

参考資料 新体力テスト

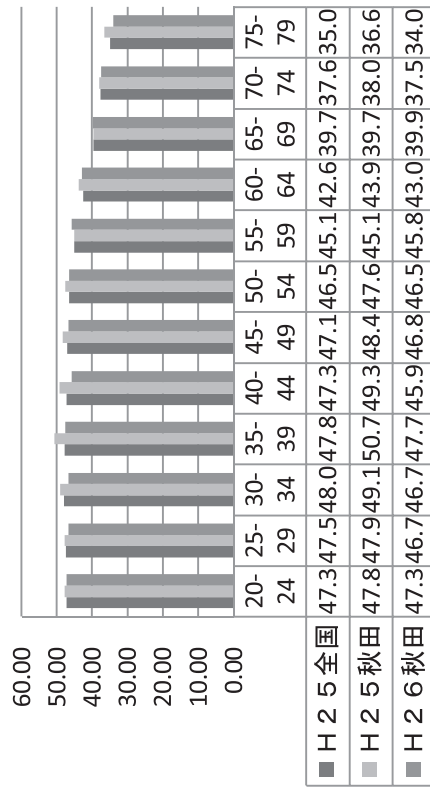
平成25年全国・平成25年秋田県・平成26年秋田県 比較表

- 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

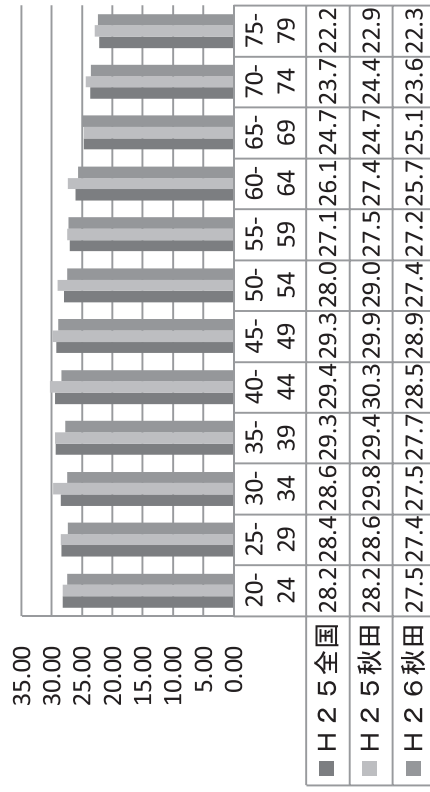
① 項目別比較

※ △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。

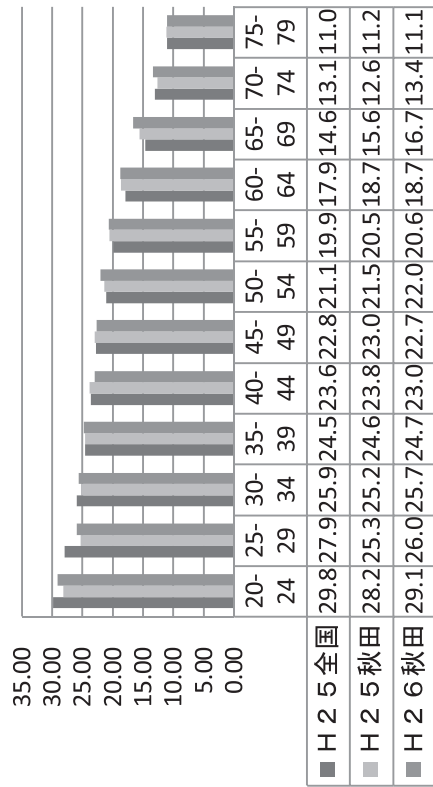
男子 握力 kg



