

Ⅲ 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	62kg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"～11'23"	54～66	223～235	7
6	47～49	21～23	43～46	45～48	11'24"～12'11"	43～53	210～222	6
5	44～46	18～20	38～42	41～44	12'12"～12'56"	32～42	195～209	5
4	41～43	15～17	33～37	36～40	12'57"～13'40"	24～31	180～194	4
3	37～40	12～14	27～32	31～35	13'41"～14'29"	18～23	162～179	3
2	32～36	9～11	21～26	24～30	14'30"～15'27"	12～17	143～161	2
1	31kg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	39kg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"～10'33"	10～13	113～127	3
2	19～20	1～4	25～30	20～26	10'34"～11'37"	8～9	98～112	2
1	18kg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