

運動適性テストⅡ 立ち幅とび 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			153cm～	172cm～	180cm～	189cm～	197cm～	209cm～	222cm～
9点			146 ～152cm	165 ～171cm	173 ～179cm	182 ～188cm	190 ～196cm	202 ～208cm	214 ～221cm
8点			138 ～145cm	157 ～164cm	166 ～172cm	176 ～181cm	184 ～189cm	195 ～201cm	207 ～213cm
7点			131 ～137cm	150 ～156cm	159 ～165cm	169 ～175cm	177 ～183cm	188 ～194cm	199 ～206cm
6点			123 ～130cm	143 ～149cm	152 ～158cm	163 ～168cm	171 ～176cm	181 ～187cm	192 ～198cm
5点	118cm～	130cm～	116 ～122cm	136 ～142cm	146 ～151cm	156 ～162cm	164 ～170cm	174 ～180cm	184 ～191cm
4点	99 ～117cm	110 ～129cm	108 ～115cm	128 ～135cm	139 ～145cm	149 ～155cm	158 ～163cm	167 ～173cm	177 ～183cm
3点	80 ～98cm	89 ～109cm	101 ～107cm	121 ～127cm	132 ～138cm	143 ～148cm	151 ～157cm	160 ～166cm	169 ～176cm
2点	62 ～79cm	69 ～88cm	93 ～100cm	114 ～120cm	125 ～131cm	136 ～142cm	145 ～150cm	153 ～159cm	162 ～168cm
1点	～61cm	～68cm	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点			138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～
9点			131 ～137cm	152 ～159cm	165 ～172cm	174 ～180cm	184 ～191cm	194 ～200cm	201 ～207cm
8点			125 ～130cm	145 ～151cm	157 ～164cm	167 ～173cm	177 ～183cm	186 ～193cm	193 ～200cm
7点			118 ～124cm	137 ～144cm	150 ～156cm	160 ～166cm	170 ～176cm	178 ～185cm	186 ～192cm
6点			112 ～117cm	129 ～136cm	142 ～149cm	153 ～159cm	163 ～169cm	171 ～177cm	179 ～185cm
5点	108cm～	121cm～	105 ～111cm	121 ～128cm	135 ～141cm	146 ～152cm	156 ～162cm	163 ～170cm	172 ～178cm
4点	94 ～107cm	105 ～120cm	99 ～104cm	114 ～120cm	127 ～134cm	139 ～145cm	149 ～155cm	155 ～162cm	165 ～171cm
3点	80 ～93cm	88 ～104cm	92 ～98cm	106 ～113cm	120 ～126cm	132 ～138cm	142 ～148cm	148 ～154cm	158 ～164cm
2点	66 ～79cm	71 ～87cm	86 ～91cm	98 ～105cm	112 ～119cm	125 ～131cm	135 ～141cm	140 ～147cm	151 ～157cm
1点	～65cm	～70cm	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm

運動適性テストⅡ 立ち3段とび 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	458cm～	464cm～	497cm～	533cm～	551cm～	591cm～	631cm～
9点	436 ～457cm	442 ～463cm	475 ～496cm	510 ～532cm	529 ～550cm	567 ～590cm	604 ～630cm
8点	413 ～435cm	420 ～441cm	454 ～474cm	487 ～509cm	507 ～528cm	543 ～566cm	576 ～603cm
7点	390 ～412cm	398 ～419cm	432 ～453cm	464 ～486cm	485 ～506cm	519 ～542cm	549 ～575cm
6点	368 ～389cm	376 ～397cm	410 ～431cm	441 ～463cm	463 ～484cm	495 ～518cm	522 ～548cm
5点	344 ～367cm	354 ～375cm	388 ～409cm	417 ～440cm	440 ～462cm	470 ～494cm	494 ～521cm
4点	322 ～343cm	332 ～353cm	367 ～387cm	394 ～416cm	418 ～439cm	446 ～469cm	467 ～493cm
3点	299 ～321cm	310 ～331cm	345 ～366cm	371 ～393cm	396 ～417cm	422 ～445cm	440 ～466cm
2点	277 ～298cm	288 ～309cm	324 ～344cm	348 ～370cm	374 ～395cm	398 ～421cm	412 ～439cm
1点	～276cm	～287cm	～323cm	～348cm	～374cm	～398cm	～412cm

