

平成26年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

平成27年2月

石川県教育委員会



# 目 次

## I 調査結果の概要・結果・分析

1 平成 26 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査の概要……………	1
2 平成 26 年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果……………	2
3 平成 26 年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価の状況……………	6
4 平成 26 年度本県の児童生徒の生活調査結果 ……………	8
5 「本県の平成 26 年度」と「本県の平成 25 年度」の平均値の比較 ……………	21
6 「本県の平成 26 年度」の平均値と「本県の過去 10 年間」の平均値の比較 ……………	22
7 本県平成 26 年度の小 6、中 3、高 3 の 3 年間(2 年前、1 年前、現在)での…………	24
平均値変化	
8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成 14 年度～平成 26 年度) ……………	30
9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン ……………	31
10 体力向上における学校の取組の視点 ……………	42

## II 統計資料

11 平成 25 年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果……………	43
12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和 40 年度～平成 26 年度) ……………	45
13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和 40 年度～平成 26 年度)……………	54
14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和 40 年度～平成 26 年度) ……………	60

III 新体力テスト実施要項及び記録用紙……………	73
---------------------------	----



# I 調査結果の概要・結果・分析



# 1 平成26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	221 校	第4学年	5,031 人	4,994 人	10,025 人
		第5学年	5,415 人	5,142 人	10,557 人
		第6学年	5,259 人	5,087 人	10,346 人
公立中学校	87 校	第1学年	5,450 人	5,192 人	10,642 人
		第2学年	5,390 人	5,219 人	10,609 人
		第3学年	5,328 人	5,031 人	10,359 人
公立高等学校 (全日制)	40 校	第1学年	3,934 人	3,946 人	7,880 人
		第2学年	3,644 人	3,715 人	7,359 人
		第3学年	3,562 人	3,886 人	7,448 人
合計	348 校		43,013 人	42,212 人	85,225 人

公立高等学校 (定時制)	6 校	第1学年 (15歳)	88 人	50 人	138 人
		第2学年 (16歳)	78 人	57 人	135 人
		第3学年 (17歳)	71 人	51 人	122 人
		第4学年 (18歳)	41 人	49 人	90 人
合計			278 人	207 人	485 人

※ 定時制については、人数が少ないため分析(図表化)は行っていない

## (3) 調査実施時期

5月～7月

## (4) 調査内容

新体力テスト実施要項及び生活調査により実施する。

### 【新体力テスト】

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

※( )内は、各項目の指標となる体力・運動能力

### 【生活調査】

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

## 2 平成26年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果

### 【小学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
体 格	身長 (cm)	標本数	5,022	5,406	5,246	4,981	5,135	5,079
		平均値	133.80	139.29	145.48	133.78	140.67	147.14
		標準偏差	5.53	6.07	7.13	6.01	6.89	6.66
	体重 (kg)	標本数	5,020	5,405	5,250	4,983	5,135	5,081
		平均値	30.59	34.20	38.41	30.05	34.31	38.86
		標準偏差	5.83	7.16	8.29	5.74	6.96	7.65
	座高 (cm)	標本数	5,015	5,385	5,231	4,978	5,132	5,071
		平均値	72.82	75.07	77.84	72.90	76.09	79.39
		標準偏差	3.16	3.43	4.13	3.35	3.89	3.98
体 力	握力 (kg)	標本数	5,005	5,387	5,214	4,966	5,120	5,058
		平均値	14.88	17.05	20.35	14.02	16.65	19.62
		標準偏差	3.23	3.80	4.82	3.14	3.82	4.34
	上体起こし (回)	標本数	4,980	5,337	5,210	4,966	5,103	5,049
		平均値	17.79	20.31	22.40	16.46	18.46	19.96
		標準偏差	5.93	5.94	5.92	5.41	5.29	5.36
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,989	5,373	5,212	4,963	5,119	5,052
		平均値	31.70	33.95	36.20	35.42	37.99	40.70
		標準偏差	7.51	7.79	8.36	7.62	7.89	8.34
反復横とび (点)	標本数	4,979	5,353	5,180	4,959	5,102	5,027	
	平均値	39.35	44.14	47.75	37.24	41.96	44.38	
	標準偏差	8.44	7.90	7.31	7.63	6.74	6.39	
運 動	20mシャトルラン (回)	標本数	4,987	5,329	5,185	4,943	5,071	5,026
		平均値	47.94	58.26	67.20	36.71	45.22	51.34
		標準偏差	20.13	22.24	22.84	15.17	16.78	17.20
能	50m走 (秒)	標本数	4,976	5,344	5,195	4,952	5,100	5,035
		平均値	9.70	9.27	8.87	10.02	9.56	9.23
		標準偏差	0.92	0.87	0.84	0.88	0.80	0.76
力	立ち幅とび (cm)	標本数	4,972	5,361	5,194	4,959	5,102	5,036
		平均値	145.70	154.99	166.05	139.31	148.42	156.16
		標準偏差	18.50	20.00	21.12	18.39	19.07	20.22
力	ボール投げ (m) 小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	標本数	4,980	5,362	5,195	4,958	5,110	5,046
		平均値	20.18	24.01	27.79	12.28	14.72	16.43
		標準偏差	7.26	8.18	9.36	4.15	5.02	5.60



【中学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体 格	身長 (cm)	標本数	5,436	5,363	5,303	5,173	5,212	5,012
		平均値	153.14	160.19	165.81	152.17	155.18	157.03
		標準偏差	7.90	7.61	6.47	5.88	5.45	5.21
	体重 (kg)	標本数	5,440	5,346	5,300	5,161	5,196	4,997
		平均値	44.25	48.68	54.15	43.43	47.01	49.76
		標準偏差	9.61	9.29	9.44	7.57	7.25	7.05
	座高 (cm)	標本数	5,416	5,324	5,286	5,156	5,201	4,997
		平均値	81.59	84.95	88.07	82.26	83.90	85.15
		標準偏差	4.72	4.71	4.71	3.77	3.49	3.18
体 力 ・ 運 動 能 力	握力 (kg)	標本数	5,435	5,356	5,272	5,181	5,196	5,013
		平均値	23.99	29.47	35.04	21.53	23.85	25.63
		標準偏差	6.20	7.22	7.48	4.42	4.59	4.68
	上体起こし (回)	標本数	5,427	5,329	5,248	5,159	5,183	4,986
		平均値	24.18	28.25	30.44	20.03	23.51	24.89
		標準偏差	5.95	6.38	6.42	5.50	6.08	6.23
	長座体前屈 (cm)	標本数	5,417	5,338	5,260	5,170	5,193	5,003
		平均値	41.26	45.03	49.55	43.81	46.19	48.90
		標準偏差	10.17	10.48	10.80	9.71	10.18	10.20
	反復横とび (点)	標本数	5,397	5,303	5,200	5,150	5,149	4,964
		平均値	49.67	52.77	55.47	45.03	46.69	47.13
		標準偏差	7.19	7.43	7.83	5.75	6.33	6.69
	持久走 (秒)	標本数	2,608	2,719	2,693	2,359	2,665	2,646
		平均値	425.11	389.69	378.65	301.64	292.49	291.11
		標準偏差	65.32	57.05	57.58	41.01	45.86	44.14
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,866	4,712	4,697	4,657	4,536	4,339
		平均値	72.50	89.71	94.86	52.51	60.03	60.26
		標準偏差	22.56	24.01	25.02	17.63	20.27	20.54
50m走 (秒)	標本数	5,382	5,254	5,158	5,142	5,121	4,906	
	平均値	8.60	7.96	7.57	9.12	8.81	8.71	
	標準偏差	0.84	0.72	0.66	0.75	0.78	0.78	
立ち幅とび (cm)	標本数	5,402	5,307	5,216	5,151	5,160	4,959	
	平均値	183.48	200.64	214.37	166.42	171.83	174.86	
	標準偏差	25.09	25.68	25.21	21.89	23.98	24.17	
ボール投げ (m)	標本数	5,390	5,287	5,229	5,168	5,158	4,974	
	小学校:ソフトボール 平均値	18.85	21.91	24.88	12.00	13.30	14.45	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.23	5.80	6.36	3.90	4.33	4.62	

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

【高等学校（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	3,929	3,635	3,558	3,942	3,712	3,881
		平均値	168.69	170.34	171.16	157.14	157.77	158.07
		標準偏差	5.79	5.73	5.65	5.33	5.23	5.34
	体重 (kg)	標本数	3,927	3,634	3,555	3,941	3,707	3,877
		平均値	59.19	61.18	63.09	51.14	52.31	52.58
		標準偏差	10.48	9.74	9.68	7.63	7.30	7.49
座高 (cm)	標本数	3,926	3,632	3,550	3,940	3,710	3,878	
	平均値	90.25	91.43	91.94	85.28	85.58	85.76	
	標準偏差	3.61	3.37	3.42	3.22	3.00	3.22	
体 力 ・ 運 動 能 力	握力 (kg)	標本数	3,928	3,630	3,555	3,943	3,703	3,878
		平均値	37.71	40.45	42.23	25.38	26.55	26.93
		標準偏差	6.85	7.15	7.06	4.43	4.55	4.71
	上体起こし (回)	標本数	3,917	3,619	3,543	3,937	3,680	3,863
		平均値	29.93	32.34	33.59	23.21	24.87	25.41
		標準偏差	5.91	6.21	6.39	6.19	6.30	6.58
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,925	3,628	3,555	3,938	3,696	3,874
		平均値	48.59	51.23	52.93	48.56	49.72	50.52
		標準偏差	10.66	10.75	10.89	10.10	10.19	10.38
	反復横とび (点)	標本数	3,892	3,586	3,528	3,914	3,657	3,840
		平均値	56.55	58.78	59.67	48.05	48.99	49.24
		標準偏差	6.60	6.54	6.50	5.31	5.49	5.88
	持久走 (秒)	標本数	2,796	2,531	2,517	3,010	2,799	2,964
		平均値	378.66	364.69	365.23	304.06	299.19	302.65
		標準偏差	54.92	54.91	57.35	41.94	45.45	46.66
	20mシャトルラン (回)	標本数	2,207	2,002	2,008	2,193	2,069	2,119
		平均値	93.63	99.42	101.20	53.74	56.35	55.49
		標準偏差	23.56	24.91	24.08	16.44	19.08	19.53
50m走 (秒)	標本数	3,874	3,574	3,506	3,907	3,633	3,828	
	平均値	7.52	7.31	7.21	8.95	8.87	8.90	
	標準偏差	0.60	0.57	0.56	0.76	0.78	0.87	
立ち幅とび (cm)	標本数	3,899	3,600	3,537	3,925	3,673	3,855	
	平均値	217.41	225.57	230.00	171.12	173.08	174.06	
	標準偏差	24.70	22.48	23.09	21.73	22.75	23.14	
ボール投げ (m) 小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	標本数	3,915	3,614	3,546	3,935	3,689	3,861	
	平均値	24.78	26.04	27.39	13.86	14.49	14.90	
	標準偏差	5.91	6.19	6.38	4.22	4.57	4.56	

(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	88	78	71	41	50	56	51	48
		平均値	167.65	170.47	169.90	169.25	156.07	156.46	157.62	158.36
		標準偏差	7.03	6.64	5.59	6.12	5.55	5.94	5.92	6.34
	体重(kg)	標本数	88	77	71	41	50	56	51	48
		平均値	60.72	61.26	62.79	67.94	55.52	55.36	51.51	52.71
		標準偏差	15.34	11.77	12.58	20.46	13.98	13.29	8.69	12.93
	座高(cm)	標本数	88	78	71	41	49	56	51	48
		平均値	90.64	91.96	92.03	92.69	85.63	85.29	86.11	86.36
		標準偏差	3.99	3.46	2.91	3.25	2.93	3.35	3.34	3.21
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	86	76	71	39	48	51	50	45
		平均値	37.85	37.41	39.75	37.69	22.69	23.73	25.48	23.71
		標準偏差	8.29	7.45	7.80	7.72	5.30	6.16	6.57	5.39
	上体起こし(回)	標本数	83	72	71	39	48	54	47	46
		平均値	23.39	24.71	25.63	24.38	15.67	17.13	19.15	18.76
		標準偏差	7.37	7.09	7.35	8.24	7.97	7.46	5.58	7.49
	長座体前屈(cm)	標本数	84	77	71	39	49	52	49	47
		平均値	43.19	42.64	44.37	37.87	41.55	45.69	43.31	45.49
		標準偏差	13.15	11.75	9.88	11.47	14.01	11.59	12.31	11.66
	反復横とび(点)	標本数	83	71	71	38	48	54	48	44
		平均値	43.81	47.04	47.48	46.08	39.02	41.06	41.27	39.95
		標準偏差	9.08	12.31	10.73	10.73	8.87	8.30	9.11	5.67
	持久走(秒)	標本数	53	43	41	21	30	35	27	24
		平均値	492.62	467.37	466.56	526.19	431.27	398.89	424.78	446.50
		標準偏差	113.17	74.11	141.92	142.27	102.29	87.26	116.82	90.39
	20mシャトルラン(回)	標本数	63	58	56	27	41	45	40	37
		平均値	52.95	51.43	61.75	55.52	25.95	29.18	30.80	29.76
		標準偏差	23.87	26.59	26.84	27.29	13.68	14.81	17.84	11.45
50m走(秒)	標本数	76	66	68	37	46	47	46	42	
	平均値	8.06	8.16	7.94	8.21	10.36	10.18	10.19	10.59	
	標準偏差	1.15	1.37	1.10	1.46	1.63	2.17	2.12	2.14	
立ち幅とび(cm)	標本数	83	75	71	39	48	50	49	46	
	平均値	190.16	211.19	207.82	192.82	141.79	149.18	153.45	146.57	
	標準偏差	33.71	23.34	32.96	38.85	29.12	34.22	28.22	25.28	
ボール投げ(m)	標本数	83	74	71	40	48	52	48	47	
	小学校:ソフトボール 平均値	21.51	22.03	22.52	22.03	10.83	11.69	12.21	11.68	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.76	5.86	5.76	6.23	3.55	4.48	4.08	3.64	

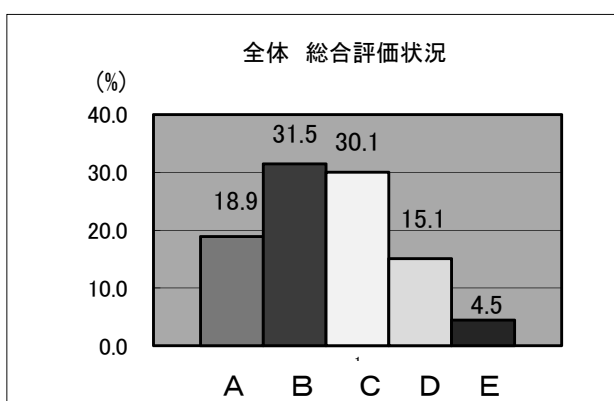
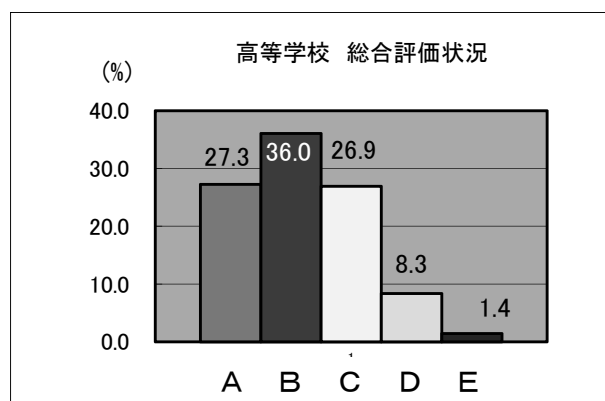
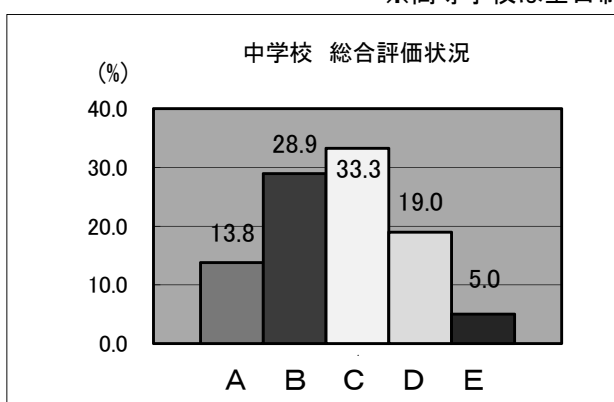
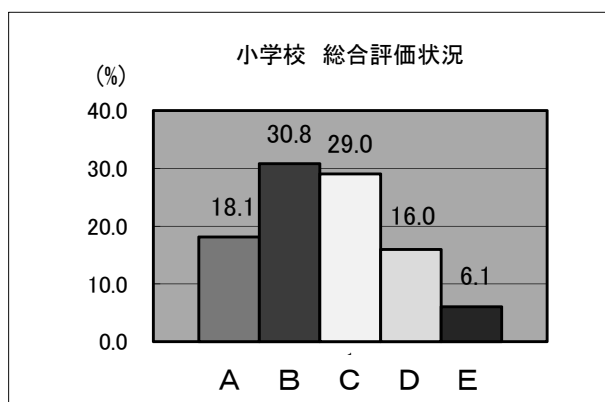
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

### 3 平成26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	50.04	16.8	28.1	29.2	18.2	7.7
	5年	56.40	18.4	30.4	30.0	15.4	5.8
	6年	62.15	19.1	33.8	27.9	14.5	4.8
中学校	1年	35.41	5.2	24.0	37.7	26.5	6.6
	2年	44.35	12.0	30.8	35.3	17.5	4.4
	3年	51.42	24.7	32.2	26.5	12.5	4.1
高等学校	1年	51.60	19.3	33.9	33.6	11.2	2.1
	2年	56.19	29.8	36.6	24.9	7.2	1.4
	3年	58.75	33.5	37.9	21.7	6.3	0.7
小学校		56.29	18.1	30.8	29.0	16.0	6.1
中学校		43.58	13.8	28.9	33.3	19.0	5.0
高等学校		55.39	27.3	36.0	26.9	8.3	1.4
全体		51.34	18.9	31.5	30.1	15.1	4.5

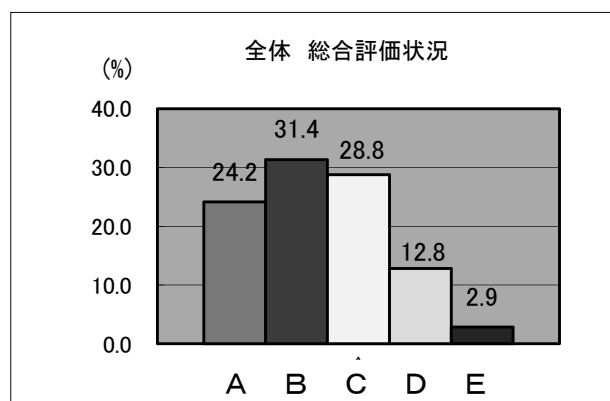
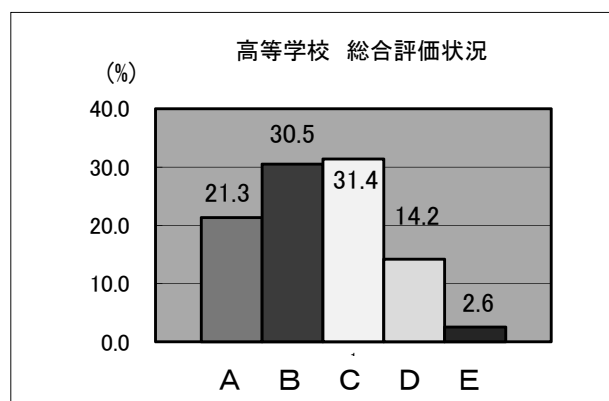
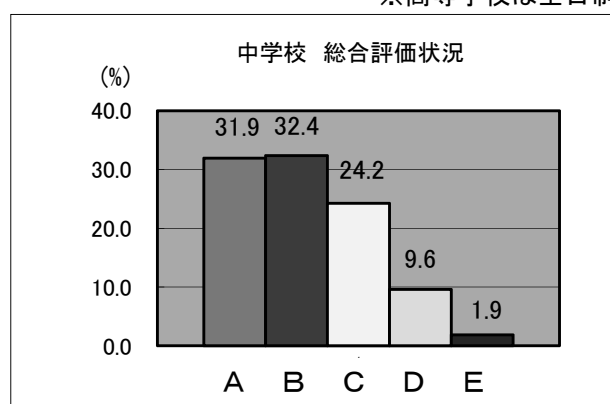
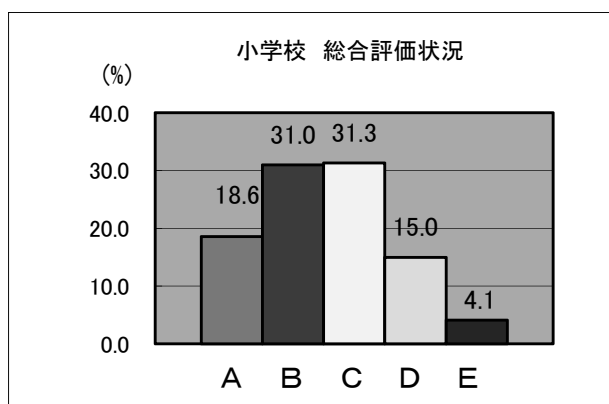
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	50.65	17.9	28.9	30.1	17.3	5.8
	5年	57.33	20.7	29.5	32.4	14.0	3.4
	6年	62.27	17.1	34.5	31.5	13.8	3.1
中学校	1年	44.62	28.8	36.5	24.9	8.6	1.1
	2年	50.59	32.6	31.6	24.7	9.3	1.8
	3年	53.70	34.5	28.8	23.0	11.0	2.8
高等学校	1年	50.87	19.7	28.9	34.1	14.4	2.9
	2年	53.36	23.2	30.8	31.1	12.3	2.6
	3年	54.02	21.2	32.0	28.9	15.8	2.1
小学校		56.78	18.6	31.0	31.3	15.0	4.1
中学校		49.56	31.9	32.4	24.2	9.6	1.9
高等学校		52.72	21.3	30.5	31.4	14.2	2.6
全体		53.05	24.2	31.4	28.8	12.8	2.9

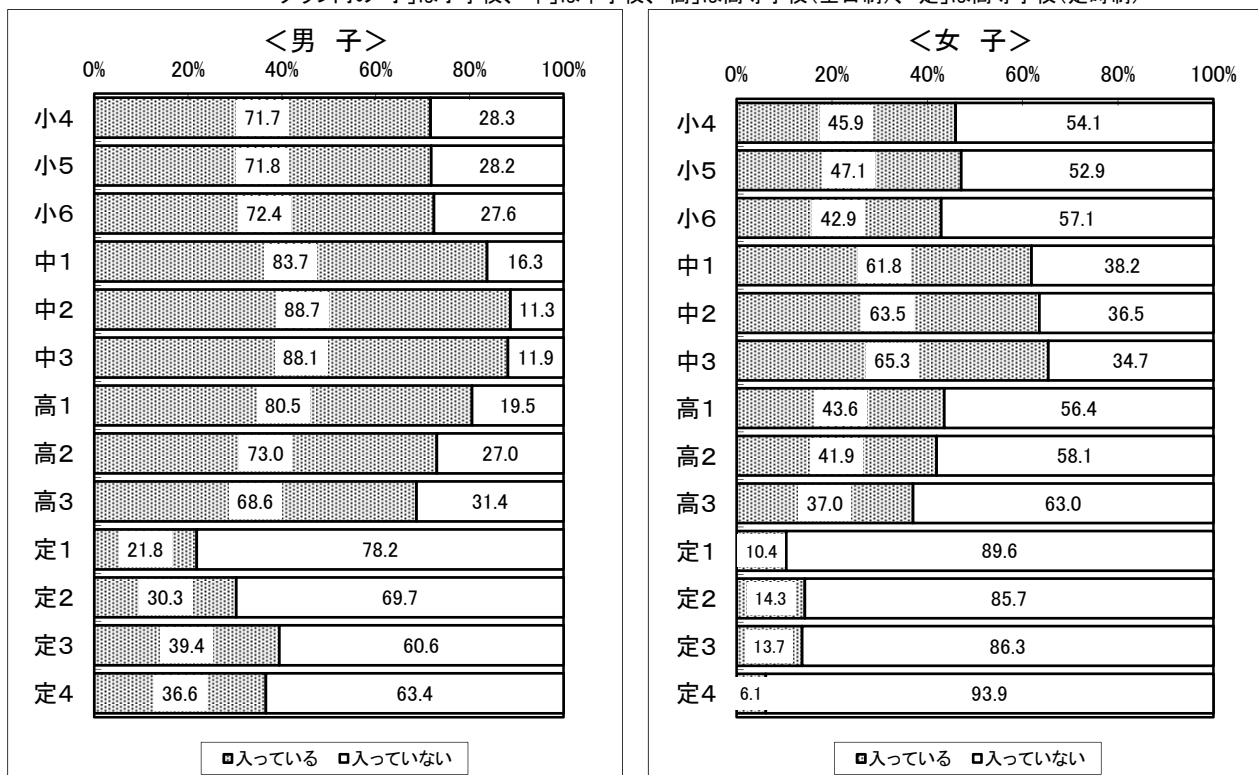
※高等学校は全日制



## 4 平成26年度本県の児童生徒の生活調査結果

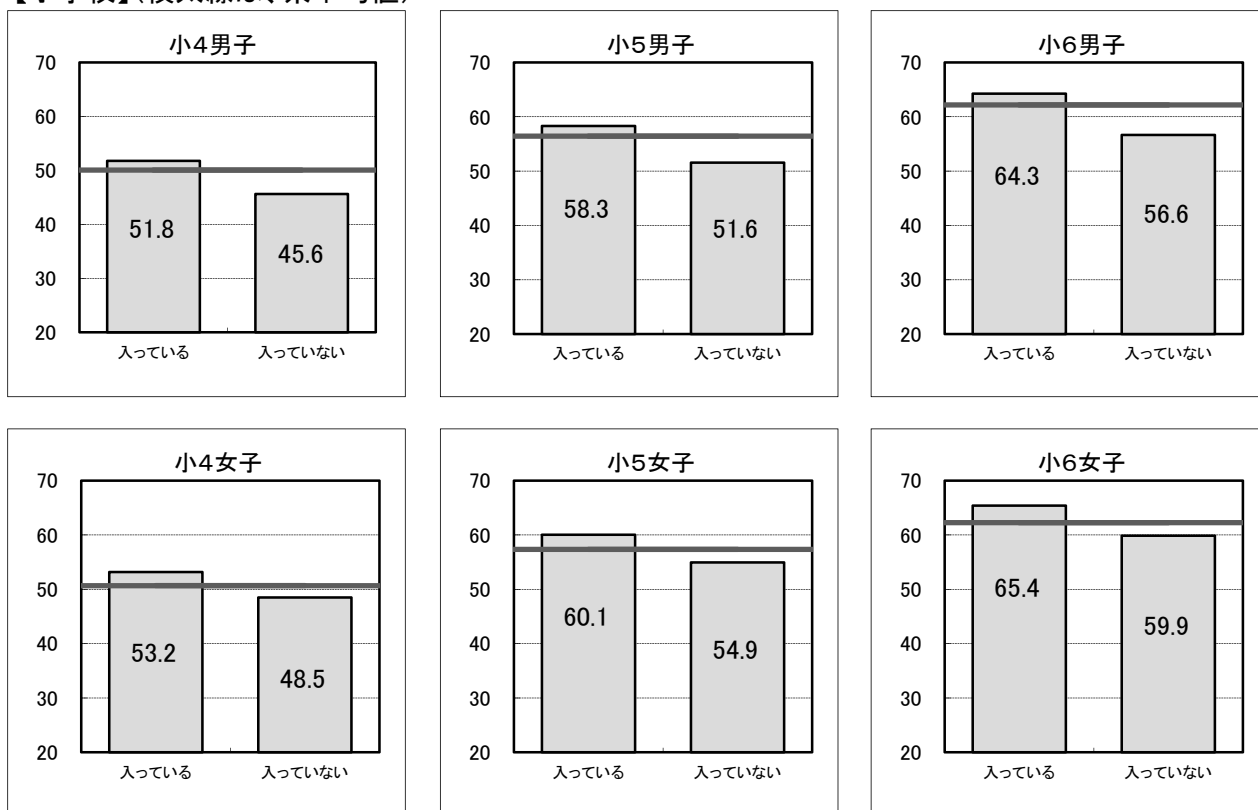
### 運動部やスポーツクラブ所属状況

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

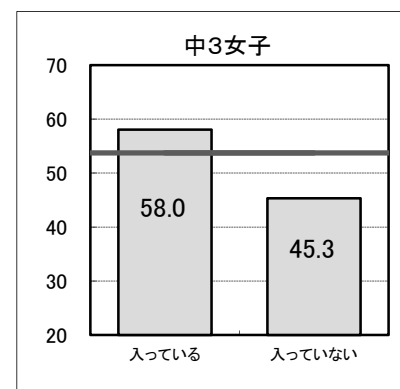
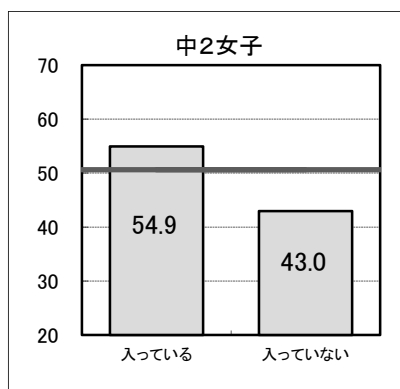
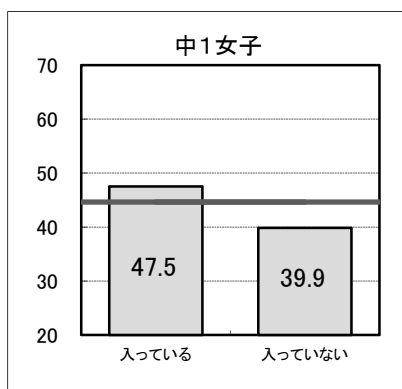
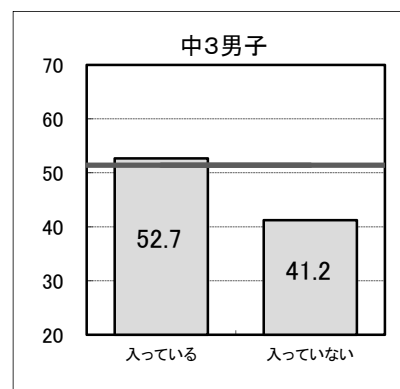
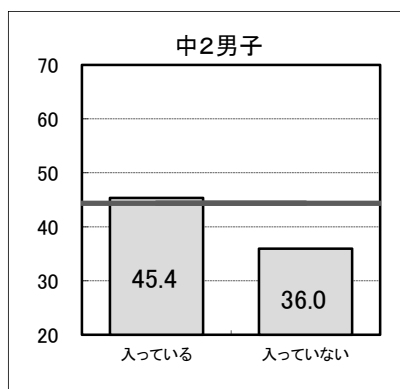
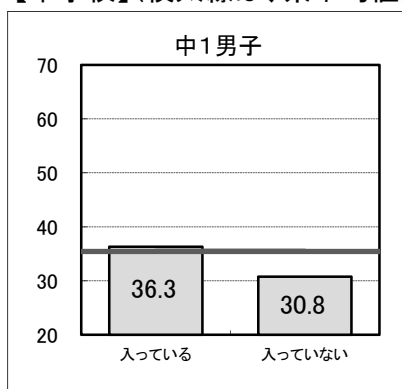


