

平成29年度
児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成30年2月
石川県教育委員会

目 次

I 調査結果の概要・結果・分析

1 平成 29 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査の概要	1
2 平成 29 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 平成 29 年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価の状況	6
4 平成 29 年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の平成 29 年度」と「本県の平成 28 年度」の平均値の比較	23
6 「本県の平成 29 年度」の平均値と「本県の過去 10 年間」の平均値の比較	24
7 本県平成 29 年度の小 6、中 3、高 3 の 3 年間(2 年前、1 年前、現在)での 平均値変化	26
8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成 14 年度～平成 29 年度)	32
9 調査結果のまとめ	33
10 体力向上に向けて学校が取り組む視点	34
11 本県児童の体力向上に向けた取組(いしかわっ子体力向上アクションプラン)	35

II 統計資料

12 平成 28 年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	46
13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和 40 年度～平成 29 年度)	48
14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和 40 年度～平成 29 年度)	57
15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和 40 年度～平成 29 年度)	63

III 新体力テスト実施要項及び記録用紙	77
----------------------	----

I 調査の概要・結果・分析

1 平成29年度児童生徒の体力・運動能力調査の概要

(1) 調査目的

本県の児童生徒の体力・運動能力及び生活に関する実態を把握し、体育・スポーツ活動振興の基礎資料とするとともに、各学校における体育指導等に活用する。

(2) 調査対象校と調査対象児童・生徒数

校種	学校数	学年	男子	女子	合計
公立小学校	208校	第4学年	5,149人	5,036人	10,185人
		第5学年	5,005人	4,930人	9,935人
		第6学年	4,930人	4,771人	9,701人
公立中学校	84校	第1学年	4,870人	4,863人	9,733人
		第2学年	5,139人	4,927人	10,066人
		第3学年	4,983人	4,862人	9,845人
公立高等学校 (全日制)	40校	第1学年	3,818人	3,670人	7,488人
		第2学年	3,704人	3,845人	7,549人
		第3学年	3,648人	3,614人	7,262人
合計	332校		41,246人	40,518人	81,764人

公立高等学校 (定時制)	6校	第1学年(15歳)	81人	61人	142人
		第2学年(16歳)	59人	51人	110人
		第3学年(17歳)	69人	51人	120人
		第4学年(18歳)	45人	29人	74人
合計			254人	192人	446人

※ 定時制については、人数が少ないため分析(図表化)は行っていない

(3) 調査実施時期

5月～7月

(4) 調査内容

新体力テスト実施要項及び生活調査により実施する。

【新体力テスト】

校種	共通テスト項目	校種別テスト項目
小学校	①握力(筋力) ②上体起こし(筋力・筋持久力) ③長座体前屈(柔軟性)	⑦20mシャトルラン(全身持久力) ⑧ソフトボール投げ(筋パワー・巧み性・投能力)
中・高等学校	④反復横とび(敏捷性) ⑤50m走(スピード・走能力) ⑥立ち幅とび(筋パワー・跳能力)	⑦持久走または20mシャトルラン(全身持久力) ⑧ハンドボール投げ(ソフトボール投げと同じ)

※()内は、各項目の指標となる体力・運動能力

【生活調査】

校種	調査項目
共通	ア 運動部やスポーツクラブの所属状況 イ 運動・スポーツの実施状況 ウ 1日の運動・スポーツの実施時間 エ 朝食の摂取状況 オ 1日の睡眠時間 カ 1日のテレビの視聴時間(テレビゲームを含む) キ 体育の授業は楽しいか

2 平成29年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【小学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
体格	身長 (cm)	標本数	5,131	4,981	4,915	5,029	4,908	4,756
		平均値	133.92	139.31	145.40	133.69	140.35	147.14
		標準偏差	5.60	6.11	7.14	6.15	6.70	6.67
	体重 (kg)	標本数	5,128	4,981	4,913	5,029	4,907	4,750
		平均値	30.71	34.28	38.68	30.00	34.09	39.12
		標準偏差	6.08	7.22	8.56	5.73	6.77	7.58
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	5,116	4,974	4,890	5,020	4,905	4,736
		平均値	14.87	17.10	20.09	14.02	16.48	19.53
		標準偏差	3.40	3.86	4.85	3.34	3.72	4.29
	上体起こし (回)	標本数	5,106	4,963	4,874	5,010	4,892	4,729
		平均値	18.56	20.87	22.58	17.30	19.45	20.76
		標準偏差	6.06	5.87	5.90	5.38	5.36	5.41
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,111	4,966	4,876	5,013	4,895	4,729
		平均値	32.24	34.32	36.79	35.54	38.37	40.83
		標準偏差	7.73	8.06	8.43	7.85	8.02	8.56
	反復横とび (点)	標本数	5,098	4,953	4,862	5,008	4,890	4,727
		平均値	40.48	44.92	47.80	37.98	42.64	45.10
		標準偏差	8.26	7.62	7.28	7.46	6.48	6.44
	20mシャトルラン (回)	標本数	5,085	4,943	4,837	4,976	4,871	4,699
		平均値	47.88	58.76	66.21	37.06	46.17	51.83
		標準偏差	20.09	22.00	23.03	15.09	16.75	17.99
	50m走 (秒)	標本数	5,106	4,960	4,863	5,001	4,879	4,720
		平均値	9.66	9.21	8.85	10.00	9.49	9.16
		標準偏差	1.26	1.10	0.95	1.39	0.83	0.90
立ち幅とび (cm)	標本数	5,100	4,951	4,857	5,007	4,886	4,717	
	平均値	146.63	155.29	165.41	139.70	149.38	156.96	
	標準偏差	18.86	20.02	21.72	17.96	18.76	20.51	
ボール投げ (m)	標本数	5,096	4,962	4,856	5,006	4,893	4,733	
	小学校:ソフトボール 平均値	20.21	23.60	26.73	12.37	14.90	16.65	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.42	8.31	9.21	4.17	5.03	5.77	

【中学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体格	身長 (cm)	標本数	4,821	5,112	4,925	4,843	4,914	4,815
		平均値	153.06	160.64	166.15	152.39	155.51	157.04
		標準偏差	7.86	7.55	6.63	5.71	5.35	5.26
	体重 (kg)	標本数	4,813	5,105	4,916	4,842	4,895	4,792
		平均値	44.06	48.99	54.17	43.82	47.27	49.68
		標準偏差	9.18	9.45	9.42	7.65	7.23	7.05
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	4,848	5,117	4,952	4,859	4,904	4,835
		平均値	23.98	29.48	34.73	21.82	24.24	25.46
		標準偏差	6.05	7.07	7.39	4.41	4.53	4.61
	上体起こし (回)	標本数	4,830	5,085	4,914	4,835	4,888	4,809
		平均値	24.03	28.13	30.11	20.44	24.16	24.83
		標準偏差	6.02	6.07	6.25	5.68	5.97	6.16
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,839	5,095	4,937	4,852	4,896	4,832
		平均値	41.29	45.66	48.65	44.53	47.63	49.29
		標準偏差	10.33	10.28	11.59	9.95	10.11	10.38
	反復横とび (点)	標本数	4,825	5,066	4,897	4,814	4,862	4,788
		平均値	50.16	53.66	55.66	46.26	48.20	48.29
		標準偏差	7.32	7.80	8.02	5.95	6.61	6.66
	持久走 (秒)	標本数	1,526	1,699	1,577	1,732	1,728	1,582
		平均値	429.14	383.60	374.47	297.89	286.09	289.57
		標準偏差	68.22	54.21	56.93	41.72	40.54	42.36
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,616	4,813	4,643	4,595	4,631	4,523
		平均値	72.59	91.06	96.95	54.53	62.97	60.77
		標準偏差	22.82	23.31	23.66	17.70	20.41	20.20
50m走 (秒)	標本数	4,750	4,984	4,849	4,792	4,811	4,730	
	平均値	8.56	7.94	7.53	9.06	8.72	8.67	
	標準偏差	0.83	0.75	0.64	0.75	0.73	0.75	
立ち幅とび (cm)	標本数	4,824	5,066	4,898	4,832	4,865	4,796	
	平均値	184.25	202.73	215.40	168.21	175.06	176.90	
	標準偏差	25.85	26.05	25.29	23.00	22.60	23.35	
ボール投げ (m)	標本数	4,806	5,052	4,905	4,833	4,865	4,799	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	18.71	21.88	24.46	12.31	13.68	14.39
	標準偏差	5.20	5.79	6.28	3.87	4.34	4.60	

(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

【高等学校（全日制）】

項目		性別	男子			女子		
		学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体格	身長 (cm)	標本数	3,813	3,678	3,640	3,663	3,828	3,593
		平均値	168.85	170.32	171.03	157.12	157.66	158.14
		標準偏差	5.94	5.67	5.68	5.31	5.38	5.27
	体重 (kg)	標本数	3,805	3,671	3,637	3,657	3,799	3,587
		平均値	59.54	60.77	62.95	51.13	52.32	52.84
		標準偏差	10.68	9.54	9.93	7.45	7.27	7.72
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	3,813	3,697	3,640	3,660	3,844	3,608
		平均値	37.50	40.05	41.81	25.43	26.26	27.09
		標準偏差	7.01	7.13	7.39	4.50	4.66	4.79
	上体起こし (回)	標本数	3,794	3,682	3,626	3,654	3,831	3,590
		平均値	29.48	31.75	32.58	23.06	24.38	25.39
		標準偏差	5.84	6.33	6.13	6.08	6.32	6.51
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,794	3,689	3,634	3,658	3,838	3,597
		平均値	48.60	51.10	52.68	48.74	49.77	51.10
		標準偏差	10.94	11.30	11.27	10.07	10.43	10.11
	反復横とび (点)	標本数	3,774	3,661	3,619	3,639	3,809	3,567
		平均値	56.13	58.23	59.44	47.98	48.89	49.54
		標準偏差	6.74	6.83	6.81	5.67	6.08	5.91
	持久走 (秒)	標本数	2,671	2,623	2,560	2,743	2,893	2,629
		平均値	383.67	367.59	366.42	304.18	299.79	305.35
		標準偏差	56.64	60.26	59.09	41.99	47.61	53.20
	20mシャトルラン (回)	標本数	2,414	2,383	2,293	2,094	2,228	2,144
		平均値	91.01	98.21	99.88	52.73	55.60	55.08
		標準偏差	24.01	25.35	25.99	17.22	19.50	20.07
	50m走 (秒)	標本数	3,748	3,642	3,582	3,610	3,781	3,533
		平均値	7.58	7.33	7.24	8.98	8.91	8.86
		標準偏差	0.62	0.58	0.59	0.75	0.84	0.83
	立ち幅とび (cm)	標本数	3,789	3,659	3,610	3,636	3,819	3,579
		平均値	219.12	226.82	230.81	172.31	173.10	175.04
		標準偏差	24.44	23.80	23.39	21.60	23.28	22.52
ボール投げ (m)	標本数	3,773	3,677	3,623	3,646	3,826	3,586	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	24.04	25.68	26.75	13.76	14.22	15.04
	標準偏差	6.23	6.36	6.85	4.41	4.62	4.86	

(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

【高等学校（定時制）】

項目		性別	男子				女子			
		学年	1年(15歳)	2年(16歳)	3年(17歳)	4年(18歳)	1年(15歳)	2年(16歳)	3年(17歳)	4年(18歳)
体格	身長(cm)	標本数	81	59	69	45	61	51	51	29
		平均値	167.61	171.44	171.64	168.65	156.33	157.37	157.00	156.97
		標準偏差	6.19	6.35	5.65	5.17	6.69	6.47	5.90	5.44
	体重(kg)	標本数	81	59	66	45	61	51	51	29
		平均値	58.06	64.57	67.28	67.17	53.06	52.25	53.75	58.37
		標準偏差	14.40	16.38	15.84	19.28	11.94	9.96	12.81	20.72
力・運動能力	握力(kg)	標本数	80	59	68	45	60	49	50	28
		平均値	34.14	37.69	40.49	38.60	22.07	24.55	24.04	24.46
		標準偏差	7.96	8.38	8.29	7.33	4.53	6.05	5.04	5.59
	上体起こし(回)	標本数	75	56	68	41	56	48	48	25
		平均値	22.45	23.45	25.72	25.88	14.11	19.17	18.67	13.96
		標準偏差	7.01	7.30	8.24	7.84	5.41	6.63	7.77	5.98
	長座体前屈(cm)	標本数	76	59	67	43	60	50	50	28
		平均値	43.14	44.44	47.00	44.77	43.48	42.84	45.82	46.04
		標準偏差	12.18	10.04	10.26	10.90	11.63	10.54	11.13	11.36
	反復横とび(点)	標本数	79	58	68	42	59	48	48	25
		平均値	47.63	45.55	48.60	47.55	39.07	40.19	41.40	38.40
		標準偏差	9.74	8.97	9.42	9.42	5.78	6.28	8.03	9.30
	持久走(秒)	標本数	52	42	47	20	37	28	29	12
		平均値	550.79	552.95	553.02	565.00	442.54	416.36	409.79	422.50
		標準偏差	137.39	145.02	128.78	136.28	90.07	69.46	77.95	79.65
	20mシャトルラン(回)	標本数	76	54	65	35	52	44	49	23
		平均値	50.50	59.81	56.49	56.43	27.27	31.18	31.80	23.00
		標準偏差	25.30	27.20	26.13	28.90	11.76	13.41	15.03	12.56
50m走(秒)	標本数	73	55	64	40	54	43	49	24	
	平均値	8.22	8.22	7.83	7.79	9.77	9.74	9.75	10.32	
	標準偏差	0.95	1.37	0.89	1.00	0.99	1.60	1.08	1.21	
立ち幅とび(cm)	標本数	72	58	66	41	59	50	49	26	
	平均値	197.00	201.17	210.33	201.54	148.85	150.98	154.20	141.88	
	標準偏差	26.31	34.79	33.15	30.47	22.64	31.16	24.19	30.57	
ボール投げ(m)	標本数	76	57	68	40	57	48	49	27	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	19.81	22.25	24.28	24.05	10.12	11.92	12.43	11.07
	標準偏差	5.16	6.74	7.30	6.23	4.00	3.51	4.19	3.06	

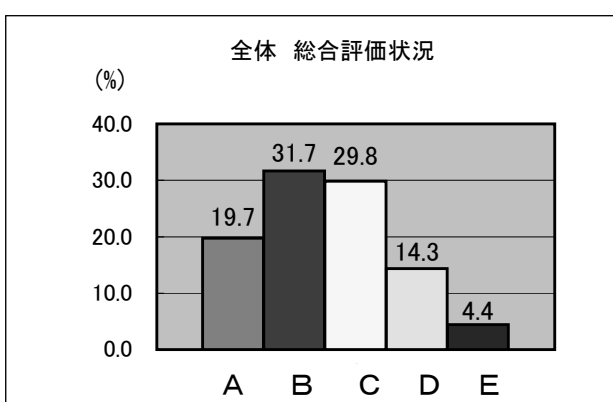
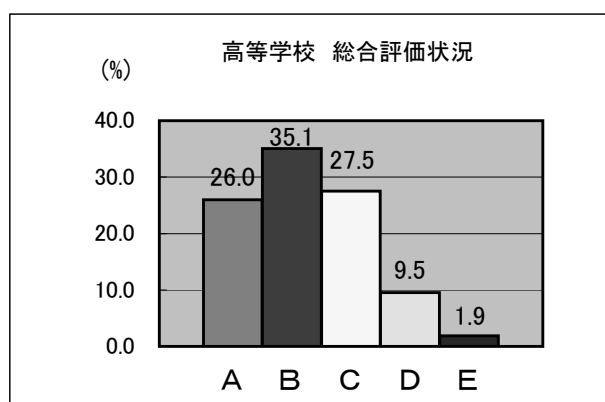
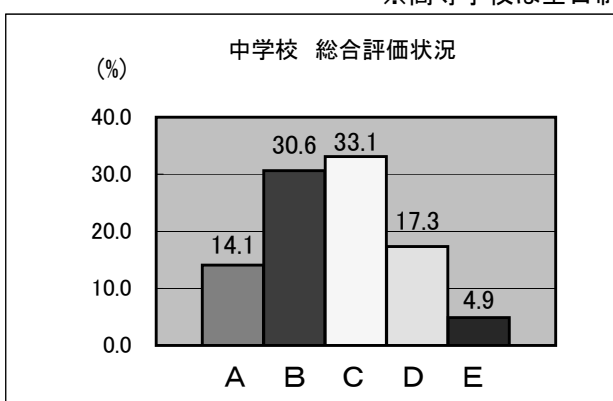
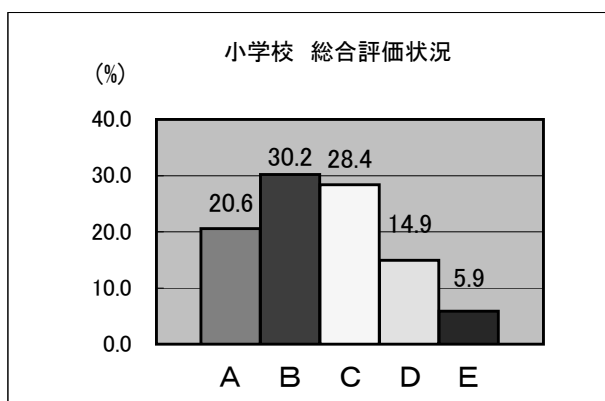
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 平成29年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価の状況

【男子】

男子		体力合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	50.88	20.8	28.2	28.2	15.4	7.3
	5年	56.95	21.6	29.1	29.2	15.0	5.2
	6年	62.09	19.3	33.5	27.7	14.4	5.1
中学校	1年	35.61	5.3	25.1	37.1	25.6	6.9
	2年	45.16	13.2	33.1	34.5	14.9	4.3
	3年	51.47	23.7	33.5	27.7	11.6	3.4
高等学校	1年	50.84	17.2	32.4	35.3	12.1	3.0
	2年	55.81	28.9	35.9	25.0	8.9	1.4
	3年	58.11	32.1	37.1	22.1	7.5	1.2
小学校		56.54	20.6	30.2	28.4	14.9	5.9
中学校		44.12	14.1	30.6	33.1	17.3	4.9
高等学校		54.87	26.0	35.1	27.5	9.5	1.9
全体		51.65	19.7	31.7	29.8	14.3	4.4

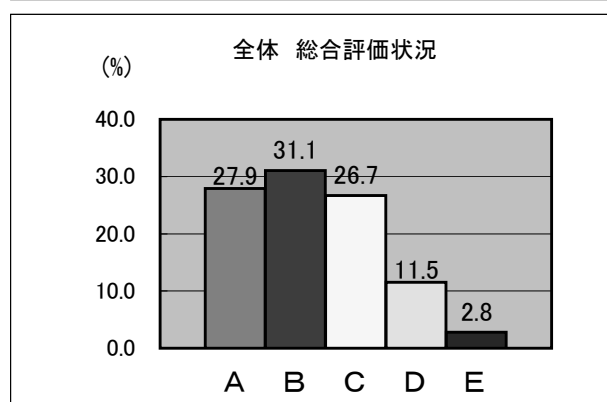
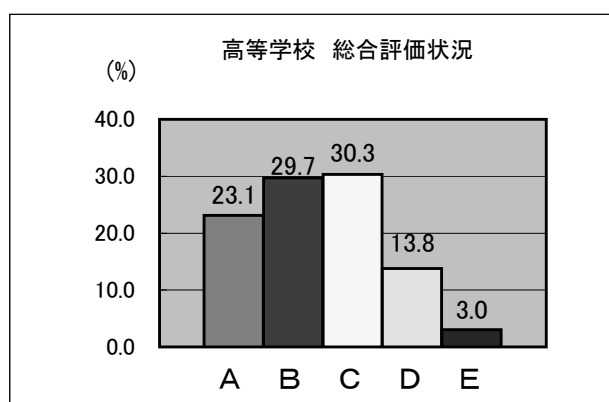
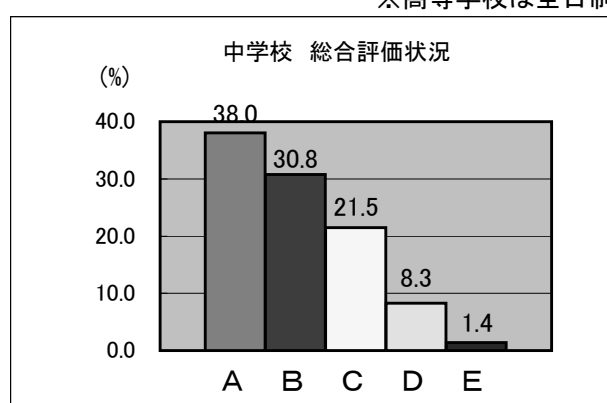
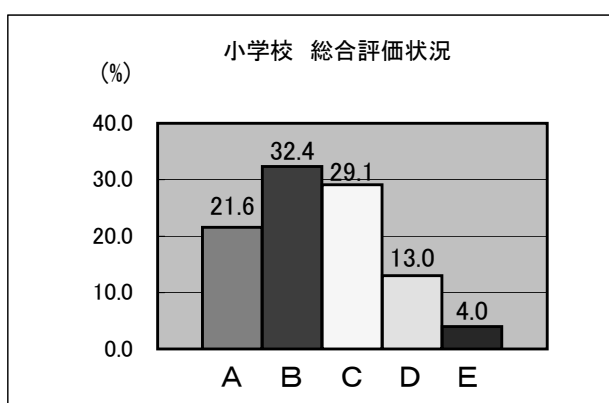
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	51.38	20.5	30.3	28.9	14.7	5.6
	5年	58.20	24.0	31.4	29.7	11.6	3.3
	6年	62.93	20.1	35.6	28.6	12.6	3.1
中学校	1年	46.25	35.2	35.5	21.2	7.2	0.8
	2年	52.76	40.6	30.7	20.8	6.7	1.2
	3年	54.36	38.3	26.1	22.4	11.0	2.3
高等学校	1年	50.98	19.8	31.0	31.4	14.4	3.4
	2年	52.90	23.7	28.3	30.6	13.9	3.5
	3年	55.47	26.0	29.9	28.9	13.1	2.1
小学校		57.39	21.6	32.4	29.1	13.0	4.0
中学校		51.11	38.0	30.8	21.5	8.3	1.4
高等学校		53.10	23.1	29.7	30.3	13.8	3.0
全体		53.97	27.9	31.1	26.7	11.5	2.8

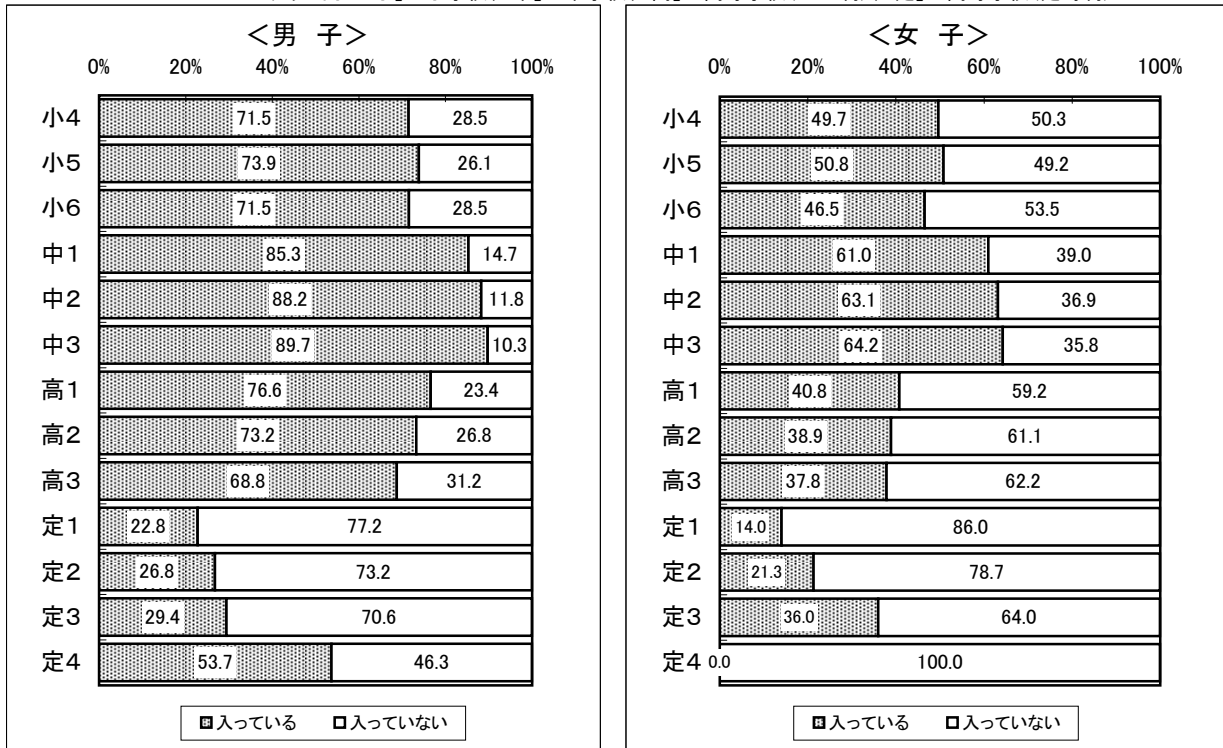
※高等学校は全日制



4 平成29年度本県の児童生徒の生活調査結果

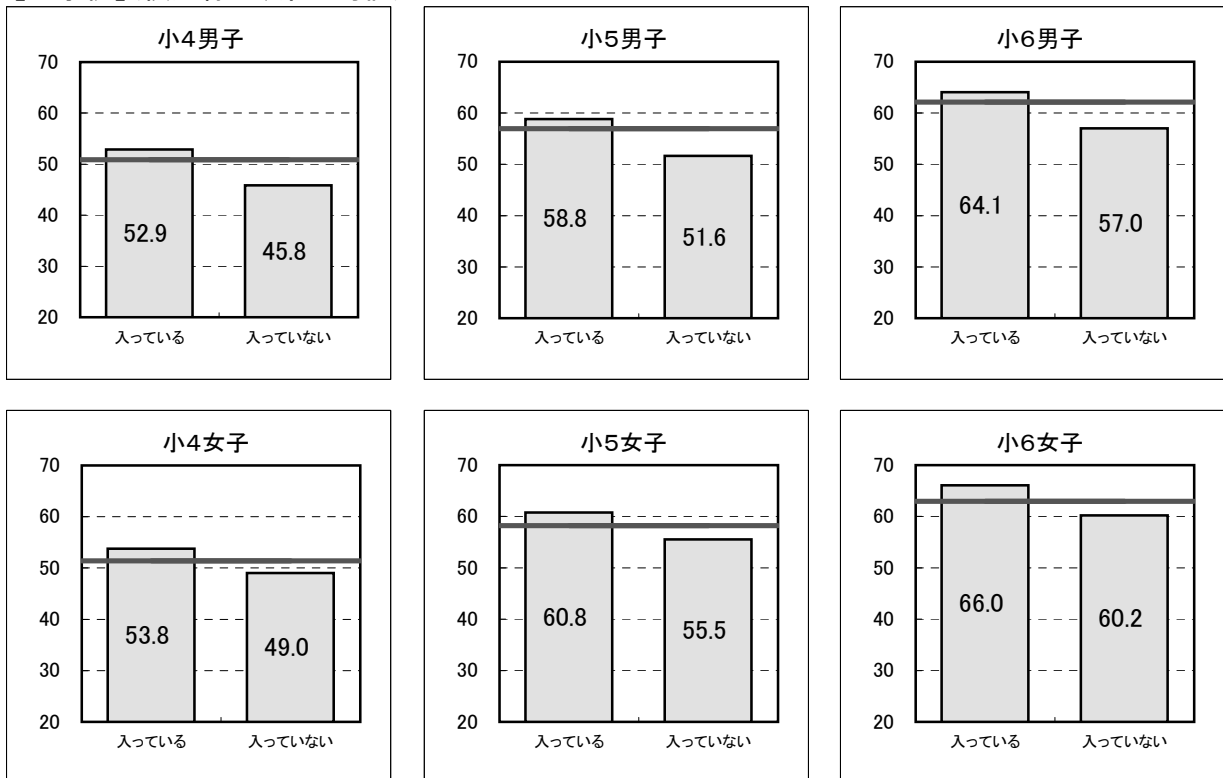
運動部やスポーツクラブ所属状況

グラフ内の「小」は小学校、「中」は中学校、「高」は高等学校(全日制)、「定」は高等学校(定時制)

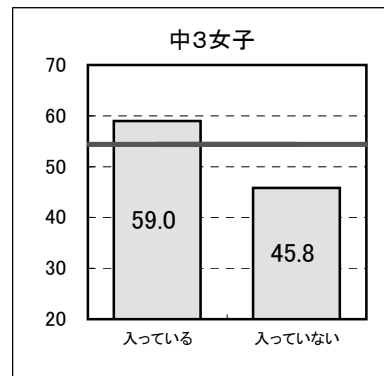
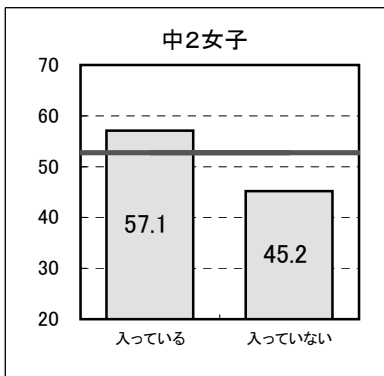
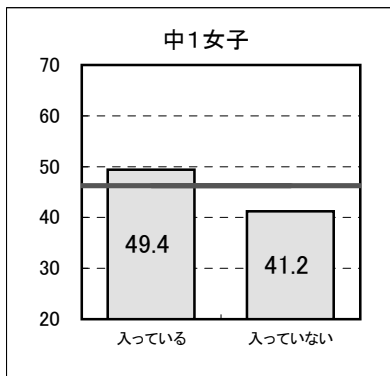
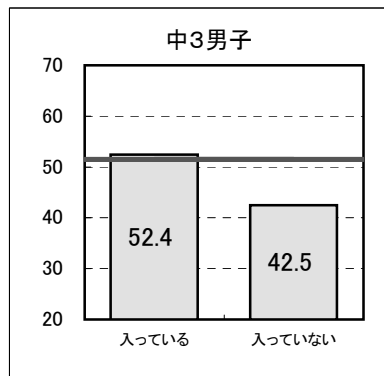
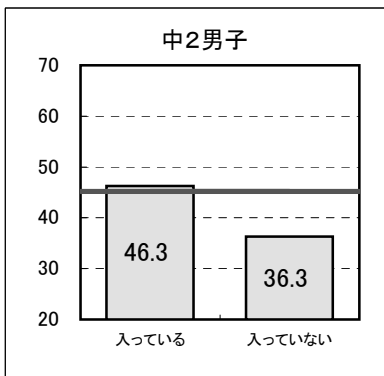
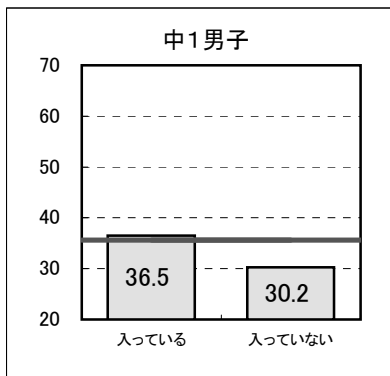


運動部やスポーツクラブ所属状況と体力合計点との関連

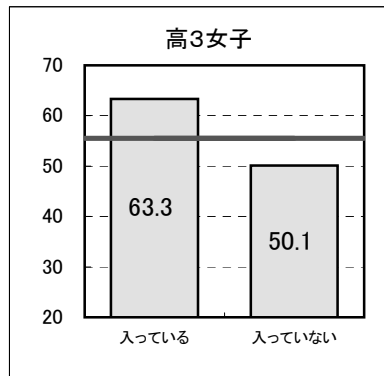
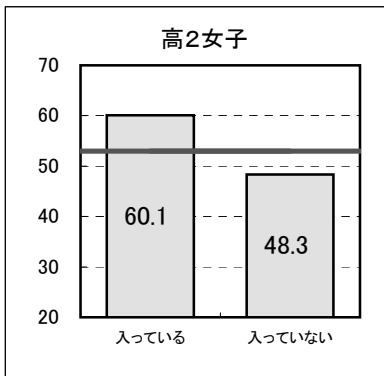
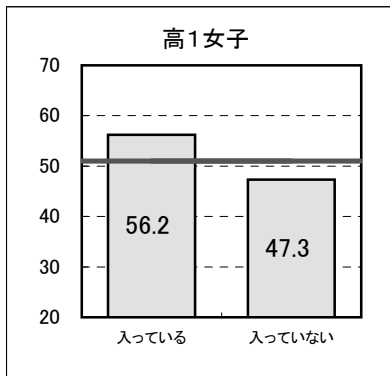
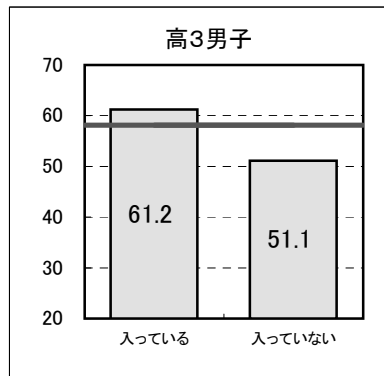
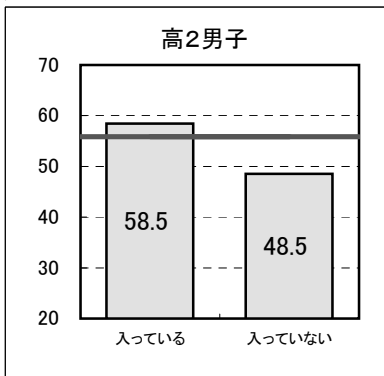
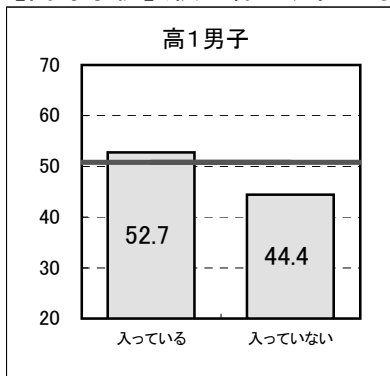
【小学校】(横太線は、県平均値)



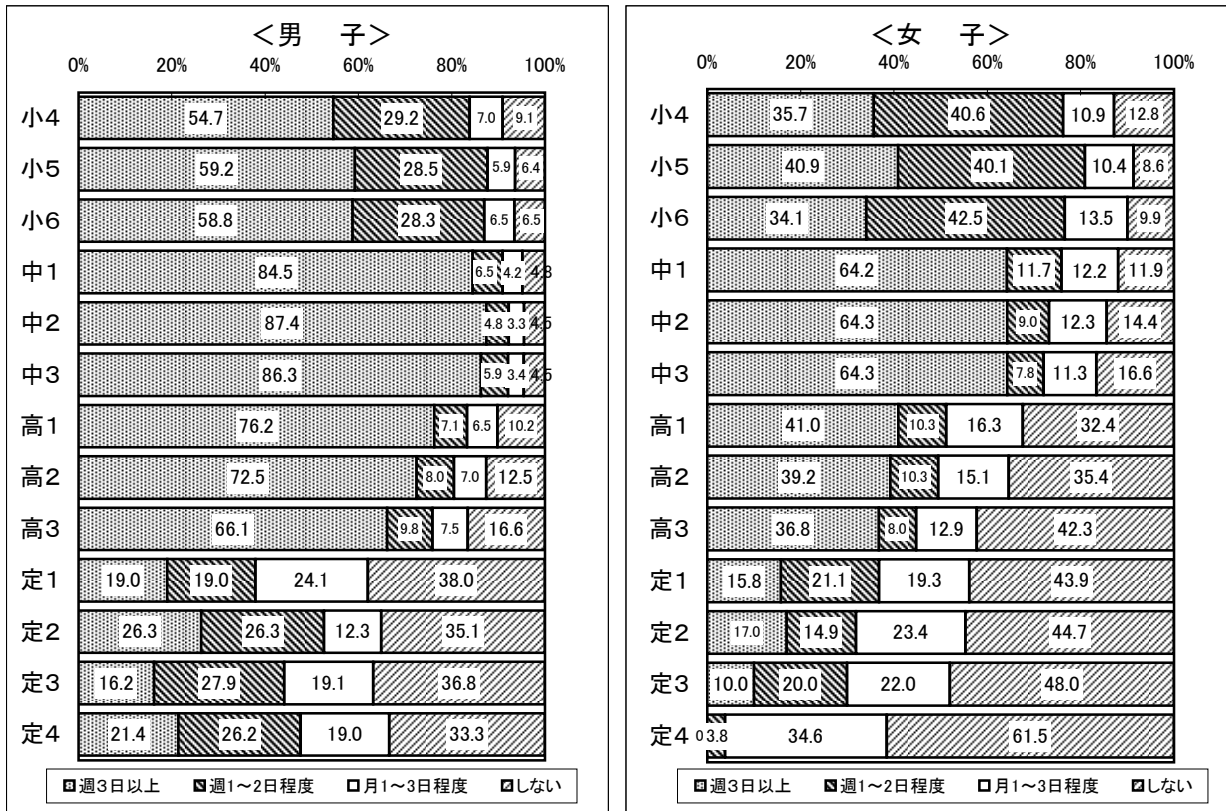
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

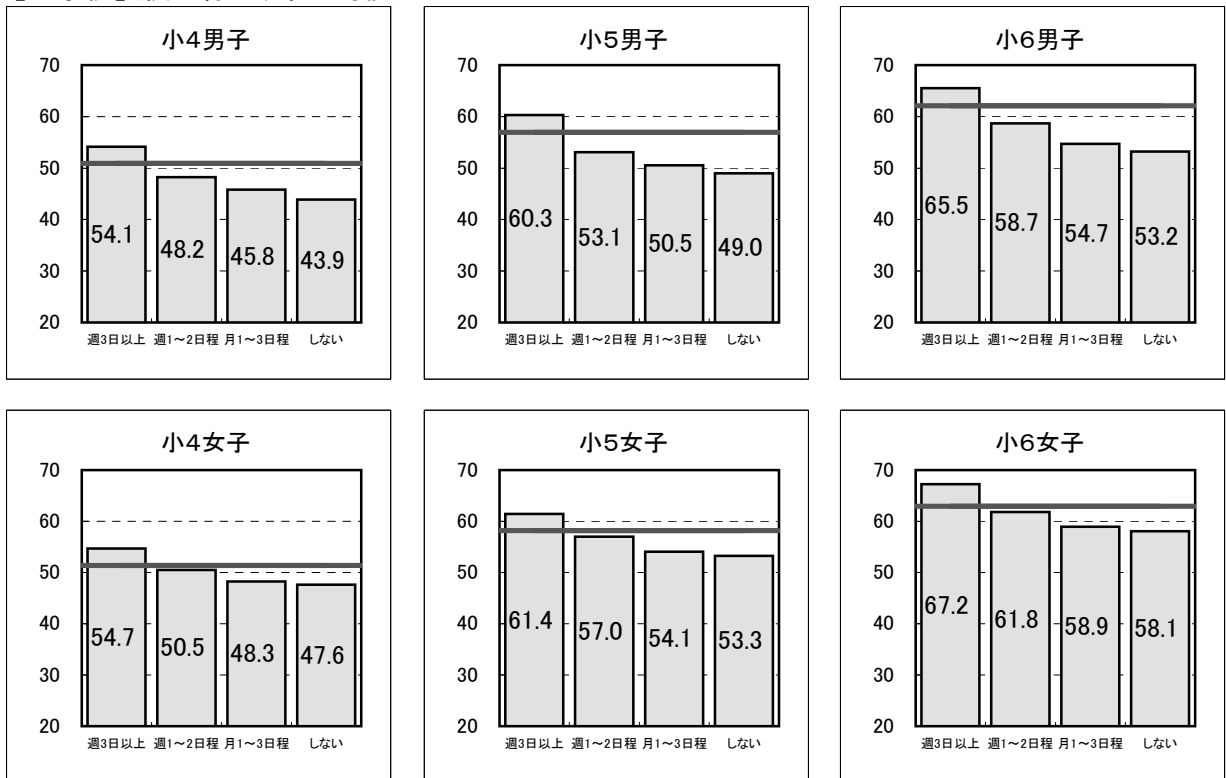


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

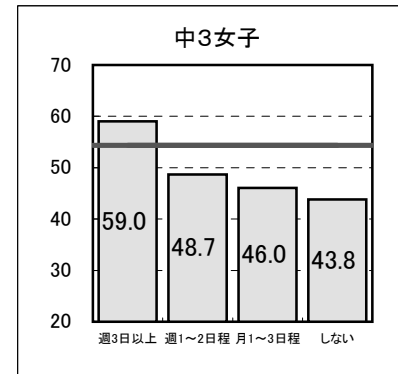
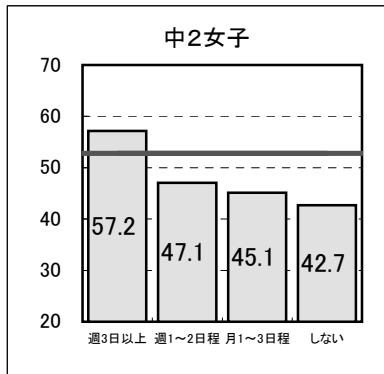
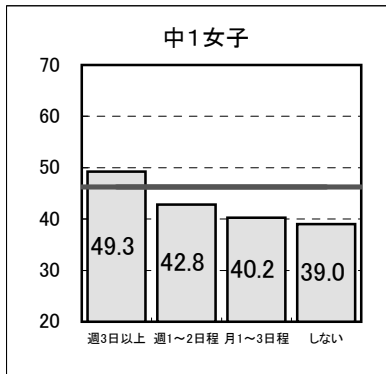
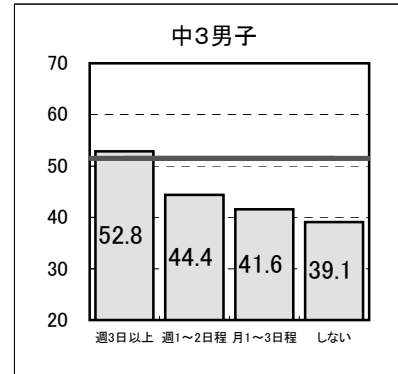
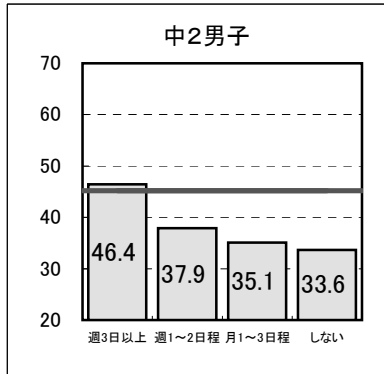
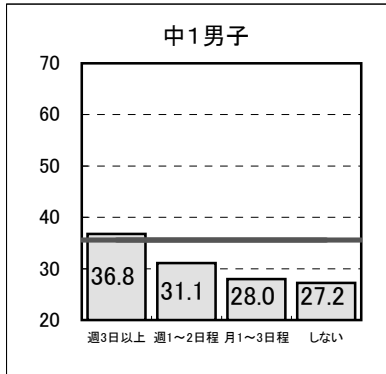


