

(8) 児童生徒体力・運動能力の平均値

【握力】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	9.59	9.52	8.68	8.63
7歳(小2)	11.31	11.34	10.43	10.74
8歳(小3)	12.91	13.32	12.04	12.56
9歳(小4)	14.95	15.42	14.09	14.46
10歳(小5)	17.19	17.60	16.54	17.13
11歳(小6)	19.98	20.00	19.40	19.44
12歳(中1)	24.35	23.81	21.73	21.70
13歳(中2)	29.68	29.53	24.06	23.87
14歳(中3)	35.28	34.65	25.58	25.08
15歳(高1)	37.81	38.56	25.17	25.40
16歳(高2)	40.54	40.53	26.11	26.48
17歳(高3)	42.42	41.83	26.39	26.86

【上体起こし】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	11.30	11.41	10.40	10.91
7歳(小2)	13.65	13.74	12.67	12.93
8歳(小3)	15.29	15.84	14.49	14.82
9歳(小4)	16.88	17.59	15.76	16.08
10歳(小5)	18.78	19.23	16.75	17.59
11歳(小6)	21.26	21.23	18.96	18.94
12歳(中1)	23.43	23.00	19.62	19.33
13歳(中2)	26.99	27.83	21.51	22.11
14歳(中3)	29.13	28.56	23.28	23.17
15歳(高1)	28.42	27.80	21.08	19.65
16歳(高2)	30.53	29.65	22.84	20.70
17歳(高3)	31.41	30.07	23.17	21.70

【長座体前屈】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	26.70	25.30	28.50	27.86
7歳(小2)	27.07	26.30	29.98	29.42
8歳(小3)	29.33	29.53	32.95	32.52
9歳(小4)	31.25	31.18	35.51	35.02
10歳(小5)	32.62	33.64	36.46	37.89
11歳(小6)	34.86	34.41	39.85	39.52
12歳(中1)	40.33	39.73	43.49	43.32
13歳(中2)	44.00	44.51	45.50	44.62
14歳(中3)	47.31	46.78	47.50	47.00
15歳(高1)	45.26	45.07	45.28	45.97
16歳(高2)	49.43	47.88	45.97	45.07
17歳(高3)	50.37	48.47	47.41	46.05

【反復横とび】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	26.47	26.05	25.81	25.09
7歳(小2)	30.38	29.73	29.63	29.11
8歳(小3)	33.95	34.21	32.77	33.19
9歳(小4)	37.90	38.14	36.42	36.06
10歳(小5)	41.53	40.86	38.83	38.91
11歳(小6)	44.35	44.11	41.54	40.93
12歳(中1)	47.40	45.29	42.32	41.23
13歳(中2)	49.74	50.50	42.71	43.43
14歳(中3)	53.10	51.94	44.28	44.38
15歳(高1)	55.06	52.36	45.81	43.42
16歳(高2)	56.11	54.85	46.31	44.22
17歳(高3)	57.57	55.65	47.41	45.29

【20mシャトルランテスト】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	18.42	18.33	15.48	15.32
7歳(小2)	27.56	27.75	21.94	22.57
8歳(小3)	33.63	35.95	26.77	26.73
9歳(小4)	42.83	42.71	32.54	32.15
10歳(小5)	50.91	50.20	39.03	39.77
11歳(小6)	56.94	58.06	43.79	43.61
12歳(中1)	65.44	63.94	46.33	46.55
13歳(中2)	82.62	85.79	53.65	55.18
14歳(中3)	91.86	90.05	55.10	56.18
15歳(高1)	86.47	80.46	50.83	44.20
16歳(高2)	95.22	88.20	54.69	47.48
17歳(高3)	96.54	88.25	55.37	49.24

【50m走】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	11.77	11.68	12.12	12.12
7歳(小2)	10.81	10.90	11.10	11.14
8歳(小3)	10.23	10.24	10.49	10.56
9歳(小4)	9.76	9.83	10.05	10.08
10歳(小5)	9.45	9.48	9.76	9.66
11歳(小6)	9.10	9.11	9.39	9.44
12歳(中1)	8.60	8.64	9.19	9.15
13歳(中2)	8.02	7.98	8.96	8.90
14歳(中3)	7.62	7.61	8.87	8.79
15歳(高1)	7.57	7.73	9.03	9.28
16歳(高2)	7.38	7.58	9.02	9.31
17歳(高3)	7.34	7.40	8.99	9.16

【立ち幅とび】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	113.57	111.25	105.86	102.42
7歳(小2)	123.85	123.74	115.94	116.97
8歳(小3)	134.22	135.35	127.86	127.47
9歳(小4)	144.58	143.24	137.68	136.26
10歳(小5)	152.82	154.16	145.36	147.87
11歳(小6)	162.32	163.17	152.49	151.91
12歳(中1)	179.36	179.17	160.12	162.45
13歳(中2)	195.93	198.12	164.06	165.74
14歳(中3)	212.11	210.18	167.66	168.07
15歳(高1)	214.46	215.50	167.11	163.08
16歳(高2)	221.95	220.06	168.75	164.65
17歳(高3)	225.61	225.88	172.14	167.35

【ボール投げ(ソフトボール、ハンドボール)】

区分	男 子		女 子	
	平成25年	平成24年	平成25年	平成24年
6歳(小1)	8.57	8.41	5.84	5.64
7歳(小2)	12.30	12.00	7.73	7.72
8歳(小3)	16.00	15.88	9.73	9.77
9歳(小4)	19.65	20.25	11.99	12.17
10歳(小5)	23.53	24.26	14.07	14.88
11歳(小6)	27.52	28.40	16.26	16.52
12歳(中1)	19.02	18.43	11.83	11.89
13歳(中2)	21.96	22.10	13.08	13.18
14歳(中3)	24.91	24.07	14.23	14.00
15歳(高1)	25.01	23.38	14.30	13.35
16歳(高2)	25.79	24.84	14.84	13.54
17歳(高3)	26.91	26.32	15.36	14.31

※「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」)