

平成24年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成25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24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24年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 平成24年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価状況の状況	6
4 平成24年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の平成24年度」と「本県の平成23年度」の平均値の比較	21
6 「本県の平成24年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較	22
7 本県平成24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	24
8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成14年度～平成24年度)	30
9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン	31
10 体力向上における学校の取組の視点	39

II 統計資料

11 平成23年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	41
12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成24年度)	43
13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成24年度)	52
14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成24年度)	58

III 新体力テスト実施要項及び記録用紙	71
----------------------	----

I 調査の概要・結果・分析

1 平成24年度児童生徒の体力・運動能力調査の概要

(1) 調査目的

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

(2) 調査対象校と調査対象児童・生徒数

校種	学校数	学年	男子	女子	合計
公立小学校	224 校	第4学年	5,311 人	5,129 人	10,440 人
		第5学年	5,581 人	5,332 人	10,913 人
		第6学年	5,644 人	5,395 人	11,039 人
公立中学校	93 校	第1学年	5,525 人	5,241 人	10,766 人
		第2学年	5,599 人	5,243 人	10,842 人
		第3学年	5,316 人	5,048 人	10,364 人
公立高等学校 (全日制)	40 校	第1学年	3,758 人	4,089 人	7,847 人
		第2学年	3,657 人	3,810 人	7,467 人
		第3学年	3,729 人	4,002 人	7,731 人
合計	357 校		44,120 人	43,289 人	87,409 人

公立高等学校 (定時制)	6 校	第1学年 (15歳)	90 人	71 人	161 人
		第2学年 (16歳)	68 人	85 人	153 人
		第3学年 (17歳)	93 人	73 人	166 人
		第4学年 (18歳)	51 人	43 人	94 人
合計			302 人	272 人	574 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)

2 平成24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	5,300	5,574	5,638	5,120	5,325	5,391
		平均値	133.77	139.27	145.20	133.68	140.40	147.10
		標準偏差	5.74	6.06	7.21	6.16	6.72	6.91
	体重 (kg)	標本数	5,300	5,575	5,637	5,121	5,324	5,392
		平均値	30.66	34.39	38.36	29.90	33.99	39.14
		標準偏差	6.11	7.15	8.28	5.78	6.62	7.80
	座高 (cm)	標本数	5,296	5,569	5,635	5,116	5,321	5,391
		平均値	72.77	75.23	77.82	72.84	76.03	79.49
		標準偏差	3.31	3.36	3.80	3.47	3.76	4.06
体力	握力 (kg)	標本数	5,280	5,542	5,604	5,099	5,303	5,368
		平均値	14.91	17.19	20.11	13.94	16.48	19.57
		標準偏差	3.33	3.73	4.70	3.23	3.69	4.34
	上体起こし (回)	標本数	5,265	5,530	5,578	5,097	5,292	5,339
		平均値	17.78	20.07	22.12	16.33	18.17	19.38
		標準偏差	5.77	5.99	5.97	5.34	5.26	5.26
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,270	5,528	5,596	5,099	5,293	5,350
		平均値	31.58	33.23	35.55	35.14	37.34	40.04
		標準偏差	7.34	7.60	8.25	7.30	7.83	8.48
反復横とび (点)	標本数	5,262	5,524	5,565	5,095	5,291	5,326	
	平均値	38.92	44.01	47.11	36.75	41.35	43.72	
	標準偏差	7.97	7.82	7.47	7.39	7.10	6.60	
運動能力	20mシャトルラン (回)	標本数	5,237	5,515	5,546	5,071	5,267	5,308
		平均値	46.93	57.00	65.76	35.14	43.70	49.26
		標準偏差	19.65	21.42	23.20	14.62	16.66	17.67
50m走 (秒)	標本数	5,232	5,523	5,578	5,073	5,282	5,321	
	平均値	9.67	9.28	8.89	9.98	9.57	9.23	
	標準偏差	0.88	0.86	0.85	0.86	0.81	0.78	
力	立ち幅とび (cm)	標本数	5,257	5,515	5,572	5,089	5,286	5,330
		平均値	146.19	155.54	165.84	138.68	148.54	156.19
		標準偏差	18.87	19.23	21.35	18.08	19.41	20.62
ボール投げ (m)	標本数	5,265	5,529	5,579	5,095	5,284	5,331	
	小学校:ソフトボール 平均値	20.73	24.96	28.79	12.24	14.68	16.52	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.16	8.48	9.75	4.07	4.91	5.63	

【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	5,509	5,585	5,302	5,233	5,237	5,031
		平均値	152.71	160.18	165.87	152.33	155.33	156.84
		標準偏差	7.77	7.79	6.60	5.83	5.49	5.20
	体重 (kg)	標本数	5,505	5,583	5,299	5,226	5,232	5,022
		平均値	44.16	49.17	54.30	43.79	47.11	49.58
		標準偏差	9.51	9.76	9.13	7.90	7.34	6.96
	座高 (cm)	標本数	5,501	5,574	5,295	5,222	5,234	5,031
		平均値	81.51	85.21	88.30	82.50	84.10	84.97
		標準偏差	4.59	4.78	4.18	3.68	3.53	3.24
体 力 ・ 運 動 能 力	握力 (kg)	標本数	5,510	5,571	5,278	5,222	5,230	5,023
		平均値	24.20	29.73	35.29	21.93	23.92	25.43
		標準偏差	6.09	7.15	7.65	4.45	4.34	4.49
	上体起こし (回)	標本数	5,504	5,560	5,257	5,219	5,200	4,997
		平均値	23.99	28.16	30.37	20.12	23.29	24.26
		標準偏差	5.99	6.12	6.28	5.46	5.96	5.91
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,498	5,551	5,267	5,221	5,224	5,016
		平均値	40.82	45.13	48.50	43.86	46.26	47.94
		標準偏差	9.84	10.32	10.92	9.44	9.88	9.88
	反復横とび (点)	標本数	5,464	5,548	5,229	5,198	5,167	4,968
		平均値	49.03	52.23	54.72	44.54	46.10	46.36
		標準偏差	7.14	7.37	7.61	5.89	6.02	6.16
	持久走 (秒)	標本数	2,487	2,469	2,366	2,428	2,267	2,265
		平均値	431.59	389.38	378.64	304.14	291.46	294.70
		標準偏差	66.94	56.61	56.38	40.73	40.86	44.41
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,642	4,649	4,322	4,267	4,256	3,975
		平均値	71.20	88.44	94.06	52.25	59.93	58.74
		標準偏差	22.40	24.00	24.33	17.62	20.60	20.66
50m走 (秒)	標本数	5,450	5,491	5,188	5,181	5,117	4,920	
	平均値	8.64	8.00	7.57	9.12	8.82	8.76	
	標準偏差	0.84	0.76	0.66	0.73	0.72	0.76	
立ち幅とび (cm)	標本数	5,465	5,538	5,231	5,200	5,188	4,981	
	平均値	182.52	199.40	213.69	165.12	169.70	172.08	
	標準偏差	24.83	25.89	24.73	21.04	22.51	24.55	
ボール投げ (m) 小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	標本数	5,471	5,530	5,249	5,208	5,194	4,989	
	平均値	18.77	21.67	24.62	11.99	13.24	14.28	
	標準偏差	5.02	5.56	6.20	3.68	4.06	4.48	

(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	3,756	3,653	3,725	4,087	3,806	3,998
		平均値	168.95	170.46	171.16	157.35	157.73	158.22
		標準偏差	5.77	5.83	5.80	5.25	5.23	5.21
	体重 (kg)	標本数	3,756	3,652	3,724	4,079	3,793	3,991
		平均値	59.37	61.69	63.17	51.22	52.05	52.86
		標準偏差	10.19	9.75	10.18	7.58	7.42	7.70
	座高 (cm)	標本数	3,746	3,642	3,712	4,078	3,799	3,991
		平均値	90.14	91.15	91.79	85.20	85.45	85.61
		標準偏差	3.74	3.61	3.46	3.23	3.14	3.08
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	3,752	3,646	3,721	4,085	3,804	4,000
		平均値	38.51	41.32	42.44	25.76	26.61	27.18
		標準偏差	6.78	7.14	7.27	4.44	4.60	4.63
	上体起こし (回)	標本数	3,746	3,644	3,710	4,074	3,788	3,987
		平均値	30.09	32.91	33.40	22.89	24.84	25.92
		標準偏差	6.09	6.08	6.34	6.07	6.56	6.37
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,752	3,647	3,713	4,080	3,800	3,996
		平均値	48.17	52.11	52.82	47.83	48.98	50.10
		標準偏差	10.51	10.71	11.10	10.08	10.56	10.11
	反復横とび (点)	標本数	3,722	3,629	3,696	4,040	3,760	3,969
		平均値	56.24	58.80	59.67	47.46	48.51	49.07
		標準偏差	6.35	6.35	6.52	5.38	5.77	5.85
	持久走 (秒)	標本数	2,752	2,671	2,737	2,966	2,713	2,880
		平均値	382.22	366.17	366.10	309.68	307.31	304.66
		標準偏差	54.45	54.75	59.13	45.15	52.55	49.29
	20mシャトルラン (回)	標本数	1,895	1,797	1,810	2,104	1,999	2,082
		平均値	94.37	102.61	101.25	52.38	54.78	55.43
		標準偏差	21.87	23.97	25.49	16.84	20.21	19.90
50m走 (秒)	標本数	3,704	3,604	3,688	4,033	3,755	3,946	
	平均値	7.57	7.33	7.26	9.02	8.94	8.90	
	標準偏差	0.61	0.60	0.58	0.77	0.83	0.81	
立ち幅とび (cm)	標本数	3,723	3,633	3,696	4,067	3,775	3,979	
	平均値	219.36	228.47	231.70	170.45	173.34	175.16	
	標準偏差	23.79	22.76	23.16	22.59	23.20	22.77	
ボール投げ (m)	標本数	3,734	3,634	3,709	4,079	3,790	3,988	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	24.83	26.24	26.97	14.04	14.65	15.06
	標準偏差	5.75	6.07	6.36	4.16	4.46	4.52	

(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	89	68	93	49	70	84	73	43
		平均値	168.53	169.38	170.30	170.74	156.78	157.87	158.09	157.55
		標準偏差	5.67	6.04	5.44	6.00	5.43	5.73	5.65	6.31
	体重(kg)	標本数	89	68	93	49	69	84	73	42
		平均値	59.52	61.48	64.69	67.42	53.22	52.70	55.00	59.00
		標準偏差	12.14	12.92	15.73	14.27	11.15	10.57	12.23	14.72
	座高(cm)	標本数	89	67	93	49	70	84	73	41
		平均値	90.60	91.14	92.26	92.61	86.34	86.15	86.26	86.69
		標準偏差	4.00	3.54	3.03	3.45	3.09	2.98	2.88	2.95
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	86	63	84	46	71	82	71	42
		平均値	37.73	38.77	39.45	42.75	24.08	24.34	25.26	27.20
		標準偏差	7.27	9.22	7.81	8.26	5.09	5.11	5.20	5.89
	上体起こし(回)	標本数	85	60	83	45	69	83	72	41
		平均値	23.05	26.32	25.13	25.29	15.90	17.83	16.08	17.29
		標準偏差	6.83	8.36	8.88	7.15	6.01	7.14	5.85	6.04
	長座体前屈(cm)	標本数	82	62	84	44	71	82	72	42
		平均値	41.67	44.02	44.60	43.11	44.48	41.99	45.75	42.24
		標準偏差	12.15	14.11	11.61	13.66	12.97	11.03	10.57	11.64
	反復横とび(点)	標本数	80	62	83	43	63	77	72	42
		平均値	45.76	49.15	46.86	47.84	36.84	39.08	35.89	36.83
		標準偏差	9.85	11.76	9.90	9.90	8.01	5.79	9.03	6.79
	持久走(秒)	標本数	50	39	59	28	44	48	42	19
		平均値	486.42	466.46	569.10	552.54	484.89	438.60	455.02	412.58
		標準偏差	98.40	161.15	170.50	133.52	110.18	96.47	127.64	70.55
	20mシャトルラン(回)	標本数	71	57	65	33	65	62	56	32
		平均値	58.90	59.35	50.35	53.27	23.17	25.40	24.39	26.03
		標準偏差	22.24	35.54	24.59	25.94	10.71	12.77	11.79	18.16
50m走(秒)	標本数	82	59	84	41	62	70	67	37	
	平均値	8.21	8.11	8.23	8.17	11.12	10.35	10.97	10.49	
	標準偏差	1.19	1.33	1.28	1.23	2.33	1.37	2.13	1.64	
立ち幅とび(cm)	標本数	84	61	81	45	71	79	72	41	
	平均値	204.42	212.08	197.53	202.82	141.44	148.32	147.15	151.00	
	標準偏差	30.61	35.81	37.64	34.00	29.29	24.58	28.47	28.56	
ボール投げ(m)	標本数	84	62	79	43	70	80	70	40	
	小学校:ソフトボール 平均値	21.65	23.69	20.96	22.28	10.87	11.73	12.49	11.60	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	6.65	6.18	5.62	7.30	3.19	3.60	3.66	3.34	

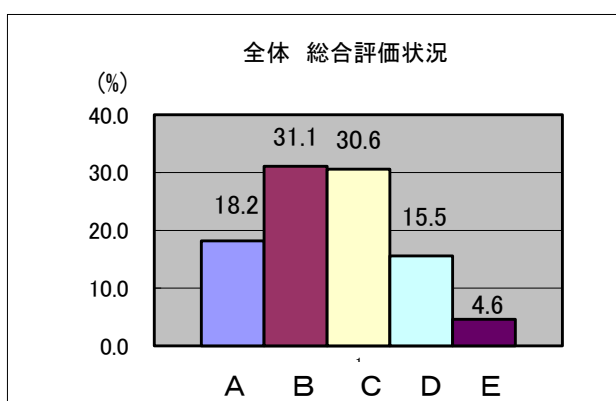
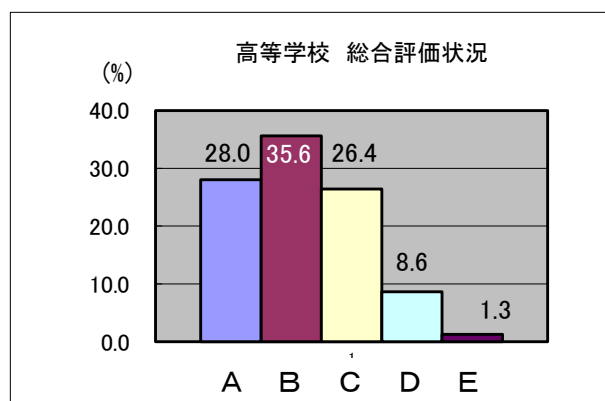
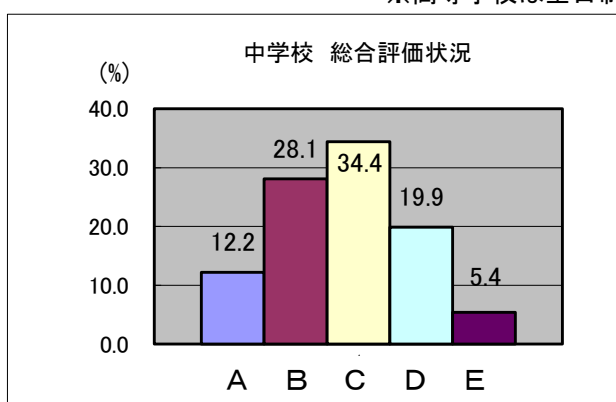
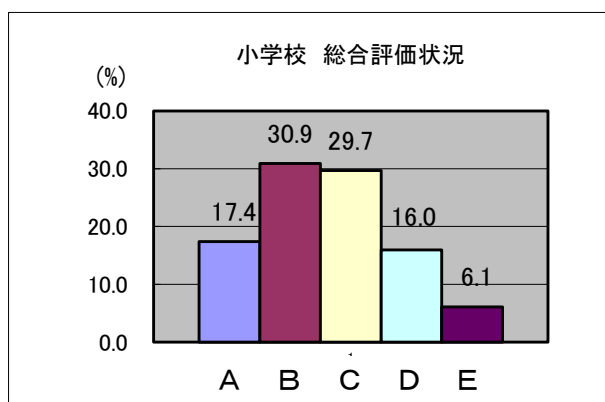
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 平成24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	50.09	16.1	28.8	30.9	17.1	7.2
	5年	56.20	17.9	29.9	30.5	15.7	6.0
	6年	61.80	18.1	33.8	27.7	15.2	5.1
中学校	1年	34.83	4.3	21.9	38.4	28.1	7.3
	2年	43.92	10.7	30.5	35.7	18.2	4.9
	3年	50.76	22.2	32.0	28.8	13.1	4.0
高等学校	1年	51.45	18.3	33.1	34.7	11.9	1.9
	2年	57.02	33.6	35.9	22.5	6.8	1.2
	3年	58.39	32.3	37.9	22.0	7.1	0.7
小学校		56.14	17.4	30.9	29.7	16.0	6.1
中学校		43.03	12.2	28.1	34.4	19.9	5.4
高等学校		55.61	28.0	35.6	26.4	8.6	1.3
全体		51.17	18.2	31.1	30.6	15.5	4.6

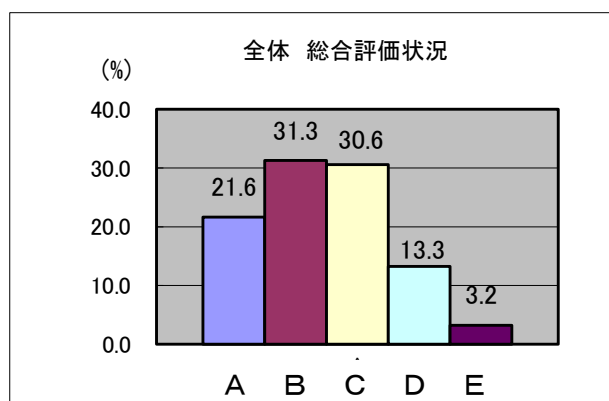
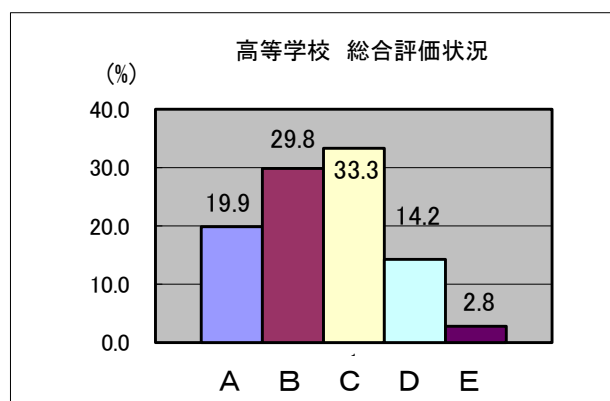
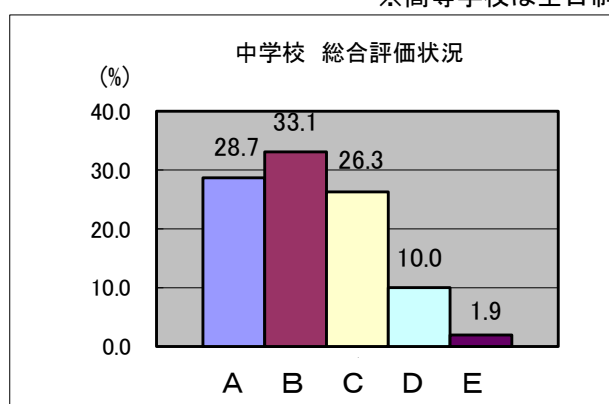
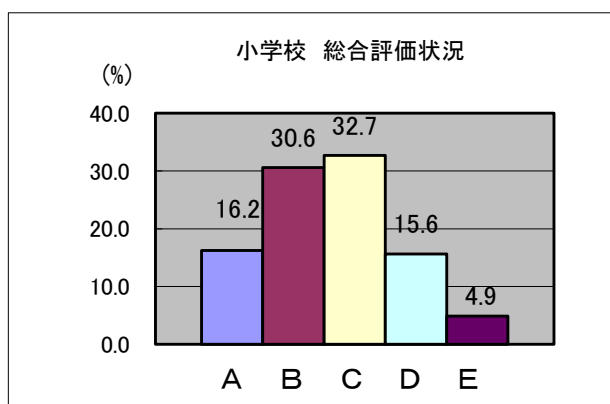
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	50.17	15.0	29.6	32.6	16.7	5.9
	5年	56.67	18.5	29.1	33.0	14.7	4.6
	6年	61.52	15.0	32.9	32.5	15.5	4.1
中学校	1年	44.34	27.7	36.5	26.6	8.0	1.1
	2年	49.95	29.4	33.7	25.5	9.6	1.8
	3年	52.26	28.9	28.8	26.7	12.5	3.0
高等学校	1年	50.21	17.5	28.7	35.0	15.8	3.1
	2年	52.61	22.2	28.2	32.2	14.0	3.3
	3年	54.12	20.0	32.5	32.6	12.9	2.0
小学校		56.20	16.2	30.6	32.7	15.6	4.9
中学校		48.77	28.7	33.1	26.3	10.0	1.9
高等学校		52.29	19.9	29.8	33.3	14.2	2.8
全体		52.49	21.6	31.3	30.6	13.3	3.2

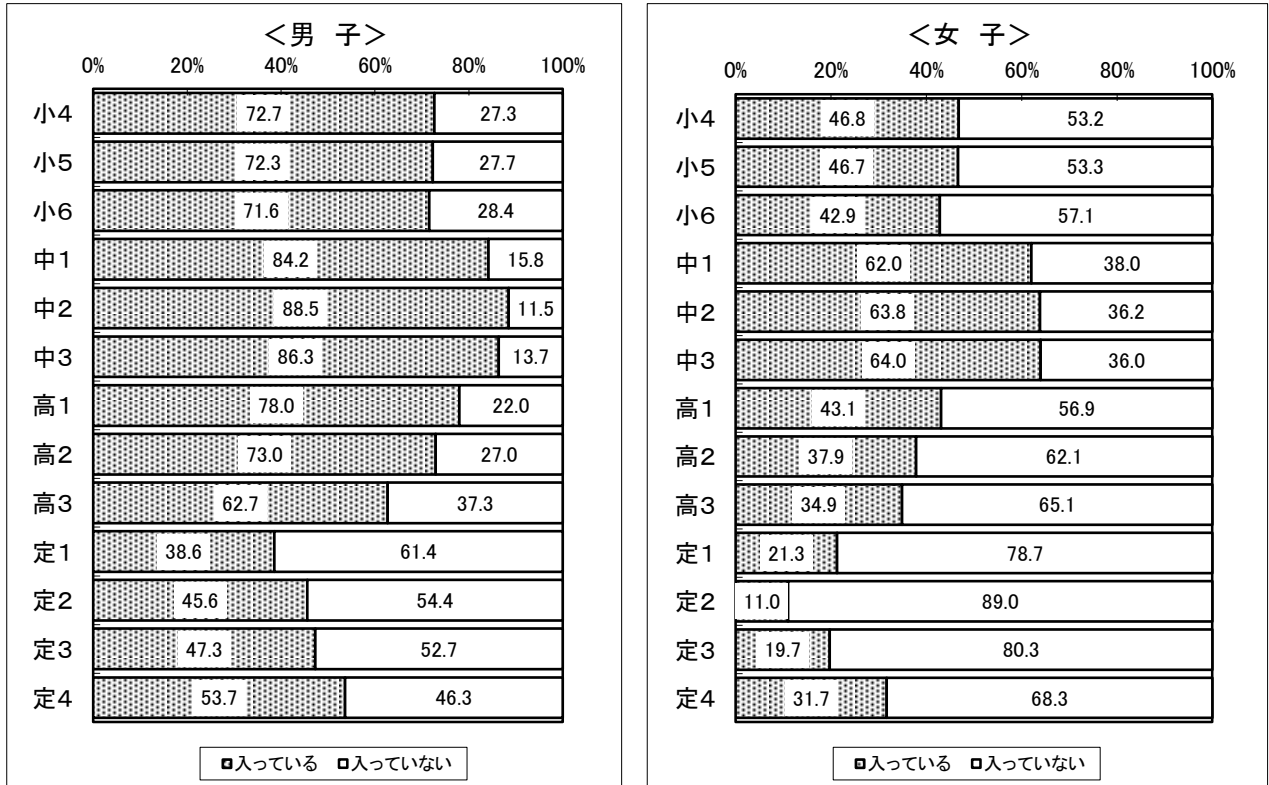
※高等学校は全日制



4 平成24年度本県の児童生徒の生活調査結果

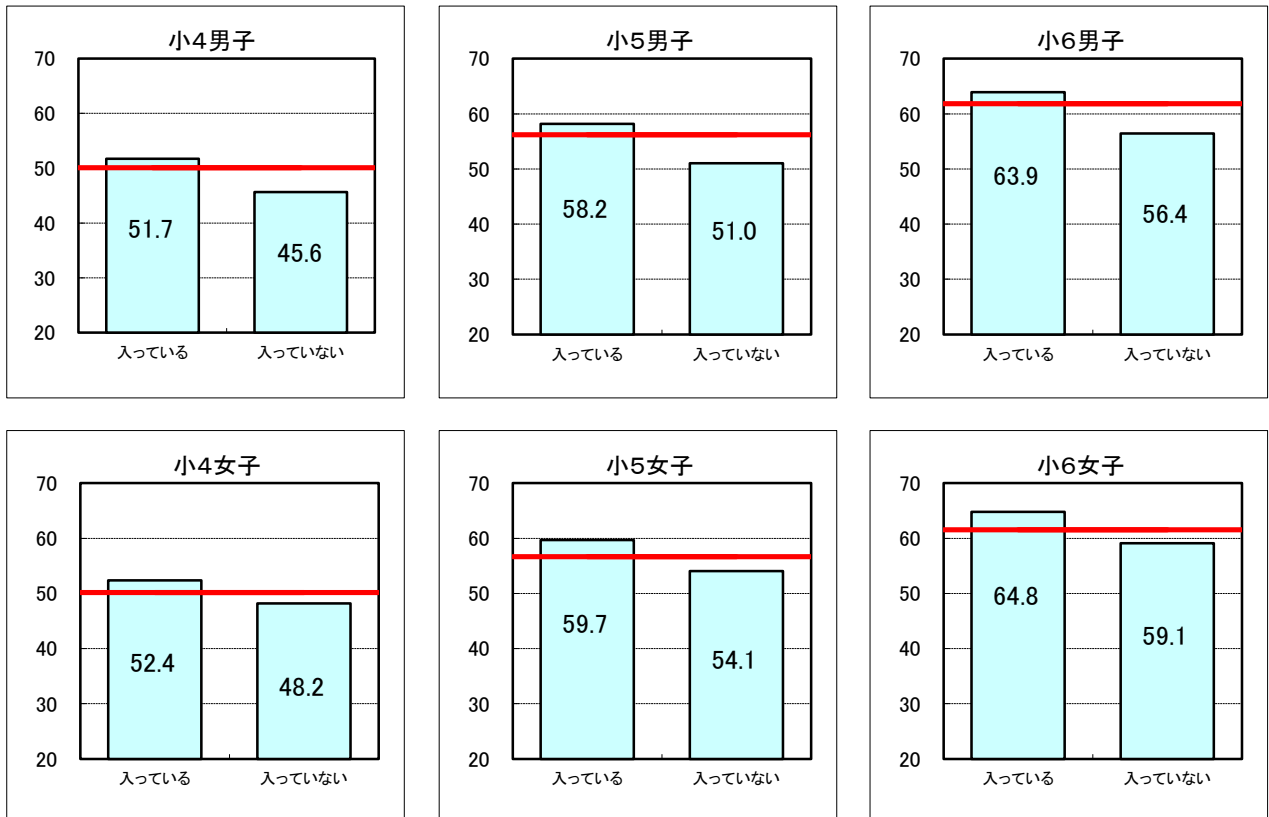
運動部やスポーツクラブ所属状況

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)

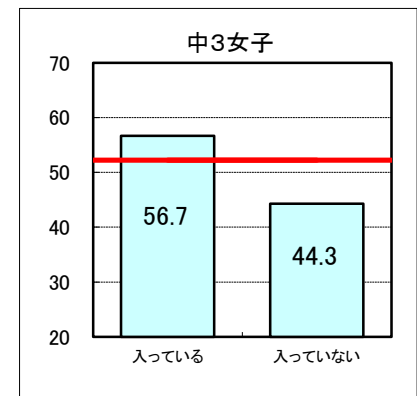
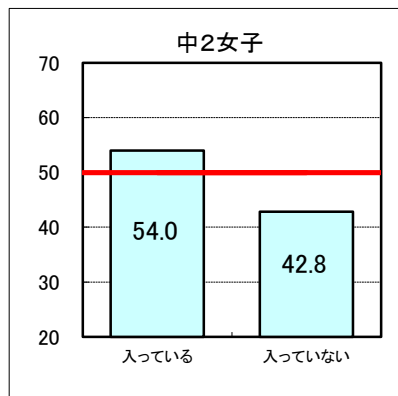
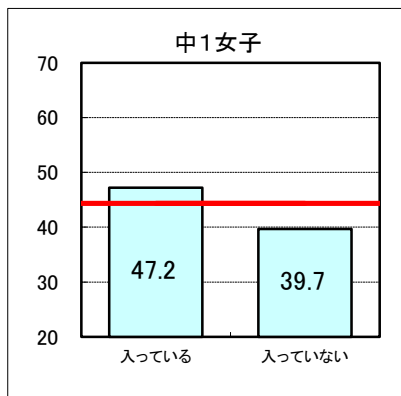
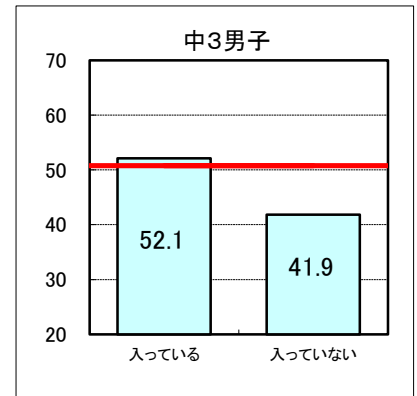
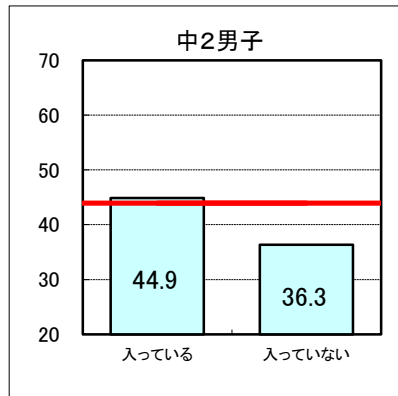
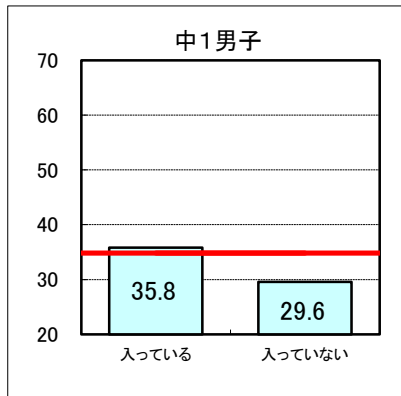


