

スポーツ少年団運動適性テストの改定について

(1) 改定の経緯

日本スポーツ協会（日本スポーツ少年団）では、1975年に「スポーツ少年団運動適性テスト」を策定して以来、項目や測定方法評価基準の見直しがされておらず、以下のような意見が寄せられていました。

●子どもの体力低下等により現在の方法では「腕立て伏せ」の負荷が強すぎて測定ができない。また、「上体起こし」は新体力テストとは異なる測定方法であり、現場での測定時に混乱が生じているほか、結果の比較ができない。

●学校等で実施されている新体力テストとの関係を踏まえ内容の見直しを検討してほしい。

そこで、「一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育・発達期の子どもの身体の動きやスポーツや運動の適性を評価すること」をコンセプトとして掲げ、テストを改定しました。

(2) 改定後のテストの名称および測定項目、評価方法について

改定後のテストを「運動適性テストⅡ（ツー）」と定め、以下の測定項目を設定しました。従来の運動適性テストを否定することではなく、スポーツ活動現場において活用しやすい、といった特徴は踏襲しつつ、動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価する観察評価、「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェックを新たに加えることとしました。

運動適性テストⅡでは、別表の定める3つの評価を行うことができます（運動適性テストⅡにおける評価方法の詳細を参照）。

＜運動適性テストⅡにおける測定項目＞

評価項目	測定項目	4～5歳程度 (幼児)	6～11歳程度 (小学生)	12～19歳程度 (中学生以上)
走	25m走 または 50m走	△ (25m走)	△ (50m走)	△ (50m走)
	走動作の観察評価	○	○	×
	5m 時間往復走	○	○	○
跳	立ち幅とび	△	△	△
	跳躍動作の観察評価	○	○	×
	立ち3段跳び	×	○	○
投	ボール投げ	△ (ボール投げ)	△ (ソフトボール投げ)	△ (ハンドボール投げ)
	投動作の観察評価	○	○	×
持久力 (全身持久力・筋持久力)	20m シャトルラン	×	△	△
	腕立て伏せ または膝つき腕立て伏せ	×	○	○
スポーツ習慣・ 体調	コンディショニングチェック	×	○	○



量的評価の測定項目



量的評価および相対的なスキル測定項目



観察評価による測定項目



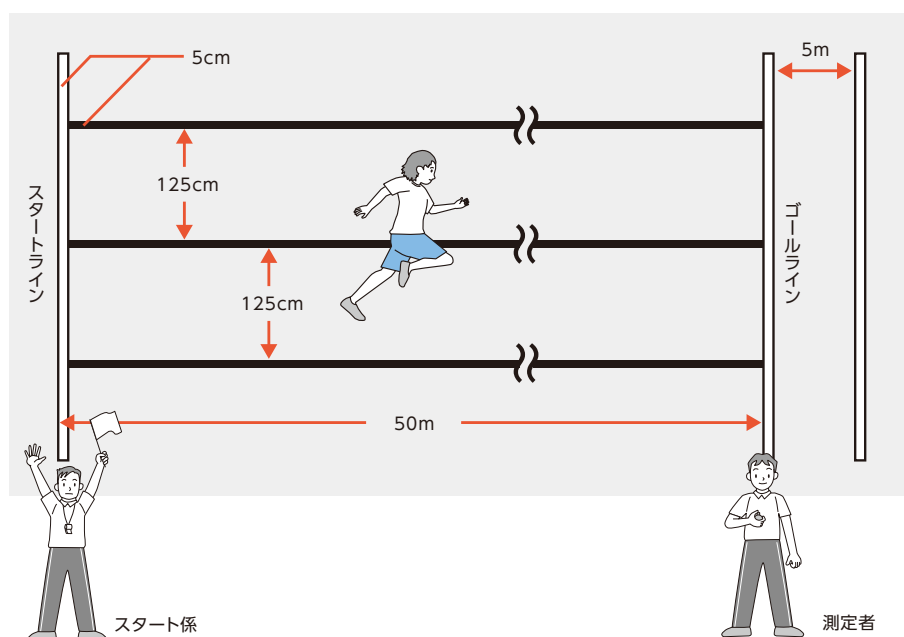
質問紙によるセルフチェック

○：必須項目です。

△：必須項目ですが、テスト要綱に示された方法と同じ測定方法であれば所属する学校等で実施した記録を参照（転記）することも可とします。

×

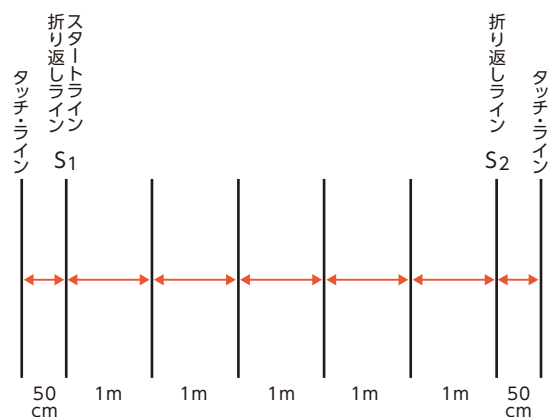
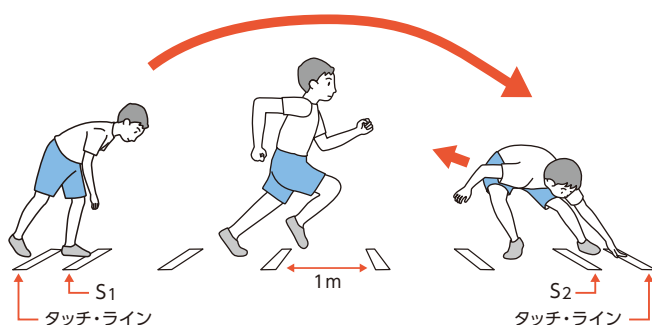
(1-2) 50メートル走(小学生以上)



