

参考資料 新体力テスト

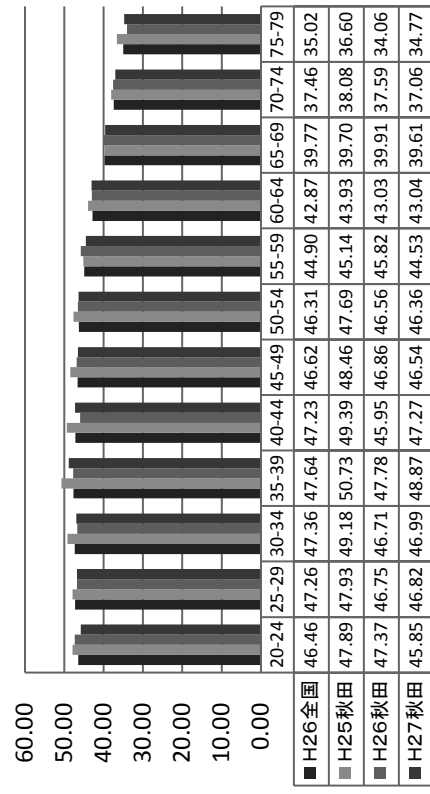
平成26年全国・平成25～27年秋田県 比較表

- 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

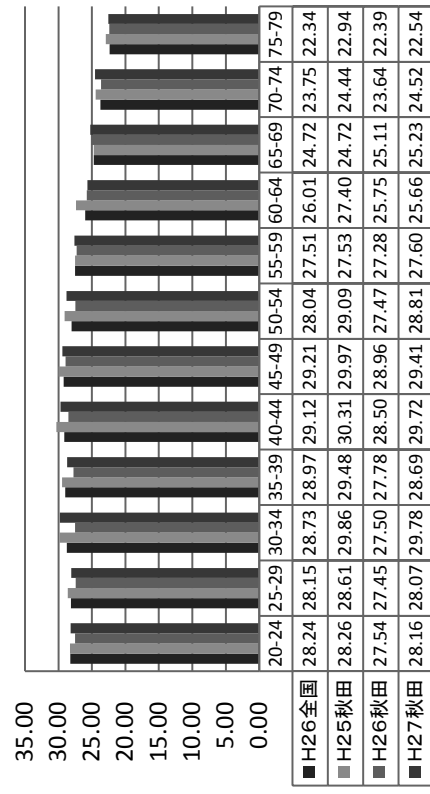
① 項目別比較

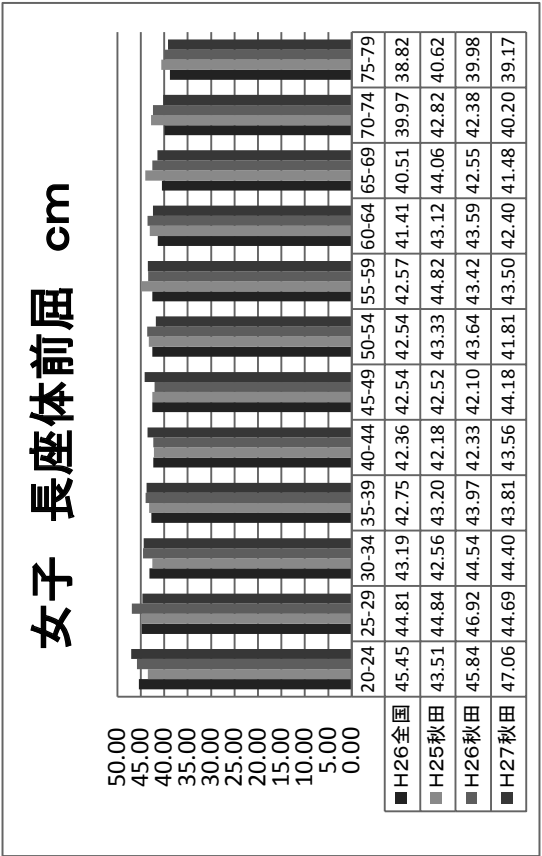
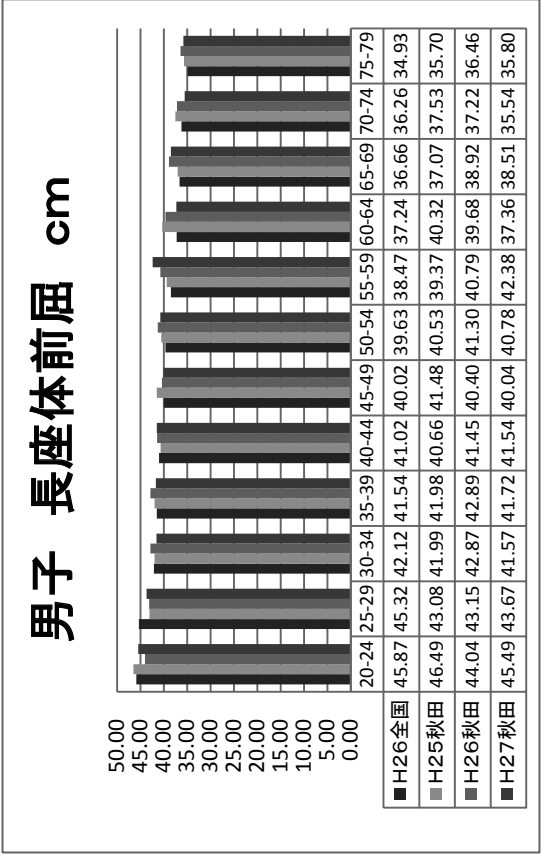
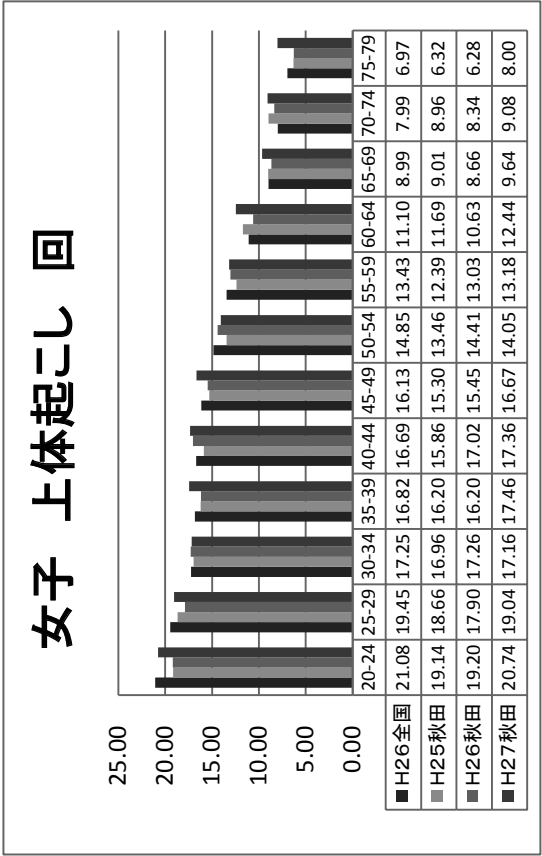
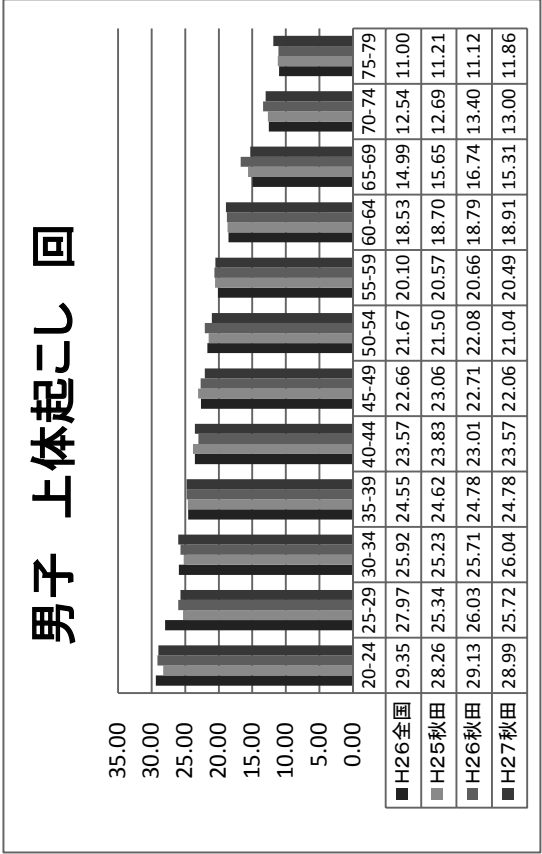
※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

