

- 一部変更 空幕教第 84号 (21. 3. 18)
- 一部変更 空幕教第247号 (21. 8. 3)
- 一部変更 空幕教第112号 (23. 3. 31)
- 一部変更 空幕人計第157号 (27. 10. 1)
- 一部変更 空幕人計第211号 (29. 6. 26)
- 一部変更 空幕総第247号例規 (令和元年6月27日)

全部隊長 殿
全機関の長

航空幕僚長

航空自衛官の体力測定実施基準について (通達) (登録報告)

標記について、体育訓練の種目等に関する訓令 (昭和33年防衛庁訓令第82号) 第4条の規定に基づき定めたので、別紙により実施されたい。

なお、体力測定及び柔軟性測定について (通達) (空幕教第120号50. 6. 10) (航空自衛隊報第65号掲載) は、廃止する。ただし、この通達の規定により付与された等級に対する取扱い等に関し別段の定めがある場合については、その定めるところによるものとする。

関連文書：昭和33年防衛庁訓令第82号

添付書類：別紙「体力測定実施基準」

配布区分：大臣官房長、防衛大学校長、防衛医科大学校長、防衛研究所長、統合幕僚長、陸上幕僚長、海上幕僚長、統合幕僚学校長、自衛隊体育学校長、自衛隊情報保全隊司令、自衛隊中央病院長、自衛隊指揮通信システム隊司令、情報本部長、防衛監察監、北海道防衛局長、東北防衛局長、北関東防衛局長、南関東防衛局長、近畿中部防衛局長、中国四国防衛局長、九州防衛局長、沖縄防衛局長、防衛装備庁長官

分類番号：B-40-070

保存期間：10年

体力測定実施基準

1 体力測定の目的

航空自衛官として任務遂行に必要な基礎的な体力を測定・評価することにより、体育訓練の合理的指導と効果の増大を図ることを目的とする。

2 対象

この基準は、航空自衛隊の部隊及び機関に勤務する航空自衛官に適用する。航空自衛隊以外の機関に勤務する航空自衛官が行う体力測定に関しても、この基準を準用する。

3 体力測定種目

体力測定の種目等は、下表によるものとし、対象等の細部については、第11項によるものとする。

体力測定区分		種 目	対 象
体力測定Ⅰ		腕立て伏が腕屈伸（以下「腕立て伏せ」という。）、ひざ半屈上体起こし（以下「腹筋」という。）、3Km走	全航空自衛官
体力測定Ⅱ	男性自衛官	懸垂、走り幅跳び、ソフトボール投げ（以下「ボール投げ」という。）	40歳未満
	女性自衛官	斜め懸垂、走り幅跳び、ボール投げ	30歳未満

4 体力測定の等級付与要領

付表第1（種目別得点表）により、体力測定Ⅰにあつては対象者の年齢（体力測定を実施する日の属する年度末における年齢をいう。以下同じ。）の区分に応じた種目ごとの得点を、体力測定Ⅱにあつては種目ごとの得点を付与し、付表第2（等級区分表）によりそれぞれ体力測定区分ごとに各種目のうち最低得点を得た種目の当該得点に対応した等級を付与する。

5 体力測定合格基準

各体力測定区分の合格基準は、次に掲げる等級とする。

(1) 体力測定Ⅰ

6級以上

(2) 体力測定Ⅱ

ア 男性自衛官

(ア) 24歳以下

4級以上

(イ) 25～29歳以下

5級以上

- (ウ) 30～39歳以下
6級以上
- イ 女性自衛官
 - (ア) 15～24歳以下
4級以上
 - (イ) 25～29歳以下
5級以上

6 体力き章

- (1) 自衛官の職務又は技能を識別するために用いるき章の制式等に関する訓令（昭和49年防衛庁訓令第6号）別表第2に規定する航空幕僚長が定める体力き章の着用者の基準は、次に掲げる者とする。
 - ア 40歳未満の男性自衛官又は30歳未満の女性自衛官が、体力測定Ⅰにおいて、それぞれ第4項により1級を取得し、かつ、体力測定Ⅱにおいても1級を取得した者
 - イ 40歳以上の男性自衛官又は30歳以上の女性自衛官が、体力測定Ⅰにおいて、それぞれ第4項により1級を取得し、かつ、体力測定Ⅱにおいても1級を取得した者。ただし、得点を付与するに当たっての年齢の区分は、それぞれ35～39歳又は25～29歳とする。
- (2) 体力き章は、当該資格を喪失した場合には速やかに返納するものとする。

