

テストの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。
- 3 体力年齢判定基準表により、体力年齢を判定する。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	62 k g 以上	33回以上	61cm以上	60点以上	8'47"以下	95回以上	260cm以上	10
9	58~61	30~32	56~60	57~59	8'48"~9'41"	81~94	248~259	9
8	54~57	27~29	51~55	53~56	9'42"~10'33"	67~80	236~247	8
7	50~53	24~26	47~50	49~52	10'34"~11'24"	54~66	223~235	7
6	47~49	21~23	43~46	45~48	11'25"~12'15"	43~53	210~222	6
5	44~46	18~20	38~42	41~44	12'16"~13'06"	32~42	195~209	5
4	41~43	15~17	33~37	36~40	13'07"~13'57"	24~31	180~194	4
3	37~40	12~14	27~32	31~35	14'08"~14'58"	18~23	162~179	3
2	32~36	9~11	21~26	24~30	15'09"~15'59"	12~17	143~161	2
1	31 k g 以下	8回以下	20cm以下	23点以下	15'28"以上	11回以下	142cm以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	39 k g 以上	25回以上	60cm以上	52点以上	7'14"以下	62回以上	202cm以上	10
9	36~38	23~24	56~59	49~51	7'15"~7'40"	50~61	191~201	9
8	34~35	20~22	52~55	46~48	7'41"~8'06"	41~49	180~190	8
7	31~33	18~19	48~51	43~45	8'07"~8'32"	32~40	170~179	7
6	29~30	15~17	44~47	40~42	8'33"~8'59"	25~31	158~169	6
5	26~28	12~14	40~43	36~39	9'00"~9'27"	19~24	143~157	5
4	24~25	9~11	36~39	32~35	9'28"~9'59"	14~18	128~142	4
3	21~23	5~8	31~35	27~31	10'00"~10'31"	10~13	113~127	3
2	19~20	1~4	25~30	20~26	10'32"~11'03"	8~9	98~112	2
1	18 k g 以下	0回	24cm以下	19点以下	11'38"以上	7回以下	97cm以下	1

総合評価基準表

段階	20歳~ 24歳	25歳~ 29歳	30歳~ 34歳	35歳~ 39歳	40歳~ 44歳	45歳~ 49歳	50歳~ 54歳	55歳~ 59歳	60歳~ 64歳	段階
A	50以上	49以上	49以上	48以上	46以上	43以上	40以上	37以上	33以上	A
B	44~49	43~48	42~48	41~47	39~45	37~42	33~39	30~36	26~32	B
C	37~43	36~42	35~41	35~40	33~38	30~36	27~32	24~29	20~25	C
D	30~36	29~35	28~34	28~34	26~32	23~29	21~26	18~23	15~19	D
E	29以下	28以下	27以下	27以下	25以下	22以下	20以下	17以下	14以下	E

体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳~24歳	46以上	50歳~54歳	30~32
25歳~29歳	43~45	55歳~59歳	27~29
30歳~34歳	40~42	60歳~64歳	25~26
35歳~39歳	38~39	65歳~69歳	22~24
40歳~44歳	36~37	70歳~74歳	20~21
45歳~49歳	33~35	75歳~79歳	19以下