

# 参考資料 新体力テスト

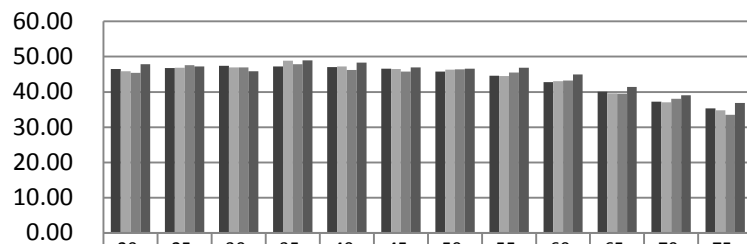
## 平成28年全国・平成27～29年秋田県 比較表

- ① 項目別比較
- ② 年齢別の総合評価比較
- ③ 年齢別のA D L（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

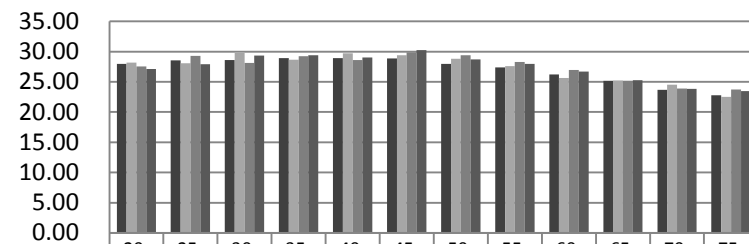
※ △秒は時間が多いほど記録がよく、  
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

#### 男子 握力 kg



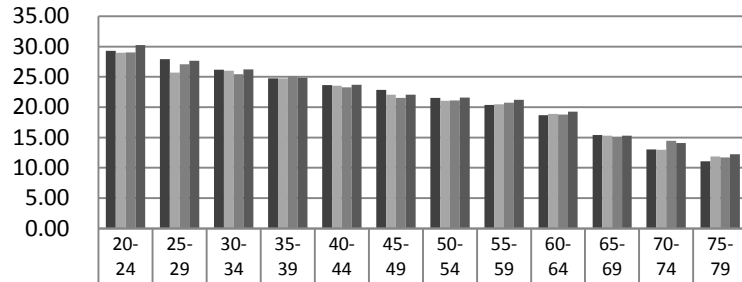
■ H 2 8 全国	46.47	46.81	47.38	47.22	47.02	46.55	45.78	44.55	42.78	40.04	37.21	35.36
■ H 2 7 秋田	45.85	46.82	46.99	48.87	47.27	46.54	46.36	44.53	43.04	39.61	37.06	34.77
■ H 2 8 秋田	45.41	47.55	46.92	47.88	46.24	45.80	46.42	45.54	43.23	39.54	38.03	33.55
■ H 2 9 秋田	47.85	47.20	45.88	48.96	48.28	46.96	46.61	46.89	44.98	41.39	39.06	36.90

#### 女子 握力 kg



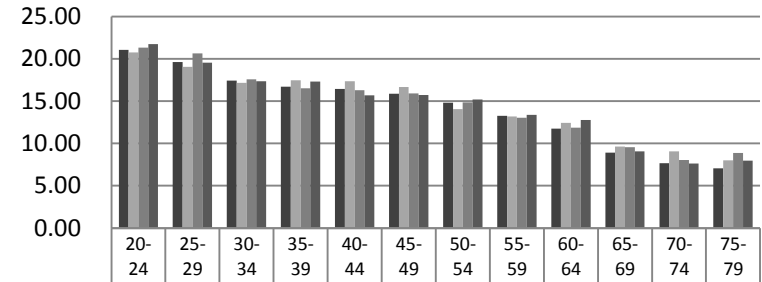
■ H 2 8 全国	27.97	28.53	28.63	28.95	28.95	28.89	27.95	27.40	26.25	25.14	23.66	22.78
■ H 2 7 秋田	28.16	28.07	29.78	28.69	29.72	29.41	28.81	27.60	25.66	25.23	24.52	22.54
■ H 2 8 秋田	27.53	29.30	28.11	29.23	28.59	29.86	29.39	28.28	26.95	25.18	23.90	23.74
■ H 2 9 秋田	27.10	27.94	29.37	29.39	29.02	30.24	28.72	27.98	26.70	25.27	23.83	23.46

## 男子 上体起こし 回



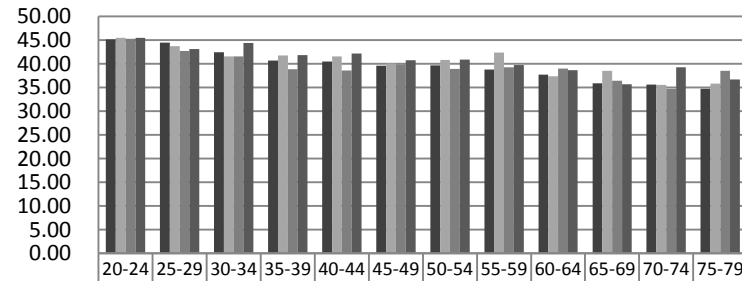
■ H 2 8 全国	29.28	27.95	26.18	24.74	23.67	22.87	21.56	20.39	18.67	15.39	13.04	11.07
■ H 2 7 秋田	28.99	25.72	26.04	24.78	23.57	22.06	21.04	20.49	18.91	15.31	13.00	11.86
■ H 2 8 秋田	29.04	27.11	25.46	25.09	23.27	21.54	21.14	20.75	18.78	15.12	14.46	11.73
■ H 2 9 秋田	30.24	27.65	26.24	24.84	23.71	22.06	21.61	21.24	19.28	15.31	14.07	12.24

## 女子 上体起こし 回



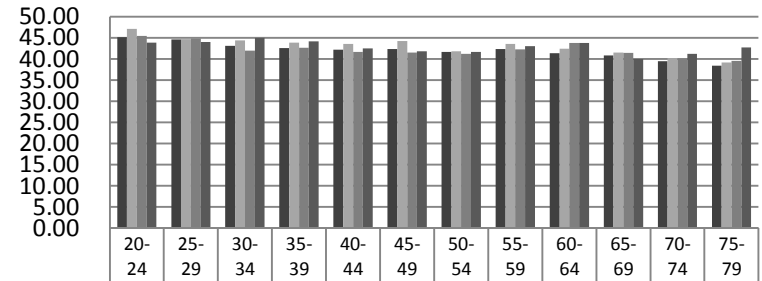
■ H 2 8 全国	21.05	19.64	17.42	16.71	16.45	15.87	14.81	13.26	11.76	8.90	7.65	7.07
■ H 2 7 秋田	20.74	19.04	17.16	17.46	17.36	16.67	14.05	13.18	12.44	9.64	9.08	8.00
■ H 2 8 秋田	21.32	20.65	17.59	16.52	16.30	15.91	14.87	13.04	11.88	9.55	8.04	8.88
■ H 2 9 秋田	21.73	19.54	17.36	17.30	15.70	15.71	15.20	13.36	12.79	9.05	7.62	7.96

