

## 10. 1日の睡眠時間別体格測定・テストの結果

表-10-1

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間			6歳 (男子)									6歳 (女子)									
			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			
項目	区	分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	
体 格	1	身長 (cm)	6	115.40	5.53	145	116.89	5.05	963	116.96	4.94	3	118.57	0.81	124	115.75	4.93	988	115.99	4.80	
		2	体重 (kg)	6	19.75	2.19	141	21.79	3.47	952	21.41	3.02	3	20.90	2.01	121	20.83	2.95	975	20.90	2.96
		3	座高 (cm)	6	63.30	2.72	144	65.07	2.90	964	65.05	2.79	3	66.67	0.87	124	64.27	2.61	989	64.64	2.80
テ ス ト	1	握力 (kg)	6	9.50	2.74	136	9.46	2.85	916	9.62	2.51	3	7.67	2.89	117	8.83	2.35	932	8.77	2.27	
		2	上体起こし (回)	6	12.67	5.54	143	10.66	5.15	964	10.50	5.22	3	11.33	1.53	122	10.22	5.13	990	10.40	4.86
		3	長座体前屈 (cm)	6	19.83	3.31	145	25.84	7.52	970	25.58	6.68	3	23.00	9.85	124	27.65	5.74	995	27.23	6.42
		4	反復横とび (点)	6	25.33	6.80	141	25.89	4.81	959	26.08	4.83	3	26.33	4.16	118	25.64	4.65	980	25.61	4.01
		5	20m シャトルラン (折り返し数)	6	22.67	7.79	143	15.19	7.77	957	16.01	8.26	3	13.67	4.16	121	12.55	5.03	967	13.67	5.74
		6	50m 走 (秒)	6	11.58	0.96	142	11.69	0.97	956	11.59	1.01	3	11.40	0.87	124	11.94	0.97	982	11.90	0.98
		7	立ち幅とび (cm)	6	108.83	15.09	144	112.42	18.21	965	113.74	16.76	3	102.00	17.78	123	104.44	16.12	989	104.48	15.74
		8	ソフトボール投げ (m)	6	11.17	4.17	144	9.42	3.39	961	9.36	3.30	3	5.00	1.00	124	6.13	2.07	989	5.82	1.94
		9	合計 点	6	29.83	7.05	129	29.73	5.97	874	29.66	6.00	3	27.00	5.00	112	29.36	5.67	880	29.12	5.97

表-10-2

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間			7歳 (男子)									7歳 (女子)									
			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			
項目	区	分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	
体 格	1	身長 (cm)	23	123.50	5.10	192	122.95	5.07	888	122.45	5.02	28	122.17	4.93	149	121.59	4.90	930	121.77	5.11	
		2	体重 (kg)	23	24.96	3.76	193	24.16	3.80	875	23.80	3.44	27	24.07	3.40	148	23.26	3.48	921	23.38	3.55
		3	座高 (cm)	24	67.95	2.89	195	67.64	3.22	884	67.57	3.01	28	67.11	2.88	148	67.04	2.83	926	67.45	2.87
テ ス ト	1	握力 (kg)	25	10.08	2.91	179	11.15	2.94	863	11.27	2.73	27	10.67	2.83	143	10.72	2.63	880	10.38	2.63	
		2	上体起こし (回)	25	12.52	5.89	195	12.71	5.56	894	12.96	5.56	28	12.00	5.34	150	13.25	5.05	937	12.38	5.17
		3	長座体前屈 (cm)	25	27.84	9.20	196	27.77	8.32	897	27.02	6.72	28	28.18	5.81	151	29.68	7.34	937	29.65	6.98
		4	反復横とび (点)	24	29.88	6.73	192	29.19	5.36	892	30.17	5.46	28	29.18	5.18	148	28.72	4.79	931	28.87	4.94
		5	20m シャトルラン (折り返し数)	25	22.20	12.79	195	22.83	12.12	893	24.55	12.26	28	17.79	8.21	148	20.58	9.34	929	19.65	8.26
		6	50m 走 (秒)	25	10.93	1.18	194	10.70	0.85	879	10.78	0.92	26	10.90	0.79	151	10.88	0.76	915	11.03	0.86
		7	立ち幅とび (cm)	25	122.96	21.16	194	126.56	17.44	892	125.72	18.56	27	112.56	16.43	151	115.95	16.92	934	116.51	16.93
		8	ソフトボール投げ (m)	25	13.80	5.70	196	12.83	4.74	892	12.88	4.56	28	7.64	2.63	147	7.83	2.58	933	7.80	2.57
		9	合計 点	24	35.08	8.43	173	36.16	6.85	833	36.64	6.52	24	36.79	4.95	136	36.79	6.31	842	36.52	6.58

