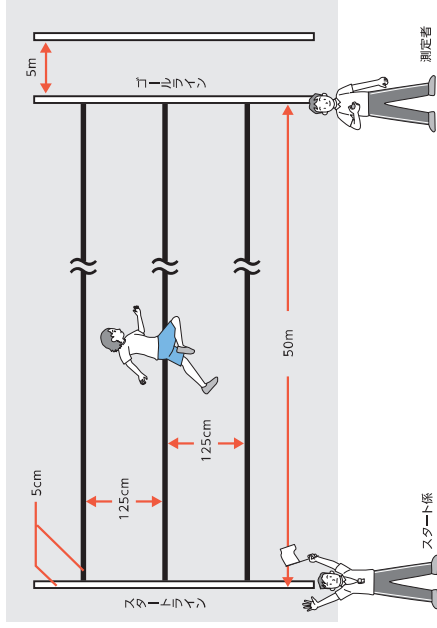


(1-2) 50メートル走(小学生以上)



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

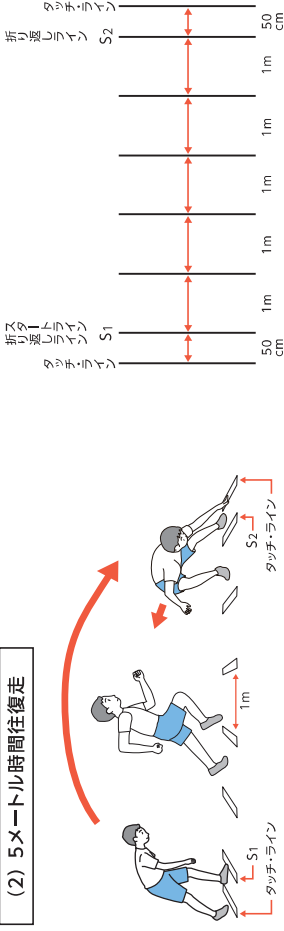
- ① スタートの合図からゴールライン上に胴(頭、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- ② 記録は1/10秒単位で測る。1/10秒未満は切り上げる。
- ③ 実施は1回とする。

5) 実施上の注意

- ① 走路は、セハレートの直走路とし、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、その外側に行う。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、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を実施する。
- 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

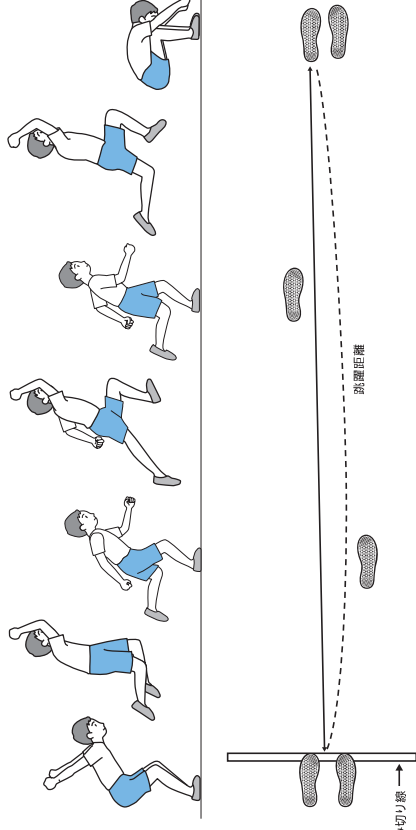
- ① 身体が床に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよい方の記録をとる。

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とする。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこ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。

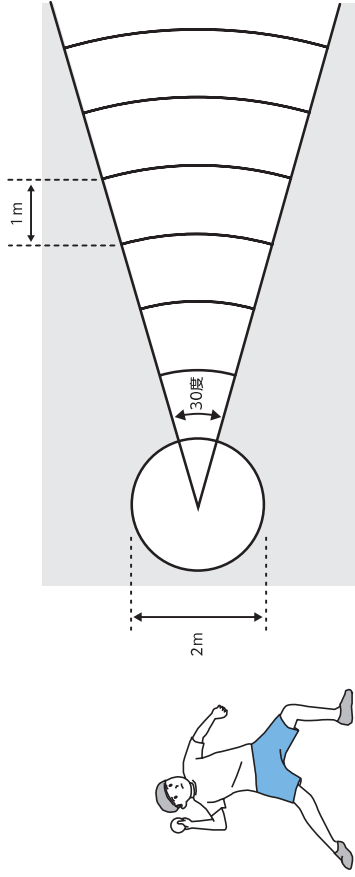
4) 記録

- 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とする。
- ④ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。
- ⑤ 正しい方法で実施できなかつ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、重さ136g～146g)

