

運動適性テストの得点と評価

●級別判定（全年齢層）

このテストの総合得点によって、全年齢層における級別判定ができる。また幼少年層（4～7歳）については、別判定として、2～4級は正常発達として「普通」（80%）とし、1級は発達「優」、5級は発達「劣」（10%）として判定してもよい。各種目得点は、5種目各10点満点法であるが、幼少年層は原則として4種目（5分間走は除く）であるため、4種目判定表を利用する。この4種目判定表は壮年においても利用できる。

<級別判定表>

級	5種目のとき		4種目のとき（幼少年用壮年も可）	
	総合得点	必要最低点	総合得点	必要最低点
1	41～50	5点	33～40	5点
2	31～40	4点	25～32	4点
3	21～30	3点	17～24	3点
4	11～20	2点	9～16	2点
5	6～10	1点	5～8	1点
級外	～5		～4	

<備考> 5種目中、1種目でも必要最低点に満たぬときはその最低の級に判定する。

●体力年齢の判定

30歳以上の人は、級別判定のほか、このテストの総合得点によって、およその「体力年齢」をみることができる。下の表によって、総合得点が12の場合は、その人の年齢に5歳をプラスしたのが、「体力年齢」となる。

<体力年齢判定表（30歳以上～共通）>

体力年齢	総合得点		備考
	5種目	4種目（5分間走除く）	
暦年齢+15歳	～4	～4	老い ↑
〃 +10歳	5～11	5～9	
〃 +5歳	12～18	10～14	
暦年齢±0歳	19～32	15～26	年齢相応
〃 -5歳	33～39	27～31	↓ 若い
〃 -10歳	40～46	32～37	
〃 -15歳	47～	38～	

男子立幅とび得点表(cm)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	133~	140~	153~	172~	180~	189~	197~	209~	222~	242~	258~	264~	270~	274~	269~	268~	265~	262~	259~	257~	253~	244~	238~	231~	210~	202~
9	125~	131~	146~	165~	173~	182~	190~	202~	214~	234~	249~	256~	262~	267~	262~	261~	258~	255~	252~	251~	243~	234~	228~	222~	199~	191~
8	118~	124~	138~	157~	166~	176~	184~	195~	207~	226~	240~	249~	254~	260~	256~	255~	252~	250~	247~	242~	233~	225~	218~	210~	189~	181~
7	111~	117~	131~	150~	159~	169~	177~	188~	199~	218~	230~	241~	246~	252~	249~	248~	245~	242~	237~	231~	223~	215~	208~	198~	178~	170~
6	104~	110~	123~	143~	152~	163~	171~	181~	192~	210~	221~	234~	239~	245~	242~	241~	238~	234~	225~	220~	213~	206~	198~	187~	167~	159~
5	97~	103~	116~	136~	146~	156~	164~	174~	184~	202~	212~	226~	231~	238~	235~	234~	230~	221~	214~	209~	203~	196~	188~	175~	156~	148~
4	89~	96~	108~	128~	139~	149~	158~	167~	177~	194~	203~	219~	223~	231~	228~	227~	224~	216~	210~	205~	198~	186~	178~	164~	145~	137~
3	81~	90~	101~	121~	132~	143~	151~	160~	169~	185~	194~	211~	216~	223~	221~	220~	217~	209~	202~	197~	190~	177~	168~	152~	134~	127~
2	73~	83~	93~	114~	125~	136~	145~	153~	162~	177~	185~	204~	208~	216~	214~	213~	210~	202~	197~	190~	182~	167~	158~	140~	124~	116~
1	64~	76~	86~	107~	118~	130~	138~	146~	154~	169~	176~	196~	200~	209~	208~	207~	204~	198~	192~	185~	172~	158~	148~	129~	113~	105~
0	~63	~75	~85	~106	~117	~129	~137	~145	~153	~168	~175	~195	~199	~208	~207	~206	~203	~197	~191	~184	~171	~157	~147	~128	~112	~104