運動部やスポーツクラブ所属状況と体力合計点との関連

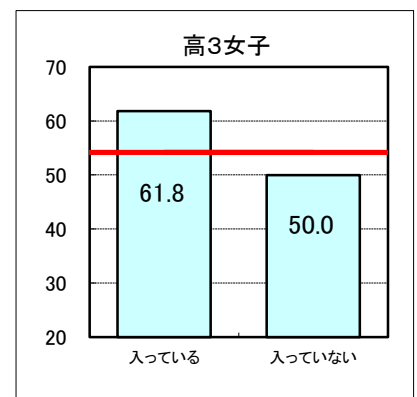
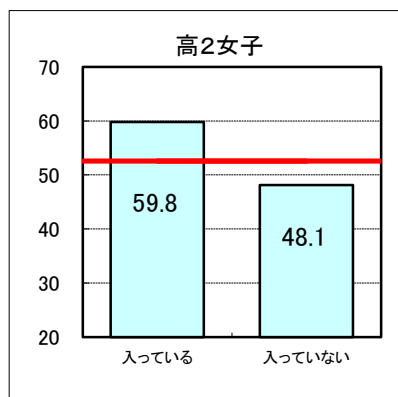
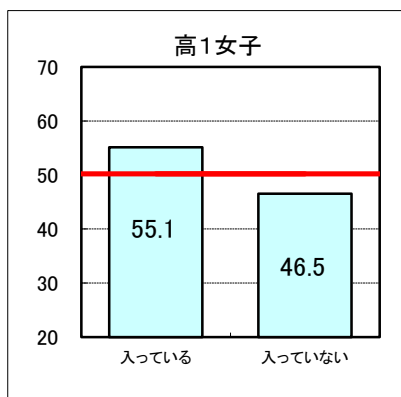
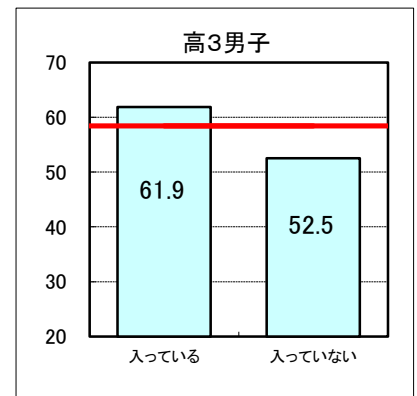
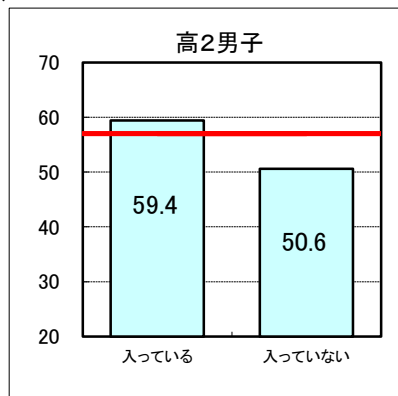
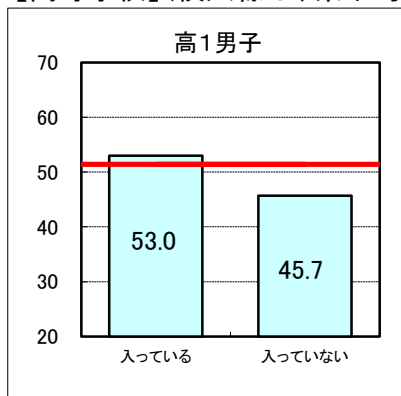
【小学校】(横太線は、県平均値)



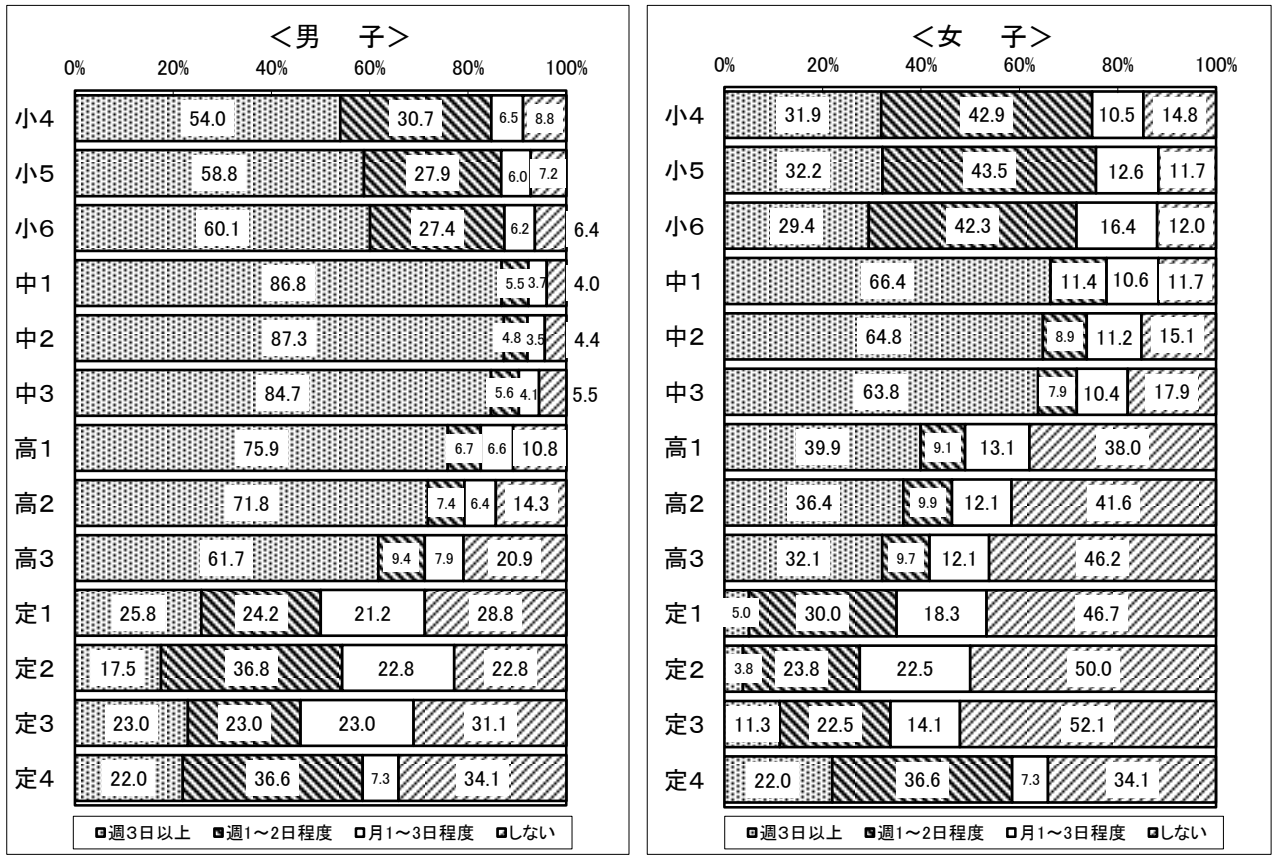
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

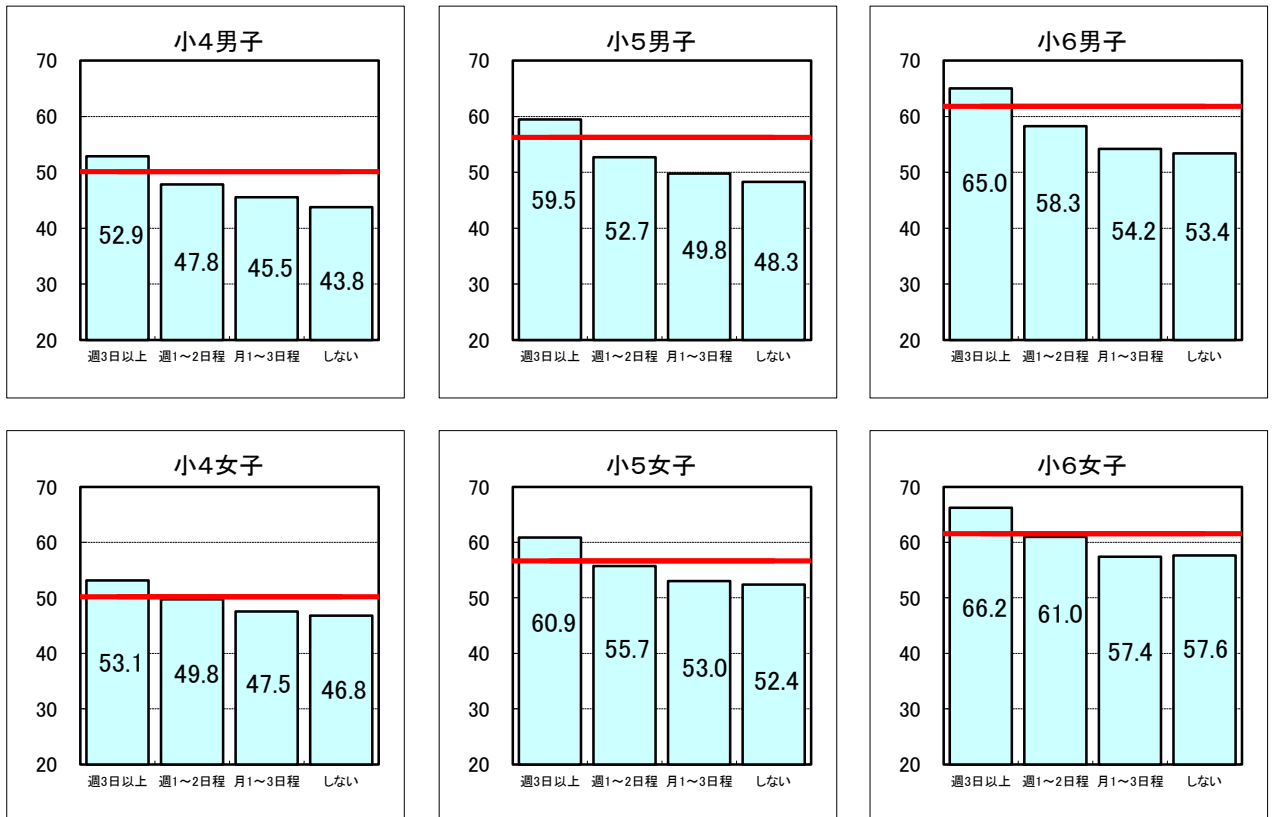


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

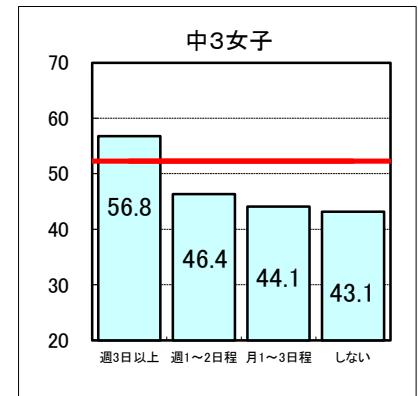
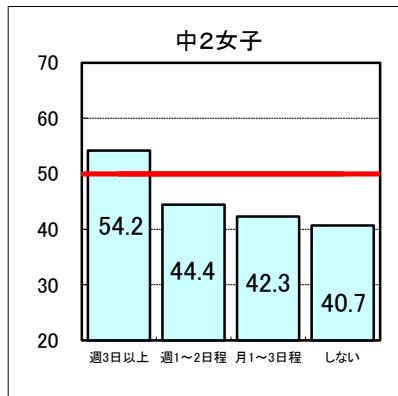
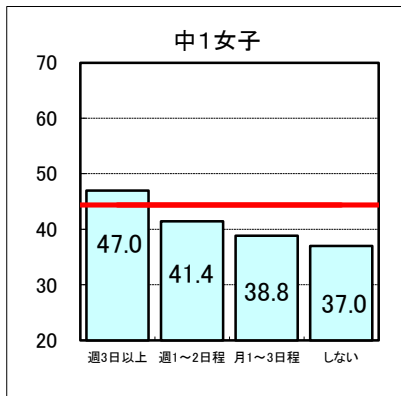
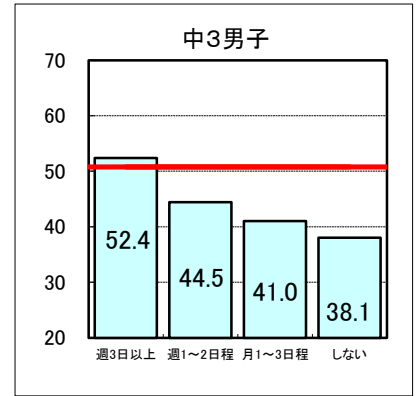
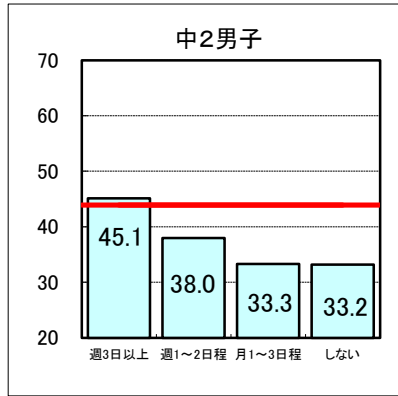
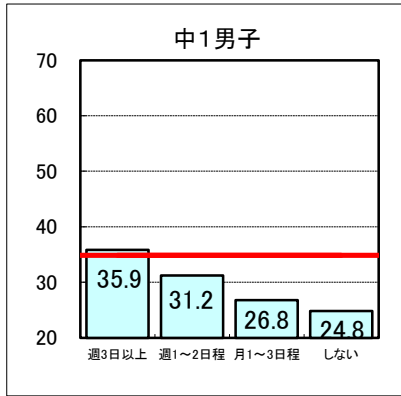


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

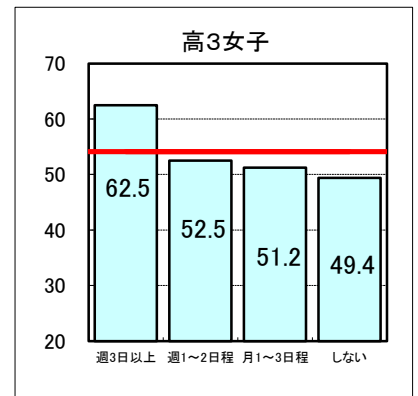
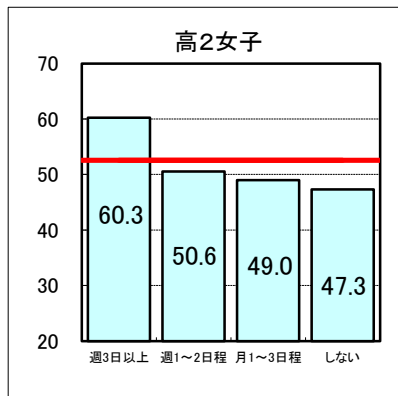
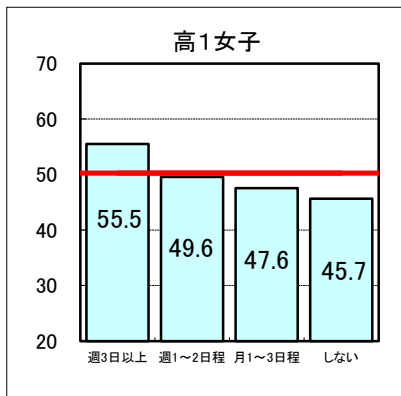
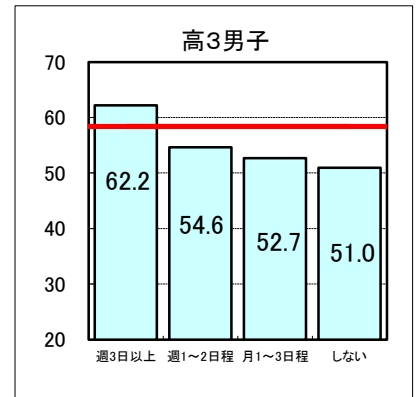
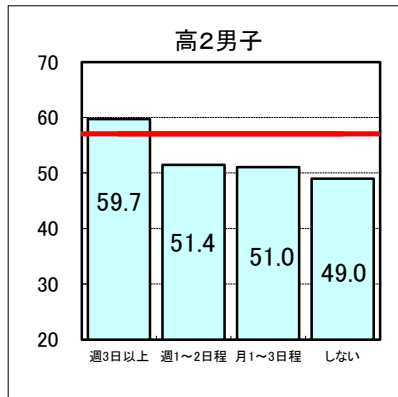
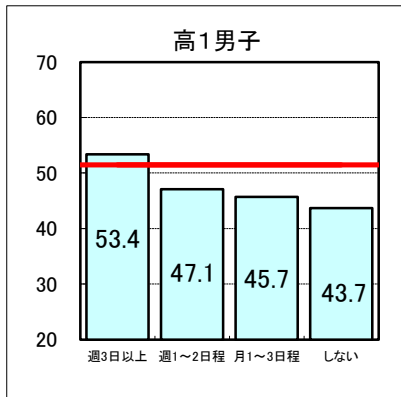
【小学校】(横太線は、県平均値)



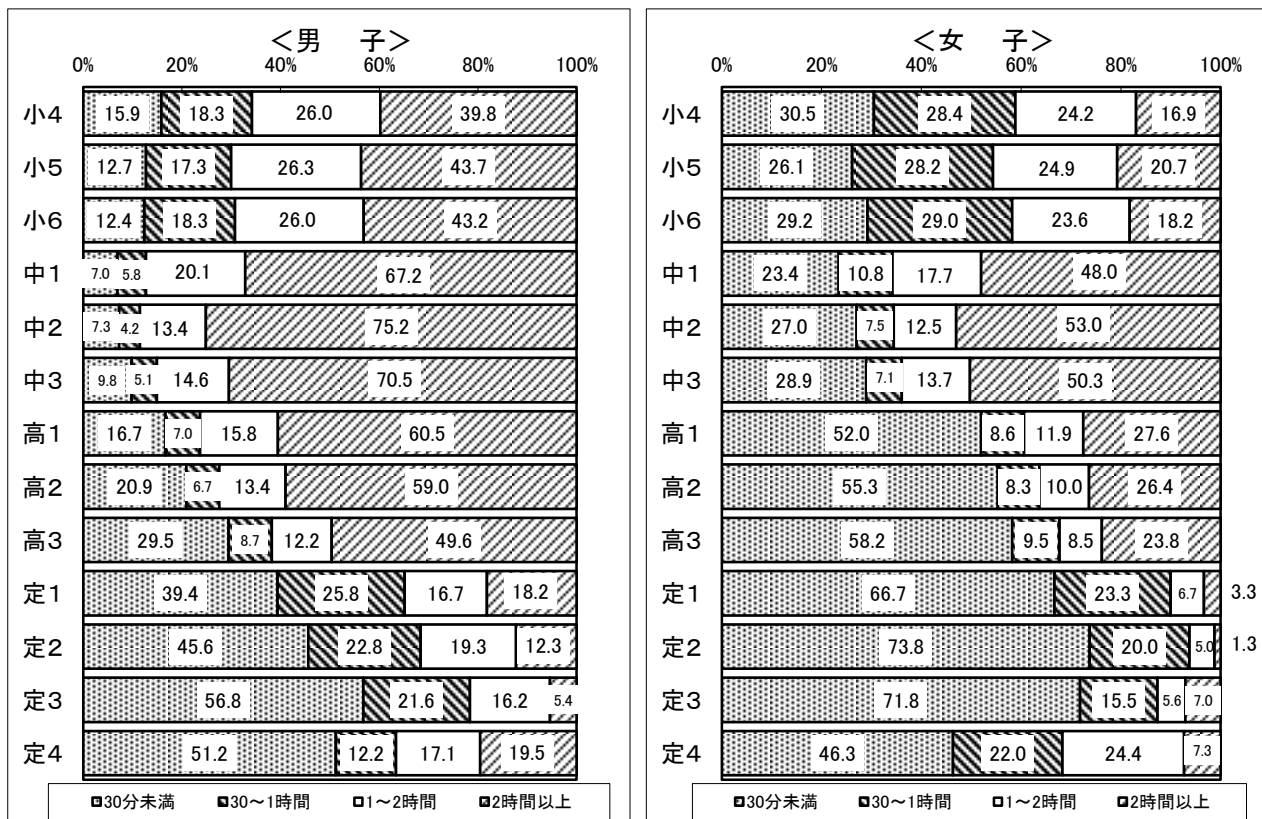
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

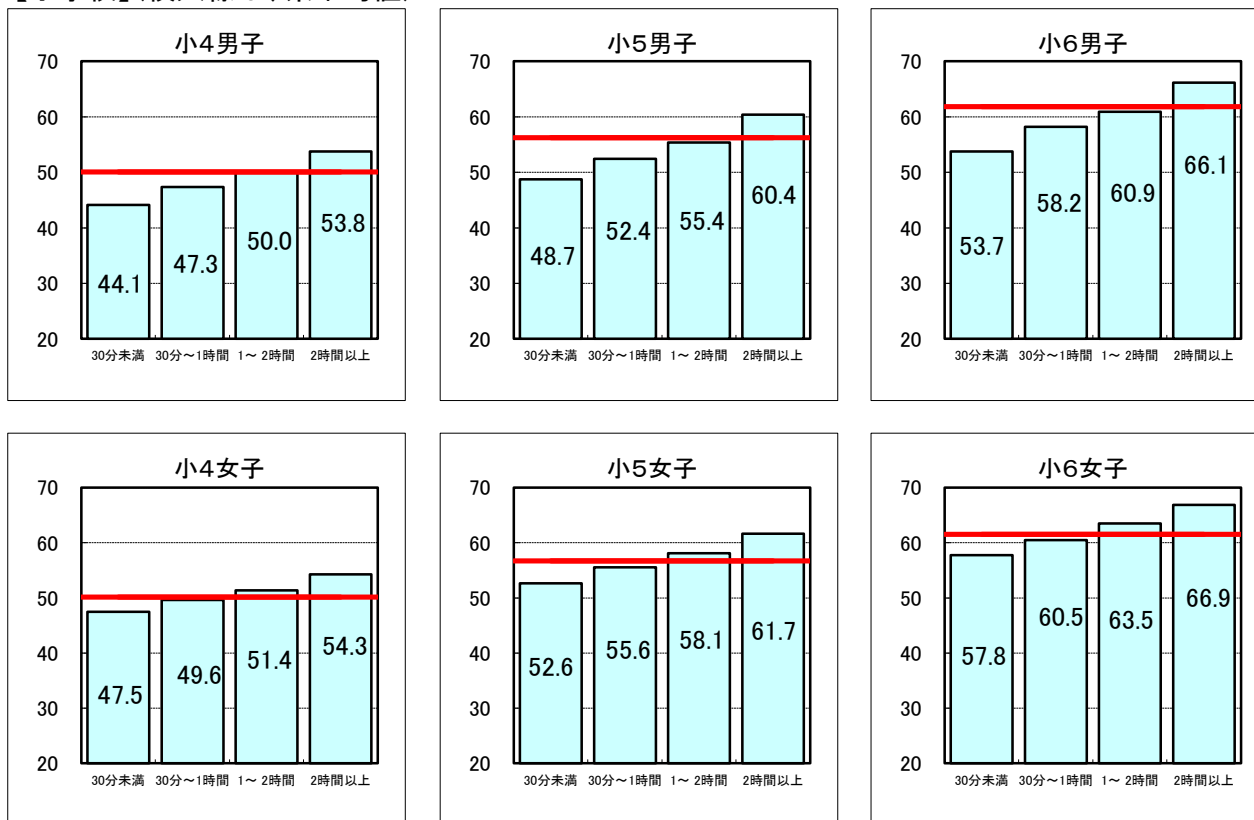


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

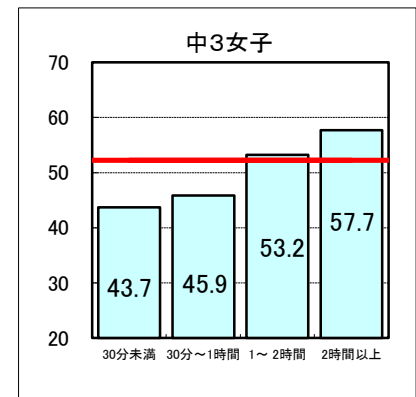
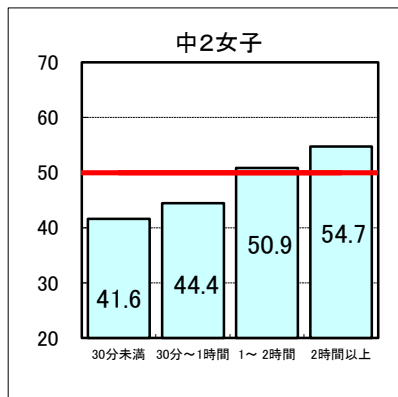
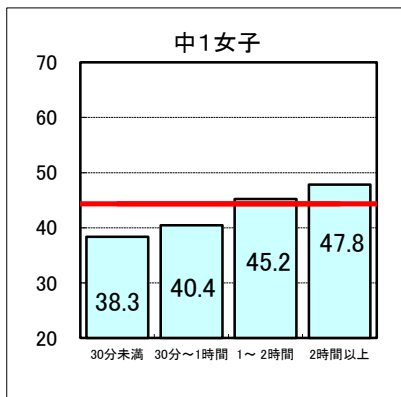
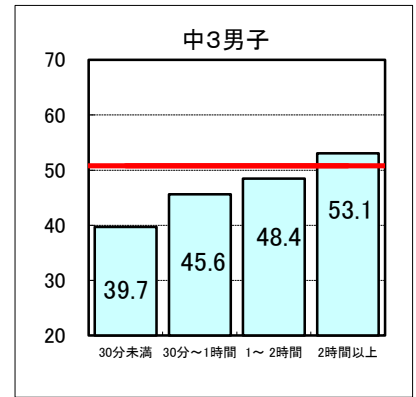
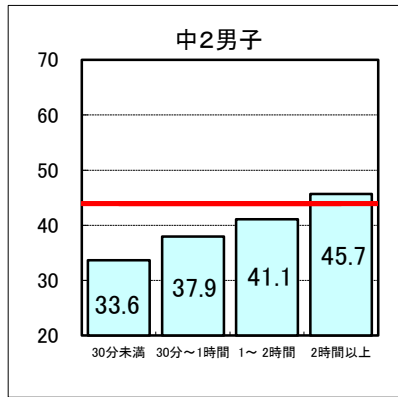
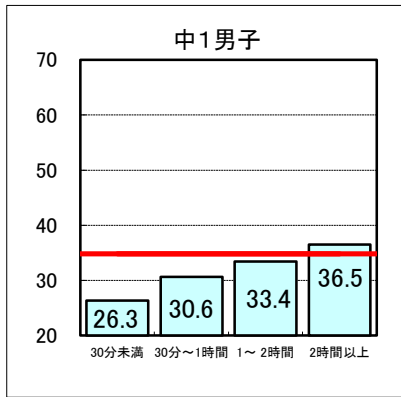


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

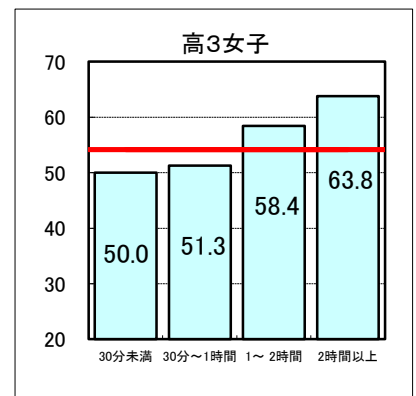
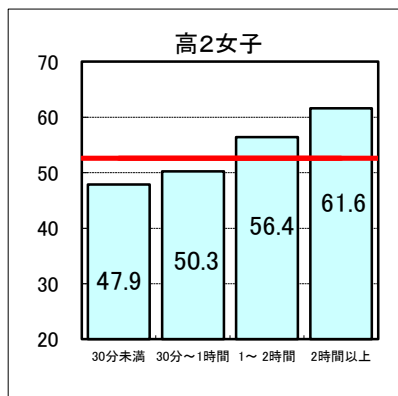
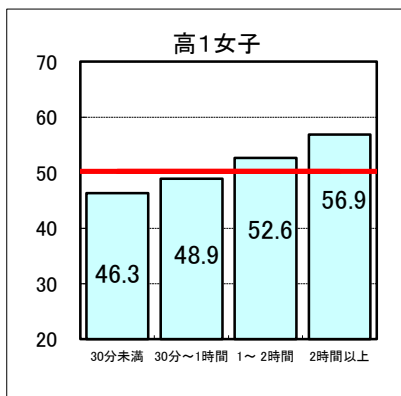
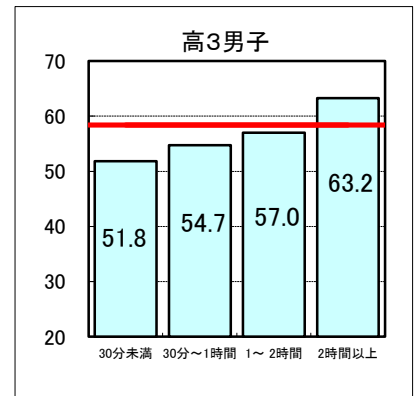
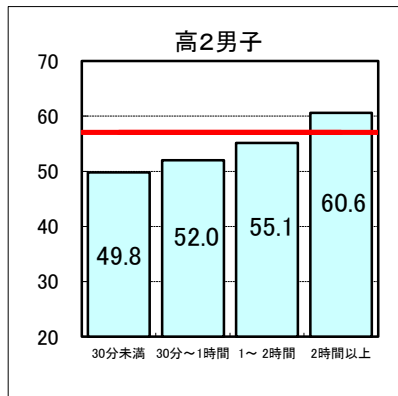
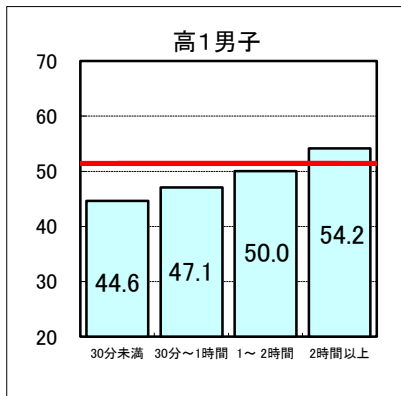
【小学校】(横太線は、県平均値)



