

## ○奈良県警察体力検定等実施細目の制定について

(平成15年3月18日例規第9号)

[沿革] 平成27年10月例規第23号、28年8月第26号、30年3月第8号改正

このたび、別記のとおり奈良県警察体力検定等実施細目を制定し、平成15年4月1日から実施することとしたので、警察官の体力の維持向上に実効があがるように努められたい。

なお、奈良県警察体力検定等実施細目の制定について（昭和63年4月例規第19号）は、廃止する。

### 別記

#### 奈良県警察体力検定等実施細目

#### 第1 趣旨

奈良県警察に勤務する警察官の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。）は、奈良県警察体力検定等規程（平成15年3月奈良県警察本部訓令第6号）によるほか、この細目の定めるところによる。

#### 第2 実施方法

体力検定等の具体的な実施方法は、別紙「JAPPAT及び体力テスト実施要領」（以下「実施要領」という。）の定めるところによる。

#### 第3 実施責任者等

##### 1 実施責任者

- (1) 警察本部の各隊（刑事部機動捜査隊、交通部交通機動隊、同部高速道路交通警察隊及び警備部機動隊をいう。以下同じ。）、警察学校及び警察署に実施責任者を置く。
- (2) 実施責任者は、警察本部の各隊にあつては隊長を、警察学校にあつては警察学校長を、警察署にあつては警察署長をもって充てる。
- (3) 実施責任者は、体力検定等を実施するに当たり、平素から所属の職員に対して事前トレーニングを徹底させるなど、体力検定等を計画的かつ安全に実施する責を負う。
- (4) 実施責任者は、体力検定等を毎年度1回以上実施するものとする。
- (5) 警察本部の各所属（警察本部の各隊及び警察学校を除く。）における実施責任者は検定責任者がこれを兼ねるものとし、当該所属における体力検定等については検定責任者が実施する。

##### 2 推進責任者

- (1) 所属に推進責任者を置き、次席（次席の事務を取り扱う管理官を含む。）、副所長、副隊長、副校長及び副署長又は次長をもって充てる。
- (2) 推進責任者は、実施責任者を補佐し、実効ある体力検定等の実施に努めなければならない。
- (3) 推進責任者は、安全で効果的な体力検定等の実施計画を策定し、年度当初に当該計画を検定責任者を經由して総括検定責任者に報告するものとする。

### 3 立会責任者

- (1) 1 (2)の実施責任者は、受検者の特性や所属の状況等に応じ、所属の警部の階級にある警察官若しくはこれに相当する職務にある一般職員又は警務部教養課が行う体力検定等の実施に関する研修等を受けた警部補の階級にある警察官の中から立会責任者を指定するものとする。
- (2) 立会責任者は、所属の体力検定等の実施に立ち会い、体力検定等が安全かつ適正に行われるよう努めなければならない。この場合において、立会責任者に代理を立ててはならず、特に警察体力検定の実施時には、ゴールの際の転倒に備え介添え補助員を配置するなど、受傷事故防止のために細心の注意を払うものとする。

### 4 測定責任者

- (1) 1 (2)の実施責任者は、警務部教養課が行う体力検定等の実施に関する研修等を受けた職員の中から測定責任者を指定するものとする。
- (2) 測定責任者は、所属の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 実施結果の集計方法等

### 1 警察体力検定

実施責任者は、警察体力検定終了後、測定結果及び警察体力検定級位基準表（別表第1）に基づき、警察体力検定実施結果記録表（別記様式第1）及び警察体力検定実施結果表（別記様式第2）を作成し、検定責任者を經由して総括検定責任者に報告するものとする。

### 2 体力テスト

- (1) 実施責任者は、体力テスト終了後、測定結果を体力テスト得点及び評価基準表（別表第2）に基づき、各種目ごとに点数を換算して算定する。
- (2) 実施責任者は、体力テスト実施結果記録表（別記様式第3）及び体力テスト実施結果表（別記様式第4）を作成し、検定責任者を經由して総括検定責任者に報告するものとする。

## 第5 実施結果の評価等

### 1 認定及び体力判定

- (1) 総括検定責任者は、第4に定める報告を受けたときは、警察体力検定については級位の認定、体力テストについては体力判定（以下「認定等」という。）を行い、実施責任者に通知するものとする。
- (2) 実施責任者は、(1)の認定等に基づき受検者に級位又は体力判定の結果を通知し、体力の現状を認識させるものとする。

2 体力検定等の認定等の効力は、認定等の日から翌年度末までを有効とする。ただし、当該有効期間内に新たに認定等を受けた場合は、その認定等をもって有効とする。

3 総括検定責任者は、全所属の実施結果を取りまとめるとともに、その結果に基づいて基礎体力の維持、向上のため必要な措置を講ずるものとする。

## 第6 受検者の健康チェック

1 実施責任者は、体力検定等を実施するときは、あらかじめ受検者に体力検定等受検票（別記様式第5。以下「受検票」という。）を作成させ、受検者の健康状態を確認するものとする。

2 実施責任者は、受検票の疾患チェック項目又は自覚症状等チェック項目のいずれかに該当している者に体力検定等を受検させてはならない。

## 第7 実施上の留意事項

体力検定等の実施に当たっては、次の事項に留意すること。

- 1 実施要領に従って、適正かつ安全に行うこと。
- 2 実施日を可能な限り早期に示達し、受検者が心身ともに十分な状態で受検できるよう配慮すること。
- 3 受検者の健康状態等を十分にチェックし、異常のある者には受検させないようにするとともに、準備運動及び整理運動を確実に行うこと。
- 4 体力検定等に使用する器具等については、事前点検を徹底し、正しい方法で安全かつ正確な測定を行うこと。
- 5 時季、場所、気象状況等を考慮して、炎天下、強風等体調及び記録に影響を及ぼすような条件下では実施しないこと。
- 6 受検者の服装は、運動に適したものとする。
- 7 体力テスト中、「20メートルシャトルラン」については、所属ごとの事情によりやむを得ない理由があると認めるときには、実施責任者が総括検定責任者と協議の上、その実施を省略することができるものとする。

