

令和元年度
児童生徒の体力・運動能力調査報告書

令和2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 令和元年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査の概要	1
2 令和元年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 令和元年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価の状況	6
4 令和元年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の令和元年度」と「本県の平成 30 年度」の平均値の比較	23
6 「本県の令和元年度」の平均値と「本県の過去 10 年間」の平均値の比較	24
7 本県令和元年度の小 6、中 3、高 3 の 3 年間(2 年前、1 年前、現在)での 平均値変化	26
8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成 16 年度～令和元年度)	32
9 調査結果のまとめ	33
10 体育の授業充実及び児童の体力向上に向けた取組	34
11 体力向上に向けて学校が取り組む視点	42

II 統計資料

12 平成 30 年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	43
13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和 40 年度～令和元年度)	45
14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和 40 年度～令和元年度)	54
15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和 40 年度～令和元年度)	60

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

I 調査の概要・結果・分析

1 令和元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	201 校	第4学年	4,819 人	4,673 人	9,492 人
		第5学年	4,922 人	4,924 人	9,846 人
		第6学年	5,102 人	4,992 人	10,094 人
公立中学校	84 校	第1学年	4,812 人	4,779 人	9,591 人
		第2学年	4,614 人	4,547 人	9,161 人
		第3学年	4,680 人	4,683 人	9,363 人
公立高等学校 (全日制)	40 校	第1学年	3,568 人	3,571 人	7,139 人
		第2学年	3,519 人	3,442 人	6,961 人
		第3学年	3,689 人	3,531 人	7,220 人
合計	325 校		39,725 人	39,142 人	78,867 人

公立高等学校 (定時制)	6 校	第1学年 (15歳)	89 人	71 人	160 人
		第2学年 (16歳)	60 人	50 人	110 人
		第3学年 (17歳)	71 人	59 人	130 人
		第4学年 (18歳)	38 人	36 人	74 人
合計			258 人	216 人	474 人

※ 定時制については、人数が少ないため分析(図表化)は行っていない

(3) 調査実施時期

5月～7月

(4) 調査内容

新体力テスト実施要項及び生活調査により実施する。

【新体力テスト】

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

※()内は、各項目の指標となる体力・運動能力

【生活調査】

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

2 令和元年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【小学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
体格	身長(cm)	標本数	4,809	4,854	5,087	4,663	4,917	4,982
		平均値	133.89	139.19	145.69	133.67	140.70	147.21
		標準偏差	5.59	6.07	7.10	6.14	6.70	6.57
	体重(kg)	標本数	4,812	4,848	5,088	4,665	4,914	4,982
		平均値	30.90	34.58	38.93	30.09	34.44	39.15
		標準偏差	6.27	7.28	8.47	5.78	6.86	7.58
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	4,790	4,833	5,057	4,648	4,911	4,960
		平均値	14.70	16.84	19.98	13.87	16.44	19.54
		標準偏差	3.38	3.80	4.79	3.14	3.76	4.32
	上体起こし(回)	標本数	4,767	4,828	5,031	4,633	4,886	4,927
		平均値	18.22	20.65	22.54	17.16	19.49	20.95
		標準偏差	5.79	6.06	6.03	5.62	5.49	5.49
	長座体前屈(cm)	標本数	4,773	4,833	5,044	4,645	4,894	4,939
		平均値	32.50	34.83	37.04	36.36	39.00	41.68
		標準偏差	7.97	7.96	8.60	8.22	8.42	8.62
	反復横とび(点)	標本数	4,773	4,812	5,008	4,617	4,882	4,920
		平均値	40.09	44.90	48.16	38.54	43.10	45.47
		標準偏差	8.51	8.11	7.62	7.51	7.00	6.69
	20mシャトルラン(回)	標本数	4,754	4,790	4,992	4,610	4,868	4,884
		平均値	47.46	56.69	65.34	37.44	45.99	51.71
		標準偏差	20.28	22.39	23.37	15.67	17.33	18.42
	50m走(秒)	標本数	4,745	4,811	5,025	4,603	4,886	4,926
		平均値	9.67	9.27	8.85	9.97	9.51	9.17
		標準偏差	0.95	0.91	0.86	0.87	0.81	0.76
立ち幅とび(cm)	標本数	4,762	4,808	5,019	4,624	4,885	4,917	
	平均値	146.93	155.58	165.96	140.94	150.07	158.08	
	標準偏差	19.40	19.93	21.80	18.70	18.99	20.12	
ボール投げ(m)	標本数	4,775	4,813	5,028	4,623	4,889	4,930	
	小学校:ソフトボール 平均値	19.23	22.67	26.10	12.22	14.61	16.39	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.16	8.21	9.48	4.07	4.88	5.73	

【中学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体格	身長 (cm)	標本数	4,790	4,577	4,652	4,755	4,530	4,675
		平均値	153.46	160.55	166.14	152.26	155.40	157.06
		標準偏差	7.93	7.55	6.44	5.80	5.41	5.14
	体重 (kg)	標本数	4,783	4,557	4,647	4,719	4,492	4,657
		平均値	44.46	49.27	54.41	43.61	47.23	49.86
		標準偏差	9.83	9.74	9.63	7.71	7.31	6.97
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	4,784	4,573	4,654	4,756	4,517	4,664
		平均値	23.77	29.10	34.33	21.78	24.13	25.60
		標準偏差	6.14	7.25	7.37	4.43	4.53	4.64
	上体起こし (回)	標本数	4,766	4,542	4,621	4,738	4,491	4,640
		平均値	23.78	27.08	29.45	20.83	23.69	24.95
		標準偏差	6.17	6.22	6.36	5.44	6.02	6.22
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,773	4,557	4,637	4,750	4,505	4,656
		平均値	41.34	44.86	49.23	44.69	47.73	50.32
		標準偏差	10.31	10.68	11.22	9.78	9.88	10.47
	反復横とび (点)	標本数	4,746	4,531	4,583	4,725	4,460	4,611
		平均値	50.12	53.41	55.58	46.79	48.34	49.02
		標準偏差	7.25	7.54	7.70	5.88	6.17	6.55
	持久走 (秒)	標本数	2,349	2,070	2,171	2,191	2,061	2,125
		平均値	439.93	403.24	391.65	302.79	294.28	297.10
		標準偏差	70.39	60.26	60.76	46.12	42.80	47.10
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,639	4,432	4,488	4,617	4,332	4,472
		平均値	68.95	85.78	91.47	53.35	59.59	58.70
		標準偏差	22.90	23.27	24.44	17.61	19.71	19.72
	50m走 (秒)	標本数	4,719	4,474	4,557	4,707	4,425	4,575
		平均値	8.60	7.98	7.57	9.10	8.80	8.73
		標準偏差	0.87	0.73	0.67	0.77	0.76	0.77
	立ち幅とび (cm)	標本数	4,747	4,535	4,613	4,724	4,478	4,620
		平均値	184.68	201.88	215.36	169.16	175.63	177.84
		標準偏差	25.12	25.78	26.13	21.31	22.48	23.36
ボール投げ (m)	標本数	4,748	4,519	4,601	4,723	4,476	4,614	
	小学校:ソフトボール 平均値	18.43	21.38	24.55	12.22	13.65	14.67	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.24	5.96	6.29	3.93	4.38	4.65	

(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	3,553	3,506	3,670	3,559	3,426	3,523
		平均値	168.62	170.39	171.09	157.43	157.84	157.86
		標準偏差	5.85	5.84	5.88	5.32	5.43	5.35
	体重(kg)	標本数	3,550	3,497	3,664	3,555	3,412	3,511
		平均値	58.98	60.88	63.06	51.71	52.32	52.61
		標準偏差	10.67	10.18	10.33	7.67	7.35	7.44
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	3,561	3,509	3,676	3,566	3,429	3,523
		平均値	36.70	39.35	40.99	25.63	26.13	26.64
		標準偏差	6.98	7.16	7.30	4.43	4.66	4.69
	上体起こし(回)	標本数	3,550	3,495	3,669	3,548	3,412	3,508
		平均値	28.91	30.97	32.38	23.72	24.67	25.03
		標準偏差	5.92	6.34	6.65	6.16	6.42	6.53
	長座体前屈(cm)	標本数	3,557	3,499	3,665	3,556	3,419	3,518
		平均値	48.17	50.49	51.77	49.59	50.29	50.88
		標準偏差	10.72	11.44	11.50	10.29	10.14	10.36
	反復横とび(点)	標本数	3,535	3,479	3,636	3,537	3,395	3,486
		平均値	55.80	58.16	59.25	48.93	49.42	49.45
		標準偏差	6.83	6.90	6.81	5.69	5.77	6.00
	持久走(秒)	標本数	2,078	2,084	2,128	2,117	1,965	2,097
		平均値	390.39	372.50	372.88	304.53	305.05	314.95
		標準偏差	57.95	57.01	56.56	43.26	48.13	54.34
	20mシャトルラン(回)	標本数	2,270	2,214	2,313	2,198	2,159	2,095
		平均値	87.95	96.16	95.87	53.28	55.89	54.22
		標準偏差	23.77	25.70	26.59	17.39	19.47	19.44
50m走(秒)	標本数	3,528	3,444	3,616	3,512	3,348	3,428	
	平均値	7.61	7.39	7.32	8.92	8.87	8.90	
	標準偏差	0.62	0.60	0.58	0.74	0.81	0.85	
立ち幅とび(cm)	標本数	3,535	3,483	3,645	3,548	3,393	3,491	
	平均値	217.90	226.98	230.00	173.70	175.43	174.67	
	標準偏差	24.01	23.29	24.12	21.35	22.05	23.27	
ボール投げ(m)	標本数	3,531	3,479	3,652	3,549	3,412	3,495	
	小学校:ソフトボール 平均値	23.85	25.42	26.31	14.22	14.59	14.86	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.97	6.41	6.97	4.44	4.72	4.85	

(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	80	58	70	35	70	49	59	35
		平均値	168.06	171.12	169.35	170.20	156.69	157.48	157.73	157.44
		標準偏差	6.24	5.71	6.69	7.74	6.13	6.20	6.35	6.59
	体重(kg)	標本数	80	59	69	36	69	49	58	35
		平均値	59.29	63.50	60.03	63.48	53.15	54.45	52.38	52.98
		標準偏差	13.17	12.07	14.18	16.50	11.74	12.56	8.03	9.93
力・運動能力	握力(kg)	標本数	85	61	71	37	69	48	59	36
		平均値	32.68	37.21	37.65	35.95	22.64	23.67	23.15	23.47
		標準偏差	7.80	7.45	8.64	7.81	4.74	5.06	3.83	5.78
	上体起こし(回)	標本数	82	59	68	37	67	48	57	36
		平均値	22.52	23.31	25.99	23.51	14.78	17.02	16.00	18.81
		標準偏差	7.33	6.82	6.52	7.03	5.87	5.55	5.96	6.77
	長座体前屈(cm)	標本数	85	56	70	37	69	49	59	36
		平均値	41.67	42.13	48.54	44.76	41.93	42.94	43.51	41.00
		標準偏差	10.99	11.24	10.05	9.61	11.93	10.46	11.23	9.02
	反復横とび(点)	標本数	88	59	71	37	59	50	57	35
		平均値	45.40	45.25	50.38	47.11	38.93	40.40	40.53	37.77
		標準偏差	8.71	10.43	9.65	9.65	7.72	5.43	5.18	6.75
	持久走(秒)	標本数	51	34	40	19	40	27	27	12
		平均値	549.25	517.35	523.28	504.47	463.85	413.74	438.67	393.25
		標準偏差	114.47	107.55	142.34	107.53	148.80	72.96	149.14	40.63
	20mシャトルラン(回)	標本数	71	48	64	33	57	46	55	31
		平均値	45.99	55.15	60.72	52.70	25.61	25.13	29.00	24.71
		標準偏差	22.18	26.27	22.09	26.83	13.41	12.08	16.41	11.77
50m走(秒)	標本数	78	52	66	33	59	44	49	26	
	平均値	8.35	8.01	7.69	8.04	10.43	10.14	9.98	10.18	
	標準偏差	1.36	0.97	0.68	0.87	1.38	1.47	1.57	1.10	
立ち幅とび(cm)	標本数	82	60	70	37	67	48	59	34	
	平均値	194.90	201.97	210.34	191.46	146.04	152.92	148.31	149.82	
	標準偏差	34.68	28.73	24.12	28.28	25.36	26.27	24.87	20.42	
ボール投げ(m)	標本数	78	58	69	35	63	47	57	35	
	小学校:ソフトボール 平均値	19.72	22.02	22.07	21.11	9.89	10.77	11.05	12.40	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.18	6.61	6.16	7.65	3.72	3.25	3.89	4.84	

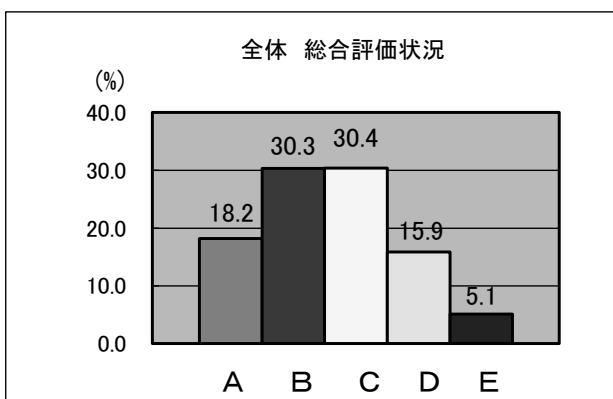
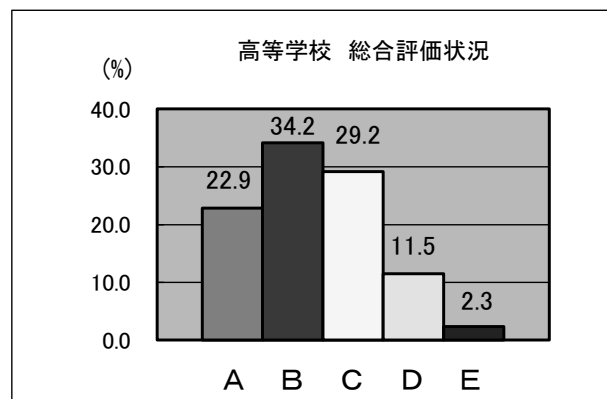
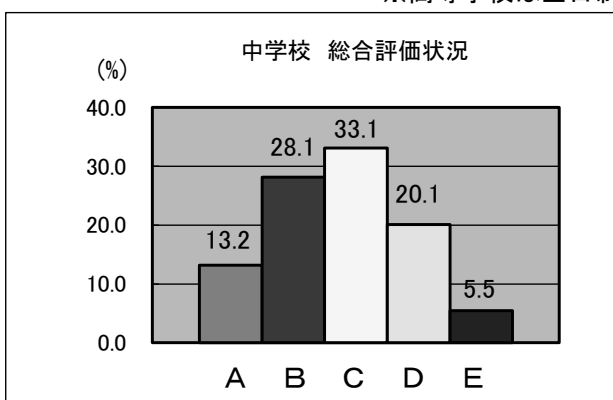
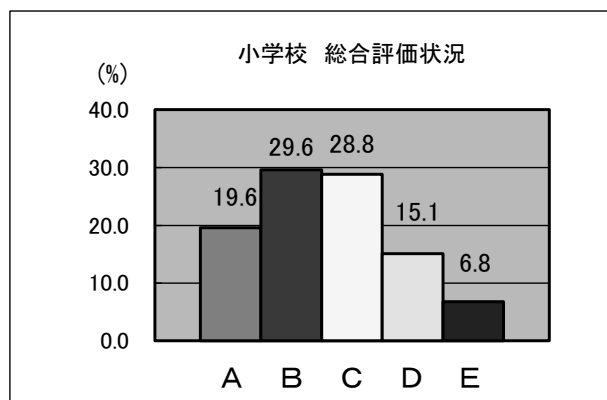
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 令和元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	50.45	19.1	27.9	28.3	15.9	8.8
	5年	56.49	20.5	27.7	30.6	14.9	6.3
	6年	62.00	19.2	33.1	27.7	14.6	5.5
中学校	1年	35.21	5.2	23.8	36.5	27.3	7.0
	2年	43.76	11.7	29.6	34.2	19.5	5.1
	3年	50.67	22.8	31.2	28.5	13.2	4.2
高等学校	1年	49.80	14.8	31.2	35.5	14.8	3.6
	2年	54.77	26.4	35.0	26.3	10.7	1.7
	3年	56.75	27.3	36.2	25.7	9.0	1.7
小学校		56.42	19.6	29.6	28.8	15.1	6.8
中学校		43.12	13.2	28.1	33.1	20.1	5.5
高等学校		53.79	22.9	34.2	29.2	11.5	2.3
全体		51.03	18.2	30.3	30.4	15.9	5.1

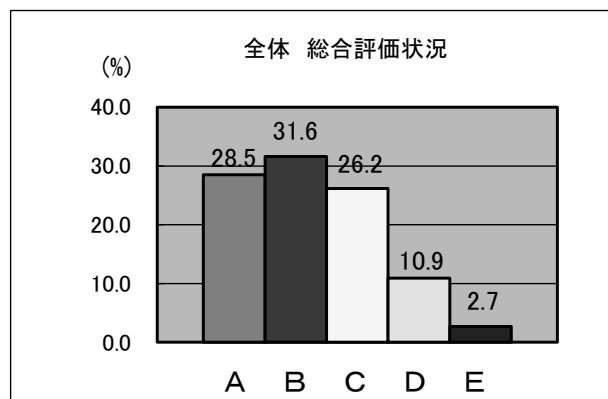
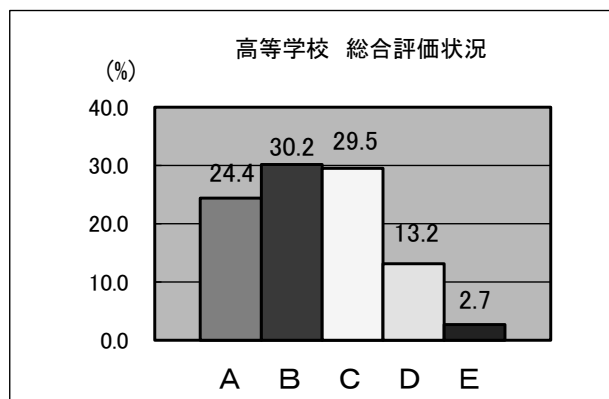
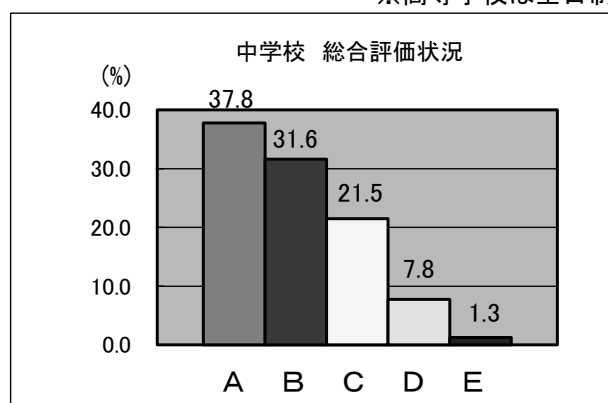
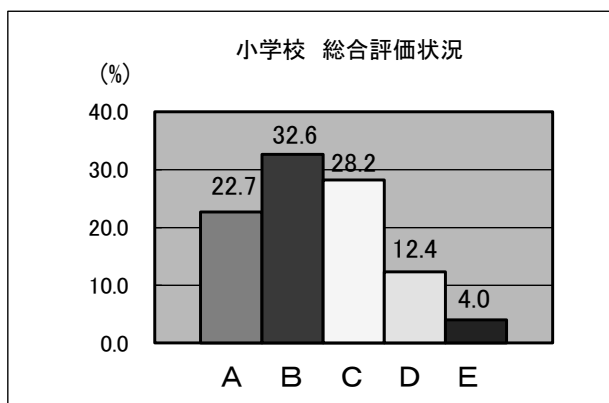
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	51.65	22.2	29.6	28.6	14.4	5.1
	5年	58.31	25.4	31.5	28.2	11.0	3.8
	6年	63.19	20.5	36.6	27.9	11.8	3.3
中学校	1年	46.50	35.9	35.5	21.9	6.1	0.6
	2年	52.26	38.1	32.5	20.7	7.3	1.4
	3年	54.80	39.4	26.9	21.9	10.0	1.9
高等学校	1年	52.21	24.4	30.1	30.6	11.8	3.1
	2年	53.58	24.0	31.0	29.5	13.1	2.5
	3年	54.53	24.9	29.5	28.5	14.6	2.5
小学校		57.84	22.7	32.6	28.2	12.4	4.0
中学校		51.13	37.8	31.6	21.5	7.8	1.3
高等学校		53.43	24.4	30.2	29.5	13.2	2.7
全体		54.27	28.5	31.6	26.2	10.9	2.7

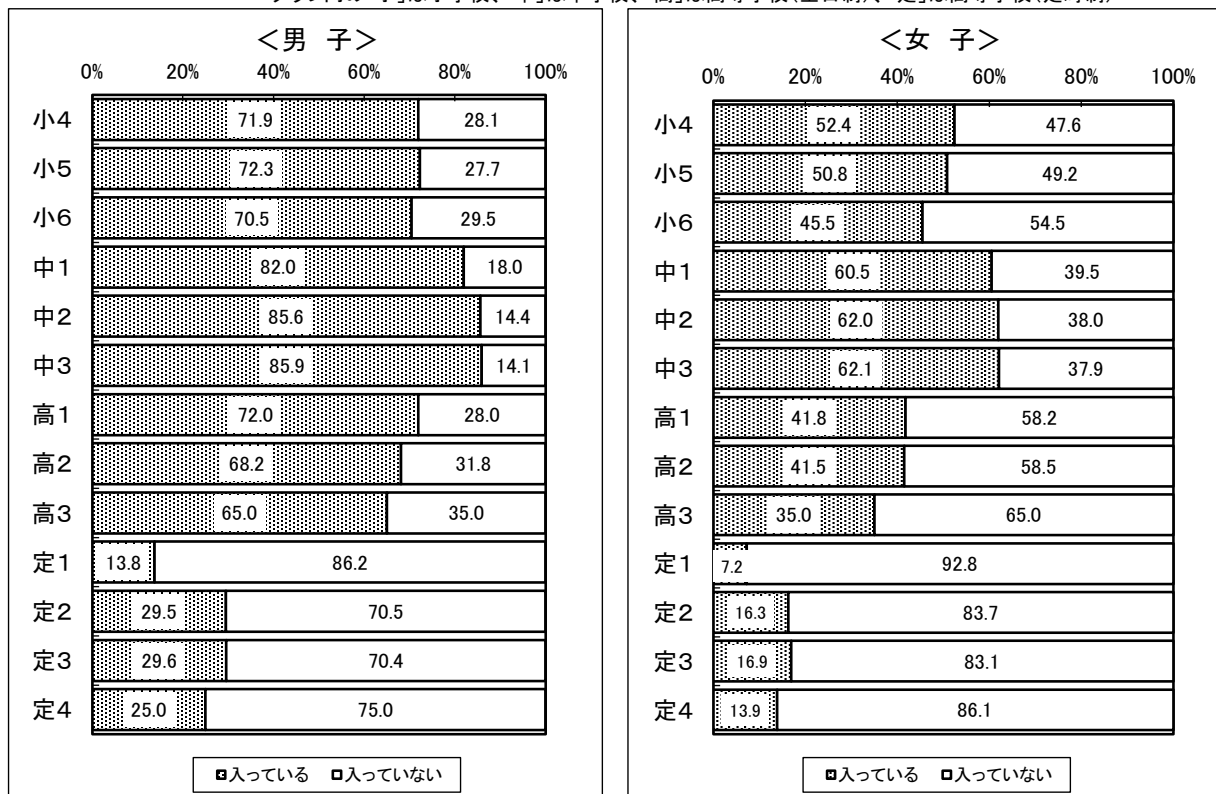
※高等学校は全日制



4 令和元年度本県の児童生徒の生活調査結果

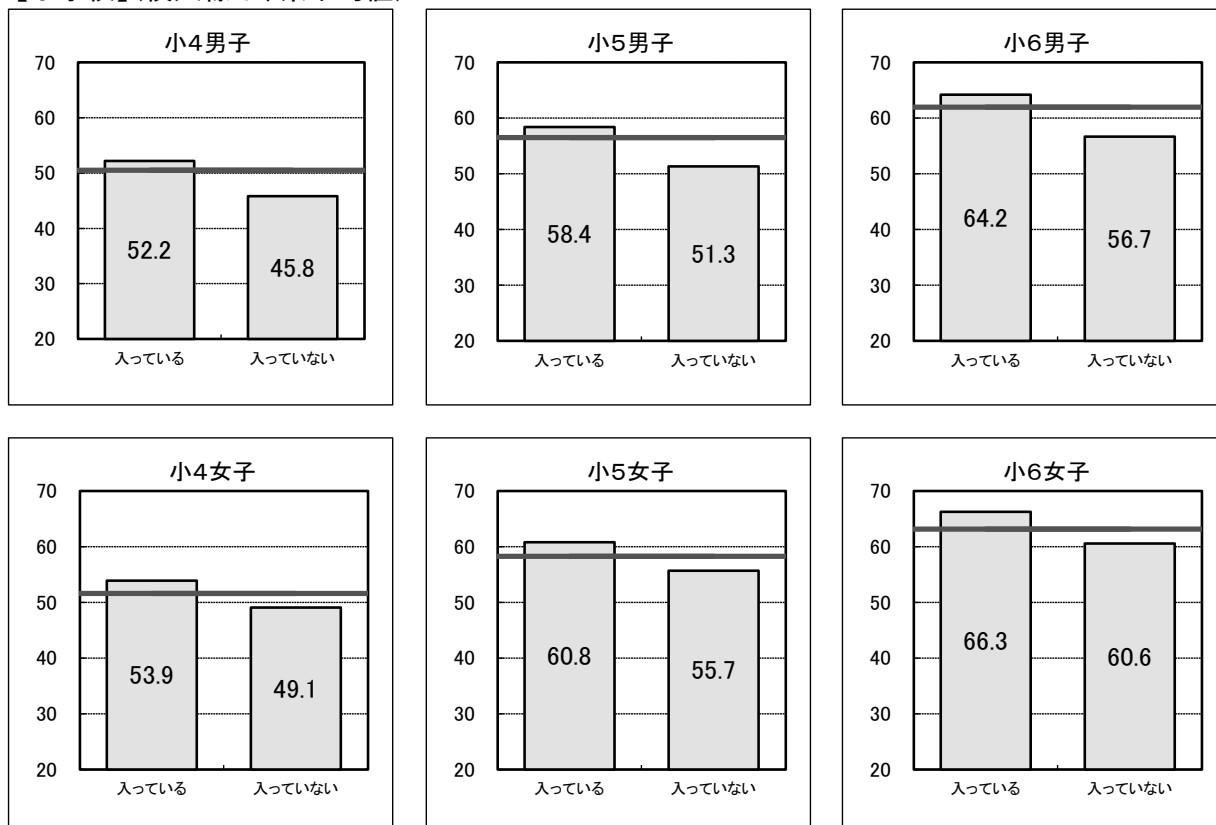
運動部やスポーツクラブの所属状況

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)

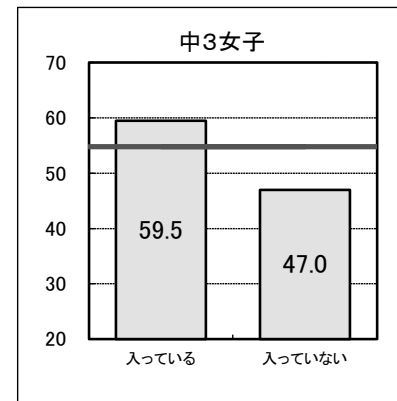
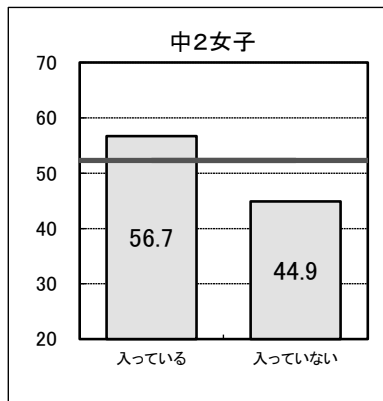
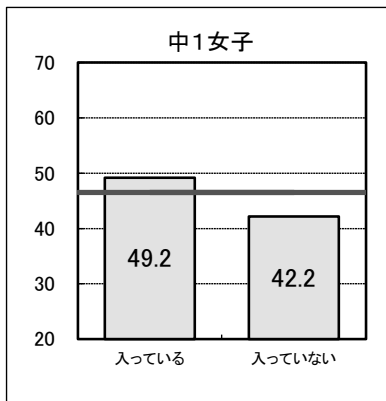
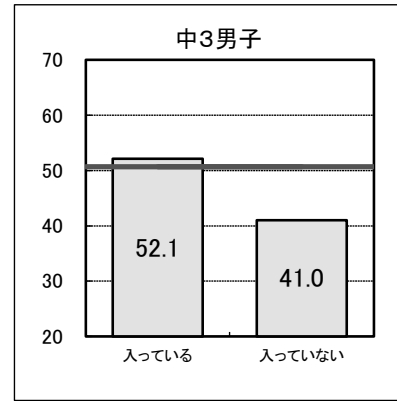
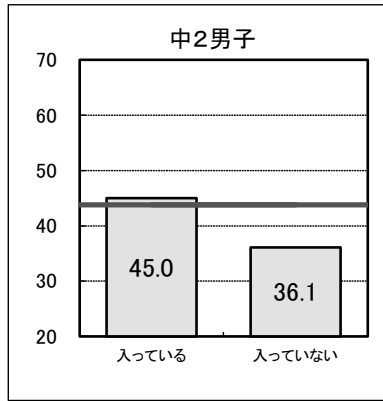
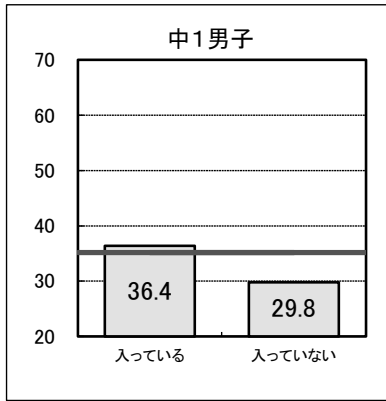


運動部やスポーツクラブの所属状況と体力合計点との関連

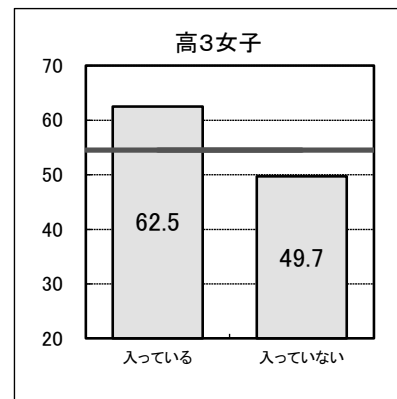
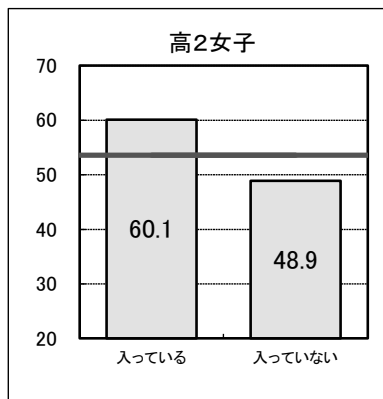
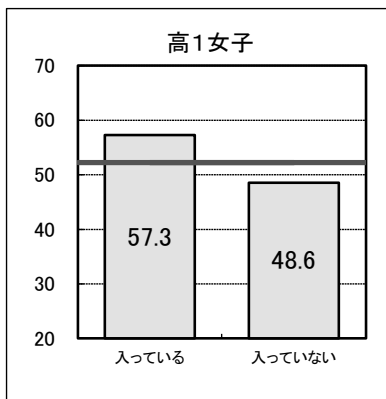
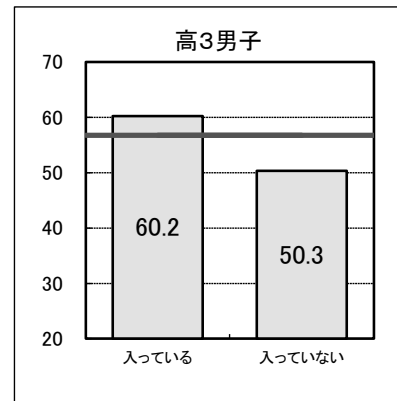
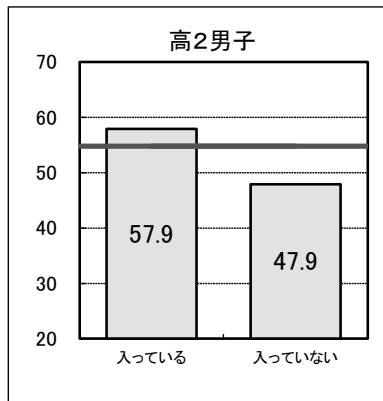
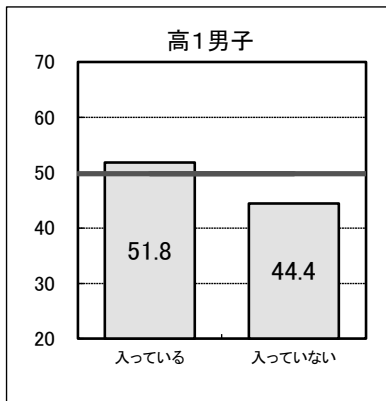
【小学校】(横太線は、県平均値)



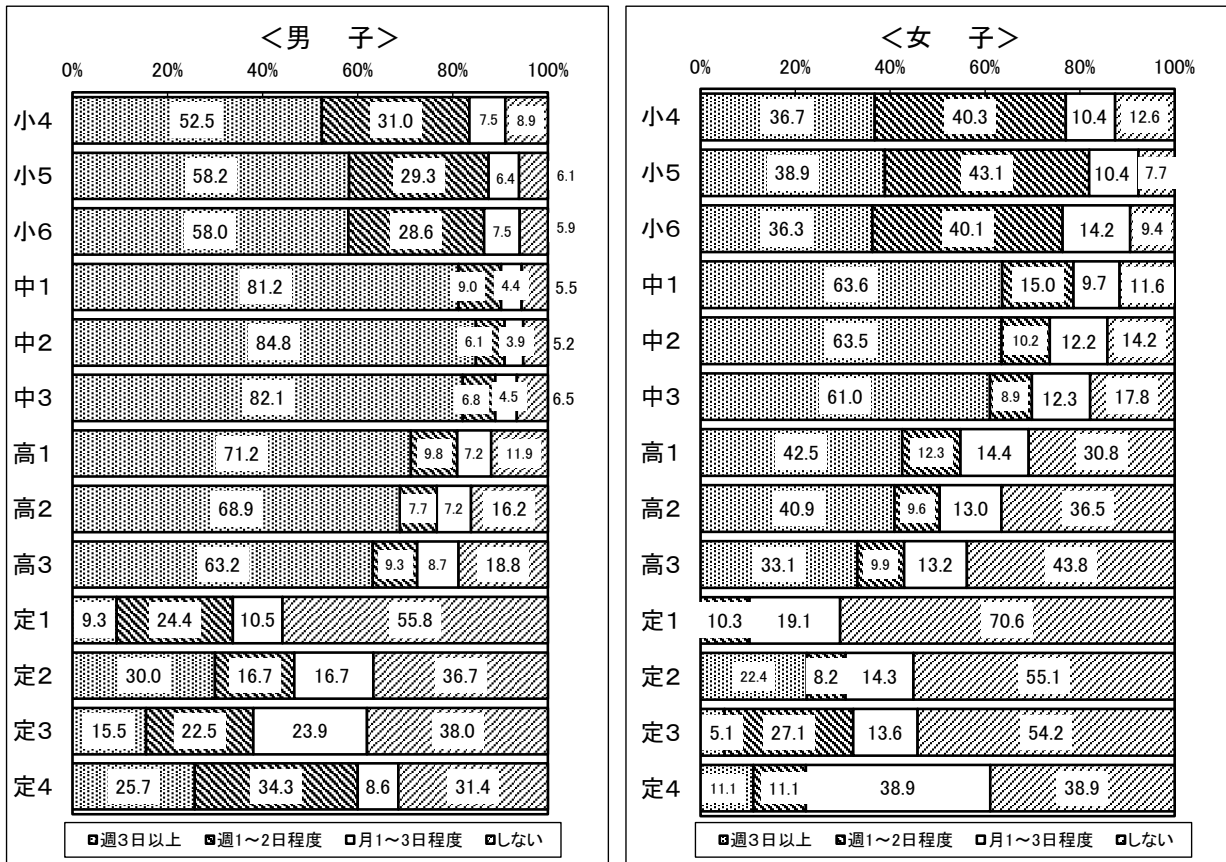
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

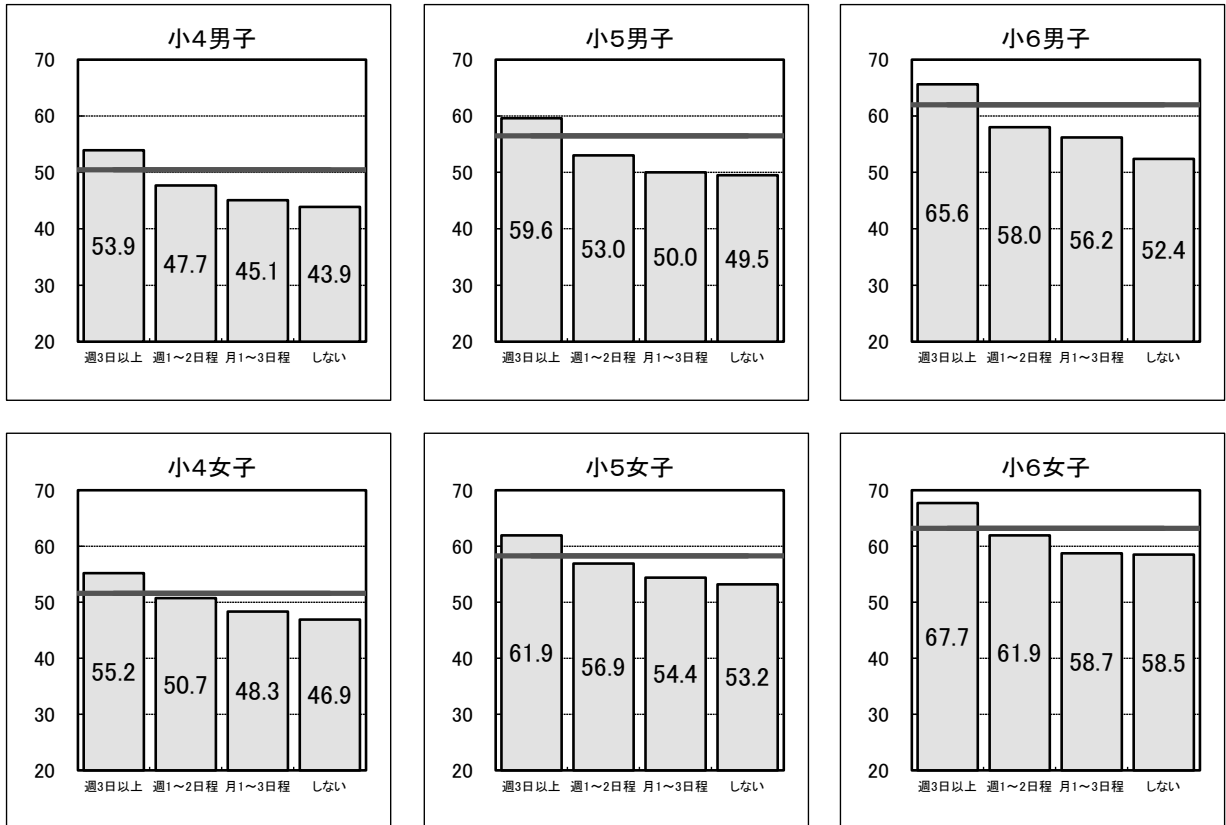


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

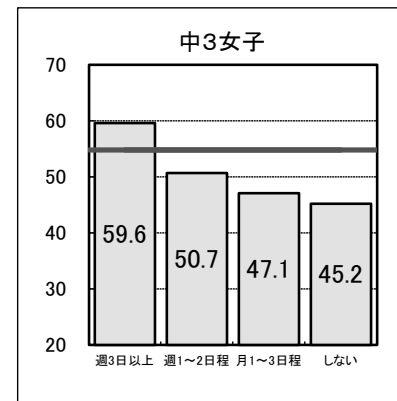
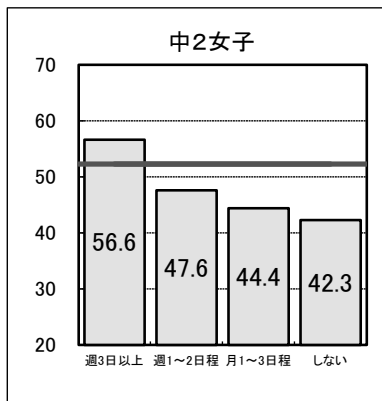
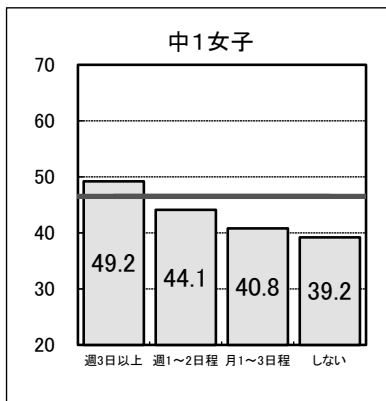
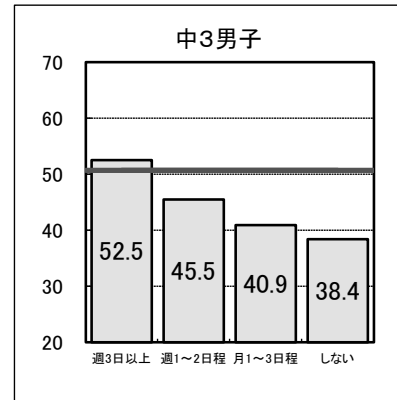
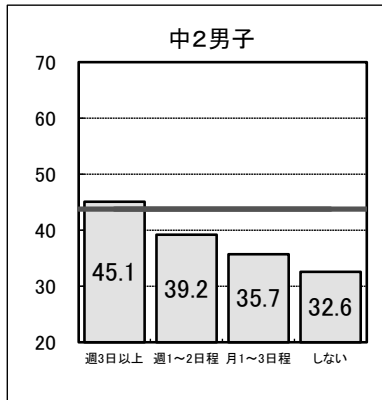
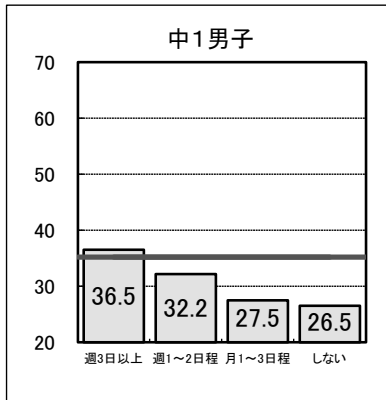


