

# 参考資料 新体力テスト

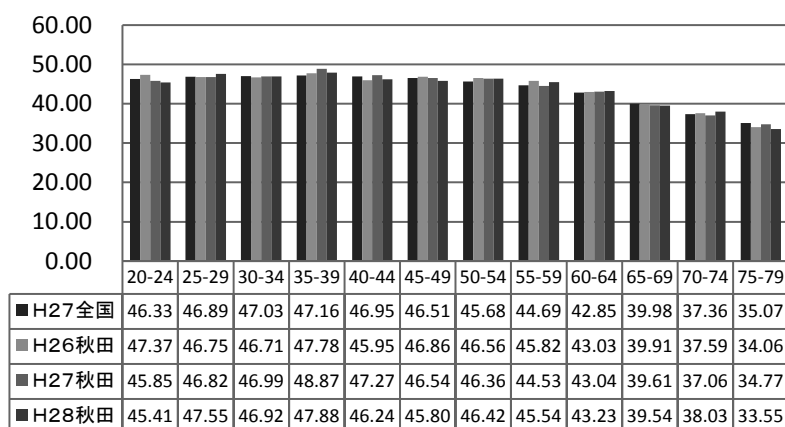
## 平成27年全国・平成26～28年秋田県 比較表

- 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

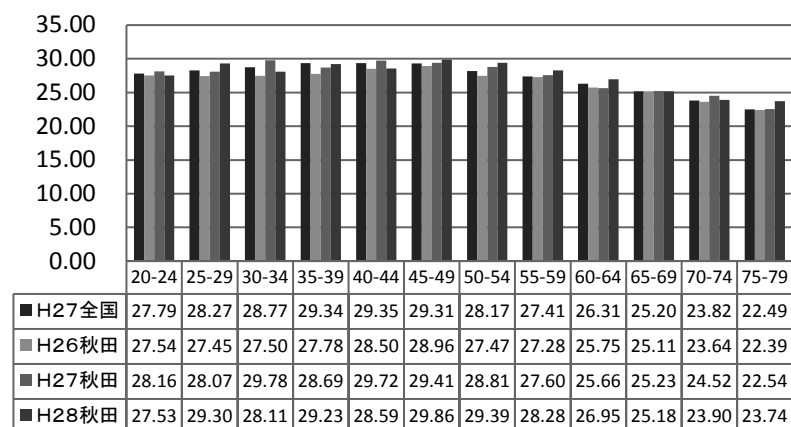
### ① 項目別比較

※ △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。

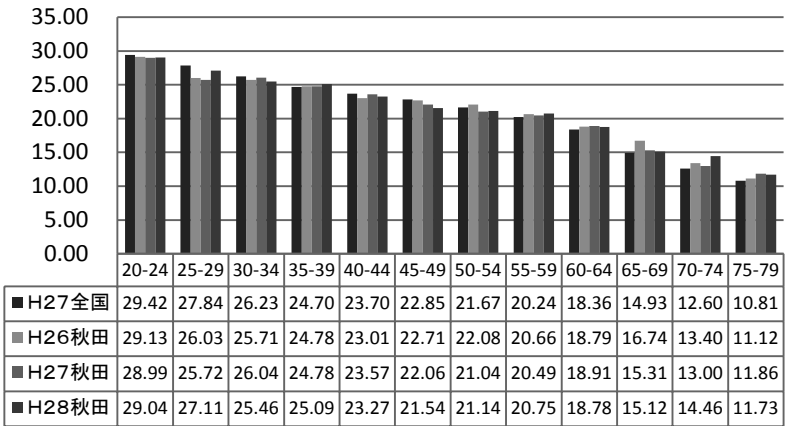
#### 男子 握力 kg



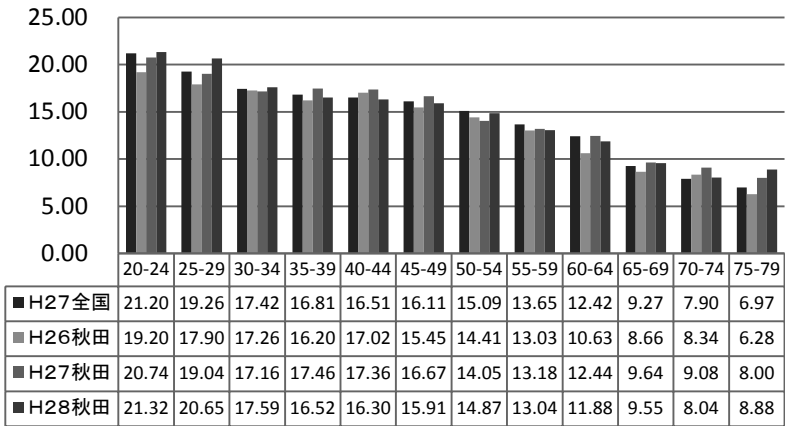
#### 女子 握力 kg



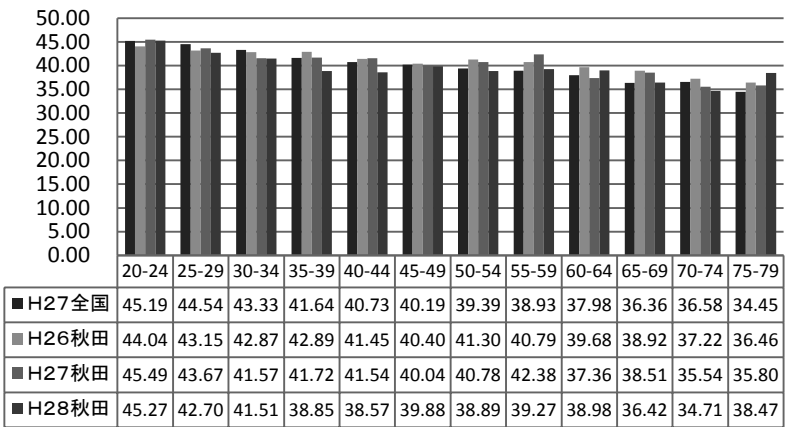
