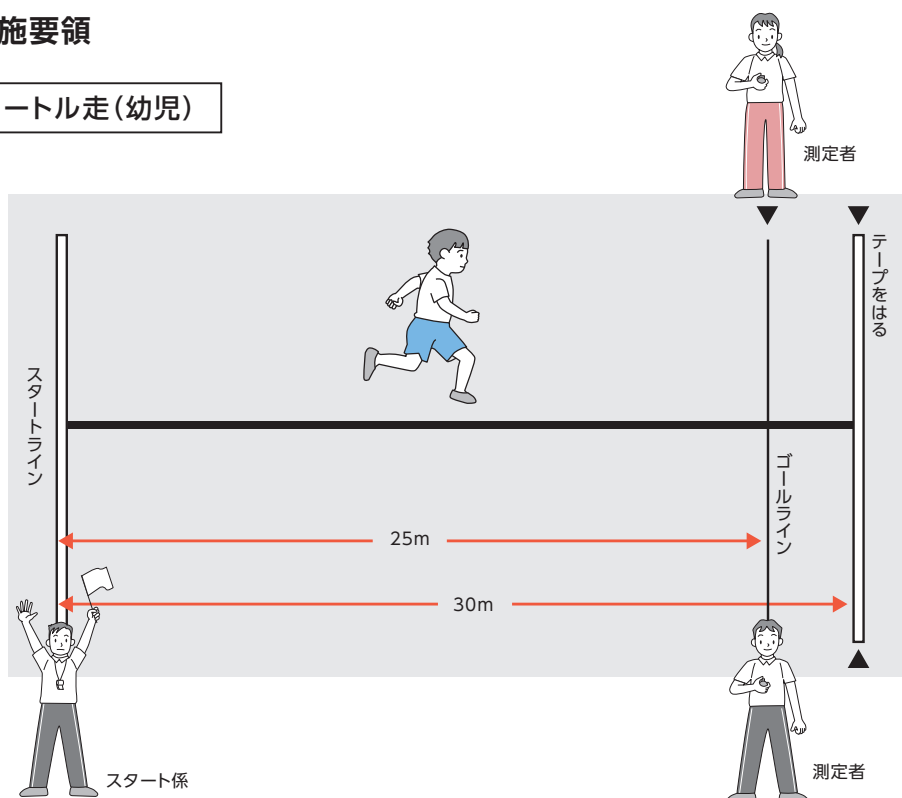


V. テストのねらいと実施方法

1. 体力テスト実施要領

(1-1) 25メートル走(幼児)



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30メートル直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

3) 方法

- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取る。
- ② スタート係は、スタートラインの3～5メートル斜め前に立ち「よーい、どん」の合図と同時に小旗を下から上に上げてスタートさせる。
- ③ ラインを30メートルの所に引き、そこまで疾走する。
- ④ 1～2人ずつ走らせる。

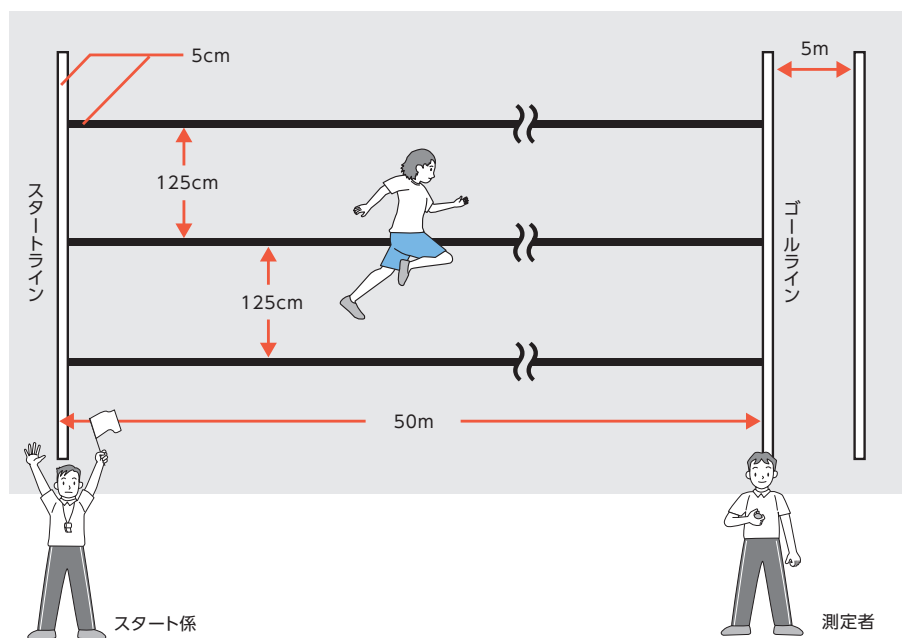
4) 記録

- 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 合図の間にスタートをした場合は旗を上げないで止めてやり直しをさせる。
- ② 測定者は25m地点に立ち、計測するが、安全性を確保するため、幼児が25メートル地点で立ち止まらないように補助者が30m地点に立ち、待ち構える等してもよい。

(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。

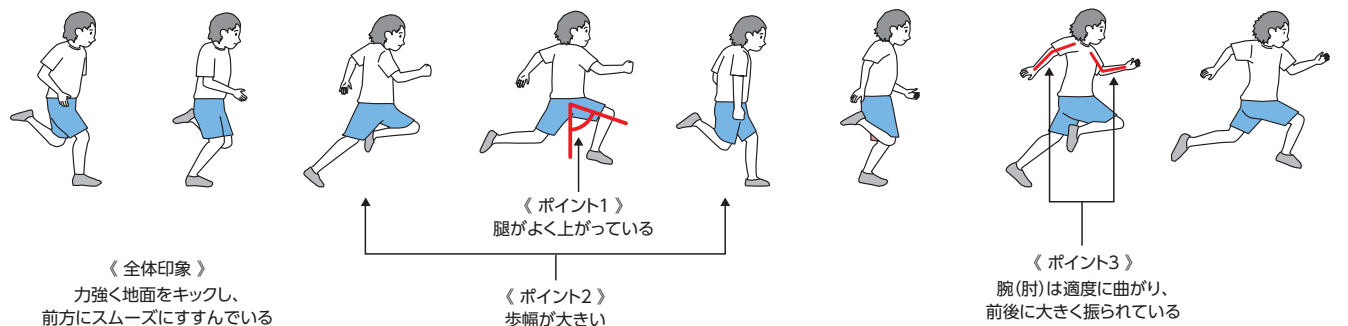
5) 実施上の注意

- ① 走路は、セパ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。

(1-3) 走動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として走り方を評価するテストである。

2) 準備

(1-1) (1-2) に定める各年代に対する直線路

3) 方法

- ① スタートラインを踏まないようにして、両足を前後に開き、「用意」の姿勢を取らせる。
- ② スタートから全力疾走を行い、スピードがのった中間疾走点での評価を行う。

4) 記録

- ① 補助者は疾走を行う実施者の真横から、スピードがのった全身の走動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は走動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き、)。次に、走動作のポイントとなる身体の部分的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 力強く地面をキックし、前方へスムーズにすすんでいる。

<部分観点>

- (ポイント1) 腿がよく上がっている。
- (ポイント2) 歩幅が大きい。
- (ポイント3) 腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。

5) 評価上の注意

25メートル走や50メートル走を実施し、疾走時間を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。50m走では、中間地点(20～30m)付近の動作を中心に観察する。全体印象として「力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる」かを判断する。進行方向にぐんぐんすすんでいく様子が観察されればよ

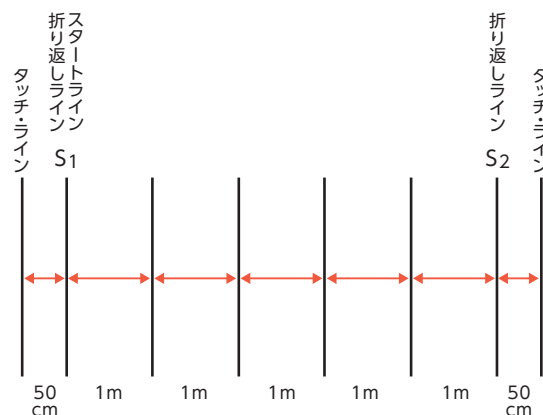
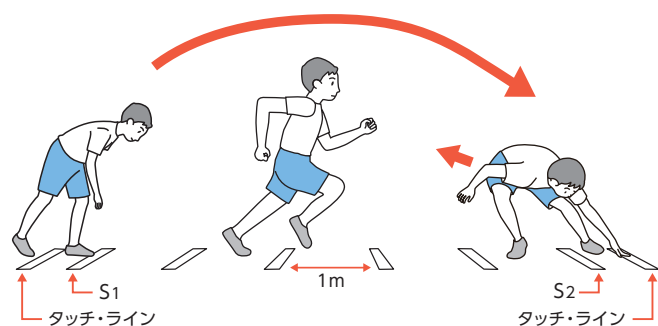
い走りだといえる。全体印象は、「A:よい」「B:まあよい」「C:よくない」の3段階で評価する。

