新体力テスト実施要項

（65歳～79歳対象）

文部科学省

新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）

Ⅰ　テストの対象

６５歳から７９歳までの男女

Ⅱ　テスト項目

ページ

ＡＤＬ　……　2

※　以下のテスト項目については，ＡＤＬによる
テスト項目実施のスクリーニングに関する判定
基準により，その実施の可否を検討する。

握力　……　5
上体起こし　……　6
長座体前屈　……　7
開眼片足立ち　……　8
１０ｍ障害物歩行　……　9
６分間歩行　……　10

Ⅲ　テストの得点表および総合評価

項目別得点表　……　11
総合評価基準表　……　11

Ⅳ　実施上の一般的注意　……　12

記録用紙

Ⅱ　テスト項目

ＡＤＬ（日常生活活動テスト）

1　準備

「ＡＤＬ（日常生活活動テスト）」質問紙を準備する。

2　方法

質問紙に回答させる。

3　記録

（1）各設問につき，選択肢の中から当てはまるものを１つ選び，選択肢番号に○をつけるとともに，選択肢の番号を右の□の中に記入する。

（2）各設問とも，１に回答の場合は１点，２は２点，３は３点として合計し，総合得点を下の□の中に記入する。また，ＡＤＬによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準を参照し，テスト実施の可否についての判定を下の□の中に記入する。

4　実施上の注意

（1）集合調査が可能な場合は，測定者が設問文を読み上げ，回答させることも有効である。

（2）老眼鏡を持参させるとよい。

ＡＤＬ（日常生活活動テスト）

＊　各問について，該当するものを１つ選び，その番号を□の中に，該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1　休まないで，どれくらい歩けますか。
1．5～10分程度　　2．20～40分程度　　3．1時間以上　□

問2　休まないで，どれくらい走れますか。
1．走れない　　2．3～5分程度　　3．10分以上　□

問3　どれくらいの幅の溝だったら，とび越えられますか。
1．できない　　2．30cm程度　　3．50cm程度　□

問4　階段をどのようにして昇りますか。
1．手すりや壁につかまらないと昇れない
2．ゆっくりなら，手すりや壁につかまらずに昇れる
3．サッサと楽に，手すりや壁につかまらずに昇れる　□

問5　正座の姿勢からどのようにして，立ち上がれますか。
1．できない
2．手を床についてなら立ち上がれる
3．手を使わずに立ち上がれる　□

問6　目を開けて片足で，何秒くらい立っていられますか。
1．できない　　2．10～20秒程度　　3．30秒以上　□

問7　バスや電車に乗ったとき，立っていられますか。
1．立っていられない
2．吊革や手すりにつかまれば立っていられる
3．発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立っていられる　□

問8　立ったままで，ズボンやスカートがはけますか。
1．座らないとできない
2．何かにつかまれば立ったままできる
3．何にもつかまらないで立ったままできる　□

問9　シャツの前ボタンを，掛けたり外したりできますか。
1．両手でゆっくりとならできる
2．両手で素早くできる
3．片手でもできる　□

問10　布団の上げ下ろしができますか。
1．できない
2．毛布や軽い布団ならできる
3．重い布団でも楽にできる　□

問11　どれくらいの重さの荷物なら，10m運べますか。
1．できない　　2．5kg程度　　3．10kg程度　□

問12　仰向けに寝た姿勢から，手を使わないで，上体だけを起こせますか。
1．できない　　2．1～2回程度　　3．3～4回以上　□

総合得点□　　判定□

ＡＤＬによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準

【スクリーニング項目】

問	内　　容	回答状況及び判定
1	休まないで、どれくらい歩けますか。 ①5～10分程度　②20～40分程度　③1時間以上	問１，５及び６において①に回答した場合 →→**６分間歩行、10m障害物歩行**及び**開眼片足立ち**テストは実施不可能 その他のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
5	正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 ①できない ②手を床についてなら立ち上がれる ③手を使わずに立ち上がれる	
6	目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。 ①できない　②10～20秒程度　③30秒以上	
3	どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。 ①できない　②30cm程度　③50cm程度	問１，５及び６において①以外に回答し、問３，４のいずれかにおいて①に回答した場合 →→**６分間歩行**及び**10m障害物歩行**テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、**６分間歩行**テストの実施
4	階段をどのようにして昇りますか。 ①手すりや壁につかまらないと昇れない ②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	
１０	布団の上げ下ろしができますか。 ①できない ②毛布や軽い布団ならできる ③重い布団でも楽にできる	問10及び12において①に回答した場合 →→**上体起こし**テストは実施不可能
１２	仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。 ①できない　②１～２回程度　③３～４回以上	
2	休まないで、どれくらい走れますか。 ①走れない　②３～５分程度　③10分以上	問２及び11において③と回答した場合 →→特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能
１１	どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。 ①できない　②５kg程度　③10kg程度	

