

参考資料 新体力テスト

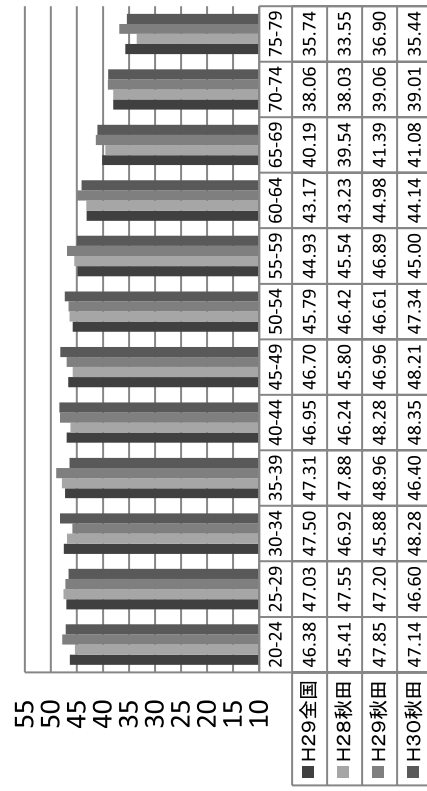
平成29年全国・平成28～30年秋田県 比較表

- 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

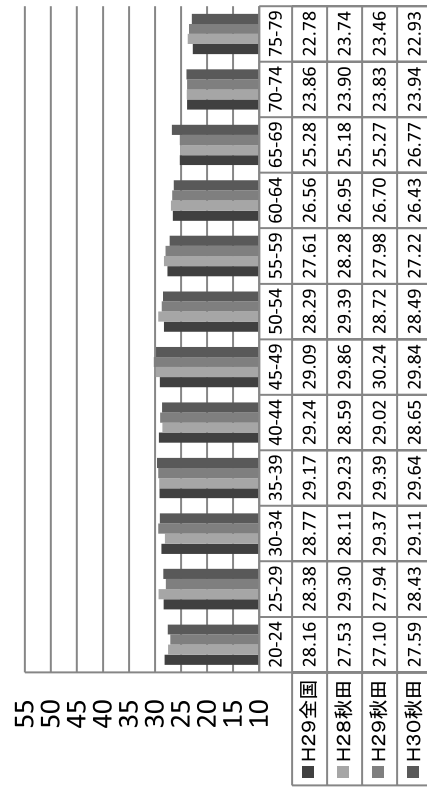
① 項目別比較

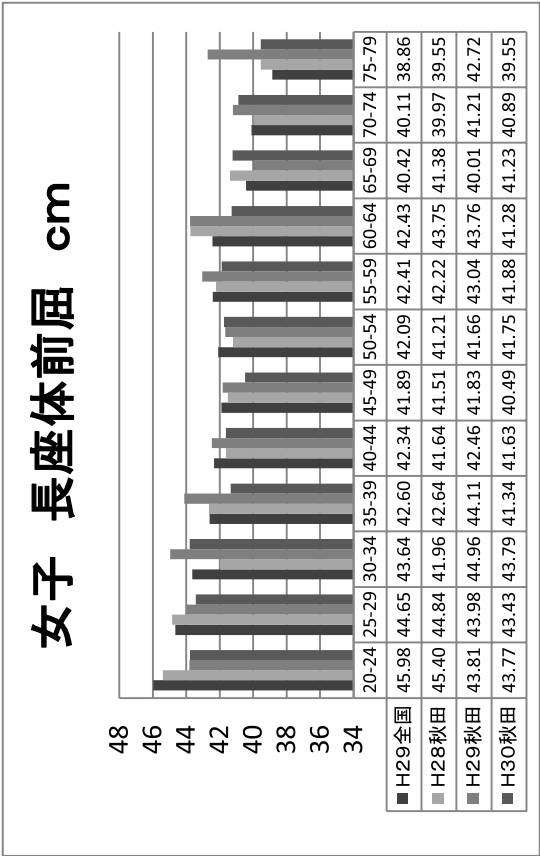
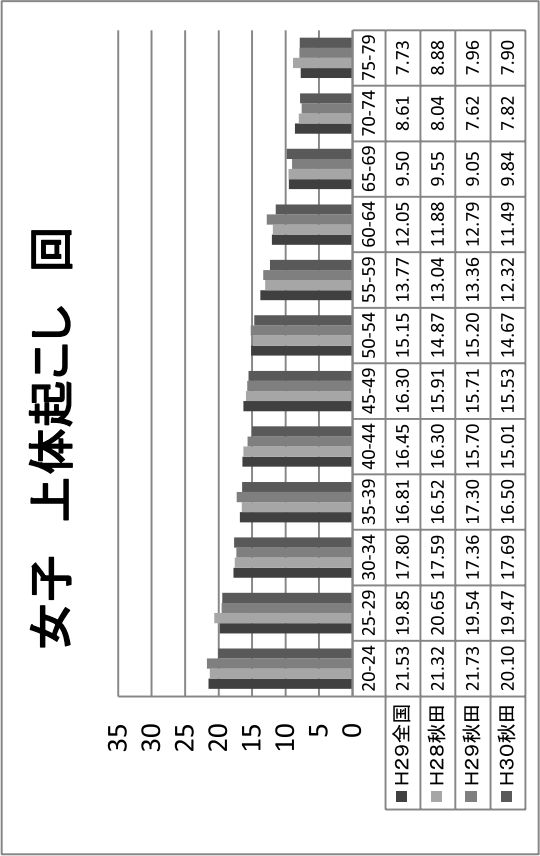
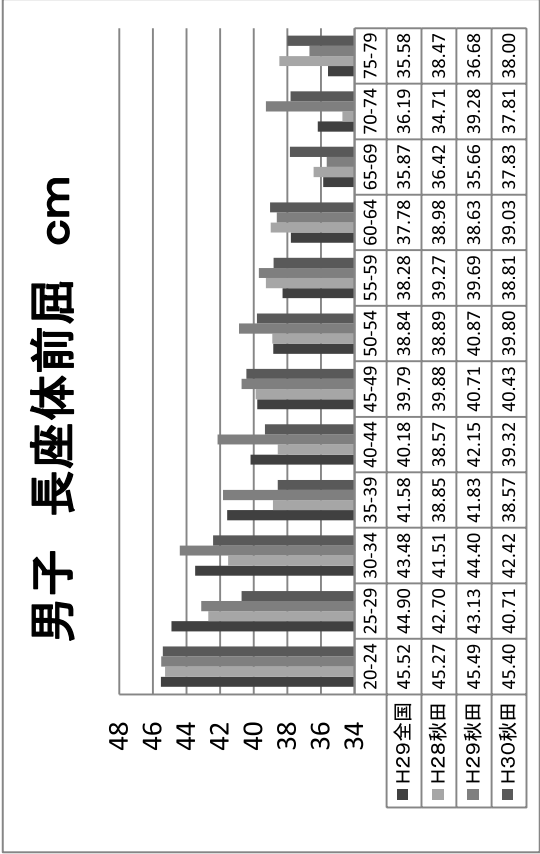
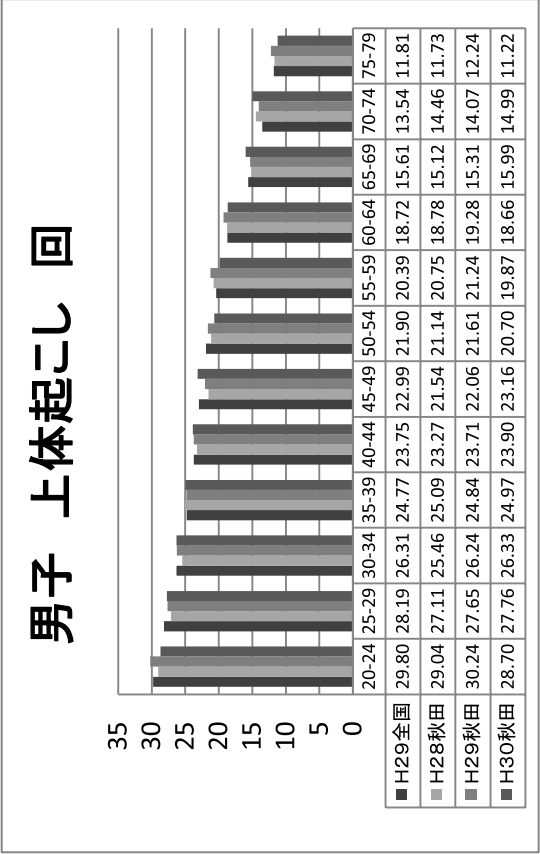
※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