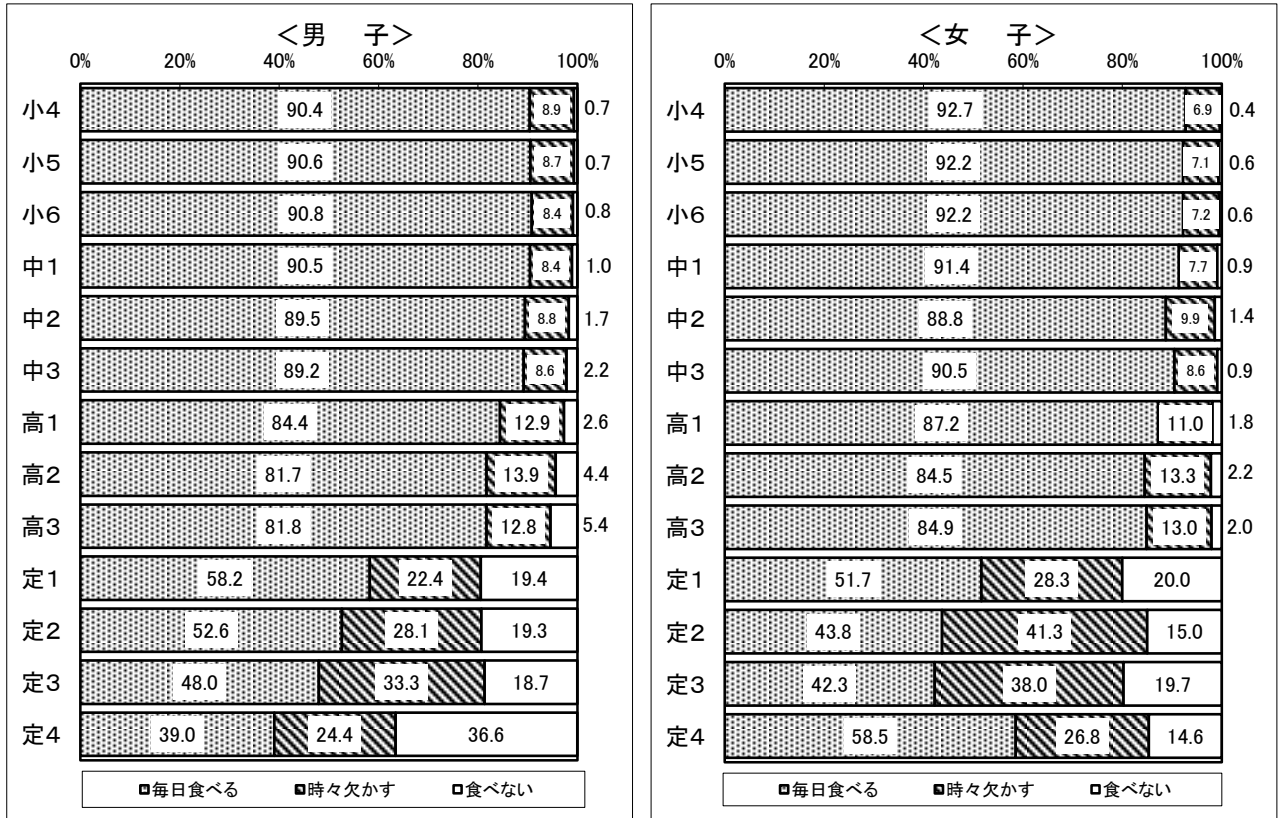
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

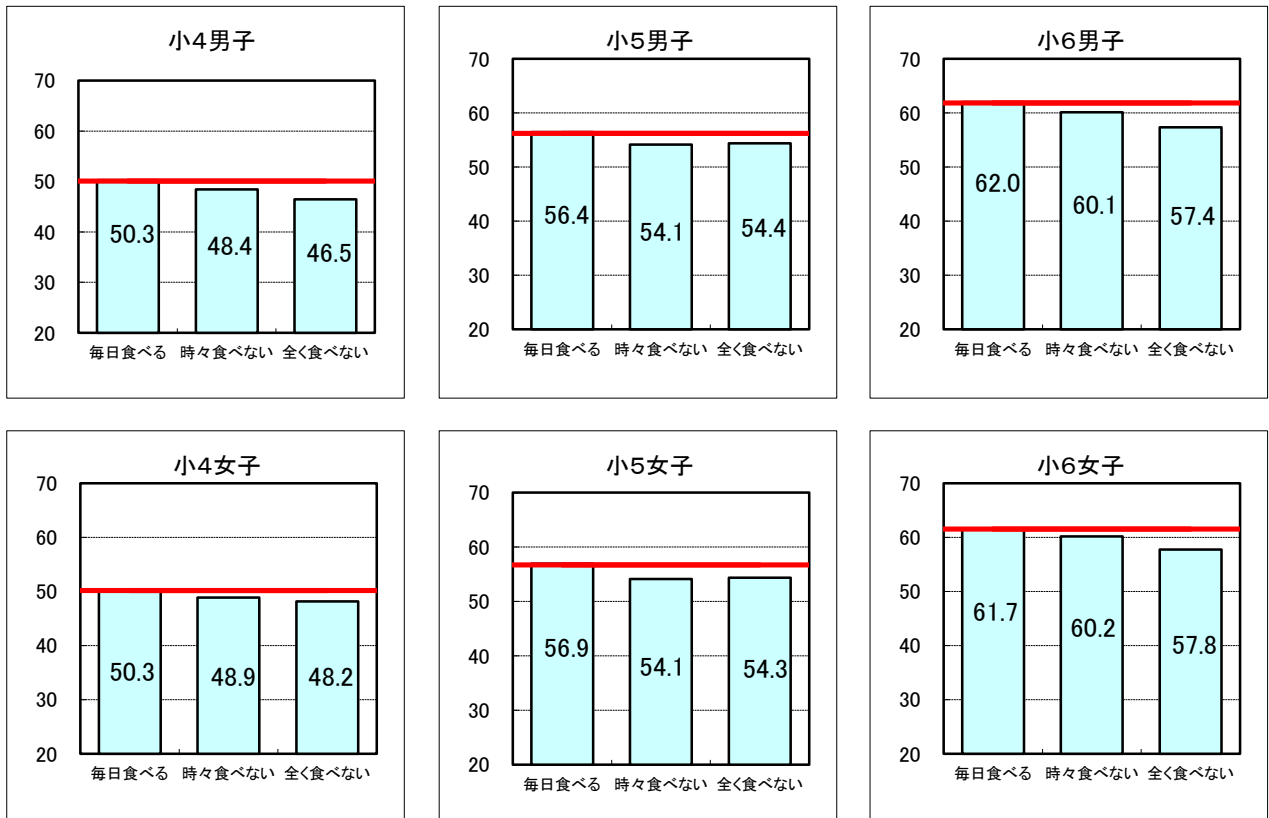


朝食の有無

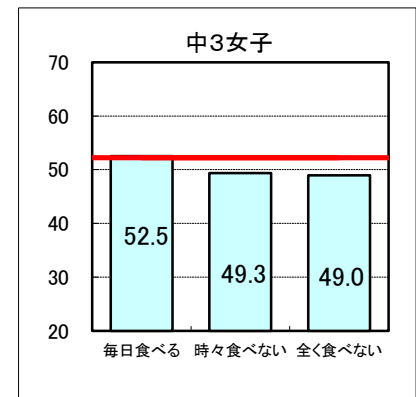
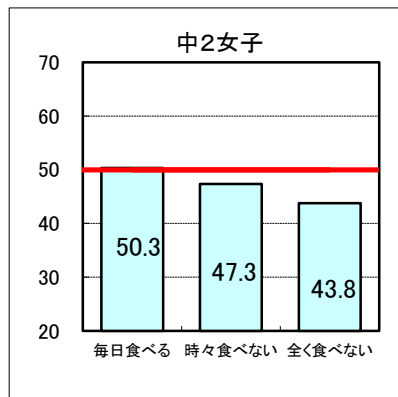
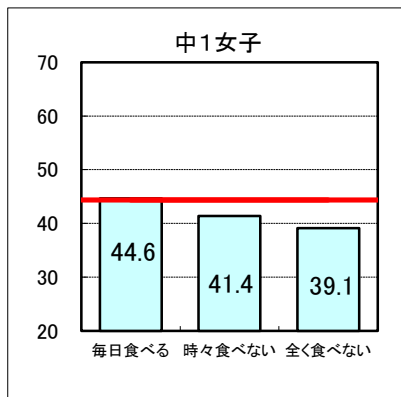
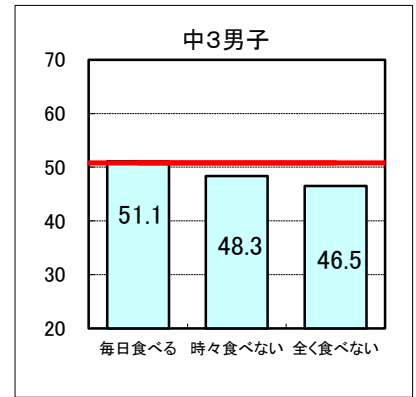
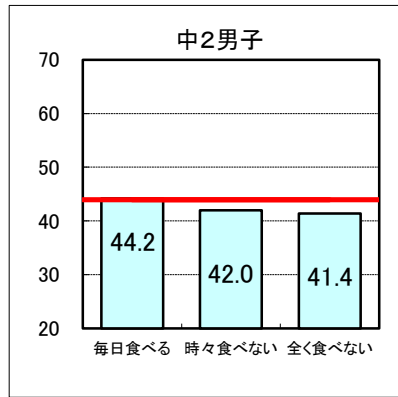
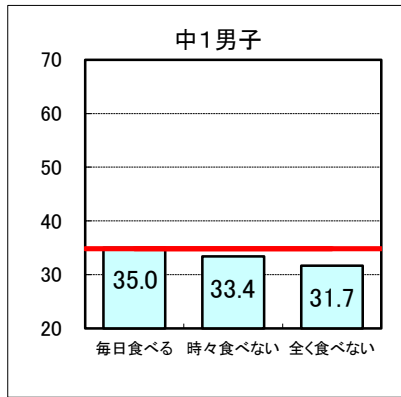


朝食の有無と体力合計点との関連

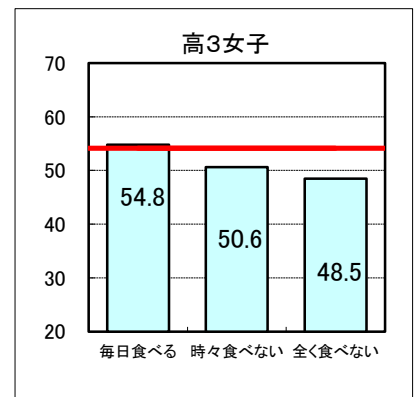
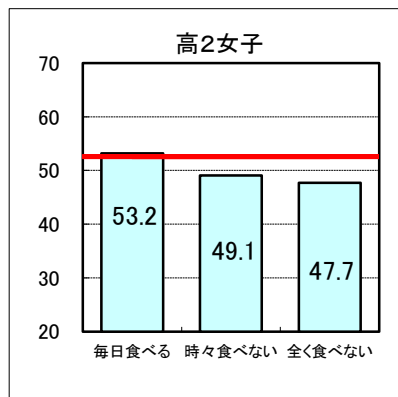
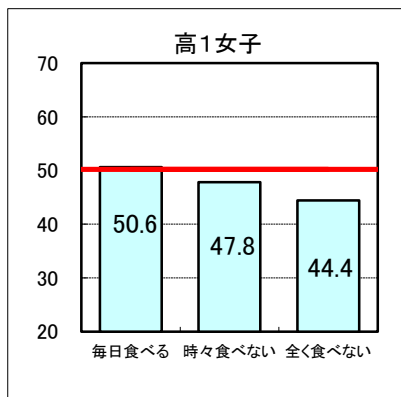
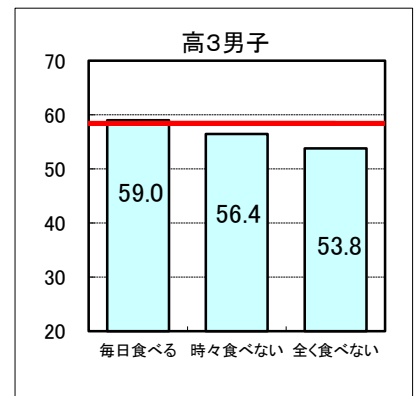
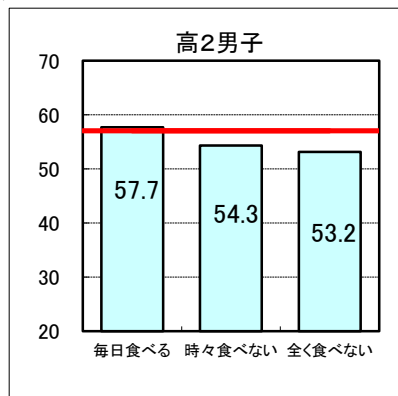
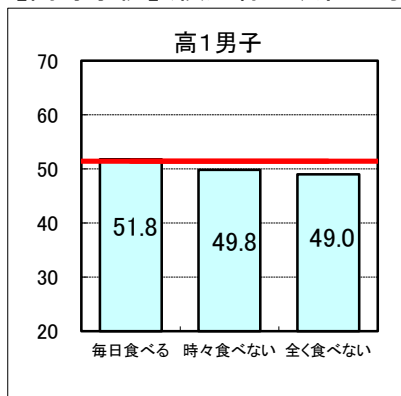
【小学校】(横太線は、県平均値)



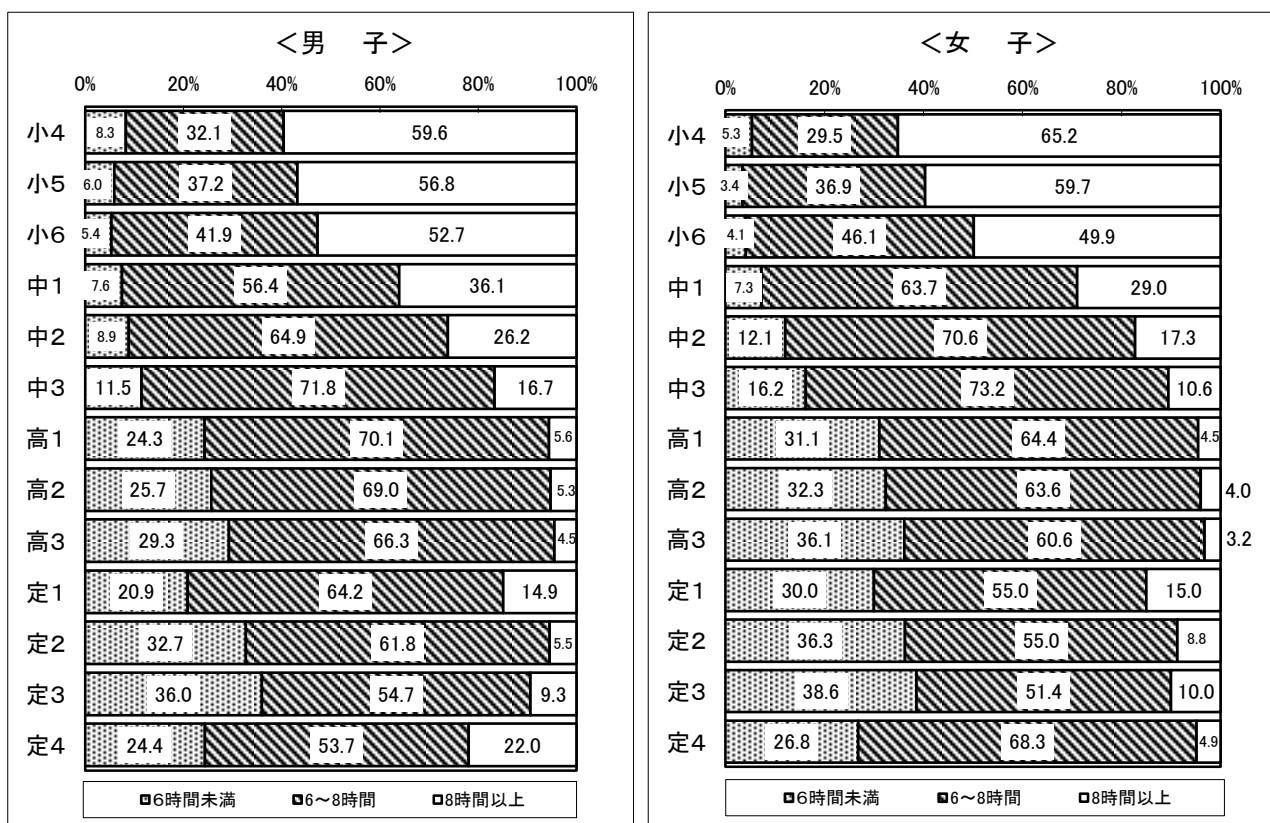
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

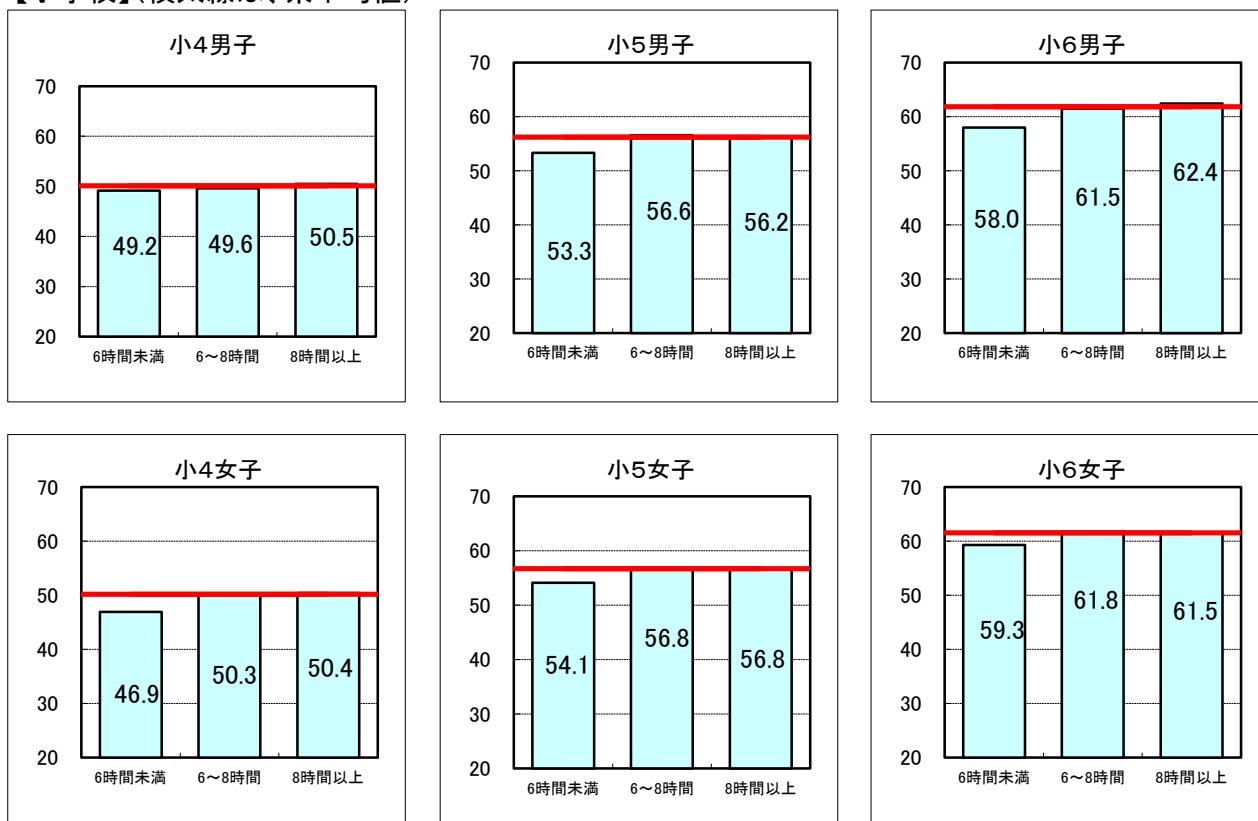


1日の睡眠時間

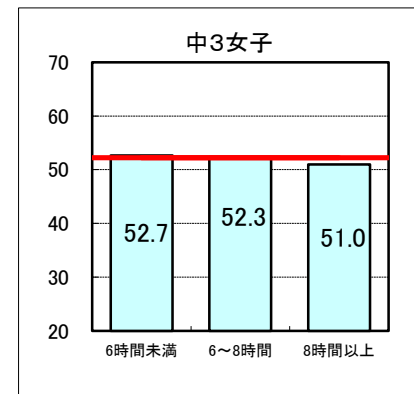
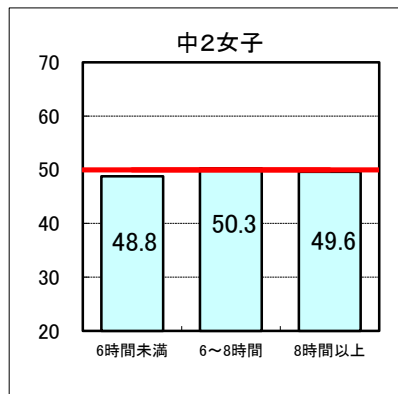
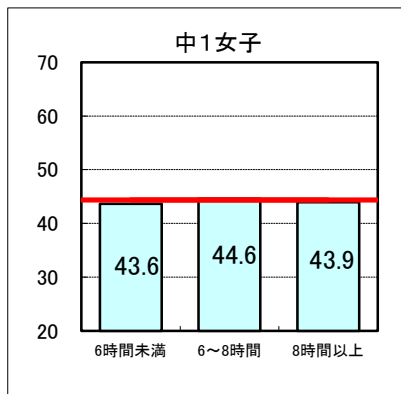
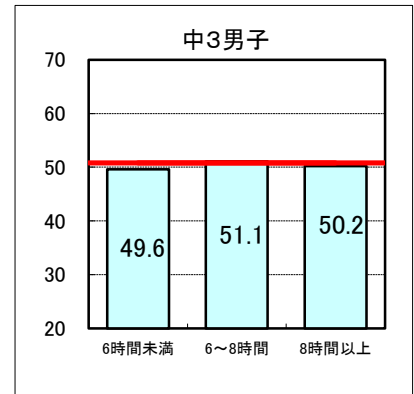
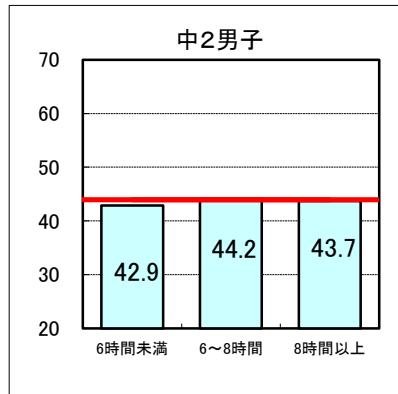
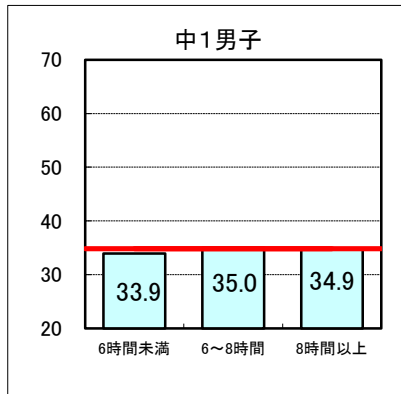


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

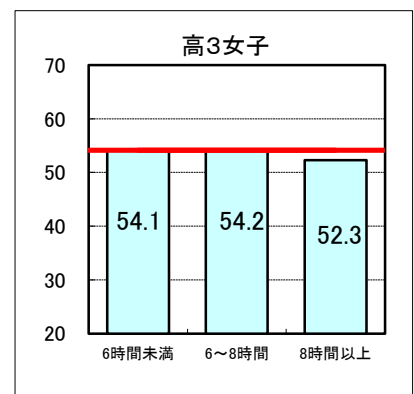
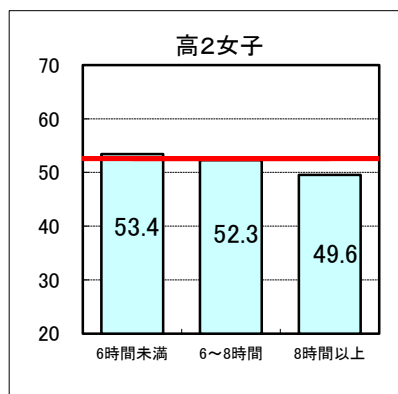
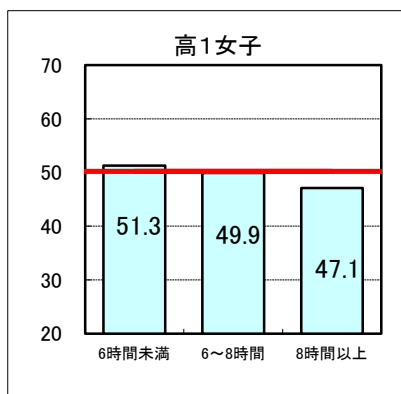
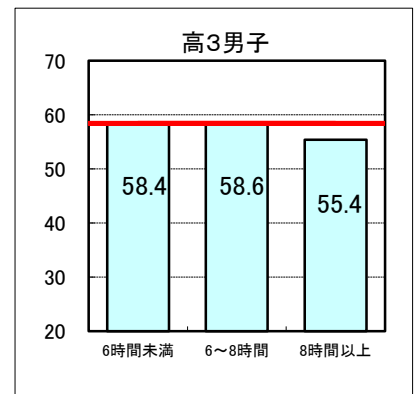
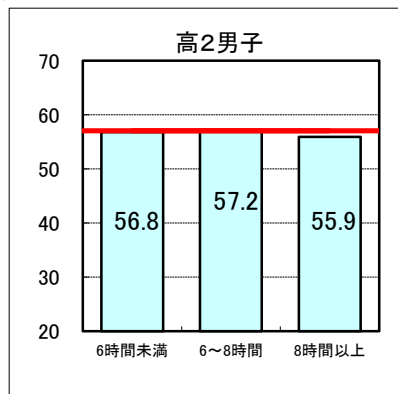
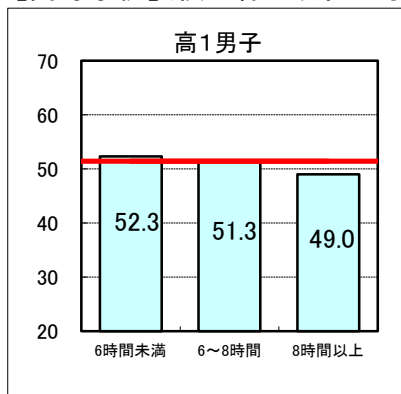
【小学校】(横太線は、県平均値)



