

体力検査判定基準【沖永良部消防署・県消防学校】

【反復横跳び】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	70	70	65	65	60	55	52
9	65	65	61	61	58	52	50
8	61	60	57	57	55	49	48
7	58	55	54	54	53	47	46
6	55	50	50	50	50	45	44
5	50	45	45	45	45	40	40
4	45	40	40	40	40	35	35
3	40	35	35	35	35	30	30
2	35	31	31	31	31	25	25
1	31	26	26	26	26	21	21
0	30~	25~	25~	25~	25~	20~	20~

【懸垂】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	18	16	14	14	12	12	11
9	16	14	12	12	10	10	9
8	14	12	10	10	8	8	7
7	12	10	8	8	6	6	6
6	10	8	6	6	5	5	5
5	8	6	5	5	4	4	4
4	6	4	4	4	3	3	3
3	4	3	3	3	2	2	2
2	3	2	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1			
0	0	0	0	0	0	0	0

【立位体前屈】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	22	21	21	20	20	19	17
9	19	18	18	17	17	16	15
8	16	16	16	15	15	14	13
7	14	14	14	13	13	12	11
6	12	12	11	11	10	10	9
5	10	10	9	9	8	8	7
4	8	8	7	7	6	6	5
3	6	6	5	5	4	4	3
2	3	3	2	2	2	2	1
1	0	0	0	0	0	-1	-1
0	-1~	-1~	-1~	-1~	-1~	-3~	-3~

【上体起こし】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	30	28	27	26	24	23	23
9	28	26	25	24	22	21	21
8	26	24	23	22	20	19	19
7	25	22	22	20	18	17	17
6	24	21	21	19	17	16	16
5	23	20	20	18	16	15	15
4	21	18	18	17	15	14	14
3	19	16	16	15	13	12	12
2	17	14	14	13	11	10	10
1	15	13	12	11	9	8	8
0	14~	12~	11~	10~	8~	7~	7~

【立三段跳び】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	780	770	754	724	708	693	684
9	760	745	730	701	686	671	661
8	740	720	706	678	664	649	638
7	720	695	682	655	642	627	615
6	700	670	658	632	620	605	592
5	680	645	634	609	598	583	569
4	660	620	610	586	576	561	546
3	640	595	586	563	554	539	523
2	620	570	562	540	532	517	500
1	600	545	538	517	510	495	477
0	599~	544~	537~	516~	509~	494~	476~

【1,500m走】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	4:39	4:49	5:09	5:39	6:04	6:29	7:24
9	4:54	5:04	5:24	5:54	6:19	6:44	7:39
8	5:09	5:19	5:39	6:09	6:34	6:59	7:54
7	5:24	5:34	5:54	6:24	6:49	7:14	8:09
6	5:39	5:49	6:09	6:39	7:04	7:29	8:24
5	5:54	6:04	6:24	6:54	7:19	7:44	8:39
4	6:09	6:19	6:39	7:09	7:34	7:59	8:54
3	6:24	6:34	6:54	7:24	7:49	8:14	9:09
2	6:39	6:49	7:09	7:39	8:04	8:29	9:24
1	6:54	7:04	7:24	7:54	8:19	8:44	9:39
0	6:55~	7:05~	7:25~	7:55~	8:20~	8:45~	9:40~

【握力】

点	歳 18~ 24	25~ 29	30~ 34	35~ 39	40~ 44	45~ 49	50~
10	75	75	70	70	65	65	60
9	70	70	65	65	60	60	55
8	65	65	60	60	55	55	50
7	60	60	55	55	50	50	46
6	55	55	50	50	46	46	41
5	50	50	46	46	41	41	36
4	46	46	41	41	36	36	31
3	41	41	36	36	31	31	27
2	36	36	31	31	27	27	23
1	31	31	27	27	23	23	20
0	30~	30~	26~	26~	22~	22~	19~

【総合評価(級判定)】

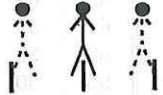
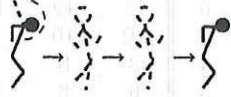
級判定	得点合計	必要得点(各種目)
1 級	63~70	5点以上
2 級	49~62	4点以上
3 級	35~48	3点以上
4 級	21~34	2点以上
5 級	8~20	1点以上
6 級	0~7	

- 注 1 級判定は、7種目の合計得点による。
ただし、各種目の得点とその級の必要得点に満たないときは、その得点を満たす級とする。
- 2 1種目でも未実施の場合は、級外とする。

体力検査実施要領

【男子】

【沖与消防本部】

種 目	実 施 方 法	要領及び使用器具
反復横飛び	- 中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で、サイドステップで右側の線をまたぎ（踏んでも可）、次に中央線に戻り、さらに左側の線をまたぐ（踏んでも可）。 20秒間実施し、それぞれの線を通過するごとに1点とする。（右、中央、左、中央で4点となる。） 注1 足が外側の線に触れなかったり、超えなかったとき、また中央線をまたがなかったときは点数に数えない。 注2 左右のラインは、中央線から両側120cmの平行線とする。	 * ストップウォッチ
立位体前屈	- 両足を揃え、かかとをつけて足先を約5cm開いて台の上に立つ。 - 両手を揃え、指先を伸ばして膝を曲げず、徐々に上体を前屈する。 - 記録は、「cm」単位とし、未満は切り捨てとする。（床面（0）より下を（+）、上を（-）とする。） 注1 反動をつけないこと。 注2 左右の指先位置が異なる時は小さい方の値とする。	 * 体前屈計 （左右の指先が測定できるもの）
立三段跳び	- 踏切ライン手前に立ち、両足で踏み切って、片足で跳び、さらに逆足で跳び、両足で着地する。 - 記録は、「cm」単位とし、未満は切り捨てる。 注 踏切は、両足踏切とする。（反動をつけてもよい）	 * 巻尺
握 力	- 右左交互に2回ずつ測定する。 - 記録は、左右それぞれ良い方の記録の平均値とする。 - 測定及び記録はともに「kg」単位とし、未満は四捨五入とする。 注 測定中握力計を衣服や身体に触れてはいけない。	 * 握力計
懸 垂	- 肩幅の広さで順手でぶら下がる。 - 鉄棒から下あごが完全に上がるまで身体を引き上げ、次に肘を十分に伸ばし、ぶら下がる。 - 鉄棒から下あごが完全に上がった状態を1回とする。 注1 身体を振って運動してはいけない。 注2 肘を完全に伸ばした後、身体を引き上げる。	 * 鉄棒 （足がつかないこと）
上体起こし	- 仰臥姿勢で両膝を立て、両手を頭の後ろで組み、両肘が両膝に触れるまで上体を起こし、再び背中（肩胛骨下部）が床に触れるまで倒す。 30秒間実施し、両肘が両膝についた回数を1回とする。 注 補助員は、実施者の前で両足首をしっかり押さえ、声を出さずに回数を数える。	 * ストップウォッチ * マット等
1,500m走	記録は、秒単位とし、秒未満は四捨五入する。	 * ストップウォッチ

（注）年齢により得点の基準が違います。