

運動適性テストⅡ 25m・50m走 得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			～9.2秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.8秒	～7.5秒	～7.1秒	～6.7秒	～6.3秒	～6.2秒
9点			9.3～9.7秒	8.7～9.1秒	8.3～8.6秒	7.9～8.2秒	7.6～7.9秒	7.2～7.5秒	6.8～7.1秒	6.4～6.6秒	6.3～6.4秒
8点			9.8～10.2秒	9.2～9.5秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	8.0～8.2秒	7.6～7.9秒	7.2～7.5秒	6.7～6.9秒	6.5～6.7秒
7点			10.3～10.7秒	9.6～9.9秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.6～7.8秒	7.0～7.3秒	6.8～7.0秒
6点			10.8～11.2秒	10.0～10.3秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.4～8.6秒	7.9～8.2秒	7.4～7.6秒	7.1～7.3秒
5点	～5.4秒	～5.3秒	11.3～11.7秒	10.4～10.8秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.7～9.1秒	8.3～8.6秒	7.7～8.0秒	7.4～7.6秒
4点	5.5～6.7秒	5.4～6.2秒	11.8～12.2秒	10.9～11.2秒	10.3～10.6秒	9.9～10.2秒	9.5～9.8秒	9.2～9.4秒	8.7～9.0秒	8.1～8.3秒	7.7～7.9秒
3点	6.8～8.0秒	6.3～7.2秒	12.3～12.7秒	11.3～11.7秒	10.7～11.0秒	10.3～10.6秒	9.9～10.1秒	9.5～9.8秒	9.1～9.3秒	8.4～8.6秒	8.0～8.1秒
2点	8.1～9.3秒	7.3～8.2秒	12.8～13.1秒	11.8～12.1秒	11.1～11.4秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	8.7～8.9秒	8.2～8.4秒
1点	9.4秒～	8.3秒～	13.2秒～	12.2秒～	11.5秒～	11.1秒～	10.6秒～	10.3秒～	9.8秒～	9.0秒～	8.5秒～

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			～9.5秒	～9.0秒	～8.6秒	～8.2秒	～7.9秒	～7.6秒	～7.3秒	～7.1秒	～7.0秒
9点			9.6～10.0秒	9.1～9.4秒	8.7～9.0秒	8.3～8.5秒	8.0～8.2秒	7.7～7.9秒	7.4～7.6秒	7.2～7.4秒	7.1～7.3秒
8点			10.1～10.5秒	9.5～9.8秒	9.1～9.4秒	8.6～8.9秒	8.3～8.6秒	8.0～8.3秒	7.7～8.0秒	7.5～7.7秒	7.4～7.6秒
7点			10.6～11.0秒	9.9～10.3秒	9.5～9.8秒	9.0～9.3秒	8.7～8.9秒	8.4～8.6秒	8.1～8.3秒	7.8～8.1秒	7.7～8.0秒
6点			11.1～11.5秒	10.4～10.7秒	9.9～10.2秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.7～8.9秒	8.4～8.7秒	8.2～8.4秒	8.1～8.3秒
5点	～5.5秒	～5.4秒	11.6～12.1秒	10.8～11.1秒	10.3～10.6秒	9.8～10.1秒	9.4～9.7秒	9.0～9.3秒	8.8～9.1秒	8.5～8.8秒	8.4～8.7秒
4点	5.6～6.8秒	5.5～6.4秒	12.2～12.6秒	11.2～11.6秒	10.7～11.0秒	10.2～10.5秒	9.8～10.1秒	9.4～9.7秒	9.2～9.4秒	8.9～9.1秒	8.8～9.1秒
3点	6.9～8.1秒	6.5～7.4秒	12.7～13.1秒	11.7～12.0秒	11.1～11.4秒	10.6～10.8秒	10.2～10.4秒	9.8～10.0秒	9.5～9.8秒	9.2～9.5秒	9.2～9.4秒
2点	8.2～9.4秒	7.5～8.4秒	13.2～13.6秒	12.1～12.4秒	11.5～11.8秒	10.9～11.2秒	10.5～10.8秒	10.1～10.3秒	9.9～10.1秒	9.6～9.8秒	9.5～9.8秒
1点	9.5秒～	8.5秒～	13.7秒～	12.5秒～	11.9秒～	11.3秒～	10.9秒～	10.4秒～	10.2秒～	9.9秒～	9.9秒～