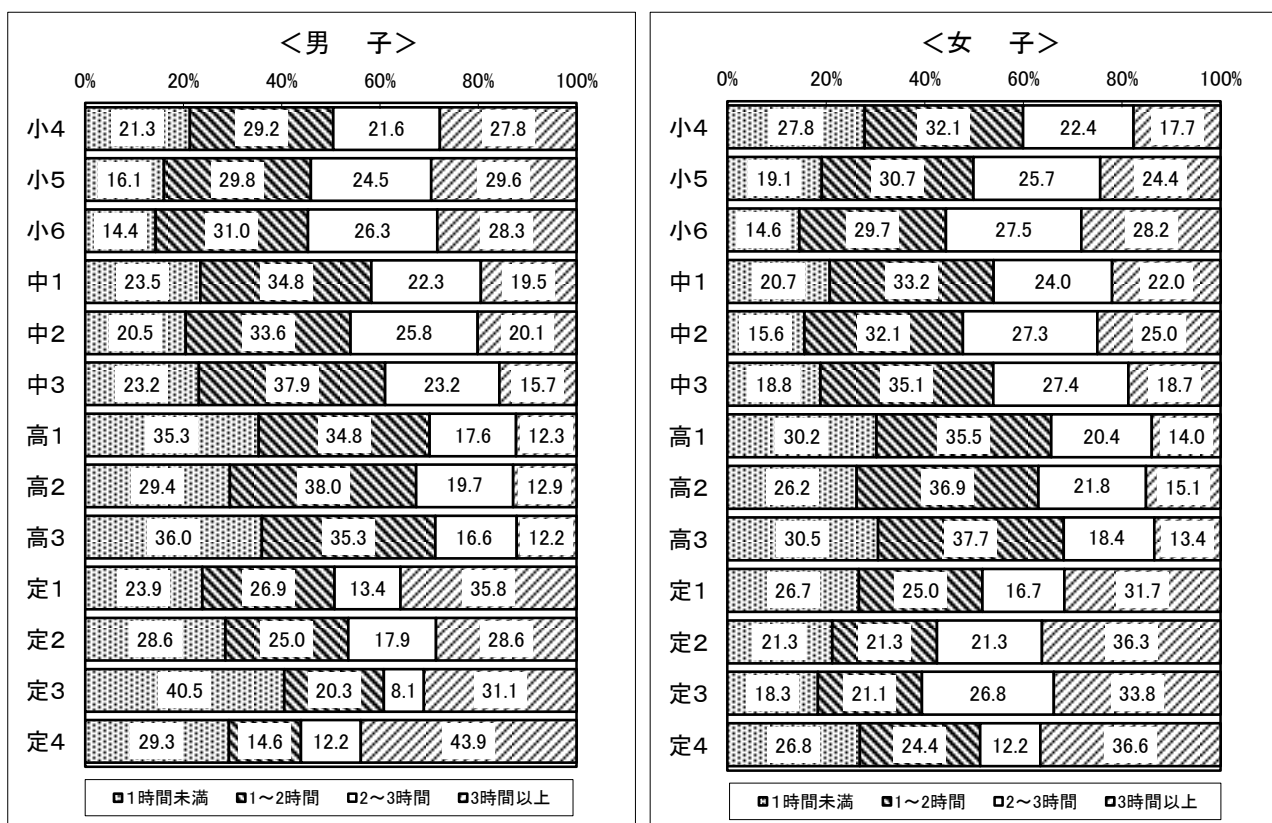
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

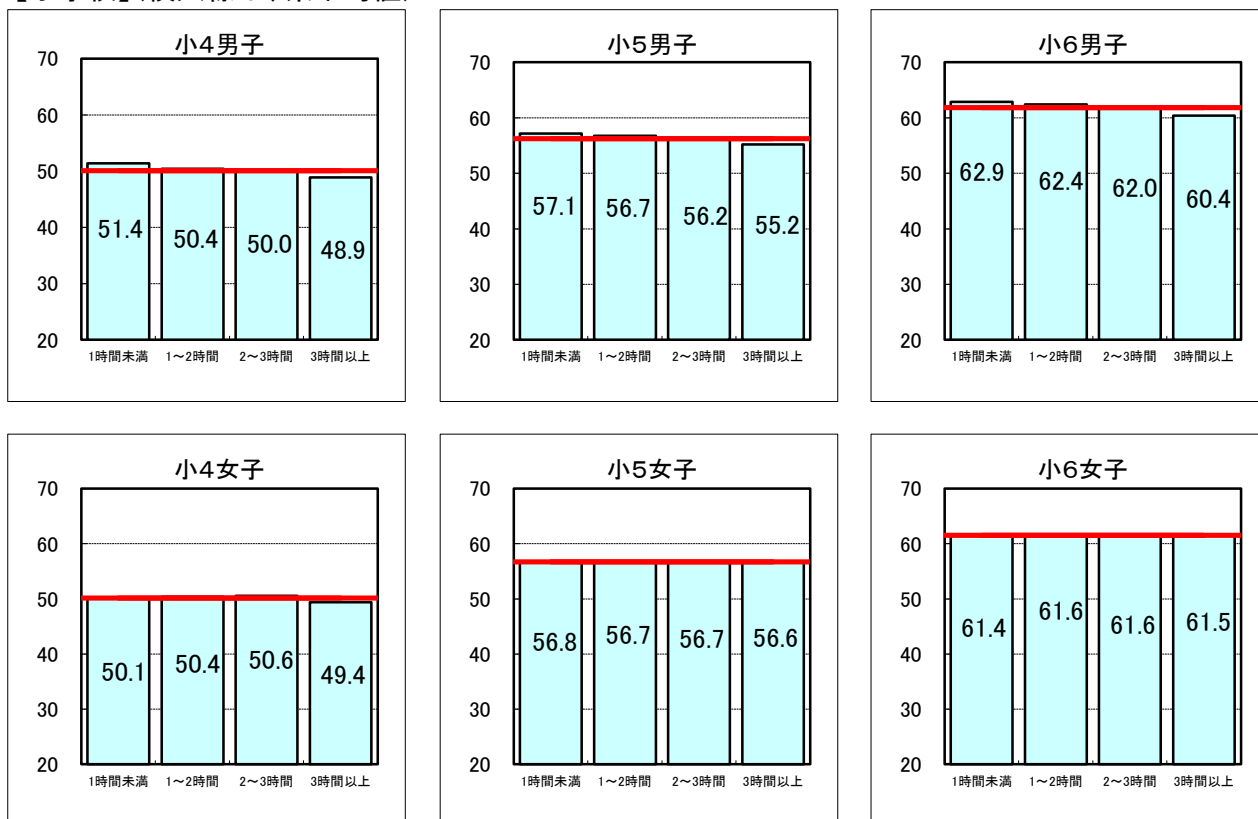


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

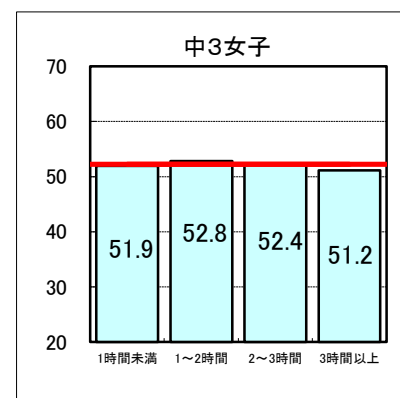
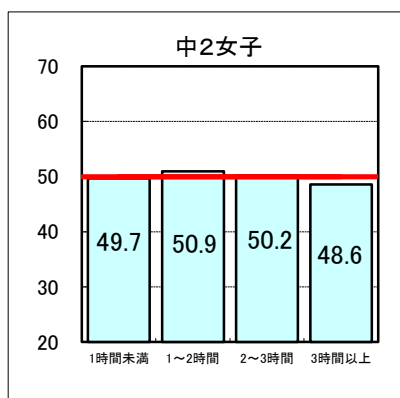
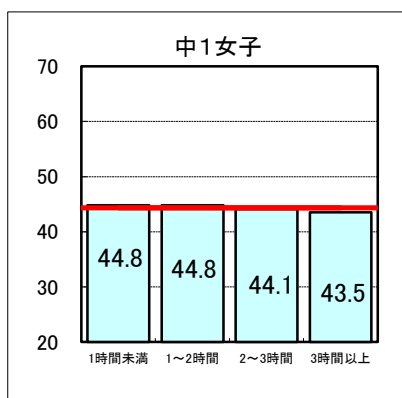
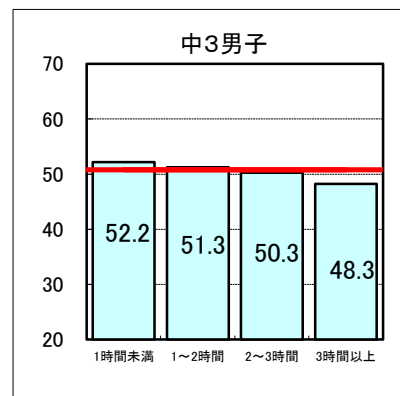
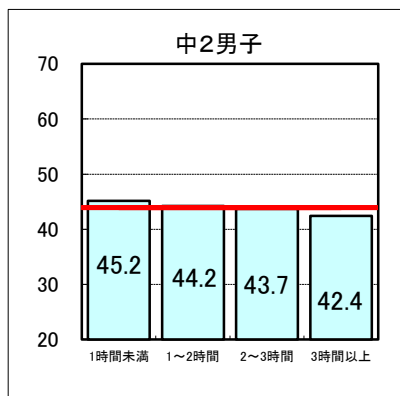
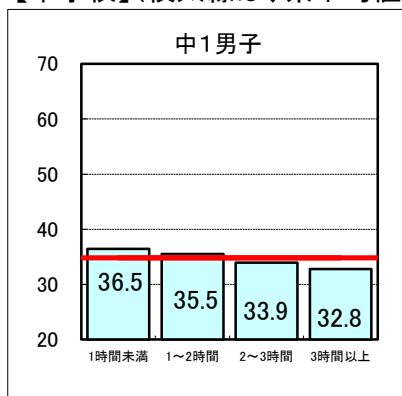


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

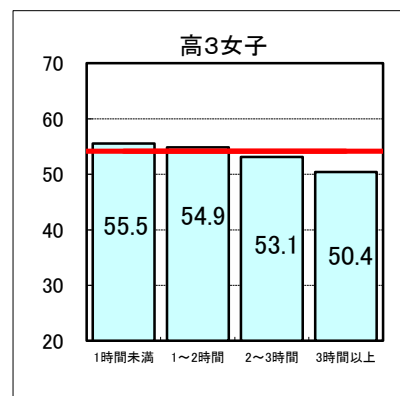
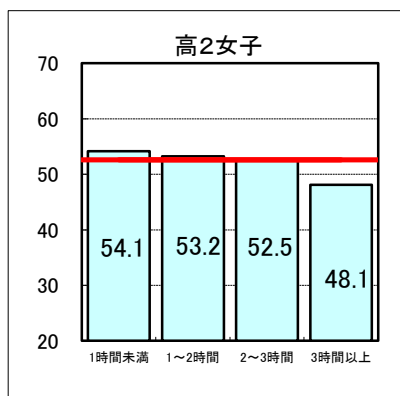
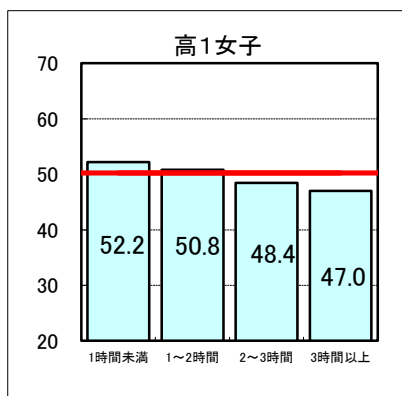
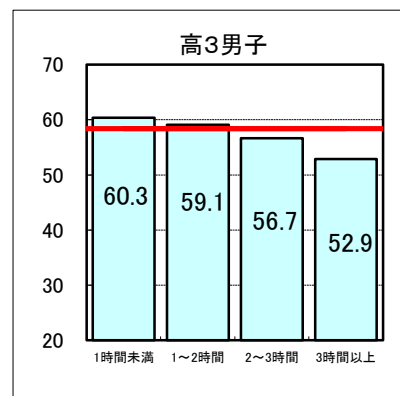
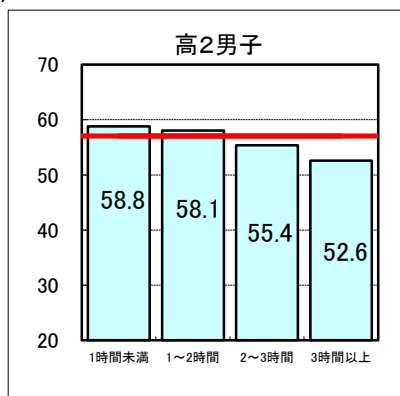
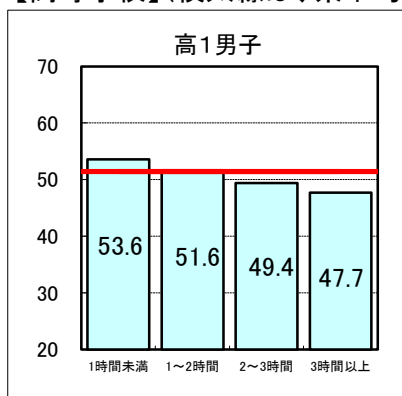
【小学校】(横太線は、県平均値)



【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)



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

※アンケートは、小・中・高等学校共通である。

5 「本県の平成24年度」と「本県の平成23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24年度と23年度の平均値を対応のないt検定を用いて比較した。有意水準は5%とし、有意差の認められた項目を○と▲で示した。

男子 体力・運動能力は、高等学校2年生が、多くの項目で昨年度を上回った。「上体おこし」は、多くの学年で昨年度を上回った。一方「シャトルラン」は中学校全てで、「ボール投げ」は小学校全てで昨年度を下回った。

【平成24年度と23年度の平均値の比較(男子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
	体重	-	○	-	-	-	-	-	-	▲	1	1
	座高	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1
	○数	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	▲数	1	0	0	0	0	0	0	0	1		2
体力・運動能力	握力	▲	-	▲	-	-	-	-	○	▲	1	3
	上体起こし	-	○	○	○	○	-	○	○	-	6	0
	長座体前屈	-	-	-	○	-	-	▲	○	▲	2	2
	反復横とび	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	1	3
	持久走	△	△	△	-	-	-	▲	-	-	0	1
	20mシャトルラン	-	-	-	▲	▲	▲	-	○	-	1	3
	50m走	-	-	-	-	▲	-	-	○	-	1	1
	立ち幅とび	▲	-	-	○	-	-	-	○	-	2	1
	ボール投げ	▲	▲	▲	-	▲	-	-	-	▲	0	5
	○数	0	1	1	3	1	0	1	7	0	14	
	▲数	4	1	2	1	4	1	3	0	3		19

女子 体力・運動能力は、小学校5年生が多くの項目で昨年度を上回った。一方、小学校6年生が多くの項目で昨年度を下回った。「握力」は、高等学校全てで昨年度を上回った。

【平成24年度と23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	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	0	1
	体重	-	▲	-	-	-	-	○	-	○	2	1
	座高	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
	○数	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
	▲数	0	1	0	0	0	0	0	1	0		2
体力・運動能力	握力	-	-	▲	○	-	-	○	○	○	4	1
	上体起こし	○	○	-	-	○	-	-	-	○	4	0
	長座体前屈	○	○	-	-	-	-	○	-	▲	3	1
	反復横とび	-	-	-	-	-	-	-	○	-	1	0
	持久走	△	△	△	-	▲	○	-	▲	▲	1	3
	20mシャトルラン	○	○	▲	-	-	-	-	-	-	2	1
	50m走	○	○	▲	-	▲	-	-	-	○	3	2
	立ち幅とび	-	-	▲	○	-	-	-	-	-	1	1
	ボール投げ	-	○	▲	-	▲	-	-	-	-	1	2
	○数	4	5	0	2	1	1	2	2	3	20	
	▲数	0	0	5	0	3	0	0	1	2		11

- (注) 1. ○：H24が上回っている。 ▲：H24が下回っている。 -：H24とH23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24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14年～平成23年までの値を平均し、過去10年平均データとした。平成24年度のデータと過去10年平均データとを各学年、男女別に比較した。

(例)上体おこし

平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
10	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	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

「本県の平成24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24年度と過去10年平均を比較した結果は以下のとおりである。

男子	体力・運動能力は、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走」、「シャトルラン」、「50m走」は、多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「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	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	座高	▲	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	0	7
	○数	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	▲数	3	2	3	3	2	3	2	3	3		24
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	▲	2	7
	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	▲	▲	▲	○	○	○	○	○	○	6	3
	ボール投げ	▲	▲	▲	○	▲	○	▲	▲	▲	2	7
	○数	5	5	5	8	7	8	8	8	6	60	
	▲数	3	3	3	1	2	1	1	1	2		17

女子	体力・運動能力は、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走」、「シャトルラン」、「50m走」、「立ち幅とび」は、多くの学年で過去10年平均を上回った。
-----------	---

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	9
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	座高	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	3	6
	○数	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	
	▲数	3	3	3	3	3	3	2	2	2		24
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	○	▲	▲	○	○	○	4	5
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	△	△	△	▲	○	○	○	○	○	5	1
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	-	-	○	○	▲	○	○	6	1
	立ち幅とび	▲	○	▲	○	○	○	○	○	○	7	2
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	1	8
	○数	5	6	4	6	7	7	7	8	9	59	
	▲数	3	2	3	2	2	2	2	1	0		17

- (注) 1. ○：H24が上回っている。 ▲：H24が下回っている。 -：H24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24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。

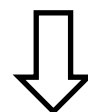
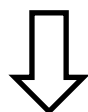
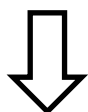
また、『現在』に対しては平成14年～平成23年までの値の平均、『1年前』に対しては平成13年～平成22年までの値の平均、『2年前』に対しては平成12年～平成21年までの値の平均を、過去10年平均データとし、3年間の値の変化を比較した。

(例)上体おこし

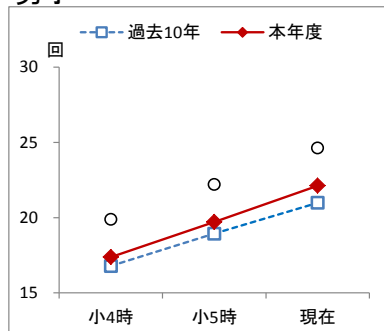
平成	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
10	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68	42.68
11	15.06	17.25	20.74	25.11	30.6	35.97	37.61	39.71	41.25
12	14.66	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19	43.68
13	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83	43.97
14	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55	43.4
15	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73	41.77
16	15.44	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.5	40.97	42.57
17	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69	42.25
18	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25	42.76
19	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83	42.69
20	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95	42.66
21	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.4	38.71	40.95	42.84
22	14.9	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48	42.64
23	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82	43.21
24	14.9	17.19	20.11	24.03	29.73	35.29	38.54	41.32	42.44

2年前 (小4時) 1年前 (小5時) 現在
2年前 (中1時) 1年前 (中2時) 現在
2年前 (高1時) 1年前 (高2時) 現在

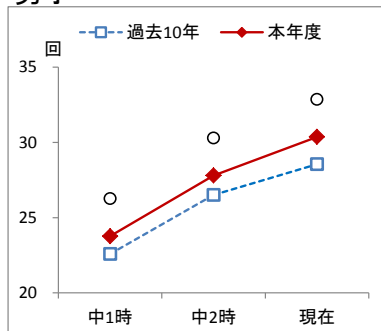
小学校
中学校
高等学校



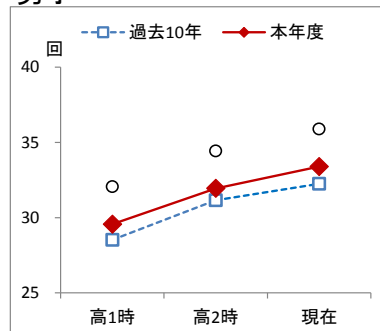
小学校
男子



中学校
男子



高等学校(全日制)
男子

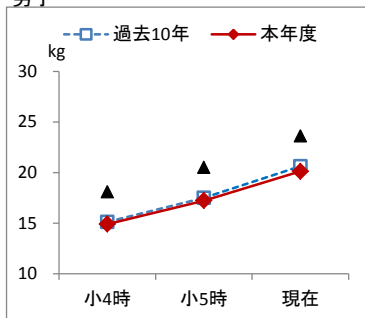


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば-をそれぞれ記載している。

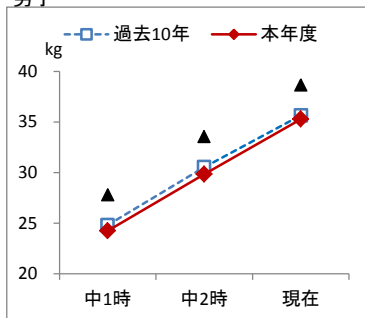
本県平成24年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

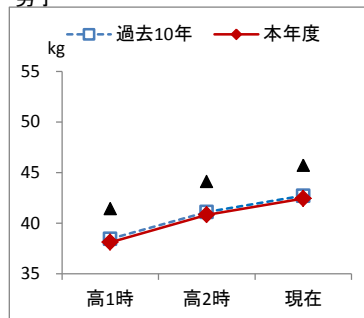
小学校
男子



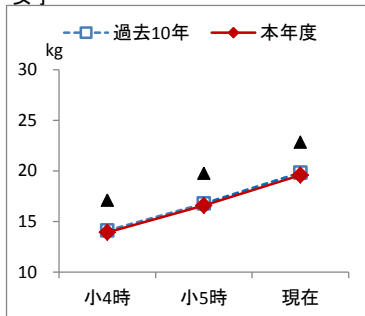
中学校
男子



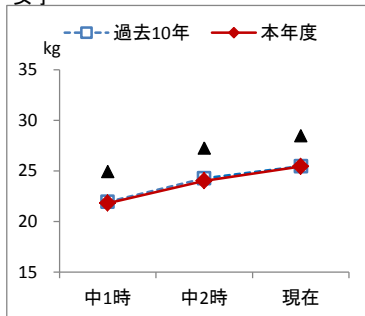
高等学校(全日制)
男子



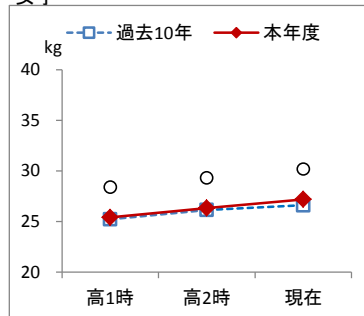
小学校
女子



中学校
女子



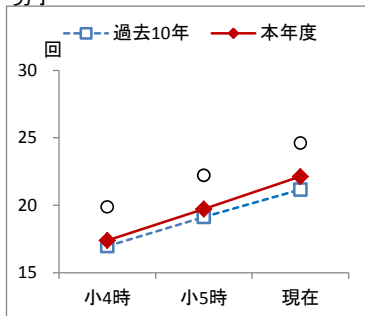
高等学校(全日制)
女子



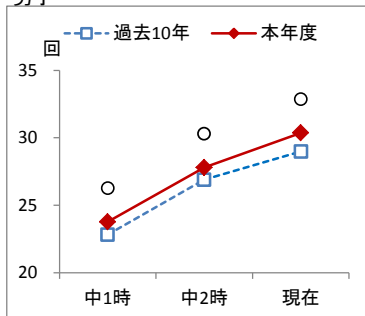
・握力は、高等学校の女子以外は、過去10年と比べて低く推移してきている。

【 上体おこし 】

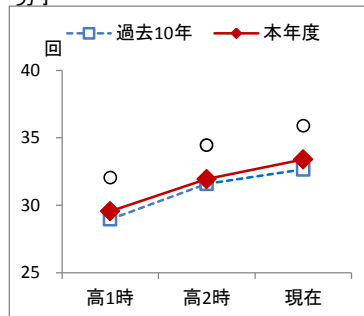
小学校
男子



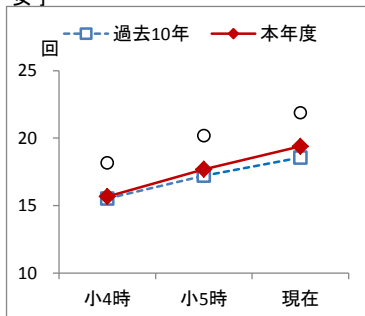
中学校
男子



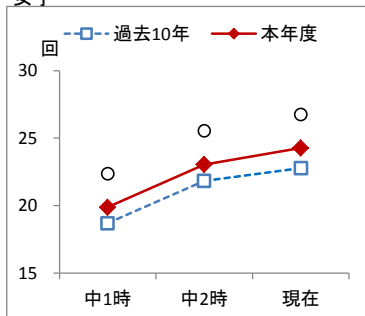
高等学校(全日制)
男子



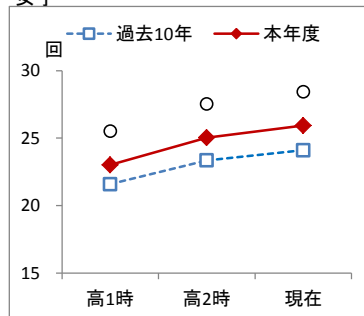
小学校
女子



中学校
女子



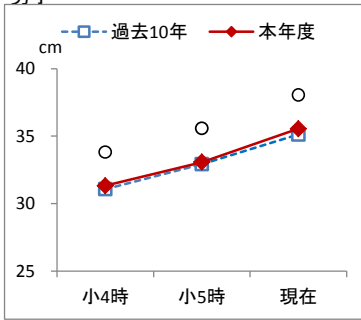
高等学校(全日制)
女子



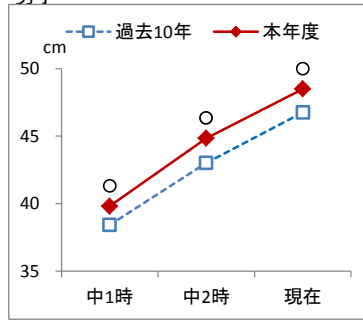
・上体おこしは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきており、伸びも大きい。

【 長座体前屈 】

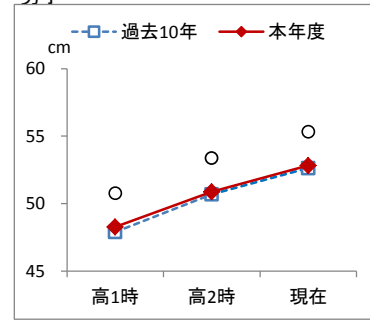
小学校
男子



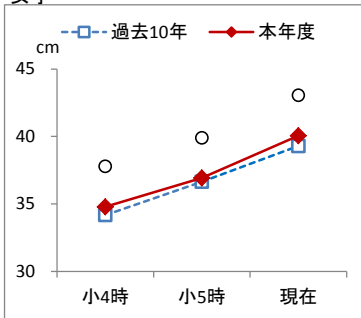
中学校
男子



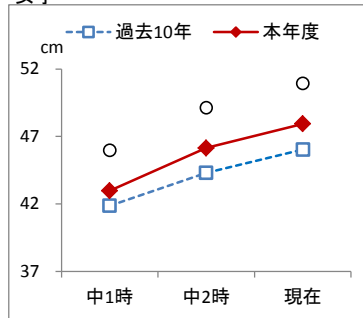
高等学校(全日制)
男子



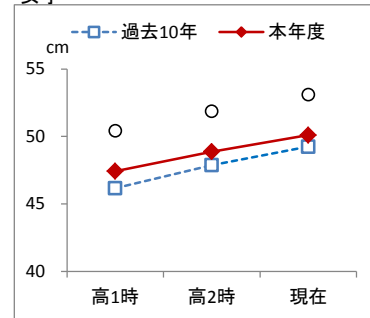
小学校
女子



中学校
女子



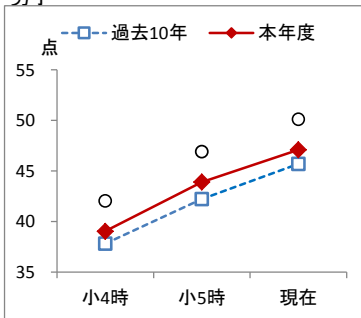
高等学校(全日制)
女子



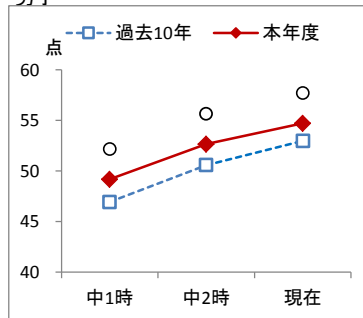
・長座体前屈は、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきており、小学校と中学校では伸びも大きい。

【 反復横とび 】

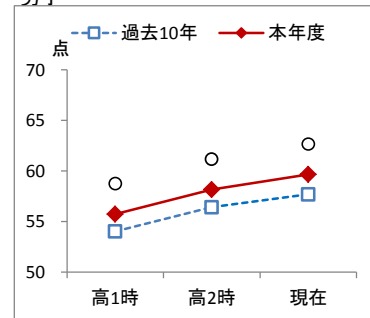
小学校
男子



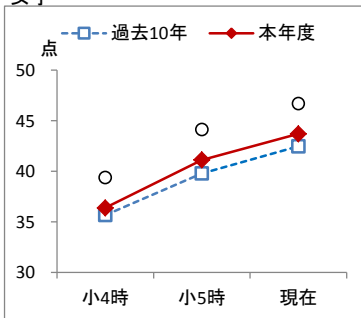
中学校
男子



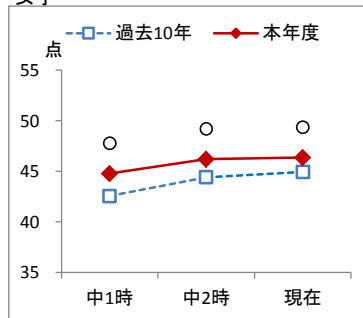
高等学校(全日制)
男子



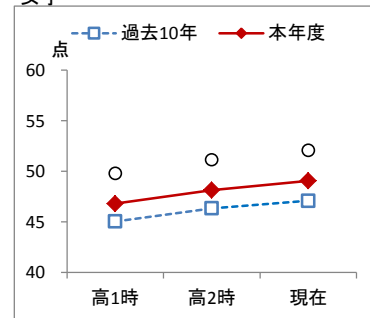
小学校
女子



中学校
女子



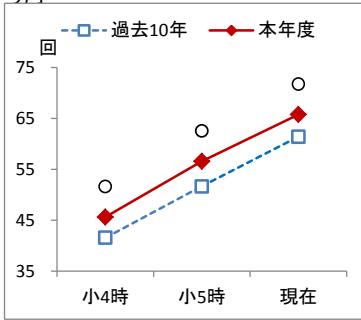
高等学校(全日制)
女子



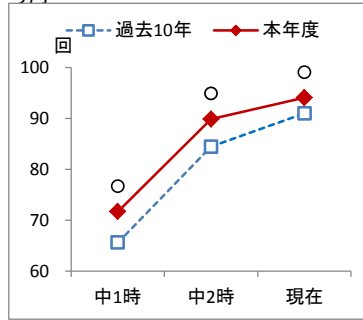
・反復横とびは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 20mシャトルラン 】

