

② 小学校高学年・中学校・高等学校  
体力診断テスト

| 性別 | 校種   | 年齢 | 種目   |       |      | 反復横とび (cm) |       |      | 垂直とび (cm) |        |       | 背筋力 (kg) |       |      | 握力 (kg) |       |       | 踏台昇降運動 (指数) |       |      | 伏臥上体そらし (cm) |       |      | 立位体前屈 (cm) |  |  |
|----|------|----|------|-------|------|------------|-------|------|-----------|--------|-------|----------|-------|------|---------|-------|-------|-------------|-------|------|--------------|-------|------|------------|--|--|
|    |      |    | N    | M     | S・D  | N          | M     | S・D  | N         | M      | S・D   | N        | M     | S・D  | N       | M     | S・D   | N           | M     | S・D  | N            | M     | S・D  |            |  |  |
| 男  | 小学校  | 10 | 5093 | 37 06 | 6 33 | 5091       | 33 38 | 6 19 | 5100      | 61 80  | 16 81 | 5145     | 19 20 | 4 30 | 5068    | 65 92 | 11 02 | 5080        | 45 62 | 6 49 | 5095         | 7 77  | 5 02 |            |  |  |
|    |      | 11 | 4943 | 40 60 | 6 31 | 5015       | 37 90 | 6 93 | 5047      | 63 46  | 19 23 | 5052     | 22 76 | 5 24 | 4986    | 67 89 | 10 92 | 5052        | 47 75 | 6 82 | 5059         | 7 95  | 5 23 |            |  |  |
|    | 中学校  | 12 | 4901 | 39 42 | 5 19 | 5093       | 43 35 | 7 61 | 5042      | 83 23  | 22 81 | 5097     | 27 47 | 6 99 | 5040    | 70 98 | 13 28 | 5078        | 49 88 | 7 44 | 5052         | 8 67  | 5 53 |            |  |  |
|    |      | 13 | 4298 | 41 79 | 4 98 | 4315       | 49 26 | 8 30 | 4217      | 95 34  | 25 07 | 4355     | 33 36 | 7 57 | 4293    | 70 92 | 12 72 | 4355        | 52 80 | 8 13 | 4331         | 10 06 | 5 86 |            |  |  |
| 子  | 中学校  | 14 | 4708 | 44 05 | 4 98 | 4693       | 55 77 | 8 63 | 4549      | 111 20 | 29 26 | 4693     | 38 85 | 7 49 | 4249    | 67 87 | 12 58 | 4651        | 56 12 | 8 54 | 4664         | 11 97 | 5 98 |            |  |  |
|    |      | 15 | 4246 | 46 34 | 4 44 | 4320       | 59 53 | 7 81 | 4270      | 124 54 | 24 37 | 4212     | 43 12 | 6 59 | 4262    | 71 05 | 13 09 | 4327        | 56 75 | 9 04 | 4300         | 13 99 | 5 62 |            |  |  |
|    | 高等学校 | 16 | 4415 | 48 32 | 4 40 | 4412       | 62 25 | 7 48 | 4396      | 136 28 | 25 92 | 4438     | 45 83 | 6 46 | 4376    | 70 57 | 13 30 | 4422        | 59 33 | 8 49 | 4397         | 15 70 | 5 50 |            |  |  |
|    |      | 17 | 4344 | 48 93 | 4 21 | 4330       | 61 99 | 7 54 | 4308      | 138 68 | 24 91 | 4177     | 47 23 | 6 38 | 4292    | 68 29 | 12 47 | 4390        | 60 97 | 8 30 | 4386         | 15 94 | 5 72 |            |  |  |