## 男子 長座体前屈 cm



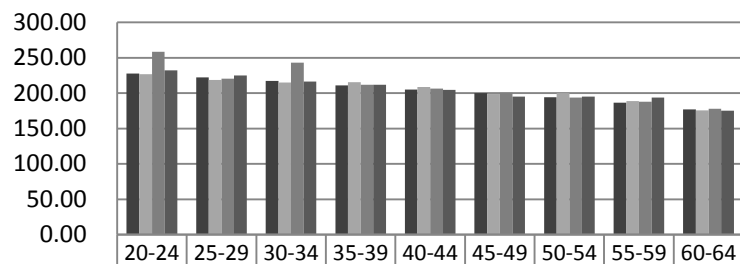
■ H 2 8 全国	45.09	44.45	42.43	40.66	40.48	39.58	39.67	38.79	37.71	35.89	35.59	34.75
■ H 2 7 秋田	45.49	43.67	41.57	41.72	41.54	40.04	40.78	42.38	37.36	38.51	35.54	35.80
■ H 2 8 秋田	45.27	42.70	41.51	38.85	38.57	39.88	38.89	39.27	38.98	36.42	34.71	38.47
■ H 2 9 秋田	45.49	43.13	44.40	41.83	42.15	40.71	40.87	39.69	38.63	35.66	39.28	36.68

## 女子 長座体前屈 cm



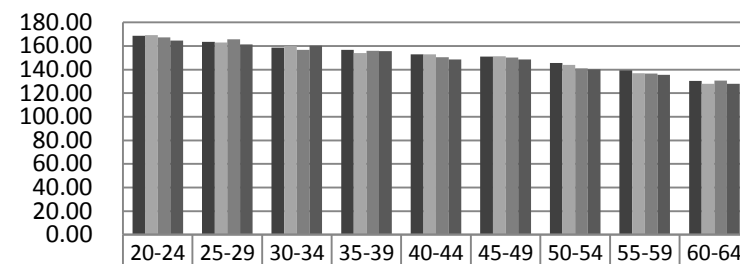
■ H 2 8 全国	45.13	44.56	43.06	42.53	42.17	42.36	41.64	42.30	41.34	40.80	39.45	38.42
■ H 2 7 秋田	47.06	44.69	44.40	43.81	43.56	44.18	41.81	43.50	42.40	41.48	40.20	39.17
■ H 2 8 秋田	45.40	44.84	41.96	42.64	41.64	41.51	41.21	42.22	43.75	41.38	39.97	39.55
■ H 2 9 秋田	43.81	43.98	44.96	44.11	42.46	41.83	41.66	43.04	43.76	40.01	41.21	42.72

## 男子 立ち幅とび cm



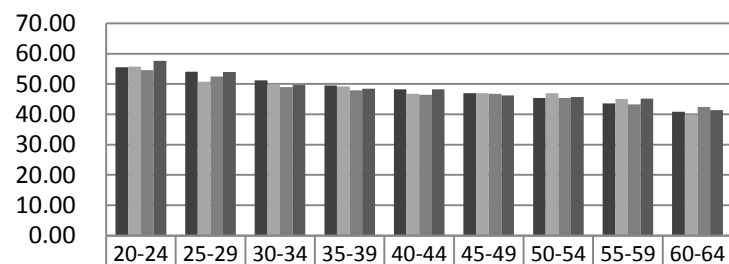
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
■ H 2 8 全国	227.66	222.36	217.44	210.87	204.91	200.01	194.25	186.42	177.16
■ H 2 7 秋田	226.88	218.45	214.81	215.32	208.72	198.74	199.95	188.79	175.69
■ H 2 8 秋田	258.37	220.68	243.01	212.04	206.61	200.52	193.73	188.00	177.88
■ H 2 9 秋田	232.06	224.77	216.32	212.06	204.61	195.28	195.26	193.57	175.14

## 女子 立ち幅とび cm



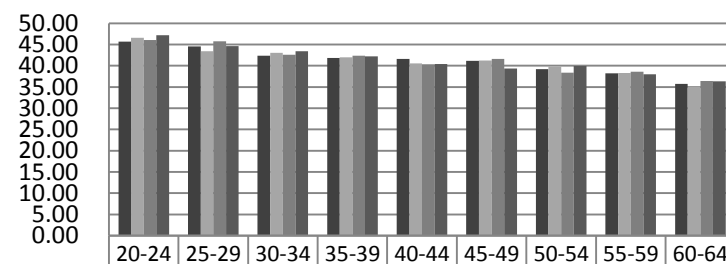
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
■ H 2 8 全国	168.59	163.37	158.71	156.62	152.83	151.14	145.48	139.38	130.34
■ H 2 7 秋田	169.18	162.93	159.86	154.05	152.95	151.25	144.07	136.90	127.92
■ H 2 8 秋田	167.16	165.79	156.65	155.90	150.34	150.30	140.91	136.61	130.61
■ H 2 9 秋田	164.62	161.33	160.30	155.65	148.62	148.55	140.25	135.53	127.97

## 男子 反復横とび 回数



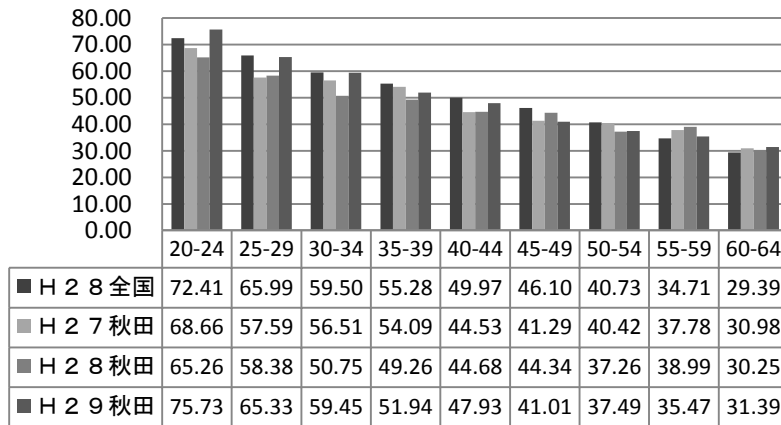
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
■ H 2 8 全国	55.51	54.07	51.19	49.48	48.20	46.99	45.40	43.58	40.81
■ H 2 7 秋田	55.74	50.73	49.87	49.23	46.73	47.00	46.96	45.11	39.83
■ H 2 6 秋田	54.59	52.46	49.00	47.90	46.40	46.77	45.37	43.26	42.38
■ H 2 9 秋田	57.68	53.89	49.69	48.44	48.28	46.21	45.67	45.18	41.36

