

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！

