

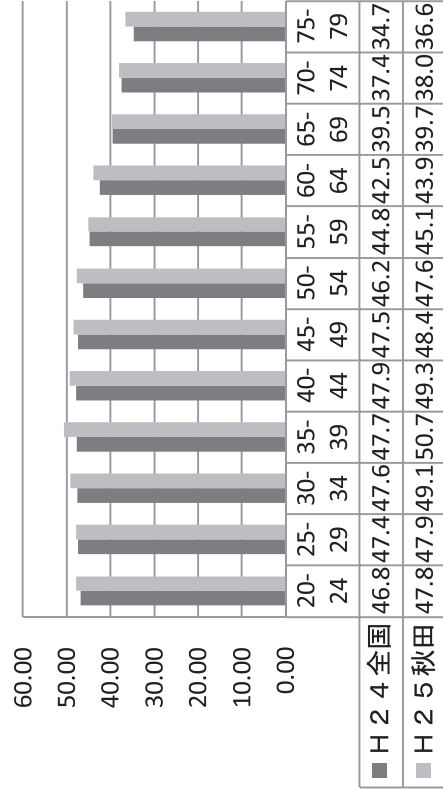
# 参考資料 体力テスト 平成24年全国・平成25年秋田県 比較表

- ① 項目別比較
- ② 年齢別の総合評価比較
- ③ 年齢別のADL（日常生活活動テスト）－高齢者（65～79歳）結果比較

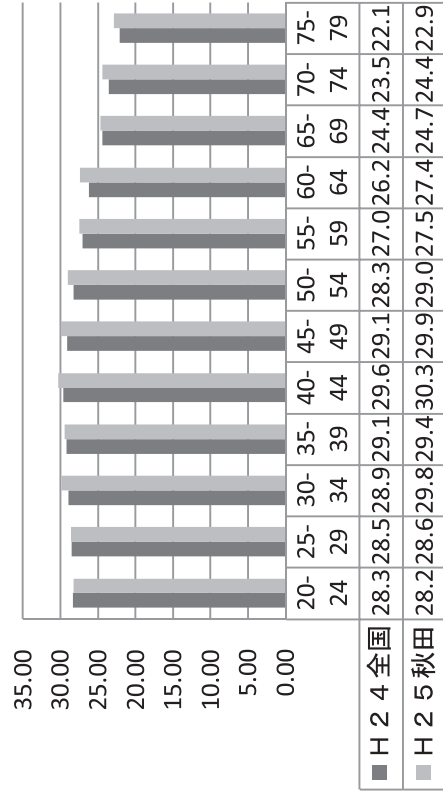
## ① 項目別比較

※ △秒は、時間が多いほど記録がよい  
※ ▽秒は、時間が少ないほど記録がよい

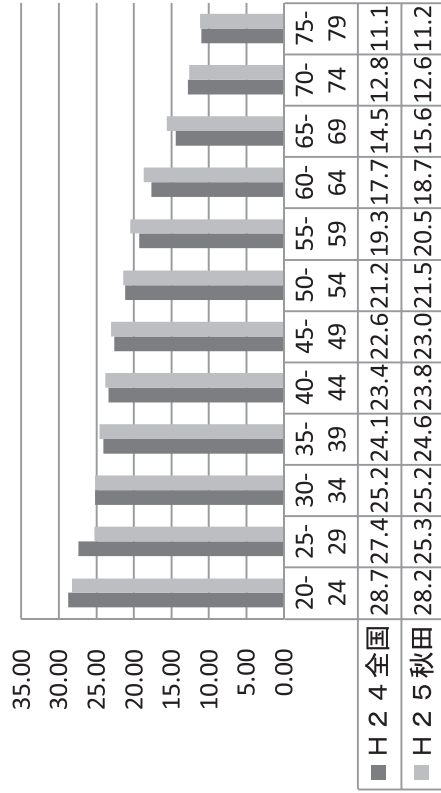
男子 握力 kg



