

県本部各部課長
殿下
県下各警察署長

共	00	00	10	39	5年
---	----	----	----	----	----

宮本教第294号
令和3年3月25日
宮城県警察本部長

「宮城県警察体力検定等実施要綱」の制定について（通達）

「警察体力検定等実施要綱の制定について（通達）」（令和3年1月6日付け警察庁
丙人発第2号）の制定に伴い、「宮城県警察体力検定等実施要綱」を別添のとおり制
定し、令和3年4月1日から運用することとしたので、効果的かつ安全な体力検定等
の実施を推進されたい。

宮城県警察体力検定等実施要綱

第1 要綱の目的

この要綱は、本県警察官が行う警察体力検定及び体力テスト（以下「体力検定等」という。）の実施に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

第2 体力検定等の目的

体力検定等は、警察官に対し、自己の体力の現状を正確に認識させることにより、各人の健康管理と基礎体力の強化への意欲を喚起するとともに、得られたデータを基に警察官の体力水準向上のための諸施策を推進し、もって第一線執行力の強化に資することを目的とする。

第3 推進体制

1 実施責任者

- (1) 所属長を実施責任者とする。
- (2) 実施責任者は、体力検定等を計画的かつ安全に実施する責を負う。

2 推進責任者

- (1) 実施責任者は、所属の警部以上の階級にある警察官又は警部相当職以上の職にある一般職員の中から推進責任者を指定する。
- (2) 推進責任者は、効果的かつ安全な実施計画を策定し、実効ある体力検定等の実施に努めなければならない。

3 立会責任者

- (1) 実施責任者は、所属の警部補以上の階級にある警察官又は警部補相当職以上の職にある一般職員の中から立会責任者を指定する。
- (2) 立会責任者は、所属の体力検定等の実施に必ず立ち会い、安全かつ適正な体力検定等の実施に努めなければならない。

4 測定責任者

- (1) 実施責任者は、所属の警察官のうち体力検定等の実施に関する研修等を受けた者の中から測定責任者を指定する。
- (2) 測定責任者は、体力検定等が適正かつ円滑に行われるよう努めなければならない。
- (3) 測定責任者は、立会責任者を兼ねることができない。

第4 体力検定等の対象及び実施基準

1 対象

警察官とする。

2 実施基準

警察体力検定及び体力テストを年1回以上実施するものとする。

第5 実施種目及び実施要領

1 警察体力検定

(1) 種目

「J A P P A T」（ジャパット）

(2) 実施要領

別添1「JAPPA T実施マニュアル」（以下「マニュアル」という。）
のとおり。

2 体力テスト

(1) 種目

- ア 握力（筋力）
- イ 上体起こし（筋持久力）
- ウ 長座体前屈（柔軟性）
- エ 反復横とび（敏しょう性）
- オ 20mシャトルラン（往復持久走・心肺持久力）
- カ 立ち幅とび（瞬発力）

(2) 実施要領

別添2「新体力テスト実施要項」（以下「体力テスト実施要項」という。）
のとおり。

第6 実施上の留意事項

- 1 体力検定等を実施する際には、マニュアル及び体力テスト実施要項に従い適正かつ安全に実施すること。
- 2 体力検定等実施前は、施設及び使用器具の安全点検を確実に実施するとともに、受検者の健康状態、既往症等を把握し、体力検定等実施に支障がないことを確認すること。
- 3 体力検定等実施場所の気温及び湿度に配慮し、熱中症事故防止に努めること。
- 4 体力検定等を実施する際には、運動に適した服装を着用させるとともに、準備運動及び整理運動を十分に行わせ、受傷事故防止に努めること。
なお、警察体力検定を実施する際には、検定終了直後の転倒を防止するための補助員を必ず配置すること。
- 5 体力検定等実施中は、常に受検者の動静に注視し、異常を認めたときは、直ちに体力検定等を中断させ必要な措置を講ずること。

第7 実施結果の報告

実施責任者は、体力検定等の実施結果について、別に定める報告要領により、報告すること。

J A P P A T 実施マニュアル

目 次

第1 事前トレーニング	2
1 JAPPATとは	2
2 JAPPAT導入の目的	2
3 事前トレーニングの必要性について	2
4 トレーニング計画の策定について	3
(1) 計画の概要	3
(2) 事前トレーニング計画	3
(3) トレーニング内容	4
第2 JAPPAT準備・整理運動	7
1 準備・整理運動フローチャート	7
2 準備運動	7
3 準備運動開始	7
4 整理運動	11
5 整理運動開始	11
第3 JAPPAT実施方法	12
1 準備	12
2 方法	13
(1) 第1ステージの動作	13
(2) 第2ステージの動作	14
(3) 第3ステージの動作	15
3 記録	16
4 受検者の健康チェック	16
5 実施上の注意	16
(1) 実施前に注意する点	16
(2) 実施中及び実施後に注意する点	16
6 怪我発生時の応急処置	17
7 級位判定	17
8 JAPPAT年齢の判定	17
9 トレーニング計画の作成と体力づくりの推進	17
別紙1 「JAPPAT連続動作図」	
別紙2 「警察体力検定（JAPPAT）受検票＜提出用＞」	
別紙3 「警察体力検定結果票＜個人用＞」	
別紙4 「年齢別推定記録早見表」	
別紙5 「年齢・記録推定図（男性警察官）」	
別紙6 「年齢・記録推定図（女性警察官）」	

第1 事前トレーニング

1 JAPPATとは

警察官は、犯罪の制止や被疑者の逮捕といったその職務の特殊性から、一定以上の身体能力を保持することが求められています。

そこで、この度、警察官の職務の一つである、「逃走する被疑者を追跡してから、制圧する」という典型的な身体活動に焦点を絞り、その活動に必要な身体能力を測定するテストを開発しました。このテストを警察官の身体能力テスト (Japan Police Physical Ability Test) のアルファベットの頭文字を使用して、JAPPAT (ジャパット) と呼ぶことにしました。

JAPPATの動作の内容や走行距離については、実際に被疑者を追跡、制圧したデータを基に作成しました。JAPPATは、大きく3つのステージで構成されており、第1のステージは「直線的にダッシュする、ガードレールや側溝などの障害物を跳び越える、急激かつ鋭角にターンする、急にストップスタートする」等の動作、第2のステージは「人ごみや自転車などを避ける、カーブの多い道をスピードを出したままで鈍角にターンする」等の動作、第3のステージは「腕で引く、腕で押すなどの動作を活用して制圧する」等の動作をそれぞれ想定しています。

ここでJAPPATについて、運動生理学的に解説してみましよう。運動は、酸素を体内に取り込みながら比較的少ないエネルギーを長い時間かけて発揮する有酸素運動と、酸素を使わないで大量のエネルギーを短い時間に発揮する無酸素運動に大別されます。JAPPATの生理学的実験を大学の研究室に依頼したところ、「JAPPATは無酸素運動の最大努力を要するテストである」という結果が得られました。また、運動時における主観的な運動強度を示す指標についても「非常にきつい運動」であることが報告されています。

以上のことから、JAPPATは「極めて運動強度の高い、非常にきつい無酸素運動」であると言えます。具体的には、400mトラックを全力で疾走したり、階段を休まずに1階から5階まで駆け上がるなどといった非常に激しい運動をイメージすると良いでしょう。

2 JAPPAT導入の目的

JAPPAT導入には大きく分けて、2つの目的があります。1つ目の目的は、警察官に特に求められる身体能力を定期的に測定することにより、現在の体力を把握し、翌年以降の体力維持・増強に資することにあります。2つ目の目的は、JAPPAT実施に向けて、事前のトレーニングを十分に行うことにあります。1で述べたようにJAPPATは、身体に対して激しい生理的負荷をかけるテストです。次項以降で示すとおり、そのために行うトレーニングの過程で強化される体力そのものが、JAPPAT導入のもう一つの大きな目的であります。

3 事前トレーニングの必要性について

警察体力検定種目のJAPPATは、ダッシュ、ジャンプ、腕立て伏せ等の動作を連続して、約1分間全力で行う極めて強度の高い運動です。したがって、JAPPATを安全に実施するためには、計画的に事前トレーニングを十分に行う必要があります。以下に個々の運動習慣と体力レベルを3つに区分し、それぞれ具体例を示しましたので参考としてください。

4 トレーニング計画の策定について

(1) 計画の概要

トレーニングの強度、準備期間は、運動習慣の有無や体力テストの結果、又は体力検定の既得級位から判断される基礎体力レベルに応じて、受検者個々に対して策定する必要があります。

対象者	体力レベル (既得級位)	トレーニング開始時期	主な実施種目
運動習慣のない人	基礎体力の低い人 (C以下)	検定日のおおむね1年前	ジョギング ストレッチング
運動習慣のある人	基礎体力の中程度の人 (A・B)	検定日のおおむね1箇月前	現在の運動の継続 動きづくりメニュー
競技的に運動を行っている人	基礎体力の極めて高い人 (AA以上)	数箇月前から各自で計画	動きづくりメニュー J A P P A T

(2) 事前トレーニング計画

ア 運動習慣のない人は、受検日のおおむね1年前にトレーニングを開始し、ウォーキングのような軽度な運動を習慣付けることから始めましょう。基礎体力の向上に合わせて、運動強度を高めたり、動きづくりメニューを無理のない強度で行うと良いでしょう。

イ 運動習慣のある人は、現状を維持することが大切です。ただし、より安全に受検するために、受検日のおおむね1箇月前から動きづくりメニューを行うと良いでしょう。

ウ 競技的に運動を行っている人は、体力の現状を確認するためにJ A P P A Tを一度経験しておくとう良いでしょう。更に、J A P P A Tの記録向上を目指す場合には、受検日の数箇月前から各自で作成したトレーニングメニューを行うと良いでしょう。

訓練時期	運動習慣なし	運動習慣あり	競技的運動実施者
12箇月前	トレーニング開始		
11 "	準備期	現状維持	現状維持
10 "			
9 "			
8 "			
7 "	徐々にレベルを上げていく	現状維持	現状維持
6 "			
5 "	移行期	現状維持	現状維持
4 "			
3 "			
2 "	動きづくり	動きづくり	各自のトレーニング
1 "□	↓	↓	J A P P A T ↓
受 検 日			

(3) トレーニング内容

ア 運動習慣のない人

J A P P A Tを安全に実施するために、1年を運動を始める準備期と運動習慣の定着化を図る移行期の2つに期分けしました。ただし、その期間や訓練強度は、個々の体力や年齢、勤務形態等により一様ではありません。まずは運動を始めること、そして、無理をせず徐々に運動を習慣化させることが大切です。

