

令和3年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

令和4年2月

石川県教育委員会

目 次

I 調査結果の概要・結果・分析

1 令和3年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査の概要	1
2 令和3年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 令和3年度本県の児童生徒の体力合計点と総合評価の状況	6
4 令和3年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の令和3年度」と「本県の令和元年度」の平均値の比較	23
6 「本県の令和3年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較	24
7 本県令和3年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、現在)での 平均値変化	26
8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成16年度～令和3年度)	32
9 調査結果のまとめ	33
10 体育の授業充実及び児童の体力向上に向けた取組	34
11 体力向上に向けて学校が取り組む視点	43

II 統計資料

12 令和元年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	45
13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～令和3年度)	47
14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～令和3年度)	56
15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～令和3年度)	62

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

I 調査の概要・結果・分析

1 令和3年度児童生徒の体力・運動能力調査の概要

(1) 調査目的

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

(2) 調査対象校と調査対象児童・生徒数

校種	学校数	学年	男子	女子	合計
公立小学校	201校	第4学年	4,873人	4,634人	9,507人
		第5学年	4,734人	4,431人	9,165人
		第6学年	4,703人	4,606人	9,309人
公立中学校	84校	第1学年	4,658人	4,737人	9,395人
		第2学年	4,805人	4,693人	9,498人
		第3学年	4,612人	4,541人	9,153人
公立高等学校 (全日制)	40校	第1学年	3,253人	3,108人	6,361人
		第2学年	3,303人	3,205人	6,508人
		第3学年	3,423人	3,429人	6,852人
合計	325校		38,364人	37,384人	75,748人

公立高等学校 (定時制)	6校	第1学年(15歳)	83人	65人	148人
		第2学年(16歳)	98人	57人	155人
		第3学年(17歳)	82人	22人	104人
		第4学年(18歳)	41人	30人	71人
合計			304人	174人	478人

※ 定時制については、人数が少ないため分析(図表化)は行っていない

(3) 調査実施時期

5月～7月

(4) 調査内容

新体力テスト実施要項及び生活調査により実施する。

【新体力テスト】

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

※()内は、各項目の指標となる体力・運動能力

【生活調査】

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

2 令和3年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果

【小学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
体格	身長(cm)	標本数	4,851	4,705	4,672	4,617	4,416	4,578
		平均値	134.04	139.81	146.19	134.26	141.32	147.52
		標準偏差	5.86	6.26	7.15	6.30	6.68	6.41
	体重(kg)	標本数	4,847	4,706	4,671	4,609	4,412	4,567
		平均値	31.27	35.40	39.59	30.50	34.99	39.64
		標準偏差	6.26	7.69	8.56	5.90	6.78	7.45
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	4,818	4,690	4,651	4,606	4,402	4,567
		平均値	14.33	16.71	19.82	13.79	16.46	19.16
		標準偏差	3.39	4.03	4.97	3.23	3.90	4.29
	上体起こし(回)	標本数	4,515	4,386	4,367	4,314	4,099	4,269
		平均値	17.59	19.55	21.43	16.78	18.33	19.70
		標準偏差	5.72	5.98	5.82	5.22	5.29	5.50
	長座体前屈(cm)	標本数	4,816	4,659	4,620	4,594	4,379	4,548
		平均値	33.63	36.03	37.88	37.27	40.16	42.42
		標準偏差	8.78	9.13	9.46	8.94	9.04	9.78
	反復横とび(点)	標本数	4,745	4,605	4,544	4,528	4,313	4,459
		平均値	39.07	42.54	46.77	37.46	41.23	44.33
		標準偏差	8.58	8.92	8.36	7.55	7.86	7.08
	20mシャトルラン(回)	標本数	4,606	4,455	4,407	4,411	4,155	4,326
		平均値	46.14	52.49	61.64	37.56	43.72	48.67
		標準偏差	20.06	22.24	23.33	15.74	17.39	18.88
	50m走(秒)	標本数	4,810	4,635	4,603	4,575	4,350	4,520
		平均値	9.71	9.31	8.85	9.94	9.50	9.20
		標準偏差	0.99	0.96	0.89	0.87	0.83	0.83
立ち幅とび(cm)	標本数	4,799	4,651	4,593	4,577	4,365	4,521	
	平均値	146.97	154.82	167.17	141.89	150.36	158.11	
	標準偏差	21.14	22.47	23.31	19.33	20.94	21.64	
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	4,796	4,663	4,612	4,581	4,381	4,529	
	平均値	18.78	21.99	25.69	12.23	14.66	16.34	
	標準偏差	7.26	8.36	9.54	4.29	5.11	5.66	

【中学校】

項目		性別	男子			女子		
		学年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
体格	身長 (cm)	標本数	4,635	4,784	4,595	4,720	4,686	4,525
		平均値	153.72	161.23	166.52	152.63	155.47	157.06
		標準偏差	7.81	7.40	6.42	5.68	5.31	5.19
	体重 (kg)	標本数	4,621	4,776	4,585	4,694	4,671	4,483
		平均値	44.94	49.91	54.75	44.13	47.23	49.50
		標準偏差	9.40	9.44	9.81	7.53	6.88	6.79
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	4,621	4,768	4,584	4,707	4,669	4,517
		平均値	23.81	29.64	34.38	21.32	24.11	25.33
		標準偏差	6.16	7.16	7.37	4.47	4.45	4.63
	上体起こし (回)	標本数	4,569	4,718	4,521	4,676	4,630	4,463
		平均値	23.00	26.57	28.59	19.61	22.55	23.72
		標準偏差	6.02	5.99	6.09	5.64	5.90	5.94
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,586	4,749	4,558	4,699	4,658	4,499
		平均値	41.28	45.96	48.98	43.96	48.02	49.92
		標準偏差	10.26	11.02	11.23	10.02	10.37	10.55
	反復横とび (点)	標本数	4,545	4,688	4,489	4,666	4,616	4,407
		平均値	48.29	52.90	55.26	45.32	47.49	47.87
		標準偏差	7.75	7.51	7.62	6.73	6.42	6.46
	持久走 (秒)	標本数	1,886	1,789	1,743	1,863	1,833	1,651
		平均値	444.39	401.37	391.90	305.76	297.91	296.33
		標準偏差	79.07	69.16	69.55	43.63	49.79	52.34
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,234	4,321	4,158	4,268	4,206	4,002
		平均値	67.29	84.01	91.71	49.96	56.57	56.84
		標準偏差	24.25	24.30	24.98	18.92	19.87	19.92
50m走 (秒)	標本数	4,498	4,664	4,466	4,572	4,561	4,366	
	平均値	8.63	7.96	7.53	9.16	8.86	8.75	
	標準偏差	0.95	0.79	0.66	0.84	0.79	0.75	
立ち幅とび (cm)	標本数	4,565	4,719	4,508	4,670	4,627	4,450	
	平均値	184.75	201.62	215.60	167.00	173.31	175.66	
	標準偏差	26.62	26.21	25.80	23.41	22.88	22.90	
ボール投げ (m)	標本数	4,553	4,716	4,511	4,658	4,612	4,457	
	小学校:ソフトボール 平均値	17.91	21.21	24.19	11.79	13.25	14.36	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.27	5.97	6.41	3.84	4.31	4.57	

(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	3,227	3,273	3,402	3,095	3,183	3,415
		平均値	168.76	170.31	171.10	157.54	157.95	158.31
		標準偏差	5.87	5.77	5.78	5.37	5.16	5.30
	体重(kg)	標本数	3,220	3,260	3,389	3,076	3,166	3,384
		平均値	58.75	60.71	62.49	51.11	51.99	52.53
		標準偏差	10.97	9.70	10.23	7.48	7.08	7.53
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	3,236	3,292	3,406	3,097	3,192	3,417
		平均値	36.52	38.99	40.88	25.25	25.99	26.29
		標準偏差	6.96	7.06	7.34	4.31	4.58	5.33
	上体起こし(回)	標本数	3,226	3,271	3,393	3,084	3,168	3,386
		平均値	27.31	29.64	31.03	22.38	23.57	24.27
		標準偏差	5.87	6.04	6.17	6.07	6.17	6.57
	長座体前屈(cm)	標本数	3,237	3,275	3,408	3,096	3,184	3,410
		平均値	47.85	50.03	52.33	49.36	50.66	51.83
		標準偏差	11.17	11.50	11.27	10.20	10.43	11.76
	反復横とび(点)	標本数	3,210	3,253	3,385	3,072	3,148	3,355
		平均値	55.45	57.29	58.81	47.94	48.94	49.49
		標準偏差	6.78	7.14	6.76	5.84	6.02	6.90
	持久走(秒)	標本数	1,754	1,774	1,906	1,620	1,711	1,886
		平均値	392.99	381.88	382.18	309.49	309.96	319.92
		標準偏差	59.06	61.16	63.53	44.16	50.36	59.42
	20mシャトルラン(回)	標本数	2,324	2,353	2,294	2,262	2,220	2,246
		平均値	84.61	92.58	94.36	50.93	53.11	52.52
		標準偏差	23.52	26.22	26.31	17.00	19.35	19.50
	50m走(秒)	標本数	3,180	3,204	3,359	3,050	3,132	3,356
		平均値	7.57	7.32	7.27	8.98	8.92	8.93
		標準偏差	0.64	0.61	0.56	0.74	0.81	0.83
	立ち幅とび(cm)	標本数	3,219	3,257	3,393	3,082	3,171	3,396
		平均値	216.48	226.04	228.71	172.30	173.93	174.53
		標準偏差	25.65	24.54	25.09	21.49	22.46	22.50
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	3,212	3,263	3,387	3,081	3,166	3,406	
	平均値	23.10	24.81	25.56	13.83	14.35	14.71	
	標準偏差	5.99	6.26	6.40	4.31	4.51	4.60	

(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	79	95	77	40	62	55	22	30
		平均値	167.39	170.06	169.36	171.30	157.10	156.83	157.78	156.94
		標準偏差	6.64	6.15	6.60	7.04	5.26	6.48	6.01	6.15
	体重(kg)	標本数	77	95	78	40	62	55	22	30
		平均値	57.79	60.52	63.31	65.06	53.99	52.00	54.59	54.05
		標準偏差	13.69	12.82	15.27	13.53	12.22	11.37	11.09	11.24
力・運動能力	握力(kg)	標本数	80	96	80	40	64	55	22	30
		平均値	32.06	36.42	35.70	37.85	22.50	22.20	24.32	21.90
		標準偏差	8.43	7.26	6.94	8.21	4.53	4.90	5.03	5.29
	上体起こし(回)	標本数	78	95	80	37	61	50	21	29
		平均値	20.77	24.20	23.19	25.16	15.44	17.26	17.95	16.66
		標準偏差	6.26	6.01	7.43	7.20	6.17	5.93	5.44	4.86
	長座体前屈(cm)	標本数	82	97	80	40	64	54	22	30
		平均値	41.06	44.12	47.80	48.15	39.89	42.35	43.55	47.27
		標準偏差	10.33	11.06	11.79	12.47	10.67	11.84	12.18	9.55
	反復横とび(点)	標本数	74	94	79	39	61	52	22	26
		平均値	44.31	49.35	48.34	50.62	37.48	40.42	40.55	39.73
		標準偏差	9.65	7.84	8.05	8.05	7.34	9.21	5.46	5.81
	持久走(秒)	標本数	44	46	48	21	32	26	5	13
		平均値	636.45	567.50	597.83	535.90	452.00	415.88	390.80	428.15
		標準偏差	112.37	110.45	174.71	108.38	75.15	72.60	64.56	53.06
	20mシャトルラン(回)	標本数	70	80	62	30	53	37	15	23
		平均値	44.19	52.58	56.32	60.23	22.81	25.89	24.73	21.65
		標準偏差	19.62	21.25	23.77	32.98	10.66	12.32	9.99	8.03
	50m走(秒)	標本数	75	88	76	38	60	47	22	24
		平均値	8.59	7.94	7.98	7.90	10.36	10.04	9.96	9.91
		標準偏差	1.21	0.82	1.11	0.74	1.61	1.24	1.18	0.66
	立ち幅とび(cm)	標本数	73	94	80	39	60	54	22	29
		平均値	192.77	202.71	204.34	206.49	148.70	150.26	153.91	137.45
		標準偏差	27.86	27.59	34.22	29.36	30.34	23.13	25.93	28.74
ボール投げ(m)	標本数	78	94	79	38	60	52	22	29	
	小学校:ソフトボール 中・高校:ハンドボール	平均値	17.54	20.40	20.59	22.50	10.78	11.87	10.77	9.86
	標準偏差	5.00	5.96	6.28	6.65	3.63	3.87	4.21	3.04	

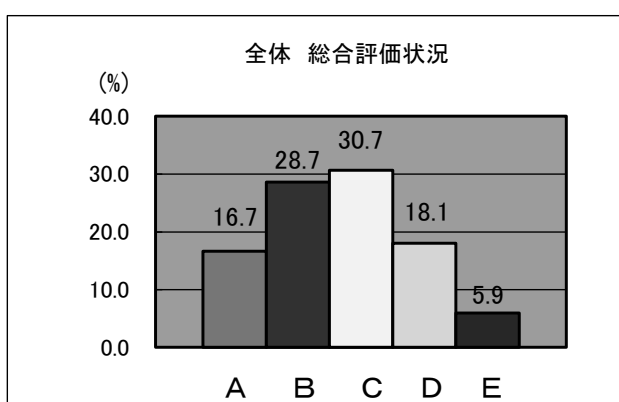
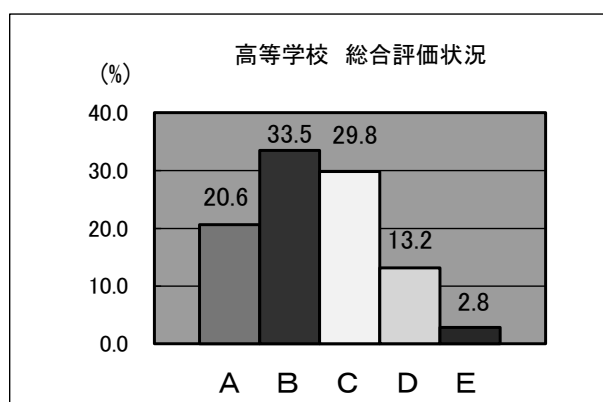
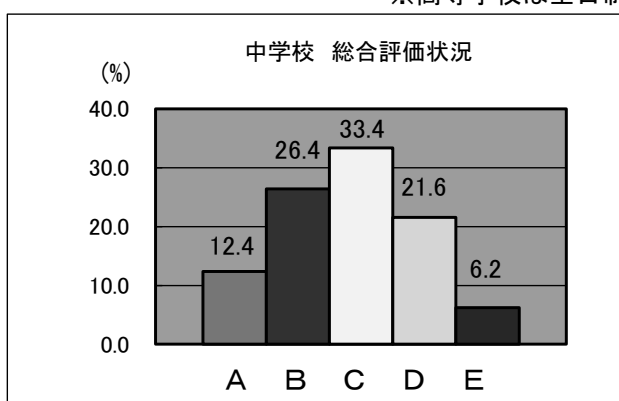
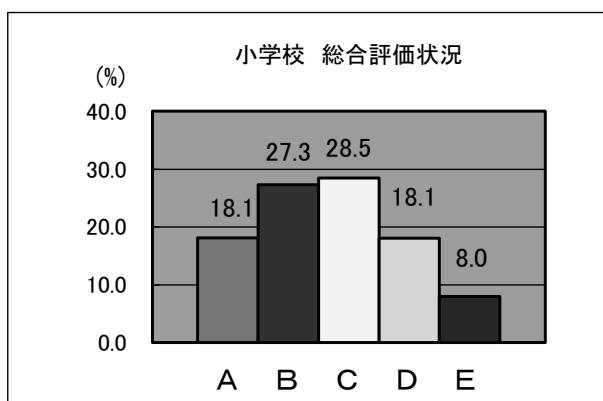
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 令和3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	49.97	17.7	26.9	28.6	18.1	8.7
	5年	55.22	18.6	24.0	29.9	19.0	8.6
	6年	61.24	18.0	31.1	27.0	17.2	6.7
中学校	1年	34.18	4.7	21.0	34.4	30.8	9.2
	2年	43.55	11.2	28.5	34.9	19.9	5.4
	3年	50.29	21.4	29.6	30.7	14.1	4.1
高等学校	1年	48.79	13.4	28.5	36.5	17.0	4.6
	2年	53.81	23.9	34.0	27.6	12.1	2.4
	3年	55.98	24.4	37.8	25.7	10.6	1.6
小学校		55.40	18.1	27.3	28.5	18.1	8.0
中学校		42.70	12.4	26.4	33.4	21.6	6.2
高等学校		52.92	20.6	33.5	29.8	13.2	2.8
全体		50.03	16.7	28.7	30.7	18.1	5.9

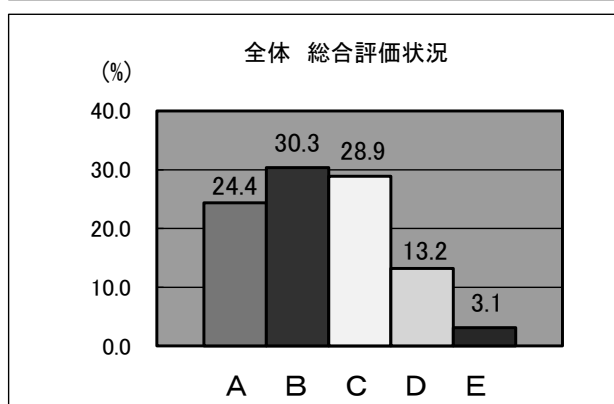
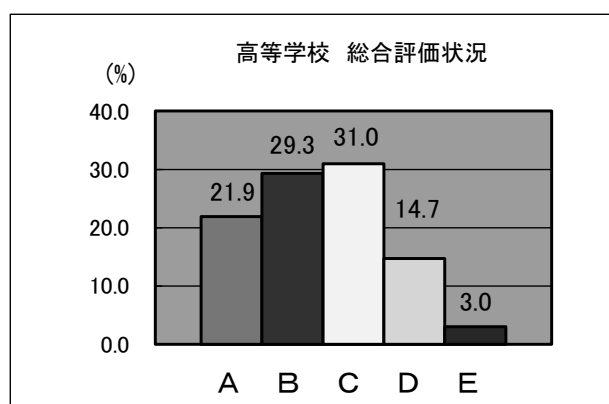
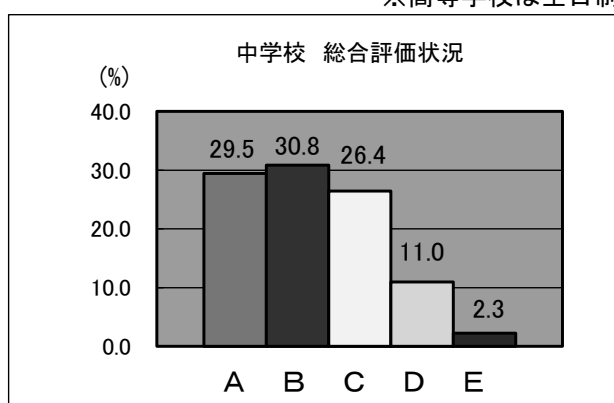
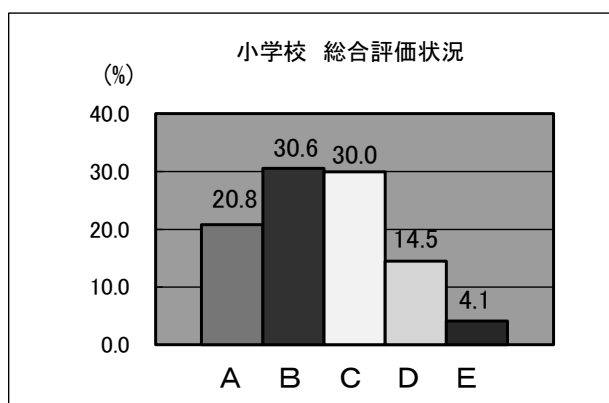
※高等学校は全日制



【女子】

女子		体力 合計点	総合評価(段階別割合) (%)				
			A	B	C	D	E
小学校	4年	51.63	21.3	29.2	30.1	14.9	4.4
	5年	57.59	22.6	29.4	30.5	13.6	3.9
	6年	62.25	18.6	33.1	29.4	14.9	4.0
中学校	1年	41.89	20.7	34.3	30.4	12.6	2.0
	2年	50.81	34.0	31.5	23.2	9.1	2.2
	3年	53.40	34.0	26.5	25.7	11.1	2.6
高等学校	1年	50.68	19.3	28.6	34.4	14.3	3.5
	2年	52.68	22.8	28.6	30.4	15.5	2.8
	3年	54.27	23.5	30.8	28.4	14.4	2.9
小学校		57.11	20.8	30.6	30.0	14.5	4.1
中学校		48.61	29.5	30.8	26.4	11.0	2.3
高等学校		52.59	21.9	29.3	31.0	14.7	3.0
全体		52.70	24.4	30.3	28.9	13.2	3.1

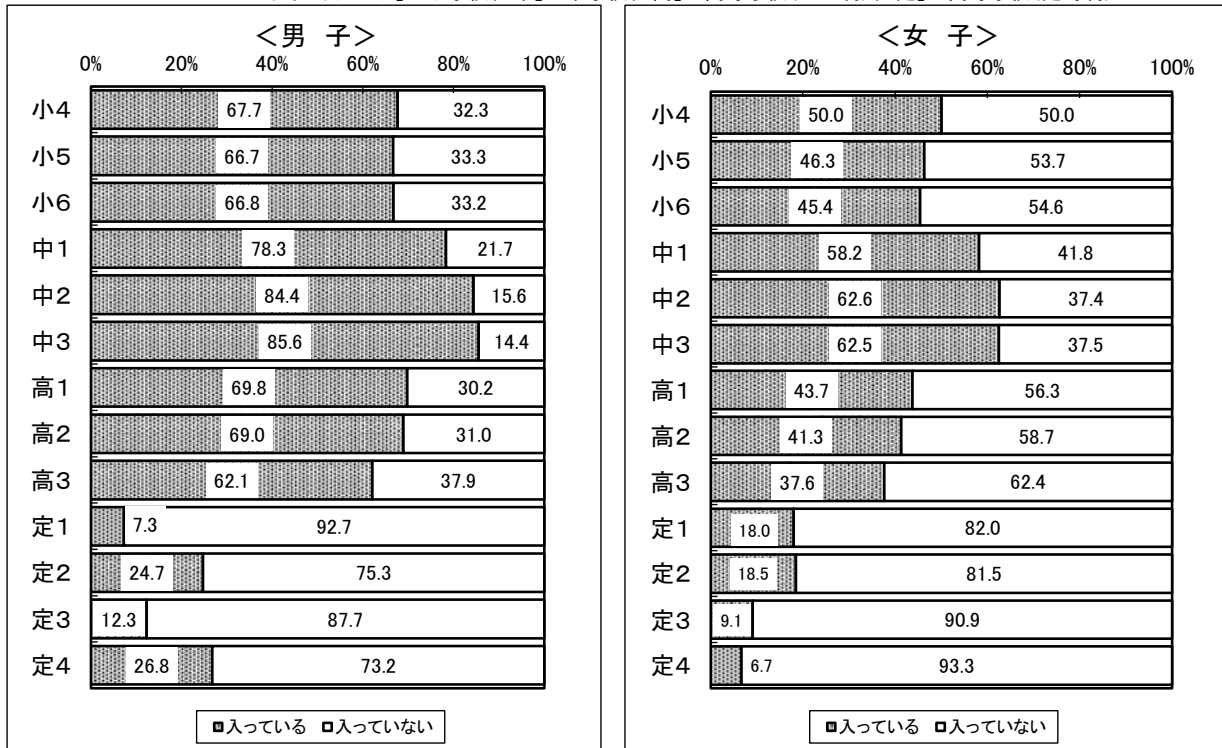
※高等学校は全日制



4 令和3年度本県の児童生徒の生活調査結果

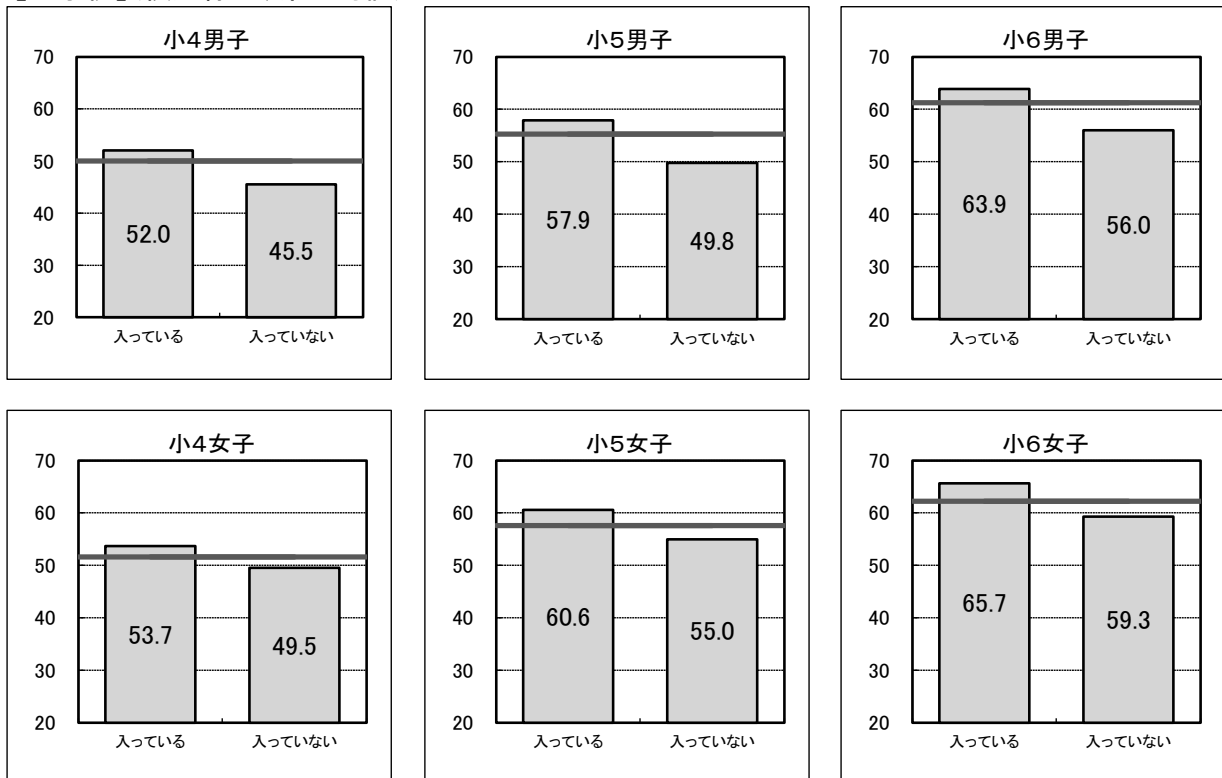
運動部やスポーツクラブの所属状況

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

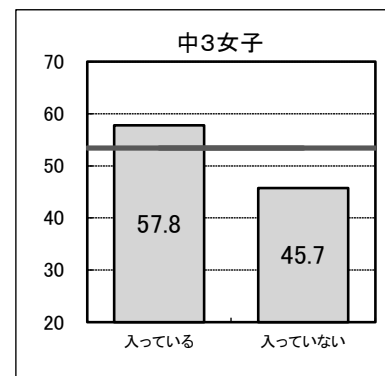
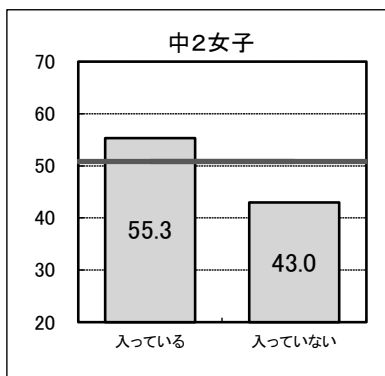
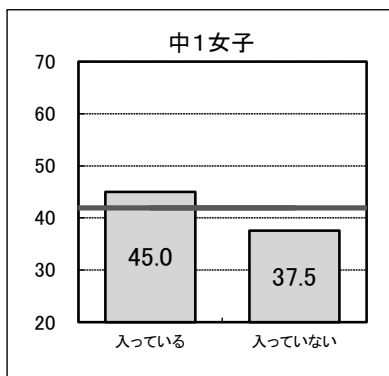
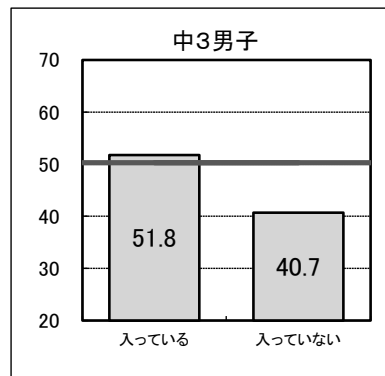
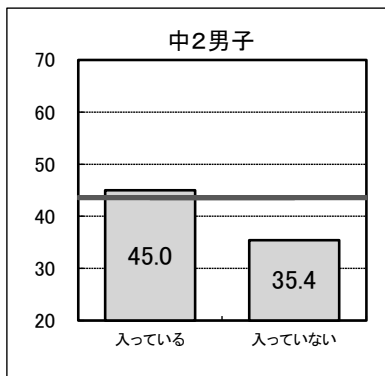
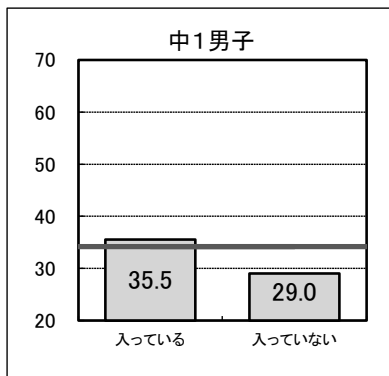


運動部やスポーツクラブの所属状況と体力合計点との関連

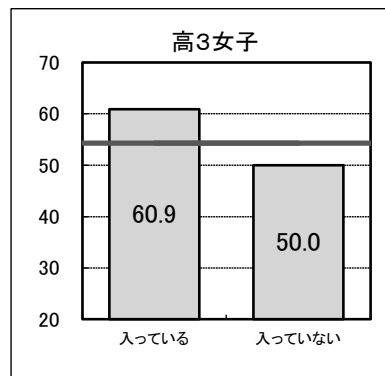
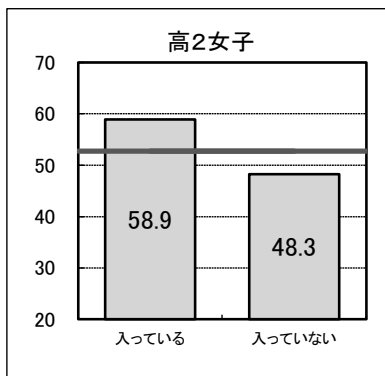
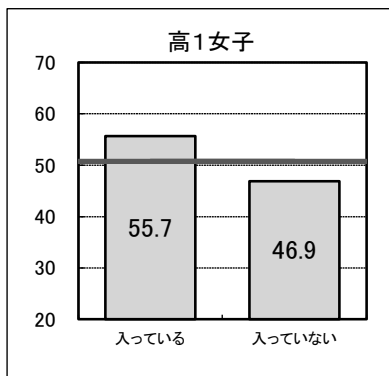
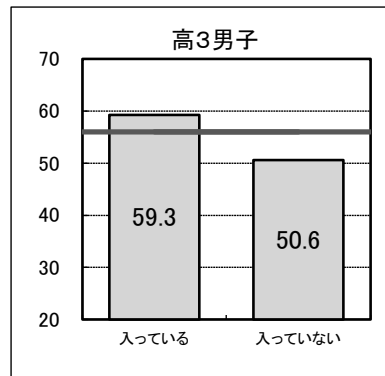
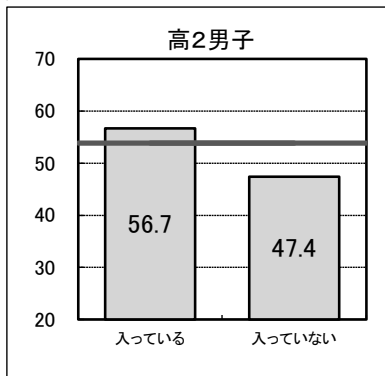
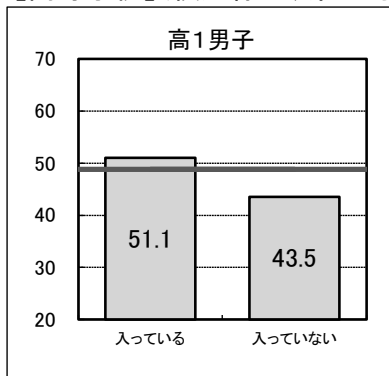
【小学校】(横太線は、県平均値)



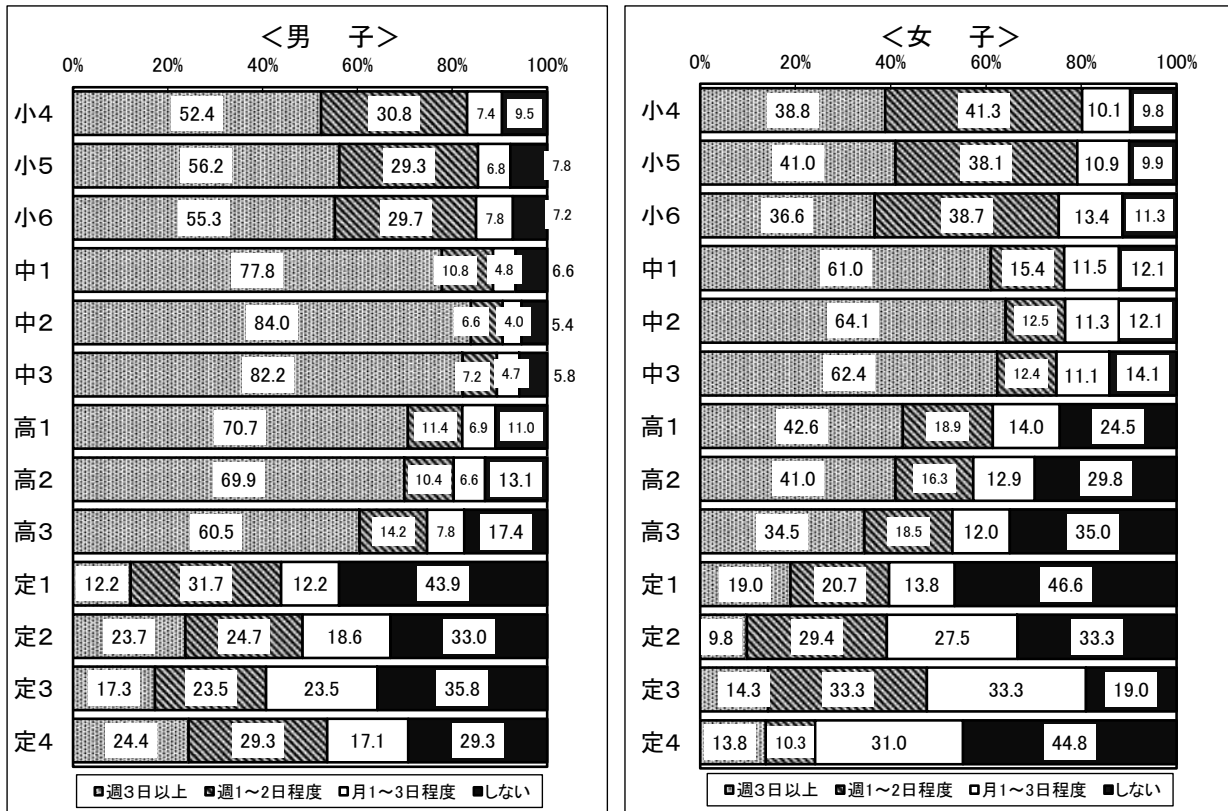
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

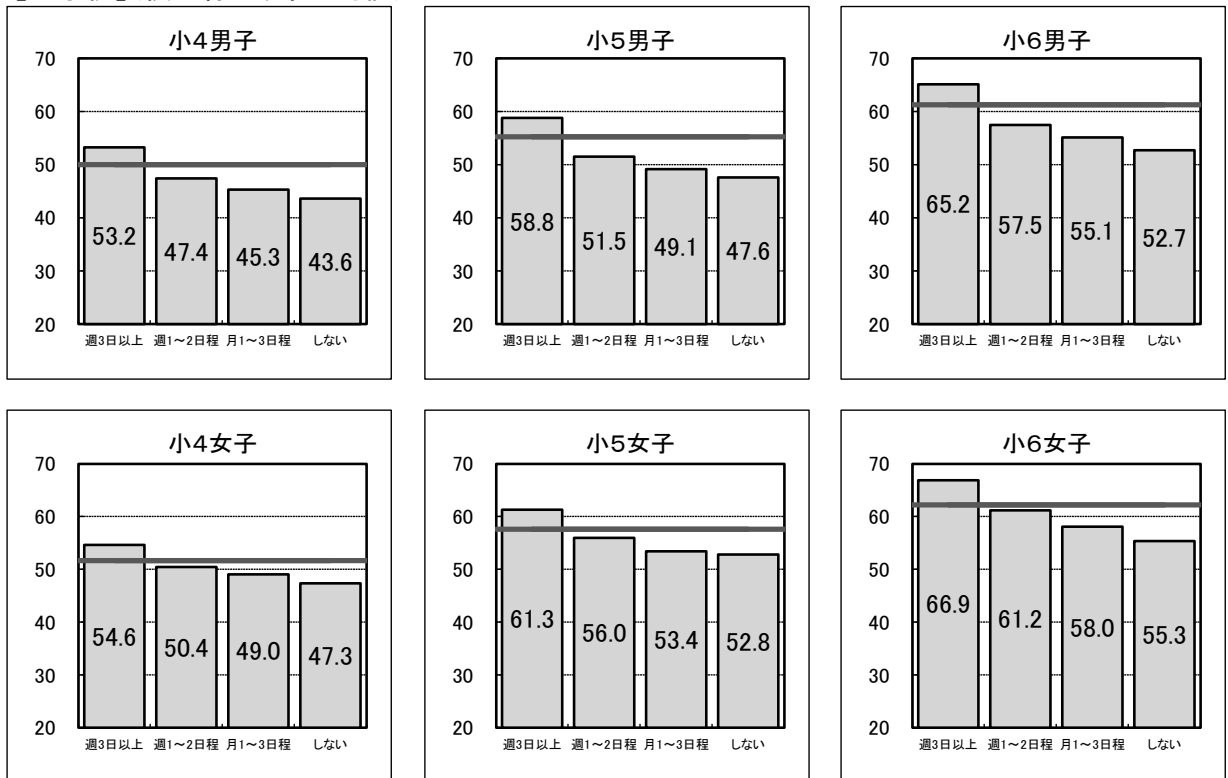


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

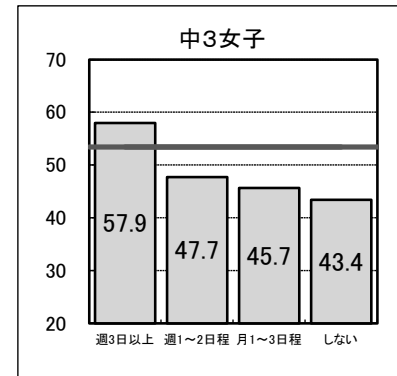
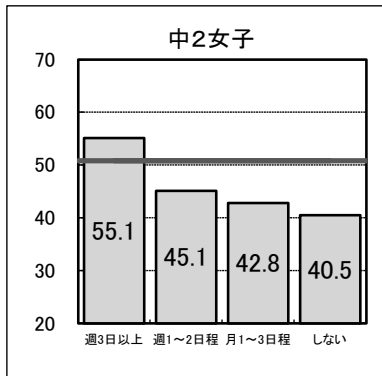
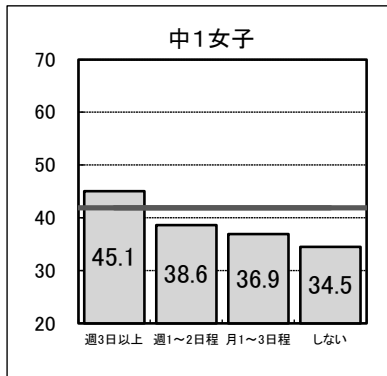
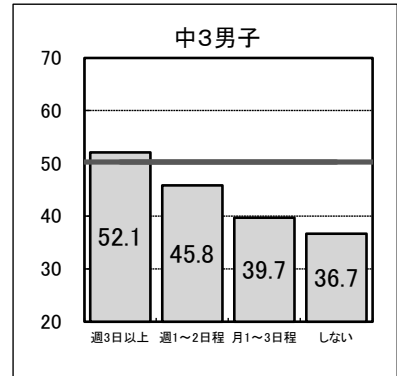
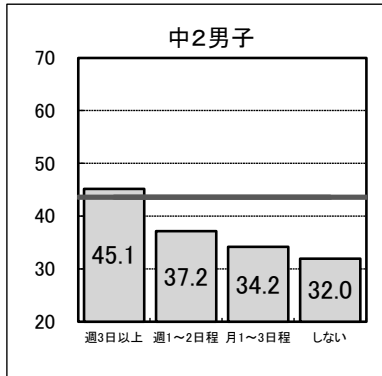
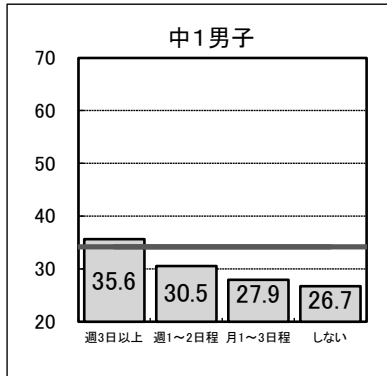