男子 握力 kg

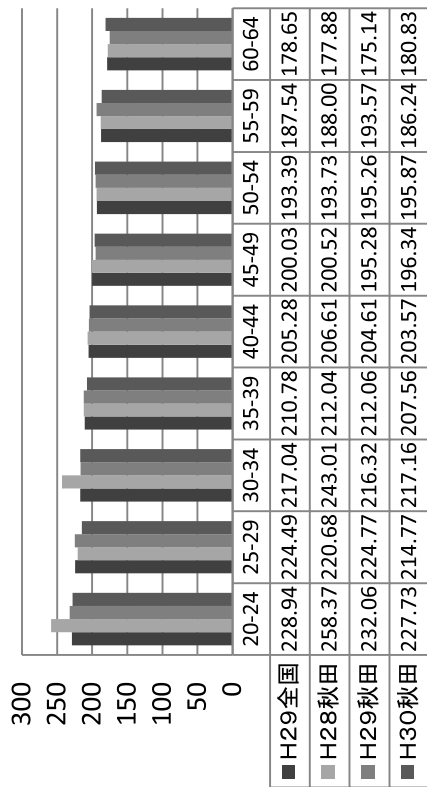


女子 握力 kg

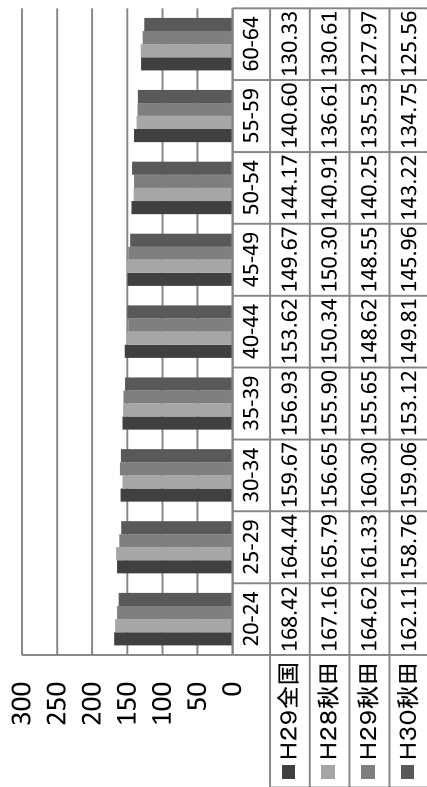




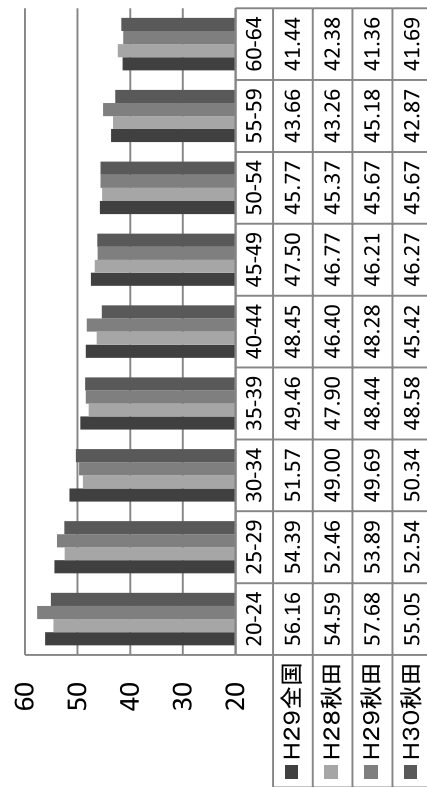
男子 立ち幅とび cm



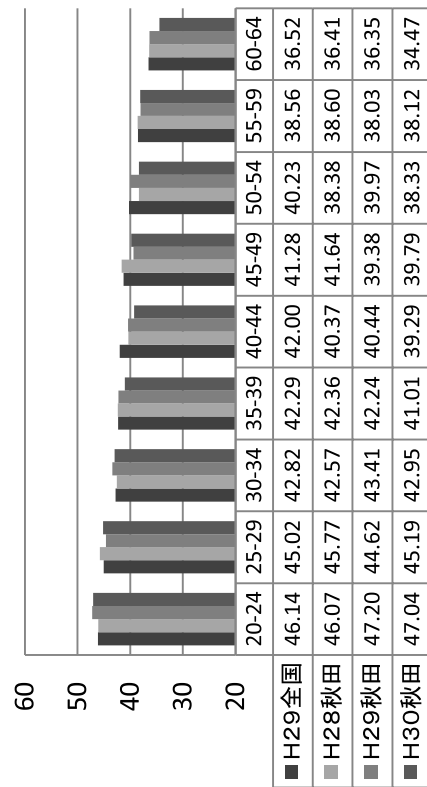