身体の部分の動きや様子については、脚の動きに着目して、「腿がよく上がっている」「歩幅が大きい」という2つのポイントを観察する。腿がよく上がっていて、大きくテンポよく前方に脚が運び出されているのがよい動きだといえる。幼児期の子どもや、動きの未熟な子どもには、ちょこちょこ細かく脚を運ぶような走り方が見られる。

もう一つのポイントは腕振。「腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている」かどうかに着目する。腕が大きくしっかり振られていることは、歩幅の大きさにも関係するとともに、全身(上肢と下肢)のバランスのよい大きな走りの印象を受ける。これら部分の観点については、それぞれ「○」「×」で評価をする。

全体印象による評価では、4年生で約85%が「まあよい(B評価)」以上と評価される。ただし、A評価は40～50%程度となる。各ポイント(観点)の動きでは、2、3年生に向かって腿が上がるようになり、歩幅も広がり、約70%がよい動きを獲得できている。それに比べて腕の振り方は、年齢を問わず50～60%で推移し、変化があまり見られない。脚の運びは年齢とともに改善していく傾向にあるのに対し、腕振りに関しては改善の余地を残したままである場合が多いようだ⁴⁾。

(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。

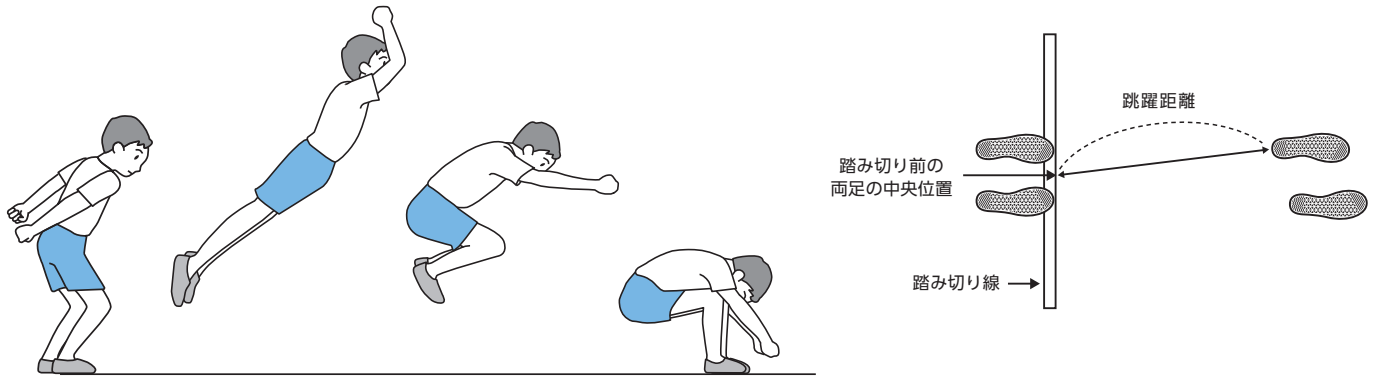
4) 記録

- 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行う。
- 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。

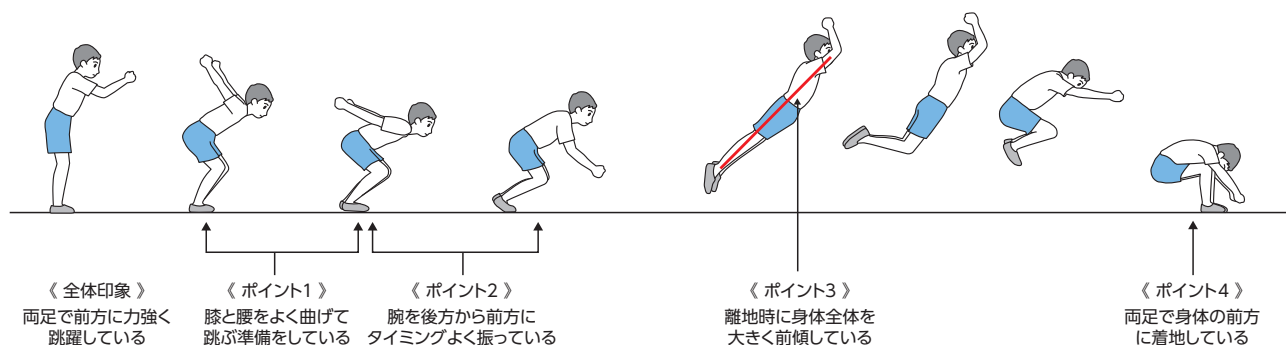
5) 実施上の注意

- 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。

(3-2) 跳動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として跳び方を評価するテストである。

2) 準備

床に踏み切り線を引く。

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 補助者は跳躍を行う実施者の真横から、全身の跳躍動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は跳躍動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き)。次に、跳動作のポイントとなる身体の部分的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 両足で前方に力強く跳躍している。

<部分観点>

- (ポイント1) 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。
- (ポイント2) 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。
- (ポイント3) 離地時に身体全体を大きく前傾している。
- (ポイント4) 両足で身体の前方に着地している。

5) 評価上の注意

立ち幅とびを実施し、跳躍距離を測定する際に、同時に観察評価を行ってもよい。

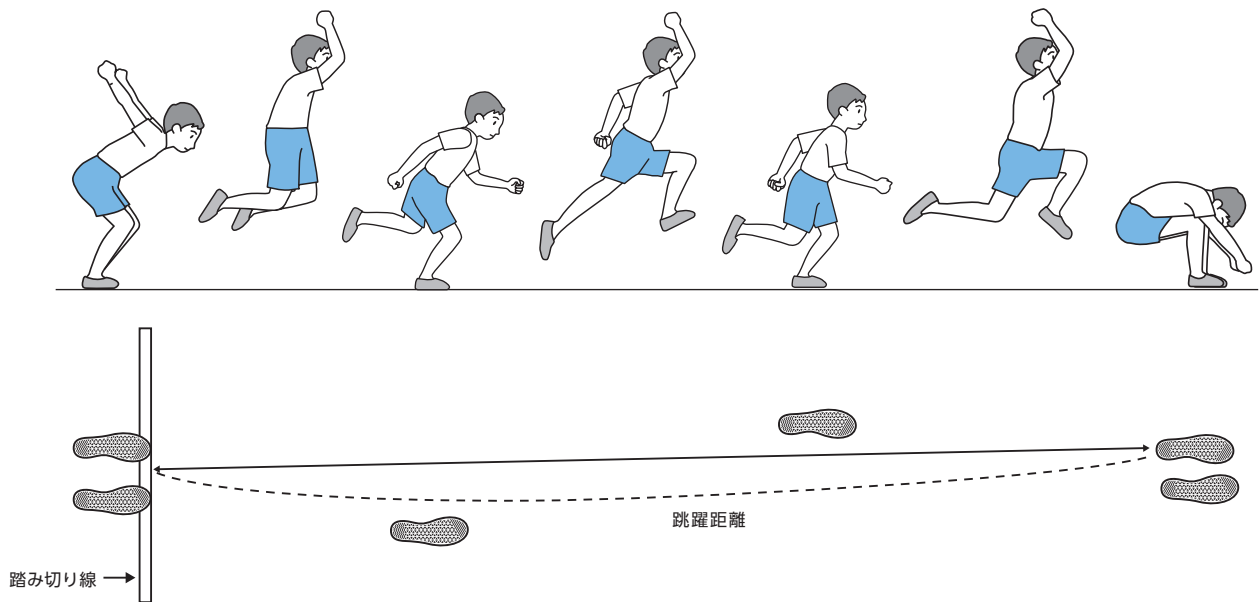
全体印象では「両足で前方に力強く跳躍している」かを判断します。前方に向かって全身が勢いよく跳び

