

○海上自衛隊における体育実施基準について(通達)

〔昭和49年4月23日
海幕教1第1947号〕

改正 昭和53年7月17日海幕教1第2894号〔第1次改正〕

昭和56年1月12日海幕教1第80号〔第2次改正〕

昭和56年2月10日海幕教1第692号〔第3次改正〕

昭和56年5月8日海幕教1第2198号〔第4次改正〕

昭和59年12月28日海幕教1第5405号〔第5次改正〕

昭和63年4月8日海幕総第1814号〔海上自衛隊地区病院の共同
機関化に伴う通達の一部変更について10項による改正〕

平成元年6月17日海幕総務第3040号〔改元に伴う関係通達の一
部変更について(通達)19項による改正〕

平成21年3月31日海幕教第2568号〔第6次改正〕

平成27年3月31日海幕教第195号〔第7次改正〕

平成28年9月30日海幕教第549号〔第8次改正〕

平成29年11月1日海幕防第469号〔音響測定隊の編制に関する訓
令の改正に伴う関連通達の一部変更について(通達)4項によ
る改正〕

令和元年5月22日 海幕教第33号〔第10次改正〕

令和2年9月30日 海幕教第482号〔第11次改正〕

令和5年4月21日 海幕教第290号〔第12次改正〕

海上幕僚長から各部隊の長各機関の長あて

標記について、海上自衛隊の教育訓練の実施に関する達(昭和42年海上自衛
隊達第31号)第8条第2項及び第23条第2項の規定に基づき、別冊のとおり
定める。

なお、これに伴い、次の通達類は廃止する。

- 1 体育訓練種目の解釈に関する通達(海幕防訓第81号。34.2.18)
- 2 海上自衛隊の部隊等における体育の実施基準について(依命通達)(海幕
教1第5576号。38.9.25)
- 3 海上自衛隊における体力測定の実施基準について(依命通達)(海幕教1
第6424号。39.11.11)
- 4 海上自衛隊における水泳能力測定の実施基準について(通知)(海幕教1
第4735号。40.8.21)

添付書類：別冊「海上自衛隊における体育実施基準」

海幕教 1 第1947号（49. 4. 23）別冊

海上自衛隊における体育実施基準

1 趣 旨

この通達は、海上幕僚監部並びに海上自衛隊の部隊及び機関（海上幕僚長の監督を受ける自衛隊地区病院を含む。以下「部隊等」という。）において、自衛官の実施する体育及び体力測定の実施の基準に関し、必要な事項を定める。海上自衛隊以外の機関等に勤務する海上自衛官が行う体力測定に関しても、この基準を準用する。

2 体育実施の目的

自衛官が、その職務を遂行するため必要とする強健な体力を練成し、併せて健全な精神を育成する。

3 体育種目

(1) 必修種目

体操

水泳

持久走

(2) 選択種目

陸上競技

疾走、高とび、幅とび、距離投げ

器械運動

跳躍運動、懸垂運動、転回運動、平均運動

障害通過運動

球技

ラグビー、サッカー（フットサルを含む。）、ハンドボール、バスケットボール、バレーボール、野球（ソフトボールを含む。）、テニス、卓球

格技

柔道、剣道、相撲、銃剣道、空手・拳法、合気道、レスリング

弓道

スキー

アイスホッケー

バトミントン

バイアスロン

アーチェリーバイアスロン

スケート

アーチェリー

漕艇（帆走を含む。）

4 部隊等の長の責務

部隊等の長は、体育に関し、必要な事項を指示し、その実施を監督するとともに、所要の教育訓練を行う。

5 実施

(1) 指 針

ア 練成訓練における体育

基本教育との接続を考慮するとともに、部隊等の実情に適合した体育種目を選択し、施設・用具等の効果的活用により、計画的、継続的な体育を実施して基本教育において練成した体力の維持向上に努める。特に海上部隊にあっては、基礎体力の維持充実を図るとともに、停泊時、修理時を積極的に活用し、体育実施上不利な条件の克服に努める。

イ 基本教育における体育

自衛官として必要な体力を練成する最適の機会であり、均衡のとれた種目の選択及び時間配分、適切な指導等により体力の練成、強化に努める。

(2) 体育種目の実施区分

ア 「必修種目」は、総員が行う。

イ 「選択種目」は、年齢、性別、身体の状態及び部隊等の立地条件等を勘案して1種目以上を選択して行う。

(3) 実施計画等

ア 体育は、教育訓練計画の一環として計画を定め実施する。

イ 体育実施時間は、週3時間を標準とする。ただし、基本教育においては課程課目標準の定めるところによる。

ウ 日課、週課に折り込んで行う。

エ 徒手体操は、毎日行う。

オ 水泳は、長時間滞水を目標に各種泳法等及び水上安全法を適宜組み合わせ、機会をとらえて積極的に行う。

カ 選択種目については、部隊等の実情に適合した種目を選択する。

なお、この場合特定の種目に偏しないよう配慮する。

(4) 留意事項

ア 体育の重要性、在り方等を正しく認識させ、あらゆる機会を活用して自ら積極的に体力の練成、技術の向上を図る気風を確立するとともに、体育環境の整備に努める。

イ 各種目とも隊員の素養、練度等に応じ段階的かつ継続的に実施する。

- ウ 体育特技等の保有者を積極的に養成、活用し、体育実施の体制を構築するとともに、体育指導官（幹部自衛官）及びその補佐として体育係海曹を指定し、体育指導力を強化する。
- エ 種目の特質を理解している隊員等の指導監督の下で実施する等、安全管理を徹底する。
- オ 体育の計画、指導、実施及び成果の検討並びに管理に関し、各種体育教範類を活用する。
- カ 低体力者（級外）に対する処置について対策を講じる。

6 到達目標

(1) 海 士

ア 基礎体力の練成

イ 球技、格技の各 1 種目及び水泳についての技能の習得

(2) 海 曹

ア 年齢に応じた体力の維持向上

イ 球技、格技の各 1 種目及び水泳についての実技指導技能の習得

ウ 体育全般の指導に必要な基礎的知識及び技能の習得

エ 体育管理の補佐に必要な知識及び技能の習得

(3) 幹部及び准尉

前号ア及びイのほか、次を目標とする。

ア 体育全般の指導、監督に必要な知識及び技能の習得

イ 体育管理に必要な知識及び技能の習得

7 体力測定

体力測定は、体育の成果を検討し、計画及び実施の改善に資するため、次により年 1 回以上実施する。ただし、基本教育における実施回数は、学校等の長が教育期間等を考慮して定める。

(1) 区分

ア 運動能力測定Ⅰ（総員）

イ 運動能力測定Ⅱ（40 歳未満の男性自衛官及び 30 歳未満の女性自衛官）

ウ 水泳能力測定（総員）

(2) 体力測定の判定基準

別紙第 1 のとおり。

(3) 体力測定の実施要領

別紙第 2 のとおり。

(4) 体力測定の実施単位

別紙第3のとおり。

(5) 体力測定 of 級別認定

ア 実施単位の長は体力測定 of 級別を認定するとともに、運動能力測定Ⅰ（40歳未満の男性自衛官及び30歳未満の女性自衛官については運動能力測定Ⅰ及びⅡ）又は水泳能力測定において1級と認定した者に対し、別紙様式による1級認定証を付与する。この際、年齢 of 算定は、測定年度 of 年度末 of 年齢を基準とする。

イ 認定 of 有効期間は次年度 of 測定までとする。体力測定を実施しなかった場合は、未実施として記録し、未実施となった理由を合わせて記録する。

(6) 体力測定 of 到達基準

次の各号 of とおりとする。なお、基本教育 of 課程については課程課目標準による。

ア 運動能力測定Ⅰ
級別7級以上とする。

イ 運動能力測定Ⅱ
級別7級以上とする。

ウ 水泳能力測定
級別6級以上とする。

(7) 体力測定 of 実施時期

測定は、部隊特性を考慮して、年度1回以上実施するものとする。ただし、運動能力測定Ⅰ of 到達基準未達成者に対しては、約3か月の練成後に再測定を実施するものとし、到達基準に達するまでこれを繰り返し実施するものとする。

(8) 体力測定 of 免除

ア 負傷、疾病、妊娠、出産等により、体力測定を実施することが適当でないといふ医官等が判定した者

イ 海外勤務者

(9) 安全管理

部隊等 of 長は体力測定に際し、「教育訓練時 of 健康管理上 of 留意事項について」（通達）（海幕衛第5779号。45. 11. 21） of ほか、次に掲げる事項に留意し、事故防止に万全を期すものとする。

