

全 県 体 力 テ ス ト

体力テスト 回収計画 人数 1602 人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

握力 ・ 上体起こし ・ 長座体前屈

【参考資料】 平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H24全国				握力				(kg)				上体起こし				(回)				H24全国				長座体前屈				(cm)			
	男		子		女		子		男		女		男		子		男		子		男		女		男		女		男		子	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	1368	46.82	7.46	7.46	1135	28.38	4.64	4.64	1376	28.78	6.01	6.01	1140	20.80	5.92	5.92	1378	45.90	10.25	10.25	1143	45.42	9.63	9.63	1378	45.90	10.25	10.25	1143	45.42	9.63	9.63
25-29	1465	47.47	7.09	7.09	1212	28.57	4.76	4.76	1471	27.42	5.94	5.94	1211	18.93	5.47	5.47	1475	44.07	10.46	10.46	1215	44.64	9.31	9.31	1475	44.07	10.46	10.46	1215	44.64	9.31	9.31
30-34	1463	47.64	6.99	6.99	1316	28.94	4.74	4.74	1462	25.21	5.64	5.64	1311	17.19	5.29	5.29	1465	41.78	10.49	10.49	1320	43.22	9.54	9.54	1465	41.78	10.49	10.49	1320	43.22	9.54	9.54
35-39	1737	47.70	6.99	6.99	1668	29.19	4.78	4.78	1736	24.14	5.70	5.70	1662	16.77	5.14	5.14	1744	41.46	10.45	10.45	1675	42.74	9.37	9.37	1744	41.46	10.45	10.45	1675	42.74	9.37	9.37
40-44	1626	47.92	7.06	7.06	1634	29.68	4.59	4.59	1616	23.44	5.32	5.32	1627	16.58	5.18	5.18	1621	40.39	10.38	10.38	1638	42.66	9.65	9.65	1621	40.39	10.38	10.38	1638	42.66	9.65	9.65
45-49	1472	47.53	6.55	6.55	1414	29.14	4.64	4.64	1466	22.64	5.73	5.73	1408	15.87	5.35	5.35	1475	40.57	9.99	9.99	1420	42.60	8.87	8.87	1475	40.57	9.99	9.99	1420	42.60	8.87	8.87
50-54	1405	46.25	6.43	6.43	1381	28.32	4.44	4.44	1402	21.24	5.85	5.85	1379	14.78	5.75	5.75	1407	39.73	9.99	9.99	1389	42.38	8.24	8.24	1407	39.73	9.99	9.99	1389	42.38	8.24	8.24
55-59	1331	44.82	6.23	6.23	1423	27.08	4.12	4.12	1336	19.36	5.48	5.48	1412	12.22	5.99	5.99	1339	38.66	10.05	10.05	1428	41.84	8.42	8.42	1339	38.66	10.05	10.05	1428	41.84	8.42	8.42
60-64	1442	42.52	6.34	6.34	1747	26.21	4.28	4.28	1441	17.71	6.09	6.09	1718	10.99	6.29	6.29	1450	37.54	10.06	10.06	1743	41.77	8.86	8.86	1450	37.54	10.06	10.06	1743	41.77	8.86	8.86
65-69	936	39.54	5.91	5.91	938	24.44	3.91	3.91	927	14.51	6.21	6.21	914	8.42	6.06	6.06	935	37.13	10.88	10.88	933	40.39	8.93	8.93	935	37.13	10.88	10.88	933	40.39	8.93	8.93
70-74	936	37.49	5.88	5.88	932	23.58	4.07	4.07	921	12.89	6.13	6.13	911	7.72	6.03	6.03	931	36.43	10.32	10.32	932	40.18	9.24	9.24	931	36.43	10.32	10.32	932	40.18	9.24	9.24
75-79	932	34.71	5.97	5.97	924	22.16	3.88	3.88	909	11.10	6.67	6.67	887	6.92	6.33	6.33	929	35.13	10.80	10.80	930	39.16	9.49	9.49	929	35.13	10.80	10.80	930	39.16	9.49	9.49

