

令和4年度  
全国体力・運動能力、運動習慣等調査  
結果概要

令和4年12月

高知県教育委員会事務局  
保 健 体 育 課

# 目 次

※目次に関しては、名称等を一部省略しています。

I	調査の概要	P1
II	調査結果の概要	P2
	1 今年度の児童生徒の状況	
	(1) 体力	P2
	①高知県の体力合計点の推移	
	②体力総合評価の推移	
	③種目別の状況	
	(2) 運動習慣・生活習慣の状況	P9
	① 1週間での学校の体育・保健体育の授業以外での運動・スポーツの総運動時間	
	②平日での、テレビ・DVD等の視聴時間	
	③運動部や文化部、地域のスポーツクラブの加入状況	
	(3) 運動やスポーツに関する意識の状況	P11
	①運動の嗜好について	
	②体育／保健体育の授業について	
	③体育／保健体育の授業への取組について	
	④体育／保健体育の授業でのタブレットなどのICTの使用について	
	⑤体育／保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ	
	2 学校の状況	P14
	①令和3年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を設定	
	②令和3年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学年の目標を設定	
	③体育授業以外で、全ての児童・生徒の体力・運動能力の向上に係る取組	
	④体力・運動能力向上の取組期間	
	⑤体力・運動能力向上の取組内容	
	⑥体力・運動能力向上の取組への教師の関わり	
	⑦運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある児童・生徒向けの取組など	
	⑧令和3年度の本調査を踏まえた年間指導計画の改善	
	⑨授業の冒頭で、その授業の目標(めあて・ねらい等)を示す活動	
	⑩授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動	
	⑪授業中におけるICTの活用方法について	
	⑫健康三原則の大切さ	
	3 運動部活動に関する調査結果	P19
	○1週間の運動部活動が占める総運動時間	
	4 体育の授業での教科担任制	P19
	○教科担任制の導入について	
	5 地域・家庭との連携	P20
	○運動やスポーツ、体力向上に関する家庭との連携内容	

## 参考資料

- 用語解説と説明
- 実施種目の項目得点表・総合評価基準表

# I 調査の概要

## 1 調査実施期間

(1) 児童生徒に対する調査

①実技調査実施期間 …………… 令和4年4月から7月末までの期間

②児童生徒質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

(2) 学校質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

(3) 教育委員会質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

## 2 調査対象

- ・小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員
- ・中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員

ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

## 3 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（以下、「実技調査」という。測定方法等は新体力テストと同様）

(ア) 小学校調査

〔8種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅び、ソフトボール投げ

(イ) 中学校調査

〔8種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）または、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等に関する質問紙調査

(3) 教育委員会に対する質問紙調査

子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上等に係る施策等に関する質問紙調査

## 4 調査学校数、児童生徒数

- ・調査学校数 286校（小学校：186校 中学校：100校）

【小学校調査】※参加学校数及び学校総数には特別支援学校を含む

	参加校数（B）※	学校総数（A）※	参加率（B/A）
小学校	186	200	93%

【中学校調査】※参加学校数及び学校総数には特別支援学校を含む

	参加校数（B）※	学校総数（A）※	参加率（B/A）
中学校	100	110	91%

- ・調査児童生徒数 約9,630人（小学生：約5,030人 中学生：約4,600人）

## II 調査結果の概要

### 1 今年度の児童生徒の状況

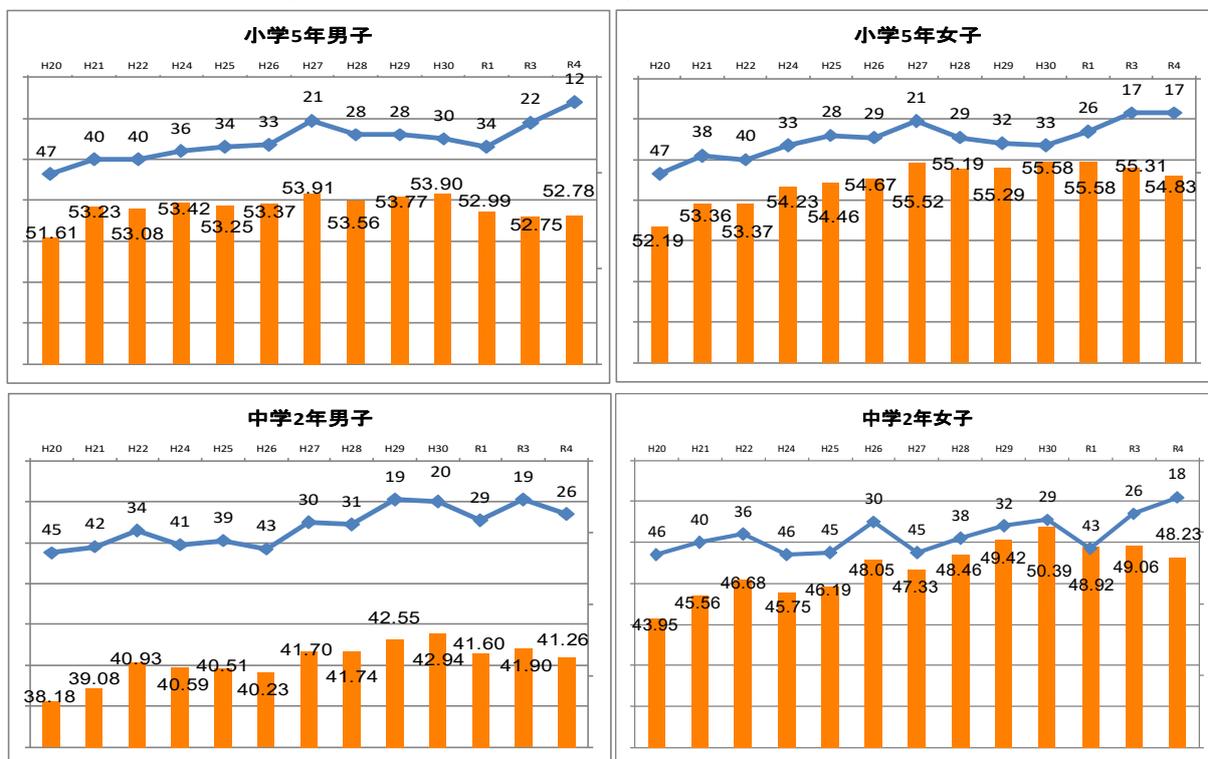
#### (1) 体力

##### ① 高知県の体力合計点の推移

全国の公立学校の体力合計点は令和3年度に比べ、小学校男女、中学校男子はやや低下し、中学校女子は低下した。高知県の体力合計点は令和3年度に比べ、小学校男子はやや上回り、小学校女子、中学校男女ともにやや下回った。

全国の体力合計点が低下していることもあるが、小・中学校の男女ともに、昨年に引き続き、全国平均を上回った。全国順位は、小学校男子が12位、中学校女子が18位は過去最高、小学校女子が17位は過去最高（昨年と同順位）、中学校男子は26位だった。

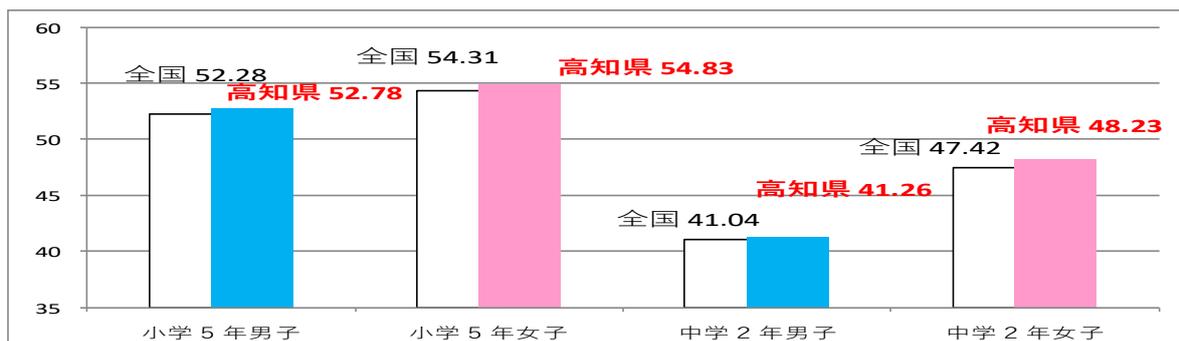
全国平均との差（小男：0.50、小女：0.52、中男：0.22、中女：0.81）



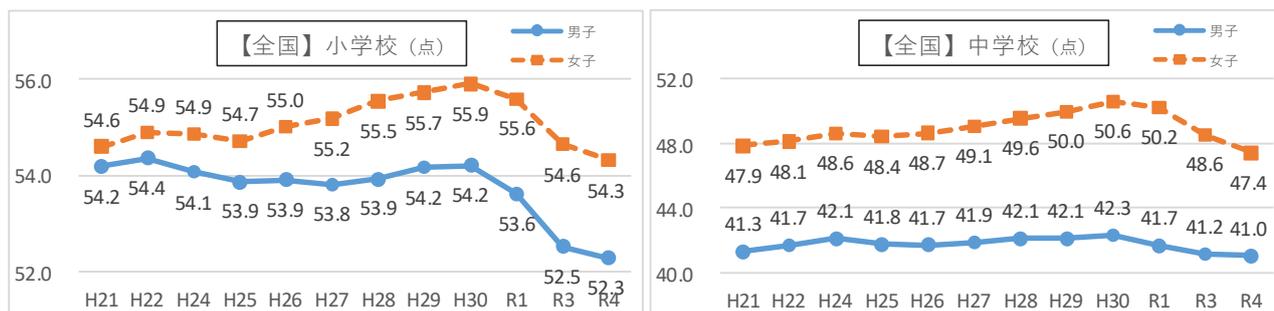
折れ線グラフ：順位

棒グラフ：体力合計点

<体力合計点-全国平均・高知県平均の差>



<体力合計点-全国平均値の推移>



<体力合計点-平成20年度から令和4年度までの推移>

1 小学校男子

小学5年男子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
全国平均	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28
県平均	51.61	53.23	53.08	53.42	53.25	53.37	53.91	53.56	53.77	53.90	52.99	52.75	52.78
全国平均との差	2.57	0.96	1.28	0.65	0.62	0.54	(0.11)	0.36	0.39	0.31	0.62	(0.23)	(0.50)
全国順位	47	40	40	36	34	33	21	28	28	30	34	22	12

2 小学校女子

小学5年女子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
全国平均	54.84	54.60	54.89	54.87	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31
県平均	52.19	53.36	53.37	54.23	54.46	54.67	55.52	55.19	55.29	55.58	55.58	55.31	54.83
全国平均との差	2.65	1.24	1.52	0.64	0.24	0.34	(0.34)	0.35	0.43	0.32	0.01	(0.67)	(0.52)
全国順位	47	38	40	33	28	29	21	29	32	33	26	17	17

3 中学校男子

中学2年男子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
全国平均	41.50	41.30	41.71	42.11	41.78	41.74	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04
県平均	38.18	39.08	40.93	40.59	40.51	40.23	41.70	41.74	42.55	42.94	41.60	41.90	41.26
全国平均との差	3.32	2.22	0.78	1.52	1.27	1.51	0.19	0.39	(0.44)	(0.62)	0.09	(0.72)	(0.22)
全国順位	45	42	34	41	39	43	30	31	19	20	29	19	26

4 中学校女子

中学2年女子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度
全国平均	48.38	47.87	48.14	48.62	48.42	48.66	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42
県平均	43.95	45.56	46.68	45.75	46.19	48.05	47.33	48.46	49.42	50.39	48.92	49.06	48.23
全国平均との差	4.43	2.31	1.46	2.87	2.23	0.61	1.75	1.10	0.55	0.22	1.30	(0.50)	(0.81)
全国順位	46	40	36	46	45	30	45	38	32	29	43	26	18

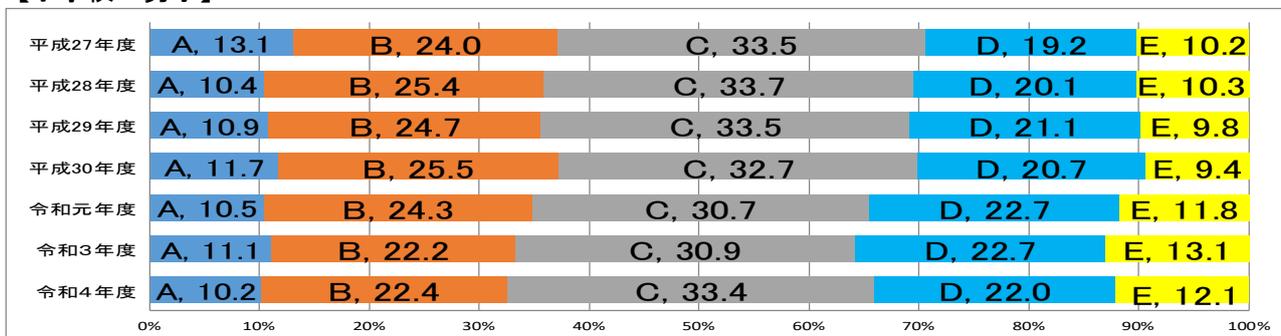
※   …最低値      (      ) …全国平均より高い値  
  …最高値

## ② 体力総合評価の推移

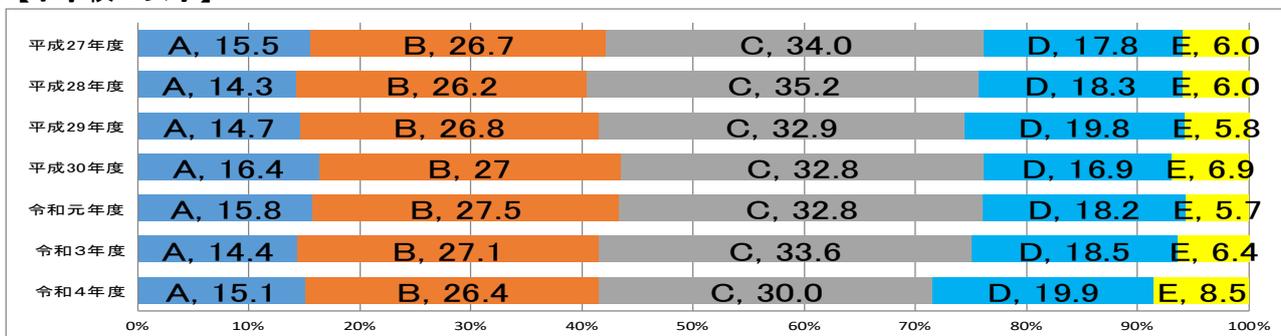
令和3年度と比べて、A+Bの割合が小学校の男子、中学校の女子においてわずかに減少した。D+Eの割合は、教育大綱で目指す目標値に対して、かなりの差がみられた。