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

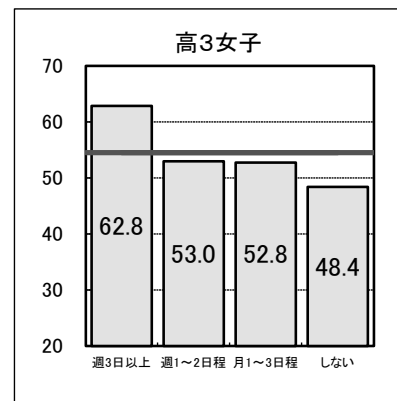
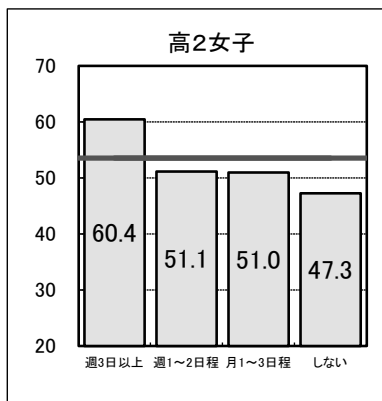
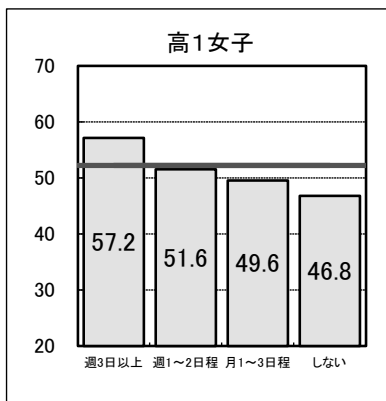
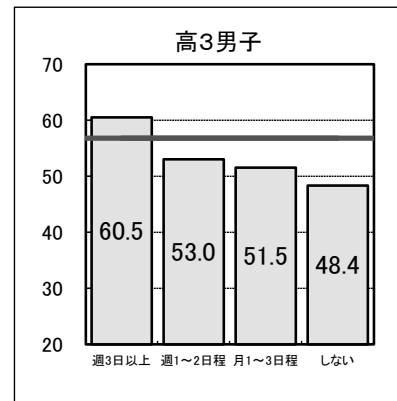
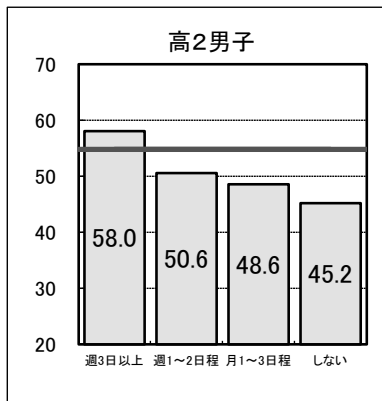
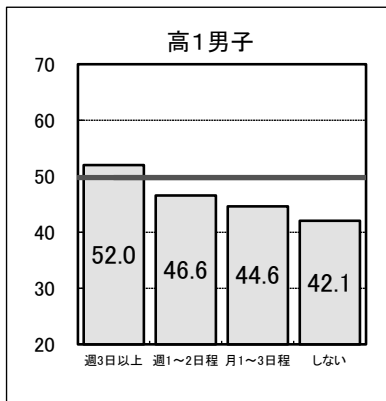
【小学校】(横太線は、県平均値)



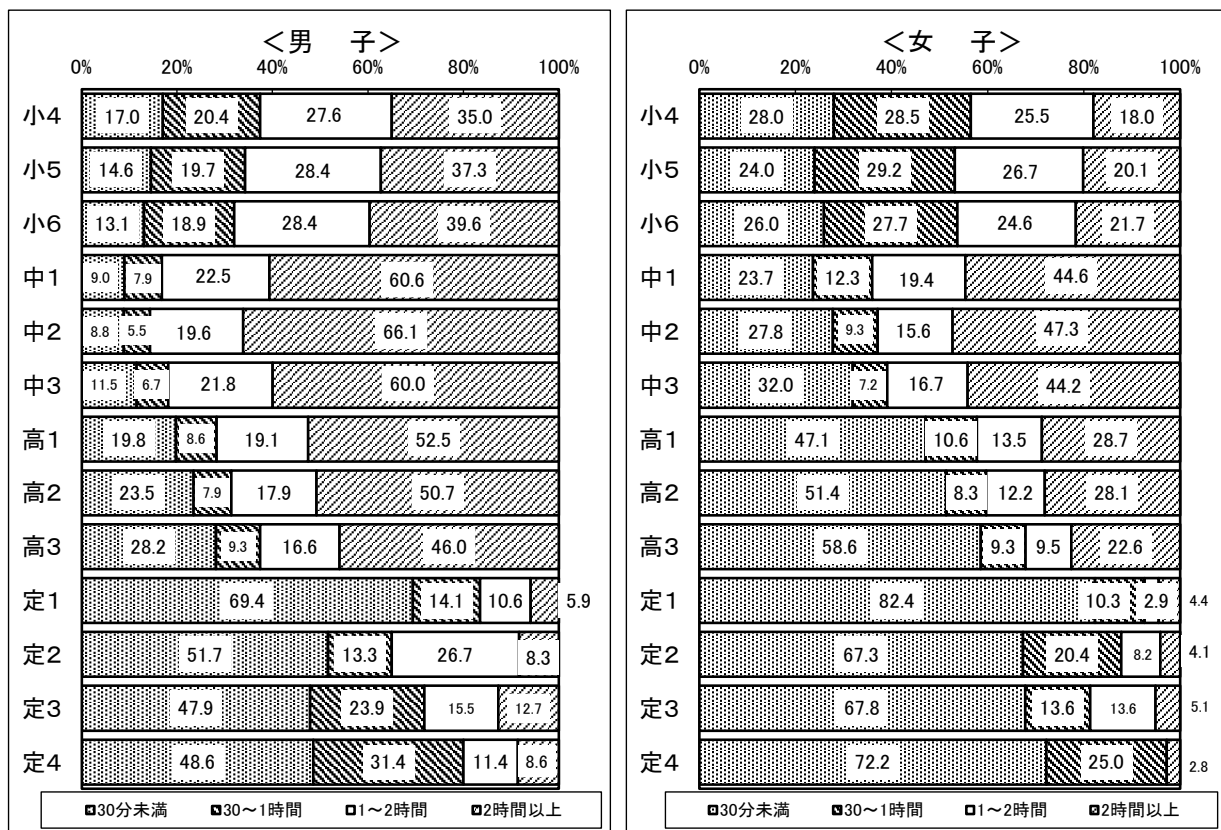
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

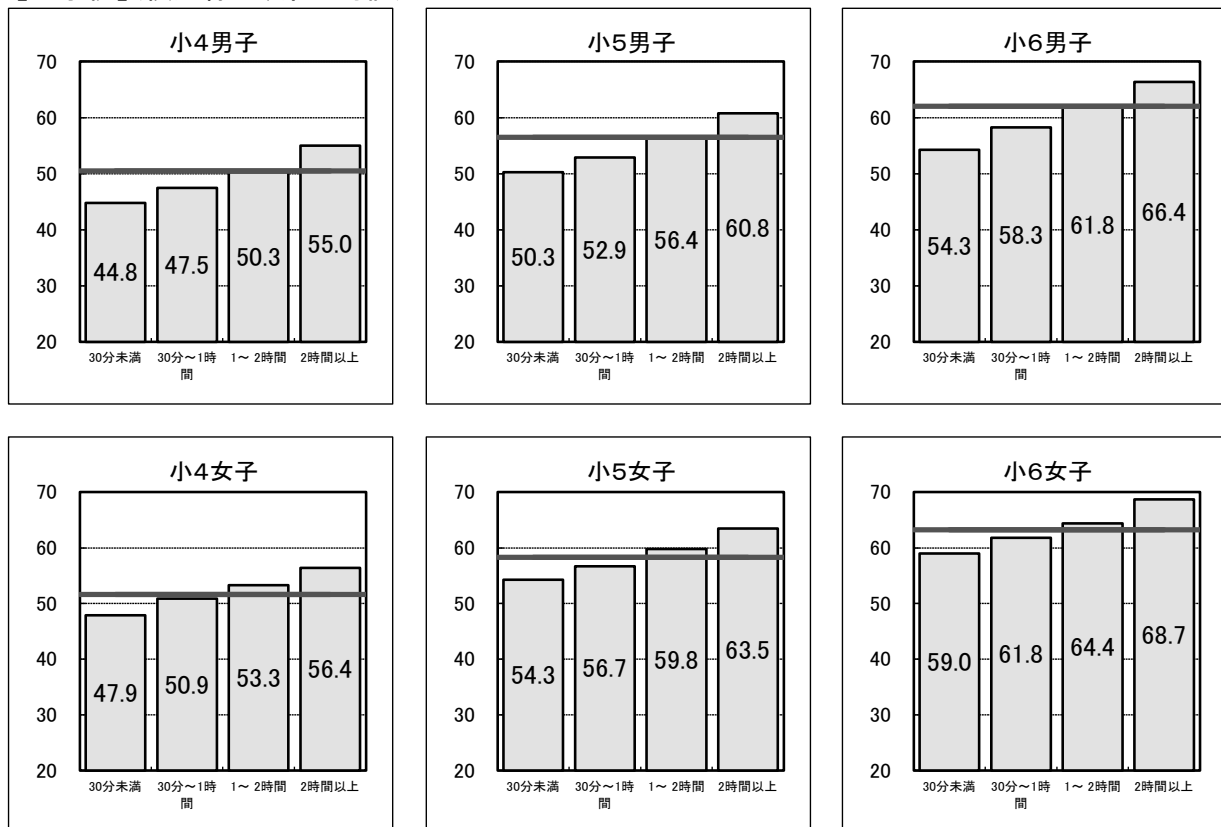


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

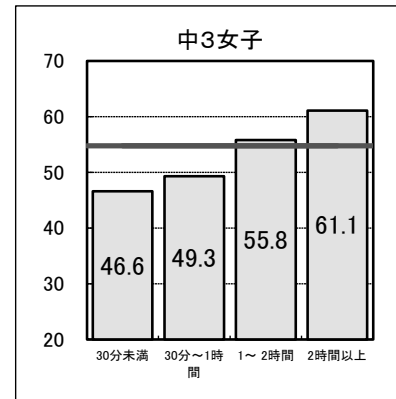
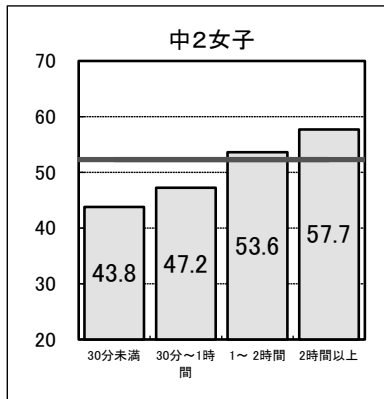
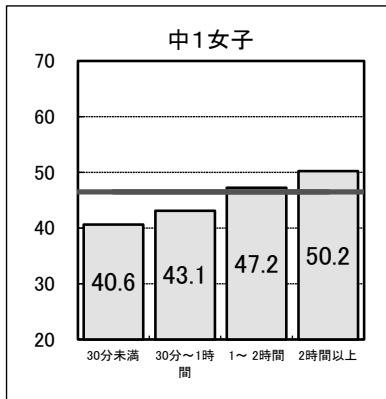
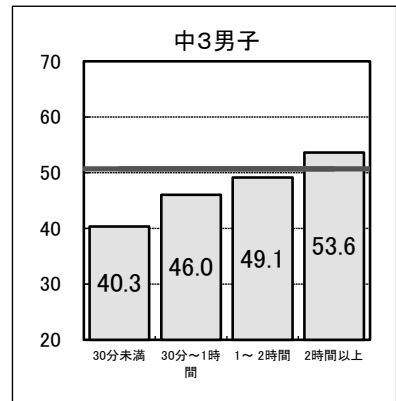
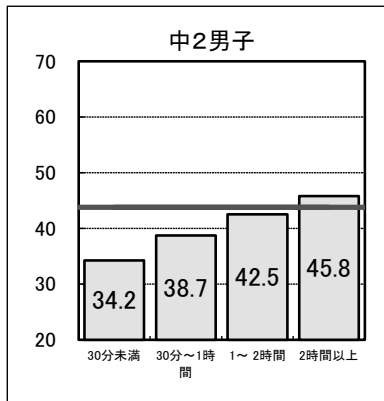
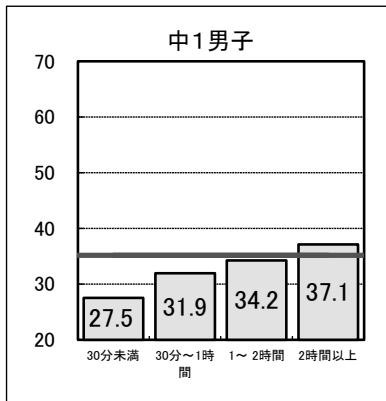


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

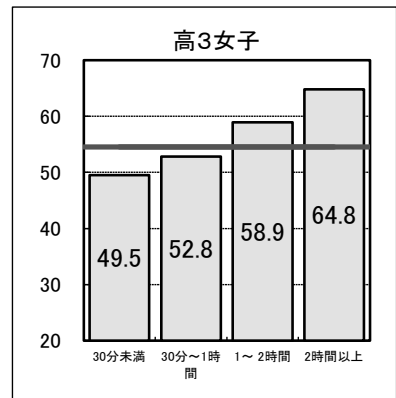
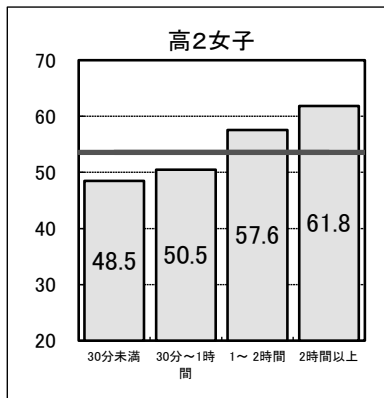
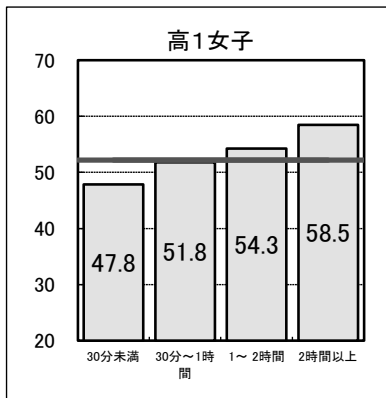
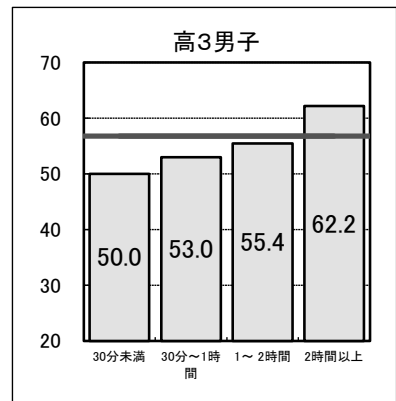
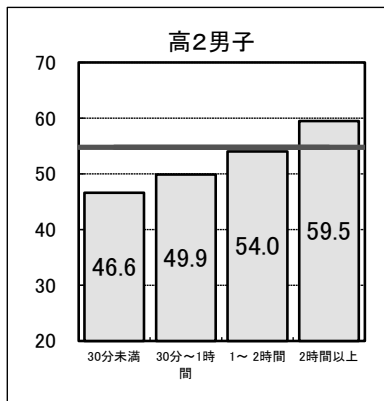
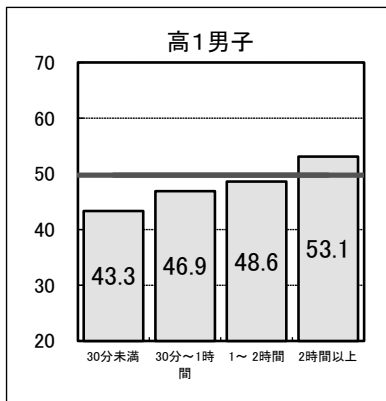
【小学校】(横太線は、県平均値)



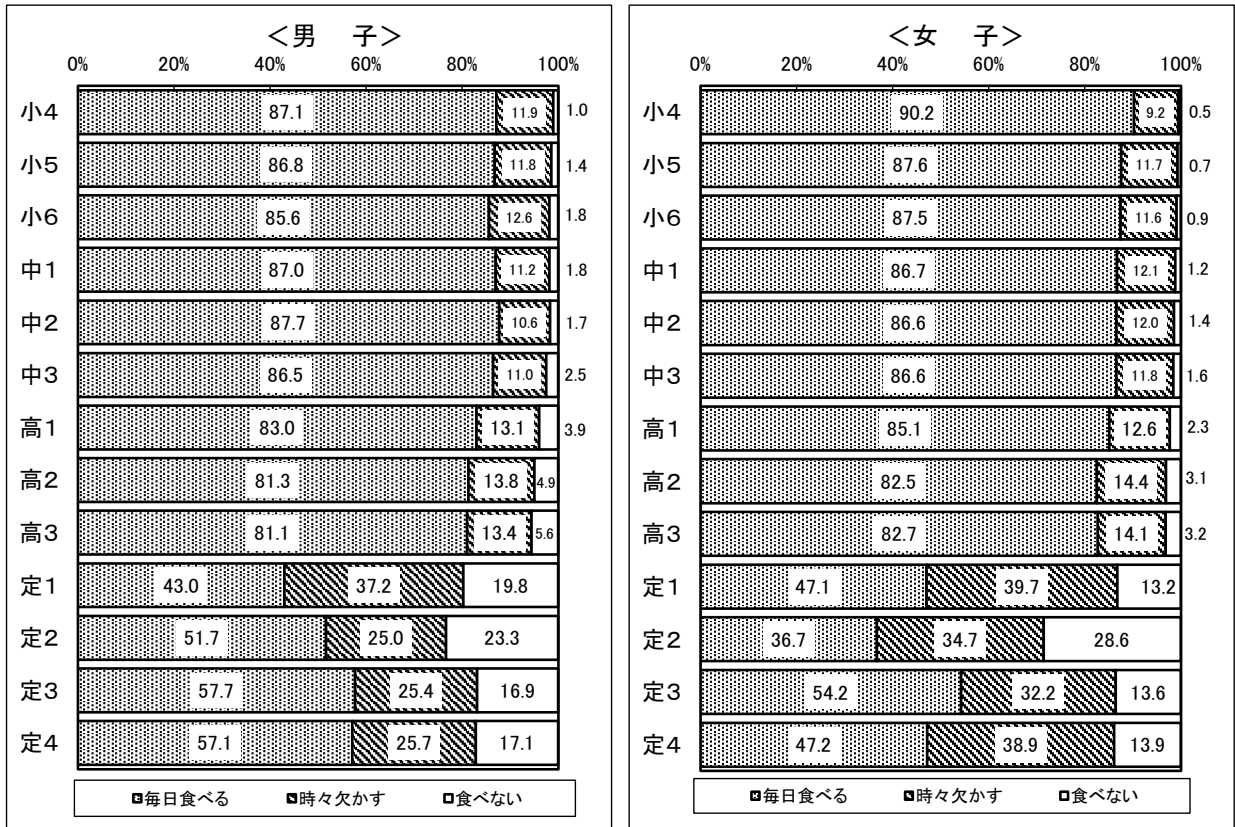
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

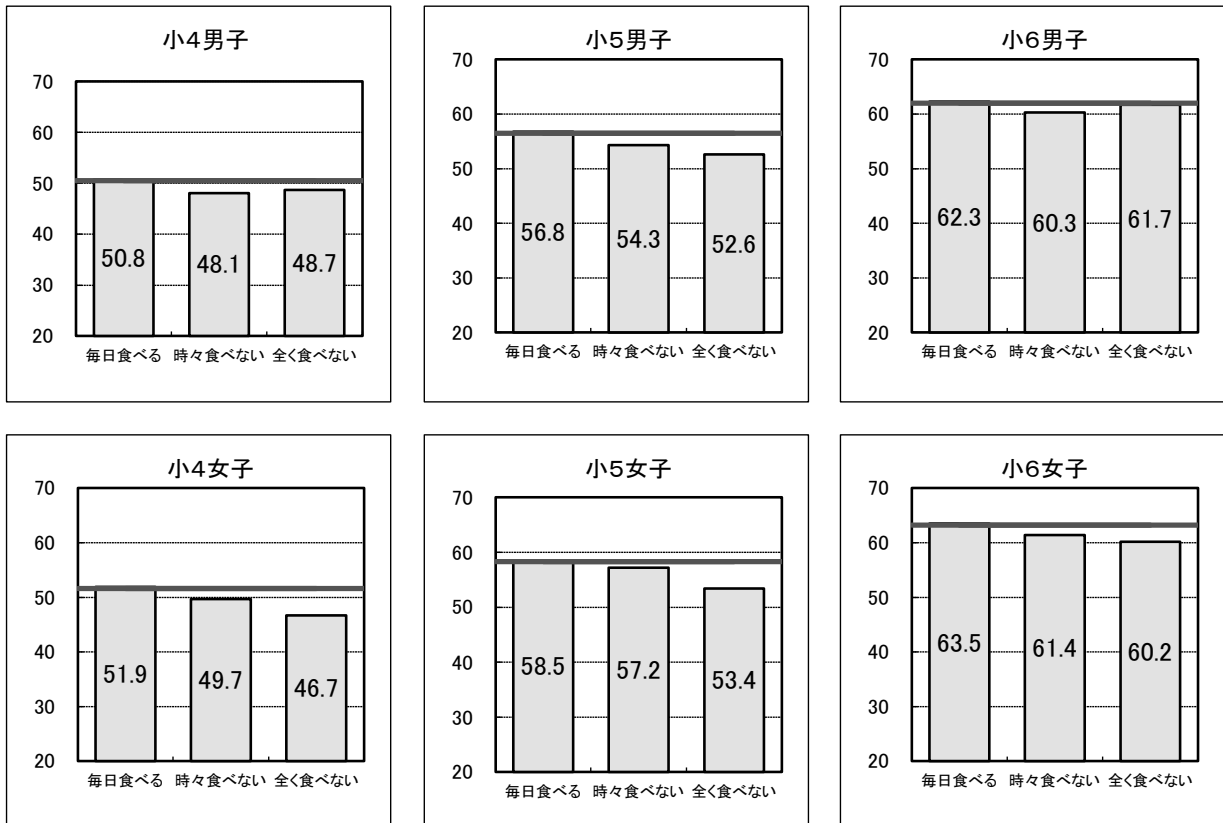


朝食の有無

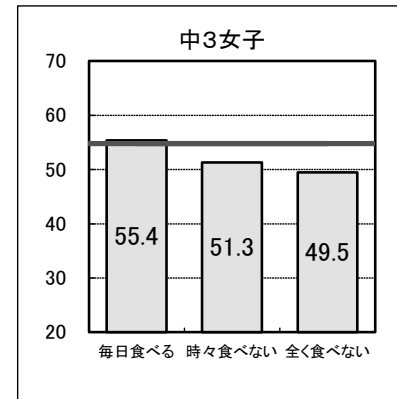
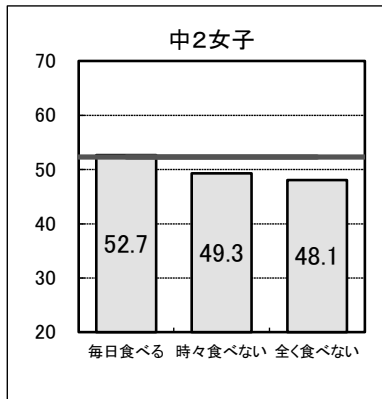
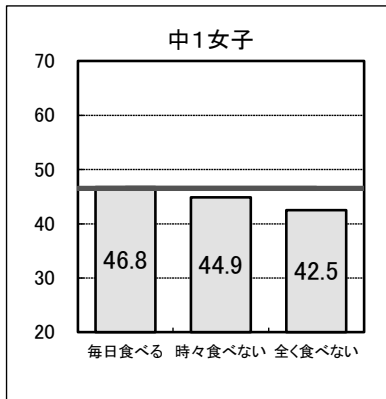
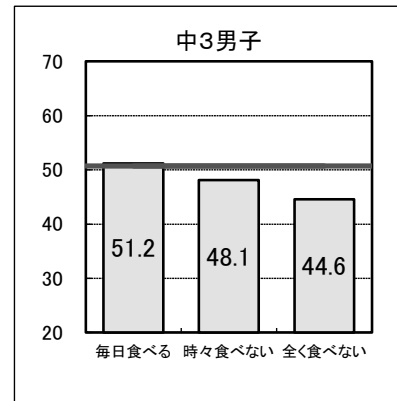
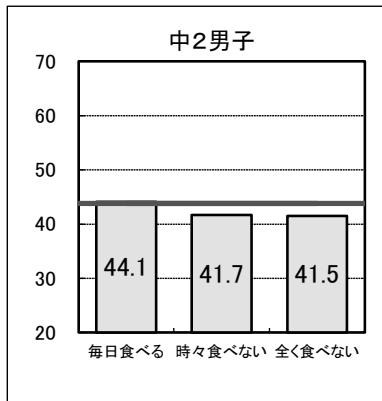
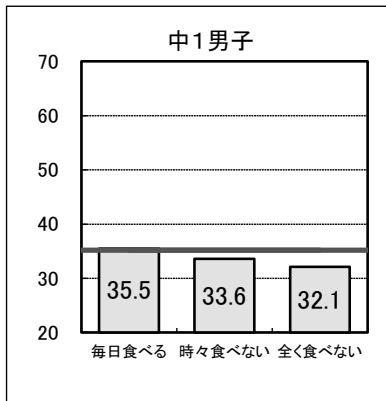


朝食の有無と体力合計点との関連

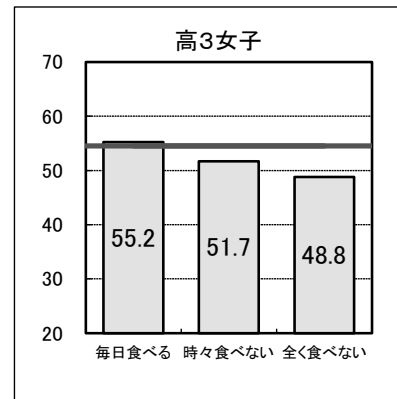
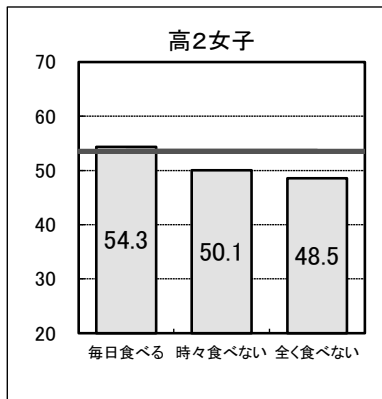
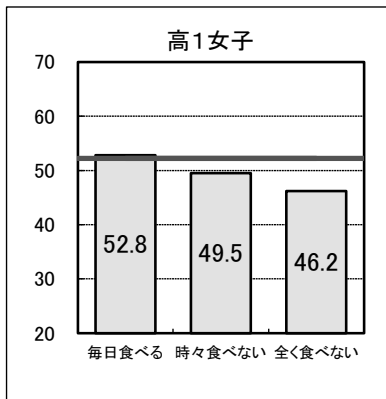
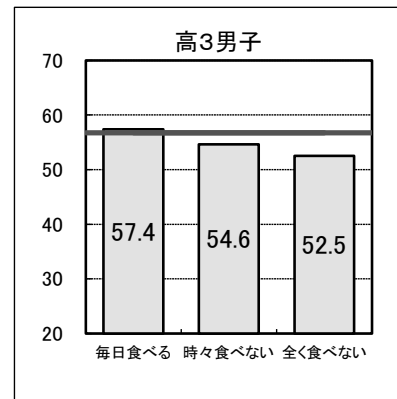
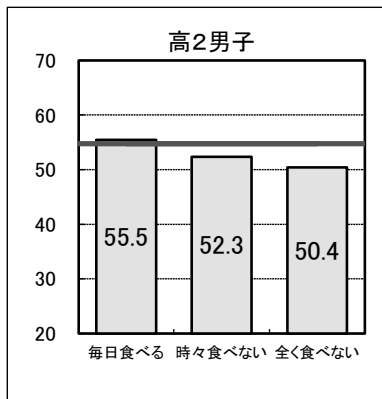
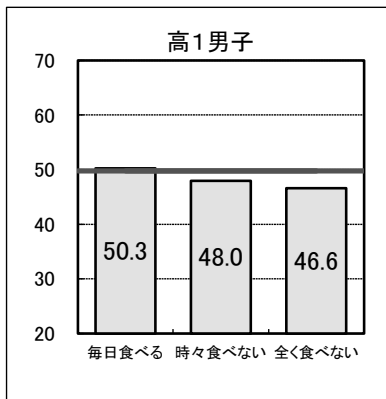
【小学校】(横太線は、県平均値)



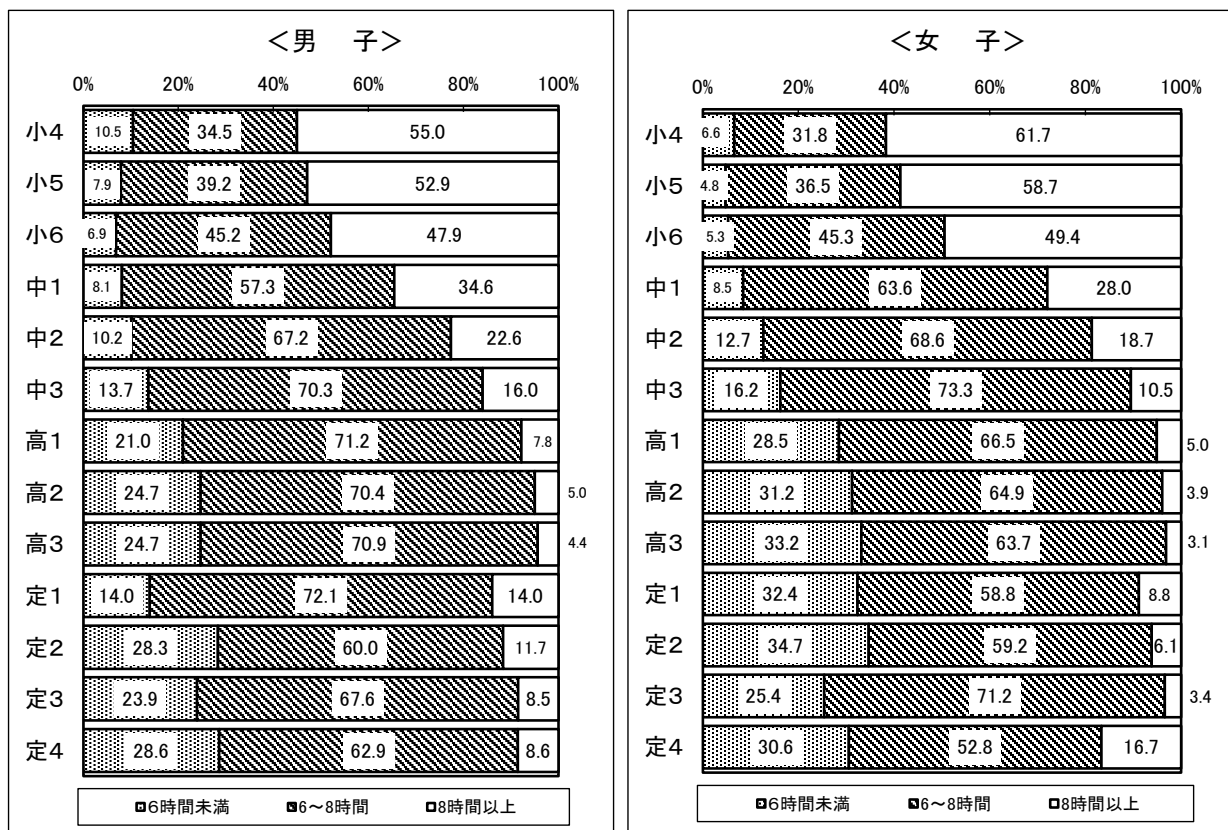
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

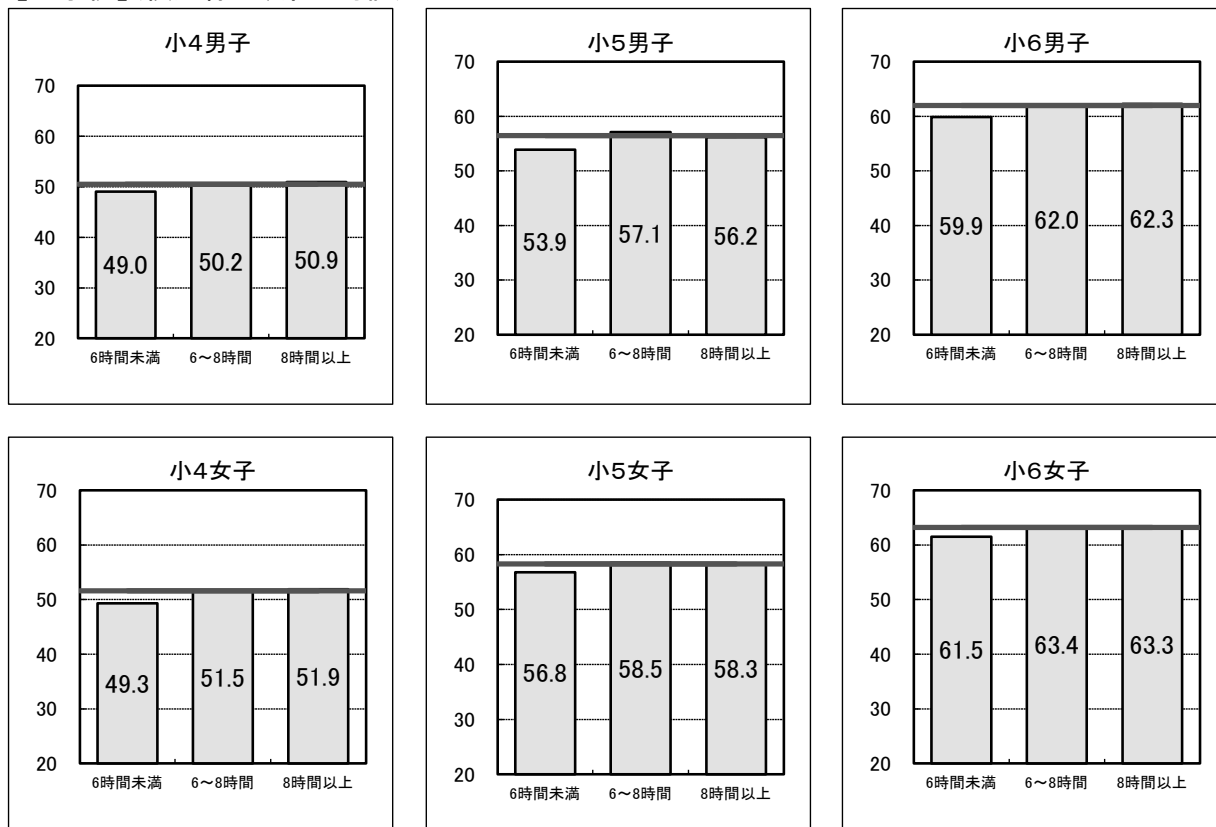


1日の睡眠時間

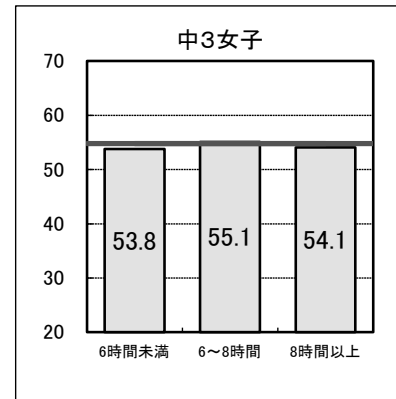
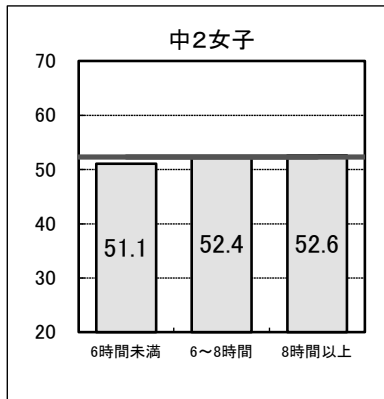
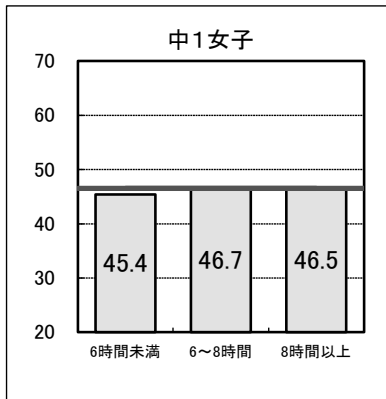
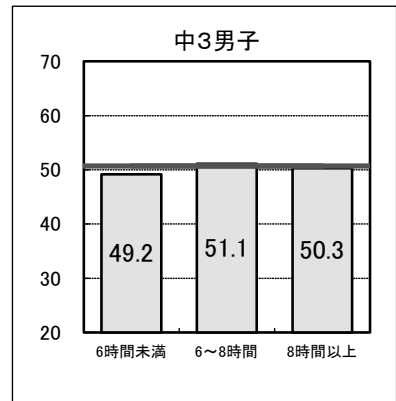
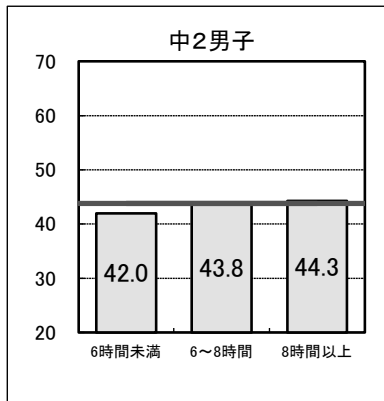
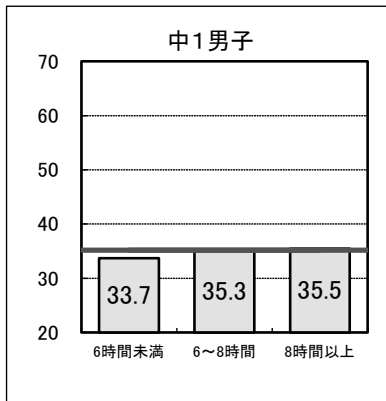


