

[参考]20m シャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

【6~11歳】

レベル	8	9	10	11	12	13	14	15				
2	34.0	34.3	34.5	34.7	34.9	35.2	35.4	35.6				
	32.3	32.5	32.7	32.9	33.1	33.3	33.5	33.7				
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23				
3	35.9	36.1	36.3	36.6	36.8	37.0	37.2	37.5				
	33.9	34.1	34.3	34.5	34.7	34.9	35.1	35.3				
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
4	37.7	37.9	38.2	38.4	38.6	38.9	39.1	39.3	39.5			
	35.5	35.7	35.9	36.1	36.3	36.5	36.7	36.9	37.1			
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41			
5	39.8	40.0	40.2	40.5	40.7	40.9	41.2	41.4	41.6			
	37.3	37.5	37.7	37.9	38.1	38.3	38.5	38.6	38.8			
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
6	41.8	42.1	42.3	42.5	42.8	43.0	43.2	43.5	43.7	43.9		
	39.0	39.2	39.4	39.6	39.8	40.0	40.2	40.4	40.6	40.8		
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61		
7	44.1	44.4	44.6	44.8	45.1	45.3	45.5	45.8	46.0	46.2		
	41.0	41.2	41.4	41.6	41.8	42.0	42.2	42.4	42.6	42.8		
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
8	46.4	46.7	46.9	47.1	47.4	47.6	47.8	48.1	48.3	48.5	48.7	
	43.0	43.2	43.4	43.6	43.8	44.0	44.2	44.4	44.6	44.8	45.0	
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	
9	49.0	49.2	49.4	49.7	49.9	50.1	50.4	50.6	50.8	51.0	51.3	
	45.1	45.3	45.5	45.7	45.9	46.1	46.3	46.5	46.7	46.9	47.1	
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	
10	51.5	51.7	52.0	52.2	52.4	52.7	52.9	53.1	53.3	53.6	53.8	
	47.3	47.5	47.7	47.9	48.1	48.3	48.5	48.7	48.9	49.1	49.3	
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106
11	54.0	54.3	54.5	54.7	55.0	55.2	55.4	55.6	55.9	56.1	56.3	56.6
	49.5	49.7	49.9	50.1	50.3	50.5	50.7	50.9	51.1	51.3	51.5	51.6
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118
12	56.8	57.0	57.3	57.5	57.7	57.9	58.2	58.4	58.6	58.9	59.1	59.3
	51.8	52.0	52.2	52.4	52.6	52.8	53.0	53.2	53.4	53.6	53.8	54.0