7 体力測定実施時期

体力測定は、部隊等の特性を考慮して毎年4月から12月までの間に1回以上実施するものとする。ただし、体力測定Ⅰの不合格者に対しては、約3か月を基準とする練成後に再測定するものとし、合格するまで実施するものとする。

8 体力測定を行わない者

- (1) 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医官等が判定した者
- (2) 海外勤務者

9 航空自衛官の責務

- (1) 航空自衛官（前項各号に掲げる者を除く。）は、年度1回以上体力測定を受けるものとする。
- (2) 航空自衛官は、体力測定の合格のため、平素より体力練成に努めるものとする。
- (3) 前項第1号に掲げる者（妊娠、出産等を理由とする者を除く。）は、健康回復のために努力するとともに、体力測定の合格のための段階的体力練成に努めるものとする。
- (4) 航空自衛官は、体力測定実施結果を付紙様式第1（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。
- (5) 体力測定不合格者は、次回体力測定の合格に向けて計画的に体力練成に努めるものとする。

10 体力測定実施責任者及びその責務

体力測定の実施責任者は、編制単位部隊の長及び編制単位部隊を有しない編制部隊にあっては当該部隊の長並びに機関の長とし、体力測定の実施に関し、次に掲げる責

任を負う。

- (1) 所属する航空自衛官が体力測定を受けることができるように、年度を通じ計画的に行うこと。
- (2) 身体的不安要素（既往歴を含む。）保有者の体力測定前の受診指示等及び不測事態発生時の初動態勢を考慮し、安全を確保すること。
- (3) 人事施策へ反映させることを考慮し、厳正に行うこと。
- (4) 体力測定実施結果の把握と指導（じ後の目標付与）を行うこと。
特に、体力測定不合格者の絶無及び第8項第1号に掲げる者（妊娠、出産等を理由とする者を除く。）の合格に向けた体力練成等計画を付紙様式第2により作成し、計画的かつ継続的な体力練成等の指導を実施するとともに、当該隊員の身体歴につづり込み、体力等の継続的管理の資とする。この際、衛生担当者（医官等）の助言を受ける等当該者との連携に着意する。
なお、当該連携要領及び付紙様式第1における健康診断等の項目の記入等については、別に定めるところによる。
- (5) 体力測定Ⅰの不合格者に対する再測定の実施
- (6) 再測定後の合格者に対する継続的な体力練成指導

11 体力測定実施要領

(1) 全般

ア 体力測定区分別実施対象

(ア) 体力測定Ⅰ

全航空自衛官

(イ) 体力測定Ⅱ

男性の航空自衛官にあつては40歳未満の者、女性の航空自衛官にあつては30歳未満の者（以下「若年隊員」という。）。ただし、本人が希望する場合は、若年隊員以外の航空自衛官についても実施させることができる。

イ 実施期間

体力測定は、1日以内実施するものとする。

ウ 実施順序等

体力測定の各種目間の順序は任意とする。

この際、体力測定Ⅰの種目においては、各種目実施後、疲労の回復のために20分から30分程度の休憩を考慮して実施するものとする。

(2) 体力測定Ⅰ

ア 全般

測定に当たって補助者を指定し、所要の補助をさせるものとする。この際、測定係は、補助者以外の者を指定して厳正な測定を実施するものとする。

イ 種目別実施要領

(ア) 腕立て伏せ

a 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ことをもって行う。

b 測定終了は、2分間を経過した時点及び正確な腕立て伏せ（屈伸運動）が継続できなくなった時点とする。

c 当初の姿勢

腕立て伏せの当初の姿勢の着眼は、次のとおり。

(a) 両手の間隔は、肩幅よりやや広くとり床面（地面を含む。以下同じ。）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

