テストの得点表および総合評価　　（平成１１年度　新体力テスト実施要項）

（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。　　※平成１１年４月１９日訂正

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	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4’59″以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5’00″～5’16″	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5’17″～5’33″	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5’34″～5’55″	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5’56″～6’22″	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6’23″～6’50″	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6’51″～7’30″	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7’31″～8’19″	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8’20″～9’20″	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9’21″以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握　力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3’49″以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3’50″～4’02″	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4’03″～4’19″	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4’20″～4’37″	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4’38″～4’56″	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4’57″～5’18″	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5’19″～5’42″	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5’43″～6’14″	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6’15″～6’57″	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6’58″以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総 合 評 価 基 準 表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下