

令和7年度

児童生徒の体力・運動能力調査報告書

令和8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7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7年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査結果	2
3 令和7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7年度本県の児童生徒の生活調査結果	8
5 「本県の令和7年度」と「本県の令和6年度」の平均値の比較	23
6 「本県の令和7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7年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1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21年度～令和7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	46

II 統計資料

12 令和6年度全国の児童生徒の体力・運動能力調査結果	47
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7年度)	49
14 本県の児童生徒の体格の推移(昭和40年度～令和7年度)	58
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7年度)	64

III 新体力テスト実施要項及び記録用紙	79
----------------------	----

I 調査の概要・結果・分析

1 令和7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	195校	第4学年	4,527人	4,312人	8,839人
		第5学年	4,500人	4,411人	8,911人
		第6学年	4,755人	4,407人	9,162人
公立中学校	83校	第1学年	4,401人	4,360人	8,761人
		第2学年	4,650人	4,430人	9,080人
		第3学年	4,512人	4,197人	8,709人
公立高等学校 (全日制)	40校	第1学年	3,213人	3,114人	6,327人
		第2学年	3,206人	3,081人	6,287人
		第3学年	3,249人	3,045人	6,294人
合計	318校		37,013人	35,357人	72,370人

公立高等学校 (定時制)	6校	第1学年(15歳)	92人	117人	209人
		第2学年(16歳)	92人	91人	183人
		第3学年(17歳)	95人	54人	149人
		第4学年(18歳)	55人	40人	95人
合計			334人	302人	636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7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	4,436	4,315	4,646	4,256	4,334	4,314
		平均値	134.40	139.87	146.26	134.11	140.90	147.72
		標準偏差	5.74	6.24	7.19	6.33	6.90	6.61
	体重 (kg)	標本数	4,428	4,306	4,641	4,255	4,324	4,311
		平均値	31.31	35.20	39.65	30.38	34.61	39.66
		標準偏差	6.40	7.65	8.86	6.13	7.17	7.90
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	4,390	4,270	4,594	4,199	4,295	4,261
		平均値	14.24	16.42	19.45	13.44	15.74	18.80
		標準偏差	3.50	4.05	5.03	3.28	3.81	4.42
	上体起こし (回)	標本数	4,325	4,214	4,534	4,118	4,264	4,204
		平均値	18.46	20.51	22.11	17.35	19.15	20.53
		標準偏差	6.02	6.06	6.00	5.75	5.55	5.61
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,360	4,268	4,564	4,178	4,275	4,231
		平均値	34.08	36.01	38.99	37.50	39.97	43.32
		標準偏差	8.69	9.10	9.41	8.82	9.38	9.63
	反復横とび (点)	標本数	4,341	4,230	4,534	4,148	4,264	4,207
		平均値	39.72	44.04	47.22	37.69	42.01	44.74
		標準偏差	8.57	8.45	8.20	7.74	7.48	7.08
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,325	4,216	4,520	4,142	4,252	4,188
		平均値	45.00	53.91	61.51	35.16	42.99	48.24
		標準偏差	20.11	22.40	23.60	15.43	17.35	18.61
	50m走 (秒)	標本数	4,358	4,220	4,523	4,151	4,228	4,201
		平均値	9.66	9.29	8.91	10.00	9.60	9.27
		標準偏差	1.05	1.02	0.99	0.95	0.90	0.89
	立ち幅とび (cm)	標本数	4,329	4,228	4,540	4,133	4,263	4,207
		平均値	147.03	156.17	166.95	139.21	148.74	157.55
		標準偏差	22.14	22.92	24.65	21.50	21.91	22.97
	ボール投げ (m)	標本数	4,329	4,227	4,510	4,131	4,227	4,197
		小学校:ソフトボール 平均値	19.10	22.37	25.63	12.18	14.42	16.18
		中・高校:ハンドボール 標準偏差	7.42	8.58	9.78	4.47	4.98	6.00

【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	4,257	4,420	4,267	4,228	4,190	3,963
		平均値	153.97	161.64	166.94	152.74	155.44	156.85
		標準偏差	8.00	7.65	6.52	5.94	5.42	5.43
	体重 (kg)	標本数	4,250	4,409	4,249	4,209	4,173	3,943
		平均値	44.98	50.31	55.27	43.78	47.06	49.18
		標準偏差	9.78	9.96	9.93	7.75	7.39	6.99
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	4,227	4,388	4,216	4,212	4,162	3,914
		平均値	23.92	29.80	34.98	21.36	23.61	25.20
		標準偏差	6.45	7.44	7.81	4.63	4.81	4.91
	上体起こし (回)	標本数	4,189	4,331	4,167	4,173	4,109	3,854
		平均値	23.11	26.36	28.60	19.88	21.87	22.45
		標準偏差	6.17	6.18	6.38	5.88	6.09	6.53
	長座体前屈 (cm)	標本数	4,205	4,350	4,197	4,203	4,143	3,903
		平均値	43.20	47.73	51.27	46.30	49.41	51.38
		標準偏差	10.83	11.36	12.00	10.58	11.11	11.12
	反復横とび (点)	標本数	4,176	4,301	4,133	4,164	4,099	3,849
		平均値	49.27	53.20	55.83	45.30	47.11	47.10
		標準偏差	7.77	7.93	7.70	6.38	6.57	7.04
	持久走 (秒)	標本数	1,052	1,222	1,170	1,008	1,154	1,092
		平均値	443.84	411.80	394.03	319.29	314.28	317.29
		標準偏差	81.26	71.48	65.26	51.62	54.41	56.82
	20mシャトルラン (回)	標本数	4,120	4,246	4,006	4,086	3,990	3,738
		平均値	66.79	81.03	88.42	48.16	51.81	51.26
		標準偏差	24.27	25.02	25.39	18.61	19.36	19.79
50m走 (秒)	標本数	4,155	4,295	4,106	4,146	4,065	3,786	
	平均値	8.55	7.93	7.52	9.15	8.92	8.86	
	標準偏差	0.95	0.83	0.73	0.88	0.85	0.87	
立ち幅とび (cm)	標本数	4,184	4,295	4,140	4,174	4,107	3,852	
	平均値	185.22	204.82	218.60	166.36	172.18	173.48	
	標準偏差	28.24	28.14	27.41	25.83	25.97	27.06	
ボール投げ (m)	標本数	4,172	4,324	4,173	4,173	4,129	3,863	
	小学校:ソフトボール 平均値	18.51	21.66	24.46	11.74	13.27	13.97	
	中・高校:ハンドボール 標準偏差	5.77	6.48	6.76	3.96	4.51	4.68	

(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	3,157	3,130	3,193	3,077	3,026	2,988
		平均値	168.97	170.29		157.09	157.84	158.12
		標準偏差	5.84	5.87	5.93	5.51	5.34	5.34
	体重 (kg)	標本数	3,147	3,123	3,183	3,060	3,010	2,976
		平均値	58.93	60.46	62.44	50.36	51.74	52.27
		標準偏差	10.68	9.96	10.15	7.58	7.38	7.63
体力・運動能力	握力 (kg)	標本数	3,157	3,150	3,217	3,083	3,037	3,002
		平均値	36.97	39.27	40.62	24.97	25.65	26.21
		標準偏差	7.28	7.31	7.50	4.64	4.58	4.51
	上体起こし (回)	標本数	3,144	3,132	3,207	3,059	3,012	2,982
		平均値	27.26	29.24	30.42	20.56	21.75	22.67
		標準偏差	6.02	6.20	6.28	6.26	6.42	6.46
	長座体前屈 (cm)	標本数	3,152	3,146	3,210	3,076	3,035	2,992
		平均値	49.86	51.95	53.54	49.20	50.22	52.29
		標準偏差	11.48	11.81	11.98	11.02	10.99	10.81
	反復横とび (点)	標本数	3,135	3,120	3,194	3,065	3,013	2,976
		平均値	56.16	57.91	59.50	47.63	48.20	49.18
		標準偏差	7.18	7.05	6.75	6.22	6.29	6.27
	持久走 (秒)	標本数	1,245	1,187	1,255	1,187	1,162	1,092
		平均値	416.97	393.42	382.88	337.39	329.54	339.37
		標準偏差	82.84	68.12	68.76	60.96	54.45	70.65
	20mシャトルラン (回)	標本数	2,450	2,503	2,532	2,421	2,428	2,416
		平均値	83.11	90.33	91.41	45.85	47.64	46.91
		標準偏差	24.33	26.45	26.66	16.85	18.14	18.40
	50m走 (秒)	標本数	3,097	3,082	3,159	2,994	2,937	2,879
		平均値	7.58	7.37	7.28	9.11	9.07	9.06
		標準偏差	0.64	0.60	0.59	0.79	0.85	0.90
	立ち幅とび (cm)	標本数	3,131	3,128	3,197	3,063	3,028	2,978
		平均値	220.54	227.88	230.67	171.95	172.40	172.83
		標準偏差	24.77	24.22	25.04	23.25	22.73	22.71
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	3,127	3,119	3,195	3,065	3,026	2,991	
	平均値	23.21	24.87	25.79	13.28	13.93	14.17	
	標準偏差	6.25	6.63	6.89	4.20	4.49	4.49	

【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	91	92	94	54	117	91	53	40
		平均値	168.32	169.58	171.09	169.11	156.90	156.48	158.02	157.72
		標準偏差	5.42	6.09	6.91	6.42	5.69	5.64	5.25	6.03
	体重(kg)	標本数	92	92	94	54	117	90	53	40
		平均値	57.20	60.79	61.60	64.71	52.84	50.21	54.04	56.71
		標準偏差	15.16	16.47	14.34	17.95	9.85	9.08	10.66	13.89
体力・運動能力	握力(kg)	標本数	91	85	92	52	113	89	51	35
		平均値	32.51	35.39	36.76	35.71	22.93	23.03	24.51	23.63
		標準偏差	7.23	7.14	6.75	6.46	5.19	4.96	4.77	4.25
	上体起こし(回)	標本数	89	87	89	52	103	85	48	34
		平均値	20.36	24.00	23.92	22.33	15.67	16.29	17.25	14.29
		標準偏差	5.37	5.59	5.85	6.69	5.73	7.37	5.32	5.17
	長座体前屈(cm)	標本数	91	87	93	53	112	86	51	35
		平均値	45.49	46.06	48.53	45.60	47.54	42.87	46.08	47.40
		標準偏差	10.59	10.81	10.84	12.22	10.64	10.98	11.93	11.05
	反復横とび(点)	標本数	90	87	88	52	106	84	49	35
		平均値	44.20	48.44	50.94	47.69	40.44	41.46	40.92	39.29
		標準偏差	9.02	7.98	7.31	7.31	6.20	6.42	7.22	6.27
	持久走(秒)	標本数	63	64	63	29	73	61	28	17
		平均値	565.83	566.20	505.27	536.07	435.89	423.36	428.32	455.65
		標準偏差	142.94	139.44	104.98	114.21	88.54	95.92	88.36	112.54
	20mシャトルラン(回)	標本数	68	78	83	45	99	71	41	30
		平均値	45.82	52.62	55.12	44.47	26.26	28.10	22.85	19.80
		標準偏差	24.24	24.18	19.25	22.84	13.73	12.32	12.38	10.83
50m走(秒)	標本数	86	89	89	49	109	84	48	33	
	平均値	8.37	7.99	7.90	7.95	10.12	9.98	9.86	10.42	
	標準偏差	1.11	0.90	0.94	0.71	1.31	1.27	1.02	1.18	
立ち幅とび(cm)	標本数	90	89	92	51	108	85	51	35	
	平均値	198.47	200.79	208.03	200.08	151.10	147.86	151.59	142.31	
	標準偏差	27.27	29.48	30.00	30.94	25.46	25.80	25.00	24.64	
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	89	85	91	52	110	84	49	35	
	平均値	17.88	19.13	21.26	20.48	10.39	10.51	10.49	9.89	
	標準偏差	5.40	6.02	5.67	6.50	3.70	3.28	3.08	3.64	

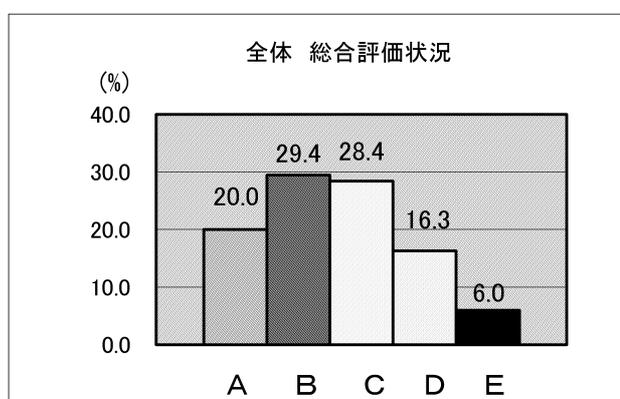
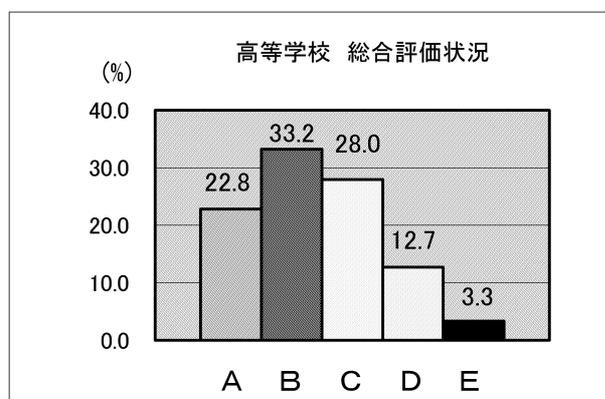
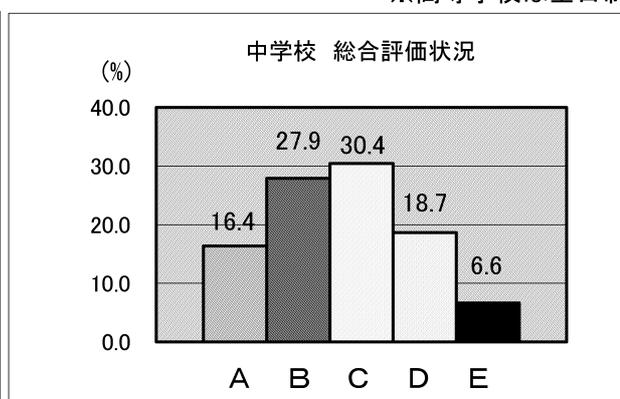
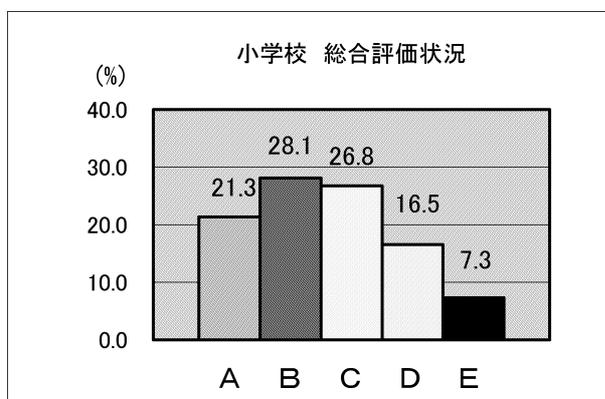
(注) 中・高等学校は、「持久走」または「20mシャトルラン」のいずれかを選択する。

3 令和7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	50.63	20.8	27.5	26.3	17.5	8.0
	5年	56.20	21.6	26.2	28.5	16.4	7.3
	6年	61.76	21.6	30.5	25.5	15.8	6.6
中学校	1年	35.36	7.2	23.5	34.0	26.9	8.3
	2年	44.48	15.0	30.1	31.7	16.7	6.5
	3年	51.38	27.0	30.0	25.6	12.4	5.0
高等学校	1年	49.60	16.7	30.3	32.1	15.7	5.3
	2年	53.95	24.3	33.7	27.8	11.1	3.1
	3年	56.35	27.3	35.5	24.1	11.4	1.6
小学校		56.30	21.3	28.1	26.8	16.5	7.3
中学校		43.73	16.4	27.9	30.4	18.7	6.6
高等学校		53.32	22.8	33.2	28.0	12.7	3.3
全体		51.02	20.0	29.4	28.4	16.3	6.0

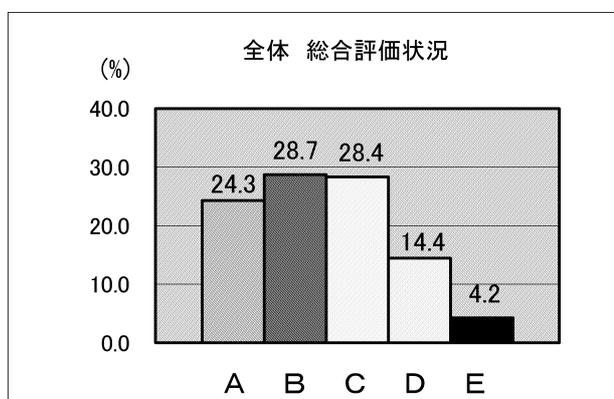
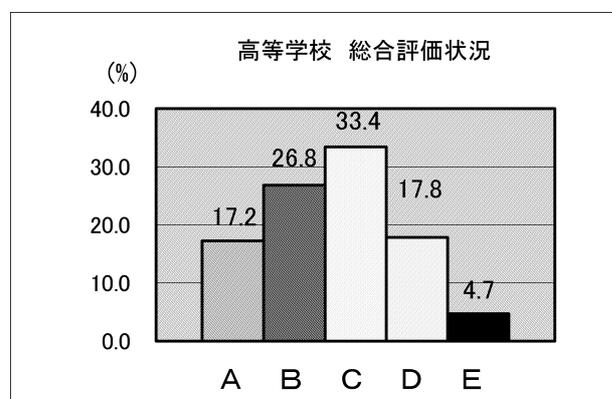
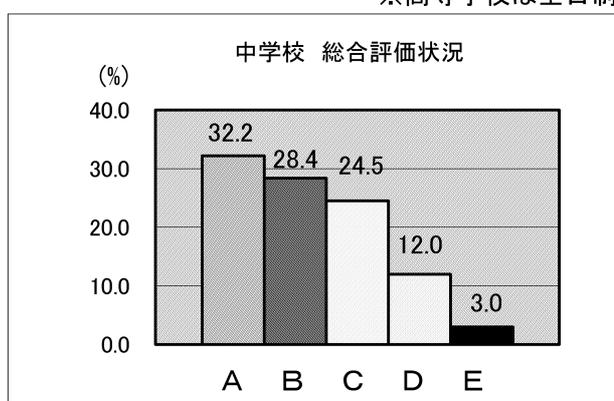
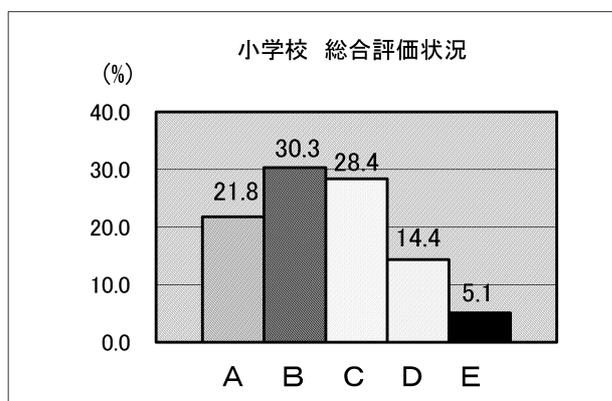
※高等学校は全日制



【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	51.33	22.0	28.4	28.0	15.1	6.5
	5年	57.36	22.4	29.4	30.2	13.4	4.7
	6年	62.45	21.1	33.2	26.9	14.6	4.3
中学校	1年	44.79	31.3	33.1	23.7	10.7	1.2
	2年	50.03	33.0	28.7	24.6	10.9	2.8
	3年	51.92	32.3	22.8	25.3	14.5	5.2
高等学校	1年	48.60	16.4	24.4	35.1	18.2	5.9
	2年	50.30	17.0	25.9	34.1	17.8	5.1
	3年	52.69	18.3	30.3	31.0	17.4	3.0
小学校		57.11	21.8	30.3	28.4	14.4	5.1
中学校		48.80	32.2	28.4	24.5	12.0	3.0
高等学校		50.51	17.2	26.8	33.4	17.8	4.7
全体		52.36	24.3	28.7	28.4	14.4	4.2

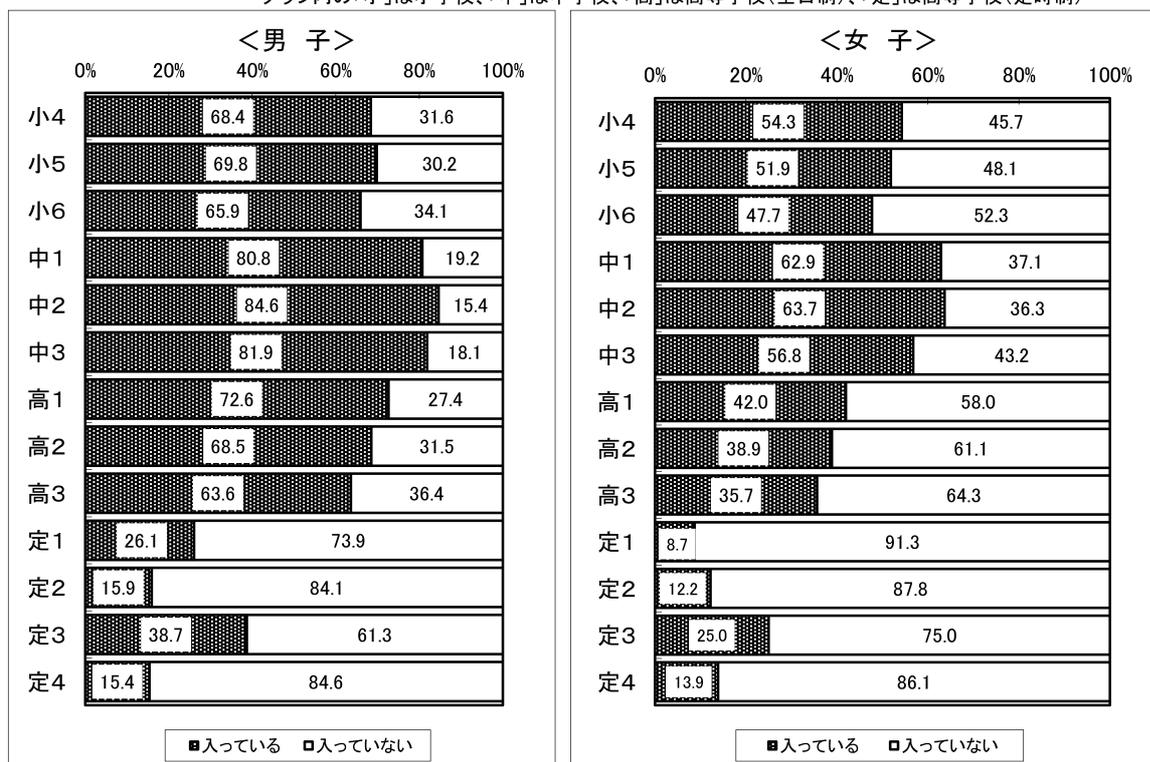
※高等学校は全日制



4 令和7年度本県の児童生徒の生活調査結果

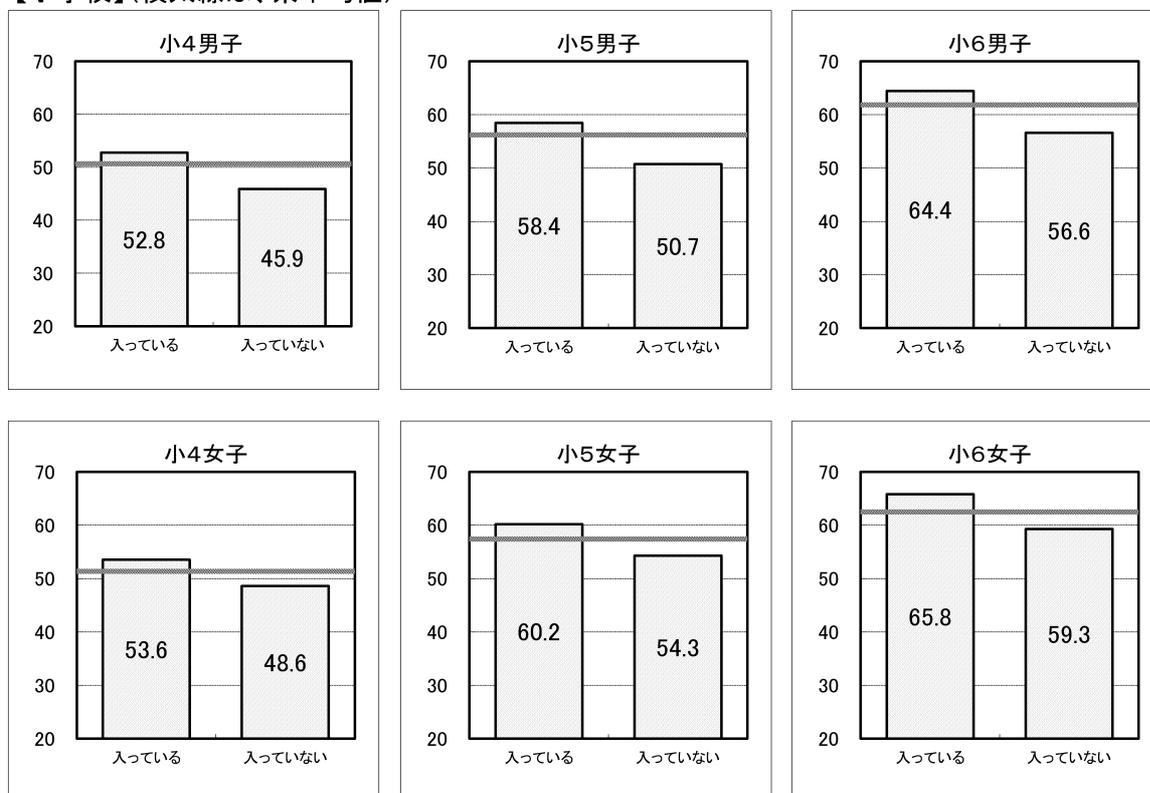
運動部やスポーツクラブの所属状況

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)

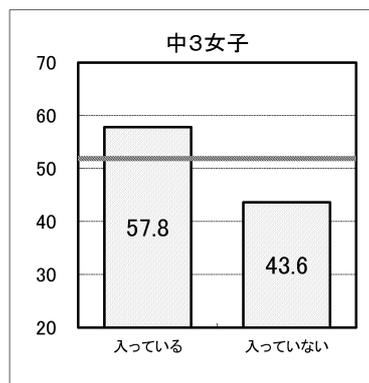
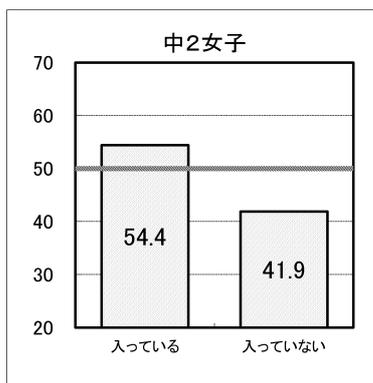
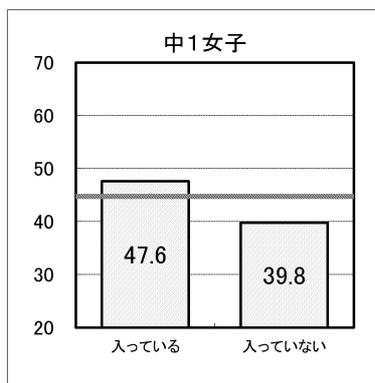
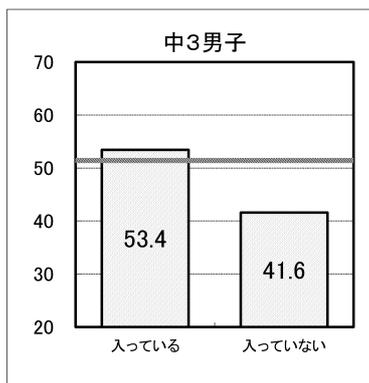
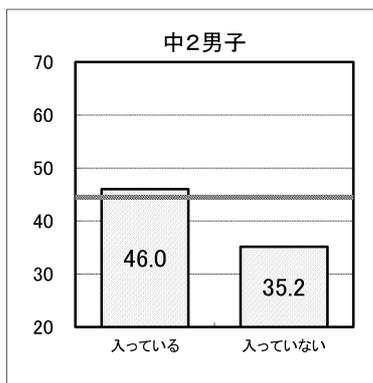
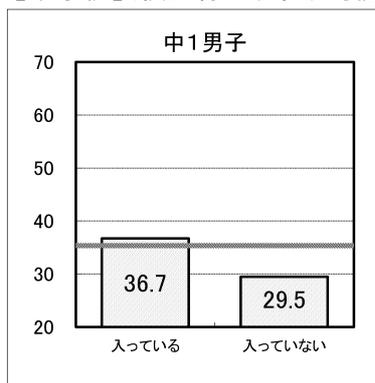


運動部やスポーツクラブの所属状況と体力合計点との関連

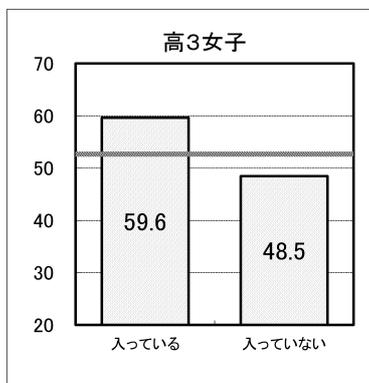
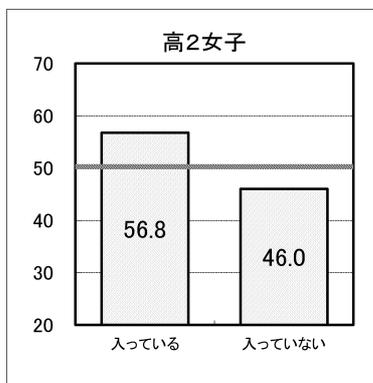
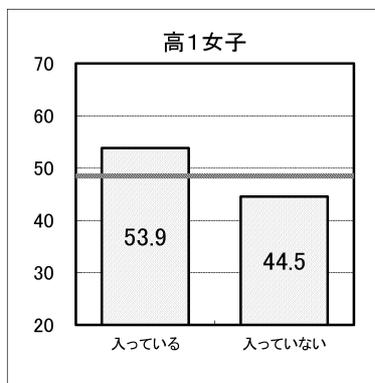
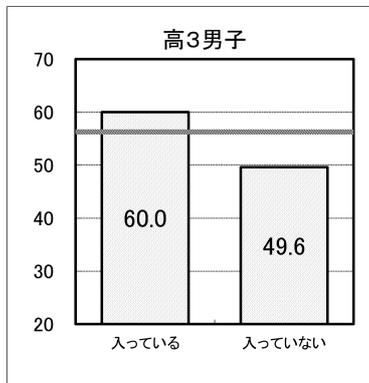
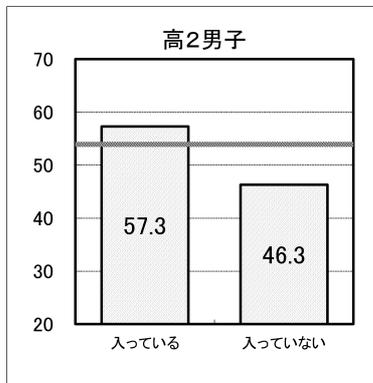
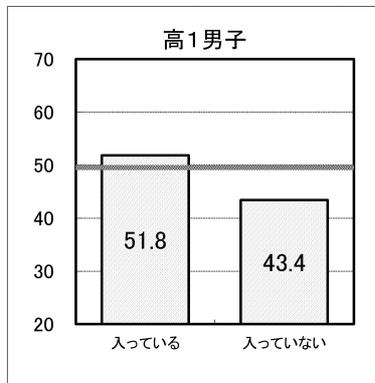
【小学校】(横太線は、県平均値)



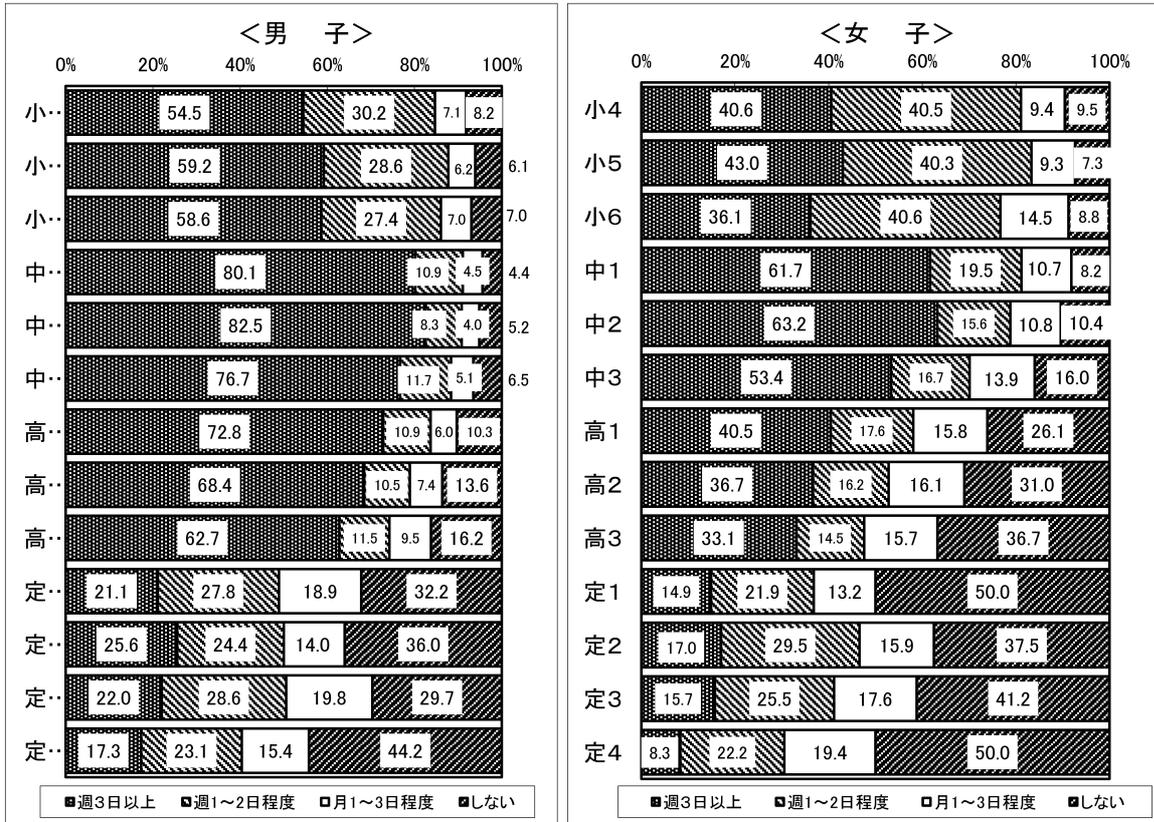
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