- 1) **ねらい**
主として走能力を評価するテストである。
- 2) **準備**
図のような50メートル直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ。
- 3) **方法**
 - ① スタートはスタンディングスタート(小学生)、クラウチングスタート(中学生以上)の要領で行う。
 - ② スタートの合図は「位置について、用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。
- 4) **記録**
 - ① スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
 - ② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り下げる。
 - ③ 実施は1回とする。
- 5) **実施上の注意**
 - ① 走路は、セパレーートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
 - ② 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
 - ③ ゴールライン前方5メートルのラインまで走らせるようにする。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照(転記)することも可とする。

(2) 5メートル時間往復走



1) ねらい

主として走動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に5メートルの平行線を引き、その間を1メートル間隔に区切る線を引く。5メートルの平行線の外側50センチメートルにタッチ・ラインを引く(図参照)。

3) 方法

- ① 「位置について」の合図でスタートライン(S1)に立つ。
- ② 「用意」の後、音または声の合図でS1からS2に走り、S2の外側のタッチ・ラインに片手をふれ、ただちにS1にひきかえす。以後「S1～S2～S1～S2～」と同様にタッチをくりかえす。
- ③ 15秒間この運動を続け、音または声の終わりの合図で終わる。

4) 記録

- ① 15秒間走った距離を測り、記録とする。距離はメートル単位で測り、メートル未満は切り上げる。
- ② 走った距離は、補助者が測り、記録する。間に充分休息時間をおき、2回実施して、よいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① タッチは、タッチ・ライン上又は、その外側に行く。正確にタッチしないときは、無効としテストのやり直しをする。
- ② 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数(タッチ数)を数え、音または声の終わりの合図のとき前足の地点を確かめる。距離は「タッチの数×5メートル」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。
- ③ 折り返し地点(S1、S2)で、音または声の終わりの合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を記録とする。
- ④ できるだけ滑らない場所で実施する。
- ⑤ 多人数同時に行う場合は、幅2mのセパレートコースを設けるとよい。

(3-1) 立ち幅とび



1) ねらい

主として跳躍力を評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

4) 記録

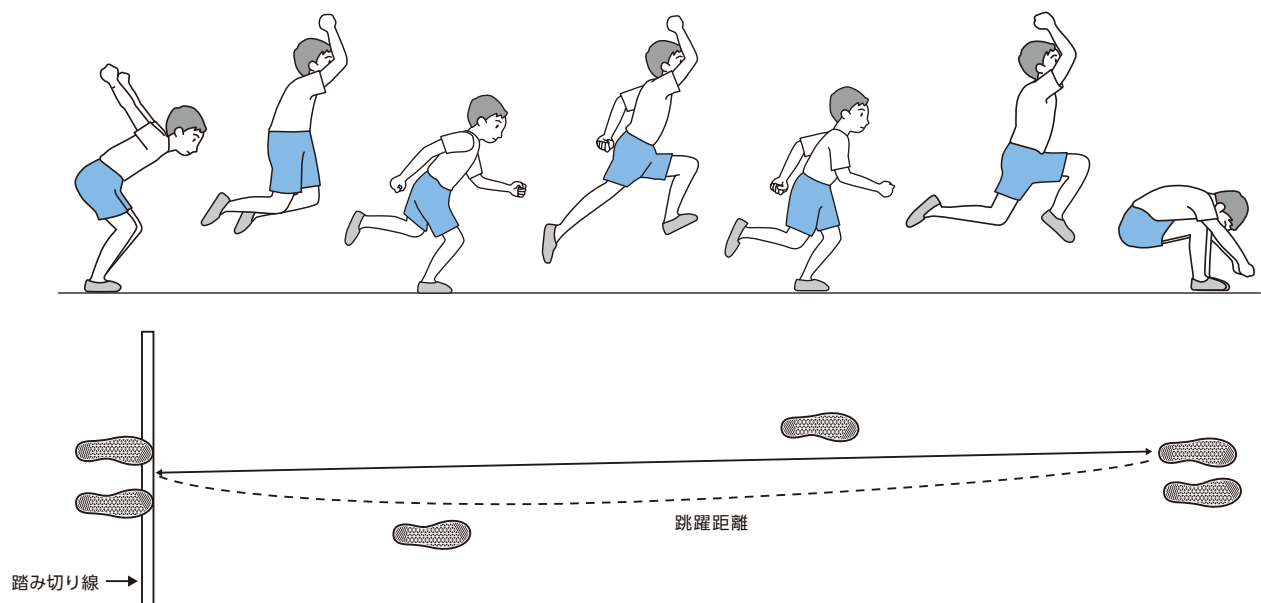
- ① 身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照（転記）することも可とする。

(4) 立ち3段とび



1) ねらい

主として跳動作に関連する巧みさを評価するテストである。

2) 準備

床に「踏み切り線」を引く。メジャー等の距離を計測できる用具を用意する。

3) 方法

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両脚で同時に踏み切って前方へ跳び、左右脚交互（左右どちらからでもよい）の3歩跳躍を行う。