(小男 34.1% (目標 28.5)、小女 28.4% (目標 21.4)、中男 32.3% (目標 25.6)、中女 16.6%(目標 11.2))

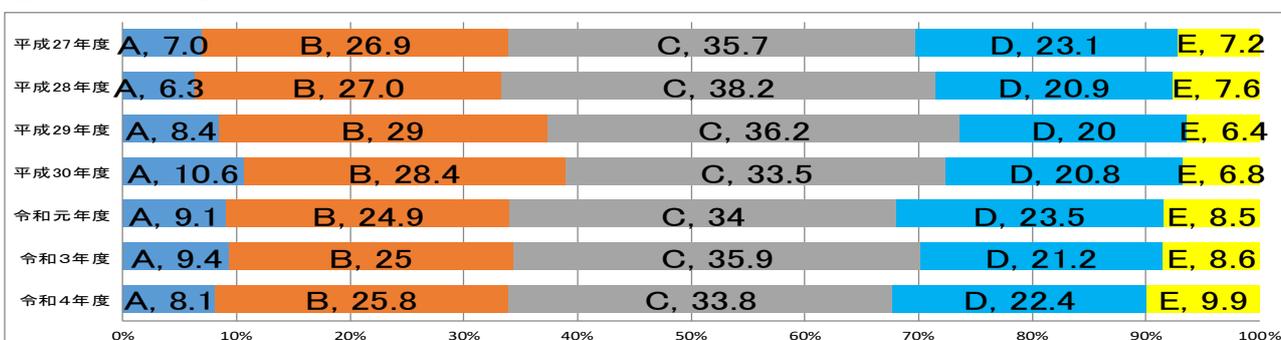
### 【小学校：男子】



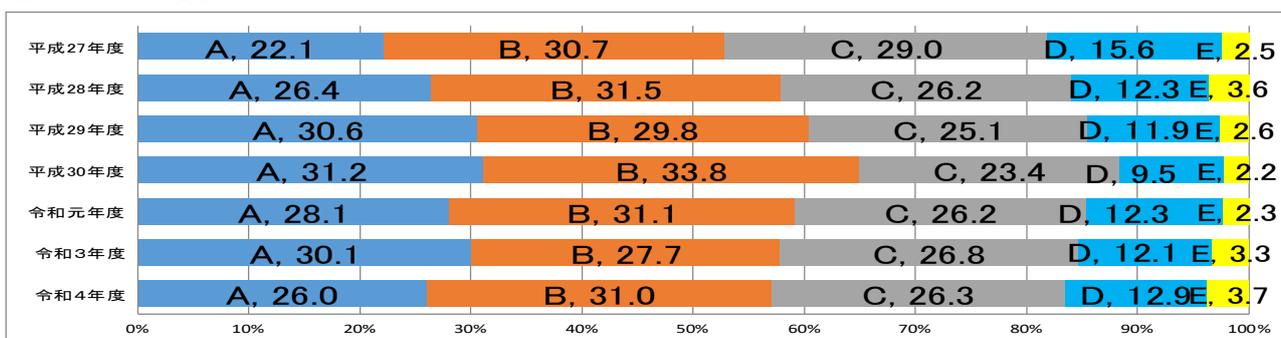
### 【小学校：女子】



### 【中学校：男子】



### 【中学校：女子】



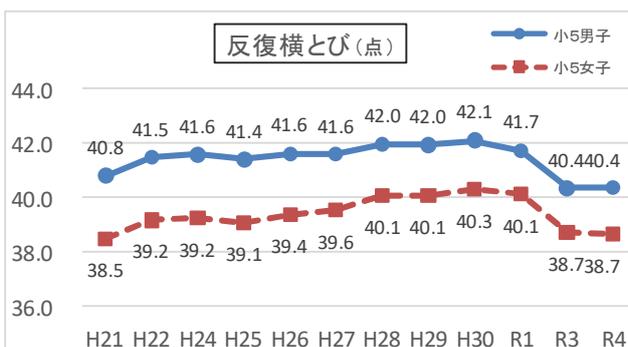
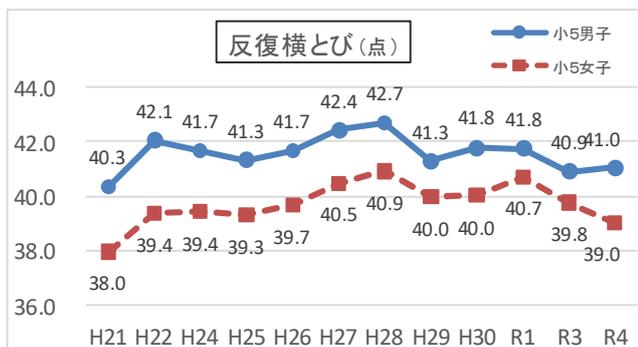
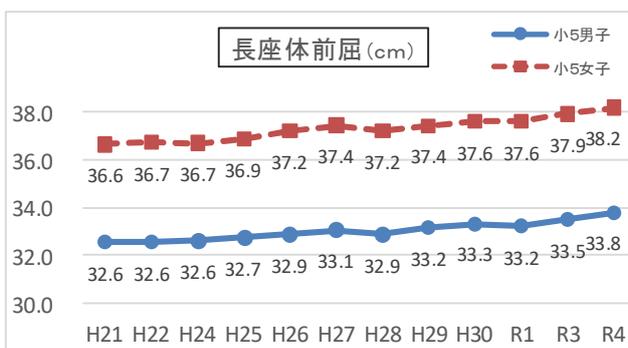
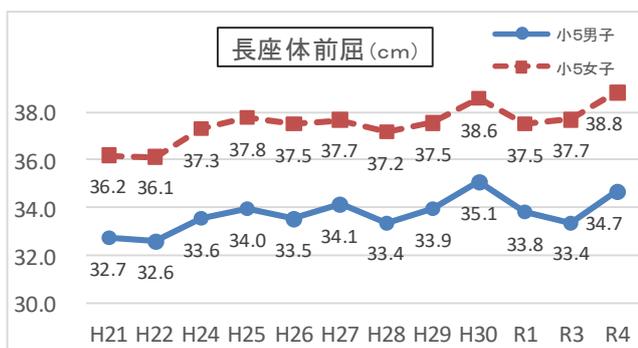
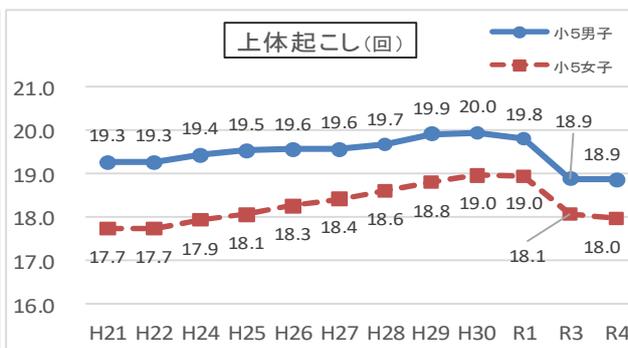
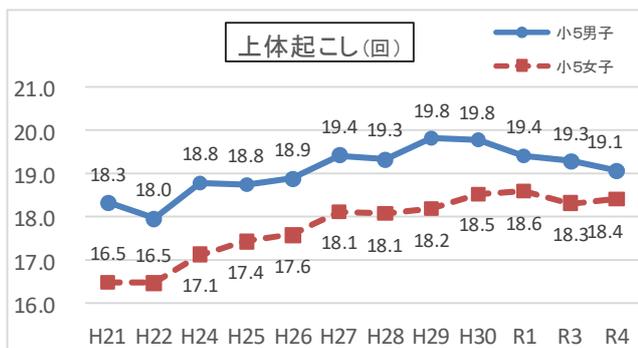
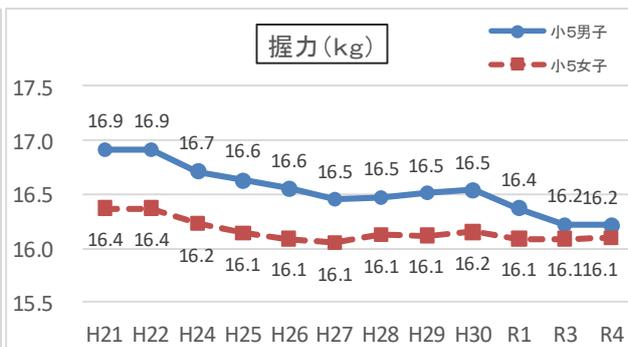
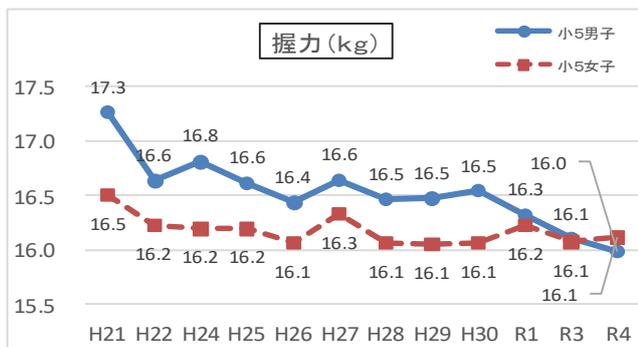
### ③ 種目別の状況

小学校は、男子は上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳び、ボール投げなどの6種目が全国平均を上回り、女子は6種目が全国平均を上回った。中学校は、男子が3種目、女子は6種目が全国平均を上回った。

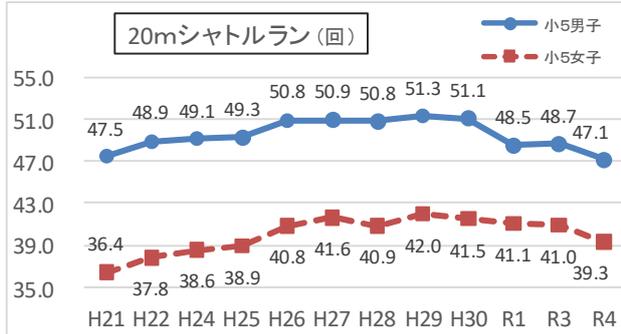
【小学校】【各種目の経年変化】

高知県

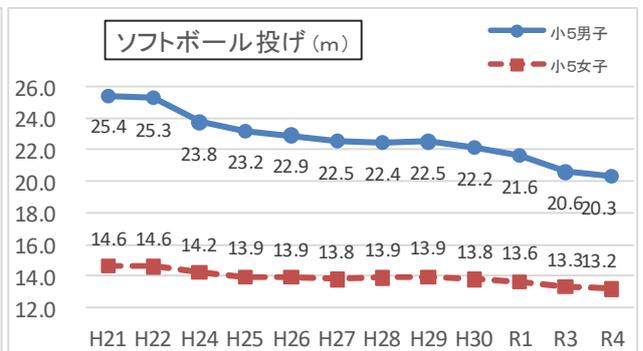
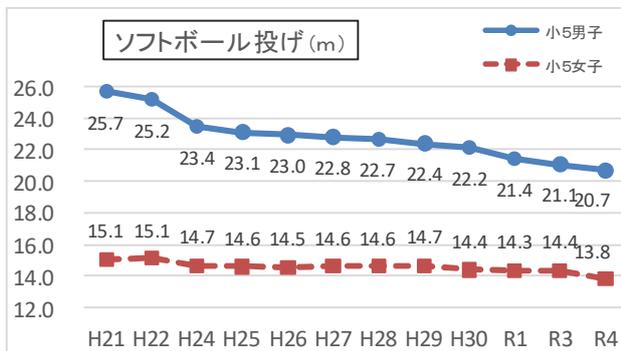
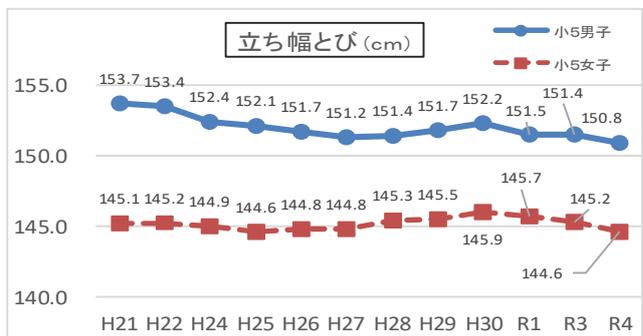
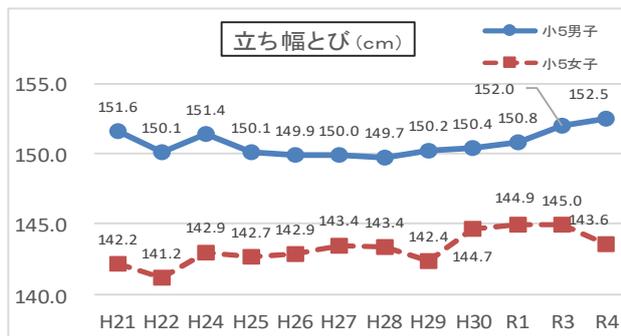
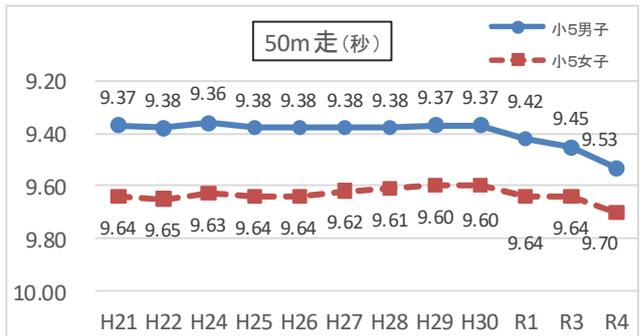
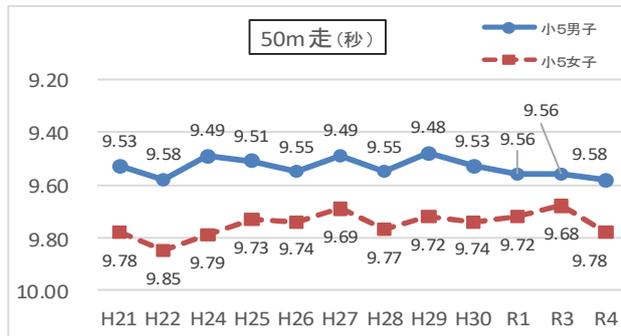
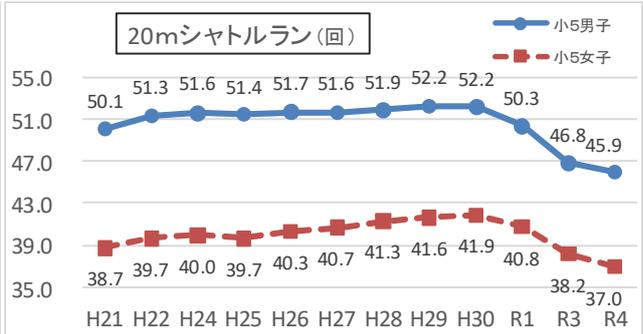
全国