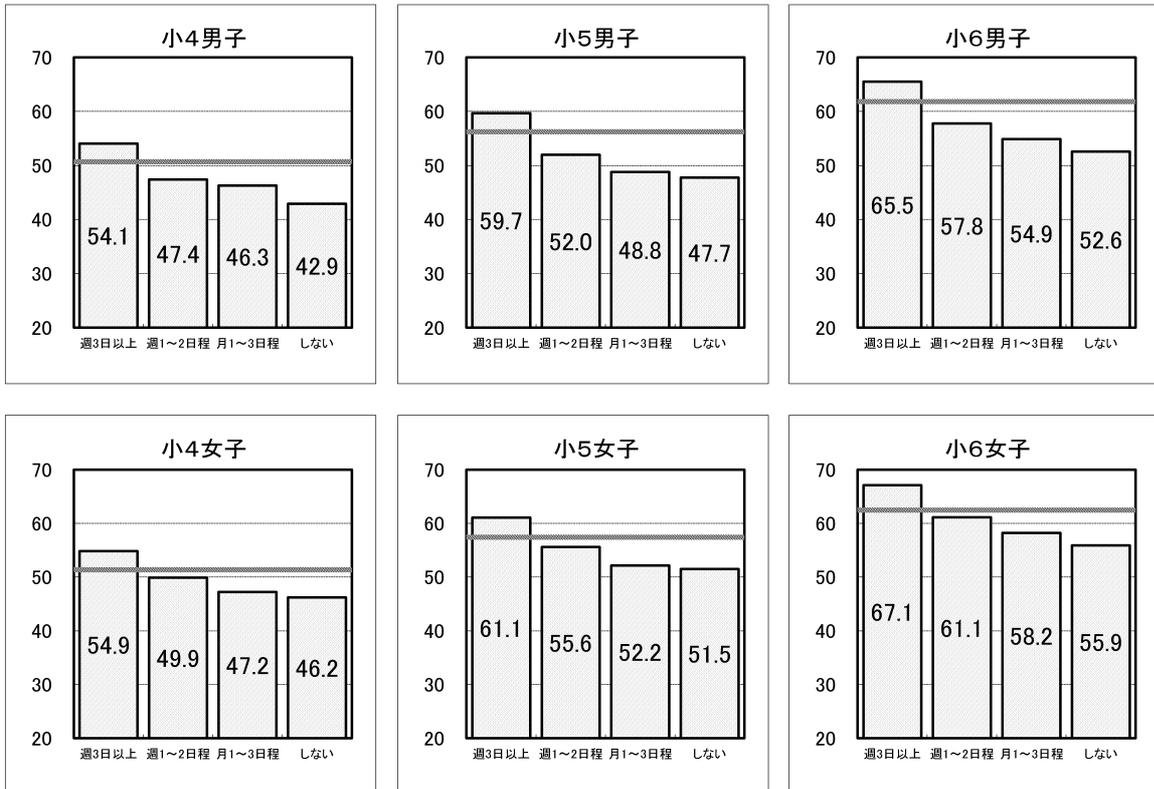


運動・スポーツの実施状況(体育の授業をのぞく)

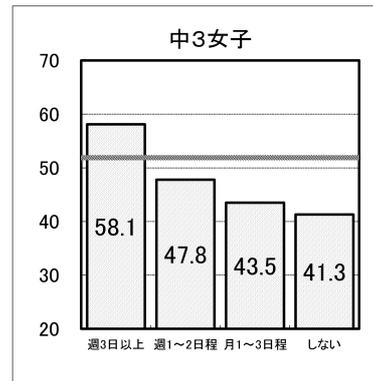
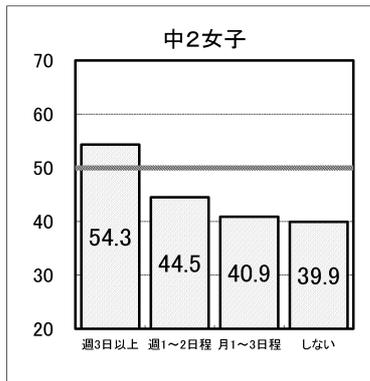
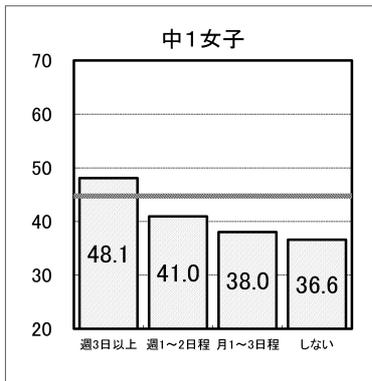
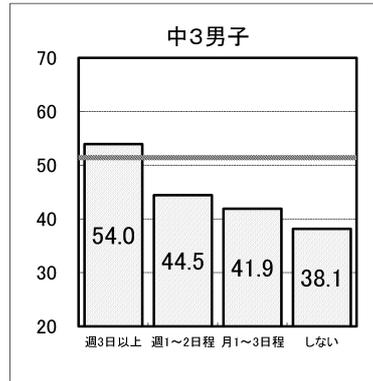
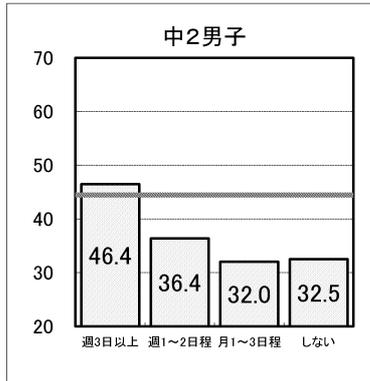
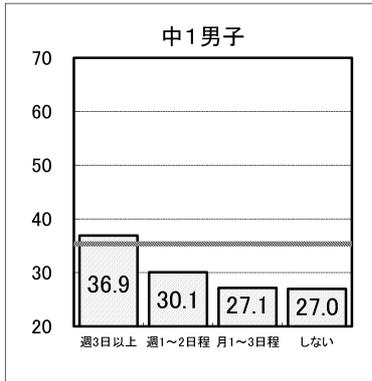


運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連

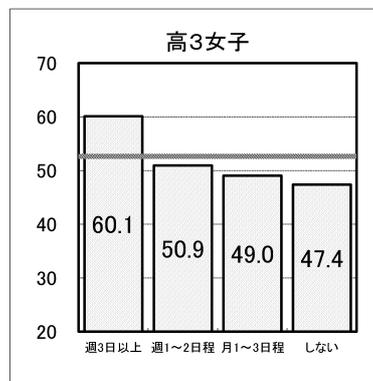
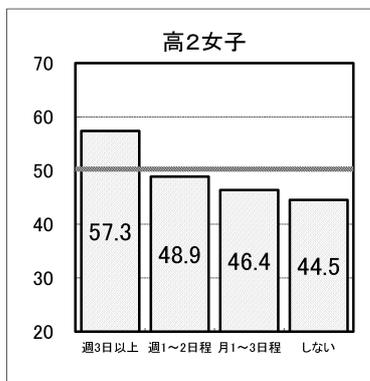
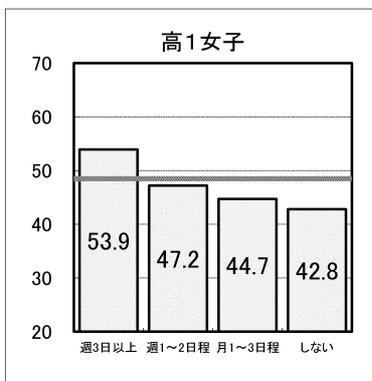
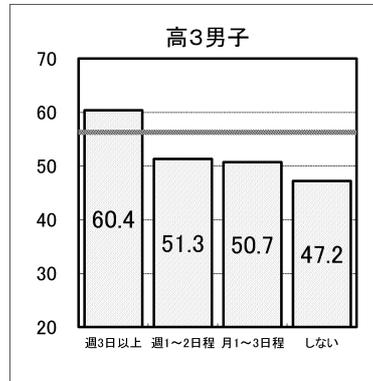
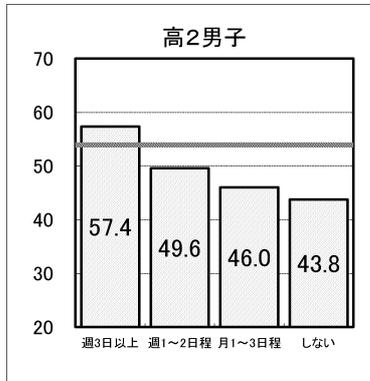
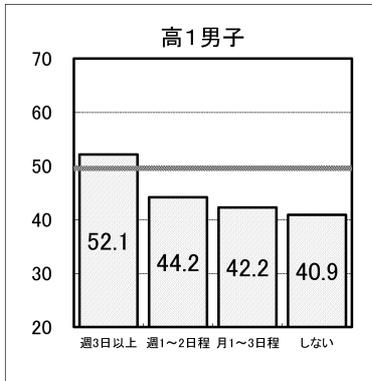
【小学校】(横太線は、県平均値)



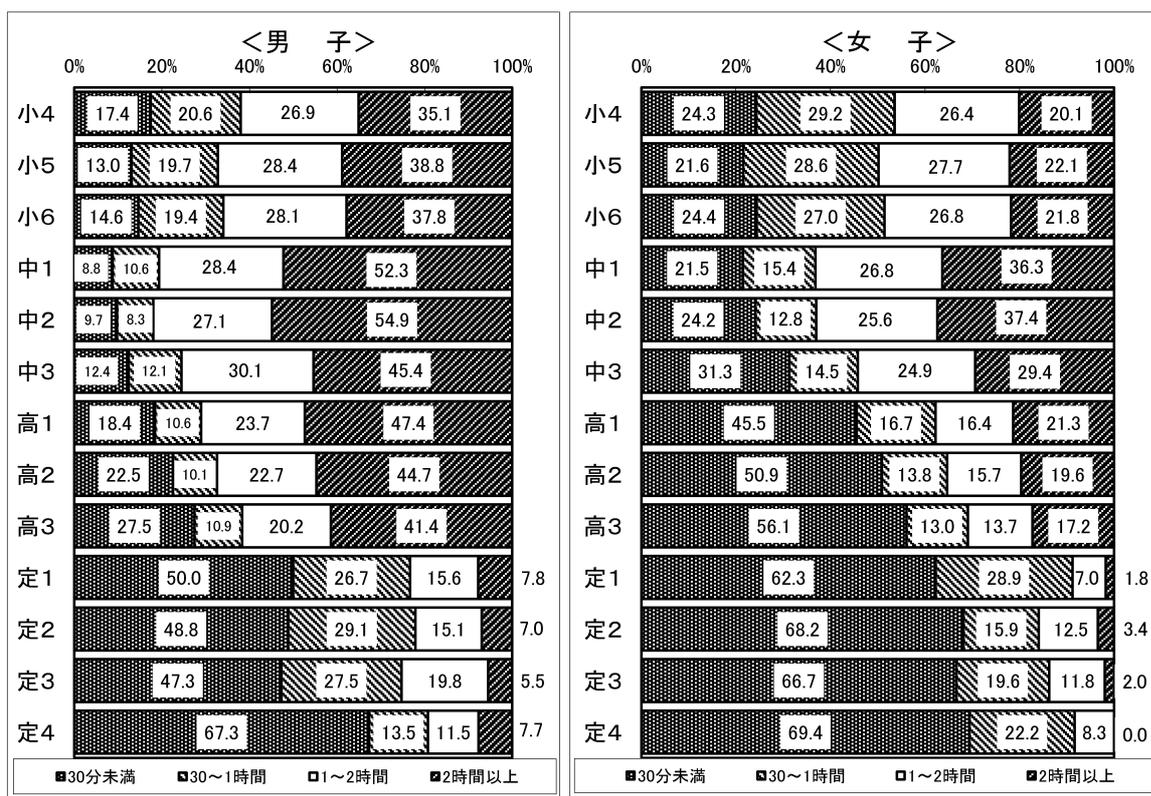
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

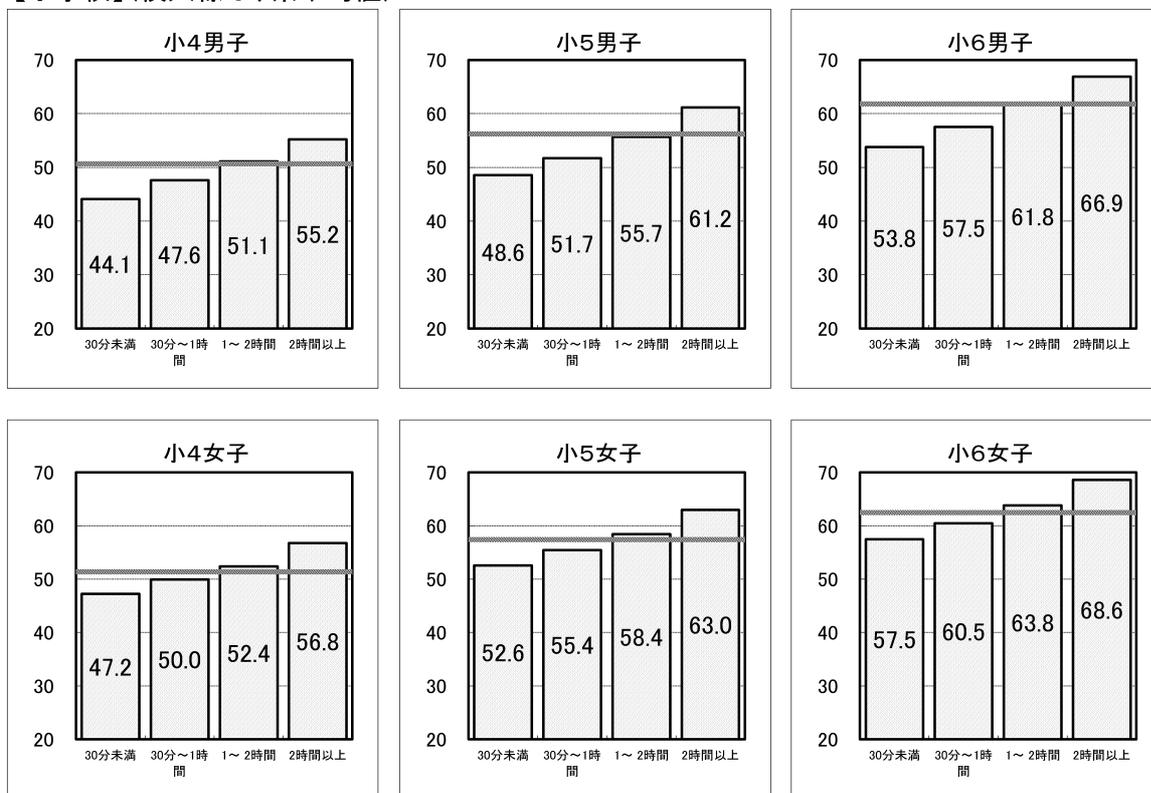


1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業をのぞく)

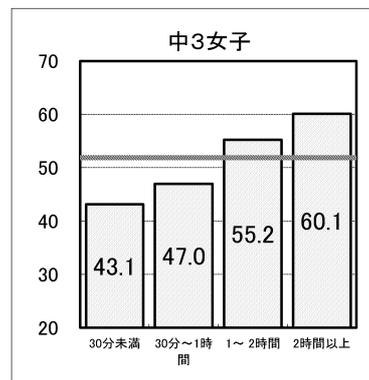
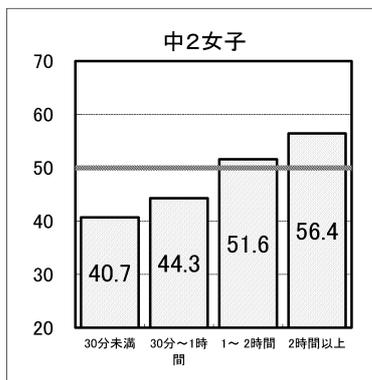
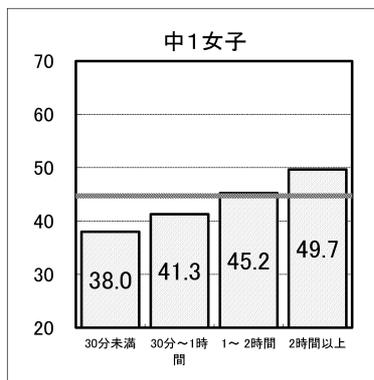
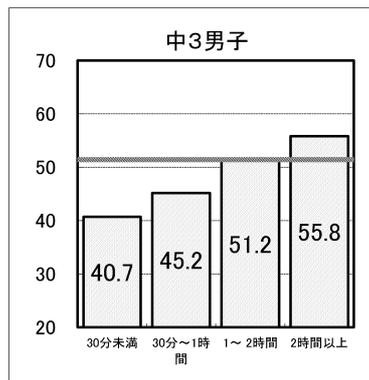
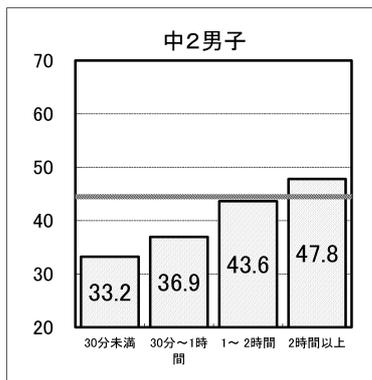
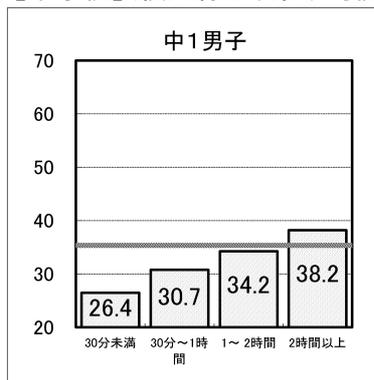


1日の運動・スポーツ実施時間と体力合計点との関連

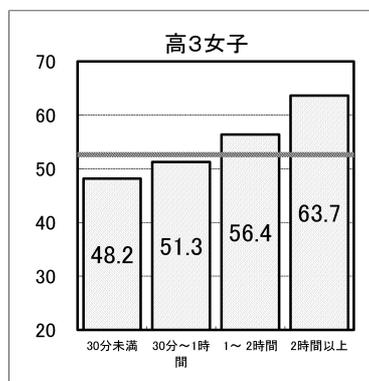
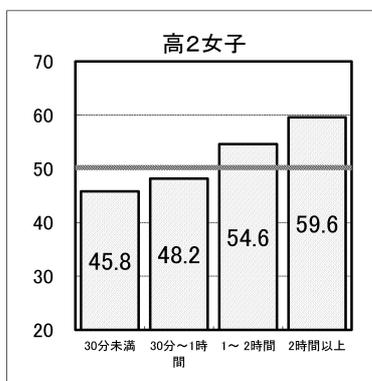
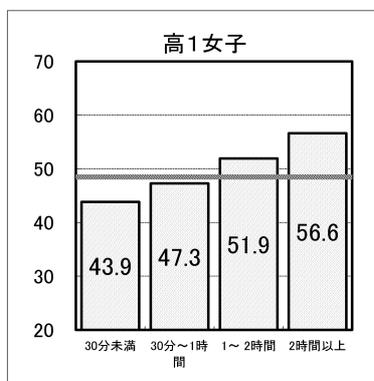
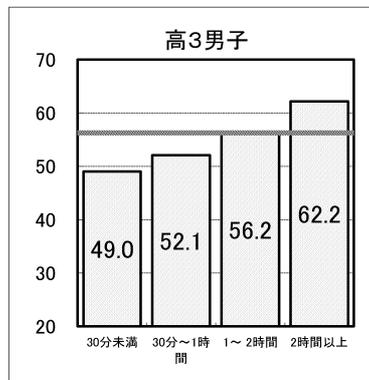
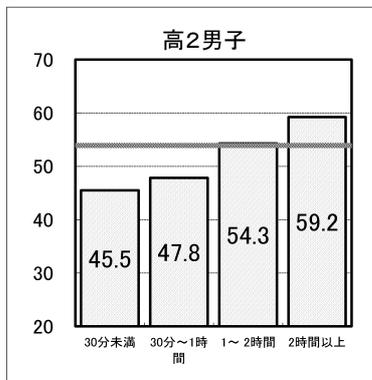
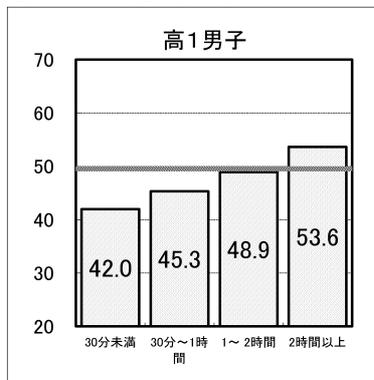
【小学校】(横太線は、県平均値)



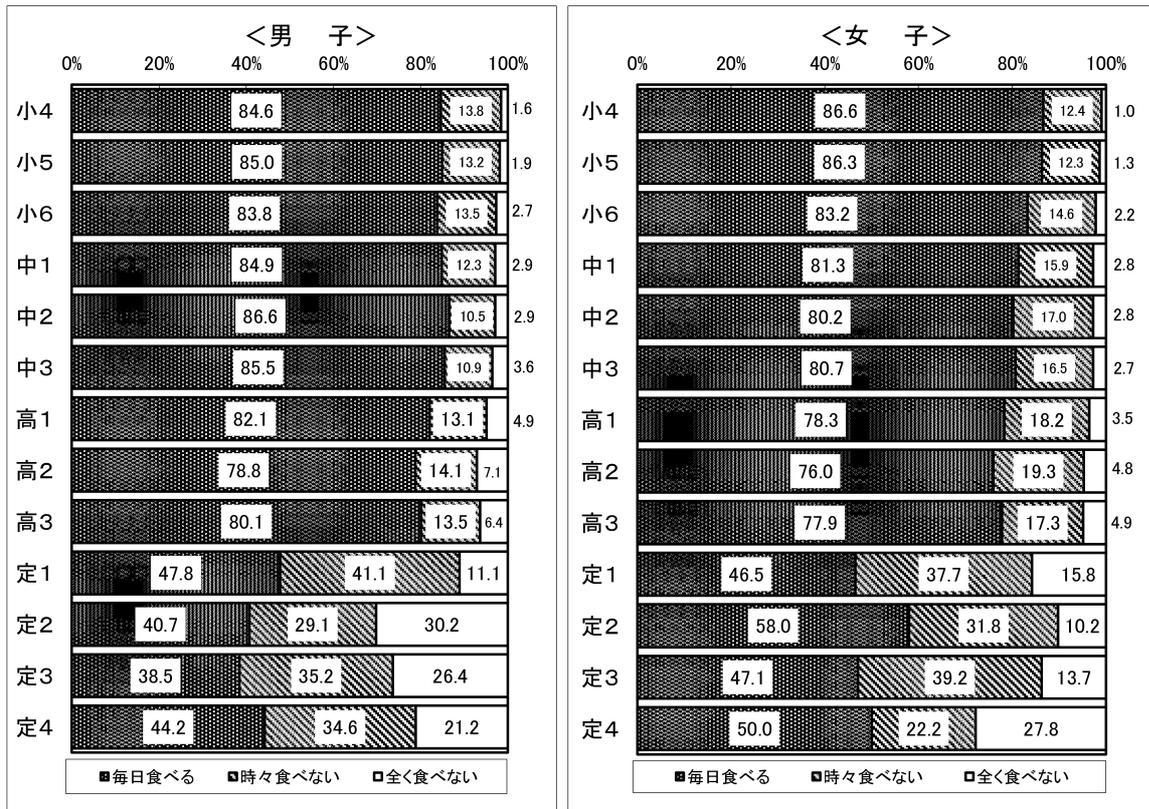
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

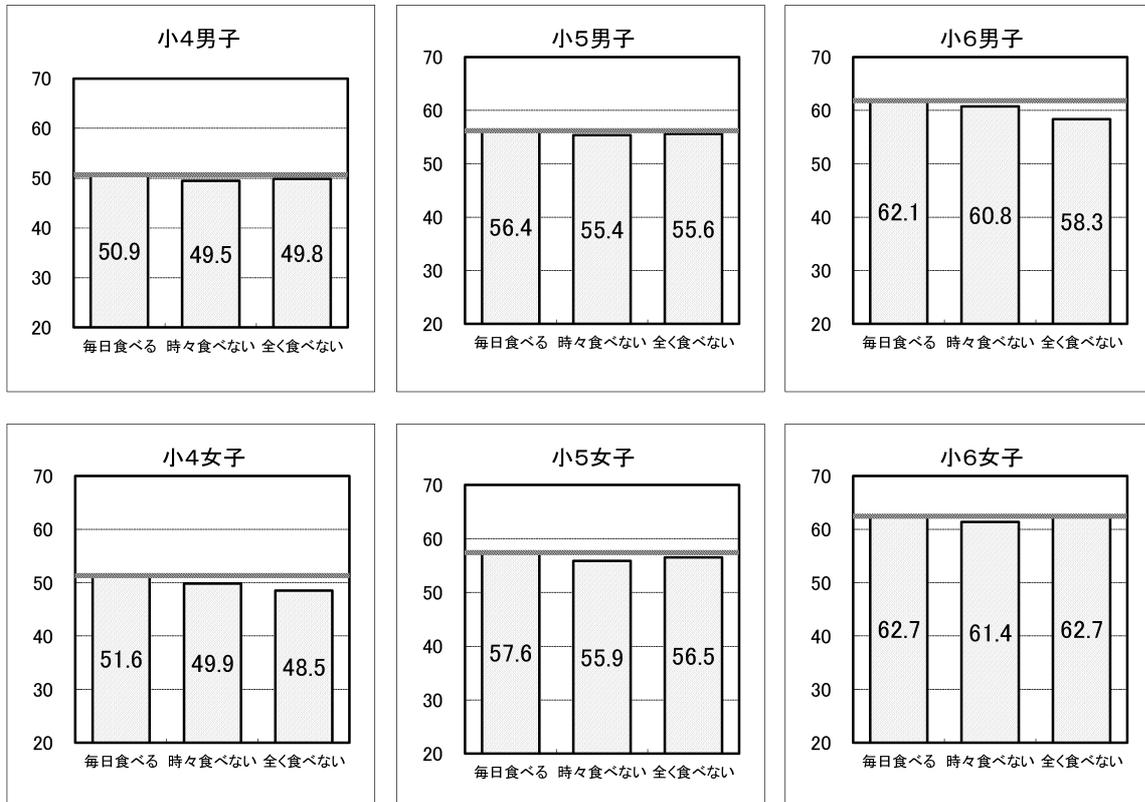


朝食の有無

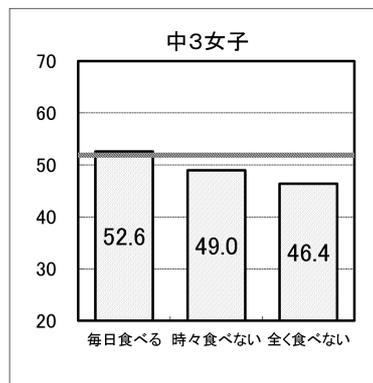
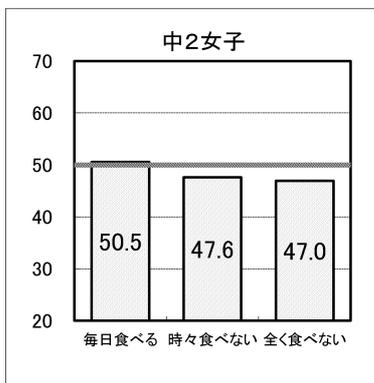
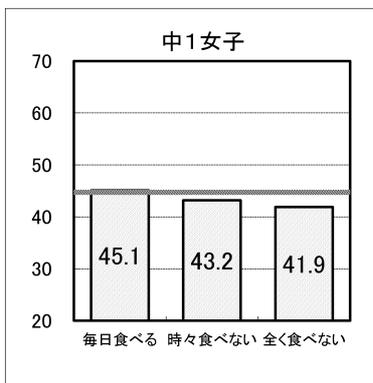
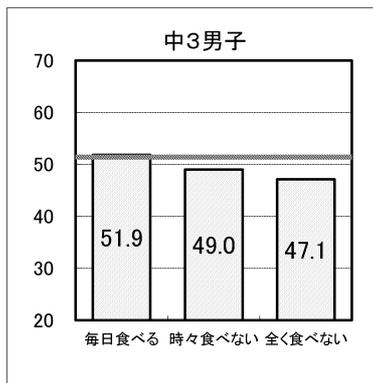
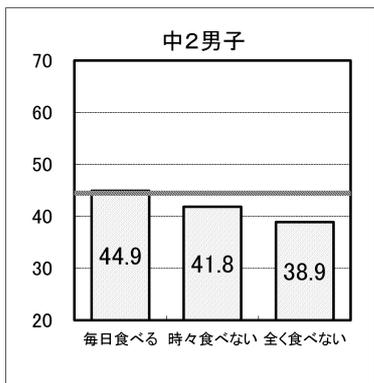
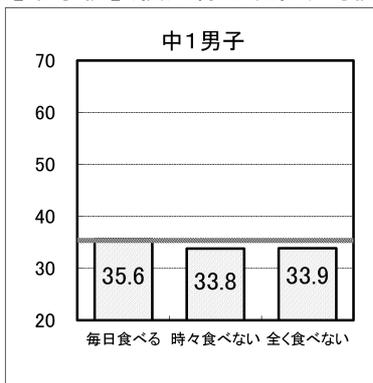


朝食の有無と体力合計点との関連

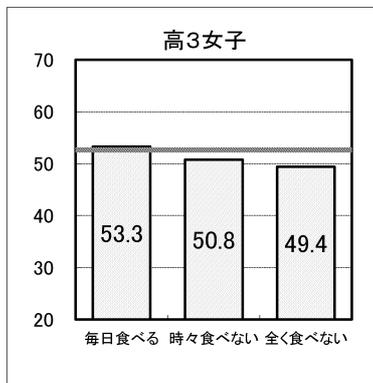
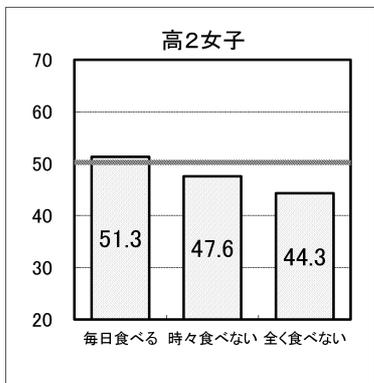
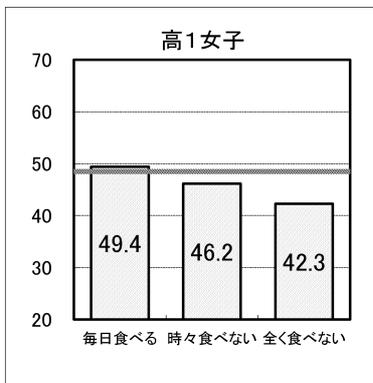
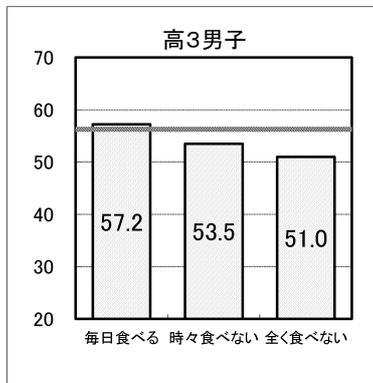
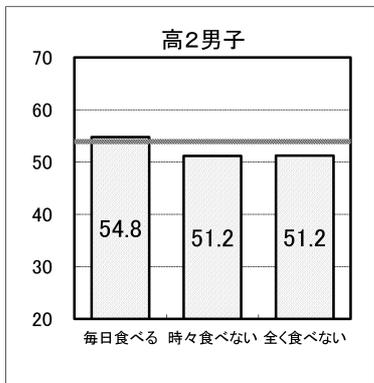
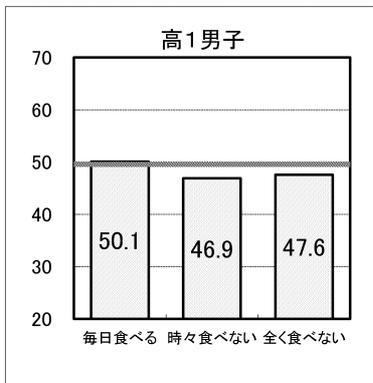
【小学校】(横太線は、県平均値)