女子 立ち幅とび cm

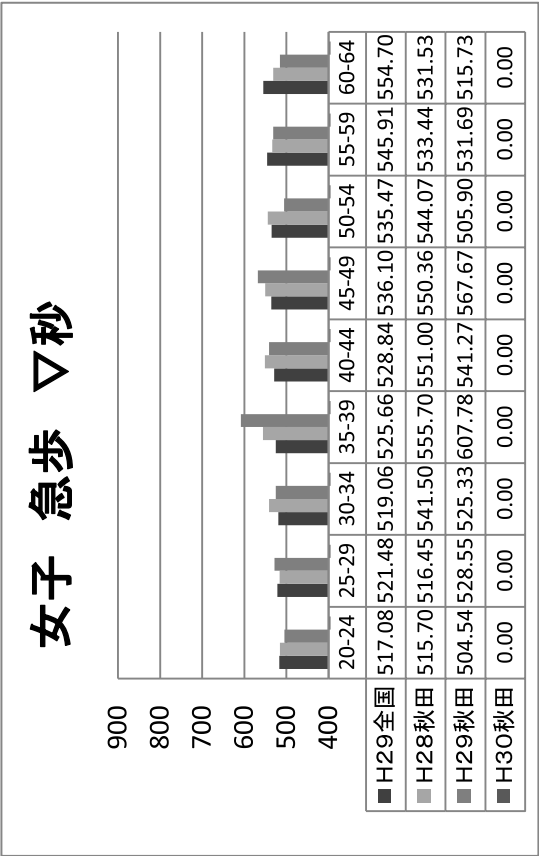
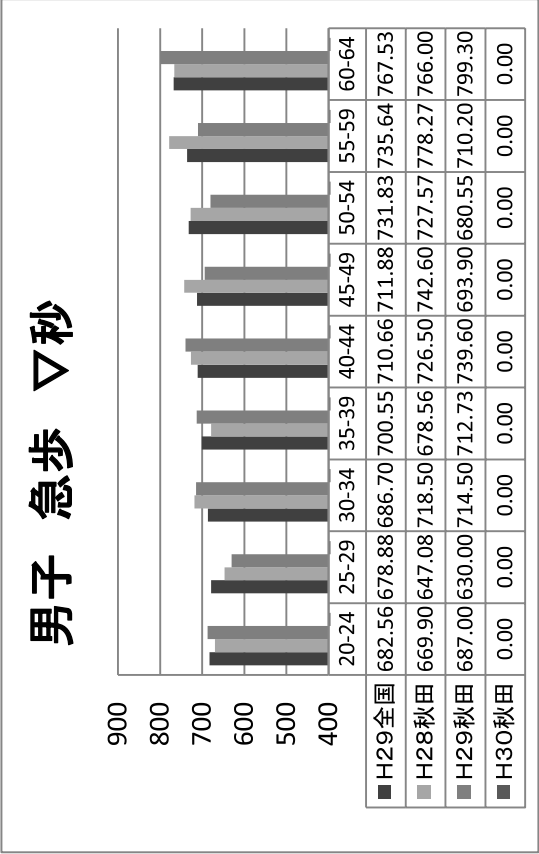
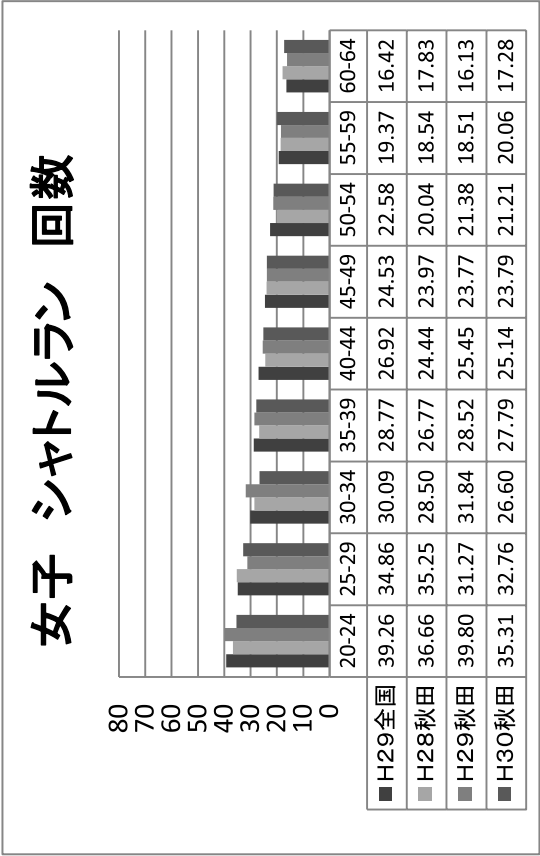
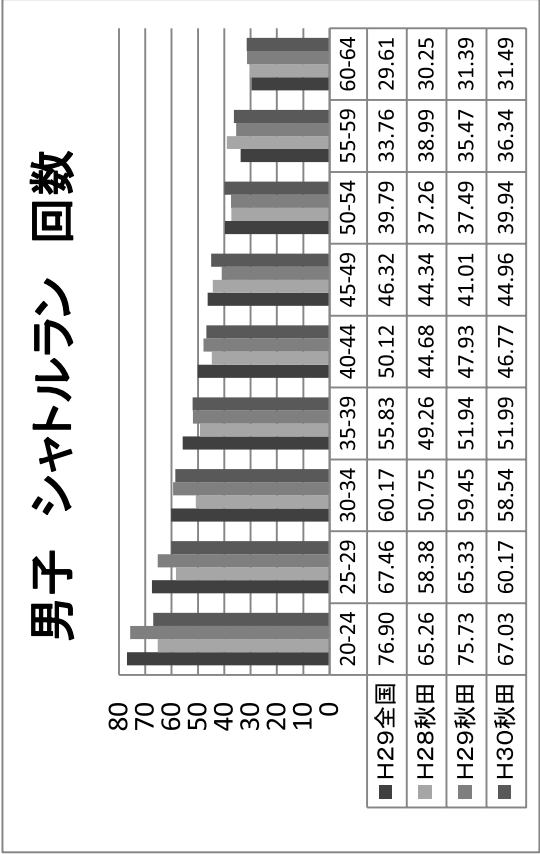


