

## 全県体力テスト

体力・運動能力調査 回収計画 人数 1632 人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳		
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	成年計
71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	1278

65～69歳		70～74歳		75～79歳		
男	女	男	女	男	女	高齢者計
59	59	59	59	59	59	354

体力・運動能力調査 回収人数 1813 人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳		
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	成年計
79	73	74	66	67	68	79	77	85	94	79	74	71	68	76	76	73	84	1363

65～69歳		70～74歳		75～79歳		
男	女	男	女	男	女	高齢者計
78	94	67	84	59	68	450

※年齢はすべて平成 28 年4月1日現在のものとする。

報告書内の平成27年全国データは、平成28年10月のスポーツ庁発表による最新データであることから、比較対象として引用した。

握力 ・ 上体起こし ・ 長座体前屈

【参考資料】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,417	46.33	7.03	1,147	27.79	4.97	1,420	29.42	5.65	1,139	21.20	5.22	1,425	45.19	10.19	1,153	44.57	9.02
25-29	1,462	46.89	7.34	1,141	28.27	4.78	1,454	27.84	5.43	1,135	19.26	5.59	1,477	44.54	9.94	1,144	43.93	9.50
30-34	1,390	47.03	6.92	1,251	28.77	4.76	1,407	26.23	5.34	1,248	17.42	5.15	1,420	43.33	9.83	1,257	43.35	9.03
35-39	1,592	47.16	7.06	1,565	29.34	4.61	1,598	24.70	5.26	1,532	16.81	4.97	1,612	41.64	10.52	1,564	42.75	8.94
40-44	1,761	46.95	6.75	1,758	29.35	4.60	1,773	23.70	5.32	1,728	16.51	4.83	1,783	40.73	9.91	1,751	42.60	8.71
45-49	1,472	46.51	6.45	1,427	29.31	4.66	1,503	22.85	5.41	1,401	16.11	4.81	1,515	40.19	10.17	1,441	41.88	8.66
50-54	1,357	45.68	6.42	1,347	28.17	4.52	1,353	21.67	5.26	1,314	15.09	5.28	1,370	39.39	9.67	1,349	42.38	7.99
55-59	1,231	44.69	6.26	1,353	27.41	4.15	1,231	20.24	5.46	1,284	13.65	5.34	1,240	38.93	9.35	1,344	42.32	7.89
60-64	1,336	42.85	5.98	1,638	26.31	4.12	1,329	18.36	5.36	1,520	12.42	5.07	1,356	37.98	9.13	1,637	41.73	8.38
65-69	930	39.98	6.13	923	25.20	4.10	906	14.93	6.14	884	9.27	6.15	927	36.36	10.27	924	41.61	8.91
70-74	920	37.36	5.86	921	23.82	4.02	912	12.60	6.19	877	7.90	5.95	925	36.58	10.35	916	40.27	8.31
75-79	915	35.07	5.51	914	22.49	4.07	891	10.81	6.45	866	6.97	5.82	925	34.45	10.64	911	39.18	8.76

【秋田県】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	79	45.41	9.02	73	27.53	5.08	79	29.04	4.80	73	21.32	5.31	79	45.27	8.96	73	45.40	8.50
25-29	74	47.55	7.22	66	29.30	5.19	74	27.11	5.13	66	20.65	6.38	74	42.70	11.05	66	44.84	7.48
30-34	67	46.92	7.50	68	28.11	4.18	67	25.46	5.54	68	17.59	5.39	67	41.51	10.81	68	41.96	9.49
35-39	79	47.88	7.25	77	29.23	4.65	79	25.09	5.07	77	16.52	4.78	79	38.85	12.68	77	42.64	10.27
40-44	85	46.24	7.27	94	28.59	4.63	85	23.27	5.05	94	16.30	5.12	85	38.57	10.59	94	41.64	8.89
45-49	79	45.80	7.49	74	29.86	4.64	78	21.54	4.96	74	15.91	5.32	79	39.88	8.95	74	41.51	11.11
50-54	71	46.42	6.59	68	29.39	4.75	71	21.14	5.72	68	14.87	4.99	71	38.89	10.17	68	41.21	8.75
55-59	76	45.54	6.83	76	28.28	4.29	76	20.75	5.69	76	13.04	6.59	76	39.27	11.12	76	42.22	8.55
60-64	73	43.23	4.99	84	26.95	3.94	73	18.78	5.84	84	11.88	6.82	73	38.98	9.63	84	43.75	8.77
65-69	78	39.54	6.61	94	25.18	4.83	77	15.12	6.41	94	9.55	6.81	78	36.42	12.32	94	41.38	9.81
70-74	67	38.03	6.04	84	23.90	4.14	67	14.46	6.05	84	8.04	6.59	66	34.71	12.25	84	39.97	8.74
75-79	59	33.55	5.80	68	23.74	4.05	59	11.73	6.47	67	8.88	6.63	58	38.47	10.79	68	39.55	13.08