男子上体起こし得点表(回)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	14~	15~	17~	20~	23~	24~	27~	29~	30~	31~	32~	33~	34~	35~	34~	33~	31~	28~	27~	26~	24~	24~	23~	21~	19~	19~
9	12~	13~	15~	18~	20~	22~	24~	27~	28~	29~	30~	31~	32~	33~	32~	31~	29~	27	25~	24~	22~	22~	21~	19~	17~	17~
8	10~	11~	13~	16~	18~	20~	22~	24~	25~	27~	28~	29~	30~	31~	30~	28~	27~	25~	24	22~	20~	20~	19~	17~	15~	15~
7	9	10	12	14~	16~	18~	20~	22~	23~	25~	26~	27~	28~	29~	28~	26~	25~	23~	22~	20~	19	19	18	15~	14	13~
6	7~	8~	10~	12~	14~	16~	18~	20~	21~	23~	24~	25~	26~	27~	26~	24~	23~	21~	20~	19	17~	17~	16~	14	12~	11~
5	5~	6~	8~	10~	12~	14~	16~	18~	19~	21~	22~	23~	24~	25~	24~	22~	21~	20	18~	17~	15~	15~	14~	12~	10~	9~
4	4	5	6~	8~	10~	12~	13~	15~	17~	19~	20~	21~	22~	23~	22~	21	20	18~	16~	15~	13~	13~	12~	10~	8~	7~
3	3	4	4~	6~	8~	10~	11~	13~	15~	17~	18~	19~	20~	21~	20~	19~	18~	16~	14~	13~	11~	11~	10~	8~	7	6
2	2	3	3	4~	6~	8~	9~	11~	13~	14~	16~	17~	18~	19~	18~	17~	16~	14~	12~	11~	10~	9~	8~	6~	5~	4~
1	1	2	2	3	4~	6~	7~	9~	11~	12~	14~	15~	16~	17~	16~	15~	14~	13	11	9~	8~	7~	6~	4~	3~	2~
0	0	~1	~1	~2	~3	~5	~6	~8	~10	~11	~13	~14	~15	~16	~15	~14	~13	~12	~10	~8	~7	~6	~5	~3	~2	~1

男子腕立伏臥腕屈伸得点表(回)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	21~	24~	31~	32~	34~	37~	40~	41~	42~	43~	44~	46~	47~	48~	47~	45~	44~	42~	40~	37~	34~	33~	31~	29~	27~	26~
9	18~	21~	27~	28~	30~	33~	35~	36~	38~	39~	40~	42~	43~	43~	42~	41~	40~	38~	36~	34~	31~	30~	28~	26~	24~	23~
8	15~	18~	22~	24~	26~	29~	31~	32~	33~	34~	35~	37~	38~	39~	38~	36~	36~	35~	33~	31~	29~	26~	24~	22~	20~	19~
7	13~	14~	18~	20~	21~	24~	26~	27~	28~	29~	30~	32~	34~	34~	34~	32~	32~	31~	29~	27~	24~	23~	21~	19~	17~	15~
6	10~	11~	14~	16~	17~	20~	21~	23~	24~	25~	26~	27~	28~	30~	30~	28~	28~	27~	25~	23~	21~	19~	17~	15~	13~	12~
5	7~	8~	10~	12~	13~	15~	16~	17~	19~	20~	21~	22~	23~	25~	25~	24~	24~	23~	21~	19~	17~	16~	14~	12~	10~	8~
4	4~	4~	5~	8~	9~	11~	12~	14~	15~	16~	17~	18~	19~	20~	20~	20~	20~	19~	17~	15~	13~	12~	10~	8~	6~	5~
3	3~	3~	4~	6~	7~	9~	9~	10~	11~	12~	13~	14~	15~	16~	15~	15~	14~	14~	13~	11~	9~	8~	7~	6~	3~	2~
2	2~	2~	3~	4~	5~	6~	7~	8~	9~	10~	11~	11~	12~	13~	12~	11~	10~	10~	10~	8~	7~	6~	5~	3~	2	1
1	1~	1~	2~	2~	3~	4~	5~	6~	7~	8~	8~	9~	10~	10~	10~	9~	9~	8~	7~	6~	5~	4~	3~	2	1	0
0	0	0	~1	~1	~2	~3	~4	~5	~6	~7	~7	~8	~9	~9	~9	~8	~8	~7	~6	~5	~4	~3	~2	~1	0	-