うに体を保持する。

- (c) 両足の開き幅は、肩幅までとする。
- (d) 補助者は、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手中央付近に置く。
- d 屈腕の姿勢
 - 屈腕姿勢の着眼は、次のとおり。
 - (a) 被測定者のあごが、補助者の手のひら又は手の甲に軽く触れるまで屈腕する。
 - (b) ひじは、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。
- e 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、補助者の手に触れていない。
 - (b) 伸腕時、被測定者の腕が完全に伸びきっていない。
 - (c) 屈伸間、腰を突き出したり、上体だけ動作させる等、肩から足首の線が一直線に保持されていない。
 - (d) 屈腕時、不自然にあごをつき出して手の平又は手の甲に触れさせる。
- f 休憩要領
 - 測定の間、休憩のため腰を高く突き出したり、へこましたりしても良い。ただし、ひざを床面につけたり、手や足を床面から離してはいけない。
 - なお、屈伸運動の再開は、当初の姿勢から実施する。

(イ) 腹筋

- a 測定は、2分間で腹筋を正確に実施できた回数を数えることをもって行う。
- b 測定終了は、2分間を経過した時点及び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。
- c 当初の姿勢
 - 腹筋の当初の姿勢の着眼は、次のとおり。
 - (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、ひざを直角（90度）に曲げる。
 - (c) 上体は、肩甲骨の下部が床面に触れるまで倒す。
 - (d) 補助者は、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（つま先及び足の甲を押さえてはならない。）。
- d 上体を起こした姿勢
 - 両ひじが下肢部に軽く触れるまで上体を起こす。
- e 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) ひじが下肢部に触れていない。
 - (d) ひざを直角（90度）に保持していない。
- f 休憩要領
 - 測定の間、上体を起こした状態（両ひじが下肢部に触れた状態）で休憩できる。この間、両手を後頭部から離してはならない。

(ウ) 3 Km走

- a 測定コースは、トラック又は平坦な3 Kmの走路とする。
- b スタートは、スタンディングスタートとする。
- c 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。

- d 補助者は、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。
- e 測定時間は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- f 実施上の注意事項
 - (a) 測定実施前から実施後までの被測定者の身体状態について常にチェックする。
 - (b) 各自の能力、練度及び健康状態を勘案し、いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように指導する。

(3) 体力測定Ⅱ

ア 懸垂

- (ア) 補助者を指定し、所要の補助をさせる。
- (イ) 測定は、正確な屈伸の回数を数えることをもって行う。
- (ウ) 屈伸の速度は、3、4秒に1回の割合で実施する。
- (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をする。
- (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
 - a あごが鉄棒の高さの上に達していない。
 - b 腕が十分に伸びる前に屈腕した。
 - c 足及び上体の反動等を利用して屈腕した。
- (キ) 実施上の注意事項
 - a 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。
 - b 補助者は、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。
 - c 屈伸が継続できなくなった時点（連続2回以上遅れた時点）で終了とする。