● 準備期（6箇月）

ウォーキングやジョギング・水泳等の有酸素運動を1週間のうち2～3回、1回20～40分は行えるまで習慣付けるとともに、ストレッチングを入念に行い、身体の柔軟性を高めましょう。

メニュー例

ウォーキング（5分）→ ストレッチング（10分）→ ジョギング（10分）
→ ウォーキング（5分）→ ストレッチング（10分） 計40分

☆ ウォーキング・・・ 脈拍が1分間に100～120拍（おおむね分速 80～120m）で、大きく腕を振りながら歩く。

☆ ジョギング・・・ 会話しながら走れる速度で、脈拍が（220－年齢）×0.7 拍以上を目安とする。

☆ ストレッチング・・・ J A P P A T準備運動・整理運動参照

● 移行期（6箇月）

準備期の運動を継続しながら、筋力トレーニング等を徐々に加えましょう。また、後半は次ページに示した「動きづくりメニュー」を参考にJ A P P A Tの動きづくりを行いましょう。

なお、「動きづくりメニュー」は短時間で場所を選ばずに実施できることから、運動習慣がなく、事前トレーニングが十分に行えなかった人は、受傷事故防止のために必ず実施する必要があります。

メニュー例

ストレッチング（10分）→ ジョギング（15分）→ ウィンドスプリント
3本（5分）→ ダッシュ3本（5分）→ 筋力トレーニング（5分）
→ ジョギング（5分）→ ストレッチング（5分） 計50分

☆ ウィンドスプリント・・・ 全力疾走の70～80%の早さで50mくらいを大きなフォームでリズムよく走る。

☆ ダッシュ・・・ 10～30mくらいの距離を全力で走る。

☆ 筋力トレーニング・・・ 自分の体重を負荷とし、腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット等を無理のない回数で1～2セット行う。

イ 運動習慣のある人（動きづくりメニュー）

現在の運動を継続しながら、J A P P A Tの動きづくりメニューをおおむね1箇月前から積極的に行いましょう。

動きづくりメニュー

☆ 無理をせず、大きな動作で、動きを確かめながら行いましょう。

① まずは、自分がどのくらい動けるか確かめてみましょう。

- 3階まで、一気に階段を上ってみましょう。一段とばし、二段とばしにチャレンジ!
- バーピーテストを10回連続でやってみましょう。
- 反復横とびを20秒やってみましょう。
- 上体起こしを30秒やってみましょう。(脚を押さえてもらい、膝を曲げて)
- 縄跳びを1分間やってみましょう。

② 次に、JAPPA Tの基本的な動きを模擬的にやってみましょう。

- 空き缶など身近にある物を5mくらい先に数個置き、スタート地点まで往復しながら運ぶ。動きに身体が慣れるに従って、距離や往復回数を増やしましょう。【写真1・2・3】

【写真1】



【写真2】



【写真3】



- 実際に折りたたみ椅子と警杖をセットし、数歩助走をつけて跳ぶ練習をしましょう。できる人は、左右に連続して跳び越える練習もしてみましょう。【写真4・5・6】

- うつ伏せから、できるだけ早く立ち上がってみてください。同様に仰向けからも。更に、うつ伏せから素早く立ち上がり、仰向けに寝てみてください。(あわてずに!)

【写真4】



【写真5】



【写真6】



- 腕立て伏せを身体に覚えさせましょう。(筋力強化と肘の角度90度の確認を!)

- ・ 胸を床に着けた状態から、腕を伸ばしてみてください。膝をつけてもOK【写真7・8】
- ・ 鏡を見ながら、腕立て伏せをして肘の角度を確認してみましょう。【写真9】

【写真7】



【写真8】



【写真9】



ウ 競技的に運動を行っている人

現在のトレーニングを継続することが基本ですが、受検日の数箇月前からサーキットトレーニングやインターバルトレーニングを各自で作成して、トレーニングを行うことにより、更にJAPPATの記録向上を図ることができます。また、1箇月前からJAPPATを全力に近い強度で行い、必要な動作を確認しておきましょう。

サーキットトレーニング

メニュー例

① 腹筋 → ② 縄跳び1分 → ③ 背筋 → ④ スクワット
→ ⑤ 腕立て伏せ → ⑥ バウンディング

①～⑥までの運動を1セットとし、3～5セット行う。負荷を大きくしたい場合は、種目間をジョギングやダッシュでつなぐ。メニュー内の筋力トレーニング一種目ごとの回数は、自己の最大値の60%とする。

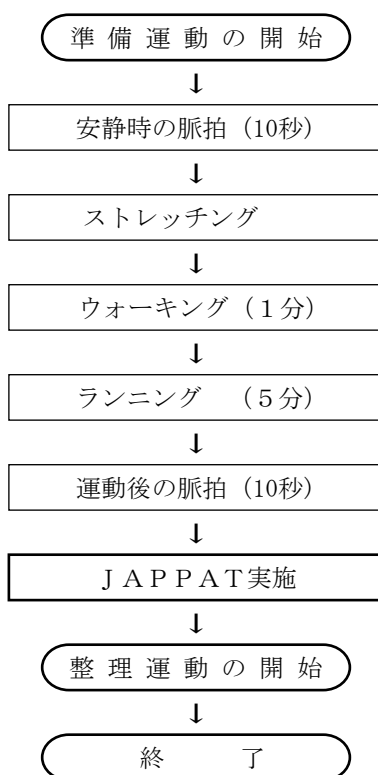
インターバルトレーニング

メニュー例

100～400m走 × 5～10本をジョギングでつなぐ。

第2 J A P P A T準備・整理運動

1 準備・整理運動フローチャート



2 準備運動

J A P P A Tを実施する前には、必ず十分な準備運動を行いましょう。筋肉や関節が硬いまま突然激しい運動をすると捻挫や肉離れ等を引き起こす可能性が高くなります。また、J A P P A Tのような激しい運動は多くの酸素を必要とするため、血液の流れが激しくなり、心拍数が増し血圧も上昇します。そのため、心臓や血管への負担も増加します。準備運動により徐々に全身への血液の流れを促し、筋肉や関節の動きを滑らかにし、怪我を防ぐとともに、心臓等に急に負担のかからない準備をしましょう。

3 準備運動開始

- (1) 安静時の脈拍 (10秒) … その日のコンディションを把握するため、安静時の脈拍を計測します。日常から、自分の安静時の脈拍を知っておきましょう。
- (2) ストレッチング (一人・二人) … 時間をかけて入念に行いましょう。
- (3) ウォーキング (1分)
- (4) ランニング (5分) ・後ろ向き ・サイドステップ ・腕回し ・スキップ
- (5) 準備運動後の脈拍 (10秒) … 安静時の脈拍と比較して、当日の体調を知りましょう。日常から、運動後の脈拍を計測しておきましょう。

○ 一人のストレッチング

ストレッチングの際の注意

- ア 筋肉、身体を緊張させずにリラックスしましょう。
- イ 反動や弾みをつけず、ゆるやかに伸ばしましょう。
- ウ 決して無理をせず、強い痛みを感じない程度の最大伸展姿勢を10～30秒保ちましょう。
- エ 呼吸は止めないよう自然に行いましょう。
- オ 個人によって柔軟性が違うので、マイペースで行いましょう。
- カ 一方向だけでなく、左右バランスよく行いましょう。



1 伸脚
足先を上げると効果的。
(左右)



2 伸脚（深く）
曲げた方の足裏は全面床
につけると効果的。（左右）



3 足を前後に開く。
上体を前に曲げると効果的。
(左右)



4 左肘を右手で右方向へ
引っ張る。（左右）



5 左腕を伸ばし右腕で抱える。
(左右)



6 後ろで手を組み胸を張る。



7 足首のストレッチング ①
(左右)



8 足首のストレッチング ②
(左右)



9 足首のストレッチング ③
(左右)



10 左腕の外側で右足を左の方へねじる。上体は右側へ向け顔は右方向を向く。(左右)



11 足首の角度を狭くする。(左右)



12 足の裏を伸ばす。



13 右足を伸ばし足首をつかむ。(左右)



14 足の裏を合わせ体を前に倒す。



15 横向きになり右手で右足をつかむ。(左右)



16 両手で片膝を抱える。(左右)



17 両手で膝を抱える。(左右)



18 床に両手をつき両足を開く。



19 片方の腕を前方に伸ばし片方の腕に額を付ける。(左右)



20 両腕を前方に伸ばし胸を床に近づける。



21 指を自分に向け後方に下がる。



22 足のつま先を伸ばす。
(左右)



23 ふくらはぎを伸ばす。
JAPPAT実施10分前にもう一度実施する。(左右)

○ 二人のストレッチング

二人組ストレッチングの際の注意

- ア お互いに声をかけ合ひましょう。
- イ 無理な負荷をかけないようにしましょう。
- ウ 交互にストレッチングを行ひましょう。



24 足首を持って引っ張りながら腰を揺する。



25 補助者は膝と足裏を持って大きく回す。(左右)



26 補助者は腰をpushさえ膝を持ち上げる。(左右)



27 手首を持って引っ張りながら横に揺する。



28 腰に補助者の左足を当て、左膝の前に補助者の右足のかかとを当てる。(左右)



29 足のかかとを肩に膝をpushさえ静かに立ち上がる。(左右)



30 補助者が体を丸め小さくなりその上を跳ぶ。(一人5回)



31 馬跳び
「馬跳び」→「股くぐり」を連続で実施する。(一人3回)



32 股くぐり

4 整理運動

JAPPAT実施後は、必ず十分な整理運動を行きましょう。運動を行っている最中は、心臓が激しく動いて全身に血液を送り出しているとともに、筋肉が収縮して体中に血液を送ることを手伝っています。こうした状態で急に運動を中止すると、心臓だけが血液を送り出す役割を一手に担うことになり、その結果、心臓に大きな負担をかけることとなります。運動を急に止めることなく、徐々に血液の流れを落ち着かせていきましょう。

5 整理運動開始



1 JAPPAT実施後、腕を回しながら軽くジョギング
(呼吸を整える)



2 ウォーキング



3 両手で片膝を抱える。
(左右)



4 右足を左のものの上に乗せ、
左のもの後を両手で手前に引く。(左右)



5 両肩を床につけ片足を曲げ
開く。(左右)



6 ふくらはぎのマッサージ
(左右)



7 足裏のマッサージ (左右)