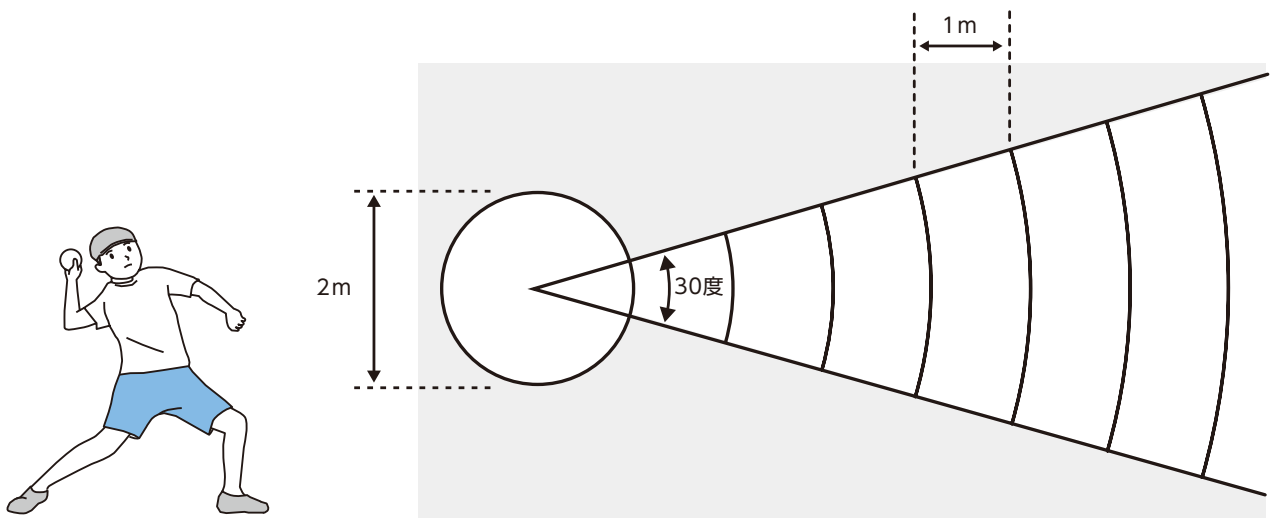
4) 記録

- ① 踏み切りから2歩跳躍を行った後、身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、常に平らな面を保つ。
- ② 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ③ 安全に注意し、必要に応じて着地面にはマットを敷くなどするとよい。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。
- ⑤ 正しい方法で実施できなかった場合にはもう一度やり直す。

(5-2) ボール投げ(小学生以上)



1) ねらい

主として投能力を評価するテストである。

2) 準備

平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。

小学生(6歳～11歳):ソフトボール1号(外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g)

中学生以上(12歳～19歳):ハンドボール2号(外周54cm～56cm、重さ325g～400g)

3) 方法

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- ③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

4) 記録

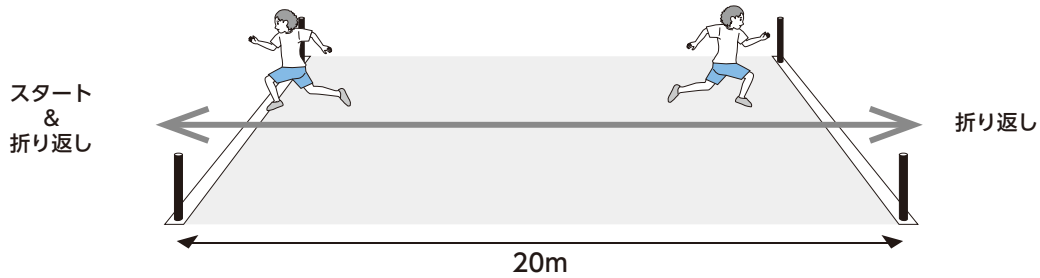
- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでよい。
- ② 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしないほうがよい。また、ステップして投げたほうがよい。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照(転記)することも可とする。

(6) 20メートルシャトルラン(往復持久走)