【総合得点によるテスト実施のスクリーニング】＊全設問に回答（無回答なし）の場合に利用
各設問とも、①に回答の場合は１点、②は２点、③は３点として合計し、総合得点とする。

総合得点	回答状況	判定	判定に関する条件
１２点以下	全ての設問において①に回答	×	**６分間歩行、上体起こし、開眼片足立ち**及び**10m障害物歩行**テストは実施不可能
２４点未満	設問によっては回答②あるいは、回答③も含まれる。	△	**６分間歩行、上体起こし**及び**10m障害物歩行**テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、問１，５及び６の回答に注意する。 被測定者の状態により、それ以外のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
２４点以上	ほぼ全ての設問において回答②以上に回答する。 設問によっては回答①あるいは、回答③も含まれる。	○	特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能 ただし、問１，３，４，５，６において回答①が含まれる場合、実施可能テスト項目について慎重な検討を要する。

握力

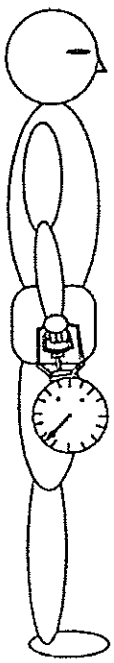
1　準備

スメドレー式握力計。

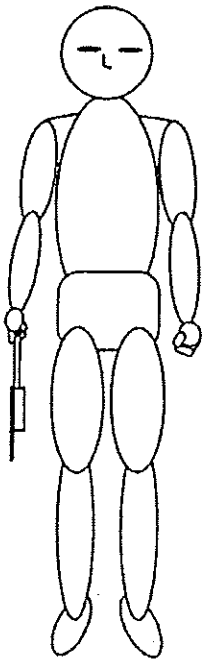
2　方法

（１）握力計の指針が外側になるように持ち，図のように握る。この場合，人差し指の第２関節が，ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

（２）直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ，握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際，握力計を振り回さないようにする。



（真横からみた図）



（正面図）

3　記録

（１）右左交互に２回ずつ実施する。

（２）記録はキログラム単位とし，キログラム未満は切り捨てる。

（３）左右おのおののよい方の記録を平均し，キログラム未満は四捨五入する。

4　実施上の注意

（１）このテストは，右左の順に行う。

（２）このテストは，同一被測定者に対して２回続けて行わない。

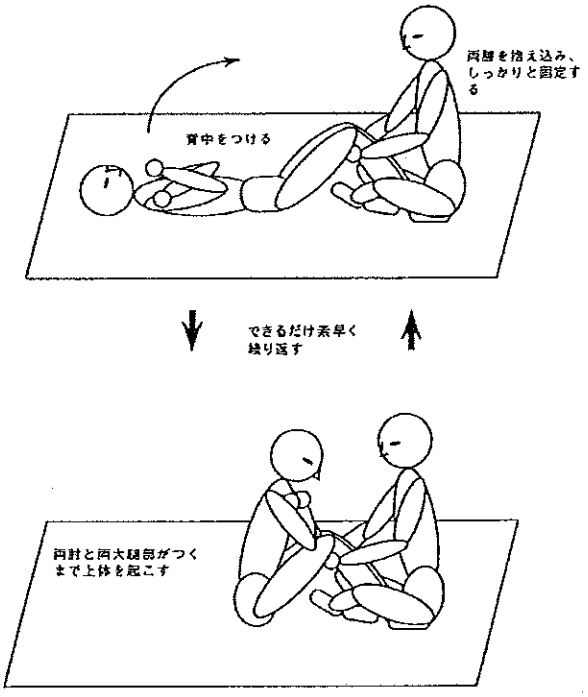
上体起こし

1　準備

ストップウォッチ，マット。

2　方法

（１）マット上で仰臥姿勢をとり，両手を軽く握り，両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
（２）補助者は２名とし，一人は被測定者の両膝をおさえ，固定する。他の一人は，被測定者の頭部側に位置し，被測定者の頭部の安全を確保する。
（３）「始め」の合図で，仰臥姿勢から，両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
（４）すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
（５）30秒間，前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3　記録