### 高知県



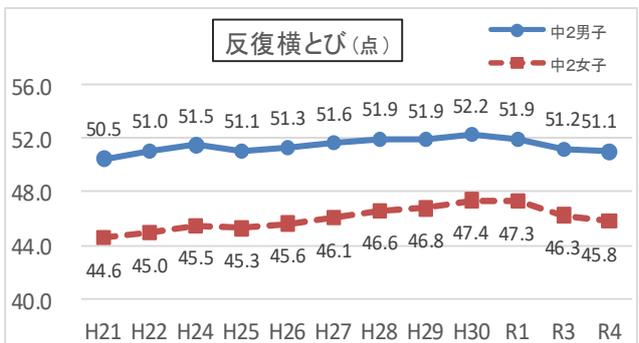
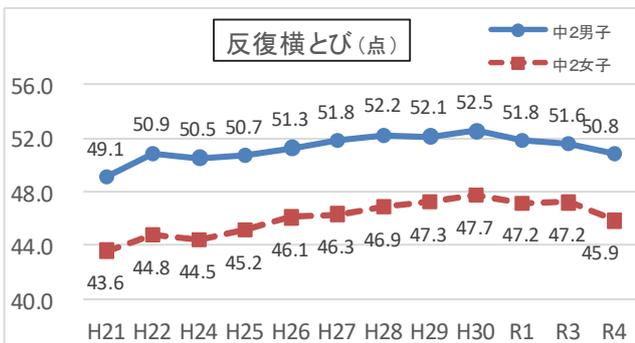
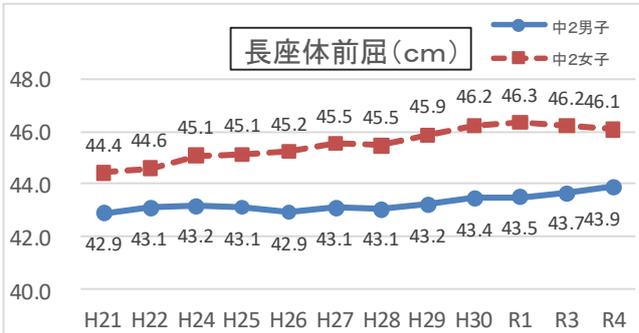
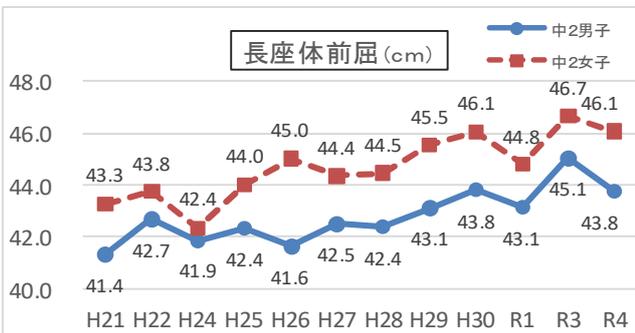
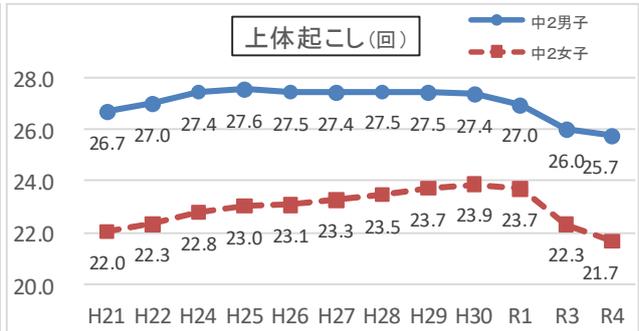
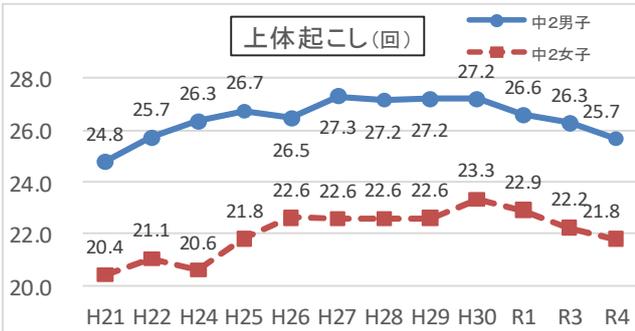
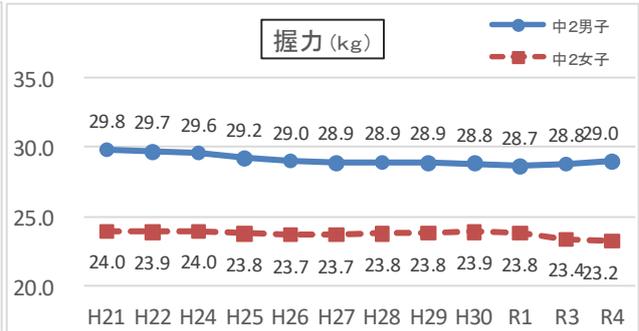
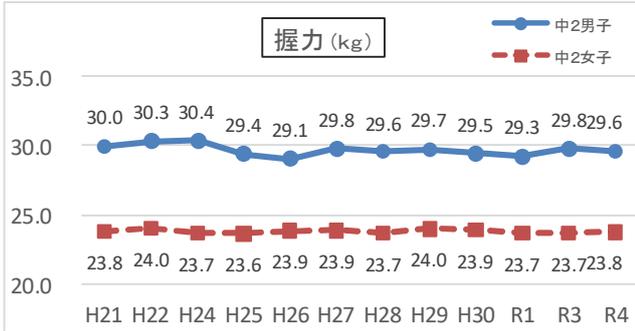
### 全国



【中学校】【各種目の経年変化】

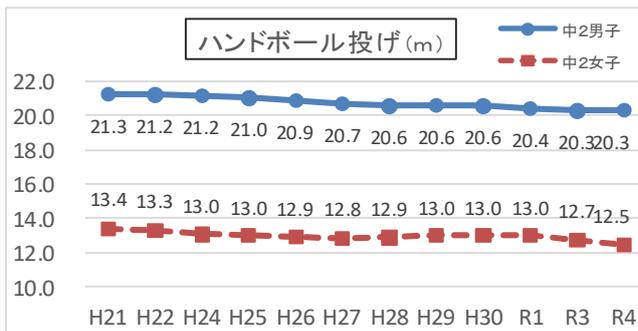
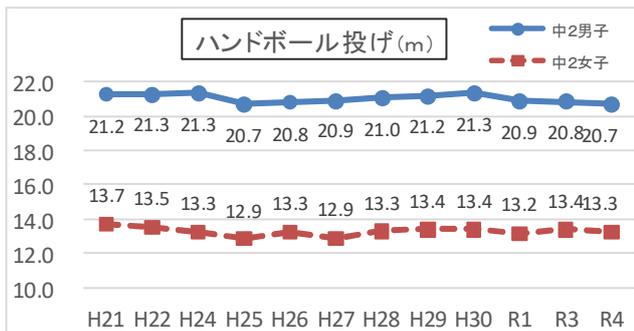
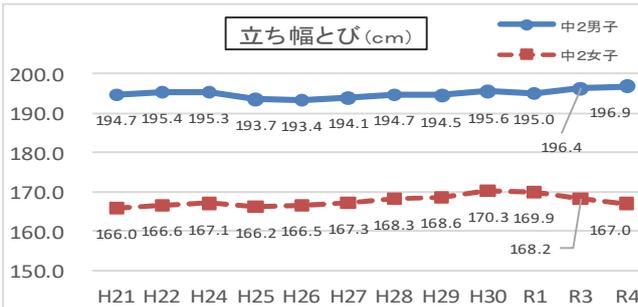
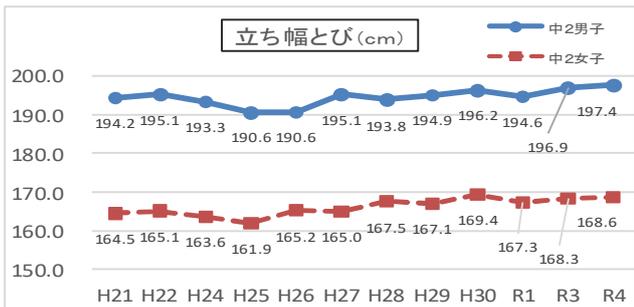
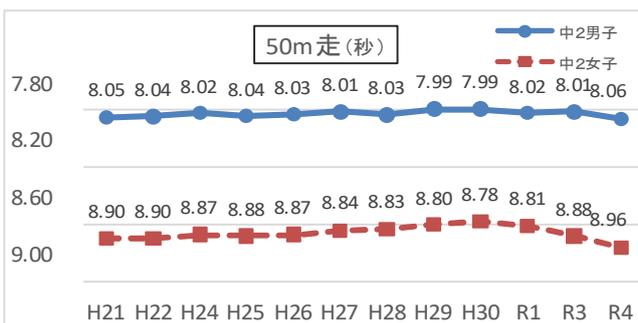
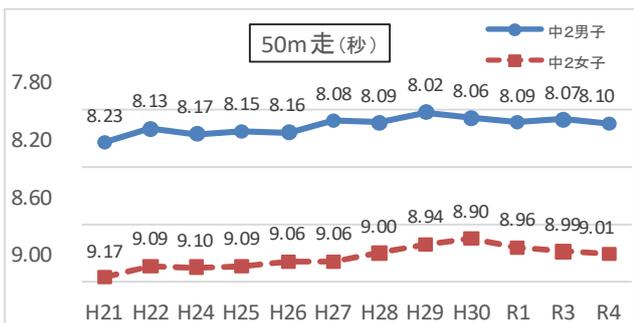
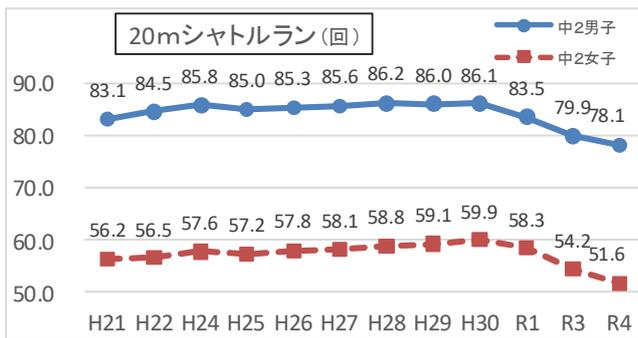
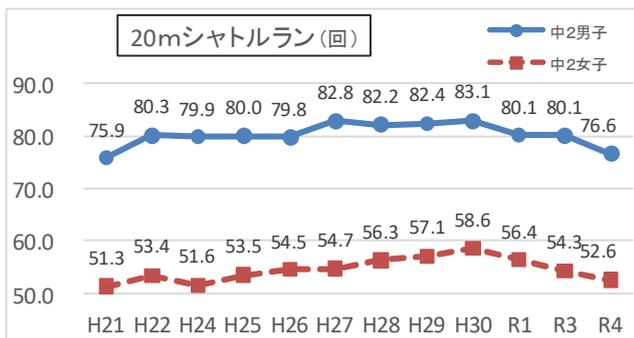
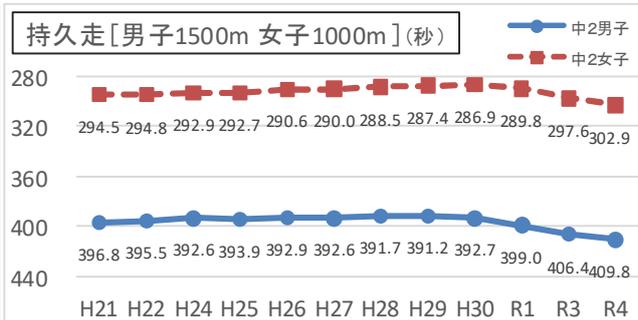
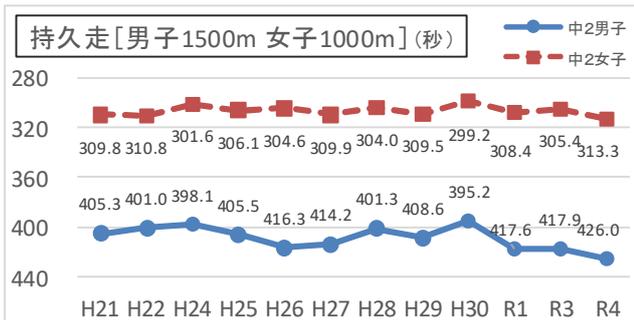
高知県