8 足の裏を伸ばす。

第3 J A P P A T実施方法

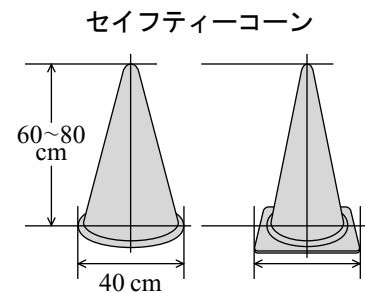
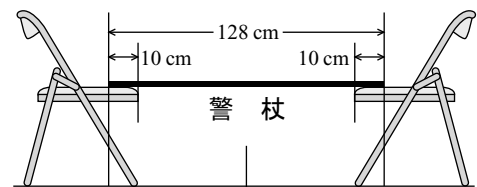
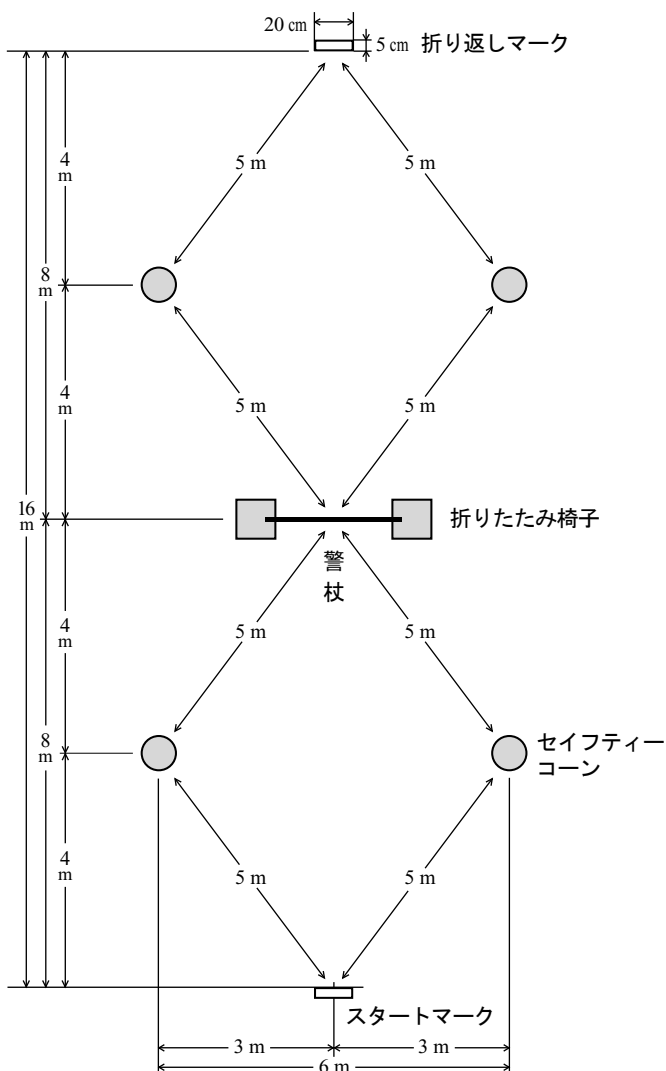
1 準備

下記の用具を「J A P P A Tコース図」のとおり設置する。設置する場所は、屋外・屋内のどちらでもよいが、走行時の安全性を考慮して、最低でも長さ18m×8m以上の広さを確保し、走行面が凹凸でないことが望ましい。

(1) 用具

ア 折りたたみ椅子 (座面の高さが地面から40cm以上)	2脚
イ 警杖	1本
ウ セイフティーコーン (高さ60～80cm)	4個
エ 長さ20cm・幅5cmのテープ又はライン	2本
オ 巻き尺 (場所の設置時に使用)	1個
カ ストップウォッチ (計測時に使用)	1個
キ 笛 (スタートの合図及び注意喚起に使用)	1個

(2) J A P P A Tコース図



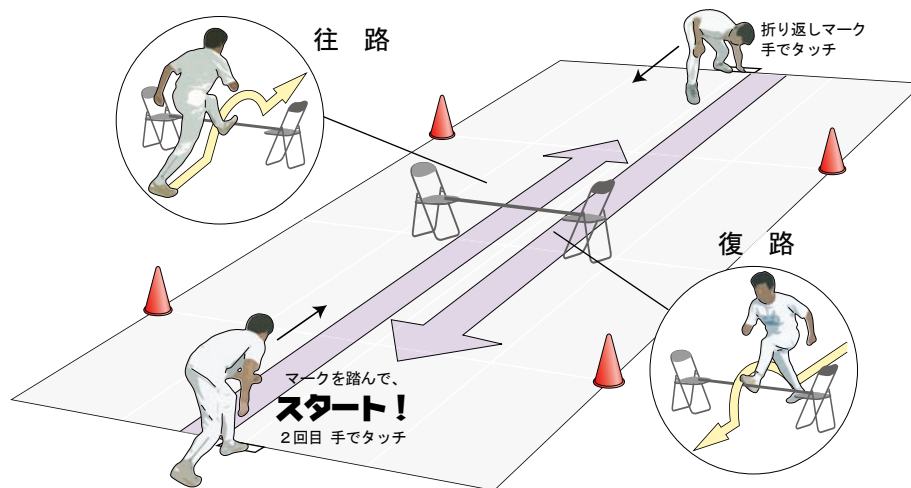
2 方法

別紙1「JAPPA T連続動作図」の第1ステージから第2ステージ、第2ステージから第3ステージへと連続で実施する。

(1) 第1ステージの動作

直線折り返し走（2往復）被疑者を追跡する模擬動作 ①

走行距離：32m（片道16m×2）×2往復=64m



ア 「用意」の合図で、つま先がスタートマークを踏み越えないようにスタンディングスタートの姿勢をとる。（図-1参照）

イ 「スタート」の合図(笛)で走り始め警杖を跳び越えて、折り返しマークを触れる。直ちに折り返し、片手でスタートマークを触れる。（図-2、図-3参照）

ウ この直線折り返し走を合計で2往復実施し、片手でスタートマークを触れた時点で第1ステージが終了となる。

図-1

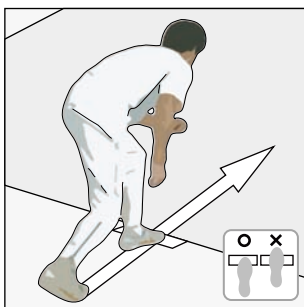


図-2

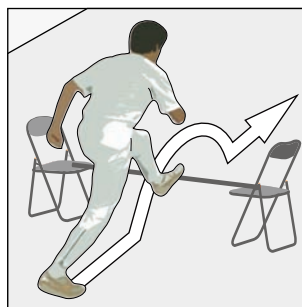
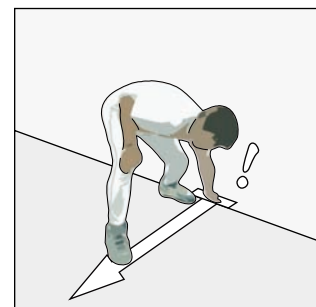


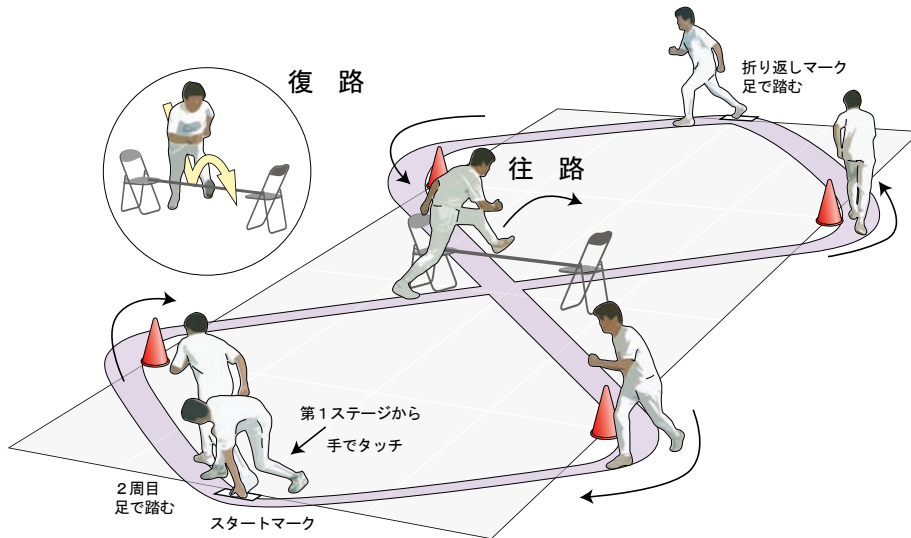
図-3



(2) 第2ステージの動作

スラローム走（2周）被疑者を追跡する模擬動作 ②

走行距離：40m（片道20m×2）×2周=80m 第1・第2ステージ合計 144m



- ア 第1ステージ終了時の姿勢から、左右後方にあるどちらかのセーフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、進行方向にあるセーフティーコーンの外側を走行し、折り返しマークを片足で踏む。（図-4、図-5参照）
- イ そのまま「8の字」のスラローム走になるように、進行方向にあるセーフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、次の進行方向にあるセーフティーコーンの外側を走行し、スタートマークを片足で踏む。
- ウ このスラローム走を合計で2周実施し、片足でスタートマークを踏んだ時点で第2ステージが終了となる。（図-6参照）

図-4

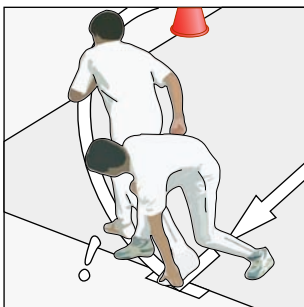


図-5

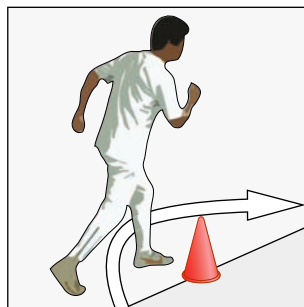
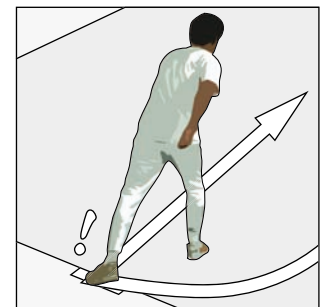