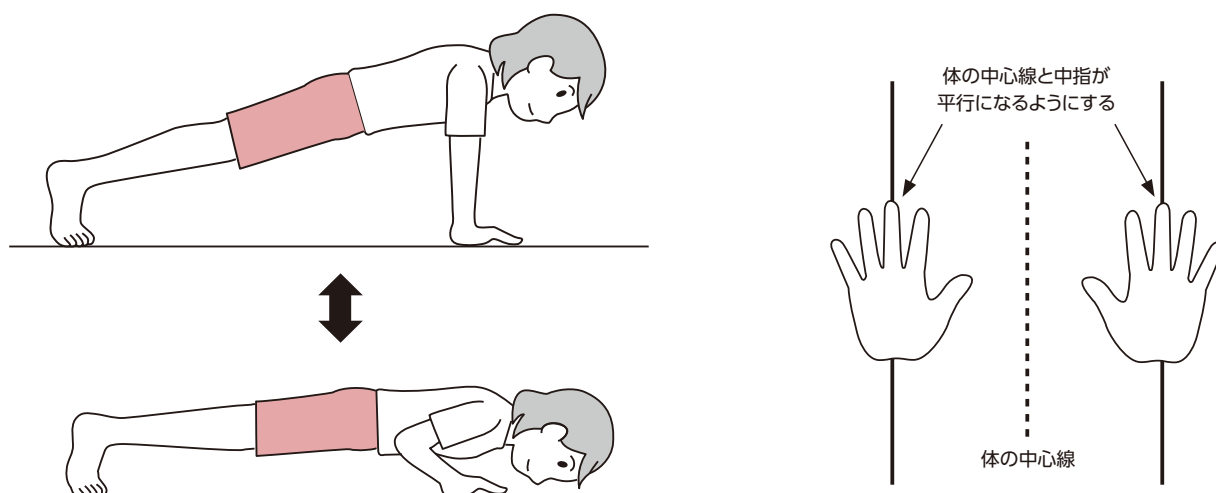


- 1) ねらい

主として全身持久力を評価するテストである。
- 2) 準備

テスト用CDまたはテープなどの音源および再生用プレーヤー。20メートル間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。
- 3) 方法
 - ① 音源を再生し開始する。
 - ② 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
 - ③ 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し足が線を越えるか触れたらその場で向きを変えるこの動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
 - ④ 音源によって設定された電子音の間隔は初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
 - ⑤ 音源によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときにテストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。
- 4) 記録
 - ① テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
 - ② 実施は1回とする。
- 5) 実施上の注意
 - ① ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。音源によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
 - ② テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。
 - ③ テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
 - ④ 実施者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
 - ⑤ CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。実施者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

(7-1) 腕立て伏せ



1) ねらい

主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテストである。

2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3) 方法

- ① 実施者は、両足を揃えて伸ばし、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。両足は固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が体の中心線と平行になるようにする。
- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

※本方法で1回も腕立て伏せを行うことができない場合は、31ページに定める方法で腕立て伏せを実施する。

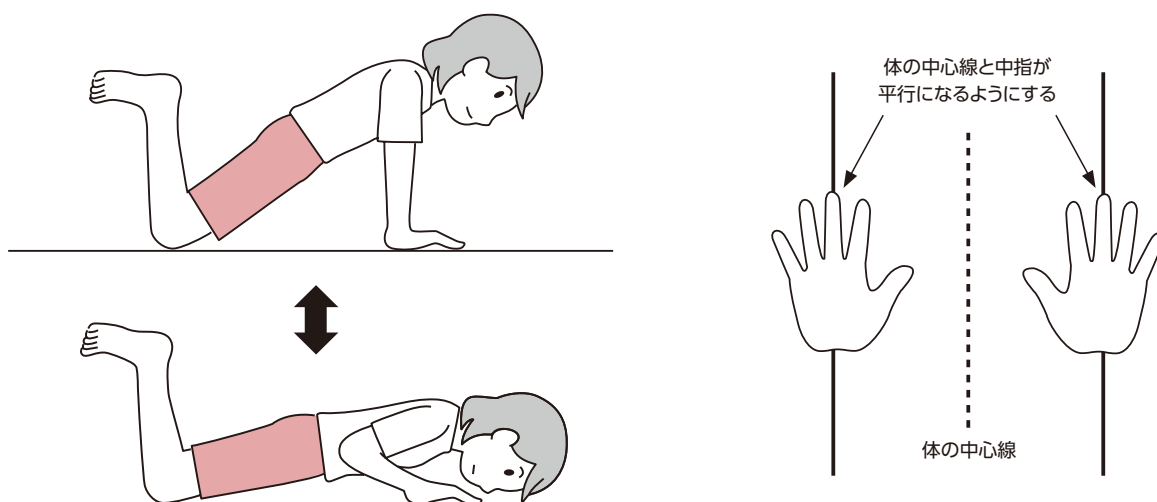
4) 記録

- ① 屈伸した回数を数えて記録とする。
- ② 回数は補助者が数える。
- ③ 実施は1回とする。

5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

(7-2) 腕立て伏せ膝つき



1) ねらい

主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテストである。

※30ページに定める腕立て伏せの方法で、1回も行うことができない場合に実施する。

2) 準備

平面で手をついても安全な場所にて行う。ストップウォッチ等の時間を計測できる用具。

3) 方法

- ① 実施者は、両足を揃えて膝を約90度に曲げて床につき、両手を肩幅に開いた状態で、腕立て伏せの姿勢をとる。両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく。また、床についた両手の中指が身体の中心線と平行になるようにする。

※これ以降の方法・記録・実施上の注意は腕立て伏せと同様である。

- ② 腕立ての姿勢から、アゴが床にふれる程度に近づけ、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- ③ 2秒に1回くらいのリズムで、この運動を繰り返す。
- ④ 正しいリズムと姿勢が維持できなくなった場合は中止する。

4) 記録

- ① 屈伸した回数を数えて記録とする。
- ② 回数は補助者が数える。
- ③ 実施は1回とする。

5) 実施上の注意

- ① 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行い、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- ② テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- ③ 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びきるまで腕を伸ばす。

記録用紙(小学生以上版)

実施日 年 月 日

なまえ 名前				せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	しよぞく しよねんだん 所属少年団		
せいねんがっぴ 生年月日	せいれき 西暦	年	月	日	さい 歳	がくねん 学年	ねん 年	しんちょう 身長	cm
							たいじゅう 体重	kg	

そう 50メートル走
秒

そうどうさ ひょうか かんさつひょうか 走動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしようちからづよ じめん ぜんぼう 全体印象: 力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる。	A B C
もも あ ①腿がよく上がっている。	○ ×
ほはば おお ②歩幅が大きい。	○ ×
うで ひじ てきど ま ぜんご おお ふ ③腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○ ×

た はば 立ち幅とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

ちようどうさ ひょうか かんさつひょうか 跳動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしよりようあし ぜんぼう ちからづよちようやく 全体印象: 両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
ひざ こし ま と じゅんび ①膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○ ×
うで こうほう ぜんぼう ふ ②腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
りちじ ふみきりじ ぜんたい おお ぜんけい ③離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
りようあし ぜんぼう ちゃくち ④両足でからだの前方に着地している。	○ ×

な ボール投げ	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
m	m

とうどうさ ひょうか かんさつひょうか 投動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしよぜんしん つか ちからづよ な 全体印象: 全身を使って力強くボールを投げている。	A B C
あし な うで はんたいがわ まえ で ①ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
じようはんしん な うで こうほう ひ ②上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
じくあし あし たいじゅう いどう ③軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
うで ふ ④腕をムチのように振っている。	○ ×

しょう
使用したボールに○をつけましょう

テニスボール/ソフトボール/ハンドボール

うで た ふ かい ばあい ひざ
※腕立て伏せが1回もできなかった場合には膝つきでチャレンジしてみよう!

