

(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	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	9.39	9.40	8.77	8.67
7歳(小2)	11.32	11.03	10.52	10.27
8歳(小3)	13.08	12.86	12.03	11.82
9歳(小4)	15.33	14.95	14.28	14.07
10歳(小5)	17.46	16.85	16.65	16.26
11歳(小6)	20.16	20.07	19.25	19.16
12歳(中1)	23.96	24.08	21.50	21.90
13歳(中2)	29.24	29.89	23.81	24.10
14歳(中3)	34.31	35.20	24.92	25.96
15歳(高1)	36.73	37.72	24.80	25.51
16歳(高2)	39.96	40.10	25.84	25.90
17歳(高3)	41.09	41.69	26.25	27.03

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	11.24	11.03	10.68	10.38
7歳(小2)	13.20	13.06	12.56	12.60
8歳(小3)	15.52	15.43	14.31	14.27
9歳(小4)	17.94	17.23	16.03	16.12
10歳(小5)	19.48	18.89	18.20	17.73
11歳(小6)	21.17	21.53	18.92	19.63
12歳(中1)	23.47	22.49	19.94	18.93
13歳(中2)	27.14	26.38	22.46	21.06
14歳(中3)	29.13	28.94	23.21	22.57
15歳(高1)	28.56	29.51	21.62	22.35
16歳(高2)	30.70	30.84	22.73	22.90
17歳(高3)	30.93	32.45	23.57	23.33

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	26.60	25.19	28.86	27.75
7歳(小2)	27.86	26.61	31.48	29.56
8歳(小3)	29.64	29.28	32.54	32.83
9歳(小4)	31.91	31.93	35.96	35.11
10歳(小5)	33.10	32.34	37.53	37.11
11歳(小6)	35.18	34.80	41.00	39.43
12歳(中1)	40.74	38.11	43.92	43.02
13歳(中2)	44.70	42.22	46.34	45.06
14歳(中3)	47.23	45.59	48.26	46.82
15歳(高1)	47.20	47.68	46.94	47.03
16歳(高2)	49.10	49.01	47.43	47.64
17歳(高3)	50.54	50.81	48.20	48.41

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	27.00	26.27	25.96	25.88
7歳(小2)	30.19	30.38	29.23	29.27
8歳(小3)	34.55	34.75	32.49	33.16
9歳(小4)	39.07	37.76	36.25	36.05
10歳(小5)	41.97	42.14	39.68	39.99
11歳(小6)	45.33	44.49	42.12	41.30
12歳(中1)	48.00	46.14	43.65	41.92
13歳(中2)	50.98	49.29	44.82	43.07
14歳(中3)	53.43	52.00	45.18	43.73
15歳(高1)	53.19	55.06	45.88	46.59
16歳(高2)	56.75	57.08	46.64	46.48
17歳(高3)	56.96	57.92	47.37	47.06

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	20.04	19.10	17.02	16.08
7歳(小2)	28.11	28.38	22.95	23.19
8歳(小3)	37.32	38.11	28.41	28.53
9歳(小4)	44.11	44.12	33.50	34.44
10歳(小5)	51.82	51.00	40.68	40.30
11歳(小6)	60.19	60.36	46.75	46.94
12歳(中1)	67.36	64.89	49.52	47.11
13歳(中2)	84.15	84.46	55.58	55.47
14歳(中3)	89.78	91.30	54.39	55.11
15歳(高1)	85.58	86.75	50.35	51.44
16歳(高2)	96.62	97.50	53.74	54.46
17歳(高3)	95.76	97.94	56.06	53.46

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	11.48	11.67	11.76	11.97
7歳(小2)	10.60	10.90	10.93	11.10
8歳(小3)	10.17	10.17	10.47	10.50
9歳(小4)	9.69	9.84	10.06	10.06
10歳(小5)	9.45	9.51	9.70	9.72
11歳(小6)	9.05	9.08	9.38	9.42
12歳(中1)	8.56	8.65	9.08	9.17
13歳(中2)	7.96	8.05	8.88	8.94
14歳(中3)	7.61	7.64	8.79	8.82
15歳(高1)	7.57	7.56	8.98	9.00
16歳(高2)	7.31	7.43	8.94	9.05
17歳(高3)	7.26	7.25	8.94	8.99

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	112.49	113.33	105.64	106.41
7歳(小2)	123.95	126.37	117.03	118.91
8歳(小3)	136.13	135.21	128.61	127.44
9歳(小4)	142.20	144.62	133.73	136.13
10歳(小5)	154.60	152.75	147.12	145.48
11歳(小6)	163.14	165.92	152.40	154.58
12歳(中1)	183.13	178.07	163.98	162.33
13歳(中2)	197.87	196.14	167.92	165.20
14歳(中3)	211.62	210.84	169.30	168.49
15歳(高1)	215.51	219.69	168.34	171.27
16歳(高2)	224.65	224.50	170.79	170.99
17歳(高3)	226.86	230.40	173.21	172.62

【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27年	平成26年	平成27年	平成26年
6歳(小1)	8.75	8.63	5.94	5.72
7歳(小2)	12.71	11.94	7.88	7.74
8歳(小3)	16.52	16.26	10.02	9.84
9歳(小4)	20.24	19.46	11.86	12.05
10歳(小5)	23.73	23.26	14.61	13.87
11歳(小6)	26.82	27.65	16.23	16.18
12歳(中1)	18.45	17.86	11.73	11.59
13歳(中2)	21.63	21.23	13.21	12.97
14歳(中3)	23.75	24.02	13.70	13.84
15歳(高1)	25.03	25.13	13.92	14.41
16歳(高2)	26.63	26.40	14.23	14.58
17歳(高3)	27.70	27.04	15.07	15.09

※「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」)