ア 計画的に体力練成を行い測定に臨ませる。特に、医官等 of 健康管理面に関する指導を参考にしつつ、健康管理と体力管理との均衡に留意した段階的な体力練成に努めるものとする。

イ 測定に際して身体 of 異状を認めた場合は、自ら申告させ、体力測定受検 of 中止又は延期 of 処置をとるものとする。

ウ 到達基準未達成者に対しては、健康面に関する配慮のもと、要すれば医官等の助言を得て、段階的な体力練成に着意した訓練計画を作成するものとする。

エ 各種体育教範類を活用し、事故事例等を踏まえた事前の安全教育を実施し、安全管理態勢を徹底する。

(10) 報 告

海上自衛隊業務報告規則（昭和 36 年海上自衛隊達第 79 号）の定めるところにより行う。

(11) その他

体力測定実施結果を、別紙様式第 2 の体力測定記録表に記録の上、身体歴につづり込んで保管するとともに、自己の体力管理に努めるものとする。

8 体育競技

(1) 目 的

体育技能の向上、士気の高揚及び団結の強化に資する。

(2) 海上自衛隊体育大会

「格技」、「水泳」、「持久走」及び「球技」について実施するものとし、年度実施種目は、海上自衛隊業務計画細部計画に示す。

(3) 部隊等における体育競技

ア 部隊等の長が独自に、又は他の部隊等の長と協議して実施する。

イ 競技の実施に当たっては、なるべく多数の隊員を参加させ、かつ、競技を通じて体育の普及と関心を高めることができるよう、競技種目、方法等の選定に留意する。

9 自衛官以外の隊員に対する体育

この通達は、次の各号のいずれかに該当する事務官等に対し、体育を実施する場合に準用する。

(1) 自衛隊の学校等において教育訓練を受ける者

(2) 部隊等において体育の指導又は指導の補佐を命ぜられている者

体力測定の評定基準

1 運動能力測定

(1) 運動能力測定 I

運動能力測定 I												
24歳以下						得点	25 ~ 29 歳					
男 性			女 性				男 性			女 性		
腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走		腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走
89	86	9' 56"	52	70	12' 17"	100	84	81	10' 18"	49	68	12' 39"
88	85	10' 03"	51	68	12' 26"	99	83	80	10' 25"	48	66	12' 48"
87	84	10' 10"	50	67	12' 34"	98	82	79	10' 32"	47	65	12' 56"
86	83	10' 17"	49	66	12' 42"	97	81	78	10' 39"	46	64	13' 04"
84	82	10' 24"		65	12' 50"	96	79	77	10' 46"		63	13' 12"
83	81	10' 31"	48	64	12' 58"	95	78	76	10' 53"	45	62	13' 20"
82	80	10' 38"	47	63	13' 06"	94	77	75	11' 00"	44	61	13' 28"
81	79	10' 45"		62	13' 14"	93	76	74	11' 07"		60	13' 36"
80	78	10' 52"	46	61	13' 22"	92	75	73	11' 14"	43	59	13' 44"
78	77	10' 59"	45	60	13' 30"	91	73	72	11' 21"	42	58	13' 52"
77	76	11' 06"	44	59	13' 38"	90	72	71	11' 28"	41	57	14' 00"
76	75	11' 13"		58	13' 46"	89	71	70	11' 35"		56	14' 08"
75	74	11' 20"	43	56	13' 55"	88	70	69	11' 42"	40	54	14' 17"
73	73	11' 27"	42	55	14' 03"	87	68	68	11' 49"	39	53	14' 25"
72	72	11' 34"	41	54	14' 11"	86	67	67	11' 56"	38	52	14' 33"
71	71	11' 41"		53	14' 19"	85	66	66	12' 03"		51	14' 41"
70	70	11' 48"	40	52	14' 27"	84	65	65	12' 10"	37	50	14' 49"
68	69	11' 55"	39	51	14' 35"	83	63	64	12' 17"	36	49	14' 57"
67	68	12' 02"	38	50	14' 43"	82	62	63	12' 24"	35	48	15' 05"
66	67	12' 09"		49	14' 51"	81	61	62	12' 31"		47	15' 13"
65	66	12' 16"	37	48	14' 59"	80	60	61	12' 38"	34	46	15' 21"
63	65	12' 23"		47	15' 07"	79	58	60	12' 45"		45	15' 29"
62	64	12' 30"	36	46	15' 15"	78	57	59	12' 52"	33	44	15' 37"
61	63	12' 37"	35	45	15' 24"	77	56	58	12' 59"	32	43	15' 46"
60	61	12' 43"	34	43	15' 32"	76	55	56	13' 05"	31	41	15' 54"
59	60	12' 50"	33	42	15' 40"	75	54	55	13' 12"	30	40	16' 02"
57	59	12' 57"		41	15' 48"	74	52	54	13' 19"		39	16' 10"
56	58	13' 04"	32	40	15' 56"	73	51	53	13' 26"	29	38	16' 18"
55	57	13' 11"	31	39	16' 04"	72	50	52	13' 33"	28	37	16' 26"
54	56	13' 18"	30	38	16' 12"	71	49	51	13' 40"	27	36	16' 34"
52	55	13' 25"		37	16' 20"	70	47	50	13' 47"		35	16' 42"
51	54	13' 32"	29	36	16' 28"	69	46	49	13' 54"	26	34	16' 50"
50	53	13' 39"	28	35	16' 36"	68	45	48	14' 01"	25	33	16' 58"
49	52	13' 46"	27	34	16' 44"	67	44	47	14' 08"	24	32	17' 06"
47	51	13' 53"		33	16' 52"	66	42	46	14' 15"		31	17' 14"
46	50	14' 00"	26	31	17' 01"	65	41	45	14' 22"	23	29	17' 23"
45	49	14' 07"	25	30	17' 09"	64	40	44	14' 29"	22	28	17' 31"
44	48	14' 14"	24	29	17' 17"	63	39	43	14' 36"	21	27	17' 39"
42	47	14' 21"		28	17' 25"	62	37	42	14' 43"		26	17' 47"
41	46	14' 28"	23	27	17' 33"	61	36	41	14' 50"	20	25	17' 55"
40	45	14' 35"	22	26	17' 41"	60	35	40	14' 57"	19	24	18' 03"
39	44	14' 42"		25	17' 49"	59	34	39	15' 04"		23	18' 11"
38	43	14' 49"	21	24	17' 57"	58	33	38	15' 11"	18	22	18' 19"
36	42	14' 56"	20	23	18' 05"	57	31	37	15' 18"	17	21	18' 27"
35	41	15' 03"	19	22	18' 13"	56	30	36	15' 25"	16	20	18' 35"
34	40	15' 10"		21	18' 21"	55	29	35	15' 32"		19	18' 43"
33	39	15' 17"	18	19	18' 30"	54	28	34	15' 39"	15	17	18' 52"
31	38	15' 24"	17	18	18' 38"	53	26	33	15' 46"	14	16	19' 00"
30	37	15' 31"	16	17	18' 46"	52	25	32	15' 53"	13	15	19' 08"
29	36	15' 38"		16	18' 54"	51	24	31	16' 00"		14	19' 16"
28	35	15' 45"	15	15	19' 02"	50	23	30	16' 07"	12	13	19' 24"
26	34	15' 52"	14	14	19' 10"	49	21	29	16' 14"	11	12	19' 32"
25	33	15' 59"	13	13	19' 18"	48	20	28	16' 21"	10	11	19' 40"
24	32	16' 06"		12	19' 26"	47	19	27	16' 28"		10	19' 48"
23	31	16' 13"	12	11	19' 34"	46	18	26	16' 35"	9	9	19' 56"