|   |      |    |      |       |      |      |       |      |      |       |       |      |       |      |      |       |       |      |       |      |      |       |      |
|---|------|----|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|------|
| 女 | 小学校  | 10 | 4782 | 35 84 | 5 84 | 4753 | 31 93 | 5 95 | 4782 | 48 99 | 14 73 | 4780 | 18 25 | 4 39 | 4707 | 61 20 | 10 57 | 4774 | 47 83 | 6 48 | 4763 | 10 82 | 4 93 |
|   |      | 11 | 4927 | 38 94 | 5 69 | 4910 | 35 88 | 6 45 | 4916 | 58 46 | 16 06 | 4932 | 21 15 | 4 83 | 4868 | 63 09 | 10 82 | 4917 | 50 67 | 6 87 | 4944 | 11 77 | 5 21 |
|   | 中学校  | 12 | 4720 | 37 29 | 4 27 | 4698 | 39 27 | 6 58 | 4733 | 70 21 | 19 16 | 4724 | 24 46 | 5 17 | 4645 | 68 74 | 13 57 | 4696 | 53 51 | 7 06 | 4786 | 12 66 | 5 72 |
|   |      | 13 | 4081 | 37 78 | 4 19 | 4117 | 41 53 | 6 64 | 4215 | 76 33 | 22 71 | 4078 | 26 85 | 4 95 | 4058 | 67 11 | 13 21 | 4075 | 55 95 | 6 91 | 4077 | 13 66 | 5 54 |
| 子 | 中学校  | 14 | 4295 | 38 79 | 4 30 | 4214 | 41 96 | 6 44 | 4443 | 83 62 | 23 77 | 4299 | 27 93 | 5 25 | 4248 | 62 46 | 11 63 | 4314 | 57 99 | 7 08 | 4309 | 15 22 | 5 65 |
|   |      | 15 | 2504 | 40 07 | 3 84 | 2523 | 42 95 | 6 05 | 2509 | 80 72 | 16 65 | 2507 | 29 54 | 4 54 | 2481 | 64 15 | 12 17 | 2556 | 58 51 | 6 56 | 2511 | 16 05 | 5 14 |
|   | 高等学校 | 16 | 2521 | 40 93 | 3 59 | 2517 | 43 85 | 5 93 | 2581 | 82 56 | 16 54 | 2525 | 30 17 | 4 46 | 2490 | 64 19 | 12 26 | 2526 | 59 93 | 6 71 | 2515 | 17 48 | 4 89 |
|   |      | 17 | 2534 | 41 01 | 3 61 | 2545 | 43 65 | 5 91 | 2689 | 86 19 | 16 94 | 2544 | 30 31 | 4 53 | 2484 | 62 01 | 11 03 | 2545 | 60 97 | 6 22 | 2548 | 17 28 | 4 84 |