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

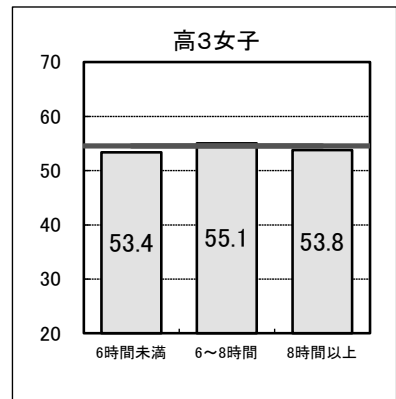
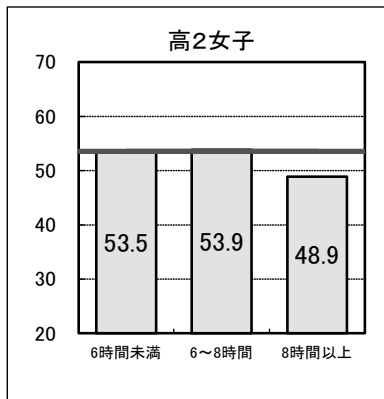
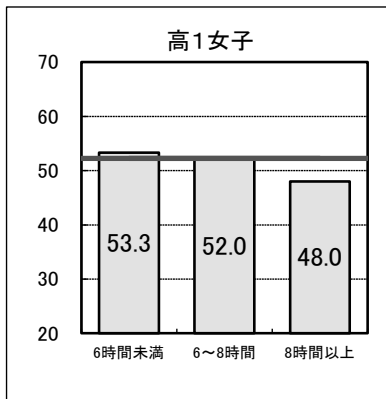
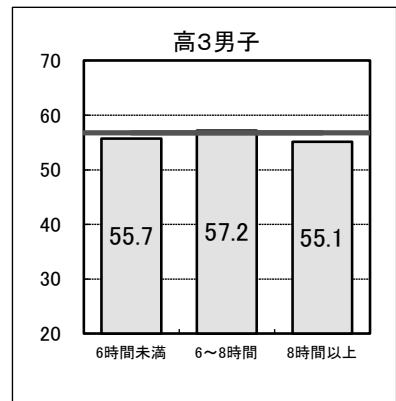
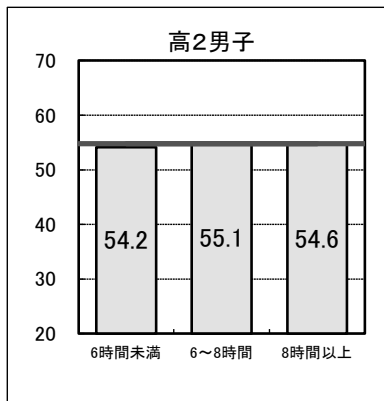
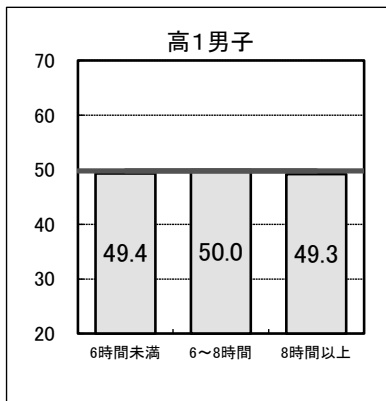
【小学校】(横太線は、県平均値)



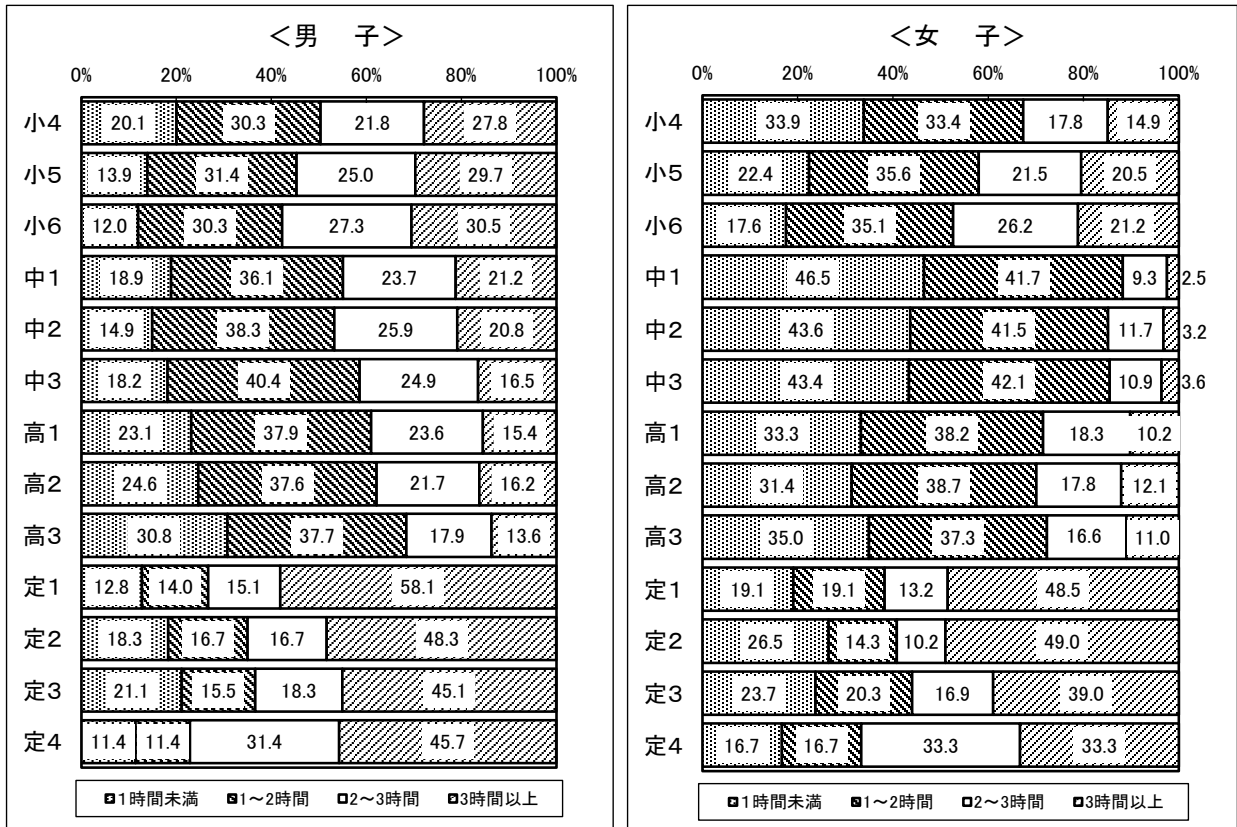
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

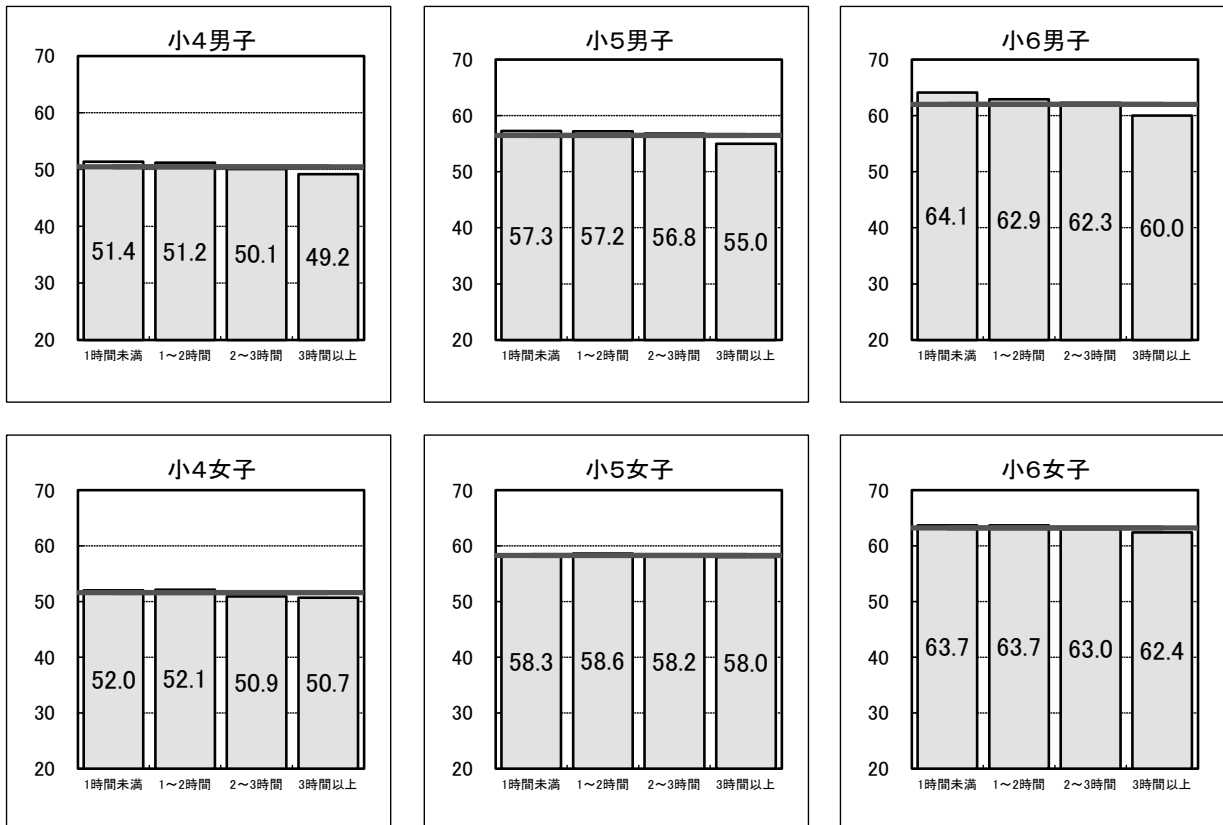


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

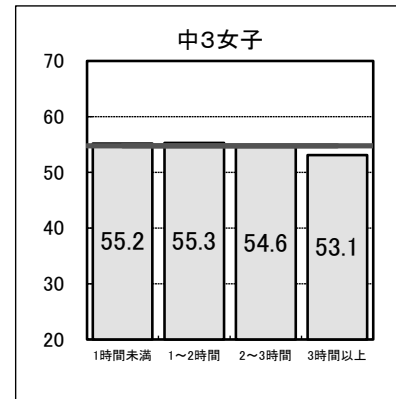
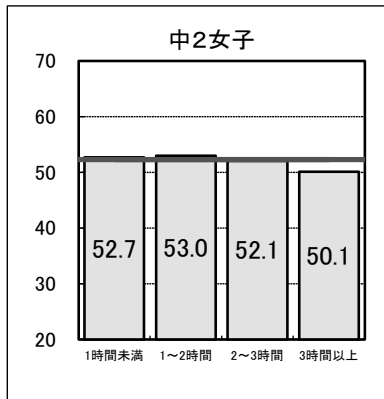
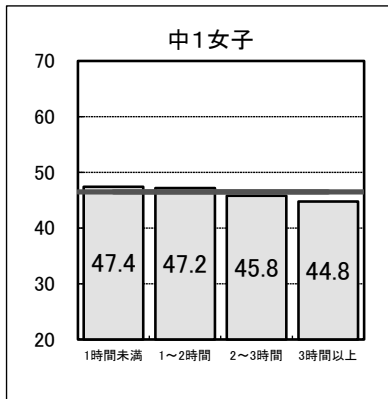
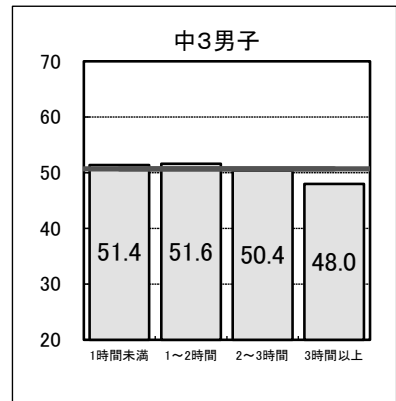
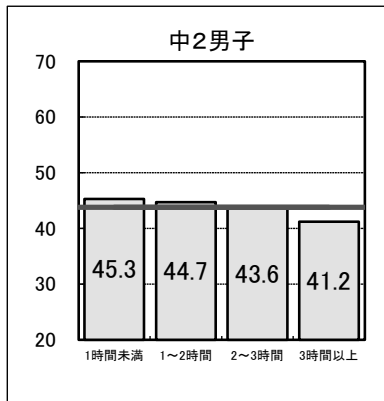
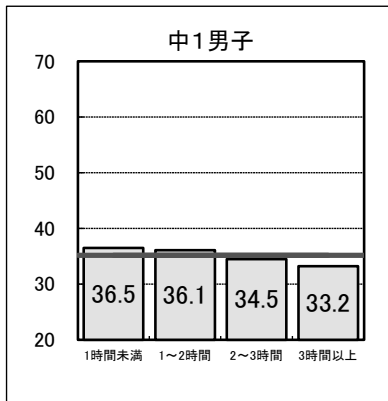


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

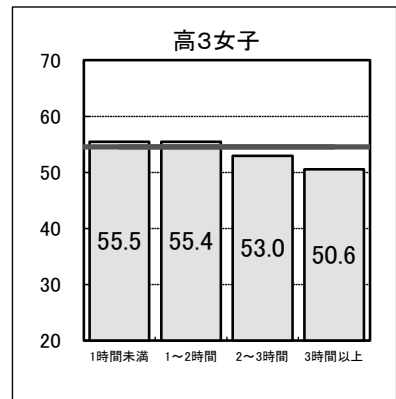
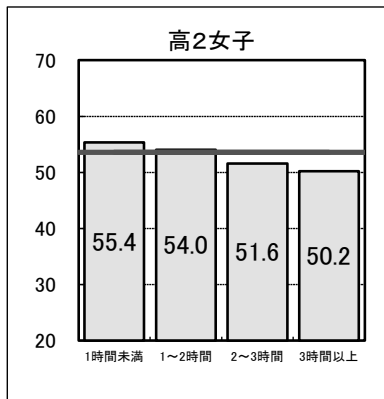
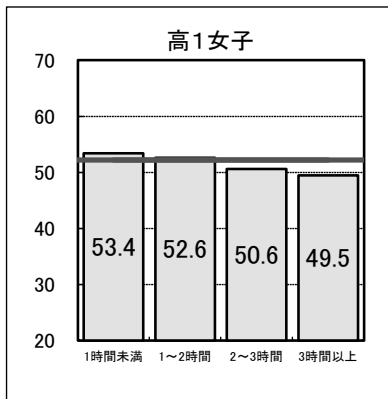
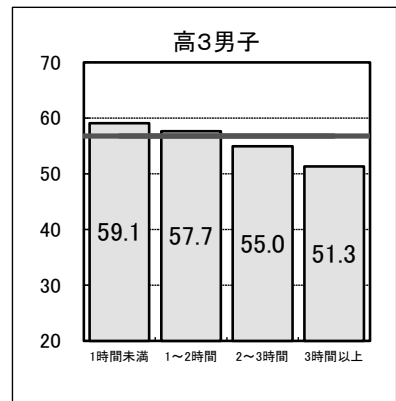
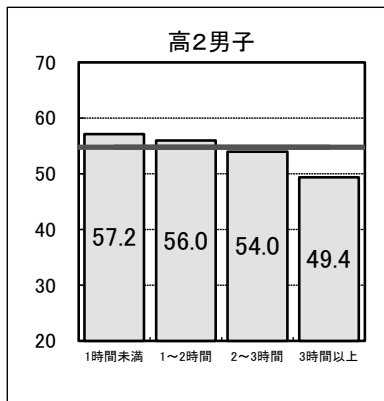
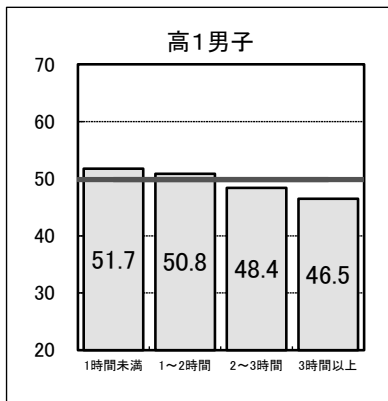
【小学校】(横太線は、県平均値)



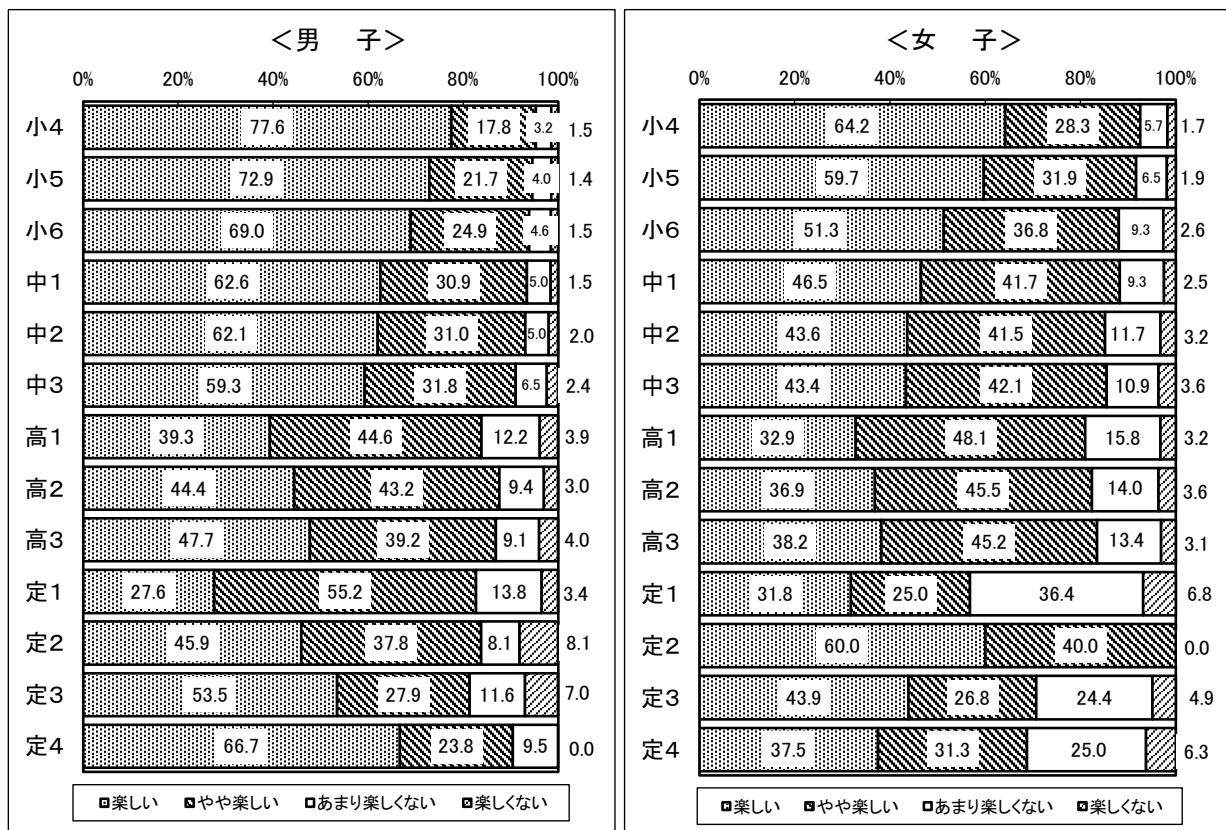
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

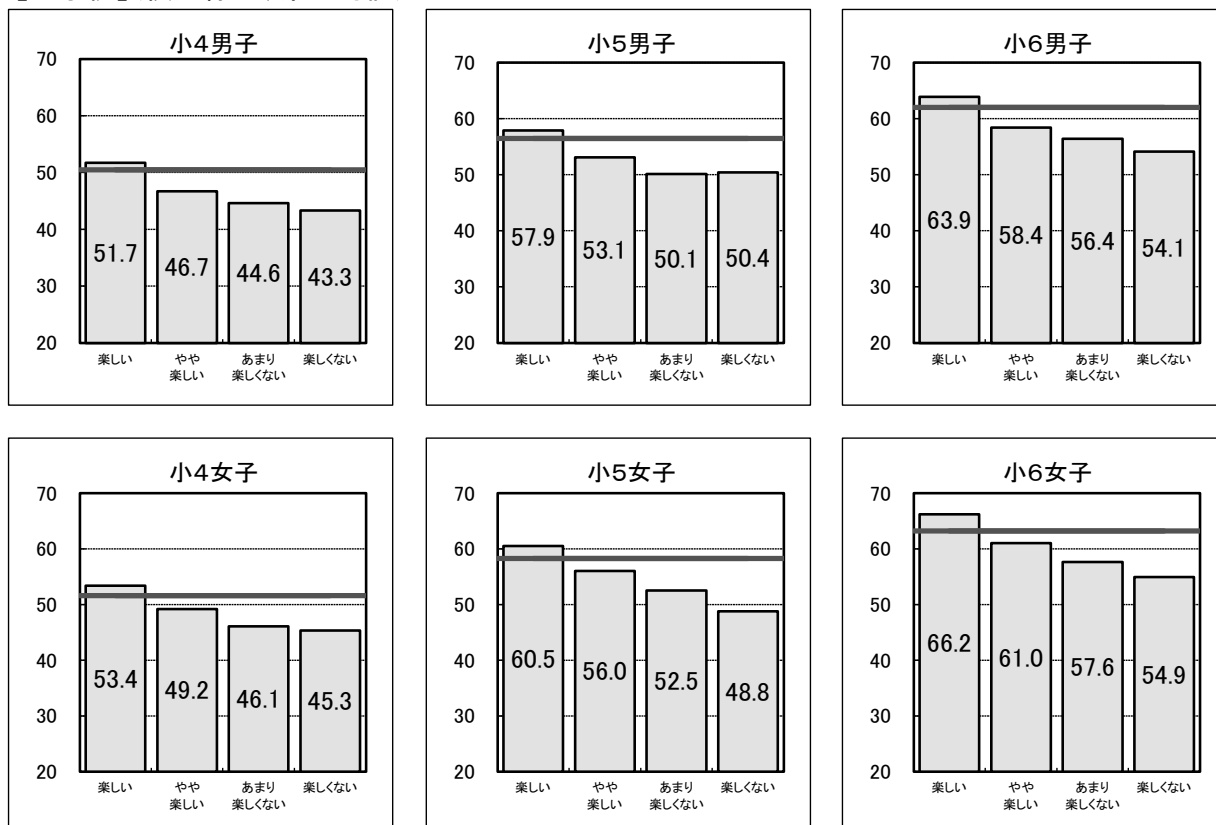


体育の授業は楽しいか

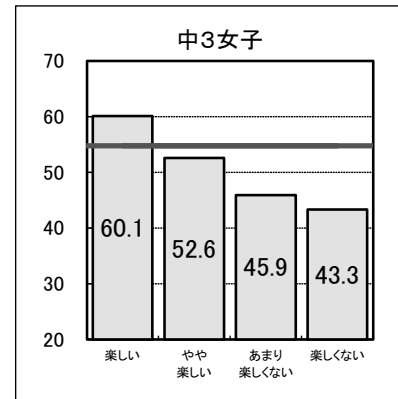
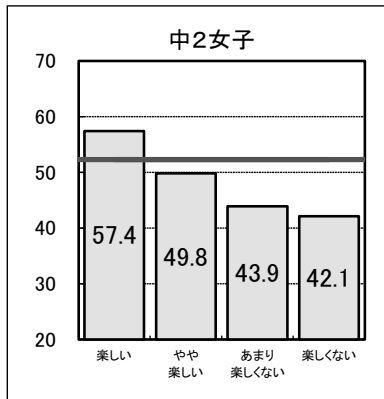
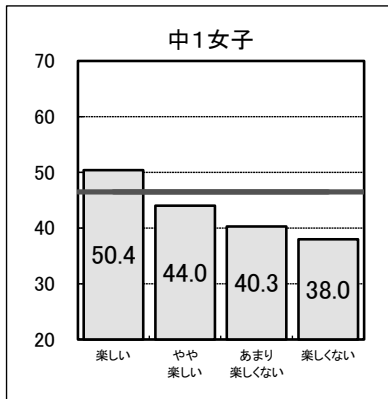
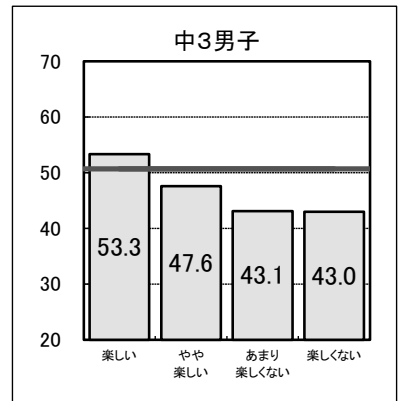
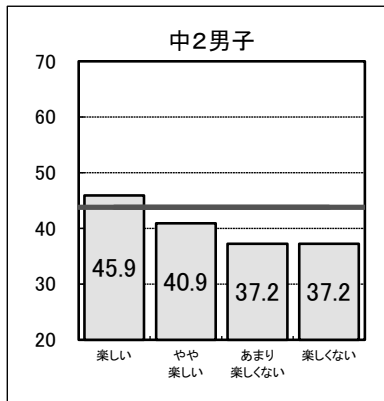
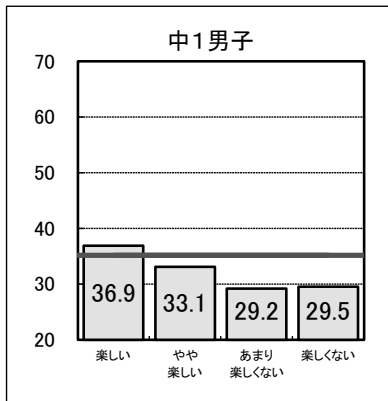


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

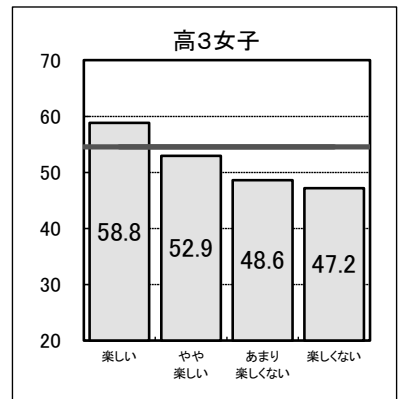
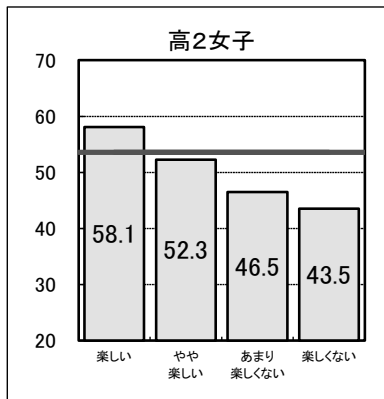
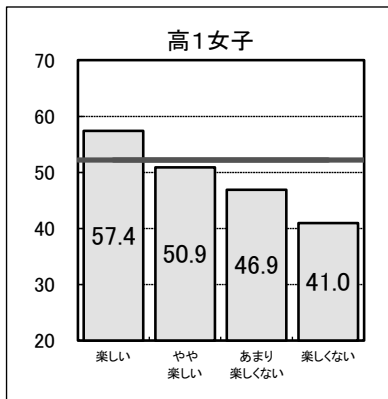
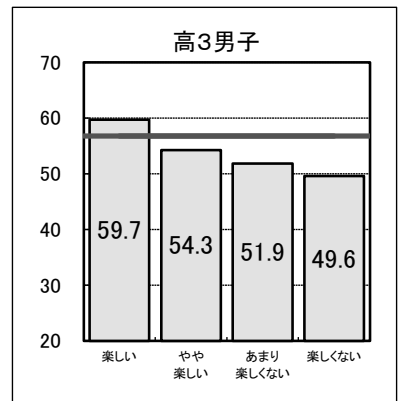
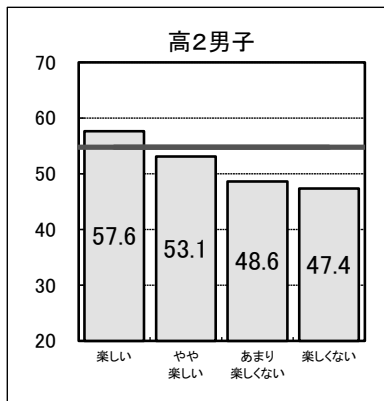
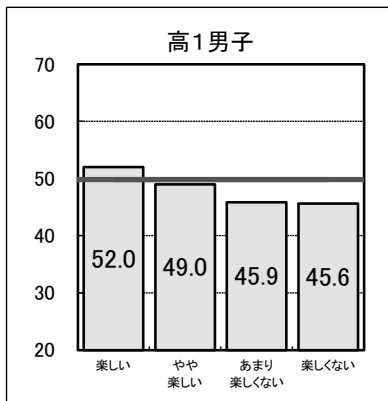
【小学校】(横太線は、県平均値)



【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)



生活調査のアンケート項目

- ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況
 - 1. 所属している
 - 2. 所属していない

- イ 運動やスポーツの実施状況(学校の体育の授業の時間を除きます)
 - 1. ほとんど毎日(週3日以上)
 - 2. ときどき(週1~2日くらい)
 - 3. ときたま(月1~3日くらい)
 - 4. しない

- ウ 1日の運動・スポーツの時間
 - 1. 30分未満
 - 2. 30分以上1時間未満
 - 3. 1時間以上2時間未満
 - 4. 2時間以上

- エ 朝食の有無
 - 1. 毎日食べる
 - 2. 時々食べない
 - 3. まったく食べない

- オ 1日の睡眠時間
 - 1. 6時間未満
 - 2. 6時間以上8時間未満
 - 3. 8時間以上

- カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間
 - 1. 1時間未満
 - 2. 1時間以上2時間未満
 - 3. 2時間以上3時間未満
 - 4. 3時間以上

- キ 体育の授業は楽しいか
 - 1. 楽しい
 - 2. やや楽しい
 - 3. あまり楽しくない
 - 4. 楽しくない

※アンケートは、小・中・高等学校共通である。

5 「本県の令和元年度」と「本県の平成30年度」の平均値の比較

体格及び体力・運動能力について、令和元年度と平成30年度の平均値を対応のないt-検定を用いて比較した。有意水準は5%とし、有意差の認められた項目を○と▲で示した。

男子	体力・運動能力では多くの校種、学年で昨年度を下回った。中学校2年生ではすべての種目で昨年度を下回る結果となった。小学校では「握力」「ボール投げ」、中学校では「20mシャトルラン」、高校では「握力」「持久走」「50m走」において、すべての学年で昨年度を下回った。
----	--

【令和元年度と30年度の平均値の比較(男子)】

項目		小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	○	—	—	—	—	—	1	0
	体重	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0
	○数	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	—	▲	—	▲	▲	▲	0	7
	上体起こし	▲	—	▲	—	▲	▲	—	▲	—	0	5
	長座体前屈	▲	—	—	○	▲	—	—	—	▲	1	3
	反復横とび	—	—	—	—	▲	▲	▲	—	—	0	3
	持久走	△	△	△	—	▲	▲	▲	▲	▲	0	5
	20mシャトルラン	▲	—	▲	▲	▲	▲	—	—	▲	0	6
	50m走	▲	▲	—	—	▲	▲	▲	▲	▲	0	7
	立ち幅とび	—	—	—	—	▲	▲	▲	—	▲	0	4
	ボール投げ	▲	▲	▲	—	▲	—	—	—	—	0	4
	○数	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
▲数	6	3	4	1	9	6	5	4	6		44	

女子	体力・運動能力では、高校1年生において3種目、小学校5年生において2種目、小学校4年生、高校3年生において1種目が昨年度を上回った。中学校2年生、3年生において多くの項目で昨年度を下回った。中学校、高校それぞれ2、3年生において「持久走」が昨年度を下回った。
----	---

【令和元年度と30年度の平均値の比較(女子)】

項目		小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0
	体重	—	—	—	—	—	—	○	—	—	1	0
	○数	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
体力・運動能力	握力	▲	▲	—	—	—	—	—	▲	—	0	3
	上体起こし	—	—	—	—	▲	▲	○	—	—	1	2
	長座体前屈	○	○	—	—	—	—	○	—	—	3	0
	反復横とび	—	○	—	—	▲	▲	○	—	—	2	2
	持久走	△	△	△	—	▲	▲	—	▲	▲	0	4
	20mシャトルラン	—	—	▲	—	▲	▲	—	—	—	0	3
	50m走	▲	—	—	—	▲	▲	—	—	—	0	3
	立ち幅とび	—	—	—	—	▲	—	—	—	—	0	1
	ボール投げ	▲	—	▲	—	▲	—	—	—	○	1	3
	○数	1	2	0	0	0	0	3	0	1	7	
▲数	3	1	2	0	7	5	0	2	1		21	

- (注) 1. ○：R1が上回っている。 ▲：R1が下回っている。 —：R1とH30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 「本県の令和元年度」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21年～平成30年までの値を平均し、過去10年平均データとした。令和元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
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	18.56	20.87	22.58	24.03	28.13	30.11	29.48	31.75	32.58
30	18.6	20.8	22.8	23.8	28.0	30.0	29.1	31.5	32.5
R1	18.2	20.7	22.5	23.8	27.1	29.5	28.9	31.0	32.4

「本県の令和元年度」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、令和元年度と過去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・運動能力において、すべての学年で過去10年平均を上回った種目は、小学校の「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」、中学校の「反復横とび」「立ち幅跳び」であった。すべての学年で過去10年平均を下回った種目は、小学校の「握力」「ボール投げ」、中学校の「握力」「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」「ボール投げ」であった。高等学校では「立ち幅跳び」を除くすべての種目で下回った。
----	--

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	○	▲	○	○	○	○	▲	-	▲	5	3
	体重	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	○数	2	1	2	2	2	2	0	0	0	11	
	▲数	0	1	0	0	0	0	2	1	2		6
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	上体起こし	○	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	3	6
	長座体前屈	○	○	○	○	▲	○	▲	▲	▲	5	4
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	持久走	／	／	／	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	6
	20mシャトルラン	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	50m走	-	-	○	-	▲	▲	▲	▲	▲	1	5
	立ち幅とび	○	○	▲	○	○	○	▲	○	▲	6	3
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	○数	5	4	4	3	2	3	0	1	0	22	
	▲数	2	3	4	5	7	6	9	8	9		53

女子	体力・運動能力において、すべての学年で過去10年平均を上回った種目は、小学校では「握力」「ボール投げ」以外の種目、中学校では「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」以外の種目であった。高等学校では「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅跳び」ですべての学年が過去10年平均を上回った。すべての学年で過去10年平均を下回った種目は、小学校の「握力」「ボール投げ」、中学校の「持久走」であった。
----	---

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	▲	○	○	▲	○	○	○	▲	▲	5	4
	体重	○	○	○	▲	○	○	○	○	▲	7	2
	○数	1	2	2	0	2	2	2	1	0	12	
	▲数	1	0	0	2	0	0	0	1	2		6
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	○	○	○	○	▲	▲	4	5
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	▲	▲	7	2
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	／	／	／	▲	▲	▲	○	▲	▲	1	5
	20mシャトルラン	○	○	○	○	▲	▲	○	○	▲	6	3
	50m走	○	○	○	-	▲	-	○	○	-	5	1
	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	ボール投げ	▲	▲	▲	○	○	○	○	○	▲	5	4
	○数	6	6	6	7	6	6	9	6	3	55	
	▲数	2	2	2	1	3	2	0	3	5		20

- (注) 1. ○: R元年が上回っている。 ▲: R元年が下回っている。 -: R元年と過去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 本県令和元年度の小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21年～平成30年までの値の平均、『1年前』に対しては平成20年～平成29年までの値の平均、『2年前』に対しては平成19年～平成28年までの値の平均を、過去10年平均データとし、3年間の値の変化を比較した。

(例) 上体おこし

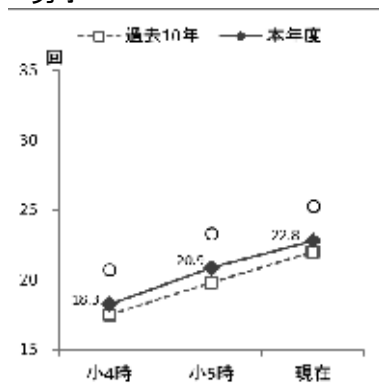
平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	18.56	20.87	22.58	24.03	28.13	30.11	29.48	31.75	32.58
30		20.8	22.8	24.0	28.0	30.0		31.5	32.5
R1			22.5			29.5			32.4

小学
↓

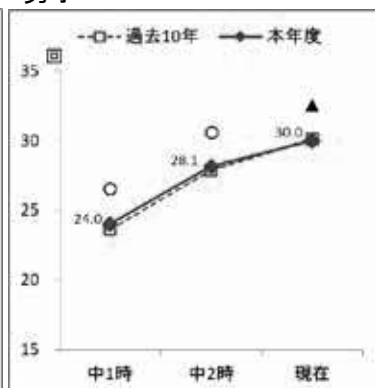
中学
↓

高等学校
↓

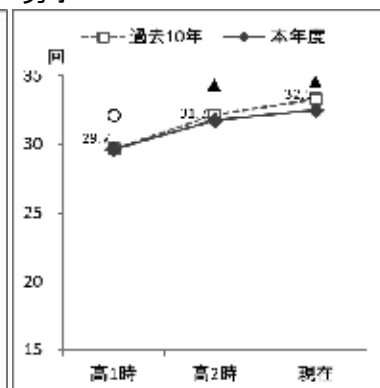
小学校
男子



中学校
男子



高等学校(全日制)
男子

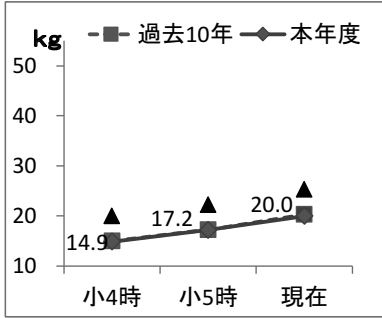


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば—をそれぞれ記載している。

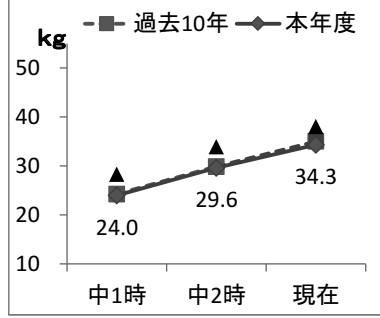
本県令和元年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

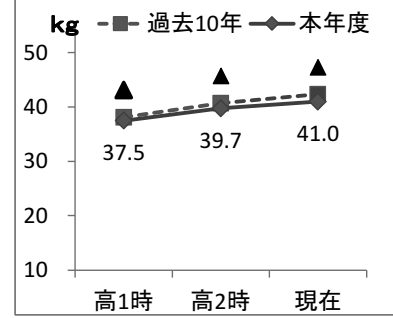
小学校
男子



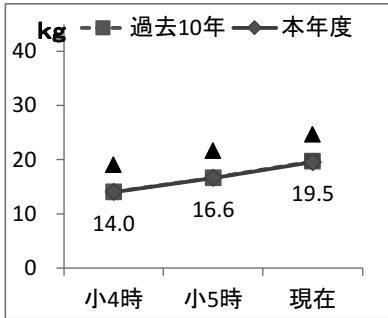
中学校
男子



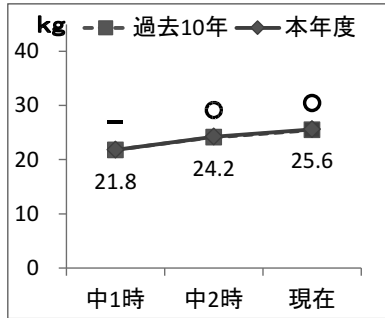
高等学校(全日制)
男子



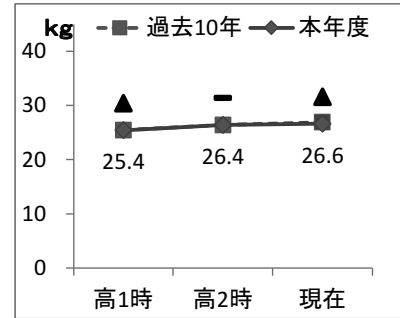
小学校
女子



中学校
女子



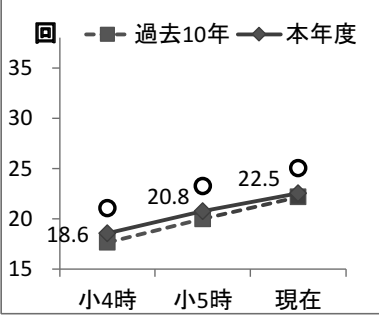
高等学校(全日制)
女子



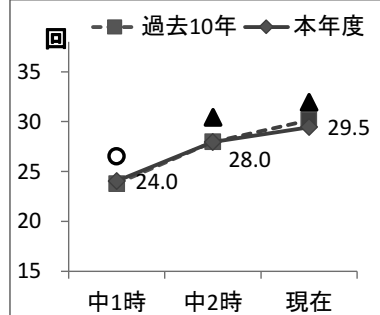
・握力は、過去10年平均と比較し、中学校女子のみが過去2年間に於いて高く推移しており、他は多くの校種・性別で低く推移している。