## 女子 反復横とび 回数

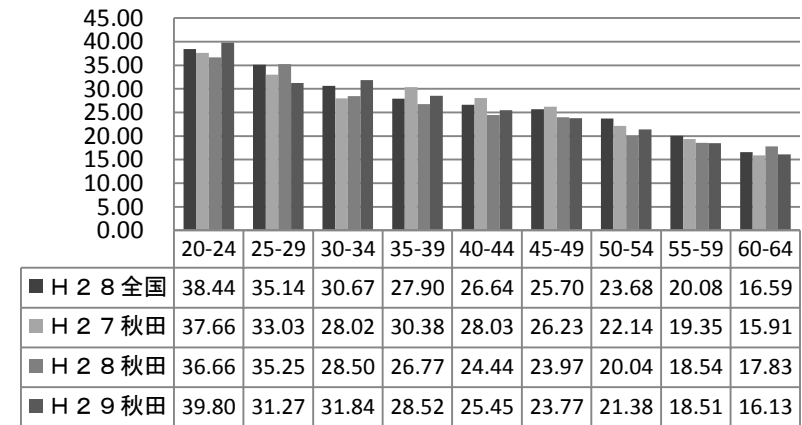


	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
■ H 2 8 全国	45.72	44.53	42.38	41.82	41.59	41.15	39.21	38.21	35.71
■ H 2 7 秋田	46.63	43.43	43.09	41.99	40.58	41.22	39.77	38.32	35.05
■ H 2 8 秋田	46.07	45.77	42.57	42.36	40.37	41.64	38.38	38.60	36.41
■ H 2 9 秋田	47.20	44.62	43.41	42.24	40.44	39.38	39.97	38.03	36.35

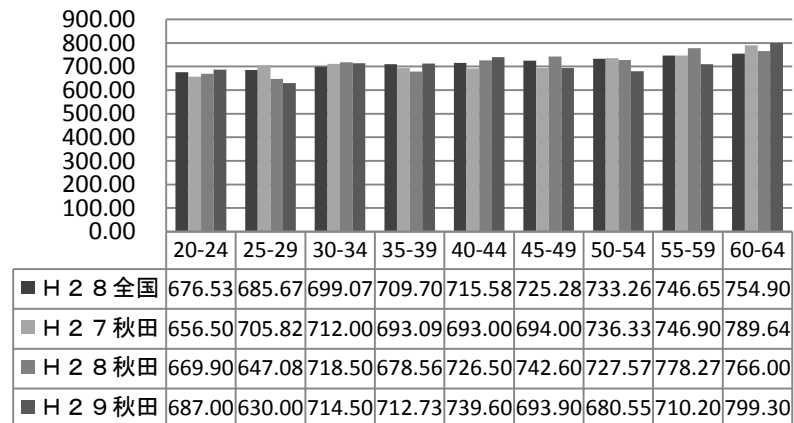
## 男子 シャトルラン 回数



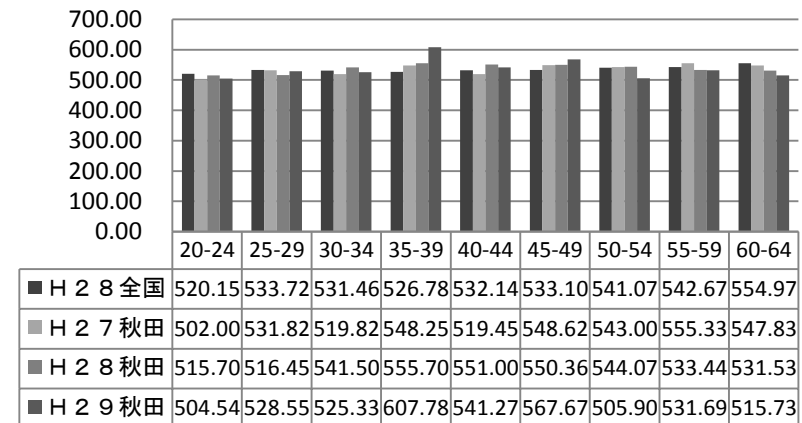
## 女子 シャトルラン 回数



## 男子 急歩 △秒

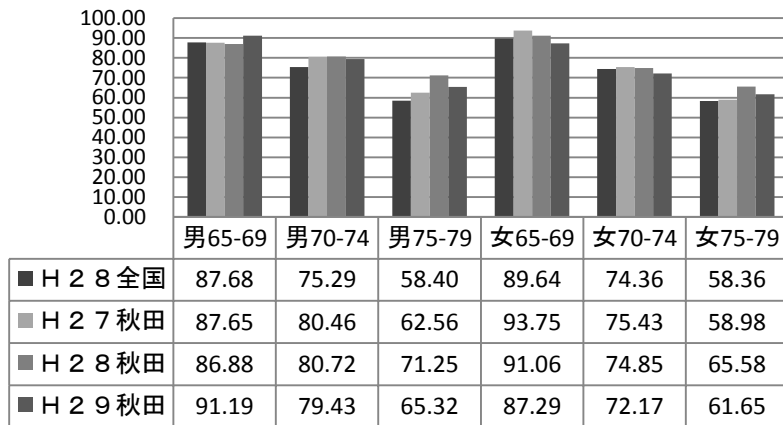


## 女子 急歩 △秒

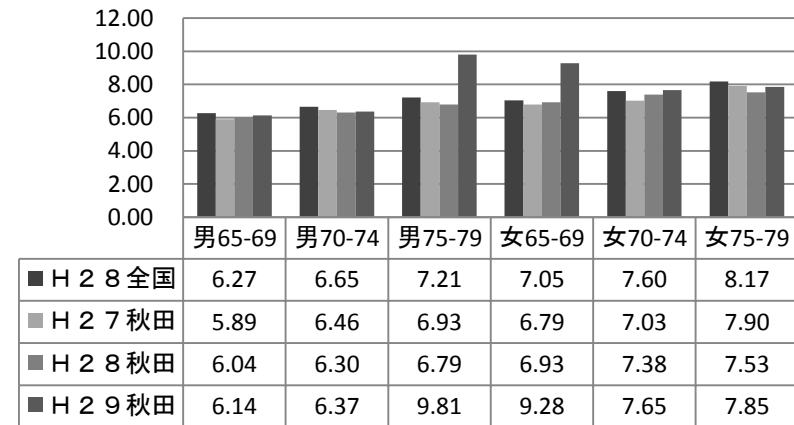


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、  
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