立ち幅とび

【参考資料】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,409	227.95	22.62	1,139	168.13	22.34
25-29	1,459	223.36	22.92	1,140	163.06	21.84
30-34	1,404	217.50	23.03	1,246	158.73	21.37
35-39	1,605	210.77	22.32	1,551	157.05	20.87
40-44	1,769	205.25	21.43	1,746	153.95	20.84
45-49	1,504	200.86	21.78	1,432	150.93	21.34
50-54	1,351	194.44	21.49	1,321	144.95	20.36
55-59	1,240	188.13	22.07	1,325	138.65	21.40
60-64	1,331	177.88	21.77	1,581	130.67	22.10

【秋田県】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	78	258.37	260.71	73	167.16	20.53
25-29	74	220.68	23.82	66	165.79	26.16
30-34	67	243.01	239.08	68	156.65	19.51
35-39	79	212.04	22.04	77	155.90	20.50
40-44	85	206.61	22.11	94	150.34	21.48
45-49	79	200.52	22.81	74	150.30	24.69
50-54	71	193.73	19.43	68	140.91	24.18
55-59	76	188.00	17.43	75	136.61	23.77
60-64	73	177.88	22.25	84	130.61	25.86

反復横とび ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【参考資料】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	反復横とび (点)						20mシャトルラン (折り返し数)						持久走・急歩 (秒)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,396	55.92	6.66	1,125	45.92	6.29	1,126	76.71	28.89	873	37.98	15.48	246	683.97	89.37	221	517.90	44.80
25-29	1,425	54.03	6.75	1,095	44.43	5.97	1,120	67.55	23.11	877	34.95	14.34	282	694.90	89.72	206	524.50	48.51
30-34	1,364	51.22	6.48	1,217	42.53	5.80	1,048	60.41	22.21	912	30.24	12.78	278	708.30	89.04	257	531.57	49.26
35-39	1,567	49.53	6.52	1,483	42.18	5.39	1,201	55.32	22.91	1,090	28.51	11.79	313	707.81	88.08	322	526.71	51.88
40-44	1,724	48.20	6.21	1,671	41.68	5.32	1,286	50.73	22.43	1,214	26.36	11.70	362	723.86	94.31	389	530.43	56.24
45-49	1,461	46.87	6.21	1,372	40.91	5.68	1,122	44.79	19.41	992	24.96	10.98	305	733.30	85.37	315	539.60	53.21
50-54	1,317	45.28	6.11	1,297	39.65	6.17	969	39.18	16.48	890	22.60	10.02	314	729.62	84.08	338	536.64	59.14
55-59	1,207	43.78	6.29	1,306	38.32	5.99	865	33.36	14.68	863	18.92	8.11	292	742.28	98.32	345	549.79	50.78
60-64	1,282	40.67	6.97	1,552	35.79	6.31	907	27.87	13.10	964	16.38	7.14	329	765.49	84.10	478	560.40	61.22

(注)20～64歳は20mシャトルランか急歩のいずれかを選択して実施した。

【秋田県】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	反復横とび (点)						20mシャトルラン (折り返し数)						持久走・急歩 (秒)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	78	54.59	8.19	73	46.07	6.94	70	65.26	26.69	62	36.66	15.21	10	669.90	62.34	10	515.70	27.72
25-29	74	52.46	6.39	64	45.77	7.91	64	58.38	26.83	53	35.25	15.11	13	647.08	86.32	11	516.45	38.26
30-34	67	49.00	9.04	68	42.57	6.11	60	50.75	23.92	58	28.50	12.76	10	718.50	73.35	10	541.50	45.25
35-39	79	47.90	10.03	76	42.36	5.30	72	49.26	24.13	65	26.77	14.15	9	678.56	83.65	10	555.70	46.16
40-44	85	46.40	9.88	94	40.37	8.39	78	44.68	23.80	84	24.44	11.67	10	726.50	73.22	10	551.00	43.81
45-49	79	46.77	7.08	73	41.64	8.30	71	44.34	22.88	62	23.97	10.93	10	742.60	119.73	11	550.36	29.88
50-54	71	45.37	7.11	68	38.38	5.92	65	37.26	20.43	52	20.04	7.27	7	727.57	101.41	15	544.07	40.28
55-59	74	43.26	7.44	75	38.60	6.31	67	38.99	19.64	61	18.54	9.87	11	778.27	78.30	16	533.44	27.22
60-64	72	42.38	7.38	83	36.41	7.70	64	30.25	13.26	66	17.83	10.50	9	766.00	60.67	17	531.53	56.72