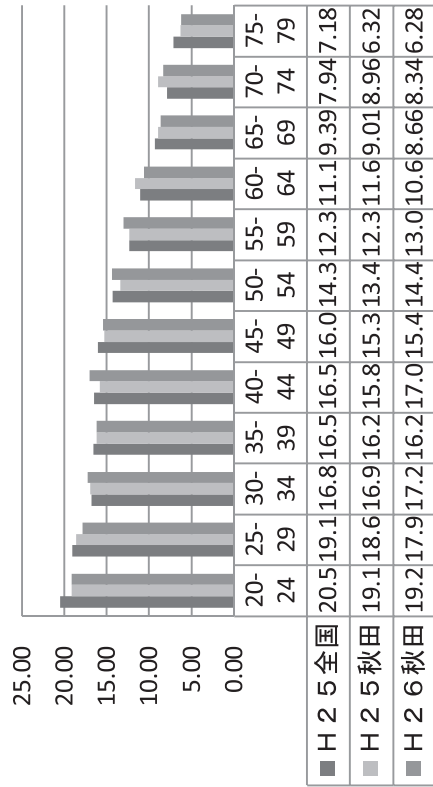
女子 握力 kg



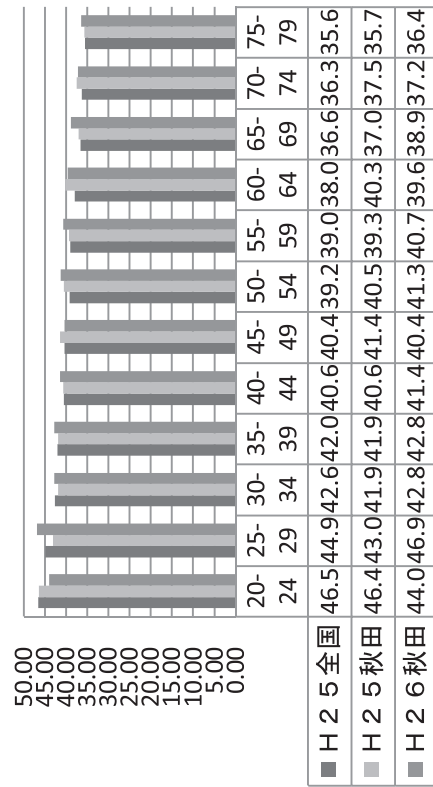
男子 上体起こし 回



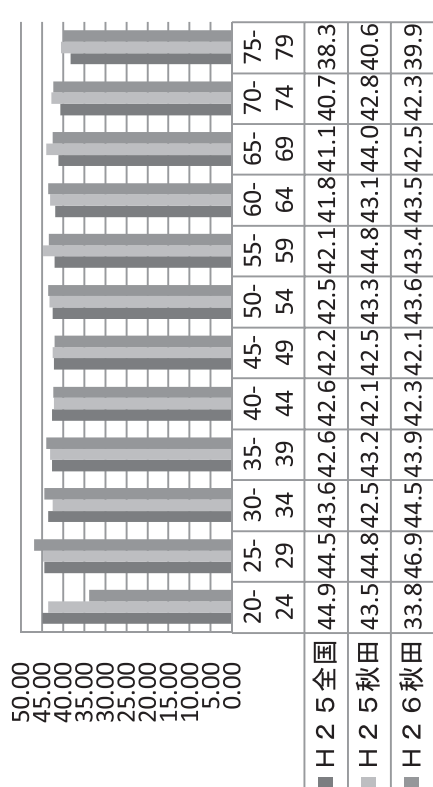
女子 上体起こし 回



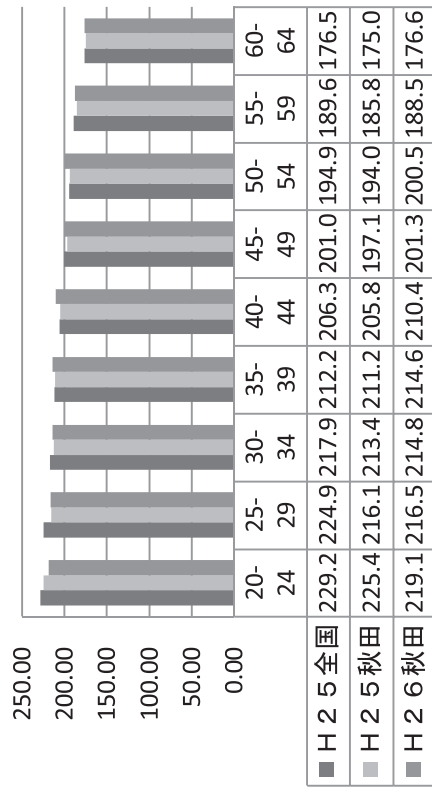
男子 長座体前屈 cm



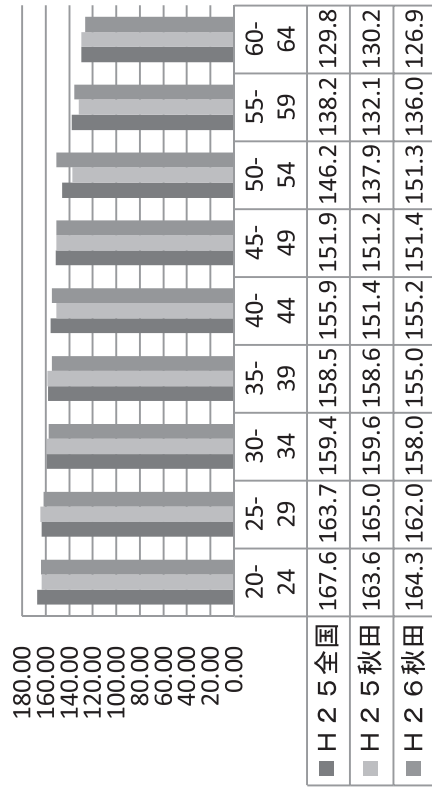
女子 長座体前屈 cm



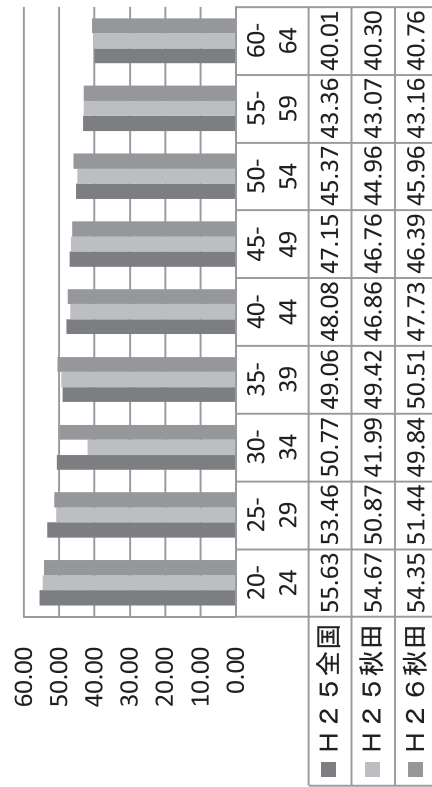
男子 立ち幅とび cm



