

■ 持久力 SSTw(男性)

評価区分	低い										やや低い					平均					やや高い					高い																											
評価ポイント	5 P (ポイント)										6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 P	21	22	23	24	25																							
測定値 m	250	253	256	259	262	265	268	271	274	277	280	283	286	289	292	295	298	301	304	307	310	313	316	319	322	325	328	331	334	337	340	343	346	349	352	355	358	361	364	367	370	373	376	379	382	385	388	391	394	397	400	403	406
対象年齢																																																					
20~29歳											10P																20P																										
30~39歳											10P						○											20P																									
40~44歳											10P																20P																										
45~49歳											10P																20P																										
50~54歳											10P											20P																															
55~59歳											10P											20P																															
60~64歳	10P																20P																																				
65~69歳																20P																																					
70~74歳																20P																																					

■ 持久力 SSTw(女性)

持久力 (m)

評価区分	低い										やや低い					平均					やや高い					高い																											
評価ポイント	5 P (ポイント)										6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 P	21	22	23	24	25																							
測定値 m	250	252	254	256	258	260	262	264	266	268	270	272	274	276	278	280	282	284	286	288	290	292	294	296	298	300	302	304	306	308	310	312	314	316	318	320	322	324	326	328	330	332	334	336	338	340	342	344	346	348	350	352	354
対象年齢																																																					
20~29歳											10P						○											20P																									
30~39歳											10P																20P																										
40~44歳											10P																20P																										
45~49歳											10P																20P																										
50~54歳											10P																20P																										
55~59歳											10P											20P																															
60~64歳	10P																20P																																				
65~69歳																20P																																					
70~74歳																20P																																					

■ ポイントの見方

- ・測定値と対象年齢のクロスポイントがあなたのポイントになります。
クロスした着色がポイントになります。
例) 25歳 測定値 300m
* ポイントは 15