

平成28年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成29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 28 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 28 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 平成 28 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 28 年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の平成 28 年度」と「本県の平成 27 年度」の平均値の比較	23
6 「本県の平成 28 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 28 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 28 年度)	32
9 調査結果のまとめ	33
10 体力向上にむけて学校が取り組む視点	34
11 本県児童の体力向上に向けた取組	35

II 統計資料

12 平成 27 年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	46
13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和 40 年度～平成 28 年度)	48
14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和 40 年度～平成 28 年度)	57
15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和 40 年度～平成 28 年度)	63

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

I 調査の概要・結果・分析

1 平成28年度本県の児童生徒の体力・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	210校	第4学年	5,048人	4,944人	9,992人
		第5学年	4,947人	4,779人	9,726人
		第6学年	5,024人	4,964人	9,988人
公立中学校	86校	第1学年	5,272人	5,016人	10,288人
		第2学年	5,003人	4,885人	9,888人
		第3学年	5,340人	5,042人	10,382人
公立高等学校 (全日制)	40校	第1学年	3,713人	3,800人	7,513人
		第2学年	3,587人	3,515人	7,102人
		第3学年	3,697人	3,661人	7,358人
合計	336校		41,631人	40,606人	82,237人

公立高等学校 (定時制)	6校	第1学年(15歳)	77人	67人	144人
		第2学年(16歳)	68人	52人	120人
		第3学年(17歳)	76人	39人	115人
		第4学年(18歳)	51人	39人	90人
合計			272人	197人	469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28年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【小学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
体格	身長(cm)	標本数	5,041	4,932	5,013	4,940	4,770	4,955
		平均値	133.81	139.10	145.41	133.51	140.46	147.22
		標準偏差	5.62	6.14	6.90	6.06	6.86	6.55
	体重(kg)	標本数	5,044	4,930	5,012	4,939	4,772	4,950
		平均値	30.68	34.34	38.55	29.90	34.20	39.14
		標準偏差	6.13	7.30	8.06	5.70	6.82	7.62
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	5,015	4,913	4,981	4,914	4,757	4,934
		平均値	14.93	17.17	20.17	14.06	16.61	19.77
		標準偏差	3.36	3.94	4.66	3.11	3.79	4.33
	上体起こし(回)	標本数	5,002	4,894	4,958	4,904	4,742	4,906
		平均値	18.27	20.42	22.62	17.10	18.95	20.56
		標準偏差	5.86	5.81	5.90	5.34	5.31	5.42
	長座体前屈(cm)	標本数	5,003	4,894	4,968	4,895	4,754	4,917
		平均値	32.56	34.14	36.86	35.70	37.92	41.16
		標準偏差	8.03	7.82	8.36	7.95	7.82	8.47
	反復横とび(点)	標本数	4,984	4,879	4,951	4,899	4,736	4,895
		平均値	40.66	44.83	48.10	38.47	42.53	45.21
		標準偏差	7.88	7.63	7.53	7.25	6.87	6.21
	20mシャトルラン(回)	標本数	4,982	4,858	4,927	4,860	4,705	4,886
		平均値	48.07	57.00	65.88	36.90	45.15	52.53
		標準偏差	20.36	22.04	23.02	15.18	16.68	17.82
	50m走(秒)	標本数	4,988	4,876	4,947	4,888	4,734	4,892
		平均値	9.65	9.29	8.86	9.97	9.55	9.15
		標準偏差	0.92	0.89	0.84	0.84	0.79	0.78
立ち幅とび(cm)	標本数	4,987	4,878	4,947	4,895	4,737	4,900	
	平均値	146.90	155.42	165.86	140.37	149.41	158.10	
	標準偏差	19.40	19.55	21.36	18.02	19.14	20.76	
ボール投げ(m)	標本数	5,002	4,893	4,959	4,896	4,742	4,905	
	小学校:ソフトボール 平均値	20.10	23.25	26.91	12.37	14.59	16.84	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.27	7.97	9.27	4.17	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	5,258	4,978	5,295	4,998	4,861	5,029
		平均値	153.15	160.69	166.06	152.36	155.41	156.82
		標準偏差	7.92	7.62	6.64	5.83	5.39	5.30
	体重 (kg)	標本数	5,259	4,965	5,287	4,978	4,817	5,018
		平均値	44.18	48.83	54.36	43.96	46.88	49.72
		標準偏差	9.59	9.41	9.48	7.89	7.14	6.95
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	5,246	4,976	5,304	5,002	4,866	5,020
		平均値	23.96	29.59	34.82	21.87	24.10	25.57
		標準偏差	6.09	7.11	7.53	4.41	4.48	4.71
	上体起こし (回)	標本数	5,229	4,948	5,282	4,997	4,842	4,989
		平均値	24.04	28.21	30.18	20.64	23.82	24.62
		標準偏差	5.97	6.02	6.04	5.47	5.85	6.31
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,232	4,947	5,280	4,997	4,849	5,010
		平均値	40.93	44.48	48.49	44.56	46.76	48.91
		標準偏差	9.87	10.83	10.94	9.92	9.90	10.36
	反復横とび (点)	標本数	5,213	4,915	5,245	4,976	4,806	4,953
		平均値	50.07	53.78	56.32	46.42	47.79	48.36
		標準偏差	7.21	7.48	7.49	6.05	6.24	6.48
	持久走 (秒)	標本数	2,361	2,060	2,297	2,041	1,980	2,165
		平均値	431.89	386.27	373.56	300.53	285.61	290.13
		標準偏差	68.48	58.44	53.56	41.87	38.92	44.03
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,732	4,502	4,779	4,545	4,373	4,512
		平均値	71.68	90.80	96.67	54.15	62.54	60.33
		標準偏差	22.37	23.47	24.65	17.45	20.13	20.12
50m走 (秒)	標本数	5,156	4,877	5,222	4,937	4,780	4,930	
	平均値	8.61	7.96	7.57	9.08	8.77	8.72	
	標準偏差	0.87	0.71	0.66	0.77	0.75	0.77	
立ち幅とび (cm)	標本数	5,213	4,928	5,268	4,969	4,813	4,974	
	平均値	182.27	201.18	215.32	167.57	174.05	176.00	
	標準偏差	25.55	25.55	24.79	21.73	22.71	24.26	
ボール投げ (m)	標本数	5,212	4,908	5,262	4,978	4,829	4,984	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	18.43	21.58	24.54	12.05	13.43	14.33
	標準偏差	5.10	5.78	6.30	3.81	4.24	4.50	

(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	3,688	3,579	3,687	3,796	3,511	3,652
		平均値	168.70	170.23	171.09	157.18	157.88	157.84
		標準偏差	5.82	5.61	5.62	5.38	5.30	5.34
	体重 (kg)	標本数	3,681	3,575	3,683	3,790	3,502	3,633
		平均値	58.99	60.94	62.97	51.41	52.46	52.66
		標準偏差	10.20	9.76	9.93	7.54	7.59	7.46
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	3,685	3,580	3,693	3,793	3,503	3,652
		平均値	37.33	40.15	41.78	25.34	26.58	26.81
		標準偏差	6.92	7.09	7.19	4.54	4.73	4.75
	上体起こし (回)	標本数	3,675	3,560	3,681	3,785	3,495	3,634
		平均値	29.65	31.48	32.89	22.94	24.69	25.09
		標準偏差	6.06	6.08	6.23	5.85	6.31	6.51
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,680	3,573	3,688	3,787	3,501	3,644
		平均値	48.46	50.95	52.95	48.32	49.74	51.20
		標準偏差	10.91	11.16	11.01	10.51	10.06	10.01
	反復横とび (点)	標本数	3,658	3,543	3,666	3,747	3,463	3,609
		平均値	56.37	58.55	59.79	47.83	49.00	49.58
		標準偏差	6.61	6.79	6.92	5.58	6.05	5.90
	持久走 (秒)	標本数	2,554	2,494	2,597	2,942	2,653	2,753
		平均値	383.28	365.82	364.97	302.67	297.43	302.11
		標準偏差	60.74	58.84	58.05	41.45	47.74	48.08
	20mシャトルラン (回)	標本数	2,123	2,025	2,081	2,073	1,986	1,985
		平均値	92.01	101.10	102.50	52.71	55.89	55.03
		標準偏差	23.58	25.34	26.25	17.05	19.65	19.80
50m走 (秒)	標本数	3,625	3,512	3,655	3,736	3,451	3,601	
	平均値	7.58	7.33	7.24	8.97	8.85	8.87	
	標準偏差	0.61	0.60	0.57	0.76	0.82	0.80	
立ち幅とび (cm)	標本数	3,662	3,554	3,671	3,765	3,480	3,628	
	平均値	218.85	226.36	231.21	170.09	173.76	174.75	
	標準偏差	24.74	23.68	23.94	22.92	22.67	22.77	
ボール投げ (m)	標本数	3,663	3,551	3,682	3,765	3,493	3,637	
	小学校:ソフトボール 平均値	23.89	25.43	26.58	13.47	14.45	14.66	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.86	6.21	6.48	4.23	4.69	4.62	

(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	76	67	75	51	67	52	39	38
		平均値	169.05	171.08	168.63	172.11	156.64	156.18	157.08	156.13
		標準偏差	6.87	5.53	5.56	7.01	6.24	5.75	6.31	5.59
	体重(kg)	標本数	75	67	72	51	67	52	39	37
		平均値	62.04	66.31	63.24	66.33	51.46	52.64	56.47	58.57
		標準偏差	16.77	15.32	15.19	14.72	10.15	13.27	17.76	15.48
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	76	67	76	51	67	52	39	39
		平均値	37.50	38.72	39.63	40.75	23.90	24.25	24.46	25.38
		標準偏差	9.31	8.76	8.32	7.61	5.17	5.64	5.62	5.87
	上体起こし(回)	標本数	73	67	72	47	64	50	38	38
		平均値	22.62	25.07	26.50	27.45	15.67	17.98	16.24	18.95
		標準偏差	7.45	7.71	7.42	6.92	6.80	7.03	7.51	6.89
	長座体前屈(cm)	標本数	75	66	73	50	67	52	39	39
		平均値	45.41	44.76	45.88	46.04	46.24	45.04	49.31	46.18
		標準偏差	11.50	11.97	14.02	11.51	10.88	11.77	12.00	10.72
	反復横とび(点)	標本数	74	66	72	49	63	48	37	39
		平均値	45.53	48.15	47.76	47.27	38.67	38.65	40.30	38.41
		標準偏差	10.19	11.11	11.00	11.00	7.33	11.83	7.29	6.53
	持久走(秒)	標本数	46	39	38	15	23	19	17	12
		平均値	570.59	577.46	472.66	510.47	397.57	409.05	394.94	447.17
		標準偏差	163.16	197.48	125.62	163.54	54.49	99.01	60.30	58.45
	20mシャトルラン(回)	標本数	63	62	65	45	56	47	34	36
		平均値	46.19	53.16	61.65	59.53	27.55	30.43	25.44	21.47
		標準偏差	21.80	25.46	28.33	27.56	12.05	13.99	12.77	11.66
50m走(秒)	標本数	68	65	69	49	59	44	32	31	
	平均値	8.31	7.89	7.76	7.83	9.80	9.82	10.02	10.44	
	標準偏差	1.24	1.08	1.00	1.14	1.04	0.98	1.15	1.70	
立ち幅とび(cm)	標本数	74	66	74	47	64	48	36	38	
	平均値	198.81	203.91	205.58	209.40	150.88	153.04	149.22	143.50	
	標準偏差	28.96	34.83	35.05	31.31	19.41	21.26	28.09	29.54	
ボール投げ(m)	標本数	73	68	74	49	61	48	39	39	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	21.81	21.75	23.55	23.33	10.18	11.48	11.38	11.18
	標準偏差	6.35	7.29	6.55	5.72	3.36	4.30	4.55	3.58	

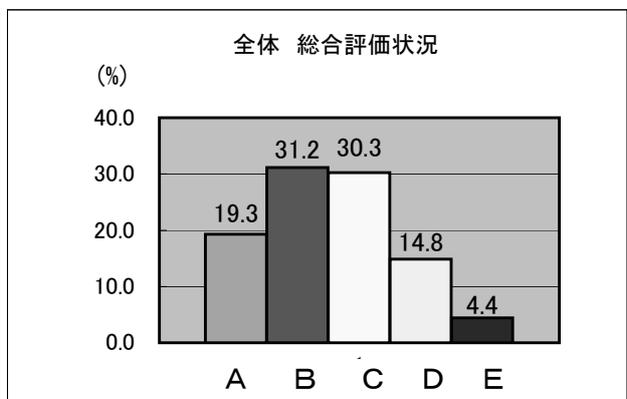
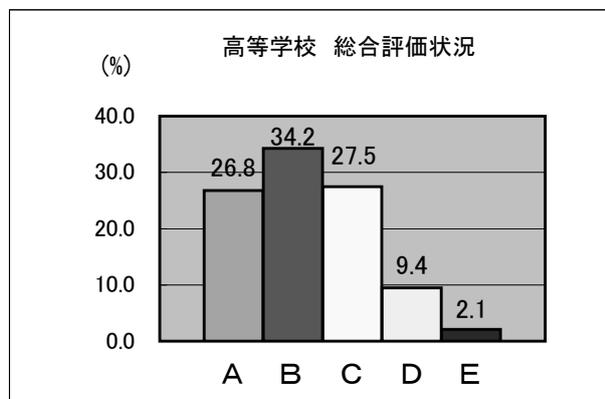
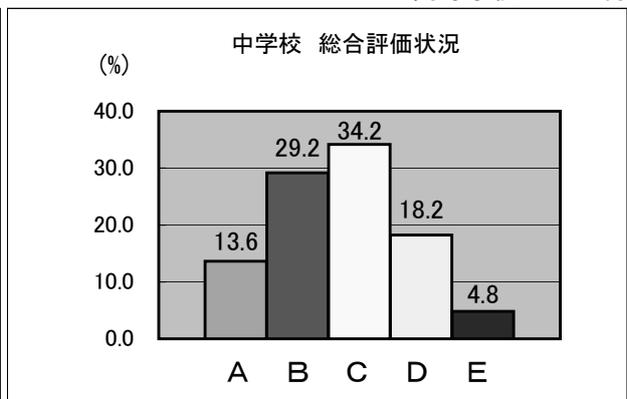
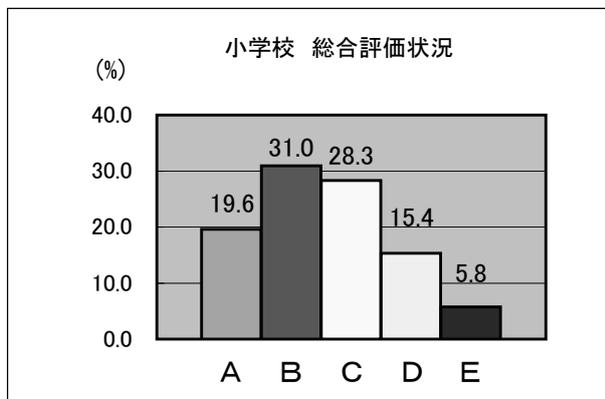
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 平成28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	50.97	19.7	30.0	28.0	15.6	6.7
	5年	56.37	19.3	28.8	30.2	15.7	6.0
	6年	62.28	19.7	34.1	26.8	14.8	4.6
中学校	1年	35.15	4.6	23.7	37.7	26.7	7.3
	2年	44.66	12.3	31.6	35.9	16.1	4.1
	3年	51.43	23.7	32.4	29.1	11.8	3.1
高等学校	1年	50.77	18.0	31.1	34.8	12.9	3.2
	2年	55.71	29.4	35.0	25.4	8.4	1.8
	3年	58.31	32.9	36.6	22.2	7.1	1.2
小学校		56.53	19.6	31.0	28.3	15.4	5.8
中学校		43.76	13.6	29.2	34.2	18.2	4.8
高等学校		54.94	26.8	34.2	27.5	9.4	2.1
全体		51.38	19.3	31.2	30.3	14.8	4.4

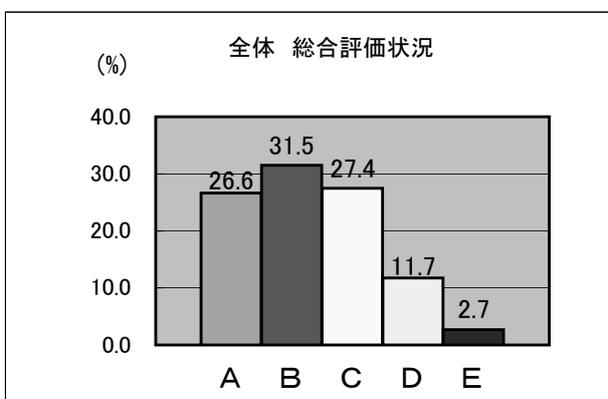
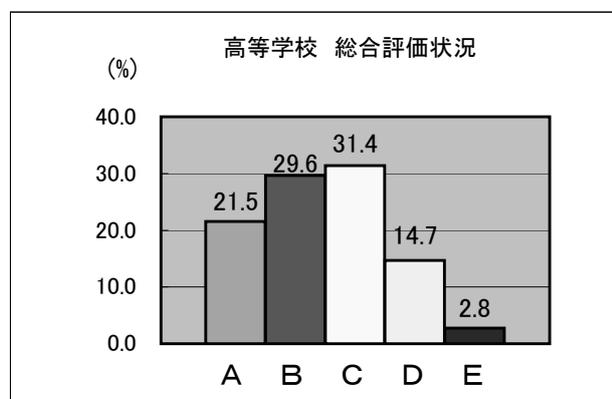
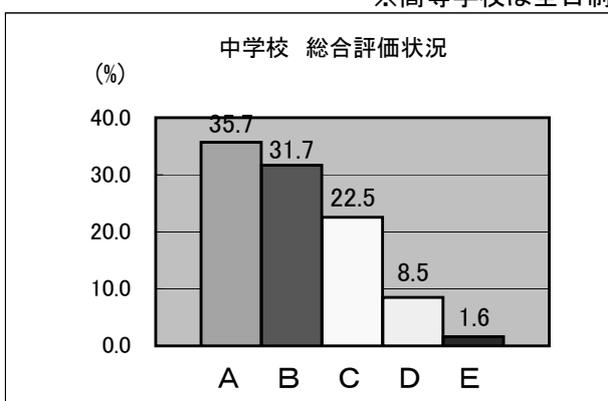
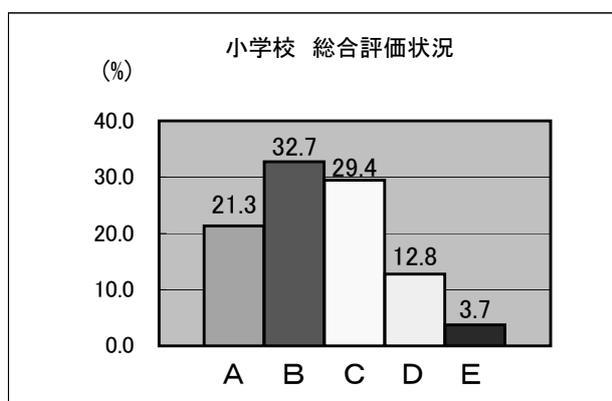
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	51.54	20.5	30.6	29.8	14.5	4.7
	5年	57.68	21.7	31.2	31.3	12.0	3.7
	6年	63.33	21.8	36.3	27.3	11.8	2.8
中学校	1年	46.09	34.8	35.6	21.8	6.8	1.0
	2年	51.87	37.2	31.3	22.6	7.7	1.3
	3年	53.95	35.3	28.0	23.2	11.0	2.5
高等学校	1年	50.31	18.6	28.3	34.1	15.4	3.6
	2年	53.44	24.5	29.4	30.0	13.5	2.6
	3年	54.10	21.7	31.2	30.0	15.1	2.1
小学校		57.53	21.3	32.7	29.4	12.8	3.7
中学校		50.62	35.7	31.7	22.5	8.5	1.6
高等学校		52.58	21.5	29.6	31.4	14.7	2.8
全体		53.67	26.6	31.5	27.4	11.7	2.7

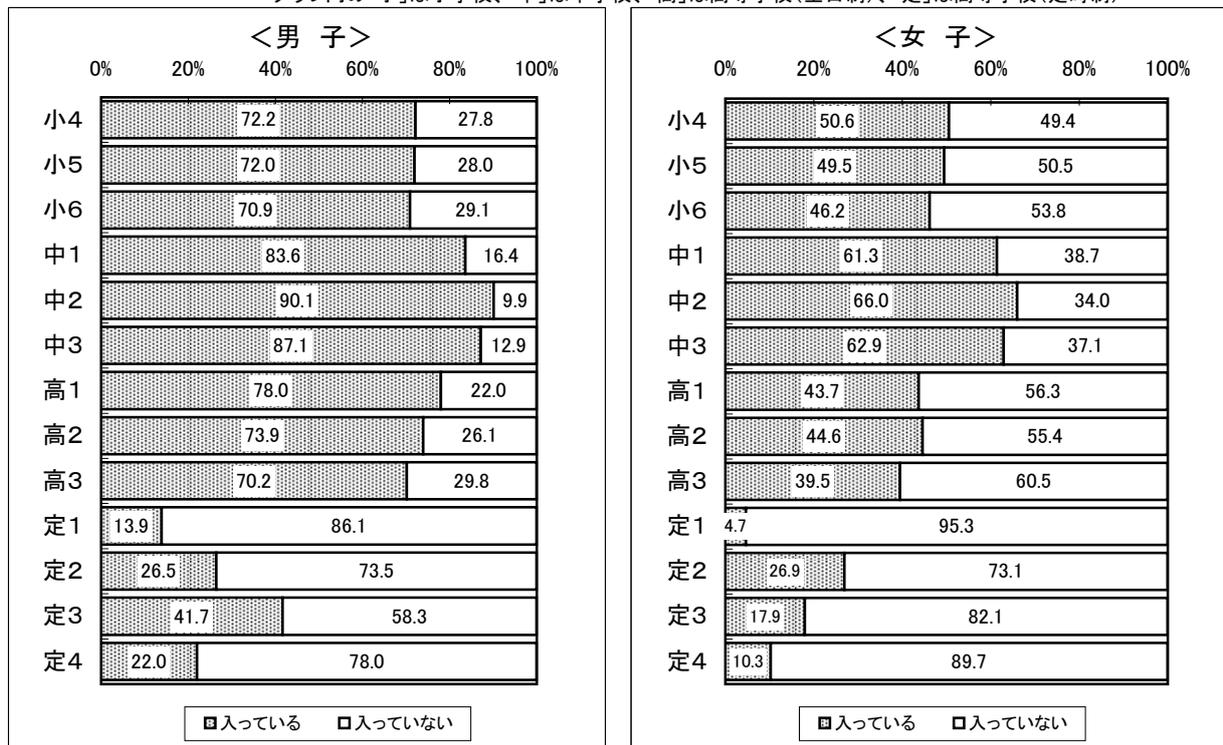
※高等学校は全日制



4 平成28年度本県の児童生徒の生活調査結果

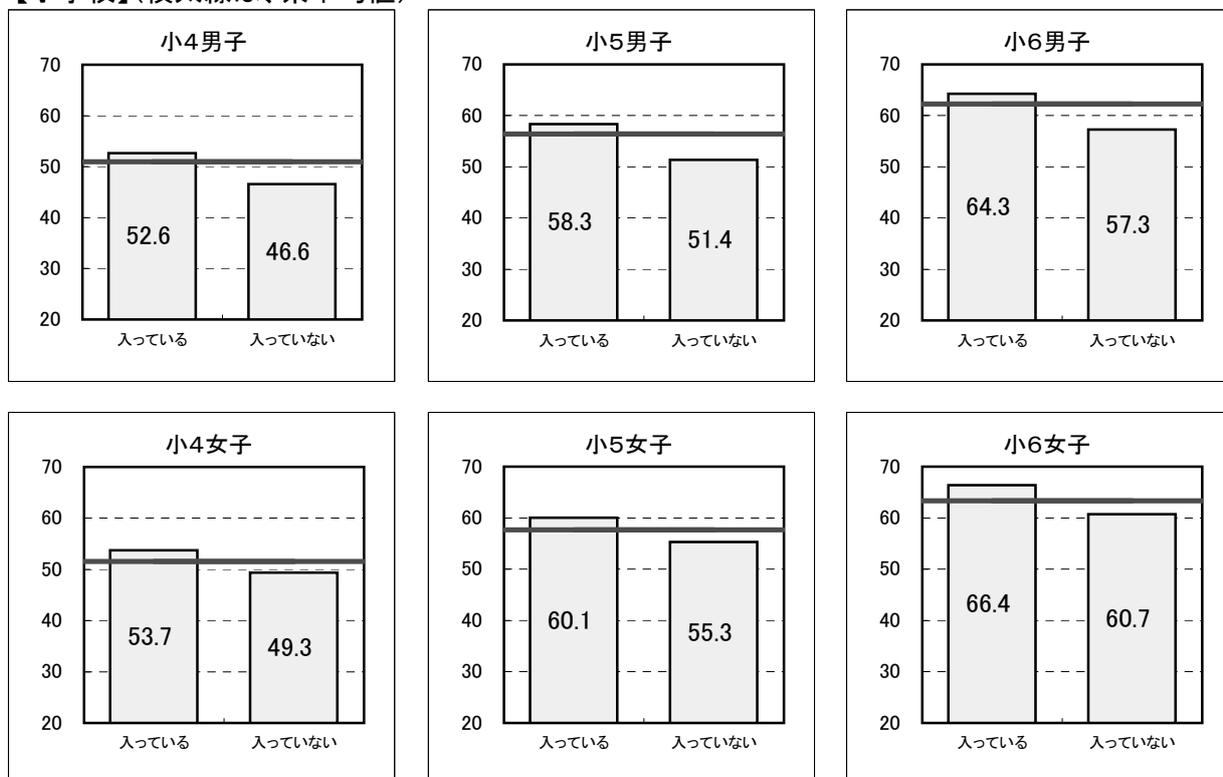
運動部やスポーツクラブ所属状況

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)

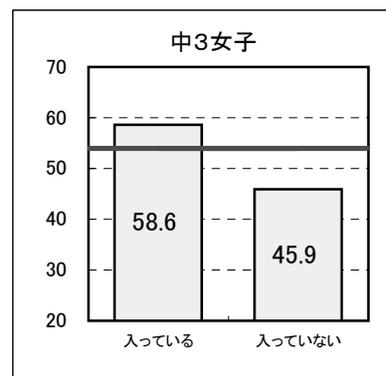
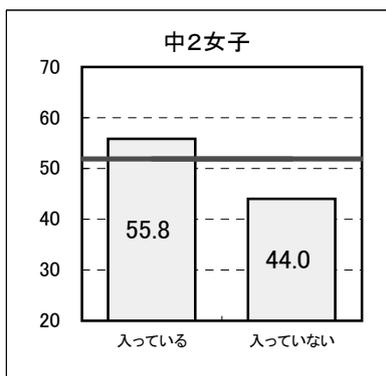
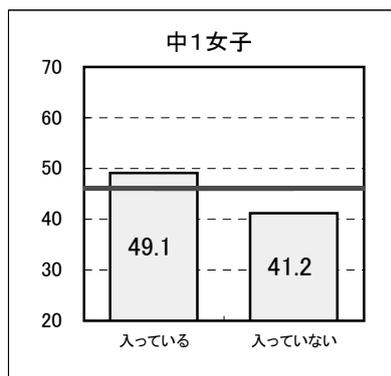
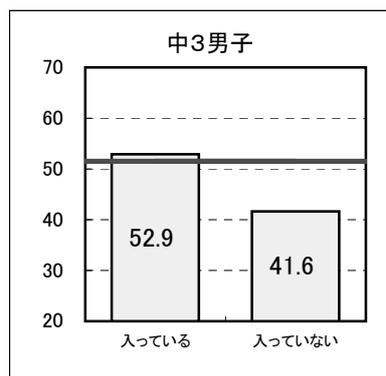
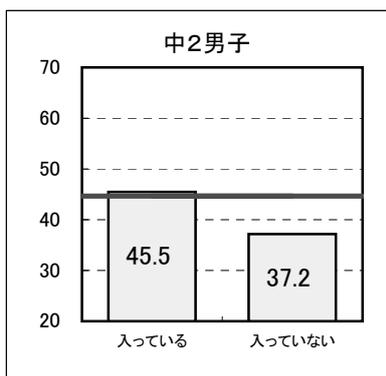
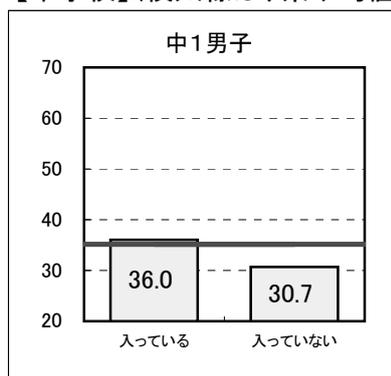


運動部やスポーツクラブ所属状況と体力合計点との関連

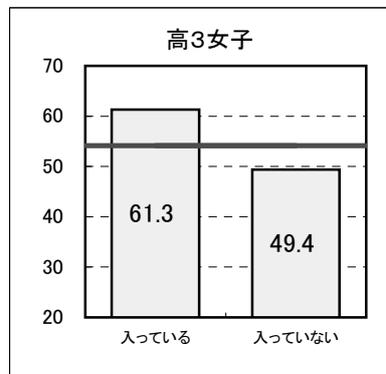
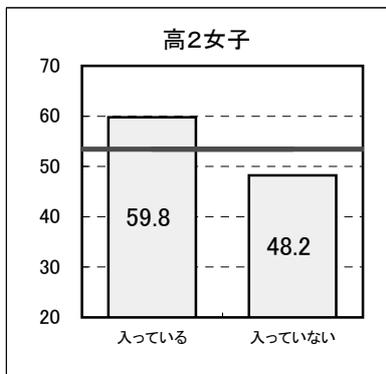
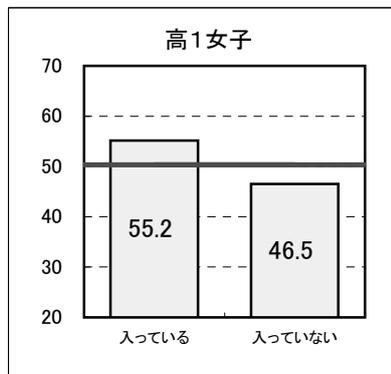
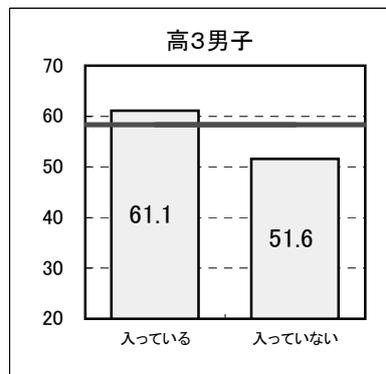
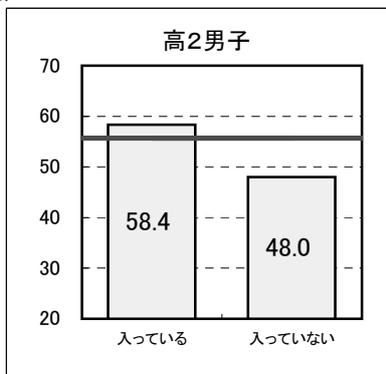
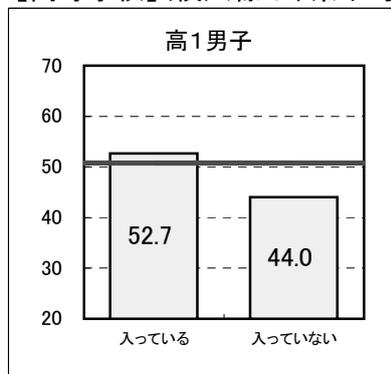
【小学校】(横太線は、県平均値)