【秋田県】 平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県				握力				(kg)				上体起こし				(回)				H25秋田県				長座体前屈				(cm)			
	男		子		女		子		男		女		男		子		男		子		男		女		男		女		男		子	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	73	47.89	7.66	7.66	70	28.26	5.30	5.30	73	28.26	5.24	5.24	70	19.14	7.17	7.17	73	46.49	8.26	8.26	70	43.51	10.27	10.27	73	46.49	8.26	8.26	70	43.51	10.27	10.27
25-29	85	47.93	6.95	6.95	76	28.61	5.82	5.82	85	25.34	4.85	4.85	76	18.66	5.06	5.06	85	43.08	10.21	10.21	76	44.84	9.76	9.76	85	43.08	10.21	10.21	76	44.84	9.76	9.76
30-34	80	49.18	8.02	8.02	78	29.86	4.91	4.91	80	25.23	9.86	9.86	78	16.96	5.17	5.17	80	41.99	9.86	9.86	78	42.56	9.12	9.12	80	41.99	9.86	9.86	78	42.56	9.12	9.12
35-39	90	50.73	8.00	8.00	91	29.48	4.52	4.52	90	24.62	6.43	6.43	91	16.20	4.84	4.84	90	41.98	10.80	10.80	91	43.20	8.23	8.23	90	41.98	10.80	10.80	91	43.20	8.23	8.23
40-44	76	49.39	6.82	6.82	83	30.31	4.67	4.67	76	23.83	6.82	6.82	83	15.86	6.05	6.05	76	40.66	9.26	9.26	83	42.18	7.90	7.90	76	40.66	9.26	9.26	83	42.18	7.90	7.90
45-49	83	48.46	6.81	6.81	79	29.97	4.41	4.41	83	23.06	6.81	6.81	79	15.30	4.65	4.65	83	41.48	9.78	9.78	79	42.52	8.68	8.68	83	41.48	9.78	9.78	79	42.52	8.68	8.68
50-54	72	47.69	6.12	6.12	68	29.09	4.53	4.53	72	21.50	5.68	5.68	68	13.46	5.87	5.87	72	40.53	9.44	9.44	68	43.33	7.72	7.72	72	40.53	9.44	9.44	68	43.33	7.72	7.72
55-59	72	45.14	6.37	6.37	70	27.53	4.28	4.28	72	20.57	5.30	5.30	70	12.39	6.29	6.29	72	39.37	8.77	8.77	70	44.82	8.42	8.42	72	39.37	8.77	8.77	70	44.82	8.42	8.42
60-64	70	43.93	5.75	5.75	72	27.40	4.34	4.34	70	18.70	4.53	4.53	72	11.69	5.33	5.33	70	40.32	8.57	8.57	72	43.12	7.78	7.78	70	40.32	8.57	8.57	72	43.12	7.78	7.78
65-69	69	39.70	5.64	5.64	76	24.72	5.17	5.17	69	15.65	6.21	6.21	75	9.01	5.36	5.36	69	37.07	10.66	10.66	75	44.06	8.48	8.48	69	37.07	10.66	10.66	75	44.06	8.48	8.48
70-74	67	38.08	6.66	6.66	79	24.44	4.99	4.99	67	12.69	6.42	6.42	78	8.96	6.14	6.14	67	37.53	12.06	12.06	79	42.82	8.38	8.38	67	37.53	12.06	12.06	79	42.82	8.38	8.38
75-	66	36.60	5.95	5.95	59	22.94	4.44	4.44	66	11.21	6.43	6.43	57	6.32	5.22	5.22	66	35.70	9.78	9.78	59	40.62	7.58	7.58	66	35.70	9.78	9.78	59	40.62	7.58	7.58

立ち幅とび

【参考資料】 平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H24全国 立ち幅とび (cm)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1348	225.66	25.32	1107	166.55	22.91
25-29	1419	222.86	22.77	1199	163.05	22.54
30-34	1428	216.38	24.63	1292	159.76	21.79
35-39	1698	210.57	24.22	1627	157.94	21.78
40-44	1564	206.70	23.15	1589	155.50	21.65
45-49	1453	200.73	22.94	1381	151.95	21.37
50-54	1382	193.60	22.60	1352	146.81	22.16
55-59	1293	186.56	24.65	1366	137.89	20.36
60-64	1403	176.20	24.68	1679	129.15	21.89

【秋 田 県】 平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県 立ち幅とび (cm)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	73	225.40	26.70	67	163.64	26.70
25-29	85	216.14	29.94	73	165.03	19.82
30-34	80	213.40	22.13	75	159.68	20.45
35-39	90	211.26	31.71	91	158.68	21.38
40-44	76	205.83	23.90	83	151.46	23.39
45-49	83	197.16	37.49	79	151.27	21.84
50-54	72	194.08	24.14	68	137.91	30.51
55-59	72	185.85	24.51	69	132.14	28.78
60-64	70	175.03	27.04	71	130.28	21.90