表-10-3

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		8歳 (男子)									8歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	64	129.13	5.19	270	128.44	5.27	778	128.54	5.26	37	126.80	5.34	236	127.75	5.75	841	127.65	5.44
	2 体 重 (kg)	64	28.44	5.70	267	26.94	4.66	767	27.20	4.74	36	26.31	4.41	228	26.16	3.94	831	26.32	4.31
	3 座 高 (cm)	64	71.02	2.90	270	70.32	3.03	776	70.52	3.01	37	69.60	2.89	233	70.29	3.14	840	70.00	2.97
テ ス ト	1 握 力 (kg)	60	13.40	3.13	252	13.44	2.59	744	13.00	2.87	38	11.87	2.71	228	12.48	2.85	796	12.21	2.66
	2 上 体 起 こ し (回)	63	13.65	5.85	272	15.12	5.99	783	15.25	5.43	38	13.58	6.66	236	13.86	5.32	842	14.27	5.01
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	64	29.63	8.11	272	29.16	6.66	783	29.27	7.30	38	31.34	6.39	237	31.63	7.48	844	31.61	7.02
	4 反 復 横 と び (点)	64	34.47	6.58	271	34.32	6.89	776	34.43	6.46	38	31.13	6.72	233	32.85	6.27	836	32.23	5.86
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	64	35.17	16.81	270	34.02	16.96	779	32.85	15.22	38	22.18	12.08	237	27.00	12.91	838	26.51	12.05
	6 50m 走 (秒)	61	10.16	0.77	270	10.16	0.81	774	10.14	0.82	37	10.58	0.91	235	10.44	0.86	833	10.43	0.78
	7 立 ち 幅 と び (cm)	63	135.63	17.57	270	139.14	17.57	779	138.75	18.35	38	120.53	19.71	236	129.61	18.86	831	127.97	17.70
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	64	17.50	6.63	271	18.11	6.12	782	17.17	5.84	37	9.11	2.48	236	9.59	3.01	834	9.95	3.02
	9 合 計 点	56	43.82	7.45	245	44.08	7.38	724	43.54	6.95	36	40.47	6.60	220	43.25	7.86	762	43.11	6.92

表-10-4

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		9歳 (男子)									9歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	74	132.84	5.80	389	133.86	4.96	658	133.70	5.49	61	132.72	5.67	344	134.22	5.99	713	134.02	5.91
	2 体 重 (kg)	72	29.88	5.19	385	30.99	5.59	651	30.53	5.31	60	29.92	5.83	339	30.50	5.03	704	29.98	5.03
	3 座 高 (cm)	74	72.46	3.34	386	72.77	2.75	657	72.86	3.04	61	72.25	3.08	339	73.14	3.17	712	73.04	3.30
テ ス ト	1 握 力 (kg)	68	14.15	3.06	366	15.10	3.15	607	15.08	3.30	57	13.93	3.24	313	14.33	3.04	670	13.97	3.06
	2 上 体 起 こ し (回)	74	16.28	5.68	388	16.45	5.54	660	17.47	5.52	61	14.46	4.93	345	15.78	5.30	718	15.75	5.23
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	74	29.41	6.86	389	31.46	7.16	661	30.88	6.90	61	31.90	6.40	345	34.32	7.06	718	33.87	7.05
	4 反 復 横 と び (点)	73	37.79	6.32	389	37.52	7.09	653	38.34	6.97	61	34.95	5.63	340	36.15	6.50	711	35.79	6.26
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	74	39.78	19.79	388	39.96	18.23	661	43.57	17.90	61	31.79	14.88	339	35.00	14.39	717	32.76	13.50
	6 50m 走 (秒)	74	9.92	0.89	389	9.70	0.90	657	9.66	0.90	58	10.06	0.81	342	9.90	0.79	714	9.94	0.77
	7 立 ち 幅 と び (cm)	73	143.16	18.38	386	145.73	18.98	658	146.86	18.82	61	134.26	18.58	344	138.11	19.71	714	137.63	18.34
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	74	21.49	6.20	389	20.94	7.02	659	22.07	7.14	61	12.93	3.79	338	12.67	3.82	709	12.27	3.79
	9 合 計 点	66	47.14	7.26	358	48.52	8.05	594	49.68	7.93	54	47.69	6.50	293	49.43	8.05	649	48.94	7.81