男子 握力 kg

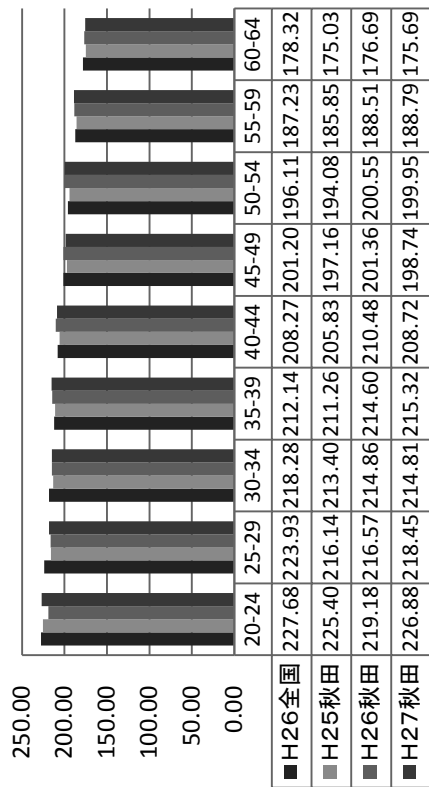


女子 握力 kg

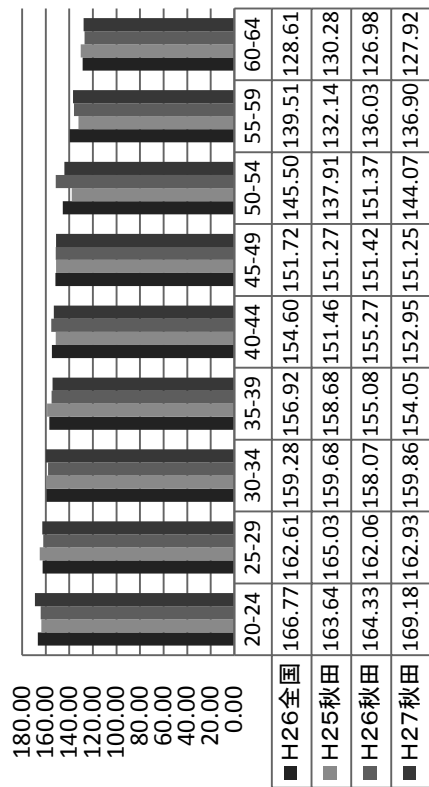




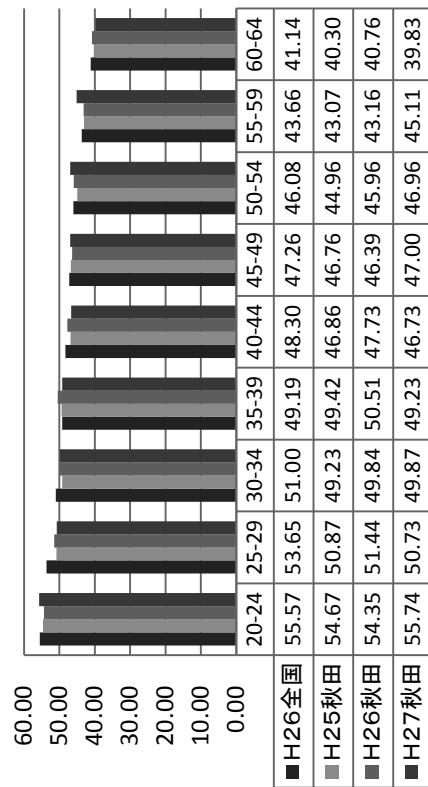
男子 立ち幅とび cm



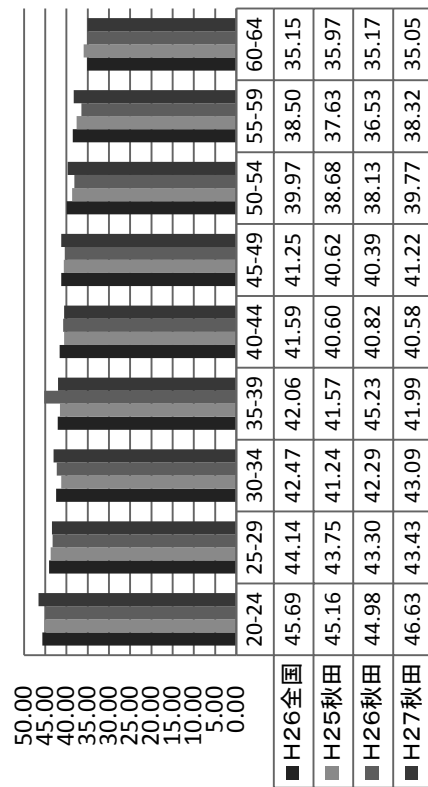
