

## (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26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	9.40	9.59	8.67	8.68
7歳(小2)	11.03	11.31	10.27	10.43
8歳(小3)	12.86	12.91	11.82	12.04
9歳(小4)	14.95	14.95	14.07	14.09
10歳(小5)	16.85	17.19	16.26	16.54
11歳(小6)	20.07	19.98	19.16	19.40
12歳(中1)	24.08	24.35	21.90	21.73
13歳(中2)	29.89	29.68	24.10	24.06
14歳(中3)	35.20	35.28	25.96	25.58
15歳(高1)	37.72	37.81	25.51	25.17
16歳(高2)	40.10	40.54	25.90	26.11
17歳(高3)	41.69	42.42	27.03	26.39

### 【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	11.03	11.30	10.38	10.40
7歳(小2)	13.06	13.65	12.60	12.67
8歳(小3)	15.43	15.29	14.27	14.49
9歳(小4)	17.23	16.88	16.12	15.76
10歳(小5)	18.89	18.78	17.73	16.75
11歳(小6)	21.53	21.26	19.63	18.96
12歳(中1)	22.49	23.43	18.93	19.62
13歳(中2)	26.38	26.99	21.06	21.51
14歳(中3)	28.94	29.13	22.57	23.28
15歳(高1)	29.51	28.42	22.35	21.08
16歳(高2)	30.84	30.53	22.90	22.84
17歳(高3)	32.45	31.41	23.33	23.17

### 【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	25.19	26.70	27.75	28.50
7歳(小2)	26.61	27.07	29.56	29.98
8歳(小3)	29.28	29.33	32.83	32.95
9歳(小4)	31.93	31.25	35.11	35.51
10歳(小5)	32.34	32.62	37.11	36.46
11歳(小6)	34.80	34.86	39.43	39.85
12歳(中1)	38.11	40.33	43.02	43.49
13歳(中2)	42.22	44.00	45.06	45.50
14歳(中3)	45.59	47.31	46.82	47.50
15歳(高1)	47.68	45.26	47.03	45.28
16歳(高2)	49.01	49.43	47.64	45.97
17歳(高3)	50.81	50.37	48.41	47.41

### 【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	26.27	26.47	25.88	25.81
7歳(小2)	30.38	30.38	29.27	29.63
8歳(小3)	34.75	33.95	33.16	32.77
9歳(小4)	37.76	37.90	36.05	36.42
10歳(小5)	42.14	41.53	39.99	38.83
11歳(小6)	44.49	44.35	41.30	41.54
12歳(中1)	46.14	47.40	41.92	42.32
13歳(中2)	49.29	49.74	43.07	42.71
14歳(中3)	52.00	53.10	43.73	44.28
15歳(高1)	55.06	55.06	46.59	45.81
16歳(高2)	57.08	56.11	46.48	46.31
17歳(高3)	57.92	57.57	47.06	47.41

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	19.10	18.42	16.08	15.48
7歳(小2)	28.38	27.56	23.19	21.94
8歳(小3)	38.11	33.63	28.53	26.77
9歳(小4)	44.12	42.83	34.44	32.54
10歳(小5)	51.00	50.91	40.30	39.03
11歳(小6)	60.36	56.94	46.94	43.79
12歳(中1)	64.89	65.44	47.11	46.33
13歳(中2)	84.46	82.62	55.47	53.65
14歳(中3)	91.30	91.86	55.11	55.10
15歳(高1)	86.75	86.47	51.44	50.83
16歳(高2)	97.50	95.22	54.46	54.69
17歳(高3)	97.94	96.54	53.46	55.37

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	11.67	11.77	11.97	12.12
7歳(小2)	10.90	10.81	11.10	11.10
8歳(小3)	10.17	10.23	10.50	10.49
9歳(小4)	9.84	9.76	10.06	10.05
10歳(小5)	9.51	9.45	9.72	9.76
11歳(小6)	9.08	9.10	9.42	9.39
12歳(中1)	8.65	8.60	9.17	9.19
13歳(中2)	8.05	8.02	8.94	8.96
14歳(中3)	7.64	7.62	8.82	8.87
15歳(高1)	7.56	7.57	9.00	9.03
16歳(高2)	7.43	7.38	9.05	9.02
17歳(高3)	7.25	7.34	8.99	8.99

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	113.33	113.57	106.41	105.86
7歳(小2)	126.37	123.85	118.91	115.94
8歳(小3)	135.21	134.22	127.44	127.86
9歳(小4)	144.62	144.58	136.13	137.68
10歳(小5)	152.75	152.82	145.48	145.36
11歳(小6)	165.92	162.32	154.58	152.49
12歳(中1)	178.07	179.36	162.33	160.12
13歳(中2)	196.14	195.93	165.20	164.06
14歳(中3)	210.84	212.11	168.49	167.66
15歳(高1)	219.69	214.46	171.27	167.11
16歳(高2)	224.50	221.95	170.99	168.75
17歳(高3)	230.40	225.61	172.62	172.14

**【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26年	平成25年	平成26年	平成25年
6歳(小1)	8.63	8.57	5.72	5.84
7歳(小2)	11.94	12.30	7.74	7.73
8歳(小3)	16.26	16.00	9.84	9.73
9歳(小4)	19.46	19.65	12.05	11.99
10歳(小5)	23.26	23.53	13.87	14.07
11歳(小6)	27.65	27.52	16.18	16.26
12歳(中1)	17.86	19.02	11.59	11.83
13歳(中2)	21.23	21.96	12.97	13.08
14歳(中3)	24.02	24.91	13.84	14.23
15歳(高1)	25.13	25.01	14.41	14.30
16歳(高2)	26.40	25.79	14.58	14.84
17歳(高3)	27.04	26.91	15.09	15.36

※「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。

(長野県「児童生徒体力・運動能力調査」)