イ 斜め懸垂

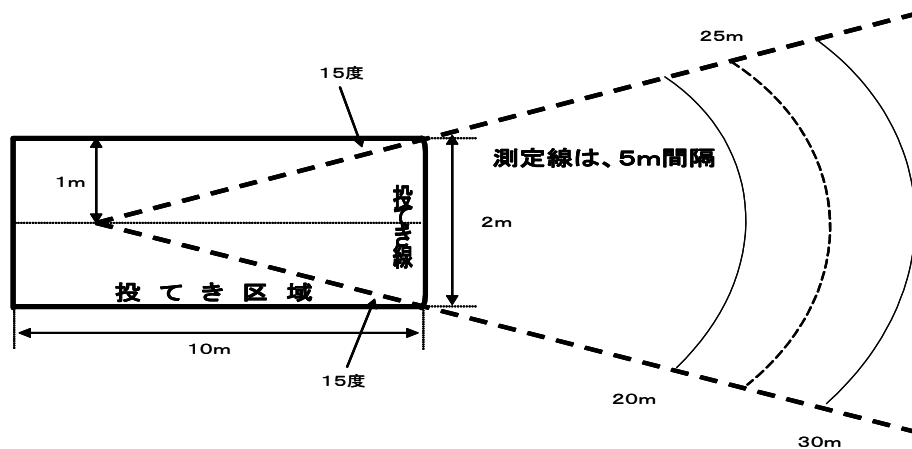
- (ア) 補助者を指定し、所要の補助をさせる。
- (イ) 測定は、正確な屈伸の回数を数えることをもって行う。
- (ウ) 屈伸の速度は、2、3秒に1回の割合で実施する。
- (エ) 当初の姿勢
 - a 鉄棒の高さを直立時のおおむね乳頭の高さにする。
 - b 両腕をほぼ肩幅に開き、鉄棒を順手で握り、頭、胴体及び脚をまっすぐにして斜めに懸垂をする。この際、腕と胴との角度はおおむね90度になるように両足を前に出す。
- (オ) 屈伸腕の姿勢
 - 鉄棒に体が触れるまで曲げ、続いて静かに十分に伸ばす。
- (カ) 回数を数えない不正確な斜懸垂
 - a 屈腕時、体が鉄棒に触れていない。また、腰が落ちている、腹を出している等、頭、胴体及び脚がまっすぐになっていない。
 - b 腰の反動を使った屈腕動作
- (キ) 実施上の注意事項
 - a 補助者は、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。
 - b 屈伸が継続できなくなった時点（連続2回以上遅れた時点）で終了とする。

ウ 走り幅跳び

- (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) 単位はcmとし、cm未満は切り捨てる。

エ 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30cm、重さ180g）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2回実施し、良い方を記録とする。
- (オ) 単位はmとし、m未満は四捨五入する。

12 報告

次に掲げる部隊等の長は、隷下部隊等から指揮系統を通じて、別に示す様式に入力させた体力測定の実施の成果のデータを報告させ、これを取りまとめた上、体力測定を実施した日の属する年の翌年の1月31日までに航空幕僚長（教育課長気付）に報告するものとする（10-T50(D)）。

なお、航空総隊司令官は、航空方面隊を除く隷下部隊等に係るものを報告するものとする。

- (1) 航空総隊司令官
- (2) 航空方面隊司令官
- (3) 航空支援集団司令官
- (4) 航空教育集団司令官
- (5) 航空開発実験集団司令官
- (6) 防衛大臣直轄部隊長（航空総隊司令官、航空支援集団司令官、航空教育集団司令官及び航空開発実験集団司令官を除く。）
- (7) 幹部学校長
- (8) 補給本部長
- (9) 病院長

種目別得点表

1 体力測定 I

(1) 15～24歳及び25～29歳

15～24歳						得点	25～29歳					
男性			女性				男性			女性		
腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	3Km走		腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	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"
15	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"			

(2) 30～34歳及び35～39歳

30～34歳						得点	35～39歳					
男性			女性				男性			女性		
腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	3Km走		腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	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	55	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"			

(3) 40～44歳及び45～49歳

40～44歳						得点	45～49歳					
男性			女性				男性			女性		
腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	3Km走		腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	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"			

(4) 50～54歳及び55～59歳

50～54歳						得点	55～59歳					
男性			女性				男性			女性		
腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	3Km走		腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	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"		

(5) 60～64歳

得点	60～64歳						得点	60～64歳					
	男性			女性				男性			女性		
	腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	3Km走		腕立	腹筋	3Km走	腕立	腹筋	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"			23'44"
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 体力測定Ⅱ

男 性			得 点	女 性		
懸垂	幅跳び	ボール投げ		懸垂	幅跳び	ボール投げ
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

等級区分表

1 体力測定Ⅰ

等級	各種目の最低得点
1 級	94
2 級	86
3 級	78
4 級	73
5 級	68
6 級	60
7 級	45

2 体力測定Ⅱ

等級	各種目の最低得点
1 級	70
2 級	60
3 級	50
4 級	40
5 級	30
6 級	20

体力測定記録表

氏名 _____
(備考: _____)

所属部隊:			年齢:			実施年月日: 年 月 日		
体力測定 I								等級
腕立て伏せ			腹筋			3 Km走		
回数	得点	等級	回数	得点	等級	分. 秒	得点	等級
体力測定 II								等級
(斜)懸垂			走り幅跳び			ボール投げ		
回数	得点	等級	m. cm	得点	等級	m	得点	等級
未実施(理由: _____)								
	測定 I	測定 II	確認者	コメント				確認印
合格			部隊長等					
不合格			医官等					