## 第8 報告等

- 1 総括検定責任者は、前年度における体力検定等の実施結果を毎年4月30日までに警察庁及び近畿管区警察局に報告するものとする。
- 2 総括検定責任者は、警察大学校又は近畿管区警察学校から警察官の体力検定等の実施結果について通報を受けたときは、その結果を当該年度分として計上することができるものとする。

別紙

J A P P A T 及び体力テスト実施要領

第 1 J A P P A T 実施要領

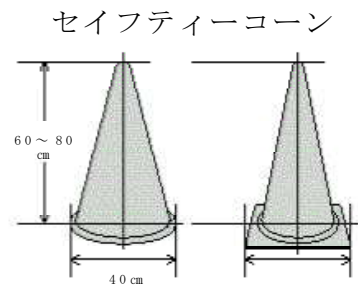
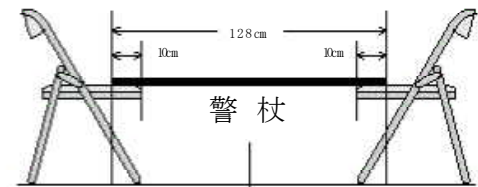
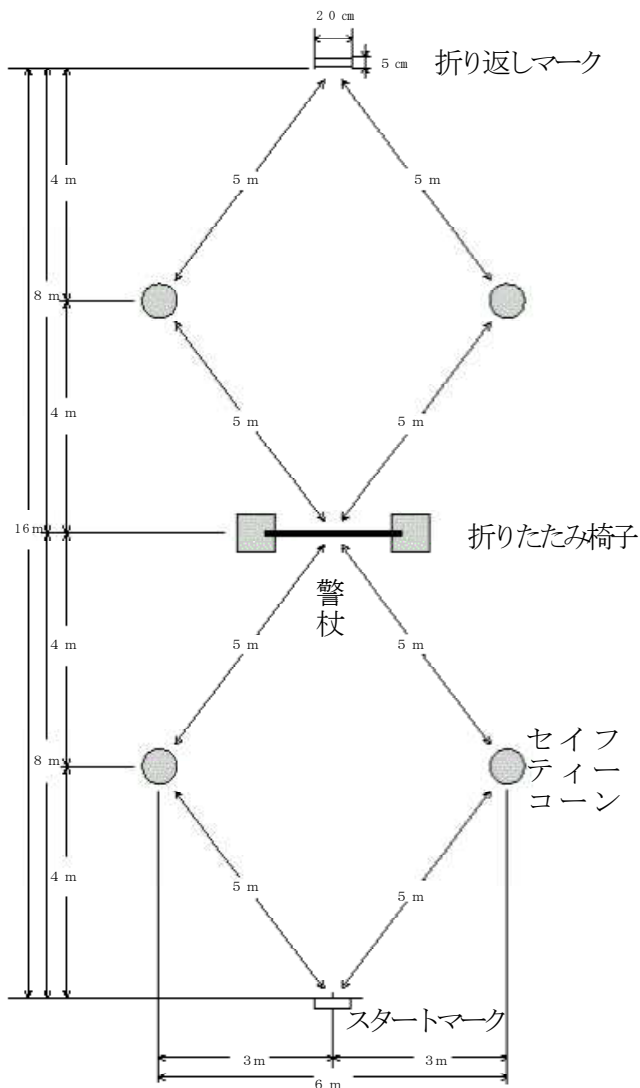
1 準備

下記の用具を(2)の「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18メートル×幅8メートル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40センチメートル以上）	2脚
イ	警杖	1本
ウ	セーフティーコーン（高さ60～80センチメートル）	4個
エ	長さ20センチメートル・幅5センチメートル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

