

資料 4

新体力テスト（6歳～11歳）記録用紙

No.	氏名		都道府県名	
1. 令和 年 4 月 1 日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 運動部やスポーツクラブに入っていますか	1. はいっている 2. はいっていない			
5. 運動やスポーツをどのくらいしていますか（学校の体育の授業をのぞきます）	1. ほとんど毎日（週に3日以上） 2. ときどき（週に1～2日くらい） 3. ときたま（月に1～3日くらい）			
6. 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか（学校の体育の時間をのぞきます）	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上			
7. 朝食は食べますか	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない			
8. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上			
9. 1日にどのくらいテレビを見ますか（テレビゲームも含みます）	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上			
10. 体 格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg	3. 座高 . cm	

項 目		記 録		得 点		
1. 握力	右	1 回目	kg	2 回目	kg	
	左	1 回目	kg	2 回目	kg	
	平均		kg		kg	
2. 上体起こし						回
3. 長座体前屈		1 回目	cm	2 回目		cm
4. 反復横跳び		1 回目	点	2 回目		点
5. 20 m シャトルラン		折り返し数				回
6. 50 m 走						秒
7. 立ち幅跳び		1 回目	cm	2 回目		cm
8. ソフトボール投げ		1 回目	m	2 回目		m
得 点 合 計						
総 合 評 価						A B C D E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（6歳～11歳）」p.14

資料 4

新体力テスト（6歳～11歳）項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	得点
10	26 kg 以上	26 回以上	48 cm 以上	50 点以上	80 回以上	8.0 秒以下	191 cm 以上	40 m 以上	10
9	23 ～ 25	23 ～ 25	43 ～ 48	46 ～ 49	69 ～ 79	8.1 ～ 8.4	180 ～ 191	35 ～ 39	9
8	20 ～ 22	20 ～ 22	38 ～ 42	42 ～ 45	57 ～ 68	8.5 ～ 8.8	168 ～ 179	30 ～ 34	8
7	17 ～ 19	18 ～ 19	34 ～ 37	38 ～ 41	45 ～ 56	8.9 ～ 9.3	156 ～ 167	24 ～ 29	7
6	14 ～ 16	15 ～ 17	30 ～ 33	34 ～ 37	33 ～ 44	9.4 ～ 9.9	143 ～ 155	18 ～ 23	6
5	11 ～ 13	12 ～ 14	27 ～ 29	30 ～ 33	23 ～ 32	10.0 ～ 10.6	130 ～ 142	13 ～ 17	5
4	9 ～ 10	9 ～ 11	23 ～ 26	26 ～ 29	15 ～ 22	10.7 ～ 11.4	117 ～ 129	10 ～ 12	4
3	7 ～ 8	6 ～ 8	19 ～ 22	22 ～ 25	10 ～ 14	11.5 ～ 12.2	105 ～ 116	6 ～ 9	3
2	5 ～ 6	3 ～ 5	15 ～ 18	18 ～ 21	8 ～ 9	12.3 ～ 13.0	93 ～ 104	5 ～ 6	2
1	4 kg 以下	2 回以下	14 cm 以下	17 点以下	7 回以下	13.1 秒以上	92 cm 以下	4 m 以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	得点
10	25 kg 以上	23 回以上	52 cm 以上	47 点以上	64 回以上	8.3 秒以下	181 cm 以上	25 m 以上	10
9	22 ～ 24	20 ～ 22	46 ～ 51	43 ～ 46	54 ～ 63	8.4 ～ 8.7	170 ～ 180	21 ～ 24	9
8	19 ～ 21	18 ～ 19	41 ～ 45	40 ～ 42	44 ～ 53	8.8 ～ 9.1	160 ～ 169	17 ～ 20	8
7	16 ～ 18	16 ～ 17	37 ～ 40	36 ～ 39	35 ～ 43	9.2 ～ 9.6	147 ～ 159	14 ～ 16	7
6	13 ～ 15	14 ～ 15	33 ～ 36	32 ～ 35	26 ～ 34	9.7 ～ 10.2	134 ～ 146	11 ～ 13	6
5	11 ～ 12	12 ～ 13	29 ～ 32	28 ～ 31	19 ～ 25	10.3 ～ 10.9	121 ～ 133	8 ～ 10	5
4	9 ～ 10	9 ～ 11	25 ～ 28	25 ～ 27	14 ～ 18	11.0 ～ 11.6	109 ～ 120	6 ～ 7	4
3	7 ～ 8	6 ～ 8	21 ～ 24	21 ～ 24	10 ～ 13	11.7 ～ 12.4	98 ～ 108	5	3
2	4 ～ 6	3 ～ 5	18 ～ 20	17 ～ 20	8 ～ 9	12.5 ～ 13.2	85 ～ 97	4	2
1	3 kg 以下	2 回以下	17 cm 以下	16 点以下	7 回以下	13.3 秒以上	84 cm 以下	3 m 以下	1