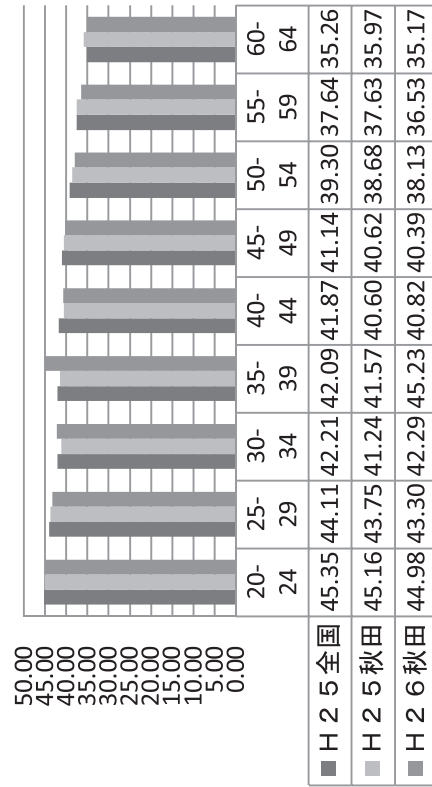
女子 立ち幅とび cm



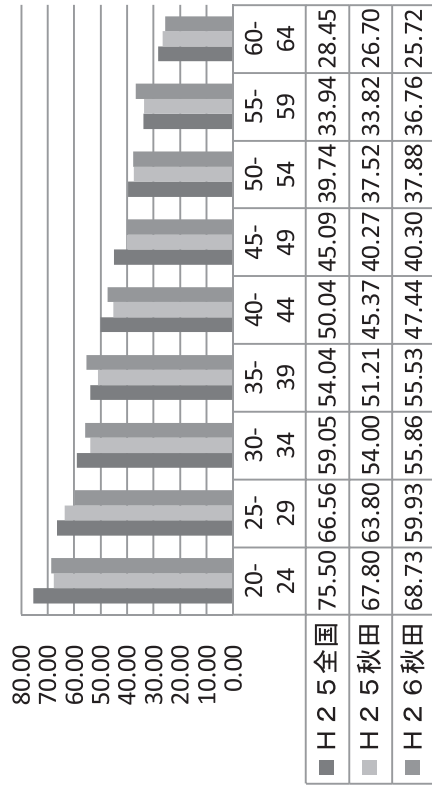
男子 反復横とび 回数



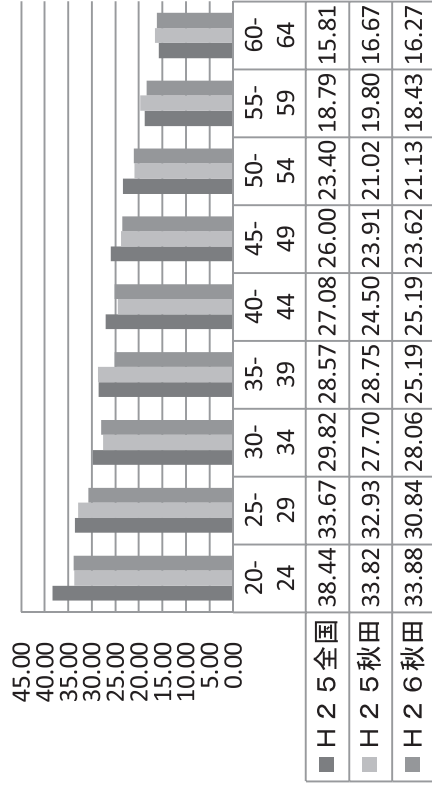
女子 反復横とび 回数



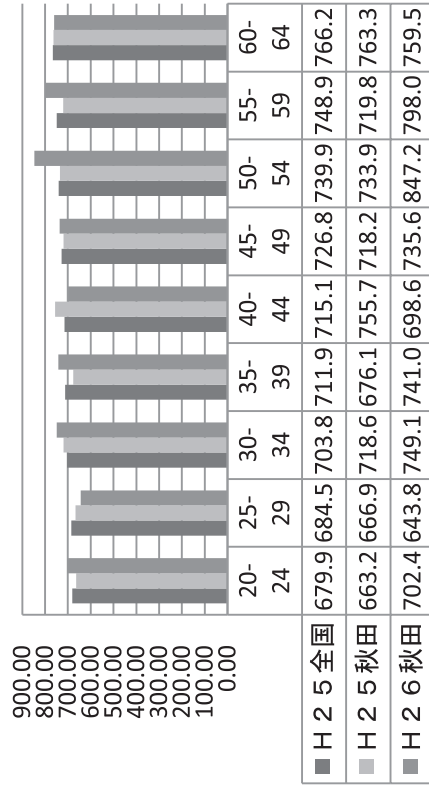
男子 シャトルラン 回数



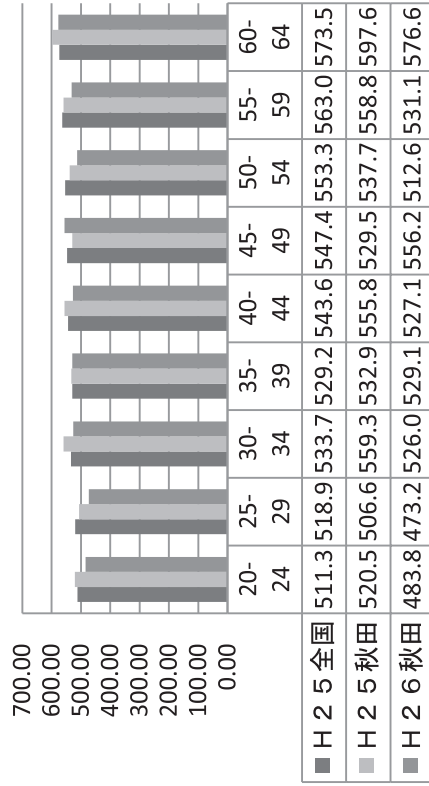
女子 シャトルラン 回数



男子 急歩 △秒

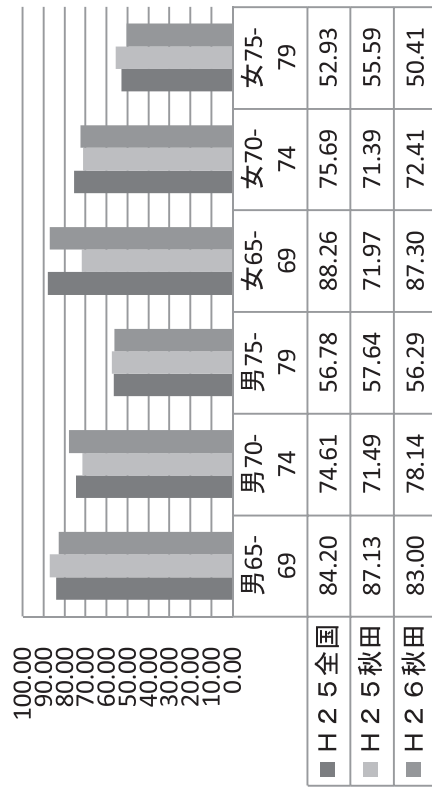