男子 上体起こし 回



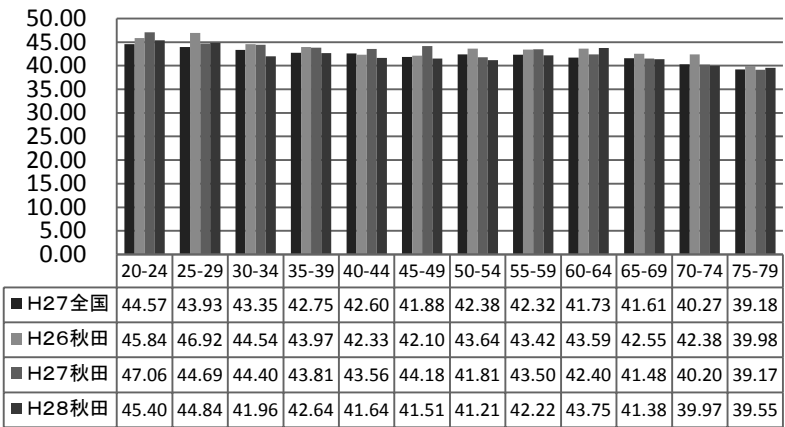
女子 上体起こし 回



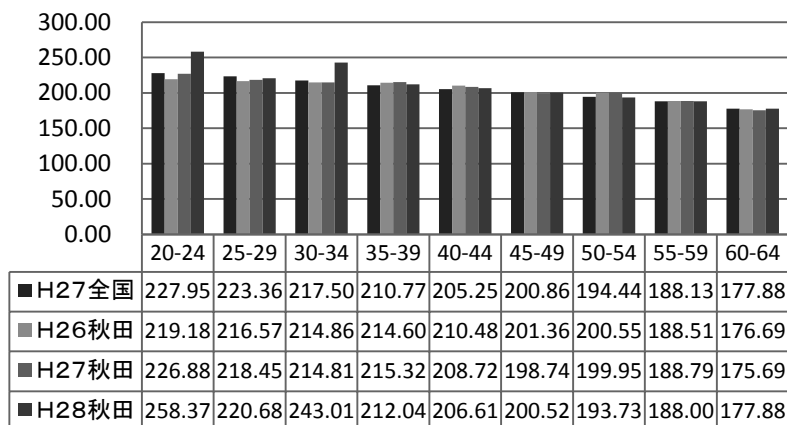
男子 長座体前屈 cm



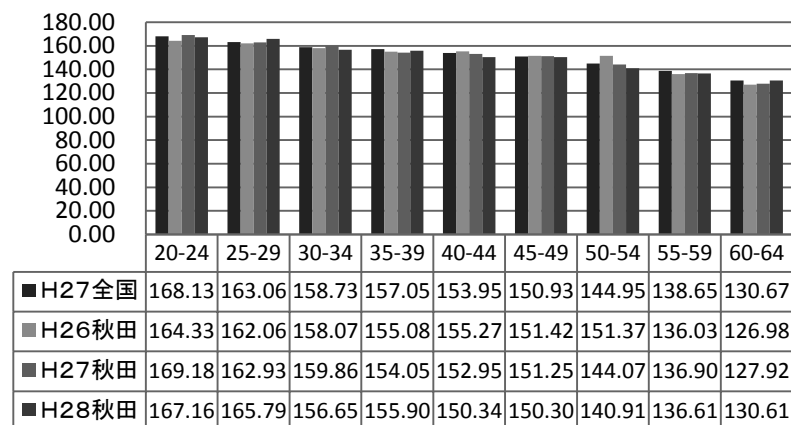
女子 長座体前屈 cm



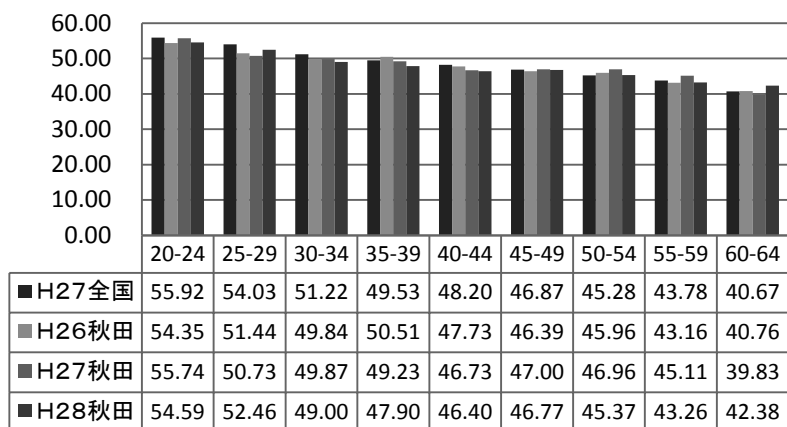
## 男子 立ち幅とび cm



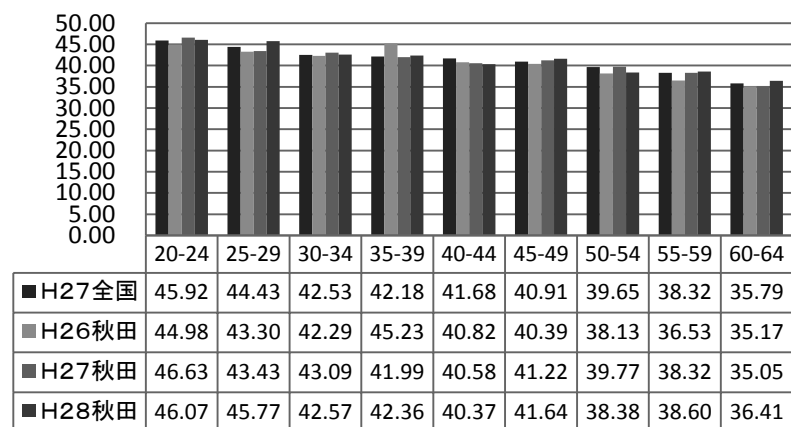
## 女子 立ち幅とび cm



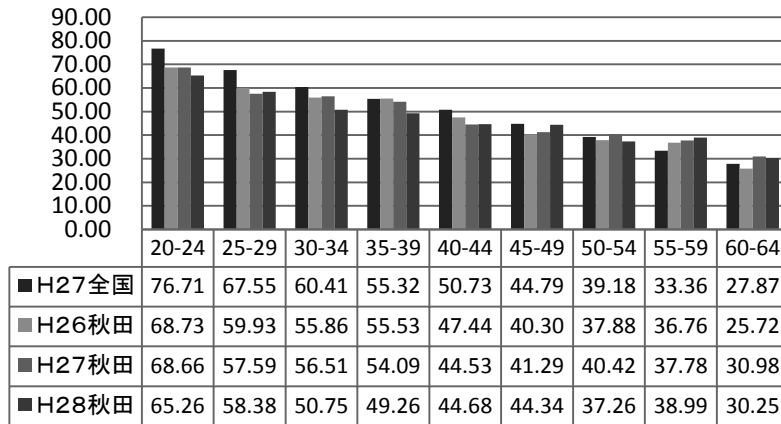
## 男子 反復横とび 回数



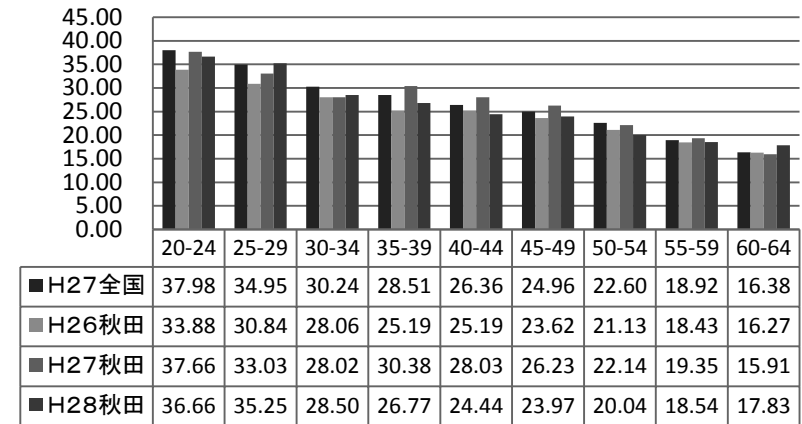