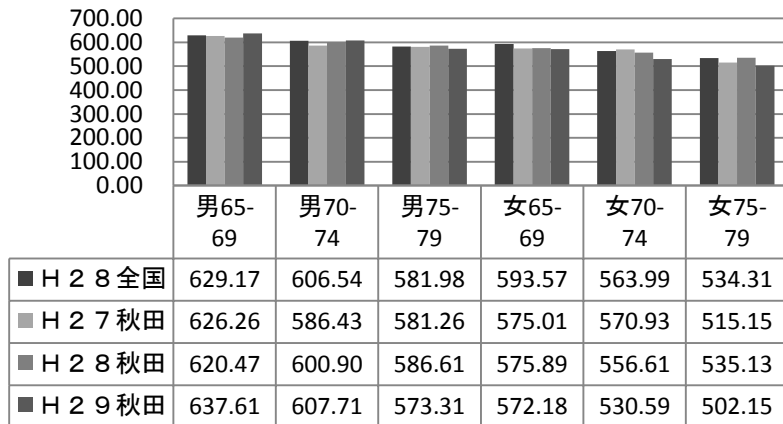
## 男女 開眼片足立ち △秒



## 男女 10m障害物歩行 ▽秒

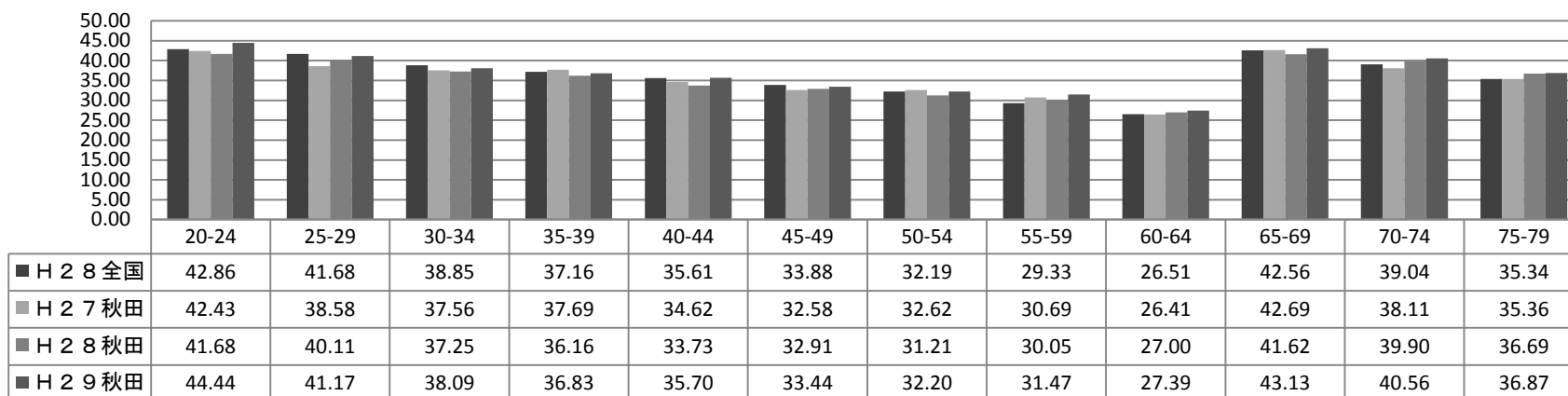


## 男女 6分間歩行 m

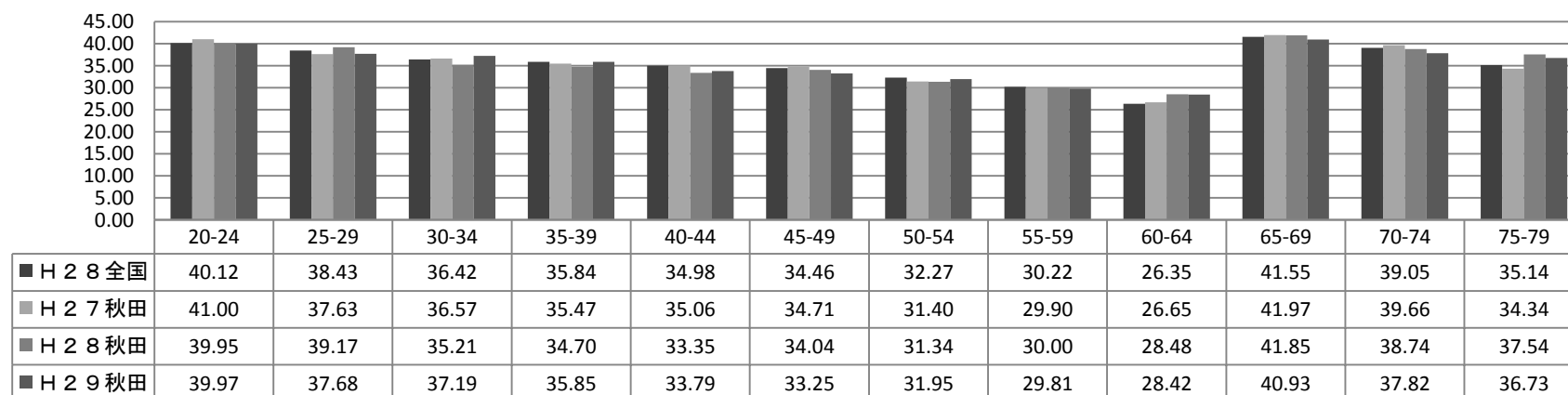


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、  
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

