

# TEST SCHEME: YO-YO持久力テスト レベル1

日付:                      名前:

スピードレベル 反復回数

1	1	2	3	4	5	6	7								
	(20)	(40)	(60)	(80)	(100)	(120)	(140)								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
	(160)	(180)	(200)	(220)	(240)	(260)	(280)	(300)							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
	(320)	(340)	(360)	(380)	(400)	(420)	(440)	(460)							
4	1	2	3	4	5	6	7	8							
	(480)	(500)	(520)	(540)	(560)	(580)	(600)	(620)							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
	(640)	(660)	(680)	(700)	(720)	(740)	(760)	(780)	(800)						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
	(820)	(840)	(860)	(880)	(900)	(920)	(940)	(960)	(980)						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	(1000)	(1020)	(1040)	(1060)	(1080)	(1100)	(1120)	(1140)	(1160)	(1180)					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	(1200)	(1220)	(1240)	(1260)	(1280)	(1300)	(1320)	(1340)	(1360)	(1380)					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	(1400)	(1420)	(1440)	(1460)	(1480)	(1500)	(1520)	(1540)	(1560)	(1580)	(1600)				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	(1620)	(1640)	(1660)	(1680)	(1700)	(1720)	(1740)	(1760)	(1780)	(1800)	(1820)				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	(1840)	(1860)	(1880)	(1900)	(1920)	(1940)	(1960)	(1980)	(2000)	(2020)	(2040)				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	(2060)	(2080)	(2100)	(2120)	(2140)	(2160)	(2180)	(2200)	(2220)	(2240)	(2260)	(2280)			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	(2300)	(2320)	(2340)	(2360)	(2380)	(2400)	(2420)	(2440)	(2460)	(2480)	(2500)	(2520)			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	(2540)	(2560)	(2580)	(2600)	(2620)	(2640)	(2660)	(2680)	(2700)	(2720)	(2740)	(2760)	(2780)		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	(2800)	(2820)	(2840)	(2860)	(2880)	(2900)	(2920)	(2940)	(2960)	(2980)	(3000)	(3020)	(3040)		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	(3060)	(3080)	(3100)	(3120)	(3140)	(3160)	(3180)	(3200)	(3220)	(3240)	(3260)	(3280)	(3300)		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	(3320)	(3340)	(3360)	(3380)	(3400)	(3420)	(3440)	(3460)	(3480)	(3500)	(3520)	(3540)	(3560)	(3580)	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	(3600)	(3620)	(3640)	(3660)	(3680)	(3700)	(3720)	(3740)	(3760)	(3780)	(3800)	(3820)	(3840)	(3860)	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	(3880)	(3900)	(3920)	(3940)	(3960)	(3980)	(4000)	(4020)	(4040)	(4060)	(4080)	(4100)	(4120)	(4140)	(4160)
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	(4180)	(4200)	(4220)	(4240)	(4260)	(4280)	(4300)	(4320)	(4340)	(4360)	(4380)	(4400)	(4420)	(4440)	(4460)

( )内の数字は走った合計の距離を表します。

# TEST SCHEME: YO-YO持久力テスト レベル2

日付:                      名前:

スピードレベル 反復回数

8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	(20)	(40)	(60)	(80)	(100)	(120)	(140)	(160)	(180)	(200)										
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11									
	(220)	(240)	(260)	(280)	(300)	(320)	(340)	(360)	(380)	(400)	(420)									
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11									
	(440)	(460)	(480)	(500)	(520)	(540)	(560)	(580)	(600)	(620)	(640)									
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11									
	(660)	(680)	(700)	(720)	(740)	(760)	(780)	(800)	(820)	(840)	(860)									
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
	(880)	(900)	(920)	(940)	(960)	(980)	(1000)	(1020)	(1040)	(1060)	(1080)	(1100)								
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
	(1120)	(1140)	(1160)	(1180)	(1200)	(1220)	(1240)	(1260)	(1280)	(1300)	(1320)	(1340)								
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
	(1360)	(1380)	(1400)	(1420)	(1440)	(1460)	(1480)	(1500)	(1520)	(1540)	(1560)	(1580)	(1600)							
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
	(1620)	(1640)	(1660)	(1680)	(1700)	(1720)	(1740)	(1760)	(1780)	(1800)	(1820)	(1840)	(1860)							
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
	(1880)	(1900)	(1920)	(1940)	(1960)	(1980)	(2000)	(2020)	(2040)	(2060)	(2080)	(2100)	(2120)							
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	(2140)	(2160)	(2180)	(2200)	(2220)	(2240)	(2260)	(2280)	(2300)	(2320)	(2340)	(2360)	(2380)	(2400)						
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	(2420)	(2440)	(2460)	(2480)	(2500)	(2520)	(2540)	(2560)	(2580)	(2600)	(2620)	(2640)	(2660)	(2680)						
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	(2700)	(2720)	(2740)	(2760)	(2780)	(2800)	(2820)	(2840)	(2860)	(2880)	(2900)	(2920)	(2940)	(2960)	(2980)					
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	(3000)	(3020)	(3040)	(3060)	(3080)	(3100)	(3120)	(3140)	(3160)	(3180)	(3200)	(3220)	(3240)	(3260)	(3280)					
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
	(3300)	(3320)	(3340)	(3360)	(3380)	(3400)	(3420)	(3440)	(3460)	(3480)	(3500)	(3520)	(3540)	(3560)	(3580)	(3600)				