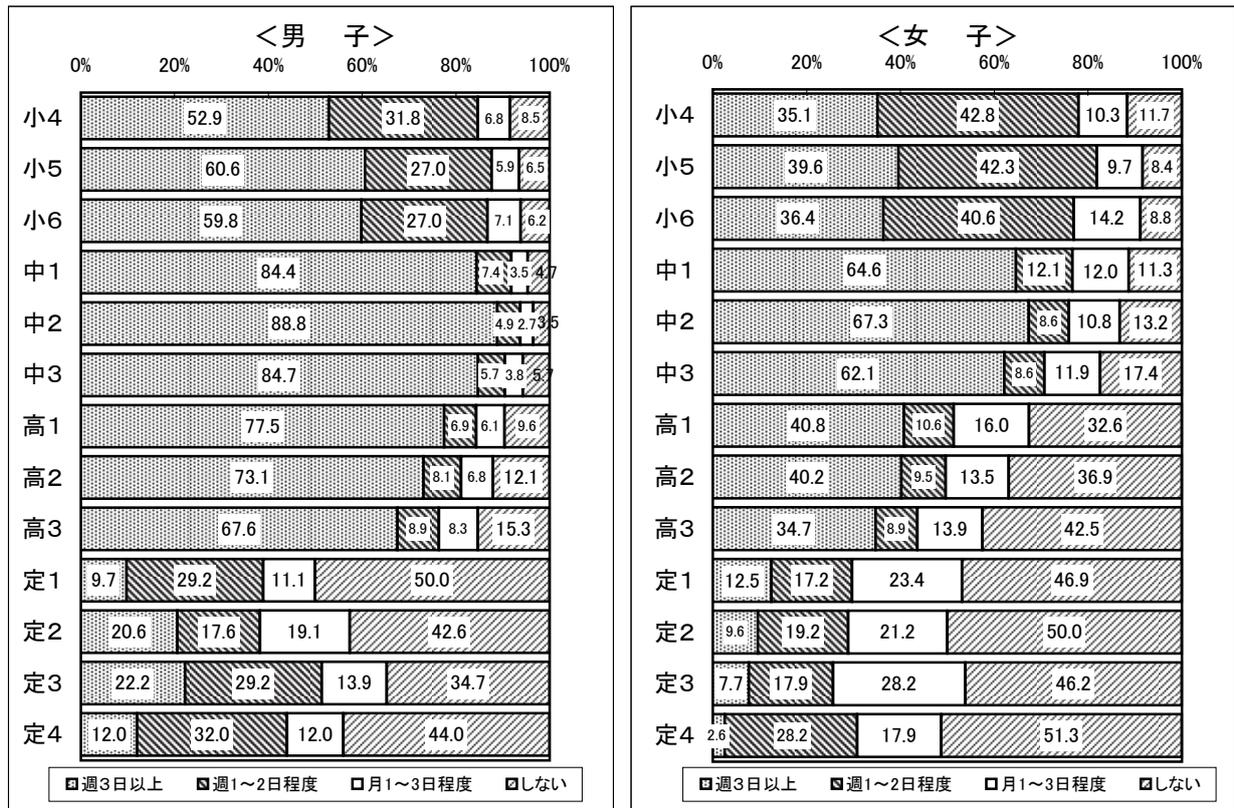
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

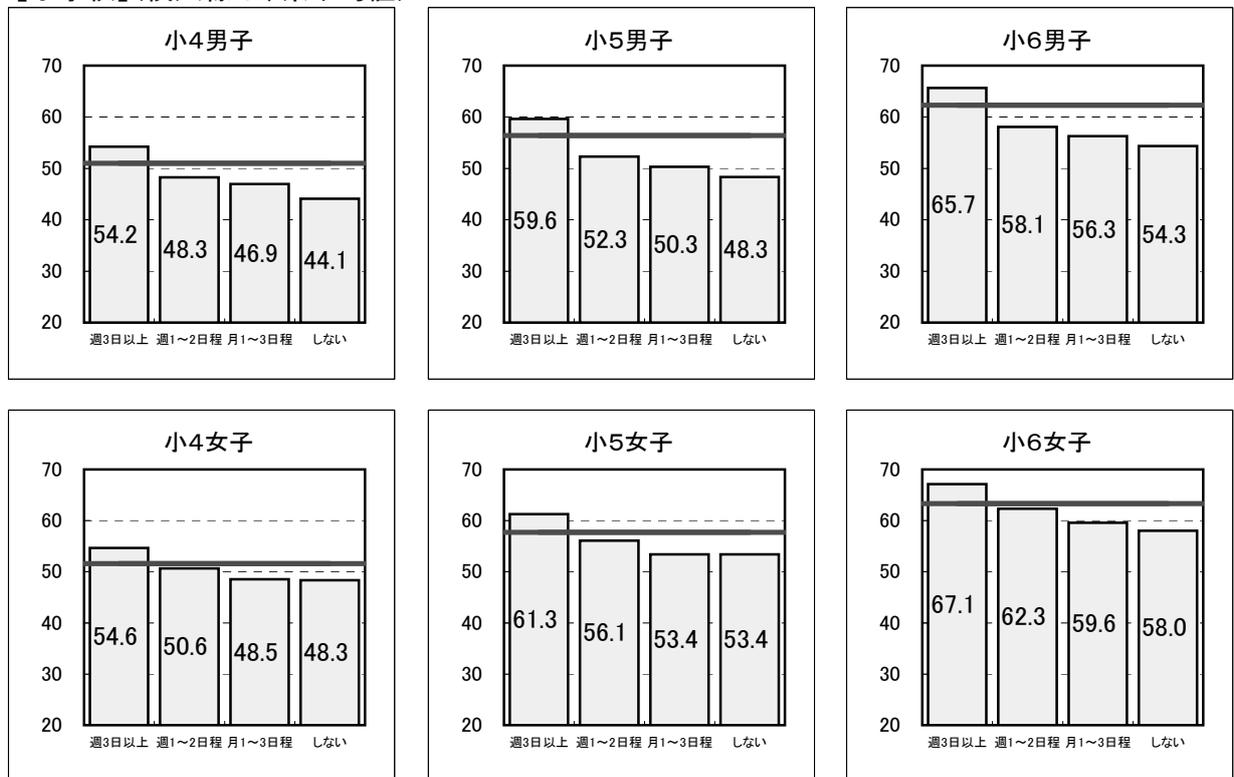


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

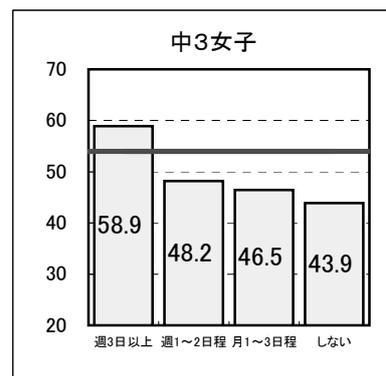
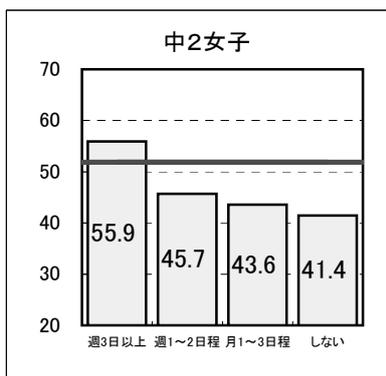
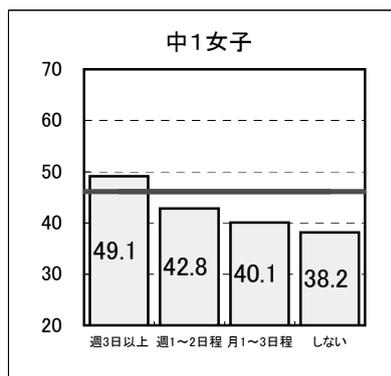
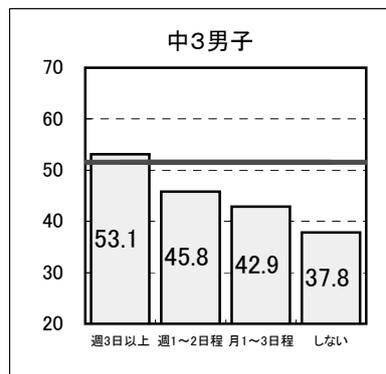
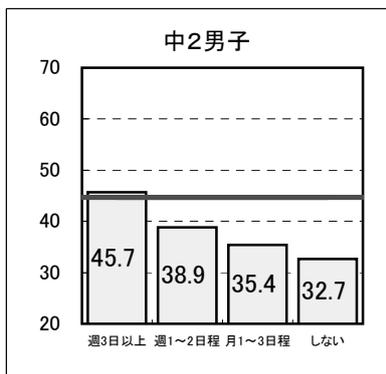
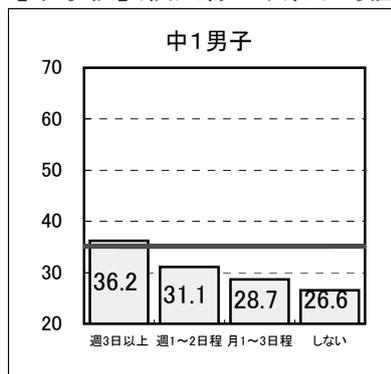


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

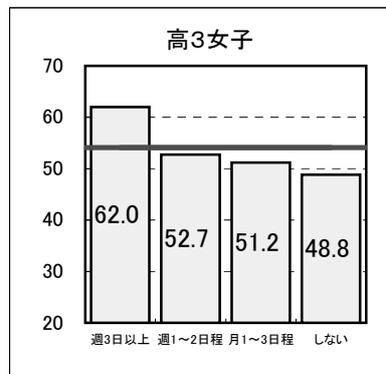
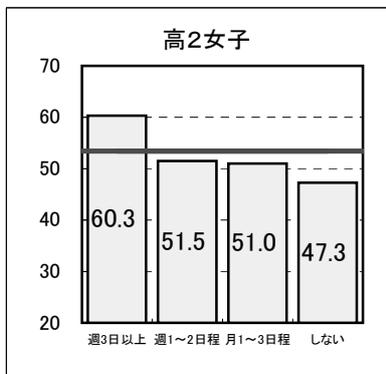
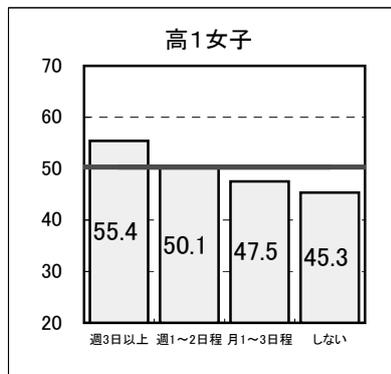
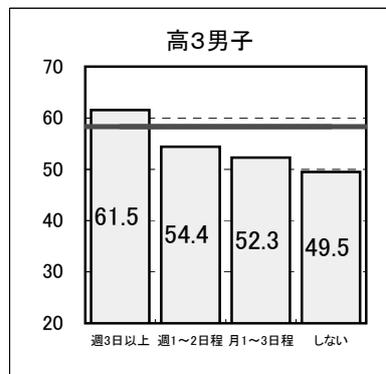
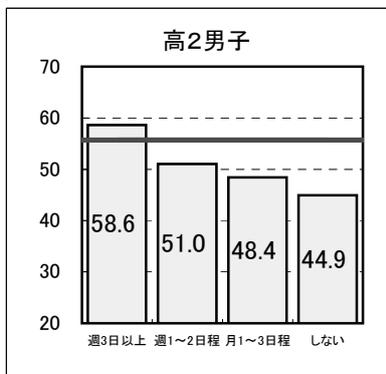
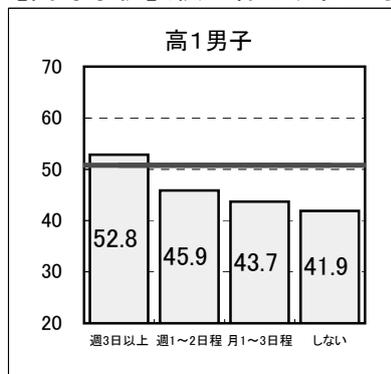
【小学校】(横太線は、県平均値)



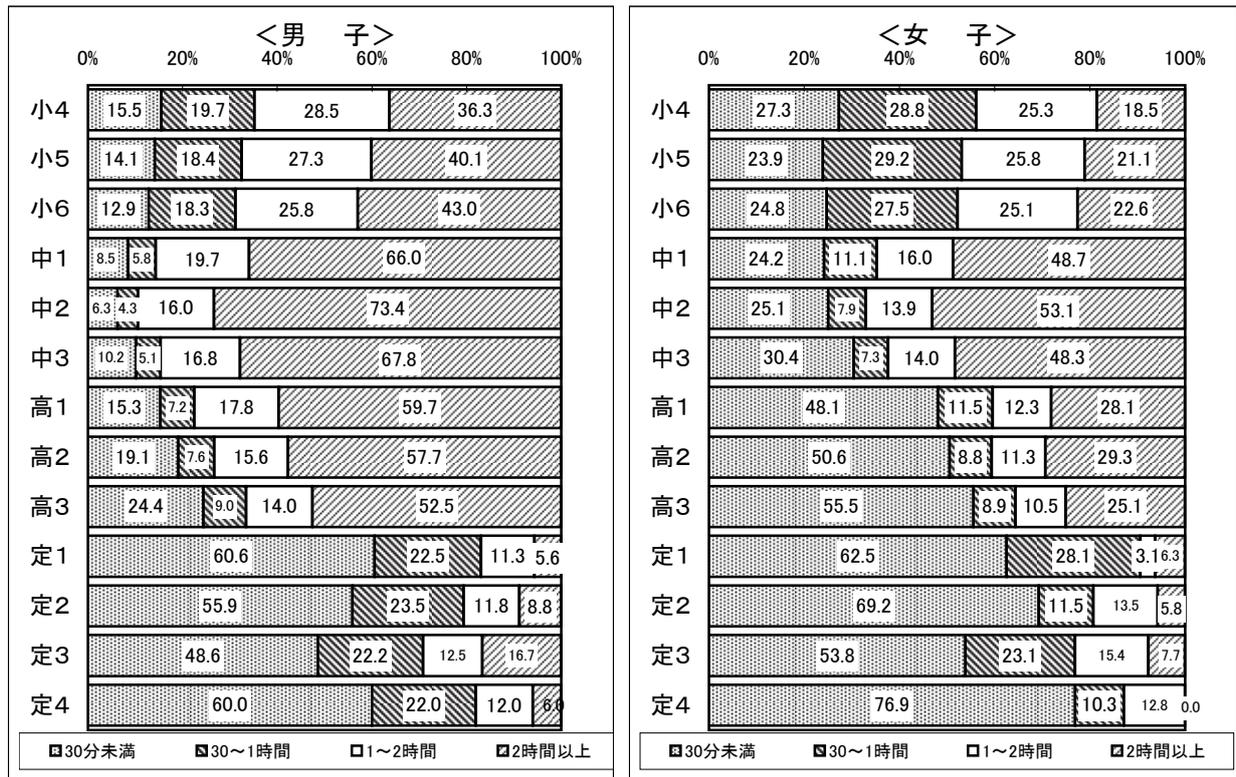
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

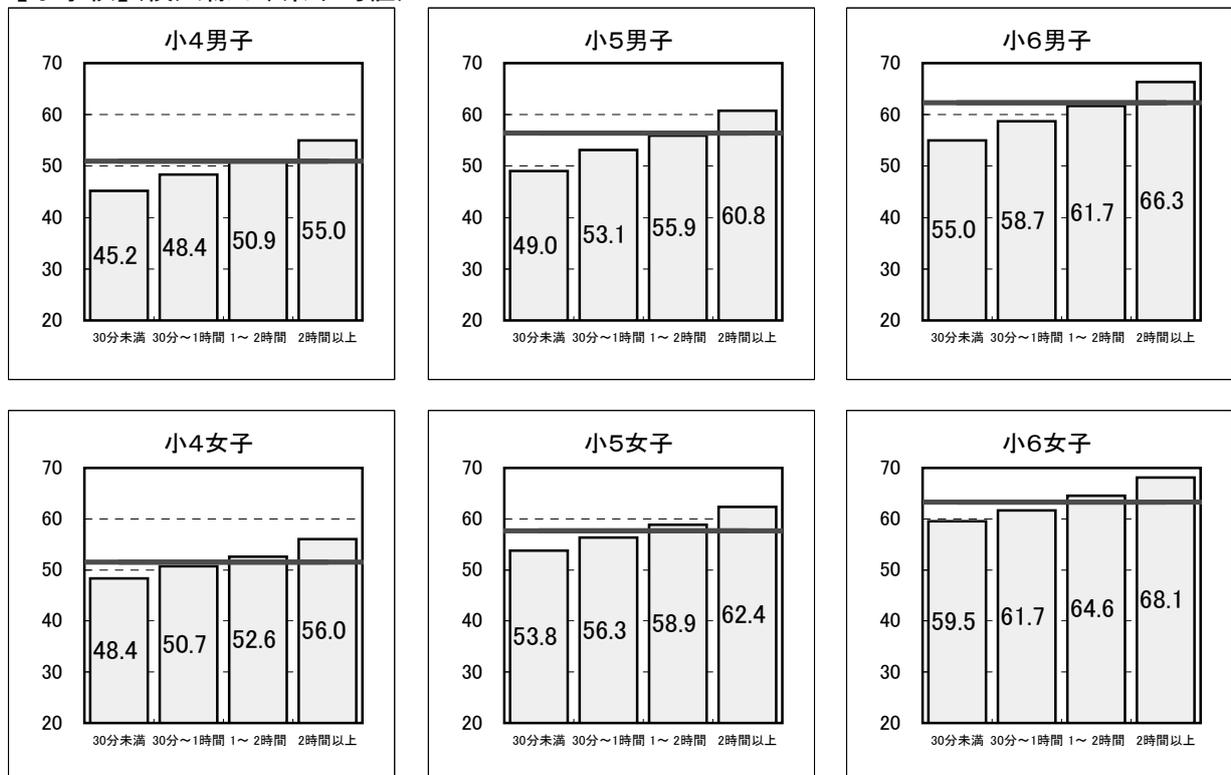


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

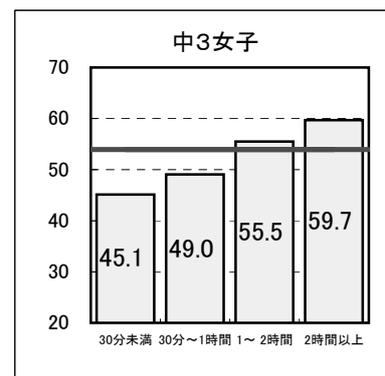
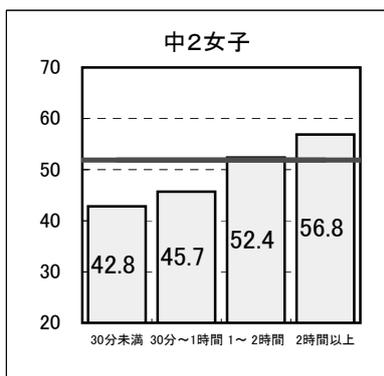
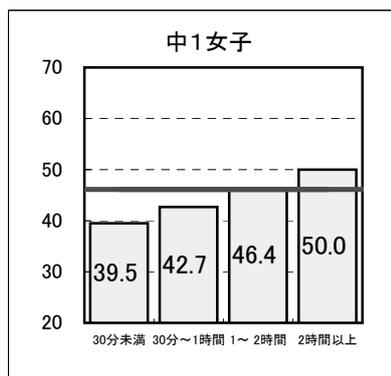
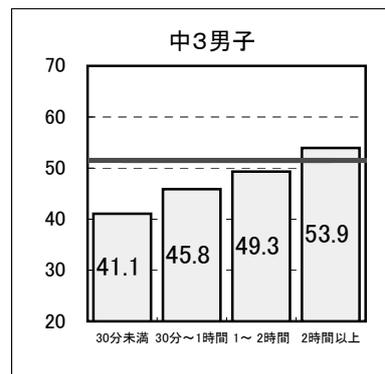
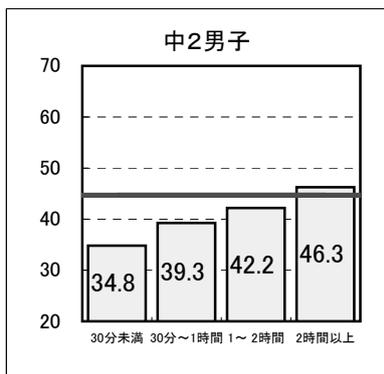
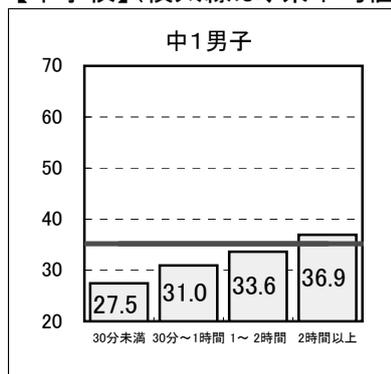


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

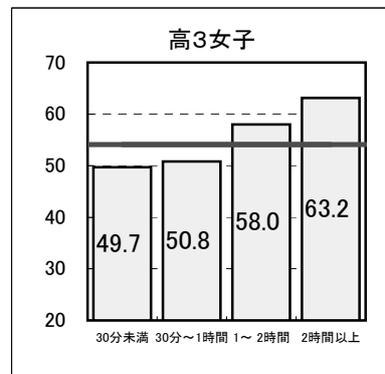
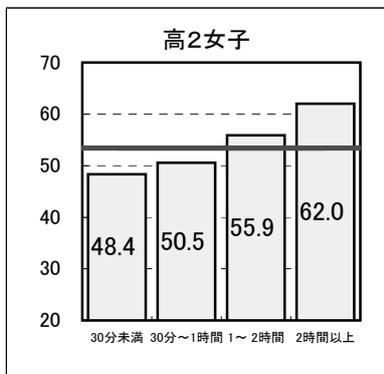
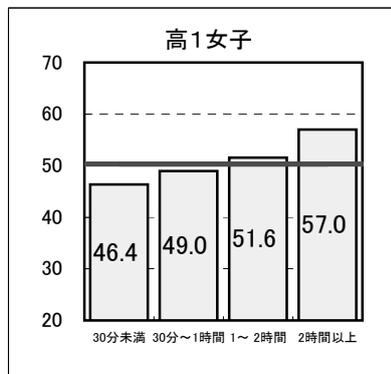
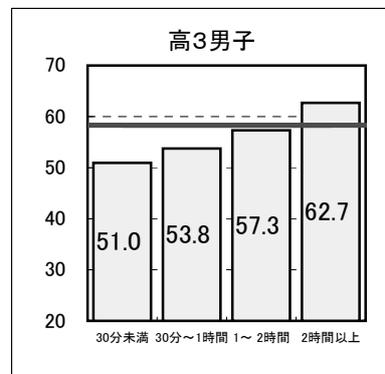
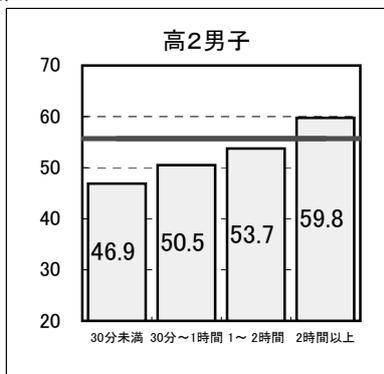
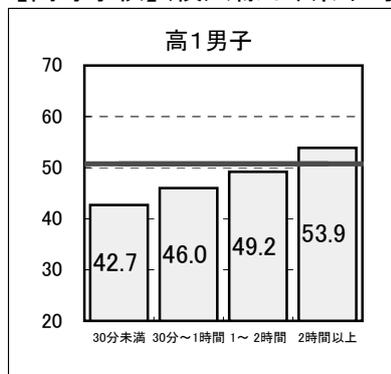
【小学校】(横太線は、県平均値)



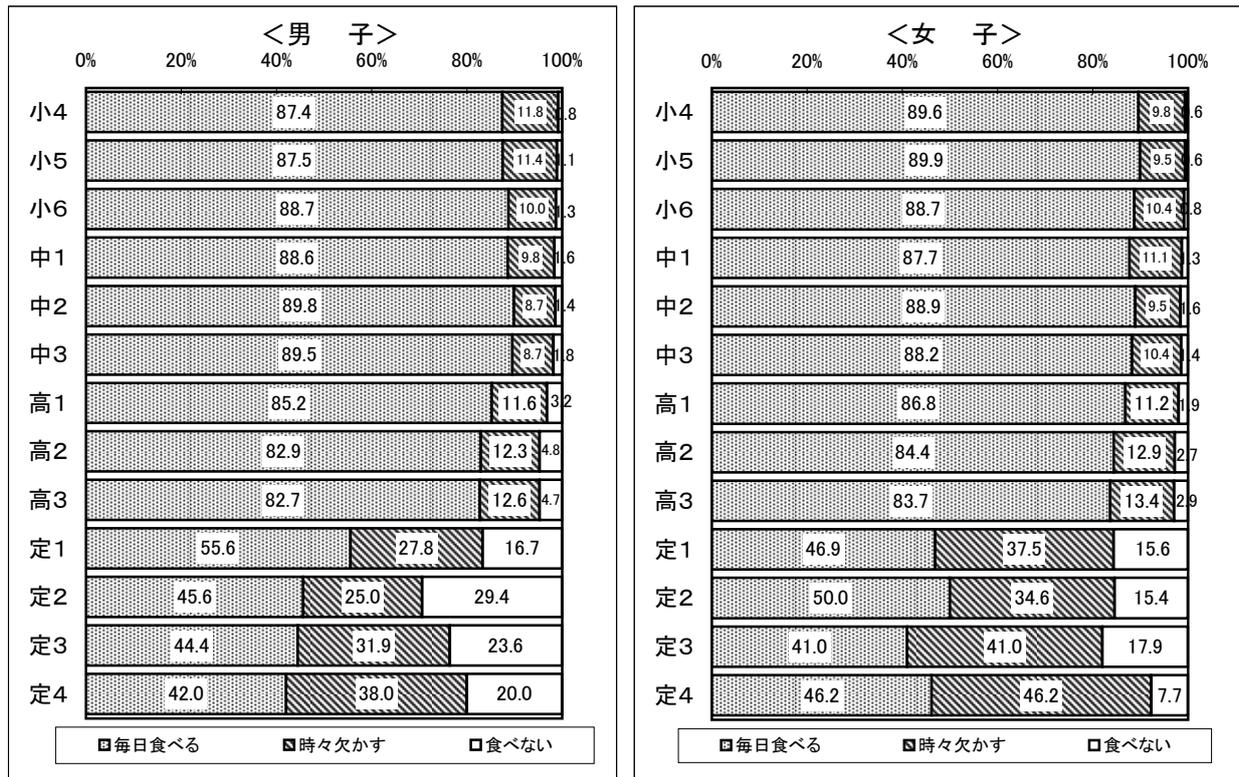
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