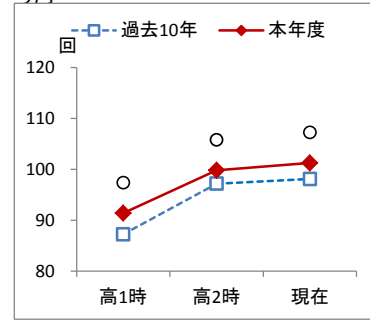
小学校
男子



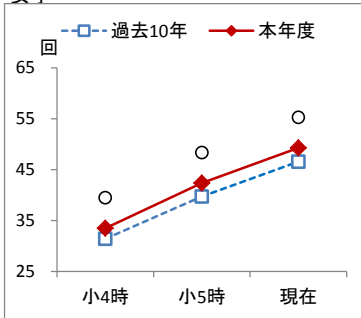
中学校
男子



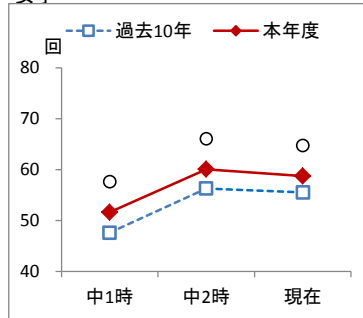
高等学校(全日制)
男子



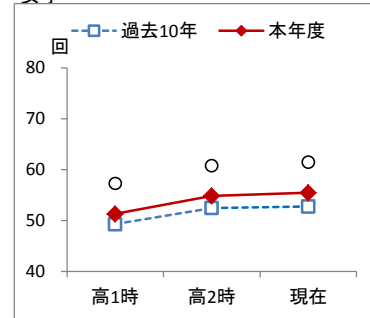
小学校
女子



中学校
女子



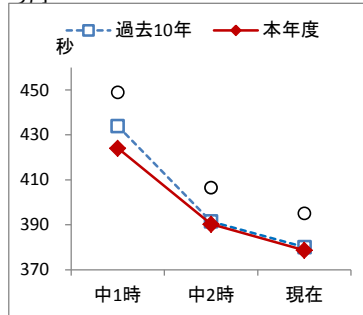
高等学校(全日制)
女子



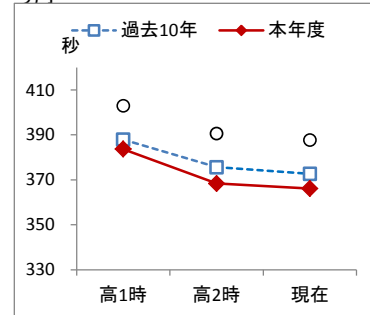
・20mシャトルランは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 持久走 】

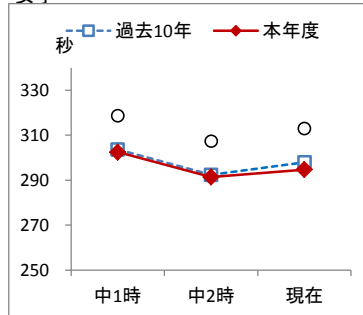
中学校
男子



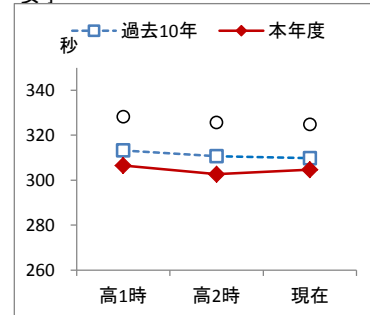
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



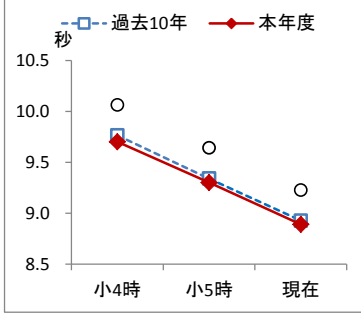
高等学校(全日制)
女子



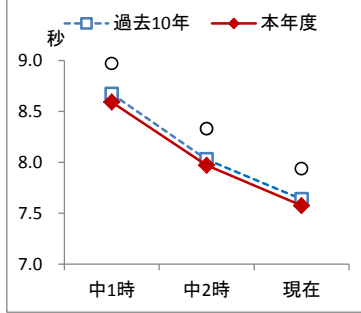
・持久走は、中学校男子において伸びが小さいものの、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 50m走 】

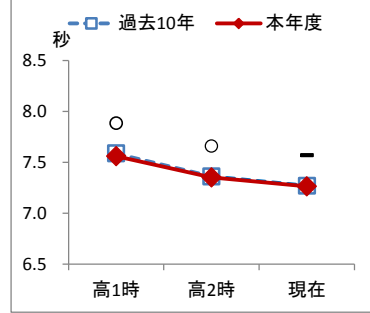
小学校
男子



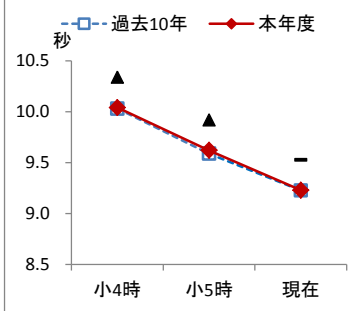
中学校
男子



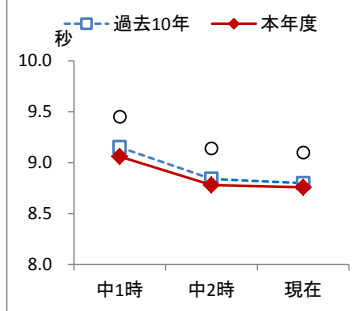
高等学校(全日制)
男子



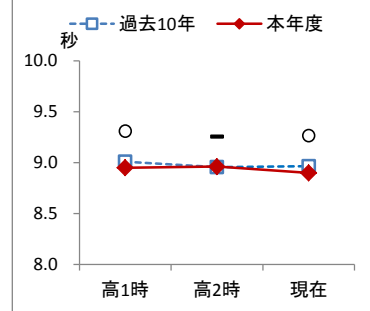
小学校
女子



中学校
女子



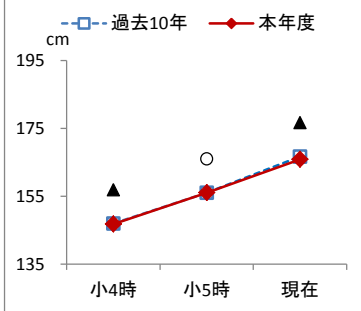
高等学校(全日制)
女子



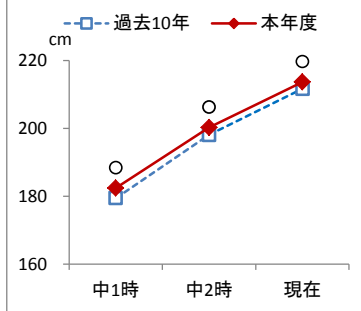
・50m走は、小学校の女子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 立ち幅とび 】

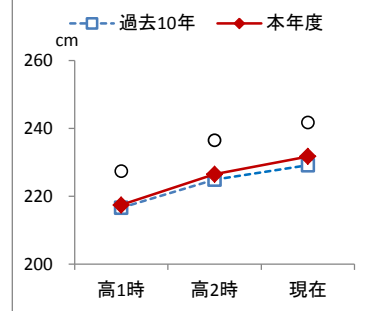
小学校
男子



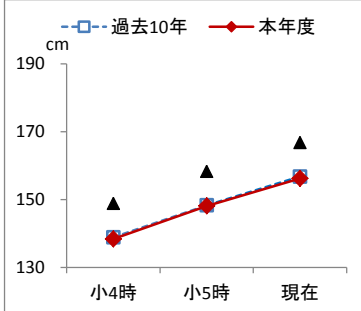
中学校
男子



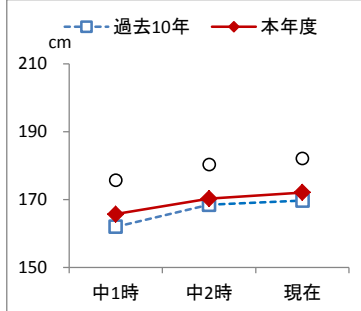
高等学校(全日制)
男子



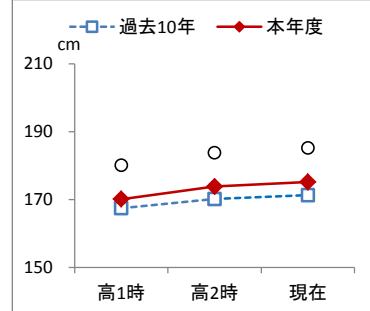
小学校
女子



中学校
女子



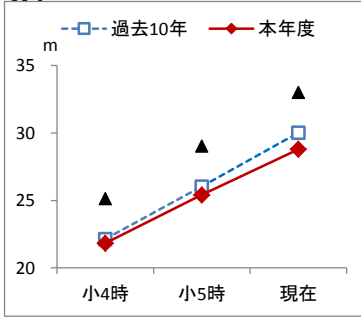
高等学校(全日制)
女子



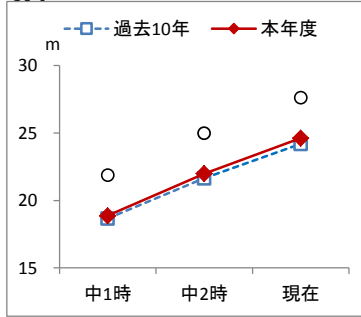
・立ち幅跳びは、中学校と高等学校では、過去10年平均と比べて高く推移してきている。小学校では、男子が小5時にわずかに上回ったものの、過去10年平均と比べて低く推移してきている。

【 ボール投げ 】

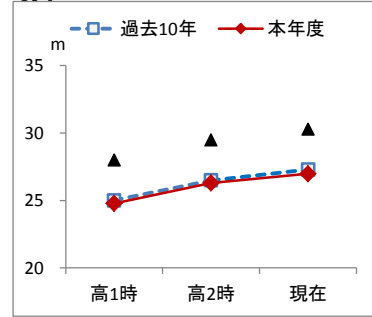
小学校
男子



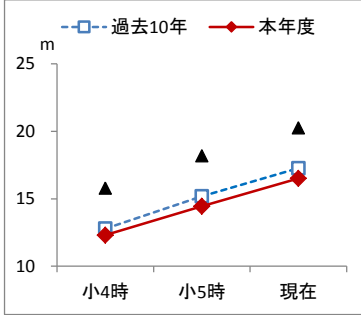
中学校
男子



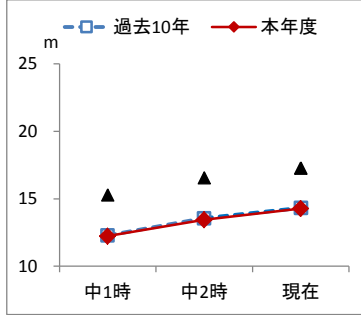
高等学校(全日制)
男子



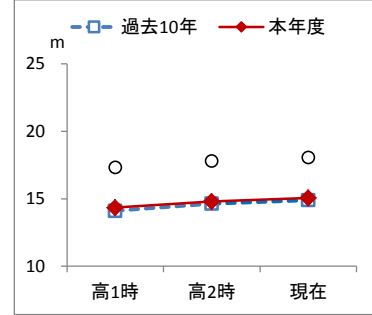
小学校
女子



中学校
女子



高等学校(全日制)
女子



・ボール投げは、中学校男子と高等学校女子では、過去10年平均と比べて高く推移してきている。小学校と中学校女子、高等学校男子は過去10年平均と比べて低く推移してきており、特に小学校は男女とも伸びが小さい。

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24年度)

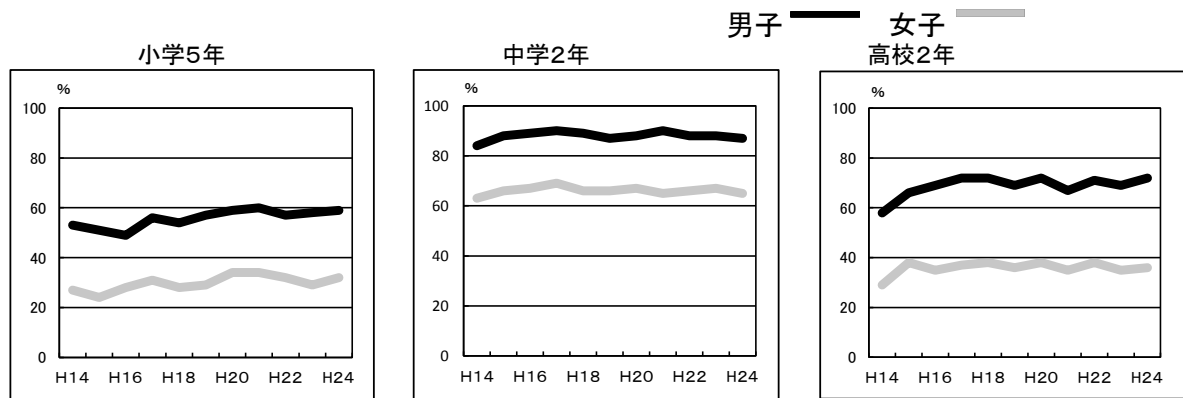
運動・スポーツを「週3日以上」実施する割合は、中学校の男女及び高等学校の男子において高い割合で推移しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。ただ、いずれの校種も女子の割合が男子に比べて約25～35ポイント程度低い状況が続いている。女子が積極的に運動に取り組めるための環境づくりが必要である。

【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位:%)

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

※数値は、小数第一位を四捨五入。



9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン

(1) 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、上体おこし、長座体前屈、反復横とび、持久走、シャトルラン、50m走については、男女、校種問わず、ほぼ上回っているという結果となった(p23)。さらに、縦断調査によって、上体おこしと長座体前屈は小学校男女、中学校男女で過去10年平均と比べて伸びが大きい傾向が分かり(p25下、p26上)、全体的に体力レベルは向上の傾向にあることが示された。

② 握力、立ち幅とび、ボール投げは、校種によって課題がある

小学校男女・中学校の男子で握力が、小学校男女で立ち幅とびが、さらに、小学校男女・高校男子・中学校女子でボール投げが過去10年平均と比べて下回っている傾向が見られた(p23)。さらに、縦断調査によって、小学校男女のボール投げは、過去10年平均に比べて伸びが小さい傾向が示された(p29上)。この3つの種目の中でも立ち幅とびとボール投げは、腕・体幹・脚などを上手に連動させる“動き”も記録に繋がる要因として重要性が高い種目であるため、身体全体を自在に動かすことのできる能力が低下してきていると考えることができる。

小学校は男女とも、上述した握力、立ち幅とび、ボール投げが、全てにおいて過去10年平均と比べて下回っていた(小5の立ち幅跳びを除く)(p23)。縦断調査でもこの3つの種目は、ほぼずっと下回っており(p29下)、さらに、ボール投げの伸びが過去10年平均と比べて小さいことが示されている(p29上)。ゴールデンエイジと呼ばれる小学校の時期において、体力レベルの下回りや伸びの小ささは望ましいものではなく、小学校の時期の運動実施の内容を再考すべきであると考えられる。

③ 運動実施の機会・頻度・時間が多くほど、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生徒の方が体力合計点は高い(p8-9)、また、体育を除いた運動・スポーツの実施が多いほど体力合計点は高い(p10-11)、さらに、1日の運動・スポーツ実施時間が多くほど体力合計点は高い(p12-13)ことが校種・学年・性別に関係なく明らかとなった。これらの結果から、運動実施の機会・頻度・時間を確保することが高い体力レベルを導く要因であることが分かり、学校や家庭で子どもたちが運動を行う環境づくりの推進が重要であると考えられる。

(2) 体力向上支援プラン

① 子どもの置かれている現状と課題(子どもを取り巻く環境の変化)

(ア)スポーツや外遊びに不可欠な要素(時間・空間・仲間)の減少

子どもの休日や放課後の過ごし方を見てみると、テレビやゲームなど室内で過ごす時間が増え、からだを動かす時間が減っている。また、手軽なスポーツや外遊びの場であった空き地や公園なども少なくなっている。また、学校の運動場においても少年野球やサッカーなどの練習があるため、他の子どもは入れない状況にある。不審者等の問題も拍車をかけている。さらに、少子化によって兄弟姉妹が減るとともに、学校外の学習活動等で遊ぶ仲間が少なくなっている。このようなことからからだを動かす機会が減少していると思われる。

(イ)「運動をする子」と「運動をしない子」(二極化の傾向)

よく運動をする「活発な子ども」と運動することを好まない「活発ではない子ども」が存在する。また、スポーツクラブ等(野球、サッカー、水泳、体操など)に参加している子どもとそうでない子どもたちなど、この二極化の間で体力・運動能力差が指摘されている。

(ウ)生活様式の変化

科学技術や経済の発展で生活が便利になり、歩いたり、家事の手伝いをするといった身体的活動が減少している。これは子どもも大人も社会全体のことである。

(エ)大人の意識

子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力に比べ、軽視する傾向が進み、子どもの体力低下とそれが及ぼす影響への認識が充分ではなかったと考えられる。また、けがへの不安からいろんな遊びやスポーツから子どもを遠ざけてしまっている感もある。

(オ)本県環境

本県など日本海側の多くの地域では雨や雪などの影響で、外に出て遊んだり、スポーツをしたりということが太平洋側の地域と比べると大変少ない。

以上のように、子どもを取り巻く環境の変化について「学校」や「家庭」、「地域」がどのように支援していくかが今後の課題である。例えば、「学校」では、スポーツや外遊びに不可欠な「時間」、「空間」、「仲間」という3要素が揃った学校において「子どもが運動好き」になるように支援する。「家庭」では、子どもにスポーツや運動のきっかけをつくり、からだを動かす習慣づくりを支援する。また、「地域」では、子どもが安全で安心して運動や外遊びができる活動の場を提供するなど、三者がいろんな工夫を凝らしていくことが、現状の課題を解決する糸口になると考える。

② 調査結果を踏まえての対策

今回の調査・測定の結果、本県は「握力」、「立ち幅とび」、「ボール投げ」の対策が必要であるという結果が出たので、以下にその対策を記した。

(ア)各測定項目(握力、立ち幅とび、ボール投げ)における実施方法のポイント

(a) 握力

握力は、前腕部の静的屈筋力を示すものであり、上肢の静的筋力を代表する尺度である。握力に関与する筋は、主として前腕屈筋群及び手筋であり、厳密には前腕部という比較的局所の筋力を測定していることになる。しかし、握力が広く一般に活用されているのは、測定が容易であるという実施面の利点と他の筋力測定値と比較的高い相関値があるためである。そのため、全身の筋力を鍛えるというのは基本だが、敢えて握力（前腕部）の強化を考えると、現状、鉄棒や雲梯などの利用、棒やボールを握っての遊びやスポーツの実施が不足していると考えられるので、このような運動を多く取り入れることが望ましい。

<鉄棒>



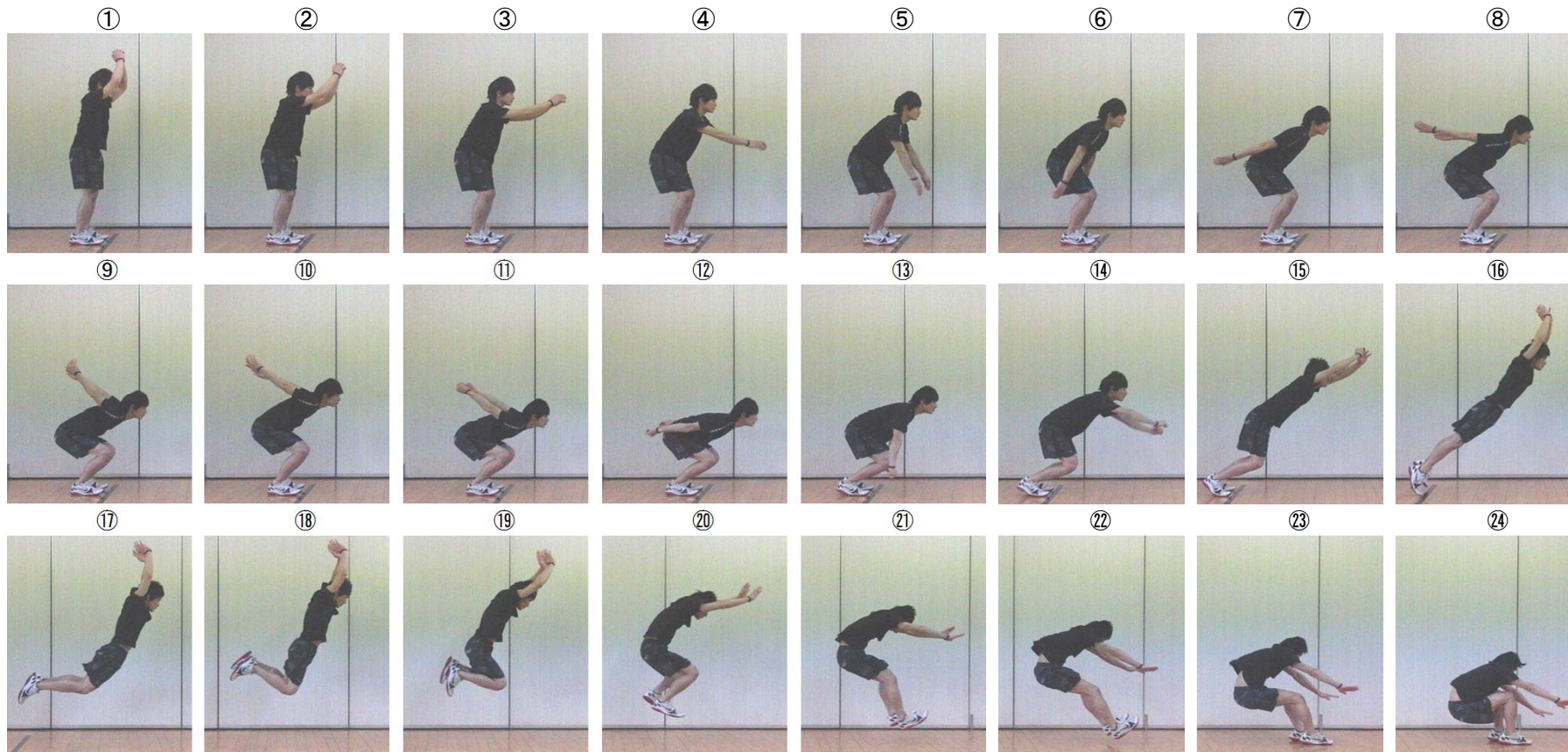
<雲梯>



<棒やボールでの遊び>

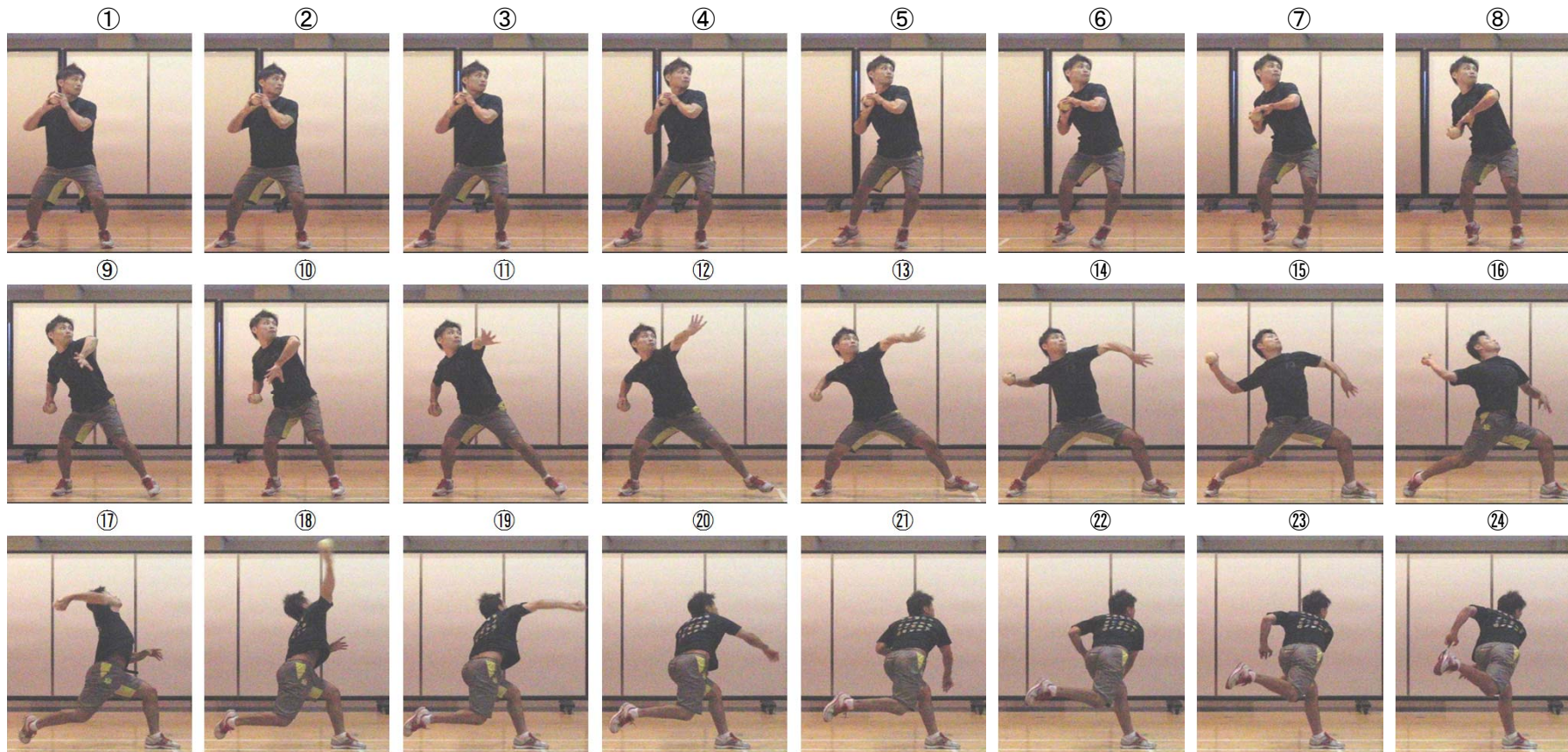


(b) 立ち幅とび
＜跳び方のポイント＞



- 両腕を大きくリズム良く振り、前に跳び出すタイミングを図る(①～⑬)。
- 両腕の振りと膝の屈伸をしっかり連動させ、反動をつける(①～⑬)。
 - ・踏み出す際には両腕を後ろに引いたときに、両膝を曲げ、両腕を前に振り出したときに両膝を伸ばす(⑧～⑬)。
 - ・背すじは真っすぐ伸ばしたままにしておく
- 跳び出す前の両腕は大きく後ろに引いた(⑦～⑪)後、直ぐに前方に大きく振り出す(⑭～⑰)。
- 踏み切る瞬間は前傾姿勢になり、前方に思いっきり跳び出す(⑭～⑰)。
 - ・その際に足を後方に蹴り上げ、瞬間的に手から足まで一直線になるように跳び出す⑯
- 空中姿勢はからだを反った状態から屈曲させていく(⑰～⑳)。
 - ・着地の際は両腕と両脚を前方に大きく振り出す

(c)ボール投げ
 <投げ方のポイント>



■ 投げる方向に対して横向きになる。

(小学生の中では投げる方向に正対した構えになっていることがある)

■ ボール投げは、上肢の動的筋力を見るテストだが、実際には 脚、腰、肩、肘、手首、指などが連動して動いているため、からだ全体をコントロールする能力が求められる。

1. 脚の貢献

- ・助走として、2mのサークルを効果的に使う。
- ・軸足に体重をしっかりと乗せて(⑨～⑬)から、反対脚をしっかりと体重移動させながら踏み込む(⑨～⑰)。

2. 腰の回転

- ・腰をしっかりと回転させる(⑮～⑲)ことで、生み出した力を投げる腕に伝える。

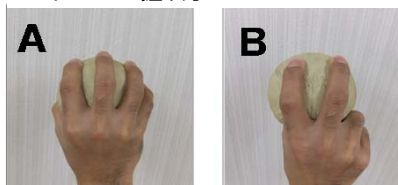
3. 腕のむち動作

- ・「むち」の原理で、胸を張り、投げる腕をしなやかに振る(⑮～⑳)。

4. 手首のスナップ

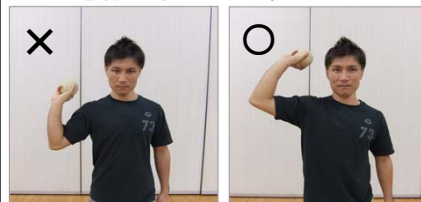
- ・手首のスナップにより、ボールに推進力を与える(⑱⑲)。

1. ボールの握り方



多くの児童はAの握り方でボールを握り始める。しかし、実態に応じて徐々にコントロールがしやすいBの握り方ができるように指導していくと良いだろう。低学年でも投げる力が強い子はBの握り方で投げている。

2. 肘を肩より高く上げて投げよう



投動作の発達段階において、肘を高く上げずにボールを投げる小学生もたくさんいるが、大きな腕の振りができるように、肘を肩より高く上げるようにする。

(イ)からだのコントロール能力を高める運動の実施

「ボール投げ」においても「立ち幅跳び」においても、からだの種々の部位が連動して動いているため、多くの「経験」が必要となる。つまり、からだのコントロール能力を高める運動(コーディネーショントレーニングなど)を多く取り入れていくことが、いろんな動作能力を高めていく基礎となる。

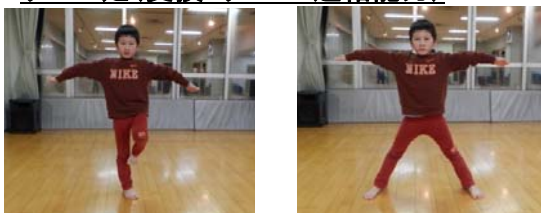
身体のいろいろな部位をうまく働かせ、思ったようにからだやボールなどをコントロールする能力を「コーディネーション能力」といい、これを高める目的で行う運動を「コーディネーショントレーニング」という。このトレーニングは、運動の動きづくりに関わる、情報系・神経系のトレーニングでからだをスムーズに動かすために、脳の神経回路をつくり、学習し、記憶するトレーニングである。6歳～10歳前後の時期は、運動の習得速度が最も早いと言われており、神経系はほぼ大人なみに発達すると言われてこの時期に、多様な刺激を与えることで、能力は“ぐんぐん”伸びる。このような基本的能力を高めることが、ボール投げや立ち幅跳びなどからだをコントロールしなければならない種目の向上には欠かせないトレーニングということが言える。