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

※年齢:測定実施年度4月1日時点

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

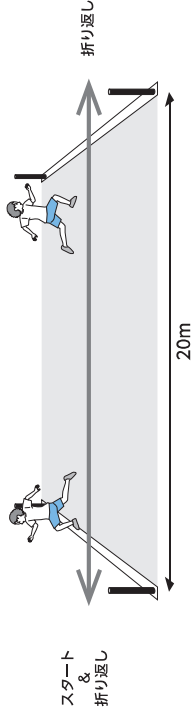
- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

5) 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。
- 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。ボール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、電子音を繰り返す。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に増加していくので、できる限り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がやめたとき、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。

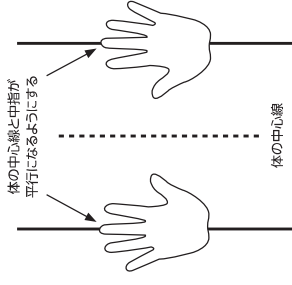
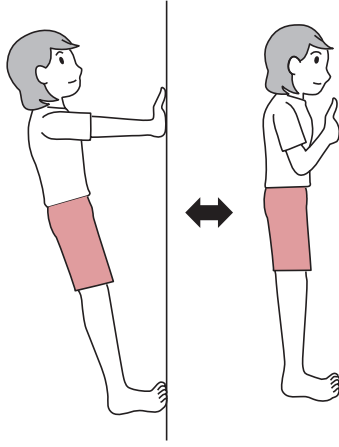
4) 記録

- ① テスト終了時(電子音についていなくなった直前)の折り返しの折り返しを記録とする。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つたときは、最後に触れることができただけの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、ゆっくりに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、両腕を深く屈してから、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、(7-2)に定める方法で腕立て伏せを実施する。

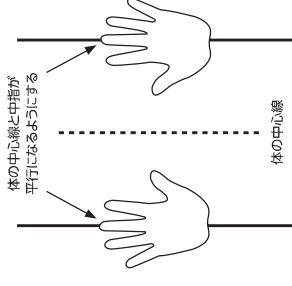
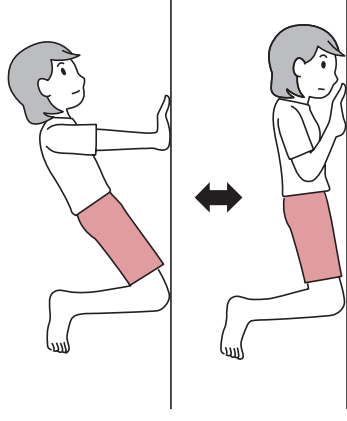
4) 記録

- 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 身体を最終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。

※(7-1)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が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、両腕を深く屈してから、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 身体を最終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。

運動適性テストII 25m・50m走 得点表

男子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点				～9.2秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.5秒	～7.1秒	～6.7秒	～6.3秒	～6.2秒
9点				9.3～9.7秒	8.7～9.1秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.6～7.9秒	7.2～7.5秒	6.8～7.1秒	6.4～6.6秒	6.3～6.4秒
8点				9.8～10.2秒	9.2～9.5秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.6～7.9秒	7.2～7.5秒	6.7～6.9秒	6.5～6.7秒
7点				10.3～10.7秒	9.6～9.9秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.6～7.9秒	7.0～7.3秒	6.8～7.0秒
6点				10.8～11.2秒	10.0～10.3秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.4～8.7秒	7.9～8.2秒	7.4～7.6秒	7.1～7.3秒
5点		～5.4秒	～5.3秒	11.3～11.7秒	10.4～10.7秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	7.7～8.0秒	7.4～7.6秒
4点		5.5～6.7秒	5.4～6.2秒	11.8～12.2秒	10.9～11.2秒	10.3～10.6秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.2～9.5秒	8.7～9.0秒	8.1～8.3秒	7.7～7.9秒
3点		6.8～8.0秒	6.3～7.2秒	12.3～12.7秒	11.3～11.7秒	10.7～11.0秒	10.3～10.6秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.3秒	8.4～8.6秒	8.0～8.1秒
2点		8.1～9.3秒	7.3～8.2秒	12.8～13.1秒	11.8～12.1秒	11.1～11.4秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	8.7～8.9秒	8.2～8.4秒
1点		9.4秒～	8.3秒～	13.2秒～	12.2秒～	11.5秒～	11.1秒～	10.6秒～	10.3秒～	9.8秒～	9.0秒～	8.5秒～