【 上体おこし 】

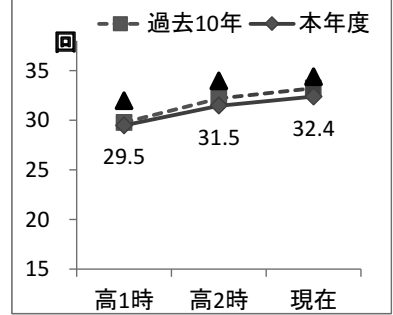
小学校
男子



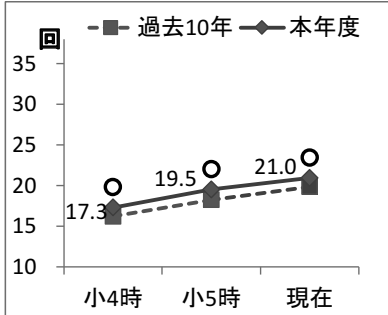
中学校
男子



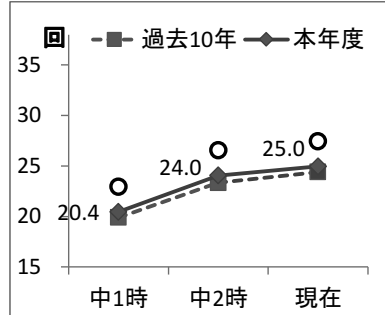
高等学校(全日制)
男子



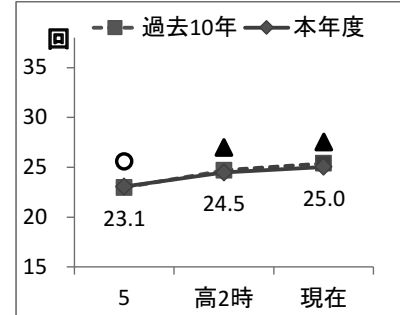
小学校
女子



中学校
女子



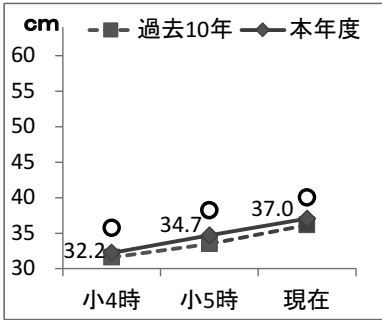
高等学校(全日制)
女子



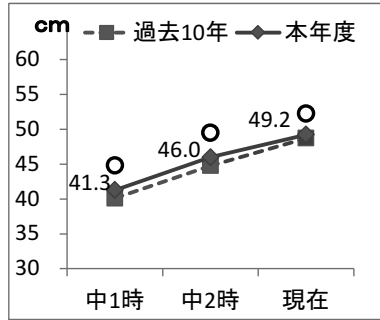
・上体おこしは、過去10年平均と比較し、小学校男女、中学校女子において高く推移している。中学校男子、高等学校女子において過去2年は高く推移していたが、過去1年と現在は低く推移している。高等学校男子は低く推移している。

【 長座体前屈 】

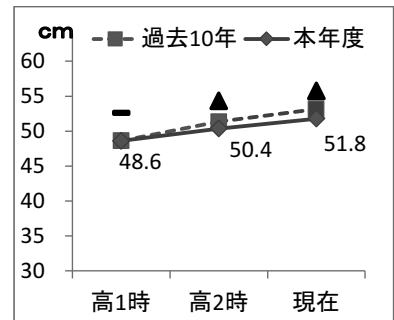
小学校
男子



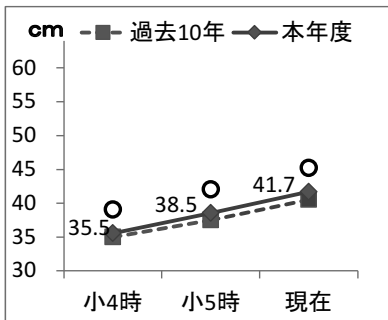
中学校
男子



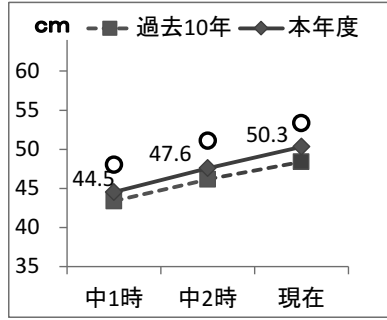
高等学校(全日制)
男子



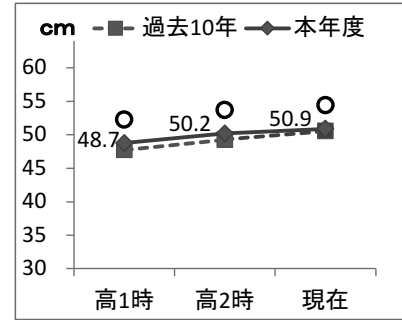
小学校
女子



中学校
女子



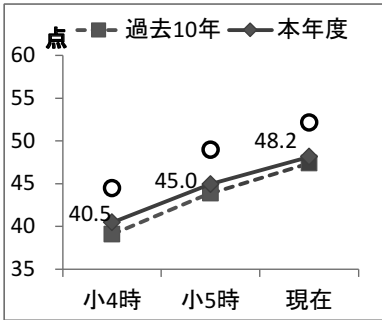
高等学校(全日制)
女子



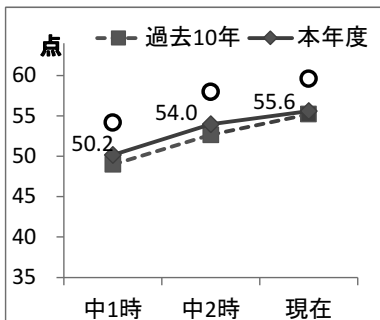
・長座体前屈は、過去10年平均と比較し、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移している。特に中学校女子では過去10年平均との差が大きい。

【 反復横とび 】

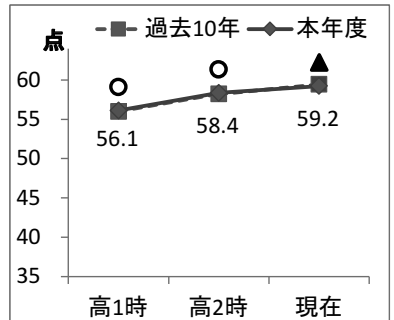
小学校
男子



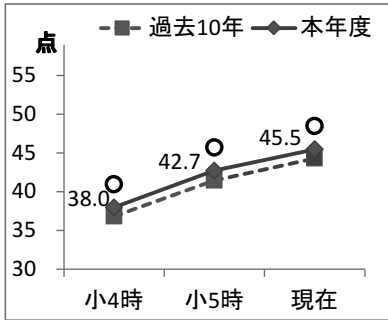
中学校
男子



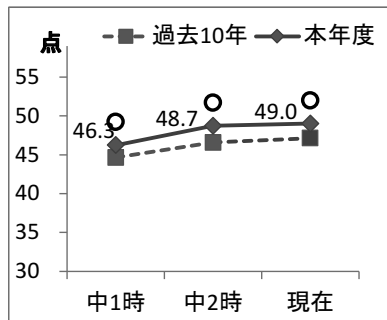
高等学校(全日制)
男子



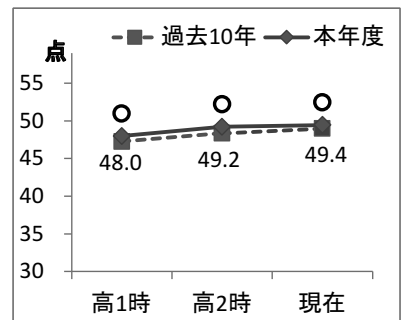
小学校
女子



中学校
女子



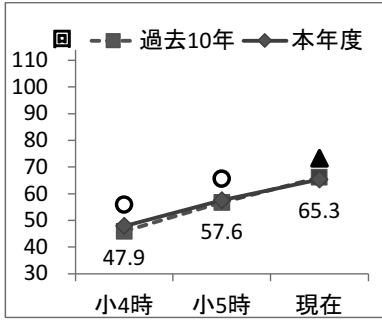
高等学校(全日制)
女子



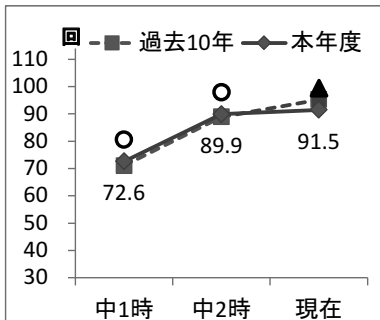
・反復横とびは、過去10年平均と比較し、高等学校男子は現在において低く推移していたものの、それ以外は高く推移している。特に中学校女子では過去10年平均との差が大きい。

【 20mシャトルラン 】

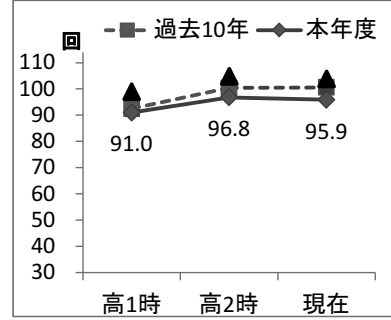
小学校
男子



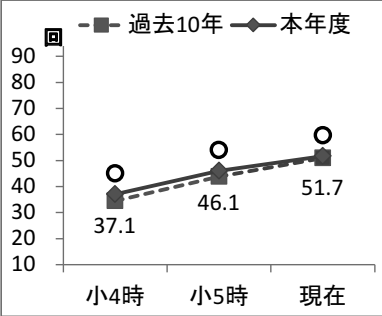
中学校
男子



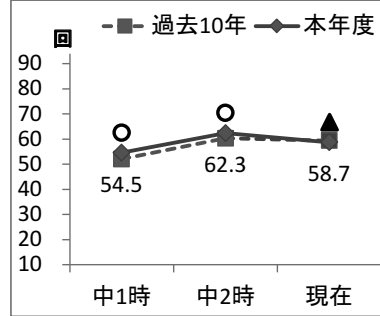
高等学校(全日制)
男子



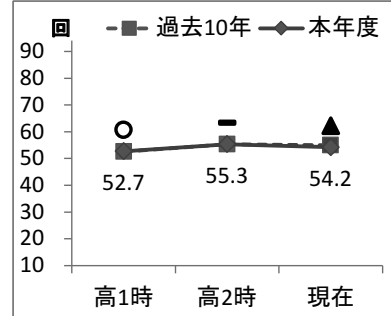
小学校
女子



中学校
女子



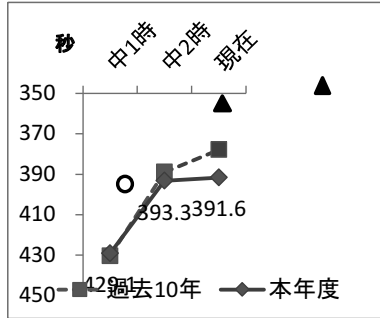
高等学校(全日制)
女子



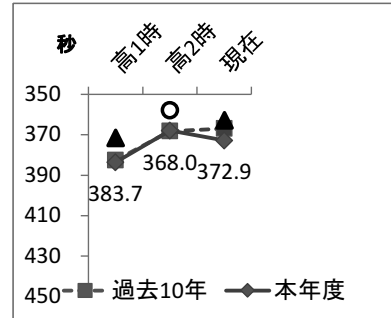
・20mシャトルランは、小学校女子において、過去10年平均と比較して高く推移している。高等学校男子において、過去10年平均と比較して低く推移しており、またその差も大きい。

【 持久走 】

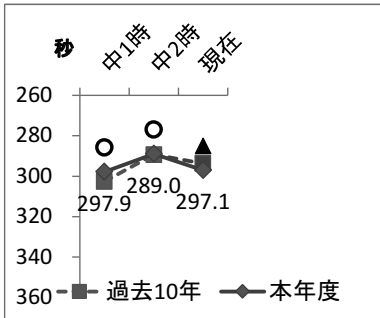
中学校
男子



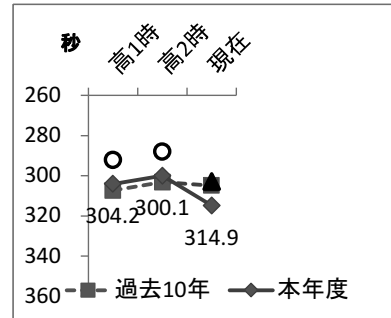
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



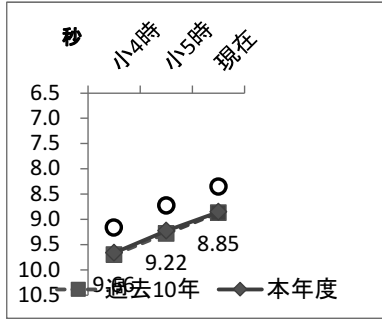
高等学校(全日制)
女子



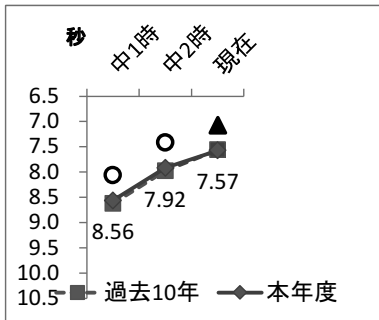
・持久走は、現在においてすべての校種で過去10年平均と比較して低く推移している。特に中学校男子、高校女子において、その差が大きい。

【 50m走 】

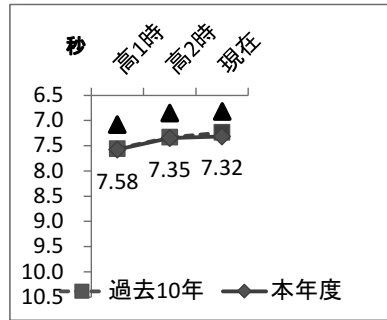
小学校
男子



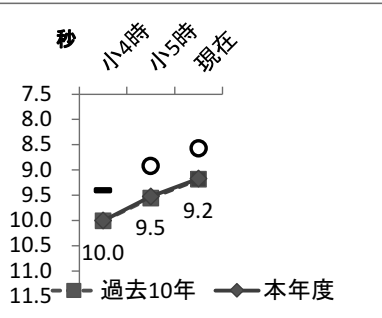
中学校
男子



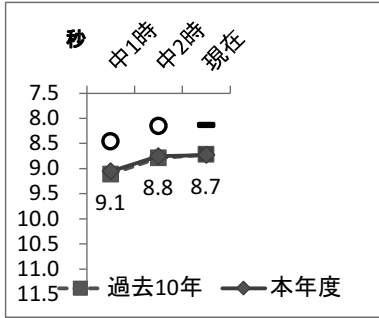
高等学校(全日制)
男子



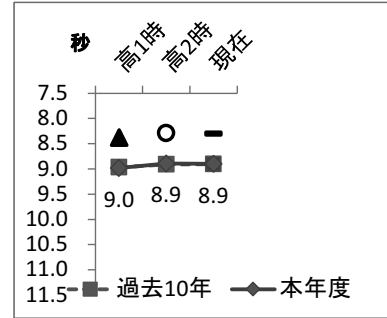
小学校
女子



中学校
女子



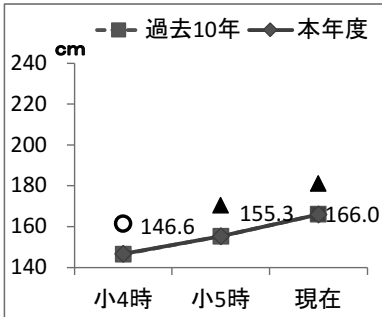
高等学校(全日制)
女子



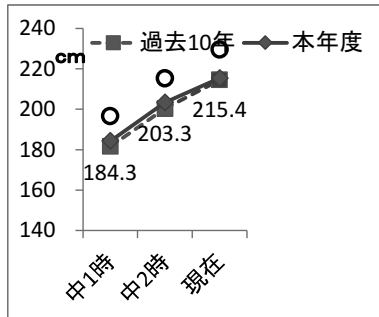
・50m走は、小学校男子において、過去10年平均と比べて高く推移している。高校男子において、過去10年平均と比べて低く推移している。

【 立ち幅とび 】

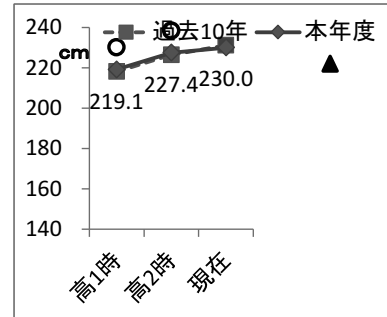
小学校
男子



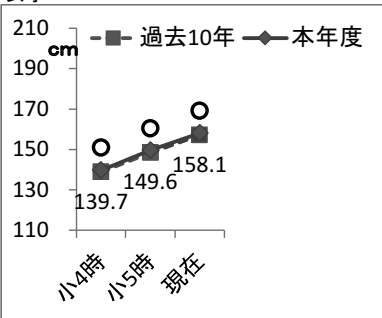
中学校
男子



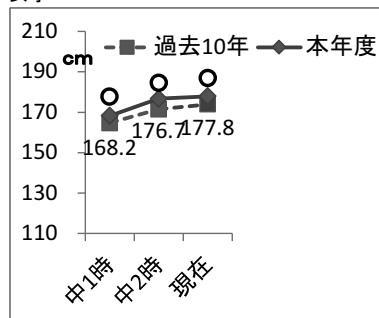
高等学校(全日制)
男子



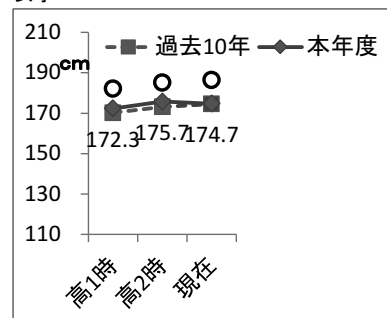
小学校
女子



中学校
女子

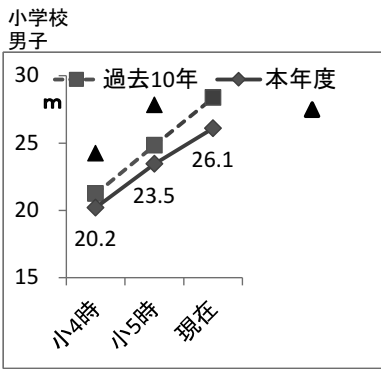


高等学校(全日制)
女子

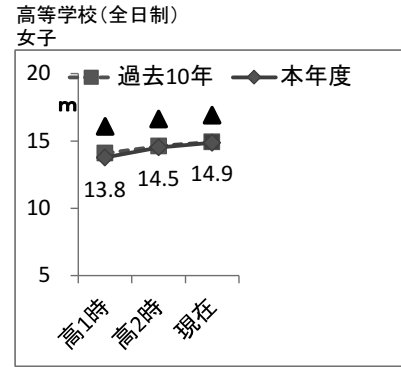
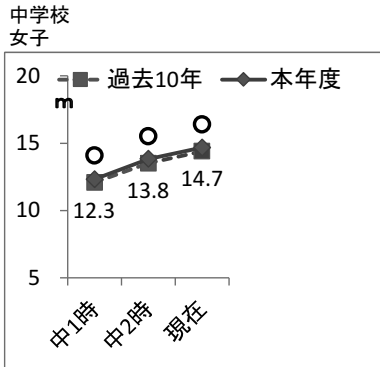
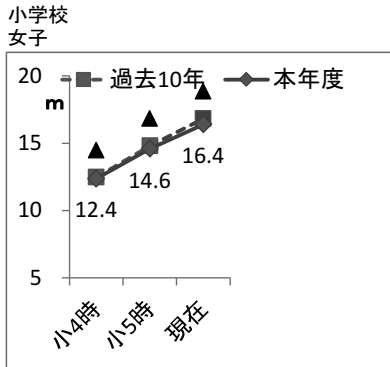
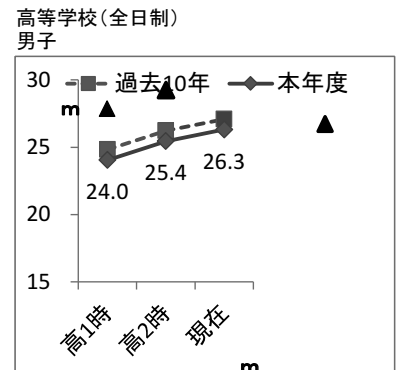
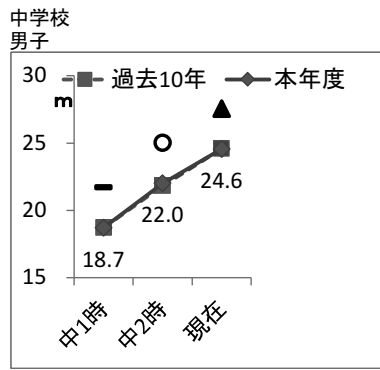


・立ち幅跳びは、過去10年平均と比較し、小学校女子、中学校男女、高等学校女子において高く推移している。小学校男子は過去2年は高いが、過去1年と現在は低く推移している。高等学校男子は過去2年、1年は高いが現在は低く推移している。

【 ソフトボール投げ 小学生 】



【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】



・ボール投げは、中学校女子は過去10年平均と比較して高く推移している。中学校男子の過去1年も高く推移している。その他はすべて低く推移している傾向にあり、特に小学校男子では過去10年平均との差が大きい。

縦断調査の結果を一覧にまとめると、以下の通りである。

男子

	小学校			中学校			高校		
	小4時 (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16年度～令和元年度)

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

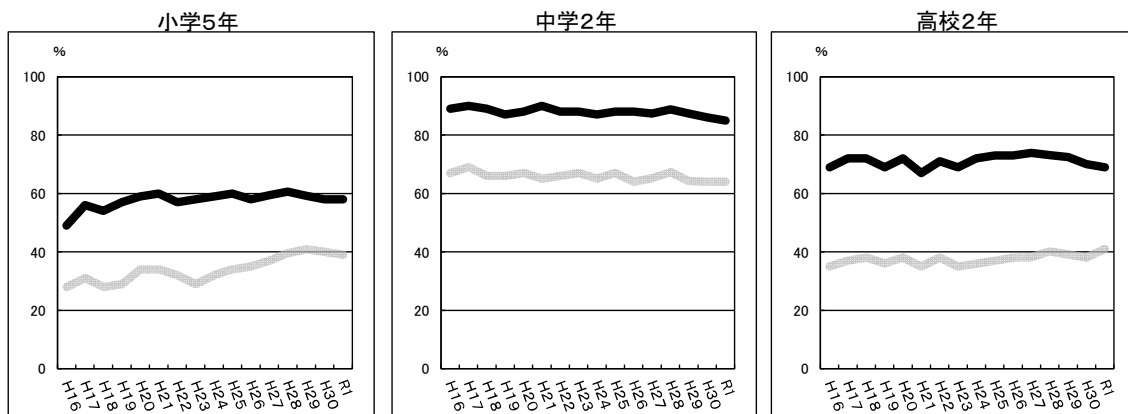
【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位:%)

		H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
小5	男子	49	56	54	57	59	60	57	58	59	60	58	59	61	59	58	58
	女子	28	31	28	29	34	34	32	29	32	34	35	37	40	41	40	39
中2	男子	89	90	89	87	88	90	88	88	87	88	88	87	89	87	86	85
	女子	67	69	66	66	67	65	66	67	65	67	64	65	67	64	64	64
高2	男子	69	72	72	69	72	67	71	69	72	73	73	74	73	73	70	69
	女子	35	37	38	36	38	35	38	35	36	37	38	38	40	39	38	41

※数値は、小数第一位を四捨五入。

男子 ——— 女子 ———



9 調査結果のまとめ

令和元年度調査結果のまとめ

① 体力は、中学校・高校男子において低下の傾向、小学校・中学校女子において向上の傾向にある

本県の過去 10 年平均と比較することにより、現在の本県の子どもの体力レベルについて検討した。その結果、男子は小学校では「握力」「ボール投げ」、中学校、高校では「握力」「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」「ボール投げ」においてすべての学年で過去 10 年平均を下回っていた。女子では、小学校では「握力」「ボール投げ」以外の種目において、中学校では「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」以外の種目において、すべての学年で過去 10 年平均を上回っていた(p25)。さらに縦断調査において、特に高校男子において多くの種目で過去 10 年平均を下回り、小学校、中学校女子において多くの種目で過去 10 年平均を上回った。これら横断、縦断調査の結果から、体力レベルは、中学、高校男子において低下傾向にあり、小学校、中学校女子において、低下している種目はあるものの、全体的には向上傾向にあることが示された。(p25、p31)

② 「反復横とび」「立ち幅跳び」「長座体前屈」において向上の傾向にあるが、「持久走」「20mシャトルラン」「握力」「ボール投げ」は低下傾向にある

握力、ボール投げにおいて、男子は校種学年問わず、女子は小学校のすべての学年で過去 10 年平均と比べて下回る傾向がみられた。持久走、20mシャトルランにおいても 10 年平均を下回る学年が多い。反復横とび、立ち幅跳び、長座体前屈において 10 年平均を上回る学年が多い（高校男子を除く）(p25)。

縦断調査の結果において、握力、ボール投げは多くの校種、学年で下回っており、特にこの 2 種目は今後も慢性的な課題として取り組みを行う必要がある。(p25、p31)

③ 運動実施の機会・頻度・時間が多いほど、体力レベルは高い

運動部やスポーツクラブに入っている子どもの群の方が体力合計点(平均値)は高い(p8-9)、体育を除いた運動・スポーツの実施が多い群ほど体力合計点(平均値)は高い(p10-11)、1 日の運動・スポーツ実施時間が多い群ほど体力合計点(平均値)は高い(p12-13)、また、体育の授業が楽しい群ほど体力合計点(平均値)が高い傾向にある(p20-21)ということが校種・学年・性別に関係なく明らかとなった。以上の結果から、運動実施の機会・頻度・時間を確保することが高い体力レベルに導く要因であり、体育の授業の楽しさにも関連があることが分かった。また、朝食を全く食べない子ども、時々食べない子どもの群も校種に関係なく全てで体力合計点(平均値)が県平均を下回っている(p14-15)。以上から、学校や家庭で子どもたちが楽しく運動を行う環境づくりの推進が必要であり、また家庭生活においても睡眠時間や食事など、生活リズムを整えることが、より子どもの体力レベル向上に相互的に作用するものと考えられる。

10 体育の授業充実及び児童の体力向上に向けた取組

体育の授業充実・体力向上アクションプラン

「2019年度学校における体育・スポーツ資質向上等推進事業」(スポーツ庁委託事業)

1 事業目的

「走・跳・投」の動きの習得や記録の向上に向けて、個に応じた指導やスモールステップの課題設定等、**運動が苦手な児童も楽しさや喜びを味わうことのできる授業**(活動)を実践することにより、「体育の授業が楽しい」、「運動やスポーツが好き」と感じる児童を増やすとともに、結果としてバランスのとれた**体力の向上**を図る。

2 モデル校及び外部指導者

	モデル校	外部指導者
「走」モデル校	能登町立柳田小学校	金沢星稜大学・大森教授
「跳」モデル校	白山市立朝日小学校	石川県立大学・宮口教授
「投」モデル校	加賀市立錦城東小学校	(公財)北陸体力科学研究所

3 事業日程

時期	①授業充実・体力向上プラン実践研究会	②授業充実・体力向上プラン検討委員会	③その他
1学期中			体力・運動能力等調査①
6月中旬		第1回	
1学期中	第1回		
9月～ 11月上旬	第2回		
	第3回		
	第4回		
	第5回		
11月まで			体力・運動能力等調査②
1月10日		第2回	
2月12日			いしかわっ子体力アップ研究協議会

① 授業充実・体力向上プラン実践研究会

- ・年5回、外部指導者による直接指導(対象学級は学校と相談して決定)
- ・1回につき1単位時間の指導

② 授業充実・体力向上プラン検討委員会

- ・年2回、場所は金沢市内(主に県庁内)を予定
- ・1回につき約2時間程度の会議
委員：外部指導者、モデル校担当、県学体研、事務所、市教委、県教委
内容：各学校の取組の共有、リーフレットの内容検討等

③ その他

- ・体力・運動能力等調査、意識調査の実施(2回)
(低学年及び高学年の2回目は、走・跳・投の3種目)
- ・いしかわっ子体力アップ研究協議会での実践発表(2/12)
- ・実践研究会記録(5回)の提出、事業報告書(12月～1月頃)の提出

走力向上に向けた
継続的な取組について

学校名 能登町立柳田小学校
 学校規模 9学級108名(男子56名 女子52名)
 学校電話番号 0768-76-0015
 学校メールアドレス es-yanagida@town.noto.ishikawa.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

本校は、平成14年度に7つの小学校が統合してできたため、学区が広く、多くの児童がスクールバスまたは路線バスで通学している。また児童の減少からスポーツ少年団の数や種類も少なく、加入して運動している児童は少数である。このような状況のため、肥満傾向の児童が多くなっており、さらに運動を敬遠するようになってきている。全国体力・運動能力調査の50m走において、4～6年生は男女とも全国平均を下回っている。

Do

◆実践研究の概要

- 第1回：体のつくりや使い方について・ラダートレーニング(対象：4・5年生)
- 第2回：トレーニングを行う上での考え方・ラダートレーニング(対象：4・5年生)
- 第3回：ラダートレーニング・変則スタートダッシュ・リズム体操(対象：4・5年生)
- 第4回：ラダートレーニング・ミニハードル(対象：4・5年生)
- 第5回：ラダートレーニング・鬼ごっこ・リレー(対象：4・5年生)

大森先生の理論的かつ小学生にもわかりやすい説明(体のつくりや使い方)により、走ることへの関心が高まっていた。ほとんどの児童が、これまでに経験のないラダーを使った運動にとっても意欲的に取り組んでいた。「決してできない動きではないのに、やってみると少し難しい」という動きの課題がおもしろく、児童の意欲につながっていた。はじめはできなかった動きも、友だちと一緒に、考えながら何回も挑戦することで、多くの児童ができるようになっていった。できなかった動きができるということの嬉しさや楽しさを感じ、活動中はほとんどの児童が笑顔であった。さらに、ミニハードルや変則スタートダッシュなどの活動も入れながら、継続的にラダートレーニングをすることで、素早くラダーを走り抜けられるようになっていった。



Check・Action

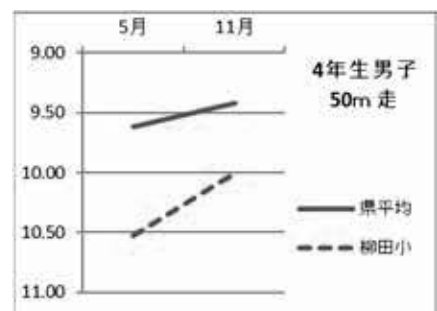
◆体育の授業充実の視点から

まず、速く走るコツやトレーニングの意味について理論的に説明することで、児童の授業に取り組む姿勢がよくなった。そして、本校児童にとってめずらしい動きであるラダートレーニングは、さらなる意欲を引き出し、楽しい授業へとつながっていった。普段の体育授業においては、ラダートレーニングを準備運動のひとつとして取り入れることで、無理なく継続的に取り組むことができた。

◆体力向上の視点から

4年生で顕著に走力の向上が見られた。4年男子50m走では、5月の平均が10.53秒だったが、11月の平均は10.00秒となり、その差0.53秒となっている。県平均の伸び0.2秒に対して、2倍以上タイムを縮めている。また、走るフォームもよくなっている。自然と腕をふる児童が増えてきている様子がある。

今後は、トレーニングと自己の体力の向上との関係を意識させ、自ら運動に親しむ姿を育成していきたい。



跳躍力向上に向けた
継続的な取組について

学校名 白山市立朝日小学校
 学校規模 15 学級 365 名 (男子 184 名 女子 181 名)
 学校電話番号 076-272-1611
 学校メールアドレス asahi-e02@sc.city.hakusan.ishikawa.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

5月の体力テストにおいて、本校の5年男子・6年女子は全ての項目で県平均を下回っており、体力の低下が顕著であった。また立ち幅跳びについては6年女子が最も県との差が大きく、-8cm 下回る結果となった。体育の学習が好きな児童が多い一方で、体を動かすことを好まない児童との二極化が見られた。

Do

◆実践研究の概要

- 第1回：9種類のラダー運動とその解説・大縄8の字跳び（対象：5年生）
- 第2回：9種類のラダー運動とレベルアップメニュー・ペアラダー運動（対象：2年生）
- 第3回：9種類のラダー運動とレベルアップメニュー・三段跳び（対象：3年生）
- 第4回：短縄跳び（早跳び・ペア跳び・大人数跳び）・ラダー運動（対象：4年生）
- 第5回：ペアラダー運動・大縄跳び・ダブルダッチ（対象：6年生）

実践に先駆けて夏休みの課題としてラダー運動を取り入れ、全校で実践に取り組んだ。実践研究ではラダー運動を主としながら様々な跳の運動に取り組んだ。

1学期末の休み時間や夏休みにラダー運動を経験しているため、実践授業の中ではレベルアップメニュー（9種類ラダーのアレンジ版・後ろ向き・向き替えなど）やペアラダー（2人組で連動した動き）にとっても楽しそうに取り組んでいた。

また、縄跳び運動ではペア・3人・大人数の様々なパターンでの縄跳びを経験した。ひとりでは簡単にできることでも人数が増えると難しくなり、コミュニケーションが必要になってくる。児童たちは話し合い、試行錯誤を繰り返しながら、どうやったらうまく跳べるのかを夢中になって模索し、何度も挑戦する姿が見られた。



Check・Action

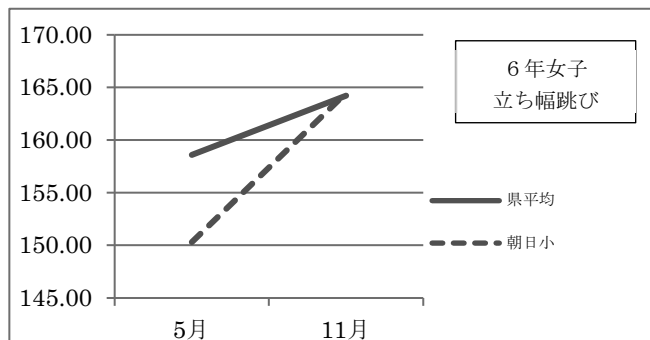
◆体育の授業充実の視点から

実践を進めていく中で、跳の運動につながる様々な動きを学ぶことができた。また、どのような意識で取り組ませ、どのような力につなげていくのかなど、指導者の意識を高めることにつながった。ただひたすらに跳ぶのではなく、楽しみながら跳力を鍛えたり、仲間と関わり合いながら運動に取り組んだりするアイデアを次年度につなげて、授業を充実させていきたい。また、今年度の実践をきっかけに取り組んだ「ラダー運動」については継続していきたい。

◆体力向上の視点から

半年間の実践を経て、高学年の跳躍力（立ち幅跳び）において顕著な伸びが見られた。特に伸びが大きかったのは、5月当初県平均との差が最も大きかった6年女子であり、平均値が14cm 向上した。

また全体としてステップが軽くなったり、スムーズにラダー運動を行えたりする児童が増えており、調整力の向上も見られた。



投力向上に向けた
実践的な取組について

学校名 加賀市立錦城東小学校
 学校規模 10 学級 229 名 (男子 124 名 女子 105 名)
 学校電話番号 0761-72-3234
 学校メールアドレス higashi-e@kaga.ed.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

本校の児童は、ここ数年で休み時間に体育館でドッジボールをする児童が減少し、投げる運動に親しむ機会も少なくなってきた。反復横跳びや 50 メートル走、立ち幅跳びなどの走力・跳力を使う運動では学年平均記録が全国平均記録を超える学年がいくつもあった。しかし、投力が試されるソフトボール投げについては、投げる方向が定まらなかったり、うまくボールに力を伝えられなかったりする児童が多く、記録は全国平均を大きく下回っていた。

体育の授業には楽しく前向きに取り組んでいるが、苦手な運動を扱う学習になると消極的になる児童も多い。

Do

◆実践研究の概要

- 第 1 回：投球動作の基本となる身体の使い方の理解と習得 (対象：3 年生)
- 第 2 回：ポイントを意識した投球動作の習得 (対象：3 年生)
- 第 3 回：投球練習により動作の定着を図る (対象：3 年生)
- 第 4 回：改善ポイントの理解と投球動作の修正 (対象：3 年生)
- 第 5 回：投球動作の習熟度に応じた技術の習得 (対象：3 年生)

— 遠投ゲーム —

対象である 3 年生の児童が意欲的に取り組んでいたのは、玉入れの玉を用いた遠投ゲームである。この活動は、スタート地点から一定の距離ごとにミニコーンを置くことでエリアを区切り、より遠くのエリアに投げることができれば高得点を得ることができるというものである。

ミニコーンを一定の距離に置いておくことで、児童らはそれを手がかりにして自分の投げた玉の距離を即座に評価することができるので、意欲的に取り組むことができていた。



Check・Action

◆体育の授業充実の視点から

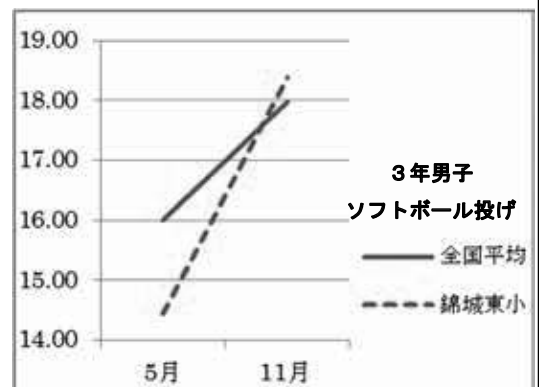
フェイスタオルを使って肩回りや腰などをほぐしたり、手首のスナップを確認したりする準備運動など、手軽でありながらしっかりと体をほぐし、本時の運動につなげていく準備運動の内容や構成が大変参考になった。

また学習活動の中にゲーム形式の活動を取り入れたり、学習のゴールを明確にしたりすることで、意欲的に根気強く練習に取り組むことができていた。

次年度の授業には、従来の準備体操にタオルを用いての、肩回りの筋肉をほぐしたり、体のひねりや手首の正しいスナップを身につけたりする運動も取り入れ、全校的に取り組んでいきたい。

◆体力向上の視点から

体育館という限られた場所でも、ボールを投げる向きの工夫や既存の設備の活用により、36 人の児童全員の運動量が保証されていた。そのため、一回一回の実践で、遠くまで投げるコツを体で覚え、投力の向上につながった。



スポーツ庁委託事業「2019年度学校における体育・スポーツ資質向上等推進事業」

みんなで楽しく

走！ 跳！ 投！

運動大好き、いしかわっ子

体力はいろいろな運動を楽しみ、元気に生活するためにとっても大切です。

中でも全ての運動の基礎といえる「走・跳・投」の動きを身に付けていくことは、体育での運動だけでなく、日常生活にも生かすことができ、豊かなスポーツライフを実現するいしかわっ子の育成につながることができます。



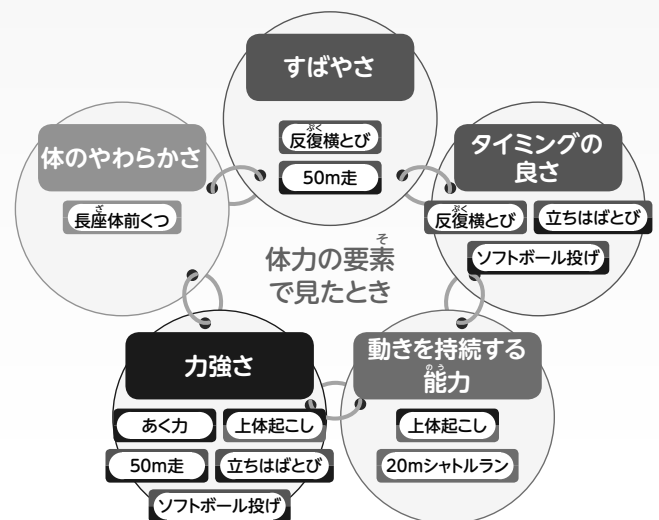
いしかわっ子の体力・運動能力は？（新体力テスト8種目と体力合計点）

	小5男子			小5女子		
	石川県平均	全国平均との比較	全国平均	石川県平均	全国平均との比較	全国平均
握力 (kg)	16.84	↗	16.37	16.42	↗	16.09
上体起こし (回)	20.61	↗	19.80	19.45	↗	18.95
長座体前屈 (cm)	34.81	↗	33.24	38.96	↗	37.62
反復横跳び (回)	44.73	↗	41.74	43.02	↗	40.14
20mシャトルラン(回)	56.46	↗	50.32	45.82	↗	40.80
50m走 (秒)	9.27	↗	9.42	9.50	↗	9.63
立ち幅跳び (cm)	155.01	↗	151.47	149.59	↗	145.70
ソフトボール投げ (m)	22.65	↗	21.60	14.60	↗	13.59
体力合計点 (点)	56.33	↗	53.61	58.21	↗	55.59

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

石川県の小学生の体力・運動能力は、全国的に見て、とても優れています。体育の授業などで楽しく運動に取り組むことができると、さらに体力の向上が期待できます。

このリーフレットを参考にして、みんなで楽しく「走・跳・投」の運動（遊び）に取り組みましょう。



令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 記録シートより

石川県教育委員会保健体育課

TEL.076-225-1853 FAX.076-225-1854
代表メール hokentaiiku@pref.ishikawa.lg.jp

【監修】大森 重宜 (金沢星稜大学 教授)
宮口 和義 (石川県立大学 教授)
公益財団法人 北陸体力科学研究所

【協力校】能登町立柳田小学校
白山市立朝日小学校
加賀市立錦城東小学校

走

「スプリントドリル」で、「走」のレベルアップにつながるいろいろな動きに挑戦しよう!



「ウォーミングアップ」 ～いろいろなスキップをやってみよう

- ◆ スキップ…リズムよくスキップ
- ◆ 大きなスキップ…力強くできるだけ大きな歩幅でスキップ
- ◆ 早いスキップ…足を素早く動かして小刻みなスキップ



「スプリントドリル①」ラダー編

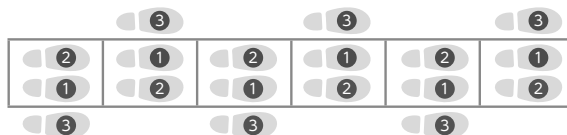
シャッフルI・II

動きを高めるためのポイント

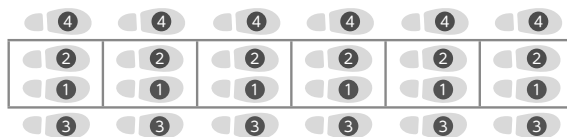
- ◆ 腕をしっかり振って走ろう
- ◆ 足を「外」に出す時は横に出そう
- ◆ 姿勢よく、前を向いて走ろう



ラダー①〈シャッフルI〉



ラダー②〈シャッフルII〉



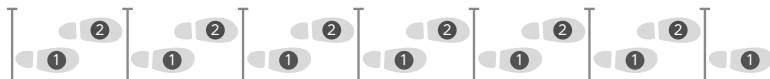
【スプリントドリル②】ミニハードル編

ギャロップ

動きを高めるためのポイント

- ◆ 足の回転を速く「タタン、タタン、…」のリズムで調子よく走ろう!
- ◆ しっかり腕を振ろう

ミニハードル①〈ギャロップ〉



どの運動も、「腕をしっかり振る」ことが大切。顔の前までしっかり振って、前に進む力を生み出せるようにしましょう!