(a) ■コーディネーション7つの能力

- ①リズム能力・・・リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力
- ②バランス能力・・・バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す能力
- ③変換能力・・・状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える能力
- ④反応能力・・・合図に素早く反応し、適切に対応する能力
- ⑤連結能力・・・身体全体を無駄なくスムーズに動かす能力
- ⑥定位能力・・・動いているものと自分の位置関係を把握する能力
- ⑦識別能力・・・道具やスポーツ用具などを上手に操作する能力

(b) コーディネーショントレーニング例

リズム走(変換・リズム・連結能力)



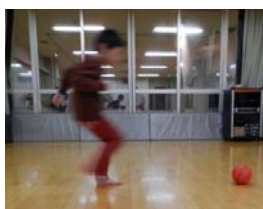
- ① 5～20mほどの距離を前に進みながら行う。
- ② 「左右左右」「グーグーパー」などリズムをとりながら行う。
- ③ 少しずつスピードを上げて行う。
- ④ 慣れてきたら、後ろ向きや、リズムを変えて行う。

ねことねずみ(反応・変換能力)



- ① 向かい合い、手を軽く合わせる
- ② 右側が「たい焼き」、左側が「たこ焼き」
- ③ 第三者が「たたた...〇〇〇」とどちらかを言う。言われた方は相手の手を素早く右手で挟む。逆側は挟まれないように逃げる。
- ④ 頭文字が同じなら、何に変えてもよい。(例えばライオン、ラーメンなど)

ストップング(連結・定位・識別能力)



- ① 1～2メートル程度ボールを転がす。
- ② そのボールにゆっくりと近づき、素早くお尻で止める。
- ③ バウンドしないように転がす。慣れてきたら、ボールの大きさを変えたり、足の間で止めたりする。

(c)コーディネーショントレーニングを行うときの注意点

まず、小さい子どもを対象に行う場合、正しい姿勢で行うことができる種目を選ぶ必要がある。最初から難しい種目に取り組むのではなく、動きのレベルに合わせたものから徐々にレベルアップする。また、効果的に行うために、短時間でいろいろな種目を行うということも大切となる。同じ種目を5～10分間続けて行うのではなく、1分程度で次から次へと新しい種目に取り組むことで、からだにさまざまな刺激が加わりトレーニング効果が上がる。

ただし、これだけの短時間に数多くのトレーニングを行うためには、それだけの種目を準備しておかなければならない。そこで、いつも行っている運動にちょっと手を加えるだけでコーディネーショントレーニングに早変わりすることもあるので、いろいろ工夫してみる。

(d)いつも行っている運動をコーディネーショントレーニングに変えるポイント

【両側性】

前後左右上下、前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左というように。

【複合性】

運動の組み合わせ、足の運動に手の運動を同時に加えるなど、複数の動きを組み合わせる。

【対応性】

条件の変化。例えばボールを使う運動ではボールの大きさを変えてみるなど。

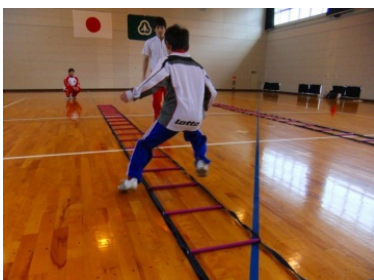
【不規則】

脱マンネリ運動。合図を変えたり、フェイントしたり、意外性のある動きを組み合わせる。

【変化度】

レベルアップ。一つの運動ができたら、少しずつ難易度を上げて次に挑戦する。

(e)その他トレーニング例>



■ラダートレーニング



■ミニハードルトレーニング



■ラダー、ミニハードル、コーンの複合トレーニング

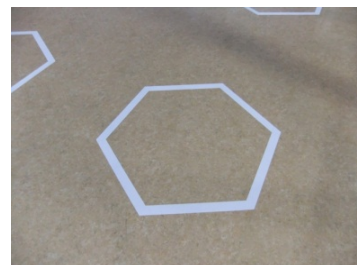
■ラダートレーニング

可動性を形づくる要素の一つである敏捷性は、さらに細かく調整力(バランスも含める)とスピードと言う二つの要素に分かれて考えられる。この調整力の向上を狙って最も多く活用されるのが「ラダートレーニング」である。

ラダーとは梯子(はしご)の意味だが、文字通り梯子状のトレーニング器具を地面に敷き、そのマス(升)の1つ1つをステップしていくことで、調整力を磨く。ステップは、1つのマスを1歩ずつ順次進んで行く最も基本的なスタイルから、サイドステップやジャンプを入れたり、ステップにからだの捻りを加えたりするものなど、競技特性に応じて様々なバリエーションを考えて行う。重要なことは、動きは正確に、かつ素早く行うことである。

ラダートレーニングなどは用具がなくても、テープなどを活用することができるので、安価で対応できる。

ヘキサゴン・ドリル →



- ① 床にビニールテープなどで正六角形を作る。
 - ② 正六角形の中央に両足をそろえて立つ。
 - ③ 正六角形の中央から両足をそろえたまま1辺を飛び越える。
 - ④ もう一度、同じ辺を飛び越え、②の位置に戻る。
 - ⑤ 前、右斜め前、右斜め後ろ、後ろ、左斜め後ろ、左斜め前の順で③、④を繰り返す。(順序は右回りの場合。左回りの場合は順序が逆になる)
- ※このトレーニングはアジリティ(敏捷性)を高める以外にも、バランスを養う効果もある。



実際のトレーニング例

次に紹介するのは、基本的な走りの会得するための基本運動(動きづくり)の一例だが、これら走りの基本を会得することは、からだの運動機能を高めるためには大変有効であり、速く走ることができるということは、各種スポーツを実施していくことでも不可欠である。



■交互膝抱え歩行

膝を抱えた瞬間は上方方向に真っすぐ伸び上がり、支持脚の膝も背すじもしっかり伸ばす。



■スキップ(上方)

腕を前後に大きく振り、テンポ良くスキッピングし、真上に上がる。交互膝抱え歩行同様、支持脚の膝も背すじもしっかり伸ばす。



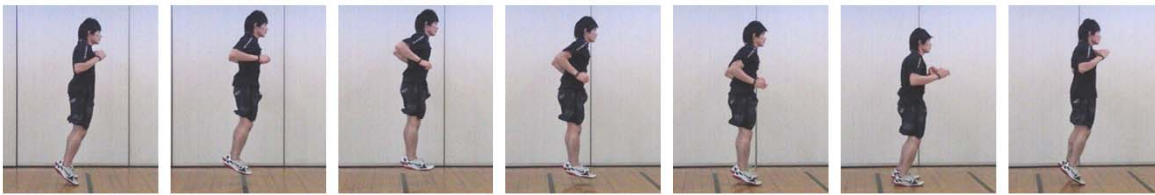
■スキップ(前方向)

上記同様、腕を前後に大きく振り、テンポ良くスキッピングするが、膝を前に突き出すように前傾し、前に進む。支持脚の膝も背すじもしっかり伸ばす。



■もも上げ

腕を前後に大きく素早く振り、テンポ良く交互にもも上げを行う。これも支持脚の膝も背すじもしっかり伸ばし、猫背になったり、お尻が下がったりしない。



■両足つま先ジャンプ

両足でテンポ良く、ポンポンと跳ねる。ジャンプの際は、膝は伸ばして、足首だけを使って跳ねる。接地時間をできるだけ短くすることがポイントである。



■腳踏み込み大股歩行

脚を真っすぐ大きく踏み込みながら、一直線上を前進する。上体は真っすぐ保ち、ぐらつかないようにバランスを保つ。



■前傾姿勢からのスタートダッシュ

立位から前に倒れるように前傾をしていき、前傾姿勢が維持できないところまで来たところで片脚を前に出し、素早く走りの動作に移行する。

10 体力向上における学校の取組の視点

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

(1) 教科体育・保健体育における学習指導の充実を図る

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

(2) 教育活動全体を通じた体力向上の取組を推進する →

★体カアップ1校1プランの取組

- ・「体育・健康に関する指導」を関連の教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間、休み時間、放課後、運動部活動の学校教育活動全体を通して、適切に行い、体力向上の取組を推進する。
- ・体力・運動能力調査を計画的・継続的に実施することにより、児童生徒の体力・運動能力を適切に把握し、運動の指導及び体力の向上に活用する。
- ・運動部活動や放課後のスポーツ活動等については、学校教育の一環として位置付けるとともに、適切な運営や児童生徒の積極的参加を促す。
- ・運動や外遊びに不可欠な「時間」、「空間」、「仲間」という3要素がそろうように、児童生徒が自ら運動に親しむことのできる環境づくりに努める。

★「スポチャレいしかわ」への積極的参加

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

(3) 家庭や地域との連携を深める

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

※ 参考

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

II 統計資料

11 平成23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 年齢	小学校			中学校			高等学校（全日制）			高等学校（定時制）				
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体	身長 (cm)	標本数	1,101	1,106	1,094	1,367	1,364	1,361	1,214	1,228	1,217	162	165	166	157
		平均値	133.67	138.79	144.90	152.90	159.95	165.58	168.52	170.29	170.48	166.95	168.61	169.36	171.58
		標準偏差	5.68	5.93	6.90	7.91	7.50	6.52	5.71	5.61	5.80	6.22	5.73	6.86	6.67
格	体重 (kg)	標本数	1,089	1,089	1,082	1,346	1,352	1,349	1,206	1,216	1,202	158	163	164	155
		平均値	30.13	33.61	37.67	43.52	48.43	53.76	58.56	60.59	61.73	57.33	60.79	60.63	61.58
		標準偏差	5.49	6.44	7.46	8.39	8.47	8.25	8.94	8.14	8.03	8.83	11.39	11.06	10.78
格	座高 (cm)	標本数	1,080	1,074	1,070	1,335	1,325	1,321	1,171	1,196	1,187	158	157	159	155
		平均値	72.66	74.88	77.57	81.19	84.62	87.87	89.87	90.92	91.30	89.20	90.59	90.82	91.77
		標準偏差	3.08	3.10	3.74	4.56	4.67	4.35	3.70	3.74	3.48	4.36	3.84	4.13	4.01
体	握力 (kg)	標本数	1,100	1,103	1,092	1,366	1,363	1,367	1,220	1,230	1,218	162	165	166	158
		平均値	14.84	17.03	19.90	24.97	30.58	35.68	38.68	41.36	42.71	38.20	39.88	41.75	43.83
		標準偏差	3.18	3.60	4.46	5.90	6.90	7.16	6.95	7.14	7.59	7.08	7.63	8.58	8.30
力	上体起こし (回)	標本数	1,101	1,111	1,101	1,370	1,368	1,371	1,225	1,234	1,220	161	166	167	158
		平均値	18.39	19.68	21.73	24.48	27.80	30.23	29.67	31.62	32.79	25.30	24.58	26.61	25.13
		標準偏差	5.88	5.62	5.80	5.55	5.54	5.89	5.97	6.07	6.47	6.68	7.07	6.72	7.24
力	長座体前屈 (cm)	標本数	1,100	1,112	1,102	1,372	1,369	1,371	1,226	1,234	1,221	162	166	167	158
		平均値	31.17	33.20	34.96	39.75	44.58	48.00	49.01	50.82	51.98	42.23	44.35	45.91	46.14
		標準偏差	7.08	7.85	8.37	9.49	9.87	10.43	10.16	11.05	10.53	12.09	11.76	10.87	11.74
力	反復横とび (点)	標本数	1,099	1,101	1,089	1,355	1,354	1,356	1,217	1,220	1,203	160	165	166	156
		平均値	39.12	42.29	45.76	49.71	52.92	55.65	55.60	57.08	58.09	47.49	48.04	48.45	49.79
		標準偏差	7.32	7.13	6.77	6.75	6.19	6.62	6.61	6.93	6.79	8.49	9.01	9.33	8.98
運	持久走 (秒)	標本数	-	-	-	569	534	564	593	607	597	34	35	35	28
		平均値	-	-	-	411.08	376.31	364.62	377.22	363.33	361.28	437.12	465.54	408.31	396.82
		標準偏差	-	-	-	56.71	43.59	44.62	50.72	50.93	56.22	79.34	111.24	73.30	80.07
動	20mシャトルラン (回)	標本数	1,099	1,112	1,103	911	906	898	703	683	679	140	140	144	136
		平均値	46.83	54.40	62.07	72.63	90.02	96.22	87.73	94.08	94.64	60.34	60.44	67.45	65.26
		標準偏差	18.79	20.92	21.35	22.68	21.22	22.19	23.07	25.50	27.58	24.18	26.09	26.83	26.02
能	50m走 (秒)	標本数	1,093	1,095	1,087	1,363	1,348	1,353	1,206	1,228	1,215	155	159	159	152
		平均値	9.56	9.28	8.88	8.44	7.83	7.47	7.44	7.28	7.21	7.88	7.72	7.67	7.54
		標準偏差	0.80	0.74	0.73	0.79	0.65	0.57	0.59	0.65	0.64	0.88	0.74	0.83	0.75
力	立幅とび (cm)	標本数	1,100	1,098	1,088	1,361	1,343	1,353	1,201	1,212	1,190	160	164	164	157
		平均値	147.14	154.54	164.59	182.75	201.20	214.53	218.22	226.35	229.42	204.90	209.96	217.90	222.96
		標準偏差	18.85	18.49	21.05	24.15	24.22	22.92	24.34	23.19	23.18	27.56	31.20	27.53	27.18
力	ボール投げ (m)	標本数	1,098	1,110	1,101	1,368	1,362	1,366	1,222	1,233	1,220	159	164	165	155
		平均値	21.54	25.48	29.66	19.39	22.08	24.88	24.98	26.44	27.19	22.81	23.57	24.91	25.43
		標準偏差	7.16	8.09	9.40	4.91	5.16	5.59	5.73	6.01	6.30	5.46	5.91	6.53	6.39

(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
体格	身長(cm)	標本数	1,089	1,108	1,087	1,351	1,366	1,362	1,209	1,229	1,236	158	152	164	145
		平均値	133.75	140.26	146.97	152.10	155.05	156.78	157.20	157.93	158.17	155.75	156.40	157.28	156.76
		標準偏差	5.99	6.81	6.61	5.71	5.34	5.04	5.19	5.35	5.53	5.49	5.26	5.96	5.42
	体重(kg)	標本数	1,079	1,093	1,081	1,326	1,353	1,344	1,186	1,207	1,207	153	150	159	140
		平均値	29.78	33.78	39.06	43.13	46.38	49.80	51.06	52.00	52.17	51.64	51.37	53.06	51.81
		標準偏差	5.19	6.27	7.33	6.90	6.45	6.46	6.80	6.69	6.76	8.94	8.86	8.63	8.41
	座高(cm)	標本数	1,070	1,074	1,069	1,319	1,320	1,328	1,170	1,171	1,188	150	144	158	139
		平均値	72.83	76.02	79.37	81.80	83.50	84.66	85.16	85.43	85.50	84.96	85.02	85.41	85.13
		標準偏差	3.32	3.82	3.89	3.81	3.42	3.20	3.17	2.94	3.15	3.32	3.08	4.15	3.55
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	1,091	1,114	1,097	1,352	1,364	1,361	1,215	1,237	1,234	159	154	165	146
		平均値	14.13	16.55	19.72	22.07	24.14	25.96	25.93	26.64	27.07	24.69	25.58	26.75	25.64
		標準偏差	3.16	3.84	4.41	4.32	4.27	4.58	4.57	4.96	4.95	4.58	4.91	5.34	5.68
	上体起こし(回)	標本数	1,087	1,115	1,098	1,361	1,372	1,366	1,218	1,238	1,240	159	154	165	147
		平均値	16.61	18.37	19.79	21.07	23.23	24.55	22.95	23.92	24.80	18.31	17.99	18.95	17.75
		標準偏差	5.06	5.36	5.05	5.29	5.59	5.88	5.98	6.19	6.67	6.18	5.66	5.97	6.20
	長座体前屈(cm)	標本数	1,090	1,118	1,098	1,362	1,372	1,367	1,220	1,242	1,240	159	154	165	147
		平均値	34.04	37.08	39.85	43.02	45.79	47.49	46.75	48.09	49.40	42.13	43.36	43.19	43.08
		標準偏差	7.42	8.03	8.50	8.93	9.29	9.62	9.64	10.19	9.91	11.07	10.20	9.95	10.36
	反復横とび(点)	標本数	1,086	1,099	1,083	1,341	1,357	1,357	1,203	1,232	1,235	156	153	164	146
		平均値	36.88	40.24	42.98	45.10	47.01	47.97	46.69	46.88	47.78	39.21	40.07	40.68	40.17
		標準偏差	7.33	6.29	6.75	5.55	5.61	6.00	6.11	6.42	6.50	7.66	7.32	6.86	7.61
	持久走(秒)	標本数	-	-	-	570	564	563	592	603	590	35	32	37	27
		平均値	-	-	-	292.37	282.29	283.46	302.93	301.77	305.16	365.66	392.88	366.49	362.67
		標準偏差	-	-	-	38.63	39.53	38.18	44.44	47.72	48.64	79.29	86.00	91.84	53.48
	20mシャトルラン(回)	標本数	1,081	1,113	1,093	900	895	888	696	714	722	133	129	142	127
		平均値	34.96	41.97	48.80	53.65	62.21	60.66	51.17	53.92	54.91	31.72	30.88	34.14	31.04
		標準偏差	14.59	16.80	17.95	18.18	20.92	20.78	17.29	19.76	21.55	15.00	14.30	14.89	14.25
50m走(秒)	標本数	1,084	1,109	1,091	1,347	1,354	1,356	1,214	1,226	1,225	152	149	158	139	
	平均値	9.89	9.53	9.18	8.98	8.72	8.67	8.92	8.86	8.87	9.39	9.89	9.61	9.74	
	標準偏差	0.76	0.75	0.71	0.72	0.71	0.79	0.84	0.82	0.90	0.92	1.53	1.13	1.20	
立幅とび(cm)	標本数	1,096	1,107	1,094	1,325	1,342	1,325	1,202	1,220	1,218	158	148	163	146	
	平均値	138.05	146.19	155.77	166.59	172.13	175.40	169.95	172.36	173.89	152.98	152.64	155.77	152.65	
	標準偏差	19.26	18.74	20.94	21.12	21.87	22.88	23.63	23.79	24.84	25.44	22.98	26.75	27.03	
ボール投げ(m) 小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	標本数	1,073	1,110	1,085	1,360	1,370	1,364	1,209	1,235	1,232	157	151	162	145	
	平均値	12.37	14.75	17.54	12.61	14.01	15.02	14.59	15.02	15.39	12.77	12.47	13.13	12.57	
	標準偏差	4.02	4.91	6.19	3.85	4.09	4.31	4.27	4.50	4.62	4.25	3.71	4.29	3.72	

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

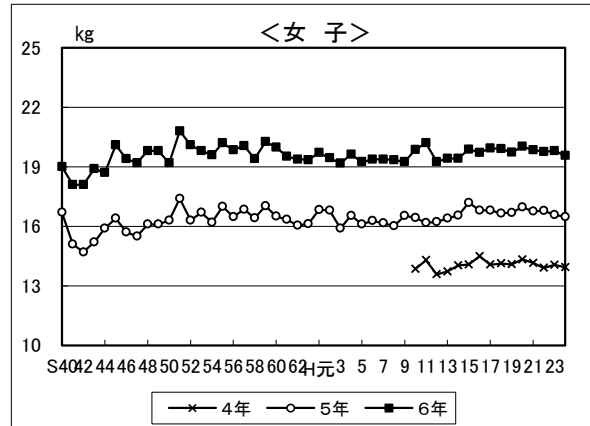
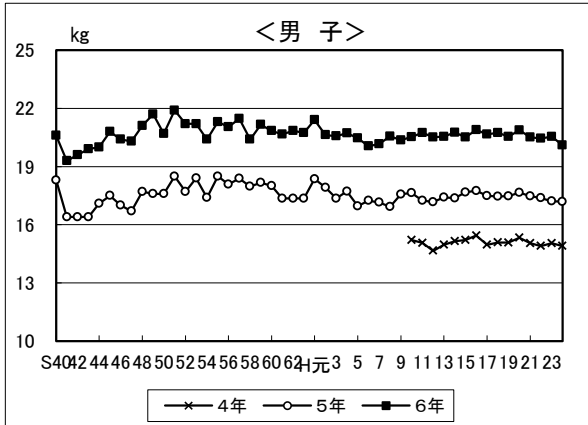
(注2) 「-」欄は当該年齢にない項目である。

12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成24年度)

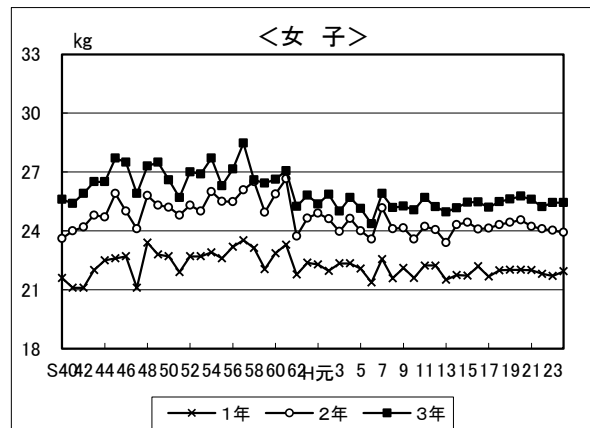
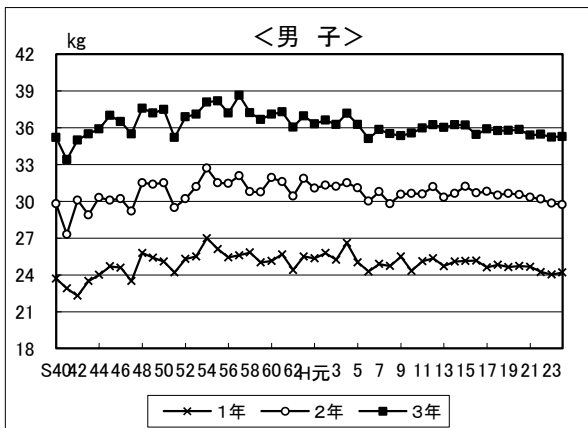
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

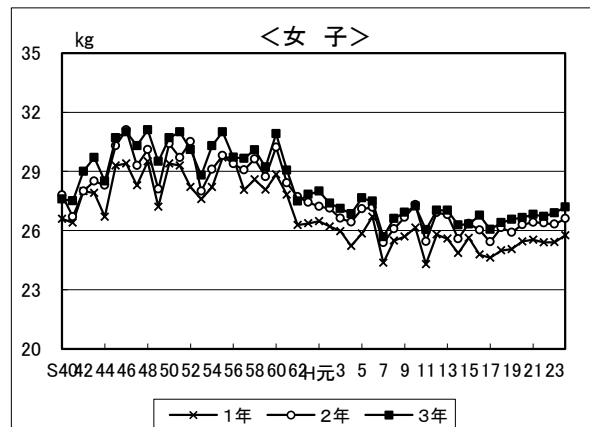
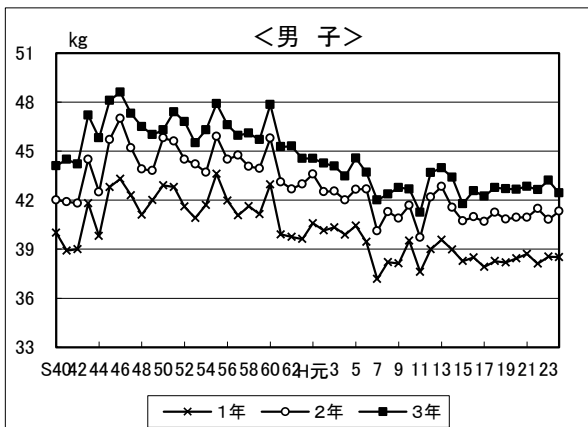
小学校



中学校

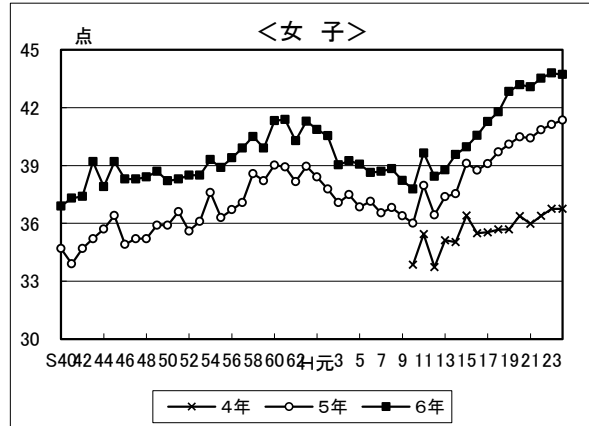


高等学校(全日制)

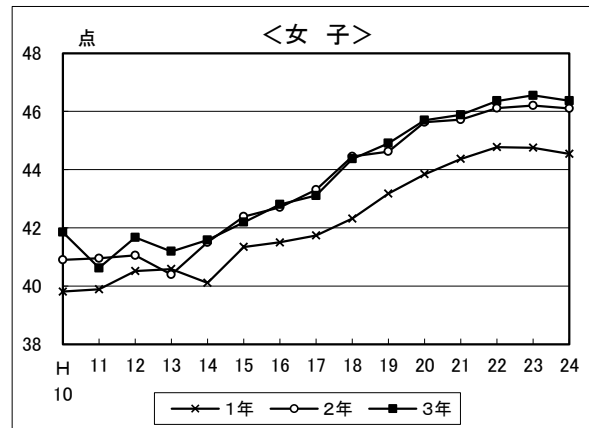
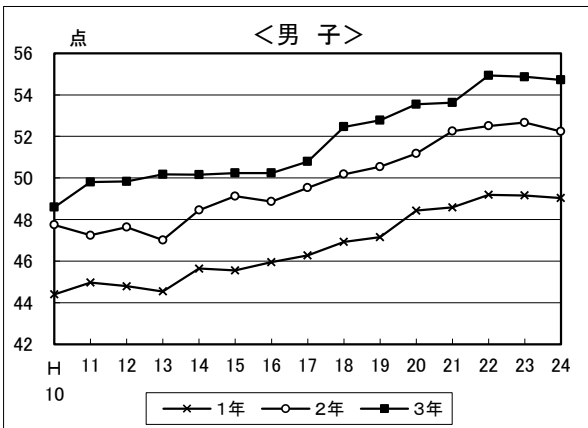


【 反復横とび 】

小学校

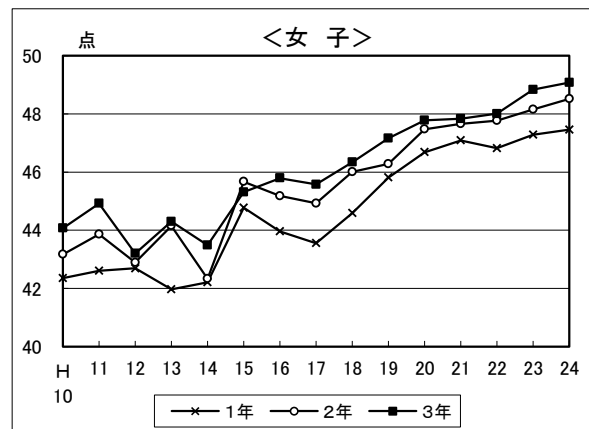
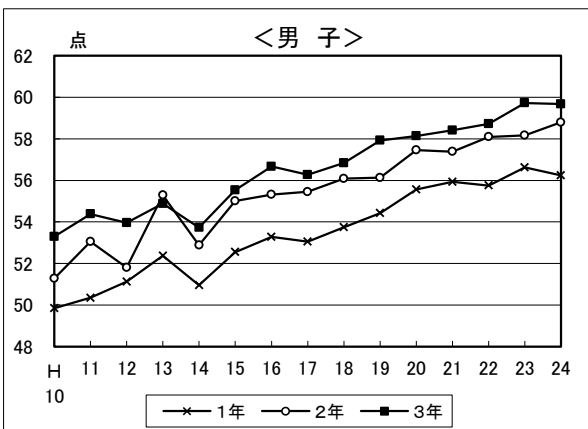


中学校



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

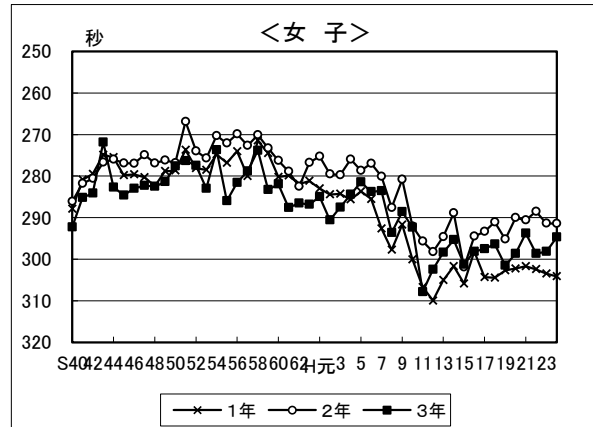
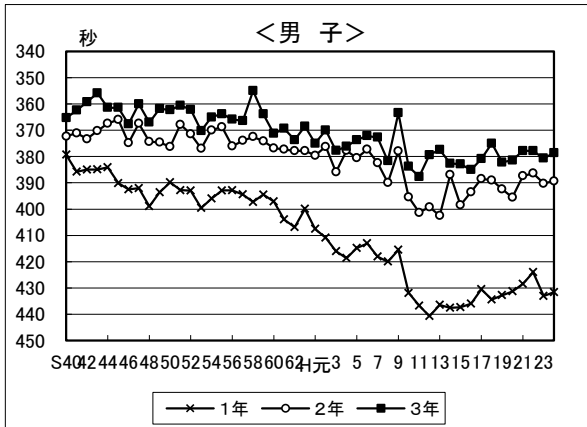
高等学校(全日制)