21	30	16' 20"	11	10	19' 42"	45	16	25	16' 42"	8	8	20' 04"
20	29	16' 27"		9	19' 50"	44	15	24	16' 49"		7	20' 12"
19	27	16' 34"	10	8	19' 59"	43	14	22	16' 56"	7	6	20' 21"
18	26	16' 40"	9	6	20' 07"	42	13	21	17' 02"	6	4	20' 29"
17	25	16' 47"	8	5	20' 15"	41	12	20	17' 09"	5	3	20' 37"
16	24	16' 54"		4	20' 23"	40	10	19	17' 16"		2	20' 45"
14	23	17' 01"	7	3	20' 31"	39	9	18	17' 23"	4	1	20' 53"
13	22	17' 08"	6	2	20' 39"	38	8	17	17' 30"	3		21' 01"
12	21	17' 15"	5	1	20' 47"	37	7	16	17' 37"	2		21' 09"
10	20	17' 22"			20' 55"	36	5	15	17' 44"			21' 17"
9	19	17' 29"	4		21' 03"	35	4	14	17' 51"	1		21' 25"
8	18	17' 36"	3		21' 11"	34	3	13	17' 58"			21' 33"
7	17	17' 43"	2		21' 19"	33	2	12	18' 05"			21' 41"
5	16	17' 50"	1		21' 27"	32	1	11	18' 12"			21' 49"
4	15	17' 57"			21' 36"	31		10	18' 19"			21' 58"
3	14	18' 04"			21' 44"	30		9	18' 26"			22' 06"
2	13	18' 11"			21' 52"	29		8	18' 33"			22' 14"
1	12	18' 18"			22' 00"	28		7	18' 40"			22' 22"
	11	18' 25"			22' 08"	27		6	18' 47"			22' 30"
	10	18' 32"			22' 16"	26		5	18' 54"			22' 38"
	9	18' 39"			22' 24"	25		4	19' 01"			22' 46"
	8	18' 46"			22' 32"	24		3	19' 08"			22' 54"
	7	18' 53"			22' 40"	23		2	19' 15"			23' 02"
	6	19' 00"			22' 48"	22		1	19' 22"			23' 10"
	5	19' 07"			22' 56"	21			19' 29"			23' 18"
	4	19' 14"			23' 05"	20			19' 36"			23' 27"
	3	19' 21"			23' 13"	19			19' 43"			23' 35"
	2	19' 28"			23' 21"	18			19' 50"			23' 43"
	1	19' 35"			23' 29"	17			19' 57"			23' 51"
		19' 42"			23' 37"	16			20' 04"			23' 59"
		19' 49"			23' 45"	15			20' 11"			24' 07"
		19' 56"			23' 53"	14			20' 18"			24' 15"
		20' 03"			24' 01"	13			20' 25"			24' 23"
		20' 10"			24' 09"	12			20' 32"			24' 31"
		20' 17"			24' 17"	11			20' 39"			24' 39"
		20' 24"			24' 25"	10			20' 46"			24' 47"
		20' 31"			24' 34"	9			20' 53"			24' 56"
		20' 37"			24' 42"	8			20' 59"			25' 04"
		20' 44"			24' 50"	7			21' 06"			25' 12"
		20' 51"			24' 58"	6			21' 13"			25' 20"
		20' 58"			25' 06"	5			21' 20"			25' 28"
		21' 05"			25' 14"	4			21' 27"			25' 36"
		21' 12"			25' 22"	3			21' 34"			
		21' 19"			25' 30"	2			21' 41"			
		21' 26"			25' 38"	1			21' 48"			

運動能力測定 I

3 0 ~ 3 4 歳						得点	3 5 ~ 3 9 歳					
男 性			女 性				男 性			女 性		
腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走		腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走
80	77	10'40"	47	65	13'01"	100	76	73	11'03"	44	63	13'24"
79	76	10'47"	46	63	13'10"	99	75	72	11'10"	43	61	13'33"
78	75	10'54"	45	62	13'18"	98	74	71	11'17"	42	60	13'41"
77	74	11'01"	44	61	13'26"	97	73	70	11'24"	41	59	13'49"
75	73	11'08"		60	13'34"	96	71	69	11'31"		58	13'57"
74	72	11'15"	43	59	13'42"	95	70	68	11'38"	40	57	14'05"
73	71	11'22"	42	58	13'50"	94	69	67	11'45"	39	56	14'13"
72	70	11'29"		57	13'58"	93	68	66	11'52"		55	14'21"
71	69	11'36"	41	56	14'06"	92	67	65	11'59"	38	54	14'29"
69	68	11'43"	40	55	14'14"	91	65	64	12'06"	37	53	14'37"
68	67	11'50"	39	54	14'22"	90	64	63	12'13"	36	52	14'45"
67	66	11'57"		53	14'30"	89	63	62	12'20"		51	14'53"
66	65	12'04"	38	51	14'39"	88	62	61	12'27"	35	49	15'02"
64	64	12'11"	37	50	14'47"	87	60	60	12'34"	34	48	15'10"
63	63	12'18"	36	49	14'55"	86	59	59	12'41"	33	47	15'18"
62	62	12'25"		48	15'03"	85	58	58	12'48"		46	15'26"
61	61	12'32"	35	47	15'11"	84	57	57	12'55"	32	45	15'34"
59	60	12'39"	34	46	15'19"	83	56	56	13'02"	31	44	15'42"
58	59	12'46"	33	45	15'27"	82	54	55	13'09"	30	43	15'50"
57	58	12'53"		44	15'35"	81	53	54	13'16"		42	15'58"
56	57	13'00"	32	43	15'43"	80	52	53	13'23"	29	41	16'06"
54	56	13'07"		42	15'51"	79	50	52	13'30"		40	16'14"
53	55	13'14"	31	41	15'59"	78	49	51	13'37"	28	39	16'22"
52	54	13'21"	30	40	16'08"	77	48	50	13'44"	27	38	16'31"
51	52	13'27"	29	38	16'16"	76	47	48	13'50"	26	36	16'39"
50	51	13'34"	28	37	16'24"	75	46	47	13'57"	25	35	16'47"
48	50	13'41"		36	16'32"	74	44	46	14'04"		34	16'55"
47	49	13'48"	27	35	16'40"	73	43	45	14'11"	24	33	17'03"
46	48	13'55"	26	34	16'48"	72	42	44	14'18"	23	32	17'11"
45	47	14'02"	25	33	16'56"	71	41	43	14'25"	22	31	17'19"
43	46	14'09"		32	17'04"	70	39	42	14'32"		30	17'27"
42	45	14'16"	24	31	17'12"	69	38	41	14'39"	21	29	17'35"
41	44	14'23"	23	30	17'20"	68	37	40	14'46"	20	28	17'43"
40	43	14'30"	22	29	17'28"	67	36	39	14'53"	19	27	17'51"
38	42	14'37"		28	17'36"	66	34	38	15'00"		26	17'59"
37	41	14'44"	21	26	17'45"	65	33	37	15'07"	18	24	18'08"
36	40	14'51"	20	25	17'53"	64	32	36	15'14"	17	23	18'16"
35	39	14'58"	19	24	18'01"	63	31	35	15'21"	16	22	18'24"
33	38	15'05"		23	18'09"	62	29	34	15'28"		21	18'32"
32	37	15'12"	18	22	18'17"	61	28	33	15'35"	15	20	18'40"
31	36	15'19"	17	21	18'25"	60	27	32	15'42"	14	19	18'48"
30	35	15'26"		20	18'33"	59	26	31	15'49"		18	18'56"
29	34	15'33"	16	19	18'41"	58	25	30	15'56"	13	17	19'04"
27	33	15'40"	15	18	18'49"	57	23	29	16'03"	12	16	19'12"
26	32	15'47"	14	17	18'57"	56	22	28	16'10"	11	15	19'20"
25	31	15'54"		16	19'05"	55	21	27	16'17"		14	19'28"
24	30	16'01"	13	14	19'14"	54	20	26	16'24"	10	12	19'37"
22	29	16'08"	12	13	19'22"	53	18	25	16'31"	9	11	19'45"
21	28	16'15"	11	12	19'30"	52	17	24	16'38"	8	10	19'53"
20	27	16'22"		11	19'38"	51	16	23	16'45"		9	20'01"
19	26	16'29"	10	10	19'46"	50	15	22	16'52"	7	8	20'09"
17	25	16'36"	9	9	19'54"	49	13	21	16'59"	6	7	20'17"
16	24	16'43"	8	8	20'02"	48	12	20	17'06"	5	6	20'25"
15	23	16'50"		7	20'10"	47	11	19	17'13"		5	20'33"
14	22	16'57"	7	6	20'18"	46	10	18	17'20"	4	4	20'41"
12	21	17'04"	6	5	20'26"	45	8	17	17'27"	3	3	20'49"
11	20	17'11"		4	20'34"	44	7	16	17'34"		2	20'57"
10	18	17'18"	5	3	20'43"	43	6	14	17'41"	2	1	21'06"
9	17	17'24"	4	1	20'51"	42	5	13	17'47"	1		21'14"
8	16	17'31"	3		20'59"	41	4	12	17'54"			21'22"
6	15	17'38"			21'07"	40	2	11	18'01"			21'30"
5	14	17'45"	2		21'15"	39	1	10	18'08"			21'38"
4	13	17'52"	1		21'23"	38		9	18'15"			21'46"
3	12	17'59"			21'31"	37		8	18'22"			21'54"
1	11	18'06"			21'39"	36		7	18'29"			22'02"
	10	18'13"			21'47"	35		6	18'36"			22'10"
	9	18'20"			21'55"	34		5	18'43"			22'18"
	8	18'27"			22'03"	33		4	18'50"			22'26"

