

## (8) 児童生徒体力・運動能力の平均値

### 【握力】

(単位：kg)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	9.7	9.1	8.9	8.4
7歳(小2)	11.5	11.1	10.5	10.8
8歳(小3)	13.3	12.4	12.2	11.6
9歳(小4)	15.0	15.5	14.3	14.6
10歳(小5)	17.4	17.7	16.9	16.8
11歳(小6)	20.1	21.0	19.4	20.7
12歳(中1)	24.9	26.4	21.8	22.3
13歳(中2)	30.3	31.6	24.1	24.8
14歳(中3)	35.7	33.7	25.5	25.9
15歳(高1)	37.8	37.5	25.5	24.6
16歳(高2)	40.1	40.2	26.4	25.8
17歳(高3)	41.5	41.8	26.9	26.0

### 【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	10.9	11.1	10.2	10.2
7歳(小2)	12.4	14.0	11.7	13.5
8歳(小3)	15.2	14.1	13.6	13.7
9歳(小4)	17.6	16.5	16.0	14.8
10歳(小5)	18.4	19.2	16.2	17.2
11歳(小6)	20.9	19.5	18.3	18.1
12歳(中1)	22.2	22.7	18.6	19.1
13歳(中2)	26.1	25.9	20.8	21.7
14歳(中3)	28.6	27.1	21.8	22.2
15歳(高1)	27.9	26.1	20.6	18.6
16歳(高2)	28.7	27.6	21.8	19.9
17歳(高3)	29.4	28.6	21.4	20.5

### 【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	25.5	25.4	27.8	27.7
7歳(小2)	26.0	26.1	28.9	29.4
8歳(小3)	30.7	28.8	32.5	31.0
9歳(小4)	31.1	30.2	34.4	34.2
10歳(小5)	32.4	32.8	36.1	37.2
11歳(小6)	34.5	33.3	40.2	38.2
12歳(中1)	38.6	37.8	40.8	42.6
13歳(中2)	42.9	43.0	44.0	45.8
14歳(中3)	45.5	44.5	44.6	46.4
15歳(高1)	45.8	44.9	44.4	43.5
16歳(高2)	46.5	46.2	45.3	44.9
17歳(高3)	47.8	47.9	46.0	44.0

### 【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	26.1	26.3	25.3	25.2
7歳(小2)	29.6	30.4	28.6	30.1
8歳(小3)	34.7	32.7	33.1	32.2
9歳(小4)	36.8	38.5	35.6	36.6
10歳(小5)	41.3	41.3	38.0	38.2
11歳(小6)	44.5	42.5	41.7	41.3
12歳(中1)	45.3	45.9	40.4	42.1
13歳(中2)	48.6	50.0	42.0	43.5
14歳(中3)	51.5	49.6	42.4	44.9
15歳(高1)	53.9	50.3	44.9	42.6
16歳(高2)	54.2	52.3	45.2	43.5
17歳(高3)	55.1	54.3	45.6	42.8

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	20.2	19.3	16.5	15.9
7歳(小2)	26.2	27.7	21.1	20.8
8歳(小3)	35.6	37.5	28.1	30.1
9歳(小4)	41.2	44.0	31.4	35.4
10歳(小5)	49.2	55.0	36.5	40.2
11歳(小6)	58.2	59.2	45.5	49.1
12歳(中1)	62.3	65.3	43.0	47.0
13歳(中2)	80.2	77.4	50.1	56.0
14歳(中3)	86.5	88.2	51.3	55.2
15歳(高1)	84.0	74.0	45.5	41.8
16歳(高2)	88.1	81.4	47.2	45.6
17歳(高3)	90.0	88.1	51.0	45.2

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	11.7	11.2	12.0	11.4
7歳(小2)	10.8	10.3	11.1	11.1
8歳(小3)	10.2	9.9	10.5	10.0
9歳(小4)	9.8	9.7	10.1	9.9
10歳(小5)	9.4	9.2	9.8	9.6
11歳(小6)	9.1	9.0	9.3	9.2
12歳(中1)	8.6	8.5	9.2	9.0
13歳(中2)	8.1	8.0	9.0	8.8
14歳(中3)	7.7	7.2	9.0	8.7
15歳(高1)	7.7	7.8	9.2	9.1
16歳(高2)	7.5	7.5	9.2	9.2
17歳(高3)	7.4	7.4	9.0	9.3

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	112.1	112.1	105.4	105.7
7歳(小2)	122.9	121.2	113.6	116.5
8歳(小3)	132.3	131.4	126.0	125.3
9歳(小4)	143.4	143.6	135.2	136.8
10歳(小5)	153.2	155.7	144.1	144.1
11歳(小6)	164.9	158.7	155.7	155.6
12歳(中1)	180.0	179.6	158.5	162.0
13歳(中2)	197.1	195.9	164.7	167.0
14歳(中3)	209.1	198.7	162.3	171.5
15歳(高1)	215.2	209.7	165.8	158.2
16歳(高2)	222.3	214.7	166.5	163.2
17歳(高3)	225.3	220.4	168.8	157.1

**【ボール投げ(ソフトボール、ハンドボール)】**

(単位：m)

区分	男 子		女 子	
	平成22年	平成21年	平成22年	平成21年
6歳(小1)	9.2	9.2	6.1	6.0
7歳(小2)	13.0	13.8	8.3	8.3
8歳(小3)	16.9	17.5	10.1	10.8
9歳(小4)	21.4	22.9	12.6	14.3
10歳(小5)	25.3	27.3	14.8	15.9
11歳(小6)	30.0	30.2	18.1	19.5
12歳(中1)	18.8	19.2	13.6	12.8
13歳(中2)	21.3	21.3	14.8	13.9
14歳(中3)	24.0	22.0	14.9	14.6
15歳(高1)	24.5	25.0	14.6	14.2
16歳(高2)	25.3	25.8	14.9	14.3
17歳(高3)	26.2	27.4	15.1	14.4

※「ボール投げ」は、小学生がソフトボール投げ、中学・高校生がハンドボール投げ。

(平成21・22年度「新体力テスト」)