

平成27年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成28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 27 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 27 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 平成 27 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 27 年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の平成 27 年度」と「本県の平成 26 年度」の平均値の比較	23
6 「本県の平成 27 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 27 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 27 年度)	32
9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン	33
10 体力向上における学校の取組の視点	43

II 統計資料

11 平成 26 年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	44
12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和 40 年度～平成 27 年度)	46
13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和 40 年度～平成 27 年度)	55
14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和 40 年度～平成 27 年度)	61

III 新体力テスト実施要項及び記録用紙	75
----------------------	----

I 調査結果の概要・結果・分析

1 平成27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	216 校	第4学年	4,962 人	4,782 人	9,744 人
		第5学年	5,027 人	4,984 人	10,011 人
		第6学年	5,415 人	5,123 人	10,538 人
公立中学校	86 校	第1学年	5,120 人	4,981 人	10,101 人
		第2学年	5,376 人	5,107 人	10,483 人
		第3学年	5,301 人	5,171 人	10,472 人
公立高等学校 (全日制)	40 校	第1学年	3,713 人	3,579 人	7,292 人
		第2学年	3,728 人	3,755 人	7,483 人
		第3学年	3,529 人	3,576 人	7,105 人
合計	342 校		42,171 人	41,058 人	83,229 人

公立高等学校 (定時制)	6 校	第1学年 (15歳)	74 人	65 人	139 人
		第2学年 (16歳)	71 人	41 人	112 人
		第3学年 (17歳)	70 人	62 人	132 人
		第4学年 (18歳)	47 人	26 人	73 人
合計			262 人	194 人	456 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27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	4,952	5,022	5,409	4,772	4,980	5,114
		平均値	133.68	139.13	145.46	133.69	140.33	147.27
		標準偏差	5.65	5.93	7.06	6.22	7.26	6.72
	体重 (kg)	標本数	4,950	5,024	5,408	4,773	4,980	5,115
		平均値	30.56	34.10	38.38	29.93	34.04	39.15
		標準偏差	6.14	6.79	8.21	5.66	6.65	7.76
	座高 (cm)	標本数	4,947	5,006	5,408	4,764	4,955	5,111
		平均値	72.71	75.10	77.80	72.74	76.02	79.36
		標準偏差	3.21	3.25	3.87	4.14	3.73	4.10
体力	握力 (kg)	標本数	4,922	5,002	5,378	4,749	4,968	5,109
		平均値	14.87	17.00	20.20	13.96	16.58	19.77
		標準偏差	3.40	3.80	4.71	3.14	3.80	4.35
	上体起こし (回)	標本数	4,916	4,976	5,373	4,737	4,946	5,097
		平均値	17.90	20.26	22.48	16.67	18.80	20.17
		標準偏差	5.95	5.95	5.80	5.34	5.39	5.27
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,918	4,975	5,371	4,740	4,949	5,096
		平均値	32.24	34.09	36.77	35.67	38.28	41.21
		標準偏差	7.91	8.15	8.12	7.60	8.55	8.37
・ 反復横とび (点)	標本数	4,899	4,973	5,347	4,731	4,944	5,076	
	平均値	39.90	44.61	47.88	37.75	42.28	44.88	
	標準偏差	8.27	7.75	7.47	7.63	6.79	6.54	
運動	20mシャトルラン (回)	標本数	4,895	4,954	5,333	4,722	4,919	5,056
		平均値	46.82	57.42	66.02	35.99	45.89	51.91
		標準偏差	19.59	21.57	22.74	14.81	16.55	17.68
能力	50m走 (秒)	標本数	4,910	4,969	5,337	4,738	4,938	5,069
		平均値	9.66	9.24	8.85	9.96	9.51	9.17
		標準偏差	0.90	0.90	0.86	0.86	0.79	0.78
力	立ち幅とび (cm)	標本数	4,920	4,970	5,361	4,740	4,948	5,075
		平均値	144.98	153.90	165.54	138.40	148.30	157.16
		標準偏差	19.28	20.39	21.50	18.31	19.32	19.96
力	ボール投げ (m) 小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	標本数	4,916	4,976	5,353	4,732	4,945	5,087
		平均値	19.84	23.56	27.52	12.25	14.71	16.80
		標準偏差	7.12	8.19	9.38	4.16	4.91	5.75

【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	5,110	5,363	5,285	4,976	5,096	5,153
		平均値	153.04	160.51	165.70	152.23	155.18	156.74
		標準偏差	8.05	7.59	6.58	5.86	5.41	5.31
	体重 (kg)	標本数	5,110	5,358	5,282	4,970	5,084	5,138
		平均値	43.96	49.10	53.85	43.49	46.94	49.70
		標準偏差	9.44	9.38	9.16	7.68	7.08	7.08
	座高 (cm)	標本数	5,103	5,347	5,267	4,966	5,083	5,142
		平均値	81.70	85.30	88.24	82.46	83.99	84.82
		標準偏差	4.56	4.75	4.24	3.61	3.47	3.39
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	5,091	5,359	5,269	4,965	5,074	5,143
		平均値	24.09	29.59	34.74	21.68	24.15	25.23
		標準偏差	6.13	7.19	7.40	4.45	4.54	4.63
	上体起こし (回)	標本数	5,069	5,330	5,249	4,951	5,067	5,099
		平均値	24.09	28.18	30.46	20.23	23.70	24.32
		標準偏差	6.02	6.11	6.60	5.50	5.89	6.22
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,071	5,343	5,253	4,964	5,066	5,127
		平均値	40.99	45.55	49.19	44.18	46.80	48.47
		標準偏差	10.07	10.48	10.91	9.58	9.97	10.27
	反復横とび (点)	標本数	5,055	5,313	5,217	4,922	5,024	5,077
		平均値	49.45	53.56	55.65	45.23	47.29	47.34
		標準偏差	7.51	7.69	7.69	6.37	6.24	6.45
	持久走 (秒)	標本数	1,988	2,007	2,044	1,829	2,055	1,869
		平均値	436.03	386.42	378.18	304.15	287.34	296.67
		標準偏差	73.70	55.52	56.77	41.37	39.96	46.38
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,652	4,822	4,629	4,395	4,499	4,614
		平均値	72.99	88.83	95.69	53.66	60.87	58.70
		標準偏差	22.74	23.70	24.13	17.32	19.57	20.31
50m走 (秒)	標本数	5,025	5,259	5,191	4,917	4,988	5,029	
	平均値	8.61	7.94	7.52	9.11	8.78	8.72	
	標準偏差	0.85	0.74	0.63	0.76	0.74	0.82	
立ち幅とび (cm)	標本数	5,058	5,320	5,234	4,936	5,023	5,094	
	平均値	183.04	202.07	215.16	167.07	173.19	173.83	
	標準偏差	24.71	25.13	25.36	21.94	22.80	24.34	
ボール投げ (m)	標本数	5,028	5,306	5,229	4,939	5,035	5,097	
	小学校:ソフトボール 平均値	18.59	22.02	24.77	11.80	13.54	14.04	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.05	5.89	6.30	3.74	4.32	4.54	

(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	3,708	3,724	3,520	3,576	3,745	3,574
		平均値	168.64	170.26	171.14	157.36	157.61	157.95
		標準偏差	5.81	5.58	5.65	5.22	5.33	5.22
	体重 (kg)	標本数	3,706	3,723	3,513	3,568	3,736	3,566
		平均値	59.07	60.91	63.06	51.59	52.19	52.69
		標準偏差	10.37	9.65	9.85	7.79	7.20	7.41
	座高 (cm)	標本数	3,699	3,716	3,500	3,568	3,740	3,565
		平均値	90.37	91.36	92.09	85.47	85.56	85.63
		標準偏差	3.62	3.47	3.25	3.05	3.10	3.10
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	3,699	3,714	3,515	3,568	3,736	3,567
		平均値	37.72	40.03	42.13	25.76	26.29	26.95
		標準偏差	6.94	7.05	7.39	4.58	4.64	4.64
	上体起こし (回)	標本数	3,681	3,692	3,505	3,548	3,722	3,533
		平均値	29.40	31.81	33.09	23.30	24.44	25.35
		標準偏差	6.01	6.21	6.35	5.97	6.34	6.46
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,694	3,696	3,515	3,565	3,726	3,556
		平均値	49.18	51.48	53.42	49.19	50.30	51.82
		標準偏差	10.62	11.09	10.83	9.93	9.90	10.11
	反復横とび (点)	標本数	3,665	3,676	3,495	3,529	3,695	3,519
		平均値	56.34	58.55	59.86	48.14	49.02	49.63
		標準偏差	6.77	6.76	6.58	5.48	5.72	5.62
	持久走 (秒)	標本数	2,437	2,441	2,318	2,571	2,650	2,470
		平均値	386.83	367.17	368.39	304.34	301.96	302.74
		標準偏差	61.14	57.94	60.00	45.01	48.04	47.43
	20mシャトルラン (回)	標本数	2,033	2,094	1,978	1,957	2,054	2,000
		平均値	93.37	102.30	100.16	53.91	56.35	56.73
		標準偏差	22.79	24.66	25.44	16.52	19.31	19.54
50m走 (秒)	標本数	3,638	3,664	3,467	3,521	3,682	3,485	
	平均値	7.55	7.33	7.21	8.91	8.87	8.81	
	標準偏差	0.63	0.57	0.56	0.74	0.78	0.77	
立ち幅とび (cm)	標本数	3,673	3,686	3,496	3,539	3,709	3,527	
	平均値	218.94	226.91	232.00	172.07	174.53	176.59	
	標準偏差	24.44	23.41	22.49	21.79	22.47	22.28	
ボール投げ (m)	標本数	3,664	3,691	3,497	3,544	3,723	3,541	
	小学校:ソフトボール 平均値	24.26	25.92	27.05	14.02	14.28	14.84	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	6.02	6.31	6.74	4.35	4.42	4.63	

(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	74	71	65	47	65	41	62	26
		平均値	169.64	168.64	170.65	170.39	156.20	157.01	156.11	157.67
		標準偏差	5.63	6.50	6.54	6.04	5.53	6.60	5.69	5.08
	体重(kg)	標本数	74	71	62	47	65	41	62	26
		平均値	67.35	63.18	60.54	63.15	53.35	54.43	55.08	50.84
		標準偏差	17.44	15.10	11.57	12.71	14.69	16.59	10.57	7.83
座高(cm)	標本数	74	71	62	47	65	41	62	26	
	平均値	91.98	91.17	92.09	91.86	85.63	86.00	85.38	87.20	
	標準偏差	2.96	3.60	3.60	3.14	2.76	3.36	2.99	3.08	
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	74	71	70	44	65	40	62	25
		平均値	36.70	39.93	39.13	39.11	24.26	23.73	25.24	24.44
		標準偏差	8.36	7.48	6.71	7.26	5.33	5.66	5.49	5.45
	上体起こし(回)	標本数	73	68	69	46	60	41	62	24
		平均値	22.51	24.97	26.48	25.07	16.40	15.90	19.37	18.00
		標準偏差	8.75	8.31	7.41	7.69	7.84	7.05	6.53	7.98
	長座体前屈(cm)	標本数	74	70	70	47	63	41	62	26
		平均値	41.26	44.29	47.46	43.38	42.49	41.39	47.55	39.19
		標準偏差	11.58	12.63	9.90	8.93	11.93	11.70	11.49	11.24
	反復横とび(点)	標本数	74	66	69	44	60	37	62	24
		平均値	43.31	47.94	51.16	47.39	39.47	40.38	40.11	40.54
		標準偏差	10.92	8.00	7.48	7.48	7.77	6.81	8.84	7.93
持久走(秒)	標本数	49	41	40	17	30	23	36	15	
	平均値	560.78	463.12	472.88	522.35	405.17	399.96	396.97	442.40	
	標準偏差	166.06	149.04	101.07	151.94	96.91	79.03	69.80	107.39	
20mシャトルラン(回)	標本数	68	59	64	36	52	35	53	20	
	平均値	43.94	59.49	61.31	51.56	27.08	28.00	29.60	26.85	
	標準偏差	22.19	25.93	25.35	18.99	13.28	13.55	14.61	10.54	
50m走(秒)	標本数	71	65	65	42	52	35	48	23	
	平均値	8.41	8.09	7.78	8.25	10.05	10.21	9.88	10.41	
	標準偏差	1.53	1.48	0.93	1.41	1.32	1.31	1.13	1.96	
立ち幅とび(cm)	標本数	73	67	69	45	62	37	61	26	
	平均値	193.41	206.67	215.80	206.22	148.92	148.16	149.11	151.35	
	標準偏差	36.76	32.12	24.01	28.68	27.80	26.96	31.77	28.53	
ボール投げ(m)	標本数	74	68	69	43	61	38	58	23	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	20.89	22.90	23.01	21.28	11.77	11.16	11.90	11.61
	標準偏差	5.84	6.78	4.87	6.50	3.96	3.91	4.44	3.47	

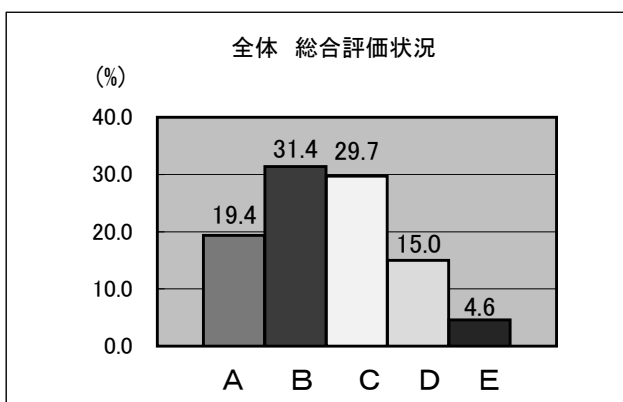
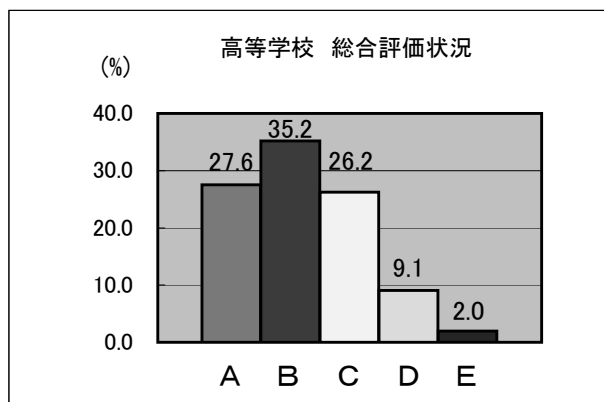
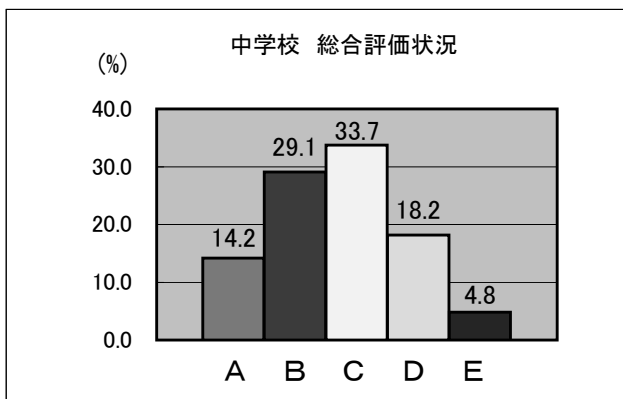
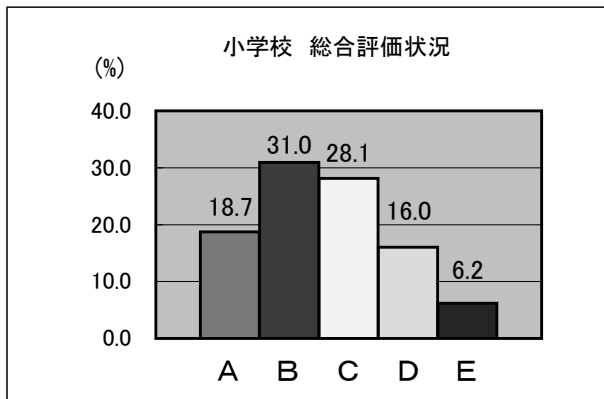
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 平成27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	50.23	17.4	28.8	28.6	17.7	7.5
	5年	56.28	19.1	28.9	29.5	16.6	5.9
	6年	62.32	19.6	34.9	26.5	13.9	5.1
中学校	1年	35.23	5.0	23.6	37.3	27.2	6.9
	2年	44.90	13.0	31.8	35.1	16.1	4.0
	3年	51.47	24.2	31.6	28.9	11.6	3.7
高等学校	1年	51.21	18.5	32.3	34.2	12.2	2.7
	2年	56.08	30.8	36.2	23.4	7.7	1.9
	3年	58.69	33.6	37.1	21.0	7.2	1.2
小学校		56.45	18.7	31.0	28.1	16.0	6.2
中学校		43.99	14.2	29.1	33.7	18.2	4.8
高等学校		55.29	27.6	35.2	26.2	9.1	2.0
全体		51.53	19.4	31.4	29.7	15.0	4.6

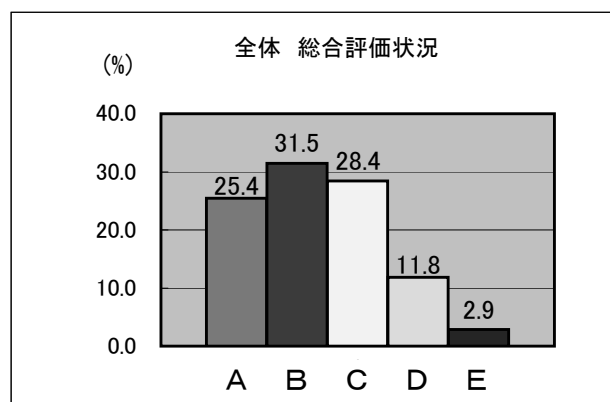
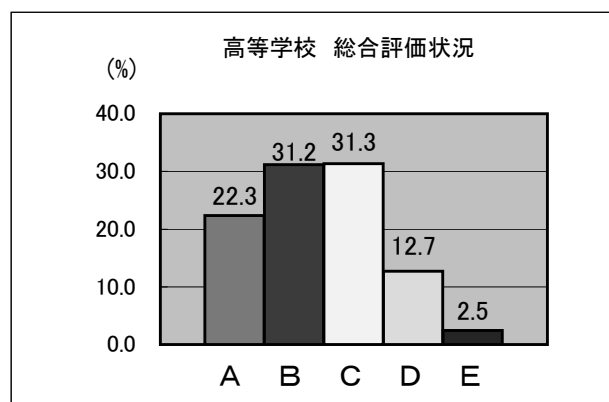
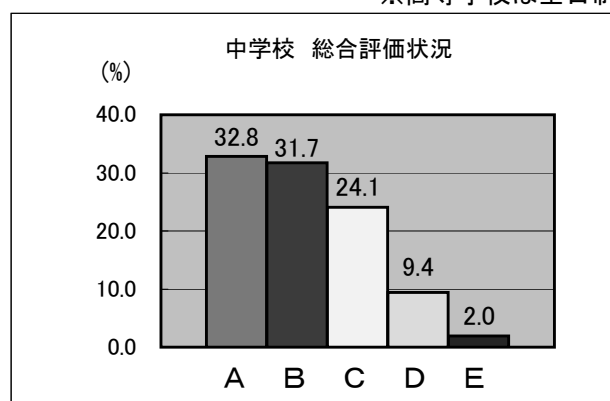
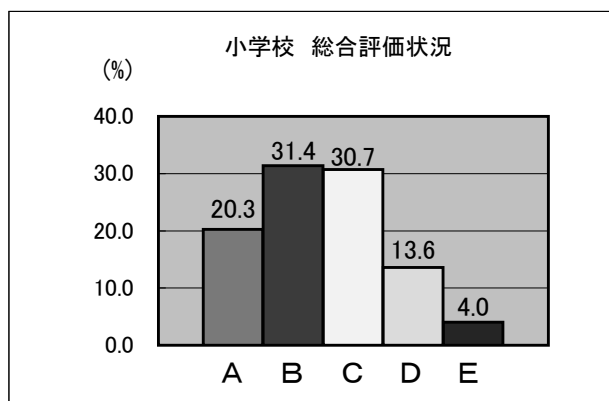
※高等学校は全日制



【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	50.78	18.1	28.9	31.7	15.3	6.0
	5年	57.66	22.2	30.1	31.3	13.0	3.4
	6年	62.96	20.4	34.9	29.2	12.7	2.8
中学校	1年	45.03	30.7	35.8	24.2	8.1	1.1
	2年	51.47	35.5	32.2	22.6	8.4	1.3
	3年	52.90	32.2	27.4	25.3	11.7	3.4
高等学校	1年	51.55	21.3	29.8	33.3	12.6	3.0
	2年	53.22	23.1	29.8	31.5	13.3	2.4
	3年	54.97	22.5	34.0	29.2	12.2	2.0
小学校		57.29	20.3	31.4	30.7	13.6	4.0
中学校		49.82	32.8	31.7	24.1	9.4	2.0
高等学校		53.25	22.3	31.2	31.3	12.7	2.5
全体		53.47	25.4	31.5	28.4	11.8	2.9

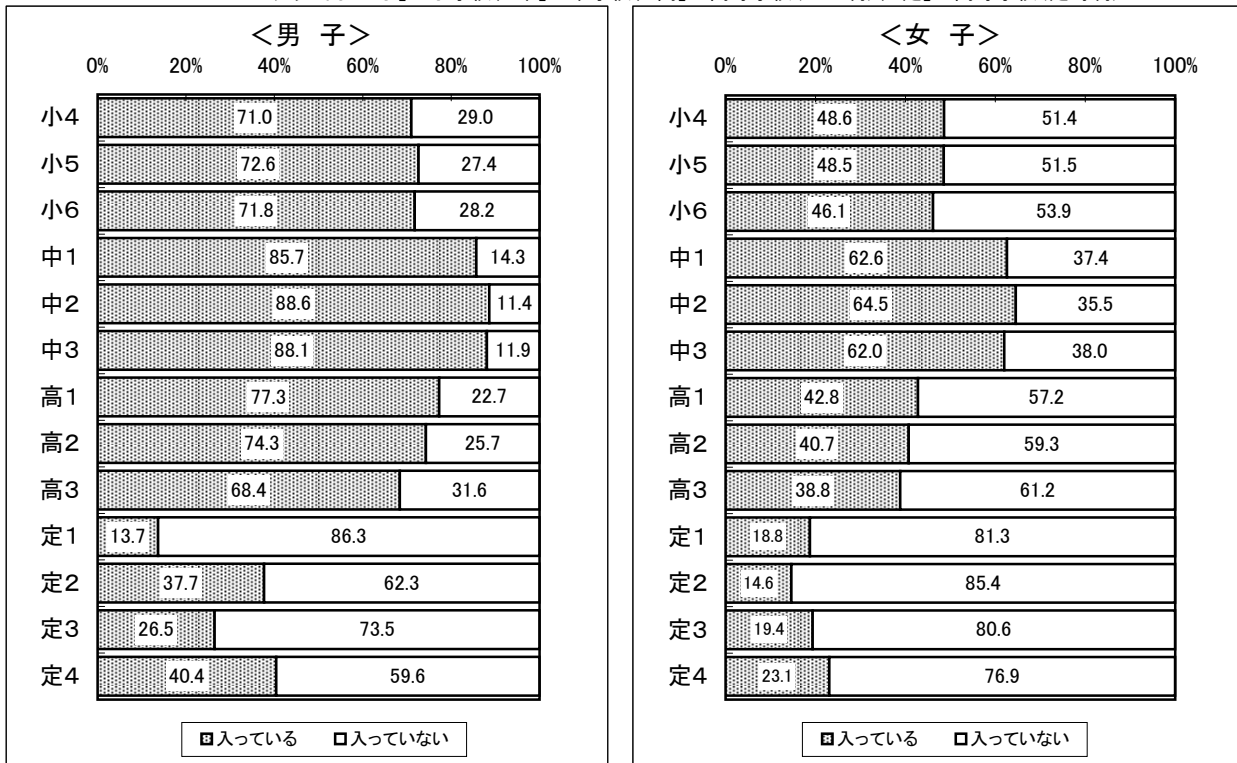
※高等学校は全日制



4 平成27年度本県の児童生徒の生活調査結果

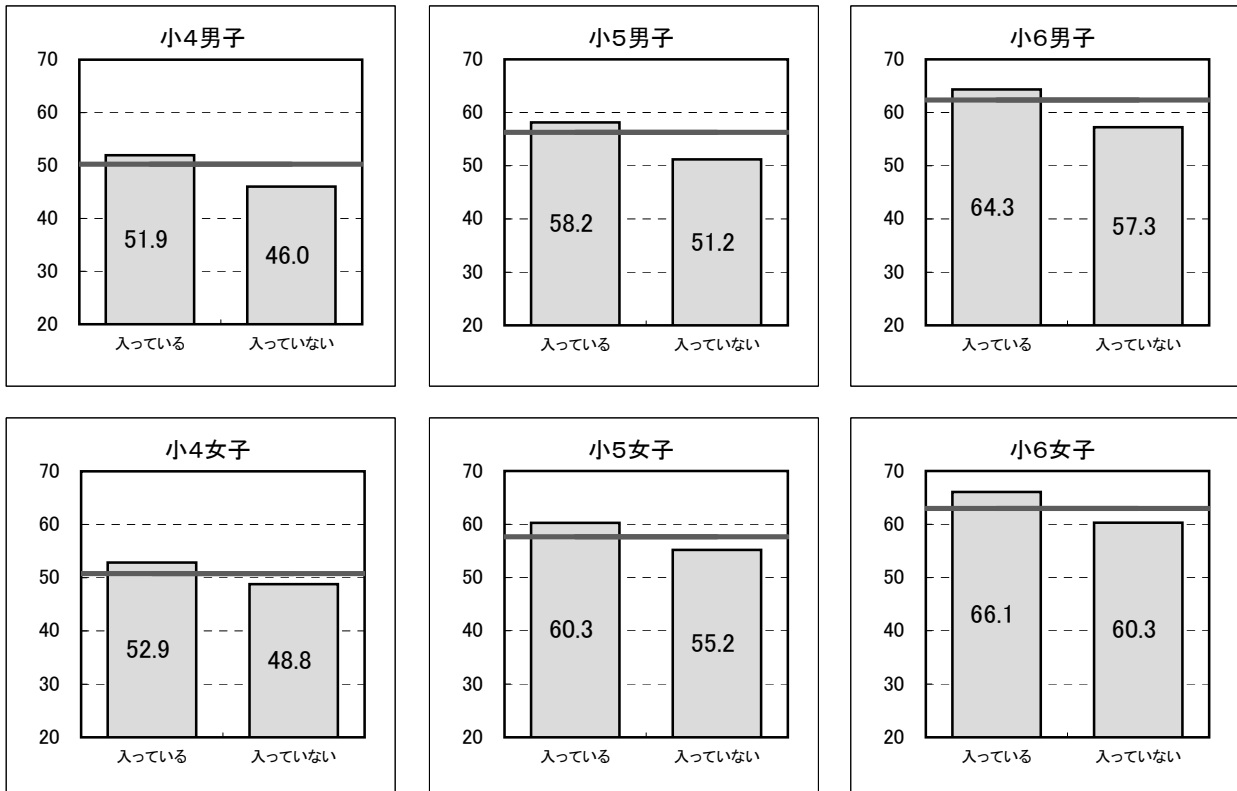
運動部やスポーツクラブ所属状況

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)