### 運動部やスポーツクラブ所属状況と体力合計点との関連

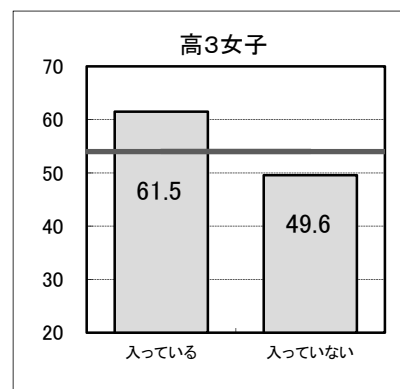
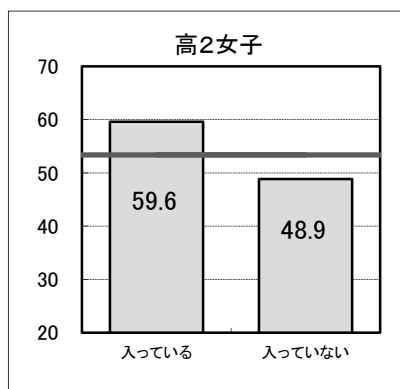
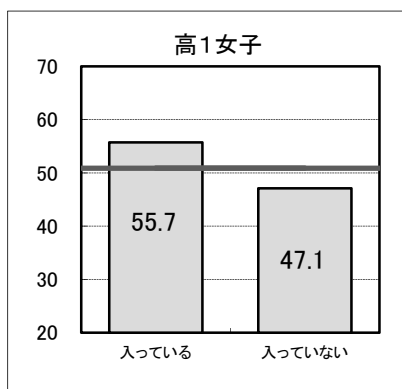
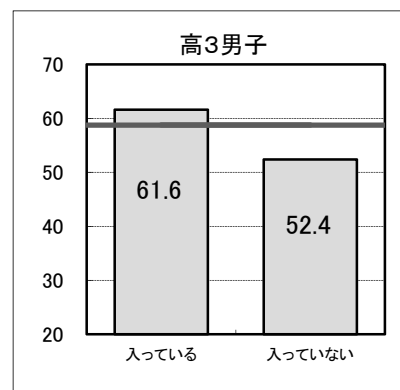
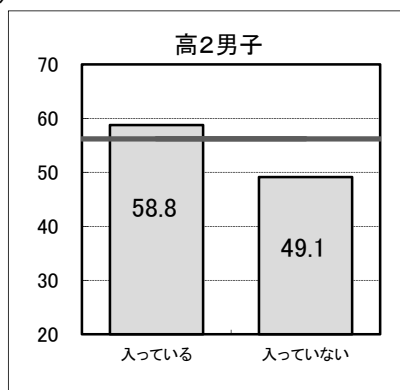
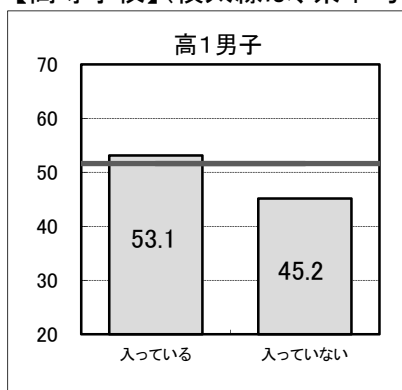
【小学校】(横太線は、県平均値)



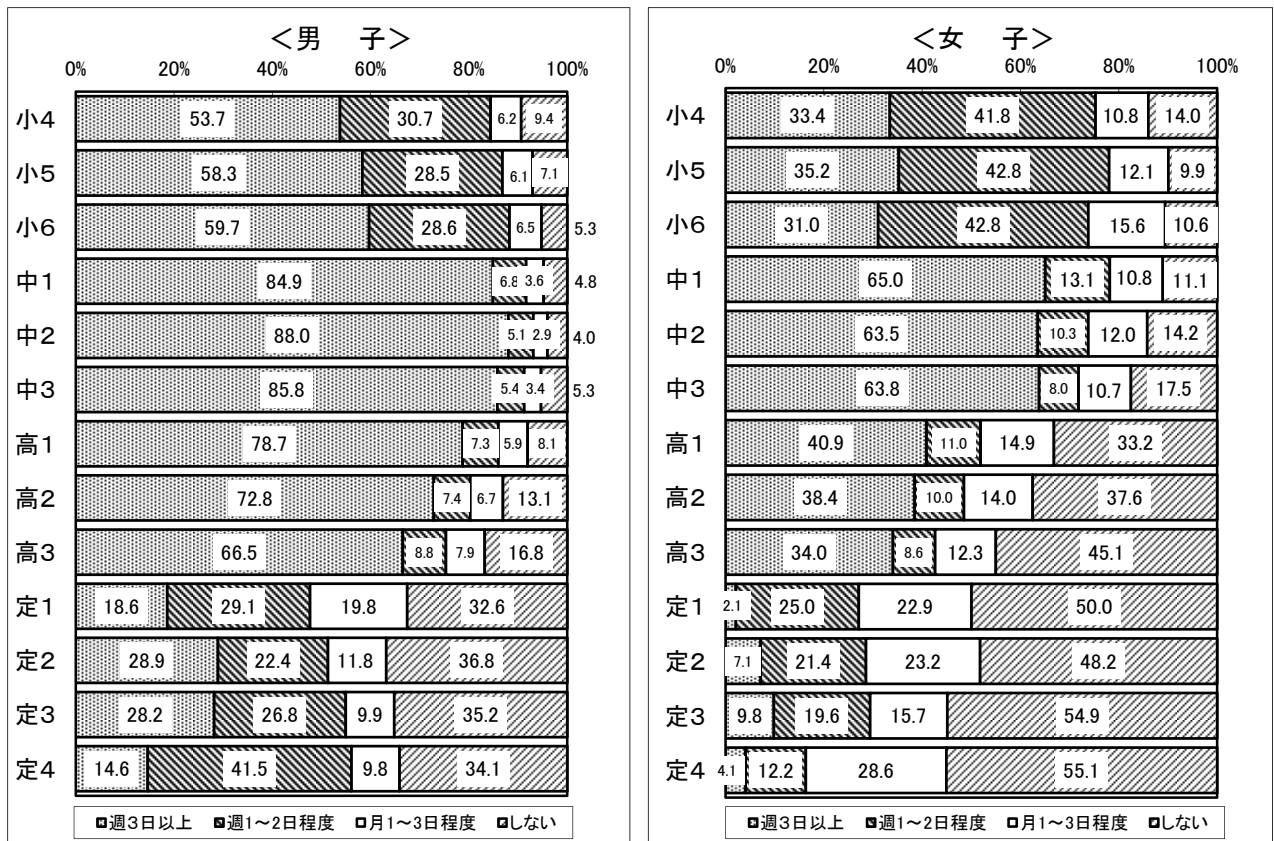
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

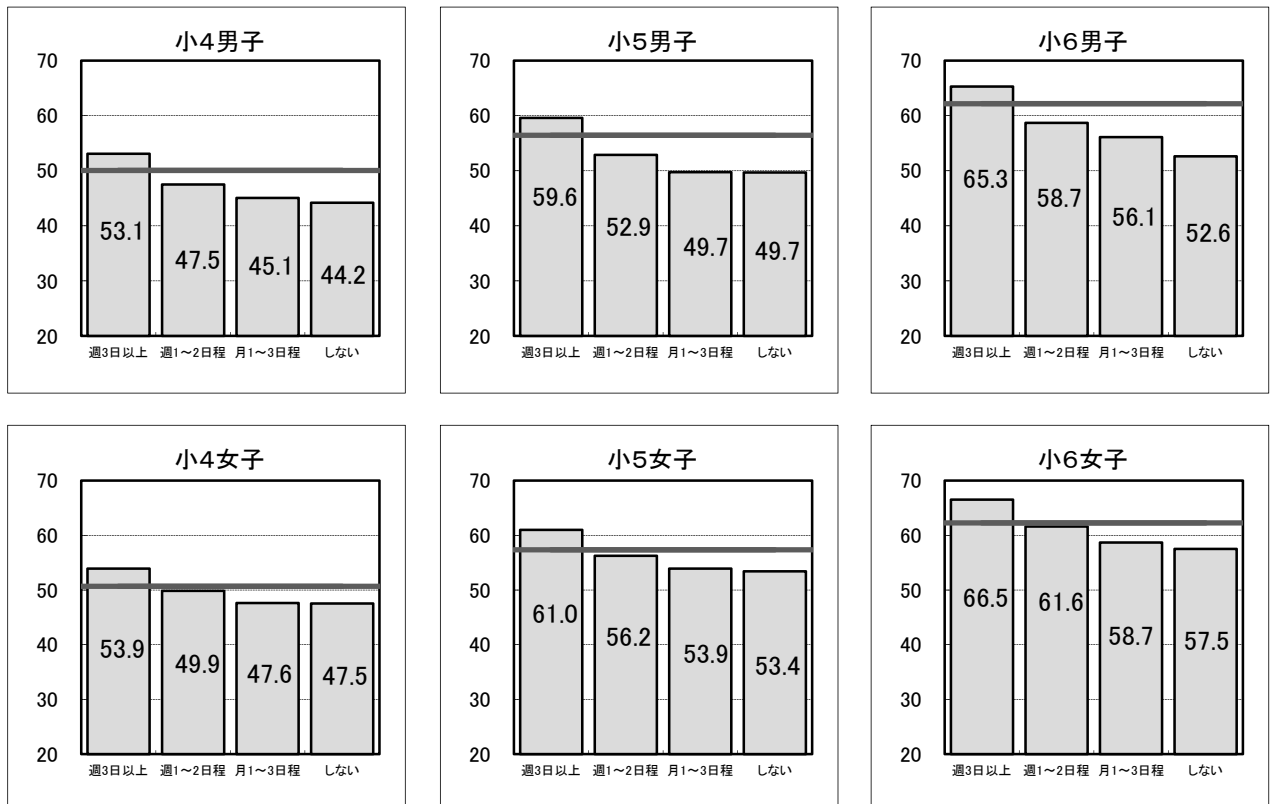


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)



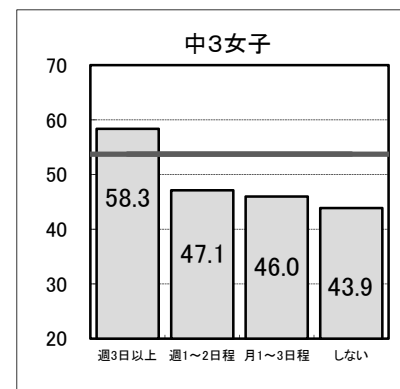
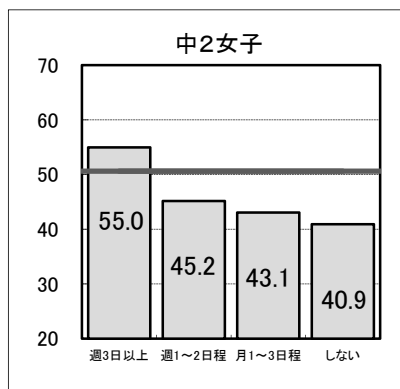
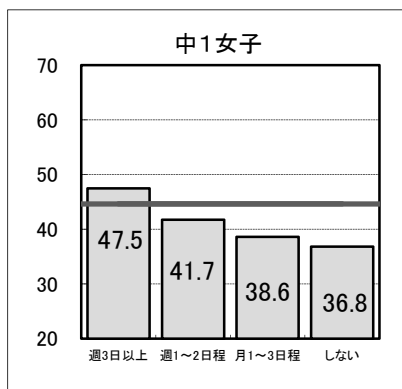
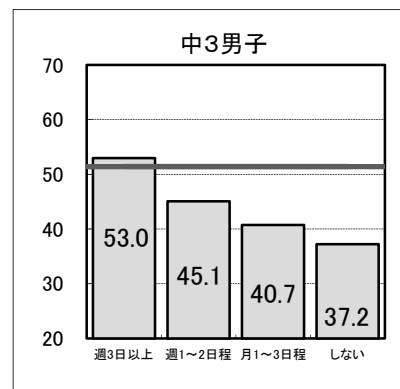
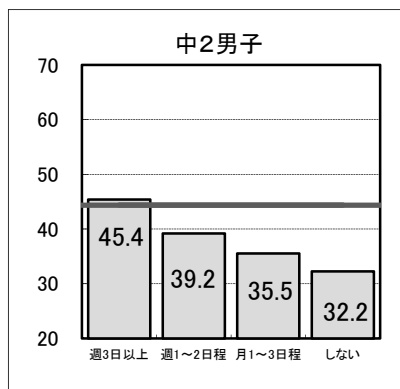
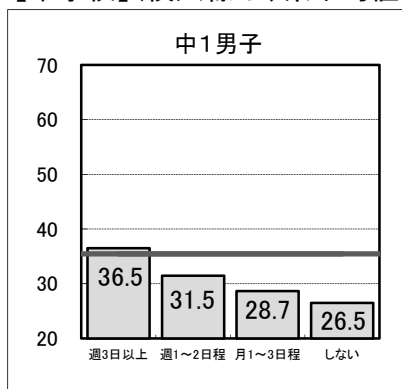
運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

【小学校】(横太線は、県平均値)

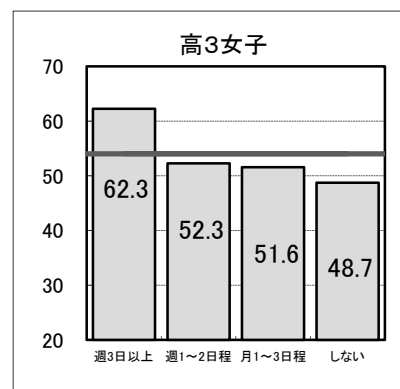
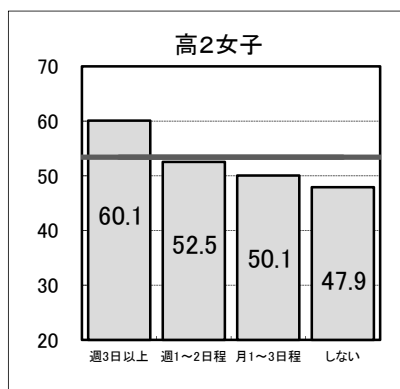
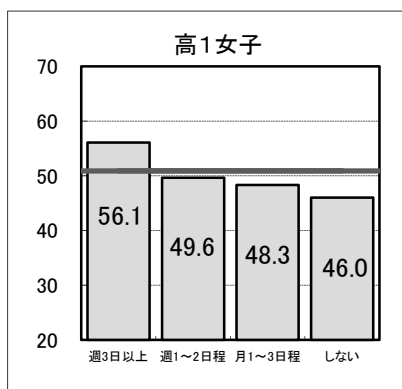
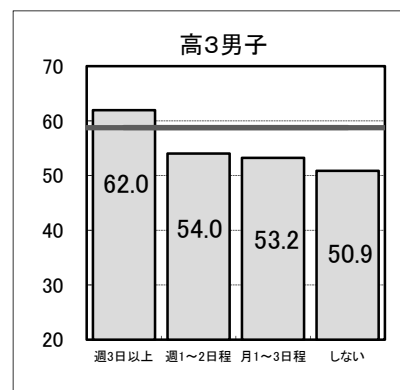
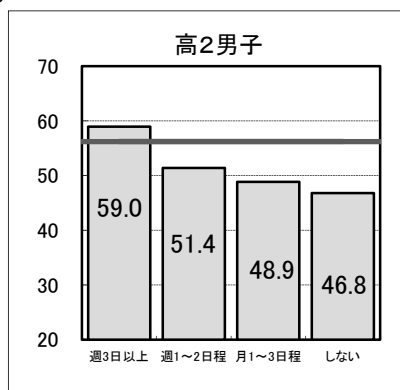
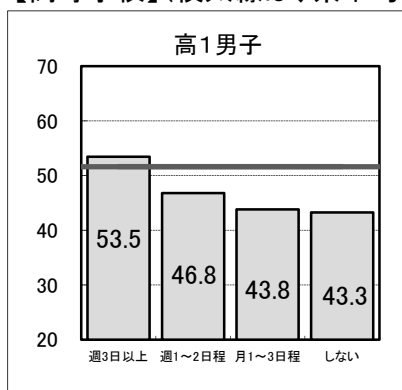




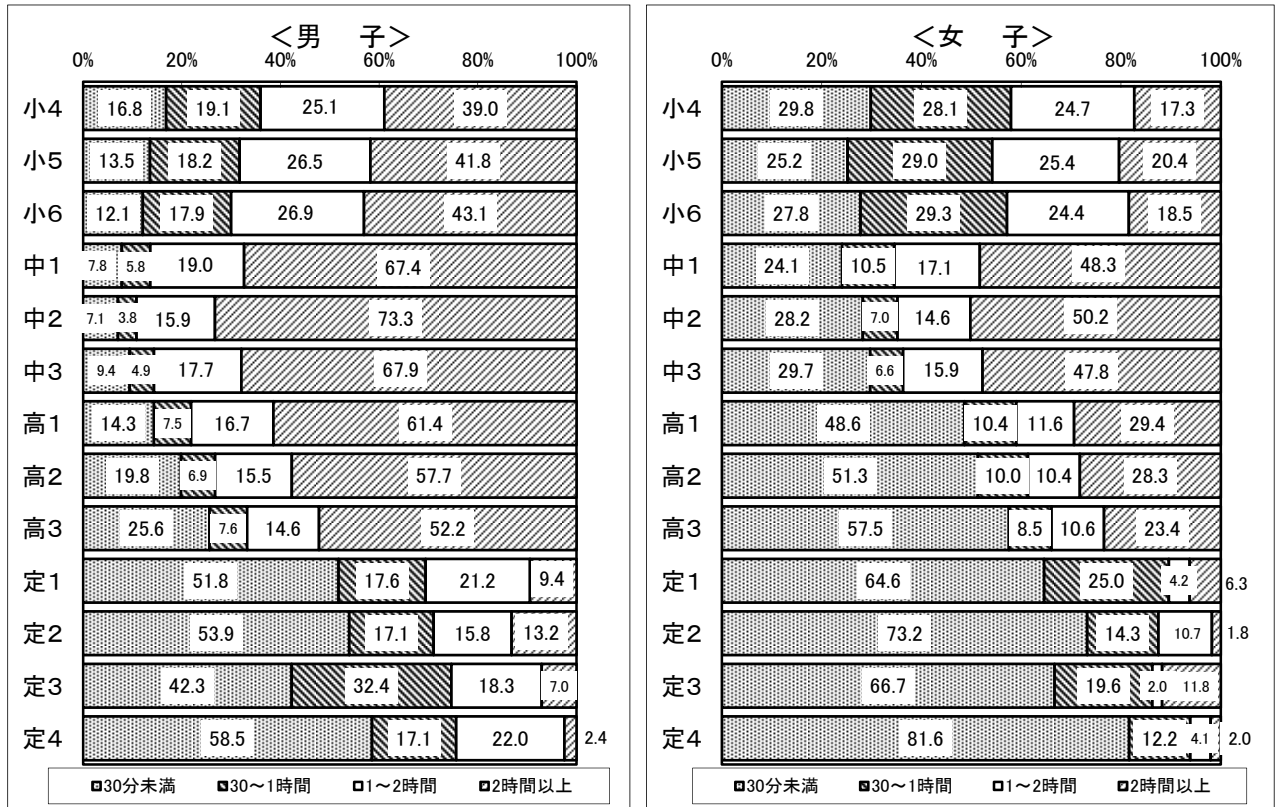
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

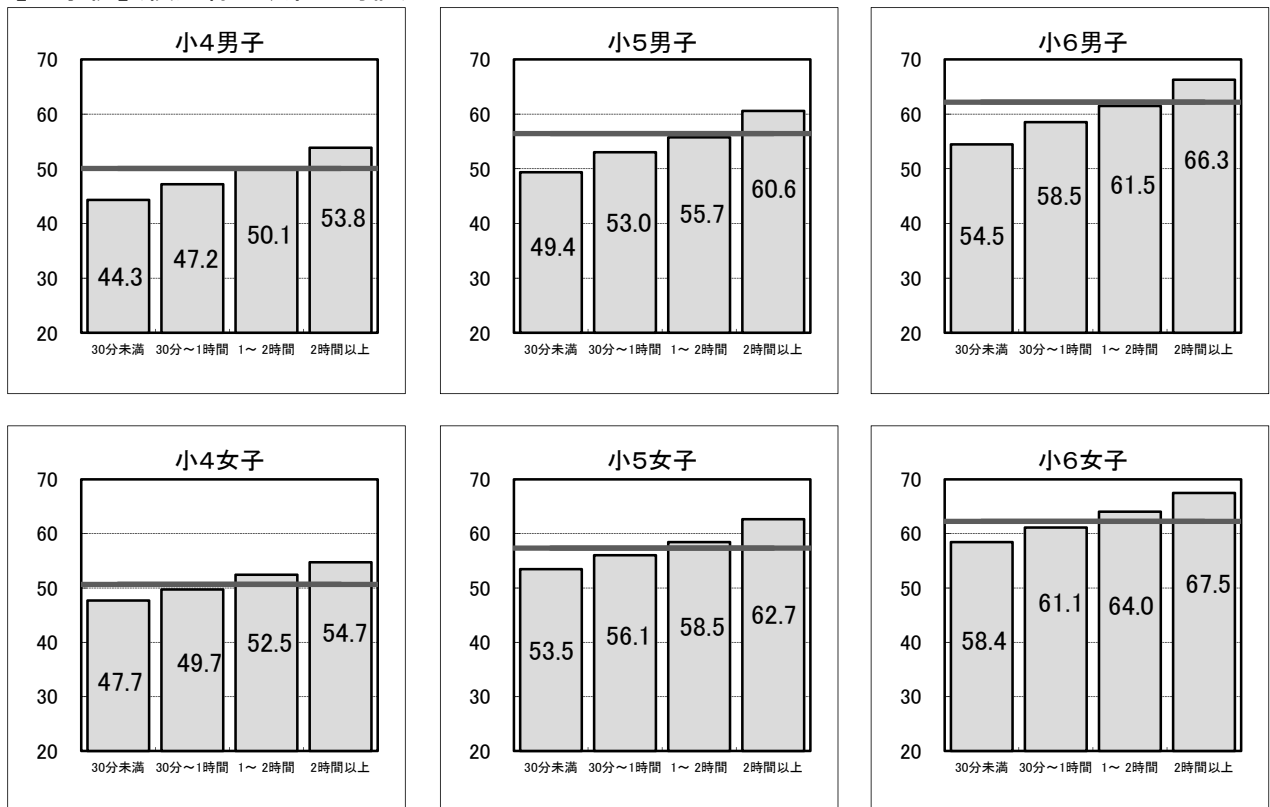


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

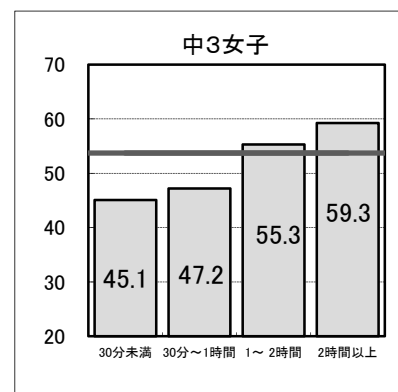
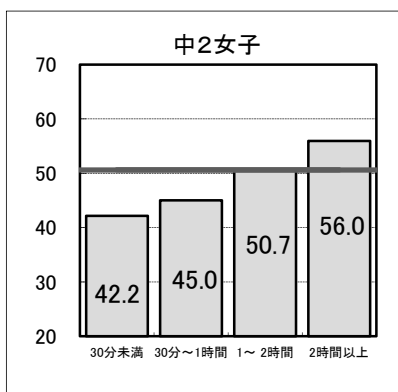
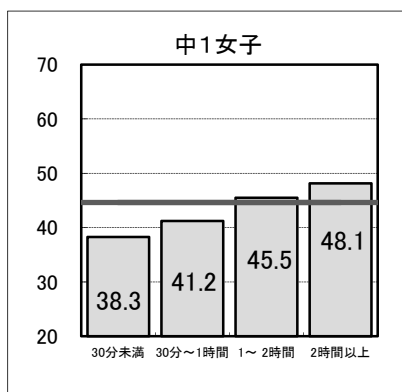
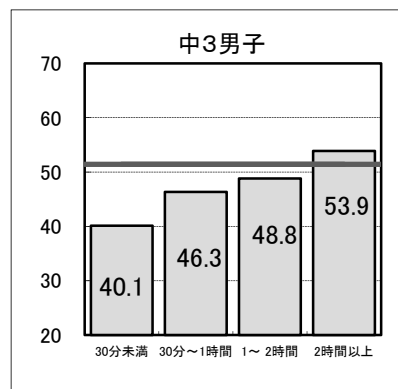
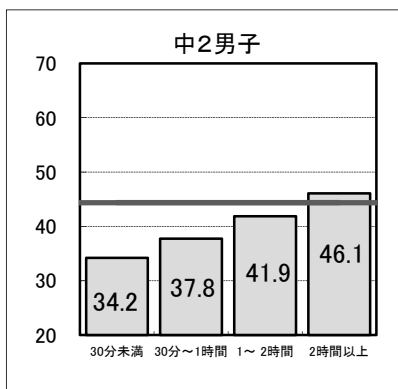
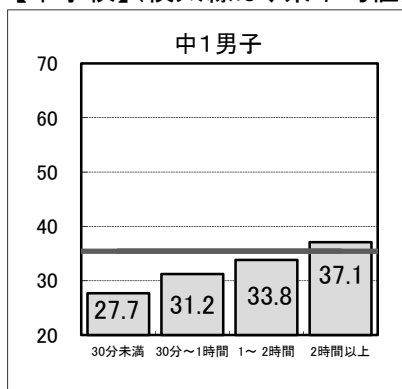


