

体力・運動能力調査

中学校

種目別得点表

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

中学校 男女共通

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

※ 総合評価は8種目すべて実施した場合に合計得点で判定する(持久走と20mシャトルランは選択)。