J A P P A Tは、次の連続動作図の第1ステージから第3ステージへまで連続で実施する。

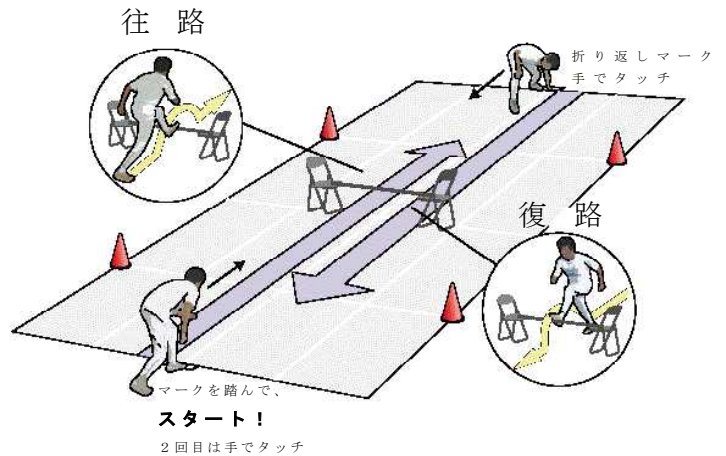
### 連続動作図

#### ○ 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



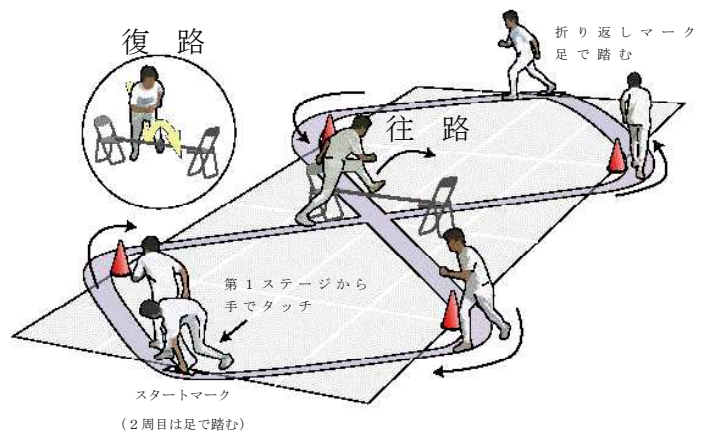
#### ○ 第2ステージ

スラローム（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

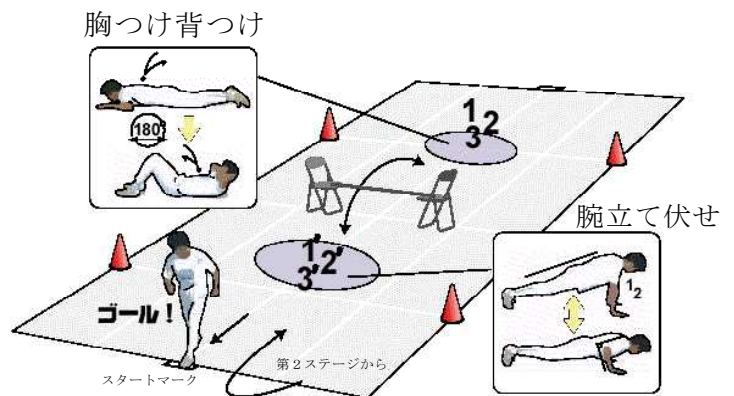
胸つけ背つけ＋腕立て伏せ  
(3セット)

被疑者を制圧する模擬動作

走行距離：警杖まで 8 m

警杖から 8 m

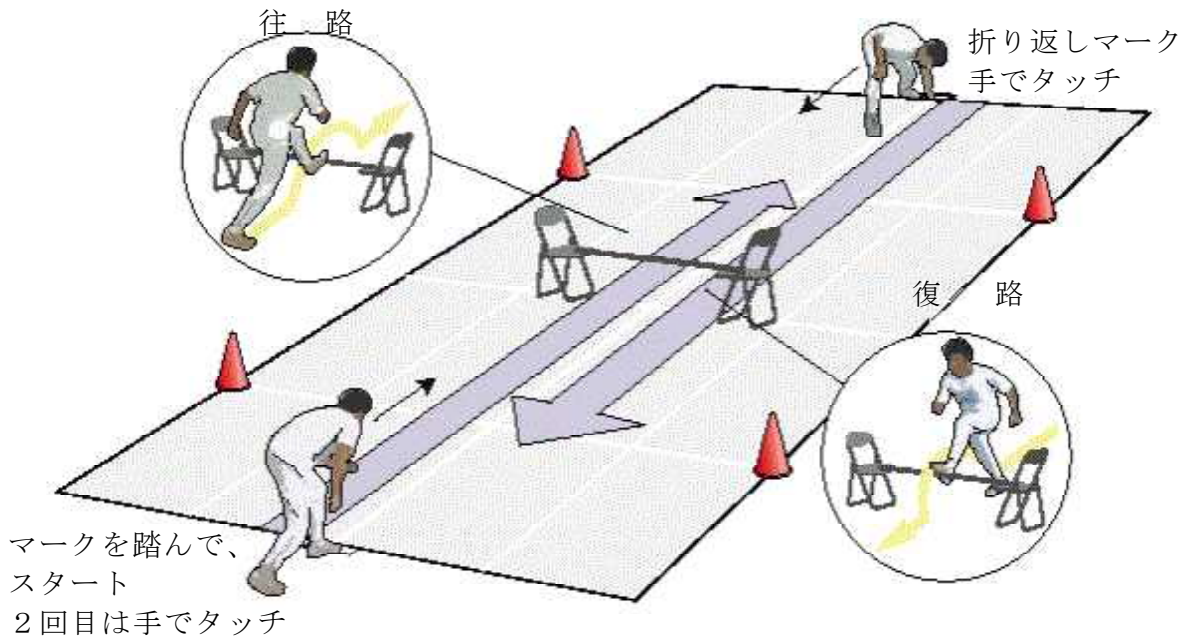
全ステージ合計160m



(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：32メートル（片道16メートル×2）×2往復＝64メートル



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）

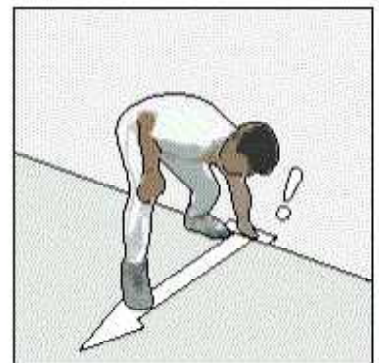
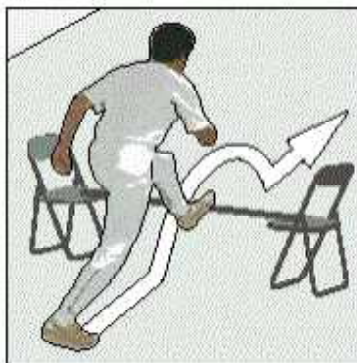
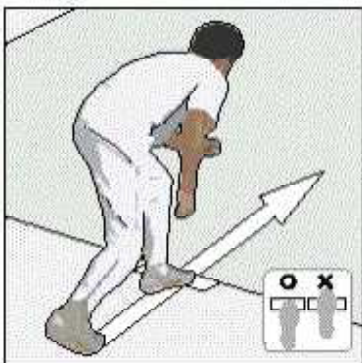
イ 「スタート」の合図（笛）で走り始め警杖を跳び越えて、折り返しマークを触れる。直ちに折り返し、片手でスタートマークを触れる。（図－2、図－3 参照）