男子 反復横とび 回数



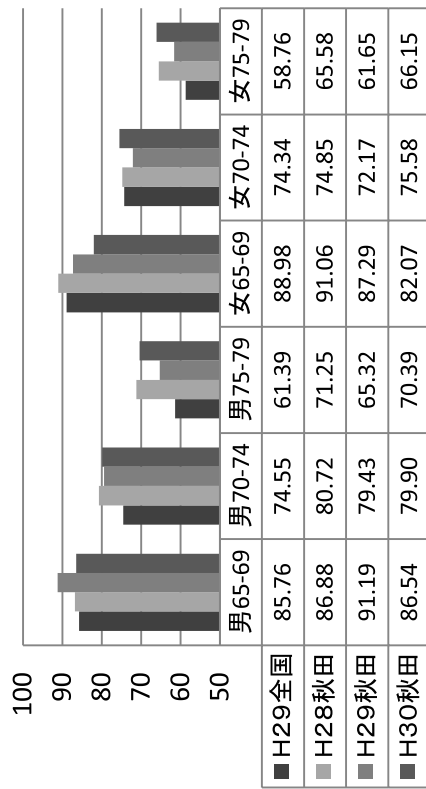
女子 反復横とび 回数



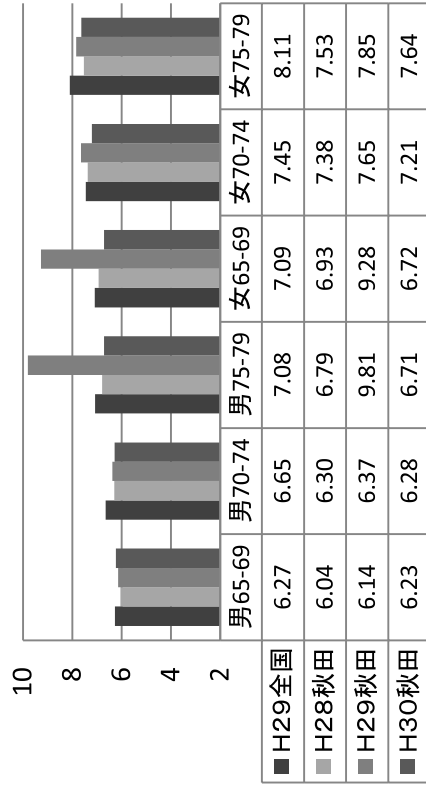


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

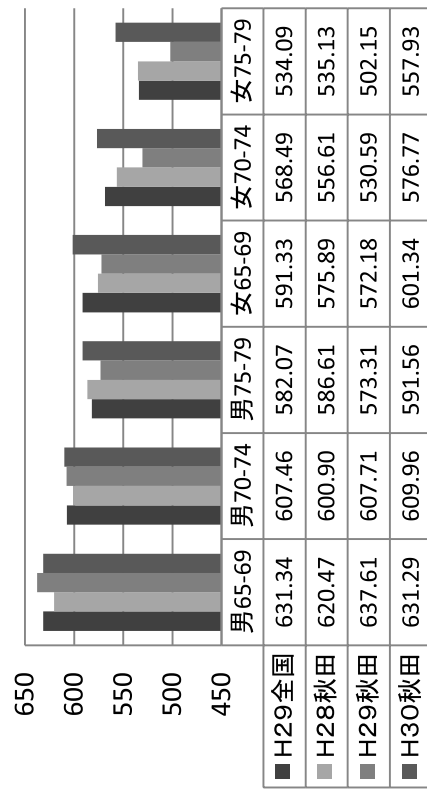
男女 開眼片足立ち △秒



男女 10m障害物歩行 ▽秒

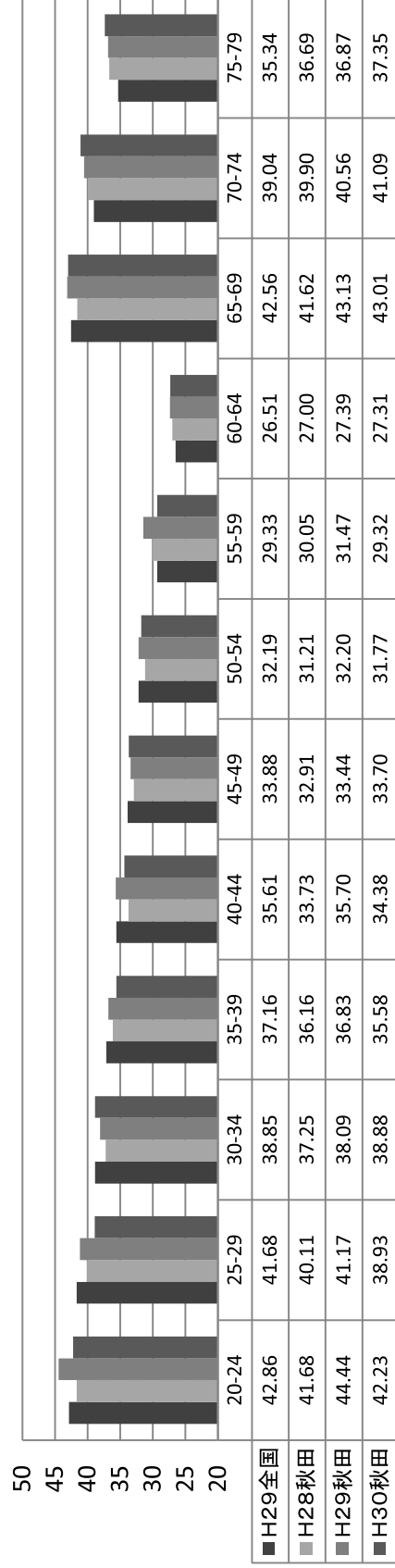


男女 6分間歩行 m

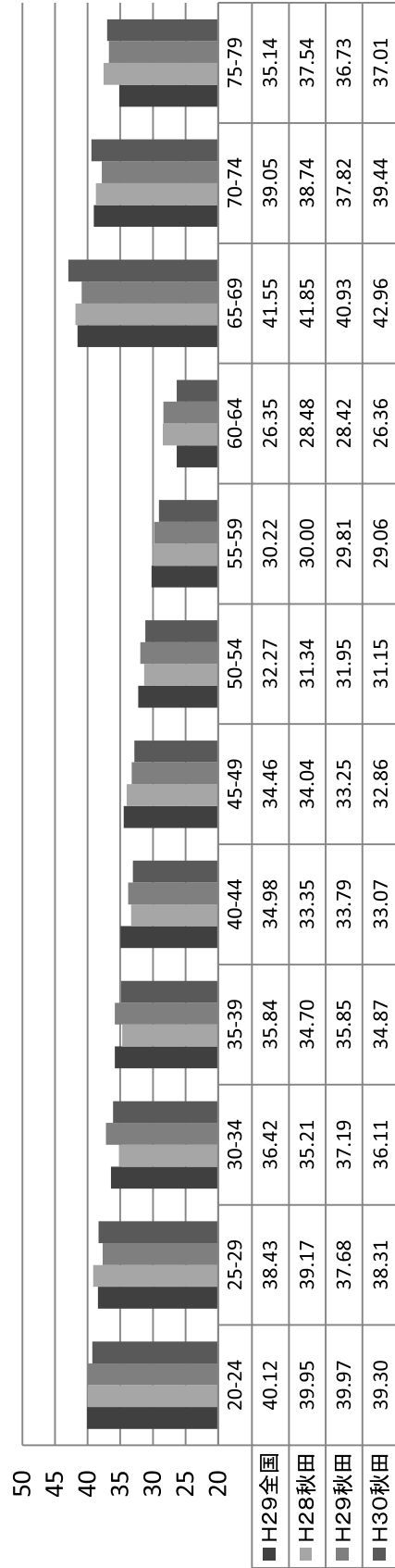


※ △秒は時間が多いほど記録がよく、
▽秒は時間が少ないほど記録がよいことを示す。

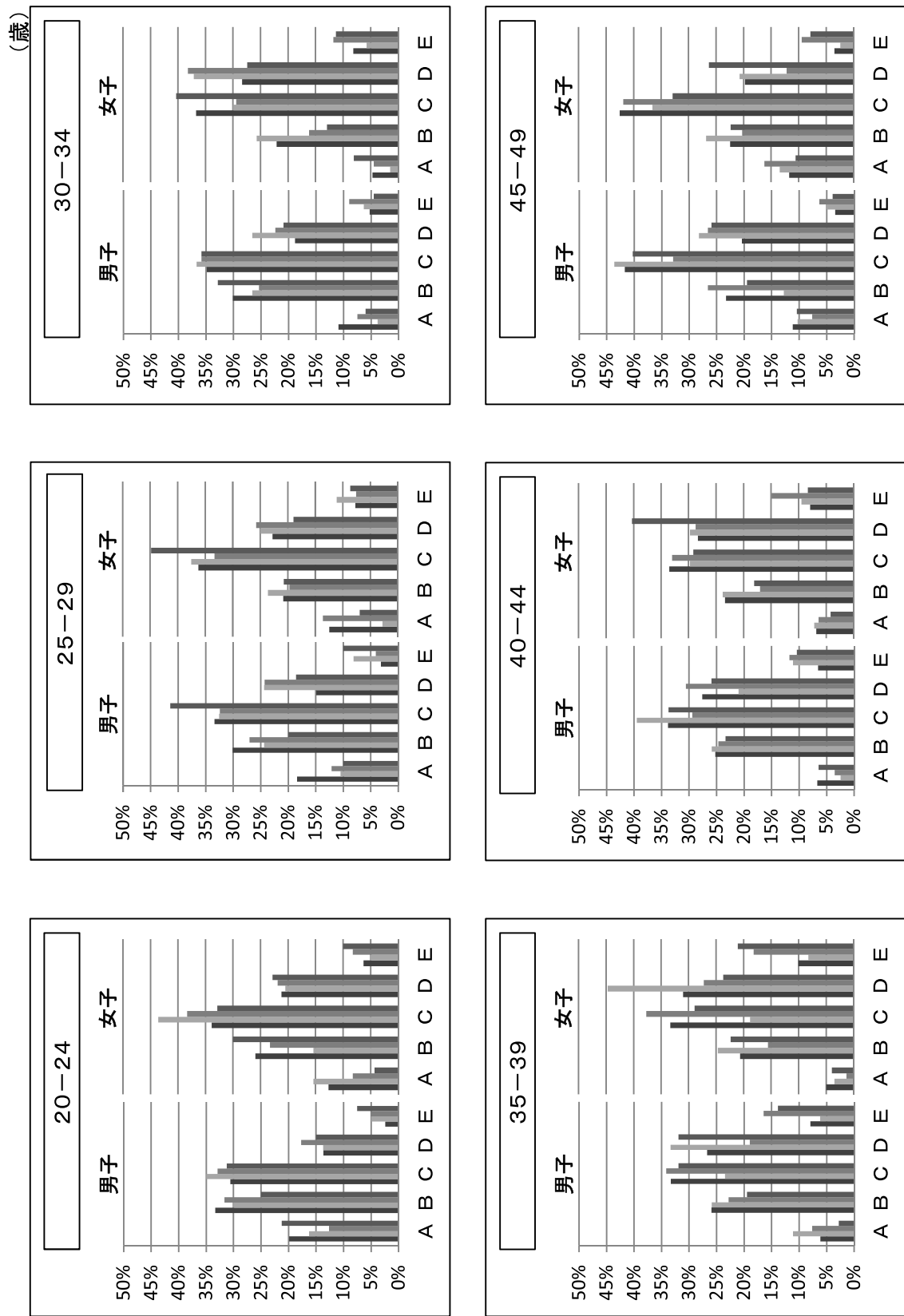
男子 年齢別 テスト結果 合計点



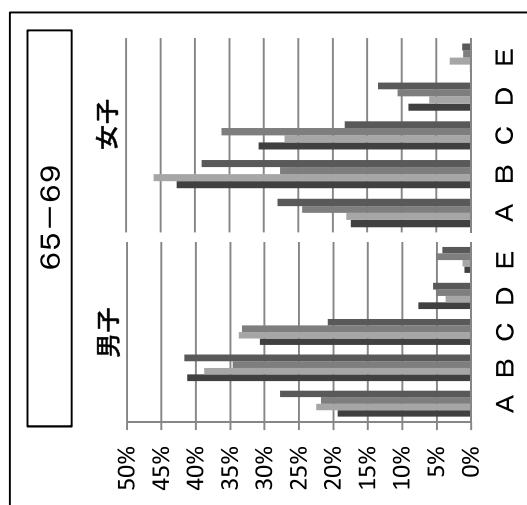
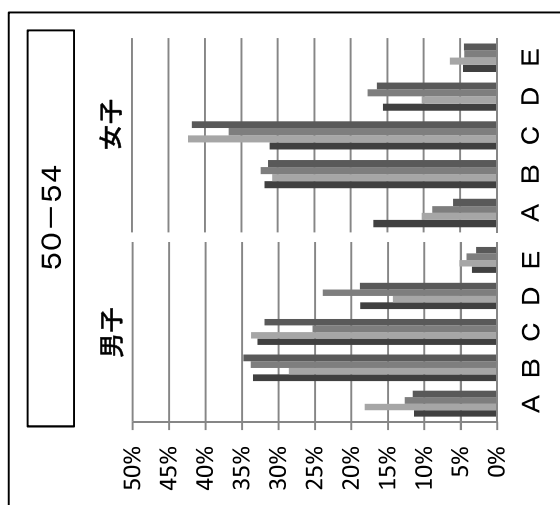
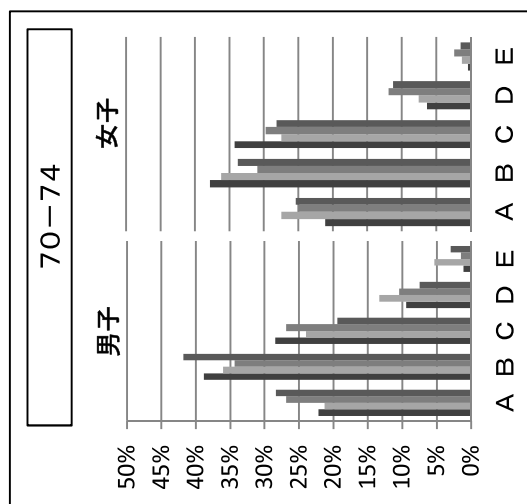
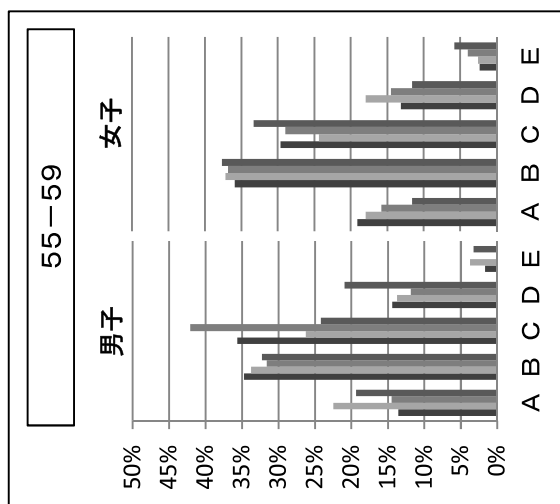
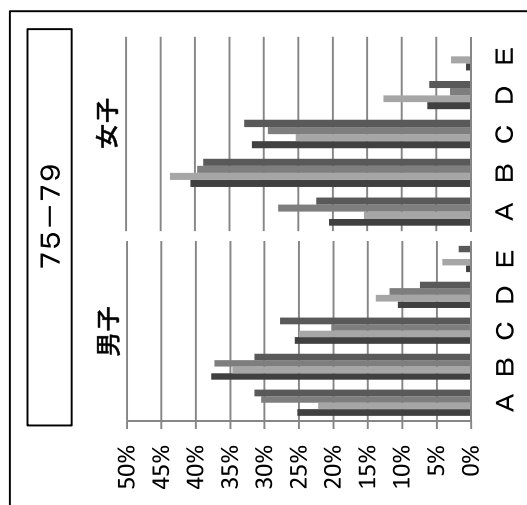
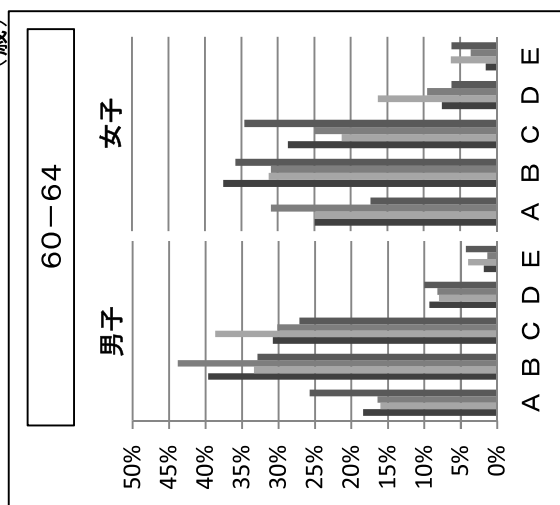
女子 年齢別 テスト結果 合計点



② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から、H29全国、H28秋田、H29秋田、H30秋田）



(歳)



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	H29全	3.64%	31.55%	64.81%
	H28秋	0.00%	30.67%	69.33%
	H29秋	2.86%	31.43%	64.29%
	H30秋	1.41%	36.62%	61.97%
70-74 男子	H29全	2.89%	37.86%	59.25%
	H28秋	1.52%	27.27%	71.21%
	H29秋	2.67%	37.33%	60.00%
	H30秋	1.52%	37.88%	60.61%
75-79 男子	H29全	5.13%	40.32%	54.55%
	H28秋	5.17%	53.45%	41.38%
	H29秋	9.84%	32.79%	54.10%
	H30秋	5.66%	41.51%	52.83%
65-69 女子	H29全	4.06%	43.85%	52.09%
	H28秋	3.19%	42.55%	54.26%
	H29秋	3.49%	46.51%	46.51%
	H30秋	3.80%	45.57%	50.63%
70-74 女子	H29全	5.34%	48.18%	46.47%
	H28秋	8.64%	43.21%	48.15%
	H29秋	10.39%	35.06%	53.25%
	H30秋	4.41%	48.53%	47.06%
75-79 女子	H29全	9.50%	50.37%	40.13%
	H28秋	3.03%	62.12%	34.85%
	H29秋	11.43%	55.71%	32.86%