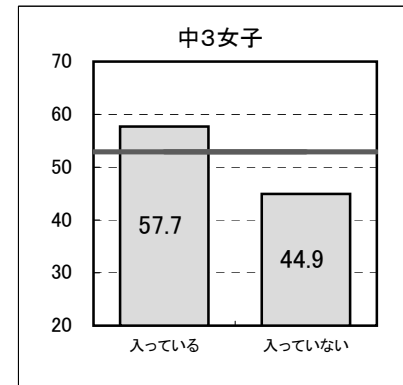
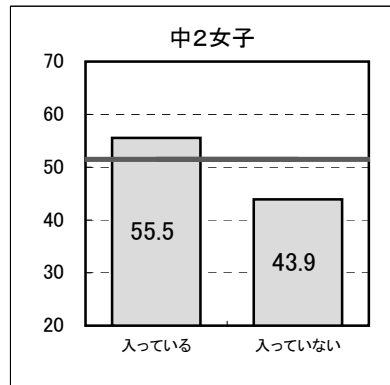
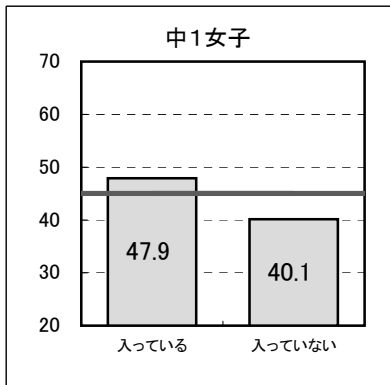
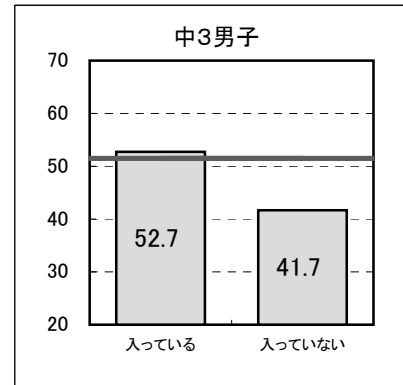
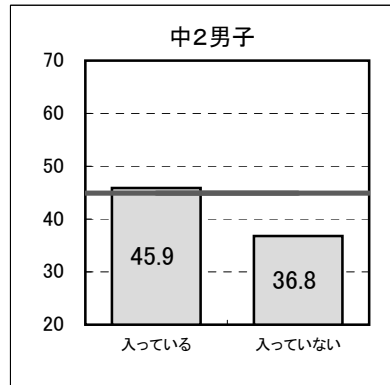
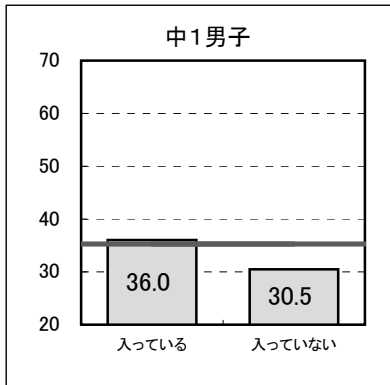


運動部やスポーツクラブ所属状況と体力合計点との関連

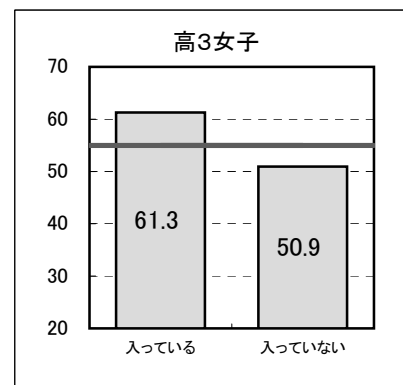
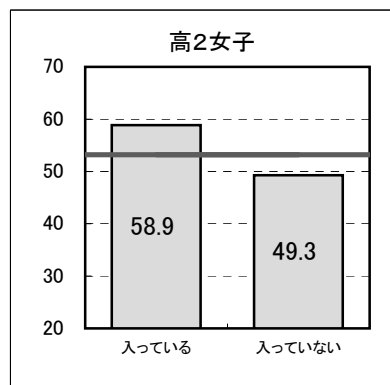
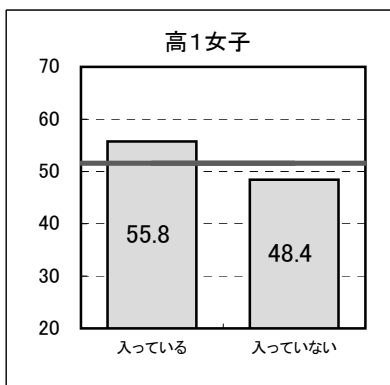
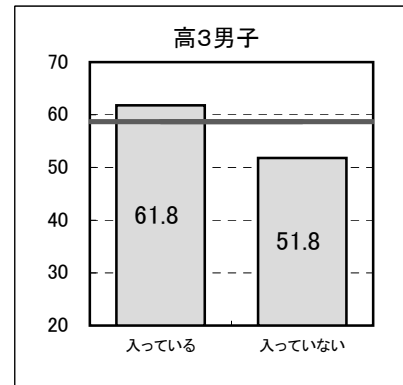
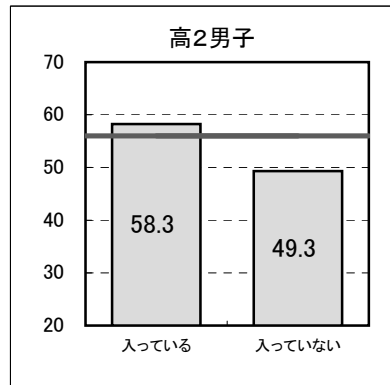
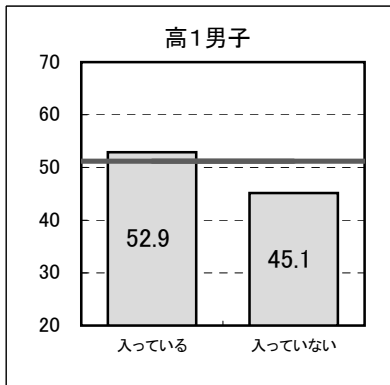
【小学校】(横太線は、県平均値)



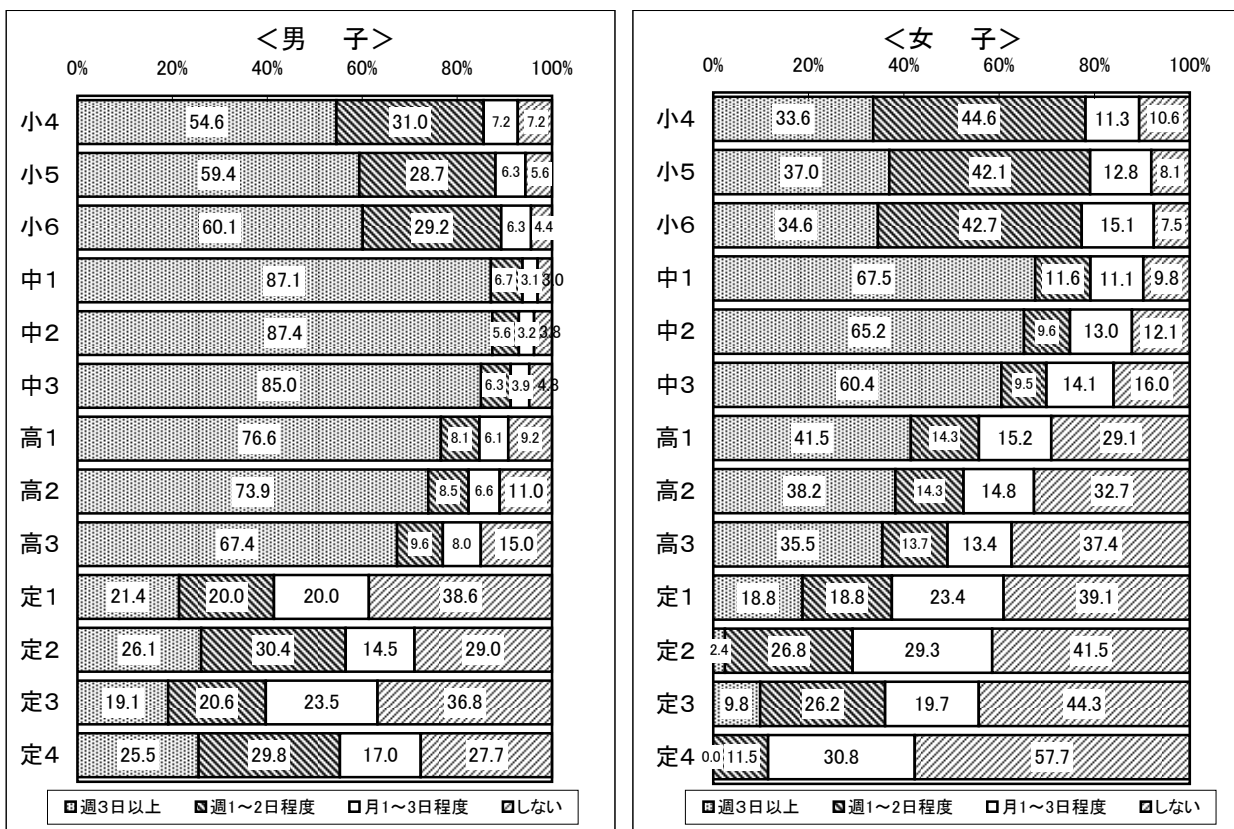
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

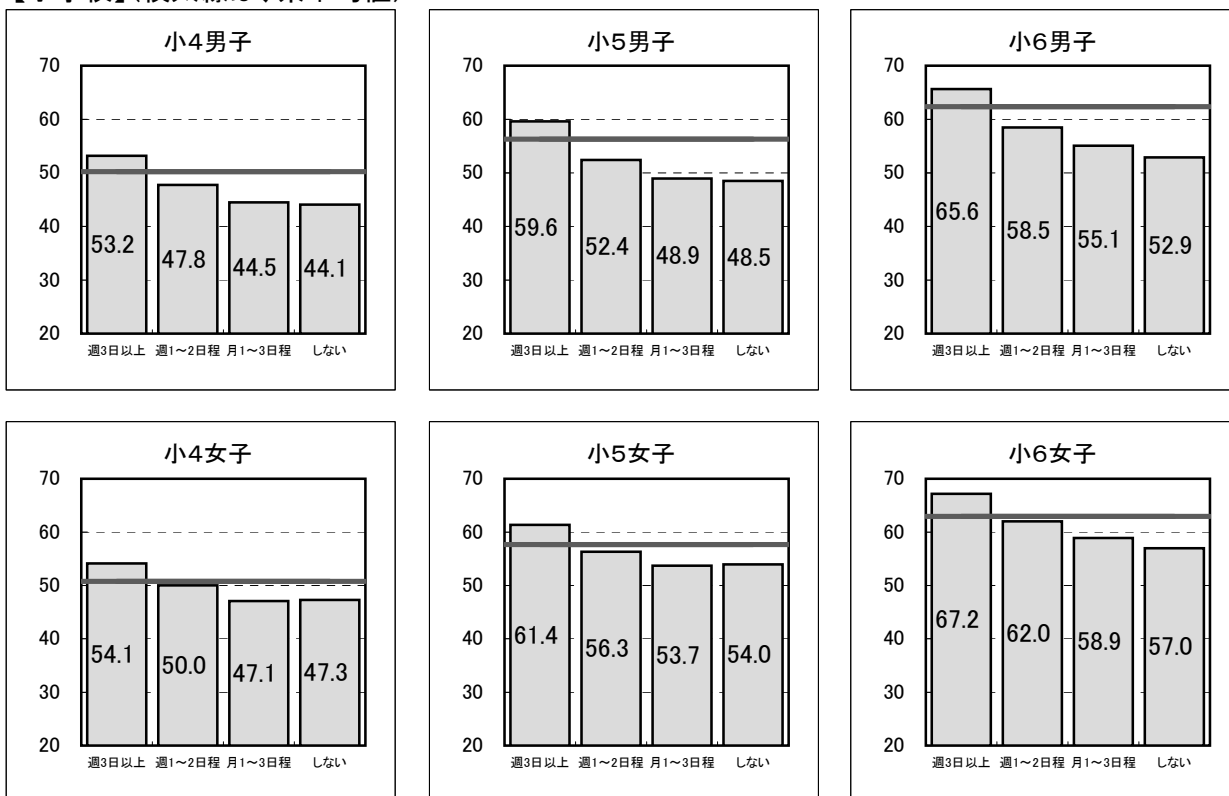


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

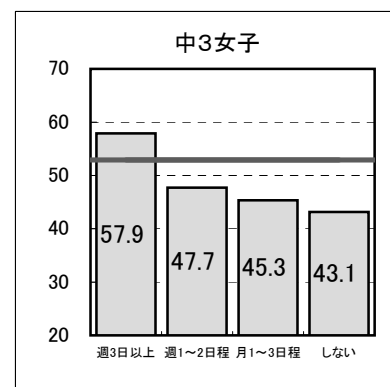
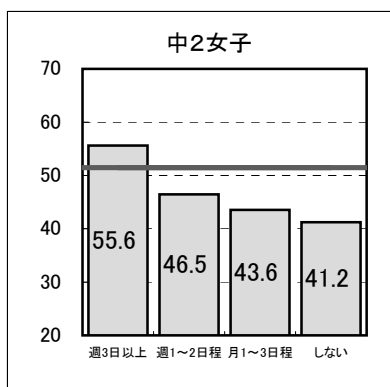
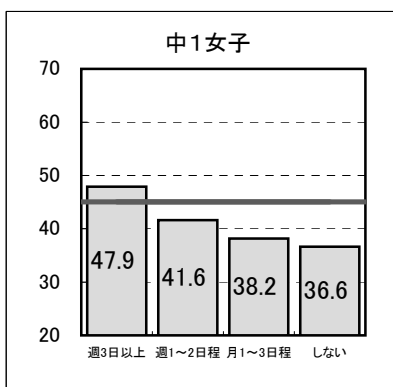
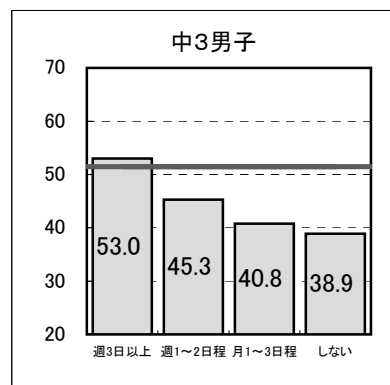
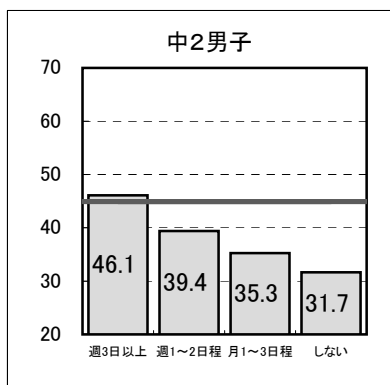
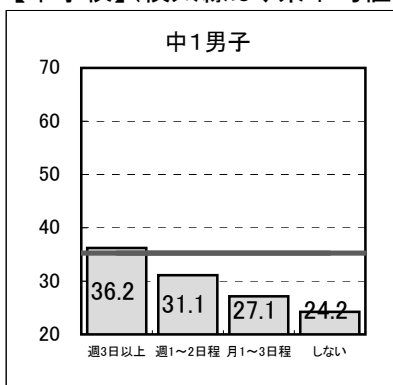


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

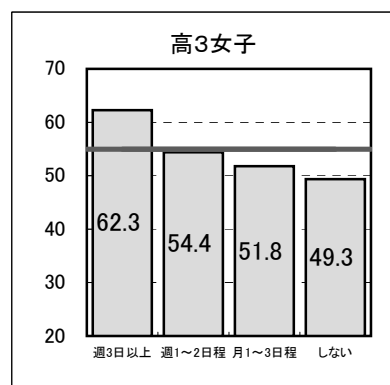
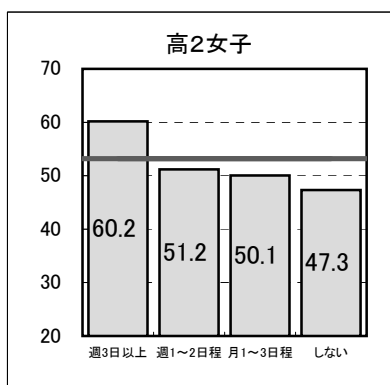
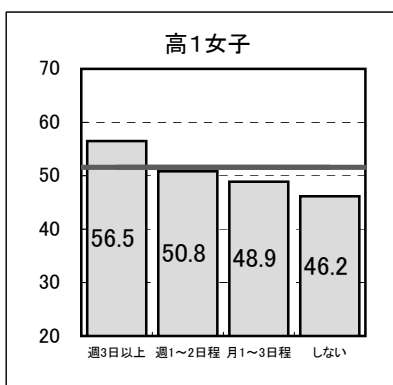
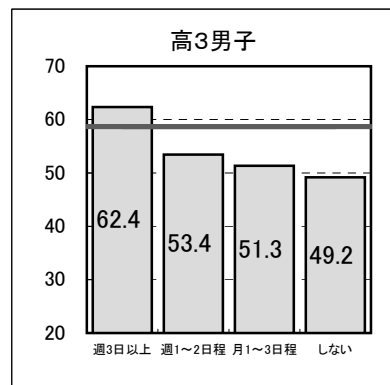
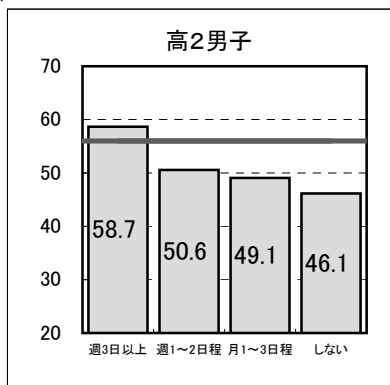
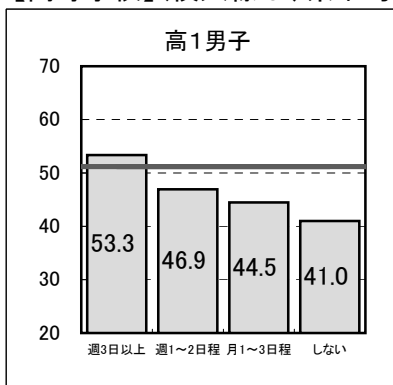
【小学校】(横太線は、県平均値)



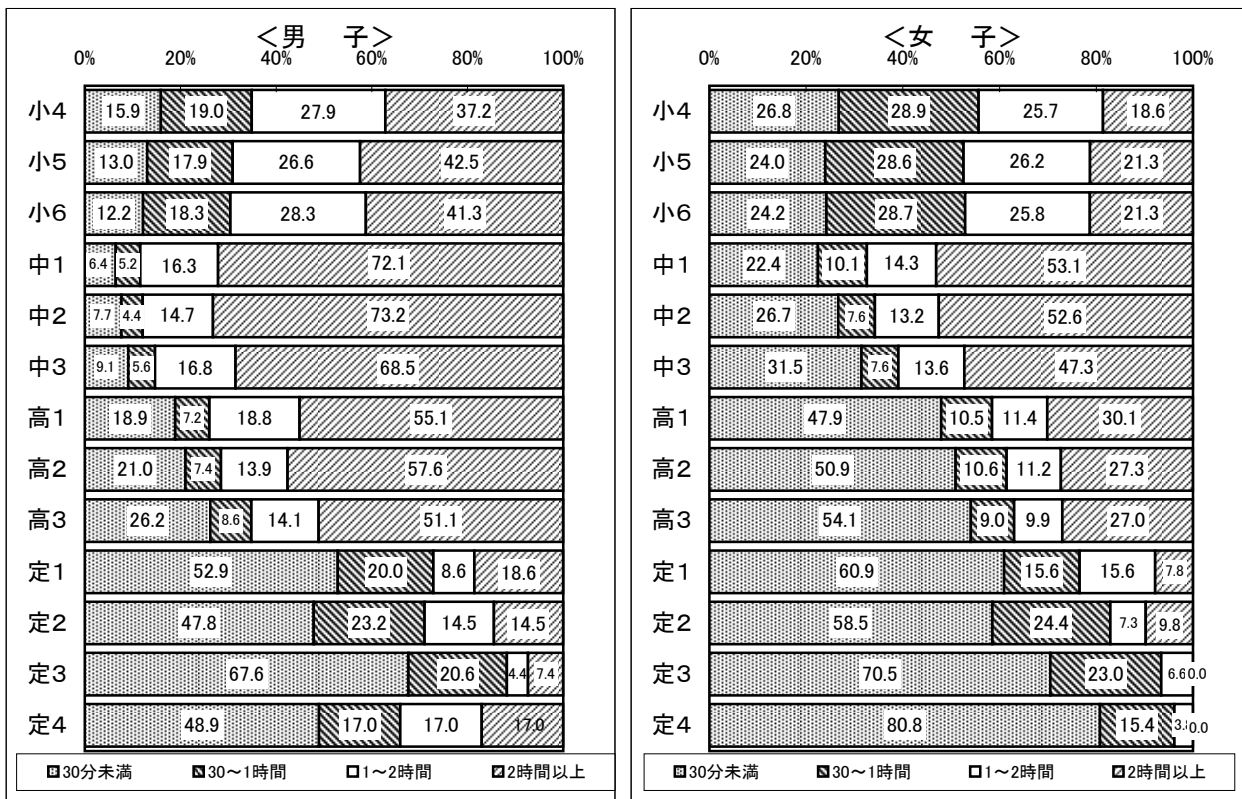
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

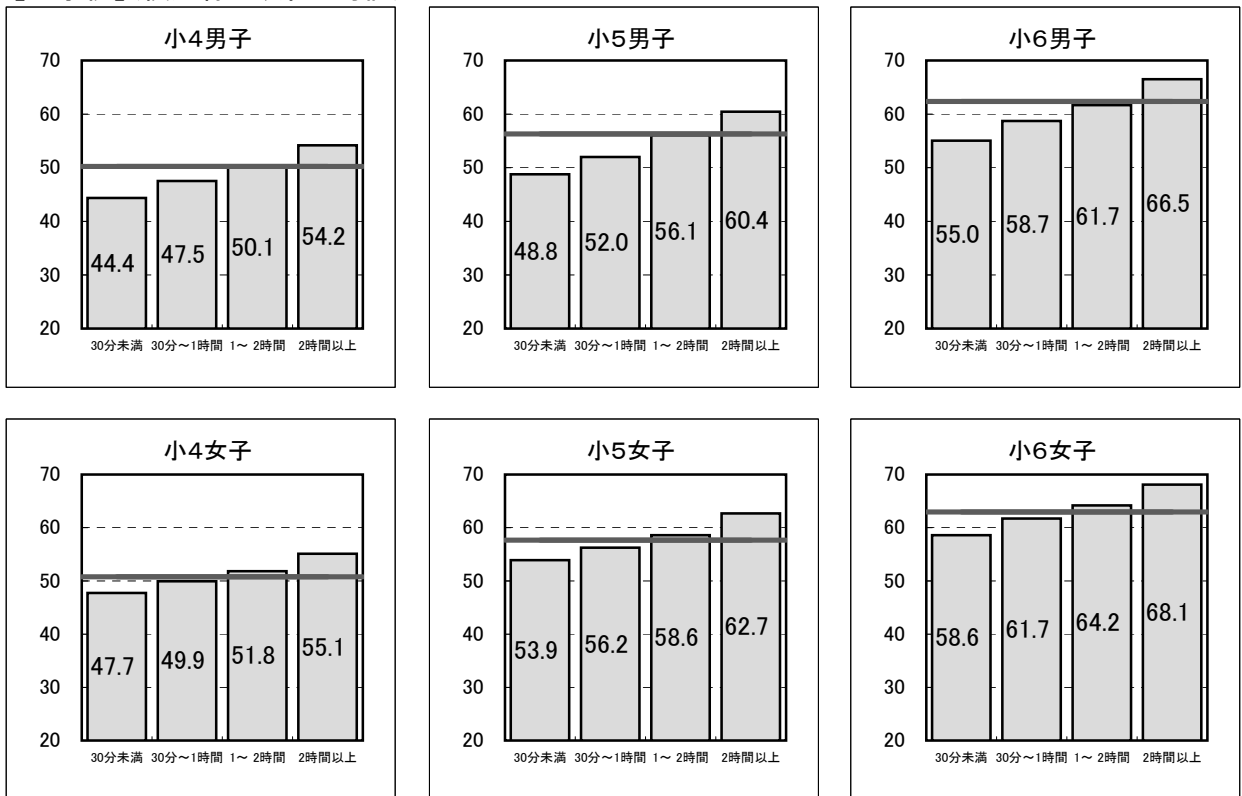


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

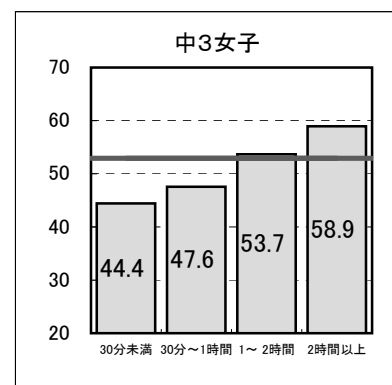
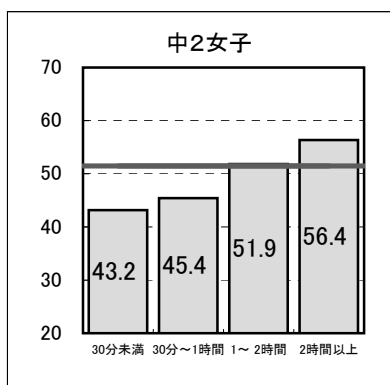
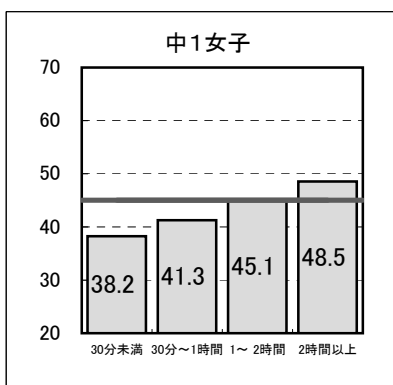
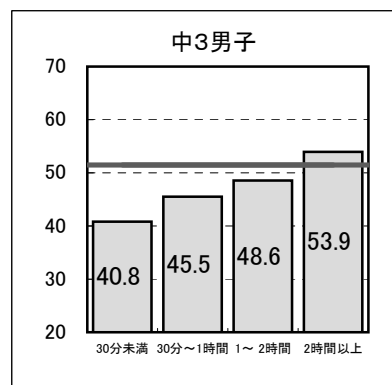
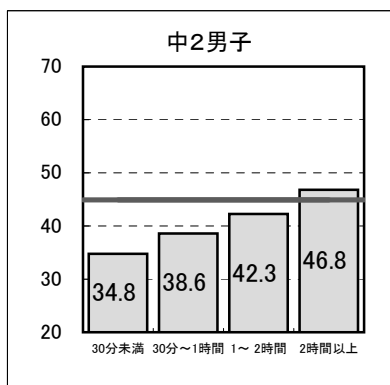
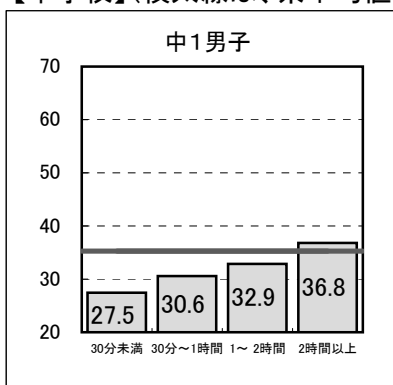


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

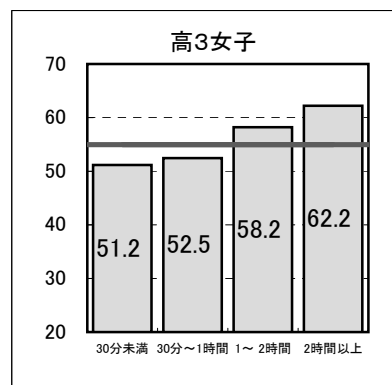
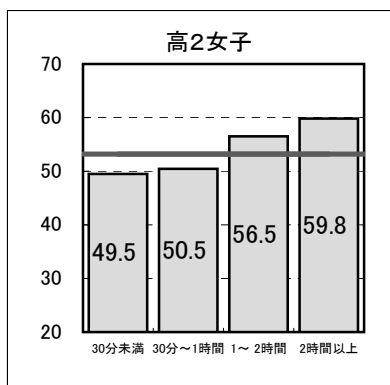
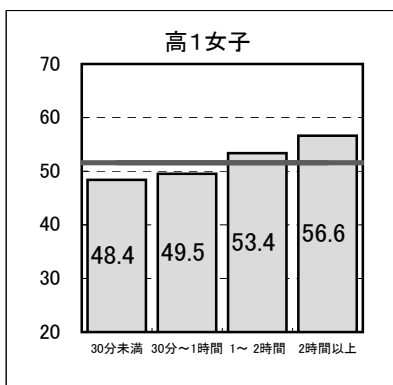
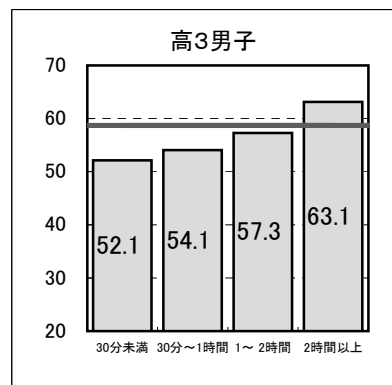
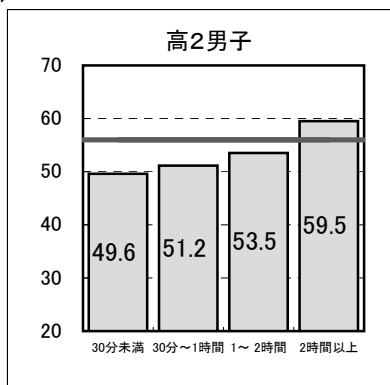
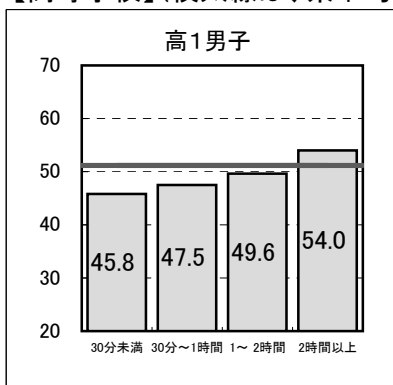
【小学校】(横太線は、県平均値)