## 開眼片足立ち ・ 10m障害物歩行 ・ 6分間歩行

【参考資料】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	913	87.88	40.14	919	89.05	39.60	888	5.99	1.27	880	6.67	1.19	829	620.19	91.73	833	590.32	72.00
70-74	918	76.65	43.26	923	71.88	44.30	904	6.30	1.29	880	7.20	1.37	846	605.11	86.74	818	565.59	75.21
75-79	929	58.39	42.45	925	52.15	41.49	895	6.74	1.40	881	7.81	1.59	840	579.19	86.06	807	530.97	81.83

【秋田県】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男 子			女 子			男 子			女 子			男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	77	86.88	39.53	94	91.06	38.66	75	6.04	1.23	94	6.93	1.74	77	620.47	107.57	94	575.89	127.00
70-74	67	80.72	42.92	84	74.85	37.80	67	6.30	1.48	84	7.38	1.53	67	600.90	114.09	84	556.61	97.63
75-79	59	71.25	43.78	68	65.58	46.94	59	6.79	1.43	67	7.53	1.44	59	586.61	78.43	68	535.13	111.99

合計点

【参考資料】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	合計点 (点)					
	男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,296	43.10	7.10	1,018	40.17	7.35
25-29	1,312	41.42	6.94	1,004	38.59	7.54
30-34	1,210	39.07	6.95	1,056	36.40	7.06
35-39	1,402	37.18	7.16	1,272	36.01	6.83
40-44	1,493	35.44	6.83	1,452	35.15	6.64
45-49	1,285	33.94	6.62	1,172	34.23	6.84
50-54	1,161	31.70	6.37	1,125	32.35	6.88
55-59	1,056	29.51	6.43	1,066	30.34	6.36
60-64	1,098	26.38	6.17	1,248	27.83	6.17
65-69	725	42.04	7.00	734	41.91	7.28
70-74	741	39.09	7.56	698	38.80	7.50
75-79	743	35.64	7.81	687	35.19	7.81

(注)20～64歳, 65～79歳及び男女の得点基準は異なる。

【秋田県】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	合計点 (点)					
	男 子			女 子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	79	41.68	21.00	73	39.95	19.71
25-29	74	40.11	19.88	66	39.17	19.02
30-34	67	37.25	18.23	68	35.21	17.23
35-39	79	36.16	18.37	77	34.70	17.41
40-44	85	33.73	17.38	94	33.35	17.47
45-49	79	32.91	16.69	74	34.04	17.15
50-54	71	31.21	15.50	68	31.34	15.27
55-59	76	30.05	15.07	76	30.00	15.16
60-64	73	27.00	13.51	84	28.48	14.90
65-69	78	41.62	20.94	94	41.85	21.58
70-74	67	39.90	19.44	84	38.74	19.84
75-79	59	36.69	17.29	68	37.54	18.34