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

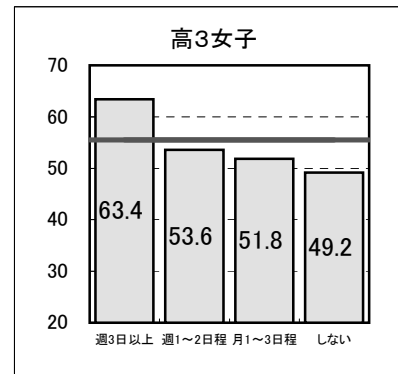
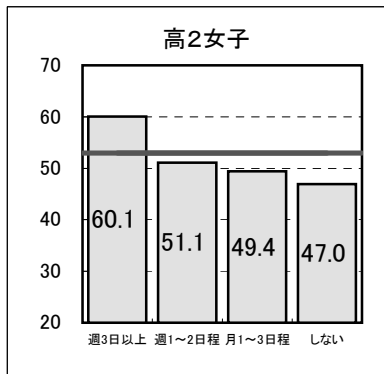
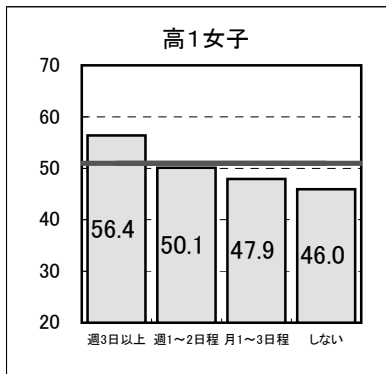
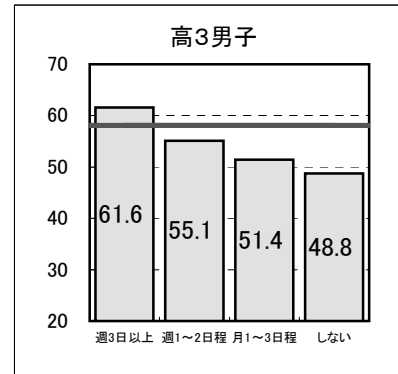
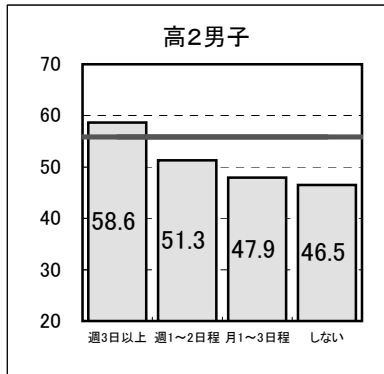
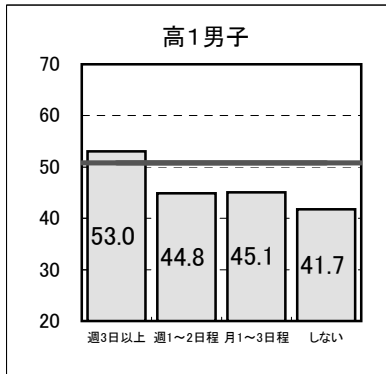
【小学校】(横太線は、県平均値)



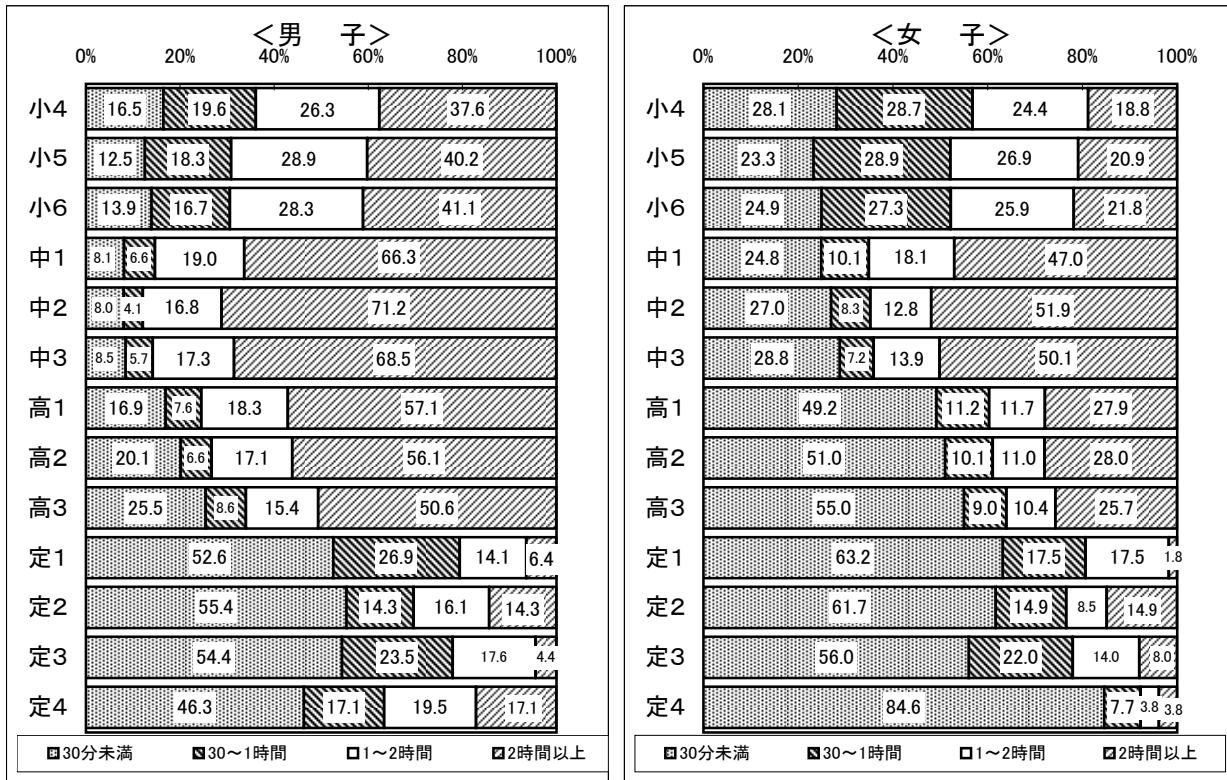
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

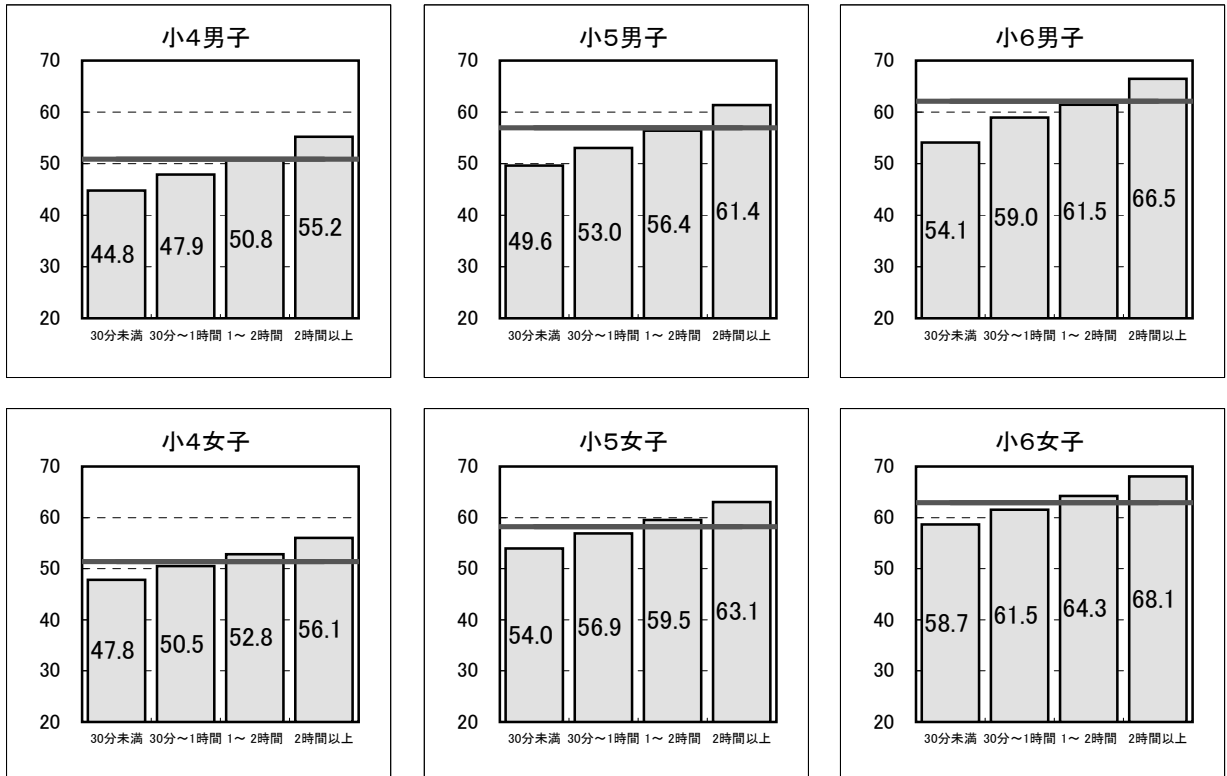


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

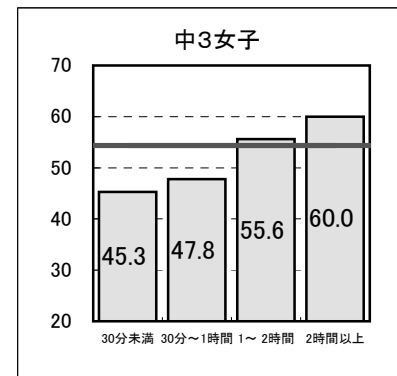
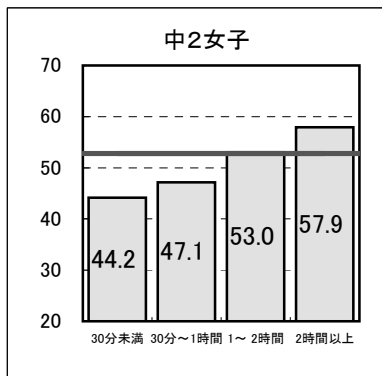
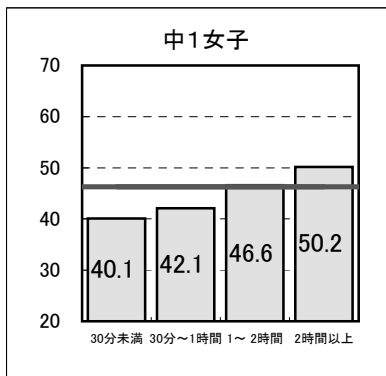
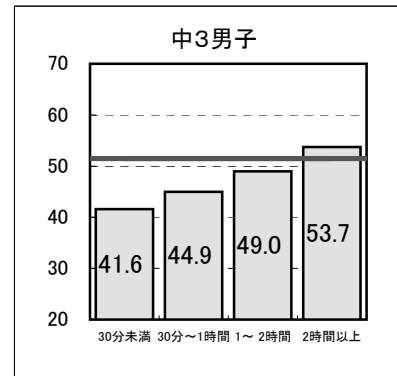
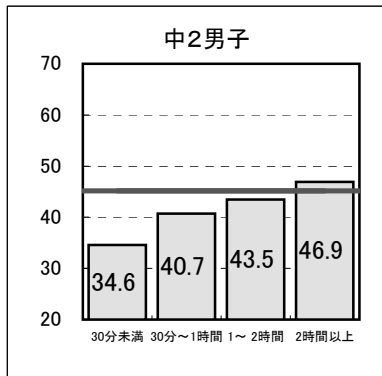
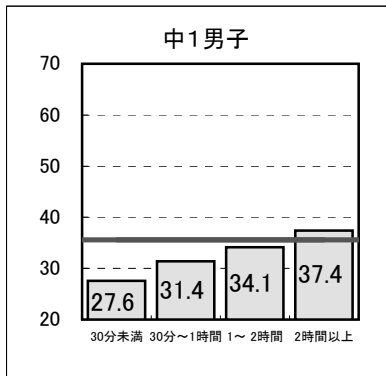


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

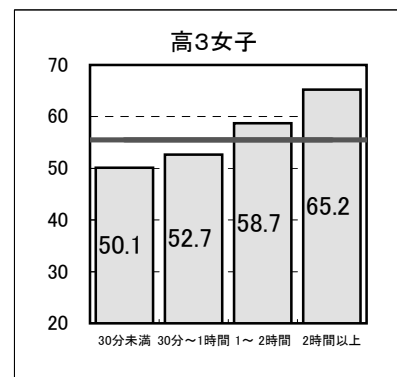
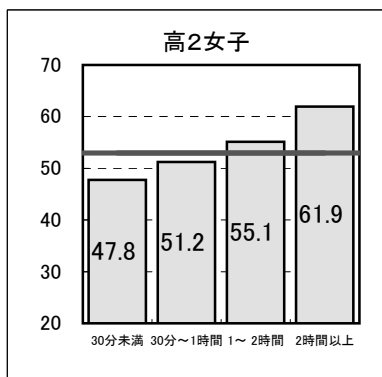
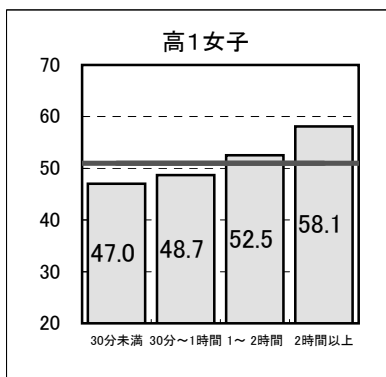
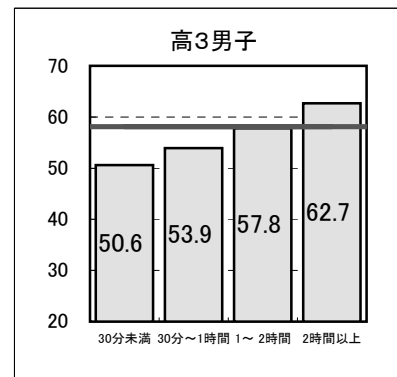
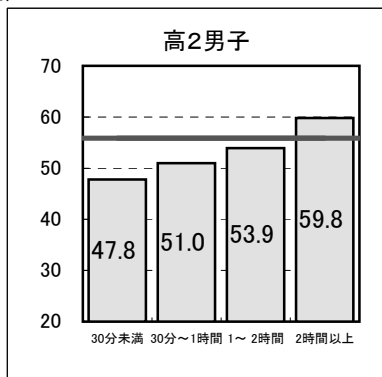
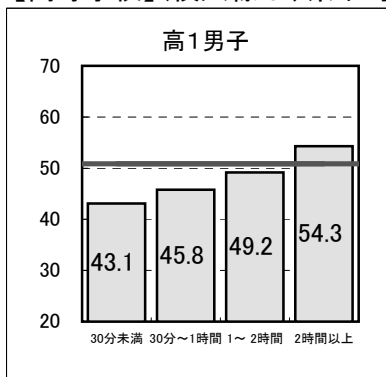
【小学校】(横太線は、県平均値)



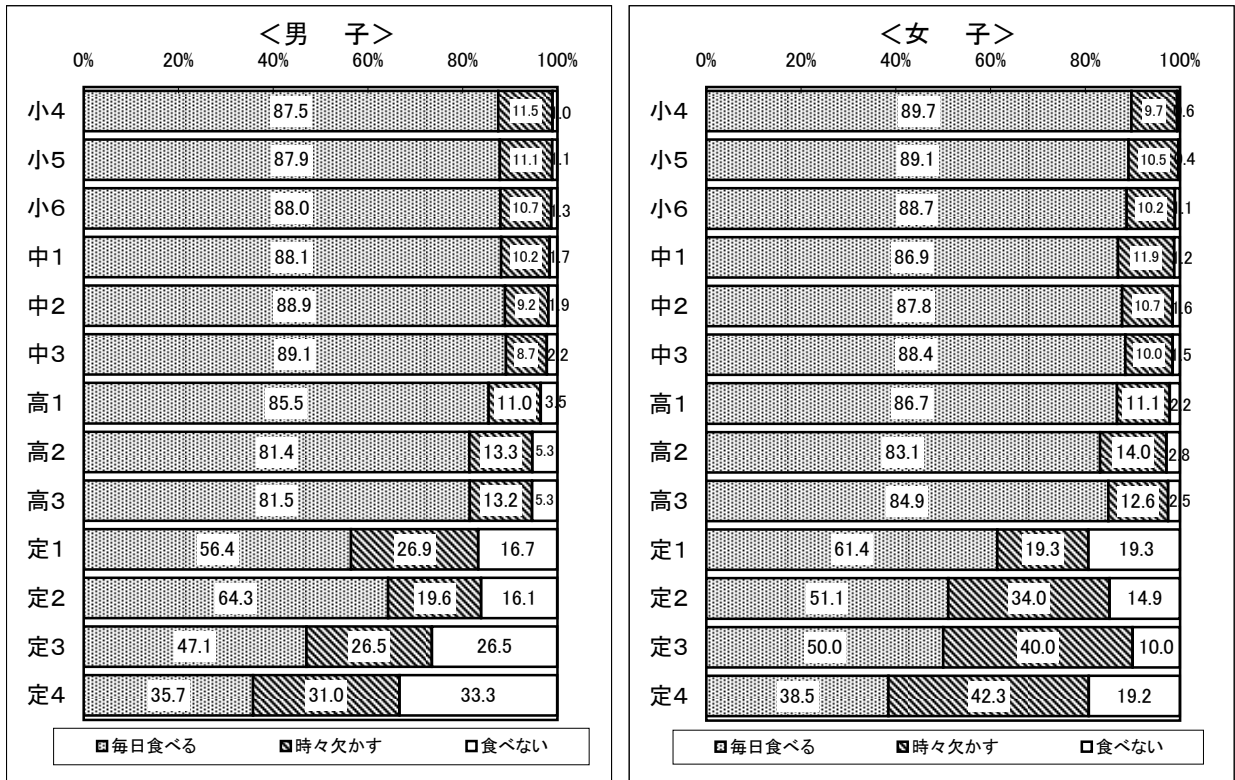
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

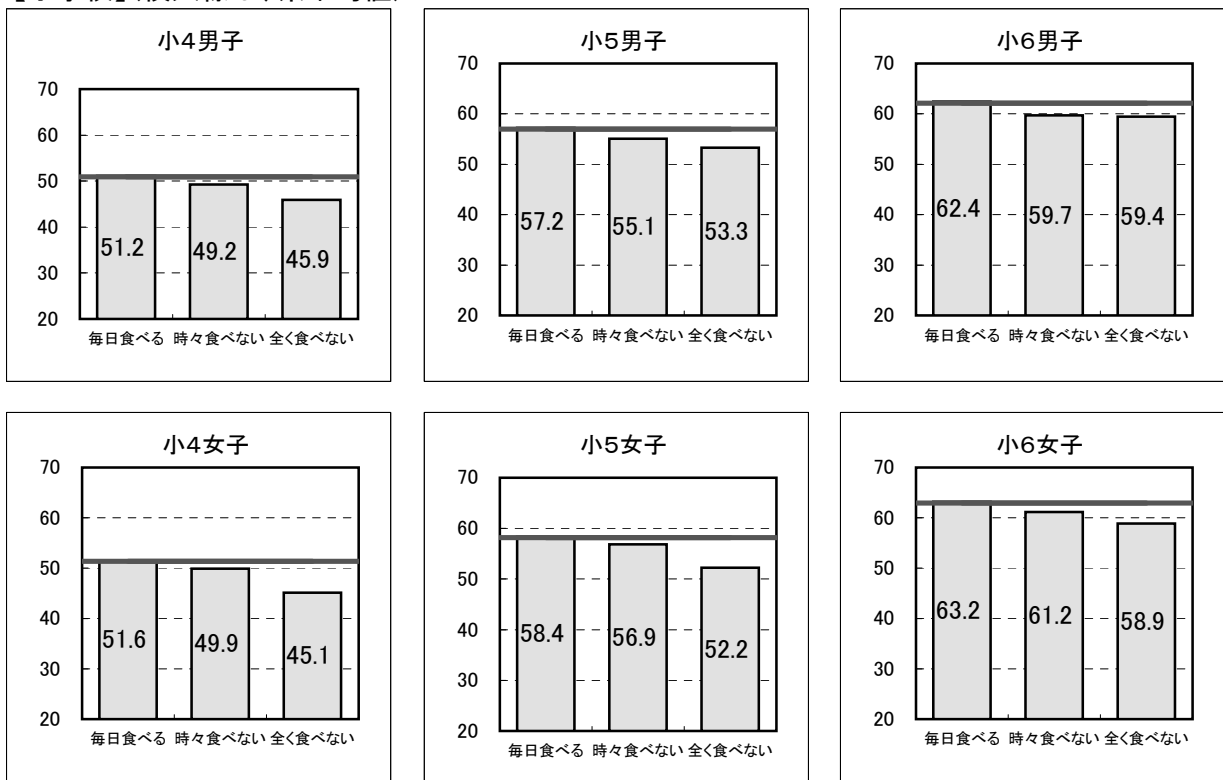


朝食の有無

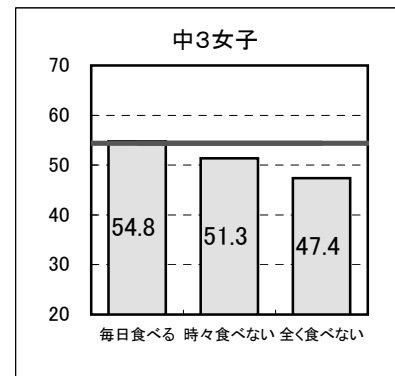
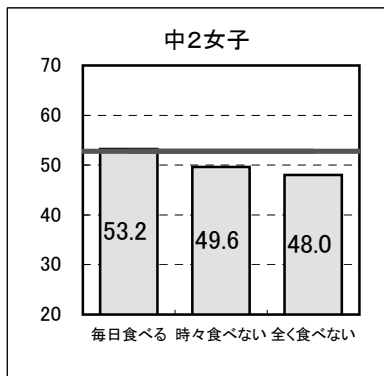
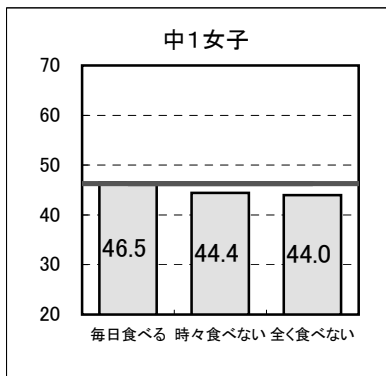
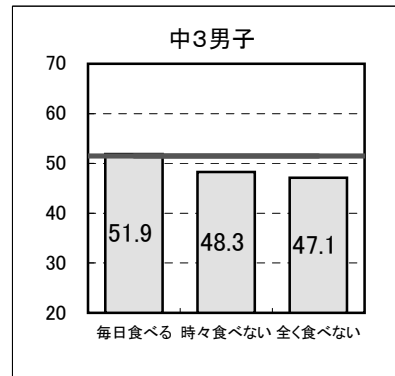
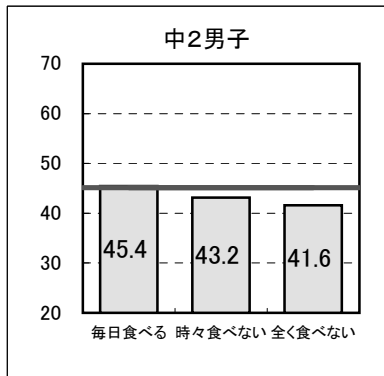
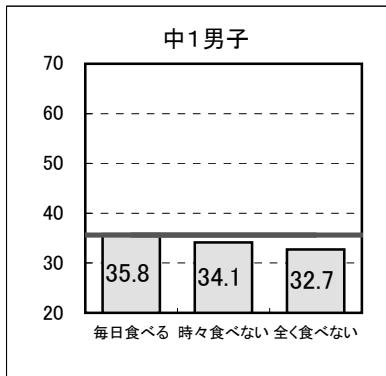


朝食の有無と体力合計点との関連

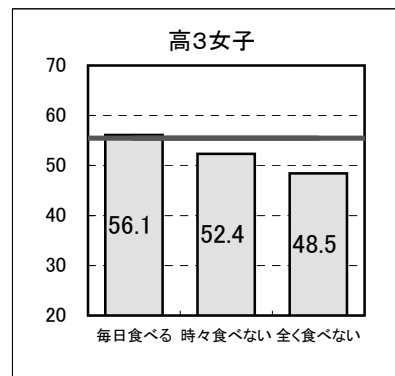
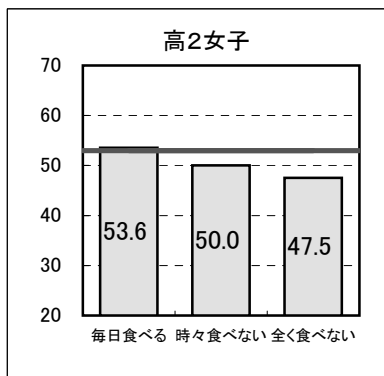
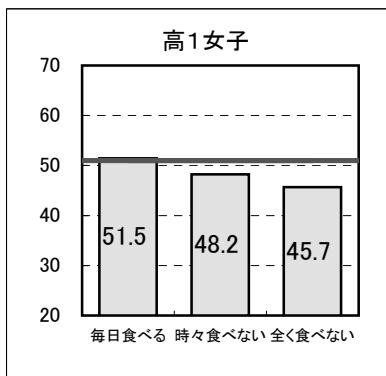
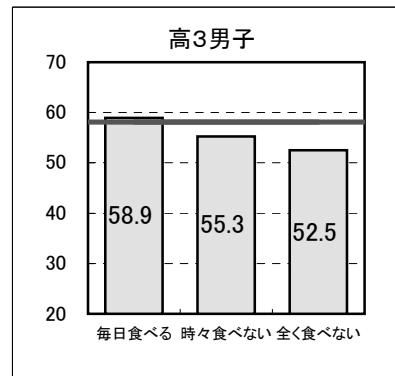
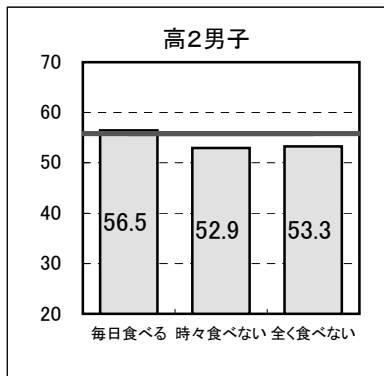
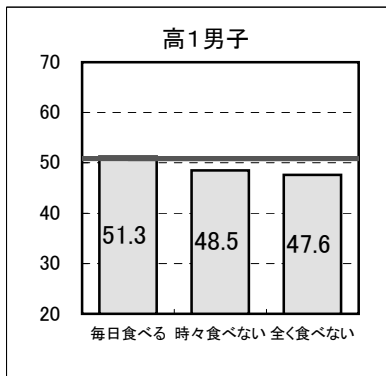
【小学校】(横太線は、県平均値)



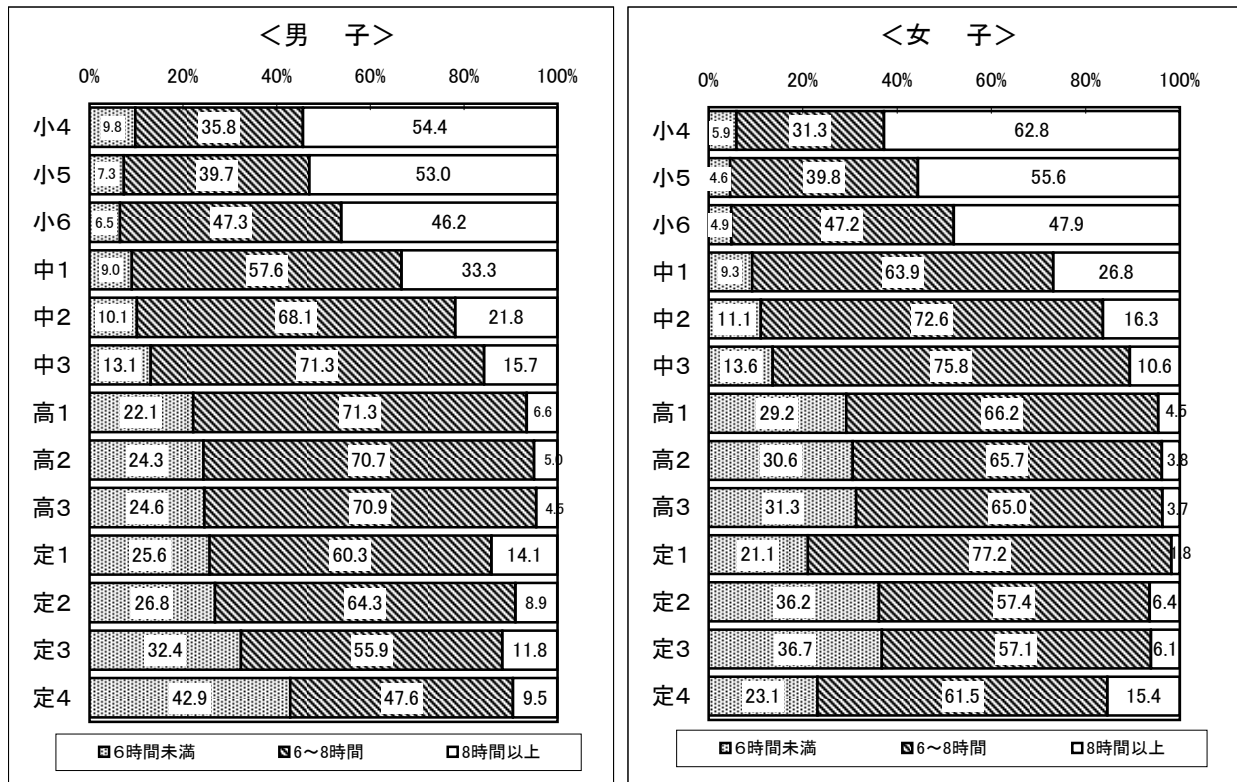
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

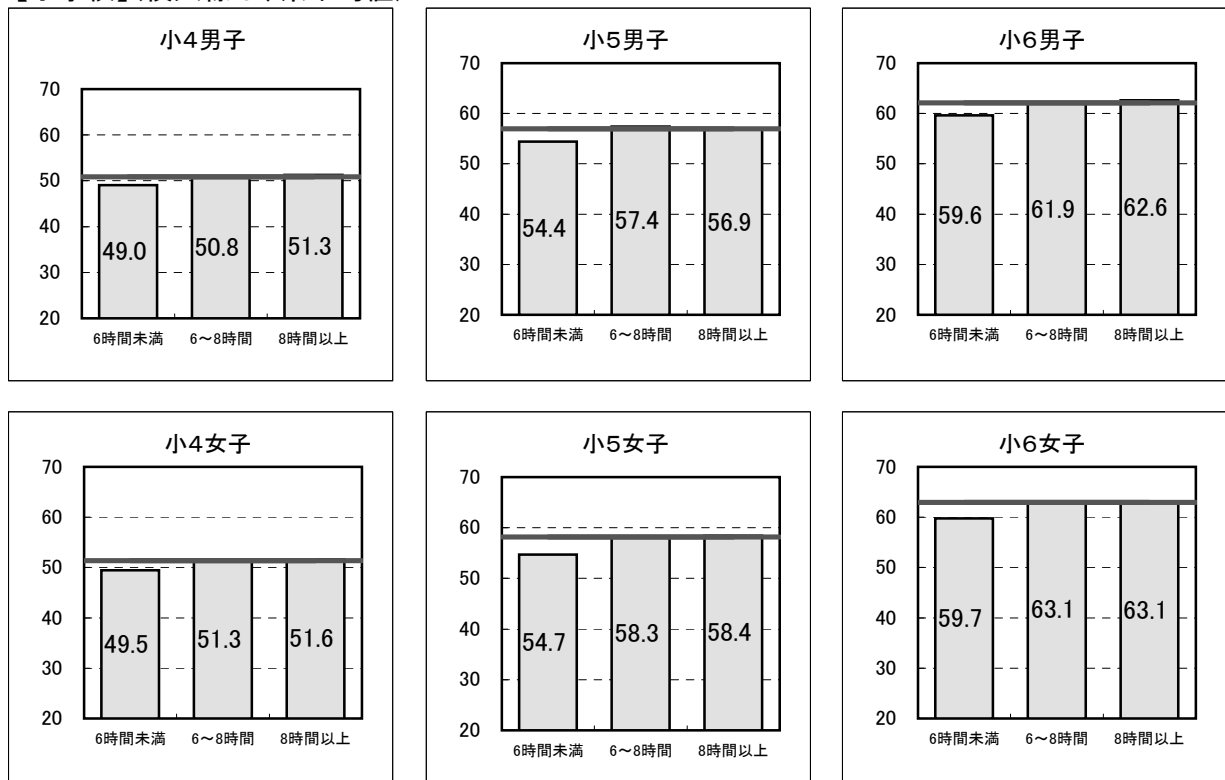


1日の睡眠時間

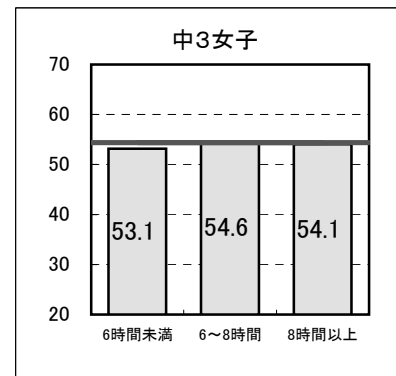
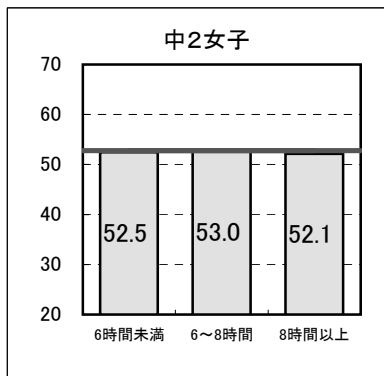
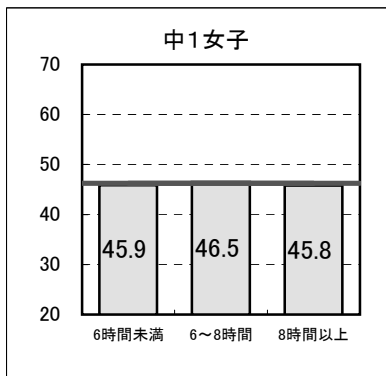
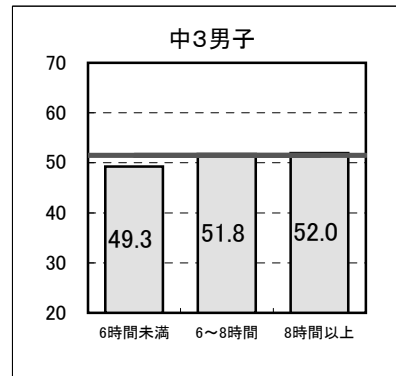
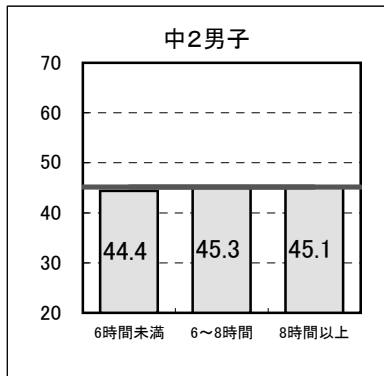
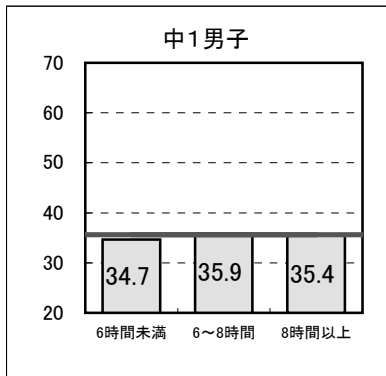


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

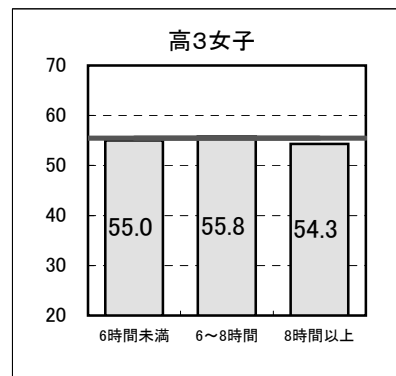
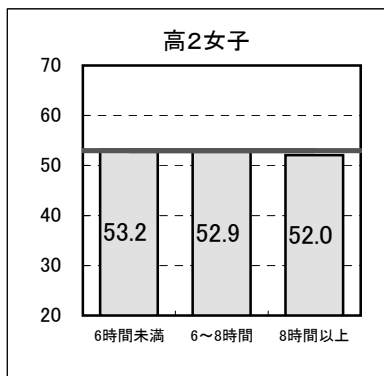
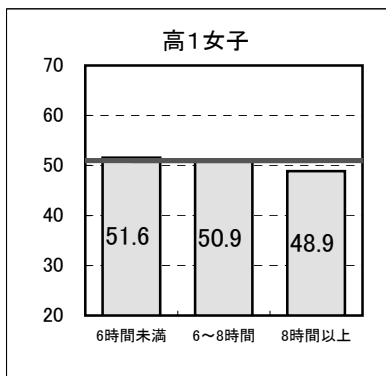
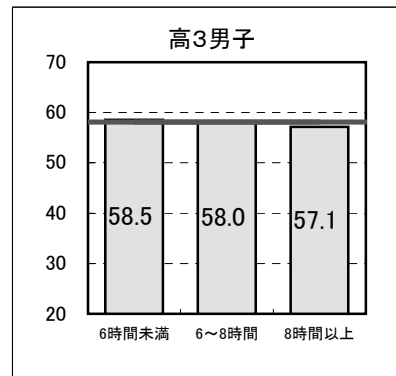
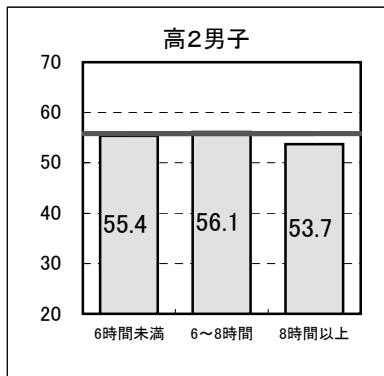
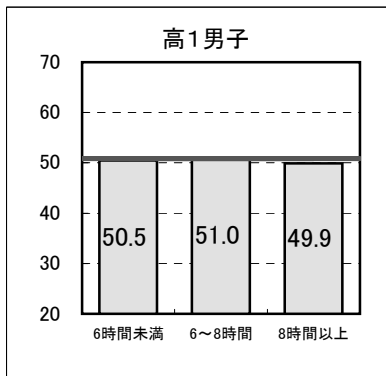
【小学校】(横太線は、県平均値)



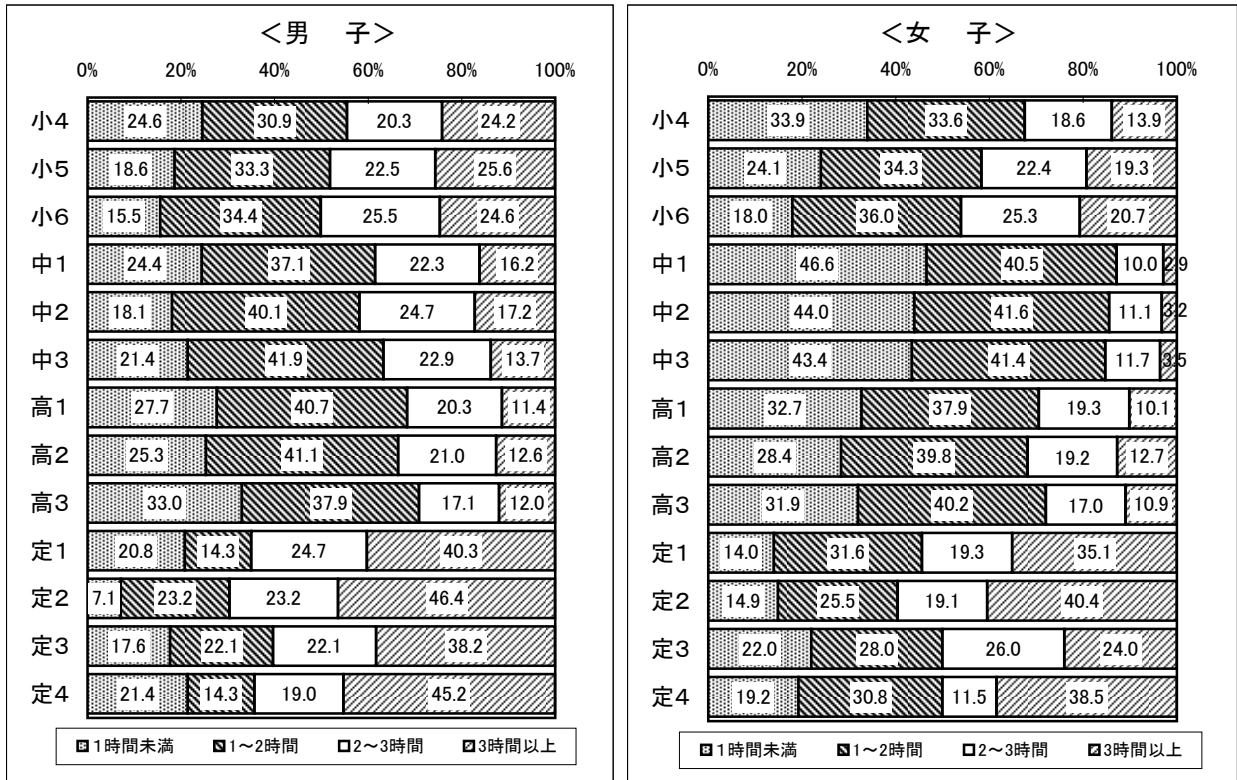
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