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	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			35m～	38m～	41m～	42m～	44m～	45m～	47m～	49m～	51m～
9点			34～34m	37～37m	40～40m	41～41m	42～43m	43～44m	45～46m	47～48m	49～50m
8点			32～33m	35～36m	38～39m	39～40m	41～41m	42～42m	43～44m	46～46m	48～48m
7点			30～31m	34～34m	37～37m	38～38m	39～40m	40～41m	42～42m	44～45m	46～47m
6点			29～29m	32～33m	35～36m	36～37m	38～38m	39～39m	40～41m	42～43m	44～45m
5点	29m～	30m～	28～28m	30～31m	34～34m	35～35m	36～37m	38～38m	39～39m	41～41m	42～43m
4点	26～28m	27～29m	27～27m	28～29m	32～33m	34～34m	35～35m	36～37m	37～38m	39～40m	40～41m
3点	24～25m	25～26m	26～26m	27～27m	31～31m	32～33m	34～34m	35～35m	36～36m	38～38m	38～39m
2点	21～23m	22～24m	24～25m	26～26m	29～30m	31～31m	32～33m	33～34m	34～35m	36～37m	37～37m
1点	～20m	～21m	～23m	～25m	～28m	～30m	～31m	～32m	～33m	～35m	～36m

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			35m～	38m～	39m～	41m～	42m～	43m～	43m～	44m～	45m～
9点			34～34m	36～37m	38～38m	40～40m	40～41m	42～42m	42～42m	43～43m	43～44m
8点			32～33m	35～35m	36～37m	38～39m	39～39m	40～41m	41～41m	42～42m	42～42m
7点			30～31m	33～34m	35～35m	37～37m	38～38m	39～39m	39～40m	40～41m	41～41m
6点			29～29m	31～32m	34～34m	35～36m	36～37m	37～38m	38～38m	39～39m	40～40m
5点	28m～	30m～	28～28m	30～30m	32～33m	34～34m	35～35m	36～36m	37～37m	38～38m	38～39m
4点	25～27m	27～29m	27～27m	29～29m	31～31m	32～33m	34～34m	34～35m	36～36m	36～37m	37～37m
3点	23～24m	24～26m	26～26m	27～28m	29～30m	30～31m	32～33m	33～33m	34～35m	35～35m	36～36m
2点	20～22m	21～23m	24～25m	25～26m	28～28m	29～29m	31～31m	31～32m	33～33m	34～34m	35～35m
1点	～19m	～20m	～23m	～24m	～27m	～28m	～30m	～30m	～32m	～33m	～34m

運動適性テストⅡ 立ち幅とび 得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			153cm～	172cm～	180cm～	189cm～	197cm～	209cm～	222cm～	242cm～	258cm～
9点			146～152cm	165～171cm	173～179cm	182～188cm	190～196cm	202～208cm	214～221cm	234～241cm	249～257cm
8点			138～145cm	157～164cm	166～172cm	176～181cm	184～189cm	195～201cm	207～213cm	226～233cm	240～248cm
7点			131～137cm	150～156cm	159～165cm	169～175cm	177～183cm	188～194cm	199～206cm	218～225cm	230～239cm
6点			123～130cm	143～149cm	152～158cm	163～168cm	171～176cm	181～187cm	192～198cm	210～217cm	221～229cm
5点	118cm～	124cm～	116～122cm	136～142cm	146～151cm	156～162cm	164～170cm	174～180cm	184～191cm	202～209cm	212～220cm
4点	104～117cm	110～123cm	108～115cm	128～135cm	139～145cm	149～155cm	158～163cm	167～173cm	177～183cm	194～201cm	203～211cm
3点	89～103cm	96～109cm	101～107cm	121～127cm	132～138cm	143～148cm	151～157cm	160～166cm	169～176cm	185～193cm	194～202cm
2点	73～88cm	83～95cm	93～100cm	114～120cm	125～131cm	136～142cm	145～150cm	153～159cm	162～168cm	177～184cm	185～193cm
1点	～72cm	～82cm	～92cm	～113cm	～124cm	～135cm	～144cm	～152cm	～161cm	～176cm	～184cm