( )内の数字は走った合計の距離を表示します。

# TEST SCHEME: YO-YO間欠性持久力テスト レベル1

日付:

名前:

スピードレベル	反復回数							
1	1 (40)	2 (80)						
3	1 (120)	2 (160)						
5	1 (200)	2 (240)						
6	1 (280)	2 (320)	3 (360)	4 (400)	5 (440)	6 (480)	7 (520)	8 (560)
6.5	1 (600)	2 (640)	3 (680)	4 (720)	5 (760)	6 (800)	7 (840)	8 (880)
7	1 (920)	2 (960)	3 (1000)	4 (1040)	5 (1080)	6 (1120)	7 (1160)	8 (1200)
7.5	1 (1240)	2 (1280)	3 (1320)					
8	1 (1360)	2 (1400)	3 (1440)					
8.5	1 (1480)	2 (1520)	3 (1560)	4 (1600)	5 (1640)	6 (1680)		
9	1 (1720)	2 (1760)	3 (1800)	4 (1840)	5 (1880)	6 (1920)		
9.5	1 (1960)	2 (2000)	3 (2040)	4 (2080)	5 (2120)	6 (2160)		
10	1 (2200)	2 (2240)	3 (2280)	4 (2320)	5 (2360)	6 (2400)		
10.5	1 (2440)	2 (2480)	3 (2520)	4 (2560)	5 (2600)	6 (2640)		
11	1 (2680)	2 (2720)	3 (2760)	4 (2800)	5 (2840)	6 (2880)		
11.5	1 (2920)	2 (2960)	3 (3000)	4 (3040)	5 (3080)	6 (3120)		
12	1 (3160)	2 (3200)	3 (3240)	4 (3280)	5 (3320)	6 (3360)		
12.5	1 (3400)	2 (3440)	3 (3480)	4 (3520)	5 (3560)	6 (3600)		
13	1 (3640)	2 (3680)	3 (3720)	4 (3760)	5 (3800)	6 (3840)		
13.5	1 (3880)	2 (3920)	3 (3960)	4 (4000)	5 (4040)	6 (4080)		
14	1 (4120)	2 (4160)	3 (4200)	4 (4240)	5 (4280)	6 (4320)		

( )内の数字は走った合計距離を表しています。選手が走りきることができなかった2×20mは結果に含めず

## TEST SCHEME: YO-YO間欠性持久力テスト レベル2

日付:

名前:

スピードレベル	反復回数							
8	1 (40)	2 (80)						
10	1 (120)	2 (160)						
12	1 (200)	2 (240)						
13	1 (280)	2 (320)	3 (360)	4 (400)	5 (440)	6 (480)	7 (520)	8 (560)
13.5	1 (600)	2 (640)	3 (680)	4 (720)	5 (760)	6 (800)	7 (840)	8 (880)
14	1 (920)	2 (960)	3 (1000)	4 (1040)	5 (1080)	6 (1120)	7 (1160)	8 (1200)
14.5	1 (1240)	2 (1280)	3 (1320)					
15	1 (1360)	2 (1400)	3 (1440)					
15.5	1 (1480)	2 (1520)	3 (1560)	4 (1600)	5 (1640)	6 (1680)		
16	1 (1720)	2 (1760)	3 (1800)	4 (1840)	5 (1880)	6 (1920)		
16.5	1 (1960)	2 (2000)	3 (2040)	4 (2080)	5 (2120)	6 (2160)		
17	1 (2200)	2 (2240)	3 (2280)	4 (2320)	5 (2360)	6 (2400)		
17.5	1 (2440)	2 (2480)	3 (2520)	4 (2560)	5 (2600)	6 (2640)		
18	1 (2680)	2 (2720)	3 (2760)	4 (2800)	5 (2840)	6 (2880)		
18.5	1 (2920)	2 (2960)	3 (3000)	4 (3040)	5 (3080)	6 (3120)		
19	1 (3160)	2 (3200)	3 (3240)	4 (3280)	5 (3320)	6 (3360)		
19.5	1 (3400)	2 (3440)	3 (3480)	4 (3520)	5 (3560)	6 (3600)		
20	1 (3640)	2 (3680)	3 (3720)	4 (3760)	5 (3800)	6 (3840)		
20.5	1 (3880)	2 (3920)	3 (3960)	4 (4000)	5 (4040)	6 (4080)		
21	1 (4120)	2 (4160)	3 (4200)	4 (4240)	5 (4280)	6 (4320)		

( )内の数字は走った合計距離を表しています。選手が走りきることができなかった2×20mは結果に含めず

TEST SCHEME: YO-YO間欠性回復力テスト レベル1

日付:

名前:

スピードレベル	反復回数							
5	1 (40)							
9	1 (80)							
11	1 (120)	2 (160)						
12	1 (200)	2 (240)	3 (280)					
13	1 (320)	2 (360)	3 (400)	4 (440)				
14	1 (480)	2 (520)	3 (560)	4 (600)	5 (640)	6 (680)	7 (720)	8 (760)
15	1 (800)	2 (840)	3 (880)	4 (920)	5 (960)	6 (1000)	7 (1040)	8 (1080)
16	1 (1120)	2 (1160)	3 (1200)	4 (1240)	5 (1280)	6 (1320)	7 (1360)	8 (1400)
17	1 (1440)	2 (1480)	3 (1520)	4 (1560)	5 (1600)	6 (1640)	7 (1680)	8 (1720)
18	1 (1760)	2 (1800)	3 (1840)	4 (1880)	5 (1920)	6 (1960)	7 (2000)	8 (2040)
19	1 (2080)	2 (2120)	3 (2160)	4 (2200)	5 (2240)	6 (2280)	7 (2320)	8 (2360)
20	1 (2400)	2 (2440)	3 (2480)	4 (2520)	5 (2560)	6 (2600)	7 (2640)	8 (2680)
21	1 (2720)	2 (2760)	3 (2800)	4 (2840)	5 (2880)	6 (2920)	7 (2960)	8 (3000)
22	1 (3040)	2 (3080)	3 (3120)	4 (3160)	5 (3200)	6 (3240)	7 (3280)	8 (3320)
23	1 (3360)	2 (3400)	3 (3440)	4 (3480)	5 (3520)	6 (3560)	7 (3600)	8 (3640)

( )内の数字は走った合計距離を表しています。選手が走りきることができなかった2×20mは結果に含めず

TEST SCHEME: YO-YO間欠性回復力テスト レベル2

日付:

名前:

スピードレベル	反復回数								
11	1 (40)								
15	1 (80)								
17	1 (120)	2 (160)							
18	1 (200)	2 (240)	3 (280)						
19	1 (320)	2 (360)	3 (400)	4 (440)					
20	1 (480)	2 (520)	3 (560)	4 (600)	5 (640)	6 (680)	7 (720)	8 (760)	
21	1 (800)	2 (840)	3 (880)	4 (920)	5 (960)	6 (1000)	7 (1040)	8 (1080)	
22	1 (1120)	2 (1160)	3 (1200)	4 (1240)	5 (1280)	6 (1320)	7 (1360)	8 (1400)	
23	1 (1440)	2 (1480)	3 (1520)	4 (1560)	5 (1600)	6 (1640)	7 (1680)	8 (1720)	
24	1 (1760)	2 (1800)	3 (1840)	4 (1880)	5 (1920)	6 (1960)	7 (2000)	8 (2040)	
25	1 (2080)	2 (2120)	3 (2160)	4 (2200)	5 (2240)	6 (2280)	7 (2320)	8 (2360)	
26	1 (2400)	2 (2440)	3 (2480)	4 (2520)	5 (2560)	6 (2600)	7 (2640)	8 (2680)	

( )内の数字は走った合計距離を表しています。選手が走りきることができなかった  
2×20mは結果に含めず