ケングージャンプ

動きを高めるためのポイント

- ◆ 腕を振って進もう
- ◆ 体のバランスを意識して取り組もう

ミニハードル②〈ケングージャンプ〉



💡 上手になる(速くなる)には楽しい気持ちで何度も挑戦することが大切です。

💡 繰り返し挑戦することで、体の動かし方が分かってきて、走る力のレベルアップにつながります。

跳

いろいろな運動で跳の力を高めよう!



◎なわとびにチャレンジ!

時間や跳び方を変えるなど、いろいろな楽しみ方ができるよ。

なわとびタイムアタック

両足跳び30秒間で何回跳べるかな。
調子よく跳び続けることが回数を増やすためのポイントだよ。
かけ足跳びにも挑戦しよう。目標はプラス20回以上になります。



両足跳びタイムアタックの目標(30秒間)

低学年	80回
中学年	90回
高学年	100回

ダブルダッチ

なわに入るポイントは

- ①回す人(ターナー)の横で準備。
- ②手前のなわが上がったら入る。

ターナーは両肘を固定して回すように。



出るときは、なわを回している人の横をすり抜けるように入ってきた時と対角線上に出よう。

◎いろいろなジャンプにチャレンジ

立ち五段跳び

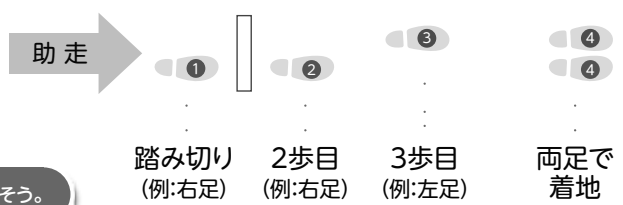
1歩目は立ち幅跳びのつもりで、両足で力強く踏みきることを意識して。
2歩目までは加速するイメージで。最後は両足着地で記録に挑戦。



1歩目は力強い踏み切りで大きく踏み出そう。

三段跳びに挑戦しよう

短助走から踏み切って、1(ホップ)と2(ステップ)は同じ足で、3(ジャンプ)は反対足で跳ぼう!
タン・タン・タンのリズムを目指して。



◎ペアラダーにチャレンジ!

二人組でステップを

相手ペアのリズムとタイミングに合わせ進んでいきます。縦2列の「グーパージャンプ」から向かい合わせで行う「ツイスト」、「サンバステップ」まで、いろんなステップに挑戦しよう!

後ろ向き、エアラダー

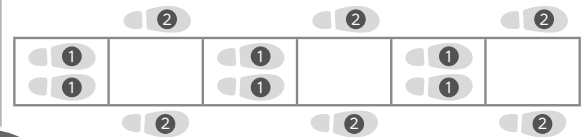
基本のステップを「後ろ向き」や「ラダーを外して」出来るか挑戦してみよう!

グーパージャンプ



ペアラダー〈例1:グーパージャンプ〉

前後のペアで、グーパーをそろえたりずらしたり、いろんなパターンでやってみよう!



サンバステップ



ペアラダー〈例2:サンバステップ〉



💡 「なわとび」は体幹を鍛え、体のバネを高めます。走る力を伸ばすのにも効果的です。

💡 「立ち五段跳び」や「ラダー」などで、いろいろな体の動かし方を学ぶと体の動きが高まり、跳ぶ力や走る力を伸ばすことにもつながります。

投

基本の動きを身に付けて遠くに投げよう!



タオル体操

- ①タオルの両端を持って胸を張る
 - ②胸を張ったまま体をひねる
 - ③胸を張ったまま体を左右に倒す
 - ④大きく肩を回してぐる(前後)
- ★肩や腰がしっかり動くように



胸を張って前後に動かそう!
左右の時はゆっくりしっかり
曲げてみよう!



できればタオルを二つ折り
にして、短くなくてもできる
か挑戦してみよう!

「投げる準備」からの タオルスイング

- ・強くタオルを振り下ろす
 - ・「ブンツ!」と音が出るように
- ★投げる動作に慣れよう!
★体をひねり、肩を前に押し
出してから腕を振ろう!



強く振れるようになろう!

「投げる準備」からの タオルスロー

- ①前の腕でねらいをつけて
- ②高く遠くに思い切り投げよう



高いところをねらって投げるのが
遠くに投げるポイントだよ!

両手スロー

- ①ボールバウンディングで力
いっぱい床にたたきつけよう
- ②的当てでバスケット
ゴールに当てよう



ボール投げチャレンジ

- ①ねらった的に強く当てられるかな
 - ②どれだけ遠くに投げられるかな
- ★前足に体重を寄せ、肩を前に押し
出すように思いっきり投げよう!



バスケットゴールのボードをねらって、体を
大きく使ってカー杯投げよう!体重移動で
勢いをつけるのがポイントだよ!

投げる準備のポイント

- ①体は横向き・視線はボールをもっていない腕の方向
 - ②胸を張ろう
 - ③肘の角度はおおよそ90°
- ★投げる前にしっかり形をつくろう!



しっかりねらって勢い
のあるボールを投げら
れるようになったね。
友達と見合ってアドバ
イスしあうといいね。

ひじをしっかりあげよう

肩を前に押し出すようにしよう

前足に体重をのせて思い切りうでを振ろう



💡 基本の動きが分かったら、いろいろなものをねらって楽しみながらたくさん投げよう。

💡 自分の投げているフォームを先生や友達に見てもらって、アドバイスをもらおう。



11 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 → **★体力アップ1校1プランの取組**

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

★「スポチャレいしかわ」への積極的参加

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

(3) 家庭や地域との連携を深める

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

※ 参考

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

II 統計資料

12 平成30年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【全国 男子】

項目	校種		小学校			中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)		
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体	標本数	1,112	1,116	1,113	1,377	1,370	1,377	1,249	1,255	162	173	172	160	
	平均値	133.50	138.80	145.53	152.81	160.75	165.95	168.50	169.77	167.36	168.29	169.60	170.39	
	標準偏差	5.46	5.88	7.03	8.07	7.44	6.28	5.70	5.70	6.05	5.60	6.51	5.88	
格	標本数	1,083	1,087	1,093	1,357	1,342	1,359	1,221	1,222	156	165	168	148	
	平均値	29.98	33.43	38.01	43.44	48.78	54.04	57.44	59.60	57.11	58.32	60.15	60.35	
	標準偏差	4.94	5.89	7.17	8.27	8.37	8.02	8.61	8.16	10.45	10.31	9.57	9.85	
体	標本数	1,120	1,108	1,115	1,382	1,388	1,394	1,255	1,263	164	173	169	161	
	平均値	14.64	16.60	19.70	23.94	30.39	34.81	37.92	40.09	37.07	39.19	39.69	41.00	
	標準偏差	2.96	3.56	4.27	6.03	7.27	7.25	6.94	7.13	7.76	7.66	7.88	7.75	
力	標本数	1,107	1,109	1,106	1,372	1,380	1,396	1,260	1,261	161	168	165	154	
	平均値	18.52	20.61	22.98	24.63	28.26	30.35	30.03	31.78	24.25	26.02	26.22	25.22	
	標準偏差	5.48	5.48	5.36	5.59	5.73	5.65	5.69	6.10	5.79	6.19	6.36	5.91	
力	標本数	1,123	1,114	1,111	1,382	1,384	1,397	1,259	1,261	163	169	168	158	
	平均値	31.08	33.78	35.49	39.97	45.31	47.89	48.17	50.47	41.50	44.62	45.21	44.24	
	標準偏差	7.14	7.34	8.17	9.68	10.43	10.38	10.71	10.76	10.85	9.38	10.84	10.26	
力	標本数	1,118	1,105	1,106	1,365	1,377	1,373	1,251	1,257	149	159	159	143	
	平均値	39.95	44.01	47.02	50.32	54.19	56.85	56.69	58.64	50.93	51.71	52.45	51.61	
	標準偏差	7.23	6.54	6.41	6.84	6.54	6.60	6.21	6.51	7.04	6.96	6.80	7.13	
力	標本数	622	604	594	535	548	18	19	26	18	
	平均値	418.18	379.45	362.01	374.67	361.71	399.00	394.53	380.19	430.56	
	標準偏差	54.84	45.69	41.94	50.05	49.64	50.60	58.00	65.66	52.58	
動	標本数	1,123	1,126	1,126	973	1,008	1,006	813	813	148	148	151	147	
	平均値	47.03	56.90	65.49	73.19	90.40	96.80	90.18	95.32	58.77	64.29	62.72	58.11	
	標準偏差	20.02	21.54	22.98	22.92	23.95	23.73	23.25	25.80	26.10	24.15	25.96	25.76	
能	標本数	1,107	1,097	1,102	1,355	1,359	1,370	1,240	1,239	146	147	150	138	
	平均値	9.61	9.17	8.78	8.42	7.77	7.42	7.40	7.23	7.73	7.52	7.43	7.53	
	標準偏差	0.76	0.73	0.71	0.75	0.63	0.55	0.54	0.52	0.63	0.54	0.53	0.54	
力	標本数	1,124	1,123	1,122	1,377	1,367	1,394	1,243	1,251	156	166	161	151	
	平均値	145.84	155.10	167.08	182.78	203.56	215.59	219.93	226.01	206.46	214.98	215.15	217.75	
	標準偏差	17.80	19.23	21.02	24.07	23.65	23.52	22.58	22.19	22.81	24.97	24.24	23.82	
力	標本数	1,124	1,127	1,125	1,380	1,383	1,402	1,263	1,265	161	168	168	160	
	平均値	19.84	23.72	27.86	18.39	21.40	24.26	24.64	25.90	20.94	23.23	23.16	23.72	
	標準偏差	7.19	8.28	9.41	5.16	5.33	5.93	5.91	6.26	6.16	5.87	6.06	5.96	

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

(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

【全国 女子】

項目	校種		小学校			中学校			高等学校 (全日制)			高等学校 (定時制)			
	年齢		9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18
体	標本数		1,108	1,117	1,118	1,379	1,378	1,386	1,254	1,259	1,261	159	160	170	143
	平均値		133.59	140.25	147.13	151.98	155.06	156.36	156.85	157.26	157.21	156.07	156.42	156.49	156.47
	標準偏差		6.20	6.92	6.48	5.94	5.41	5.24	5.34	5.15	5.38	5.49	5.26	4.98	5.12
格	標本数		1,091	1,096	1,106	1,360	1,345	1,366	1,227	1,237	1,243	154	150	159	132
	平均値		29.81	33.92	38.87	43.35	46.38	48.81	50.85	51.83	51.60	50.63	51.60	50.95	51.88
	標準偏差		5.01	6.33	6.86	7.12	6.52	6.48	6.38	6.58	6.38	7.66	7.33	7.55	7.32
体	標本数		1,121	1,115	1,125	1,381	1,383	1,384	1,254	1,263	1,258	159	160	166	143
	平均値		13.99	16.36	19.37	21.85	24.32	25.71	25.77	26.40	26.85	24.20	25.99	26.09	25.55
	標準偏差		2.90	3.63	4.28	4.52	4.35	4.41	4.61	4.63	4.74	4.79	4.65	5.27	5.55
力	標本数		1,115	1,111	1,112	1,383	1,385	1,386	1,266	1,257	1,264	154	157	168	142
	平均値		17.97	19.39	21.10	21.34	24.43	25.21	23.83	24.54	24.97	18.36	19.90	19.48	18.38
	標準偏差		5.24	5.06	5.12	5.41	5.45	5.67	5.62	5.86	6.31	5.68	5.91	6.59	6.35
力	標本数		1,125	1,117	1,115	1,376	1,392	1,386	1,268	1,259	1,264	159	159	170	142
	平均値		34.99	37.95	40.71	44.14	47.39	48.66	47.83	48.29	49.26	43.68	44.30	42.26	45.21
	標準偏差		7.41	7.93	8.23	9.74	9.45	9.86	9.56	9.79	10.05	10.59	11.55	10.49	10.50
力	標本数		1,111	1,113	1,106	1,350	1,377	1,381	1,257	1,261	1,262	154	158	164	141
	平均値		38.68	42.00	44.63	46.77	48.71	49.51	48.77	48.93	49.15	42.81	43.46	43.13	41.82
	標準偏差		6.88	6.20	5.65	5.60	5.61	6.06	5.63	6.17	6.20	5.90	5.83	6.73	6.71
力	標本数		614	586	585	537	556	564	19	19	23	15
	平均値		292.75	276.97	278.26	297.06	297.62	299.02	326.05	333.11	337.87	346.60
	標準偏差		35.06	35.23	35.68	39.68	46.39	48.82	35.79	43.61	47.62	54.42
力	標本数		1,121	1,124	1,124	987	1,012	1,014	816	807	804	144	138	149	131
	平均値		38.64	45.58	51.19	54.07	64.45	62.66	52.66	55.45	53.00	31.72	34.54	34.08	29.81
	標準偏差		15.36	16.62	18.15	18.37	20.57	20.18	17.58	20.99	19.60	15.02	15.33	16.90	13.87
力	標本数		1,116	1,101	1,112	1,371	1,373	1,384	1,251	1,248	1,256	142	146	150	123
	平均値		9.85	9.50	9.12	8.93	8.59	8.53	8.81	8.79	8.79	9.25	9.30	9.27	9.57
	標準偏差		0.73	0.70	0.68	0.70	0.67	0.69	0.73	0.79	0.81	0.80	0.86	0.90	0.95
力	標本数		1,122	1,126	1,123	1,373	1,380	1,395	1,265	1,264	1,264	154	158	168	144
	平均値		141.10	148.01	158.54	168.32	176.45	177.11	173.27	173.81	174.69	157.34	158.15	157.50	153.49
	標準偏差		17.18	19.37	20.82	21.09	20.69	22.22	22.11	23.39	23.15	22.95	25.85	24.46	26.05
力	標本数		1,105	1,117	1,106	1,382	1,392	1,397	1,266	1,265	1,265	159	156	166	143
	平均値		12.32	14.74	16.80	12.09	13.92	14.65	14.01	14.58	14.79	12.13	12.93	12.54	12.78
	標準偏差		3.82	4.55	5.50	3.76	4.24	4.54	4.10	4.36	4.39	4.20	4.14	4.04	4.04

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

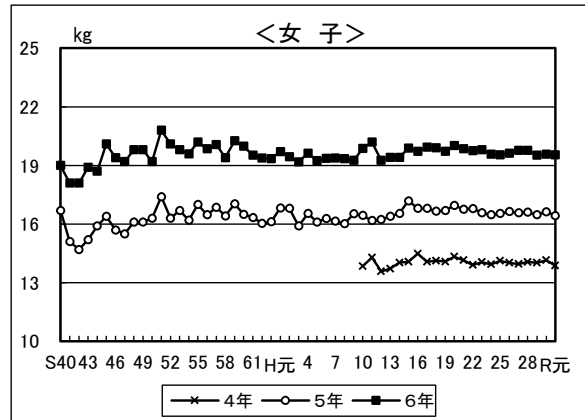
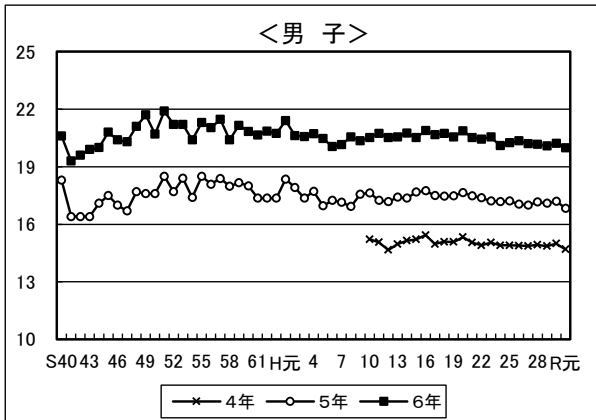
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～令和元年度)

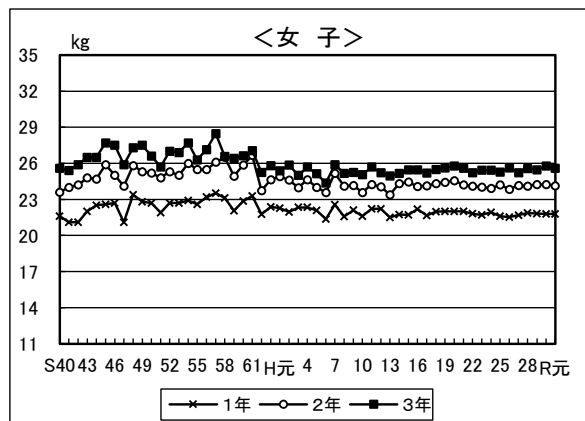
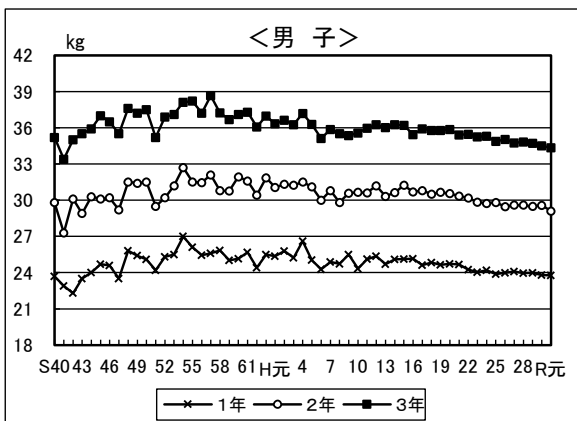
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

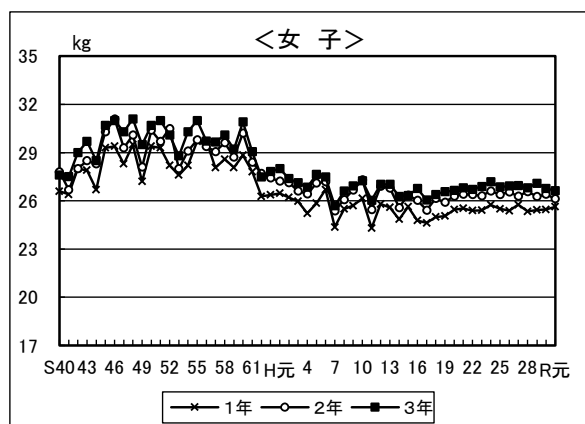
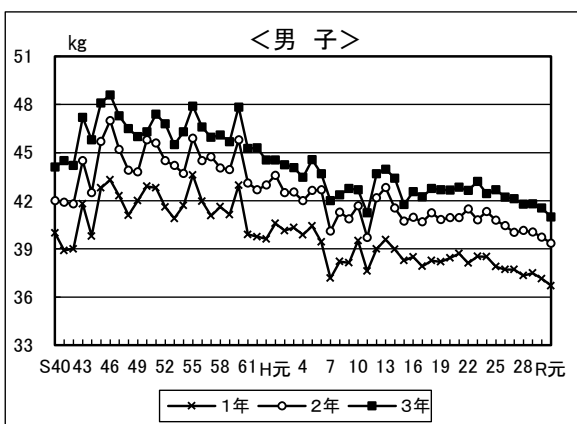
小学校



中学校

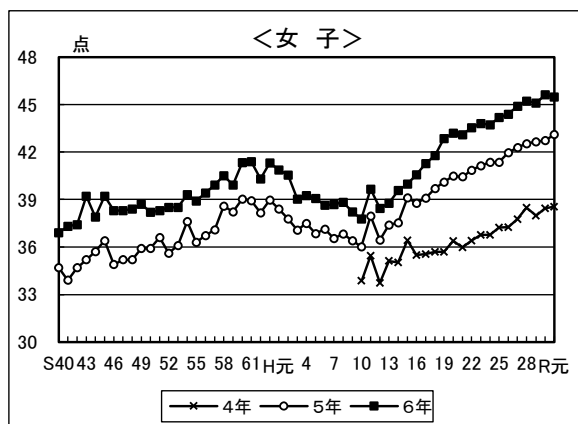
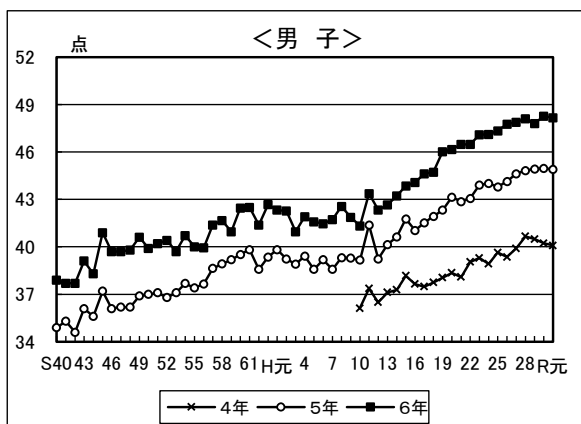


高等学校(全日制)

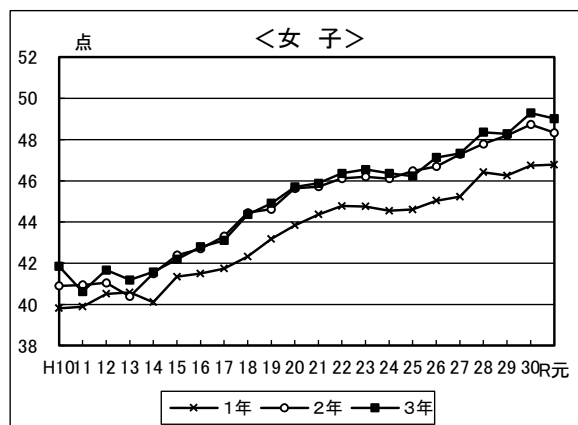
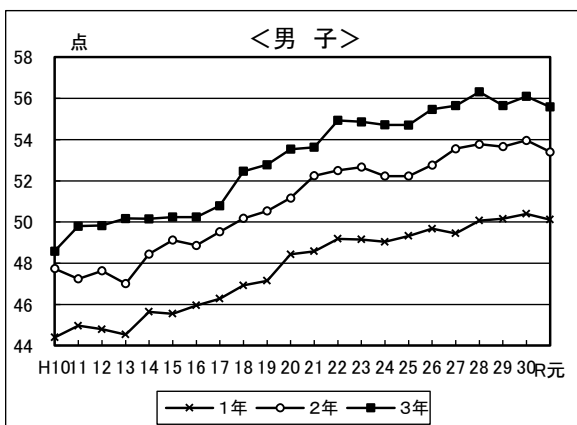


【 反復横とび 】

小学校

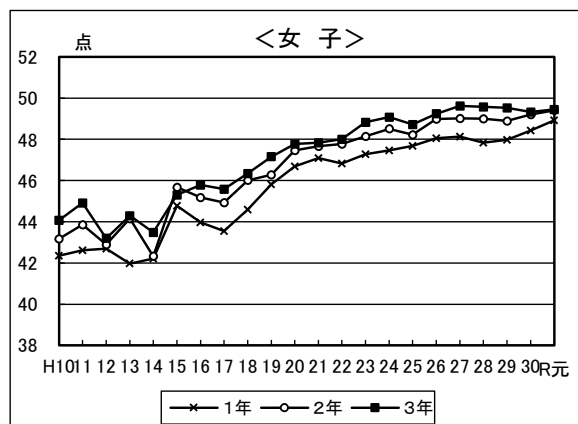
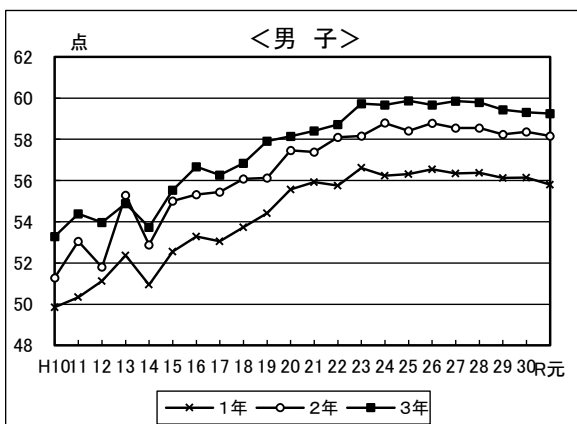


中学校



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

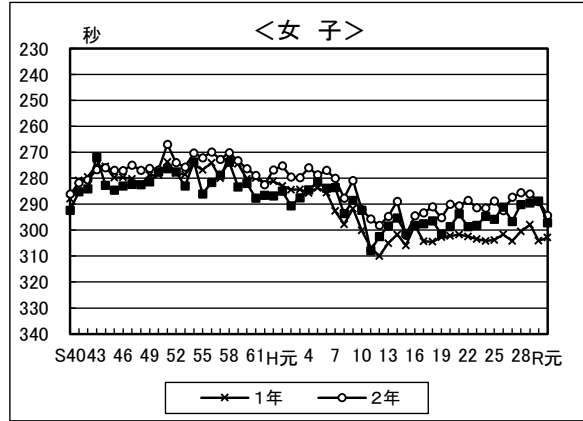
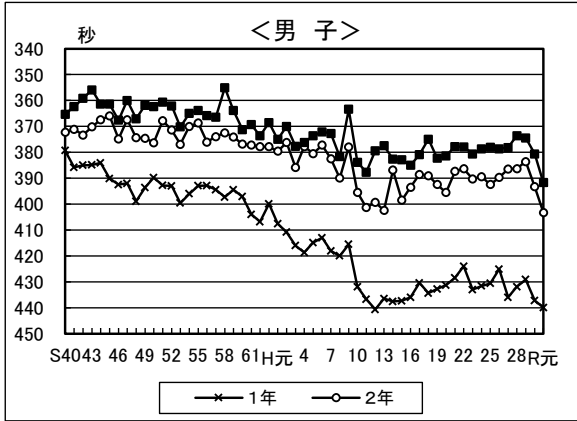
高等学校(全日制)



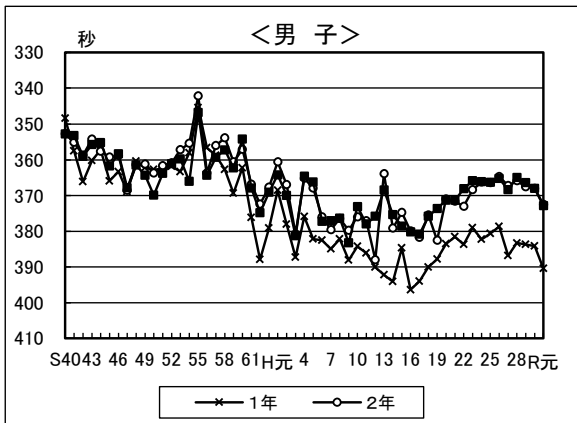
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

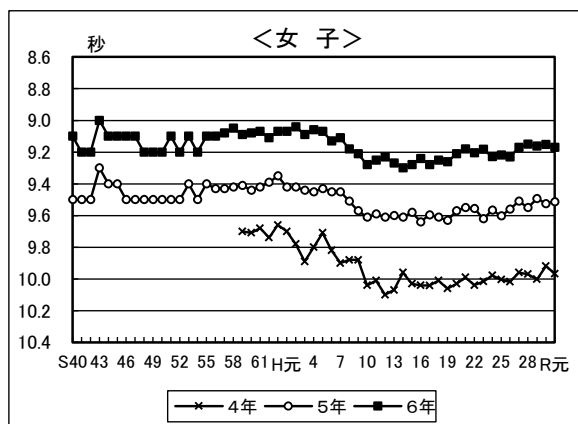
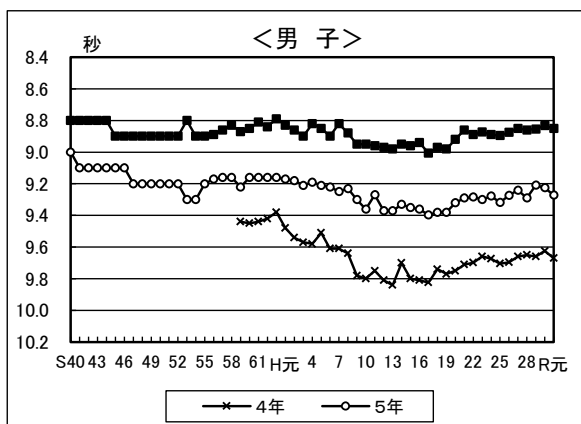


高等学校(全日制)

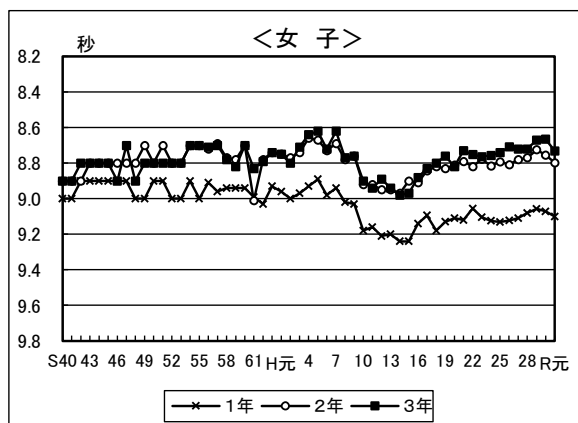
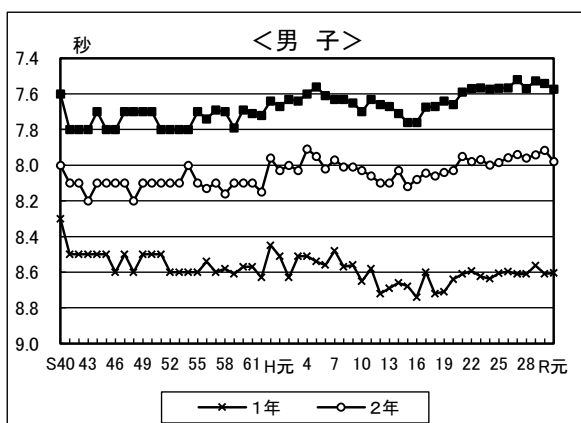


【 50m走 】

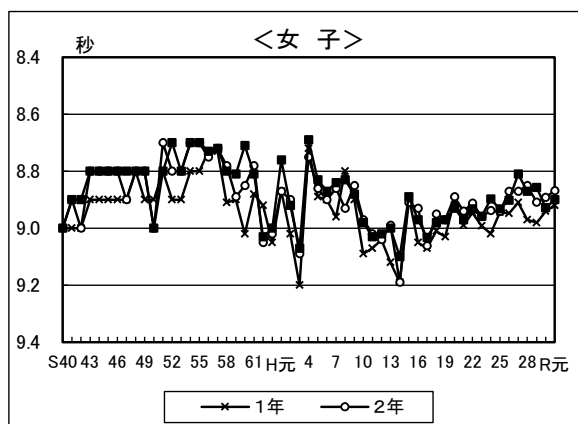
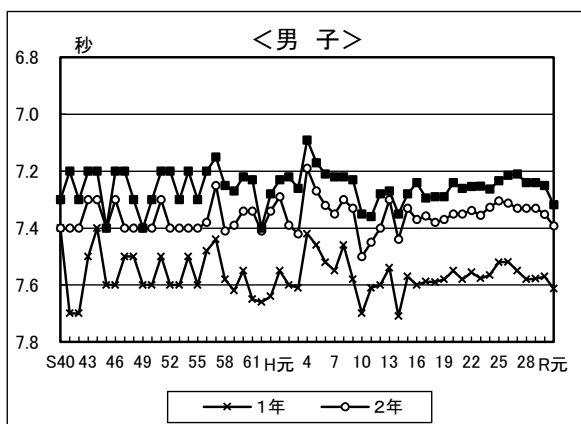
小学校



中学校

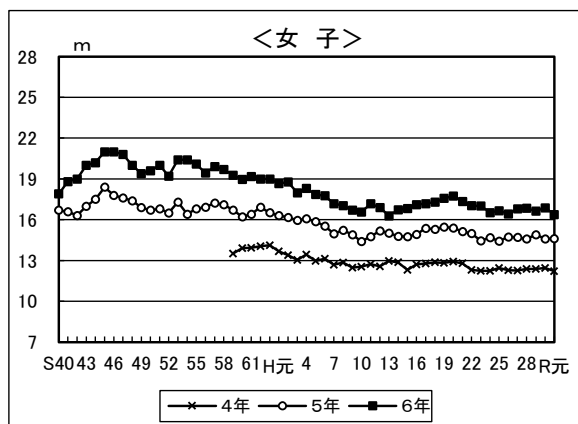
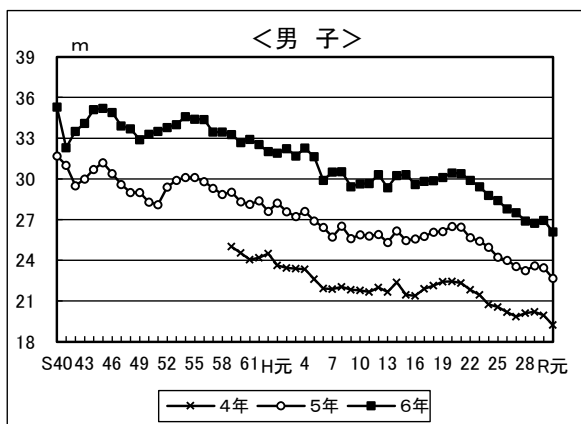


高等学校(全日制)

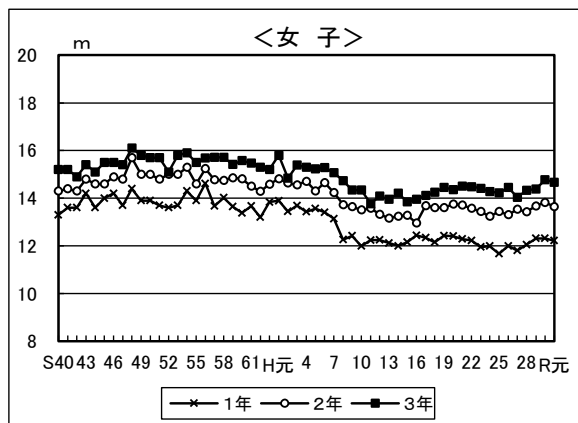
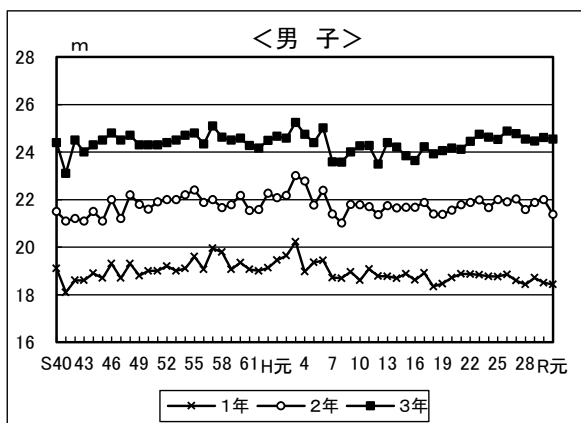


【 ボール投げ 】

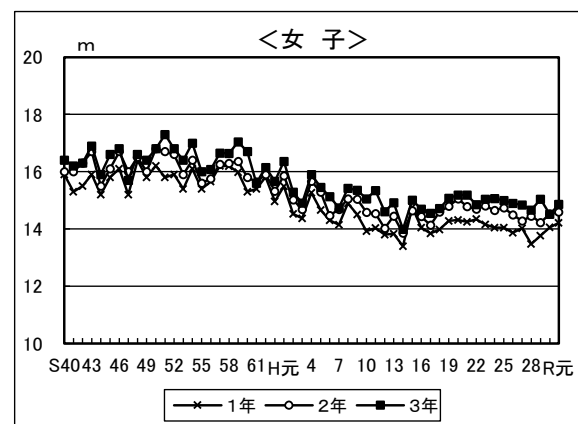
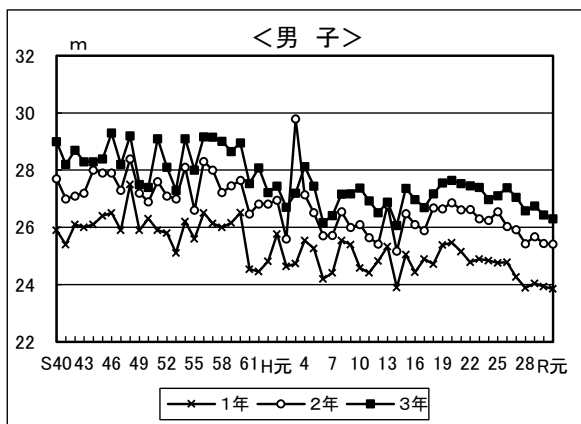
小学校



中学校



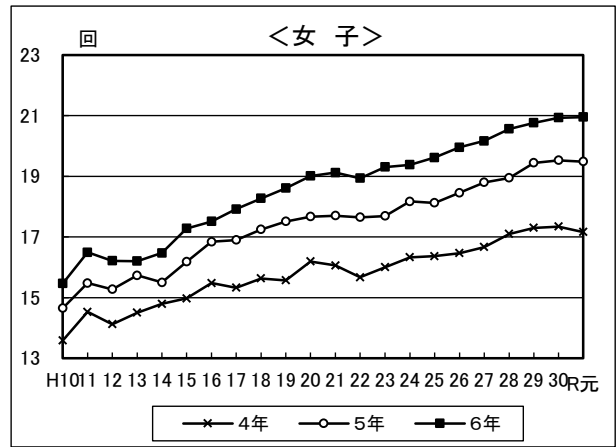
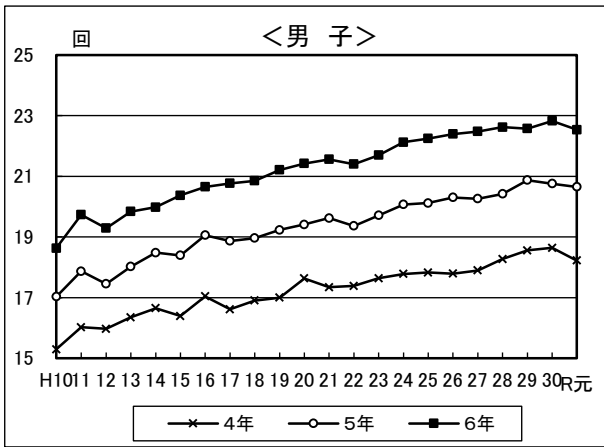
高等学校(全日制)



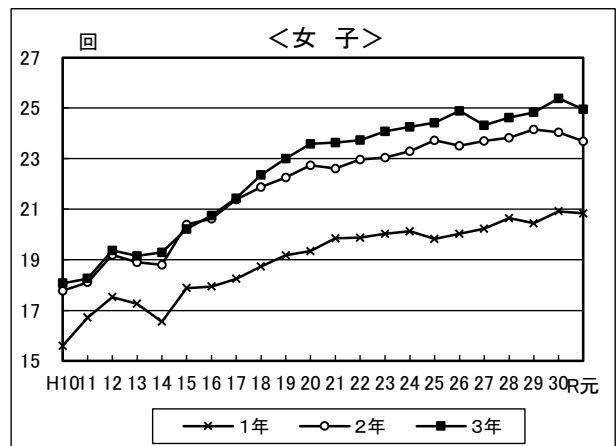
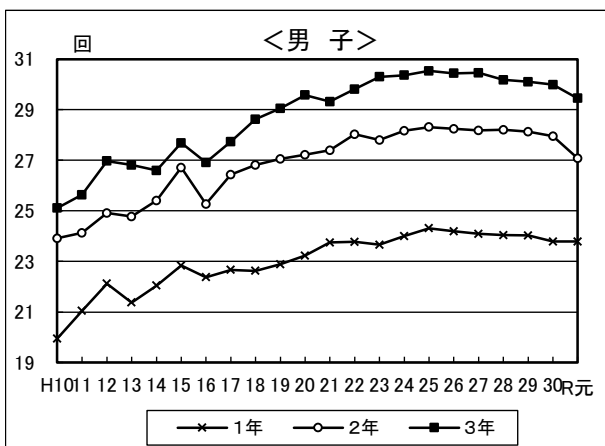
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