（１）30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を被測定者の両膝をおさえ，固定した補助者が記録する。
　ただし，仰臥姿勢に戻したとき，背中がマットにつかない場合は，回数としない。
（２）実施は１回とする。

4　実施上の注意

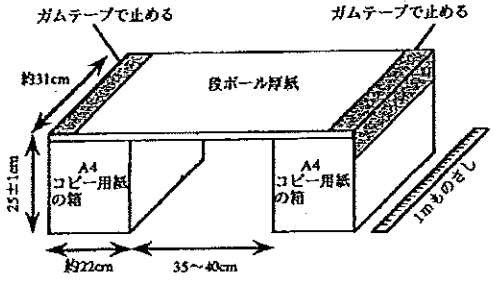
（１）ＡＤＬの問10及び12で「１．できない」と答えた被測定者や腰痛の自覚症状があったり，不安を感じる被測定者については，このテストを実施しない。
（２）両腕を組み，両脇をしめる。仰臥姿勢の際は，背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
（３）補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために，補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
（４）被測定者の頭部の安全を確保するために配置された補助者は，被測定者の動作が頭部をマットに打ちつける危険があると感じた場合には，即座に中止させる。
（５）被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
（６）被測定者のメガネは，はずすようにする。

長座体前屈

1　準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱２個（Ａ４コピー用紙の箱など），段ボール厚紙１枚（横75～80cm×縦約31cm），ガムテープ，スケール（１ｍ巻き尺または１ｍものさし）。

高さ約24cmの箱を，左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ，ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は，板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは，25cm(±１cm)とする。右または左の箱の横にスケールを置く。

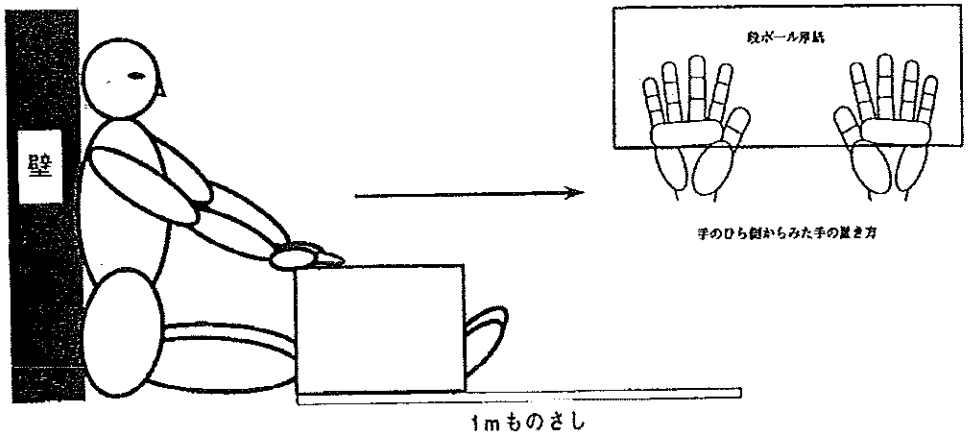


2　方法

（１）初期姿勢：被測定者は，両脚を両箱の間に入れ，長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし，足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして，手のひらの中央付近が，厚紙の手前端にかかるように置き，胸を張って，両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ，背筋を伸ばす。

（２）初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。

（３）前屈動作：被測定者は，両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して，箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき，膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3　記録

（１）初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。

（２）記録はセンチメートル単位とし，センチメートル未満は切り捨てる。

（３）２回実施してよい方の記録をとる。

4　実施上の注意

（１）前屈姿勢をとったとき，膝が曲がらないように気をつける。

（２）箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。

（３）箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。

（４）靴を脱いで実施する。

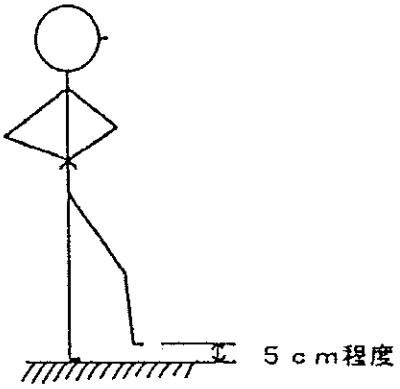
開眼片足立ち

1　準備

ストップウオッチ。

2　方法

（１）素足で行う。
（２）両手を腰に当て，どちらの足が立ちやすいかを確かめるため，片足立ちを左右について行う。
（３）支持脚が決まったら，両手を腰に当て，「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。