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

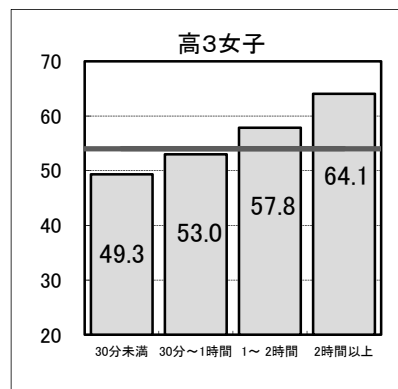
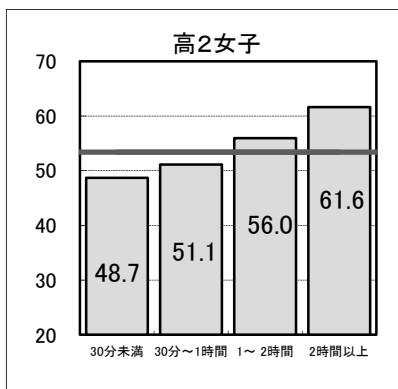
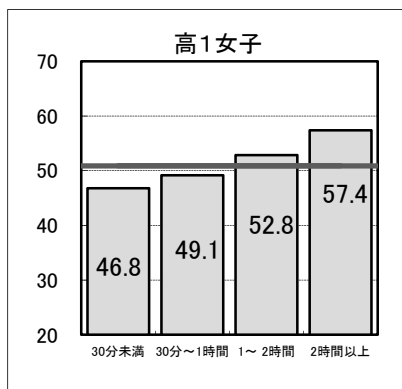
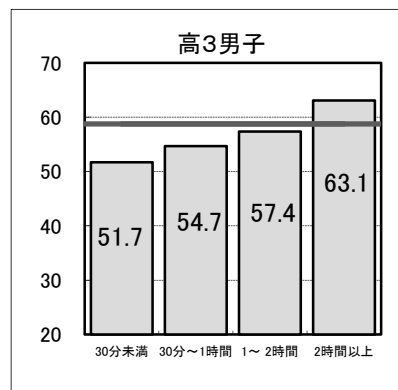
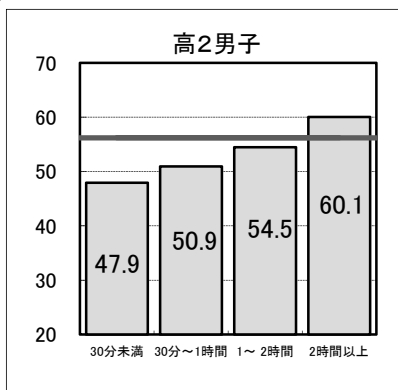
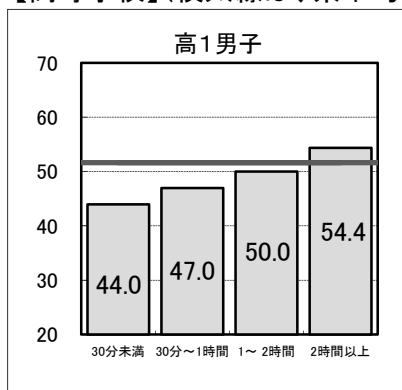
【小学校】(横太線は、県平均値)



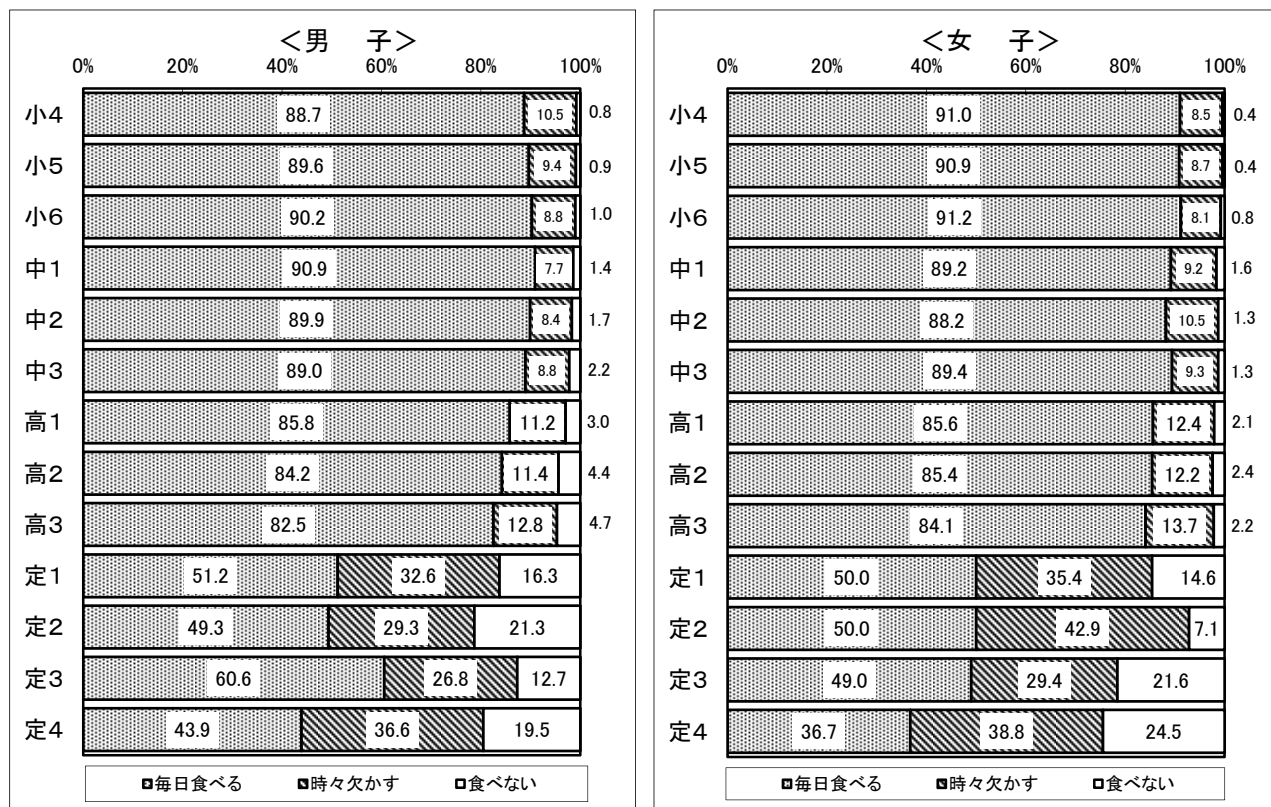
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

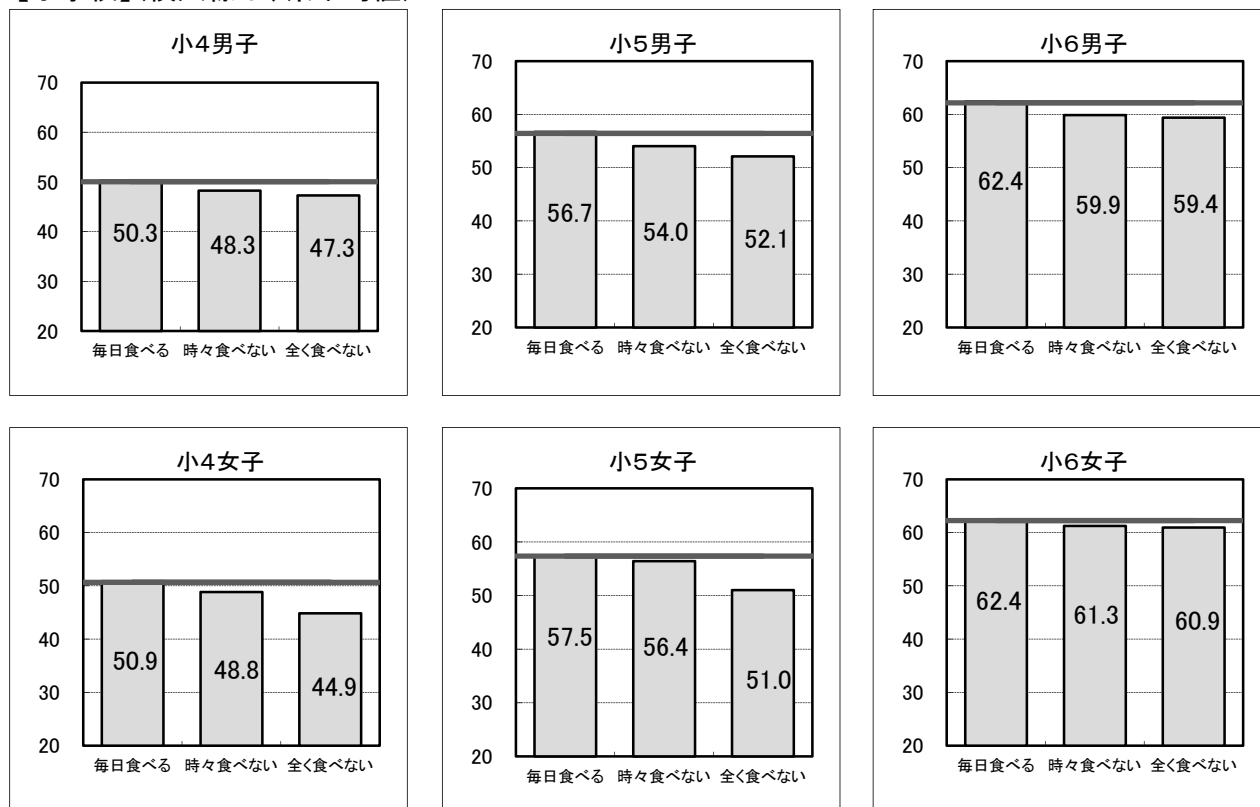


## 朝食の有無

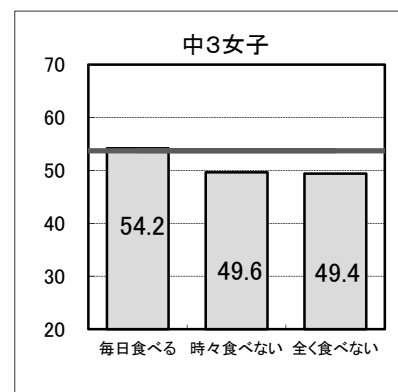
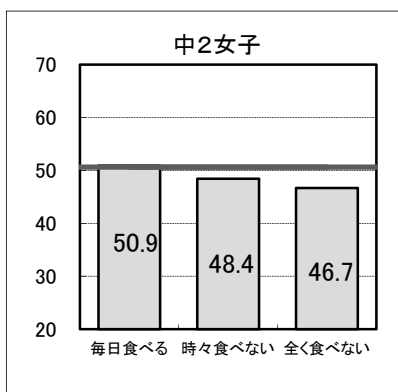
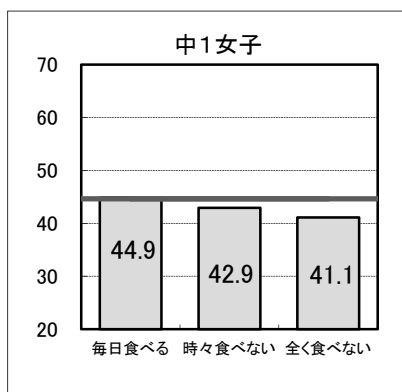
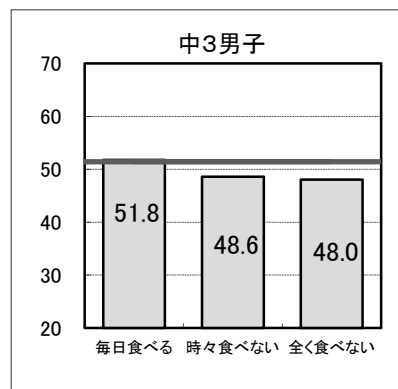
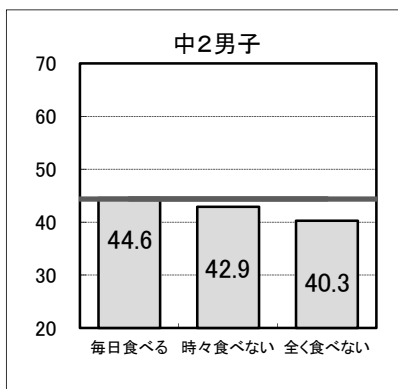
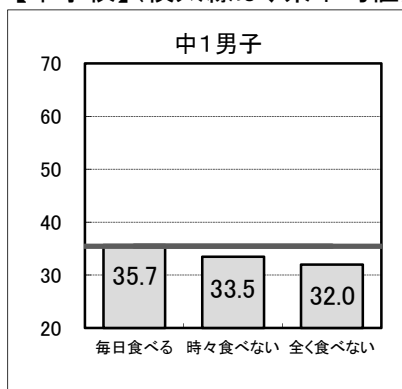


## 朝食の有無と体力合計点との関連

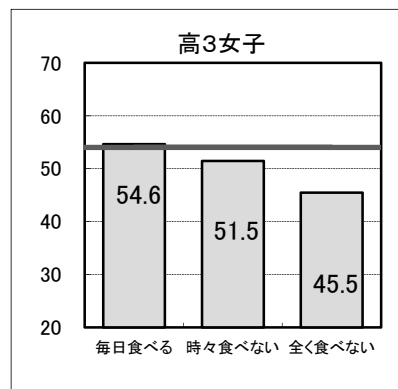
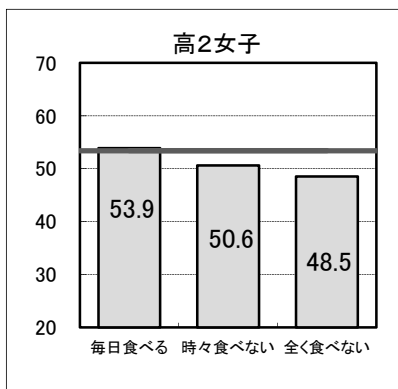
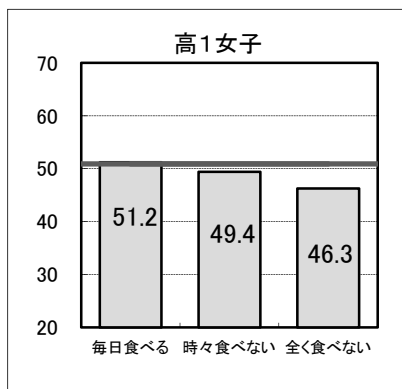
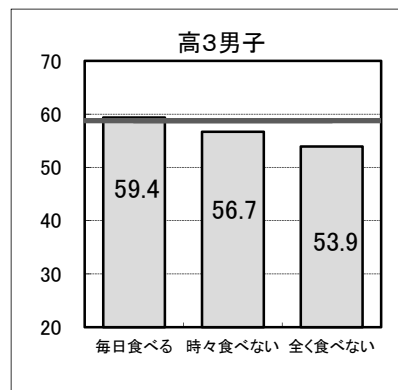
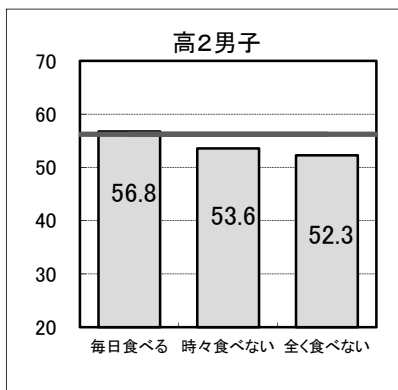
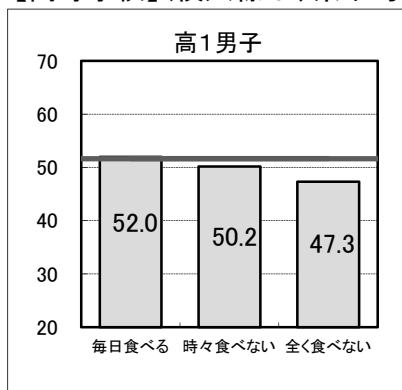
【小学校】(横太線は、県平均値)



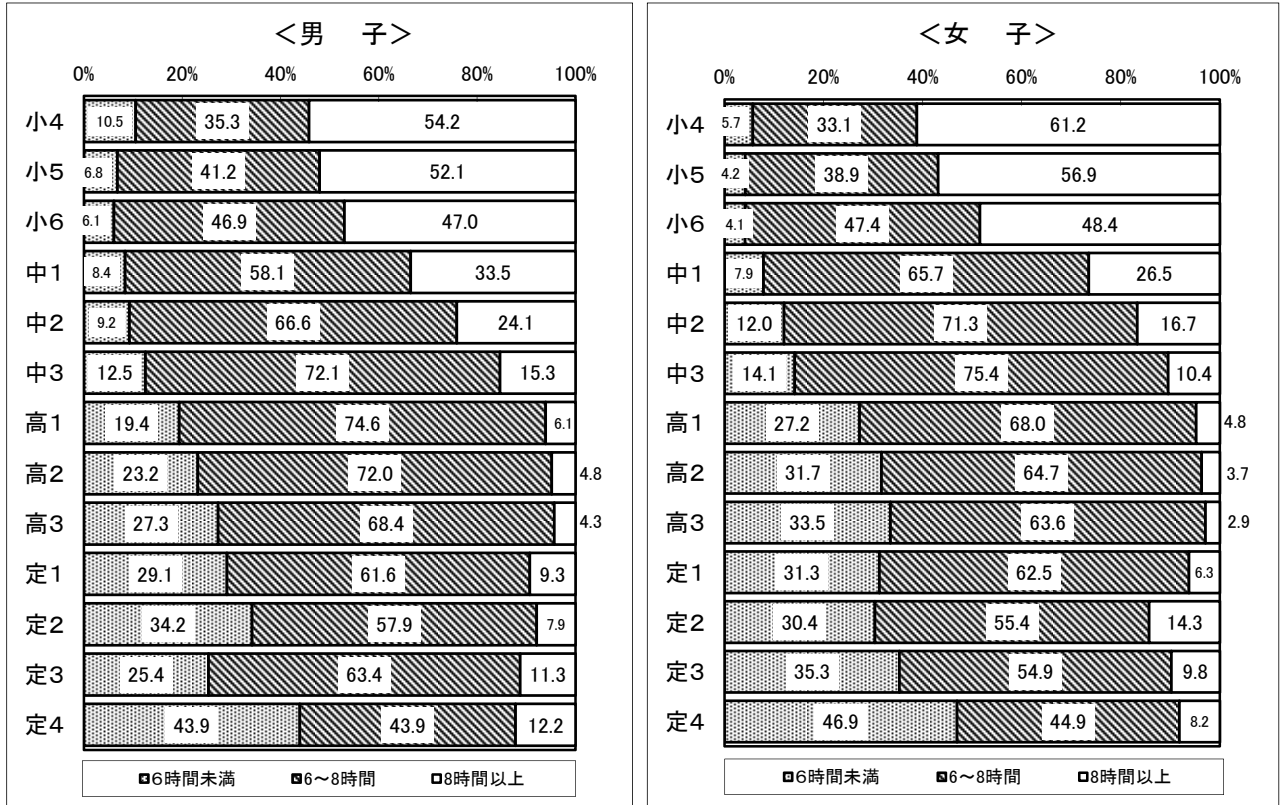
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

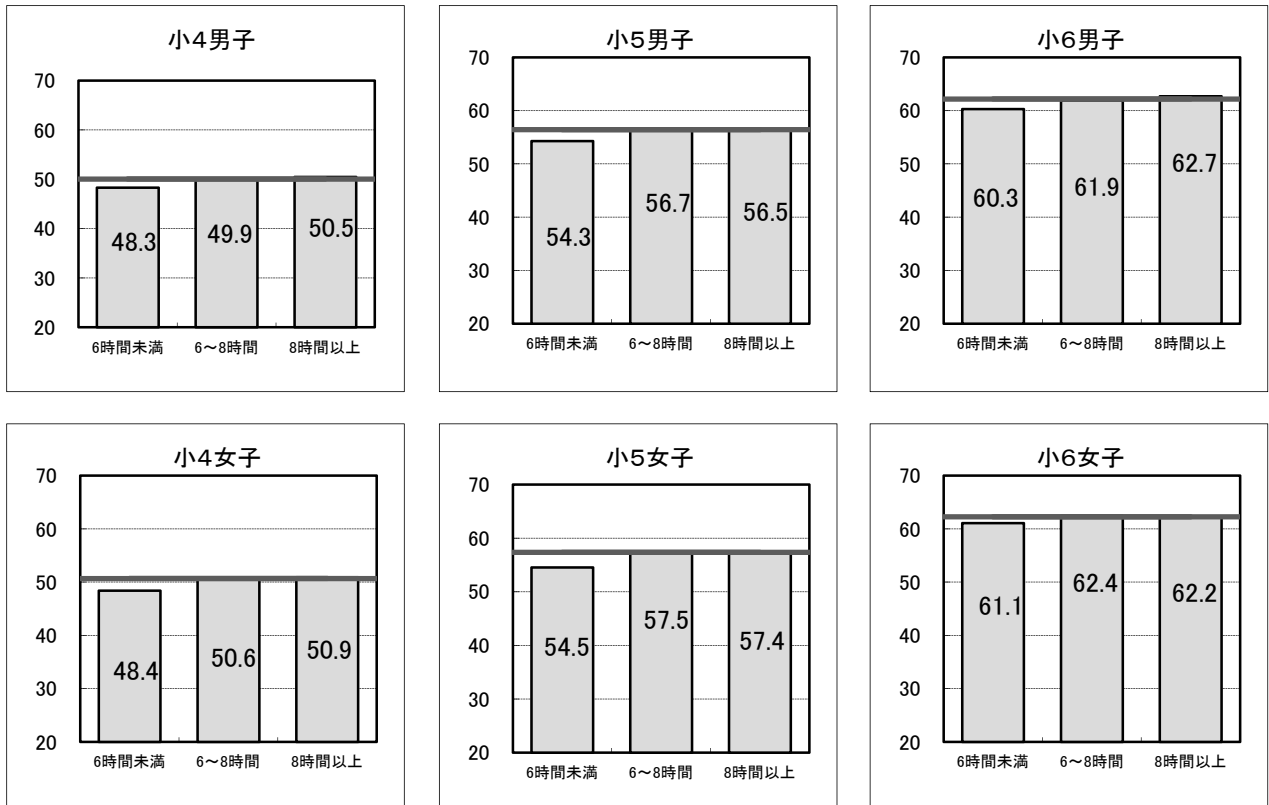


# 1日の睡眠時間

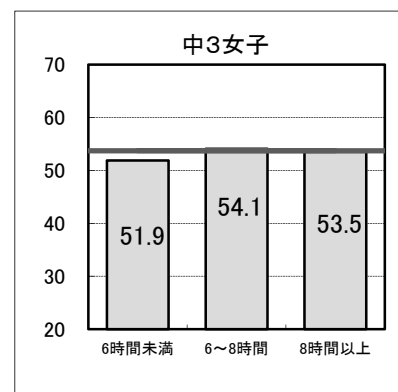
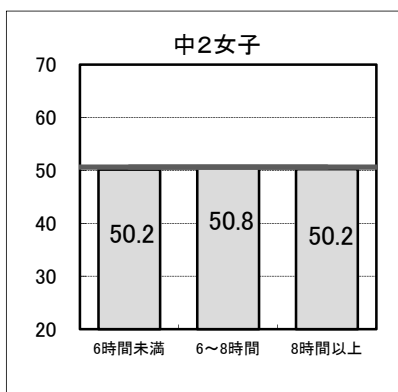
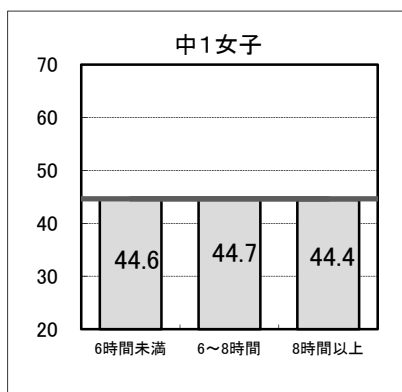
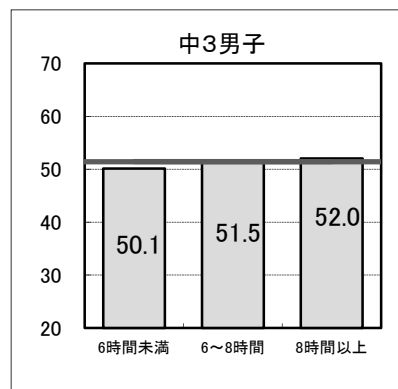
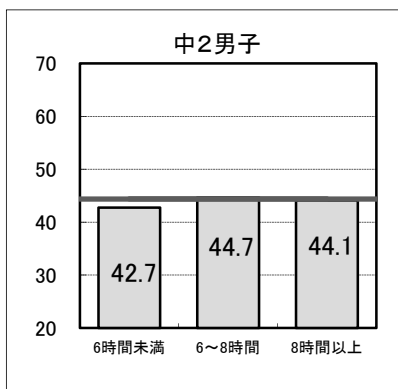
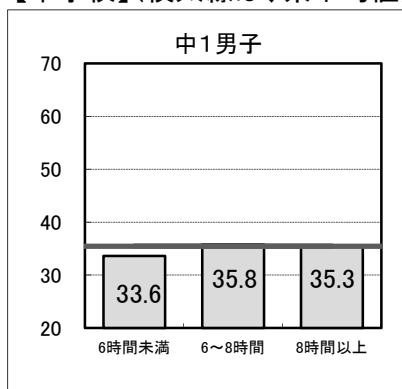


