

(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 6 年	令和 5 年	令和 6 年	令和 5 年
6 歳(小1)	8.73	9.38	8.20	8.65
7 歳(小2)	10.87	11.36	9.87	10.44
8 歳(小3)	12.53	12.95	11.77	12.14
9 歳(小4)	14.47	14.34	13.38	13.61
10歳(小5)	16.69	17.11	16.16	16.41
11歳(小6)	19.96	20.51	19.38	19.60
12歳(中1)	23.70	24.31	21.36	21.70
13歳(中2)	29.64	29.70	23.60	23.79
14歳(中3)	34.32	34.69	25.11	25.33
15歳(高1)	36.02	36.12	25.16	25.37
16歳(高2)	38.71	38.80	25.56	25.91
17歳(高3)	39.79	40.19	25.61	26.39

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和 6 年	令和 5 年	令和 6 年	令和 5 年
6 歳(小1)	11.26	11.19	10.96	10.85
7 歳(小2)	13.79	14.22	12.66	13.50
8 歳(小3)	16.14	15.85	15.07	14.85
9 歳(小4)	17.56	16.66	16.10	15.86
10歳(小5)	18.60	19.37	17.78	17.57
11歳(小6)	21.52	20.69	19.51	18.99
12歳(中1)	22.01	22.76	18.86	19.30
13歳(中2)	25.46	25.79	20.82	21.32
14歳(中3)	27.13	27.83	21.54	22.56
15歳(高1)	26.78	26.53	21.11	21.34
16歳(高2)	28.48	28.71	22.26	22.29
17歳(高3)	29.45	29.82	22.69	23.06

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和 6 年	令和 5 年	令和 6 年	令和 5 年
6 歳(小1)	26.65	24.60	28.87	27.34
7 歳(小2)	27.01	26.79	30.07	29.68
8 歳(小3)	30.47	29.22	33.64	32.34
9 歳(小4)	32.23	30.38	36.23	33.88
10歳(小5)	35.59	34.36	40.13	38.71
11歳(小6)	37.74	36.49	41.42	40.77
12歳(中1)	41.66	41.51	44.37	45.40
13歳(中2)	45.76	45.63	47.67	47.58
14歳(中3)	47.71	47.28	48.78	49.61
15歳(高1)	48.48	46.71	49.48	49.04
16歳(高2)	50.56	49.68	49.33	49.35
17歳(高3)	50.44	51.22	50.19	51.09

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	令和 6 年	令和 5 年	令和 6 年	令和 5 年
6 歳(小1)	26.09	26.35	25.42	26.12
7 歳(小2)	29.78	30.88	28.42	29.86
8 歳(小3)	33.35	33.80	32.10	32.34
9 歳(小4)	37.73	36.40	35.47	34.84
10歳(小5)	41.03	41.18	38.64	38.53
11歳(小6)	44.81	45.27	41.96	41.99
12歳(中1)	45.85	46.36	41.65	42.80
13歳(中2)	50.10	49.48	44.10	44.11
14歳(中3)	52.53	52.53	44.94	45.05
15歳(高1)	54.83	54.00	46.74	46.63
16歳(高2)	56.35	56.42	47.66	47.39
17歳(高3)	56.94	57.36	47.58	48.03

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和6年	令和5年	令和6年	令和5年
6歳(小1)	19.07	19.44	15.88	16.57
7歳(小2)	26.84	28.48	20.30	22.11
8歳(小3)	34.17	35.43	26.22	26.79
9歳(小4)	41.04	39.64	31.55	31.14
10歳(小5)	46.42	49.23	35.70	38.24
11歳(小6)	54.88	56.88	42.15	41.73
12歳(中1)	61.75	62.97	43.02	44.38
13歳(中2)	78.59	76.52	50.24	49.62
14歳(中3)	83.54	83.74	49.94	49.97
15歳(高1)	83.10	82.78	46.70	47.14
16歳(高2)	92.12	87.08	50.19	49.36
17歳(高3)	89.90	88.31	49.31	49.02

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	令和6年	令和5年	令和6年	令和5年
6歳(小1)	11.74	11.60	12.05	11.89
7歳(小2)	10.88	10.88	11.31	11.15
8歳(小3)	10.39	10.20	10.71	10.58
9歳(小4)	9.93	10.07	10.25	10.35
10歳(小5)	9.55	9.51	9.89	9.81
11歳(小6)	9.16	9.10	9.47	9.42
12歳(中1)	8.56	8.50	9.13	9.11
13歳(中2)	7.91	7.90	8.87	8.87
14歳(中3)	7.53	7.51	8.81	8.73
15歳(高1)	7.49	7.47	9.09	8.97
16歳(高2)	7.40	7.32	9.11	8.96
17歳(高3)	7.35	7.25	9.11	8.94

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和6年	令和5年	令和6年	令和5年
6歳(小1)	112.10	114.94	107.37	106.99
7歳(小2)	126.86	124.83	116.65	117.80
8歳(小3)	134.75	135.74	127.21	128.24
9歳(小4)	144.05	142.41	134.95	134.26
10歳(小5)	154.72	152.05	146.25	143.59
11歳(小6)	162.45	164.60	152.98	152.23
12歳(中1)	178.92	181.75	159.83	161.92
13歳(中2)	199.30	198.24	165.38	166.47
14歳(中3)	213.13	214.09	168.38	172.40
15歳(高1)	221.92	218.56	174.32	169.82
16歳(高2)	227.72	223.12	174.06	171.95
17歳(高3)	228.69	229.86	172.91	171.04

【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6年	令和5年	令和6年	令和5年
6歳(小1)	8.14	8.35	5.71	5.81
7歳(小2)	11.79	11.80	7.50	7.82
8歳(小3)	14.92	14.99	9.71	9.83
9歳(小4)	18.50	17.72	11.63	11.75
10歳(小5)	21.32	21.39	13.93	14.10
11歳(小6)	25.25	25.07	15.71	15.91
12歳(中1)	17.65	17.92	11.15	11.39
13歳(中2)	21.28	21.04	12.54	12.65
14歳(中3)	23.83	23.96	13.39	13.74
15歳(高1)	24.05	23.22	13.09	13.34
16歳(高2)	25.12	24.47	13.50	13.93
17歳(高3)	26.18	25.52	13.60	14.12

※「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」)