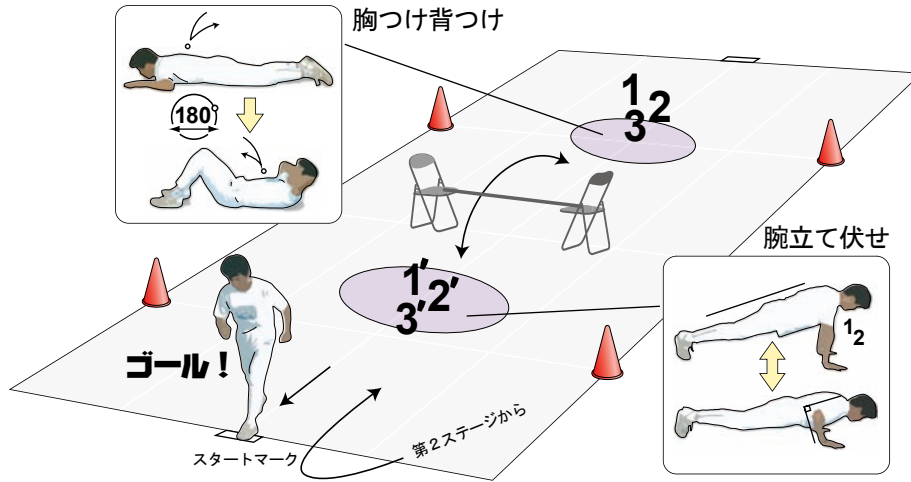
図-6



(3) 第3ステージの動作

胸つけ背つけ+腕立て伏せ（3セット）被疑者を制圧する模擬動作

走行距離：警杖まで8m、警杖から8m 全ステージ合計 160m



ア 第2ステージ終了時の姿勢から、警杖に向かって走り、跳び越える。

イ 跳び越えた後、直ちに地面に胸をつけ(胸つけ)頭と足の向きを180度換え、両手を後頭部に組んで、地面に背中をつける(背つけ)。胸つけの姿勢から背つけの姿勢に移行するときには直立する必要はないが、両足のみで体重を支えた状態をとらなければならない。(図-7参照)

ウ 再び、警杖を跳び越えた後、直ちに腕立て伏せを2回実施する。腕立て伏せの方法は、次の点に留意する。両手の間隔は肩幅と同じにして、両足をそろえる。腕は地面に対して垂直に立て、腰を伸ばす。次に両肘が90度になるまで屈曲させて元の姿勢に戻る。(図-8参照)

エ イとウからなる一連の動作を1セットとして、合計で3セットの動作を実施する。

オ 3セット目の腕立て伏せ終了後、スタートマークまで走って戻り、マークを足で踏んだ時点で「ゴール」となる。

図-7

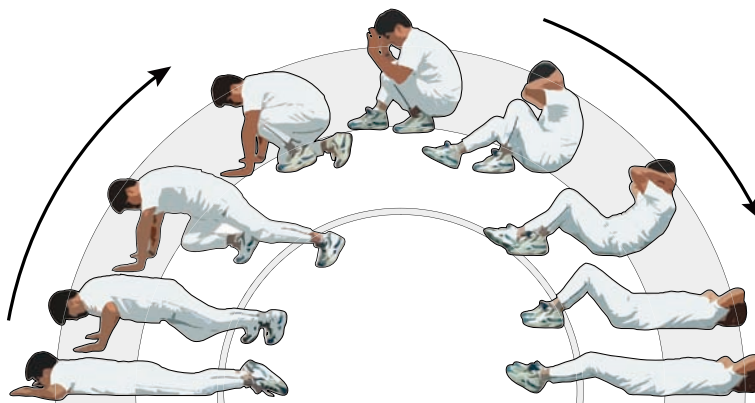
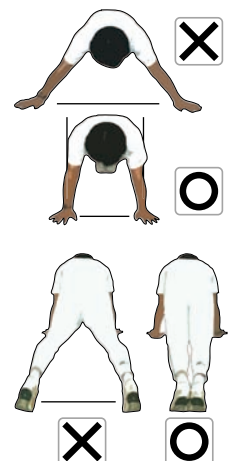


図-8



3 記録

- (1) 「スタート」から「ゴール」までの所要時間を秒単位で計測する。秒未満は切り捨てる。
- (2) 実施は1回とする。(ただし、著しいコース間違え、及び誤った動作をした場合は、再度、実施することができる。)

4 受検者の健康チェック

受検者の健康状態に十分注意し、次に該当する者には、JAPPATを実施させてはならない。

- (1) 心臓血管系疾患(脳血管障害を含む。)で、現に治療中の者、治療を要する者若しくは経過観察中の者又は既往症を有する者
- (2) 高血圧症の者
- (3) 気管支喘息で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者
- (4) その他何らかの疾患で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者
- (5) 受検することに支障を来す怪我をしている者
- (6) 当直勤務明けの者
- (7) 別紙2「警察体力検定(JAPPAT)受検票<提出用>」中「自覚症状チェック」のいずれかの項目に該当している者

5 実施上の注意

JAPPATの測定は、必ず立会責任者の立会いの下に実施し、ゴール地点に必要な補助員を必ず配置するなど受傷防止のために細心の注意を払うこと。

また、受検者に対して、JAPPATは事前のトレーニングを要する運動強度の極めて高い種目であること及び実施中に身体の異常を感じた場合は中止することを周知徹底させること。

(1) 実施前に注意する点

- ア 別紙2の「警察体力検定(JAPPAT)受検票<提出用>」を作成させる。
- イ 受検者に、前記第2「JAPPAT準備・整理運動」に掲げる準備運動を実施させる。
- ウ JAPPATの測定場所や用具の点検を実施する。
- エ コースや動作を説明するだけでなく、必ず練習をさせる。
- オ 受検者にスタート直後、警杖を跳び越したときやゴール時に怪我が多いことを認識させ、注意を喚起する。

(2) 実施中及び実施後に注意する点

- ア 実施中には、走行するコースや順序を間違えないように、受検者の動作を先取りして適切な助言を与える。
- イ 警杖を落とした場合、セイフティーコーンを倒した場合には、受検者が元に戻すようにさせ、次の動作を継続させる。
- ウ コースや順序を間違えた場合には、直ちに正しいコースや動作に戻るよう指示する。
なお、この間に要した時間は、ストップウォッチを止める必要はなく、所要時間として加算する。ただし、著しいコース間違え及び誤った動作をした場合は、再度、実施させることができる。
- エ 実施中及び実施後に、受検者に異常が認められたときには、直ちに適切な処置をとる。
- オ 受検者に対して、前記第2「JAPPAT準備・整理運動」に掲げる整理運動を実施させる。
- カ 別紙3の警察体力検定結果票により、各自の記録を認識させる。

6 怪我発生時の応急処置

J A P P A T実施中に起きる怪我は、アキレス腱断裂、捻挫、肉離れ等、下肢の怪我が多く考えられるが、これらの怪我の応急処置としてR I C E処置が有効である。

R I C E処置とは、安静 (Rest)、冷却 (Ice)、圧迫 (Compression)、挙上 (Elevation) で受傷直後に適切に行うことで、治癒を早めることができる。

処置時間は、受傷部位によっても異なるが、15分～20分が目安となり、症状によっては早急に医師の診断を受ける必要がある。

(1) 安静 (R e s t)

怪我をしたら直ちに運動を中止し、怪我をした部位を絶対に動かさずに安静にする。

(2) 冷却 (I c e)

怪我をした部位を直ちに冷やす。冷やすことによって痛みを減少させることができ、また、血管を収縮させることによって腫れや炎症をコントロールすることができる。

(3) 圧迫 (C o m p r e s s i o n)

怪我をした部位をを圧迫する。適度な圧迫を患部に与えることで、腫れや炎症をコントロールすることができる。

ただし、包帯等を強く締めすぎて血流を止めないこと。しびれ、けいれん、痛み等があったら、包帯等を外すなどの処置をする。

(4) 挙上 (E l e v a t i o n)

怪我した部位を心臓よりも高く挙上することで、重力を利用し腫れや炎症をコントロールすることができる。

7 級位判定

下記の警察体力検定級位基準表により級位を判定する。

級 位	記 録
AAA	60秒未満
AA	60秒～70秒未満
A	70秒～80秒未満
B	80秒～90秒未満
C	90秒～100秒未満
D	100秒以上

8 J A P P A T年齢の判定

別紙4「年齢別推定記録早見表及び年齢・記録推定図」(別紙5 男性警察官、別紙6 女性警察官)を活用して、自分の記録に相当する平均年齢、いわゆる「J A P P A T年齢」が判定できる。

9 トレーニング計画の作成と体力づくりの推進

実施責任者及び推進責任者は、級位及び「J A P P A T年齢」に基づいて、前記第1事前トレーニングにより、各自に適したトレーニングプログラムを作成し、継続的かつ計画的な体力づくりを推進すること。

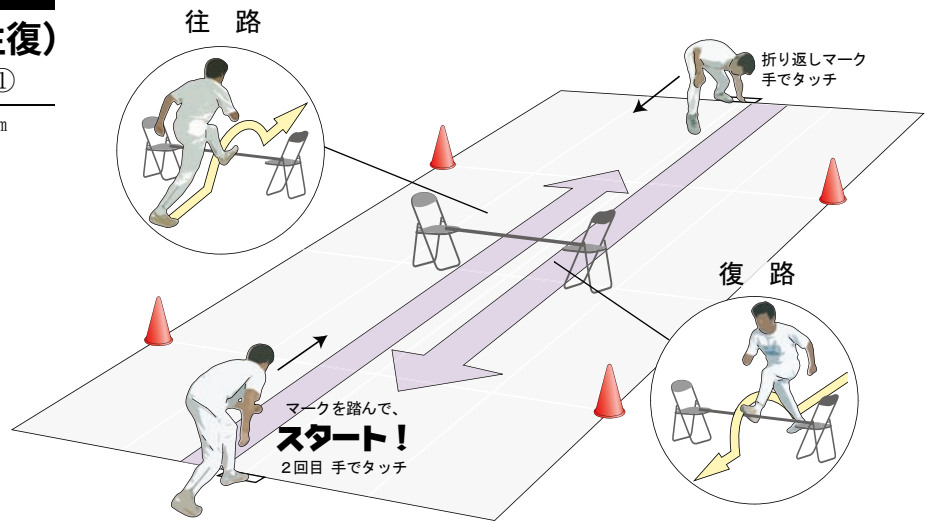
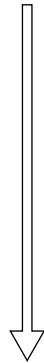
JAPPAT 連続動作図

第1ステージ

直線折り返し走(2往復)