	7	18' 34"			22' 11"	32		3	18' 57"			22' 34"
	6	18' 41"			22' 20"	31		2	19' 04"			22' 43"
	5	18' 48"			22' 28"	30		1	19' 11"			22' 51"
	4	18' 55"			22' 36"	29			19' 18"			22' 59"
	3	19' 02"			22' 44"	28			19' 25"			23' 07"
	2	19' 09"			22' 52"	27			19' 32"			23' 15"
	1	19' 16"			23' 00"	26			19' 39"			23' 23"
		19' 23"			23' 08"	25			19' 46"			23' 31"
		19' 30"			23' 16"	24			19' 53"			23' 39"
		19' 37"			23' 24"	23			20' 00"			23' 47"
		19' 44"			23' 32"	22			20' 07"			23' 55"
		19' 51"			23' 40"	21			20' 14"			24' 03"
		19' 58"			23' 49"	20			20' 21"			24' 12"
		20' 05"			23' 57"	19			20' 28"			24' 20"
		20' 12"			24' 05"	18			20' 35"			24' 28"
		20' 19"			24' 13"	17			20' 42"			24' 36"
		20' 26"			24' 21"	16			20' 49"			24' 44"
		20' 33"			24' 29"	15			20' 56"			24' 52"
		20' 40"			24' 37"	14			21' 03"			25' 00"
		20' 47"			24' 45"	13			21' 10"			25' 08"
		20' 54"			24' 53"	12			21' 17"			25' 16"
		21' 01"			25' 01"	11			21' 24"			25' 24"
		21' 08"			25' 09"	10			21' 31"			25' 32"
		21' 15"			25' 18"	9			21' 38"			
		21' 21"			25' 26"	8			21' 44"			
		21' 28"			25' 34"	7			21' 51"			
		21' 35"				6			21' 58"			
		21' 42"				5			22' 05"			
		21' 49"				4			22' 12"			
		21' 56"				3			22' 19"			
		22' 03"				2			22' 26"			
		22' 10"				1			22' 33"			

運動能力測定 I												
40 ~ 44 歳						得点	45 ~ 49 歳					
男 性			女 性				男 性			女 性		
腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走		腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走
72	69	11' 27"	42	61	13' 48"	100	68	65	11' 52"	40	59	14' 12"
71	68	11' 34"	41	59	13' 57"	99	67	64	11' 59"	39	57	14' 21"
70	67	11' 41"	40	58	14' 05"	98	66	63	12' 06"	38	56	14' 29"
69	66	11' 48"	39	57	14' 13"	97	65	62	12' 13"	37	55	14' 37"
67	65	11' 55"		56	14' 21"	96	63	61	12' 20"		54	14' 45"
66	64	12' 02"	38	55	14' 29"	95	62	60	12' 27"	36	53	14' 53"
65	63	12' 09"	37	54	14' 37"	94	61	59	12' 34"	35	52	15' 01"
64	62	12' 16"		53	14' 45"	93	60	58	12' 41"		51	15' 09"
63	61	12' 23"	36	52	14' 53"	92	59	57	12' 48"	34	50	15' 17"
61	60	12' 30"	35	51	15' 01"	91	57	56	12' 55"	33	49	15' 25"
60	59	12' 37"	34	50	15' 09"	90	56	55	13' 02"	32	48	15' 33"
59	58	12' 44"		49	15' 17"	89	55	54	13' 09"		47	15' 41"
58	57	12' 51"	33	47	15' 26"	88	54	53	13' 16"	31	45	15' 50"
56	56	12' 58"	32	46	15' 34"	87	52	52	13' 23"	30	44	15' 58"
55	55	13' 05"	31	45	15' 42"	86	51	51	13' 30"	29	43	16' 06"
54	54	13' 12"		44	15' 50"	85	50	50	13' 37"		42	16' 14"
53	53	13' 19"	30	43	15' 58"	84	49	49	13' 44"	28	41	16' 22"
51	52	13' 26"	29	42	16' 06"	83	47	48	13' 51"	27	40	16' 30"
50	51	13' 33"	28	41	16' 14"	82	46	47	13' 58"	26	39	16' 38"
49	50	13' 40"		40	16' 22"	81	45	46	14' 05"		38	16' 46"
48	49	13' 47"	27	39	16' 30"	80	44	45	14' 12"	25	37	16' 54"
46	48	13' 54"		38	16' 38"	79	42	44	14' 19"		36	17' 02"
45	47	14' 01"	26	37	16' 46"	78	41	43	14' 26"	24	35	17' 10"
44	46	14' 08"	25	36	16' 55"	77	40	42	14' 33"	23	34	17' 19"
43	44	14' 14"	24	34	17' 03"	76	39	40	14' 39"	22	32	17' 27"
42	43	14' 21"	23	33	17' 11"	75	38	39	14' 46"	21	31	17' 35"
40	42	14' 28"		32	17' 19"	74	36	38	14' 53"		30	17' 43"
39	41	14' 35"	22	31	17' 27"	73	35	37	15' 00"	20	29	17' 51"
38	40	14' 42"	21	30	17' 35"	72	34	36	15' 07"	19	28	17' 59"
37	39	14' 49"	20	29	17' 43"	71	33	35	15' 14"	18	27	18' 07"
35	38	14' 56"		28	17' 51"	70	31	34	15' 21"		26	18' 15"
34	37	15' 03"	19	27	17' 59"	69	30	33	15' 28"	17	25	18' 23"
33	36	15' 10"	18	26	18' 07"	68	29	32	15' 35"	16	24	18' 31"
32	35	15' 17"	17	25	18' 15"	67	28	31	15' 42"	15	23	18' 39"
30	34	15' 24"		24	18' 23"	66	26	30	15' 49"		22	18' 47"
29	33	15' 31"	16	22	18' 32"	65	25	29	15' 56"	14	20	18' 56"
28	32	15' 38"	15	21	18' 40"	64	24	28	16' 03"	13	19	19' 04"
27	31	15' 45"	14	20	18' 48"	63	23	27	16' 10"	12	18	19' 12"
25	30	15' 52"		19	18' 56"	62	21	26	16' 17"		17	19' 20"
24	29	15' 59"	13	18	19' 04"	61	20	25	16' 24"	11	16	19' 28"
23	28	16' 06"	12	17	19' 12"	60	19	24	16' 31"	10	15	19' 36"
22	27	16' 13"		16	19' 20"	59	18	23	16' 38"		14	19' 44"
21	26	16' 20"	11	15	19' 28"	58	17	22	16' 45"	9	13	19' 52"
19	25	16' 27"	10	14	19' 36"	57	15	21	16' 52"	8	12	20' 00"
18	24	16' 34"	9	13	19' 44"	56	14	20	16' 59"	7	11	20' 08"
17	23	16' 41"		12	19' 52"	55	13	19	17' 06"		10	20' 16"
16	22	16' 48"	8	10	20' 01"	54	12	18	17' 13"	6	8	20' 25"
14	21	16' 55"	7	9	20' 09"	53	10	17	17' 20"	5	7	20' 33"
13	20	17' 02"	6	8	20' 17"	52	9	16	17' 27"	4	6	20' 41"
12	19	17' 09"		7	20' 25"	51	8	15	17' 34"		5	20' 49"
11	18	17' 16"	5	6	20' 33"	50	7	14	17' 41"	3	4	20' 57"
9	17	17' 23"	4	5	20' 41"	49	5	13	17' 48"	2	3	21' 05"
8	16	17' 30"	3	4	20' 49"	48	4	12	17' 55"	1	2	21' 13"
7	15	17' 37"		3	20' 57"	47	3	11	18' 02"		1	21' 21"
6	14	17' 44"	2	2	21' 05"	46	2	10	18' 09"			21' 29"
4	13	17' 51"	1	1	21' 13"	45	1	9	18' 16"			21' 37"
3	12	17' 58"			21' 21"	44		8	18' 23"			21' 45"
2	10	18' 05"			21' 30"	43		6	18' 30"			21' 54"
1	9	18' 11"			21' 38"	42		5	18' 36"			22' 02"