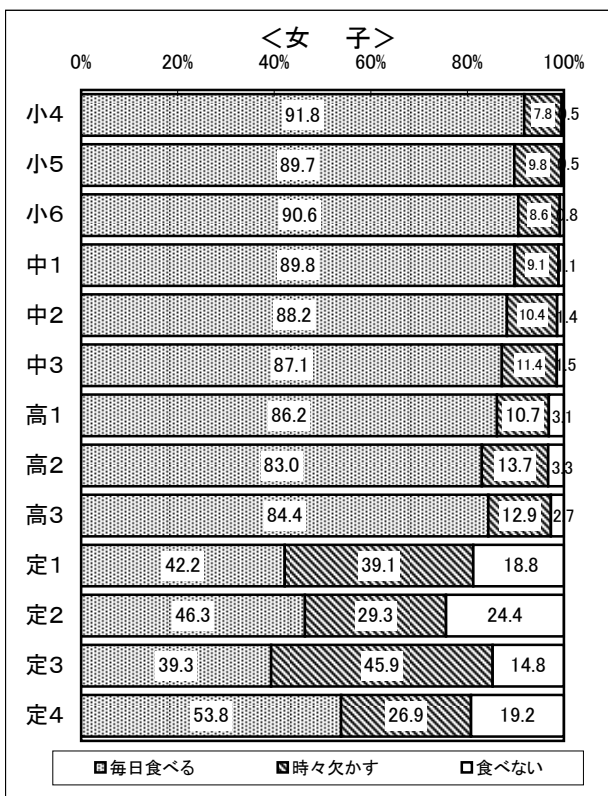
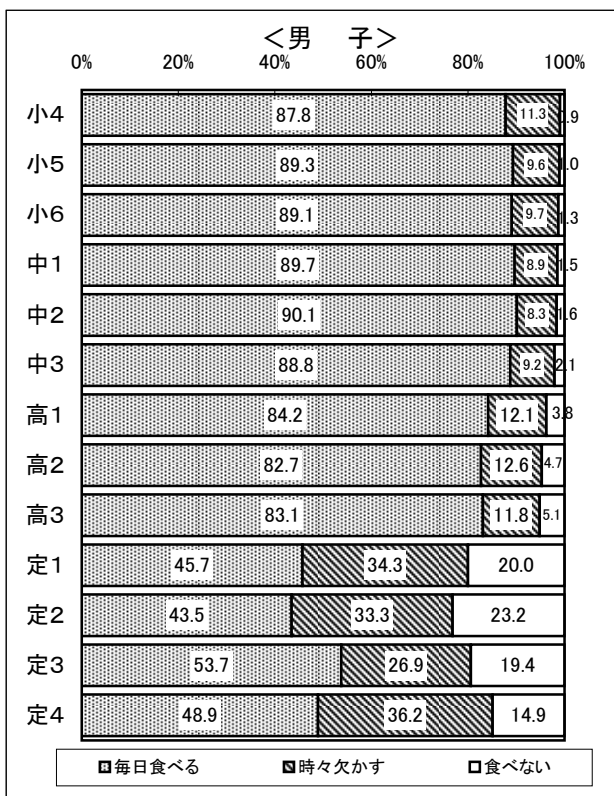
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

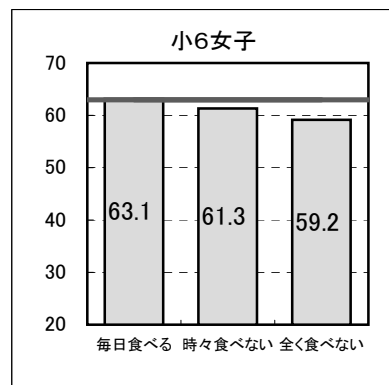
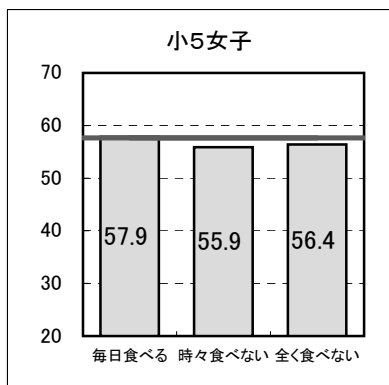
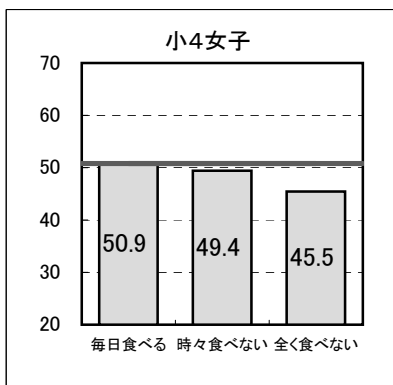
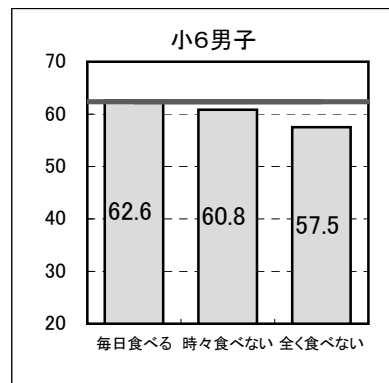
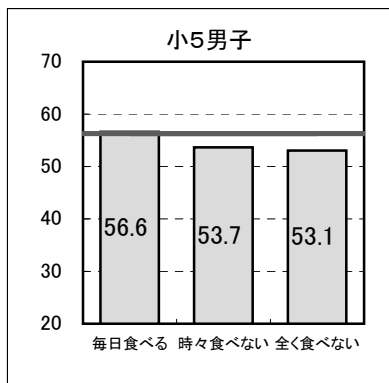
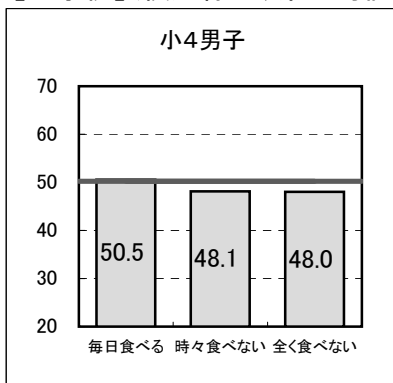


朝食の有無

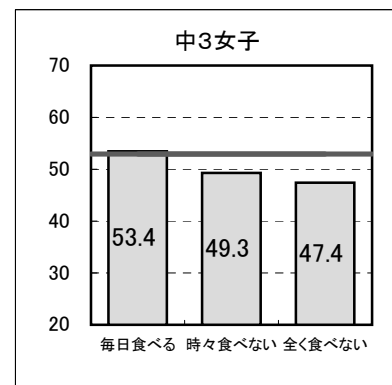
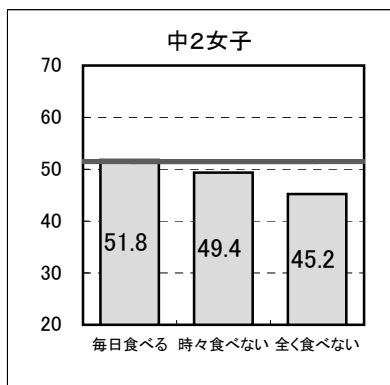
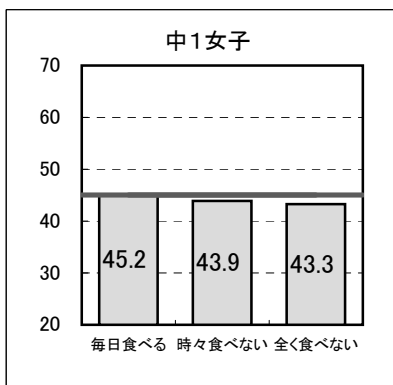
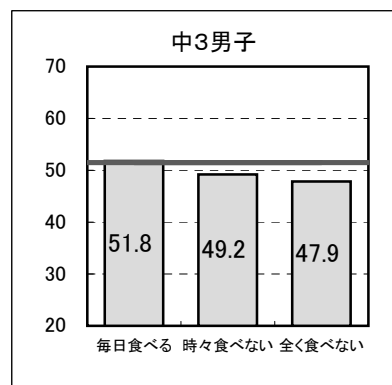
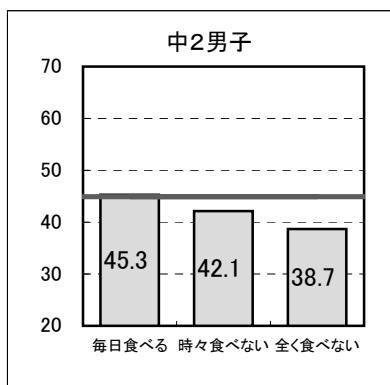
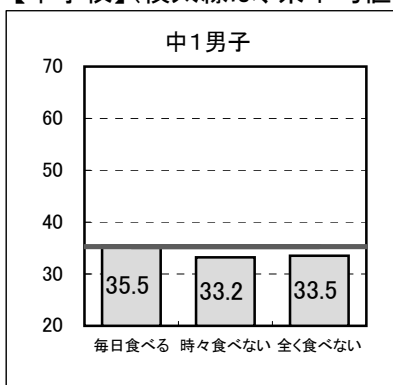


朝食の有無と体力合計点との関連

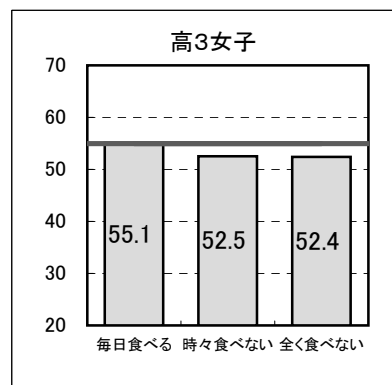
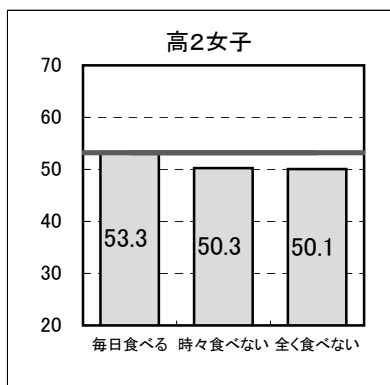
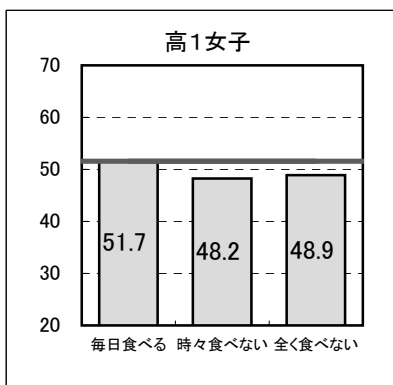
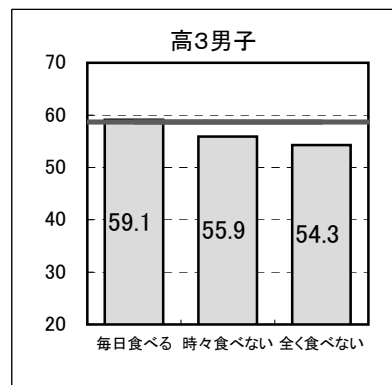
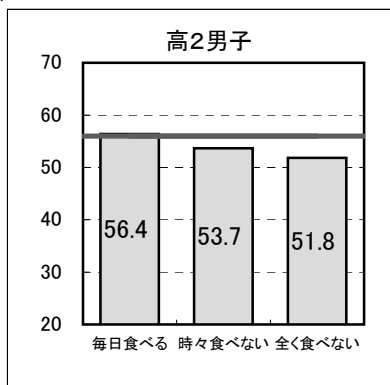
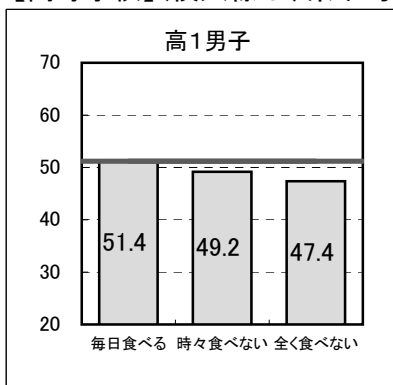
【小学校】(横太線は、県平均値)



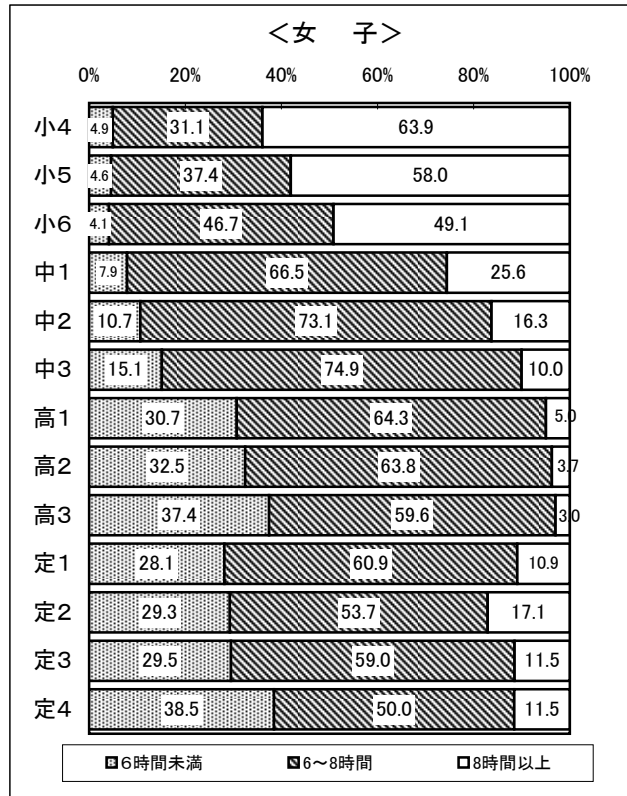
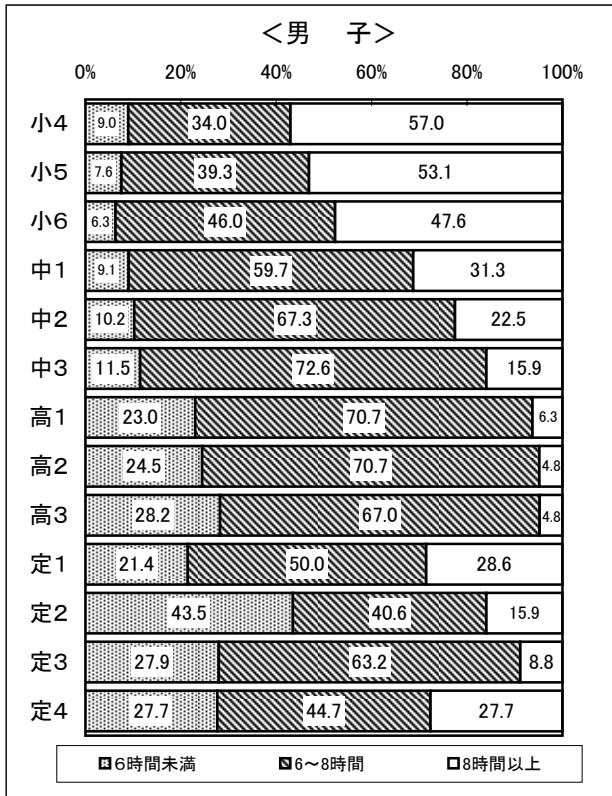
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

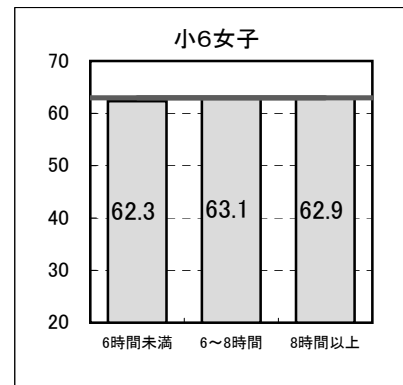
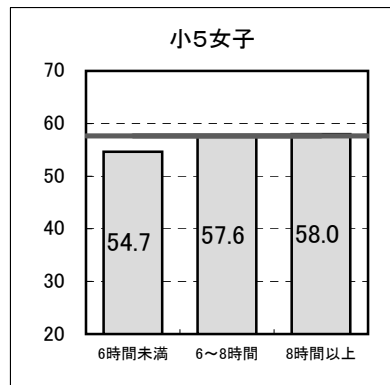
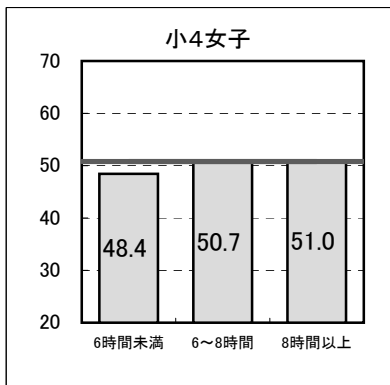
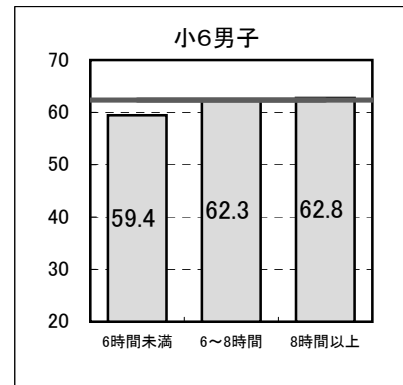
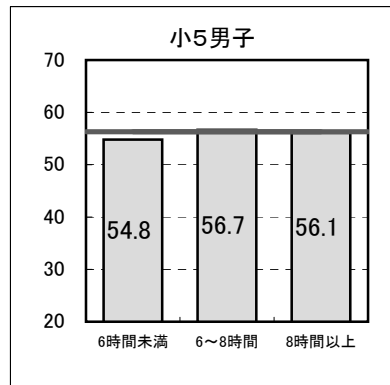
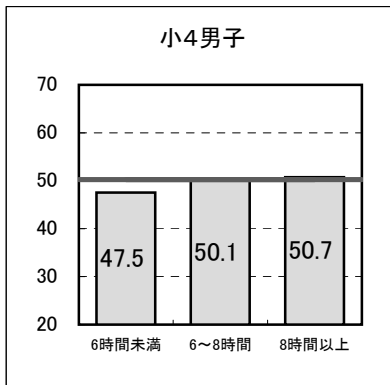


1日の睡眠時間

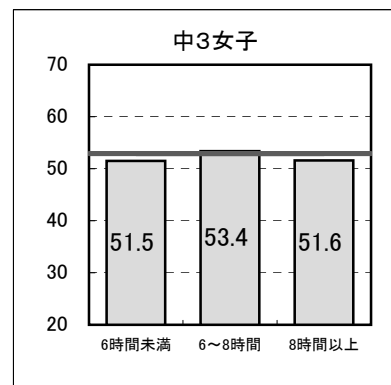
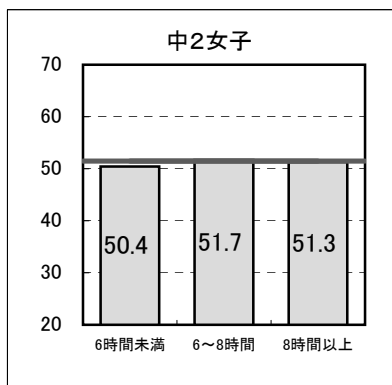
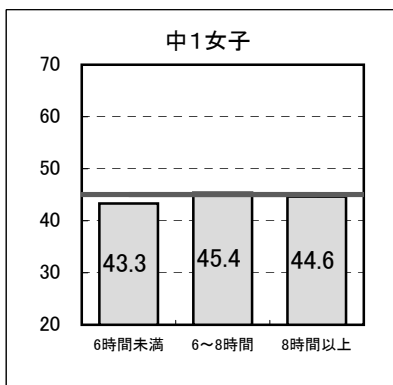
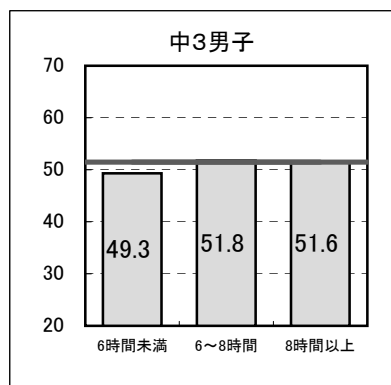
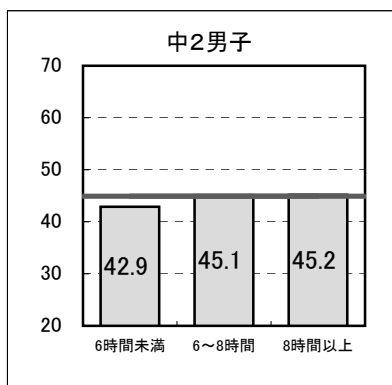
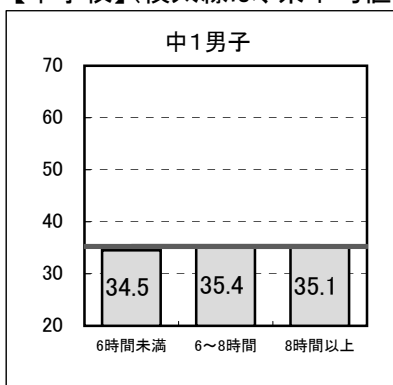


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

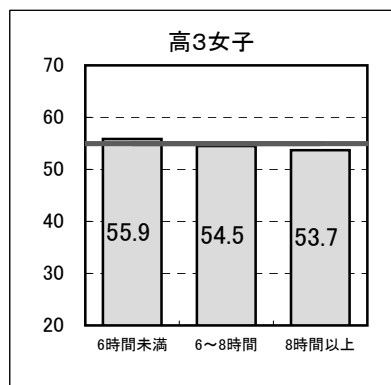
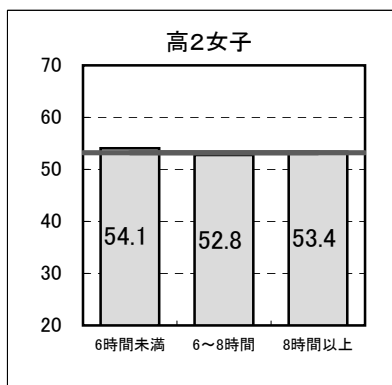
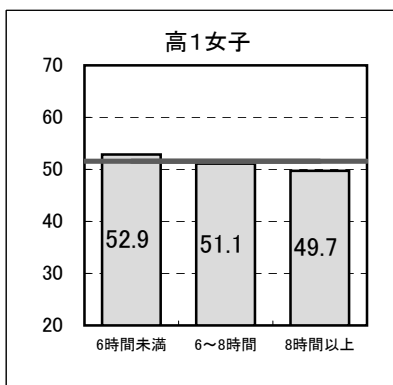
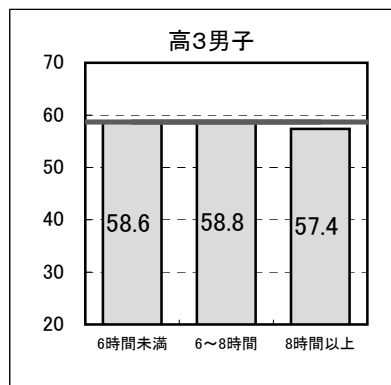
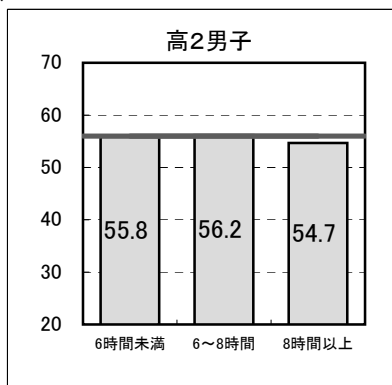
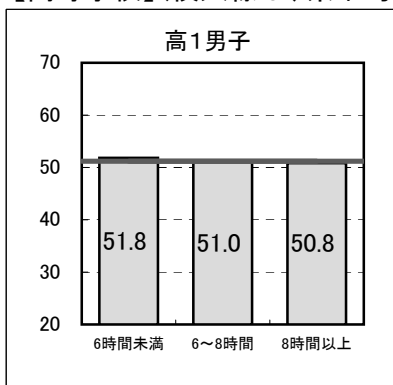
【小学校】(横太線は、県平均値)



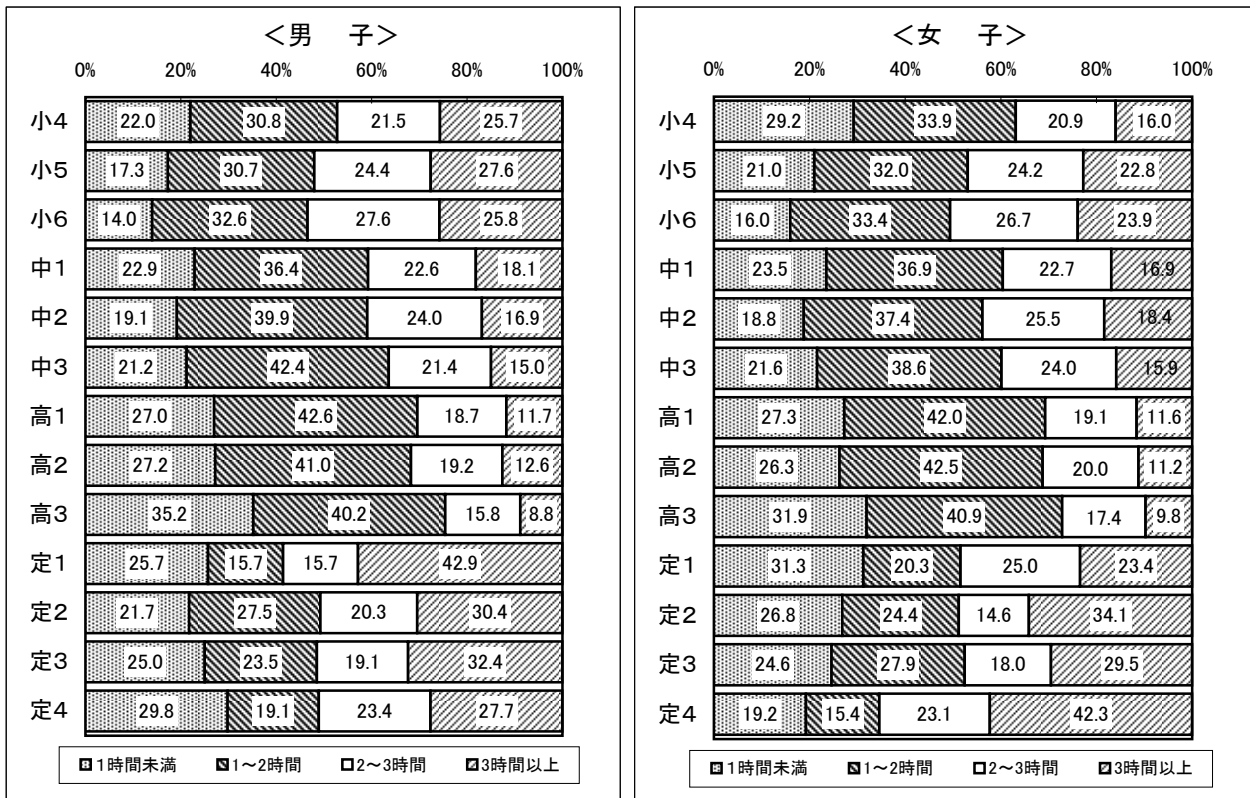
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