## 女子 反復横とび 回数



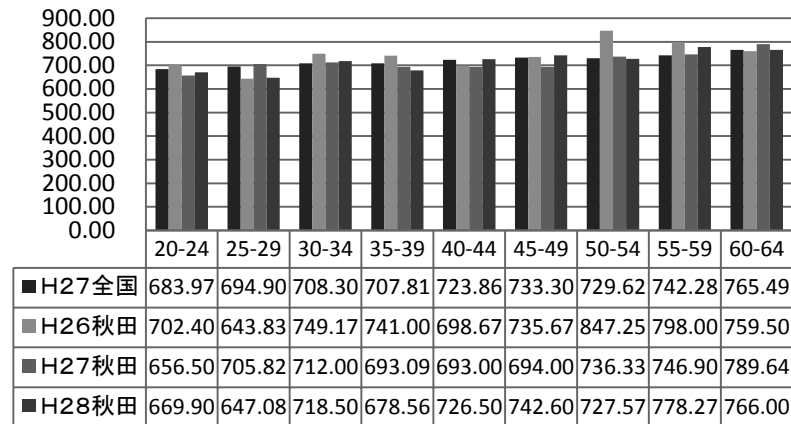
## 男子 シャトルラン 回数



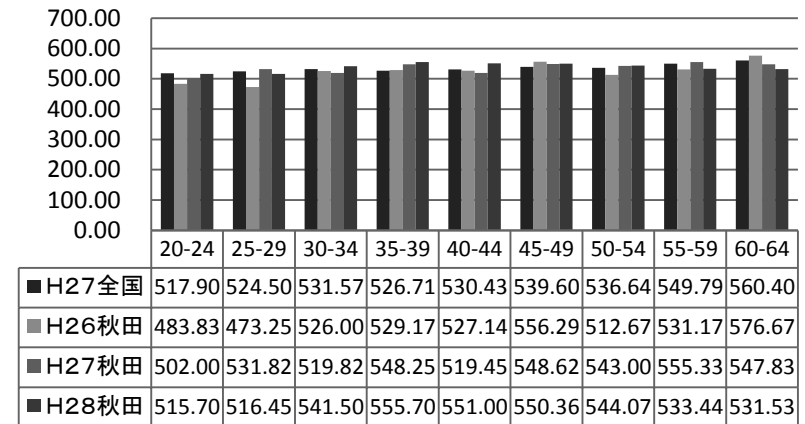
## 女子 シャトルラン 回数



## 男子 急歩 △秒

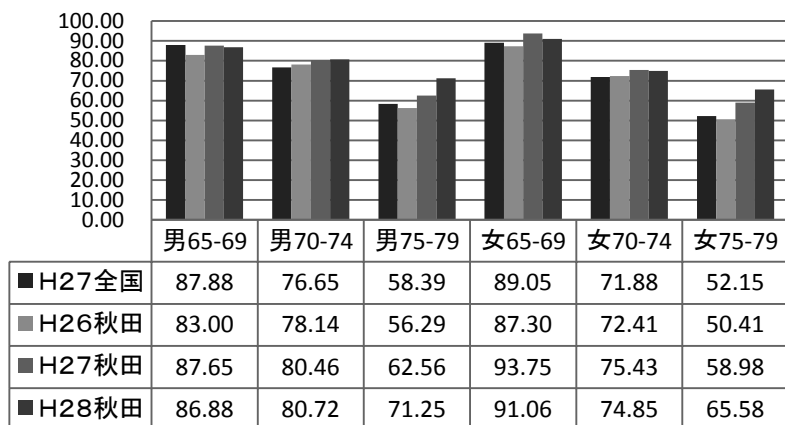


## 女子 急歩 △秒

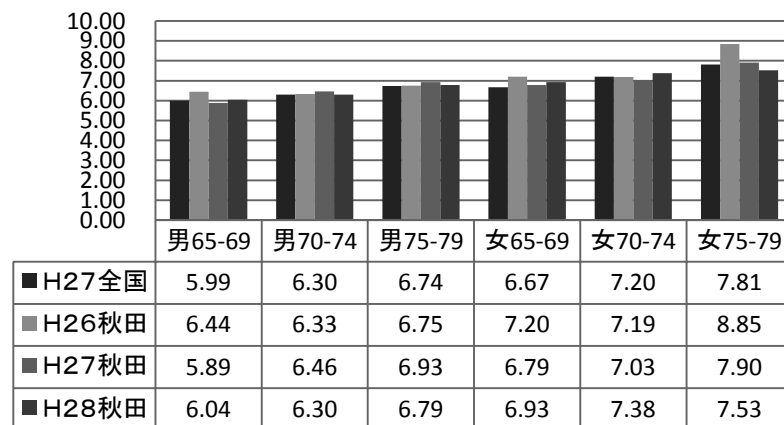


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、  
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