女子

女子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点				～9.5秒	～9.0秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.9秒	～7.6秒	～7.3秒	～7.1秒	～7.0秒
9点				9.6～10.0秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.7～7.9秒	7.4～7.6秒	7.2～7.4秒	7.1～7.3秒
8点				10.1～10.5秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.6～8.9秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.7～8.0秒	7.5～7.7秒	7.4～7.6秒
7点				10.6～11.0秒	9.9～10.3秒	9.5～9.8秒	9.0～9.3秒	8.7～9.0秒	8.4～8.7秒	8.1～8.3秒	7.8～8.1秒	7.7～8.0秒
6点				11.1～11.5秒	10.4～10.7秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.7～9.0秒	8.4～8.7秒	8.2～8.4秒	8.1～8.3秒
5点		～5.5秒	～5.4秒	11.6～12.1秒	10.8～11.1秒	10.3～10.6秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.8～9.1秒	8.5～8.8秒	8.4～8.7秒
4点		5.6～6.8秒	5.5～6.4秒	12.2～12.6秒	11.2～11.6秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.8～10.1秒	9.4～9.7秒	9.2～9.4秒	8.9～9.1秒	8.8～9.1秒
3点		6.9～8.1秒	6.5～7.4秒	12.7～13.1秒	11.7～12.0秒	11.1～11.4秒	10.6～10.9秒	10.2～10.5秒	9.8～10.1秒	9.5～9.8秒	9.2～9.5秒	9.2～9.4秒
2点		8.2～9.4秒	7.5～8.4秒	13.2～13.6秒	12.1～12.4秒	11.5～11.8秒	10.9～11.2秒	10.5～10.8秒	10.1～10.3秒	9.9～10.1秒	9.6～9.8秒	9.5～9.8秒
1点		9.5秒～	8.5秒～	13.7秒～	12.5秒～	11.9秒～	11.3秒～	10.9秒～	10.4秒～	10.2秒～	9.9秒～	9.9秒～

運動適性テストII 5メートル時間往復走 得点表

男子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点				35m～	38m～	41m～	42m～	44m～	45m～	47m～	49m～	51m～
9点				34～34m	37～37m	40～40m	41～41m	42～43m	43～44m	45～46m	47～48m	49～50m
8点				32～33m	35～36m	38～39m	39～40m	41～41m	42～42m	43～44m	46～46m	48～48m
7点				30～31m	34～34m	37～37m	38～39m	39～40m	40～41m	42～42m	44～45m	46～47m
6点				29～29m	32～33m	35～36m	36～37m	38～39m	39～39m	40～41m	42～43m	44～45m
5点		29m～	30m～	28～28m	30～31m	34～34m	35～35m	36～37m	38～38m	39～39m	41～41m	42～43m
4点		26～26m	27～26m	27～27m	28～29m	32～33m	34～34m	35～35m	36～37m	37～38m	39～40m	40～41m
3点		24～25m	25～26m	26～26m	27～27m	31～31m	32～33m	33～34m	35～35m	36～36m	38～38m	39～39m
2点		21～23m	22～24m	24～25m	26～26m	29～30m	31～31m	32～33m	33～34m	34～35m	36～37m	37～37m
1点		～20m	～21m	～23m	～25m	～28m	～30m	～31m	～32m	～33m	～35m	～36m

女子

女子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点				35m～	36m～	38m～	41m～	42m～	43m～	43m～	44m～	45m～
9点				34～34m	36～37m	38～38m	40～40m	40～41m	42～42m	42～42m	43～43m	43～44m
8点				32～33m	35～35m	36～37m	38～39m	39～39m	40～41m	41～41m	42～42m	42～42m
7点				30～31m	33～34m	35～35m	37～37m	38～38m	39～39m	39～40m	40～41m	41～41m
6点				29～29m	31～32m	34～34m	35～36m	36～37m	37～38m	38～38m	39～39m	40～40m
5点		28m～	30m～	28～28m	30～30m	32～33m	34～34m	35～35m	36～36m	37～37m	38～38m	38～39m
4点		25～27m	27～29m	27～27m	29～29m	31～31m	32～33m	34～34m	34～35m	36～36m	36～37m	37～37m
3点		23～24m	24～26m	26～26m	27～28m	29～30m	30～31m	32～33m	33～33m	34～35m	35～35m	36～36m
2点		20～22m	21～23m	24～25m	25～26m	28～28m	29～29m	31～31m	31～32m	33～33m	34～34m	35～35m
1点		～19m	～20m	～23m	～24m	～27m	～28m	～30m	～30m	～32m	～33m	～34m