出している様子が観察されればよい動きだといえる。

身体の部分の動きや様子については、まず「膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている」かを見る。多くの場合、この動きと同時に振り出す腕も後方に引かれている。次に「腕を後方から前方にタイミングよく振っている」かを見る。未熟な動作パターンでは、跳び出すときに腕を前方に振り出せず、むしろ後方に引いてしまう動作がよく見られる。次に「離地時に身体全体を大きく前傾している」かを見る。この動きは立ち幅とびの跳躍距離を伸ばすために重要なポイントとなる。最後に「両足で身体の前方に着地している」かを見る。身体を前屈させて、着地する足の地点をできるだけ前方にすることで跳躍距離を伸ばすことができる。腕を振り出しながら全身を伸ばして空中に跳び出し、それを屈体させて着地する、という一連の動きがダイナミックにできるとよい印象の動きとなる。立ち幅とびは単にパワーだけでなく、上下肢および全身の協調性が大切な動作である。

全体印象による評価では、「まあよい(B評価)」以上と評価されるのは1年生で約90%に達しており、動きは幼児期に急激に変化する。A評価は、1年生から4年生にかけて増加し、4年生では男子で約50%、女子で約40%ほどである。各ポイント(観点)の動きでも、幼児期に急激な向上を示し、1年生から4年生にかけてさらに緩やかに向上していき、4年生で約70%になる。観点の一つの「離地時に身体全体を大きく前傾している」については、男女に少し差があり、小学生では各学年とも男子のほうが女子を10%程度上回っており、身体を前に倒しこみながら低く跳び出していく動きには男女で違いが見られる⁴⁾。

(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。

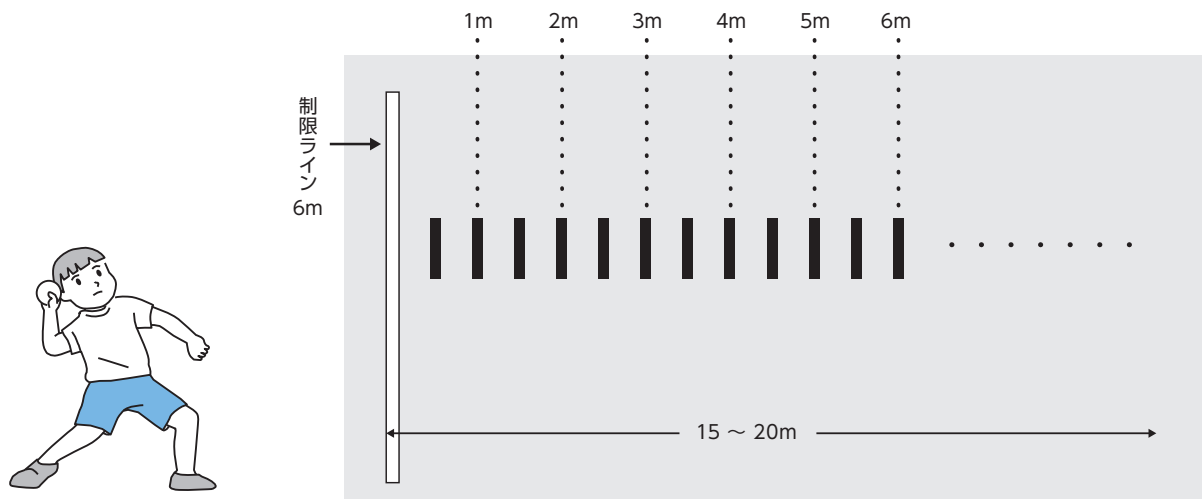
4) 記録

- 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。

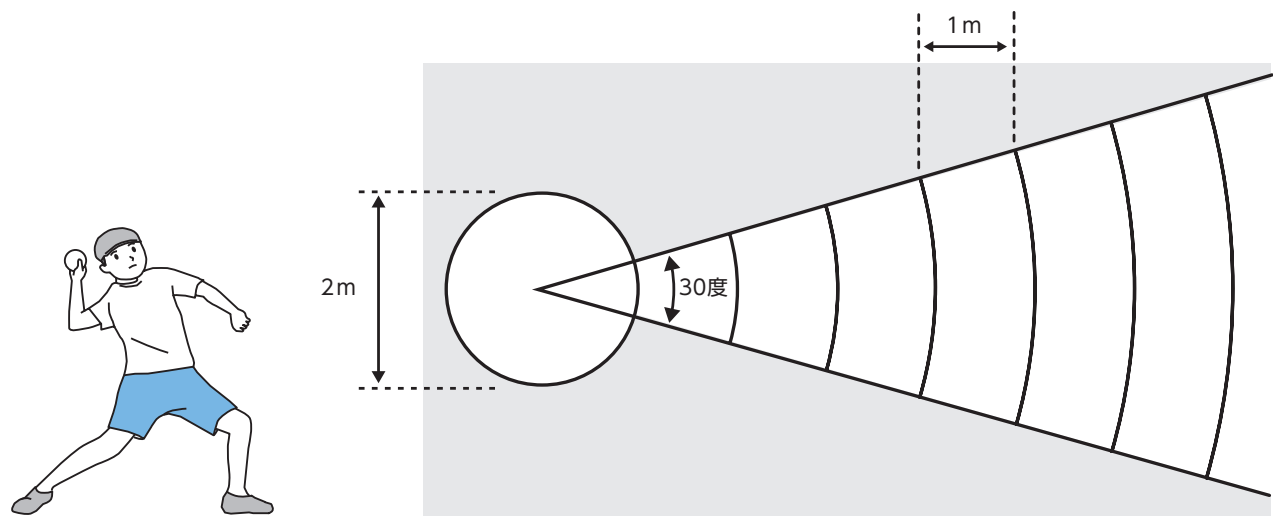
(5-1) ボール投げ(幼児)



- 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**
1メートル間隔、幅6メートルの線を引き(15~20メートル)、間の50センチメートルの所に印をつける。
硬式テニスボール(公認球:あまり古いものは不可)または、ソフトボール教育1号(外周26.2~27.2cm、重さ136g~146g)
- 3) **方法**
 - ① 制限ラインを踏んだり踏み越したりすることなく、助走なしで、利き手の上手投げで遠くへ投げる。
- 4) **記録**
 - ① ボールが落下した地点を確かめ、投球制限ラインからの距離を50センチメートル単位で測定する。
(50cm未満は切り捨てる)
 - ② 2回実施してよいほうの記録をとる。
 - ③ ボールが6メートルの幅から大幅に外れた場合はやり直す。
- 5) **実施上の注意**
 - ① その場で片足を上げて投げてよい。ただし制限ラインを踏み越してはいけない。
 - ② 下にたたきつけるように投げる場合は、上に高く投げるよう促す。
 - ③ メジャーを使って投げた距離を測定してもよい。

※本項目は幼児運動能力研究会が定める「MKS幼児運動能力検査」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属幼稚園・保育所等でMKS幼児運動能力検査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。

(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)

※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。

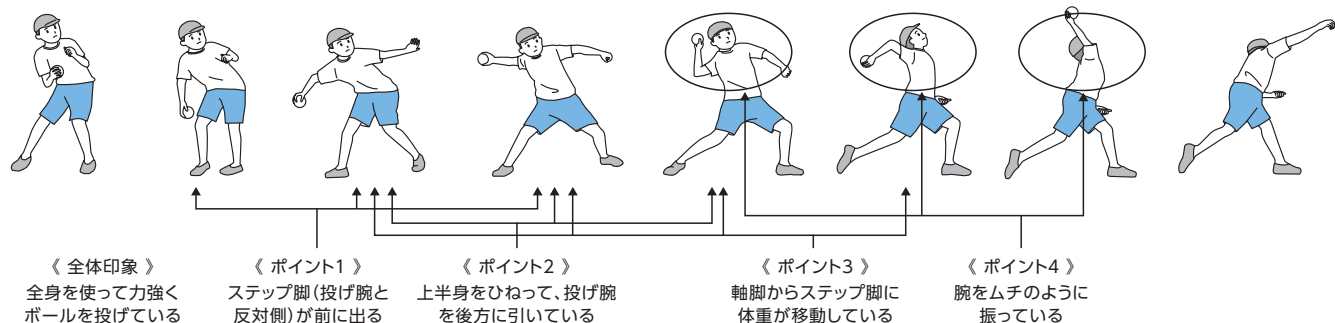
5) 実施上の注意

- 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。

(5-3) 投動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として投げ方を評価するテストである。

2) 準備

ソフトボールやテニスボールといった球状のもの。

3) 方法

- ① 球をもち、約2メートルの幅の中で「上手投げ」による投動作を行い、上方約30°に向かって全力での投球を行う。
- ② できるだけ遠くへ投げるつもりで行う。なお、距離の計測は行わないので網や壁に向かって投球してもよい。

