

(9) 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	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	8.99	9.17	8.41	8.51
7歳(小2)	10.76	10.91	10.17	10.36
8歳(小3)	12.78	13.07	12.07	12.24
9歳(小4)	14.85	15.01	13.95	14.12
10歳(小5)	16.62	17.19	16.21	16.41
11歳(小6)	19.58	20.33	19.36	19.40
12歳(中1)	23.93	23.87	21.85	21.87
13歳(中2)	29.45	29.19	24.38	24.20
14歳(中3)	34.25	34.40	26.00	25.57
15歳(高1)	37.06	36.89	25.69	25.25
16歳(高2)	40.12	39.50	25.94	25.77
17歳(高3)	41.19	41.54	26.97	26.47

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	11.07	10.73	10.81	10.48
7歳(小2)	13.84	13.68	13.33	13.23
8歳(小3)	16.33	15.70	15.57	15.15
9歳(小4)	18.15	17.73	17.44	16.96
10歳(小5)	19.51	19.75	18.71	18.74
11歳(小6)	21.80	21.60	20.44	20.14
12歳(中1)	22.75	23.66	19.89	20.25
13歳(中2)	26.39	27.00	22.76	22.68
14歳(中3)	28.81	29.24	24.15	24.01
15歳(高1)	27.91	28.38	21.87	22.57
16歳(高2)	29.12	30.43	22.56	23.30
17歳(高3)	29.28	31.43	23.16	23.40

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	25.98	26.44	28.40	28.81
7歳(小2)	27.20	27.26	30.09	30.06
8歳(小3)	29.99	31.13	33.35	34.11
9歳(小4)	31.80	32.15	36.17	35.82
10歳(小5)	33.04	32.24	37.36	36.66
11歳(小6)	35.20	35.81	40.54	40.02
12歳(中1)	40.57	40.80	44.34	44.64
13歳(中2)	44.06	43.81	47.23	46.86
14歳(中3)	48.11	47.29	50.59	48.64
15歳(高1)	45.45	47.00	47.67	48.09
16歳(高2)	47.94	50.23	47.54	48.49
17歳(高3)	47.60	51.56	48.58	49.33

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	26.34	26.94	26.13	26.01
7歳(小2)	30.39	30.72	29.64	29.76
8歳(小3)	34.14	34.97	33.21	33.75
9歳(小4)	38.10	38.58	37.32	36.58
10歳(小5)	41.38	42.66	39.86	40.88
11歳(小6)	45.10	45.52	43.43	43.53
12歳(中1)	46.84	47.55	43.68	43.78
13歳(中2)	50.68	51.38	45.47	45.67
14歳(中3)	53.34	54.09	46.15	46.33
15歳(高1)	54.49	55.07	47.14	47.59
16歳(高2)	55.80	57.07	47.21	47.16
17歳(高3)	56.19	58.16	47.56	47.88

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	18.99	18.50	16.43	15.56
7歳(小2)	27.33	28.77	22.62	22.32
8歳(小3)	35.87	36.33	28.11	28.47
9歳(小4)	43.51	43.19	34.72	34.52
10歳(小5)	51.25	53.38	40.71	42.74
11歳(小6)	58.91	58.44	47.96	46.73
12歳(中1)	64.10	66.14	47.35	49.08
13歳(中2)	80.97	85.03	56.70	57.17
14歳(中3)	89.36	92.92	56.70	57.30
15歳(高1)	86.60	88.96	52.28	52.16
16歳(高2)	92.52	94.59	53.60	54.42
17歳(高3)	89.41	94.79	55.67	54.90

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	11.69	11.66	11.89	11.92
7歳(小2)	10.83	10.83	11.04	11.07
8歳(小3)	10.23	10.20	10.56	10.50
9歳(小4)	9.79	9.84	10.11	10.06
10歳(小5)	9.47	9.37	9.75	9.62
11歳(小6)	9.09	9.13	9.37	9.43
12歳(中1)	8.63	8.54	9.11	9.06
13歳(中2)	8.03	7.88	8.84	8.74
14歳(中3)	7.57	7.52	8.75	8.66
15歳(高1)	7.59	7.51	9.04	8.94
16歳(高2)	7.48	7.34	9.07	9.06
17歳(高3)	7.38	7.20	9.09	8.95

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	112.48	113.04	106.93	106.81
7歳(小2)	123.94	124.46	118.18	117.54
8歳(小3)	134.16	136.03	127.76	129.63
9歳(小4)	143.89	143.91	137.67	136.40
10歳(小5)	152.06	151.04	145.42	144.67
11歳(小6)	163.24	164.31	154.55	156.17
12歳(中1)	180.80	181.98	162.63	163.71
13歳(中2)	197.02	199.75	169.17	168.71
14歳(中3)	211.20	211.27	171.60	170.32
15歳(高1)	215.61	219.40	168.32	171.86
16歳(高2)	220.57	225.41	171.61	171.30
17歳(高3)	223.63	229.15	171.42	172.41

【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	
	令和元年	平成30年	令和元年	平成30年
6歳(小1)	8.20	8.28	5.80	5.79
7歳(小2)	11.43	11.56	7.76	7.76
8歳(小3)	15.06	15.20	9.71	9.95
9歳(小4)	18.21	18.73	11.69	11.92
10歳(小5)	21.91	22.51	13.93	14.10
11歳(小6)	25.68	26.32	15.97	15.96
12歳(中1)	18.08	18.22	11.56	11.53
13歳(中2)	20.71	21.24	12.88	13.11
14歳(中3)	23.75	24.09	14.04	14.00
15歳(高1)	23.46	23.53	13.23	13.17
16歳(高2)	24.55	24.66	13.42	13.64
17歳(高3)	24.78	26.67	14.27	14.01

※「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」)