

# アスレチック得点算出表

スコアカードで記入した得点をもとに、運動体力・精神体力・体力年齢・消費カロリーが算出できます！

**1** 下の表に、スコアカードに記入したとおりの得点を記入しましょう！

種目番号	種目名称	得点
1	生駒の伝説めぐり	
2	ハエ上がり	
3	生駒山・岩屋のロープウェイ	
4	湯舟まわり	
5	暗峠・大木くぐり	
6	旗掛山・金鷄の輝き	
7	おまつの宮散歩	
8	役行者のダッシュ	
9	カズネの森回転	
10	金の鷄さがし	
11	スガタ池で身づくろい	
12	アカンドウの門から山のぼり	
13	神武天皇の休み岩ころがり	
14	谷田の降り堂地蔵まいり	
15	生駒の鶏ぶらさがり	
16	鬼の鳴川流れ	
17	下鳥見・中鳥見・上鳥見	
18	八丁岩と鍋石ダッシュ	
19	長髓彦の激戦地わたり	
20	大門探訪	
21	磐船神社・梅の木わたり	
22	長弓寺・真弓塚移動	
23	クソマル石逆さ進み	
24	鬼取山のぼり	
25	竜が淵前進	
26	宝山寺の般若窟般若経運び	
27	教弘寺でおまいり	
28	薬師堂・生駒石とびつき	
29	五子塚ごえ	
30	生駒の誕生	
合計		

基本得点

**2** さて、あなたの運動体力は？

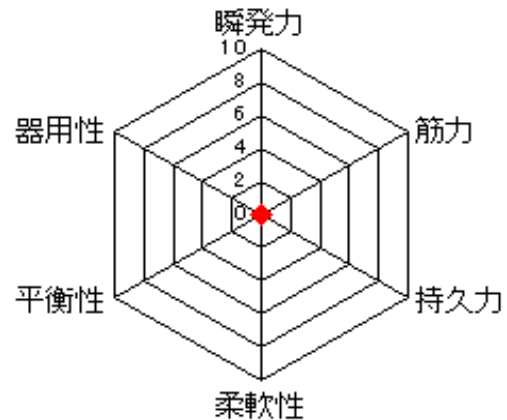
下の表の各種目番号の下に、スコアカードに記入した得点を書き込み、それぞれの項目をタテで合計しましょう。

## < 運動体力表 >

7	6	1	5	12	2
8	11	4	10	20	9
22	21	14	16	24	17
28	29	27	20	26	30
瞬発力	筋力	持久力	柔軟性	平衡性	器用性
運動体力の総得点					

合計した点数を下のグラフの各項目に書き込むと・・・あなただけの六角形ができます！

## < 運動体力グラフ >



## < 判定！ >

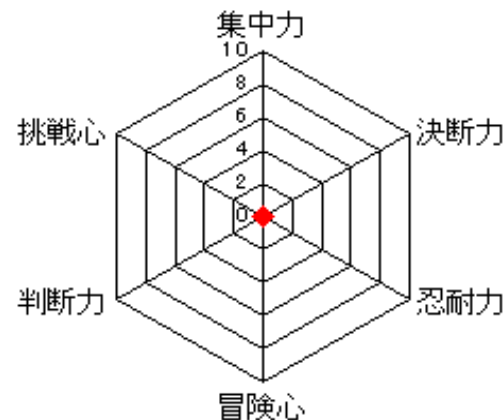
大きな正六角形ができれば立派な体力です！  
六角形が極端にイビツな場合は体力がアンバランスです・・・  
「いこまチャンプをめざすには？」を見て、日々鍛錬を積みましょう

**3** ドキドキ！あなたの精神体力は？

## < 精神体力表 >

2	4	9	3	5	7
8	16	13	17	10	12
18	21	15	20	19	14
21	28	23	30	25	24
集中力	決断力	忍耐力	冒険心	判断力	挑戦心
精神体力の総得点					

## < 精神体力グラフ >



**4** お待たせ！あなたの体力年齢は？

運動体力の総得点 + 精神体力の総得点  点

< 体力年齢早見表 > 性別・年代別に、当てはまる点数の欄をチェック！

### 7～19歳用

男	体力年齢	女
100点以上	17～19歳	87点以上
90～99点	13～16歳	75～86点
78～89点	11～12歳	65～74点
56～77点	8～10歳	53～64点
55点以下	7歳以下	52点以下

### 20歳以上

男	体力年齢	女
100点以上	20代前半	87点以上
90～99点	20代後半	75～86点
78～89点	30代前半	70～74点
70～77点	30代後半	65～69点
62～69点	40代前半	59～64点
56～61点	40代後半	53～58点
55点以下	50代以上	52点以下

**5** 消費カロリーはこれくらい！

下の表を見て、あなたにあてはまるカロリー係数を入力してください。

あなたのカロリー係数

体重	カロリー係数
～24kg	2
35～44kg	3
45～54kg	4
55～64kg	5
65～74kg	6
75kg～	7

あなたの消費カロリーは・・・  
基本得点 × カロリー係数 =  kcal

