

①立ち幅とび 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
10	153cm～	172cm～	180cm～	189cm～	197cm～	209cm～	222cm～
9	146～152cm	165～171cm	173～179cm	182～188cm	190～196cm	202～208cm	214～221cm
8	138～145cm	157～164cm	166～172cm	176～181cm	184～189cm	195～201cm	207～213cm
7	131～137cm	150～156cm	159～165cm	169～175cm	177～183cm	188～194cm	199～206cm
6	123～130cm	143～149cm	152～158cm	163～168cm	171～176cm	181～187cm	192～198cm
5	116～122cm	136～142cm	146～151cm	156～162cm	164～170cm	174～180cm	184～191cm
4	108～105cm	128～135cm	139～145cm	149～155cm	158～163cm	167～173cm	177～183cm
3	101～107cm	121～127cm	132～138cm	143～148cm	151～157cm	160～166cm	169～176cm
2	93～100cm	114～120cm	125～131cm	136～142cm	145～150cm	153～159cm	162～168cm
1	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
10	138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～
9	131～137cm	152～159cm	165～172cm	174～180cm	184～191cm	194～200cm	201～207cm
8	125～130cm	145～151cm	157～164cm	167～173cm	177～183cm	186～193cm	193～200cm
7	118～124cm	137～144cm	150～156cm	160～166cm	170～176cm	178～185cm	186～192cm
6	112～117cm	129～136cm	142～149cm	153～159cm	163～169cm	171～177cm	179～185cm
5	105～111cm	121～128cm	135～141cm	146～152cm	156～162cm	163～170cm	172～178cm
4	99～104cm	114～120cm	127～134cm	139～145cm	149～155cm	155～162cm	165～171cm
3	92～98cm	106～113cm	120～126cm	132～138cm	152～148cm	148～154cm	158～164cm
2	86～91cm	98～105cm	112～119cm	125～131cm	135～141cm	140～147cm	151～157cm
1	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm

②上体おこし 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
10	17回～	20回～	23回～	24回～	27回～	29回～	30回～
9	15～16回	18～19回	20～22回	22～23回	24～26回	27～28回	28～29回
8	13～14回	16～17回	18～19回	20～21回	22～23回	24～26回	25～27回
7	12回	14～15回	16～17回	18～19回	20～21回	22～23回	23～24回
6	10～11回	12～13回	14～15回	16～17回	18～19回	20～21回	21～22回
5	8～9回	10～11回	12～13回	14～15回	16～17回	18～19回	19～20回
4	6～7回	8～9回	10～11回	12～13回	13～15回	15～17回	17～18回
3	4～5回	6～7回	8～9回	10～11回	11～12回	13～14回	15～16回
2	3回	4～5回	6～7回	8～9回	9～10回	11～12回	13～14回
1	2回	3回	4～5回	6～7回	7～8回	9～10回	11～12回
0	～1回	～2回	～3回	～6回	～6回	～8回	～10回

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
10	15回～	17回～	19回～	21回～	22回～	23回～	24回～
9	13～14回	15～16回	17～18回	19～20回	20～21回	22回	22～23回
8	11～12回	13～14回	15～16回	17～18回	18～19回	20～21回	20～21回
7	9～10回	11～12回	13～14回	15～16回	16～17回	18～19回	18～19回
6	7～8回	9～10回	11～12回	13～14回	14～15回	16～17回	17回
5	6回	8回	9～10回	11～12回	13回	14～15回	15～16回
4	5回	6～7回	7～8回	9～10回	11～12回	12～13回	13～14回
3	4回	4～5回	5～6回	7～8回	9～10回	10～11回	11～12回
2	2回	3回	3～4回	5～6回	7～8回	8～9回	9～10回
1	1回	2回	2回	3～4回	5～6回	6～7回	7～8回
0	0	1回	1回	～2回	～4回	～5回	～6回

③反復横とび 得点表

未就学児（40～60cm目安）※できる幅で。

得点	回数
10	23回以上
9	21～23回
8	18～20回
7	15～17回
6	12～14回
5	9～11回
4	7～8回
3	4～6回
2	2～3回
1	1回