女子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			138cm～	160cm～	173cm～	181cm～	192cm～	201cm～	208cm～	214cm～	223cm～
9点			131～137cm	152～159cm	165～172cm	174～180cm	184～191cm	194～200cm	201～207cm	206～213cm	215～222cm
8点			125～130cm	145～151cm	157～164cm	167～173cm	177～183cm	186～193cm	193～200cm	199～205cm	206～214cm
7点			118～124cm	137～144cm	150～156cm	160～166cm	170～176cm	178～185cm	186～192cm	191～198cm	197～205cm
6点			112～117cm	129～136cm	142～149cm	153～159cm	163～169cm	171～177cm	179～185cm	183～190cm	189～196cm
5点	109cm～	115cm～	105～111cm	121～128cm	135～141cm	146～152cm	156～162cm	163～170cm	172～178cm	175～182cm	180～188cm
4点	95～108cm	102～114cm	99～104cm	114～120cm	127～134cm	139～145cm	149～155cm	155～162cm	165～171cm	168～174cm	173～179cm
3点	82～94cm	90～101cm	92～98cm	106～113cm	120～126cm	132～138cm	142～148cm	148～154cm	158～164cm	161～167cm	166～172cm
2点	68～81cm	77～89cm	86～91cm	98～105cm	112～119cm	125～131cm	135～141cm	140～147cm	151～157cm	154～160cm	159～165cm
1点	～67cm	～76cm	～85cm	～97cm	～111cm	～124cm	～134cm	～139cm	～150cm	～153cm	～158cm

運動適性テストⅡ 立ち3段とび 得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	437cm～	472cm～	499cm～	534cm～	554cm～	594cm～	647cm～	709cm～	726cm～
9点	417 ～436cm	448 ～471cm	477 ～498cm	511 ～533cm	532 ～553cm	569 ～593cm	617 ～646cm	679 ～708cm	697 ～725cm
8点	396 ～416cm	425 ～447cm	455 ～476cm	488 ～510cm	510 ～531cm	545 ～568cm	587 ～616cm	649 ～678cm	669 ～696cm
7点	376 ～395cm	402 ～424cm	433 ～454cm	464 ～487cm	487 ～509cm	521 ～544cm	557 ～586cm	619 ～648cm	640 ～668cm
6点	356 ～375cm	379 ～401cm	411 ～432cm	441 ～463cm	465 ～486cm	497 ～520cm	527 ～556cm	589 ～618cm	611 ～639cm
5点	335 ～355cm	355 ～378cm	388 ～410cm	417 ～440cm	443 ～464cm	477 ～496cm	496 ～526cm	559 ～588cm	582 ～610cm
4点	314 ～334cm	332 ～354cm	366 ～387cm	394 ～416cm	420 ～442cm	448 ～476cm	466 ～495cm	529 ～558cm	554 ～581cm
3点	294 ～313cm	308 ～331cm	344 ～365cm	371 ～393cm	398 ～419cm	423 ～447cm	436 ～465cm	499 ～528cm	525 ～553cm
2点	273 ～293cm	285 ～307cm	322 ～343cm	348 ～370cm	376 ～397cm	399 ～422cm	406 ～435cm	469 ～498cm	497 ～524cm
1点	～272cm	～284cm	～321cm	～347cm	～375cm	～398cm	～405cm	～468cm	～496cm