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

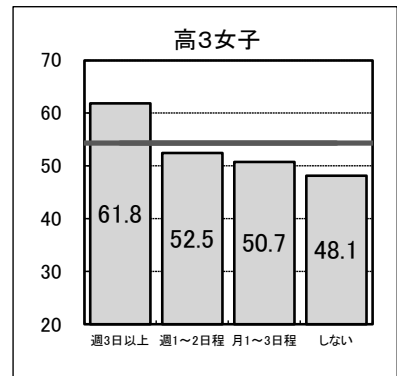
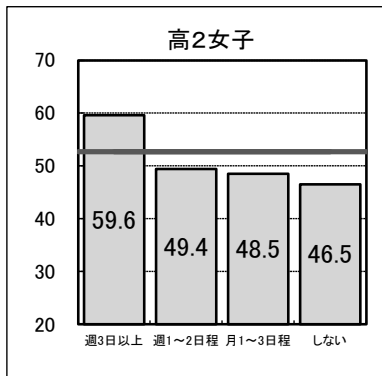
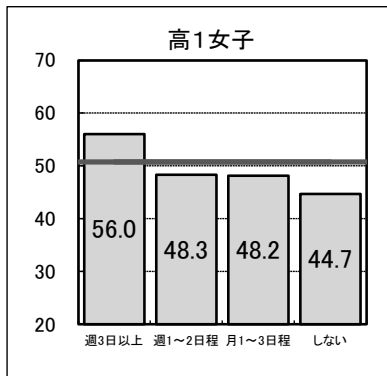
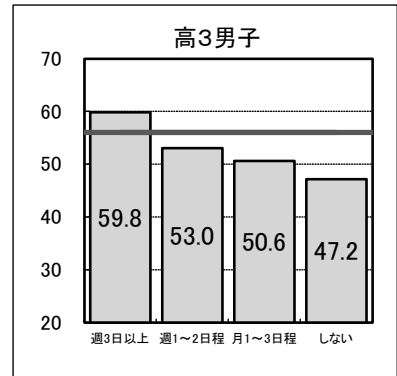
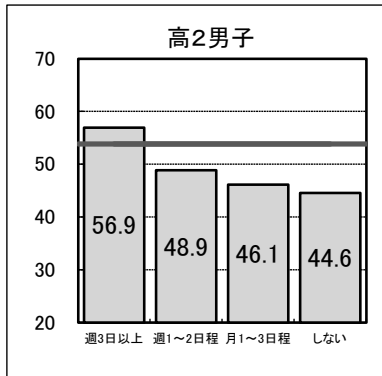
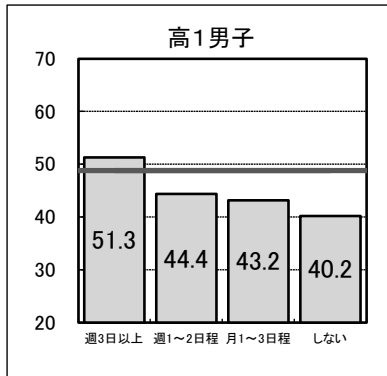
【小学校】(横太線は、県平均値)



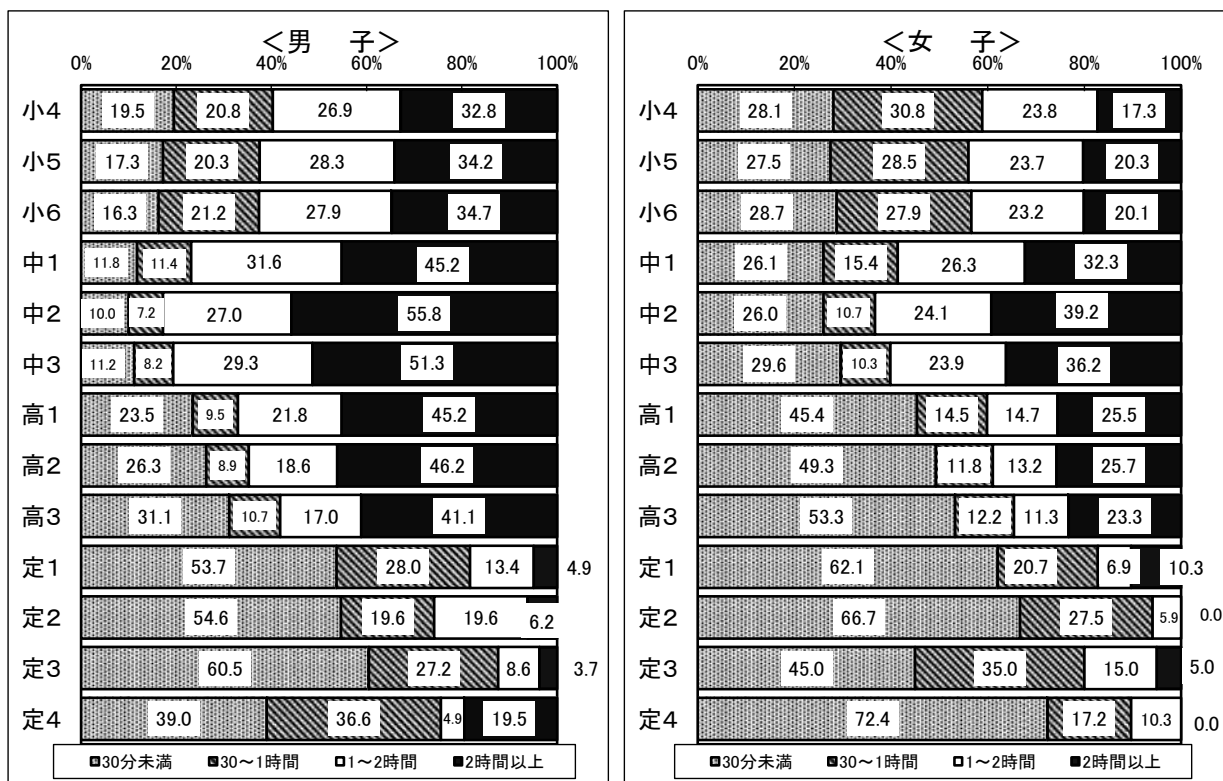
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

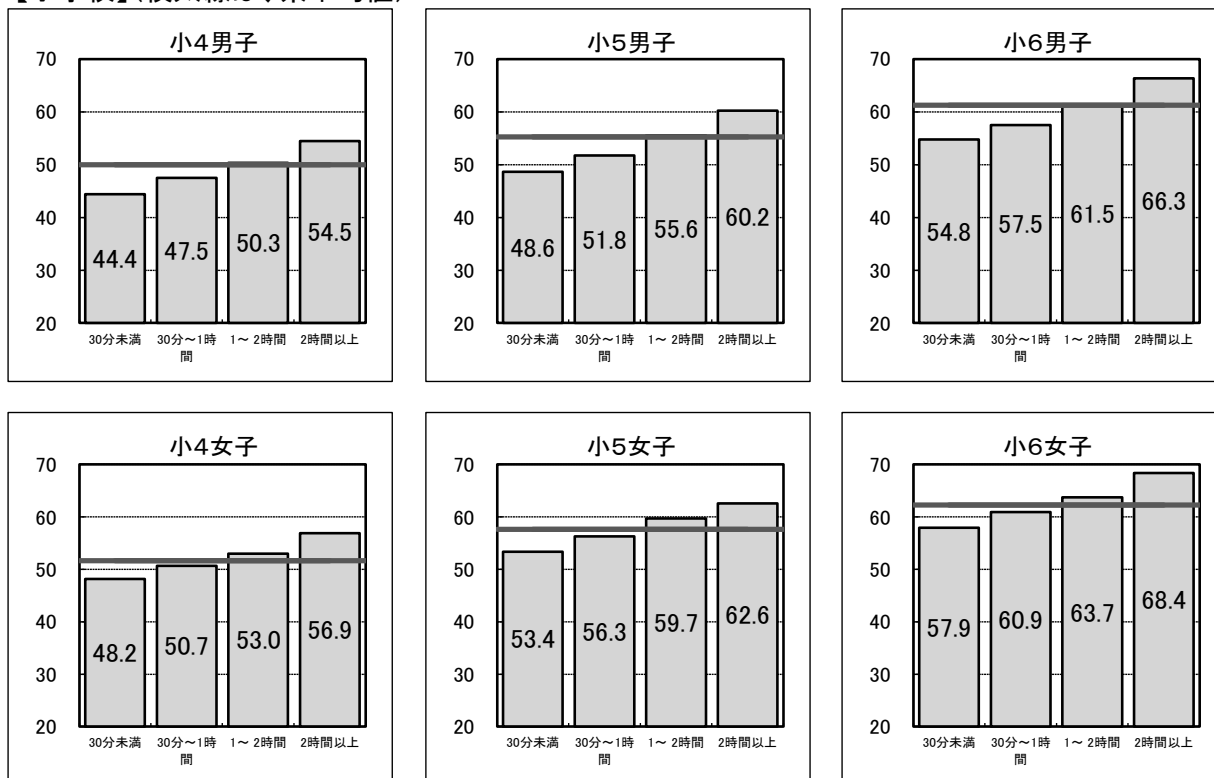


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

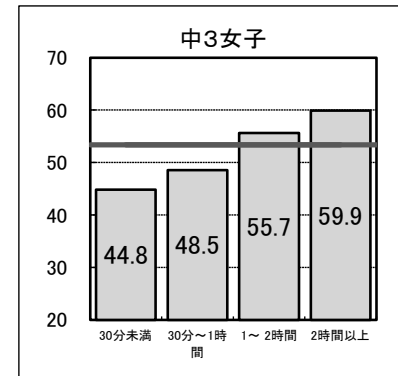
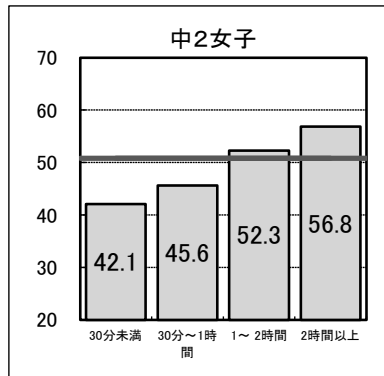
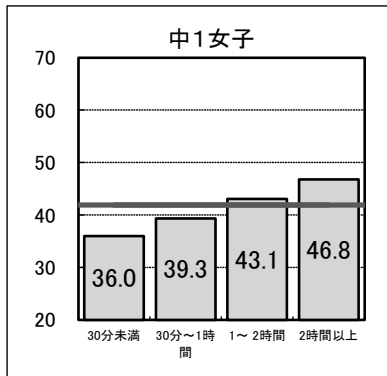
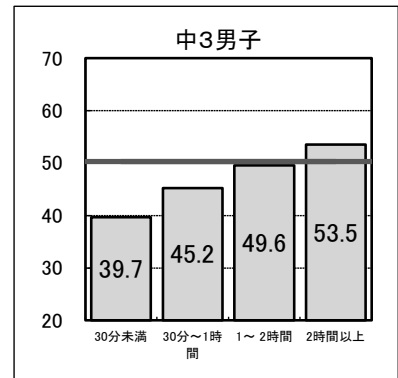
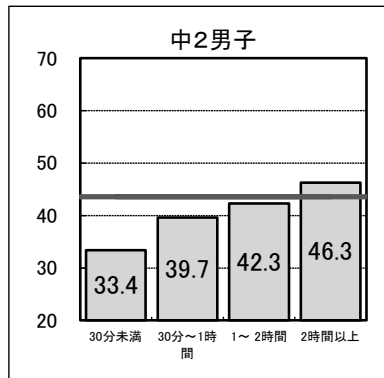
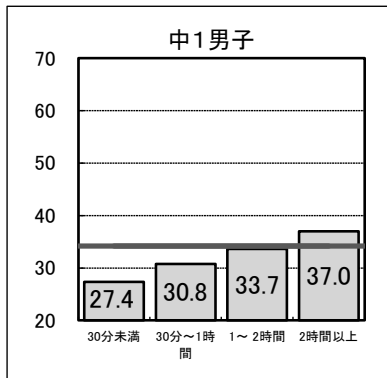


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

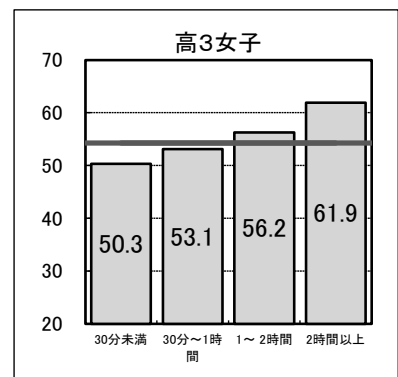
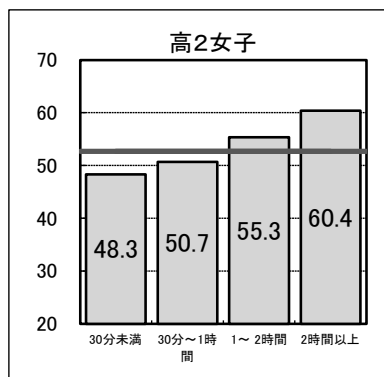
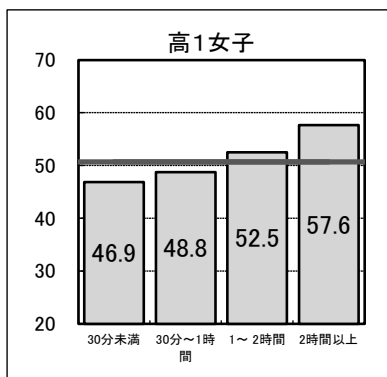
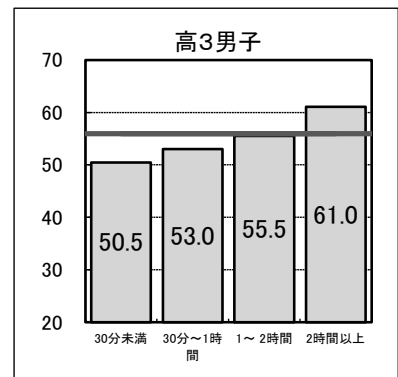
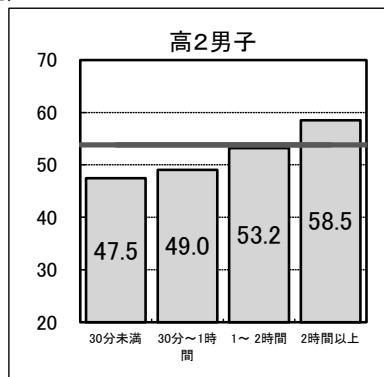
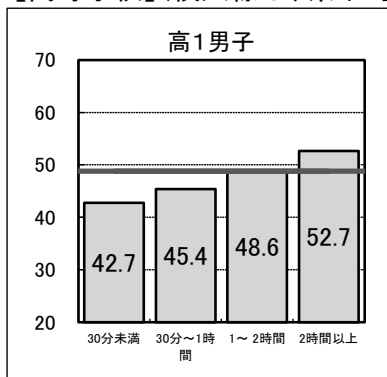
【小学校】(横太線は、県平均値)



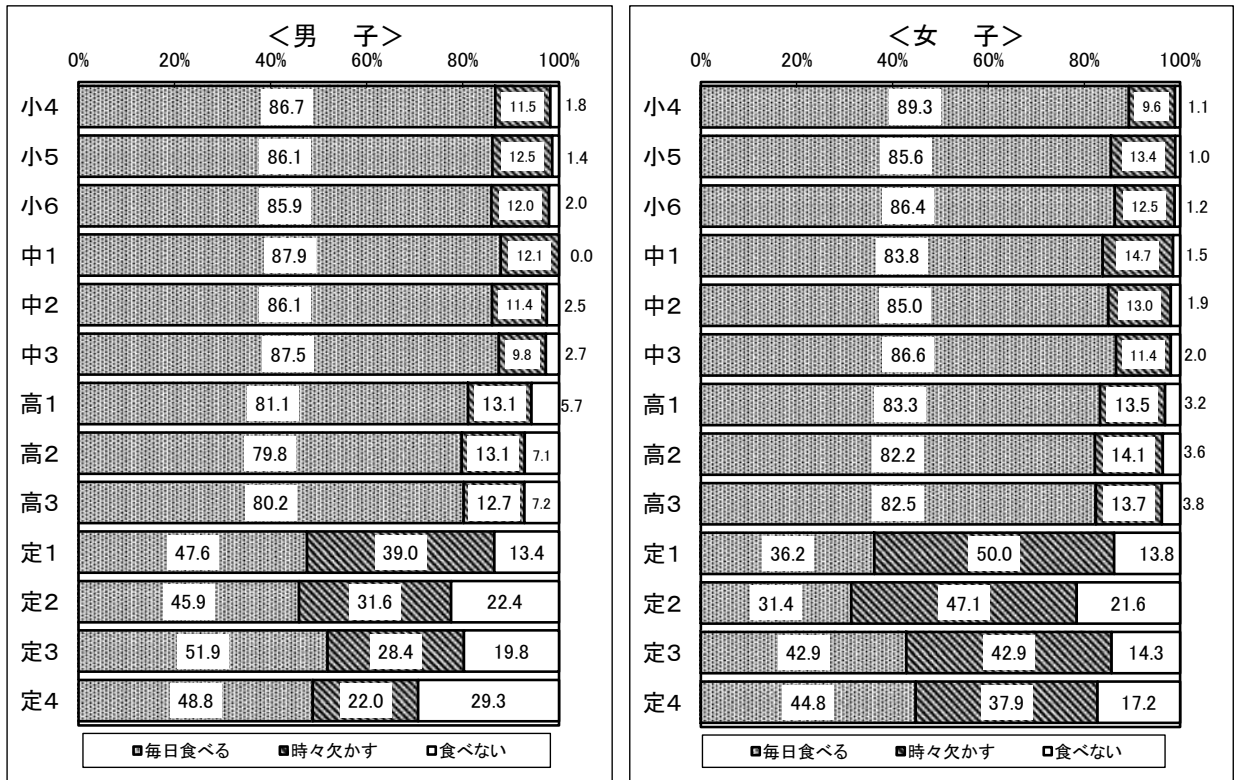
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

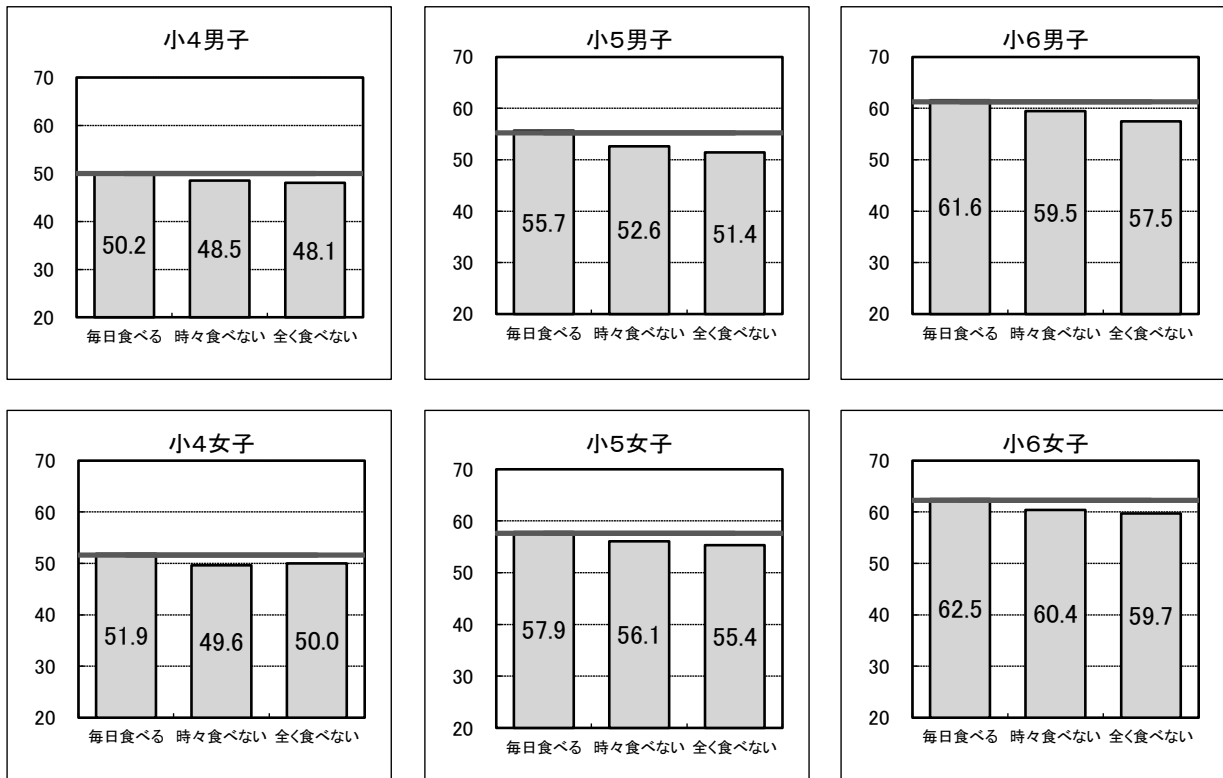


朝食の有無

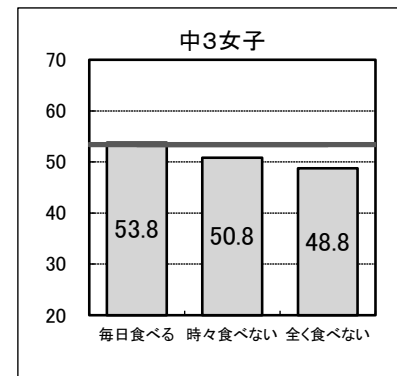
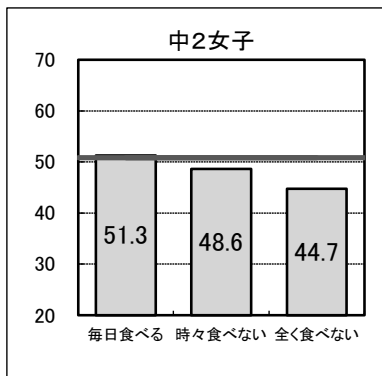
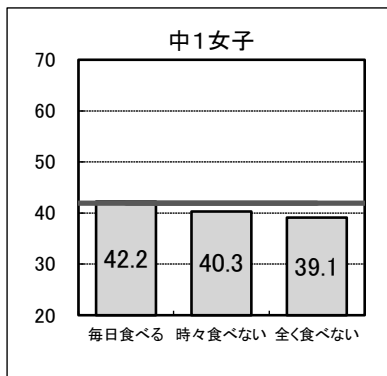
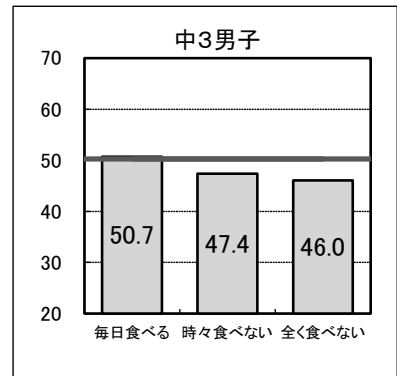
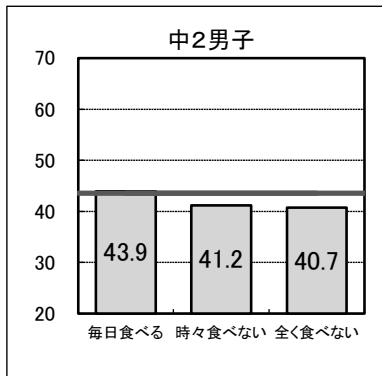
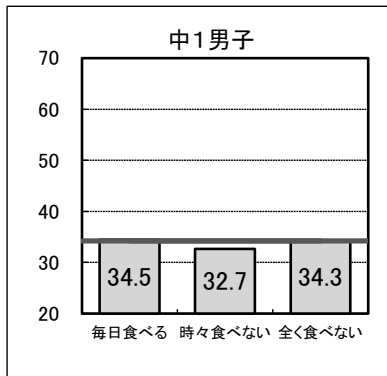


朝食の有無と体力合計点との関連

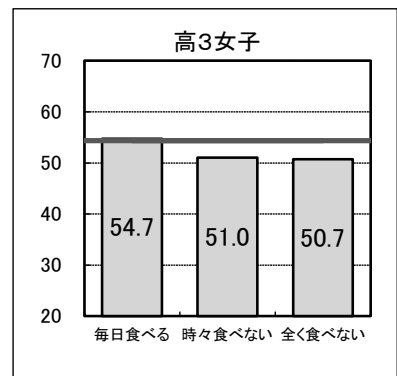
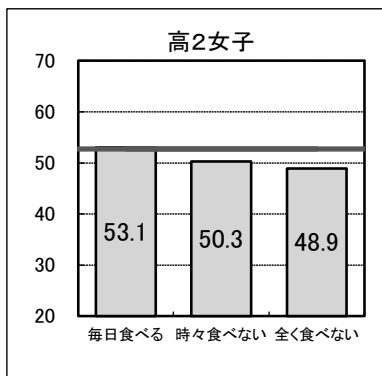
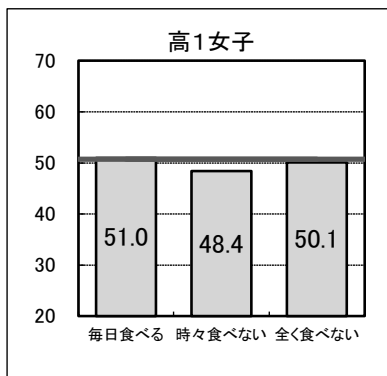
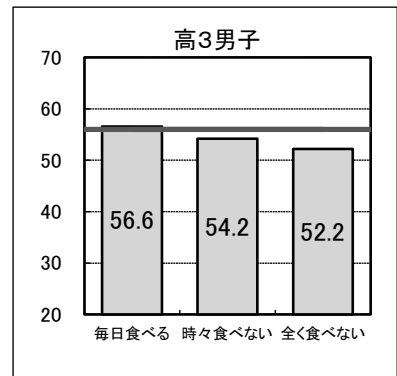
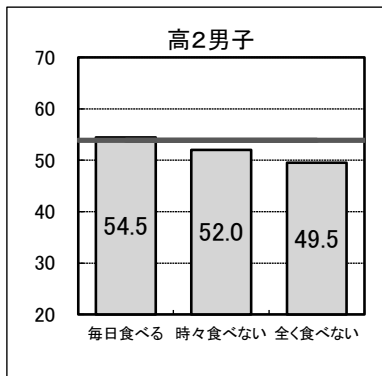
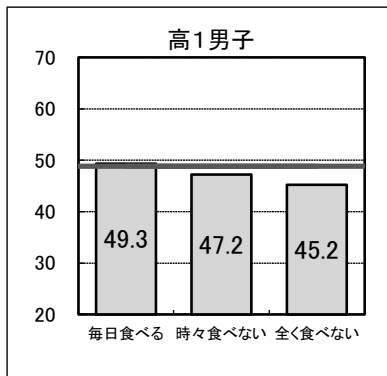
【小学校】(横太線は、県平均値)



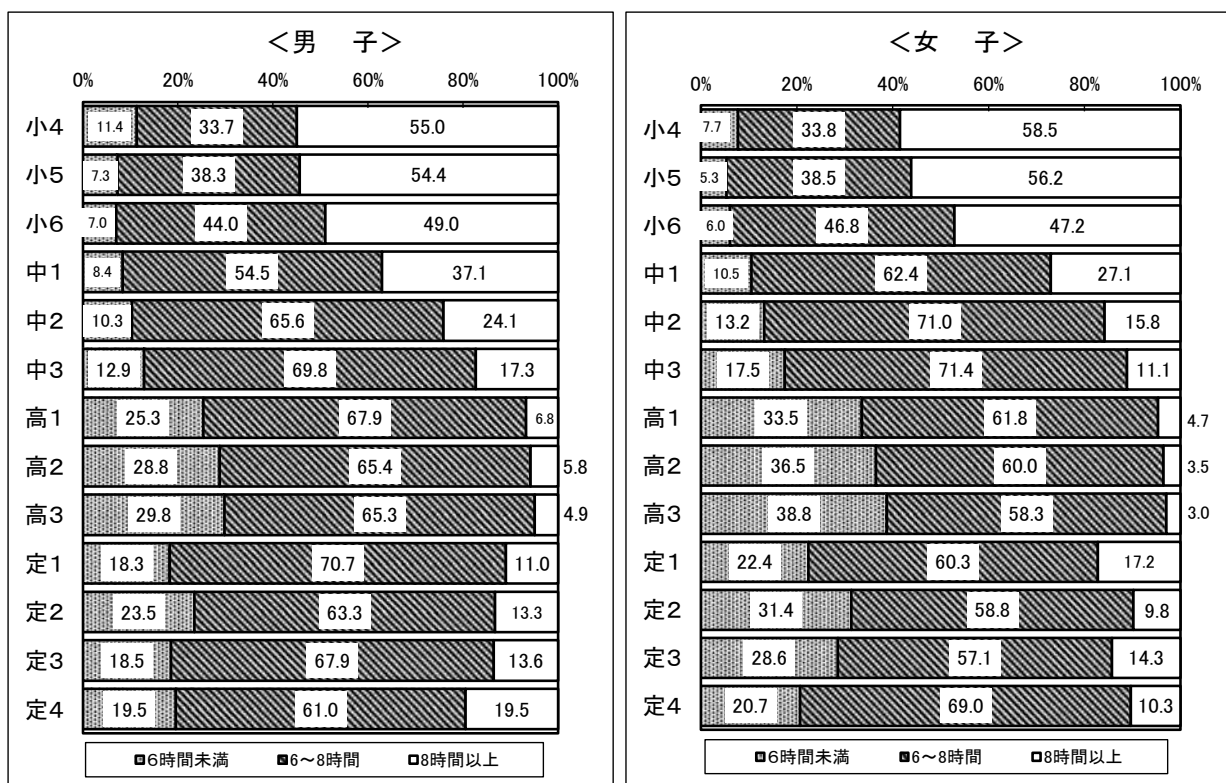
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

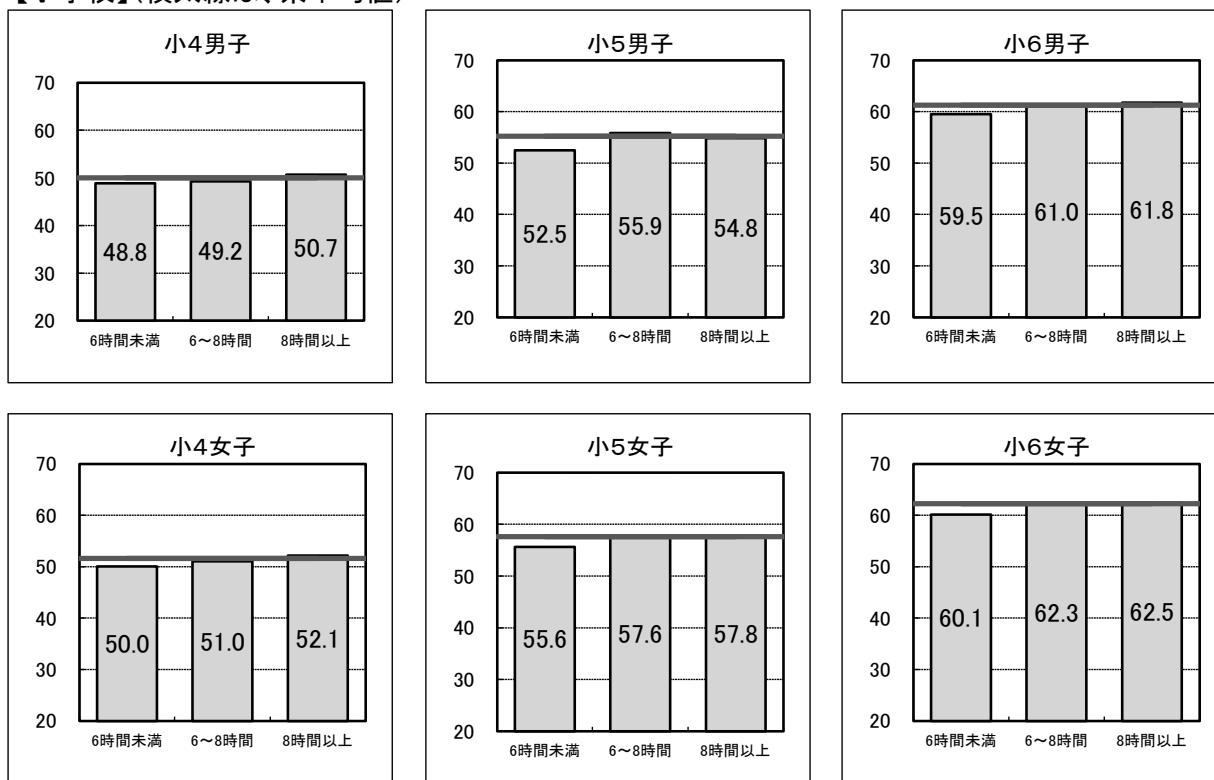


1日の睡眠時間

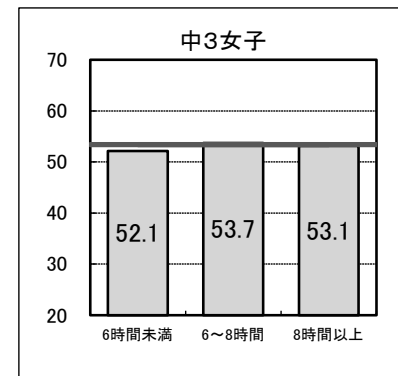
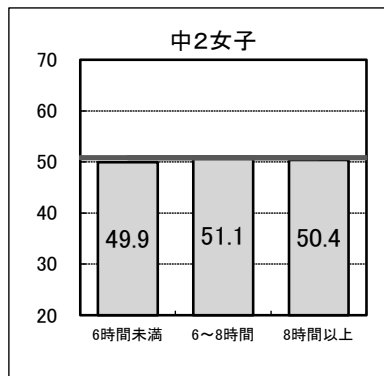
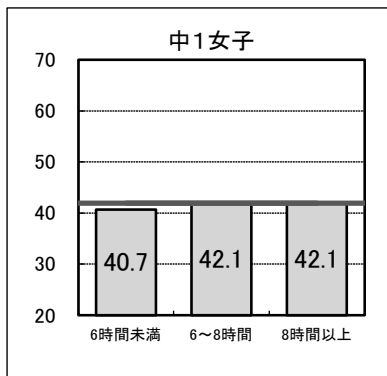
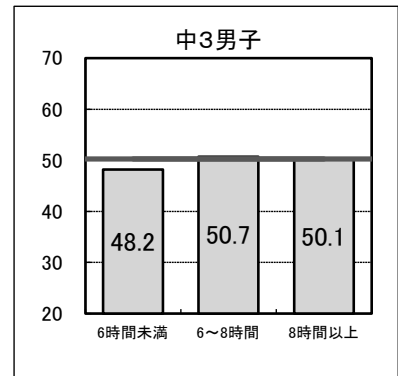
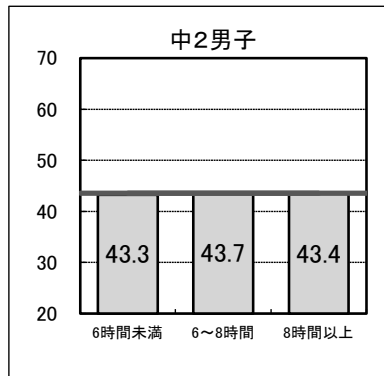
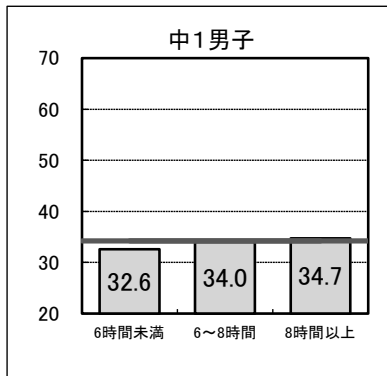


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

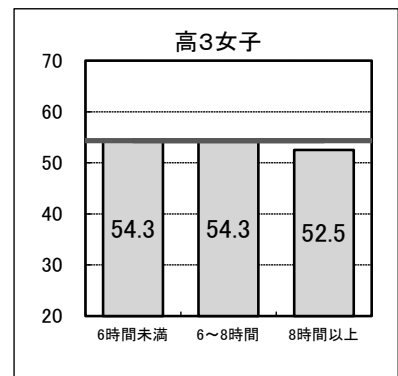
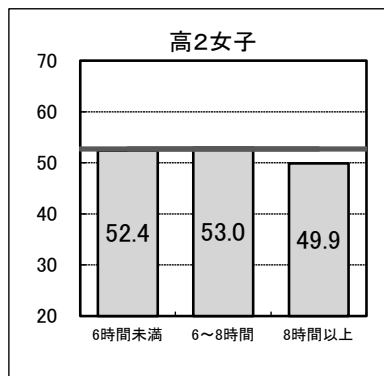
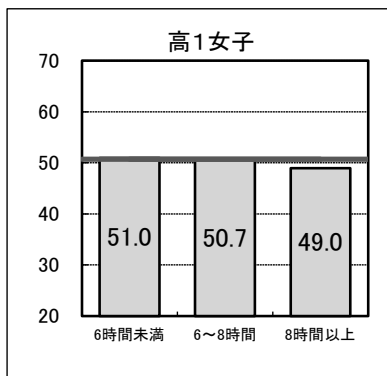
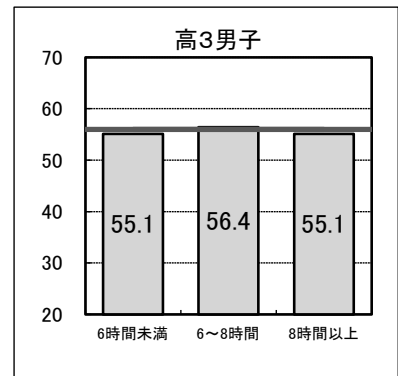
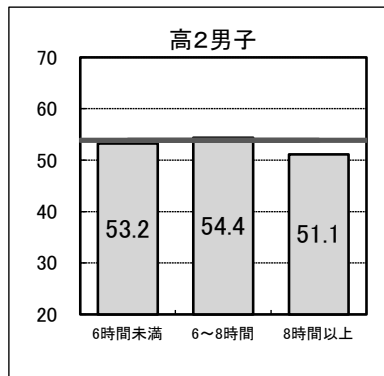
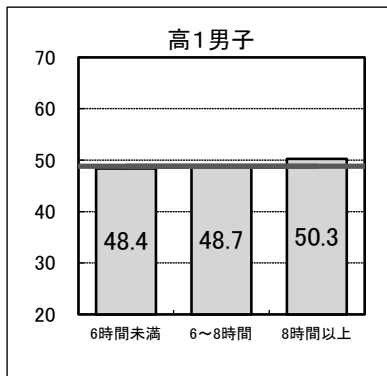
【小学校】(横太線は、県平均値)



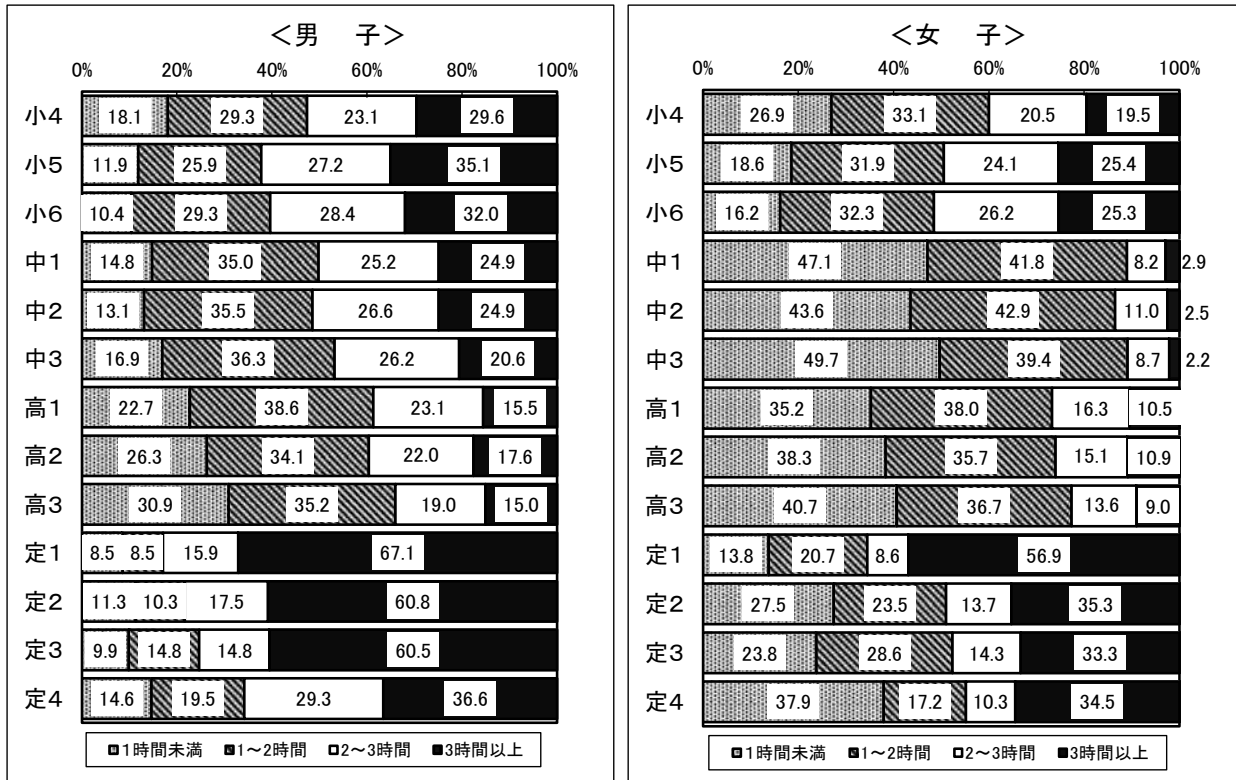
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

