

## ●項目別得点表

### 男子

#### ●小学校

| 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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----|-----------|-----------|---------|----------|
| 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    |
| 9  | 23～25  | 23～25 | 43～48  | 46～49 |     | 69～79     | 8.1～8.4   | 180～191 | 35～39    |
| 8  | 20～22  | 20～22 | 38～42  | 42～45 |     | 57～68     | 8.5～8.8   | 168～179 | 30～34    |
| 7  | 17～19  | 18～19 | 34～37  | 38～41 |     | 45～56     | 8.9～9.3   | 156～167 | 24～29    |
| 6  | 14～16  | 15～17 | 30～33  | 34～37 |     | 33～44     | 9.4～9.9   | 143～155 | 18～23    |
| 5  | 11～13  | 12～14 | 27～29  | 30～33 |     | 23～32     | 10.0～10.6 | 130～142 | 13～17    |
| 4  | 9～10   | 9～11  | 23～26  | 26～29 |     | 15～22     | 10.7～11.4 | 117～129 | 10～12    |
| 3  | 7～8    | 6～8   | 19～22  | 22～25 |     | 10～14     | 11.5～12.2 | 105～116 | 7～9      |
| 2  | 5～6    | 3～5   | 15～18  | 18～21 |     | 8～9       | 12.3～13.0 | 93～104  | 5～6      |
| 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     |

#### ●中学校

| 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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|---------|---------|----------|
| 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

#### ●小学校

| 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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----|-----------|-----------|---------|----------|
| 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    |
| 9  | 22～24  | 20～22 | 46～51  | 43～46 |     | 54～63     | 8.4～8.7   | 170～180 | 21～24    |
| 8  | 19～21  | 18～19 | 41～45  | 40～42 |     | 44～53     | 8.8～9.1   | 160～169 | 17～20    |
| 7  | 16～18  | 16～17 | 37～40  | 36～39 |     | 35～43     | 9.2～9.6   | 147～159 | 14～16    |
| 6  | 13～15  | 14～15 | 33～36  | 32～35 |     | 26～34     | 9.7～10.2  | 134～146 | 11～13    |
| 5  | 11～12  | 12～13 | 29～32  | 28～31 |     | 19～25     | 10.3～10.9 | 121～133 | 8～10     |
| 4  | 9～10   | 9～11  | 25～28  | 25～27 |     | 14～18     | 11.0～11.6 | 109～120 | 6～7      |
| 3  | 7～8    | 6～8   | 21～24  | 21～24 |     | 10～13     | 11.7～12.4 | 98～108  | 5～5      |
| 2  | 4～6    | 3～5   | 18～20  | 17～20 |     | 8～9       | 12.5～13.2 | 85～97   | 4～4      |
| 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     |

#### ●中学校

| 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   | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|-----------|---------|----------|
| 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     |

## ●総合評価基準表

### 男女共通

#### ●小学校

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

#### ●中学校

| 段階 | 12歳   | 13歳   | 14歳   | 15歳   | 16歳   | 17歳   | 18歳   | 19歳   |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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  |
| B  | 41～50 | 47～56 | 51～59 | 52～60 | 53～62 | 54～64 | 54～64 | 54～64 |
| C  | 32～40 | 37～46 | 41～50 | 41～51 | 42～52 | 43～53 | 43～53 | 43～53 |
| D  | 22～31 | 27～36 | 31～40 | 31～40 | 31～41 | 31～42 | 31～42 | 31～42 |
| 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  |

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する(中学校の持久走と20mシャトルランは選択)。