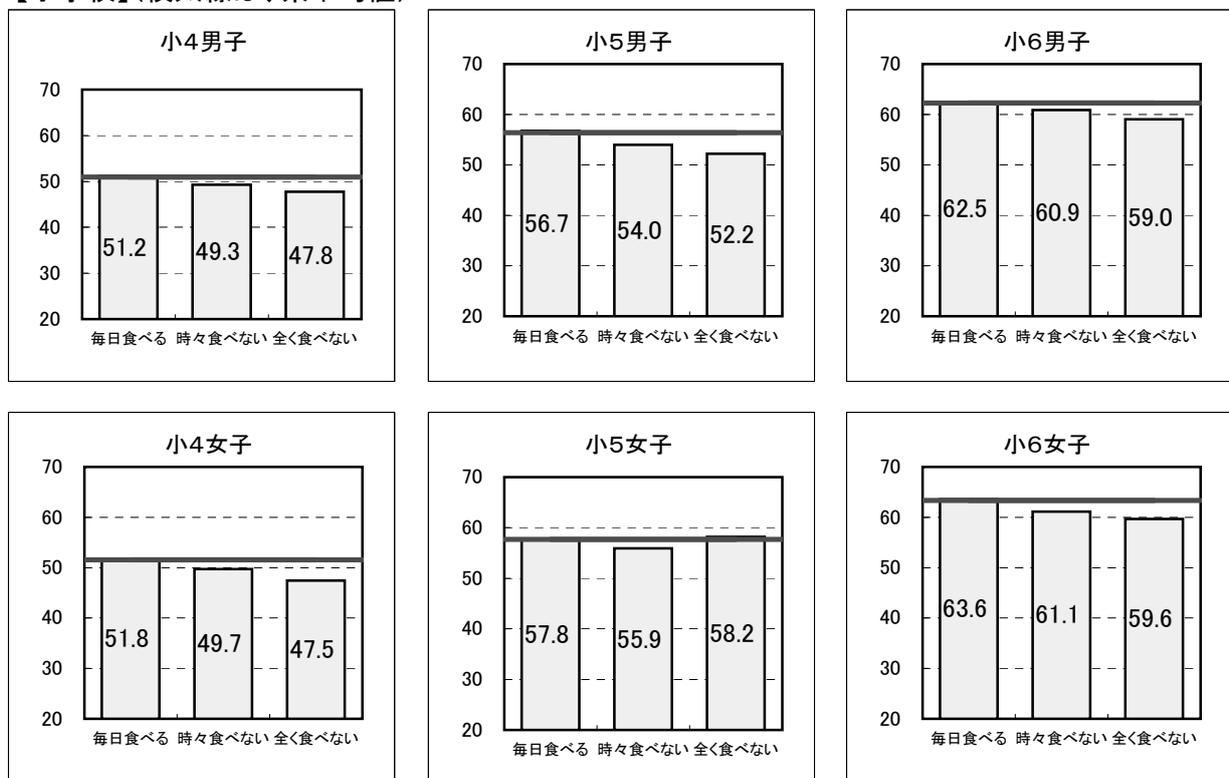


朝食の有無

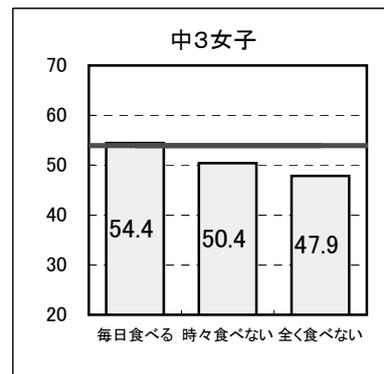
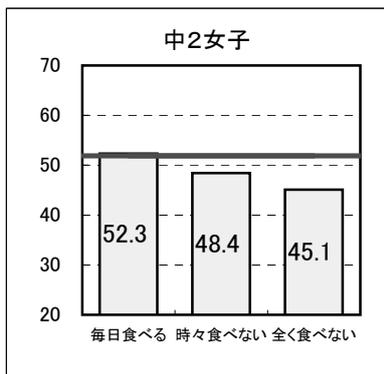
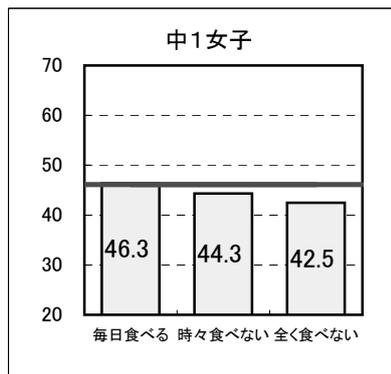
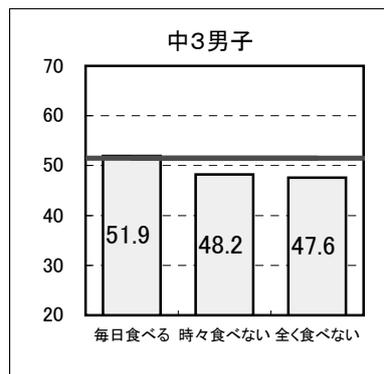
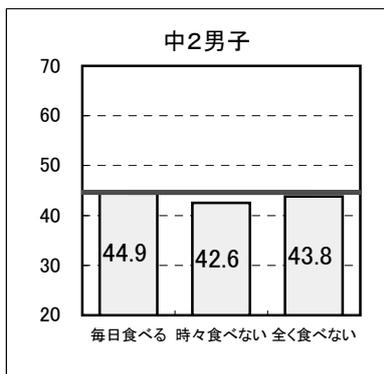
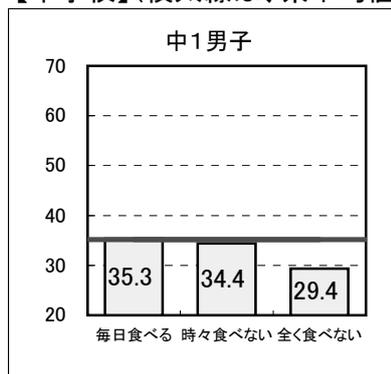


朝食の有無と体力合計点との関連

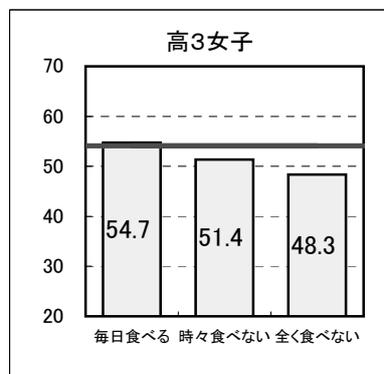
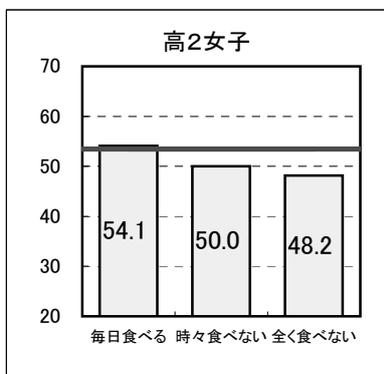
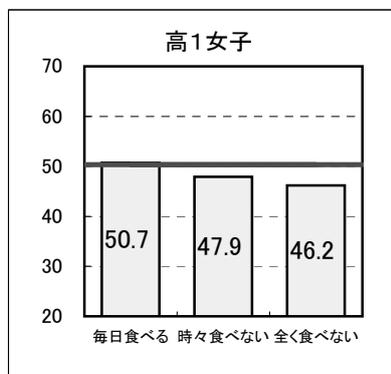
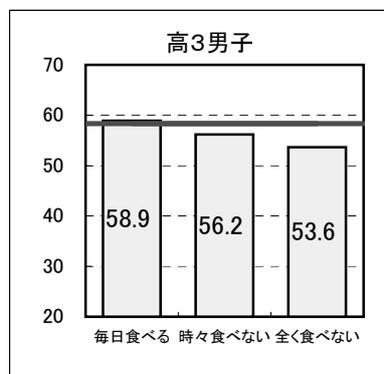
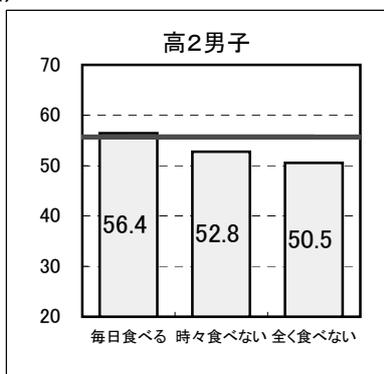
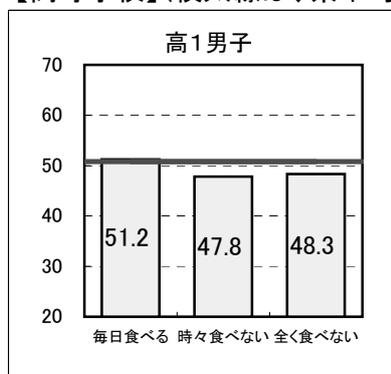
【小学校】(横太線は、県平均値)



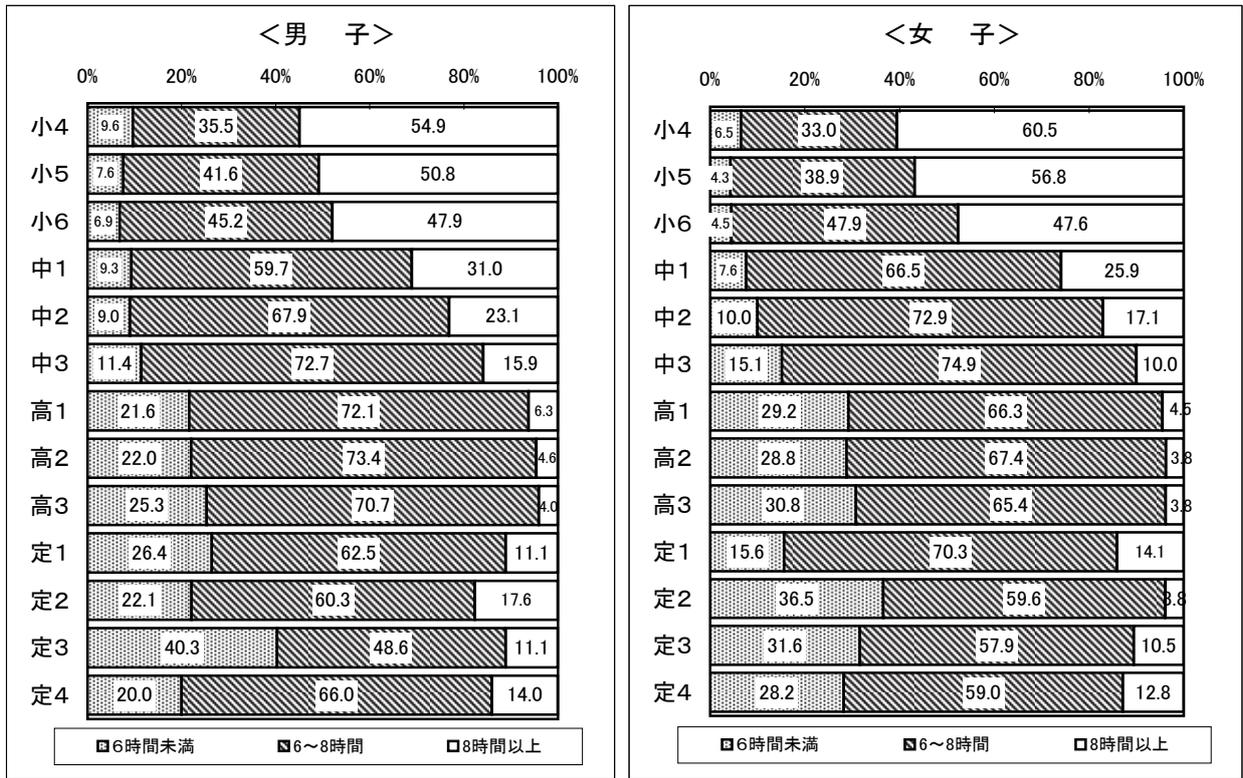
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

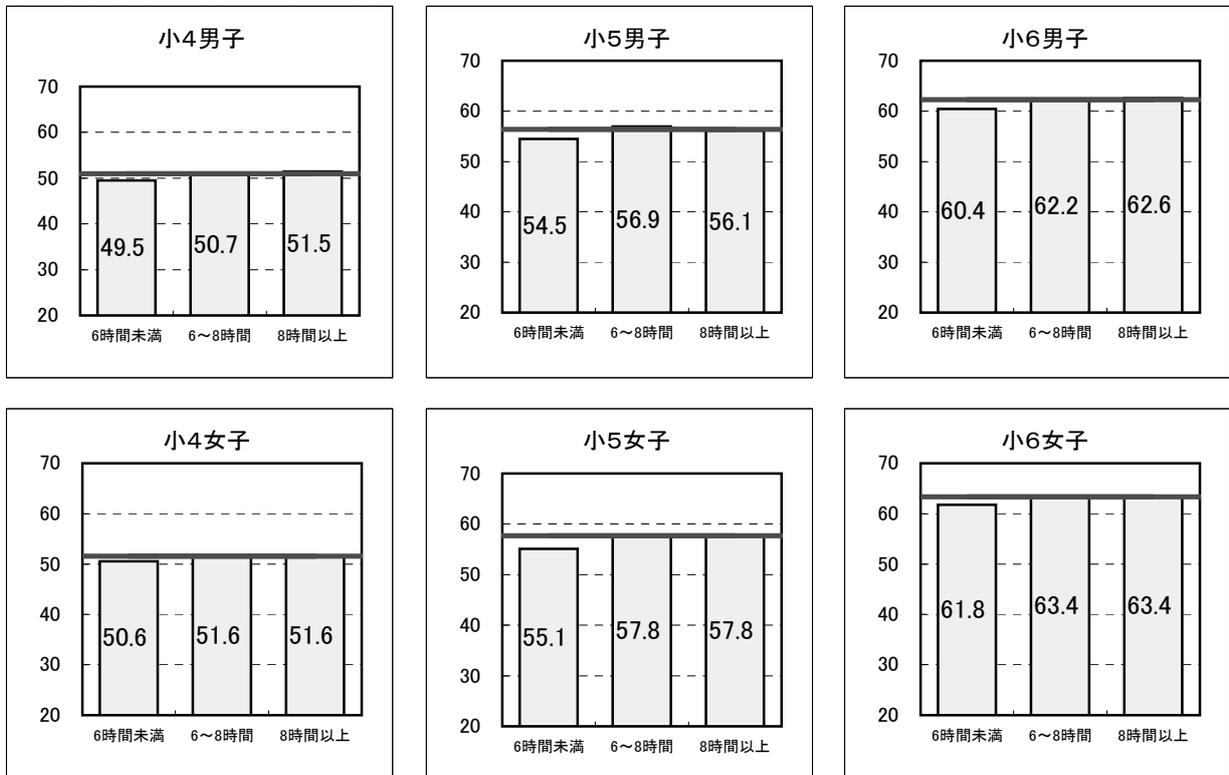


1日の睡眠時間

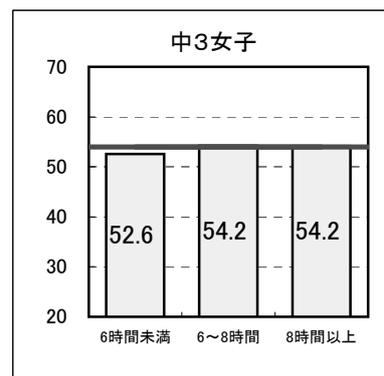
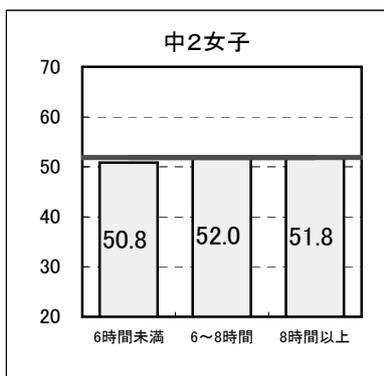
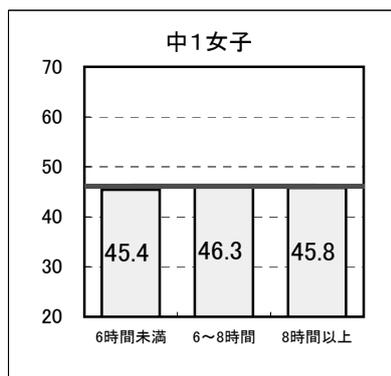
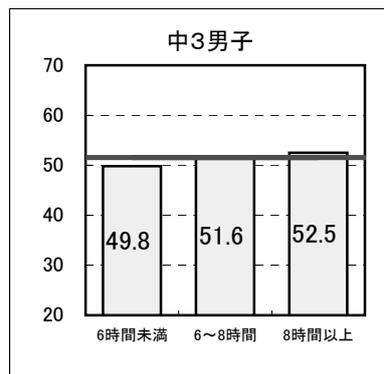
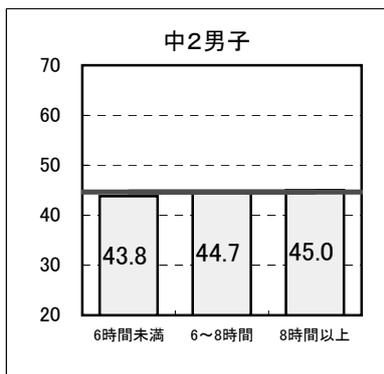
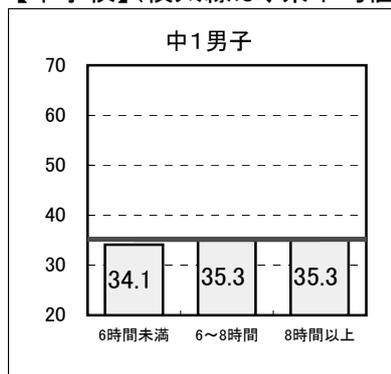


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

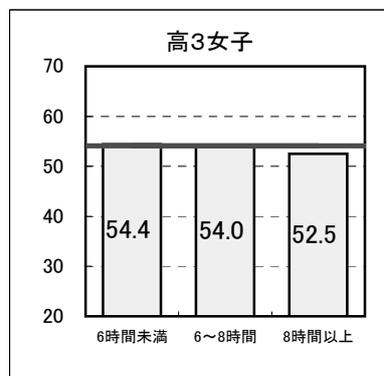
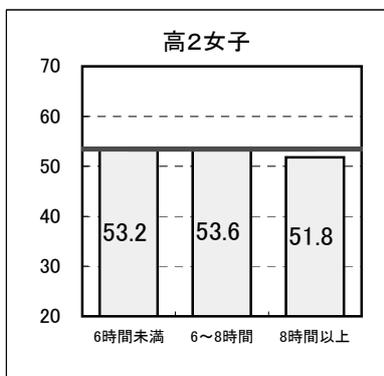
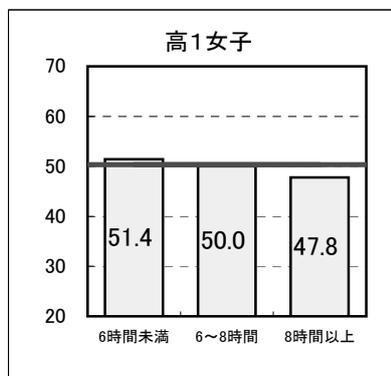
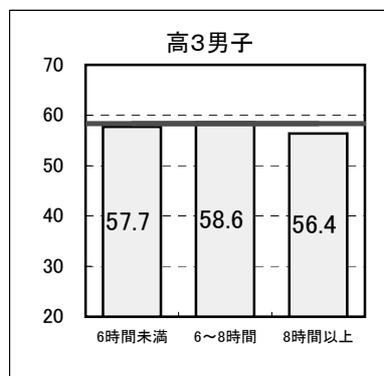
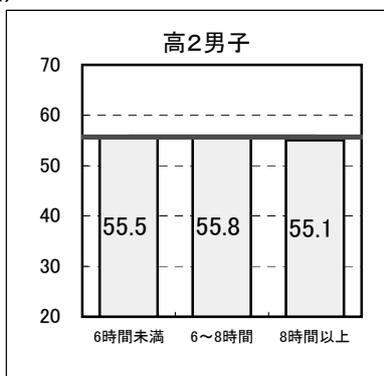
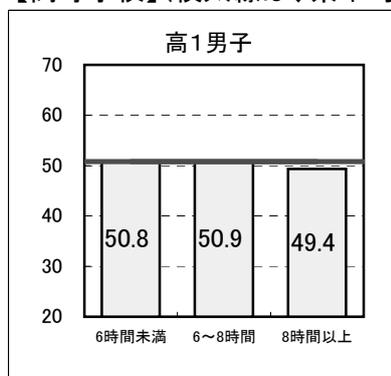
【小学校】(横太線は、県平均値)



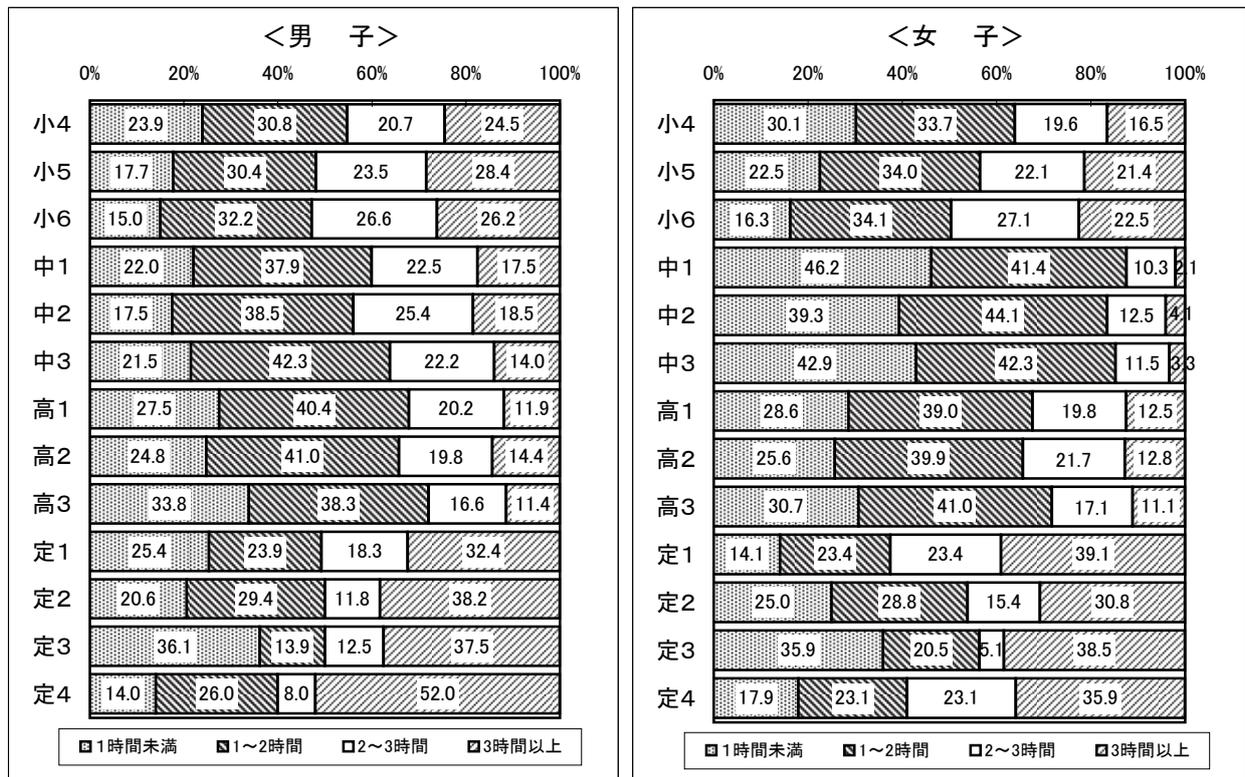
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

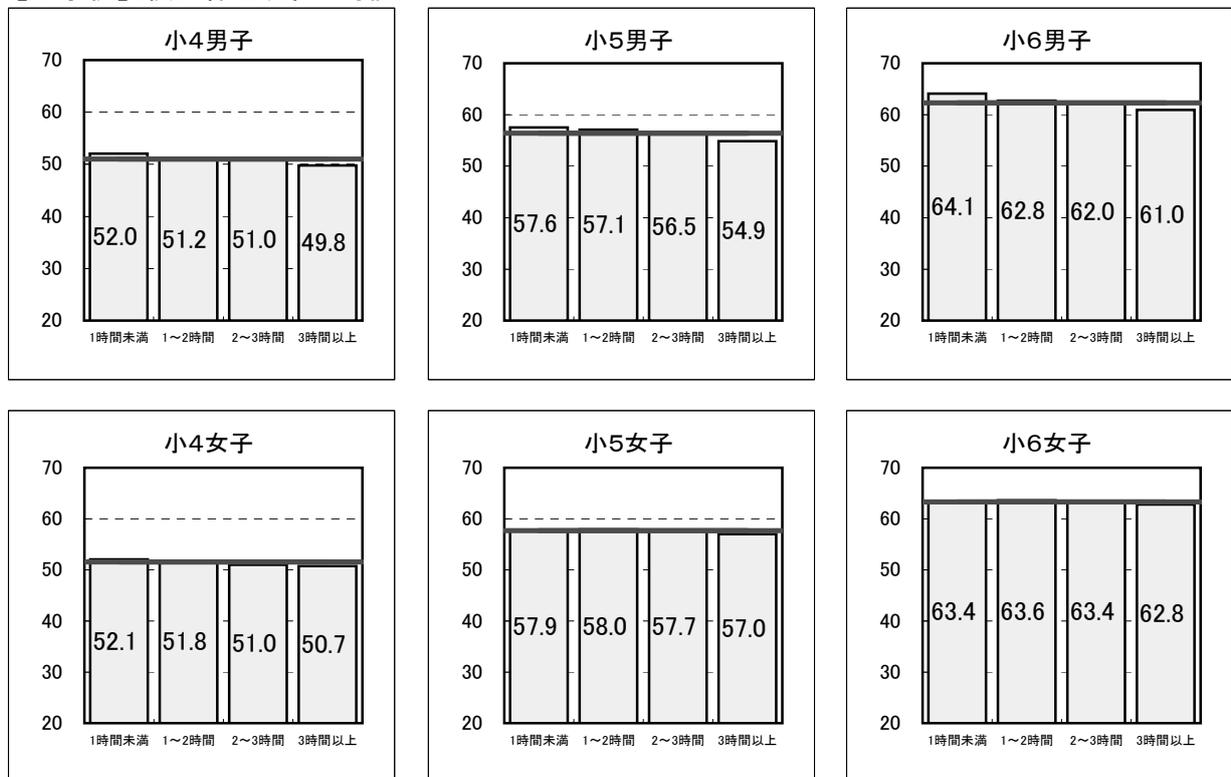


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

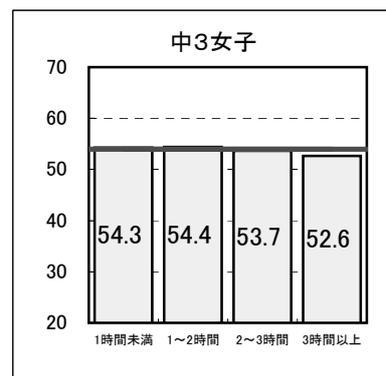
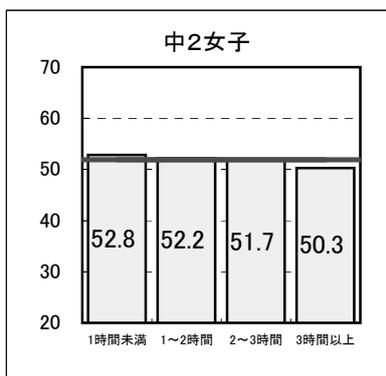
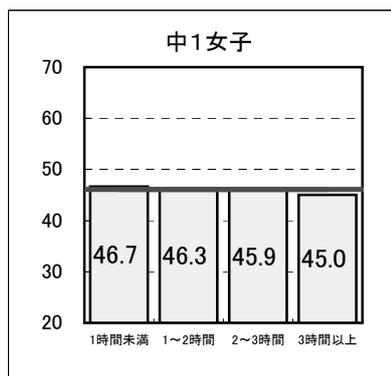
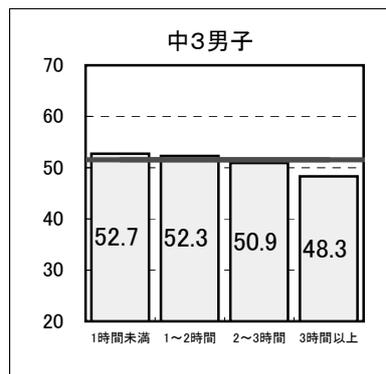
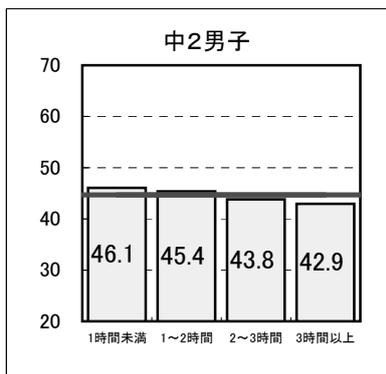
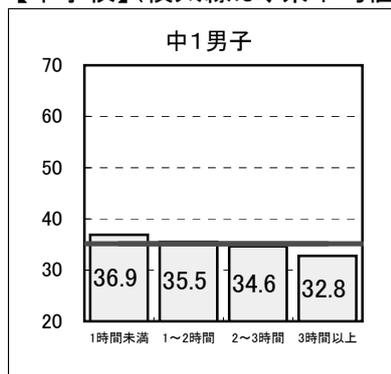


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

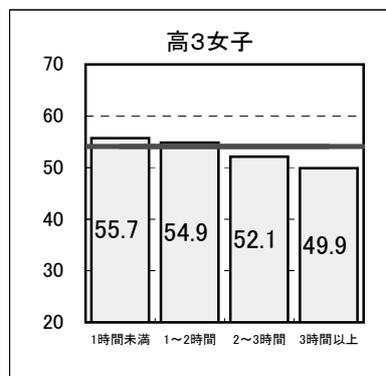
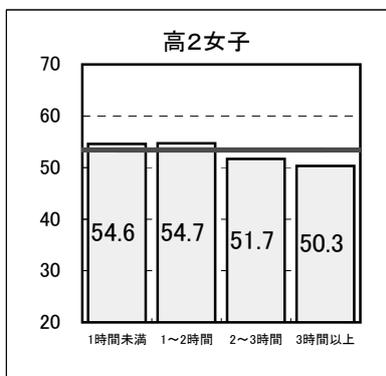
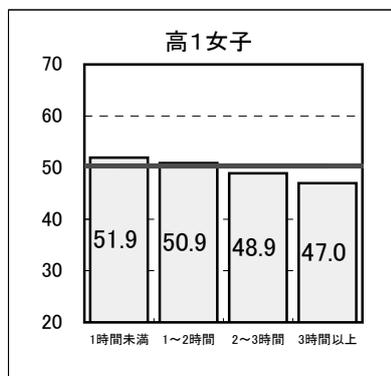
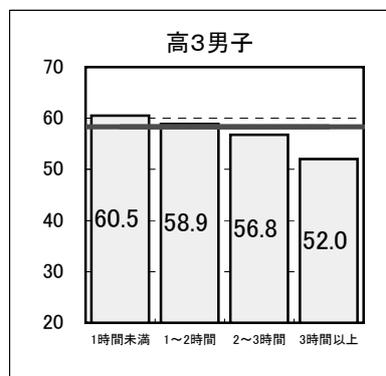
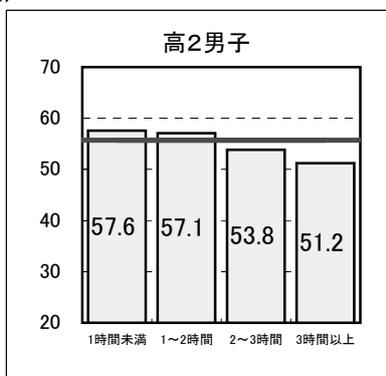
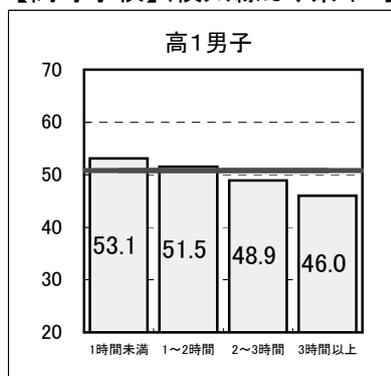
【小学校】(横太線は、県平均値)