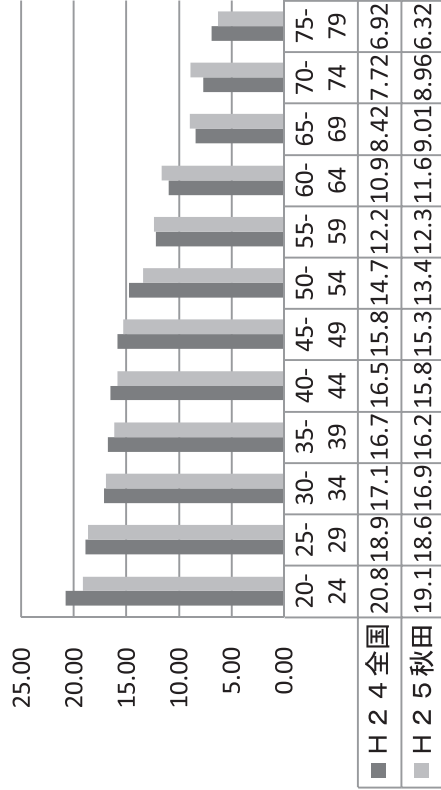
女子 握力 kg



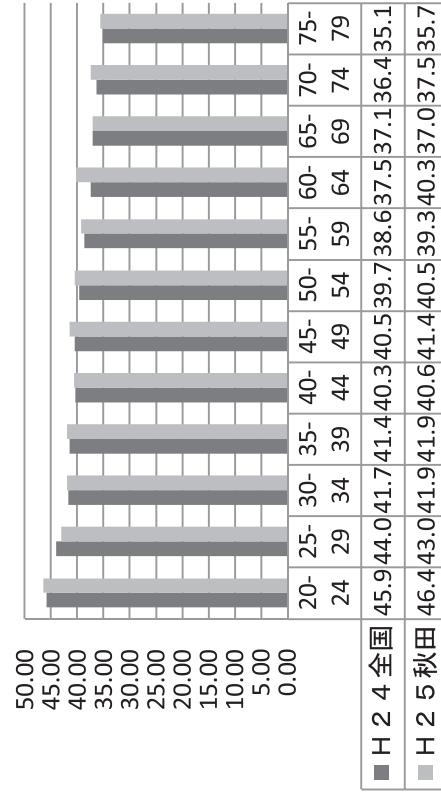
## 男子 上体起こし 回



## 女子 上体起こし 回



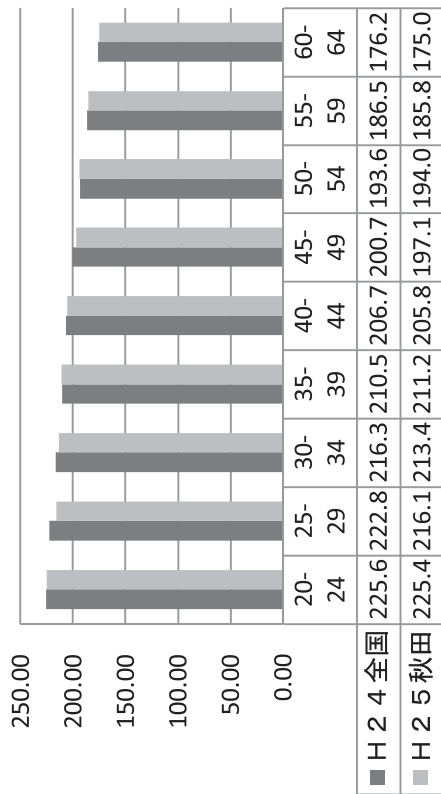
## 男子 長座体前屈 cm



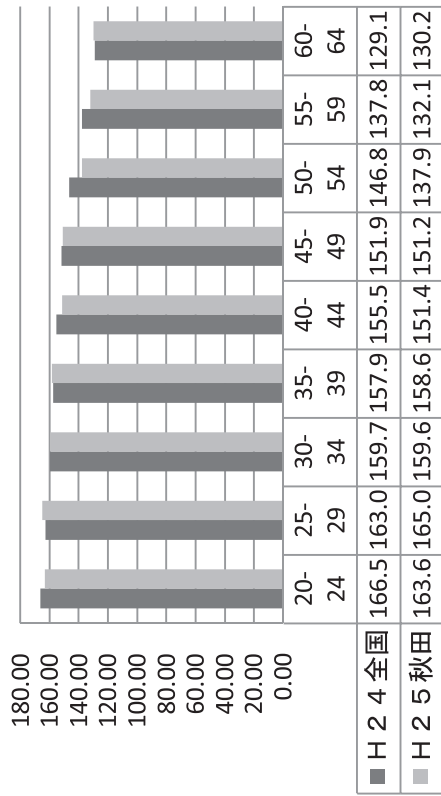
## 女子 長座体前屈 cm



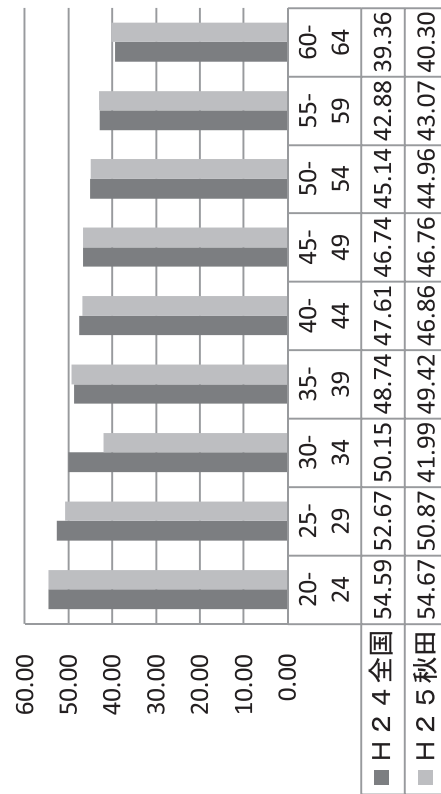