男子（100cm）

得点	回数
10	50回以上
9	46～49回
8	42～45回
7	38～41回
6	34～37回
5	30～33回
4	26～29回
3	22～25回
2	18～21回
1	～17回

女子（100cm）

得点	回数
10	47回以上
9	43～46回
8	40～42回
7	36～39回
6	32～35回
5	28～31回
4	25～27回
3	21～24回
2	17～20回
1	16回以下

④腕立て伏せ 得点表（膝つき、2秒に1回のペースで実施）

未就学児（形ができていればOK）

得点	回数
10	10回
9	9回
8	8回
7	7回
6	6回
5	5回
4	4回
3	3回
2	2回
1	1回

低学年男子

得点	回数
10	25回以上
9	22～24回
8	19～21回
7	16～18回
6	13～15回
5	10～12回
4	6～9回
3	3～5回
2	1～2回
1	0回

低学年女子

得点	回数
10	20回以上
9	17～19回
8	14～16回
7	11～13回
6	8～10回
5	5～7回
4	3～4回
3	2回
2	1回
1	0回

高学年男子

得点	回数
10	30回以上
9	26～29回
8	22～25回
7	18～21回
6	14～17回
5	10～13回
4	6～9回
3	3～5回
2	2回
1	1回

高学年女子

得点	回数
10	25回以上
9	22～24回
8	19～21回
7	16～18回
6	13～15回
5	10～12回
4	7～9回
3	4～6回
2	2～3回
1	1回

⑤なわとび（時間とび） 得点表

未就学児

得点	
10	50秒以上
9	45～49秒
8	40～44秒
7	35～39秒
6	30～34秒
5	25～29秒
4	20～24秒
3	15～19秒
2	10～14秒
1	～9秒

男女低学年

得点	
10	5分以上
9	4分30秒～4分59秒
8	4分～4分29秒
7	3分30秒～3分59秒
6	3分～3分29秒
5	2分30秒～2分59秒
4	2分～2分29秒
3	1分30秒～1分59秒
2	1分～1分29秒
1	～59秒

男女高学年

得点	
10	10分以上
9	9分～9分59秒
8	8分～8分59秒
7	7分～7分59秒
6	6分～6分59秒
5	5分～5分59秒
4	4分～4分59秒
3	3分～3分59秒
2	2分～2分59秒
1	～1分59秒

⑥閉眼片足立ち 得点表

未就学児・低学年（1～3年生）※開眼で実施

得点	秒数
10	60秒以上
9	45～59秒
8	39～44秒
7	33～38秒
6	27～32秒
5	21～26秒
4	15～20秒
3	9～14秒
2	3～8秒
1	～2秒

男子（4～6年生）

得点	秒数
10	120秒以上
9	73～119秒
8	46～72秒
7	31～45秒
6	21～30秒
5	15～20秒
4	10～14秒
3	7～9秒
2	5～6秒
1	4秒以下

女子（4～6年生）

得点	秒数
10	120秒以上
9	67～119秒
8	40～66秒
7	26～39秒
6	18～25秒
5	12～17秒
4	8～11秒
3	5～7秒
2	4秒
1	3秒以下

※未就学児および低学年（1～3年生）については、開眼片足立ちで実施。

⑦柔軟性 評価表

男女共通

立位体前屈	得点
手のひらが全体的に床につく	10
指全体が床につく	9
指の第二関節まで床につく	8
指先が床につく	7
指先がギリギリ床につく	6
指が床につかない	5
指が床から2 cm程度離れる	4
指が床から4 cm程度離れる	3
指が床から6 cm程度離れる	2
指が床から6 cm以上離れる	1

男女共通

太ももの前伸ばし	得点
膝を曲げて仰向けに寝ても膝が床から離れない	10
膝を曲げて仰向けに寝て膝が少し床から離れる	8
膝を曲げて仰向けに寝て膝が大きく床から離れる	6
膝は曲げて肘をついた状態であれば仰向けになれる	4
膝は曲げられるが後ろに肘がつかない	2