4) 記録

- ① 補助者は投球を行う補助者の真横から、全身の投動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は投動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き)。次に、投動作のポイントとなる身体の部分動的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 全身を使って力強くボールを投げている。

<部分観点>

- (ポイント1) ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。
- (ポイント2) 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。
- (ポイント3) 軸脚からステップ脚に体重が移動している。
- (ポイント4) 腕をムチのように振っている。

5) 評価上の注意

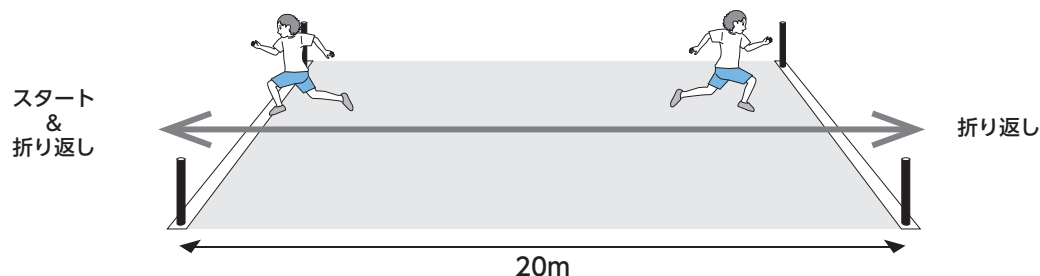
ボール投げを実施し、投球距離を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断する。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強

く投げ出すことができるとよい。

身体の部分の動きや様子については、まず「ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る」かを見る。幼児では両足を揃えて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られる。次に「上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている」かを見る。胸が投げ腕側の側方を向く（右利きなら右側を向く）ように、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなる。幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られる。次に「軸脚からステップ脚に体重が移動している」かを見る。両脚を前後に踏み出している、投げるときに前方（ステップ脚）への体重移動がないとボールを遠くに投げるができない。「腕をムチのように振っている」かどうかは、ボール投げの動きの完成度をはかる観点といってもよい。具体的な動きでいえば、ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きとなる。全身を使った力強い動きの印象を導き出す大きな要素といえる。これらの評価のポイント（観点）は、おおよそボール投げの習熟過程に沿った項目になっている。

投動作は、最も男女の差が大きい動きである。全体印象による評価では、男子は幼児期に急激に動作が向上し、1年生で約50%が「よい（A評価）」、4年生では80%を超える。「まあよい（B評価）」以上であれば1年生で約95%に達し、4年生では100%にさらに近づく。一方、女子では、幼児期から4年生にかけて年齢とともに向上して「まあよい（B評価）」以上は1年生で約60%、4年生で約95%となる。しかし、「よい（A評価）」は幼児ではほぼ0%、4年生でも50%程度と低い値である。ポイントとなる観点についても同様に、男女差が大きい項目である⁴⁾。

(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。

20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7									
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247

レベル 132

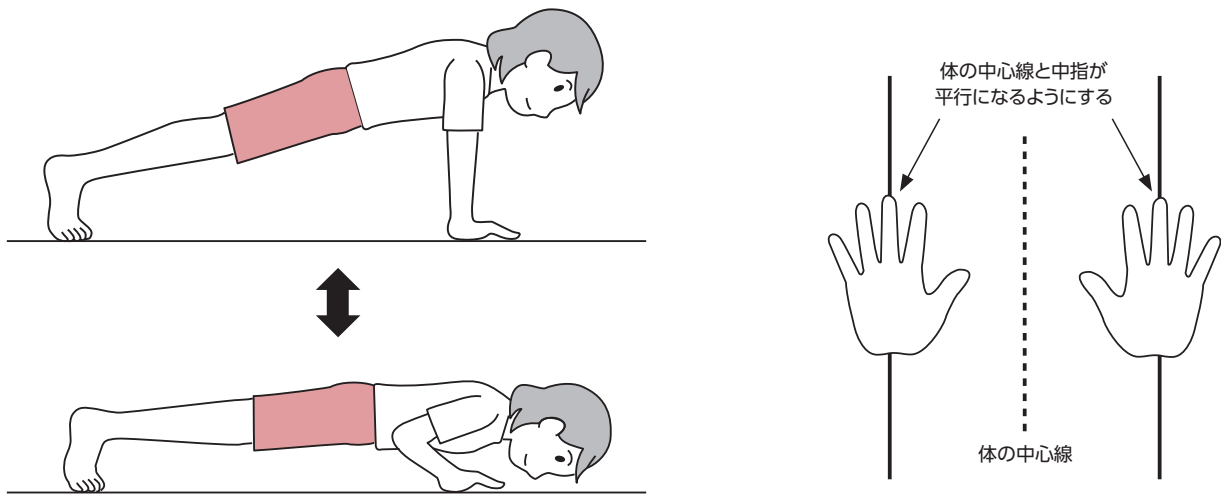
レベル 14

折り返し回数

折り返すごとに✓を入れる

※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。

(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、(7-2)に定める方法で腕立て伏せを実施する。

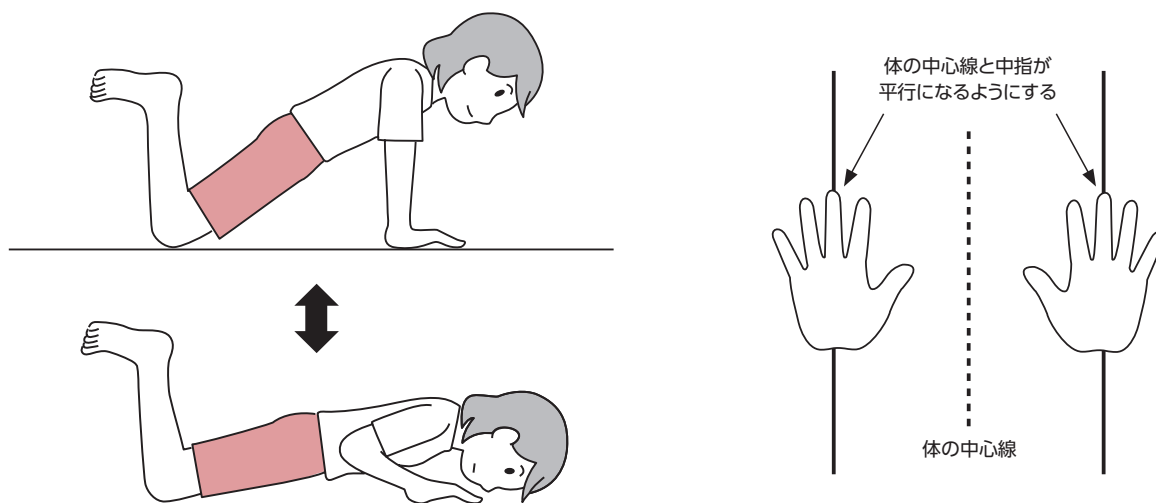
4) 記録

- 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。

※(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。

2. コンディショニングチェック実施要領

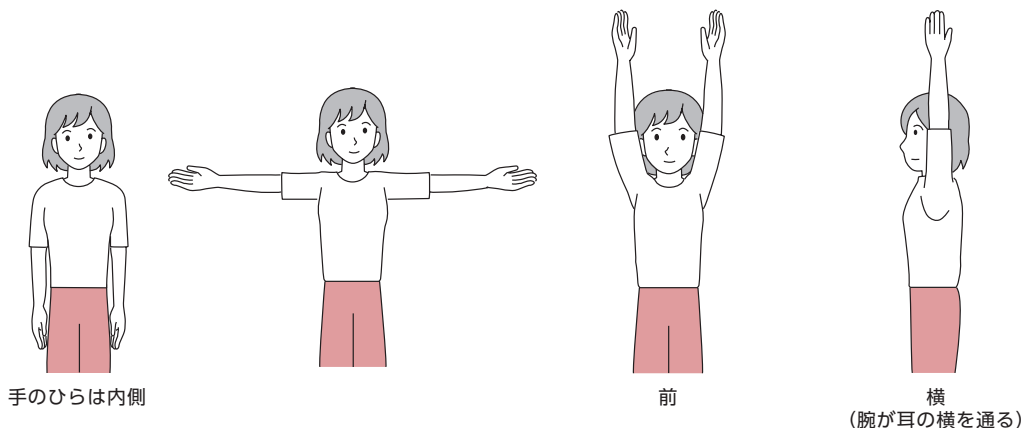
(1-1) 自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関するチェック