## 男子 立ち幅とび cm



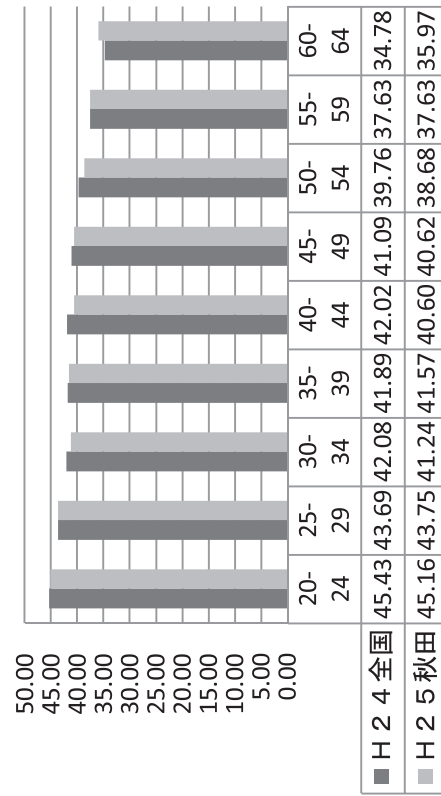
## 女子 立ち幅とび cm



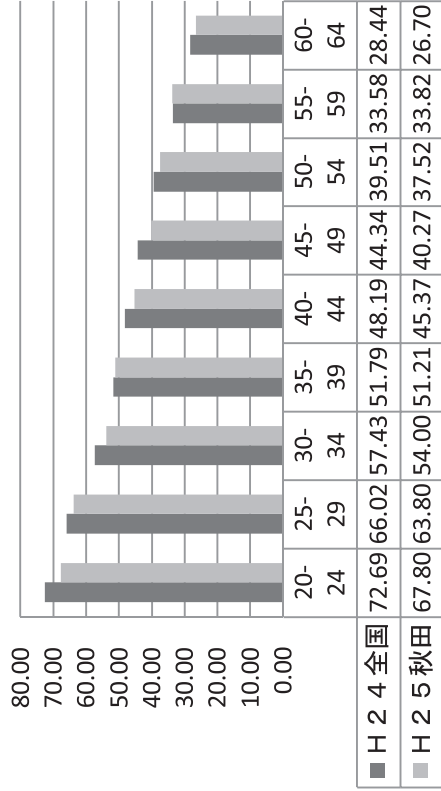
## 男子 反復横とび 回数



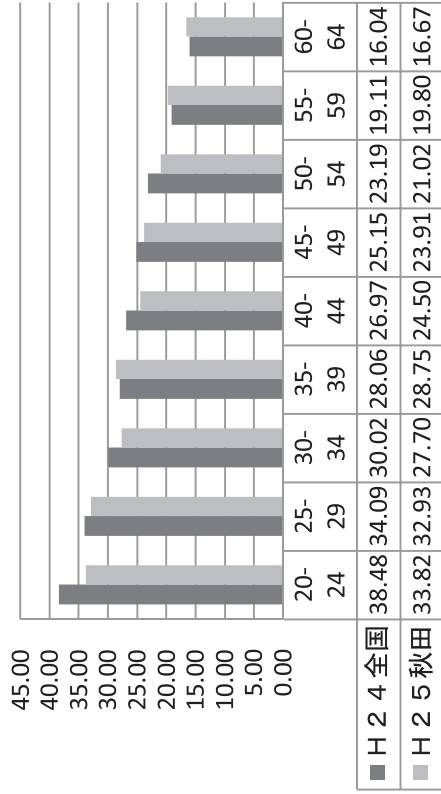
## 女子 反復横とび 回数



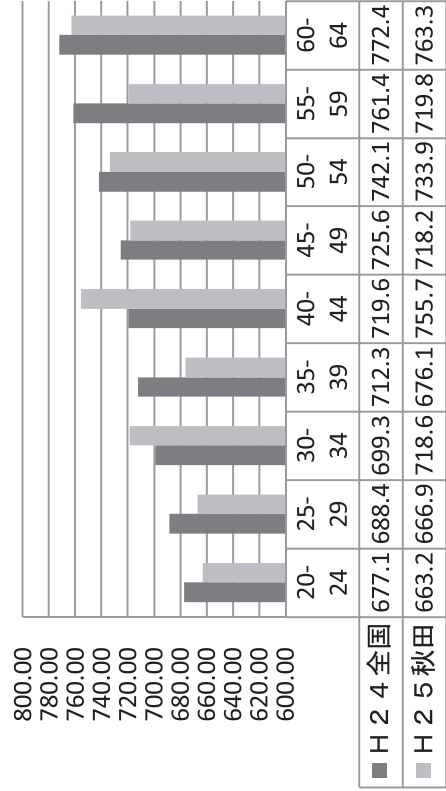
## 男子 シャトルラン 回数



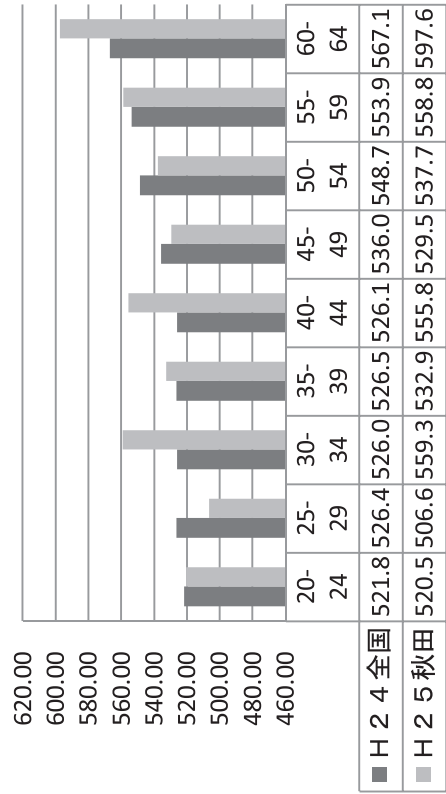