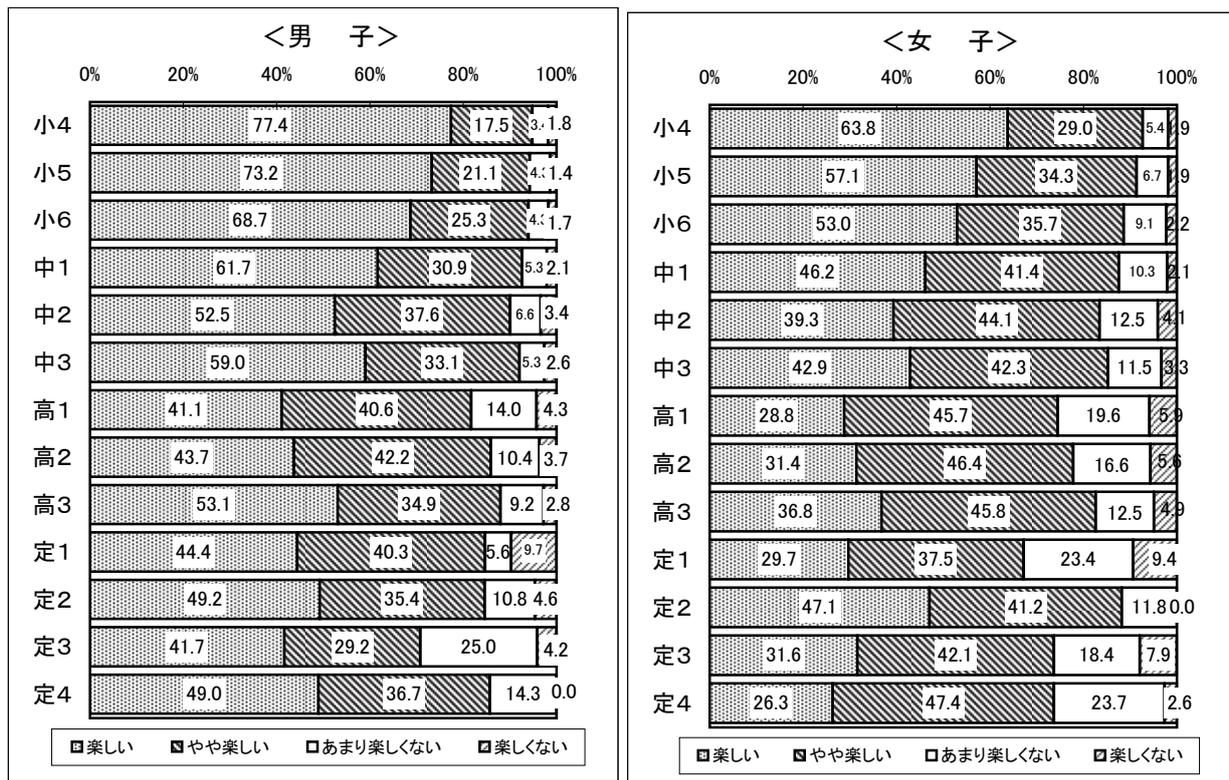
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

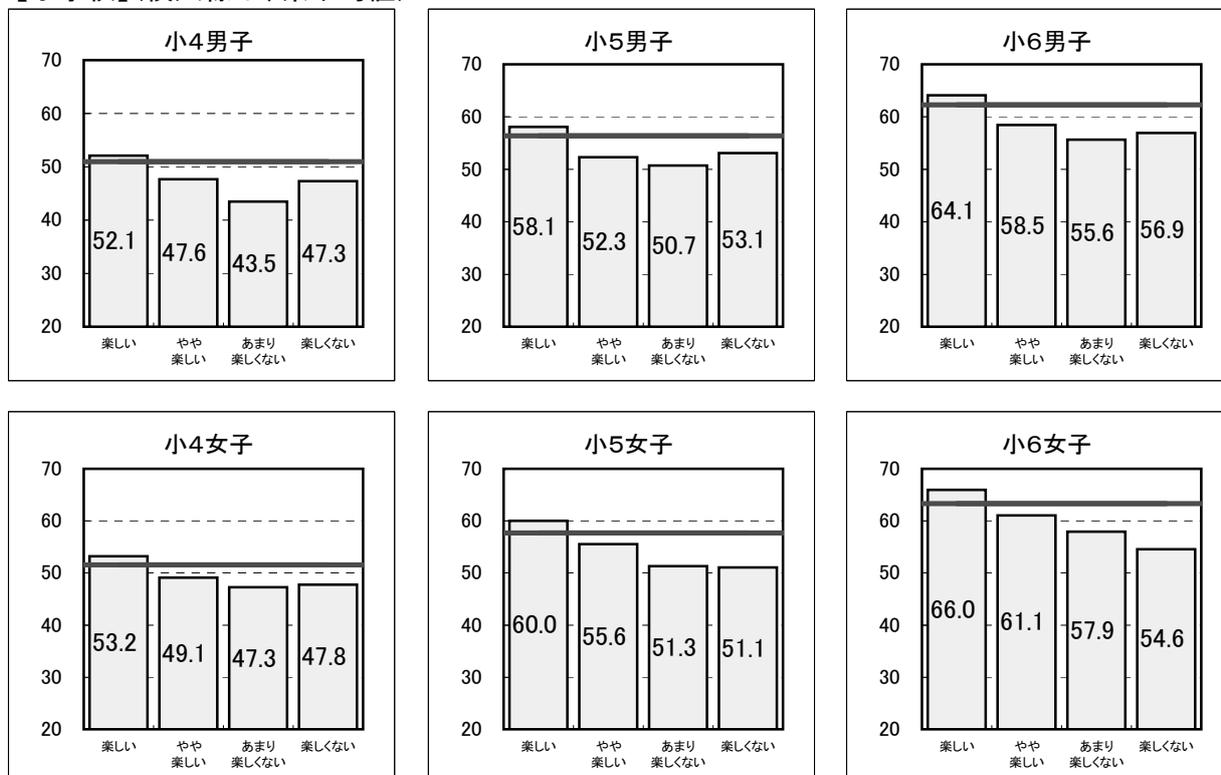


体育の授業は楽しいか

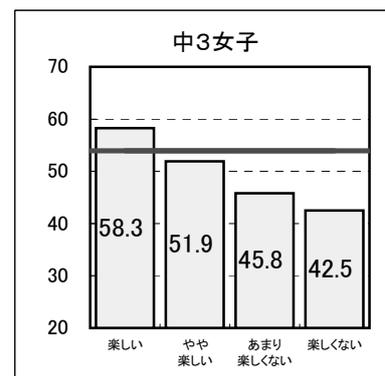
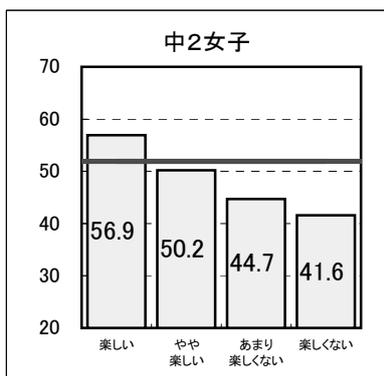
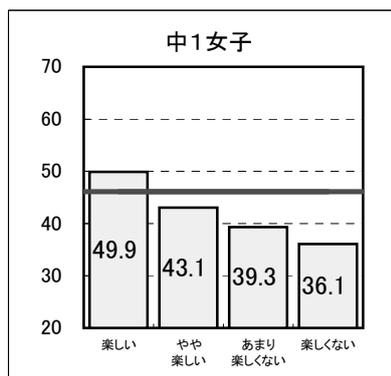
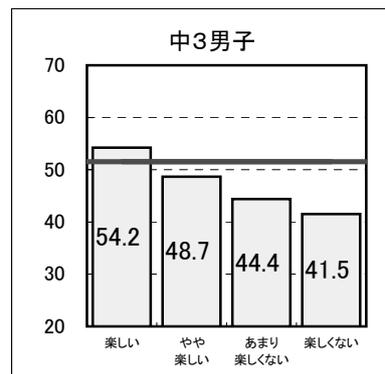
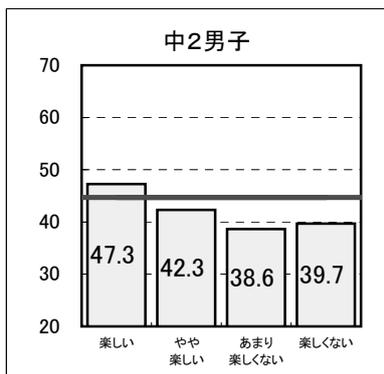
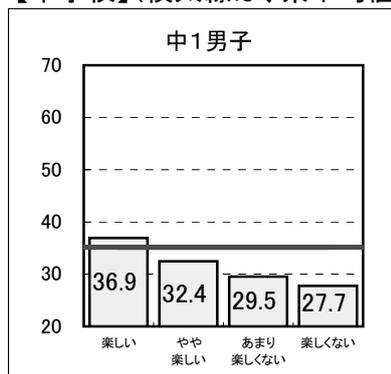


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

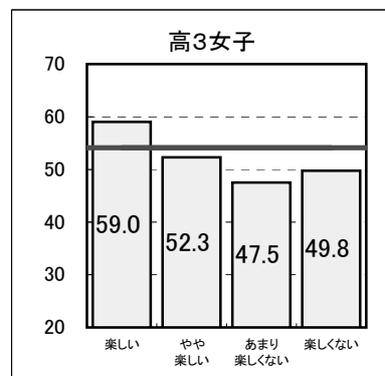
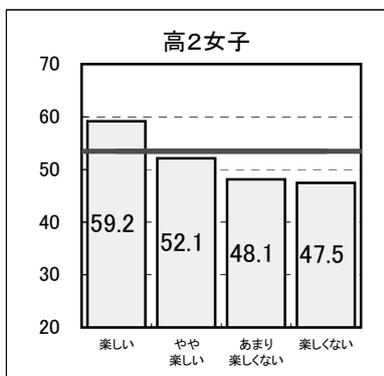
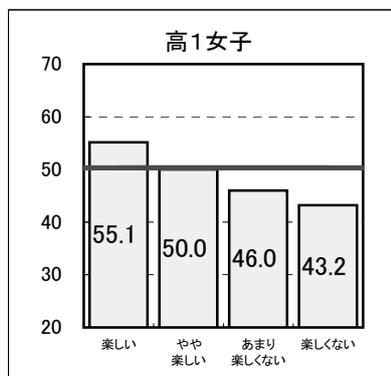
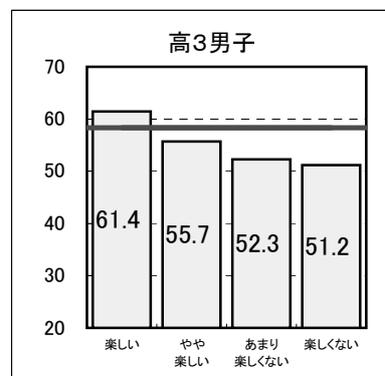
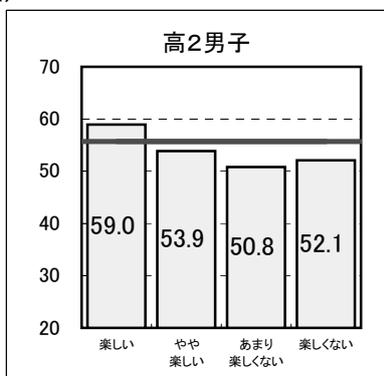
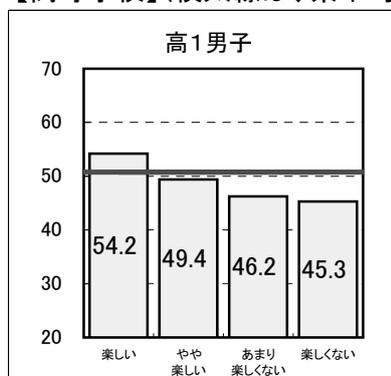
【小学校】(横太線は、県平均値)



【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28年度」と「本県の平成27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28年度と27年度の平均値を対応のないt-検定を用いて比較した。有意水準は5%とし、有意差の認められた項目を○と▲で示した。

男子	体力・運動能力では「ボール投げ」が、多くの学年で昨年度を下回った。また、小学4年生では、多くの項目で昨年度を上回り、高等学校の全ての学年で、多くの項目で昨年度を下回った。
----	---

【平成28年度と27年度の平均値の比較(男子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	—	—	○	—	—	—	1	0
	体重	—	—	—	—	—	○	—	—	—	1	0
	○数	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	—	○	—	—	—	—	▲	—	▲	1	2
	上体起こし	○	—	—	—	—	▲	—	▲	—	1	2
	長座体前屈	○	—	—	—	▲	○	▲	▲	—	2	3
	反復横とび	○	—	—	○	—	○	—	—	—	3	0
	持久走	△	△	△	—	—	○	—	—	○	2	0
	20mシャトルラン	○	—	—	▲	○	—	—	—	○	3	1
	50m走	—	▲	—	—	—	▲	—	—	▲	0	3
	立ち幅とび	○	○	—	—	—	—	—	—	—	2	0
	ボール投げ	—	—	▲	—	▲	—	▲	▲	▲	0	5
	○数	5	2	0	1	1	3	0	0	2	14	
	▲数	0	1	1	1	2	2	3	3	3		16

女子	体力・運動能力では、「反復横とび」「上体起こし」「持久走」「立ち幅とび」が多くの学年で昨年度を上回った。また、小学校4年生、中学校1年生と3年生では、多くの項目で昨年度を上回り、高等学校の1年生と3年生では、多くの項目で昨年度を下回った。
----	---

【平成28年度と27年度の平均値の比較(女子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	—	○	—	—	○	—	2	0
	体重	—	—	—	○	—	—	—	—	—	1	0
	○数	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	—	—	—	○	—	○	▲	○	—	3	1
	上体起こし	○	—	○	○	—	○	▲	—	—	4	1
	長座体前屈	—	▲	—	—	—	○	▲	▲	▲	1	4
	反復横とび	○	—	○	○	○	○	▲	—	—	5	1
	持久走	△	△	△	○	—	○	—	○	—	3	0
	20mシャトルラン	○	▲	—	—	○	○	▲	—	▲	3	3
	50m走	—	▲	—	○	—	—	▲	—	▲	1	3
	立ち幅とび	○	○	○	—	—	○	▲	—	▲	4	2
	ボール投げ	—	—	—	○	—	○	▲	—	—	2	1
	○数	4	1	3	6	2	8	0	2	0	26	
	▲数	0	3	0	0	0	0	8	1	4		16

- (注) 1. ○: H28が上回っている。 ▲: H28が下回っている。 —: H28とH27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28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18年～平成27年までの値を平均し、過去10年平均データとした。平成28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
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	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89

「本県の平成28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28年度と過去10年平均を比較した結果は以下のとおりである。

男子	体力・運動能力は、小学校、中学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体おこし」、「反復横とび」、「持久走」、「シャトルラン」、「立ち幅とび」は多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「ボール投げ」は多くの学年で過去10年平均を下回った。
----	---

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	-	▲	▲	○	○	○	▲	▲	▲	3	5
	体重	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	8
	○数	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	
	▲数	1	1	2	1	1	1	2	2	2		13
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	▲	▲	7	2
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走				▲	○	○	○	○	○	5	1
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	○	○	○	○	▲	-	-	6	1
	立ち幅とび	○	○	▲	○	○	○	○	○	○	8	1
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	1	8
	○数	6	6	5	6	7	8	5	4	4	51	
	▲数	2	2	3	3	2	1	4	4	4		25

女子	体力・運動能力は、小学校、中学校、高等学校の全学年が多くの項目で過去10年平均を上回った。「握力」は多くの学年が、「ボール投げ」は全ての学年が過去10年を下回った。
----	--

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	0	8
	体重	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	○数	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
	▲数	2	2	2	0	2	2	2	2	2		16
体力・運動能力	握力	▲	▲	○	○	▲	○	▲	○	○	5	4
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走				○	○	○	○	○	○	6	0
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	○	○	○	○	-	○	○	8	0
	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	○数	6	6	7	8	7	8	6	8	8	64	
	▲数	2	2	1	1	2	1	2	1	1		13

- (注) 1. ○: H28が上回っている。 ▲: H28が下回っている。 -: H28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28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

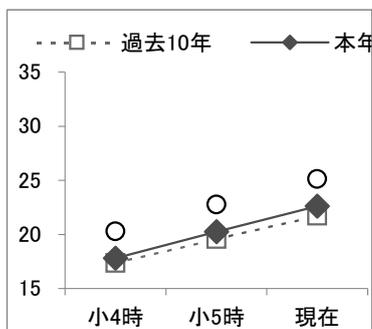
現在の小6、中3、高3を各校種の代表データとして、それぞれ『現在』、『1年前』、『2年前』とデータを遡り、3年間の値の変化を調べた。
 また、『現在』に対しては平成18年～平成27年までの値の平均、『1年前』に対しては平成17年～平成26年までの値の平均、『2年前』に対しては平成16年～平成25年までの値の平均を、過去10年平均データとし、3年間の値の変化を比較した。

(例) 上体おこし

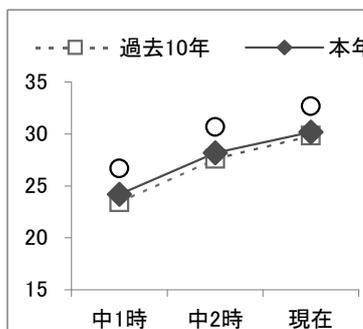
平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
11	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	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	2年前 (小4時)	20.26	22.48	2年前 (中1時)	28.18	30.46	2年前 (高1時)	31.81	33.09
28		22.62			30.18			32.89	



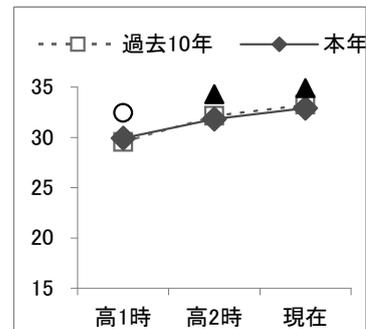
小学校
男子



中学校
男子



高等学校(全日制)
男子

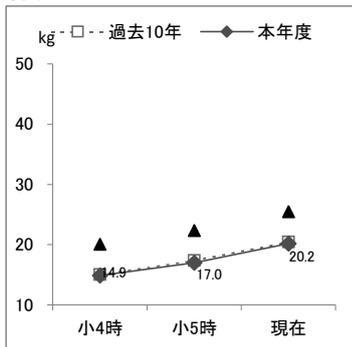


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば— をそれぞれ記載している。

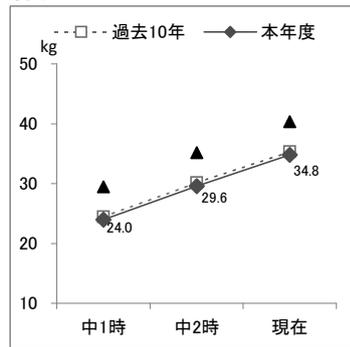
本県平成28年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

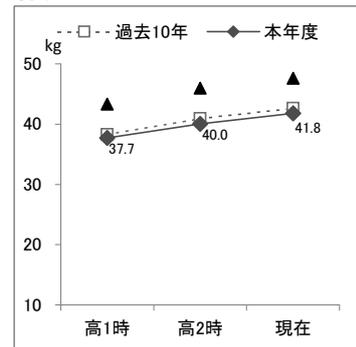
小学校
男子



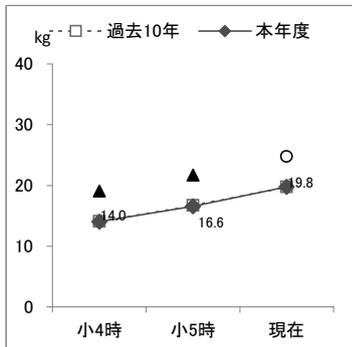
中学校
男子



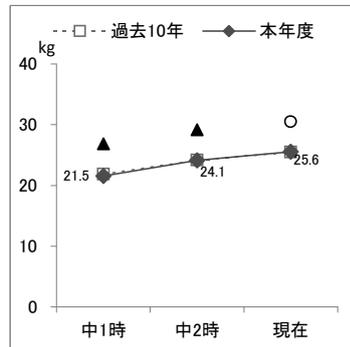
高等学校(全日制)
男子



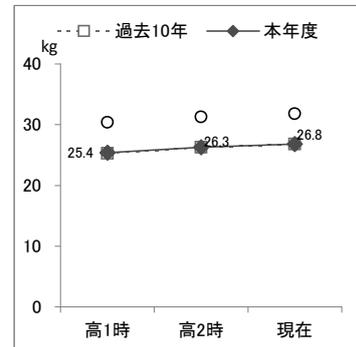
小学校
女子



中学校
女子



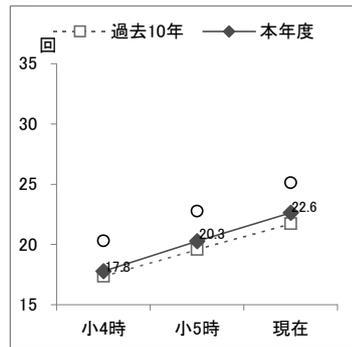
高等学校(全日制)
女子



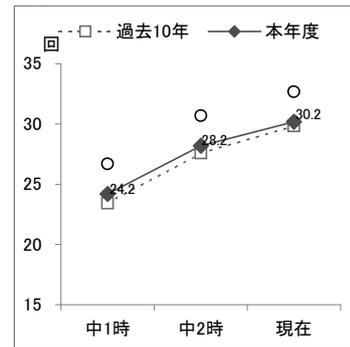
・握力は、男子は過去10年平均と比べて低く推移してきている。小学校、中学校女子は2年前、1年前は過去10年平均と比べて低く推移していたが現在は上回っている。

【 上体おこし 】

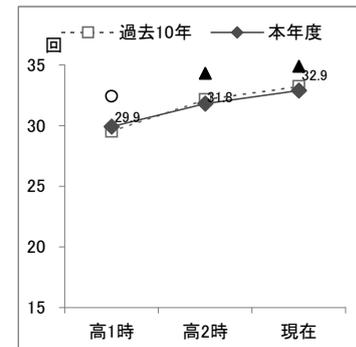
小学校
男子



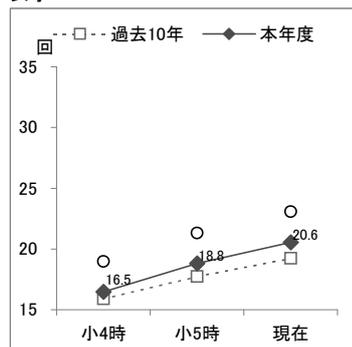
中学校
男子



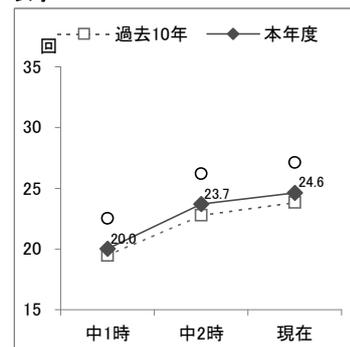
高等学校(全日制)
男子



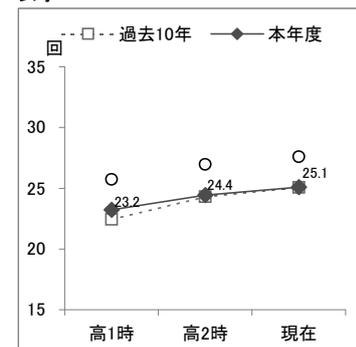
小学校
女子



中学校
女子



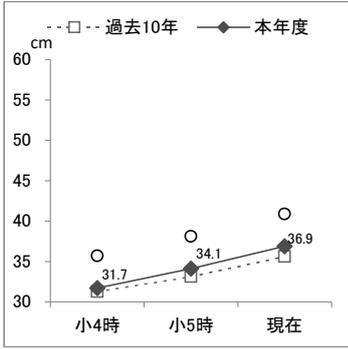
高等学校(全日制)
女子



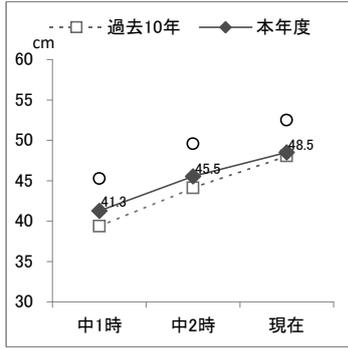
・上体おこしは、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 長座体前屈 】

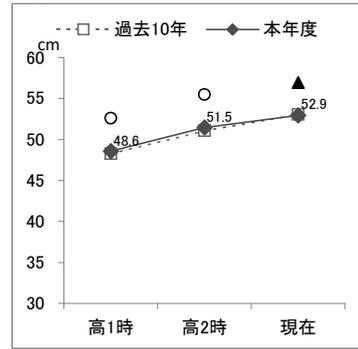
小学校
男子



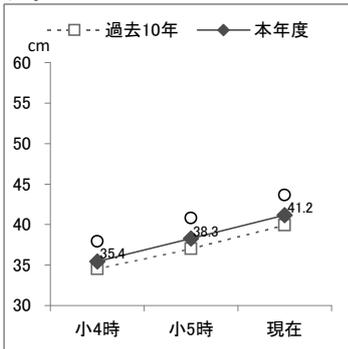
中学校
男子



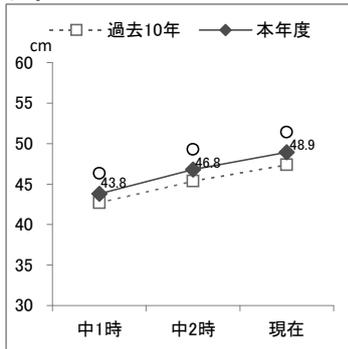
高等学校(全日制)
男子



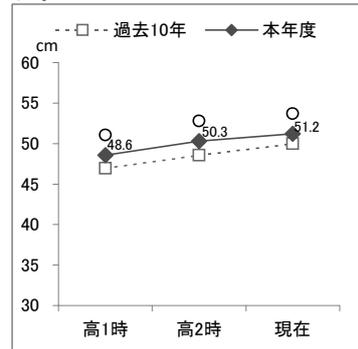
小学校
女子



中学校
女子



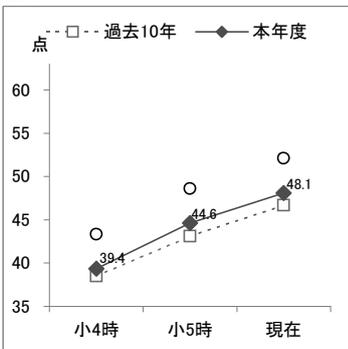
高等学校(全日制)
女子



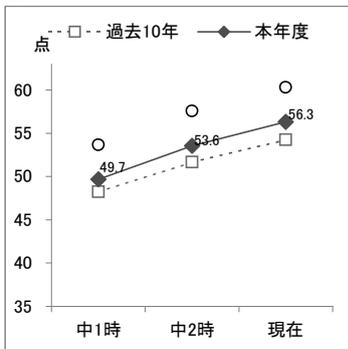
・長座体前屈は、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 反復横とび 】

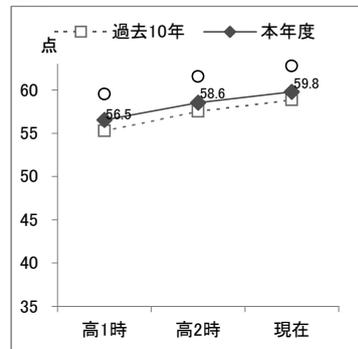
小学校
男子



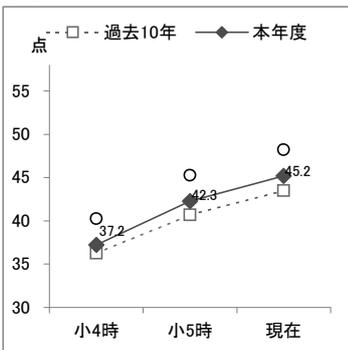
中学校
男子



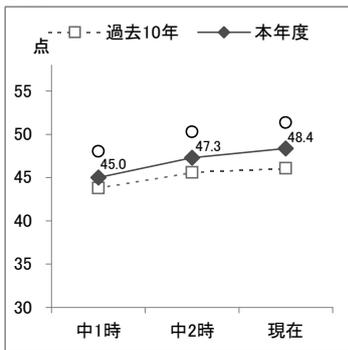
高等学校(全日制)
男子



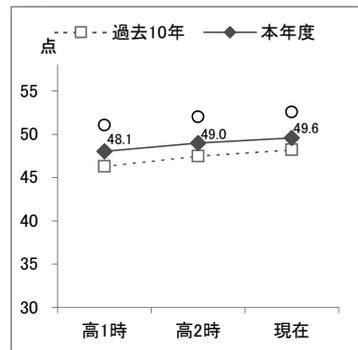
小学校
女子



中学校
女子



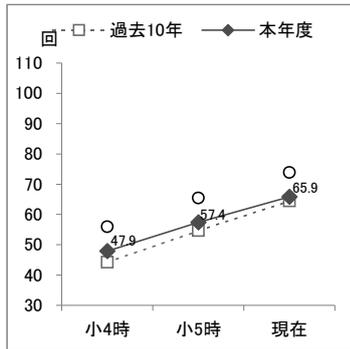
高等学校(全日制)
女子



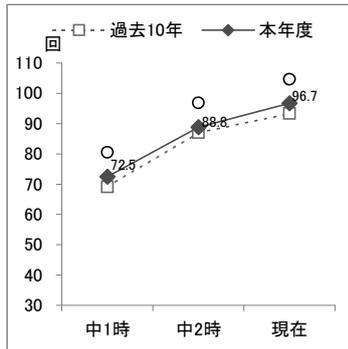
・反復横とびは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて明らかに高く推移してきている。