女子 立ち幅とび cm

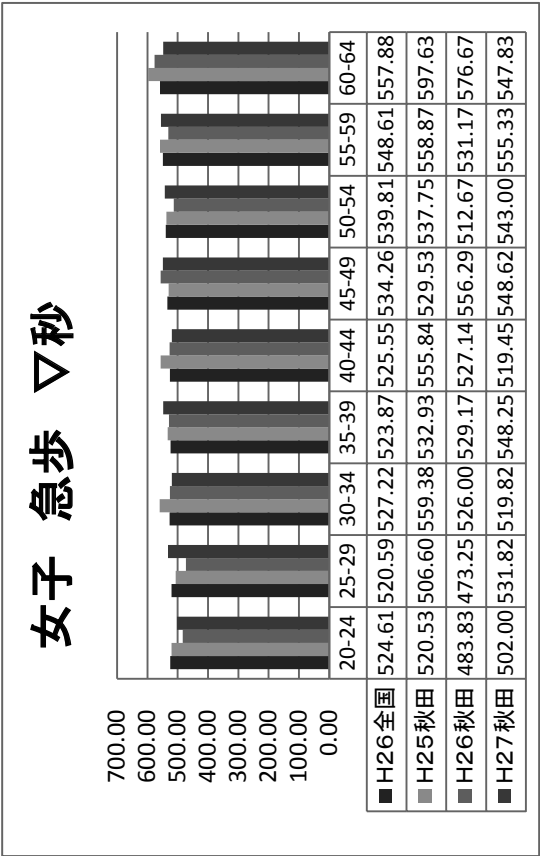
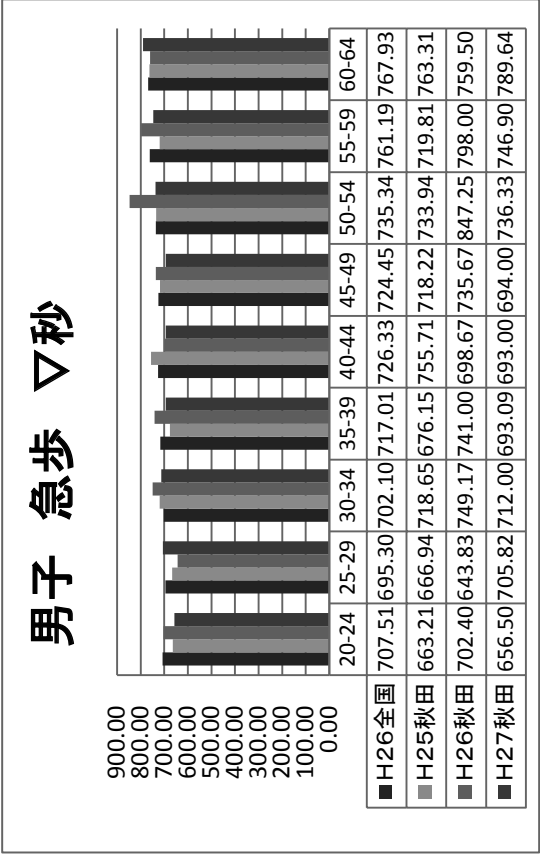
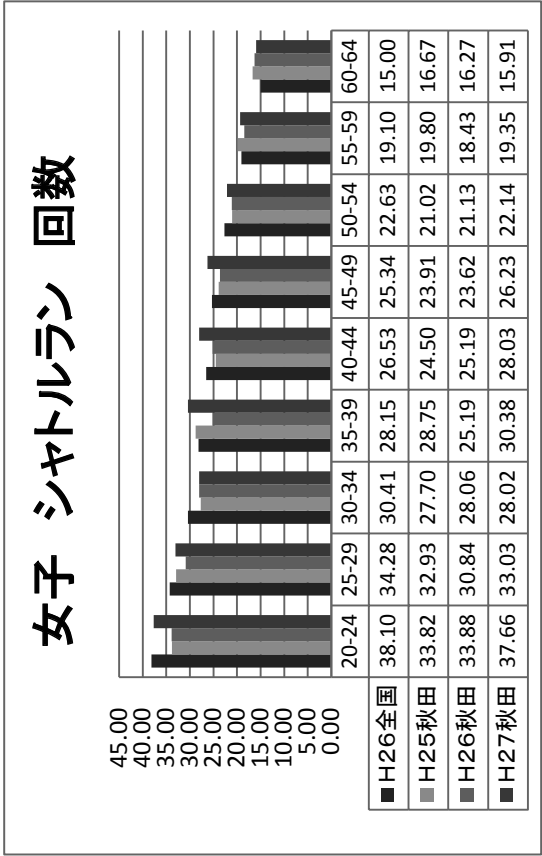
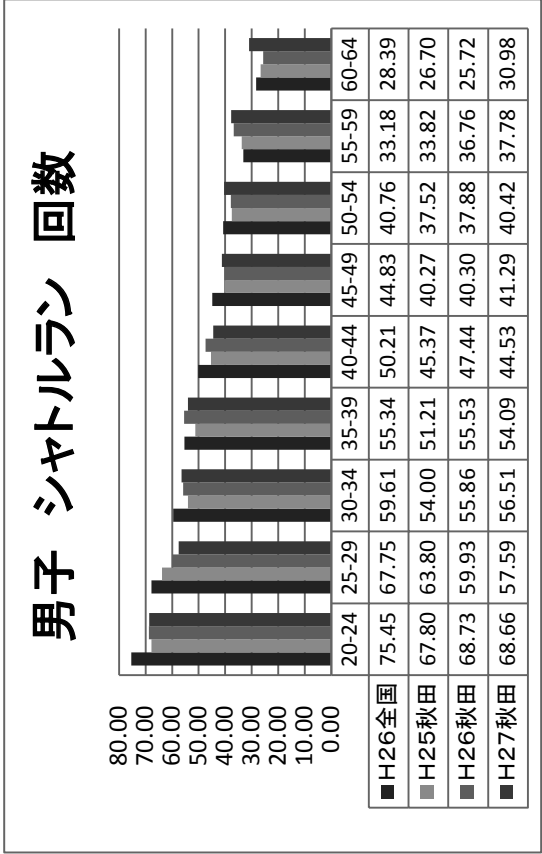