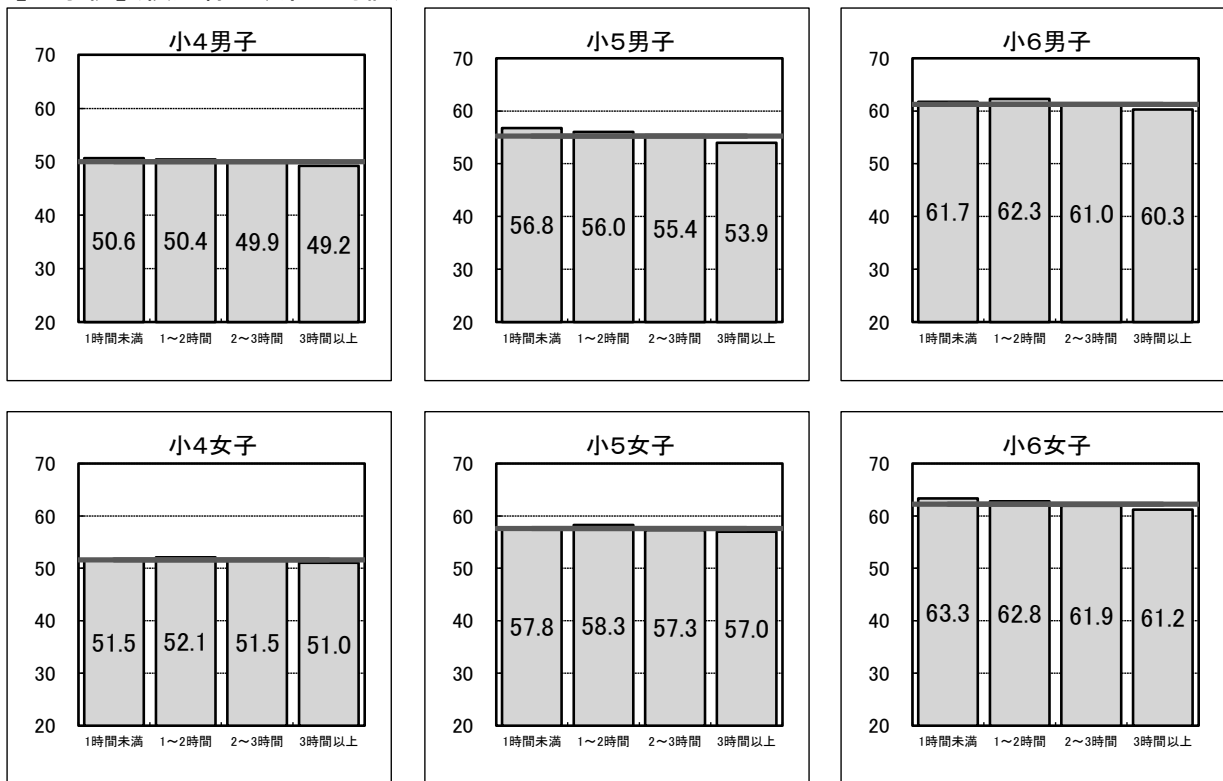


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

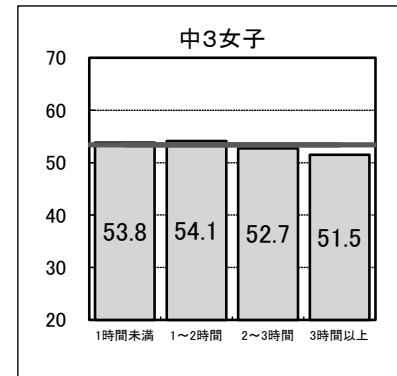
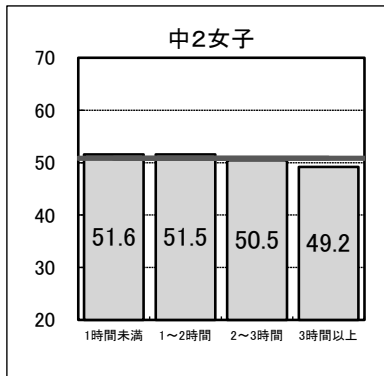
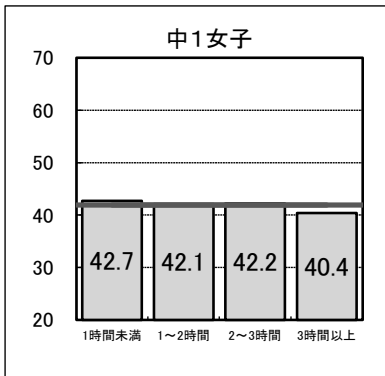
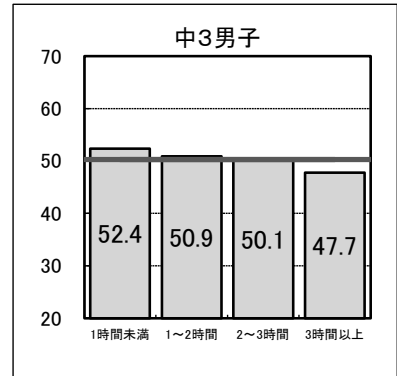
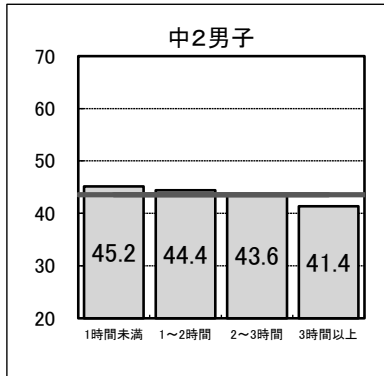
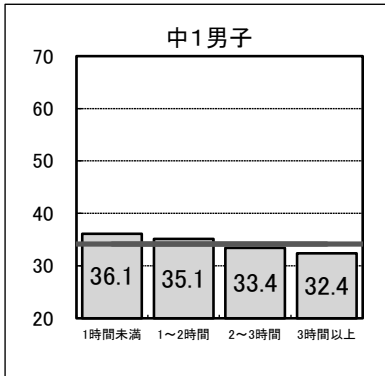


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

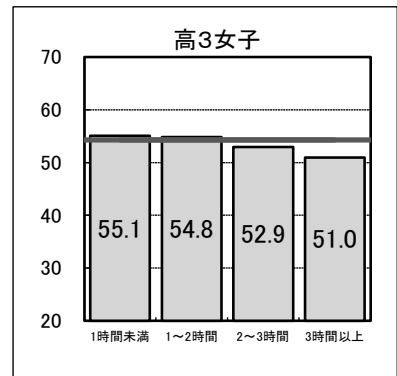
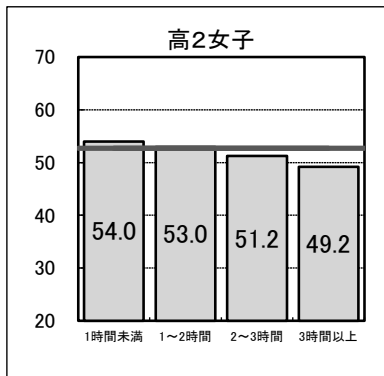
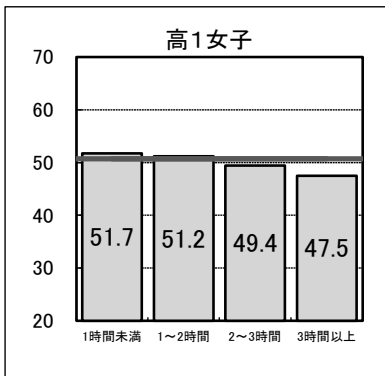
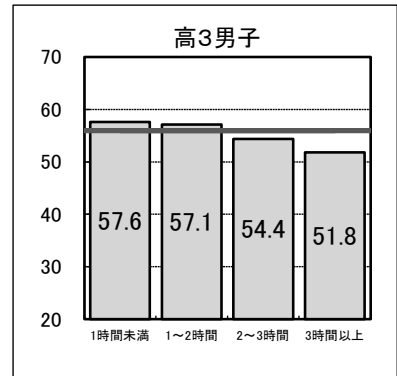
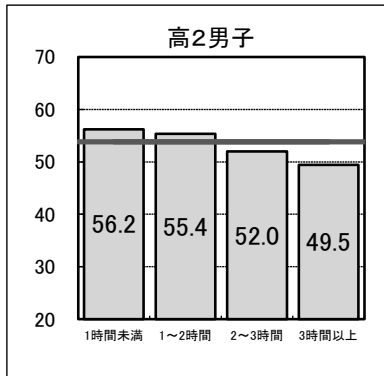
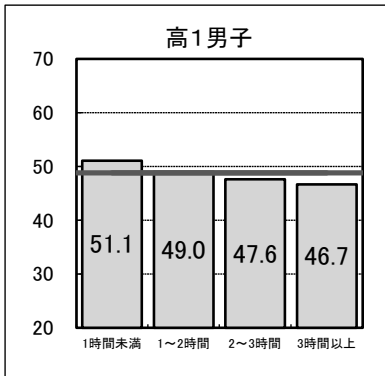
【小学校】(横太線は、県平均値)



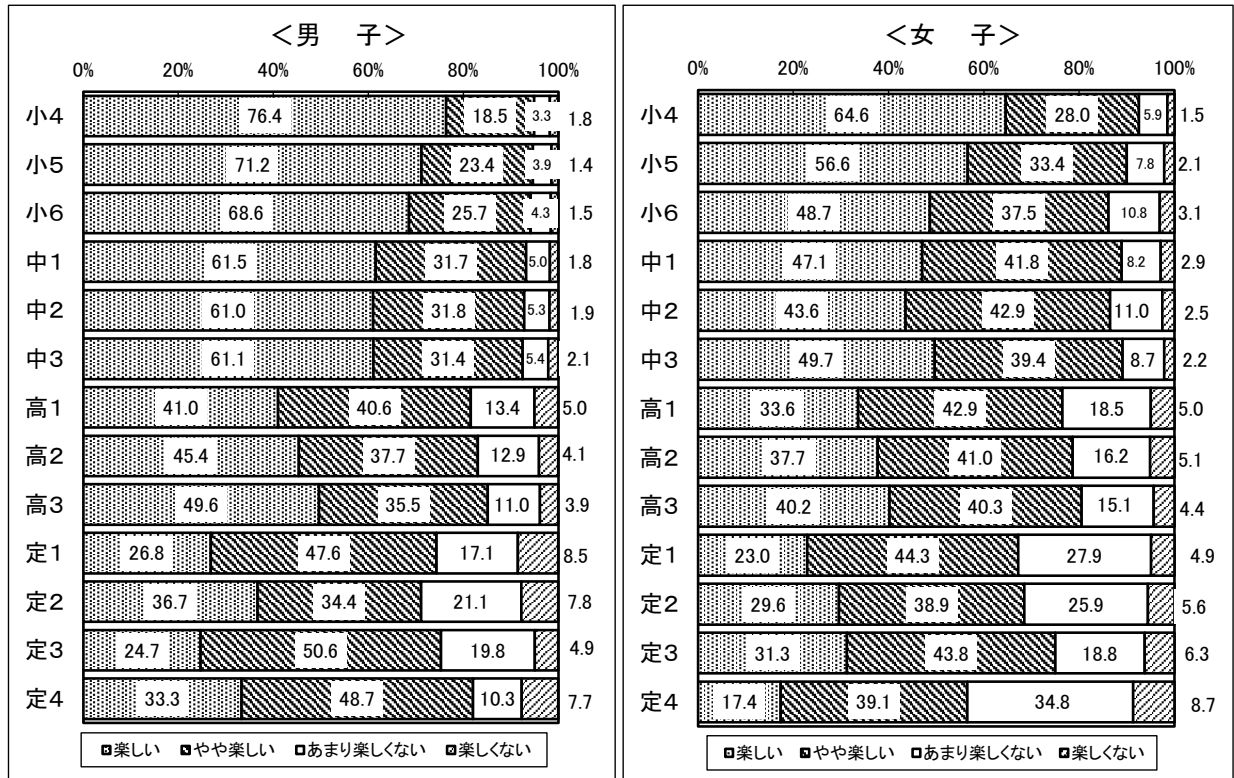
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

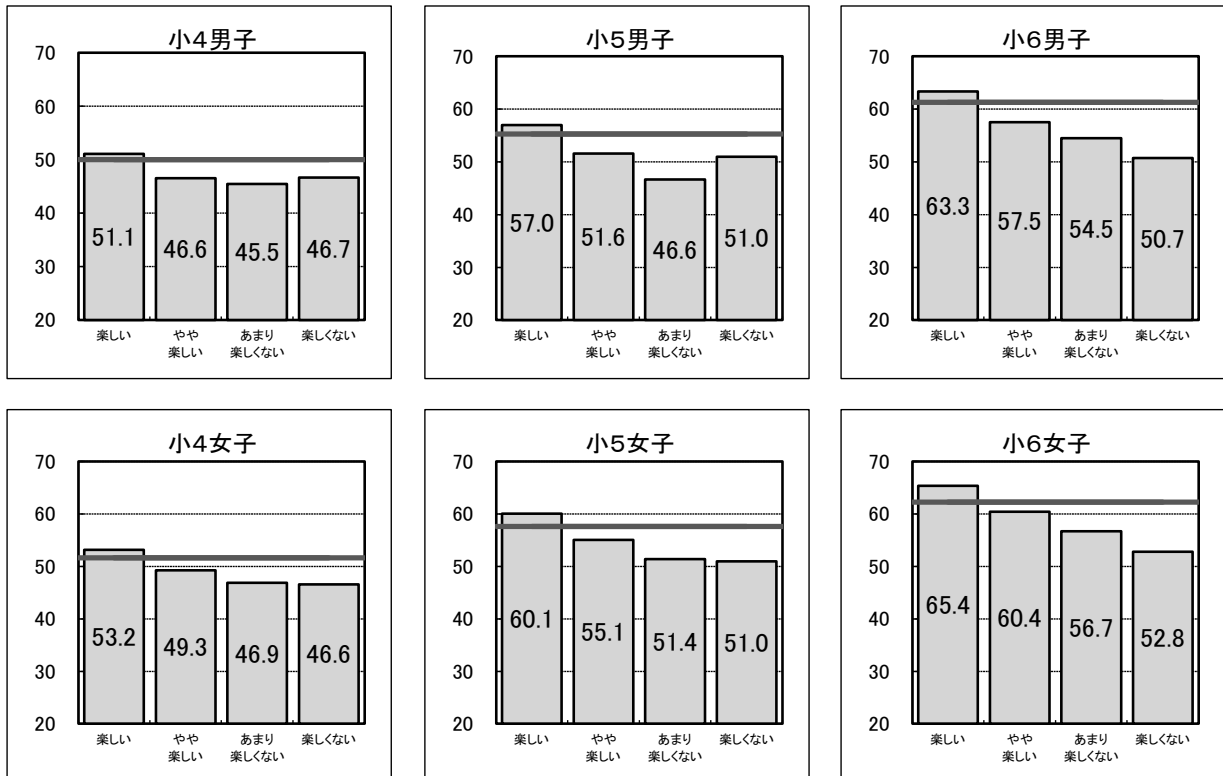


体育の授業は楽しいか

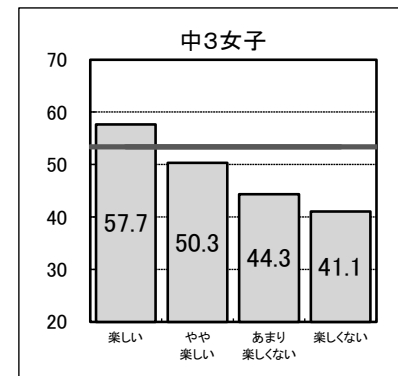
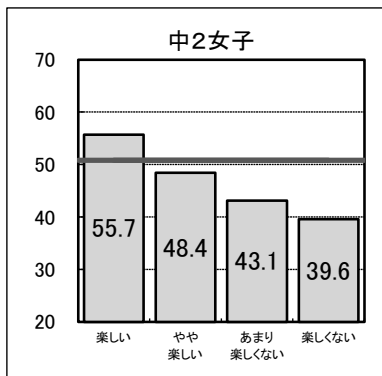
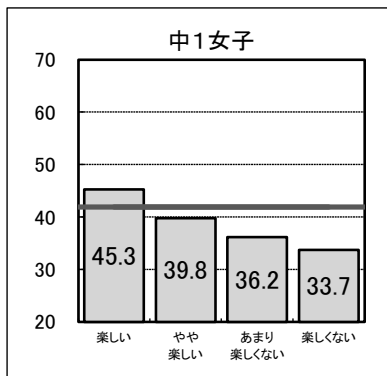
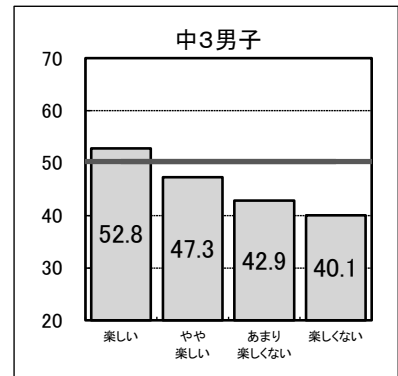
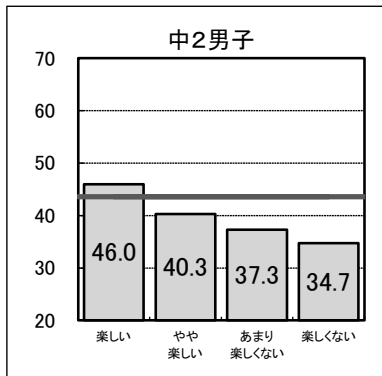
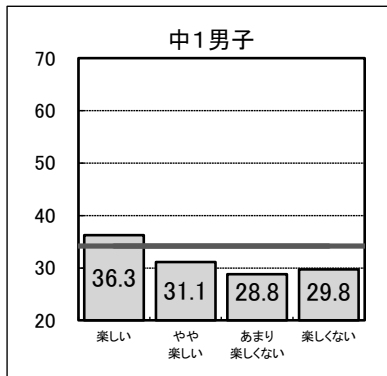


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

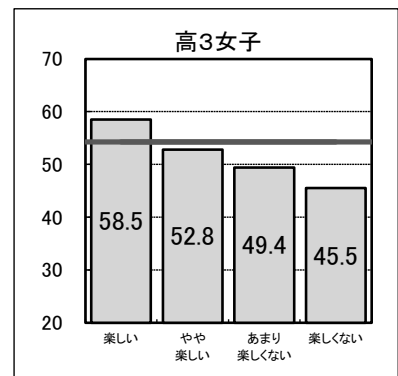
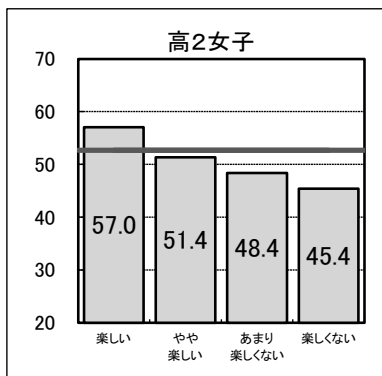
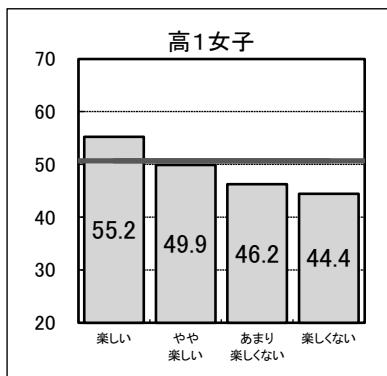
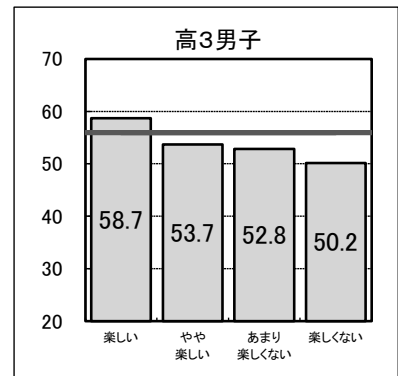
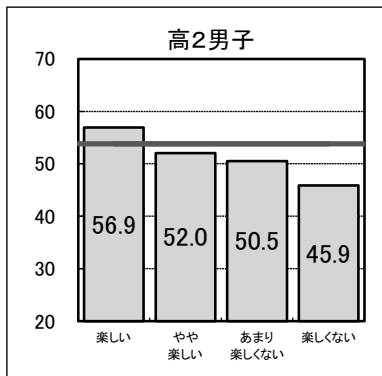
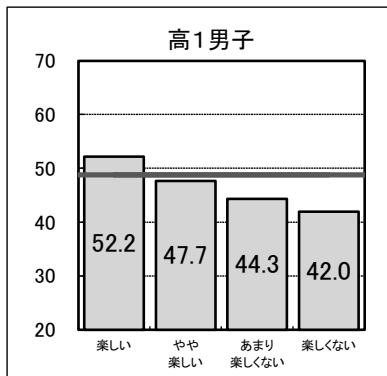
【小学校】(横太線は、県平均値)



【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)



生活調査のアンケート項目

- ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況
 - 1. 所属している
 - 2. 所属していない
- イ 運動やスポーツの実施状況(学校の体育の授業の時間を除きます)
 - 1. ほとんど毎日(週3日以上)
 - 2. ときどき(週1~2日くらい)
 - 3. ときたま(月1~3日くらい)
 - 4. しない
- ウ 1日の運動・スポーツの時間
 - 1. 30分未満
 - 2. 30分以上1時間未満
 - 3. 1時間以上2時間未満
 - 4. 2時間以上
- エ 朝食の有無
 - 1. 毎日食べる
 - 2. 時々食べない
 - 3. まったく食べない
- オ 1日の睡眠時間
 - 1. 6時間未満
 - 2. 6時間以上8時間未満
 - 3. 8時間以上
- カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間
 - 1. 1時間未満
 - 2. 1時間以上2時間未満
 - 3. 2時間以上3時間未満
 - 4. 3時間以上
- キ 体育の授業は楽しいか
 - 1. 楽しい
 - 2. やや楽しい
 - 3. あまり楽しくない
 - 4. 楽しくない

※アンケートは、小・中・高等学校共通である。

5 「本県の令和3年度」と「本県の令和元年度」の平均値の比較

体格及び体力・運動能力について、令和3年度と令和元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	小学校では「上体起こし」「反復横跳び」「ボール投げ」、中学校では「上体起こし」「反復横跳び」、高校では「持久走」において、すべての学年で令和元年度を下回った。一方で、小学校では「長座体前屈」がすべての学年で令和元年度を上回った。
----	--

【令和3年度と令和元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	—	○	○	—	○	○	—	—	—	4	0
	体重	○	○	○	○	○	—	—	—	▲	5	1
	○数	1	2	2	1	2	1	0	0	0	9	
	▲数	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1
体力・運動能力	握力	▲	—	—	—	○	—	▲	▲	—	1	3
	上体起こし	▲	▲	▲	▲	▲	▲	—	▲	○	1	7
	長座体前屈	○	○	○	—	○	—	—	—	○	5	0
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	1	8
	持久走	△	△	△	—	—	—	▲	▲	▲	0	3
	20mシャトルラン	▲	—	▲	▲	▲	—	—	▲	—	0	5
	50m走	—	—	—	—	—	○	▲	○	▲	2	2
	立ち幅とび	—	—	○	—	—	—	▲	—	○	2	1
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	—	▲	—	▲	○	1	6
	○数	1	1	2	0	2	1	0	1	5	13	
	▲数	5	3	4	4	3	3	5	6	2		35

女子	体力・運動能力では、中学校、高等学校で各学年、多くの種目で令和元年度を下回った。小学校では「上体起こし」「反復横跳び」が令和元年度を下回り、「長座体前屈」が令和元年度を上回った。
----	---

【令和3年度と令和元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	○	○	○	○	—	—	—	—	—	4	0
	体重	○	○	○	○	—	▲	▲	—	—	4	2
	○数	2	2	2	2	0	0	0	0	0	8	
	▲数	0	0	0	0	0	1	1	0	0		2
体力・運動能力	握力	—	—	▲	▲	—	▲	▲	—	—	0	4
	上体起こし	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	—	0	8
	長座体前屈	○	○	○	▲	—	—	—	—	—	3	1
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	—	0	8
	持久走	△	△	△	▲	▲	—	▲	▲	▲	0	5
	20mシャトルラン	—	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	—	0	7
	50m走	—	—	—	▲	▲	—	▲	▲	—	0	4
	立ち幅とび	○	—	—	▲	▲	▲	▲	▲	—	1	5
	ボール投げ	—	—	—	▲	▲	▲	▲	▲	○	1	5
	○数	2	1	1	0	0	0	0	0	1	5	
	▲数	2	3	4	9	7	6	8	7	1		47

- (注) 1. ○: R3が上回っている。 ▲: R3が下回っている。 —: R3とR1の間に有意差なし。
 2. △ は、当該学年にない項目。
 3. 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

6 「本県の令和3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22年～令和元年までの値を平均し、過去10年平均データ※とした。令和3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。
 ※R2年度は実施していないため、令和元年度から過去10年分のデータを用いた。

(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
14	16.7	18.5	20.0	22.1	25.4	26.6	26.9	28.6	29.7
15	16.4	18.4	20.4	22.8	26.7	27.7	27.9	30.4	30.7
16	17.0	19.1	20.7	22.4	25.3	26.9	28.2	30.9	31.5
17	16.6	18.9	20.8	22.7	26.4	27.7	29.1	31.3	32.2
18	16.9	19.0	20.9	22.6	26.8	28.6	28.4	31.6	32.2
19	17.0	19.2	21.2	22.9	27.1	29.1	29.6	31.3	33.0
20	17.6	19.4	21.4	23.2	27.2	29.6	29.8	32.6	33.0
21	17.3	19.6	21.6	23.7	27.4	29.3	29.9	31.9	33.3
22	17.4	19.4	21.4	23.8	28.0	29.8	29.6	32.6	33.6
23	17.6	19.7	21.7	23.7	27.8	30.3	29.8	31.9	33.5
24	17.8	20.1	22.1	24.0	28.2	30.4	30.1	32.9	33.4
25	17.8	20.1	22.2	24.3	28.3	30.5	29.9	32.7	33.9
26	17.8	20.3	22.4	24.2	28.2	30.4	29.9	32.3	33.6
27	17.9	20.3	22.5	24.1	28.2	30.5	29.4	31.8	33.1
28	18.3	20.4	22.6	24.0	28.2	30.2	29.7	31.5	32.9
29	18.6	20.9	22.6	24.0	28.1	30.1	29.5	31.7	32.6
30	18.6	20.8	22.8	23.8	28.0	30.0	29.1	31.5	32.5
R1	18.2	20.7	22.5	23.8	27.1	29.5	28.9	31.0	32.4
R2	COVID-19の影響により中止								
R3	17.6	19.6	21.4	23.0	26.6	28.6	27.3	29.6	31.0

「本県の令和3年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較表

体格及び体力・運動能力について、令和3年度と過去10年平均を比較した結果は以下のとおりである。

男子	体力・運動能力において、すべての学年で過去10年平均を上回った種目は、小学校の「長座体前屈」、中学校の「長座体前屈」「立ち幅跳び」であった。すべての学年で過去10年平均を下回った種目は、小学校では「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」を除くすべての種目、中学校では「握力」「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」を除くすべての種目、高等学校では「50m走」を除くすべての種目であった。
----	---

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	○	○	○	○	○	○	-	▲	▲	6	2
	体重	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	○数	2	2	2	2	2	2	0	0	0	12	
	▲数	0	0	0	0	0	0	1	2	2		5
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	1	8
	上体起こし	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	持久走	△	△	△	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	6
	20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	50m走	▲	▲	○	▲	-	○	▲	○	▲	3	5
	立ち幅とび	○	▲	○	○	○	○	▲	▲	▲	5	4
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	○数	2	1	3	2	3	3	0	1	0	15	
	▲数	6	7	5	7	5	6	9	8	9		62

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

項目	区分	小学校			中学校			高等学校			○数	▲数
		4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
体格	身長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	体重	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	▲	5	4
	○数	2	2	2	2	2	1	1	1	1	14	
	▲数	0	0	0	0	0	1	1	1	1		4
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲	▲	1	8
	上体起こし	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	長座体前屈	○	○	○	▲	○	○	○	○	○	8	1
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	○	○	▲	○	○	4	5
	持久走	△	△	△	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	6
	20mシャトルラン	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	50m走	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	2	7
	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	▲	▲	7	2
	ボール投げ	▲	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	○数	5	4	2	1	4	3	2	2	2	25	
	▲数	3	4	6	8	5	6	7	7	7		53

- (注) 1. ○：R3年が上回っている。 ▲：R3年が下回っている。 -：R3年と過去10年平均が同じ。
 2. △は、当該学年にない項目。
 3. 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

7 本県令和3年の小6、中3、高3の3年間(2年前、現在)での平均値変化

※R2年度はCOVID-19の影響により中止したため、1年前の比較は行わなかった。

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。

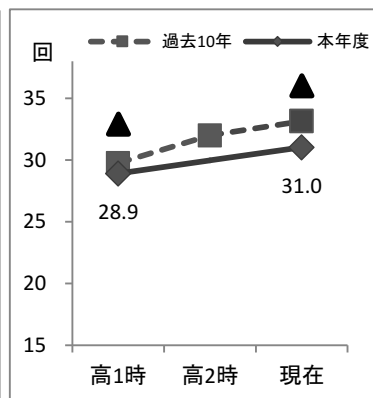
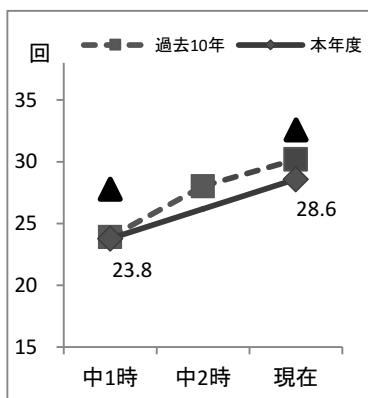
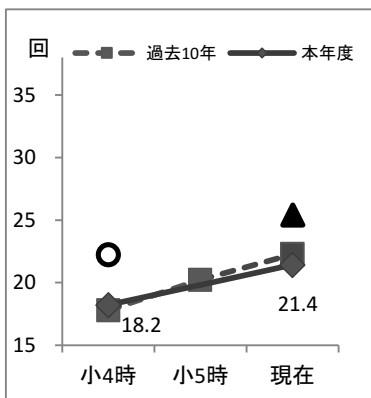
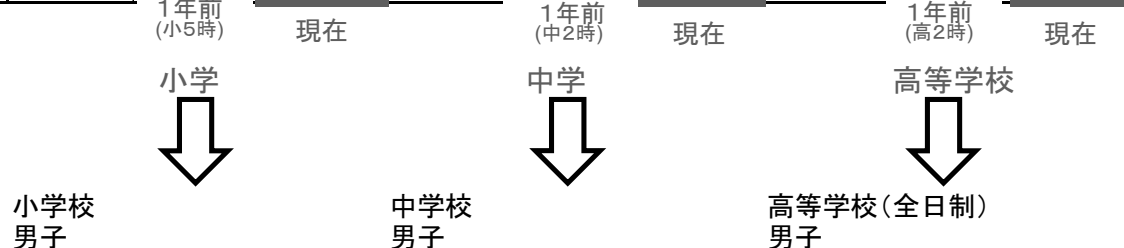
縦断調査の方法

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』と『2年前』のデータを参照し、3年間の値の変化を調べた。

また、『現在』に対しては平成22年～令和元年までの値の平均、『2年前』に対しては平成20年～平成29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

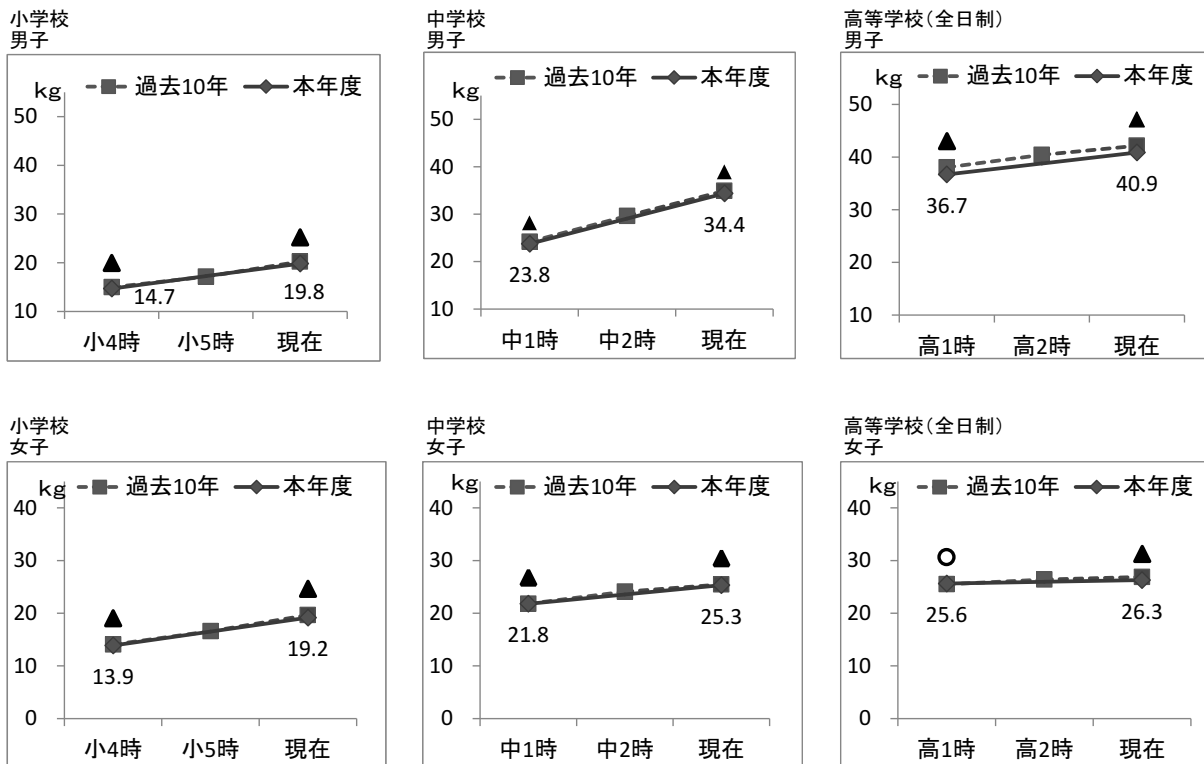
平成	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
14	16.7	18.5	20.0	22.1	25.4	26.6	26.9	28.6	29.7
15	16.4	18.4	20.4	22.8	26.7	27.7	27.9	30.4	30.7
16	17.0	19.1	20.7	22.4	25.3	26.9	28.2	30.9	31.5
17	16.6	18.9	20.8	22.7	26.4	27.7	29.1	31.3	32.2
18	16.9	19.0	20.9	22.6	26.8	28.6	28.4	31.6	32.2
19	17.0	19.2	21.2	22.9	27.1	29.1	29.6	31.3	33.0
20	17.6	19.4	21.4	23.2	27.2	29.6	29.8	32.6	33.0
21	17.3	19.6	21.6	23.7	27.4	29.3	29.9	31.9	33.3
22	17.4	19.4	21.4	23.8	28.0	29.8	29.6	32.6	33.6
23	17.6	19.7	21.7	23.7	27.8	30.3	29.8	31.9	33.5
24	17.8	20.1	22.1	24.0	28.2	30.4	30.1	32.9	33.4
25	17.8	20.1	22.2	24.3	28.3	30.5	29.9	32.7	33.9
26	17.8	20.3	22.4	24.2	28.2	30.4	29.9	32.3	33.6
27	17.9	20.3	22.5	24.1	28.2	30.5	29.4	31.8	33.1
28	18.3	20.4	22.6	24.0	28.2	30.2	29.7	31.5	32.9
29	18.6	20.9	22.6	24.0	28.1	30.1	29.5	31.7	32.6
30	18.6	20.8	22.8	23.8	28.0	30.0	29.1	31.5	32.5
R1	18.2	20.7	22.5	23.8	27.1	29.5	28.9	31.0	32.4
R2									
R3									



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

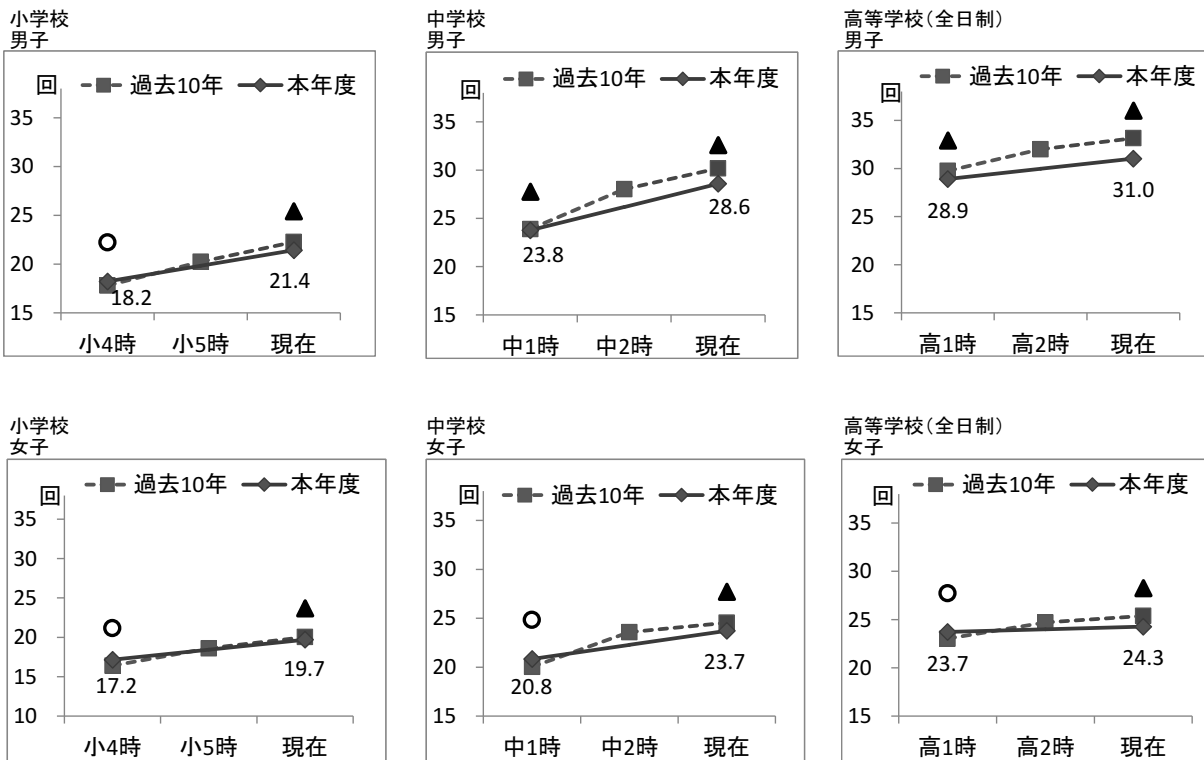
本県令和3年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】



・握力は、過去10年平均と比較し、高等学校女子のみが2年前時において高く推移しており、他は多くの校種・性別で低く推移している。

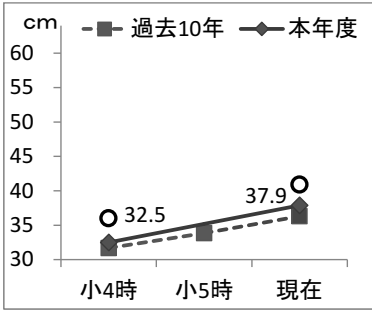
【 上体おこし 】



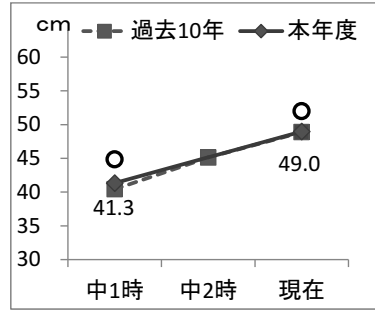
・上体おこしは、過去10年平均と比較し、小学校男女、中学校および高等学校女子において2年前時では高かったが、現在においては低く推移している。中学校、高等学校男子においては2年前時および現在ともに低く推移している。

