

ステップングにおける体力評価区分(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/回	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55											
対象年齢																																																														
20～29歳											5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																															
30～39歳																5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																										
40～44歳																5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																										
45～49歳																5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																										
50～54歳																5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																										
55～59歳																					5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																					
60～64歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																
65～69歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																
70～74歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																
75～79歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																
80～84歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																
85歳～																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21	22	23	24	25P																