- 1) **ねらい** 自分自身の身体のことやスポーツ習慣について確認を行う。
 - 2) **方法** それぞれの質問項目に対して、当てはまるものにチェックをつける。
- ※以降のチェックについては、痛みがある場合は無理をしないでください。

(1-2) 身体を動かして行うチェック

① 上肢のチェック-1

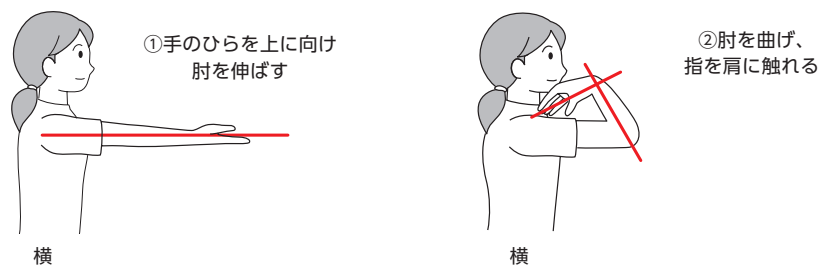
- 1) **ねらい** 肩関節の外転痛の有無を確認する。
- 2) **実施方法** 真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上に上げることができるか確認する。



- 3) **評価方法** ○：痛みなくできる。
△：肩・肘に痛みはあるができる。
×：肩・肘に痛みがあり上げることができない。

② 上肢のチェック-2

- 1) **ねらい** 肘関節の可動域を確認する。
- 2) **実施方法**



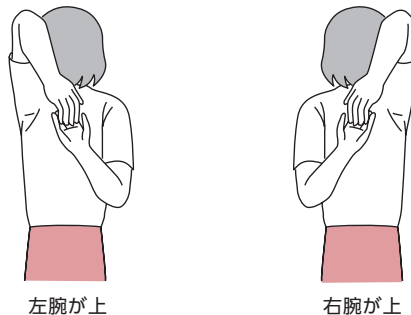
- ① 手のひらを上に向けたまま肘がしっかり伸びるかを確認する。
- ② 肘を曲げ、左腕、右腕ともに指で肩に触れられるかを確認する。

- 3) **評価方法** 【伸展】
○：痛みなく肘を伸ばすことができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を伸ばすことができる。
×：肘を伸ばすときに痛みがあり、肘を伸ばすことができない。
- 【屈曲】
○：痛みなく肘を曲げることができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を曲げることができる。
×：肘を曲げるときに痛みがあり、肘を曲げることができない。

③ 上肢のチェック-3

1) ねらい 肩関節周囲筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



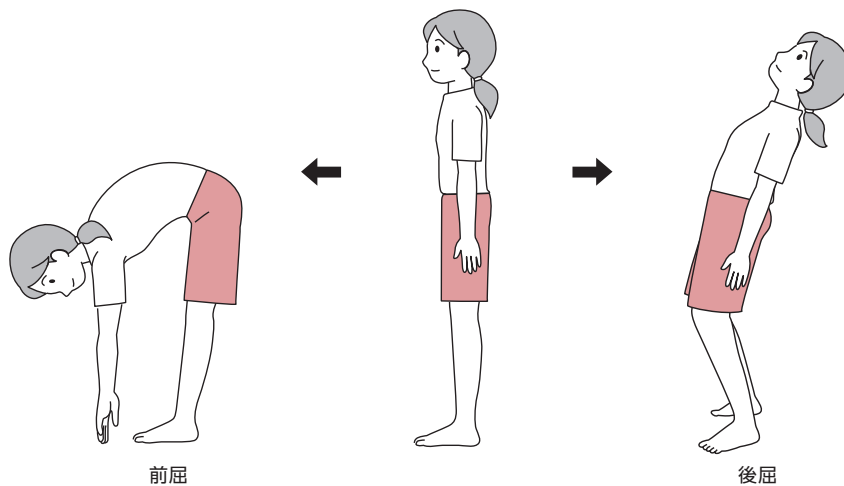
- ① 背筋を伸ばし(姿勢を崩さない、のけぞらない)、片方の腕を上から、もう一方の腕を下から背中へまわし、肘を曲げる。
- ② 背骨にそって両手を近づけ、左右の中指がふれるように近づける。
- ③ 肩周辺に痛みを感じたり、これ以上近づけられないところで止め、手が触れるかを確認する。
- ④ 右腕、左腕を入れ替えて同じ動作を行う。

3) 評価方法 ○：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられる。
×：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられない。

④ 体幹のチェック-1

1) ねらい 腰部の痛みの有無を確認する。

2) 実施方法



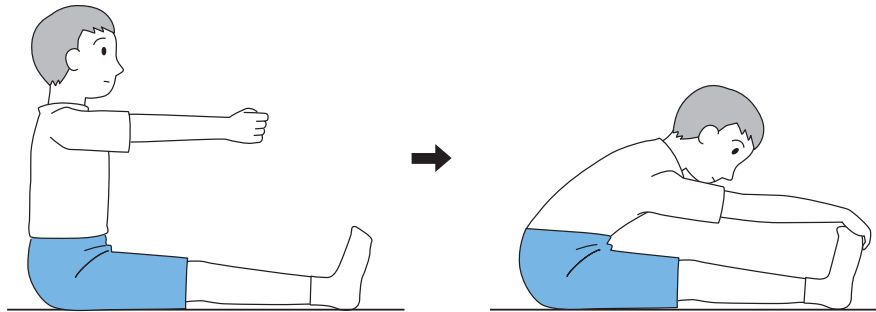
- ① 腕は自然に下にさげたまま、真っ直ぐ前を見て立つ。
- ② 【前屈】手先が床に近づくように体を倒す。また、膝が曲がらないように注意する。
- ③ 【後屈】あごを上げ、身体を後ろへ倒す。
- ④ 前屈、後屈ともに腰や脚に痛みが出たらそれ以上動きを行うことをやめる。

3) 評価方法 ○：痛みなく前屈および後屈ができる。
△：腰や脚に痛みやしびれ、違和感はあるができる。
×：腰や脚に痛みやしびれ、違和感がありできない。

⑤ 体幹のチェック-2

1) ねらい 腰背筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



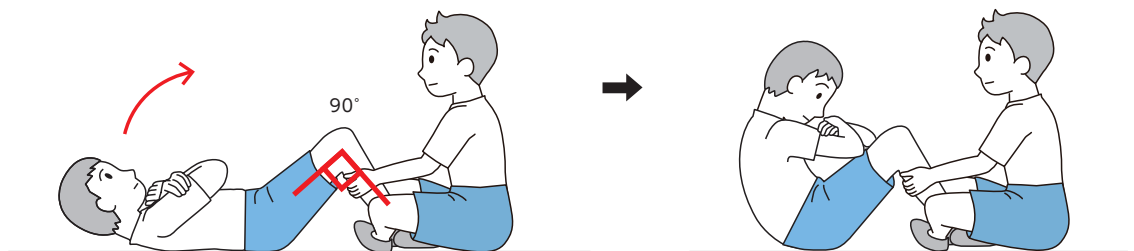
- ① 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
- ② 肘は曲げずに胸を太もみに近づけるように上体を倒す。
- ③ 肘、膝が曲がらないようにする。

3) 評価方法 ○：両手で足の裏を無理なく触ることができる。
△：両手で足首をつかむことができる。
×：両手で足首をつかむことができない。

⑥ 体幹のチェック-3

1) ねらい 腹筋の筋力を確認する。

2) 実施方法



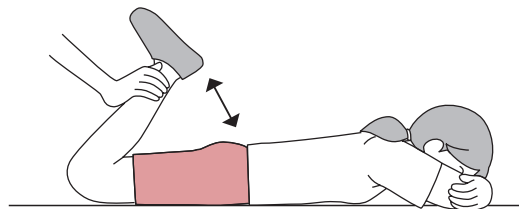
- ① 床の上で仰向けになり、両膝を約90°曲げる。
- ② 両腕を胸の前で組み、膝の角度を変えずに、あごを引いてへそを見る。
- ③ 上体を起こした後は背中(肩甲骨)が床につくまで上体を倒す。
- ④ 反動をつけずに上体を起こし、肘で太ももを触れる。

