

# 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:1

## 握力

平均値単位:kg

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	1,027	8.64	2.58	3.52	8.92		1,051	8.14	2.33	3.36	8.42
小学 2年	1,186	10.46	2.60	4.32	10.47		1,177	9.51	2.40	3.99	9.95
小学 3年	1,290	12.37	3.15	5.05	12.36		1,227	11.54	3.07	4.90	11.65
小学 4年	1,335	14.47	3.70	5.79	14.30		1,287	13.44	3.38	5.68	13.58
小学 5年	1,303	16.66	3.86	6.54	16.09		1,234	16.18	4.01	6.67	15.99
小学 6年	1,270	19.76	5.09	7.48	19.31		1,319	19.00	4.80	7.60	19.36
中学 1年	1,340	23.93	6.74	2.83	24.29		1,318	21.08	4.97	4.17	21.45
中学 2年	1,305	30.12	7.67	4.04	29.46		1,154	23.47	5.43	5.11	23.58
中学 3年	1,376	34.70	7.89	4.98	34.41		1,192	24.88	5.47	5.61	25.29
高校 1年	795	35.72	6.87	5.16	36.95		769	24.47	4.63	5.41	25.28
高校 2年	765	37.52	7.32	5.55	38.89		853	25.46	4.57	5.78	25.98
高校 3年	832	39.26	7.45	5.93	40.68		865	26.13	4.86	6.04	26.56

## 上体起こし

平均値単位:回

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	1,000	10.67	5.25	4.25	11.62		1,030	10.89	5.29	4.56	11.07
小学 2年	1,133	13.42	5.82	5.21	14.20		1,125	13.06	5.53	5.46	13.18
小学 3年	1,188	15.16	6.23	5.81	16.19		1,166	14.20	5.86	5.92	16.12
小学 4年	1,254	17.77	6.08	6.70	18.17		1,227	16.41	5.84	6.84	17.10
小学 5年	1,277	19.02	6.29	7.12	19.81		1,216	17.66	6.21	7.26	18.86
小学 6年	1,201	21.05	6.00	7.81	22.45		1,244	18.68	5.56	7.72	20.15
中学 1年	1,323	22.96	6.43	5.16	23.81		1,308	19.57	6.02	6.31	20.10
中学 2年	1,279	26.15	6.41	6.29	26.72		1,127	21.28	5.96	6.93	22.07
中学 3年	1,360	27.59	6.00	6.85	29.02		1,171	22.12	6.53	7.21	23.92
高校 1年	830	26.70	5.85	6.50	27.93		782	20.16	6.50	6.50	21.75
高校 2年	765	28.27	6.40	7.03	29.45		852	21.28	6.07	6.94	23.11
高校 3年	827	29.24	6.28	7.41	30.64		862	22.60	6.67	7.35	23.26

## 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:2

### 長座体前屈

平均値単位:cm

	男子						女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均		標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	987	27.19	9.43	4.71	26.42		1,022	29.08	8.48	4.59	29.06	
小学 2年	1,181	27.15	7.88	4.75	28.41		1,171	30.62	7.30	5.01	30.94	
小学 3年	1,238	29.50	9.56	5.32	30.41		1,211	33.33	9.83	5.56	33.18	
小学 4年	1,300	32.38	9.80	5.99	31.87		1,267	36.32	9.74	6.24	35.17	
小学 5年	1,281	34.88	10.21	6.53	33.41		1,220	38.49	10.46	6.69	38.34	
小学 6年	1,246	36.34	10.08	6.88	36.48		1,313	41.61	11.33	7.32	41.21	
中学 1年	1,334	40.52	11.62	5.07	41.72		1,318	44.75	11.61	5.67	44.65	
中学 2年	1,288	45.01	11.67	5.95	45.21		1,147	46.49	12.03	6.11	46.46	
中学 3年	1,370	48.32	11.89	6.60	48.99		1,192	48.88	11.52	6.59	49.79	
高校 1年	833	48.86	11.44	6.68	48.12		780	48.49	10.78	6.45	47.79	
高校 2年	765	50.56	11.09	7.02	50.18		851	50.35	10.61	6.83	48.94	
高校 3年	825	52.68	11.05	7.41	52.14		864	51.89	10.62	7.19	50.44	