	H30秋	5.97%	61.19%	32.84%

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	H29全	1.39%	18.65%	79.96%
	H28秋	1.35%	21.62%	77.03%
	H29秋	1.43%	21.43%	75.71%
	H30秋	4.23%	18.31%	77.46%
70-74 男子	H29全	2.52%	23.21%	74.22%
	H28秋	4.62%	24.62%	70.77%
	H29秋	0.00%	25.33%	74.67%
	H30秋	0.00%	39.39%	60.61%
75-79 男子	H29全	3.74%	27.81%	68.45%
	H28秋	3.45%	39.66%	56.90%
	H29秋	3.28%	22.95%	70.49%
	H30秋	0.00%	39.62%	60.38%
65-69 女子	H29全	2.47%	45.16%	52.37%
	H28秋	4.35%	46.74%	48.91%
	H29秋	2.85%	38.82%	55.29%
	H30秋	5.06%	49.37%	45.57%
70-74 女子	H29全	6.44%	48.34%	45.22%
	H28秋	5.06%	69.62%	25.32%
	H29秋	7.79%	48.05%	41.56%
	H30秋	10.29%	54.41%	35.29%
75-79 女子	H29全	9.58%	52.53%	37.89%
	H28秋	9.09%	53.03%	37.88%
	H29秋	15.94%	68.12%	15.94%
	H30秋	13.43%	67.16%	19.40%