じかん おうふくそう 5メートル時間往復走	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

うで た ふ 腕立て伏せ	うで た ふ ひざ 腕立て伏せ膝つき
回	回

た だん 立ち3段とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

20メートルシャトルラン
回

記録用紙(幼児版)

実施日 年 月 日

なまえ 名前			せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	しよぞく しよねんだん 所属少年団			
せいねんがっぴ 生年月日	せいれき 西暦	年	月	日	さい 歳	しんちよう 身長	cm	たいじゆう 体重	kg

そう 25メートル走
秒

そうどうさ ひようか かんさつひようか 走動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしようちからづよ じめん ぜんぼう 全体印象: 力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる。	A B C
もも あ ①腿がよく上がっている。	○ ×
ほはば おお ②歩幅が大きい。	○ ×
うで ひじ てきど ま ぜんご おお ふ ③腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○ ×

た はば 立ち幅とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

ちようどうさ ひようか かんさつひようか 跳動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしよりようあし ぜんぼう ちからづよちようやく 全体印象: 両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
ひざ こし ま と じゅんぴ ①膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○ ×
うで こうほう ぜんぼう ふ ②腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
りちじ ふみきりじ ぜんたい おお ぜんけい ③離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
りようあし ぜんぼう ちやくち ④両足でからだの前方に着地している。	○ ×

な ボール投げ	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
m	m

使用したボールに○をつけましょう

テニスボール/ソフトボール

とうどうさ ひようか かんさつひようか 投動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしよぜんしん つか ちからづよ な 全体印象: 全身を使って力強くボールを投げている。	A B C
あし な うで はんたいがわ まえ で ①ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
じようはんしん な うで こうほう ひ ②上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
じくあし あし たいじゆう いどう ③軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
うで ふ ④腕をムチのように振っている。	○ ×

じかん おうふくそう 5メートル時間往復走	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

運動適性テストⅡ 立ち幅とび 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			153cm～	172cm～	180cm～	189cm～	197cm～	209cm～	222cm～
9点			146 ～152cm	165 ～171cm	173 ～179cm	182 ～188cm	190 ～196cm	202 ～208cm	214 ～221cm
8点			138 ～145cm	157 ～164cm	166 ～172cm	176 ～181cm	184 ～189cm	195 ～201cm	207 ～213cm
7点			131 ～137cm	150 ～156cm	159 ～165cm	169 ～175cm	177 ～183cm	188 ～194cm	199 ～206cm
6点			123 ～130cm	143 ～149cm	152 ～158cm	163 ～168cm	171 ～176cm	181 ～187cm	192 ～198cm
5点	118cm～	130cm～	116 ～122cm	136 ～142cm	146 ～151cm	156 ～162cm	164 ～170cm	174 ～180cm	184 ～191cm
4点	99 ～117cm	110 ～129cm	108 ～115cm	128 ～135cm	139 ～145cm	149 ～155cm	158 ～163cm	167 ～173cm	177 ～183cm
3点	80 ～98cm	89 ～109cm	101 ～107cm	121 ～127cm	132 ～138cm	143 ～148cm	151 ～157cm	160 ～166cm	169 ～176cm
2点	62 ～79cm	69 ～88cm	93 ～100cm	114 ～120cm	125 ～131cm	136 ～142cm	145 ～150cm	153 ～159cm	162 ～168cm
1点	～61cm	～68cm	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～
9点			131 ～137cm	152 ～159cm	165 ～172cm	174 ～180cm	184 ～191cm	194 ～200cm	201 ～207cm
8点			125 ～130cm	145 ～151cm	157 ～164cm	167 ～173cm	177 ～183cm	186 ～193cm	193 ～200cm
7点			118 ～124cm	137 ～144cm	150 ～156cm	160 ～166cm	170 ～176cm	178 ～185cm	186 ～192cm
6点			112 ～117cm	129 ～136cm	142 ～149cm	153 ～159cm	163 ～169cm	171 ～177cm	179 ～185cm
5点	108cm～	121cm～	105 ～111cm	121 ～128cm	135 ～141cm	146 ～152cm	156 ～162cm	163 ～170cm	172 ～178cm
4点	94 ～107cm	105 ～120cm	99 ～104cm	114 ～120cm	127 ～134cm	139 ～145cm	149 ～155cm	155 ～162cm	165 ～171cm
3点	80 ～93cm	88 ～104cm	92 ～98cm	106 ～113cm	120 ～126cm	132 ～138cm	142 ～148cm	148 ～154cm	158 ～164cm
2点	66 ～79cm	71 ～87cm	86 ～91cm	98 ～105cm	112 ～119cm	125 ～131cm	135 ～141cm	140 ～147cm	151 ～157cm
1点	～65cm	～70cm	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm

運動適性テストⅡ 立ち3段とび 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	458cm～	464cm～	497cm～	533cm～	551cm～	591cm～	631cm～
9点	436 ～457cm	442 ～463cm	475 ～496cm	510 ～532cm	529 ～550cm	567 ～590cm	604 ～630cm
8点	413 ～435cm	420 ～441cm	454 ～474cm	487 ～509cm	507 ～528cm	543 ～566cm	576 ～603cm
7点	390 ～412cm	398 ～419cm	432 ～453cm	464 ～486cm	485 ～506cm	519 ～542cm	549 ～575cm
6点	368 ～389cm	376 ～397cm	410 ～431cm	441 ～463cm	463 ～484cm	495 ～518cm	522 ～548cm
5点	344 ～367cm	354 ～375cm	388 ～409cm	417 ～440cm	440 ～462cm	470 ～494cm	494 ～521cm
4点	322 ～343cm	332 ～353cm	367 ～387cm	394 ～416cm	418 ～439cm	446 ～469cm	467 ～493cm
3点	299 ～321cm	310 ～331cm	345 ～366cm	371 ～393cm	396 ～417cm	422 ～445cm	440 ～466cm
2点	277 ～298cm	288 ～309cm	324 ～344cm	348 ～370cm	374 ～395cm	398 ～421cm	412 ～439cm
1点	～276cm	～287cm	～323cm	～348cm	～374cm	～398cm	～412cm

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	440cm～	475cm～	488cm～	526cm～	562cm～	580cm～	604cm～
9点	414 ～439cm	449 ～474cm	467 ～487cm	504 ～525cm	537 ～561cm	558 ～579cm	583 ～603cm
8点	388 ～413cm	422 ～448cm	445 ～466cm	481 ～503cm	512 ～536cm	536 ～557cm	561 ～582cm
7点	362 ～387cm	395 ～421cm	424 ～444cm	459 ～480cm	487 ～511cm	514 ～535cm	540 ～560cm
6点	336 ～361cm	369 ～394cm	403 ～423cm	436 ～458cm	463 ～486cm	492 ～513cm	518 ～539cm
5点	309 ～335cm	341 ～368cm	381 ～402cm	413 ～435cm	437 ～462cm	470 ～491cm	496 ～517cm
4点	283 ～308cm	315 ～340cm	360 ～380cm	390 ～412cm	413 ～436cm	448 ～469cm	475 ～495cm
3点	257 ～282cm	288 ～314cm	339 ～359cm	367 ～389cm	388 ～412cm	426 ～447cm	453 ～474cm
2点	231 ～256cm	261 ～287cm	318 ～338cm	345 ～366cm	363 ～387cm	403 ～425cm	432 ～452cm
1点	～230cm	～261cm	～317cm	～344cm	～363cm	～403cm	～431cm

運動適性テストⅡ 25m・50m走 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			～9.2秒	～8.7秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.4秒	～7.0秒	～6.7秒
9点			9.3～9.7秒	8.8～9.1秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒	7.1～7.4秒	6.8～7.1秒
8点			9.8～10.2秒	9.2～9.5秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒	7.2～7.4秒
7点			10.3～10.6秒	9.6～9.9秒	9.1～9.4秒	8.7～8.9秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒
6点			10.7～11.1秒	10.0～10.4秒	9.5～9.8秒	9.0～9.3秒	8.7～8.9秒	8.3～8.5秒	7.9～8.2秒
5点	～6.0秒	～5.6秒	11.2～11.7秒	10.5～10.8秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	9.0～9.4秒	8.6～9.0秒	8.3～8.6秒
4点	6.1～6.8秒	5.7～6.4秒	11.8～12.2秒	10.9～11.2秒	10.3～10.6秒	9.8～10.1秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒
3点	6.9～7.6秒	6.5～6.9秒	12.3～12.7秒	11.3～11.6秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒
2点	7.7～8.4秒	7.0～8.1秒	12.8～13.2秒	11.7～12.1秒	11.1～11.4秒	10.6～10.9秒	10.3～10.5秒	9.9～10.1秒	9.5～9.7秒
1点	8.5秒～	8.2秒～	13.2秒～	12.1秒～	11.5秒～	10.9秒～	10.6秒～	10.2秒～	9.8秒～

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			～9.5秒	～9.0秒	～8.5秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.5秒	～7.3秒
9点			9.6～10.0秒	9.1～9.5秒	8.6～8.9秒	8.3～8.5秒	7.9～8.2秒	7.6～7.9秒	7.4～7.7秒
8点			10.1～10.5秒	9.6～9.9秒	9.0～9.3秒	8.6～8.9秒	8.3～8.5秒	8.0～8.2秒	7.8～8.0秒
7点			10.6～11.0秒	10.0～10.3秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.6～8.9秒	8.3～8.6秒	8.1～8.4秒
6点			11.1～11.5秒	10.4～10.7秒	9.8～10.1秒	9.4～9.6秒	9.0～9.2秒	8.7～8.9秒	8.5～8.7秒
5点	～6.1秒	～5.5秒	11.6～12.0秒	10.8～11.1秒	10.2～10.5秒	9.7～10.1秒	9.3～9.6秒	9.0～9.3秒	8.8～9.1秒
4点	6.2～6.8秒	5.6～6.4秒	12.1～12.5秒	11.2～11.6秒	10.6～10.9秒	10.2～10.4秒	9.7～10.0秒	9.4～9.6秒	9.2～9.4秒
3点	6.9～7.6秒	6.5～6.9秒	12.6～13.0秒	11.7～12.0秒	11.0～11.3秒	10.5～10.8秒	10.1～10.3秒	9.7～10.0秒	9.5～9.8秒
2点	7.7～8.4秒	7.0～8.3秒	13.1～13.5秒	12.1～12.4秒	11.4～11.7秒	10.9～11.2秒	10.4～10.7秒	10.1～10.3秒	9.9～10.1秒
1点	8.5秒～	8.4秒～	13.5秒～	12.4秒～	11.8秒～	11.2秒～	10.7秒～	10.4秒～	10.2秒～