反復横跳び ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【参考資料】 平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H24全国				反復横とび				(点)				H24全国				20mシャトルラン				(折り返し数)				H24全国				持久走・急歩			
	男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	1366	54.59	7.37	6.34	1120	45.43	6.34		1035	72.69	24.44		799	38.48	16.14		293	677.18	94.39		289	521.88	54.77		293	677.18	94.39		289	521.88	54.77	
25-29	1455	52.67	7.38	6.16	1192	43.69	6.16		1085	66.02	23.77		863	34.09	14.15		309	688.41	99.85		288	526.40	56.61		309	688.41	99.85		288	526.40	56.61	
30-34	1441	50.15	7.08	6.05	1284	42.08	6.05		1043	57.43	23.20		924	30.02	13.38		341	699.32	84.89		329	526.02	49.86		341	699.32	84.89		329	526.02	49.86	
35-39	1704	48.74	6.50	5.98	1638	41.89	5.98		1281	51.79	21.28		1191	28.06	12.44		383	712.31	94.30		380	526.54	52.19		383	712.31	94.30		380	526.54	52.19	
40-44	1577	47.61	6.47	5.68	1601	42.02	5.68		1172	48.19	19.78		1115	26.97	11.68		384	719.63	104.37		404	526.18	55.02		384	719.63	104.37		404	526.18	55.02	
45-49	1448	46.74	6.29	5.78	1384	41.09	5.78		1040	44.34	18.99		948	25.15	10.91		364	725.62	94.72		376	536.03	53.00		364	725.62	94.72		376	536.03	53.00	
50-54	1382	45.14	6.63	6.28	1352	39.76	6.28		944	39.51	17.86		890	23.19	10.75		402	742.11	88.85		417	548.70	64.04		402	742.11	88.85		417	548.70	64.04	
55-59	1314	42.88	6.78	6.15	1389	37.63	6.15		845	33.58	16.11		831	19.11	8.52		394	761.43	90.00		480	553.96	63.17		394	761.43	90.00		480	553.96	63.17	
60-64	1416	39.36	7.34	6.74	1683	34.78	6.74		885	28.44	14.29		1020	16.04	7.42		447	772.43	99.86		568	567.11	68.61		447	772.43	99.86		568	567.11	68.61	

(注)20～64歳は20mシャトルランと急歩を選択実施

【秋 田 県】 平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県				反復横とび				(点)				H25秋田県				20mシャトルラン				(折り返し数)				H25秋田県				持久走・急歩			
	男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女	
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差
20-24	73	54.67	6.59	6.34	70	45.16	6.34		59	67.80	22.69		55	33.82	19.99		14	663.21	81.12		15	520.53	44.36		14	663.21	81.12		15	520.53	44.36	
25-29	85	50.87	6.88	6.68	76	43.75	6.68		66	63.80	25.59		61	32.93	15.36		19	666.94	168.51		15	506.60	46.02		19	666.94	168.51		15	506.60	46.02	
30-34	80	41.99	9.86	6.26	78	41.24	6.26		63	54.00	20.49		61	27.70	11.52		17	718.65	113.93		16	559.38	61.67		17	718.65	113.93		16	559.38	61.67	
35-39	90	49.42	5.24	5.91	91	41.57	5.91		70	51.21	24.40		75	28.75	13.24		20	676.15	114.65		15	532.93	40.46		20	676.15	114.65		15	532.93	40.46	
40-44	76	46.86	5.51	7.33	83	40.60	7.33		59	45.37	19.53		64	24.50	9.78		17	755.71	102.24		19	555.84	55.47		17	755.71	102.24		19	555.84	55.47	
45-49	83	46.76	7.62	6.30	79	40.62	6.30		64	40.27	16.16		64	23.91	10.60		18	718.22	86.36		15	529.53	48.26		18	718.22	86.36		15	529.53	48.26	
50-54	72	44.96	5.62	7.88	68	38.68	7.88		56	37.52	17.26		52	21.02	8.52		16	733.94	87.60		16	537.75	53.74		16	733.94	87.60		16	537.75	53.74	
55-59	72	43.07	4.49	6.19	70	37.63	6.19		56	33.82	14.38		54	19.80	9.93		16	719.81	81.78		15	558.87	56.92		16	719.81	81.78		15	558.87	56.92	
60-64	70	40.30	8.40	5.37	71	35.97	5.37		54	26.70	12.91		55	16.67	6.04		16	763.31	74.32		16	597.63	99.85		16	763.31	74.32		16	597.63	99.85	