	8	18' 18"		21' 46"	41		4	18' 43"		22' 10"
	7	18' 25"		21' 54"	40		3	18' 50"		22' 18"
	6	18' 32"		22' 02"	39		2	18' 57"		22' 26"
	5	18' 39"		22' 10"	38		1	19' 04"		22' 34"
	4	18' 46"		22' 18"	37			19' 11"		22' 42"
	3	18' 53"		22' 26"	36			19' 18"		22' 50"
	2	19' 00"		22' 34"	35			19' 25"		22' 58"
	1	19' 07"		22' 42"	34			19' 32"		23' 06"
		19' 14"		22' 50"	33			19' 39"		23' 14"
		19' 21"		22' 58"	32			19' 46"		23' 22"
		19' 28"		23' 07"	31			19' 53"		23' 31"
		19' 35"		23' 15"	30			20' 00"		23' 39"
		19' 42"		23' 23"	29			20' 07"		23' 47"
		19' 49"		23' 31"	28			20' 14"		23' 55"
		19' 56"		23' 39"	27			20' 21"		24' 03"
		20' 03"		23' 47"	26			20' 28"		24' 11"
		20' 10"		23' 55"	25			20' 35"		24' 19"
		20' 17"		24' 03"	24			20' 42"		24' 27"
		20' 24"		24' 11"	23			20' 49"		24' 35"
		20' 31"		24' 19"	22			20' 56"		24' 43"
		20' 38"		24' 27"	21			21' 03"		24' 51"
		20' 45"		24' 36"	20			21' 10"		25' 00"
		20' 52"		24' 44"	19			21' 17"		25' 08"
		20' 59"		24' 52"	18			21' 24"		25' 16"
		21' 06"		25' 00"	17			21' 31"		25' 24"
		21' 13"		25' 08"	16			21' 38"		25' 32"
		21' 20"		25' 16"	15			21' 45"		
		21' 27"		25' 24"	14			21' 52"		
		21' 34"		25' 32"	13			21' 59"		
		21' 41"			12			22' 06"		
		21' 48"			11			22' 13"		
		21' 55"			10			22' 20"		
		22' 02"			9			22' 27"		
		22' 08"			8			22' 33"		
		22' 15"			7			22' 40"		
		22' 22"			6			22' 47"		
		22' 29"			5			22' 54"		
		22' 36"			4			23' 01"		
		22' 43"			3			23' 08"		
		22' 50"			2			23' 15"		
		22' 57"			1			23' 22"		

運動能力測定 I												
5 0 ~ 5 4 歳						得点	5 5 ~ 5 9 歳					
男 性			女 性				男 性			女 性		
腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走		腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走
65	62	12' 17"	38	58	14' 37"	100	62	59	12' 43"	36	56	15' 03"
64	61	12' 24"	37	56	14' 46"	99	61	58	12' 50"	35	54	15' 12"
63	60	12' 31"	36	55	14' 54"	98	60	57	12' 57"	34	53	15' 20"
62	59	12' 38"	35	54	15' 02"	97	59	56	13' 04"	33	52	15' 28"
60	58	12' 45"		53	15' 10"	96	57	55	13' 11"		51	15' 36"
59	57	12' 52"	34	52	15' 18"	95	56	54	13' 18"	32	50	15' 44"
58	56	12' 59"	33	51	15' 26"	94	55	53	13' 25"	31	49	15' 52"
57	55	13' 06"		50	15' 34"	93	54	52	13' 32"		48	16' 00"
56	54	13' 13"	32	49	15' 42"	92	53	51	13' 39"	30	47	16' 08"
54	53	13' 20"	31	48	15' 50"	91	51	50	13' 46"	29	46	16' 16"
53	52	13' 27"	30	47	15' 58"	90	50	49	13' 53"	28	45	16' 24"
52	51	13' 34"		46	16' 06"	89	49	48	14' 00"		44	16' 32"
51	50	13' 41"	29	44	16' 15"	88	48	47	14' 07"	27	42	16' 41"
49	49	13' 48"	28	43	16' 23"	87	46	46	14' 14"	26	41	16' 49"
48	48	13' 55"	27	42	16' 31"	86	45	45	14' 21"	25	40	16' 57"
47	47	14' 02"		41	16' 39"	85	44	44	14' 28"		39	17' 05"
46	46	14' 09"	26	40	16' 47"	84	43	43	14' 35"	24	38	17' 13"
44	45	14' 16"	25	39	16' 55"	83	41	42	14' 42"	23	37	17' 21"
43	44	14' 23"	24	38	17' 03"	82	40	41	14' 49"	22	36	17' 29"
42	43	14' 30"		37	17' 11"	81	39	40	14' 56"		35	17' 37"
41	42	14' 37"	23	36	17' 19"	80	38	39	15' 03"	21	34	17' 45"
39	41	14' 44"		35	17' 27"	79	36	38	15' 10"		33	17' 53"
38	40	14' 51"	22	34	17' 35"	78	35	37	15' 17"	20	32	18' 01"
37	39	14' 58"	21	33	17' 44"	77	34	36	15' 24"	19	31	18' 10"
36	37	15' 04"	20	31	17' 52"	76	33	34	15' 30"	18	29	18' 18"
35	36	15' 11"	19	30	18' 00"	75	32	33	15' 37"	17	28	18' 26"
33	35	15' 18"		29	18' 08"	74	30	32	15' 44"		27	18' 34"
32	34	15' 25"	18	28	18' 16"	73	29	31	15' 51"	16	26	18' 42"
31	33	15' 32"	17	27	18' 24"	72	28	30	15' 58"	15	25	18' 50"
30	32	15' 39"	16	26	18' 32"	71	27	29	16' 05"	14	24	18' 58"
28	31	15' 46"		25	18' 40"	70	25	28	16' 12"		23	19' 06"
27	30	15' 53"	15	24	18' 48"	69	24	27	16' 19"	13	22	19' 14"
26	29	16' 00"	14	23	18' 56"	68	23	26	16' 26"	12	21	19' 22"
25	28	16' 07"	13	22	19' 04"	67	22	25	16' 33"	11	20	19' 30"
23	27	16' 14"		21	19' 12"	66	20	24	16' 40"		19	19' 38"
22	26	16' 21"	12	19	19' 21"	65	19	23	16' 47"	10	17	19' 47"
21	25	16' 28"	11	18	19' 29"	64	18	22	16' 54"	9	16	19' 55"
20	24	16' 35"	10	17	19' 37"	63	17	21	17' 01"	8	15	20' 03"
18	23	16' 42"		16	19' 45"	62	15	20	17' 08"		14	20' 11"
17	22	16' 49"	9	15	19' 53"	61	14	19	17' 15"	7	13	20' 19"
16	21	16' 56"	8	14	20' 01"	60	13	18	17' 22"	6	12	20' 27"
15	20	17' 03"		13	20' 09"	59	12	17	17' 29"		11	20' 35"
14	19	17' 10"	7	12	20' 17"	58	11	16	17' 36"	5	10	20' 43"
12	18	17' 17"	6	11	20' 25"	57	9	15	17' 43"	4	9	20' 51"
11	17	17' 24"	5	10	20' 33"	56	8	14	17' 50"	3	8	20' 59"
10	16	17' 31"		9	20' 41"	55	7	13	17' 57"		7	21' 07"
9	15	17' 38"	4	7	20' 50"	54	6	12	18' 04"	2	5	21' 16"
7	14	17' 45"	3	6	20' 58"	53	4	11	18' 11"	1	4	21' 24"
6	13	17' 52"	2	5	21' 06"	52	3	10	18' 18"		3	21' 32"
5	12	17' 59"		4	21' 14"	51	2	9	18' 25"		2	21' 40"
4	11	18' 06"	1	3	21' 22"	50	1	8	18' 32"		1	21' 48"
2	10	18' 13"		2	21' 30"	49		7	18' 39"			21' 56"
1	9	18' 20"		1	21' 38"	48		6	18' 46"			22' 04"
	8	18' 27"			21' 46"	47		5	18' 53"			22' 12"
	7	18' 34"			21' 54"	46		4	19' 00"			22' 20"
	6	18' 41"			22' 02"	45		3	19' 07"			22' 28"
	5	18' 48"			22' 10"	44		2	19' 14"			22' 36"
	3	18' 55"			22' 19"	43		1	19' 21"			22' 45"

