

新体力テスト（12歳～19歳）

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、平成15年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市。
 - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

No.	氏名	本人の住所	都道府県	
1. 平成15年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男・女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 所属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制	
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学	
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している		2. 所属していない	
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)		2. ときどき(週1~2日程度)	
	3. ときたま(月1~3日程度)		4. しない	
7. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満		2. 30分以上1時間未満	
	3. 1時間以上2時間未満		4. 2時間以上	
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない	
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上	
10. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満		2. 1時間以上2時間未満	
	3. 2時間以上3時間未満		4. 3時間以上	
11. 体格	1. 身長	cm	2. 体重	kg
			3. 座高	cm

項目		記録		得点	
1. 握力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均				kg
2. 上体起こし					回
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点
5. 持久走					分 秒
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回(最大酸素摂取量		ml/kg・分)
6. 50m走					秒
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m
得点合計					
総合評価				A	B
				C	D
				E	

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。

[参考]20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		