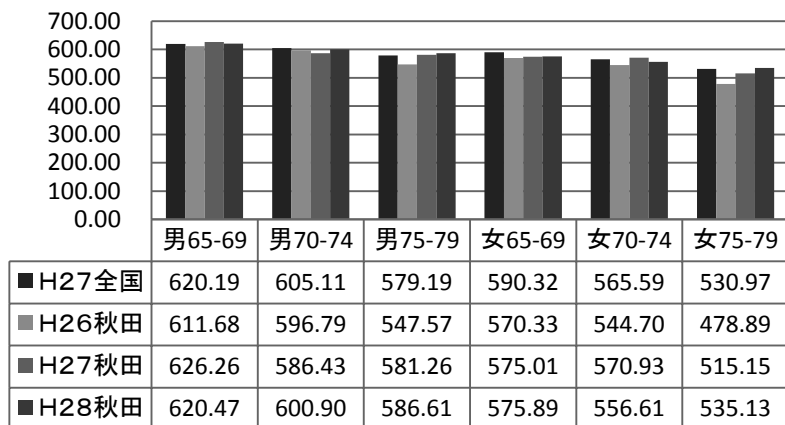
## 男女 開眼片足立ち △秒



## 男女 10m障害物歩行 ▽秒

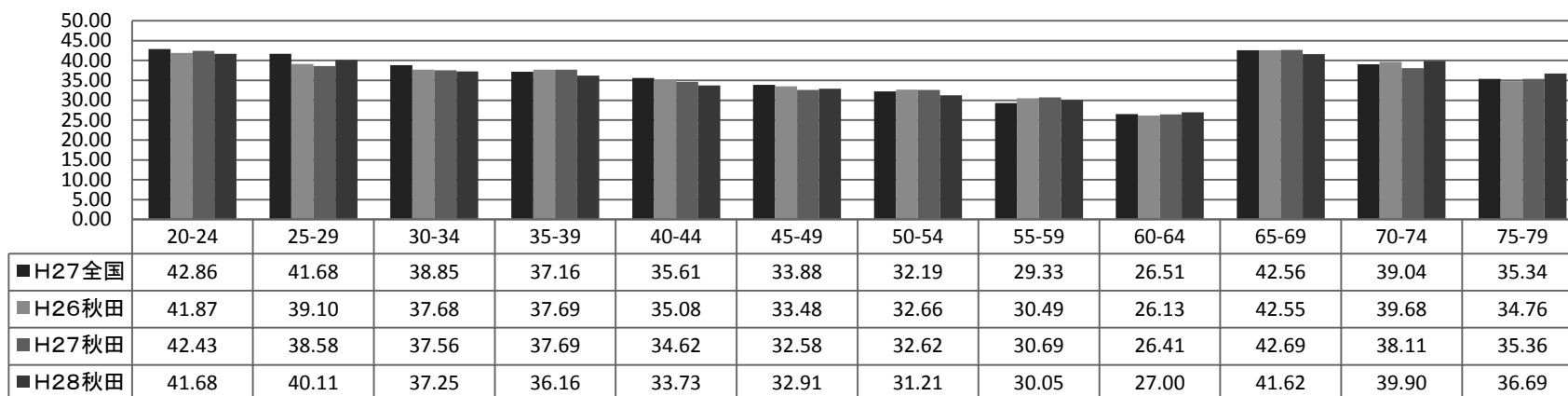


## 男女 6分間歩行 m

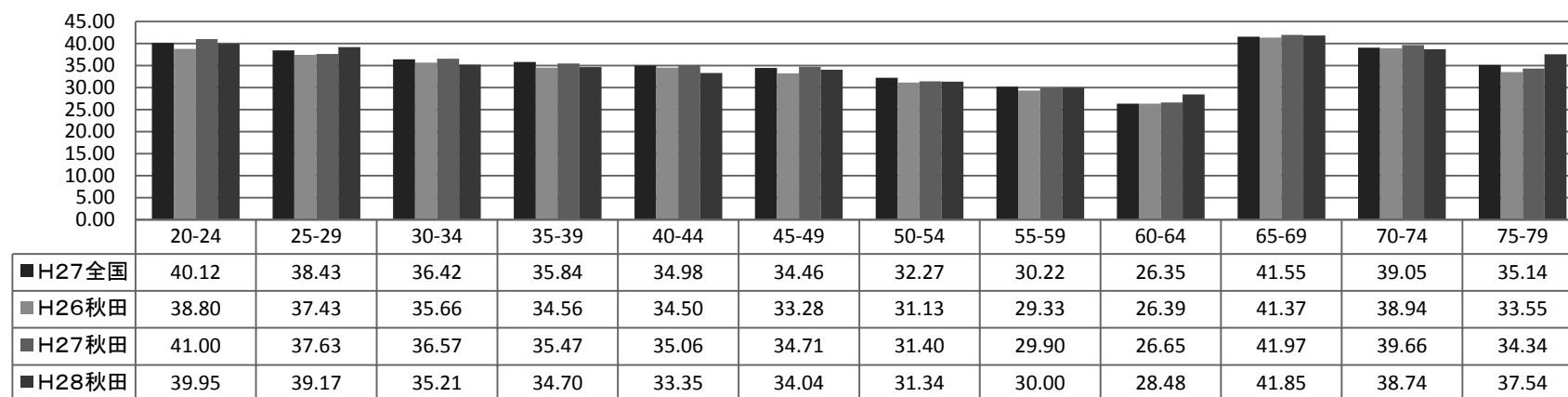


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、  
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