	2	19' 01"		22' 27"	42		19' 27"		22' 53"
	1	19' 08"		22' 35"	41		19' 34"		23' 01"
		19' 15"		22' 43"	40		19' 41"		23' 09"
		19' 22"		22' 51"	39		19' 48"		23' 17"
		19' 29"		22' 59"	38		19' 55"		23' 25"
		19' 36"		23' 07"	37		20' 02"		23' 33"
		19' 43"		23' 15"	36		20' 09"		23' 41"
		19' 50"		23' 23"	35		20' 16"		23' 49"
		19' 57"		23' 31"	34		20' 23"		23' 57"
		20' 04"		23' 39"	33		20' 30"		24' 05"
		20' 11"		23' 47"	32		20' 37"		24' 13"
		20' 18"		23' 56"	31		20' 44"		24' 22"
		20' 25"		24' 04"	30		20' 51"		24' 30"
		20' 32"		24' 12"	29		20' 58"		24' 38"
		20' 39"		24' 20"	28		21' 05"		24' 46"
		20' 46"		24' 28"	27		21' 12"		24' 54"
		20' 53"		24' 36"	26		21' 19"		25' 02"
		21' 00"		24' 44"	25		21' 26"		25' 10"
		21' 07"		24' 52"	24		21' 33"		25' 18"
		21' 14"		25' 00"	23		21' 40"		25' 26"
		21' 21"		25' 08"	22		21' 47"		25' 34"
		21' 28"		25' 16"	21		21' 54"		
		21' 35"		25' 25"	20		22' 01"		
		21' 42"		25' 33"	19		22' 08"		
		21' 49"			18		22' 15"		
		21' 56"			17		22' 22"		
		22' 03"			16		22' 29"		
		22' 10"			15		22' 36"		
		22' 17"			14		22' 43"		
		22' 24"			13		22' 50"		
		22' 31"			12		22' 57"		
		22' 38"			11		23' 04"		
		22' 45"			10		23' 11"		
		22' 52"			9		23' 18"		
		22' 58"			8		23' 24"		
		23' 05"			7		23' 31"		
		23' 12"			6		23' 38"		
		23' 19"			5		23' 45"		
		23' 26"			4		23' 52"		
		23' 33"			3		23' 59"		
		23' 40"			2		24' 06"		
		23' 47"			1		24' 13"		

運動能力測定 I

得点	60歳以上						得点	60歳以上					
	男 性			女 性				男 性			女 性		
	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走		腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走	腕立 (回)	腹筋 (回)	3Km走
100	60	56	13' 05"	35	54	15' 23"	49		4	19' 01"			22' 16"
99	59	55	13' 12"	34	52	15' 32"	48		3	19' 08"			22' 24"
98	58	54	13' 19"	33	51	15' 40"	47		2	19' 15"			22' 32"
97	57	53	13' 26"	32	50	15' 48"	46		1	19' 22"			22' 40"
96	55	52	13' 33"		49	15' 56"	45			19' 29"			22' 48"
95	54	51	13' 40"	31	48	16' 04"	44			19' 36"			22' 56"
94	53	50	13' 47"	30	47	16' 12"	43			19' 43"			23' 05"
93	52	49	13' 54"		46	16' 20"	42			19' 49"			23' 13"
92	51	48	14' 01"	29	45	16' 28"	41			19' 56"			23' 21"
91	49	47	14' 08"	28	44	16' 36"	40			20' 03"			23' 29"
90	48	46	14' 15"	27	43	16' 44"	39			20' 10"			23' 37"
89	47	45	14' 22"		42	16' 52"	38			20' 17"			23' 45"
88	46	44	14' 29"	26	40	17' 01"	37			20' 24"			23' 53"
87	44	43	14' 36"	25	39	17' 09"	36			20' 31"			24' 01"
86	43	42	14' 43"	24	38	17' 17"	35			20' 38"			24' 09"
85	42	41	14' 50"		37	17' 25"	34			20' 45"			24' 17"
84	41	40	14' 57"	23	36	17' 33"	33			20' 52"			24' 25"
83	39	39	15' 04"	22	35	17' 41"	32			20' 59"			24' 33"
82	38	38	15' 11"	21	34	17' 49"	31			21' 06"			24' 42"
81	37	37	15' 18"		33	17' 57"	30			21' 13"			24' 50"
80	36	36	15' 25"	20	32	18' 05"	29			21' 20"			24' 58"
79	34	35	15' 32"		31	18' 13"	28			21' 27"			25' 06"
78	33	34	15' 39"	19	30	18' 21"	27			21' 34"			25' 14"
77	32	33	15' 46"	18	29	18' 30"	26			21' 41"			25' 22"
76	31	31	15' 52"	17	27	18' 38"	25			21' 48"			25' 30"
75	30	30	15' 59"	16	26	18' 46"	24			21' 55"			25' 38"
74	28	29	16' 06"		25	18' 54"	23			22' 02"			
73	27	28	16' 13"	15	24	19' 02"	22			22' 09"			
72	26	27	16' 20"	14	23	19' 10"	21			22' 16"			
71	25	26	16' 27"	13	22	19' 18"	20			22' 23"			
70	23	25	16' 34"		21	19' 26"	19			22' 30"			
69	22	24	16' 41"	12	20	19' 34"	18			22' 37"			
68	21	23	16' 48"	11	19	19' 42"	17			22' 44"			
67	20	22	16' 55"	10	18	19' 50"	16			22' 51"			
66	18	21	17' 02"		17	19' 58"	15			22' 58"			
65	17	20	17' 09"	9	15	20' 07"	14			23' 05"			
64	16	19	17' 16"	8	14	20' 15"	13			23' 12"			
63	15	18	17' 23"	7	13	20' 23"	12			23' 19"			
62	13	17	17' 30"		12	20' 31"	11			23' 26"			
61	12	16	17' 37"	6	11	20' 39"	10			23' 33"			
60	11	15	17' 44"	5	10	20' 47"	9			23' 40"			
59	10	14	17' 51"		9	20' 55"	8			23' 46"			
58	9	13	17' 58"	4	8	21' 03"	7			23' 53"			
57	7	12	18' 05"	3	7	21' 11"	6			24' 00"			
56	6	11	18' 12"	2	6	21' 19"	5			24' 07"			
55	5	10	18' 19"		5	21' 27"	4			24' 14"			
54	4	9	18' 26"	1	3	21' 36"	3			24' 21"			
53	2	8	18' 33"		2	21' 44"	2			24' 28"			
52	1	7	18' 40"		1	21' 52"	1			24' 35"			
51		6	18' 47"			22' 00"							
50		5	18' 54"			22' 08"							

(2) 運動能力測定Ⅱ

運動能力測定Ⅱ						
男 性			得点	女 性		
懸 垂 (回)	走り幅とび (cm)	ボール投げ (m)		斜め懸垂 (回)	走り幅とび (cm)	ボール投げ (m)
26	620	90	100	50	480	46
		89	99		475	
	615	88	98	49		45
25	610	87	97	48	470	
	605	86	96		465	44
	600	85	95	47		
24	595	84	94	46	460	43
		83	93		455	42
	590	82	92	45		
	585	81	91	44	450	41
23	580	80	90		445	
		79	89	43		40
	575	78	88	42	440	
22	570	77	87		435	39
	565	76	86	41		
	560	75	85	40	430	38
21	555	74	84		425	37
	550	73	83	39		
	545	72	82	38	420	36
		71	81		415	
20	540	70	80	37		35
		69	79	36	410	
	535	68	78		405	34
19	530	67	77	35		33
	525	66	76	34	400	
		65	75		395	32
18	520	64	74	33		
		63	73	32	390	31
	515	62	72	31	385	
		61	71			30
17	510	60	70	30	380	29
			69		375	
	505	59	68	29	370	
16	500		67			
	495	58	66			
			65	28	365	28
15	490	57	64			
			63	27	360	27
	485	56	62			
			61		355	
14	480	55	60	26	350	26
			59			
	475	54	58	25	345	
13	470		57		340	
	465	53	56			
			55	24	335	25
12	460	52	54			
			53	23	330	
	455	51	52			24
			51		325	
11	450	50	50	22	320	23
			49			
	440	49	48	21	315	
10			47		310	

