

新体力テスト・体力検定対比表

対比表の意義

中学校・高等学校等で実施している「新体力テスト」と自衛隊の「体力検定」について、類似した種目を比較した表を作成しました。目安としてご活用ください。

新体力テストとは？

文部科学省で定める12歳～19歳までの男女を対象とした体力テストです。

自衛隊体力検定とは？

全自衛官が毎年1回以上実施し、各年齢区分ごと定められた基準に到達することが必要な検定です。

新体カテストと自衛隊体力検定の比較

	新体カテスト	自衛隊体力検定
対 象	12歳～19歳までの男女	全自衛官
検定種目	<ul style="list-style-type: none"> ・ 握力 ・ 上体起こし ・ 長座体前屈 ・ 反復横とび ・ 持久走 (男子1500m、女子1000m) ・ 20mシャトルラン ・ 50m走 ・ 立ち幅とび ・ ハンドボール投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全年齢が実施する種目 <ul style="list-style-type: none"> ・ 腕立て伏せ ・ 腹筋 ・ 3000m走 ○ 40歳未満が実施する種目 <ul style="list-style-type: none"> ・ 懸垂 ・ 走り幅跳び ・ ソフトボール投げ

矢印が類似種目

類似種目の実施要領の違い

新体カテスト	自衛隊体力検定
<ul style="list-style-type: none"> ○ 上体起こし <ul style="list-style-type: none"> ・ 両手を軽く握り、両腕を胸の前で交差 ・ 両膝を90度に曲げ、補助者が両足を固定 ・ 仰向けの姿勢から両肘と両ももがつくまで上体を起こす ・ すばやく開始時の仰向けの姿勢に戻す ・ 30秒間でできるだけ繰り返す(1回のみ実施) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腹筋 <ul style="list-style-type: none"> ・ 両手は組まずに後頭部に重ねる ・ 同左 ・ 同左 ・ 両肘が両ももについた状態で休憩する(仰向けのままで休憩してはいけない) ・ 2分間でできるだけ実施(1回のみ実施)
<ul style="list-style-type: none"> ○ 持久走(男子1500m、女子1000m) <ul style="list-style-type: none"> ・ スタンディングスタートで実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3000m走 <ul style="list-style-type: none"> ・ スタンディングスタートで実施
<ul style="list-style-type: none"> ○ 立ち幅とび <ul style="list-style-type: none"> ・ 助走をつけずに両足で踏切り前方へとぶ ・ 身体が砂場に触れた位置で最も踏切り線に近い位置までの距離を測る ・ 2回実施し良いほうの記録をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 走り幅跳び <ul style="list-style-type: none"> ・ 助走をつけて踏切り前方にとぶ ・ 同左 ・ 同左
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンドボール投げ <ul style="list-style-type: none"> ・ ハンドボール(重さ325~400g)を投球 ・ 2回実施し良いほうの記録をとる ・ 記録はm単位でm未満は切捨て 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ソフトボール投げ <ul style="list-style-type: none"> ・ ソフトボール(重さ180g)を投球 ・ 同左 ・ 同左

その他の種目の実施要領

自衛隊体力検定

○ 腕立て伏せ

- ・両手は肩幅よりやや広くとり、手のひらを内向きにハの字にして床に対し垂直につける
- ・両足は肩幅まで開いて良い
- ・腕は、肩から足首までを概ね一直線
- ・補助者は実施者が屈腕した際のあごの位置に手をおき、**実施者はその手のひらにあごがつくまで屈腕し、当初の姿勢に戻す**
- ・休憩の際に腰を曲げ伸ばすのは良いが、ひざを床面につけたり、手足を床面から離してはいけない
- ・**2分間でできるだけ実施**(1回のみ実施)

○ 懸垂(男子)

- ・両腕はほぼ肩幅に開き、手の握りは順手
- ・**あごが鉄棒の高さに達するまで腕を曲げて伸ばす動作を3秒に1回繰り返す**(屈伸の速度が2回以上遅れると終了)

○ 斜め懸垂(女子)

- ・鉄棒の高さは直立時のひじ関節の位置
- ・足は腕を肩幅に開き伸ばした状態で鉄棒に斜めにぶら下がった際、腕と身体が90度になる位置
- ・両手は順手で握り、足はそろえて足先は上方にし、頭、胴、両足の線をまっすぐに保持
- ・**腕を伸ばした状態から身体が鉄棒に触れるまで曲げて伸ばす動作を2秒に1回繰り返す**(屈伸の速度が2回以上遅れると終了)

※ 男女とも屈伸の際の反動は努めて使わない

対比表(体力素養の目安)

入隊前に以下の基準に到達できれば概ね自衛官としての体力素養があると考えられます。

種目	男子		女子	
	自衛隊体力検定	新体力テスト 各種目5~6点	自衛隊体力検定	新体力テスト 各種目5~6点
腕立伏せ	25~35回 ※ 2分間で実施		10~15回 ※ 2分間で実施	
腹筋	33~40回 ※ 2分間で実施	22~26回 ※ 30秒で実施	26~34回 ※ 2分間で実施	15~19回 ※ 30秒で実施
持続走	15分20秒~16分20秒 ※ 3000m	5分56秒~6分50秒 ※ 1500m	17分40秒~18分50秒 ※ 3000m	4分38秒~5分18秒 ※ 1000m
懸垂	3~6回		7~14回 ※ 斜め懸垂	
幅跳び	330~360cm ※ 走り幅跳び	203~229cm ※ 立ち幅跳び	270~290cm ※ 走り幅跳び	157~178cm ※ 立ち幅跳び
ボール投げ	36~41m ※ ソフトボール	22~27m ※ ハンドボール	15~18m ※ ソフトボール	12~15m ※ ハンドボール