## 女子 シャトルラン 回数



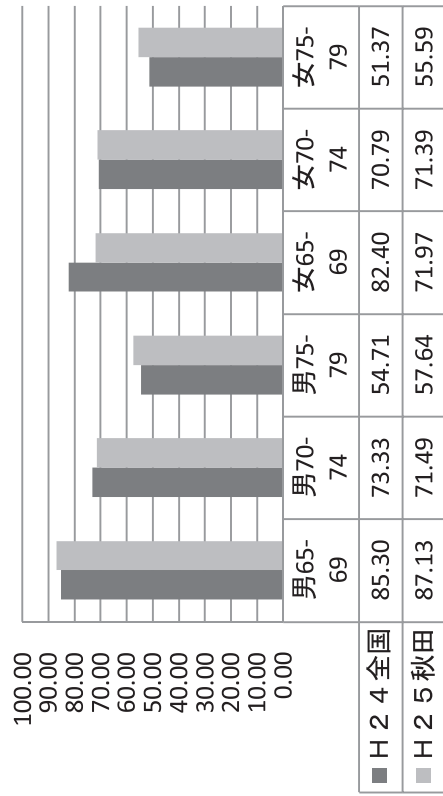
## 男子 急歩 △秒



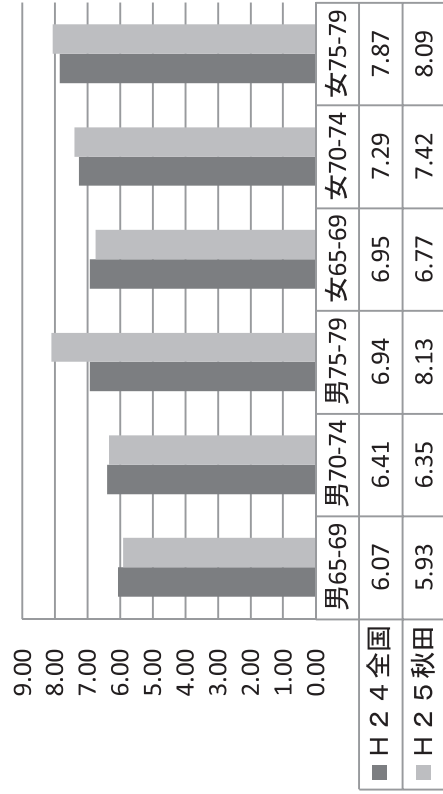
## 女子 急歩 △秒



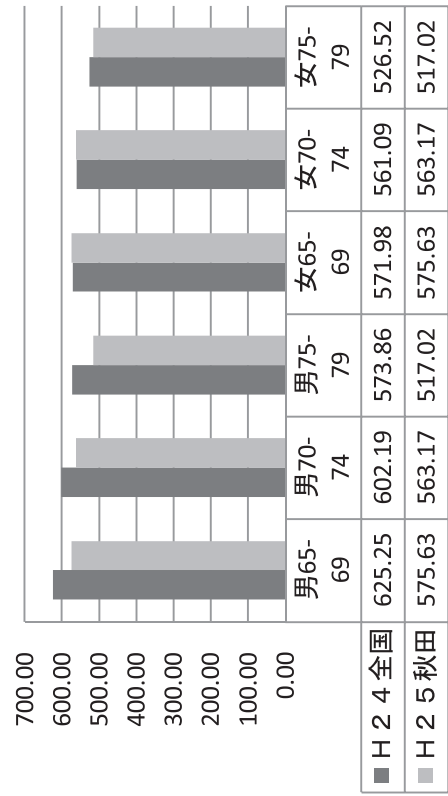
## 男女 開眼片足立ち △秒



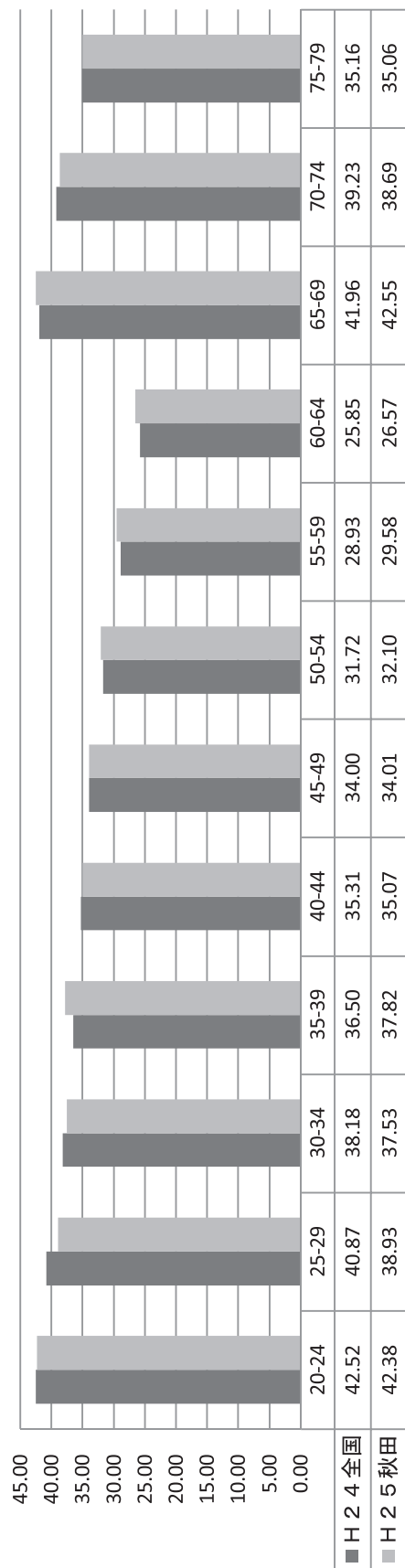
## 男女 10m障害物歩行 ▽秒



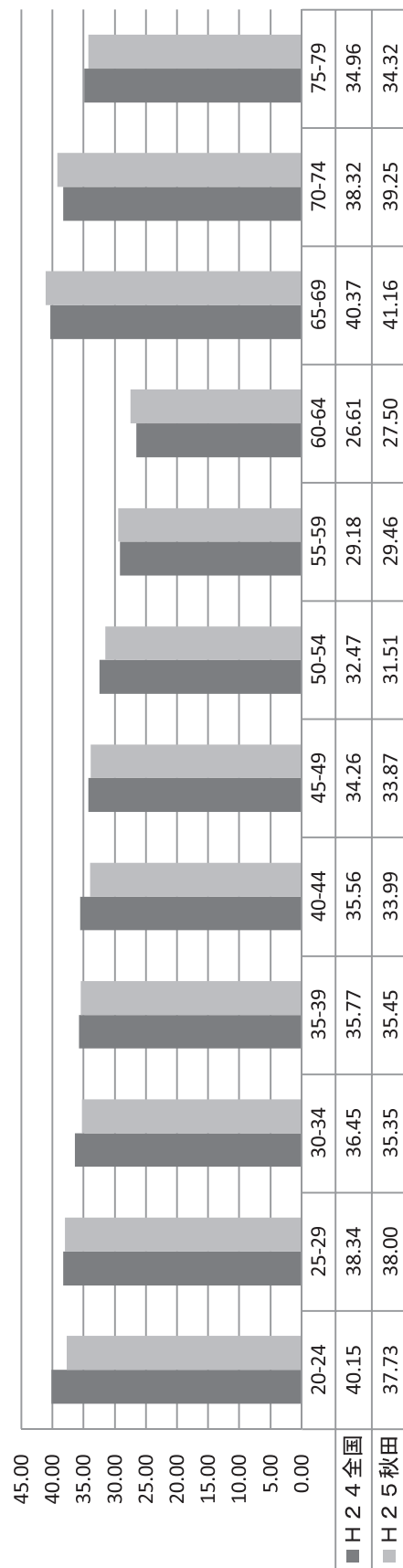
