

**(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28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	9.48	9.39	8.81	8.77
7歳(小2)	11.18	11.32	10.50	10.52
8歳(小3)	13.25	13.08	12.35	12.03
9歳(小4)	15.18	15.33	14.18	14.28
10歳(小5)	17.11	17.46	16.54	16.65
11歳(小6)	20.12	20.16	19.49	19.25
12歳(中1)	23.22	23.96	21.30	21.50
13歳(中2)	29.03	29.24	23.55	23.81
14歳(中3)	33.82	34.31	24.97	24.92
15歳(高1)	37.36	36.73	25.20	24.80
16歳(高2)	39.86	39.96	25.67	25.84
17歳(高3)	41.73	41.09	26.33	26.25

**【上体起こし】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	10.74	11.24	10.19	10.68
7歳(小2)	13.98	13.20	13.24	12.56
8歳(小3)	15.78	15.52	14.85	14.31
9歳(小4)	17.86	17.94	16.24	16.03
10歳(小5)	19.35	19.48	18.19	18.20
11歳(小6)	21.21	21.17	19.18	18.92
12歳(中1)	22.97	23.47	19.87	19.94
13歳(中2)	27.09	27.14	22.38	22.46
14歳(中3)	28.41	29.13	23.22	23.21
15歳(高1)	27.90	28.56	20.96	21.62
16歳(高2)	29.14	30.70	20.94	22.73
17歳(高3)	30.11	30.93	21.82	23.57

**【長座体前屈】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	26.13	26.60	28.80	28.86
7歳(小2)	26.99	27.86	30.60	31.48
8歳(小3)	29.25	29.64	32.77	32.54
9歳(小4)	30.50	31.91	33.53	35.96
10歳(小5)	32.67	33.10	36.92	37.53
11歳(小6)	35.66	35.18	40.20	41.00
12歳(中1)	39.19	40.74	43.44	43.92
13歳(中2)	43.49	44.70	45.87	46.34
14歳(中3)	45.57	47.23	47.35	48.26
15歳(高1)	46.52	47.20	45.98	46.94
16歳(高2)	48.94	49.10	45.14	47.43
17歳(高3)	48.04	50.54	47.25	48.20

**【反復横とび】**

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	26.55	27.00	25.81	25.96
7歳(小2)	30.23	30.19	29.59	29.23
8歳(小3)	35.43	34.55	34.09	32.49
9歳(小4)	39.45	39.07	37.63	36.25
10歳(小5)	42.68	41.97	40.08	39.68
11歳(小6)	44.83	45.33	42.63	42.12
12歳(中1)	47.27	48.00	43.55	43.65
13歳(中2)	50.29	50.98	44.40	44.82
14歳(中3)	53.23	53.43	45.77	45.18
15歳(高1)	54.72	53.19	45.76	45.88
16歳(高2)	55.93	56.75	45.47	46.64
17歳(高3)	56.52	56.96	45.80	47.37

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	17.33	20.04	15.51	17.02
7歳(小2)	28.12	28.11	22.39	22.95
8歳(小3)	36.86	37.32	28.94	28.41
9歳(小4)	43.37	44.11	33.03	33.50
10歳(小5)	51.73	51.82	41.72	40.68
11歳(小6)	59.37	60.19	45.80	46.75
12歳(中1)	64.53	67.36	46.82	49.52
13歳(中2)	83.12	84.15	55.45	55.58
14歳(中3)	89.48	89.78	54.92	54.39
15歳(高1)	87.47	85.58	49.40	50.35
16歳(高2)	92.27	96.62	51.69	53.74
17歳(高3)	96.00	95.76	53.29	56.06

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	11.74	11.48	11.95	11.76
7歳(小2)	10.74	10.60	10.99	10.93
8歳(小3)	10.27	10.17	10.53	10.47
9歳(小4)	9.85	9.69	10.15	10.06
10歳(小5)	9.44	9.45	9.71	9.70
11歳(小6)	9.13	9.05	9.46	9.38
12歳(中1)	8.65	8.56	9.19	9.08
13歳(中2)	8.05	7.96	8.95	8.88
14歳(中3)	7.62	7.61	8.80	8.79
15歳(高1)	7.52	7.57	9.11	8.98
16歳(高2)	7.40	7.31	9.20	8.94
17歳(高3)	7.28	7.26	9.04	8.94

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	112.42	112.49	106.34	105.64
7歳(小2)	125.00	123.95	118.02	117.03
8歳(小3)	136.98	136.13	129.30	128.61
9歳(小4)	143.16	142.20	135.35	133.73
10歳(小5)	150.15	154.60	143.94	147.12
11歳(小6)	164.74	163.14	153.33	152.40
12歳(中1)	177.58	183.13	161.02	163.98
13歳(中2)	195.85	197.87	165.85	167.92
14歳(中3)	209.15	211.62	169.49	169.30
15歳(高1)	216.13	215.51	165.20	168.34
16歳(高2)	221.73	224.65	166.72	170.79
17歳(高3)	226.17	226.86	169.64	173.21

**【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28年	平成27年	平成28年	平成27年
6歳(小1)	8.22	8.75	5.74	5.94
7歳(小2)	12.24	12.71	7.78	7.88
8歳(小3)	15.14	16.52	9.79	10.02
9歳(小4)	19.58	20.24	12.13	11.86
10歳(小5)	22.66	23.73	14.08	14.61
11歳(小6)	26.49	26.82	16.75	16.23
12歳(中1)	18.02	18.45	11.47	11.73
13歳(中2)	21.09	21.63	12.49	13.21
14歳(中3)	23.11	23.75	13.57	13.70
15歳(高1)	23.62	25.03	13.03	13.92
16歳(高2)	25.28	26.63	13.61	14.23
17歳(高3)	26.29	27.70	14.19	15.07

※「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」)