

テストの得点表および総合評価

☆ 次の目標に向かって  
チャレンジ!! ☆

小学校(4種目用)

男子

| 得点 | 握力     | 長座体前屈  | 50m走      | ソフトボール投げ |
|----|--------|--------|-----------|----------|
| 10 | 26kg以上 | 49cm以上 | 8.0秒以下    | 40m以上    |
| 9  | 23-25  | 43-48  | 8.1-8.4   | 35-39    |
| 8  | 20-22  | 38-42  | 8.5-8.8   | 30-34    |
| 7  | 17-19  | 34-37  | 8.9-9.3   | 24-29    |
| 6  | 14-16  | 30-33  | 9.4-9.9   | 18-23    |
| 5  | 11-13  | 27-29  | 10.0-10.6 | 13-17    |
| 4  | 9-10   | 23-26  | 10.7-11.4 | 10-12    |
| 3  | 7-8    | 19-22  | 11.5-12.2 | 7-9      |
| 2  | 5-6    | 15-18  | 12.3-13.0 | 5-6      |
| 1  | 4kg以下  | 14cm以下 | 13.1秒以上   | 4m以下     |

女子

| 得点 | 握力     | 長座体前屈  | 50m走      | ソフトボール投げ |
|----|--------|--------|-----------|----------|
| 10 | 25kg以上 | 52cm以上 | 8.3秒以下    | 25m以上    |
| 9  | 22-24  | 46-51  | 8.4-8.7   | 21-24    |
| 8  | 19-21  | 41-45  | 8.8-9.1   | 17-20    |
| 7  | 16-18  | 37-40  | 9.2-9.6   | 14-16    |
| 6  | 13-15  | 33-36  | 9.7-10.2  | 11-13    |
| 5  | 11-12  | 29-32  | 10.3-10.9 | 8-10     |
| 4  | 9-10   | 25-28  | 11.0-11.6 | 6-7      |
| 3  | 7-8    | 21-24  | 11.7-12.4 | 5        |
| 2  | 4-6    | 18-20  | 12.5-13.2 | 4        |
| 1  | 3kg以下  | 17cm以下 | 13.3秒以上   | 3m以下     |

小学校(8種目用)

男子

| 得点 | 握力     | 上体起こし | 長座体前屈  | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走      | 立ち幅とび   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 26kg以上 | 26回以上 | 49cm以上 | 50点以上 | 80回以上     | 8.0秒以下    | 192cm以上 | 40m以上    |
| 9  | 23-25  | 23-25 | 43-48  | 46-49 | 69-79     | 8.1-8.4   | 180-191 | 35-39    |
| 8  | 20-22  | 20-22 | 38-42  | 42-45 | 57-68     | 8.5-8.8   | 168-179 | 30-34    |
| 7  | 17-19  | 18-19 | 34-37  | 38-41 | 45-56     | 8.9-9.3   | 156-167 | 24-29    |
| 6  | 14-16  | 15-17 | 30-33  | 34-37 | 33-44     | 9.4-9.9   | 143-155 | 18-23    |
| 5  | 11-13  | 12-14 | 27-29  | 30-33 | 23-32     | 10.0-10.6 | 130-142 | 13-17    |
| 4  | 9-10   | 9-11  | 23-26  | 26-29 | 15-22     | 10.7-11.4 | 117-129 | 10-12    |
| 3  | 7-8    | 6-8   | 19-22  | 22-25 | 10-14     | 11.5-12.2 | 105-116 | 7-9      |
| 2  | 5-6    | 3-5   | 15-18  | 18-21 | 8-9       | 12.3-13.0 | 93-104  | 5-6      |
| 1  | 4kg以下  | 2回以下  | 14cm以下 | 17点以下 | 7回以下      | 13.1秒以上   | 92cm以下  | 4m以下     |

女子

| 得点 | 握力     | 上体起こし | 長座体前屈  | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走      | 立ち幅とび   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 25kg以上 | 23回以上 | 52cm以上 | 47点以上 | 64回以上     | 8.3秒以下    | 181cm以上 | 25m以上    |
| 9  | 22-24  | 20-22 | 46-51  | 43-46 | 54-63     | 8.4-8.7   | 170-180 | 21-24    |
| 8  | 19-21  | 18-19 | 41-45  | 40-42 | 44-53     | 8.8-9.1   | 160-169 | 17-20    |
| 7  | 16-18  | 16-17 | 37-40  | 36-39 | 35-43     | 9.2-9.6   | 147-159 | 14-16    |
| 6  | 13-15  | 14-15 | 33-36  | 32-35 | 26-34     | 9.7-10.2  | 134-146 | 11-13    |
| 5  | 11-12  | 12-13 | 29-32  | 28-31 | 19-25     | 10.3-10.9 | 121-133 | 8-10     |
| 4  | 9-10   | 9-11  | 25-28  | 25-27 | 14-18     | 11.0-11.6 | 109-120 | 6-7      |
| 3  | 7-8    | 6-8   | 21-24  | 21-24 | 10-13     | 11.7-12.4 | 98-108  | 5        |
| 2  | 4-6    | 3-5   | 18-20  | 17-20 | 8-9       | 12.5-13.2 | 85-97   | 4        |
| 1  | 3kg以下  | 2回以下  | 17cm以下 | 16点以下 | 7回以下      | 13.3秒以上   | 84cm以下  | 3m以下     |