【 長座体前屈 】

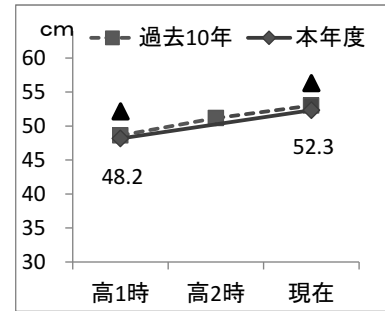
小学校
男子



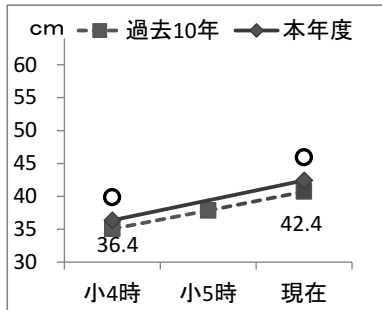
中学校
男子



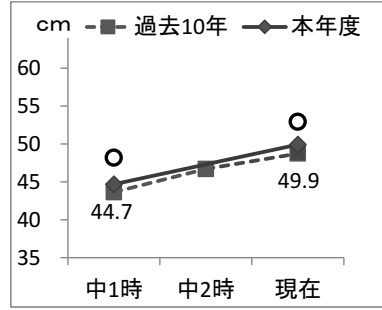
高等学校(全日制)
男子



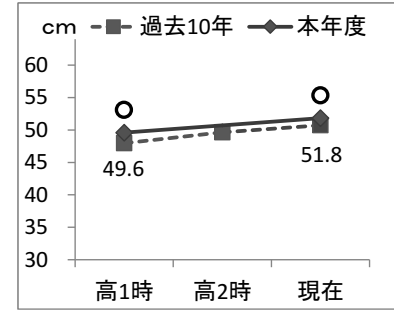
小学校
女子



中学校
女子



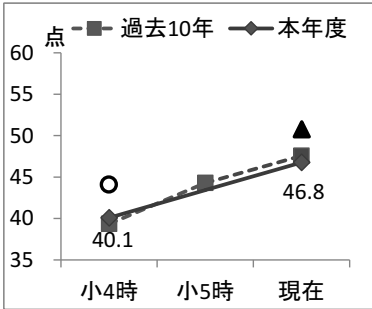
高等学校(全日制)
女子



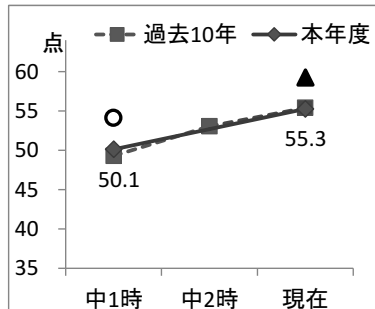
・長座体前屈は、過去10年平均と比較し、高等学校男子以外は、過去10年平均と比べて高く推移している。

【 反復横とび 】

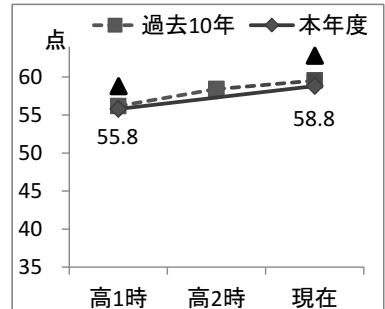
小学校
男子



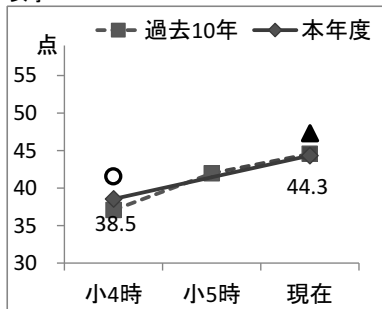
中学校
男子



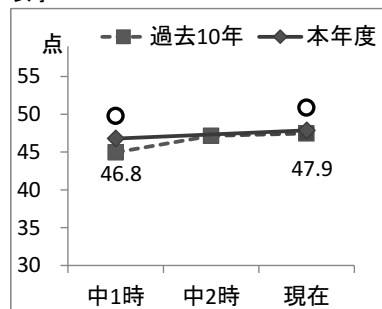
高等学校(全日制)
男子



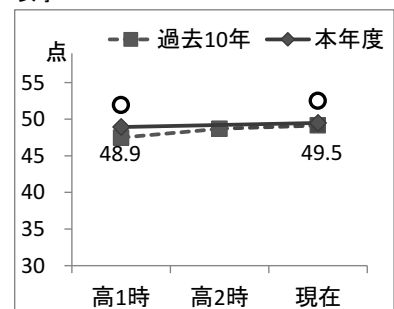
小学校
女子



中学校
女子



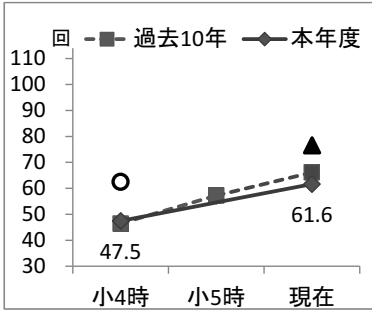
高等学校(全日制)
女子



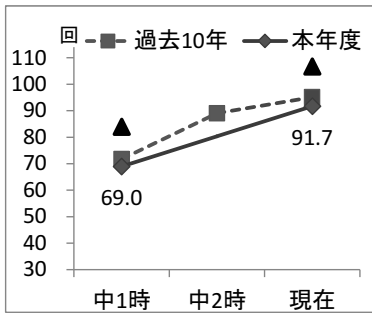
・反復横とびは、過去10年平均と比較し、小学生男子、中学生男子、小学生女子は2年前時では高く推移していたものの、現在において低く推移していた。中学校、高等学校女子では高く、高等学校男子では低く推移している。

【 20mシャトルラン 】

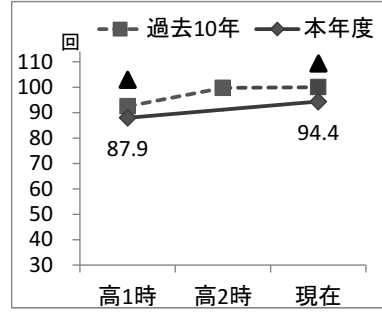
小学校
男子



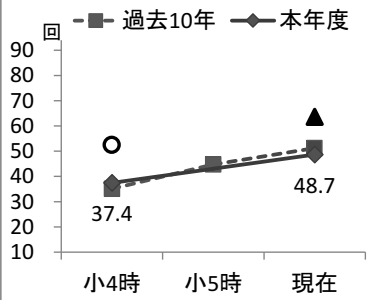
中学校
男子



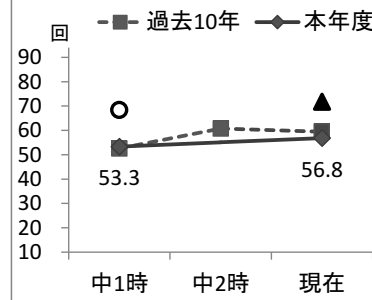
高等学校(全日制)
男子



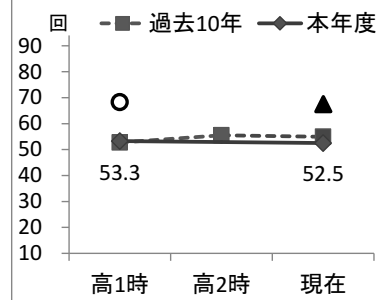
小学校
女子



中学校
女子



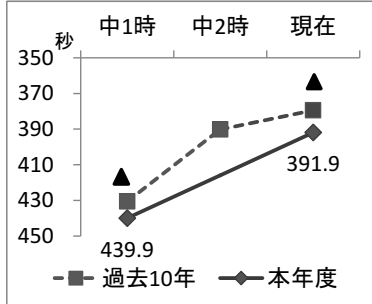
高等学校(全日制)
女子



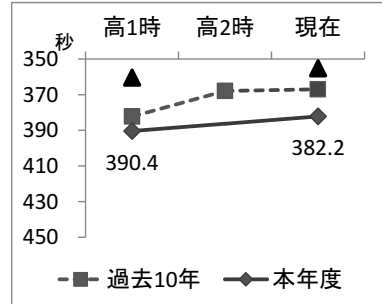
・20mシャトルランは、過去10年平均と比較し、小学生男子、女子は2年前時では高く推移していたものの、現在において低く推移していた。中学校、高等学校男子では低く推移している。

【 持久走 】

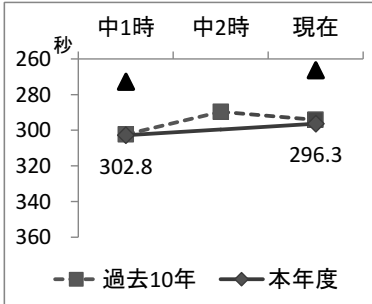
中学校
男子



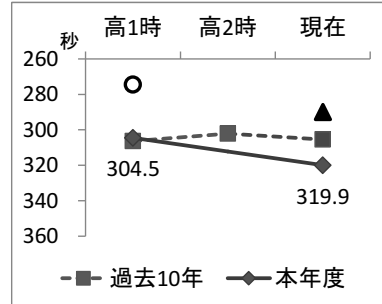
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



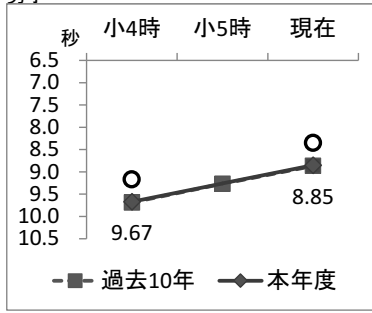
高等学校(全日制)
女子



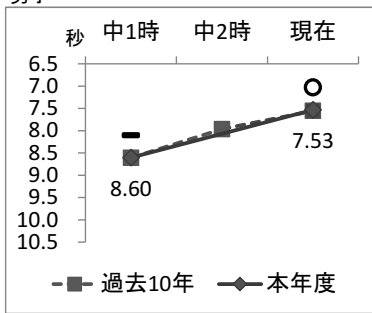
・持久走は、現在においてすべての校種で過去10年平均と比較して低く推移している。特に高校女子においては2年前時では高かったが、現在においては大きく下回っている。

【 50m走 】

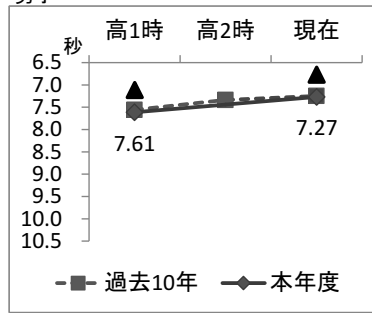
小学校
男子



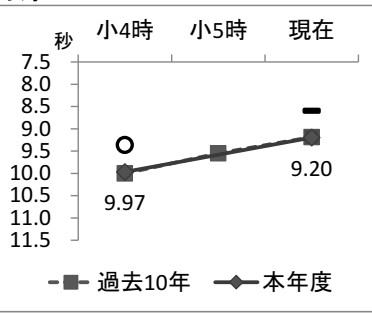
中学校
男子



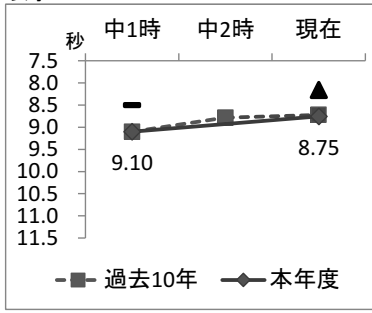
高等学校(全日制)
男子



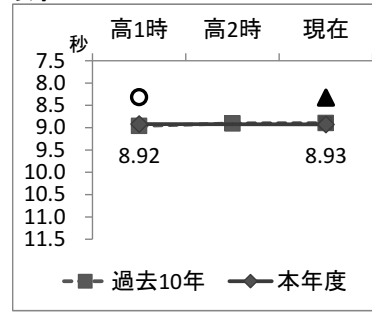
小学校
女子



中学校
女子



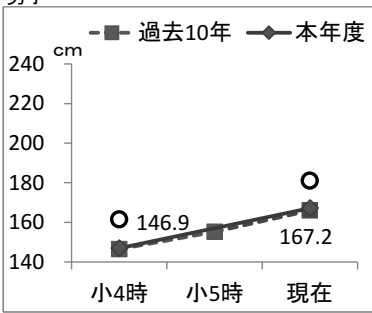
高等学校(全日制)
女子



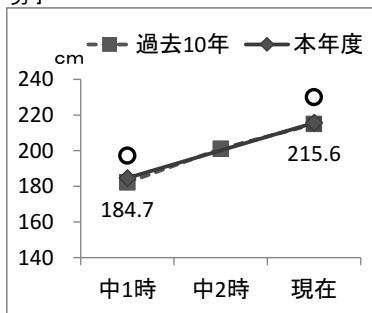
・50m走は、小学校男女および高校の女子において2年前時に過去10年平均を上回っている。現在では小学校および中学校の男子は過去10年平均を上回っており、高校男子および中学、高校女子は下回っている。

【 立ち幅とび 】

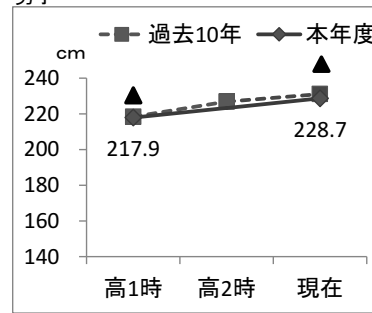
小学校
男子



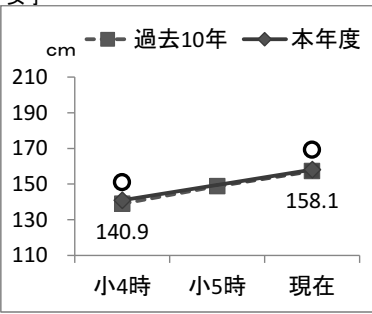
中学校
男子



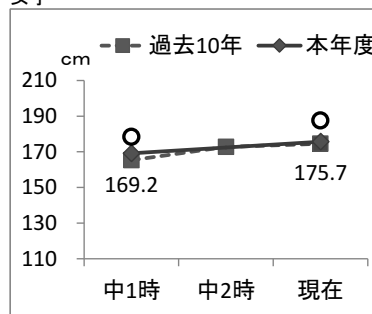
高等学校(全日制)
男子



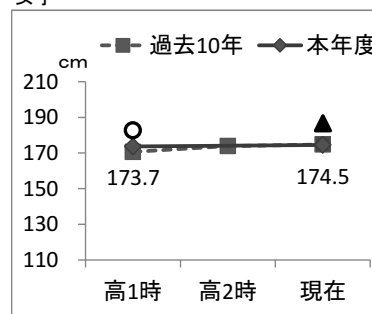
小学校
女子



中学校
女子

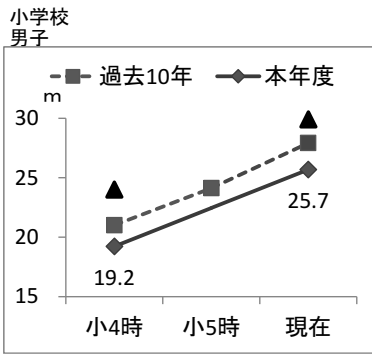


高等学校(全日制)
女子

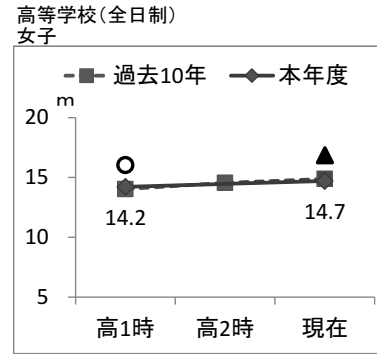
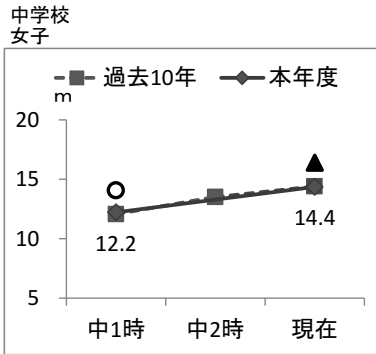
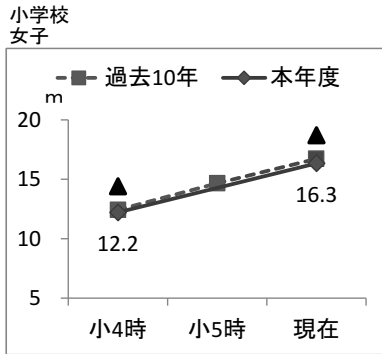
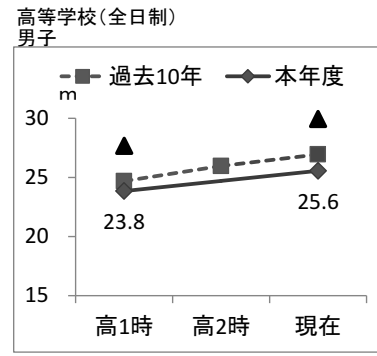
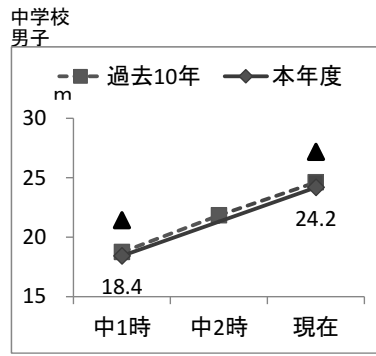


・立ち幅跳びは、小学校および中学校の男女において2年前時、現在ともに高く推移している。高校の男女において現在は過去10年平均を下回っている。

【 ソフトボール投げ 小学生 】



【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】



・ボール投げは、中学校および高校女子は2年前時は過去10年平均と比較して高く推移している。その他はすべて低く推移している傾向にあり、特に小学校男子では過去10年平均との差が大きい。

縦断調査の結果を一覧にまとめると、以下の通りである。

男子

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

女子

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

8 運動・スポーツ実施頻度の年次推移(平成18年度～令和3年度)

運動・スポーツを週3日以上実施する割合は、中学校の男女および高等学校の男子において高い割合で維持しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。いずれの校種も女子の割合が男子に比べて低い状況は変わらず続いている。今後も女子が積極的に運動に取り組める環境づくりが必要である。

また、高等学校では運動実施率が中学校と比較して男女共に大きく下がる傾向にある。したがって、運動系部活動に入部していない高校生を対象とした定期的な運動機会の提供などによる、高等学校進学に伴う運動離れの回避にも取り組む必要がある。「運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連」からも分かるように、運動能力の向上・維持のためには運動・スポーツの実施頻度や実施時間を改善する必要がある。

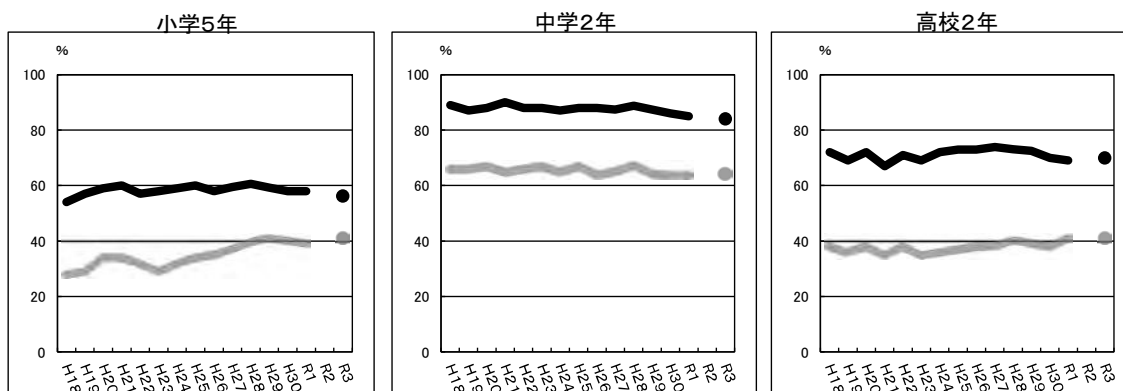
【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位: %)

		H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
小5	男子	54	57	59	60	57	58	59	60	58	59.4	61	59	58	58	中止	56
	女子	28	29	34	34	32	29	32	34	35	37	40	41	40	39		41
中2	男子	89	87	88	90	88	88	87	88	88	87.4	89	87	86	85		84
	女子	66	66	67	65	66	67	65	67	64	65.2	67	64	64	64		64
高2	男子	72	69	72	67	71	69	72	73	73	73.9	73	73	70	69		70
	女子	38	36	38	35	38	35	36	37	38	38.2	40	39	38	41		41

※数値は、小数第一位を四捨五入。

男子 ——— 女子 ———



9 調査結果のまとめ

令和3年度調査結果のまとめ

- ① 「握力」「上体起こし」「反復横跳び」「持久走」「20m シャトルラン」「ボール投げ」は低下傾向。「長座体前屈」「立ち幅跳び」は向上傾向。

本県の過去10年平均と比較することにより、現在の本県の子どもの体力レベルについて検討した。その結果、男子では「上体起こし」「反復横跳び」「持久走」「20m シャトルラン」「ボール投げ」において小学校、中学校、高等学校のすべての学年で過去10年平均を下回っていた。女子では「持久走」において中学校、高等学校のすべての学年で過去10年平均を下回っていた。また、男子では「握力」、女子では「握力」「上体起こし」「20m シャトルラン」「ボール投げ」において1学年を除くすべての学年で過去10年平均を下回っていた。一方で、「長座体前屈」「立ち幅跳び」においては、男女ともに小学校、中学校の多くの学年で過去10年平均を上回っていた。また、高等学校男子においては、2学年の「50m 走」を除くすべての種目において過去10年平均を下回っていた（p25）。これら横断調査の結果から、低下傾向にある種目と向上傾向にある種目が大きく分かれていることが明らかになった。

- ② 小学校男子および女子において、体力向上のペースが鈍化している。

縦断調査において、COVID-19の影響により昨年度分のデータが欠損しているため、現在と2年前のデータのみ比較を行った。2年前では小学校男子および女子において多くの種目で過去10年平均を上回っていたが、本年度においては、それらの小学校男子および女子の多くの種目で過去10年平均を下回っている。また、高等学校男子においては2年前および本年度ですべての種目において過去10年平均を下回っている。これら縦断調査の結果から、性別および校種問わず2年間での体力向上のペースが鈍化しているとみられる（p31）。

- ③ 本年度の体力変化は実施していた運動種類による影響が考えられる。

横断比較、縦断比較を併せて今年度の体力要素を分析する上で、COVID-19の影響は無視できない。20m シャトルランや持久走などの全身持久力の面について軒並み低下が見られる。全身持久力は長時間継続する運動の実施頻度と関係があると考えられる。柔軟性の指標である長座体前屈においては高校男子を除くほとんどの学年、性別で過去10年平均よりも優れた結果であった。この理由として、家庭で過ごす時間が増え、オンラインでの運動実践機会が増加したことをきっかけに、自宅などの限られた空間でも取り組みやすい関節可動域を増加させるストレッチやヨガ系の運動が多く行われたのではないかと推測する。これらのことが今までのような運動機会を得ることが出来ずに過ごして来た生活様式を反映していると分析する。

体育授業への印象に目を向けると、校種・学年・性別に関係なく、楽しいと感じている群の体力合計点が最も高かった。これは逆説的に、体育授業が楽しいかどうかは体力レベルによって決まっている可能性が考えられる。体力レベルに依らず、体育授業が楽しいと感じることのできる取り組みが必要であると考えられる。

10 体育の授業充実及び児童の体力向上に向けた取組

令和3年度「いしかわっ子体力向上アクションプラン」実施要項

「令和3年度武道等指導充実・資質向上支援事業」(スポーツ庁委託事業)

1 事業目的

児童の体力の向上に向けて、体育の授業の充実・改善や休み時間における運動機会の確保に向けた工夫に加え、平日の放課後や休日に、児童が主体的に運動に取り組む時間を確保するための実践研究をすることにより、「運動やスポーツが好き」と感じる児童を増やし、体育の授業以外に児童が主体的に運動する時間を確保するとともに、結果としてバランスのとれた体力の向上を図る。

2 体力向上推進校及び外部指導者

内容	体力向上推進校	外部指導者
体育の学習内容と 関連した運動	加賀市立作見小学校	(公財)北陸体力科学研究所
	かほく市立七塚小学校	石川県立大学・宮口教授

3 事業日程

時期	(1) 体力向上プラン 実践研究会	(2) 体力向上プラン 検討委員会	(3) その他
6月		第1回	体力・運動能力等調査①
7月	第1回		
9月～ 12月上旬	第2回～ 第5回		体力・運動能力等調査② (全実践研究会終了後)
1月中旬		第2回	
2月22日			体力アップ研究協議会

(1) 実践研究会について (年間5回)

- ・各校5回の外部指導者による直接指導を行う。(1回につき1単位時間の指導)
- ・対象学級・学年は、推進校と相談の上決定するが、複数回指導を受けることとする。
- ・運動の苦手な児童も運動の楽しさや喜びを味わい、主として放課後や休日に主体的に運動に取り組む時間の確保に向けた実践研究を行う。

(2) 検討委員会について (年間2回)

- ・外部指導者、推進校担当者、県学体研、教育事務所、市町教委、県教委で組織する。
- ・県庁を会場に、約2時間の会議を開催する予定。
第1回：事業内容・取組の見通しの確認、実践研究会についての打合せ等
第2回：今年度の実践の成果の共有及び検証、事業成果物の内容検討等

(3) その他

- ①各推進校が行う体力・運動能力調査及び生活・意識調査について
 - ・年間2回の調査を実施(※2回目は実践研究会終了後に調査する。)
 - ・体力・運動能力調査、生活・意識調査は、指定の種目・項目について測定
- ②報告書及び実践発表について
 - ・実践研究会記録(5回)及び事業報告書(12月頃)の提出
 - ・「いしかわっ子体力アップ研究協議会」での実践発表

児童生徒の体力向上に資する運動時間の確保 体力向上推進校 事例報告

跳ぶ力の向上を目指した 取組について	かほく市立 七塚小学校 (石川県) 電話番号 076-285-0022 メールアドレス nanatsuka-es@school.city.kahoku.ishikawa.jp
-----------------------	--

●実践研究のねらい

- 縄跳び運動を通して、児童が運動に親しめるようにする。
- 跳ぶことによって、走力・跳躍力などの体力向上を図る。

●実践研究の内容

- 第1回 ラダートレーニング, 縄跳び前回しとび (対象: 4年生)
- 第2回 コーディネーショントレーニング, 縄跳び前回し早跳び, ダブルダッチ (対象: 4年生)
- 第3回 田口 師永氏 (縄跳び師) による縄跳び実演及び指導 (対象: 4年生)
- 第4回 縄跳び検定の紹介, 前回し早跳び, 二人跳び (対象: 1, 2, 4年生)
- 第5回 縄跳び検定の紹介, 縄跳び検定の技練習, 二人跳び (対象: 4年生)

第1回の実践では、ラダートレーニングを行った。ラダーの経験がほとんどないことや、上手く進めない児童が多かったが、練習を重ねることで、成功した達成感を得ている児童の様子が見られた。縄跳びも同様に、継続的に取り組んでいくことで技能や体力の向上につながると伝え、今後の見通しをもたせた。

第2回目の実践では、10秒間に30回程度、30秒間に70回程度跳べると、二重跳びができるようになるということを最初に宮口先生から、児童に対して話があった。また、二人跳びやダブルダッチでは、最初にお手本を見せてから児童は練習に取り組んだ。どちらも、事前に見通しをもたせることで、「できるようになりたい」という児童の意欲向上につながっていた。

第3回の実践では、縄跳び師の田口師永氏を講師としてお招きし、実技指導をしていただいた。跳ぶだけでなく、止め技もあることや、色々な技を組み合わせることなど、プロの演技を実際に見ることで、児童は縄跳びの良さや楽しさなどを実感していた。また「演技を見せて取り組ませ、できていたら誉める。」ことを繰り返し行っており、児童は45分間とても意欲的に取り組んでいた。

第4回の実践では、参加希望をした児童と共に、放課後を使って縄跳び教室を行った。その中で取り組んだ2人跳びでは、異学年でペアを組むことで、4年生が下の学年に合わせようと試行錯誤していた姿が印象的であった。また、映像を見て、ペアで呼吸を合わせ、粘り強く練習する中で、いつも以上に達成した充実感を得られたり、成功するためにどうすればよいか思考したりする姿が特に上級生に見られた。

第5回の実践では、客観的に自分の跳んでいる姿を確認するために、クロムブックを活用し、動画を撮影するという授業を行った。自分の姿を確認するだけでなく、上手な姿を動画で撮ろうと努める意欲の向上にもつながっており、体育の学習ではとても有効な手立てであった。

●研究成果の評価指標

○運動を週3日以上実施している児童の割合 (7月のデータ)
4年男子→58% 4年女子→39%

○運動時間30分未満の児童の割合 (7月のデータ)
4年男子→26% 4年女子→30%

○R3全国体力・運動能力調査の結果 (7月のデータ)
4年男子立ち幅とび 本校→150.10cm R1県平均→146.93cm
4年女子立ち幅とび 本校→150.04cm R1県平均→140.94cm

●実践研究の様子



【放課後教室での異学年交流の様子】



【跳んでいる姿を撮影して確かめる様子】

●児童生徒の運動時間及び体力の変容

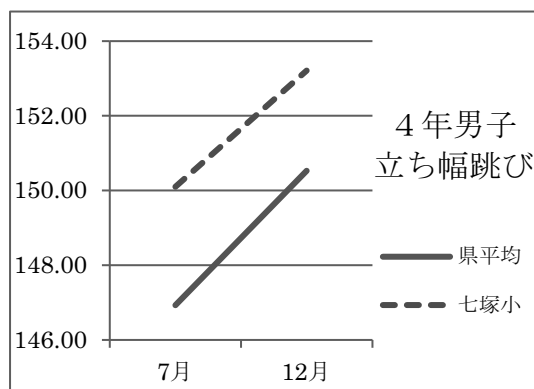
○児童の運動時間の変容について

運動を週3日以上実施している児童の割合は、4年男子「58%（7月）→65%（12月）」、4年女子「39%（7月）→70%（12月）」と、男女とも向上していた。また、運動時間30分未満の児童の割合は、4年男子「26%（7月）→15%（12月）」、4年女子「30%（7月）→26%（12月）」と、わずかであるが、減少していた。

○児童の体力の変容について

体力向上に向けた実践的な取組を行ってきたことで、本校児童の跳ぶ力は向上してきている。

4年男子の立ち幅跳びの伸びを見てみると、7月の測定では平均150.10cmであったが、12月の測定では平均153.21cmであり、約5カ月の取組で3.11cmの伸びが見られ、引き続き県平均を上回る結果となった。また、中には「140cm（7月）→165cm（12月）」と、記録を大きく伸ばした児童の姿も見られた。



●成果

○児童の運動への意識を高めるための取組

7月から石川県立大学宮口和義教授と共に、縄跳びを活用して跳ぶ力の向上を目指してきた。授業の中で、1人で跳ぶ技だけでなく、2人で一緒に跳ぶ技やなわとび検定などを教えていただいたことで、「もっと上手になりたい。」「縄跳びは得意ではないけど、2人技は楽しそう。」と考える児童の姿が見られるようになってきた。この意欲を体育の学習だけでなく、休み時間にもつなげられるよう、縄跳びを自由に行ってもよい教室を準備した。最初は活用する児童は少なかったが、徐々に4年生を中心に活用する児童が増え、2人跳びや8の字跳びなど、当初は運動になかなか取り組まなかった児童も、友達と関わり合いながら楽しんで過ごす姿が見られるようになってきた。

●課題

○運動時間の個人差

これまで5回の実践研究の取組及び運動に取り組む場の設定などを行ってきたことで、児童の運動への意識は高まってきている。しかし、休み時間以外は運動をしていないという児童が、特に女子に多かった。そのため、放課後や下校後に運動に取り組もうとする意識をもてるような手立てが必要であり、個々の運動時間を向上させていくことが、本校の今後の課題と言える。

児童生徒の体力向上に資する運動時間の確保 体力向上推進校 事例報告

児童の運動習慣の確立に向けた継続的な取組について

加賀市立作見小学校（石川県）
電話番号 (0761) 74-0164
メールアドレス sakumi-e@kaga.ed.jp

●実践研究のねらい

- 様々な運動に取り組む機会を設定し、運動の苦手な児童も楽しさや喜びを味わうことができる活動についての実践研究をすることにより、「運動やスポーツが好き」と感じる児童や、放課後や休日に主体的に運動に取り組む児童を増やすとともに、その結果として体力の向上を図る。
- 効果的な外部指導者の活用方法について研究することにより、児童の運動時間を確保するための体制づくりや活動内容の充実につなげることを目指す。

●実践研究の内容

- 第1回実践研究会
 - ・スクワットポジションを習得し、スクワットポジションからのジャンプに取り組んだ。
 - ・スクワットポジションからのジャンプを生かしたゲーム（5歩ジャンプチャレンジ、ジャンプチャレンジ）を行った。
- 第2回実践研究会
 - ・放課後教室を実施し、4～6年生児童を対象に希望者を募り、跳ぶ運動に取り組んだ。
 - ・一人で取り組める運動（回転ジャンプ、立ち幅跳び）、ペアで取り組める運動（掃除機ゲーム、じゃんけんバランス）、大人数で取り組める運動（じゃんけんジャンプゲーム）に取り組んだ。
- 第3回実践研究会
 - ・スクワットポジションからのジャンプの復習を行った。
 - ・バウンドジャンプに取り組んだ。
 - ・バウンドジャンプを生かして、走りからのジャンプに取り組んだ。
- 第4回実践研究会
 - ・スクワットポジションからのジャンプ、バウンドジャンプの復習を行った。
 - ・2つのジャンプを生かして、連続ラインジャンプに取り組んだ。（レベルをいくつか設定し、得意な児童も苦手な児童も進んで取り組めるようにした。）
 - ・島渡りジャンプに取り組んだ。（個別指導により、次時の習熟度分け、個別アドバイスをしてもらった）
- 第5回実践研究会
 - ・スクワットポジションからのジャンプ、バウンドジャンプの復習を行った。
 - ・習熟度に分かれて、様々な活動に取り組んだ。
 - ①腕振り、両足での踏切が習得できていないグループ→リズムに合わせた大きなジャンプ
 - ②力強く全身を連動することができていないグループ→垂直とび、ジャンプ鬼ごっこ
 - ③全身の動作の連動が習得できているグループ→ジャンプリレー

●研究成果の評価指標

- 「運動やスポーツをすることは好きか？」の質問に、「好き」と回答する児童の割合
 - ・推進校で「好き」と回答する児童の割合の向上が見られたか
 - ・R1全国体力・運動能力、運動習慣等調査平均（男子71.2%、女子55.6%）を上回ったか
- 児童の運動・スポーツの実施状況や1日の運動時間の変化
 - ・1学期調査時との比較で、1日の運動・スポーツの実施時間が1時間以上の児童の割合の向上が見られたか
 - ・R1全国体力・運動能力、運動習慣等調査平均（男子51.4%、女子30.0%）を上回ったか
- 体力テスト（立ち幅跳び）の記録の変化
 - ※5月→11月の伸びについて、R1県平均の伸びと推進校の今年度の記録の伸びとの比較

●実践研究の様子



【立ち幅跳び】

スクワットポジションからジャンプをし、体育館の板を何枚跳べるか挑戦する遊びを行った。板の代わりに教室のタイル何枚分など工夫して遊びを行っていた。

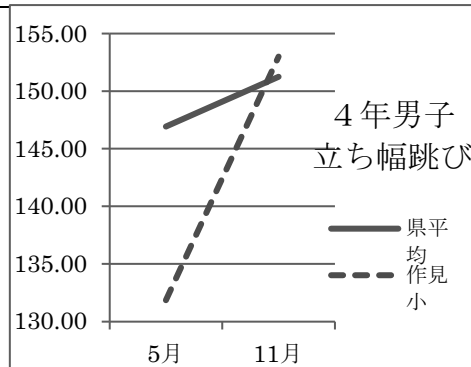


【ラインジャンプ】

バウンドジャンプを活用して、体育館のラインを跳び越える運動を行った。左右に跳んだり、上下に跳んだり跳ぶ方向を変えて跳ぶことで、飽きずに意欲的に活動に参加していた。

●児童生徒の運動時間及び体力の変容

- 運動やスポーツをすることは好きと回答した児童（4年）
男子：88.0%⇒ ○90.9%
女子：97.0%⇒ ○100.0%
- 運動やスポーツの実施状況（4年）
週3日以上 男子：40.0%⇒ ▲36.4%
女子：50.0%⇒ ○54.5%
- 1日の運動・スポーツの時間（4年）
30分以上 男子：74.0%⇒ ○81.9%
女子：58.8%⇒ ○59.1%
- 体力テストの記録の伸び（右図参照）
※1回目調査（5月）⇒2回目調査（11月）の変容



●成果

- 体育の授業以外で、1日に30分以上運動（運動遊び）、スポーツをする児童の割合が増えた。
- 4年生男子では、立ち幅跳びの記録が131.8cmから153.0cm (+21.2cm)、4年生女子では、125.9cmから151.9cm (+26cm) の変化がそれぞれ見られた。
- 実践研究会後の4年生の振り返りから、5回の実践研究会で学習した運動を、放課後や休日に友だちや家族と取り組む児童が増えたことが分かった。
- 「運動やスポーツが好き」と感じる児童の割合が男女とも増えた。女子に関して、「やや嫌い」「嫌い」と回答する児童が0人であった。また、男子でも5月のアンケート結果に比べ、「やや嫌い」「嫌い」と回答する児童の割合が減っていた。

●課題

- 児童のふりかえりから、実践研究会で学んだことを、放課後や休日に家で取り組んでいることが分かった。しかし、指導してもらったポイントを意識して取り組んでいるかを見取ることはできなかった。そのため体育の授業等で、教師がポイントを児童に的確に伝え、指導していく必要がある。
- 一部の学年・クラスだけでなく、学校全体での取組となるような工夫が必要である。本校では、教員へのOJTを行ったが、授業の導入で取り入れたり、他学年でも実践したりすることはあまりできなかった。また、実践研究会で学習したことを継続して取り組めるよう、計画を立てることも必要である。
- 4年生の「運動やスポーツの実施状況」は、あまり大きな変化が見られず、男子では3.6%減少していた。そのため、児童が放課後や休日に遊び感覚で気軽に運動できるように、楽しみながら取り組める活動を紹介していくことが重要である。

スポーツ庁委託事業「令和3年度武道等指導充実・資質向上支援事業」

運動大好き、いしかわっ子！ いろんな運動に楽しくチャレンジ！

かほく市立七塚小学校



加賀市立作見小学校



小学校学習指導要領では、学習した結果として、より一層の体力の向上を図ることが求められています。児童が、体育の授業等において、運動の行い方を知り、試行錯誤しながらできるようになったり、運動することの楽しさや喜びを味わったりしたことを、放課後や休日に家庭などでも生かすことができれば、より一層の体力の向上が期待できます。

このリーフレットで紹介している運動を参考に、友だちや家族の人と一緒に、放課後や休日にもみんなで楽しく運動に取り組みましょう。

石川県教育委員会保健体育課
TEL.076-225-1853 FAX.076-225-1854
代表メール：hokentaiiku@pref.ishikawa.lg.jp

監修：石川県立大学 教授 宮口 和義
公益財団法人 北陸体力科学研究所
協力校：かほく市立七塚小学校、加賀市立作見小学校

なわとび編

「とんで」、「止めて」、「合わせて」 なわとびの楽しさを広げよう!

いろいろな1人とびにチャレンジ!

■なわを使った準備運動



- ①なわとび越し (左右)
- ②なわとび越し (前後)
- ・置いたなわをリズムよく続けてとび越そう。

慣れてきたら・・・
★とんだときに手を叩いてみよう。
始めは1回、できたら2回。

■速とび

30秒間で両足とび70回以上とべるのが、二重とびができる目安になります。70回を目標にチャレンジしてみよう。何回までとべるかな。
手首で調子よく回すことが回数を増やすためのポイントだよ。



両足とびで70回をクリアできたら、かけ足とびでも挑戦してみよう。

■石川なわとび検定

8級

- ①前とび 2回
- ②グーパーとび 2回
- ③グーチョキとび 2回
- ④ツイスト 2回
- ⑤ベル 2回
- ⑥スキーヤー 2回
- ⑦クロスフット 2回
- ⑧足の入れかえ 2回
- ⑨両足止め



腰をしっかりひねろう!

前→後ろ、と調子よくとぼう!



足がクロスするように大きく動かそう!

フィニッシュ!

動きを覚えてスムーズにつなげられるかな?

スイングキックの足を利用して片足止めにつなげよう!

7級

- ①かけ足とび 2回
- ②交互片足2回とび 4回
- ③横振りとび 2回
- ④ハイニー 4回
- ⑤スイングキック 4回
- ⑥片足止め



フィニッシュ!

ひざを大きく上げたかけ足とびの動きをしよう!

チャレンジレベル

★動きをつなげるだけでなく、最後の止めるところまでで完成です。みんなで見合ったりするのも楽しいですね。他の級にも挑戦してみよう!

石川県立大学 宮口教授による「石川なわとび検定」参照
URL: <https://www.nawatobi.jp/nawatobikentei8/>

友達や家の人とチャレンジ!

■二人とび



大なわのように、二人でなわを回すところから始めて、なわが通り過ぎたら、交代で中に入れてみよう!

チャレンジレベル
★家の人とやってみよう!



2人ともなわに入れるかな? なわを持つ手によって、向きが変わるよ。2人が中に入ったら、とびながら移動してたて並びにしたり、とび方を変えたりして楽しもう。

■トラベラー



2人で

- ①1人が前とびをし、ペアの人は前とびをしていの人に合わせて一緒にとぶ。
- ②なわを回している人は、とびながらタイミングを合わせて、ペアの人をなわに入れよう!



グループで

- なわを持たない人を増やして、連続でなわに入れることができるか挑戦してみよう!

※成功するためのポイントは、お互いに声を出すことだよ。声をかけ合うことで、タイミングが合ってくるよ。



慣れてきたら・・・
★クラスみんなでチャレンジしてみよう!

みんなで心を1つにしよう。みんなでやり遂げると気持ちがいいね!

運動遊び編

運動遊びを楽しみながら、体の動きを高めよう!

じゃんけんバランス



基本のルール

腕立ての姿勢でじゃんけんをして、負けたら板1枚分手を前に出す。体を支えきれなくなったら負け。



慣れてきたら・・・

★ルールを工夫してやってみよう。
(例) 勝ち・・・板1枚分後ろへ
負け・・・板2枚分前へ
あいこ・・・板1枚分前へ など

板でなく、手の平一つ分など、手軽にできる工夫もいれね。

掃除機ゲーム



基本のルール

ペアの人が足を持ち、座っている人は、腕を横に広げてバランスをとる。引っ張られても押されても、バランスを崩さずに耐えられるかな。



慣れてきたら・・・

★移動距離を長くしてもできるか挑戦してみよう!

