

[参考] 20mシャトルラン（往復持久走） 最大酸素摂取量推定表【6～11歳】

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)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

[参考] 20mシャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表【12～19歳】

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	59.5
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.8
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	60.0
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.2
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.4
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.7
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.9
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	61.1
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		

テストの得点表および総合評価【6～11歳】

- (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、総合評価する。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
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	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
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	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
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	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
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	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

テストの得点表および総合評価【12～19歳】

- (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、総合評価する。

項目別得点表

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	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以下	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
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	1

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	得点
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	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
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	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

きろくようし
記録用紙〔6～11歳〕

No.	しめい 氏名	とどうふけんめい 都道府県名	
1.	へいせい ねん がつ にちげんざい ねんれい 平成19年4月1日現在の年齢	せいべつ 2. 性別	おとこ おんな 男・女
3.	としかいきゅうくぶん 都市階級区分	だい ちゅうとし 1. 大・中都市	しょうとし 2. 小都市 ちようそん 3. 町村
4.	うんどうぶ 運動部やスポーツクラブにはいっていますか	1. はいっている	2. はいっていない
5.	うんどう 運動やスポーツをどのくらい していますか (学校の体育授業をのぞきます)	1. ほとんど毎日 (週に3日以上)	2. ときどき (週に1～2日くらい) 3. ときたま (月に1～3日くらい) 4. しない
6.	うんどう 運動やスポーツをするときは 1日にどのくらいの時間をしますか (学校の体育の授業をのぞきます)	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
7.	ちようしょく た 朝食は食べますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない 3. 毎日食べない
8.	にち すいみんじかん 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
9.	にち 1日にどのくらいテレビを見ますか (テレビゲームも含みます)	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
10.	たいかく 体格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg 3. 座高 . cm

こう 項 目	き 記 録		とく 得 点
1. 握力	みぎ 右	1回目 kg	2回目 kg
	ひだり 左	1回目 kg	2回目 kg
	へいきん 平均		kg
2. 上体起こし			かい 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. 20mシャトルラン (往復持久走)		お かい すう 折り返し数	かい 回
6. 50m走			びよう 秒
7. 立ち幅とび	1回目 cm	2回目 cm	
8. ソフトボール投げ	1回目 m	2回目 m	
とく てん ごう けい 得 点 合 計			
そう ごう ひよう か 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。

記録用紙〔12～19歳〕

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1. 平成19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(週に3日以上) 2. ときどき(週に1～2日くらい)		
	3. ときたま(月に1～3日くらい) 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	

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成20年3月

編 集	札幌市教育委員会指導室
発 行	札幌市教育委員会
印 刷	株式会社 誠 印 刷