男子 反復横とび 回数



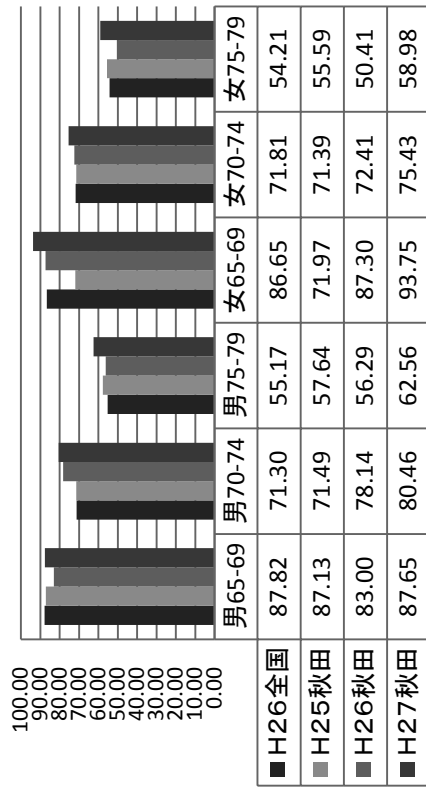
女子 反復横とび 回数



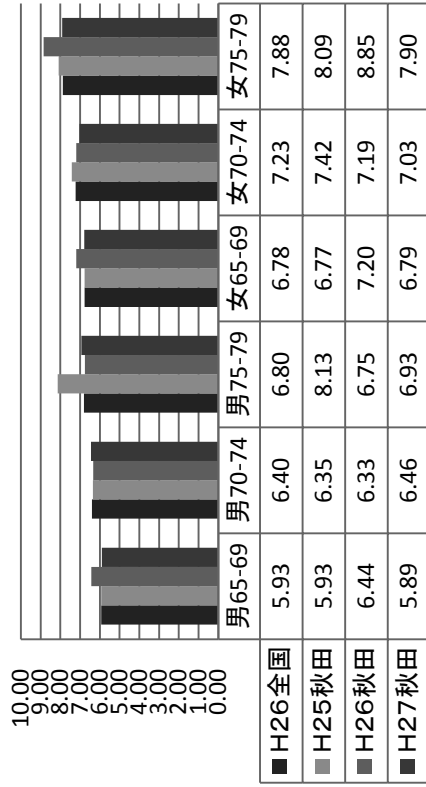


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

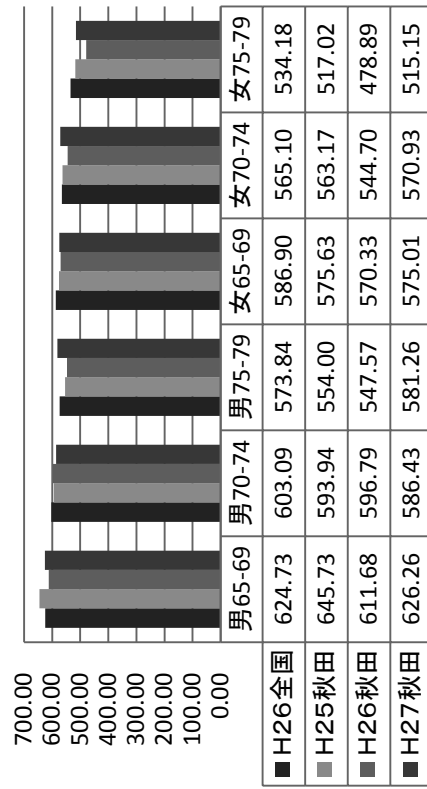
男女 開眼片足立ち △秒



男女 10m障害物歩行 ▽秒

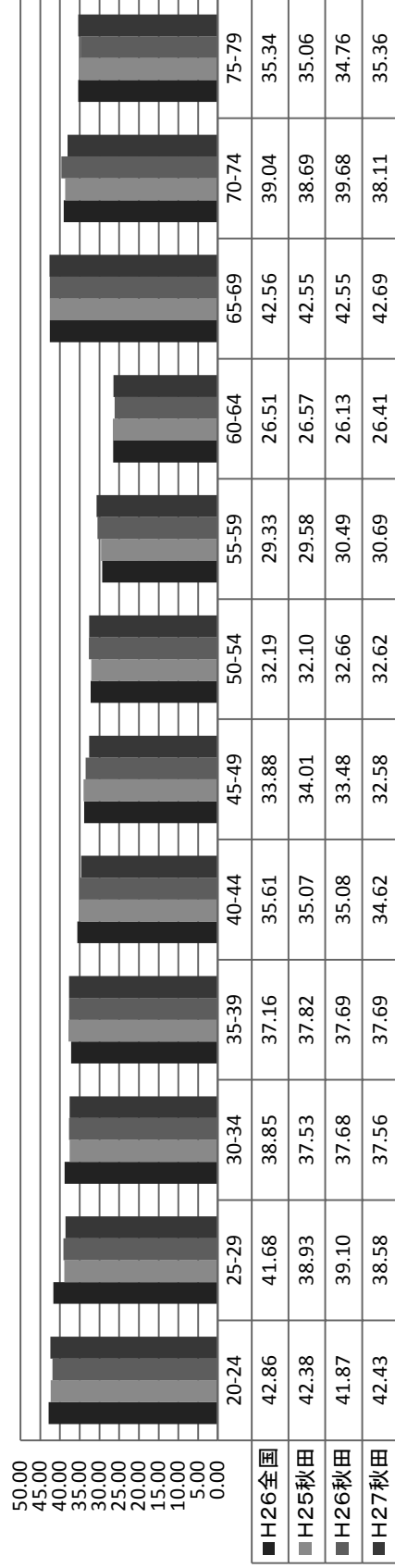


男女 6分間歩行 m

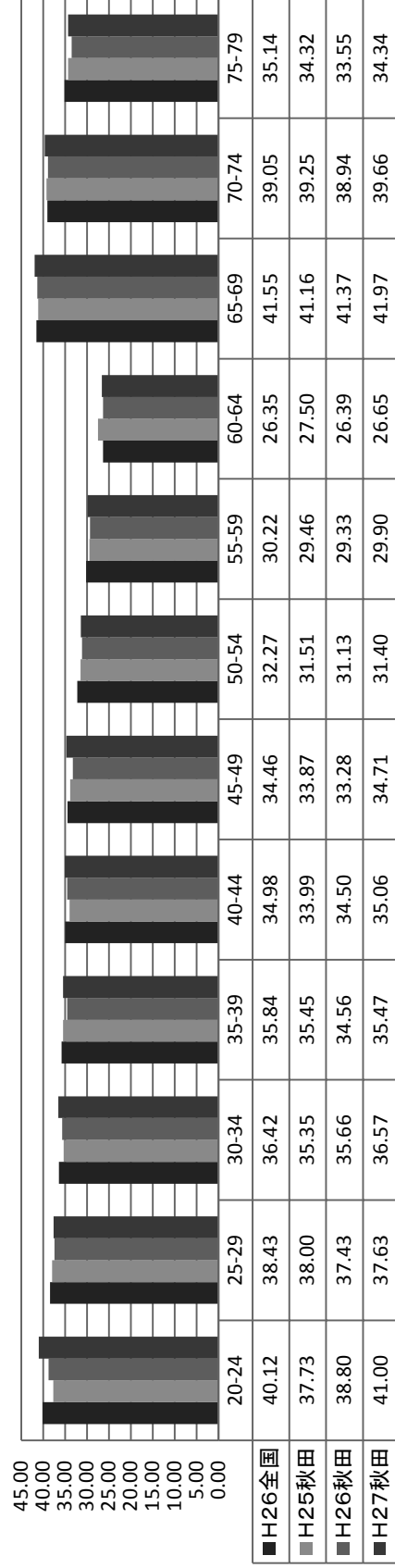