座布団などを引いて行ってもOK!

おうちの人ともやってみよう!



正しく「跳ぶ」ための、動きのポイントを知ろう!



ポイント①

腕を上から大きく下げて、後ろに来た時の姿勢(スクワットポジション)をしっかり作る! その時には、背中が曲がらないように気を付けよう!

ポイント②

前傾姿勢から、カーブ跳んでみよう! 跳み出すタイミングで、腕を力強く振ると、地面を強くけることができるよ!

ポイント③

腕から足までが一直線になるように、体全体を使って強く跳み出そう!

ポイント④

ひざを使って、両足でやわらかく着地をしよう。けがをしないためにも、しっかり意識しよう。



「跳ぶ」動きが身に付く感覚づくりの運動をやってみよう!

じゃんけんジャンプすごろく



基本のルール

じゃんけんをして、勝った人がゴールに向かって両足でジャンプ! 先にゴールした人の勝ち。

勝ったときに、大きく跳べたら有利! 腕を大きく振って、勢いをつけて力強く跳ぼう!

スラロームジャンプ

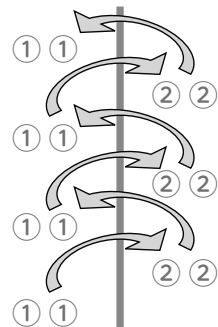
基本のルール

両足ジャンプで、中央のラインを調子よく跳び越えながら進んでみよう。



慣れてきたら・・・

★足の幅を広げてやってみよう。中央の線をしっかり跳び越えるようにしよう。



ジャンプ鬼ごっこ



基本のルール

体育館の1/4面程度の広さで、ジャンプだけで鬼ごっこをする。

夢中になると、正しいジャンプの動きが崩れてくるので、「跳ぶ」動きを使う学習の準備運動や、逃げ方をどんどん変えていくような短時間での取組で行うことがおすすめです!

慣れてきたら・・・

★ジャンプの種類を変えて、いろんな動きが経験できるような工夫もできるね。

◆スクワットジャンプで



①腰を落として背中を伸ばす



②大きくジャンプ

◆バウンドジャンプでひざを伸ばして、地面に足がつく時間をできるだけ短くして、跳ねるようにジャンプ。



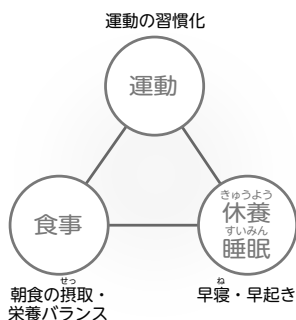
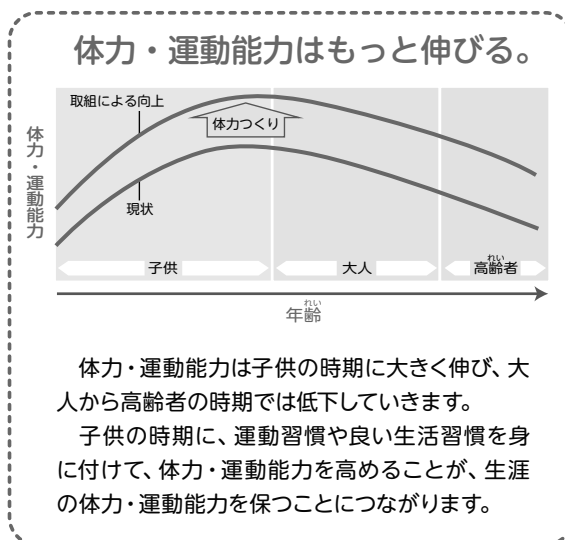
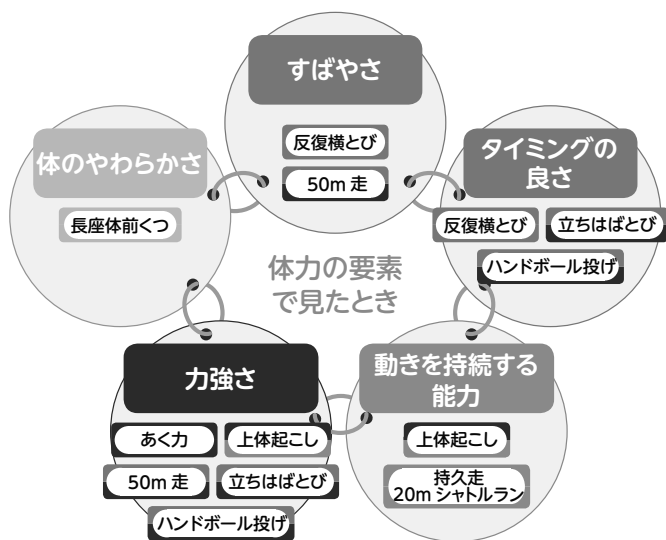
いしかわっ子の体力・運動能力は？

(新体カテスト8種目と体力合計点)

	小5男子			小5女子		
	石川県平均	全国平均との比較	全国平均	石川県平均	全国平均との比較	全国平均
握力 (kg)	16.68	○	16.22	16.44	○	16.09
上体起こし (回)	19.46	○	18.89	18.19	○	18.07
長座体前屈 (cm)	35.97	○	33.49	40.19	○	37.92
反復横跳び (回)	42.43	○	40.36	41.10	○	38.73
20mシャトルラン (回)	52.46	○	46.35	43.56	○	38.16
50m走 (秒)	9.33	○	9.45	9.49	○	9.64
立ち幅跳び (cm)	154.16	○	151.43	149.43	○	145.22
ソフトボール投げ (m)	21.93	○	20.58	14.64	○	13.30
体力合計点 (点)	54.93	○	52.53	57.34	○	54.66

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

石川県の小学生の体力・運動能力は、全国的に見て、とても優れています。しかし、新型コロナの影響もあり、過去との比較では、全体的に低下が見られます。そのため、今後も感染防止に気を付けながら、学校や家庭で運動やスポーツに親しむ機会をつくっていきましょう。



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休養及び睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ことが大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。また、「食事」「休養及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。



令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 記録シートより

11 体力向上における学校の取組の視点

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

(1) 教科体育・保健体育における学習指導の充実を図る

- ・生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するために、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

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

Ⅱ 統 計 資 料

12 令和元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	小学校			中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18
体格	標本数	1,109	1,111	1,113	1,399	1,398	1,393	1,255	1,259	1,253	174	171	170
	平均値	133.35	138.74	144.88	153.24	160.51	165.62	168.28	169.90	170.75	167.85	168.67	169.43
	標準偏差	5.62	5.88	6.82	8.12	7.40	6.51	5.79	5.46	5.50	5.97	5.36	6.37
格	標本数	1,075	1,080	1,086	1,360	1,371	1,356	1,220	1,227	1,230	161	162	161
	平均値	30.07	33.55	37.56	43.45	48.76	53.36	57.87	59.39	62.02	57.24	58.91	59.64
	標準偏差	5.15	6.07	6.94	8.32	8.09	7.85	8.47	8.11	8.48	10.16	9.65	10.66
握力(kg)	標本数	1,117	1,118	1,116	1,389	1,403	1,397	1,259	1,262	1,261	173	175	172
	平均値	14.45	16.49	19.43	23.94	30.03	34.46	37.10	39.91	41.85	36.10	39.38	39.17
	標準偏差	2.93	3.50	4.24	5.96	7.02	7.09	6.95	7.22	7.51	7.54	7.67	7.78
上体起こし(回)	標本数	1,107	1,110	1,113	1,400	1,396	1,395	1,259	1,261	1,259	170	173	164
	平均値	18.63	20.79	22.66	24.44	27.84	29.93	29.63	31.79	32.68	24.51	25.16	25.55
	標準偏差	5.48	5.54	5.48	5.74	5.35	5.69	5.50	5.65	5.93	5.95	5.92	6.52
長座体前屈(cm)	標本数	1,117	1,116	1,122	1,403	1,406	1,401	1,263	1,263	1,265	175	169	173
	平均値	31.06	33.49	35.72	40.27	45.48	49.16	47.99	50.51	51.68	42.45	44.17	43.77
	標準偏差	7.33	7.80	8.26	9.44	10.35	10.73	10.43	10.65	11.09	11.21	10.82	11.21
反復横とび(点)	標本数	1,114	1,107	1,104	1,384	1,390	1,390	1,251	1,258	1,254	164	161	163
	平均値	39.21	43.61	46.27	50.13	53.86	56.66	56.63	58.40	59.22	50.01	51.50	51.49
	標準偏差	7.34	6.73	6.55	6.49	6.70	6.54	6.43	6.62	6.76	7.08	6.95	7.56
持久走(秒)	標本数	550	545	567	476	482	482	22	24	22
	平均値	413.89	377.78	365.57	374.84	358.41	357.74	412.23	401.42	384.18
	標準偏差	53.42	46.97	44.68	44.49	45.76	48.60	49.14	52.11	39.01
20mシャトルラン(回)	標本数	1,125	1,124	1,126	1,025	1,056	1,042	831	828	819	147	147	144
	平均値	45.60	54.83	63.42	71.57	88.28	94.81	88.54	96.74	95.61	56.65	61.24	63.98
	標準偏差	18.91	21.20	22.38	22.73	23.66	23.89	24.20	25.26	26.66	25.55	25.18	25.67
50m走(秒)	標本数	1,096	1,098	1,104	1,372	1,374	1,369	1,242	1,242	1,228	157	158	152
	平均値	9.61	9.22	8.87	8.42	7.80	7.45	7.42	7.21	7.12	7.70	7.53	7.48
	標準偏差	0.78	0.74	0.75	0.73	0.65	0.55	0.53	0.53	0.51	0.62	0.56	0.57
立幅とび(cm)	標本数	1,122	1,115	1,118	1,400	1,391	1,393	1,252	1,258	1,257	164	168	160
	平均値	144.52	155.38	164.07	182.75	201.67	214.74	219.34	226.94	230.85	209.60	212.45	214.18
	標準偏差	19.00	19.20	20.35	24.25	24.21	23.47	22.60	23.55	23.25	24.52	24.77	24.53
ボール投げ(m)	標本数	1,124	1,126	1,122	1,404	1,406	1,407	1,266	1,266	1,267	174	173	170
	平均値	18.92	22.92	26.65	18.44	21.38	23.69	24.18	25.80	26.76	21.59	22.45	23.04
	標準偏差	7.01	8.13	9.37	5.07	5.61	5.55	5.74	6.10	6.30	6.43	5.92	6.35

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

(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

【全国 女子】

項目	校種		小学校			中学校			高等学校(全日制)			高等学校(定時制)			
	年齢	年	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18
体格	標本数		1,110	1,115	1,112	1,389	1,396	1,397	1,247	1,259	1,260	168	166	161	149
	平均値		133.70	139.71	147.05	152.08	155.17	156.63	157.03	157.81	157.93	155.66	156.49	157.18	155.66
	標準偏差		6.12	6.59	6.54	5.63	5.26	5.24	5.23	5.20	5.23	5.51	5.51	5.06	5.42
	標本数		1,078	1,089	1,101	1,361	1,371	1,358	1,223	1,236	1,240	154	162	150	138
	平均値		29.59	33.28	38.92	43.46	46.88	49.45	51.05	52.10	52.15	51.24	51.25	51.03	50.92
握力(kg)	標準偏差		4.92	5.83	7.12	7.07	6.39	6.22	6.45	6.48	6.33	7.20	8.24	6.73	7.65
	標本数		1,113	1,122	1,118	1,401	1,392	1,391	1,249	1,263	1,250	169	170	162	146
	平均値		13.87	15.91	19.23	21.98	24.24	25.61	25.68	27.16	26.91	24.32	25.15	25.59	25.20
	標準偏差		3.02	3.56	4.12	4.28	4.33	4.51	4.59	4.79	4.72	4.71	4.91	4.88	4.67
	標本数		1,107	1,109	1,117	1,403	1,400	1,399	1,250	1,263	1,262	166	167	157	142
体	平均値		17.64	19.19	20.84	21.90	24.43	25.20	23.94	24.98	25.55	18.97	19.21	19.13	19.16
	標準偏差		5.10	4.99	4.88	5.30	5.44	5.62	5.63	5.90	6.32	5.90	5.38	6.15	5.81
	標本数		1,118	1,125	1,110	1,401	1,405	1,404	1,261	1,260	1,263	167	169	160	147
	平均値		34.82	37.40	41.02	43.88	46.78	49.81	48.13	49.34	50.67	42.57	43.78	44.39	44.09
	標準偏差		7.30	8.32	8.24	9.33	9.38	9.95	9.79	9.86	10.08	11.72	10.01	11.41	9.97
力	標本数		1,104	1,108	1,105	1,382	1,393	1,387	1,248	1,251	1,251	158	163	157	142
	平均値		37.91	41.51	44.19	46.85	48.96	49.38	48.78	49.55	49.55	43.77	43.06	42.73	41.68
	標準偏差		6.46	6.15	5.66	5.55	5.87	5.99	5.58	6.08	6.17	6.39	6.12	7.11	6.54
	標本数		535	543	553	467	481	478	27	22	20	16
	平均値		288.81	275.21	280.85	298.13	289.86	291.92	339.52	325.14	343.35	340.06
運動	標準偏差		33.34	35.44	38.13	39.09	41.56	44.44	45.76	44.88	65.77	38.93
	標本数		1,118	1,120	1,123	1,051	1,065	1,059	845	829	827	144	149	140	126
	平均値		37.09	44.14	51.56	56.33	62.32	62.12	53.30	55.55	55.70	31.56	34.51	33.22	29.32
	標準偏差		15.16	17.08	17.93	19.80	19.95	20.17	17.59	19.83	20.90	16.18	17.32	16.62	15.43
	標本数		1,107	1,101	1,109	1,381	1,385	1,382	1,242	1,251	1,253	147	149	142	126
能力	平均値		9.91	9.52	9.15	8.90	8.62	8.56	8.80	8.72	8.76	9.32	9.39	9.40	9.66
	標準偏差		0.75	0.72	0.68	0.71	0.67	0.69	0.71	0.77	0.79	0.76	0.92	0.88	0.95
	標本数		1,116	1,121	1,111	1,397	1,396	1,398	1,259	1,263	1,261	165	166	158	144
	平均値		137.89	147.40	156.01	169.26	175.19	178.62	174.29	174.51	175.89	157.53	156.42	153.67	155.04
	標準偏差		17.94	19.13	19.87	20.93	21.30	22.74	21.49	22.03	23.26	22.41	23.03	25.10	25.10
ボール投げ(m)	標本数		1,110	1,114	1,094	1,403	1,409	1,405	1,261	1,262	1,262	168	168	163	146
	平均値		11.63	13.60	16.38	12.33	13.79	14.57	13.79	14.81	15.09	11.96	12.29	12.60	11.99
	標準偏差		3.64	4.24	5.38	3.65	4.16	4.38	4.09	4.29	4.46	3.85	3.89	3.90	3.94
	小学校:ソフトボール														
	中・高校:ハンドボール														

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

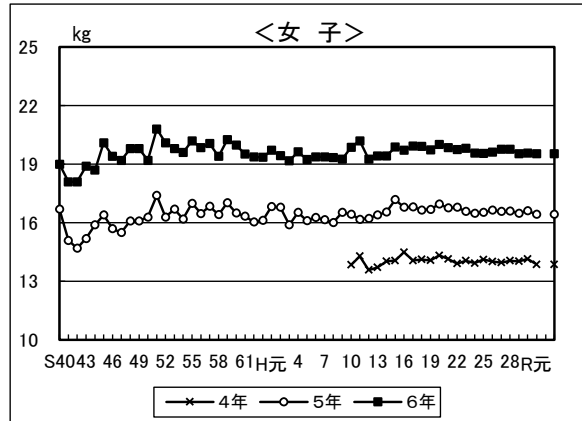
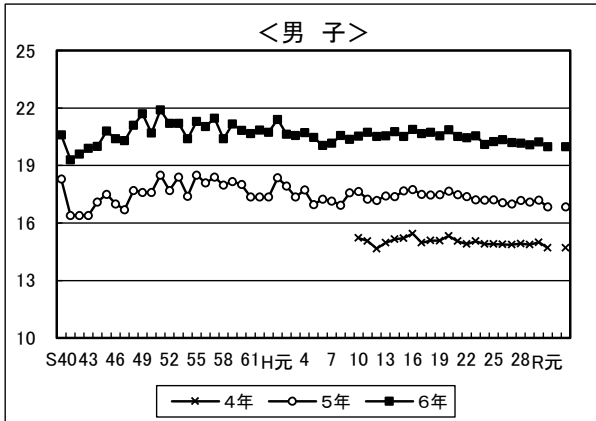
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～令3年度)

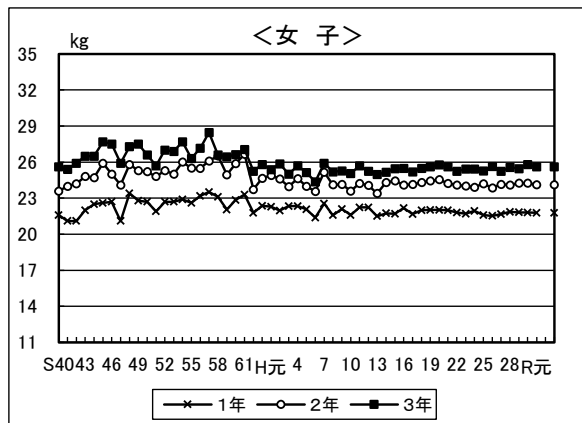
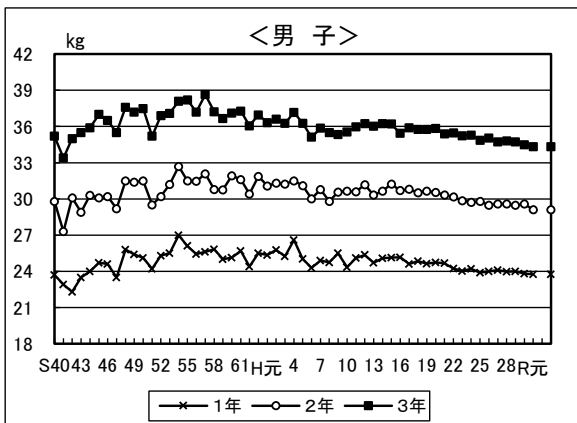
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

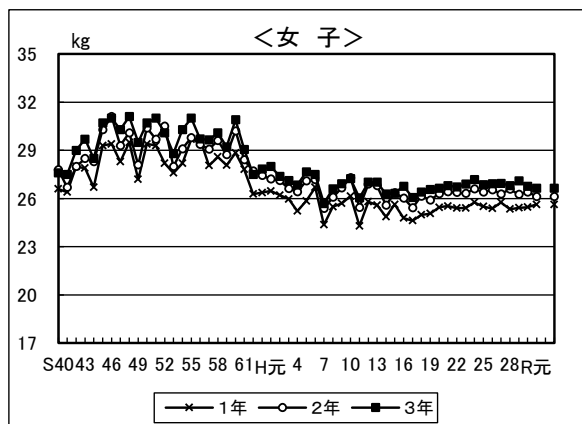
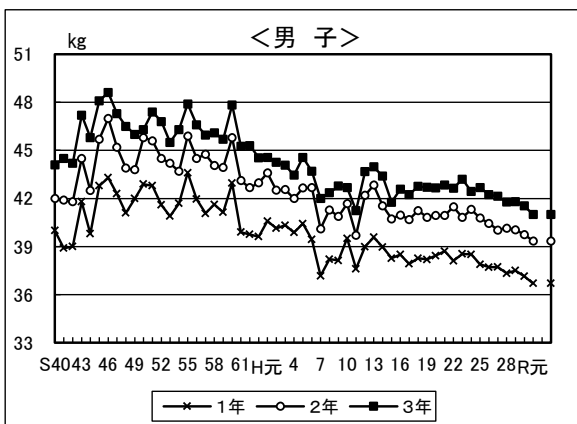
小学校



中学校

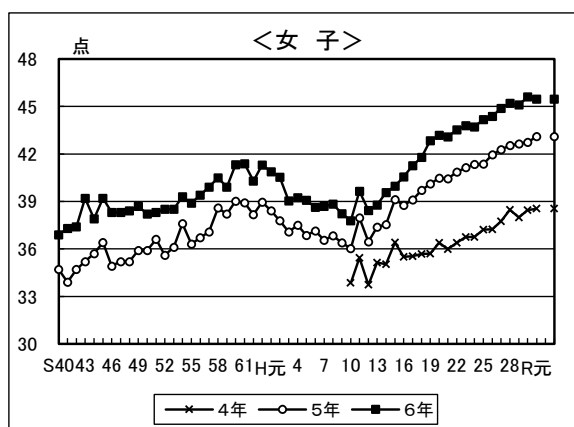
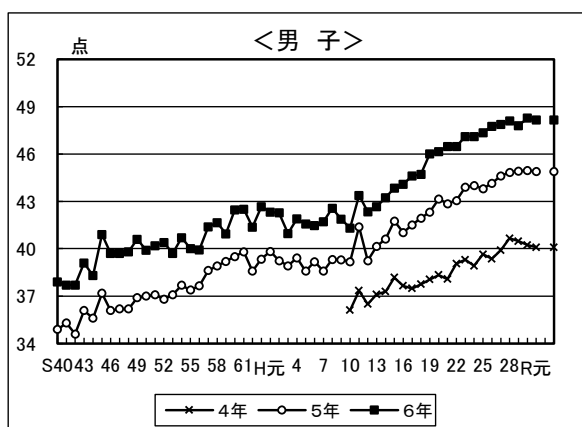


高等学校(全日制)

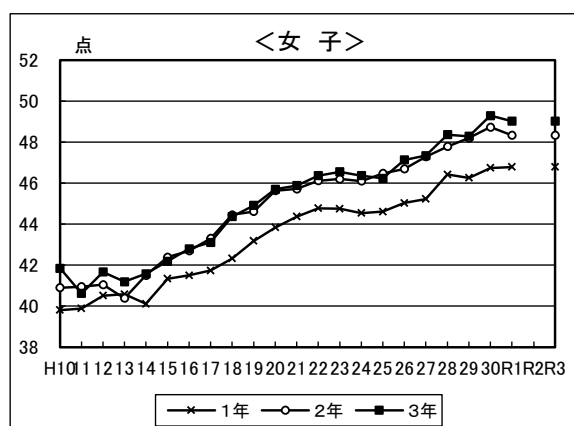
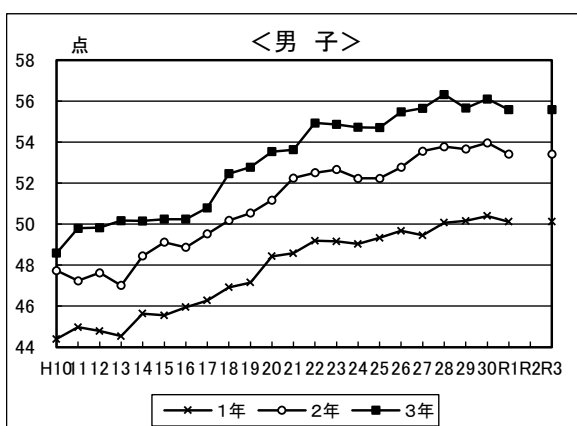


【 反復横とび 】

小学校

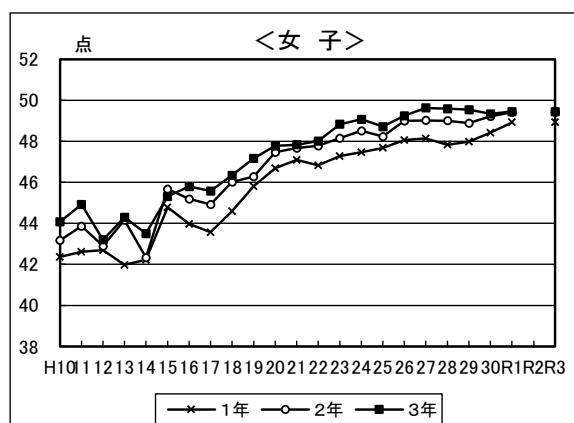
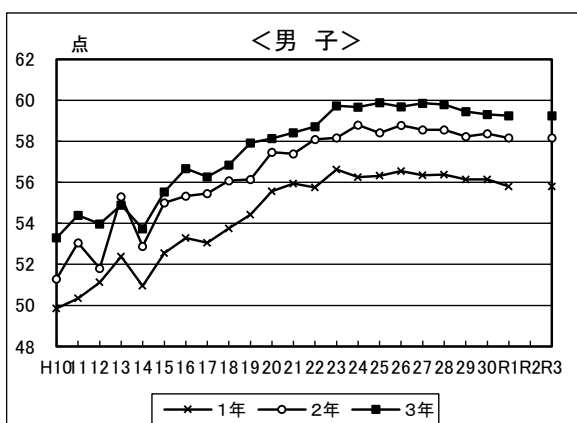


中学校



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

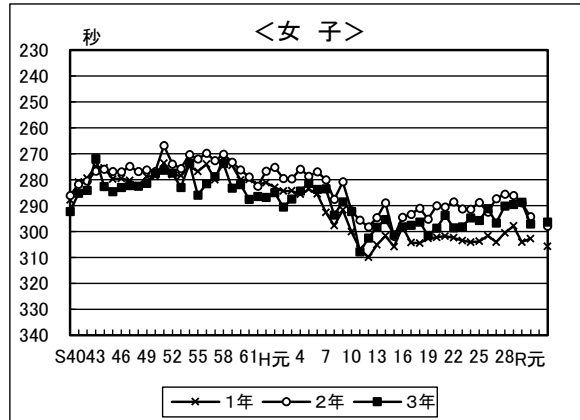
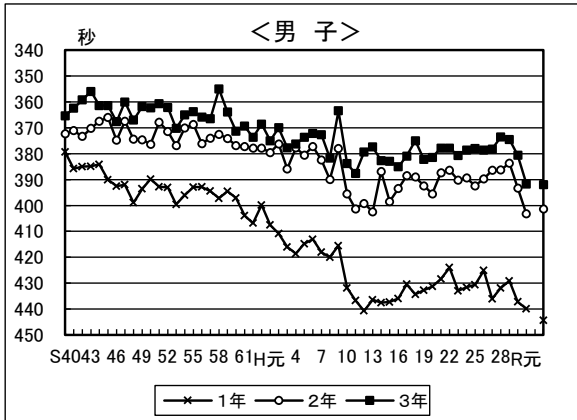
高等学校(全日制)



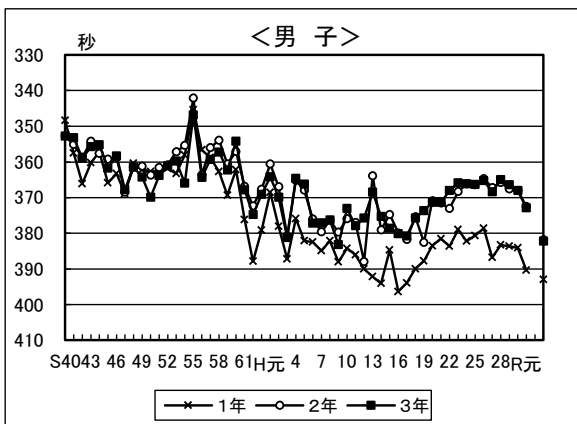
(注) 中・高等学校は平成10年から反復幅が変わったため平成10年からの変化をのせた。

【 持久走 】

中学校

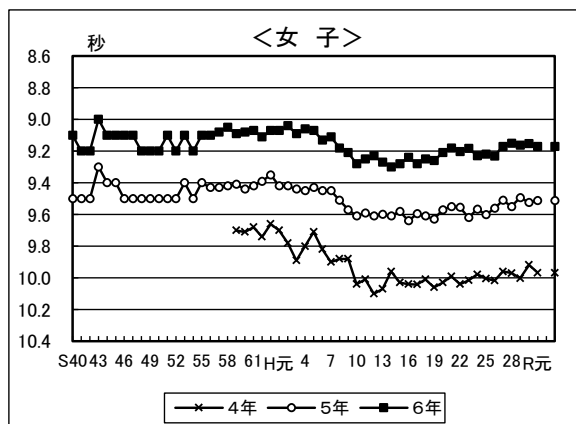
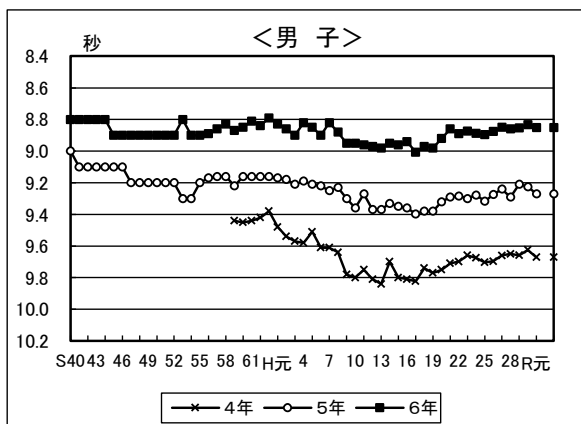


高等学校(全日制)

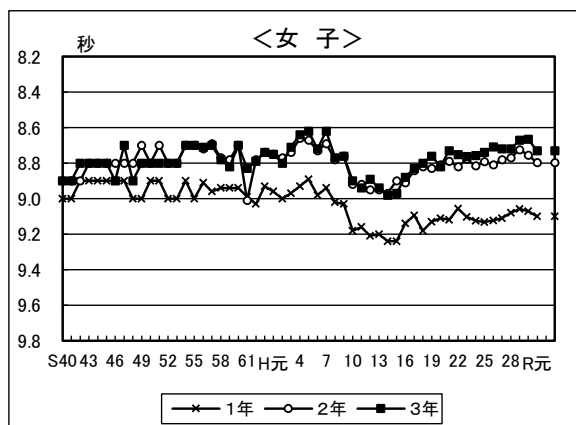
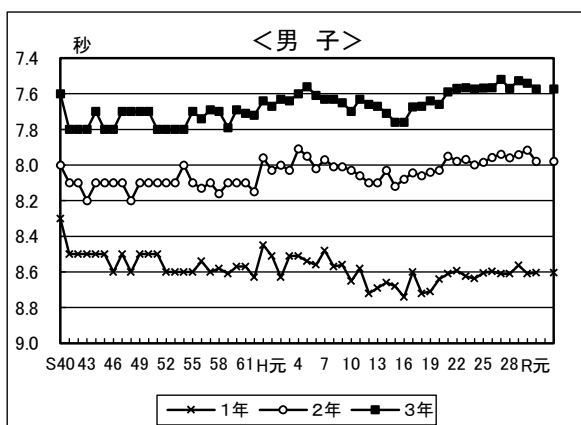


【 50m走 】

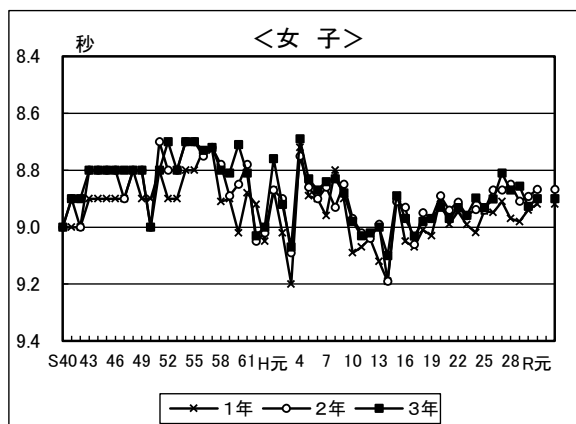
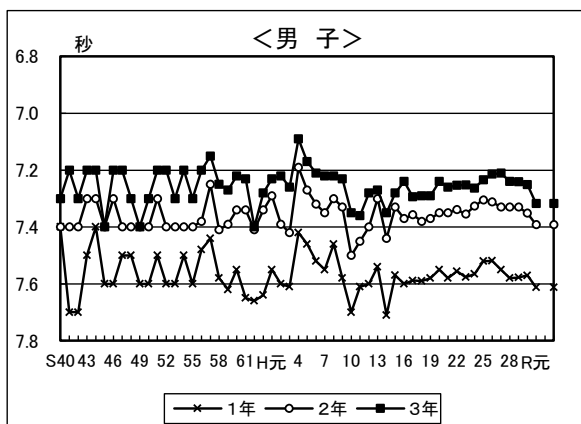
小学校



中学校

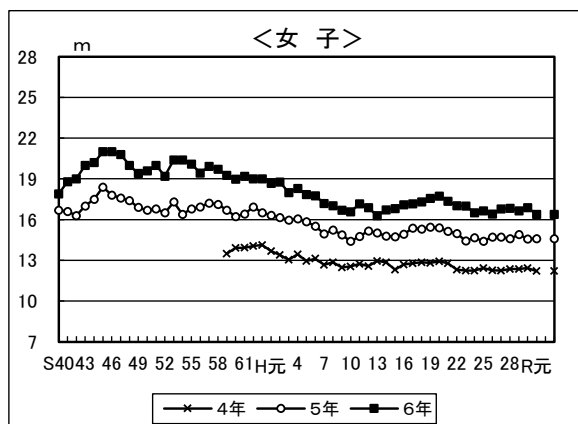
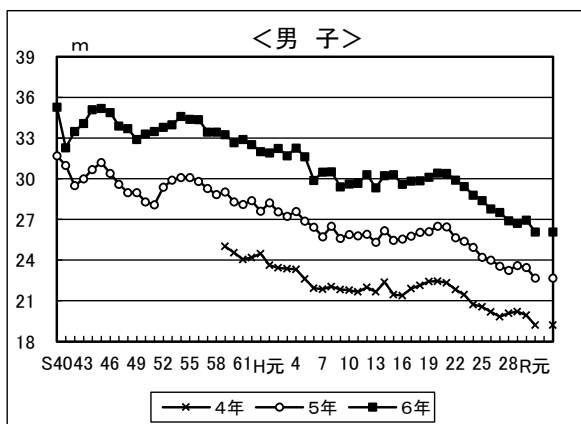


高等学校(全日制)

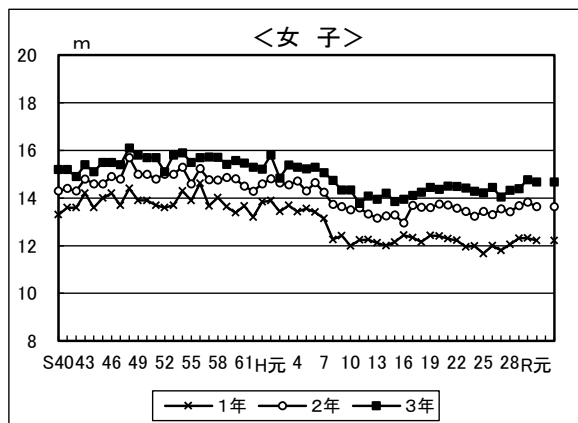
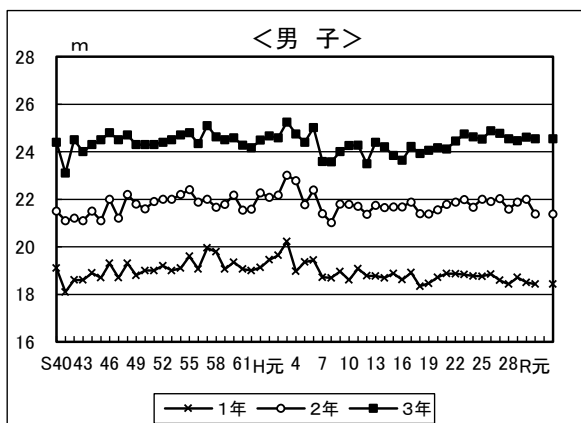


【 ボール投げ 】

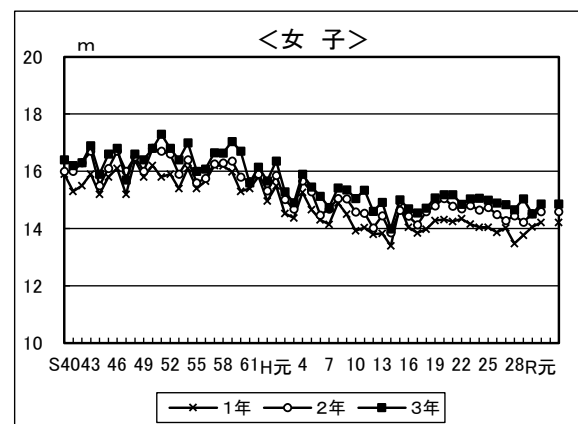
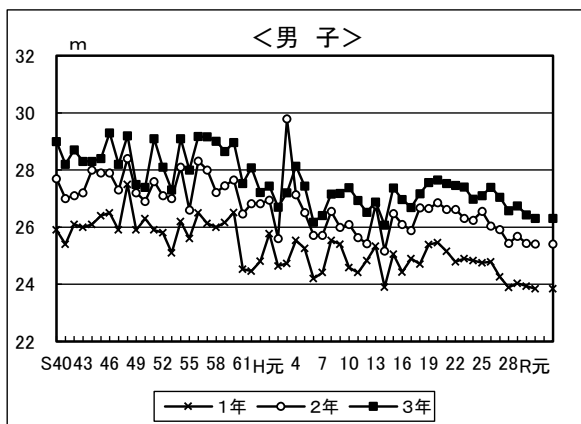
小学校



中学校



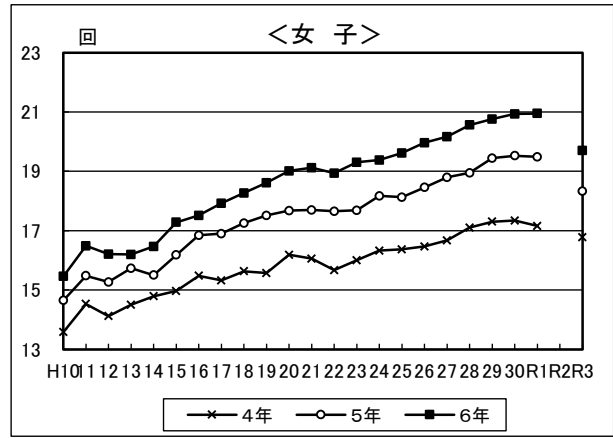
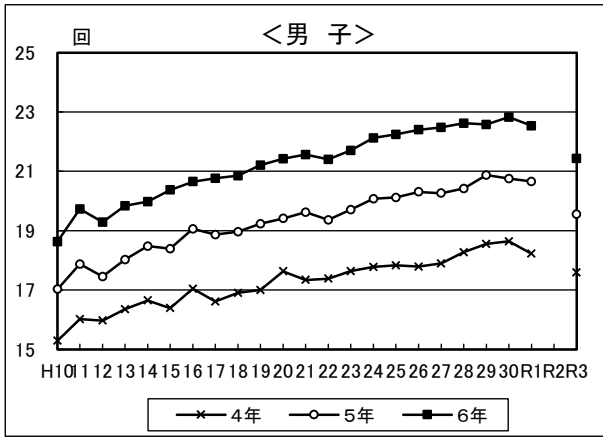
高等学校(全日制)



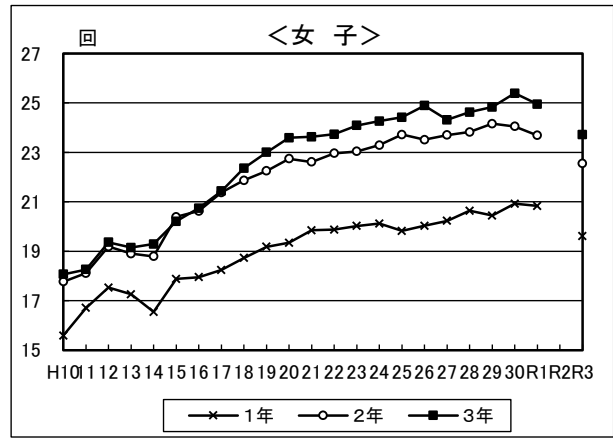
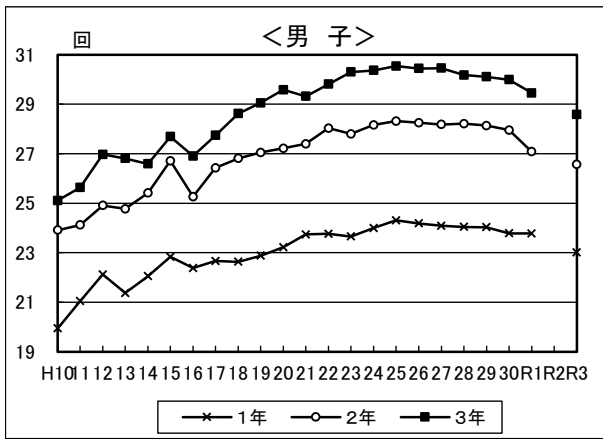
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