## 男女 6分間歩行 m



## 男子 年齢別 テスト結果 合計点

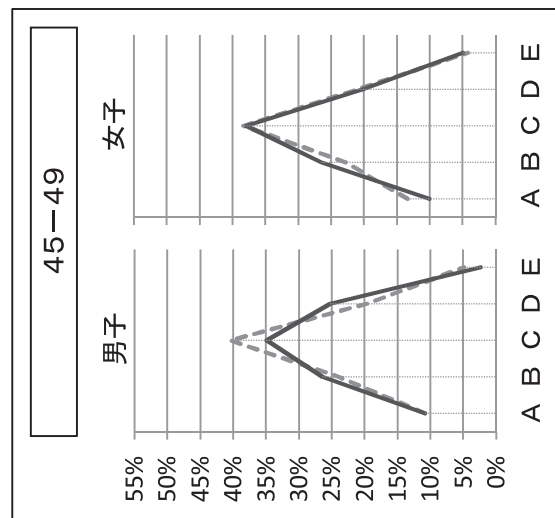
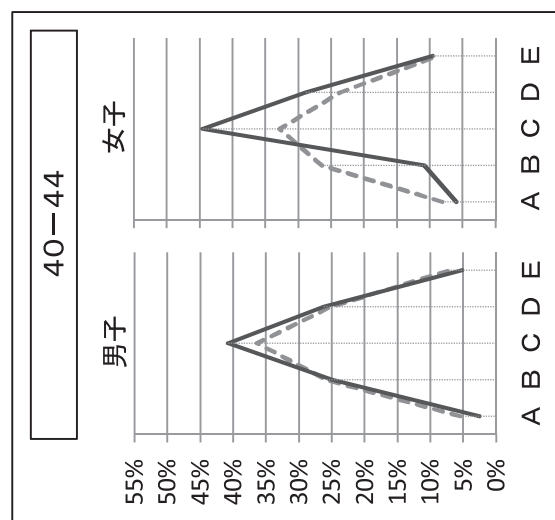
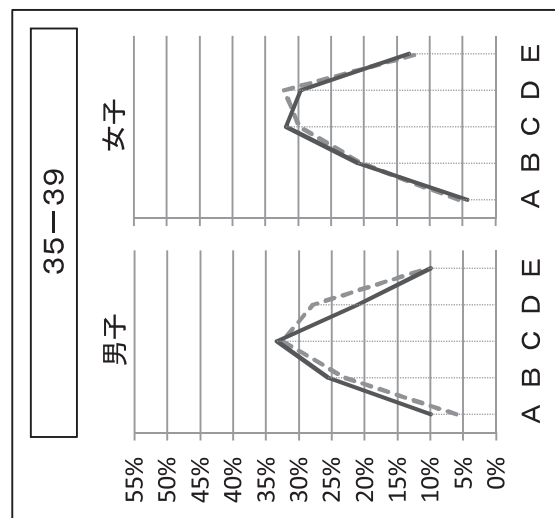
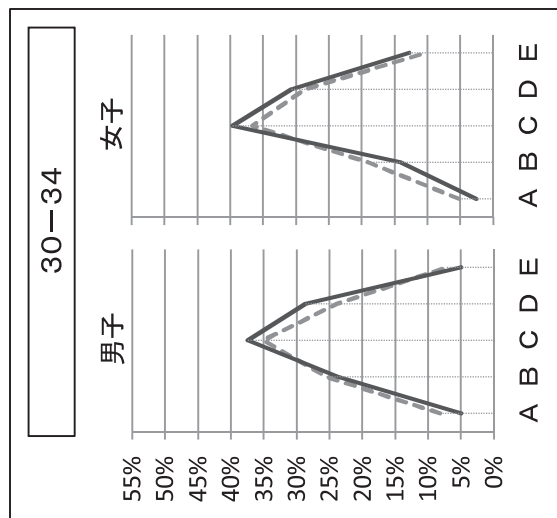
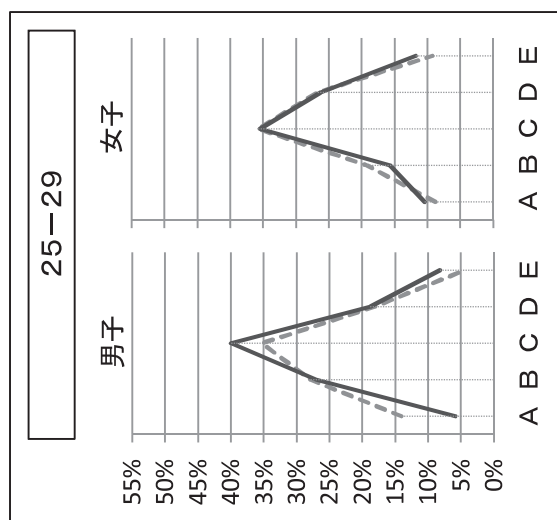
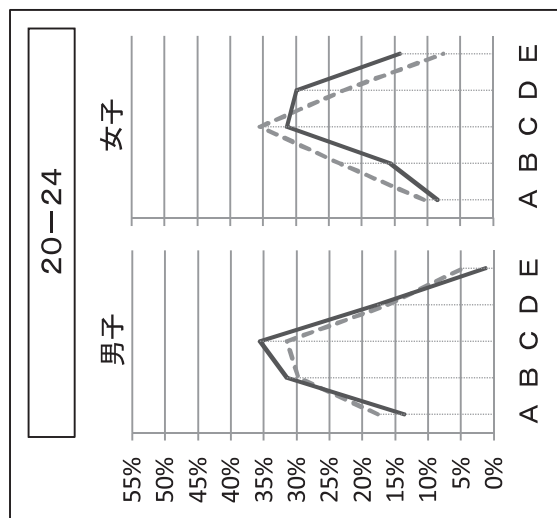


