

(9) 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29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	9.80	9.48	9.25	8.81
7歳(小2)	11.31	11.18	10.43	10.50
8歳(小3)	13.10	13.25	11.97	12.35
9歳(小4)	14.88	15.18	14.04	14.18
10歳(小5)	17.36	17.11	16.58	16.54
11歳(小6)	20.37	20.12	19.54	19.49
12歳(中1)	23.43	23.22	21.49	21.30
13歳(中2)	29.15	29.03	23.91	23.55
14歳(中3)	34.24	33.82	25.55	24.97
15歳(高1)	35.98	37.36	24.92	25.20
16歳(高2)	39.53	39.86	25.83	25.67
17歳(高3)	40.98	41.73	26.05	26.33

【上体起こし】

(単位：回)

区分	男子		女子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	11.40	10.74	11.01	10.19
7歳(小2)	13.73	13.98	12.85	13.24
8歳(小3)	15.62	15.78	14.93	14.85
9歳(小4)	17.70	17.86	16.89	16.24
10歳(小5)	20.08	19.35	18.85	18.19
11歳(小6)	21.57	21.21	19.88	19.18
12歳(中1)	23.43	22.97	20.43	19.87
13歳(中2)	26.72	27.09	22.96	22.38
14歳(中3)	29.39	28.41	24.05	23.22
15歳(高1)	26.52	27.90	21.49	20.96
16歳(高2)	29.61	29.14	21.83	20.94
17歳(高3)	30.62	30.11	22.19	21.82

【長座体前屈】

(単位：cm)

区分	男子		女子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	25.46	26.13	28.25	28.80
7歳(小2)	27.12	26.99	29.53	30.60
8歳(小3)	28.40	29.25	31.96	32.77
9歳(小4)	30.98	30.50	35.24	33.53
10歳(小5)	33.97	32.67	37.85	36.92
11歳(小6)	34.95	35.66	38.99	40.20
12歳(中1)	40.00	39.19	43.67	43.44
13歳(中2)	42.54	43.49	45.71	45.87
14歳(中3)	46.65	45.57	48.01	47.35
15歳(高1)	44.82	46.52	47.04	45.98
16歳(高2)	48.10	48.94	46.50	45.14
17歳(高3)	48.37	48.04	48.52	47.25

【反復横とび】

(単位：点)

区分	男子		女子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	26.70	26.55	26.50	25.81
7歳(小2)	30.82	30.23	29.52	29.59
8歳(小3)	34.30	35.43	33.40	34.09
9歳(小4)	39.30	39.45	37.86	37.63
10歳(小5)	43.85	42.68	41.49	40.08
11歳(小6)	45.93	44.83	43.25	42.63
12歳(中1)	48.17	47.27	44.35	43.55
13歳(中2)	50.51	50.29	45.33	44.40
14歳(中3)	53.75	53.23	46.04	45.77
15歳(高1)	53.62	54.72	46.38	45.76
16歳(高2)	55.34	55.93	45.91	45.47
17歳(高3)	57.20	56.52	46.88	45.80

【20mシャトルランテスト】

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	20.79	17.33	17.79	15.51
7歳(小2)	29.79	28.12	23.07	22.39
8歳(小3)	35.22	36.86	27.98	28.94
9歳(小4)	44.56	43.37	35.98	33.03
10歳(小5)	53.34	51.73	43.34	41.72
11歳(小6)	59.27	59.37	47.24	45.80
12歳(中1)	67.08	64.53	51.06	46.82
13歳(中2)	83.33	83.12	57.82	55.45
14歳(中3)	91.85	89.48	57.38	54.92
15歳(高1)	81.02	87.47	48.48	49.40
16歳(高2)	90.80	92.27	50.93	51.69
17歳(高3)	92.61	96.00	52.56	53.29

【50m走】

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	11.55	11.74	11.75	11.95
7歳(小2)	10.63	10.74	11.01	10.99
8歳(小3)	10.25	10.27	10.49	10.53
9歳(小4)	9.79	9.85	10.04	10.15
10歳(小5)	9.41	9.44	9.60	9.71
11歳(小6)	9.10	9.13	9.39	9.46
12歳(中1)	8.55	8.65	9.04	9.19
13歳(中2)	7.96	8.05	8.79	8.95
14歳(中3)	7.51	7.62	8.72	8.80
15歳(高1)	7.65	7.52	8.95	9.11
16歳(高2)	7.44	7.40	9.02	9.20
17歳(高3)	7.32	7.28	9.04	9.04

【立ち幅とび】

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	113.26	112.42	106.78	106.34
7歳(小2)	127.32	125.00	117.95	118.02
8歳(小3)	134.01	136.98	128.63	129.30
9歳(小4)	144.94	143.16	139.70	135.35
10歳(小5)	155.31	150.15	148.41	143.94
11歳(小6)	164.62	164.74	154.31	153.33
12歳(中1)	181.91	177.58	165.01	161.02
13歳(中2)	196.62	195.85	168.10	165.85
14歳(中3)	212.20	209.15	170.91	169.49
15歳(高1)	210.55	216.13	166.50	165.20
16歳(高2)	220.13	221.73	168.38	166.72
17歳(高3)	224.74	226.17	169.63	169.64

【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29年	平成28年	平成29年	平成28年
6歳(小1)	8.76	8.22	6.25	5.74
7歳(小2)	12.34	12.24	8.17	7.78
8歳(小3)	15.94	15.14	10.07	9.79
9歳(小4)	19.70	19.58	12.77	12.13
10歳(小5)	23.37	22.66	14.67	14.08
11歳(小6)	27.34	26.49	16.78	16.75
12歳(中1)	18.33	18.02	11.79	11.47
13歳(中2)	21.31	21.09	13.25	12.49
14歳(中3)	23.99	23.11	13.88	13.57
15歳(高1)	23.28	23.62	13.49	13.03
16歳(高2)	25.04	25.28	13.80	13.61
17歳(高3)	26.15	26.29	14.03	14.19

※「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。

(長野県「児童生徒体力・運動能力調査」)