	435	48	46			
			45	20	305	22
9	430	47	44			
			43	19	300	
	425	46	42			21
			41		295	
8	420	45	40	18	290	20
			39			
	415	44	38	17	285	
7	410		37		280	
	405	43	36			
			35	16	275	19
6	400	42	34			
			33	15	270	
	395	41	32		265	
			31			
5	390	40	30	14	260	18
		39	29			
	385	38	28			
	380	37	27		255	
		36	26			
4	375	35	25	13		17
		34	24		250	
	370	33	23			
	365	32	22			
		31	21			
3	360	30	20	12	245	16
		29	19			
	355	28	18		240	15
		27	17			
	350	26	16		235	14
	345	25	15	11	230	
		24	14			13
	340	23	13		225	
	335	22	12		220	12
		21	11			
2	330	20	10	10	215	11
	325	19	9		210	
		18	8			10
	320	17	7		205	
	315	16	6		200	9
		15	5	9		
	310	14	4		195	8
	305	13	3		190	7
		12	2			
1	300	11	1	8	185	6

(3) 級別判定

各種目の合計得点により級別を判定する。

ア 運動能力測定Ⅰ

級 別	各種目の合計得点
1 級	2 8 5
2 級	2 6 0
3 級	2 3 5
4 級	2 1 0
5 級	1 8 5
6 級	1 6 0
7 級	1 3 5
8 級	1 3 4 点以下

イ 運動能力測定Ⅱ

級 別	各種目の合計得点
1 級	2 1 0
2 級	1 8 0
3 級	1 5 0
4 級	1 2 0
5 級	9 0
6 級	6 0
7 級	3 0
8 級	2 9 点以下

2 水泳能力測定

区 分		種 目 (50m)	級 別						
			1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
29 歳	男性	自由形	32秒 未満	32秒以上 36秒未満	36秒以上 39秒未満	39秒以上 43秒未満	43秒以上 46秒未満	46秒以上 50秒未満	56秒未満
		平泳ぎ	40秒 未満	40秒以上 43秒未満	43秒以上 46秒未満	46秒以上 49秒未満	49秒以上 51秒未満	51秒以上 54秒未満	60秒未満
	女性	自由形	36秒 未満	36秒以上 40秒未満	40秒以上 44秒未満	44秒以上 49秒未満	49秒以上 53秒未満	53秒以上 57秒未満	63秒未満
		平泳ぎ	46秒 未満	46秒以上 50秒未満	50秒以上 53秒未満	53秒以上 57秒未満	57秒以上 60秒未満	60秒以上 64秒未満	70秒未満
30 歳 39 歳	男性	自由形	33秒 未満	33秒以上 37秒未満	37秒以上 41秒未満	41秒以上 44秒未満	44秒以上 48秒未満	52秒未満	
		平泳ぎ	41秒 未満	41秒以上 44秒未満	44秒以上 47秒未満	47秒以上 50秒未満	50秒以上 53秒未満	56秒未満	
	女性	自由形	37秒 未満	37秒以上 41秒未満	41秒以上 46秒未満	46秒以上 50秒未満	50秒以上 55秒未満	59秒未満	
		平泳ぎ	47秒 未満	47秒以上 51秒未満	51秒以上 55秒未満	55秒以上 58秒未満	58秒以上 62秒未満	66秒未満	
40 歳 49 歳	男性	自由形	34秒 未満	34秒以上 38秒未満	38秒以上 42秒未満	42秒以上 46秒未満	46秒以上 50秒未満	54秒未満	
		平泳ぎ	42秒 未満	42秒以上 45秒未満	45秒以上 48秒未満	48秒以上 52秒未満	52秒以上 55秒未満	58秒未満	
	女性	自由形	38秒 未満	38秒以上 43秒未満	43秒以上 47秒未満	47秒以上 52秒未満	52秒以上 56秒未満	61秒未満	
		平泳ぎ	48秒 未満	48秒以上 52秒未満	52秒以上 56秒未満	56秒以上 60秒未満	60秒以上 64秒未満	68秒未満	
50 歳 以上	男性	自由形	35秒 未満	35秒以上 39秒未満	39秒以上 43秒未満	43秒以上 48秒未満	48秒以上 52秒未満	56秒未満	
		平泳ぎ	43秒 未満	43秒以上 46秒未満	46秒以上 50秒未満	50秒以上 53秒未満	53秒以上 57秒未満	60秒未満	
	女性	自由形	39秒 未満	39秒以上 44秒未満	44秒以上 49秒未満	49秒以上 53秒未満	53秒以上 58秒未満	63秒未満	
		平泳ぎ	49秒 未満	49秒以上 53秒未満	53秒以上 57秒未満	57秒以上 62秒未満	62秒以上 66秒未満	70秒未満	

- 注：1 2 級以上は、2 種目とも満たさなければならない。
 2 3 級以下は、いずれか 1 種目を満たせばよい。
 3 7 級は、課程課目標準において到達基準 7 級以上と定める課程のみに適用する。

体力測定の実施要領

1 一般事項

- (1) 実施前に測定方法、記録及び実施上の注意事項を徹底する。
- (2) 実施順序は適宜とするが、各種目ごとに約 10 分間の休憩を考慮して実施する。

なお、水泳能力測定及び運動能力測定Ⅰの 3,000 メートル走は、日を改めて実施しても差し支えない。

2 運動能力測定Ⅰ

(1) 全 般

測定に当たってはバディを指定し、相互に所要の補助をさせるものとする。この際、測定係は、バディ以外の者を指定して厳正な測定を実施するものとする。

(2) 種目別実施要領

ア 腕立て伏せ

- (ア) 測定は、2 分間で腕立て伏せを正確に実施できた回数を数える。
- (イ) 測定終了は、2 分間を経過した時点又は正確な腕立て伏せ（屈伸運動）が継続できなくなった時点とする。
- (ウ) 当初の姿勢
 - a 両手の間隔は、肩幅よりやや広くとり床面につけ、手のひらは内側に向ける（「ハの字」をつくる。）。
 - b 腕は、床面に対し垂直に立て、肩から足首までの線は、一直線となるように身体を保持する。
 - c 両足の開き幅は、肩幅までとする。

- d バディは、被測定者の側面に位置し、手のひら又は手の甲を被測定者の両腕中央付近に置く。

(エ) 屈腕の姿勢

- a 被測定者はあごがバディの手のひら又は甲に軽く触れるまで屈腕する。
- b 肘は、体側から離して屈腕し、肩から足首までの線は、一直線を保持する。

(オ) 回数を数えない不正確な腕立て伏せ（屈伸運動）

- a 屈腕時、被測定者のあごが、バディの手に触れなかった。
- b 伸腕時、被測定者の腕が完全に伸びきっていない。
- c 屈腕時、肩から足首の線を一直線に保持されていない。

(カ) 休憩要領

測定の間、休憩のため腰を高く突き出したり、へこませたりしても良い。ただし、膝を床面につけたり、手や足を床面から離してはいけない。

屈伸運動の再開は、当初の姿勢から実施する。

イ 膝半屈腹筋

- (ア) 測定は、2分間で腹筋を正確に実施できた回数を数える。
- (イ) 測定終了は、2分間を経過した時点又は正確な腹筋が継続できなくなった時点、並びにあお向けの姿勢で動作が停止した時点とする。
- (ウ) 当初の姿勢
 - a 両手は、指を重ね（指を組まない。）後頭部に軽く密着させる。
 - b 両足は、肩幅に開き、膝を直角（90度）に曲げる。
 - c 上体は、肩甲骨の下部が床に触れるまで倒す。

d バディは、被測定者の前に位置し、被測定者の両足首を両手でしっかり押さえる。

(エ) 上体を起こした姿勢

両肘が下肢部に軽く触れるまで上体を起こす。

(オ) 回数を数えない不正確な腹筋

- a 両手の指が離れている。
- b 両手が後頭部から離れている。
- c 肘が下肢部に触れなかった。
- d 膝を直角（90 度）に保持していなかった。

(カ) 休憩要領

測定の間、上体を起こした状態（肘が下肢部に触れた状態）で休憩できる。

ウ 3,000 メートル走

- (ア) 測定コースは、トラック又は平坦な 3,000 メートルの走路とする。
- (イ) スタートは、スタンディングスタートとする。
- (ウ) 測定員は、被測定者がゴールに到着するごとに走行時間を測定する。
- (エ) バディは、ゴールした被測定者を補助するとともに、走行時間を記録員に申告する。
- (オ) 測定は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。