3　記録

（１）片足立ちの持続時間を計測する。
ただし，最長120秒で打ち切る。
（２）記録は秒単位とし，秒未満は切り捨てる。
（３）２回実施してよい方の記録をとる（１回目が120秒の場合には，２回目は実施しない）。

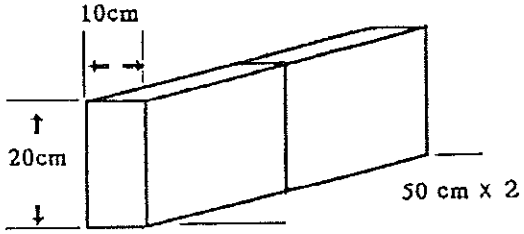
4　実施上の注意

（１）滑らない床で実施する。
（２）被測定者の周りには，物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
（３）実施前に，被測定者に以下の事項を伝える。
①片足でできるだけ長く立つテストであること。
②片足立ちの姿勢は，支持脚の膝を伸ばし，もう一方の足を前方に挙げ，挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。
③テスト終了の条件は，(a)挙げた足が支持脚や床に触れた場合
(b)支持脚の位置がずれた場合
(c)腰に当てた両手，もしくは片手が腰から離れた場合
であること。
（４）「始め」という合図をすると，それだけでバランスを崩す人がいるので，「片足を挙げて」の合図をし，片足立ちになった時から計測する方がよい。
（５）測定者は，被測定者がバランスを崩したとき，即座に支えられるような準備をしておく。
（６）終了の条件を徹底しておく。また，被測定者に練習をさせておくとよい。

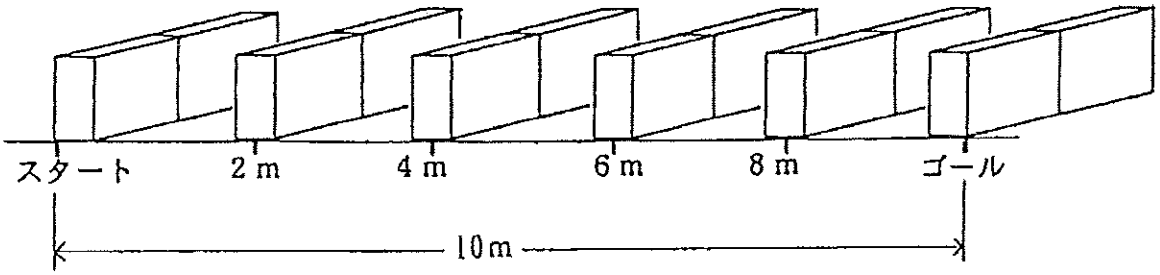
１０ｍ障害物歩行

１　準備

ストップウオッチ，障害物（下図），ビニールテープ（幅５cm），巻き尺。
障害物の素材・形状等（発泡スチロール製，ウレタン製，紙製など
軽量で安全なもの。色は白が望ましい。）



（１）床にビニールテープで10ｍの直線を引く。
（２）スタートからゴール地点まで２ｍ間隔に，１ｍくらいの線を引き，下図のように障害物を置く。



２　方法

（１）スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。
スタートの合図によって歩き始め，６個の障害物をまたぎ越す。
10ｍ（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して，片足が接地した時点をゴールとする。
（２）走ったり，とび越した場合は，やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

３　記録

（１）スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
（２）記録は１/10秒単位とし，１/10秒未満は切り上げる。
（３）２回実施してよい方の記録をとる。

４　実施上の注意

（１）滑らない床で実施する。
（２）実施前に，被測定者に，次のことを伝える。
①障害物を歩いてまたぎ越すこと。
②障害物はどちらの足でまたぎ越してもよい。
③走ったり，とび越したりしないこと。
④障害物を倒しても，そのままゴールまで歩く。
（３）１度練習をさせるとよい。
（４）走ったり，とび越したりしないことを徹底する。
（５）つまずき予防のテストであることを理解してもらう。