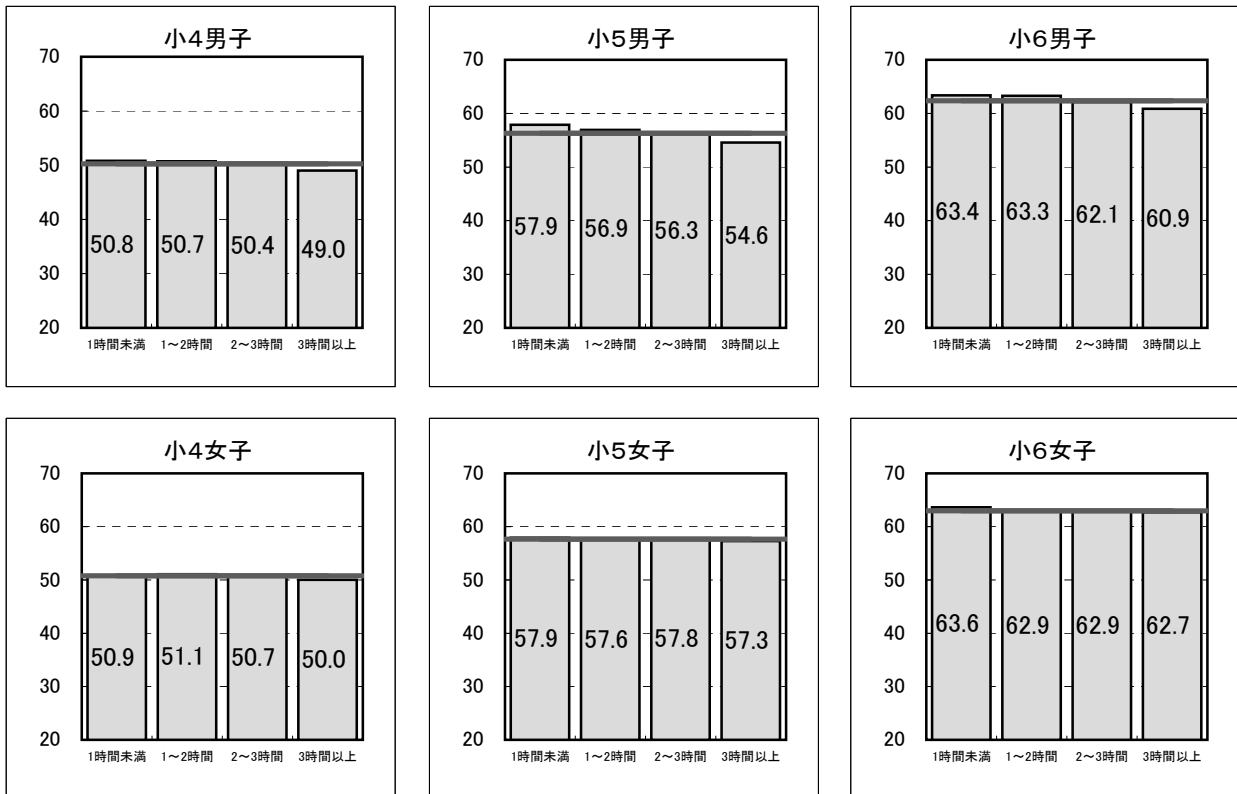


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

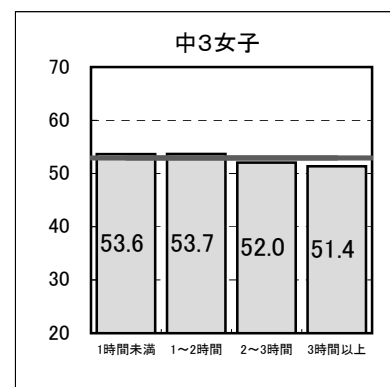
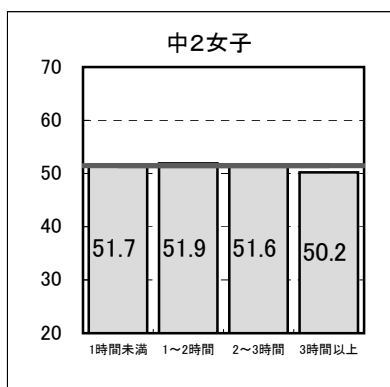
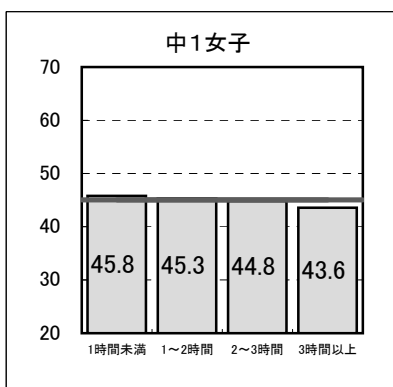
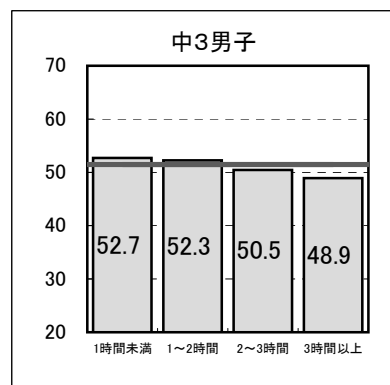
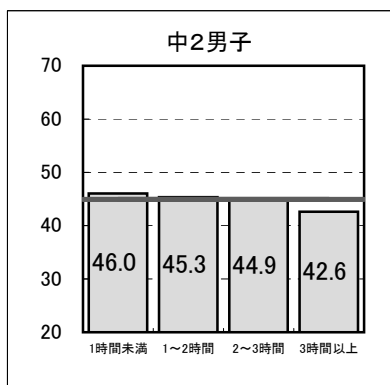
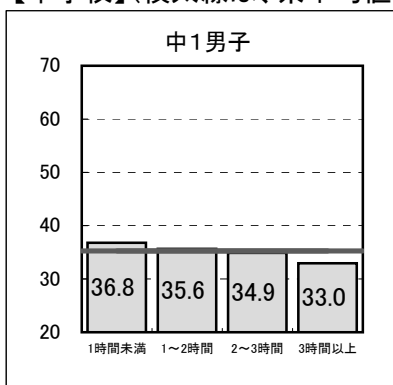


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

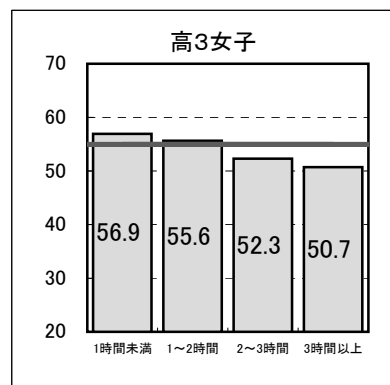
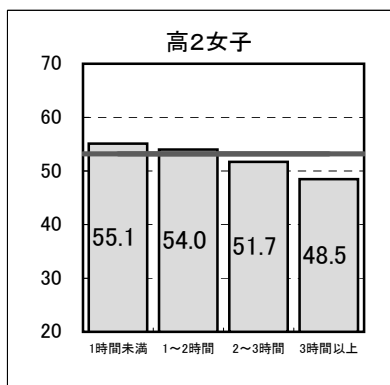
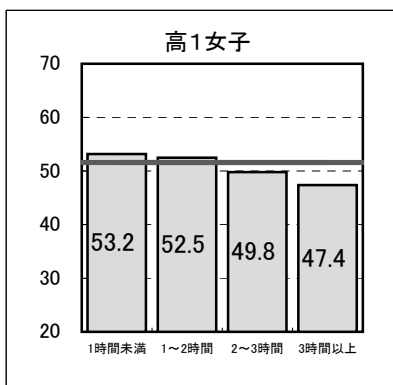
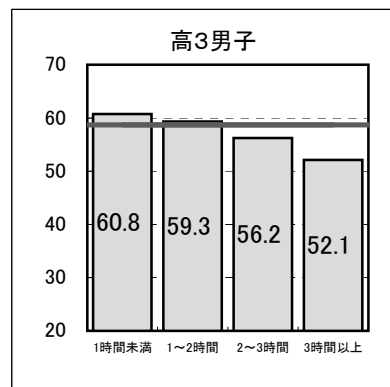
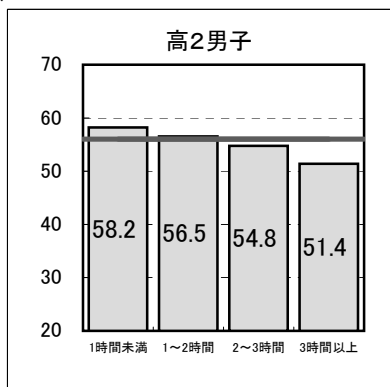
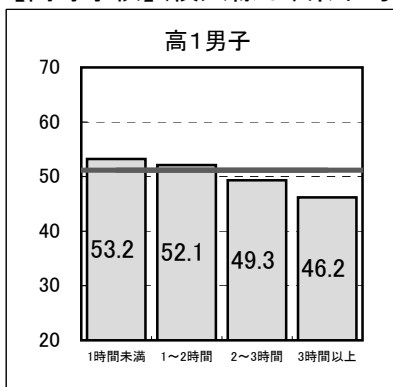
【小学校】(横太線は、県平均値)



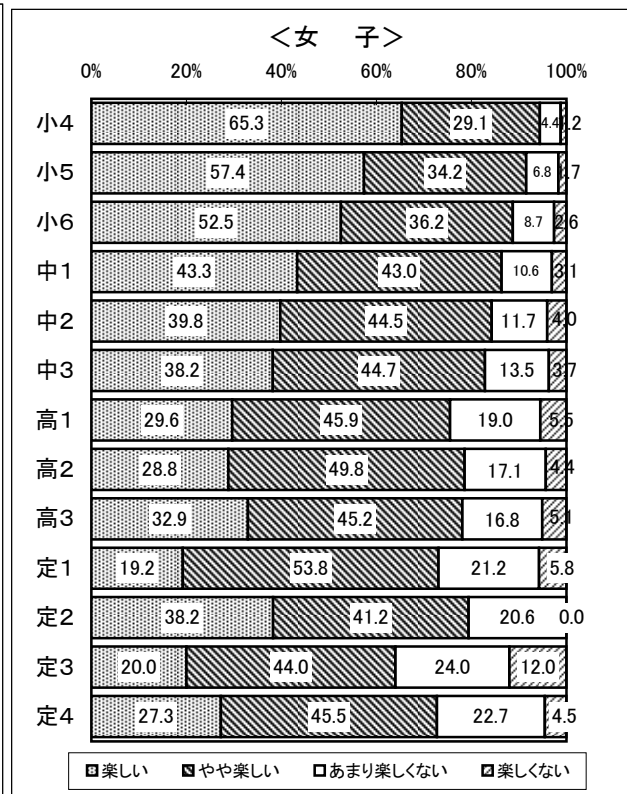
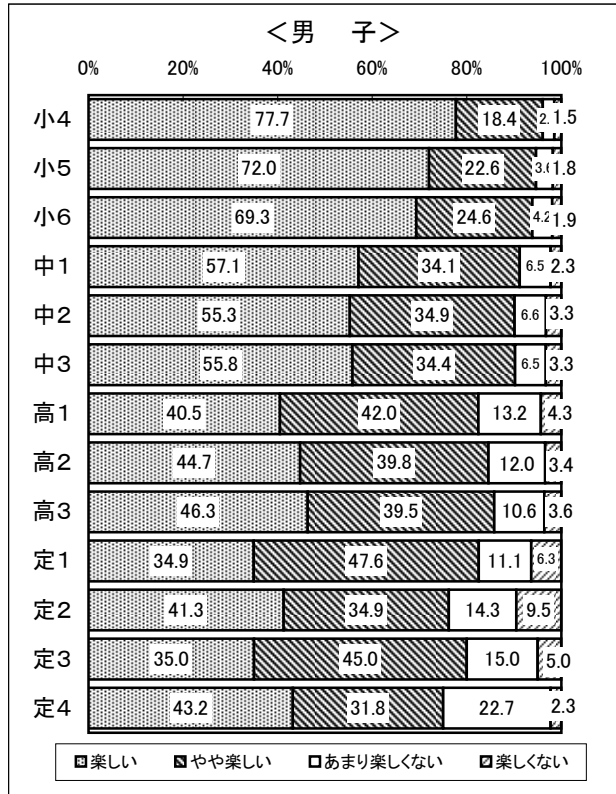
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

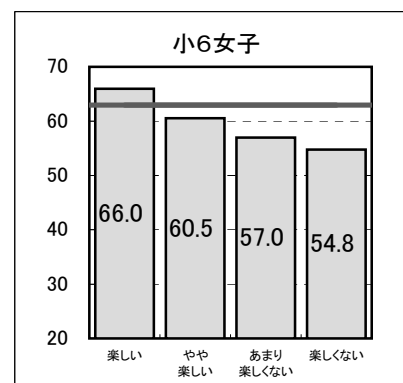
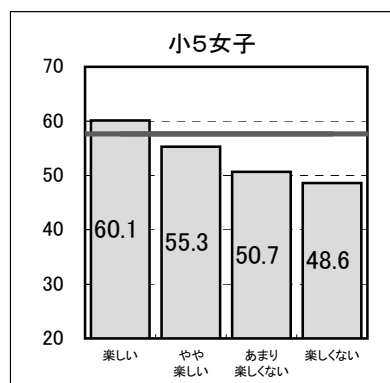
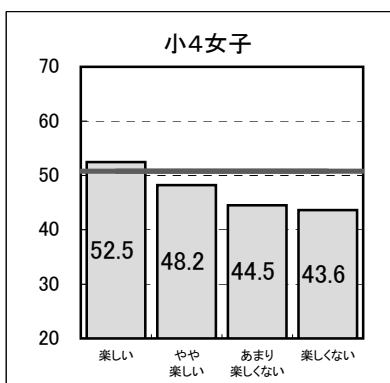
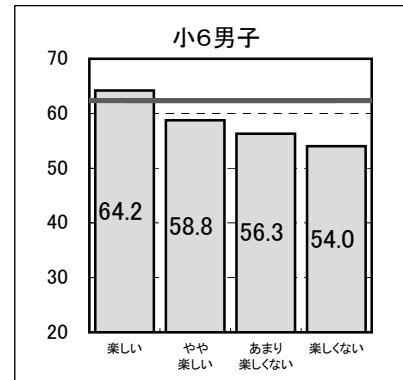
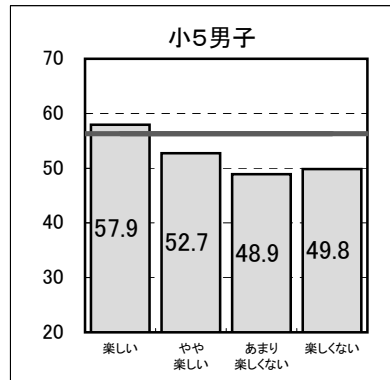
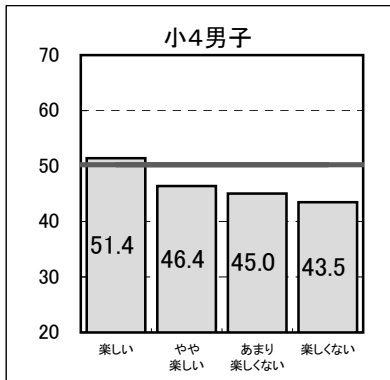


体育の授業は楽しいか

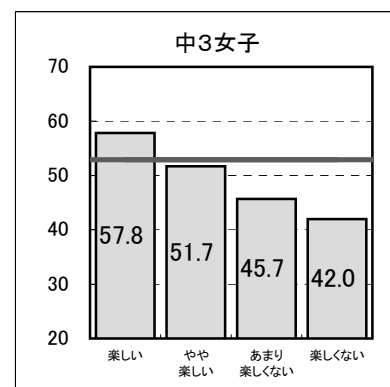
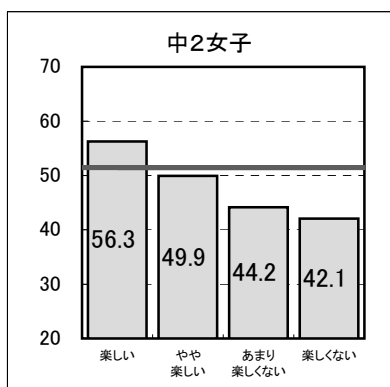
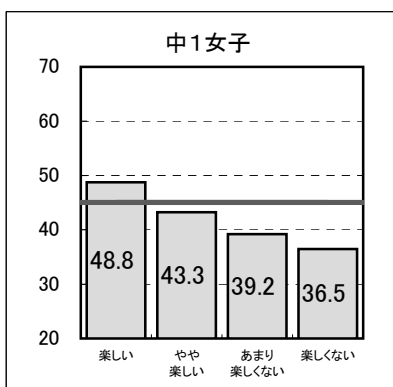
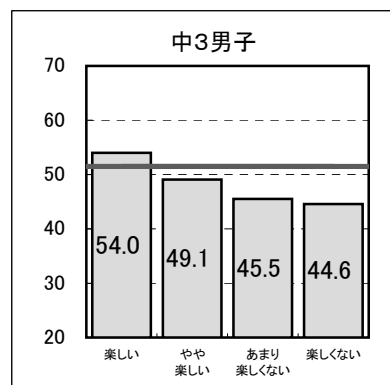
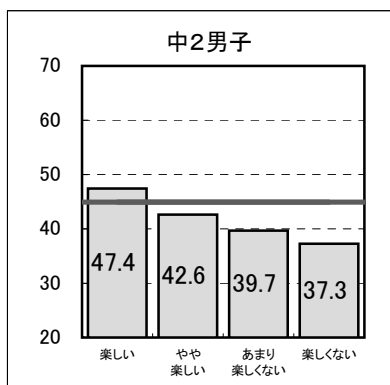
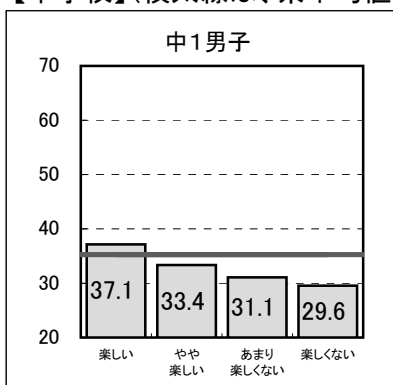


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

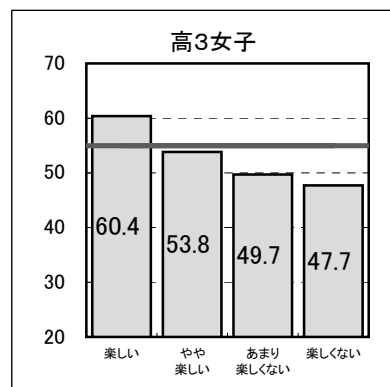
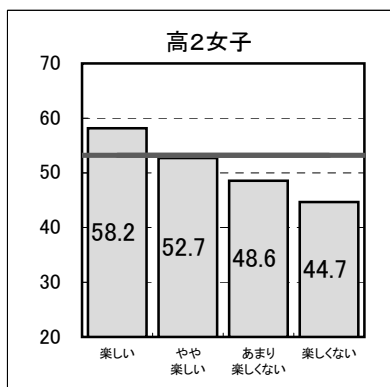
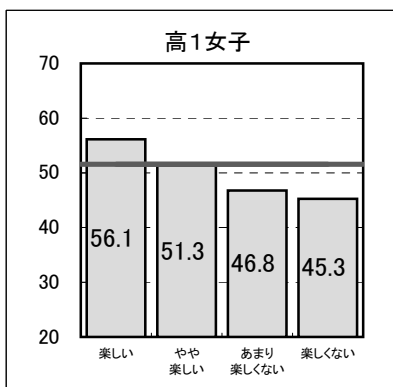
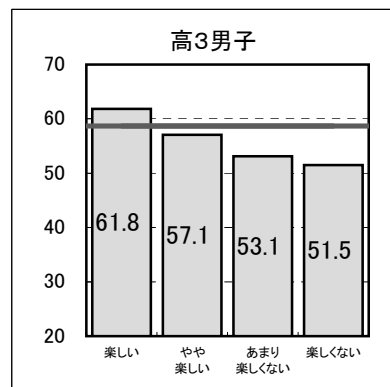
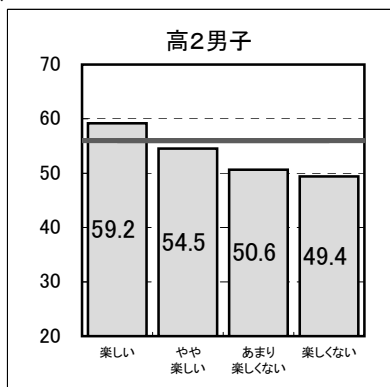
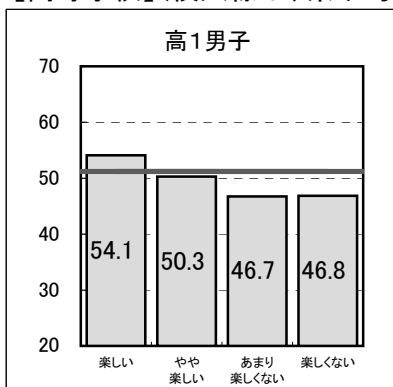
【小学校】(横太線は、県平均値)



【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27年度」と「本県の平成26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27年度と26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・運動能力は、「長座体前屈」「立ち幅とび」で多くの学年が昨年度を上回り、「ボール投げ」は、多くの学年で昨年度を下回った。また、中学2年生では、多くの項目で昨年度を上回り、高等学校1年生では、多くの項目で昨年度を下回った。
----	--

【平成27年度と26年度の平均値の比較(男子)】

区分 項目		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	-	-	-	-	○	-	-	-	-	1	0
	体重	-	-	-	-	○	-	-	-	-	1	0
	座高	-	-	-	-	○	○	-	-	-	2	0
	○数	0	0	0	0	3	1	0	0	0	4	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	-	-	-	-	-	▲	-	▲	-	0	2
	上体起こし	-	-	-	-	-	-	▲	▲	▲	0	3
	長座体前屈	○	-	○	-	○	-	○	-	-	4	0
	反復横とび	○	○	-	-	○	-	-	-	-	3	0
	持久走				▲	○	-	▲	-	-	1	2
	20mシャトルラン	▲	-	▲	-	-	-	-	○	-	1	2
	50m走	○	-	-	-	-	○	▲	-	-	2	1
	立ち幅とび	-	▲	-	-	○	-	○	○	○	4	1
	ボール投げ	▲	▲	-	▲	-	-	▲	-	▲	0	5
	○数	3	1	1	0	4	1	2	2	1	15	
	▲数	2	2	1	2	0	1	4	2	2		16

女子	体力・運動能力は、「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」で多くの学年で昨年度を上回った。また、小学校5年生と6年生、中学校2年生、高等学校3年生では、多くの項目で昨年度を上回り、中学校3年生では、多くの項目で昨年度を下回った。
----	--

【平成27年度と26年度の平均値の比較(女子)】

区分 項目		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	2
	体重	-	▲	-	-	-	-	○	-	-	1	1
	座高	▲	-	-	○	-	▲	○	-	-	2	2
	○数	0	0	0	1	0	0	2	0	0	3	
	▲数	1	2	0	0	0	2	0	0	0		5
体力・運動能力	握力	-	-	-	-	○	▲	○	▲	-	2	2
	上体起こし	-	○	○	-	-	▲	-	▲	-	2	2
	長座体前屈	-	-	○	-	○	▲	○	○	○	5	1
	反復横とび	○	○	○	-	○	-	-	-	○	5	0
	持久走				-	○	▲	-	▲	-	1	2
	20mシャトルラン	▲	○	-	○	○	▲	-	-	○	4	2
	50m走	○	○	○	-	○	-	○	○	○	7	0
	立ち幅とび	▲	-	○	-	○	▲	-	▲	○	3	3
	ボール投げ	-	-	○	▲	○	▲	-	-	-	2	2
	○数	2	4	6	1	8	0	3	2	5	31	
	▲数	2	0	0	1	0	7	0	4	0		14

- (注) 1. ○：H27が上回っている。 ▲：H27が下回っている。 -：H27とH26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27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17年～平成26年までの値を平均し、過去10年平均データとした。平成27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
10	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	26.71	29.43
12	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	26.72	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	26.60	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

「本県の平成27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27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、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「シャトルラン」、「50m走」は、多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「持久走」、「ボール投げ」は多くの学年で過去10年平均を下回った。「立ち幅とび」は小学校で下回った。
-----------	---

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		
体格	身長	▲	▲	○	○	○	▲	▲	▲	▲	3	6
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	座高	▲	▲	▲	○	○	▲	○	○	○	5	4
	○数	0	0	1	2	2	0	1	1	1	8	
	▲数	3	3	2	1	1	3	2	2	2		19
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	△	△	△	▲	○	○	▲	○	○	4	2
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	立ち幅とび	▲	▲	▲	○	○	○	○	○	○	6	3
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	○	○	▲	▲	▲	2	7
	○数	5	5	5	6	8	8	5	6	6	54	
	▲数	3	3	3	3	1	1	4	3	3		24

女子	体力・運動能力は、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「シャトルラン」、「50m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。「持久走」は中学生で下回る学年があった。
-----------	---

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		
体格	身長	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	1	8
	座高	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	3	6
	○数	0	0	1	0	0	0	2	1	1	5	
	▲数	3	3	2	3	3	3	1	2	2		22
体力・運動能力	握力	▲	▲	-	▲	▲	▲	○	○	○	3	5
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	△	△	△	▲	○	▲	○	○	○	4	2
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	○	-	○	○	○	○	○	8	0
	立ち幅とび	▲	○	○	○	○	○	○	○	○	8	1
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	1	8
	○数	5	6	6	5	8	6	8	8	8	60	
	▲数	3	2	1	3	1	3	1	1	1		16

- (注) 1. ○：H27が上回っている。 ▲：H27が下回っている。 -：H27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27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

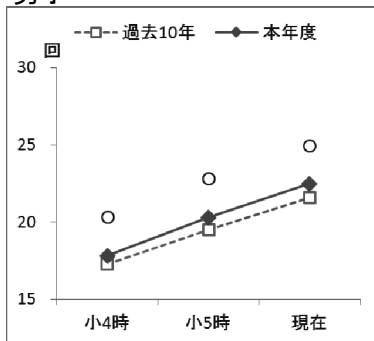
現在の小6、中3、高3を各校種の代表データとして、それぞれ『現在』、『1年前』、『2年前』とデータを遡り、3年間の値の変化を調べた。

また、『現在』に対しては平成17年～平成26年までの値の平均、『1年前』に対しては平成16年～平成25年までの値の平均、『2年前』に対しては平成15年～平成24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。

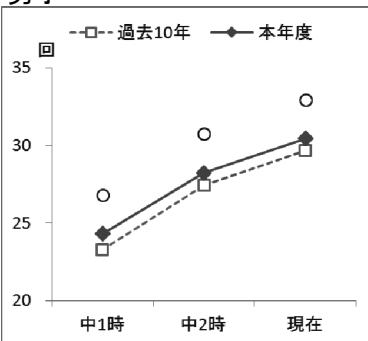
(例)上体おこし

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
10	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
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	19.08	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	18.98	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	2年前 (小4時)	20.31	22.40	2年前 (中1時)	28.25	30.44	2年前 (高1時)	32.34	33.59
27		1年前 (小5時)	22.48		1年前 (中2時)	30.46		1年前 (高2時)	33.09
			現在		現在			現在	現在

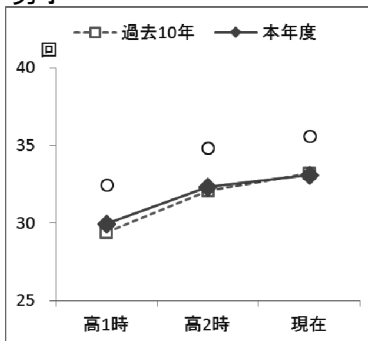
小学校
男子



中学校
男子



高等学校(全日制)
男子

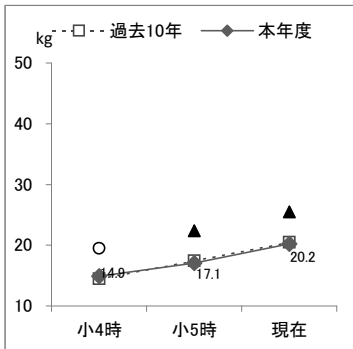


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば— をそれぞれ記載している。

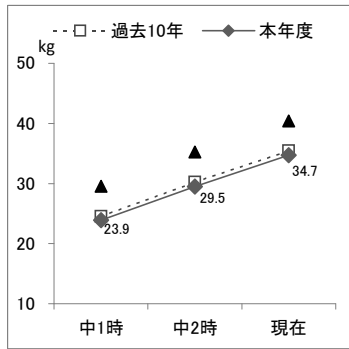
本県平成27年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