被疑者を追跡する模擬動作 ①

走行距離: 32m(片道16m×2)×2往復=64m

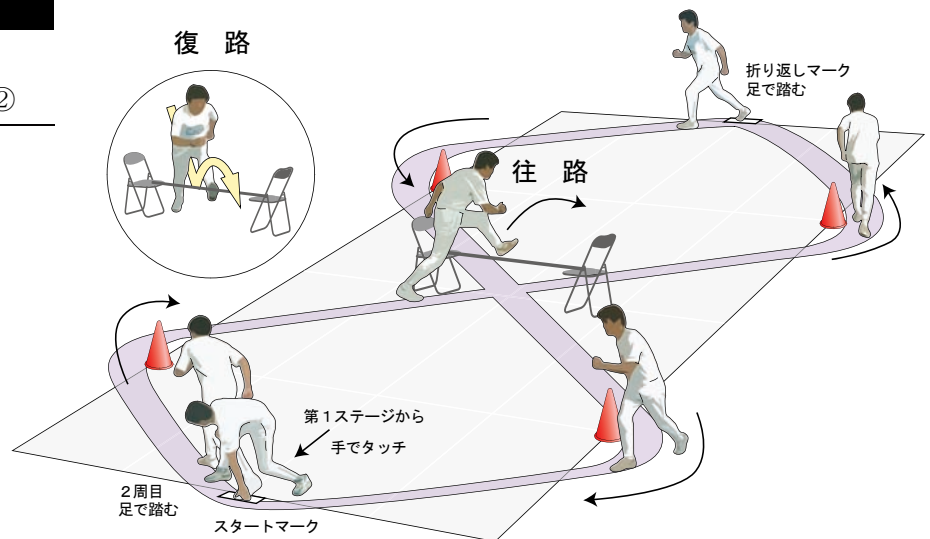
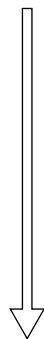


第2ステージ

スラローム走(2周)

被疑者を追跡する模擬動作 ②

走行距離: 40m(片道20m×2)×2周=80m
第1・第2ステージ合計 144m

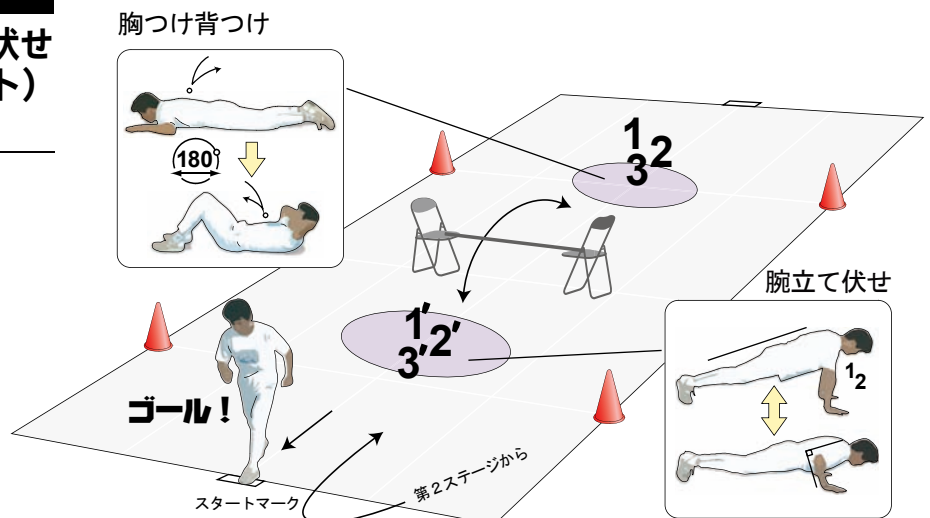


第3ステージ

胸つけ背つけ+腕立て伏せ(3セット)

被疑者を制圧する模擬動作

走行距離: 警杖まで8m、警杖から8m
全ステージ合計 160m



警察体力検定 結果票 <個人用>

実施日 年 月 日

氏名 (歳)

検定記録	秒	級
J A P P A T年齢		歳

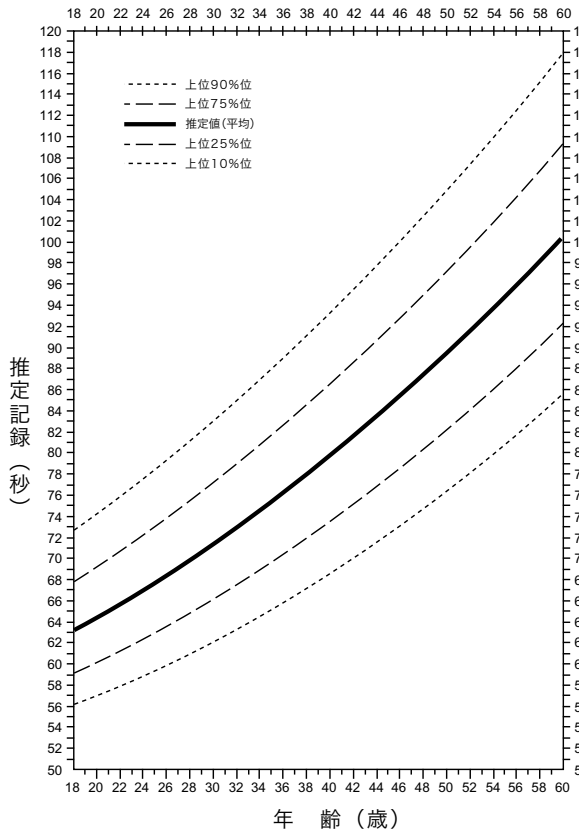
◎ 警察体力検定 級位基準表

級位	AAA	AA	A	B	C	D
記録(秒)	60未満	60～70未満	70～80未満	80～90未満	90～100未満	100以上

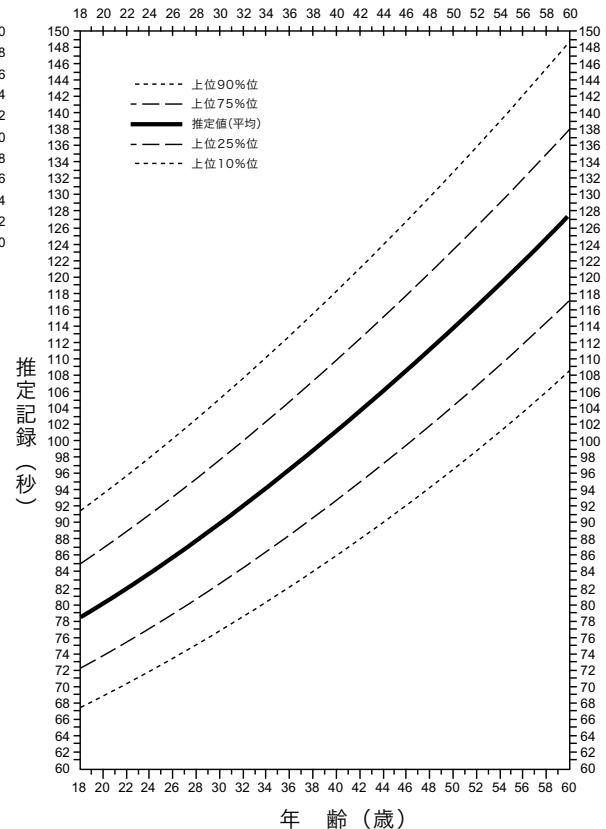
- AAA : 素晴らしい体力です。スーパー警察官の称号を授与します!
- AA : もう少しでAAA、計画的なトレーニングにより、目指せスーパー警察官!
- A : 警察官の体力合格点。計画的なトレーニングにより、AAを目指せ!
- B : やや体力不足。計画的なトレーニングにより、まずはAを目指せ!
- C : 体力不足です。年間トレーニングを実行し、目指せ警察官の体力合格点!
- D : 職務執行に不安有り。年間トレーニングは必修科目、不言実行あるのみ!

◎ 年齢・記録推定図

<男性警察官>



<女性警察官>



年齢別推定記録早見表

<男性警察官>

年齢	推定値	10%位	25%位	50%位	75%位	90%位
18	63.1	56.2	59.1	63.1	67.8	72.6
19	63.7	56.6	59.6	63.7	68.5	73.4
20	64.3	57.0	60.2	64.3	69.2	74.2
21	65.0	57.5	60.7	65.0	69.9	75.0
22	65.6	57.9	61.2	65.6	70.7	75.9
23	66.3	58.4	61.8	66.3	71.5	76.7
24	66.9	58.9	62.4	66.9	72.2	77.6
25	67.6	59.4	63.0	67.6	73.0	78.5
26	68.3	59.9	63.6	68.3	73.8	79.4
27	69.1	60.4	64.2	69.1	74.6	80.3
28	69.8	61.0	64.8	69.8	75.5	81.2
29	70.5	61.5	65.5	70.5	76.3	82.1
30	71.3	62.1	66.1	71.3	77.2	83.1
31	72.1	62.7	66.8	72.1	78.1	84.0
32	72.9	63.3	67.5	72.9	78.9	85.0
33	73.7	63.9	68.2	73.7	79.8	86.0
34	74.5	64.5	68.9	74.5	80.8	87.0
35	75.3	65.2	69.6	75.3	81.7	88.0
36	76.1	65.8	70.4	76.1	82.6	89.1
37	77.0	66.5	71.1	77.0	83.6	90.1
38	77.9	67.2	71.9	77.9	84.5	91.2
39	78.8	67.9	72.7	78.8	85.5	92.2
40	79.6	68.6	73.5	79.6	86.5	93.3
41	80.6	69.3	74.3	80.6	87.5	94.4
42	81.5	70.0	75.1	81.5	88.6	95.5
43	82.4	70.8	76.0	82.4	89.6	96.7
44	83.4	71.5	76.8	83.4	90.6	97.8
45	84.3	72.3	77.7	84.3	91.7	99.0
46	85.3	73.1	78.6	85.3	92.8	100.1
47	86.3	73.9	79.5	86.3	93.9	101.3
48	87.3	74.7	80.4	87.3	95.0	102.5
49	88.3	75.6	81.3	88.3	96.1	103.7
50	89.4	76.4	82.2	89.4	97.2	104.9
51	90.4	77.3	83.2	90.4	98.4	106.2
52	91.5	78.1	84.1	91.5	99.6	107.4
53	92.6	79.0	85.1	92.6	100.7	108.7
54	93.7	79.9	86.1	93.7	101.9	110.0
55	94.8	80.8	87.1	94.8	103.1	111.3
56	95.9	81.8	88.1	95.9	104.3	112.6
57	97.0	82.7	89.2	97.0	105.6	113.9
58	98.1	83.7	90.2	98.1	106.8	115.2
59	99.3	84.6	91.3	99.3	108.1	116.6
60	100.5	85.6	92.3	100.5	109.3	117.9

(単位：秒)