女子 急歩 △秒

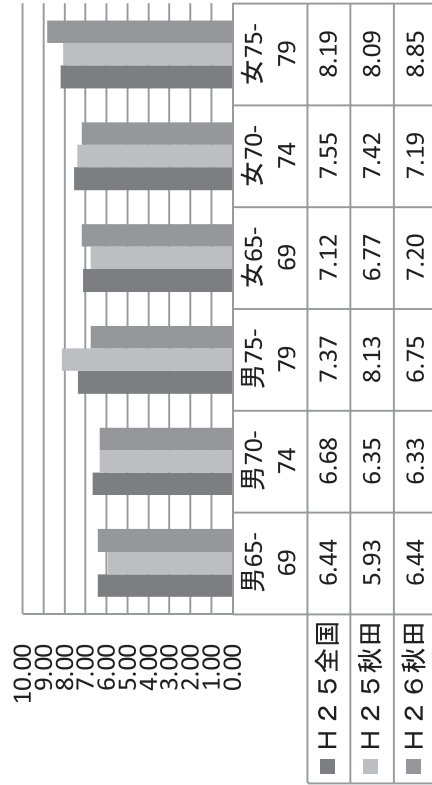


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

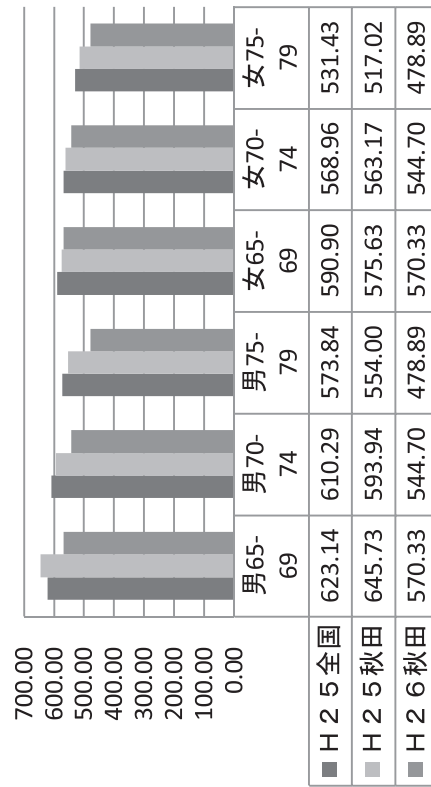
男女 開眼片足立ち △秒



男女 10m障害物歩行 ▽秒

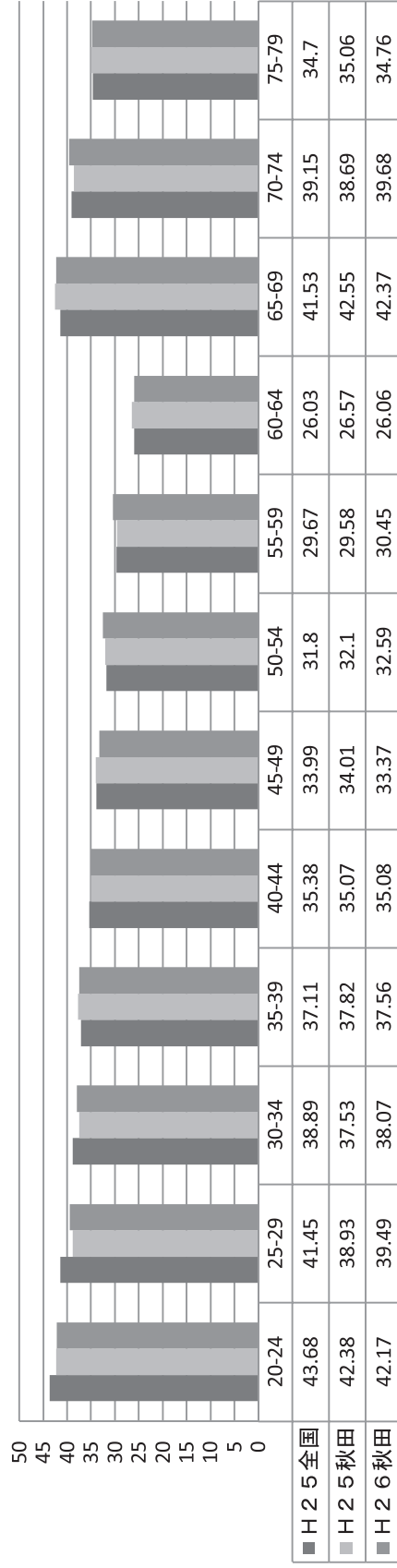


男女 6分間歩行 m

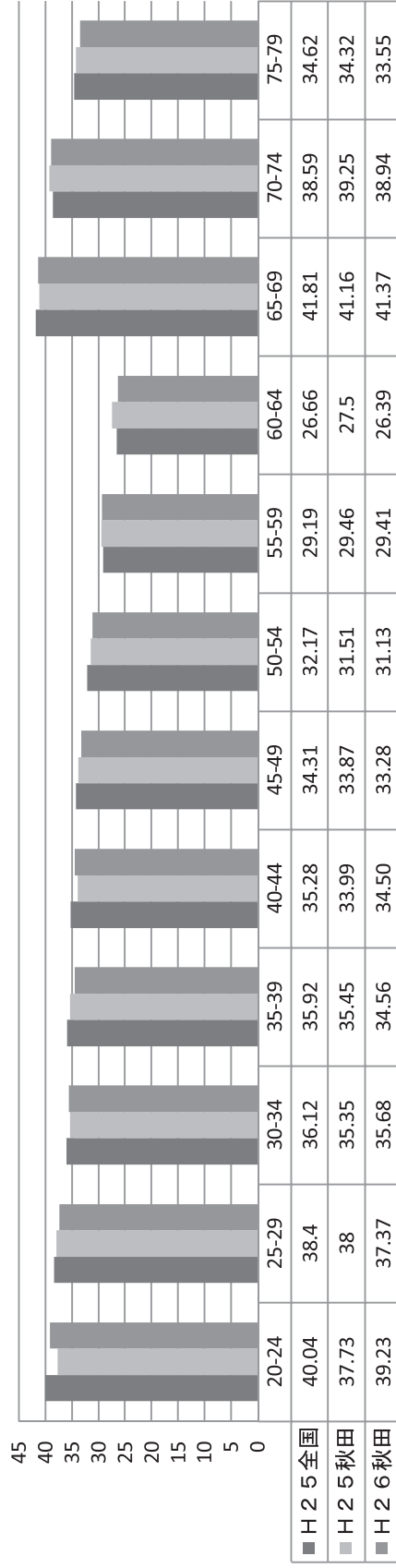


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