全国



### 高知県

### 全国

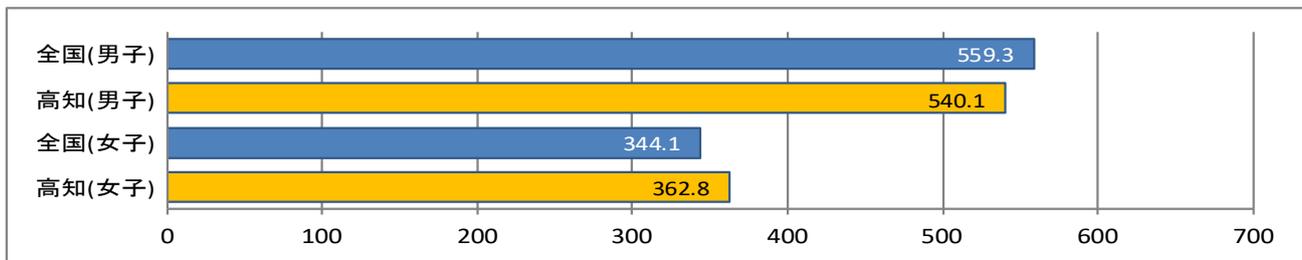


## (2) 運動習慣・生活習慣の状況

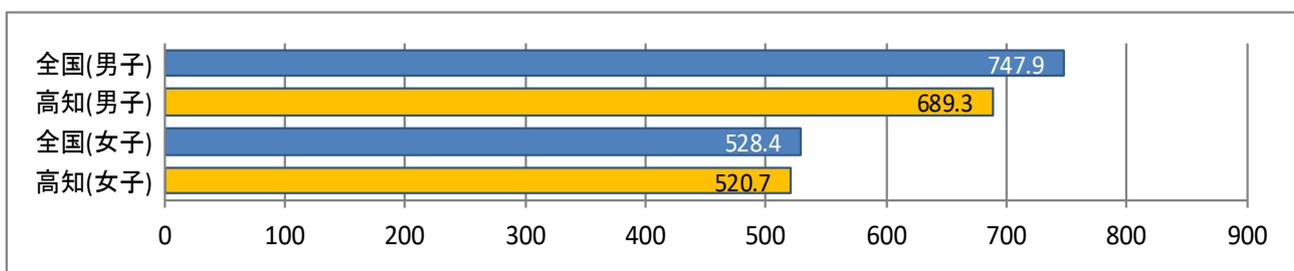
### ① ふだんの1週間での学校の体育・保健体育の授業以外での運動（体を動かす遊びを含む）・スポーツの総運動時間（分）

全国と比較すると、小学校は、男子は19.2分短く、女子は18.7分長い。中学校は、男子は58.6分、女子は7.7分短い。

#### 【小学校】



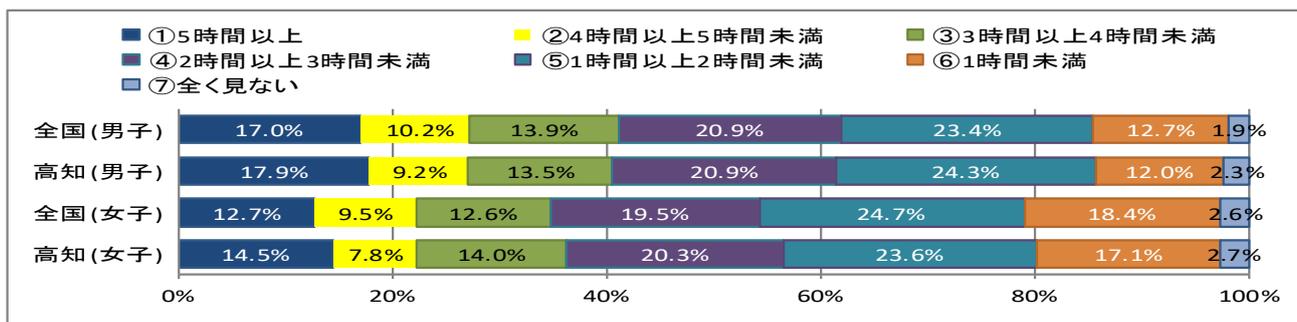
#### 【中学校】



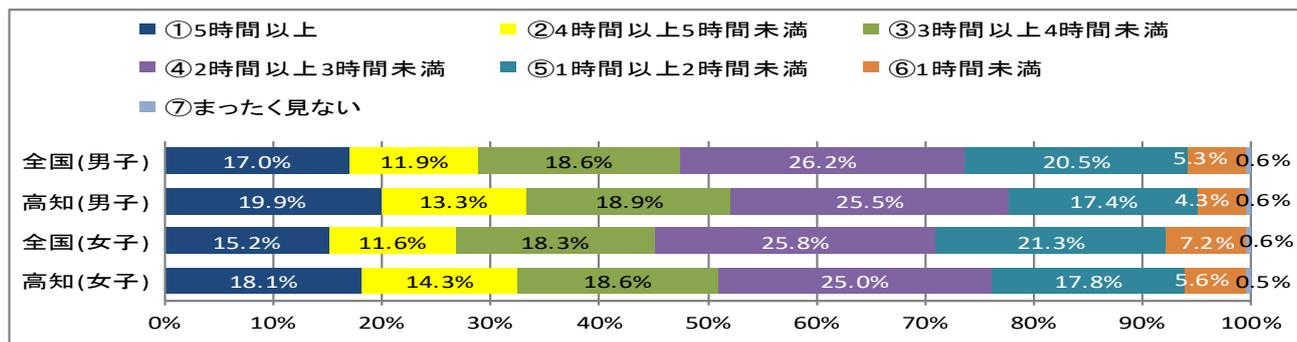
### ② ふだんの平日（月～金）での、テレビ・DVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコンなどの視聴時間

「4時間以上5時間未満」「5時間以上」の合計の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子・女子ともにほぼ同じであり、中学校は男子は4.3%、女子は5.6%上回っている。

#### 【小学校】



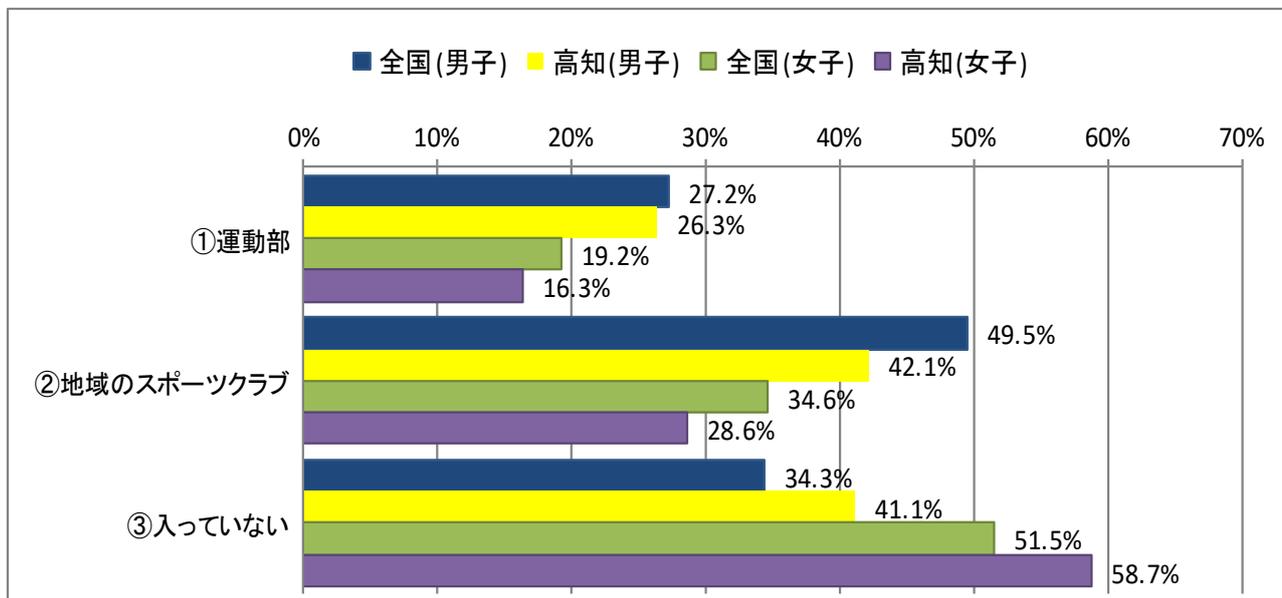
#### 【中学校】



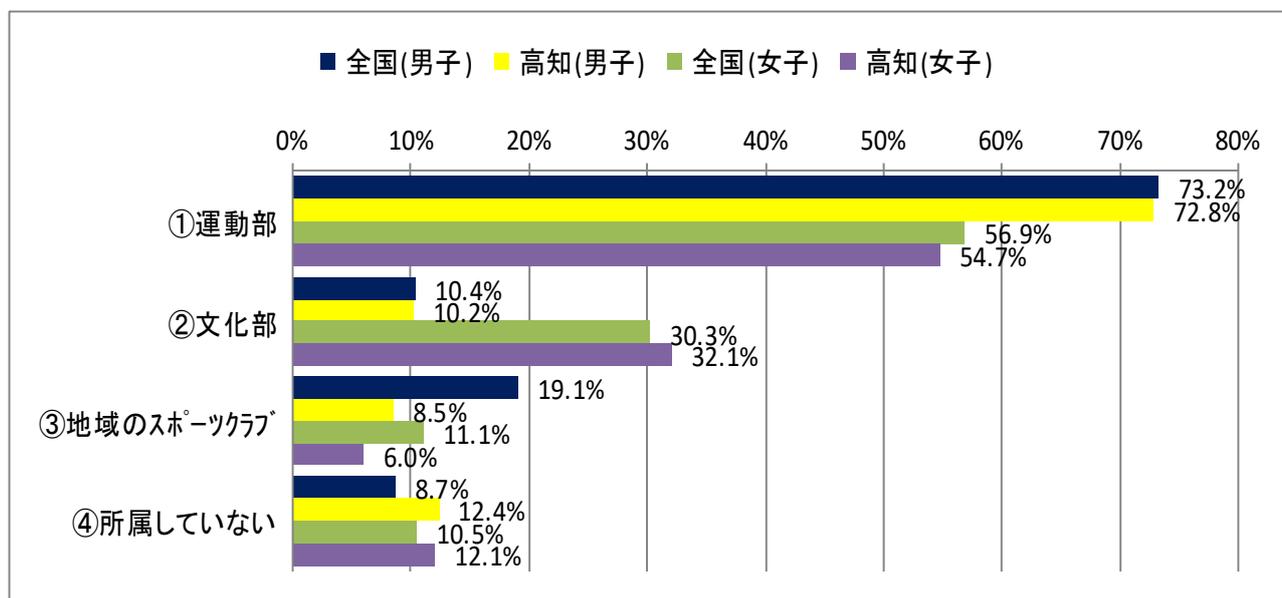
### ③ 運動部・文化部や地域のスポーツクラブの加入状況

「運動部」と「地域のスポーツクラブ」の合計の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は8.3%、女子は8.9%下回っている。中学校は、「運動部」「文化部」の割合は、全国と比較すると、女子の文化部以外は若干下回っている。「地域のスポーツクラブ」の割合は、全国と比較すると、男子は10.6%、女子は5.1下回っている。

#### 【小学校】



#### 【中学校】

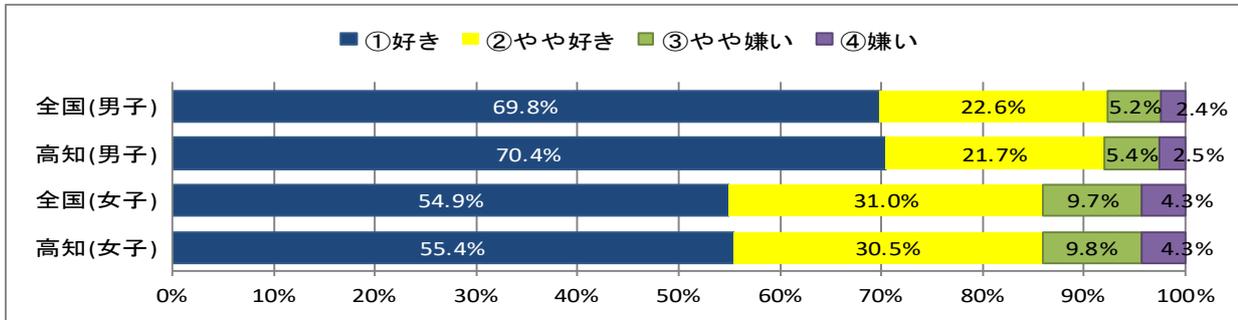


### (3) 運動やスポーツに関する意識の状況

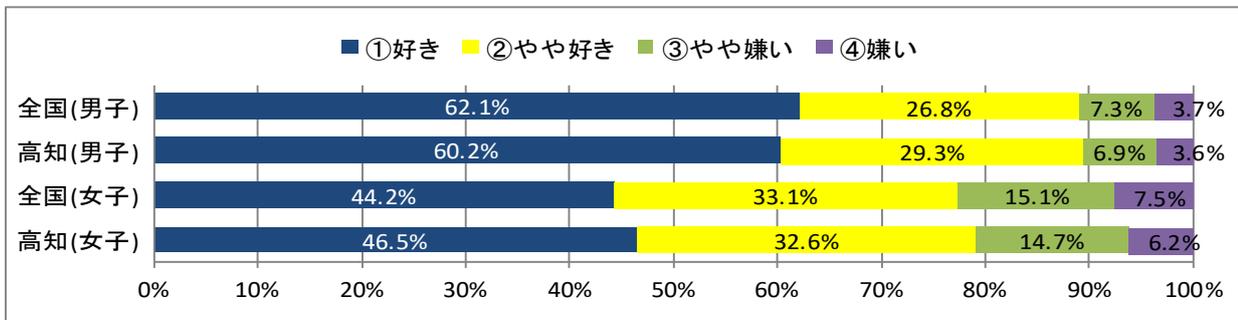
#### ① 運動の嗜好について

「好き」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子・女子ともにほぼ同じである。中学校は、男子は1.9%下回っており、女子は2.3%上回っている。