男子時間往復走得点表(m)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	32~	33~	35~	38~	41~	42~	44~	45~	47~	49~	51~	52~	52~	53~	51~	50~	50~	50~	48~	47~	46~	44~	43~	42~	41~	39~
9	31	32	34	37	40	41	42~	43~	45~	47~	49~	50~	50~	51~	50	49	48~	48~	47	45~	44~	42~	41~	40~	39~	37~
8	29~	30~	32~	35~	38~	39~	41	42	43~	46	48	48~	49	50	48~	47~	46~	46~	45~	43~	42~	40~	39~	38~	37~	35~
7	28	29	30~	34	37	38	39~	40~	42	44~	46~	46~	47~	48~	47	46	44~	44~	43~	41~	40~	39	37~	36~	35~	32~
6	26~	27~	29	32~	35~	36~	38	39	40~	42~	44~	44~	45~	46~	45~	44~	43	42~	41~	39~	38~	37~	35~	34~	32~	30~
5	25	26	28	30~	34~	35	36~	38	39	41	42~	43	44	45	44	43	42	41	40	37~	36~	35~	33~	32~	30~	28~
4	24	25	27	28~	32~	34	35	36~	37~	39~	40~	41~	43	44	42~	41~	40~	39~	38~	35~	34~	33~	31~	30~	28~	26~
3	22~	23~	26	27	31	32~	34	35	36	38	38~	40	41~	42~	41	40	39	37~	36~	33~	32~	31~	29~	27~	26~	24~
2	21	22	24~	26	29~	31	32~	33~	34~	36~	37	38~	40~	40~	39~	38~	37~	35~	35~	31~	30~	29~	27~	25~	24~	21~
1	19~	21~	23	25	28	29~	31	32	33	34~	35~	36~	37~	38~	37~	36~	35~	33~	33~	30	29	28	26	24	21~	20~
0	~18	~20	~22	~24	~27	~28	~30	~31	~32	~33	~34	~35	~36	~37	~36	~35	~34	~32	~32	~29	~28	~27	~25	~23	~20	~19

男子5分間走得点表(m)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10	840	920	1070	1140	1190	1240	1270	1310	1360	1430	1470	1480	1520	1530	1530	1490	1480	1470	1400	1360	1310	1280	1210	1140	1070	1020
9	790	870	1020	1090	1150	1190	1230	1260	1320	1380	1420	1430	1460	1480	1480	1470	1420	1400	1330	1290	1250	1210	1160	1080	1020	970
8	740	820	980	1050	1100	1150	1190	1220	1270	1330	1370	1380	1410	1440	1440	1380	1360	1330	1260	1230	1190	1160	1100	1030	970	920
7	690	770	930	1000	1060	1110	1140	1180	1220	1290	1320	1330	1360	1390	1380	1320	1300	1260	1190	1160	1130	1100	1040	980	920	880
6	640	720	880	960	1010	1070	1100	1130	1180	1240	1260	1270	1300	1340	1320	1260	1240	1190	1120	1090	1070	1060	980	930	870	830
5	590	670	830	910	970	1020	1060	1090	1130	1190	1210	1220	1250	1290	1280	1210	1180	1110	1050	1030	1010	1000	920	880	820	780
4	540	620	780	870	920	980	1020	1050	1080	1150	1160	1170	1200	1240	1230	1150	1120	1040	980	960	950	940	860	830	770	740
3	490	570	730	820	880	940	970	1010	1040	1100	1110	1120	1140	1200	1190	1090	1060	970	910	890	880	870	800	780	720	690
2	440	520	680	780	830	890	930	960	990	1050	1060	1070	1090	1150	1140	1030	1010	900	840	830	820	810	740	730	670	650
1	390	470	630	730	790	850	890	920	950	1010	1020	1030	1050	1100	1080	980	950	820	770	760	750	740	680	670	620	600
0	380	460	620	720	780	840	880	910	940	1000	1010	1020	1040	1090	1070	970	940	810	760	750	740	730	670	660	610	590