開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

【参考資料】平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H24全国 開眼片足立ち				(秒)				H24全国 10m障害物歩行				(秒)				H24全国 6分間歩行				(m)		
	男		女		子		女		男		子		女		男		子		女		子		
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	929	85.30	40.67	41.12	917	6.07	1.27	1.40	918	6.95	1.40	1.40	892	625.25	92.81	908	571.98	110.44					
70-74	929	73.33	42.46	43.42	905	6.41	1.39	1.39	898	7.29	1.39	1.39	890	602.19	89.03	890	561.09	78.94					
75-79	925	54.71	42.37	40.85	901	6.94	1.62	1.60	893	7.87	1.60	1.60	886	573.86	90.19	856	526.52	85.68					

【秋田県】平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県 開眼片足立ち (秒)				H25秋田県 10m障害物歩行 (秒)				H25秋田県 6分間歩行 (m)							
	男		女		男		女		男		女					
	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標準偏差				
65-69	69	87.13	43.66	42.01	69	5.93	1.06	66	6.77	1.36	66	645.73	95.10	76	575.63	68.16
70-74	67	71.49	45.83	43.32	67	6.35	1.21	79	7.42	1.76	67	593.94	75.09	75	563.17	72.06
75-	66	57.64	41.80	45.01	66	8.13	9.04	59	8.09	1.62	66	554.00	98.40	58	517.02	97.11

合計点

【参考資料】 平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H124全国 合計点 (点)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1275	42.52	7.33	1040	40.15	7.49
25-29	1315	40.87	7.12	1103	38.34	7.28
30-34	1314	38.18	7.35	1183	36.45	7.34
35-39	1559	36.50	7.04	1492	35.77	7.24
40-44	1442	35.31	6.59	1438	35.56	7.20
45-49	1337	34.00	6.76	1253	34.26	7.10
50-54	1273	31.72	6.79	1227	32.47	7.17
55-59	1172	28.93	6.54	1227	29.18	6.51
60-64	1263	25.85	6.74	1486	26.61	6.80
65-69	873	41.96	7.35	885	40.37	6.99
70-74	865	39.23	7.72	850	38.32	7.41
75-79	846	35.16	8.42	796	34.96	7.66

(注) 20～64歳、65～79歳及び男女の得点基準は異なる

【秋田県】 平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県 合計点 (点)					
	男			女		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	73	42.38	19.90	70	37.73	18.91
25-29	85	38.93	16.18	76	38.00	17.89
30-34	80	37.53	16.58	78	35.35	16.18
35-39	90	37.82	14.03	91	35.45	13.01
40-44	76	35.07	16.17	83	33.99	14.57
45-49	83	34.01	14.67	79	33.87	15.42
50-54	72	32.10	15.67	68	31.51	16.00
55-59	72	29.58	14.47	70	29.46	15.35
60-64	70	26.57	13.36	72	27.50	13.59
65-69	69	42.55	20.84	76	41.16	19.19
70-74	67	38.69	19.54	79	39.25	17.73
75-	66	35.06	18.20	59	34.32	18.02