## 総合評価

【 参考資料 】平成 27 年度 年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	総合評価(男子)											総合評価(女子)												
	A		B		C		D		E		合 計		A		B		C		D		E		合 計	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	275	21.22	361	27.85	397	30.64	226	17.44	37	2.85	1296	100.00	106	10.41	245	24.07	363	35.66	216	21.22	88	8.64	1018	100.00
25-29	206	15.70	380	28.96	460	35.06	218	16.62	48	3.66	1312	100.00	111	11.06	194	19.32	334	33.27	273	27.19	92	9.16	1004	100.00
30-34	109	9.01	331	27.36	470	38.84	236	19.50	64	5.29	1210	100.00	51	4.83	200	18.94	389	36.84	305	28.88	111	10.51	1056	100.00
35-39	118	8.42	324	23.11	455	32.45	390	27.82	115	8.20	1402	100.00	69	5.42	256	20.13	419	32.94	402	31.60	126	9.91	1272	100.00
40-44	112	7.50	376	25.18	514	34.44	376	25.18	115	7.70	1493	100.00	100	6.89	347	23.90	495	34.09	408	28.10	102	7.02	1452	100.00
45-49	135	10.51	311	24.20	498	38.76	287	22.33	54	4.20	1285	100.00	156	13.31	271	23.12	449	38.32	252	21.50	44	3.75	1172	100.00
50-54	123	10.59	400	34.46	395	34.02	203	17.48	40	3.45	1161	100.00	170	15.11	371	32.98	358	31.82	182	16.18	44	3.91	1125	100.00
55-59	146	13.83	389	36.83	338	32.01	150	14.20	33	3.13	1056	100.00	188	17.64	379	35.55	354	33.21	126	11.82	19	1.78	1066	100.00
60-64	175	15.94	416	37.89	358	32.60	124	11.29	25	2.28	1098	100.00	285	22.84	503	40.31	350	28.04	99	7.93	11	0.88	1248	100.00
65-69	130	17.93	315	43.45	212	29.24	59	8.14	9	1.24	725	100.00	141	19.21	279	38.01	239	32.56	67	9.13	8	1.09	734	100.00
70-74	159	21.46	280	37.79	217	29.28	77	10.39	8	1.08	741	100.00	135	19.34	268	38.39	222	31.81	62	8.88	11	1.58	698	100.00
75-79	158	21.27	286	38.49	221	29.74	68	9.15	10	1.35	743	100.00	123	17.90	275	40.03	212	30.86	73	10.63	4	0.58	687	100.00

【 秋田県 】平成 28 年度 年齢別テストの結果

年齢	総合評価(男子)											総合評価(女子)												
	A		B		C		D		E		合 計		A		B		C		D		E		合 計	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	10	12.66	25	31.65	26	32.91	14	17.72	4	5.06	79	100.00	6	8.22	17	23.29	28	38.36	16	21.92	6	8.22	73	100.00
25-29	9	12.16	20	27.03	24	32.43	18	24.32	3	4.05	74	100.00	9	13.64	13	19.70	22	33.33	17	25.76	5	7.58	66	100.00
30-34	5	7.46	17	25.37	24	35.82	15	22.39	6	8.96	67	100.00	3	4.41	11	16.18	20	29.41	26	38.24	8	11.76	68	100.00
35-39	6	7.59	18	22.78	27	34.18	15	18.99	13	16.46	79	100.00	1	1.30	12	15.58	29	37.66	21	27.27	14	18.18	77	100.00
40-44	3	3.53	21	24.71	25	29.41	26	30.59	10	11.76	85	100.00	6	6.38	16	17.02	31	32.98	27	28.72	14	14.89	94	100.00
45-49	6	7.59	21	26.58	26	32.91	21	26.58	5	6.33	79	100.00	12	16.22	15	20.27	31	41.89	9	12.16	7	9.46	74	100.00
50-54	9	12.68	24	33.80	18	25.35	17	23.94	3	4.23	71	100.00	6	8.82	22	32.35	25	36.76	12	17.65	3	4.41	68	100.00
55-59	11	14.47	24	31.58	32	42.11	9	11.84	0	0.00	76	100.00	12	15.79	28	36.84	22	28.95	11	14.47	3	3.95	76	100.00
60-64	12	16.44	32	43.84	22	30.14	6	8.22	1	1.37	73	100.00	26	30.95	26	30.95	21	25.00	8	9.52	3	3.57	84	100.00
65-69	17	21.79	27	34.62	26	33.33	4	5.13	4	5.13	78	100.00	23	24.47	26	27.66	34	36.17	10	10.64	1	1.06	94	100.00
70-74	18	26.87	23	34.33	18	26.87	7	10.45	1	1.49	67	100.00	21	25.00	26	30.95	25	29.76	10	11.90	2	2.38	84	100.00
75-79	18	30.51	22	37.29	12	20.34	7	11.86	0	0.00	59	100.00	19	27.94	27	39.71	20	29.41	2	2.94	0	0.00	68	100.00



## ADLテスト 問1～4

【 参考資料 】 平成 27 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果&lt;スポーツ庁公表&gt;

