

(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3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	8.90	8.99	8.44	8.41
7歳(小2)	10.60	10.76	9.94	10.17
8歳(小3)	12.52	12.78	11.77	12.07
9歳(小4)	14.75	14.85	13.79	13.95
10歳(小5)	16.75	16.62	16.26	16.21
11歳(小6)	19.77	19.58	19.25	19.36
12歳(中1)	24.10	23.93	21.66	21.85
13歳(中2)	29.88	29.45	23.84	24.38
14歳(中3)	34.57	34.25	25.43	26.00
15歳(高1)	37.44	37.06	25.71	25.69
16歳(高2)	38.59	40.12	26.57	25.94
17歳(高3)	40.65	41.19	27.11	26.97

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男子		女子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	11.40	11.07	11.13	10.81
7歳(小2)	13.60	13.84	13.12	13.33
8歳(小3)	15.17	16.33	14.67	15.57
9歳(小4)	17.30	18.15	16.01	17.44
10歳(小5)	18.89	19.51	18.05	18.71
11歳(小6)	20.96	21.80	19.07	20.44
12歳(中1)	22.47	22.75	19.34	19.89
13歳(中2)	25.17	26.39	21.25	22.76
14歳(中3)	27.93	28.81	22.84	24.15
15歳(高1)	27.74	27.91	22.31	21.87
16歳(高2)	28.05	29.12	23.19	22.56
17歳(高3)	30.11	29.28	23.84	23.16

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男子		女子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	25.23	25.98	27.42	28.40
7歳(小2)	28.49	27.20	31.11	30.09
8歳(小3)	30.38	29.99	33.32	33.35
9歳(小4)	31.89	31.80	35.80	36.17
10歳(小5)	33.50	33.04	38.05	37.36
11歳(小6)	34.98	35.20	39.54	40.54
12歳(中1)	40.66	40.57	44.72	44.34
13歳(中2)	43.75	44.06	46.79	47.23
14歳(中3)	48.02	48.11	48.91	50.59
15歳(高1)	47.57	45.45	49.63	47.67
16歳(高2)	48.46	47.94	50.84	47.54
17歳(高3)	51.51	47.60	51.10	48.58

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男子		女子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	26.77	26.34	26.54	26.13
7歳(小2)	30.33	30.39	29.61	29.64
8歳(小3)	33.62	34.14	32.26	33.21
9歳(小4)	37.52	38.10	36.09	37.32
10歳(小5)	40.77	41.38	39.22	39.86
11歳(小6)	44.42	45.10	41.38	43.43
12歳(中1)	46.65	46.84	42.16	43.68
13歳(中2)	50.20	50.68	44.57	45.47
14歳(中3)	53.33	53.34	45.89	46.15
15歳(高1)	55.14	54.49	47.69	47.14
16歳(高2)	55.96	55.80	48.78	47.21
17歳(高3)	58.85	56.19	49.81	47.56

※令和2年度は調査が中止となったため、データ無し。

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	19.67	18.99	17.79	16.43
7歳(小2)	27.84	27.33	23.31	22.62
8歳(小3)	34.45	35.87	27.50	28.11
9歳(小4)	42.92	43.51	35.12	34.72
10歳(小5)	47.30	51.25	38.90	40.71
11歳(小6)	57.27	58.91	44.42	47.96
12歳(中1)	63.57	64.10	45.35	47.35
13歳(中2)	78.57	80.97	52.00	56.70
14歳(中3)	86.04	89.36	53.01	56.70
15歳(高1)	86.70	86.60	50.89	52.28
16歳(高2)	90.29	92.52	53.20	53.60
17歳(高3)	94.11	89.41	54.22	55.67

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	11.58	11.69	11.73	11.89
7歳(小2)	10.88	10.83	11.13	11.04
8歳(小3)	10.34	10.23	10.57	10.56
9歳(小4)	9.75	9.79	10.01	10.11
10歳(小5)	9.49	9.47	9.70	9.75
11歳(小6)	9.04	9.09	9.40	9.37
12歳(中1)	8.52	8.63	9.14	9.11
13歳(中2)	7.97	8.03	8.87	8.84
14歳(中3)	7.54	7.57	8.77	8.75
15歳(高1)	7.39	7.59	8.78	9.04
16歳(高2)	7.32	7.48	8.81	9.07
17歳(高3)	7.19	7.38	8.78	9.09

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	115.03	112.48	108.40	106.93
7歳(小2)	122.60	123.94	116.54	118.18
8歳(小3)	134.70	134.16	128.74	127.76
9歳(小4)	142.50	143.89	136.69	137.67
10歳(小5)	152.79	152.06	147.75	145.42
11歳(小6)	164.38	163.24	153.90	154.55
12歳(中1)	183.72	180.80	162.21	162.63
13歳(中2)	200.58	197.02	168.53	169.17
14歳(中3)	214.46	211.20	171.70	171.60
15歳(高1)	219.92	215.61	171.44	168.32
16歳(高2)	223.54	220.57	175.16	171.61
17歳(高3)	229.51	223.63	174.01	171.42

【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3年	令和元年	令和3年	令和元年
6歳(小1)	8.51	8.20	6.12	5.80
7歳(小2)	11.43	11.43	7.96	7.76
8歳(小3)	14.79	15.06	10.08	9.71
9歳(小4)	18.07	18.21	12.08	11.69
10歳(小5)	21.93	21.91	14.05	13.93
11歳(小6)	25.92	25.68	16.05	15.97
12歳(中1)	18.01	18.08	11.25	11.56
13歳(中2)	21.24	20.71	12.91	12.88
14歳(中3)	23.72	23.75	13.66	14.04
15歳(高1)	24.06	23.46	13.72	13.23
16歳(高2)	25.94	24.55	14.69	13.42
17歳(高3)	27.19	24.78	15.02	14.27

※令和2年度は調査が中止となったため、データ無し。

※「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」)