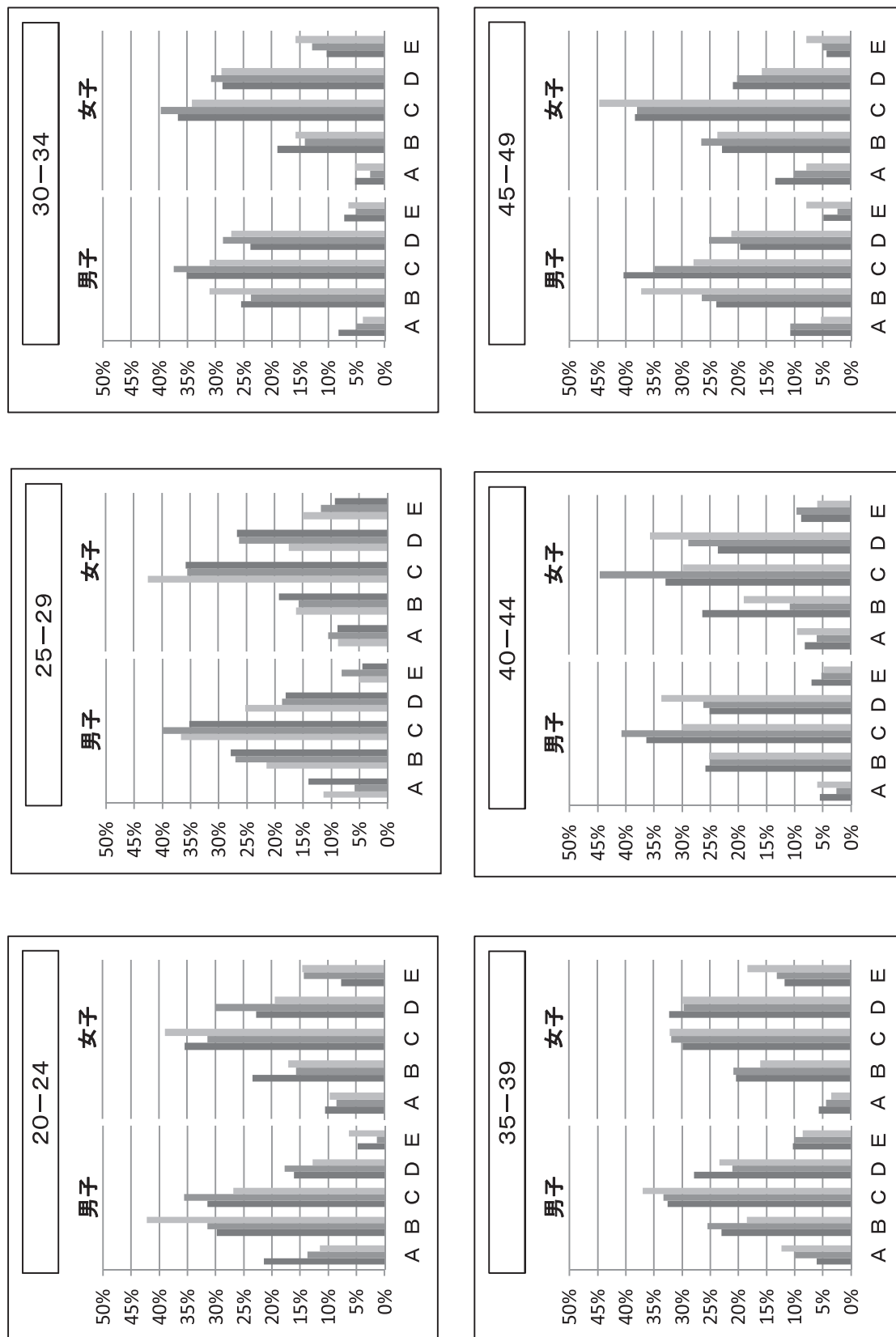
男子 年齢別 テスト結果 合計点

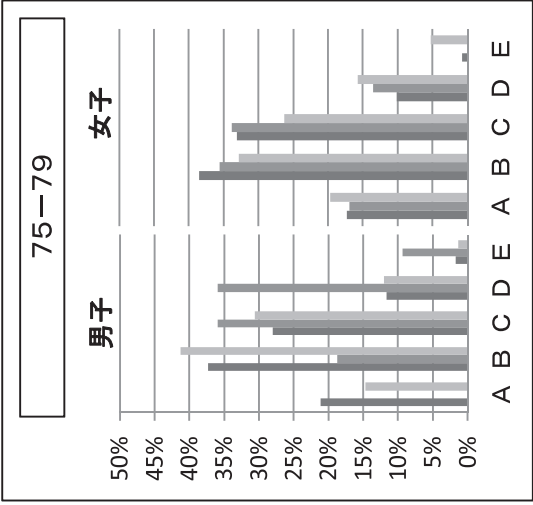
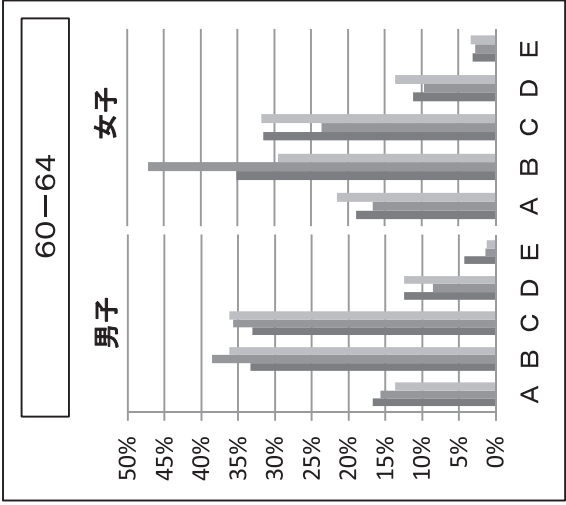
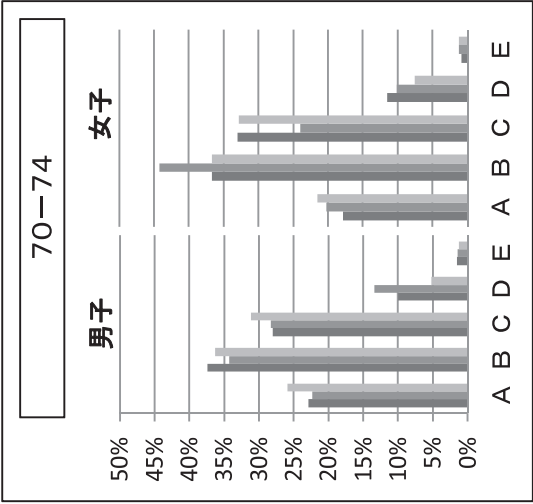
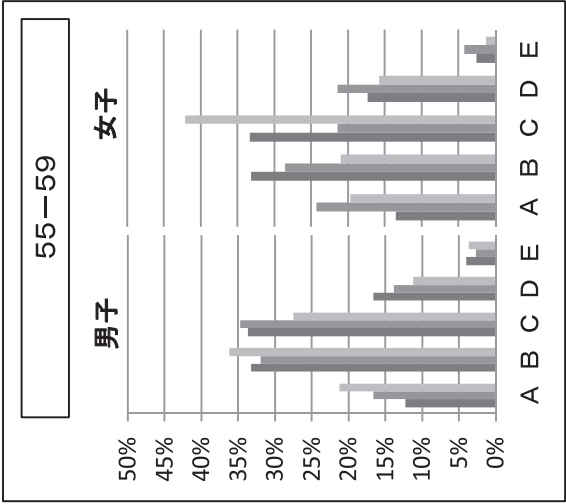
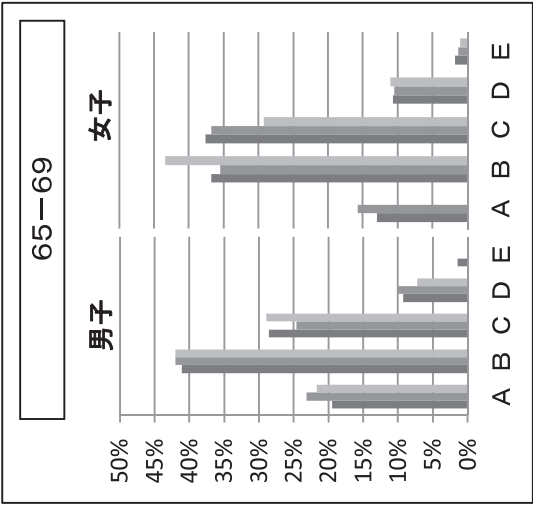
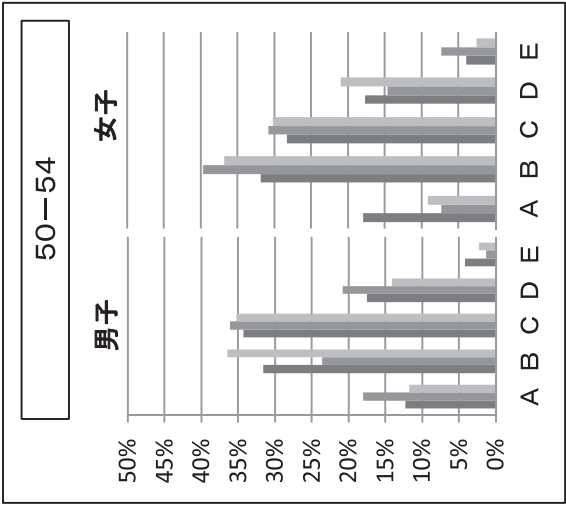