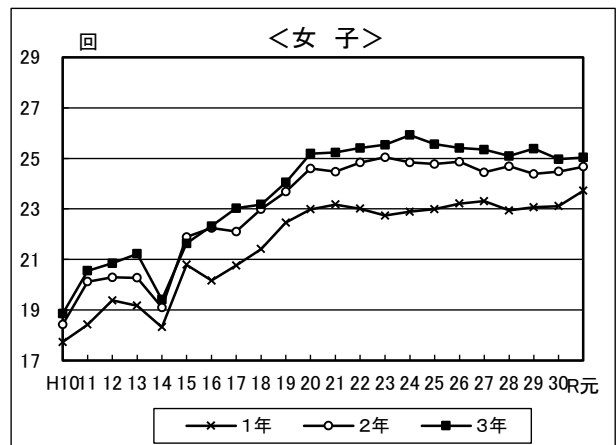
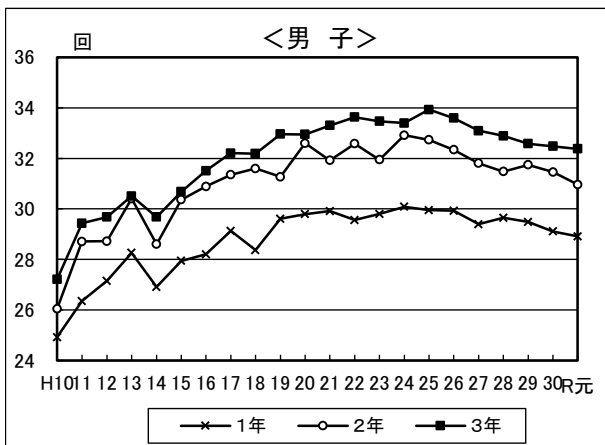
小学校



中学校

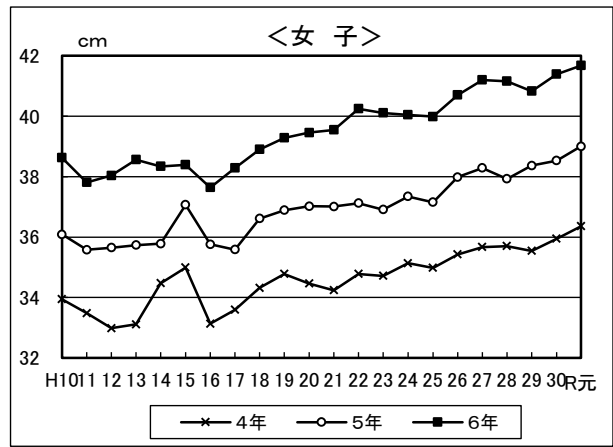
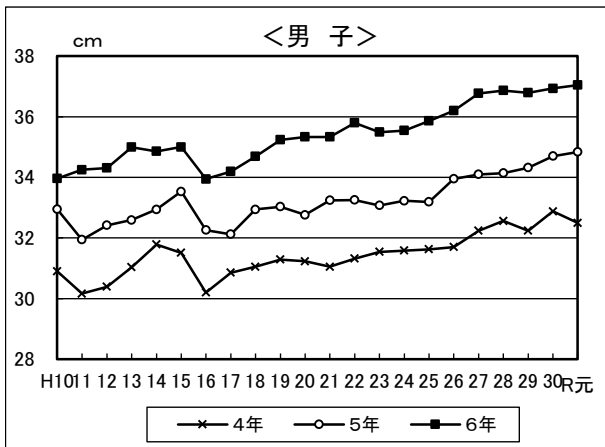


高等学校(全日制)

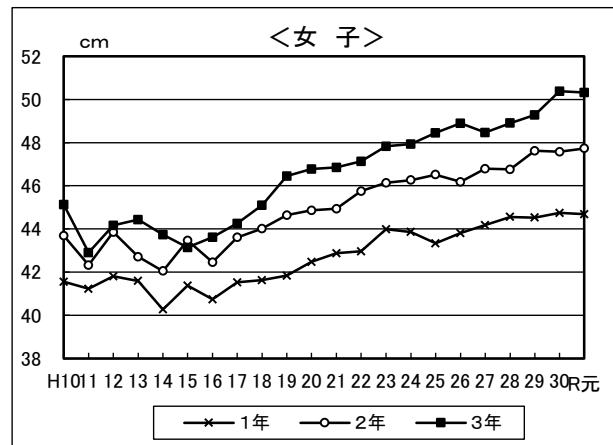
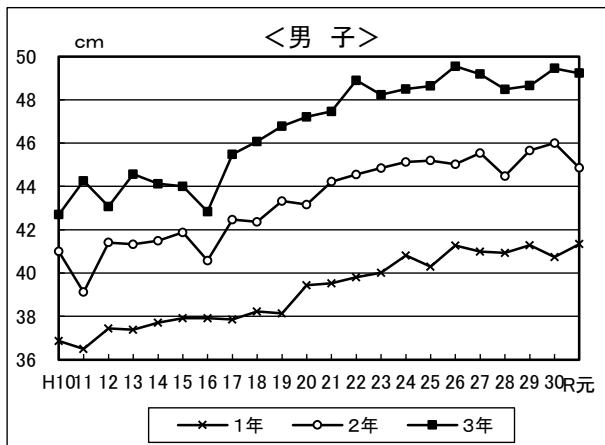


【 長座体前屈 】

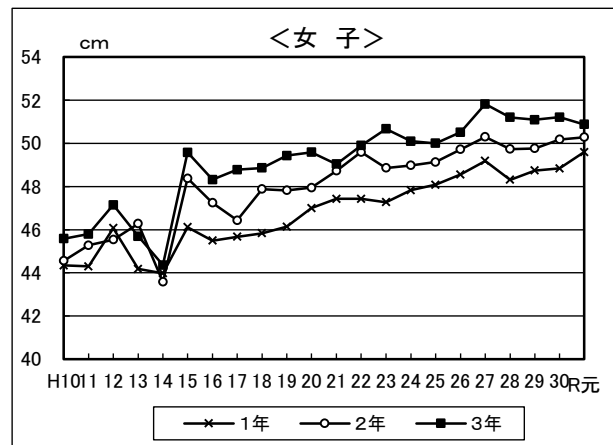
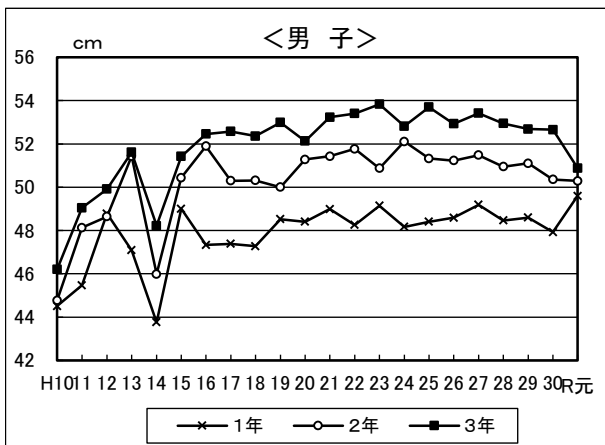
小学校



中学校

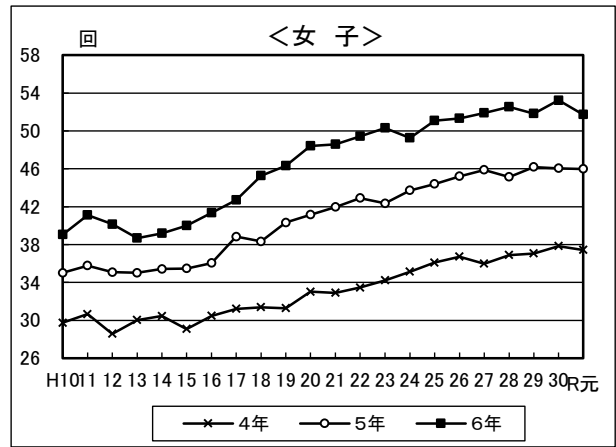
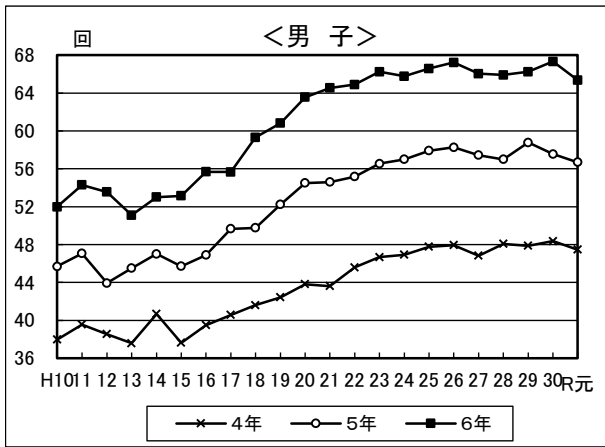


高等学校(全日制)

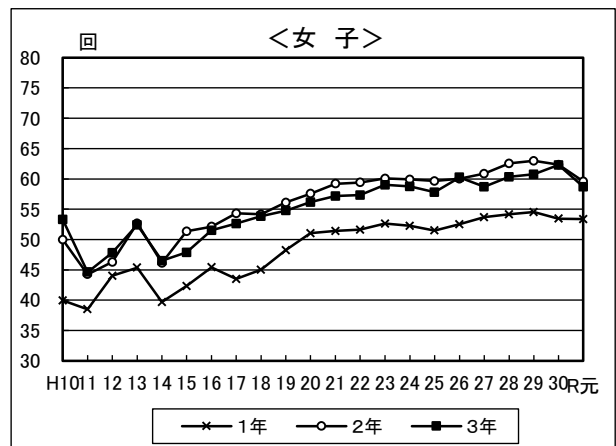
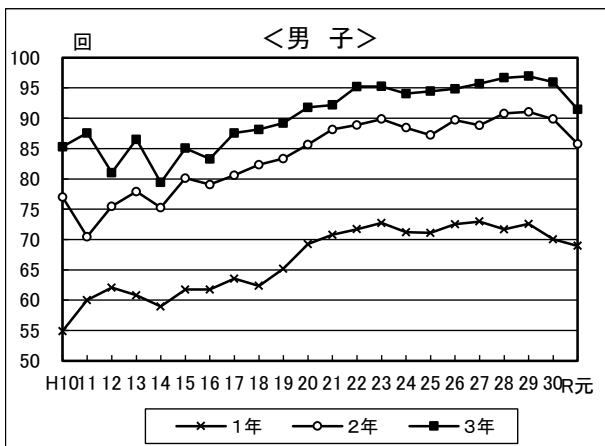


【 20mシャトルラン 】

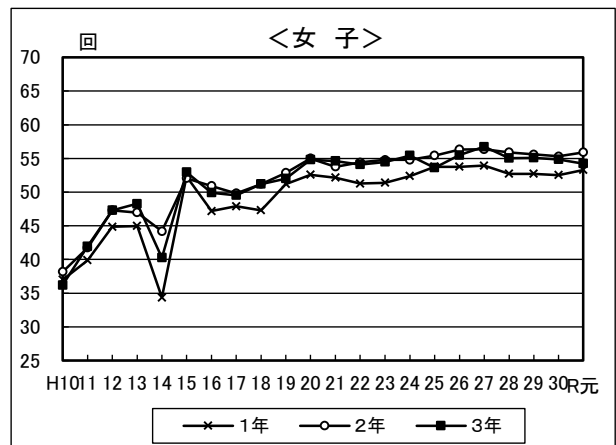
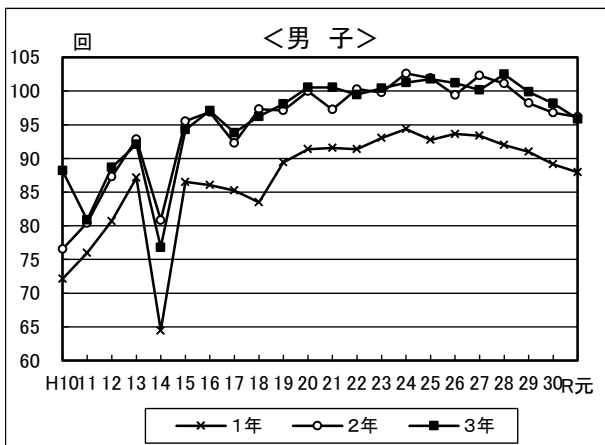
小学校



中学校

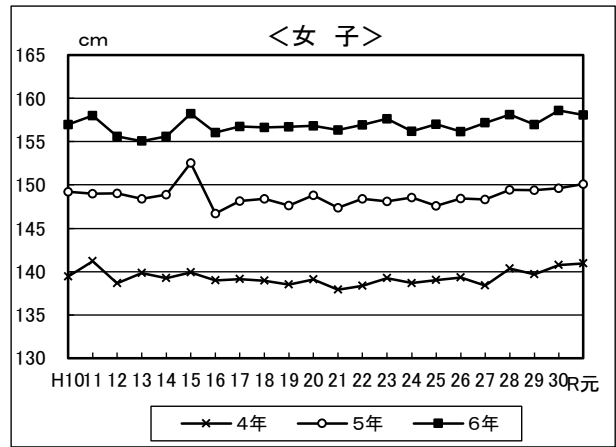
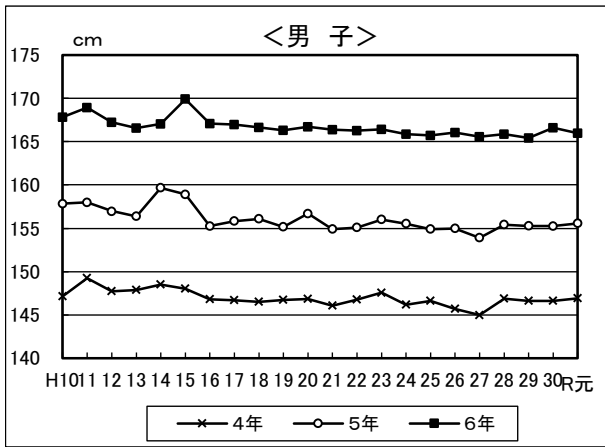


高等学校(全日制)

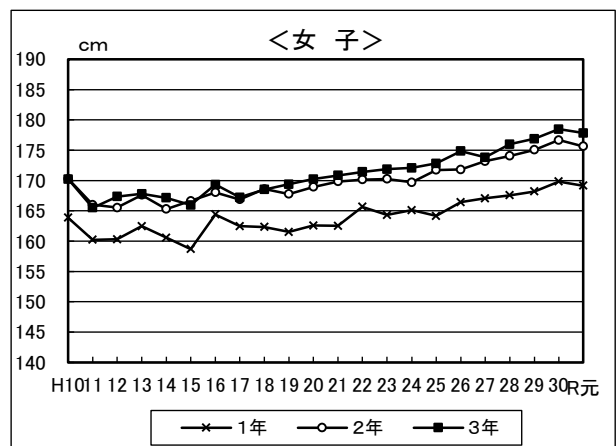
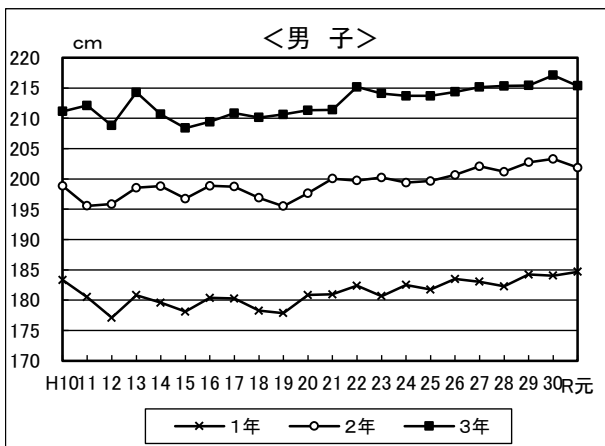


【 立ち幅とび 】

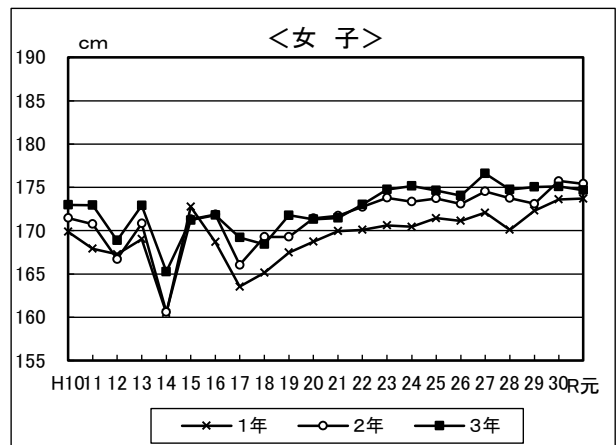
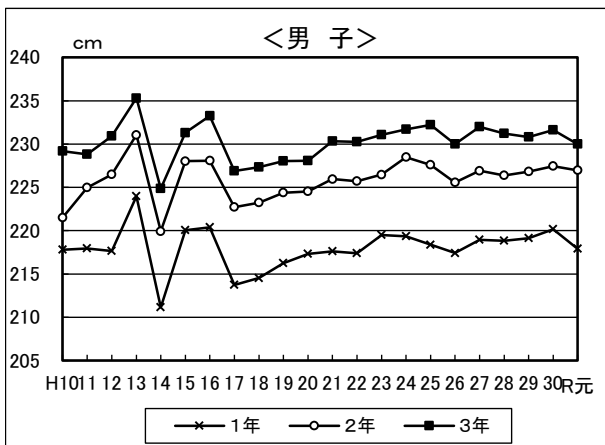
小学校



中学校



高等学校(全日制)



14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～令和元年度)

【身長(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	133.60	139.20	145.80	152.30	159.00	164.00	166.10	167.00
41	1966	—	134.50	139.60	145.90	153.30	159.20	164.50	166.20	167.30
42	1967	—	135.10	140.00	146.40	153.50	160.20	164.60	166.40	167.40
43	1968	—	134.80	140.30	146.80	153.90	160.90	164.60	166.20	167.90
44	1969	—	135.50	140.00	147.10	154.40	160.70	165.00	167.20	167.70
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	131.50	136.60	142.10	149.00	155.90	162.50	166.40	168.30	169.00
48	1973	131.40	136.90	142.00	148.60	156.40	162.80	166.80	168.20	169.20
49	1974	131.80	136.70	142.40	149.30	156.90	163.00	166.40	168.40	168.90
50	1975	132.30	137.20	142.60	149.90	157.00	163.20	167.30	168.70	169.80
51	1976	131.40	136.90	142.80	149.10	157.20	162.80	166.20	168.50	169.20
52	1977	131.90	137.00	142.90	150.40	157.90	163.80	167.10	168.90	169.90
53	1978	132.20	137.80	143.00	150.50	157.60	163.70	167.70	169.30	169.90
54	1979	132.20	137.50	143.40	149.50	158.50	164.30	167.50	169.60	170.20
55	1980	132.70	138.20	144.00	150.70	157.60	164.40	167.80	169.50	170.40
56	1981	132.80	137.60	143.69	150.19	158.34	164.24	168.17	169.74	170.75
57	1982	132.70	137.94	143.62	150.62	157.92	164.81	168.02	169.85	171.04
58	1983	132.80	137.84	143.57	150.52	157.94	164.40	168.32	169.78	170.66
59	1984	132.84	137.94	143.39	150.74	158.59	164.35	167.88	169.82	170.32
60	1985	133.01	138.23	143.76	150.77	158.29	163.83	168.35	170.15	171.30
61	1986	133.40	138.51	144.36	151.20	158.46	164.58	167.32	169.96	170.57
62	1987	133.55	138.62	144.64	151.59	158.75	164.26	167.53	169.45	170.69
63	1988	133.50	138.57	144.51	151.59	159.40	165.00	168.38	170.95	170.98
平成 元	1989	133.70	139.05	144.57	151.97	159.34	165.18	168.73	170.66	171.01
2	1990	133.68	138.95	144.64	152.44	159.75	165.40	168.74	170.24	171.28
3	1991	133.74	138.85	145.24	152.17	159.81	165.42	168.51	170.23	170.74
4	1992	133.66	139.26	144.82	152.84	160.22	165.83	169.02	170.63	171.23
5	1993	133.66	139.08	145.24	152.30	159.98	165.99	169.01	170.69	171.66
6	1994	133.89	139.27	145.20	152.80	160.40	166.14	169.00	170.48	171.20
7	1995	133.55	139.52	145.70	152.49	160.41	165.88	168.79	170.54	171.34
8	1996	133.71	139.26	145.55	152.93	160.37	166.10	169.36	170.98	171.64
9	1997	134.18	139.09	145.49	153.05	160.83	166.14	169.00	170.68	171.39
10	1998	134.05	139.42	145.83	153.01	160.79	166.31	169.13	170.95	171.85
11	1999	133.62	139.19	145.84	153.57	160.79	166.80	169.40	170.60	171.77
12	2000	133.89	139.72	145.72	153.65	160.85	165.93	169.21	170.85	171.51
13	2001	133.83	139.33	145.95	153.52	161.19	166.40	169.19	171.07	172.15
14	2002	133.63	139.16	145.73	153.65	160.60	166.62	169.08	170.28	171.35
15	2003	133.90	139.22	145.58	153.58	160.81	166.56	169.63	170.81	171.65
16	2004	133.82	139.08	145.62	153.03	160.91	166.38	169.42	170.97	171.55
17	2005	133.74	139.24	145.28	153.15	160.48	166.30	169.20	170.81	171.75
18	2006	133.85	139.29	145.44	152.99	160.52	166.04	169.22	170.91	171.50
19	2007	133.87	139.29	145.49	152.99	160.33	166.02	169.03	170.71	171.71
20	2008	133.94	139.34	145.53	153.11	160.50	165.91	169.05	170.66	171.50
21	2009	133.69	139.27	145.41	153.01	160.35	165.88	169.03	170.58	171.36
22	2010	133.77	139.01	145.43	152.74	160.38	165.86	168.90	170.46	171.19
23	2011	133.88	139.09	145.23	152.77	160.21	165.92	168.81	170.45	171.31
24	2012	133.77	139.27	145.20	152.71	160.18	165.87	168.95	170.46	171.16
25	2013	133.75	139.26	145.48	152.69	160.19	165.75	168.79	170.38	171.14
26	2014	133.80	139.29	145.48	153.14	160.19	165.81	168.69	170.34	171.16
27	2015	133.68	139.13	145.46	153.04	160.51	165.70	168.64	170.26	171.14
28	2016	133.81	139.10	145.41	153.15	160.69	166.06	168.70	170.23	171.09
29	2017	133.92	139.31	145.40	153.06	160.64	166.15	168.85	170.32	171.03
30	2018	133.74	139.39	145.58	153.04	160.65	166.08	168.72	170.40	171.14
令和 元	2019	133.89	139.19	145.69	153.46	160.55	166.14	168.62	170.39	171.09

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

【身長(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	134.70	141.20	147.00	150.70	153.10	154.40	155.10	155.40
41	1966	—	134.90	141.50	147.50	151.50	153.60	154.70	155.00	155.10
42	1967	—	135.90	142.50	147.70	151.30	153.80	154.80	155.80	155.30
43	1968	—	135.60	142.60	148.30	151.90	154.00	154.70	154.90	155.40
44	1969	—	136.60	143.10	148.60	152.60	154.30	155.20	155.60	155.70
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	131.50	137.90	144.10	150.10	153.50	155.20	155.60	155.80	155.90
48	1973	131.80	138.20	144.60	149.90	153.60	155.40	156.00	156.50	156.70
49	1974	132.00	138.70	145.20	150.40	153.80	155.80	156.40	156.50	156.90
50	1975	132.60	138.80	145.40	150.60	154.10	155.60	156.40	156.50	156.80
51	1976	131.70	138.60	145.20	150.50	153.90	155.30	156.10	156.30	156.70
52	1977	132.10	138.70	146.00	151.20	154.90	156.20	156.40	156.90	157.20
53	1978	132.80	137.80	145.40	151.30	154.90	156.50	156.90	157.30	157.50
54	1979	132.30	138.90	145.30	151.20	155.20	156.60	157.10	157.40	157.90
55	1980	132.90	139.40	145.90	151.50	154.80	156.90	156.80	157.50	157.90
56	1981	132.30	138.76	145.95	151.25	155.02	156.76	157.70	157.65	157.72
57	1982	132.90	139.32	146.04	151.38	154.93	157.05	157.74	157.92	157.55
58	1983	132.90	138.96	145.90	151.53	155.01	156.91	157.55	157.62	157.97
59	1984	132.70	139.56	146.03	151.58	155.17	156.85	157.39	157.70	157.87
60	1985	133.12	139.32	145.94	151.38	155.24	157.02	157.77	157.77	158.51
61	1986	133.32	139.63	146.23	151.78	155.50	157.01	157.66	158.00	158.20
62	1987	133.57	139.94	146.72	151.70	155.09	157.17	157.21	157.93	157.87
63	1988	133.42	139.85	146.57	152.33	155.31	157.00	157.77	158.09	158.62
平成 元	1989	133.39	139.97	146.51	151.98	155.24	157.01	157.86	158.39	158.41
2	1990	133.75	140.39	146.73	152.46	155.55	157.36	157.67	158.16	158.71
3	1991	133.82	140.35	147.17	152.62	155.44	157.15	157.57	157.98	158.12
4	1992	133.92	140.31	147.33	152.45	155.59	157.45	157.90	158.33	158.26
5	1993	133.55	140.35	147.29	152.30	155.60	157.33	158.05	158.36	158.73
6	1994	134.13	140.90	147.50	152.73	155.53	157.19	157.75	158.29	158.36
7	1995	133.90	140.67	147.52	152.87	155.90	157.51	157.38	158.19	158.41
8	1996	133.94	140.74	147.49	152.85	156.05	157.29	158.10	158.54	158.58
9	1997	134.09	140.93	147.56	152.85	155.97	157.71	158.13	158.37	158.65
10	1998	134.01	140.58	147.52	152.71	156.10	157.40	157.86	158.33	158.30
11	1999	133.97	140.53	147.92	152.67	155.69	157.17	157.65	158.29	158.38
12	2000	133.77	140.62	147.69	152.71	155.82	157.24	157.90	158.25	158.85
13	2001	134.04	140.52	147.26	152.60	155.84	157.63	157.78	158.61	158.74
14	2002	134.00	140.63	147.43	152.61	156.13	157.27	157.48	158.03	158.36
15	2003	134.04	140.80	147.57	152.55	155.87	157.57	158.42	158.52	158.56
16	2004	133.99	140.47	147.35	152.57	155.63	157.40	158.02	158.10	158.47
17	2005	133.81	140.65	147.40	152.74	155.65	157.36	157.71	158.34	158.25
18	2006	133.74	140.54	147.44	152.61	155.80	157.25	157.75	158.19	158.59
19	2007	133.80	140.46	147.28	152.64	155.66	157.35	157.62	158.18	158.42
20	2008	133.95	140.65	147.20	152.45	155.79	157.35	157.80	158.05	158.36
21	2009	133.90	140.61	147.30	152.38	155.47	157.29	157.67	158.24	158.27
22	2010	133.88	140.63	147.26	152.35	155.46	157.02	157.63	158.09	158.38
23	2011	133.68	140.55	147.30	152.34	155.36	157.00	157.33	158.04	158.24
24	2012	133.68	140.40	147.10	152.33	155.33	156.84	157.35	157.73	158.22
25	2013	133.84	140.43	147.00	152.09	155.46	156.88	157.26	157.83	157.98
26	2014	133.78	140.67	147.14	152.17	155.18	157.03	157.14	157.77	158.07
27	2015	133.69	140.33	147.27	152.23	155.18	156.74	157.36	157.61	157.95
28	2016	133.51	140.46	147.22	152.36	155.41	156.82	157.18	157.88	157.84
29	2017	133.69	140.35	147.14	152.39	155.51	157.04	157.12	157.66	158.14
30	2018	133.88	140.48	147.08	152.26	155.51	157.10	157.39	157.62	157.88
令和 元	2019	133.67	140.70	147.21	152.26	155.40	157.06	157.43	157.84	157.86

【体 重(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.70	32.60	37.40	42.70	48.50	53.40	56.30	58.00
41	1966	—	29.90	33.10	37.40	43.10	48.50	53.90	56.80	58.60
42	1967	—	30.20	33.40	38.20	43.50	49.50	54.10	56.70	58.40
43	1968	—	30.10	33.50	38.20	43.90	49.50	54.00	56.70	58.80
44	1969	—	30.60	34.00	38.60	44.30	49.90	54.80	57.60	59.30
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.40	31.70	35.30	40.20	45.30	51.30	55.90	58.50	60.10
48	1973	28.40	31.80	35.40	40.30	46.00	51.40	55.70	58.30	60.20
49	1974	28.80	31.80	35.60	40.30	46.30	51.80	55.80	58.00	59.80
50	1975	28.90	31.90	35.70	40.90	46.40	51.80	56.60	58.60	60.20
51	1976	28.50	31.90	35.80	40.30	46.00	51.50	56.30	58.50	59.80
52	1977	28.90	32.10	36.40	41.10	46.40	52.20	56.70	59.20	60.90
53	1978	29.00	32.40	35.80	41.30	46.70	51.30	56.90	59.30	60.70
54	1979	29.20	32.60	36.90	40.60	47.60	52.60	57.30	59.70	61.00
55	1980	29.30	32.70	36.40	41.60	46.60	52.30	57.20	59.70	60.90
56	1981	29.20	32.47	36.25	41.27	47.31	52.49	57.40	59.24	61.03
57	1982	29.60	32.64	36.61	41.47	46.85	53.04	57.04	60.05	61.20
58	1983	29.30	32.47	36.29	41.82	46.69	52.69	57.73	59.83	61.55
59	1984	29.53	33.05	36.66	42.01	47.88	53.37	58.41	60.36	61.47
60	1985	29.88	33.25	36.97	42.08	47.30	52.74	58.54	60.83	62.69
61	1986	29.96	33.36	37.53	42.45	47.51	53.37	57.40	59.90	61.96
62	1987	30.10	33.73	37.72	43.29	47.94	53.23	58.51	60.03	61.70
63	1988	29.83	33.47	37.74	42.86	48.37	53.31	58.08	60.87	61.64
平成 元	1989	30.57	34.12	37.81	43.34	48.53	54.11	59.29	60.50	61.64
2	1990	30.65	34.22	37.98	44.07	48.95	53.76	59.15	60.61	61.84
3	1991	30.51	34.26	38.61	43.89	48.99	54.54	59.26	61.02	61.79
4	1992	30.76	34.49	38.34	44.16	49.19	54.84	59.50	60.78	61.95
5	1993	30.74	34.54	38.45	44.26	49.27	54.73	60.07	61.49	63.00
6	1994	30.73	34.35	38.61	44.10	49.47	54.87	59.47	61.23	62.63
7	1995	30.83	35.06	39.00	44.02	49.23	54.51	60.12	61.52	62.72
8	1996	31.31	35.26	39.49	44.63	49.81	54.98	60.12	61.92	63.52
9	1997	31.42	34.97	39.22	44.73	50.11	54.96	59.89	61.77	63.15
10	1998	31.61	35.26	39.69	45.15	50.19	54.96	59.80	61.29	62.95
11	1999	31.15	34.96	39.62	45.08	50.31	55.32	60.22	60.88	62.91
12	2000	31.48	35.59	39.51	45.76	50.43	55.21	59.04	61.74	62.61
13	2001	31.23	34.98	39.71	45.68	50.23	55.56	58.89	61.15	63.01
14	2002	31.28	34.95	39.59	45.68	49.80	55.89	60.61	61.30	63.67
15	2003	31.62	35.29	39.46	45.31	50.59	55.72	60.90	62.70	64.28
16	2004	31.20	34.79	39.05	45.04	50.11	55.83	60.13	61.82	63.96
17	2005	31.04	34.77	39.09	44.94	49.62	55.32	60.68	61.74	64.02
18	2006	31.04	34.89	39.05	45.05	49.82	54.88	60.44	62.92	63.99
19	2007	30.89	34.64	39.08	44.73	49.76	55.05	60.05	62.24	64.56
20	2008	31.11	34.49	38.81	44.70	49.49	54.92	60.03	61.68	63.55
21	2009	30.59	34.22	38.27	44.18	49.01	54.40	59.70	61.35	62.98
22	2010	30.72	34.23	38.76	44.10	49.16	54.60	59.41	61.85	63.60
23	2011	30.66	34.05	38.31	44.20	48.87	54.44	59.67	61.39	63.71
24	2012	30.66	34.39	38.36	44.16	49.17	54.30	59.37	61.69	63.17
25	2013	30.57	34.25	38.68	44.03	48.95	54.30	59.33	61.33	63.67
26	2014	30.59	34.20	38.41	44.25	48.68	54.15	59.19	61.18	63.09
27	2015	30.56	34.10	38.38	43.96	49.10	53.85	59.07	60.91	63.06
28	2016	30.68	34.34	38.55	44.18	48.83	54.36	58.99	60.94	62.97
29	2017	30.71	34.28	38.68	44.06	48.99	54.17	59.54	60.77	62.95
30	2018	30.83	34.60	38.77	44.29	49.13	54.22	58.89	61.09	62.76
令和 元	2019	30.90	34.58	38.93	44.46	49.27	54.41	58.98	60.88	63.06

【体 重(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.90	34.30	39.40	43.60	47.10	49.50	50.90	51.90
41	1966	—	30.40	34.40	39.80	44.10	47.30	49.80	51.30	51.90
42	1967	—	30.70	35.30	40.00	44.60	47.80	50.10	51.50	52.00
43	1968	—	30.30	35.30	40.50	44.90	48.10	50.40	51.50	52.30
44	1969	—	31.10	35.60	40.80	45.60	48.60	50.80	52.00	52.40
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.20	32.20	36.70	42.00	46.10	49.30	51.40	52.50	52.90
48	1973	28.40	32.60	37.30	42.50	46.90	49.40	51.40	52.50	53.00
49	1974	28.50	32.60	37.40	42.20	46.40	49.30	51.50	52.70	53.10
50	1975	28.80	32.60	37.50	42.30	46.50	49.50	51.40	52.50	52.80
51	1976	28.50	32.90	37.70	42.10	46.20	50.00	51.00	51.90	53.20
52	1977	28.50	32.70	37.80	42.70	46.90	49.60	51.80	53.10	53.80
53	1978	28.80	32.70	38.20	42.50	46.80	50.80	51.50	52.90	53.00
54	1979	28.80	33.00	37.30	42.60	46.90	50.10	52.30	53.00	53.00
55	1980	29.00	32.80	37.90	43.00	46.80	49.90	51.30	52.60	53.80
56	1981	28.50	32.55	37.85	42.49	46.59	49.93	52.21	52.15	52.24
57	1982	28.80	33.26	37.83	42.75	46.35	50.06	52.12	52.64	52.81
58	1983	29.30	32.79	37.85	42.81	46.50	49.79	52.16	52.68	53.03
59	1984	29.08	33.47	38.19	43.19	46.99	50.06	52.59	53.36	53.20
60	1985	29.52	33.49	38.11	42.96	47.15	49.88	52.93	53.17	53.47
61	1986	29.57	33.59	38.29	43.62	47.20	50.12	52.38	53.00	53.36
62	1987	29.75	34.13	38.96	43.79	47.28	50.30	51.91	52.62	52.45
63	1988	29.64	33.71	38.80	43.93	46.96	49.92	51.71	52.88	53.01
平成 元	1989	29.75	33.89	38.69	43.88	47.20	49.80	51.83	52.37	52.27
2	1990	30.14	34.66	38.98	44.02	47.36	50.37	52.21	52.38	52.58
3	1991	30.36	34.48	39.34	44.19	47.09	50.36	52.44	52.84	52.93
4	1992	30.27	34.53	39.78	44.36	47.76	50.12	52.12	52.72	52.59
5	1993	30.15	34.51	39.60	44.28	47.74	50.29	51.99	52.87	53.23
6	1994	30.80	34.89	39.87	44.96	47.77	50.31	52.28	52.62	53.00
7	1995	30.61	35.03	40.10	44.90	47.87	50.57	51.77	53.24	52.69
8	1996	30.86	35.09	40.39	45.00	48.26	50.28	52.14	52.83	52.92
9	1997	30.69	35.07	39.96	44.86	48.17	50.70	52.31	53.05	53.50
10	1998	30.87	35.19	40.38	45.04	48.31	50.66	52.59	53.53	53.51
11	1999	30.97	34.93	40.50	44.89	47.63	50.39	52.33	53.27	53.45
12	2000	30.71	34.97	40.15	45.74	48.59	50.83	52.10	52.76	52.93
13	2001	30.49	34.57	39.86	44.92	48.02	50.74	51.39	52.50	52.12
14	2002	30.65	35.12	40.01	45.14	48.28	50.55	52.59	53.11	53.17
15	2003	30.76	35.27	40.30	44.44	48.15	50.79	52.62	53.39	53.12
16	2004	30.61	34.67	39.81	44.66	47.36	50.80	52.13	52.65	53.34
17	2005	30.36	34.63	39.74	44.40	47.77	50.24	52.30	53.04	53.05
18	2006	30.13	34.52	39.66	44.62	47.72	50.46	51.77	53.41	53.42
19	2007	30.25	34.33	39.42	44.37	47.68	50.26	52.07	52.66	53.39
20	2008	30.42	34.58	39.33	44.18	47.58	50.25	51.79	52.82	52.75
21	2009	30.10	34.26	39.16	43.81	46.95	49.95	51.43	52.31	52.57
22	2010	30.28	34.38	39.29	43.95	47.13	49.67	51.30	52.27	52.47
23	2011	29.80	34.26	39.07	43.83	47.03	49.71	50.89	52.28	52.51
24	2012	29.90	33.99	39.14	43.79	47.11	49.58	51.22	52.05	52.86
25	2013	30.13	34.00	38.85	43.59	47.09	49.62	51.19	52.35	52.54
26	2014	30.05	34.31	38.86	43.43	47.01	49.76	51.14	52.31	52.58
27	2015	29.93	34.04	39.15	43.49	46.94	49.70	51.59	52.19	52.69
28	2016	29.90	34.20	39.14	43.96	46.88	49.72	51.41	52.46	52.66
29	2017	30.00	34.09	39.12	43.82	47.27	49.68	51.13	52.32	52.84
30	2018	30.20	34.23	39.05	43.75	47.17	50.01	51.34	52.16	52.71
令和 元	2019	30.09	34.44	39.15	43.61	47.23	49.86	51.71	52.32	52.61

【座高(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	73.40	75.50	78.70	82.00	85.50	88.30	89.60	90.10
	41	1966	—	73.60	75.70	78.60	82.10	85.70	88.40	89.50	90.20
	42	1967	—	73.60	75.80	78.70	82.10	85.70	88.20	89.50	90.00
	43	1968	—	73.20	75.70	79.00	82.10	85.40	88.00	88.00	90.10
	44	1969	—	73.80	76.10	79.20	82.40	86.00	88.50	89.70	90.10
	45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	47	1972	71.90	74.10	76.40	79.70	83.20	86.50	88.80	90.00	90.10
	48	1973	71.80	74.20	76.30	79.60	83.20	86.70	89.00	90.00	89.90
	49	1974	72.20	74.30	76.80	79.90	83.80	86.80	88.90	90.00	90.50
	50	1975	72.20	74.30	76.50	80.10	83.40	87.00	89.20	90.10	90.60
	51	1976	71.90	74.10	76.40	79.40	83.00	86.20	89.40	92.30	91.10
	52	1977	71.90	73.90	76.40	80.30	83.80	87.20	89.20	89.80	90.80
	53	1978	72.50	74.20	76.90	80.10	84.00	87.10	89.50	90.20	90.90
	54	1979	72.20	74.40	77.00	79.80	84.10	87.30	89.50	90.60	90.80
	55	1980	72.30	74.50	76.70	80.30	83.90	87.50	89.40	90.50	91.10
	56	1981	72.50	74.50	76.80	80.40	84.40	87.50	89.80	90.80	91.00
	57	1982	72.50	74.51	76.91	80.58	84.01	87.84	89.72	90.67	91.45
	58	1983	72.50	74.62	76.94	80.45	83.89	87.58	89.49	90.47	90.79
	59	1984	72.53	74.69	77.04	80.26	84.22	87.36	89.59	90.82	91.26
	60	1985	72.65	74.87	77.14	80.24	83.96	86.91	90.12	91.16	92.06
	61	1986	72.69	74.96	77.43	80.61	84.17	87.56	89.34	90.66	91.11
	62	1987	72.87	74.96	77.51	80.87	84.43	87.37	89.75	90.55	91.03
	63	1988	72.94	75.05	77.41	81.03	84.72	87.72	89.87	91.28	91.33
平成	元	1989	73.09	75.33	77.67	80.91	84.42	87.90	89.88	90.82	90.95
	2	1990	73.03	75.23	77.55	81.54	84.78	87.80	89.64	90.59	91.36
	3	1991	72.98	75.26	77.84	81.35	84.86	87.97	89.57	90.98	91.00
	4	1992	73.02	75.40	77.80	81.51	85.04	88.04	90.10	91.17	91.46
	5	1993	72.87	75.22	77.88	81.41	85.07	88.24	90.24	91.14	91.56
	6	1994	73.10	75.24	77.83	81.75	85.32	88.35	89.94	90.91	91.35
	7	1995	72.98	75.47	78.08	81.04	85.12	87.99	89.95	91.07	91.46
	8	1996	73.29	75.49	78.19	81.74	84.93	88.16	89.88	91.09	91.46
	9	1997	73.36	75.46	78.16	81.84	85.36	88.25	90.08	91.00	91.54
	10	1998	73.20	75.56	78.24	81.64	85.36	87.86	89.91	91.14	91.45
	11	1999	73.04	75.55	78.29	82.07	85.51	88.58	90.19	90.99	91.72
	12	2000	73.24	75.69	78.36	82.07	85.38	88.12	90.02	90.89	91.56
	13	2001	73.01	75.41	78.23	82.02	85.62	88.44	89.78	91.32	91.90
	14	2002	72.92	75.32	78.29	82.07	85.46	88.73	89.91	90.82	91.54
	15	2003	73.18	75.43	78.19	81.71	85.01	88.38	90.23	91.02	91.78
	16	2004	72.87	75.18	78.01	81.59	85.58	88.63	90.22	91.31	91.90
	17	2005	72.78	75.30	77.91	81.68	85.04	88.37	90.06	91.41	91.95
	18	2006	72.99	75.45	78.18	81.71	85.32	88.35	90.33	91.25	91.93
	19	2007	73.01	75.34	78.07	81.68	85.11	88.40	90.18	91.36	91.71
	20	2008	72.98	75.32	78.06	81.72	85.15	88.31	90.13	91.10	91.90
	21	2009	72.88	75.31	77.96	81.77	85.19	88.29	90.01	91.17	91.76
	22	2010	72.87	75.17	78.05	81.58	85.27	88.37	90.10	91.23	91.76
	23	2011	72.91	75.15	77.85	81.45	85.13	88.21	90.19	91.17	91.74
	24	2012	72.77	75.23	77.82	81.51	85.21	88.30	90.14	91.15	91.79
	25	2013	72.77	75.14	77.91	81.47	85.21	88.33	90.24	91.32	91.96
	26	2014	72.82	75.07	77.84	81.59	84.95	88.07	90.25	91.43	91.94
	27	2015	72.71	75.10	77.80	81.70	85.30	88.24	90.37	91.36	92.09
	28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	30	2018	—	—	—	—	—	—	—	—	—
令和	元	2019	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