<女性警察官>

年齢	推定値	10%位	25%位	50%位	75%位	90%位
18	78.1	67.3	72.1	78.1	84.8	91.5
19	79.0	68.0	72.9	79.0	85.8	92.5
20	79.9	68.8	73.7	79.9	86.8	93.6
21	80.8	69.5	74.5	80.8	87.8	94.7
22	81.7	70.2	75.4	81.7	88.8	95.8
23	82.7	71.0	76.2	82.7	89.9	97.0
24	83.6	71.7	77.1	83.6	90.9	98.1
25	84.6	72.5	77.9	84.6	92.0	99.3
26	85.6	73.3	78.8	85.6	93.1	100.4
27	86.6	74.1	79.7	86.6	94.2	101.6
28	87.6	75.0	80.6	87.6	95.3	102.8
29	88.6	75.8	81.5	88.6	96.4	104.0
30	89.7	76.6	82.5	89.7	97.6	105.3
31	90.7	77.5	83.4	90.7	98.7	106.5
32	91.8	78.4	84.4	91.8	99.9	107.8
33	92.9	79.3	85.4	92.9	101.1	109.0
34	94.0	80.2	86.4	94.0	102.2	110.3
35	95.1	81.1	87.4	95.1	103.5	111.6
36	96.2	82.0	88.4	96.2	104.7	112.9
37	97.3	83.0	89.4	97.3	105.9	114.3
38	98.5	83.9	90.5	98.5	107.2	115.6
39	99.6	84.9	91.6	99.6	108.4	116.9
40	100.8	85.9	92.6	100.8	109.7	118.3
41	102.0	86.9	93.7	102.0	111.0	119.7
42	103.2	87.9	94.8	103.2	112.3	121.1
43	104.4	88.9	96.0	104.4	113.6	122.5
44	105.7	90.0	97.1	105.7	114.9	123.9
45	106.9	91.0	98.2	106.9	116.3	125.3
46	108.2	92.1	99.4	108.2	117.6	126.8
47	109.4	93.2	100.6	109.4	119.0	128.2
48	110.7	94.3	101.7	110.7	120.4	129.7
49	112.0	95.4	103.0	112.0	121.8	131.2
50	113.3	96.5	104.2	113.3	123.2	132.7
51	114.7	97.7	105.4	114.7	124.6	134.2
52	116.0	98.8	106.6	116.0	126.1	135.8
53	117.4	100.0	107.9	117.4	127.5	137.3
54	118.7	101.2	109.2	118.7	129.0	138.9
55	120.1	102.4	110.4	120.1	130.5	140.4
56	121.5	103.6	111.7	121.5	132.0	142.0
57	122.9	104.8	113.1	122.9	133.5	143.6
58	124.3	106.0	114.4	124.3	135.0	145.2
59	125.8	107.3	115.7	125.8	136.6	146.9
60	127.2	108.5	117.1	127.2	138.1	148.5

(単位：秒)

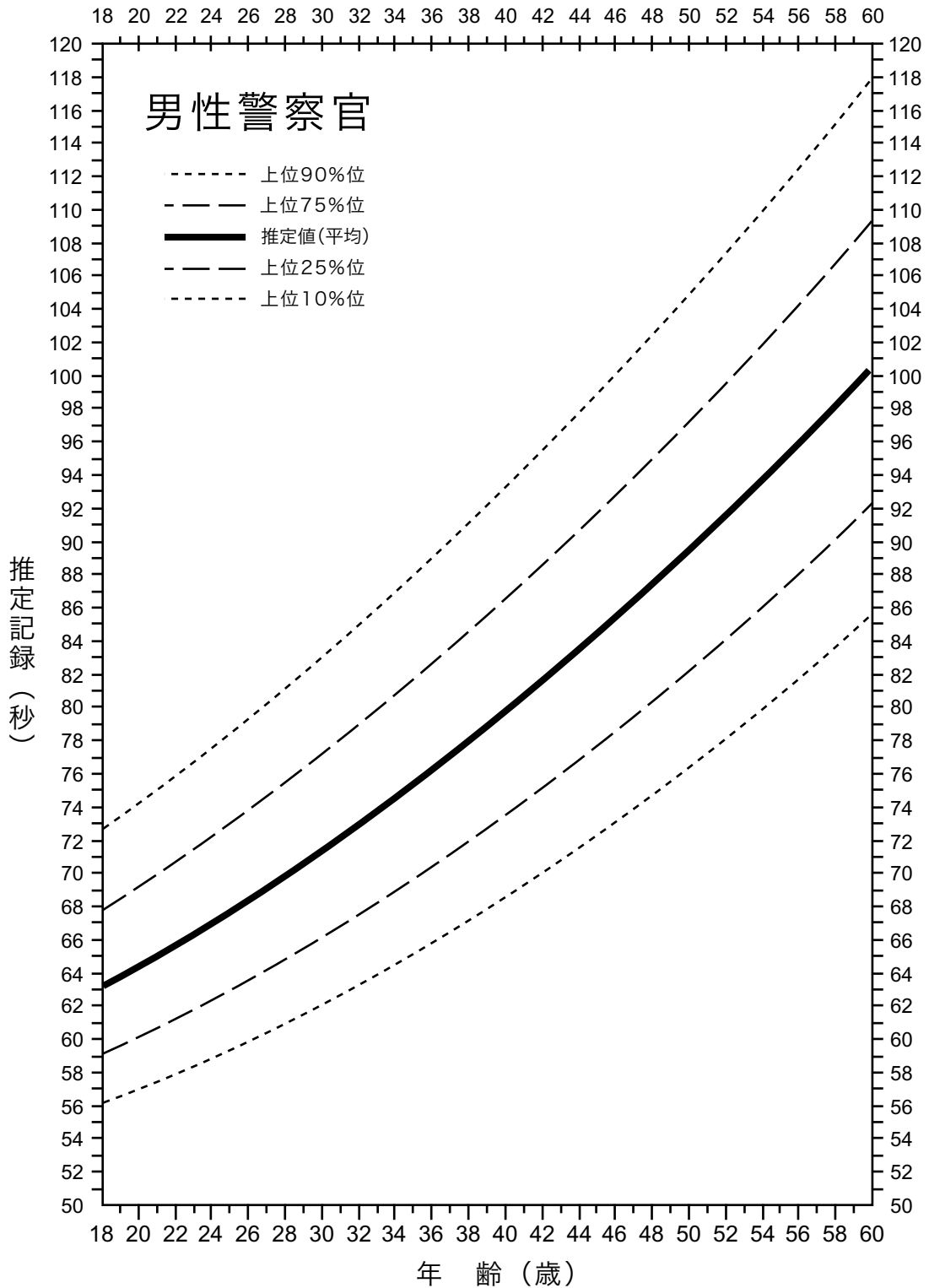
<表の見方>

推定値：年齢毎の推定平均値である。

なお、推定値と50%位の記録は等しく、50%位の記録はちょうど100人中50番目に相当する記録である。

○%位：○%位の記録は100人中、上位○番目に相当する記録を示す。

年齢・記録推定図

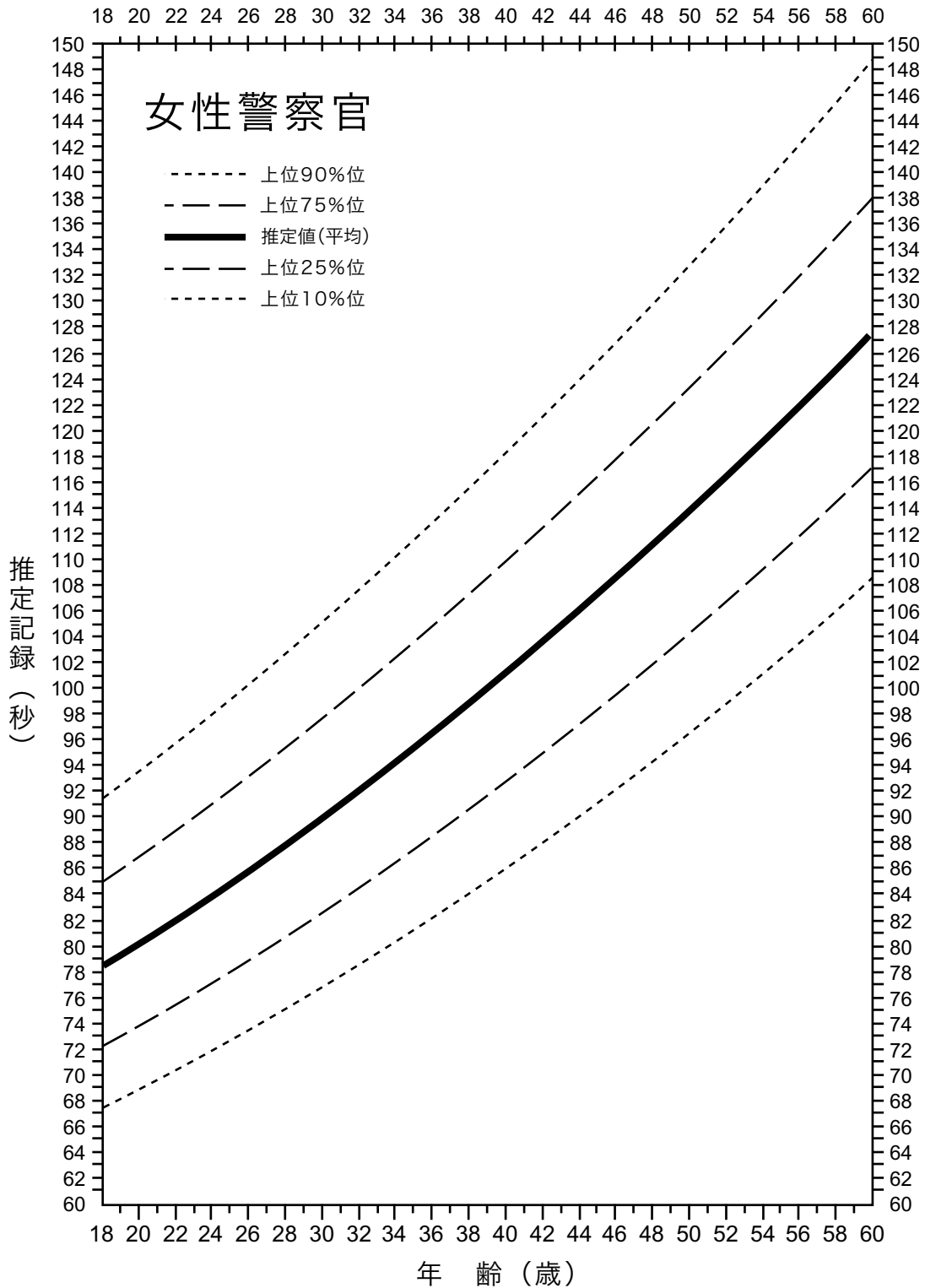


<活用例>

まず、あなたの年齢上に垂直線を引き、今回の記録上に水平線を引きましょう。2本の直線の交わった点があるあなたの位置を表します。もし、交点が一番太い中央線（推定値）よりも下にあれば、あなたは同年齢の人に比べて優れていると言えます。さらに一番下の上位10%位ラインよりも下にあれば、あなたの記録は100人当たり上位10名以内の記録と判定できます。