女子 年齢別 テスト結果 合計点



② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から、H25全国、H25秋田、H26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	H25全	2.14%	32.21%		65.54%
	H25秋	1.45%	28.99%		69.57%
	H26秋		21.74%		76.81%
70-74 男子	H25全	2.79%	33.37%		63.84%
	H25秋		35.38%		64.62%
	H26秋	1.30%	32.47%		62.34%
75-79 男子	H25全	5.84%	41.47%		52.69%
	H25秋	1.52%	36.36%		62.12%
	H26秋	2.67%	42.67%		50.67%
65-69 女子	H25全	4.03%	42.40%		53.57%
	H25秋	5.33%	53.33%		41.33%
	H26秋	6.06%	47.47%		41.41%
70-74 女子	H25全	4.61%	45.62%		49.77%
	H25秋	7.59%	46.84%		45.57%
	H26秋	3.80%	45.57%		46.84%
75-79 女子	H25全	9.68%	52.98%		37.34%
	H25秋	5.08%	49.15%		45.76%
	H26秋	9.21%	52.63%		32.89%

問3 どのくらいの溝だったら、とび超えられますか。

- ：できない
- ▤：30cm程度
- ：50cm程度

65-69 男子	H25全	2.14%	32.21%		65.54%
	H25秋	1.45%	28.99%		69.57%
	H26秋		21.74%		76.81%
70-74 男子	H25全	2.79%	33.37%		63.84%
	H25秋		35.38%		64.62%
	H26秋	1.30%	32.47%		62.34%
75-79 男子	H25全	5.84%	41.47%		52.69%
	H25秋	1.52%	36.36%		62.12%
	H26秋	2.67%	42.67%		50.67%
65-69 女子	H25全	4.03%	42.40%		53.57%
	H25秋	5.33%	53.33%		41.33%
	H26秋	6.06%	47.47%		41.41%
70-74 女子	H25全	4.61%	45.62%		49.77%
	H25秋	7.59%	46.84%		45.57%
	H26秋	3.80%	45.57%		46.84%
75-79 女子	H25全	9.68%	52.98%		37.34%
	H25秋	5.08%	49.15%		45.76%
	H26秋	9.21%	52.63%		32.89%

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	H25全	6.31%	54.95%		38.74%
	H25秋	4.35%	40.58%		55.07%
	H26秋	1.45%	53.62%		43.48%
70-74 男子	H25全	10.02%	53.73%		36.25%
	H25秋	7.81%	65.63%		26.56%
	H26秋	2.60%	55.84%		37.66%
75-79 男子	H25全	16.15%	55.02%		28.84%
	H25秋	16.67%	60.61%		22.73%
	H26秋	17.33%	54.67%		24.00%
65-69 女子	H25全	16.99%	61.27%		21.73%
	H25秋	8.11%	70.27%		21.62%
	H26秋	14.14%	57.58%		23.23%
70-74 女子	H25全	22.65%	57.96%		19.40%
	H25秋	15.19%	67.09%		16.46%
	H26秋	18.99%	60.76%		16.46%
75-79 女子	H25全	29.75%	54.55%		15.70%
	H25秋	33.90%	54.24%		11.86%
	H26秋	40.79%	43.42%		10.53%

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ないと昇れない
- ▤：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

65-69 男子	H25全	6.31%	54.95%		38.74%
	H25秋	4.35%	40.58%		55.07%
	H26秋	1.45%	53.62%		43.48%
70-74 男子	H25全	10.02%	53.73%		36.25%
	H25秋	7.81%	65.63%		26.56%
	H26秋	2.60%	55.84%		37.66%
75-79 男子	H25全	16.15%	55.02%		28.84%
	H25秋	16.67%	60.61%		22.73%
	H26秋	17.33%	54.67%		24.00%
65-69 女子	H25全	16.99%	61.27%		21.73%
	H25秋	8.11%	70.27%		21.62%
	H26秋	14.14%	57.58%		23.23%
70-74 女子	H25全	22.65%	57.96%		19.40%
	H25秋	15.19%	67.09%		16.46%
	H26秋	18.99%	60.76%		16.46%
75-79 女子	H25全	29.75%	54.55%		15.70%
	H25秋	33.90%	54.24%		11.86%
	H26秋	40.79%	43.42%		10.53%

問5 正座の姿勢からどのようなようにして、立ち上げられますか。

- ☐ : できない
☐ : 手を床につけてなら立ち上げられる
☐ : 手を使わずに立ち上げられる

65-69 男子	H 25全	7.63%	42.76%	49.61%
	H 25秋	4.45%	27.54%	71.01%
	H 26秋	8.70%	39.13%	50.72%
70-74 男子	H 25全	11.18%	45.05%	43.77%
	H 25秋	34.38%		65.63%
	H 26秋	12.99%	42.86%	41.56%
75-79 男子	H 25全	15.68%	46.22%	38.10%
	H 25秋	45.52%	45.45%	53.03%
	H 26秋	17.33%	32.00%	46.67%
65-69 女子	H 25全	6.47%	48.38%	45.15%
	H 25秋	4.05%	33.78%	62.16%
	H 26秋	2.02%	44.44%	48.48%
70-74 女子	H 25全	10.25%	49.54%	40.21%
	H 25秋	5.06%	43.04%	51.90%
	H 26秋	5.06%	68.35%	24.05%
75-79 女子	H 25全	15.15%	48.02%	36.83%
	H 25秋	5.08%	52.54%	42.37%
	H 26秋	10.53%	61.84%	22.37%