##### 【小学校】



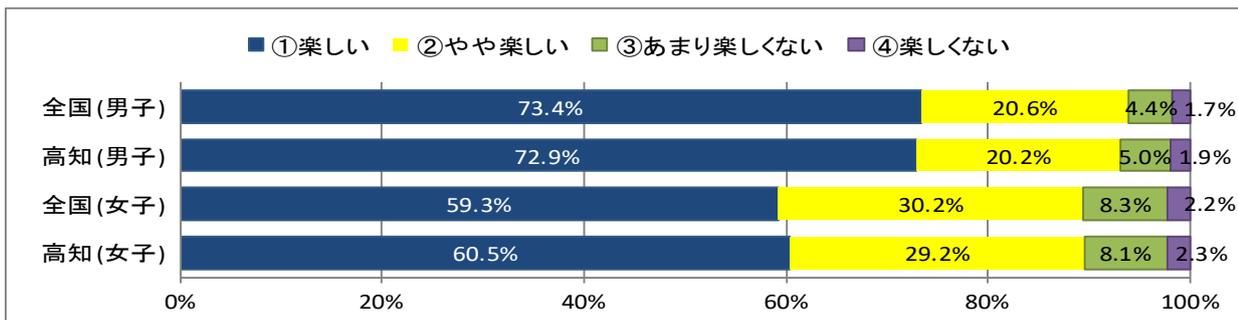
##### 【中学校】



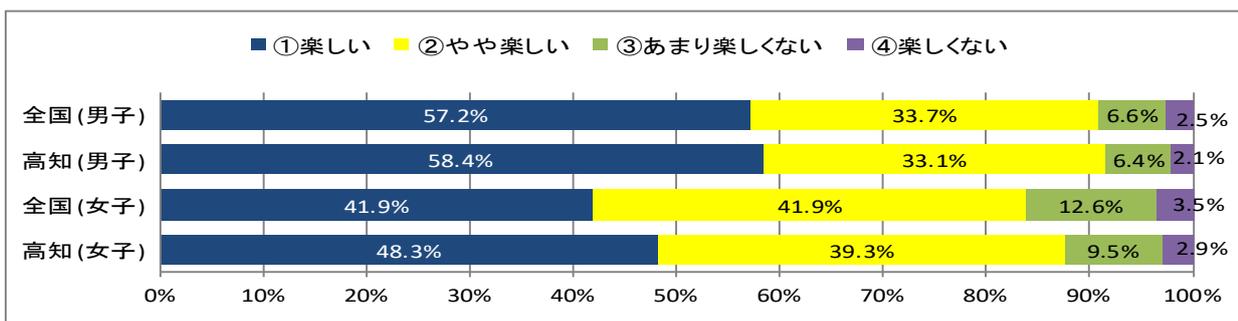
#### ② 体育／保健体育の授業について

「楽しい」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子はほぼ同じであり、女子は1.2%上回っている。中学校は、男子は1.2%、女子は6.4%上回っている。

##### 【小学校】



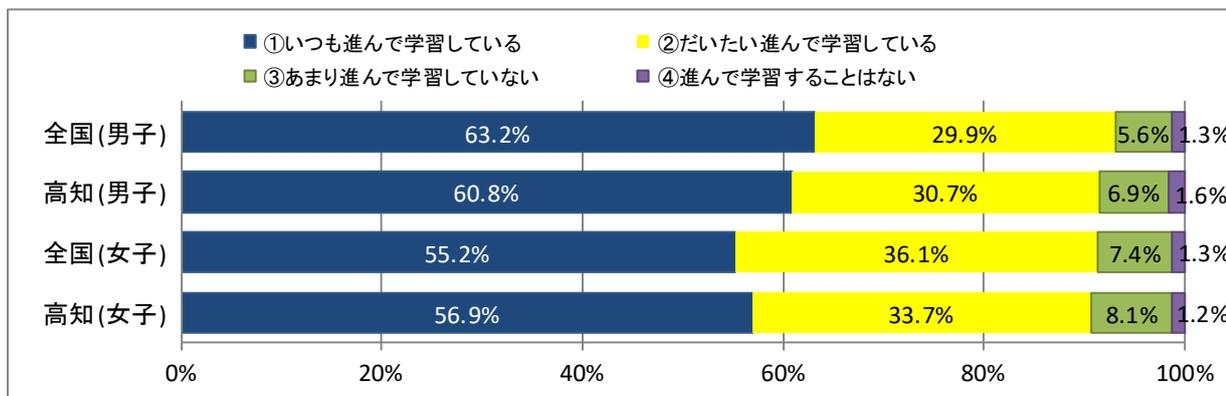
##### 【中学校】



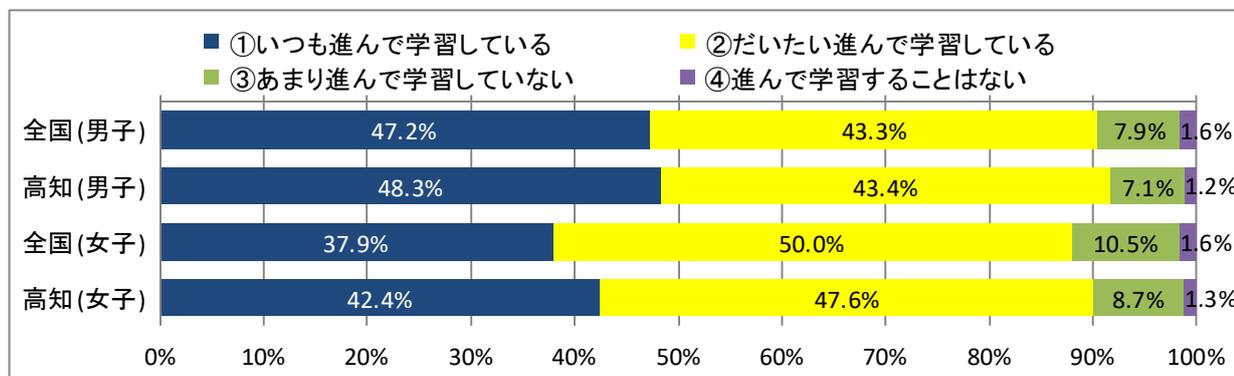
③ 体育／保健体育の授業では、進んで学習に参加していますか。

「いつも進んで学習している」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は2.4%下回っており、女子は1.7%上回っている。中学校は、男子は1.1%、女子は4.5%上回っている。

【小学校】



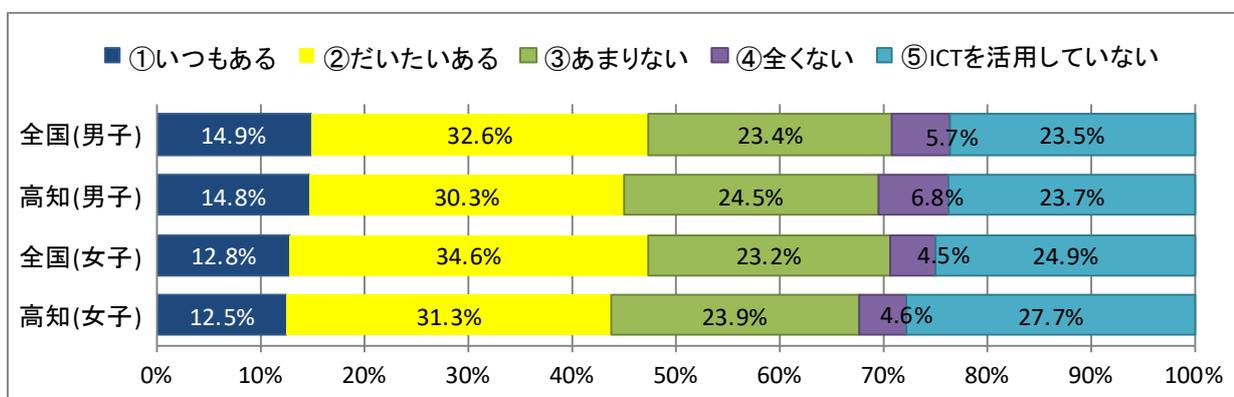
【中学校】



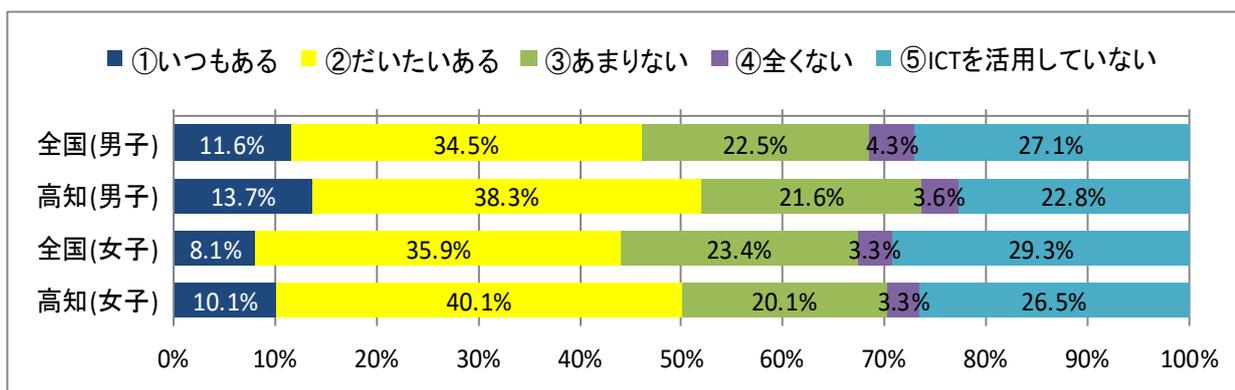
④ 体育／保健体育の授業では、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。

「いつもある」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子・女子ともにほぼ同じである。中学校は、男子は2.1%、女子は2.0%上回っている。