【座高(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	73.90	77.10	80.40	82.50	84.10	84.80	85.00	85.20
	41	1966	—	74.30	77.30	80.80	83.10	84.30	85.00	85.20	85.30
	42	1967	—	74.30	77.60	80.50	82.80	83.90	84.90	85.00	85.20
	43	1968	—	74.10	77.70	80.60	83.00	84.20	84.70	84.70	84.90
	44	1969	—	74.40	77.90	80.90	82.90	84.10	84.50	84.80	84.80
	45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	47	1972	71.70	75.30	77.90	81.60	83.30	84.40	84.60	84.60	84.80
	48	1973	72.00	75.10	78.30	81.50	83.60	84.40	84.80	84.90	84.80
49	1974	72.20	75.30	78.50	81.60	83.30	84.50	84.70	84.80	84.70	
50	1975	72.20	75.20	78.50	81.30	83.40	84.40	85.00	84.70	85.10	
51	1976	71.70	75.20	78.20	80.80	82.80	83.90	84.80	85.20	85.10	
52	1977	71.60	74.60	78.20	81.90	83.70	84.60	84.90	85.10	85.10	
53	1978	72.10	75.10	78.60	81.90	83.80	84.70	84.70	84.90	84.70	
54	1979	72.10	75.10	78.50	81.50	83.80	84.70	85.40	85.30	85.10	
55	1980	72.30	75.40	78.70	82.00	83.60	85.00	84.90	85.30	85.30	
56	1981	72.30	75.20	78.90	82.00	83.70	84.90	85.40	85.30	85.50	
57	1982	72.50	75.37	78.61	81.88	83.65	85.06	85.51	85.81	85.00	
58	1983	72.50	75.24	78.73	81.98	83.83	85.00	85.09	84.99	85.28	
59	1984	72.44	75.62	78.71	82.15	83.90	85.04	85.74	85.41	85.59	
60	1985	72.72	75.54	78.85	81.67	83.96	85.01	85.46	85.30	85.66	
61	1986	72.61	75.58	78.86	82.14	83.89	84.92	85.53	85.58	85.64	
62	1987	72.96	75.83	79.11	82.32	83.84	85.09	85.81	85.58	85.71	
63	1988	72.88	75.78	79.01	82.33	83.87	84.97	85.38	85.53	85.66	
平成	元	1989	73.03	76.01	79.20	82.24	83.64	84.83	85.40	85.59	85.54
	2	1990	73.02	76.13	79.17	82.62	84.23	85.19	85.11	85.19	85.16
	3	1991	73.04	76.13	79.38	82.67	84.08	85.01	85.37	85.69	85.37
	4	1992	73.14	76.17	79.73	82.68	84.23	85.10	85.30	85.47	85.31
	5	1993	73.02	76.16	79.68	82.55	84.07	84.78	85.66	85.77	85.49
	6	1994	73.31	76.47	79.67	82.85	84.06	85.07	85.38	85.55	85.51
	7	1995	73.14	76.46	79.79	82.79	84.28	84.84	85.05	85.38	85.31
	8	1996	73.47	76.38	79.81	82.92	84.43	85.00	84.97	85.15	85.22
	9	1997	73.42	76.61	79.93	83.02	84.41	85.33	84.99	85.12	85.17
	10	1998	73.19	76.21	79.74	82.77	84.44	85.14	85.06	85.35	85.12
	11	1999	73.36	76.30	79.91	82.86	84.04	84.89	85.16	85.34	85.38
	12	2000	73.26	76.44	80.01	82.83	84.22	85.18	85.07	85.26	85.46
	13	2001	73.15	76.05	79.61	82.68	84.04	84.97	84.64	85.18	84.82
	14	2002	73.13	76.30	79.77	82.56	84.41	84.98	84.81	85.10	85.29
	15	2003	72.37	76.44	79.72	82.28	84.01	85.08	85.11	85.10	84.95
	16	2004	73.00	76.05	79.57	82.70	84.39	85.42	85.31	85.47	85.49
	17	2005	72.86	76.17	79.54	82.57	84.17	85.22	85.22	85.35	85.26
18	2006	73.02	76.28	79.73	82.59	84.15	85.12	85.23	85.56	85.73	
19	2007	73.04	76.17	79.64	82.72	84.17	85.22	85.23	85.37	85.62	
20	2008	73.10	76.23	79.55	82.55	84.14	85.06	85.23	85.34	85.49	
21	2009	73.03	76.15	79.50	82.55	84.08	85.19	85.24	85.48	85.54	
22	2010	73.04	76.21	79.59	82.56	84.11	85.06	85.27	85.41	85.57	
23	2011	72.87	76.28	79.61	82.54	84.08	85.06	85.14	85.53	85.49	
24	2012	72.84	76.03	79.49	82.50	84.10	84.97	85.20	85.45	85.61	
25	2013	72.92	76.07	79.35	82.26	84.10	85.13	85.24	85.55	85.70	
26	2014	72.90	76.09	79.39	82.26	83.90	85.15	85.28	85.58	85.76	
27	2015	72.74	76.02	79.36	82.46	83.99	84.82	85.47	85.56	85.63	
28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
30	2018	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
令和	元	2019	—	—	—	—	—	—	—	—	

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～令和元年度)

【握 力(男子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	18.30	20.60	23.70	29.80	35.20	40.00	42.00	44.10
41	1966	—	<u>16.40</u>	<u>19.30</u>	22.90	<u>27.30</u>	<u>33.40</u>	38.90	41.90	44.50
42	1967	—	<u>16.40</u>	19.60	<u>22.30</u>	30.10	35.00	39.00	41.80	44.20
43	1968	—	<u>16.40</u>	19.90	23.50	28.90	35.50	41.80	44.50	47.20
44	1969	—	17.10	20.00	24.00	30.30	35.90	39.80	42.50	45.80
45	1970	—	17.50	20.80	24.70	30.10	37.00	42.80	45.70	48.10
46	1971	—	17.00	20.40	24.60	30.20	36.50	43.30	47.00	48.60
47	1972	—	16.70	20.30	23.50	29.20	35.50	42.30	45.20	47.30
48	1973	—	17.70	21.10	25.80	31.50	37.60	41.10	43.90	46.50
49	1974	—	17.60	21.70	25.40	31.40	37.20	42.00	43.80	46.00
50	1975	—	17.60	20.70	25.10	31.50	37.50	42.90	45.80	46.30
51	1976	—	18.50	21.90	24.20	29.50	35.20	42.80	45.60	47.40
52	1977	—	17.70	21.20	25.30	30.20	36.90	41.60	44.50	46.80
53	1978	—	18.40	21.20	25.50	31.20	37.10	40.90	44.20	45.50
54	1979	—	17.40	20.40	27.00	32.70	38.10	41.70	43.70	46.30
55	1980	—	18.50	21.30	26.10	31.50	38.20	43.60	45.90	47.90
56	1981	—	18.09	21.04	25.43	31.46	37.21	41.96	44.50	46.60
57	1982	—	18.39	21.47	25.60	32.09	38.65	41.07	44.75	45.95
58	1983	—	17.98	20.40	25.83	30.78	37.22	41.63	44.05	46.10
59	1984	—	18.17	21.16	25.01	30.76	36.68	41.14	43.94	45.69
60	1985	—	18.01	20.84	25.14	31.93	37.11	42.96	45.79	47.84
61	1986	—	17.36	20.66	25.68	31.60	37.29	39.90	43.11	45.26
62	1987	—	17.36	20.85	24.40	30.42	36.06	39.76	42.68	45.30
63	1988	—	17.36	20.74	25.50	31.86	36.97	39.62	42.98	44.54
平成 元	1989	—	18.36	21.41	25.35	31.07	36.32	40.59	43.59	44.55
2	1990	—	17.92	20.63	25.78	31.31	36.62	40.14	42.51	44.25
3	1991	—	17.36	20.57	25.24	31.23	36.26	40.33	42.55	44.07
4	1992	—	17.72	20.72	26.60	31.51	37.18	39.88	42.00	43.46
5	1993	—	16.96	20.47	25.03	31.10	36.27	40.43	42.65	44.56
6	1994	—	17.25	20.05	24.28	30.01	35.12	39.44	42.68	43.69
7	1995	—	17.15	20.16	24.89	30.79	35.86	37.17	40.11	42.00
8	1996	—	16.93	20.56	24.73	29.81	35.51	38.21	41.29	42.36
9	1997	—	17.57	20.36	25.49	30.58	35.35	38.13	40.88	42.77
10	1998	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68	42.68
11	1999	15.06	17.25	20.74	25.11	30.60	35.97	37.61	39.71	41.25
12	2000	<u>14.66</u>	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19	43.68
13	2001	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83	43.97
14	2002	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55	43.40
15	2003	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73	41.77
16	2004	15.44	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.50	40.97	42.57
17	2005	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69	42.25
18	2006	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25	42.76
19	2007	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83	42.69
20	2008	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95	42.66
21	2009	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.40	38.71	40.95	42.84
22	2010	14.90	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48	42.64
23	2011	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82	43.21
24	2012	14.91	17.19	20.11	24.20	29.73	35.29	38.51	41.32	42.44
25	2013	14.91	17.22	20.25	23.89	29.81	34.86	37.90	40.78	42.68
26	2014	14.88	17.05	20.35	23.99	29.47	35.04	37.71	40.45	42.23
27	2015	14.87	17.00	20.20	24.09	29.59	34.74	37.72	40.03	42.13
28	2016	14.93	17.17	20.17	23.96	29.59	34.82	37.33	40.15	41.78
29	2017	14.87	17.10	20.09	23.98	29.48	34.73	37.50	40.05	41.81
30	2018	14.99	17.20	20.23	23.80	29.58	34.50	37.15	39.74	41.54
令和 元	2019	14.70	16.84	19.98	23.77	29.10	34.33	36.70	39.35	40.99

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

(注2) 平成10年度から、新しく小学校4年生が加わっている。

【握力(女子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	16.70	19.00	21.60	23.60	25.60	26.60	27.80	27.60
	41	1966	—	15.10	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.00	25.40	26.40	26.70	27.50
	42	1967	—	<u>14.70</u>	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.20	25.90	28.00	28.00	29.00
	43	1968	—	15.20	18.90	22.00	24.80	26.50	27.90	28.50	29.70
	44	1969	—	15.90	18.70	22.50	24.70	26.50	26.70	28.30	28.50
	45	1970	—	16.40	20.10	22.60	25.90	27.70	29.30	30.30	30.70
	46	1971	—	15.70	19.40	22.70	25.00	27.50	29.40	31.10	31.00
	47	1972	—	15.50	19.20	<u>21.10</u>	24.10	25.90	28.30	29.30	30.30
	48	1973	—	16.10	19.80	23.40	25.80	27.30	29.50	30.10	31.10
	49	1974	—	16.10	19.80	22.80	25.30	27.50	27.20	28.10	29.50
	50	1975	—	16.30	19.20	22.70	25.20	26.60	29.40	30.40	30.70
	51	1976	—	17.40	20.80	21.90	24.80	25.70	29.30	29.70	31.00
	52	1977	—	16.30	20.10	22.70	25.30	27.00	28.20	30.50	30.10
	53	1978	—	16.70	19.80	22.70	25.00	26.90	27.60	28.00	28.80
	54	1979	—	16.20	19.60	22.90	26.00	27.70	28.20	29.10	30.30
	55	1980	—	17.00	20.20	22.60	25.50	26.30	29.70	29.80	31.00
	56	1981	—	16.48	19.85	23.19	25.48	27.15	29.70	29.38	29.72
	57	1982	—	16.85	20.06	23.52	26.09	28.47	28.06	29.07	29.65
	58	1983	—	16.42	19.40	23.12	26.51	26.59	28.59	29.62	30.09
	59	1984	—	17.03	20.26	22.05	24.94	26.43	28.07	28.73	29.22
	60	1985	—	16.50	19.98	22.85	25.87	26.62	28.84	30.22	30.91
	61	1986	—	16.34	19.52	23.29	26.65	27.06	27.81	28.41	29.06
	62	1987	—	16.04	19.38	21.77	23.73	25.24	26.28	27.71	27.49
	63	1988	—	16.12	19.35	22.37	24.65	25.81	26.37	27.43	27.83
平成	元	1989	—	16.83	19.71	22.28	24.90	25.37	26.47	27.22	28.00
	2	1990	—	16.80	19.44	21.96	24.61	25.86	26.21	27.13	27.39
	3	1991	—	15.90	19.18	22.34	23.97	25.00	25.97	26.62	27.12
	4	1992	—	16.54	19.63	22.34	24.63	25.69	25.22	26.43	26.85
	5	1993	—	16.11	19.25	22.08	24.00	25.14	25.85	27.10	27.65
	6	1994	—	16.28	19.37	21.37	23.57	<u>24.36</u>	26.70	27.18	27.49
	7	1995	—	16.16	19.38	22.56	25.17	25.90	24.37	<u>25.38</u>	<u>25.69</u>
	8	1996	—	16.02	19.34	21.58	24.11	25.18	25.49	26.08	26.61
	9	1997	—	16.53	19.26	22.10	24.15	25.26	25.70	26.67	26.92
	10	1998	13.85	16.44	19.87	21.60	23.58	25.06	26.15	27.31	27.24
	11	1999	14.29	16.18	20.20	22.23	24.23	25.69	<u>24.30</u>	25.45	26.04
	12	2000	<u>13.58</u>	16.23	19.26	22.23	24.06	25.23	25.80	26.91	27.02
	13	2001	13.72	16.40	19.42	21.50	<u>23.40</u>	24.96	25.59	26.80	27.02
	14	2002	14.03	16.55	19.42	21.74	24.31	25.17	24.86	25.58	26.28
	15	2003	14.07	17.19	19.88	21.71	24.44	25.45	25.63	26.36	26.33
	16	2004	14.49	16.80	19.72	22.19	24.09	25.47	24.78	26.03	26.77
	17	2005	14.07	16.81	19.93	21.67	24.14	25.19	24.63	25.42	26.06
	18	2006	14.13	16.66	19.91	21.99	24.32	25.49	24.99	26.15	26.40
	19	2007	14.08	16.69	19.73	22.01	24.43	25.62	25.06	25.91	26.57
	20	2008	14.33	16.96	20.02	22.01	24.56	25.77	25.45	26.30	26.65
	21	2009	14.15	16.76	19.85	22.00	24.22	25.60	25.53	26.42	26.81
	22	2010	13.91	16.80	19.76	21.81	24.10	25.23	25.40	26.38	26.71
	23	2011	14.06	16.58	19.81	21.71	24.02	25.44	25.41	26.32	26.90
	24	2012	13.94	16.48	19.57	21.93	23.92	25.43	25.76	26.61	27.18
	25	2013	14.12	16.54	19.55	21.60	24.21	25.27	25.50	26.40	26.87
	26	2014	14.02	16.65	19.62	21.53	23.85	25.63	25.38	26.55	26.93
	27	2015	13.96	16.58	19.77	21.68	24.15	25.23	25.76	26.29	26.95
	28	2016	14.06	16.61	19.77	21.87	24.10	25.57	25.34	26.58	26.81
	29	2017	14.02	16.48	19.53	21.82	24.24	25.46	25.43	26.26	27.09
	30	2018	14.15	16.62	19.57	21.80	24.25	25.79	25.46	26.41	26.77
令和	元	2019	13.87	16.44	19.54	21.78	24.13	25.60	25.63	26.13	26.64

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【反復横とび(男子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.90	37.90	36.50	<u>36.80</u>	39.30	38.30	<u>39.90</u>	41.20
41	1966	—	35.30	<u>37.70</u>	<u>35.40</u>	37.70	<u>39.20</u>	<u>38.20</u>	40.10	<u>41.10</u>
42	1967	—	<u>34.60</u>	<u>37.70</u>	36.50	38.10	39.70	40.60	42.30	43.10
43	1968	—	36.10	39.10	36.30	38.60	39.70	39.90	41.20	42.80
44	1969	—	35.60	38.30	37.30	39.60	40.80	42.00	42.90	43.40
45	1970	—	37.20	40.90	37.90	39.20	42.30	43.30	44.40	45.00
46	1971	—	36.10	39.70	37.40	39.60	40.50	42.10	43.40	43.40
47	1972	—	36.20	39.70	38.20	40.10	42.20	42.40	43.00	43.90
48	1973	—	36.20	39.80	37.50	40.20	41.80	42.10	42.80	44.10
49	1974	—	36.90	40.60	38.90	40.20	42.30	43.10	45.30	45.20
50	1975	—	37.00	39.90	38.00	39.50	41.80	42.40	42.70	43.70
51	1976	—	37.10	40.20	37.60	40.60	42.10	45.10	45.80	47.20
52	1977	—	36.80	40.40	38.30	40.80	42.20	44.20	45.70	46.40
53	1978	—	37.10	39.70	38.20	39.90	41.80	45.40	46.20	47.50
54	1979	—	37.70	40.70	38.00	41.00	42.00	45.20	45.10	46.70
55	1980	—	37.40	40.00	38.40	40.40	42.60	44.40	45.20	46.70
56	1981	—	37.66	39.93	39.56	41.20	42.67	44.40	46.86	47.60
57	1982	—	38.64	41.38	39.37	41.82	43.63	44.72	46.33	47.01
58	1983	—	38.92	41.66	38.60	40.80	43.59	44.82	46.62	47.18
59	1984	—	39.19	40.95	39.45	41.93	44.47	44.86	46.18	46.83
60	1985	—	39.51	42.46	39.14	41.08	43.05	45.73	48.41	48.72
61	1986	—	39.81	42.50	39.25	40.92	43.27	43.81	46.24	47.27
62	1987	—	38.58	41.37	40.07	41.65	43.79	43.72	45.37	46.12
63	1988	—	39.35	42.67	40.06	43.05	44.65	44.64	47.21	47.09
平成 元	1989	—	39.82	42.32	39.45	41.27	42.91	46.63	48.16	48.07
2	1990	—	39.24	42.27	40.31	42.27	43.98	45.45	47.01	47.95
3	1991	—	38.91	40.96	39.60	42.01	43.13	43.75	45.50	46.66
4	1992	—	39.42	41.90	39.68	42.60	43.28	43.99	45.93	48.25
5	1993	—	38.58	41.58	39.38	41.04	43.19	44.93	46.47	47.64
6	1994	—	39.18	41.46	38.64	41.99	43.24	44.11	45.07	46.00
7	1995	—	38.59	41.72	39.41	41.77	42.67	44.03	45.84	46.52
8	1996	—	39.31	42.56	39.82	41.30	43.79	44.90	45.85	46.40
9	1997	—	39.30	41.87	40.56	42.32	43.32	44.61	46.47	46.79
10	1998	<u>36.11</u>	39.17	41.31	44.40	47.74	48.59	49.85	51.28	53.29
11	1999	37.36	41.38	43.37	44.97	47.24	49.80	50.35	53.05	54.38
12	2000	36.50	39.24	42.34	44.79	47.63	49.83	51.13	51.80	53.96
13	2001	37.12	40.15	42.66	44.54	47.01	50.17	52.37	55.29	54.88
14	2002	37.29	40.62	43.23	45.64	48.45	50.16	50.95	52.88	53.73
15	2003	38.18	41.76	43.84	45.55	49.12	50.24	52.55	55.00	55.53
16	2004	37.65	41.03	44.08	45.95	48.87	50.24	53.28	55.32	56.67
17	2005	37.50	41.52	44.61	46.28	49.52	50.79	53.05	55.45	56.27
18	2006	37.76	41.93	44.72	46.92	50.18	52.46	53.74	56.08	56.84
19	2007	38.06	42.32	46.01	47.15	50.54	52.78	54.42	56.13	57.92
20	2008	38.35	43.15	46.15	48.43	51.17	53.54	55.56	57.46	58.14
21	2009	38.09	42.85	46.48	48.58	52.25	53.63	55.93	57.38	58.41
22	2010	39.05	43.05	46.47	49.19	52.50	54.93	55.75	58.09	58.72
23	2011	39.29	43.91	47.10	49.16	52.66	54.87	56.62	58.17	59.73
24	2012	38.92	44.01	47.11	49.03	52.23	54.72	56.24	58.80	59.67
25	2013	39.64	43.79	47.34	49.33	52.23	54.71	56.32	58.41	59.88
26	2014	39.35	44.14	47.75	49.67	52.77	55.47	56.55	58.78	59.67
27	2015	39.90	44.61	47.88	49.45	53.56	55.65	56.34	58.55	59.86
28	2016	40.66	44.83	48.10	50.07	53.78	56.32	56.37	58.55	59.79
29	2017	40.48	44.92	47.80	50.16	53.66	55.66	56.13	58.23	59.44
30	2018	40.23	44.96	48.27	50.40	53.97	56.11	56.14	58.37	59.31
令和 元	2019	40.09	44.90	48.16	50.12	53.41	55.58	55.80	58.16	59.25

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年が加わっている。

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

【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.70	<u>36.90</u>	34.70	35.40	<u>35.00</u>	34.90	<u>35.20</u>	35.60
41	1966	—	<u>33.90</u>	37.30	<u>34.40</u>	35.40	35.50	<u>34.10</u>	37.50	<u>34.90</u>
42	1967	—	34.70	37.40	<u>34.40</u>	<u>35.20</u>	35.50	36.30	36.90	37.40
43	1968	—	35.20	39.20	34.80	36.00	36.50	35.00	36.30	35.60
44	1969	—	35.70	37.90	34.60	36.90	37.10	37.70	37.60	37.40
45	1970	—	36.40	39.20	36.10	36.50	43.10	39.20	40.10	40.60
46	1971	—	34.90	38.30	35.90	37.40	36.60	39.50	40.20	40.00
47	1972	—	35.20	38.30	37.20	37.40	38.00	39.10	40.00	39.80
48	1973	—	35.20	38.40	35.80	36.90	37.40	38.00	38.20	38.60
49	1974	—	35.90	38.70	36.70	37.30	38.60	38.80	39.80	40.50
50	1975	—	35.90	38.20	35.50	37.30	38.40	39.70	40.40	39.40
51	1976	—	36.60	38.30	35.70	37.40	37.80	39.50	40.30	39.70
52	1977	—	35.60	38.50	36.10	37.90	38.30	39.60	40.90	40.50
53	1978	—	36.10	38.50	36.20	36.70	37.80	40.10	40.50	41.20
54	1979	—	37.60	39.30	36.50	38.10	38.30	40.00	39.60	40.80
55	1980	—	36.30	38.90	35.80	37.40	38.40	40.70	40.60	40.80
56	1981	—	36.71	39.40	36.75	38.49	39.03	39.95	40.74	41.14
57	1982	—	37.08	39.91	36.77	38.24	38.71	39.29	40.56	40.40
58	1983	—	38.58	40.50	36.89	38.42	39.35	40.47	41.22	40.69
59	1984	—	38.21	39.91	37.66	39.01	38.74	40.26	41.04	41.11
60	1985	—	39.02	41.32	37.42	38.25	38.49	39.48	41.56	41.84
61	1986	—	38.92	41.39	37.29	38.09	38.76	39.44	40.99	41.39
62	1987	—	38.16	40.29	37.65	38.24	39.21	38.54	38.77	40.50
63	1988	—	38.96	41.30	38.30	39.26	39.10	37.58	38.75	39.01
平成 元	1989	—	38.40	40.87	36.79	37.95	38.40	40.37	41.71	41.50
2	1990	—	37.78	40.54	37.92	38.77	38.58	38.66	38.66	39.68
3	1991	—	37.07	39.03	36.34	37.78	38.23	37.96	38.49	39.07
4	1992	—	37.49	39.24	36.76	37.80	38.40	39.06	39.14	40.81
5	1993	—	36.85	39.07	35.84	36.83	37.54	38.89	39.90	40.33
6	1994	—	37.13	38.63	36.29	37.83	37.41	38.30	38.22	39.43
7	1995	—	36.54	38.69	36.34	37.47	38.03	37.35	38.67	39.03
8	1996	—	36.82	38.83	35.57	36.69	37.00	38.41	38.13	39.28
9	1997	—	36.39	38.22	35.97	37.62	37.73	37.32	38.70	39.14
10	1998	33.86	36.01	37.78	39.81	40.90	41.85	42.35	43.17	44.07
11	1999	35.44	37.96	39.65	39.89	40.95	40.62	42.61	43.86	44.92
12	2000	<u>33.73</u>	36.44	38.43	40.51	41.05	41.67	42.69	42.89	43.20
13	2001	35.12	37.38	38.77	40.58	40.39	41.19	41.97	44.15	44.30
14	2002	35.03	37.53	39.56	40.11	41.50	41.58	42.21	42.33	43.49
15	2003	36.41	39.11	39.97	41.34	42.39	42.19	44.77	45.67	45.31
16	2004	35.49	38.76	40.56	41.50	42.70	42.80	43.96	45.18	45.79
17	2005	35.54	39.09	41.27	41.74	43.31	43.11	43.55	44.92	45.58
18	2006	35.68	39.70	41.78	42.32	44.45	44.37	44.59	46.01	46.34
19	2007	35.69	40.10	42.84	43.18	44.62	44.91	45.81	46.28	47.16
20	2008	36.38	40.48	43.19	43.84	45.63	45.70	46.68	47.47	47.78
21	2009	35.97	40.43	43.08	44.37	45.72	45.88	47.09	47.66	47.83
22	2010	36.39	40.85	43.53	44.78	46.11	46.36	46.82	47.77	48.00
23	2011	36.75	41.13	43.80	44.75	46.20	46.55	47.28	48.15	48.83
24	2012	36.75	41.35	43.72	44.54	46.10	46.36	47.46	48.51	49.07
25	2013	37.22	41.35	44.17	44.61	46.48	46.23	47.67	48.22	48.72
26	2014	37.24	41.96	44.38	45.03	46.69	47.13	48.05	48.99	49.24
27	2015	37.75	42.28	44.88	45.23	47.29	47.34	48.14	49.02	49.63
28	2016	38.47	42.53	45.21	46.42	47.79	48.36	47.83	49.00	49.58
29	2017	37.98	42.64	45.10	46.26	48.20	48.29	47.98	48.89	49.54
30	2018	38.44	42.73	<u>45.61</u>	46.74	<u>48.73</u>	<u>49.29</u>	48.42	49.21	49.33
令和 元	2019	38.54	43.10	45.47	46.79	48.34	49.02	48.93	49.42	49.45

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【持久走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年		
昭和	40	1965	379.30	372.30	365.30	348.40	352.70	352.80	
	41	1966	385.80	371.10	362.40	357.50	355.10	353.20	
	42	1967	385.00	373.30	359.20	366.10	358.70	359.00	
	43	1968	384.90	370.20	355.90	360.20	354.20	355.70	
	44	1969	384.10	367.40	361.40	357.20	357.60	355.20	
	45	1970	390.10	366.00	361.40	365.90	359.20	361.70	
	46	1971	392.50	374.80	367.60	363.30	358.80	358.30	
	47	1972	392.00	367.40	360.00	368.90	368.50	367.80	
	48	1973	398.90	374.40	367.00	360.40	361.40	361.50	
	49	1974	393.60	374.60	361.80	362.30	361.20	364.30	
	50	1975	389.80	376.30	362.30	362.70	363.70	369.90	
	51	1976	392.80	367.80	360.60	362.50	361.60	363.80	
	52	1977	393.00	371.40	362.10	361.80	360.80	361.10	
	53	1978	399.60	376.90	370.20	363.30	357.20	359.80	
	54	1979	396.00	370.01	365.00	358.10	355.40	366.00	
	55	1980	392.90	368.70	363.80	345.40	342.10	346.80	
	56	1981	392.86	376.07	365.79	356.60	363.66	364.37	
	57	1982	394.46	373.96	366.44	358.80	356.01	359.28	
	58	1983	397.27	372.49	355.02	362.73	353.89	357.21	
	59	1984	394.48	374.10	363.87	369.33	360.55	362.29	
	60	1985	397.12	376.84	371.26	362.23	357.06	354.18	
	61	1986	403.94	377.22	369.32	376.17	366.83	367.89	
	62	1987	406.81	377.83	373.66	387.88	372.37	374.79	
	63	1988	399.87	377.82	368.54	379.13	367.63	369.09	
	平成	元	1989	407.56	379.57	374.99	368.58	360.60	364.20
	2	1990	410.83	376.21	369.97	378.07	366.92	369.94	
	3	1991	416.03	385.87	377.72	387.23	380.74	381.26	
	4	1992	418.65	377.76	376.19	375.89	365.14	364.64	
	5	1993	414.82	380.51	373.65	382.14	367.91	366.21	
	6	1994	413.04	377.23	372.12	382.51	376.00	377.21	
		7	1995	418.09	382.45	372.71	384.90	379.59	377.05
8		1996	419.97	389.95	381.65	382.14	376.41	376.30	
9		1997	415.52	377.92	363.39	388.05	379.73	<u>383.23</u>	
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	<u>440.68</u>	399.25	379.39	390.02	<u>387.93</u>	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	<u>396.38</u>	379.93	380.18	
		17	2005	430.45	388.50	380.90	393.95	381.72	380.82
18		2006	434.38	389.01	374.97	389.99	375.42	375.77	
19		2007	432.75	392.42	382.19	387.82	382.54	373.64	
20		2008	431.31	395.49	381.39	383.52	370.92	371.35	
21		2009	428.44	387.35	377.79	381.54	371.55	371.34	
		22	2010	424.03	386.36	377.88	383.67	373.04	368.06
	23	2011	433.02	390.24	380.65	379.02	368.32	365.86	
	24	2012	431.59	389.38	378.64	382.22	366.17	366.10	
	25	2013	430.61	392.44	378.01	380.65	366.38	366.29	
	26	2014	425.11	389.69	378.65	378.66	364.69	365.23	
		27	2015	436.03	386.42	378.18	386.83	367.17	368.39
28		2016	431.89	386.27	373.56	383.28	365.82	364.97	
29		2017	429.14	383.60	374.47	383.67	367.59	366.42	
30		2018	437.26	393.27	380.60	384.12	368.03	367.99	
令和		元	2019	439.93	<u>403.24</u>	<u>391.65</u>	390.39	372.50	372.88

(注1) 男子は1500m、女子は1000mである。

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

【持久走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	287.90	286.10	292.30	292.20	297.30	297.60
	41	1966	280.90	281.80	285.20	292.50	291.50	292.60
	42	1967	279.50	280.60	284.10	291.40	290.90	292.20
	43	1968	274.90	276.70	271.90	282.90	286.10	287.80
	44	1969	275.50	276.00	282.70	292.30	287.40	292.70
	45	1970	279.80	276.90	284.60	296.70	308.50	308.00
	46	1971	279.60	277.00	283.00	290.80	284.20	292.10
	47	1972	280.30	274.90	282.30	295.00	295.00	297.70
	48	1973	282.40	276.90	282.50	285.40	285.10	290.30
	49	1974	278.80	276.20	281.40	289.40	288.60	291.60
	50	1975	278.70	276.80	277.60	292.20	287.00	292.40
	51	1976	273.70	266.90	276.30	290.30	287.10	289.10
	52	1977	278.10	274.00	277.50	286.60	290.70	289.40
	53	1978	278.50	275.70	283.00	293.10	292.60	292.50
	54	1979	274.80	270.30	273.70	282.60	288.70	289.10
	55	1980	276.80	272.10	286.00	283.40	285.40	288.00
	56	1981	274.06	269.85	281.59	285.03	287.72	287.82
	57	1982	280.02	272.68	278.81	287.93	289.85	289.05
	58	1983	271.47	270.13	273.82	286.48	283.35	287.31
	59	1984	274.51	273.27	283.30	290.61	296.59	288.67
	60	1985	280.21	276.29	281.94	287.99	285.67	287.46
	61	1986	279.89	278.90	287.61	292.55	286.84	298.18
	62	1987	281.87	282.51	286.53	299.56	307.26	305.69
	63	1988	281.18	276.76	286.84	297.92	301.43	296.03
	平成	元	1989	282.98	275.25	284.99	293.53	297.88
	2	1990	284.42	279.51	290.59	300.13	299.53	298.94
	3	1991	284.30	279.73	287.53	307.66	304.59	304.78
	4	1992	285.65	276.00	284.44	292.21	291.34	292.17
	5	1993	283.69	278.69	281.41	294.10	296.61	297.73
	6	1994	285.53	276.97	283.81	302.08	301.86	300.58
	7	1995	292.63	280.06	283.54	303.88	299.56	300.28
	8	1996	297.74	287.63	293.63	305.86	310.25	305.18
	9	1997	291.70	280.83	288.58	306.74	304.85	309.96
	10	1998	300.10	292.05	292.34	299.78	300.62	298.12
	11	1999	306.72	295.66	307.89	311.33	301.72	305.00
	12	2000	309.97	298.20	302.50	308.72	307.28	304.88
	13	2001	305.07	294.63	298.35	315.08	309.00	312.77
	14	2002	301.70	288.90	295.35	327.52	324.72	318.22
	15	2003	305.88	301.93	301.27	308.43	307.95	309.65
	16	2004	298.12	294.50	298.18	315.55	317.15	314.97
	17	2005	304.32	293.35	297.53	320.62	315.88	310.18
	18	2006	304.48	291.05	296.36	313.33	312.90	315.89
	19	2007	302.70	295.21	301.52	315.03	312.43	313.07
	20	2008	302.27	290.04	298.66	309.10	307.60	309.49
	21	2009	301.73	290.60	293.75	309.27	308.58	307.90
	22	2010	302.45	288.52	298.64	306.49	303.58	307.38
	23	2011	303.46	291.36	298.19	308.58	302.64	301.78
	24	2012	304.14	291.46	294.70	309.68	307.31	304.66
	25	2013	303.82	288.80	295.76	305.03	305.14	308.38
	26	2014	301.64	292.49	291.11	304.06	299.19	302.65
	27	2015	304.15	287.34	296.67	304.34	301.96	302.74
	28	2016	300.53	285.61	290.13	302.67	297.43	302.11
	29	2017	297.89	286.09	289.57	304.18	299.79	305.35
	30	2018	304.11	288.98	288.76	302.42	300.13	307.66
	令和	元	2019	302.79	294.28	297.10	304.53	305.05

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	9.00	8.80	8.30	8.00	7.60	7.40	7.40	7.30
	41	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.20
	42	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.30
	43	—	9.10	8.80	8.50	<u>8.20</u>	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
	44	—	9.10	8.80	8.50	8.10	7.70	7.40	7.30	7.20
	45	—	9.10	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	<u>7.40</u>
	46	—	9.10	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.30	7.20
	47	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.50	7.40	7.20
	48	—	9.20	8.90	8.60	<u>8.20</u>	7.70	7.50	7.40	7.30
	49	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	<u>7.40</u>
	50	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
	51	—	9.20	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
	52	—	9.20	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.20
	53	—	9.30	8.80	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.30
	54	—	9.30	8.90	8.60	8.00	<u>7.80</u>	7.50	7.40	7.20
	55	—	9.20	8.90	8.60	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
	56	—	9.17	8.89	8.54	8.13	7.74	7.48	7.38	7.20
	57	—	9.16	8.86	8.60	8.10	7.69	7.44	7.25	7.15
	58	—	9.16	8.83	8.58	8.16	7.70	7.58	7.41	7.25
	59	9.44	9.22	8.87	8.61	8.10	7.79	7.62	7.39	7.27
	60	9.45	9.16	8.85	8.57	8.10	7.69	7.55	7.34	7.22
	61	9.44	9.16	8.81	8.57	8.10	7.71	7.65	7.34	7.23
	62	9.42	9.16	8.84	8.63	8.15	7.72	7.66	7.41	<u>7.40</u>
	63	<u>9.38</u>	9.16	<u>8.79</u>	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	9.54	9.18	8.86	8.63	8.00	7.63	7.60	7.39	7.22
	3	9.57	9.21	8.90	8.51	8.03	7.64	7.61	7.42	7.26
	4	9.58	9.19	8.82	8.51	<u>7.91</u>	7.60	7.42	<u>7.19</u>	<u>7.09</u>
	5	9.51	9.21	8.85	8.54	7.95	7.56	7.46	7.27	7.17
	6	9.61	9.22	8.90	8.56	8.02	7.61	7.52	7.32	7.21
	7	9.61	9.25	8.82	8.48	7.97	7.63	7.55	7.35	7.22
	8	9.64	9.23	8.88	8.57	8.01	7.63	7.46	7.30	7.22
	9	9.78	9.30	8.95	8.56	8.01	7.65	7.58	7.33	7.23
	10	9.80	9.36	8.95	8.65	8.03	7.70	7.70	<u>7.50</u>	7.35
	11	9.75	9.27	8.96	8.58	8.06	7.63	7.61	7.45	7.36
	12	9.81	9.37	8.97	8.72	8.10	7.66	7.60	7.40	7.28
	13	<u>9.84</u>	9.37	8.98	8.69	8.10	7.67	7.54	7.30	7.27
	14	9.70	9.33	8.95	8.66	8.03	7.71	<u>7.71</u>	7.44	7.35
	15	9.80	9.35	8.96	8.68	8.12	7.76	7.57	7.33	7.28
	16	9.81	9.36	8.94	<u>8.74</u>	8.08	7.76	7.60	7.37	7.24
	17	9.82	<u>9.40</u>	<u>9.01</u>	8.60	8.04	7.67	7.59	7.36	7.29
	18	9.74	9.38	8.97	8.72	8.06	7.67	7.59	7.38	7.29
	19	9.77	9.38	8.98	8.71	8.04	7.64	7.58	7.37	7.29
	20	9.75	9.32	8.92	8.64	8.03	7.66	7.55	7.35	7.24
	21	9.71	9.29	8.86	8.61	7.95	7.59	7.58	7.35	7.26
	22	9.70	9.28	8.89	8.59	7.98	7.57	7.56	7.34	7.25
	23	9.66	9.30	8.87	8.62	7.97	7.57	7.58	7.35	7.25
	24	9.67	9.28	8.89	8.64	8.00	7.57	7.57	7.33	7.26
	25	9.70	9.32	8.90	8.60	7.98	7.57	7.52	7.30	7.23
	26	9.70	9.27	8.87	8.60	7.96	7.57	7.52	7.31	7.21
	27	9.66	9.24	8.85	8.61	7.94	<u>7.52</u>	7.55	7.33	7.21
	28	9.65	9.29	8.86	8.61	7.96	7.57	7.58	7.33	7.24
	29	9.66	9.21	8.85	8.56	7.94	7.53	7.58	7.33	7.24
	30	9.62	9.22	8.83	8.61	7.92	7.54	7.57	7.35	7.25
令和 元	2019	9.67	9.27	8.85	8.60	7.98	7.57	7.61	7.39	7.32