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

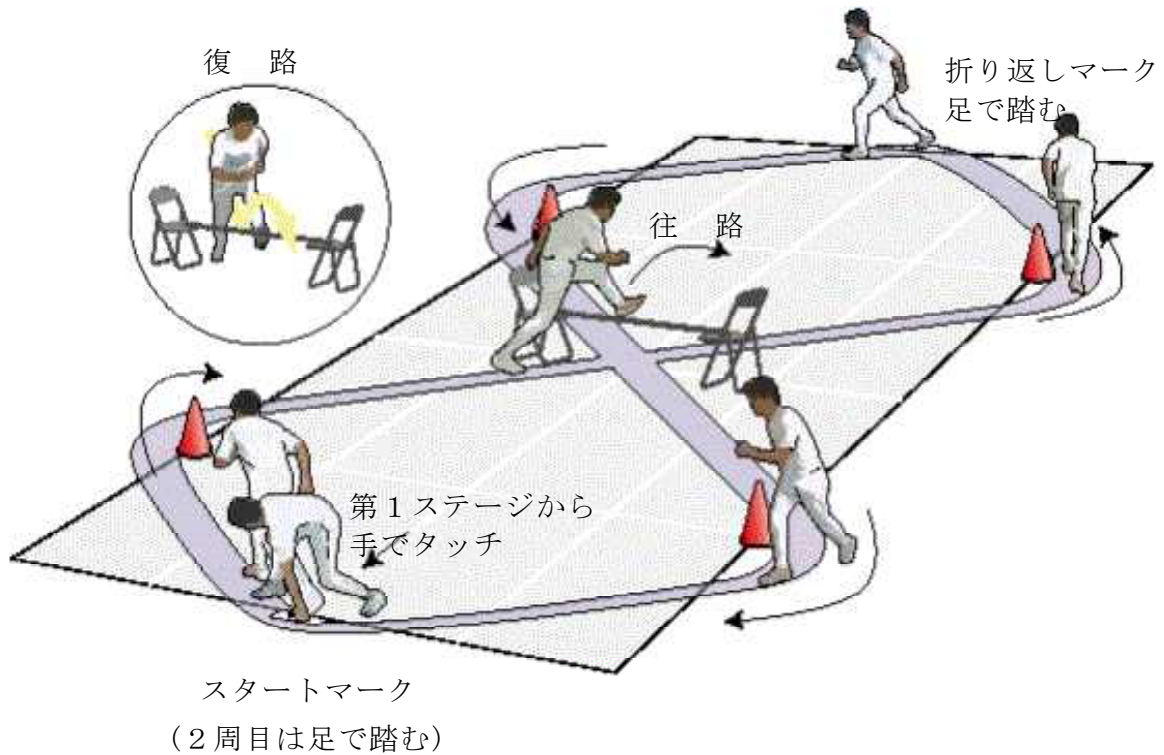


(2) 第2ステージの動作

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：40メートル（片道20メートル×2）×2周＝80メートル

第1・第2ステージ合計＝144メートル

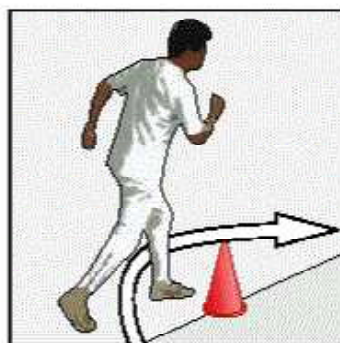
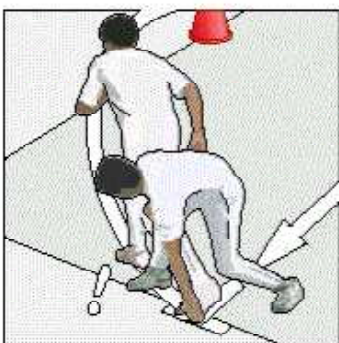


- ア 第1ステージ終了時の姿勢から、左右後方にあるどちらかのセイフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、折り返しマークを片足で踏む。（図-4、図-5 参照）
- イ そのまま「8の字」のスラローム走になるように、進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、警杖を跳び越えて、次の進行方向にあるセイフティーコーンの外側を走行し、スタートマークを片足で踏む。
- ウ このスラローム走を合計で2周実施し、片足でスタートマークを踏んだ時点で第2ステージが終了となる。（図-6 参照）