【小学校】



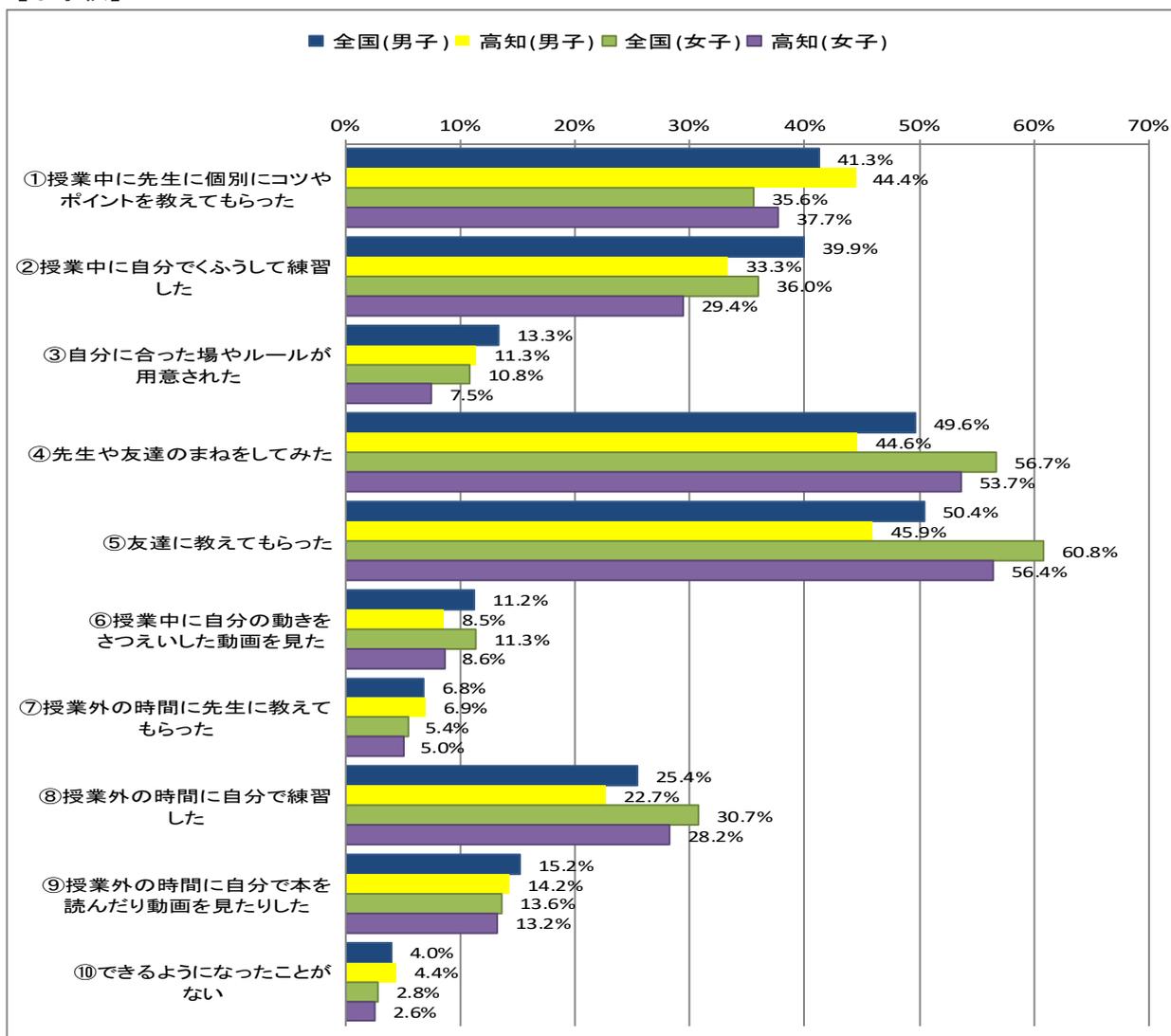
【中学校】



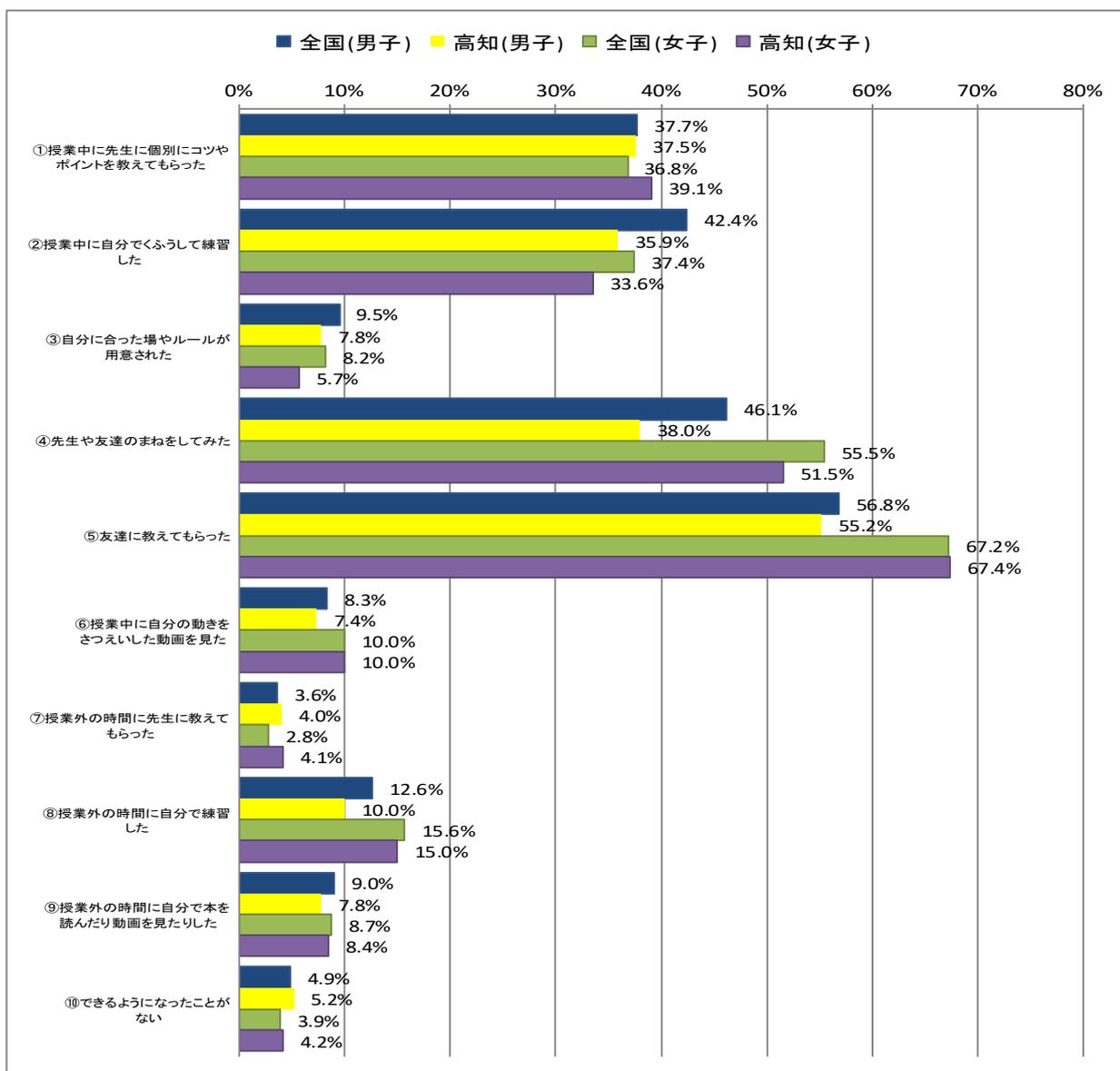
⑤ 体育／保健体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。

小学校・中学校いずれも、男子・女子ともに、「授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった」「先生や友達のまねをしてみた」「友達に教えてもらった」の割合が高い。

【小学校】

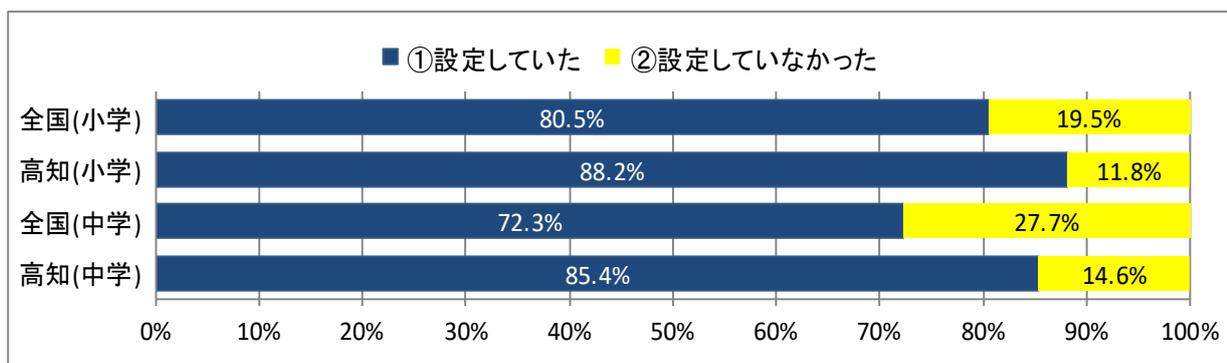


## 【中学校】



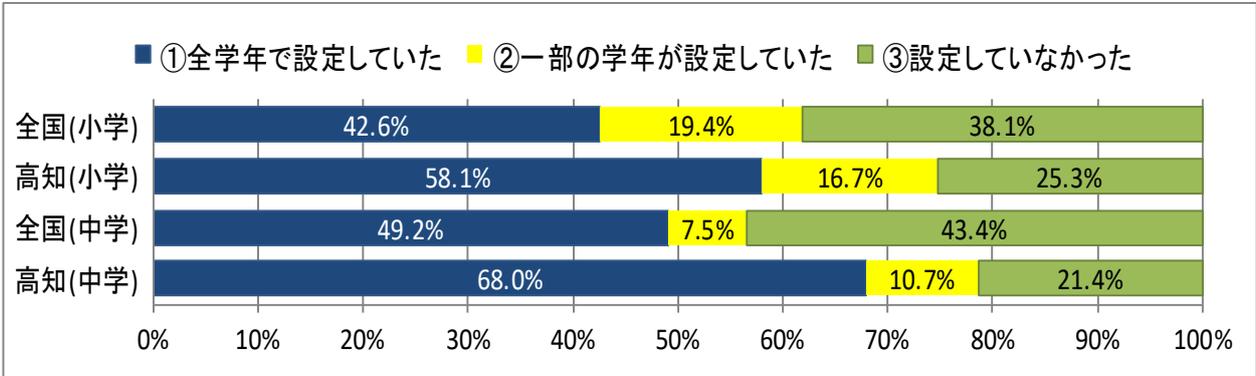
## 2 学校の状況

- ① 令和3年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を設定していましたか。  
「設定していた」の割合は、全国と比較すると、小学校は7.7%、中学校は13.1%上回っている。



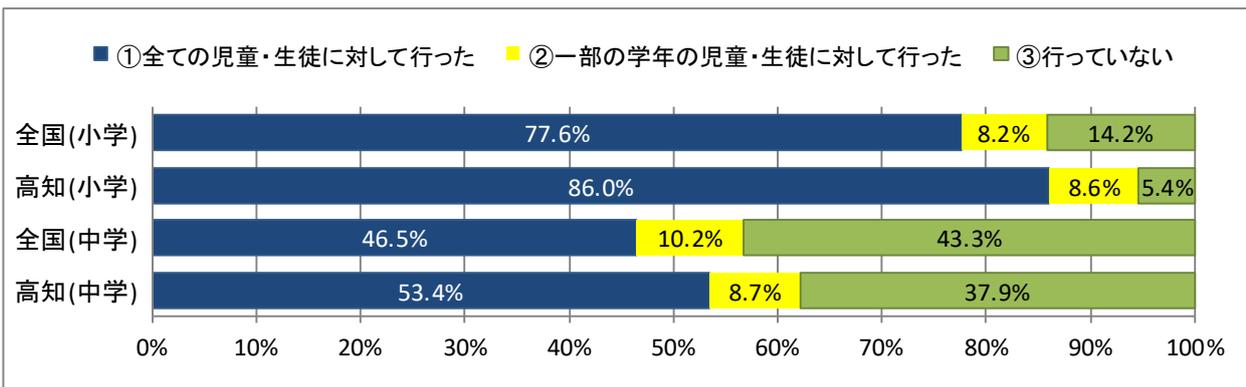
② 令和3年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学年としての目標を、学校としての目標と別に設定していましたか。

「全学年で設定していた」の割合は、全国と比較すると、小学校は15.5%、中学校は18.8%上回っている。



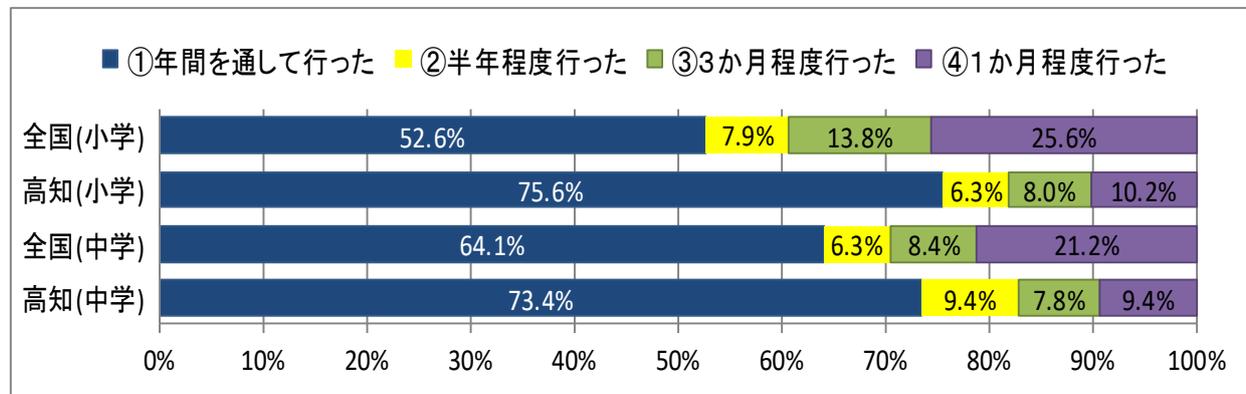
③ 令和3年度に、体育授業以外で、全ての児童・生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。

「全ての児童・生徒に対して行った」の割合は、全国と比較すると、小学校は8.4%、中学校は6.9%上回っている。



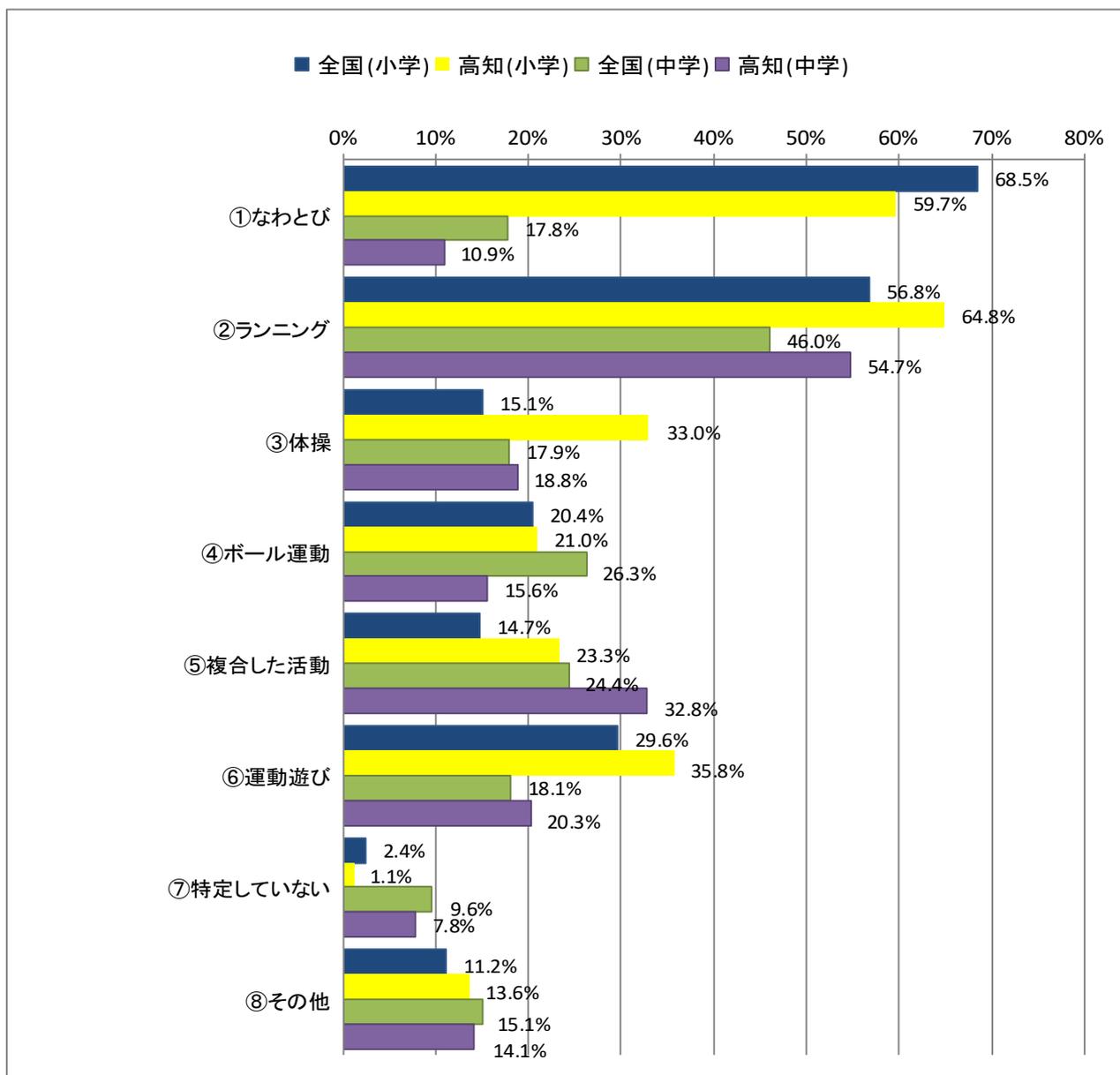
④ (質問③で①または②を回答した学校) その取組はどのくらいの期間行いましたか。