## 女子 年齢別 テスト結果 合計点

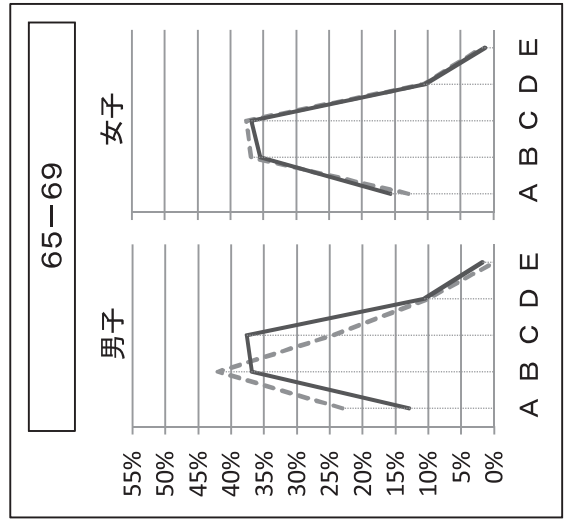
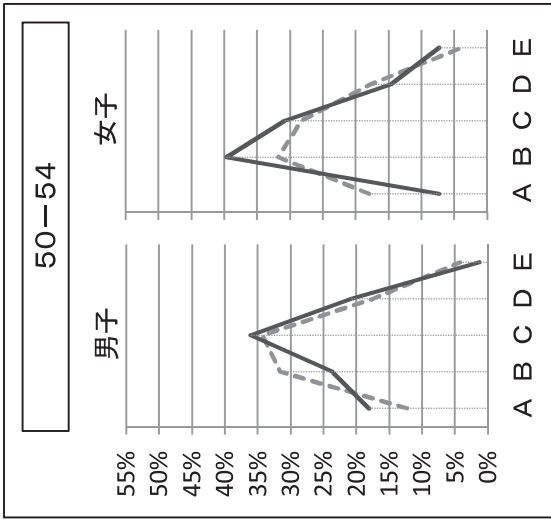
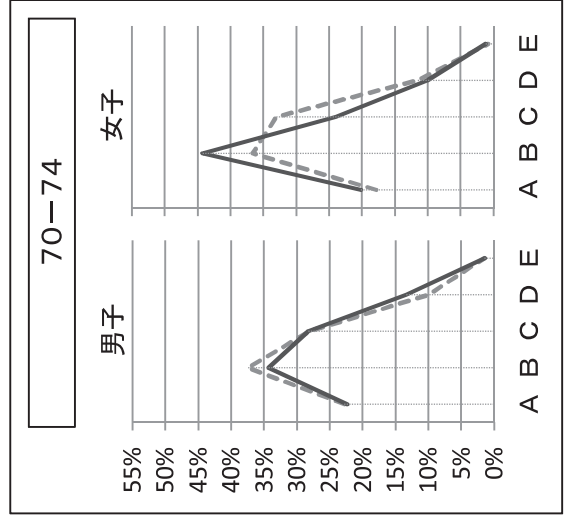
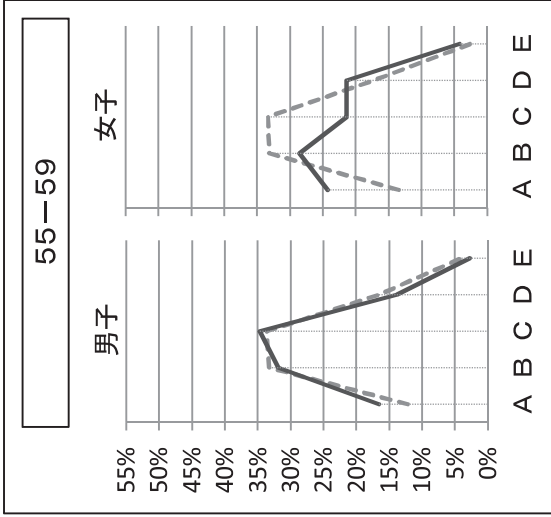
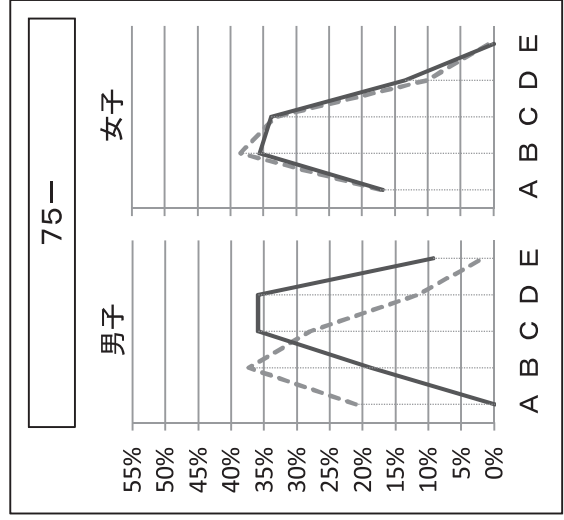
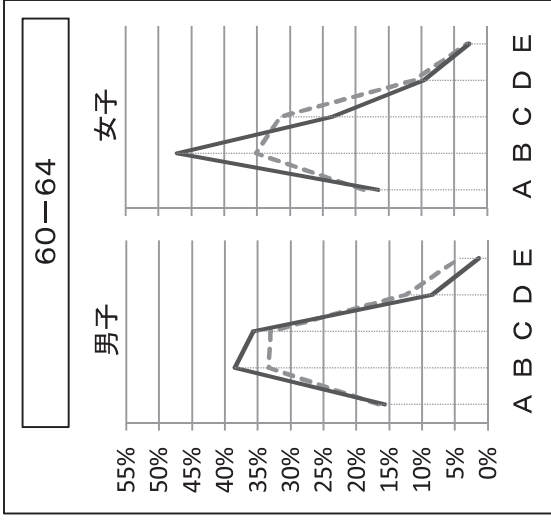