### 反復横とび

平均値単位:点

	男子						女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均		標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	996	26.24	6.08	3.72	27.23		1,024	25.62	5.56	3.93	26.35	
小学 2年	1,125	30.00	7.43	4.65	31.06		1,126	28.53	6.62	4.70	29.57	
小学 3年	1,184	33.28	9.02	5.44	34.52		1,144	30.91	7.85	5.32	32.92	
小学 4年	1,256	36.80	9.43	6.31	39.07		1,224	34.74	8.27	6.31	37.08	
小学 5年	1,268	40.81	8.70	7.24	42.07		1,218	38.23	8.35	7.17	40.38	
小学 6年	1,203	45.14	9.50	8.20	45.91		1,241	41.62	8.59	7.99	42.95	
中学 1年	1,314	46.77	8.88	5.25	50.18		1,310	42.48	7.64	5.97	45.77	
中学 2年	1,278	49.97	9.42	6.11	53.43		1,137	43.36	8.88	6.40	47.05	
中学 3年	1,355	53.50	8.82	6.97	56.57		1,163	45.14	8.89	6.89	48.80	
高校 1年	831	54.41	7.95	7.19	55.77		779	46.09	6.67	7.13	47.77	
高校 2年	763	55.87	7.14	7.58	57.19		846	46.84	6.12	7.38	48.56	
高校 3年	823	56.82	6.80	7.87	57.85		860	47.77	5.93	7.69	48.39	

## 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:3

持久走

平均值单位:秒

	男子						女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均		標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
中学 1年	39	479.03	90.20	3.26	423.77		52	340.83	49.81	3.87	313.36	
中学 2年	36	469.31	249.70	4.31	390.05		37	334.73	65.59	4.35	298.12	
中学 3年	72	396.49	71.93	5.43	377.90		47	340.32	79.44	4.47	294.53	
高校 1年	152	391.69	82.18	5.66	388.55		134	312.04	41.71	4.96	308.51	
高校 2年	158	360.65	73.10	6.77	372.16		124	311.28	87.61	5.40	305.02	
高校 3年	141	361.56	60.98	6.67	365.05		131	297.61	40.97	5.63	310.24	

20mシャトルラン

平均值单位:回

	男子					女子				
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均
小学 1年	960	17.91	9.15	3.73	17.95	986	15.60	7.48	3.68	15.29
小学 2年	1,133	27.07	14.29	4.75	27.26	1,132	20.40	9.28	4.53	21.30
小学 3年	1,238	32.42	16.55	5.27	34.85	1,208	24.49	13.06	5.05	27.59
小学 4年	1,280	41.70	20.02	6.15	43.71	1,247	30.46	14.33	5.85	33.63
小学 5年	1,260	48.59	22.77	6.71	50.51	1,220	37.53	17.27	6.64	40.01
小学 6年	1,247	55.78	23.02	7.32	59.96	1,301	41.39	17.45	7.06	45.55
中学 1年	1,298	62.38	24.58	4.50	67.81	1,286	44.58	18.44	5.43	47.39
中学 2年	1,269	76.06	26.40	5.59	83.12	1,100	48.85	19.24	5.91	54.17
中学 3年	1,345	84.72	25.40	6.28	90.60	1,134	49.62	19.90	6.01	56.06
高校 1年	675	82.60	23.19	6.16	79.87	638	45.44	15.17	5.67	45.95
高校 2年	603	88.18	24.54	6.59	85.07	694	49.08	17.44	6.06	48.27
高校 3年	684	88.61	25.86	6.65	86.35	719	48.53	18.04	6.06	48.26

# 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:4

## 50m走

平均値単位:秒

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	1,012	11.67	1.47	3.43	11.59		1,039	11.95	1.39	3.33	11.95
小学 2年	1,188	10.86	1.25	4.37	10.69		1,183	11.24	1.19	4.21	11.07
小学 3年	1,269	10.37	1.32	5.08	10.19		1,218	10.72	1.10	4.94	10.43
小学 4年	1,307	9.92	1.36	5.78	9.70		1,256	10.30	1.04	5.60	10.04
小学 5年	1,301	9.55	1.14	6.39	9.38		1,228	9.88	1.28	6.37	9.64
小学 6年	1,232	9.07	1.19	7.34	8.90		1,284	9.51	1.14	6.99	9.24
中学 1年	1,294	8.57	1.17	3.63	8.41		1,290	9.23	1.12	5.28	9.07
中学 2年	1,262	7.90	1.01	5.10	7.82		1,107	8.91	1.00	6.08	8.80
中学 3年	1,349	7.43	0.88	6.34	7.47		1,145	8.85	1.08	6.27	8.66
高校 1年	825	7.60	0.67	5.82	7.45		776	9.14	0.78	5.35	8.93
高校 2年	760	7.39	0.82	6.53	7.31		840	9.08	0.87	5.54	8.86
高校 3年	819	7.28	0.58	6.85	7.21		845	9.00	0.79	5.71	8.89