「年間を通して行った」の割合は、全国と比較すると、小学校は23.0%、中学校は9.3%上回っている。



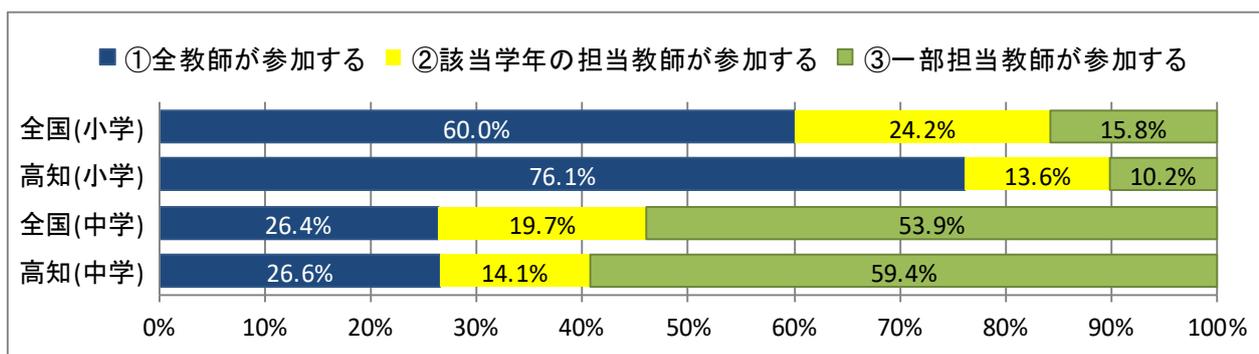
⑤ (質問③で①または②を回答した学校) どのような活動を行いましたか。

小学校は、「ランニング」「なわとび」の割合が高い。中学校は、「ランニング」の割合が高い。



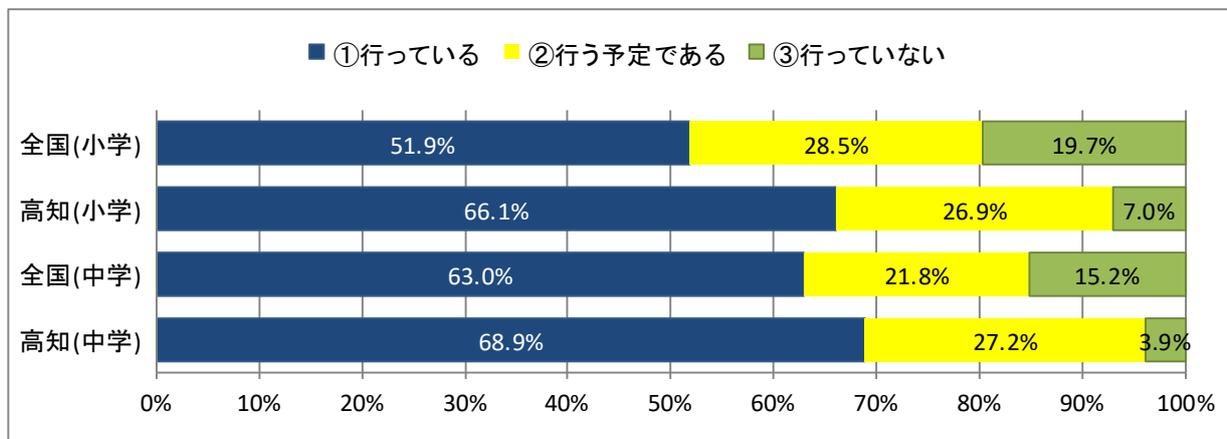
⑥ (質問3で①または②を回答した学校) その取組には、教師はどのように関わっていますか。

小学校は「全教師が参加する」の割合が高く、中学校は「一部担当教師が参加する」の割合が高い。



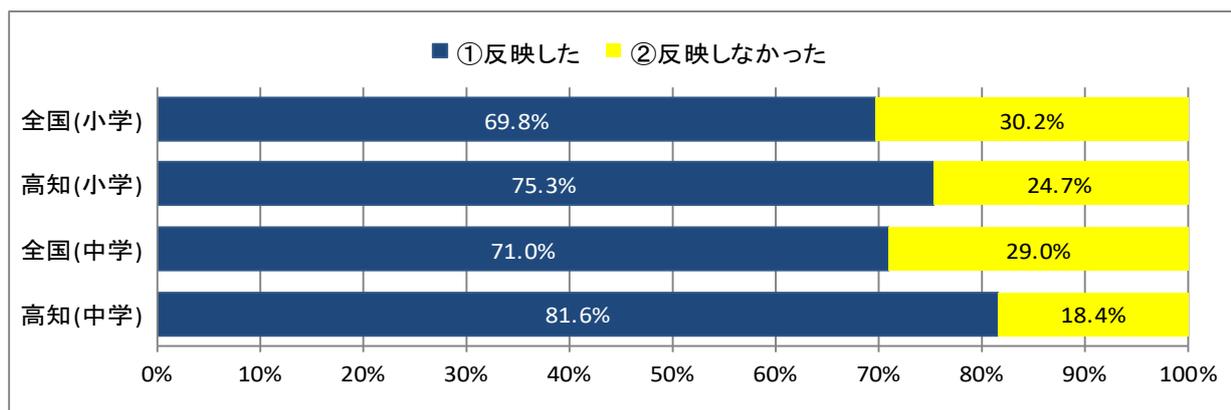
⑦ 運動・スポーツが苦手（嫌い）な傾向にある児童・生徒向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか。（行う予定はありますか）。

「行っている」の割合は、全国と比較すると、小学校は14.2%、中学校は5.9%上回っている。



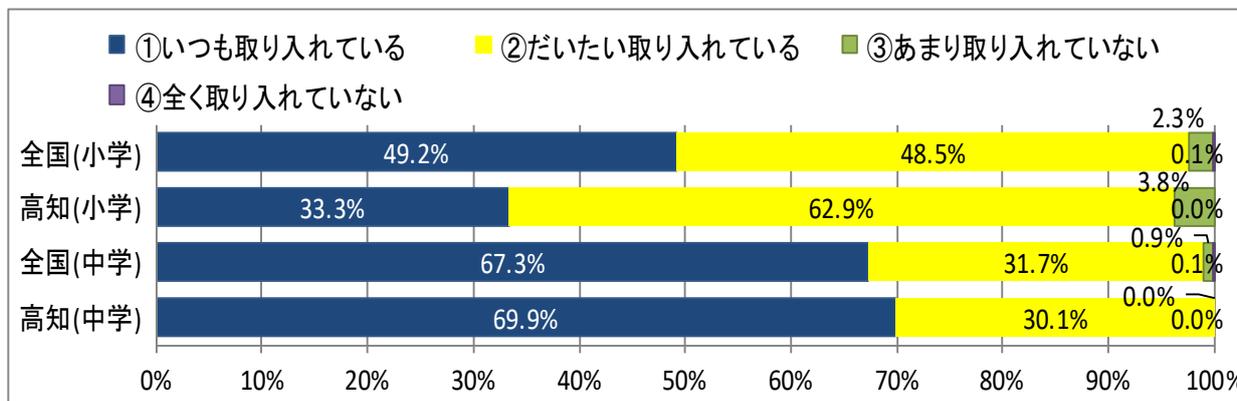
⑧ 令和3年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映しましたか。

「反映した」の割合は、全国と比較すると、小学校は5.5%、中学校は10.6%上回っている。



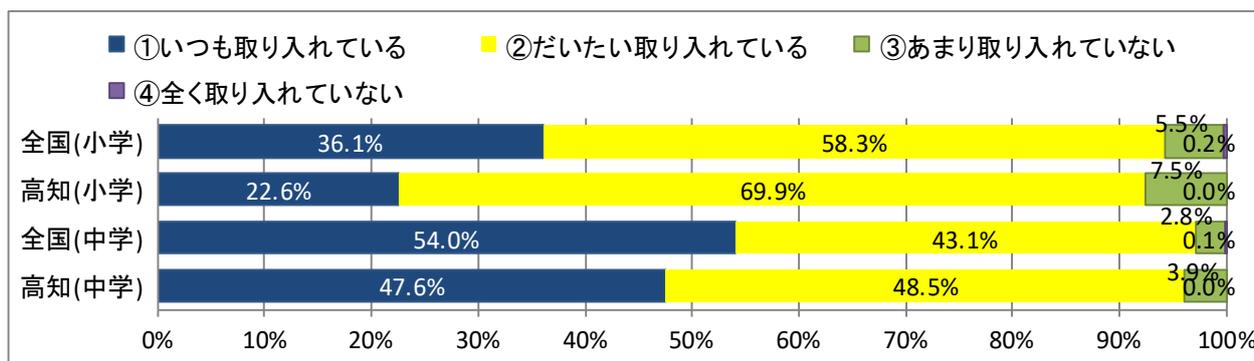
⑨ 授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童・生徒に示す活動を取り入れていますか。

「いつも取り入れている」の割合は、全国と比較すると、小学校は15.9%下回っており、中学校は2.6%上回っている。



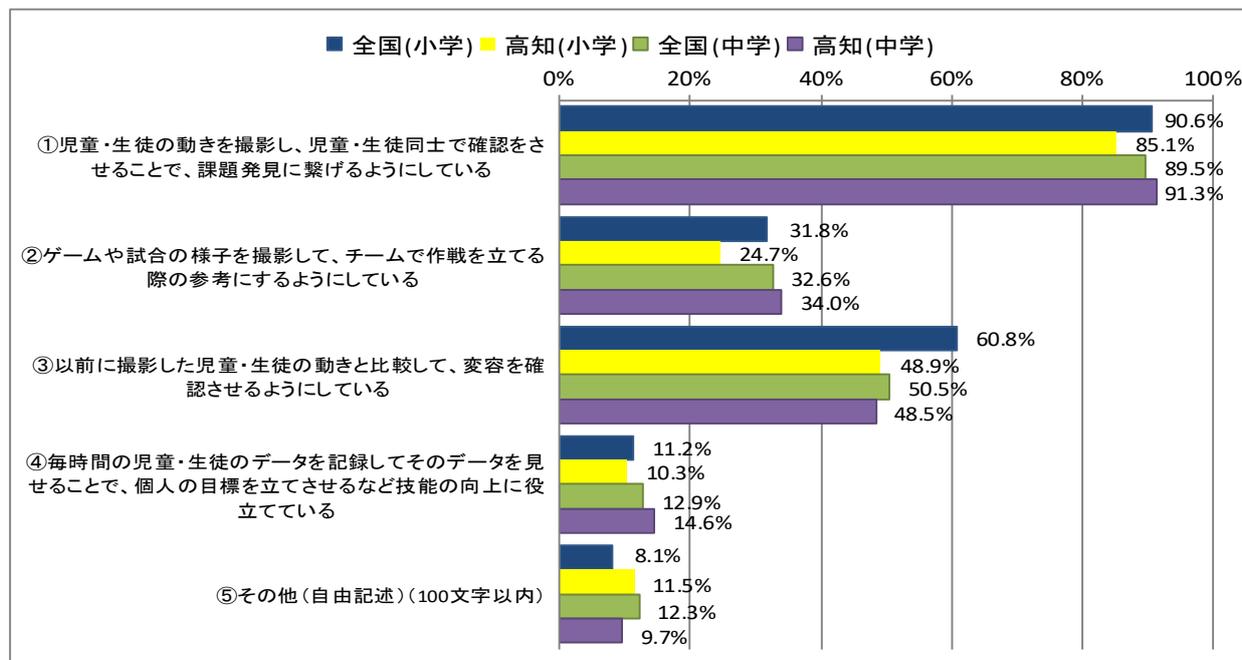
⑩ 体育の授業の最後に、その授業で学習したことをふり返る活動を取り入れていますか。

「いつも取り入れている」の割合は、全国と比較すると、小学校は13.5%、中学校は6.4%下回っている。



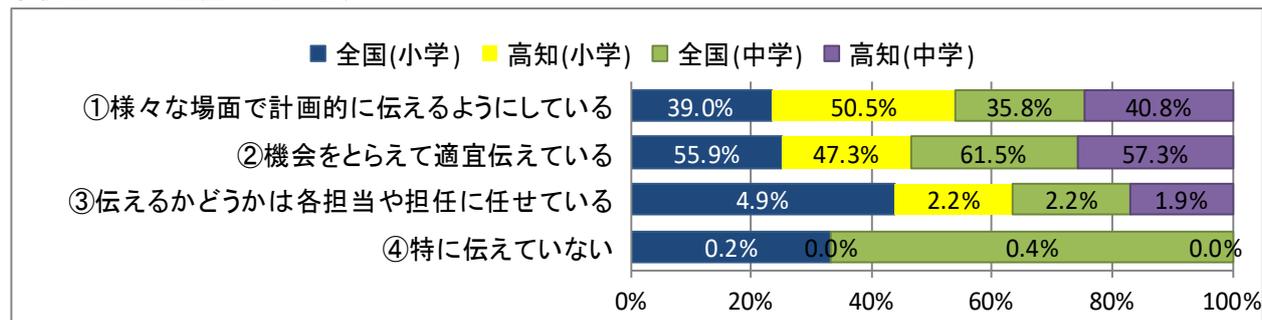
⑪ 体育／保健体育の指導で、授業中にICTをどのように活用していますか。(複数回答可)

小学校・中学校ともに「児童・生徒の動きを撮影し、友達同士で確認をさせることで、課題発見に繋げようとしている」「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認させるようにしている」の割合が高い。