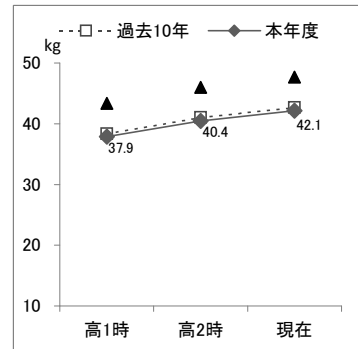
小学校
男子



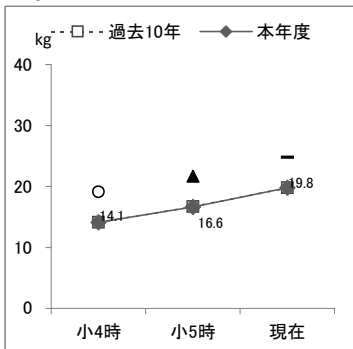
中学校
男子



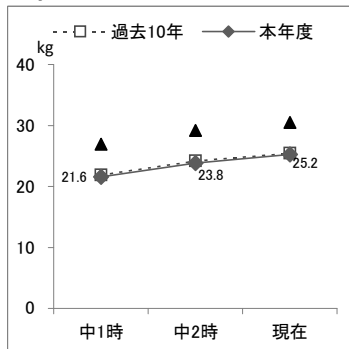
高等学校(全日制)
男子



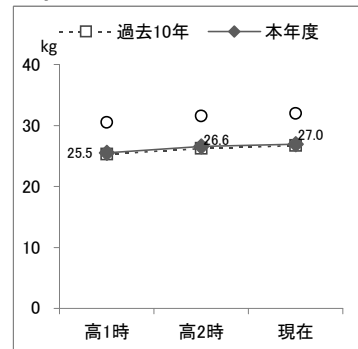
小学校
女子



中学校
女子



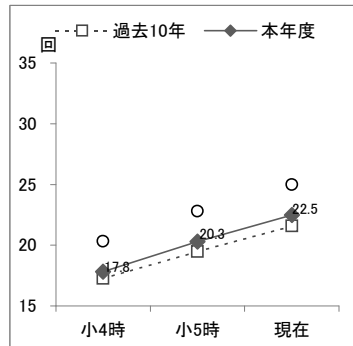
高等学校(全日制)
女子



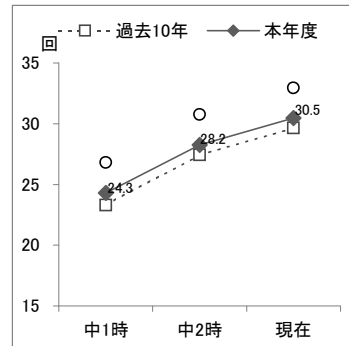
・握力は、高等学校女子以外は、概ね過去10年と比べて低く推移してきている。小学生男子は4年生の時に比べ5年生、現在と過去10年より下回って推移していた。

【 上体おこし 】

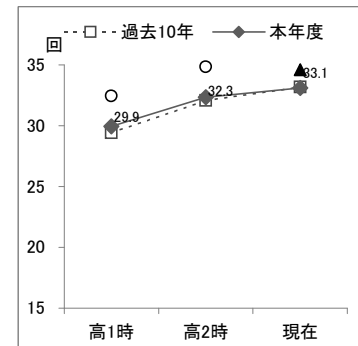
小学校
男子



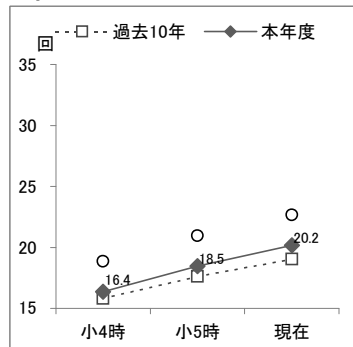
中学校
男子



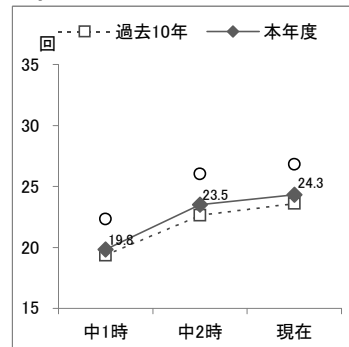
高等学校(全日制)
男子



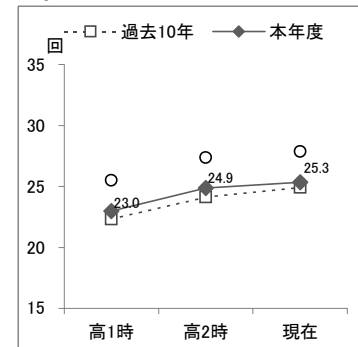
小学校
女子



中学校
女子



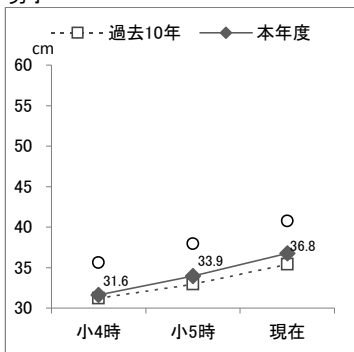
高等学校(全日制)
女子



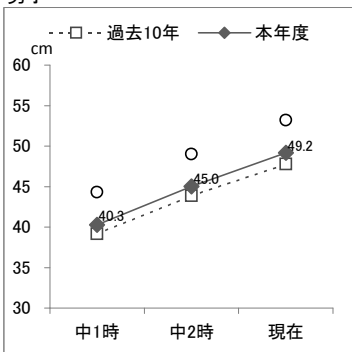
・上体おこしは、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 長座体前屈 】

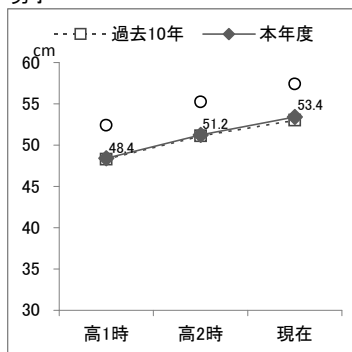
小学校
男子



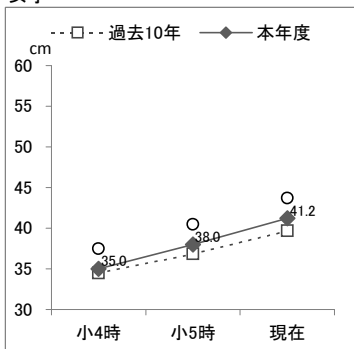
中学校
男子



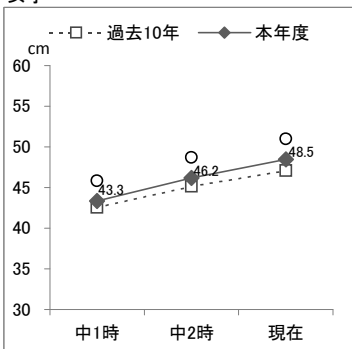
高等学校(全日制)
男子



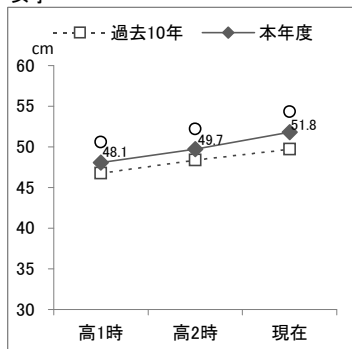
小学校
女子



中学校
女子



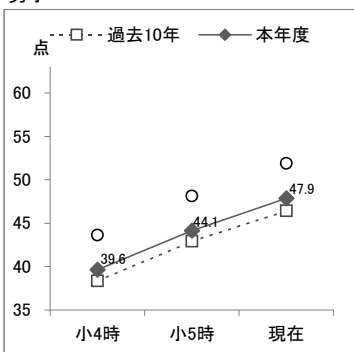
高等学校(全日制)
女子



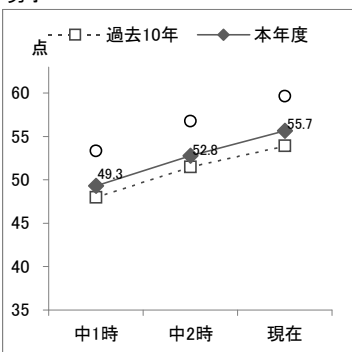
・長座体前屈は、高校男子では伸びが小さいものの全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 反復横とび 】

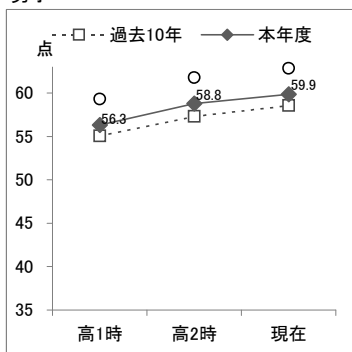
小学校
男子



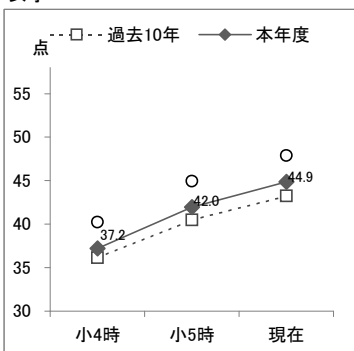
中学校
男子



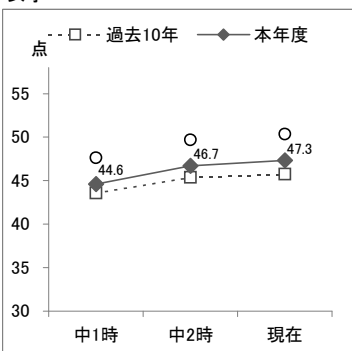
高等学校(全日制)
男子



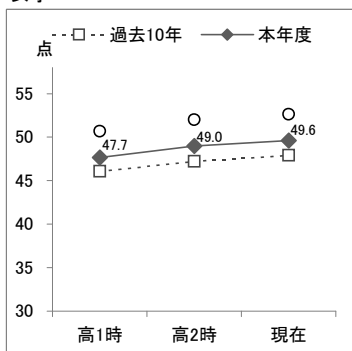
小学校
女子



中学校
女子



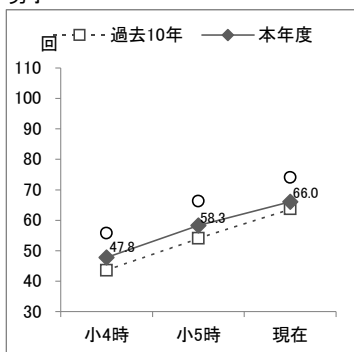
高等学校(全日制)
女子



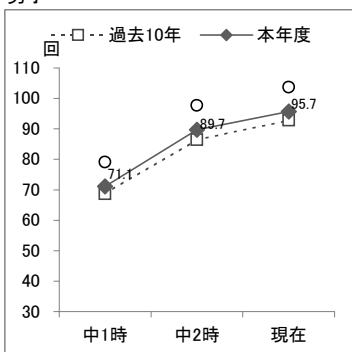
・反復横とびは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて明らかに高く推移してきている。

【 20mシャトルラン 】

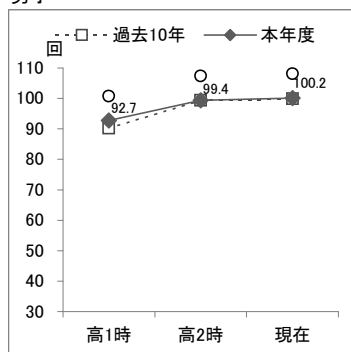
小学校
男子



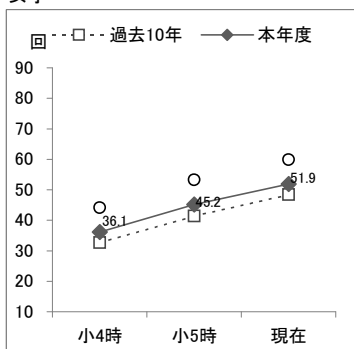
中学校
男子



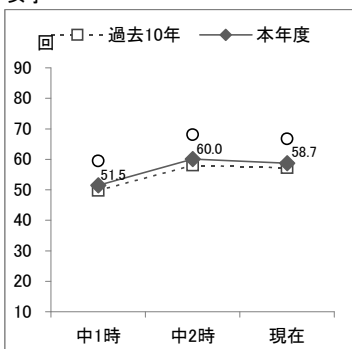
高等学校(全日制)
男子



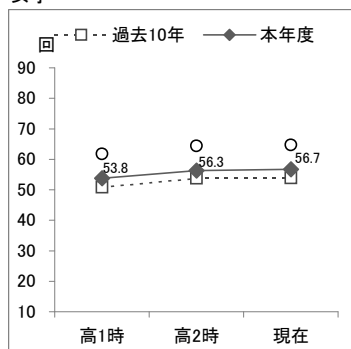
小学校
女子



中学校
女子



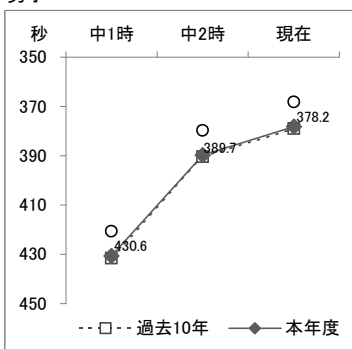
高等学校(全日制)
女子



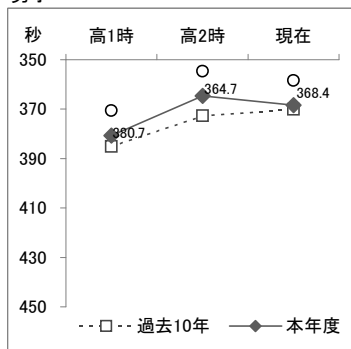
・20mシャトルランは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 持久走 】

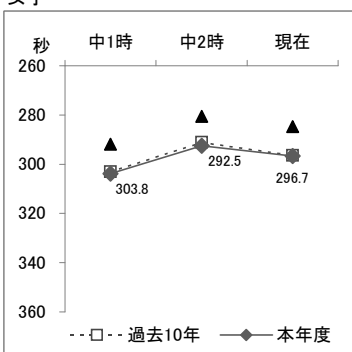
中学校
男子



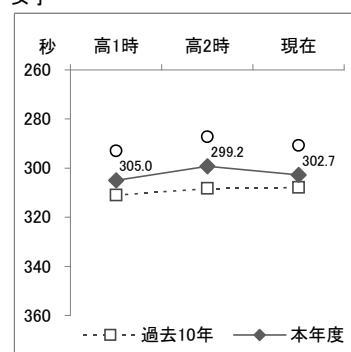
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



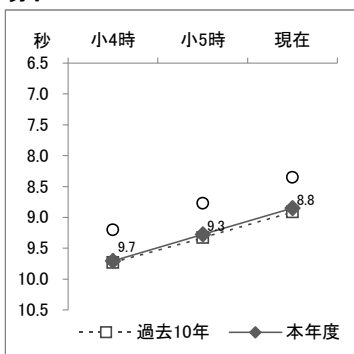
高等学校(全日制)
女子



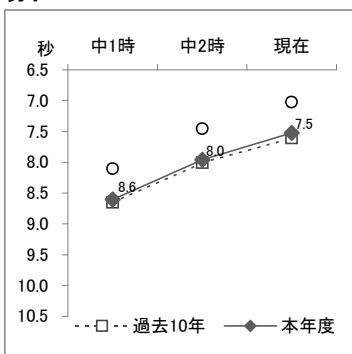
・持久走は、中学校女子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。中学校女子では過去10年平均に比べ僅かに低い推移が見られた。

【 50m走 】

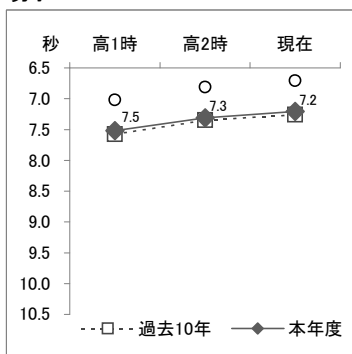
小学校
男子



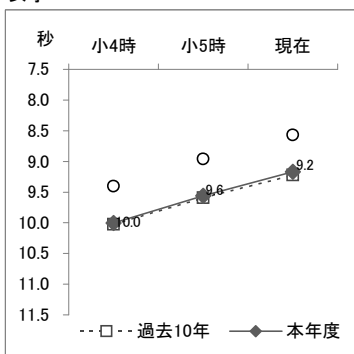
中学校
男子



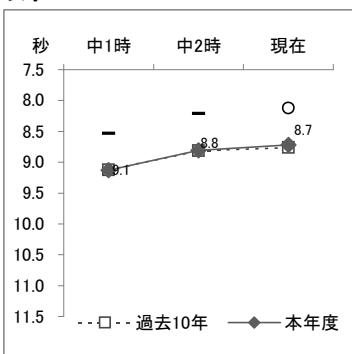
高等学校(全日制)
男子



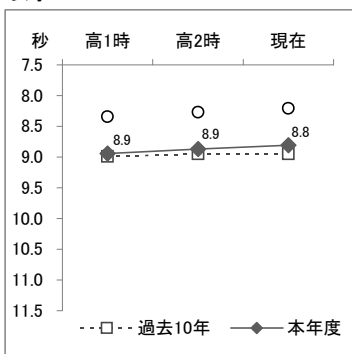
小学校
女子



中学校
女子



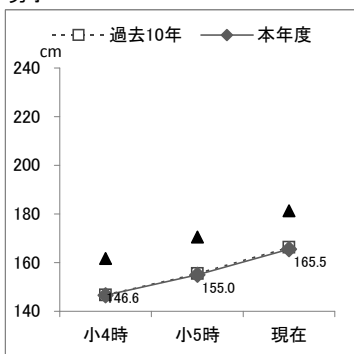
高等学校(全日制)
女子



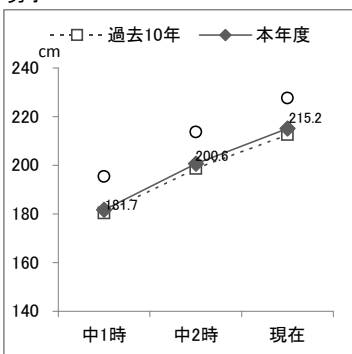
・50m走は、中学校女子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 立ち幅とび 】

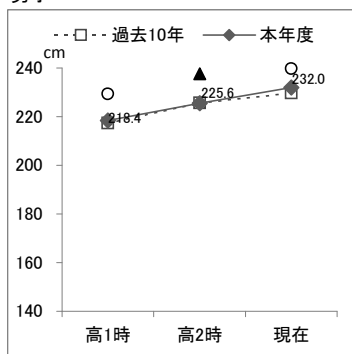
小学校
男子



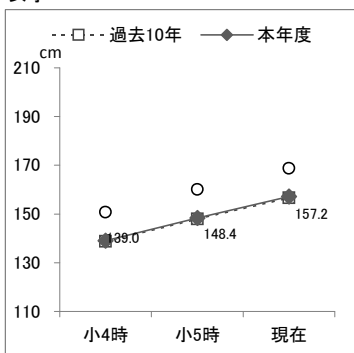
中学校
男子



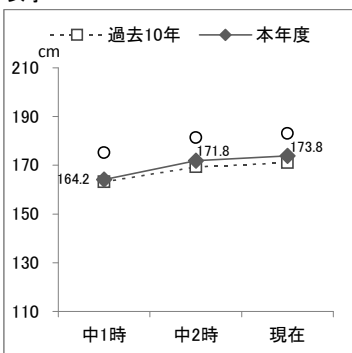
高等学校(全日制)
男子



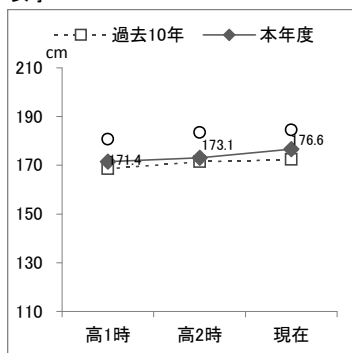
小学校
女子



中学校
女子



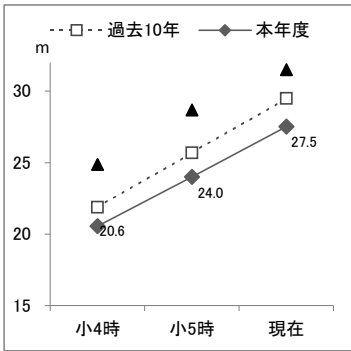
高等学校(全日制)
女子



・立ち幅とびは、女子が過去10年平均と比べて高く推移してきている。小学校男子では、過去10年平均と比べて僅かだが低く推移してきている。

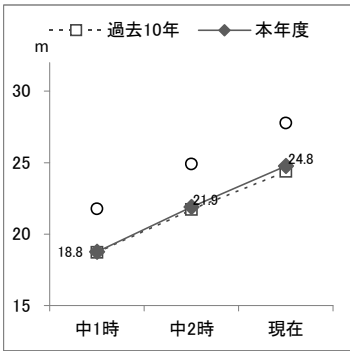
【 ソフトボール投げ 小学生 】

小学校
男子

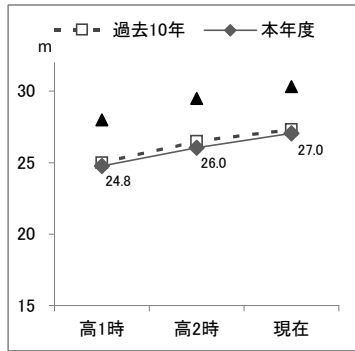


【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】

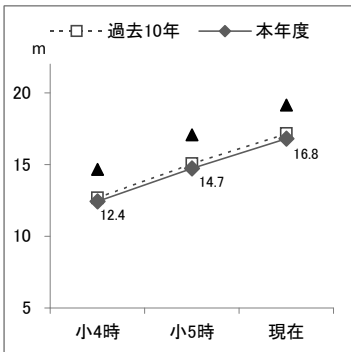
中学校
男子



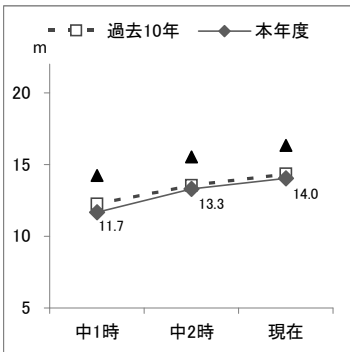
高等学校(全日制)
男子



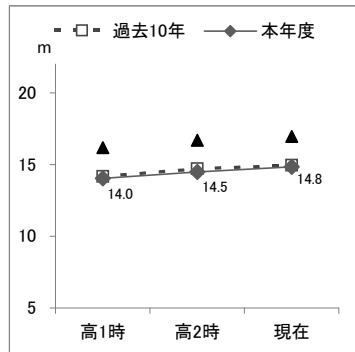
小学校
女子



中学校
女子



高等学校(全日制)
女子



・ボール投げは、中学校男子では過去10年平均に比べて高く推移してきている。それ以外の校種では低く推移してきている。特に小学校男子では過去10年平均と比べて低く、差も大きい。

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 (2年前)	小5時 (1年前)	小6 (現在)	中1時 (2年前)	中2時 (1年前)	中3 (現在)	高1時 (2年前)	高2時 (1年前)	高3 (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 (2年前)	小5時 (1年前)	小6 (現在)	中1時 (2年前)	中2時 (1年前)	中3 (現在)	高1時 (2年前)	高2時 (1年前)	高3 (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14年度～平成27年度)

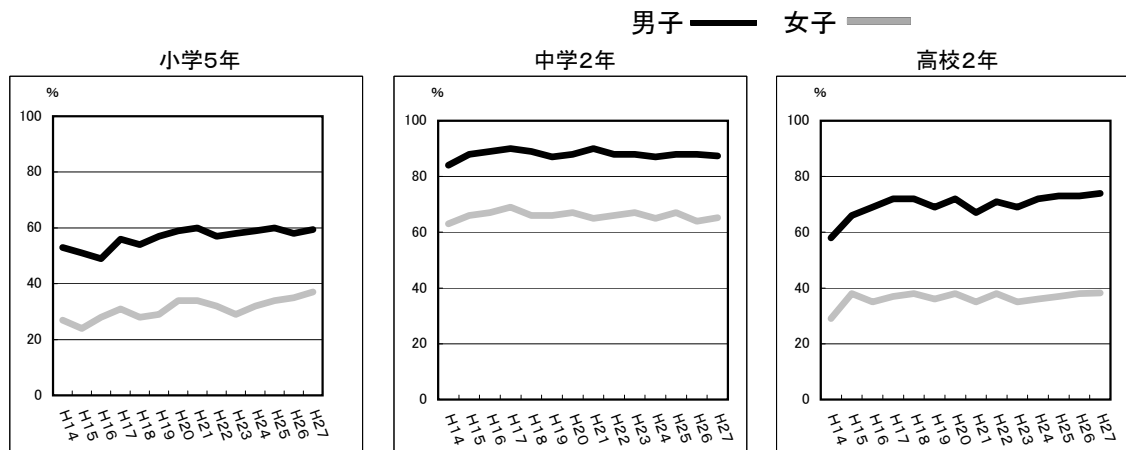
運動・スポーツを「週3日以上」実施する割合は、中学校の男女及び高等学校の男子において高い割合で推移しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。ただ、いずれの校種も女子の割合が男子に比べて約22～36ポイント程度低い状況が変わらず続いている。今後も女子が積極的に運動に取り組めるための環境づくりが必要である。

【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位:%)

		H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
小5	男子	53	51	49	56	54	57	59	60	57	58	59	60	58	59
	女子	27	24	28	31	28	29	34	34	32	29	32	34	35	37
中2	男子	84	88	89	90	89	87	88	90	88	88	87	88	88	87
	女子	63	66	67	69	66	66	67	65	66	67	65	67	64	65
高2	男子	58	66	69	72	72	69	72	67	71	69	72	73	73	74
	女子	29	38	35	37	38	36	38	35	38	35	36	37	38	38

※数値は、小数第一位を四捨五入。



9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン

(1) 平成27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、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m走については、男女、校種を問わず上回っているという結果となった(p25)。さらに、縦断調査によって、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルランは男女、校種問わず、ほぼ過去10年を上回って推移した。50m走は中学校女子以外の全てで過去10年平均を上回って推移し(p30)、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。

② 握力、上体起こし、立ち幅とび、ボール投げは、校種によって課題がある

握力が高等学校女子以外の校種で、ボール投げが中学校男女以外の校種で過去10年平均と比べて下回る傾向が見られた(p25)ことから、握力、ボール投げは校種、性別を問わず課題であることが示された。また、上体起こしが高等学校男子で、立ち幅とびが小学校男子で過去10年平均と比べて下回っていることも明らかとなった(p25)。

特に縦断調査の結果においても、握力とボール投げが直近の3年間で過去10年平均に対して上回ることなく推移している傾向が見られた(p27、p31)。この傾向は平成24～26年度の石川県の調査でも明らかとなっていることであり、慢性的な課題であることが示された。

③ 運動実施の機会・頻度・時間が多く、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生徒の方が体力合計点は高い(p8-9)、また、体育を除いた運動・スポーツの実施が多いほど体力合計点は高い(p10-11)、さらに、1日の運動・スポーツ実施時間が多くほど体力合計点は高い(p12-13)ことが校種・学年・性別に関係なく明らかとなった。今年度新たに調査を行った、体育の授業の楽しさと体力合計点との関連(p20-21)では、体育の授業が楽しいほど体力合計点が高い傾向が全ての校種、男女ともに示された。これらの結果から、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。学校や家庭で子どもたちが運動を行う環境づくりの推進が必要であり、運動を楽しみ感じられるようになることが、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。

(1) 体力向上支援プランの実践（モデル校での取り組み内容）

【本年度の取り組み内容決定までの流れ】

平成 25 年度、平成 26 年度の石川県の『児童生徒の体力・運動能力調査報告書』の結果から、「握力」と「ボール投げ」が過去 10 年に対して特に低くなっている。これは、平成 24 年度の調査に対しても、同様の結果となっており、この両種目が石川県の課題の種目であると判断した。昨年度は、握力に着目した取り組みを行ったことから、本年度はボール投げに着目して実践することにした。

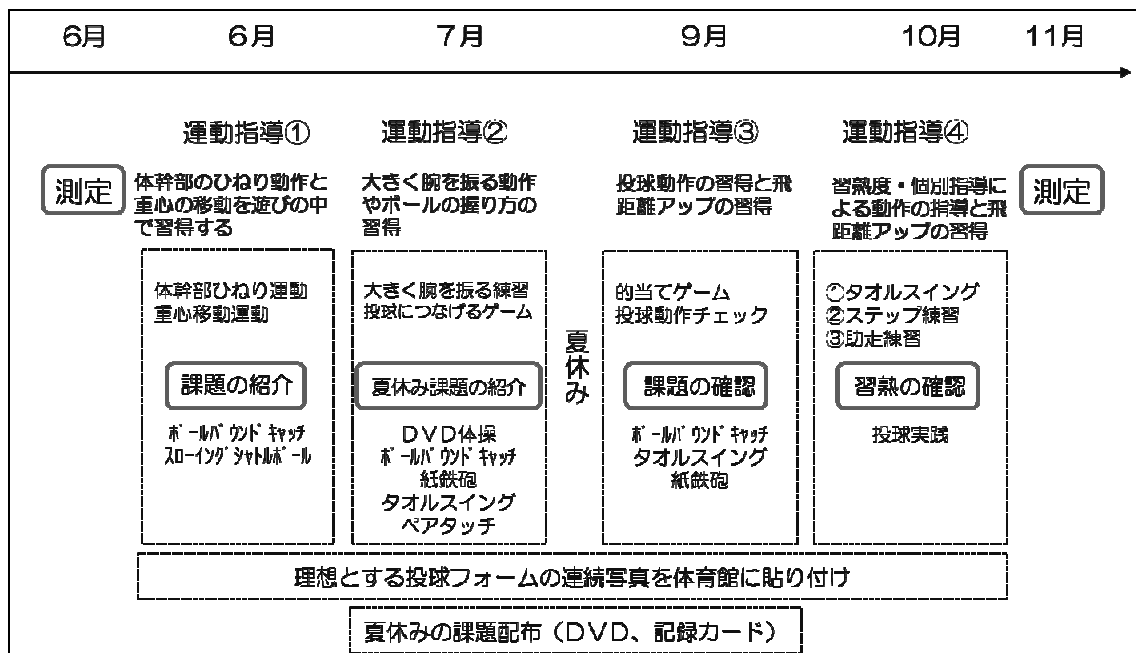
一般的にボール投げ（投能力）は、“意図的に学習しないと身につけることが困難”と考えられている。最近の児童の遊びやスポーツは多様化しており、投能力を養う遊びや運動、スポーツを経験しないで成長する児童が増えていることが投能力低下の大きな要因と推測されている。