総合評価基準表

段階	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	段階
A	39 以上	47 以上	53 以上	59 以上	65 以上	71 以上	A
B	33 ～ 38	41 ～ 46	46 ～ 52	52 ～ 58	58 ～ 64	63 ～ 70	B
C	27 ～ 32	34 ～ 40	39 ～ 45	45 ～ 51	50 ～ 57	55 ～ 62	C
D	22 ～ 26	27 ～ 33	32 ～ 38	38 ～ 44	42 ～ 49	46 ～ 54	D
E	21 以下	26 以下	31 以下	37 以下	41 以下	45 以下	E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（6歳～11歳）」p.11

資料 4

新体力テスト（12歳～19歳）記録用紙

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1. 令和 年 4 月 1 日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 所 属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日 (週 3 日以上) 2. 時々 (週 1 ~ 2 日程度)		
	2. ときたま (月 1 ~ 3 日程度) 4. しない		
7. 1 日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の時間を除く)	1. 30 分未満 2. 30 分以上 1 時間未満		
	3. 1 時間以上 2 時間未満 4. 2 時間以上		
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
9. 1 日の睡眠時間	1. 6 時間未満 2. 6 時間以上 8 時間未満 3. 8 時間以上		
10. 1 日のテレビ (テレビゲームを 含む) の視聴時間	1. 1 時間未満 2. 1 時間以上 2 時間未満		
	3. 2 時間以上 3 時間未満 4. 3 時間以上		
11. 体 格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg	3. 座高 . cm

項 目		記 録		得 点		
1. 握力	右	1 回目	kg	2 回目	kg	
	左	1 回目	kg	2 回目	kg	
	平均			kg		
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1 回目	cm	2 回目	cm	
4. 反復横跳び		1 回目	点	2 回目	点	
5.	持久走	分		秒		
	20 m シャトルラン	折り返し数	回 ($\dot{V}O_2\max$)	ml/kg/min)		
6. 50 m 走				秒		
7. 立ち幅跳び		1 回目	cm	2 回目	cm	
8. ハンドボール投げ		1 回目	m	2 回目	m	
得 点 合 計						
総 合 評 価		A	B	C	D	E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（12歳～19歳）」p.15