また、縦軸上のあなたの記録を基準に水平線を引き、推定値ラインと交差するところで垂直線を下に引けば、あなたの記録に相当する平均年齢、いわゆる「JAPPAT年齢」が判定できます。

年齢・記録推定図



＜活用例＞

まず、あなたの年齢上に垂直線を引き、今回の記録上に水平線を引きましょう。2本の直線の交わった点があるあなたの位置を表します。もし、交点が一番太い中央線（推定値）よりも下にあれば、あなたは同年齢の人に比べて優れていると言えます。さらに一番下の上位10%位ラインよりも下にあれば、あなたの記録は100人当たり上位10名以内の記録と判定できます。

また、縦軸上のあなたの記録を基準に水平線を引き、推定値ラインと交差するところで垂直線を下に引けば、あなたの記録に相当する平均年齢、いわゆる「JAPPAT年齢」が判定できます。

新体力テスト 実施要項

(20歳～64歳対象)

スポーツ庁

新体力テスト実施要項（20歳～64歳対象）

I テストの対象

20歳から64歳までの男女

II テスト項目

	ページ
握力	2
上体起こし	3
長座体前屈	4
反復横とび	5
急歩	6
20mシャトルラン（往復持久走）	7
立ち幅とび	9

※ 急歩か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	10
総合評価基準表	10
体力年齢判定基準表	10

IV 実施上の一般的注意

11

記録用紙

[参考] 20mシャトルラン（往復持久走） 最大酸素摂取量推定表

II テスト項目

握力

1 準備

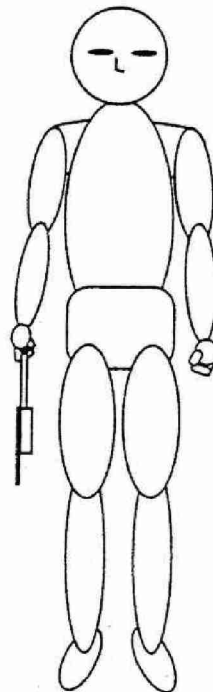
スメドレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(真横からみた図)



(正面図)

3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのこのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

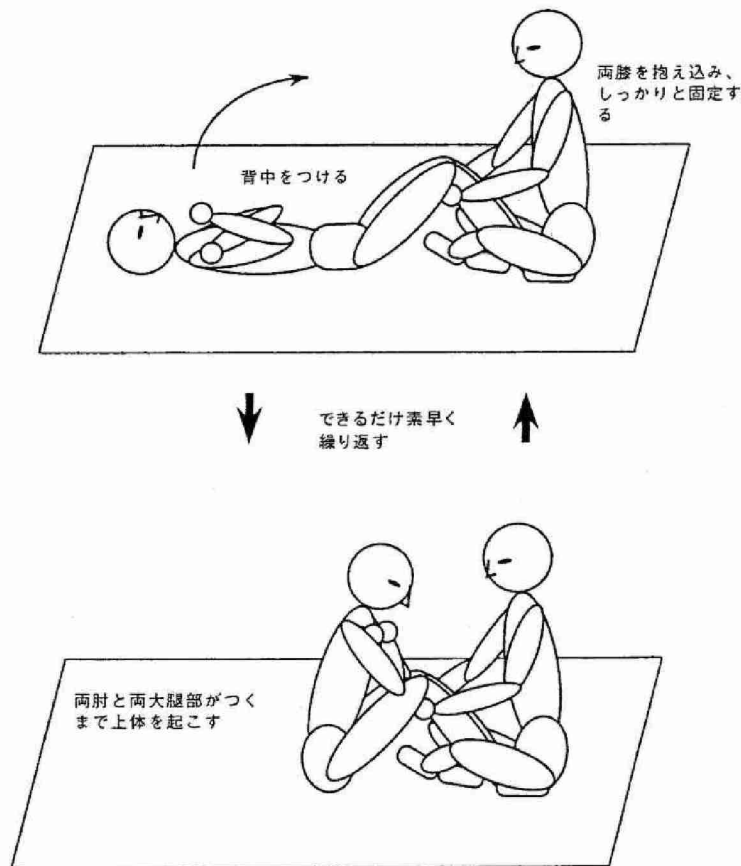
上体起こし

1 準備

ストップウォッチ，マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり，両手を軽く握り，両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は，被測定者の両膝をおさえ，固定する。
- (3) 「始め」の合図で，仰臥姿勢から，両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間，前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし，仰臥姿勢に戻したとき，背中がマットにつかない場合は，回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

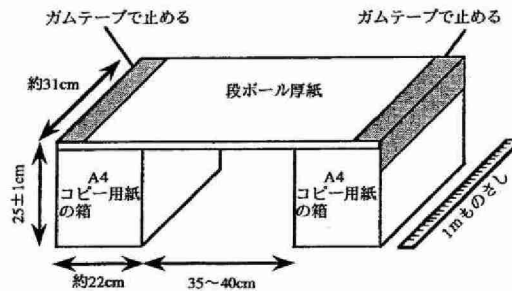
- (1) 両腕を組み，両脇をしめる。仰臥姿勢の際は，背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために，補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは，はずすようにする。
- (5) 腰痛の自覚症状のある被測定者については，このテストを実施しない。

長座体前屈

1 準備

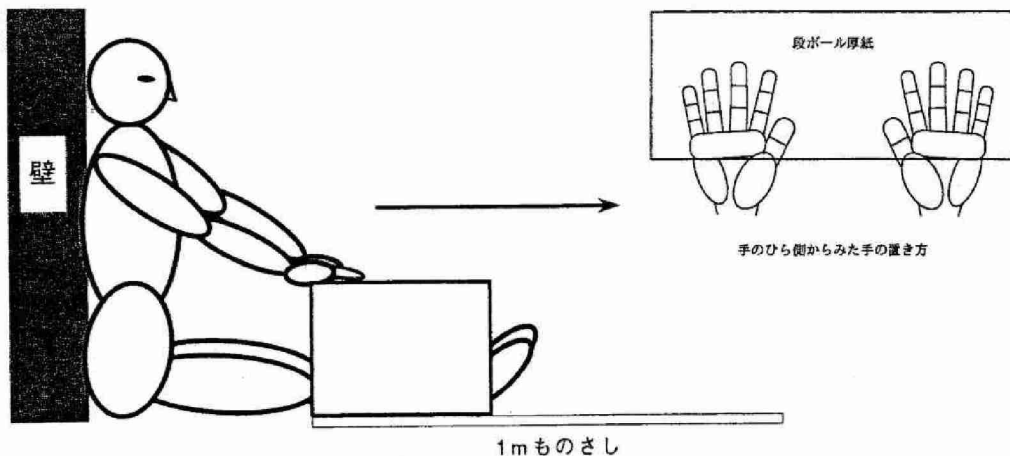
幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

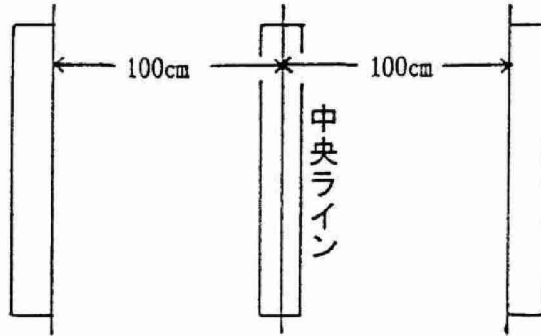
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

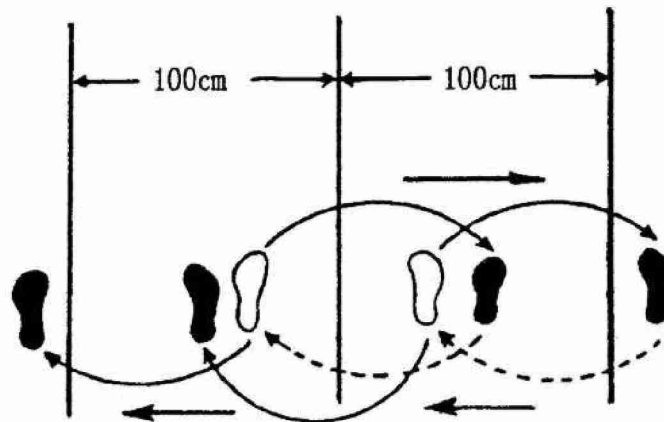
床の上に，図のように中央ラインをひき，その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2 方法

中央ラインをまたいで立ち，「始め」の合図で右側のラインを越すか，または，踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない），次に中央ラインにもどり，さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

(1) 上記の運動を20秒間繰り返し，それぞれのラインを通過するごとに1点を与える（右，中央，左，中央で4点になる）。

(2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

(1) 屋内，屋外のいずれで実施してもよいが，屋外で行う場合は，よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。

(2) このテストは，同一の被測定者に対して続けて行わない。

(3) 次の場合は点数としない。

ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。

イ 中央ラインをまたがなかったとき。

(4) テスト実施前のウォーミングアップでは，足首，アキレス腱，膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

急歩（男子1500m，女子1000m）

1 準備

歩走路（トラック），スタート合図用旗，ストップウォッチ。

2 方法

いずれかの足が常に地面に着いているようにして，急いで歩く。

3 記録

- （1）スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- （2）1人に1個の時計を用いることが望ましいが，ストップウォッチが不足する場合は，計時員が時間を読み上げ，測定者が到着時間を記録してもよい。
- （3）記録は秒単位とし，秒未満は切り上げる。
- （4）実施は1回とする。