## ② 年齢別の総合評価比較

— H25 秋田    - - - H24 全国

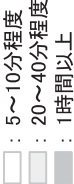


— H25 秋田    - - - H24 全国



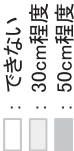
③ 年齢別のADL（日常生活活動テスト）－高齢者（65～79歳）結果比較

問1 休まないでどのくらい歩けますか。



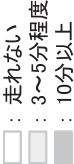
65-69 男子	全国 2.24%	全国 32.21%	全国 65.54%
秋田	1.45%	28.99%	69.57%
70-74 男子	全国 2.79%	全国 33.37%	全国 63.84%
秋田	0.00%	35.38%	64.62%
75- 男子	全国 5.84%	全国 41.47%	全国 52.69%
秋田	1.52%	36.36%	62.12%
65-69 女子	全国 4.03%	全国 42.40%	全国 53.57%
秋田	5.33%	53.33%	41.33%
70-74 女子	全国 4.61%	全国 45.62%	全国 49.77%
秋田	7.59%	46.84%	45.57%
75- 女子	全国 9.68%	全国 52.98%	全国 37.34%
秋田	5.08%	49.15%	45.76%

問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。



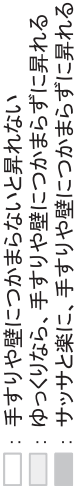
65-69 男子	全国 2.24%	全国 32.21%	全国 65.54%
秋田	1.45%	28.99%	69.57%
70-74 男子	全国 2.79%	全国 33.37%	全国 63.84%
秋田	0.00%	35.38%	64.62%
75- 男子	全国 5.84%	全国 41.47%	全国 52.69%
秋田	1.52%	36.36%	62.12%
65-69 女子	全国 4.03%	全国 42.40%	全国 53.57%
秋田	5.33%	53.33%	41.33%
70-74 女子	全国 4.61%	全国 45.62%	全国 49.77%
秋田	7.59%	46.84%	45.57%
75- 女子	全国 9.68%	全国 52.98%	全国 37.34%
秋田	5.08%	49.15%	45.76%

問2 休まないでどのくらい走れますか。



65-69 男子	全国 6.31%	全国 54.95%	全国 38.74%
秋田	4.35%	40.58%	55.07%
70-74 男子	全国 10.02%	全国 53.73%	全国 36.25%
秋田	7.81%	65.63%	26.56%
75- 男子	全国 16.15%	全国 55.02%	全国 28.84%
秋田	16.67%	60.61%	22.73%
65-69 女子	全国 16.99%	全国 61.27%	全国 21.73%
秋田	8.11%	70.27%	21.62%
70-74 女子	全国 22.65%	全国 57.96%	全国 19.40%
秋田	15.38%	67.95%	16.67%
75- 女子	全国 29.75%	全国 54.55%	全国 15.70%
秋田	33.90%	54.24%	11.86%

問4 階段をどのようにして昇りますか。



65-69 男子	全国 6.31%	全国 54.95%	全国 38.74%
秋田	4.35%	40.58%	55.07%
70-74 男子	全国 10.02%	全国 53.73%	全国 36.25%
秋田	7.81%	65.63%	26.56%
75- 男子	全国 16.15%	全国 55.02%	全国 28.84%
秋田	16.67%	60.61%	22.73%
65-69 女子	全国 16.99%	全国 61.27%	全国 21.73%
秋田	8.11%	70.27%	21.62%
70-74 女子	全国 22.65%	全国 57.96%	全国 19.40%
秋田	15.38%	67.95%	16.67%
75- 女子	全国 29.75%	全国 54.55%	全国 15.70%
秋田	33.90%	54.24%	11.86%

問5 正座の姿勢からどのようなようにして、立ち上がれますか。

☐ : できない  
☐ : 手を床につけてなら立ち上がれる  
☐ : 手をわずに立ち上がれる

65-69 男子	全国	2.86%	30.60%		67.04%
秋田		1.45%	27.54%		71.01%
70-74 男子	全国	3.61%	34.50%		61.89%
秋田		0.00%	34.38%		65.63%
75- 男子	全国	5.29%	41.54%		53.16%
秋田		1.52%	45.45%		53.03%
65-69 女子	全国	2.67%	33.37%		63.96%
秋田		4.05%	33.78%		62.16%
70-74 女子	全国	6.57%	37.25%		56.17%
秋田		5.06%	43.04%		51.90%
75- 女子	全国	7.37%	49.94%		42.69%
秋田		5.08%	52.54%		42.37%