６分間歩行

１　準備

ストップウオッチ，スタート合図用旗，笛，距離を知らせる目印。

一周30m以上の周回路または50m以上の折り返し直線路に，５ｍ毎に目印を置く。

（※　10ｍ間隔で白い目印，５ｍ目に赤い目印等を置くと計測が容易になる。）

２　方法

（１）十分な準備運動の後，スタートラインに立つ。（全員が同じ位置からスタートするよりも，５ｍずつずらした位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には，常にラインが左手になるように歩くように指示する）

（２）両肘を軽く伸ばし，できるだけよい歩行姿勢を保ち，普段歩く速さで６分間歩く。

（３）スタートの合図で歩行を開始する。

（４）測定者は，被測定者が走ることがないように，またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。

（５）スタートから１分毎に，その経過時間を伝える。

（６）６分目に終了の合図をする。

３　記録

記録は５ｍ単位とし，５ｍ未満は切り捨てる。

４　実施上の注意

（１）被測定者の健康状態に注意し，疾病の有無，当日の体調をチェックする。医師の治療を受けている者，風邪気味の者，熱がある者，二日酔いの者，当日の血圧が160／95mmHg以上の者などについては，このテストを実施しない。

（２）ＡＤＬの問１で「１．5～10分程度」と答えた被測定者については，このテストを実施しない。

（３）実施前に，被測定者に，次のことを伝える。

①競争でないので，他人と競わないこと。

②走らないこと，とび上がらないこと（片方の足が必ず地面についていること）。

③６分経ったら笛で合図をするので，その位置を確認すること。

（４）競争をしたり，無理なペースに陥らないように徹底させる。

（５）準備運動を十分に行わせる。

（６）比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。

Ⅲ　テストの得点表および総合評価

1　項目別得点表により，記録を採点する。
2　各項目の得点を合計し，総合評価をする。

項目別得点表

男子

得点	握　力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	得点
10	49kg以上	21回以上	56cm以上	120秒以上	4.4秒以下	755m以上	10
9	45～48	19～20	51～55	73～119	4.5～5.0	695～754	9
8	42～44	16～18	46～50	46～72	5.1～5.6	645～694	8
7	39～41	14～15	41～45	31～45	5.7～6.1	595～644	7
6	36～38	12～13	36～40	21～30	6.2～7.0	550～594	6
5	32～35	10～11	31～35	15～20	7.1～7.8	510～549	5
4	29～31	7～9	26～30	10～14	7.9～8.5	470～509	4
3	25～28	4～6	21～25	7～9	8.6～9.4	430～469	3
2	22～24	1～3	14～20	5～6	9.5～11.0	390～429	2
1	21kg以下	0回	13cm以下	4秒以下	11.1秒以上	389m以下	1

女子

得点	握　力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	得点
10	32kg以上	17回以上	56cm以上	120秒以上	5.0秒以下	690m以上	10
9	29～31	15～16	51～55	67～119	5.1～5.8	640～689	9
8	27～28	13～14	47～50	40～66	5.9～6.5	610～639	8
7	25～26	11～12	43～46	26～39	6.6～7.2	570～609	7
6	22～24	9～10	39～42	18～25	7.3～8.0	525～569	6
5	20～21	7～8	35～38	12～17	8.1～9.0	480～524	5
4	17～19	5～6	30～34	8～11	9.1～10.4	435～479	4
3	14～16	3～4	24～29	5～7	10.5～12.6	400～434	3
2	12～13	1～2	18～23	4	12.7～15.0	340～399	2
1	11kg以下	0回	17cm以下	3秒以下	15.1秒以上	339m以下	1

総合評価基準表

段階	65歳～69歳	70歳～74歳	75 歳以上
A	49以上	46以上	43以上
B	41～48	38～45	34～42
C	33～40	30～37	26～33
D	25～32	22～29	18～25
E	24以下	21以下	17以下

Ⅳ　実施上の一般的注意

1　**テスト実施前及び実施中には，被測定者の健康状態に十分注意する。**
なお，測定する側の責任者の指導のもとに，以下の手順で健康状態のチェックを必ず行い，事故防止に万全を期する。

①　テストを実施する前に，あらかじめ被測定者に別紙の健康状態のチェック表及びＡＤＬ（日常生活活動テスト）に記入してもらっておく。

②　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）の回答状況について「ＡＤＬによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準」により判定し，テスト実施の可否について検討する。