【 20mシャトルラン 】

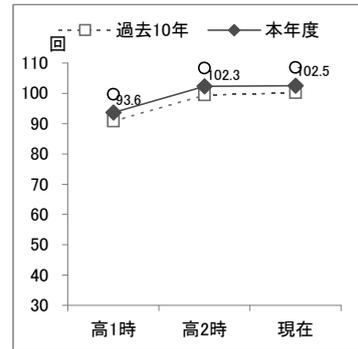
小学校
男子



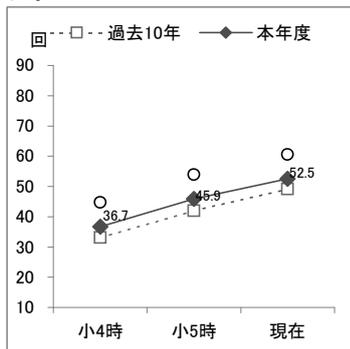
中学校
男子



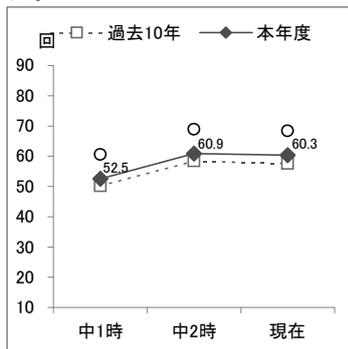
高等学校(全日制)
男子



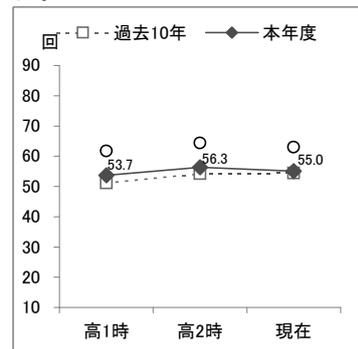
小学校
女子



中学校
女子



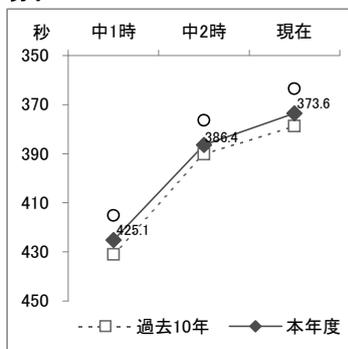
高等学校(全日制)
女子



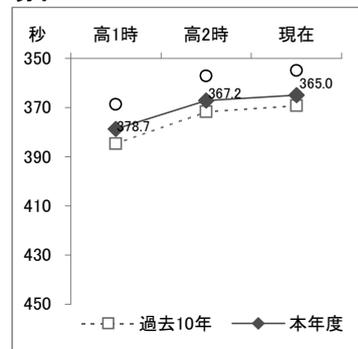
・20mシャトルランは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 持久走 】

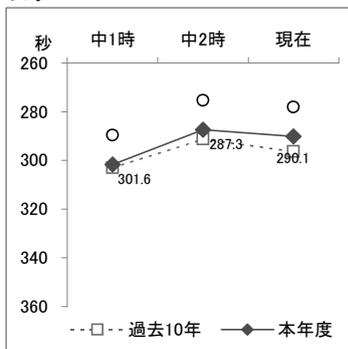
中学校
男子



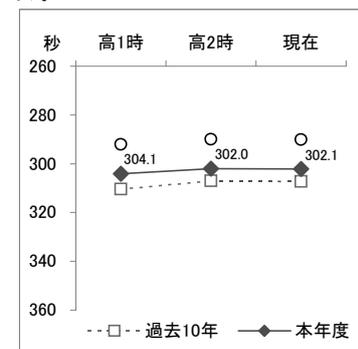
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



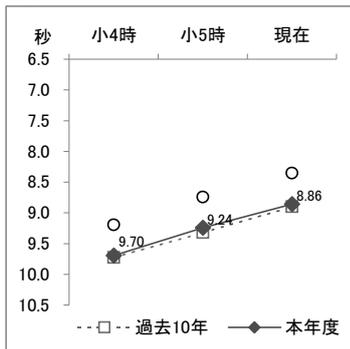
高等学校(全日制)
女子



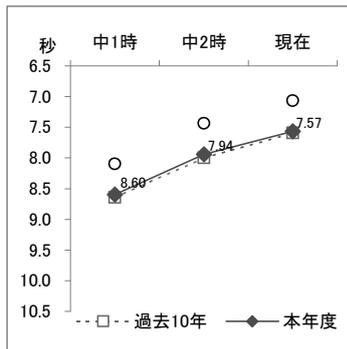
・持久走は、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 50m走 】

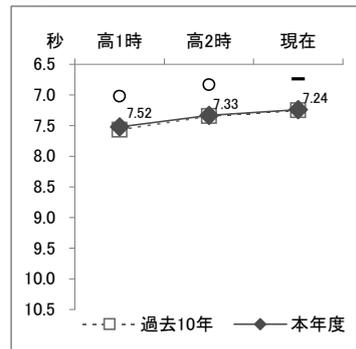
小学校
男子



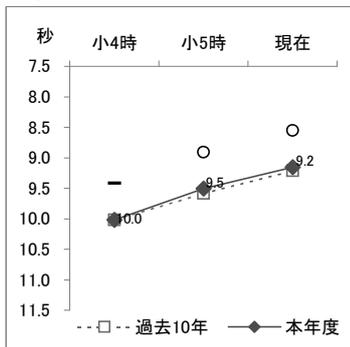
中学校
男子



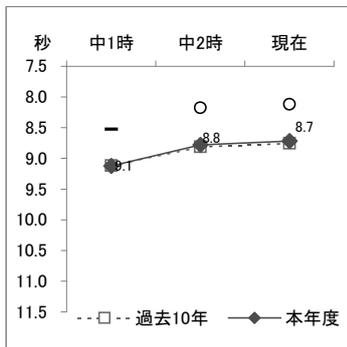
高等学校(全日制)
男子



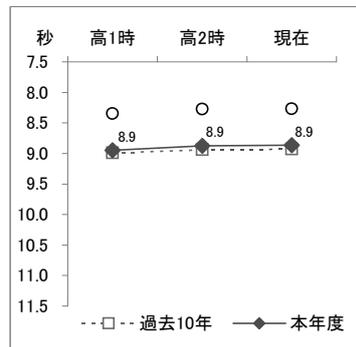
小学校
女子



中学校
女子



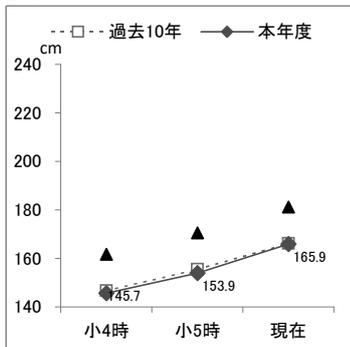
高等学校(全日制)
女子



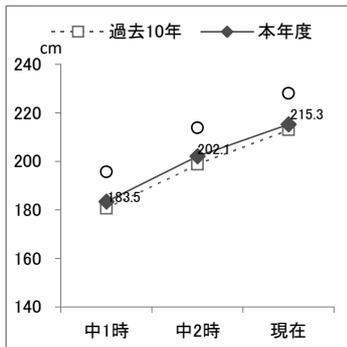
・50m走は、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べ僅かではあるが、または同等の推移をしてきている。

【 立ち幅とび 】

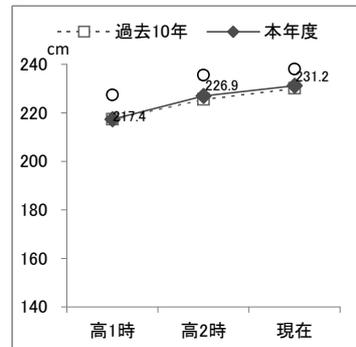
小学校
男子



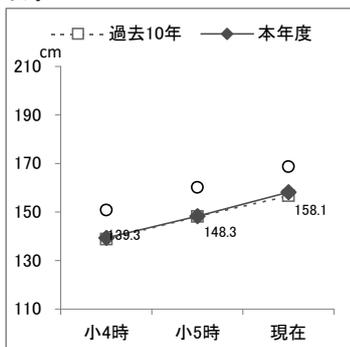
中学校
男子



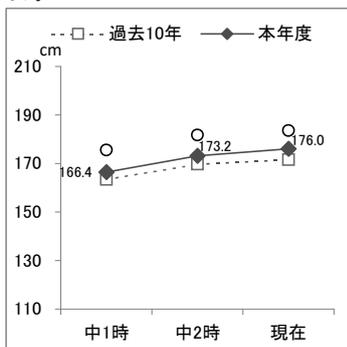
高等学校(全日制)
男子



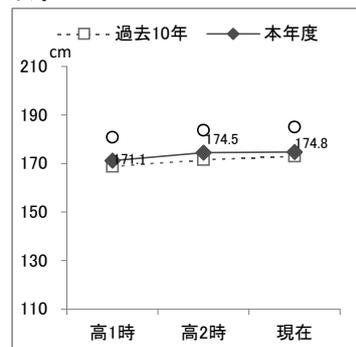
小学校
女子



中学校
女子



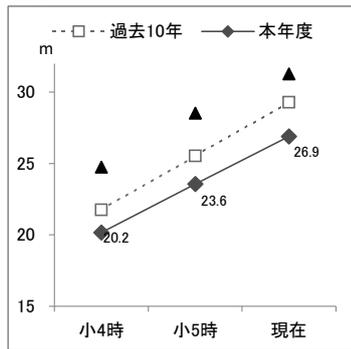
高等学校(全日制)
女子



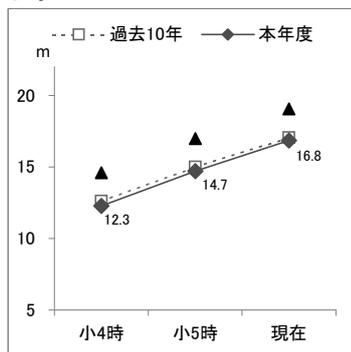
・立ち幅跳びは、小学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。小学校男子では、過去10年平均に比べ僅かに低い推移が見られた。

【 ソフトボール投げ 小学生 】

小学校
男子

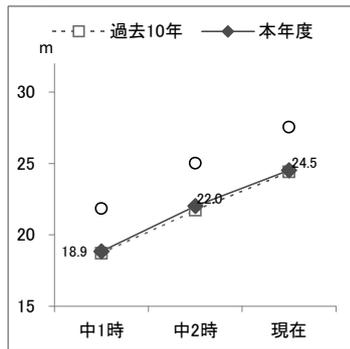


小学校
女子

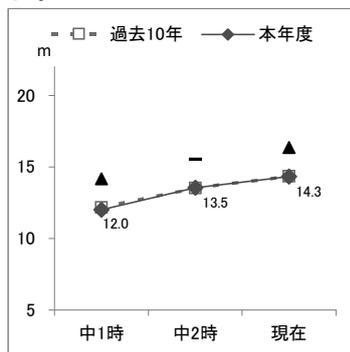


【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】

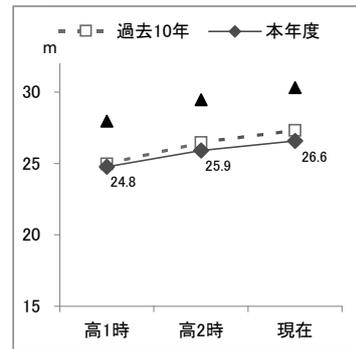
中学校
男子



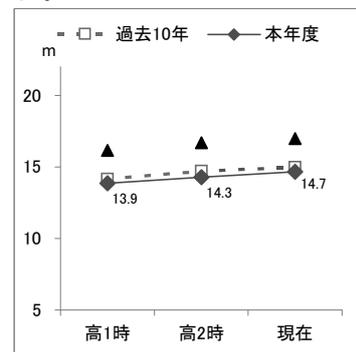
中学校
女子



高等学校(全日制)
男子



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ほぼ全て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28年度)

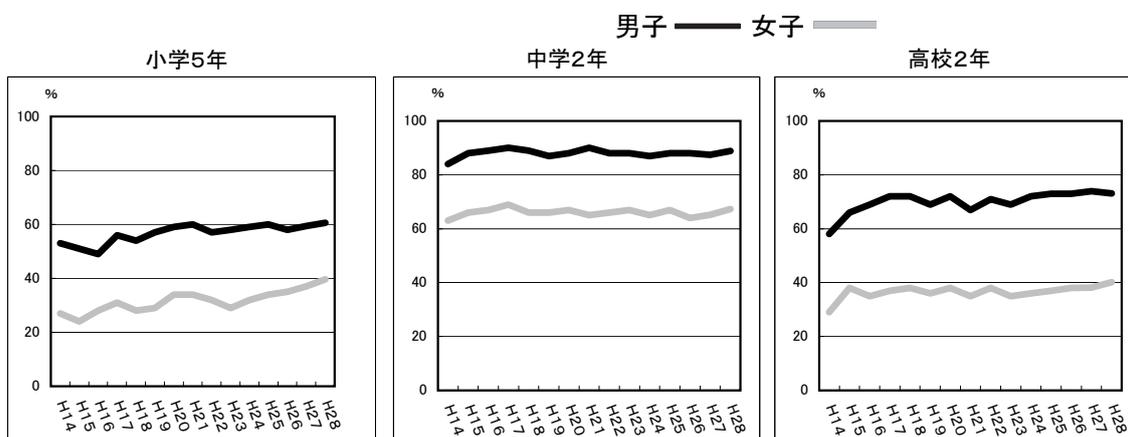
運動・スポーツを「週3日以上」実施する割合は、中学校の男女及び高等学校の男子において高い割合で推移しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。小学校の女子においては、他と比較して割合は低いものの、年々ポイント数は上昇しており、女子が早期から運動に参加できる機会が増えていることがうかがえる。しかし、いづれの校種も女子の割合が男子に比べて約21～33ポイント程度低い状況は変わらず続いている。特に高等学校女子は、中学校女子と比較してポイント数が大きく下がる。今後も女子が積極的に運動に取り組める環境づくりが必要であり、また高等学校進学に伴う運動離れの回避にも取り組む必要がある。

【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	H28
小5	男子	53	51	49	56	54	57	59	60	57	58	59	60	58	59	61
	女子	27	24	28	31	28	29	34	34	32	29	32	34	35	37	40
中2	男子	84	88	89	90	89	87	88	90	88	88	87	88	88	87	89
	女子	63	66	67	69	66	66	67	65	66	67	65	67	64	65	67
高2	男子	58	66	69	72	72	69	72	67	71	69	72	73	73	74	73
	女子	29	38	35	37	38	36	38	35	38	35	36	37	38	38	40

※数値は、小数第一位を四捨五入。



9 調査結果のまとめ

(1) 平成28年度調査結果のまとめ

① 全体的に体力レベルは向上の傾向

本県の過去10年平均と比較することにより、現在の本県の子どもの体力レベルについて検討した。その結果、男子は反復横とび、シャトルランで、女子は握力、ボール投げ以外の項目で校種問わず上回っている(高1女子の50m走をのぞく)という結果となった(p25)。さらに、縦断調査によって、反復横とび、持久走、シャトルランは校種、性別問わず過去10年平均を上回って推移した。上体起こし、長座体前屈は高等学校男子以外の全てで、立ち幅跳びは小学校男子以外の全てで過去10年平均を上回って推移し(p31)、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。しかしながら、高等学校男子においては、他の校種と比較して、過去10年平均より下回る項目が多い。縦断調査の結果からも同様のことがうかがうことができ、校種によっては課題が残ることが明らかとなった。

② 握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げは校種によって課題がある

ボール投げが校種、性別問わず(中3男子のぞく)過去10年平均と比べて下回る傾向が見られた(p25)。また、上体起こし、長座体前屈が高等学校男子で過去10年平均と比べて下回っていることも明らかとなった。握力は女子では過去10年平均と比べて上回る学年は増加したものの、男女ともに多くの校種で下回っている傾向は依然として続いている。縦断調査の結果でも男子の握力は過去10年平均を上回ることなく推移している。女子は、小学校、中学校において向上の傾向が見られた。以上から、握力とボール投げに関して引き続き、慢性的な課題として取り組みを行う必要がある。

③ 運動実施の機会・頻度・時間が多いほど、体力レベルは高い

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

また、睡眠時間が6時間未満の子どもは、小学校・中学校において学年・性別に関係なく全てで体力合計点が県平均を下回っており、朝食を全く食べない子どもは校種に関係なく他の群と比較して体力合計点は低い傾向にあることが明らかとなった。

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

10 体力向上に向けて学校が取り組む視点

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

(1) 教科体育・保健体育における学習指導の充実を図る

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

(2) 教育活動全体を通じた体力向上の取組を推進する → **★体力アップ1校1プランの取組**

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

11 本県児童の体力向上に向けた取組

「子供の体力向上課題対策プロジェクト」 (スポーツ庁委託事業)

◆事業目的

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

◆モデル校及び指導者

モデル校	指導者
小松市立今江小学校	公益財団法人 北陸体力科学研究所
野々市市立野々市小学校	石川県立大学 宮口 和義 教授
津幡町立条南小学校	金沢星稷大学 大森 重宜 教授
宝達志水町立押水第一小学校	金沢星稷大学 大森 重宜 教授

◆事業日程

時期	体力向上プラン 実践研究会	体力向上プラン 検討委員会	その他
1学期中			体力・運動能力等調査①
6月27日		第1回	
7月	第1回		
8月29日		第2回	
9月	第2回		
10月	第3回		
11月	第4回		
11月中			体力・運動能力等調査②
1月12日		第3回	
2月16日			いしかわっ子体力アップ研究協議会

※体力向上プラン実践研究会

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

※体力向上プラン検討委員会

- ・年3回、約2時間の会議(場所は県庁内)

※その他

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

跳能力向上に向けた
継続的・全体的な取組について

学校名 小松市立今江小学校
学校規模 12学級 314名（男子 154名 女子 160名）
対象学級（人数） 低学年：2年生（54人）
高学年：5年生（46人）
学校電話番号 0761-22-0577
学校メールアドレス imae-e@kec.hakusan.ed.jp

Plan

1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について

第1回体力・運動能力調査より、ほとんどの運動項目において、本校の体力は石川県平均を下回っていることが明らかとなった。中でも大きな課題となったものが「立ち幅跳び（跳能力）」である。5・6年生において、男女ともに平成27年度県平均を下回った。体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間も体を動かして活発に活動する様子が見られるが、体力の向上にはつながっていない。基礎体力の不足に加え、十分に力を発揮できる体の使い方ができていないという点においても大きな課題があると言える。

2 実践研究のねらい

「跳能力」という本校の体力の課題に即し、高学年（5年生）は正しい立ち幅跳びの体の動きを身に付ける活動やコーディネーショントレーニングを継続的に行い、立ち幅跳び記録の向上を図ることをねらいとする。また、低学年（2年生）は運動領域に大きくこだわらず、様々な運動の基本となる動きを身に付けるコーディネーショントレーニングを行うことを通し、全般的な運動能力の向上を図っていく。

Do

1 実践研究の概要

<低学年（2年生）対象>

第1回：体の使い方の幅を広げるコーディネーショントレーニング

第2回：全身を大きく使うコーディネーショントレーニング

第3回：体を素早く、大きくあつかうコーディネーショントレーニング

第4回：投げる、素早く、大きく跳ぶ動作のまとめ

<高学年（5年生）対象>

第1回：立ち幅跳びにおける、力を発揮できる体の使い方の指導

第2回：用具を用いた跳能力向上のためのコーディネーショントレーニング

第3回：跳躍のポイントの確認と各児童の習熟度の確認

第4回：跳躍動作の習熟度に応じた課題の習得・跳躍動作のまとめ

○研究内容1（低学年対象）

2年生では、運動をするにあたって必要となる基本的な動きをコーディネーショントレーニングという形で取り入れながら、楽しく活動することができた。中でも「投げる」「跳ぶ」能力の向上につながるトレーニングを重点的に行った。

投げる運動では、「1、2、3」と声を出して、腕や足、腰、胸などの体の連動性を常に意識させた。ただ機械的に教えるのではなく、玉投げなどのゲーム性のある運動の中で正しい投げ方を習得していった。

跳ぶ運動も投げる運動と同様にリズム感が大切になってくる。「1、2、3」と声を出して、腕ふりや跳ぶタイミングを合わせることを意識した。着地に必要な定位能力を養うために「動物歩き」をしたり、バランス能力を養うためにケンステップを用いて後ろ向きに跳んでみたりするなど、立ち幅跳びをする際に必要となる様々な能力を幅広く伸ばせるように運動を行った。

常に動く状態が続き、子ども達も汗をかきながら笑顔で取り組んでいた。トレーニングのやり方などの説明を入れながらも、十分な運動量を確保することができた。



○研究内容2（高学年対象）

5年生では、「立ち幅跳びの記録を伸ばす」という目標のもと、跳能力の向上に取り組んだ。

第1回の実践において、コーディネーショントレーニングやジャンプ体操を行う中で、立ち幅跳びの正しい跳び方を学んだ。それ以降、腕の上げ方や振り方、ひざの曲げ方など細かい動きを常に意識させながら運動した。

「運動は楽しい」という思いを持って取り組めるよう、様々な運動メニューを組んで体を動かした。スポーツリバーシを用いた「島わたり」では、体育館フロアに落ちないように思い切り跳び、ダイナミックな動きを身に付けた。

第4回（最終回）では第3回で確認した各児童の跳躍動作の習熟度によってグループ分けをし、各グループ課題を克服できるようなメニューを組んだ。それぞれが課題としている動きが明確になり、児童もその課題を克服して記録を伸ばせるように一生懸命取り組んだ。

全身を大きく動かすこと、そして勢いをつけて素早く動かすことを常に意識しながら運動することができ、回数を重ねるごとにダイナミックさが増していった。



○研究内容3（その他）

全校で大きく2つのことに取り組んだ。

1つ目は「夏休みの体力づくりの宿題」である。2、5年生を対象とした宿題を全校にまで対象を広げることで、全ての児童が投能力や跳能力の向上を図りながら夏休みを過ごした。

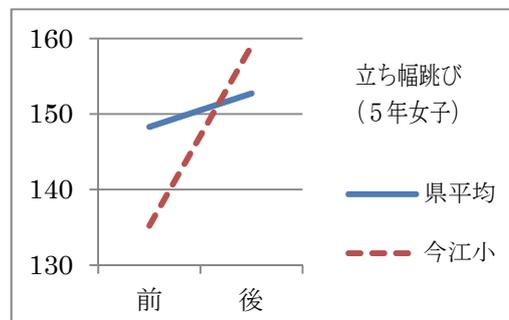
2つ目は第2回運動能力調査の直前に体育委員会で「立ち幅跳び週間」を設定したことである。各学年に「目標記録」と「目標回数」を設定した挑戦状を出し、全校児童が意欲的に立ち幅跳びに取り組んでもらえるように企画した。

Check

5月と11月に実施した体力・運動能力調査から、本プロジェクトの結果考察を行う。

記録の伸びが大幅に見られたのが、5年女子である。5年女子の県平均の伸びが5cmであるのに対し、本校は24cmであり、県平均の5倍近くも伸びた。それだけでなく、1回目の体力・運動能力調査では県平均を大幅に下回っていたものも、2回目はそれを上回る結果となった。また、5年男子も半年間で16cm伸び、女子同様に県平均の伸びを上回った。

このような体力向上の成果が出た最大の要因は、計4回の実践研究で体の使い方を意識しながら立ち幅跳びを跳ぶことができたことである。そして、他にも立ち幅跳びの記録向上に向けて全校で様々な企画を行ったことも要因と言える。本プロジェクトの対象となっている2、5年だけでなく、他学年の記録の向上も顕著に表れた。実践研究を一時的かつ部分的なものにするのではなく、継続的に全体で取り組むことで、より良い跳躍姿勢が身に付き、力強いダイナミックな立ち幅跳びとなった。



Action

本年度は立ち幅跳びの記録向上を目標に掲げて全校で取り組んだことで、全体的な跳能力の向上が図られた。しかし、本校の体力の課題はまだ多い。中でも、本プログラムにおいて2年生が行った取り組みを全校に広げ、投能力の向上を図りたい。体力・運動能力調査を見ても、体の使い方や力の伝えることがうまくできない児童が多い。スポチャレ「シャトルボール」など、投げる経験をもっと多く積み、自然と投げる力が身に付くような活動を全校で行っていききたい。

運動意欲・体力向上に向けた
有能感をもたせる取組について

学校名 野々市市立野々市小学校
学校規模 27学級 733名（男子 379名 女子 354名）
対象学級（人数） 低学年：2年生（29人）
高学年：6年生（32人）
学校電話番号 076-248-0084
学校メールアドレス nonoichisyo1@city.nonoichi.ishikawa.jp

Plan

- 1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について
昨年度から体育委員会の取組で外遊びを啓発したり、〇〇大会を企画したりしてきた。その結果、児童の運動遊びへの意識が高まり、以前と比べ長休みや昼休みに外に出て遊んでいる子が増えた。
新体力テストでは、ソフトボール投げの数値が毎年県平均を下回る結果となっている。これは、投げる動作そのものの経験が少ないことが原因と考えられる。
- 2 実践研究のねらい
外部指導者と連携し、遊びの要素を取り入れた動きや走力・跳力・投力向上を目指した運動を実践することで、運動に対する児童の意欲を高めるとともに体力向上を図る。

Do

- 1 実践研究の概要
＜低学年（2年生）対象＞
第1回：コーディネーショントレーニング（①ラダー運動②テニスボール運動）
第2回：コーディネーショントレーニング（①ラダー運動②なわとび運動）
第3回：走・跳・投力を向上させる運動遊び
第4回：走・跳・投力を向上させる運動遊び
＜高学年（6年生）対象＞
第1回：コーディネーショントレーニング（①ラダー運動②テニスボール運動）
第2回：コーディネーショントレーニング（①ラダー運動②なわとび運動）
第3回：走・跳力を向上させる運動
第4回：投力を向上させる運動

○研究内容1（低学年対象）

ラダー運動では、腕の振り方と正確に足を動かすことを意識して取り組んだ。最初は、ラダー運動に慣れない児童も多く、リズムよくステップしたり正確にステップしたりすることは難しい様子だった。ラダー表を活用しながら繰り返し取り組むことで少しずつ上達していった。

なわとび運動では、前跳びを基にした走跳の能力向上につながる運動に取り組んだ。前跳びは、どの児童もできる技だったので普段はなわとびが苦手で敬遠しがちな児童も意欲的に運動に取り組むことができた。90秒間続けて跳べたらA級、10秒間で30回以上跳べたらA級というように数値目標をもって取り組んだことも児童の意欲向上につながった。

走・跳・投力を向上させる運動遊びは、遊びの中で自然と能力を向上させることができるものばかりだった。二人のペアや三人以上でグループを作ってなわとびを一緒に跳ぶことに挑戦したり、紙飛行機を飛ばしたり、新聞紙を投げたりするなど、児童はどの活動にも楽しみながら参加していた。

『ラダーに取り組む様子』



『紙飛行機を飛ばす児童の様子』



○研究内容2（高学年対象）

ラダー運動では、腕の振り方と正確に足を動かすことを意識して取り組んだ。2年生に比べるとこれまでの生活経験からラダー運動に慣れている児童も多く、リズムよくステップしたり正確にステップしたりすることができていた。複雑なステップ（ジグザグジャンプ、スキップ、クロス、シャッフル等）や二人以上で列を作り前後で動作が重ならないようにステップするなどの動きにも挑戦した。

走力を向上させる運動では、走るときの姿勢を中心に、どうしたら速く走ることができるのかを具体的に指導して頂いた。そのお陰で速く走るためにはどうすればよいのかがわかり、今までがむしゃらに走っていただけの子どもたちが、腕の振り方を意識したり、姿勢を意識したりと走り方に変化が見られた。

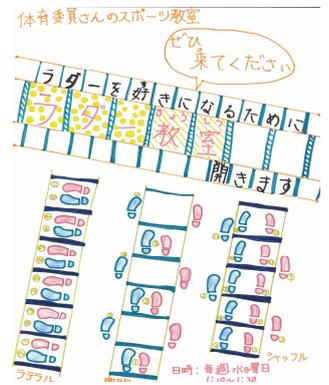
投力を向上させる運動では、投げ方のポイントと正しい投げ方を身につけるための簡単にできる運動を指導して頂いた。また、連続写真を使ってフォームの確認ができたので、投げ方のポイントを視覚的に確認することができ、ボールを持たない手が疎かになっていたり、肘が肩より下がっていたりするなど自分自身の課題をしっかりと把握することができた。友達と写真を見合い、互いの投げ方のよいところや課題に気づき教え合う姿も見られた。

『二人ラダーの様子』



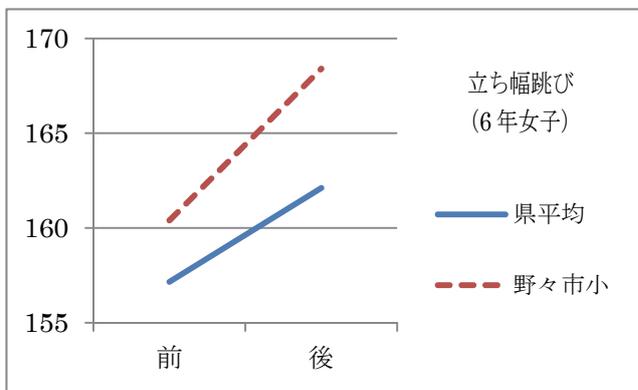
○研究内容3（その他）

体育の授業では、ウォーミングアップにラダー運動やなわとび運動に取り組んでいる。また、体育委員会の取組として、〇〇大会を開催したり、スポーツ教室を開いたりしながらより多くの児童が意欲をもって運動に取り組めるよう努めている。



Check

ほぼ全ての学年で男女問わず立ち幅跳びとソフトボール投げの記録が向上し、特に6年女子の立ち幅跳びでは、県平均を大きく上回る記録の伸びが見られた。ラダー運動やなわとび運動に継続して取り組んできた成果だと考えられる。また、ソフトボール投げの記録が向上した理由は、新聞投げや紙鉄砲、紙飛行機飛ばしなど、楽しみながら投げる動作につながる動きを経験できたことが大きいのではないかと考えられる。



一方、50m走の記録は期待したほどの伸びが見られなかったことは、雨の影響で記録測定当日にグラウンドコンディションが悪かったことなどが原因として考えられるが、ラダー運動、なわとび運動といった走力を高める運動を今後も継続して取り組んでいきたい。

Action

野々市小学校の課題であるソフトボール投げの記録は向上したが、どの学年（4～6年生）もまだ男女ともに県平均を下回っているのが現状である。授業以外でボールを投げる機会が少なくなっているため、経験を積みさらなる記録の向上を図るために、授業以外でも児童が正しい投げ方で投力を向上させることのできる場を設定したい。

また、今後も体育委員を中心に、多くの児童が自由に参加できる企画を考え、全校児童が意欲をもって運動に取り組めるよう努めたい。

走・投能力の向上に向けた基本的な動きの育成について

学校名 津幡町立条南小学校
学校規模 16学級 453名（男子 231名 女子 222名）
対象学級（人数） 低学年：3年生（85人）
高学年：5年生（79人）
学校電話番号 076-288-8871
学校メールアドレス jounan-es@m2.space1an.ne.jp

Plan

- 1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について
校内の体力作りや運動環境整備の取り組みを続け、昨年度は1日1時間以上運動をする児童の割合は全校で87%になり、運動習慣も概ねついてきた。しかし27年度体力テストの総合評価を見ると、AB群の割合は48%と5割を切っている。種目別に見ると、50m走においては、県平均より全体的に低い傾向にある。また、ソフトボール投げは、4年男子や5年女子を除くと県平均より低い。走・投能力の向上を中心とした総合的な体力向上が本校の課題である。
- 2 実践研究のねらい
走・投の運動等を通して、児童の運動に対する意欲や総合的な体力の向上を図るとともに、基本的な正しい投動作を体験することで、投運動に対する関心・意欲や技能を高める。