表-10-5

年 齢 別 ・ 男 女 別		10歳 (男子)									10歳 (女子)								
項目	区 分	6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	69	138.55	6.87	469	139.11	6.38	576	138.75	6.13	47	141.28	6.81	435	141.41	6.65	633	140.75	6.52
	2 体 重 (kg)	66	34.78	7.86	458	34.60	7.08	569	33.57	6.50	46	35.41	6.87	430	35.38	7.06	630	34.16	6.59
	3 座 高 (cm)	69	75.10	3.90	467	75.14	3.57	578	74.81	3.28	47	76.96	3.77	436	76.54	3.93	630	76.24	3.70
テ ス ト	1 握 力 (kg)	66	17.65	3.64	442	17.69	3.76	557	17.25	3.87	45	17.62	4.09	413	16.98	3.82	603	16.90	3.76
	2 上 体 起 こ し (回)	70	18.97	7.68	471	19.78	6.29	579	19.06	5.53	48	16.50	6.74	437	17.57	5.24	632	17.59	5.46
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	70	32.26	6.44	472	33.59	8.97	579	33.02	8.92	48	35.38	8.29	438	36.70	8.94	636	36.61	8.53
	4 反 復 横 と び (点)	69	40.58	7.31	467	41.52	6.87	573	41.94	7.05	46	36.80	7.32	432	39.17	6.35	631	39.79	6.23
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	69	48.07	22.06	472	48.84	19.44	578	50.03	20.38	47	32.00	13.27	434	38.82	15.73	630	40.03	15.42
	6 50m 走 (秒)	67	9.45	0.85	467	9.34	0.82	569	9.30	0.75	47	9.77	0.77	435	9.53	0.72	627	9.52	0.70
	7 立 ち 幅 と び (cm)	70	151.44	21.15	469	156.91	19.48	578	154.78	19.27	47	142.72	21.83	436	145.70	19.11	630	146.87	19.93
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	68	25.24	8.20	470	26.17	7.79	578	25.21	7.76	48	14.15	4.76	435	15.16	4.89	629	15.04	4.99
	9 合 計 点	62	54.13	7.82	427	55.45	8.20	542	54.91	8.53	41	52.71	8.23	396	55.31	7.74	573	55.70	8.20

表-10-6

年 齢 別 ・ 男 女 別		11歳 (男子)									11歳 (女子)								
項目	区 分	6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	68	148.64	7.77	525	145.76	6.95	527	144.99	7.31	44	148.79	6.34	619	147.96	6.63	458	146.47	6.89
	2 体 重 (kg)	67	41.58	7.92	519	39.07	7.85	527	37.89	8.08	44	42.64	8.00	610	40.00	7.29	458	38.70	7.77
	3 座 高 (cm)	68	79.13	4.14	523	78.12	3.82	520	77.72	3.82	43	80.70	3.51	613	79.89	3.79	454	79.09	4.04
テ ス ト	1 握 力 (kg)	62	21.19	5.07	486	20.49	4.52	485	20.02	4.29	36	19.89	4.46	581	19.79	4.13	429	19.20	4.23
	2 上 体 起 こ し (回)	68	20.24	5.84	526	20.77	5.08	529	21.36	5.44	44	18.30	5.51	617	18.41	4.96	456	18.14	4.96
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	68	34.38	10.87	526	35.27	7.69	529	34.90	7.99	44	40.32	7.99	620	38.74	8.03	458	38.40	8.43
	4 反 復 横 と び (点)	67	43.63	6.80	518	44.64	6.60	527	45.23	6.61	43	39.79	5.33	618	41.47	6.18	452	41.06	6.12
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	68	54.29	19.93	524	57.78	21.44	528	61.49	21.45	43	41.21	15.44	614	45.35	16.83	457	45.27	16.81
	6 50m 走 (秒)	66	8.88	0.82	519	8.90	0.78	524	8.88	0.78	43	9.48	0.68	617	9.17	0.69	455	9.25	0.67
	7 立 ち 幅 と び (cm)	67	165.39	22.35	520	166.74	22.04	524	167.95	20.93	43	149.72	18.73	614	155.20	20.16	454	154.96	19.60
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	68	31.09	9.09	524	30.07	9.05	528	30.22	9.15	44	15.84	5.07	617	17.25	5.73	455	17.17	5.67
	9 合 計 点	60	60.00	8.27	466	60.85	8.55	476	61.33	8.58	34	57.85	7.71	559	60.51	7.90	416	59.79	8.10

