

【令和6年度「体力・運動能力調査」調査票】

新体力テスト（65歳～79歳）

記 録 用 紙

スポーツ庁



統計法に基づく国の
統計調査です。調査
票情報の秘密の保護
に万全を期します。

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和6年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。
 - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「学校時代の運動部（クラブ）活動の経験」において、旧制の学校を卒業した者は、下記に相当する者として、該当する番号を○で囲んでください。
 - (1) 旧制の中学校は、新制の高校。
 - (2) 旧制の高校、師範学校及び専門学校は、新制の大学。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

江東区にお住まいの方は1に○を付けて下さい

No.	氏 名			都道府県
1. 令和6年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女	
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村	
4. 健康状態について	1. 大いに健康	2. まあ健康	3. あまり健康でない	
5. 体力について	1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある	
6. スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない		
7. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日（週3～4日以上） 3. ときたま（月1～3日程度）	2. ときどき（週1～2日程度） 4. しない		
8. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満	2. 30分以上1時間未満 4. 2時間以上		
9. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない	
10. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上	
11. ぐっすり眠ることができますか	1. 週に6日以上 3. 週に2～3日	2. 週に4～5日 4. 週に1日以下		
12. 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験	1. 中学校のみ 5. 高校・大学	2. 高校のみ 6. 中学校・大学	3. 大学のみ 7. 中学校・高校・大学	4. 中学校・高校 8. 経験なし
13. 毎日の生活は充実していますか	1. 充実している 3. あまり充実していない		2. まあ充実している 4. まったく充実していない	
14. 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか	1. 大いに感じる 3. あまり感じない		2. まあ感じる 4. まったく感じない	
15. 体 格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg		

項 目		記 録		得 点
1. 握 力	右	1 回目 kg	2 回目 kg	
	左	1 回目 kg	2 回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし			回	
3. 長座体前屈			cm	
4. 開眼片足立ち			秒	
5. 10m障害物歩行		1 回目 . 秒	2 回目 . 秒	
6. 6 分間歩行			m	
得 点 合 計				
総 合 評 価				A B C D E

当日会場で
記入します

A D L （日常生活活動テスト）

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1 休まないで、どれくらい歩けますか。

1. 5～10分程度 2. 20～40分程度 3. 1時間以上

問2 休まないで、どれくらい走れますか。

1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上

問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。

1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度

問4 階段をどのようにして昇りますか。 1. 手すり

や壁につかまらないと昇れない 2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる 3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる

問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。

1. できない 2. 手を床についてなら立ち上がれる 3. 手を使わずに立ち上がれる

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上

問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。 1. 立っ

てられない 2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる 3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

1. 座らないとできない 2. 何かにつかまれば立ったままできる 3. 何にもつかまらなくて立ったままできる

問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

1. 両手でゆっくりとならできる 2. 両手で素早くできる 3. 片手でもできる

問10 布団の上げ下ろしができますか。

1. できない 2. 毛布や軽い布団ならできる 3. 重い布団でも楽にできる

問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。

1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度

問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。

1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

総合得点

判定