運動適性テストⅡ 立ち幅とび 得点表

男子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	153cm～	172cm～	180cm～	188cm～	197cm～	209cm～	222cm～	242cm～	258cm～			
9点	146～152cm	165～171cm	173～179cm	182～188cm	190～196cm	202～208cm	214～221cm	234～241cm	249～257cm			
8点	138～145cm	157～164cm	166～172cm	176～181cm	184～189cm	195～201cm	207～213cm	226～233cm	240～248cm			
7点	131～137cm	150～156cm	159～165cm	169～175cm	177～183cm	188～194cm	199～206cm	218～225cm	230～239cm			
6点	123～130cm	143～149cm	152～158cm	163～168cm	171～176cm	181～187cm	192～198cm	210～217cm	221～229cm			
5点	118cm～	124cm～	136～142cm	146～151cm	156～162cm	164～170cm	174～180cm	184～191cm	202～210cm			
4点	104～117cm	110～115cm	128～135cm	139～145cm	158～163cm	167～173cm	177～183cm	194～201cm	203～211cm			
3点	89～103cm	96～107cm	121～127cm	132～138cm	143～148cm	151～157cm	160～166cm	169～176cm	185～193cm			
2点	73～89cm	83～100cm	114～120cm	125～131cm	136～142cm	145～150cm	153～159cm	162～168cm	177～184cm			
1点	～72cm	～82cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm	～176cm			

女子

女子	得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～	214cm～	223cm～			
9点	131～137cm	152～159cm	165～172cm	174～180cm	184～191cm	194～200cm	201～207cm	206～213cm	215～222cm			
8点	125～130cm	145～151cm	157～164cm	167～173cm	177～183cm	186～193cm	193～200cm	199～206cm	206～214cm			
7点	118～124cm	137～144cm	150～156cm	160～166cm	170～176cm	178～185cm	186～192cm	191～198cm	197～205cm			
6点	112～117cm	129～136cm	142～149cm	153～159cm	163～169cm	171～177cm	179～185cm	183～190cm	189～196cm			
5点	109cm～	121～128cm	135～141cm	146～152cm	156～162cm	163～170cm	172～178cm	175～182cm	180～188cm			
4点	95～108cm	102～104cm	114～120cm	127～134cm	139～145cm	155～162cm	165～171cm	168～174cm	173～179cm			
3点	82～94cm	92～98cm	106～113cm	120～126cm	132～138cm	142～148cm	148～154cm	158～164cm	166～172cm			
2点	68～81cm	77～89cm	98～105cm	112～119cm	125～131cm	135～141cm	140～147cm	151～157cm	154～160cm			
1点	～67cm	～76cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm	～156cm			

運動適性テストⅡ 立ち3段とび 得点表

男子	得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	437cm～	472cm～	499cm～	534cm～	554cm～	594cm～	647cm～	709cm～	726cm～	
9点	417～436cm	446～471cm	477～498cm	511～533cm	532～553cm	569～593cm	617～646cm	679～708cm	697～725cm	
8点	396～416cm	425～447cm	455～476cm	488～510cm	510～531cm	545～568cm	567～616cm	649～678cm	669～696cm	
7点	376～395cm	402～424cm	433～454cm	464～487cm	487～509cm	521～544cm	557～596cm	619～648cm	640～668cm	
6点	356～375cm	379～401cm	411～432cm	441～463cm	465～486cm	497～520cm	527～556cm	569～588cm	611～639cm	
5点	335～355cm	355～378cm	388～410cm	417～440cm	443～464cm	477～496cm	496～526cm	559～588cm	582～610cm	
4点	314～334cm	332～354cm	366～387cm	394～416cm	420～442cm	448～476cm	466～495cm	529～558cm	554～581cm	
3点	294～313cm	306～331cm	344～365cm	371～393cm	398～419cm	423～447cm	436～465cm	499～528cm	525～553cm	
2点	273～293cm	285～307cm	322～343cm	348～370cm	376～397cm	399～422cm	406～435cm	469～498cm	497～524cm	
1点	～272cm	～284cm	～321cm	～347cm	～375cm	～396cm	～405cm	～468cm	～496cm	

