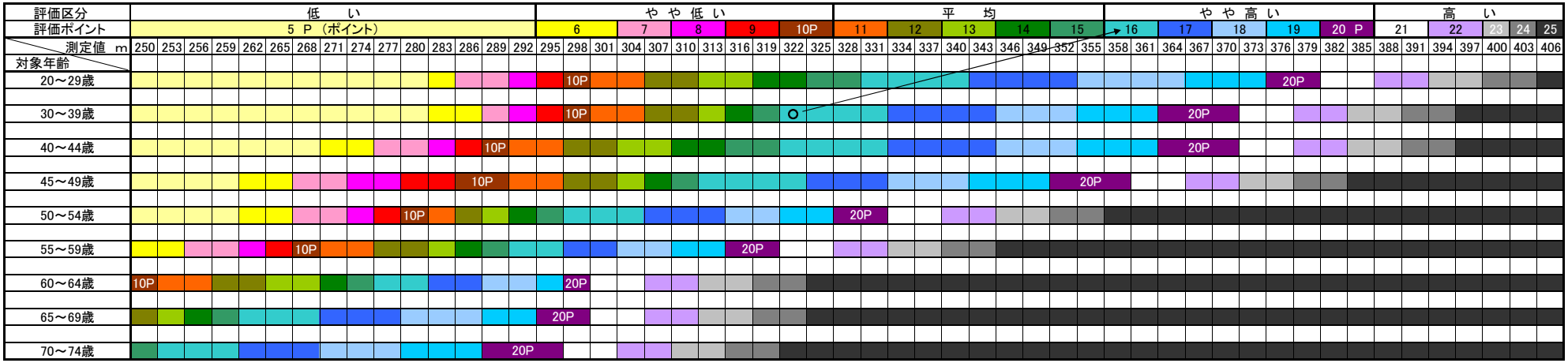
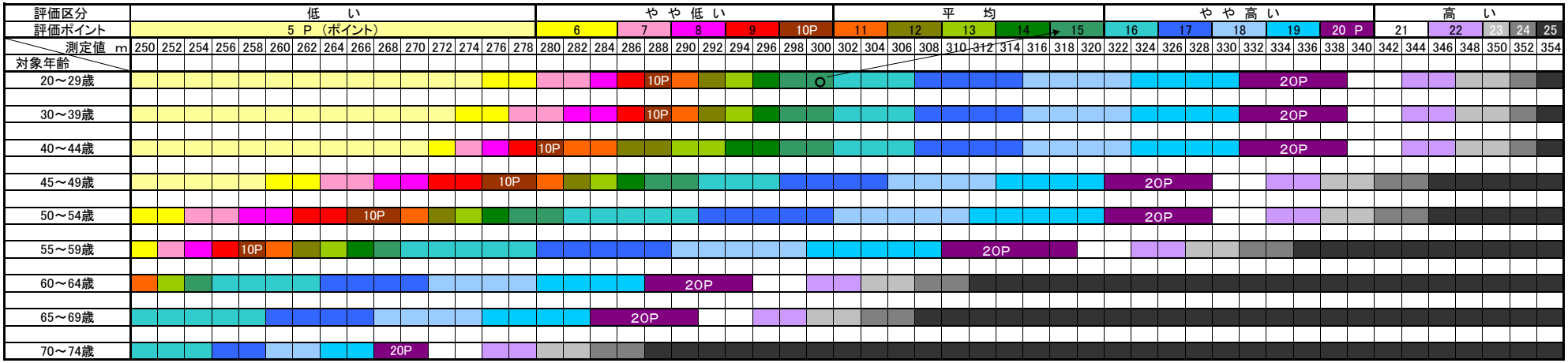
■ 持久力 SSTw(男性)



■ 持久力 SSTw(女性)

持久力 (m)