Do

- 1 実践研究の概要
＜低学年（3年生）対象＞
第1回：姿勢を意識した歩き方や走り方、および投げるフォームへの意識づけ
第2回：腕を生かした走り、およびスモールステップによる遠投
第3回：体重を速く移動させるための様々なステップやリズム走
第4回：スポーツがうまくなるためのホッピングやバウンディング
＜高学年（5年生）対象＞
第1回：歩きから走る、および正しい投げ方
第2回：腕で走る、および足（脚）で投げる
第3回：速く走るために
第4回：跳んで跳んで速くなる

○研究内容1（3年生対象）

（1）走・跳の運動

まず、子どもたちは手足の動きを意識した多様な動きやリズム運動、ギャロップ等のいろいろなスキップに触れることで、足が速くなりたい、自分の体を自在に動かしたいという意欲がとても高まった。オリンピック選手だった大森先生から「やったことのない動きはできない。練習することでできるようになる。」という言葉で安心して取り組むことができた。次に、腕回し走や腕回しひざ上げ走などを通して、腕を使って走ることの大切さに気づくことができた。さらに、ギャロップやリズムステップ等を通して、体重を速く移動させることの大切さを知り、それにはやはり腕の振り方がポイントであることを学ぶことができた。最後には、ホッピングやバウンディングに挑戦した。スポーツでは、様々な種目で片足で跳ぶ場面がある。上手に跳べることが速く走ることにつながることを理解して取り組んだ。子どもたちは空気の入ったはずむボールを実際に見て、接地時間を短くすることがこつであることを学び取り組んだ。初めは、とてもぎこちない動きだったが、動きのリズムやタイミングが徐々に取れるようになった。どの時間でも姿勢をよくすることが、速く走ることに頭がよくなることにもつながることを教えて頂き、姿勢をよくしようとする態度が見えた。



（2）投げる運動

投げる運動では、わざとすわった状態から投げてみるなど、ステップや下半身を使う必要感を感

じさせてから取り組んだ。また、視線を意識させるために肩の向きや手で目標を指して投げるように意識させた。その後、両手を3回回して投げたり、地面へたたきつけたり、体重を前、後ろ、前へと移動してから投げたりするなど、丁寧なスモールステップで遠投へと導いた。指導によって子どもたちの投げ方は明らかに変化し、ぎこちない投げ方がスムーズな投げ方へと変わる姿が多く見られた。投げることをあきらめていたような子がスモールステップの指導によって、挑戦しようという意欲をもって取り組んでいた。

○研究内容2（5年生対象）

(1) 走・跳の運動

5年生も3年生と同様に、いろいろなスキップや動きに触れることで、足が速くなりたい、自分の体を自在に動かしたいという意欲を高めることからスタートした。そして「走るときは腕で走る」というテーマをもとに、腕回し走や腕回しひざ上げ走、ギャロップ、リズムステップなど走り方をスモールステップで練習した。その途中には、思いっきり腕を振り回して速く歩いて腕振りの大切さを実感させたり、「気をつけ」の状態から足を後ろに引かせずにダッシュを入れて体重移動の大切さを実感させたりするなど、ポイントに気づかせながら学習を進めた。動きの意味を知ることによって主体的に考えて自分の走りを振り返ったり速い友達の動きを見たりするようになった。また、スモールステップによって挑戦意欲も高まり、腕を大きく振ったり速く振ったりしてどんな振り方がよいのか考えたりするような姿が見られるようになった。

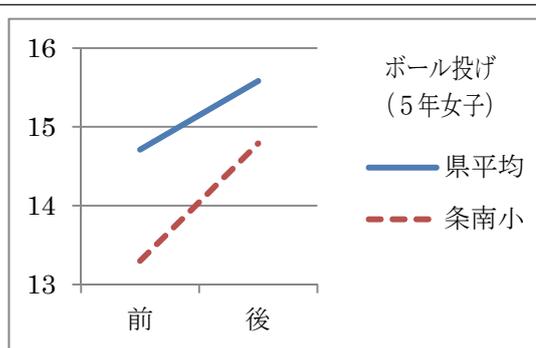
(2) 投げる運動

投げる運動では、「投げるときは足（脚）で投げる」というテーマのもとに、3年生と同様にわざとすわった状態から投げしてみるなど、ステップや下半身を使う必要感を感じさせてから取り組んだ。また、「どこに投げるか」というねらいや目標物をもつことで投げるきよりが伸びるということで、肩の向きを変え、手で目標を指して投げるように意識させた。ねらいをつけることは、投げる前に半身になることにつながりフォームを正しくすることにもつながった。そして3年生と同様に、両手を3回回して投げたり、地面へたたきつけて投げたりするなど、丁寧なスモールステップで練習をした。大学生が投げる姿を見せてくれたので投げるフォームのイメージをつかみ、技能の低い子も正しく投げることができた。指導によって子どもたちの投げ方は明らかに変化し、大きく正しいフォームで投げようとする姿が多く見られた。体育館でテニスボールを使用したので、どの子も無理なく楽しそうに投げる事ができた。



Check

グラフは5年女子のボール投げの記録である。指導後もわずかに県平均には届かなかったものの、記録の伸び率は、県平均を大きく上回っている。特に値の低かった児童の多くは、指導によってフォームが改善され、値が大きく伸びた。一方、値の高かった児童は、記録を伸ばした子も見られるが、伸びはそれほどでもなかった。基本的な投げ方の指導は、値の低い児童には有効であった。今後、このようなよい投げ方を定着させていくには、投げる運動の習慣化が必要だと考える。



Action

現在、児童会の運動委員がドッジボール大会を企画したり、ヴォータックスボールを使ったストラックアウトや2階からつるしたロープにバトンを通した場を作ったりと、いつでも「投げる運動」に親しむことができるように環境を整えている。今後は、ロープの長さを変えたり、ランキングをつけたり、達成者を発表したりするなど児童の運動意欲が継続するような工夫をしていきたい。

走・投力向上に向けた
技能習得の取組について

学校名 宝達志水町立押水第一小学校
学校規模 7学級 103名（男子 50名 女子 53名）
対象学級（人数） 低学年：2年生・3年生（36人）
高学年：4年生・5年生（27人）
学校電話番号 0767-28-2129
学校メールアドレス daiichi-sho@town.hodatsushimizu.lg.jp

Plan

- 1 年度当初の本校の児童の実態（課題等）について
平成28年度の体力・運動能力調査では、複数学年でボール投げと50m走が県平均を下回っていた。これは、27年度から見られる傾向であり、とくに投げる運動については、休み時間のドッジボール程度しか経験のない児童が多い。そのため投げる力と走る力の向上及び投げる運動に取り組む機会の確保が課題となる。
- 2 実践研究のねらい
 - ・正しく、効率のよい投げ方、走り方を理解し、それを実行することができるようにする。
 - ・投げる運動を行う機会を増やし、意欲をもって投げる運動に取り組むことができるようにする。

Do

- 1 実践研究の概要
 - <低学年（2・3年生）対象>
 - 第1回：投げる力の向上のためのドリル運動
 - 第2回：投げる時の下半身の使い方について
 - 第3回：走る・跳ぶ力の向上のためのドリル運動
 - 第4回：走る・跳ぶ時の上半身の使い方について
 - <高学年（4・5年生）対象>
 - 第1回：投げる力の向上のためのドリル運動
 - 第2回：投げる時の下半身の使い方について
 - 第3回：走る・跳ぶ力の向上のためのドリル運動
 - 第4回：走る・跳ぶ時の上半身の使い方について

○研究内容1（低学年対象：投げる力の向上のための取組）

【指導内容】投げる時の体の動かし方とドリル運動

児童は、腕まわし投げ、真下・真上投げ、ステップ投げ、体重移動投げと順番にドリル運動を行った。肘を上げ、強くふるという腕のふり方のコツをドリル運動で身に付けていった。次に足の使い方と体重移動を練習した。指導者から「投げる運動は腕だけをつかえばいいものではなく、全身を使うことが大切である」という話を聞き、足の使い方を意識して練習に取り組んだ。はじめは、まっすぐ投げることができず、横方向に投げる児童が多くいたが、少しずつ正しい方向に投げ始め、ボールの飛距離も伸びてきた。とくに前方への体重移動をていねいに教えていただけたのが効果的だった。「足を大きく前に出す」ということを意識することで、突っ立って投げていた児童のフォームが大幅に改善された。そして、どの児童も大学生の投げ方を真似ようと投げる練習に意欲的に取り組んだ。



○研究内容2（高学年対象：走る力向上のための取組）

【指導内容】走る・跳ぶ時の体の動かし方とドリル運動

はじめ動きが小さかった児童が、リズムや動きを変えてスキップを繰り返すことで体を大きく

動かし始めた。指導者の「足を大きく高く上げる」という助言から足を床に強く踏みつけることを意識しはじめた児童も多くいた。

また、腕をふらないで走ることとふって走ることの両方を体験して、腕をふって走ることのよさを体感した。腕をふることでリズムを作り、体を動かすことの大切さに気付くことができた。

さらに跳ぶときにも腕のふりが大切であることを学ぶことができた。腕のふり方を繰り返し練習することで「腕をひく」ことを意識して大きく腕をふるできるようになってきた。その後、ラダー運動を通して腕を前に大きく振り出す動作に慣れてきた様子だった。どの児童も意欲的に取り組み、跳ぶときの姿勢や動きについて楽しみながら学ぶことができた。



○研究内容3（その他）

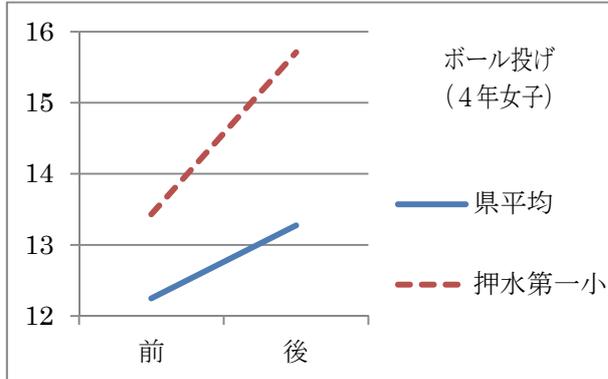
本校では、実践研究会の内容を受けて、次の2つの取組を全校で行った。まず、休み時間を使って投げる練習ができる場の設定である。運動場のサッカーゴールを的にし、「ジャベリックボール」を投げ入れる活動である。次に「なわとびチャレンジ」の取組である。



走、跳力を高めるために両足跳びと二重跳びについて一定時間内に跳ぶ回数を定め、休み時間にチャレンジできるようにした。そして、どちらの取組にも銅メダル、銀メダル、金メダルの級を設定し、児童の名札を貼ることで、取組の結果が見える掲示を工夫した。

Check

1 1月実施の2回目の体力テストでは、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ全て数値は上昇した。とくに4年生女子のボール投げの平均は、1回目（6月実施）13.43mから2回目は15.71mに上昇した。この5ヶ月の伸びは、2.28mであり県平均の1.03mの伸びを超えている。これは、下半身に意識をおいた投げ方指導や日常的に練習できる場の設定の成果であると考えられる。



しかし、休み時間の運動の取組には個人差があり、あまり意欲的に取り組むことができない児童もいた。これらの児童に対して運動への関心や意欲を喚起し、体力向上を図っていくことが課題となる。

Action

運動への意欲に対する個人差を解消するためには、運動の機会を意図的に設けることが大切であると考えられる。具体的にボール投げに関しては、「ボール投げチャレンジタイム」等全児童が参加する機会を設けて、記録の伸びを実感したり、友達と競い合う楽しさを味わったりすることができるように取り組みの改善を図っていく。

本県の子供の体力の現状と課題

石川県立大学 宮口 和義

文科省は毎年、児童・生徒の体力・運動能力検査結果を公表している。それによると1985年頃をピークに1990年以降、低下傾向が続き、2010年代に入るとやや下げ止まり、近年わずかな上昇もみられるが、依然として低い水準にとどまっていることが報告されている。本県の児童・生徒の運動能力は全国的に見ても高い水準にあるが、1985年頃（最も運動能力が高かったとされる時代）と比べるとまだまだ低いといえる。

一方、幼児に関する全国規模の調査は少なく、近年の幼児の運動能力がいかなる状況にあるか児童・生徒ほど明らかになっていない。そんな中、石川県では1975年から、幼児の発育発達の実態を明確にするため、県下統一運動能力テスト種目を設定し、県下の全保育園児を対象に測定を実施している。時代とともに取りやめた保育所も見られるが、現在も多く地域で石川方式での測定を継続し実施している。そこで、石川県における1985年（昭和60年）と現在（平成25年）の保育園児の基礎運動能力（走・跳・投）の違いについて詳細な分析を行った（宮口ら、2016）。

その結果、20m走は4歳児以降に4～5%の低下が認められた。また、立ち幅跳びは全年齢を通して5～6%の低下が認められた。特にこの両種目は男女とも体力の高い子どもと低い子どもの能力格差が広がっていることが示された。ボール投げの低下は男女とも顕著で、男児の低下（7.0～17.8%）は女児（4.1～9.8%）に比べ大きかった。このように、石川県においては、幼児の基礎運動能力は1985年当時に比べかなり低下していることがわかった（図1）。幼児期の体力・運動能力はそのまま児童期に持ち越される可能性も高く、幼児期からの身体活動や運動習慣づくりの取り組みを一層強化すべきだろう。

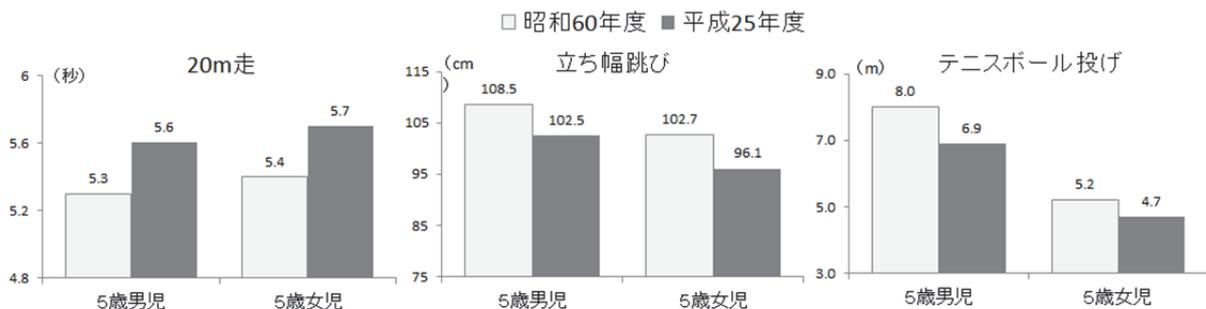


図1 石川県における昭和60年度(1985年)と平成25年度(2013年)の幼児(5歳児)の基礎運動能力
(宮口ら、発育発達研究73, 20-28, 2016より)

体力実践研究のモデル校（4校）のデータ分析を行った結果、各学校の取り組みの成果ともいえるが、指導前に比べ指導後の記録が向上した。特に高学年に比べ低学年の伸びが大きかった（表1）。指導前後で度数分布図を比較すると、個人差（能力格差）も縮まっていることがわかった（図2）。近年、能力格差が広がり、全体的に分布が鈍尖化し、裾が広がっている（二極化現象）ことが問題になっているが、その改善が特に低学年に認められた。“伸びしろ”が大きい年代ともいえるが、今後は、前述した幼児期も含め、児童前期（低学年）からの専門的な働きかけが一層重要と考えられる。幼保小連携によって体力づくりを推進している地域もあるが、各学校において積極的な取組が望まれる。

立ち幅跳びについて、文科省(2012)は1985年当時に比べかなり低下していると報告しているが、本県も低い傾向にある。立ち幅跳びは筋パワー（瞬発力）および跳躍力の指標とされているが、その動作に注目すると、着地の際の平衡性、反動をつける際の柔軟性、四肢の協応性も大きく関係している。よって、近年の立ち幅跳びの低下は、筋パワーおよび跳躍力の低下だけでなく、身体操作能力に関する機能の低下も含んでいると考えられる。今回、現場で運動指導も行ったが、記録以上に“身のこなし”が上

手くできない子が多かった。“投げ方”もそうであるが、ラダー運動時にスキップ等の基本的なステップに苦勞する子が多く見られた。立ち幅跳び距離の増大には、跳び出しにおいて、腕振りの勢いがうまく貢献するようタイミングよく協調的に動くことが重要である。各年齢に応じた様々な運動（遊び）を通して、このような動作を習得できるよう働きかける必要があるだろう。

表1 モデル校(4校)の指導前後の体力テスト結果

測定項目	人数	指導前		指導後		t値	ES	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
低学年 50m走(sec)	男子	431	10.6	1.3	10.4	1.2	4.67 *	0.14
	女子	405	11.0	1.3	10.9	1.2	2.07 *	0.07
立幅跳び(cm)	男子	430	130.1	21.4	138.1	17.5	10.96 *	0.41
	女子	405	123.1	21.0	130.3	18.7	10.03 *	0.36
ボール投げ(m)	男子	400	12.3	6.1	14.6	6.6	13.43 *	0.36
	女子	379	7.4	3.2	8.7	3.5	10.37 *	0.40
高学年 50m走(sec)	男子	348	9.1	0.9	9.1	1.1	1.25	0.05
	女子	352	9.4	0.9	9.4	1.2	0.39	0.02
立幅跳び(cm)	男子	351	155.4	19.1	160.3	24.8	4.71 *	0.22
	女子	353	148.3	19.4	151.4	25.2	2.70 *	0.14
ボール投げ(m)	男子	353	22.1	8.4	23.5	9.2	5.92 *	0.16
	女子	355	13.7	5.0	15.0	5.9	7.98 *	0.24

注) ES: 効果量(差の程度を示す。0.2以下は小さい, 0.5は中程度, 0.8以上は大きい), * : p < 0.05(統計的に有意差あり)

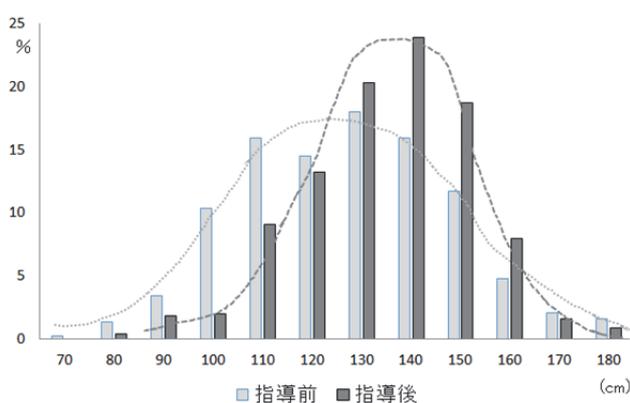


図2 低学年男子における指導前後の立ち幅跳び度数分布図の比較

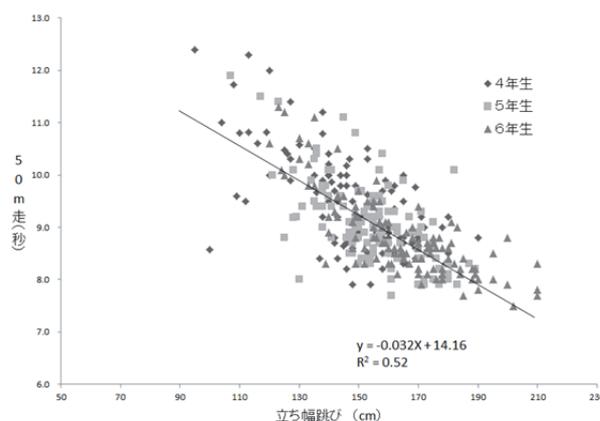


図3 高学年男子の立ち幅跳びと50m走の関係

図3は高学年男子の50m走と立ち幅跳びの関係について示している。女子もほぼ同様の結果であったが、高い相関が($r=0.73$)が認められる。回帰分析の結果、50m走を8秒台で走るには立ち幅跳びで160cm以上、7秒台なら190cm以上跳べる必要があることがわかった。これらの情報は授業および測定時において、子供のモチベーションを高める上で有効といえよう。データ活用の一例を挙げたが、新体力テストの結果については、全国や県平均との比較だけでなく、校内での異年度データとの比較や進級前後の同学年データとの比較等、各学校での有効な活用を考えていくことも重要であろう。

2012年に策定されたスポーツ基本計画の政策目標のひとつに「学校と地域における子どものスポーツ機会の充実」があり、「今後10年以内に子どもの体力が昭和60年(1985年)頃の水準を上回ること」が目標として挙げられている。自身の子どもの頃との運動能力格差について認識していない保護者も多いと思われる。家庭での運動環境の改善を図るためにも、保護者に対して、今の子どもの体力・運動能力の現状について、しっかりと伝えていくことも重要な課題と思われる。

Ⅱ 統 計 資 料

12 平成27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	1,121	1,099	1,115	1,396	1,398	1,377	1,224	1,250	1,252	166	165	181	157	
	平均値	133.69	138.99	145.43	152.87	159.63	165.71	168.16	169.76	170.75	166.98	168.31	169.03	169.86	
	標準偏差	5.52	5.84	7.35	8.05	7.70	6.22	5.85	5.61	5.71	5.50	5.42	6.32	6.00	
格	標本数	1,106	1,088	1,106	1,372	1,375	1,374	1,203	1,214	1,233	157	153	164	146	
	平均値	30.16	33.59	37.98	43.72	48.12	53.49	57.89	59.57	61.68	57.50	58.14	59.87	60.88	
	標準偏差	4.91	6.10	7.55	8.82	8.09	7.99	8.71	8.04	8.18	10.17	8.91	8.48	9.62	
座高(cm)	標本数	1,107	1,095	1,107	1,328	1,319	1,208	1,178	1,203	1,219	162	161	177	157	
	平均値	72.77	74.96	77.71	81.29	84.76	87.68	89.92	90.95	91.50	89.80	91.22	91.41	91.70	
	標準偏差	2.98	3.16	3.89	4.70	4.65	3.65	3.79	3.55	3.39	3.53	3.45	3.88	3.84	
握力(kg)	標本数	1,118	1,108	1,122	1,397	1,406	1,397	1,228	1,259	1,262	166	170	183	153	
	平均値	14.94	17.12	20.26	23.93	29.66	35.12	37.91	40.45	42.59	37.52	40.45	41.36	41.54	
	標準偏差	3.11	3.71	4.92	6.07	7.17	7.21	6.79	7.16	7.09	7.19	7.21	7.99	7.81	
上体起こし(回)	標本数	1,095	1,110	1,104	1,388	1,395	1,390	1,225	1,252	1,259	164	165	173	147	
	平均値	18.48	20.64	21.90	24.39	28.09	30.26	29.97	32.19	33.64	26.25	26.76	27.38	25.71	
	標準偏差	5.06	5.31	5.63	5.59	5.72	5.71	5.90	5.93	5.96	6.24	6.60	6.46	6.56	
長座体前屈(cm)	標本数	1,118	1,099	1,106	1,395	1,384	1,396	1,231	1,260	1,251	163	165	177	157	
	平均値	31.47	33.48	35.62	39.47	43.79	46.60	47.68	50.91	52.76	44.94	45.81	47.27	44.71	
	標準偏差	7.12	6.73	8.01	9.07	9.79	10.55	10.15	10.21	10.25	10.26	11.11	10.64	10.34	
反復横とび(点)	標本数	1,121	1,108	1,106	1,372	1,384	1,382	1,221	1,250	1,243	155	157	151	137	
	平均値	39.53	43.82	46.65	49.80	53.28	56.01	56.02	57.99	59.56	50.76	51.66	53.60	51.28	
	標準偏差	7.64	7.01	6.23	6.25	6.37	6.38	6.27	6.59	6.20	7.08	7.96	6.97	7.66	
持久走(秒)	標本数	575	557	583	532	564	552	23	22	21	21	
	平均値	420.27	381.74	364.59	375.00	363.45	355.75	395.43	423.18	408.19	419.95	
	標準偏差	51.79	45.66	47.14	49.09	51.71	49.95	59.61	65.97	58.80	66.41	
20mシャトルラン(回)	標本数	1,117	1,121	1,115	952	974	947	769	779	790	137	144	144	132	
	平均値	47.11	56.48	64.74	72.17	90.29	96.03	88.43	95.53	98.22	62.21	65.12	68.35	60.39	
	標準偏差	19.11	21.50	22.02	22.67	21.73	23.17	24.03	26.20	25.63	25.35	22.73	25.72	26.72	
50m走(秒)	標本数	1,111	1,122	1,093	1,339	1,325	1,346	1,190	1,204	1,213	156	148	142	129	
	平均値	9.60	9.29	8.78	8.50	7.84	7.47	7.44	7.26	7.14	7.68	7.51	7.37	7.51	
	標準偏差	0.75	0.80	0.73	0.74	0.66	0.56	0.56	0.54	0.50	0.62	0.65	0.60	0.61	
立幅とび(cm)	標本数	1,122	1,120	1,114	1,386	1,279	1,388	1,224	1,247	1,248	160	156	161	142	
	平均値	144.50	154.30	166.34	179.75	196.97	213.99	217.31	225.25	231.35	211.09	213.27	218.21	217.08	
	標準偏差	18.13	19.08	21.83	23.23	19.69	23.22	22.35	21.95	22.26	23.58	26.20	26.24	24.27	
ボール投げ(m) 小学校:ソフトボール 中・高校:バドミントン	標本数	1,126	1,128	1,122	1,393	1,396	1,401	1,228	1,259	1,251	163	162	171	149	
	平均値	20.18	23.91	27.41	18.49	21.32	24.20	24.41	25.84	27.34	22.80	24.25	24.58	24.31	
	標準偏差	7.12	8.16	9.30	4.78	5.18	5.67	5.76	5.90	6.06	5.77	5.89	6.53	6.18	

(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。

【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	1,116	1,098	1,121	1,391	1,392	1,406	1,240	1,245	1,259	163	165	167	148
		平均値	133.49	140.21	147.05	151.86	154.89	156.56	156.61	157.41	157.73	155.50	156.15	156.63	157.19
		標準偏差	6.16	6.48	6.39	5.65	5.18	5.24	5.10	5.16	5.06	5.22	5.36	5.41	4.92
		標本数	1,111	1,088	1,114	1,377	1,354	1,379	1,207	1,226	1,228	156	154	164	137
格	体重(kg)	平均値	29.66	33.80	38.92	43.32	46.93	49.52	50.70	51.25	52.25	51.41	51.80	51.48	52.35
		標準偏差	5.26	6.28	7.10	7.24	6.42	6.51	6.47	6.39	6.40	7.42	7.18	7.84	7.47
		標本数	1,111	1,096	1,112	1,346	1,313	1,323	1,201	1,214	1,229	158	159	165	145
		平均値	72.62	75.85	79.37	82.04	83.65	84.80	84.95	85.18	85.52	85.09	85.40	85.34	86.03
	標準偏差	3.43	3.69	3.80	3.68	3.19	3.07	3.01	3.09	3.00	3.28	3.09	3.29	3.01	
力	握力(kg)	標本数	1,112	1,110	1,120	1,394	1,394	1,395	1,236	1,254	1,255	164	165	167	144
		平均値	14.23	16.58	19.73	21.57	24.00	25.50	25.68	26.68	27.19	24.79	25.98	26.28	26.28
		標準偏差	2.99	3.65	4.25	4.27	4.52	4.33	4.52	4.60	4.89	4.61	5.02	5.22	4.65
		標本数	1,108	1,097	1,106	1,395	1,393	1,387	1,231	1,243	1,258	161	160	164	142
力	上体起こし(回)	平均値	17.26	19.24	20.07	21.21	24.01	25.22	23.43	24.73	25.06	19.52	19.59	19.10	18.77
		標準偏差	5.04	4.79	4.98	5.24	5.36	5.32	5.66	5.77	6.48	5.45	5.38	6.14	6.25
		標本数	1,111	1,103	1,120	1,400	1,399	1,400	1,232	1,247	1,261	162	164	166	147
		平均値	34.86	38.39	40.40	43.14	45.39	47.96	47.25	48.95	49.75	42.18	45.47	44.23	43.41
力	長座体前屈(cm)	標準偏差	7.16	7.29	7.74	8.85	9.63	9.36	9.91	9.84	10.16	8.81	10.51	9.85	10.06
		標本数	1,098	1,095	1,108	1,387	1,390	1,379	1,231	1,249	1,255	148	161	156	140
		平均値	38.05	41.76	43.87	45.71	47.38	48.82	47.85	48.14	48.50	41.56	41.81	41.96	41.24
		標準偏差	6.42	6.17	5.60	5.38	6.14	5.97	5.52	6.11	6.15	6.67	6.75	6.55	6.15
力	持久走(秒)	標本数	575	584	554	536	555	567	24	23	24	22
		平均値	294.68	285.66	281.16	294.64	295.85	300.57	339.58	338.96	338.04	349.05
		標準偏差	33.35	41.06	38.41	36.39	41.70	47.75	32.57	45.75	52.56	56.64
		標本数	1,104	1,101	1,115	956	974	959	778	770	791	142	134	145	121
力	20mシャトルン(回)	平均値	36.71	44.45	50.75	52.74	61.07	61.26	53.55	55.94	53.57	31.48	32.81	32.30	30.04
		標準偏差	14.62	16.71	18.51	17.79	19.51	20.04	17.41	19.64	19.72	14.19	14.08	15.79	15.44
		標本数	1,101	1,095	1,099	1,358	1,354	1,346	1,194	1,206	1,222	152	142	150	124
		平均値	9.91	9.50	9.12	9.02	8.74	8.62	8.84	8.80	8.84	9.38	9.33	9.43	9.48
力	50m走(秒)	標準偏差	0.75	0.70	0.70	0.68	0.73	0.70	0.70	0.79	0.80	0.83	0.84	0.89	0.91
		標本数	1,118	1,111	1,118	1,396	1,394	1,400	1,236	1,249	1,262	159	160	165	140
		平均値	136.72	147.35	156.89	164.50	171.29	175.70	171.50	172.84	172.43	154.43	158.10	157.64	155.09
		標準偏差	17.62	19.74	20.98	20.16	21.97	22.26	22.20	23.40	24.12	26.82	26.26	24.48	23.75
力	ボール投げ(m)	標本数	1,109	1,102	1,111	1,395	1,397	1,403	1,233	1,252	1,263	164	163	169	147
		平均値	11.95	14.41	16.50	12.04	13.41	14.50	13.96	14.59	15.01	12.57	13.02	13.12	12.98
		標準偏差	3.70	4.60	5.57	3.48	4.15	4.46	4.01	4.33	4.47	4.25	4.12	4.64	4.18
		標本数	1,109	1,102	1,111	1,395	1,397	1,403	1,233	1,252	1,263	164	163	169	147