女子

女子	得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	412cm～	465cm～	495cm～	531cm～	551cm～	589cm～	640cm～	641cm～	644cm～	
9点	391～411cm	442～464cm	473～494cm	508～530cm	529～550cm	565～588cm	610～639cm	611～640cm	614～643cm	
8点	371～390cm	418～441cm	450～472cm	485～507cm	507～528cm	540～564cm	560～609cm	581～610cm	584～613cm	
7点	350～370cm	395～417cm	428～449cm	450～484cm	485～506cm	516～539cm	550～579cm	551～580cm	554～583cm	
6点	330～349cm	372～394cm	406～427cm	438～449cm	462～484cm	492～515cm	520～549cm	521～550cm	524～553cm	
5点	309～329cm	348～371cm	384～405cm	417～437cm	444～461cm	467～491cm	489～519cm	490～520cm	494～523cm	
4点	289～308cm	325～347cm	362～383cm	391～416cm	417～443cm	443～466cm	459～488cm	461～489cm	464～493cm	
3点	268～287cm	302～324cm	340～361cm	368～390cm	395～416cm	419～442cm	429～458cm	431～460cm	434～463cm	
2点	248～267cm	278～301cm	318～339cm	345～367cm	373～394cm	394～418cm	399～428cm	401～430cm	404～433cm	
1点	～247cm	～277cm	～317cm	～344cm	～372cm	～393cm	～398cm	～400cm	～403cm	

運動適性テストⅡ ボール投げ 得点表

男子	得点	～年中	～年中	年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
10点					16m	22m	30m	35m	42m	48m	30m	35m	37m	37m	37m	48m	30m	35m	37m
9点					14～15m	20～21m	27～29m	32～34m	38～41m	44～47m	28～29m	32～34m	34～36m	34～36m	34～36m	48m	28～29m	32～34m	34～36m
8点					13～13m	18～19m	24～26m	28～31m	34～37m	39～43m	25～27m	29～31m	31～33m	31～33m	31～33m	48m	25～27m	29～31m	31～33m
7点					11～12m	15～17m	21～23m	25～27m	30～33m	34～38m	23～24m	26～28m	28～30m	28～30m	28～30m	48m	23～24m	26～28m	28～30m
6点					10～10m	13～14m	18～20m	21～24m	25～29m	29～33m	20～22m	23～25m	26～27m	26～27m	26～27m	48m	20～22m	23～25m	26～27m
5点	9m				7～9m	10～12m	14～17m	17～20m	21～24m	24～28m	17～19m	20～22m	22～25m	22～25m	22～25m	48m	17～19m	20～22m	22～25m
4点	7～8m				6～6m	8～9m	11～13m	14～16m	17～20m	20～23m	15～16m	17～19m	20～21m	20～21m	20～21m	48m	15～16m	17～19m	20～21m
3点	5～6m				4～5m	6～7m	8～10m	10～13m	13～16m	15～19m	12～14m	14～16m	17～19m	17～19m	17～19m	48m	12～14m	14～16m	17～19m
2点	3～4m				3～3m	4～5m	5～7m	7～9m	9～12m	10～14m	10～11m	12～13m	14～16m	14～16m	14～16m	48m	10～11m	12～13m	14～16m
1点	2m				2m	3m	4m	6m	8m	9m	9m	11m	13m	13m	13m	48m	9m	11m	13m

女子

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

運動適性テストⅡ 20mシャトルラン (往復持久走) 得点表

男子	得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
10点	41回	61回	78回	89回	103回	114回	123回	142回	149回	149回
9点	36～40回	54～60回	69～77回	79～88回	92～102回	103～113回	112～122回	130～141回	137～148回	137～148回
8点	31～35回	47～53回	60～68回	70～78回	82～91回	92～102回	100～111回	118～129回	125～136回	125～136回
7点	26～30回	40～46回	52～59回	60～69回	71～81回	81～91回	89～99回	107～117回	113～124回	113～124回
6点	22～25回	33～39回	43～51回	51～59回	61～70回	70～80回	78～88回	95～106回	101～112回	101～112回
5点	16～21回	26～32回	34～42回	41～50回	50～60回	58～69回	66～77回	82～94回	89～100回	89～100回
4点	12～15回	19～25回	25～33回	31～40回	39～49回	47～57回	55～65回	71～81回	77～88回	77～88回
3点	7～11回	12～18回	17～24回	22～30回	28～38回	35～46回	43～54回	59～70回	65～76回	65～76回
2点	2～6回	5～11回	8～16回	13～21回	18～27回	24～34回	32～42回	47～58回	53～64回	53～64回
1点	～1回	～4回	～7回	～12回	～17回	～23回	～31回	～46回	～52回	～52回