中学校

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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|---------|---------|----------|
| 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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|-----------|---------|----------|
| 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(小学校:4種目用)

| 段階 | 6歳    | 7歳    | 8歳    |
|----|-------|-------|-------|
| A  | 20以上  | 24以上  | 27以上  |
| B  | 17-19 | 21-23 | 24-26 |
| C  | 14-16 | 17-20 | 20-23 |
| D  | 11-13 | 14-16 | 16-19 |
| E  | 10以下  | 13以下  | 15以下  |

総合評価(小学校:8種目用)

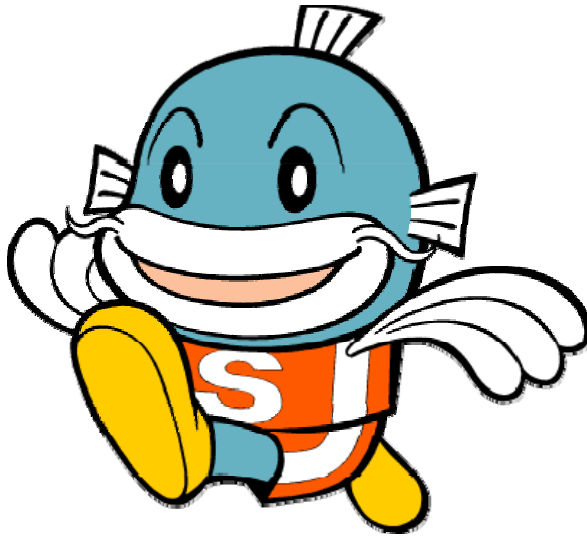
| 段階 | 6歳    | 7歳    | 8歳    | 9歳    | 10歳   | 11歳   |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| A  | 39以上  | 47以上  | 53以上  | 59以上  | 65以上  | 71以上  |
| B  | 33-38 | 41-46 | 46-52 | 52-58 | 58-64 | 63-70 |
| C  | 27-32 | 34-40 | 39-45 | 45-51 | 50-57 | 55-62 |
| D  | 22-26 | 27-33 | 32-38 | 38-44 | 42-49 | 46-54 |
| E  | 21以下  | 26以下  | 31以下  | 37以下  | 41以下  | 45以下  |

総合評価(中学校)

| 段階 | 12歳   | 13歳   | 14歳   |
|----|-------|-------|-------|
| A  | 51以上  | 57以上  | 60以上  |
| B  | 41-50 | 47-56 | 51-59 |
| C  | 32-40 | 37-46 | 41-50 |
| D  | 22-31 | 27-36 | 31-40 |
| E  | 21以下  | 26以下  | 30以下  |

年齢は、4月1日現在の満年齢とする。

いきいき  
～新体力テスト 記録票～



滋賀県イメージキャラクター キャプティ

|    | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   |   |
|----|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|---|
| 年  | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 組  |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |   |
| 番号 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |   |

滋 賀 県

氏 名

新体力テスト記録票

氏名

| 種 目<br>学 年 |     | 身 長<br>(cm) | 握 力<br>(kg) | 上体起こし<br>(回) | 長座体前屈<br>(cm) | 反復横跳び<br>(点) | 20mシャトルラン<br>(回) | 50m走<br>(秒) | 立ち幅とび<br>(cm) | ソフトボール投げ<br>(m) | ハンドボール投げ<br>(m) | 持久走<br>(秒) | 得 点<br>(点) | 判 定 | 保護者<br>確認 |
|------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|------------|------------|-----|-----------|
| 小 学 校      | 1 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
|            | 2 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
|            | 3 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
|            | 4 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
|            | 5 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
|            | 6 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               |                 | ――              | ――         |            |     |           |
| 中 学 校      | 1 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
|            | 2 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
|            | 3 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
| 高 等 学 校    | 1 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
|            | 2 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
|            | 3 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |
|            | 4 年 |             |             |              |               |              |                  |             |               | ――              |                 |            |            |     |           |

握力の記録は、左右のいい方の記録(それぞれkg未満切り捨て)を2で割って平均を出した数字(kg未満四捨五入)。  
判定は裏面の総合評価基準表で判定すること。年齢は、4月1日現在の満年齢とする。