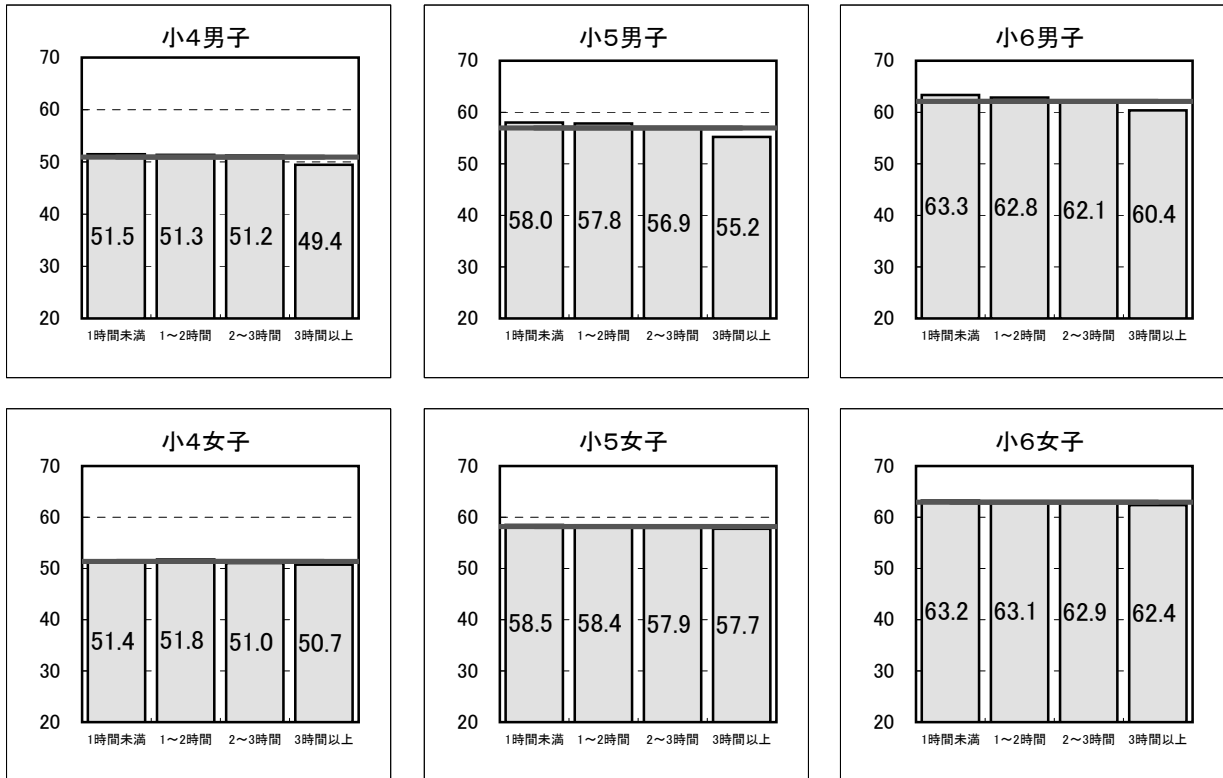


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

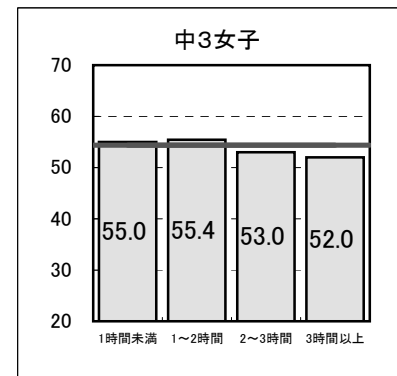
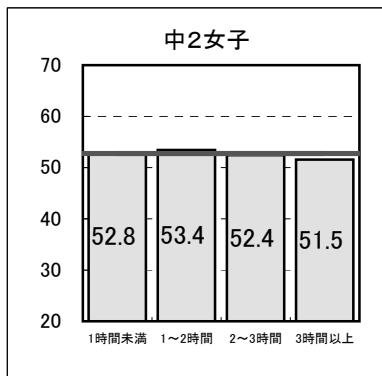
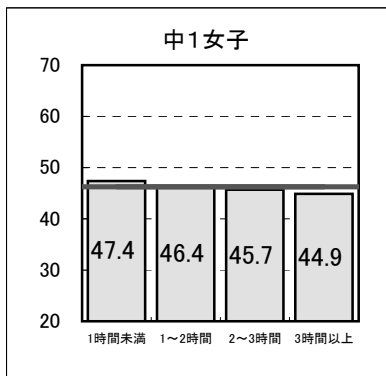
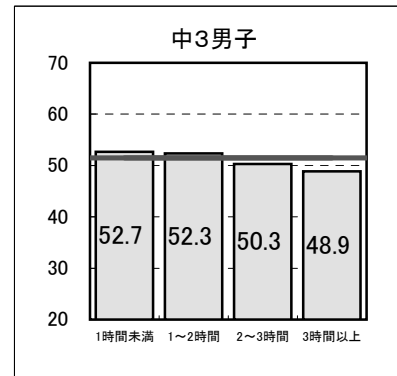
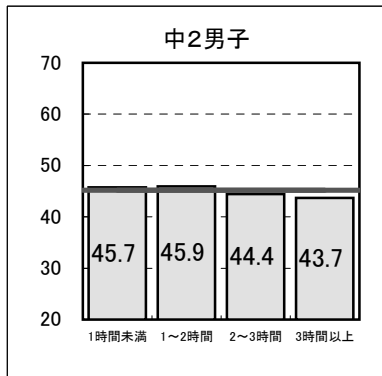
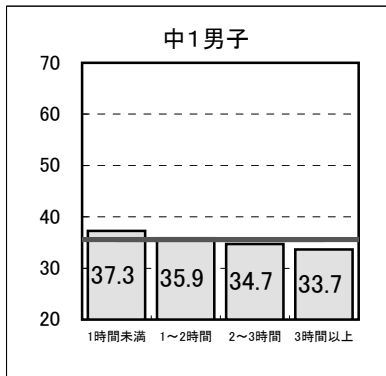


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

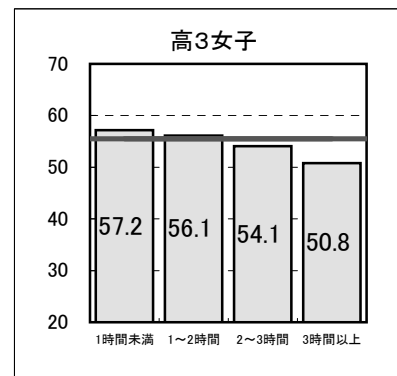
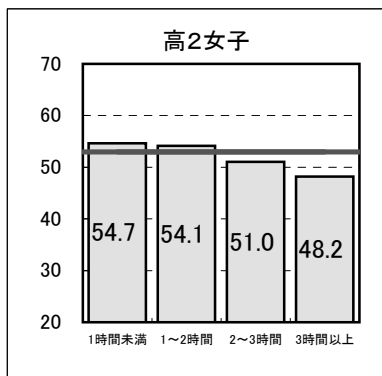
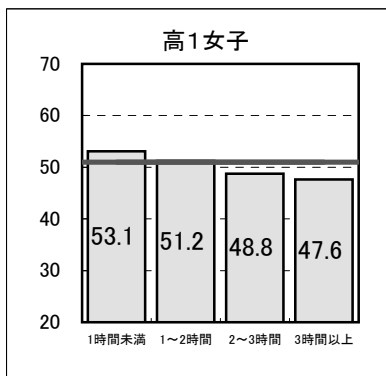
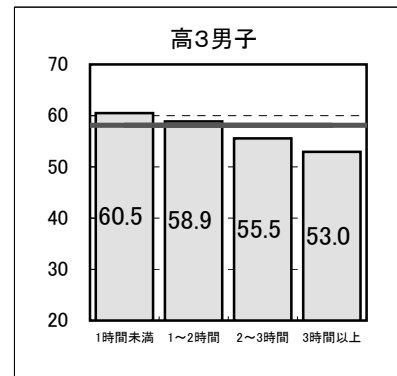
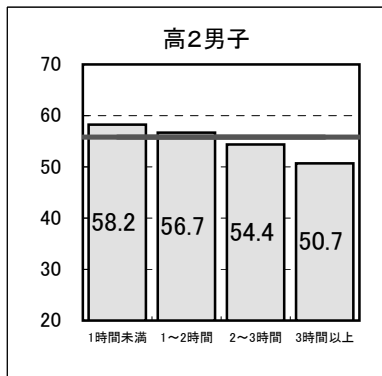
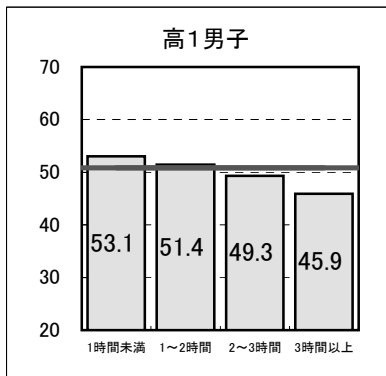
【小学校】(横太線は、県平均値)



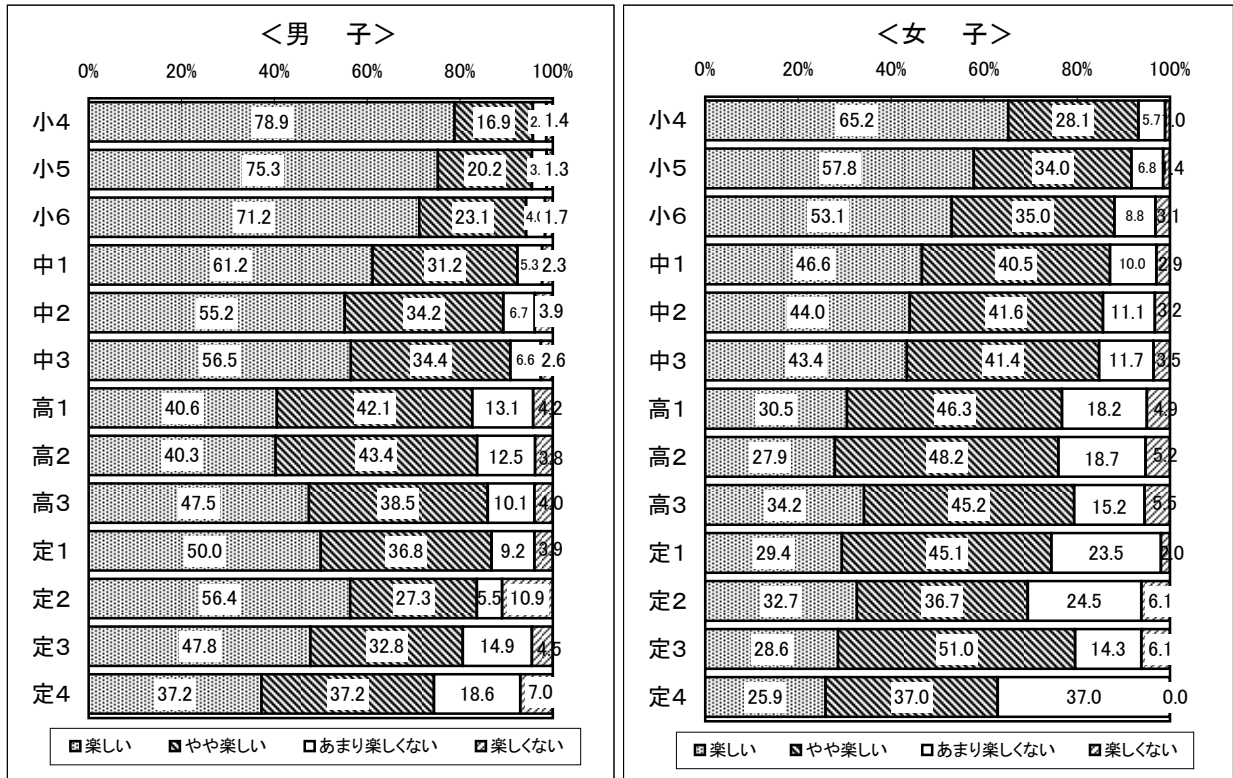
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

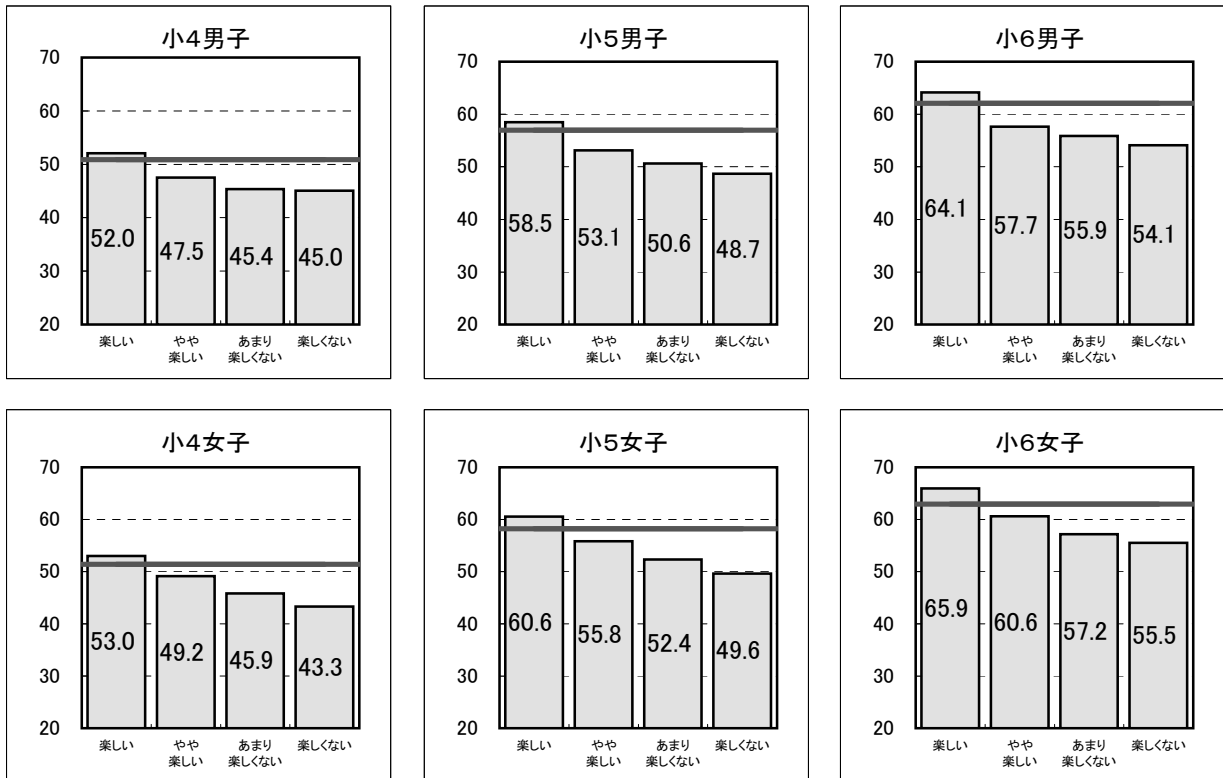


体育の授業は楽しいか

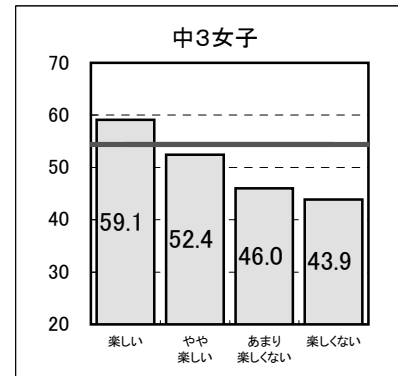
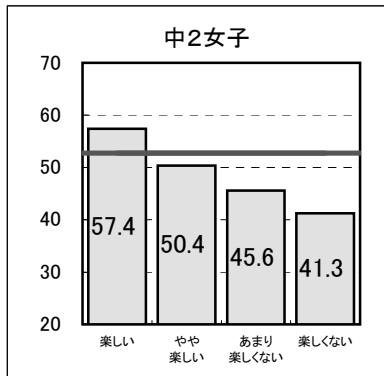
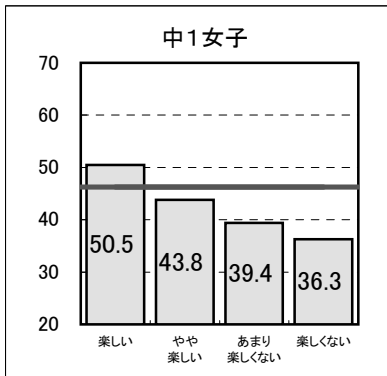
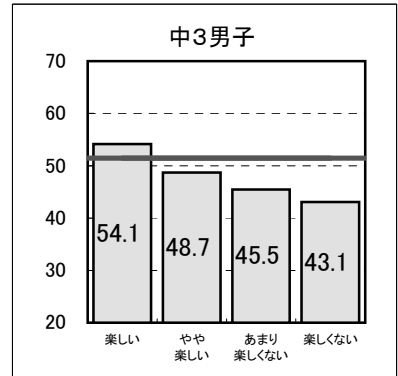
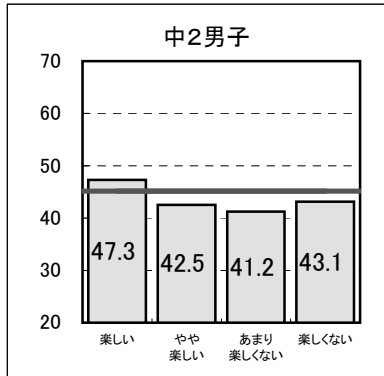
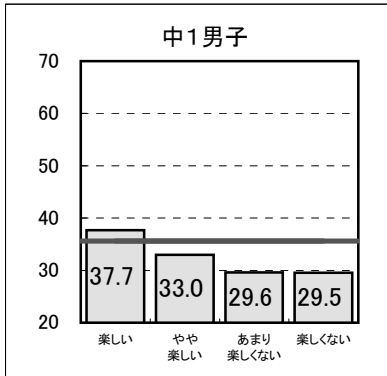


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

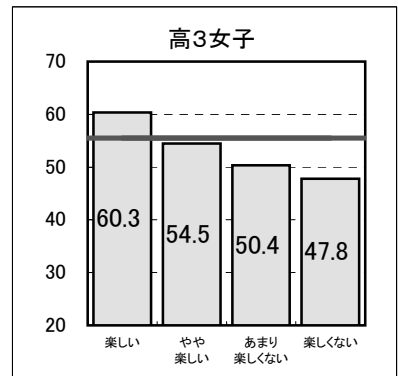
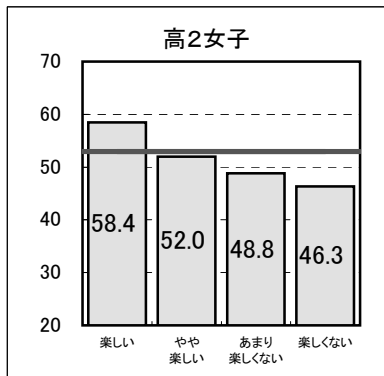
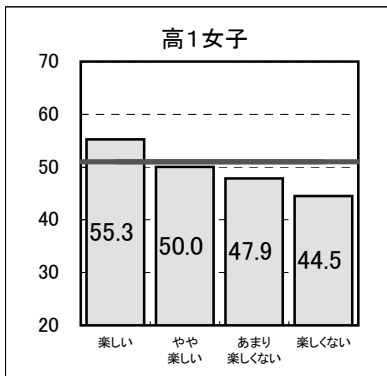
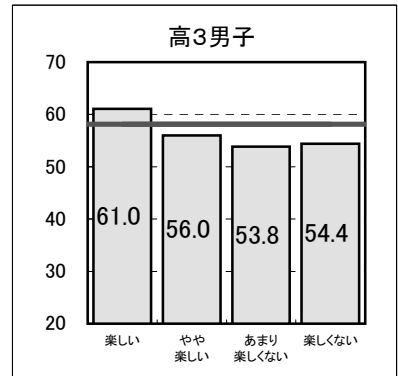
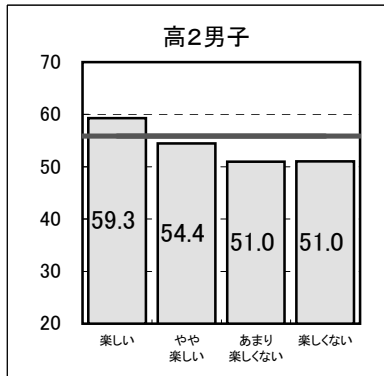
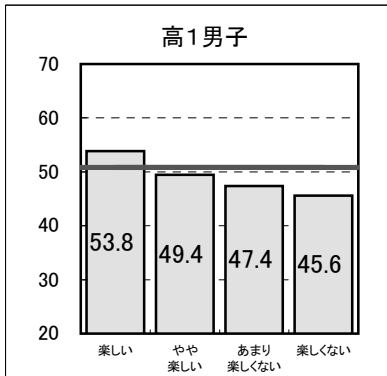
【小学校】(横太線は、県平均値)



【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)



生活調査のアンケート項目

- ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況
 - 1. 所属している
 - 2. 所属していない
- イ 運動やスポーツの実施状況(学校の体育の授業の時間を除きます)
 - 1. ほとんど毎日(週3日以上)
 - 2. ときどき(週1~2日くらい)
 - 3. ときたま(月1~3日くらい)
 - 4. しない
- ウ 1日の運動・スポーツの時間
 - 1. 30分未満
 - 2. 30分以上1時間未満
 - 3. 1時間以上2時間未満
 - 4. 2時間以上
- エ 朝食の有無
 - 1. 毎日食べる
 - 2. 時々食べない
 - 3. まったく食べない
- オ 1日の睡眠時間
 - 1. 6時間未満
 - 2. 6時間以上8時間未満
 - 3. 8時間以上
- カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間
 - 1. 1時間未満
 - 2. 1時間以上2時間未満
 - 3. 2時間以上3時間未満
 - 4. 3時間以上
- キ 体育の授業は楽しいか
 - 1. 楽しい
 - 2. やや楽しい
 - 3. あまり楽しくない
 - 4. 楽しくない

※アンケートは、小・中・高等学校共通である。

5 「本県の平成29年度」と「本県の平成28年度」の平均値の比較

体格及び体力・運動能力について、平成29年度と28年度の平均値を対応のないt-検定を用いて比較した。有意水準は5%とし、有意差の認められた項目を○と▲で示した。

男子	体力・運動能力では「反復横とび」が、多くの学年で昨年度を下回った。また、小学5年生では、多くの項目で昨年度を上回った。
----	---

【平成29年度と28年度の平均値の比較(男子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0
	体重	—	—	—	—	—	—	○	—	—	1	0
	○数	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0
	上体起こし	○	○	—	—	—	—	—	—	▲	2	1
	長座体前屈	▲	—	—	—	○	—	—	—	—	1	1
	反復横とび	—	—	▲	—	—	▲	—	▲	▲	0	4
	持久走	／	／	／	—	—	—	—	—	—	0	0
	20mシャトルラン	—	○	—	—	—	—	—	▲	▲	1	2
	50m走	—	○	—	○	—	○	—	—	—	3	0
	立ち幅とび	—	—	—	○	○	—	—	—	—	2	0
	ボール投げ	—	○	—	○	○	—	—	—	—	3	0
	○数	1	4	0	3	3	1	0	0	0	12	
	▲数	1	0	1	0	0	1	0	2	3		8

女子	体力・運動能力では、「50m走」「ボール投げ」が多くの学年で昨年度を上回った。また、小学校5年生、中学校2年生では多くの項目で昨年度を上回った。
----	--

【平成29年度と28年度の平均値の比較(女子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	—	—	○	—	—	○	2	0
	体重	—	—	—	—	○	—	—	—	—	1	0
	○数	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	—	—	▲	—	—	—	—	▲	○	1	2
	上体起こし	—	○	—	—	○	—	—	▲	○	3	1
	長座体前屈	—	○	—	—	○	—	—	—	—	2	0
	反復横とび	▲	—	—	—	○	—	—	—	—	1	1
	持久走	／	／	／	—	—	—	—	—	—	0	0
	20mシャトルラン	—	○	—	—	—	—	—	—	—	1	0
	50m走	—	○	—	—	○	○	—	○	—	4	0
	立ち幅とび	—	—	▲	—	○	—	○	—	—	2	1
	ボール投げ	—	○	—	○	○	—	○	▲	○	5	1
	○数	0	5	0	1	6	1	2	1	3	19	
	▲数	1	0	2	0	0	0	0	3	0		6

- (注) 1. ○：H29が上回っている。 ▲：H29が下回っている。 —：H29とH28の間に有意差なし。
 2. / は、当該学年にない項目。
 3. 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

6 「本県の平成29年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較

方法

各学年において、平成19年～平成28年までの値を平均し、過去10年平均データとした。平成29年度のデータと過去10年平均データとを各学年、男女別に比較した。

(例) 上体おこし

平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
12	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	18.6	20.9	22.6	24.0	28.1	30.1	29.5	31.7	32.6

「本県の平成29年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較表

体格及び体力・運動能力について、平成29年度と過去10年平均を比較した結果は以下のとおりである。

男子	体力・運動能力は、小学校、中学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。高等学校では過去10年平均を上回った項目は半数以下であった。「反復横とび」、「持久走」、「立ち幅とび」は多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「ボール投げ」は多くの学年で過去10年平均を下回った。
----	--

項目		区分			小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	○	○	-	○	○	○	▲	▲	▲	5	3			
	体重	-	▲	○	▲	▲	▲	○	▲	▲	2	6			
	○数	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7				
	▲数	0	1	0	1	1	1	1	2	2		9			
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9			
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3			
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	-	▲	▲	6	2			
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0			
	持久走	△	△	△	○	○	○	▲	○	○	5	1			
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3			
	50m走	○	○	○	○	○	○	▲	-	-	6	1			
	立ち幅とび	○	○	▲	○	○	○	○	○	○	8	1			
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	1	8			
	○数	6	6	5	7	8	7	2	3	3	47				
▲数	2	2	3	2	1	2	6	5	5		28				

女子	体力・運動能力は、中学校の全学年がほとんどすべての項目で、小学校、高等学校でも多くの項目で過去10年平均を上回った。「握力」は多くの学年で過去10年平均を下回った。
----	--

項目		区分			小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	▲	▲	▲	○	○	-	▲	▲	▲	2	6			
	体重	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	○	2	7			
	○数	0	0	0	1	2	0	0	0	1	4				
	▲数	2	2	2	1	0	1	2	2	1		13			
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	-	○	▲	▲	▲	○	2	6			
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	▲	○	8	1			
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0			
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0			
	持久走	△	△	△	○	○	○	○	○	○	6	0			
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0			
	50m走	-	○	○	○	○	○	▲	-	○	6	1			
	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0			
	ボール投げ	▲	○	▲	○	○	○	▲	▲	○	5	4			
	○数	5	7	6	8	9	8	6	5	9	63				
▲数	2	1	2	0	0	1	3	3	0		12				

- (注) 1. ○：H29が上回っている。 ▲：H29が下回っている。 -：H29と過去10年平均が同じ。
 2. △は、当該学年にない項目。
 3. 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

7 本県平成29年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化

小・中・高において、各種目の伸びを分析するため、対象を継続的に調査する『縦断調査』を行った。

縦断調査の方法

現在の小6、中3、高3を各校種の代表データとして、それぞれ『現在』、『1年前』、『2年前』とデータを遡り、3年間の値の変化を調べた。
 また、『現在』に対しては平成19年～平成28年までの値の平均、『1年前』に対しては平成18年～平成27年までの値の平均、『2年前』に対しては平成17年～平成26年までの値の平均を、過去10年平均データとし、3年間の値の変化を比較した。

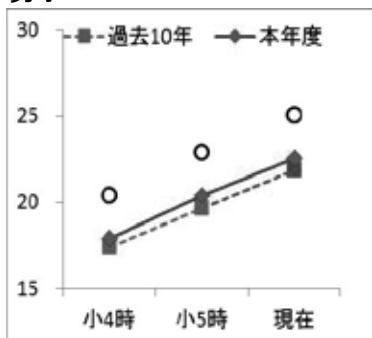
(例)上体おこし

平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
12	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	2年前 (小4時)	20.42	22.62	2年前 (中1時)	28.21	30.18	2年前 (高1時)	31.48	32.89
29	17.90	20.9	22.6	28.1	30.1	31.7	32.6		

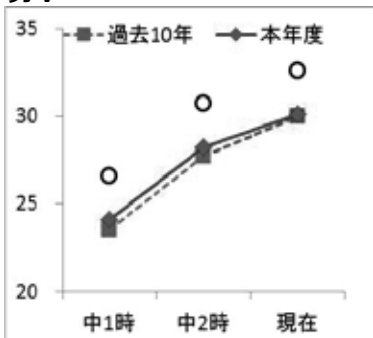
1年前 (小5時) → 現在
1年前 (中2時) → 現在
1年前 (高2時) → 現在

小学校
中学校
高等学校

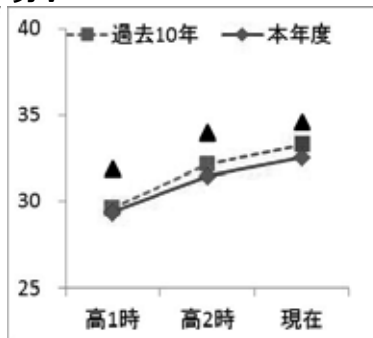
小学校
男子



中学校
男子



高等学校(全日制)
男子

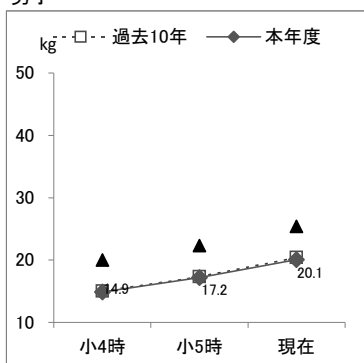


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば- をそれぞれ記載している。

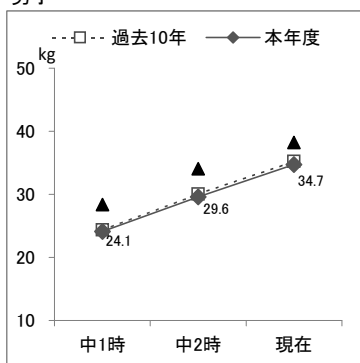
本県平成29年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

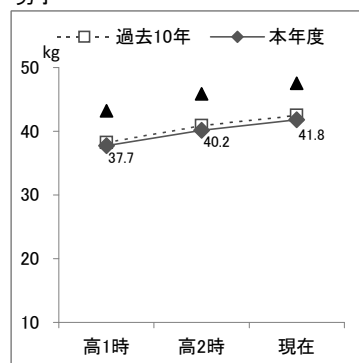
小学校
男子



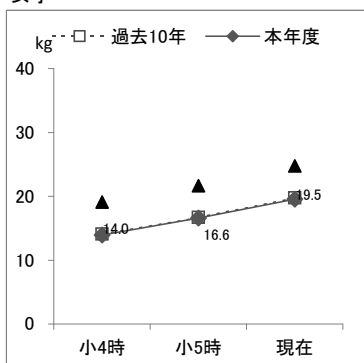
中学校
男子



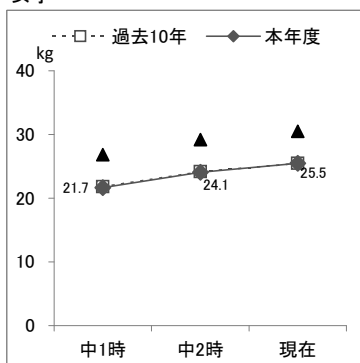
高等学校(全日制)
男子



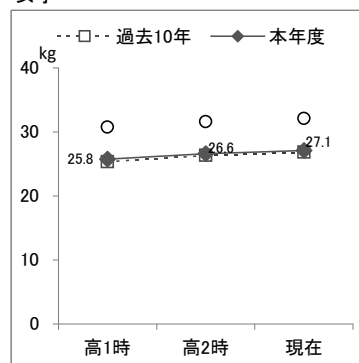
小学校
女子



中学校
女子



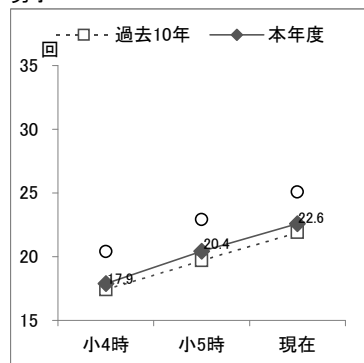
高等学校(全日制)
女子



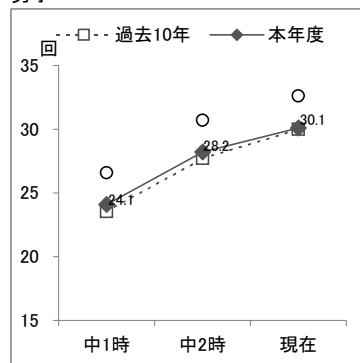
・握力は、高等学校女子のみが過去10年平均と比較して高く推移しており、他は校種・性別に関わらずすべて低く推移している。

【 上体おこし 】

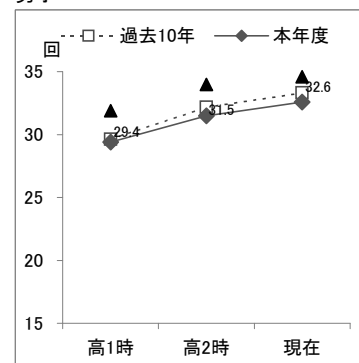
小学校
男子



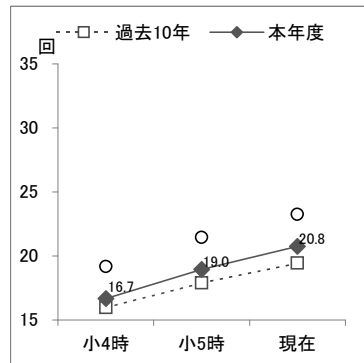
中学校
男子



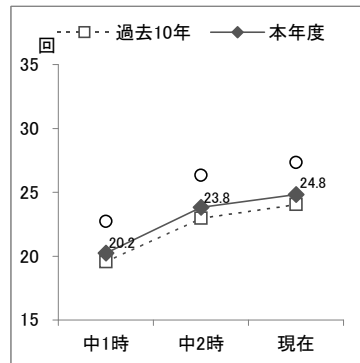
高等学校(全日制)
男子



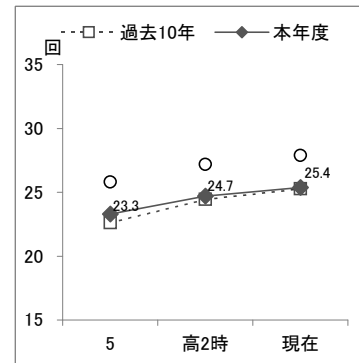
小学校
女子



中学校
女子



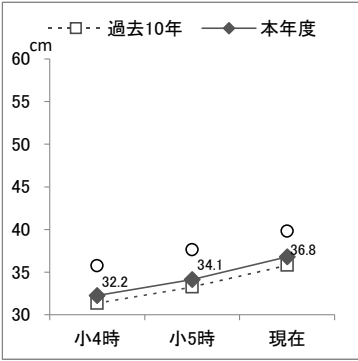
高等学校(全日制)
女子



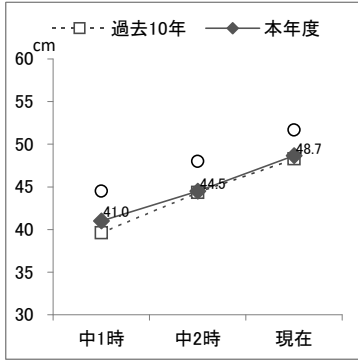
・上体おこしは、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 長座体前屈 】

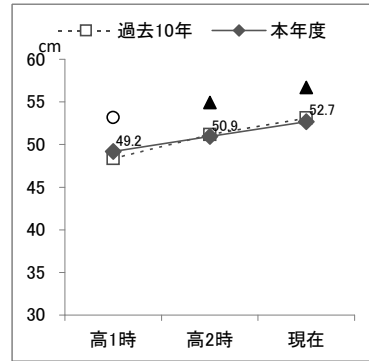
小学校
男子



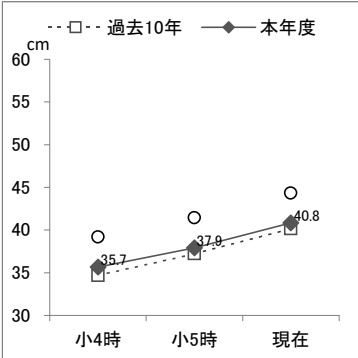
中学校
男子



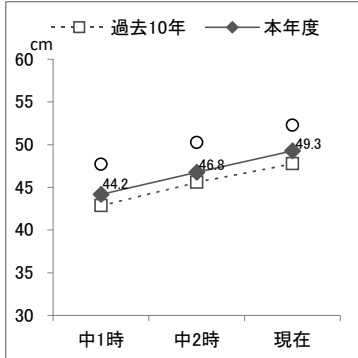
高等学校(全日制)
男子



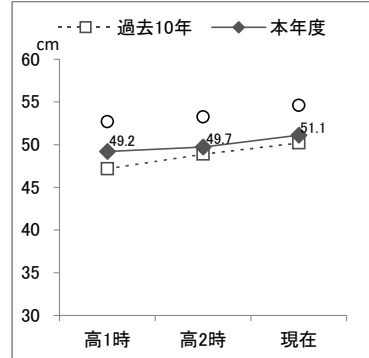
小学校
女子



中学校
女子



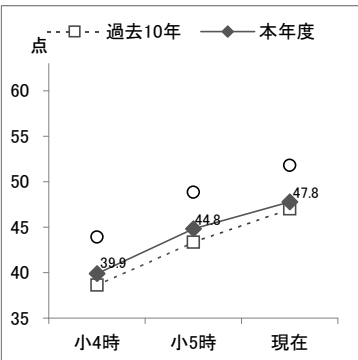
高等学校(全日制)
女子



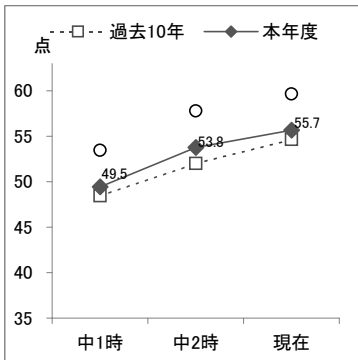
・長座体前屈は、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 反復横とび 】

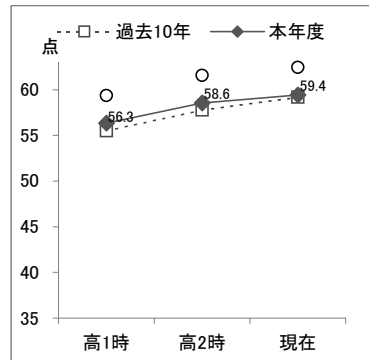
小学校
男子



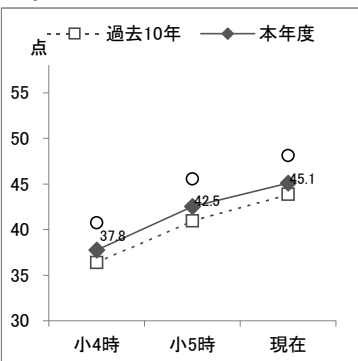
中学校
男子



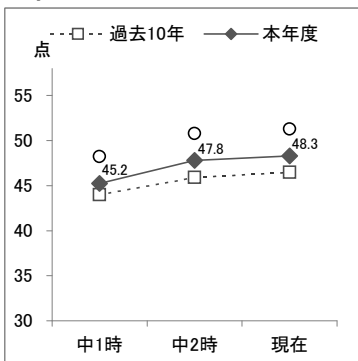
高等学校(全日制)
男子



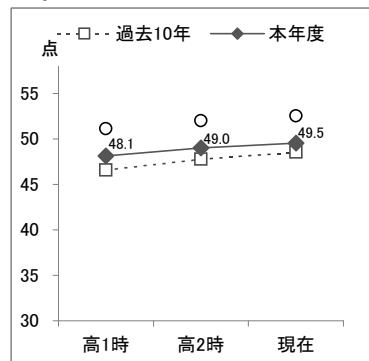
小学校
女子



中学校
女子



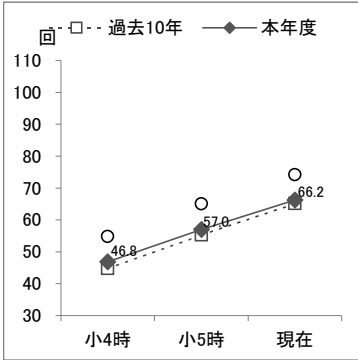
高等学校(全日制)
女子



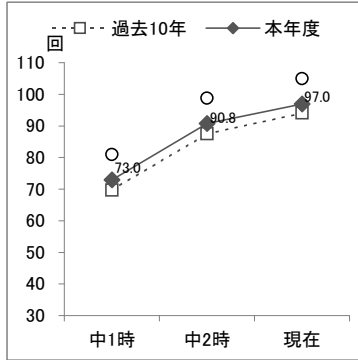
・反復横とびは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて明らかに高く推移してきている。

【 20mシャトルラン 】

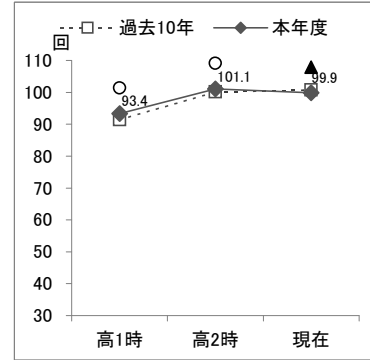
小学校
男子



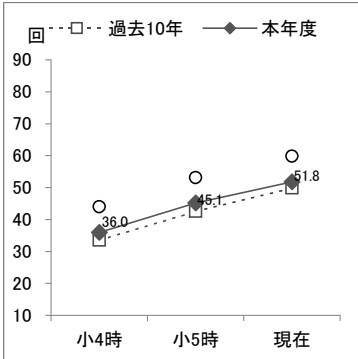
中学校
男子



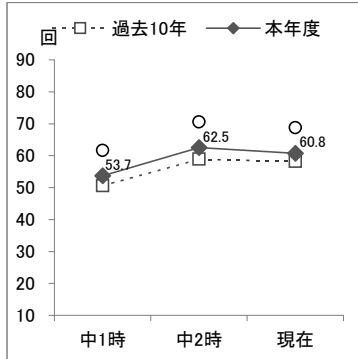
高等学校(全日制)
男子



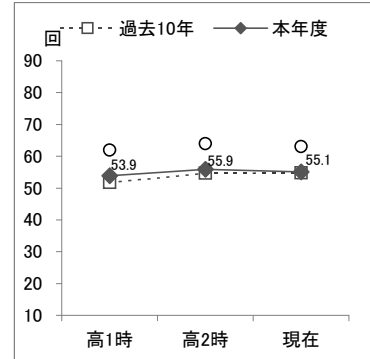
小学校
女子



中学校
女子



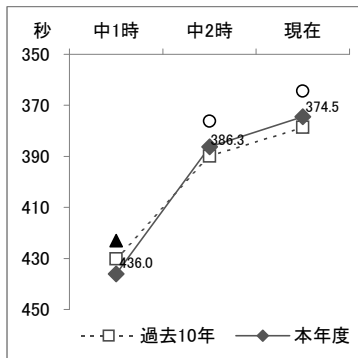
高等学校(全日制)
女子



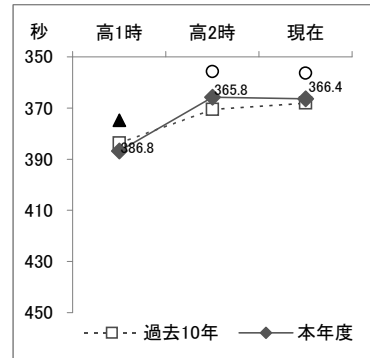
・20mシャトルランは、高等学校男子が現在の値において過去10年平均と比較して低く推移したものの、それ以外は高く推移してきている。

【 持久走 】

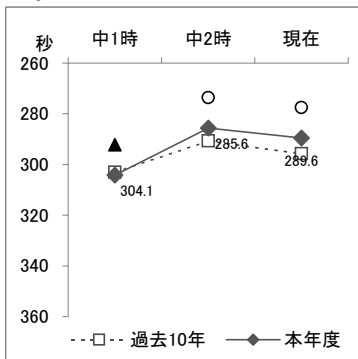
中学校
男子



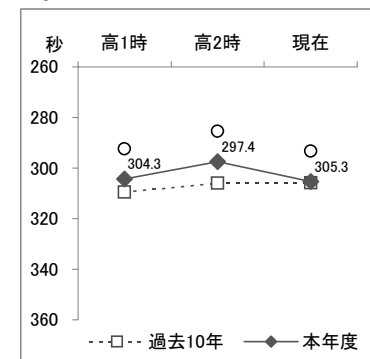
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



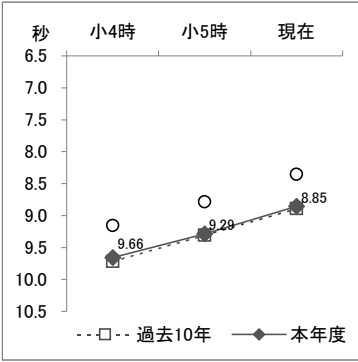
高等学校(全日制)
女子



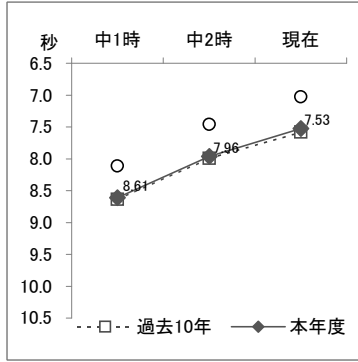
・持久走は、中学校男女、高等学校男子において、2年前は過去10年平均と比べて低い値であったが、その後はすべてにおいて高く推移してきている。