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	440cm～	475cm～	488cm～	526cm～	562cm～	580cm～	604cm～
9点	414 ～439cm	449 ～474cm	467 ～487cm	504 ～525cm	537 ～561cm	558 ～579cm	583 ～603cm
8点	388 ～413cm	422 ～448cm	445 ～466cm	481 ～503cm	512 ～536cm	536 ～557cm	561 ～582cm
7点	362 ～387cm	395 ～421cm	424 ～444cm	459 ～480cm	487 ～511cm	514 ～535cm	540 ～560cm
6点	336 ～361cm	369 ～394cm	403 ～423cm	436 ～458cm	463 ～486cm	492 ～513cm	518 ～539cm
5点	309 ～335cm	341 ～368cm	381 ～402cm	413 ～435cm	437 ～462cm	470 ～491cm	496 ～517cm
4点	283 ～308cm	315 ～340cm	360 ～380cm	390 ～412cm	413 ～436cm	448 ～469cm	475 ～495cm
3点	257 ～282cm	288 ～314cm	339 ～359cm	367 ～389cm	388 ～412cm	426 ～447cm	453 ～474cm
2点	231 ～256cm	261 ～287cm	318 ～338cm	345 ～366cm	363 ～387cm	403 ～425cm	432 ～452cm
1点	～230cm	～261cm	～317cm	～344cm	～363cm	～403cm	～431cm

運動適性テストⅡ 25m・50m走 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	/	/	～9.2秒	～8.7秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.4秒	～7.0秒	～6.7秒
9点			9.3～9.7秒	8.8～9.1秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒	7.1～7.4秒	6.8～7.1秒
8点			9.8～10.2秒	9.2～9.5秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒	7.2～7.4秒
7点			10.3～10.6秒	9.6～9.9秒	9.1～9.4秒	8.7～8.9秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.5～7.8秒
6点			10.7～11.1秒	10.0～10.4秒	9.5～9.8秒	9.0～9.3秒	8.7～8.9秒	8.3～8.5秒	7.9～8.2秒
5点	～6.0秒	～5.6秒	11.2～11.7秒	10.5～10.8秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	9.0～9.4秒	8.6～9.0秒	8.3～8.6秒
4点	6.1～6.8秒	5.7～6.4秒	11.8～12.2秒	10.9～11.2秒	10.3～10.6秒	9.8～10.1秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒
3点	6.9～7.6秒	6.5～6.9秒	12.3～12.7秒	11.3～11.6秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒
2点	7.7～8.4秒	7.0～8.1秒	12.8～13.2秒	11.7～12.1秒	11.1～11.4秒	10.6～10.9秒	10.3～10.5秒	9.9～10.1秒	9.5～9.7秒
1点	8.5秒～	8.2秒～	13.2秒～	12.1秒～	11.5秒～	10.9秒～	10.6秒～	10.2秒～	9.8秒～

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	/	/	～9.5秒	～9.0秒	～8.5秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.5秒	～7.3秒
9点			9.6～10.0秒	9.1～9.5秒	8.6～8.9秒	8.3～8.5秒	7.9～8.2秒	7.6～7.9秒	7.4～7.7秒
8点			10.1～10.5秒	9.6～9.9秒	9.0～9.3秒	8.6～8.9秒	8.3～8.5秒	8.0～8.2秒	7.8～8.0秒
7点			10.6～11.0秒	10.0～10.3秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.6～8.9秒	8.3～8.6秒	8.1～8.4秒
6点			11.1～11.5秒	10.4～10.7秒	9.8～10.1秒	9.4～9.6秒	9.0～9.2秒	8.7～8.9秒	8.5～8.7秒
5点	～6.1秒	～5.5秒	11.6～12.0秒	10.8～11.1秒	10.2～10.5秒	9.7～10.1秒	9.3～9.6秒	9.0～9.3秒	8.8～9.1秒
4点	6.2～6.8秒	5.6～6.4秒	12.1～12.5秒	11.2～11.6秒	10.6～10.9秒	10.2～10.4秒	9.7～10.0秒	9.4～9.6秒	9.2～9.4秒
3点	6.9～7.6秒	6.5～6.9秒	12.6～13.0秒	11.7～12.0秒	11.0～11.3秒	10.5～10.8秒	10.1～10.3秒	9.7～10.0秒	9.5～9.8秒
2点	7.7～8.4秒	7.0～8.3秒	13.1～13.5秒	12.1～12.4秒	11.4～11.7秒	10.9～11.2秒	10.4～10.7秒	10.1～10.3秒	9.9～10.1秒
1点	8.5秒～	8.4秒～	13.5秒～	12.4秒～	11.8秒～	11.2秒～	10.7秒～	10.4秒～	10.2秒～