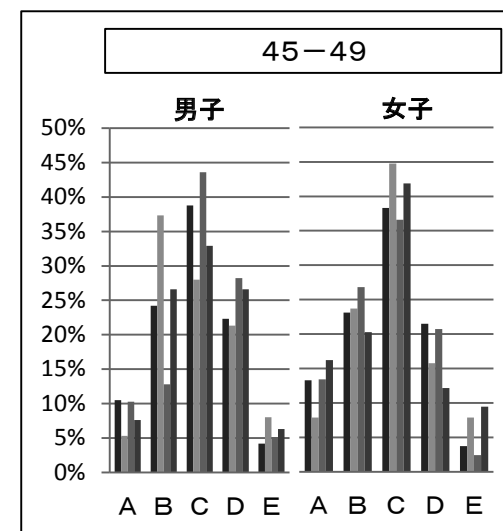
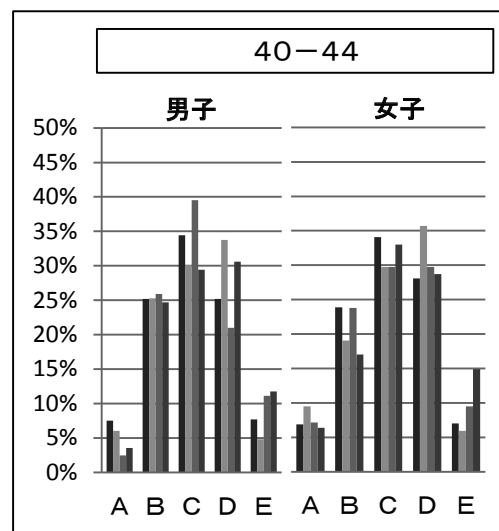
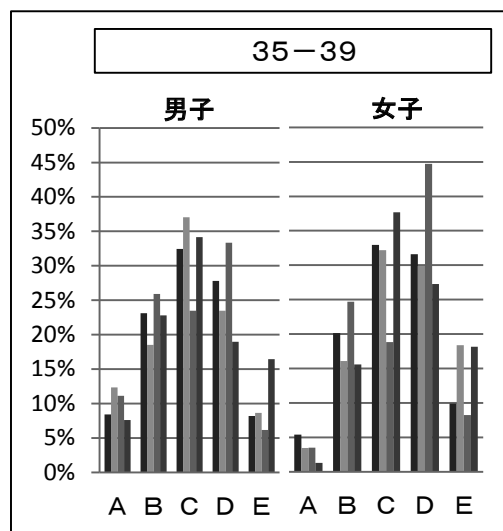
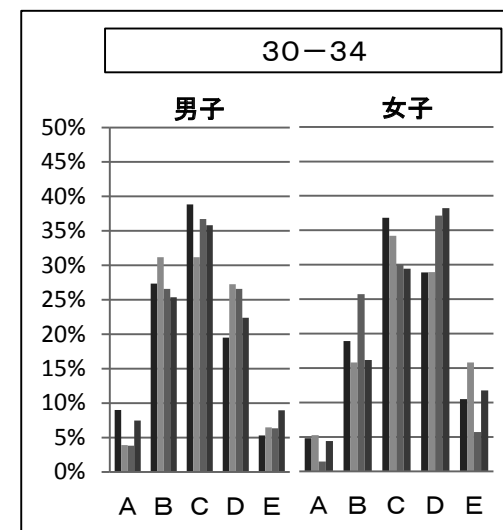
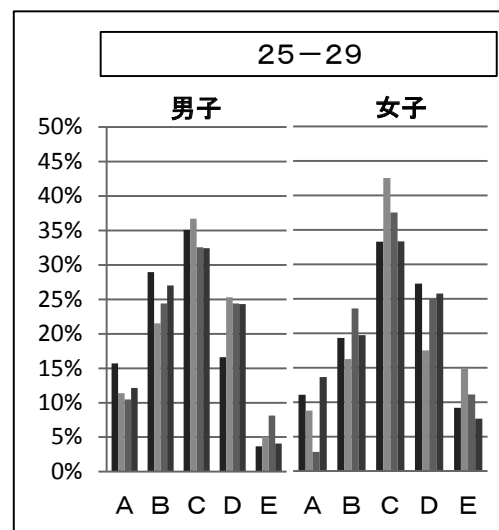
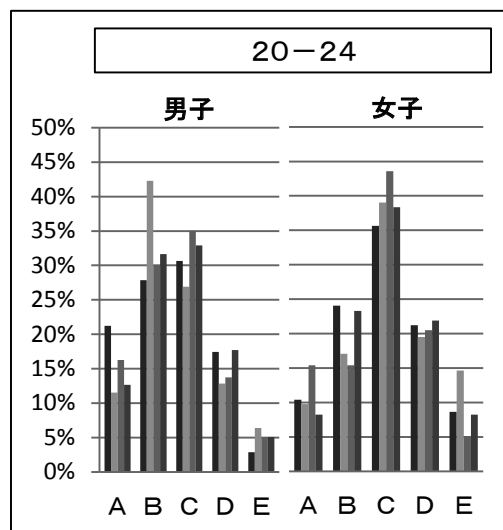
## 男子 年齢別 テスト結果 合計点