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	H 25全	4.5%	11.86%	87.68%
	H 26秋	7.35%	30.88%	69.12%
				91.18%
70-74 男子	H 25全	12%	15.67%	84.21%
	H 25秋	3.13%	43.75%	53.13%
	H 26秋	18.18%		79.22%
75-79 男子	H 25全	9.2%	22.22%	76.86%
	H 25秋	7.58%	45.45%	46.97%
	H 26秋	18.67%		77.33%
65-69 女子	H 25全	3.12%	41.27%	55.61%
	H 25秋	2.67%	45.33%	52.00%
	H 26秋	3.03%	34.34%	57.58%
70-74 女子	H 25全	4.39%	48.50%	47.11%
	H 25秋	6.33%	60.76%	32.91%
	H 26秋	4.27%	44.30%	51.90%
75-79 女子	H 25全	4.92%	55.74%	39.34%
	H 25秋	11.86%	59.32%	28.81%
	H 26秋	3.95%	51.32%	40.79%

問6 目を開けて片手で、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	H 25全	3.4%	12.70%	86.97%
	H 25秋		51.47%	48.53%
	H 26秋		13.04%	85.51%
70-74 男子	H 25全	1.05%	15.05%	83.90%
	H 25秋	3.08%	53.85%	43.08%
	H 26秋	1.30%	15.58%	80.52%
75-79 男子	H 25全	1.15%	22.79%	76.06%
	H 25秋	3.03%	59.09%	37.88%
	H 26秋	1.33%	37.33%	57.33%
65-69 女子	H 25全	1.04%	28.80%	70.16%
	H 25秋	2.67%	65.33%	32.00%
	H 26秋	3.03%	23.23%	68.69%
70-74 女子	H 25全	1.96%	35.02%	63.02%
	H 25秋	5.06%	56.96%	37.97%
	H 26秋	1.27%	31.65%	64.56%
75-79 女子	H 25全	2.68%	42.71%	54.61%
	H 25秋	3.39%	61.02%	35.59%
	H 26秋	2.63%	44.74%	48.68%

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	H 25全	7.55%	29.39%	63.06%
	H 26秋	2.90%	13.04%	86.96%
			28.99%	66.67%
70-74 男子	H 25全	10.85%	33.61%	55.54%
	H 25秋	1.54%	29.23%	69.23%
	H 26秋	15.58%	27.27%	53.25%
75-79 男子	H 25全	12.83%	43.53%	43.64%
	H 25秋	27.27%		72.73%
	H 26秋	14.67%	41.33%	40.00%
65-69 女子	H 25全	25.76%	42.07%	32.17%
	H 25秋	20.00%		80.00%
	H 26秋	20.20%	36.36%	38.38%
70-74 女子	H 25全	25.87%	44.43%	29.70%
	H 25秋	5.06%	15.19%	79.75%
	H 26秋	18.99%	45.57%	31.65%
75-79 女子	H 25全	29.74%	46.14%	24.12%
	H 25秋	3.39%	28.81%	67.80%
	H 26秋		26.32%	46.05%

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

- ☐ : 両手でゆっくりならでき
☐ : 両手で素早くできる
☐ : 片手でもできる

65-69 男子	H 25全	7.63%	42.76%	49.61%
	H 25秋	4.35%	42.03%	53.62%
	H 26秋	8.70%	39.13%	50.72%
70-74 男子	H 25全	11.18%	45.05%	43.77%
	H 25秋	10.77%	63.08%	26.15%
	H 26秋	12.99%	42.86%	41.56%
75-79 男子	H 25全	15.68%	46.22%	38.10%
	H 25秋	13.64%	39.39%	46.97%
	H 26秋	17.33%	32.00%	46.67%
65-69 女子	H 25全	6.47%	48.38%	45.15%
	H 25秋	5.33%	57.33%	37.33%
	H 26秋	12.99%	42.86%	41.56%
70-74 女子	H 25全	10.25%	49.54%	40.21%
	H 25秋	3.80%	58.23%	37.97%
	H 26秋	5.06%	68.35%	24.05%
75-79 女子	H 25全	15.15%	48.02%	36.83%
	H 25秋	13.56%	44.07%	42.37%
	H 26秋	10.53%	61.84%	22.37%

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	H 25全	0.45%	11.86%	87.68%
	H 26秋	15.94%	84.06%	91.18%
	H 26秋	7.35%		
70-74 男子	H 25全	0.12%	15.67%	84.21%
	H 25秋	1.56%	12.50%	85.94%
	H 26秋	18.18%		79.22%
75-79 男子	H 25全	0.92%	22.22%	76.86%
	H 26秋	15.15%	84.85%	77.33%
	H 26秋	18.67%		
65-69 女子	H 25全	3.12%	41.27%	55.61%
	H 25秋	1.33%	37.33%	61.33%
	H 26秋	18.18%		79.22%
70-74 女子	H 25全	4.39%	48.50%	47.11%
	H 25秋	1.27%	45.57%	53.16%
	H 26秋	12.7%	44.30%	51.90%
75-79 女子	H 25全	4.92%	55.74%	39.34%
	H 25秋	1.69%	54.24%	44.07%
	H 26秋	3.95%	51.32%	40.79%

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

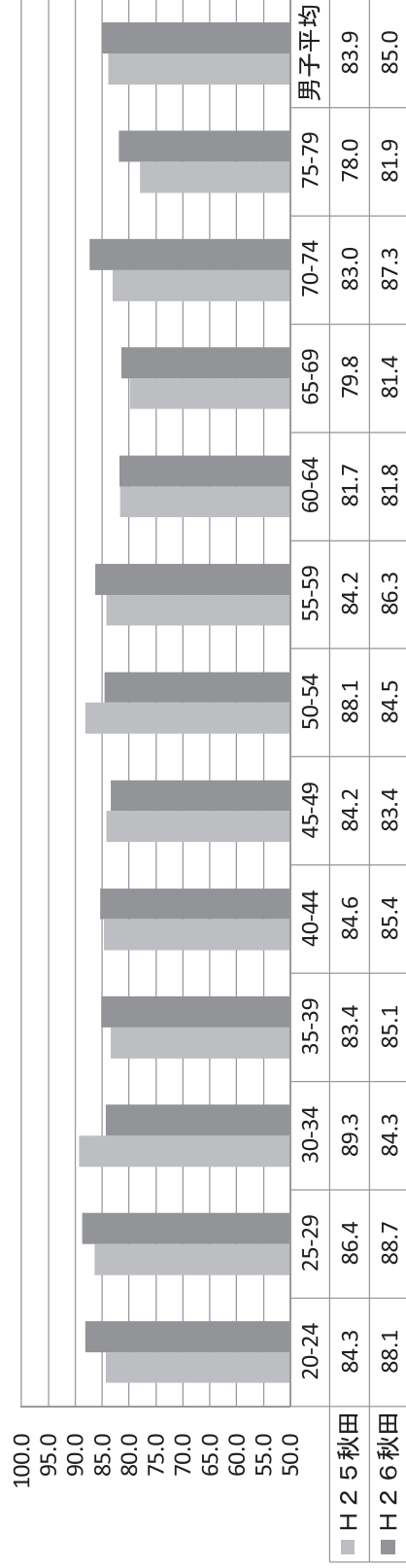
65-69 男子	H 25全	3.4%	12.70%	86.97%
	H 25秋		14.49%	85.51%
	H 26秋		13.04%	85.51%
70-74 男子	H 25全	1.05%	15.05%	83.90%
	H 25秋		32.31%	67.69%
	H 26秋	3.0%	15.58%	80.52%
75-79 男子	H 25全	1.15%	22.79%	76.06%
	H 25秋		24.24%	75.76%
	H 26秋	3.3%	37.33%	57.33%
65-69 女子	H 25全	1.04%	28.80%	70.16%
	H 25秋	3.3%	25.33%	73.33%
	H 26秋	3.0%	15.58%	80.52%
70-74 女子	H 25全	1.96%	35.02%	63.02%
	H 25秋		37.97%	62.03%
	H 26秋	2.7%	31.65%	64.56%
75-79 女子	H 25全	2.68%	42.71%	54.61%
	H 25秋	1.69%	44.07%	54.24%
	H 26秋	2.63%	44.74%	48.68%

