

総務省承認 No. 23298

平成16年12月31日まで

新体力テスト（20歳～64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16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) 「職業」については、下記の職業分類にしたがって、本人の職業について該当する番号を○で囲んでください。
 - (1) 農・林・漁業：農業作業員、林業作業員、漁業作業員など。
 - (2) 労務：採掘作業員、運輸・通信従事者、技能工・生産工程作業員及び労務作業員など。
 - (3) 販売・サービス業：商品販売従事者、販売類似職業従事者、サービス職業従事者など。
 - (4) 事務・保安的職業：事務従事者、警察官・消防員・守衛などの保安職業従事者など。
 - (5) 専門・管理的職業：技術者、保健医療従事者、法務従事者、教員、管理的公務員、会社役員など。
 - (6) 主婦：（有職者を除く）
 - (7) 無職：（主婦を除く）
 - (8) その他：
- 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16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. 職業		1. 農・林・漁業 2. 労務 3. 販売・サービス 4. 事務・保安 5. 専門・管理 6. 主婦 7. 無職 8. その他()		
5. 健康状態について		1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない		
6. 体力について		1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある		
7. 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		
8. 運動・スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日(週3~4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		
9. 1日の運動・スポーツ実施時間		1. 30分未満 2. 30分~1時間 3. 1~2時間 4. 2時間以上		
10. 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		
11. 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		
12. 学校時代の運動部 (クラブ)活動の経験		1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし		
13. 体格		1. 身長 . cm 2. 体重 . kg		

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. 急歩		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. 立ち幅とび		1回目 cm	2回目 cm			
得点合計						
総合評価		A	B	C	D	E
体力年齢		歳 ~ 歳				

※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		