3) 評価方法 ○：肘で太ももを10回触れることができる。
△：肘で太ももを6～9回続けて触れることができる。
×：肘で太ももを5回以上続けて触れることができない。
※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。
○：痛みや違和感がなかった。
×：痛みや違和感があった。

⑦ 下肢のチェック-1

1) ねらい 大腿前面の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



- ① 実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。
- ② 補助者は、実施者の足首のあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
- ③ 「かかと」と「お尻」の間が離れていた場合、補助者は反対の手を入れ距離を測定する。
- ④ 実施者は力を抜き、お腹や股関節、膝が床から浮かないようにする。
- ⑤ 終わったら反対の脚で実施する。

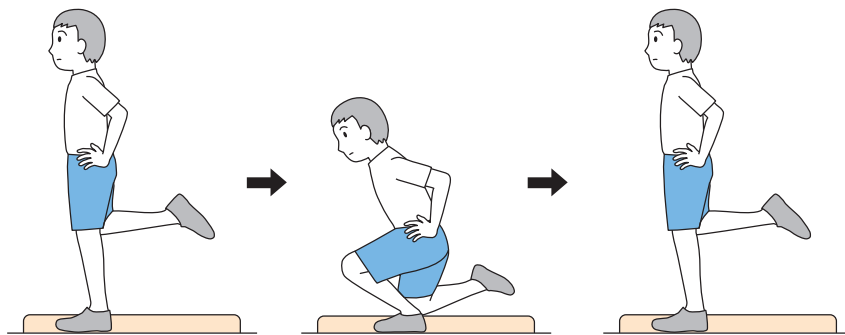
3) 評価方法

- ：「かかと」と「お尻」を付けることができる。
△：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分程度離れている。
×：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分以上（握り拳1つ分）離れている。

⑧ 下肢のチェック-2

1) ねらい 脚筋力を確認する。

2) 実施方法



- ① 腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に軽く触れるまでしゃがみ、しゃがみ込む深さを確認する。
- ② 腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に触れるまでゆっくりとしゃがみ込む。
- ③ 可能な限り反動を使わずにゆっくりと片脚で立ち上がり、静止する。
- ④ 終わったら反対の脚で実施する。

3) 評価方法

- ：片脚でしゃがみ込み、立ち上がるができる。
△：片脚でしゃがみ込みこむことはできるが、立ち上がることができない。
×：片脚でしゃがみ込めない。
※ 上記のチェックを行った際に、下肢に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。
- ：痛みや違和感がなかった。
×：痛みや違和感があった。

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	

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 じゆんび 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。	○ ×

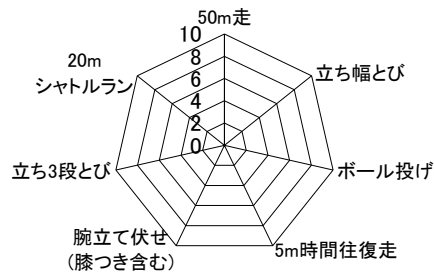
じかん おうふくそう 5メートル時間往復走	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

運動適性テストⅡ 測定結果表(男)

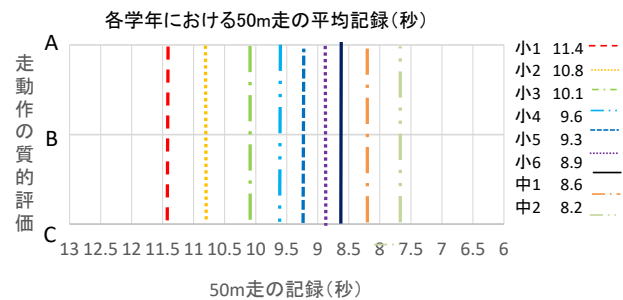
入力番号						
測定日	名 前	性別	学年	年齢	身長	体重

	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	腕立て伏せ (膝つき含む)	立ち3段とび	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	秒	cm	m	m	回	cm	回	
得点								
観察評価								

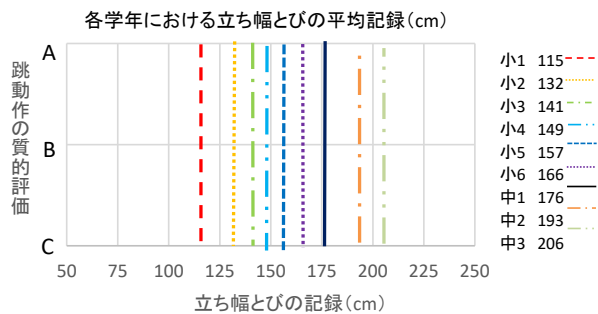
体力データ



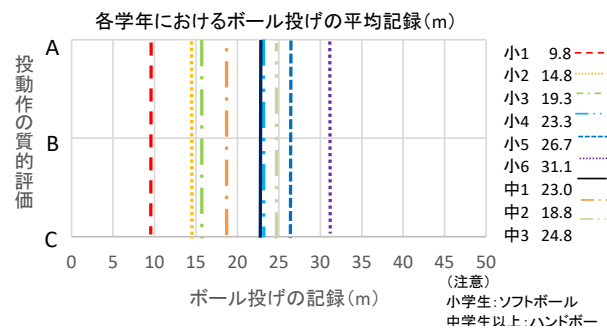
走動作の記録×フォーム



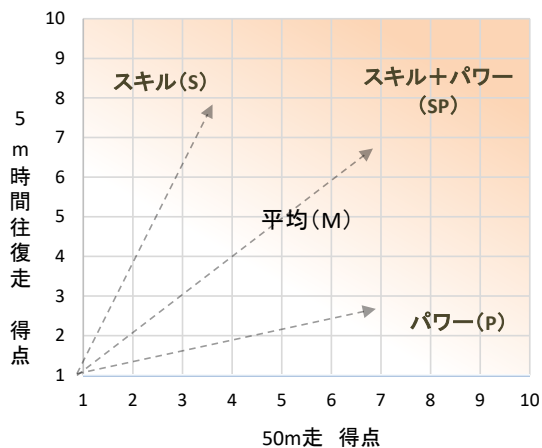
跳動作の記録×フォーム



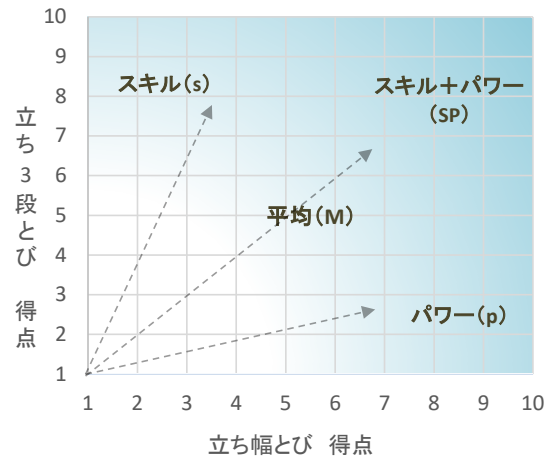
投動作の記録×フォーム



走動作の特徴



跳動作の特徴



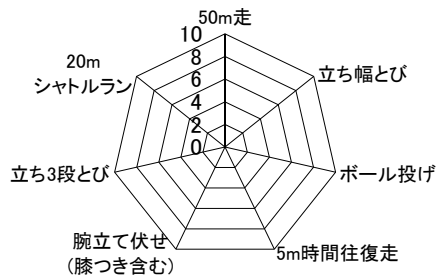
指導者からのコメント

運動適性テストⅡ 測定結果表(女)

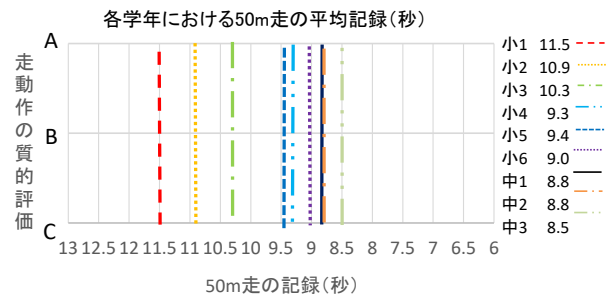
入力番号						
測定日	名 前	性別	学年	年齢	身長	体重

	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	腕立て伏せ (膝つき含む)	立ち3段とび	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	秒	cm	m	m	回	cm	回	
得点								
観察評価								