図-4

図-5

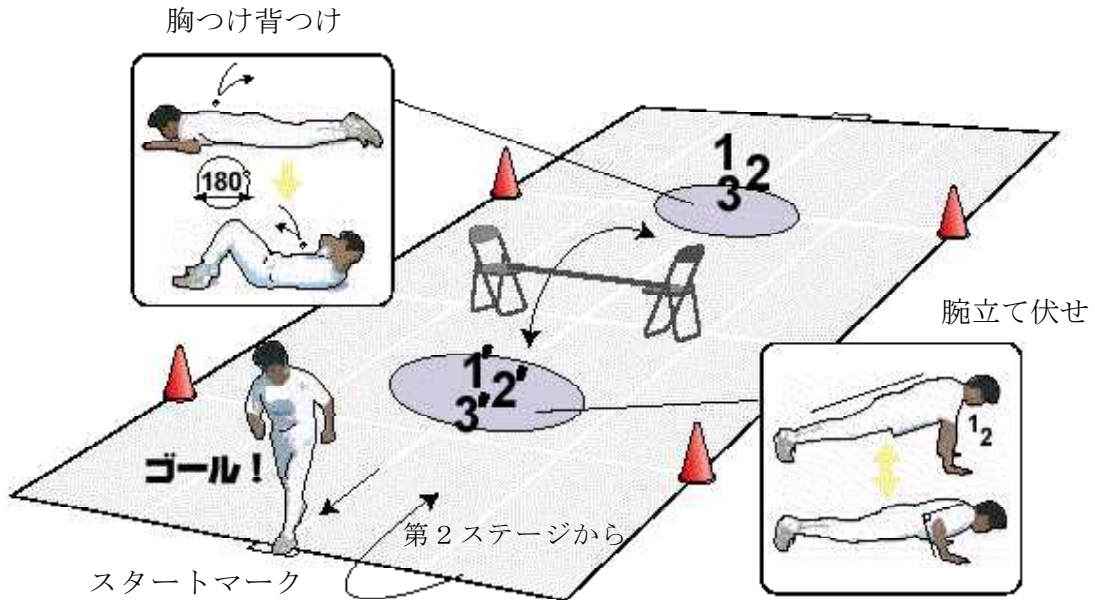
図-6





(3) 第3ステージの動作

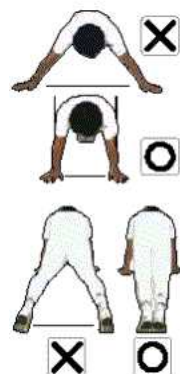
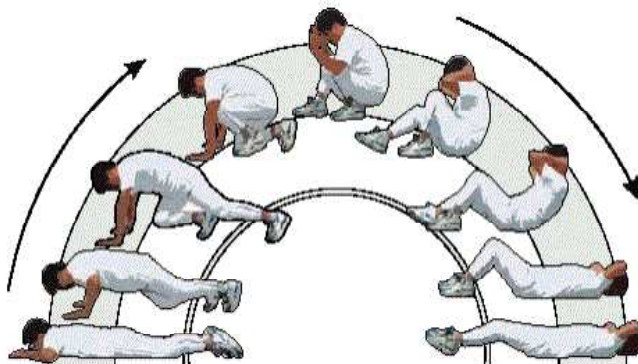
胸つけ背つけ+腕立て伏せ（3セット）被疑者を制圧する模擬動作  
 走行距離：警杖まで8メートル、警杖から8メートル  
 全ステージ合計=160メートル



- 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）。胸つきの姿勢から背つき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 実施上の注意

J A P P A T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、J A P P A T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 体力検定等受検票を作成させる。
- イ 受検者に準備運動を実施させる。
- ウ J A P P A T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けが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、当該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、著しいコース間違い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、整理運動を実施させる。

### 4 けが発生時の応急処置

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

R I C E 処置とは、安静（R e s t）、冷却（I c e）、圧迫（C o m p r e s s i o n）、挙上（E l e v a t i o n）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)

けがをしたら直ちに運動を中止し、けが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)

けが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)

けがをした部位を圧迫する。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)

けが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。

5 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、著しいコース間違い、又は誤った動作をした場合は、再度、実施することができる。

## 第2 体力テスト実施要領

### 1 握力

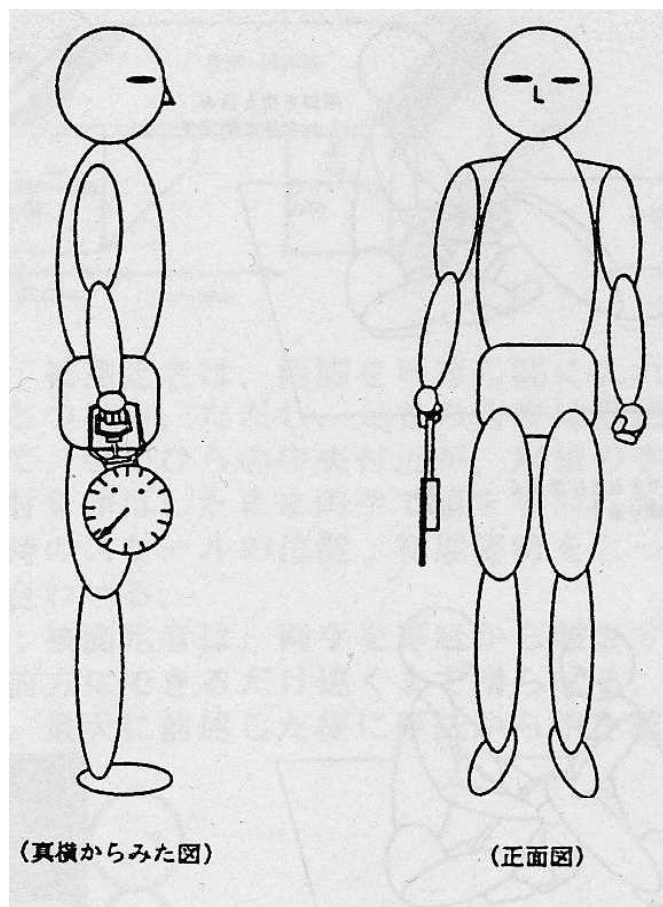
#### (1) 準備

スメドレー式握力計

#### (2) 方法

ア 握力計の指針が外側になるように持ち、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整する。

イ 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一杯握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