総合評価

【参考資料】 平成24年度 年齢別テストの結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

年齢	H24全国										総合評価(男子)										H24全国										総合評価(女子)									
	A		B		C		D		E		合計		A		B		C		D		E		合計		A		B		C		D		E		合計					
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%				
20-24	226	17.73	380	29.80	402	31.53	206	16.16	61	4.78	1275	100.00	110	10.58	244	23.46	369	35.48	237	22.79	80	7.69	1040	100.00																
25-29	186	14.14	367	27.91	464	35.29	239	18.17	59	4.49	1315	100.00	98	8.88	212	19.22	395	35.81	295	26.75	103	9.34	1103	100.00																
30-34	108	8.22	335	25.49	462	35.16	314	23.90	95	7.23	1314	100.00	62	5.24	225	19.02	434	36.69	340	28.74	122	10.31	1183	100.00																
35-39	95	6.09	359	23.03	508	32.58	435	27.90	162	10.39	1559	100.00	85	5.70	305	20.44	446	29.89	481	32.24	175	11.73	1492	100.00																
40-44	80	5.55	373	25.87	525	36.41	363	25.17	101	7.00	1442	100.00	118	8.21	380	26.43	473	32.89	340	23.64	127	8.83	1438	100.00																
45-49	145	10.85	321	24.01	541	40.46	264	19.75	66	4.94	1337	100.00	168	13.41	287	22.91	481	38.39	263	20.99	54	4.31	1253	100.00																
50-54	157	12.33	402	31.58	437	34.33	223	17.52	54	4.24	1273	100.00	221	18.01	391	31.87	348	28.36	218	17.77	49	3.99	1227	100.00																
55-59	144	12.29	390	33.28	395	33.70	195	16.64	48	4.10	1172	100.00	166	13.53	407	33.17	409	33.33	213	17.36	32	2.61	1227	100.00																
60-64	211	16.71	421	33.33	418	33.10	158	12.51	55	4.35	1263	100.00	281	18.91	523	35.20	469	31.56	166	11.17	47	3.16	1486	100.00																
65-69	170	19.47	359	41.12	250	28.64	81	9.28	13	1.49	873	100.00	115	12.99	326	36.84	333	37.63	95	10.73	16	1.81	885	100.00																
70-74	198	22.89	324	37.46	243	28.09	87	10.06	13	1.50	865	100.00	152	17.88	312	36.71	281	33.06	98	11.53	7	0.82	850	100.00																
75-79	179	21.16	316	37.35	237	28.01	99	11.70	15	1.77	846	100.00	138	17.34	307	38.57	264	33.17	81	10.18	6	0.75	796	100.00																

【秋 田 県】 平成25年度 年齢別テストの結果

年齢	H25秋田県										総合評価(男子)										H25秋田県										総合評価(女子)									
	A		B		C		D		E		合 計		A		B		C		D		E		合 計		A		B		C		D		E		合 計					
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%						
20-24	10	13.70%	23	0.32	26	35.62%	13	17.81%	1	1.37%	73	100.00%	6	8.57%	11	0.16	22	31.43%	21	30.00%	10	14.29%	70	100.00%																
25-29	5	5.88%	23	0.27	34	40.00%	16	18.82%	7	8.24%	85	100.00%	8	10.53%	12	0.16	27	35.53%	20	26.32%	9	11.84%	76	100.00%																
30-34	4	5.00%	19	0.24	30	37.50%	23	28.75%	4	5.00%	80	100.00%	2	2.56%	11	0.14	31	39.74%	24	30.77%	10	12.82%	78	100.00%																
35-39	9	10.00%	23	0.26	30	33.33%	19	21.11%	9	10.00%	90	100.00%	4	4.40%	19	0.21	29	31.87%	27	29.67%	12	13.19%	91	100.00%																
40-44	2	2.63%	19	0.25	31	40.79%	20	26.32%	4	5.26%	76	100.00%	5	6.02%	9	0.11	37	44.58%	24	28.92%	8	9.64%	83	100.00%																
45-49	9	10.84%	22	0.27	29	34.94%	21	25.30%	2	2.41%	83	100.00%	8	10.13%	21	0.27	30	37.97%	16	20.25%	4	5.06%	79	100.00%																
50-54	13	18.06%	17	0.24	26	36.11%	15	20.83%	1	1.39%	72	100.00%	5	7.35%	27	0.40	21	30.88%	10	14.71%	5	7.35%	68	100.00%																
55-59	12	16.67%	23	0.32	25	34.72%	10	13.89%	2	2.78%	72	100.00%	17	24.29%	20	0.29	15	21.43%	15	21.43%	3	4.29%	70	100.00%																
60-64	11	15.71%	27	0.39	25	35.71%	6	8.57%	1	1.43%	70	100.00%	12	16.67%	34	0.47	17	23.61%	7	9.72%	2	2.78%	72	100.00%																
65-69	16	23.19%	29	0.42	17	24.64%	7	10.14%	0	0.00%	69	100.00%	12	15.79%	27	0.36	28	36.84%	8	10.53%	1	1.32%	76	100.00%																
70-74	15	22.39%	23	0.34	19	28.36%	9	13.43%	1	1.49%	67	100.00%	16	20.25%	35	0.44	19	24.05%	8	10.13%	1	1.27%	79	100.00%																
75-79	0	0.00%	12	0.19	23	35.94%	23	35.94%	6	9.38%	64	100.00%	10	16.95%	21	0.36	20	33.90%	8	13.56%	0	0.00%	59	100.00%																