(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。

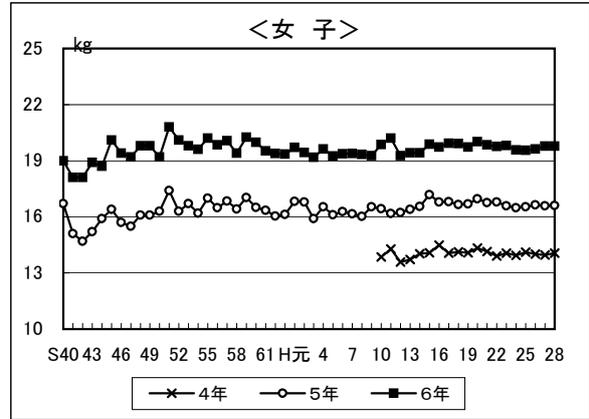
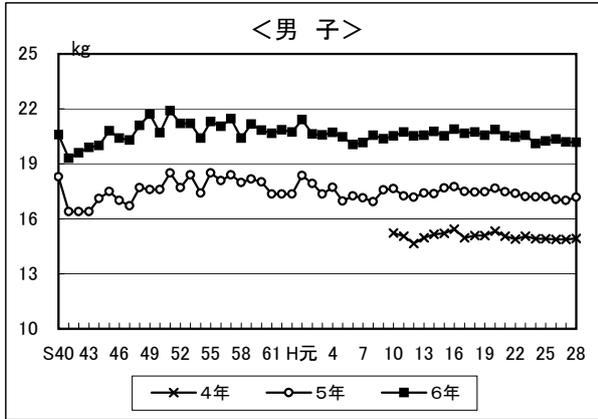
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成28年度)

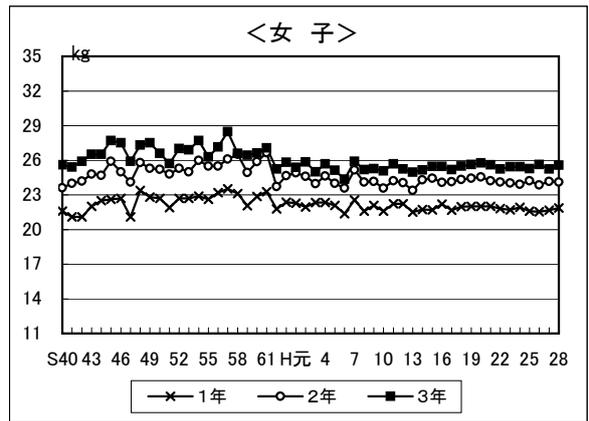
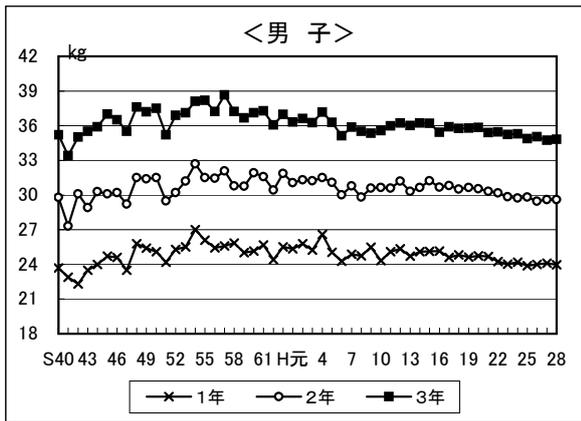
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である

【 握力 】

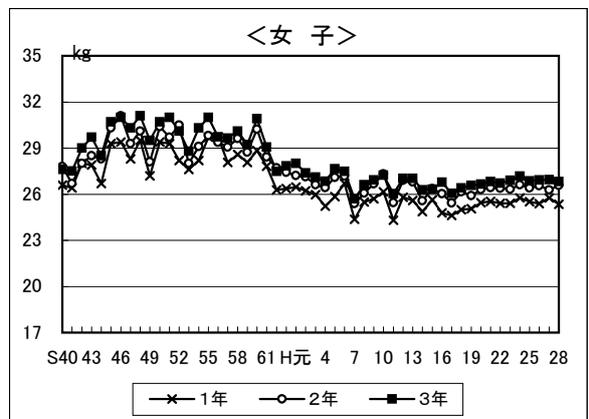
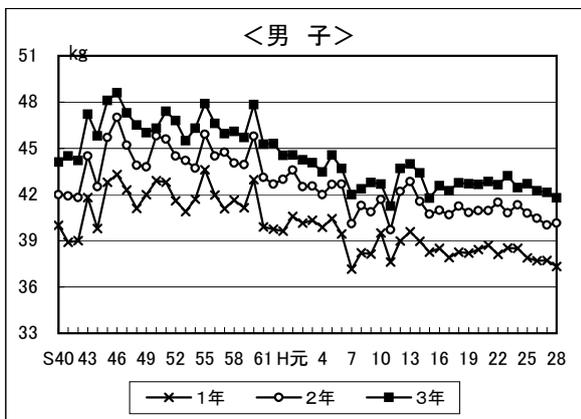
小学校



中学校

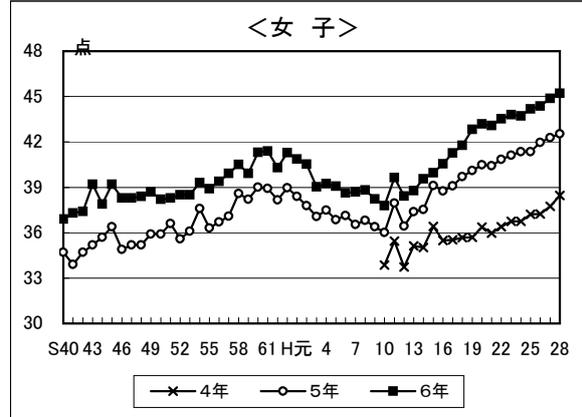
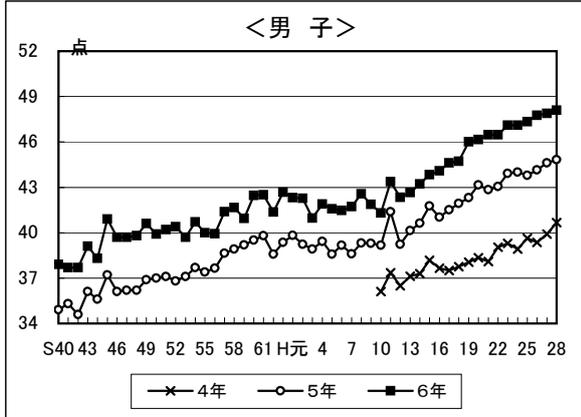


高等学校(全日制)

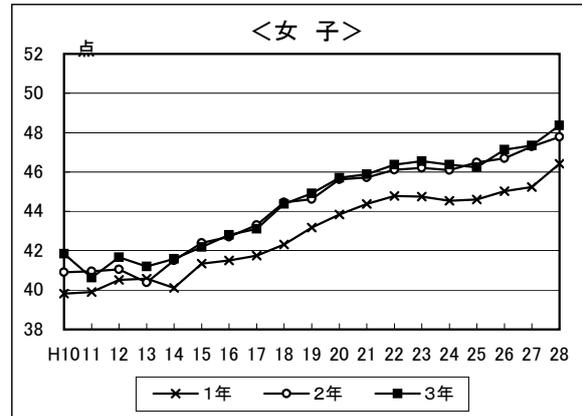
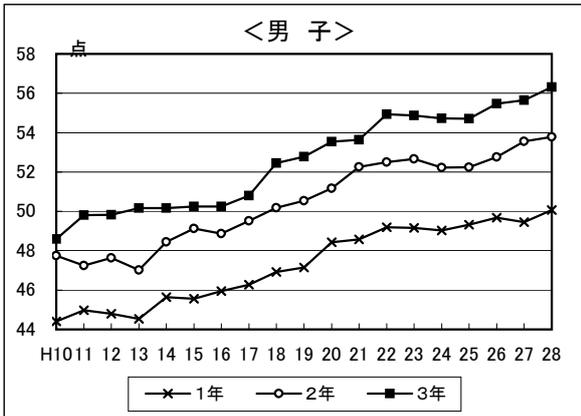


【 反復横とび 】

小学校

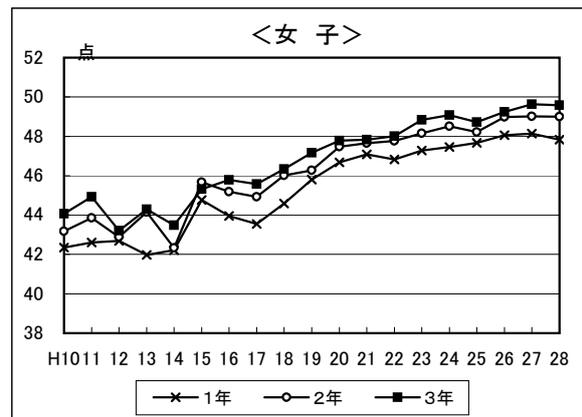
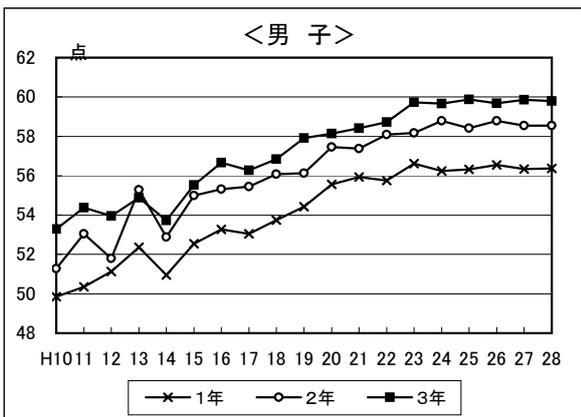


中学校



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

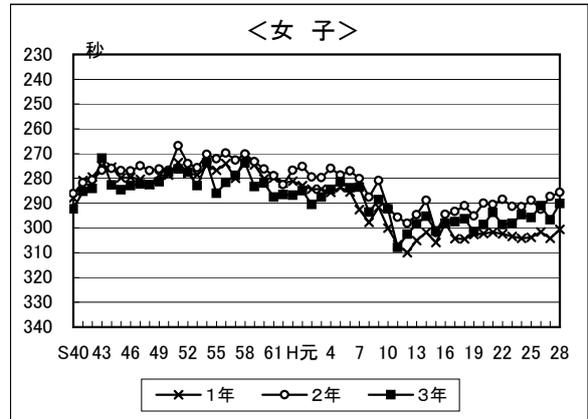
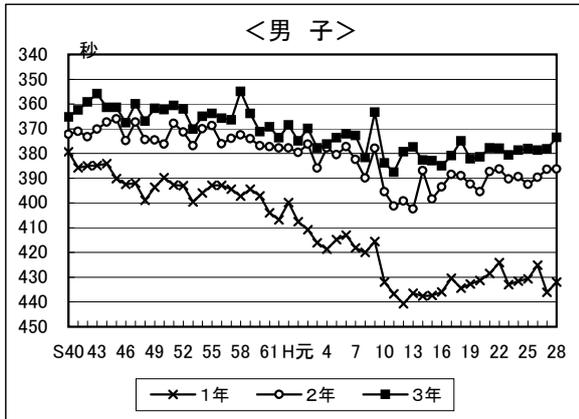
高等学校(全日制)



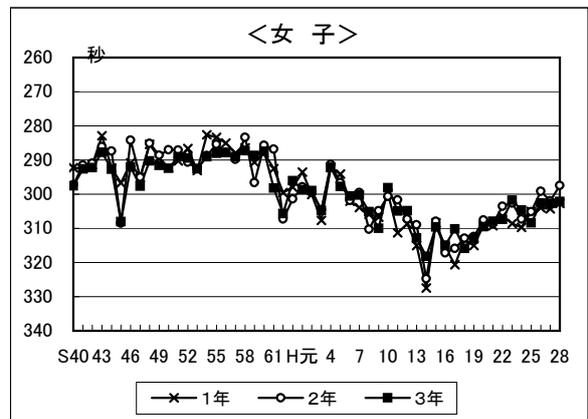
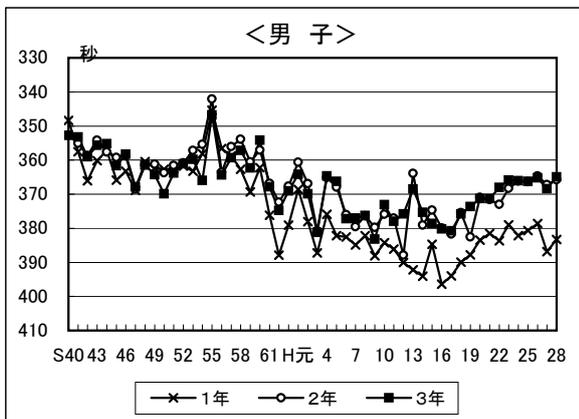
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

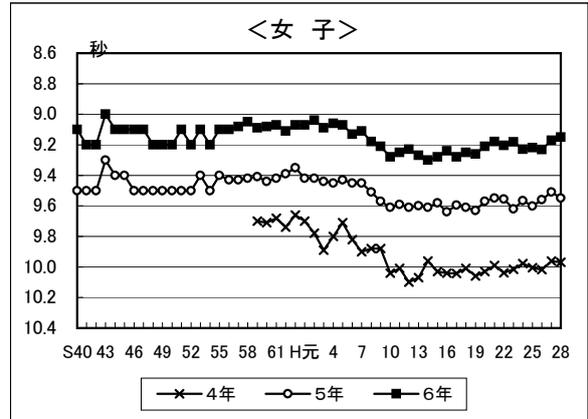
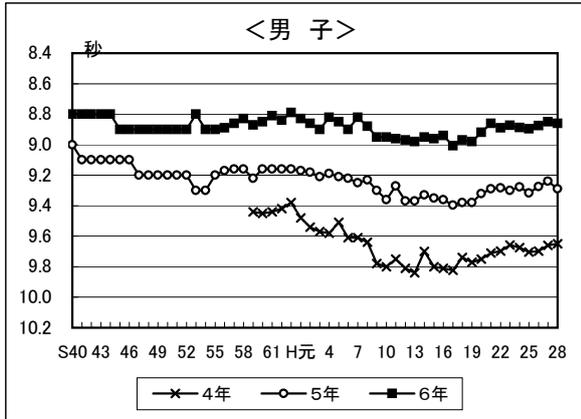


高等学校(全日制)

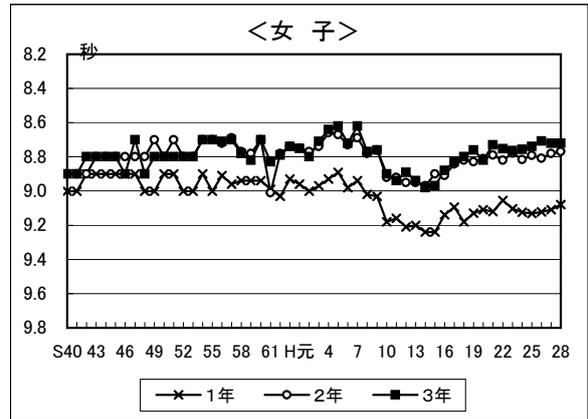
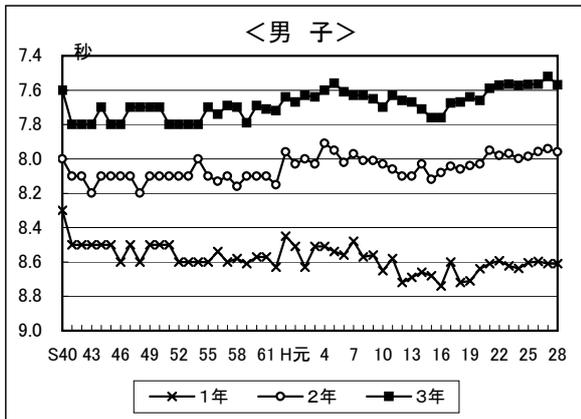


【 50m走 】

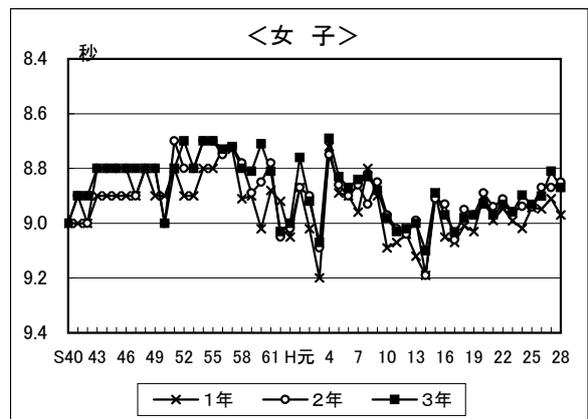
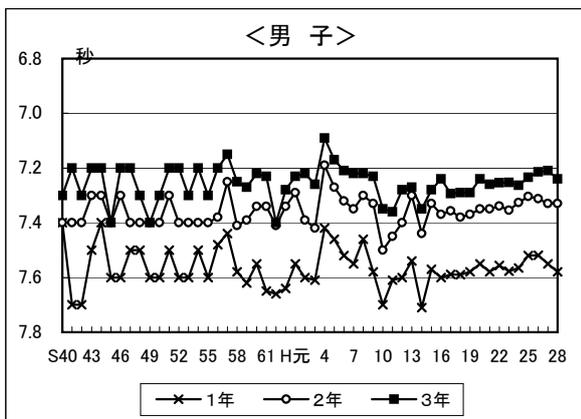
小学校



中学校

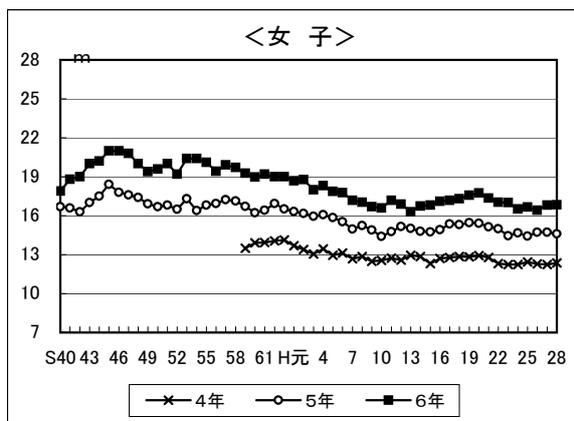
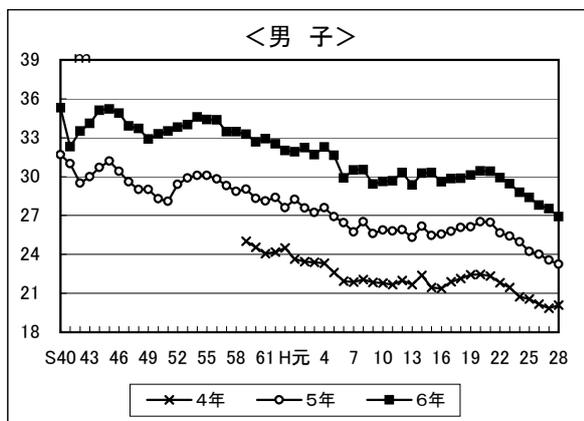


高等学校(全日制)

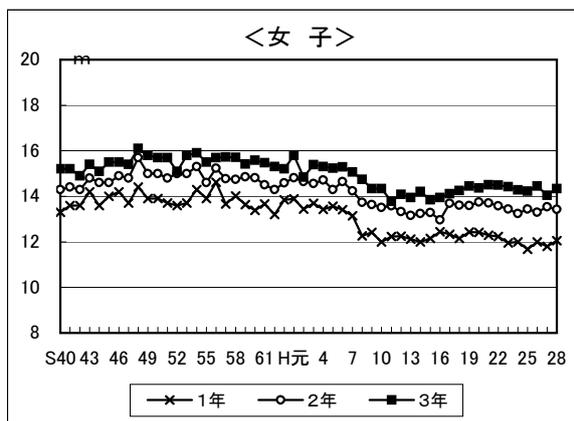
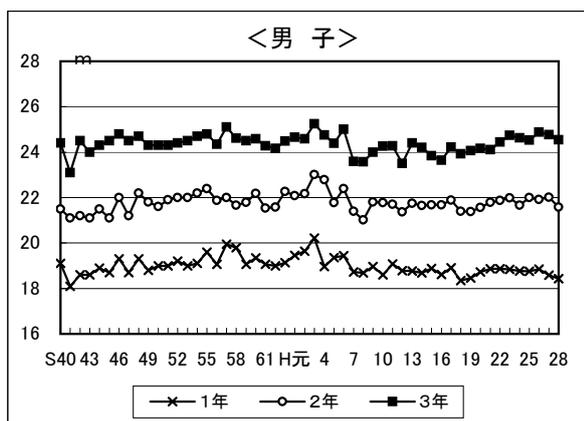


【 ボール投げ 】

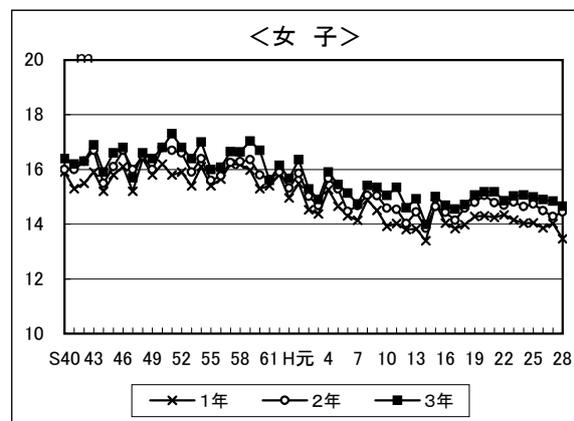
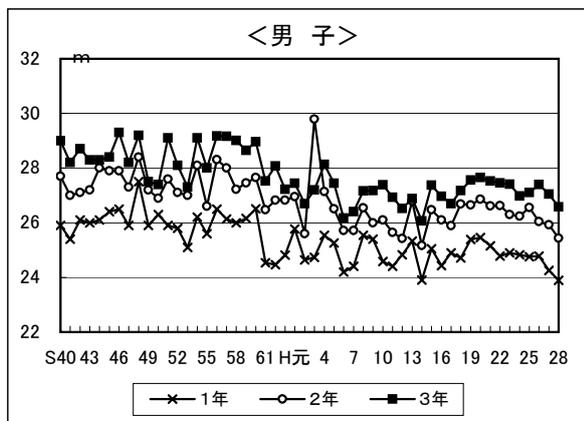
小学校



中学校



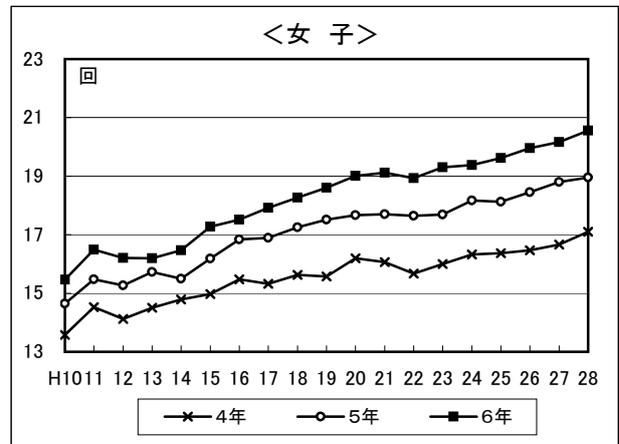
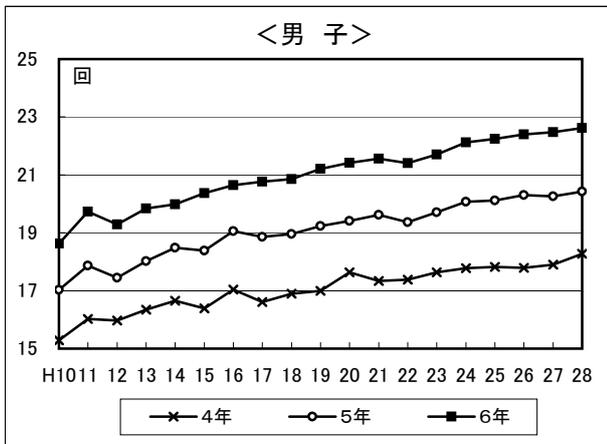
高等学校(全日制)



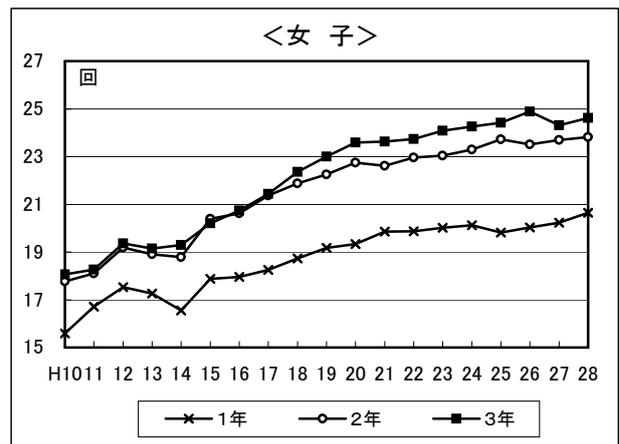
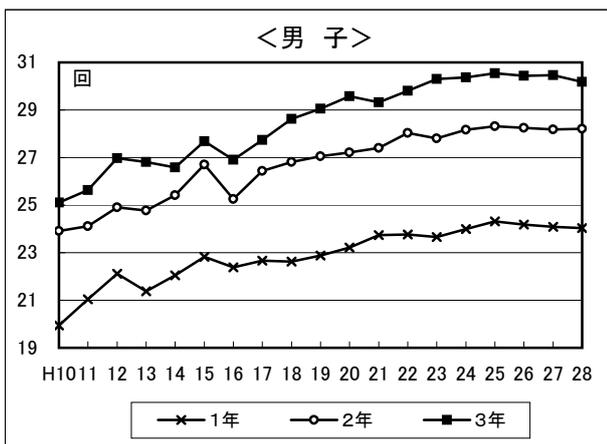
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

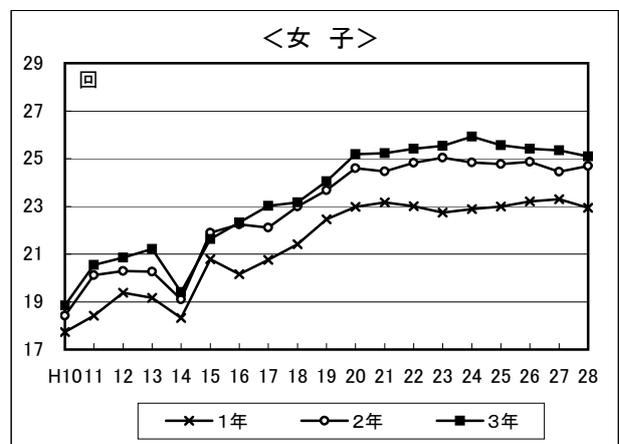
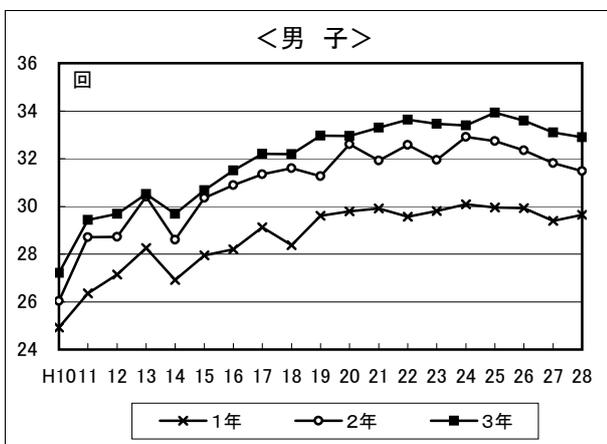
小学校



中学校

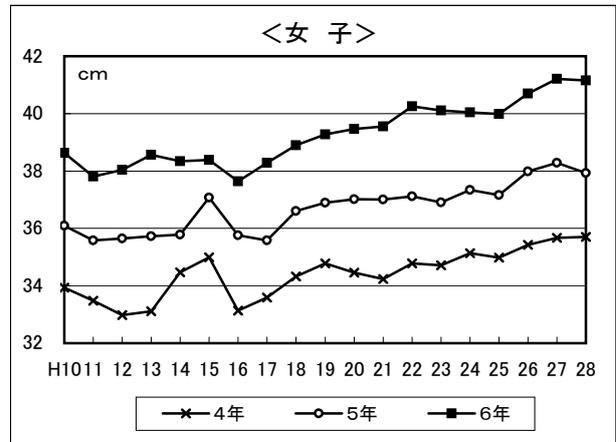
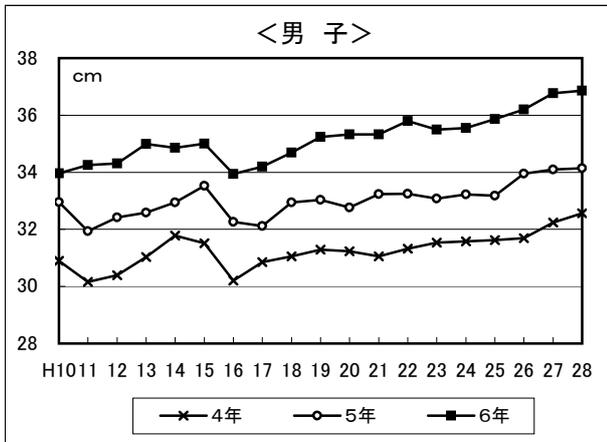


高等学校(全日制)

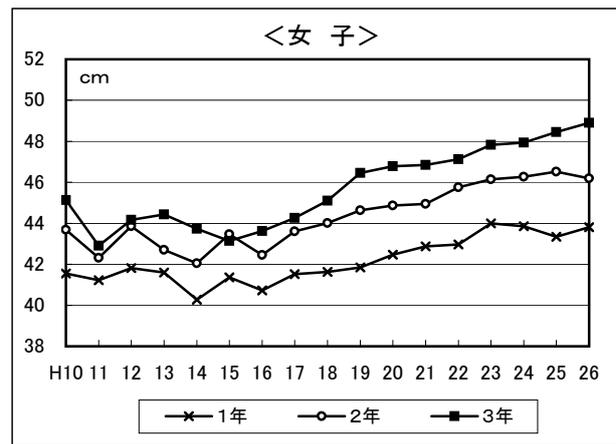
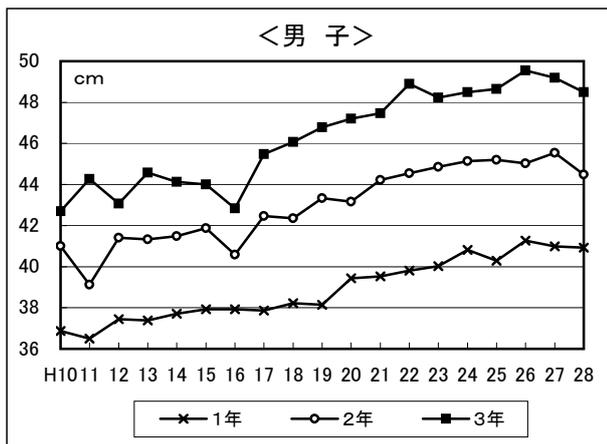