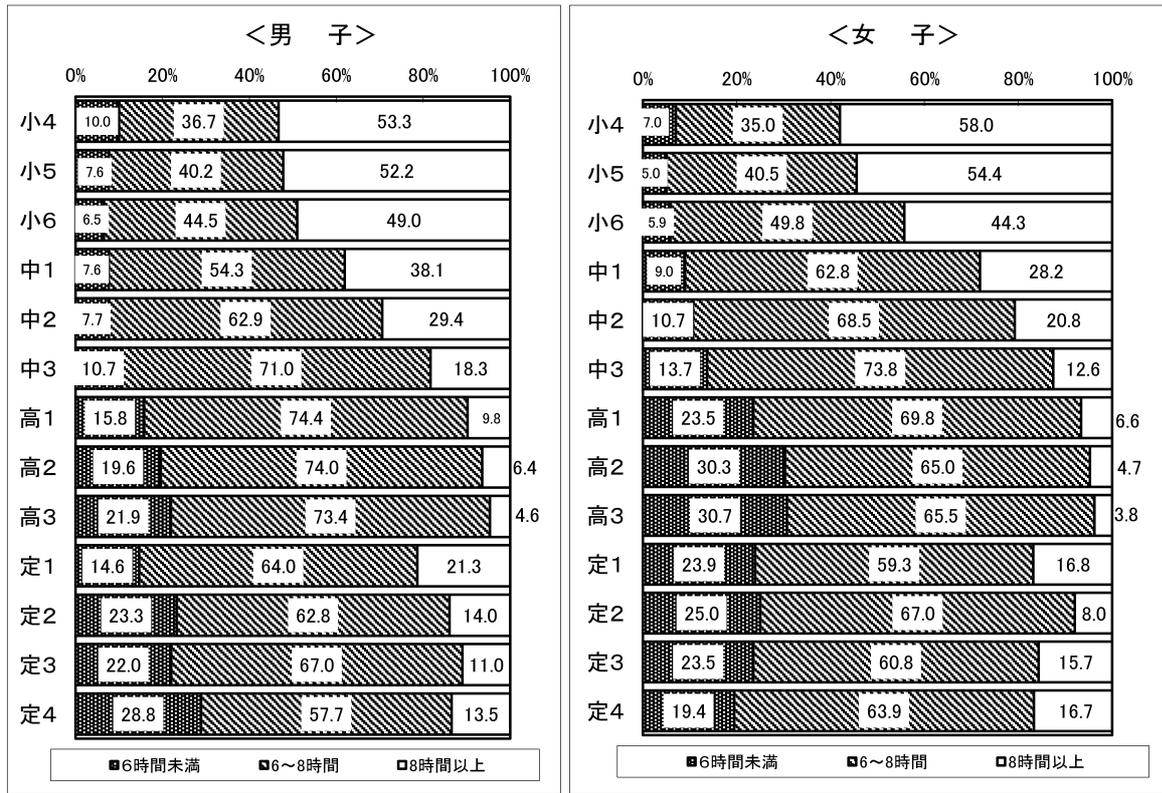
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

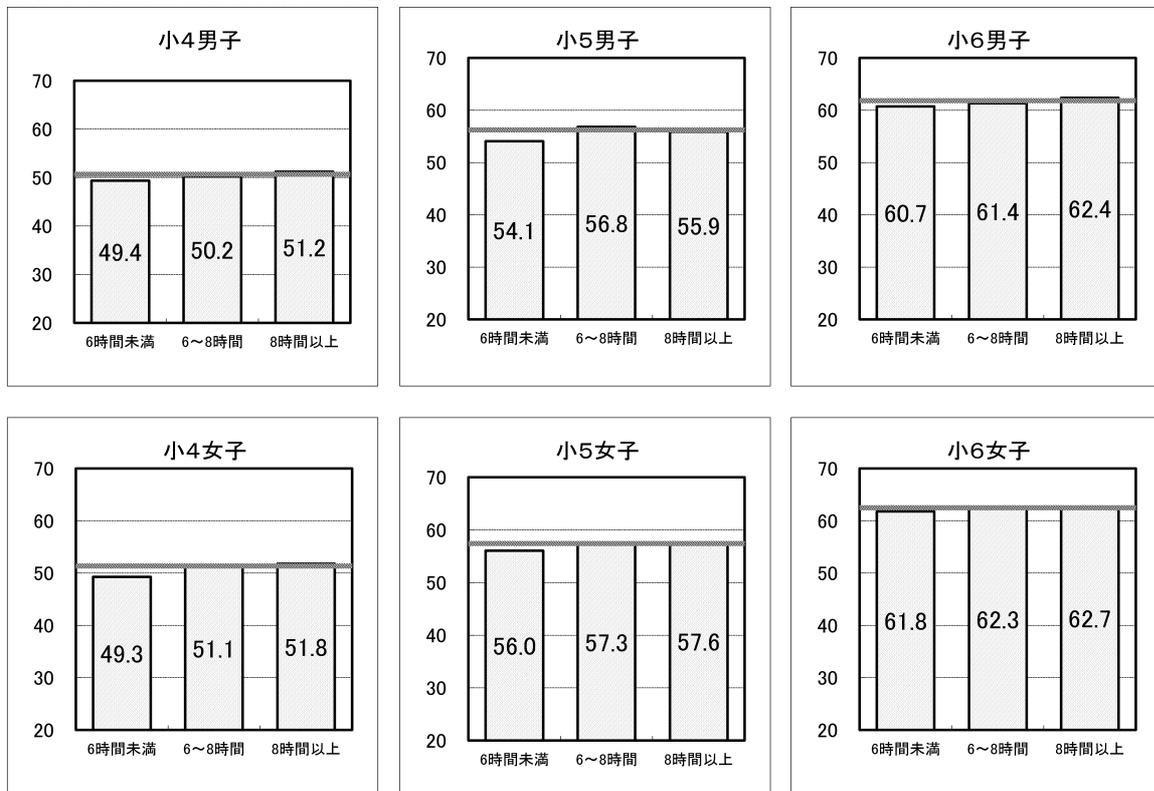


1日の睡眠時間

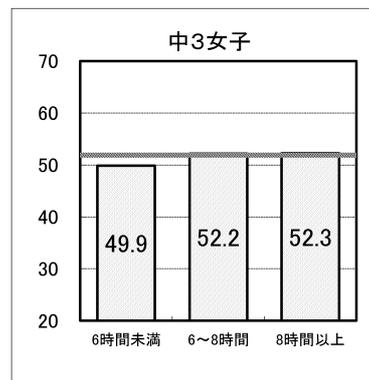
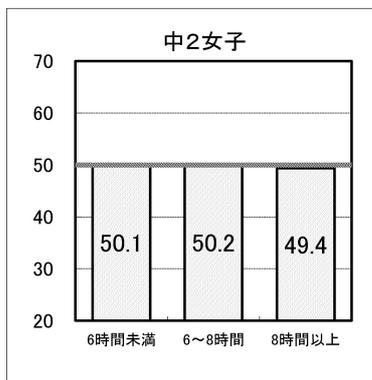
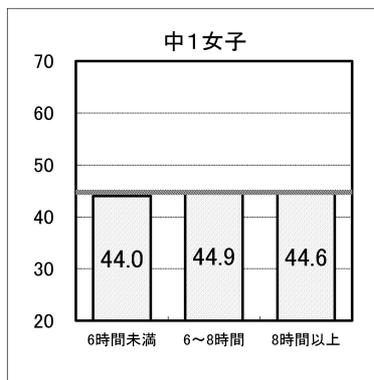
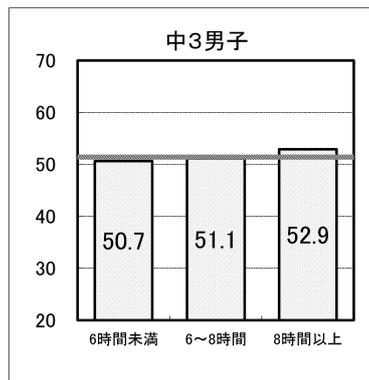
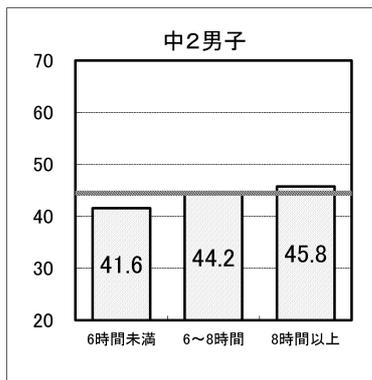
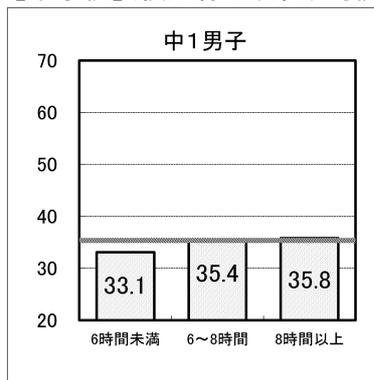


1日の睡眠時間と体力合計点との関連

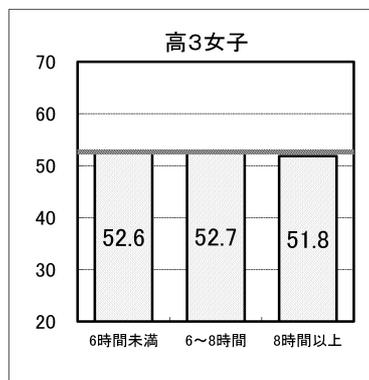
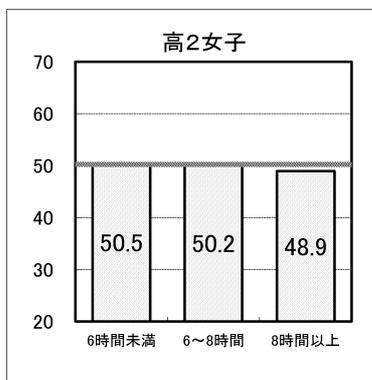
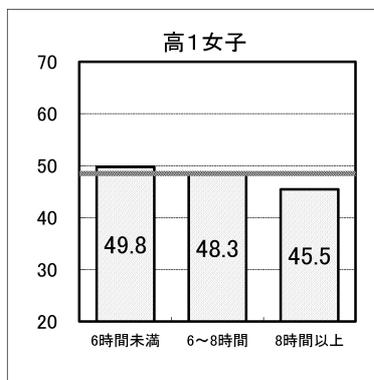
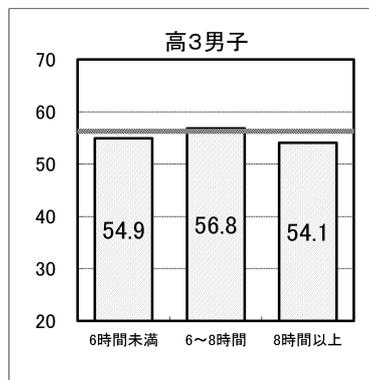
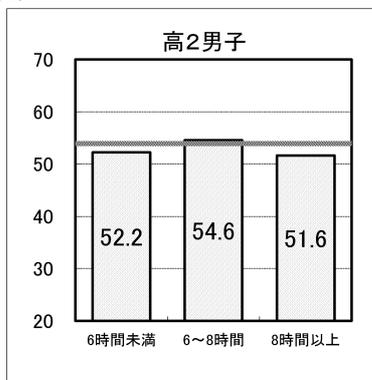
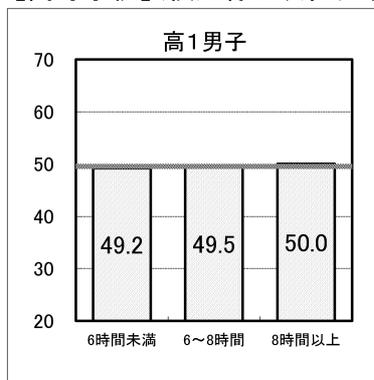
【小学校】(横太線は、県平均値)



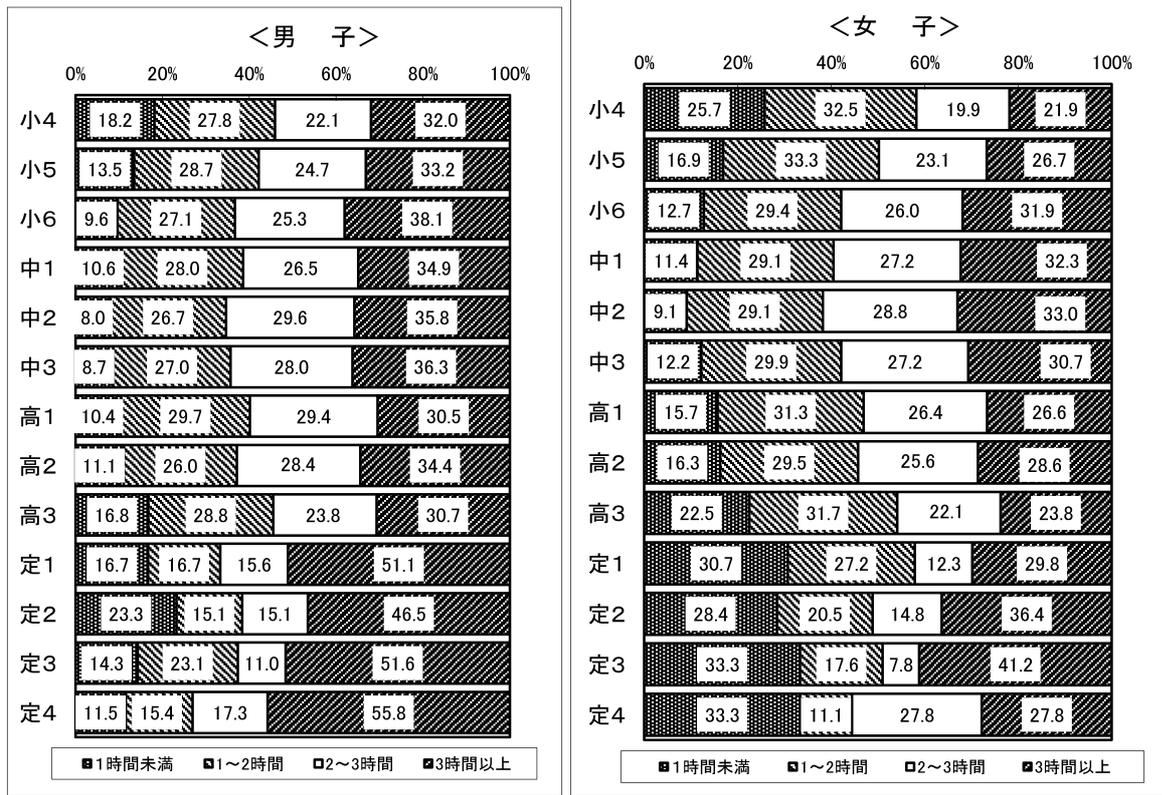
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

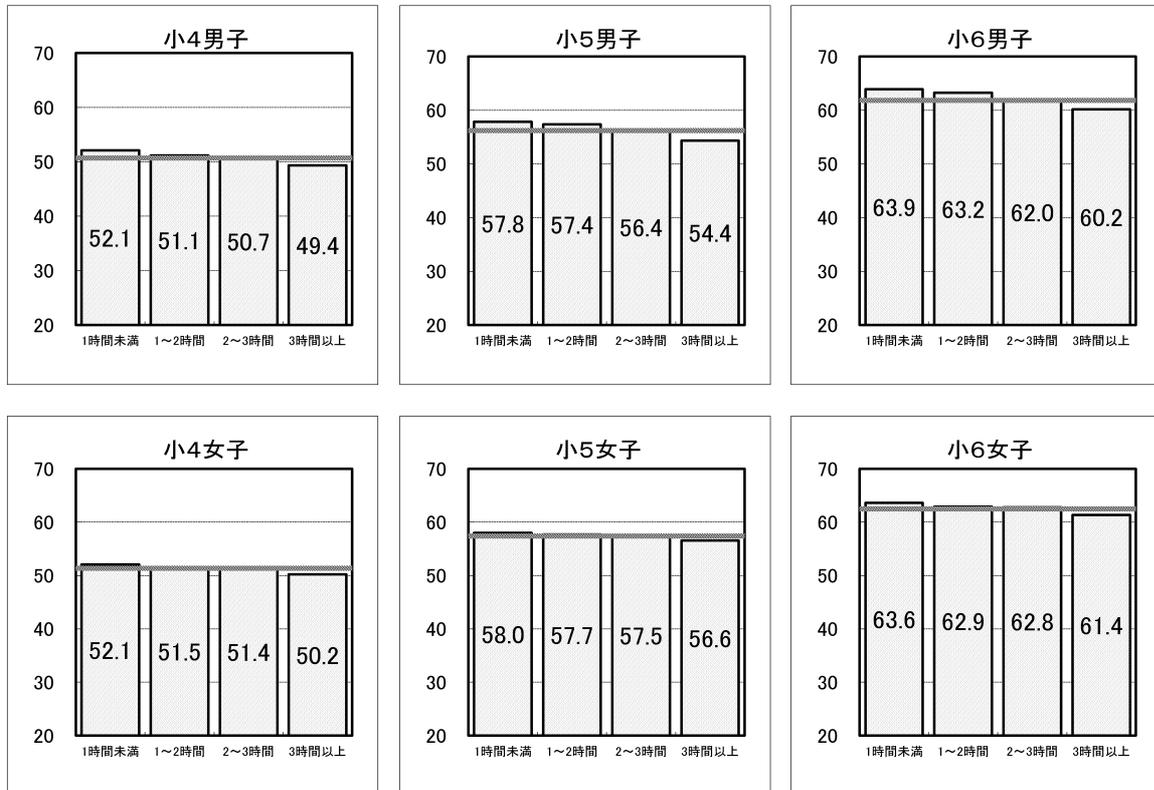


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間

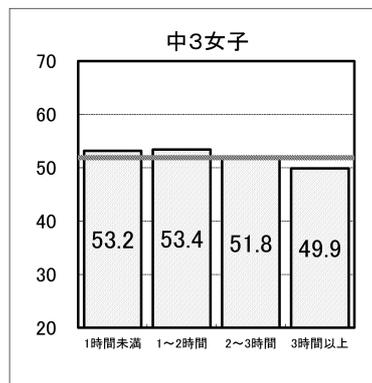
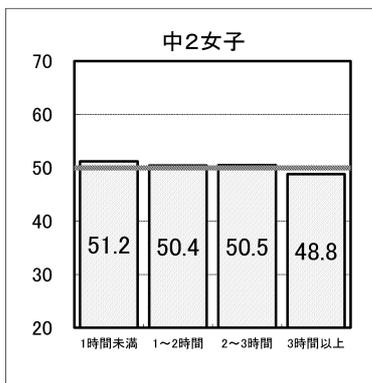
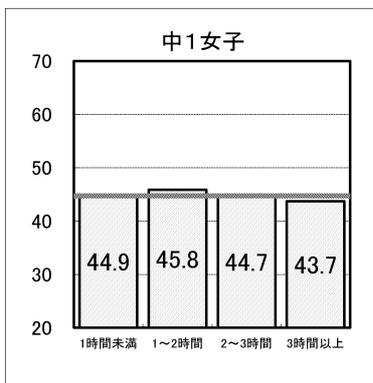
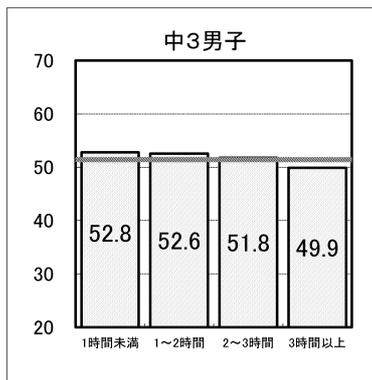
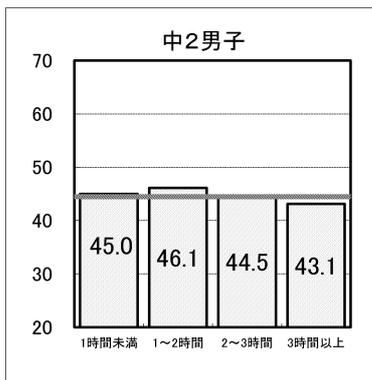
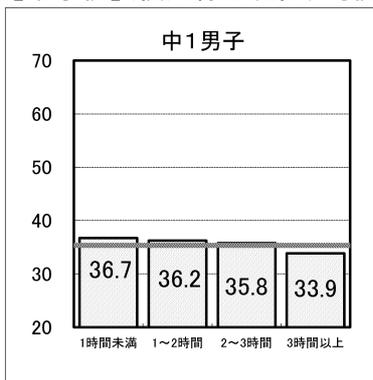


1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点との関連

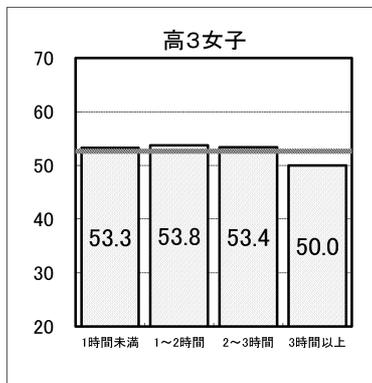
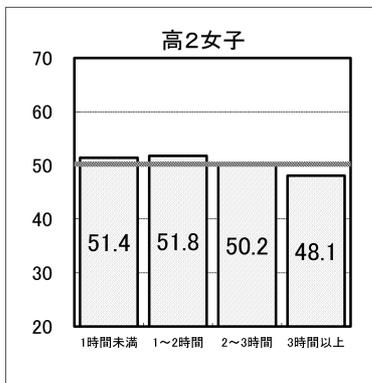
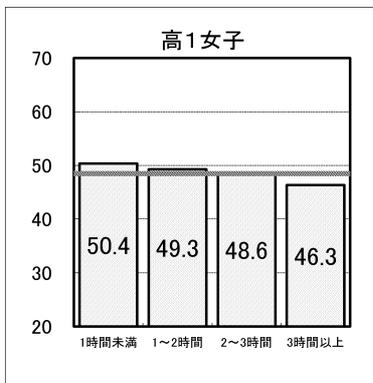
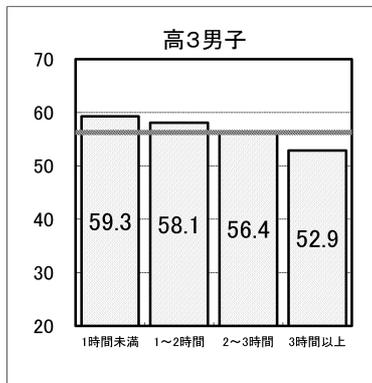
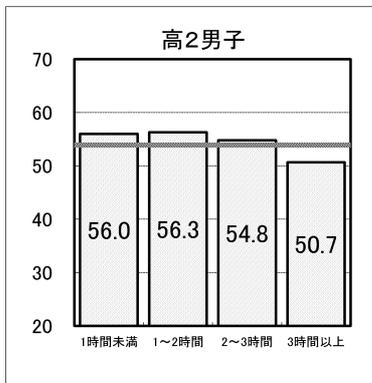
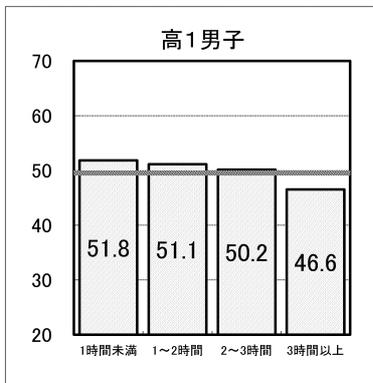
【小学校】(横太線は、県平均値)



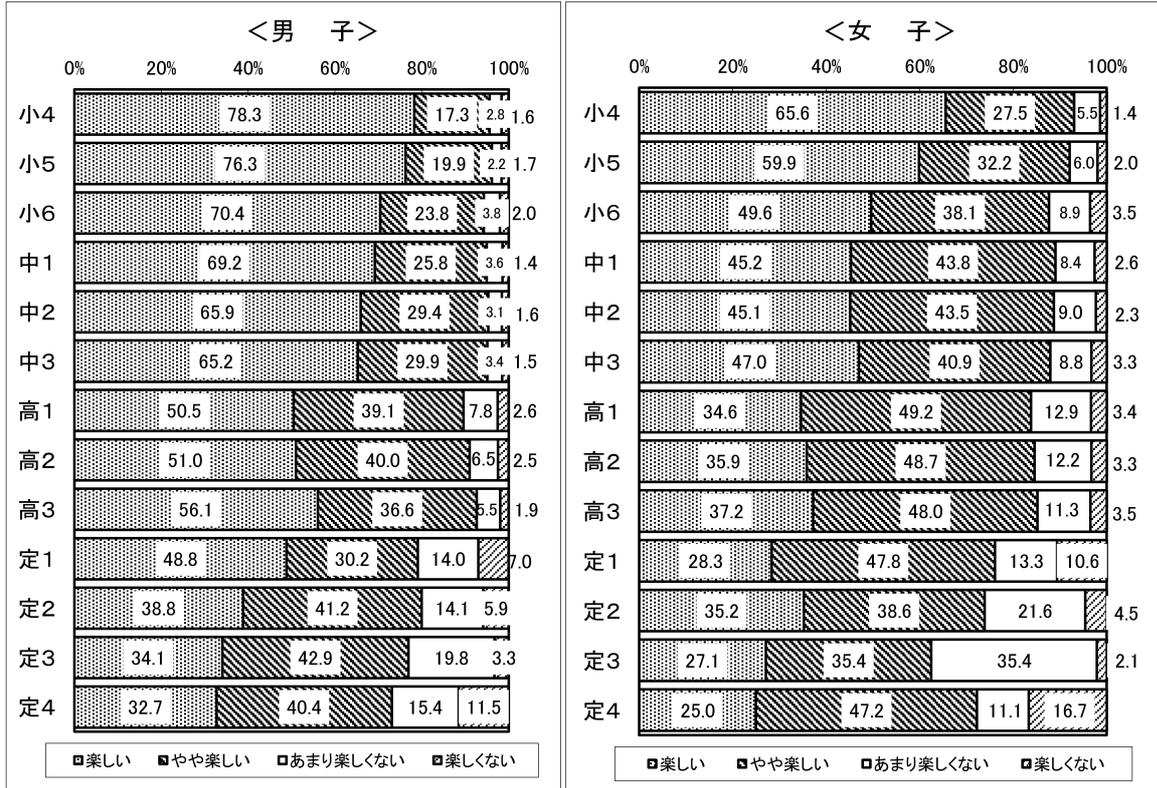
【中学校】(横太線は、県平均値)



【高等学校】(横太線は、県平均値)

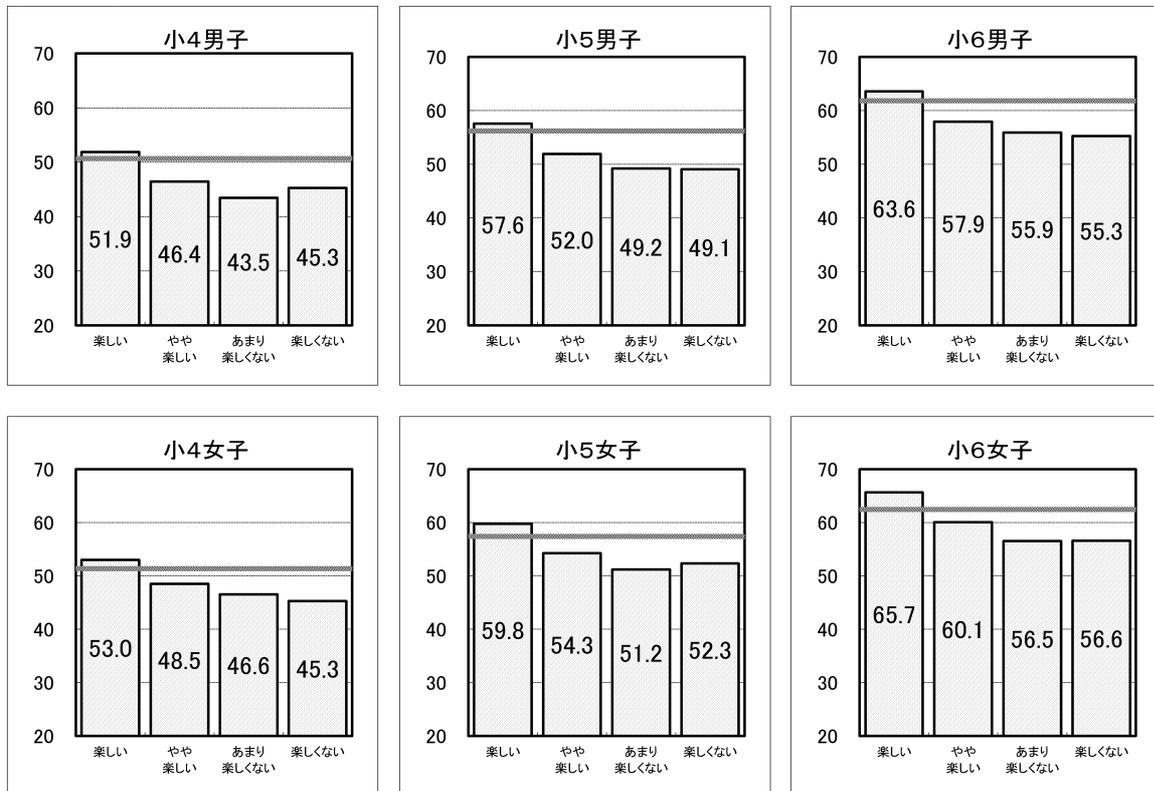


体育の授業は楽しいか

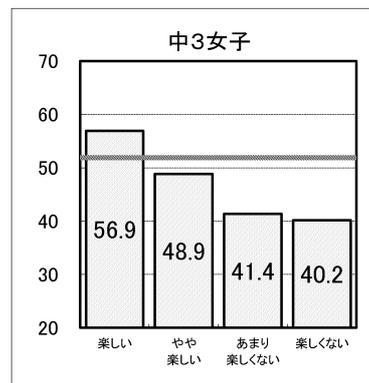
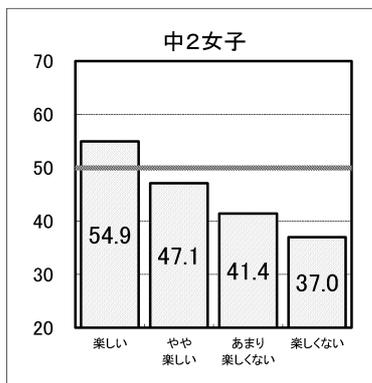
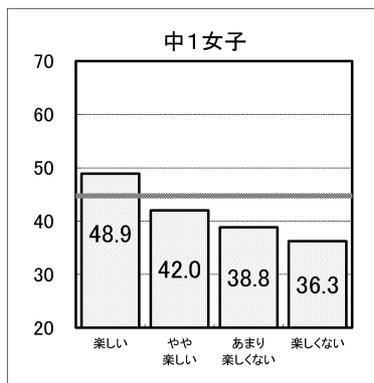
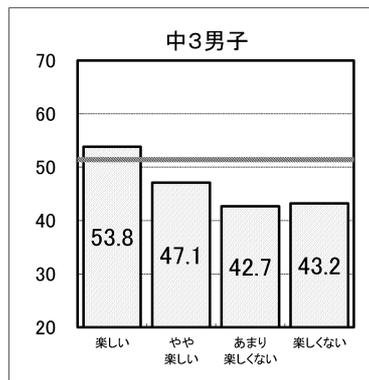
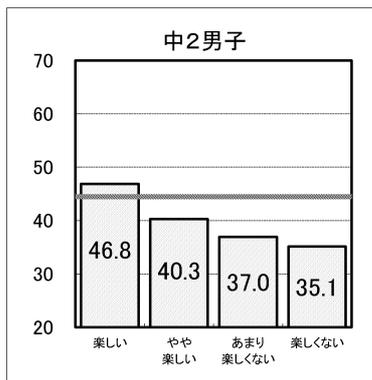
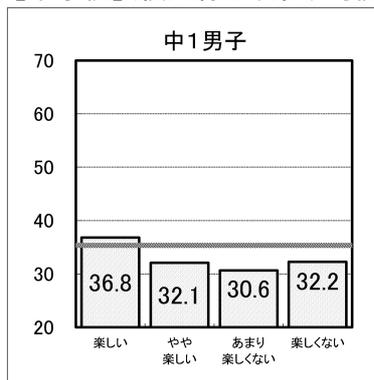


体育の授業の楽しさと体力合計点との関連

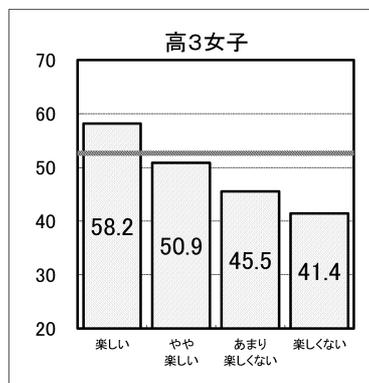
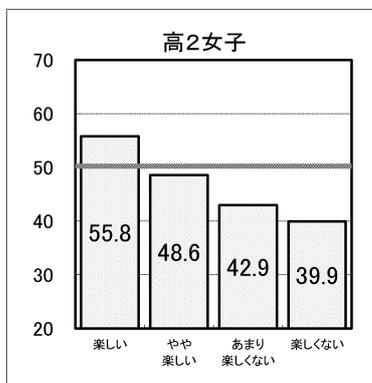
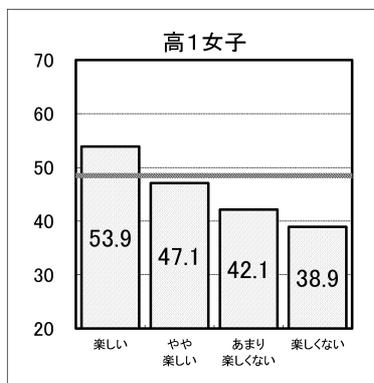
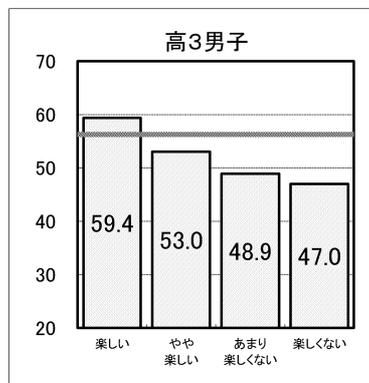
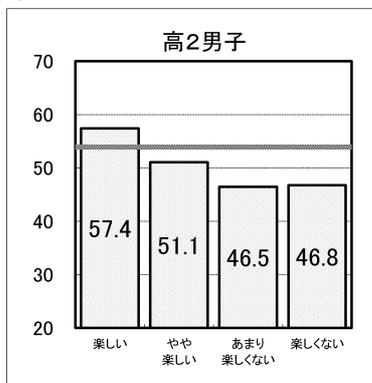
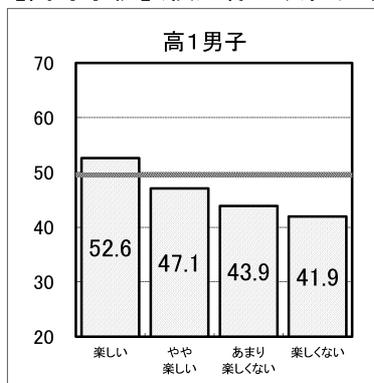
【小学校】(横太線は、県平均値)