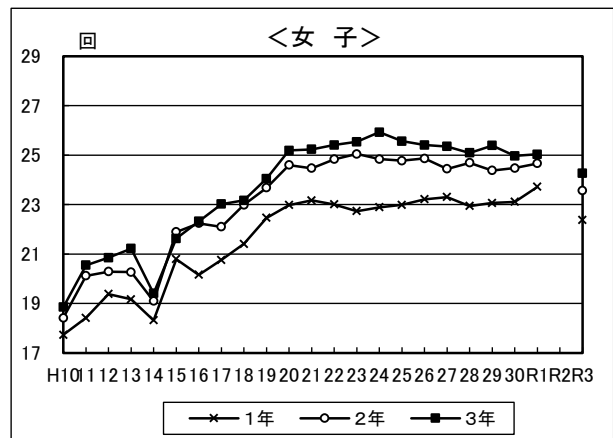
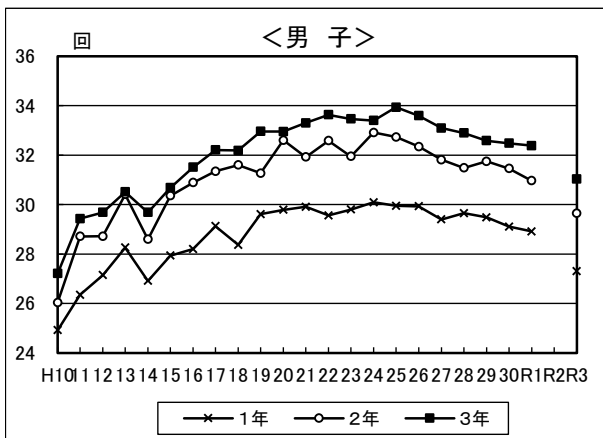
小学校



中学校

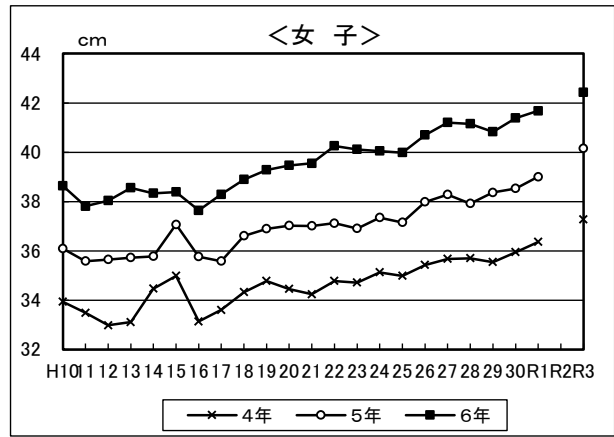
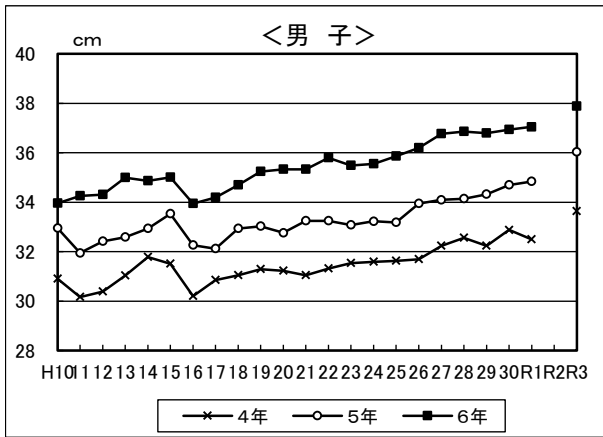


高等学校(全日制)

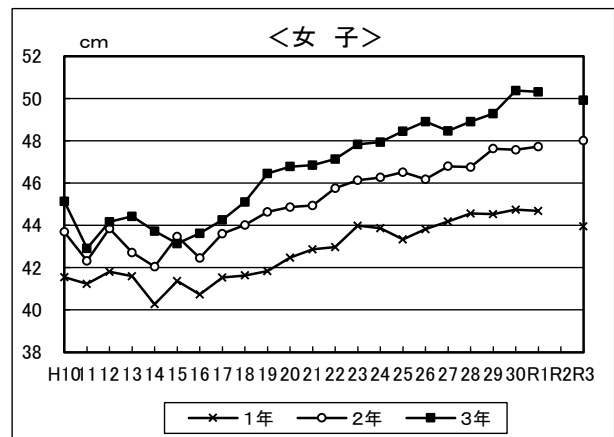
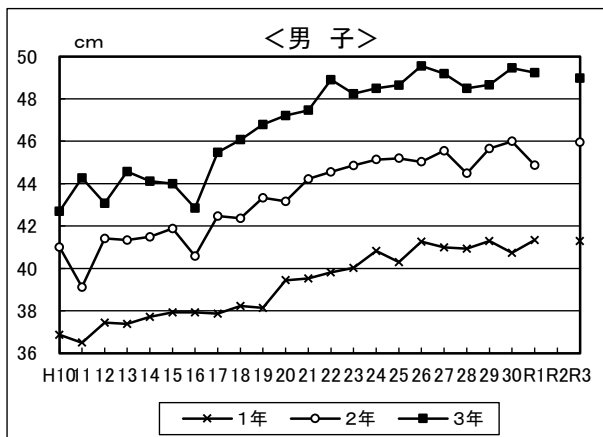


【 長座体前屈 】

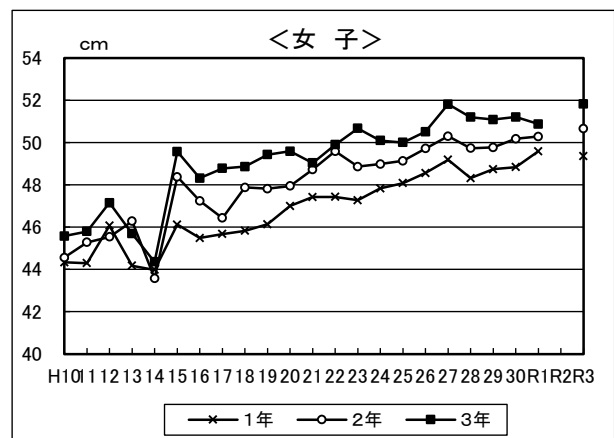
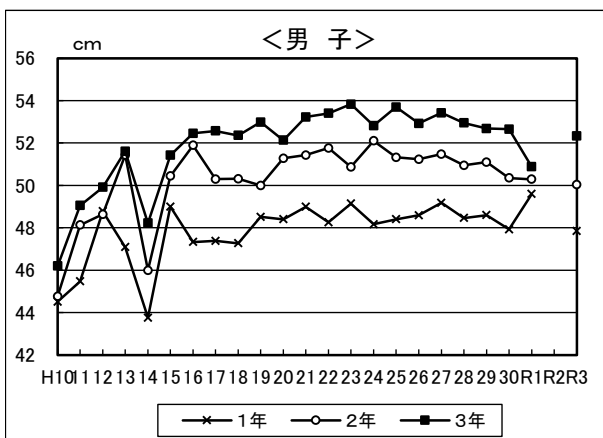
小学校



中学校

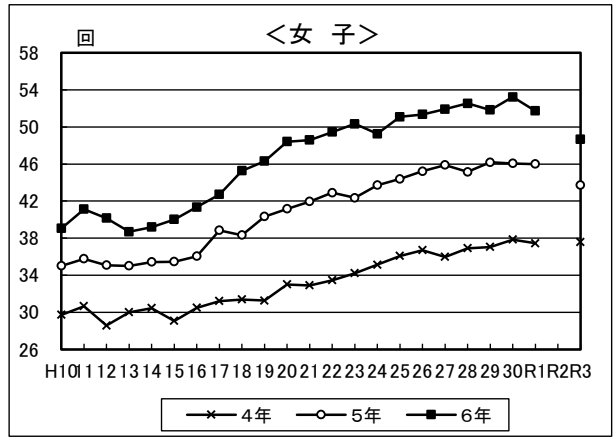
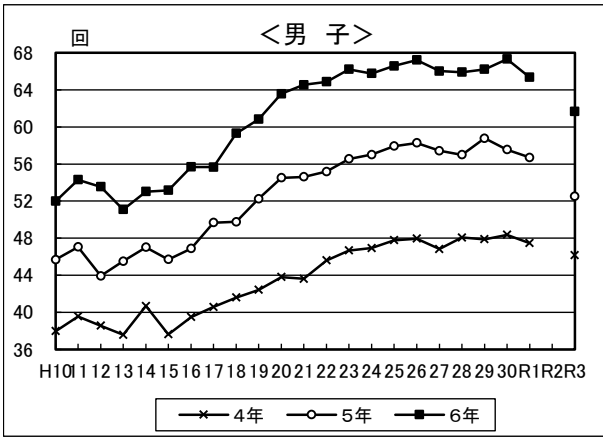


高等学校(全日制)

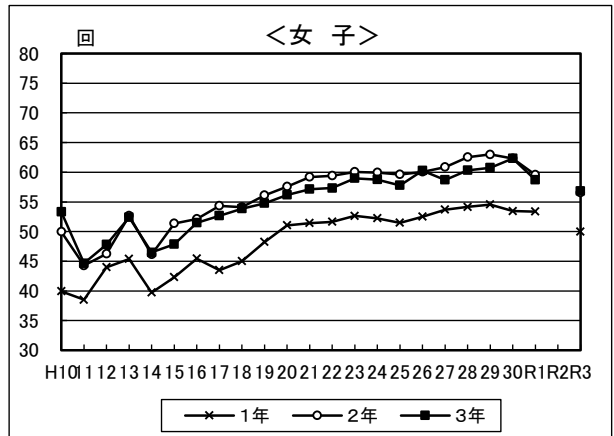
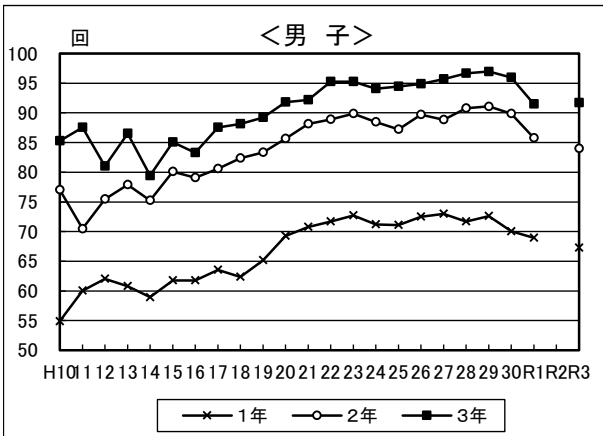


【 20mシャトルラン 】

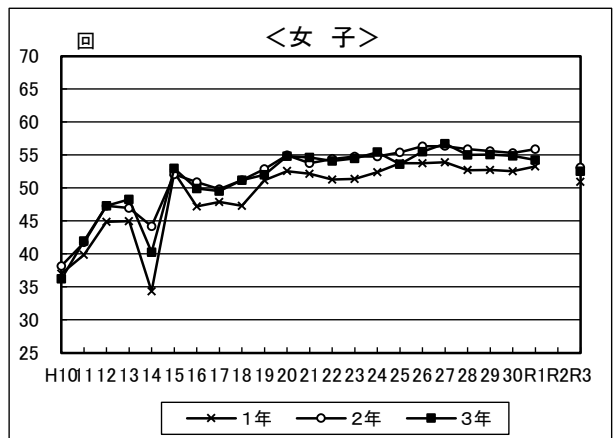
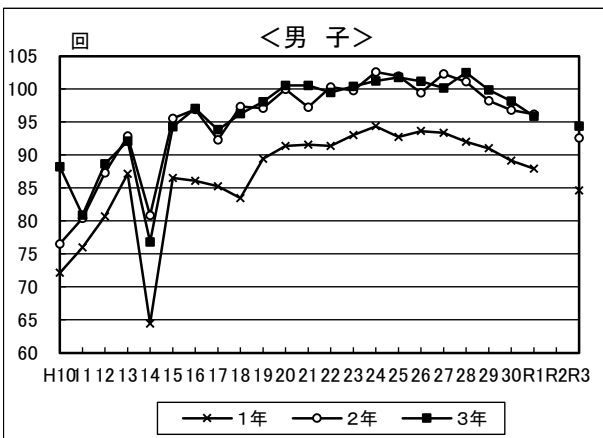
小学校



中学校

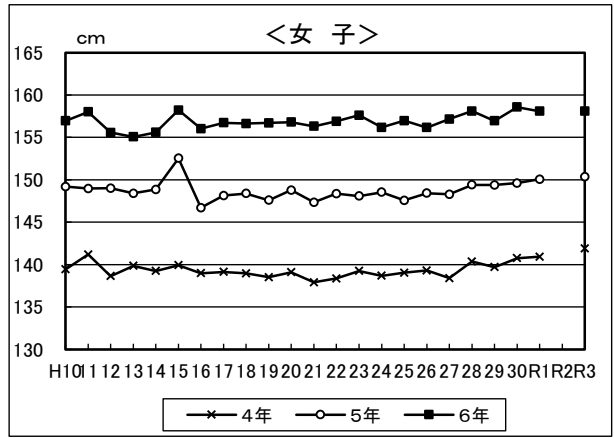
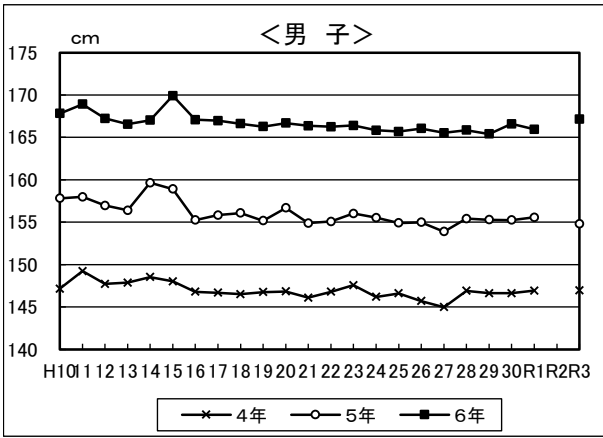


高等学校(全日制)

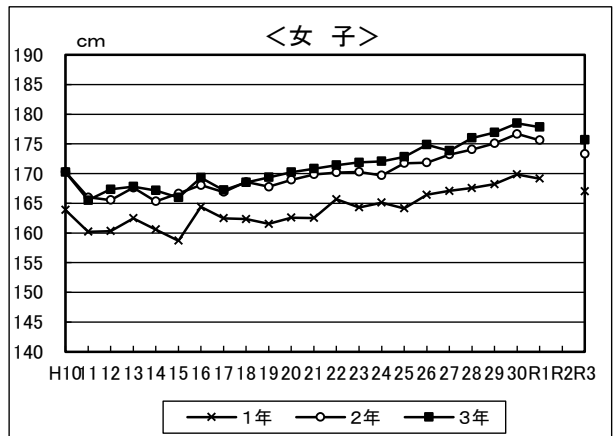
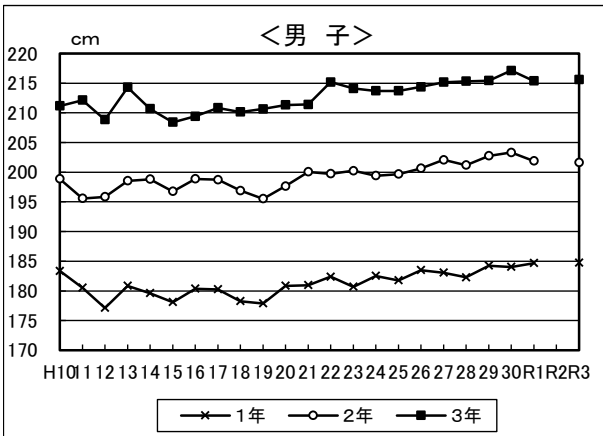


【 立ち幅とび 】

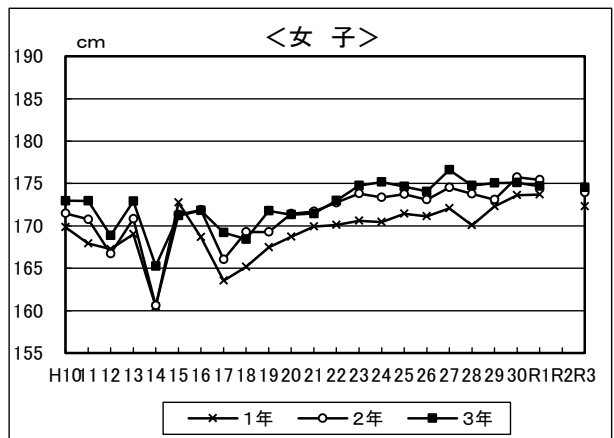
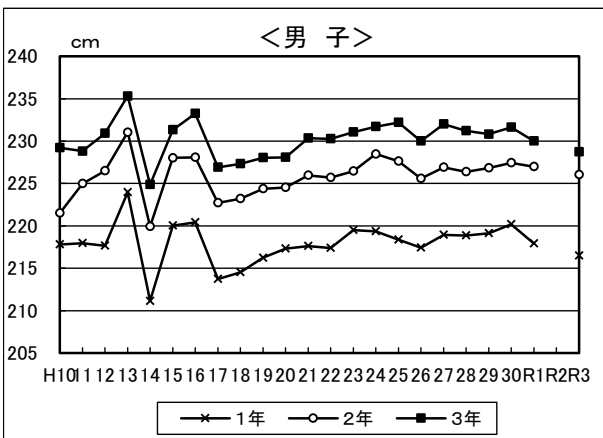
小学校



中学校



高等学校(全日制)



14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～令和3年度)

【身長(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	133.60	139.20	145.80	152.30	159.00	164.00	166.10	167.00
	41	1966	—	134.50	139.60	145.90	153.30	159.20	164.50	166.20	167.30
	42	1967	—	135.10	140.00	146.40	153.50	160.20	164.60	166.40	167.40
	43	1968	—	134.80	140.30	146.80	153.90	160.90	164.60	166.20	167.90
	44	1969	—	135.50	140.00	147.10	154.40	160.70	165.00	167.20	167.70
	45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	47	1972	131.50	136.60	142.10	149.00	155.90	162.50	166.40	168.30	169.00
	48	1973	131.40	136.90	142.00	148.60	156.40	162.80	166.80	168.20	169.20
	49	1974	131.80	136.70	142.40	149.30	156.90	163.00	166.40	168.40	168.90
	50	1975	132.30	137.20	142.60	149.90	157.00	163.20	167.30	168.70	169.80
	51	1976	131.40	136.90	142.80	149.10	157.20	162.80	166.20	168.50	169.20
	52	1977	131.90	137.00	142.90	150.40	157.90	163.80	167.10	168.90	169.90
	53	1978	132.20	137.80	143.00	150.50	157.60	163.70	167.70	169.30	169.90
	54	1979	132.20	137.50	143.40	149.50	158.50	164.30	167.50	169.60	170.20
	55	1980	132.70	138.20	144.00	150.70	157.60	164.40	167.80	169.50	170.40
	56	1981	132.80	137.60	143.69	150.19	158.34	164.24	168.17	169.74	170.75
	57	1982	132.70	137.94	143.62	150.62	157.92	164.81	168.02	169.85	171.04
	58	1983	132.80	137.84	143.57	150.52	157.94	164.40	168.32	169.78	170.66
	59	1984	132.84	137.94	143.39	150.74	158.59	164.35	167.88	169.82	170.32
	60	1985	133.01	138.23	143.76	150.77	158.29	163.83	168.35	170.15	171.30
	61	1986	133.40	138.51	144.36	151.20	158.46	164.58	167.32	169.96	170.57
	62	1987	133.55	138.62	144.64	151.59	158.75	164.26	167.53	169.45	170.69
	63	1988	133.50	138.57	144.51	151.59	159.40	165.00	168.38	170.95	170.98
平成	元	1989	133.70	139.05	144.57	151.97	159.34	165.18	168.73	170.66	171.01
	2	1990	133.68	138.95	144.64	152.44	159.75	165.40	168.74	170.24	171.28
	3	1991	133.74	138.85	145.24	152.17	159.81	165.42	168.51	170.23	170.74
	4	1992	133.66	139.26	144.82	152.84	160.22	165.83	169.02	170.63	171.23
	5	1993	133.66	139.08	145.24	152.30	159.98	165.99	169.01	170.69	171.66
	6	1994	133.89	139.27	145.20	152.80	160.40	166.14	169.00	170.48	171.20
	7	1995	133.55	139.52	145.70	152.49	160.41	165.88	168.79	170.54	171.34
	8	1996	133.71	139.26	145.55	152.93	160.37	166.10	169.36	170.98	171.64
	9	1997	134.18	139.09	145.49	153.05	160.83	166.14	169.00	170.68	171.39
	10	1998	134.05	139.42	145.83	153.01	160.79	166.31	169.13	170.95	171.85
	11	1999	133.62	139.19	145.84	153.57	160.79	166.80	169.40	170.60	171.77
	12	2000	133.89	139.72	145.72	153.65	160.85	165.93	169.21	170.85	171.51
	13	2001	133.83	139.33	145.95	153.52	161.19	166.40	169.19	171.07	172.15
	14	2002	133.63	139.16	145.73	153.65	160.60	166.62	169.08	170.28	171.35
	15	2003	133.90	139.22	145.58	153.58	160.81	166.56	169.63	170.81	171.65
	16	2004	133.82	139.08	145.62	153.03	160.91	166.38	169.42	170.97	171.55
	17	2005	133.74	139.24	145.28	153.15	160.48	166.30	169.20	170.81	171.75
	18	2006	133.85	139.29	145.44	152.99	160.52	166.04	169.22	170.91	171.50
	19	2007	133.87	139.29	145.49	152.99	160.33	166.02	169.03	170.71	171.71
	20	2008	133.94	139.34	145.53	153.11	160.50	165.91	169.05	170.66	171.50
	21	2009	133.69	139.27	145.41	153.01	160.35	165.88	169.03	170.58	171.36
	22	2010	133.77	139.01	145.43	152.74	160.38	165.86	168.90	170.46	171.19
	23	2011	133.88	139.09	145.23	152.77	160.21	165.92	168.81	170.45	171.31
	24	2012	133.77	139.27	145.20	152.71	160.18	165.87	168.95	170.46	171.16
	25	2013	133.75	139.26	145.48	152.69	160.19	165.75	168.79	170.38	171.14
	26	2014	133.80	139.29	145.48	153.14	160.19	165.81	168.69	170.34	171.16
	27	2015	133.68	139.13	145.46	153.04	160.51	165.70	168.64	170.26	171.14
	28	2016	133.81	139.10	145.41	153.15	160.69	166.06	168.70	170.23	171.09
	29	2017	133.92	139.31	145.40	153.06	160.64	166.15	168.85	170.32	171.03
	30	2018	133.74	139.39	145.58	153.04	160.65	166.08	168.72	170.40	171.14
令和	元	2019	133.89	139.19	145.69	153.46	160.55	166.14	168.62	170.39	171.09
	2	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	134.04	139.81	146.19	153.72	161.23	166.52	168.76	170.31	171.10

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

【身長(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	134.70	141.20	147.00	150.70	153.10	154.40	155.10	155.40
41	1966	—	134.90	141.50	147.50	151.50	153.60	154.70	155.00	155.10
42	1967	—	135.90	142.50	147.70	151.30	153.80	154.80	155.80	155.30
43	1968	—	135.60	142.60	148.30	151.90	154.00	154.70	154.90	155.40
44	1969	—	136.60	143.10	148.60	152.60	154.30	155.20	155.60	155.70
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	131.50	137.90	144.10	150.10	153.50	155.20	155.60	155.80	155.90
48	1973	131.80	138.20	144.60	149.90	153.60	155.40	156.00	156.50	156.70
49	1974	132.00	138.70	145.20	150.40	153.80	155.80	156.40	156.50	156.90
50	1975	132.60	138.80	145.40	150.60	154.10	155.60	156.40	156.50	156.80
51	1976	131.70	138.60	145.20	150.50	153.90	155.30	156.10	156.30	156.70
52	1977	132.10	138.70	146.00	151.20	154.90	156.20	156.40	156.90	157.20
53	1978	132.80	137.80	145.40	151.30	154.90	156.50	156.90	157.30	157.50
54	1979	132.30	138.90	145.30	151.20	155.20	156.60	157.10	157.40	157.90
55	1980	132.90	139.40	145.90	151.50	154.80	156.90	156.80	157.50	157.90
56	1981	132.30	138.76	145.95	151.25	155.02	156.76	157.70	157.65	157.72
57	1982	132.90	139.32	146.04	151.38	154.93	157.05	157.74	157.92	157.55
58	1983	132.90	138.96	145.90	151.53	155.01	156.91	157.55	157.62	157.97
59	1984	132.70	139.56	146.03	151.58	155.17	156.85	157.39	157.70	157.87
60	1985	133.12	139.32	145.94	151.38	155.24	157.02	157.77	157.77	158.51
61	1986	133.32	139.63	146.23	151.78	155.50	157.01	157.66	158.00	158.20
62	1987	133.57	139.94	146.72	151.70	155.09	157.17	157.21	157.93	157.87
63	1988	133.42	139.85	146.57	152.33	155.31	157.00	157.77	158.09	158.62
平成 元	1989	133.39	139.97	146.51	151.98	155.24	157.01	157.86	158.39	158.41
2	1990	133.75	140.39	146.73	152.46	155.55	157.36	157.67	158.16	158.71
3	1991	133.82	140.35	147.17	152.62	155.44	157.15	157.57	157.98	158.12
4	1992	133.92	140.31	147.33	152.45	155.59	157.45	157.90	158.33	158.26
5	1993	133.55	140.35	147.29	152.30	155.60	157.33	158.05	158.36	158.73
6	1994	134.13	140.90	147.50	152.73	155.53	157.19	157.75	158.29	158.36
7	1995	133.90	140.67	147.52	152.87	155.90	157.51	157.38	158.19	158.41
8	1996	133.94	140.74	147.49	152.85	156.05	157.29	158.10	158.54	158.58
9	1997	134.09	140.93	147.56	152.85	155.97	157.71	158.13	158.37	158.65
10	1998	134.01	140.58	147.52	152.71	156.10	157.40	157.86	158.33	158.30
11	1999	133.97	140.53	147.92	152.67	155.69	157.17	157.65	158.29	158.38
12	2000	133.77	140.62	147.69	152.71	155.82	157.24	157.90	158.25	158.85
13	2001	134.04	140.52	147.26	152.60	155.84	157.63	157.78	158.61	158.74
14	2002	134.00	140.63	147.43	152.61	156.13	157.27	157.48	158.03	158.36
15	2003	134.04	140.80	147.57	152.55	155.87	157.57	158.42	158.52	158.56
16	2004	133.99	140.47	147.35	152.57	155.63	157.40	158.02	158.10	158.47
17	2005	133.81	140.65	147.40	152.74	155.65	157.36	157.71	158.34	158.25
18	2006	133.74	140.54	147.44	152.61	155.80	157.25	157.75	158.19	158.59
19	2007	133.80	140.46	147.28	152.64	155.66	157.35	157.62	158.18	158.42
20	2008	133.95	140.65	147.20	152.45	155.79	157.35	157.80	158.05	158.36
21	2009	133.90	140.61	147.30	152.38	155.47	157.29	157.67	158.24	158.27
22	2010	133.88	140.63	147.26	152.35	155.46	157.02	157.63	158.09	158.38
23	2011	133.68	140.55	147.30	152.34	155.36	157.00	157.33	158.04	158.24
24	2012	133.68	140.40	147.10	152.33	155.33	156.84	157.35	157.73	158.22
25	2013	133.84	140.43	147.00	152.09	155.46	156.88	157.26	157.83	157.98
26	2014	133.78	140.67	147.14	152.17	155.18	157.03	157.14	157.77	158.07
27	2015	133.69	140.33	147.27	152.23	155.18	156.74	157.36	157.61	157.95
28	2016	133.51	140.46	147.22	152.36	155.41	156.82	157.18	157.88	157.84
29	2017	133.69	140.35	147.14	152.39	155.51	157.04	157.12	157.66	158.14
30	2018	133.88	140.48	147.08	152.26	155.51	157.10	157.39	157.62	157.88
令和 元	2019	133.67	140.70	147.21	152.26	155.40	157.06	157.43	157.84	157.86
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	134.26	141.32	147.52	152.63	155.47	157.06	157.54	157.95	158.31

【体 重(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.70	32.60	37.40	42.70	48.50	53.40	56.30	58.00
41	1966	—	29.90	33.10	37.40	43.10	48.50	53.90	56.80	58.60
42	1967	—	30.20	33.40	38.20	43.50	49.50	54.10	56.70	58.40
43	1968	—	30.10	33.50	38.20	43.90	49.50	54.00	56.70	58.80
44	1969	—	30.60	34.00	38.60	44.30	49.90	54.80	57.60	59.30
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.40	31.70	35.30	40.20	45.30	51.30	55.90	58.50	60.10
48	1973	28.40	31.80	35.40	40.30	46.00	51.40	55.70	58.30	60.20
49	1974	28.80	31.80	35.60	40.30	46.30	51.80	55.80	58.00	59.80
50	1975	28.90	31.90	35.70	40.90	46.40	51.80	56.60	58.60	60.20
51	1976	28.50	31.90	35.80	40.30	46.00	51.50	56.30	58.50	59.80
52	1977	28.90	32.10	36.40	41.10	46.40	52.20	56.70	59.20	60.90
53	1978	29.00	32.40	35.80	41.30	46.70	51.30	56.90	59.30	60.70
54	1979	29.20	32.60	36.90	40.60	47.60	52.60	57.30	59.70	61.00
55	1980	29.30	32.70	36.40	41.60	46.60	52.30	57.20	59.70	60.90
56	1981	29.20	32.47	36.25	41.27	47.31	52.49	57.40	59.24	61.03
57	1982	29.60	32.64	36.61	41.47	46.85	53.04	57.04	60.05	61.20
58	1983	29.30	32.47	36.29	41.82	46.69	52.69	57.73	59.83	61.55
59	1984	29.53	33.05	36.66	42.01	47.88	53.37	58.41	60.36	61.47
60	1985	29.88	33.25	36.97	42.08	47.30	52.74	58.54	60.83	62.69
61	1986	29.96	33.36	37.53	42.45	47.51	53.37	57.40	59.90	61.96
62	1987	30.10	33.73	37.72	43.29	47.94	53.23	58.51	60.03	61.70
63	1988	29.83	33.47	37.74	42.86	48.37	53.31	58.08	60.87	61.64
平成 元	1989	30.57	34.12	37.81	43.34	48.53	54.11	59.29	60.50	61.64
2	1990	30.65	34.22	37.98	44.07	48.95	53.76	59.15	60.61	61.84
3	1991	30.51	34.26	38.61	43.89	48.99	54.54	59.26	61.02	61.79
4	1992	30.76	34.49	38.34	44.16	49.19	54.84	59.50	60.78	61.95
5	1993	30.74	34.54	38.45	44.26	49.27	54.73	60.07	61.49	63.00
6	1994	30.73	34.35	38.61	44.10	49.47	54.87	59.47	61.23	62.63
7	1995	30.83	35.06	39.00	44.02	49.23	54.51	60.12	61.52	62.72
8	1996	31.31	35.26	39.49	44.63	49.81	54.98	60.12	61.92	63.52
9	1997	31.42	34.97	39.22	44.73	50.11	54.96	59.89	61.77	63.15
10	1998	31.61	35.26	39.69	45.15	50.19	54.96	59.80	61.29	62.95
11	1999	31.15	34.96	39.62	45.08	50.31	55.32	60.22	60.88	62.91
12	2000	31.48	35.59	39.51	45.76	50.43	55.21	59.04	61.74	62.61
13	2001	31.23	34.98	39.71	45.68	50.23	55.56	58.89	61.15	63.01
14	2002	31.28	34.95	39.59	45.68	49.80	55.89	60.61	61.30	63.67
15	2003	31.62	35.29	39.46	45.31	50.59	55.72	60.90	62.70	64.28
16	2004	31.20	34.79	39.05	45.04	50.11	55.83	60.13	61.82	63.96
17	2005	31.04	34.77	39.09	44.94	49.62	55.32	60.68	61.74	64.02
18	2006	31.04	34.89	39.05	45.05	49.82	54.88	60.44	62.92	63.99
19	2007	30.89	34.64	39.08	44.73	49.76	55.05	60.05	62.24	64.56
20	2008	31.11	34.49	38.81	44.70	49.49	54.92	60.03	61.68	63.55
21	2009	30.59	34.22	38.27	44.18	49.01	54.40	59.70	61.35	62.98
22	2010	30.72	34.23	38.76	44.10	49.16	54.60	59.41	61.85	63.60
23	2011	30.66	34.05	38.31	44.20	48.87	54.44	59.67	61.39	63.71
24	2012	30.66	34.39	38.36	44.16	49.17	54.30	59.37	61.69	63.17
25	2013	30.57	34.25	38.68	44.03	48.95	54.30	59.33	61.33	63.67
26	2014	30.59	34.20	38.41	44.25	48.68	54.15	59.19	61.18	63.09
27	2015	30.56	34.10	38.38	43.96	49.10	53.85	59.07	60.91	63.06
28	2016	30.68	34.34	38.55	44.18	48.83	54.36	58.99	60.94	62.97
29	2017	30.71	34.28	38.68	44.06	48.99	54.17	59.54	60.77	62.95
30	2018	30.83	34.60	38.77	44.29	49.13	54.22	58.89	61.09	62.76
令和 元	2019	30.90	34.58	38.93	44.46	49.27	54.41	58.98	60.88	63.06
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	31.27	35.40	39.59	44.94	49.91	54.75	58.75	60.71	62.49

【体 重(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	29.90	34.30	39.40	43.60	47.10	49.50	50.90	51.90
41	1966	—	30.40	34.40	39.80	44.10	47.30	49.80	51.30	51.90
42	1967	—	30.70	35.30	40.00	44.60	47.80	50.10	51.50	52.00
43	1968	—	30.30	35.30	40.50	44.90	48.10	50.40	51.50	52.30
44	1969	—	31.10	35.60	40.80	45.60	48.60	50.80	52.00	52.40
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	28.20	32.20	36.70	42.00	46.10	49.30	51.40	52.50	52.90
48	1973	28.40	32.60	37.30	42.50	46.90	49.40	51.40	52.50	53.00
49	1974	28.50	32.60	37.40	42.20	46.40	49.30	51.50	52.70	53.10
50	1975	28.80	32.60	37.50	42.30	46.50	49.50	51.40	52.50	52.80
51	1976	28.50	32.90	37.70	42.10	46.20	50.00	51.00	51.90	53.20
52	1977	28.50	32.70	37.80	42.70	46.90	49.60	51.80	53.10	53.80
53	1978	28.80	32.70	38.20	42.50	46.80	50.80	51.50	52.90	53.00
54	1979	28.80	33.00	37.30	42.60	46.90	50.10	52.30	53.00	53.00
55	1980	29.00	32.80	37.90	43.00	46.80	49.90	51.30	52.60	53.80
56	1981	28.50	32.55	37.85	42.49	46.59	49.93	52.21	52.15	52.24
57	1982	28.80	33.26	37.83	42.75	46.35	50.06	52.12	52.64	52.81
58	1983	29.30	32.79	37.85	42.81	46.50	49.79	52.16	52.68	53.03
59	1984	29.08	33.47	38.19	43.19	46.99	50.06	52.59	53.36	53.20
60	1985	29.52	33.49	38.11	42.96	47.15	49.88	52.93	53.17	53.47
61	1986	29.57	33.59	38.29	43.62	47.20	50.12	52.38	53.00	53.36
62	1987	29.75	34.13	38.96	43.79	47.28	50.30	51.91	52.62	52.45
63	1988	29.64	33.71	38.80	43.93	46.96	49.92	51.71	52.88	53.01
平成 元	1989	29.75	33.89	38.69	43.88	47.20	49.80	51.83	52.37	52.27
2	1990	30.14	34.66	38.98	44.02	47.36	50.37	52.21	52.38	52.58
3	1991	30.36	34.48	39.34	44.19	47.09	50.36	52.44	52.84	52.93
4	1992	30.27	34.53	39.78	44.36	47.76	50.12	52.12	52.72	52.59
5	1993	30.15	34.51	39.60	44.28	47.74	50.29	51.99	52.87	53.23
6	1994	30.80	34.89	39.87	44.96	47.77	50.31	52.28	52.62	53.00
7	1995	30.61	35.03	40.10	44.90	47.87	50.57	51.77	53.24	52.69
8	1996	30.86	35.09	40.39	45.00	48.26	50.28	52.14	52.83	52.92
9	1997	30.69	35.07	39.96	44.86	48.17	50.70	52.31	53.05	53.50
10	1998	30.87	35.19	40.38	45.04	48.31	50.66	52.59	53.53	53.51
11	1999	30.97	34.93	40.50	44.89	47.63	50.39	52.33	53.27	53.45
12	2000	30.71	34.97	40.15	45.74	48.59	50.83	52.10	52.76	52.93
13	2001	30.49	34.57	39.86	44.92	48.02	50.74	51.39	52.50	52.12
14	2002	30.65	35.12	40.01	45.14	48.28	50.55	52.59	53.11	53.17
15	2003	30.76	35.27	40.30	44.44	48.15	50.79	52.62	53.39	53.12
16	2004	30.61	34.67	39.81	44.66	47.36	50.80	52.13	52.65	53.34
17	2005	30.36	34.63	39.74	44.40	47.77	50.24	52.30	53.04	53.05
18	2006	30.13	34.52	39.66	44.62	47.72	50.46	51.77	53.41	53.42
19	2007	30.25	34.33	39.42	44.37	47.68	50.26	52.07	52.66	53.39
20	2008	30.42	34.58	39.33	44.18	47.58	50.25	51.79	52.82	52.75
21	2009	30.10	34.26	39.16	43.81	46.95	49.95	51.43	52.31	52.57
22	2010	30.28	34.38	39.29	43.95	47.13	49.67	51.30	52.27	52.47
23	2011	29.80	34.26	39.07	43.83	47.03	49.71	50.89	52.28	52.51
24	2012	29.90	33.99	39.14	43.79	47.11	49.58	51.22	52.05	52.86
25	2013	30.13	34.00	38.85	43.59	47.09	49.62	51.19	52.35	52.54
26	2014	30.05	34.31	38.86	43.43	47.01	49.76	51.14	52.31	52.58
27	2015	29.93	34.04	39.15	43.49	46.94	49.70	51.59	52.19	52.69
28	2016	29.90	34.20	39.14	43.96	46.88	49.72	51.41	52.46	52.66
29	2017	30.00	34.09	39.12	43.82	47.27	49.68	51.13	52.32	52.84
30	2018	30.20	34.23	39.05	43.75	47.17	50.01	51.34	52.16	52.71
令和 元	2019	30.09	34.44	39.15	43.61	47.23	49.86	51.71	52.32	52.61
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	30.50	34.99	39.64	44.13	47.23	49.50	51.11	51.99	52.53

【座 高(男子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	73.40	75.50	78.70	82.00	85.50	88.30	89.60	90.10
41	1966	—	73.60	75.70	78.60	82.10	85.70	88.40	89.50	90.20
42	1967	—	73.60	75.80	78.70	82.10	85.70	88.20	89.50	90.00
43	1968	—	73.20	75.70	79.00	82.10	85.40	88.00	88.00	90.10
44	1969	—	73.80	76.10	79.20	82.40	86.00	88.50	89.70	90.10
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	71.90	74.10	76.40	79.70	83.20	86.50	88.80	90.00	90.10
48	1973	71.80	74.20	76.30	79.60	83.20	86.70	89.00	90.00	89.90
49	1974	72.20	74.30	76.80	79.90	83.80	86.80	88.90	90.00	90.50
50	1975	72.20	74.30	76.50	80.10	83.40	87.00	89.20	90.10	90.60
51	1976	71.90	74.10	76.40	79.40	83.00	86.20	89.40	92.30	91.10
52	1977	71.90	73.90	76.40	80.30	83.80	87.20	89.20	89.80	90.80
53	1978	72.50	74.20	76.90	80.10	84.00	87.10	89.50	90.20	90.90
54	1979	72.20	74.40	77.00	79.80	84.10	87.30	89.50	90.60	90.80
55	1980	72.30	74.50	76.70	80.30	83.90	87.50	89.40	90.50	91.10
56	1981	72.50	74.50	76.80	80.40	84.40	87.50	89.80	90.80	91.00
57	1982	72.50	74.51	76.91	80.58	84.01	87.84	89.72	90.67	91.45
58	1983	72.50	74.62	76.94	80.45	83.89	87.58	89.49	90.47	90.79
59	1984	72.53	74.69	77.04	80.26	84.22	87.36	89.59	90.82	91.26
60	1985	72.65	74.87	77.14	80.24	83.96	86.91	90.12	91.16	92.06
61	1986	72.69	74.96	77.43	80.61	84.17	87.56	89.34	90.66	91.11
62	1987	72.87	74.96	77.51	80.87	84.43	87.37	89.75	90.55	91.03
63	1988	72.94	75.05	77.41	81.03	84.72	87.72	89.87	91.28	91.33
平成 元	1989	73.09	75.33	77.67	80.91	84.42	87.90	89.88	90.82	90.95
2	1990	73.03	75.23	77.55	81.54	84.78	87.80	89.64	90.59	91.36
3	1991	72.98	75.26	77.84	81.35	84.86	87.97	89.57	90.98	91.00
4	1992	73.02	75.40	77.80	81.51	85.04	88.04	90.10	91.17	91.46
5	1993	72.87	75.22	77.88	81.41	85.07	88.24	90.24	91.14	91.56
6	1994	73.10	75.24	77.83	81.75	85.32	88.35	89.94	90.91	91.35
7	1995	72.98	75.47	78.08	81.04	85.12	87.99	89.95	91.07	91.46
8	1996	73.29	75.49	78.19	81.74	84.93	88.16	89.88	91.09	91.46
9	1997	73.36	75.46	78.16	81.84	85.36	88.25	90.08	91.00	91.54
10	1998	73.20	75.56	78.24	81.64	85.36	87.86	89.91	91.14	91.45
11	1999	73.04	75.55	78.29	82.07	85.51	88.58	90.19	90.99	91.72
12	2000	73.24	75.69	78.36	82.07	85.38	88.12	90.02	90.89	91.56
13	2001	73.01	75.41	78.23	82.02	85.62	88.44	89.78	91.32	91.90
14	2002	72.92	75.32	78.29	82.07	85.46	88.73	89.91	90.82	91.54
15	2003	73.18	75.43	78.19	81.71	85.01	88.38	90.23	91.02	91.78
16	2004	72.87	75.18	78.01	81.59	85.58	88.63	90.22	91.31	91.90
17	2005	72.78	75.30	77.91	81.68	85.04	88.37	90.06	91.41	91.95
18	2006	72.99	75.45	78.18	81.71	85.32	88.35	90.33	91.25	91.93
19	2007	73.01	75.34	78.07	81.68	85.11	88.40	90.18	91.36	91.71
20	2008	72.98	75.32	78.06	81.72	85.15	88.31	90.13	91.10	91.90
21	2009	72.88	75.31	77.96	81.77	85.19	88.29	90.01	91.17	91.76
22	2010	72.87	75.17	78.05	81.58	85.27	88.37	90.10	91.23	91.76
23	2011	72.91	75.15	77.85	81.45	85.13	88.21	90.19	91.17	91.74
24	2012	72.77	75.23	77.82	81.51	85.21	88.30	90.14	91.15	91.79
25	2013	72.77	75.14	77.91	81.47	85.21	88.33	90.24	91.32	91.96
26	2014	72.82	75.07	77.84	81.59	84.95	88.07	90.25	91.43	91.94
27	2015	72.71	75.10	77.80	81.70	85.30	88.24	90.37	91.36	92.09
28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—
29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	2018	—	—	—	—	—	—	—	—	—
令和 元	2019	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	2020	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	2021	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