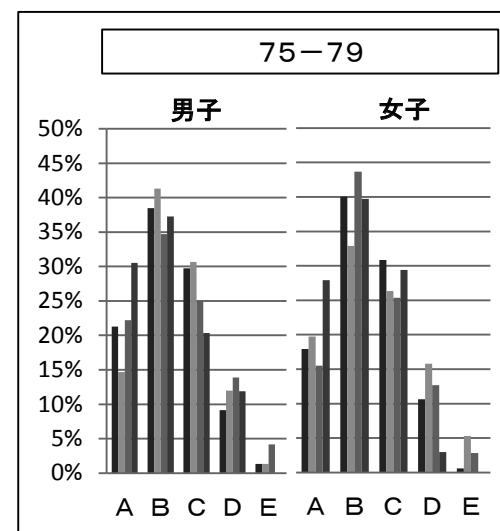
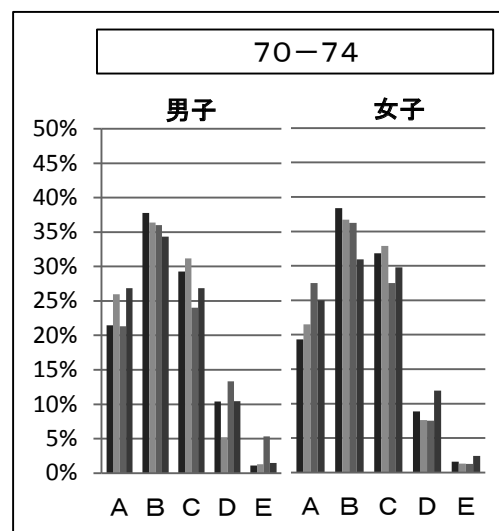
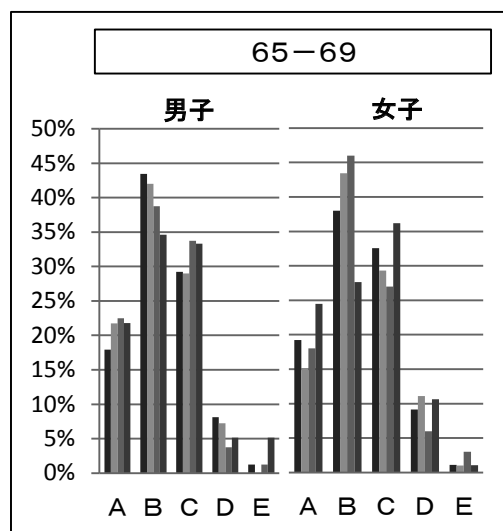
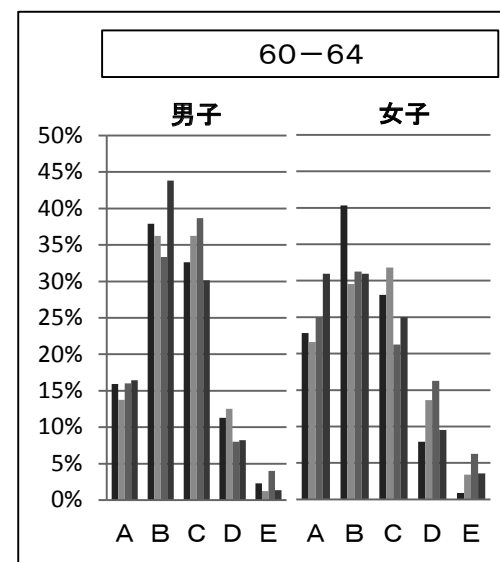
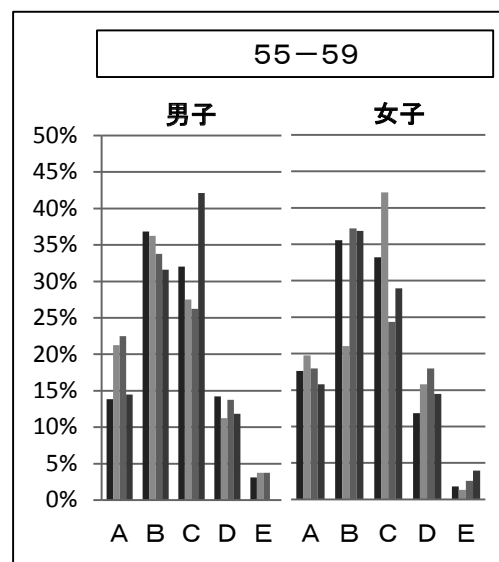
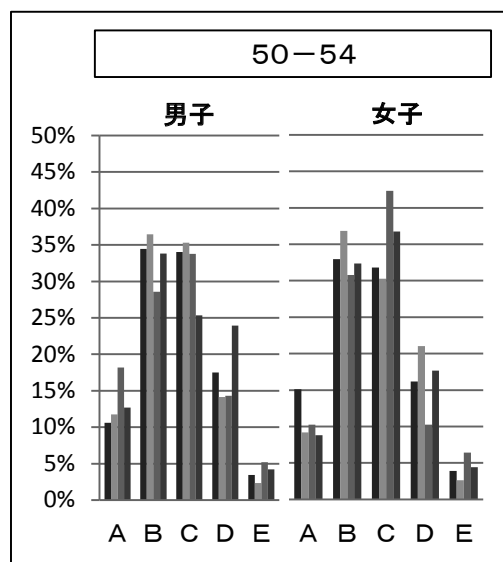


## 女子 年齢別 テスト結果 合計点



② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から，H27全国，H26秋田，H27秋田，H28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

65-69 男子	H27全	2.03%	33.02%	64.95%
	H26秋	0.00%	21.74%	76.81%
	H27秋	1.25%	22.50%	76.25%
	H28秋	0.00%	30.67%	69.33%
70-74 男子	H27全	4.07%	35.81%	60.12%
	H26秋	1.30%	32.47%	62.34%
	H27秋	5.48%	41.10%	53.42%
	H28秋	1.52%	27.27%	71.21%
75-79 男子	H27全	4.90%	40.49%	54.61%
	H26秋	2.67%	42.67%	50.67%
	H27秋	1.39%	40.28%	58.33%
	H28秋	5.17%	53.45%	41.38%
65-69 女子	H27全	3.51%	42.81%	53.68%
	H26秋	6.06%	47.47%	41.41%
	H27秋	6.06%	41.41%	52.53%
	H28秋	3.19%	42.55%	54.26%
70-74 女子	H27全	5.79%	46.81%	47.40%
	H26秋	3.80%	45.57%	46.84%
	H27秋	5.13%	50.00%	44.87%
	H28秋	8.64%	43.21%	48.15%
75-79 女子	H27全	8.11%	54.06%	37.83%
	H26秋	9.21%	52.63%	32.89%
	H27秋	6.94%	52.78%	40.28%
	H28秋	3.03%	62.12%	34.85%

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	H27全	1.08%	18.64%	80.28%
	H26秋	0.00%	23.19%	73.91%
	H27秋	2.50%	16.25%	81.25%
	H28秋	1.35%	21.62%	77.03%
70-74 男子	H27全	1.05%	26.16%	72.79%
	H26秋	0.00%	25.97%	70.13%
	H27秋	1.37%	27.40%	71.23%
	H28秋	4.62%	24.62%	70.77%
75-79 男子	H27全	3.40%	29.46%	67.14%
	H26秋	4.00%	40.00%	52.00%
	H27秋	2.78%	30.56%	66.67%
	H28秋	3.45%	39.66%	56.90%
65-69 女子	H27全	3.55%	42.67%	53.78%
	H26秋	3.03%	43.43%	48.48%
	H27秋	4.08%	48.98%	46.94%
	H28秋	4.35%	46.74%	48.91%
70-74 女子	H27全	5.56%	52.56%	40.88%
	H26秋	5.33%	56.96%	32.91%
	H27秋	3.90%	63.64%	32.47%
	H28秋	5.06%	69.62%	25.32%
75-79 女子	H27全	10.60%	55.06%	34.34%
	H26秋	11.84%	64.47%	18.42%
	H27秋	7.35%	63.24%	29.41%
	H28秋	9.09%	53.03%	37.88%