資料 4

新体力テスト（12歳～19歳）項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	得点
10	56 kg 以上	35 回以上	64cm 以上	63 点以上	4' 59 以下	125 回以上	6.6 秒以下	265 cm 以上	37 m 以上	10
9	51 ～ 55	33 ～ 34	58 ～ 63	60 ～ 62	5' 00 ～ 5' 16	113 ～ 124	6.7 ～ 6.8	254 ～ 264	34 ～ 36	9
8	47 ～ 50	30 ～ 32	53 ～ 57	56 ～ 59	5' 17 ～ 5' 33	102 ～ 112	6.9 ～ 7.0	242 ～ 253	31 ～ 33	8
7	43 ～ 46	27 ～ 29	49 ～ 52	53 ～ 55	5' 34 ～ 5' 55	90 ～ 101	7.1 ～ 7.2	230 ～ 241	28 ～ 30	7
6	38 ～ 42	25 ～ 26	44 ～ 48	49 ～ 52	5' 56 ～ 6' 22	76 ～ 89	7.3 ～ 7.5	218 ～ 229	25 ～ 27	6
5	33 ～ 37	22 ～ 24	39 ～ 43	45 ～ 48	6' 23 ～ 6' 50	63 ～ 75	7.6 ～ 7.9	203 ～ 217	22 ～ 24	5
4	28 ～ 32	19 ～ 21	33 ～ 38	41 ～ 44	6' 51 ～ 7' 30	51 ～ 62	8.0 ～ 8.4	188 ～ 202	19 ～ 21	4
3	23 ～ 27	16 ～ 18	28 ～ 32	37 ～ 40	7' 31 ～ 8' 19	37 ～ 50	8.5 ～ 9.0	170 ～ 187	16 ～ 18	3
2	18 ～ 22	13 ～ 15	21 ～ 27	30 ～ 36	8' 20 ～ 9' 20	26 ～ 36	9.1 ～ 9.7	150 ～ 169	13 ～ 15	2
1	17 kg 以下	12 回以下	20 cm 以下	29 点以下	9' 21 以上	25 回以下	9.8 秒以上	149 cm 以下	12 m 以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	得点
10	36 kg 以上	29 回以上	63 cm 以上	53 点以上	3' 49 以下	88 回以上	7.7 秒以下	210 cm 以上	23 m 以上	10
9	33 ～ 35	26 ～ 28	58 ～ 62	50 ～ 52	3' 50 ～ 4' 02	76 ～ 87	7.8 ～ 8.0	200 ～ 209	20 ～ 22	9
8	30 ～ 32	23 ～ 25	54 ～ 57	48 ～ 49	4' 03 ～ 4' 19	64 ～ 75	8.1 ～ 8.3	190 ～ 199	18 ～ 19	8
7	28 ～ 29	20 ～ 22	50 ～ 53	45 ～ 47	4' 20 ～ 4' 37	54 ～ 63	8.4 ～ 8.6	179 ～ 189	16 ～ 17	7
6	25 ～ 27	18 ～ 19	45 ～ 49	42 ～ 44	4' 38 ～ 4' 56	44 ～ 56	8.7 ～ 8.9	168 ～ 178	14 ～ 15	6
5	23 ～ 24	15 ～ 17	40 ～ 44	39 ～ 41	4' 57 ～ 5' 18	35 ～ 43	9.0 ～ 9.3	157 ～ 167	12 ～ 13	5
4	20 ～ 22	13 ～ 14	35 ～ 39	36 ～ 38	5' 19 ～ 5' 42	27 ～ 34	9.4 ～ 9.8	145 ～ 156	11	4
3	17 ～ 19	11 ～ 12	30 ～ 34	32 ～ 35	5' 43 ～ 6' 14	21 ～ 26	9.9 ～ 10.3	132 ～ 144	10	3
2	14 ～ 16	8 ～ 10	23 ～ 29	27 ～ 31	6' 15 ～ 6' 57	15 ～ 20	10.4 ～ 11.2	118 ～ 131	8 ～ 9	2
1	13 kg 以下	7 回以下	22 cm 以下	26 点以下	6' 58 以上	14 回以下	11.3 秒以上	117 cm 以下	7 m 以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51 以上	57 以上	60 以上	61 以上	63 以上	65 以上	65 以上	65 以上	A
B	41 ～ 50	47 ～ 56	51 ～ 59	52 ～ 60	53 ～ 62	54 ～ 64	54 ～ 64	54 ～ 64	B
C	32 ～ 40	37 ～ 46	41 ～ 50	41 ～ 51	42 ～ 52	43 ～ 53	43 ～ 53	43 ～ 53	C
D	22 ～ 31	27 ～ 36	31 ～ 40	31 ～ 40	31 ～ 41	31 ～ 42	31 ～ 42	31 ～ 42	D
E	21 以下	26 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	30 以下	E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（12歳～19歳）」p.12

資料 4

新体力テスト（20歳～64歳）記録用紙

No.	氏名	本人の住所	都道府県			
1. 令和 年 4 月 1 日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女			
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村			
4. 職業	1. 農・林・漁業 2. 労 務 3. 販売・サービス 4. 事務・保安 5. 専門・管理 6. 主 婦 7. 無 職 8. その他 ()					
5. 健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない					
6. 体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある					
7. スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない					
8. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日（週3日以上） 2. 時々（週1～2日程度） 2. ときたま（月1～3日程度） 4. しない					
9. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1～2時間 4. 2時間以上					
10. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない					
11. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上					
12. 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし					
13. 体 格	1. 身長	cm	2. 体重	kg	3. 座高	cm

項 目		記 録		得 点	
1. 握力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均				kg
2. 上体起こし					回
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
4. 反復横跳び		1回目	点	2回目	点
5. 急歩					分
	20m シャトルラン	折り返し数	回 ($\dot{V}O_2\max$		ml/kg/min)
7. 立ち幅跳び		1回目	cm	2回目	cm
得 点 合 計					
総 合 評 価					A B C D E
体 力 年 齢					歳 ～ 歳

