

## SPORTS TEST記録表

文部科学省健康増進局

## 新体力テスト

団体名	第一学習社		
氏名	フリガナ	ダイイチ	タロウ
性別	性	1.男	2.女
名前	第一 太郎		
分類	A	B	C D E F G H I J

成人用A

実施年月日(平成 2年 1月 18日)

※数字を記入して下さい。

選手番号	0739146
------	---------

生年	性別	年齢
30年 8月 11日生	男	44

所属	学年	コード
情報処理	1	90

① 住 居	1.大・中都市(人口10万人以上の市) 2.小都市(人口5万人以上の市) 3.町村	1
② 職	1.農・林・漁業 2.労務 3.販売・サービス 4.事務・保安 5.専門・管理 6.主幹 7.無職 8.その他( )	5
③ 健康状態について	1.大いに健康 2.まあ健康 3.あまり健康でない	2
④ 体力について	1.自覚がある 2.普通である 3.不安がある	2
⑤ スポーツクラブへの所属状況	1.所属している 2.所属していない	2
⑥ 運動・スポーツの実施状況	1.ほとんど毎日(週3~4日以上) 2.ときどき(週1~2日以上) 3.ときたま(月1~3程度) 4.しない	2
⑦ 1日の運動・スポーツ実施時間	1.30分未満 2.30分~1時間 3.1~2時間 4.2時間以上	2
⑧ 朝食の摂取	1.毎日食べる 2.時々欠かさず 3.まったく食べない	1
⑨ 1日の睡眠時間	1.6時間未満 2.6時間以上8時間未満 3.8時間以上	2
⑩ 学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	1.中学校のみ 2.高校のみ 3.大学のみ 4.中学校・高校 5.高校・大学 6.中学校・大学 7.中学校・高校・大学 8.経験なし	4

体格	身長	172.0 cm	体重	68.5 kg
----	----	----------	----	---------

体力テスト	① 握力	(右)	1回目	51	2回目	52	良い方の記録→	52	kg
		(左)	1回目	49	2回目	48	良い方の記録→	49	kg
	② 上体起こし	1回目	31	2回目		良い方の記録→	31	回	
	③ 長座体前屈	1回目	24	2回目	25	良い方の記録→	25	cm	
	④ 反復横とび	1回目	49	2回目	46	良い方の記録→	49	回	
⑤ 急歩	男 1,500m 女 1,000m							分	秒
⑥ 立ち幅とび	20mシャトルラン 20mシャトルラン用記録表を 使って測定した後回数を記入	1回目	190	2回目	194	良い方の記録→	194	回	

第一学習社

(株)RCO201

## テストの得点表および総合評価

- 項目別得点表により、記録を採点する。
- 各項目の得点を合計し、総合評価をする。
- 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

項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	1500m急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび
得点	60kg以上	35回以上	61cm以上	60回以上	8'47"以下	85回以上	260cm以上
9	58~61	30~32	56~60	57~59	8'48"~9'41"	81~94	248~259
8	54~57	27~29	51~55	53~56	9'42"~10'33"	67~80	236~247
7	50~53	24~26	47~50	49~52	10'34"~11'23"	54~66	223~235
6	47~49	21~23	43~46	45~48	11'24"~12'11"	43~53	210~222
5	44~46	18~20	38~42	41~44	12'12"~12'56"	32~42	195~209
4	41~43	15~17	33~37	36~40	12'57"~13'40"	24~31	180~194
3	37~40	12~14	27~32	31~35	13'41"~14'29"	18~23	162~179
2	32~36	9~11	21~26	24~30	14'30"~15'27"	12~17	143~161
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23回以下	15'28"以上	11回以下	142cm以下

  

項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	1000m急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび
得点	39kg以上	25回以上	60cm以上	52回以上	7'14"以下	62回以上	202cm以上
9	36~38	23~24	56~59	49~51	7'15"~7'40"	50~61	191~201
8	34~35	20~22	52~55	46~48	7'41"~8'06"	41~49	180~190
7	31~33	18~19	48~51	43~45	8'07"~8'32"	32~40	170~179
6	29~30	15~17	44~47	40~42	8'33"~8'59"	25~31	158~169
5	26~28	12~14	40~43	36~39	9'00"~9'27"	19~24	143~157
4	24~25	9~11	36~39	32~35	9'28"~9'59"	14~18	126~142
3	21~23	6~8	31~35	27~31	10'00"~10'33"	10~13	113~127
2	19~20	4~4	25~30	20~26	10'34"~11'37"	8~9	98~112
1	18kg以下	0回	24cm以下	19回以下	11'38"以上	7回以下	97cm以下

## 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
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
B	44~49	43~48	42~48	41~47	39~45	37~42	33~39	30~36	26~32
C	37~43	36~42	35~41	35~40	33~38	30~36	27~32	24~29	20~25
D	30~36	29~35	28~34	28~34	26~32	23~29	21~26	18~23	15~19
E	29以下	28以下	27以下	27以下	22以下	22以下	20以下	17以下	14以下

## 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