

### 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。

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<br>行 | 6分間歩行   | 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  | 10 |
| 9  | 45～48  | 19～20 | 51～55  | 73～119 | 4.5～5.0      | 695～754 | 9  |
| 8  | 42～44  | 16～18 | 46～50  | 46～72  | 5.1～5.6      | 645～694 | 8  |
| 7  | 39～41  | 14～15 | 41～45  | 31～45  | 5.7～6.1      | 595～644 | 7  |
| 6  | 36～38  | 12～13 | 36～40  | 21～30  | 6.2～7.0      | 550～594 | 6  |
| 5  | 32～35  | 10～11 | 31～35  | 15～20  | 7.1～7.8      | 510～549 | 5  |
| 4  | 29～31  | 7～9   | 26～30  | 10～14  | 7.9～8.5      | 470～509 | 4  |
| 3  | 25～28  | 4～6   | 21～25  | 7～9    | 8.6～9.4      | 430～469 | 3  |
| 2  | 22～24  | 1～3   | 14～20  | 5～6    | 9.5～11.0     | 390～429 | 2  |
| 1  | 21kg以下 | 0回    | 13cm以下 | 4秒以下   | 11.1秒以上      | 389m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<br>行 | 6分間歩行   | 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  | 10 |
| 9  | 29～31  | 15～16 | 51～55  | 67～119 | 5.1～5.8      | 640～689 | 9  |
| 8  | 27～28  | 13～14 | 47～50  | 40～66  | 5.9～6.5      | 610～639 | 8  |
| 7  | 25～26  | 11～12 | 43～46  | 26～39  | 6.6～7.2      | 570～609 | 7  |
| 6  | 22～24  | 9～10  | 39～42  | 18～25  | 7.3～8.0      | 525～569 | 6  |
| 5  | 20～21  | 7～8   | 35～38  | 12～17  | 8.1～9.0      | 480～524 | 5  |
| 4  | 17～19  | 5～6   | 30～34  | 8～11   | 9.1～10.4     | 435～479 | 4  |
| 3  | 14～16  | 3～4   | 24～29  | 5～7    | 10.5～12.6    | 400～434 | 3  |
| 2  | 12～13  | 1～2   | 18～23  | 4      | 12.7～15.0    | 340～399 | 2  |
| 1  | 11kg以下 | 0回    | 17cm以下 | 3秒以下   | 15.1秒以上      | 339m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   |