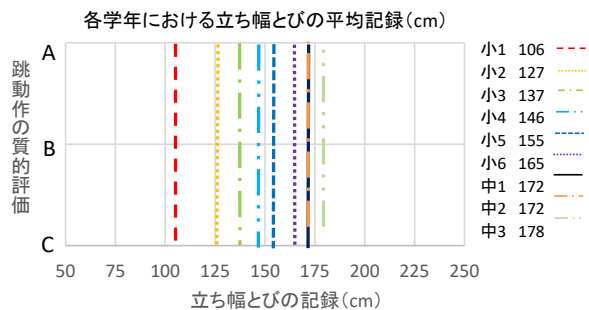
体力データ



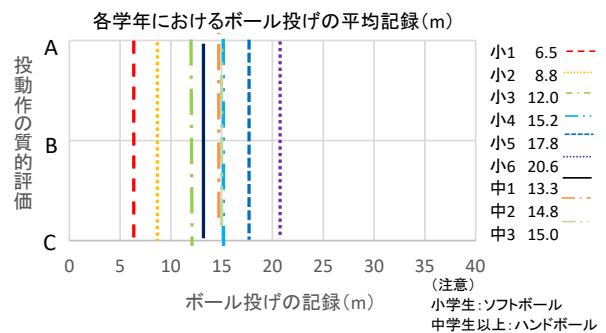
走動作の記録×フォーム



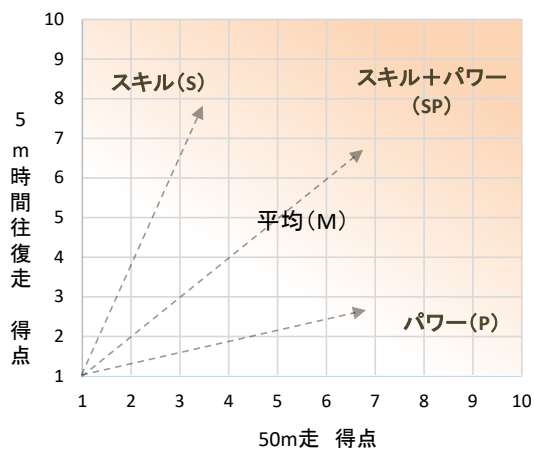
跳動作の記録×フォーム



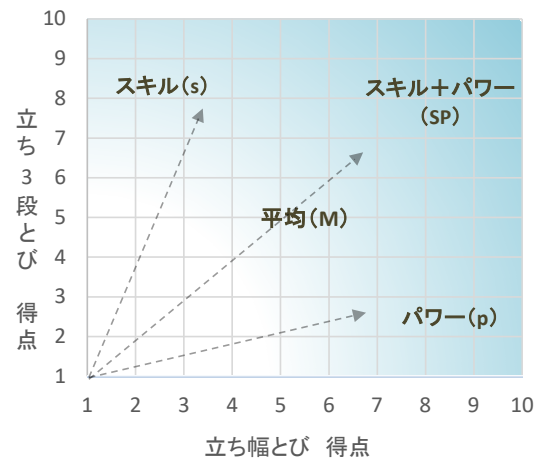
投動作の記録×フォーム



走動作の特徴



跳動作の特徴

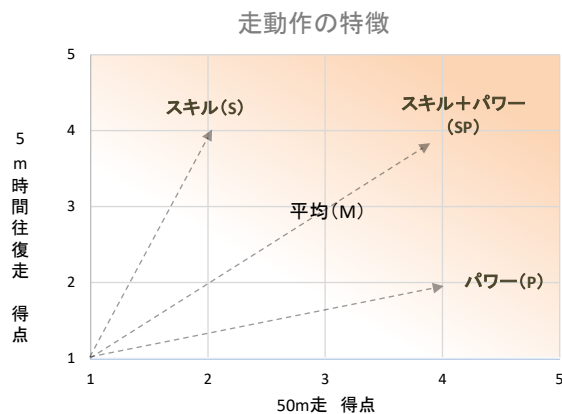
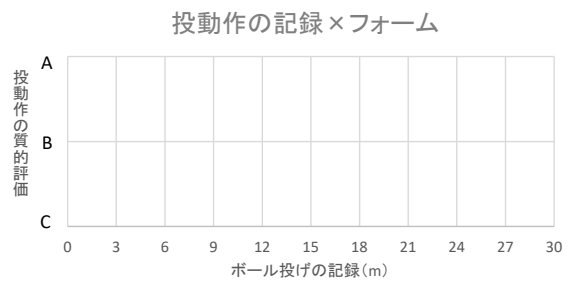
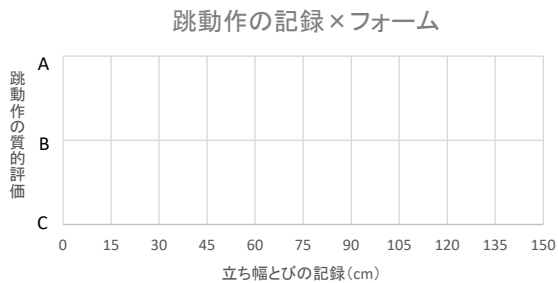
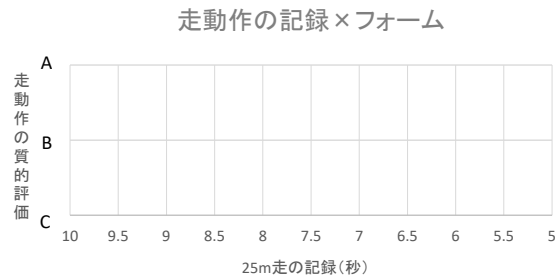
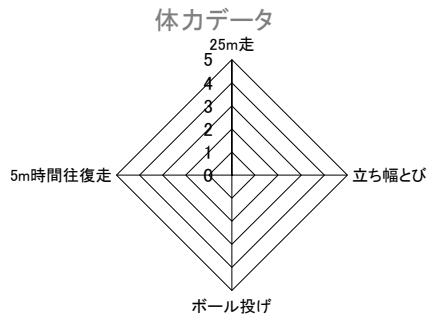


指導者からのコメント

運動適性テストⅡ 測定結果表（幼児）

入力番号							
測定日	名 前	性別	学年	年齢	身長	体重	

	25m走	立ち幅とび	ボール投げ	5m時間往復走	総合 得点評価
記録	秒	cm	m	m	
得点					
質的評価					



指導者からのコメント

コンディショニングチェックシート

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	しんちよう 身長	cm	たいじゆう 体重	kg

①～⑧質問で当てはまるものに「○」をつけましょう。または、数字を書ってください。

①活動しているスポーツは何ですか？

なんしきやきゆう 軟式野球 サッカー ふくごうしゆもく 複合種目 バスケットボール バレーボール
けんどう 剣道 からてどう 空手道 じゆうどう 柔道 りくじようきようぎ 陸上競技 バドミントン その他()

②この1年間で身長はどのくらい伸びましたか？

の伸びた(cm) 少し伸びた(cm) 変わらない

③最近1週間で1日何時間スポーツをしましたか？スポーツをした時間を記入してください。

ようび 曜日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
じかん 時間							

➡

ごうけい 合計
じかん 時間

④ストレッチをよくしていますか？

している するときもある していない

⑤スポーツをする前にウォーミングアップ(準備運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑥スポーツをした後にクーリングダウン(整理運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑦スポーツをすると身体に痛みがある箇所はありますか？

ない ある

⑧スポーツをしていなくてもいつも身体に痛みがある箇所はありますか？あると答えた方は、どの部分ですか？

ない ある → 肩、肘、腰、膝、足、その他()

じょうし ①上肢のチェック-1			実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
ひだりかた 左肩		○ △ ×	外転痛の有無をチェック	・野球肩等の腱板損傷 ・野球肘、テニス肘等の上果炎	・肩、肘等のオーバーユース ・肩関節周辺筋群の柔軟性の低下 ・上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下
みぎかた 右肩		○ △ ×			
じょうし ②上肢のチェック-2			肘の関節可動域をチェック		
の 伸ばす	ひだりひじ 左肘	○ △ ×			
	みぎひじ 右肘	○ △ ×			
ま 曲げる	ひだりひじ 左肘	○ △ ×			
	みぎひじ 右肘	○ △ ×			
じょうし ③上肢のチェック-3					
ひだりうで うえ 左腕が上		○ ×			
みぎうで うえ 右腕が上		○ ×			