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（20歳～64歳）」p.14

資料 4

新体力テスト（20歳～64歳）項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	急歩	20m シャトルラン	立ち幅跳び	得点
10	62 kg 以上	33 回以上	61 cm 以上	60 点以上	8' 47 以下	95 回以上	260 cm 以上	10
9	58 ～ 61	30 ～ 32	56 ～ 60	57 ～ 59	8' 48 ～ 9' 41	81 ～ 94	248 ～ 259	9
8	54 ～ 57	27 ～ 29	51 ～ 55	53 ～ 56	9' 42 ～ 10' 33	67 ～ 80	236 ～ 247	8
7	50 ～ 53	24 ～ 26	47 ～ 50	49 ～ 52	10' 34 ～ 11' 23	54 ～ 66	223 ～ 235	7
6	47 ～ 49	21 ～ 23	43 ～ 46	45 ～ 48	11' 24 ～ 12' 11	43 ～ 53	210 ～ 222	6
5	44 ～ 46	18 ～ 20	38 ～ 42	41 ～ 44	12' 12 ～ 12' 56	32 ～ 42	195 ～ 209	5
4	41 ～ 43	15 ～ 17	33 ～ 37	36 ～ 40	12' 57 ～ 13' 40	24 ～ 31	180 ～ 194	4
3	37 ～ 40	12 ～ 14	27 ～ 32	31 ～ 35	13' 41 ～ 14' 29	18 ～ 23	162 ～ 179	3
2	32 ～ 36	9 ～ 11	21 ～ 26	24 ～ 30	14' 30 ～ 15' 27	12 ～ 17	143 ～ 161	2
1	31 kg 以下	8 回以下	20 cm 以下	23 点以下	15' 28 以上	11 回以下	142 cm 以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	急歩	20m シャトルラン	立ち幅跳び	得点
10	39 kg 以上	25 回以上	60 cm 以上	52 点以上	7' 14 以下	62 回以上	202 cm 以上	10
9	36 ～ 38	23 ～ 24	56 ～ 59	49 ～ 51	7' 15 ～ 7' 40	50 ～ 61	191 ～ 201	9
8	34 ～ 35	20 ～ 22	52 ～ 55	46 ～ 48	7' 41 ～ 8' 06	41 ～ 49	180 ～ 190	8
7	31 ～ 33	18 ～ 19	48 ～ 51	43 ～ 45	8' 07 ～ 8' 32	32 ～ 40	170 ～ 179	7
6	29 ～ 30	15 ～ 17	44 ～ 47	40 ～ 42	8' 33 ～ 8' 59	25 ～ 31	158 ～ 169	6
5	26 ～ 28	12 ～ 14	40 ～ 43	36 ～ 39	9' 00 ～ 9' 27	19 ～ 24	143 ～ 157	5
4	24 ～ 25	9 ～ 11	36 ～ 39	32 ～ 35	9' 28 ～ 9' 59	14 ～ 18	128 ～ 142	4
3	21 ～ 23	5 ～ 8	31 ～ 35	27 ～ 31	10' 00 ～ 10' 33	10 ～ 13	113 ～ 127	3
2	19 ～ 20	1 ～ 4	25 ～ 30	20 ～ 26	10' 34 ～ 11' 37	8 ～ 9	98 ～ 112	2
1	18 kg 以下	0 回	24 cm 以下	19 点以下	11' 38 以上	7 回以下	97 cm 以下	1

総合評価基準表

段階	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	段階
A	50 以上	49 以上	49 以上	48 以上	46 以上	43 以上	40 以上	37 以上	33 以上	A
B	44 ～ 49	43 ～ 48	42 ～ 48	41 ～ 47	39 ～ 45	37 ～ 42	33 ～ 39	30 ～ 36	26 ～ 32	B
C	37 ～ 43	36 ～ 42	35 ～ 41	35 ～ 40	33 ～ 38	30 ～ 36	27 ～ 32	24 ～ 29	20 ～ 25	C
D	30 ～ 36	29 ～ 35	28 ～ 34	28 ～ 34	26 ～ 32	23 ～ 29	21 ～ 26	18 ～ 23	15 ～ 19	D
E	29 以下	28 以下	27 以下	27 以下	25 以下	22 以下	20 以下	17 以下	14 以下	E

体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳～24歳	46 以上	40歳～44歳	36 ～ 37	60歳～64歳	25 ～ 26
25歳～29歳	43 ～ 45	45歳～49歳	33 ～ 35	65歳～69歳	22 ～ 24
30歳～34歳	40 ～ 42	50歳～54歳	30 ～ 32	70歳～74歳	20 ～ 21
35歳～39歳	38 ～ 39	55歳～59歳	27 ～ 29	75歳～79歳	19 以下