【 50m走 】

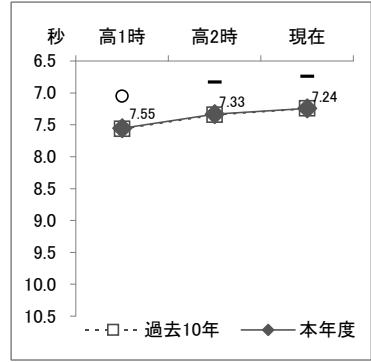
小学校
男子



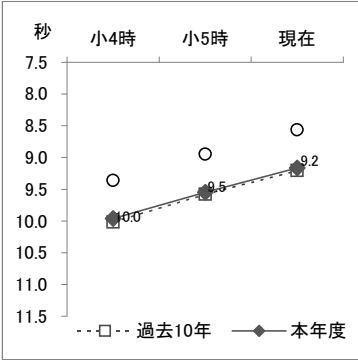
中学校
男子



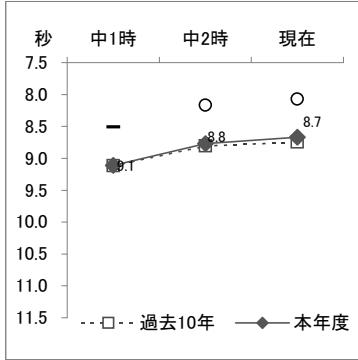
高等学校(全日制)
男子



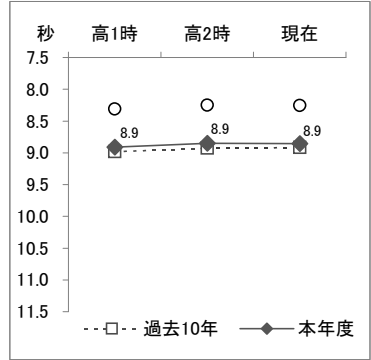
小学校
女子



中学校
女子



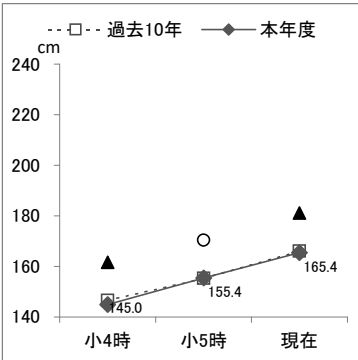
高等学校(全日制)
女子



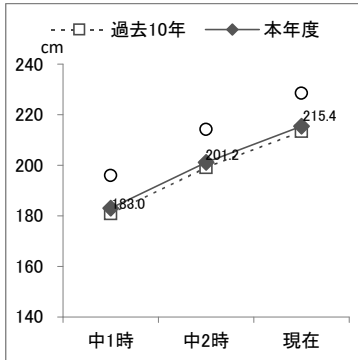
・50m走は、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べ僅かではあるが、または同等の推移をしてきている。

【 立ち幅とび 】

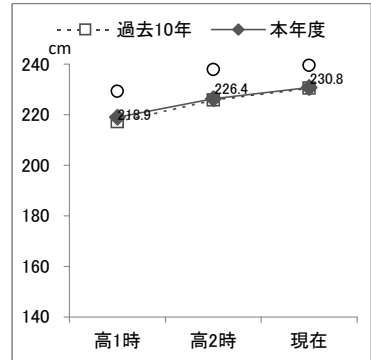
小学校
男子



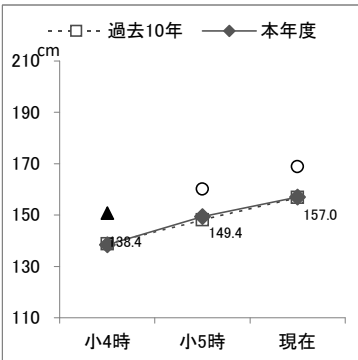
中学校
男子



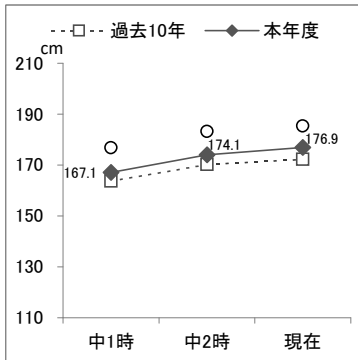
高等学校(全日制)
男子



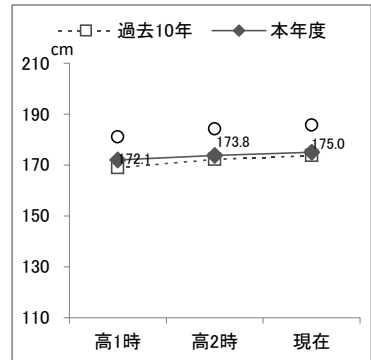
小学校
女子



中学校
女子



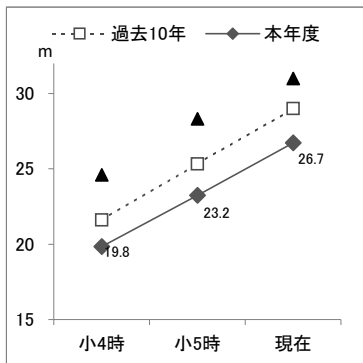
高等学校(全日制)
女子



・立ち幅跳びは、小学校以外の校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移をしてきている。

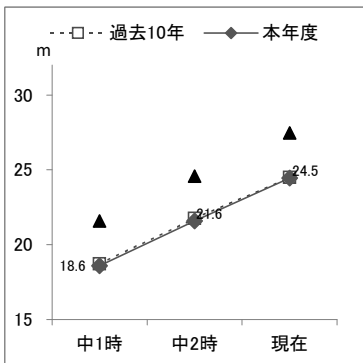
【 ソフトボール投げ 小学生 】

小学校
男子

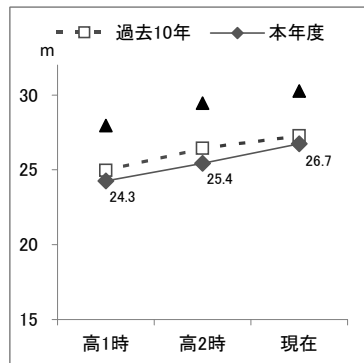


【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】

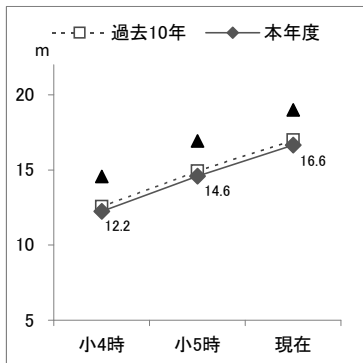
中学校
男子



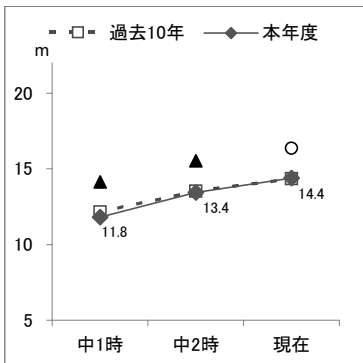
高等学校(全日制)
男子



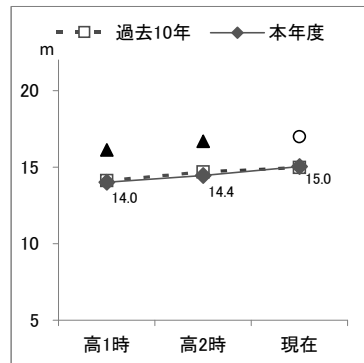
小学校
女子



中学校
女子



高等学校(全日制)
女子



・ボール投げは、中学校女子、高等学校女子において過去2年は過去10年平均と比較して低く推移していたが、現在は僅かではあるが高い値となっている。その他はすべて低く推移しており、特に小学校男子では過去10年平均との差が大きい。

縦断調査の結果を一覧にまとめると、以下の通りである。

男子

	小学校			中学校			高校		
	小4時	小5時	小6	中1時	中2時	中3	高1時	高2時	高3
	(2年前)	(1年前)	(現在)	(2年前)	(1年前)	(現在)	(2年前)	(1年前)	(現在)
握力(kg)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
上体起こし(回)	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲
長座体前屈(cm)	○	○	○	○	○	○	○	▲	▲
反復横とび(点)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
持久走(秒)	▲			▲	○	○	▲	○	○
シャトルラン(回)	○	○	○	○	○	○	○	○	▲
50m走(秒)	○	○	○	○	○	○	○	-	-
立ち幅とび(cm)	▲	○	▲	○	○	○	○	○	○
ボール投げ(m)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

女子

	小学校			中学校			高校		
	小4時	小5時	小6	中1時	中2時	中3	高1時	高2時	高3
	(2年前)	(1年前)	(現在)	(2年前)	(1年前)	(現在)	(2年前)	(1年前)	(現在)
握力(kg)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○
上体起こし(回)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長座体前屈(cm)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
反復横とび(点)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
持久走(秒)	▲			▲	○	○	○	○	○
シャトルラン(回)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
50m走(秒)	○	○	○	-	○	○	○	○	○
立ち幅とび(cm)	▲	○	○	○	○	○	○	○	○
ボール投げ(m)	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	○

8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成15年度～平成29年度)

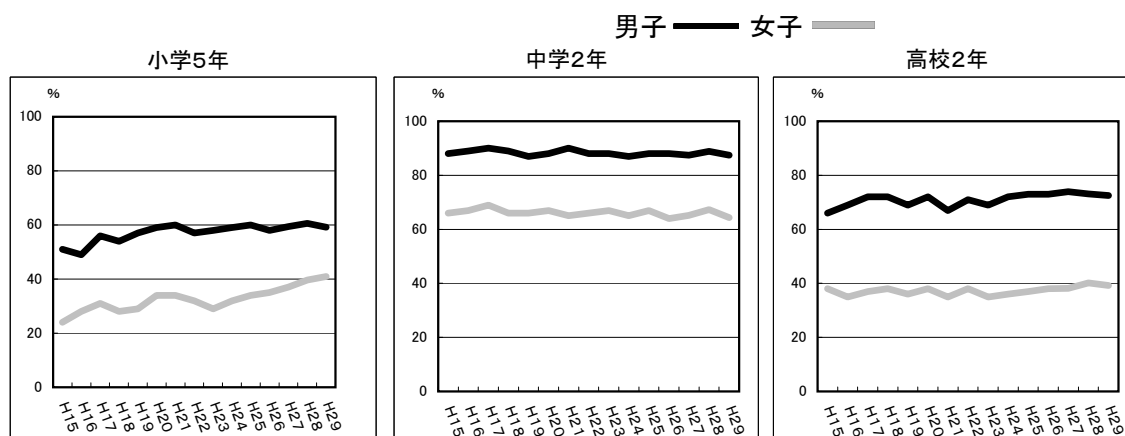
運動・スポーツを週3日以上実施する割合は、中学校の男女および高等学校の男子において高い割合で維持しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。小学校の女子においては、他と比較して割合は低いものの、年々ポイント数は上昇しており、女子が早期から運動に参加できる機会が増えていることがうかがえる。しかし、いづれの校種も女子の割合が男子に比べて低い状況は変わらず続いている。今後も女子が積極的に運動に取り組める環境づくりが必要である。また、高等学校ではポイント数が中学校と比較して男女共に大きく下がる傾向にあり、高等学校進学に伴う運動離れの回避にも取り組む必要がある。「運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連」からも分かるように、運動能力の向上・維持のためには運動・スポーツ実施状況において、実施頻度や時間を多くする必要がある。

【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位: %)

		H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
小5	男子	51	49	56	54	57	59	60	57	58	59	60	58	59	61	59
	女子	24	28	31	28	29	34	34	32	29	32	34	35	37	40	41
中2	男子	88	89	90	89	87	88	90	88	88	87	88	88	87	89	87
	女子	66	67	69	66	66	67	65	66	67	65	67	64	65	67	64
高2	男子	66	69	72	72	69	72	67	71	69	72	73	73	74	73	73
	女子	38	35	37	38	36	38	35	38	35	36	37	38	38	40	39

※数値は、小数第一位を四捨五入。



9 調査結果のまとめ

(1) 平成 29 年度調査結果のまとめ

① 全体的に体力レベルは向上の傾向

本県の過去 10 年平均と比較することにより、現在の本県の子どもの体力レベルについて検討した。その結果、男子は小学校、中学校において握力、ボール投げ以外の項目で学年問わず上回っている（小 6 男子立ち幅とびを除く）という結果となった。女子は握力、ボール投げ、50m走以外の項目で校種問わず上回っている（高 2 女子の上体起こしを除く）という結果となった（p25）。さらに縦断調査において、男女ともに上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルランの項目で高等学校男子以外の全てで過去 10 年平均を上回って推移した（p31）。以上の結果から、全体的に体力レベルは向上の傾向にあることが示されたが、高等学校男子は過去 10 年平均との比較、縦断調査の結果共に、過去と比較して下回る項目が全体の半数以上あり、全体的に下降傾向がみられる。

② 握力、ボール投げは慢性的な課題となっている

男子は握力、ボール投げにおいて校種問わず（中 2 男子の握力を除く）過去 10 年平均と比べて下回る傾向がみられた。女子も握力、ボール投げは他の項目と比べて、過去 10 年平均より下回る校種、学年が多い（p25）。縦断調査の結果でも、この二項目について男子は全ての校種、学年で、女子も多く校種、学年で下回っており、今後も慢性的な課題として取組を行う必要がある。

③ 運動実施の機会・頻度・時間が多いほど、体力レベルは高い

運動部やスポーツクラブに入っている子どもの群の方が体力合計点（平均値）は高い（p8-9）、体育を除いた運動・スポーツの実施が多い群ほど体力合計点（平均値）は高い（p10-11）、1 日の運動・スポーツ実施時間が多い群ほど体力合計点（平均値）は高い（p12-13）、また、体育の授業が楽しい群ほど体力合計点（平均値）が高い傾向にある（p20-21）ということが校種・学年・性別に関係なく明らかとなった。以上の結果から、運動実施の機会・頻度・時間を確保することが高い体力レベルを導く要因であり、体育の授業の楽しさにも関連があることが分かった。

また、睡眠時間が 6 時間未満の子どもの群は、小学校・中学校において学年・性別に関係なく全てで体力合計点（平均値）が県平均を下回っており、朝食を全く食べない子ども、時々食べない子どもの群も校種に関係なく全てで体力合計点（平均値）が県平均を下回っている。

以上から、学校や家庭で子どもたちが楽しく運動を行う環境づくりの推進が必要であり、また家庭生活においても睡眠時間や食事など、生活リズムを整えることが、より子どもの体力レベル向上に相互的に作用するものと考えられる。

10 体力向上に向けて学校が取り組む視点

『運動好きな子ども』を育てるために、体力に対する児童生徒一人一人の関心・意欲を高め、運動習慣が身に付くような取組が必要である。そのためには、各学校で毎年実施している体力テストのデータを分析し、学校全体で実態を把握した上で次に示す「取組の視点」を参考にして、学校教育全体を通して体力向上について取り組むことが重要である。

(1) 教科体育・保健体育における学習指導の充実を図る

- ・生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくために、運動の楽しさや喜びを味わわせ、自ら考えたり工夫したりしながら運動の課題を解決することができるように学習指導の充実を図る。
- ・「体づくり運動」、「体育理論」、「体育に関する知識」において、運動や体力への関心を高め理解させることで、意欲的・主体的に取り組むことができるようにする。
- ・体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する内容を体育と保健を関連させて適切に指導できるよう、年間指導計画・単元計画・学習内容の改善を図る。
- ・実技研修等の校内研修会を開催し、指導力の向上を図る。

(2) 教育活動全体を通じた体力向上の取組を推進する →

★体力アップ1校1プランの取組

- ・「体育・健康に関する指導」を関連の教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間、休み時間、放課後、運動部活動の学校教育活動全体を通して適切に行い、体力向上の取組を推進する。
- ・体力・運動能力調査を計画的・継続的に実施することにより、児童生徒の体力・運動能力を適切に把握し、運動の指導及び体力の向上に活用する。
- ・運動部活動や放課後のスポーツ活動等については、学校教育の一環として位置付けるとともに、適切な運営や児童生徒の積極的参加を促す。
- ・運動や外遊びに不可欠な「時間」、「空間」、「仲間」に「手間」を加えた4要素がそろえるように、児童生徒が自ら運動に親しむことのできる環境づくりに努める。

★「スポチャレいしかわ」への積極的参加

インターネットを活用した小学生の運動習慣づくりの取組
(40mリレー、なわとび8の字、シャトルボール、長なわ)

(3) 家庭や地域との連携を深める

- ・家庭と連携しながら、健康3原則（運動、栄養、休養）を踏まえ、生活習慣の向上を図る。
- ・学校や地域の体育施設の活用を通して、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践することができるよう体力づくりの取組を推進する。
- ・体力の向上や心身の健康の保持増進の必要性を啓発するとともに、地域の体育行事などへの積極的参加を促す。

※ 参考

- ・保健体育課ホームページ、体力・運動能力調査の「集計用ファイル・記録用紙等」にある3年間仕様の「個人記録用紙」や「データ保存ファイル」等を活用する。
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/hotai/index.html>
- ・「子どもの体力向上のための総合的な方策について」（平成14年9月30日中央教育審議会答申）を参照し、各学校の実態に即した具体的な取組を展開する。
「子どもの体力向上のための総合的な方策について」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm
- ・子どもの体力向上ホームページの活用を図る。
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

11 本県児童の体力向上に向けた取組

「いしかわっ子体力向上アクションプラン」 (スポーツ庁委託事業)

◆事業目的

モデル校での小学校低学年を対象にしたコーディネーショントレーニング等、遊びの要素を取り入れた多様な動きの指導により、基礎的な運動能力の向上や運動習慣の確立を図るとともに、小学校高学年には、記録の低下が見られる種目の向上を目指した運動(遊び)を指導することによって、児童生徒のバランスのとれた体力の向上を図る。

◆モデル校及び指導者

	モデル校	外部指導者
小松教育事務所管内	小松市立安宅小学校	(公財)北陸体力科学研究所
金沢教育事務所管内	内灘町立大根布小学校	石川県立大・宮口教授
中能登教育事務所管内	七尾市立石崎小学校	金沢星稜大・大森教授
奥能登教育事務所管内	輪島市立鳳至小学校	金沢星稜大・大森教授

◆事業日程

時期	体力向上プラン 実践研究会	体力向上プラン 検討委員会	その他
1学期中			体力・運動能力等調査①
6月12日		第1回	
7月	第1回		
9月	第2回		
10月	第3回		
11月	第4回		
11月～12月			体力・運動能力等調査②
1月12日		第2回	
2月15日			いしかわっ子体力アップ研究協議会

※体力向上プラン実践研究会

- ・年4回、外部指導者による直接指導
- ・1回につき2単位時間(低学年対象・高学年対象 各1単位時間)の指導
低学年には、コーディネーショントレーニング等の指導
高学年には、課題となっている体力の向上に向けた指導
「スプリント検定」の作成・検討

※体力向上プラン検討委員会

- ・年2回、場所は金沢市内(主に県庁内)を予定

※その他

- ・体力・運動能力等調査、意識調査の実施(走・跳・投の3種目)
- ・いしかわっ子体力アップ研究協議会等での実践発表
- ・実践研究会記録(4回)、事業報告書の提出

投力向上に向けた
基本的な取組について

学校名 小松市立安宅小学校
学校規模 15学級 358名（男子 210名 女子 148名）
対象学級（人数） 低学年：2年生（57人）
高学年：5年生（67人）
学校電話番号 0761-22-2450
学校メールアドレス e-ataka@kec.hakusan.ed.jp

Plan

1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について

5月に行った体力・運動能力調査の結果から、本校はほとんどの種目で石川県平均を下回っていた。さらに、昨年度1校1プランとして「ソフトボール投げ（投力）」の向上に全校で取り組んでいたが、今年度も県平均には届かなかった。休み時間にドッジボール等の投力が使われる遊びをしている児童のほとんどが男子であり、さらに投げることを得意とする男子に限られている。このことから、投げる動作が苦手な児童は、投げる時の基本的な姿勢・動作が身に付いていないことが「ソフトボール投げ（投力）」の記録向上への課題と言える。

2 実践研究のねらい

「投力」の向上という本校の課題に対して、5年生はタオルや玉入れの球のような持ちやすい道具を使って練習に取り組み、投げる時の正しい姿勢と動作を身に付けることをねらいとする。また、2年生は、投力のみこだわらず、運動の基礎的・基本的な動きを身に付けることをねらいとし、コーディネーショントレーニングを行っていく。

Do

1 実践研究の概要

<低学年対象>

- 第1回：体を大きく使うための基本的な指導
- 第2回：体幹を意識し、全身を使うコーディネーショントレーニング
- 第3回：柔軟性を高めるためのコーディネーショントレーニング
- 第4回：投げる動作を取り入れたコーディネーショントレーニング

<高学年対象>

- 第1回：体ほぐしと投げる動作の基本指導
- 第2回：タオルを使った投げる動作の指導
- 第3回：ゲーム感覚で楽しめる活動を取り入れた指導
- 第4回：習熟度別にグループによる、それぞれの習熟度に合った指導

○研究内容1（低学年対象）

2年生では、投力のみこだわらず、運動をする上で必要となる基本的な動きを、コーディネーショントレーニングをしていく中で身に付けていった。様々な種類のトレーニングを行うことで、児童は毎時間楽しく積極的に取り組むことができた。また、トレーニング回数を重ねていく中で児童は正しい姿勢や動きを確実に身に付けており、記録が伸びて喜ぶ姿が多く見られた。トレーニング内容がわかりやすく、低学年でも真似しやすい動きであったため、運動が苦手な児童でも楽しく積極的に取り組んでいた。また、複数のコーディネーショントレーニングをテンポ良く行ったことで、児童の集中力や意欲を継続させることができていた。

最終の第4回の実践では、投げる動作を取り入れたコーディネーショントレーニングを行った。児童は今までの実践の中で身に付けた動作を活かし、遠くに玉を投げることができるようになっていた。



○研究内容2（高学年対象）

5年生は、球を投げる時の正しい姿勢を身に付けていくことで、投力の向上に取り組んだ。第1回と第2回の実践では、タオルを使って投げる時の正しい姿勢のポイントを押さえながら練習を行った。タオルを使った練習は、わかりやすく、取り組みやすい練習であったため、投げる動きが苦手と感じている児童も、練習回数を重ねることで正しい姿勢を身に付けることができていた。

また、第3回の実践では、ただ投げるだけではなく、球を当てる位置を指定したゲーム感覚で楽しめる練習を行った。児童は「あの場所まで球を飛ばす」という明確な目標があったため、投げる動作を意識することに加えて、球を投げる方向をコントロールする力を自然と身に付けていた。

そして最終の第4回の実践では、児童の投力の習熟度別に3つのグループに分け、それぞれのレベルに合った練習に取り組んだ。少人数で行うため、児童はそれぞれの課題に対する指導を丁寧に受けることができたため、今まで以上に投げる姿勢を改善し、球を飛ばす距離を伸ばすことができていた。

4回の実践を通して、特に、今までは投げる動作を苦手としていた児童の姿勢が改善され、記録を伸ばすことができた。



○研究内容3（その他）

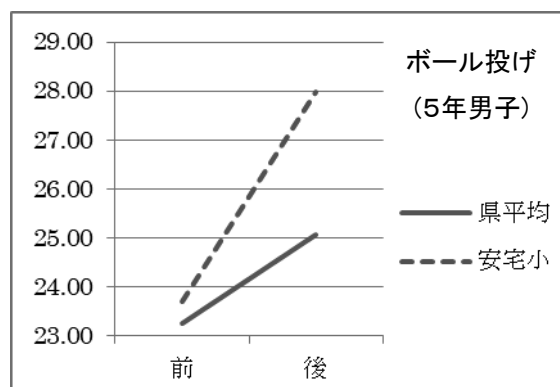
1学期に行った実践内容をさらに身に付けるため、「夏休みの体力向上宿題」として、家族と取り組めるようなストレッチとタオルを使ったスウィング動作の練習を対象学年である2，5年生の児童が取り組んだ。

また、シャトルボールを行うことが投力の向上につながることを期待し、全クラスが体育の授業で、シャトルボールに積極的に取り組んだ。さらに児童が主体的にシャトルボールの練習に取り組むように、体育委員会でシャトルボール大会も企画した。

Check

4回の授業実践を経て、本校の児童にどのような変化が見られたのか、5月と11月に実施した体力調査の結果から考察する。

本校で記録の伸びが最も見られたのが、5年男子の「ソフトボール投げ」である。5年男子の県平均の伸びが半年で1.83mであるのに対して、本校の5年男子は半年で4.29mであり、県平均の2倍以上伸びていることがわかる。また、5年男子だけではなく、調査対象である2，5年の男女のいずれの平均も、県平均を上回っていた。



これらの結果から、全4回にわたり行ってきた授業実践は児童にとって大きく効果があったと言えることができる。特に男子に大きな変化が見られたのは、もともと投げる力がある男子児童が、投げる時の姿勢を正すことによって、さらに記録を伸ばすことができたと考えられる。また、授業内では玉入れ用の玉を使って指導を行っており、投げる力が弱い女子も記録を伸ばしていた。しかし体力調査ではソフトボールを使っている計測であり、ボールの大きさが異なったため、男子ほどの変化が見られなかったと考えられる。

Action

次年度の目標として、男子だけでなく女子の記録の向上を図る。そのためには、投げる時の姿勢の改善をした後に、ソフトボールのサイズのボールで練習を取り入れていく必要がある。体力測定時に用いるボールと同じサイズで普段から練習することで、本番と練習の差を少なくし、全児童の投力向上を図りたい。

基礎体力・筋力の向上に向けた
継続的な取組について

学校名 内灘町立大根布小学校
学校規模 22学級 596名（男子 308名 女子 288名）
対象学級（人数） 低学年：3年生（57人）
高学年：4年生（32人）
学校電話番号 076-286-3111
学校メールアドレス nebu-es@educet04.plala.or.jp

Plan

- 1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について
本校には運動好きな児童が多く、休み時間には体育館や運動場などで盛んに遊んでいる。昨年度のアナケートでは高学年の約9割の児童が、「体育の授業は楽しい」と答えていた。しかし、体力テストの結果では、握力・ソフトボール投げ・立ち幅跳びの記録が県平均を下回る学年が多かった。また、体育の授業で行う「体づくり運動」でも、自身の体を維持する力が弱いと感じる場面が多い。このことから、基礎体力・筋力の向上が本校の課題である。
- 2 実践研究のねらい
「走・跳・投」の運動を通して、児童自身に「身のこなし方」を意識させて運動させていきたい。そのために、コーディネーショントレーニングを中心にを行い、自分の体を上手く操れるようにしていく。

Do

- 1 実践研究の概要
＜低学年対象＞
第1回：「走」の運動（ラダーを使ったコーディネーショントレーニング）
第2回：「跳」の運動（短縄を使ったコーディネーショントレーニング）
第3回：「走・投」の運動（様々なステップとボールを使った運動）
第4回：「走・跳」の運動（短縄を使ったトレーニング・スタートダッシュ・フォームの改善）
＜高学年対象＞
第1回：「走」の運動（ラダーを使ったコーディネーショントレーニング）
第2回：「跳」の運動（短縄を使ったコーディネーショントレーニング）
第3回：「投」の運動（投球速度の測定・鞭による手首の練習・紙飛行機・キャッチボール）
第4回：「走」の運動（10mダッシュ測定・スタート時の重心移動・フォームの改善）

○研究内容1（低学年対象）

ラダーを使ったコーディネーショントレーニングを中心に実践を重ねていった。低学年（第3学年）では、ラダー自体が初めての児童が多く、やり方が中々分からずに苦戦する児童もいたが、飽きることなく、楽しそうに何度も練習していた。出来ないことが悔しかったのか、めげずに何度も挑戦する姿が、一生懸命さを表していた。

また、特別支援学級の女兒も興味をもち、一生懸命練習している姿が見られた。何度か失敗しても諦めずに挑戦する様子は、普段の体育の授業でもあまり見られない姿で、終わった後に感想を聞くと「楽しかった。またやりたい。」と応えていた。

また、短縄を使ったトレーニングと様々なスキップを行い、「走・跳」を合わせた運動をすることで、跳躍力は走力に繋がっているという意識をもつことができた。

ラダートレーニングや短縄を使ったトレーニングなどを継続して、体育の授業に取り入れることで、徐々に身のこなしが上手になった児童が少しずつ増えてきた。継続して行うことで、腕の振り方がうまくなり、バランスを整えるスキルを自然と身に付けることができた。スキップや腿上げなど、ステップを踏みながら行うトレーニングでは、ステップを間違える児童も減り、リズムよく活動する児童も増え、全体的に身のこなしが良くなった。



○研究内容2（高学年対象）

高学年（4年生）もラダーを使ったコーディネーショントレーニングを中心に行うことで、身のこなし方を身に付けることをねらいにして実践を重ねていった。高学年でも、ラダーを初めて行う児童は多かったが、コツを見つけて何度も練習していた。教室に常備すると休み時間に取り組む児童も多数みられ、遊びの感覚で自然とトレーニングを重ねることができていた。

「跳」の運動については、短縄を使いながらのトレーニングをしていく中で、走ることはジャンプの連続なのだということを少しずつ理解することができた。つま先を意識して、地面との接地時間をなるべく短くすることがコツであるという指導を受けて、一生懸命実践しようとしていた。

また、「投」の運動に関しては、スピードガンを利用して投球速度の測定をしたり、RICOHさんに協力してもらい、自分の投球フォームをコマ送りの写真で確かめたりすることで、どこが悪いのかということを考えたりすることができた。その他にも、紙飛行機を投げることで目線の意識付けをし、手首を使って鞭を鳴らすことで、手首の使い方を意識させることができた。簡単な道具を使い、遊びながらの運動をしていく中で自然と体の身のこなしを意識させることができ、児童ら自身もバランス感覚が良くなってきた。

最後の実践研究会では、これまでの運動を生かすトレーニングとして、「10mダッシュ」の測定を行った。特殊な機械を使って行ったが、陸上選手の手本を見て、目標タイムを設定したことで、これまでの学びを生かそうとしていた。また、フォームの改善ではスタートする際の上半身の動かし方を練習させることで、「腕で走る」ということを意識する児童や、体重のかけ方に気を付けながらスタートをする児童の姿も見られた。言われたことがすぐに実践できるようになったことは、身のこなし方を身に付けてきたということであり、ラダートレーニングを継続して行ってきた成果であると言える。



○研究内容3

ラダートレーニングがいつでもできるように、ラダーを複数購入し体育館用具庫に常備した。職員全体にも、体育の時間の準備運動でラダーを使って欲しいということを要望すると、中高学年を中心に、体育の授業前やクラブ活動でも使用するなど、全校的にも実践することができた。トレーニングをしている様子を見ると、比較的運動が苦手な児童でも、諦めずに何度も取り組む様子が見られ、ラダー特有の「挑戦したくなる」という良さが出ていたようだ。

Check

グラフは4年女子の立ち幅跳びの記録である。5月に実施したテストでは、県平均を大幅に下回っていたが、コーディネーショントレーニングを重ねた後の11月に行った2回目のテストでは、1回目と比べて約9.5cm記録を伸ばした。県平均と比べても上回ることができた。運動が苦手な児童にとっては、トレーニングを重ねることで、体の使い方には大幅な変化（改善）が見られたために、平均値が上がったのだと考えられる。また、男子については、約11.9cmも記録が伸びた。この結果から自身の体を上手く使えていないために、記録が伸びないという実態が分かった。今度も、コーディネーショントレーニングを継続していきたい。

時期	県平均 (cm)	大根布小 (cm)
前	139.90	135.00
後	143.00	143.00

Action

体の基礎を作るのは低学年であると考えている。そのため、今後は低学年にもラダートレーニングを広げていきたい。校内にラダーを置ける場を設定したり、「ラダー検定」を作成したりして、児童が遊びの中で自然と「身のこなし方」を身に付けていきたい。そのためには、まず教師が実践して、ラダーについての知識を深められるように、OJTなどを利用して伝えていきたい。

走力向上に向けたアジリティー
トレーニングの取組について

学校名 七尾市立石崎小学校
学校規模 8学級 177名（男子 88名 女子 89名）
対象学級（人数） 低学年：2年生（23人）
高学年：5年生（27人）
学校電話番号 0767-62-2072
学校メールアドレス issakisho@edu.city.nanao.ishikawa.jp

Plan

- 1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について
本校の児童は、運動することの好きな児童が多いが、運動の得意な児童と苦手な児童に差が見られる。今年度の体力・運動能力調査の結果（4年生～6年生）を見ると、50m走において、4年生の男子以外、どの学年の男女とも28年度の県平均を下回る結果となった。今回の体力向上アクションプランの対象である5年生は、男女ともに走力や柔軟性の低さが見られる。50m走のタイムの向上を通して、全体的な体力の底上げを図っていくことが課題である。
- 2 実践研究のねらい
俊敏性や素早い身のこなしを養うアジリティートレーニングに取り組み、走る上で必要なスタート、加速等の総合能力を向上させる。

Do

- 1 実践研究の概要
＜低学年・高学年対象＞ 外部指導者 金沢星稜大学 大森重宜教授、学生5名
第1回（7/5）：いろいろな走り出し、ミニハードル、マーカークーン、ラダー。
第2回（9/12）：タッチゲーム、ラダー（1マスに1歩・2歩、横向き、外・中）。
第3回（9/26）：シャトル走（コーン1つ、2つ、V字型）、ラダー（中・中・外、中・外）、ミニハードル。
第4回（10/24）：3つの検定種目に取り組み、計測をする。ラダー、ミニハードル、シャトル走（砂時計ダッシュ）。

○研究内容1（低学年対象）

第1回「いろいろな走り出し、ミニハードル、マーカークーン、ラダー」：児童は、いろいろな走り方やステップを楽しみながら運動していた。指導者から、走ったり、跳んだりするときには、うでを前に振ることが大切であると聞き、意識して取り組むことができていた。

第2回「タッチゲームとラダー」：ねことねずみのタッチゲームは、どちらが追いかけるのかを間違わないように指導者の合図をしっかりと聞いて取り組んでいた。ラダーは、ゆっくりとしたリズムで行うことにより、段々と素早くできるようになり、ラダーに対する関心が高まっていった。

第3回「シャトル走とラダー」：初めて行ったシャトル走では、友だちと競い合いながら一生懸命取り組んでいた。ラダーは複雑な動きもあったが、素早くできる児童が増えてきた。

第4回「ラダー、ミニハードル、シャトル走」の検定：どの種目もタイムが少しでも上がるように一生懸命取り組む姿が見られた。ミニハードルは、「タタン、タタン、タタン」のリズムを意識して跳ぶことができていた。

4回の指導とその後の授業の取組で、初めはぎこちなく跳んでいたラダーやミニハードルも、だんだんと素早くできるようになった。できるようになると関心も高まり、よりいっそう一生懸命取り組んでいた。低学年は、どの種目も楽しみながら運動する様子が見られた。



○研究内容2（高学年対象）

第1回「いろいろな走り出し、ミニハードル、マーカークーン、ラダー」：ラダーやミニハードルは、スポーツ教室で取り組んだことのある児童はリズムよく跳ぶことができた。しかし、初めて跳ぶ児童は、力が入りすぎたり、目線が下に向いたりして、なかなかうまく跳ぶことができなかった。



第2回「タッチゲームとラダー」：ねことねずみのタッチゲームは、鬼遊びなので楽しんで取り組んでいた。ラダーは、前回、初めてでなかなかうまくできなかった児童も、力を抜いてできるようになってきた。

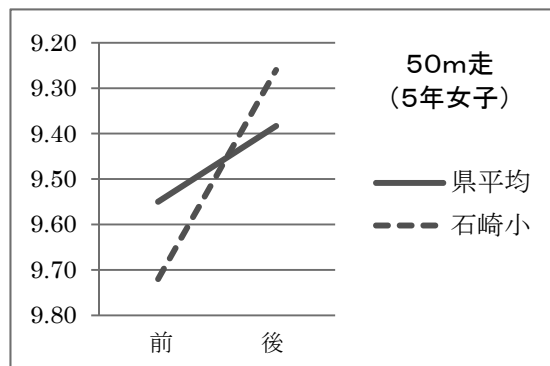
第3回「シャトル走とラダー」：シャトル走は、走る方向が変わるので、体勢を低くして切り返しのできる児童は速く走ることができた。ミニハードルは、「タタン、タタン、タタン」のリズムで上手に跳ぶことができていた。足の回転を速くすることを意識して跳ぶことができた。

第4回「ラダー、ミニハードル、シャトル走」の検定：1秒でもタイムを上げようと最後まで一生懸命取り組む姿が見られた。ラダー、ミニハードルは、リズムを意識して跳ぶことができていた。シャトル走も体勢を低くして方向の切り返しできていた。

4回の指導とその後の授業の取組で、最初はラダーやミニハードルで引っかいていた児童も、今ではどの児童もリズム良く跳ぶことができるようになった。また、タイムの速い児童は、手をしっかりと振ってバランス良く走ることもできている。今回学んだトレーニングは、走るのが速くなるということで、これからもまた取り組みたいという意欲が見られた。

Check

石崎小の5年生女子の50m走の伸びを見ると、6月の計測では平均9.72秒であったが、11月の計測では平均9.26秒まで上がった。この5ヶ月間で0.46秒速くなったことが分かる。28年度の県平均と比較すると、6月の時点では、県平均より0.22秒遅い。しかし、11月の時点では、半年間の伸びを差し引いても、県平均より0.12秒速くなった。5年生男子においても、平均9.54秒から平均9.15秒となり、0.39秒の伸びが見られた。



6月の50m走の計測の様子と11月の様子を比較すると、全体的にバランス良く走ることができるようになってきた。手をしっかりと振ることを意識しながら、リズム良く走ることができた。

Action

ラダー、ミニハードル、シャトル走等のアジリティートレーニングに取り組むことによって、50m走のタイムの向上はもちろん、その他のボール投げや立ち幅跳びなどの種目においても記録の向上が見られた。今後も続けて取り組むことによって、全体的な体力の底上げを図ることができると考えられる。アジリティートレーニングは、どの学年も楽しんで取り組むことができるので、授業の始まりやサーキットトレーニング等の中に取り入れながら、さらに体力アップを図ってきたい。

走力・跳躍力向上に向けた継続的な取組について

学校名 輪島市立鳳至小学校
学校規模 15学級 280名（男子 143名 女子 137名）
対象学級（人数） 低学年：3年生（42人）
高学年：5年生（55人）
学校電話番号 0768-22-0620
学校メールアドレス fges205@po.city.wajima.ishikawa.jp

Plan

1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について

平成29年度の新体力テストでは、本校児童の総合評価Aの割合が22.0%で、Bの割合が36.0%で、どちらも平成28年度の県平均を上回っている。体力合計点の平均点を学年・男女別にみると、5年男子と6年女子は県平均より2点程低いものの、その他の学年では県平均よりも高く、本校は、全体的には体力が高い集団であると言える。

一方で、平成28年度の新体力テストでは、立ち幅跳びにおいて、4～6年生の男女の平均がそれぞれ県平均を下回っていた。今年度の測定でも、立ち幅跳びは、5、6年生の男女の平均で平成28年度の県平均を下回っており、全体として立ち幅跳びに課題がある。

2 実践研究のねらい

跳躍力が低いという課題に即して、遊びの要素を取り入れた多様な動きやコーディネーショントレーニングを継続的に行い、腕のふり方や腕をふるタイミングを獲得して走力・跳躍力の向上を図ることねらいとする。

Do

1 実践研究の概要

<低学年（3年生）対象>

第1回：手足の動きを合わせた動き作り、腕のふりを使ったジャンプ、ラダートレーニング

第2回：ネコ・ネズミゲーム、ラダートレーニング

第3回：シャトル走、ラダートレーニング、ミニハードル

第4回：スプリント検定

<高学年（5年生）対象>

第1回：手足の動きを合わせた動き作り、腕のふりを使ったジャンプ、ラダートレーニング

第2回：反射神経を鍛える運動、ラダートレーニング

第3回：シャトル走、ラダートレーニング、ミニハードル

第4回：スプリント検定

○研究内容1（低学年対象）

手足の動きを合わせた動き作りでは、児童の運動経験の差でうまくできる児童もいたが、ほとんどの児童は、模範演技のように足をうまく動かせるものの、腕はぎこちない動きだった。しかし、足だけ、腕だけの動きを分解して行ったり、模範演技や上手な児童の動きを見たりして取り組むことで、少しずつ上達していった。

ネコ・ネズミゲームでは、体育館中央にネコの列とネズミの列の二列に並び、呼ばれた列は追いかけて、呼ばれなかった列はコーンまで逃げる運動遊びを行った。始めはタッチされまいと、お互いが逃げてもうことも多く、途中で気づいて追いかける姿がよく見られた。間違えないようによく聞いてから行動しようとして、反応が鈍くなる児童もいたが、徐々に正確に反応できる児童が増えていき、楽しみながら反応能力を高める運動経験ができた。

ミニハードルでは、ハードル間2mを駆け抜ける運動を行った。始めはハードル間で正確に2ステップしようとして高くゆっくりと駆け抜けることが多かった。しかし、運動を続けていくことで、足の回転が速くなり、低くリズムカルに駆け抜けられるようになった。

これらの運動を反復し、運動に慣れていく過程で、よりよい体の動かし方を思考しながら獲得していった。



○研究内容2（高学年対象）5年生男子

手足の動きを合わせた動き作りでは、足を開閉しながら同時に手を動かす運動を行った。運動の仕方を見たり聞いたりした後に児童も行ったが、模範演技のように正しく動かすことができた児童は少なかった。そこで、まず足の動きを練習し、そのまま手の動きを加えて運動することで、正確に体を動かせる児童が大幅に増えた。

腕のふりを使ったジャンプでは、ハードルをリズムよく飛び越える運動に取り組んだ。模範演技を真似してみるが、ジャンプと腕をふるタイミングが合わなかったり腕のふりが反対になっていたりした。その後、指導者の「手を前に」「指先を目線の高さに」などのアドバイスを意識して運動する姿が見られた。その後、指先は目線の高さに上がったが、肘の位置が変わっておらず、腕がしっかりとふれていなかった。指導者の模範演技を見て、腕を戻すよりも回すようにすることに気づいた児童はタイミング良く腕をふるようになっていった。その後の片足ケンケンでは、腕を回しながら前にふる動きを獲得できた児童は始めからうまく腕をふってケンケンすることができていた。



ラダートレーニングでは、数種類のステップを行った。初めて行ったときは、足がマスをはみ出すことが多く、正確にステップできていなかった。特に「中・中・外」と「中・中・外・外」のステップで、正確にステップできないことが多かった。また、最後のマスまでステップせずに走り出す児童もいた。しかし、「ゆっくり正確に」と声を掛け、正確さを求めて取り組んだところ、最後まで正確にステップできるようになり、徐々にステップのスピードも速くなった。

これらの運動を通して、模範となるモデルを見たりアドバイスを聞いたりして、自分の動きをよりよくしようとする姿勢が身についた。また、この継続的な取組をしていく中で、運動の技能が目に見えるように上達していったことで、運動への意欲が高まっていった。

○研究内容3（その他）

本校では、高学年で課題となっている立ち幅跳びについて、日常的に取り組めるように、体育館に立ち幅跳びの場を設けた。休み時間や体育の授業の前後には、進んで立ち幅跳びに取り組む姿が多く見られた。また、体育の授業では、準備運動の中に片足ケンケンと立ち幅跳びを取り入れ、全児童がそれらの動きを定期的に経験できるようにした。



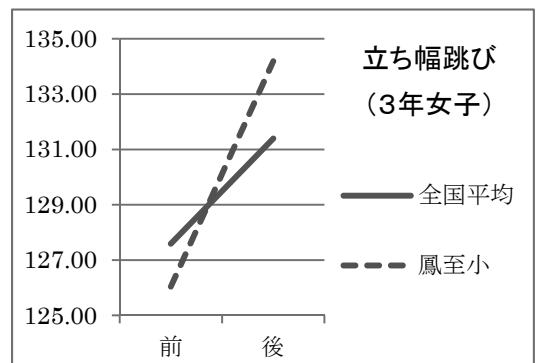
Check

本事業対象の3年生と5年生の全児童を対象に、11月に測定した立ち幅跳びでは、2学年の男女ともに、県平均の伸びを上回った。3年女子においては、6月の時点で全国平均を1.55下回っていたが、本事業後の測定時には2.80上回り全国平均よりもよい結果となった。