## 1日の睡眠時間と体力合計点との関連

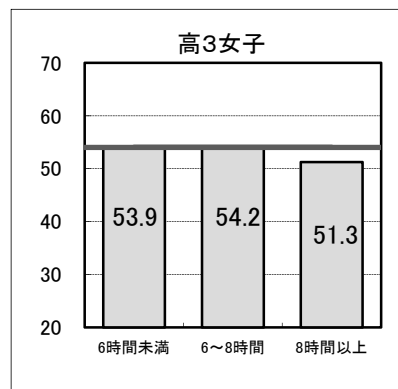
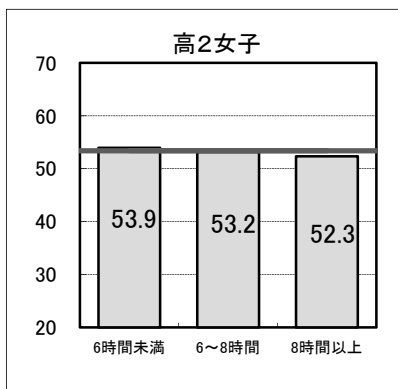
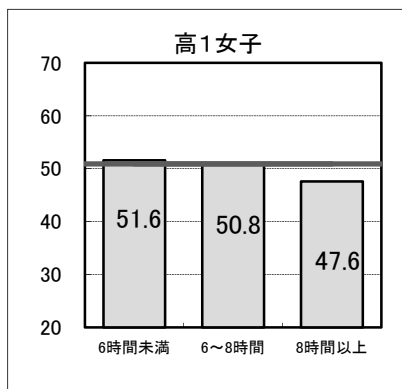
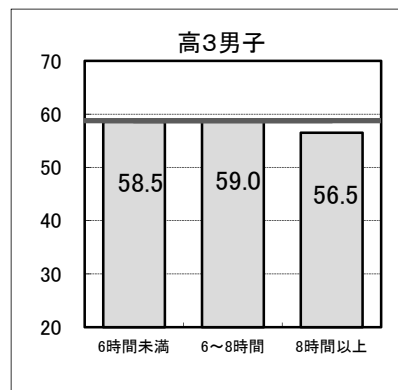
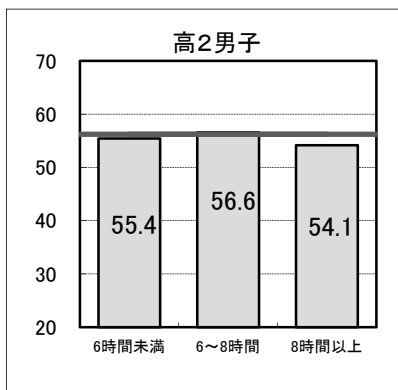
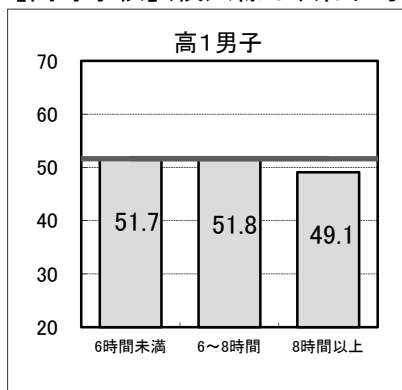
【小学校】(横太線は、県平均値)



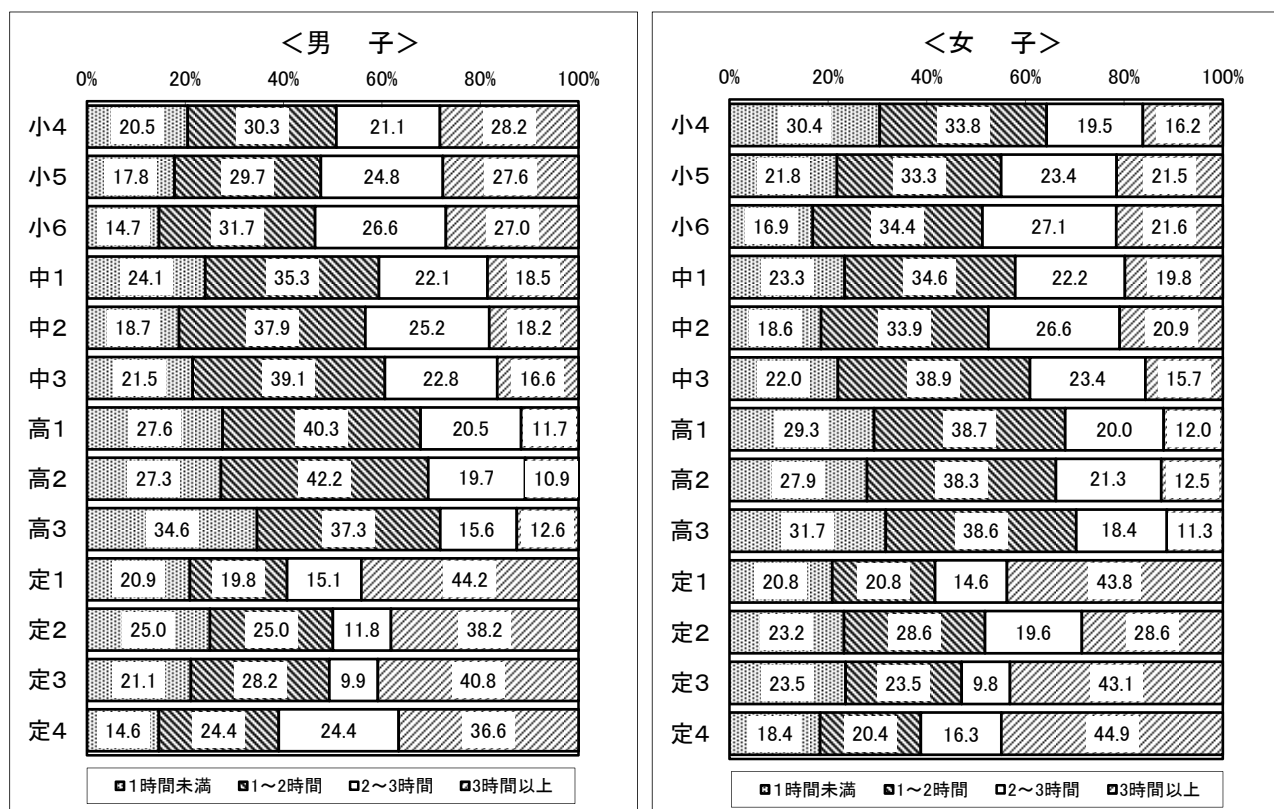
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

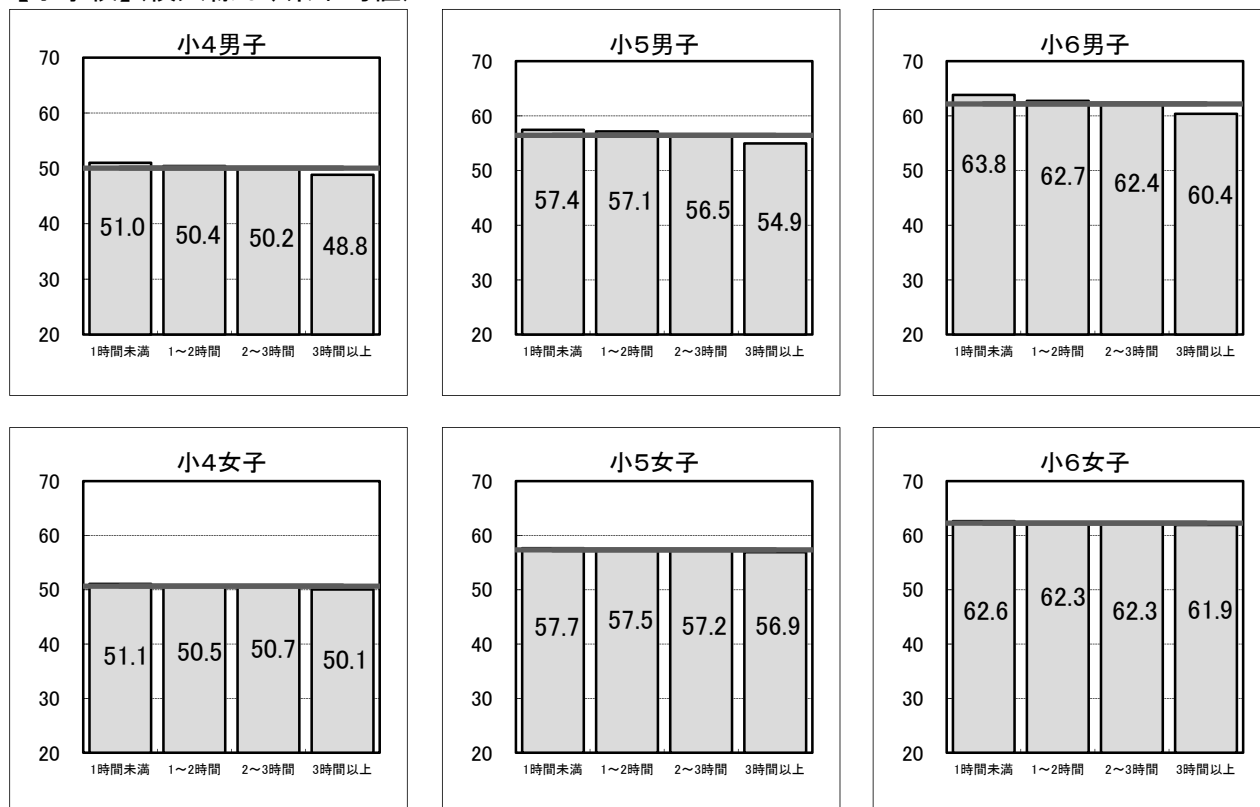


## 1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間



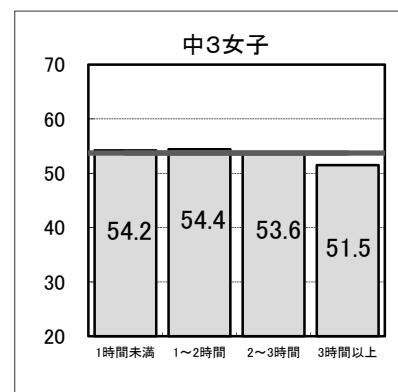
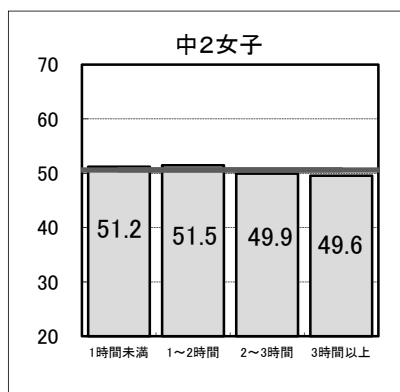
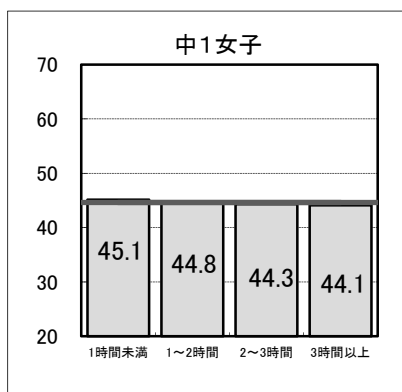
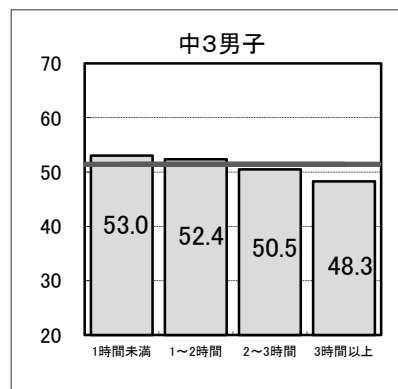
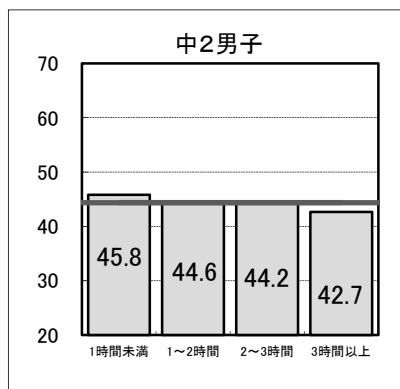
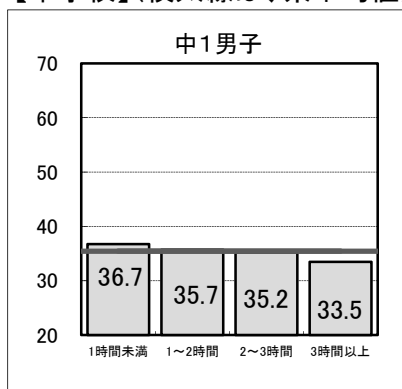
## 1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

【小学校】(横太線は、県平均値)

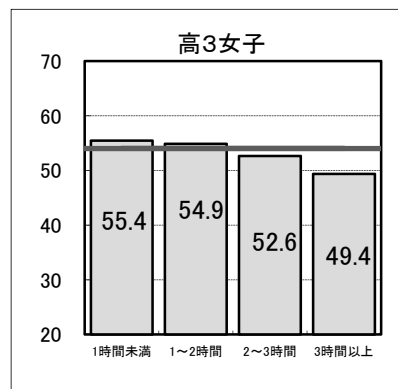
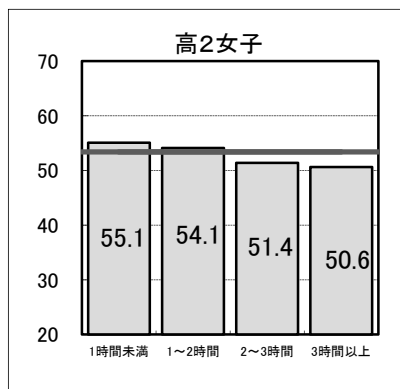
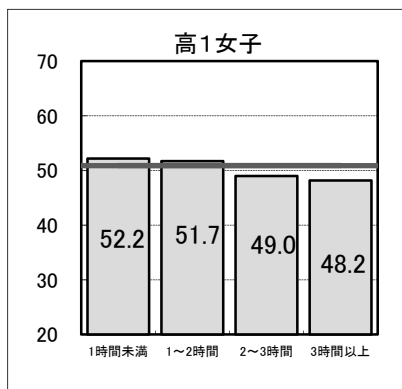
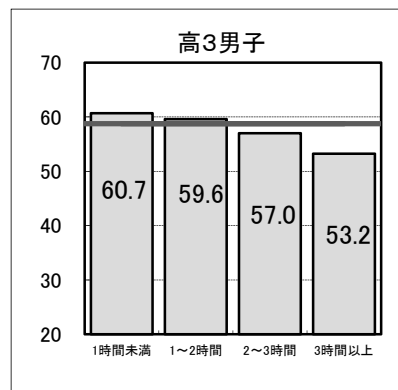
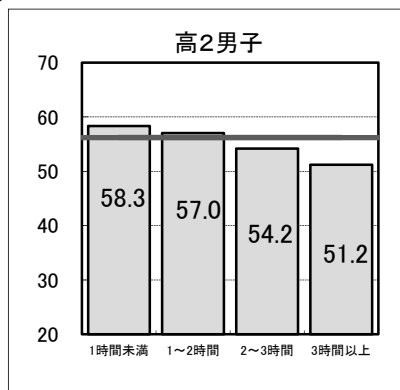
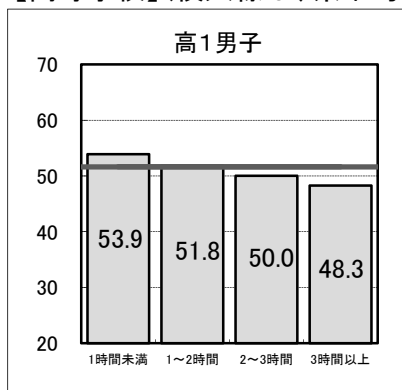




【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)



## 生活調査のアンケート項目

### ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況

1. 所属している
2. 所属していない

### イ 運動やスポーツの実施状況(学校の体育の授業の時間を除きます)

1. ほとんど毎日(週3日以上)
2. ときどき(週1~2日くらい)
3. ときたま(月1~3日くらい)
4. しない

### ウ 1日の運動・スポーツの時間

1. 30分未満
2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上

### エ 朝食の有無

1. 毎日食べる
2. 時々食べない
3. まったく食べない

### オ 1日の睡眠時間

1. 6時間未満
2. 6時間以上8時間未満
3. 8時間以上

### カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間

1. 1時間未満
2. 1時間以上2時間未満
3. 2時間以上3時間未満
4. 3時間以上

※アンケートは、小・中・高等学校共通である。

## 5 「本県の平成26年度」と「本県の平成25年度」の平均値の比較

体格及び体力・運動能力について、平成26年度と25年度の平均値を対応のないt-検定を用いて比較した。有意水準は5%とし、有意差の認められた項目を○と▲で示した。

男子	体力・運動能力は、「長座体前屈」「反復横とび」は多くの学年で昨年度を上回り、「握力」は多くの学年で昨年度を下回った。また、中学校1年生では多くの項目で昨年度を上回り、高等学校2年生と3年生では多くの項目で昨年度を下回った。
----	---

【平成26年度と25年度の平均値の比較(男子)】

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

女子	体力・運動能力は、「長座体前屈」「反復横とび」「シャトルラン」は多くの学年で昨年度を上回った。また、小学校5年生、中学校1年生と3年生、高等学校2年生と3年生では多くの項目で昨年度を上回った。
----	--

【平成26年度と25年度の平均値の比較(女子)】

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	-	-	-	-	▲	-	-	-	-	0	1
	体重	-	○	-	-	-	-	-	-	-	1	0
	座高	-	-	-	-	▲	-	-	-	-	0	1
	○数	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	▲数	0	0	0	0	2	0	0	0	0		2
体力・運動能力	握力	-	-	-	-	▲	○	-	-	-	1	1
	上体起こし	-	○	○	-	-	○	-	-	-	3	0
	長座体前屈	○	○	○	○	-	○	-	○	○	7	0
	反復横とび	-	○	-	○	-	○	-	○	○	5	0
	持久走	/	/	/	-	▲	○	-	○	○	3	1
	20mシャトルラン	○	○	-	○	-	○	-	-	○	5	0
	50m走	-	○	-	-	-	○	-	○	-	3	0
	立ち幅とび	-	○	▲	○	-	○	-	-	-	3	1
	ボール投げ	▲	○	▲	○	-	○	-	▲	-	3	3
	○数	2	7	2	5	0	9	0	4	4	33	
	▲数	1	0	2	0	2	0	0	1	0		6

(注) 1. ○ : H26が上回っている。 ▲ : H26が下回っている。 - : H26とH25の間に有意差なし。

2. / は、当該学年にない項目。

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

## 6 「本県の平成26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16年～平成25年までの値を平均し、過去10年平均データとした。平成26年度のデータと過去10年平均データとを各学年、男女別に比較した。

(例) 上体おこし

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

## 「本県の平成26年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較表

体格及び体力・運動能力について、平成26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。

<b>男子</b>	体力・運動能力は、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体おこし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走」、「シャトルラン」、「50m走」は、多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「ボール投げ」は多くの学年で過去10年平均を下回った。
-----------	--

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	-	○	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	3	5
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	座高	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	3	6
	○数	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	
	▲数	2	2	2	2	3	3	2	2	2		20
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	▲	8	1
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	△	△	△	○	○	○	○	○	○	6	0
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	立ち幅とび	▲	▲	▲	○	○	○	○	▲	○	5	4
	ボール投げ	▲	▲	▲	○	○	○	▲	▲	○	4	5
	○数	5	5	5	8	8	8	7	6	7	59	
	▲数	3	3	3	1	1	1	2	3	2		19

<b>女子</b>	体力・運動能力は、中学校、高等学校が多くの項目で過去10年平均を上回った。「上体おこし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「持久走」、「シャトルラン」、「50m走」、「立ち幅とび」は、多くの学年で過去10年平均を上回った。一方、「握力」、「ボール投げ」は多くの学年で過去10年平均を下回った。
-----------	--

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	体重	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	座高	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○	4	5
	○数	0	1	0	0	0	1	1	1	1	5	
	▲数	3	2	3	3	3	2	2	2	2		22
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	○	○	○	○	4	5
	上体起こし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	持久走	△	△	△	○	▲	○	○	○	○	5	1
	20mシャトルラン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	50m走	-	○	-	-	-	○	○	○	○	5	0
	立ち幅とび	○	○	▲	○	○	○	○	○	○	8	1
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	1	8
	○数	5	6	4	6	5	9	8	8	8	59	
	▲数	2	2	3	2	3	0	1	1	1		15

- (注) 1. ○：H26が上回っている。 ▲：H26が下回っている。 -：H26と過去10年平均が同じ。  
 2. △は、当該学年にない項目。  
 3. 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

## 7 本県平成26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16年～平成25年までの値の平均、『1年前』に対しては平成15年～平成24年までの値の平均、『2年前』に対しては平成14年～平成23年までの値の平均を、過去10年平均データとし、3年間の値の変化を比較した。

(例)上体おこし

平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
10	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	17.04	19.06	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	20.31	22.40	24.31	28.25	30.44	32.34	33.59		

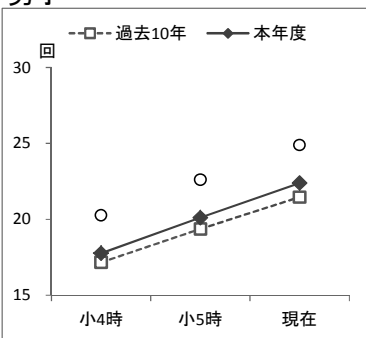
2年前 (小4時)      1年前 (小5時)      現在      2年前 (中1時)      1年前 (中2時)      現在      2年前 (高1時)      1年前 (高2時)      現在

小学校  
↓

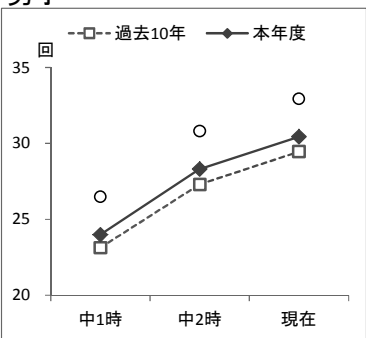
中学校  
↓

高等学校  
↓

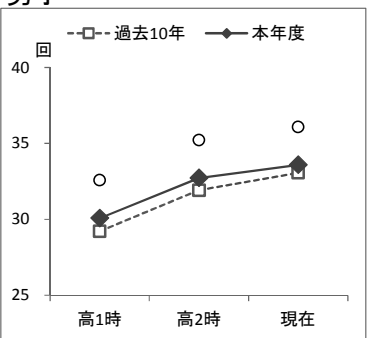
小学校男子



中学校男子



高等学校(全日制)男子

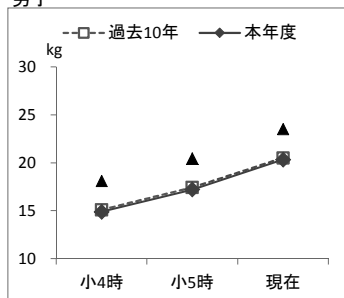


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば-をそれぞれ記載している。

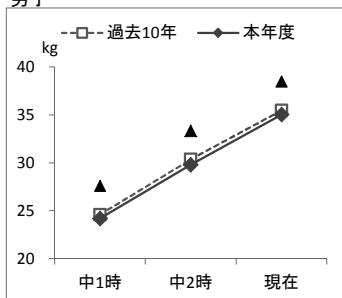
本県平成26年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

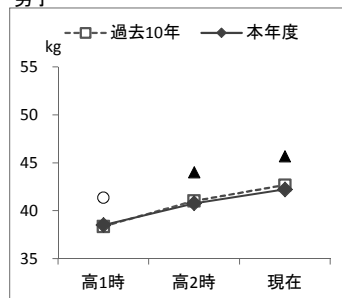
小学校  
男子



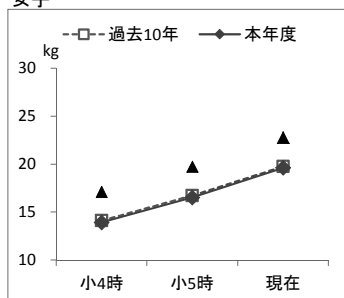
中学校  
男子



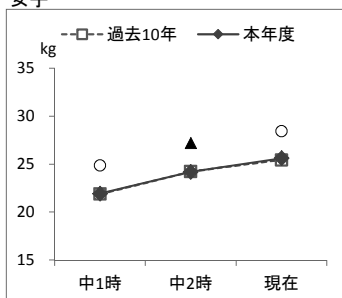
高等学校(全日制)  
男子



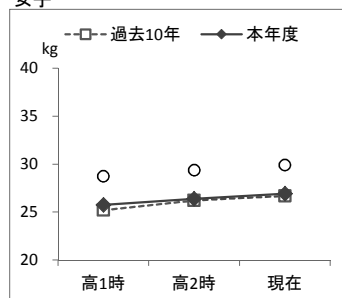
小学校  
女子



中学校  
女子



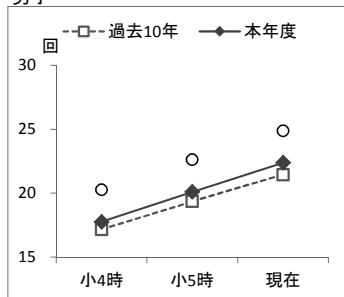
高等学校(全日制)  
女子



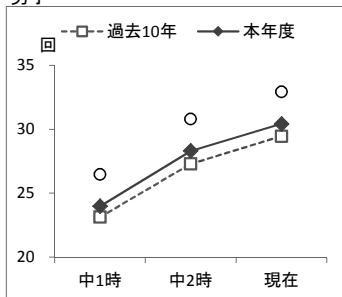
・握力は、中学校女子や高等学校女子以外は、過去10年と比べて低く推移してきている。高等学校の男子においては2年前には過去10年平均と比べて高かったものの、現在は過去10年平均よりも低くなった。

【 上体おこし 】

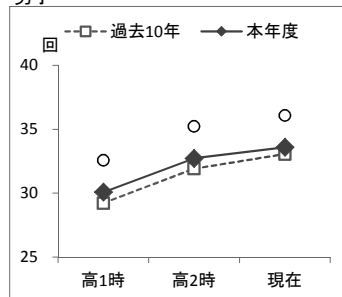
小学校  
男子



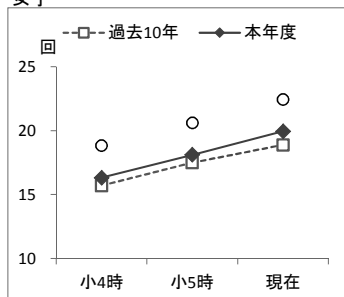
中学校  
男子



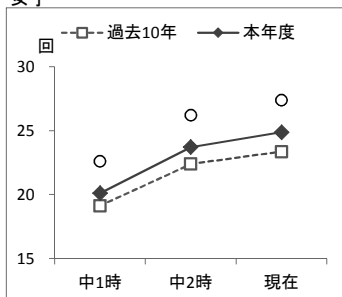
高等学校(全日制)  
男子



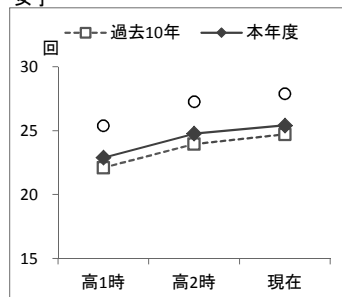
小学校  
女子



中学校  
女子



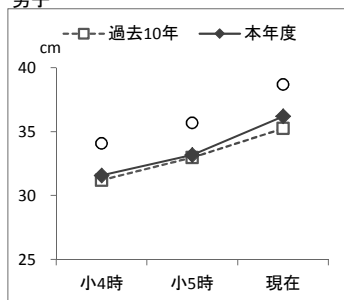
高等学校(全日制)  
女子



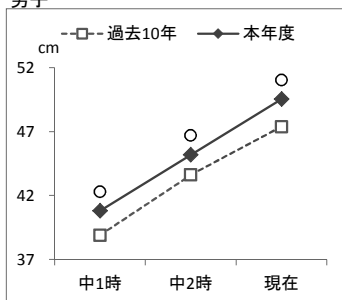
・上体おこしは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 長座体前屈 】

