

**(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30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	9.17	9.80	8.51	9.25
7歳(小2)	10.91	11.31	10.36	10.43
8歳(小3)	13.07	13.10	12.24	11.97
9歳(小4)	15.01	14.88	14.12	14.04
10歳(小5)	17.19	17.36	16.41	16.58
11歳(小6)	20.33	20.37	19.40	19.54
12歳(中1)	23.87	23.43	21.87	21.49
13歳(中2)	29.19	29.15	24.20	23.91
14歳(中3)	34.40	34.24	25.57	25.55
15歳(高1)	36.89	35.98	25.25	24.92
16歳(高2)	39.50	39.53	25.77	25.83
17歳(高3)	41.54	40.98	26.47	26.05

**【上体起こし】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	10.73	11.40	10.48	11.01
7歳(小2)	13.68	13.73	13.23	12.85
8歳(小3)	15.70	15.62	15.15	14.93
9歳(小4)	17.73	17.70	16.96	16.89
10歳(小5)	19.75	20.08	18.74	18.85
11歳(小6)	21.60	21.57	20.14	19.88
12歳(中1)	23.66	23.43	20.25	20.43
13歳(中2)	27.00	26.72	22.68	22.96
14歳(中3)	29.24	29.39	24.01	24.05
15歳(高1)	28.38	26.52	22.57	21.49
16歳(高2)	30.43	29.61	23.30	21.83
17歳(高3)	31.43	30.62	23.40	22.19

**【長座体前屈】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	26.44	25.46	28.81	28.25
7歳(小2)	27.26	27.12	30.06	29.53
8歳(小3)	31.13	28.40	34.11	31.96
9歳(小4)	32.15	30.98	35.82	35.24
10歳(小5)	32.24	33.97	36.66	37.85
11歳(小6)	35.81	34.95	40.02	38.99
12歳(中1)	40.80	40.00	44.64	43.67
13歳(中2)	43.81	42.54	46.86	45.71
14歳(中3)	47.29	46.65	48.64	48.01
15歳(高1)	47.00	44.82	48.09	47.04
16歳(高2)	50.23	48.10	48.49	46.50
17歳(高3)	51.56	48.37	49.33	48.52

**【反復横とび】**

(単位：点)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	26.94	26.70	26.01	26.50
7歳(小2)	30.72	30.82	29.76	29.52
8歳(小3)	34.97	34.30	33.75	33.40
9歳(小4)	38.58	39.30	36.58	37.86
10歳(小5)	42.66	43.85	40.88	41.49
11歳(小6)	45.52	45.93	43.53	43.25
12歳(中1)	47.55	48.17	43.78	44.35
13歳(中2)	51.38	50.51	45.67	45.33
14歳(中3)	54.09	53.75	46.33	46.04
15歳(高1)	55.07	53.62	47.59	46.38
16歳(高2)	57.07	55.34	47.16	45.91
17歳(高3)	58.16	57.20	47.88	46.88

**【20mシャトルランテスト】**

(単位：回)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	18.50	20.79	15.56	17.79
7歳(小2)	28.77	29.79	22.32	23.07
8歳(小3)	36.33	35.22	28.47	27.98
9歳(小4)	43.19	44.56	34.52	35.98
10歳(小5)	53.38	53.34	42.74	43.34
11歳(小6)	58.44	59.27	46.73	47.24
12歳(中1)	66.14	67.08	49.08	51.06
13歳(中2)	85.03	83.33	57.17	57.82
14歳(中3)	92.92	91.85	57.30	57.38
15歳(高1)	88.96	81.02	52.16	48.48
16歳(高2)	94.59	90.80	54.42	50.93
17歳(高3)	94.79	92.61	54.90	52.56

**【50m走】**

(単位：秒)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	11.66	11.55	11.92	11.75
7歳(小2)	10.83	10.63	11.07	11.01
8歳(小3)	10.20	10.25	10.50	10.49
9歳(小4)	9.84	9.79	10.06	10.04
10歳(小5)	9.37	9.41	9.62	9.60
11歳(小6)	9.13	9.10	9.43	9.39
12歳(中1)	8.54	8.55	9.06	9.04
13歳(中2)	7.88	7.96	8.74	8.79
14歳(中3)	7.52	7.51	8.66	8.72
15歳(高1)	7.51	7.65	8.94	8.95
16歳(高2)	7.34	7.44	9.06	9.02
17歳(高3)	7.20	7.32	8.95	9.04

**【立ち幅とび】**

(単位：cm)

区分	男 子		女 子	
	平成30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	113.04	113.26	106.81	106.78
7歳(小2)	124.46	127.32	117.54	117.95
8歳(小3)	136.03	134.01	129.63	128.63
9歳(小4)	143.91	144.94	136.40	139.70
10歳(小5)	151.04	155.31	144.67	148.41
11歳(小6)	164.31	164.62	156.17	154.31
12歳(中1)	181.98	181.91	163.71	165.01
13歳(中2)	199.75	196.62	168.71	168.10
14歳(中3)	211.27	212.20	170.32	170.91
15歳(高1)	219.40	210.55	171.86	166.50
16歳(高2)	225.41	220.13	171.30	168.38
17歳(高3)	229.15	224.74	172.41	169.63

**【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30年	平成29年	平成30年	平成29年
6歳(小1)	8.28	8.76	5.79	6.25
7歳(小2)	11.56	12.34	7.76	8.17
8歳(小3)	15.20	15.94	9.95	10.07
9歳(小4)	18.73	19.70	11.92	12.77
10歳(小5)	22.51	23.37	14.10	14.67
11歳(小6)	26.32	27.34	15.96	16.78
12歳(中1)	18.22	18.33	11.53	11.79
13歳(中2)	21.24	21.31	13.11	13.25
14歳(中3)	24.09	23.99	14.00	13.88
15歳(高1)	23.53	23.28	13.17	13.49
16歳(高2)	24.66	25.04	13.64	13.80
17歳(高3)	26.67	26.15	14.01	14.03

※「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」)