■ ポイントの見方

・測定値と対象年齢のクロスポイントがあなたのポイントになります。
クロスした着色がポイントになります。

例） 25歳 測定値 300m

＊ポイントは 15

ステッピングにおける体力評価区分（女性）

評価区分	低い													やや低い											平均										やや高い										高い						
評価ポイント	5 P（ポイント）													6			7		8		9		10P		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値/回 ＼ 対象年齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
20～29歳																												5P		6		7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P		21		22	23	24	25P
30～39歳																												5P						10P					15P					20P							25P
40～44歳																												5P						10P					15P					20P							25P
45～49歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22		23		24		25P	
50～54歳																									5P					10P					15P					20P									25P	
55～59歳																							5P					10P					15P				20P													25P	
60～64歳																				5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22			23			24			25P					
65～69歳																			5P					10P					15P					20P												25P					
70～74歳																		5P					10P					15P				20P														25P					
75～79歳																	5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22			23			24			25P							
80～84歳																5P					10P					15P					20P												25P							
85歳～													5P					10P					15P					20P															25P							

ステッピングにおける体力評価区分（男性）

評価区分	低い													やや低い											平均										やや高い										高い						
評価ポイント	5 P（ポイント）													6			7		8		9		10P		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値/回 ＼ 対象年齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
20～29歳																														5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22	23	24	25P
30～39歳																													5P					10P					15P					20P							25P
40～44歳																											5P					10P					15P							20P							25P
45～49歳																										5P		6		7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19		20P	21		22		23	24	25P
50～54歳																								5P						10P							15P					20P									25P
55～59歳																			5P							10P					15P					20P														25P	
60～64歳																			5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P		21		22		23			24			25P					
65～69歳																		5P					10P					15P						20P												25P					
70～74歳																	5P					10P					15P						20P													25P					
75～79歳																	5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P		21		22		23			24			25P							
80～84歳																5P					10P					15P					20P												25P							
85歳～														5P					10P					15P						20P													25P							

チェアスタンドにおける体力評価区分（女性）

評価区分	低い													やや低い											平均											やや高い											高い						
評価ポイント	5 P（ポイント）													6			7		8		9		10P		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値/回	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
対象年齢																																																					
20～29歳										5P					10P							15P					20P																		25P						
30～39歳										5P					10P						15P					20P																		25P						
40～44歳									5P					10P						15P					20P																	25P								
45～49歳									5P					10P						15P					20P																	25P								
50～54歳								5P		8P	9P	10P					15P					20P																			25P								
55～59歳								5P		8P	9P	10P					15P					20P																			25P								
60～64歳						5P			8P	9P	10P					15P					20P																25P														
65～69歳				5P			8P	9P	10P					15P					20P														25P															25P			
70～74歳		5P			8P	9P	10P					15P	17P			20P																25P															25P				
75～79歳	5P			8P		10P	11P			15P	17P			20P																		25P														25P					
80～84歳	5P			8P		10P	12P		15P	18P		20P																				25P														25P					
85歳～	5P			8P		10P	12P		15P	18P		20P																				25P														25P					

チェアスタンドにおける体力評価区分（男性）

評価区分	低い													やや低い											平均											やや高い											高い						
評価ポイント	5 P （ポイント）													6			7		8		9		10P		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値/回 ＼ 対象年齢	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
20～29歳														5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22		23	24	25P															
30～39歳												5P					10P					15P					20P									25P															
40～44歳											5P					10P					15P					20P															25P										
45～49歳											5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P		21		22	23	24									25P										
50～54歳									5P					10P					15P	17P	18	19	20P																		25P										
55～59歳									5P					10P					15P	17P	18	19	20P																		25P										
60～64歳					5P	6	7	8	9	10P		11	12	13	14	15P		16P	17	18	19	20P		21		22		23		24											25P										
65～69歳				5P					10P	12P			15P	17P			20P																																		
70～74歳			5P	6	7	8	9	10P	12P	13	14	15P	17P	18	19	20P		21		22		23		24																											
75～79歳		5P					10P	12P		15P	17P	18P	20P																																						
80～84歳	5P		8P	9P		10P	12P	15P	17P	18P	20P																																								
85歳～	5P	6	8P	9P		10P	12P	15P	17P	18P	20P	21	22		23	24																																			