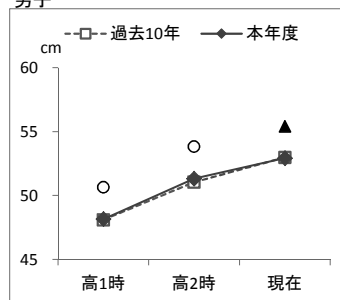
小学校  
男子



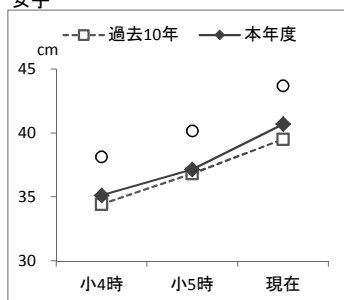
中学校  
男子



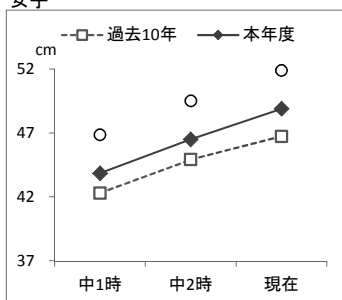
高等学校(全日制)  
男子



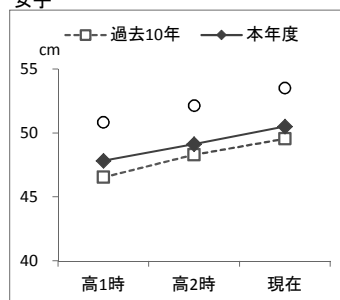
小学校  
女子



中学校  
女子



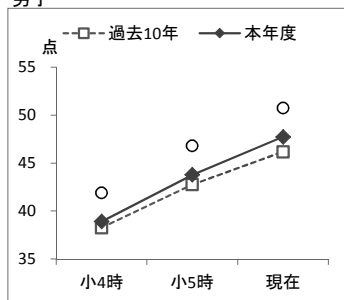
高等学校(全日制)  
女子



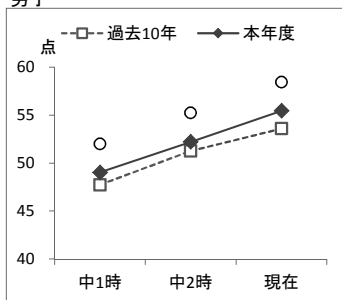
・長座体前屈は、高等学校以外は、過去10年平均と比べて高く推移しており、伸びも大きい。

【 反復横とび 】

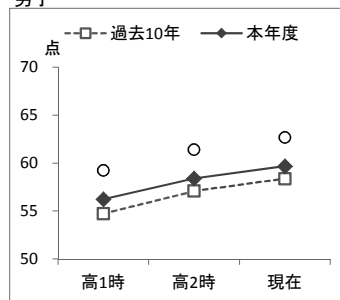
小学校  
男子



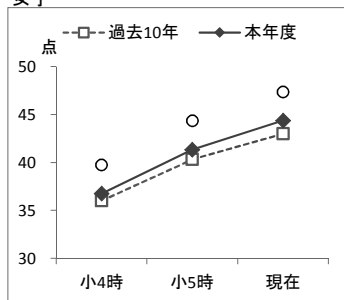
中学校  
男子



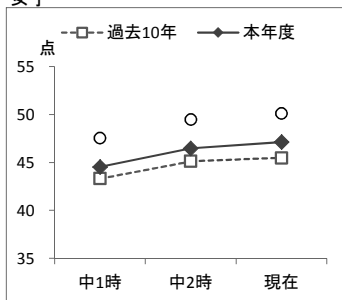
高等学校(全日制)  
男子



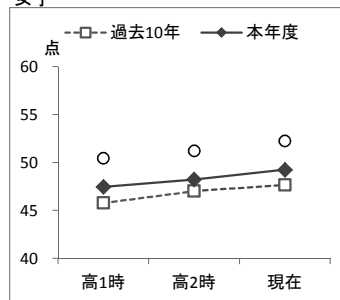
小学校  
女子



中学校  
女子



高等学校(全日制)  
女子

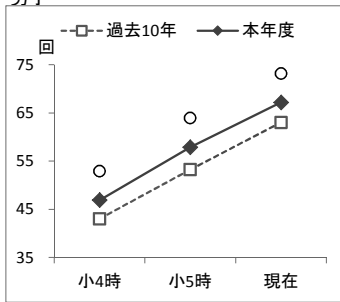


・反復横とびは、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移しており、小学校・中学校では伸びも大きい

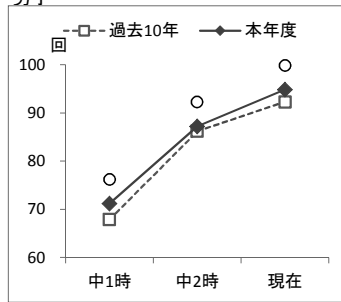


【 20mシャトルラン 】

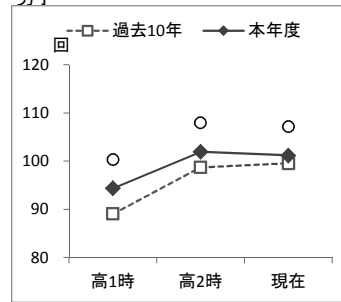
小学校  
男子



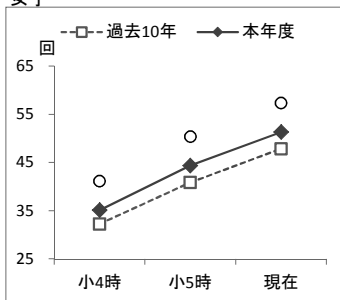
中学校  
男子



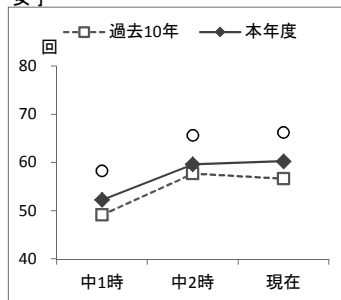
高等学校(全日制)  
男子



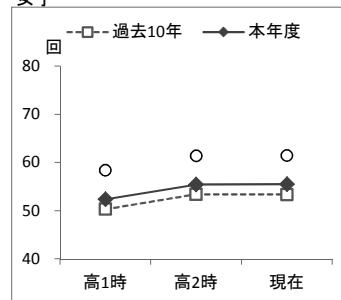
小学校  
女子



中学校  
女子



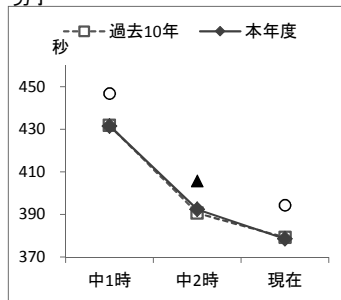
高等学校(全日制)  
女子



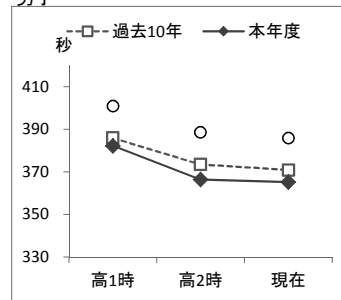
・20mシャトルランは、高等学校男子において伸びが小さいものの全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 持久走 】

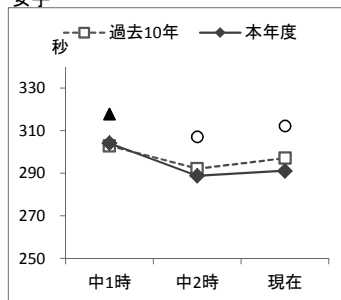
中学校  
男子



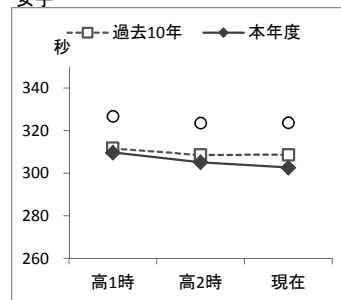
高等学校(全日制)  
男子



中学校  
女子



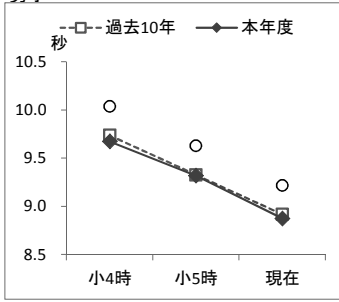
高等学校(全日制)  
女子



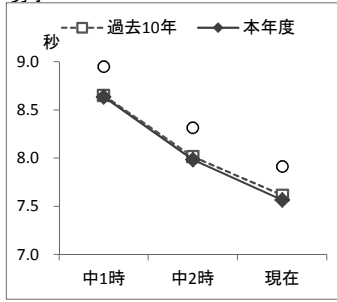
・持久走は、過去10年平均に対して下回る時期はあるものの、全ての校種・性別において、過去10年平均と比べて高く推移してきている。

【 50m走 】

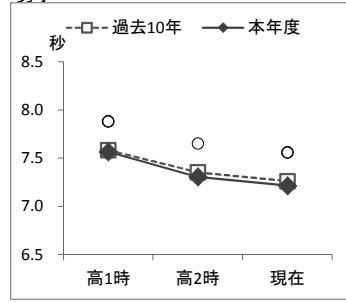
小学校  
男子



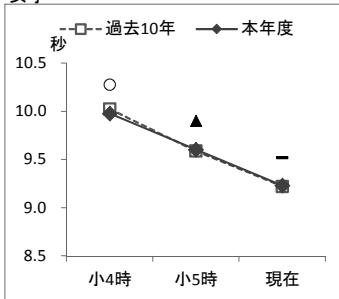
中学校  
男子



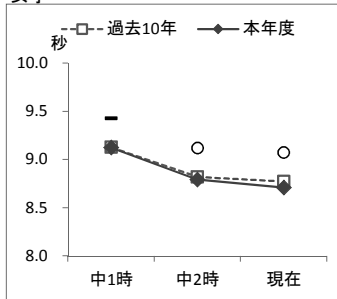
高等学校(全日制)  
男子



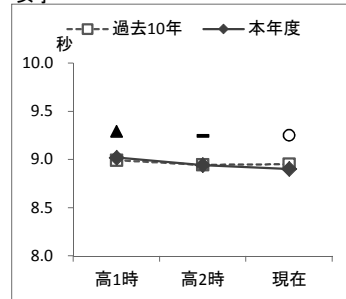
小学校  
女子



中学校  
女子



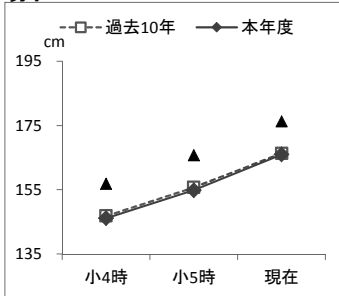
高等学校(全日制)  
女子



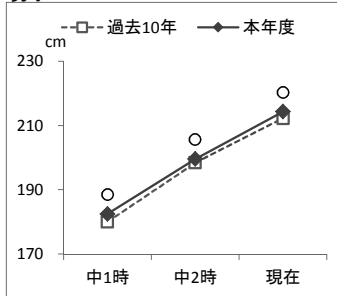
・50m走は、小学校の女子以外は、過去10年平均と比べて高く推移してきている。高等学校の女子においては2年前には過去10年平均と比べて低かったものの、現在は過去10年平均よりも高くなった。

【 立ち幅とび 】

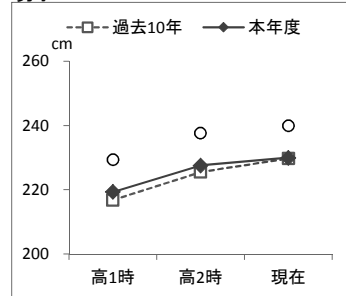
小学校  
男子



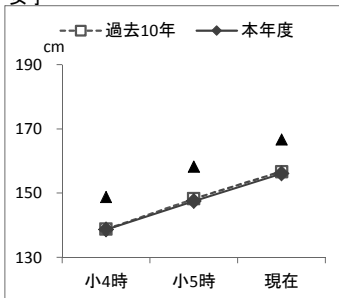
中学校  
男子



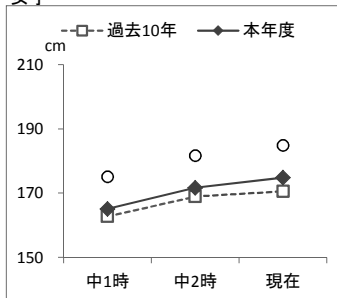
高等学校(全日制)  
男子



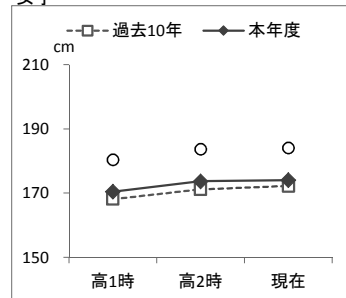
小学校  
女子



中学校  
女子



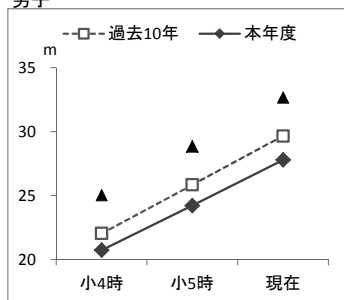
高等学校(全日制)  
女子



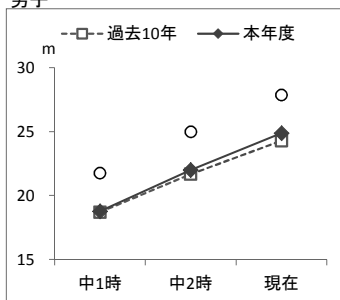
・立ち幅跳びは、中学校、高等学校では、過去10年平均と比べて高く推移してきている。小学校では、過去10年平均と比べて低く推移してきている。

【 ボール投げ 】

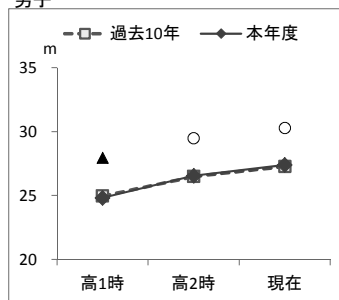
小学校  
男子



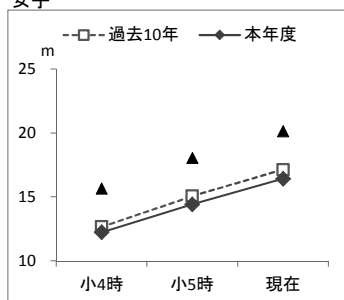
中学校  
男子



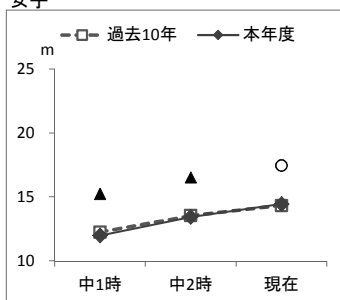
高等学校(全日制)  
男子



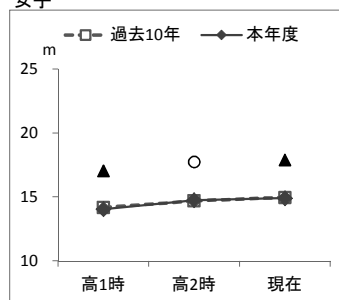
小学校  
女子



中学校  
女子



高等学校(全日制)  
女子



・ボール投げは、中学校男子では過去10年平均に比べて高く推移してきている。中学校女子と高等学校男子では、2年前や1年前では過去10年平均と比べて低かったものの、現在は過去10年平均よりも高くなった。高等学校女子では過去10年平均に対して上回る時期はあるものの、過去10年平均と比べて低く推移してきている。小学校では過去10年平均と比べて低く推移してきており、伸びも小さい。

縦断調査の結果を一覧にまとめると、以下の通りである。

男子

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

女子

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

## 8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成14年度～平成26年度)

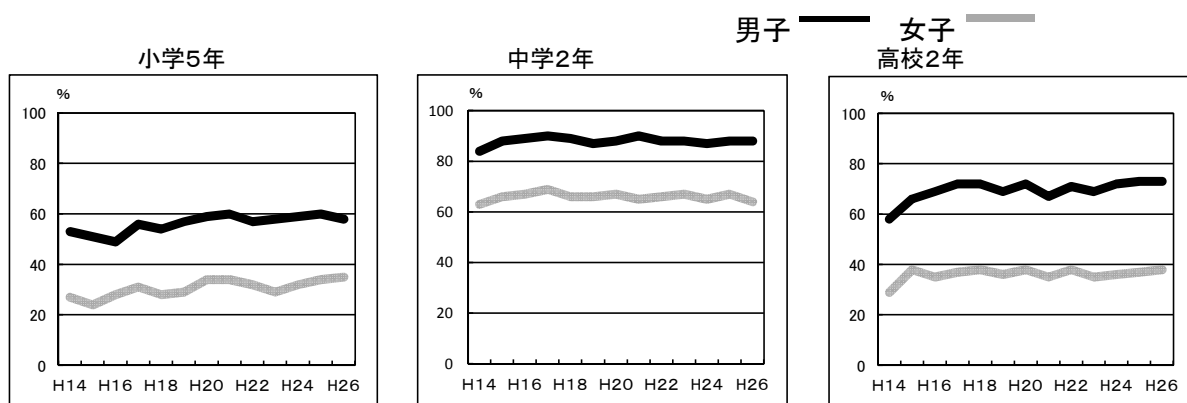
運動・スポーツを「週3日以上」実施する割合は、中学校の男女及び高等学校の男子において高い割合で推移しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。ただし、いずれの校種も女子の割合が男子に比べて約23～35ポイント程度低い状況が続いている。女子が積極的に運動に取り組めるための環境づくりが必要である。

【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位:%)

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

※数値は、小数第一位を四捨五入。



## 9 調査結果のまとめと体力向上支援プラン

### (1) 平成 26 年度調査結果のまとめ

#### ① 全体的に体力レベルは向上の傾向

本県の過去 10 年平均と比較することにより、現在の本県の子どもの体力レベルについて検討した。その結果、上体おこし、長座体前屈、反復横とび、持久走、シャトルラン、50m 走については、男女、校種問わず、ほぼ上回っているという結果となった (p23)。さらに、縦断調査によって、長座体前屈と反復横とびは小学校・中学校の男女、50m 走は中学校・高等学校の男女で過去 10 年平均と比べて伸びが大きい傾向が分かり (p26 上、p26 下、p28 上)、全体的に体力レベルは向上の傾向にあることが示された。

#### ② 握力、立ち幅とび、ボール投げは、校種によって課題がある

高等学校女子以外で握力が、中学校男子以外でボール投げが過去 10 年平均と比べて下回る傾向が見られた (p23) ことから、握力、ボール投げは校種、性別を問わず課題であることが示された。また、小学校男子においては立ち幅とびが過去 10 年平均と比べて下回っていることも明らかとなった (p23)。

特に縦断調査の結果、小学校の男女において、握力、立ち幅とび、ボール投げが直近の 3 年間で過去 10 年平均に対して上回ることなく推移している (p25 上、p28 下、p29 上)。この傾向は平成 24 年度、平成 25 年度の石川県の調査でも明らかとなっていることであり、慢性的な課題であることが示された。

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

## (2) 体力向上支援プランの実践 (モデル校での取り組み内容)

### 【本年度の取り組み内容決定までの経緯】

平成 24 年度、平成 25 年度の石川県の『児童生徒の体力・運動能力調査報告書』の結果から、握力、立ち幅跳び、ボール投げが過去 10 年に対して特に弱いことが明らかとされてきた。この中で特に握力は小学校・中学校で男女問わず低下が認められ、全国的にも課題となっている項目である。このような背景から、昨年度は立ち幅とびとボール投げに着目して取り組みを行った。よって、本年度はまだ取り組みを行っていない握力に着目することとした。

握力は身体全体の筋力と相関が高いと言われている。そのため、握力の低下は物を掴む力の低下のみならず、身体全体の筋力の低下を意味していると考えられる。

物を掴む力を向上させる運動としては、把持動作の繰り返しなどが挙げられるが、単調な運動であるがゆえ、子どものモチベーションの維持や目標設定が難しい。そこで本事業では、上肢や体幹を含めた身体全体の筋力向上に繋がる全身運動を実施し、握力の向上はその結果として得られるものという位置付けで取り組みを行うこととした。

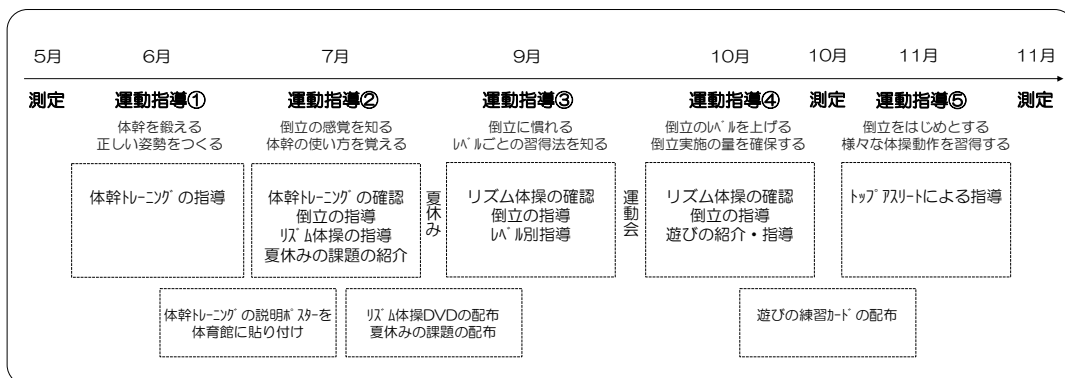
考えられる様々な運動の中で、本年度は『補助倒立』を主な取り組みテーマとして設定した。補助倒立が学習指導要領に示された指導内容であるため授業の時間を利用して取り組めること、また、運動会のスタンプで補助倒立を全員成功させるといった明確な目標が設定できることが、テーマ設定を決定付けた大きな理由であった。

そこで本取り組みの目的は、クラス全体の補助倒立の成功率を上げることとした。また、補助倒立のために必要な筋力や技術の向上にともない、握力の向上も結果として得られることを期待して取り組みを進めた。

### 【取り組み内容】

取り組みの主な内容は、授業時間内での 5 回の運動指導（うち 1 回はトップアスリートによる指導）であった。また、運動に対する意識や継続性を高めるために、DVD や運動チェックカードといったツールを配布した。

#### 本年度における取り組みの流れ











リズム体操 (サイドブリッジ)



リズム体操 (カエルジャンプ)



壁倒立の練習

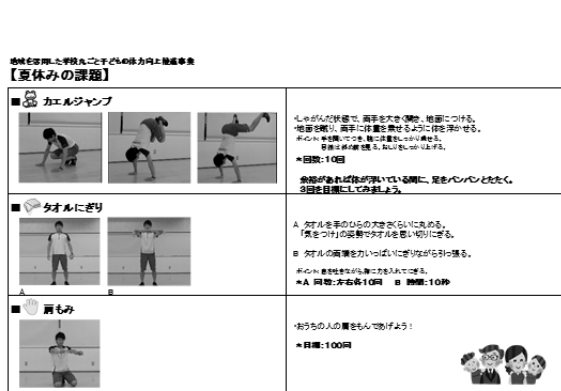
### 《夏休みの課題》

夏休み中も運動の継続性を高めるため、運動指導①、②で行った内容をベースに夏休みの課題を設定した。課題は、リズム体操 DVD をできるだけ多く行うこと、カエルジャンプ・タオルにぎり・肩もみを目標の回数行うこととした。

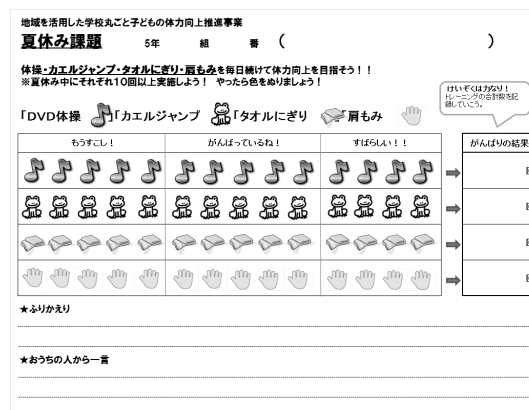
また、これらの課題の実施を促すため、記録カードを作成し、実施した分の活動を記録してもらった。



夏休みの課題 (リズム体操 DVD)



夏休みの課題 (カエルジャンプ、タオルにぎり、肩もみ)



記録カード

### 《運動指導③》

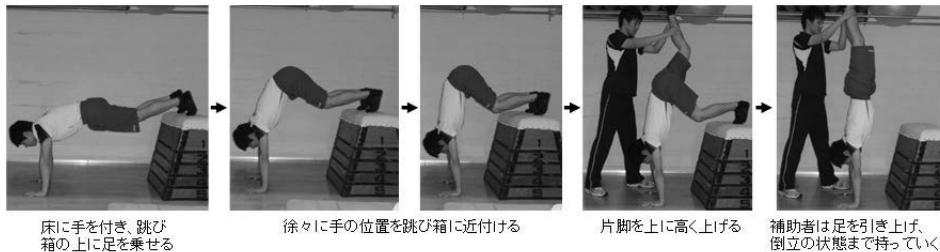
リズム体操の中に取り入れられている体幹トレーニングにより、児童が上肢や体幹の力の使い方を理解してきていることが見てとれた。また、カエルジャンプや足のステップの繰り返し動作により、倒立への慣れや感覚が養われていることもうかがえた。しかし、習熟度には個人差があり、夏休みが終わるころには倒立の出来具合に差が出ていることも事実であった。そのため、運動指導③では、リズム体操の実施に加えて、習熟度別にグループ分けを行い、レベルに応じた指導も実施することとした。

#### 運動指導③の主な内容

リズム体操の確認、倒立の指導、習熟度に応じたレベル別指導

(レベル別指導の詳細)

A：足がまったく上がらないグループ → 逆さ感覚を身に付ける



B：足は上がるが、壁倒立が維持できないグループ → 出来ない理由を見つける  
できない理由の主な3つの要因について理解を深め、練習する



C：足が上がり、壁倒立が維持できるグループ → さらに高度な技術を身に付ける

壁倒立姿勢の状態ですすき蹴り、倒立の姿勢に近づけていく。余裕があれば補助倒立も行う。





A グループの練習



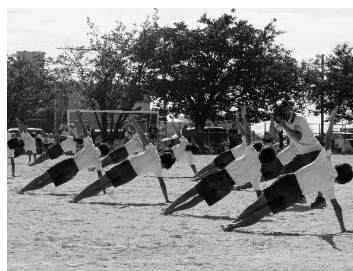
B グループの練習



C グループの練習

## 《運動会》

児童が目標としていた運動会のスタンプが行われた。体幹に力を入れて体を真っ直ぐ保つ必要がある演技では、児童がきれいな姿勢を保っていたことから、これまで行ってきた体幹トレーニングの効果があったと考えられる。一番の目標であった補助倒立については、ほとんどの児童において成功を収めることができていた。



## 《運動指導④》

これまでの運動指導によって多くの子どもが倒立運動に慣れ、技術も上達したことが運動会での倒立成功率の高さからもうかがえた。しかし、運動会という目標の1つがなくなったため、これまでと同様のトレーニング内容を繰り返すことに対してはモチベーションも上がらず飽きが生じる可能性があった。そこで、運動指導④では、これまでのリズム体操に加え、自然と倒立が実施できるような遊びを紹介した。遊びの内容の元となっているのはゴムとびである。倒立の姿勢で足を側方へ移動させ、肩の高さほどで持たれたゴムに引っかける（遊びの練習カード参照）遊びを3種類紹介した。児童は4～5人ずつ10グループに分かれ、各グループでゴムを持つ人、跳ぶ人と交代しながら運動を行った。