これは、本事業で取り組んだ運動の中で多かった腕をふる動きを何度も経験したことで、タイミング良く腕をふるようになったことが要因として挙げられる。また、立ち幅跳びを日常的に取り組める場を体育館に設けたことや、体育の準備運動で立ち幅跳びに取り組んだことも挙げられる。

50m走では、記録の伸びが期待するほど伸びなかった。

これは、運動に取り組んでいたのが体育館で、ラダーやハードルを使って走る距離が短かったことで、獲得した腕のふりが50m持続できなかったことが原因として考えられる。



Action

本事業を通して、本校の課題だった立ち幅跳びの記録が伸び、跳躍力の向上が図られた。今年度は体育の授業に立ち幅跳びを入れたが、今後は腕のふりを使ったジャンプなども取り入れて、腕のふりを意識した準備運動に取り組んでいく。立ち幅跳びの実践から獲得した腕のふりは50m走のタイムの伸びにも期待できるものであるため、今後も本実践で取り組んだ動きを継続して取り組んでいきたい。

石川県における児童の体力・運動能力の推移

石川県立大学 宮口 和義

1. 30年前（1985年頃）と現在の児童の比較

戦後の復興と東京オリンピック招致の決定によるスポーツへの関心の高まりを受け、昭和36（1961）年に「スポーツ振興法」が公布され、その流れの中で「スポーツテスト」が作成された。このテストを用いて、昭和39（1964）年から全国のデータを収集し、その結果を公表するとともに、子どもの体力向上に関する施策に反映させてきた。その後、全面的な見直しが行われ、平成10（1998）年より「新体力テスト」が開始された。「スポーツテスト」から「新体力テスト」へ移行することにより、テスト項目の変更があったが、継続している項目では経年変化を見ることができる。

表1 石川県における児童(11歳)の30年間の体力・運動能力の推移 ～ 1985年頃と現在の比較 ～

		1985年頃			2015年頃			t値		ES	
		AV	SD	CV	AV	SD	CV				
身長 (cm)	男子	143.8	6.8	0.1	145.5	7.0	0.1	8.72	*	↗	0.23
	女子	146.1	6.9	0.1	147.2	6.6	0.1	6.32	*	↗	0.17
体重 (kg)	男子	37.1	7.3	0.2	38.4	8.2	0.2	6.64	*	↗	0.18
	女子	38.2	7.3	0.2	39.1	7.7	0.2	4.18	*	↗	0.11
50m走 (秒)	男子	8.8	0.7	0.1	8.9	0.9	0.1	0.92		—	0.02
	女子	9.1	0.7	0.1	9.2	0.8	0.1	5.00	*	↘	0.14
ソフトボール 投げ (m)	男子	33.0	7.9	0.2	27.4	9.3	0.3	23.30	*	↘	0.64
	女子	19.1	5.4	0.3	16.7	5.7	0.3	16.27	*	↘	0.44
反復横跳び (点)	男子	42.0	6.3	0.2	47.9	7.4	0.2	31.33	*	↗	0.86
	女子	40.9	5.4	0.1	44.8	6.4	0.1	24.00	*	↗	0.67
握力 (kg)	男子	20.9	4.7	0.2	20.2	4.7	0.2	5.20	*	↘	0.14
	女子	19.9	4.5	0.2	19.7	4.3	0.2	1.70		—	0.05

注) 1984年から1986年の3年間と2014年から2016年の3年間の平均値を示す。AV: 平均値 SD: 標準偏差 * : $p < 0.01$
CV: 変動係数(データのばらつきの大きさ) ES: 効果量(差の程度. 0.2以下は小さい 0.5中程度 0.8以上は大きい)

表1は石川県の児童の記録を示している。体力水準が高かった昭和60（1985）年頃（親の世代に相当）と現在を比較すると体格が大きくなっている。これは全国とほぼ同様の結果であった。なお著者は石川県で幼児（3歳児から5歳児）について30年前との比較調査を行っている[宮口ら：石川県における幼児の体格・基礎運動能力についての考察-1985年と2013年との比較-, 発育発達研究73, 2016]が、身長は0.5%程度の低下、体重は2.2～4.3%の低下が認められ30年前と比べ小さくなっていた。特に体重に関しては年齢が低いほど低下傾向が顕著であった。石川県の児童の身長・体重の伸びも近年は頭打ちで、横ばいまたはわずかな低下も見られるようになってきたが、その影響が現れ出したとも考えられる。

出生時の平均体重は、この35年間で約200g減少していることが内閣府から報告されている。そのことがその後の発育に影響を及ぼしている可能性が高い。近年では出生時体重と児童期の身体能力、例えば全身持久力や20m全力疾走時間等との関連を示す研究が相次いでいる。低体重出産の影響が幼児期、そして児童期にまで及んでいるなら問題であり、健康日本21（第二次）に掲げる「適正体重の子ども増加（全出生数中の低出生体重児の割合の減少）」への取り組みが本県でも一層強化されるべきだろう。

運動能力に注目すると、50m走は男子ではほぼ同程度であり、女子ではわずかな低下が認められた。一般に児童の場合、50m走は身長との相関が高いことが報告されているが、最近の児童は体格の伸びに見合った能力が備わっていない可能性が高い。ソフトボール投げは男子で5.6m (ES:0.64)、女子で2.4m (0.44)の低下が認められた。特に女子に比べ男子の低下の程度が大きかった。投動作が未熟のままだと様々な運動の成就に困難が生じ、「運動嫌い」や「体育嫌い」が生じる可能性がある。その対策として、各小学

校では様々な取組が行われ、それなりの効果も見られるが、1985年頃と比較すると依然低い水準にとどまっている。投動作の発達には未就学時期（6歳より前）におけるボール運動の経験が重要であることが報告されている。前述の著者の調査でも、本県の幼児は30年前に比べ、ボール投げが男児で17.8%、女児で9.8%低下していることを報告している。児童期の取組も重要だが、幼児期からの働きかけをさらに重視すべきといえよう。一方、反復横跳びは男女とも大幅（ES:0.67～0.86）に向上している。シューズの進化も考えられるが、ミニバスやサッカー等の習い事に通う者が増え、敏捷性や方向転換能力が高まっているのではないと思われる。

新体力テストでは筋力評価項目として握力のみが採用されている。これは握力が全身の筋力のある程度反映しているからである。なお、背筋力については、新体力テストに切り替わった1999年、測定時に腰痛を引き起こす問題が指摘されるようになり、テスト項目から外されている。そのような背景を踏まえても男子の握力低下は深刻な問題といえるだろう。ペットボトルや缶のふたを開けられない児童が増えていると聞かすが、それを裏付ける結果ともいえるだろう。

なお今回の分析では、平均値の低下とともに運動の得意な子と苦手な子の格差が広がっていないか（全体的に分布の裾が広がっていないか）を確認するため変動係数（CV：データのばらつきの大きさの比率）を求めた。男子ソフトボール投げ（0.2→0.3）でその傾向が認められたが、他の測定項目にその傾向は認められなかった。

2. 総合評価（段階別割合）の10年前との比較

新体力テストになり、総合得点の5段階評価により、同年代で自分の体力がどの程度なのかについて自己評価ができるようになった。図1は本県児童（4～6年生）の平成19年（2007年）と平成28年（2016年）の体力総合評価の段階別割合（A～Eの5段階）を示している。体力向上の取組の効果は、A段階やB段階の増加と、D段階やE段階の減少から確認できる。男女とも2007年（10年前）に比べ2016年ではABが増加し、DEが減少しているのがわかる。各学校での取組に加え、教育委員会が力を入れてきた“体力アップ1校1プラン”や“スポチャレいしかわ”等の成果ともいえるだろう。なお、この増減については“(A率+B率) - (D率+E率)”で簡単に算出することができる。本県では男子は19.5から29.4に、女子は19.2から37.5に変化しており、特に女子において大きな取組の効果が認められたといえるだろう。このように、今後は各学校においても体力・運動能力向上に向けた取組の成果を確認するため、単に平均値の比較だけでなく分布の様相も注目していくことが重要だろう。

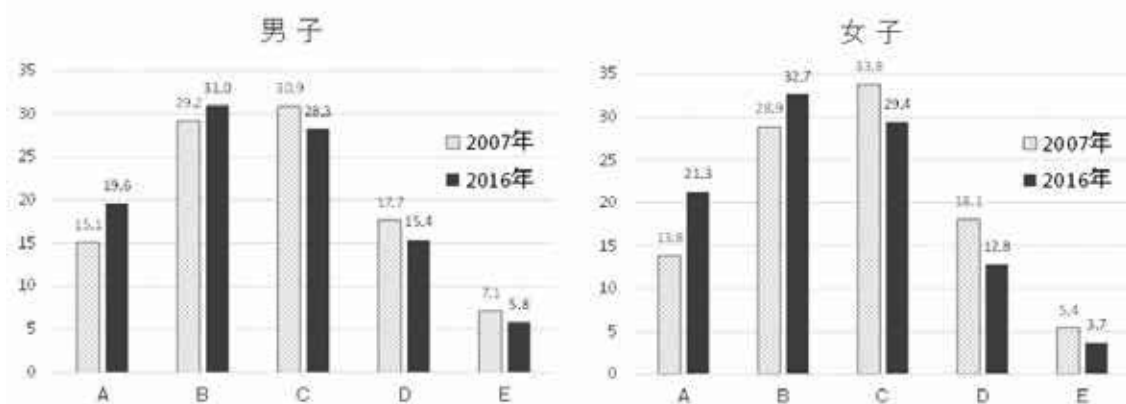


図1 石川県の児童（4～6年生）における最近10年間の総合評価（段階別割合）%の変化

注）男女とも4～6年生の平均値を示す。総合評価 A：優れる B：やや優れる C：普通 D：やや劣る E：劣る

II 統計資料

12 平成28年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【全国 男子】

項目	小学校			中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)				
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体	標本数	1,119	1,090	1,110	1,395	1,394	1,391	1,210	1,234	1,237	181	177	185	163
	平均値	133.68	139.00	145.07	153.13	160.37	165.62	168.51	169.49	170.90	168.17	168.20	169.73	169.65
	標準偏差	5.57	5.97	6.83	8.15	7.77	6.33	5.60	5.35	5.80	6.04	6.36	6.02	5.80
格	標本数	1,106	1,080	1,100	1,380	1,372	1,375	1,201	1,218	1,220	173	170	183	157
	平均値	30.42	33.67	37.84	43.45	48.56	53.31	58.24	60.01	62.28	57.49	58.64	61.70	61.92
	標準偏差	5.61	6.25	7.41	8.54	8.60	8.04	8.65	8.46	8.58	10.23	9.76	10.59	9.97
体	標本数	1,121	1,123	1,119	1,400	1,402	1,400	1,238	1,243	1,250	181	175	186	166
	平均値	14.94	16.96	19.76	24.37	30.00	35.02	38.65	40.47	42.69	37.50	39.32	41.32	41.06
	標準偏差	3.12	3.69	4.22	6.31	7.07	7.30	7.03	7.13	7.52	7.55	8.09	7.50	6.98
力	標本数	1,121	1,115	1,122	1,403	1,401	1,404	1,232	1,239	1,250	176	174	183	157
	平均値	18.71	20.81	22.66	24.64	28.35	30.33	30.34	32.06	33.68	25.73	26.11	27.19	26.80
	標準偏差	5.53	5.47	5.36	5.55	5.72	5.75	5.56	5.88	5.67	6.30	6.82	6.51	7.05
力	標本数	1,124	1,120	1,123	1,400	1,402	1,408	1,235	1,238	1,254	180	179	184	163
	平均値	30.34	33.18	36.03	39.20	43.57	47.48	48.09	50.29	52.59	42.41	43.62	45.17	45.56
	標準偏差	7.04	7.33	8.20	9.18	9.90	10.52	10.56	10.47	10.87	9.74	10.52	11.25	11.40
力	標本数	1,115	1,116	1,118	1,392	1,401	1,394	1,228	1,239	1,250	175	172	176	148
	平均値	39.66	43.98	46.70	50.32	53.36	56.54	56.52	58.12	59.62	49.89	51.44	51.99	51.42
	標準偏差	7.32	6.92	6.28	6.53	7.08	6.79	6.19	6.34	6.60	7.33	8.18	7.45	8.27
力	標本数	508	511	494	522	533	543	26	25	28	21
	平均値	413.25	372.54	362.84	373.09	354.59	351.92	412.19	392.96	399.64	415.95
	標準偏差	55.10	44.92	43.34	49.37	49.38	47.34	53.28	77.72	55.21	83.61
動	標本数	1,126	1,126	1,123	888	889	899	710	705	705	149	145	152	144
	平均値	48.00	57.48	65.50	74.94	90.85	98.77	90.93	96.92	100.01	62.09	66.24	69.60	60.29
	標準偏差	19.91	20.99	21.82	23.39	24.51	22.39	24.17	26.00	25.14	25.18	25.08	27.70	26.70
能	標本数	1,118	1,117	1,114	1,391	1,391	1,385	1,226	1,232	1,242	168	157	168	147
	平均値	9.61	9.21	8.79	8.42	7.82	7.45	7.38	7.22	7.08	7.55	7.60	7.50	7.66
	標準偏差	0.81	0.77	0.74	0.78	0.66	0.58	0.53	0.54	0.53	0.59	0.69	0.62	0.75
力	標本数	1,124	1,122	1,122	1,396	1,396	1,403	1,230	1,237	1,246	177	170	178	157
	平均値	145.26	153.72	166.55	182.01	199.73	213.34	221.42	225.55	233.09	215.19	211.51	219.43	215.18
	標準偏差	18.62	18.86	19.94	23.48	23.48	22.82	21.62	21.27	21.17	23.57	26.60	23.58	28.05
力	標本数	1,126	1,126	1,122	1,402	1,404	1,395	1,229	1,242	1,253	176	173	183	162
	平均値	20.32	23.54	27.21	18.64	21.55	24.01	25.02	25.94	27.57	23.31	23.18	24.90	24.20
	標準偏差	7.21	8.08	8.72	4.92	5.49	5.74	5.69	6.07	6.25	5.88	6.78	6.57	6.54

(注1) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトル」のいずれかを選択する。

(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

【全国 女子】

項目	校種			小学校			中学校			高等学校 (全日制)			高等学校 (定時制)		
	年齢	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体	標本数	1,111	1,098	1,119	1,394	1,392	1,395	1,231	1,246	1,254	181	172	169	135	
	平均値	133.41	140.52	147.27	151.98	155.04	156.43	157.21	157.58	157.65	155.19	156.65	157.06	156.88	
	標準偏差	5.93	6.80	6.41	5.82	5.39	5.28	5.29	5.31	5.57	5.05	5.56	5.70	7.29	
格	標本数	1,094	1,090	1,105	1,377	1,371	1,368	1,208	1,238	1,244	176	172	168	133	
	平均値	29.47	33.93	39.06	43.32	46.34	49.19	51.16	52.14	52.60	51.15	53.36	53.65	56.04	
	標準偏差	4.96	6.28	7.33	7.34	6.65	6.33	7.02	7.39	7.62	8.01	10.82	11.29	12.44	
体	標本数	1,120	1,122	1,123	1,404	1,397	1,400	1,253	1,253	1,265	178	173	169	137	
	平均値	14.04	16.41	19.70	22.01	24.44	25.74	26.15	26.82	26.98	25.50	25.46	26.14	26.62	
	標準偏差	2.96	3.67	4.37	4.38	4.34	4.51	4.72	5.23	5.09	5.14	5.01	5.25	5.51	
力	標本数	1,119	1,114	1,121	1,399	1,402	1,402	1,252	1,258	1,265	173	173	169	133	
	平均値	17.87	19.32	20.54	21.30	24.34	25.06	23.91	25.17	25.21	19.33	19.17	19.41	18.53	
	標準偏差	5.30	4.89	4.95	5.43	5.70	5.82	5.69	6.42	6.69	6.26	6.67	6.14	6.14	
力	標本数	1,121	1,118	1,118	1,397	1,397	1,398	1,251	1,257	1,266	180	173	169	137	
	平均値	34.13	36.93	40.12	43.51	46.22	47.75	47.59	48.23	49.67	42.87	44.97	45.22	42.89	
	標準偏差	7.08	7.12	7.96	9.32	9.13	9.83	10.08	10.47	10.42	10.68	10.04	10.67	10.68	
力	標本数	1,113	1,116	1,120	1,385	1,391	1,385	1,251	1,258	1,266	170	173	169	133	
	平均値	37.95	41.95	43.88	46.02	47.88	48.75	48.36	48.72	48.96	41.72	42.65	42.57	39.66	
	標準偏差	6.68	6.62	6.27	5.67	6.03	6.02	5.60	6.24	6.40	6.61	7.34	7.37	8.40	
・	標本数	516	536	496	517	551	549	28	28	31	19	
	平均値	289.26	279.35	279.46	296.07	295.09	296.39	329.64	344.00	332.65	360.84	
	標準偏差	38.31	40.98	38.02	42.84	49.28	54.23	54.55	68.34	61.89	59.99	
動	標本数	1,120	1,122	1,124	879	863	902	729	705	712	146	144	138	114	
	平均値	38.49	45.59	50.47	55.09	62.03	62.59	54.24	56.56	56.76	33.61	33.58	34.13	27.18	
	標準偏差	15.70	17.43	18.92	19.11	21.22	21.65	19.78	21.75	22.22	16.87	15.93	15.55	14.39	
能	標本数	1,118	1,114	1,113	1,395	1,387	1,393	1,248	1,254	1,265	163	170	164	131	
	平均値	9.88	9.45	9.16	8.96	8.66	8.62	8.84	8.79	8.82	9.16	9.55	9.67	10.18	
	標準偏差	0.77	0.71	0.75	0.72	0.70	0.75	0.75	0.87	0.90	0.81	1.24	1.51	1.77	
力	標本数	1,122	1,121	1,127	1,399	1,397	1,402	1,245	1,258	1,265	177	173	169	134	
	平均値	138.89	148.01	156.41	166.26	172.26	174.94	173.89	175.09	176.26	161.09	157.04	159.72	152.63	
	標準偏差	18.77	19.40	21.52	21.82	22.73	22.60	22.20	24.00	24.76	23.80	25.64	24.40	26.97	
力	標本数	1,113	1,115	1,113	1,400	1,400	1,401	1,253	1,258	1,267	176	171	164	133	
	平均値	12.06	14.43	16.47	12.17	13.65	14.54	14.59	14.89	15.30	12.64	12.92	13.54	12.49	
	標準偏差	3.79	4.76	5.41	3.69	4.21	4.44	4.46	4.66	4.79	4.15	3.96	4.08	4.77	

(注1) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

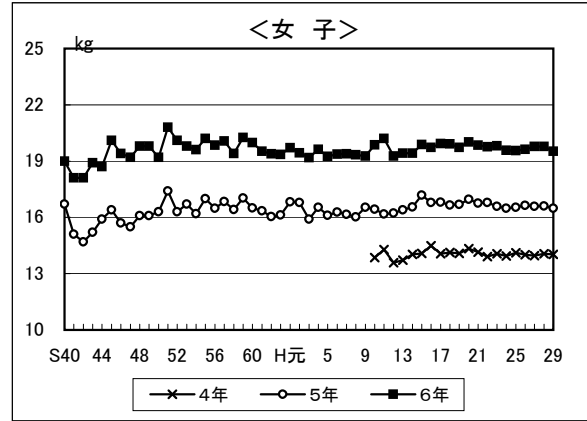
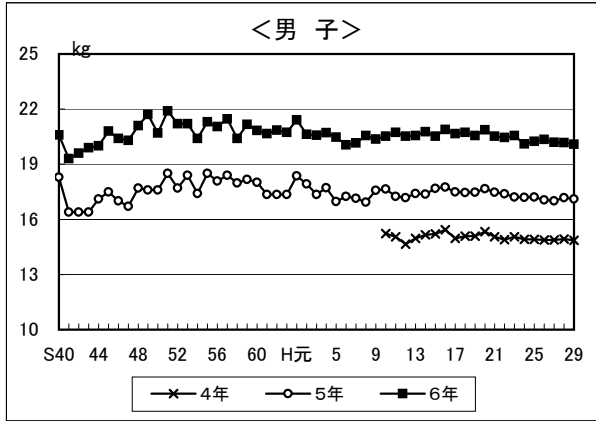
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成29年度)

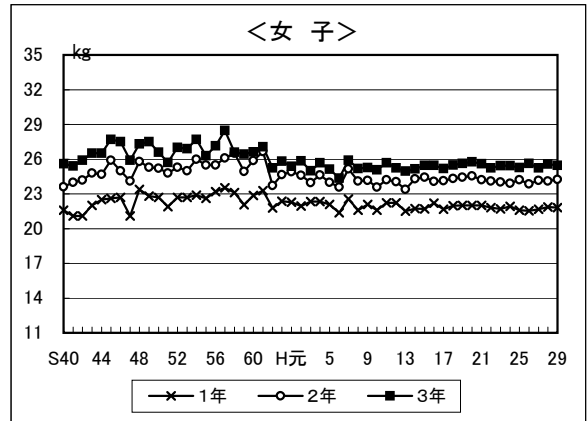
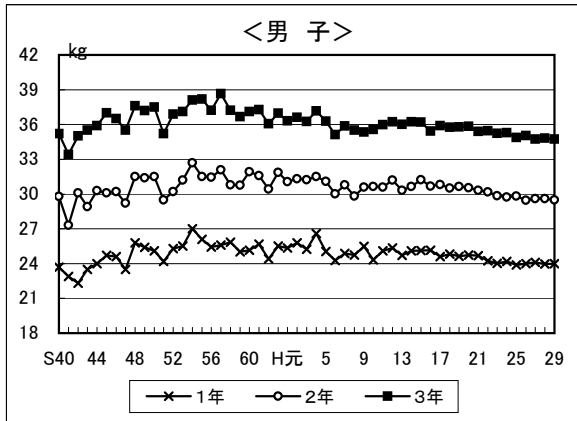
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

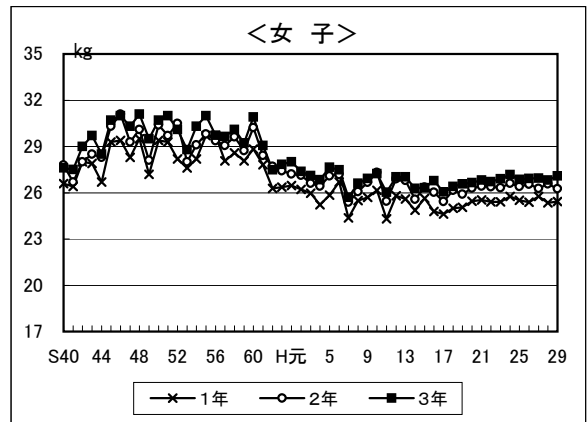
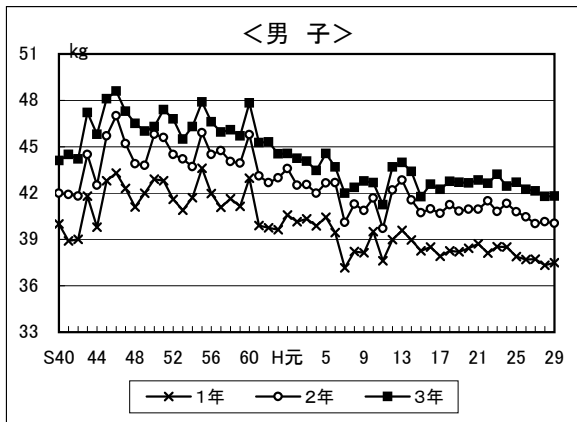
小学校



中学校

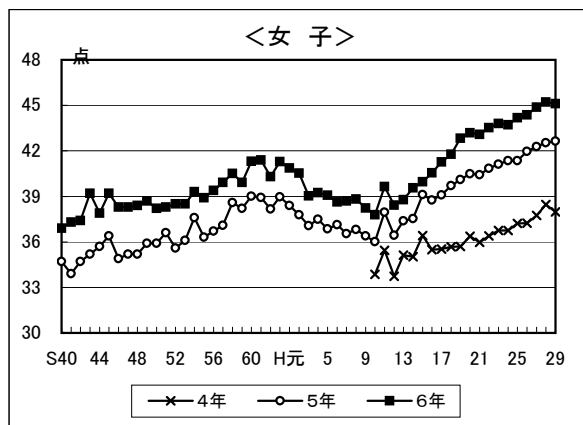
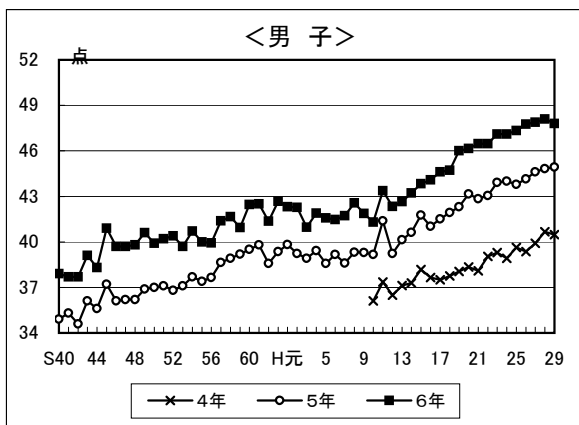


高等学校(全日制)

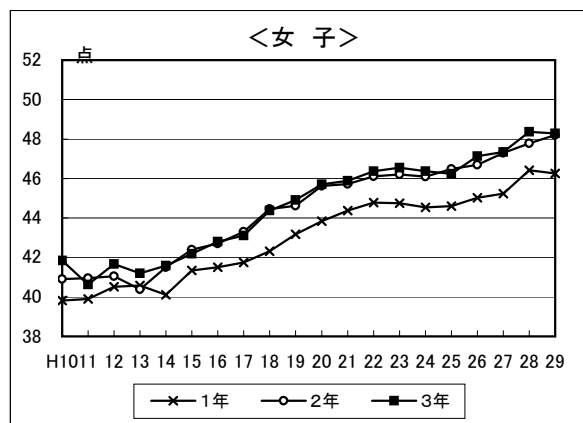
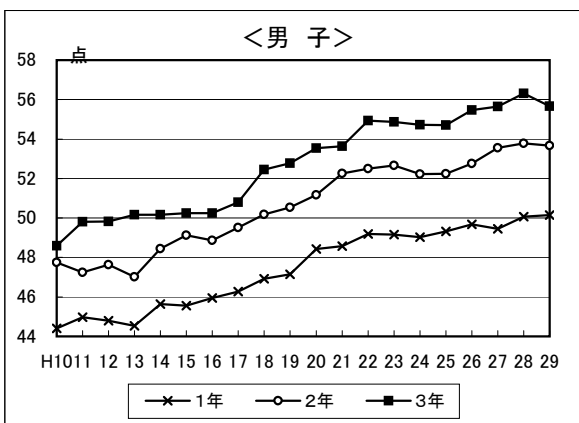


【 反復横とび 】

小学校

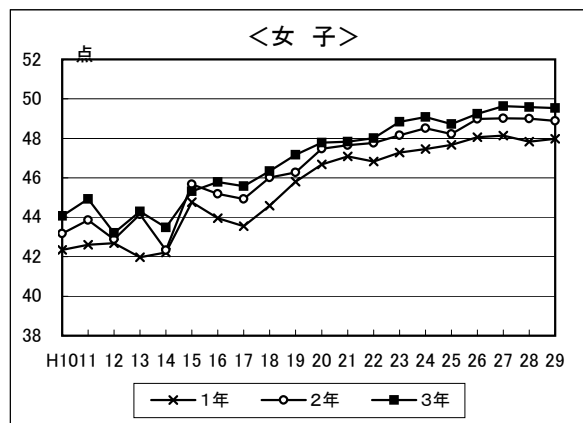
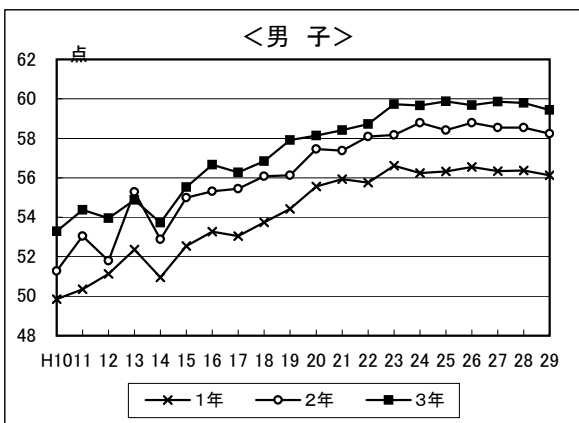


中学校



(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

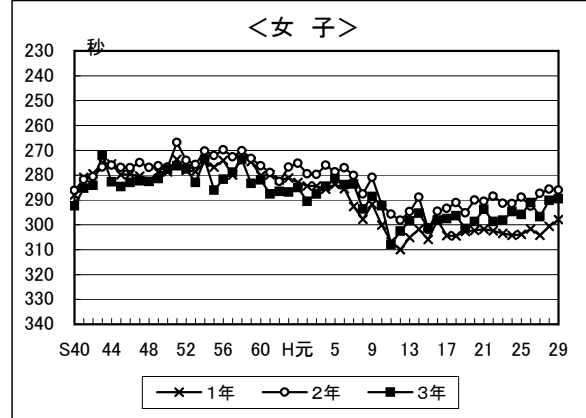
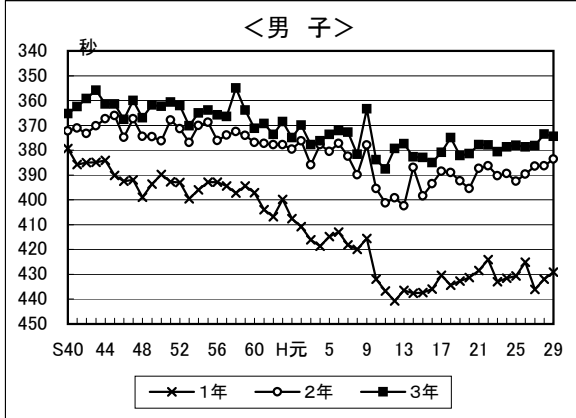
高等学校(全日制)



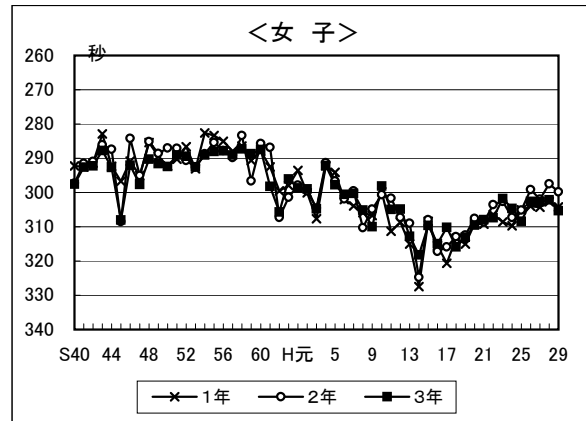
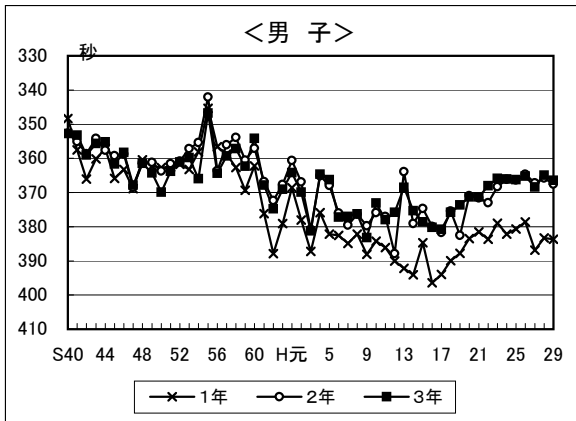
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

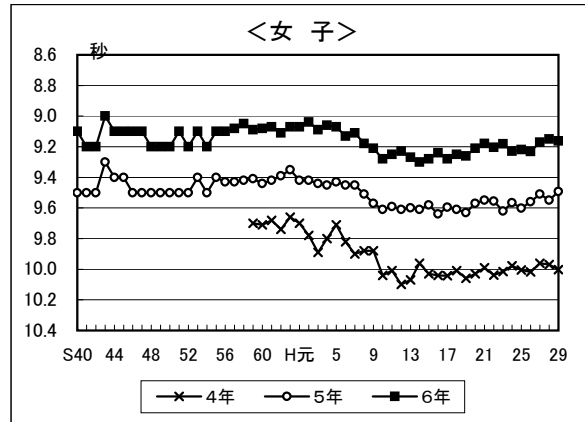
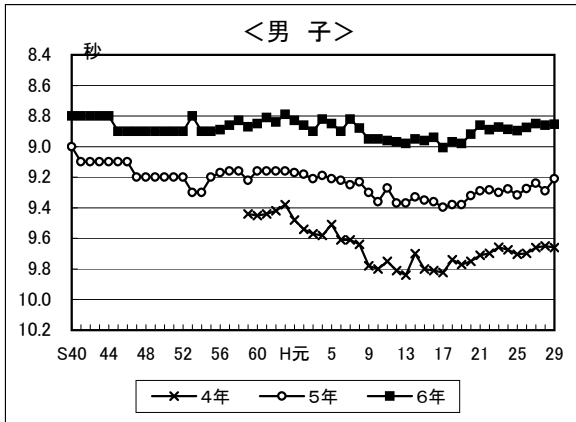


高等学校(全日制)

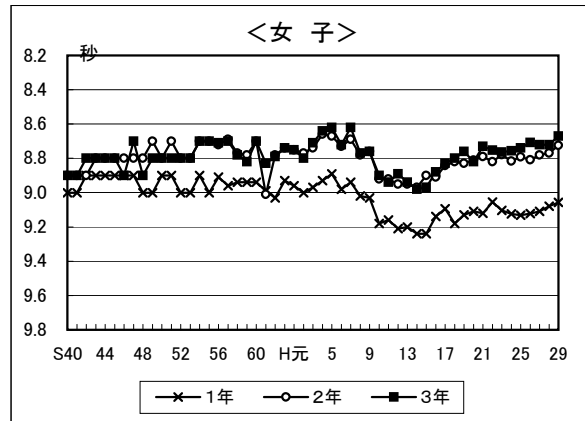
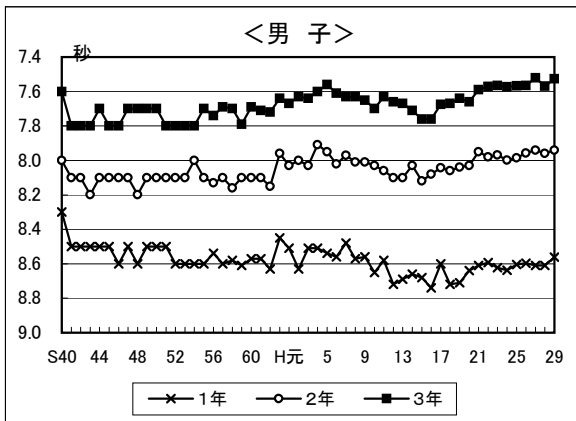


【 50m走 】

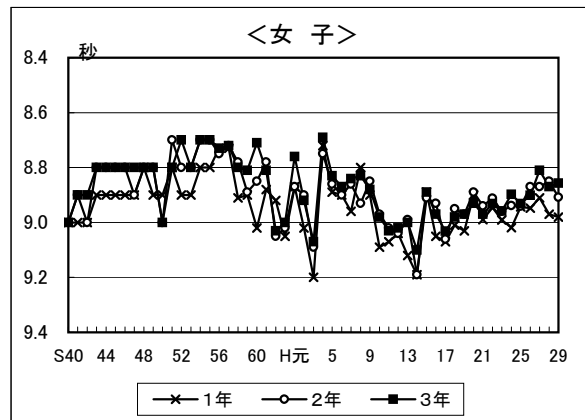
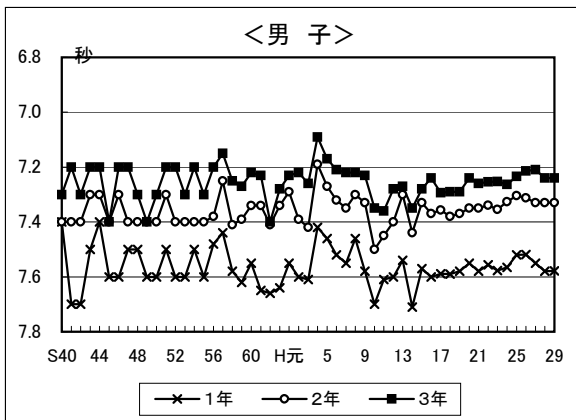
小学校



中学校

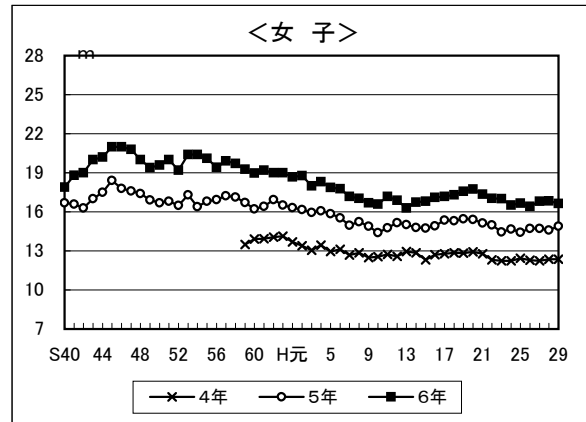
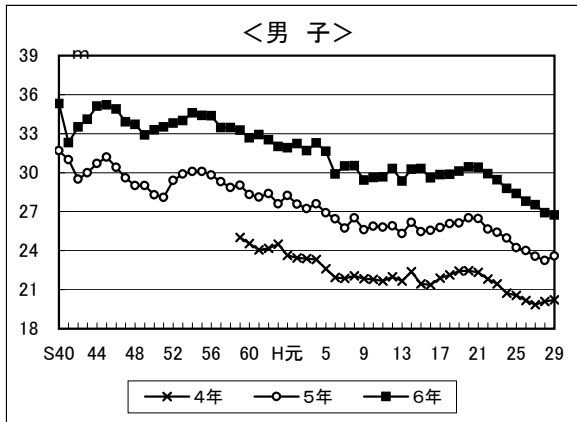


高等学校(全日制)

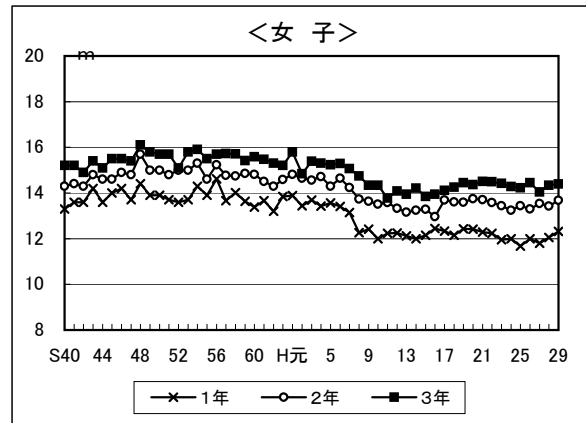
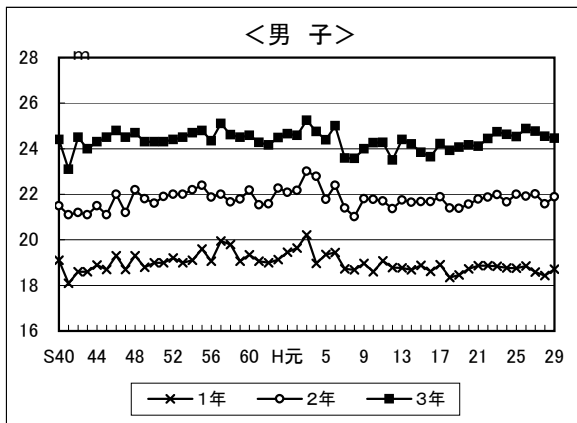


【 ボール投げ 】

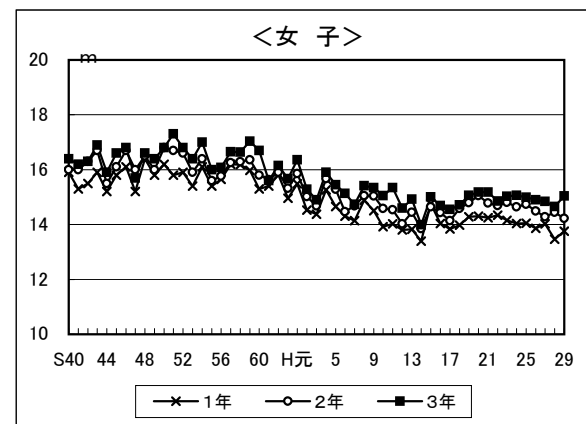
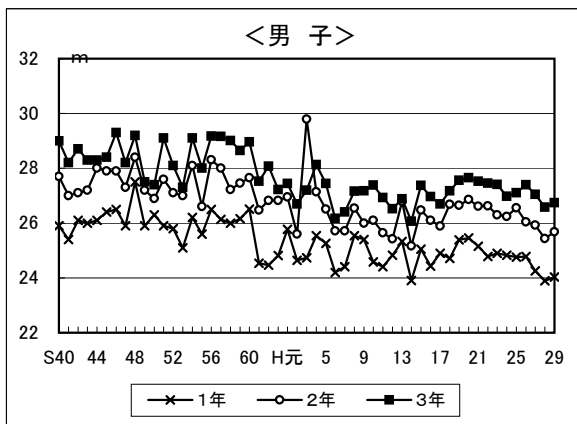
小学校



中学校



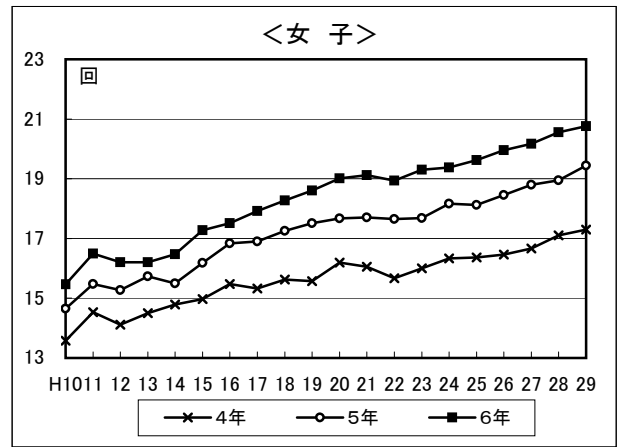
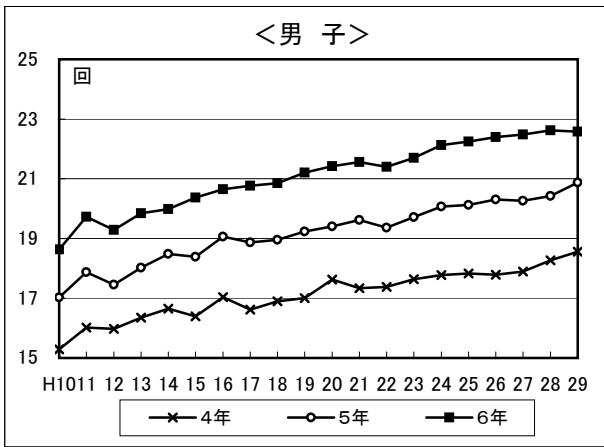
高等学校(全日制)