表-10-7

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		12歳 (男子)									12歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身長 (cm)	103	153.15	7.69	890	153.49	7.88	393	152.82	7.35	131	151.72	5.61	942	152.81	5.66	310	151.33	6.12
	2 体重 (kg)	101	44.74	8.73	877	44.69	8.91	392	44.11	8.63	130	44.20	7.47	918	44.16	7.35	307	43.11	8.33
	3 座高 (cm)	103	81.10	4.95	871	81.64	4.59	389	80.90	4.55	127	81.48	3.80	925	82.28	3.96	307	81.53	4.01
テ ス ト	1 握力 (kg)	102	24.31	5.98	851	25.32	6.27	378	24.57	6.10	127	21.65	4.45	912	22.36	4.63	290	21.43	4.85
	2 上体起こし (回)	105	22.58	5.73	892	23.60	5.31	396	23.45	5.64	131	19.01	4.76	944	19.59	5.07	315	19.31	5.70
	3 長座体前屈 (cm)	105	38.39	8.48	892	39.31	8.99	396	38.20	8.65	131	41.13	9.06	944	41.57	8.29	315	40.93	8.82
	4 反復横とび (点)	105	46.20	6.87	889	48.22	6.17	389	47.67	6.18	127	42.80	5.50	933	43.44	5.41	309	43.10	6.04
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	59	62.49	23.31	458	68.89	21.59	231	66.61	23.80	62	50.82	16.59	497	51.29	17.39	185	52.37	18.69
	* 持久走 (秒)	50	427.12	48.73	495	421.84	56.92	185	426.01	61.31	80	295.05	40.06	509	296.25	34.52	151	300.57	34.46
	6 50m 走 (秒)	105	8.62	0.81	884	8.47	0.74	391	8.56	0.77	129	9.10	0.76	940	8.99	0.74	311	9.02	0.74
	7 立ち幅とび (cm)	101	178.66	23.38	880	184.03	23.86	391	182.54	23.26	128	160.54	22.39	927	164.93	20.69	308	163.87	21.79
	8 ハンドボール投げ (m)	105	18.70	4.52	890	19.46	4.58	393	19.28	4.71	128	12.53	3.90	938	12.94	3.48	315	12.76	3.83
9 合計点	97	31.88	8.78	808	34.67	8.25	358	33.68	8.19	115	42.98	9.75	863	44.17	9.38	273	43.41	9.99	