【 長座体前屈 】

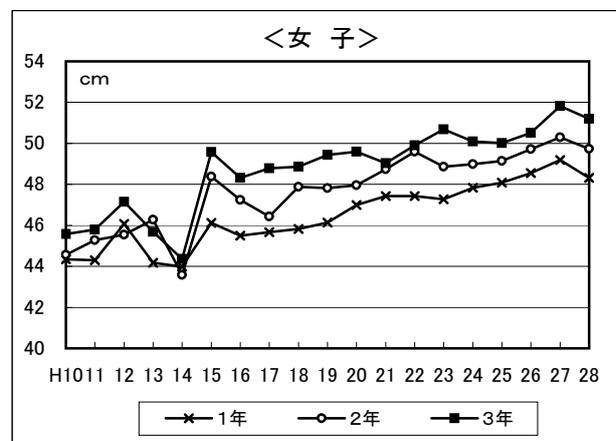
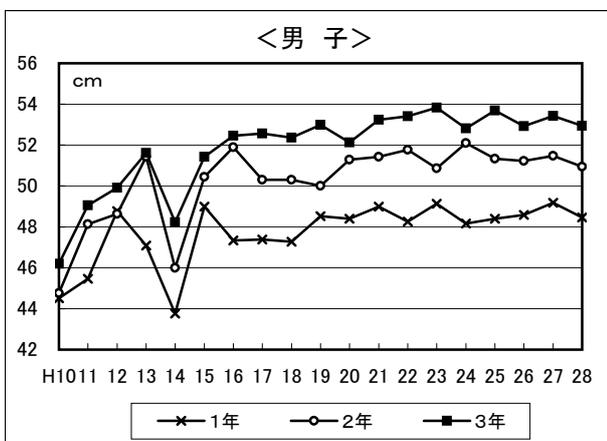
小学校



中学校

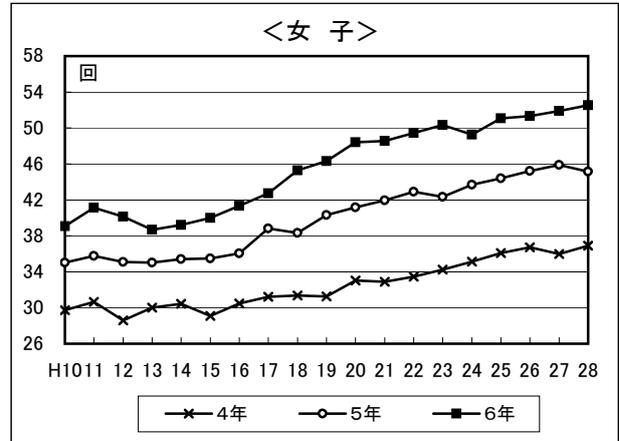
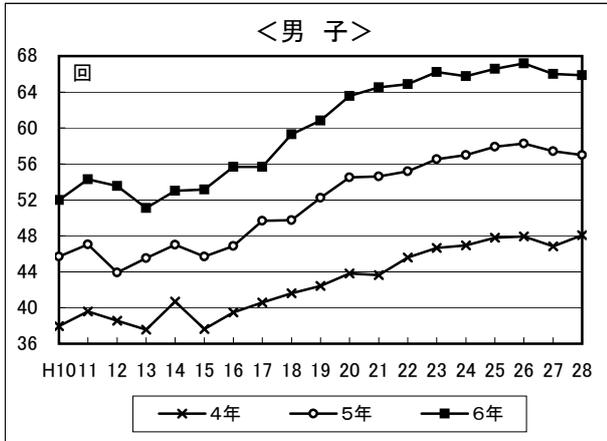


高等学校(全日制)

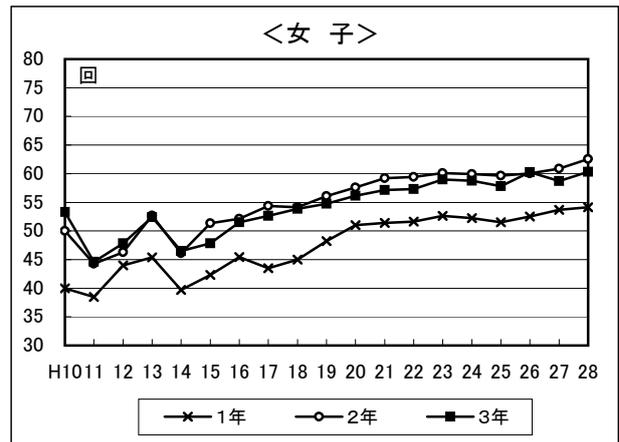
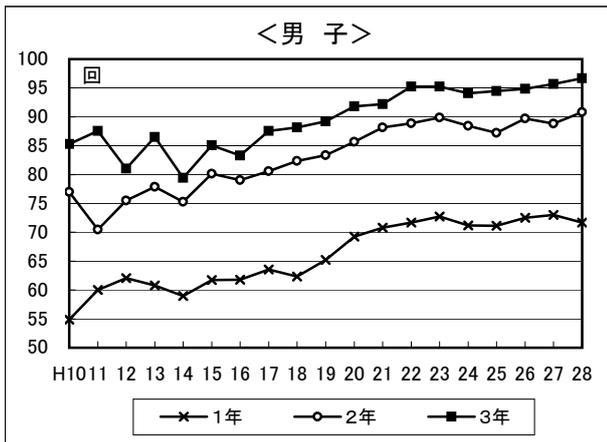


【 20mシャトルラン 】

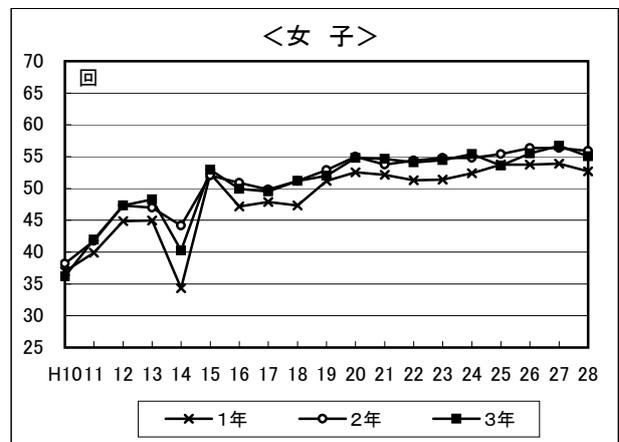
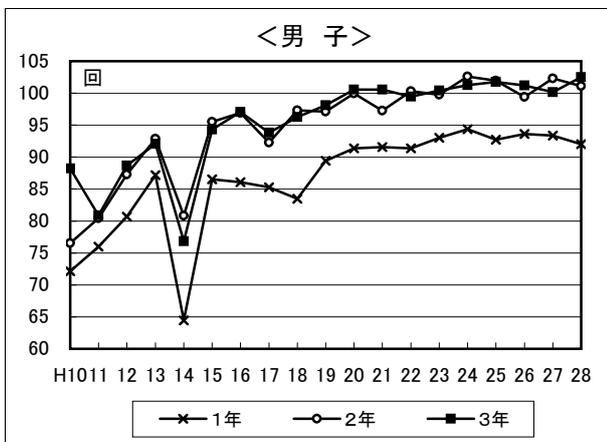
小学校



中学校

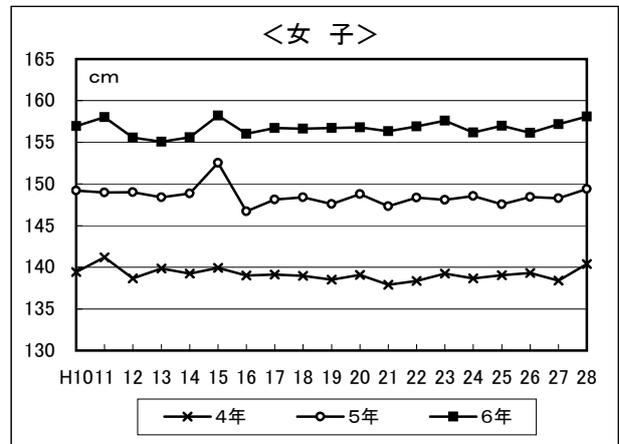
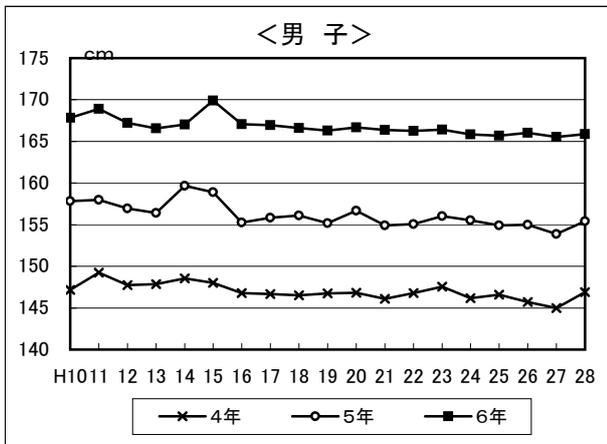


高等学校(全日制)

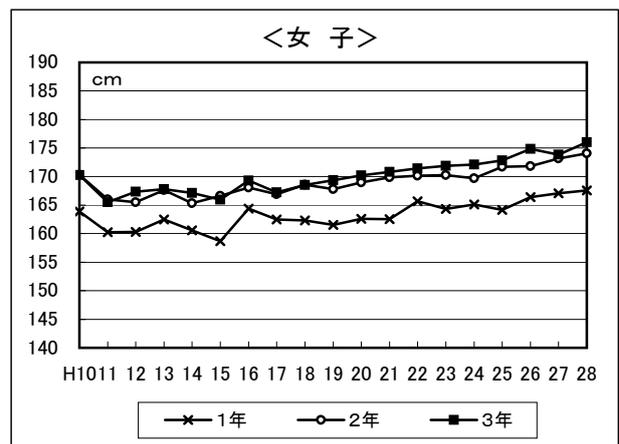
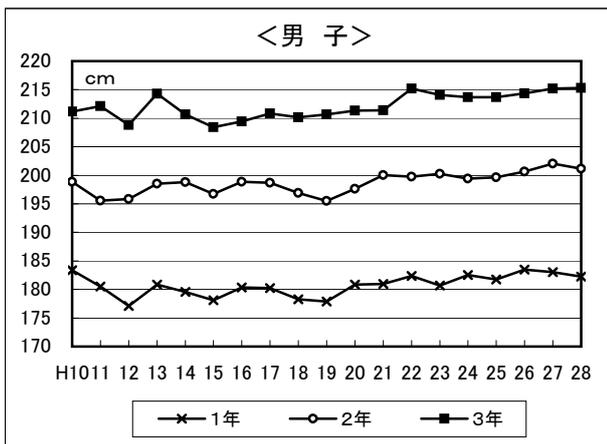


【 立ち幅とび 】

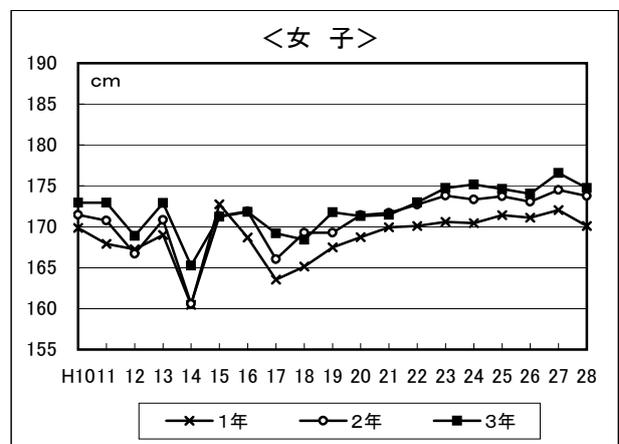
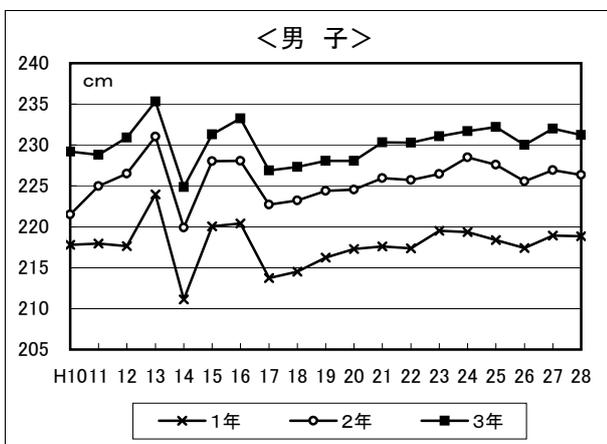
小学校



中学校



高等学校(全日制)



14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成28年度)

【身長(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

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

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

【身長(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位: cm)

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

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

【体 重(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

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

【座 高(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

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

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

【座高(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

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

(注)平成28年度より座高測定は実施せず

15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成28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	—	<u>18.50</u>	<u>21.90</u>	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	<u>27.00</u>	<u>32.70</u>	38.10	41.70	43.70	46.30
	55	1980	—	<u>18.50</u>	21.30	26.10	31.50	38.20	<u>43.60</u>	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	<u>38.65</u>	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	<u>15.44</u>	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.50	40.97	42.57
	17	2005	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69	42.25
	18	2006	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25	42.76
	19	2007	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83	42.69
	20	2008	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95	42.66
	21	2009	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.40	38.71	40.95	42.84
	22	2010	14.90	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48	42.64
	23	2011	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82	43.21
	24	2012	14.91	17.19	20.11	24.20	29.73	35.29	38.51	41.32	42.44
	25	2013	14.91	17.22	20.25	23.89	29.81	34.86	37.90	40.78	42.68
	26	2014	14.88	17.05	20.35	23.99	29.47	35.04	37.71	40.45	42.23
	27	2015	14.87	17.00	20.20	24.09	29.59	34.74	37.72	40.03	42.13
	28	2016	14.93	17.17	20.17	23.96	29.59	34.82	37.33	40.15	41.78

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

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【反復横とび(男子)の年次統計】

(単位:点)

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

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年が加わっている。

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

【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

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

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【持久走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

(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
28	2016	300.53	285.61	290.13	302.67	297.43	302.11

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【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	<u>9.01</u>	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	<u>9.20</u>	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	<u>10.10</u>	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	<u>9.30</u>	<u>9.24</u>	8.97	<u>8.98</u>	9.19	<u>9.19</u>	<u>9.10</u>
15	2003	10.03	9.58	9.28	<u>9.24</u>	8.90	8.97	8.89	8.91	8.89
16	2004	10.04	<u>9.64</u>	9.24	9.14	8.91	8.88	9.05	8.93	8.97
17	2005	10.04	9.60	9.28	9.09	8.84	8.83	9.07	9.06	9.03
18	2006	10.01	9.61	9.25	9.18	8.82	8.80	9.01	8.95	8.98
19	2007	10.06	9.63	9.26	9.13	8.83	8.76	9.03	8.97	8.97
20	2008	10.03	9.57	9.21	9.11	8.81	8.82	8.90	8.89	8.93
21	2009	9.99	9.55	9.18	9.12	8.79	8.73	8.99	8.94	8.97
22	2010	10.04	9.55	9.20	9.06	8.82	8.75	8.95	8.91	8.93
23	2011	10.02	9.62	9.18	9.10	8.78	8.76	8.99	8.96	8.96
24	2012	9.98	9.57	9.23	9.12	8.82	8.76	9.02	8.94	8.90
25	2013	10.00	9.60	9.22	9.13	8.79	8.74	8.94	8.94	8.93
26	2014	10.02	9.56	9.23	9.12	8.81	8.71	8.95	8.87	8.90
27	2015	9.96	9.51	9.17	9.11	8.78	8.72	8.91	8.87	8.81
28	2016	9.97	9.55	9.15	9.08	8.77	8.72	8.97	8.85	8.87

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【ボール投げ(男子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	31.70	35.30	19.10	21.50	24.40	25.90	27.70	29.00
41	1966	—	31.00	32.30	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
28	2016	20.10	23.25	26.91	18.43	21.58	24.54	23.89	25.43	26.58

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

【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

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

(注2) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【上体起こし(女子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【長座体前屈(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	30.90	32.95	33.96	36.87	41.01	<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	<u>32.94</u>	<u>34.86</u>	<u>37.71</u>	41.49	44.12	<u>43.76</u>	45.99	<u>48.22</u>
15	2003	31.51	33.53	35.00	37.92	41.88	44.00	49.00	50.44	51.42
16	2004	30.20	32.26	<u>33.94</u>	37.92	40.58	42.84	47.33	51.89	52.46
17	2005	30.85	32.12	34.19	37.86	42.46	45.48	47.38	50.30	52.57
18	2006	31.05	32.94	34.69	38.22	42.36	46.07	47.27	50.31	52.36
19	2007	31.29	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	<u>53.83</u>
24	2012	31.58	33.23	35.55	40.82	45.13	48.50	48.17	<u>52.11</u>	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	<u>41.26</u>	45.03	<u>49.55</u>	48.59	51.23	52.93
27	2015	32.24	34.09	36.77	40.99	<u>45.55</u>	49.19	<u>49.18</u>	51.48	53.42
28	2016	<u>32.56</u>	<u>34.14</u>	<u>36.86</u>	40.93	44.48	48.49	48.46	50.95	52.95

【長座体前屈(女子)の年次統計】

(単位:秒)

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

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【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	<u>30.02</u>	<u>35.01</u>	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	<u>35.42</u>	<u>39.20</u>	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	<u>40.32</u>	<u>46.31</u>	<u>48.23</u>	<u>56.11</u>	<u>54.76</u>	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	<u>35.14</u>	<u>43.70</u>	<u>49.26</u>	<u>52.25</u>	<u>59.93</u>	<u>58.74</u>	<u>52.38</u>	<u>54.78</u>	<u>55.43</u>
25	2013	36.09	44.38	51.08	51.49	59.64	57.81	53.77	55.42	53.62
26	2014	36.71	45.22	51.34	52.51	60.03	60.26	53.74	56.35	55.49
27	2015	35.99	<u>45.89</u>	51.91	53.66	60.87	58.70	<u>53.91</u>	<u>56.35</u>	<u>56.73</u>
28	2016	<u>36.90</u>	45.15	<u>52.53</u>	<u>54.15</u>	<u>62.54</u>	<u>60.33</u>	52.71	55.89	55.03

【立ち幅とび(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【立ち幅とび(女子)の年次統計】

(単位:秒)

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

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

Ⅲ 新体カテスト実施要項
及び記録用紙

新体力テスト実施要項

1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

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

※記録用紙にあるア～キの生活調査も行う。

2 実施上の一般的注意

小学校

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

中・高等学校

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

3 各テストの実施方法

小・中・高共通

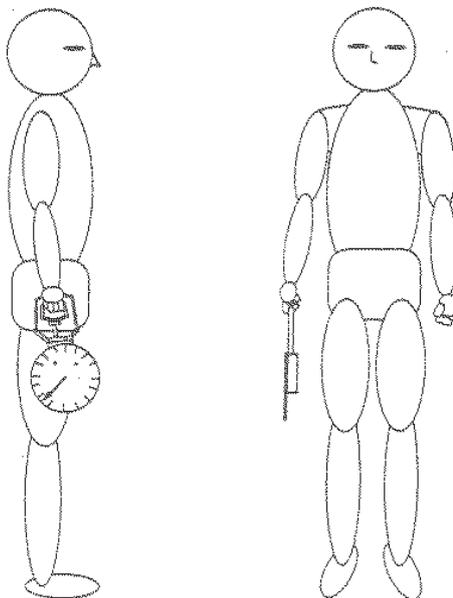
握 力

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

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



(真横からみた図)

(正面図)

3 記録

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

4 実施上の注意

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

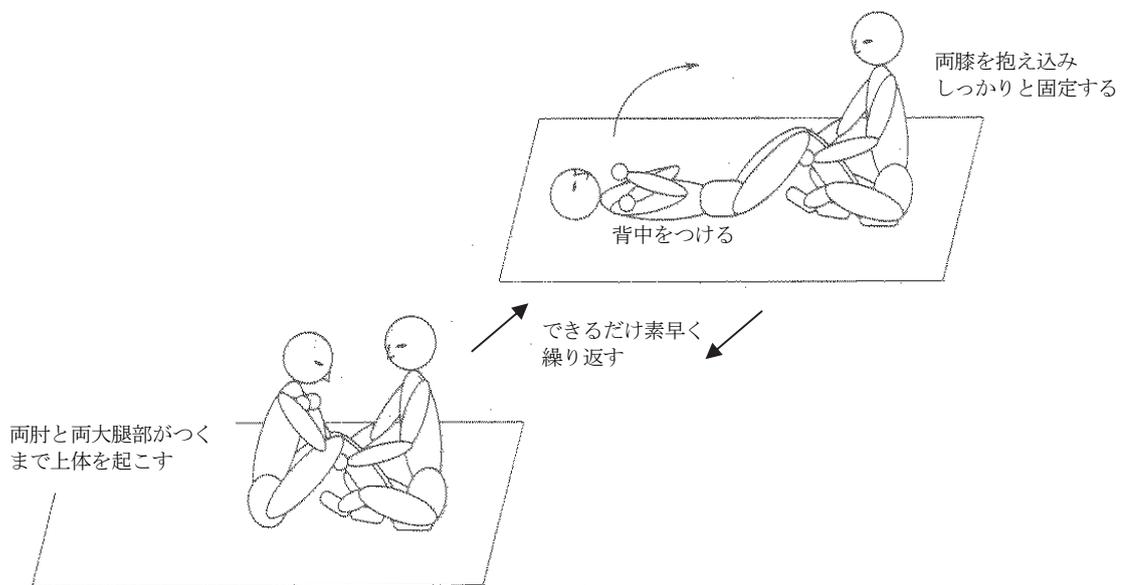
上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

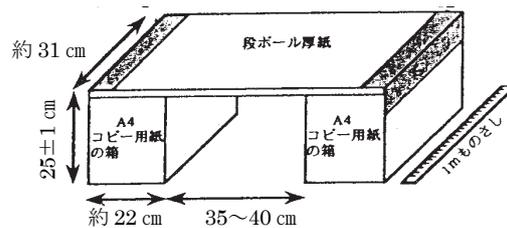
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

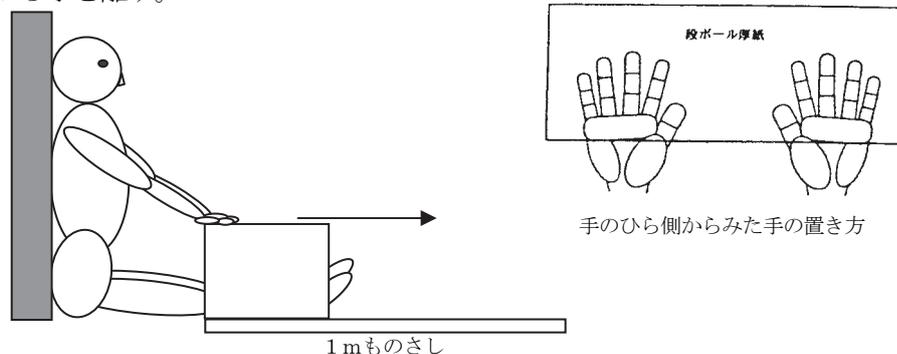
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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



2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

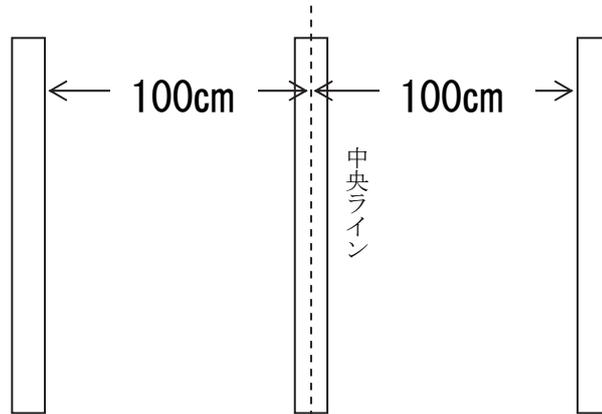
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

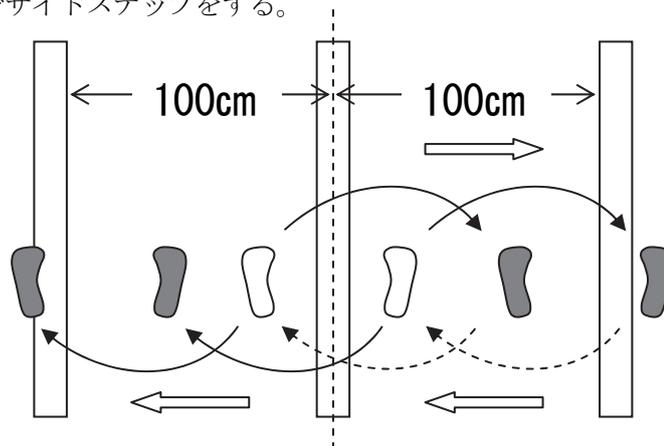
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2 方法

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



3 記録

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

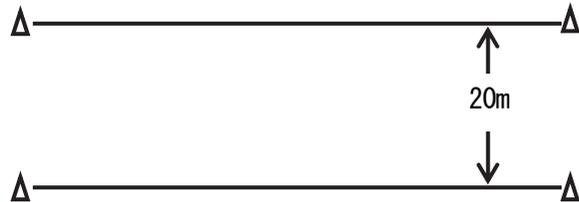
4 実施上の注意

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

20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

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



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

持久走（男子1500m、女子1000m）**1 準備**

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

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

3 記録

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

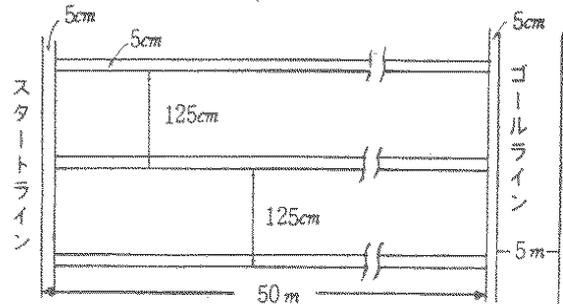
4 実施上の注意

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

50m走

1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30 cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

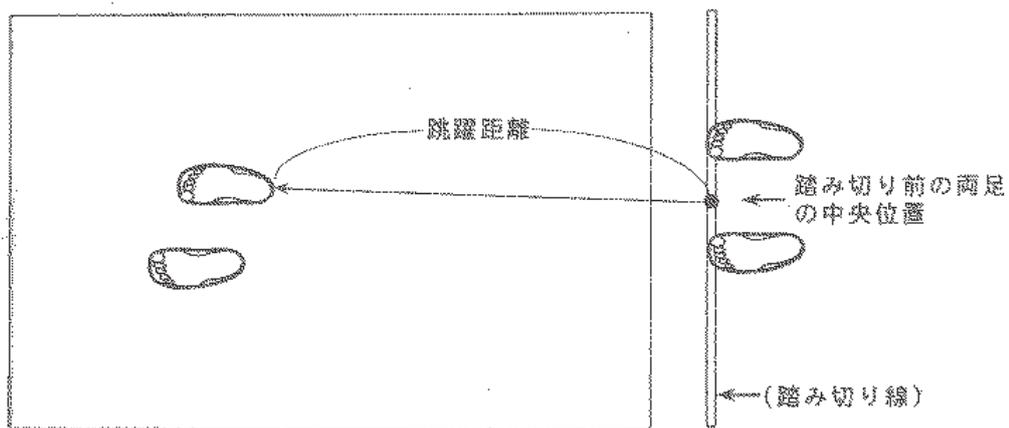
マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

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

2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

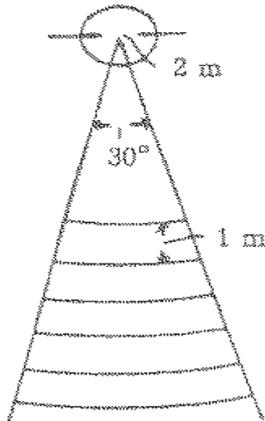
- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

ソフトボール投げ

1 準備

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

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



2 方法

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

3 記録

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

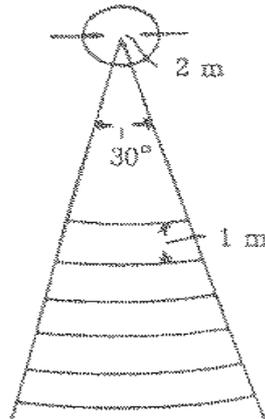
4 実施上の注意

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

ハンドボール投げ**1 準備**

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

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

**2 方法**

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

平成28年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

小学校用

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

こ 項	も 目	き 記		ろ 録		と 得	て 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. 上体起こし					回		
3. 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm		
4. 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. 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 ごう 合計							
そう 総合 ひよう 評価							A B C D E

平成28年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

中・高等学校用

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

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

テストの得点表および総合評価

小学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

テストの得点表および総合評価

中・高等学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

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

体力・運動能力調査の記録

4年
5年
6年

組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

	4年	5年	6年
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

アンケート項目	選択肢	4年		5年		6年	
		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート	
ア、所属	1. はいっている	1 2	1 2	1 2	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) ※1kg未満は四捨五入	左右よい方の平均				
上体起こし(回)	テストは1回					
長座体前屈(cm)	1回目 2回目					
反復横とび(点)	1回目 2回目					
20mシャトルラン(回)	テストは1回					
50m走(秒) ※1/10秒未満は切り上げ	テストは1回					
立ち幅とび(cm)	1回目 2回目					
ソフトボール投げ(m)	1回目 2回目					

体力・運動能力調査の記録

1年
2年
3年
4年

組
組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

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

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

アンケート項目	選択肢	1年		2年		3年		4年	
		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート	
ア, 所属	1. している	1	2	1	2	1	2	1	2
	2. していない								
イ, スポーツ実施状況	1. 週3日以上								
	2. 週1~2日程度	1	2	3	4	1	2	3	4
	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								
	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								
	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								
	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								
	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29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