

体力テストの得点表と判定基準

平成22年度作成

種目別得点表

男子								
トクテン 得点	アクリョク 握力	ジョウタイ 上体起こし	チョウザイゼンクツ 長座体前屈	ハンブクヨコ 反復横とび	20mシャトルラン	ソウ 50m走	タハバト 立ち幅跳び	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

得点は、「学年のめやす」をめざしてがんばろう

葛巻小は、「シャトルラン」がとてすばらしいです。

女子								
トクテン 得点	アクリョク 握力	ジョウタイ 上体起こし	チョウザイゼンクツ 長座体前屈	ハンブクヨコ 反復横とび	20mシャトルラン	ソウ 50m走	タハバト 立ち幅跳び	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

得点は、「学年のめやす」をめざしてがんばろう

葛巻小は、「ソフトボール投げ」と「体の柔らかさ」がもう少しがんばろうです。

総合評価基準表

段階	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
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

Aになると、「ときめき体力つくい認定証」がもらえるよ。