

(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5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	9.38	8.78	8.65	8.44
7歳(小2)	11.36	10.72	10.44	10.13
8歳(小3)	12.95	12.37	12.14	11.72
9歳(小4)	14.34	14.57	13.61	13.75
10歳(小5)	17.11	16.76	16.41	16.22
11歳(小6)	20.51	20.20	19.60	19.10
12歳(中1)	24.31	23.78	21.70	21.34
13歳(中2)	29.70	29.16	23.79	23.60
14歳(中3)	34.69	33.77	25.33	25.38
15歳(高1)	36.12	36.26	25.37	25.52
16歳(高2)	38.80	38.53	25.91	25.71
17歳(高3)	40.19	39.85	26.39	26.42

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	11.19	10.84	10.85	10.40
7歳(小2)	14.22	13.61	13.50	12.94
8歳(小3)	15.85	15.51	14.85	14.48
9歳(小4)	16.66	16.47	15.86	15.57
10歳(小5)	19.37	18.43	17.57	17.38
11歳(小6)	20.69	20.40	18.99	18.45
12歳(中1)	22.76	22.46	19.30	19.22
13歳(中2)	25.79	25.75	21.32	21.48
14歳(中3)	27.83	27.98	22.56	23.19
15歳(高1)	26.53	27.86	21.34	21.41
16歳(高2)	28.71	29.28	22.29	22.31
17歳(高3)	29.82	30.42	23.06	23.16

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	24.60	26.69	27.34	29.19
7歳(小2)	26.79	28.30	29.68	31.45
8歳(小3)	29.22	29.74	32.34	32.96
9歳(小4)	30.38	31.73	33.88	35.11
10歳(小5)	34.36	33.29	38.71	37.18
11歳(小6)	36.49	36.08	40.77	40.62
12歳(中1)	41.51	40.74	45.40	43.88
13歳(中2)	45.63	44.70	47.58	47.43
14歳(中3)	47.28	47.48	49.61	49.96
15歳(高1)	46.71	46.21	49.04	47.79
16歳(高2)	49.68	48.82	49.35	48.66
17歳(高3)	51.22	50.37	51.09	48.98

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	26.35	25.77	26.12	25.33
7歳(小2)	30.88	30.23	29.86	29.64
8歳(小3)	33.80	32.64	32.34	31.75
9歳(小4)	36.40	36.31	34.84	34.14
10歳(小5)	41.18	40.35	38.53	38.56
11歳(小6)	45.27	44.10	41.99	41.42
12歳(中1)	46.36	44.57	42.80	41.79
13歳(中2)	49.48	49.52	44.11	43.87
14歳(中3)	52.53	52.43	45.05	45.98
15歳(高1)	54.00	54.88	46.63	46.42
16歳(高2)	56.42	56.06	47.39	47.04
17歳(高3)	57.36	57.80	48.03	48.52

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	19.44	18.50	16.57	15.62
7歳(小2)	28.48	27.27	22.11	21.83
8歳(小3)	35.43	33.79	26.79	25.89
9歳(小4)	39.64	39.74	31.14	31.80
10歳(小5)	49.23	43.77	38.24	35.49
11歳(小6)	56.88	54.94	41.73	41.90
12歳(中1)	62.97	60.69	44.38	44.60
13歳(中2)	76.52	75.74	49.62	50.68
14歳(中3)	83.74	85.56	49.97	52.63
15歳(高1)	82.78	79.29	47.14	47.44
16歳(高2)	87.08	84.28	49.36	47.60
17歳(高3)	88.31	86.46	49.02	49.86

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	11.60	11.70	11.89	11.93
7歳(小2)	10.88	10.86	11.15	11.10
8歳(小3)	10.20	10.43	10.58	10.67
9歳(小4)	10.07	9.86	10.35	10.18
10歳(小5)	9.51	9.61	9.81	9.75
11歳(小6)	9.10	9.15	9.42	9.46
12歳(中1)	8.50	8.62	9.11	9.20
13歳(中2)	7.90	7.97	8.87	8.92
14歳(中3)	7.51	7.55	8.73	8.77
15歳(高1)	7.47	7.51	8.97	8.99
16歳(高2)	7.32	7.37	8.96	9.00
17歳(高3)	7.25	7.26	8.94	8.92

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	114.94	114.99	106.99	107.58
7歳(小2)	124.83	124.61	117.80	116.57
8歳(小3)	135.74	135.13	128.24	128.14
9歳(小4)	142.41	142.19	134.26	134.40
10歳(小5)	152.05	152.01	143.59	144.34
11歳(小6)	164.60	163.52	152.23	150.97
12歳(中1)	181.75	180.67	161.92	161.43
13歳(中2)	198.24	201.06	166.47	169.66
14歳(中3)	214.09	214.63	172.40	172.57
15歳(高1)	218.56	222.48	169.82	173.84
16歳(高2)	223.12	226.01	171.95	173.83
17歳(高3)	229.86	229.67	171.04	174.81

【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5年	令和4年	令和5年	令和4年
6歳(小1)	8.35	8.15	5.81	5.73
7歳(小2)	11.80	11.32	7.82	7.62
8歳(小3)	14.99	14.51	9.83	9.80
9歳(小4)	17.72	17.09	11.75	11.18
10歳(小5)	21.39	21.45	14.10	13.58
11歳(小6)	25.07	25.65	15.91	15.40
12歳(中1)	17.92	17.42	11.39	11.10
13歳(中2)	21.04	20.90	12.65	12.65
14歳(中3)	23.96	23.35	13.74	13.59
15歳(高1)	23.22	24.57	13.34	14.13
16歳(高2)	24.47	25.97	13.93	14.64
17歳(高3)	25.52	26.82	14.12	14.85

※「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」)