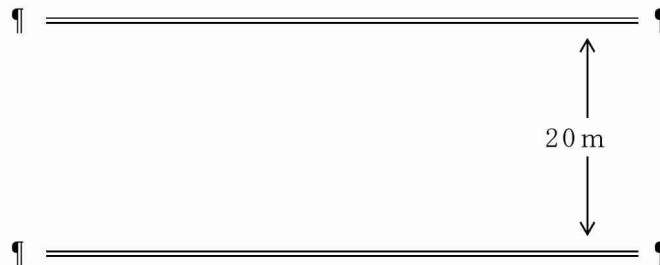
4 実施上の注意

- （1）被測定者の健康状態に十分注意し，疾病及び傷害の有無を確かめ，医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については，このテストを実施しない。
- （2）測定者は，被測定者が走ることがないように，また両足が一瞬でも地面から離れたら正しく歩くように指導する。
- （3）トラックを使用して行うことを原則とする。
- （4）いたずらに競争したり，無理なペースで歩かないように注意し，各自の能力なども考えて歩くよう指導する。
- （5）テスト前後に，ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場，巻き尺，ほうき，砂ならし。

砂場の手前（30cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット（6 m程度），巻き尺，ラインテープ。

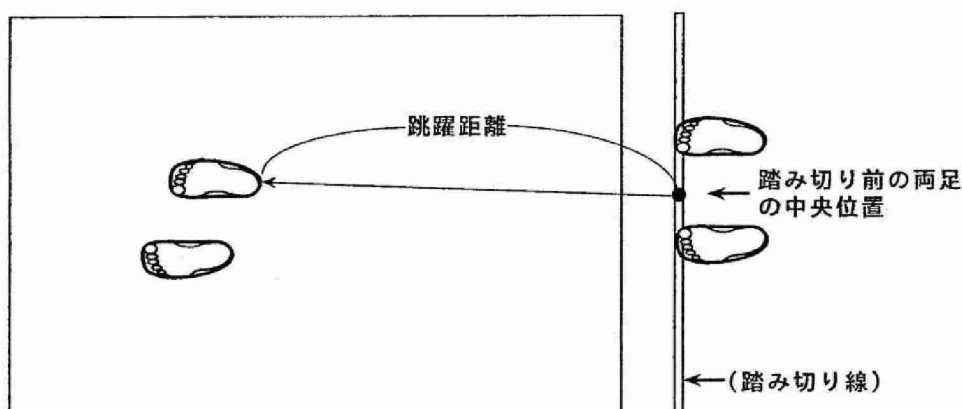
マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～1 m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

（1）両足を軽く開いて，つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

（2）両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

（1）身体が砂場（マット）に触れた位置のうち，最も踏み切り線に近い位置と，踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

（2）記録はセンチメートル単位とし，センチメートル未満は切り捨てる。

（3）2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

（1）踏み切り線から砂場（マット）までの距離は，被測定者の実態によって加減する。

（2）踏み切りの際には，二重踏み切りにならないようにする。

（3）屋外で行う場合，踏み切り線周辺及び砂場の砂面は，できるだけ整地する。

（4）屋内で行う場合，着地の際にマットがずれないように，テープ等で固定するとともに，片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。

（5）踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

（6）テスト実施前のウォーミングアップでは，足首，アキレス腱，膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

Ⅲ テストの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表により，記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し，総合評価をする。
- 3 体力年齢判定基準表により，体力年齢を判定する。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	62kg以上	33回以上	61cm以上	60点以上	8' 47"以下	95回以上	260cm以上	10
9	58～61	30～32	56～60	57～59	8' 48"～9' 41"	81～94	248～259	9
8	54～57	27～29	51～55	53～56	9' 42"～10' 33"	67～80	236～247	8
7	50～53	24～26	47～50	49～52	10' 34"～11' 23"	54～66	223～235	7
6	47～49	21～23	43～46	45～48	11' 24"～12' 11"	43～53	210～222	6
5	44～46	18～20	38～42	41～44	12' 12"～12' 56"	32～42	195～209	5
4	41～43	15～17	33～37	36～40	12' 57"～13' 40"	24～31	180～194	4
3	37～40	12～14	27～32	31～35	13' 41"～14' 29"	18～23	162～179	3
2	32～36	9～11	21～26	24～30	14' 30"～15' 27"	12～17	143～161	2
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23点以下	15' 28"以上	11回以下	142cm以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	39kg以上	25回以上	60cm以上	52点以上	7' 14"以下	62回以上	202cm以上	10
9	36～38	23～24	56～59	49～51	7' 15"～7' 40"	50～61	191～201	9
8	34～35	20～22	52～55	46～48	7' 41"～8' 06"	41～49	180～190	8
7	31～33	18～19	48～51	43～45	8' 07"～8' 32"	32～40	170～179	7
6	29～30	15～17	44～47	40～42	8' 33"～8' 59"	25～31	158～169	6
5	26～28	12～14	40～43	36～39	9' 00"～9' 27"	19～24	143～157	5
4	24～25	9～11	36～39	32～35	9' 28"～9' 59"	14～18	128～142	4
3	21～23	5～8	31～35	27～31	10' 00"～10' 33"	10～13	113～127	3
2	19～20	1～4	25～30	20～26	10' 34"～11' 37"	8～9	98～112	2
1	18kg以下	0回	24cm以下	19点以下	11' 38"以上	7回以下	97cm以下	1

総合評価基準表

段階	20歳～ 24歳	25歳～ 29歳	30歳～ 34歳	35歳～ 39歳	40歳～ 44歳	45歳～ 49歳	50歳～ 54歳	55歳～ 59歳	60歳～ 64歳	段階
A	50以上	49以上	49以上	48以上	46以上	43以上	40以上	37以上	33以上	A
B	44～49	43～48	42～48	41～47	39～45	37～42	33～39	30～36	26～32	B
C	37～43	36～42	35～41	35～40	33～38	30～36	27～32	24～29	20～25	C
D	30～36	29～35	28～34	28～34	26～32	23～29	21～26	18～23	15～19	D
E	29以下	28以下	27以下	27以下	25以下	22以下	20以下	17以下	14以下	E

体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳～24歳	46以上	50歳～54歳	30～32
25歳～29歳	43～45	55歳～59歳	27～29
30歳～34歳	40～42	60歳～64歳	25～26
35歳～39歳	38～39	65歳～69歳	22～24
40歳～44歳	36～37	70歳～74歳	20～21
45歳～49歳	33～35	75歳～79歳	19以下

IV 実施上の一般的注意

1 テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払う。

なお、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。

また、測定する側の責任者の指導のもとに、別紙の「健康状態のチェック」を用いて、体調・薬物治療中の病気のチェックを必ず行う。

① 40歳未満の場合には、「健康状態のチェック」のうち、体調・既往症・薬物治療中の病気（Ⅰ及びⅡ）のチェックを必ず行う。

*特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。

*朝食あるいは昼食をきちんと摂っているかどうかをチェックする。

*何か当てはまる場合には、血圧測定、心拍数測定を行うと共に、医師の判断を受ける。ただし、30歳以上の男性では必ず血圧測定を行うこと。

*可能な限り、医師が立ち会うことが望ましいが、看護師、保健師などが代行してもよい。

*医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。

*薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

② 40歳以上の場合には、「健康状態のチェック」を必ず行う。

*自覚症状のチェック、血圧測定、心拍数測定は必ず行う。特に胸痛などの胸部症状のチェックは注意深く行うべきである。

*特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。

*可能な限り、医師が立ち会うことが望ましい。

*医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。

*薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

2 熱中症による事故を防ぐため、テストを実施する際は、「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症（独立行政法人日本スポーツ振興センター）」等を参考とする。また、十分に水分補給することができるようにすることや、日よけを設けること、喚気を十分に行うことなど適切な配慮をする。

3 テストは定められた方法のとおり正確に行う。

4 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。

5 テスト場の整備、器材の点検を行う。

6 テストの順序は定められてはいないが、急歩、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。

7 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

健康状態のチェック

記述日： _____年 ____月 ____日

氏名 _____性 ____生年月日 _____年 ____月 ____日 ____歳
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、()内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○ どのような点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある 2. 頭痛がする 3. 胸痛がある
4. 胸がしめつけられる 5. 息切れが強い 6. めまいがする
7. 強い関節痛がある 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他 (_____)

II. 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか(特に内科的疾患)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○ どのような病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞 2. 不整脈(病名: _____)
3. その他の心臓病(病名: _____) 4. 高血圧症
5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血) 6. 糖尿病 7. 高脂血症
8. 貧血 9. 気管支喘息
10. その他 (_____)

○ 薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。

(病名: _____)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名: _____)

III. 以下の項目を測定し、記述してください(現在の値を)。

○ 脈拍数 _____拍/分

○ 血 圧 _____ / _____ mmHg

【2019年度「体力・運動能力調査」調査票】



新体力テスト（20歳～64歳）

記録用紙

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。

スポーツ庁

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、調査実施年度の平成31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) 「職業」については、下記の職業分類にしたがって、本人の職業について該当する番号を○で囲んでください。
 - (1) 農・林・漁業：農業作業員，林業作業員，漁業作業員など。
 - (2) 労務：採掘作業員，運輸・通信従事者，技能工・生産工程作業員及び労務作業員など。
 - (3) 販売・サービス業：商品販売従事者，販売類似職業従事者，サービス職業従事者など。
 - (4) 事務・保安的職業：事務従事者，警察官・消防員・守衛などの保安職業従事者など。
 - (5) 専門・管理的職業：技術者，保健医療従事者，法務従事者，教員，管理的公務員，会社役員など。
 - (6) 主婦：（有職者を除く）
 - (7) 無職：（主婦を除く）
 - (8) その他：
- 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。

No.	氏名	本人の住所	都道府県	
1. 平成31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. 職業		1. 農・林・漁業 5. 専門・管理	2. 労 務 6. 主 婦	3. 販売・サービス 7. 無 職
5. 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
6. 体力について		1. 自信がある	2. 普通である	3. 不安がある
7. 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		
8. 運動・スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日 (週3~4日以上) 2. ときどき (週1~2日程度) 3. ときたま (月1~3日程度) 4. しない		
9. 1日の運動・スポーツ実施時間		1. 30分未満 2. 30分~1時間 3. 1~2時間 4. 2時間以上		
10. 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		
11. 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		
12. ぐっすり眠ることができますか		1. 週に6日以上 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. 週に1日以下		
13. 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
14. 毎日の生活が充実していますか		1. 充実している 2. まあ充実している 3. あまり充実していない 4. まったく充実していない		
15. 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 2. まあ感じる 3. あまり感じない 4. まったく感じない		
16. 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		1回目 cm	2回目 cm	
4. 反復横とび		1回目 点	2回目 点	
5.	急 歩	分 秒		
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数 回 (最大酸素摂取量 ml/kg・分)		
6. 立ち幅とび		1回目 cm	2回目 cm	
得 点 合 計				
総 合 評 価		A	B	C
体 力 年 齢		歳 ~		歳

[参考]20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		