#### (3) 記録

ア 左右交互に2回ずつ実施する。

イ 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。

ウ 左右おのこの方の良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

ア このテストは、右左の順で行う。

イ 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。

## 2 上体起こし

### (1) 準備

ストップウォッチ、マット

### (2) 方法

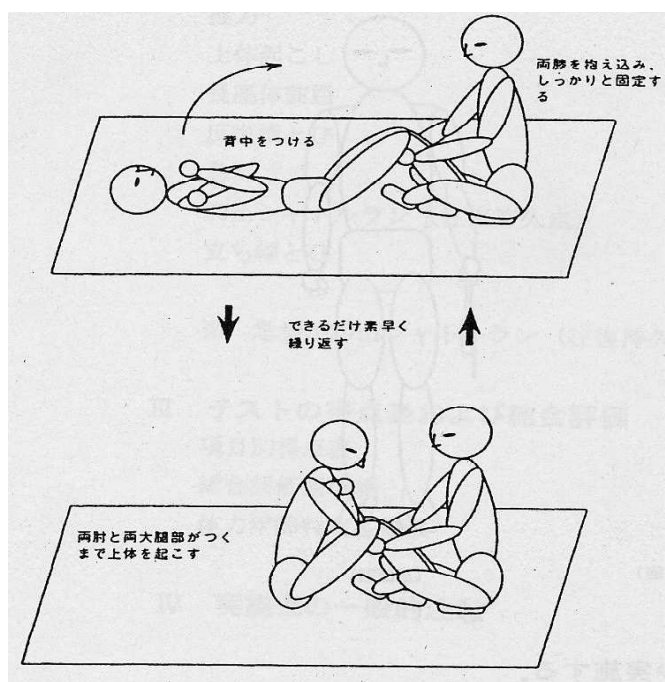
ア マットの上で仰が姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。

イ 補助者は、被測定者の両膝を押さえ、固定する。

ウ 「始め」の合図で、仰が姿勢から、両肘と大腿部がつくまで上体を起こす。

エ 素早く開始時の仰が姿勢に戻す。

オ 30秒間、上記の運動をできるだけ多く繰り返す。



### (3) 記録

ア 30秒間の上体起こし（両肘と两大腿部がついた）回数を記録する。ただし、仰が姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数に計上しない。

イ 実施は1回とする。

### (4) 実施上の注意

ア 両腕を組み、両脇をしめる。仰が姿勢の際は、背中（肩こう骨）がマットにつくまで上体を倒す。

イ 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固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きいものが望ましい。

ウ 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。

エ 被測定者がメガネをかけている場合は、外させるようにする。

オ 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。

### 3 長座体前屈

#### (1) 準備

長座体前屈測定器

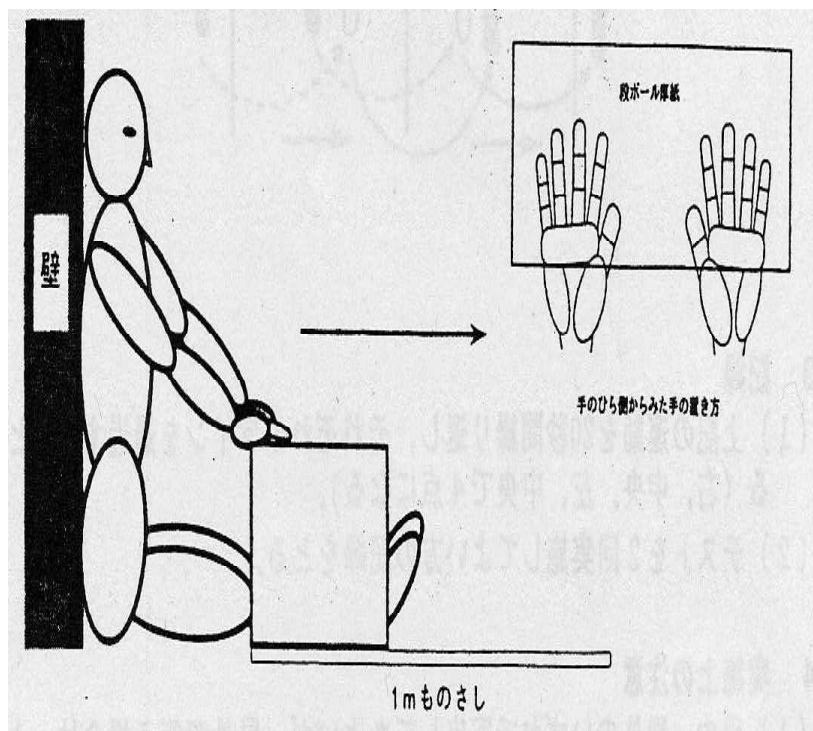
#### (2) 方法

##### ア 初期姿勢

被測定者は、両膝を測定器の間に入れ、長座姿勢となる。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、手のひらを中央が測定器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測定器を十分手前に引きつけ、背筋を伸ばす。

##### イ 前屈動作

被測定者は、両手を測定器から離さずゆっくりと前屈して、測定器を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くへ滑らせる。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測定器から手を離す。



#### (3) 記録

ア 初期姿勢から最大前屈時の移動距離を測定器から読みとる。

イ 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。

ウ 2回実施して良い方の記録をとる。

#### (4) 実施上の注意

ア 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気を付ける。

イ 測定器が真っ直ぐ前方に移動するように注意する。(ガードレールを設けても良い。)