■ 握　力（ 女性 ）

評価区分	低　い																やや低い												平　均												やや高い												高　い				
評価ポイント	5 P（ポイント）																6			7		8		9		10P			11		12		13		14			15			16		17		18		19		20 P			21		22		23	24	25
測定値 kg	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
対象年齢																																																								
20～29歳																5P					10P															20P																		25P			
30～39歳															5P						10P															20P																		25P			
40～44歳														5P						10P																20P																		25P			
45～49歳													5P						10P														20P																				25P			
50～54歳												5P							10P													20P																				25P			
55～59歳										5P								10P													20P																				25P			
60～64歳							5P								10P															20P																		25P						
65～69歳					5P								10P													20P																						25P						
70～74歳				5P								10P													20P																				25P									
75～79歳			5P							10P											20P																								25P									
80～84歳		5P							10P											20P																								25P									
85歳～	5P					10P										20P																												25P									

■ 握　力（ 6歳～11歳女性 ）

評価区分	低　い															やや低い										平　均										やや高い										高　い						
評価ポイント	5 P（ポイント）															6			7		8		9		10P	11		12		13		14		15	16		17		18		19		20 P	21		22		23	24	25
測定値 kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
対象年齢																																																					
6歳			5P	7P	9P	10P	12P	14P	15P	17P	19P	20P					25P																																				
7歳						5P			10P			15P			20P					25P																																	
8歳									5P			10P			15P			20P					25P																													
9歳											5P			10P			15P			20P					25P																											
10歳													5P			10P			15P			20P					25P																									
11歳															5P			10P			15P			20P					25P																							

■ 握　力（ 12歳～19歳　女性 ）

評価区分	低　い															やや低い										平　均										やや高い										高　い						
評価ポイント	5 P（ポイント）															6			7		8		9		10P	11		12		13		14		15	16		17		18		19		20 P	21		22		23	24	25
測定値 kg	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
対象年齢																																																					
12歳	5P					10P						15P						20P									25P																									
13歳			5P					10P						15P						20P									25P																							
14～15歳					5P					10P						15P						20P									25P																					
16歳								5P					10P						15P						20P								25P																			
17～19歳											5P					10P						15P						20P									25P															

■ 握　力（ 男性 ）

評価区分	低　い																			や や 低 い											平　均											や や 高 い											高　い					
評価ポイント	5 P（ポイント）																			6			7		8		9		10P	11		12		13			14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値 kg / 対象年齢	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
20～29歳																5P						10P														20P																25P					
30～39歳															5P							10P														20P																25P					
40～44歳														5P							10P															20P																25P					
45～49歳													5P							10P													20P																		25P					
50～54歳												5P								10P												20P																		25P					
55～59歳										5P								10P													20P																		25P					
60～64歳							5P								10P														20P																			25P							
65～69歳					5P									10P											20P																							25P							
70～74歳				5P								10P										20P																								25P										
75～79歳			5P							10P										20P																										25P										
80～84歳		5P							10P										20P																											25P										
85歳～	5P					10P										20P																														25P										

■ ポイントの見方

・測定値と対象年齢のクロスポイントがあなたのポイントになります。

クロスした着色がポイントになります。

例） 32歳　測定値 45kg

＊ポイントは 16

■ 握　力（ 6歳～11歳 男性 ）

評価区分	低　い															やや低い										平　均										やや高い										高　い						
評価ポイント	5 P（ポイント）															6			7		8		9		10P	11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値 kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
対象年齢																																																					
6歳				5P	7P	9P	10P	12P	14P	15P	17P	19P	20P	21P	22P	23P	24P	25P																																		
7歳							5P			10P			15P			20P					25P																																
8歳										5P			10P			15P			20P					25P																												
9歳												5P			10P			15P			20P					25P																										
10歳														5P			10P			15P			20P				25P																										
11歳																5P			10P			15P			20P					25P																						

■ 握　力（ 12歳～19歳 男性 ）

評価区分	低　い															やや低い										平　均										やや高い										高　い						
評価ポイント	5 P（ポイント）															6			7		8		9		10P	11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値 kg	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
対象年齢																																																					
12歳						5P	6P	7P	8P	9P	10P		11P	12P	13P	14P	15P		16P	17P	18P	19P	20P		21P	22P		23P		24P		25P																				
13歳								5P					10P						15P						20P								25P																				
14～15歳													5P					10P						15P						20P								25P															
16歳																		5P					10P						15P					20P									25P										
17～19歳																							5P					10P					15P						20P									25P					