

(2) 12歳～19歳対象

I テストの対象

12歳から19歳までの男女

II テスト項目

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横とび

持久走

20m シャトルラン（往復持久走）

50m 走

立ち幅とび

ハンドボール投げ

※ 持久走か20m シャトルラン（往復持久走）の
どちらかを選択する。

III テストの得点表および総合評価

項目別得点表

総合評価基準表

IV 実施上の一般的注意