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

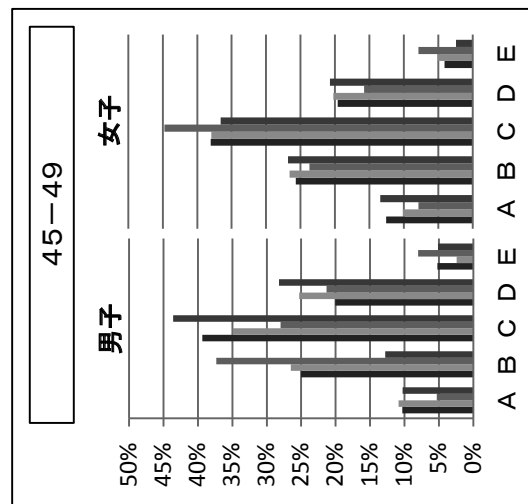
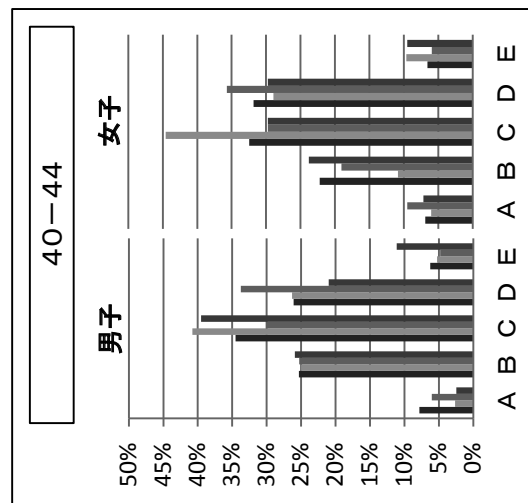
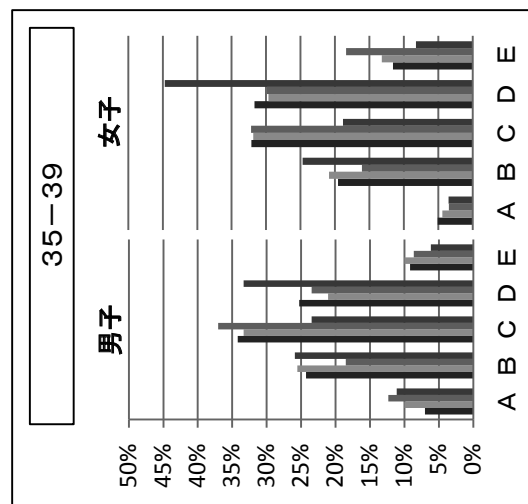
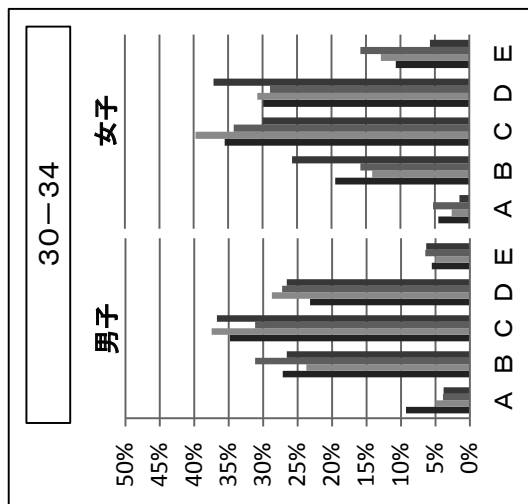
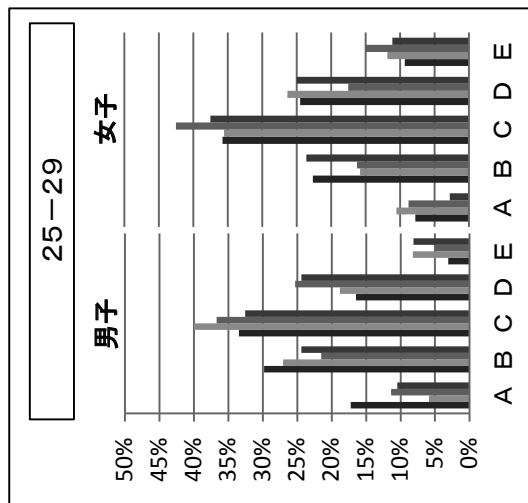
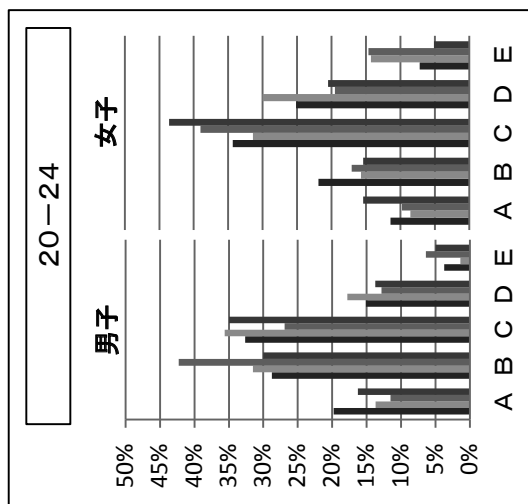
男子 年齢別 テスト結果 合計点