運動能力テスト

| 性別 | 校種   | 年齢 | 種目   |      |      | 50 m 走 (秒) |        |       | 走り幅とび (cm) |       |      | ソフトボール投げ<br>ハンドボール投げ (m) |       |       | 斜懸垂<br>腕屈伸 (回) |        |       | 持久走<br>男子 1,500 m<br>女子 1,000 m (分) |       |      | ジグザグドリブル (秒) |      |      | 連続さか上り (回) |  |  |
|----|------|----|------|------|------|------------|--------|-------|------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|----------------|--------|-------|-------------------------------------|-------|------|--------------|------|------|------------|--|--|
|    |      |    | N    | M    | S・D  | N          | M      | S・D   | N          | M     | S・D  | N                        | M     | S・D   | N              | M      | S・D   | N                                   | M     | S・D  | N            | M    | S・D  |            |  |  |
| 男  | 小学校  | 10 | 4911 | 9 33 | 0 72 | 5038       | 294 31 | 36 62 | 5086       | 30 75 | 6 86 | 5067                     | 29 11 | 17 38 | -              | -      | -     | 5043                                | 20 38 | 4 05 | 5071         | 3 62 | 2 18 |            |  |  |
|    |      | 11 | 5039 | 8 97 | 0 71 | 5006       | 314 03 | 38 60 | 5113       | 35 80 | 7 44 | 5001                     | 32 43 | 18 60 | -              | -      | -     | 5055                                | 18 04 | 3 13 | 5052         | 4 02 | 2 19 |            |  |  |
|    | 中学校  | 12 | 4778 | 8 56 | 0 74 | 5076       | 345 01 | 45 35 | 4748       | 20 36 | 4 31 | 5093                     | 3 23  | 3 19  | 4967           | 396 93 | 42 22 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |
|    |      | 13 | 4304 | 8 13 | 0 66 | 4305       | 374 57 | 49 18 | 4074       | 22 55 | 4 47 | 4331                     | 4 94  | 3 97  | 4251           | 377 40 | 39 68 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |
| 子  | 中学校  | 14 | 4659 | 7 72 | 0 59 | 4686       | 409 91 | 50 36 | 4386       | 25 29 | 4 71 | 4667                     | 6 48  | 4 36  | 4592           | 370 28 | 39 06 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |
|    |      | 15 | 4291 | 7 44 | 0 48 | 4294       | 429 83 | 45 39 | 4304       | 26 82 | 4 59 | 4309                     | 7 91  | 4 43  | 4238           | 359 37 | 34 94 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |
|    | 高等学校 | 16 | 4382 | 7 34 | 0 45 | 4377       | 442 77 | 43 17 | 4366       | 28 02 | 4 71 | 4346                     | 9 44  | 4 83  | 4404           | 359 64 | 35 73 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |
|    |      | 17 | 4247 | 7 21 | 0 43 | 4341       | 456 19 | 46 68 | 4330       | 29 24 | 4 79 | 4377                     | 9 51  | 4 62  | 4271           | 361 39 | 35 30 | -                                   | -     | -    | -            | -    | -    |            |  |  |

|   |      |    |      |      |      |      |        |       |      |       |      |      |       |       |      |        |       |      |       |      |      |      |      |
|---|------|----|------|------|------|------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|------|------|------|
| 女 | 小学校  | 10 | 4909 | 9 52 | 0 64 | 4738 | 271 39 | 34 03 | 4760 | 18 43 | 5 15 | 4782 | 25 24 | 15 08 | -    | -      | -     | 4727 | 21 17 | 3 78 | 4769 | 3 80 | 1 98 |
|   |      | 11 | 4954 | 9 19 | 0 67 | 4822 | 291 31 | 37 40 | 4919 | 21 27 | 5 87 | 4797 | 25 74 | 15 49 | -    | -      | -     | 4908 | 19 28 | 2 96 | 4945 | 3 95 | 2 02 |
|   | 中学校  | 12 | 4696 | 8 97 | 0 64 | 4576 | 310 87 | 37 62 | 4383 | 14 60 | 3 22 | 4674 | 27 60 | 16 28 | 4632 | 275 61 | 26 76 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |
|   |      | 13 | 4039 | 8 87 | 0 61 | 4012 | 314 86 | 38 05 | 3824 | 15 58 | 3 46 | 4066 | 27 17 | 14 45 | 4027 | 277 89 | 28 30 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |
| 子 | 中学校  | 14 | 4299 | 8 86 | 0 63 | 4283 | 316 16 | 37 77 | 4016 | 16 05 | 3 47 | 4290 | 25 82 | 14 63 | 4257 | 287 66 | 28 49 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |
|   |      | 15 | 2423 | 8 73 | 0 57 | 2491 | 314 55 | 35 92 | 2298 | 16 21 | 3 43 | 2483 | 30 85 | 15 18 | 2423 | 284 25 | 27 75 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |
|   | 高等学校 | 16 | 2406 | 8 82 | 0 61 | 2509 | 317 36 | 36 21 | 2501 | 16 60 | 3 42 | 2488 | 29 03 | 13 94 | 2432 | 285 90 | 29 76 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |
|   |      | 17 | 2515 | 8 77 | 0 62 | 2446 | 316 60 | 35 75 | 2526 | 16 51 | 3 42 | 2515 | 29 05 | 13 33 | 2433 | 288 51 | 28 63 | -    | -     | -    | -    | -    | -    |