③　原則として，テストには医師が立ち会うものとする。

④　立ち会った医師（保健師あるいは看護師）は，テスト前に健康状態のチェック表を確認し，必要に応じてさらに問診を行う。

＊特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。
＊特に胸痛などの胸部症状のチェックは注意深く行うべきである。

⑤　血圧測定及び脈拍数測定は必ず行う。血圧測定は，可能な限り立ち会った医師が聴診法により行う。医師が立ち会わない場合あるいは被測定者が多人数の場合には，自動血圧計または医師以外の血圧測定に熟知した者による測定でもよい。

⑥　立ち会った医師は，④，⑤のデータを総合的に判断し，テストの実施の可否やテストの一部の禁止などを決定する。

⑦　医師が立ち会っていない場合には，健康状態のチェック表で体の具合が悪い点があれば，テストを延期あるいは中止させる。

⑧　医師が立ち会っていない場合，収縮期血圧が160mmHg 以上，拡張期血圧が95mmHg以上の時，脈拍数が100 拍／分以上の時には，テストを延期あるいは中止させる。

＊ただし被測定者が強く希望する場合には，長座体前屈，開眼片足立ち，10m障害物歩行に関しては実施可能とする。

⑨　薬物治療を受けている場合には，可能な限り主治医の許可を得るか，あるいは治療内容により，立ち会った医師が実施の可否を決定する。

2　テストは定められた方法のとおり正確に行う。

3　テスト前後には，適切な準備運動及び整理運動を行う。

4　テスト場の整備，器材の点検を行う。

5　テストの順序は定められてはいないが，６分間歩行は最後に実施する。

6　計器（握力計，ストップウォッチなど）は正確なものを使用し，その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

健康状態のチェック

記述日：平成＿＿＿年＿＿月＿＿日

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿性＿＿生年月日＿＿＿＿年＿＿月＿＿日＿＿歳
（年齢は調査実施年度の４月１日現在の満年齢）

以下の質問について，当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また，必要に応じて，（　　）内に記述してください。

Ⅰ．現在，体の具合の悪いことがありますか（体調が悪いですか）。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は，以下の質問にも答えてください。
○どういう点ですか，以下から選んでください。
１．熱がある　　２．頭痛がする　　３．胸痛がある
４．胸がしめつけられる　　５．息切れが強い　　６．めまいがする
７．強い関節痛がある　　８．睡眠不足で非常に眠い　　９．強い疲労感がある
10．その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

Ⅱ．生まれてから現在までに，何か病気をしましたか（特に内科的疾患）。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は，以下の質問にも答えてください。
○どのような病気ですか，以下から選んでください。
１．狭心症または心筋梗塞　　２．不整脈（病名：＿＿＿＿＿＿）
３．その他の心臓病（病名：＿＿＿＿＿＿）　　４．高血圧症
５．脳血管障害（脳梗塞や脳出血）　　６．糖尿病　　７．高脂血症
８．貧血　　９．気管支喘息
10．その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

○薬物治療を受けている病気がありますか。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。
（病名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
分かれば服用している薬の名前を記述してください。
（薬剤名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

Ⅲ．以下の項目を測定し，記述してください（現在の値を）。

○脈拍数＿＿＿＿拍／分

○血　圧＿＿＿＿／＿＿＿＿mmHg

新体力テスト（65歳～79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，調査実施年度の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）「学生時代の運動部（クラブ）活動の経験」において，旧制の学校を卒業した者は，下記に相当する者として，該当する番号を○で囲んでください。
(1) 旧制の中学校は，新制の高校。
(2) 旧制の高校，師範学校及び専門学校は，新制の大学。

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　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．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	
5．体力について	1．自信がある	2．普通である	3．不安がある	
6．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		
7．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		
8．１日の運動・スポーツ実施時間	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		
9．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	
10．１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	
11．学校時代の運動部	1．中学校のみ	2．高校のみ	3．大学のみ	4．中学校・高校
（クラブ）活動の経験	5．高校・大学	6．中学校・大学	7．中学校・高校・大学	8．経験なし
12．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.開眼片足立ち		1回目　　秒	2回目　　秒	
5.10ｍ障害物歩行		1回目　　．　　秒	2回目　　．　　秒	
6.6分間歩行		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。