ADL		問1 休まないでどのくらい歩けますか。						問2 休まないでどのくらい走れますか。						問3 どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。						問4 階段をどのようにして昇りますか。					
		5～10分程度		20～40分程度		1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらな 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	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	17	2.03	277	33.02	545	64.95	56	6.70	457	54.66	323	38.64	9	1.08	156	18.64	672	80.28	23	2.74	250	29.76	567	67.50
	70-74	35	4.07	308	35.81	517	60.12	101	11.77	478	55.71	279	32.52	9	1.05	225	26.16	626	72.79	33	3.85	306	35.66	519	60.49
	75-79	42	4.90	347	40.49	468	54.61	113	13.28	513	60.28	225	26.44	29	3.40	251	29.46	572	67.14	65	7.57	379	44.12	415	48.31
女性	65-69	30	3.51	366	42.81	459	53.68	143	16.90	511	60.40	192	22.70	30	3.55	361	42.67	455	53.78	30	3.51	311	36.37	514	60.12
	70-74	49	5.79	396	46.81	401	47.40	198	23.52	480	57.00	164	19.48	55	6.56	441	52.56	343	40.88	50	5.90	404	47.70	393	46.40
	75-79	68	8.11	453	54.06	317	37.83	257	31.15	441	53.46	127	15.39	88	10.60	457	55.06	285	34.34	93	11.10	451	53.82	294	35.08

【 秋田県 】 平成 28 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果

ADL		問1 休まないでどのくらい歩けますか。						問2 休まないでどのくらい走れますか。						問3 どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。						問4 階段をどのようにして昇りますか。						
		5～10分程度		20～40分程度		1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらな 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		
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	
年齢	男性	65-69	0	0.00	23	30.67	52	69.33	5	6.76	42	56.76	27	36.49	1	1.35	16	21.62	57	77.03	1	1.33	22	29.33	52	69.33
		70-74	1	1.52	18	27.27	47	71.21	2	3.03	38	57.58	26	39.39	3	4.62	16	24.62	46	70.77	2	3.03	23	34.85	41	62.12
		75-79	3	5.17	31	53.45	24	41.38	6	10.34	38	65.52	14	24.14	2	3.45	23	39.66	33	56.90	4	6.90	18	31.03	36	62.07
	女性	65-69	3	3.19	40	42.55	51	54.26	9	9.57	63	67.02	22	23.40	4	4.35	43	46.74	45	48.91	7	7.45	34	36.17	53	56.38
		70-74	7	8.64	35	43.21	39	48.15	18	22.50	46	57.50	16	20.00	4	5.06	55	69.62	20	25.32	5	6.17	42	51.85	34	41.98
		75-79	2	3.03	41	62.12	23	34.85	20	30.30	35	53.03	11	16.67	6	9.09	35	53.03	25	37.88	4	6.06	31	46.97	31	46.97

## ADLテスト 問5～8

## 【 参考資料 】 平成 27 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果&lt;スポーツ庁公表&gt;

年齢	性別	問5 正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。						問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていますか。						問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。						問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。					
		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		できない		10～20秒程度		30秒以上		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		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		何にもつかまらないうで立ったままできる	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	29	3.46	253	30.15	557	66.39	12	1.44	361	43.18	463	55.38	20	2.38	304	36.23	515	61.39	9	1.07	102	12.16	728	86.77
	70-74	48	5.57	307	35.61	507	58.82	32	3.73	369	43.06	456	53.21	27	3.15	350	40.79	481	56.06	17	1.97	162	18.82	682	79.21
	75-79	63	7.38	360	42.15	431	50.47	53	6.24	430	50.65	366	43.11	45	5.30	394	46.41	410	48.29	42	4.92	208	24.36	604	70.72
女性	65-69	41	4.81	247	28.99	564	66.20	24	2.85	343	40.69	476	56.46	23	2.70	393	46.18	435	51.12	15	1.76	105	12.31	733	85.93
	70-74	48	5.65	315	37.10	486	57.25	52	6.23	394	47.18	389	46.59	56	6.61	460	54.31	331	39.08	32	3.76	158	18.59	660	77.65
	75-79	85	10.18	377	45.15	373	44.67	74	8.90	462	55.60	295	35.50	88	10.54	476	57.00	271	32.46	62	7.40	215	25.66	561	66.94