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（20歳～64歳）」p.10

資料 4

新体力テスト（65歳～79歳）記録用紙

No.	氏名		本人の住所	都道府県
1. 令和 年 4 月 1 日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない			
5. 体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある			
6. スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない			
7. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日（週3日以上） 2. 時々（週1～2日程度） 2. ときたま（月1～3日程度） 4. しない			
8. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1～2時間 4. 2時間以上			
9. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない			
10. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上			
11. 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし			
12. 体格	1. 身長	. cm	2. 体重	. kg

項 目		記 録				得 点
1. 握力	右	1 回目	kg	2 回目	kg	
	左	1 回目	kg	2 回目	kg	
	平均					
2. 上体起こし						回
3. 長座体前屈		1 回目	cm	2 回目	cm	
4. 開眼片足立ち		1 回目	秒	2 回目	秒	
5. 10 m 障害物歩行		1 回目	秒	2 回目	秒	
6. 6 分間歩行						m
得 点 合 計						
総 合 評 価		A	B	C	D	E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（65歳～79歳）」p.15

資料 4

新体力テスト（65歳～79歳）項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	得点
10	49 kg 以上	21 回以上	56 cm 以上	120 秒以上	4.4 秒以下	755 m 以上	10
9	45 ～ 48	19 ～ 20	51 ～ 55	73 ～ 119	4.5 ～ 5.0	695 ～ 754	9
8	42 ～ 44	16 ～ 18	46 ～ 50	46 ～ 72	5.1 ～ 5.6	645 ～ 694	8
7	39 ～ 41	14 ～ 15	41 ～ 45	31 ～ 45	5.7 ～ 6.1	595 ～ 644	7
6	36 ～ 38	12 ～ 13	36 ～ 40	21 ～ 30	6.2 ～ 7.0	550 ～ 594	6
5	32 ～ 35	10 ～ 11	31 ～ 35	15 ～ 20	7.1 ～ 7.8	510 ～ 549	5
4	29 ～ 31	7 ～ 9	26 ～ 30	10 ～ 14	7.9 ～ 8.5	470 ～ 509	4
3	25 ～ 28	4 ～ 6	21 ～ 25	7 ～ 9	8.6 ～ 9.4	430 ～ 469	3
2	22 ～ 24	1 ～ 3	14 ～ 20	5 ～ 6	9.5 ～ 11.0	390 ～ 429	2
1	21 kg 以下	0 回	13 cm 以下	4 秒以下	11.1 秒以上	389 m 以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	得点
10	32 kg 以上	17 回以上	56 cm 以上	120 秒以上	5.0 秒以下	690 m 以上	10
9	29 ～ 31	15 ～ 16	51 ～ 55	67 ～ 119	5.1 ～ 5.8	640 ～ 639	9
8	27 ～ 28	13 ～ 14	47 ～ 50	40 ～ 66	5.9 ～ 6.5	610 ～ 639	8
7	25 ～ 26	11 ～ 12	43 ～ 46	26 ～ 39	6.6 ～ 7.2	570 ～ 609	7
6	22 ～ 24	9 ～ 10	39 ～ 42	18 ～ 25	7.3 ～ 8.0	525 ～ 569	6
5	20 ～ 21	7 ～ 8	35 ～ 38	12 ～ 17	8.1 ～ 9.0	480 ～ 524	5
4	17 ～ 19	5 ～ 6	30 ～ 34	8 ～ 11	9.1 ～ 10.4	435 ～ 479	4
3	14 ～ 16	3 ～ 4	24 ～ 29	5 ～ 7	10.5 ～ 12.6	400 ～ 434	3
2	12 ～ 13	1 ～ 2	18 ～ 23	4	12.7 ～ 15.0	340 ～ 399	2
1	11 kg 以下	0 回	17 cm 以下	3 秒以下	15.1 秒以上	339 m 以下	1

総合評価基準表

段階	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳～79歳	段階
A	49 以上	46 以上	43 以上	A
B	41 ～ 48	38 ～ 45	34 ～ 42	B
C	33 ～ 40	30 ～ 37	26 ～ 33	C
D	25 ～ 32	22 ～ 29	18 ～ 25	D
E	24 以下	21 以下	17 以下	E

出典 文部科学省「新体力テスト実施要項（65歳～79歳）」p.11