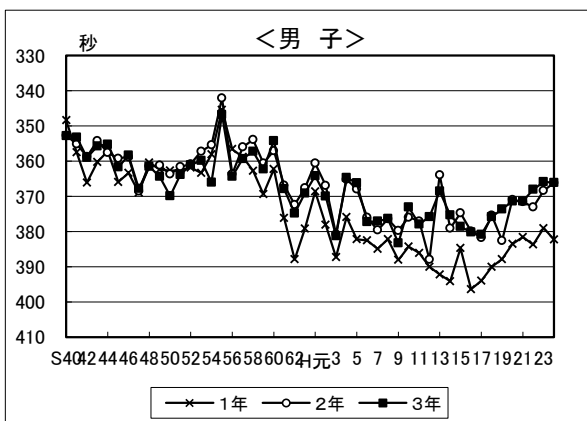
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

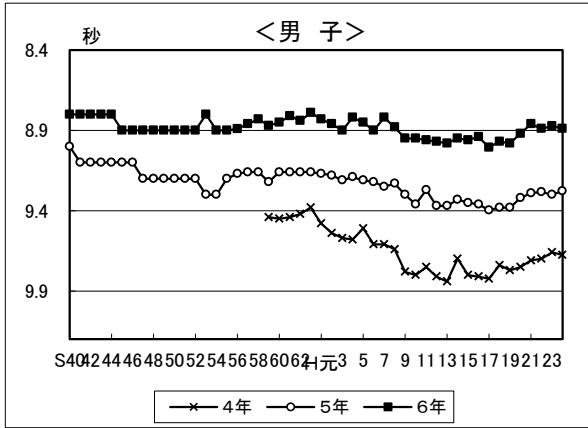


高等学校(全日制)

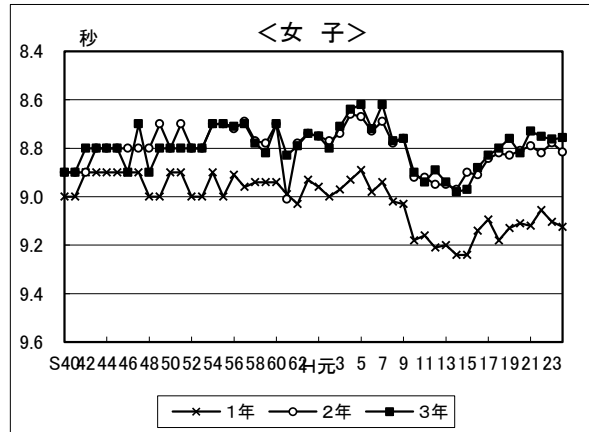
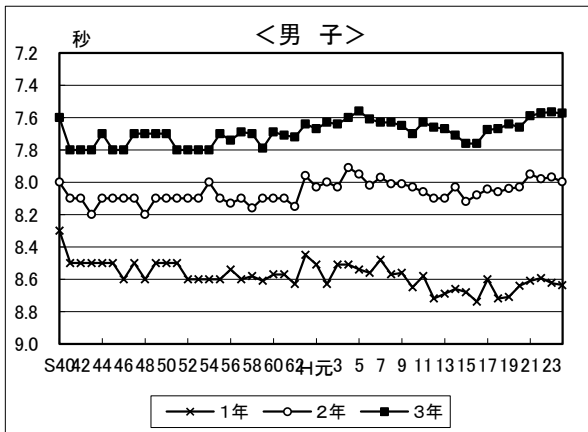


【 50m走 】

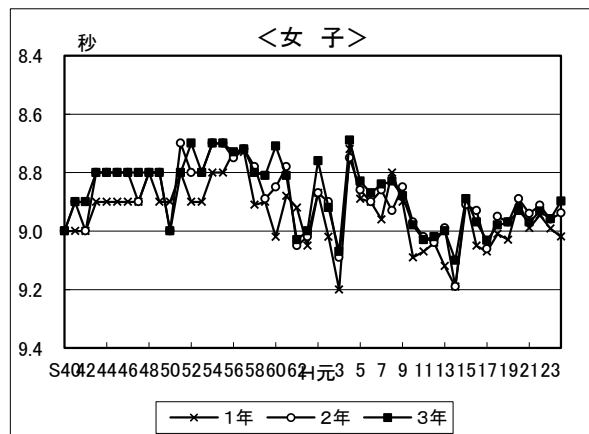
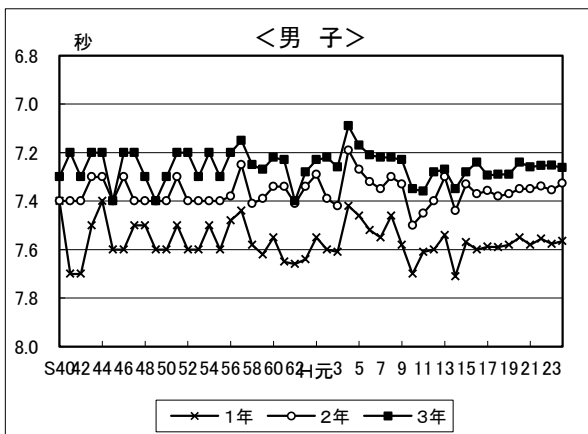
小学校



中学校

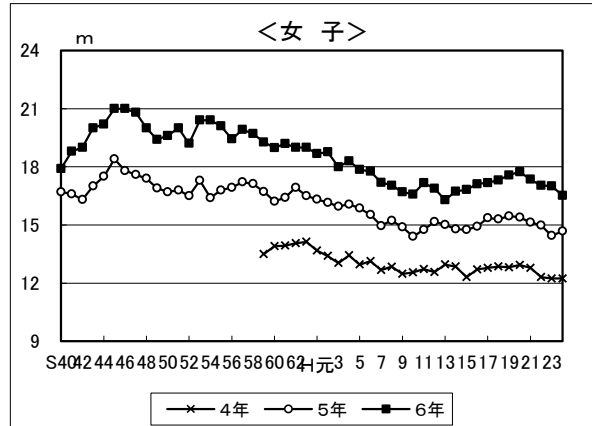
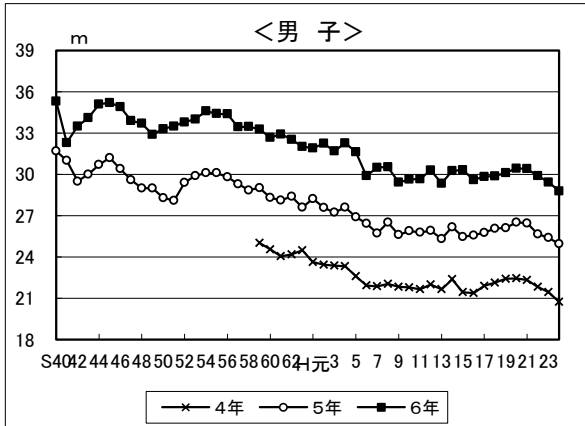


高等学校(全日制)

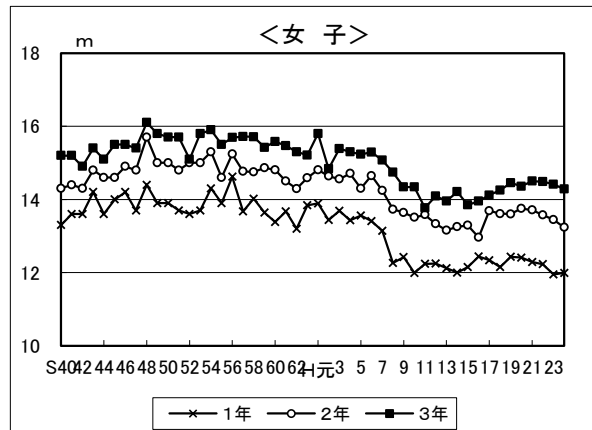
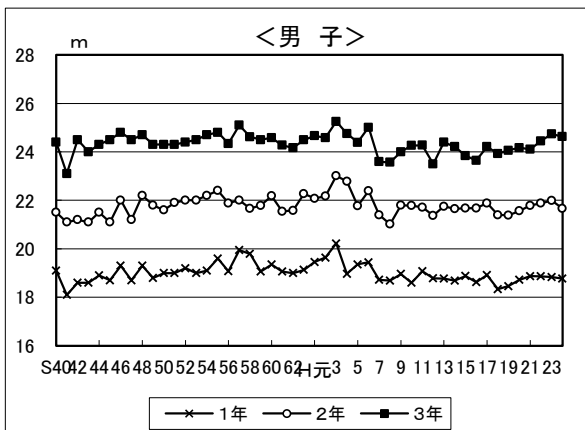


【 ボール投げ 】

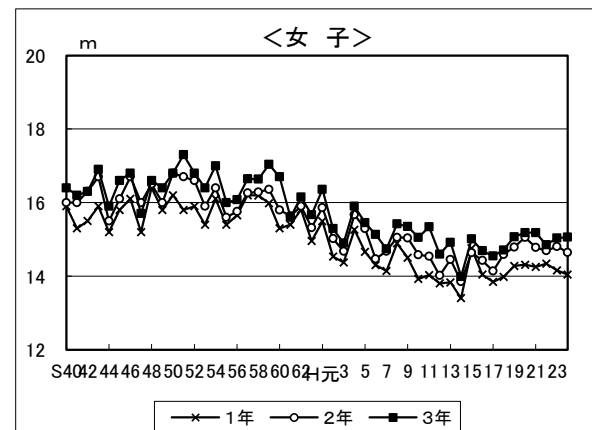
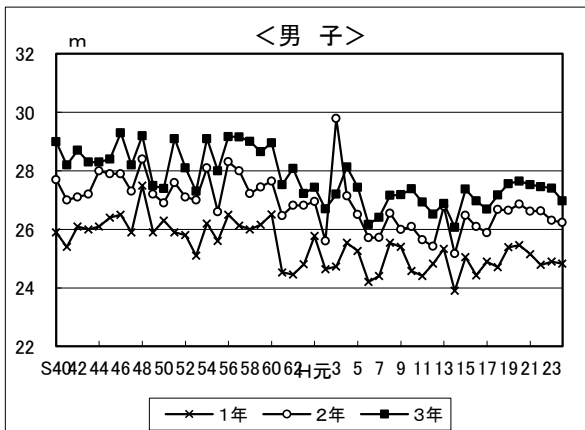
小学校



中学校



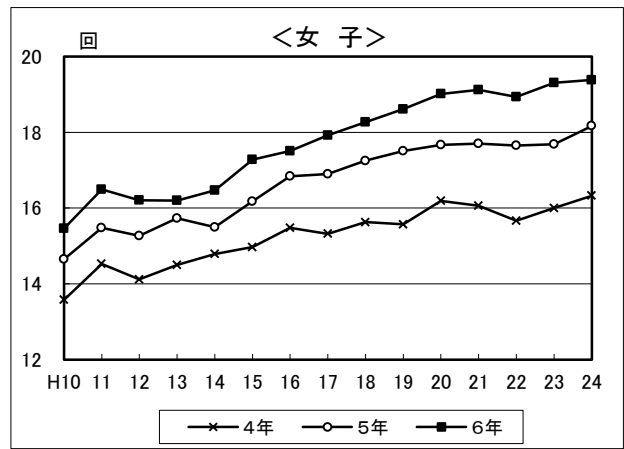
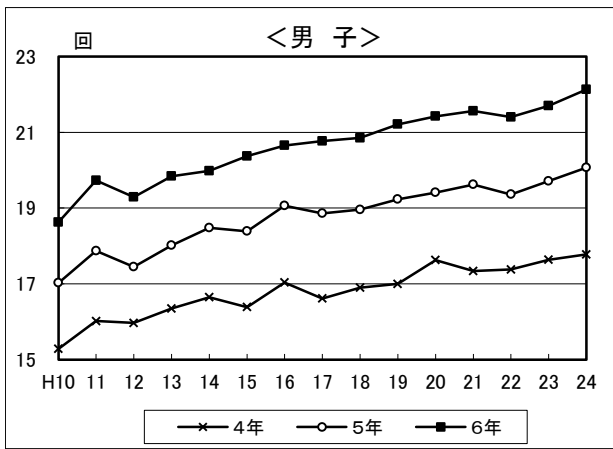
高等学校(全日制)



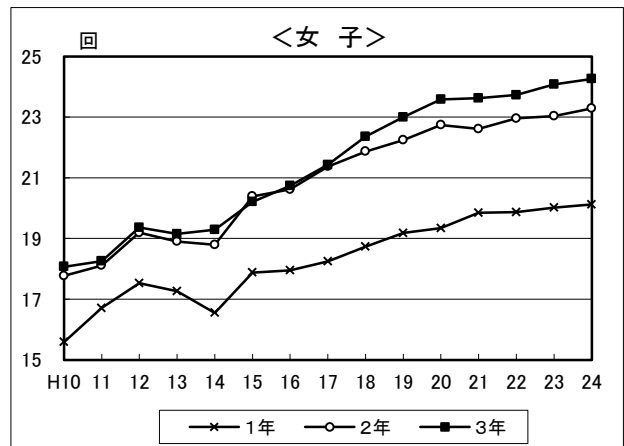
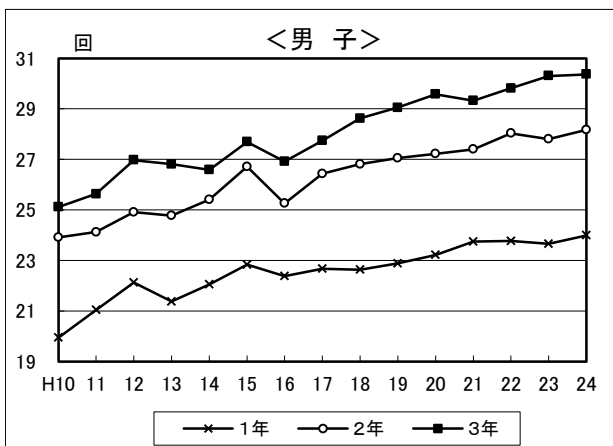
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

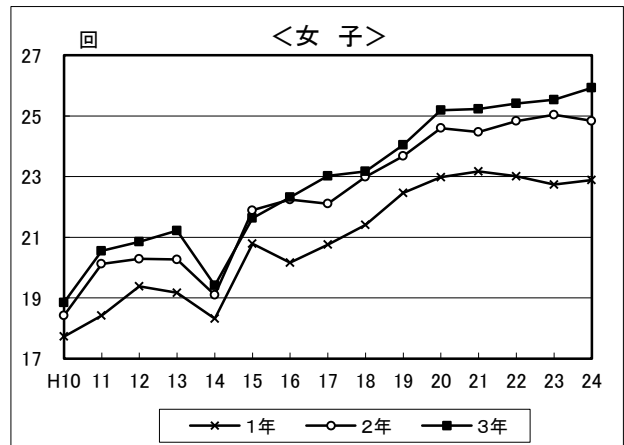
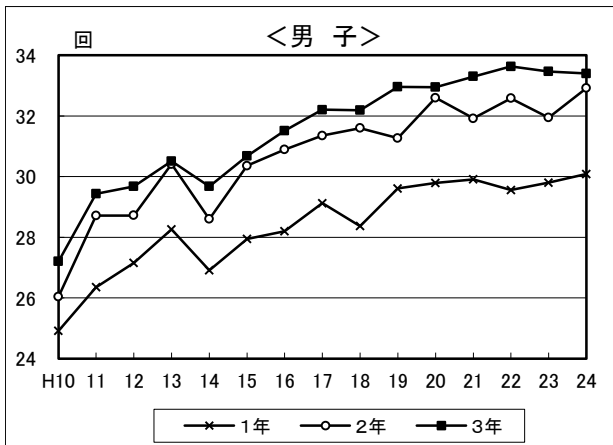
小学校



中学校

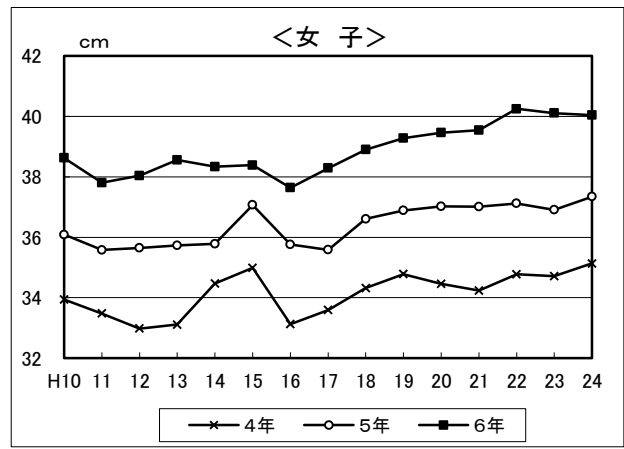
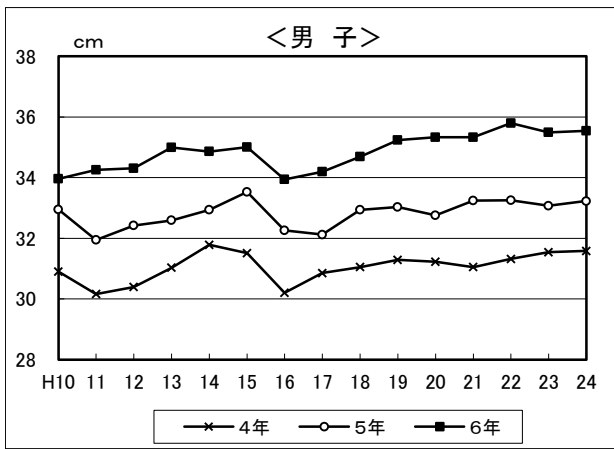


高等学校(全日制)

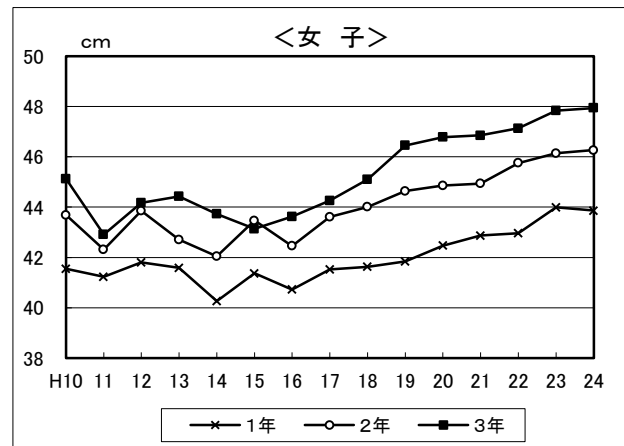
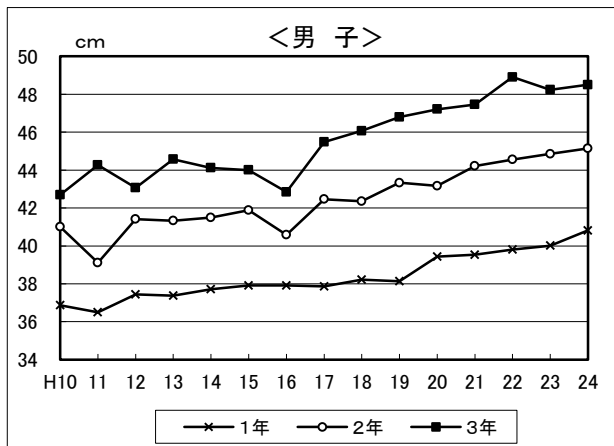


【 長座体前屈 】

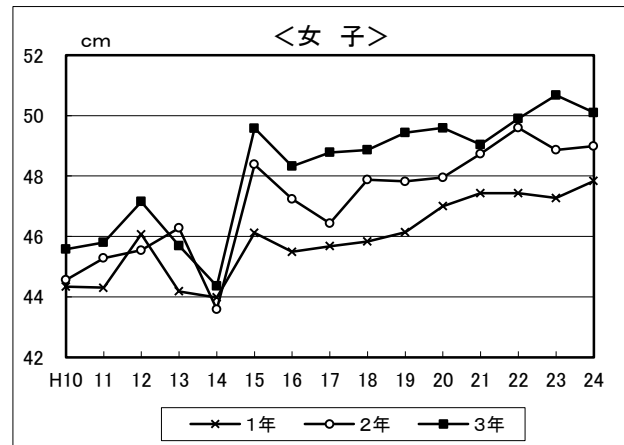
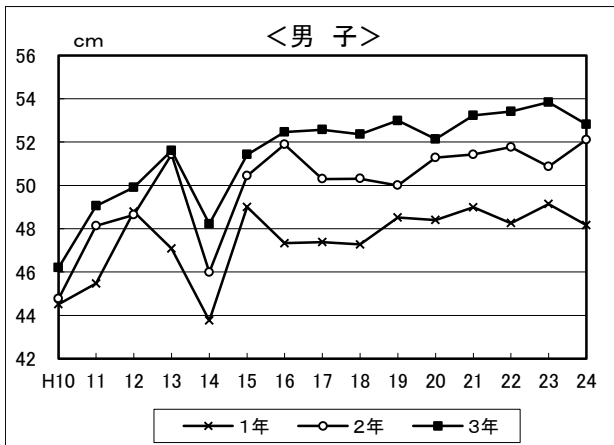
小学校



中学校

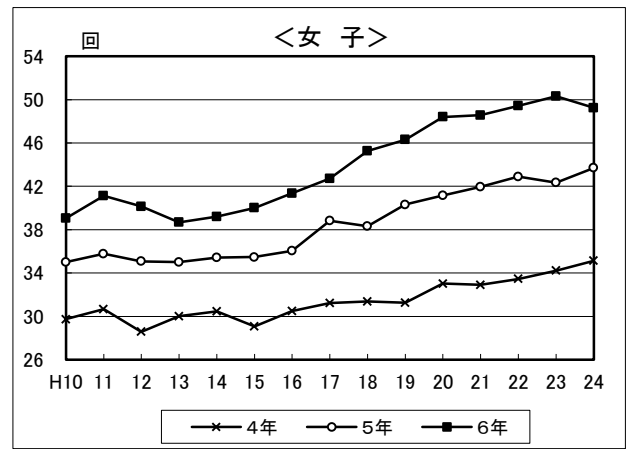
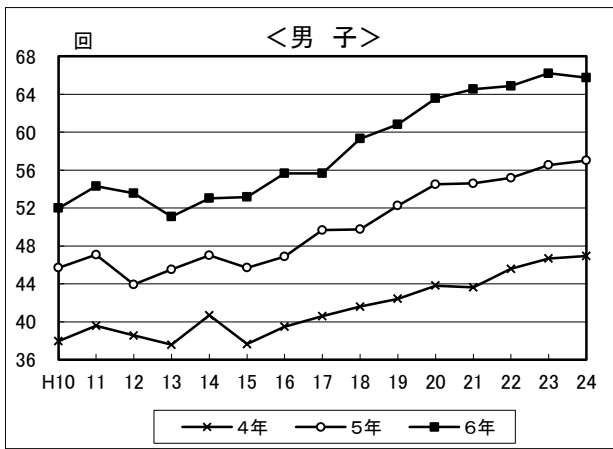


高等学校(全日制)

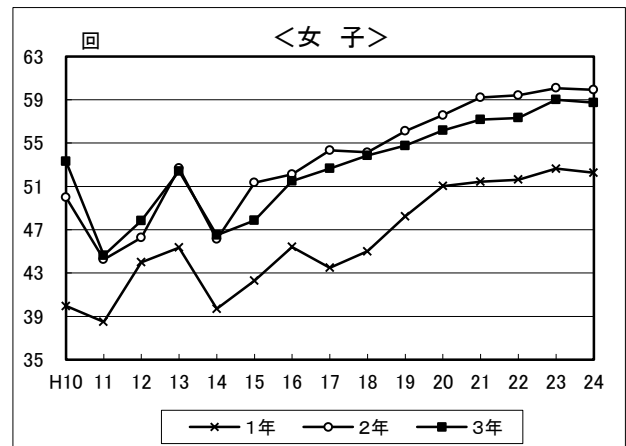
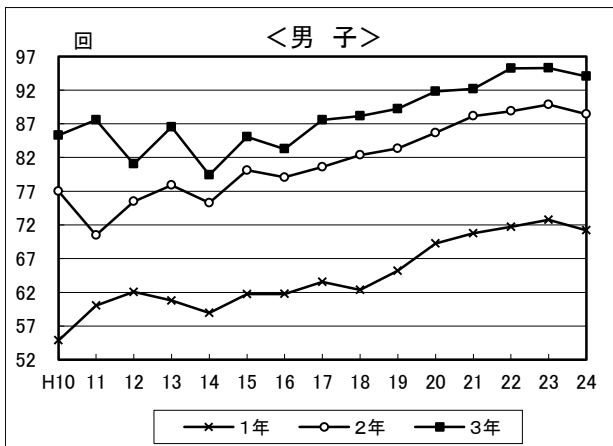


【 20mシャトルラン 】

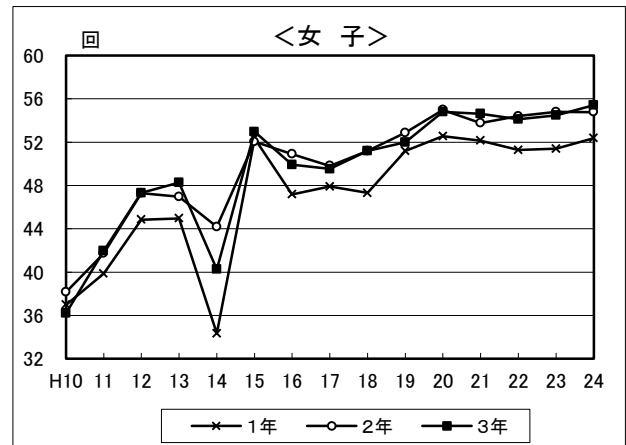
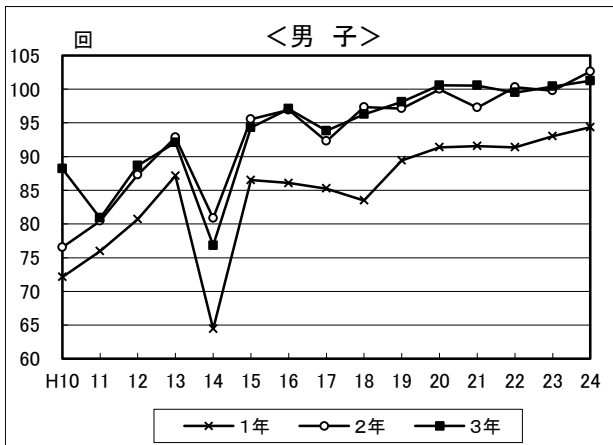
小学校



中学校

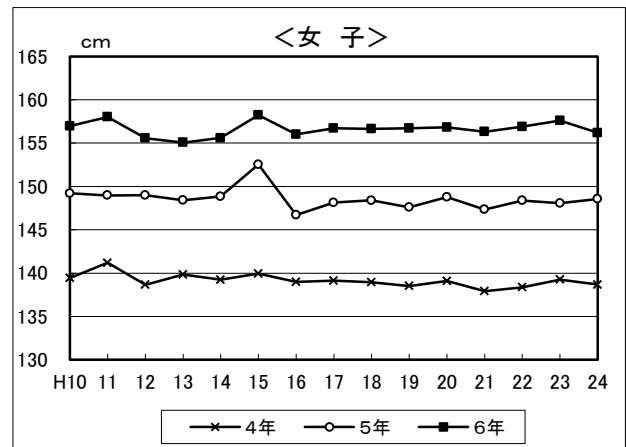
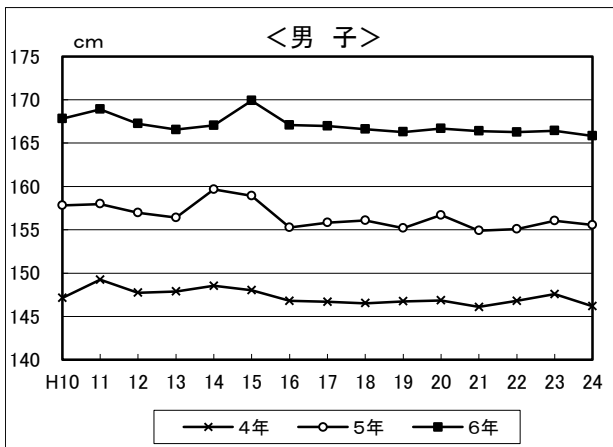


高等学校(全日制)

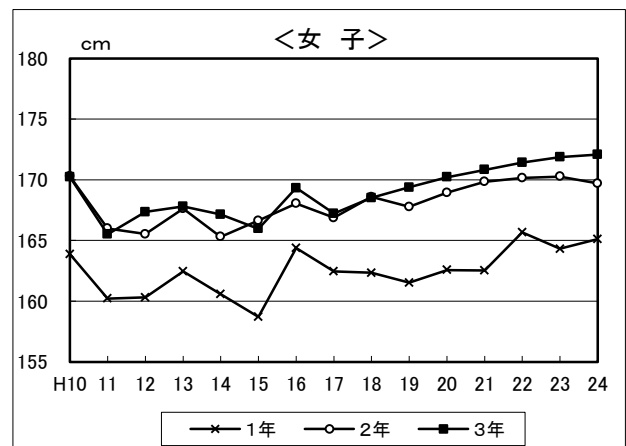
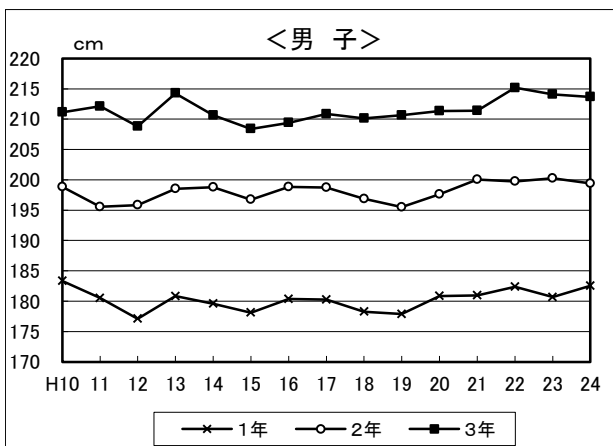