⑫ 健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを、児童・生徒に伝えていますか。

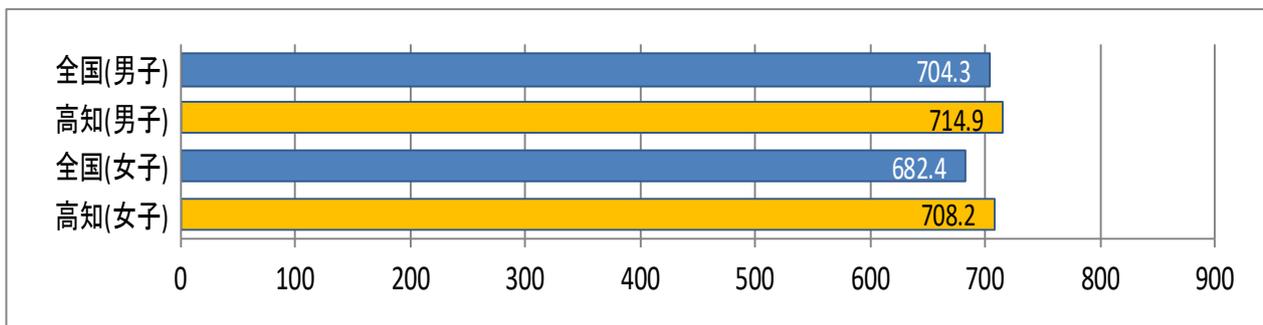
「様々な場面で計画的に伝えるようにしている」割合は、全国と比較すると、小学校は11.5%、中学校は5.0%上回っている。



### 3 運動部活動に関する調査結果

#### 1 週間の運動部活動が占める総運動時間

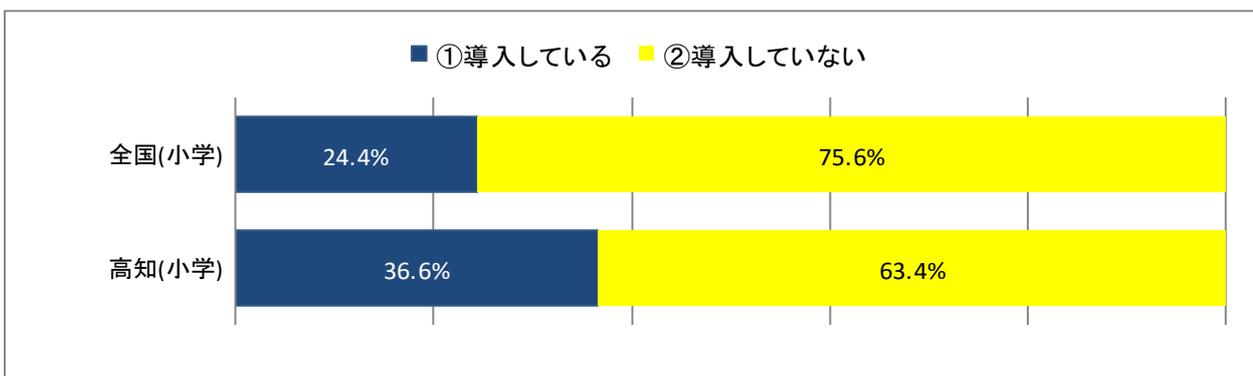
全国と比較すると、男子は10.6分、女子は25.8分上回っている。



### 4 体育の授業での教科担任制

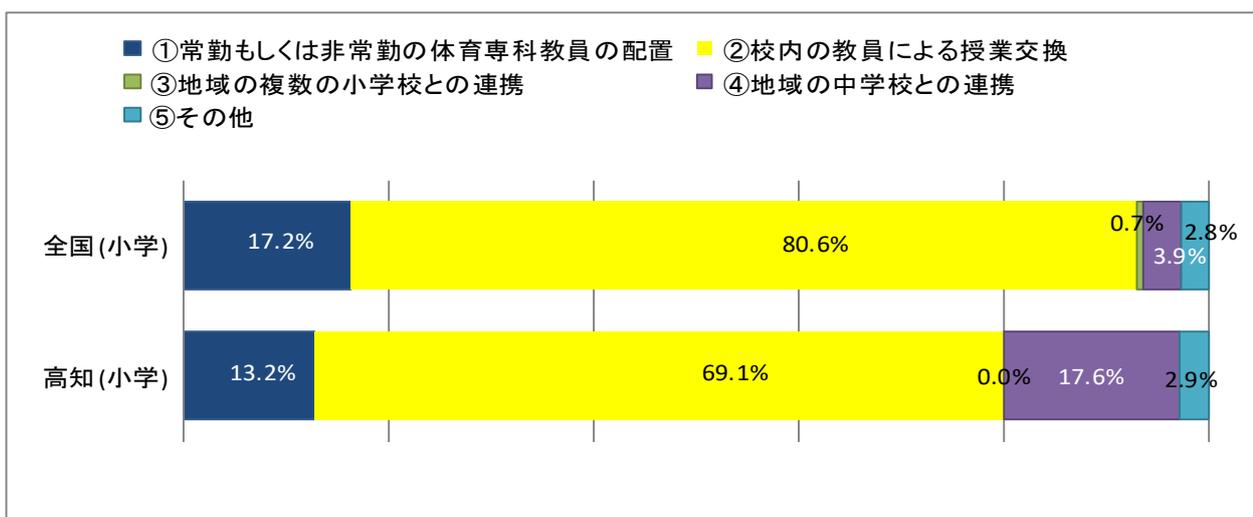
#### ① 体育の授業で教科担任制を導入していますか。

「導入している」の割合は、全国と比較すると、12.2%上回っている。



#### ② 教科担任制を導入している場合、具体的な取組を選んでください。(複数回答可)

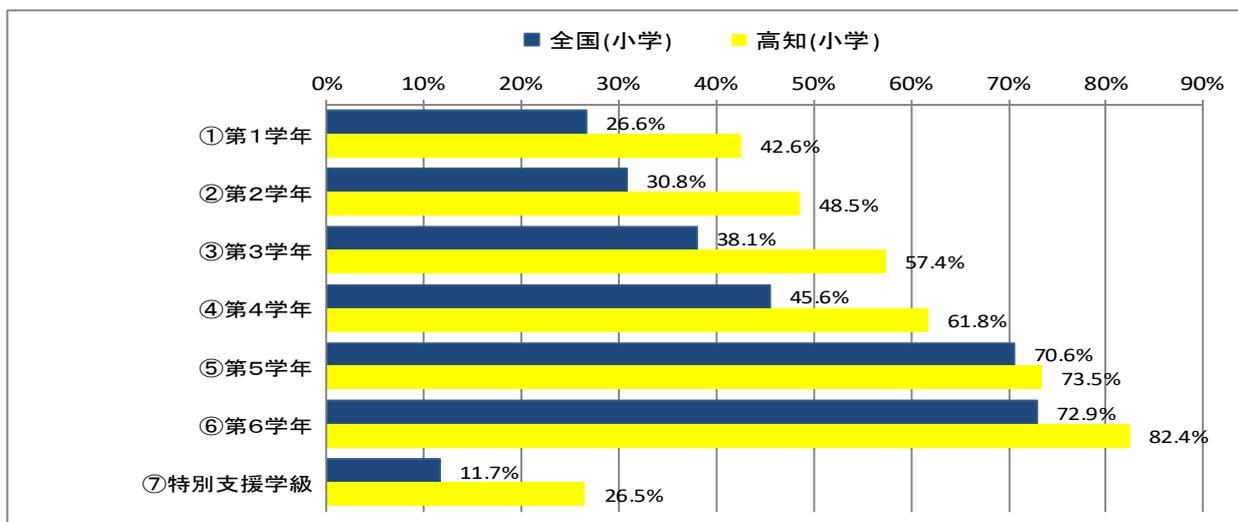
高知県は、全国と比較すると「地域の中学校との連携」の割合が高い。



③ 教科担任制を導入している場合、第何学年の体育の授業で実施していますか。

(TTによる指導も含む) (複数回答可)

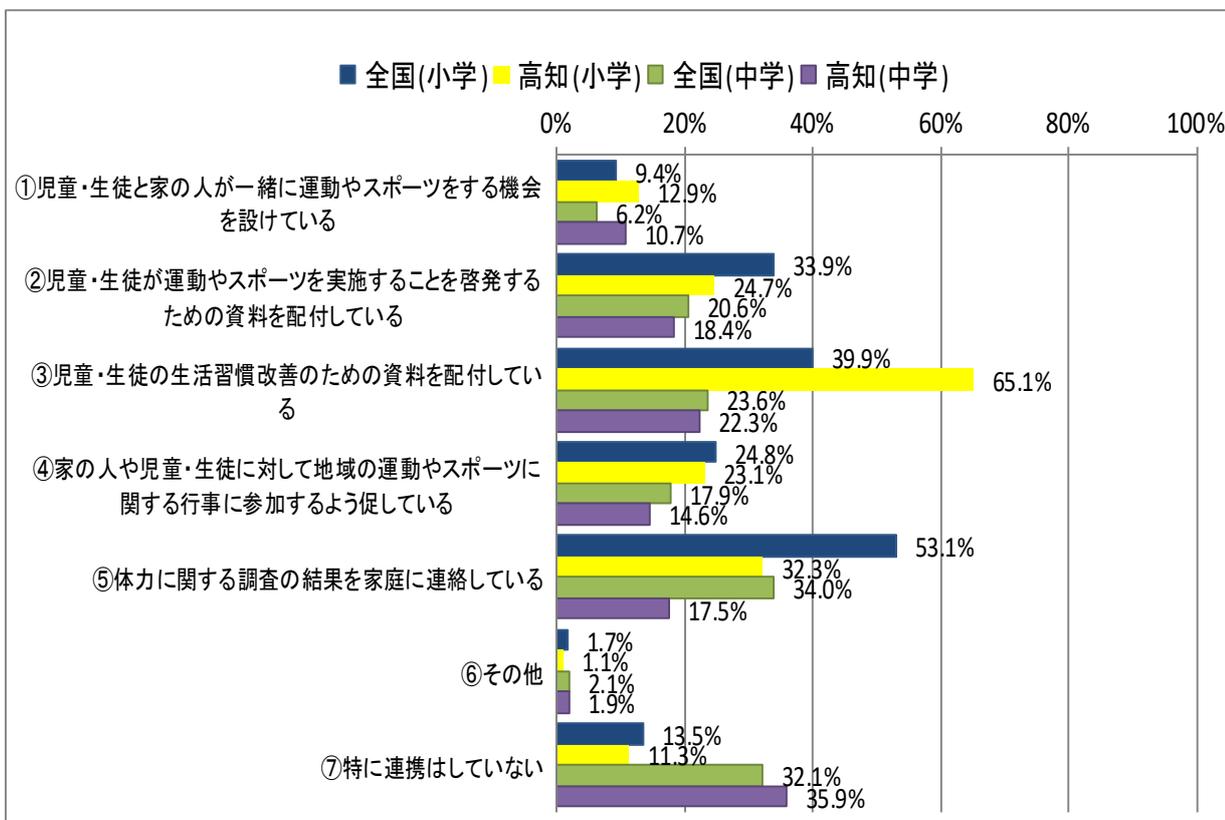
高知県・全国いずれも「第5学年」「第6学年」の割合が高い。



5 地域・家庭との連携

運動やスポーツ、児童・生徒の体力向上について、家庭とどのような連携をしていますか。

全国と比較すると、小学校は「児童・生徒の生活習慣改善のための資料を配付している」の割合が高い。中学校は家庭と「特に連携はしていない」の割合が高い。



■用語解説と説明

体力テスト種目の集計は、種目別に上限値・下限値を超えるデータを集計からはずしていません。  
性別不明は集計からはずしていません。

体力テスト種目		単位	体力要素	測定
①	握力	kg	筋力	左右握力の平均値
②	上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③	長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④	反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤-1	持久走	秒	全身持久力・長距離走能力	男子1500m, 女子1000mの走行時間
⑤-2	20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥	50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦	立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧	ハンドボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ハンドボールを遠投した距離
体力合計点		点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	
総合評価		5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価	

用語		解説
標本数	・平均値、標準偏差、T得点を算出した人数	
平均値	・調査結果(テスト成績)の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。 「平均値=調査結果の総和/標本数」	
標準偏差	・調査結果の個人差の大きさを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の68%が入る。 ・平均値±標準偏差の3倍の範囲内にはほぼ全体が入る(いずれも正規分布の場合) 「標準偏差=分散の平方根、分散=偏差平方和/(標本数-1)、 偏差平方和=偏差の平方の総和、偏差=調査結果-平均値」	
T得点	・全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する 平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」	

<標準体重と肥満度判定>

「児童・生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」より

平成18年3月31日発行 財団法人日本学校保健会

・標準体重 = a × 身長(cm) - b

・肥満度(%) = [(自分の体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg)] × 100

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
12(中1)	0.783	75.642	0.786	76.934
13(中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14(中3)	0.832	83.695	0.594	43.264

判定基準

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	普通
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

※公立校の全国・都道府県の値は、公立校を対象としたものです。

また、指定都市のある道府県の値は、指定都市を含まない値です。

※国立校および私立校の全国の値は、国立・公立・私立校を対象とし、都道府県の値は表示されません。

2. 体力テストの得点表及び総合評価

〈小学校〉

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40cm以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子

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

総合評価基準表

男女共通

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

※総合評価は6項目すべて実施した場合に合計得点で判定する。

〈中・高等学校〉

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59以下	6.6秒以下	205cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5' 00~5' 16	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5' 17~5' 33	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5' 34~5' 55	7.1~7.2	230~241	28~30
6	39~42	25~26	44~48	49~52	5' 56~6' 22	7.3~7.5	218~228	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6' 23~6' 50	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6' 51~7' 30	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7' 31~8' 19	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8' 20~9' 20	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21以上	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	59点以上	3' 49以下	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3' 50~4' 02	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4' 03~4' 18	8.1~8.3	190~199	18~19
7	26~29	20~22	50~53	45~47	4' 20~4' 37	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4' 38~4' 56	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4' 57~5' 18	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5' 19~5' 42	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5' 43~6' 14	9.9~10.3	132~144	10
2	14~18	8~10	23~29	27~31	6' 15~6' 57	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以上	22cm以下	20点以下	6' 58以上	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

総合評価基準表

男女共通

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
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
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	35~40	37~46	41~50	41~50	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
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

※総合評価は6項目すべて実施した場合に合計得点で判定する。