【参考資料】 平成24年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

ADL	問1 休まないでどのくらい歩けますか。			問2 休まないでどのくらい走れますか。			問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。			問4 階段をどのようにして昇りますか。															
	5～10分程度		20～40分程度	1時間以上		走れない	3～5分程度		10分以上	できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらないうちに昇れない	ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる	サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる							
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%					
	年齢																								
男性	65-69	20	2.24	287	32.21	584	65.54	56	6.31	488	54.95	344	38.74	16	1.81	176	19.86	694	78.33	22	2.48	253	28.52	612	69.00
	70-74	24	2.79	287	33.37	549	63.84	86	10.02	461	53.73	311	36.25	17	1.99	205	23.95	634	74.07	26	3.03	313	36.44	520	60.54
	75-79	51	5.84	362	41.47	460	52.69	140	16.15	477	55.02	250	28.84	41	4.70	259	29.67	573	65.64	64	7.33	387	44.33	422	48.34
女性	65-69	35	4.03	368	42.40	465	53.57	147	16.99	530	61.27	188	21.73	32	3.70	398	46.06	434	50.23	23	2.66	328	37.88	515	59.47
	70-74	40	4.61	396	45.62	432	49.77	195	22.65	499	57.96	167	19.40	54	6.25	430	49.77	380	43.98	70	8.06	373	42.97	425	48.96
	75-79	83	9.68	454	52.98	320	37.34	252	29.75	462	54.55	133	15.70	86	10.15	419	49.47	342	40.38	101	11.79	457	53.33	299	34.89

【秋田県】 平成25年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果

ADL	問1 休まないでどのくらい歩けますか。			問2 休まないでどのくらい走れますか。			問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。			問4 階段をどのようにして昇りますか。															
	5～10分程度		20～40分程度	1時間以上		走れない	3～5分程度		10分以上	できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらないうちに昇れない	ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる	サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる							
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%							
	年齢																								
男性	65～69	1	1.45%	20	28.99%	48	69.57%	3	4.35%	28	40.58%	38	55.07%	2	2.90%	15	21.74%	52	75.36%	2	2.90%	14	20.29%	53	76.81%
	70～74	0	0.00%	23	35.38%	42	64.62%	5	7.81%	42	65.63%	17	26.56%	1	1.56%	24	37.50%	39	60.94%	1	1.54%	27	41.54%	37	56.92%
	75～79	1	1.52%	24	36.36%	41	62.12%	11	16.67%	40	60.61%	15	22.73%	1	1.52%	20	30.30%	45	68.18%	2	3.03%	30	45.45%	34	51.52%
女性	65～69	4	5.33%	40	53.33%	31	41.33%	6	8.11%	52	70.27%	16	21.62%	4	5.41%	40	54.05%	30	40.54%	4	5.33%	29	38.67%	42	56.00%
	70～74	6	7.59%	37	46.84%	36	45.57%	12	15.19%	53	67.09%	13	16.46%	6	7.59%	48	60.76%	25	31.65%	2	2.53%	29	36.71%	48	60.76%
	75～79	3	5.08%	29	49.15%	27	45.76%	20	33.90%	32	54.24%	7	11.86%	40	67.80%	12	20.34%	33	55.93%	3	5.08%	33	55.93%	23	38.98%