運動適性テストⅡ ボール投げ 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	/	/	17m～	23m～	29m～	36m～	42m～	49m～	30m～
9点			15～16m	21～22m	27～28m	33～35m	38～41m	44～48m	27～29m
8点			13～14m	19～20m	24～26m	29～32m	34～37m	39～43m	25～26m
7点			12～12m	16～18m	21～23m	26～28m	30～33m	34～38m	22～24m
6点			10～11m	14～15m	18～20m	22～25m	26～29m	30～33m	20～21m
5点	8m～	11m～	7～9m	11～13m	14～17m	18～21m	21～25m	24～29m	17～19m
4点	6～7m	7～10m	6～6m	8～10m	11～13m	14～17m	17～20m	19～23m	14～16m
3点	4～5m	4～6m	4～5m	6～7m	8～10m	11～13m	13～16m	15～18m	12～13m
2点	2～3m	3～3m	2～3m	4～5m	5～7m	7～10m	9～12m	10～14m	9～11m
1点	～1m	～2m	～2m	～4m	～5m	～7m	～9m	～10m	～9m

女子

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

運動適性テストⅡ 5メートル時間往復走 得点表

男子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	/	/	35m～	38m～	41m～	42m～	44m～	45m～	47m～
9点			34～34m	37～37m	40～40m	41～41m	42～43m	43～44m	45～46m
8点			32～33m	35～36m	38～39m	39～40m	41～41m	42～42m	43～44m
7点			30～31m	34～34m	37～37m	38～38m	39～40m	40～41m	42～42m
6点			29～29m	32～33m	35～36m	36～37m	38～38m	39～39m	40～41m
5点	30m～	33m～	28～28m	30～31m	34～34m	35～35m	36～37m	38～38m	39～39m
4点	28～29m	30～32m	27～27m	28～29m	32～33m	34～34m	35～35m	36～37m	37～38m
3点	24～27m	26～29m	26～26m	27～27m	31～31m	32～33m	34～34m	35～35m	36～36m
2点	21～23m	22～25m	24～25m	26～26m	29～30m	31～31m	32～33m	33～34m	34～35m
1点	～20m	～21m	～23m	～25m	～28m	～29m	～31m	～32m	～33m

女子

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	/	/	36m～	38m～	39m～	41m～	42m～	43m～	43m～
9点			34～35m	36～37m	38～38m	40～40m	40～41m	42～42m	42～42m
8点			33～33m	35～35m	36～37m	38～39m	39～39m	40～41m	41～41m
7点			31～32m	33～34m	35～35m	37～37m	38～38m	39～39m	39～40m
6点			30～30m	31～32m	34～34m	35～36m	36～37m	37～38m	38～38m
5点	29m～	31m～	28～29m	30～30m	32～33m	34～34m	35～35m	36～36m	37～37m
4点	26～28m	28～30m	27～27m	29～29m	31～31m	32～33m	34～34m	34～35m	36～36m
3点	22～25m	23～27m	26～26m	27～28m	29～30m	30～31m	32～33m	33～33m	34～35m
2点	17～21m	19～22m	24～25m	25～26m	28～28m	29～29m	31～31m	31～32m	33～33m
1点	～16m	～18m	～23m	～24m	～26m	～27m	～30m	～30m	～32m