【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	—	<u>9.30</u>	<u>9.00</u>	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	<u>8.70</u>	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	<u>8.70</u>	8.70
55	1980	—	9.40	9.10	9.00	8.70	8.70	8.80	<u>8.70</u>	8.70
56	1981	—	9.43	9.10	8.91	8.72	8.71	8.73	8.75	8.73
57	1982	—	9.43	9.08	8.96	8.69	8.70	8.73	8.72	8.72
58	1983	—	9.42	9.05	8.94	8.77	8.78	8.91	8.78	8.80
59	1984	9.70	9.41	9.09	8.94	8.78	8.82	8.90	8.89	8.81
60	1985	9.71	9.44	9.08	8.94	8.70	8.70	9.02	8.85	8.71
61	1986	9.68	9.42	9.07	8.99	<u>9.01</u>	8.83	8.88	8.78	8.81
62	1987	9.74	9.39	9.11	9.03	8.78	8.79	8.92	9.05	9.03
63	1988	<u>9.66</u>	9.35	9.07	8.93	8.74	8.74	9.05	9.02	9.00
平成 元	1989	9.70	9.42	9.07	8.96	8.75	8.75	8.87	8.87	8.76
2	1990	9.78	9.42	9.04	9.00	8.77	8.80	9.02	8.90	8.92
3	1991	9.89	9.44	9.09	8.97	8.74	8.71	<u>9.20</u>	9.09	9.07
4	1992	9.80	9.45	9.06	8.93	<u>8.66</u>	8.64	<u>8.72</u>	8.75	<u>8.69</u>
5	1993	9.71	9.43	9.07	<u>8.89</u>	8.67	<u>8.62</u>	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	<u>8.62</u>	8.96	8.86	8.84
8	1996	9.88	9.51	9.18	9.02	8.78	8.77	8.80	8.93	8.83
9	1997	9.88	9.57	9.21	9.03	8.76	8.76	8.90	8.85	8.88
10	1998	10.04	9.61	9.28	9.18	8.92	8.90	9.09	8.97	8.98
11	1999	10.01	9.59	9.25	9.16	8.92	8.94	9.07	9.02	9.03
12	2000	<u>10.10</u>	9.61	9.23	9.21	8.95	8.89	9.04	9.04	9.02
13	2001	10.07	9.60	9.27	9.20	8.95	8.94	9.12	8.99	9.00
14	2002	9.96	9.61	<u>9.30</u>	<u>9.24</u>	8.97	<u>8.98</u>	9.19	<u>9.19</u>	<u>9.10</u>
15	2003	10.03	9.58	9.28	<u>9.24</u>	8.90	8.97	8.89	8.91	8.89
16	2004	10.04	<u>9.64</u>	9.24	9.14	8.91	8.88	9.05	8.93	8.97
17	2005	10.04	9.60	9.28	9.09	8.84	8.83	9.07	9.06	9.03
18	2006	10.01	9.61	9.25	9.18	8.82	8.80	9.01	8.95	8.98
19	2007	10.06	9.63	9.26	9.13	8.83	8.76	9.03	8.97	8.97
20	2008	10.03	9.57	9.21	9.11	8.81	8.82	8.90	8.89	8.93
21	2009	9.99	9.55	9.18	9.12	8.79	8.73	8.99	8.94	8.97
22	2010	10.04	9.55	9.20	9.06	8.82	8.75	8.95	8.91	8.93
23	2011	10.02	9.62	9.18	9.10	8.78	8.76	8.99	8.96	8.96
24	2012	9.98	9.57	9.23	9.12	8.82	8.76	9.02	8.94	8.90
25	2013	10.00	9.60	9.22	9.13	8.79	8.74	8.94	8.94	8.93
26	2014	10.02	9.56	9.23	9.12	8.81	8.71	8.95	8.87	8.90
27	2015	9.96	9.51	9.17	9.11	8.78	8.72	8.91	8.87	8.81
28	2016	9.97	9.55	9.15	9.08	8.77	8.72	8.97	8.85	8.87
29	2017	10.00	9.49	9.16	9.06	8.72	8.67	8.98	8.91	8.86
30	2018	9.92	9.52	9.15	9.07	8.75	8.67	8.94	8.89	8.93
令和 元	2019	9.97	9.51	9.17	9.10	8.80	8.73	8.92	8.87	8.90

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【ボール投げ(男子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和 40	1965	—	31.70	35.30	19.10	21.50	24.40	25.90	27.70	29.00	
	41	1966	—	31.00	32.30	<u>18.10</u>	21.10	<u>23.10</u>	25.40	27.00	28.20
	42	1967	—	29.50	33.50	18.60	21.20	24.50	26.10	27.10	28.70
	43	1968	—	30.00	34.10	18.60	21.10	24.00	26.00	27.20	28.30
	44	1969	—	30.70	35.10	18.90	21.50	24.30	26.10	28.00	28.30
	45	1970	—	31.20	35.20	18.70	21.10	24.50	26.40	27.90	28.40
	46	1971	—	30.40	34.90	19.30	22.00	24.80	26.50	27.90	29.30
	47	1972	—	29.60	33.90	18.70	21.20	24.50	25.90	27.30	28.20
	48	1973	—	29.00	33.70	19.30	22.20	24.70	27.50	28.40	29.20
	49	1974	—	29.00	32.90	18.80	21.80	24.30	25.90	27.20	27.50
	50	1975	—	28.30	33.30	19.00	21.60	24.30	26.30	26.90	27.40
	51	1976	—	28.10	33.50	19.00	21.90	24.30	25.90	27.60	29.10
	52	1977	—	29.40	33.80	19.20	22.00	24.40	25.80	27.10	28.10
	53	1978	—	29.90	34.00	19.00	22.00	24.50	25.10	27.00	27.30
	54	1979	—	30.10	34.60	19.10	22.20	24.70	26.20	28.10	29.10
	55	1980	—	30.10	34.40	19.60	22.40	24.80	25.60	26.60	28.00
	56	1981	—	29.81	34.38	19.07	21.88	24.34	26.50	28.31	29.17
	57	1982	—	29.30	33.45	19.95	22.00	25.10	26.13	28.00	29.16
	58	1983	—	28.85	33.46	19.79	21.66	24.62	26.00	27.22	29.01
	59	1984	25.02	29.03	33.27	19.06	21.79	24.50	26.16	27.45	28.65
	60	1985	24.55	28.31	32.68	19.35	22.18	24.58	26.51	27.65	28.96
	61	1986	24.05	28.12	32.92	19.06	21.54	24.27	24.53	26.47	27.53
	62	1987	24.19	28.39	32.53	19.00	21.58	24.17	24.46	26.82	28.08
	63	1988	24.49	27.61	32.01	19.13	22.27	24.49	24.81	26.82	27.22
平成 元	1989	23.63	28.23	31.91	19.45	22.08	24.66	25.77	26.95	27.44	
	2	1990	23.43	27.58	32.24	19.64	22.17	24.58	24.64	25.60	26.70
	3	1991	23.38	27.24	31.70	20.22	23.01	25.25	24.73	29.79	27.20
	4	1992	23.33	27.60	32.27	18.97	22.78	24.75	25.54	27.14	28.13
	5	1993	22.61	26.90	31.63	19.36	21.77	24.39	25.26	26.51	27.44
	6	1994	21.93	26.44	29.89	19.44	22.39	25.01	24.20	25.71	26.17
	7	1995	21.87	25.73	30.50	18.72	21.40	23.59	24.41	25.72	26.41
	8	1996	22.05	26.52	30.53	18.69	<u>21.02</u>	23.57	25.54	26.55	27.16
	9	1997	21.84	25.61	29.42	18.96	21.80	24.00	25.40	26.00	27.18
	10	1998	21.79	25.89	29.63	18.60	21.78	24.26	24.58	26.10	27.38
	11	1999	21.66	25.80	29.67	19.08	21.71	24.27	24.41	25.64	26.93
	12	2000	22.00	25.91	30.31	18.78	21.37	23.50	24.83	25.42	26.52
	13	2001	21.66	25.32	29.35	18.77	21.75	24.40	25.33	26.79	26.88
	14	2002	22.38	26.18	30.25	18.69	21.65	24.21	23.90	<u>25.17</u>	<u>26.07</u>
	15	2003	21.45	25.47	30.32	18.88	21.68	23.84	25.05	26.48	27.37
	16	2004	21.38	25.57	29.60	18.62	21.68	23.64	24.43	26.10	26.97
	17	2005	21.90	25.78	29.84	18.91	21.89	24.21	24.90	25.89	26.69
	18	2006	22.14	26.07	29.87	18.34	21.40	23.92	24.71	26.68	27.17
	19	2007	22.42	26.12	30.12	18.46	21.38	24.06	25.39	26.65	27.56
	20	2008	22.45	26.51	30.44	18.72	21.56	24.17	25.46	26.86	27.65
	21	2009	22.33	26.46	30.40	18.87	21.79	24.11	25.15	26.62	27.53
	22	2010	21.83	25.66	29.90	18.87	21.88	24.45	24.79	26.63	27.46
	23	2011	21.45	25.41	29.44	18.83	21.99	24.74	24.89	26.30	27.40
	24	2012	20.73	24.96	28.79	18.77	21.67	24.62	24.83	26.24	26.97
	25	2013	20.55	24.22	28.40	18.76	22.01	24.53	24.76	26.55	27.10
	26	2014	20.18	24.01	27.79	18.85	21.91	24.88	24.78	26.04	27.39
	27	2014	19.84	23.56	27.52	18.59	22.02	24.77	24.26	25.92	27.05
	28	2016	20.10	23.25	26.91	18.43	21.58	24.54	23.89	25.43	26.58
	29	2017	20.21	23.60	26.73	18.71	21.88	24.46	24.04	25.68	26.75
	30	2018	19.94	23.45	26.96	18.50	22.01	24.61	23.93	25.44	26.43
令和 元	2019	<u>19.23</u>	<u>22.67</u>	<u>26.10</u>	18.43	21.38	24.55	<u>23.85</u>	25.42	26.31	

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

【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	16.70	17.90	13.30	14.30	15.20	15.90	16.00	16.40
41	1966	—	16.60	18.80	13.60	14.40	15.20	15.30	16.00	16.20
42	1967	—	16.30	19.00	13.60	14.30	14.90	15.50	16.30	16.30
43	1968	—	17.00	20.00	14.20	14.80	15.40	15.90	16.70	16.90
44	1969	—	17.50	20.20	13.60	14.60	15.10	15.20	15.50	15.90
45	1970	—	18.40	21.00	14.00	14.60	15.50	15.80	16.10	16.60
46	1971	—	17.80	21.00	14.20	14.90	15.50	16.10	16.70	16.80
47	1972	—	17.60	20.80	13.70	14.80	15.40	15.20	16.00	15.70
48	1973	—	17.40	20.00	14.40	15.70	16.10	16.40	16.50	16.60
49	1974	—	16.90	19.40	13.90	15.00	15.80	15.80	16.00	16.40
50	1975	—	16.70	19.60	13.90	15.00	15.70	16.20	16.80	16.80
51	1976	—	16.80	20.00	13.70	14.80	15.70	15.80	16.70	17.30
52	1977	—	16.50	19.20	13.60	15.00	15.10	15.90	16.60	16.80
53	1978	—	17.30	20.40	13.70	15.00	15.80	15.40	15.90	16.40
54	1979	—	16.40	20.40	14.30	15.30	15.90	16.10	16.40	17.00
55	1980	—	16.80	20.10	13.90	14.60	15.50	15.40	15.60	16.00
56	1981	—	16.93	19.43	14.62	15.24	15.69	15.65	15.76	16.08
57	1982	—	17.22	19.92	13.67	14.77	15.72	16.20	16.26	16.65
58	1983	—	17.12	19.71	14.02	14.75	15.71	16.19	16.29	16.64
59	1984	13.50	16.71	19.27	13.64	14.86	15.42	15.98	16.36	17.04
60	1985	13.91	16.22	18.98	13.38	14.81	15.58	15.30	15.80	16.70
61	1986	13.93	16.41	19.19	13.67	14.50	15.47	15.40	15.64	15.60
62	1987	14.06	16.93	19.00	13.20	14.29	15.30	15.81	15.90	16.15
63	1988	14.13	16.51	19.00	13.84	14.59	15.21	14.96	15.32	15.67
平成 元	1989	13.68	16.32	18.67	13.89	14.81	15.80	15.49	15.86	16.36
2	1990	13.40	16.16	18.77	13.44	14.64	14.84	14.53	15.02	15.29
3	1991	13.04	15.96	17.99	13.69	14.56	15.39	14.37	14.68	14.90
4	1992	13.44	16.07	18.30	13.43	14.71	15.30	15.26	15.67	15.90
5	1993	12.96	15.86	17.86	13.56	14.30	15.23	14.66	15.29	15.45
6	1994	13.13	15.53	17.76	13.41	14.65	15.29	14.30	14.47	15.13
7	1995	12.68	14.96	17.19	13.14	14.24	15.07	14.14	14.68	14.74
8	1996	12.85	15.23	17.04	12.26	13.73	14.74	14.89	15.05	15.42
9	1997	12.48	14.89	16.70	12.42	13.64	14.34	14.50	15.04	15.35
10	1998	12.55	14.41	16.58	11.99	13.51	14.34	13.92	14.58	15.05
11	1999	12.73	14.76	17.17	12.24	13.58	13.77	14.03	14.54	15.34
12	2000	12.57	15.17	16.89	12.25	13.33	14.09	13.80	14.02	14.60
13	2001	12.96	15.02	16.29	12.12	13.16	13.95	13.83	14.45	14.92
14	2002	12.86	14.79	16.73	12.00	13.25	14.21	13.40	13.85	13.99
15	2003	12.31	14.75	16.82	12.15	13.29	13.85	14.76	14.64	15.01
16	2004	12.70	14.92	17.11	12.44	12.96	13.95	14.04	14.43	14.69
17	2005	12.79	15.37	17.18	12.34	13.69	14.12	13.84	14.14	14.55
18	2006	12.86	15.30	17.31	12.15	13.61	14.25	13.98	14.59	14.71
19	2007	12.82	15.46	17.57	12.43	13.60	14.45	14.28	14.79	15.07
20	2008	12.93	15.40	17.74	12.41	13.75	14.36	14.31	15.05	15.18
21	2009	12.79	15.14	17.35	12.29	13.71	14.50	14.25	14.78	15.18
22	2010	12.31	14.98	17.03	12.23	13.58	14.48	14.34	14.69	14.85
23	2011	12.24	14.45	17.01	11.95	13.44	14.42	14.15	14.81	15.03
24	2012	12.24	14.68	16.52	11.99	13.24	14.28	14.04	14.65	15.06
25	2013	12.44	14.42	16.66	11.67	13.44	14.22	14.04	14.74	14.99
26	2014	12.28	14.72	16.43	12.00	13.30	14.45	13.86	14.49	14.90
27	2014	12.25	14.71	16.80	11.80	13.54	14.04	14.02	14.28	14.84
28	2016	12.37	14.59	16.84	12.05	13.43	14.33	13.47	14.45	14.66
29	2017	12.37	14.90	16.65	12.31	13.68	14.39	13.76	14.22	15.04
30	2018	12.44	14.59	16.88	12.32	13.83	14.77	14.06	14.53	14.51
令和 元	2019	12.22	14.61	16.39	12.22	13.65	14.67	14.22	14.59	14.86

(注2) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位: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	<u>15.29</u>	<u>17.03</u>	<u>18.63</u>	<u>19.94</u>	<u>23.91</u>	<u>25.11</u>	<u>24.92</u>	<u>26.04</u>	<u>27.21</u>
11	1999	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	2000	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	2001	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	2002	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	2003	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	2004	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	2005	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	2006	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	2007	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	2008	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	2009	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	2010	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	2011	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	2012	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	2013	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	2014	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	2015	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	2016	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	2017	18.56	20.87	22.58	24.03	28.13	30.11	29.48	31.75	32.58
30	2018	18.64	20.75	22.83	23.78	27.95	29.99	29.11	31.46	32.48
令和 元	2019	18.22	20.65	22.54	23.78	27.08	29.45	28.91	30.97	32.38

【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	<u>13.58</u>	<u>14.65</u>	<u>15.46</u>	<u>15.59</u>	<u>17.77</u>	<u>18.07</u>	<u>17.73</u>	<u>18.42</u>	<u>18.85</u>
11	1999	14.53	15.48	16.49	16.71	18.11	18.26	18.42	20.12	20.55
12	2000	14.12	15.27	16.21	17.53	19.19	19.36	19.38	20.29	20.85
13	2001	14.50	15.73	16.20	17.26	18.90	19.15	19.17	20.27	21.22
14	2002	14.79	15.50	16.47	16.55	18.79	19.29	18.32	19.10	19.41
15	2003	14.97	16.18	17.28	17.88	20.39	20.21	20.79	21.89	21.63
16	2004	15.48	16.84	17.51	17.95	20.62	20.74	20.16	22.24	22.32
17	2005	15.32	16.90	17.92	18.25	21.37	21.43	20.76	22.11	23.02
18	2006	15.63	17.25	18.27	18.73	21.87	22.36	21.41	22.99	23.17
19	2007	15.57	17.51	18.61	19.18	22.25	23.00	22.46	23.68	24.05
20	2008	16.19	17.67	19.01	19.34	22.74	23.59	22.98	24.60	25.19
21	2009	16.06	17.70	19.12	19.85	22.61	23.63	23.17	24.47	25.23
22	2010	15.67	17.65	18.93	19.87	22.96	23.73	23.01	24.83	25.41
23	2011	16.00	17.69	19.31	20.02	23.04	24.08	22.74	25.04	25.54
24	2012	16.33	18.17	19.38	20.12	23.29	24.26	22.89	24.84	25.92
25	2013	16.37	18.13	19.62	19.82	23.72	24.42	22.99	24.77	25.56
26	2014	16.46	18.46	19.96	20.03	23.51	24.89	23.21	24.87	25.41
27	2015	16.67	18.80	20.17	20.23	23.70	24.32	23.30	24.44	25.35
28	2016	17.10	18.95	20.56	20.64	23.82	24.62	22.94	24.69	25.09
29	2017	17.30	19.45	20.76	20.44	24.16	24.83	23.06	24.38	25.39
30	2018	17.34	19.53	20.93	20.92	24.05	25.39	23.11	24.48	24.97
令和 元	2019	17.16	19.49	20.95	20.83	23.69	24.95	23.72	24.67	25.03

【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	<u>42.70</u>	44.51	<u>44.77</u>	<u>46.20</u>
	11	1999	<u>30.16</u>	<u>31.94</u>	34.25	<u>36.50</u>	<u>39.12</u>	44.26	45.47	48.13	49.05
	12	2000	30.39	32.42	34.31	37.44	41.41	43.07	48.78	48.64	49.91
	13	2001	31.03	32.59	34.99	37.38	41.33	44.57	47.09	51.43	51.61
	14	2002	31.78	32.94	34.86	37.71	41.49	44.12	<u>43.76</u>	45.99	48.22
	15	2003	31.51	33.53	35.00	37.92	41.88	44.00	49.00	50.44	51.42
	16	2004	30.20	32.26	<u>33.94</u>	37.92	40.58	42.84	47.33	51.89	52.46
	17	2005	30.85	32.12	34.19	37.86	42.46	45.48	47.38	50.30	52.57
	18	2006	31.05	32.94	34.69	38.22	42.36	46.07	47.27	50.31	52.36
	19	2007	31.29	33.03	35.24	38.14	43.33	46.79	48.52	50.00	52.99
平成	20	2008	31.23	32.76	35.33	39.44	43.16	47.21	48.40	51.28	52.13
	21	2009	31.05	33.24	35.33	39.53	44.22	47.46	48.99	51.43	53.23
	22	2010	31.32	33.25	35.79	39.81	44.55	48.90	48.26	51.77	53.40
	23	2011	31.54	33.07	35.49	40.02	44.85	48.23	49.14	50.87	53.83
	24	2012	31.58	33.23	35.55	40.82	45.13	48.50	48.17	52.11	52.82
	25	2013	31.62	33.18	35.86	40.29	45.19	48.64	48.40	51.33	53.70
平成	26	2014	31.70	33.95	36.20	41.26	45.03	<u>49.55</u>	48.59	51.23	52.93
	27	2015	32.24	34.09	36.77	40.99	45.55	49.19	<u>49.18</u>	51.48	53.42
	28	2016	32.56	34.14	36.86	40.93	44.48	48.49	48.46	50.95	52.95
	29	2017	32.24	34.32	36.79	41.29	45.66	48.65	48.60	51.10	52.68
	30	2018	<u>32.88</u>	34.69	36.93	40.73	<u>46.00</u>	49.45	47.93	50.35	52.66
	令和	元	2019	32.50	<u>34.83</u>	<u>37.04</u>	<u>41.34</u>	<u>44.86</u>	<u>49.23</u>	<u>48.17</u>	<u>50.49</u>

【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	<u>35.58</u>	37.81	41.23	42.32	<u>42.91</u>	44.30	45.28	45.80
	12	2000	<u>32.98</u>	35.65	38.04	41.81	43.85	44.17	46.07	45.54	47.15
	13	2001	33.11	35.73	38.56	41.59	42.71	44.43	44.18	46.28	45.69
	14	2002	34.47	35.78	38.34	<u>40.27</u>	<u>42.05</u>	43.73	<u>43.98</u>	<u>43.58</u>	<u>44.36</u>
	15	2003	34.99	37.07	38.39	41.37	43.47	43.14	46.12	48.38	49.58
	16	2004	33.13	35.76	<u>37.64</u>	40.73	42.46	43.62	45.49	47.24	48.32
	17	2005	33.59	35.59	38.29	41.53	43.61	44.25	45.67	46.43	48.78
	18	2006	34.32	36.61	38.90	41.63	44.01	45.10	45.83	47.88	48.86
	19	2007	34.78	36.89	39.28	41.84	44.64	46.45	46.14	47.82	49.43
平成	20	2008	34.46	37.02	39.46	42.47	44.86	46.78	47.00	47.95	49.59
	21	2009	34.24	37.01	39.55	42.87	44.94	46.85	47.43	48.73	49.04
	22	2010	34.78	37.12	40.25	42.97	45.75	47.13	47.43	49.59	49.90
	23	2011	34.72	36.91	40.11	43.99	46.14	47.83	47.27	48.87	50.68
	24	2012	35.14	37.34	40.04	43.86	46.26	47.94	47.83	48.98	50.10
	25	2013	34.98	37.16	39.99	43.34	46.52	48.45	48.08	49.14	50.01
平成	26	2014	35.42	37.99	40.70	43.81	46.19	48.90	48.56	49.72	50.52
	27	2015	35.67	38.28	41.21	44.18	46.80	48.47	49.19	50.30	51.82
	28	2016	35.70	37.92	41.16	44.56	46.76	48.91	48.32	49.74	51.20
	29	2017	35.54	38.37	40.83	44.53	47.63	49.29	48.74	49.77	51.10
	30	2018	35.94	38.53	41.39	<u>44.75</u>	47.57	<u>50.38</u>	48.84	50.19	51.21
	令和	元	2019	<u>36.36</u>	<u>39.00</u>	<u>41.68</u>	<u>44.69</u>	<u>47.73</u>	<u>50.32</u>	<u>49.59</u>	<u>50.29</u>

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
平成 10	1998	37.96	45.69	51.98	<u>54.88</u>	77.01	85.29	72.13	<u>76.54</u>	88.20
11	1999	39.57	47.06	54.30	60.02	<u>70.48</u>	87.56	75.99	80.42	80.88
12	2000	38.55	<u>43.93</u>	53.55	62.06	75.48	81.04	80.70	87.29	88.67
13	2001	<u>37.57</u>	45.51	<u>51.09</u>	60.78	77.90	86.53	87.16	92.85	92.08
14	2002	40.68	47.01	53.02	58.94	75.27	<u>79.41</u>	<u>64.45</u>	80.85	<u>76.81</u>
15	2003	37.64	45.70	53.15	61.75	80.12	85.06	86.51	95.53	94.29
16	2004	39.48	46.88	55.67	61.76	79.06	83.28	86.07	96.90	97.07
17	2005	40.58	49.67	55.66	63.55	80.58	87.57	85.26	92.29	93.82
18	2006	41.60	49.76	59.31	62.36	82.36	88.15	83.48	97.33	96.25
19	2007	42.43	52.24	60.82	65.19	83.35	89.22	89.43	97.12	98.09
20	2008	43.81	54.50	63.56	69.25	85.66	91.81	91.38	99.98	100.56
21	2009	43.62	54.60	64.53	70.77	88.15	92.19	91.55	97.25	100.53
22	2010	45.59	55.18	64.86	71.70	88.88	95.24	91.37	100.29	99.48
23	2011	46.67	56.54	66.21	72.74	89.87	95.26	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	<u>94.37</u>	<u>102.61</u>	101.25
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	101.77
26	2014	47.94	58.26	67.20	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	101.20
27	2015	46.82	57.42	66.02	72.99	88.83	95.69	93.37	102.30	100.16
28	2016	48.07	57.00	65.88	71.68	90.80	96.67	92.01	101.10	<u>102.50</u>
29	2017	47.88	<u>58.76</u>	66.21	72.59	<u>91.06</u>	<u>96.95</u>	91.01	98.21	99.88
30	2018	<u>48.36</u>	57.55	<u>67.31</u>	70.05	89.88	95.95	89.14	96.79	98.15
令和 元	2019	47.46	56.69	65.34	68.95	85.78	91.47	87.95	96.16	95.87

【20mシャトルラン(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
平成 10	1998	29.74	<u>35.01</u>	39.06	39.96	49.99	53.30	36.99	<u>38.17</u>	<u>36.21</u>
11	1999	30.66	35.78	41.12	<u>38.50</u>	<u>44.26</u>	<u>44.63</u>	39.88	41.74	41.96
12	2000	<u>28.58</u>	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30	47.31
13	2001	30.02	<u>35.01</u>	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	35.42	39.20	39.70	46.13	46.49	<u>34.35</u>	44.18	40.26
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	52.95
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	49.92
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	49.53
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	51.20
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	51.99
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	54.80
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	54.63
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	54.11
23	2011	34.23	42.35	50.32	52.64	60.07	59.00	51.39	54.79	54.47
24	2012	35.14	43.70	49.26	52.25	59.93	58.74	52.38	54.78	55.43
25	2013	36.09	44.38	51.08	51.49	59.64	57.81	53.77	55.42	53.62
26	2014	36.71	45.22	51.34	52.51	60.03	60.26	53.74	56.35	55.49
27	2015	35.99	45.89	51.91	53.66	60.87	58.70	<u>53.91</u>	<u>56.35</u>	<u>56.73</u>
28	2016	36.90	45.15	52.53	54.15	62.54	60.33	52.71	55.89	55.03
29	2017	37.06	<u>46.17</u>	51.83	<u>54.53</u>	<u>62.97</u>	60.77	52.73	55.60	55.08
30	2018	<u>37.84</u>	46.06	<u>53.22</u>	53.45	62.34	<u>62.30</u>	52.54	55.31	54.86
令和 元	2019	37.44	45.99	51.71	53.35	59.59	58.70	53.28	55.89	54.22

【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	<u>149.24</u>	157.98	168.91	180.51	195.57	212.12	217.95	224.98	228.81
12	2000	147.73	156.96	167.23	<u>177.11</u>	195.85	208.82	217.64	226.48	230.92
13	2001	147.87	156.40	166.55	180.83	198.54	214.27	<u>223.96</u>	<u>231.04</u>	<u>235.30</u>
14	2002	148.53	<u>159.66</u>	167.03	179.59	198.81	210.67	<u>211.14</u>	<u>219.91</u>	<u>224.85</u>
15	2003	148.03	158.91	<u>169.91</u>	178.10	196.75	<u>208.40</u>	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	<u>195.52</u>	210.64	216.24	224.38	228.05
20	2008	146.84	156.69	166.69	180.85	197.64	211.33	217.31	224.53	228.06
21	2009	146.09	154.90	166.38	180.96	200.05	211.40	217.62	225.95	230.34
22	2010	146.79	155.08	166.27	182.39	199.73	215.18	217.38	225.71	230.27
23	2011	147.57	156.03	166.42	180.68	200.24	214.09	219.51	226.47	231.05
24	2012	146.19	155.54	165.84	182.52	199.40	213.69	219.36	228.47	231.70
25	2013	146.61	154.92	165.69	181.75	199.66	213.69	218.37	227.61	232.21
26	2014	145.70	154.99	166.05	183.48	200.64	214.37	217.41	225.57	230.00
27	2015	<u>144.98</u>	<u>153.90</u>	165.54	183.04	202.07	215.16	218.94	226.91	232.00
28	2016	146.90	155.42	165.86	182.27	201.18	215.32	218.85	226.36	231.21
29	2017	146.63	155.29	<u>165.41</u>	184.25	202.73	215.40	219.12	226.82	230.81
30	2018	146.62	155.26	166.60	184.04	<u>203.31</u>	<u>217.11</u>	220.17	227.44	231.64
令和 元	2019	146.93	155.58	165.96	<u>184.68</u>	201.88	215.36	217.90	226.98	230.00

【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	<u>141.20</u>	148.97	158.01	160.22	166.00	<u>165.52</u>	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	<u>155.07</u>	162.46	167.62	167.80	169.02	170.84	172.90
14	2002	139.25	148.85	155.59	160.57	<u>165.31</u>	167.15	<u>160.47</u>	<u>160.58</u>	<u>165.26</u>
15	2003	139.93	<u>152.54</u>	158.23	<u>158.70</u>	166.64	165.97	172.75	171.32	171.22
16	2004	138.99	<u>146.70</u>	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	<u>137.91</u>	147.34	156.32	162.54	169.84	170.83	169.93	171.71	171.45
22	2010	138.37	148.37	156.90	165.67	170.16	171.43	170.10	172.73	173.00
23	2011	139.25	148.08	157.61	164.32	170.27	171.87	170.61	173.80	174.74
24	2012	138.68	148.54	156.19	165.12	169.70	172.08	170.45	173.34	175.16
25	2013	139.04	147.57	156.98	164.15	171.73	172.82	171.44	173.72	174.64
26	2014	139.31	148.42	156.16	166.42	171.83	174.86	171.12	173.08	174.06
27	2015	138.40	148.30	157.16	167.07	173.19	173.83	172.07	174.53	<u>176.59</u>
28	2016	140.37	149.41	158.10	167.57	174.05	176.00	170.09	173.76	174.75
29	2017	139.70	149.38	156.96	168.21	175.06	176.90	172.31	173.10	175.04
30	2018	140.76	149.62	<u>158.59</u>	<u>169.84</u>	<u>176.66</u>	<u>178.47</u>	173.62	<u>175.73</u>	175.10
令和 元	2019	140.94	150.07	158.08	169.16	175.63	177.84	<u>173.70</u>	175.43	174.67

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

Ⅲ 新体力テスト実施要項

記録用紙

新体力テスト実施要項

1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

校種	共通テスト項目	校種別テスト項目
小学校…4, 5, 6 学年 (スポーツ庁対象校は全学年)	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

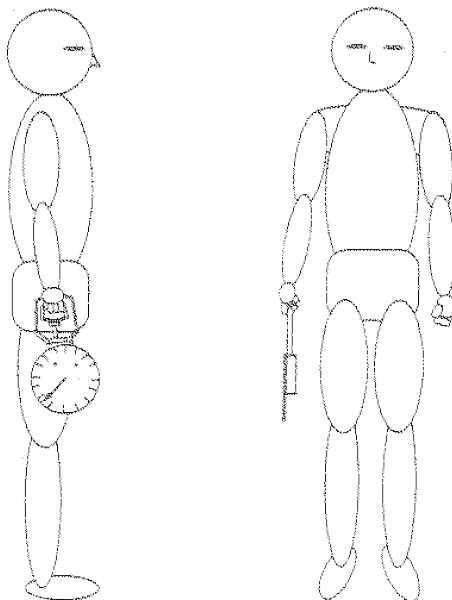
握力

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)

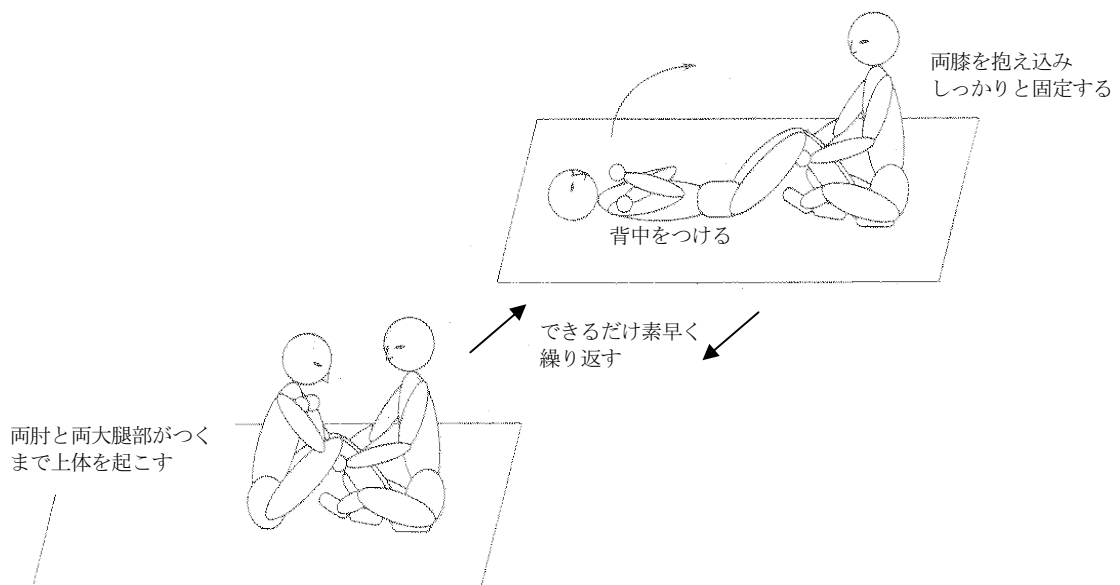
上体起こし

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

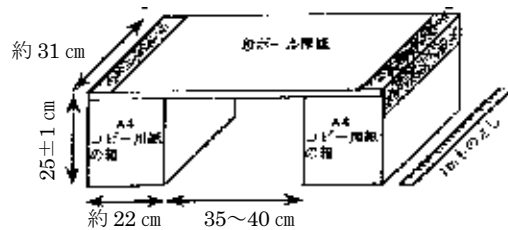
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

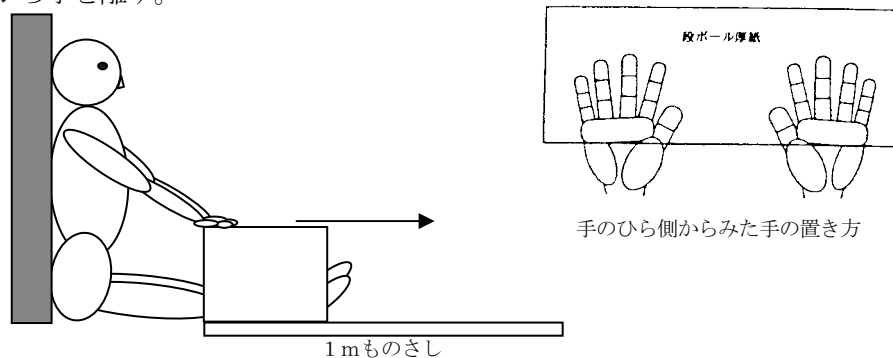
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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



2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

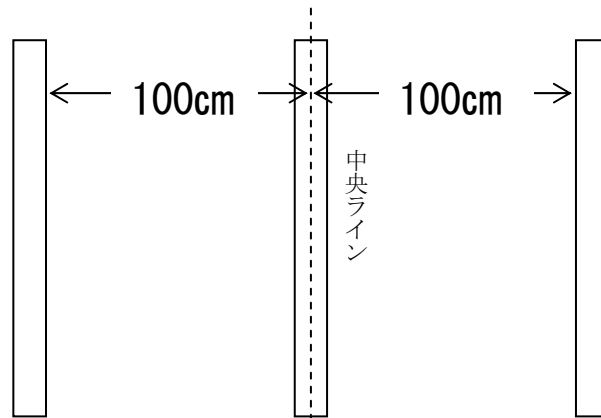
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

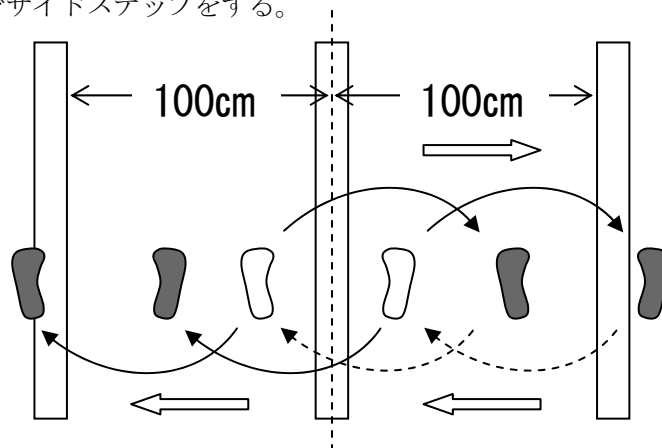
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2 方法

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



3 記録

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

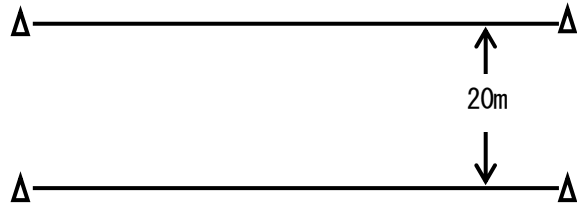
4 実施上の注意

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

20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

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



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

持久走（男子1500m、女子1000m）**1 準備**

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

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

3 記録

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

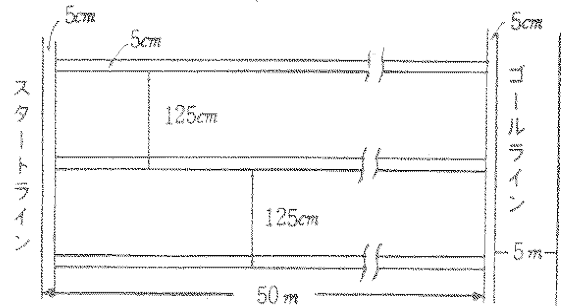
4 実施上の注意

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

50m走

1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレーートの直走路とし、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。

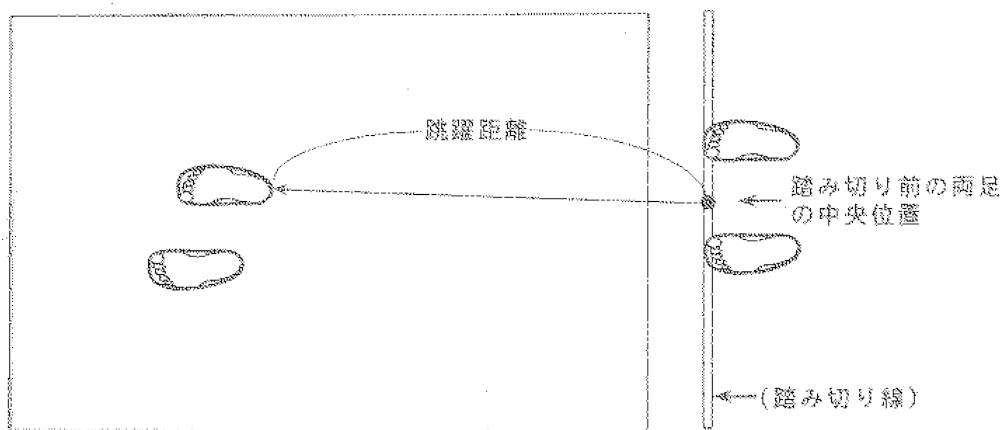
マットを壁に付けて敷く。

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。

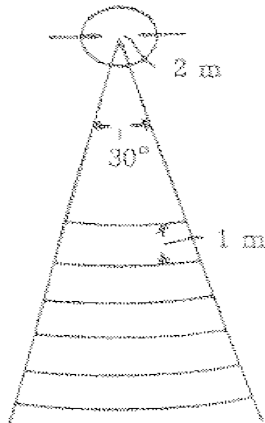
(5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

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。

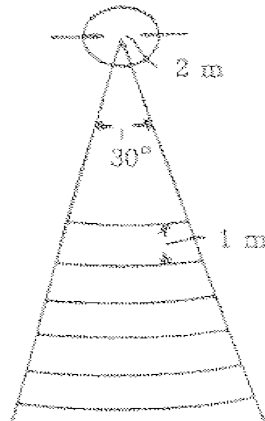
4 実施上の注意

- (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 きらくようし
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26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	しんちよう 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 録		とく 得 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	1回目	kg	2回目	kg	
	ひだり 左	1回目	kg	2回目	kg	
	さゆう 左右	(左右よい方の記録の平均:キログラム未満は四捨五入)				kg
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm	
4. 反復横とび		1回目	点	2回目	点	
5. 20mシャトルラン		折り返し数			回	
6. 50m走 (1/10秒未満は切り上げる)			.	秒	びよう	
7. 立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm	
8. ソフトボール投げ		1回目	m	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 26 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>あく りよく</small> (左右それぞれの記録はキログラム未満を切り捨て)	右	1 回目	kg	
		2 回目	kg	
	左	1 回目	kg	2 回目
	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

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	1 2	1 2	1 2
	2. はいっていない						
イ, スポーツ実施状況	1. 週3日以上	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	2. 週1~2日程度						
	3. 月1~3日程度						
	4. しない						
ウ, 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	2. 30分以上1時間未満						
	3. 1時間以上2時間未満						
	4. 2時間以上						
エ, 朝食の有無	1. 毎日食べる	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	2. 時々食べない						
	3. 毎日食べない						
オ, 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	2. 6時間以上8時間未満						
	3. 8時間以上						
カ, 1日のテレビ視聴時間(TVゲームを含む)	1. 1時間未満	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	2. 1時間以上2時間未満						
	3. 2時間以上3時間未満						
	4. 3時間以上						

◆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								
	4. しない								
ウ, 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満								
	2. 30分以上1時間未満	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. 1時間以上2時間未満								
	4. 2時間以上								
エ, 朝食の有無	1. 毎日食べる								
	2. 時々欠かす	1	2	3	1	2	3	1	2
	3. まったく食べない								
オ, 1日の睡眠時間	1. 6時間未満								
	2. 6時間以上8時間未満	1	2	3	1	2	3	1	2
	3. 8時間以上								
カ, 1日のテレビ視聴時間(TVゲームを含む)	1. 1時間未満								
	2. 1時間以上2時間未満	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. 2時間以上3時間未満								
	4. 3時間以上								

◆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) 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										

テストの得点表および総合評価

小学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

テストの得点表および総合評価

中・高等学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

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

石川県教育委員会保健体育課

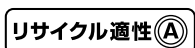
金沢市鞍月1-1

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

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

令和2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。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。