ウ 測定器がスムーズに滑るように床面の状態に気を付ける。

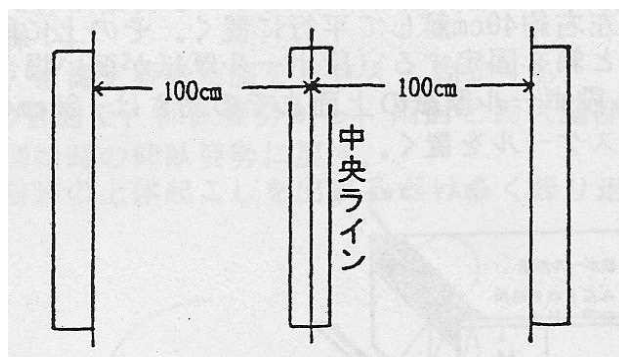
エ 靴を脱いで実施する。

#### 4 反復横とび

##### (1) 準備

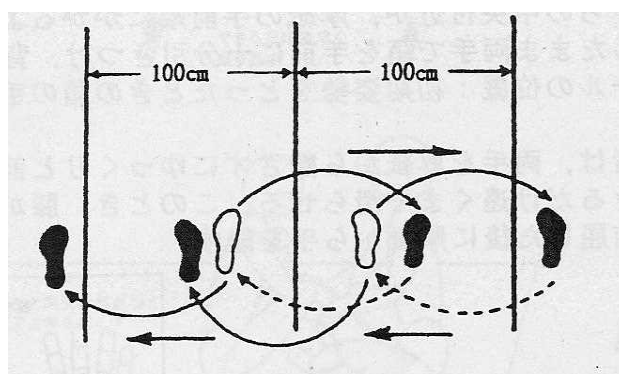
ア 床の上に、中央ラインをひき、その両側100センチメートルのところに2本の平行ラインをひく。

イ 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」の合図で右足が右側のラインを越す、又は踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない。）、次に中央ラインに戻り、さらに左足が左側のラインを越す、又は踏むまでサイドステップする。



##### (3) 記録

ア 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。）

イ テストを2回実施して良い方の記録をとる。

##### (4) 実施上の注意

ア 屋内又は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。）

イ このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。

ウ 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。

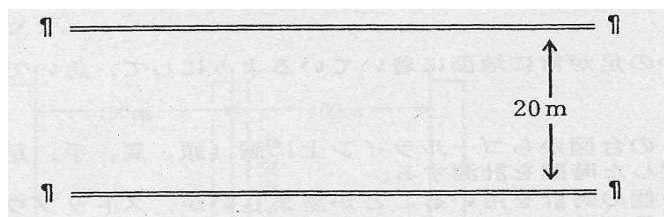
エ テストの実施前の準備運動では、足首、アキレス腱、膝など柔軟運動（ストレッチングなどを含む。）を十分に行う。

## 5 20メートルシャトルラン（往復持久走）

### (1) 準備

ア 20メートル間隔で2本の平行線を引く。

イ テスト用CD又はカセットテープ及び再生用プレーヤー。



### (2) 方法

ア プレーヤーによりCD（カセットテープ）の再生を開始する。

イ 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。

ウ 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20メートル先の線に達し、足が線を越える、又は踏むことができたなら、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。

エ CD（カセットテープ）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、走行速度は約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。

オ CD（カセットテープ）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又は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、電子音から遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消することができれば、テストを継続することができる。

### (3) 記録

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を踏むことができなかったときは、最後に踏むことができた折り返しの総回数を記録とする。

### (4) 実施上の注意

ア 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（カセットテープ）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、自動的に運動を中止することを指導しておく。

イ テストの実施前の準備運動では、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチなどを含む。）を十分に行う。

ウ 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。

エ 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。



オ CDプレーヤー使用時は、振動により音が飛んでしまうおそれがあるので、走行場所から離しておく。

カ このテストは、特に運動強度が強いことから、体力テスト受検前の受検票によるチェックにおいて問題がなかった場合でも、このテストを実施する直前の被測定者の体調等に十分注意し、無理に実施させないこと。

## 6 立ち幅とび

### (1) 準備

ア 屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし

イ 屋内で行う場合

(ア) マット（6メートル程度）、巻き尺、ラインテープ

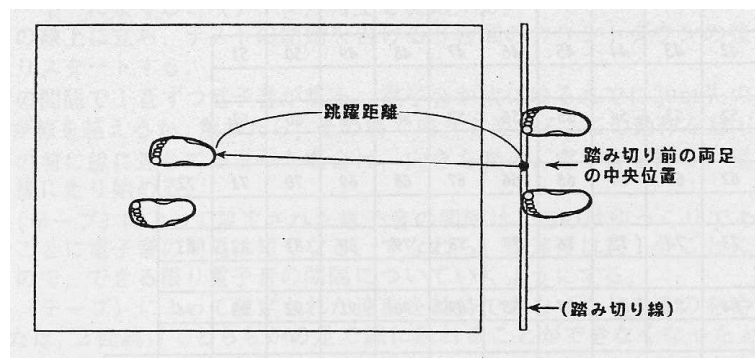
(イ) マットを壁に付けて敷く。

(ウ) マットの手前（0.3～1メートル）の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。

### (2) 方法

ア 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。

イ 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



### (3) 記録

ア 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。

イ 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。

ウ 2回実施して良い方をとる。

### (4) 実施上の注意

ア 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。

イ 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

ウ 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。

エ 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。

オ 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。

カ テスト実施前の準備運動では、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。

別表第1（第4關係）

警 察 体 力 檢 定 級 位 基 準 表

級 位	記 錄
A A A	6 0 秒未滿
A A	6 0 秒以上 7 0 秒未滿
A	7 0 秒以上 8 0 秒未滿
B	8 0 秒以上 9 0 秒未滿
C	9 0 秒以上 1 0 0 秒未滿
D	1 0 0 秒以上