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	H29全	9.09%	49.68%	41.23%
	H28秋	6.76%	56.76%	36.49%
	H29秋	11.43%	48.57%	38.57%
	H30秋	7.04%	60.56%	32.39%
70-74 男子	H29全	12.27%	55.54%	32.19%
	H28秋	3.03%	57.58%	39.39%
	H29秋	16.00%	52.00%	32.00%
	H30秋	7.58%	65.15%	27.27%
75-79 男子	H29全	17.48%	54.26%	28.26%
	H28秋	10.34%	65.52%	24.14%
	H29秋	16.39%	49.18%	31.15%
	H30秋	15.09%	64.15%	20.75%
65-69 女子	H29全	18.06%	61.70%	20.24%
	H28秋	9.57%	67.02%	23.40%
	H29秋	15.66%	65.06%	12.05%
	H30秋	11.39%	62.03%	26.58%
70-74 女子	H29全	22.99%	58.32%	18.69%
	H28秋	22.50%	57.50%	20.00%
	H29秋	27.27%	57.14%	12.99%
	H30秋	19.12%	63.24%	17.65%
75-79 女子	H29全	29.35%	55.54%	15.11%
	H28秋	30.30%	53.03%	16.67%
	H29秋	35.71%	47.14%	17.14%
	H30秋	25.37%	61.19%	13.43%

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	H29全	2.24%	27.46%	70.30%
	H28秋	1.43%	29.33%	69.33%
	H29秋	1.43%	34.29%	62.86%
	H30秋	1.41%	26.76%	71.83%
70-74 男子	H29全	2.57%	39.34%	58.09%
	H28秋	3.03%	34.85%	62.12%
	H29秋	0.00%	46.67%	53.33%
	H30秋	4.55%	50.00%	45.45%
75-79 男子	H29全	5.13%	45.73%	49.15%
	H28秋	6.90%	31.03%	62.07%
	H29秋	8.33%	38.33%	50.00%
	H30秋	5.66%	47.17%	47.17%
65-69 女子	H29全	3.65%	39.63%	56.71%
	H28秋	7.45%	36.17%	56.38%
	H29秋	5.88%	27.06%	64.71%
	H30秋	5.06%	34.18%	60.76%
70-74 女子	H29全	7.14%	45.79%	47.07%
	H28秋	6.17%	51.85%	41.98%
	H29秋	10.39%	41.56%	46.75%
	H30秋	8.82%	42.65%	48.53%
75-79 女子	H29全	11.21%	50.59%	38.21%
	H28秋	6.06%	46.97%	46.97%
	H29秋	12.86%	54.29%	32.86%
	H30秋	10.45%	65.67%	23.88%

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	H29全	3.21%	31.98%	64.81%
	H28秋	5.33%	32.00%	62.67%
	H29秋	4.29%	31.43%	62.86%
	H30秋	2.82%	21.13%	76.06%
70-74 男子	H29全	4.91%	37.99%	57.10%
	H28秋	1.52%	27.27%	71.21%
	H29秋	4.00%	34.67%	60.00%
	H30秋	4.55%	40.91%	54.55%
75-79 男子	H29全	5.98%	41.62%	52.40%
	H28秋	6.90%	43.10%	50.00%
	H29秋	6.56%	29.51%	60.66%
	H30秋	1.89%	33.96%	64.15%
65-69 女子	H29全	5.91%	29.35%	64.73%
	H28秋	3.19%	43.62%	53.19%
	H29秋	1.16%	26.74%	68.60%
	H30秋	2.53%	31.65%	65.82%
70-74 女子	H29全	8.01%	37.71%	54.27%
	H28秋	6.17%	33.33%	60.49%
	H29秋	6.49%	40.26%	51.95%
	H30秋	8.82%	33.82%	57.35%
75-79 女子	H29全	11.43%	42.95%	45.62%
	H28秋	9.09%	36.36%	54.55%
	H29秋	4.29%	44.29%	51.43%
	H30秋	11.94%	35.82%	52.24%

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いる

65-69 男子	H29全	2.55%	35.94%	61.71%
	H28秋	2.70%	44.59%	52.70%
	H29秋	1.45%	42.03%	55.07%
	H30秋	1.41%	35.21%	63.38%
70-74 男子	H29全	3.86%	42.17%	53.97%
	H28秋	4.55%	34.85%	60.61%
	H29秋	8.00%	37.33%	53.33%
	H30秋	4.55%	40.91%	54.55%
75-79 男子	H29全	5.66%	45.94%	48.40%
	H28秋	3.45%	43.10%	53.45%
	H29秋	6.56%	32.79%	57.38%
	H30秋	3.77%	33.96%	62.26%
65-69 女子	H29全	3.13%	48.71%	48.17%
	H28秋	6.45%	50.54%	43.01%
	H29秋	4.65%	45.35%	47.67%
	H30秋	5.06%	50.63%	44.30%
70-74 女子	H29全	5.05%	53.01%	41.94%
	H28秋	6.17%	53.09%	40.74%
	H29秋	7.79%	50.65%	40.26%
	H30秋	7.35%	50.00%	42.65%
75-79 女子	H29全	9.25%	55.91%	34.84%
	H28秋	9.23%	49.23%	41.54%
	H29秋	14.29%	51.43%	34.29%
	H30秋	16.42%	55.22%	28.36%

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	H29全	1.71%	41.01%	57.28%
	H28秋	1.45%	52.70%	45.95%
	H29秋	2.90%	44.93%	50.72%
	H30秋	0.00%	38.03%	61.97%
70-74 男子	H29全	2.90%	46.94%	50.16%
	H28秋	3.03%	48.48%	48.48%
	H29秋	4.00%	46.67%	49.33%
	H30秋	7.58%	45.45%	46.97%
75-79 男子	H29全	4.96%	49.30%	45.74%
	H28秋	3.45%	53.45%	43.10%
	H29秋	6.56%	37.70%	52.46%
	H30秋	5.66%	47.17%	47.17%
65-69 女子	H29全	4.10%	39.70%	56.20%
	H28秋	1.06%	38.30%	60.64%
	H29秋	3.49%	48.84%	45.35%
	H30秋	3.80%	50.63%	45.57%
70-74 女子	H29全	5.14%	44.33%	50.54%
	H28秋	5.00%	53.75%	41.25%
	H29秋	11.69%	45.45%	41.56%
	H30秋	4.41%	63.24%	32.35%
75-79 女子	H29全	8.03%	49.62%	42.35%
	H28秋	7.58%	45.45%	46.97%
	H29秋	8.57%	48.57%	41.43%
	H30秋	7.46%	62.69%	29.85%

