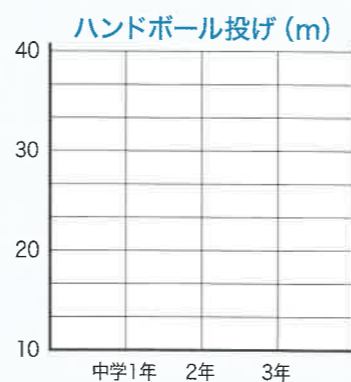
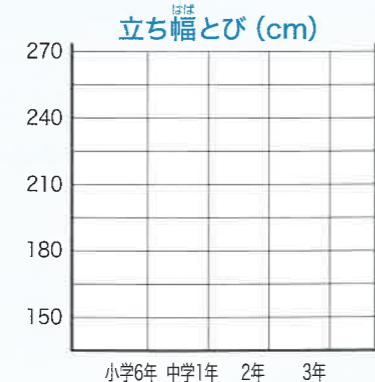
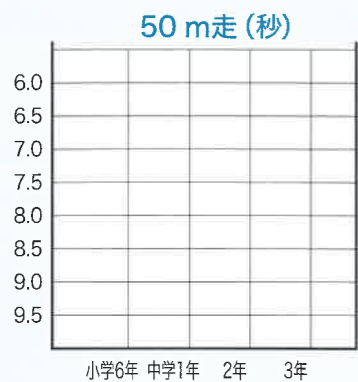
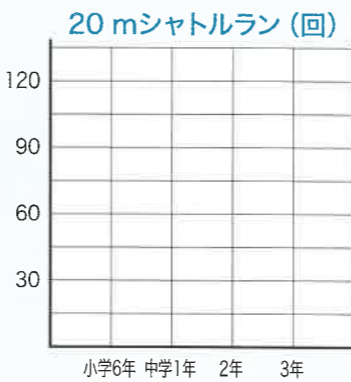
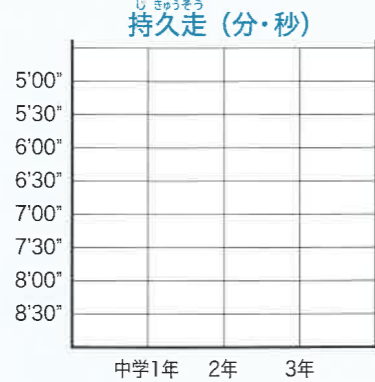
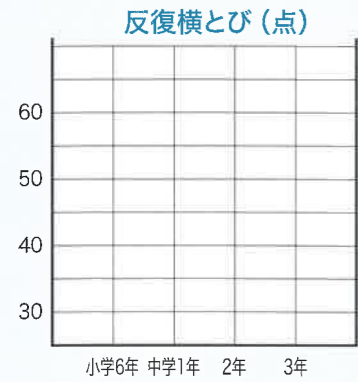
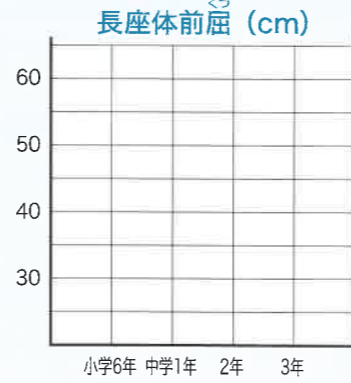
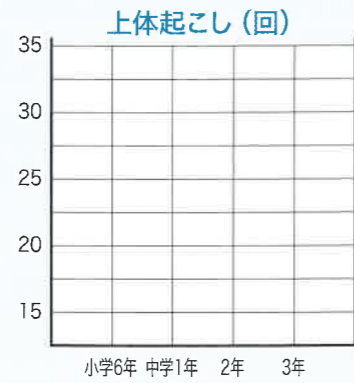
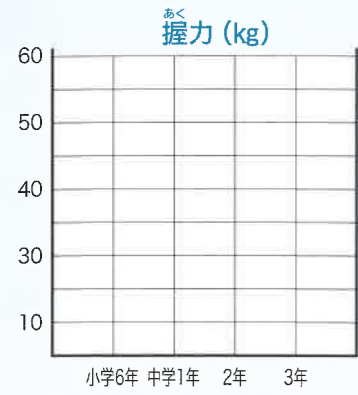


# 体力の成長記録をつけよう

p.2 に記入した体力テストの記録を、p.4 の「項目別得点表」を見て得点におきかえてみましょう。つぎに得点までのマスをぬりつぶして、折れ線グラフにしてみましょう。



学年ごとに総合得点を計算し、p.4の「総合評価基準表」で総合評価(A段階～E段階)を導いて記録しておきましょう。

	1年	2年	3年
総合得点	点	点	点
総合評価(判定)	段階	段階	段階

## 体力テスト項目別得点表 総合評価基準表

項目別得点表 (12～19歳)

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

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	

和歌山県体力・運動能力調査結果平均 (平成29年度)

男子	平均値	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	合計点
1年	23.32	24.60	39.75	50.00	429.56	67.54	8.56	176.95	18.26	33.86	
2年	28.91	27.42	43.68	53.07	389.08	82.15	7.93	194.42	20.93	41.89	
3年	33.73	30.08	47.87	55.79	376.53	90.49	7.52	208.92	23.42	48.93	

女子

女子	平均値	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	合計点
1年	21.48	21.39	43.19	45.92	305.94	51.49	9.08	162.57	12.08	44.46	
2年	23.81	23.39	45.71	47.57	298.03	57.17	8.83	167.68	13.34	49.40	
3年	25.22	24.64	48.17	48.14	297.29	56.53	8.78	169.59	14.12	51.75	