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	H27全	6.70%	54.66%	38.64%
	H26秋	1.45%	53.62%	43.48%
	H27秋	6.25%	53.75%	40.00%
	H28秋	6.76%	56.76%	36.49%
70-74 男子	H27全	11.77%	55.71%	32.52%
	H26秋	2.60%	55.84%	37.66%
	H27秋	8.45%	56.34%	35.21%
	H28秋	3.03%	57.58%	39.39%
75-79 男子	H27全	13.28%	60.28%	26.44%
	H26秋	17.33%	54.67%	24.00%
	H27秋	8.33%	61.11%	30.56%
	H28秋	10.34%	65.52%	24.14%
65-69 女子	H27全	16.90%	60.40%	22.70%
	H26秋	14.14%	57.58%	23.23%
	H27秋	14.14%	60.61%	25.25%
	H28秋	9.57%	67.02%	23.40%
70-74 女子	H27全	23.52%	57.00%	19.48%
	H26秋	18.99%	60.76%	16.46%
	H27秋	19.48%	51.95%	28.57%
	H28秋	22.50%	57.50%	20.00%
75-79 女子	H27全	31.15%	53.46%	15.39%
	H26秋	40.79%	43.42%	10.53%
	H27秋	30.99%	45.07%	23.94%
	H28秋	30.30%	53.03%	16.67%

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ずに昇れない  
 ■ : 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

65-69 男子	H27全	2.74%	29.76%	67.50%
	H26秋	1.45%	24.64%	72.46%
	H27秋	2.50%	26.25%	71.25%
	H28秋	1.33%	29.33%	69.33%
70-74 男子	H27全	3.85%	35.66%	60.49%
	H26秋	2.60%	35.06%	58.44%
	H27秋	6.85%	34.25%	58.90%
	H28秋	3.03%	34.85%	62.12%
75-79 男子	H27全	7.57%	44.12%	48.31%
	H26秋	5.33%	50.67%	40.00%
	H27秋	2.78%	37.50%	59.72%
	H28秋	6.90%	31.03%	62.07%
65-69 女子	H27全	3.51%	36.37%	60.12%
	H26秋	3.03%	34.34%	57.58%
	H27秋	3.03%	35.35%	61.62%
	H28秋	7.45%	36.17%	56.38%
70-74 女子	H27全	5.90%	47.70%	46.40%
	H26秋	5.06%	48.10%	44.30%
	H27秋	1.28%	43.59%	55.13%
	H28秋	6.17%	51.85%	41.98%
75-79 女子	H27全	11.10%	53.82%	35.08%
	H26秋	11.84%	51.32%	32.89%
	H27秋	7.14%	51.43%	41.43%
	H28秋	6.06%	46.97%	46.97%

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	H27全	3.46%	30.15%	66.39%
	H26秋	4.35%	33.33%	60.87%
	H27秋	3.75%	23.75%	72.50%
	H28秋	5.33%	32.00%	62.67%
70-74 男子	H27全	5.57%	35.61%	58.82%
	H26秋	3.90%	32.47%	61.04%
	H27秋	5.48%	39.73%	54.79%
	H28秋	1.52%	27.27%	71.21%
75-79 男子	H27全	7.38%	42.15%	50.47%
	H26秋	2.67%	41.33%	52.00%
	H27秋	4.17%	38.89%	56.94%
	H28秋	6.90%	43.10%	50.00%
65-69 女子	H27全	4.81%	28.99%	66.20%
	H26秋	3.03%	30.30%	61.62%
	H27秋	2.04%	29.59%	68.37%
	H28秋	3.19%	43.62%	53.19%
70-74 女子	H27全	5.65%	37.10%	57.25%
	H26秋	5.06%	35.44%	56.96%
	H27秋	3.85%	32.05%	64.10%
	H28秋	6.17%	33.33%	60.49%
75-79 女子	H27全	10.18%	45.15%	44.67%
	H26秋	7.89%	46.05%	42.11%
	H27秋	8.33%	41.67%	50.00%
	H28秋	9.09%	36.36%	54.55%

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	H27全	2.88%	36.23%	61.39%
	H26秋	1.45%	37.68%	57.97%
	H27秋	1.25%	37.50%	61.25%
	H28秋	2.70%	44.59%	52.70%
70-74 男子	H27全	3.15%	40.79%	56.06%
	H26秋	5.19%	38.96%	53.25%
	H27秋	6.85%	39.73%	53.42%
	H28秋	4.55%	34.85%	60.61%
75-79 男子	H27全	5.30%	46.41%	48.29%
	H26秋	1.33%	52.00%	42.67%
	H27秋	6.94%	45.83%	47.22%
	H28秋	3.45%	43.10%	53.45%
65-69 女子	H27全	2.70%	46.18%	51.12%
	H26秋	3.03%	43.43%	48.48%
	H27秋	3.03%	44.44%	52.53%
	H28秋	6.45%	50.54%	43.01%
70-74 女子	H27全	6.61%	54.31%	39.08%
	H26秋	3.80%	60.76%	31.65%
	H27秋	5.13%	51.28%	43.59%
	H28秋	6.17%	53.09%	40.74%
75-79 女子	H27全	10.54%	57.00%	32.46%
	H26秋	21.05%	57.89%	17.11%
	H27秋	6.94%	61.11%	31.94%
	H28秋	9.23%	49.23%	41.54%

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	H27全	1.44%	43.18%	55.38%
	H26秋	0.00%	44.12%	54.41%
	H27秋	5.00%	43.75%	51.25%
	H28秋	1.35%	52.70%	45.95%
70-74 男子	H27全	3.73%	43.06%	53.21%
	H26秋	0.00%	50.65%	45.45%
	H27秋	5.48%	52.05%	42.47%
	H28秋	3.03%	48.48%	48.48%
75-79 男子	H27全	6.24%	50.65%	43.11%
	H26秋	6.67%	50.67%	38.67%
	H27秋	2.78%	55.56%	41.67%
	H28秋	3.45%	53.45%	43.10%
65-69 女子	H27全	2.85%	40.69%	56.46%
	H26秋	5.05%	47.47%	42.42%
	H27秋	2.02%	46.46%	51.52%
	H28秋	1.06%	38.30%	60.64%
70-74 女子	H27全	6.23%	47.18%	46.59%
	H26秋	2.53%	46.84%	46.84%
	H27秋	2.56%	57.69%	39.74%
	H28秋	5.00%	53.75%	41.25%
75-79 女子	H27全	8.90%	55.60%	35.50%
	H26秋	10.53%	55.26%	30.26%
	H27秋	6.94%	62.50%	30.56%
	H28秋	7.58%	45.45%	46.97%