(注) 20mシャトルランと持久走は選択実施

表-10-8

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		13歳 (男子)									13歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身長 (cm)	140	160.50	7.80	941	160.60	7.45	311	160.12	7.68	179	154.95	5.01	1049	155.14	5.34	170	154.86	5.26
	2 体重 (kg)	137	49.56	9.13	929	49.60	9.12	311	49.36	9.93	179	47.36	6.82	1040	47.04	6.88	167	46.26	6.67
	3 座高 (cm)	137	84.35	5.03	934	84.92	4.68	310	84.62	5.05	179	83.12	3.38	1043	83.50	3.43	168	83.69	3.82
テ ス ト	1 握力 (kg)	136	30.69	7.46	901	31.19	7.16	303	30.48	7.60	175	24.19	4.61	1012	24.27	4.80	156	24.28	4.58
	2 上体起こし (回)	140	26.93	5.89	944	26.95	5.71	315	26.90	6.31	182	21.88	5.36	1053	21.92	5.22	171	20.88	5.83
	3 長座体前屈 (cm)	139	42.73	10.27	945	43.46	9.71	315	43.84	9.91	182	44.34	9.21	1053	43.68	8.80	171	43.67	8.98
	4 反復横とび (点)	138	50.70	6.60	942	51.58	6.36	309	51.91	7.21	179	45.61	5.76	1049	45.31	5.74	170	44.11	6.35
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	85	78.21	24.21	507	84.39	23.28	173	84.65	24.04	95	54.54	20.79	574	58.24	20.29	86	57.99	21.39
	* 持久走 (秒)	64	403.25	57.98	493	381.47	50.85	164	381.62	51.24	96	289.25	39.39	544	282.27	37.28	94	285.46	37.41
	6 50m 走 (秒)	137	8.01	0.69	936	7.93	0.64	310	7.96	0.69	180	8.78	0.71	1042	8.73	0.66	171	8.87	0.77
	7 立ち幅とび (cm)	135	201.01	24.09	932	200.79	23.15	308	199.21	25.13	178	170.20	21.92	1031	171.15	21.50	167	168.57	22.08
	8 ハンドボール投げ (m)	139	21.77	4.97	944	22.30	5.04	311	21.72	5.39	181	14.34	4.00	1047	14.14	3.86	169	13.72	4.13
9 合計点	124	41.90	9.06	872	43.07	9.32	282	42.98	10.23	164	49.45	10.11	971	49.59	9.89	147	48.28	10.92	

(注) 表-10-7の(注)に同じ

表-10-9

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項 目 区 分		14歳 (男子)									14歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	197	166.84	5.82	994	165.41	6.37	203	165.83	7.01	266	157.13	4.89	989	156.91	5.15	135	156.92	4.72
	2 体 重 (kg)	195	57.33	9.46	988	54.28	8.85	202	54.71	9.59	264	50.88	7.35	978	49.96	7.21	134	49.56	5.80
	3 座 高 (cm)	194	88.44	3.98	982	87.65	4.15	198	87.82	4.40	267	84.23	3.35	984	84.59	3.30	134	84.27	3.41
テ ス ト	1 握 力 (kg)	192	37.18	7.49	971	36.17	7.37	194	37.16	7.74	251	25.92	4.70	961	25.68	4.50	125	25.74	4.18
	2 上 体 起 こ し (回)	197	28.91	5.98	999	28.88	5.76	203	29.59	5.80	267	22.46	5.30	994	22.19	5.43	134	22.19	6.15
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	198	46.33	10.87	1001	46.66	9.94	203	47.24	10.27	267	45.97	10.37	995	45.61	9.27	135	45.88	9.66
	4 反 復 横 と び (点)	193	52.34	6.85	991	54.25	7.03	202	54.63	6.47	264	45.67	6.00	986	45.55	6.16	135	44.91	6.19
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	106	88.91	22.35	539	91.57	24.54	110	88.27	23.07	139	55.56	18.61	541	57.72	20.33	81	55.46	19.29
	* 持 久 走 (秒)	102	381.34	54.06	528	372.13	48.70	107	371.87	45.38	149	300.22	42.91	513	292.21	40.03	64	286.67	42.22
	6 50m 走 (秒)	194	7.57	0.59	992	7.55	0.60	201	7.55	0.60	263	8.75	0.71	988	8.75	0.73	135	8.77	0.77
	7 立 ち 幅 と び (cm)	194	213.15	23.02	985	213.28	23.79	201	212.84	23.48	263	173.16	21.33	984	171.72	21.79	132	168.05	23.05
	8 ハ ン ド ボ ー ル 投 げ (m)	197	24.08	5.41	995	24.50	5.44	203	25.23	5.24	266	14.95	4.63	993	14.92	4.22	134	15.07	4.33
9 合 計 点	178	48.95	9.15	931	49.45	9.76	189	49.97	9.85	241	51.35	10.13	929	50.90	10.60	119	50.60	11.19	