運動適性テストⅡ ボール投げ 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			17m～	23m～	29m～	36m～	42m～	49m～	30m～
9点			15 ～16m	21 ～22m	27 ～28m	33 ～35m	38 ～41m	44 ～48m	27 ～29m
8点			13 ～14m	19 ～20m	24 ～26m	29 ～32m	34 ～37m	39 ～43m	25 ～26m
7点			12 ～12m	16 ～18m	21 ～23m	26 ～28m	30 ～33m	34 ～38m	22 ～24m
6点			10 ～11m	14 ～15m	18 ～20m	22 ～25m	26 ～29m	30 ～33m	20 ～21m
5点	8m～	11m～	7 ～9m	11 ～13m	14 ～17m	18 ～21m	21 ～25m	24 ～29m	17 ～19m
4点	6 ～7m	7 ～10m	6 ～6m	8 ～10m	11 ～13m	14 ～17m	17 ～20m	19 ～23m	14 ～16m
3点	4 ～5m	4 ～6m	4 ～5m	6 ～7m	8 ～10m	11 ～13m	13 ～16m	15 ～18m	12 ～13m
2点	2 ～3m	3 ～3m	2 ～3m	4 ～5m	5 ～7m	7 ～10m	9 ～12m	10 ～14m	9 ～11m
1点	～1m	～2m	～2m	～4m	～5m	～7m	～9m	～10m	～9m

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			11m～	14m～	18m～	21m～	25m～	29m～	21m～
9点			10 ～10m	12 ～13m	16 ～17m	19 ～20m	23 ～24m	26 ～28m	19 ～20m
8点			9 ～9m	11 ～11m	14 ～15m	17 ～18m	21 ～22m	23 ～25m	17 ～18m
7点			8 ～8m	10 ～10m	13 ～13m	15 ～16m	18 ～20m	21 ～22m	15 ～16m
6点			7 ～7m	9 ～9m	11 ～12m	13 ～14m	16 ～17m	18 ～20m	14 ～14m
5点	6m～	8m～	5 ～6m	7 ～8m	9 ～10m	10 ～12m	13 ～15m	15 ～17m	11 ～13m
4点	5 ～5m	6 ～7m	4 ～4m	5 ～6m	7 ～8m	9 ～9m	10 ～12m	12 ～14m	9 ～10m
3点	3 ～4m	4 ～5m	3 ～3m	4 ～4m	5 ～6m	7 ～8m	8 ～9m	9 ～11m	7 ～8m
2点	2 ～2m	2 ～3m	2 ～2m	3 ～3m	4 ～4m	5 ～6m	6 ～7m	7 ～8m	5 ～6m
1点	～1m	～1m	～2m	～3m	～4m	～5m	～6m	～7m	～5m

運動適性テストⅡ 5m時間往復走 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			35m～	38m～	41m～	42m～	44m～	45m～	47m～
9点			34 ～34m	37 ～37m	40 ～40m	41 ～41m	42 ～43m	43 ～44m	45 ～46m
8点			32 ～33m	35 ～36m	38 ～39m	39 ～40m	41 ～41m	42 ～42m	43 ～44m
7点			30 ～31m	34 ～34m	37 ～37m	38 ～38m	39 ～40m	40 ～41m	42 ～42m
6点			29 ～29m	32 ～33m	35 ～36m	36 ～37m	38 ～38m	39 ～39m	40 ～41m
5点	30m～	33m～	28 ～28m	30 ～31m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～37m	38 ～38m	39 ～39m
4点	28 ～29m	30 ～32m	27 ～27m	28 ～29m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～37m	37 ～38m
3点	24 ～27m	26 ～29m	26 ～26m	27 ～27m	31 ～31m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～36m
2点	21 ～23m	22 ～25m	24 ～25m	26 ～26m	29 ～30m	31 ～31m	32 ～33m	33 ～34m	34 ～35m
1点	～20m	～21m	～23m	～25m	～28m	～29m	～31m	～32m	～33m

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			36m～	38m～	39m～	41m～	42m～	43m～	43m～
9点			34 ～35m	36 ～37m	38 ～38m	40 ～40m	40 ～41m	42 ～42m	42 ～42m
8点			33 ～33m	35 ～35m	36 ～37m	38 ～39m	39 ～39m	40 ～41m	41 ～41m
7点			31 ～32m	33 ～34m	35 ～35m	37 ～37m	38 ～38m	39 ～39m	39 ～40m
6点			30 ～30m	31 ～32m	34 ～34m	35 ～36m	36 ～37m	37 ～38m	38 ～38m
5点	29m～	31m～	28 ～29m	30 ～30m	32 ～33m	34 ～34m	35 ～35m	36 ～36m	37 ～37m
4点	26 ～28m	28 ～30m	27 ～27m	29 ～29m	31 ～31m	32 ～33m	34 ～34m	34 ～35m	36 ～36m
3点	22 ～25m	23 ～27m	26 ～26m	27 ～28m	29 ～30m	30 ～31m	32 ～33m	33 ～33m	34 ～35m
2点	17 ～21m	19 ～22m	24 ～25m	25 ～26m	28 ～28m	29 ～29m	31 ～31m	31 ～32m	33 ～33m
1点	～16m	～18m	～23m	～24m	～26m	～27m	～30m	～30m	～32m