【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7年度」と「本県の令和6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7年度と令和6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	男子全体では昨年度と比較して、下回る項目よりも上回る項目のほうが多い結果となった。また、小学校と中学校では「体力・運動能力」において、上回る項目が多くみられ下回る項目はなかった。
----	---

【令和7年度と令和6年度の平均値の比較(男子)】

項目		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	—	—	—	▲	—	—	—	—	—	0	1
	体重	▲	—	—	—	—	—	—	—	○	1	1
	○数	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
	▲数	1	0	0	1	0	0	0	0	0		2
体力・運動能力	握力	—	—	—	—	—	○	—	—	—	1	0
	上体起こし	—	○	—	○	—	○	—	—	—	3	0
	長座体前屈	—	—	○	○	○	○	○	—	▲	5	1
	反復横とび	○	○	○	—	○	○	○	—	▲	6	1
	持久走	□	□	□	○	—	○	—	▲	▲	2	2
	20mシャトルラン	—	○	—	○	—	○	○	—	—	4	0
	50m走	○	○	—	○	—	○	○	▲	—	5	1
	立ち幅とび	—	○	○	—	—	○	—	—	—	3	0
	ボール投げ	○	○	—	○	○	○	—	—	—	5	0
	○数	3	6	3	6	3	9	4	0	0	34	
▲数	0	0	0	0	0	0	0	2	3		5	

女子	女子全体では昨年度と比較して、下回る項目よりも上回る項目のほうが多い結果となった。小学校、中学校では昨年度を下回った項目は少なかった。高等学校では「持久走」において、すべての学年で下回った。
----	---

【令和7年度と令和6年度の平均値の比較(女子)】

項目		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	—	▲	▲	—	—	▲	▲	—	—	0	4
	体重	—	▲	—	—	—	▲	○	—	—	1	2
	○数	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
	▲数	0	2	1	0	0	2	1	0	0		6
体力・運動能力	握力	—	▲	—	—	—	○	—	—	—	1	1
	上体起こし	—	○	○	○	○	○	○	○	○	8	0
	長座体前屈	○	▲	—	○	○	○	—	▲	—	4	2
	反復横とび	○	○	○	▲	○	—	—	—	—	4	1
	持久走	□	□	□	—	—	—	▲	▲	▲	0	3
	20mシャトルラン	—	○	—	—	—	—	—	▲	▲	1	2
	50m走	○	—	—	—	—	—	—	▲	▲	1	2
	立ち幅とび	—	—	—	—	—	—	—	—	▲	0	1
	ボール投げ	—	—	—	—	—	○	—	○	—	2	0
	○数	3	3	2	2	3	4	1	2	1	21	
▲数	0	2	0	1	0	0	1	4	4		12	

- (注) 1. ○：R7が上回っている。 ▲：R7が下回っている。 —：R7とR6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7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27年～令和6年までの値を平均し、過去10年平均データ※とした。令和7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2年度分のデータを除いた9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
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
R4	17.7	19.6	21.4	22.6	26.3	28.6	27.6	29.2	30.6
R5	17.9	19.8	21.6	22.8	25.8	28.4	28.0	29.6	30.4
R6	18.3	19.9	21.9	22.8	26.2	27.8	27.4	29.4	30.4
R7	18.5	20.5	22.1	23.1	26.4	28.6	27.3	29.2	30.4

「本県の令和7年度」の平均値と「本県の過去10年間」の平均値の比較

体格及び体力・運動能力について、令和7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、中学校、高等学校の「長座体前屈」「立ち幅とび」と中学校の「50m走」「ボール投げ」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」「20mシャトルラン」「ボール投げ」、中学校では「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」、高等学校では「握力」「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」「ボール投げ」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	○	○	○	○	○	○	○	▲	○	8	1
	体重	○	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	6	3
	○数	2	2	2	2	2	2	1	0	1	14	
	▲数	0	0	0	0	0	0	1	2	1		4
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	-	○	○	▲	▲	▲	2	6
	上体起こし	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	2	7
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	○	○	○	▲	○	4	5
	持久走	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	6
	20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	50m走	○	-	▲	○	○	○	-	-	▲	4	2
	立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	0
	ボール投げ	▲	▲	▲	○	○	○	▲	▲	▲	3	6
	○数	4	3	2	4	6	6	3	2	3	33	
	▲数	4	4	6	4	3	3	5	6	6		41

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、中学校では「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「上体起こし」「長座体前屈」を除くすべての種目、中学校、高等学校では「長座体前屈」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	○	-	○	○	-	▲	▲	○	○	5	2
	体重	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	▲	5	4
	○数	2	1	2	2	1	0	0	1	1	10	
	▲数	0	0	0	0	0	2	2	1	1		6
体力・運動能力	握力	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	上体起こし	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	1	8
	長座体前屈	○	○	○	○	○	○	▲	○	○	8	1
	反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	持久走	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	6
	20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	立ち幅とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	ボール投げ	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	0	9
	○数	2	1	1	1	1	1	0	1	1	9	
	▲数	6	7	7	8	8	8	9	8	8		69

- (注) 1. ○：R7年が上回っている。 ▲：R7年が下回っている。 -：R7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7年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化

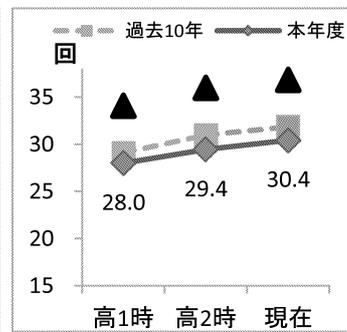
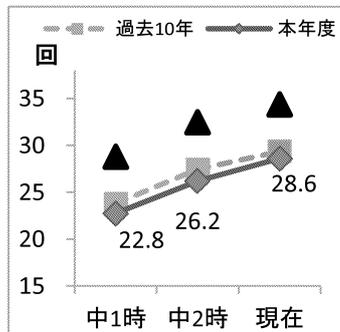
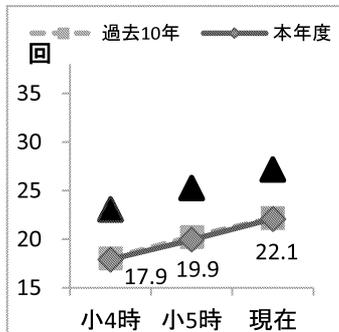
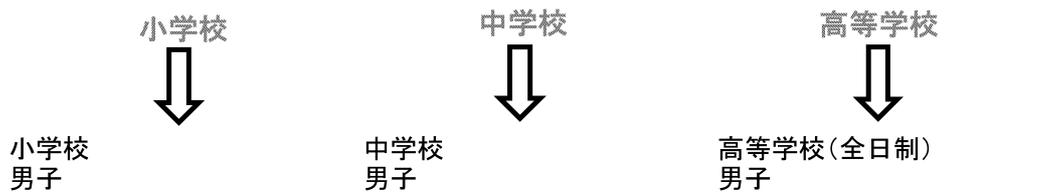
小・中・高において、各種目の伸びを分析するため、対象を継続的に調査する『縦断調査』を行った。

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』『1年前』『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27年～令和6年までの値の平均、『1年前』に対しては平成26年～令和5年までの値の平均を、『2年前』に対しては平成25年～令和4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

	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
H18	16.9	19.0	20.9	22.6	26.8	28.6	28.4	31.6	32.2
H19	17.0	19.2	21.2	22.9	27.1	29.1	29.6	31.3	33.0
H20	17.6	19.4	21.4	23.2	27.2	29.6	29.8	32.6	33.0
H21	17.3	19.6	21.6	23.7	27.4	29.3	29.9	31.9	33.3
H22	17.4	19.4	21.4	23.8	28.0	29.8	29.6	32.6	33.6
H23	17.6	19.7	21.7	23.7	27.8	30.3	29.8	31.9	33.5
H24	17.8	20.1	22.1	24.0	28.2	30.4	30.1	32.9	33.4
H25	17.8	20.1	22.2	24.3	28.3	30.5	29.9	32.7	33.9
H26	17.8	20.3	22.4	24.2	28.2	30.4	29.9	32.3	33.6
H27	17.9	20.3	22.5	24.1	28.2	30.5	29.4	31.8	33.1
H28	18.3	20.4	22.6	24.0	28.2	30.2	29.7	31.5	32.9
H29	18.6	20.9	22.6	24.0	28.1	30.1	29.5	31.7	32.6
H30	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
R4	17.7	19.6	21.4	22.6	26.3	28.6	27.6	29.2	30.6
R5	17.9	19.8	21.6	22.8	25.8	28.4	28.0	29.6	30.4
R6		19.9	21.9		26.2	27.8		29.4	30.4
R7	2年前 (小4時)	1年前 (小5時)	現在	2年前 (中1時)	1年前 (中2時)	現在	2年前 (高1時)	1年前 (高2時)	現在

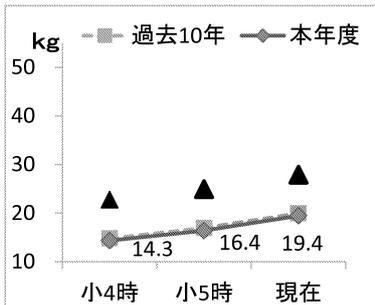


現在の小6、中3、高3が過去10年平均よりも上回っていれば○、下回っていれば▲、同じであれば- をそれぞれ記載している。

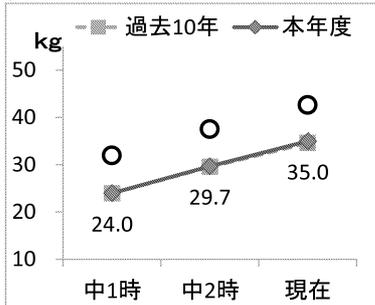
本県令和7年度の小6、中3、高3の3年間(2年前、1年前、現在)での平均値変化のグラフ

【 握力 】

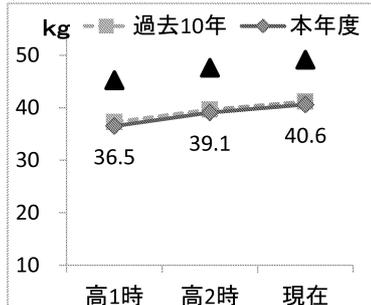
小学校
男子



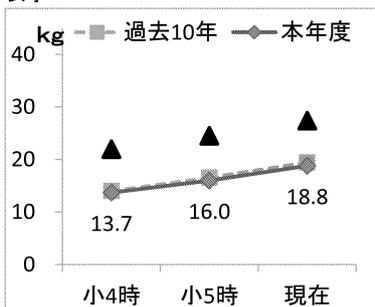
中学校
男子



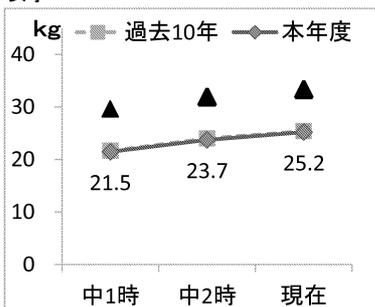
高等学校(全日制)
男子



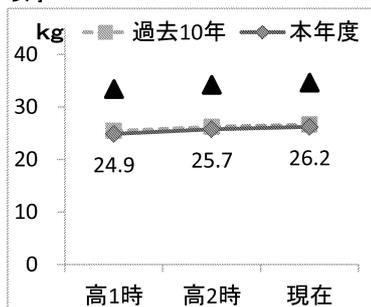
小学校
女子



中学校
女子



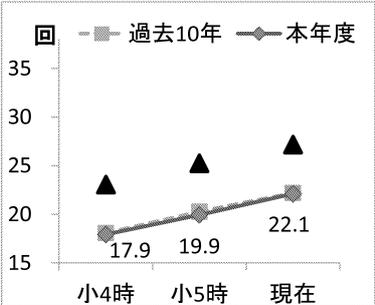
高等学校(全日制)
女子



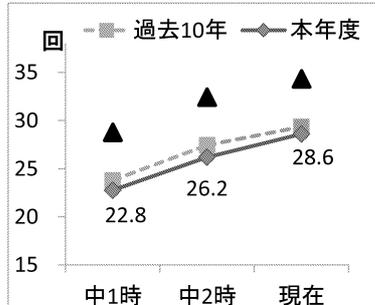
・握力は、過去10年平均と比較し、中学校男子のみが高く推移しており、他の校種・性別で低く推移している。

【 上体おこし 】

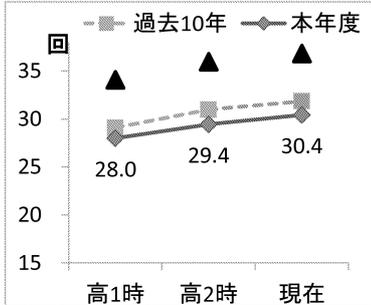
小学校
男子



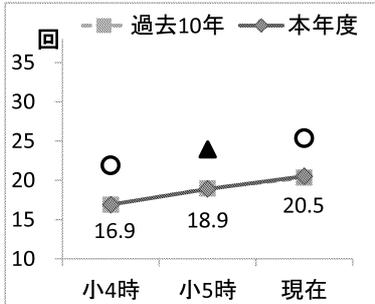
中学校
男子



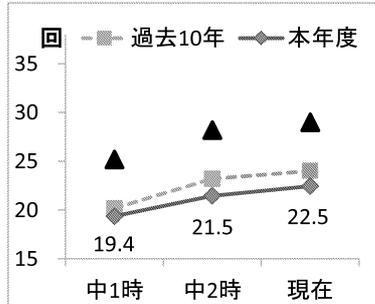
高等学校(全日制)
男子



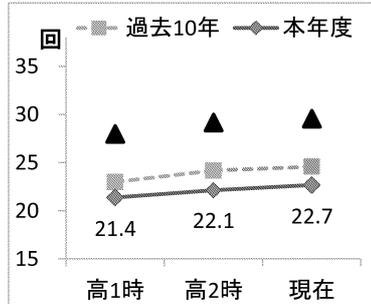
小学校
女子



中学校
女子



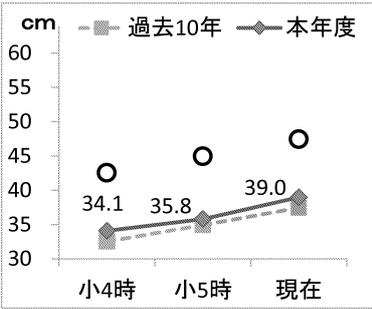
高等学校(全日制)
女子



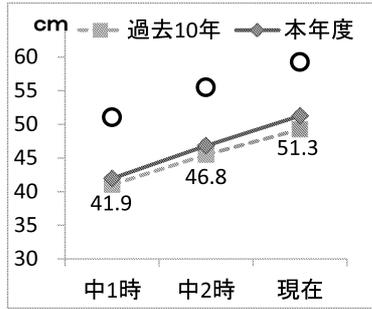
・上体起こしは、小学校女子の現在と小4時のみ高い結果となった。

【 長座体前屈 】

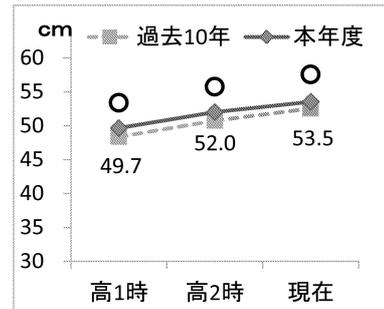
小学校
男子



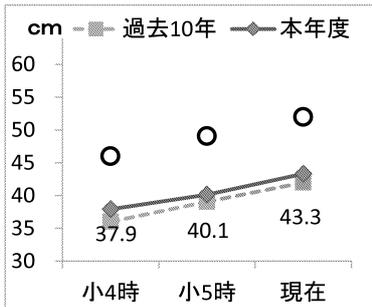
中学校
男子



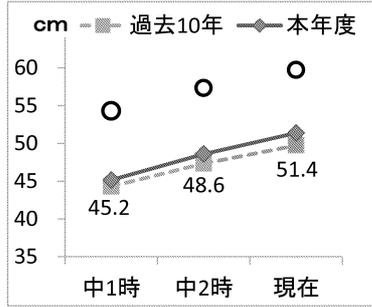
高等学校(全日制)
男子



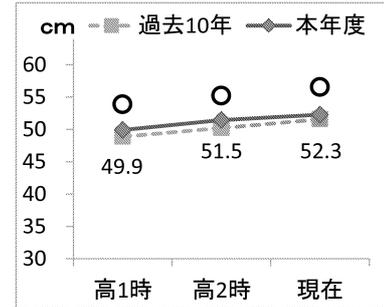
小学校
女子



中学校
女子



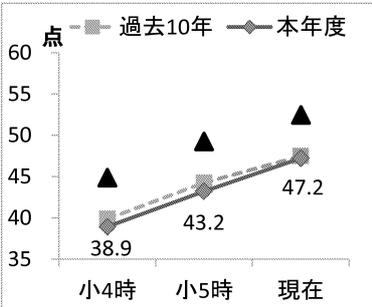
高等学校(全日制)
女子



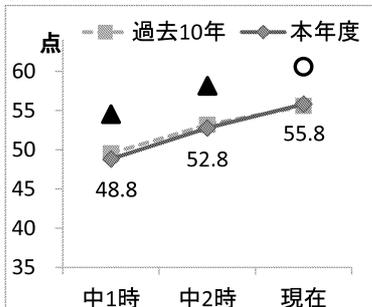
・長座体前屈は、過去10年平均と比較しすべての校種、性別で過去10年平均と比べて高く推移している。

【 反復横とび 】

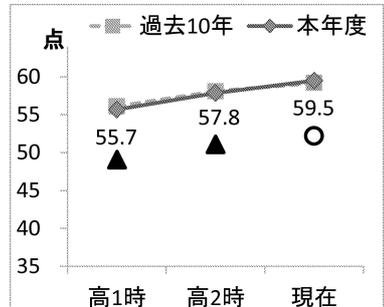
小学校
男子



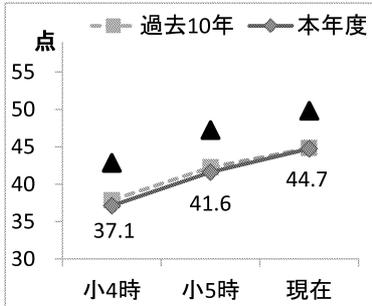
中学校
男子



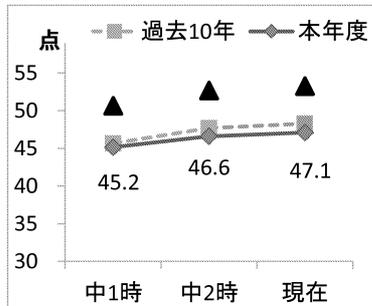
高等学校(全日制)
男子



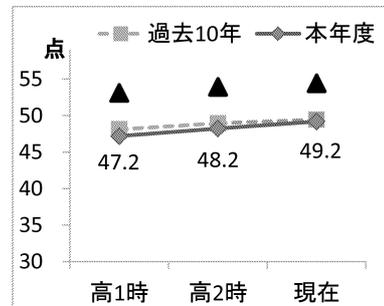
小学校
女子



中学校
女子



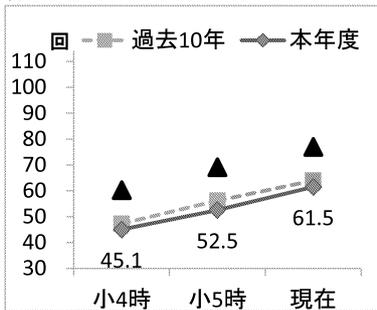
高等学校(全日制)
女子



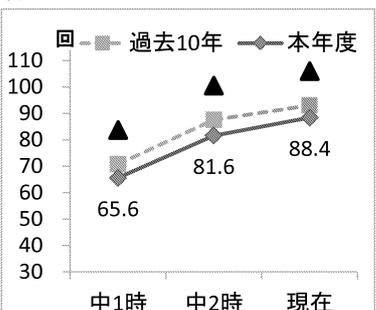
・反復横とびは、過去10年平均と比較し、中学校男子の現在と高等学校男子の現在ののみが高く推移しており、他の校種・性別で低く推移している。

【 20mシャトルラン 】

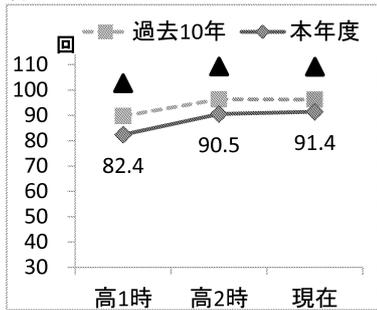
小学校
男子



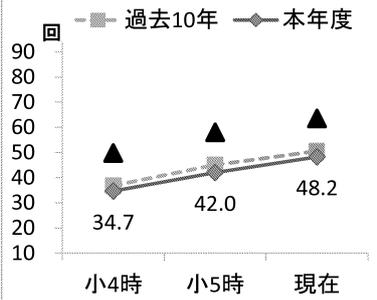
中学校
男子



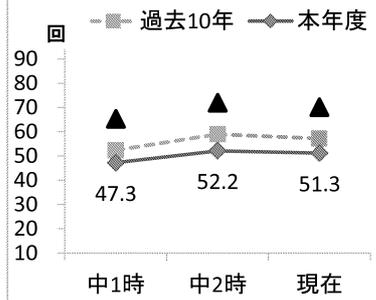
高等学校(全日制)
男子



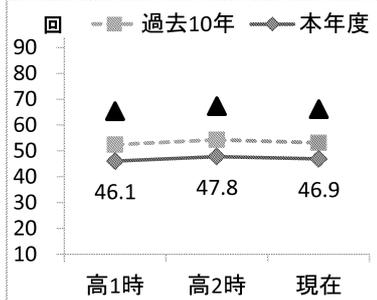
小学校
女子



中学校
女子



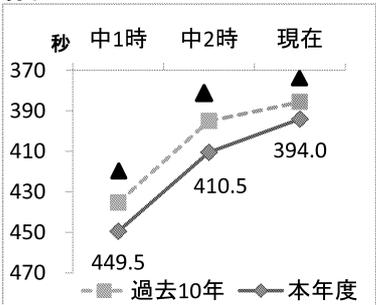
高等学校(全日制)
女子



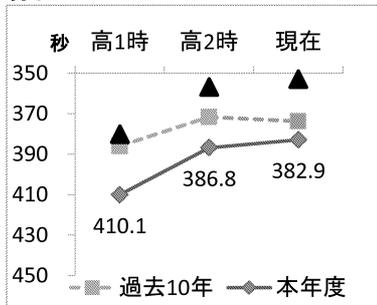
・20mシャトルランは、過去10年平均と比較し、すべての校種・性別で低く推移している。

【 持久走 】

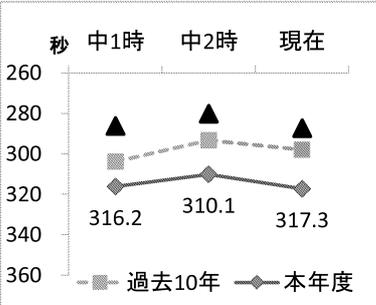
中学校
男子



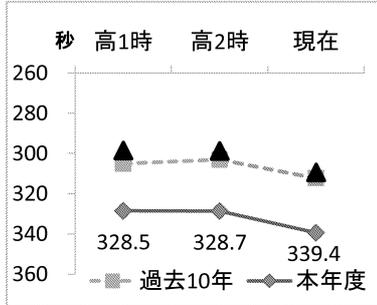
高等学校(全日制)
男子



中学校
女子



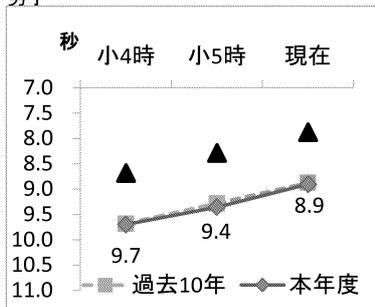
高等学校(全日制)
女子



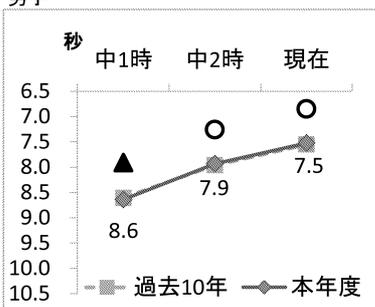
・持久走は、過去10年平均と比較し、すべての校種・性別で低く推移している。

【 50m走 】

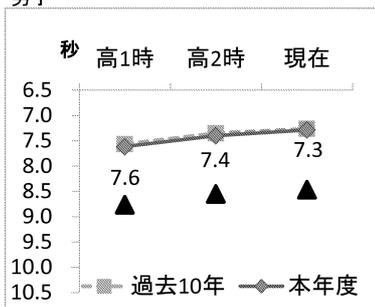
小学校
男子



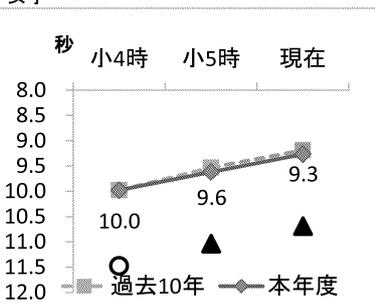
中学校
男子



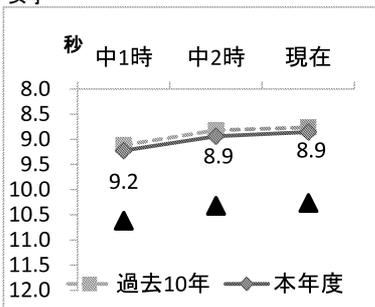
高等学校(全日制)
男子



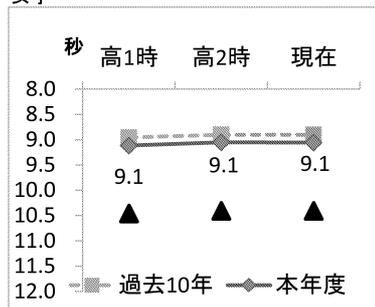
小学校
女子



中学校
女子



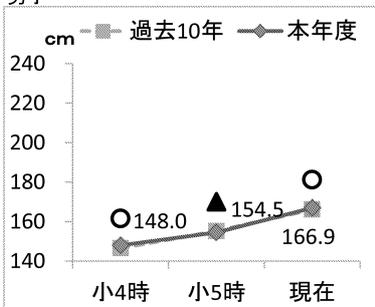
高等学校(全日制)
女子



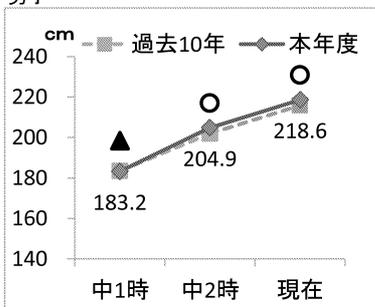
・50m走は、過去10年平均と比較し、中学生男子の現在と1年前、小学校女子の2年前のみ高い結果となった。

【 立ち幅とび 】

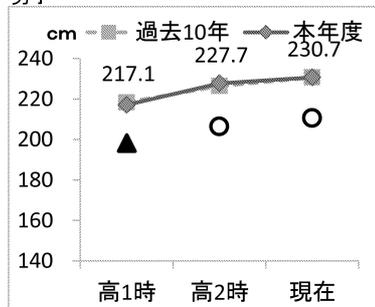
小学校
男子



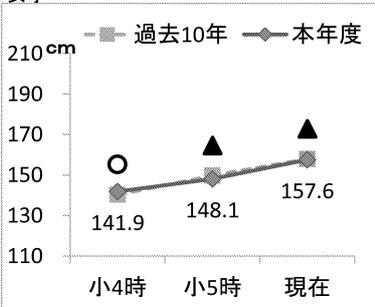
中学校
男子



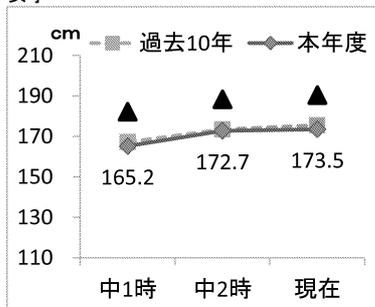
高等学校(全日制)
男子



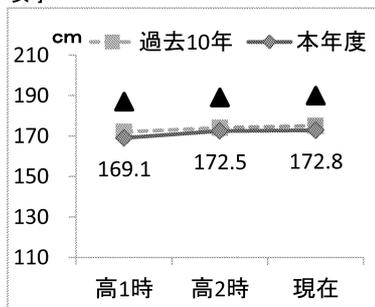
小学校
女子



中学校
女子



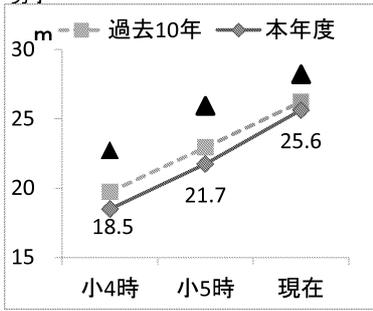
高等学校(全日制)
女子



・立ち幅跳びは、男子は小学校の現在と2年前と中学校の現在と1年前、高等学校の現在と1年前で過去10年平均を上回っている。女子は小学校の2年前のみ過去10年平均を上回っている。

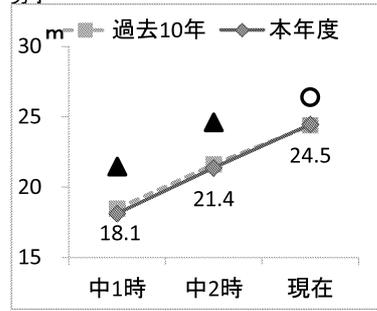
【 ソフトボール投げ 小学生 】

小学校
男子

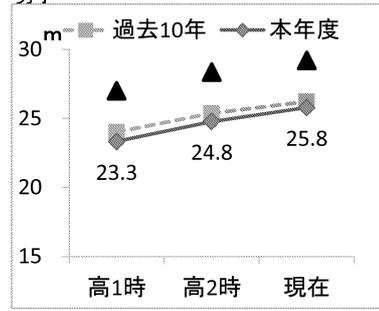


【 ハンドボール投げ 中・高等学校生 】

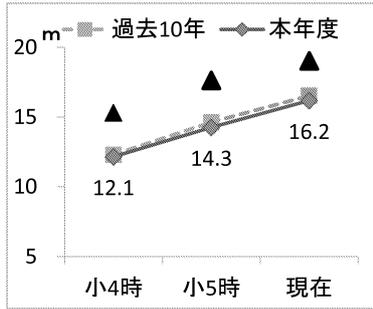
中学校
男子



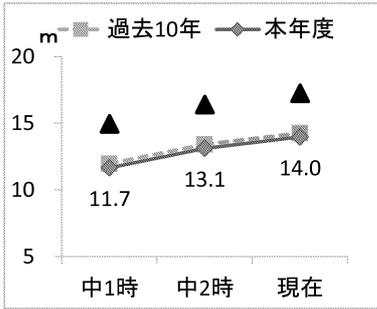
高等学校(全日制)
男子



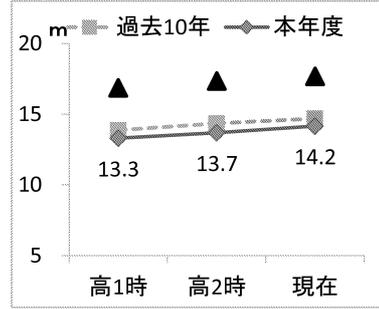
小学校
女子



中学校
女子



高等学校(全日制)
女子



・ボール投げは、中学校男子の現在のみ過去10年平均を上回った。

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22年度～令和7年度)

運動・スポーツを週3日以上実施する割合は、小学校の男子、中学校の男女、高等学校の男子において高い割合を示しており、運動部への積極的な参加をうかがうことができる。昨年と比較して、中学校と高等学校の男子では横ばいであったが、その他は増加した。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。