そこで本取り組みにおいては、投球動作をさまざまな角度からアプローチすることにより、正しい投球フォームを習得し、ボール投げの記録アップを図ることを目的とする。

【取り組み内容】

取り組みの主な内容は、授業時間内での 4 回の運動指導であった。また、運動に対する意欲や継続性を高めるために、DVDや運動チェックカードといったツールを活用した。

本年度における取り組みの流れ



動画撮影（取り組み前）

運動指導の前に男女3名の児童に対し、投球動作を真横から撮影し、記録として収めた。



動画撮影風景



動画撮影（投球初期動作）



動画撮影（投球リリース動作）

《運動指導①》

ボール投げで記録が伸びない児童は、動画撮影時にもみられたとおり、体幹部のひねりや重心の移動が不十分な状態（上記、動画撮影画像参照）で投球する児童が多い。ボールを遠くに投げるために体幹部のひねり動作と重心の移動は、重要であり距離のアップには不可欠な技術と考えられる。

運動指導①では、体幹部ひねり動作と重心の移動を意識させるために、準備体操の段階からこれらの動きを取り入れたものを行った。主運動では、ボールを投げることなく、それらを意識でき、また、児童がボール投げに対して、自主的、意欲的に取り組むことができるよう、楽しんでできる内容に配慮して実施した。

運動指導①の主な内容

準備体操：タオルを用いた体操

主 運 動：ペアタッチ（上下）、ペアタッチ（ひねり）、ボール運び（上方向）、ボール運び（横方向）、投球動作ボール運び

課題紹介：パンパンキャッチ、スローイングシャトルボール

《体育館に貼り付けした理想とする投球フォーム》



《運動指導②》

運動指導①で行った体幹部のひねり動作の習得とともにボール投げの距離に大きく関係していると思われる「腕の振り」について、この運動指導②で取り組むことにした。準備体操の段階から肩や肩甲骨周辺を念入りに動かし、柔軟性を高め、可動域を広げることでスムーズに主運動へつなげるものとした。

主運動では、タオルを使用した腕を大きく振る練習と投球ポイントゲームを実施した。

タオルを使用した練習では、腕を大きく振る練習としてタオルスイングを実施した。ここでは、1回目の運動指導時に行った体幹部のひねり動作を意識できるように足を前後に開いた状態で行った。また、上半身の動きとして、リードの腕に意識を持てるように前に伸ばした状態から投球を行うように練習した。タオルスイングを行った後には、タオルの両端を結び、タオルスイングの動作から実際にタオルを遠くに投げる練習を行った。

投球ポイントゲームでは、児童が投球の練習ばかりで単調にならないようゲーム形式によって楽しんで行うことができるような工夫を行った。

運動指導②の主な内容

準備体操：体幹、肩甲骨、肩、手首の柔軟性を高める。

主運動：ひねりタオルスイング、タオルスロー、投球ポイントゲーム

課題紹介：DVD体操、パンパンキャッチ、紙でっぼう、タオルスイング、ペアタッチ



準備体操



投球ポイントゲーム



DVD体操指導

《夏休みの課題》





夏休み中の運動の継続性を高めるために課題を設定した。「DVD体操」や「タオルスイング」などの運動指導①、②で行ったものをベースにしたものや、家庭で楽しく行うことができる「紙でっぼう」などを取り入れた内容とした。

また、課題の達成度合いを「記録カード」に記入するものとした。

夏休み課題の内容

「DVD体操」「パンパンキャッチ」「紙でっぼう」「タオルスイング」「ペアタッチ」

※上記の内容を各10回以上実施することを目標とした。

【夏休みの課題】	
■パンパンキャッチ 	①ボールを床にめがけて強くたたきつける。 ②バウンドしたボールが空中に浮いている間に何回手を叩けるか数える。 ③ボールを落とさないようにキャッチする。 ＊いつも同じボールを使用すると変化がわかりやすい。
■紙でっぼう 	①紙でっぼうを用意する。 ②大きな音がでるように、体を大きく使って胸をふる。 ＊紙でっぼうも自分で作ってみよう。 上達の度合いによって、紙の大きさを変えます(うまくなるにつれて小さくしていきます)。 回数目安:10回
■1・2・3!でタオルスイング 	「1」でタオルを持った胸を引き、反対の胸を投げる方向に向ける 「2」でタオルを持っていない方の足を振り上げる 「さーん！」で前足に体重が乗ってから、勢いよくタオルをスイングする 「体重移動」「体のひねり」を意識しよう。
■ペアタッチ 	2人で行う 少し離れて背中で向かい合う 上下、左右の方向に体を大きく使いタッチする ＊体全体を大きく使うように意識しよう。 左右の方向の際に、おなかをしっかりとひねるようにしよう。足だけひねり後ろを向かないように気をつけよう。 回数目安:各10回

公益財団法人 北陸体力科学研究所

夏休みの課題説明用紙

地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業
夏休み課題 4年 組 番 ()

DVD体操・パンパンキャッチ・紙でっぼう・タオルスイング・ペアタッチを毎日続けて体力向上を目指そう！！
 ※夏休み中にそれぞれ10回以上実施しよう！ やったら色をぬりましょう！

「DVD体操 🎵」「パンパンキャッチ 🟡」「紙でっぼう 📄」「タオルスイング 🧺」「ペアタッチ 🧑🧑」

もうすこし！	がんばっているね！	すばらしい！！	→	がんばりの結果
				回
				回
				回
				回

★ふりかえり

★おうちの人から一言

けいぞくはかなり！
 トレーニングの合計数を
 記録していきな。

夏休みの課題記録カード

《運動指導③》

運動指導②（7月13日）から約2か月ぶりの運動指導であったにもかかわらず、児童たちは、戸惑うこともなくスムーズに指導を受けた。これは、夏休みの課題を児童たちが積極的に行ったことや、体育館に理想のフォームを掲示したことなどの効果が出ているものと思われた。また、モデル校側の取り組みとしても、夏休みのプール教室での準備体操にDVD体操を取り入れるなど、対象とする学年以外でも、今回の事業に積極的に取り組みを行った成果も現れていると思われた。それらに合わせて、準備体操ではDVD体操を毎回、実施することとした。

運動指導③では、ボール投げゲームのグループと習熟度の確認を行うグループに分かれて練習を行った。ボール投げゲームでは、高く投げることを目的とした点数の配点を施した。習熟度の確認を行うグループでは、一人ひとりの投球を確認し、グループ分けを施した。グループ分けを施すと同時に個別のアドバイスも行った。

運動指導③の主な内容

準備体操：体幹、肩甲骨、肩、手首の柔軟性を高める。

DVD体操

主 運 動：①ボール投げゲーム。

②習熟度確認と個別アドバイス。

③①と②を入れ替えて同様のものを実施した。



ボール投げゲーム説明



ボール投げゲーム



個別アドバイス

《運動指導④》

前回の習熟度確認によって3つのグループに振り分けた児童たちを、その習熟度に合わせて運動指導を行った。グループに分けることで集団でのアドバイスがその児童たちにとって的確なものになり、効率の良い指導が可能となった。

① 腕を振る動作ができていないグループ（11名）。

前足や体の向きと体重移動を意識させ、タオルスイングを行う練習をする。

② 腕を振る動作はできているが、足の動き、腰の捻り連動がうまくできていないグループ（24名）。

ステップ動作からタオルを使って腕を大きく振る練習をする。

③ 全身の動作の連動がうまくできているグループ（7名）。

助走をつけての投球動作を練習する。

目線、腕の振り（肘の高さ）、体全体を使って投げることを意識し投球する。

習熟度の確認として、全員1投ずつの投球を行った。

運動指導④の主な内容

準備体操：体幹、肩甲骨、肩、手首の柔軟性を高める。

DVD体操

主 運 動：習熟度別指導

習熟度の最終確認



習熟度別指導①



習熟度別指導②



習熟度別指導③

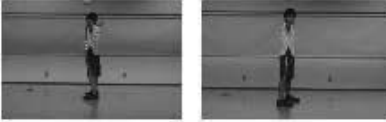
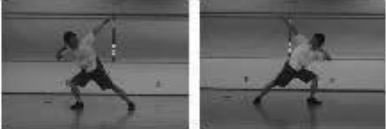
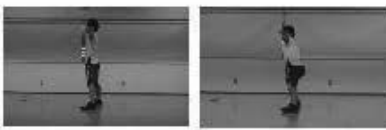
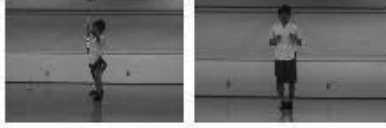

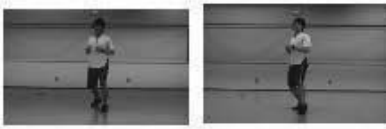
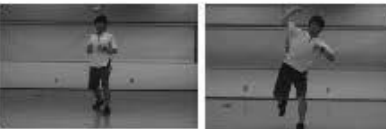


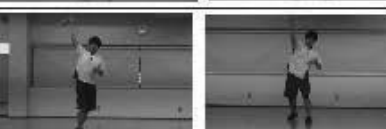
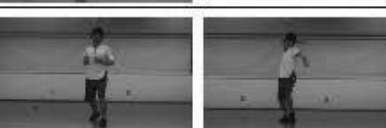



最終確認投球



最終確認の風景

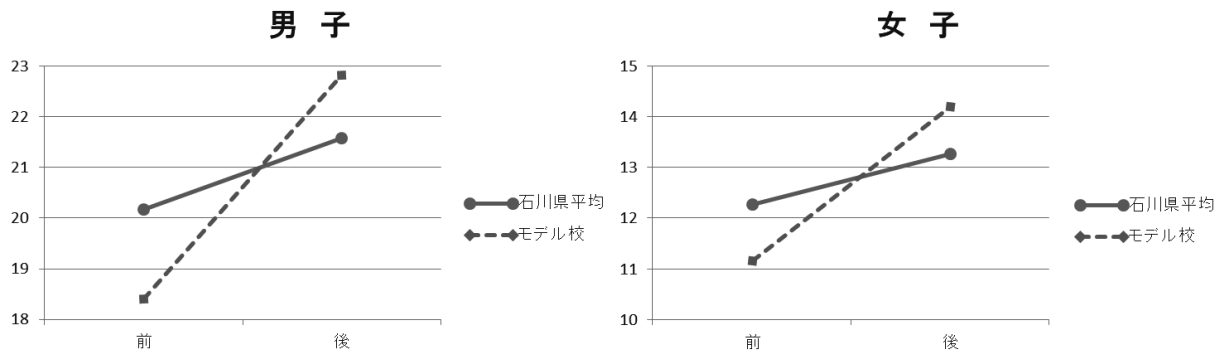
DVD体操(スロー)解説

	動作		回数	カウント	ねらい
①		体の入れ替え(方向変換)	8カウント 左右、4カウント 左右 4回	8×4	体の向きのスミーズな変換
②		ボルトのポーズ	8カウントず つ左右	8×2	体重移動(片足重心)
③		横向き(両脚体重)⇒後ろ 足体重⇒前足体重⇒正面	1回	8×4	体重移動(腰のひねり)
					
④		③を4カウントずつ(腕の振り を入れる)	2回	8×4	スミーズな体重移動を腕の振りにつなげる
⑤		ステップ移動(前後)	2回	8×4	ステップ動作に伴う体重移動
⑥		ステップ移動 + ④ + jog でもどる		8×2	ステップから投げる動作への連動
⑦		前腕の上下 + 胸の回旋		8×6	肘の位置が下がらないように投げる動作につなげる
⑧			2回	8×4	
⑨		手首をまわす(タオルをもって 振り回す)、手首を前後に振 る、投げる動作につなげる	4回	8×8	手首のスナップを使う(肘の位置が下がらない)
⑩		⑥繰り返し	2回	8×4	手首のスナップもまじえ、3で強く腕を振る
⑪		1、2、3で投げる、7、8で後ろ 足を前に移動 + jogでもど る(4回目は上に投げる)	2回	8×4	からだを捻り、体重移動した力を投げる動作にさらに伝 える

【結 果】

《ボール投げ測定値の変化》

取り組み前（6月）と取り組み後（11月）の期間は約5か月間であった。モデル校の5か月間の伸びを石川県平均と比較するため、石川県児童生徒の体力・運動能力調査報告書の平成26年度と平成27年度の結果を用いて、小学4年から5年にかけての1年間における記録の伸びのデータから、5か月分の伸びのデータに換算したものを比較対象とした（昨年度の小学4年との比較となる）。



石川県の小4（昨年度）の記録の伸びとモデル校の比較

モデル校の測定値は、男女ともに取り組み前は、石川県平均を下回っており、得意な種目とは言い難いものであった。しかしながらモデル校の5か月間の伸び（男子：4.42m、女子：3.03m）は、石川県平均の5か月間の伸び（男子：1.41m、女子：1.01m）を大きく上回る結果となり、その測定値は、石川県平均を上回るものであった。

《動きの変化》

運動指導①の前に側方から撮影した映像と運動指導④の後に同じ状態で撮影した。それを基に連続写真を作成し以下に示す。

ボール投げ（上：取り組み前 下：取り組み後）



取り組み前のフォームは、重心の移動や体幹のひねりの動作が小さな投球フォームであったのに対し、取り組み後の投球フォームは、運動指導で取り組んだ「重心の移動」「体幹のひねり」「腕を大きく振る」という練習が生かされた投球フォームが確認されるものとなっている。

【まとめ】

本取り組みは、平成 25 年度、26 年度の石川県の「児童生徒の体力・運動能力調査報告書」において課題であったボール投げについて、動作の改善による記録向上を目的に行った。

実施した内容は

- 理想とする投球フォームを体育館に掲示し、運動への取り組む環境を整備した。
- 運動指導前後の投球フォームを撮影し比較した。
- DVD体操などを夏休みの課題（宿題）とし継続的な運動習慣を整える。
- ゲーム（遊び）的要素の強い投球練習の紹介。

であった。その結果、モデル校の児童、男女ともに県の平均的な記録より飛躍的な伸びが示された。

10 体力向上における学校の取組の視点

『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 →

★体カアップ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」という3要素がそろうように、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

- ・スポーツ健康課ホームページ、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/sports-kenko/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>

II 統計資料

11 平成26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	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	1,114	1,119	1,122	1,404	1,400	1,402	1,243	1,249	1,250	172	168	169	162	
	平均値	133.57	138.65	145.05	153.39	160.17	165.00	168.44	169.93	170.65	167.85	168.43	169.74	169.68	
	標準偏差	5.46	5.88	7.18	8.14	7.49	6.50	5.85	5.49	5.71	5.64	5.60	6.00	6.19	
格	標本数	1,076	1,079	1,101	1,374	1,375	1,381	1,200	1,226	1,225	156	162	169	151	
	平均値	29.97	33.04	37.82	43.86	48.36	53.23	57.92	60.18	62.07	56.38	58.90	60.34	61.17	
	標準偏差	5.00	5.59	7.40	8.31	8.08	8.23	7.64	8.20	8.03	8.51	9.09	9.59	8.67	
座高 (cm)	標本数	1,110	1,105	1,091	1,374	1,374	1,375	1,195	1,196	1,202	166	165	166	155	
	平均値	72.65	74.82	77.67	81.75	85.04	87.88	89.96	91.14	91.50	90.19	91.07	91.61	91.82	
	標準偏差	3.06	3.23	3.92	4.72	4.53	4.07	3.79	3.27	3.23	3.52	3.05	3.61	3.42	
握力 (kg)	標本数	1,029	996	1,009	1,296	1,278	1,281	1,123	1,094	1,120	157	159	161	146	
	平均値	14.80	16.97	19.80	24.58	30.15	35.38	39.27	41.32	43.38	37.46	39.42	40.45	42.83	
	標準偏差	3.22	3.58	4.36	6.20	6.94	7.24	7.14	7.31	7.57	7.43	7.92	8.59	7.75	
上体起こし (回)	標本数	1,118	1,116	1,119	1,389	1,395	1,397	1,255	1,259	1,256	167	168	171	152	
	平均値	18.32	20.24	22.05	24.52	28.44	30.50	30.47	31.73	33.30	25.56	26.31	26.72	25.05	
	標準偏差	5.51	5.79	5.80	5.39	5.67	5.54	5.57	6.06	5.99	6.23	6.89	6.36	6.38	
長座体前屈 (cm)	標本数	1,117	1,121	1,117	1,394	1,399	1,401	1,251	1,254	1,255	172	171	179	164	
	平均値	30.82	32.87	34.94	40.31	43.97	47.05	48.04	49.75	51.99	45.03	44.45	43.97	44.05	
	標準偏差	7.15	7.43	7.53	8.83	10.03	10.07	10.12	10.75	10.82	11.60	11.47	9.76	11.60	
反復横とび (点)	標本数	1,115	1,119	1,119	1,390	1,381	1,381	1,243	1,247	1,242	156	155	155	147	
	平均値	39.44	42.88	46.15	49.47	53.06	56.09	56.43	57.73	59.33	50.26	51.23	51.84	50.32	
	標準偏差	7.26	7.11	7.30	6.21	6.19	6.20	6.41	6.65	6.53	6.93	7.67	7.22	6.90	
持久走 (秒)	標本数	431	439	418	464	432	452	19	17	18	18	
	平均値	416.10	370.82	365.08	373.43	362.94	354.36	401.74	404.76	393.33	419.11	
	標準偏差	56.93	42.24	46.53	49.31	52.99	50.27	49.73	55.98	42.88	57.86	
20mシャトルン (回)	標本数	1,124	1,119	1,125	967	954	966	920	957	939	112	100	106	109	
	平均値	46.81	54.90	63.60	73.13	90.80	97.69	87.96	93.66	94.54	66.48	66.34	73.15	64.06	
	標準偏差	20.06	20.46	22.38	23.35	22.94	21.44	26.24	28.25	27.93	26.44	23.17	21.74	26.39	
50m走 (秒)	標本数	1,085	1,104	1,095	1,366	1,370	1,372	1,230	1,224	1,229	139	146	150	140	
	平均値	9.56	9.21	8.85	8.42	7.78	7.43	7.37	7.22	7.09	7.51	7.45	7.50	7.66	
	標準偏差	0.73	0.73	0.73	0.74	0.59	0.56	0.52	0.52	0.51	0.52	0.59	0.53	0.58	
立ち幅とび (cm)	標本数	1,122	1,121	1,124	1,391	1,397	1,395	1,247	1,243	1,240	160	159	168	155	
	平均値	145.72	155.03	166.04	181.04	197.71	212.37	219.83	226.03	230.81	210.97	213.65	211.93	213.02	
	標準偏差	19.16	19.25	21.67	23.95	24.13	22.37	21.54	22.77	22.74	24.98	24.51	26.63	24.81	
ボール投げ (m)	標本数	1,118	1,116	1,111	1,388	1,400	1,400	1,257	1,256	1,258	171	170	175	160	
	平均値	20.21	23.65	27.89	18.68	21.49	24.15	25.10	26.38	27.64	23.02	24.17	24.47	24.17	
	標準偏差	7.07	7.91	8.87	4.78	5.26	5.64	5.58	5.94	6.25	6.31	6.35	7.39	6.55	

(注1) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルン」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。

【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	身長 (cm)	標本数	1,112	1,125	1,122	1,396	1,399	1,402	1,251	1,235	1,237	168	166	172	137
		平均値	133.15	140.32	146.97	151.99	154.97	156.34	157.37	157.73	157.61	156.23	156.31	156.42	157.26
		標準偏差	6.00	6.89	6.56	5.55	5.56	5.18	5.10	5.30	5.38	5.23	5.47	4.92	5.39
格	体重 (kg)	標本数	1,073	1,095	1,110	1,378	1,375	1,376	1,234	1,205	1,200	162	159	156	127
		平均値	29.11	33.95	38.86	43.37	46.63	49.11	51.40	51.86	51.90	51.10	52.06	51.27	51.70
		標準偏差	4.75	6.38	7.16	7.24	6.83	6.15	6.82	6.23	6.05	7.37	7.80	6.95	6.92
力	座高 (cm)	標本数	1,107	1,115	1,099	1,374	1,355	1,385	1,211	1,186	1,185	159	161	163	130
		平均値	72.37	75.99	79.39	81.94	83.76	84.75	85.13	85.30	85.42	85.33	85.47	85.81	85.90
		標準偏差	3.30	3.87	3.78	3.65	3.33	2.87	3.21	3.17	3.13	3.03	3.23	2.87	3.18
力	握力 (kg)	標本数	1,023	1,009	991	1,275	1,285	1,253	1,124	1,096	1,099	149	152	154	132
		平均値	13.77	16.78	19.42	21.95	24.37	25.53	25.96	27.07	27.62	24.99	26.33	26.28	25.85
		標準偏差	2.98	3.78	4.06	4.41	4.69	4.41	4.62	4.99	5.02	5.03	5.11	4.78	4.81
力	上体起こし (回)	標本数	1,108	1,117	1,119	1,394	1,402	1,389	1,254	1,243	1,242	164	171	172	137
		平均値	17.44	18.82	20.10	21.05	23.74	24.83	23.77	24.76	24.96	18.59	18.35	18.83	18.39
		標準偏差	5.05	4.83	5.04	5.21	5.58	5.62	5.79	6.25	6.29	6.41	5.57	5.83	6.03
力	長座体前屈 (cm)	標本数	1,114	1,115	1,119	1,398	1,396	1,402	1,254	1,234	1,238	165	171	167	139
		平均値	34.13	37.59	40.32	43.68	46.58	48.41	47.61	48.20	49.37	43.09	43.82	45.17	43.70
		標準偏差	7.32	7.42	8.00	9.09	9.53	9.70	9.88	9.84	10.01	10.09	9.23	9.47	11.56
力	反復横とび (点)	標本数	1,120	1,109	1,107	1,385	1,382	1,387	1,244	1,228	1,229	159	162	166	129
		平均値	37.51	40.63	43.64	45.46	47.05	48.03	47.90	48.16	48.16	41.77	42.06	41.84	41.50
		標準偏差	6.58	6.34	6.13	5.54	5.72	5.84	5.86	6.24	6.48	5.64	6.67	6.85	6.21
力	持久走 (秒)	標本数	428	452	419	457	433	440	15	17	21	11
		平均値	298.59	278.41	284.04	301.70	296.21	297.43	324.00	334.24	337.43	322.00
		標準偏差	38.38	34.13	40.39	44.03	47.18	50.97	33.93	43.56	52.49	44.74
力	20mシャトルラン (回)	標本数	1,123	1,114	1,123	965	942	983	935	947	944	106	110	125	111
		平均値	36.98	43.95	50.44	53.40	61.89	60.66	51.87	53.48	52.84	34.10	29.76	35.38	33.23
		標準偏差	15.59	16.28	17.99	18.99	20.12	20.19	20.86	22.14	22.45	16.37	13.42	16.53	14.49
力	50m走 (秒)	標本数	1,107	1,096	1,104	1,385	1,384	1,386	1,247	1,219	1,226	138	144	147	118
		平均値	9.93	9.45	9.16	8.98	8.66	8.64	8.78	8.76	8.76	9.26	9.30	9.35	9.56
		標準偏差	0.74	0.70	0.67	0.71	0.67	0.71	0.71	0.78	0.84	0.75	0.77	0.80	0.81
力	立ち幅とび (cm)	標本数	1,122	1,124	1,121	1,402	1,395	1,393	1,250	1,237	1,239	163	170	167	135
		平均値	137.37	147.94	157.32	165.03	170.71	174.79	172.86	173.04	173.82	153.69	155.86	154.75	152.17
		標準偏差	18.36	19.06	20.08	21.73	21.65	22.59	22.71	23.70	24.31	23.54	24.91	24.65	23.73
力	ボール投げ (m)	標本数	1,106	1,103	1,093	1,393	1,396	1,403	1,255	1,240	1,240	163	168	168	137
		平均値	12.12	14.71	16.38	11.86	13.54	14.45	14.57	14.99	15.46	13.10	13.54	12.98	12.56
		標準偏差	3.80	4.78	5.34	3.56	4.06	4.28	4.23	4.44	4.63	4.09	4.16	4.07	4.18

(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。

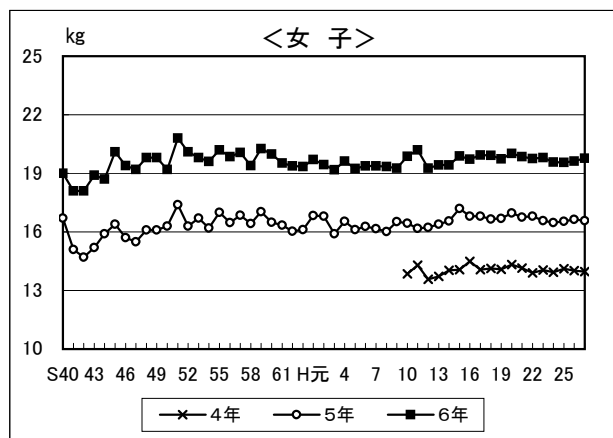
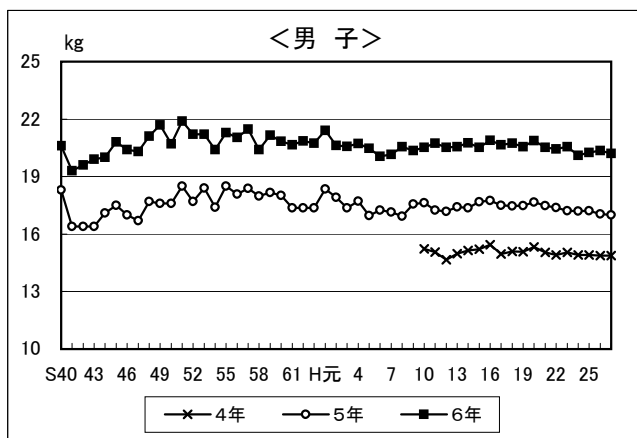
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成27年度)

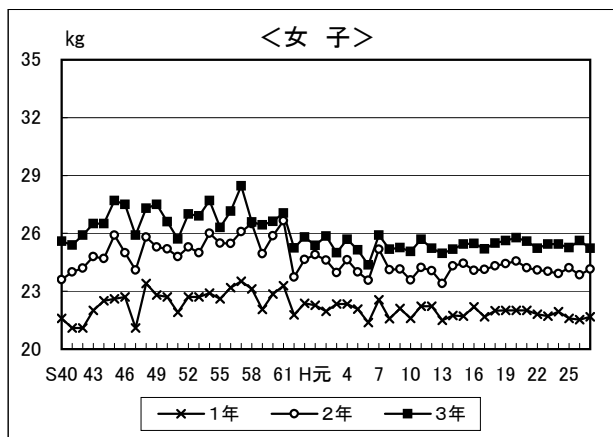
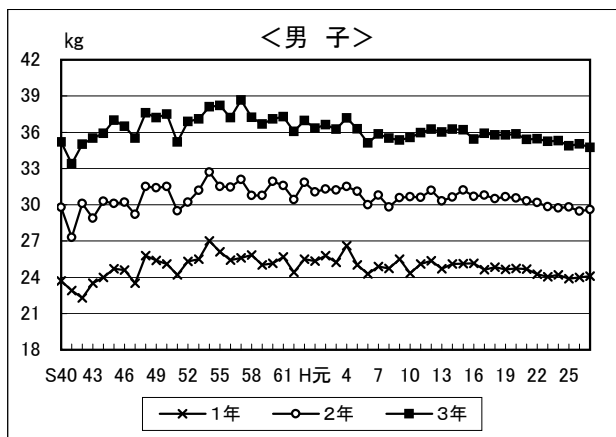
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