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	40回～	42回～	43回～	45回～	45回～	46回～	49回～
9点	34 ～39回	35 ～41回	36 ～42回	37 ～44回	39 ～44回	42 ～45回	45 ～48回
8点	28 ～33回	30 ～34回	32 ～35回	33 ～36回	33 ～38回	36 ～41回	36 ～44回
7点	22 ～27回	23 ～29回	24 ～31回	26 ～32回	26 ～32回	28 ～35回	29 ～35回
6点	16 ～21回	19 ～22回	19 ～23回	20 ～25回	20 ～25回	21 ～27回	22 ～28回
5点	10 ～15回	12 ～18回	12 ～18回	13 ～19回	12 ～19回	12 ～20回	15 ～21回
4点	4 ～9回	5 ～11回	5 ～11回	6 ～12回	6 ～11回	6 ～11回	9 ～14回
3点	1 ～3回	1 ～4回	1 ～4回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～8回
2点	※腕立て伏せ（膝付き）で実施した場合のみ1点または2点 （別表参照）						
1点							

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	34回～	35回～	36回～	37回～	38回～	39回～	40回～
9点	29 ～33回	31 ～34回	32 ～35回	33 ～36回	34 ～37回	35 ～38回	36 ～39回
8点	25 ～28回	26 ～30回	28 ～31回	29 ～32回	30 ～33回	30 ～34回	31 ～35回
7点	20 ～24回	22 ～25回	23 ～27回	23 ～28回	23 ～29回	24 ～29回	24 ～30回
6点	14 ～19回	15 ～21回	16 ～22回	17 ～22回	17 ～22回	17 ～23回	18 ～23回
5点	7 ～13回	8 ～14回	9 ～15回	10 ～16回	11 ～16回	11 ～16回	11 ～17回
4点	3 ～6回	3 ～7回	4 ～8回	4 ～9回	6 ～10回	6 ～10回	6 ～10回
3点	1 ～2回	1 ～2回	1 ～3回	1 ～3回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～5回
2点	※腕立て伏せ（膝付き）で実施した場合のみ1点または2点 （別表参照）						
1点							

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ（膝つき） 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
2点	17回～	20回～	23回～	24回～	26回～	28回～	29回～
1点	～16回	～19回	～22回	～23回	～25回	～27回	～28回

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
2点	16回～	18回～	20回～	23回～	25回～	27回～	28回～
1点	～15回	～17回	～19回	～22回	～24回	～26回	～27回

得点を用いた評価

級	幼 児 （4種目）	小学生以上 （7種目）
1	12点～	56点～
2	8点～11点	42点～55点
3	～7点	28点～41点
4	—	14点～27点
5	—	～13点

運動適性テストⅡ 20mシャトルラン（持久往復走） 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	40回～	62回～	78回～	94回～	106回～	116回～	126回～
9点	35 ～39回	55 ～61回	69 ～77回	84 ～93回	95 ～105回	105 ～115回	114 ～125回
8点	31 ～34回	48 ～54回	60 ～68回	74 ～83回	84 ～94回	94 ～104回	102 ～113回
7点	26 ～30回	41 ～47回	52 ～59回	64 ～73回	74 ～83回	82 ～93回	90 ～101回
6点	21 ～25回	34 ～40回	43 ～51回	54 ～63回	63 ～73回	71 ～81回	79 ～89回
5点	16 ～20回	26 ～33回	34 ～42回	43 ～53回	51 ～62回	58 ～70回	66 ～78回
4点	11 ～15回	19 ～25回	25 ～33回	33 ～42回	40 ～50回	47 ～57回	54 ～65回
3点	6 ～10回	12 ～18回	17 ～24回	23 ～32回	29 ～39回	35 ～46回	42 ～53回
2点	2 ～5回	5 ～11回	8 ～16回	13 ～22回	18 ～28回	24 ～34回	30 ～41回
1点	～2回	～5回	～8回	～13回	～18回	～24回	～30回

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	31回～	46回～	58回～	72回～	84回～	91回～	93回～
9点	27 ～30回	41 ～45回	52 ～57回	64 ～71回	75 ～83回	82 ～90回	84 ～92回
8点	24 ～26回	36 ～40回	45 ～51回	57 ～63回	67 ～74回	73 ～81回	75 ～83回
7点	21 ～23回	31 ～35回	39 ～44回	49 ～56回	59 ～66回	65 ～72回	67 ～74回
6点	18 ～20回	26 ～30回	33 ～38回	42 ～48回	50 ～58回	56 ～64回	58 ～66回
5点	14 ～17回	20 ～25回	26 ～32回	33 ～41回	41 ～49回	46 ～55回	48 ～57回
4点	11 ～13回	15 ～19回	19 ～25回	26 ～32回	32 ～40回	37 ～45回	40 ～47回
3点	7 ～10回	10 ～14回	13 ～18回	18 ～25回	24 ～31回	28 ～36回	31 ～39回
2点	4 ～6回	5 ～9回	7 ～12回	11 ～17回	16 ～23回	20 ～27回	22 ～30回
1点	～4回	～5回	～7回	～11回	～16回	～20回	～22回