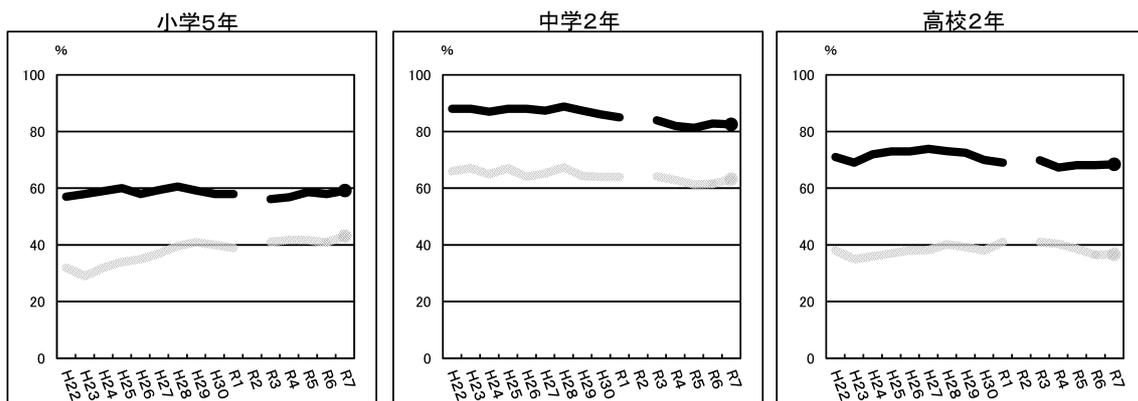
【週3日以上運動・スポーツをする割合の推移】

(単位:%)

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
小5	男子	57	58	59	60	58	59	61	59	58	58	中止	56	57	59	58	59
	女子	32	29	32	34	35	37	40	41	40	39		41	42	42	41	43
中2	男子	88	88	87	88	88	87	89	87	86	85		84	82	81	83	83
	女子	66	67	65	67	64	65	67	64	64	64		64	63	61	62	63
高2	男子	71	69	72	73	73	74	73	73	70	69		70	67	68	68	68
	女子	38	35	36	37	38	38	40	39	38	41		41	40	39	36	37

※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7年度調査結果のまとめ

① 男女ともにすべての校種、学年で「持久走」「20m シャトルラン」は低下傾向。

男女ともに「長座体前屈」と小学校、中学校、高等学校の男子「立ち幅とび」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、男子では小学校の「20mシャトルラン」、中学校、高等学校の「持久走」「20m シャトルラン」においてすべての学年で過去10年平均を下回っていた。女子では「上体起こし」「長座体前屈」を除いた種目において小学校、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。一方で、「長座体前屈」においては、男女ともに小学校、中学校、高等学校のほとんどの学年で過去10年平均を上回り、「立ち幅とび」では男子小学校、中学校、高等学校のすべての学年で過去10年平均を上回っていた(p25)。

② 昨年度に引き続き持久力の低下傾向が継続。

縦断調査において、今年度と1年前、2年前の比較を行った。全身持久力を評価する「持久走」「20m シャトルラン」では全学年男女とも2年前、1年前、今年度において過去10年平均を下回っており、昨年に引き続き持久力の低下が懸念される(p29)。女子ではすべての学年において多くの種目で過去10年平均を下回った。男子では、小学校、中学校、高等学校の「立ち幅跳び」、中学校、高等学校の「反復横跳び」、中学校の「50m走」「ボール投げ」において2年前、1年前は過去10年平均を下回っていたが、今年度は過去10年平均を上回った。

③ 高等学校女子の週3日以上運動・スポーツをする割合が向上。

運動・スポーツ実施頻度に着目すると、週3日以上運動・スポーツをする割合はCOVID-19流行前の令和元年度と比較して、高等学校の女子において減少傾向が続いていたが、今年度については増加した(p32)。また、運動部やスポーツクラブの所属状況(p8)では中学校が男女ともにピークで、高等学校では中学校に比べて運動部やスポーツクラブに所属していない割合が高くなっており、運動習慣の二極化が始まる時期と言える。「運動・スポーツの実施状況と体力合計点との関連」(p10)からわかるように、運動が習慣化されていない生徒の運動・スポーツの実施頻度や実施時間を改善する必要がある。さらに、「1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間と体力合計点の関連」(p18)では、視聴時間が3時間以上となると体力合計点の県の平均値を下回っていることから、テレビやゲーム、スマートフォンの使用時間についても考えなければならない。「1日の睡眠時間と体力合計点の関連」(p16)から小学校、中学校では睡眠時間が6時間未満になると県平均を下回っており、成長期における睡眠不足は体力・運動能力に影響を与えていると思われる。

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7年度「体育の授業充実・体力向上アクションプラン」実施要項

「令和7年度令和の日本型学校体育構築支援事業」(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、個に応じた指導やスモールステップの課題設定等、運動が苦手な児童も楽しさや喜びを味わうことのできる授業や活動についての実践研究を行い、主体的に運動に取り組む児童や、「体育の授業が楽しい」、「運動やスポーツが好き」と感じる児童を増やすとともに、結果としてバランスのとれた体力の向上を図る。

2 体力向上推進モデル校及び外部指導者

内容	体力向上推進モデル校	外部指導者
陸上運動系 他	穴水町立穴水小学校	金沢星稜大学・大森教授
	珠洲市立直小学校	石川県立大学・宮口教授
	輪島市立門前東小学校・門前西小学校	金沢医科大学・津田准教授
	金沢市立栗崎小学校	金沢学院短期大学・高木准教授
	小松市立符津小学校	(公財)北陸体力科学研究所

3 事業日程

時期	(1) 授業充実・ 体力向上プラン 実践研究会	(2) 授業充実・ 体力向上プラン 検討委員会	(3) その他
1学期中	第1回	第1回	体力・運動能力等調査①
9月～ 11月中旬	第2回～ 第5回	第2回	
実践研究会終了後			体力・運動能力等調査②
1月中旬		第3回	
2月12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単位時間の指導とする。
- ・対象学級または学年は、モデル校・外部指導者と相談の上決定する。

(2) 検討委員会について (年間3回)

- ・外部指導者、モデル校担当者、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：実践の成果の共有及び検証(中間)、実践研究会についての打合せ等
 - 第3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各モデル校が行う体力・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、5回の実践研究会終了後に調査する。)
 - ・2回目の体力・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(1回目調査は、県独自の体力・運動能力調査を活用する。)
- 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(1校)

コーディネーション能力の向上に向けた継続的な取組について

学校名 穴水町立穴水小学校
 学校規模 8学級 123名 (男子 77名 女子 46名)
 学校電話番号 0768-52-0065
 学校メールアドレス anamizues101@town.anamizu.ishikawa.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

今年度の体力テストの結果、8項目中3項目（上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン）で県平均を下回った。特に反復横跳びにおいては県平均より6ポイント以上下回る学年も見られた。本クラスではスポーツ関連の習い事をしている児童が17名中9名と半数ほどいるが、休みに体を動かす児童と動かさない児童の二極化が見受けられる。

Do

◆実践研究の概要

- 第1回：コーディネーション能力の向上（対象：5年生）
- 第2回：走力向上のためのスプリントドリル・トレーニング、10m走計測①（対象：5年生）
- 第3回：走力向上のためのスプリントドリル・トレーニング、10m走計測②（対象：5年生）
- 第4回：スプリントドリル・10m走計測③
投球練習器具を用いた正しい投球フォームの確認（対象：5年生）
- 第5回：スプリントドリル・10m走計測④
投球練習器具を用いた正しい投球フォームの確認（対象：5年生）

【児童が意欲的に取り組んでいた活動】

①10m走計測

計4回にわたって10m走計測を行った。短距離を測ると言えば、50m走や100m走のイメージが強い児童たちにとって新鮮で非常に興味が湧く取組であった。ただ取り組むだけでなく、最初の10mを特に力強く踏み込むことや目線とスタートの構えを少しずつ意識させることで、正しいフォームで走れるようになってきた。



②投球練習器具を用いた投げる練習

紙鉄砲や新聞紙を棒状や輪の形にしたものを投げる取組を行った。回転がかかったらどんな跳び方をするのか、投げた時に紙鉄砲はどこで音が鳴るのかを考えて行った。

Check・Action

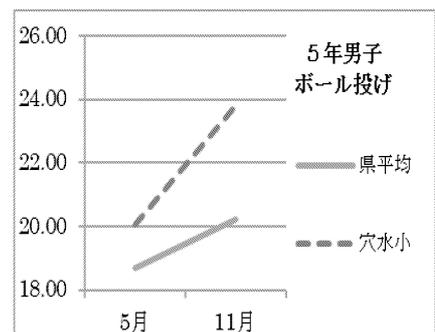
◆体育の授業充実の視点から

「コーディネーショントレーニング」として、主運動につながる様々な準備運動を学ぶことができた。特に、瞬発力を上げるための準備運動として反応ダッシュや逆しっぽりなど、楽しみながら運動に取り組むことができる実践例を知ることができた。短時間で十分な活動量を確保し、児童が楽しみながら意欲的に取り組んでいた。改めて、楽しみながら体を動かすことを児童に実感させる大切さを感じた。また、運動に取り組む際に、「スキップはバスケットボールのゴールに頭がつくつもりで」などとイメージしやすい言葉で指示する大切さを再認識した。

◆体力向上の視点から

5月と11月の測定結果を比較すると、まず、ボール投げでは男子が平均3m程度の上昇が見られた。個人差はあるが、多くの児童の記録が向上した。正しいフォームが少しずつ定着してきたため、継続して指導をしていきたい。

次に、50m走では男子が平均0.2秒、女子が平均0.3秒の記録の向上が見られた。スタートダッシュはよくなったが、すぐに体を起こすことや、目線を上げてしまうことに課題が見られる。引き続き、教えて頂いた準備運動を継続し、記録向上に繋げていきたい。



運動する楽しさを感じながら
走力・跳躍力向上に向けた取組

学校名 珠洲市立直小学校
学校規模 7学級 61名 (男子 27名 女子 34名)
学校電話番号 0768-82-0313
学校メールアドレス tada-01@city.suzu.ishikawa.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

本年度体力テストの結果、総合評価は県の平均を上回っている。昨年度までの取組が成果を出してきていると言える。しかし、体力合計点は5年女子のみではあるが、県の平均を下回っていた。本校児童の運動に対する意欲は高い。休み時間等に体を動かす児童が多く、アンケートでも「運動やスポーツをすることが好きですか」や「体育の授業は好きですか」等の項目で肯定的回答の割合が高い。その一方、否定的回答をした児童も存在し、本校の課題の一つだと捉えている。

Do

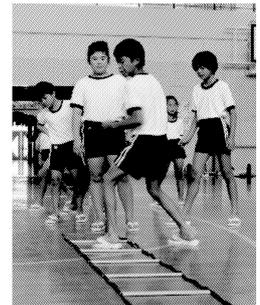
◆実践研究の概要

- | | |
|---|------------|
| 第1回：「走力・跳躍力向上への取組①」草履サンダル活用のラダー運動 | (対象：4～6年生) |
| 第2回：「走力・跳躍力向上への取組②」鬼遊び・猫鼠ゲーム・縄跳び | (対象：4～6年生) |
| 第3回：「走力・跳躍力向上への取組③」20m・20mH、立ち幅跳び計測 | (対象：4～6年生) |
| 第4回：「走力・跳躍力向上への取組④」縄跳び(短縄・ビーズロープ) | (対象：4～6年生) |
| 第5回：「走力・跳躍力向上への取組⑤」ラダー運動・スタートと中間走・ボールキャッチ
紙飛行機 | (対象：4～6年生) |

<具体的実践>

○草履サンダル活用のラダー運動

本校ご担当の宮口教授が考案された草履サンダルを活用し、様々なラダー運動に取り組んだ。最初は、初めての草履サンダルに歩きにくさや走りにくさを感じていたようだが、使用している内に、姿勢が良くなってきたことや、走りやすくなってきたことを実感する児童が増えてきた。草履サンダルは動きの土台である足指の使い方を良くしていくと考える。ラダーは廊下等に置き、いつでも手軽に取り組めるようにした。自分からラダー運動を楽しむ姿が見られるようになった。



○鬼遊び・縄跳び

こおり鬼等の鬼遊びは、誰もがすぐに出来る遊びでありながら運動量も確保できる。また、遊ぶ中でターンやストップ等の動きが生まれ、走力・跳躍力向上につながる感じた。縄跳びは跳び方のコツを示すと休み時間も夢中に取り組んでいた。更に、第4回で縄跳び師(田口師永氏)の素晴らしいパフォーマンスに触れ、ペア跳び等様々な楽しい跳び方を教えてもらったことで縄跳びが大好きになったという児童が増えた。今後、なわとびパフォーマンス大会を行う予定である。



Check・Action

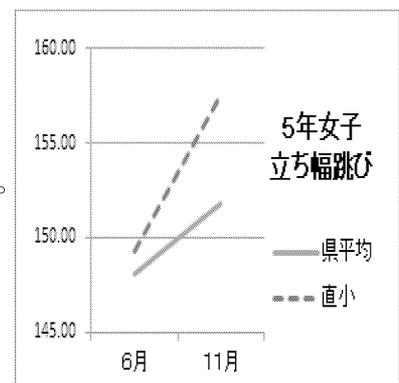
◆体育の授業充実の視点から

ラダー運動や鬼遊び、縄跳び等を体育の準備運動や業間運動等に取り入れることで、児童は楽しみながら走力・跳躍力向上に必要な体の動きを身に付けられた。11月のアンケート結果からこれまで運動や体育を苦手としていた児童が肯定的回答をするようになった。

◆体力向上の視点から

5年女子の立ち幅跳びにおいて6月と11月の測定結果を比較すると約6cmの記録の伸びが見られた。本実践が児童の体力向上に非常に効果的であったと考える。

(11月県平均は想定値)



持久力の向上に向けた
意識的な取組について

学校名 輪島市立門前東・門前西小学校
 学校規模 6学級46名(男子23名 女子23名)
 学校電話番号 0768-42-0931
 学校メールアドレス eastes10@po.city.wajima.ishikawa.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

今年度の児童の体力の実態としては、持久力の面で特に課題が見られた。また、運動習慣に関しては、あまり積極的に運動を行う児童がいなかった。しかし、体育の授業に関しては肯定的な感情を持つ児童が多くいる結果が得られた。そこで、体育の授業の楽しさを前面に出しつつも、全身持久力の向上が見込めるようプランを考えた。

Do

◆実践研究の概要

- 第1回：簡易的な鬼ごっこや、ボールに慣れるための運動を行った。(対象：5、6年生)
- 第2回：ルールの縛りを強めた鬼ごっこや、ボールへの力加減が学べる活動を行った。
- 第3回：さらに難易度を上げた鬼ごっこや、試合の中での動きを取り入れた活動を行った。
- 第4回：戦略性を高めた鬼ごっこや、ボールを持っていない時の動きを考える活動を行った。
- 第5回：さらに戦略性を高めた鬼ごっこや、試合中に考えて動くための練習を行った。

・通り抜け鬼の様子。どのタイミングで通り抜けるべきか、周りの様子をよく観察しながら活動していた。休憩タイムでは、チーム内でどの方面から行くと通り抜けやすいかなど、作戦会議を行う様子も見られた。



・試合の様子。全員が役割を持てるように、開始前、終了後の話し合いでリーダーを中心として作戦の立案などを盛んに行っていた。相手にボールを持たれた時、やみくもに動くのではなく、周りの様子をよく確認しながら動けるようになってきた。



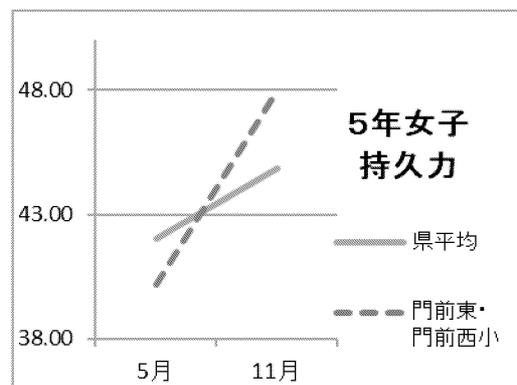
Check・Action

◆体育の授業充実の視点から

体育の授業において、児童の運動能力向上に目が行き過ぎるあまり、活動の楽しさや思考力を育む余地がなくなってしまうは意味がないということ学んだ。また、授業内で行うすべての活動に一貫性を持たせることで、児童が安心して主体性をもって考えながら活動できるということ学んだ。それらが達成されていることによって、結果的に運動量の確保が見込めることが分かった。

◆体力向上の視点から

右図はシャトルランの数値をもとに算出した5年女子の持久力のグラフである。懸念していた通り、年度当初は持久力が県平均を下回っていたが、5回の研究授業を経て、結果的に県平均を大きく上回る成長が見られた。5年男子でも同様の傾向が見られた。



持久力の向上に向けた
継続的な取組について

学校名 金沢市立粟崎小学校
 学校規模 14 学級 325 名（男子 163 名 女子 162 名）
 学校電話番号 076-238-2234
 学校メールアドレス awagasaki-e@kanazawa-city.ed.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

6月の新体力テストでは、4年生においては、男女ともに多く種目が昨年度の県平均並みであった。そのような中で、学校アンケートでは、「運動やスポーツが好きな児童」の割合は男子6割、女子7割、嫌いな児童の割合も一定数見られた。「1日の運動・スポーツの時間」においては、30分未満の児童が男女ともに3割見られた。

本校の強化種目である20mシャトルランでは、4年生は昨年度の県平均を超えてはいるものの、個人差が顕著であり、記録の二極化傾向に課題が見られた。

Do

◆実践研究の概要

- 第1回：指導者考案のテクテク体操体験（対象：4年1組・4年2組）
- 第2回：準備運動の動きの考察（対象：4年2組）
- 第3回：準備運動の動きの考察（対象：4年1組）
- 第4回：準備運動の動きの完成（対象：4年1組）
- 第5回：準備運動の動きの完成（対象：4年2組）

〈具体的な活動について〉

① テクテク体操体験

指導者考案のテクテク体操を体験し、終始楽しく体を動かした。初めての動きであっても身近な動きに例えたり音楽に合わせて動いたりすることで、体操が楽しい動きになることを学んだ。

② 準備運動の動きの思考

各クラスでBPM130～145前後の曲を選んだ。その曲を10程度のパートに分け、指導者が用意した動作カードを参考にして準備運動の動きを考えた。各クラスで選んだ曲をもとに動きを自分達で考えたことにより、児童が意欲的に取り組むことができた。



Check・Action

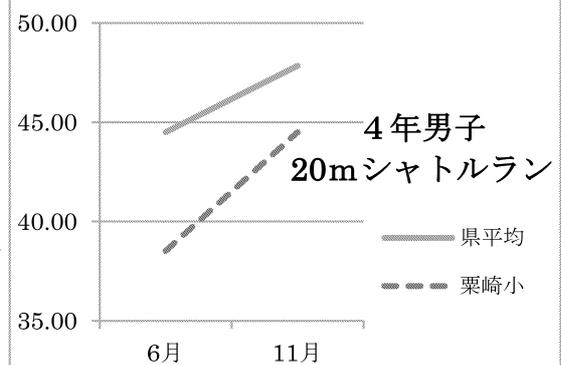
◆体育の授業充実の視点から

準備運動を工夫することで、楽しみながら体力を向上させていく活動を体験することができた。準備運動の動きの中により大きな動きを取り入れたり「向きを変える」「前後左右に回る」など方向・移動の動きを加えたりすることで体力が向上することを学んだ。今後は、準備運動の動きをクラス全員で覚え、継続的に取り組むことを通して体力の向上を図る。

◆体力向上の視点から

6月の測定時と比較して、男子が平均5.98回、女子が平均4.92回、20mシャトルの記録が向上した。個人差はあるものの、多くの児童の記録が向上した。また、学校アンケート「1日の運動・スポーツの時間」では、男女ともに運動時間が増加した。

準備運動の動きを考える取組では、見通しを持って活動することで児童の主体性が高まったと感じる。見通しを持つことや主体性の高まりが体力向上につながっていくことが明らかとなった。



走跳の向上に向けた
具体的な取組について

学校名 小松市立符津小学校
 学校規模 14 学級 336 名（男子 189 名 女子 147 名）
 学校電話番号 0761-44-2596
 学校メールアドレス hutu-e@kec.hakusan.ed.jp

Plan

◆年度当初の本校児童の実態について

本年度の体力テストの結果、本校の 5 年男子・女子ともに多くの種目で県平均を下回っており、特に「走力・跳躍力」に課題が見られた。運動すること自体は好きだが、休み時間に体育館やグラウンドで遊ぶ児童は限られている。体育の授業についての意欲は高いが、運動が得意な児童と苦手な児童の二極化の傾向がみられる。

Do

◆実践研究の概要

- 第 1 回：走・跳動作の基本ポイントを理解し、実践できるようになる…（対象：5 年生）
- 第 2 回：走・跳動作の基本ポイントを理解し、実践できるようになる…（対象：5 年生）
- 第 3 回：瞬発力を高めて地面を強く蹴る…（対象：5 年生）
- 第 4 回：基本動作を確認し、スピードの出る走り、力強い跳躍を習得する。…（対象：5 年生）
- 第 5 回：基本動作のポイントを理解し、動きの中で習得する。…（対象：5 年生）

走力・跳躍力を高める運動ということで、「走る」「跳ぶ」の練習を中心に指導していただいた。リズムステップやもも上げ、前方ジャンプ、正座ジャンプに取り組み、それぞれの動作のポイントを楽しみながら学んでいる姿が見られた。

逃げる側がマーカーを踏んでから追いかける反応ダッシュ（2 人 1 組の追いかっこ）や雑巾がけダッシュリレー（7 人 1 組）では、基本動作で学んだ走る姿勢や、足のあげ方、足の指の使い方を意識して取り組んでいた。反応ダッシュでは、フェイントを入れて騙したり、タイミングをずらしたりする工夫が自然と生まれ、瞬発力を高める動作に繋がっていた。雑巾がけリレーでは、つま先を使って前に進むことを体で学ぶことができ、動きの中で走るために大切な足の使い方を習得することができていた。



Check・Action

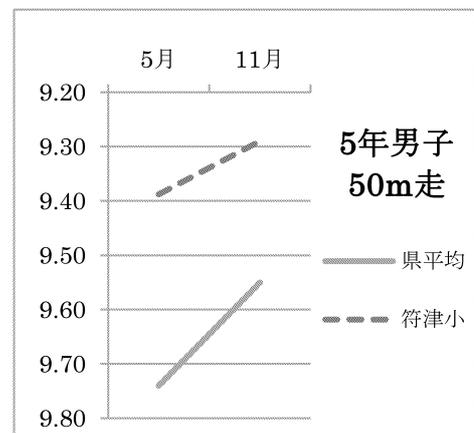
◆体育の授業充実の視点から

基本的な動作のポイントの示し方や、その動作を活かした段階的な授業の構成の仕方が分かった。基本動作のポイントについては児童が理解できるように、イメージしやすい言葉で指導していた。また、児童が楽しみながら基本動作を身につけられる動きやゲームであったため、児童が意欲的に運動に取り組んでいた。児童が「楽しい」と思えるような授業構成や実態に合った運動の工夫が大切だと改めて感じた。

◆体力向上の視点から

指導後に計測した「50m 走」の男子の記録は、5 月平均より約 0.2 秒速くなった。基本動作のポイントの習得による、走る姿勢や、腕のふり方、足の運び方の修正がこのような結果に繋がったと考えられる。

今後も体力向上に向けて、具体的な体の動かし方について学校内で共有していきたい。



体育が楽しい! みんなで楽しい!

スポーツ庁委託事業「令和7年度令和の日本型学校体育構築支援事業」

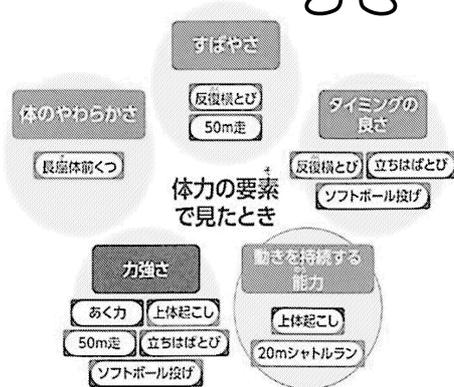
主体的に運動に取り組む いしかわっ子を育もう!



いしかわっ子の体力・運動能力は?
(新体力テスト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)	16.46	↑	15.97	15.81	↑	15.61
上体起こし (回)	20.46	↑	19.45	19.14	↑	18.36
長座体前屈 (cm)	35.92	↑	33.88	39.91	↑	38.17
反復横とび (回)	43.97	↑	40.90	41.81	↑	38.71
20mシャトルラン (回)	54.07	↑	47.95	43.10	↑	36.87
50m走 (秒)	9.30	↑	9.46	9.61	↑	9.77
立ち幅とび (cm)	155.37	↑	150.96	147.51	↑	142.39
ソフトボール投げ (m)	22.38	↑	21.06	14.43	↑	13.10
体力合計点 (点)	56.03	↑	53.03	57.25	↑	53.98

令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



令和7年度全国体力・運動能力、
運動習慣等調査 記録シートより



石川県の小学生の体力・運動能力は、全国と比較して優れています。また、体育の授業が「楽しい」、運動やスポーツが「好き」と感じている子が、全国と比べて多い傾向にあります。

このリーフレットを参考にして、体育の授業や休み時間等に、みんなで楽しくいろいろな運動に取り組み、さらに「運動やスポーツが好き」になることを期待しています。

◎監修：大森 重宜 (金沢星稜大学 教授)
宮口 和義 (石川県立大学 教授)
津田 龍佑 (金沢医科大学 准教授)
高木香代子 (金沢学院短期大学 准教授)
公益財団法人 北陸体力科学研究所

◎協力校：穴水町立穴水小学校
珠洲市立直小学校
輪島市立門前東・門前西小学校
金沢市立粟崎小学校
小松市立符津小学校

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

穴水小学校 の実践

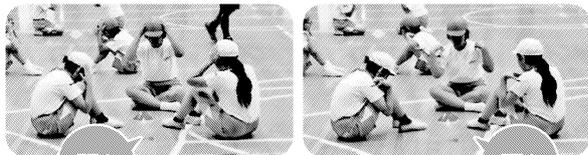
教材・教具を工夫し、楽しみながら「走力」・ 「反応速度」・「投力」の向上を目指す取組



走力・反応速度を高めるための運動例

マーカータッチ

- ① 2人一組（3人でも可）
- ② 「頭」、「肩」など、先生が言った場所を触り、「マーカー」と言ったらマーカーをタッチする。



頭！

肩！



マーカー！

反応ダッシュ

指定された条件の現象が出たらスタートする。

- ① 「グー」を出したらスタート

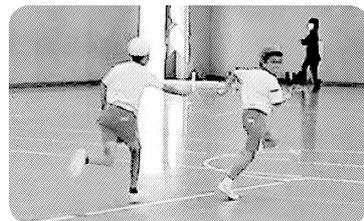
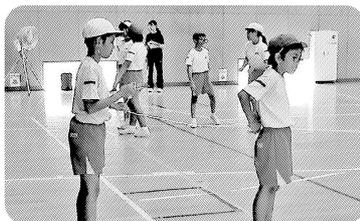


- ② じゃんけん「あいこ」でスタート



逆しっぽ取り

- ① 2人一組で前後に立つ。
 - ② 前の方がしっぽ（紐）をつける。
 - ③ 後ろの人がそのしっぽをつかむ。
 - ④ 前の方が走ってしっぽを抜けたら勝ち！
後ろの人は抜かれないように追いかける！
- ◎ スタートダッシュやスピードの緩急がポイント！



投げる力の向上につながる用具を使った運動（遊び）例

紙鉄砲を 鳴らしてみよう



・紙がどの位置にある時に力を入れたら「パン」といい音が鳴るか考えてみよう！



★投げる動作のコツ「トントン、クルツ」



（後頭部を）トントン



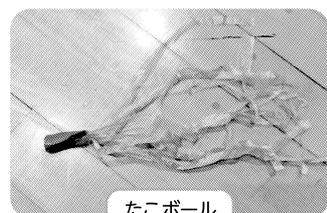
脚を上げて～



（身体を）クルツ



投げる力の向上を目指した用具の工夫（手作り）



たこボール



新聞リング



新聞棒

投げ上げる角度や投げ出す時の手首のスナップを意識すると、遠くまで投げる事ができる！



ゲーム感覚で楽しく取り組める工夫を考えることが不可欠！



コツをつかんで、正しいフォームを身に付けることが上達の第1歩！



直小学校 の実践

走り方の改善となわとび運動から 「走る力」「跳ぶ力」の向上に向けた取組

CHECK! ダッシュ時のピッチを上げる運動例

ラダー運動

- ①1マスに1歩（歩いて）
- ②1マスに1歩（走って）
- ③1マスに1歩（両足跳び）
- ④スキップ
- ⑤左右ジグザグに両足跳び
- ⑥素早く前後に足を入れ替える（その場で などなど…

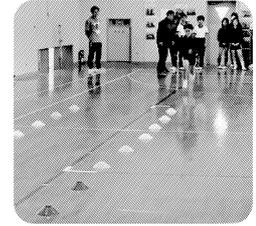


- ◎まずはゆっくりでも正確にやるのが大切！
- ◎足だけではなく腕も使ってリズムをつくろう！
- ◎慣れてきたら徐々にスピードアップ！
- ◎姿勢を意識！
→視線を落とさず、背筋を伸ばすように



マーカー走

- ・マーカーとマーカーの間に1歩ずつステップを踏む
- ①スタート地点に置いて（加速のリズム習得）
間隔は 50cm⇒70cm⇒90cm⇒と徐々に広く
- ②中間地点に置いて（回転（ピッチ）の改善）
間隔は 100cm の等間隔で



- ◎できるだけスピードを落とさずに駆け抜けよう！

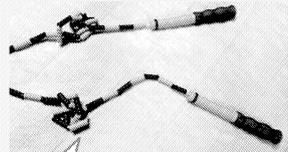
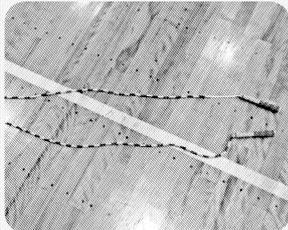
ミニハードル走

- ・ミニハードルを置いた時と置いていない時のタイムを比較する。
- ◎タイム差を少なくすることを目指そう！
- ◎特にインターバルではピッチ優先（地面に触れる時間を短く）
- ◎ミニハードルを越えるときにステップを合わせ、上下動を少なくできるか がポイント！



CHECK! 楽しいなわとびの運動例

★『ビーズロープ』



長さ調整を兼ね、途中に結び目をつくると、より跳びやすくなるよ！

- ☆ビーズの重さによって回す感覚がつかみやすいため、苦手意識のある児童に適している。
- ☆ねじれたり、絡まったりしにくい。

30秒間回数チャレンジ

- ・30秒間で前跳び何回できるかを数えよう。
70回以上が、二重跳びが1回跳べる目安です。
- ◎回数が多いほど速く走れるよ！

2人で協力して

- ・1人が跳んでいるところに、タイミングを合わせてさっと入れるかな？
- ◎入りやすいように大きく、ゆっくりリラックスして回そう！
- ◎ビーズロープを使うと跳びやすい！



トラベラー（左右移動しながら跳ぶ）

- ・1人が前跳びをし、他の人はタイミングを合わせて一緒に跳ぶ。
- ・なわを回す人は、跳びながらタイミングを合わせて、前の人をなわに入れよう。
- ・慣れてきたら人数を増やしてみよう。
- ◎なわは同じ場所で回し続けて、体だけを小さく横移動させる。
- ◎ゆっくり大きく回し、タイミングを合わせることが大切！
- ◎タイミングを合わせるために、みんなで声をかけよう！



💡 スモールステップで成功体験を積むことが「運動が好き」につながる！

💡 なわとびは運動能力全般（持久力・跳躍力・体幹筋力・骨密度など）を高める万能の運動！



門前東小学校・ 門前西小学校 の実践

限られたスペースでも実施できる ボール運動：ゴール型「フットホッケー」の取組



足を使ったボールゲームは難しい？
～子どもの目線から授業内容を考える～

球形の硬い弾むボールだと…
●ボール操作が難しく、当たると痛い。
●転がってコートの外にすぐ出してしまうため、プレイに連続性がない。



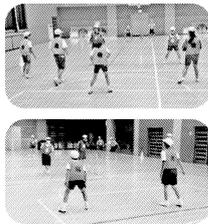
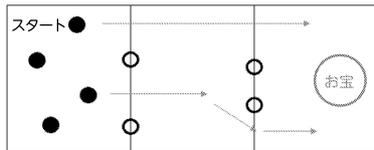
フットホッケーのパックだと…
●ウレタン素材なので痛くなく、滑って床を移動するため操作しやすい。
●摩擦が大きいため、転がりすぎない。



楽しみながら主運動や体力づくりに繋げる準備運動

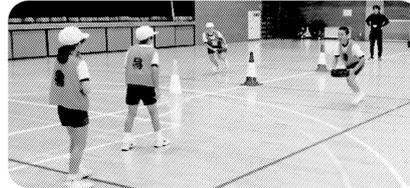
(1) 鬼ごっこ（通り抜け鬼）

- ・ライン上にある「鬼」につかまらないようにすり抜けて、「お宝」をゲットしよう！
- ※○はライン上をサイドステップでしか動けない。
- ※タッチされたらスタートに戻って再チャレンジ！



(2) ぎりぎり攻めるか攻めないか

- ・パックをけて、止まった位置での得点を競おう！
- ・手前から1点・3点・5点・OUT（0点）
- ①チーム全員の合計得点で勝負！（1人2回の合計得点）
- ②パックをバトンにしてリレー形式で勝負！（制限時間は1分間）



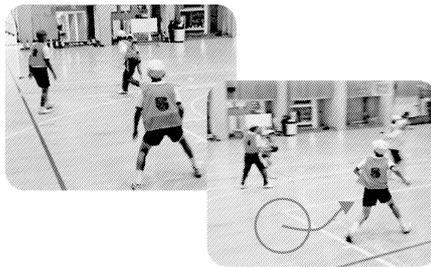
OUT(0点)
5点
3点
1点
0点

蹴る位置 ●



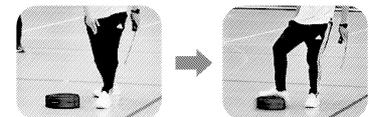
ボールを持たないときの動きを高めよう！

- ・ボール回し（柔らかいボールを使用）
- ・3対1（攻撃3人、守備1人）で行う
- ・守備に奪われないようにハンドパス
- ・頭より高いパスは禁止
- ・守備はパスカットのみ
- ・時間制で守備は交代で行う
- ☆守備の背後のデッドゾーンから出てボールをもらいに行く動きは、他のボール運動においても役立つ。



ねらったところにけるポイント！

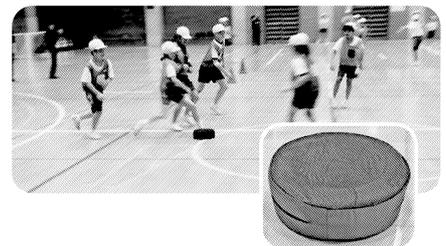
- ①ねらう方向に軸足のつま先を向ける！
- ②足の内側の面で、押し出すようにける！



「フットホッケー」のゲームをしよう！

<基本のルール>

- ・人数は、4人对4人で行う。
- ・プレイヤーは、全員手を使ってはいけない。
- ・得点が醍醐味！チャンスが来たらどんどんシュートしてゴールをねらおう。
- ・パスをもらやすいところはどこかな？
相手を見て、もらいやすい場所を見つけよう。
- ・クラスの実態に応じてコートやゴールの広さを変えるなど、児童と一緒に誰もが楽しめるゲームをつくっていきましょう！



- 💡 ゲームから逆算して授業づくり（プランニング）しましょう！
- 💡 足を使うスポーツはミスがつきものなので、安心安全な雰囲気づくりを心がけましょう！
- 💡 児童の良いプレーをみつけて具体的に褒めましょう！



栗崎小学校 の実践

楽しく仲間と踊りながら「持久力」向上を 目指したリズムダンスの取組

CHECK! みんなで楽しく踊ってみよう♪

音楽や映像に合わせて楽しく踊ろう!

