

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。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	ステップ台運動	得点
10	49kg以上	21回以上	56cm以上	120秒以上	4.4秒以下	755m以上	137以上	10
9	45～48	19～20	51～55	73～119	4.5～5.0	695～754	126～136	9
8	42～44	16～18	46～50	46～72	5.1～5.6	645～694	118～125	8
7	39～41	14～15	41～45	31～45	5.7～6.1	595～644	109～117	7
6	36～38	12～13	36～40	21～30	6.2～7.0	550～594	101～108	6
5	32～35	10～11	31～35	15～20	7.1～7.8	510～549	94～100	5
4	29～31	7～9	26～30	10～14	7.9～8.5	470～509	87～93	4
3	25～28	4～6	21～25	7～9	8.6～9.4	430～469	80～86	3
2	22～24	1～3	14～20	5～6	9.5～11.0	390～429	74～79	2
1	21kg以下	0回	13cm以下	4秒以下	11.1秒以上	389m以下	73以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	ステップ台運動	得点
10	32kg以上	17回以上	56cm以上	120秒以上	5.0秒以下	690m以上	152以上	10
9	29～31	15～16	51～55	67～119	5.1～5.8	640～689	142～151	9
8	27～28	13～14	47～50	40～66	5.9～6.5	610～639	135～141	8
7	25～26	11～12	43～46	26～39	6.6～7.2	570～609	127～134	7
6	22～24	9～10	39～42	18～25	7.3～8.0	525～569	118～126	6
5	20～21	7～8	35～38	12～17	8.1～9.0	480～524	108～117	5
4	17～19	5～6	30～34	8～11	9.1～10.4	435～479	98～107	4
3	14～16	3～4	24～29	5～7	10.5～12.6	400～434	91～97	3
2	12～13	1～2	18～23	4	12.7～15.0	340～399	79～90	2
1	11kg以下	0回	17cm以下	3秒以下	15.1秒以上	339m以下	78以下	1

総合評価基準表

段階	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳以上
A	49以上	46以上	43以上
B	41～48	38～45	34～42
C	33～40	30～37	26～33
D	25～32	22～29	18～25
E	24以下	21以下	17以下