### 運動指導④の主な内容

リズム体操の確認、倒立の指導、遊び（ゴムとび）の紹介・指導





講演「体操とわたし」



壁倒立の指導

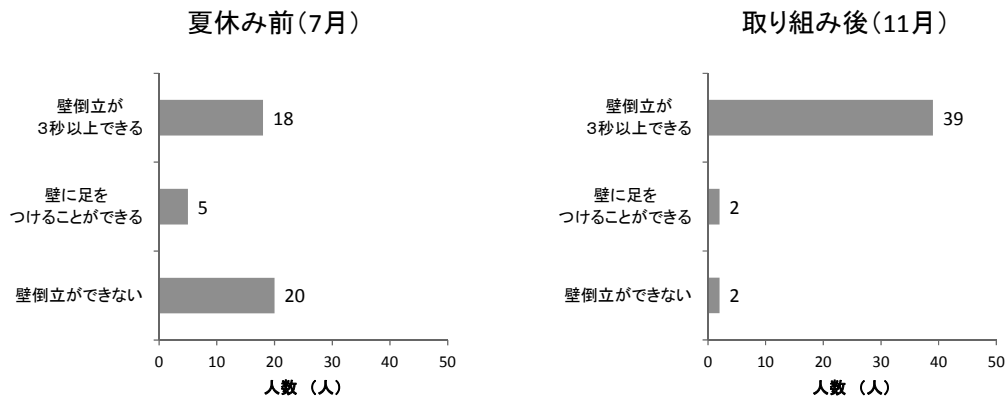


後転の指導

## 【結果】

### 《倒立成功率の変化》

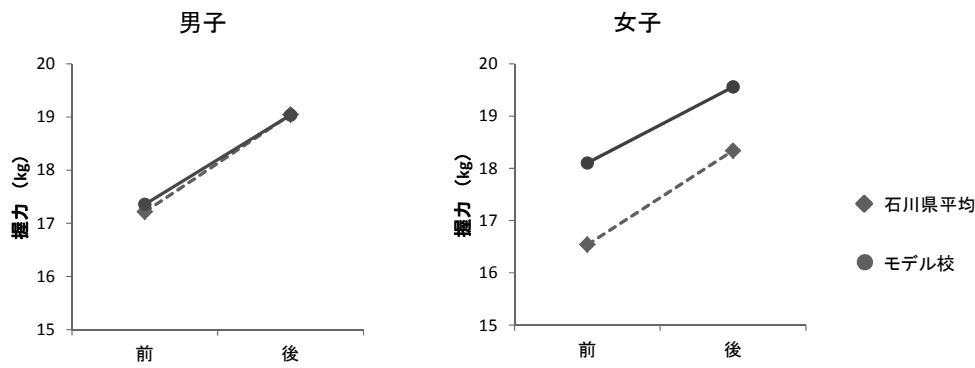
夏休み前には壁倒立が3秒以上できる児童が全体の41.9%であったが、取り組み後には全体の90.7%となった。



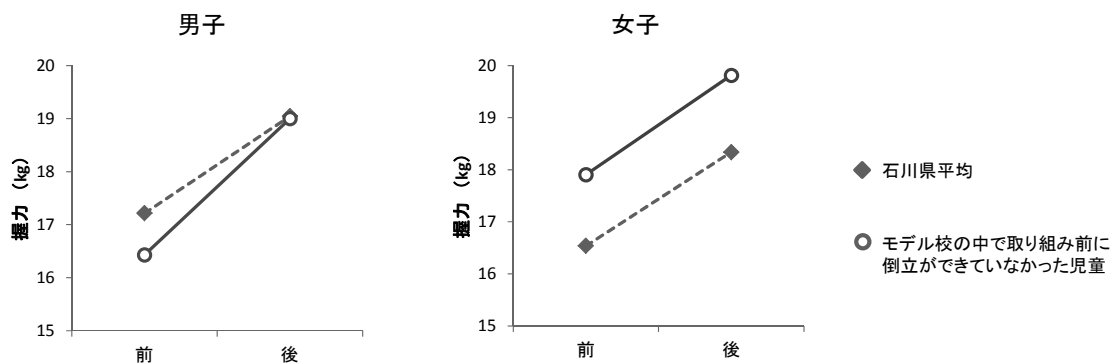
### 《握力測定値の変化》

取り組み前(4月)と取り組み後(11月)の期間は約7か月であった。モデル校の7か月間での握力の伸びを石川県平均と比較するため、石川県児童生徒の体力・運動能力調査報告書の平成25年度と平成26年度の結果を用いて、小5から小6にかけての1年間における記録の伸びのデータから、7か月分の伸びのデータに換算したものを比較対象とした(昨年の小5の児童との比較となる)。

男女とも、取り組み前後において石川県平均とほぼ同様の伸びを示した。しかし、取り組み前に倒立ができていなかった(足が壁に触れることができない)児童を対象に記録を分析すると、特に男子において石川県平均を上回る伸びが見られた。



石川県の小5（昨年度）の記録の伸びとモデル校の伸びの比較



取り組み前に倒立ができなかった児童の記録の伸び

### 【考察】

取り組みの前後で、壁倒立の成功率が 41.9%から 90.7%へと向上した。これは本取り組みで行った体幹トレーニングにより、正しい姿勢で体幹を真っ直ぐに保てるようになったこと、さらには、リズム体操や遊びなどを通して繰り返し倒立の動きを行えたことで、倒立の技術が習得されたものと考えられる。

モデル校の握力の伸びは石川県の平均的な伸びとほぼ同様であったが、取り組み前に倒立ができなかった児童については、石川県平均よりも大きな伸びを示した。握力は物を掴む動作を行ったり、物を掴もうと力を発揮したりすることで鍛えられる。倒立ができない児童が倒立の練習を行う際、倒立姿勢に至るまでの動作の中で何度も自身の体重を支えようとする。また、かろうじて倒立姿勢に至ったとしても、安定しない自身の体を維持させようとバランスを取る。そのため、床（マット）を掴むような力を繰り返し発揮するものと考えられる。しかし、倒立姿勢が上手に取れるようになると、床を掴むような大きな力を発揮しなくても安定した状態でバランスを取り、自身の体重を支えることができる。よって、倒立に至るまでの練習を数多く積んだ児童は握力の伸びが大きく、始めから安定した倒立姿勢を取り続けていた児童は握力の伸びが小さかったのではないかと考えられる。

握力の低下は石川県だけでなく全国的にも慢性的な課題として挙げられている。その要

因として、日常生活において力を発揮する機会が減少していることが挙げられている。雑巾を絞る、蛇口をひねるといった動作が少なくなったことが握力低下の一要因であることも示唆されている。それらを裏付ける明確なデータは現在のところないが、物を掴む力に限らず、児童が力を発揮する強度や頻度が減少していることは事実であろう。そのため、日常生活や学校の授業の中などで、自身の体を支える、姿勢を整える、体幹を固めるといった、力を発揮する機会を設けることは重要であると考えられる。

本取り組みは、倒立技術向上のために、握力のみならず上肢や体幹を含めた全身の筋力向上も目指して実施した。そのため、倒立の技術指導だけでなく基礎的な体幹トレーニングも取り入れた。また、倒立は上腕三頭筋や広背筋、さらには体幹の筋活動を高めるといった報告が多く見られる。児童の様子から、フロントブリッジやサイドブリッジなど、体を支える運動が安定して行えるようになったことが見て取れたこと、さらには倒立の成功率が大幅に向上したことからも、本取り組みを通して上肢や体幹を含んだ全身の筋力が向上したと思われる。

### 【まとめ】

本取り組みは、平成 24 年度、25 年度の石川県の『児童生徒の体力・運動能力調査報告書』において課題であった握力の低下に対し、倒立という全身運動を通して改善を試みたものであった。実施した内容は

- 5 回授業の中で倒立技術向上のための指導を実施
- リズム体操を作成し、指導の中で活用するとともに、DVD にして個別に配布
- DVD を用いた倒立の動きづくりや、タオルにぎり、肩もみなどを夏休みの課題に設定
- 体育館に倒立やトレーニングのポイントを示した写真を貼付
- 遊びの紹介

であった。その結果、モデル校の握力の伸びは石川県平均とほぼ同様であったものの、取り組み前に倒立ができていなかった児童については石川県平均を上回る向上を認めることができた。また、倒立の成功率は取り組み前後で有意に向上し、9 割以上の児童が倒立を成功させることができた。

## 10 体力向上における学校の取組の視点

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

### (1) 教科体育・保健体育における学習指導の充実を図る

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

### (2) 教育活動全体を通じた体力向上の取組を推進する →

#### ★体力アップ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](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm)
- ・子どもの体力向上ホームページの活用を図る。  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>



## II 統計資料



11 平成25年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【全国 男子】

項目	校種			小学校					中学校					高等学校(全日制)					高等学校(定時制)		
	年齢	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	15	16	17	18		
体	身長(cm)	標本数	1,080	1,081	1,062	1,309	1,340	1,334	1,203	1,211	1,212	168.30	169.54	170.50	167.67	169.45	169.76	168.98			
		平均値	133.56	138.92	145.25	152.95	159.74	165.69	168.30	169.54	170.50	167.67	169.45	169.76	168.98						
		標準偏差	5.42	6.06	6.97	7.91	7.67	6.22	5.88	5.62	5.74	5.90	5.50	5.44	6.01						
格	体重(kg)	標本数	1,065	1,068	1,049	1,295	1,328	1,328	1,188	1,206	1,194	129	120	129	110						
		平均値	30.38	33.90	38.19	43.48	48.08	53.70	58.29	59.91	61.68	57.07	60.12	60.92	60.57						
		標準偏差	5.44	6.67	7.67	8.18	8.16	7.85	8.48	7.87	8.00	9.99	9.36	9.32	9.46						
座高(cm)	標本数	1,076	1,075	1,059	1,291	1,322	1,331	1,181	1,200	1,186	127	120	126	115							
	平均値	72.67	74.90	77.71	81.36	84.74	88.17	89.79	90.61	91.46	89.82	90.74	91.44	91.47							
	標準偏差	2.99	3.30	3.73	4.46	4.66	4.07	3.87	3.70	3.35	3.60	3.51	3.72	3.41							
握力(kg)	標本数	1,089	1,085	1,067	1,310	1,338	1,345	1,205	1,222	1,214	133	121	130	117							
	平均値	15.03	17.36	20.04	24.64	29.93	35.70	38.69	41.41	43.23	38.55	40.32	42.70	41.78							
	標準偏差	3.15	3.55	4.48	6.06	7.10	7.04	6.79	7.26	7.42	7.61	7.32	7.23	7.66							
体	上体起こし(回)	標本数	1,089	1,085	1,067	1,313	1,342	1,344	1,208	1,221	1,216	133	121	130	117						
	平均値	18.16	20.09	21.69	25.11	28.67	30.78	29.95	31.96	32.75	25.81	26.07	27.78	26.64							
	標準偏差	5.65	5.43	5.50	5.48	5.89	5.70	5.69	5.91	6.08	6.36	6.35	6.35	6.46							
力	長座体前屈(cm)	標本数	1,089	1,085	1,067	1,313	1,342	1,345	1,209	1,222	1,216	133	121	130	117						
	平均値	30.49	32.66	34.08	39.66	43.41	47.90	47.46	49.81	51.69	42.93	44.07	46.81	45.16							
	標準偏差	6.99	7.33	7.79	9.30	9.97	10.05	10.74	11.09	10.99	9.94	11.05	11.94	11.15							
力	反復横とび(点)	標本数	1,088	1,085	1,066	1,312	1,342	1,344	1,208	1,222	1,214	133	121	130	117						
	平均値	38.80	42.97	45.79	49.58	53.33	55.64	55.47	57.24	58.26	50.14	50.57	50.91	51.85							
	標準偏差	7.09	6.67	6.44	6.21	6.47	6.15	6.66	6.83	7.01	7.50	7.21	8.17	7.06							
運	持久走(秒)	標本数	-	-	-	535	567	504	510	541	518	21	21	24	8						
	平均値	-	-	-	411.56	377.05	360.79	385.71	372.33	369.74	426.62	414.81	415.17	411.00							
	標準偏差	-	-	-	53.44	45.83	42.67	56.02	56.69	54.13	61.64	68.42	60.97	62.68							
動	20mシャトルン(回)	標本数	1,089	1,085	1,067	777	773	840	697	679	696	112	100	106	109						
	平均値	46.05	55.33	62.62	73.84	90.07	96.84	89.32	96.77	97.28	66.48	66.34	73.15	64.06							
	標準偏差	18.45	20.34	20.70	22.40	22.62	22.71	22.78	25.31	24.57	26.44	23.17	21.74	26.39							
能	50m走(秒)	標本数	1,089	1,085	1,067	1,310	1,340	1,343	1,208	1,219	1,212	132	119	128	115						
	平均値	9.67	9.26	8.90	8.40	7.85	7.44	7.45	7.25	7.16	7.73	7.58	7.48	7.53							
	標準偏差	0.80	0.75	0.75	0.72	0.65	0.53	0.54	0.53	0.53	0.57	0.57	0.62	0.56							
力	立幅とび(cm)	標本数	1,089	1,085	1,067	1,312	1,342	1,345	1,208	1,221	1,215	133	121	130	117						
	平均値	144.71	154.70	163.72	183.10	200.13	214.56	217.65	224.36	229.15	208.11	217.85	220.45	221.53							
	標準偏差	17.66	18.57	19.64	23.13	23.29	22.09	22.40	22.48	22.06	24.48	22.95	25.43	25.37							
力	ボール投げ(m)	標本数	1,088	1,085	1,067	1,312	1,340	1,345	1,208	1,221	1,212	133	121	130	117						
	平均値	20.33	24.45	28.41	18.82	21.88	24.76	24.82	26.55	27.35	23.61	25.15	25.64	23.85							
	標準偏差	6.77	7.94	9.05	4.65	5.48	5.34	5.51	5.66	6.03	5.58	6.19	5.71	5.95							

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

(注2) 「-」欄は当該年齢にない項目である。

【全国 女子】

項目	校種			小学校			中学校			高等学校 (全日制)			高等学校 (定時制)		
	年齢	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体	標本数	1,045	1,048	1,043	1,300	1,316	1,311	1,209	1,233	1,238	124	139	146	115	
	平均値	133.63	140.32	146.89	152.12	155.01	156.53	157.04	157.48	157.74	156.29	155.99	156.61	156.88	
	標準偏差	5.71	6.68	6.63	5.83	5.32	5.21	5.22	5.35	5.24	5.86	5.34	5.28	5.23	
格	標本数	1,039	1,038	1,037	1,287	1,308	1,304	1,185	1,216	1,223	119	132	140	112	
	平均値	29.85	33.55	38.70	43.14	47.15	48.97	51.14	51.59	52.00	51.04	52.01	51.36	52.83	
	標準偏差	5.21	5.84	7.18	6.91	6.85	6.32	6.77	6.90	6.73	7.43	8.38	7.01	7.68	
座高 (cm)	標本数	1,045	1,045	1,039	1,289	1,308	1,304	1,184	1,199	1,225	116	133	144	114	
	平均値	72.76	75.83	79.20	82.15	83.99	84.82	84.96	85.22	85.43	85.39	85.23	85.35	85.79	
	標準偏差	3.19	3.72	3.94	3.79	3.21	3.09	3.28	3.16	3.19	3.44	3.05	3.31	3.38	
握力 (kg)	標本数	1,055	1,052	1,047	1,301	1,324	1,322	1,209	1,231	1,241	127	139	145	117	
	平均値	14.11	16.55	19.74	21.93	24.35	25.48	25.69	26.50	26.81	25.44	25.98	26.51	26.80	
	標準偏差	3.03	3.74	4.24	4.45	4.47	4.61	4.57	4.83	4.80	5.06	5.91	4.92	5.35	
体	標本数	1,055	1,052	1,045	1,305	1,323	1,321	1,216	1,237	1,244	126	139	146	117	
	平均値	16.69	18.55	20.01	21.00	23.45	24.60	22.91	23.81	24.06	19.22	18.41	20.22	19.34	
	標準偏差	4.99	5.33	4.91	5.39	5.45	5.68	5.80	6.16	6.28	5.83	6.13	6.57	6.33	
長座体前屈 (cm)	標本数	1,055	1,052	1,047	1,305	1,324	1,323	1,216	1,237	1,244	127	139	146	117	
	平均値	34.29	37.25	39.69	43.17	45.10	47.46	46.41	47.17	47.57	42.15	43.55	42.79	45.32	
	標準偏差	7.30	8.19	8.12	9.62	9.63	9.70	10.18	10.29	10.84	11.85	12.03	10.81	11.53	
力	標本数	1,055	1,052	1,045	1,305	1,323	1,322	1,216	1,237	1,244	126	139	145	116	
	平均値	36.51	40.69	43.02	44.88	46.51	47.18	46.84	46.94	47.08	41.65	40.38	42.39	41.53	
	標準偏差	6.13	6.40	5.47	5.34	5.67	5.68	5.90	6.26	6.43	6.65	6.98	6.79	7.11	
・	標本数	-	-	-	563	553	542	499	509	536	21	29	21	3	
	平均値	-	-	-	296.18	281.88	283.89	308.20	306.88	310.82	338.95	362.14	348.43	349.67	
	標準偏差	-	-	-	37.70	34.28	34.52	42.21	49.30	53.05	55.84	70.04	70.89	82.28	
動	標本数	1,053	1,052	1,046	742	770	779	715	723	705	106	110	125	111	
	平均値	34.40	42.79	48.95	52.62	59.73	62.43	52.32	53.45	52.89	34.10	29.76	35.38	33.23	
	標準偏差	13.36	15.82	17.26	18.07	20.03	20.03	18.56	19.01	20.19	16.37	13.42	16.53	14.49	
能	標本数	1,055	1,051	1,046	1,303	1,321	1,319	1,212	1,236	1,244	126	136	145	115	
	平均値	9.98	9.55	9.12	8.96	8.75	8.60	8.89	8.89	8.93	9.33	9.60	9.46	9.61	
	標準偏差	0.72	0.69	0.63	0.67	0.69	0.67	0.75	0.81	0.86	0.94	0.97	1.00	1.10	
力	標本数	1,055	1,052	1,046	1,304	1,324	1,322	1,216	1,237	1,245	126	139	145	117	
	平均値	137.03	146.52	155.20	165.54	169.81	174.04	169.89	170.37	170.88	157.59	153.26	158.04	154.61	
	標準偏差	17.90	18.65	18.07	19.73	21.98	21.48	22.71	22.83	24.05	25.03	28.33	22.79	26.20	
ボール投げ (m)	標本数	1,055	1,052	1,047	1,304	1,324	1,322	1,216	1,237	1,245	127	138	146	117	
	平均値	11.92	14.37	16.85	12.24	13.76	14.70	14.38	14.80	15.00	13.33	12.63	13.47	12.81	
	標準偏差	3.62	4.29	5.38	3.59	4.10	4.27	3.97	4.24	4.31	4.05	3.95	4.03	4.21	

(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。

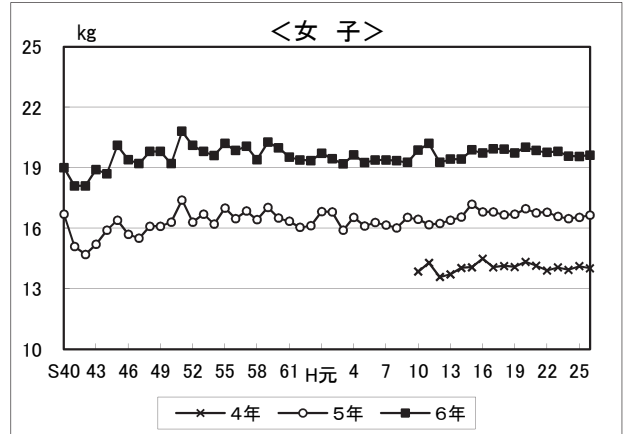
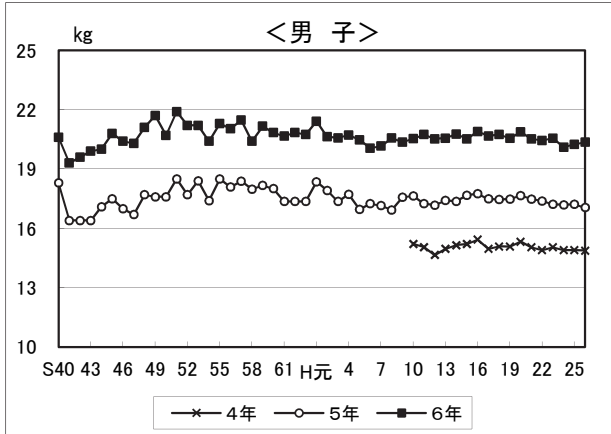
(注2) 「一」欄は当該年齢にない項目である。

## 12 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～平成26年度)

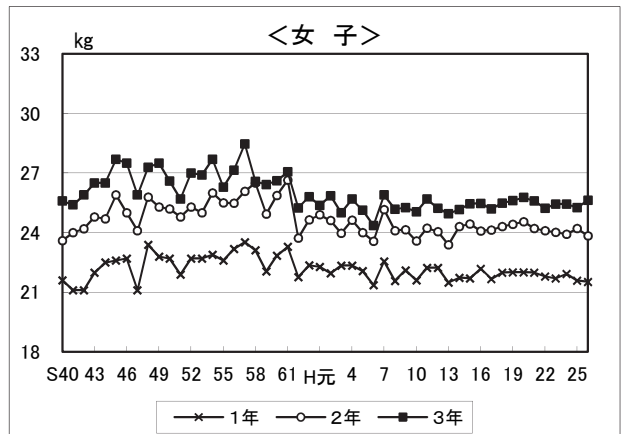
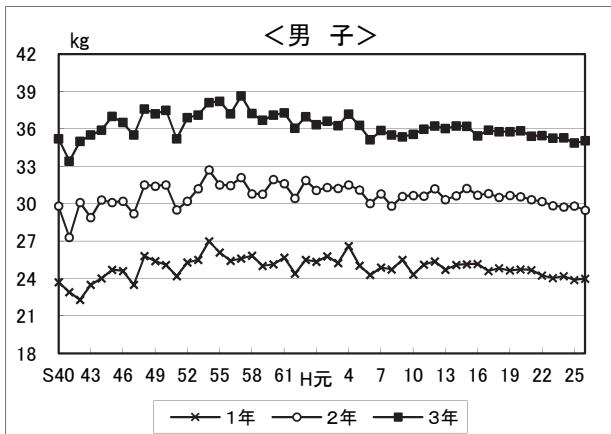
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

### 【 握力 】

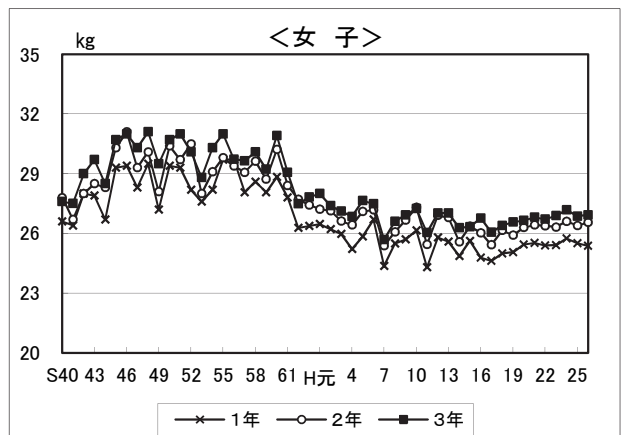
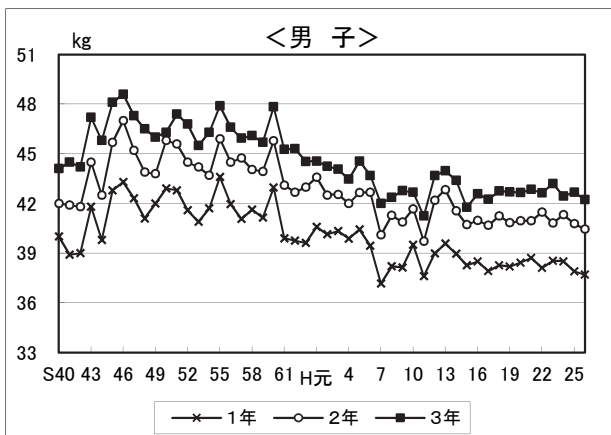
#### 小学校



#### 中学校

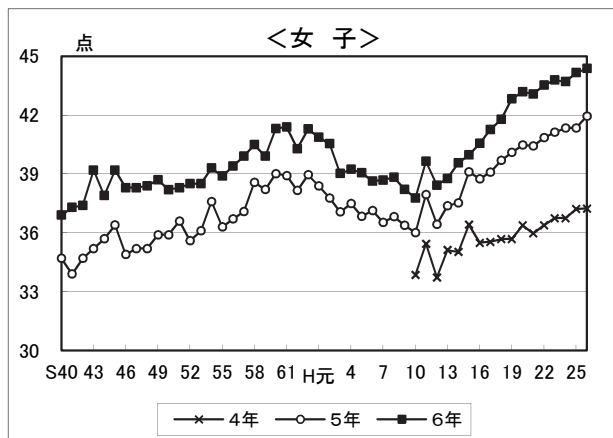
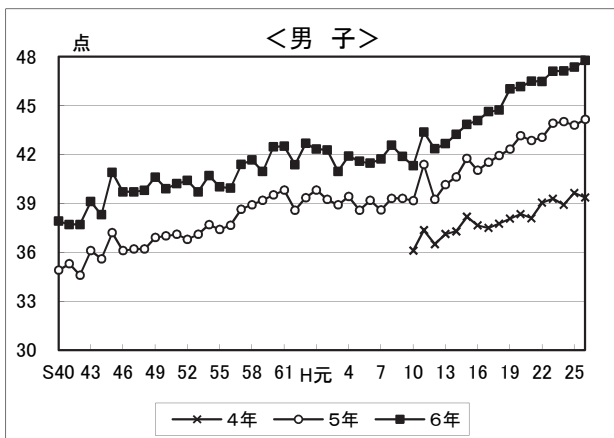


#### 高等学校(全日制)

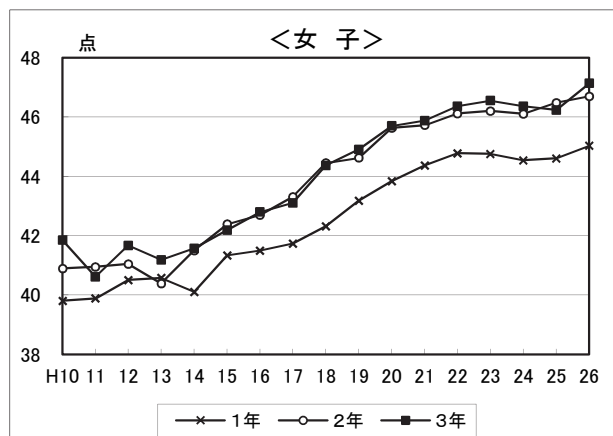
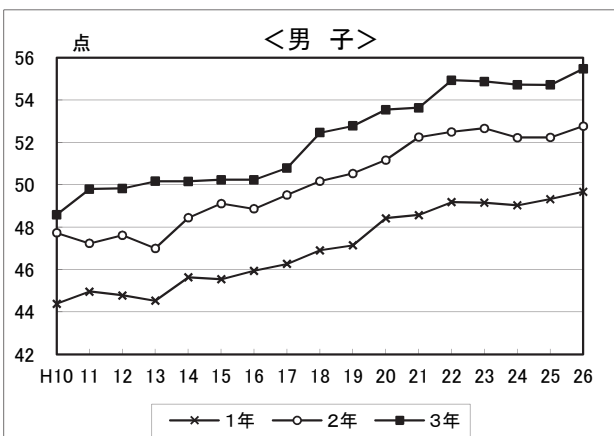


【 反復横とび 】

小学校

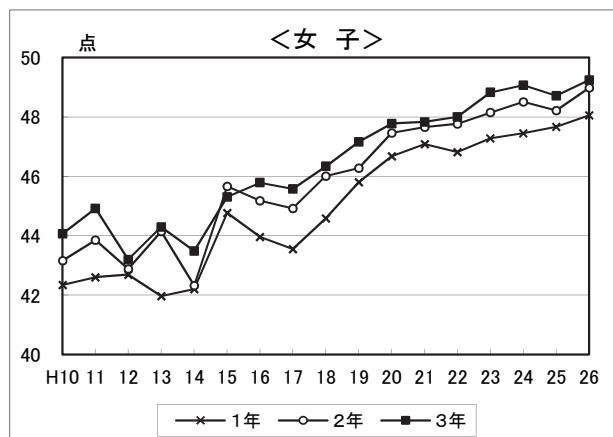
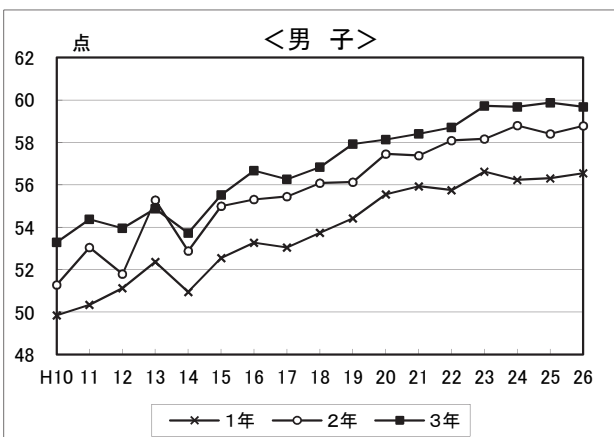