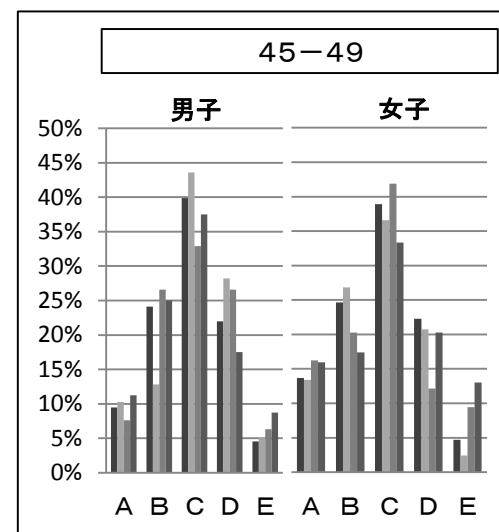
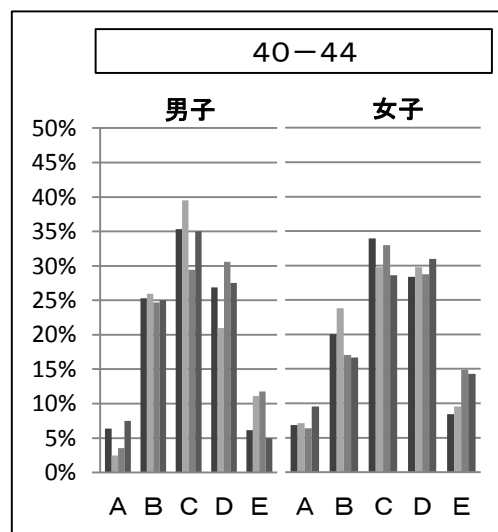
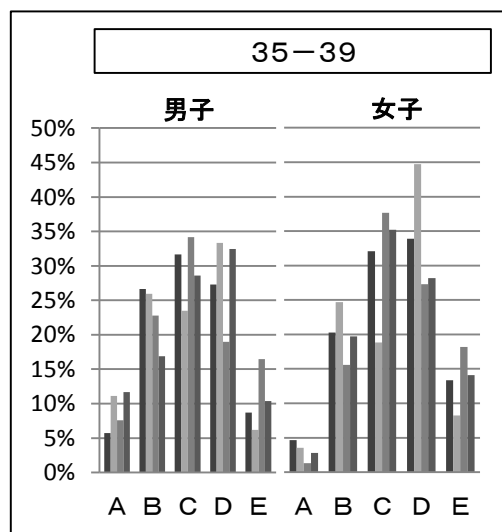
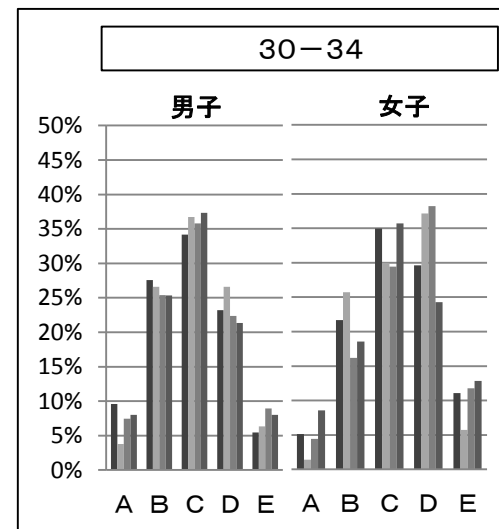
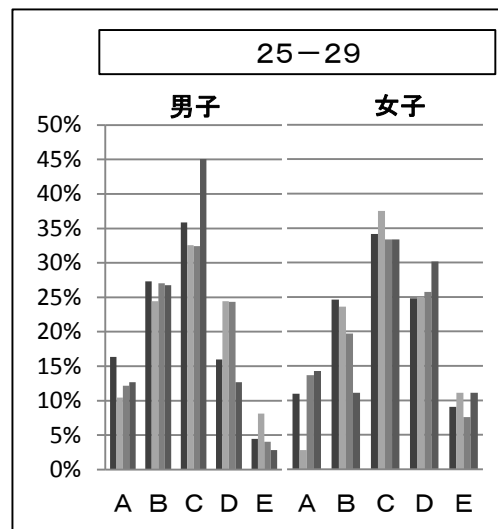
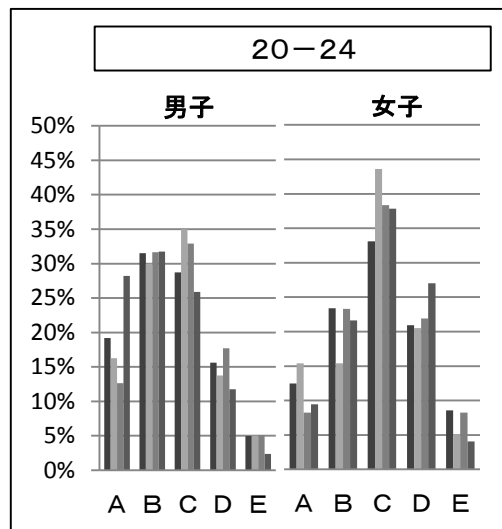
## 男子 年齢別 テスト結果 合計点

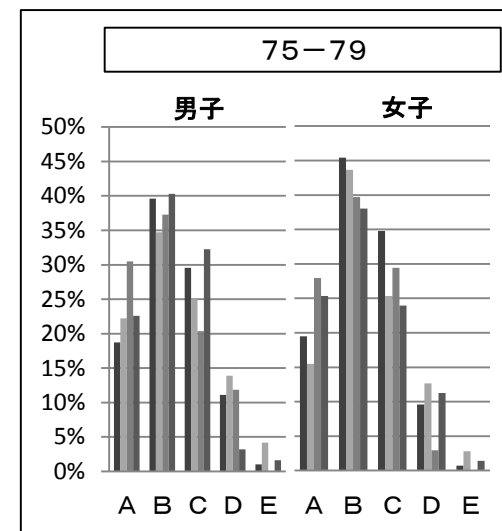
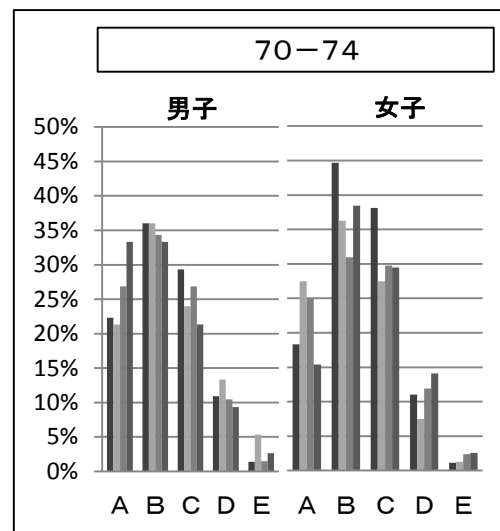
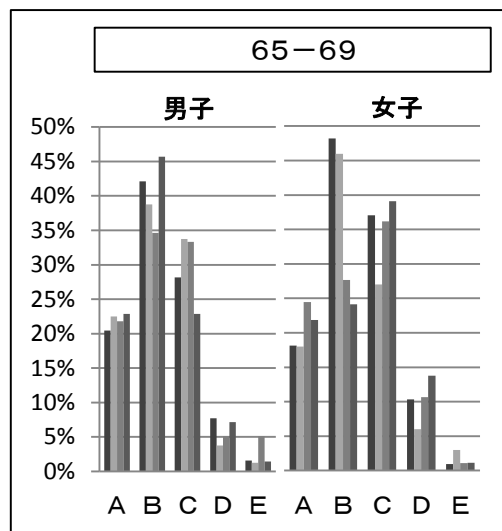
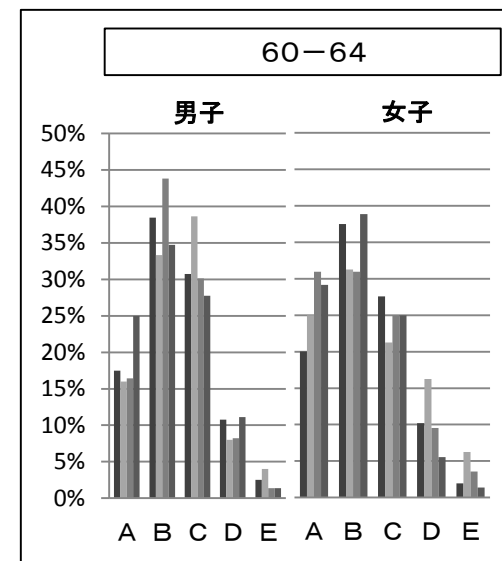
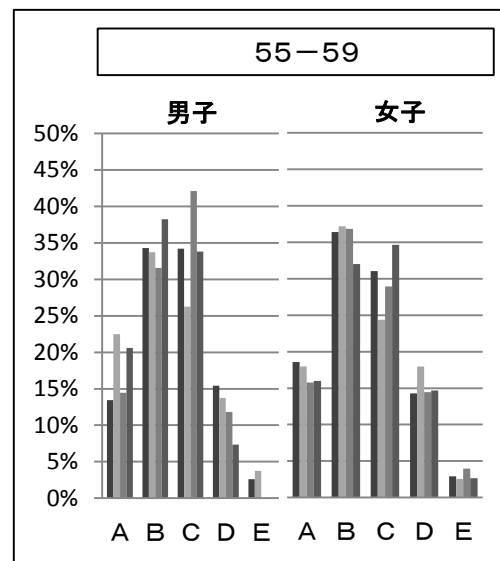
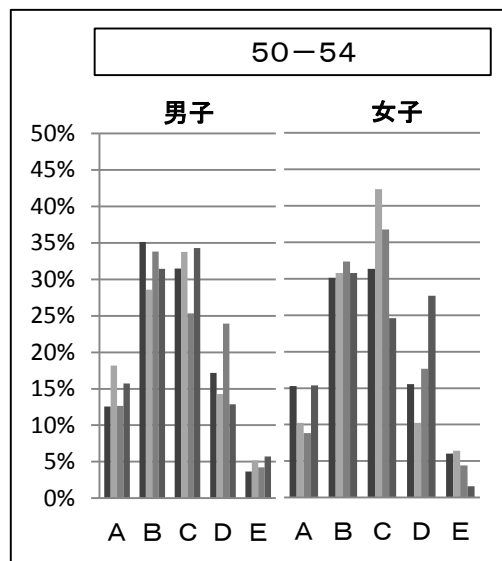