- ◎軽快なリズムに乗って、全身で弾んだり踊ったり、思いっきり体を動かそう!

☆リズムダンス DVD☆

『てくてくワンダフォー』

歩育推進ネットワークいしかわ実行委員会

NPO 法人石川県ウォーキング協会 制作・著作



動画は
こちらから!



歩数計を活用!

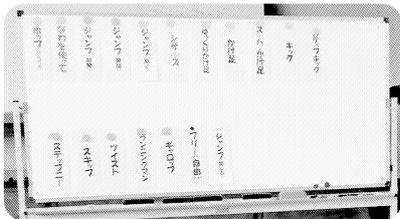
- ・歩数計で自分の運動量を見える化することで、取組への意欲向上につながる。



CHECK! グループで動きを考えてみよう♪

クラスで決めた曲をパートに分けて、各パートのリズムに合った動きをグループで考える。

- ◎先生が用意した動きのカードを参考に考えよう。
- ◎もちろん自由に考えても OK!



CHECK! 考えた動きをみんなに伝えよう♪

各パートで考えた動きをみんなの前で発表する。

- ◎失敗しても大丈夫! 恥ずかしがらずに発表しよう。
- ◎見ているグループもただ見るだけではもったいない!一緒にまねをして動いてみよう。
- ◎他のパートグループの動きを見て、自分たちの動きの参考にできるね。



CHECK! さらに動きを工夫して完成させよう♪

<工夫のポイント>

- ・同じジャンプの動きでも、足の開閉の仕方を変えたり、手の動きを加えたりするだけで違うものになるよ。
- ・かけ足でも、「向きを変える」「回る」などで運動量が変わってくるね。



- リズムダンスは限られたスペースでも実施でき、体力向上にも効果的。
- 夏の暑い時期で実技の実施が難しい時でも、エアコンが効く部屋等で実施することができる。



- 💡好きな音楽を選ぶことで、気分が上がり、より楽しく取り組めるようになる!
- 💡自分たちで考えた動きだから、より意欲的に取り組めて継続できる!

符津小学校 の実践

スピードの出る走動作、力強い跳躍の 習得を目指した取組

CHECK! 基本となる動きづくりのための運動例

【前後軸ジャンプ】

- ・線の後方に立つ（一歩後ろ）
- ・線を越えるように前後ジャンプ



【脚の前後入れ替え】

- ・線をまたぐように脚を前と後ろで素早く入れ替える



10秒で何回できるか!

【ウォールドリル】

- ・両手を壁につけて前傾姿勢を作る
- ① ゆっくり膝をあげる動きを交互に繰り返す
- ② 空中で10回入れ替える

【発展】

- ペアの背中を押しながらダッシュ
- ◎ももを引き上げる!
- ◎地面を強く蹴る!



CHECK! スピードの出る走動作習得を目指した運動例

【もも上げウォーク】

- ・膝を高く上げよう!
- ・つま先を起こそう!
- ・腕を振ろう!



【Aスキップ】

- ・もも上げウォークをリズムカルに!
- ・背筋を伸ばしてまっすぐに!

【反応ダッシュ】※2人1組

- ・A（追いかける人）B（逃げる人）に分かれる
- ・Bの足元に置いた印に足でタッチしたら追いかけてスタート
- ・ゴールまでにタッチ=Aの勝ち! 逃げたら=Bの勝ち!



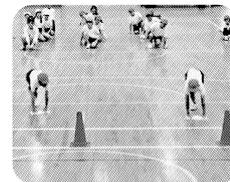
【色々な姿勢からのダッシュ】

- ① うつ伏せから
 - ② 四つ這いから
 - ③ スタンディングスタート
- ◎ 少しずつ体を起こしながら!
 - ◎ 頭突きイメージで!



【雑巾がけダッシュリレー】

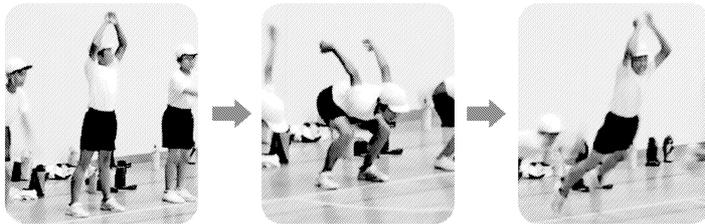
- ・コーンを折り返してタッチしたら、次の人がスタート
- ◎ つま先・母指球で地面を蹴る!
- ◎ 膝を前に突き出すように!
- ◎ 膝は床につけない!



CHECK! 力強い跳躍の習得を目指した運動例

【跳動作の基本】

- 1 腕を上げる
 - 2 腕を後ろへひいて、膝・股関節を曲げる
 - 3 腕を前にふって、膝・股関節を伸ばしてジャンプ
- ◎ 腕のスイングを大きく速くする!
 - ◎ 力が入るポジションで膝を曲げる!
 - ◎ 1・2・3の2~3を速く!



【連続ジャンプ】

- ① つま先ジャンプ（徐々に大きく跳ぶ）
- ◎ ジャンプと腕のスイングのタイミングを合わせる!
- ② 連続立ち幅跳び
- ◎ 腕を大きく振りながら前に跳ぶことを意識!
- ◎ 着地は力が入るポジションで膝を曲げておく!



【正座ジャンプ】

- ・正座の状態からジャンプして立つ
- ◎ 腕を引き上げる瞬間に体を浮かすイメージで!

【正座ジャンプリレー】

- ・正座ジャンプで立ち上がったから、素早くダッシュしよう!



💡 つま先、母指球で地面を捉えて強く蹴ることが速く走るポイント!

💡 腕のスイングとジャンプするタイミングを合わせることが力強く跳ぶポイント!

11 体力向上に向けて学校が取り組む視点

『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（探究）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、方向転換走)

(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/hotai/index.html>
- ・スポーツ庁ホームページの活用を図る。
「子供の体力向上」にある政策一覧から、取組事例等を活用する。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/1371874.htm
- ・子供の体力向上ホームページの活用を図る。
<https://kodomorecreation.or.jp/>

Ⅱ 統 計 資 料

12 令和6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	標本数	1,119	1,118	1,128	1,399	1,397	1,399	1,249	1,240	1,245	178	183	182
	平均値	133.79	139.38	146.08	154.70	161.32	166.04	168.45	169.62	170.65	167.52	167.74	168.58
	標準偏差	5.65	6.33	7.23	7.92	7.45	6.34	5.78	5.83	5.99	5.62	5.51	5.99
格	標本数	1,089	1,073	1,117	1,359	1,359	1,362	1,221	1,207	1,221	172	174	177
	平均値	30.60	34.11	38.73	44.95	49.71	54.12	58.27	59.30	61.47	56.32	57.26	58.74
	標準偏差	5.31	6.27	7.39	8.58	8.57	8.23	8.60	8.40	9.63	9.88	9.96	9.63
体	標本数	1,122	1,119	1,126	1,389	1,399	1,397	1,265	1,254	1,257	186	188	188
	平均値	14.30	16.09	19.31	24.29	29.46	34.41	37.22	39.22	41.01	35.09	36.69	38.46
	標準偏差	3.17	3.61	4.62	6.23	7.32	7.43	6.93	7.43	8.06	7.79	7.53	8.06
力	標本数	1,112	1,118	1,116	1,374	1,381	1,391	1,261	1,253	1,258	179	186	183
	平均値	18.17	19.81	22.45	23.81	26.72	29.02	28.63	30.19	31.46	23.06	24.46	24.99
	標準偏差	5.54	5.45	5.55	5.51	5.66	5.69	5.60	5.97	6.10	6.50	6.60	6.13
力	標本数	1,085	1,092	1,096	1,352	1,369	1,368	1,236	1,224	1,224	178	180	182
	平均値	31.87	33.41	36.48	41.72	45.21	48.99	48.81	51.06	52.88	43.31	44.19	47.15
	標準偏差	7.93	8.36	8.66	10.14	10.49	11.24	11.51	11.31	11.33	11.36	11.93	11.35
力	標本数	1,099	1,094	1,095	1,335	1,360	1,362	1,235	1,227	1,225	176	176	178
	平均値	39.07	42.07	45.91	50.18	53.43	56.57	56.71	58.19	58.80	49.14	50.18	51.33
	標準偏差	7.42	7.59	7.25	6.73	7.20	7.15	6.91	7.56	8.62	8.36	8.69	8.62
力	標本数	392	402	415	381	412	391	16	19	17
	平均値	423.77	390.05	377.90	388.68	369.98	363.71	385.50	419.53	395.71
	標準偏差	59.96	52.54	53.58	56.41	52.68	51.67	72.03	64.50	48.16
力	標本数	1,121	1,121	1,124	1,101	1,110	1,091	953	918	929	169	166	169
	平均値	43.71	50.51	59.96	67.81	83.12	90.60	84.26	89.56	90.80	55.15	60.25	61.92
	標準偏差	19.49	21.22	22.23	24.95	24.87	24.31	23.91	26.00	26.57	23.54	25.26	24.56
力	標本数	1,117	1,112	1,120	1,354	1,361	1,393	1,258	1,242	1,245	166	174	177
	平均値	9.70	9.38	8.90	8.41	7.82	7.47	7.42	7.25	7.15	7.70	7.74	7.64
	標準偏差	0.85	0.92	0.85	0.79	0.69	0.62	0.62	0.58	0.75	0.74	0.68	0.75
力	標本数	1,096	1,092	1,100	1,349	1,358	1,359	1,223	1,219	1,226	173	177	180
	平均値	145.59	154.01	166.56	187.07	203.20	216.97	222.51	227.42	231.86	211.53	210.60	217.75
	標準偏差	18.52	20.71	22.59	25.84	25.14	24.00	23.61	24.31	24.70	26.96	26.09	25.81
力	標本数	1,097	1,093	1,101	1,354	1,374	1,372	1,240	1,225	1,225	182	184	183
	平均値	18.95	21.67	25.67	18.38	21.36	23.96	24.23	25.77	26.69	21.41	21.44	22.61
	標準偏差	7.21	8.14	9.47	5.36	6.30	6.57	6.19	6.51	6.57	6.01	5.81	6.29

(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)		
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	
体格	標本数	1,115	1,123	1,122	1,393	1,387	1,398	1,239	1,240	1,237	171	177	168	145
	平均値	133.88	141.13	147.70	152.64	155.07	156.60	157.03	157.43	157.60	155.83	156.07	156.62	157.14
	標準偏差	6.33	6.95	6.60	5.72	5.39	5.14	5.34	5.23	5.31	5.52	5.56	5.31	5.34
格	標本数	1,087	1,096	1,105	1,362	1,364	1,369	1,216	1,217	1,208	166	168	150	133
	平均値	30.11	34.52	39.62	43.90	46.46	48.97	50.53	50.99	51.32	50.06	51.32	51.54	51.12
	標準偏差	5.42	6.35	7.16	6.98	6.59	5.94	6.47	6.40	7.38	7.26	8.26	7.38	6.86
握力(kg)	標本数	1,127	1,123	1,127	1,395	1,395	1,398	1,254	1,250	1,252	175	180	174	151
	平均値	13.58	15.99	19.36	21.45	23.58	25.29	25.44	26.23	26.65	24.13	24.31	25.84	25.78
	標準偏差	3.01	3.70	4.31	4.53	4.66	4.58	4.61	4.60	5.35	5.37	4.60	5.35	5.29
体	標本数	1,107	1,108	1,121	1,364	1,383	1,385	1,246	1,242	1,243	172	175	173	143
	平均値	17.10	18.86	20.15	20.10	22.07	23.92	22.40	23.77	23.91	17.05	18.40	18.55	19.00
	標準偏差	5.20	5.11	5.16	5.41	5.52	5.80	5.66	5.99	6.48	5.70	5.69	6.12	6.14
力	標本数	1,095	1,100	1,096	1,354	1,361	1,364	1,227	1,222	1,217	169	177	170	146
	平均値	35.17	38.34	41.21	44.65	46.46	49.79	48.27	49.82	51.13	44.33	42.87	45.51	44.05
	標準偏差	7.96	8.57	9.04	10.38	10.10	10.05	10.22	10.64	10.22	12.02	11.05	9.57	10.69
力	標本数	1,095	1,103	1,102	1,343	1,359	1,356	1,217	1,219	1,219	164	174	164	139
	平均値	37.08	40.38	42.95	45.77	47.05	48.80	48.52	49.45	49.16	42.25	42.33	42.67	42.46
	標準偏差	7.06	6.93	6.49	6.30	6.62	6.35	6.12	6.45	7.24	6.96	6.40	7.24	6.89
・	標本数	406	391	389	372	399	385	12	14	11	11
	平均値	313.36	298.12	294.53	307.60	304.29	309.01	336.75	325.93	353.36	324.64
	標準偏差	42.99	41.84	42.16	40.32	46.61	48.15	44.43	42.56	44.88	57.79
動	標本数	1,119	1,124	1,117	1,095	1,109	1,110	952	923	927	161	166	161	139
	平均値	33.63	40.01	45.55	47.39	54.17	56.06	48.74	51.81	51.13	29.43	28.60	31.77	27.04
	標準偏差	14.89	16.40	17.90	19.27	20.52	19.53	18.05	19.83	20.25	14.80	13.56	13.54	12.70
能	標本数	1,125	1,123	1,126	1,361	1,378	1,387	1,227	1,243	1,240	161	151	154	133
	平均値	9.97	9.56	9.21	9.02	8.78	8.73	8.89	8.83	8.82	9.42	9.37	9.50	9.65
	標準偏差	0.81	0.82	0.77	0.75	0.73	0.76	0.77	0.81	0.89	0.77	0.86	0.89	0.96
力	標本数	1,087	1,100	1,099	1,349	1,354	1,368	1,219	1,221	1,223	168	179	167	143
	平均値	136.04	145.38	155.61	166.43	172.38	176.79	172.52	175.76	174.77	159.17	153.64	162.32	155.77
	標準偏差	18.39	19.89	21.77	22.66	24.02	23.33	22.57	22.02	22.72	22.92	24.52	23.78	21.76
ボール投げ(m)	標本数	1,085	1,088	1,081	1,357	1,356	1,368	1,226	1,219	1,217	172	180	171	147
	平均値	11.57	13.56	15.68	11.43	13.14	14.38	13.80	14.47	14.64	11.48	11.30	12.71	12.33
	標準偏差	3.82	4.61	5.39	3.92	4.42	4.61	4.33	4.48	4.41	3.78	3.41	4.18	4.07

(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。

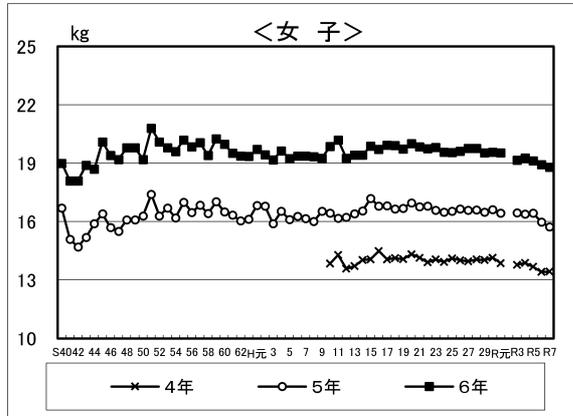
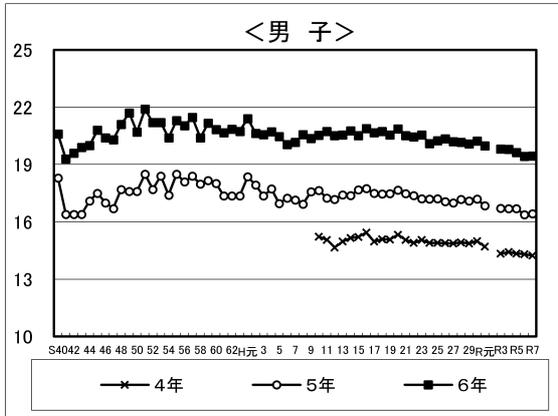
(注2) 「…」欄は当該年齢にない項目である。

13 本県の児童生徒の体力・運動能力の変化(昭和40年度～令和7年度)

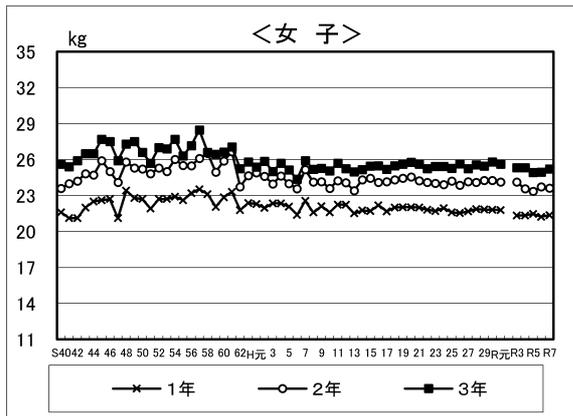
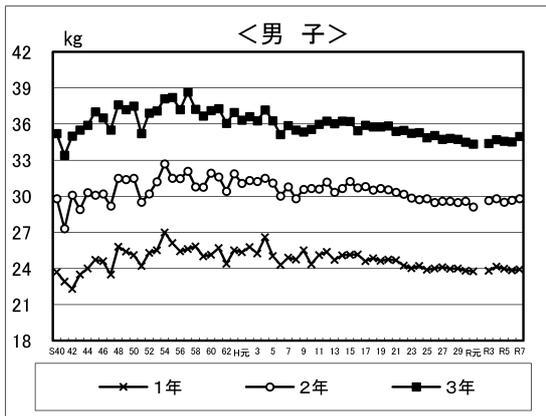
※小学校4年生の握力と反復横とびは平成10年から、50m走とボール投げは昭和59年からの実施である。

【 握力 】

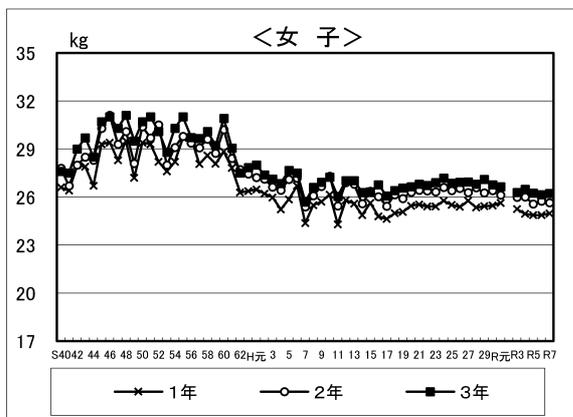
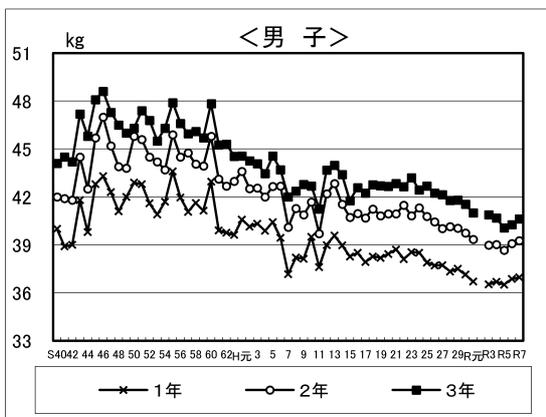
小学校



中学校

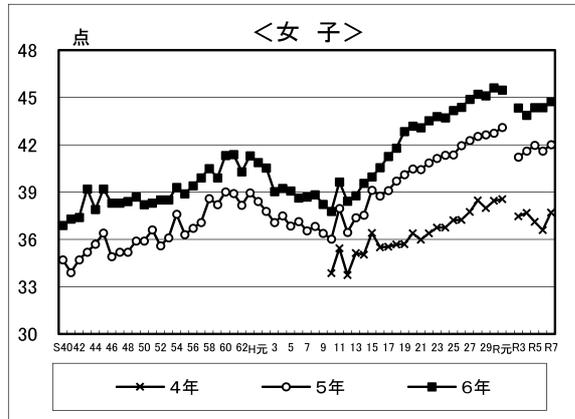
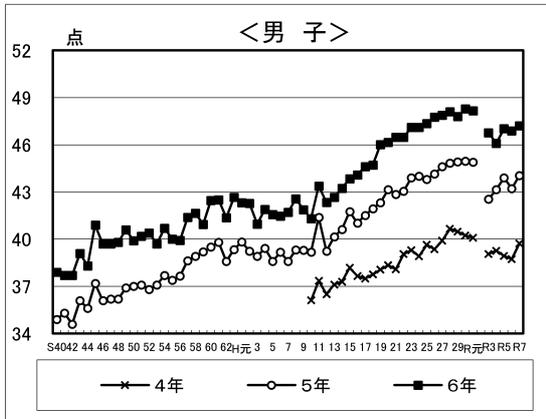


高等学校(全日制)

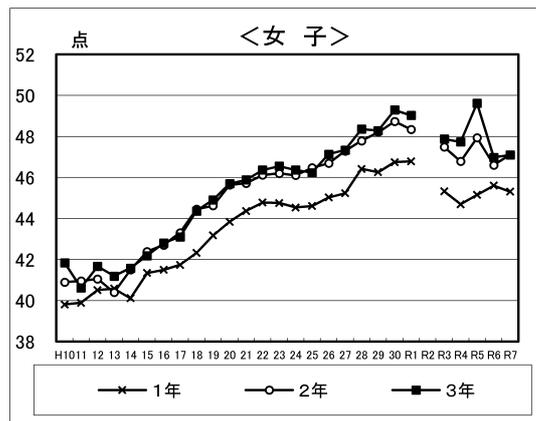
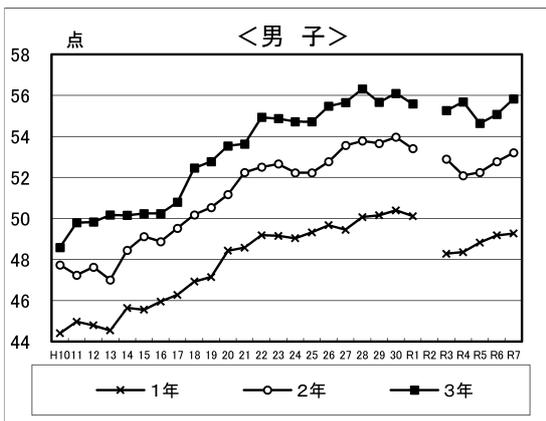


【 反復横とび 】

小学校

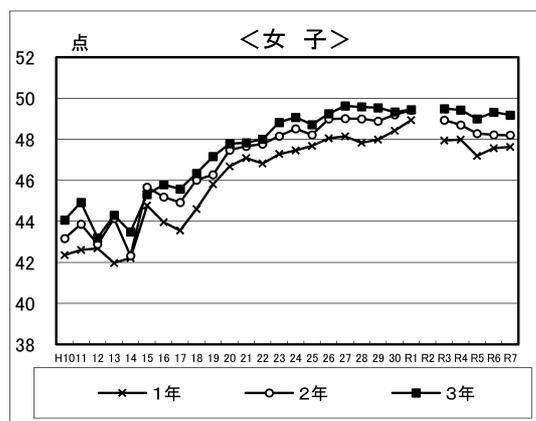
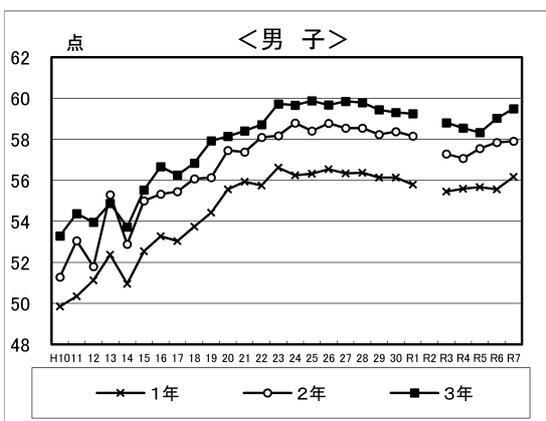


中学校



(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。

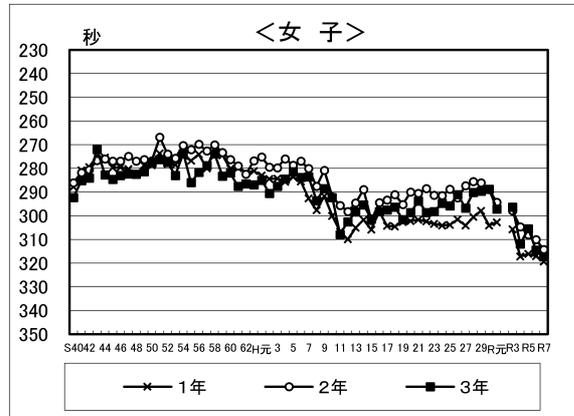
高等学校(全日制)



(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

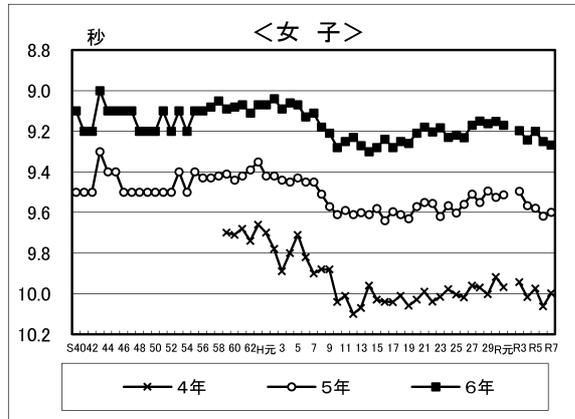
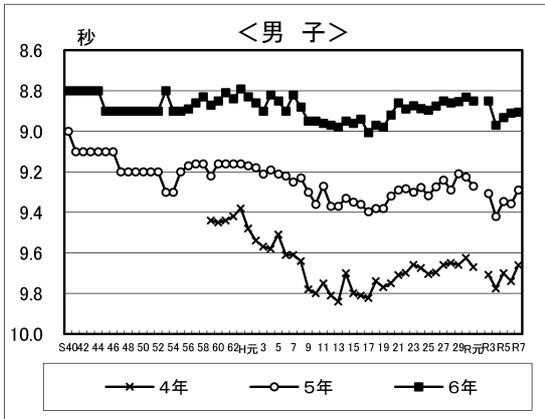


高等学校(全日制)

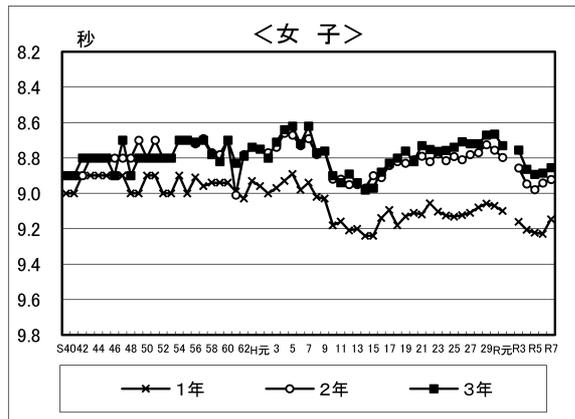
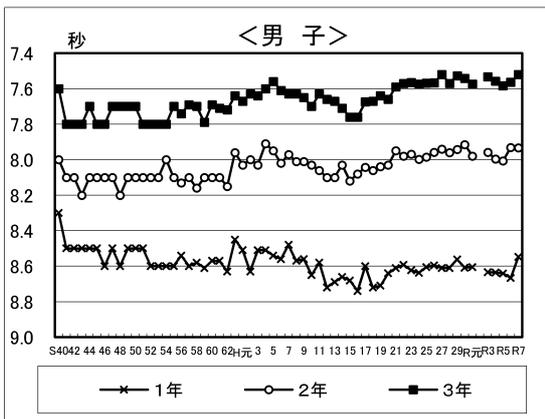


【 50m走 】

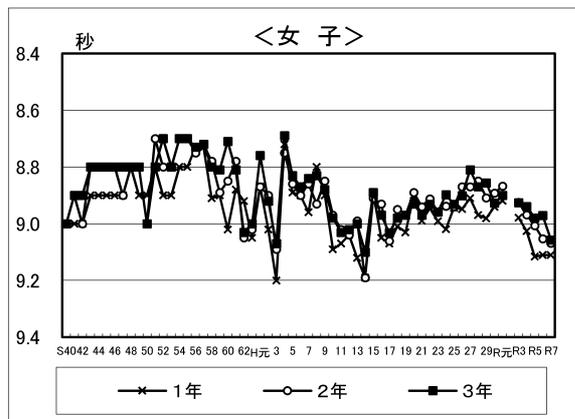
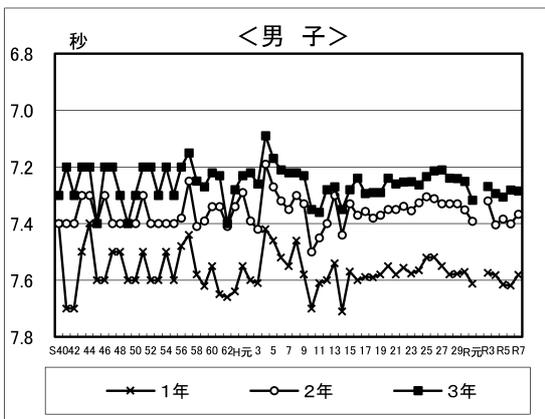
小学校



中学校

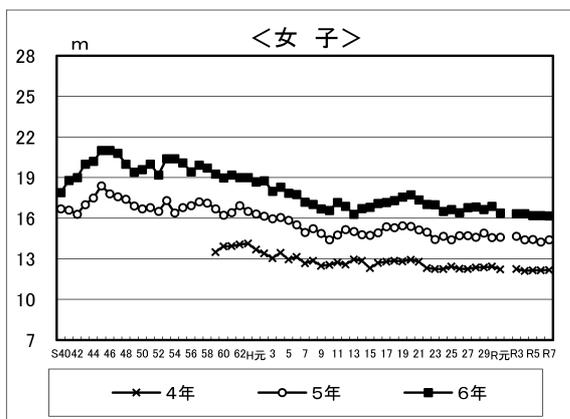
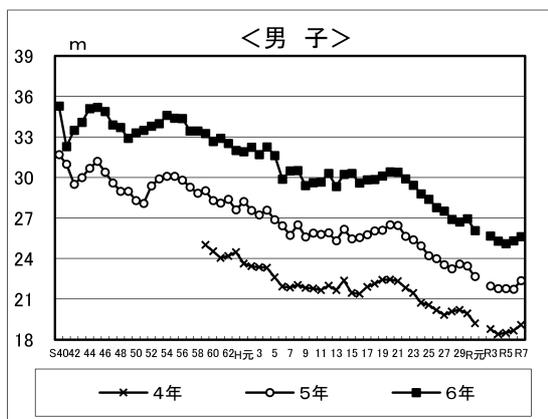


高等学校(全日制)

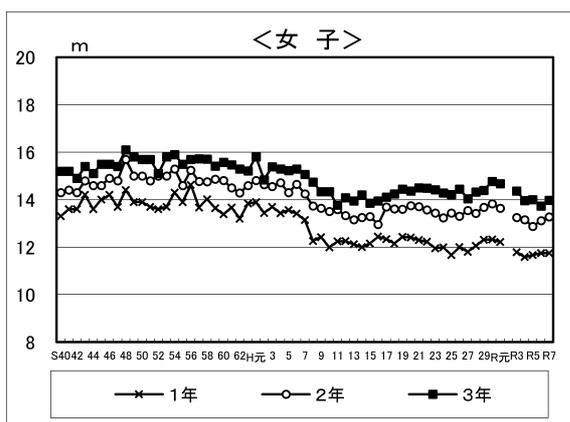
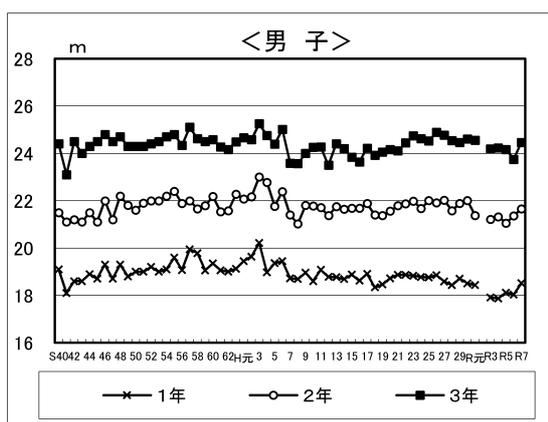