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

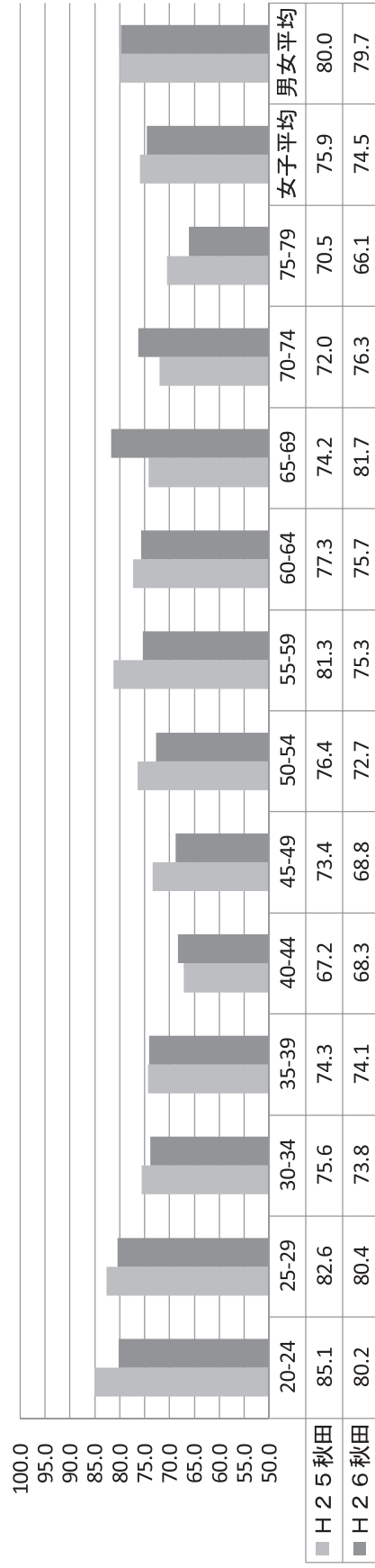
- ☐ : できない
☐ : 1, 2回程度
☐ : 3, 4回程度

65-69 男子	H 25全	7.55%	29.39%	63.06%
	H 26秋	1.45%	30.43%	68.12%
	H 26秋	2.90%	28.99%	66.67%
70-74 男子	H 25全	10.85%	33.61%	55.54%
	H 25秋	9.23%	46.15%	44.62%
	H 26秋	15.58%	27.27%	53.25%
75-79 男子	H 25全	12.83%	43.53%	43.64%
	H 25秋	10.61%	50.00%	39.39%
	H 26秋	14.67%	41.33%	40.00%
65-69 女子	H 25全	8.00%	25.76%	32.17%
	H 25秋		60.00%	32.00%
	H 26秋	15.58%	27.27%	53.25%
70-74 女子	H 25全	25.87%	44.43%	29.70%
	H 25秋	17.72%	50.63%	31.65%
	H 26秋	18.99%	45.57%	31.65%
75-79 女子	H 25全	29.74%	46.14%	24.12%
	H 25秋	20.34%	40.68%	38.98%
	H 26秋	26.32%	46.05%	23.68%

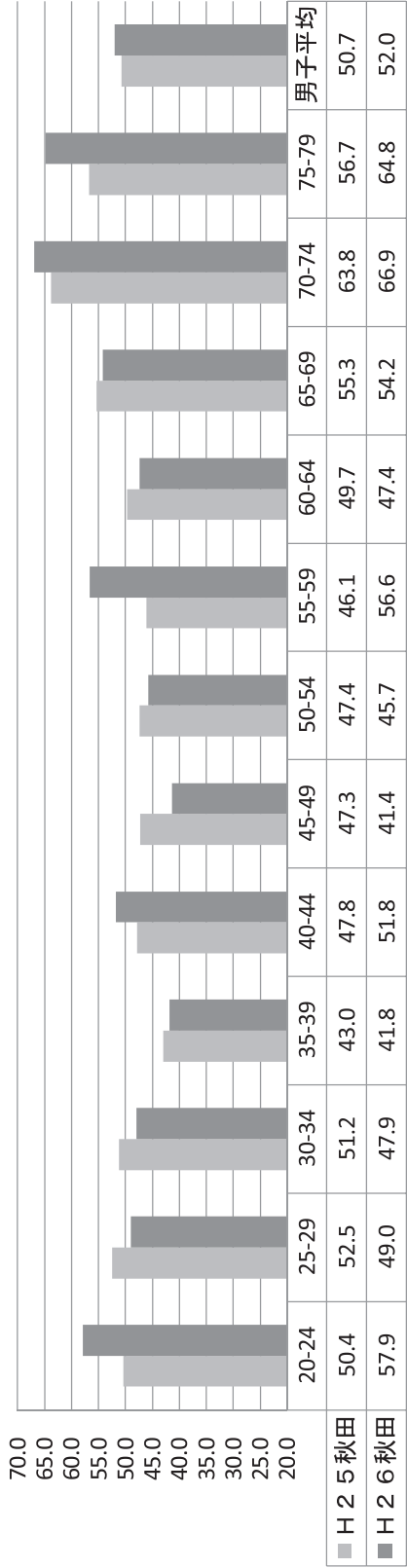
男子 年齢別 年間運動実施率



女子 年齢別 年間運動実施率 / 男女 年間運動実施率



男子 年齢別 週間運動実施率



女子 年齢別 週間運動実施率 / 男女 週間運動実施率