別表第2（第4関係）

体力テスト得点及び評価基準表

1 項目別得点表

(1) 男子

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

(2) 女子

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

2 総合評価基準

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

3 体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳～24歳	46以上	35歳～39歳	38～39	50歳～54歳	30～32
25歳～29歳	43～45	40歳～44歳	36～37	55歳～59歳	27～29
30歳～34歳	40～42	45歳～49歳	33～35	60歳～64歳	25～26

F.No.	—
保存期間	(H . . . 年 まで保存)

平成 第 年 月 日

警 務 部 長 殿  
(総括検定責任者)

長

警察体力検定実施結果記録表

番号	氏 名	性別	年齢	記 録 (秒)	級 位	備 考
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

- 備考 1 受検者が20名を越える場合には、適宜継ぎ用紙を使用すること。  
2 備考欄には、警察署における受検者の勤務部門を記載すること。

警察体力検定実施結果表

所属名

(1) 実施状況

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計	
男性	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
計											
女性	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
計											
合計	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
計											

(注) 実施者には、途中棄権者を含めて計上すること。

(2) 評価

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計
男性	AAA									
	AA									
	A									
	B									
	C									
	D									
	途中棄権									
	計									
女性	AAA									
	AA									
	A									
	B									
	C									
	D									
	途中棄権									
	計									
合計	AAA									
	AA									
	A									
	B									
	C									
	D									
	途中棄権									
	計									

(3) 記録

平均値		秒
最高値		秒
最低値		秒
標準偏差		秒

F.No.	—
保存期間	年 (H . . . まで保存)

第 号  
平成 年 月 日

警 務 部 長 殿  
(総括検定責任者)

長

体力テスト実施結果記録表

番号	氏名	性別	年齢	総合評価	体力年齢	握力	上体起こし	長座前屈	反復横び	20mシヤトル	立ち幅び	備考
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

備考1 受検者が20名を越える場合には、適宜継ぎ用紙を使用すること。

2 備考欄には、警察署における受検者の勤務部門を記載すること。

別記様式第4（第4関係）

# 体力テスト実施結果表

所属名

## (1) 実施状況

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計	
男性	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
	計										
女性	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
	計										
合計	対象者										
	実施者										
	実施率										
	未実施者	健康上の理由									
		その他									
	計										

(注) 実施者には、一部の種目（20mシャトルラン等）を受検していない者を含めること。

## (2) 総合評価

年齢区分		18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～60	合計
男性	A									
	B									
	C									
	D									
	E									
	その他									
	計									
女性	A									
	B									
	C									
	D									
	E									
	その他									
	計									
合計	A									
	B									
	C									
	D									
	E									
	その他									
	計									

(注) その他欄には、一部の種目（20mシャトルラン等）を受検していない者の数（割合）を計上する。

## (3) 得点

平均得点		点
最高得点		点
最低得点		点
標準偏差		点

体 力 検 定 等 受 検 票								
所 属		体力テスト	合 計 点 :					
階 級			評 価 :					
氏 名		結 果	体力年齢 : 歳					
性 別	男 ・ 女	身 長	cm					
年 齢	歳	体 重	kg					
生年月日	年 月 日生	ローレル指数						
職員番号		B M I						
勤務部門		体脂肪率	%					
勤務形態	毎日 ・ 三交替		安静時 /分					
勤続年数	年 月	脈 拍	標準運動時 /分					
備考 1 勤務部門は、警務、生安、地域、刑事、交通、警備の別で記載すること。 2 ローレル指数は、体重(kg) ÷ (身長(cm)) <sup>3</sup> × 10 <sup>7</sup> で算出すること。 ※ 標準値は、104～140 3 BMIは、体重(kg) ÷ (身長(m)) <sup>2</sup> で算出すること。 ※ 標準値は、22 4 体力テスト受検の場合は、「体力テスト結果」欄の記載を要しない。								
実施結果	体力検定	検定記録	秒		級 位		級	
		総合評価	握 力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	20mシャ トルラン	立ち 幅とび
	体力テスト							
<b>健 康 等 直 前 チ ェ ッ ク</b>								
1 疾患チェック <input type="checkbox"/> 心疾患（既往症を含む。） <input type="checkbox"/> 脳血管疾患（既往症を含む。） <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> 気管支喘息 <input type="checkbox"/> その他、現在、治療中又は経過観察中の疾患 [ ] <input type="checkbox"/> 受検することに支障を来すけが [ ]								
注：上記のいずれかの項目に該当している者は、受検することができない。								
2 自覚症状等チェック <input type="checkbox"/> 熱がある <input type="checkbox"/> 頭痛がする <input type="checkbox"/> 胸痛がする <input type="checkbox"/> 身体がだるい <input type="checkbox"/> 胸が締め付けられる <input type="checkbox"/> 息切れがする <input type="checkbox"/> 動悸がある <input type="checkbox"/> 吐き気がする <input type="checkbox"/> 目眩がする <input type="checkbox"/> 強い関節痛がある <input type="checkbox"/> 睡眠不足で非常に眠い <input type="checkbox"/> 強い疲労感がある <input type="checkbox"/> その他、通常とは異なる症状がある [ ]								
注：上記のいずれかの項目に該当している者は、受検することができない。								
3 事前トレーニング等チェック ※ 事前トレーニング実施の有無 <input type="checkbox"/> 未実施 <input type="checkbox"/> 実施								



※ 動きづくりメニュー実施の有無

未実施

実施