【 ボール投げ 】

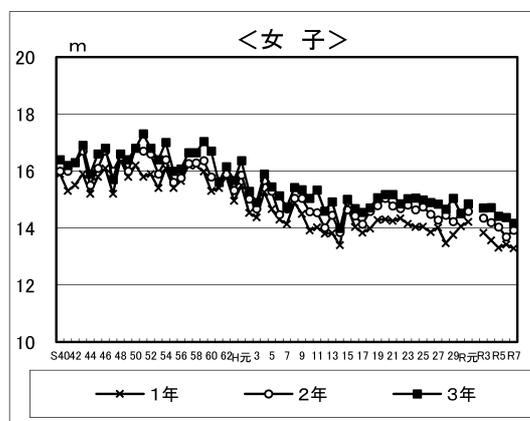
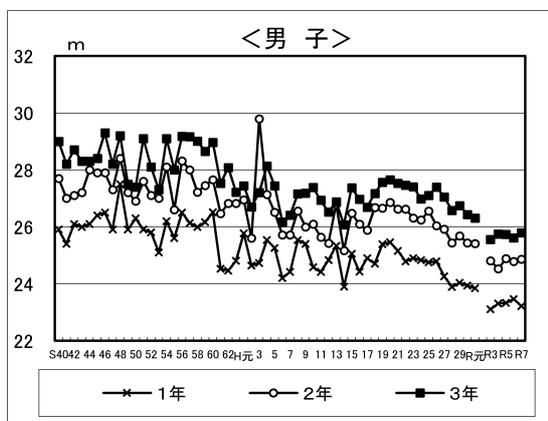
小学校



中学校



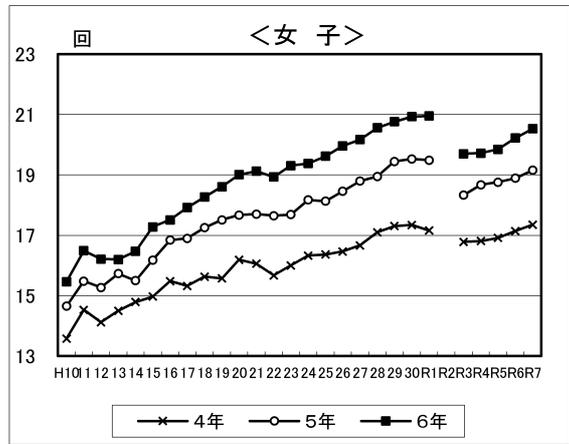
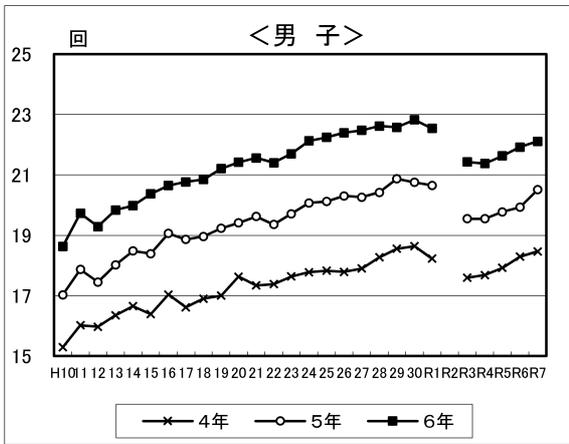
高等学校(全日制)



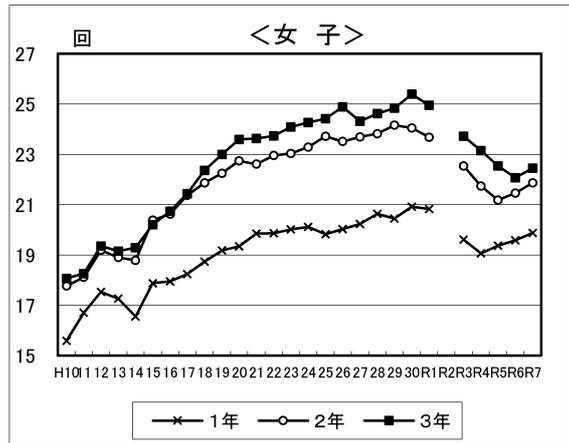
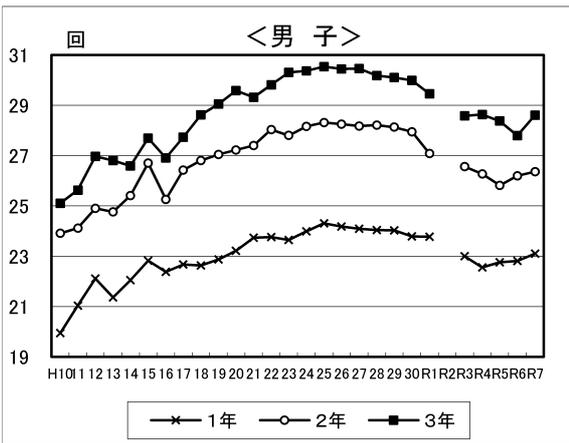
(注) 小学校はソフトボール投げであり、中学校以上はハンドボール投げである。

【 上体起こし 】

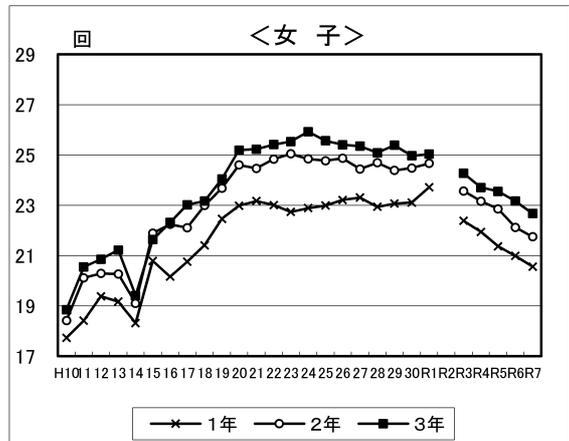
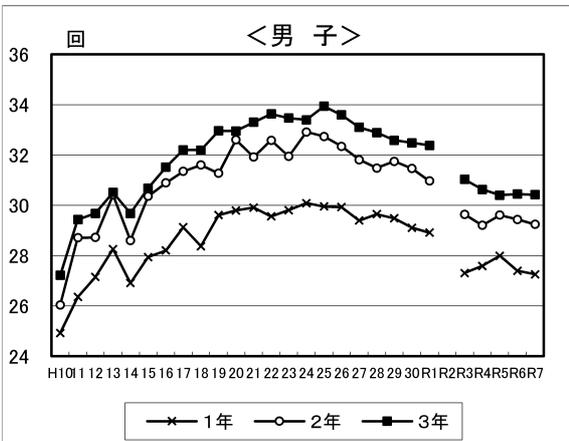
小学校



中学校

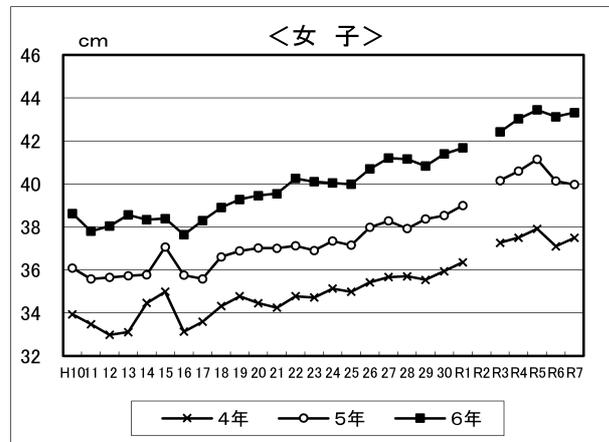
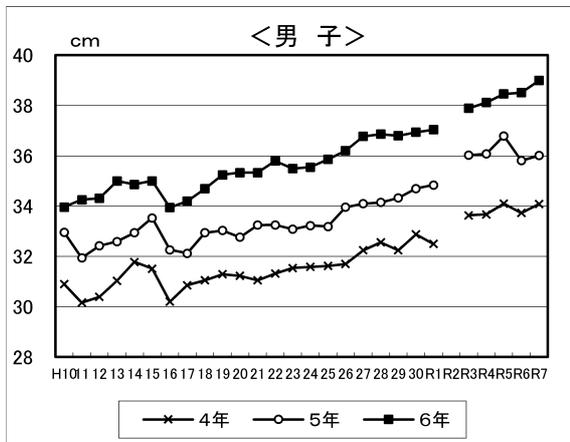


高等学校(全日制)

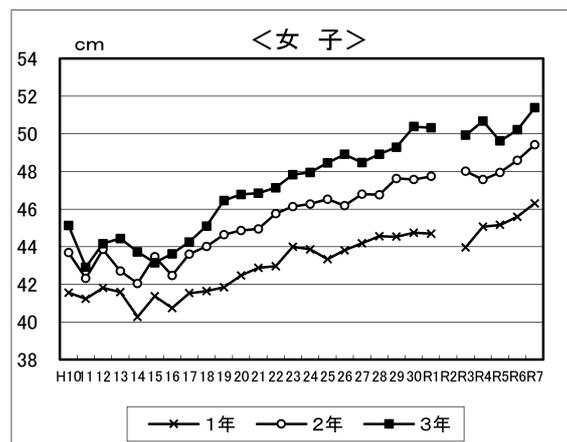
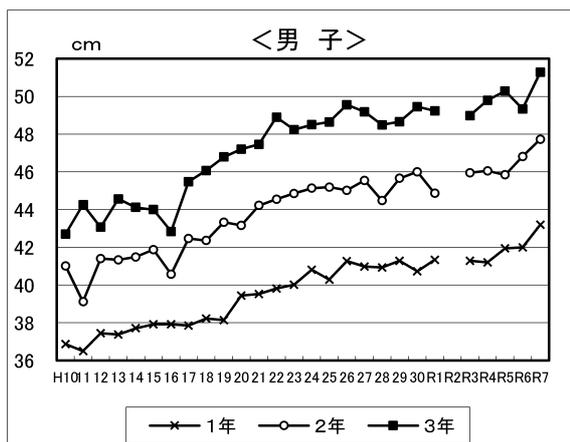


【 長座体前屈 】

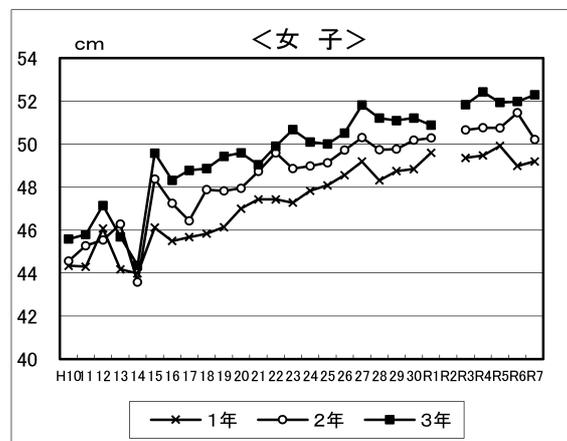
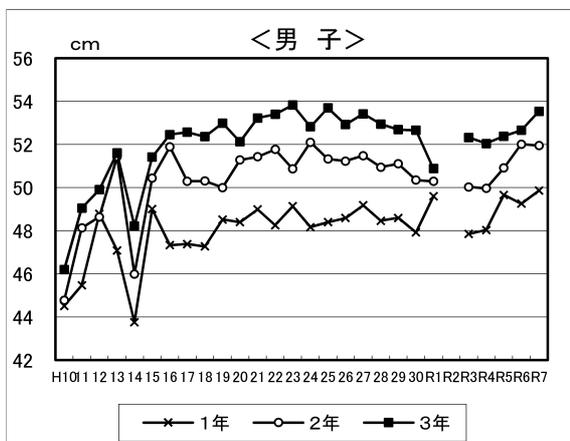
小学校



中学校

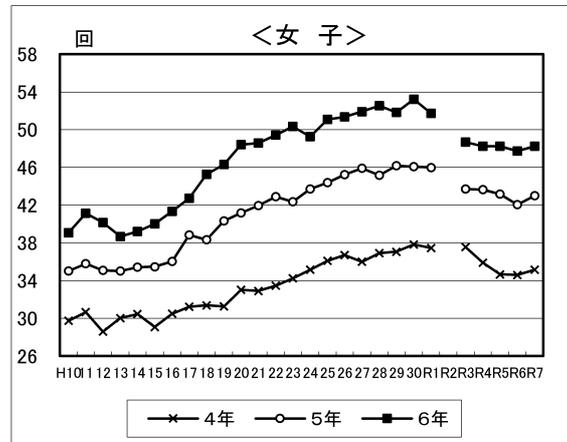
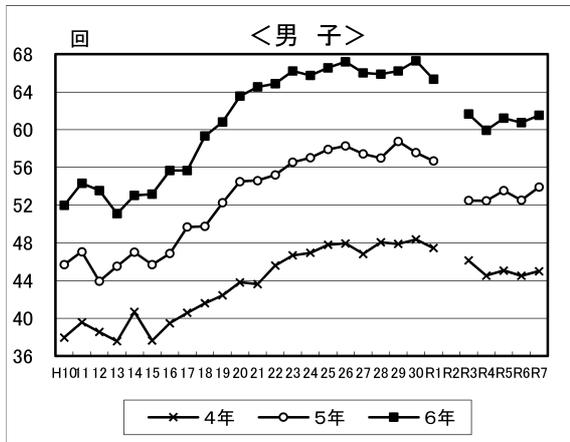


高等学校(全日制)

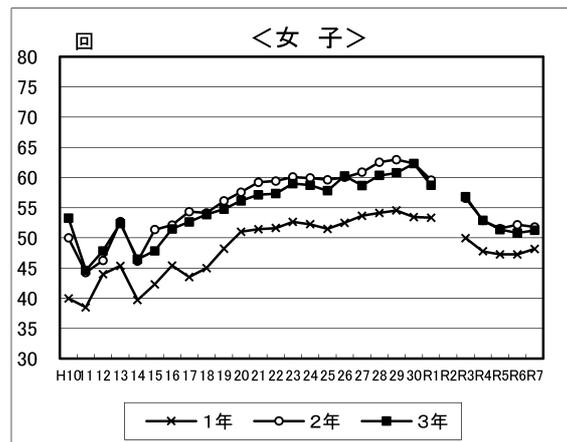
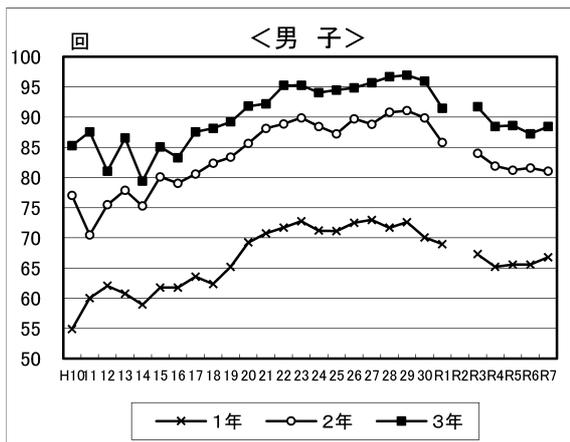


【 20mシャトルラン 】

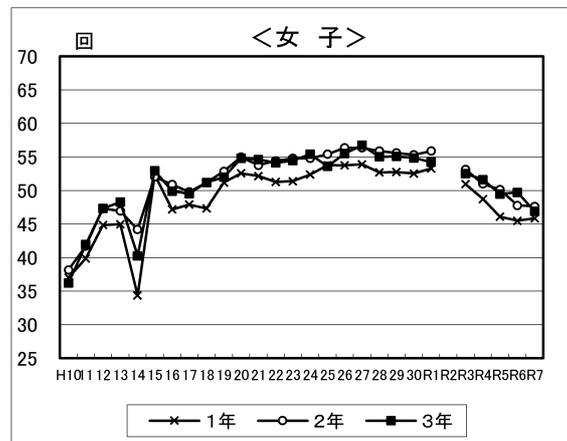
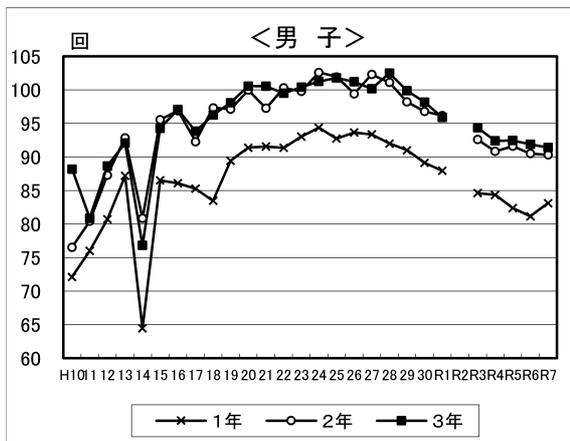
小学校



中学校

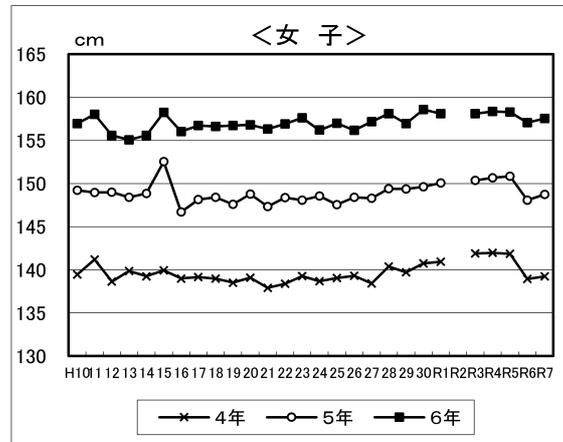
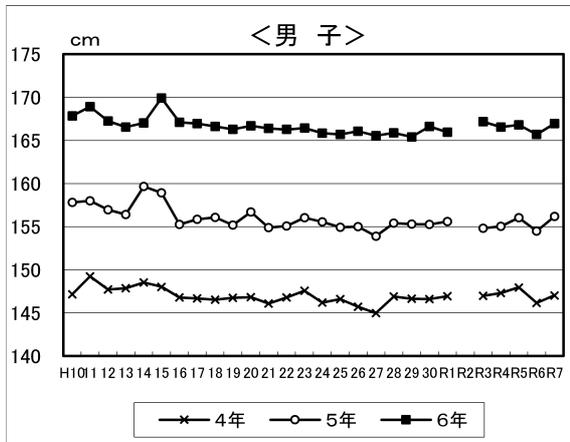


高等学校(全日制)

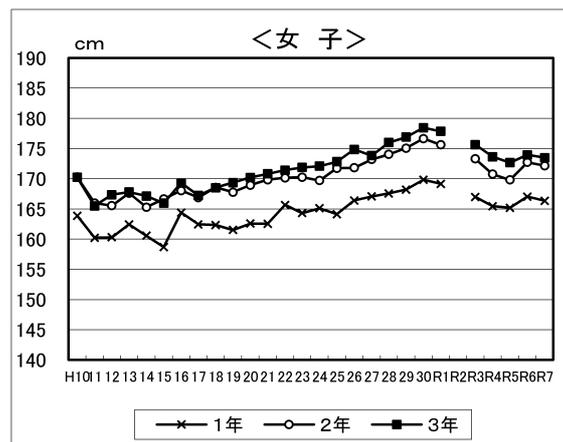
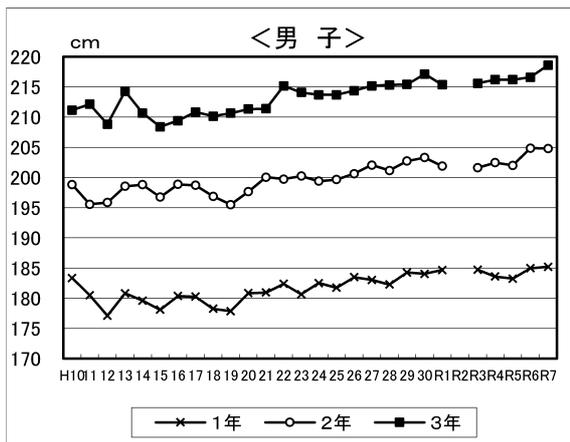


【 立ち幅とび 】

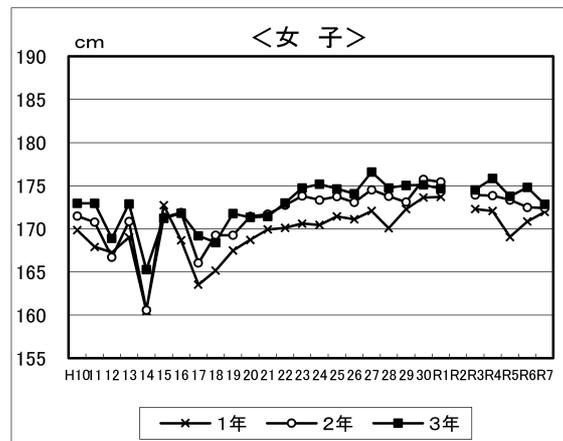
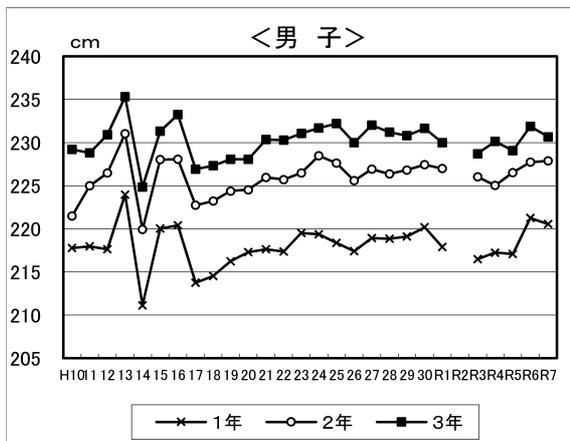
小学校



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7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	
4	2022	134.11	139.85	146.54	154.37	161.42	166.60	168.98	170.25	171.14	
5	2023	134.36	139.82	146.58	154.45	161.69	166.57	169.05	170.30	170.91	
6	2024	134.57	139.89	146.32	154.34	161.85	166.71	168.91	170.49	170.94	
7	2025	134.40	139.87	146.26	153.97	161.64	166.94	168.97	170.29	171.17	

(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
	4	2022	134.87	141.53	148.14	152.59	155.58	157.02	157.42	157.95	158.19
	5	2023	134.60	141.83	148.08	152.80	155.42	157.10	157.46	157.83	158.13
	6	2024	134.15	141.27	148.18	152.66	155.50	156.84	157.43	157.85	157.98
	7	2025	134.11	140.90	147.72	152.74	155.44	156.85	157.09	157.84	158.12

【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
	42	1967	—	30.20	33.40	38.20	43.50	49.50	54.10	56.70
	43	1968	—	30.10	33.50	38.20	43.90	49.50	54.00	56.70
	44	1969	—	30.60	34.00	38.60	44.30	49.90	54.80	57.60
	45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—
	46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—
	47	1972	28.40	31.70	35.30	40.20	45.30	51.30	55.90	60.10
	48	1973	28.40	31.80	35.40	40.30	46.00	51.40	55.70	60.20
	49	1974	28.80	31.80	35.60	40.30	46.30	51.80	55.80	59.80
	50	1975	28.90	31.90	35.70	40.90	46.40	51.80	56.60	60.20
	51	1976	28.50	31.90	35.80	40.30	46.00	51.50	56.30	59.80
	52	1977	28.90	32.10	36.40	41.10	46.40	52.20	56.70	60.90
	53	1978	29.00	32.40	35.80	41.30	46.70	51.30	56.90	60.70
	54	1979	29.20	32.60	36.90	40.60	47.60	52.60	57.30	61.00
	55	1980	29.30	32.70	36.40	41.60	46.60	52.30	57.20	60.90
	56	1981	29.20	32.47	36.25	41.27	47.31	52.49	57.40	61.03
	57	1982	29.60	32.64	36.61	41.47	46.85	53.04	57.04	61.20
	58	1983	29.30	32.47	36.29	41.82	46.69	52.69	57.73	61.55
	59	1984	29.53	33.05	36.66	42.01	47.88	53.37	58.41	61.47
	60	1985	29.88	33.25	36.97	42.08	47.30	52.74	58.54	62.69
	61	1986	29.96	33.36	37.53	42.45	47.51	53.37	57.40	61.96
	62	1987	30.10	33.73	37.72	43.29	47.94	53.23	58.51	61.70
	63	1988	29.83	33.47	37.74	42.86	48.37	53.31	58.08	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	61.84
	3	1991	30.51	34.26	38.61	43.89	48.99	54.54	59.26	61.79
	4	1992	30.76	34.49	38.34	44.16	49.19	54.84	59.50	61.95
	5	1993	30.74	34.54	38.45	44.26	49.27	54.73	60.07	61.49
	6	1994	30.73	34.35	38.61	44.10	49.47	54.87	59.47	61.23
	7	1995	30.83	35.06	39.00	44.02	49.23	54.51	60.12	61.52
	8	1996	31.31	35.26	39.49	44.63	49.81	54.98	60.12	61.92
	9	1997	31.42	34.97	39.22	44.73	50.11	54.96	59.89	61.77
	10	1998	31.61	35.26	39.69	45.15	50.19	54.96	59.80	61.29
	11	1999	31.15	34.96	39.62	45.08	50.31	55.32	60.22	60.88
	12	2000	31.48	35.59	39.51	45.76	50.43	55.21	59.04	61.74
	13	2001	31.23	34.98	39.71	45.68	50.23	55.56	58.89	61.15
	14	2002	31.28	34.95	39.59	45.68	49.80	55.89	60.61	61.30
	15	2003	31.62	35.29	39.46	45.31	50.59	55.72	60.90	62.70
	16	2004	31.20	34.79	39.05	45.04	50.11	55.83	60.13	61.82
	17	2005	31.04	34.77	39.09	44.94	49.62	55.32	60.68	61.74
	18	2006	31.04	34.89	39.05	45.05	49.82	54.88	60.44	62.92
	19	2007	30.89	34.64	39.08	44.73	49.76	55.05	60.05	62.24
	20	2008	31.11	34.49	38.81	44.70	49.49	54.92	60.03	61.68
	21	2009	30.59	34.22	38.27	44.18	49.01	54.40	59.70	61.35
	22	2010	30.72	34.23	38.76	44.10	49.16	54.60	59.41	61.85
	23	2011	30.66	34.05	38.31	44.20	48.87	54.44	59.67	61.39
	24	2012	30.66	34.39	38.36	44.16	49.17	54.30	59.37	61.69
	25	2013	30.57	34.25	38.68	44.03	48.95	54.30	59.33	61.33
	26	2014	30.59	34.20	38.41	44.25	48.68	54.15	59.19	61.18
	27	2015	30.56	34.10	38.38	43.96	49.10	53.85	59.07	60.91
	28	2016	30.68	34.34	38.55	44.18	48.83	54.36	58.99	60.94
	29	2017	30.71	34.28	38.68	44.06	48.99	54.17	59.54	60.77
	30	2018	30.83	34.60	38.77	44.29	49.13	54.22	58.89	61.09
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
	4	2022	31.63	35.62	40.41	45.55	50.42	55.00	58.94	60.46
	5	2023	31.54	35.35	39.97	45.73	50.30	54.89	59.16	60.40
	6	2024	31.60	35.28	39.70	45.32	50.60	55.05	59.00	60.69
	7	2025	31.31	35.20	39.65	44.98	50.31	55.27	58.93	60.46

【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
	42	1967	—	30.70	35.30	40.00	44.60	47.80	50.10	51.50
	43	1968	—	30.30	35.30	40.50	44.90	48.10	50.40	51.50
	44	1969	—	31.10	35.60	40.80	45.60	48.60	50.80	52.00
	45	1970	—	—	—	—	—	—	—	—
	46	1971	—	—	—	—	—	—	—	—
	47	1972	28.20	32.20	36.70	42.00	46.10	49.30	51.40	52.90
	48	1973	28.40	32.60	37.30	42.50	46.90	49.40	51.40	52.50
	49	1974	28.50	32.60	37.40	42.20	46.40	49.30	51.50	52.70
	50	1975	28.80	32.60	37.50	42.30	46.50	49.50	51.40	52.50
	51	1976	28.50	32.90	37.70	42.10	46.20	50.00	51.00	51.90
	52	1977	28.50	32.70	37.80	42.70	46.90	49.60	51.80	53.80
	53	1978	28.80	32.70	38.20	42.50	46.80	50.80	51.50	52.90
	54	1979	28.80	33.00	37.30	42.60	46.90	50.10	52.30	53.00
	55	1980	29.00	32.80	37.90	43.00	46.80	49.90	51.30	52.60
	56	1981	28.50	32.55	37.85	42.49	46.59	49.93	52.21	52.15
	57	1982	28.80	33.26	37.83	42.75	46.35	50.06	52.12	52.64
	58	1983	29.30	32.79	37.85	42.81	46.50	49.79	52.16	52.68
	59	1984	29.08	33.47	38.19	43.19	46.99	50.06	52.59	53.36
	60	1985	29.52	33.49	38.11	42.96	47.15	49.88	52.93	53.17
	61	1986	29.57	33.59	38.29	43.62	47.20	50.12	52.38	53.00
	62	1987	29.75	34.13	38.96	43.79	47.28	50.30	51.91	52.62
	63	1988	29.64	33.71	38.80	43.93	46.96	49.92	51.71	52.88
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
	3	1991	30.36	34.48	39.34	44.19	47.09	50.36	52.44	52.84
	4	1992	30.27	34.53	39.78	44.36	47.76	50.12	52.12	52.72
	5	1993	30.15	34.51	39.60	44.28	47.74	50.29	51.99	52.87
	6	1994	30.80	34.89	39.87	44.96	47.77	50.31	52.28	52.62
	7	1995	30.61	35.03	40.10	44.90	47.87	50.57	51.77	53.24
	8	1996	30.86	35.09	40.39	45.00	48.26	50.28	52.14	52.83
	9	1997	30.69	35.07	39.96	44.86	48.17	50.70	52.31	53.05
	10	1998	30.87	35.19	40.38	45.04	48.31	50.66	52.59	53.53
	11	1999	30.97	34.93	40.50	44.89	47.63	50.39	52.33	53.27
	12	2000	30.71	34.97	40.15	45.74	48.59	50.83	52.10	52.76
	13	2001	30.49	34.57	39.86	44.92	48.02	50.74	51.39	52.50
	14	2002	30.65	35.12	40.01	45.14	48.28	50.55	52.59	53.11
	15	2003	30.76	35.27	40.30	44.44	48.15	50.79	52.62	53.39
	16	2004	30.61	34.67	39.81	44.66	47.36	50.80	52.13	52.65
	17	2005	30.36	34.63	39.74	44.40	47.77	50.24	52.30	53.04
	18	2006	30.13	34.52	39.66	44.62	47.72	50.46	51.77	53.41
	19	2007	30.25	34.33	39.42	44.37	47.68	50.26	52.07	52.66
	20	2008	30.42	34.58	39.33	44.18	47.58	50.25	51.79	52.82
	21	2009	30.10	34.26	39.16	43.81	46.95	49.95	51.43	52.31
	22	2010	30.28	34.38	39.29	43.95	47.13	49.67	51.30	52.27
	23	2011	29.80	34.26	39.07	43.83	47.03	49.71	50.89	52.28
	24	2012	29.90	33.99	39.14	43.79	47.11	49.58	51.22	52.05
	25	2013	30.13	34.00	38.85	43.59	47.09	49.62	51.19	52.35
	26	2014	30.05	34.31	38.86	43.43	47.01	49.76	51.14	52.31
	27	2015	29.93	34.04	39.15	43.49	46.94	49.70	51.59	52.19
	28	2016	29.90	34.20	39.14	43.96	46.88	49.72	51.41	52.46
	29	2017	30.00	34.09	39.12	43.82	47.27	49.68	51.13	52.32
	30	2018	30.20	34.23	39.05	43.75	47.17	50.01	51.34	52.16
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
	4	2022	31.03	35.31	40.25	44.16	47.30	49.49	50.68	51.78
	5	2023	30.83	35.28	39.98	44.34	47.12	49.45	50.85	51.54
	6	2024	30.40	34.94	39.86	43.92	47.23	49.15	50.86	51.71
	7	2025	30.38	34.61	39.66	43.78	47.06	49.18	50.36	51.74

【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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
4	2022	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
5	2023	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
6	2024	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7	2025	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

(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	—	—	—	—	—	—	—	—	
	4	2022	—	—	—	—	—	—	—	—	
	5	2023	—	—	—	—	—	—	—	—	
	6	2024	—	—	—	—	—	—	—	—	
	7	2025	—	—	—	—	—	—	—	—	

(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7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	—	16.40	<u>19.30</u>	22.90	<u>27.30</u>	<u>33.40</u>	38.90	41.90	44.50
	42	1967	—	16.40	19.60	<u>22.30</u>	30.10	35.00	39.00	41.80	44.20
	43	1968	—	16.40	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	<u>47.00</u>	<u>48.60</u>
	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	—	<u>18.50</u>	<u>21.90</u>	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	<u>27.00</u>	<u>32.70</u>	38.10	41.70	43.70	46.30
	55	1980	—	<u>18.50</u>	21.30	26.10	31.50	38.20	<u>43.60</u>	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	<u>38.65</u>	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	<u>15.44</u>	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
	4	2022	14.42	16.69	19.79	24.15	29.81	34.70	36.70	39.02	40.68
	5	2023	14.34	16.68	19.63	23.97	29.52	34.56	<u>36.50</u>	<u>38.66</u>	<u>40.07</u>
	6	2024	14.31	<u>16.38</u>	19.43	23.82	29.67	34.53	36.86	39.09	40.26
	7	2025	<u>14.24</u>	16.42	19.45	23.92	29.80	34.98	36.97	39.27	40.62