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	40回～	42回～	43回～	45回～	45回～	46回～	49回～
9点	34 ～39回	35 ～41回	36 ～42回	37 ～44回	39 ～44回	42 ～45回	45 ～48回
8点	28 ～33回	30 ～34回	32 ～35回	33 ～36回	33 ～38回	36 ～41回	36 ～44回
7点	22 ～27回	23 ～29回	24 ～31回	26 ～32回	26 ～32回	28 ～35回	29 ～35回
6点	16 ～21回	19 ～22回	19 ～23回	20 ～25回	20 ～25回	21 ～27回	22 ～28回
5点	10 ～15回	12 ～18回	12 ～18回	13 ～19回	12 ～19回	12 ～20回	15 ～21回
4点	4 ～9回	5 ～11回	5 ～11回	6 ～12回	6 ～11回	6 ～11回	9 ～14回
3点	1 ～3回	1 ～4回	1 ～4回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～8回
2点	※腕立て伏せ（膝つき）で実施した場合のみ1点または2点 （別表参照）						
1点							

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	34回～	35回～	36回～	37回～	38回～	39回～	40回～
9点	29 ～33回	31 ～34回	32 ～35回	33 ～36回	34 ～37回	35 ～38回	36 ～39回
8点	25 ～28回	26 ～30回	28 ～31回	29 ～32回	30 ～33回	30 ～34回	31 ～35回
7点	20 ～24回	22 ～25回	23 ～27回	23 ～28回	23 ～29回	24 ～29回	24 ～30回
6点	14 ～19回	15 ～21回	16 ～22回	17 ～22回	17 ～22回	17 ～23回	18 ～23回
5点	7 ～13回	8 ～14回	9 ～15回	10 ～16回	11 ～16回	11 ～16回	11 ～17回
4点	3 ～6回	3 ～7回	4 ～8回	4 ～9回	6 ～10回	6 ～10回	6 ～10回
3点	1 ～2回	1 ～2回	1 ～3回	1 ～3回	1 ～5回	1 ～5回	1 ～5回
2点	※腕立て伏せ（膝つき）で実施した場合のみ1点または2点 （別表参照）						
1点							

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ（膝つき） 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
2点	17回～	20回～	23回～	24回～	26回～	28回～	29回～
1点	～16回	～19回	～22回	～23回	～25回	～27回	～28回

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才
2点	16回～	18回～	20回～	23回～	25回～	27回～	28回～
1点	～15回	～17回	～19回	～22回	～24回	～26回	～27回

運動適性テストⅡ 20mシャトルラン（往復持久走） 得点表

男子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	40回～	62回～	78回～	94回～	106回～	116回～	126回～
9点	35～39回	55～61回	69～77回	84～93回	95～105回	105～115回	114～125回
8点	31～34回	48～54回	60～68回	74～83回	84～94回	94～104回	102～113回
7点	26～30回	41～47回	52～59回	64～73回	74～83回	82～93回	90～101回
6点	21～25回	34～40回	43～51回	54～63回	63～73回	71～81回	79～89回
5点	16～20回	26～33回	34～42回	43～53回	51～62回	58～70回	66～78回
4点	11～15回	19～25回	25～33回	33～42回	40～50回	47～57回	54～65回
3点	6～10回	12～18回	17～24回	23～32回	29～39回	35～46回	42～53回
2点	2～5回	5～11回	8～16回	13～22回	18～28回	24～34回	30～41回
1点	～2回	～5回	～8回	～13回	～18回	～24回	～30回

女子

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才～
10点	31回～	46回～	58回～	72回～	84回～	91回～	93回～
9点	27～30回	41～45回	52～57回	64～71回	75～83回	82～90回	84～92回
8点	24～26回	36～40回	45～51回	57～63回	67～74回	73～81回	75～83回
7点	21～23回	31～35回	39～44回	49～56回	59～66回	65～72回	67～74回
6点	18～20回	26～30回	33～38回	42～48回	50～58回	56～64回	58～66回
5点	14～17回	20～25回	26～32回	33～41回	41～49回	46～55回	48～57回
4点	11～13回	15～19回	19～25回	26～32回	32～40回	37～45回	40～47回
3点	7～10回	10～14回	13～18回	18～25回	24～31回	28～36回	31～39回
2点	4～6回	5～9回	7～12回	11～17回	16～23回	20～27回	22～30回
1点	～4回	～5回	～7回	～11回	～16回	～20回	～22回