## 女子 年齢別 テスト結果 合計点



② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から、H28全国、H27秋田、H28秋田、H29秋田）



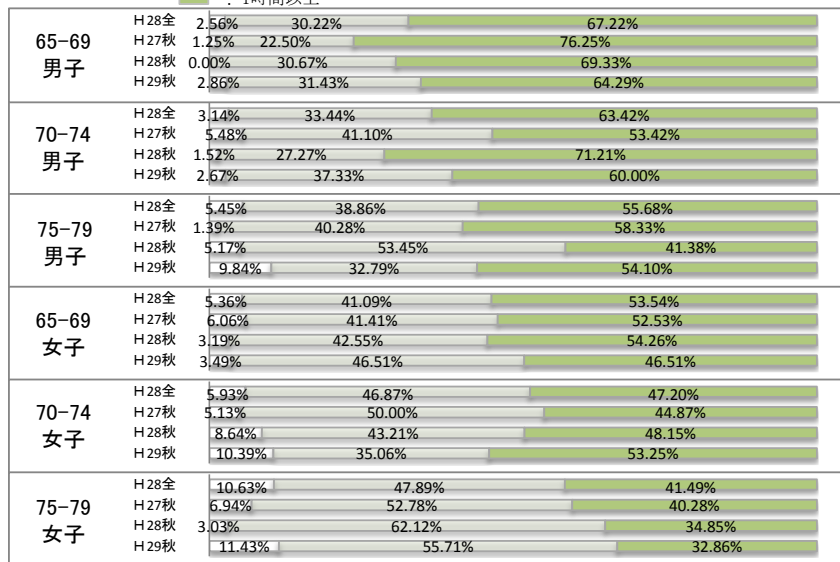




### ③ 年齢別のＡＤＬ（日常生活活動テスト）－高齢者（６５～７９歳）結果比較

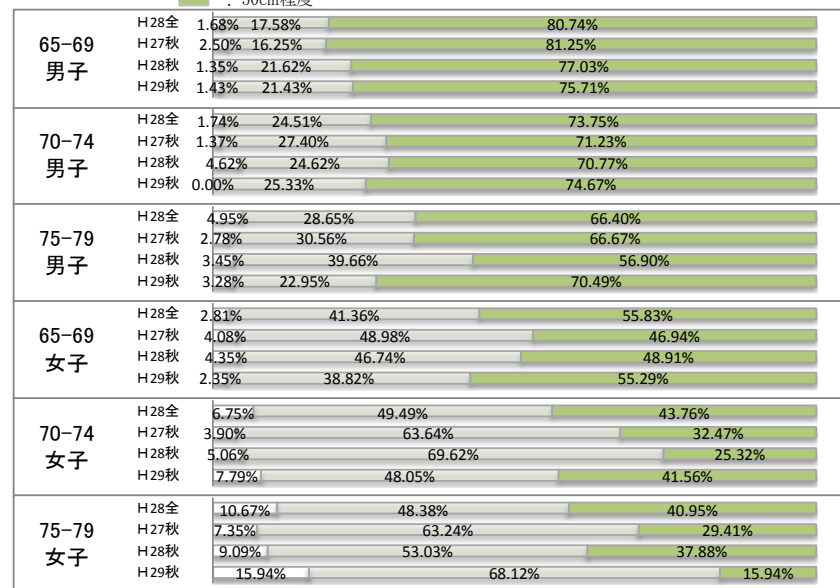
問１ 休まないでどのくらい歩けますか。

□ : ５～１０分程度  
□ : ２０～４０分程度  
■ : １時間以上



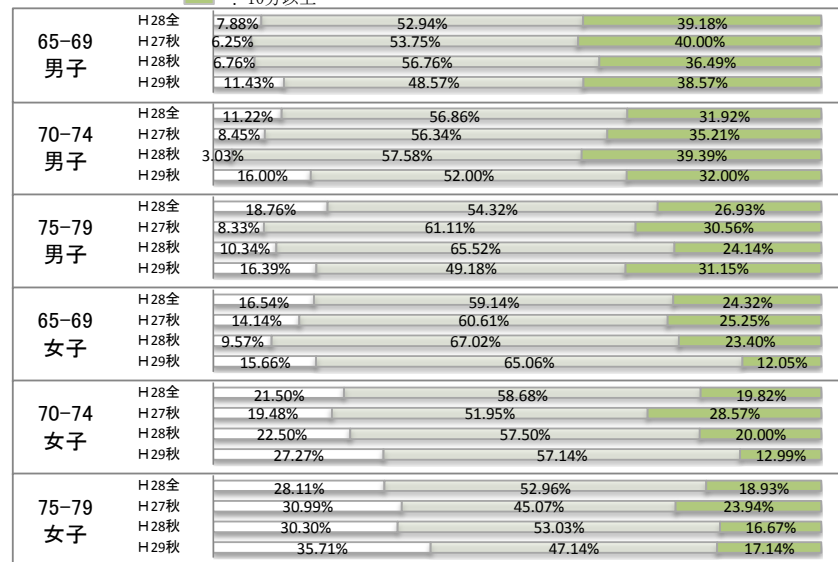
問３ どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。

□ : できない  
□ : 30cm程度  
■ : 50cm程度



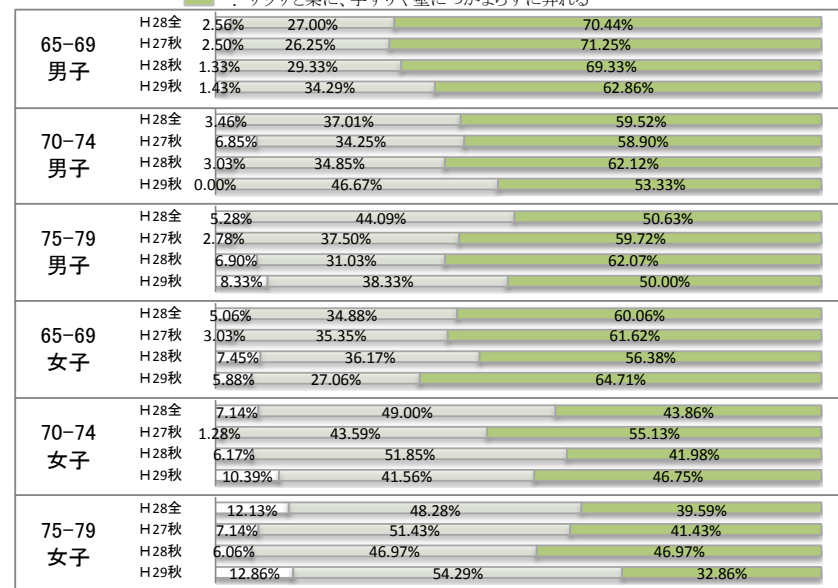
問２ 休まないでどのくらい走れますか。

□ : 走れない  
□ : ３～５分程度  
■ : １０分以上



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  
■ : サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる



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	H28全	3.78%	34.37%	61.85%
	H27秋	3.75%	23.75%	72.50%
	H28秋	5.33%	32.00%	62.67%
	H29秋	4.29%	31.43%	62.86%
70-74 男子	H28全	5.53%	36.40%	58.07%
	H27秋	5.48%	39.73%	54.79%
	H28秋	1.52%	27.27%	71.21%
	H29秋	4.00%	34.67%	60.00%
75-79 男子	H28全	6.38%	43.51%	50.11%
	H27秋	4.17%	38.89%	56.94%
	H28秋	6.90%	43.10%	50.00%
	H29秋	6.56%	29.51%	60.66%
65-69 女子	H28全	4.30%	32.69%	63.01%
	H27秋	2.04%	29.59%	68.37%
	H28秋	3.19%	43.62%	53.19%
	H29秋	1.16%	26.74%	68.60%
70-74 女子	H28全	7.75%	38.65%	53.60%
	H27秋	3.85%	32.05%	64.10%
	H28秋	6.17%	33.33%	60.49%
	H29秋	6.49%	40.26%	51.95%
75-79 女子	H28全	10.79%	45.69%	43.51%
	H27秋	8.33%	41.67%	50.00%
	H28秋	9.09%	36.36%	54.55%
	H29秋	4.29%	44.29%	51.43%

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

