

**(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4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	8.78	8.90	8.44	8.44
7歳(小2)	10.72	10.60	10.13	9.94
8歳(小3)	12.37	12.52	11.72	11.77
9歳(小4)	14.57	14.75	13.75	13.79
10歳(小5)	16.76	16.75	16.22	16.26
11歳(小6)	20.20	19.77	19.10	19.25
12歳(中1)	23.78	24.10	21.34	21.66
13歳(中2)	29.16	29.88	23.60	23.84
14歳(中3)	33.77	34.57	25.38	25.43
15歳(高1)	36.26	37.44	25.52	25.71
16歳(高2)	38.53	38.59	25.71	26.57
17歳(高3)	39.85	40.65	26.42	27.11

**【上体起こし】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	10.84	11.40	10.40	11.13
7歳(小2)	13.61	13.60	12.94	13.12
8歳(小3)	15.51	15.17	14.48	14.67
9歳(小4)	16.47	17.30	15.57	16.01
10歳(小5)	18.43	18.89	17.38	18.05
11歳(小6)	20.40	20.96	18.45	19.07
12歳(中1)	22.46	22.47	19.22	19.34
13歳(中2)	25.75	25.17	21.48	21.25
14歳(中3)	27.98	27.93	23.19	22.84
15歳(高1)	27.86	27.74	21.41	22.31
16歳(高2)	29.28	28.05	22.31	23.19
17歳(高3)	30.42	30.11	23.16	23.84

**【長座体前屈】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	26.69	25.23	29.19	27.42
7歳(小2)	28.30	28.49	31.45	31.11
8歳(小3)	29.74	30.38	32.96	33.32
9歳(小4)	31.73	31.89	35.11	35.80
10歳(小5)	33.29	33.50	37.18	38.05
11歳(小6)	36.08	34.98	40.62	39.54
12歳(中1)	40.74	40.66	43.88	44.72
13歳(中2)	44.70	43.75	47.43	46.79
14歳(中3)	47.48	48.02	49.96	48.91
15歳(高1)	46.21	47.57	47.79	49.63
16歳(高2)	48.82	48.46	48.66	50.84
17歳(高3)	50.37	51.51	48.98	51.10

**【反復横とび】**

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	25.77	26.77	25.33	26.54
7歳(小2)	30.23	30.33	29.64	29.61
8歳(小3)	32.64	33.62	31.75	32.26
9歳(小4)	36.31	37.52	34.14	36.09
10歳(小5)	40.35	40.77	38.56	39.22
11歳(小6)	44.10	44.42	41.42	41.38
12歳(中1)	44.57	46.65	41.79	42.16
13歳(中2)	49.52	50.20	43.87	44.57
14歳(中3)	52.43	53.33	45.98	45.89
15歳(高1)	54.88	55.14	46.42	47.69
16歳(高2)	56.06	55.96	47.04	48.78
17歳(高3)	57.80	58.85	48.52	49.81

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	18.50	19.67	15.62	17.79
7歳(小2)	27.27	27.84	21.83	23.31
8歳(小3)	33.79	34.45	25.89	27.50
9歳(小4)	39.74	42.92	31.80	35.12
10歳(小5)	43.77	47.30	35.49	38.90
11歳(小6)	54.94	57.27	41.90	44.42
12歳(中1)	60.69	63.57	44.60	45.35
13歳(中2)	75.74	78.57	50.68	52.00
14歳(中3)	85.56	86.04	52.63	53.01
15歳(高1)	79.29	86.70	47.44	50.89
16歳(高2)	84.28	90.29	47.60	53.20
17歳(高3)	86.46	94.11	49.86	54.22

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	11.70	11.58	11.93	11.73
7歳(小2)	10.86	10.88	11.10	11.13
8歳(小3)	10.43	10.34	10.67	10.57
9歳(小4)	9.86	9.75	10.18	10.01
10歳(小5)	9.61	9.49	9.75	9.70
11歳(小6)	9.15	9.04	9.46	9.40
12歳(中1)	8.62	8.52	9.20	9.14
13歳(中2)	7.97	7.97	8.92	8.87
14歳(中3)	7.55	7.54	8.77	8.77
15歳(高1)	7.51	7.39	8.99	8.78
16歳(高2)	7.37	7.32	9.00	8.81
17歳(高3)	7.26	7.19	8.92	8.78

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	114.99	115.03	107.58	108.40
7歳(小2)	124.61	122.60	116.57	116.54
8歳(小3)	135.13	134.70	128.14	128.74
9歳(小4)	142.19	142.50	134.40	136.69
10歳(小5)	152.01	152.79	144.34	147.75
11歳(小6)	163.52	164.38	150.97	153.90
12歳(中1)	180.67	183.72	161.43	162.21
13歳(中2)	201.06	200.58	169.66	168.53
14歳(中3)	214.63	214.46	172.57	171.70
15歳(高1)	222.48	219.92	173.84	171.44
16歳(高2)	226.01	223.54	173.83	175.16
17歳(高3)	229.67	229.51	174.81	174.01

**【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4年	令和3年	令和4年	令和3年
6歳(小1)	8.15	8.51	5.73	6.12
7歳(小2)	11.32	11.43	7.62	7.96
8歳(小3)	14.51	14.79	9.80	10.08
9歳(小4)	17.09	18.07	11.18	12.08
10歳(小5)	21.45	21.93	13.58	14.05
11歳(小6)	25.65	25.92	15.40	16.05
12歳(中1)	17.42	18.01	11.10	11.25
13歳(中2)	20.90	21.24	12.65	12.91
14歳(中3)	23.35	23.72	13.59	13.66
15歳(高1)	24.57	24.06	14.13	13.72
16歳(高2)	25.97	25.94	14.64	14.69
17歳(高3)	26.82	27.19	14.85	15.02

※「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」)