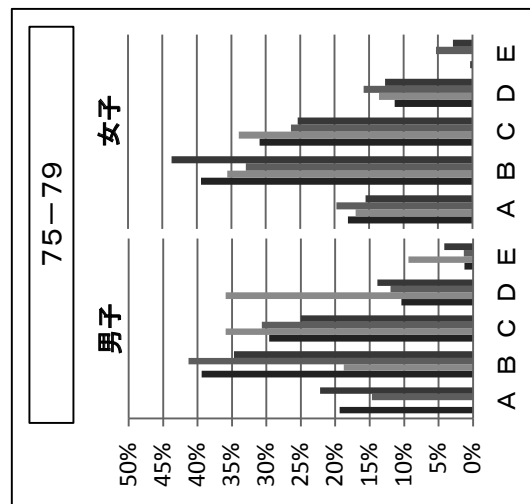
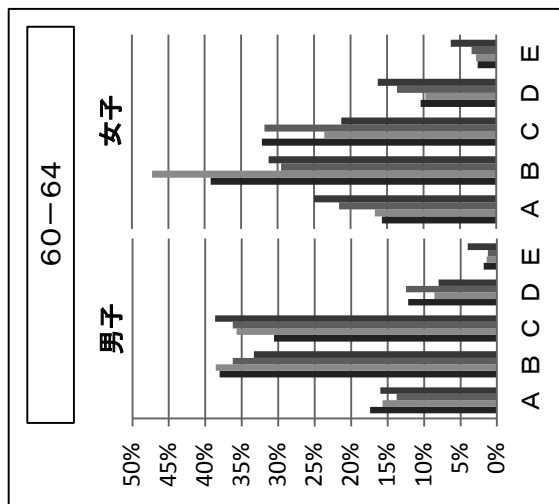
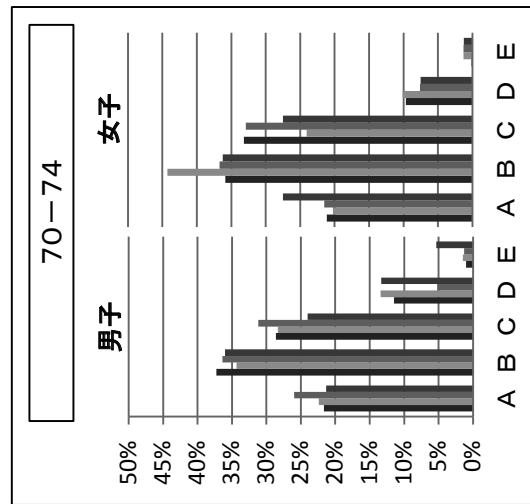
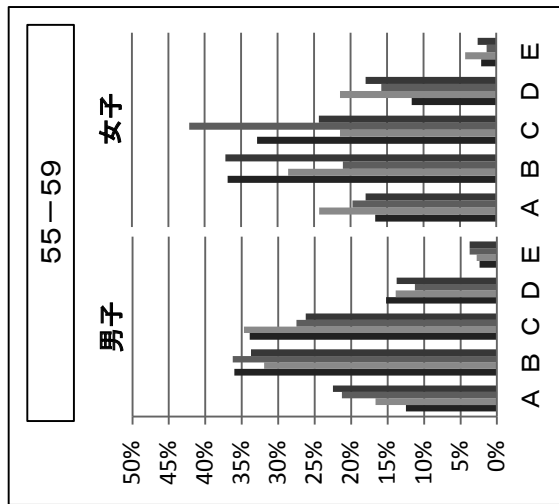
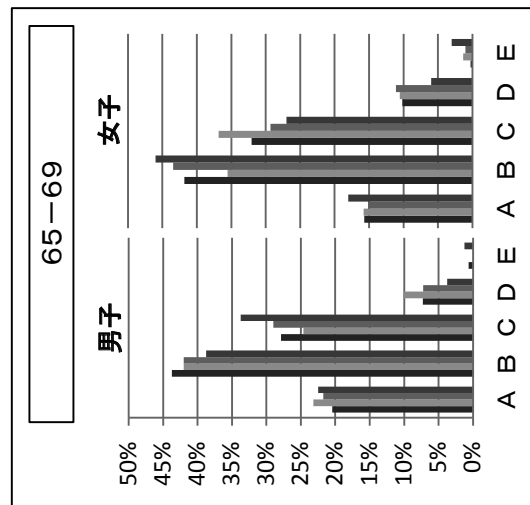
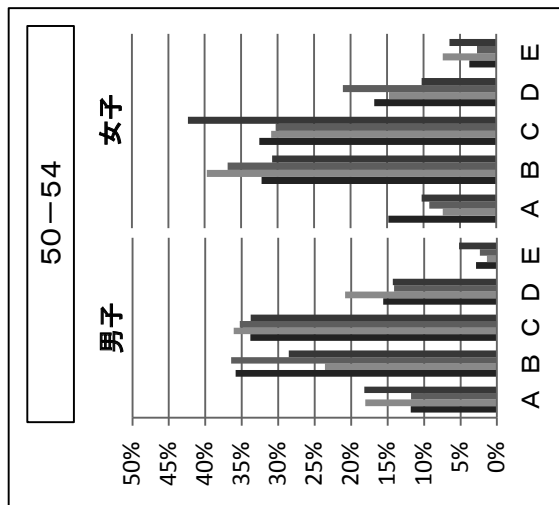


女子 年齢別 テスト結果 合計点



② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から、H26全国、H25秋田、H26秋田、H27秋田）





③ 年齢別のA D L（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。
□ ： 5～10分程度
▒ ： 20～40分程度
■ ： 1時間以上

65-69 男子	H26全	2.80%	28.70%	69.00%
	H25秋	1.45%	28.99%	69.57%
	H26秋	0.00%	21.74%	76.81%
	H27秋	1.25%	22.50%	76.25%
70-74 男子	H26全	2.58%	33.84%	63.58%
	H25秋	0.00%	35.38%	64.62%
	H26秋	1.80%	32.47%	62.34%
	H27秋	5.48%	41.10%	53.42%
75-79 男子	H26全	6.12%	39.64%	54.25%
	H25秋	1.29%	36.36%	62.12%
	H26秋	2.67%	42.67%	50.67%
	H27秋	1.89%	40.28%	58.33%
65-69 女子	H26全	3.28%	42.87%	53.85%
	H25秋	5.33%	53.33%	41.33%
	H26秋	6.06%	47.47%	41.41%
	H27秋	6.06%	41.41%	52.53%
70-74 女子	H26全	5.15%	44.90%	49.94%
	H25秋	7.59%	46.84%	45.57%
	H26秋	3.80%	45.57%	46.84%
	H27秋	5.13%	50.00%	44.87%
75-79 女子	H26全	9.12%	53.80%	37.08%
	H25秋	5.08%	49.15%	45.76%
	H26秋	9.21%	52.63%	32.89%
	H27秋	6.94%	52.78%	40.28%

問3 どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。
□ ： できない
▒ ： 30cm程度
■ ： 50cm程度

65-69 男子	H26全	0.81%	19.28%	79.91%
	H25秋	2.90%	21.74%	75.36%
	H26秋	0.00%	23.19%	73.91%
	H27秋	2.50%	16.25%	81.25%
70-74 男子	H26全	1.76%	23.54%	74.71%
	H25秋	1.56%	37.50%	60.94%
	H26秋	0.00%	25.97%	70.13%
	H27秋	1.87%	27.40%	71.23%
75-79 男子	H26全	4.43%	29.43%	66.14%
	H25秋	1.52%	30.30%	68.18%
	H26秋	4.00%	40.00%	52.00%
	H27秋	2.78%	30.56%	66.67%
65-69 女子	H26全	5.22%	41.04%	53.74%
	H25秋	5.41%	54.05%	40.54%
	H26秋	3.03%	43.43%	48.48%
	H27秋	4.08%	48.98%	46.94%
70-74 女子	H26全	6.88%	46.39%	46.73%
	H25秋	7.59%	60.76%	31.65%
	H26秋	6.33%	56.96%	32.91%
	H27秋	3.90%	63.64%	32.47%
75-79 女子	H26全	10.60%	51.24%	38.16%
	H25秋	11.86%	67.80%	20.34%
	H26秋	11.84%	64.47%	18.42%
	H27秋	7.35%	63.24%	29.41%