【座高(女子)の年齢別発育の年次統計】

(単位:cm)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	73.90	77.10	80.40	82.50	84.10	84.80	85.00	85.20
41	1966	—	74.30	77.30	80.80	83.10	84.30	85.00	85.20	85.30
42	1967	—	74.30	77.60	80.50	82.80	83.90	84.90	85.00	85.20
43	1968	—	74.10	77.70	80.60	83.00	84.20	84.70	84.70	84.90
44	1969	—	74.40	77.90	80.90	82.90	84.10	84.50	84.80	84.80
45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—	—
46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	1972	71.70	75.30	77.90	81.60	83.30	84.40	84.60	84.60	84.80
48	1973	72.00	75.10	78.30	81.50	83.60	84.40	84.80	84.90	84.80
49	1974	72.20	75.30	78.50	81.60	83.30	84.50	84.70	84.80	84.70
50	1975	72.20	75.20	78.50	81.30	83.40	84.40	85.00	84.70	85.10
51	1976	71.70	75.20	78.20	80.80	82.80	83.90	84.80	85.20	85.10
52	1977	71.60	74.60	78.20	81.90	83.70	84.60	84.90	85.10	85.10
53	1978	72.10	75.10	78.60	81.90	83.80	84.70	84.70	84.90	84.70
54	1979	72.10	75.10	78.50	81.50	83.80	84.70	85.40	85.30	85.10
55	1980	72.30	75.40	78.70	82.00	83.60	85.00	84.90	85.30	85.30
56	1981	72.30	75.20	78.90	82.00	83.70	84.90	85.40	85.30	85.50
57	1982	72.50	75.37	78.61	81.88	83.65	85.06	85.51	85.81	85.00
58	1983	72.50	75.24	78.73	81.98	83.83	85.00	85.09	84.99	85.28
59	1984	72.44	75.62	78.71	82.15	83.90	85.04	85.74	85.41	85.59
60	1985	72.72	75.54	78.85	81.67	83.96	85.01	85.46	85.30	85.66
61	1986	72.61	75.58	78.86	82.14	83.89	84.92	85.53	85.58	85.64
62	1987	72.96	75.83	79.11	82.32	83.84	85.09	85.81	85.58	85.71
63	1988	72.88	75.78	79.01	82.33	83.87	84.97	85.38	85.53	85.66
平成 元	1989	73.03	76.01	79.20	82.24	83.64	84.83	85.40	85.59	85.54
2	1990	73.02	76.13	79.17	82.62	84.23	85.19	85.11	85.19	85.16
3	1991	73.04	76.13	79.38	82.67	84.08	85.01	85.37	85.69	85.37
4	1992	73.14	76.17	79.73	82.68	84.23	85.10	85.30	85.47	85.31
5	1993	73.02	76.16	79.68	82.55	84.07	84.78	85.66	85.77	85.49
6	1994	73.31	76.47	79.67	82.85	84.06	85.07	85.38	85.55	85.51
7	1995	73.14	76.46	79.79	82.79	84.28	84.84	85.05	85.38	85.31
8	1996	73.47	76.38	79.81	82.92	84.43	85.00	84.97	85.15	85.22
9	1997	73.42	76.61	79.93	83.02	84.41	85.33	84.99	85.12	85.17
10	1998	73.19	76.21	79.74	82.77	84.44	85.14	85.06	85.35	85.12
11	1999	73.36	76.30	79.91	82.86	84.04	84.89	85.16	85.34	85.38
12	2000	73.26	76.44	80.01	82.83	84.22	85.18	85.07	85.26	85.46
13	2001	73.15	76.05	79.61	82.68	84.04	84.97	84.64	85.18	84.82
14	2002	73.13	76.30	79.77	82.56	84.41	84.98	84.81	85.10	85.29
15	2003	72.37	76.44	79.72	82.28	84.01	85.08	85.11	85.10	84.95
16	2004	73.00	76.05	79.57	82.70	84.39	85.42	85.31	85.47	85.49
17	2005	72.86	76.17	79.54	82.57	84.17	85.22	85.22	85.35	85.26
18	2006	73.02	76.28	79.73	82.59	84.15	85.12	85.23	85.56	85.73
19	2007	73.04	76.17	79.64	82.72	84.17	85.22	85.23	85.37	85.62
20	2008	73.10	76.23	79.55	82.55	84.14	85.06	85.23	85.34	85.49
21	2009	73.03	76.15	79.50	82.55	84.08	85.19	85.24	85.48	85.54
22	2010	73.04	76.21	79.59	82.56	84.11	85.06	85.27	85.41	85.57
23	2011	72.87	76.28	79.61	82.54	84.08	85.06	85.14	85.53	85.49
24	2012	72.84	76.03	79.49	82.50	84.10	84.97	85.20	85.45	85.61
25	2013	72.92	76.07	79.35	82.26	84.10	85.13	85.24	85.55	85.70
26	2014	72.90	76.09	79.39	82.26	83.90	85.15	85.28	85.58	85.76
27	2015	72.74	76.02	79.36	82.46	83.99	84.82	85.47	85.56	85.63
28	2016	—	—	—	—	—	—	—	—	—
29	2017	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	2018	—	—	—	—	—	—	—	—	—
令和 元	2019	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	2020	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	2021	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(注) 平成28年度より座高測定は実施せず

15 本県の児童生徒の体力・運動能力の推移(昭和40年度～令和3年度)

【握力(男子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	18.30	20.60	23.70	29.80	35.20	40.00	42.00	44.10
	41	1966	—	<u>16.40</u>	<u>19.30</u>	22.90	<u>27.30</u>	<u>33.40</u>	38.90	41.90	44.50
	42	1967	—	<u>16.40</u>	19.60	<u>22.30</u>	30.10	35.00	39.00	41.80	44.20
	43	1968	—	<u>16.40</u>	19.90	23.50	28.90	35.50	41.80	44.50	47.20
	44	1969	—	17.10	20.00	24.00	30.30	35.90	39.80	42.50	45.80
	45	1970	—	17.50	20.80	24.70	30.10	37.00	42.80	45.70	48.10
	46	1971	—	17.00	20.40	24.60	30.20	36.50	43.30	47.00	48.60
	47	1972	—	16.70	20.30	23.50	29.20	35.50	42.30	45.20	47.30
	48	1973	—	17.70	21.10	25.80	31.50	37.60	41.10	43.90	46.50
	49	1974	—	17.60	21.70	25.40	31.40	37.20	42.00	43.80	46.00
	50	1975	—	17.60	20.70	25.10	31.50	37.50	42.90	45.80	46.30
	51	1976	—	18.50	21.90	24.20	29.50	35.20	42.80	45.60	47.40
	52	1977	—	17.70	21.20	25.30	30.20	36.90	41.60	44.50	46.80
	53	1978	—	18.40	21.20	25.50	31.20	37.10	40.90	44.20	45.50
	54	1979	—	17.40	20.40	27.00	32.70	38.10	41.70	43.70	46.30
	55	1980	—	18.50	21.30	26.10	31.50	38.20	43.60	45.90	47.90
	56	1981	—	18.09	21.04	25.43	31.46	37.21	41.96	44.50	46.60
	57	1982	—	18.39	21.47	25.60	32.09	38.65	41.07	44.75	45.95
	58	1983	—	17.98	20.40	25.83	30.78	37.22	41.63	44.05	46.10
	59	1984	—	18.17	21.16	25.01	30.76	36.68	41.14	43.94	45.69
	60	1985	—	18.01	20.84	25.14	31.93	37.11	42.96	45.79	47.84
	61	1986	—	17.36	20.66	25.68	31.60	37.29	39.90	43.11	45.26
	62	1987	—	17.36	20.85	24.40	30.42	36.06	39.76	42.68	45.30
	63	1988	—	17.36	20.74	25.50	31.86	36.97	39.62	42.98	44.54
平成	元	1989	—	18.36	21.41	25.35	31.07	36.32	40.59	43.59	44.55
	2	1990	—	17.92	20.63	25.78	31.31	36.62	40.14	42.51	44.25
	3	1991	—	17.36	20.57	25.24	31.23	36.26	40.33	42.55	44.07
	4	1992	—	17.72	20.72	26.60	31.51	37.18	39.88	42.00	43.46
	5	1993	—	16.96	20.47	25.03	31.10	36.27	40.43	42.65	44.56
	6	1994	—	17.25	20.05	24.28	30.01	35.12	39.44	42.68	43.69
	7	1995	—	17.15	20.16	24.89	30.79	35.86	37.17	40.11	42.00
	8	1996	—	16.93	20.56	24.73	29.81	35.51	38.21	41.29	42.36
	9	1997	—	17.57	20.36	25.49	30.58	35.35	38.13	40.88	42.77
	10	1998	15.22	17.64	20.53	24.33	30.65	35.56	39.51	41.68	42.68
	11	1999	15.06	17.25	20.74	25.11	30.60	35.97	37.61	39.71	41.25
	12	2000	14.66	17.18	20.52	25.36	31.19	36.24	38.99	42.19	43.68
	13	2001	14.97	17.41	20.55	24.71	30.32	36.02	39.58	42.83	43.97
	14	2002	15.15	17.37	20.76	25.09	30.64	36.24	38.97	41.55	43.40
	15	2003	15.21	17.68	20.52	25.13	31.23	36.21	38.27	40.73	41.77
	16	2004	15.44	17.75	20.89	25.16	30.69	35.44	38.50	40.97	42.57
	17	2005	14.97	17.49	20.66	24.61	30.80	35.90	37.92	40.69	42.25
	18	2006	15.09	17.46	20.74	24.83	30.51	35.77	38.27	41.25	42.76
	19	2007	15.08	17.48	20.55	24.64	30.65	35.78	38.19	40.83	42.69
	20	2008	15.33	17.66	20.87	24.73	30.55	35.85	38.43	40.95	42.66
	21	2009	15.05	17.48	20.52	24.67	30.33	35.40	38.71	40.95	42.84
	22	2010	14.90	17.38	20.45	24.24	30.18	35.46	38.11	41.48	42.64
	23	2011	15.05	17.22	20.55	24.03	29.85	35.24	38.54	40.82	43.21
	24	2012	14.91	17.19	20.11	24.20	29.73	35.29	38.51	41.32	42.44
	25	2013	14.91	17.22	20.25	23.89	29.81	34.86	37.90	40.78	42.68
	26	2014	14.88	17.05	20.35	23.99	29.47	35.04	37.71	40.45	42.23
	27	2015	14.87	17.00	20.20	24.09	29.59	34.74	37.72	40.03	42.13
	28	2016	14.93	17.17	20.17	23.96	29.59	34.82	37.33	40.15	41.78
	29	2017	14.87	17.10	20.09	23.98	29.48	34.73	37.50	40.05	41.81
	30	2018	14.99	17.20	20.23	23.80	29.58	34.50	37.15	39.74	41.54
令和	元	2019	14.70	16.84	19.98	23.77	29.10	34.33	36.70	39.35	40.99
	2	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	14.33	16.71	19.82	23.81	29.64	34.38	36.52	38.99	40.88

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

(注2) 平成10年度から、新しく小学校4年生が加わっている。

【握力(女子)の年次統計】

(単位: kg)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	—	16.70	19.00	21.60	23.60	25.60	26.60	27.80	27.60
	41	1966	—	15.10	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.00	25.40	26.40	26.70	27.50
	42	1967	—	<u>14.70</u>	<u>18.10</u>	<u>21.10</u>	24.20	25.90	28.00	28.00	29.00
	43	1968	—	15.20	18.90	22.00	24.80	26.50	27.90	28.50	29.70
	44	1969	—	15.90	18.70	22.50	24.70	26.50	26.70	28.30	28.50
	45	1970	—	16.40	20.10	22.60	25.90	27.70	29.30	30.30	30.70
	46	1971	—	15.70	19.40	22.70	25.00	27.50	29.40	31.10	31.00
	47	1972	—	15.50	19.20	<u>21.10</u>	24.10	25.90	28.30	29.30	30.30
	48	1973	—	16.10	19.80	23.40	25.80	27.30	29.50	30.10	31.10
	49	1974	—	16.10	19.80	22.80	25.30	27.50	27.20	28.10	29.50
	50	1975	—	16.30	19.20	22.70	25.20	26.60	29.40	30.40	30.70
	51	1976	—	<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	29.70	29.80	31.00
	56	1981	—	16.48	19.85	23.19	25.48	27.15	29.70	29.38	29.72
	57	1982	—	16.85	20.06	<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
	27	2015	13.96	16.58	19.77	21.68	24.15	25.23	25.76	26.29	26.95
	28	2016	14.06	16.61	19.77	21.87	24.10	25.57	25.34	26.58	26.81
	29	2017	14.02	16.48	19.53	21.82	24.24	25.46	25.43	26.26	27.09
	30	2018	14.15	16.62	19.57	21.80	24.25	25.79	25.46	26.41	26.77
令和	元	2019	13.87	16.44	19.54	21.78	24.13	25.60	25.63	26.13	26.64
	2	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	13.79	16.46	19.16	21.32	24.11	25.33	25.25	25.99	26.29

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【反復横とび(男子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.90	37.90	36.50	<u>36.80</u>	39.30	38.30	<u>39.90</u>	41.20
41	1966	—	35.30	<u>37.70</u>	<u>35.40</u>	37.70	<u>39.20</u>	<u>38.20</u>	40.10	<u>41.10</u>
42	1967	—	<u>34.60</u>	<u>37.70</u>	36.50	38.10	39.70	40.60	42.30	43.10
43	1968	—	36.10	39.10	36.30	38.60	39.70	39.90	41.20	42.80
44	1969	—	35.60	38.30	37.30	39.60	40.80	42.00	42.90	43.40
45	1970	—	37.20	40.90	37.90	39.20	42.30	43.30	44.40	45.00
46	1971	—	36.10	39.70	37.40	39.60	40.50	42.10	43.40	43.40
47	1972	—	36.20	39.70	38.20	40.10	42.20	42.40	43.00	43.90
48	1973	—	36.20	39.80	37.50	40.20	41.80	42.10	42.80	44.10
49	1974	—	36.90	40.60	38.90	40.20	42.30	43.10	45.30	45.20
50	1975	—	37.00	39.90	38.00	39.50	41.80	42.40	42.70	43.70
51	1976	—	37.10	40.20	37.60	40.60	42.10	45.10	45.80	47.20
52	1977	—	36.80	40.40	38.30	40.80	42.20	44.20	45.70	46.40
53	1978	—	37.10	39.70	38.20	39.90	41.80	45.40	46.20	47.50
54	1979	—	37.70	40.70	38.00	41.00	42.00	45.20	45.10	46.70
55	1980	—	37.40	40.00	38.40	40.40	42.60	44.40	45.20	46.70
56	1981	—	37.66	39.93	39.56	41.20	42.67	44.40	46.86	47.60
57	1982	—	38.64	41.38	39.37	41.82	43.63	44.72	46.33	47.01
58	1983	—	38.92	41.66	38.60	40.80	43.59	44.82	46.62	47.18
59	1984	—	39.19	40.95	39.45	41.93	44.47	44.86	46.18	46.83
60	1985	—	39.51	42.46	39.14	41.08	43.05	45.73	48.41	48.72
61	1986	—	39.81	42.50	39.25	40.92	43.27	43.81	46.24	47.27
62	1987	—	38.58	41.37	40.07	41.65	43.79	43.72	45.37	46.12
63	1988	—	39.35	42.67	40.06	43.05	44.65	44.64	47.21	47.09
平成 元	1989	—	39.82	42.32	39.45	41.27	42.91	46.63	48.16	48.07
2	1990	—	39.24	42.27	40.31	42.27	43.98	45.45	47.01	47.95
3	1991	—	38.91	40.96	39.60	42.01	43.13	43.75	45.50	46.66
4	1992	—	39.42	41.90	39.68	42.60	43.28	43.99	45.93	48.25
5	1993	—	38.58	41.58	39.38	41.04	43.19	44.93	46.47	47.64
6	1994	—	39.18	41.46	38.64	41.99	43.24	44.11	45.07	46.00
7	1995	—	38.59	41.72	39.41	41.77	42.67	44.03	45.84	46.52
8	1996	—	39.31	42.56	39.82	41.30	43.79	44.90	45.85	46.40
9	1997	—	39.30	41.87	40.56	42.32	43.32	44.61	46.47	46.79
10	1998	<u>36.11</u>	39.17	41.31	44.40	47.74	48.59	49.85	51.28	53.29
11	1999	<u>37.36</u>	41.38	43.37	44.97	47.24	49.80	50.35	53.05	54.38
12	2000	36.50	39.24	42.34	44.79	47.63	49.83	51.13	51.80	53.96
13	2001	37.12	40.15	42.66	44.54	47.01	50.17	52.37	55.29	54.88
14	2002	37.29	40.62	43.23	45.64	48.45	50.16	50.95	52.88	53.73
15	2003	38.18	41.76	43.84	45.55	49.12	50.24	52.55	55.00	55.53
16	2004	37.65	41.03	44.08	45.95	48.87	50.24	53.28	55.32	56.67
17	2005	37.50	41.52	44.61	46.28	49.52	50.79	53.05	55.45	56.27
18	2006	37.76	41.93	44.72	46.92	50.18	52.46	53.74	56.08	56.84
19	2007	38.06	42.32	46.01	47.15	50.54	52.78	54.42	56.13	57.92
20	2008	38.35	43.15	46.15	48.43	51.17	53.54	55.56	57.46	58.14
21	2009	38.09	42.85	46.48	48.58	52.25	53.63	55.93	57.38	58.41
22	2010	39.05	43.05	46.47	49.19	52.50	54.93	55.75	58.09	58.72
23	2011	39.29	43.91	47.10	49.16	52.66	54.87	56.62	58.17	59.73
24	2012	38.92	44.01	47.11	49.03	52.23	54.72	56.24	58.80	59.67
25	2013	39.64	43.79	47.34	49.33	52.23	54.71	56.32	58.41	59.88
26	2014	39.35	44.14	47.75	49.67	52.77	55.47	56.55	58.78	59.67
27	2015	39.90	44.61	47.88	49.45	53.56	55.65	56.34	58.55	59.86
28	2016	40.66	44.83	48.10	50.07	53.78	56.32	56.37	58.55	59.79
29	2017	40.48	44.92	47.80	50.16	53.66	55.66	56.13	58.23	59.44
30	2018	40.23	44.96	48.27	50.40	53.97	56.11	56.14	58.37	59.31
令和 元	2019	40.09	44.90	48.16	50.12	53.41	55.58	55.80	58.16	59.25
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	39.07	42.54	46.77	48.29	52.90	55.26	55.45	57.29	58.81

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年が加わっている。

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

【反復横とび(女子)の年次統計】

(単位:点)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	34.70	<u>36.90</u>	34.70	35.40	<u>35.00</u>	34.90	<u>35.20</u>	35.60
41	1966	—	<u>33.90</u>	37.30	<u>34.40</u>	35.40	35.50	<u>34.10</u>	37.50	<u>34.90</u>
42	1967	—	34.70	37.40	<u>34.40</u>	<u>35.20</u>	35.50	36.30	36.90	37.40
43	1968	—	35.20	39.20	34.80	36.00	36.50	35.00	36.30	35.60
44	1969	—	35.70	37.90	34.60	36.90	37.10	37.70	37.60	37.40
45	1970	—	36.40	39.20	36.10	36.50	43.10	39.20	40.10	40.60
46	1971	—	34.90	38.30	35.90	37.40	36.60	39.50	40.20	40.00
47	1972	—	35.20	38.30	37.20	37.40	38.00	39.10	40.00	39.80
48	1973	—	35.20	38.40	35.80	36.90	37.40	38.00	38.20	38.60
49	1974	—	35.90	38.70	36.70	37.30	38.60	38.80	39.80	40.50
50	1975	—	35.90	38.20	35.50	37.30	38.40	39.70	40.40	39.40
51	1976	—	36.60	38.30	35.70	37.40	37.80	39.50	40.30	39.70
52	1977	—	35.60	38.50	36.10	37.90	38.30	39.60	40.90	40.50
53	1978	—	36.10	38.50	36.20	36.70	37.80	40.10	40.50	41.20
54	1979	—	37.60	39.30	36.50	38.10	38.30	40.00	39.60	40.80
55	1980	—	36.30	38.90	35.80	37.40	38.40	40.70	40.60	40.80
56	1981	—	36.71	39.40	36.75	38.49	39.03	39.95	40.74	41.14
57	1982	—	37.08	39.91	36.77	38.24	38.71	39.29	40.56	40.40
58	1983	—	38.58	40.50	36.89	38.42	39.35	40.47	41.22	40.69
59	1984	—	38.21	39.91	37.66	39.01	38.74	40.26	41.04	41.11
60	1985	—	39.02	41.32	37.42	38.25	38.49	39.48	41.56	41.84
61	1986	—	38.92	41.39	37.29	38.09	38.76	39.44	40.99	41.39
62	1987	—	38.16	40.29	37.65	38.24	39.21	38.54	38.77	40.50
63	1988	—	38.96	41.30	38.30	39.26	39.10	37.58	38.75	39.01
平成 元	1989	—	38.40	40.87	36.79	37.95	38.40	40.37	41.71	41.50
2	1990	—	37.78	40.54	37.92	38.77	38.58	38.66	38.66	39.68
3	1991	—	37.07	39.03	36.34	37.78	38.23	37.96	38.49	39.07
4	1992	—	37.49	39.24	36.76	37.80	38.40	39.06	39.14	40.81
5	1993	—	36.85	39.07	35.84	36.83	37.54	38.89	39.90	40.33
6	1994	—	37.13	38.63	36.29	37.83	37.41	38.30	38.22	39.43
7	1995	—	36.54	38.69	36.34	37.47	38.03	37.35	38.67	39.03
8	1996	—	36.82	38.83	35.57	36.69	37.00	38.41	38.13	39.28
9	1997	—	36.39	38.22	35.97	37.62	37.73	37.32	38.70	39.14
10	1998	33.86	36.01	37.78	39.81	40.90	41.85	42.35	43.17	44.07
11	1999	35.44	37.96	39.65	39.89	40.95	40.62	42.61	43.86	44.92
12	2000	<u>33.73</u>	36.44	38.43	40.51	41.05	41.67	42.69	42.89	43.20
13	2001	35.12	37.38	38.77	40.58	40.39	41.19	41.97	44.15	44.30
14	2002	35.03	37.53	39.56	40.11	41.50	41.58	42.21	42.33	43.49
15	2003	36.41	39.11	39.97	41.34	42.39	42.19	44.77	45.67	45.31
16	2004	35.49	38.76	40.56	41.50	42.70	42.80	43.96	45.18	45.79
17	2005	35.54	39.09	41.27	41.74	43.31	43.11	43.55	44.92	45.58
18	2006	35.68	39.70	41.78	42.32	44.45	44.37	44.59	46.01	46.34
19	2007	35.69	40.10	42.84	43.18	44.62	44.91	45.81	46.28	47.16
20	2008	36.38	40.48	43.19	43.84	45.63	45.70	46.68	47.47	47.78
21	2009	35.97	40.43	43.08	44.37	45.72	45.88	47.09	47.66	47.83
22	2010	36.39	40.85	43.53	44.78	46.11	46.36	46.82	47.77	48.00
23	2011	36.75	41.13	43.80	44.75	46.20	46.55	47.28	48.15	48.83
24	2012	36.75	41.35	43.72	44.54	46.10	46.36	47.46	48.51	49.07
25	2013	37.22	41.35	44.17	44.61	46.48	46.23	47.67	48.22	48.72
26	2014	37.24	41.96	44.38	45.03	46.69	47.13	48.05	48.99	49.24
27	2015	37.75	42.28	44.88	45.23	47.29	47.34	48.14	49.02	49.63
28	2016	38.47	42.53	45.21	46.42	47.79	48.36	47.83	49.00	49.58
29	2017	37.98	42.64	45.10	46.26	48.20	48.29	47.98	48.89	49.54
30	2018	38.44	42.73	45.61	46.74	48.73	49.29	48.42	49.21	49.33
令和 元	2019	38.54	43.10	45.47	46.79	48.34	49.02	48.93	49.42	49.45
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	37.46	41.23	44.33	45.32	47.49	47.87	47.94	48.94	49.49

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【持久走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	379.30	372.30	365.30	348.40	352.70	352.80
	41	1966	385.80	371.10	362.40	357.50	355.10	353.20
	42	1967	385.00	373.30	359.20	366.10	358.70	359.00
	43	1968	384.90	370.20	355.90	360.20	354.20	355.70
	44	1969	384.10	367.40	361.40	357.20	357.60	355.20
	45	1970	390.10	366.00	361.40	365.90	359.20	361.70
	46	1971	392.50	374.80	367.60	363.30	358.80	358.30
	47	1972	392.00	367.40	360.00	368.90	368.50	367.80
	48	1973	398.90	374.40	367.00	360.40	361.40	361.50
	49	1974	393.60	374.60	361.80	362.30	361.20	364.30
	50	1975	389.80	376.30	362.30	362.70	363.70	369.90
	51	1976	392.80	367.80	360.60	362.50	361.60	363.80
	52	1977	393.00	371.40	362.10	361.80	360.80	361.10
	53	1978	399.60	376.90	370.20	363.30	357.20	359.80
	54	1979	396.00	370.01	365.00	358.10	355.40	366.00
	55	1980	392.90	368.70	363.80	345.40	342.10	346.80
	56	1981	392.86	376.07	365.79	356.60	363.66	364.37
	57	1982	394.46	373.96	366.44	358.80	356.01	359.28
	58	1983	397.27	372.49	355.02	362.73	353.89	357.21
	59	1984	394.48	374.10	363.87	369.33	360.55	362.29
	60	1985	397.12	376.84	371.26	362.23	357.06	354.18
	61	1986	403.94	377.22	369.32	376.17	366.83	367.89
	62	1987	406.81	377.83	373.66	387.88	372.37	374.79
	63	1988	399.87	377.82	368.54	379.13	367.63	369.09
	平成	元	1989	407.56	379.57	374.99	368.58	360.60
	2	1990	410.83	376.21	369.97	378.07	366.92	369.94
	3	1991	416.03	385.87	377.72	387.23	380.74	381.26
	4	1992	418.65	377.76	376.19	375.89	365.14	364.64
	5	1993	414.82	380.51	373.65	382.14	367.91	366.21
	6	1994	413.04	377.23	372.12	382.51	376.00	377.21
	7	1995	418.09	382.45	372.71	384.90	379.59	377.05
	8	1996	419.97	389.95	381.65	382.14	376.41	376.30
	9	1997	415.52	377.92	363.39	388.05	379.73	383.23
	10	1998	431.89	395.47	383.80	384.24	375.93	373.06
	11	1999	436.71	401.30	387.64	386.10	377.02	377.93
	12	2000	440.68	399.25	379.39	390.02	387.93	375.78
	13	2001	436.47	402.43	377.37	392.17	363.90	368.48
	14	2002	437.57	386.88	382.67	394.10	379.10	375.32
	15	2003	437.35	398.47	382.88	384.70	374.72	378.58
	16	2004	435.95	393.48	385.03	396.38	379.93	380.18
	17	2005	430.45	388.50	380.90	393.95	381.72	380.82
	18	2006	434.38	389.01	374.97	389.99	375.42	375.77
	19	2007	432.75	392.42	382.19	387.82	382.54	373.64
	20	2008	431.31	395.49	381.39	383.52	370.92	371.35
	21	2009	428.44	387.35	377.79	381.54	371.55	371.34
	22	2010	424.03	386.36	377.88	383.67	373.04	368.06
	23	2011	433.02	390.24	380.65	379.02	368.32	365.86
	24	2012	431.59	389.38	378.64	382.22	366.17	366.10
	25	2013	430.61	392.44	378.01	380.65	366.38	366.29
	26	2014	425.11	389.69	378.65	378.66	364.69	365.23
	27	2015	436.03	386.42	378.18	386.83	367.17	368.39
	28	2016	431.89	386.27	373.56	383.28	365.82	364.97
	29	2017	429.14	383.60	374.47	383.67	367.59	366.42
	30	2018	437.26	393.27	380.60	384.12	368.03	367.99
	令和	元	2019	439.93	403.24	391.65	390.39	372.50
2	2020	COVID-19の影響により中止						
3	2021	444.39	401.37	391.90	392.99	381.88	382.18	

(注1) 男子は1500m、女子は1000mである。

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

【持久走(女子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和	40	1965	287.90	286.10	292.30	292.20	297.30	297.60
	41	1966	280.90	281.80	285.20	292.50	291.50	292.60
	42	1967	279.50	280.60	284.10	291.40	290.90	292.20
	43	1968	274.90	276.70	271.90	282.90	286.10	287.80
	44	1969	275.50	276.00	282.70	292.30	287.40	292.70
	45	1970	279.80	276.90	284.60	296.70	308.50	308.00
	46	1971	279.60	277.00	283.00	290.80	284.20	292.10
	47	1972	280.30	274.90	282.30	295.00	295.00	297.70
	48	1973	282.40	276.90	282.50	285.40	285.10	290.30
	49	1974	278.80	276.20	281.40	289.40	288.60	291.60
	50	1975	278.70	276.80	277.60	292.20	287.00	292.40
	51	1976	273.70	266.90	276.30	290.30	287.10	289.10
	52	1977	278.10	274.00	277.50	286.60	290.70	289.40
	53	1978	278.50	275.70	283.00	293.10	292.60	292.50
	54	1979	274.80	270.30	273.70	282.60	288.70	289.10
	55	1980	276.80	272.10	286.00	283.40	285.40	288.00
	56	1981	274.06	269.85	281.59	285.03	287.72	287.82
	57	1982	280.02	272.68	278.81	287.93	289.85	289.05
	58	1983	271.47	270.13	273.82	286.48	283.35	287.31
	59	1984	274.51	273.27	283.30	290.61	296.59	288.67
	60	1985	280.21	276.29	281.94	287.99	285.67	287.46
	61	1986	279.89	278.90	287.61	292.55	286.84	298.18
	62	1987	281.87	282.51	286.53	299.56	307.26	305.69
	63	1988	281.18	276.76	286.84	297.92	301.43	296.03
	平成	元	1989	282.98	275.25	284.99	293.53	297.88
	2	1990	284.42	279.51	290.59	300.13	299.53	298.94
	3	1991	284.30	279.73	287.53	307.66	304.59	304.78
	4	1992	285.65	276.00	284.44	292.21	291.34	292.17
	5	1993	283.69	278.69	281.41	294.10	296.61	297.73
	6	1994	285.53	276.97	283.81	302.08	301.86	300.58
	7	1995	292.63	280.06	283.54	303.88	299.56	300.28
	8	1996	297.74	287.63	293.63	305.86	310.25	305.18
	9	1997	291.70	280.83	288.58	306.74	304.85	309.96
	10	1998	300.10	292.05	292.34	299.78	300.62	298.12
	11	1999	306.72	295.66	307.89	311.33	301.72	305.00
	12	2000	309.97	298.20	302.50	308.72	307.28	304.88
	13	2001	305.07	294.63	298.35	315.08	309.00	312.77
	14	2002	301.70	288.90	295.35	327.52	324.72	318.22
	15	2003	305.88	301.93	301.27	308.43	307.95	309.65
	16	2004	298.12	294.50	298.18	315.55	317.15	314.97
	17	2005	304.32	293.35	297.53	320.62	315.88	310.18
	18	2006	304.48	291.05	296.36	313.33	312.90	315.89
	19	2007	302.70	295.21	301.52	315.03	312.43	313.07
	20	2008	302.27	290.04	298.66	309.10	307.60	309.49
	21	2009	301.73	290.60	293.75	309.27	308.58	307.90
	22	2010	302.45	288.52	298.64	306.49	303.58	307.38
	23	2011	303.46	291.36	298.19	308.58	302.64	301.78
	24	2012	304.14	291.46	294.70	309.68	307.31	304.66
	25	2013	303.82	288.80	295.76	305.03	305.14	308.38
	26	2014	301.64	292.49	291.11	304.06	299.19	302.65
	27	2015	304.15	287.34	296.67	304.34	301.96	302.74
	28	2016	300.53	285.61	290.13	302.67	297.43	302.11
	29	2017	297.89	286.09	289.57	304.18	299.79	305.35
	30	2018	304.11	288.98	288.76	302.42	300.13	307.66
	令和	元	2019	302.79	294.28	297.10	304.53	305.05
2	2020	COVID-19の影響により中止						
3	2021	305.76	297.91	296.33	309.49	309.96	319.92	

(注3) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【50m走(男子)の年次統計】

(単位:秒)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	9.00	8.80	8.30	8.00	7.60	7.40	7.40	7.30
41	1966	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.20
42	1967	—	9.10	8.80	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.70	7.40	7.30
43	1968	—	9.10	8.80	8.50	<u>8.20</u>	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
44	1969	—	9.10	8.80	8.50	8.10	7.70	7.40	7.30	7.20
45	1970	—	9.10	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	<u>7.40</u>
46	1971	—	9.10	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.30	7.20
47	1972	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.50	7.40	7.20
48	1973	—	9.20	8.90	8.60	<u>8.20</u>	7.70	7.50	7.40	7.30
49	1974	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	<u>7.40</u>
50	1975	—	9.20	8.90	8.50	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
51	1976	—	9.20	8.90	8.50	8.10	<u>7.80</u>	7.50	7.30	7.20
52	1977	—	9.20	8.90	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.20
53	1978	—	9.30	8.80	8.60	8.10	<u>7.80</u>	7.60	7.40	7.30
54	1979	—	9.30	8.90	8.60	8.00	<u>7.80</u>	7.50	7.40	7.20
55	1980	—	9.20	8.90	8.60	8.10	7.70	7.60	7.40	7.30
56	1981	—	9.17	8.89	8.54	8.13	7.74	7.48	7.38	7.20
57	1982	—	9.16	8.86	8.60	8.10	7.69	7.44	7.25	7.15
58	1983	—	9.16	8.83	8.58	8.16	7.70	7.58	7.41	7.25
59	1984	9.44	9.22	8.87	8.61	8.10	7.79	7.62	7.39	7.27
60	1985	9.45	9.16	8.85	8.57	8.10	7.69	7.55	7.34	7.22
61	1986	9.44	9.16	8.81	8.57	8.10	7.71	7.65	7.34	7.23
62	1987	9.42	9.16	8.84	8.63	8.15	7.72	7.66	7.41	<u>7.40</u>
63	1988	<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	7.56	7.46	7.27	7.17
6	1994	9.61	9.22	8.90	8.56	8.02	7.61	7.52	7.32	7.21
7	1995	9.61	9.25	8.82	8.48	7.97	7.63	7.55	7.35	7.22
8	1996	9.64	9.23	8.88	8.57	8.01	7.63	7.46	7.30	7.22
9	1997	9.78	9.30	8.95	8.56	8.01	7.65	7.58	7.33	7.23
10	1998	9.80	9.36	8.95	8.65	8.03	7.70	7.70	<u>7.50</u>	7.35
11	1999	9.75	9.27	8.96	8.58	8.06	7.63	7.61	7.45	7.36
12	2000	9.81	9.37	8.97	8.72	8.10	7.66	7.60	7.40	7.28
13	2001	<u>9.84</u>	9.37	8.98	8.69	8.10	7.67	7.54	7.30	7.27
14	2002	9.70	9.33	8.95	8.66	8.03	7.71	<u>7.71</u>	7.44	7.35
15	2003	9.80	9.35	8.96	8.68	8.12	7.76	7.57	7.33	7.28
16	2004	9.81	9.36	8.94	<u>8.74</u>	8.08	7.76	7.60	7.37	7.24
17	2005	9.82	<u>9.40</u>	<u>9.01</u>	8.60	8.04	7.67	7.59	7.36	7.29
18	2006	9.74	9.38	8.97	8.72	8.06	7.67	7.59	7.38	7.29
19	2007	9.77	9.38	8.98	8.71	8.04	7.64	7.58	7.37	7.29
20	2008	9.75	9.32	8.92	8.64	8.03	7.66	7.55	7.35	7.24
21	2009	9.71	9.29	8.86	8.61	7.95	7.59	7.58	7.35	7.26
22	2010	9.70	9.28	8.89	8.59	7.98	7.57	7.56	7.34	7.25
23	2011	9.66	9.30	8.87	8.62	7.97	7.57	7.58	7.35	7.25
24	2012	9.67	9.28	8.89	8.64	8.00	7.57	7.57	7.33	7.26
25	2013	9.70	9.32	8.90	8.60	7.98	7.57	7.52	7.30	7.23
26	2014	9.70	9.27	8.87	8.60	7.96	7.57	7.52	7.31	7.21
27	2015	9.66	9.24	8.85	8.61	7.94	<u>7.52</u>	7.55	7.33	7.21
28	2016	9.65	9.29	8.86	8.61	7.96	7.57	7.58	7.33	7.24
29	2017	9.66	9.21	8.85	8.56	7.94	7.53	7.58	7.33	7.24
30	2018	9.62	9.22	8.83	8.61	7.92	7.54	7.57	7.35	7.25
令和 元	2019	9.67	9.27	8.85	8.60	7.98	7.57	7.61	7.39	7.32
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	9.71	9.31	8.85	8.63	7.96	7.53	7.57	7.32	7.27

【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
	42	1967	—	9.50	9.20	8.90	8.90	8.80	9.00	8.90
	43	1968	—	<u>9.30</u>	<u>9.00</u>	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80
	44	1969	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80
	45	1970	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80
	46	1971	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.90	8.90	8.80
	47	1972	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.70	8.90	8.80
	48	1973	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.90	8.80	8.80
	49	1974	—	9.50	9.20	9.00	8.70	8.80	8.90	8.80
	50	1975	—	9.50	9.20	8.90	8.80	8.80	9.00	9.00
	51	1976	—	9.50	9.10	8.90	8.70	8.80	<u>8.70</u>	8.80
	52	1977	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.80	8.90	8.70
	53	1978	—	9.40	9.10	9.00	8.80	8.80	8.90	8.80
	54	1979	—	9.50	9.20	8.90	8.70	8.70	<u>8.70</u>	8.70
	55	1980	—	9.40	9.10	9.00	8.70	8.70	<u>8.70</u>	8.70
	56	1981	—	9.43	9.10	8.91	8.72	8.71	8.73	8.73
	57	1982	—	9.43	9.08	8.96	8.69	8.70	8.73	8.72
	58	1983	—	9.42	9.05	8.94	8.77	8.78	8.91	8.80
	59	1984	9.70	9.41	9.09	8.94	8.78	8.82	8.90	8.81
	60	1985	9.71	9.44	9.08	8.94	8.70	8.70	9.02	8.85
	61	1986	9.68	9.42	9.07	8.99	<u>9.01</u>	8.83	8.88	8.78
	62	1987	9.74	9.39	9.11	9.03	8.78	8.79	8.92	9.05
	63	1988	<u>9.66</u>	9.35	9.07	8.93	8.74	8.74	9.05	9.02
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
	3	1991	9.89	9.44	9.09	8.97	8.74	8.71	<u>9.20</u>	9.09
	4	1992	9.80	9.45	9.06	8.93	<u>8.66</u>	8.64	<u>8.72</u>	8.75
	5	1993	9.71	9.43	9.07	<u>8.89</u>	8.67	<u>8.62</u>	8.89	8.86
	6	1994	9.82	9.45	9.13	8.98	8.73	8.72	8.90	8.90
	7	1995	9.90	9.45	9.11	8.94	8.69	<u>8.62</u>	8.96	8.86
	8	1996	9.88	9.51	9.18	9.02	8.78	8.77	8.80	8.93
	9	1997	9.88	9.57	9.21	9.03	8.76	8.76	8.90	8.85
	10	1998	10.04	9.61	9.28	9.18	8.92	8.90	9.09	8.97
	11	1999	10.01	9.59	9.25	9.16	8.92	8.94	9.07	9.02
	12	2000	<u>10.10</u>	9.61	9.23	9.21	8.95	8.89	9.04	9.04
	13	2001	10.07	9.60	9.27	9.20	8.95	8.94	9.12	8.99
	14	2002	9.96	9.61	<u>9.30</u>	<u>9.24</u>	8.97	<u>8.98</u>	9.19	<u>9.19</u>
	15	2003	10.03	9.58	9.28	<u>9.24</u>	8.90	8.97	8.89	8.91
	16	2004	10.04	<u>9.64</u>	9.24	9.14	8.91	8.88	9.05	8.93
	17	2005	10.04	9.60	9.28	9.09	8.84	8.83	9.07	9.06
	18	2006	10.01	9.61	9.25	9.18	8.82	8.80	9.01	8.95
	19	2007	10.06	9.63	9.26	9.13	8.83	8.76	9.03	8.97
	20	2008	10.03	9.57	9.21	9.11	8.81	8.82	8.90	8.89
	21	2009	9.99	9.55	9.18	9.12	8.79	8.73	8.99	8.94
	22	2010	10.04	9.55	9.20	9.06	8.82	8.75	8.95	8.91
	23	2011	10.02	9.62	9.18	9.10	8.78	8.76	8.99	8.96
	24	2012	9.98	9.57	9.23	9.12	8.82	8.76	9.02	8.94
	25	2013	10.00	9.60	9.22	9.13	8.79	8.74	8.94	8.94
	26	2014	10.02	9.56	9.23	9.12	8.81	8.71	8.95	8.87
	27	2015	9.96	9.51	9.17	9.11	8.78	8.72	8.91	8.87
	28	2016	9.97	9.55	9.15	9.08	8.77	8.72	8.97	8.85
	29	2017	10.00	9.49	9.16	9.06	8.72	8.67	8.98	8.91
	30	2018	9.92	9.52	9.15	9.07	8.75	8.67	8.94	8.89
令和 元	2019	9.97	9.51	9.17	9.10	8.80	8.73	8.82	8.87	8.90
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	9.94	9.50	9.20	9.16	8.86	8.75	8.98	8.92	8.93