ADLテスト 問5～8

【参考資料】 平成24年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

ADL	問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。					問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていますか。					問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。					問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけませんか。										
	できない		手を床につけてながら立ち上がれる		手を使わずに立ち上がれる		できない		10～20秒程度		30秒以上		立っていられない		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる		座らないとできない		何かにつかまれば立ったままできる		何にもつかまらずに立ったままできる			
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
年齢																										
男性	65～69	21	2.36	272	30.60	596	67.04	15	1.70	390	44.12	479	54.19	28	3.15	306	34.38	556	62.47	14	1.57	125	14.04	751	84.38	
	70～74	31	3.61	296	34.50	531	61.89	13	1.52	423	49.36	421	49.12	30	3.50	341	39.79	486	56.71	19	2.21	135	15.72	705	82.07	
	75～79	46	5.29	361	41.54	462	53.16	55	6.34	478	55.13	334	38.52	51	5.86	420	48.28	399	45.86	32	3.66	220	25.17	622	71.17	
女性	65～69	23	2.67	288	33.37	552	63.96	25	2.89	400	46.24	440	50.87	31	3.57	411	47.35	426	49.08	20	2.30	138	15.90	710	81.80	
	70～74	57	6.57	323	37.25	487	56.17	51	5.89	435	50.23	380	43.88	69	7.94	464	53.39	336	38.67	44	5.07	173	19.95	650	74.97	
	75～79	63	7.37	427	49.94	365	42.69	74	8.78	482	57.18	287	34.05	106	12.40	493	57.66	256	29.94	53	6.18	248	28.94	556	64.88	

【秋田県】 平成25年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果

ADL	問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。				問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていますか。				問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。				問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけませんか。											
	できない		手を床につけてながら立ち上がれる		手を使わずに立ち上がる		10～20秒程度		30秒以上		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていただける		何かにつかまれば立ったままできる		何にもつかまらずに立ったままできる							
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%						
年齢	男性	65-69	1	1.45%	19	27.54%	49	71.01%	0	0.00%	35	51.47%	33	48.53%	0	0.00%	21	30.88%	47	69.12%	9	13.04%	60	86.96%
		70-74	0	0.00%	22	34.38%	42	65.63%	2	3.08%	35	53.85%	28	43.08%	2	3.13%	28	43.75%	34	53.13%	19	29.23%	45	69.23%
		75-79	1	1.52%	30	45.45%	35	53.03%	2	3.03%	39	59.09%	25	37.88%	5	7.58%	30	45.45%	31	46.97%	18	27.27%	48	72.73%
	女性	65-69	3	4.05%	25	33.78%	46	62.16%	2	2.67%	49	65.33%	24	32.00%	2	2.67%	34	45.33%	39	52.00%	15	20.00%	60	80.00%
		70-74	4	5.06%	34	43.04%	41	51.90%	4	5.06%	45	56.96%	30	37.97%	5	6.33%	48	60.76%	26	32.91%	12	15.19%	63	79.75%
		75-79	3	5.08%	31	52.54%	25	42.37%	2	3.39%	36	61.02%	21	35.59%	7	11.86%	35	59.32%	17	28.81%	2	3.39%	40	67.80%

【参考資料】 平成24年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果 ※2013年10月15日 文部科学省公表

ADL 年齢	問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりで きますか。			問10 布団の上げ下ろしができますか。			問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べま すか。			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。		
	両手でゆっくりと らできる		両手で素早くできる		毛布や軽い布団 ならできる		重い布団でも楽 にできる		できない		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性												
65-69	68	7.63	381	42.76	442	49.61	774	86.97	4	0.45	776	87.68
70-74	96	11.18	387	45.05	376	43.77	719	83.90	1	0.12	720	84.21
75-79	137	15.68	404	46.22	333	38.10	664	76.06	8	0.92	671	76.86
女性												
65-69	56	6.47	419	48.38	391	45.15	609	70.16	27	3.12	481	55.61
70-74	89	10.25	430	49.54	349	40.21	547	63.02	38	4.39	408	47.11
75-79	130	15.15	412	48.02	316	36.83	468	54.61	42	4.92	336	39.34

【秋田県】 平成25年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳) の結果

ADL 年齢	問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりで きますか。			問10 布団の上げ下ろしができますか。			問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べま すか。			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。		
	両手でゆっくりと らできる		両手で素早くできる		毛布や軽い布団 ならできる		重い布団でも楽 にできる		できない		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性												
65-69	3	4.35%	29	42.03%	37	53.62%	59	85.51%	0	0.00%	58	84.06%
70-74	7	10.77%	41	63.08%	17	26.15%	44	67.69%	1	1.56%	55	85.94%
75-79	9	13.64%	26	39.39%	31	46.97%	50	75.76%	0	0.00%	56	84.85%
女性												
65-69	4	5.33%	43	57.33%	28	37.33%	55	73.33%	1	1.33%	46	61.33%
70-74	3	3.80%	46	58.23%	30	37.97%	49	62.03%	1	1.27%	42	53.16%
75-79	8	13.56%	26	44.07%	25	42.37%	32	54.24%	1	1.69%	26	44.07%