問2 休まないでどのくらい走れますか。
□ ： 走れない
▒ ： 3～5分程度
■ ： 10分以上

65-69 男子	H26全	7.23%	49.71%	43.05%
	H25秋	4.35%	40.58%	55.07%
	H26秋	1.45%	53.62%	43.48%
	H27秋	6.25%	53.75%	40.00%
70-74 男子	H26全	12.16%	53.80%	34.04%
	H25秋	7.81%	65.63%	26.56%
	H26秋	2.60%	55.84%	37.66%
	H27秋	18.45%	56.34%	35.21%
75-79 男子	H26全	17.39%	56.36%	26.25%
	H25秋	16.67%	60.61%	22.73%
	H26秋	17.33%	54.67%	24.00%
	H27秋	18.33%	61.11%	30.56%
65-69 女子	H26全	19.10%	59.66%	21.24%
	H25秋	8.11%	70.27%	21.62%
	H26秋	14.14%	57.58%	23.23%
	H27秋	14.14%	60.61%	25.25%
70-74 女子	H26全	20.77%	59.37%	19.86%
	H25秋	15.19%	67.09%	16.46%
	H26秋	18.99%	60.76%	16.46%
	H27秋	19.48%	51.95%	28.57%
75-79 女子	H26全	32.07%	53.49%	14.44%
	H25秋	33.90%	54.24%	11.86%
	H26秋	40.79%	43.42%	10.53%
	H27秋	30.99%	45.07%	23.94%

問4 階段をどのようにして昇りますか。
□ ： 手すりや壁につかまらなと昇れない
▒ ： ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
■ ： サツサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる

65-69 男子	H26全	2.07%	26.64%	71.30%
	H25秋	2.90%	20.29%	76.81%
	H26秋	1.45%	24.64%	72.46%
	H27秋	2.50%	26.25%	71.25%
70-74 男子	H26全	4.10%	36.58%	59.32%
	H25秋	1.54%	41.54%	56.92%
	H26秋	2.60%	35.06%	58.44%
	H27秋	6.85%	34.25%	58.90%
75-79 男子	H26全	5.80%	44.55%	49.66%
	H25秋	3.03%	45.45%	51.52%
	H26秋	5.33%	50.67%	40.00%
	H27秋	2.78%	37.50%	59.72%
65-69 女子	H26全	4.30%	37.22%	58.48%
	H25秋	5.33%	38.67%	56.00%
	H26秋	3.03%	34.34%	57.58%
	H27秋	3.03%	35.35%	61.62%
70-74 女子	H26全	7.09%	46.01%	46.91%
	H25秋	2.53%	36.71%	60.76%
	H26秋	5.06%	48.10%	44.30%
	H27秋	1.48%	43.59%	55.13%
75-79 女子	H26全	10.40%	54.32%	35.28%
	H25秋	5.08%	55.93%	38.98%
	H26秋	11.84%	51.32%	32.89%
	H27秋	7.14%	51.43%	41.43%

問5 正座の姿勢から、どの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
☐ : 手を使わずに立ち上がれる

65-69 男子	H26全	3.22%	31.15%	65.63%
	H25秋	1.45%	27.54%	71.01%
	H26秋	4.35%	33.33%	60.87%
	H27秋	3.75%	23.75%	72.50%
70-74 男子	H26全	4.11%	36.15%	59.74%
	H25秋	0.00%	34.38%	65.63%
	H26秋	3.90%	32.47%	61.04%
	H27秋	5.48%	39.73%	54.79%
75-79 男子	H26全	5.78%	45.01%	49.21%
	H25秋	1.52%	45.45%	53.03%
	H26秋	2.57%	41.33%	52.00%
	H27秋	4.17%	38.89%	56.94%
65-69 女子	H26全	4.07%	30.17%	65.76%
	H25秋	4.05%	33.78%	62.16%
	H26秋	3.03%	30.30%	61.62%
	H27秋	2.04%	29.59%	68.37%
70-74 女子	H26全	8.09%	34.38%	57.53%
	H25秋	5.06%	43.04%	51.90%
	H26秋	5.06%	35.44%	56.96%
	H27秋	3.85%	32.05%	64.10%
75-79 女子	H26全	8.16%	45.22%	46.62%
	H25秋	5.08%	52.54%	42.37%
	H26秋	7.89%	46.05%	42.11%
	H27秋	8.33%	41.67%	50.00%

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
☐ : 痙攣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	H26全	2.19%	33.60%	64.21%
	H25秋	0.00%	30.88%	69.12%
	H26秋	1.45%	37.68%	57.97%
	H27秋	1.25%	37.50%	61.25%
70-74 男子	H26全	4.35%	39.13%	56.52%
	H25秋	3.13%	43.75%	53.13%
	H26秋	5.19%	38.96%	53.25%
	H27秋	5.85%	39.73%	53.42%
75-79 男子	H26全	7.39%	44.09%	48.52%
	H25秋	7.58%	45.45%	46.97%
	H26秋	1.33%	52.00%	42.67%
	H27秋	5.94%	45.83%	47.22%
65-69 女子	H26全	3.17%	49.55%	47.29%
	H25秋	2.67%	45.33%	52.00%
	H26秋	3.03%	43.43%	48.48%
	H27秋	3.03%	44.44%	52.53%
70-74 女子	H26全	5.39%	53.26%	41.35%
	H25秋	6.33%	60.76%	32.91%
	H26秋	3.80%	60.76%	31.65%
	H27秋	5.13%	51.28%	43.59%
75-79 女子	H26全	10.26%	57.67%	32.08%
	H25秋	11.86%	59.32%	28.81%
	H26秋	21.05%	57.89%	17.11%
	H27秋	5.94%	61.11%	31.94%

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	H26全	2.77%	40.14%	57.09%
	H25秋	0.00%	51.47%	48.53%
	H26秋	0.00%	44.12%	54.41%
	H27秋	5.00%	43.75%	51.25%
70-74 男子	H26全	3.06%	47.65%	49.29%
	H25秋	3.08%	53.85%	43.08%
	H26秋	0.00%	50.65%	45.45%
	H27秋	5.48%	52.05%	42.47%
75-79 男子	H26全	5.02%	55.71%	39.27%
	H25秋	3.03%	59.09%	37.88%
	H26秋	6.67%	50.67%	38.67%
	H27秋	2.78%	55.56%	41.67%
65-69 女子	H26全	2.84%	43.86%	53.30%
	H25秋	2.67%	65.33%	32.00%
	H26秋	5.05%	47.47%	42.42%
	H27秋	2.02%	46.46%	51.52%
70-74 女子	H26全	4.28%	48.09%	47.64%
	H25秋	5.06%	56.96%	37.97%
	H26秋	2.53%	46.84%	46.84%
	H27秋	2.56%	57.69%	39.74%
75-79 女子	H26全	7.71%	57.89%	34.40%
	H25秋	3.39%	61.02%	35.59%
	H26秋	10.53%	55.26%	30.26%
	H27秋	6.94%	62.50%	30.56%

