

## (7) 児童生徒体力・運動能力の平均値

### 【握力】

(単位：kg)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	9.1	9.6	8.4	8.9
7歳(小2)	11.1	11.5	10.8	10.7
8歳(小3)	12.4	13.3	11.6	12.5
9歳(小4)	15.5	15.4	14.6	14.6
10歳(小5)	17.7	17.2	16.8	16.8
11歳(小6)	21.0	21.0	20.7	19.3
12歳(中1)	26.4	23.0	22.3	21.1
13歳(中2)	31.6	30.7	24.8	24.4
14歳(中3)	33.7	34.0	25.9	24.0
15歳(高1)	37.5	39.3	24.6	25.5
16歳(高2)	40.2	41.7	25.8	25.5
17歳(高3)	41.8	42.5	26.0	26.1

### 【上体起こし】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	11.1	11.0	10.2	10.6
7歳(小2)	14.0	13.9	13.5	13.6
8歳(小3)	14.1	15.6	13.7	14.2
9歳(小4)	16.5	17.3	14.8	16.1
10歳(小5)	19.2	18.0	17.2	17.4
11歳(小6)	19.5	21.0	18.1	18.4
12歳(中1)	22.7	21.1	19.1	18.1
13歳(中2)	25.9	26.2	21.7	21.5
14歳(中3)	27.1	27.1	22.2	22.1
15歳(高1)	26.1	31.2	18.6	19.8
16歳(高2)	27.6	30.5	19.9	20.0
17歳(高3)	28.6	29.4	20.5	21.7

### 【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	25.4	23.9	27.7	27.0
7歳(小2)	26.1	24.5	29.4	29.0
8歳(小3)	28.8	28.6	31.0	30.0
9歳(小4)	30.2	29.0	34.2	32.3
10歳(小5)	32.8	30.2	37.2	33.8
11歳(小6)	33.3	32.6	38.2	36.6
12歳(中1)	37.8	36.2	42.6	41.5
13歳(中2)	43.0	42.6	45.8	43.2
14歳(中3)	44.5	44.4	46.4	42.7
15歳(高1)	44.9	47.1	43.5	44.9
16歳(高2)	46.2	47.9	44.9	42.2
17歳(高3)	47.9	47.2	44.0	45.1

### 【反復横とび】

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	26.3	25.9	25.2	25.0
7歳(小2)	30.4	29.4	30.1	29.0
8歳(小3)	32.7	33.1	32.2	30.6
9歳(小4)	38.5	37.1	36.6	35.1
10歳(小5)	41.3	38.4	38.2	37.4
11歳(小6)	42.5	43.7	41.3	39.3
12歳(中1)	45.9	42.8	42.1	38.6
13歳(中2)	50.0	49.7	43.5	43.3
14歳(中3)	49.6	50.0	44.9	42.9
15歳(高1)	50.3	54.8	42.6	42.3
16歳(高2)	52.3	53.6	43.5	41.5
17歳(高3)	54.3	52.8	42.8	42.7

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	19.3	17.7	15.9	15.8
7歳(小2)	27.7	28.7	20.8	21.8
8歳(小3)	37.5	34.5	30.1	26.5
9歳(小4)	44.0	45.0	35.4	33.8
10歳(小5)	55.0	48.6	40.2	37.7
11歳(小6)	59.2	55.4	49.1	43.7
12歳(中1)	65.3	60.9	47.0	44.7
13歳(中2)	77.4	81.1	56.0	53.3
14歳(中3)	88.2	87.0	55.2	53.5
15歳(高1)	74.0	83.2	41.8	45.4
16歳(高2)	81.4	90.5	45.6	48.4
17歳(高3)	88.1	87.1	45.2	45.9

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	11.2	10.8	11.4	11.1
7歳(小2)	10.3	9.9	11.1	10.6
8歳(小3)	9.9	9.8	10.0	9.7
9歳(小4)	9.7	9.4	9.9	9.7
10歳(小5)	9.2	8.7	9.6	9.3
11歳(小6)	9.0	8.7	9.2	8.6
12歳(中1)	8.5	8.1	9.0	8.5
13歳(中2)	8.0	7.9	8.8	8.7
14歳(中3)	7.2	7.2	8.7	8.4
15歳(高1)	7.8	7.5	9.1	9.2
16歳(高2)	7.5	7.3	9.2	9.2
17歳(高3)	7.4	7.3	9.3	9.2

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	112.1	108.2	105.7	101.5
7歳(小2)	121.2	120.4	116.5	114.2
8歳(小3)	131.4	133.0	125.3	120.8
9歳(小4)	143.6	137.0	136.8	131.7
10歳(小5)	155.7	145.9	144.1	140.0
11歳(小6)	158.7	160.2	155.6	146.6
12歳(中1)	179.6	168.0	162.0	153.2
13歳(中2)	195.9	198.4	167.0	164.8
14歳(中3)	198.7	201.3	171.5	158.9
15歳(高1)	209.7	222.8	158.2	160.3
16歳(高2)	214.7	227.6	163.2	164.6
17歳(高3)	220.4	224.0	157.1	168.1

**【ボール投げ(ソフトボール、ハンドボール)】**

(単位：m)

区分	男 子		女 子	
	平成21年	平成20年	平成21年	平成20年
6歳(小1)	9.2	9.0	6.0	6.1
7歳(小2)	13.8	14.3	8.3	8.5
8歳(小3)	17.5	18.1	10.8	10.9
9歳(小4)	22.9	22.5	14.3	14.3
10歳(小5)	27.3	25.4	15.9	16.5
11歳(小6)	30.2	31.6	19.5	18.9
12歳(中1)	19.2	17.9	12.8	12.4
13歳(中2)	21.3	22.4	13.9	14.1
14歳(中3)	22.0	23.6	14.6	14.4
15歳(高1)	25.0	26.6	14.2	15.4
16歳(高2)	25.8	26.3	14.3	15.2
17歳(高3)	27.4	27.1	14.4	16.4

(注) 1 平成20・21年度「新体力テスト」より。

2 「ボール投げ」は、小学生がソフトボール投げ、中学・高校生がハンドボール投げ。