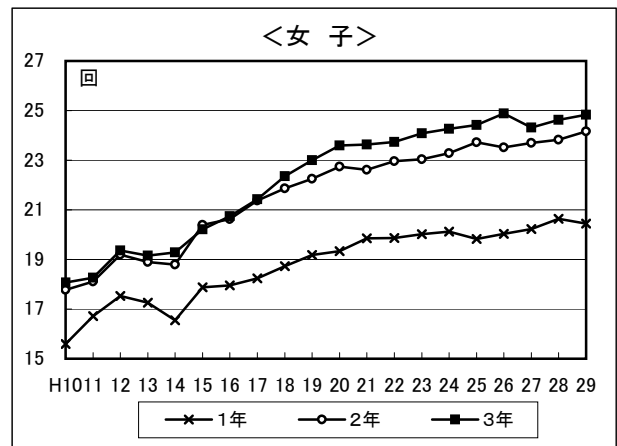
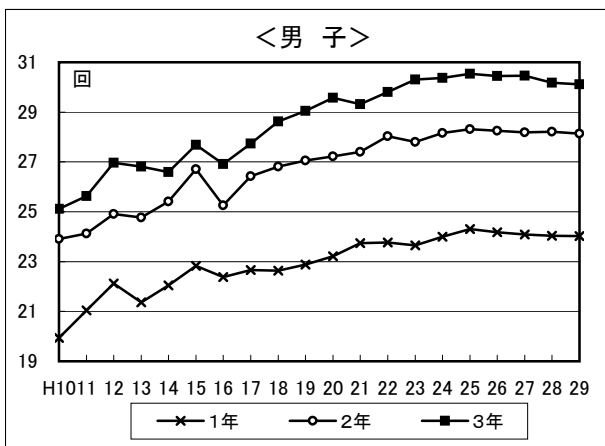
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

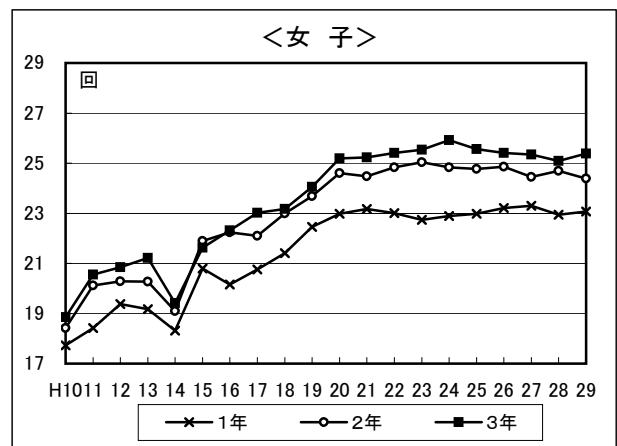
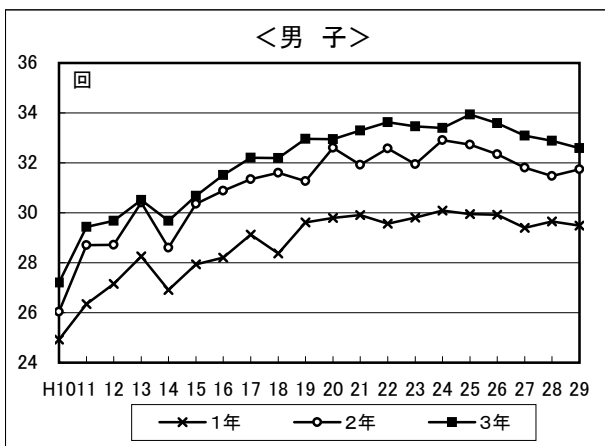
小学校



中学校

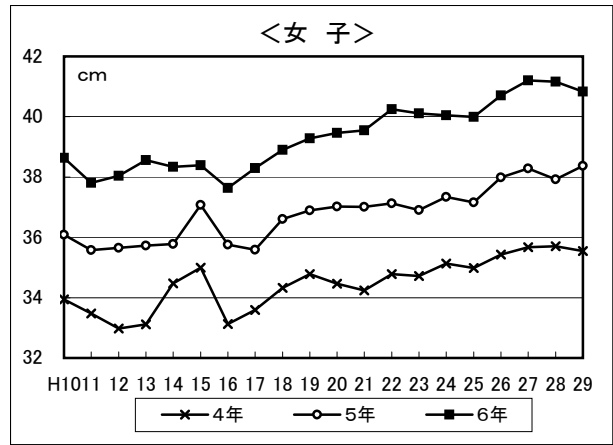
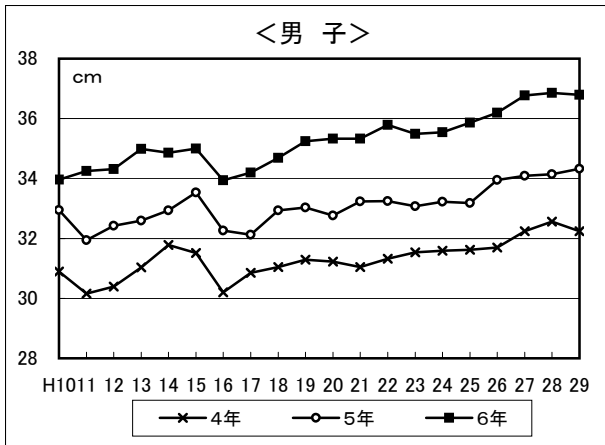


高等学校(全日制)

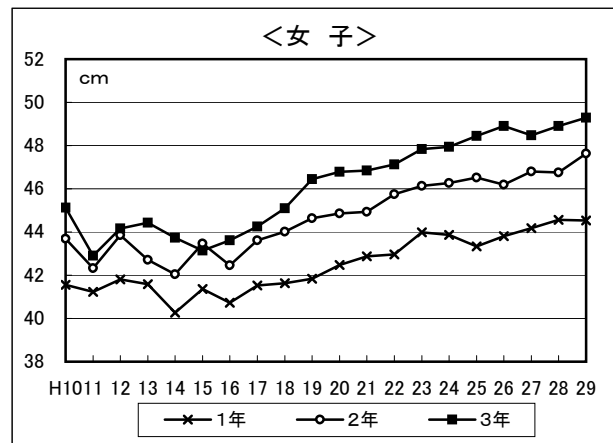
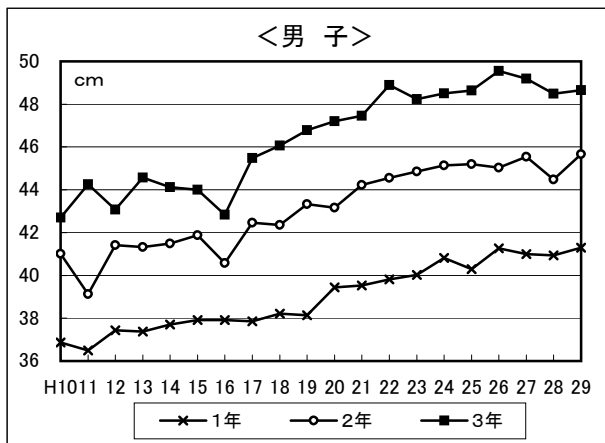


【 長座体前屈 】

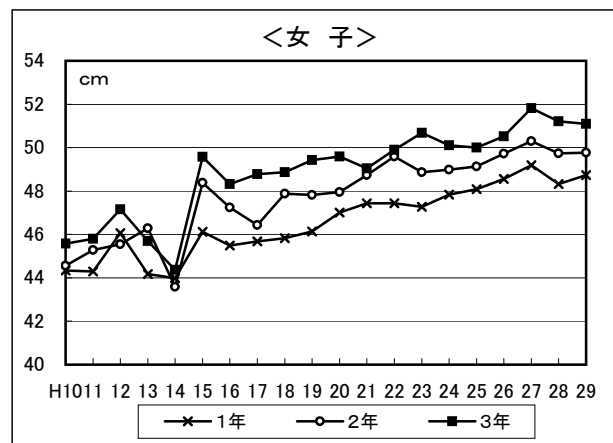
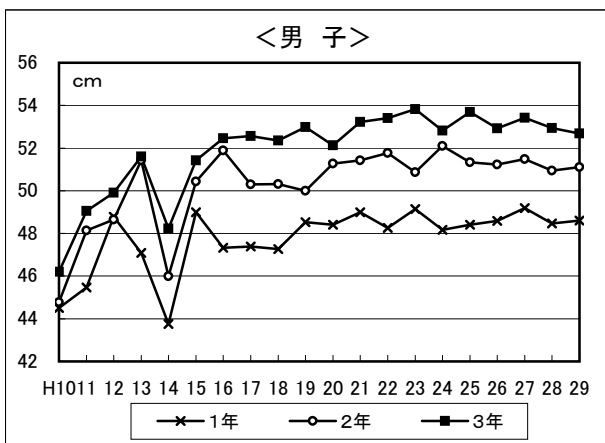
小学校



中学校

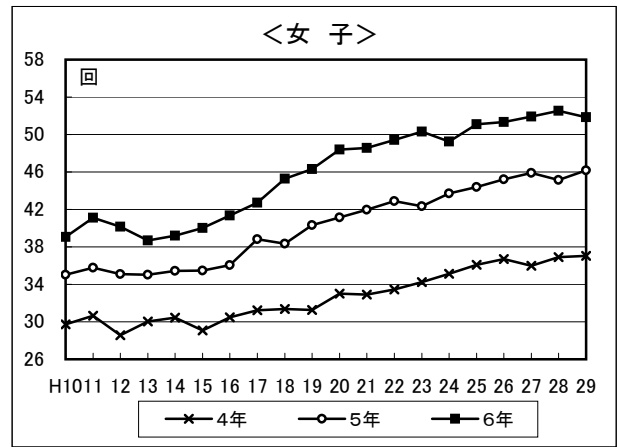
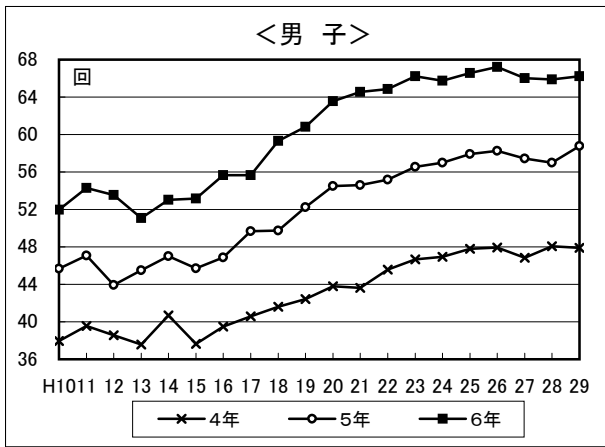


高等学校(全日制)

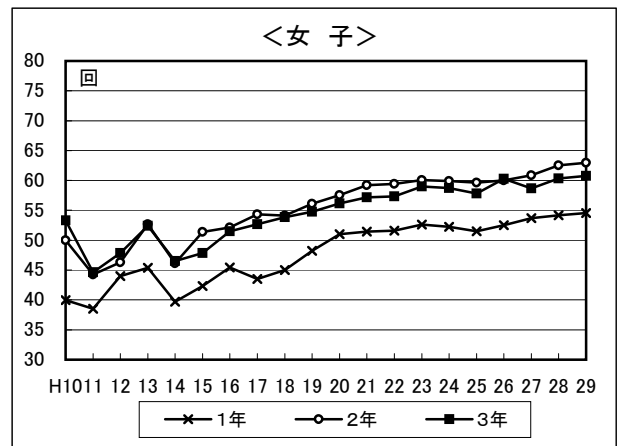
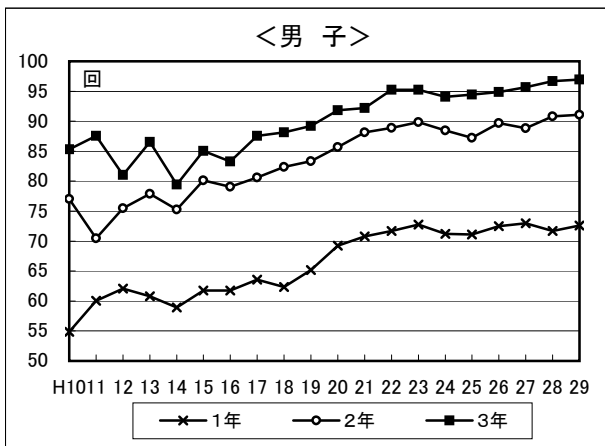


【 20mシャトルラン 】

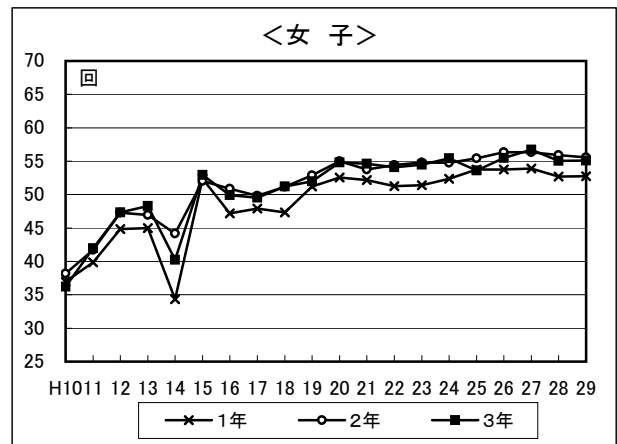
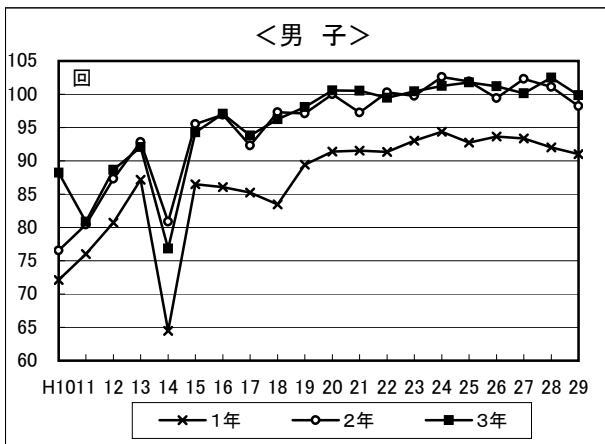
小学校



中学校

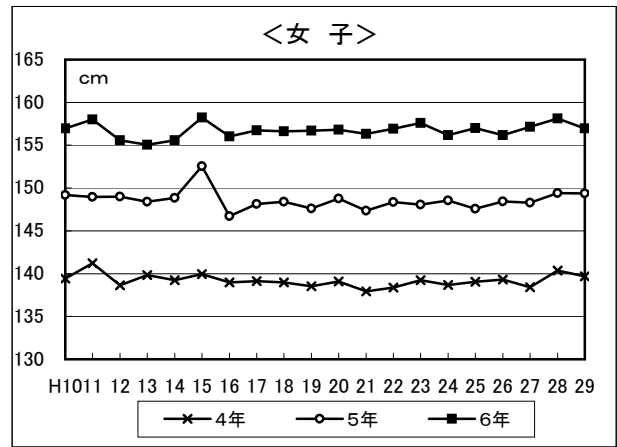
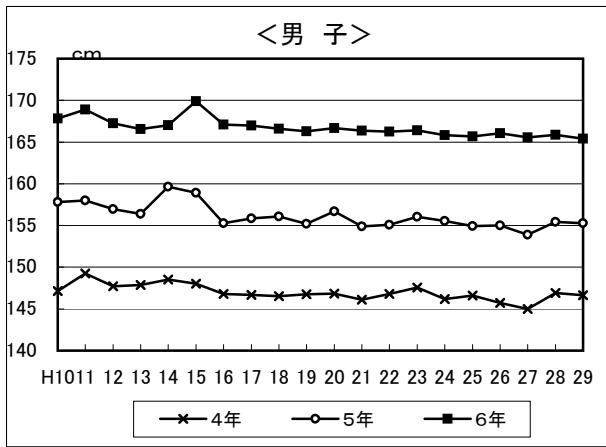


高等学校(全日制)

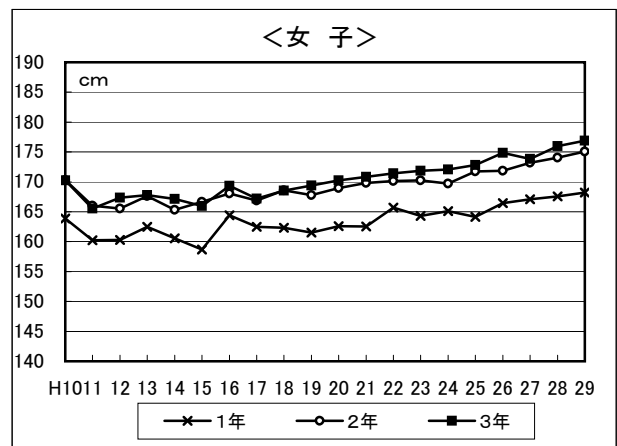
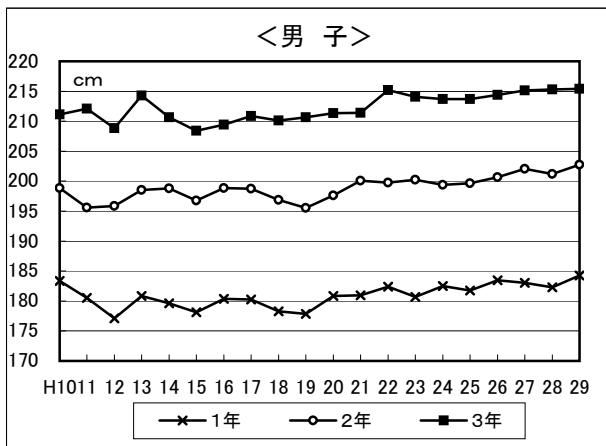


【 立ち幅とび 】

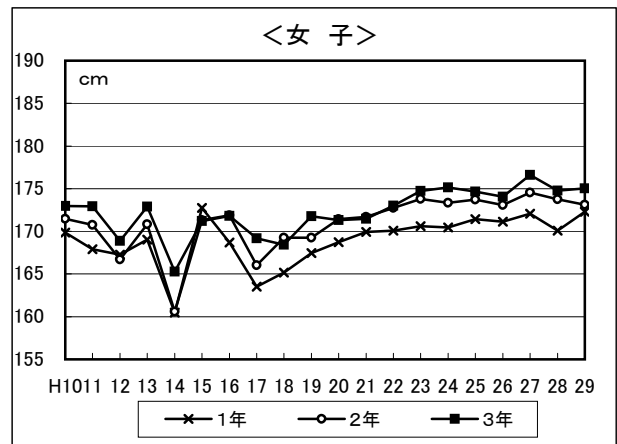
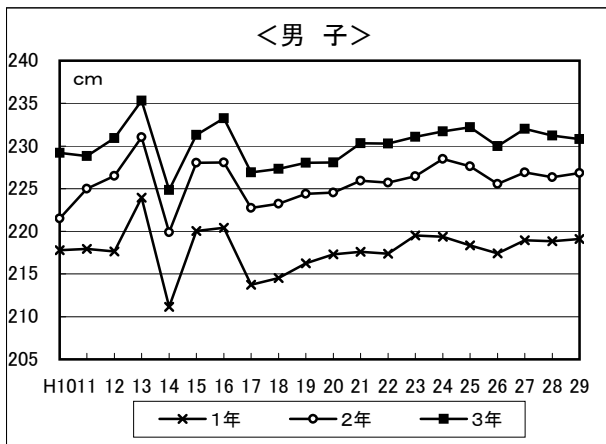
小学校



中学校



高等学校(全日制)



14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成29年度)

【身長(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	133.60	139.20	145.80	152.30	159.00	164.00	166.10	167.00
41	1966	—	134.50	139.60	145.90	153.30	159.20	164.50	166.20	167.30
42	1967	—	135.10	140.00	146.40	153.50	160.20	164.60	166.40	167.40
43	1968	—	134.80	140.30	146.80	153.90	160.90	164.60	166.20	167.90
44	1969	—	135.50	140.00	147.10	154.40	160.70	165.00	167.20	167.70
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	131.50	136.60	142.10	149.00	155.90	162.50	166.40	168.30	169.00
48	1973	131.40	136.90	142.00	148.60	156.40	162.80	166.80	168.20	169.20
49	1974	131.80	136.70	142.40	149.30	156.90	163.00	166.40	168.40	168.90
50	1975	132.30	137.20	142.60	149.90	157.00	163.20	167.30	168.70	169.80
51	1976	131.40	136.90	142.80	149.10	157.20	162.80	166.20	168.50	169.20
52	1977	131.90	137.00	142.90	150.40	157.90	163.80	167.10	168.90	169.90
53	1978	132.20	137.80	143.00	150.50	157.60	163.70	167.70	169.30	169.90
54	1979	132.20	137.50	143.40	149.50	158.50	164.30	167.50	169.60	170.20
55	1980	132.70	138.20	144.00	150.70	157.60	164.40	167.80	169.50	170.40
56	1981	132.80	137.60	143.69	150.19	158.34	164.24	168.17	169.74	170.75
57	1982	132.70	137.94	143.62	150.62	157.92	164.81	168.02	169.85	171.04
58	1983	132.80	137.84	143.57	150.52	157.94	164.40	168.32	169.78	170.66
59	1984	132.84	137.94	143.39	150.74	158.59	164.35	167.88	169.82	170.32
60	1985	133.01	138.23	143.76	150.77	158.29	163.83	168.35	170.15	171.30
61	1986	133.40	138.51	144.36	151.20	158.46	164.58	167.32	169.96	170.57
62	1987	133.55	138.62	144.64	151.59	158.75	164.26	167.53	169.45	170.69
63	1988	133.50	138.57	144.51	151.59	159.40	165.00	168.38	170.95	170.98
平成 元	1989	133.70	139.05	144.57	151.97	159.34	165.18	168.73	170.66	171.01
2	1990	133.68	138.95	144.64	152.44	159.75	165.40	168.74	170.24	171.28
3	1991	133.74	138.85	145.24	152.17	159.81	165.42	168.51	170.23	170.74
4	1992	133.66	139.26	144.82	152.84	160.22	165.83	169.02	170.63	171.23
5	1993	133.66	139.08	145.24	152.30	159.98	165.99	169.01	170.69	171.66
6	1994	133.89	139.27	145.20	152.80	160.40	166.14	169.00	170.48	171.20
7	1995	133.55	139.52	145.70	152.49	160.41	165.88	168.79	170.54	171.34
8	1996	133.71	139.26	145.55	152.93	160.37	166.10	169.36	170.98	171.64
9	1997	134.18	139.09	145.49	153.05	160.83	166.14	169.00	170.68	171.39
10	1998	134.05	139.42	145.83	153.01	160.79	166.31	169.13	170.95	171.85
11	1999	133.62	139.19	145.84	153.57	160.79	166.80	169.40	170.60	171.77
12	2000	133.89	139.72	145.72	153.65	160.85	165.93	169.21	170.85	171.51
13	2001	133.83	139.33	145.95	153.52	161.19	166.40	169.19	171.07	172.15
14	2002	133.63	139.16	145.73	153.65	160.60	166.62	169.08	170.28	171.35
15	2003	133.90	139.22	145.58	153.58	160.81	166.56	169.63	170.81	171.65
16	2004	133.82	139.08	145.62	153.03	160.91	166.38	169.42	170.97	171.55
17	2005	133.74	139.24	145.28	153.15	160.48	166.30	169.20	170.81	171.75
18	2006	133.85	139.29	145.44	152.99	160.52	166.04	169.22	170.91	171.50
19	2007	133.87	139.29	145.49	152.99	160.33	166.02	169.03	170.71	171.71
20	2008	133.94	139.34	145.53	153.11	160.50	165.91	169.05	170.66	171.50
21	2009	133.69	139.27	145.41	153.01	160.35	165.88	169.03	170.58	171.36
22	2010	133.77	139.01	145.43	152.74	160.38	165.86	168.90	170.46	171.19
23	2011	133.88	139.09	145.23	152.77	160.21	165.92	168.81	170.45	171.31
24	2012	133.77	139.27	145.20	152.71	160.18	165.87	168.95	170.46	171.16
25	2013	133.75	139.26	145.48	152.69	160.19	165.75	168.79	170.38	171.14
26	2014	133.80	139.29	145.48	153.14	160.19	165.81	168.69	170.34	171.16
27	2015	133.68	139.13	145.46	153.04	160.51	165.70	168.64	170.26	171.14
28	2016	133.81	139.10	145.41	153.15	160.69	166.06	168.70	170.23	171.09
29	2017	133.92	139.31	145.40	153.06	160.64	166.15	168.85	170.32	171.03

(注) 体格の資料出所は、昭和49年度までは学校保健統計調査(保健厚生課)であり、昭和50年度以降は体力・運動能力調査(体育課及びスポーツ健康課)による。

【身長(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	134.70	141.20	147.00	150.70	153.10	154.40	155.10	155.40
41	1966	—	134.90	141.50	147.50	151.50	153.60	154.70	155.00	155.10
42	1967	—	135.90	142.50	147.70	151.30	153.80	154.80	155.80	155.30
43	1968	—	135.60	142.60	148.30	151.90	154.00	154.70	154.90	155.40
44	1969	—	136.60	143.10	148.60	152.60	154.30	155.20	155.60	155.70
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	131.50	137.90	144.10	150.10	153.50	155.20	155.60	155.80	155.90
48	1973	131.80	138.20	144.60	149.90	153.60	155.40	156.00	156.50	156.70
49	1974	132.00	138.70	145.20	150.40	153.80	155.80	156.40	156.50	156.90
50	1975	132.60	138.80	145.40	150.60	154.10	155.60	156.40	156.50	156.80
51	1976	131.70	138.60	145.20	150.50	153.90	155.30	156.10	156.30	156.70
52	1977	132.10	138.70	146.00	151.20	154.90	156.20	156.40	156.90	157.20
53	1978	132.80	137.80	145.40	151.30	154.90	156.50	156.90	157.30	157.50
54	1979	132.30	138.90	145.30	151.20	155.20	156.60	157.10	157.40	157.90
55	1980	132.90	139.40	145.90	151.50	154.80	156.90	156.80	157.50	157.90
56	1981	132.30	138.76	145.95	151.25	155.02	156.76	157.70	157.65	157.72
57	1982	132.90	139.32	146.04	151.38	154.93	157.05	157.74	157.92	157.55
58	1983	132.90	138.96	145.90	151.53	155.01	156.91	157.55	157.62	157.97
59	1984	132.70	139.56	146.03	151.58	155.17	156.85	157.39	157.70	157.87
60	1985	133.12	139.32	145.94	151.38	155.24	157.02	157.77	157.77	158.51
61	1986	133.32	139.63	146.23	151.78	155.50	157.01	157.66	158.00	158.20
62	1987	133.57	139.94	146.72	151.70	155.09	157.17	157.21	157.93	157.87
63	1988	133.42	139.85	146.57	152.33	155.31	157.00	157.77	158.09	158.62
平成 元	1989	133.39	139.97	146.51	151.98	155.24	157.01	157.86	158.39	158.41
2	1990	133.75	140.39	146.73	152.46	155.55	157.36	157.67	158.16	158.71
3	1991	133.82	140.35	147.17	152.62	155.44	157.15	157.57	157.98	158.12
4	1992	133.92	140.31	147.33	152.45	155.59	157.45	157.90	158.33	158.26
5	1993	133.55	140.35	147.29	152.30	155.60	157.33	158.05	158.36	158.73
6	1994	134.13	140.90	147.50	152.73	155.53	157.19	157.75	158.29	158.36
7	1995	133.90	140.67	147.52	152.87	155.90	157.51	157.38	158.19	158.41
8	1996	133.94	140.74	147.49	152.85	156.05	157.29	158.10	158.54	158.58
9	1997	134.09	140.93	147.56	152.85	155.97	157.71	158.13	158.37	158.65
10	1998	134.01	140.58	147.52	152.71	156.10	157.40	157.86	158.33	158.30
11	1999	133.97	140.53	147.92	152.67	155.69	157.17	157.65	158.29	158.38
12	2000	133.77	140.62	147.69	152.71	155.82	157.24	157.90	158.25	158.85
13	2001	134.04	140.52	147.26	152.60	155.84	157.63	157.78	158.61	158.74
14	2002	134.00	140.63	147.43	152.61	156.13	157.27	157.48	158.03	158.36
15	2003	134.04	140.80	147.57	152.55	155.87	157.57	158.42	158.52	158.56
16	2004	133.99	140.47	147.35	152.57	155.63	157.40	158.02	158.10	158.47
17	2005	133.81	140.65	147.40	152.74	155.65	157.36	157.71	158.34	158.25
18	2006	133.74	140.54	147.44	152.61	155.80	157.25	157.75	158.19	158.59
19	2007	133.80	140.46	147.28	152.64	155.66	157.35	157.62	158.18	158.42
20	2008	133.95	140.65	147.20	152.45	155.79	157.35	157.80	158.05	158.36
21	2009	133.90	140.61	147.30	152.38	155.47	157.29	157.67	158.24	158.27
22	2010	133.88	140.63	147.26	152.35	155.46	157.02	157.63	158.09	158.38
23	2011	133.68	140.55	147.30	152.34	155.36	157.00	157.33	158.04	158.24
24	2012	133.68	140.40	147.10	152.33	155.33	156.84	157.35	157.73	158.22
25	2013	133.84	140.43	147.00	152.09	155.46	156.88	157.26	157.83	157.98
26	2014	133.78	140.67	147.14	152.17	155.18	157.03	157.14	157.77	158.07
27	2015	133.69	140.33	147.27	152.23	155.18	156.74	157.36	157.61	157.95
28	2016	133.51	140.46	147.22	152.36	155.41	156.82	157.18	157.88	157.84
29	2017	133.69	140.35	147.14	152.39	155.51	157.04	157.12	157.66	158.14

【体 重(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.70	32.60	37.40	42.70	48.50	53.40	56.30	58.00
41	1966	—	29.90	33.10	37.40	43.10	48.50	53.90	56.80	58.60
42	1967	—	30.20	33.40	38.20	43.50	49.50	54.10	56.70	58.40
43	1968	—	30.10	33.50	38.20	43.90	49.50	54.00	56.70	58.80
44	1969	—	30.60	34.00	38.60	44.30	49.90	54.80	57.60	59.30
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.40	31.70	35.30	40.20	45.30	51.30	55.90	58.50	60.10
48	1973	28.40	31.80	35.40	40.30	46.00	51.40	55.70	58.30	60.20
49	1974	28.80	31.80	35.60	40.30	46.30	51.80	55.80	58.00	59.80
50	1975	28.90	31.90	35.70	40.90	46.40	51.80	56.60	58.60	60.20
51	1976	28.50	31.90	35.80	40.30	46.00	51.50	56.30	58.50	59.80
52	1977	28.90	32.10	36.40	41.10	46.40	52.20	56.70	59.20	60.90
53	1978	29.00	32.40	35.80	41.30	46.70	51.30	56.90	59.30	60.70
54	1979	29.20	32.60	36.90	40.60	47.60	52.60	57.30	59.70	61.00
55	1980	29.30	32.70	36.40	41.60	46.60	52.30	57.20	59.70	60.90
56	1981	29.20	32.47	36.25	41.27	47.31	52.49	57.40	59.24	61.03
57	1982	29.60	32.64	36.61	41.47	46.85	53.04	57.04	60.05	61.20
58	1983	29.30	32.47	36.29	41.82	46.69	52.69	57.73	59.83	61.55
59	1984	29.53	33.05	36.66	42.01	47.88	53.37	58.41	60.36	61.47
60	1985	29.88	33.25	36.97	42.08	47.30	52.74	58.54	60.83	62.69
61	1986	29.96	33.36	37.53	42.45	47.51	53.37	57.40	59.90	61.96
62	1987	30.10	33.73	37.72	43.29	47.94	53.23	58.51	60.03	61.70
63	1988	29.83	33.47	37.74	42.86	48.37	53.31	58.08	60.87	61.64
平成 元	1989	30.57	34.12	37.81	43.34	48.53	54.11	59.29	60.50	61.64
2	1990	30.65	34.22	37.98	44.07	48.95	53.76	59.15	60.61	61.84
3	1991	30.51	34.26	38.61	43.89	48.99	54.54	59.26	61.02	61.79
4	1992	30.76	34.49	38.34	44.16	49.19	54.84	59.50	60.78	61.95
5	1993	30.74	34.54	38.45	44.26	49.27	54.73	60.07	61.49	63.00
6	1994	30.73	34.35	38.61	44.10	49.47	54.87	59.47	61.23	62.63
7	1995	30.83	35.06	39.00	44.02	49.23	54.51	60.12	61.52	62.72
8	1996	31.31	35.26	39.49	44.63	49.81	54.98	60.12	61.92	63.52
9	1997	31.42	34.97	39.22	44.73	50.11	54.96	59.89	61.77	63.15
10	1998	31.61	35.26	39.69	45.15	50.19	54.96	59.80	61.29	62.95
11	1999	31.15	34.96	39.62	45.08	50.31	55.32	60.22	60.88	62.91
12	2000	31.48	35.59	39.51	45.76	50.43	55.21	59.04	61.74	62.61
13	2001	31.23	34.98	39.71	45.68	50.23	55.56	58.89	61.15	63.01
14	2002	31.28	34.95	39.59	45.68	49.80	55.89	60.61	61.30	63.67
15	2003	31.62	35.29	39.46	45.31	50.59	55.72	60.90	62.70	64.28
16	2004	31.20	34.79	39.05	45.04	50.11	55.83	60.13	61.82	63.96
17	2005	31.04	34.77	39.09	44.94	49.62	55.32	60.68	61.74	64.02
18	2006	31.04	34.89	39.05	45.05	49.82	54.88	60.44	62.92	63.99
19	2007	30.89	34.64	39.08	44.73	49.76	55.05	60.05	62.24	64.56
20	2008	31.11	34.49	38.81	44.70	49.49	54.92	60.03	61.68	63.55
21	2009	30.59	34.22	38.27	44.18	49.01	54.40	59.70	61.35	62.98
22	2010	30.72	34.23	38.76	44.10	49.16	54.60	59.41	61.85	63.60
23	2011	30.66	34.05	38.31	44.20	48.87	54.44	59.67	61.39	63.71
24	2012	30.66	34.39	38.36	44.16	49.17	54.30	59.37	61.69	63.17
25	2013	30.57	34.25	38.68	44.03	48.95	54.30	59.33	61.33	63.67
26	2014	30.59	34.20	38.41	44.25	48.68	54.15	59.19	61.18	63.09
27	2015	30.56	34.10	38.38	43.96	49.10	53.85	59.07	60.91	63.06
28	2016	30.68	34.34	38.55	44.18	48.83	54.36	58.99	60.94	62.97
29	2017	30.71	34.28	38.68	44.06	48.99	54.17	59.54	60.77	62.95

【体 重(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.90	34.30	39.40	43.60	47.10	49.50	50.90	51.90
41	1966	—	30.40	34.40	39.80	44.10	47.30	49.80	51.30	51.90
42	1967	—	30.70	35.30	40.00	44.60	47.80	50.10	51.50	52.00
43	1968	—	30.30	35.30	40.50	44.90	48.10	50.40	51.50	52.30
44	1969	—	31.10	35.60	40.80	45.60	48.60	50.80	52.00	52.40
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.20	32.20	36.70	42.00	46.10	49.30	51.40	52.50	52.90
48	1973	28.40	32.60	37.30	42.50	46.90	49.40	51.40	52.50	53.00
49	1974	28.50	32.60	37.40	42.20	46.40	49.30	51.50	52.70	53.10
50	1975	28.80	32.60	37.50	42.30	46.50	49.50	51.40	52.50	52.80
51	1976	28.50	32.90	37.70	42.10	46.20	50.00	51.00	51.90	53.20
52	1977	28.50	32.70	37.80	42.70	46.90	49.60	51.80	53.10	53.80
53	1978	28.80	32.70	38.20	42.50	46.80	50.80	51.50	52.90	53.00
54	1979	28.80	33.00	37.30	42.60	46.90	50.10	52.30	53.00	53.00
55	1980	29.00	32.80	37.90	43.00	46.80	49.90	51.30	52.60	53.80
56	1981	28.50	32.55	37.85	42.49	46.59	49.93	52.21	52.15	52.24
57	1982	28.80	33.26	37.83	42.75	46.35	50.06	52.12	52.64	52.81
58	1983	29.30	32.79	37.85	42.81	46.50	49.79	52.16	52.68	53.03
59	1984	29.08	33.47	38.19	43.19	46.99	50.06	52.59	53.36	53.20
60	1985	29.52	33.49	38.11	42.96	47.15	49.88	52.93	53.17	53.47
61	1986	29.57	33.59	38.29	43.62	47.20	50.12	52.38	53.00	53.36
62	1987	29.75	34.13	38.96	43.79	47.28	50.30	51.91	52.62	52.45
63	1988	29.64	33.71	38.80	43.93	46.96	49.92	51.71	52.88	53.01
平成 元	1989	29.75	33.89	38.69	43.88	47.20	49.80	51.83	52.37	52.27
2	1990	30.14	34.66	38.98	44.02	47.36	50.37	52.21	52.38	52.58
3	1991	30.36	34.48	39.34	44.19	47.09	50.36	52.44	52.84	52.93
4	1992	30.27	34.53	39.78	44.36	47.76	50.12	52.12	52.72	52.59
5	1993	30.15	34.51	39.60	44.28	47.74	50.29	51.99	52.87	53.23
6	1994	30.80	34.89	39.87	44.96	47.77	50.31	52.28	52.62	53.00
7	1995	30.61	35.03	40.10	44.90	47.87	50.57	51.77	53.24	52.69
8	1996	30.86	35.09	40.39	45.00	48.26	50.28	52.14	52.83	52.92
9	1997	30.69	35.07	39.96	44.86	48.17	50.70	52.31	53.05	53.50
10	1998	30.87	35.19	40.38	45.04	48.31	50.66	52.59	53.53	53.51
11	1999	30.97	34.93	40.50	44.89	47.63	50.39	52.33	53.27	53.45
12	2000	30.71	34.97	40.15	45.74	48.59	50.83	52.10	52.76	52.93
13	2001	30.49	34.57	39.86	44.92	48.02	50.74	51.39	52.50	52.12
14	2002	30.65	35.12	40.01	45.14	48.28	50.55	52.59	53.11	53.17
15	2003	30.76	35.27	40.30	44.44	48.15	50.79	52.62	53.39	53.12
16	2004	30.61	34.67	39.81	44.66	47.36	50.80	52.13	52.65	53.34
17	2005	30.36	34.63	39.74	44.40	47.77	50.24	52.30	53.04	53.05
18	2006	30.13	34.52	39.66	44.62	47.72	50.46	51.77	53.41	53.42
19	2007	30.25	34.33	39.42	44.37	47.68	50.26	52.07	52.66	53.39
20	2008	30.42	34.58	39.33	44.18	47.58	50.25	51.79	52.82	52.75
21	2009	30.10	34.26	39.16	43.81	46.95	49.95	51.43	52.31	52.57
22	2010	30.28	34.38	39.29	43.95	47.13	49.67	51.30	52.27	52.47
23	2011	29.80	34.26	39.07	43.83	47.03	49.71	50.89	52.28	52.51
24	2012	29.90	33.99	39.14	43.79	47.11	49.58	51.22	52.05	52.86
25	2013	30.13	34.00	38.85	43.59	47.09	49.62	51.19	52.35	52.54
26	2014	30.05	34.31	38.86	43.43	47.01	49.76	51.14	52.31	52.58
27	2015	29.93	34.04	39.15	43.49	46.94	49.70	51.59	52.19	52.69
28	2016	29.90	34.20	39.14	43.96	46.88	49.72	51.41	52.46	52.66
29	2017	30.00	34.09	39.12	43.82	47.27	49.68	51.13	52.32	52.84

【座 高(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	73.40	75.50	78.70	82.00	85.50	88.30	89.60	90.10
41	1966	—	73.60	75.70	78.60	82.10	85.70	88.40	89.50	90.20
42	1967	—	73.60	75.80	78.70	82.10	85.70	88.20	89.50	90.00
43	1968	—	73.20	75.70	79.00	82.10	85.40	88.00	88.00	90.10
44	1969	—	73.80	76.10	79.20	82.40	86.00	88.50	89.70	90.10
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	71.90	74.10	76.40	79.70	83.20	86.50	88.80	90.00	90.10
48	1973	71.80	74.20	76.30	79.60	83.20	86.70	89.00	90.00	89.90
49	1974	72.20	74.30	76.80	79.90	83.80	86.80	88.90	90.00	90.50
50	1975	72.20	74.30	76.50	80.10	83.40	87.00	89.20	90.10	90.60
51	1976	71.90	74.10	76.40	79.40	83.00	86.20	89.40	92.30	91.10
52	1977	71.90	73.90	76.40	80.30	83.80	87.20	89.20	89.80	90.80
53	1978	72.50	74.20	76.90	80.10	84.00	87.10	89.50	90.20	90.90
54	1979	72.20	74.40	77.00	79.80	84.10	87.30	89.50	90.60	90.80
55	1980	72.30	74.50	76.70	80.30	83.90	87.50	89.40	90.50	91.10
56	1981	72.50	74.50	76.80	80.40	84.40	87.50	89.80	90.80	91.00
57	1982	72.50	74.51	76.91	80.58	84.01	87.84	89.72	90.67	91.45
58	1983	72.50	74.62	76.94	80.45	83.89	87.58	89.49	90.47	90.79
59	1984	72.53	74.69	77.04	80.26	84.22	87.36	89.59	90.82	91.26
60	1985	72.65	74.87	77.14	80.24	83.96	86.91	90.12	91.16	92.06
61	1986	72.69	74.96	77.43	80.61	84.17	87.56	89.34	90.66	91.11
62	1987	72.87	74.96	77.51	80.87	84.43	87.37	89.75	90.55	91.03
63	1988	72.94	75.05	77.41	81.03	84.72	87.72	89.87	91.28	91.33
平成 元	1989	73.09	75.33	77.67	80.91	84.42	87.90	89.88	90.82	90.95
2	1990	73.03	75.23	77.55	81.54	84.78	87.80	89.64	90.59	91.36
3	1991	72.98	75.26	77.84	81.35	84.86	87.97	89.57	90.98	91.00
4	1992	73.02	75.40	77.80	81.51	85.04	88.04	90.10	91.17	91.46
5	1993	72.87	75.22	77.88	81.41	85.07	88.24	90.24	91.14	91.56
6	1994	73.10	75.24	77.83	81.75	85.32	88.35	89.94	90.91	91.35
7	1995	72.98	75.47	78.08	81.04	85.12	87.99	89.95	91.07	91.46
8	1996	73.29	75.49	78.19	81.74	84.93	88.16	89.88	91.09	91.46
9	1997	73.36	75.46	78.16	81.84	85.36	88.25	90.08	91.00	91.54
10	1998	73.20	75.56	78.24	81.64	85.36	87.86	89.91	91.14	91.45
11	1999	73.04	75.55	78.29	82.07	85.51	88.58	90.19	90.99	91.72
12	2000	73.24	75.69	78.36	82.07	85.38	88.12	90.02	90.89	91.56
13	2001	73.01	75.41	78.23	82.02	85.62	88.44	89.78	91.32	91.90
14	2002	72.92	75.32	78.29	82.07	85.46	88.73	89.91	90.82	91.54
15	2003	73.18	75.43	78.19	81.71	85.01	88.38	90.23	91.02	91.78
16	2004	72.87	75.18	78.01	81.59	85.58	88.63	90.22	91.31	91.90
17	2005	72.78	75.30	77.91	81.68	85.04	88.37	90.06	91.41	91.95
18	2006	72.99	75.45	78.18	81.71	85.32	88.35	90.33	91.25	91.93
19	2007	73.01	75.34	78.07	81.68	85.11	88.40	90.18	91.36	91.71
20	2008	72.98	75.32	78.06	81.72	85.15	88.31	90.13	91.10	91.90
21	2009	72.88	75.31	77.96	81.77	85.19	88.29	90.01	91.17	91.76
22	2010	72.87	75.17	78.05	81.58	85.27	88.37	90.10	91.23	91.76
23	2011	72.91	75.15	77.85	81.45	85.13	88.21	90.19	91.17	91.74
24	2012	72.77	75.23	77.82	81.51	85.21	88.30	90.14	91.15	91.79
25	2013	72.77	75.14	77.91	81.47	85.21	88.33	90.24	91.32	91.96
26	2014	72.82	75.07	77.84	81.59	84.95	88.07	90.25	91.43	91.94
27	2015	72.71	75.10	77.80	81.70	85.30	88.24	90.37	91.36	92.09
28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—
29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