女子

女子	得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
10点	31回	44回	56回	72回	83回	92回	101回	108回	108回	108回
9点	28～30回	39～43回	52～57回	64～71回	75～82回	83～91回	91～100回	98～107回	98～107回	98～107回
8点	25～27回	34～38回	45～51回	57～63回	66～74回	74～82回	82～90回	88～97回	88～97回	88～97回
7点	21～24回	30～33回	39～44回	49～56回	57～65回	66～73回	72～81回	78～87回	78～87回	78～87回
6点	18～20回	25～29回	33～38回	41～48回	49～56回	57～65回	62～71回	68～77回	68～77回	68～77回
5点	14～17回	20～24回	26～32回	33～40回	40～48回	47～56回	51～61回	57～67回	57～67回	57～67回
4点	11～13回	15～19回	20～25回	26～32回	31～39回	38～46回	41～50回	47～56回	47～56回	47～56回
3点	8～10回	11～14回	13～19回	18～25回	23～30回	29～37回	32～40回	37～46回	37～46回	37～46回
2点	4～7回	6～10回	7～12回	11～17回	14～22回	20～28回	22～31回	27～36回	27～36回	27～36回
1点	～3回	～5回	～6回	～10回	～13回	～19回	～21回	～26回	～26回	～26回

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ 得点表

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	44回～	45回～	46回～	47回～	48回～	50回～	51回～	52回～	53回～
9点	37～43回	38～44回	40～46回	41～46回	42～47回	43～49回	44～50回	45～51回	47～52回
8点	31～36回	32～37回	33～39回	34～40回	35～41回	37～42回	38～43回	39～44回	40～46回
7点	24～30回	25～31回	26～32回	28～33回	29～34回	30～36回	31～37回	32～38回	34～39回
6点	18～23回	19～24回	20～25回	21～27回	22～28回	24～29回	25～30回	26～31回	27～33回
5点	11～17回	12～18回	13～19回	14～20回	15～21回	16～22回	18～24回	19～25回	20～26回
4点	4～10回	5～11回	6～12回	8～13回	9～14回	10～15回	11～17回	12～19回	14～19回
3点	1～3回	1～4回	1～5回	1～7回	1～8回	1～9回	1～10回	1～11回	1～13回
2点									
1点									

※腕立て伏せ(膝つき)で実施した場合は1点または2点(別表参照)

女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	43回～	43回～	44回～	45回～	45回～	46回～	46回～	47回～	48回～
9点	36～42回	38～42回	39～43回	39～44回	39～44回	39～45回	40～45回	40～46回	41～47回
8点	30～35回	31～37回	31～37回	32～37回	32～38回	33～38回	33～39回	34～39回	35～40回
7点	23～29回	25～30回	25～30回	25～31回	26～31回	26～32回	27～32回	28～33回	28～34回
6点	17～22回	18～24回	18～24回	19～24回	19～25回	20～25回	20～26回	21～27回	22～27回
5点	10～16回	11～17回	11～17回	12～18回	12～18回	13～19回	13～19回	14～20回	15～21回
4点	3～9回	5～10回	5～11回	6～11回	6～11回	6～12回	7～12回	8～13回	8～14回
3点	1～2回	1～4回	1～4回	1～4回	1～5回	1～5回	1～6回	1～7回	1～7回
2点									
1点									

※腕立て伏せ(膝つき)で実施した場合は1点または2点(別表参照)

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ(膝つき) 得点表

男子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	14回～	15回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
9点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
8点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
7点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
6点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
5点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
4点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
3点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
2点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
1点	14回～	16回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～

女子	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
9点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
8点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
7点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
6点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
5点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
4点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
3点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
2点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～
1点	13回～	14回～	15回～	16回～	17回～	18回～	18回～	19回～	19回～

総合評価

級	幼児(4種目)	小学生以上(7種目)
1	16点～	56点～
2	12点～15点	42点～55点
3	～11点	28点～41点
4	—	14点～27点
5	—	～13点