中学校



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

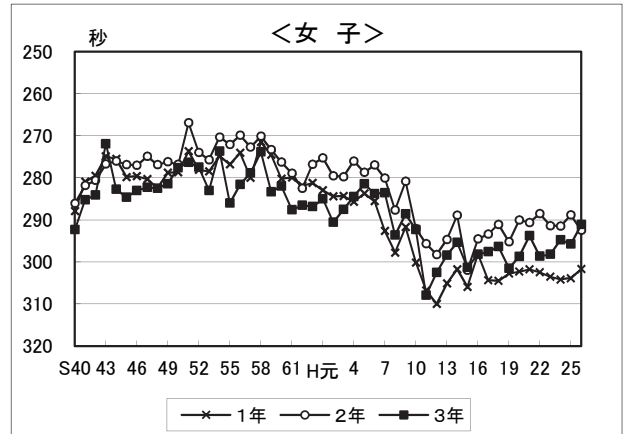
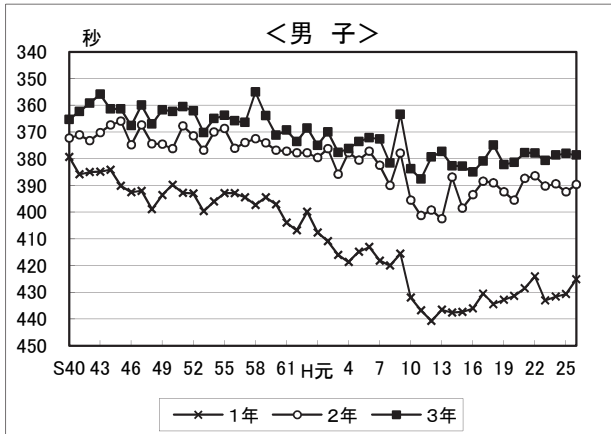
高等学校(全日制)



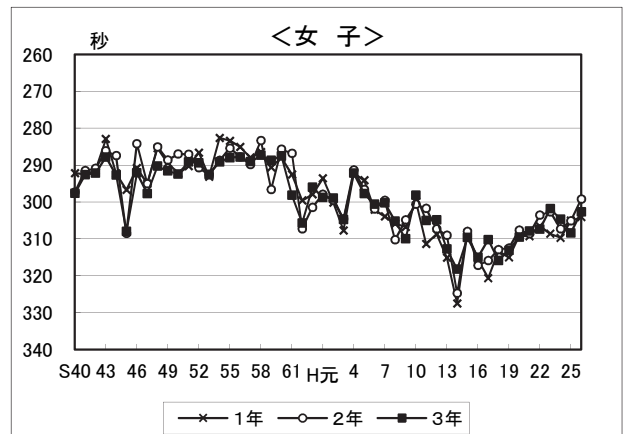
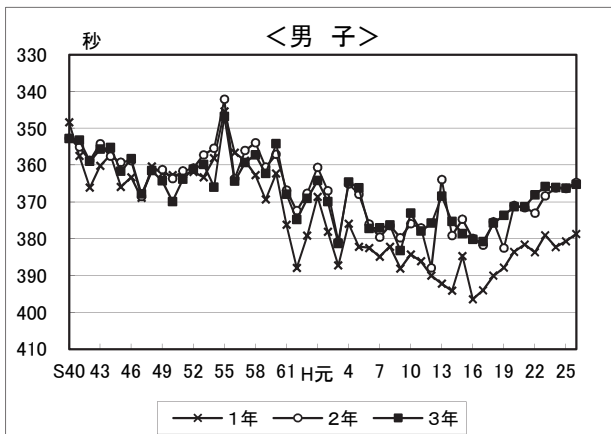
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

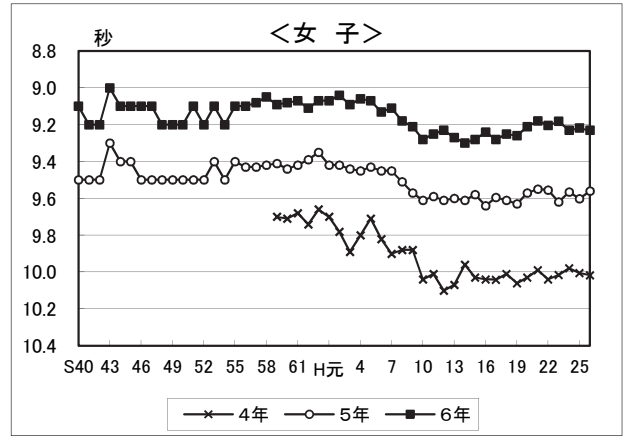
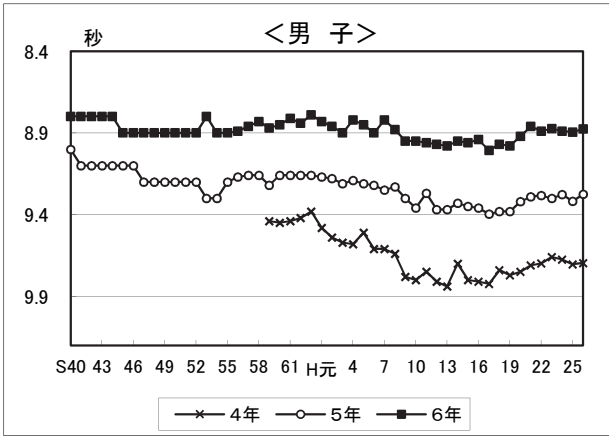


高等学校(全日制)

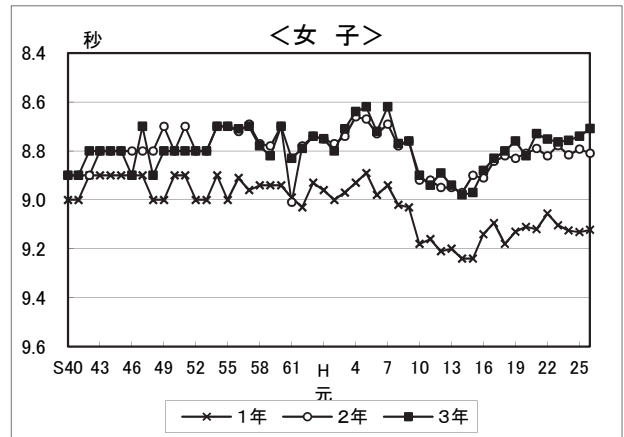
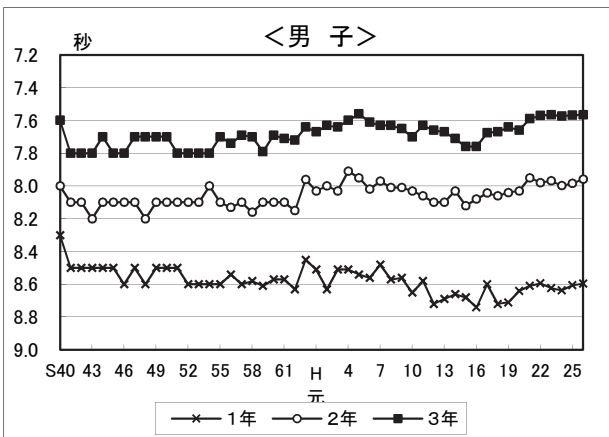


【 50m走 】

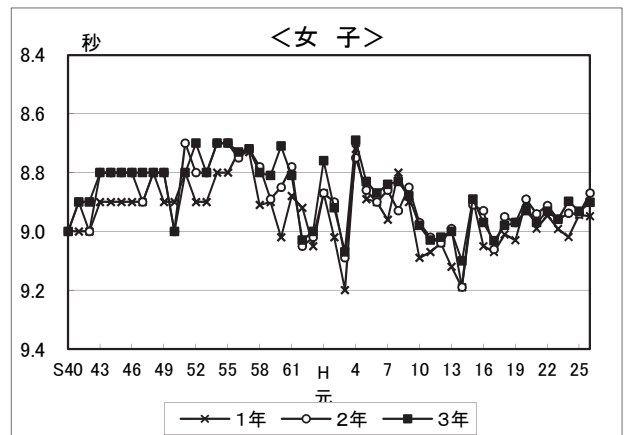
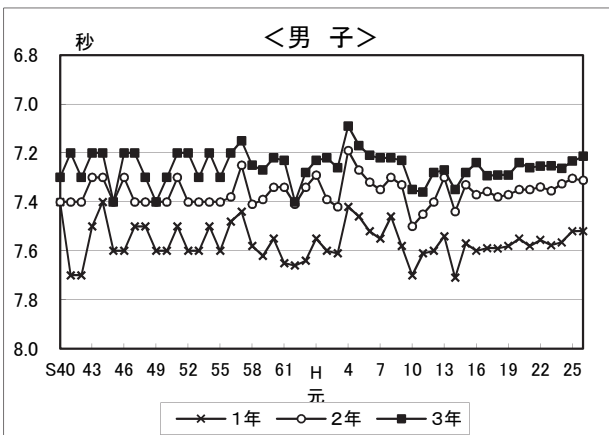
小学校



中学校



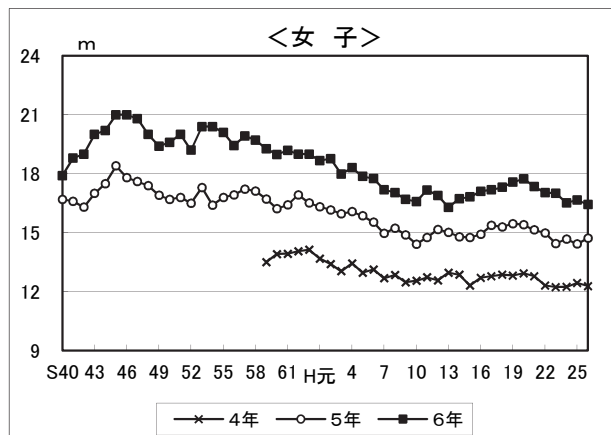
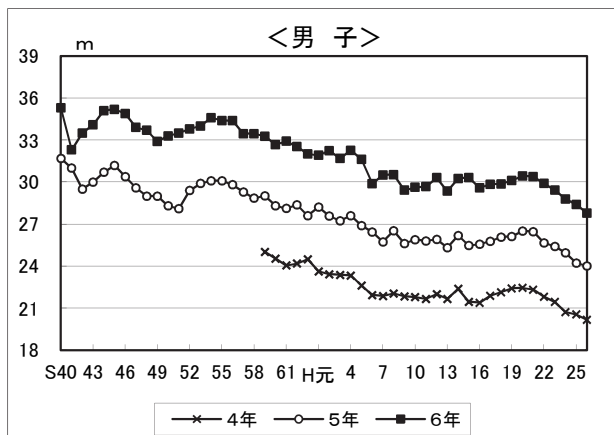
高等学校(全日制)



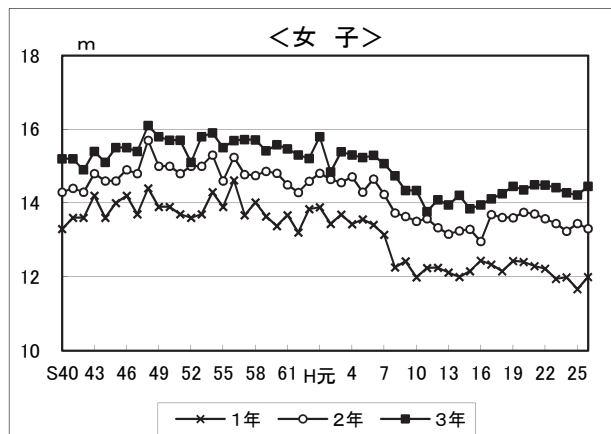
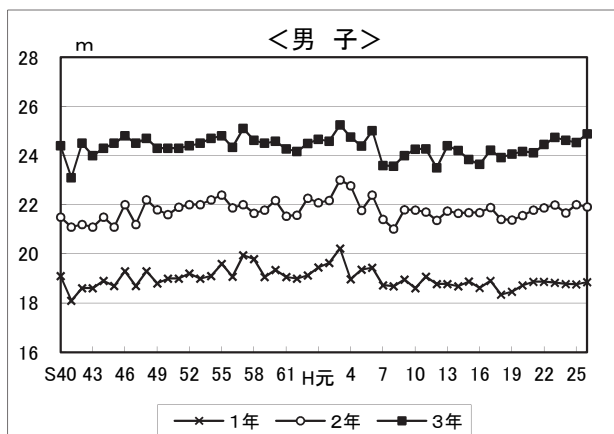


【 ボール投げ 】

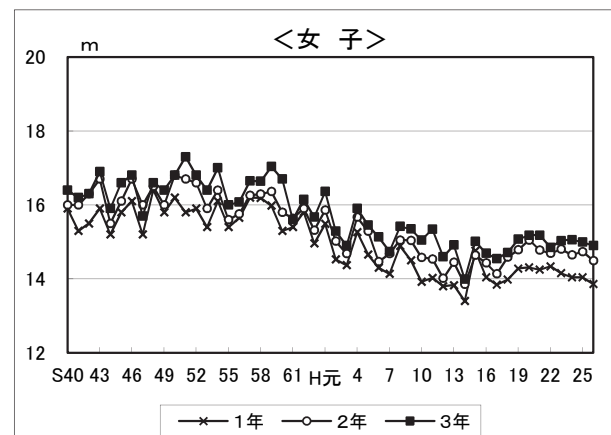
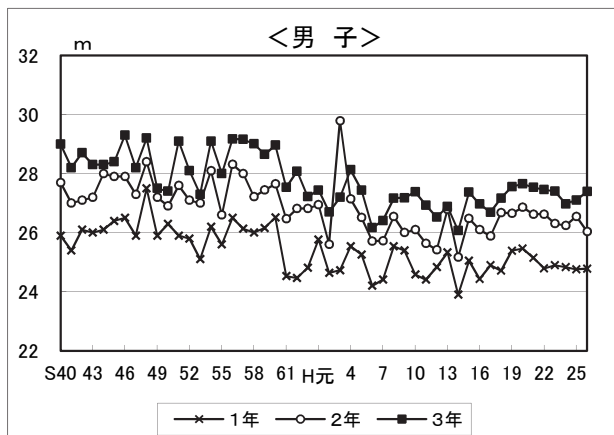
小学校



中学校



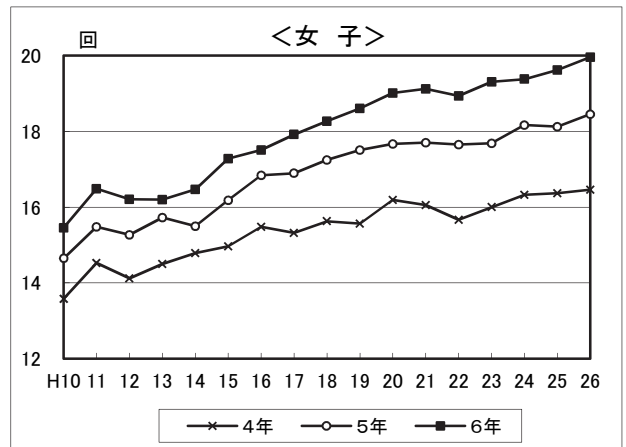
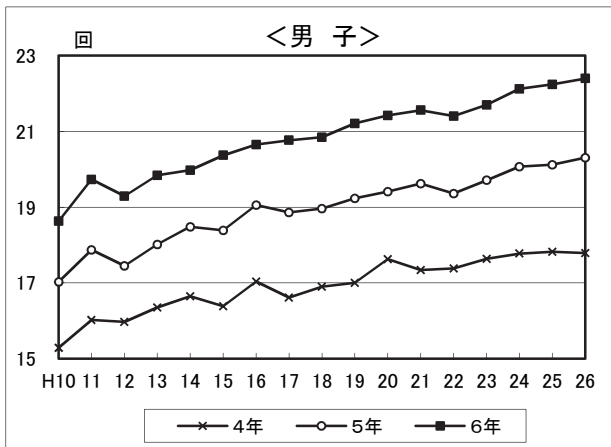
高等学校(全日制)



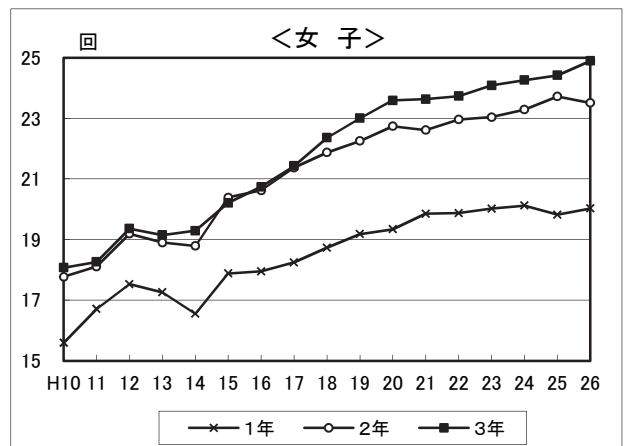
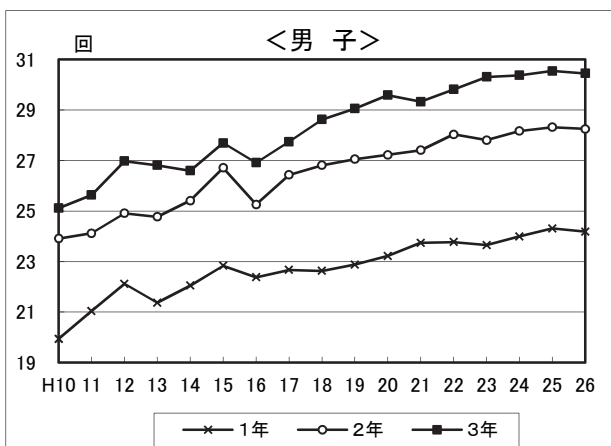
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

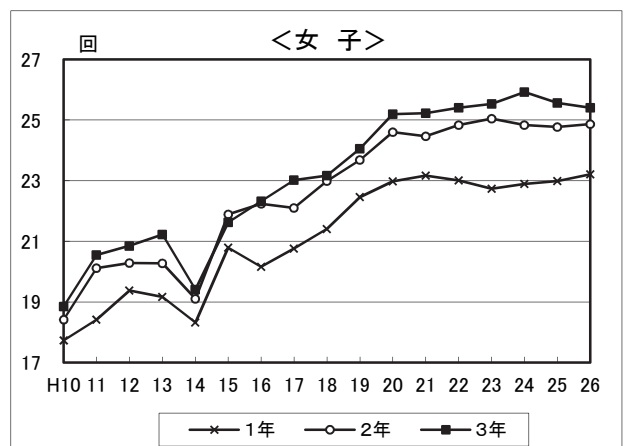
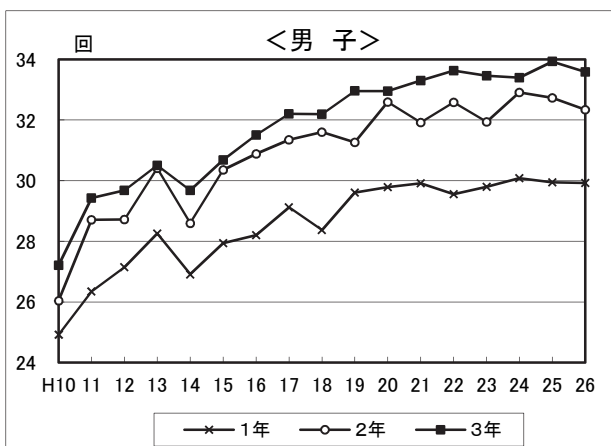
小学校



中学校

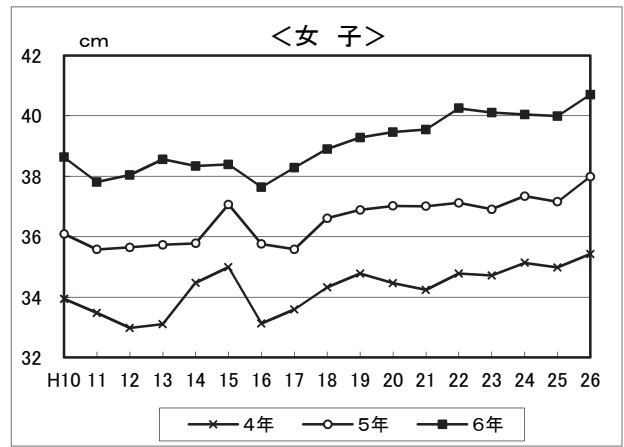
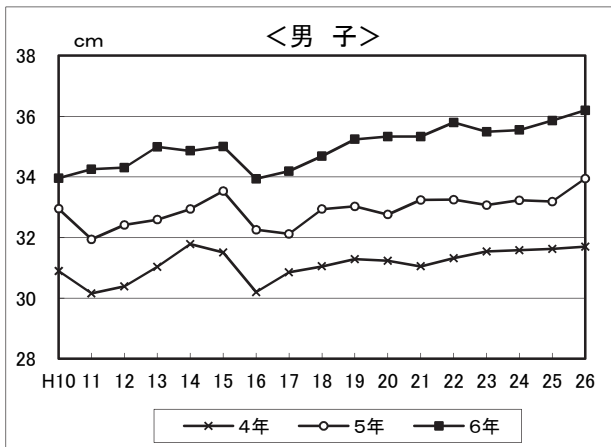


高等学校(全日制)

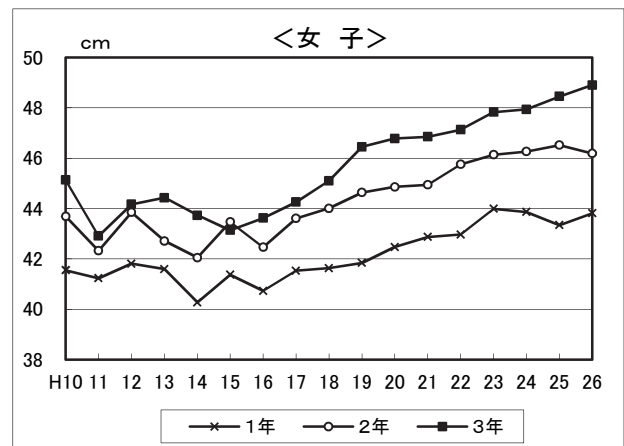
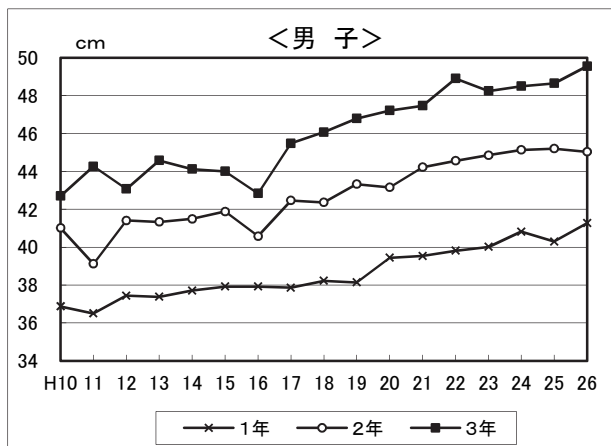


【 長座体前屈 】

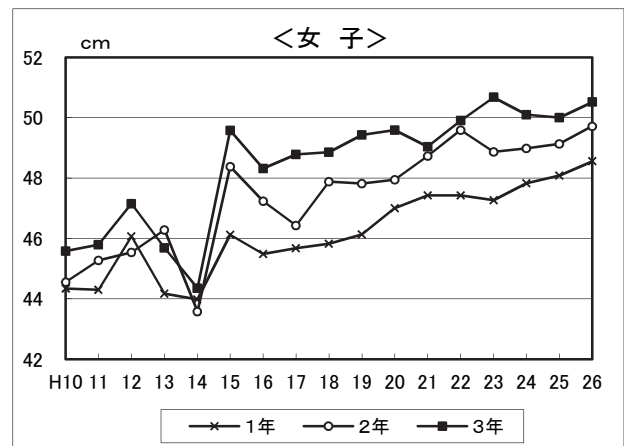
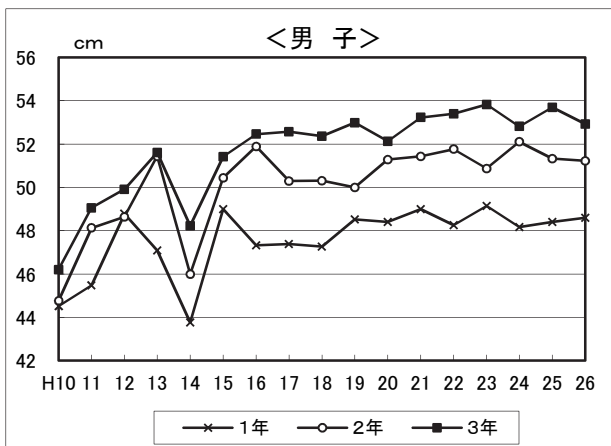
小学校



中学校

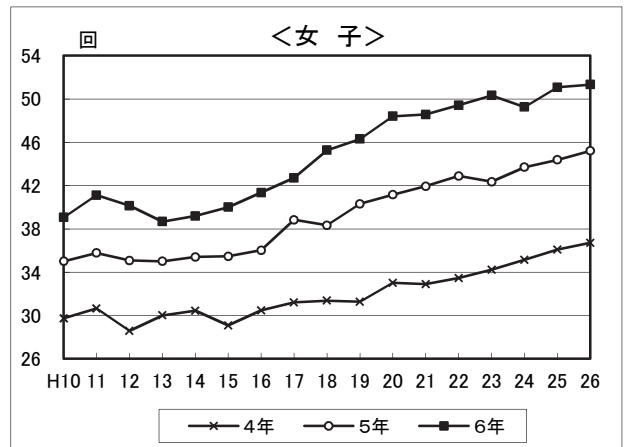
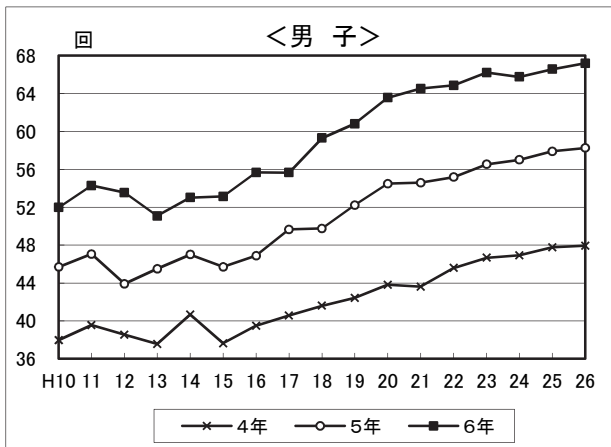


高等学校(全日制)

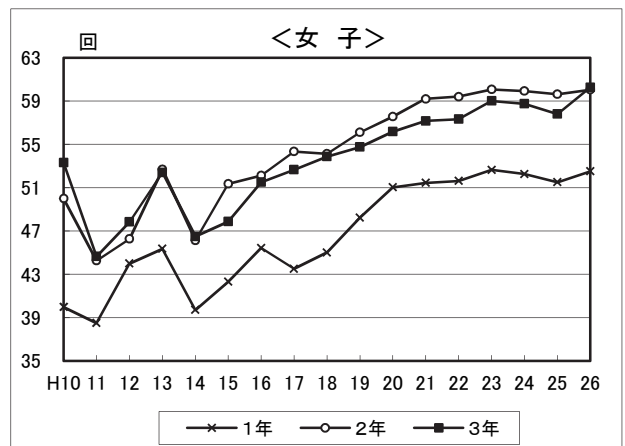
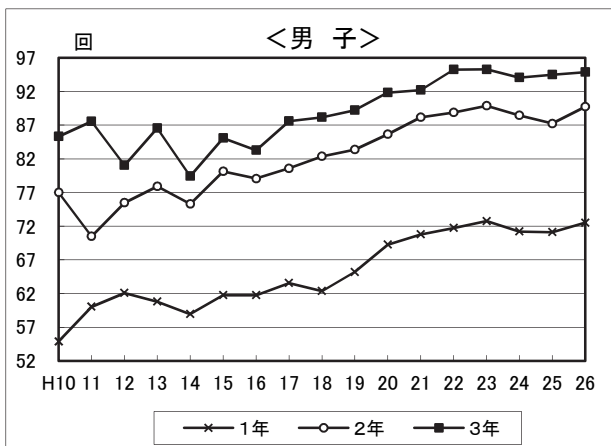