(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	13.58	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	23.40	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
	4	2022	13.88	16.40	19.28	21.33	23.56	25.33	24.94	26.00	26.48
	5	2023	13.69	16.44	19.13	21.47	<u>23.34</u>	24.91	24.87	25.57	26.25
	6	2024	<u>13.42</u>	15.98	18.94	21.23	23.73	24.96	24.87	25.75	26.14
	7	2025	13.44	15.74	18.80	21.36	23.61	25.20	24.97	25.65	26.21

(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
4	2022	39.25	43.15	46.10	48.36	52.10	55.69	55.59	57.07	58.55
5	2023	38.93	43.90	47.03	48.83	52.25	54.64	55.67	57.55	58.32
6	2024	38.72	43.21	46.88	49.18	52.77	55.07	55.56	57.85	59.02
7	2025	39.72	44.04	47.22	49.27	53.20	55.83	56.16	57.91	59.50

(注1) 平成10年度から、新しく小学4年に加わっている。

(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
平成	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
	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
	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
	4	2022	37.67	41.61	43.87	44.70	46.79	47.74	47.99	48.70	49.43
	5	2023	37.12	41.96	44.36	45.15	47.94	49.61	47.19	48.28	48.99
	6	2024	36.59	41.61	44.36	45.60	46.60	46.98	47.57	48.22	49.32
7	2025	37.69	42.01	44.74	45.30	47.11	47.10	47.63	48.20	49.18	

(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	353.20
	42	1967	385.00	373.30	359.20	366.10	359.00
	43	1968	384.90	370.20	355.90	360.20	355.70
	44	1969	384.10	367.40	361.40	357.20	355.20
	45	1970	390.10	366.00	361.40	365.90	359.20
	46	1971	392.50	374.80	367.60	363.30	358.80
	47	1972	392.00	367.40	360.00	368.90	368.50
	48	1973	398.90	374.40	367.00	360.40	361.40
	49	1974	393.60	374.60	361.80	362.30	361.20
	50	1975	389.80	376.30	362.30	362.70	363.70
	51	1976	392.80	367.80	360.60	362.50	361.60
	52	1977	393.00	371.40	362.10	361.80	360.80
	53	1978	399.60	376.90	370.20	363.30	357.20
	54	1979	396.00	370.01	365.00	358.10	355.40
	55	1980	392.90	368.70	363.80	345.40	342.10
	56	1981	392.86	376.07	365.79	356.60	363.66
	57	1982	394.46	373.96	366.44	358.80	356.01
	58	1983	397.27	372.49	355.02	362.73	353.89
	59	1984	394.48	374.10	363.87	369.33	360.55
	60	1985	397.12	376.84	371.26	362.23	357.06
	61	1986	403.94	377.22	369.32	376.17	366.83
	62	1987	406.81	377.83	373.66	387.88	372.37
	63	1988	399.87	377.82	368.54	379.13	367.63
平成 元	1989	407.56	379.57	374.99	368.58	360.60	364.20
	2	1990	410.83	376.21	369.97	378.07	366.92
	3	1991	416.03	385.87	377.72	387.23	380.74
	4	1992	418.65	377.76	376.19	375.89	365.14
	5	1993	414.82	380.51	373.65	382.14	367.91
	6	1994	413.04	377.23	372.12	382.51	376.00
	7	1995	418.09	382.45	372.71	384.90	379.59
	8	1996	419.97	389.95	381.65	382.14	376.41
	9	1997	415.52	377.92	363.39	388.05	379.73
	10	1998	431.89	395.47	383.80	384.24	375.93
	11	1999	436.71	401.30	387.64	386.10	377.02
	12	2000	440.68	399.25	379.39	390.02	387.93
	13	2001	436.47	402.43	377.37	392.17	363.90
	14	2002	437.57	386.88	382.67	394.10	379.10
	15	2003	437.35	398.47	382.88	384.70	374.72
	16	2004	435.95	393.48	385.03	396.38	379.93
	17	2005	430.45	388.50	380.90	393.95	381.72
	18	2006	434.38	389.01	374.97	389.99	375.42
	19	2007	432.75	392.42	382.19	387.82	382.54
	20	2008	431.31	395.49	381.39	383.52	370.92
	21	2009	428.44	387.35	377.79	381.54	371.55
	22	2010	424.03	386.36	377.88	383.67	373.04
	23	2011	433.02	390.24	380.65	379.02	368.32
	24	2012	431.59	389.38	378.64	382.22	366.17
	25	2013	430.61	392.44	378.01	380.65	366.38
	26	2014	425.11	389.69	378.65	378.66	364.69
	27	2015	436.03	386.42	378.18	386.83	367.17
	28	2016	431.89	386.27	373.56	383.28	365.82
	29	2017	429.14	383.60	374.47	383.67	367.59
	30	2018	437.26	393.27	380.60	384.12	368.03
令和 元	2019	439.93	403.24	391.65	390.39	372.50	372.88
	2	2020	COVID-19の影響により中止				
	3	2021	444.39	401.37	391.90	392.99	381.88
	4	2022	451.93	409.53	393.69	405.47	387.20
	5	2023	449.49	410.05	393.80	410.08	387.31
	6	2024	<u>459.18</u>	<u>410.53</u>	<u>402.64</u>	413.21	386.81
	7	2025	<u>443.84</u>	<u>411.80</u>	<u>394.03</u>	<u>416.97</u>	<u>393.42</u>

(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	298.73
	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	314.95
	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	
	4	2022	317.14	304.73	311.99	315.58	314.91	329.00	
	5	2023	316.18	307.99	305.45	328.54	315.33	328.38	
	6	2024	317.07	310.10	314.45	327.74	328.67	330.82	
7	2025	319.29	314.28	317.29	337.39	329.54	339.37		

(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	9.38	9.16	8.79	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	9.40	<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	7.52	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
4	2022	9.78	<u>9.42</u>	8.97	8.64	8.00	7.56	7.58	7.40	7.29
5	2023	9.70	9.35	8.93	8.64	8.01	7.58	7.62	7.38	7.31
6	2024	9.74	9.36	8.91	8.67	7.93	7.56	7.62	7.40	7.28
7	2025	9.66	9.29	8.91	8.55	7.93	<u>7.52</u>	7.58	7.37	7.28

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【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	8.90
42	1967	—	9.50	9.20	8.90	8.90	8.80	9.00	9.00	8.90
43	1968	—	9.30	9.00	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
44	1969	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
45	1970	—	9.40	9.10	8.90	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
46	1971	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.90	8.90	8.80	8.80
47	1972	—	9.50	9.10	8.90	8.80	8.70	8.90	8.90	8.80
48	1973	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.90	8.80	8.80	8.80
49	1974	—	9.50	9.20	9.00	8.70	8.80	8.90	8.80	8.80
50	1975	—	9.50	9.20	8.90	8.80	8.80	8.90	9.00	9.00
51	1976	—	9.50	9.10	8.90	8.70	8.80	8.80	8.70	8.80
52	1977	—	9.50	9.20	9.00	8.80	8.80	8.90	8.80	8.70
53	1978	—	9.40	9.10	9.00	8.80	8.80	8.90	8.80	8.80
54	1979	—	9.50	9.20	8.90	8.70	8.70	8.80	8.70	8.70
55	1980	—	9.40	9.10	9.00	8.70	8.70	8.80	8.70	8.70
56	1981	—	9.43	9.10	8.91	8.72	8.71	8.73	8.75	8.73
57	1982	—	9.43	9.08	8.96	8.69	8.70	8.73	8.72	8.72
58	1983	—	9.42	9.05	8.94	8.77	8.78	8.91	8.78	8.80
59	1984	9.70	9.41	9.09	8.94	8.78	8.82	8.90	8.89	8.81
60	1985	9.71	9.44	9.08	8.94	8.70	8.70	9.02	8.85	8.71
61	1986	9.68	9.42	9.07	8.99	9.01	8.83	8.88	8.78	8.81
62	1987	9.74	9.39	9.11	9.03	8.78	8.79	8.92	9.05	9.03
63	1988	9.66	9.35	9.07	8.93	8.74	8.74	9.05	9.02	9.00
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	8.92
3	1991	9.89	9.44	9.09	8.97	8.74	8.71	9.20	9.09	9.07
4	1992	9.80	9.45	9.06	8.93	8.66	8.64	8.72	8.75	8.69
5	1993	9.71	9.43	9.07	8.89	8.67	8.62	8.89	8.86	8.83
6	1994	9.82	9.45	9.13	8.98	8.73	8.72	8.90	8.90	8.87
7	1995	9.90	9.45	9.11	8.94	8.69	8.62	8.96	8.86	8.84
8	1996	9.88	9.51	9.18	9.02	8.78	8.77	8.80	8.93	8.83
9	1997	9.88	9.57	9.21	9.03	8.76	8.76	8.90	8.85	8.88
10	1998	10.04	9.61	9.28	9.18	8.92	8.90	9.09	8.97	8.98
11	1999	10.01	9.59	9.25	9.16	8.92	8.94	9.07	9.02	9.03
12	2000	10.10	9.61	9.23	9.21	8.95	8.89	9.04	9.04	9.02
13	2001	10.07	9.60	9.27	9.20	8.95	8.94	9.12	8.99	9.00
14	2002	9.96	9.61	9.30	9.24	8.97	8.98	9.19	9.19	9.10
15	2003	10.03	9.58	9.28	9.24	8.90	8.97	8.89	8.91	8.89
16	2004	10.04	9.64	9.24	9.14	8.91	8.88	9.05	8.93	8.97
17	2005	10.04	9.60	9.28	9.09	8.84	8.83	9.07	9.06	9.03
18	2006	10.01	9.61	9.25	9.18	8.82	8.80	9.01	8.95	8.98
19	2007	10.06	9.63	9.26	9.13	8.83	8.76	9.03	8.97	8.97
20	2008	10.03	9.57	9.21	9.11	8.81	8.82	8.90	8.89	8.93
21	2009	9.99	9.55	9.18	9.12	8.79	8.73	8.99	8.94	8.97
22	2010	10.04	9.55	9.20	9.06	8.82	8.75	8.95	8.91	8.93
23	2011	10.02	9.62	9.18	9.10	8.78	8.76	8.99	8.96	8.96
24	2012	9.98	9.57	9.23	9.12	8.82	8.76	9.02	8.94	8.90
25	2013	10.00	9.60	9.22	9.13	8.79	8.74	8.94	8.94	8.93
26	2014	10.02	9.56	9.23	9.12	8.81	8.71	8.95	8.87	8.90
27	2015	9.96	9.51	9.17	9.11	8.78	8.72	8.91	8.87	8.81
28	2016	9.97	9.55	9.15	9.08	8.77	8.72	8.97	8.85	8.87
29	2017	10.00	9.49	9.16	9.06	8.72	8.67	8.98	8.91	8.86
30	2018	9.92	9.52	9.15	9.07	8.75	8.67	8.94	8.89	8.93
令和 元	2019	9.97	9.51	9.17	9.10	8.80	8.73	8.92	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
4	2022	10.02	9.57	9.24	9.21	8.95	8.86	9.03	8.97	8.94
5	2023	9.98	9.58	9.20	9.22	8.98	8.89	9.12	9.01	8.98
6	2024	10.06	9.62	9.25	9.23	8.94	8.88	9.11	9.05	8.97
7	2025	10.00	9.60	9.27	9.15	8.92	8.86	9.11	9.07	9.06

(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	<u>23.10</u>	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	
	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	
平成	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	<u>21.02</u>	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	<u>23.10</u>	24.81	<u>25.56</u>	
	4	2022	<u>18.40</u>	21.80	25.30	<u>17.87</u>	21.32	24.23	23.30	<u>24.52</u>	25.75	
	5	2023	18.50	21.78	<u>25.13</u>	18.12	21.06	24.17	23.33	24.89	25.73	
	6	2024	18.68	<u>21.74</u>	25.33	18.03	21.36	23.75	23.46	24.79	25.62	
	7	2025	19.10	22.37	25.63	18.51	21.66	24.46	23.21	24.87	25.79	

(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
4	2022	12.10	14.41	16.35	11.58	13.16	13.96	13.57	14.19	14.72
5	2023	12.15	14.44	16.19	11.66	12.87	14.00	13.31	14.04	14.42
6	2024	12.15	14.25	16.20	11.75	13.12	13.73	13.42	13.69	14.38
7	2025	12.18	14.42	16.18	11.74	13.27	13.97	13.28	13.93	14.17

(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	<u>15.29</u>	<u>17.03</u>	<u>18.63</u>	<u>19.94</u>	<u>23.91</u>	<u>25.11</u>	<u>24.92</u>	<u>26.04</u>	<u>27.21</u>
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
4	2022	17.68	19.55	21.38	22.56	26.28	28.64	27.58	29.20	30.63
5	2023	17.92	19.77	21.63	22.76	25.81	28.37	27.99	29.61	30.40
6	2024	18.29	19.93	21.92	22.81	26.19	27.80	27.40	29.44	30.45
7	2025	18.46	20.51	22.11	23.11	26.36	28.60	27.26	29.24	30.42

【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	<u>13.58</u>	<u>14.65</u>	<u>15.46</u>	<u>15.59</u>	<u>17.77</u>	<u>18.07</u>	<u>17.73</u>	<u>18.42</u>	<u>18.85</u>
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
4	2022	16.81	18.68	19.72	19.07	21.74	23.15	21.95	23.16	23.71
5	2023	16.91	18.76	19.85	19.37	21.18	22.54	21.37	22.86	23.56
6	2024	17.14	18.89	20.22	19.58	21.46	22.07	20.98	22.12	23.17
7	2025	17.35	19.15	20.53	19.88	21.87	22.45	20.56	21.75	22.67

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【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	<u>52.11</u>	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	
令和	元	2018	32.88	34.69	36.93	40.73	46.00	49.45	47.93	50.35	52.66
	2	2019	32.50	34.83	37.04	41.34	44.86	49.23	48.17	50.49	51.77
	3	2020	COVID-19の影響により中止								
	4	2021	33.63	36.03	37.88	41.28	45.96	48.98	47.85	50.03	52.33
	5	2022	33.67	36.07	38.11	41.20	46.06	49.79	48.03	49.97	52.05
	6	2023	34.09	36.79	38.46	41.95	45.84	50.29	49.66	50.91	52.39
	7	2024	33.72	35.80	38.50	41.99	46.82	49.34	49.26	52.02	52.66
	8	2025	34.08	36.01	38.99	43.20	47.73	51.27	49.86	51.95	53.54

【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	
令和	元	2018	35.94	38.53	41.39	44.75	47.57	50.38	48.84	50.19	51.21
	2	2019	36.36	39.00	41.68	44.69	47.73	50.32	49.59	50.29	50.88
	3	2020	COVID-19の影響により中止								
	4	2021	37.27	40.16	42.42	43.96	48.02	49.92	49.36	50.66	51.83
	5	2022	37.50	40.60	43.03	45.07	47.56	50.67	49.47	50.76	52.42
	6	2023	37.91	41.15	43.44	45.15	47.94	49.61	49.92	50.75	51.94
	7	2024	37.10	40.14	43.13	45.59	48.59	50.21	48.98	51.45	51.98
	8	2025	37.50	39.97	43.32	46.30	49.41	51.38	49.20	50.22	52.29

(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	<u>54.88</u>	77.01	85.29	72.13	<u>76.54</u>	88.20
11	1999	39.57	47.06	54.30	60.02	<u>70.48</u>	87.56	75.99	80.42	80.88
12	2000	38.55	<u>43.93</u>	53.55	62.06	75.48	81.04	80.70	87.29	88.67
13	2001	<u>37.57</u>	45.51	<u>51.09</u>	60.78	77.90	86.53	87.16	92.85	92.08
14	2002	40.68	47.01	53.02	58.94	75.27	<u>79.41</u>	<u>64.45</u>	80.85	<u>76.81</u>
15	2003	37.64	45.70	53.15	61.75	80.12	85.06	86.51	95.53	94.29
16	2004	39.48	46.88	55.67	61.76	79.06	83.28	86.07	96.90	97.07
17	2005	40.58	49.67	55.66	63.55	80.58	87.57	85.26	92.29	93.82
18	2006	41.60	49.76	59.31	62.36	82.36	88.15	83.48	97.33	96.25
19	2007	42.43	52.24	60.82	65.19	83.35	89.22	89.43	97.12	98.09
20	2008	43.81	54.50	63.56	69.25	85.66	91.81	91.38	99.98	100.56
21	2009	43.62	54.60	64.53	70.77	88.15	92.19	91.55	97.25	100.53
22	2010	45.59	55.18	64.86	71.70	88.88	95.24	91.37	100.29	99.48
23	2011	46.67	56.54	66.21	72.74	89.87	95.26	93.04	99.78	100.41
24	2012	46.93	57.00	65.76	71.20	88.44	94.06	<u>94.37</u>	<u>102.61</u>	101.25
25	2013	47.78	57.91	66.56	71.10	87.23	94.47	92.74	101.94	101.77
26	2014	47.94	58.26	67.20	72.50	89.71	94.86	93.63	99.42	101.20
27	2015	46.82	57.42	66.02	<u>72.99</u>	88.83	95.69	93.37	102.30	100.16
28	2016	48.07	57.00	65.88	71.68	90.80	96.67	92.01	101.10	<u>102.50</u>
29	2017	47.88	<u>58.76</u>	66.21	72.59	<u>91.06</u>	<u>96.95</u>	91.01	98.21	99.88
30	2018	<u>48.36</u>	<u>57.55</u>	<u>67.31</u>	70.05	89.88	95.95	89.14	96.79	98.15
令和 元	2019	47.46	56.69	65.34	68.95	85.78	91.47	87.95	96.16	95.87
2	2020	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
4	2022	44.52	52.46	59.92	65.20	81.90	88.45	84.34	90.82	92.42
5	2023	45.06	53.53	61.21	65.59	81.20	88.62	82.36	91.61	92.45
6	2024	44.50	52.53	60.74	65.59	81.59	87.23	81.16	90.51	91.89
7	2025	45.00	53.91	61.51	66.79	81.03	88.42	83.11	90.33	91.41

【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	41.96
12	2000	<u>28.58</u>	35.08	40.15	44.00	46.27	47.83	44.85	47.30	47.31
13	2001	30.02	<u>35.01</u>	<u>38.68</u>	45.36	52.68	52.40	44.97	46.96	48.27
14	2002	30.45	<u>35.42</u>	39.20	39.70	46.13	46.49	<u>34.35</u>	44.18	40.26
15	2003	29.08	35.47	40.01	42.31	51.36	47.86	52.35	52.05	52.95
16	2004	30.48	36.04	41.35	45.42	52.12	51.50	47.18	50.90	49.92
17	2005	31.22	38.84	42.72	43.50	54.33	52.64	47.90	49.81	49.53
18	2006	31.38	38.33	45.27	45.01	54.14	53.86	47.31	51.19	51.20
19	2007	31.27	40.32	46.31	48.23	56.11	54.76	51.20	52.87	51.99
20	2008	33.02	41.16	48.41	51.03	57.57	56.16	52.56	54.98	54.80
21	2009	32.90	41.95	48.57	51.43	59.20	57.16	52.15	53.77	54.63
22	2010	33.46	42.90	49.43	51.62	59.40	57.33	51.27	54.41	54.11
23	2011	34.23	42.35	50.32	52.64	60.07	59.00	51.39	54.79	54.47
24	2012	35.14	43.70	49.26	52.25	59.93	58.74	52.38	54.78	55.43
25	2013	36.09	44.38	51.08	51.49	59.64	57.81	53.77	55.42	53.62
26	2014	36.71	45.22	51.34	52.51	60.03	60.26	53.74	56.35	55.49
27	2015	35.99	45.89	51.91	53.66	60.87	58.70	<u>53.91</u>	<u>56.35</u>	<u>56.73</u>
28	2016	36.90	45.15	52.53	54.15	62.54	60.33	52.71	55.89	55.03
29	2017	37.06	<u>46.17</u>	51.83	<u>54.53</u>	<u>62.97</u>	60.77	52.73	55.60	55.08
30	2018	<u>37.84</u>	46.06	<u>53.22</u>	53.45	62.34	<u>62.30</u>	52.54	55.31	54.86
令和 元	2019	37.44	45.99	51.71	53.35	59.59	58.70	53.28	55.89	54.22
2	2020	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
4	2022	35.89	43.62	48.25	47.77	52.88	52.89	48.72	50.97	51.63
5	2023	34.66	43.18	48.24	47.28	51.55	51.40	46.09	50.12	49.46
6	2024	34.59	42.03	47.72	47.26	52.18	50.79	45.49	47.78	49.72
7	2025	35.16	42.99	48.24	48.16	51.81	51.26	45.85	47.64	46.91

(注) 表中の網掛けは最高値、下線は最低値である。

【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	1999	<u>149.24</u>	157.98	168.91	180.51	195.57	212.12	217.95	224.98	228.81
	12	2000	147.73	156.96	167.23	<u>177.11</u>	195.85	208.82	217.64	226.48	230.92
	13	2001	147.87	156.40	166.55	180.83	198.54	214.27	<u>223.96</u>	<u>231.04</u>	<u>235.30</u>
	14	2002	148.53	<u>159.66</u>	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	<u>169.91</u>	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	2018	146.62	155.26	166.60	184.04	203.31	217.11	220.17	227.44	231.64
	1	2019	146.93	155.58	165.96	184.68	201.88	215.36	217.90	226.98	230.00
	2	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	146.97	154.82	167.17	184.75	201.62	215.60	216.48	226.04	228.71
	4	2022	147.31	155.04	166.55	183.60	202.46	216.21	217.24	225.02	230.13
	5	2023	147.96	156.03	166.81	183.24	202.02	216.20	217.07	226.53	229.06
	6	2024	146.16	154.49	165.68	184.98	<u>204.85</u>	216.61	221.26	227.71	231.87
	7	2025	147.03	156.17	166.95	<u>185.22</u>	204.82	<u>218.60</u>	220.54	227.88	230.67

【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	1999	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	2018	140.76	149.62	<u>158.59</u>	<u>169.84</u>	<u>176.66</u>	<u>178.47</u>	<u>173.62</u>	<u>175.73</u>	175.10
	1	2019	140.94	150.07	158.08	169.16	175.63	177.84	173.70	175.43	174.67
	2	2020	COVID-19の影響により中止								
	3	2021	141.89	150.36	158.11	167.00	173.31	175.66	172.30	173.93	174.53
	4	2022	<u>141.95</u>	150.65	158.36	165.46	170.77	173.66	172.06	173.85	175.83
	5	2023	141.86	150.84	158.27	165.20	169.83	172.66	169.06	173.35	173.77
	6	2024	138.92	148.08	157.06	167.04	172.73	173.96	170.84	172.49	174.81
	7	2025	139.21	148.74	157.55	166.36	172.18	173.48	171.95	172.40	172.83

(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 (文部科学省対象校は全学年)	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

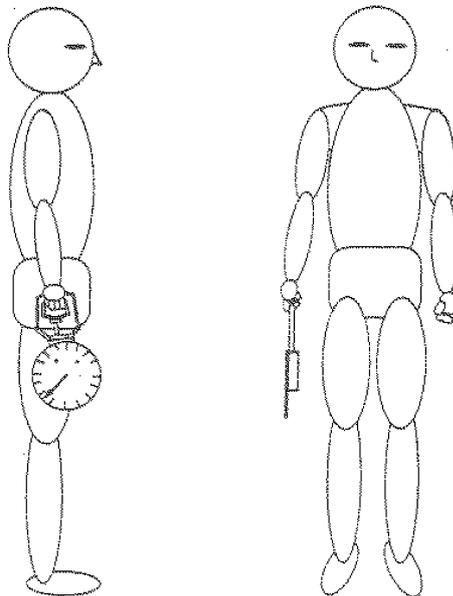
握力

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)

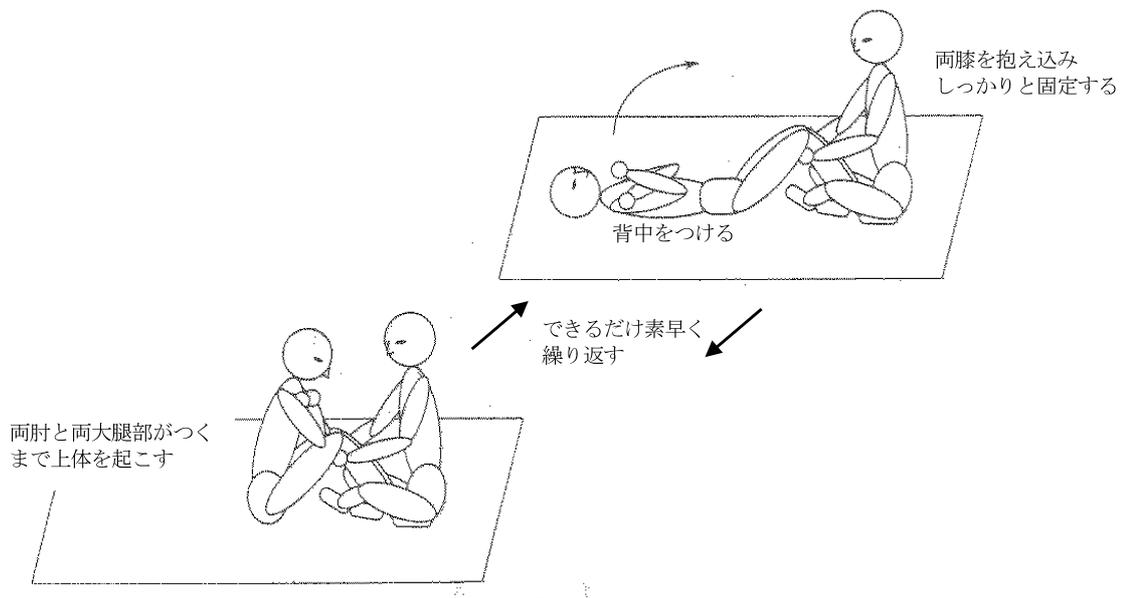
上体起こし

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

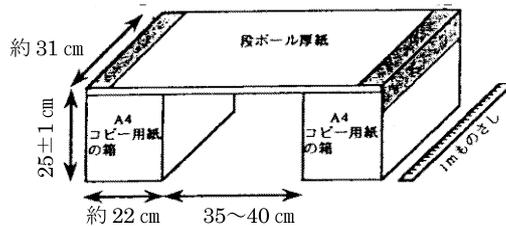
- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

1 準備

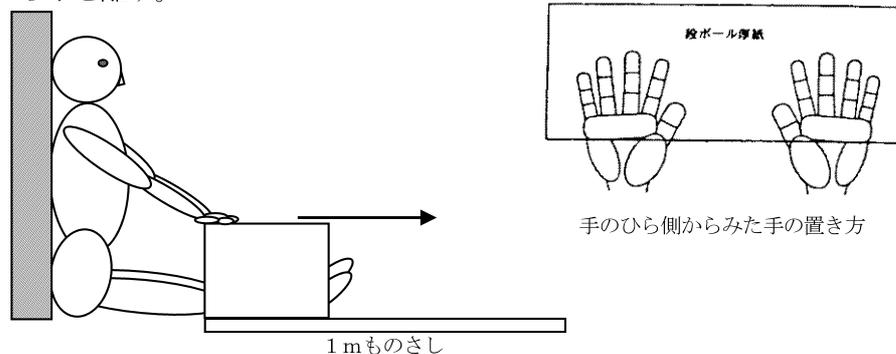
幅約 22 cm・高さ 24 cm・奥行き約 31 cm の箱 2 個（A4 コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙 1 枚（横 75～80 cm×縦約 31 cm）、ガムテープ、スケール（1 m 巻き尺または 1 m ものさし）。

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は厚紙から手を離す。



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

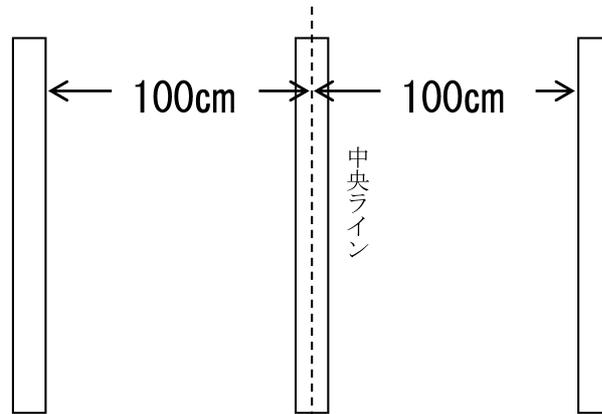
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

1 準備

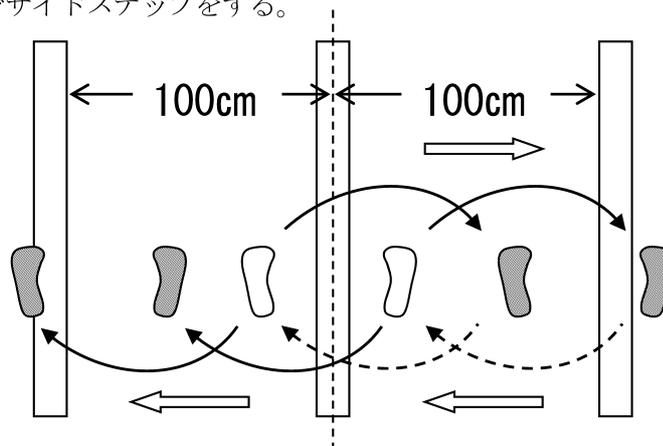
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100 cm のところに 2 本の平行ラインをひく。

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。

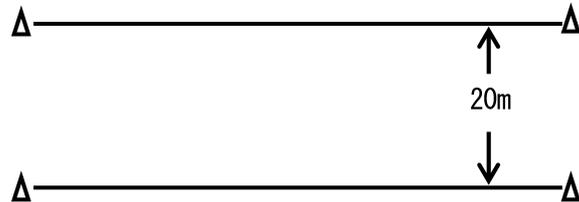
4 実施上の注意

- (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つたときは、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。

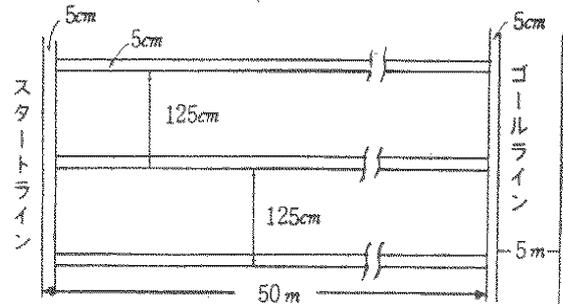
4 実施上の注意

- (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

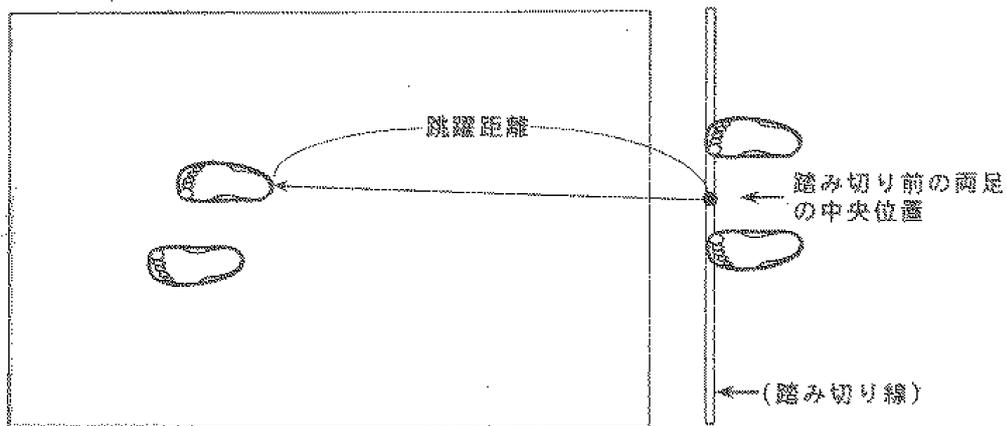
マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

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

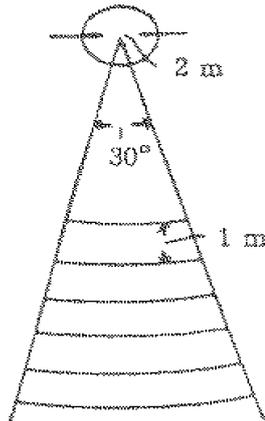
- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

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。

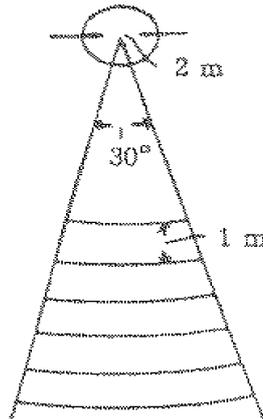
4 実施上の注意

- (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7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	R7.4.1 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 録		とく 得 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)			.	びよう 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 点				ごう 合 計		
そう 総 合				ひよう 評 価		A B C D E

令和7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	R7.4.1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 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 力 (<small>あく りよく</small>) (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

◆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
	2. はいっていない						
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. 月1~3日程度					3	4
	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. 1時間以上2時間未満					3	4
	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	1	2	3		1	2
	3. 毎日食べない						3
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. 8時間以上						3
カ, 1日のテレビ、ゲーム等の時間	1. 1時間未満						
	2. 1時間以上2時間未満	1	2	3	4	1	2
	3. 2時間以上3時間未満					3	4
	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	1	2	3	4	1	2
	3. あまり楽しくない						3
	4. 楽しくない						4

◆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				

体力・運動能力調査の記録

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

◆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. 時々食べない	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、ゲーム等の時間	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								
キ, 保健体育の授業は楽しいか	1. 楽しい								
	2. やや楽しい	1	2	3	4	1	2	3	4
	3. あまり楽しくない								
	4. 楽しくない								

◆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)	左右よい方の平均						
※1kg未満は四捨五入								
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/hotai/index.html>

令和 8 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。