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
- ☐ : 何にもつかまらなくて立ったままできる

65-69 男子	H27全	1.07%	12.16%	86.77%
	H26秋	0.00%	18.84%	79.71%
	H27秋	2.50%	15.00%	82.50%
	H28秋	0.00%	16.22%	83.78%
70-74 男子	H27全	1.97%	18.82%	79.21%
	H26秋	1.30%	22.08%	74.03%
	H27秋	2.74%	23.29%	73.97%
	H28秋	1.52%	21.21%	77.27%
75-79 男子	H27全	4.92%	24.36%	70.72%
	H26秋	0.00%	20.00%	76.00%
	H27秋	2.78%	29.17%	68.06%
	H28秋	5.17%	25.86%	68.97%
65-69 女子	H27全	1.76%	12.31%	85.93%
	H26秋	2.02%	15.15%	77.78%
	H27秋	3.03%	13.13%	83.84%
	H28秋	4.26%	13.83%	81.91%
70-74 女子	H27全	3.76%	18.59%	77.65%
	H26秋	1.27%	26.58%	69.62%
	H27秋	1.28%	19.23%	79.49%
	H28秋	3.70%	18.52%	77.78%
75-79 女子	H27全	7.40%	25.66%	66.94%
	H26秋	7.89%	36.84%	51.32%
	H27秋	2.78%	23.61%	73.61%
	H28秋	1.52%	22.73%	75.76%

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	H27全	7.26%	46.19%	46.55%
	H26秋	8.70%	39.13%	50.72%
	H27秋	7.50%	43.75%	48.75%
	H28秋	9.33%	41.33%	49.33%
70-74 男子	H27全	10.44%	44.20%	45.36%
	H26秋	12.99%	42.86%	41.56%
	H27秋	15.07%	43.84%	41.10%
	H28秋	7.58%	42.42%	50.00%
75-79 男子	H27全	15.07%	44.98%	39.95%
	H26秋	17.33%	32.00%	46.67%
	H27秋	18.06%	36.11%	45.83%
	H28秋	20.69%	32.76%	46.55%
65-69 女子	H27全	4.23%	50.93%	44.84%
	H26秋	2.02%	44.44%	48.48%
	H27秋	8.08%	47.47%	44.44%
	H28秋	6.38%	50.00%	43.62%
70-74 女子	H27全	8.72%	52.41%	38.87%
	H26秋	5.06%	68.35%	24.05%
	H27秋	5.13%	55.13%	39.74%
	H28秋	8.64%	55.56%	35.80%
75-79 女子	H27全	14.17%	51.90%	33.93%
	H26秋	10.53%	61.84%	22.37%
	H27秋	11.11%	58.33%	30.56%
	H28秋	12.12%	53.03%	34.85%

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	H27全	0.36%	13.01%	86.63%
	H26秋	0.00%	85%	91.18%
	H27秋	0.00%	11.25%	88.75%
	H28秋	0.00%	20.00%	80.00%
70-74 男子	H27全	0.35%	15.73%	83.92%
	H26秋	0.00%	18.18%	79.22%
	H27秋	0.00%	19.18%	80.82%
	H28秋	0.00%	15.15%	84.85%
75-79 男子	H27全	0.58%	20.56%	78.86%
	H26秋	0.00%	18.67%	77.33%
	H27秋	0.00%	20.83%	79.17%
	H28秋	1.72%	18.97%	79.31%
65-69 女子	H27全	1.30%	40.43%	58.27%
	H26秋	3.03%	34.34%	57.58%
	H27秋	0.00%	41.41%	58.59%
	H28秋	1.06%	36.17%	62.77%
70-74 女子	H27全	2.83%	50.47%	46.70%
	H26秋	1.27%	44.30%	51.90%
	H27秋	0.00%	41.03%	58.97%
	H28秋	1.25%	57.50%	41.25%
75-79 女子	H27全	5.13%	57.04%	37.83%
	H26秋	3.95%	51.32%	40.79%
	H27秋	6.94%	55.56%	37.50%
	H28秋	1.54%	43.08%	55.38%

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	H27全	0.60%	14.80%	84.60%
	H26秋	0.00%	13.04%	85.51%
	H27秋	1.25%	10.00%	88.75%
	H28秋	0.00%	19.18%	80.82%
70-74 男子	H27全	1.16%	17.11%	81.73%
	H26秋	1.30%	15.58%	80.52%
	H27秋	2.74%	21.92%	75.34%
	H28秋	0.00%	2.12%	87.88%
75-79 男子	H27全	1.64%	23.09%	75.27%
	H26秋	1.33%	37.33%	57.33%
	H27秋	1.39%	26.39%	72.22%
	H28秋	1.72%	27.59%	70.69%
65-69 女子	H27全	0.94%	28.79%	70.27%
	H26秋	3.03%	23.23%	68.69%
	H27秋	0.00%	30.30%	69.70%
	H28秋	1.08%	29.03%	69.89%
70-74 女子	H27全	1.29%	36.62%	62.09%
	H26秋	1.27%	31.65%	64.56%
	H27秋	1.28%	29.49%	69.23%
	H28秋	4.94%	39.51%	55.56%
75-79 女子	H27全	3.00%	42.74%	54.26%
	H26秋	2.63%	44.74%	48.68%
	H27秋	4.17%	37.50%	58.33%
	H28秋	0.00%	36.36%	63.64%

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	H27全	9.35%	29.26%	61.39%
	H26秋	2.90%	28.99%	66.67%
	H27秋	5.00%	28.75%	66.25%
	H28秋	6.85%	28.77%	64.38%
70-74 男子	H27全	11.29%	32.47%	56.24%
	H26秋	15.58%	27.27%	53.25%
	H27秋	5.48%	41.10%	53.42%
	H28秋	6.06%	37.88%	56.06%
75-79 男子	H27全	14.20%	40.02%	45.78%
	H26秋	14.67%	41.33%	40.00%
	H27秋	11.27%	32.39%	56.34%
	H28秋	18.97%	32.76%	48.28%
65-69 女子	H27全	24.73%	39.89%	35.38%
	H26秋	20.20%	36.36%	38.38%
	H27秋	14.14%	46.46%	39.39%
	H28秋	20.65%	40.22%	39.13%
70-74 女子	H27全	30.20%	42.09%	27.71%
	H26秋	18.99%	45.57%	31.65%
	H27秋	14.10%	51.28%	34.62%
	H28秋	18.75%	46.25%	35.00%
75-79 女子	H27全	25.09%	48.13%	26.78%
	H26秋	26.32%	46.05%	23.68%
	H27秋	19.44%	55.56%	25.00%
	H28秋	15.15%	54.55%	30.30%