【 20mシャトルラン 】

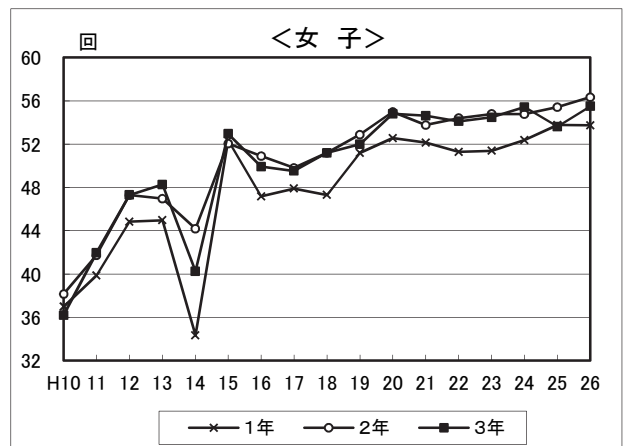
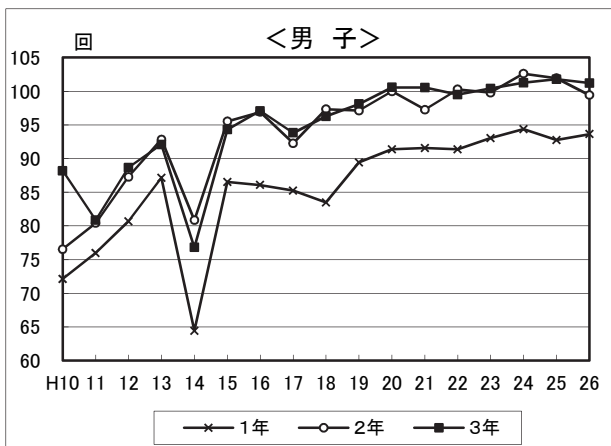
小学校



中学校

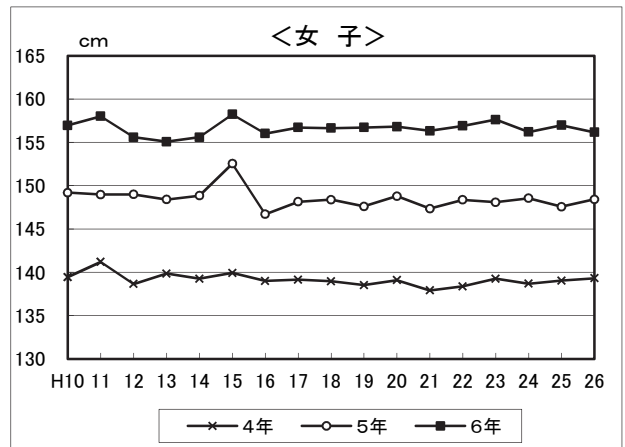
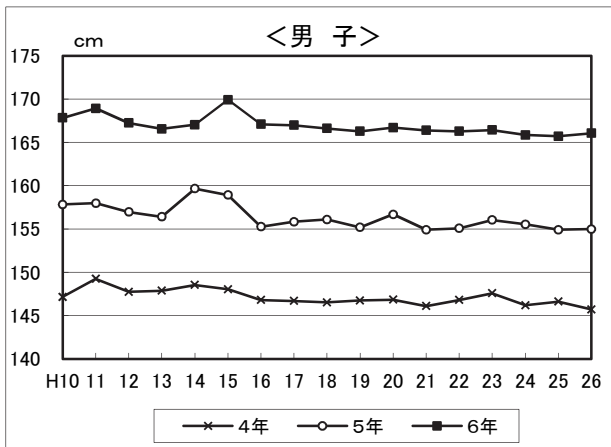


高等学校(全日制)

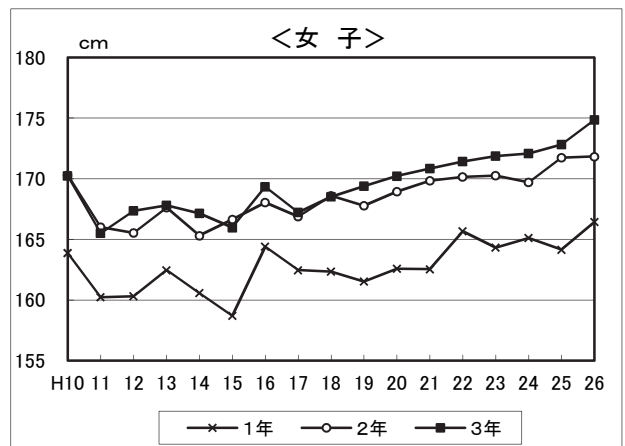
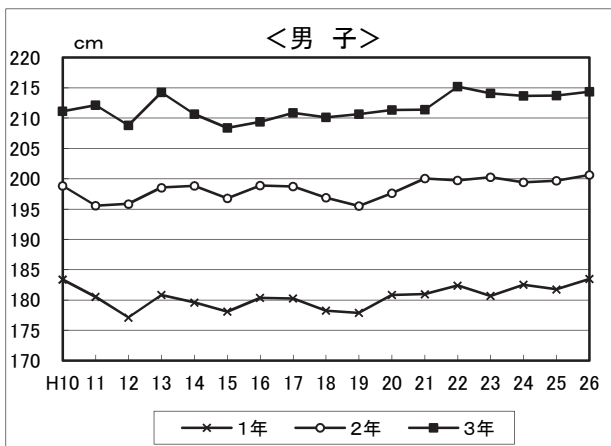


【 立ち幅とび 】

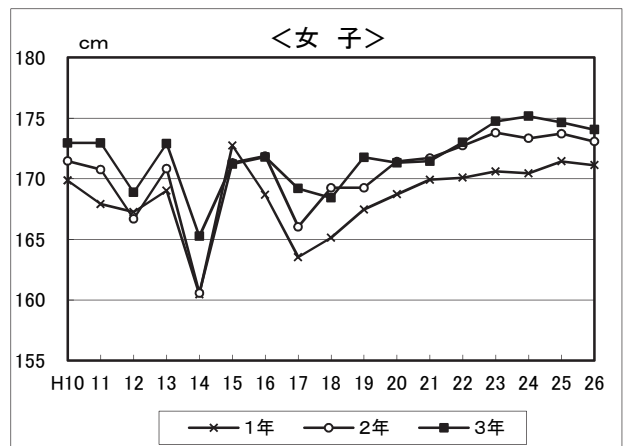
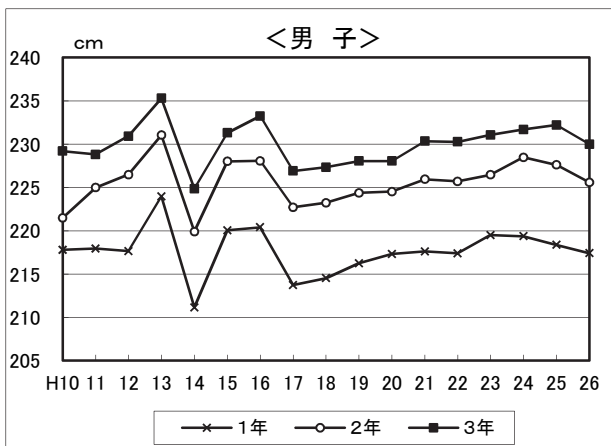
小学校



中学校



高等学校(全日制)



### 13 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～平成26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

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

【身長(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

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

## 【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



## 【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

## 【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

【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

## 14 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～平成26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	<b>47.00</b>	<b>48.60</b>
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	—	<b>18.50</b>	<b>21.90</b>	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	<b>27.00</b>	<b>32.70</b>	38.10	41.70	43.70	46.30
55	1980	—	18.50	21.30	26.10	31.50	38.20	<b>43.60</b>	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	<b>38.65</b>	41.07	44.75	45.95
58	1983	—	17.98	20.40	25.83	30.78	37.22	41.63	44.05	46.10
59	1984	—	18.17	21.16	25.01	30.76	36.68	41.14	43.94	45.69
60	1985	—	18.01	20.84	25.14	31.93	37.11	42.96	45.79	47.84
61	1986	—	17.36	20.66	25.68	31.60	37.29	39.90	43.11	45.26
62	1987	—	17.36	20.85	24.40	30.42	36.06	39.76	42.68	45.30
63	1988	—	17.36	20.74	25.50	31.86	36.97	39.62	42.98	44.54
平成 元	1989	—	18.36	21.41	25.35	31.07	36.32	40.59	43.59	44.55
2	1990	—	17.92	20.63	25.78	31.31	36.62	40.14	42.51	44.25
3	1991	—	17.36	20.57	25.24	31.23	36.26	40.33	42.55	44.07
4	1992	—	17.72	20.72	26.60	31.51	37.18	39.88	42.00	43.46
5	1993	—	16.96	20.47	25.03	31.10	36.27	40.43	42.65	44.56
6	1994	—	17.25	20.05	24.28	30.01	35.12	39.44	42.68	43.69
7	1995	—	17.15	20.16	24.89	30.79	35.86	<u>37.17</u>	40.11	42.00
8	1996	—	16.93	20.56	24.73	29.81	35.51	38.21	41.29	42.36
9	1997	—	17.57	20.36	25.49	30.58	35.35	38.13	40.88	42.77
10	1998	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68	42.68
11	1999	15.06	17.25	20.74	25.11	30.60	35.97	37.61	<u>39.71</u>	<u>41.25</u>
12	2000	<u>14.66</u>	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19	43.68
13	2001	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83	43.97
14	2002	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55	43.40
15	2003	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73	41.77
16	2004	<b>15.44</b>	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

(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	<u>31.10</u>	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	<u>31.10</u>
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	—	<u>17.40</u>	<u>20.80</u>	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	<u>29.70</u>	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	<u>23.52</u>	26.09	<u>28.47</u>	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	<u>26.65</u>	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	<u>14.49</u>	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

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

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年に加わっている。

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

## 【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和 40	1965	—	34.70	<u>36.90</u>	34.70	35.40	<u>35.00</u>	34.90	<u>35.20</u>	35.60
41	1966	—	<u>33.90</u>	37.30	<u>34.40</u>	35.40	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

## 【持久走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

(注1) 男子は1500m、女子は1000mである。

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



## 【持久走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和 40	1965	287.90	286.10	292.30	292.20	297.30	297.60
41	1966	280.90	281.80	285.20	292.50	291.50	292.60
42	1967	279.50	280.60	284.10	291.40	290.90	292.20
43	1968	274.90	276.70	271.90	282.90	286.10	287.80
44	1969	275.50	276.00	282.70	292.30	287.40	292.70
45	1970	279.80	276.90	284.60	296.70	308.50	308.00
46	1971	279.60	277.00	283.00	290.80	284.20	292.10
47	1972	280.30	274.90	282.30	295.00	295.00	297.70
48	1973	282.40	276.90	282.50	285.40	285.10	290.30
49	1974	278.80	276.20	281.40	289.40	288.60	291.60
50	1975	278.70	276.80	277.60	292.20	287.00	292.40
51	1976	273.70	266.90	276.30	290.30	287.10	289.10
52	1977	278.10	274.00	277.50	286.60	290.70	289.40
53	1978	278.50	275.70	283.00	293.10	292.60	292.50
54	1979	274.80	270.30	273.70	282.60	288.70	289.10
55	1980	276.80	272.10	286.00	283.40	285.40	288.00
56	1981	274.06	269.85	281.59	285.03	287.72	287.82
57	1982	280.02	272.68	278.81	287.93	289.85	289.05
58	1983	271.47	270.13	273.82	286.48	283.35	287.31
59	1984	274.51	273.27	283.30	290.61	296.59	288.67
60	1985	280.21	276.29	281.94	287.99	285.67	287.46
61	1986	279.89	278.90	287.61	292.55	286.84	298.18
62	1987	281.87	282.51	286.53	299.56	307.26	305.69
63	1988	281.18	276.76	286.84	297.92	301.43	296.03
平成 元	1989	282.98	275.25	284.99	293.53	297.88	298.73
2	1990	284.42	279.51	290.59	300.13	299.53	298.94
3	1991	284.30	279.73	287.53	307.66	304.59	304.78
4	1992	285.65	276.00	284.44	292.21	291.34	292.17
5	1993	283.69	278.69	281.41	294.10	296.61	297.73
6	1994	285.53	276.97	283.81	302.08	301.86	300.58
7	1995	292.63	280.06	283.54	303.88	299.56	300.28
8	1996	297.74	287.63	293.63	305.86	310.25	305.18
9	1997	291.70	280.83	288.58	306.74	304.85	309.96
10	1998	300.10	292.05	292.34	299.78	300.62	298.12
11	1999	306.72	295.66	307.89	311.33	301.72	305.00
12	2000	309.97	298.20	302.50	308.72	307.28	304.88
13	2001	305.07	294.63	298.35	315.08	309.00	312.77
14	2002	301.70	288.90	295.35	327.52	324.72	318.22
15	2003	305.88	301.93	301.27	308.43	307.95	309.65
16	2004	298.12	294.50	298.18	315.55	317.15	314.97
17	2005	304.32	293.35	297.53	320.62	315.88	310.18
18	2006	304.48	291.05	296.36	313.33	312.90	315.89
19	2007	302.70	295.21	301.52	315.03	312.43	313.07
20	2008	302.27	290.04	298.66	309.10	307.60	309.49
21	2009	301.73	290.60	293.75	309.27	308.58	307.90
22	2010	302.45	288.52	298.64	306.49	303.58	307.38
23	2011	303.46	291.36	298.19	308.58	302.64	301.78
24	2012	304.14	291.46	294.70	309.68	307.31	304.66
25	2013	303.82	288.80	295.76	305.03	305.14	308.38
26	2014	301.64	292.49	291.11	304.06	299.19	302.65

## 【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

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

## 【50m走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

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

## 【ボール投げ(男子)の年次統計】

(単位:m)

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

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

## 【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

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

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位:回)

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

【上体起こし(女子)の年次統計】

(単位:回)

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

【長座体前屈(男子)の年次統計】

(単位:cm)

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

【長座体前屈(女子)の年次統計】

(単位:cm)

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

## 【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:回)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	37.96	45.69	51.98	<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	<u>72.74</u>	<u>89.87</u>	<u>95.26</u>	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	<u>94.37</u>	<u>102.61</u>	101.25
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	<u>101.77</u>
26	2014	<u>47.94</u>	<u>58.26</u>	<u>67.20</u>	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	101.20

## 【20mシャトルラン(女子)の年次統計】

(単位:回)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	29.74	<u>35.01</u>	39.06	39.96	49.99	53.30	36.99	<u>38.17</u>	<u>36.21</u>
11	1999	30.66	35.78	41.12	<u>38.50</u>	<u>44.26</u>	<u>44.63</u>	39.88	41.74	41.96
12	2000	<u>28.58</u>	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30	47.31
13	2001	30.02	35.01	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	35.42	39.20	39.70	46.13	46.49	<u>34.35</u>	44.18	40.26
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	52.95
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	49.92
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	49.53
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	51.20
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	51.99
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	54.80
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	54.63
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	54.11
23	2011	34.23	42.35	50.32	<u>52.64</u>	<u>60.07</u>	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	<u>53.77</u>	55.42	53.62
26	2014	<u>36.71</u>	<u>45.22</u>	<u>51.34</u>	52.51	60.03	<u>60.26</u>	53.74	<u>56.35</u>	<u>55.49</u>

## 【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	<u>154.90</u>	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	<u>215.18</u>	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	<u>165.69</u>	181.75	199.66	213.69	218.37	227.61	232.21
26	2014	145.70	154.99	166.05	<u>183.48</u>	<u>200.64</u>	214.37	217.41	225.57	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>	<u>158.23</u>	<u>158.70</u>	166.64	165.97	<u>172.75</u>	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	<u>173.80</u>	174.74
24	2012	138.68	148.54	156.19	165.12	169.70	172.08	170.45	173.34	<u>175.16</u>
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	<u>166.42</u>	<u>171.83</u>	<u>174.86</u>	171.12	173.08	174.06





## Ⅲ 新体力テスト実施要項

### 記 録 用 紙



## 新体力テスト実施要項

### 1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

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

※記録用紙にあるア～カの生活調査も行う。

### 2 実施上の一般的注意

#### 小学校

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

#### 中・高等学校

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

### 3 各テストの実施方法

小・中・高共通

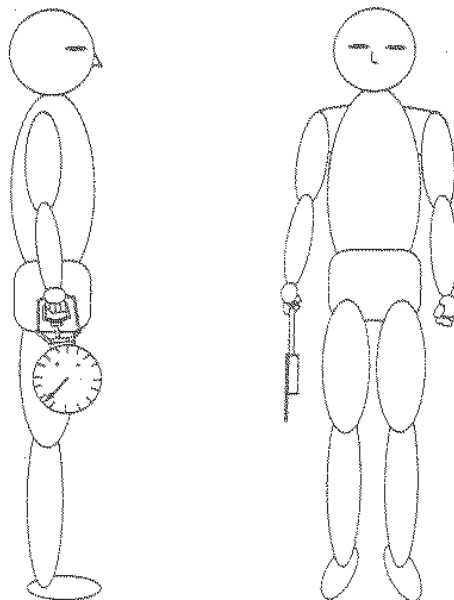
## 握力

### 1 準備

スメドレー式握力計。

### 2 方法

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



(真横からみた図)

(正面図)

### 3 記録

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

### 4 実施上の注意

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

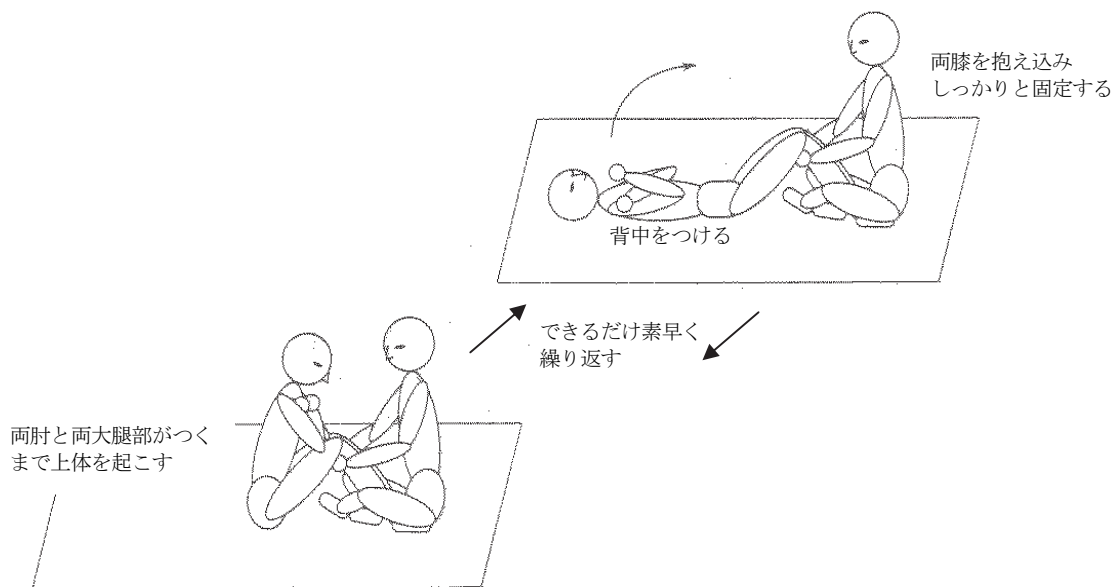
## 上体起こし

### 1 準備

ストップウォッチ、マット。

### 2 方法

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



### 3 記録

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

### 4 実施上の注意

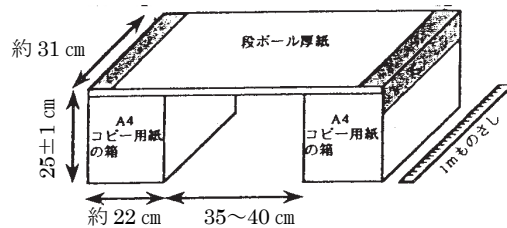
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

## 長座体前屈

## 1 準備

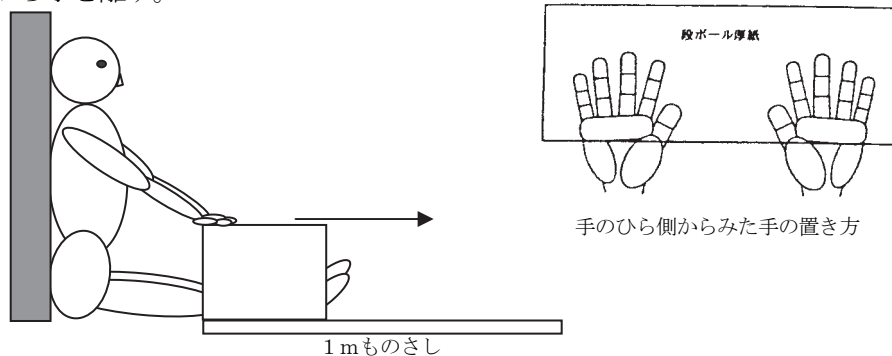
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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



## 2 方法

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



## 3 記録

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

## 4 実施上の注意

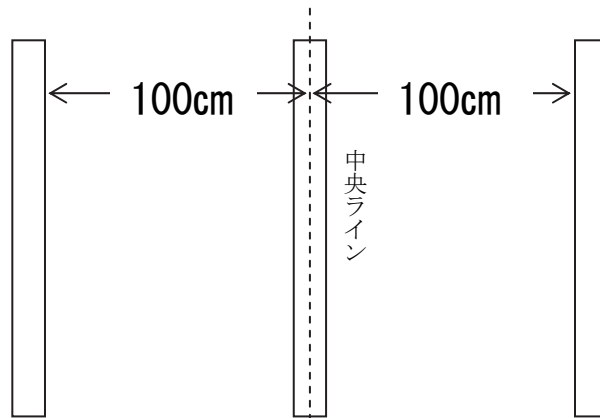
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

## 反復横とび

### 1 準備

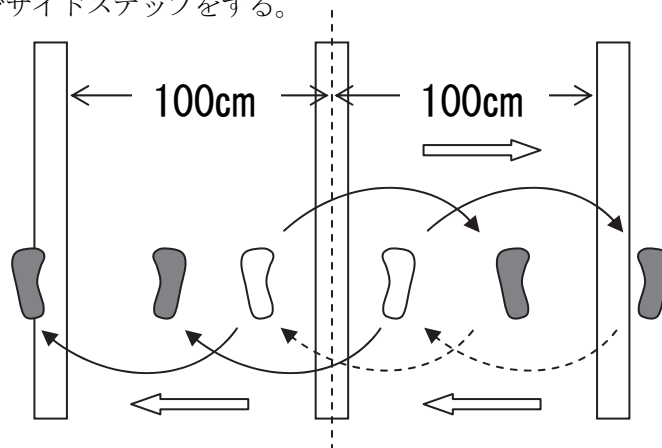
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



### 2 方法

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



### 3 記録

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

### 4 実施上の注意

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

## 20mシャトルラン（往復持久走）

## 1 準備

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



## 2 方法

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

## 3 記録

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

## 4 実施上の注意

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



## 持久走（男子1500m、女子1000m）

### 1 準備

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

### 2 方法

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

### 3 記録

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

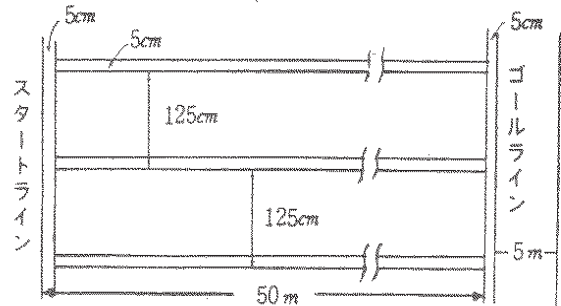
### 4 実施上の注意

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

## 50m走

## 1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



## 2 方法

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

## 3 記録

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

## 4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレーートの直走路とし、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

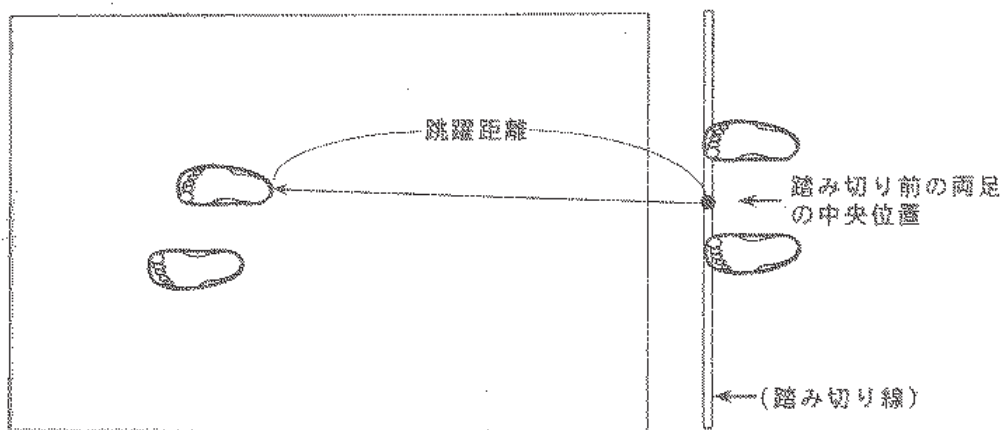
マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

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

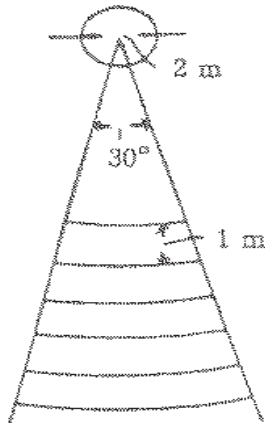
- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

## 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

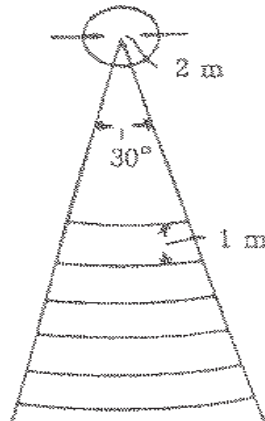
- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30 度を開いた 2 本の直線の外側に、石灰などを使って 5 m おきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

## ハンドボール投げ

### 1 準備

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

平坦な地面上に直径2m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1m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1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

### 4 実施上の注意

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

しんたいりよく きろくようし  
新体カテスト記録用紙

小学校用

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	おとこ おんな 男・女	平成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		ろく 録		とく 得	てん 点				
1. 握力 (左右それぞれの記録はキログラム未満を切り捨て)	みぎ 右	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					
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	kg	
	左右	(左右よい方の記録の平均: キログラム未満は四捨五入)			kg	
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1 回目	cm	2 回目	cm	
4. 反復横とび		1 回目	点	2 回目	点	
5.	持久走			分	秒	
	20mシャトルラン	折り返し数	回 (最大酸素摂取量	ml・kg・分)		
6. 50m走 <small>(1/10 秒未満は切り上げる)</small>				.	秒	
7. 立ち幅とび		1 回目	cm	2 回目	cm	
8. ハンドボール投げ		1 回目	m	2 回目	m	
得 点 合 計						
総 合 評 価		A	B	C	D	E

## テストの得点表および総合評価

小学校

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

### 男子

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

### 女子

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

### 総合評価基準表

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



## テストの得点表および総合評価

中・高等学校

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

### 男子

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

### 女子

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

### 総合評価基準表

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

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

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

体力・運動能力調査の記録

4年  
5年  
6年

組  
組  
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

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

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

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

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

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

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



---

**石川県教育委員会スポーツ健康課**

金沢市鞍月1-1

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

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

平成27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。