

検定結果の見方

表面

運動と人づきあい

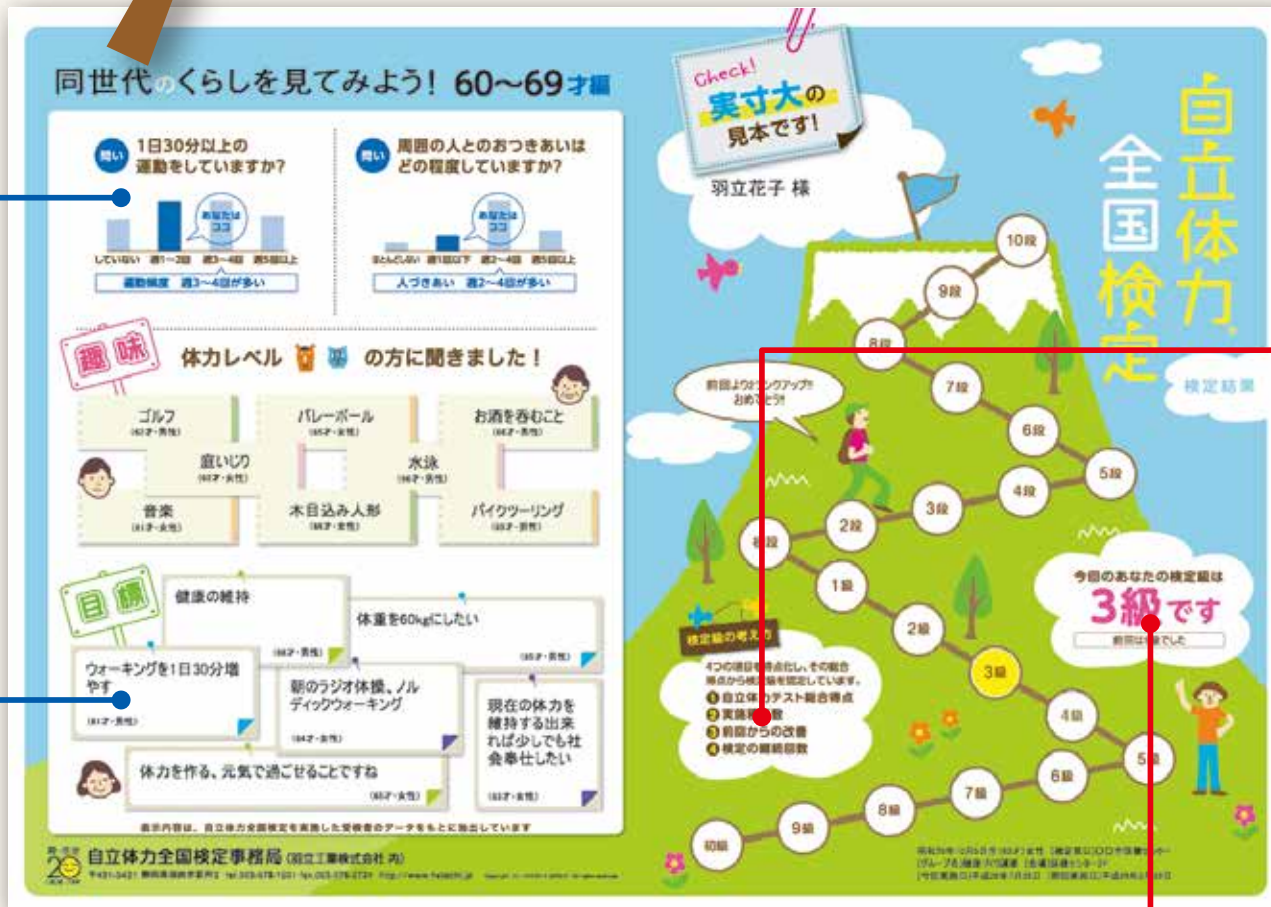
受検者と同世代の方の「運動」と「周囲の人とのつきあい」についての分布グラフです。同世代とくらべて運動や周囲の人とのつきあいの頻度はいかがですか？

表示内容は、自立体力全国検定を実施した受検者のデータをもとに抽出しています。

趣味と目標

受検者と同世代の方の趣味と目標についてのコメントです。同世代がどんな趣味や目標もっているか参考に、新しいことにチャレンジするなど、いきいきとした暮らしを目指しましょう。

表示内容は、自立体力全国検定を実施した受検者のデータをもとに抽出しています。



検定級

右記の4つの項目により検定級が決まります。自立体力テストの総合得点の他に、実施種目数や前回からの改善、継続回数などを考慮した自立体力全国検定独自の評価です。進級を目標にチャレンジしてください！

① 自立体力テスト 総合得点

歩行・身体調整・手作業・姿勢変換の4種の体力テストの総合得点です。

② 実施種目数

4種の体力テストのうち、実施できた種目数が点数になります。4種類バランス良く実施できるようにがんばりましょう！

③ 前回からの改善

前回の体力テストの記録と比較して、向上・維持していることは、大変素晴らしいことです。向上または維持した場合は点数が加算されます。

④ 検定の継続回数

自立体力全国検定を継続的に受験し、日々の生活や自分の体力を見つめ直すことは、とても大切なことです。継続的な受験回数から得点が加算されます。