【 立ち幅とび 】

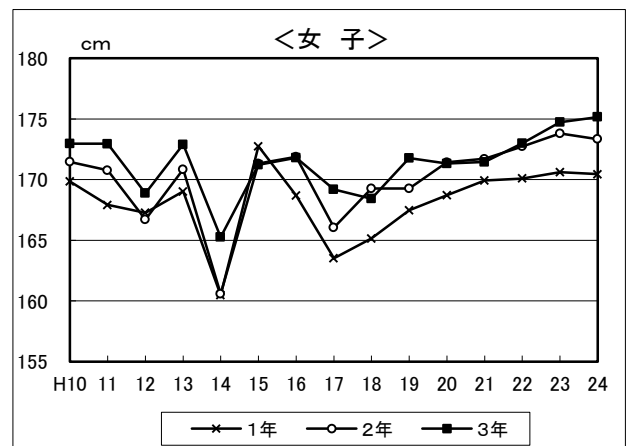
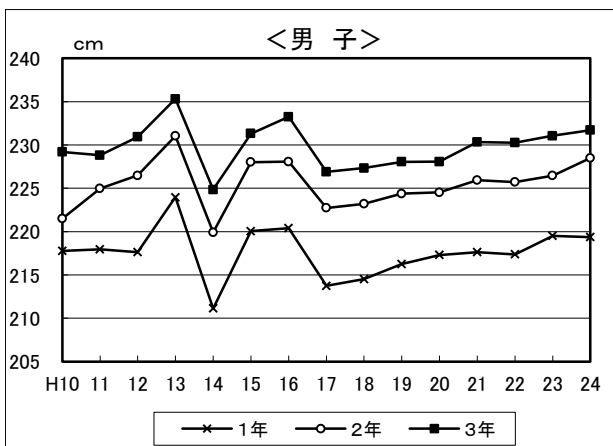
小学校



中学校



高等学校(全日制)



13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成24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

(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	

【体 重(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位: kg)

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

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

【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

【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

14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成24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	—	16.40	19.30	22.90	27.30	33.40	38.90	41.90
	42	1967	—	16.40	19.60	22.30	30.10	35.00	39.00	41.80
	43	1968	—	16.40	19.90	23.50	28.90	35.50	41.80	44.50
	44	1969	—	17.10	20.00	24.00	30.30	35.90	39.80	42.50
	45	1970	—	17.50	20.80	24.70	30.10	37.00	42.80	45.70
	46	1971	—	17.00	20.40	24.60	30.20	36.50	43.30	47.00
	47	1972	—	16.70	20.30	23.50	29.20	35.50	42.30	45.20
	48	1973	—	17.70	21.10	25.80	31.50	37.60	41.10	43.90
	49	1974	—	17.60	21.70	25.40	31.40	37.20	42.00	43.80
	50	1975	—	17.60	20.70	25.10	31.50	37.50	42.90	45.80
	51	1976	—	18.50	21.90	24.20	29.50	35.20	42.80	45.60
	52	1977	—	17.70	21.20	25.30	30.20	36.90	41.60	44.50
	53	1978	—	18.40	21.20	25.50	31.20	37.10	40.90	44.20
	54	1979	—	17.40	20.40	27.00	32.70	38.10	41.70	43.70
	55	1980	—	18.50	21.30	26.10	31.50	38.20	43.60	45.90
	56	1981	—	18.09	21.04	25.43	31.46	37.21	41.96	44.50
	57	1982	—	18.39	21.47	25.60	32.09	38.65	41.07	44.75
	58	1983	—	17.98	20.40	25.83	30.78	37.22	41.63	44.05
	59	1984	—	18.17	21.16	25.01	30.76	36.68	41.14	43.94
	60	1985	—	18.01	20.84	25.14	31.93	37.11	42.96	45.79
	61	1986	—	17.36	20.66	25.68	31.60	37.29	39.90	43.11
	62	1987	—	17.36	20.85	24.40	30.42	36.06	39.76	42.68
	63	1988	—	17.36	20.74	25.50	31.86	36.97	39.62	42.98
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
	3	1991	—	17.36	20.57	25.24	31.23	36.26	40.33	42.55
	4	1992	—	17.72	20.72	26.60	31.51	37.18	39.88	42.00
	5	1993	—	16.96	20.47	25.03	31.10	36.27	40.43	42.65
	6	1994	—	17.25	20.05	24.28	30.01	35.12	39.44	42.68
	7	1995	—	17.15	20.16	24.89	30.79	35.86	37.17	40.11
	8	1996	—	16.93	20.56	24.73	29.81	35.51	38.21	41.29
	9	1997	—	17.57	20.36	25.49	30.58	35.35	38.13	40.88
	10	1998	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68
	11	1999	15.06	17.25	20.74	25.11	30.60	35.97	37.61	39.71
	12	2000	14.66	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19
	13	2001	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83
	14	2002	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55
	15	2003	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73
	16	2004	15.44	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.50	40.97
	17	2005	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69
	18	2006	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25
	19	2007	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83
	20	2008	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95
	21	2009	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.40	38.71	40.95
	22	2010	14.90	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48
	23	2011	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82
	24	2012	14.91	17.19	20.11	24.20	29.73	35.29	38.51	41.32

(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	18.10	21.10	24.00	25.40	26.40	27.50
	42	1967	—	14.70	18.10	21.10	24.20	25.90	28.00	29.00
	43	1968	—	15.20	18.90	22.00	24.80	26.50	27.90	29.70
	44	1969	—	15.90	18.70	22.50	24.70	26.50	26.70	28.30
	45	1970	—	16.40	20.10	22.60	25.90	27.70	29.30	30.70
	46	1971	—	15.70	19.40	22.70	25.00	27.50	29.40	31.10
	47	1972	—	15.50	19.20	21.10	24.10	25.90	28.30	29.30
	48	1973	—	16.10	19.80	23.40	25.80	27.30	29.50	30.10
	49	1974	—	16.10	19.80	22.80	25.30	27.50	27.20	28.10
	50	1975	—	16.30	19.20	22.70	25.20	26.60	29.40	30.40
	51	1976	—	17.40	20.80	21.90	24.80	25.70	29.30	29.70
	52	1977	—	16.30	20.10	22.70	25.30	27.00	28.20	30.50
	53	1978	—	16.70	19.80	22.70	25.00	26.90	27.60	28.00
	54	1979	—	16.20	19.60	22.90	26.00	27.70	28.20	29.10
	55	1980	—	17.00	20.20	22.60	25.50	26.30	29.70	29.80
	56	1981	—	16.48	19.85	23.19	25.48	27.15	29.70	29.38
	57	1982	—	16.85	20.06	23.52	26.09	28.47	28.06	29.07
	58	1983	—	16.42	19.40	23.12	26.51	26.59	28.59	29.62
	59	1984	—	17.03	20.26	22.05	24.94	26.43	28.07	28.73
	60	1985	—	16.50	19.98	22.85	25.87	26.62	28.84	30.22
	61	1986	—	16.34	19.52	23.29	26.65	27.06	27.81	28.41
	62	1987	—	16.04	19.38	21.77	23.73	25.24	26.28	27.71
	63	1988	—	16.12	19.35	22.37	24.65	25.81	26.37	27.43
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
	3	1991	—	15.90	19.18	22.34	23.97	25.00	25.97	26.62
	4	1992	—	16.54	19.63	22.34	24.63	25.69	25.22	26.43
	5	1993	—	16.11	19.25	22.08	24.00	25.14	25.85	27.10
	6	1994	—	16.28	19.37	21.37	23.57	24.36	26.70	27.18
	7	1995	—	16.16	19.38	22.56	25.17	25.90	24.37	25.38
	8	1996	—	16.02	19.34	21.58	24.11	25.18	25.49	26.08
	9	1997	—	16.53	19.26	22.10	24.15	25.26	25.70	26.67
	10	1998	13.85	16.44	19.87	21.60	23.58	25.06	26.15	27.31
	11	1999	14.29	16.18	20.20	22.23	24.23	25.69	24.30	25.45
	12	2000	13.58	16.23	19.26	22.23	24.06	25.23	25.80	26.91
	13	2001	13.72	16.40	19.42	21.50	23.40	24.96	25.59	26.80
	14	2002	14.03	16.55	19.42	21.74	24.31	25.17	24.86	25.58
	15	2003	14.07	17.19	19.88	21.71	24.44	25.45	25.63	26.36
	16	2004	14.49	16.80	19.72	22.19	24.09	25.47	24.78	26.03
	17	2005	14.07	16.81	19.93	21.67	24.14	25.19	24.63	25.42
	18	2006	14.13	16.66	19.91	21.99	24.32	25.49	24.99	26.15
	19	2007	14.08	16.69	19.73	22.01	24.43	25.62	25.06	25.91
	20	2008	14.33	16.96	20.02	22.01	24.56	25.77	25.45	26.30
	21	2009	14.15	16.76	19.85	22.00	24.22	25.60	25.53	26.42
	22	2010	13.91	16.80	19.76	21.81	24.10	25.23	25.40	26.38
	23	2011	14.06	16.58	19.81	21.71	24.02	25.44	25.41	26.32
	24	2012	13.94	16.48	19.57	21.93	23.92	25.43	25.76	26.61

【反復横とび(男子)の年次統計】

(単位:点)

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

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年に加わっている。

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

【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

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

【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

(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	292.60
	42	1967	279.50	280.60	284.10	291.40	292.20
	43	1968	274.90	276.70	271.90	282.90	286.10
	44	1969	275.50	276.00	282.70	292.30	287.40
	45	1970	279.80	276.90	284.60	296.70	308.50
	46	1971	279.60	277.00	283.00	290.80	284.20
	47	1972	280.30	274.90	282.30	295.00	295.00
	48	1973	282.40	276.90	282.50	285.40	285.10
	49	1974	278.80	276.20	281.40	289.40	288.60
	50	1975	278.70	276.80	277.60	292.20	287.00
	51	1976	273.70	266.90	276.30	290.30	287.10
	52	1977	278.10	274.00	277.50	286.60	290.70
	53	1978	278.50	275.70	283.00	293.10	292.60
	54	1979	274.80	270.30	273.70	282.60	288.70
	55	1980	276.80	272.10	286.00	283.40	285.40
	56	1981	274.06	269.85	281.59	285.03	287.72
	57	1982	280.02	272.68	278.81	287.93	289.85
	58	1983	271.47	270.13	273.82	286.48	283.35
	59	1984	274.51	273.27	283.30	290.61	296.59
	60	1985	280.21	276.29	281.94	287.99	285.67
	61	1986	279.89	278.90	287.61	292.55	286.84
	62	1987	281.87	282.51	286.53	299.56	307.26
	63	1988	281.18	276.76	286.84	297.92	301.43
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
	3	1991	284.30	279.73	287.53	307.66	304.59
	4	1992	285.65	276.00	284.44	292.21	291.34
	5	1993	283.69	278.69	281.41	294.10	296.61
	6	1994	285.53	276.97	283.81	302.08	301.86
	7	1995	292.63	280.06	283.54	303.88	299.56
	8	1996	297.74	287.63	293.63	305.86	310.25
	9	1997	291.70	280.83	288.58	306.74	304.85
	10	1998	300.10	292.05	292.34	299.78	300.62
	11	1999	306.72	295.66	307.89	311.33	301.72
	12	2000	309.97	298.20	302.50	308.72	307.28
	13	2001	305.07	294.63	298.35	315.08	309.00
	14	2002	301.70	288.90	295.35	327.52	324.72
	15	2003	305.88	301.93	301.27	308.43	307.95
	16	2004	298.12	294.50	298.18	315.55	317.15
	17	2005	304.32	293.35	297.53	320.62	315.88
	18	2006	304.48	291.05	296.36	313.33	312.90
	19	2007	302.70	295.21	301.52	315.03	312.43
	20	2008	302.27	290.04	298.66	309.10	307.60
	21	2009	301.73	290.60	293.75	309.27	308.58
	22	2010	302.45	288.52	298.64	306.49	303.58
	23	2011	303.46	291.36	298.19	308.58	302.64
	24	2012	304.14	291.46	294.70	309.68	307.31

【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【50m走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

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

【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

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

【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

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

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位:回)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	1999	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	2000	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	2001	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	2002	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	2003	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	2004	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	2005	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	2006	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	2007	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	2008	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	2009	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	2010	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	2011	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	2012	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40

【上体起こし(女子)の年次統計】

(単位:回)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	13.58	14.65	15.46	15.59	17.77	18.07	17.73	18.42	18.85
11	1999	14.53	15.48	16.49	16.71	18.11	18.26	18.42	20.12	20.55
12	2000	14.12	15.27	16.21	17.53	19.19	19.36	19.38	20.29	20.85
13	2001	14.50	15.73	16.20	17.26	18.90	19.15	19.17	20.27	21.22
14	2002	14.79	15.50	16.47	16.55	18.79	19.29	18.32	19.10	19.41
15	2003	14.97	16.18	17.28	17.88	20.39	20.21	20.79	21.89	21.63
16	2004	15.48	16.84	17.51	17.95	20.62	20.74	20.16	22.24	22.32
17	2005	15.32	16.90	17.92	18.25	21.37	21.43	20.76	22.11	23.02
18	2006	15.63	17.25	18.27	18.73	21.87	22.36	21.41	22.99	23.17
19	2007	15.57	17.51	18.61	19.18	22.25	23.00	22.46	23.68	24.05
20	2008	16.19	17.67	19.01	19.34	22.74	23.59	22.98	24.60	25.19
21	2009	16.06	17.70	19.12	19.85	22.61	23.63	23.17	24.47	25.23
22	2010	15.67	17.65	18.93	19.87	22.96	23.73	23.01	24.83	25.41
23	2011	16.00	17.69	19.31	20.02	23.04	24.08	22.74	25.04	25.54
24	2012	16.33	18.17	19.38	20.12	23.29	24.26	22.89	24.84	25.92

【長座体前屈(男子)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	
平成 10	1998	30.90	32.95	33.96	36.87	41.01	42.70	44.51	44.77	46.20
11	1999	30.16	31.94	34.25	36.50	39.12	44.26	45.47	48.13	49.05
12	2000	30.39	32.42	34.31	37.44	41.41	43.07	48.78	48.64	49.91
13	2001	31.03	32.59	34.99	37.38	41.33	44.57	47.09	51.43	51.61
14	2002	31.78	32.94	34.86	37.71	41.49	44.12	43.76	45.99	48.22
15	2003	31.51	33.53	35.00	37.92	41.88	44.00	49.00	50.44	51.42
16	2004	30.20	32.26	33.94	37.92	40.58	42.84	47.33	51.89	52.46
17	2005	30.85	32.12	34.19	37.86	42.46	45.48	47.38	50.30	52.57
18	2006	31.05	32.94	34.69	38.22	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	53.83
24	2012	31.58	33.23	35.55	40.82	45.13	48.50	48.17	52.11	52.82

【長座体前屈(女子)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	
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	35.58	37.81	41.23	42.32	42.91	44.30	45.28	45.80
12	2000	32.98	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	40.27	42.05	43.73	43.98	43.58	44.36
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	37.64	40.73	42.46	43.62	45.49	47.24	48.32
17	2005	33.59	35.59	38.29	41.53	43.61	44.25	45.67	46.43	48.78
18	2006	34.32	36.61	38.90	41.63	44.01	45.10	45.83	47.88	48.86
19	2007	34.78	36.89	39.28	41.84	44.64	46.45	46.14	47.82	49.43
20	2008	34.46	37.02	39.46	42.47	44.86	46.78	47.00	47.95	49.59
21	2009	34.24	37.01	39.55	42.87	44.94	46.85	47.43	48.73	49.04
22	2010	34.78	37.12	40.25	42.97	45.75	47.13	47.43	49.59	49.90
23	2011	34.72	36.91	40.11	43.99	46.14	47.83	47.27	48.87	50.68
24	2012	35.14	37.34	40.04	43.86	46.26	47.94	47.83	48.98	50.10

【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:回)

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	54.88	77.01	85.29	72.13	76.54	88.20
11	1999	39.57	47.06	54.30	60.02	70.48	87.56	75.99	80.42	80.88
12	2000	38.55	43.93	53.55	62.06	75.48	81.04	80.70	87.29	88.67
13	2001	37.57	45.51	51.09	60.78	77.90	86.53	87.16	92.85	92.08
14	2002	40.68	47.01	53.02	58.94	75.27	79.41	64.45	80.85	76.81
15	2003	37.64	45.70	53.15	61.75	80.12	85.06	86.51	95.53	94.29
16	2004	39.48	46.88	55.67	61.76	79.06	83.28	86.07	96.90	97.07
17	2005	40.58	49.67	55.66	63.55	80.58	87.57	85.26	92.29	93.82
18	2006	41.60	49.76	59.31	62.36	82.36	88.15	83.48	97.33	96.25
19	2007	42.43	52.24	60.82	65.19	83.35	89.22	89.43	97.12	98.09
20	2008	43.81	54.50	63.56	69.25	85.66	91.81	91.38	99.98	100.56
21	2009	43.62	54.60	64.53	70.77	88.15	92.19	91.55	97.25	100.53
22	2010	45.59	55.18	64.86	71.70	88.88	95.24	91.37	100.29	99.48
23	2011	46.67	56.54	66.21	72.74	89.87	95.26	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	94.37	102.61	101.25

【20mシャトルラン(女子)の年次統計】

(単位:回)

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	35.01	39.06	39.96	49.99	53.30	36.99	38.17	36.21
11	1999	30.66	35.78	41.12	38.50	44.26	44.63	39.88	41.74	41.96
12	2000	28.58	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30	47.31
13	2001	30.02	35.01	38.68	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	35.42	39.20	39.70	46.13	46.49	34.35	44.18	40.26
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	52.95
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	49.92
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	49.53
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	51.20
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	51.99
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	54.80
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	54.63
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	54.11
23	2011	34.23	42.35	50.32	52.64	60.07	59.00	51.39	54.79	54.47
24	2012	35.14	43.70	49.26	52.25	59.93	58.74	52.38	54.78	55.43

【立ち幅とび(男子)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	
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

【立ち幅とび(女子)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	
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

Ⅲ 新体力テスト実施要項

記録用紙

新体力テスト実施要項

1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

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

※記録用紙にあるア～カの生活調査も行う。

2 実施上の一般的注意

小学校

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

中・高等学校

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

3 各テストの実施方法

小・中・高共通

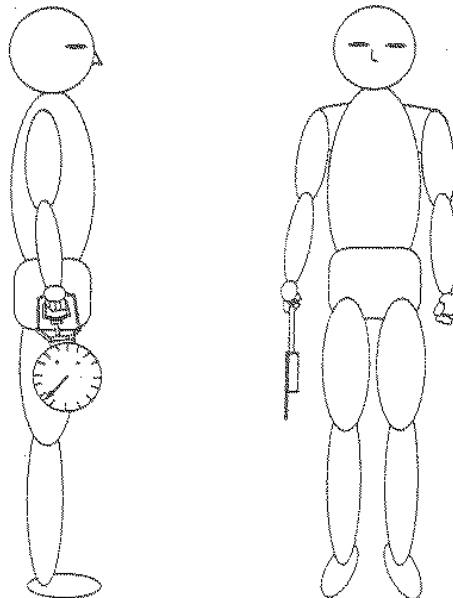
握力

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

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



(真横からみた図)

(正面図)

3 記録

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

4 実施上の注意

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

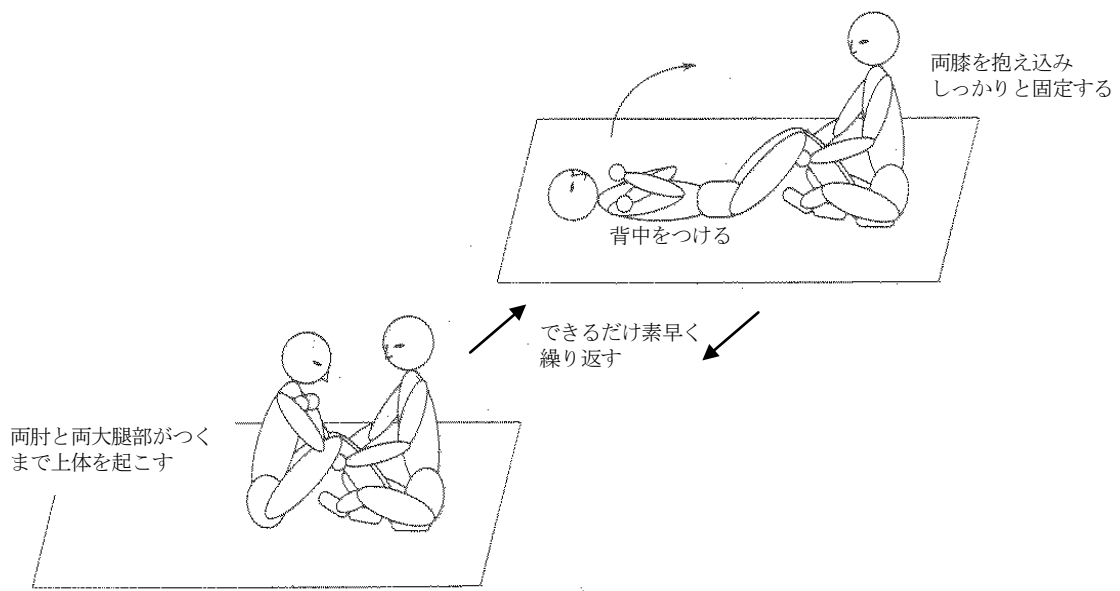
上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

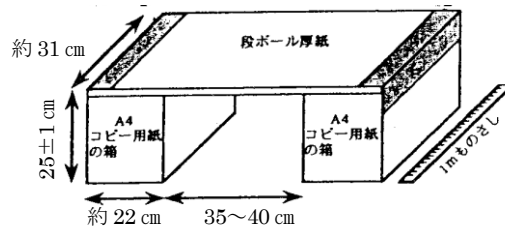
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

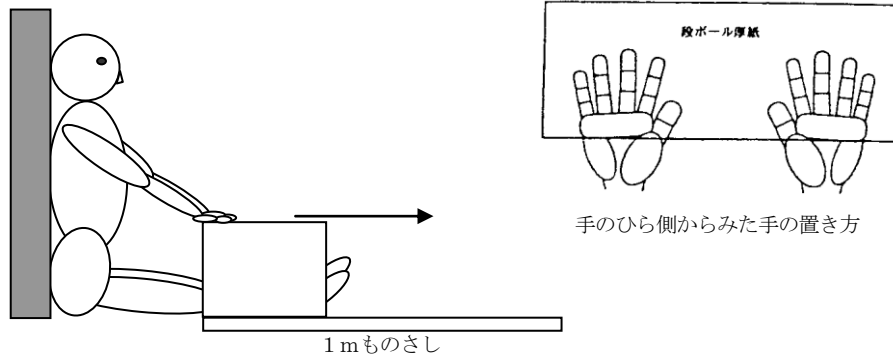
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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



2 方法

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



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

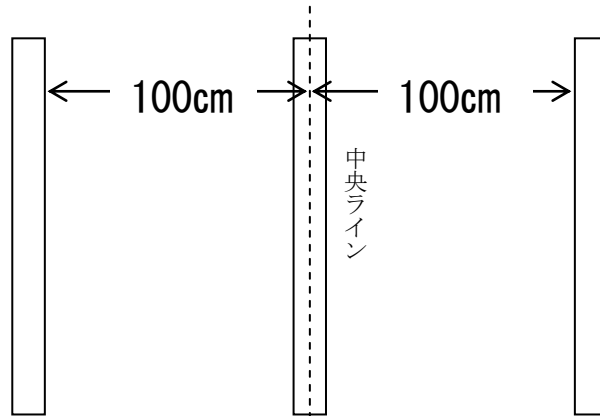
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

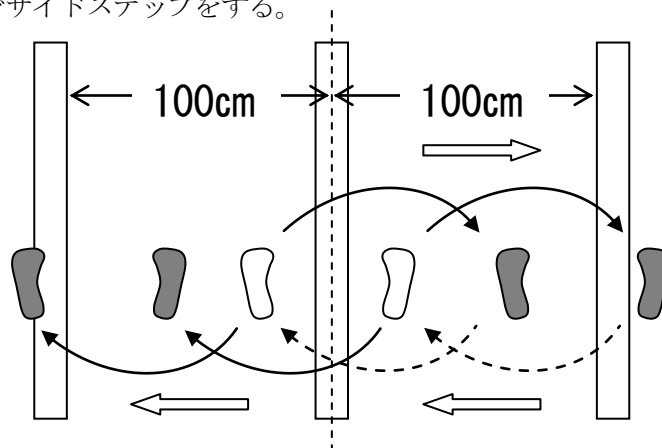
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

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。

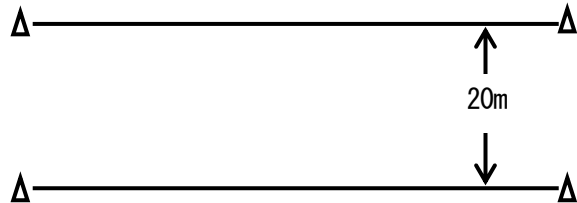
4 実施上の注意

- (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。

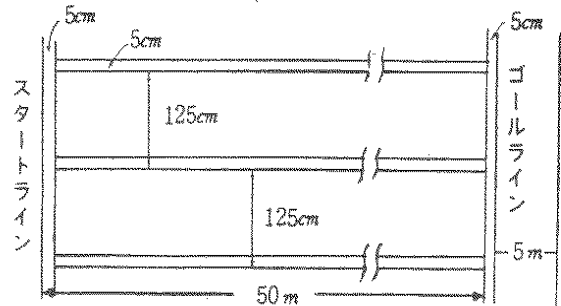
4 実施上の注意

- (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。

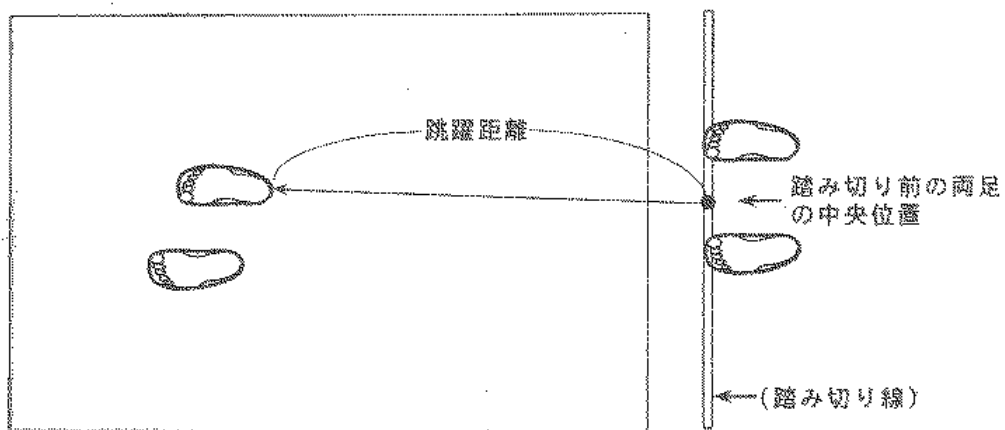
マットを壁に付けて敷く。

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。

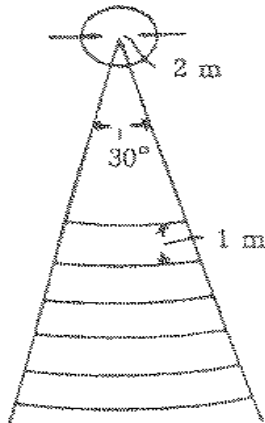
(5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

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。

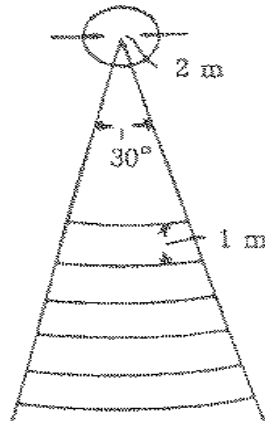
4 実施上の注意

- (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。

しんたいりよく きろくようし
新体カテスト記録用紙

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	平成25年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							
たい 体格	しんちゆう 身長	.	cm	たいじゆう 体重	.	kg	ぎこう 座高	.	cm

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

体 力 テ ス ト 記 録 用 紙

中・高等学校用

年 組 番	氏名		男・女	平成 25 年 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			
体 格	身長	cm	体 重	kg	座 高
	.		.		cm

項 目		記 録		得 点		
1. 握 力 <small>(かく 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)</small>	右	1 回目	kg	2 回目	kg	/
	左	1 回目	kg	2 回目	kg	
	左右	(左右よい方の記録の平均: キログラム未満は四捨五入)			kg	
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1 回目	cm	2 回目	cm	
4. 反復横とび		1 回目	点	2 回目	点	
5.	持久走	分		秒		
	20mシャトルラン	折り返し数	回 (最大酸素摂取量	ml・kg・分)		
6. 50m走 <small>(1/10 秒未満は切り上げる)</small>				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

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

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

体力・運動能力調査の記録

4年
5年
6年

組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

	4年	5年	6年
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg
座高	cm	cm	cm

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

アンケート項目	選択肢	4年		5年		6年	
		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート		テスト時のアンケート	
ア, 所属	1. はいっている	1	2	1	2	1	2
	2. はいっていない						
イ, スポーツ実施状況	1. 週3日以上	1	2	3	4	1	2
	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
	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	
	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	
	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
	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						

◆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				

新体力テストの記録

1年
2年
3年
4年

組
組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

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

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

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

◆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 2 5 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