【座高(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	73.90	77.10	80.40	82.50	84.10	84.80	85.00	85.20
41	1966	—	74.30	77.30	80.80	83.10	84.30	85.00	85.20	85.30
42	1967	—	74.30	77.60	80.50	82.80	83.90	84.90	85.00	85.20
43	1968	—	74.10	77.70	80.60	83.00	84.20	84.70	84.70	84.90
44	1969	—	74.40	77.90	80.90	82.90	84.10	84.50	84.80	84.80
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	71.70	75.30	77.90	81.60	83.30	84.40	84.60	84.60	84.80
48	1973	72.00	75.10	78.30	81.50	83.60	84.40	84.80	84.90	84.80
49	1974	72.20	75.30	78.50	81.60	83.30	84.50	84.70	84.80	84.70
50	1975	72.20	75.20	78.50	81.30	83.40	84.40	85.00	84.70	85.10
51	1976	71.70	75.20	78.20	80.80	82.80	83.90	84.80	85.20	85.10
52	1977	71.60	74.60	78.20	81.90	83.70	84.60	84.90	85.10	85.10
53	1978	72.10	75.10	78.60	81.90	83.80	84.70	84.70	84.90	84.70
54	1979	72.10	75.10	78.50	81.50	83.80	84.70	85.40	85.30	85.10
55	1980	72.30	75.40	78.70	82.00	83.60	85.00	84.90	85.30	85.30
56	1981	72.30	75.20	78.90	82.00	83.70	84.90	85.40	85.30	85.50
57	1982	72.50	75.37	78.61	81.88	83.65	85.06	85.51	85.81	85.00
58	1983	72.50	75.24	78.73	81.98	83.83	85.00	85.09	84.99	85.28
59	1984	72.44	75.62	78.71	82.15	83.90	85.04	85.74	85.41	85.59
60	1985	72.72	75.54	78.85	81.67	83.96	85.01	85.46	85.30	85.66
61	1986	72.61	75.58	78.86	82.14	83.89	84.92	85.53	85.58	85.64
62	1987	72.96	75.83	79.11	82.32	83.84	85.09	85.81	85.58	85.71
63	1988	72.88	75.78	79.01	82.33	83.87	84.97	85.38	85.53	85.66
平成 元	1989	73.03	76.01	79.20	82.24	83.64	84.83	85.40	85.59	85.54
2	1990	73.02	76.13	79.17	82.62	84.23	85.19	85.11	85.19	85.16
3	1991	73.04	76.13	79.38	82.67	84.08	85.01	85.37	85.69	85.37
4	1992	73.14	76.17	79.73	82.68	84.23	85.10	85.30	85.47	85.31
5	1993	73.02	76.16	79.68	82.55	84.07	84.78	85.66	85.77	85.49
6	1994	73.31	76.47	79.67	82.85	84.06	85.07	85.38	85.55	85.51
7	1995	73.14	76.46	79.79	82.79	84.28	84.84	85.05	85.38	85.31
8	1996	73.47	76.38	79.81	82.92	84.43	85.00	84.97	85.15	85.22
9	1997	73.42	76.61	79.93	83.02	84.41	85.33	84.99	85.12	85.17
10	1998	73.19	76.21	79.74	82.77	84.44	85.14	85.06	85.35	85.12
11	1999	73.36	76.30	79.91	82.86	84.04	84.89	85.16	85.34	85.38
12	2000	73.26	76.44	80.01	82.83	84.22	85.18	85.07	85.26	85.46
13	2001	73.15	76.05	79.61	82.68	84.04	84.97	84.64	85.18	84.82
14	2002	73.13	76.30	79.77	82.56	84.41	84.98	84.81	85.10	85.29
15	2003	72.37	76.44	79.72	82.28	84.01	85.08	85.11	85.10	84.95
16	2004	73.00	76.05	79.57	82.70	84.39	85.42	85.31	85.47	85.49
17	2005	72.86	76.17	79.54	82.57	84.17	85.22	85.22	85.35	85.26
18	2006	73.02	76.28	79.73	82.59	84.15	85.12	85.23	85.56	85.73
19	2007	73.04	76.17	79.64	82.72	84.17	85.22	85.23	85.37	85.62
20	2008	73.10	76.23	79.55	82.55	84.14	85.06	85.23	85.34	85.49
21	2009	73.03	76.15	79.50	82.55	84.08	85.19	85.24	85.48	85.54
22	2010	73.04	76.21	79.59	82.56	84.11	85.06	85.27	85.41	85.57
23	2011	72.87	76.28	79.61	82.54	84.08	85.06	85.14	85.53	85.49
24	2012	72.84	76.03	79.49	82.50	84.10	84.97	85.20	85.45	85.61
25	2013	72.92	76.07	79.35	82.26	84.10	85.13	85.24	85.55	85.70
26	2014	72.90	76.09	79.39	82.26	83.90	85.15	85.28	85.58	85.76
27	2015	72.74	76.02	79.36	82.46	83.99	84.82	85.47	85.56	85.63
28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—
29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成29年度)

【握力(男子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	18.30	20.60	23.70	29.80	35.20	40.00	42.00	44.10
41	1966	—	<u>16.40</u>	<u>19.30</u>	22.90	<u>27.30</u>	<u>33.40</u>	38.90	41.90	44.50
42	1967	—	<u>16.40</u>	19.60	<u>22.30</u>	30.10	35.00	39.00	41.80	44.20
43	1968	—	<u>16.40</u>	19.90	23.50	28.90	35.50	41.80	44.50	47.20
44	1969	—	17.10	20.00	24.00	30.30	35.90	39.80	42.50	45.80
45	1970	—	17.50	20.80	24.70	30.10	37.00	42.80	45.70	48.10
46	1971	—	17.00	20.40	24.60	30.20	36.50	43.30	47.00	48.60
47	1972	—	16.70	20.30	23.50	29.20	35.50	42.30	45.20	47.30
48	1973	—	17.70	21.10	25.80	31.50	37.60	41.10	43.90	46.50
49	1974	—	17.60	21.70	25.40	31.40	37.20	42.00	43.80	46.00
50	1975	—	17.60	20.70	25.10	31.50	37.50	42.90	45.80	46.30
51	1976	—	18.50	21.90	24.20	29.50	35.20	42.80	45.60	47.40
52	1977	—	17.70	21.20	25.30	30.20	36.90	41.60	44.50	46.80
53	1978	—	18.40	21.20	25.50	31.20	37.10	40.90	44.20	45.50
54	1979	—	17.40	20.40	27.00	32.70	38.10	41.70	43.70	46.30
55	1980	—	18.50	21.30	26.10	31.50	38.20	43.60	45.90	47.90
56	1981	—	18.09	21.04	25.43	31.46	37.21	41.96	44.50	46.60
57	1982	—	18.39	21.47	25.60	32.09	38.65	41.07	44.75	45.95
58	1983	—	17.98	20.40	25.83	30.78	37.22	41.63	44.05	46.10
59	1984	—	18.17	21.16	25.01	30.76	36.68	41.14	43.94	45.69
60	1985	—	18.01	20.84	25.14	31.93	37.11	42.96	45.79	47.84
61	1986	—	17.36	20.66	25.68	31.60	37.29	39.90	43.11	45.26
62	1987	—	17.36	20.85	24.40	30.42	36.06	39.76	42.68	45.30
63	1988	—	17.36	20.74	25.50	31.86	36.97	39.62	42.98	44.54
平成 元	1989	—	18.36	21.41	25.35	31.07	36.32	40.59	43.59	44.55
2	1990	—	17.92	20.63	25.78	31.31	36.62	40.14	42.51	44.25
3	1991	—	17.36	20.57	25.24	31.23	36.26	40.33	42.55	44.07
4	1992	—	17.72	20.72	26.60	31.51	37.18	39.88	42.00	43.46
5	1993	—	16.96	20.47	25.03	31.10	36.27	40.43	42.65	44.56
6	1994	—	17.25	20.05	24.28	30.01	35.12	39.44	42.68	43.69
7	1995	—	17.15	20.16	24.89	30.79	35.86	<u>37.17</u>	40.11	42.00
8	1996	—	16.93	20.56	24.73	29.81	35.51	38.21	41.29	42.36
9	1997	—	17.57	20.36	25.49	30.58	35.35	38.13	40.88	42.77
10	1998	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68	42.68
11	1999	15.06	17.25	20.74	25.11	30.60	35.97	37.61	<u>39.71</u>	<u>41.25</u>
12	2000	<u>14.66</u>	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19	43.68
13	2001	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83	43.97
14	2002	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55	43.40
15	2003	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73	41.77
16	2004	15.44	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.50	40.97	42.57
17	2005	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69	42.25
18	2006	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25	42.76
19	2007	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83	42.69
20	2008	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95	42.66
21	2009	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.40	38.71	40.95	42.84
22	2010	14.90	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48	42.64
23	2011	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82	43.21
24	2012	14.91	17.19	20.11	24.20	29.73	35.29	38.51	41.32	42.44
25	2013	14.91	17.22	20.25	23.89	29.81	34.86	37.90	40.78	42.68
26	2014	14.88	17.05	20.35	23.99	29.47	35.04	37.71	40.45	42.23
27	2015	14.87	17.00	20.20	24.09	29.59	34.74	37.72	40.03	42.13
28	2016	14.93	17.17	20.17	23.96	29.59	34.82	37.33	40.15	41.78
29	2017	14.87	17.10	20.09	23.98	29.48	34.73	37.50	40.05	41.81

(注1) 資料出所は、体力・運動能力調査(体育課及びびスポーツ健康課)による。なお、「—」欄は未実施項目である。

(注2) 平成10年度から、新しく小学校4年生が加わっている。

【握力(女子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	16.70	19.00	21.60	23.60	25.60	26.60	27.80	27.60
41	1966	—	15.10	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.00	25.40	26.40	26.70	27.50
42	1967	—	<u>14.70</u>	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.20	25.90	28.00	28.00	29.00
43	1968	—	15.20	18.90	22.00	24.80	26.50	27.90	28.50	29.70
44	1969	—	15.90	18.70	22.50	24.70	26.50	26.70	28.30	28.50
45	1970	—	16.40	20.10	22.60	25.90	27.70	29.30	30.30	30.70
46	1971	—	15.70	19.40	22.70	25.00	27.50	29.40	31.10	31.00
47	1972	—	15.50	19.20	<u>21.10</u>	24.10	25.90	28.30	29.30	30.30
48	1973	—	16.10	19.80	23.40	25.80	27.30	29.50	30.10	31.10
49	1974	—	16.10	19.80	22.80	25.30	27.50	27.20	28.10	29.50
50	1975	—	16.30	19.20	22.70	25.20	26.60	29.40	30.40	30.70
51	1976	—	17.40	20.80	21.90	24.80	25.70	29.30	29.70	31.00
52	1977	—	16.30	20.10	22.70	25.30	27.00	28.20	30.50	30.10
53	1978	—	16.70	19.80	22.70	25.00	26.90	27.60	28.00	28.80
54	1979	—	16.20	19.60	22.90	26.00	27.70	28.20	29.10	30.30
55	1980	—	17.00	20.20	22.60	25.50	26.30	29.70	29.80	31.00
56	1981	—	16.48	19.85	23.19	25.48	27.15	29.70	29.38	29.72
57	1982	—	16.85	20.06	23.52	26.09	28.47	28.06	29.07	29.65
58	1983	—	16.42	19.40	23.12	26.51	26.59	28.59	29.62	30.09
59	1984	—	17.03	20.26	22.05	24.94	26.43	28.07	28.73	29.22
60	1985	—	16.50	19.98	22.85	25.87	26.62	28.84	30.22	30.91
61	1986	—	16.34	19.52	23.29	26.65	27.06	27.81	28.41	29.06
62	1987	—	16.04	19.38	21.77	23.73	25.24	26.28	27.71	27.49
63	1988	—	16.12	19.35	22.37	24.65	25.81	26.37	27.43	27.83
平成 元	1989	—	16.83	19.71	22.28	24.90	25.37	26.47	27.22	28.00
2	1990	—	16.80	19.44	21.96	24.61	25.86	26.21	27.13	27.39
3	1991	—	15.90	19.18	22.34	23.97	25.00	25.97	26.62	27.12
4	1992	—	16.54	19.63	22.34	24.63	25.69	25.22	26.43	26.85
5	1993	—	16.11	19.25	22.08	24.00	25.14	25.85	27.10	27.65
6	1994	—	16.28	19.37	21.37	23.57	<u>24.36</u>	26.70	27.18	27.49
7	1995	—	16.16	19.38	22.56	25.17	25.90	24.37	<u>25.38</u>	<u>25.69</u>
8	1996	—	16.02	19.34	21.58	24.11	25.18	25.49	26.08	26.61
9	1997	—	16.53	19.26	22.10	24.15	25.26	25.70	26.67	26.92
10	1998	13.85	16.44	19.87	21.60	23.58	25.06	26.15	27.31	27.24
11	1999	14.29	16.18	20.20	22.23	24.23	25.69	<u>24.30</u>	25.45	26.04
12	2000	<u>13.58</u>	16.23	19.26	22.23	24.06	25.23	25.80	26.91	27.02
13	2001	13.72	16.40	19.42	21.50	<u>23.40</u>	24.96	25.59	26.80	27.02
14	2002	14.03	16.55	19.42	21.74	24.31	25.17	24.86	25.58	26.28
15	2003	14.07	17.19	19.88	21.71	24.44	25.45	25.63	26.36	26.33
16	2004	14.49	16.80	19.72	22.19	24.09	25.47	24.78	26.03	26.77
17	2005	14.07	16.81	19.93	21.67	24.14	25.19	24.63	25.42	26.06
18	2006	14.13	16.66	19.91	21.99	24.32	25.49	24.99	26.15	26.40
19	2007	14.08	16.69	19.73	22.01	24.43	25.62	25.06	25.91	26.57
20	2008	14.33	16.96	20.02	22.01	24.56	25.77	25.45	26.30	26.65
21	2009	14.15	16.76	19.85	22.00	24.22	25.60	25.53	26.42	26.81
22	2010	13.91	16.80	19.76	21.81	24.10	25.23	25.40	26.38	26.71
23	2011	14.06	16.58	19.81	21.71	24.02	25.44	25.41	26.32	26.90
24	2012	13.94	16.48	19.57	21.93	23.92	25.43	25.76	26.61	27.18
25	2013	14.12	16.54	19.55	21.60	24.21	25.27	25.50	26.40	26.87
26	2014	14.02	16.65	19.62	21.53	23.85	25.63	25.38	26.55	26.93
27	2015	13.96	16.58	19.77	21.68	24.15	25.23	25.76	26.29	26.95
28	2016	14.06	16.61	19.77	21.87	24.10	25.57	25.34	26.58	26.81
29	2017	14.02	16.48	19.53	21.82	24.24	25.46	25.43	26.26	27.09

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【反復横とび(男子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.90	37.90	36.50	<u>36.80</u>	39.30	38.30	<u>39.90</u>	41.20
41	1966	—	35.30	<u>37.70</u>	<u>35.40</u>	37.70	<u>39.20</u>	<u>38.20</u>	40.10	<u>41.10</u>
42	1967	—	<u>34.60</u>	<u>37.70</u>	36.50	38.10	39.70	40.60	42.30	43.10
43	1968	—	36.10	39.10	36.30	38.60	39.70	39.90	41.20	42.80
44	1969	—	35.60	38.30	37.30	39.60	40.80	42.00	42.90	43.40
45	1970	—	37.20	40.90	37.90	39.20	42.30	43.30	44.40	45.00
46	1971	—	36.10	39.70	37.40	39.60	40.50	42.10	43.40	43.40
47	1972	—	36.20	39.70	38.20	40.10	42.20	42.40	43.00	43.90
48	1973	—	36.20	39.80	37.50	40.20	41.80	42.10	42.80	44.10
49	1974	—	36.90	40.60	38.90	40.20	42.30	43.10	45.30	45.20
50	1975	—	37.00	39.90	38.00	39.50	41.80	42.40	42.70	43.70
51	1976	—	37.10	40.20	37.60	40.60	42.10	45.10	45.80	47.20
52	1977	—	36.80	40.40	38.30	40.80	42.20	44.20	45.70	46.40
53	1978	—	37.10	39.70	38.20	39.90	41.80	45.40	46.20	47.50
54	1979	—	37.70	40.70	38.00	41.00	42.00	45.20	45.10	46.70
55	1980	—	37.40	40.00	38.40	40.40	42.60	44.40	45.20	46.70
56	1981	—	37.66	39.93	39.56	41.20	42.67	44.40	46.86	47.60
57	1982	—	38.64	41.38	39.37	41.82	43.63	44.72	46.33	47.01
58	1983	—	38.92	41.66	38.60	40.80	43.59	44.82	46.62	47.18
59	1984	—	39.19	40.95	39.45	41.93	44.47	44.86	46.18	46.83
60	1985	—	39.51	42.46	39.14	41.08	43.05	45.73	48.41	48.72
61	1986	—	39.81	42.50	39.25	40.92	43.27	43.81	46.24	47.27
62	1987	—	38.58	41.37	40.07	41.65	43.79	43.72	45.37	46.12
63	1988	—	39.35	42.67	40.06	43.05	44.65	44.64	47.21	47.09
平成 元	1989	—	39.82	42.32	39.45	41.27	42.91	46.63	48.16	48.07
2	1990	—	39.24	42.27	40.31	42.27	43.98	45.45	47.01	47.95
3	1991	—	38.91	40.96	39.60	42.01	43.13	43.75	45.50	46.66
4	1992	—	39.42	41.90	39.68	42.60	43.28	43.99	45.93	48.25
5	1993	—	38.58	41.58	39.38	41.04	43.19	44.93	46.47	47.64
6	1994	—	39.18	41.46	38.64	41.99	43.24	44.11	45.07	46.00
7	1995	—	38.59	41.72	39.41	41.77	42.67	44.03	45.84	46.52
8	1996	—	39.31	42.56	39.82	41.30	43.79	44.90	45.85	46.40
9	1997	—	39.30	41.87	40.56	42.32	43.32	44.61	46.47	46.79
10	1998	<u>36.11</u>	39.17	41.31	44.40	47.74	48.59	49.85	51.28	53.29
11	1999	37.36	41.38	43.37	44.97	47.24	49.80	50.35	53.05	54.38
12	2000	36.50	39.24	42.34	44.79	47.63	49.83	51.13	51.80	53.96
13	2001	37.12	40.15	42.66	44.54	47.01	50.17	52.37	55.29	54.88
14	2002	37.29	40.62	43.23	45.64	48.45	50.16	50.95	52.88	53.73
15	2003	38.18	41.76	43.84	45.55	49.12	50.24	52.55	55.00	55.53
16	2004	37.65	41.03	44.08	45.95	48.87	50.24	53.28	55.32	56.67
17	2005	37.50	41.52	44.61	46.28	49.52	50.79	53.05	55.45	56.27
18	2006	37.76	41.93	44.72	46.92	50.18	52.46	53.74	56.08	56.84
19	2007	38.06	42.32	46.01	47.15	50.54	52.78	54.42	56.13	57.92
20	2008	38.35	43.15	46.15	48.43	51.17	53.54	55.56	57.46	58.14
21	2009	38.09	42.85	46.48	48.58	52.25	53.63	55.93	57.38	58.41
22	2010	39.05	43.05	46.47	49.19	52.50	54.93	55.75	58.09	58.72
23	2011	39.29	43.91	47.10	49.16	52.66	54.87	56.62	58.17	59.73
24	2012	38.92	44.01	47.11	49.03	52.23	54.72	56.24	58.80	59.67
25	2013	39.64	43.79	47.34	49.33	52.23	54.71	56.32	58.41	59.88
26	2014	39.35	44.14	47.75	49.67	52.77	55.47	56.55	58.78	59.67
27	2015	39.90	44.61	47.88	49.45	53.56	55.65	56.34	58.55	59.86
28	2016	40.66	44.83	48.10	50.07	53.78	56.32	56.37	58.55	59.79
29	2017	40.48	44.92	47.80	50.16	53.66	55.66	56.13	58.23	59.44

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年が加わっている。

(注2) 平成10年度から、反復幅が従来の小学高学年用に全統一されたため、中学校以上の値は高くなっている。

【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.70	<u>36.90</u>	34.70	35.40	<u>35.00</u>	34.90	<u>35.20</u>	35.60
41	1966	—	<u>33.90</u>	37.30	<u>34.40</u>	35.40	35.50	<u>34.10</u>	37.50	<u>34.90</u>
42	1967	—	34.70	37.40	<u>34.40</u>	<u>35.20</u>	35.50	36.30	36.90	37.40
43	1968	—	35.20	39.20	34.80	36.00	36.50	35.00	36.30	35.60
44	1969	—	35.70	37.90	34.60	36.90	37.10	37.70	37.60	37.40
45	1970	—	36.40	39.20	36.10	36.50	43.10	39.20	40.10	40.60
46	1971	—	34.90	38.30	35.90	37.40	36.60	39.50	40.20	40.00
47	1972	—	35.20	38.30	37.20	37.40	38.00	39.10	40.00	39.80
48	1973	—	35.20	38.40	35.80	36.90	37.40	38.00	38.20	38.60
49	1974	—	35.90	38.70	36.70	37.30	38.60	38.80	39.80	40.50
50	1975	—	35.90	38.20	35.50	37.30	38.40	39.70	40.40	39.40
51	1976	—	36.60	38.30	35.70	37.40	37.80	39.50	40.30	39.70
52	1977	—	35.60	38.50	36.10	37.90	38.30	39.60	40.90	40.50
53	1978	—	36.10	38.50	36.20	36.70	37.80	40.10	40.50	41.20
54	1979	—	37.60	39.30	36.50	38.10	38.30	40.00	39.60	40.80
55	1980	—	36.30	38.90	35.80	37.40	38.40	40.70	40.60	40.80
56	1981	—	36.71	39.40	36.75	38.49	39.03	39.95	40.74	41.14
57	1982	—	37.08	39.91	36.77	38.24	38.71	39.29	40.56	40.40
58	1983	—	38.58	40.50	36.89	38.42	39.35	40.47	41.22	40.69
59	1984	—	38.21	39.91	37.66	39.01	38.74	40.26	41.04	41.11
60	1985	—	39.02	41.32	37.42	38.25	38.49	39.48	41.56	41.84
61	1986	—	38.92	41.39	37.29	38.09	38.76	39.44	40.99	41.39
62	1987	—	38.16	40.29	37.65	38.24	39.21	38.54	38.77	40.50
63	1988	—	38.96	41.30	38.30	39.26	39.10	37.58	38.75	39.01
平成 元	1989	—	38.40	40.87	36.79	37.95	38.40	40.37	41.71	41.50
2	1990	—	37.78	40.54	37.92	38.77	38.58	38.66	38.66	39.68
3	1991	—	37.07	39.03	36.34	37.78	38.23	37.96	38.49	39.07
4	1992	—	37.49	39.24	36.76	37.80	38.40	39.06	39.14	40.81
5	1993	—	36.85	39.07	35.84	36.83	37.54	38.89	39.90	40.33
6	1994	—	37.13	38.63	36.29	37.83	37.41	38.30	38.22	39.43
7	1995	—	36.54	38.69	36.34	37.47	38.03	37.35	38.67	39.03
8	1996	—	36.82	38.83	35.57	36.69	37.00	38.41	38.13	39.28
9	1997	—	36.39	38.22	35.97	37.62	37.73	37.32	38.70	39.14
10	1998	33.86	36.01	37.78	39.81	40.90	41.85	42.35	43.17	44.07
11	1999	35.44	37.96	39.65	39.89	40.95	40.62	42.61	43.86	44.92
12	2000	<u>33.73</u>	36.44	38.43	40.51	41.05	41.67	42.69	42.89	43.20
13	2001	35.12	37.38	38.77	40.58	40.39	41.19	41.97	44.15	44.30
14	2002	35.03	37.53	39.56	40.11	41.50	41.58	42.21	42.33	43.49
15	2003	36.41	39.11	39.97	41.34	42.39	42.19	44.77	45.67	45.31
16	2004	35.49	38.76	40.56	41.50	42.70	42.80	43.96	45.18	45.79
17	2005	35.54	39.09	41.27	41.74	43.31	43.11	43.55	44.92	45.58
18	2006	35.68	39.70	41.78	42.32	44.45	44.37	44.59	46.01	46.34
19	2007	35.69	40.10	42.84	43.18	44.62	44.91	45.81	46.28	47.16
20	2008	36.38	40.48	43.19	43.84	45.63	45.70	46.68	47.47	47.78
21	2009	35.97	40.43	43.08	44.37	45.72	45.88	47.09	47.66	47.83
22	2010	36.39	40.85	43.53	44.78	46.11	46.36	46.82	47.77	48.00
23	2011	36.75	41.13	43.80	44.75	46.20	46.55	47.28	48.15	48.83
24	2012	36.75	41.35	43.72	44.54	46.10	46.36	47.46	48.51	49.07
25	2013	37.22	41.35	44.17	44.61	46.48	46.23	47.67	48.22	48.72
26	2014	37.24	41.96	44.38	45.03	46.69	47.13	48.05	48.99	49.24
27	2015	37.75	42.28	44.88	45.23	47.29	47.34	48.14	49.02	49.63
28	2016	38.47	42.53	45.21	46.42	47.79	48.36	47.83	49.00	49.58
29	2017	37.98	42.64	45.10	46.26	48.20	48.29	47.98	48.89	49.54

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【持久走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	379.30	372.30	365.30	348.40	352.70	352.80
41	1966	385.80	371.10	362.40	357.50	355.10	353.20
42	1967	385.00	373.30	359.20	366.10	358.70	359.00
43	1968	384.90	370.20	355.90	360.20	354.20	355.70
44	1969	384.10	367.40	361.40	357.20	357.60	355.20
45	1970	390.10	366.00	361.40	365.90	359.20	361.70
46	1971	392.50	374.80	367.60	363.30	358.80	358.30
47	1972	392.00	367.40	360.00	368.90	368.50	367.80
48	1973	398.90	374.40	367.00	360.40	361.40	361.50
49	1974	393.60	374.60	361.80	362.30	361.20	364.30
50	1975	389.80	376.30	362.30	362.70	363.70	369.90
51	1976	392.80	367.80	360.60	362.50	361.60	363.80
52	1977	393.00	371.40	362.10	361.80	360.80	361.10
53	1978	399.60	376.90	370.20	363.30	357.20	359.80
54	1979	396.00	370.01	365.00	358.10	355.40	366.00
55	1980	392.90	368.70	363.80	345.40	342.10	346.80
56	1981	392.86	376.07	365.79	356.60	363.66	364.37
57	1982	394.46	373.96	366.44	358.80	356.01	359.28
58	1983	397.27	372.49	355.02	362.73	353.89	357.21
59	1984	394.48	374.10	363.87	369.33	360.55	362.29
60	1985	397.12	376.84	371.26	362.23	357.06	354.18
61	1986	403.94	377.22	369.32	376.17	366.83	367.89
62	1987	406.81	377.83	373.66	387.88	372.37	374.79
63	1988	399.87	377.82	368.54	379.13	367.63	369.09
平成 元	1989	407.56	379.57	374.99	368.58	360.60	364.20
2	1990	410.83	376.21	369.97	378.07	366.92	369.94
3	1991	416.03	385.87	377.72	387.23	380.74	381.26
4	1992	418.65	377.76	376.19	375.89	365.14	364.64
5	1993	414.82	380.51	373.65	382.14	367.91	366.21
6	1994	413.04	377.23	372.12	382.51	376.00	377.21
7	1995	418.09	382.45	372.71	384.90	379.59	377.05
8	1996	419.97	389.95	381.65	382.14	376.41	376.30
9	1997	415.52	377.92	363.39	388.05	379.73	383.23
10	1998	431.89	395.47	383.80	384.24	375.93	373.06
11	1999	436.71	401.30	387.64	386.10	377.02	377.93
12	2000	440.68	399.25	379.39	390.02	387.93	375.78
13	2001	436.47	402.43	377.37	392.17	363.90	368.48
14	2002	437.57	386.88	382.67	394.10	379.10	375.32
15	2003	437.35	398.47	382.88	384.70	374.72	378.58
16	2004	435.95	393.48	385.03	396.38	379.93	380.18
17	2005	430.45	388.50	380.90	393.95	381.72	380.82
18	2006	434.38	389.01	374.97	389.99	375.42	375.77
19	2007	432.75	392.42	382.19	387.82	382.54	373.64
20	2008	431.31	395.49	381.39	383.52	370.92	371.35
21	2009	428.44	387.35	377.79	381.54	371.55	371.34
22	2010	424.03	386.36	377.88	383.67	373.04	368.06
23	2011	433.02	390.24	380.65	379.02	368.32	365.86
24	2012	431.59	389.38	378.64	382.22	366.17	366.10
25	2013	430.61	392.44	378.01	380.65	366.38	366.29
26	2014	425.11	389.69	378.65	378.66	364.69	365.23
27	2015	436.03	386.42	378.18	386.83	367.17	368.39
28	2016	431.89	386.27	373.56	383.28	365.82	364.97
29	2017	429.14	383.60	374.47	383.67	367.59	366.42

(注1) 男子は1500m、女子は1000mである。

(注2) 平成10年度から、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択することになっている。

【持久走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	287.90	286.10	292.30	292.20	297.30	297.60
	41	1966	280.90	281.80	285.20	292.50	291.50	292.60
	42	1967	279.50	280.60	284.10	291.40	290.90	292.20
	43	1968	274.90	276.70	271.90	282.90	286.10	287.80
	44	1969	275.50	276.00	282.70	292.30	287.40	292.70
	45	1970	279.80	276.90	284.60	296.70	308.50	308.00
	46	1971	279.60	277.00	283.00	290.80	284.20	292.10
	47	1972	280.30	274.90	282.30	295.00	295.00	297.70
	48	1973	282.40	276.90	282.50	285.40	285.10	290.30
	49	1974	278.80	276.20	281.40	289.40	288.60	291.60
	50	1975	278.70	276.80	277.60	292.20	287.00	292.40
	51	1976	273.70	266.90	276.30	290.30	287.10	289.10
	52	1977	278.10	274.00	277.50	286.60	290.70	289.40
	53	1978	278.50	275.70	283.00	293.10	292.60	292.50
	54	1979	274.80	270.30	273.70	282.60	288.70	289.10
	55	1980	276.80	272.10	286.00	283.40	285.40	288.00
	56	1981	274.06	269.85	281.59	285.03	287.72	287.82
	57	1982	280.02	272.68	278.81	287.93	289.85	289.05
	58	1983	271.47	270.13	273.82	286.48	283.35	287.31
	59	1984	274.51	273.27	283.30	290.61	296.59	288.67
	60	1985	280.21	276.29	281.94	287.99	285.67	287.46
	61	1986	279.89	278.90	287.61	292.55	286.84	298.18
	62	1987	281.87	282.51	286.53	299.56	307.26	305.69
	63	1988	281.18	276.76	286.84	297.92	301.43	296.03
	平成	元	1989	282.98	275.25	284.99	293.53	297.88
	2	1990	284.42	279.51	290.59	300.13	299.53	298.94
	3	1991	284.30	279.73	287.53	307.66	304.59	304.78
	4	1992	285.65	276.00	284.44	292.21	291.34	292.17
	5	1993	283.69	278.69	281.41	294.10	296.61	297.73
	6	1994	285.53	276.97	283.81	302.08	301.86	300.58
	7	1995	292.63	280.06	283.54	303.88	299.56	300.28
	8	1996	297.74	287.63	293.63	305.86	310.25	305.18
	9	1997	291.70	280.83	288.58	306.74	304.85	309.96
	10	1998	300.10	292.05	292.34	299.78	300.62	298.12
	11	1999	306.72	295.66	307.89	311.33	301.72	305.00
	12	2000	<u>309.97</u>	298.20	302.50	308.72	307.28	304.88
	13	2001	305.07	294.63	298.35	315.08	309.00	312.77
	14	2002	301.70	288.90	295.35	<u>327.52</u>	<u>324.72</u>	<u>318.22</u>
	15	2003	305.88	<u>301.93</u>	301.27	308.43	307.95	309.65
	16	2004	298.12	294.50	298.18	315.55	317.15	314.97
	17	2005	304.32	293.35	297.53	320.62	315.88	310.18
	18	2006	304.48	291.05	296.36	313.33	312.90	315.89
	19	2007	302.70	295.21	301.52	315.03	312.43	313.07
	20	2008	302.27	290.04	298.66	309.10	307.60	309.49
	21	2009	301.73	290.60	293.75	309.27	308.58	307.90
	22	2010	302.45	288.52	298.64	306.49	303.58	307.38
	23	2011	303.46	291.36	298.19	308.58	302.64	301.78
	24	2012	304.14	291.46	294.70	309.68	307.31	304.66
	25	2013	303.82	288.80	295.76	305.03	305.14	308.38
	26	2014	301.64	292.49	291.11	304.06	299.19	302.65
	27	2015	304.15	287.34	296.67	304.34	301.96	302.74
	28	2016	300.53	285.61	290.13	302.67	297.43	302.11
	29	2017	297.89	286.09	289.57	304.18	299.79	305.35

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	9.00	8.80	8.30	8.00	7.60	7.40	7.40	7.30
41	1966	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.20
42	1967	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.30
43	1968	—	9.10	8.80	8.50	<u>8.20</u>	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
44	1969	—	9.10	8.80	8.50	8.10	7.70	7.40	7.30	7.20
45	1970	—	9.10	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	<u>7.40</u>
46	1971	—	9.10	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.30	7.20
47	1972	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.50	7.40	7.20
48	1973	—	9.20	8.90	8.60	<u>8.20</u>	7.70	7.50	7.40	7.30
49	1974	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	<u>7.40</u>
50	1975	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
51	1976	—	9.20	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
52	1977	—	9.20	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.20
53	1978	—	9.30	8.80	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.30
54	1979	—	9.30	8.90	8.60	8.00	<u>7.80</u>	7.50	7.40	7.20
55	1980	—	9.20	8.90	8.60	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
56	1981	—	9.17	8.89	8.54	8.13	7.74	7.48	7.38	7.20
57	1982	—	9.16	8.86	8.60	8.10	7.69	7.44	7.25	7.15
58	1983	—	9.16	8.83	8.58	8.16	7.70	7.58	7.41	7.25
59	1984	9.44	9.22	8.87	8.61	8.10	7.79	7.62	7.39	7.27
60	1985	9.45	9.16	8.85	8.57	8.10	7.69	7.55	7.34	7.22
61	1986	9.44	9.16	8.81	8.57	8.10	7.71	7.65	7.34	7.23
62	1987	9.42	9.16	8.84	8.63	8.15	7.72	7.66	7.41	<u>7.40</u>
63	1988	9.38	9.16	8.79	8.45	7.96	7.64	7.64	7.34	7.28
平成 元	1989	9.48	9.17	8.83	8.51	8.03	7.67	7.55	7.29	7.23
2	1990	9.54	9.18	8.86	8.63	8.00	7.63	7.60	7.39	7.22
3	1991	9.57	9.21	8.90	8.51	8.03	7.64	7.61	7.42	7.26
4	1992	9.58	9.19	8.82	8.51	<u>7.91</u>	7.60	7.42	<u>7.19</u>	<u>7.09</u>
5	1993	9.51	9.21	8.85	8.54	7.95	7.56	7.46	7.27	7.17
6	1994	9.61	9.22	8.90	8.56	8.02	7.61	7.52	7.32	7.21
7	1995	9.61	9.25	8.82	8.48	7.97	7.63	7.55	7.35	7.22
8	1996	9.64	9.23	8.88	8.57	8.01	7.63	7.46	7.30	7.22
9	1997	9.78	9.30	8.95	8.56	8.01	7.65	7.58	7.33	7.23
10	1998	9.80	9.36	8.95	8.65	8.03	7.70	7.70	<u>7.50</u>	7.35
11	1999	9.75	9.27	8.96	8.58	8.06	7.63	7.61	7.45	7.36
12	2000	9.81	9.37	8.97	8.72	8.10	7.66	7.60	7.40	7.28
13	2001	<u>9.84</u>	9.37	8.98	8.69	8.10	7.67	7.54	7.30	7.27
14	2002	9.70	9.33	8.95	8.66	8.03	7.71	<u>7.71</u>	7.44	7.35
15	2003	9.80	9.35	8.96	8.68	8.12	7.76	7.57	7.33	7.28
16	2004	9.81	9.36	8.94	<u>8.74</u>	8.08	7.76	7.60	7.37	7.24
17	2005	9.82	<u>9.40</u>	<u>9.01</u>	8.60	8.04	7.67	7.59	7.36	7.29
18	2006	9.74	9.38	8.97	8.72	8.06	7.67	7.59	7.38	7.29
19	2007	9.77	9.38	8.98	8.71	8.04	7.64	7.58	7.37	7.29
20	2008	9.75	9.32	8.92	8.64	8.03	7.66	7.55	7.35	7.24
21	2009	9.71	9.29	8.86	8.61	7.95	7.59	7.58	7.35	7.26
22	2010	9.70	9.28	8.89	8.59	7.98	7.57	7.56	7.34	7.25
23	2011	9.66	9.30	8.87	8.62	7.97	7.57	7.58	7.35	7.25
24	2012	9.67	9.28	8.89	8.64	8.00	7.57	7.57	7.33	7.26
25	2013	9.70	9.32	8.90	8.60	7.98	7.57	7.52	7.30	7.23
26	2014	9.70	9.27	8.87	8.60	7.96	7.57	7.52	7.31	7.21
27	2015	9.66	9.24	8.85	8.61	7.94	<u>7.52</u>	7.55	7.33	7.21
28	2016	9.65	9.29	8.86	8.61	7.96	7.57	7.58	7.33	7.24
29	2017	9.66	9.21	8.85	8.56	7.94	7.53	7.58	7.33	7.24

【50m走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	9.50	9.10	9.00	8.90	8.90	9.00	9.00	9.00
41	1966	—	9.50	9.20	9.00	8.90	8.90	9.00	8.90	8.90
42	1967	—	9.50	9.20	8.90	8.90	8.80	9.00	9.00	8.90
43	1968	—	9.30	9.00	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
44	1969	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
45	1970	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
46	1971	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.90	8.90	8.80	8.80
47	1972	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.70	8.90	8.90	8.80
48	1973	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.90	8.80	8.80	8.80
49	1974	—	9.50	9.20	9.00	8.70	8.80	8.90	8.80	8.80
50	1975	—	9.50	9.20	8.90	8.80	8.80	8.90	9.00	9.00
51	1976	—	9.50	9.10	8.90	8.70	8.80	8.80	8.70	8.80
52	1977	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.80	8.90	8.80	8.70
53	1978	—	9.40	9.10	9.00	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
54	1979	—	9.50	9.20	8.90	8.70	8.70	8.80	8.70	8.70
55	1980	—	9.40	9.10	9.00	8.70	8.70	8.80	8.70	8.70
56	1981	—	9.43	9.10	8.91	8.72	8.71	8.73	8.75	8.73
57	1982	—	9.43	9.08	8.96	8.69	8.70	8.73	8.72	8.72
58	1983	—	9.42	9.05	8.94	8.77	8.78	8.91	8.78	8.80
59	1984	9.70	9.41	9.09	8.94	8.78	8.82	8.90	8.89	8.81
60	1985	9.71	9.44	9.08	8.94	8.70	8.70	9.02	8.85	8.71
61	1986	9.68	9.42	9.07	8.99	9.01	8.83	8.88	8.78	8.81
62	1987	9.74	9.39	9.11	9.03	8.78	8.79	8.92	9.05	9.03
63	1988	9.66	9.35	9.07	8.93	8.74	8.74	9.05	9.02	9.00
平成 元	1989	9.70	9.42	9.07	8.96	8.75	8.75	8.87	8.87	8.76
2	1990	9.78	9.42	9.04	9.00	8.77	8.80	9.02	8.90	8.92
3	1991	9.89	9.44	9.09	8.97	8.74	8.71	9.20	9.09	9.07
4	1992	9.80	9.45	9.06	8.93	8.66	8.64	8.72	8.75	8.69
5	1993	9.71	9.43	9.07	8.89	8.67	8.62	8.89	8.86	8.83
6	1994	9.82	9.45	9.13	8.98	8.73	8.72	8.90	8.90	8.87
7	1995	9.90	9.45	9.11	8.94	8.69	8.62	8.96	8.86	8.84
8	1996	9.88	9.51	9.18	9.02	8.78	8.77	8.80	8.93	8.83
9	1997	9.88	9.57	9.21	9.03	8.76	8.76	8.90	8.85	8.88
10	1998	10.04	9.61	9.28	9.18	8.92	8.90	9.09	8.97	8.98
11	1999	10.01	9.59	9.25	9.16	8.92	8.94	9.07	9.02	9.03
12	2000	10.10	9.61	9.23	9.21	8.95	8.89	9.04	9.04	9.02
13	2001	10.07	9.60	9.27	9.20	8.95	8.94	9.12	8.99	9.00
14	2002	9.96	9.61	9.30	9.24	8.97	8.98	9.19	9.19	9.10
15	2003	10.03	9.58	9.28	9.24	8.90	8.97	8.89	8.91	8.89
16	2004	10.04	9.64	9.24	9.14	8.91	8.88	9.05	8.93	8.97
17	2005	10.04	9.60	9.28	9.09	8.84	8.83	9.07	9.06	9.03
18	2006	10.01	9.61	9.25	9.18	8.82	8.80	9.01	8.95	8.98
19	2007	10.06	9.63	9.26	9.13	8.83	8.76	9.03	8.97	8.97
20	2008	10.03	9.57	9.21	9.11	8.81	8.82	8.90	8.89	8.93
21	2009	9.99	9.55	9.18	9.12	8.79	8.73	8.99	8.94	8.97
22	2010	10.04	9.55	9.20	9.06	8.82	8.75	8.95	8.91	8.93
23	2011	10.02	9.62	9.18	9.10	8.78	8.76	8.99	8.96	8.96
24	2012	9.98	9.57	9.23	9.12	8.82	8.76	9.02	8.94	8.90
25	2013	10.00	9.60	9.22	9.13	8.79	8.74	8.94	8.94	8.93
26	2014	10.02	9.56	9.23	9.12	8.81	8.71	8.95	8.87	8.90
27	2015	9.96	9.51	9.17	9.11	8.78	8.72	8.91	8.87	8.81
28	2016	9.97	9.55	9.15	9.08	8.77	8.72	8.97	8.85	8.87
29	2017	10.00	9.49	9.16	9.06	8.72	8.67	8.98	8.91	8.86