65-69 男子	H28全	3.24%	35.16%	61.61%
	H27秋	1.25%	37.50%	61.25%
	H28秋	2.70%	44.59%	52.70%
	H29秋	1.45%	42.03%	55.07%
70-74 男子	H28全	3.93%	40.79%	55.29%
	H27秋	6.85%	39.73%	53.42%
	H28秋	4.55%	34.85%	60.61%
	H29秋	8.00%	37.33%	53.33%
75-79 男子	H28全	6.06%	46.97%	46.97%
	H27秋	6.94%	45.83%	47.22%
	H28秋	3.45%	43.10%	53.45%
	H29秋	6.56%	32.79%	57.38%
65-69 女子	H28全	4.10%	47.90%	48.00%
	H27秋	3.03%	44.44%	52.53%
	H28秋	6.45%	50.54%	43.01%
	H29秋	4.65%	45.35%	47.67%
70-74 女子	H28全	5.94%	54.26%	39.80%
	H27秋	5.13%	51.28%	43.59%
	H28秋	6.17%	53.09%	40.74%
	H29秋	7.79%	50.65%	40.26%
75-79 女子	H28全	9.52%	58.37%	32.11%
	H27秋	6.94%	61.11%	31.94%
	H28秋	9.23%	49.23%	41.54%
	H29秋	14.29%	51.43%	34.29%

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	H28全	2.24%	38.14%	59.62%
	H27秋	5.00%	43.75%	51.25%
	H28秋	1.35%	52.70%	45.95%
	H29秋	2.90%	44.93%	50.72%
70-74 男子	H28全	2.83%	47.93%	49.24%
	H27秋	5.48%	52.05%	42.47%
	H28秋	3.03%	48.48%	48.48%
	H29秋	4.00%	46.67%	49.33%
75-79 男子	H28全	4.13%	54.13%	41.74%
	H27秋	2.78%	55.56%	41.67%
	H28秋	3.45%	53.45%	43.10%
	H29秋	6.56%	37.70%	52.46%
65-69 女子	H28全	2.91%	40.37%	56.73%
	H27秋	2.02%	46.46%	51.52%
	H28秋	1.06%	38.30%	60.64%
	H29秋	3.49%	48.84%	45.35%
70-74 女子	H28全	5.72%	44.22%	50.06%
	H27秋	2.56%	57.69%	39.74%
	H28秋	5.00%	53.75%	41.25%
	H29秋	11.69%	45.45%	41.56%
75-79 女子	H28全	8.32%	51.68%	40.00%
	H27秋	6.94%	62.50%	30.56%
	H28秋	7.58%	45.45%	46.97%
	H29秋	8.57%	48.57%	41.43%

