

Check!

体力測定 10段階評価表



バックスクラッチ（肩の柔軟性）

(cm)

| 点数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-----|
| 男性 | <-49 | -49~-37 | -36~-25 | -24~-19 | -18~-15 | -14~-10 | -9~-4 | -3~0 | +1~+3 | +4≤ |
| 女性 | <-33 | -33~-25 | -24~-15 | -14~-11 | -10~-9 | -8~-6 | -5~-2 | -1~+2 | +3~+5 | +6≤ |

体前屈（足腰の柔軟性）

(cm)

| 点数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|
| 男性 | <-29 | -29~-21 | -20~-15 | -14~-10 | -9~-5 | -4~0 | +1~+8 | +9~+14 | +15~+20 | +21≤ |
| 女性 | <+3 | +3~+5 | +6~+7 | +8~+9 | +10~+11 | +12~+13 | +14~+16 | +17~+19 | +20~+23 | +24≤ |

ステップテスト（脚筋力）

(回)

| 点数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 男性 | <10 | 10~17 | 18~25 | 26~29 | 30~31 | 32~33 | 34~36 | 37~40 | 41~44 | 45≤ |
| 女性 | <12 | 12~17 | 18~23 | 24~26 | 27~28 | 29~30 | 31~32 | 33~35 | 36~40 | 41≤ |

壁腕立て伏せ（腕の筋力）

(回)

| 点数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 男性 | <7 | 7~9 | 10~11 | 12~13 | 14~15 | 16~17 | 18~19 | 20~21 | 22~23 | 24≤ |
| 女性 | <3 | 3~5 | 6~7 | 8~9 | 10~11 | 12~13 | 14~15 | 16~17 | 18~19 | 20≤ |

体力測定をして、10段階評価表から点数を求めてみましょう！