(備考: _____)

所属部隊:			年齢:			実施年月日: 年 月 日		
体力測定 I								等級
腕立て伏せ			腹筋			3 Km走		
回数	得点	等級	回数	得点	等級	分. 秒	得点	等級
体力測定 II								等級
(斜)懸垂			走り幅跳び			ボール投げ		
回数	得点	等級	m. cm	得点	等級	m	得点	等級
未実施(理由: _____)								
	測定 I	測定 II	確認者	コメント				確認印
合格			部隊長等					
不合格			医官等					

- 注: 1 「得点」及び「等級」欄には第4項に基づき付与された得点及び等級を記入する。
- 2 「合格」又は「不合格」欄には、第5項に基づき判定した結果として、いずれかの欄に「○」を記入する。
- 3 「備考」欄には、基本教育間において実施した場合における当該課程名を記入する。
- 4 体力き章授与資格を取得した場合は、体力測定 I 及び体力測定 II の「合格欄」に「①」と記入する。
- 5 未実施者は、「未実施」欄に理由を記入する。
- 6 用紙の大きさは、日本産業規格 A 列 4 番とし、縦長に使用する。

体力測定不合格者等に対する体力練成等計画

所属：		氏名：		年齢： (※1目標心拍数：)		
体力測定(実施日 年 月 日)						
種目	測定記録	取得級	目標記録	取得目標級		
腕立て伏せ	回		回			
腹筋	回		回			
3Km走	分 秒		分 秒			
(斜)懸垂	回		回			
走り幅跳び	m cm		m cm			
ボール投げ	m		m			
健康診断等(判定日 年 月 日)						
項目	検査結果	指示区分	目標(BMIは>25の時)	目標区分		
BMI	(体重 kg)		体重 kg (-5%)			
血液検査 その他						
練 成 等 計 画	練成月	練成等項目	月間練成等要領及び検査結果等			成果確認
	1か月	基礎検査	有酸素運動20分で症状なし・あり()			部隊長等
		有酸素運動	※2種目()距離/時間()日/週			
		筋力練成	※3種目()日/週			
		その他				医官等
	2か月	再検査等 ※4(/)	※5			
		有酸素運動	※2種目()距離/時間()日/週			部隊長等
		筋力練成	※3種目()日/週			
		その他				医官等
	3か月	再検査等 ※4(/)	※5			
		有酸素運動	※2種目()距離/時間()日/週			部隊長等
		筋力練成	※3種目()日/週			
その他					医官等	
再検査等 ※4(/)	※5					
再測定結果(実施日： 年 月 日)						
腕立て伏せ	回	級	(斜)懸垂	回	級	
腹筋	回	級	走り幅跳び	m cm	級	
3Km走	分 秒	級	ボール投げ	m	級	
再検査等結果(判定日： 年 月 日)						
検査項目		結果	指示区分	確 認 印	部隊長等	
					医官等	

- 注：1 本計画は、部隊等と衛生担当者（医官等）が連携して作成し、実施させる。
- 2 本計画の作成及び実施に際し、航空自衛隊教範06-2-1「体育訓練（体育管理）」（以下「教範」という。）及び航空自衛隊訓練資料006-2-1「体力づくり」（以下「訓練資料」という。）を基礎とする。
- 3 各※は、次による。
- （1）※1：目標心拍数の算出は、訓練資料6ページ及び7ページを参照する。
目標心拍数＝（最高心拍数－安静時心拍数）×運動強度＋安静時心拍数
- （2）※2：有酸素運動の練成等種目（ジョギング、ウォーキング、水中歩行等）及び距離又は時間を週何日実施するかを記入する。
- （3）※3：筋力練成の練成種目及び実施回数並びに週何日実施するかを記入する。
- （4）※4：再検査等の実施月日を記入する。
- （5）※5：再検査等の項目及び結果を記入する。
- 4 用紙の大きさは、日本産業規格A列4番とし、縦長に使用する。