問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。

☐ : 立ってられない  
☐ : 吊革や手すりにつかまれば立ってられる  
☐ : 発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立ってられる

65-69 男子	全国	3.15%	34.38%		62.47%
秋田		0.00%	30.88%		69.12%
70-74 男子	全国	3.50%	39.79%		56.71%
秋田		3.13%	43.75%		53.13%
75- 男子	全国	5.86%	48.28%		45.86%
秋田		7.58%	45.45%		46.97%
65-69 女子	全国	3.57%	47.35%		49.08%
秋田		2.67%	45.33%		52.00%
70-74 女子	全国	7.94%	53.39%		38.67%
秋田		6.33%	60.76%		32.91%
75- 女子	全国	12.40%	57.66%		29.94%
秋田		11.86%	59.32%		28.81%

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

☐ : できない  
☐ : 10～20秒程度  
☐ : 30秒以上

65-69 男子	全国	1.70%	44.12%		54.19%
秋田		0.00%	51.47%		48.53%
70-74 男子	全国	1.52%	49.36%		49.12%
秋田		3.08%	53.85%		43.08%
75- 男子	全国	6.34%	55.13%		38.52%
秋田		3.03%	59.09%		37.88%
65-69 女子	全国	2.89%	46.24%		50.87%
秋田		2.67%	65.33%		32.00%
70-74 女子	全国	5.89%	50.23%		43.88%
秋田		5.06%	56.96%		37.97%
75- 女子	全国	8.78%	57.18%		34.05%
秋田		3.39%	61.02%		35.59%

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

☐ : 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

65-69 男子	全国	1.57%	14.04%		84.38%
秋田		0.00%	13.04%		86.96%
70-74 男子	全国	2.21%	15.72%		82.07%
秋田		1.54%	29.23%		69.23%
75- 男子	全国	3.66%	25.17%		71.17%
秋田		0.00%	27.27%		72.73%
65-69 女子	全国	2.80%	15.90%		81.80%
秋田		0.00%	20.00%		80.00%
70-74 女子	全国	5.07%	19.95%		74.97%
秋田		5.06%	15.19%		79.75%
75- 女子	全国	6.18%	28.94%		64.88%
秋田		3.39%	28.81%		67.80%

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

☐ : 両手でゆっくりとならできる

☐ : 両手で素早くできる

☐ : 片手でもできる

65-69 男子	全国	7.63%	42.76%	49.61%
	秋田	4.35%	42.03%	53.62%
70-74 男子	全国	11.18%	45.05%	43.77%
	秋田	10.77%	63.08%	26.15%
75- 男子	全国	15.68%	46.22%	38.10%
	秋田	13.64%	39.39%	46.97%
65-69 女子	全国	6.47%	48.38%	45.15%
	秋田	5.33%	57.33%	37.33%
70-74 女子	全国	10.25%	49.54%	40.21%
	秋田	3.80%	58.23%	37.97%
75- 女子	全国	15.15%	48.02%	36.83%
	秋田	13.56%	44.07%	42.37%

問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。

☐ : できない

☐ : 5kg程度

☐ : 10kg程度

65-69 男子	全国	0.45%	11.86%	87.68%
	秋田	0.00%	15.94%	84.06%
70-74 男子	全国	0.12%	15.67%	84.21%
	秋田	1.56%	12.50%	85.94%
75- 男子	全国	0.92%	22.22%	76.86%
	秋田	0.00%	15.15%	84.85%
65-69 女子	全国	3.12%	41.27%	55.61%
	秋田	1.33%	37.33%	61.33%
70-74 女子	全国	4.39%	48.50%	47.11%
	秋田	1.27%	45.57%	53.16%
75- 女子	全国	4.92%	55.74%	39.34%
	秋田	1.69%	54.24%	44.07%

問10 布団の上げ下ろしができますか。

☐ : できない

☐ : 毛布や軽い布団ならできる

☐ : 重い布団でも楽にできる

65-69 男子	全国	0.34%	12.70%	86.97%
	秋田	0.00%	14.49%	85.51%
70-74 男子	全国	1.05%	15.05%	83.90%
	秋田	0.00%	32.31%	67.69%
75- 男子	全国	1.15%	22.79%	76.06%
	秋田	0.00%	24.24%	75.76%
65-69 女子	全国	1.04%	28.80%	70.16%
	秋田	1.33%	25.33%	73.33%
70-74 女子	全国	1.96%	35.02%	63.02%
	秋田	0.00%	37.97%	62.03%
75- 女子	全国	2.68%	42.71%	54.61%
	秋田	1.69%	44.07%	54.24%

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。

☐ : できない

☐ : 1〜2回程度

☐ : 3〜4回程度

65-69 男子	全国	7.55%	29.39%	63.06%
	秋田	1.45%	30.43%	68.12%
70-74 男子	全国	10.85%	33.61%	55.54%
	秋田	9.23%	46.15%	44.62%
75- 男子	全国	12.83%	43.53%	43.64%
	秋田	10.61%	50.00%	39.39%
65-69 女子	全国	25.76%	42.07%	32.17%
	秋田	8.00%	60.00%	32.00%
70-74 女子	全国	25.87%	44.43%	29.70%
	秋田	17.72%	50.63%	31.65%
75- 女子	全国	29.74%	46.14%	24.12%
	秋田	20.34%	40.68%	38.98%