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	412cm～	465cm～	495cm～	531cm～	551cm～	589cm～	640cm～	641cm～	644cm～
9点	391 ～411cm	442 ～464cm	473 ～494cm	508 ～530cm	529 ～550cm	565 ～588cm	610 ～639cm	611 ～640cm	614 ～643cm
8点	371 ～390cm	418 ～441cm	450 ～472cm	485 ～507cm	507 ～528cm	540 ～564cm	580 ～609cm	581 ～610cm	584 ～613cm
7点	350 ～370cm	395 ～417cm	428 ～449cm	450 ～484cm	485 ～506cm	516 ～539cm	550 ～579cm	551 ～580cm	554 ～583cm
6点	330 ～349cm	372 ～394cm	406 ～427cm	438 ～449cm	462 ～484cm	492 ～515cm	520 ～549cm	521 ～550cm	524 ～553cm
5点	309 ～329cm	348 ～371cm	384 ～405cm	417 ～437cm	444 ～461cm	467 ～491cm	489 ～519cm	490 ～520cm	494 ～523cm
4点	288 ～308cm	325 ～347cm	362 ～383cm	391 ～416cm	417 ～443cm	443 ～466cm	459 ～488cm	461 ～489cm	464 ～493cm
3点	268 ～287cm	302 ～324cm	340 ～361cm	368 ～390cm	395 ～416cm	419 ～442cm	429 ～458cm	431 ～460cm	434 ～463cm
2点	248 ～267cm	278 ～301cm	318 ～339cm	345 ～367cm	373 ～394cm	394 ～418cm	399 ～428cm	401 ～430cm	404 ～433cm
1点	～247cm	～277cm	～317cm	～344cm	～372cm	～393cm	～398cm	～400cm	～403cm

運動適性テストⅡ ボール投げ 得点表

男子

得点	～年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点			16m～	22m～	30m～	35m～	42m～	48m～	30m～	35m～	37m～
9点			14～ 15m	20～ 21m	27～ 29m	32～ 34m	38～ 41m	44～ 47m	28～ 29m	32～ 34m	34～ 36m
8点			13～ 13m	18～ 19m	24～ 26m	28～ 31m	34～ 37m	39～ 43m	25～ 27m	29～ 31m	31～ 33m
7点			11～ 12m	15～ 17m	21～ 23m	25～ 27m	30～ 33m	34～ 38m	23～ 24m	26～ 28m	28～ 30m
6点			10～ 10m	13～ 14m	18～ 20m	21～ 24m	25～ 29m	29～ 33m	20～ 22m	23～ 25m	26～ 27m
5点	9m～	11m～	7～ 9m	10～ 12m	14～ 17m	17～ 20m	21～ 24m	24～ 28m	17～ 19m	20～ 22m	22～ 25m
4点	7～ 8m	9～ 10m	6～ 6m	8～ 9m	11～ 13m	14～ 16m	17～ 20m	20～ 23m	15～ 16m	17～ 19m	20～ 21m
3点	5～ 6m	6～ 8m	4～ 5m	6～ 7m	8～ 10m	10～ 13m	13～ 16m	15～ 19m	12～ 14m	14～ 16m	17～ 19m
2点	3～ 4m	4～ 5m	3～ 3m	4～ 5m	5～ 7m	7～ 9m	9～ 12m	10～ 14m	10～ 11m	12～ 13m	14～ 16m
1点	2m～	3m～	2m～	3m～	4m～	6m～	8m～	9m～	9m～	11m～	13m～

女子

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

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	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	41回～	61回～	78回～	89回～	103回～	114回～	123回～	142回～	149回～
9点	36～40回	54～60回	69～77回	79～88回	92～102回	103～113回	112～122回	130～141回	137～148回
8点	31～35回	47～53回	60～68回	70～78回	82～91回	92～102回	100～111回	118～129回	125～136回
7点	26～30回	40～46回	52～59回	60～69回	71～81回	81～91回	89～99回	107～117回	113～124回
6点	22～25回	33～39回	43～51回	51～59回	61～70回	70～80回	78～88回	95～106回	101～112回
5点	16～21回	26～32回	34～42回	41～50回	50～60回	58～69回	66～77回	82～94回	89～100回
4点	12～15回	19～25回	25～33回	31～40回	39～49回	47～57回	55～65回	71～81回	77～88回
3点	7～11回	12～18回	17～24回	22～30回	28～38回	35～46回	43～54回	59～70回	65～76回
2点	2～6回	5～11回	8～16回	13～21回	18～27回	24～34回	32～42回	47～58回	53～64回
1点	～1回	～4回	～7回	～12回	～17回	～23回	～31回	～46回	～52回