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できる
☐ : 何にもつかまらずに立ったままでできる

65-69 男子	H26全	1.61%	11.72%	86.67%
	H25秋	0.00%	13.04%	86.96%
	H26秋	0.00%	18.84%	79.71%
	H27秋	2.50%	15.00%	82.50%
70-74 男子	H26全	2.58%	16.88%	80.54%
	H25秋	1.54%	29.23%	69.23%
	H26秋	1.30%	22.08%	74.03%
	H27秋	2.78%	23.29%	73.97%
75-79 男子	H26全	4.30%	23.64%	72.06%
	H25秋	0.00%	27.27%	72.73%
	H26秋	0.00%	20.00%	76.00%
	H27秋	2.78%	29.17%	68.06%
65-69 女子	H26全	2.03%	14.22%	83.75%
	H25秋	0.00%	20.00%	80.00%
	H26秋	2.02%	15.15%	77.78%
	H27秋	3.03%	13.13%	83.84%
70-74 女子	H26全	2.69%	19.51%	77.80%
	H25秋	5.06%	15.19%	79.75%
	H26秋	1.47%	26.58%	69.62%
	H27秋	1.48%	19.23%	79.49%
75-79 女子	H26全	5.59%	26.81%	67.60%
	H25秋	3.39%	28.81%	67.80%
	H26秋	7.89%	36.84%	51.32%
	H27秋	2.78%	23.61%	73.61%

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できる
☐ : 両手で素早くできる
☐ : 片手でもできる

65-69 男子	H26全	5.51%	45.24%	49.25%
	H25秋	4.35%	42.03%	53.62%
	H26秋	8.70%	39.13%	50.72%
	H27秋	7.50%	43.75%	48.75%
70-74 男子	H26全	8.44%	49.24%	42.32%
	H25秋	10.77%	63.08%	26.15%
	H26秋	12.99%	42.86%	41.56%
	H27秋	15.07%	43.84%	41.10%
75-79 男子	H26全	16.06%	44.34%	39.59%
	H25秋	13.64%	39.39%	46.97%
	H26秋	17.33%	32.00%	46.67%
	H27秋	18.06%	36.11%	45.83%
65-69 女子	H26全	5.08%	50.45%	44.47%
	H25秋	5.33%	57.33%	37.33%
	H26秋	2.02%	44.44%	48.48%
	H27秋	8.08%	47.47%	44.44%
70-74 女子	H26全	6.64%	54.44%	38.92%
	H25秋	3.80%	58.23%	37.97%
	H26秋	5.06%	68.35%	24.05%
	H27秋	5.13%	55.13%	39.74%
75-79 女子	H26全	13.07%	52.39%	34.54%
	H25秋	13.56%	44.07%	42.37%
	H26秋	10.53%	61.84%	22.37%
	H27秋	11.11%	58.33%	30.56%

問11 どれくらい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	H26全	0.00%	12.02%	87.98%
	H25秋	0.00%	15.94%	84.06%
	H26秋	0.00%	7.35%	91.18%
	H27秋	0.00%	11.25%	88.75%
70-74 男子	H26全	0.12%	15.04%	84.84%
	H25秋	1.56%	12.50%	85.94%
	H26秋	0.00%	18.18%	79.22%
	H27秋	0.00%	19.18%	80.82%
75-79 男子	H26全	0.68%	21.97%	77.35%
	H25秋	0.00%	15.15%	84.85%
	H26秋	0.00%	18.67%	77.33%
	H27秋	0.00%	20.83%	79.17%
65-69 女子	H26全	2.15%	39.21%	58.64%
	H25秋	1.35%	37.33%	61.33%
	H26秋	3.09%	34.34%	57.58%
	H27秋	0.00%	41.41%	58.59%
70-74 女子	H26全	3.16%	46.05%	50.79%
	H25秋	1.27%	45.57%	53.16%
	H26秋	1.27%	44.30%	51.90%
	H27秋	0.00%	41.03%	58.97%
75-79 女子	H26全	5.27%	58.08%	36.65%
	H25秋	1.63%	54.24%	44.07%
	H26秋	3.95%	51.32%	40.79%
	H27秋	6.94%	55.56%	37.50%

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	H26全	0.92%	13.89%	85.19%
	H25秋	0.00%	14.49%	85.51%
	H26秋	0.00%	13.04%	85.51%
	H27秋	1.25%	10.00%	88.75%
70-74 男子	H26全	0.70%	18.90%	80.40%
	H25秋	0.00%	32.31%	67.69%
	H26秋	1.40%	15.58%	80.52%
	H27秋	2.74%	21.92%	75.34%
75-79 男子	H26全	1.93%	25.96%	72.11%
	H25秋	0.00%	24.24%	75.76%
	H26秋	1.43%	37.33%	57.33%
	H27秋	1.49%	26.39%	72.22%
65-69 女子	H26全	1.47%	28.78%	69.75%
	H25秋	1.43%	25.33%	73.33%
	H26秋	3.03%	23.23%	68.69%
	H27秋	0.00%	30.30%	69.70%
70-74 女子	H26全	1.58%	33.00%	65.43%
	H25秋	0.00%	37.97%	62.03%
	H26秋	1.77%	31.65%	64.56%
	H27秋	1.28%	29.49%	69.23%
75-79 女子	H26全	3.64%	42.14%	54.23%
	H25秋	1.69%	44.07%	54.24%
	H26秋	2.63%	44.74%	48.68%
	H27秋	4.17%	37.50%	58.33%

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	H26全	6.70%	30.48%	62.82%
	H25秋	1.45%	30.43%	68.12%
	H26秋	2.90%	28.99%	66.67%
	H27秋	5.00%	28.75%	66.25%
70-74 男子	H26全	12.08%	38.10%	49.82%
	H25秋	9.23%	46.15%	44.62%
	H26秋	15.58%	27.27%	53.25%
	H27秋	5.48%	41.10%	53.42%
75-79 男子	H26全	15.89%	42.11%	42.00%
	H25秋	10.61%	50.00%	39.39%
	H26秋	14.67%	41.33%	40.00%
	H27秋	11.27%	32.39%	56.34%
65-69 女子	H26全	24.07%	44.41%	31.53%
	H25秋	8.00%	60.00%	32.00%
	H26秋	20.20%	36.36%	38.38%
	H27秋	14.14%	46.46%	39.39%
70-74 女子	H26全	27.44%	43.08%	29.48%
	H25秋	17.72%	50.63%	31.65%
	H26秋	18.99%	45.57%	31.65%
	H27秋	14.10%	51.28%	34.62%
75-79 女子	H26全	28.45%	46.75%	24.79%
	H25秋	20.34%	40.68%	38.98%
	H26秋	26.32%	46.05%	23.68%
	H27秋	19.44%	55.56%	25.00%