## 【 秋田県 】 平成 28 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果

年齢	性別	問5 正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。						問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていますか。						問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。						問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。					
		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		できない		10～20秒程度		30秒以上		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		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		何にもつかまらないうで立ったままできる	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	4	5.33	24	32.00	47	62.67	1	1.35	39	52.70	34	45.95	2	2.70	33	44.59	39	52.70	0	0.00	12	16.22	62	83.78
	70-74	1	1.52	18	27.27	47	71.21	2	3.03	32	48.48	32	48.48	3	4.55	23	34.85	40	60.61	1	1.52	14	21.21	51	77.27
	75-79	4	6.90	25	43.10	29	50.00	2	3.45	31	53.45	25	43.10	2	3.45	25	43.10	31	53.45	3	5.17	15	25.86	40	68.97
女性	65-69	3	3.19	41	43.62	50	53.19	1	1.06	36	38.30	57	60.64	6	6.45	47	50.54	40	43.01	4	4.26	13	13.83	77	81.91
	70-74	5	6.17	27	33.33	49	60.49	4	5.00	43	53.75	33	41.25	5	6.17	43	53.09	33	40.74	3	3.70	15	18.52	63	77.78
	75-79	6	9.09	24	36.36	36	54.55	5	7.58	30	45.45	31	46.97	6	9.23	32	49.23	27	41.54	1	1.52	15	22.73	50	75.76

ADLテスト 問9～12

【 参考資料 】 平成 27 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果<スポーツ庁公表>

年齢	性別	問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。						問10 布団の上げ下ろしができますか。						問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。						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。					
		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		できない		毛布や軽い布団 ならでできる		重い布団でも楽 にできる		できない		5kg程度		10kg程度		できない		1, 2回程度		3, 4回程度	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	61	7.26	388	46.19	391	46.55	5	0.60	124	14.80	709	84.60	3	0.36	109	13.01	726	86.63	78	9.35	244	29.26	512	61.39
	70-74	90	10.44	381	44.20	391	45.36	10	1.16	147	17.11	702	81.73	3	0.35	135	15.73	720	83.92	96	11.29	276	32.47	478	56.24
	75-79	129	15.07	385	44.98	342	39.95	14	1.64	197	23.09	642	75.27	5	0.58	176	20.56	675	78.86	121	14.20	341	40.02	390	45.78
女性	65-69	36	4.23	434	50.93	382	44.84	8	0.94	245	28.79	598	70.27	11	1.30	342	40.43	493	58.27	209	24.73	337	39.89	299	35.38
	70-74	74	8.72	445	52.41	330	38.87	11	1.29	312	36.62	529	62.09	24	2.83	428	50.47	396	46.70	254	30.20	354	42.09	233	27.71
	75-79	119	14.17	436	51.90	285	33.93	25	3.00	356	42.74	452	54.26	43	5.13	478	57.04	317	37.83	208	25.09	399	48.13	222	26.78

【 秋田県 】 平成 28 年度 年齢別テスト ADL(日常生活活動テスト)―高齢者(65～79歳)の結果

年齢	性別	問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。						問10 布団の上げ下ろしができますか。						問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。						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。					
		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		できない		毛布や軽い布団 ならでできる		重い布団でも楽 にできる		できない		5kg程度		10kg程度		できない		1, 2回程度		3, 4回程度	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	7	9.33	31	41.33	37	49.33	0	0.00	14	19.18	59	80.82	0	0.00	15	20.00	60	80.00	5	6.85	21	28.77	47	64.38
	70-74	5	7.58	28	42.42	33	50.00	0	0.00	8	12.12	58	87.88	0	0.00	10	15.15	56	84.85	4	6.06	25	37.88	37	56.06
	75-79	12	20.69	19	32.76	27	46.55	1	1.72	16	27.59	41	70.69	1	1.72	11	18.97	46	79.31	11	18.97	19	32.76	28	48.28
女性	65-69	6	6.38	47	50.00	41	43.62	1	1.08	27	29.03	65	69.89	1	1.06	34	36.17	59	62.77	19	20.65	37	40.22	36	39.13
	70-74	7	8.64	45	55.56	29	35.80	4	4.94	32	39.51	45	55.56	1	1.25	46	57.50	33	41.25	15	18.75	37	46.25	28	35.00
	75-79	8	12.12	35	53.03	23	34.85	0	0.00	24	36.36	42	63.64	1	1.54	28	43.08	36	55.38	10	15.15	36	54.55	20	30.30