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【ボール投げ(男子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	31.70	35.30	19.10	21.50	24.40	25.90	27.70	29.00
41	1966	—	31.00	32.30	<u>18.10</u>	21.10	<u>23.10</u>	25.40	27.00	28.20
42	1967	—	29.50	33.50	18.60	21.20	24.50	26.10	27.10	28.70
43	1968	—	30.00	34.10	18.60	21.10	24.00	26.00	27.20	28.30
44	1969	—	30.70	35.10	18.90	21.50	24.30	26.10	28.00	28.30
45	1970	—	31.20	35.20	18.70	21.10	24.50	26.40	27.90	28.40
46	1971	—	30.40	34.90	19.30	22.00	24.80	26.50	27.90	29.30
47	1972	—	29.60	33.90	18.70	21.20	24.50	25.90	27.30	28.20
48	1973	—	29.00	33.70	19.30	22.20	24.70	27.50	28.40	29.20
49	1974	—	29.00	32.90	18.80	21.80	24.30	25.90	27.20	27.50
50	1975	—	28.30	33.30	19.00	21.60	24.30	26.30	26.90	27.40
51	1976	—	28.10	33.50	19.00	21.90	24.30	25.90	27.60	29.10
52	1977	—	29.40	33.80	19.20	22.00	24.40	25.80	27.10	28.10
53	1978	—	29.90	34.00	19.00	22.00	24.50	25.10	27.00	27.30
54	1979	—	30.10	34.60	19.10	22.20	24.70	26.20	28.10	29.10
55	1980	—	30.10	34.40	19.60	22.40	24.80	25.60	26.60	28.00
56	1981	—	29.81	34.38	19.07	21.88	24.34	26.50	28.31	29.17
57	1982	—	29.30	33.45	19.95	22.00	25.10	26.13	28.00	29.16
58	1983	—	28.85	33.46	19.79	21.66	24.62	26.00	27.22	29.01
59	1984	25.02	29.03	33.27	19.06	21.79	24.50	26.16	27.45	28.65
60	1985	24.55	28.31	32.68	19.35	22.18	24.58	26.51	27.65	28.96
61	1986	24.05	28.12	32.92	19.06	21.54	24.27	24.53	26.47	27.53
62	1987	24.19	28.39	32.53	19.00	21.58	24.17	24.46	26.82	28.08
63	1988	24.49	27.61	32.01	19.13	22.27	24.49	24.81	26.82	27.22
平成 元	1989	23.63	28.23	31.91	19.45	22.08	24.66	25.77	26.95	27.44
2	1990	23.43	27.58	32.24	19.64	22.17	24.58	24.64	25.60	26.70
3	1991	23.38	27.24	31.70	20.22	23.01	25.25	24.73	29.79	27.20
4	1992	23.33	27.60	32.27	18.97	22.78	24.75	25.54	27.14	28.13
5	1993	22.61	26.90	31.63	19.36	21.77	24.39	25.26	26.51	27.44
6	1994	21.93	26.44	29.89	19.44	22.39	25.01	24.20	25.71	26.17
7	1995	21.87	25.73	30.50	18.72	21.40	23.59	24.41	25.72	26.41
8	1996	22.05	26.52	30.53	18.69	<u>21.02</u>	23.57	25.54	26.55	27.16
9	1997	21.84	25.61	29.42	18.96	21.80	24.00	25.40	26.00	27.18
10	1998	21.79	25.89	29.63	18.60	21.78	24.26	24.58	26.10	27.38
11	1999	21.66	25.80	29.67	19.08	21.71	24.27	24.41	25.64	26.93
12	2000	22.00	25.91	30.31	18.78	21.37	23.50	24.83	25.42	26.52
13	2001	21.66	25.32	29.35	18.77	21.75	24.40	25.33	26.79	26.88
14	2002	22.38	26.18	30.25	18.69	21.65	24.21	23.90	<u>25.17</u>	<u>26.07</u>
15	2003	21.45	25.47	30.32	18.88	21.68	23.84	25.05	26.48	27.37
16	2004	21.38	25.57	29.60	18.62	21.68	23.64	24.43	26.10	26.97
17	2005	21.90	25.78	29.84	18.91	21.89	24.21	24.90	25.89	26.69
18	2006	22.14	26.07	29.87	18.34	21.40	23.92	24.71	26.68	27.17
19	2007	22.42	26.12	30.12	18.46	21.38	24.06	25.39	26.65	27.56
20	2008	22.45	26.51	30.44	18.72	21.56	24.17	25.46	26.86	27.65
21	2009	22.33	26.46	30.40	18.87	21.79	24.11	25.15	26.62	27.53
22	2010	21.83	25.66	29.90	18.87	21.88	24.45	24.79	26.63	27.46
23	2011	21.45	25.41	29.44	18.83	21.99	24.74	24.89	26.30	27.40
24	2012	20.73	24.96	28.79	18.77	21.67	24.62	24.83	26.24	26.97
25	2013	20.55	24.22	28.40	18.76	22.01	24.53	24.76	26.55	27.10
26	2014	20.18	24.01	27.79	18.85	21.91	24.88	24.78	26.04	27.39
27	2014	<u>19.84</u>	23.56	27.52	18.59	22.02	24.77	24.26	25.92	27.05
28	2016	20.10	<u>23.25</u>	26.91	18.43	21.58	24.54	<u>23.89</u>	25.43	26.58
29	2017	20.21	23.60	<u>26.73</u>	18.71	21.88	24.46	24.04	25.68	26.75

(注1) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	16.70	17.90	13.30	14.30	15.20	15.90	16.00	16.40
41	1966	—	16.60	18.80	13.60	14.40	15.20	15.30	16.00	16.20
42	1967	—	16.30	19.00	13.60	14.30	14.90	15.50	16.30	16.30
43	1968	—	17.00	20.00	14.20	14.80	15.40	15.90	16.70	16.90
44	1969	—	17.50	20.20	13.60	14.60	15.10	15.20	15.50	15.90
45	1970	—	18.40	21.00	14.00	14.60	15.50	15.80	16.10	16.60
46	1971	—	17.80	21.00	14.20	14.90	15.50	16.10	16.70	16.80
47	1972	—	17.60	20.80	13.70	14.80	15.40	15.20	16.00	15.70
48	1973	—	17.40	20.00	14.40	15.70	16.10	16.40	16.50	16.60
49	1974	—	16.90	19.40	13.90	15.00	15.80	15.80	16.00	16.40
50	1975	—	16.70	19.60	13.90	15.00	15.70	16.20	16.80	16.80
51	1976	—	16.80	20.00	13.70	14.80	15.70	15.80	16.70	17.30
52	1977	—	16.50	19.20	13.60	15.00	15.10	15.90	16.60	16.80
53	1978	—	17.30	20.40	13.70	15.00	15.80	15.40	15.90	16.40
54	1979	—	16.40	20.40	14.30	15.30	15.90	16.10	16.40	17.00
55	1980	—	16.80	20.10	13.90	14.60	15.50	15.40	15.60	16.00
56	1981	—	16.93	19.43	14.62	15.24	15.69	15.65	15.76	16.08
57	1982	—	17.22	19.92	13.67	14.77	15.72	16.20	16.26	16.65
58	1983	—	17.12	19.71	14.02	14.75	15.71	16.19	16.29	16.64
59	1984	13.50	16.71	19.27	13.64	14.86	15.42	15.98	16.36	17.04
60	1985	13.91	16.22	18.98	13.38	14.81	15.58	15.30	15.80	16.70
61	1986	13.93	16.41	19.19	13.67	14.50	15.47	15.40	15.64	15.60
62	1987	14.06	16.93	19.00	13.20	14.29	15.30	15.81	15.90	16.15
63	1988	14.13	16.51	19.00	13.84	14.59	15.21	14.96	15.32	15.67
平成 元	1989	13.68	16.32	18.67	13.89	14.81	15.80	15.49	15.86	16.36
2	1990	13.40	16.16	18.77	13.44	14.64	14.84	14.53	15.02	15.29
3	1991	13.04	15.96	17.99	13.69	14.56	15.39	14.37	14.68	14.90
4	1992	13.44	16.07	18.30	13.43	14.71	15.30	15.26	15.67	15.90
5	1993	12.96	15.86	17.86	13.56	14.30	15.23	14.66	15.29	15.45
6	1994	13.13	15.53	17.76	13.41	14.65	15.29	14.30	14.47	15.13
7	1995	12.68	14.96	17.19	13.14	14.24	15.07	14.14	14.68	14.74
8	1996	12.85	15.23	17.04	12.26	13.73	14.74	14.89	15.05	15.42
9	1997	12.48	14.89	16.70	12.42	13.64	14.34	14.50	15.04	15.35
10	1998	12.55	14.41	16.58	11.99	13.51	14.34	13.92	14.58	15.05
11	1999	12.73	14.76	17.17	12.24	13.58	13.77	14.03	14.54	15.34
12	2000	12.57	15.17	16.89	12.25	13.33	14.09	13.80	14.02	14.60
13	2001	12.96	15.02	16.29	12.12	13.16	13.95	13.83	14.45	14.92
14	2002	12.86	14.79	16.73	12.00	13.25	14.21	13.40	13.85	13.99
15	2003	12.31	14.75	16.82	12.15	13.29	13.85	14.76	14.64	15.01
16	2004	12.70	14.92	17.11	12.44	12.96	13.95	14.04	14.43	14.69
17	2005	12.79	15.37	17.18	12.34	13.69	14.12	13.84	14.14	14.55
18	2006	12.86	15.30	17.31	12.15	13.61	14.25	13.98	14.59	14.71
19	2007	12.82	15.46	17.57	12.43	13.60	14.45	14.28	14.79	15.07
20	2008	12.93	15.40	17.74	12.41	13.75	14.36	14.31	15.05	15.18
21	2009	12.79	15.14	17.35	12.29	13.71	14.50	14.25	14.78	15.18
22	2010	12.31	14.98	17.03	12.23	13.58	14.48	14.34	14.69	14.85
23	2011	12.24	14.45	17.01	11.95	13.44	14.42	14.15	14.81	15.03
24	2012	12.24	14.68	16.52	11.99	13.24	14.28	14.04	14.65	15.06
25	2013	12.44	14.42	16.66	11.67	13.44	14.22	14.04	14.74	14.99
26	2014	12.28	14.72	16.43	12.00	13.30	14.45	13.86	14.49	14.90
27	2014	12.25	14.71	16.80	11.80	13.54	14.04	14.02	14.28	14.84
28	2016	12.37	14.59	16.84	12.05	13.43	14.33	13.47	14.45	14.66
29	2017	12.37	14.90	16.65	12.31	13.68	14.39	13.76	14.22	15.04

(注2) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	15.29	17.03	<u>18.63</u>	<u>19.94</u>	<u>23.91</u>	<u>25.11</u>	<u>24.92</u>	<u>26.04</u>	<u>27.21</u>
11	1999	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	2000	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	2001	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	2002	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	2003	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	2004	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	2005	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	2006	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	2007	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	2008	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	2009	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	2010	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	2011	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	2012	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	2013	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	2014	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	2015	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	2016	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	2017	18.56	20.87	22.58	24.03	28.13	30.11	29.48	31.75	32.58

【上体起こし(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	<u>13.58</u>	<u>14.65</u>	<u>15.46</u>	<u>15.59</u>	<u>17.77</u>	<u>18.07</u>	<u>17.73</u>	<u>18.42</u>	<u>18.85</u>
11	1999	14.53	15.48	16.49	16.71	18.11	18.26	18.42	20.12	20.55
12	2000	14.12	15.27	16.21	17.53	19.19	19.36	19.38	20.29	20.85
13	2001	14.50	15.73	16.20	17.26	18.90	19.15	19.17	20.27	21.22
14	2002	14.79	15.50	16.47	16.55	18.79	19.29	18.32	19.10	19.41
15	2003	14.97	16.18	17.28	17.88	20.39	20.21	20.79	21.89	21.63
16	2004	15.48	16.84	17.51	17.95	20.62	20.74	20.16	22.24	22.32
17	2005	15.32	16.90	17.92	18.25	21.37	21.43	20.76	22.11	23.02
18	2006	15.63	17.25	18.27	18.73	21.87	22.36	21.41	22.99	23.17
19	2007	15.57	17.51	18.61	19.18	22.25	23.00	22.46	23.68	24.05
20	2008	16.19	17.67	19.01	19.34	22.74	23.59	22.98	24.60	25.19
21	2009	16.06	17.70	19.12	19.85	22.61	23.63	23.17	24.47	25.23
22	2010	15.67	17.65	18.93	19.87	22.96	23.73	23.01	24.83	25.41
23	2011	16.00	17.69	19.31	20.02	23.04	24.08	22.74	25.04	25.54
24	2012	16.33	18.17	19.38	20.12	23.29	24.26	22.89	24.84	25.92
25	2013	16.37	18.13	19.62	19.82	23.72	24.42	22.99	24.77	25.56
26	2014	16.46	18.46	19.96	20.03	23.51	24.89	23.21	24.87	25.41
27	2015	16.67	18.80	20.17	20.23	23.70	24.32	23.30	24.44	25.35
28	2016	17.10	18.95	20.56	20.64	23.82	24.62	22.94	24.69	25.09
29	2017	17.30	19.45	20.76	20.44	24.16	24.83	23.06	24.38	25.39

【長座体前屈(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	30.90	32.95	33.96	36.87	41.01	42.70	44.51	<u>44.77</u>	<u>46.20</u>
11	1999	<u>30.16</u>	<u>31.94</u>	34.25	<u>36.50</u>	<u>39.12</u>	44.26	45.47	48.13	49.05
12	2000	30.39	32.42	34.31	37.44	41.41	43.07	48.78	48.64	49.91
13	2001	31.03	32.59	34.99	37.38	41.33	44.57	47.09	51.43	51.61
14	2002	31.78	<u>32.94</u>	<u>34.86</u>	<u>37.71</u>	41.49	44.12	<u>43.76</u>	45.99	<u>48.22</u>
15	2003	31.51	33.53	35.00	37.92	41.88	44.00	49.00	50.44	51.42
16	2004	30.20	32.26	<u>33.94</u>	37.92	40.58	42.84	47.33	51.89	52.46
17	2005	30.85	32.12	34.19	37.86	42.46	45.48	47.38	50.30	52.57
18	2006	31.05	32.94	34.69	38.22	42.36	46.07	47.27	50.31	52.36
19	2007	31.29	<u>33.03</u>	<u>35.24</u>	<u>38.14</u>	<u>43.33</u>	<u>46.79</u>	<u>48.52</u>	<u>50.00</u>	<u>52.99</u>
20	2008	31.23	32.76	35.33	39.44	43.16	47.21	48.40	51.28	52.13
21	2009	31.05	33.24	35.33	39.53	44.22	47.46	48.99	51.43	53.23
22	2010	31.32	33.25	35.79	39.81	44.55	48.90	48.26	51.77	53.40
23	2011	31.54	33.07	35.49	40.02	44.85	48.23	49.14	50.87	53.83
24	2012	31.58	33.23	35.55	40.82	45.13	48.50	48.17	<u>52.11</u>	<u>52.82</u>
25	2013	31.62	33.18	35.86	40.29	45.19	48.64	48.40	51.33	53.70
26	2014	31.70	33.95	36.20	41.26	45.03	<u>49.55</u>	48.59	51.23	52.93
27	2015	32.24	34.09	36.77	40.99	45.55	49.19	<u>49.18</u>	51.48	53.42
28	2016	<u>32.56</u>	34.14	<u>36.86</u>	40.93	44.48	48.49	48.46	50.95	52.95
29	2017	32.24	<u>34.32</u>	36.79	<u>41.29</u>	<u>45.66</u>	48.65	48.60	51.10	52.68

【長座体前屈(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	33.94	36.09	38.63	41.55	43.69	45.13	44.34	44.56	45.58
11	1999	33.48	<u>35.58</u>	37.81	41.23	42.32	<u>42.91</u>	44.30	45.28	45.80
12	2000	<u>32.98</u>	35.65	38.04	41.81	43.85	44.17	46.07	45.54	47.15
13	2001	33.11	35.73	38.56	41.59	42.71	44.43	44.18	46.28	45.69
14	2002	34.47	35.78	38.34	<u>40.27</u>	<u>42.05</u>	43.73	<u>43.98</u>	<u>43.58</u>	<u>44.36</u>
15	2003	34.99	37.07	38.39	41.37	43.47	43.14	46.12	48.38	49.58
16	2004	33.13	35.76	<u>37.64</u>	40.73	42.46	43.62	45.49	47.24	48.32
17	2005	33.59	35.59	38.29	41.53	43.61	44.25	45.67	46.43	48.78
18	2006	34.32	36.61	38.90	41.63	44.01	45.10	45.83	47.88	48.86
19	2007	34.78	36.89	39.28	41.84	44.64	46.45	46.14	47.82	49.43
20	2008	34.46	37.02	39.46	42.47	44.86	46.78	47.00	47.95	49.59
21	2009	34.24	37.01	39.55	42.87	44.94	46.85	47.43	48.73	49.04
22	2010	34.78	37.12	40.25	42.97	45.75	47.13	47.43	49.59	49.90
23	2011	34.72	36.91	40.11	43.99	46.14	47.83	47.27	48.87	50.68
24	2012	35.14	37.34	40.04	43.86	46.26	47.94	47.83	48.98	50.10
25	2013	34.98	37.16	39.99	43.34	46.52	48.45	48.08	49.14	50.01
26	2014	35.42	37.99	40.70	43.81	46.19	48.90	48.56	49.72	50.52
27	2015	35.67	38.28	41.21	44.18	46.80	48.47	<u>49.19</u>	<u>50.30</u>	<u>51.82</u>
28	2016	<u>35.70</u>	37.92	41.16	<u>44.56</u>	46.76	48.91	48.32	49.74	51.20
29	2017	35.54	<u>38.37</u>	40.83	44.53	<u>47.63</u>	<u>49.29</u>	48.74	49.77	51.10

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	37.96	45.69	51.98	<u>54.88</u>	77.01	85.29	72.13	<u>76.54</u>	88.20
11	1999	39.57	47.06	54.30	60.02	<u>70.48</u>	87.56	75.99	80.42	80.88
12	2000	38.55	<u>43.93</u>	53.55	62.06	75.48	81.04	80.70	87.29	88.67
13	2001	<u>37.57</u>	45.51	<u>51.09</u>	60.78	77.90	86.53	87.16	92.85	92.08
14	2002	40.68	47.01	<u>53.02</u>	58.94	75.27	<u>79.41</u>	<u>64.45</u>	80.85	<u>76.81</u>
15	2003	37.64	45.70	53.15	61.75	80.12	85.06	86.51	95.53	94.29
16	2004	39.48	46.88	55.67	61.76	79.06	83.28	86.07	96.90	97.07
17	2005	40.58	49.67	55.66	63.55	80.58	87.57	85.26	92.29	93.82
18	2006	41.60	49.76	59.31	62.36	82.36	88.15	83.48	97.33	96.25
19	2007	42.43	52.24	60.82	65.19	83.35	89.22	89.43	97.12	98.09
20	2008	43.81	54.50	63.56	69.25	85.66	91.81	91.38	99.98	100.56
21	2009	43.62	54.60	64.53	70.77	88.15	92.19	91.55	97.25	100.53
22	2010	45.59	55.18	64.86	71.70	88.88	95.24	91.37	100.29	99.48
23	2011	46.67	56.54	66.21	72.74	89.87	95.26	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	94.37	102.61	101.25
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	101.77
26	2014	47.94	58.26	67.20	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	101.20
27	2015	46.82	57.42	66.02	72.99	88.83	95.69	93.37	102.30	100.16
28	2016	48.07	57.00	65.88	71.68	90.80	96.67	92.01	101.10	102.50
29	2017	47.88	58.76	66.21	72.59	91.06	96.95	91.01	98.21	99.88

【20mシャトルラン(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	29.74	<u>35.01</u>	39.06	39.96	49.99	53.30	36.99	<u>38.17</u>	<u>36.21</u>
11	1999	30.66	35.78	41.12	<u>38.50</u>	<u>44.26</u>	<u>44.63</u>	39.88	41.74	41.96
12	2000	<u>28.58</u>	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30	47.31
13	2001	30.02	<u>35.01</u>	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	35.42	39.20	39.70	46.13	46.49	<u>34.35</u>	44.18	40.26
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	52.95
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	49.92
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	49.53
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	51.20
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	51.99
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	54.80
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	54.63
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	54.11
23	2011	34.23	42.35	50.32	52.64	60.07	59.00	51.39	54.79	54.47
24	2012	35.14	43.70	49.26	52.25	59.93	58.74	52.38	54.78	55.43
25	2013	36.09	44.38	51.08	51.49	59.64	57.81	53.77	55.42	53.62
26	2014	36.71	45.22	51.34	52.51	60.03	60.26	53.74	56.35	55.49
27	2015	35.99	45.89	51.91	53.66	60.87	58.70	53.91	56.35	56.73
28	2016	36.90	45.15	52.53	54.15	62.54	60.33	52.71	55.89	55.03
29	2017	37.06	46.17	51.83	54.53	62.97	60.77	52.73	55.60	55.08

【立ち幅とび(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	147.15	157.82	167.82	183.35	198.85	211.15	217.79	221.49	229.20
11	1999	149.24	157.98	168.91	180.51	195.57	212.12	217.95	224.98	228.81
12	2000	147.73	156.96	167.23	177.11	195.85	208.82	217.64	226.48	230.92
13	2001	147.87	156.40	166.55	180.83	198.54	214.27	223.96	231.04	235.30
14	2002	148.53	159.66	167.03	179.59	198.81	210.67	211.14	219.91	224.85
15	2003	148.03	158.91	169.91	178.10	196.75	208.40	220.05	228.02	231.31
16	2004	146.80	155.26	167.08	180.37	198.86	209.41	220.40	228.07	233.24
17	2005	146.69	155.83	166.96	180.26	198.72	210.85	213.74	222.73	226.91
18	2006	146.52	156.09	166.61	178.26	196.89	210.14	214.53	223.22	227.33
19	2007	146.75	155.18	166.28	177.87	195.52	210.64	216.24	224.38	228.05
20	2008	146.84	156.69	166.69	180.85	197.64	211.33	217.31	224.53	228.06
21	2009	146.09	154.90	166.38	180.96	200.05	211.40	217.62	225.95	230.34
22	2010	146.79	155.08	166.27	182.39	199.73	215.18	217.38	225.71	230.27
23	2011	147.57	156.03	166.42	180.68	200.24	214.09	219.51	226.47	231.05
24	2012	146.19	155.54	165.84	182.52	199.40	213.69	219.36	228.47	231.70
25	2013	146.61	154.92	165.69	181.75	199.66	213.69	218.37	227.61	232.21
26	2014	145.70	154.99	166.05	183.48	200.64	214.37	217.41	225.57	230.00
27	2015	144.98	153.90	165.54	183.04	202.07	215.16	218.94	226.91	232.00
28	2016	146.90	155.42	165.86	182.27	201.18	215.32	218.85	226.36	231.21
29	2017	146.63	155.29	165.41	184.25	202.73	215.40	219.12	226.82	230.81

【立ち幅とび(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	139.44	149.20	156.96	163.87	170.30	170.23	169.86	171.47	172.96
11	1999	141.20	148.97	158.01	160.22	166.00	165.52	167.91	170.77	172.95
12	2000	138.65	149.00	155.58	160.31	165.53	167.35	167.26	166.71	168.88
13	2001	139.85	148.40	155.07	162.46	167.62	167.80	169.02	170.84	172.90
14	2002	139.25	148.85	155.59	160.57	165.31	167.15	160.47	160.58	165.26
15	2003	139.93	152.54	158.23	158.70	166.64	165.97	172.75	171.32	171.22
16	2004	138.99	146.70	156.02	164.39	168.05	169.33	168.68	171.88	171.80
17	2005	139.14	148.14	156.72	162.46	166.87	167.22	163.53	166.04	169.19
18	2006	138.96	148.39	156.63	162.34	168.59	168.52	165.15	169.27	168.43
19	2007	138.51	147.60	156.71	161.52	167.78	169.38	167.47	169.27	171.77
20	2008	139.09	148.78	156.81	162.57	168.95	170.22	168.72	171.43	171.32
21	2009	137.91	147.34	156.32	162.54	169.84	170.83	169.93	171.71	171.45
22	2010	138.37	148.37	156.90	165.67	170.16	171.43	170.10	172.73	173.00
23	2011	139.25	148.08	157.61	164.32	170.27	171.87	170.61	173.80	174.74
24	2012	138.68	148.54	156.19	165.12	169.70	172.08	170.45	173.34	175.16
25	2013	139.04	147.57	156.98	164.15	171.73	172.82	171.44	173.72	174.64
26	2014	139.31	148.42	156.16	166.42	171.83	174.86	171.12	173.08	174.06
27	2015	138.40	148.30	157.16	167.07	173.19	173.83	172.07	174.53	176.59
28	2016	140.37	149.41	158.10	167.57	174.05	176.00	170.09	173.76	174.75
29	2017	139.70	149.38	156.96	168.21	175.06	176.90	172.31	173.10	175.04

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

Ⅲ 新体力テスト実施要項

記録用紙

新体力テスト実施要項

1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

校種	共通テスト項目	校種別テスト項目
小学校…4, 5, 6 学年 (文部科学省対象校は全学年)	①握力 (筋力) ②上体起こし (筋力・筋持久力) ③長座体前屈 (柔軟性)	⑦ 20mシャトルラン (全身持久力) ⑧ ソフトボール投げ (筋パワー・巧み性・投能力)
中・高等学校…全学年	④反復横とび (敏捷性) ⑤50m走 (スピード・走能力) ⑥立ち幅とび (筋パワー・跳能力)	⑦ 持久走または 20mシャトルラン (全身持久力) ⑧ ハンドボール投げ (筋パワー・巧み性・投能力)

※記録用紙にあるア～キの生活調査も行う。

2 実施上の一般的注意

小学校

- ① テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、1年生については、健康診断実施後に行う。
- ② テストは定められた方法のとおり正確に行う。
また、低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
- ③ テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- ④ テストの場の整備、器材の点検を行う。
- ⑤ テストの順序は定められてはいないが、20m シャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- ⑥ 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

中・高等学校

- ① テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
- ② テストは定められた方法のとおり正確に行う。
- ③ テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- ④ テストの場の整備、器材の点検を行う。
- ⑤ テストの順序は定められてはいないが、持久走、20m シャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- ⑥ 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

3 各テストの実施方法

小・中・高共通

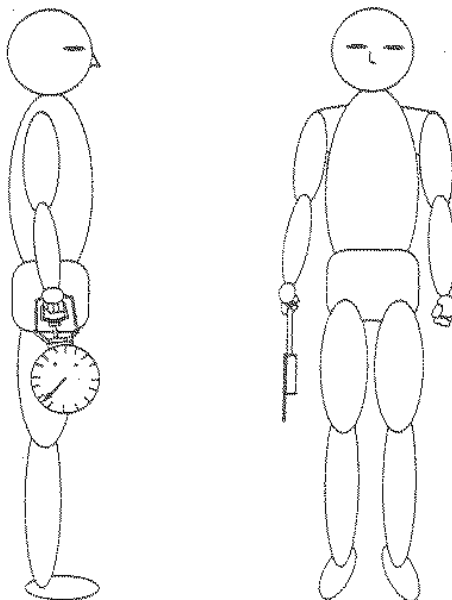
握力

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(真横からみた図)

(正面図)

3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- (3) 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。(6～11歳対象)

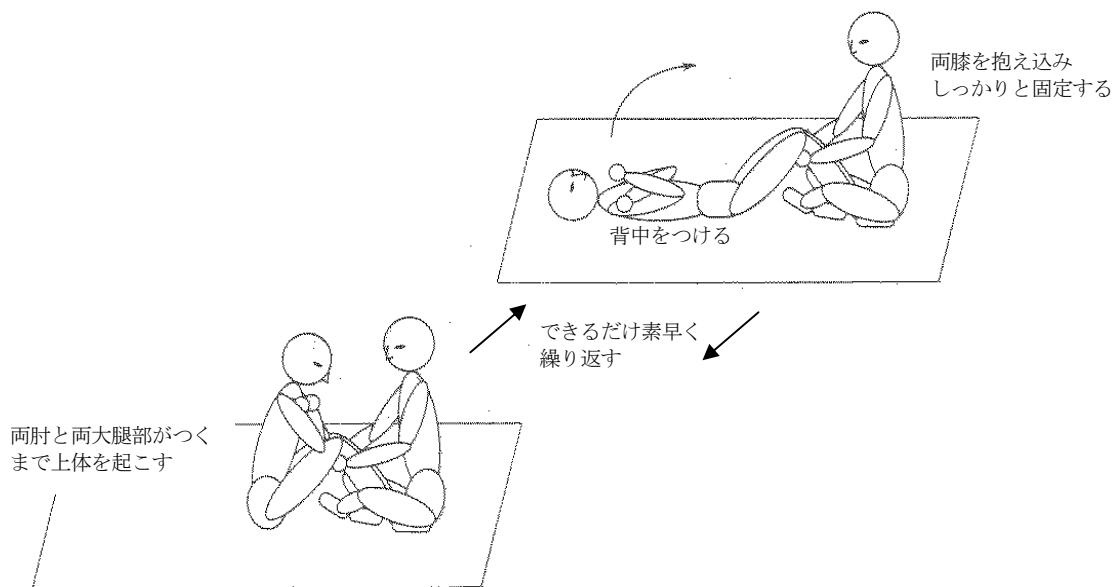
上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90° に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30 秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30 秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

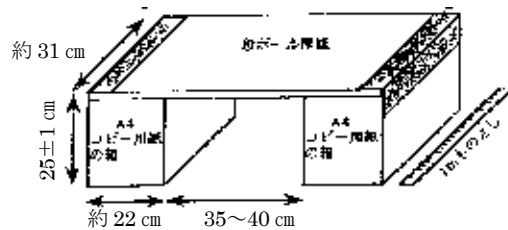
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

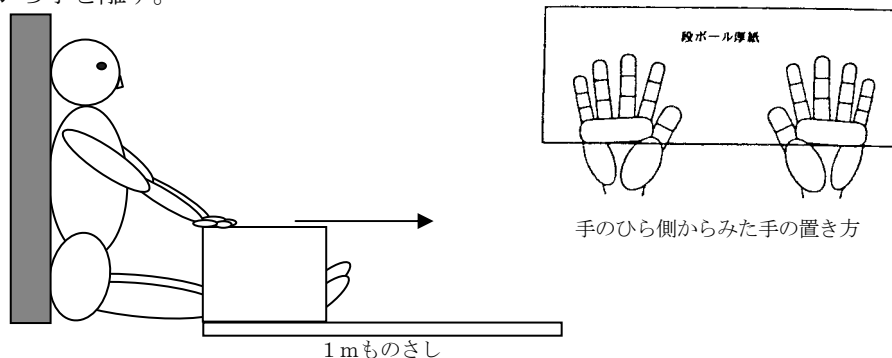
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

高さ約 24 cm の箱を、左右約 40 cm 離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25 cm（± 1 cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分に引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

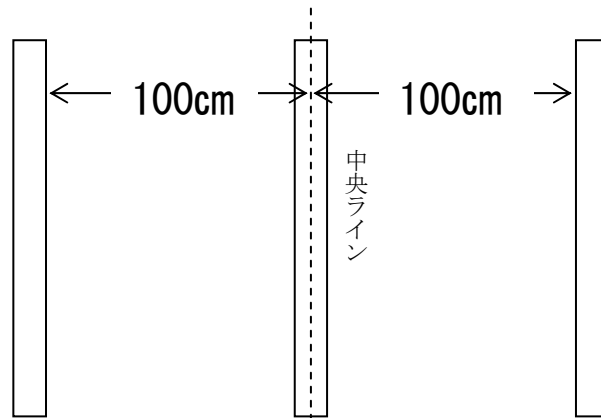
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

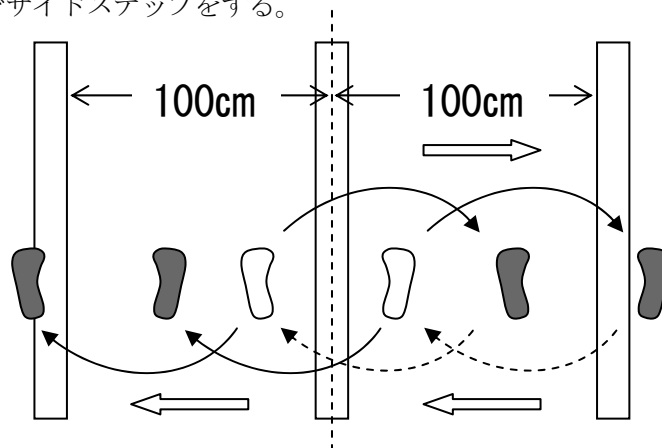
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップをする。



3 記録

- (1) 上記の運動を 20 秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに 1 点を与える（右、中央、左、中央で 4 点になる）。
- (2) テストを 2 回実施してよい方の記録をとる。

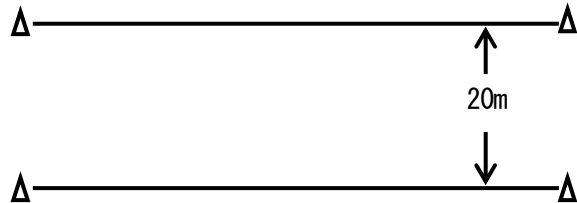
4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
 - ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったりしたとき。
 - イ 中央ラインをまたがなかったとき。

20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m 間隔の 2 本の平行線。
ポール 4 本を平行線の両脇に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーにより CD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20m シャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

持久走（男子1500m、女子1000m）**1 準備**

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことにより行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。

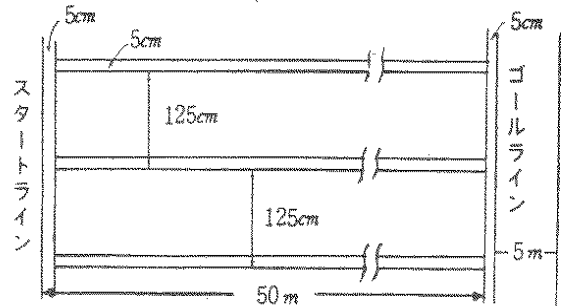
4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走ったりしないように注意し、各自の能力なども考えて走るように指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

50m走

1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

- (1) スタートは、スタンディングスタート（中・高校生はクラウチングスタート）の要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30 cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

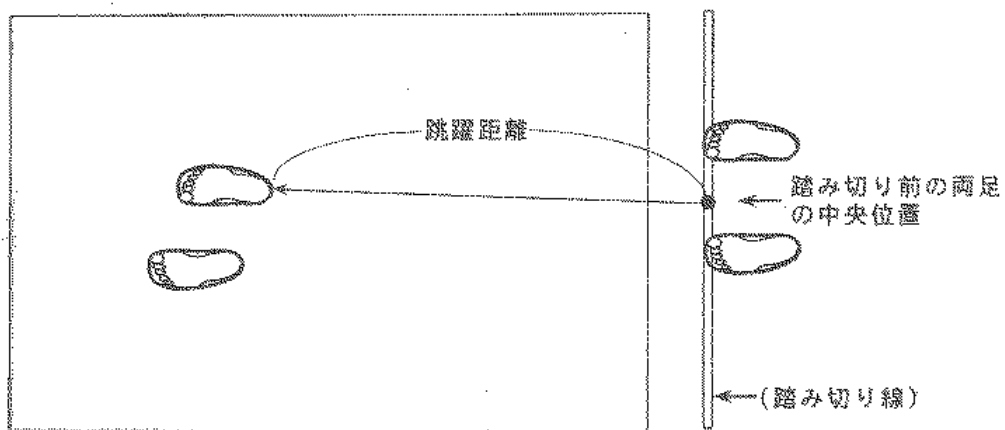
マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30 cm～1 m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

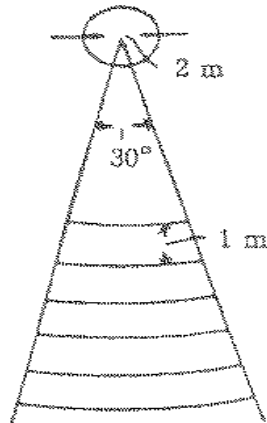
- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

ソフトボール投げ

1 準備

ソフトボール1号（外周 26.2 cm～27.2 cm、重さ 136 g～146 g）、巻き尺。

平坦な地面上に直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角 30 度になるように直線を図のように 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ 1 m 間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

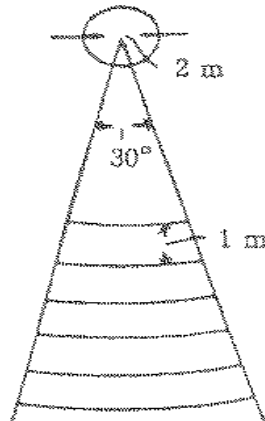
4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30 度を開いた 2 本の直線の外側に、石灰などを使って 5 m おきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

ハンドボール投げ**1 準備**

ハンドボール 2 号 (外周 54 cm～56 cm、重さ 325 g～400 g)、巻き尺。

平坦な地面上に直径 2 m の円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角 30 度になるように直線を図のように 2 本引き、その間に同心円弧を 1 m 間隔に描く。

**2 方法**

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ 1 m 間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでよい。
- (2) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げた方がよい。

平成29年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

小学校用

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	おとこ おんな 男・女	H28. 4. 1現在の年齢	さい 歳
ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況				1. はいっている 2. はいっていない		
イ 運動スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週1~2日くらい) 3. ときたま(月1~3日くらい) 4. しない				
ウ 1日の運動・スポーツの時間		1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上				
エ 朝食の有無		1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない				
オ 1日の睡眠時間		1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上				
カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間		1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上				
キ 体育の授業は楽しいか		1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない				
たい 体格	しんちよう 身長		cm	たいじゆう 体重	kg	

こ 項	もく 目	き 記		ろく 録		とく 得	てん 点
1. 握力 (左右それぞれの記録はキログラム未満を切り捨て)	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg		
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg		
	さゆう 左右	(左右よい方の記録の平均:キログラム未満は四捨五入)				kg	
2.	じようたいお 上体起こし					回	
3.	ちようざたいぜんくつ 長座体前屈	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm		
4.	はんぶくよこ 反復横とび	かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点		
5.	20mシャトルラン	折り返し数				かい 回	
6.	50m走 (1/10秒未満は切り上げる)					びよう 秒	
7.	たちばとび 立ち幅とび	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm		
8.	ソフトボール投げ	かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m		
とく 得		てん 点		ごう 合計			
そう 総		ごう 合		ひよう 評価		か 価	
		A		B		C	
		D		E			

平成29年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

中・高等学校用

年 組 番	氏名		男・女	H28.4.1現在の年齢	歳
ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況			1. 所属している 2. 所属していない		
イ 運動スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3~4日以上) 2. ときどき(週1~2日程度) 3. ときたま(月1~3日程度) 4. しない				
ウ 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上				
エ 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない				
オ 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上				
カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上				
キ 保健体育の授業は楽しいか	1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない				
体 格	身長	.	cm	体重	.
					kg

項 目		記 録		得 点		
1. 握 ^{あく} 力 ^{りよく} (左右それぞれの記録はキログラム未満を切り捨て)	右	1回目	kg	2回目	kg	
	左	1回目	kg	2回目	kg	
	左右	(左右よい方の記録の平均:キログラム未満は四捨五入)			kg	
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm	
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点	
5.	持久走	分		秒		
	20mシャトルラン	折り返し数	回(最大酸素摂取量	ml・kg・分)		
6. 50m走 (1/10秒未満は切り上げる)				.	秒	
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm	
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m	
得 点 合 計						
総 合 評 価		A	B	C	D	E

テストの得点表および総合評価

小学校

- (1) 項目別得点表により、記録を採点する。
 (2) 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

テストの得点表および総合評価

中・高等学校

- (1) 項目別得点表により、記録を採点する。
 (2) 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59''以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00''～5'16''	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36	9
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17''～5'33''	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33	8
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34''～5'55''	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30	7
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56''～6'22''	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27	6
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23''～6'50''	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24	5
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51''～7'30''	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21	4
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31''～8'19''	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18	3
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20''～9'20''	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15	2
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21''以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49''以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50''～4'02''	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22	9
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03''～4'19''	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19	8
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20''～4'37''	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17	7
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38''～4'56''	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15	6
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57''～5'18''	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13	5
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19''～5'42''	27～34	9.4～9.8	145～156	11	4
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43''～6'14''	21～26	9.9～10.3	132～144	10	3
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15''～6'57''	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9	2
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58''以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64	B
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53	C
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

体力・運動能力調査の記録

4年
5年
6年

組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

	4年	5年	6年
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

アンケート項目	選択肢	4年		5年		6年	
		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート	
ア, 所属	1. はいっている	1	2	1	2	1	2
	2. はいっていない						
イ, スポーツ実施状況	1. 週3日以上						
	2. 週1~2日程度	1	2	3	4	1	2
	3. 月1~3日程度			3	4		
	4. しない					3	4
ウ, 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満						
	2. 30分以上1時間未満	1	2	3	4	1	2
	3. 1時間以上2時間未満			3	4		
	4. 2時間以上					3	4
エ, 朝食の有無	1. 毎日食べる						
	2. 時々食べない	1	2	3	1	2	3
	3. 毎日食べない				3		
オ, 1日の睡眠時間	1. 6時間未満						
	2. 6時間以上8時間未満	1	2	3	1	2	3
	3. 8時間以上				3		
カ, 1日のテレビ視聴時間(TVゲームを含む)	1. 1時間未満						
	2. 1時間以上2時間未満	1	2	3	4	1	2
	3. 2時間以上3時間未満					3	4
	4. 3時間以上						
キ, 体育の授業は楽しいか	1. 楽しい						
	2. やや楽しい	1	2	3	4	1	2
	3. あまり楽しくない					3	4
	4. 楽しくない						

◆体力・運動能力(単位を書かずに、50m走は小数第一位まで、そのほかはすべて整数で記録します。)

テスト項目	4年		5年		6年		
	テスト時の記録	My新記録	テスト時の記録	My新記録	テスト時の記録	My新記録	
握力	右(kg)	1回目	2回目				
	左(kg)	1回目	2回目				
	平均(kg) ※1kg未満は四捨五入	左右よい方の平均					
上体起こし(回)	テストは1回						
長座体前屈(cm)	1回目	2回目					
反復横とび(点)	1回目	2回目					
20mシャトルラン(回)	テストは1回						
50m走(秒) ※1/10秒未満は切り上げ	テストは1回						
立ち幅とび(cm)	1回目	2回目					
ソフトボール投げ(m)	1回目	2回目					

体力・運動能力調査の記録

1年
2年
3年
4年

組
組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

	1年	2年	3年	4年
身長	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

アンケート項目	選択肢	1年		2年		3年		4年	
		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート	
ア, 所属	1. している	1	2	1	2	1	2	1	2
	2. していない								
イ, スポーツ実施状況	1. 週3日以上	1	2	3	4	1	2	3	4
	2. 週1~2日程度								
	3. 月1~3日程度								
	4. しない								
ウ, 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満	1	2	3	4	1	2	3	4
	2. 30分以上1時間未満								
	3. 1時間以上2時間未満								
	4. 2時間以上								
エ, 朝食の有無	1. 毎日食べる	1	2	3	1	2	3	1	2
	2. 時々欠かす								
	3. まったく食べない								
オ, 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	1	2	3	1	2	3	1	2
	2. 6時間以上8時間未満								
	3. 8時間以上								
カ, 1日のテレビ視聴時間(TVゲームを含む)	1. 1時間未満	1	2	3	4	1	2	3	4
	2. 1時間以上2時間未満								
	3. 2時間以上3時間未満								
	4. 3時間以上								
キ, 保健体育の授業は楽しいか	1. 楽しい	1	2	3	4	1	2	3	4
	2. やや楽しい								
	3. あまり楽しくない								
	4. 楽しくない								

◆体力・運動能力(単位を書かずに、50m走は小数第一位まで、そのほかはすべて整数で記録します。)

テスト項目	1年		2年		3年		4年	
	テスト時の記録	My新記録	テスト時の記録	My新記録	テスト時の記録	My新記録	テスト時の記録	My新記録
握力	右(kg)	1回目 2回目						
	左(kg)	1回目 2回目						
	平均(kg) <small>※1kg未満は四捨五入</small>	左右よい方の平均						
上体起こし(回)	テストは1回							
長座体前屈(cm)	1回目 2回目							
反復横とび(点)	1回目 2回目							
20mシャトルラン(回)	テストは1回							
持久走(秒)	テストは1回							
50m走(秒) <small>※1/10秒未満は切り捨て</small>	テストは1回							
立ち幅とび(cm)	1回目 2回目							
ハンドボール投げ(m)	1回目 2回目							

石川県教育委員会保健体育課

金沢市鞍月1-1

TEL 076-225-1853 FAX 076-225-1854

URL <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/hotai/index.html>

平成30年2月発行

※本調査の結果の分析、及び報告書の作成には、公益財団法人北陸体力科学研究所
にご協力いただきました。