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	H28全	1.67%	12.68%	85.65%
	H27秋	2.50%	15.00%	82.50%
	H28秋	0.00%	16.22%	83.78%
	H29秋	1.45%	13.04%	84.06%
70-74 男子	H28全	2.59%	20.11%	77.30%
	H27秋	2.74%	23.29%	73.97%
	H28秋	1.52%	21.21%	77.27%
	H29秋	0.00%	25.33%	74.67%
75-79 男子	H28全	4.33%	24.06%	71.61%
	H27秋	2.78%	29.17%	68.06%
	H28秋	5.17%	25.86%	68.97%
	H29秋	1.64%	22.95%	72.13%
65-69 女子	H28全	2.04%	11.83%	86.13%
	H27秋	3.03%	13.13%	83.84%
	H28秋	4.26%	13.83%	81.91%
	H29秋	1.16%	8.14%	88.37%
70-74 女子	H28全	4.69%	19.66%	75.64%
	H27秋	1.28%	19.23%	79.49%
	H28秋	3.70%	18.52%	77.78%
	H29秋	3.90%	19.48%	75.32%
75-79 女子	H28全	5.61%	27.26%	67.12%
	H27秋	2.78%	23.61%	73.61%
	H28秋	1.52%	22.73%	75.76%
	H29秋	1.43%	34.29%	64.29%

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	H28全	7.45%	47.16%	45.38%
	H27秋	7.50%	43.75%	48.75%
	H28秋	9.33%	41.33%	49.33%
	H29秋	5.80%	55.07%	37.68%
70-74 男子	H28全	11.35%	45.19%	43.46%
	H27秋	15.07%	43.84%	41.10%
	H28秋	7.58%	42.42%	50.00%
	H29秋	9.33%	45.33%	45.33%
75-79 男子	H28全	15.68%	44.85%	39.47%
	H27秋	18.06%	36.11%	45.83%
	H28秋	20.69%	32.76%	46.55%
	H29秋	14.75%	37.70%	44.26%
65-69 女子	H28全	5.26%	50.48%	44.25%
	H27秋	8.08%	47.47%	44.44%
	H28秋	6.38%	50.00%	43.62%
	H29秋	5.81%	54.65%	37.21%
70-74 女子	H28全	8.60%	53.97%	37.43%
	H27秋	5.13%	55.13%	39.74%
	H28秋	8.64%	55.56%	35.80%
	H29秋	14.29%	45.45%	38.96%
75-79 女子	H28全	12.00%	53.03%	34.97%
	H27秋	11.11%	58.33%	30.56%
	H28秋	12.12%	53.03%	34.85%
	H29秋	7.14%	70.00%	22.86%

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	H28全	0.22%	12.04%	87.74%
	H27秋	0.00%	11.25%	88.75%
	H28秋	0.00%	20.00%	80.00%
	H29秋	0.00%	7.25%	91.30%
70-74 男子	H28全	0.65%	16.92%	82.43%
	H27秋	0.00%	19.18%	80.82%
	H28秋	0.00%	15.15%	84.85%
	H29秋	0.00%	14.67%	85.33%
75-79 男子	H28全	1.49%	20.37%	78.15%
	H27秋	0.00%	20.83%	79.17%
	H28秋	1.72%	18.97%	79.31%
	H29秋	3.28%	19.67%	73.77%
65-69 女子	H28全	1.29%	39.07%	59.63%
	H27秋	0.00%	41.41%	58.59%
	H28秋	1.06%	36.17%	62.77%
	H29秋	0.00%	40.70%	56.98%
70-74 女子	H28全	2.92%	50.00%	47.08%
	H27秋	0.00%	41.03%	58.97%
	H28秋	1.25%	57.50%	41.25%
	H29秋	0.00%	50.65%	48.05%
75-79 女子	H28全	5.27%	53.49%	41.24%
	H27秋	6.94%	55.56%	37.50%
	H28秋	1.54%	43.08%	55.38%
	H29秋	5.71%	54.29%	40.00%

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	H28全	0.56%	14.96%	84.49%
	H27秋	1.25%	10.00%	88.75%
	H28秋	0.00%	19.18%	80.82%
	H29秋	1.45%	17.39%	79.71%
70-74 男子	H28全	1.19%	18.94%	79.87%
	H27秋	2.74%	21.92%	75.34%
	H28秋	0.00%	12.12%	87.88%
	H29秋	1.33%	20.00%	78.67%
75-79 男子	H28全	2.51%	23.66%	73.83%
	H27秋	1.39%	26.39%	72.22%
	H28秋	1.72%	27.59%	70.69%
	H29秋	0.00%	21.31%	75.41%
65-69 女子	H28全	1.08%	27.59%	71.34%
	H27秋	0.00%	30.30%	69.70%
	H28秋	1.08%	29.03%	69.89%
	H29秋	0.00%	24.42%	73.26%
70-74 女子	H28全	1.67%	37.17%	61.16%
	H27秋	1.28%	29.49%	69.23%
	H28秋	4.94%	39.51%	55.56%
	H29秋	3.95%	35.53%	59.21%
75-79 女子	H28全	3.58%	39.49%	56.93%
	H27秋	4.17%	37.50%	58.33%
	H28秋	0.00%	36.36%	63.64%
	H29秋	2.86%	37.14%	60.00%

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	H28全	7.70%	27.46%	64.84%
	H27秋	5.00%	28.75%	66.25%
	H28秋	6.85%	28.77%	64.38%
	H29秋	2.90%	37.68%	57.97%
70-74 男子	H28全	12.84%	35.80%	51.36%
	H27秋	5.48%	41.10%	53.42%
	H28秋	6.06%	37.88%	56.06%
	H29秋	10.67%	36.00%	53.33%
75-79 男子	H28全	15.30%	36.36%	48.33%
	H27秋	11.27%	32.39%	56.34%
	H28秋	18.97%	32.76%	48.28%
	H29秋	19.67%	34.43%	42.62%
65-69 女子	H28全	21.71%	42.98%	35.31%
	H27秋	14.14%	46.46%	39.39%
	H28秋	20.65%	40.22%	39.13%
	H29秋	24.42%	38.37%	32.56%
70-74 女子	H28全	27.61%	43.88%	28.51%
	H27秋	14.10%	51.28%	34.62%
	H28秋	18.75%	46.25%	35.00%
	H29秋	22.08%	51.95%	23.38%
75-79 女子	H28全	29.90%	40.32%	29.78%
	H27秋	19.44%	55.56%	25.00%
	H28秋	15.15%	54.55%	30.30%
	H29秋	21.43%	45.71%	31.43%