## 立ち幅跳び

平均値単位:cm

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	1,032	111.07	21.89	3.18	116.02		1,044	105.93	17.86	3.31	108.22
小学 2年	1,145	126.37	20.90	4.28	126.53		1,128	115.66	19.88	4.08	117.90
小学 3年	1,197	134.75	23.79	4.96	135.44		1,168	125.41	20.55	4.88	128.02
小学 4年	1,263	143.56	25.65	5.64	145.59		1,230	133.70	22.28	5.54	136.04
小学 5年	1,281	150.73	27.80	6.24	154.59		1,223	141.81	27.19	6.24	145.38
小学 6年	1,200	163.59	27.71	7.20	166.56		1,254	149.35	26.24	6.82	155.61
中学 1年	1,324	180.97	35.22	3.49	187.07		1,309	160.61	28.42	5.10	166.43
中学 2年	1,280	199.03	35.52	4.62	203.20		1,144	165.32	33.20	5.65	172.38
中学 3年	1,368	211.46	33.01	5.44	216.97		1,178	167.20	32.58	5.81	176.79
高校 1年	831	217.65	29.16	5.81	221.15		780	169.01	25.07	5.82	170.91
高校 2年	755	221.90	27.68	6.12	225.29		848	171.38	24.05	6.02	172.93
高校 3年	824	227.47	25.95	6.54	230.05		863	173.29	22.24	6.18	173.28

# 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:5

## ソフトボール投げ

平均値単位:m

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
小学 1年	1,011	8.11	3.52	2.95	8.34		1,024	5.70	2.03	3.27	5.69
小学 2年	1,135	11.85	4.88	4.04	11.80		1,134	7.47	2.77	4.22	7.37
小学 3年	1,211	15.26	6.15	4.85	15.05		1,179	9.44	3.46	5.05	9.47
小学 4年	1,232	18.57	7.26	5.54	18.95		1,200	11.65	4.38	5.81	11.57
小学 5年	1,280	21.50	7.92	6.10	21.67		1,219	13.80	5.14	6.47	13.56
小学 6年	1,230	25.24	9.53	6.79	25.67		1,249	15.40	5.70	6.93	15.68

## ハンドボール投げ

平均値単位:m

	男子					女子					
	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	標本数	平均値	標準偏差	平均得点	全国平均	
中学 1年	1,308	18.38	5.94	3.55	18.38		1,304	11.44	4.05	4.02	11.43
中学 2年	1,273	21.34	6.34	4.53	21.36		1,120	12.45	4.52	4.65	13.14
中学 3年	1,356	23.99	6.49	5.37	23.96		1,178	13.33	4.60	5.12	14.38
高校 1年	829	23.40	6.13	5.14	23.87		779	12.63	4.01	4.69	13.52
高校 2年	769	24.43	5.98	5.48	25.21		847	13.12	3.99	5.00	14.06
高校 3年	826	25.80	6.06	5.93	26.16		860	13.98	4.39	5.45	14.40

# 2025年度 長野県 体力測定平均値一覧表

作成日: 2025年12月18日

Page:6

## 体力合計点

平均値単位:点

	男子					女子				
	標本数	平均値			全国平均	標本数	平均値			全国平均
小学 1年	845	29.76			30.42		876	30.16		30.48
小学 2年	1,012	36.62			37.62		1,019	36.34		37.26
小学 3年	1,004	42.18			43.24		1,041	41.82		44.18
小学 4年	1,054	48.31			49.28		1,063	48.25		49.66
小学 5年	1,148	53.10			54.06		1,116	53.70		55.54
小学 6年	1,065	59.30			60.96		1,138	58.66		60.97
中学 1年	1,229	33.86			35.94		1,255	42.25		44.26
中学 2年	1,206	42.64			44.20		1,052	47.47		49.62
中学 3年	1,290	49.26			50.93		1,088	50.07		53.66
高校 1年	768	48.46			50.36		748	46.95		49.86
高校 2年	731	51.89			53.63		801	49.57		52.29
高校 3年	805	54.58			56.19		839	51.75		52.51