たいかん ④体幹のチェック-1			実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
からだ まえ たお 体を前へ倒す	○ △ ×		腰部の痛みの有無をチェック	・腰痛 (筋筋膜性腰痛症、 椎間板ヘルニア、 腰椎分離症)	・体幹部の筋疲労 ・体幹部の筋力不足 ・体幹部の柔軟性の 低下
からだ うしろ たお 体を後ろへ倒す	○ △ ×				
たいかん ⑤体幹のチェック-2			腰背筋群の柔軟性をチェック		
ようはいきん 腰背筋 ちょうざたいぜんくつ (長座体前屈)	○ △ ×				
たいかん ⑥体幹のチェック-3			腹部の筋力をチェック		
ふっきん 腹筋	○ △ ×				
いた うむ 痛みの有無	なし ○	あり ×	運動中の体幹の痛みの有無をチェック		

かし ⑦下肢のチェック-1			実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
ひだりあし 左脚	○ △ ×		大腿前面の柔軟性をチェック	・オスグッドシュラッター病 ・膝痛	・膝のオーバーユース ・大腿四頭筋の柔軟性の低下 ・身長の急激な伸び
みぎあし 右脚	○ △ ×				
かし ⑧下肢のチェック-2			脚筋力のチェック		
ひだりあし 左脚	○ △ ×				
みぎあし 右脚	○ △ ×				
いた うむ 痛みの有無	左脚	なし ○	運動中の下肢の痛みの有無をチェック		
	右脚	あり ○ ×			

【保護者・指導者の方へ】

スポーツ外傷・障害が発生した際に原因を探したり、スポーツ習慣を確認したりするなどして活用していただければと考えております。

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	8.0～8.2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	7.6～7.8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	8.4～8.6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	10.4～10.8秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.1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	9.2～9.4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	9.9～10.1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

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	8.3～8.5秒	8.0～8.2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	8.7～8.9秒	8.4～8.6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	8.7～8.9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	9.8～10.1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	10.6～10.8秒	10.2～10.4秒	9.8～10.0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 ～38m	39 ～40m	40 ～41m	42 ～42m	44 ～45m	46 ～47m
6点			29 ～29m	32 ～33m	35 ～36m	36 ～37m	38 ～38m	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 ～28m	27 ～29m	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	34 ～34m	35 ～35m	36 ～36m	38 ～38m	38 ～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

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～	39m～	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～	189cm～	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～	116 ～122cm	136 ～142cm	146 ～151cm	156 ～162cm	164 ～170cm	174 ～180cm	184 ～191cm	202 ～209cm	212 ～220cm
4点	104 ～117cm	110 ～123cm	108 ～115cm	128 ～135cm	139 ～145cm	149 ～155cm	158 ～163cm	167 ～173cm	177 ～183cm	194 ～201cm	203 ～211cm
3点	89 ～103cm	96 ～109cm	101 ～107cm	121 ～127cm	132 ～138cm	143 ～148cm	151 ～157cm	160 ～166cm	169 ～176cm	185 ～193cm	194 ～202cm
2点	73 ～88cm	83 ～95cm	93 ～100cm	114 ～120cm	125 ～131cm	136 ～142cm	145 ～150cm	153 ～159cm	162 ～168cm	177 ～184cm	185 ～193cm
1点	～72cm	～82cm	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm	～176cm	～184cm

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 ～205cm	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～	115cm～	105 ～111cm	121 ～128cm	135 ～141cm	146 ～152cm	156 ～162cm	163 ～170cm	172 ～178cm	175 ～182cm	180 ～188cm
4点	95 ～108cm	102 ～114cm	99 ～104cm	114 ～120cm	127 ～134cm	139 ～145cm	149 ～155cm	155 ～162cm	165 ～171cm	168 ～174cm	173 ～179cm
3点	82 ～94cm	90 ～101cm	92 ～98cm	106 ～113cm	120 ～126cm	132 ～138cm	142 ～148cm	148 ～154cm	158 ～164cm	161 ～167cm	166 ～172cm
2点	68 ～81cm	77 ～89cm	86 ～91cm	98 ～105cm	112 ～119cm	125 ～131cm	135 ～141cm	140 ～147cm	151 ～157cm	154 ～160cm	159 ～165cm
1点	～67cm	～76cm	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm	～153cm	～158cm

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	448 ～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	587 ～616cm	649 ～678cm	669 ～696cm
7点	376 ～395cm	402 ～424cm	433 ～454cm	464 ～487cm	487 ～509cm	521 ～544cm	557 ～586cm	619 ～648cm	640 ～668cm
6点	356 ～375cm	379 ～401cm	411 ～432cm	441 ～463cm	465 ～486cm	497 ～520cm	527 ～556cm	589 ～618cm	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	308 ～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	～398cm	～405cm	～468cm	～496cm

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	580 ～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	288 ～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	年長	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～
9点			14～ 15m	20～ 21m	27～ 29m	32～ 34m	38～ 41m	44～ 47m	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
7点			11～ 12m	15～ 17m	21～ 23m	25～ 27m	30～ 33m	34～ 38m	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
5点	9m～	11m～	7～ 9m	10～ 12m	14～ 17m	17～ 20m	21～ 24m	24～ 28m	17～ 19m	20～ 22m	22～ 25m
4点	7～ 8m	9～ 10m	6～ 6m	8～ 9m	11～ 13m	14～ 16m	17～ 20m	20～ 23m	15～ 16m	17～ 19m	20～ 21m
3点	5～ 6m	6～ 8m	4～ 5m	6～ 7m	8～ 10m	10～ 13m	13～ 16m	15～ 19m	12～ 14m	14～ 16m	17～ 19m
2点	3～ 4m	4～ 5m	3～ 3m	4～ 5m	5～ 7m	7～ 9m	9～ 12m	10～ 14m	10～ 11m	12～ 13m	14～ 16m
1点	2m～	3m～	2m～	3m～	4m～	6m～	8m～	9m～	9m～	11m～	13m～

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			10m～	13m～	17m～	20m～	24m～	29m～	21m～	24m～	25m～
9点			9～ 9m	12～ 12m	15～ 16m	18～ 19m	22～ 23m	26～ 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
7点			7～ 7m	10～ 10m	12～ 13m	15～ 16m	17～ 18m	21～ 23m	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
5点	7m～	9m～	5～ 5m	7～ 7m	9～ 10m	11～ 12m	13～ 14m	15～ 17m	11～ 13m	13～ 14m	13～ 15m
4点	6～ 6m	7～ 8m	4～ 4m	6～ 6m	7～ 8m	9～ 10m	10～ 12m	12～ 14m	10～ 10m	11～ 12m	11～ 12m
3点	5～ 5m	5～ 6m	3～ 3m	4～ 5m	5～ 6m	7～ 8m	8～ 9m	10～ 11m	8～ 9m	9～ 10m	9～ 10m
2点	3～ 4m	4～ 4m	2～ 2m	3～ 3m	4～ 4m	5～ 6m	6～ 7m	7～ 9m	6～ 7m	7～ 8m	7～ 8m
1点	2m～	3m～	1m～	2m～	3m～	4m～	5m～	6m～	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～
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
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
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
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
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
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
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
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
1点	～1回	～4回	～7回	～12回	～17回	～23回	～31回	～46回	～52回

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～	58回～	72回～	83回～	92回～	101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
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
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
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
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
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
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
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
1点	～3回	～5回	～6回	～10回	～13回	～19回	～21回	～26回	～26回

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ 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	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 ～45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 ～23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 ～18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	※腕立て伏せ（膝つき）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	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	38 ～43回	38 ～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 ～10回	5 ～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	※腕立て伏せ（膝つき）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	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	14回～	15回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
1点	～13回	～14回	～16回	～17回	～18回	～19回	～22回	～23回	～25回

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	13回～	14回～	14回～	15回～	15回～	17回～	18回～	18回～	19回～
1点	～12回	～13回	～13回	～14回	～14回	～16回	～17回	～17回	～18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

2022年10月現在