

アスレチック得点算出表

①と⑤の表中にある太枠内に、該当する数値を入力してください。自動的に運動体力・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入力しましょう！

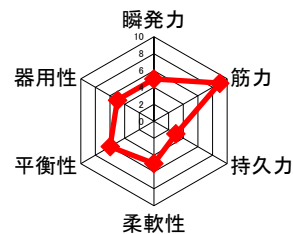
種目番号	種目名称	得点
1	生駒の伝説めぐり	1
2	ハエ上がり	2
3	生駒山・岩屋の蚊ロープウェイ	3
4	湯舟まわり	1
5	暗峠・大木くぐり	2
6	旗掛山・金鶏の輝き	1
7	おまつの宮散歩	2
8	役行者のダッシュ	0
9	カズネの森回転	1
10	金の鶏さがし	2
11	スガタ池で身づくろい	3
12	アカンドウの門から山のぼり	2
13	神武天皇の休み岩ころがり	1
14	谷田の降り堂地藏まいり	1
15	生駒の鶏ぶらさがり	2
16	鬼の鳴川流れ	0
17	下鳥見・中鳥見・上鳥見	1
18	八丁岩と鍋石ダッシュ	2
19	長髄彦の激戦地わたり	0
20	大門探訪	1
21	磐船神社・梅の木わたり	2
22	長弓寺・真弓塚移動	1
23	クソマル石逆さ進み	2
24	鬼取山のぼり	2
25	竜が淵前進	2
26	宝山寺の般若窟般若経運び	1
27	教弘寺でおまいり	0
28	薬師堂・生駒石とびつき	2
29	五子塚ごえ	3
30	生駒の誕生	1
合計		44

2 さて、あなたの運動体力は？

＜運動体力表＞

7	6	1	5	12	2
2	1	1	2	2	2
8	11	4	10	20	9
0	3	1	2	1	1
22	21	14	16	24	17
1	2	1	0	2	1
28	29	27	20	26	30
2	3	0	1	1	1
瞬発力	筋力	持久力	柔軟性	平衡性	器用性
5	9	3	5	6	5
運動体力の総得点					33

＜運動体力グラフ＞



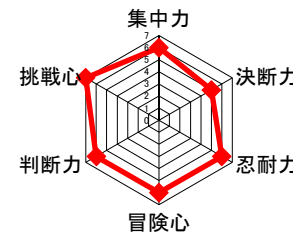
＜判定！＞
 大きな正六角形ができれば立派な体力です！
 六角形が極端にイビツな場合は体力がアンバランスです…
 「いこまチャンプをめざすには？」を見て、日々鍛錬を積みましょう♪

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
2	1	1	3	2	2
8	16	13	17	10	12
0	0	1	1	2	2
18	21	15	20	19	14
2	2	2	1	0	1
21	28	23	30	25	24
2	2	2	1	2	2
集中力	決断力	忍耐力	冒険心	判断力	挑戦心
6	5	6	6	6	7
精神体力の総得点					36

＜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→ **69** 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 **4**

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 **176** kcal