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	H29全	2.03%	13.65%	84.33%
	H28秋	0.00%	16.22%	83.78%
	H29秋	1.45%	13.04%	84.06%
	H30秋	1.41%	0.04%	91.55%
70-74 男子	H29全	2.78%	20.19%	77.03%
	H28秋	1.52%	21.21%	77.27%
	H29秋	0.00%	25.33%	74.67%
	H30秋	3.03%	15.15%	81.82%
75-79 男子	H29全	3.41%	23.13%	73.45%
	H28秋	5.17%	25.86%	68.97%
	H29秋	1.64%	22.95%	72.13%
	H30秋	3.77%	15.09%	81.13%
65-69 女子	H29全	2.46%	13.26%	84.28%
	H28秋	4.26%	13.83%	81.91%
	H29秋	1.16%	8.14%	88.37%
	H30秋	1.27%	15.19%	83.54%
70-74 女子	H29全	3.62%	20.77%	75.61%
	H28秋	3.70%	18.52%	77.78%
	H29秋	3.90%	19.48%	75.32%
	H30秋	0.00%	13.24%	86.76%
75-79 女子	H29全	6.00%	23.77%	70.24%
	H28秋	1.52%	22.73%	75.76%
	H29秋	1.43%	34.29%	64.29%
	H30秋	1.49%	20.90%	77.61%

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

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

65-69 男子	H29全	9.08%	45.51%	45.41%
	H28秋	9.33%	41.33%	49.33%
	H29秋	5.80%	55.07%	37.68%
	H30秋	5.63%	47.89%	46.48%
70-74 男子	H29全	11.32%	47.65%	41.03%
	H28秋	7.58%	42.42%	50.00%
	H29秋	9.33%	45.33%	45.33%
	H30秋	21.21%	34.85%	43.94%
75-79 男子	H29全	15.68%	47.65%	37.29%
	H28秋	20.69%	32.76%	46.55%
	H29秋	14.75%	37.70%	44.26%
	H30秋	11.32%	56.60%	32.08%
65-69 女子	H29全	5.14%	51.55%	43.30%
	H28秋	6.38%	50.00%	43.62%
	H29秋	5.81%	54.65%	37.21%
	H30秋	10.13%	62.03%	27.85%
70-74 女子	H29全	9.05%	55.27%	35.68%
	H28秋	8.64%	55.56%	35.80%
	H29秋	14.29%	45.45%	38.96%
	H30秋	5.88%	48.53%	45.59%
75-79 女子	H29全	14.48%	54.40%	31.12%
	H28秋	12.12%	53.03%	34.85%
	H29秋	7.14%	70.00%	22.86%
	H30秋	5.97%	55.22%	38.81%

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	H29全	0.32%	11.35%	88.33%
	H28秋	0.00%	20.00%	80.00%
	H29秋	0.00%	7.25%	91.30%
	H30秋	1.41%	8.45%	90.14%
70-74 男子	H29全	0.96%	14.76%	84.28%
	H28秋	0.00%	15.15%	84.85%
	H29秋	0.00%	14.67%	85.33%
	H30秋	0.00%	16.67%	83.33%
75-79 男子	H29全	1.07%	20.75%	78.18%
	H28秋	1.72%	18.97%	79.31%
	H29秋	3.28%	19.67%	73.77%
	H30秋	1.89%	22.64%	75.47%
65-69 女子	H29全	1.11%	45.02%	53.27%
	H28秋	1.06%	36.17%	62.77%
	H29秋	0.00%	40.70%	56.98%
	H30秋	1.27%	35.44%	63.29%
70-74 女子	H29全	3.76%	48.87%	47.37%
	H28秋	1.25%	57.50%	41.25%
	H29秋	0.00%	50.65%	48.05%
	H30秋	8.82%	42.65%	48.53%
75-79 女子	H29全	4.40%	54.89%	40.71%
	H28秋	1.54%	43.08%	55.38%
	H29秋	5.71%	54.29%	40.00%
	H30秋	5.97%	41.79%	52.24%

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	H29全	0.85%	13.02%	86.13%
	H28秋	0.00%	19.18%	80.82%
	H29秋	1.45%	17.39%	79.71%
	H30秋	1.41%	15.49%	83.10%
70-74 男子	H29全	1.29%	16.85%	81.87%
	H28秋	0.00%	12.1%	87.88%
	H29秋	1.33%	20.00%	78.67%
	H30秋	0.00%	21.21%	78.79%
75-79 男子	H29全	2.35%	23.16%	74.49%
	H28秋	1.72%	27.59%	70.69%
	H29秋	0.00%	21.31%	75.41%
	H30秋	0.00%	18.87%	81.13%
65-69 女子	H29全	1.18%	31.58%	67.24%
	H28秋	1.08%	29.03%	69.89%
	H29秋	0.00%	24.42%	73.26%
	H30秋	1.27%	29.11%	69.62%
70-74 女子	H29全	1.82%	38.73%	59.44%
	H28秋	4.94%	39.51%	55.56%
	H29秋	3.95%	35.53%	59.21%
	H30秋	1.47%	29.41%	69.12%
75-79 女子	H29全	3.33%	39.38%	57.30%
	H28秋	0.00%	36.36%	63.64%
	H29秋	2.86%	37.14%	60.00%
	H30秋	5.97%	37.31%	56.72%

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きますか。

☐ ： できない
☐ ： 1, 2回程度
☐ ： 3, 4回程度

65-69 男子	H29全	8.03%	28.05%	63.92%
	H28秋	6.85%	28.77%	64.38%
	H29秋	2.90%	37.68%	57.97%
	H30秋	2.82%	32.39%	64.79%
70-74 男子	H29全	10.81%	33.30%	55.89%
	H28秋	6.06%	37.88%	56.06%
	H29秋	10.67%	36.00%	53.33%
	H30秋	10.61%	36.36%	53.03%
75-79 男子	H29全	15.76%	36.44%	47.80%
	H28秋	18.97%	32.76%	48.28%
	H29秋	19.67%	34.43%	42.62%
	H30秋	16.98%	43.40%	39.62%
65-69 女子	H29全	24.14%	40.56%	35.30%
	H28秋	20.65%	40.22%	39.13%
	H29秋	24.42%	38.37%	32.56%
	H30秋	20.25%	51.90%	27.85%
70-74 女子	H29全	26.21%	42.64%	31.15%
	H28秋	18.75%	46.25%	35.00%
	H29秋	22.08%	51.95%	23.38%
	H30秋	22.06%	57.35%	20.59%
75-79 女子	H29全	28.05%	46.60%	25.35%
	H28秋	15.15%	54.55%	30.30%
	H29秋	21.43%	45.71%	31.43%
	H30秋	28.36%	50.75%	20.90%