

[参考]20m シャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

【12～19歳】

折り返し回数

レベル	33
5	37.3 (男子)
	31.1 (女子)

推定最大酸素摂取量  
(ml/kg・分)

レベル	8	9	10	11	12	13	14	15					
2	33.1	33.2	33.4	33.6	33.7	33.9	34.1	34.3					
	25.1	25.4	25.6	25.8	26.1	26.3	26.6	26.8					
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23					
3	34.4	34.6	34.8	34.9	35.1	35.3	35.4	35.6					
	27.0	27.3	27.5	27.7	28.0	28.2	28.5	28.7					
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
4	35.8	36.0	36.1	36.3	36.5	36.6	36.8	37.0	37.1				
	28.9	29.2	29.4	29.6	29.9	30.1	30.4	30.6	30.8				
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
5	37.3	37.5	37.7	37.8	38.0	38.2	38.3	38.5	38.7				
	31.1	31.3	31.6	31.8	32.0	32.3	32.5	32.7	33.0				
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
6	38.8	39.0	39.2	39.4	39.5	39.7	39.9	40.0	40.2	40.4			
	33.2	33.5	33.7	33.9	34.2	34.4	34.6	34.9	35.1	35.4			
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
7	40.5	40.7	40.9	41.1	41.2	41.4	41.6	41.7	41.9	42.1			
	35.6	35.8	36.1	36.3	36.5	36.8	37.0	37.3	37.5	37.7			
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
8	42.2	42.4	42.6	42.8	42.9	43.1	43.3	43.4	43.6	43.8	43.9		
	38.0	38.2	38.5	38.7	38.9	39.2	39.4	39.6	39.9	40.1	40.4		
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
9	44.1	44.3	44.5	44.6	44.8	45.0	45.1	45.3	45.5	45.6	45.8		
	40.6	40.8	41.1	41.3	41.5	41.8	42.0	42.3	42.5	42.7	43.0		
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
10	46.0	46.2	46.3	46.5	46.7	46.8	47.0	47.2	47.3	47.5	47.7		
	43.2	43.5	43.7	43.9	44.2	44.4	44.6	44.9	45.1	45.4	45.6		
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
11	47.9	48.0	48.2	48.4	48.5	48.7	48.9	49.0	49.2	49.4	49.6	49.7	
	45.8	46.1	46.3	46.5	46.8	47.0	47.3	47.5	47.7	48.0	48.2	48.4	
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
12	49.9	50.1	50.2	50.4	50.6	50.7	50.9	51.1	51.3	51.4	51.6	51.8	
	48.7	48.9	49.2	49.4	49.6	49.9	50.1	50.4	50.6	50.8	51.1	51.3	
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
13	51.9	52.1	52.3	52.4	52.6	52.8	53.0	53.1	53.3	53.5	53.6	53.8	54.0
	51.5	51.8	52.0	52.3	52.5	52.7	53.0	53.2	53.4	53.7	53.9	54.2	54.4
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
14	54.1	54.3	54.5	54.7	54.8	55.0	55.2	55.3	55.5	55.7	55.8	56.0	56.2
	54.6	54.9	55.1	55.4	55.6	55.8	56.1	56.3	56.5	56.8	57.0	57.3	57.5
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157
15	56.4	56.5	56.7	56.9	57.0	57.2	57.4	57.5	57.7	57.9	58.1	58.2	58.4
	57.7	58.0	58.2	58.4	58.7	58.9	59.2	59.4	59.6	59.9	60.1	60.3	60.6