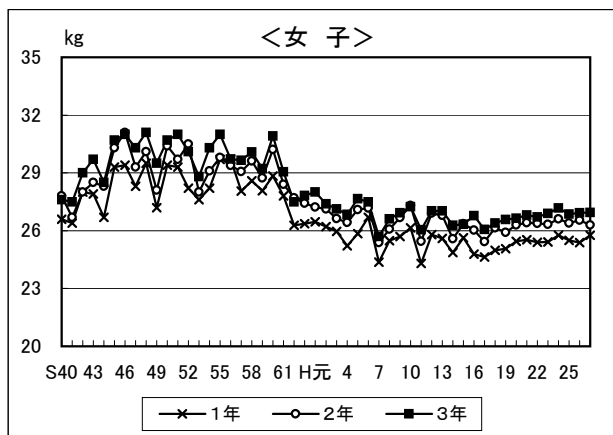
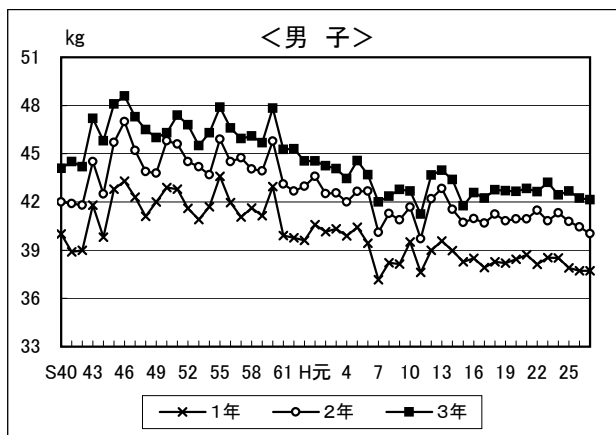
小学校



中学校

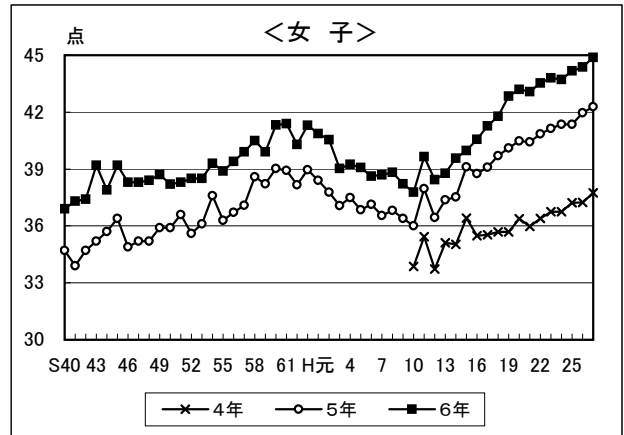
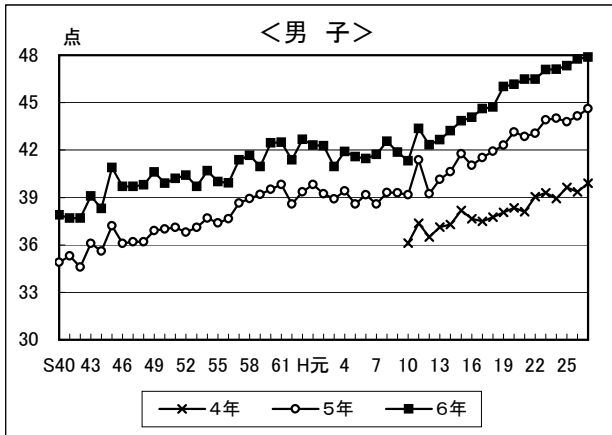


高等学校(全日制)

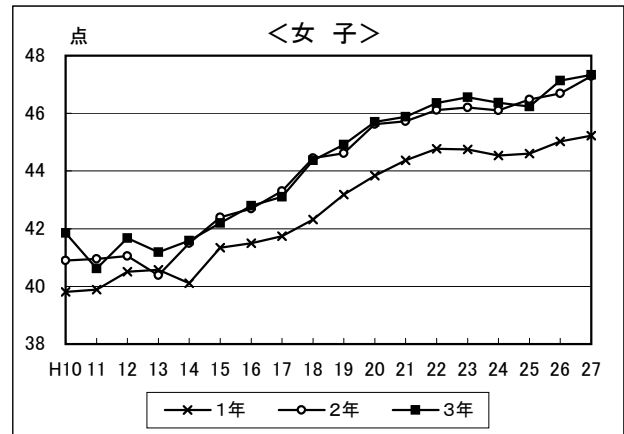
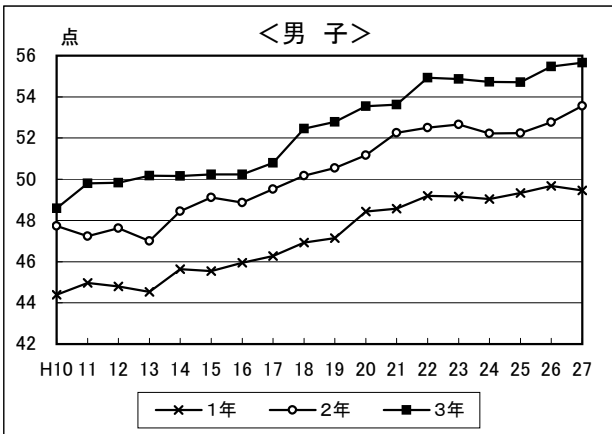


【 反復横とび 】

小学校

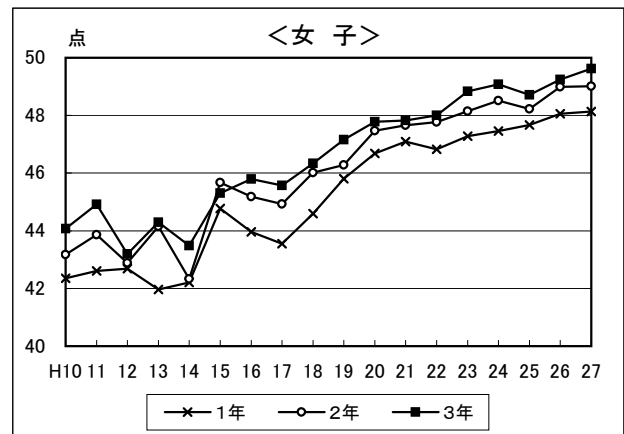
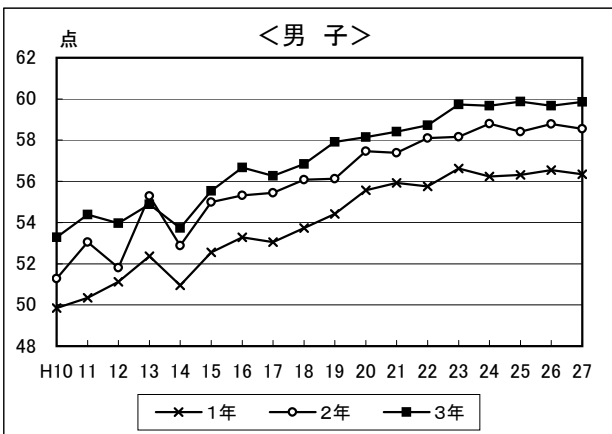


中学校



(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。

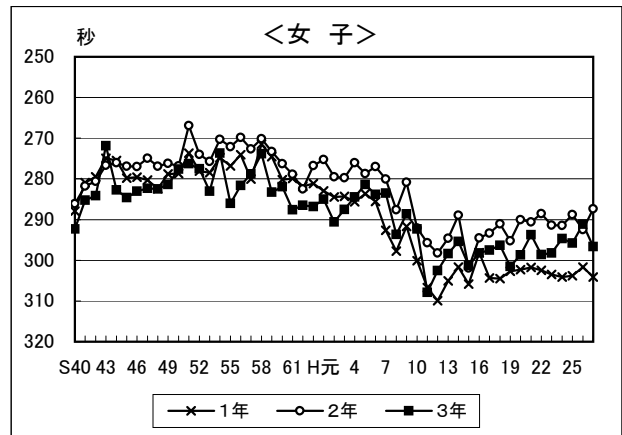
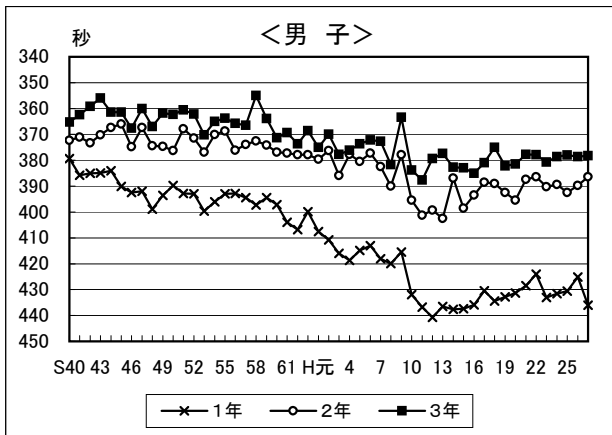
高等学校(全日制)



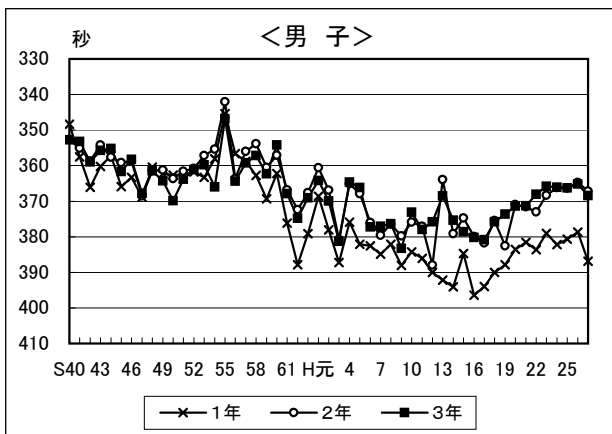
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

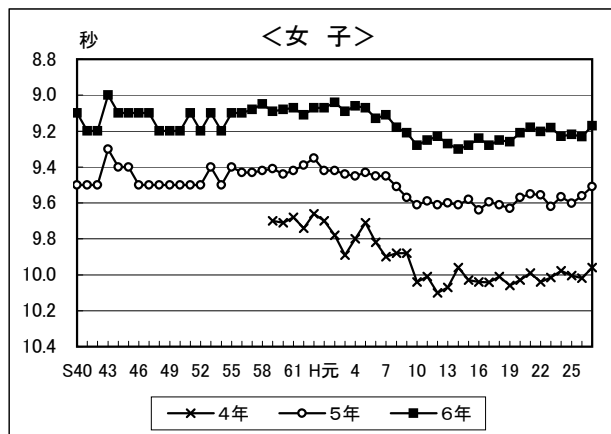
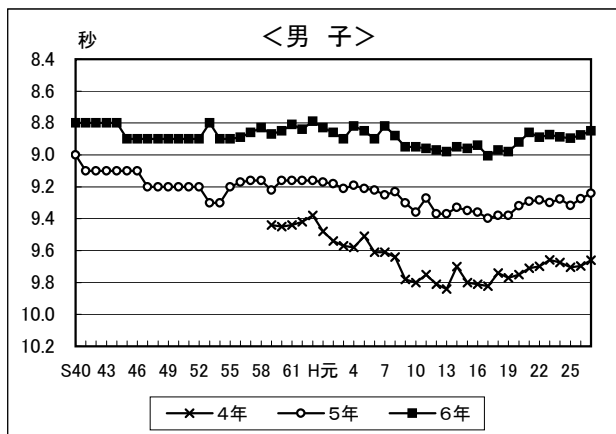


高等学校(全日制)

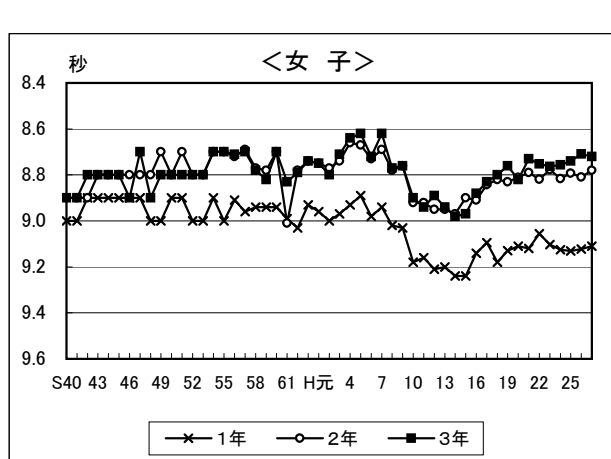
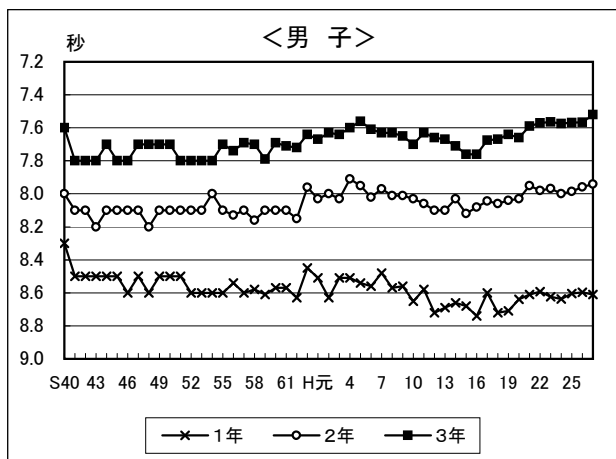


【 50m走 】

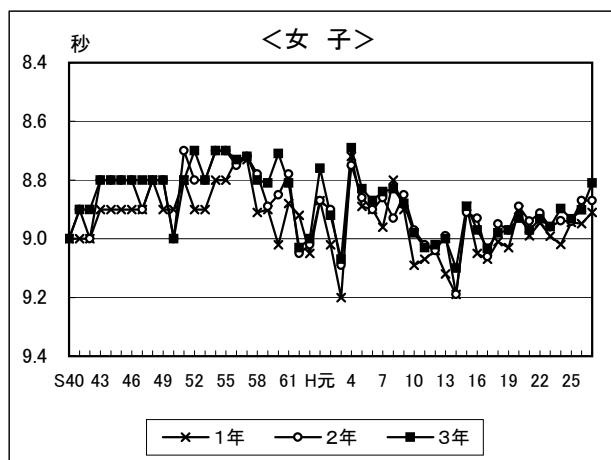
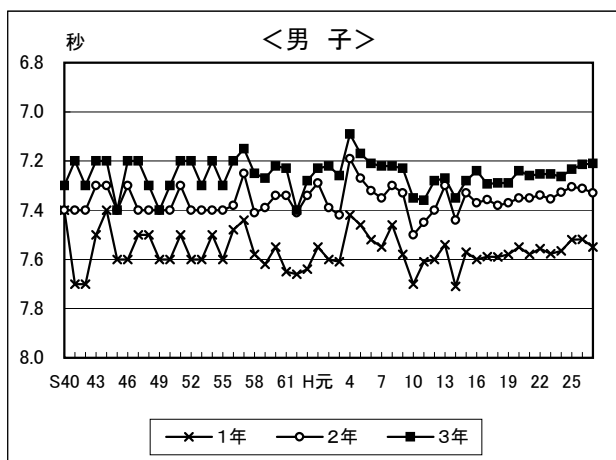
小学校



中学校

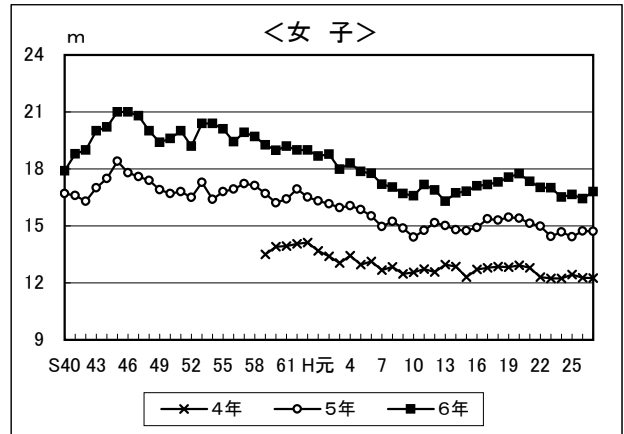
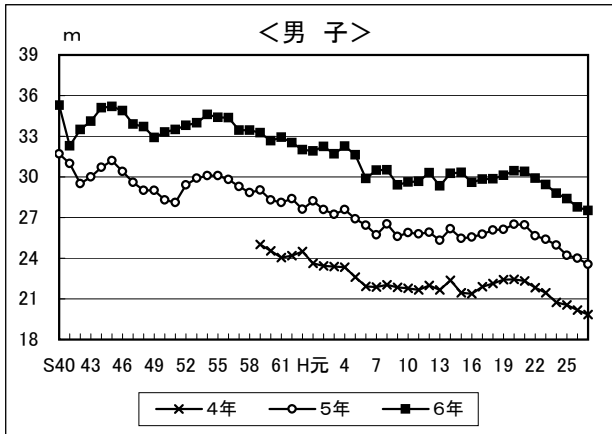


高等学校(全日制)

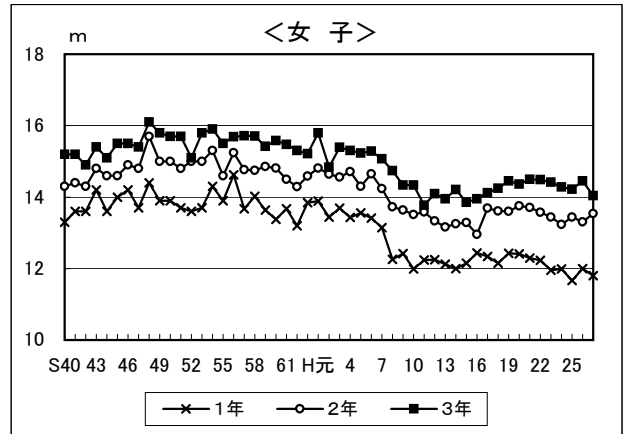
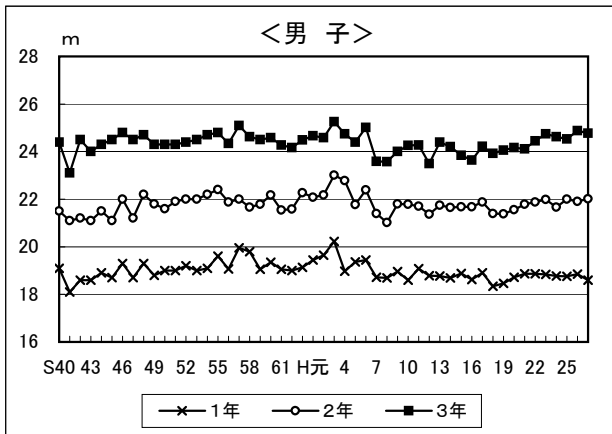


【 ボール投げ 】

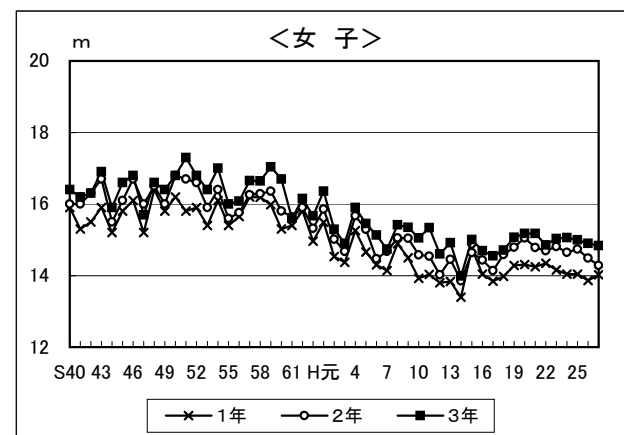
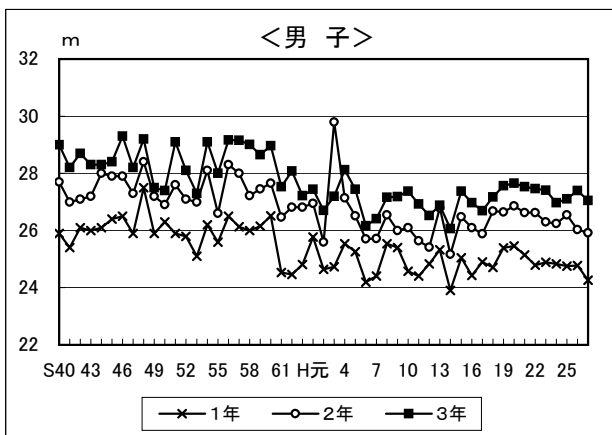
小学校



中学校



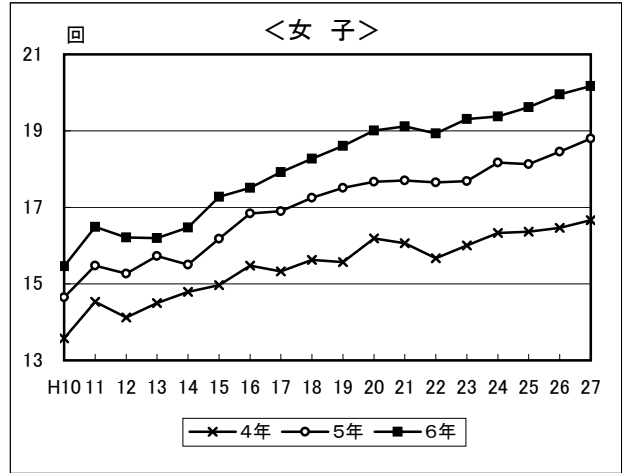
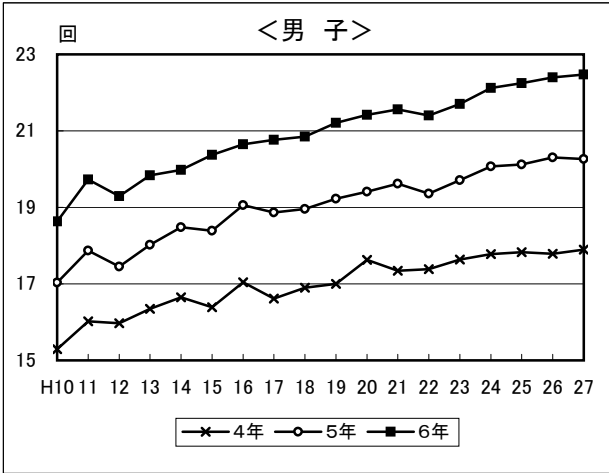
高等学校(全日制)



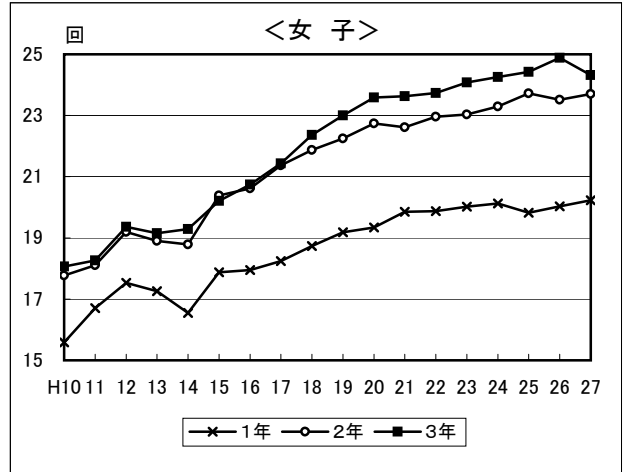
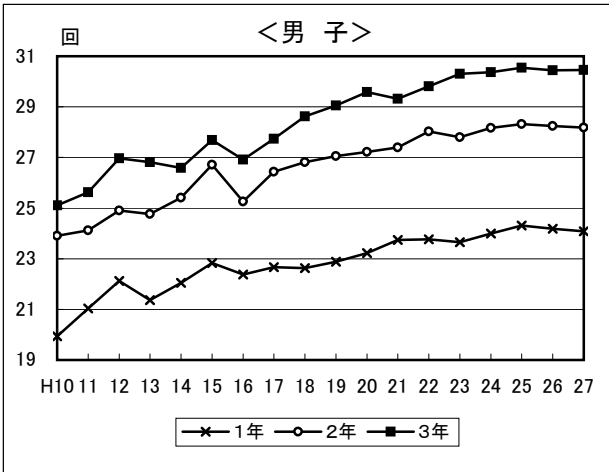
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

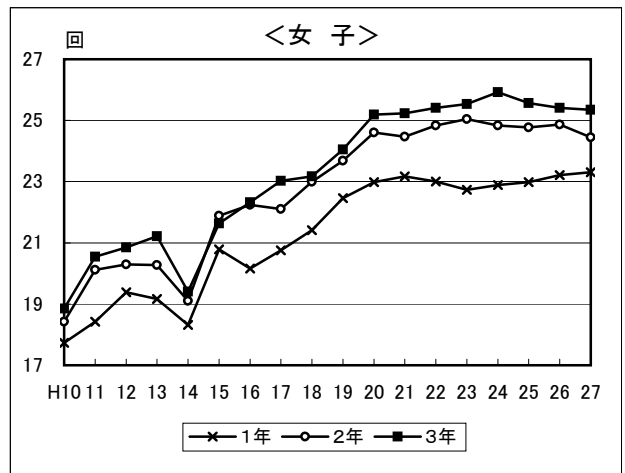
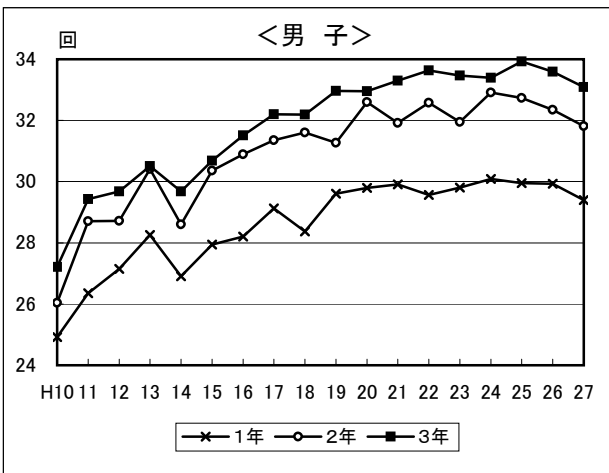
小学校



中学校

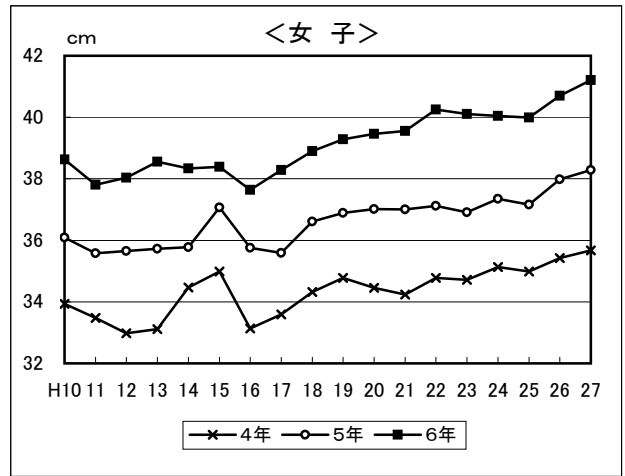
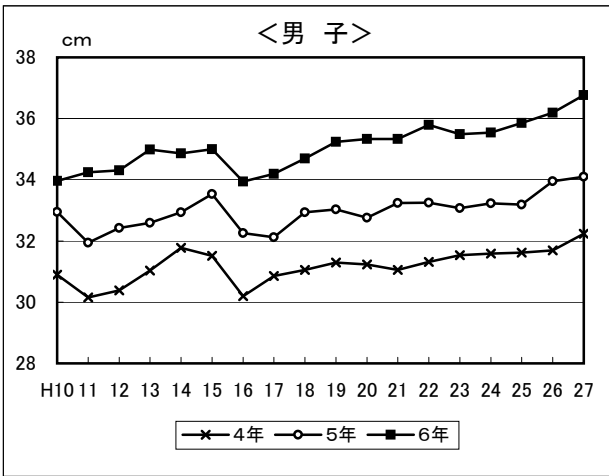


高等学校(全日制)