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【ボール投げ(男子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
昭和 40	1965	—	31.70	35.30	19.10	21.50	24.40	25.90	27.70	29.00	
	41	1966	—	31.00	32.30	18.10	21.10	23.10	25.40	27.00	28.20
	42	1967	—	29.50	33.50	18.60	21.20	24.50	26.10	27.10	28.70
	43	1968	—	30.00	34.10	18.60	21.10	24.00	26.00	27.20	28.30
	44	1969	—	30.70	35.10	18.90	21.50	24.30	26.10	28.00	28.30
	45	1970	—	31.20	35.20	18.70	21.10	24.50	26.40	27.90	28.40
	46	1971	—	30.40	34.90	19.30	22.00	24.80	26.50	27.90	29.30
	47	1972	—	29.60	33.90	18.70	21.20	24.50	25.90	27.30	28.20
	48	1973	—	29.00	33.70	19.30	22.20	24.70	27.50	28.40	29.20
	49	1974	—	29.00	32.90	18.80	21.80	24.30	25.90	27.20	27.50
	50	1975	—	28.30	33.30	19.00	21.60	24.30	26.30	26.90	27.40
	51	1976	—	28.10	33.50	19.00	21.90	24.30	25.90	27.60	29.10
	52	1977	—	29.40	33.80	19.20	22.00	24.40	25.80	27.10	28.10
	53	1978	—	29.90	34.00	19.00	22.00	24.50	25.10	27.00	27.30
	54	1979	—	30.10	34.60	19.10	22.20	24.70	26.20	28.10	29.10
	55	1980	—	30.10	34.40	19.60	22.40	24.80	25.60	26.60	28.00
	56	1981	—	29.81	34.38	19.07	21.88	24.34	26.50	28.31	29.17
	57	1982	—	29.30	33.45	19.95	22.00	25.10	26.13	28.00	29.16
	58	1983	—	28.85	33.46	19.79	21.66	24.62	26.00	27.22	29.01
	59	1984	25.02	29.03	33.27	19.06	21.79	24.50	26.16	27.45	28.65
平成 元	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
	元	1989	23.63	28.23	31.91	19.45	22.08	24.66	25.77	26.95	27.44
	2	1990	23.43	27.58	32.24	19.64	22.17	24.58	24.64	25.60	26.70
	3	1991	23.38	27.24	31.70	20.22	23.01	25.25	24.73	29.79	27.20
	4	1992	23.33	27.60	32.27	18.97	22.78	24.75	25.54	27.14	28.13
	5	1993	22.61	26.90	31.63	19.36	21.77	24.39	25.26	26.51	27.44
	6	1994	21.93	26.44	29.89	19.44	22.39	25.01	24.20	25.71	26.17
	7	1995	21.87	25.73	30.50	18.72	21.40	23.59	24.41	25.72	26.41
	8	1996	22.05	26.52	30.53	18.69	21.02	23.57	25.54	26.55	27.16
	9	1997	21.84	25.61	29.42	18.96	21.80	24.00	25.40	26.00	27.18
	10	1998	21.79	25.89	29.63	18.60	21.78	24.26	24.58	26.10	27.38
	11	1999	21.66	25.80	29.67	19.08	21.71	24.27	24.41	25.64	26.93
	12	2000	22.00	25.91	30.31	18.78	21.37	23.50	24.83	25.42	26.52
	13	2001	21.66	25.32	29.35	18.77	21.75	24.40	25.33	26.79	26.88
	14	2002	22.38	26.18	30.25	18.69	21.65	24.21	23.90	25.17	26.07
	15	2003	21.45	25.47	30.32	18.88	21.68	23.84	25.05	26.48	27.37
	16	2004	21.38	25.57	29.60	18.62	21.68	23.64	24.43	26.10	26.97
	17	2005	21.90	25.78	29.84	18.91	21.89	24.21	24.90	25.89	26.69
	18	2006	22.14	26.07	29.87	18.34	21.40	23.92	24.71	26.68	27.17
	19	2007	22.42	26.12	30.12	18.46	21.38	24.06	25.39	26.65	27.56
	20	2008	22.45	26.51	30.44	18.72	21.56	24.17	25.46	26.86	27.65
	21	2009	22.33	26.46	30.40	18.87	21.79	24.11	25.15	26.62	27.53
	22	2010	21.83	25.66	29.90	18.87	21.88	24.45	24.79	26.63	27.46
	23	2011	21.45	25.41	29.44	18.83	21.99	24.74	24.89	26.30	27.40
	24	2012	20.73	24.96	28.79	18.77	21.67	24.62	24.83	26.24	26.97
	25	2013	20.55	24.22	28.40	18.76	22.01	24.53	24.76	26.55	27.10
	26	2014	20.18	24.01	27.79	18.85	21.91	24.88	24.78	26.04	27.39
	27	2014	19.84	23.56	27.52	18.59	22.02	24.77	24.26	25.92	27.05
	28	2016	20.10	23.25	26.91	18.43	21.58	24.54	23.89	25.43	26.58
	29	2017	20.21	23.60	26.73	18.71	21.88	24.46	24.04	25.68	26.75
	30	2018	19.94	23.45	26.96	18.50	22.01	24.61	23.93	25.44	26.43
	令和 元	2019	19.23	22.67	26.10	18.43	21.38	24.55	23.85	25.42	26.31
2	2020	COVID-19の影響により中止									
3	2021	18.78	21.99	25.69	17.91	21.21	24.19	23.10	24.81	25.56	

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

【ボール投げ(女子)の年次統計】

(単位:m)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
昭和 40	1965	—	16.70	17.90	13.30	14.30	15.20	15.90	16.00	16.40
41	1966	—	16.60	18.80	13.60	14.40	15.20	15.30	16.00	16.20
42	1967	—	16.30	19.00	13.60	14.30	14.90	15.50	16.30	16.30
43	1968	—	17.00	20.00	14.20	14.80	15.40	15.90	16.70	16.90
44	1969	—	17.50	20.20	13.60	14.60	15.10	15.20	15.50	15.90
45	1970	—	18.40	21.00	14.00	14.60	15.50	15.80	16.10	16.60
46	1971	—	17.80	21.00	14.20	14.90	15.50	16.10	16.70	16.80
47	1972	—	17.60	20.80	13.70	14.80	15.40	15.20	16.00	15.70
48	1973	—	17.40	20.00	14.40	15.70	16.10	16.40	16.50	16.60
49	1974	—	16.90	19.40	13.90	15.00	15.80	15.80	16.00	16.40
50	1975	—	16.70	19.60	13.90	15.00	15.70	16.20	16.80	16.80
51	1976	—	16.80	20.00	13.70	14.80	15.70	15.80	16.70	17.30
52	1977	—	16.50	19.20	13.60	15.00	15.10	15.90	16.60	16.80
53	1978	—	17.30	20.40	13.70	15.00	15.80	15.40	15.90	16.40
54	1979	—	16.40	20.40	14.30	15.30	15.90	16.10	16.40	17.00
55	1980	—	16.80	20.10	13.90	14.60	15.50	15.40	15.60	16.00
56	1981	—	16.93	19.43	14.62	15.24	15.69	15.65	15.76	16.08
57	1982	—	17.22	19.92	13.67	14.77	15.72	16.20	16.26	16.65
58	1983	—	17.12	19.71	14.02	14.75	15.71	16.19	16.29	16.64
59	1984	13.50	16.71	19.27	13.64	14.86	15.42	15.98	16.36	17.04
60	1985	13.91	16.22	18.98	13.38	14.81	15.58	15.30	15.80	16.70
61	1986	13.93	16.41	19.19	13.67	14.50	15.47	15.40	15.64	15.60
62	1987	14.06	16.93	19.00	13.20	14.29	15.30	15.81	15.90	16.15
63	1988	14.13	16.51	19.00	13.84	14.59	15.21	14.96	15.32	15.67
平成 元	1989	13.68	16.32	18.67	13.89	14.81	15.80	15.49	15.86	16.36
2	1990	13.40	16.16	18.77	13.44	14.64	14.84	14.53	15.02	15.29
3	1991	13.04	15.96	17.99	13.69	14.56	15.39	14.37	14.68	14.90
4	1992	13.44	16.07	18.30	13.43	14.71	15.30	15.26	15.67	15.90
5	1993	12.96	15.86	17.86	13.56	14.30	15.23	14.66	15.29	15.45
6	1994	13.13	15.53	17.76	13.41	14.65	15.29	14.30	14.47	15.13
7	1995	12.68	14.96	17.19	13.14	14.24	15.07	14.14	14.68	14.74
8	1996	12.85	15.23	17.04	12.26	13.73	14.74	14.89	15.05	15.42
9	1997	12.48	14.89	16.70	12.42	13.64	14.34	14.50	15.04	15.35
10	1998	12.55	14.41	16.58	11.99	13.51	14.34	13.92	14.58	15.05
11	1999	12.73	14.76	17.17	12.24	13.58	13.77	14.03	14.54	15.34
12	2000	12.57	15.17	16.89	12.25	13.33	14.09	13.80	14.02	14.60
13	2001	12.96	15.02	16.29	12.12	13.16	13.95	13.83	14.45	14.92
14	2002	12.86	14.79	16.73	12.00	13.25	14.21	13.40	13.85	13.99
15	2003	12.31	14.75	16.82	12.15	13.29	13.85	14.76	14.64	15.01
16	2004	12.70	14.92	17.11	12.44	12.96	13.95	14.04	14.43	14.69
17	2005	12.79	15.37	17.18	12.34	13.69	14.12	13.84	14.14	14.55
18	2006	12.86	15.30	17.31	12.15	13.61	14.25	13.98	14.59	14.71
19	2007	12.82	15.46	17.57	12.43	13.60	14.45	14.28	14.79	15.07
20	2008	12.93	15.40	17.74	12.41	13.75	14.36	14.31	15.05	15.18
21	2009	12.79	15.14	17.35	12.29	13.71	14.50	14.25	14.78	15.18
22	2010	12.31	14.98	17.03	12.23	13.58	14.48	14.34	14.69	14.85
23	2011	12.24	14.45	17.01	11.95	13.44	14.42	14.15	14.81	15.03
24	2012	12.24	14.68	16.52	11.99	13.24	14.28	14.04	14.65	15.06
25	2013	12.44	14.42	16.66	11.67	13.44	14.22	14.04	14.74	14.99
26	2014	12.28	14.72	16.43	12.00	13.30	14.45	13.86	14.49	14.90
27	2014	12.25	14.71	16.80	11.80	13.54	14.04	14.02	14.28	14.84
28	2016	12.37	14.59	16.84	12.05	13.43	14.33	13.47	14.45	14.66
29	2017	12.37	14.90	16.65	12.31	13.68	14.39	13.76	14.22	15.04
30	2018	12.44	14.59	16.88	12.32	13.83	14.77	14.06	14.53	14.51
令和 元	2019	12.22	14.61	16.39	12.22	13.65	14.67	14.22	14.59	14.86
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	12.23	14.66	16.34	11.79	13.25	14.36	13.83	14.35	14.71

(注2) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【上体起こし(男子)の年次統計】

(単位:回)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	15.29	17.03	18.63	19.94	23.91	25.11	24.92	26.04	27.21
11	1999	16.02	17.87	19.73	21.04	24.12	25.63	26.35	28.71	29.43
12	2000	15.97	17.45	19.29	22.12	24.91	26.97	27.15	28.72	29.68
13	2001	16.35	18.02	19.84	21.37	24.77	26.81	28.26	30.41	30.51
14	2002	16.65	18.48	19.98	22.05	25.41	26.59	26.91	28.60	29.68
15	2003	16.39	18.39	20.37	22.83	26.71	27.69	27.94	30.36	30.68
16	2004	17.04	19.06	20.65	22.38	25.26	26.91	28.20	30.89	31.51
17	2005	16.61	18.86	20.77	22.67	26.43	27.74	29.13	31.35	32.20
18	2006	16.90	18.96	20.85	22.63	26.81	28.62	28.37	31.60	32.19
19	2007	17.00	19.23	21.21	22.88	27.05	29.05	29.61	31.27	32.96
20	2008	17.63	19.41	21.42	23.22	27.22	29.58	29.79	32.60	32.95
21	2009	17.34	19.62	21.56	23.74	27.40	29.32	29.91	31.92	33.30
22	2010	17.38	19.36	21.40	23.77	28.03	29.81	29.56	32.58	33.63
23	2011	17.64	19.71	21.70	23.65	27.80	30.30	29.80	31.94	33.46
24	2012	17.78	20.07	22.12	23.99	28.16	30.37	30.09	32.91	33.40
25	2013	17.83	20.12	22.24	24.31	28.32	30.54	29.95	32.73	33.93
26	2014	17.79	20.31	22.40	24.18	28.25	30.44	29.93	32.34	33.59
27	2015	17.90	20.26	22.48	24.09	28.18	30.46	29.40	31.81	33.09
28	2016	18.27	20.42	22.62	24.04	28.21	30.18	29.65	31.48	32.89
29	2017	18.56	20.87	22.58	24.03	28.13	30.11	29.48	31.75	32.58
30	2018	18.64	20.75	22.83	23.78	27.95	29.99	29.11	31.46	32.48
令和 元	2019	18.22	20.65	22.54	23.78	27.08	29.45	28.91	30.97	32.38
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	17.59	19.55	21.43	23.00	26.57	28.59	27.31	29.64	31.03

【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
27	2015	16.67	18.80	20.17	20.23	23.70	24.32	23.30	24.44	25.35
28	2016	17.10	18.95	20.56	20.64	23.82	24.62	22.94	24.69	25.09
29	2017	17.30	19.45	20.76	20.44	24.16	24.83	23.06	24.38	25.39
30	2018	17.34	19.53	20.93	20.92	24.05	25.39	23.11	24.48	24.97
令和 元	2019	17.16	19.49	20.95	20.83	23.69	24.95	23.72	24.67	25.03
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	16.78	18.33	19.70	19.61	22.55	23.72	22.38	23.57	24.27

【長座体前屈(男子)の年次統計】

(単位:cm)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	30.90	32.95	33.96	36.87	41.01	<u>42.70</u>	44.51	<u>44.77</u>	<u>46.20</u>
11	1999	<u>30.16</u>	<u>31.94</u>	34.25	<u>36.50</u>	<u>39.12</u>	44.26	45.47	48.13	49.05
12	2000	30.39	32.42	34.31	37.44	41.41	43.07	48.78	48.64	49.91
13	2001	31.03	32.59	34.99	37.38	41.33	44.57	47.09	51.43	51.61
14	2002	31.78	32.94	34.86	37.71	41.49	44.12	<u>43.76</u>	45.99	48.22
15	2003	31.51	33.53	35.00	37.92	41.88	44.00	49.00	50.44	51.42
16	2004	30.20	32.26	<u>33.94</u>	37.92	40.58	42.84	47.33	51.89	52.46
17	2005	30.85	32.12	34.19	37.86	42.46	45.48	47.38	50.30	52.57
18	2006	31.05	32.94	34.69	38.22	42.36	46.07	47.27	50.31	52.36
19	2007	31.29	33.03	35.24	38.14	43.33	46.79	48.52	50.00	52.99
20	2008	31.23	32.76	35.33	39.44	43.16	47.21	48.40	51.28	52.13
21	2009	31.05	33.24	35.33	39.53	44.22	47.46	48.99	51.43	53.23
22	2010	31.32	33.25	35.79	39.81	44.55	48.90	48.26	51.77	53.40
23	2011	31.54	33.07	35.49	40.02	44.85	48.23	49.14	50.87	53.83
24	2012	31.58	33.23	35.55	40.82	45.13	48.50	48.17	52.11	52.82
25	2013	31.62	33.18	35.86	40.29	45.19	48.64	48.40	51.33	53.70
26	2014	31.70	33.95	36.20	41.26	45.03	49.55	48.59	51.23	52.93
27	2015	32.24	34.09	36.77	40.99	45.55	49.19	49.18	51.48	53.42
28	2016	32.56	34.14	36.86	40.93	44.48	48.49	48.46	50.95	52.95
29	2017	32.24	34.32	36.79	41.29	45.66	48.65	48.60	51.10	52.68
30	2018	32.88	34.69	36.93	40.73	46.00	49.45	47.93	50.35	52.66
令和 元	2019	32.50	34.83	37.04	41.34	44.86	49.23	48.17	50.49	51.77
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	33.63	36.03	37.88	41.28	45.96	48.98	47.85	50.03	52.33

【長座体前屈(女子)の年次統計】

(単位:cm)

年 度	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年	
平成 10	1998	33.94	36.09	38.63	41.55	43.69	45.13	44.34	44.56	45.58
11	1999	33.48	<u>35.58</u>	37.81	41.23	42.32	<u>42.91</u>	44.30	45.28	45.80
12	2000	<u>32.98</u>	35.65	38.04	41.81	43.85	44.17	46.07	45.54	47.15
13	2001	33.11	35.73	38.56	41.59	42.71	44.43	44.18	46.28	45.69
14	2002	34.47	35.78	38.34	<u>40.27</u>	<u>42.05</u>	43.73	<u>43.98</u>	<u>43.58</u>	<u>44.36</u>
15	2003	34.99	37.07	38.39	41.37	43.47	43.14	46.12	48.38	49.58
16	2004	33.13	35.76	<u>37.64</u>	40.73	42.46	43.62	45.49	47.24	48.32
17	2005	33.59	35.59	38.29	41.53	43.61	44.25	45.67	46.43	48.78
18	2006	34.32	36.61	38.90	41.63	44.01	45.10	45.83	47.88	48.86
19	2007	34.78	36.89	39.28	41.84	44.64	46.45	46.14	47.82	49.43
20	2008	34.46	37.02	39.46	42.47	44.86	46.78	47.00	47.95	49.59
21	2009	34.24	37.01	39.55	42.87	44.94	46.85	47.43	48.73	49.04
22	2010	34.78	37.12	40.25	42.97	45.75	47.13	47.43	49.59	49.90
23	2011	34.72	36.91	40.11	43.99	46.14	47.83	47.27	48.87	50.68
24	2012	35.14	37.34	40.04	43.86	46.26	47.94	47.83	48.98	50.10
25	2013	34.98	37.16	39.99	43.34	46.52	48.45	48.08	49.14	50.01
26	2014	35.42	37.99	40.70	43.81	46.19	48.90	48.56	49.72	50.52
27	2015	35.67	38.28	41.21	44.18	46.80	48.47	49.19	50.30	51.82
28	2016	35.70	37.92	41.16	44.56	46.76	48.91	48.32	49.74	51.20
29	2017	35.54	38.37	40.83	44.53	47.63	49.29	48.74	49.77	51.10
30	2018	35.94	38.53	41.39	44.75	47.57	50.38	48.84	50.19	51.21
令和 元	2019	36.36	39.00	41.68	44.69	47.73	50.32	49.59	50.29	50.88
2	2020	COVID-19の影響により中止								
3	2021	37.27	40.16	42.42	43.96	48.02	49.92	49.36	50.66	51.83

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【20mシャトルラン(男子)の年次統計】

(単位:回)

年 度		小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
平成 10	1998	37.96	45.69	51.98	54.88	77.01	85.29	72.13	76.54	88.20
	11	1999	39.57	47.06	54.30	60.02	<u>70.48</u>	87.56	75.99	80.42
	12	2000	38.55	<u>43.93</u>	53.55	62.06	75.48	81.04	80.70	87.29
	13	2001	<u>37.57</u>	45.51	<u>51.09</u>	60.78	77.90	86.53	87.16	92.85
	14	2002	40.68	47.01	53.02	58.94	75.27	<u>79.41</u>	<u>64.45</u>	80.85
15	2003	37.64	45.70	53.15	61.75	80.12	85.06	86.51	95.53	
16	2004	39.48	46.88	55.67	61.76	79.06	83.28	86.07	96.90	
17	2005	40.58	49.67	55.66	63.55	80.58	87.57	85.26	92.29	
18	2006	41.60	49.76	59.31	62.36	82.36	88.15	83.48	97.33	
19	2007	42.43	52.24	60.82	65.19	83.35	89.22	89.43	97.12	
20	2008	43.81	54.50	63.56	69.25	85.66	91.81	91.38	99.98	
21	2009	43.62	54.60	64.53	70.77	88.15	92.19	91.55	97.25	
22	2010	45.59	55.18	64.86	71.70	88.88	95.24	91.37	100.29	
23	2011	46.67	56.54	66.21	72.74	89.87	95.26	93.04	99.78	
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	<u>94.37</u>	<u>102.61</u>	
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	
26	2014	47.94	58.26	67.20	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	
27	2015	46.82	57.42	66.02	<u>72.99</u>	88.83	95.69	93.37	102.30	
28	2016	48.07	57.00	65.88	71.68	90.80	96.67	92.01	101.10	
29	2017	47.88	<u>58.76</u>	66.21	72.59	<u>91.06</u>	<u>96.95</u>	91.01	98.21	
30	2018	<u>48.36</u>	57.55	<u>67.31</u>	70.05	89.88	95.95	89.14	96.79	
令和 元	2019	47.46	56.69	65.34	68.95	85.78	91.47	87.95	96.16	
	2	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	46.14	52.49	61.64	67.29	84.01	91.71	84.61	92.58
									94.36	

【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
	12	2000	<u>28.58</u>	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30
	13	2001	30.02	<u>35.01</u>	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96
	14	2002	30.45	35.42	39.20	39.70	46.13	46.49	<u>34.35</u>	44.18
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	
23	2011	34.23	42.35	50.32	52.64	60.07	59.00	51.39	54.79	
24	2012	35.14	43.70	49.26	52.25	59.93	58.74	52.38	54.78	
25	2013	36.09	44.38	51.08	51.49	59.64	57.81	53.77	55.42	
26	2014	36.71	45.22	51.34	52.51	60.03	60.26	53.74	56.35	
27	2015	35.99	45.89	51.91	53.66	60.87	58.70	<u>53.91</u>	<u>56.35</u>	
28	2016	36.90	45.15	52.53	54.15	62.54	60.33	52.71	55.89	
29	2017	37.06	<u>46.17</u>	51.83	<u>54.53</u>	<u>62.97</u>	60.77	52.73	55.60	
30	2018	<u>37.84</u>	46.06	<u>53.22</u>	53.45	62.34	<u>62.30</u>	52.54	55.31	
令和 元	2019	37.44	45.99	51.71	53.35	59.59	58.70	53.28	55.89	
	2	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	37.56	43.72	48.67	49.96	56.57	56.84	50.93	53.11
									52.52	

【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	149.24	157.98	168.91	180.51	195.57	212.12	217.95	224.98	228.81	
	12	147.73	156.96	167.23	<u>177.11</u>	195.85	208.82	217.64	226.48	230.92	
	13	147.87	156.40	166.55	180.83	198.54	214.27	223.96	231.04	235.30	
	14	2002	148.53	159.66	167.03	179.59	198.81	210.67	<u>211.14</u>	<u>219.91</u>	<u>224.85</u>
	15	2003	148.03	158.91	169.91	178.10	196.75	<u>208.40</u>	220.05	228.02	231.31
16	2004	146.80	155.26	167.08	180.37	198.86	209.41	220.40	228.07	233.24	
17	2005	146.69	155.83	166.96	180.26	198.72	210.85	213.74	222.73	226.91	
18	2006	146.52	156.09	166.61	178.26	196.89	210.14	214.53	223.22	227.33	
19	2007	146.75	155.18	166.28	177.87	<u>195.52</u>	210.64	216.24	224.38	228.05	
20	2008	146.84	156.69	166.69	180.85	197.64	211.33	217.31	224.53	228.06	
21	2009	146.09	154.90	166.38	180.96	200.05	211.40	217.62	225.95	230.34	
22	2010	146.79	155.08	166.27	182.39	199.73	215.18	217.38	225.71	230.27	
23	2011	147.57	156.03	166.42	180.68	200.24	214.09	219.51	226.47	231.05	
24	2012	146.19	155.54	165.84	182.52	199.40	213.69	219.36	228.47	231.70	
25	2013	146.61	154.92	165.69	181.75	199.66	213.69	218.37	227.61	232.21	
26	2014	145.70	154.99	166.05	183.48	200.64	214.37	217.41	225.57	230.00	
27	2015	<u>144.98</u>	<u>153.90</u>	165.54	183.04	202.07	215.16	218.94	226.91	232.00	
28	2016	146.90	155.42	165.86	182.27	201.18	215.32	218.85	226.36	231.21	
29	2017	146.63	155.29	<u>165.41</u>	184.25	202.73	215.40	219.12	226.82	230.81	
令和 元	30	2018	146.62	155.26	166.60	184.04	<u>203.31</u>	<u>217.11</u>	220.17	227.44	231.64
	2	2019	146.93	155.58	165.96	184.68	201.88	215.36	217.90	226.98	230.00
	3	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	146.97	154.82	167.17	<u>184.75</u>	201.62	215.60	216.48	226.04	228.71

【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	141.20	148.97	158.01	160.22	166.00	<u>165.52</u>	167.91	170.77	172.95	
	12	2000	138.65	149.00	155.58	160.31	165.53	167.35	167.26	166.71	168.88
	13	2001	139.85	148.40	<u>155.07</u>	162.46	167.62	167.80	169.02	170.84	172.90
	14	2002	139.25	148.85	155.59	160.57	<u>165.31</u>	167.15	<u>160.47</u>	<u>160.58</u>	<u>165.26</u>
	15	2003	139.93	<u>152.54</u>	158.23	<u>158.70</u>	166.64	165.97	172.75	171.32	171.22
16	2004	138.99	<u>146.70</u>	156.02	164.39	168.05	169.33	168.68	171.88	171.80	
17	2005	139.14	148.14	156.72	162.46	166.87	167.22	163.53	166.04	169.19	
18	2006	138.96	148.39	156.63	162.34	168.59	168.52	165.15	169.27	168.43	
19	2007	138.51	147.60	156.71	161.52	167.78	169.38	167.47	169.27	171.77	
20	2008	139.09	148.78	156.81	162.57	168.95	170.22	168.72	171.43	171.32	
21	2009	<u>137.91</u>	147.34	156.32	162.54	169.84	170.83	169.93	171.71	171.45	
22	2010	138.37	148.37	156.90	165.67	170.16	171.43	170.10	172.73	173.00	
23	2011	139.25	148.08	157.61	164.32	170.27	171.87	170.61	173.80	174.74	
24	2012	138.68	148.54	156.19	165.12	169.70	172.08	170.45	173.34	175.16	
25	2013	139.04	147.57	156.98	164.15	171.73	172.82	171.44	173.72	174.64	
26	2014	139.31	148.42	156.16	166.42	171.83	174.86	171.12	173.08	174.06	
27	2015	138.40	148.30	157.16	167.07	173.19	173.83	172.07	174.53	<u>176.59</u>	
28	2016	140.37	149.41	158.10	167.57	174.05	176.00	170.09	173.76	174.75	
29	2017	139.70	149.38	156.96	168.21	175.06	176.90	172.31	173.10	175.04	
令和 元	30	2018	140.76	149.62	<u>158.59</u>	<u>169.84</u>	<u>176.66</u>	<u>178.47</u>	173.62	<u>175.73</u>	175.10
	2	2019	140.94	150.07	158.08	169.16	175.63	177.84	<u>173.70</u>	175.43	174.67
	3	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	<u>141.89</u>	150.36	158.11	167.00	173.31	175.66	172.30	173.93	174.53

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

Ⅲ 新体力テスト実施要項

記録用紙

新体力テスト実施要項

1 実施テスト項目

各テスト項目の（ ）内は、指標となる体力・運動能力

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

※記録用紙にあるア～カの生活調査も行う。

2 実施上の一般的注意

小学校

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

中・高等学校

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

3 各テストの実施方法

小・中・高共通

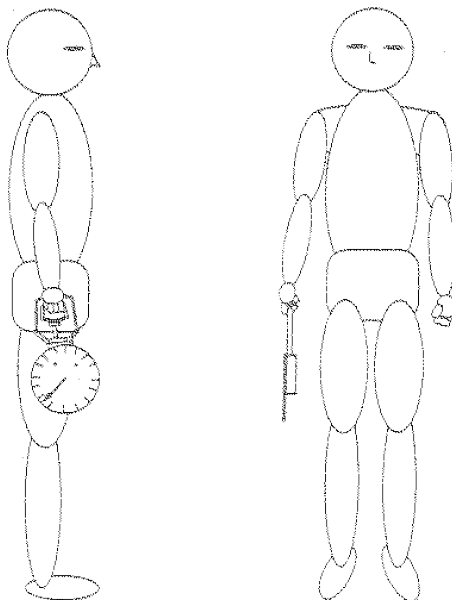
握力

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

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



(真横からみた図)

(正面図)

3 記録

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

4 実施上の注意

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

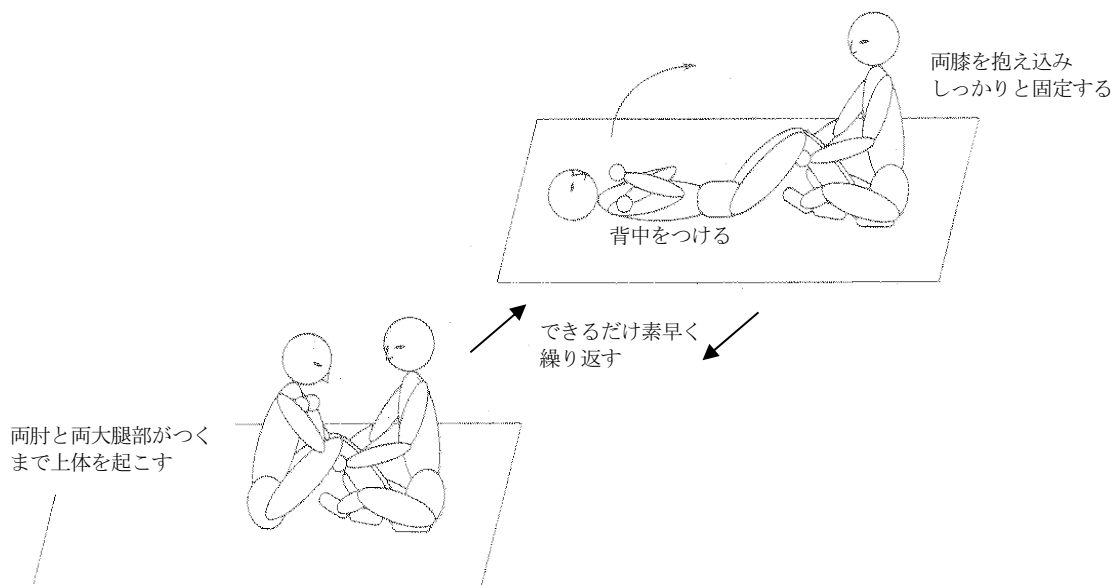
上体起こし

1 準備

ストップウォッチ、マット。

2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

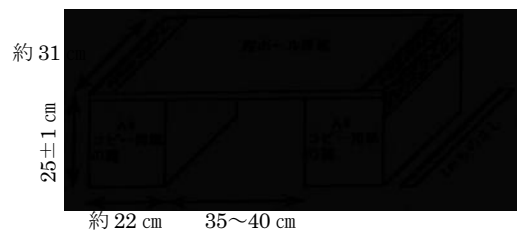
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

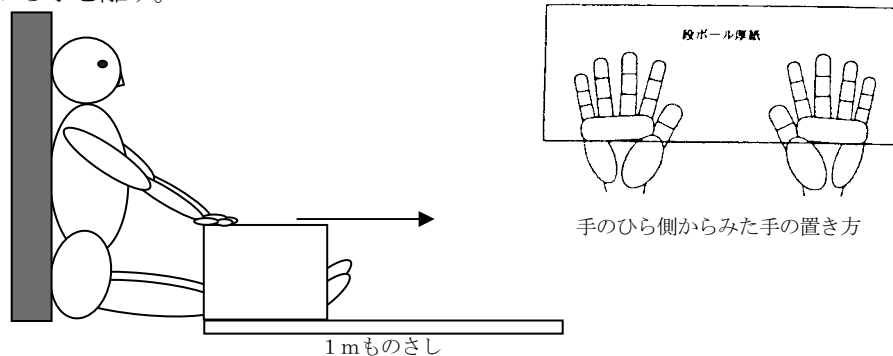
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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



2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

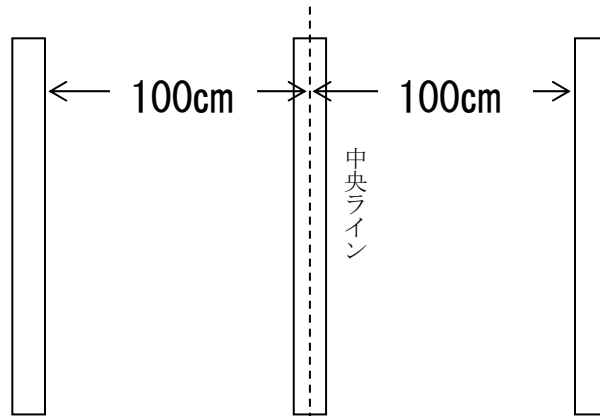
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

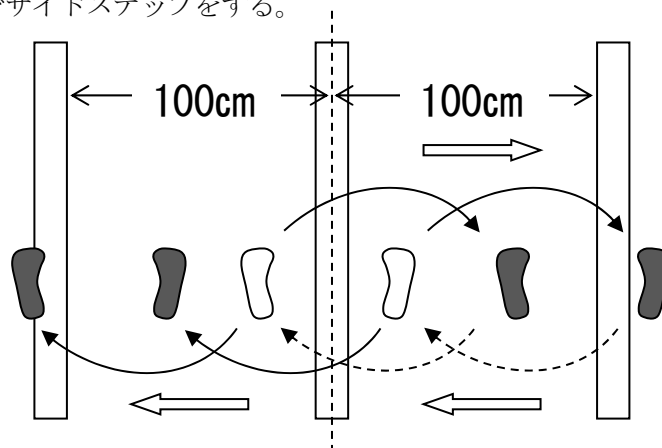
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2 方法

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



3 記録

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

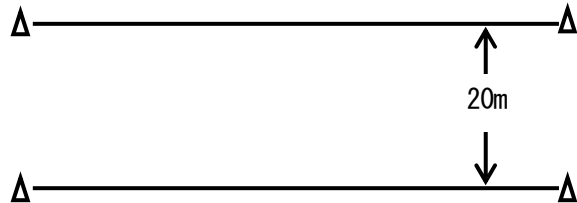
4 実施上の注意

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

20mシャトルラン（往復持久走）

1 準備

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



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

持久走（男子1500m、女子1000m）**1 準備**

歩走路（トラック）、スタートの合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

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

3 記録

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

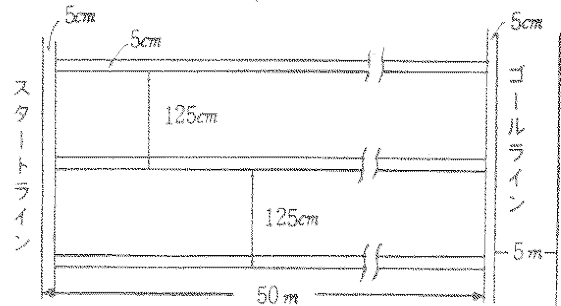
4 実施上の注意

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

50m走

1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30 cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

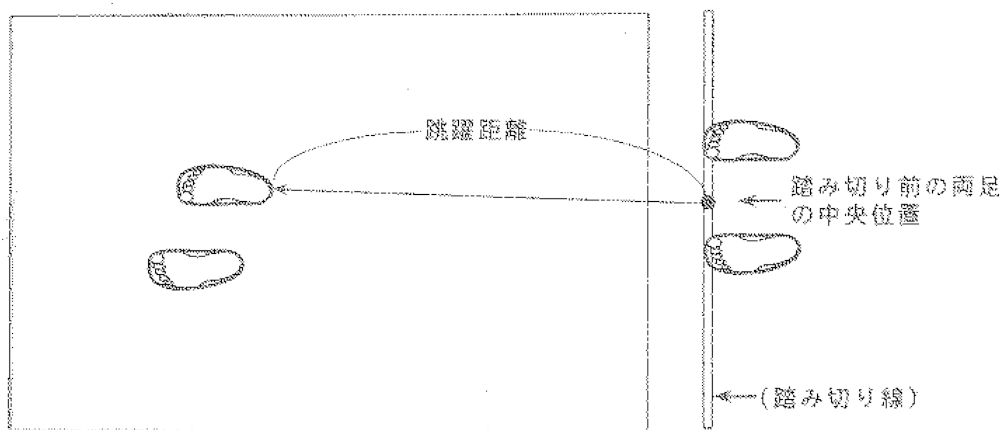
マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

マットを壁に付けて敷く。

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

2 方法

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



3 記録

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

4 実施上の注意

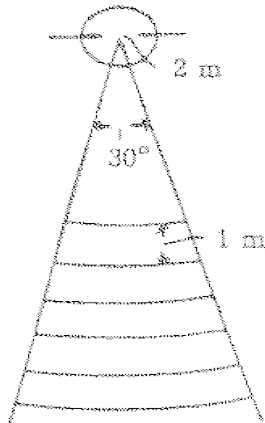
- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

ソフトボール投げ

1 準備

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

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



2 方法

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

3 記録

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

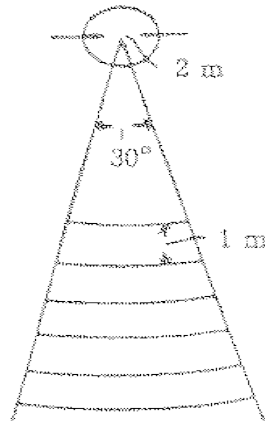
4 実施上の注意

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

ハンドボール投げ**1 準備**

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

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

**2 方法**

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

3 記録

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

4 実施上の注意

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

令和3年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

小学校用

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	おとこ おんな 男・女	R3.4.1 現在の年齢	さい 歳
ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況				1. はいっている 2. はいっていない		
イ 運動スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週1~2日くらい) 3. ときたま(月1~3日くらい) 4. しない				
ウ 1日の運動・スポーツの時間		1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上				
エ 朝食の有無		1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない				
オ 1日の睡眠時間		1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上				
カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間		1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上				
キ 体育の授業は楽しいか		1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない				
たい 体格	しんちよう 身長		cm	たいじゆう 体重	kg	

こ 項	もく 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				てん 点		
そう 総		ごう 合		ひょう 評		
		A	B	C	D	E

令和3年度 児童生徒の体力・運動能力調査 記録用紙

中・高等学校用

年 組 番	氏名		男・女	R3.4.1現在の年齢	歳	
ア 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況			1. 所属している 2. 所属していない			
イ 運動スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3~4日以上) 2. ときどき(週1~2日程度) 3. ときたま(月1~3日程度) 4. しない					
ウ 1日の運動・スポーツの時間	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上					
エ 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない					
オ 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上					
カ 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上					
キ 保健体育の授業は楽しいか	1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない					
体 格	身長	.	cm	体重	.	kg

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

体力・運動能力調査の記録

4年
5年
6年

組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

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

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

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

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

テスト項目	4年			5年			6年		
	テスト時の記録		My新記録	テスト時の記録		My新記録	テスト時の記録		My新記録
握力	右(kg)	1回目	2回目						
	左(kg)	1回目	2回目						
	平均(kg) ※1kg未満は四捨五入	左右よい方の平均							
上体起こし(回)	テストは1回								
長座体前屈(cm)	1回目	2回目							
反復横とび(点)	1回目	2回目							
20mシャトルラン(回)	テストは1回								
50m走(秒) ※1/10秒未満は切り上げ	テストは1回								
立ち幅とび(cm)	1回目	2回目							
ソフトボール投げ(m)	1回目	2回目							

新体力テストの記録

1年
2年
3年
4年

組
組
組
組

名前	
----	--

◆体格(小数第一位まで記録します。)

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

◆生活調査(それぞれのアンケートで、あてはまる数字を○でかこみます。)

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

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

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

テストの得点表および総合評価

小学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

テストの得点表および総合評価

中・高等学校

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

男子

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

女子

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

総合評価基準表

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

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

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

石川県教育委員会保健体育課

金沢市鞍月 1-1

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

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

令和 4 年 2 月発行

※本調査の結果の分析、及び報告書の作成には、公益財団法人北陸体力科学研究所
にご協力いただきました。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。