3 運動能力測定Ⅱ

(1) 懸垂腕屈伸

- ア バディを指定し、相互に補助させる。
- イ 測定は、正確な屈伸の回数を数える。
- ウ 屈伸の速度は、3～4 秒に 1 回の割合で測定係の合図（笛等）により

実施する。

エ 当初の姿勢

両腕をほぼ肩幅に開き、鉄棒を順手で握り懸垂する。

オ 屈伸腕の姿勢

あごが鉄棒の高さの上に達するまで腕を曲げ、続いて静かに十分に伸ばす。

カ 回数を数えない不正確な懸垂

(ア) あごが鉄棒の高さの上に達していない。

(イ) 腕が十分に伸びる前に屈腕した。

(ウ) 足の反動等を利用して屈腕した。

キ 実施上の注意

(ア) 鉄棒は、被測定者が懸垂した際に足がつかない高さの物を使用する。

(イ) バディは、屈伸の際に被測定者の体が大きく振れないよう、また、屈伸速度が速くならないよう補助する。

(ウ) 屈伸が継続できなくなった時点（2回以上遅れた時点を含む。）で終了とする。

(2) 斜め懸垂腕屈伸

ア バディを指定し、相互に補助させる。

イ 測定は、正確な屈伸の回数を数える。

ウ 屈伸の速度は、2～3秒に1回の割合で測定係の合図（笛等）により実施する。

エ 当初の姿勢

(ア) 鉄棒の高さを直立時のおおむね胸の高さにする。

- (イ) 両腕をほぼ肩幅に開き、鉄棒を順手で握り、頭、胴体及び脚をまっすぐにして斜懸垂する。この際、腕と胴との角度はおおむね 90 度になるように両足を前に出す。

オ 屈伸腕の姿勢

鉄棒に体が触れるまで曲げ、続いて静かに十分に伸ばす。

カ 回数を数えない不正確な斜懸垂

- (ア) 屈腕時、体が鉄棒に触れていない。また、腰が落ちている、腹を出している等、頭、胴体及び脚が真っすぐになっていない。
- (イ) 腕が十分に伸びる前に屈腕した。
- (ウ) 腰の反動等を利用して屈腕した。

キ 実施上の注意

- (ア) バディは、被測定者の足の位置がずれないように、被測定者の足首を保持する。
- (イ) 屈伸が継続できなくなった時点（2 回以上遅れた時点を含む。）で終了とする。

(3) 走り幅とび

ア 助走路と砂場の高さは、おおむね同じ高さとする。

イ 測定は、踏み切り足の先端から着地点（踏み切り足に近い点）までの跳躍距離を測る。

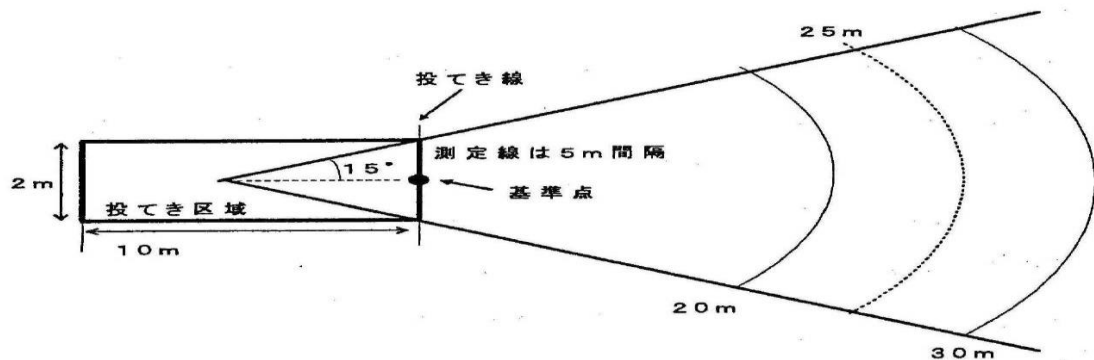
ウ 測定は 2 回実施し、良い方を記録とする。

エ 測定はセンチメートル単位とし、1 センチメートル未満は切り捨てる。

(4) ボール投げ

ア ソフトボールは、文部科学省教育用 3 号（外周 30 センチメートル、重さ 180 グラム）を使用する。

イ 投球場



ウ 被測定者は、投てき区域内で投球するものとし、投球中及び投球後ともに、投てき線を踏み出してはならない（投てき線を踏み出した場合は、当該投球を無効とし、再度投球させる。

エ 測定は、基準点（投てき線の中央の点）からの距離を測る。

オ 測定は2回実施し、良い方を記録とする。

カ 測定はメートル単位とし、1メートル未満は10センチメートル単位で四捨五入する。

4 水泳能力測定

- (1) スタートは、スタート台からの飛び込み、スタート台を使用しない飛び込み及び水中からのスタートを選択可能とする。その際、訓練資料水泳を活用した段階的な訓練を実施し、適切な飛び込み要領を習得したと認められる者に飛び込みによるスタートを許可する。
- (2) 出発合図は合図用ピストル又は笛を用いて実施する。
- (3) 平泳ぎは水面下を泳いではならない。ただし、スタートと折り返し直後、

足のひとけり、腕のひとかきは水面下で行ってもよい。

- (4) 計時員は、出発合図によって秒時計を動かし、泳者の手（自由形はいずれかの手、平泳ぎは両手）が決勝壁についたときに止める。
- (5) 測定は1／10秒単位とし、1／10秒未満は切り捨てる。

体力測定実施単位

部 隊 等	実 施 単 位
自衛艦隊	1 自衛艦隊司令部は、自衛艦隊司令官の定めるところによる。 2 護衛艦隊、航空集団及び潜水艦隊の司令部並びに直轄の隊及び艦については、それぞれ当該司令官の定めるところによる。 3 掃海隊群、各護衛隊群、各航空群、各潜水隊群、艦隊情報群、海洋業務群、開発隊群、海上訓練指導隊群については各隊(所)の長の、司令部及び直轄の艦についてはそれぞれ当該群司令の定めるところによる。
地方隊	総監部、各隊、各所及び直轄の艦艇ごととするほか、所在地が各隊、各所本部と異なる部隊は各隊（所）の長の定めるところによる。
教育航空集団	1 教育航空集団司令部については、教育航空集団司令官の定めるところによる。 2 各教育航空群については各隊ごととし、司令部については、それぞれ当該群司令の定めるところによる。
その他の部隊及び機関	当該部隊及び機関の長の定めるところによる。

体 力 測 定 認 定 証

(体力測定区分) 1 級

所 属

階 級 氏 名

上記の者は、令和 年度 測定において頭書の成績を収めたので
これを証する。

令和 年 月 日

職 名

階 級 氏 名 印

備考：用紙は、A 4 版の縦とし、適宜縁飾をつける。

体力測定記録表

氏 名 _____
 (備考: _____)

所属部隊:		年齢:					
運動能力測定 I							
測定年月日							
年 月 日		年 月 日					
3000m走		膝半屈腹筋		腕立て伏せ		判定	
分. 秒	得点	回数	得点	回数	得点	総合点	級別
運動能力測定 II							
測定年月日: 年 月 日							
(斜) 懸垂腕屈伸		走り幅跳び		ボール投げ		判定	
回数	得点	m. cm	得点	m	得点	総合点	級別
水泳能力測定							
測定年月日: 年 月 日							
50m自由形			50m平泳ぎ			級別	
記 録	級 別		記 録	級 別			
測定未実施となった理由							
判定	達成	未達成	確 認 者	コメン		確認印	
測定 I			部隊長等				
測定 II							
水 泳			医 官 等				

記入要領

- 1 得点、級別は、受検者の年齢区分に応ずる得点及び等級を記入する。
- 2 測定 I 又は II の到達目標に基づき、達成、未達成の該当欄に○を記入する。
- 3 備考欄は、基本教育期間に実施した場合の当該課程名を記入する。
- 4 測定未実施者は、未実施となった項目及び未実施となった理由を記入する。