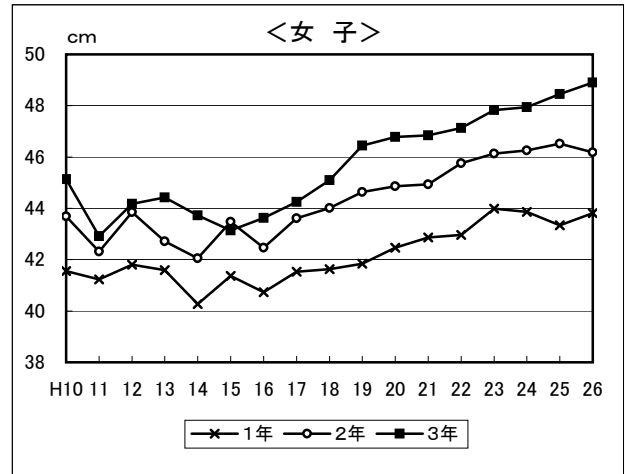
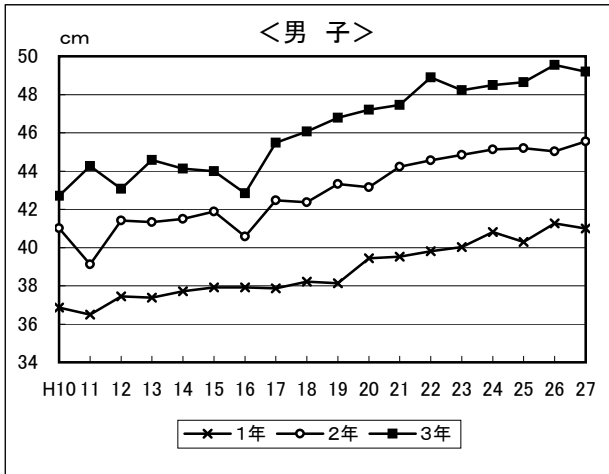


【 長座体前屈 】

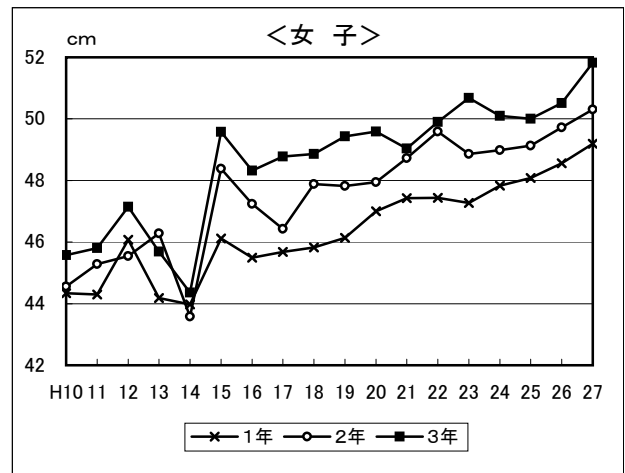
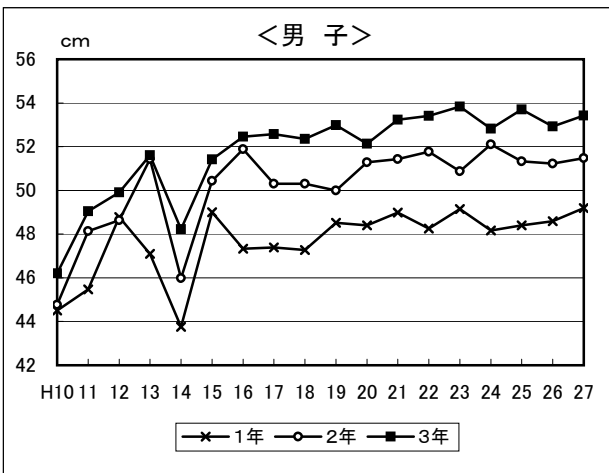
小学校



中学校

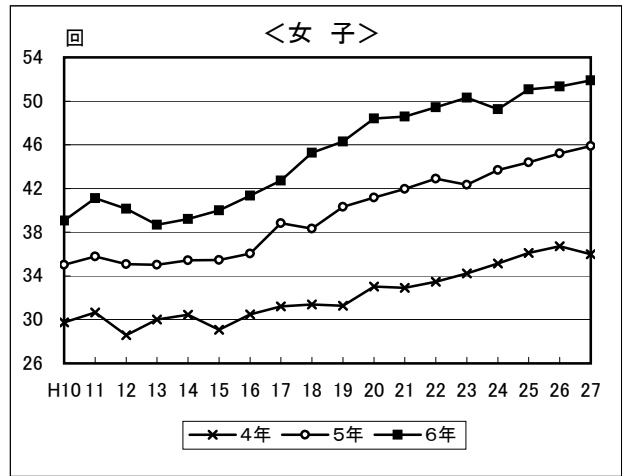
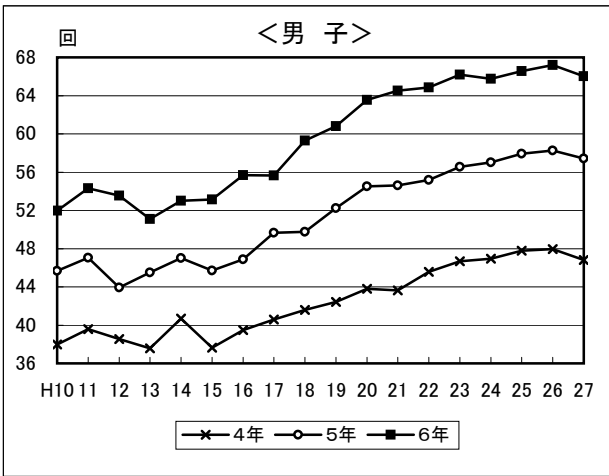


高等学校(全日制)

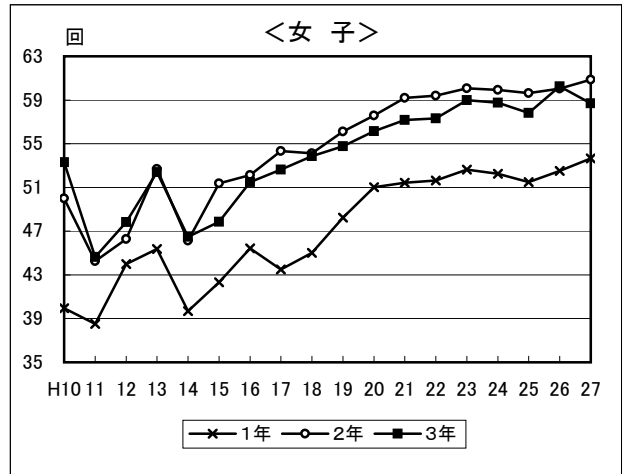
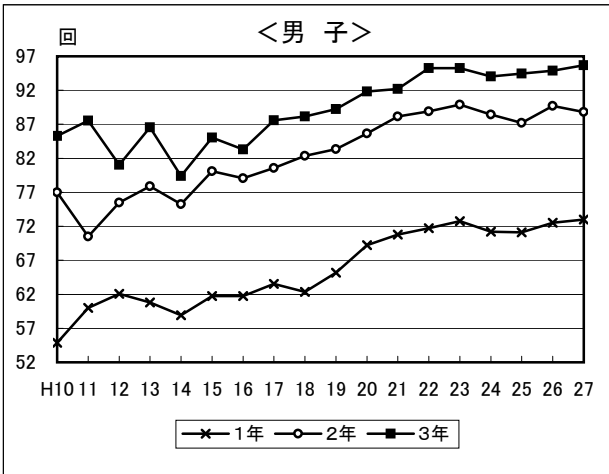


【 20mシャトルラン 】

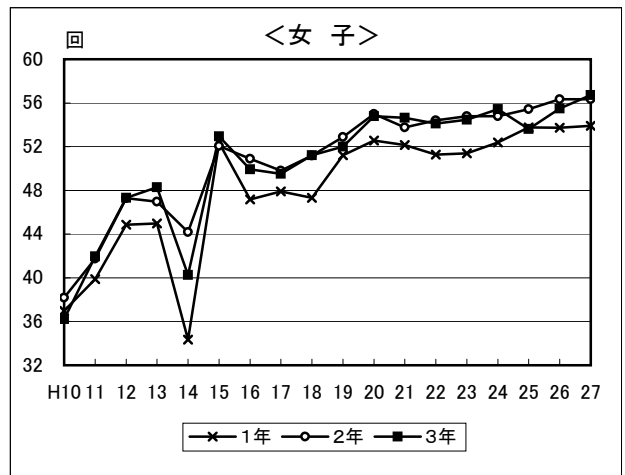
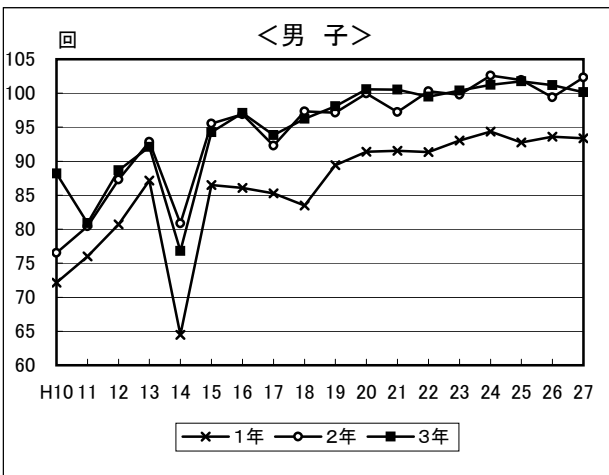
小学校



中学校

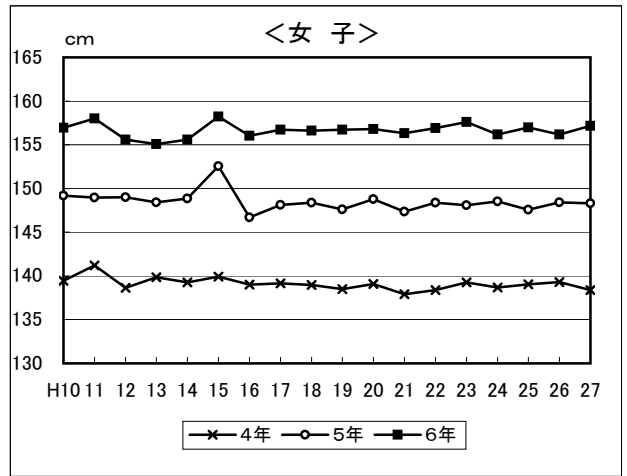
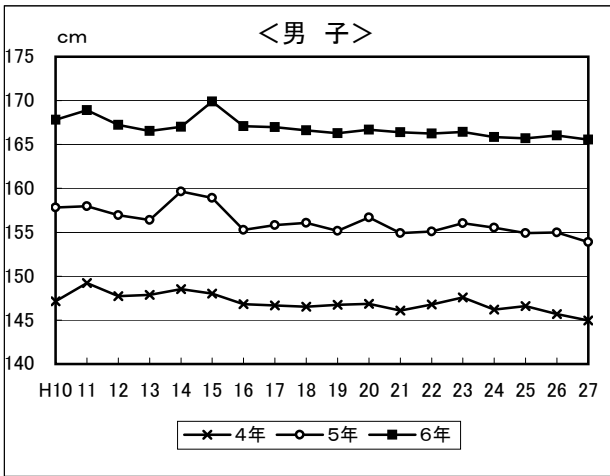


高等学校(全日制)

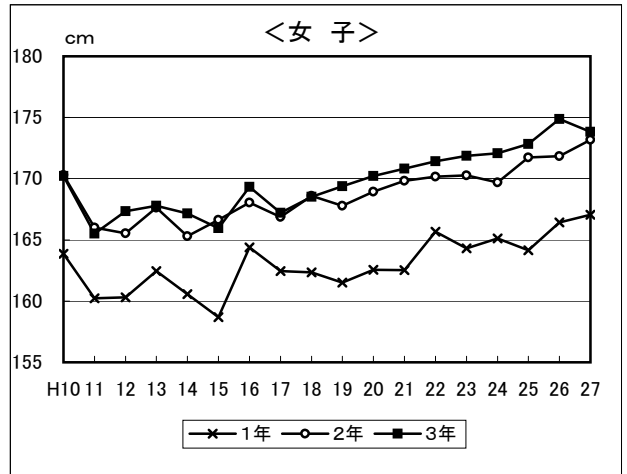
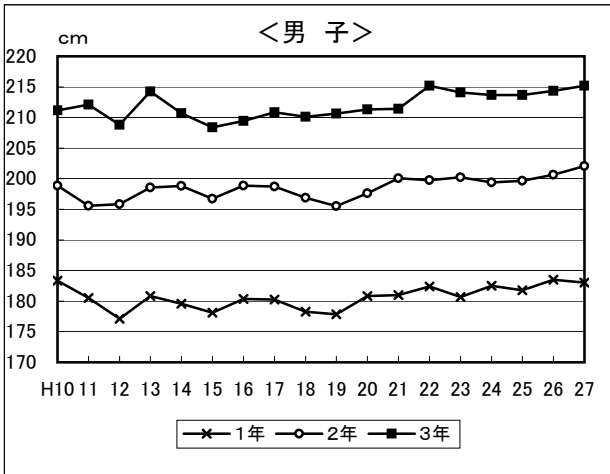


【 立ち幅とび 】

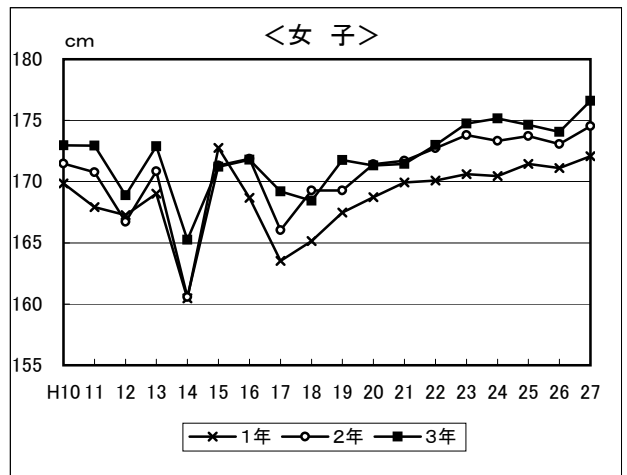
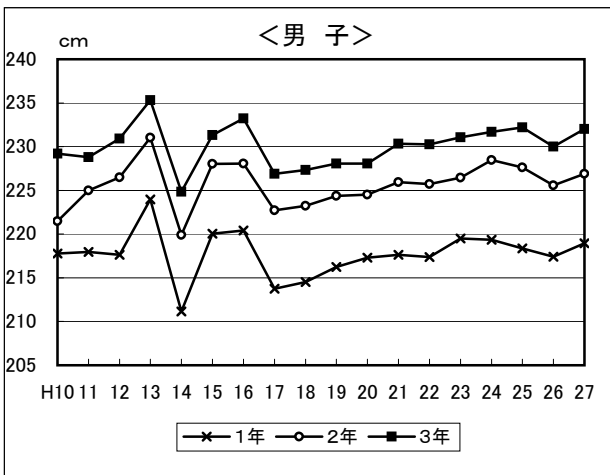
小学校



中学校



高等学校(全日制)



13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成27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

(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

【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

【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

【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

【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

14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成27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

(注1) 資料出所は、体力・運動能力調査(体育課及びスポーツ健康課)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	21.10	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

【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	36.80	39.30	38.30	39.90	41.20
41	1966	—	35.30	37.70	35.40	37.70	39.20	38.20	40.10	41.10
42	1967	—	34.60	37.70	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	36.11	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

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年に加わっている。

(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	<u>35.50</u>	<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	33.73	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	<u>37.75</u>	<u>42.28</u>	<u>44.88</u>	<u>45.23</u>	<u>47.29</u>	<u>47.34</u>	<u>48.14</u>	<u>49.02</u>	<u>49.63</u>

(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		

(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	298.73
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	309.97	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	327.52	324.72	318.22
15	2003	305.88	301.93	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

【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	7.80	7.70	7.40	7.20
42	1967	—	9.10	8.80	8.50	8.10	7.80	7.70	7.40	7.30
43	1968	—	9.10	8.80	8.50	8.20	7.80	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	7.80	7.60	7.40	7.40
46	1971	—	9.10	8.90	8.60	8.10	7.80	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	8.20	7.70	7.50	7.40	7.30
49	1974	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	7.40
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	7.80	7.50	7.30	7.20
52	1977	—	9.20	8.90	8.60	8.10	7.80	7.60	7.40	7.20
53	1978	—	9.30	8.80	8.60	8.10	7.80	7.60	7.40	7.30
54	1979	—	9.30	8.90	8.60	8.00	7.80	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	7.40
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	7.91	7.60	7.42	7.19	7.09
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	7.50	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	9.84	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	7.71	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	8.74	8.08	7.76	7.60	7.37	7.24
17	2005	9.82	9.40	9.01	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	7.52	7.55	7.33	7.21

【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

【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	18.10	21.10	23.10	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	21.02	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	25.17	26.07
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	19.84	23.56	27.52	18.59	22.02	24.77	24.26	25.92	27.05

(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。

【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

【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	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
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

【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	13.58	14.65	15.46	15.59	17.77	18.07	17.73	18.42	18.85
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

【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	<u>33.96</u>	36.87	41.01	<u>42.70</u>	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	32.94	34.86	37.71	41.49	44.12	<u>43.76</u>	45.99	48.22
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	33.94	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	<u>42.36</u>	46.07	47.27	50.31	52.36
19	2007	31.29	33.03	35.24	38.14	43.33	46.79	48.52	50.00	52.99
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	52.11	52.82
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	49.55	48.59	51.23	52.93
27	2015	32.24	34.09	36.77	40.99	45.55	49.19	49.18	51.48	53.42

【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	<u>49.58</u>
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	49.19	50.30	51.82

【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	53.02	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	<u>89.87</u>	95.26	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	<u>94.37</u>	<u>102.61</u>	101.25
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	<u>101.77</u>
26	2014	<u>47.94</u>	<u>58.26</u>	<u>67.20</u>	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	101.20
27	2015	46.82	57.42	66.02	<u>72.99</u>	88.83	<u>95.69</u>	93.37	102.30	100.16

【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	35.01	<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	<u>36.71</u>	45.22	51.34	52.51	60.03	<u>60.26</u>	53.74	<u>56.35</u>	55.49
27	2015	35.99	<u>45.89</u>	51.91	53.66	60.87	58.70	53.91	56.35	56.73

【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

【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

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

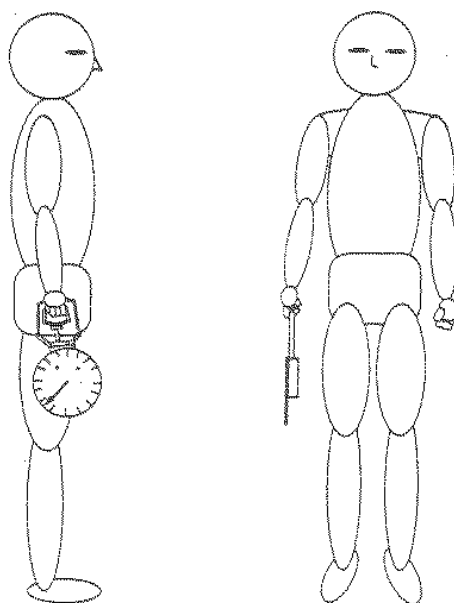
握力

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)

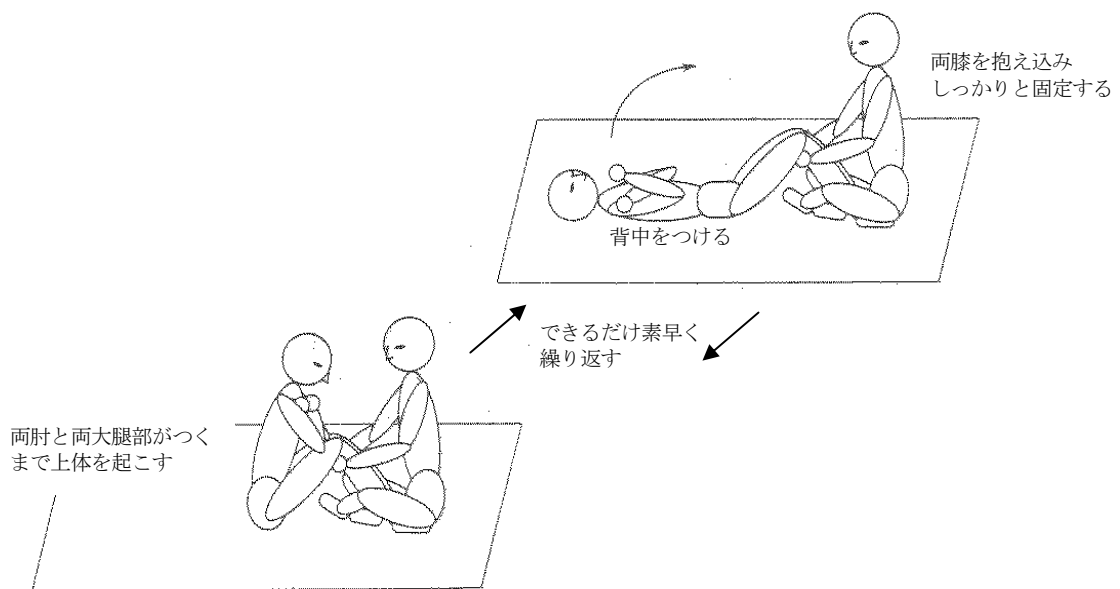
上体起こし

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。

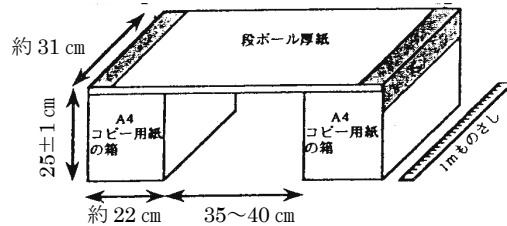
4 実施上の注意

- (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

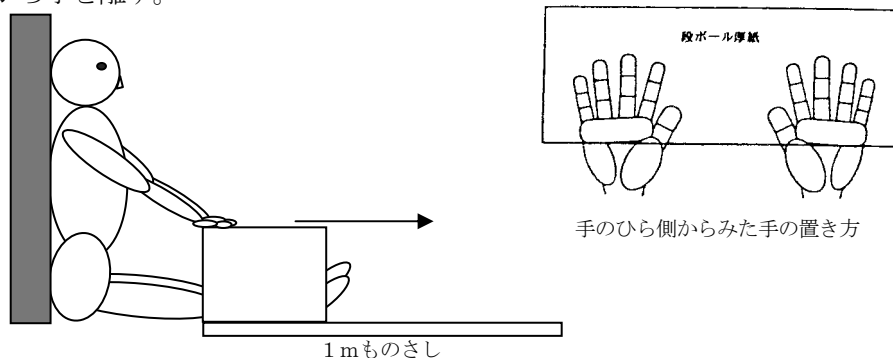
1 準備

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。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



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

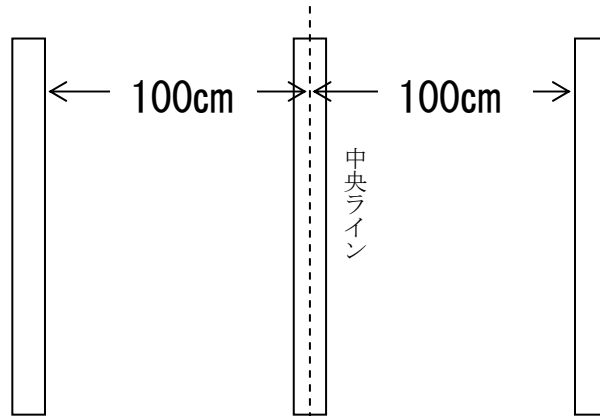
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

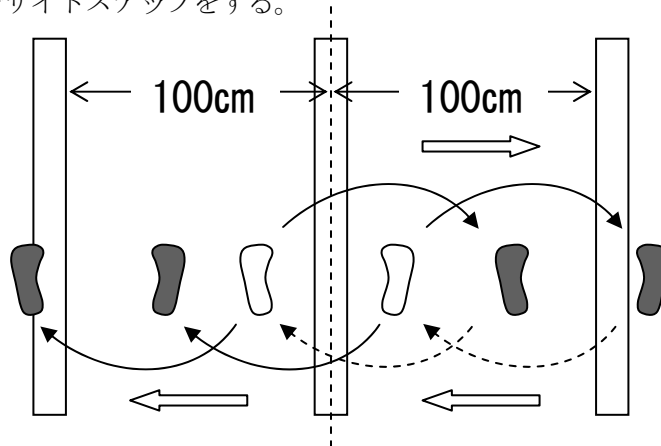
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

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。

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) 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

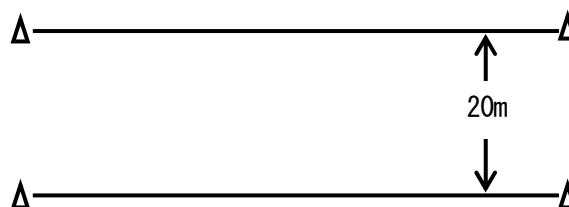
- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走ったりしないように注意し、各自の能力なども考えて走るように指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

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。

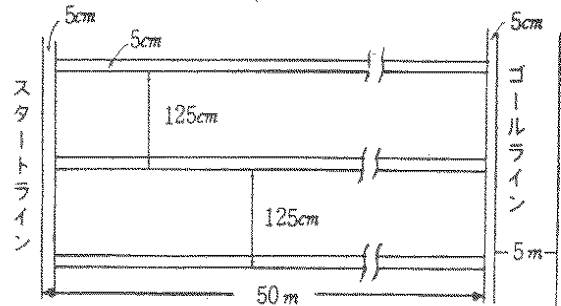
4 実施上の注意

- (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。

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。

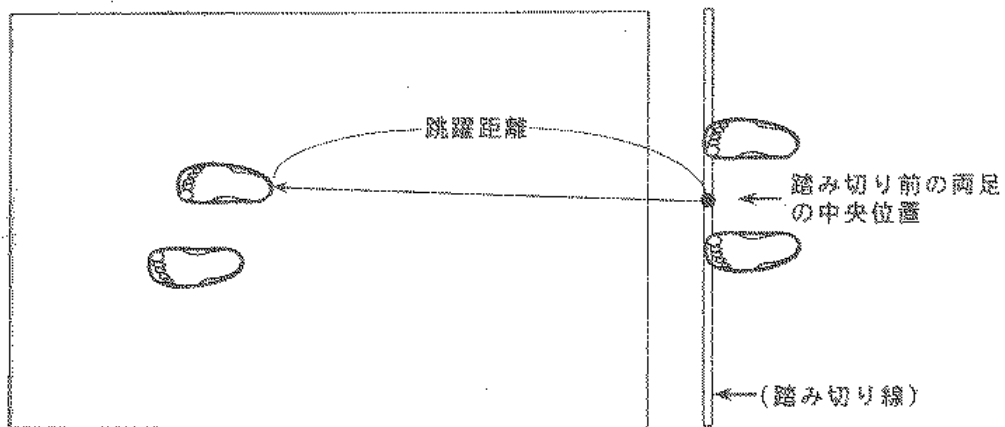
マットを壁に付けて敷く。

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。

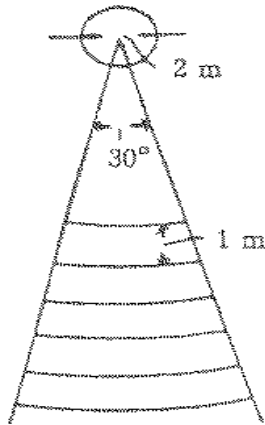
(5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

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。

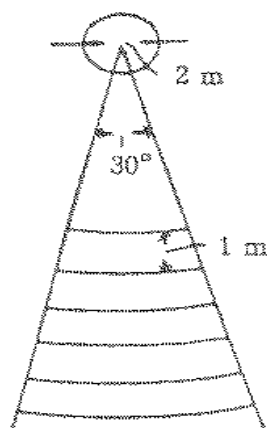
4 実施上の注意

- (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 度に開いた 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。

じどうせいと たいりよく うんどうのうりよくちようさ きろくようし
 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	H27.4.1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	ざこう 座高	.	cm

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 点 合 計							
そう 総 合 評 価							A B C D E

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	H27.4.1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	座高	.	cm

項 目		記 録			得 点	
1. 握 力 (<small>あく りよく</small>) (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
座高	cm	cm	cm

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でこみます。)

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	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	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	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	1 2 3 4	1 2 3 4	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 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	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	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	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	1 2 3 4	1 2 3 4	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, 体育の授業は楽しいか	1. 楽しい	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	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	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) <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					
50m走(秒) <small>※1/10秒未満は切り上げ</small>	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
座高	cm	cm	cm	cm

◆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								
	2. 週1~2日程度	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. 月1~3日程度			1	2	3	4		
	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	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. 1時間以上2時間未満			1	2	3	4		
	4. 2時間以上								
エ, 朝食の有無	1. 毎日食べる								
	2. 時々欠かす	1	2	3	1	2	3	1	2
	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	1	2	3	1	2	3	1	2
	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								
	2. 1時間以上2時間未満	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. 2時間以上3時間未満			1	2	3	4		
	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	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. あまり楽しくない			1	2	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	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) ※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							
持久走(秒)	テストは1回							
50m走(秒) ※1/10秒未満は切り捨て	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						

石川県教育委員会スポーツ健康課

金沢市鞍月1-1

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

URL <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/sports-kenko/index.html>

平成28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。