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	31回～	44回～	58回～	72回～	83回～	92回～	101回～	108回～	108回～
9点	28～30回	39～43回	52～57回	64～71回	75～82回	83～91回	91～100回	98～107回	98～107回
8点	25～27回	34～38回	45～51回	57～63回	66～74回	74～82回	82～90回	88～97回	88～97回
7点	21～24回	30～33回	39～44回	49～56回	57～65回	66～73回	72～81回	78～87回	78～87回
6点	18～20回	25～29回	33～38回	41～48回	49～56回	57～65回	62～71回	68～77回	68～77回
5点	14～17回	20～24回	26～32回	33～40回	40～48回	47～56回	51～61回	57～67回	57～67回
4点	11～13回	15～19回	20～25回	26～32回	31～39回	38～46回	41～50回	47～56回	47～56回
3点	8～10回	11～14回	13～19回	18～25回	23～30回	29～37回	32～40回	37～46回	37～46回
2点	4～7回	6～10回	7～12回	11～17回	14～22回	20～28回	22～31回	27～36回	27～36回
1点	～3回	～5回	～6回	～10回	～13回	～19回	～21回	～26回	～26回

運動適性テストⅡ 腕立て伏せ 得点表

男子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	44回～	45回～	46回～	47回～	48回～	50回～	51回～	52回～	53回～
9点	37～43回	38～44回	40～45回	41～46回	42～47回	43～49回	44～50回	45～51回	47～52回
8点	31～36回	32～37回	33～39回	34～40回	35～41回	37～42回	38～43回	39～44回	40～46回
7点	24～30回	25～31回	26～32回	28～33回	29～34回	30～36回	31～37回	32～38回	34～39回
6点	18～23回	19～24回	20～25回	21～27回	22～28回	24～29回	25～30回	26～31回	27～33回
5点	11～17回	12～18回	13～19回	14～20回	15～21回	16～23回	18～24回	19～25回	20～26回
4点	4～10回	5～11回	6～12回	8～13回	9～14回	10～15回	11～17回	12～18回	14～19回
3点	1～3回	1～4回	1～5回	1～7回	1～8回	1～9回	1～10回	1～11回	1～13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	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
10点	43回～	43回～	44回～	45回～	45回～	46回～	46回～	47回～	48回～
9点	36～42回	38～42回	38～43回	38～44回	39～44回	39～45回	40～45回	40～46回	41～47回
8点	30～35回	31～37回	31～37回	32～37回	32～38回	33～38回	33～39回	34～39回	35～40回
7点	23～29回	25～30回	25～30回	25～31回	26～31回	26～32回	27～32回	28～33回	28～34回
6点	17～22回	18～24回	18～24回	19～24回	19～25回	20～25回	20～26回	21～27回	22～27回
5点	10～16回	11～17回	11～17回	12～18回	12～18回	13～19回	13～19回	14～20回	15～21回
4点	3～9回	5～10回	5～10回	5～11回	6～11回	6～12回	7～12回	8～13回	8～14回
3点	1～2回	1～4回	1～4回	1～4回	1～5回	1～5回	1～6回	1～7回	1～7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	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	14回～	15回～	17回～	18回～	19回～	20回～	23回～	24回～	26回～
1点	～13回	～14回	～16回	～17回	～18回	～19回	～22回	～23回	～25回

女子

得点	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3～
2点	13回～	14回～	14回～	15回～	15回～	17回～	18回～	18回～	19回～
1点	～12回	～13回	～13回	～14回	～14回	～16回	～17回	～17回	～18回

総合評価

級	幼児（4種目）	小学生以上（7種目）
1	16点～	56点～
2	12点～15点	42点～55点
3	～11点	28点～41点
4	—	14点～27点
5	—	～13点