(注) 20mシャトルランと持久走は選択実施

表-10-10

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項 目 区 分		15歳 (男子)									15歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	350	168.69	6.07	937	168.55	5.73	123	167.45	5.95	431	157.34	5.10	890	157.40	5.20	94	157.24	6.19
	2 体 重 (kg)	348	58.88	8.06	917	59.03	9.21	121	58.48	9.42	429	50.99	6.76	875	51.14	6.53	91	52.50	8.01
	3 座 高 (cm)	342	89.48	3.65	917	89.70	3.85	119	89.32	3.81	425	84.62	3.21	857	85.02	3.24	90	85.03	3.60
テ ス ト	1 握 力 (kg)	341	39.64	6.81	910	39.53	6.95	115	38.51	6.91	419	25.94	4.65	857	25.67	4.57	91	25.45	4.58
	2 上 体 起 こ し (回)	352	29.18	5.72	939	28.95	6.37	123	27.15	6.16	433	21.36	5.64	894	20.65	5.52	95	19.83	6.50
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	353	47.77	10.73	940	48.12	10.67	123	46.95	10.73	434	46.50	9.97	895	45.54	9.53	95	45.49	11.35
	4 反 復 横 と び (点)	350	53.02	7.28	931	53.31	7.56	122	49.70	8.53	428	44.31	6.17	882	43.83	6.24	93	41.05	8.70
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	183	82.26	27.58	469	80.09	25.96	73	69.53	27.40	215	47.44	17.51	435	47.11	18.86	62	39.39	18.88
	* 持 久 走 (秒)	190	391.61	59.90	509	387.50	53.66	55	398.45	56.52	232	304.16	42.67	502	308.60	41.53	33	329.76	50.14
	6 50m 走 (秒)	350	7.59	0.67	933	7.58	0.63	122	7.74	0.77	432	8.98	0.80	886	9.03	0.88	92	9.23	0.82
	7 立 ち 幅 と び (cm)	350	218.41	24.21	916	218.74	24.00	119	212.39	25.24	422	169.17	22.05	868	168.04	22.27	95	160.79	22.29
	8 ハ ン ド ボ ー ル 投 げ (m)	353	25.24	5.82	937	25.33	5.76	123	24.51	5.75	433	14.50	3.98	888	14.39	3.95	95	14.33	4.19
9 合 計 点	329	49.69	9.91	861	50.01	10.04	106	46.63	10.64	396	48.34	11.02	811	47.29	10.39	84	44.20	11.65	

(注) 表-10-9の(注)に同じ

表-10-11

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		16歳 (男子)									16歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	326	169.53	5.38	993	170.19	5.59	96	171.22	5.88	419	157.60	5.14	918	157.39	5.09	71	157.01	4.50
	2 体 重 (kg)	324	60.14	8.36	980	60.89	8.71	92	62.57	10.28	417	52.61	6.62	906	52.02	6.99	69	53.15	8.36
	3 座 高 (cm)	321	90.33	3.31	987	90.66	3.58	93	91.51	4.03	415	84.89	3.11	900	85.03	3.16	70	85.43	2.72
テ ス ト	1 握 力 (kg)	316	42.28	6.25	962	42.26	6.64	90	42.62	5.81	408	27.00	4.61	896	26.30	4.69	64	25.38	4.53
	2 上 体 起 こ し (回)	326	30.70	6.99	1000	30.77	6.56	96	28.47	7.76	420	22.55	6.73	929	21.53	6.45	71	19.15	6.68
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	326	50.54	10.98	1000	49.85	10.41	96	49.65	10.84	421	47.13	10.59	929	46.03	10.16	72	46.29	9.13
	4 反 復 横 と び (点)	321	54.23	7.67	990	54.68	7.25	92	52.34	8.40	416	44.85	6.42	920	43.70	6.69	69	41.22	8.09
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	171	85.98	27.89	502	89.08	28.07	50	70.88	29.11	229	52.24	20.79	455	48.02	21.53	41	37.44	21.14
	* 持 久 走 (秒)	164	382.03	57.86	548	380.69	58.06	47	398.02	64.85	208	311.91	57.87	506	309.71	45.66	32	331.69	70.85
	6 50m 走 (秒)	320	7.39	0.56	982	7.40	0.59	94	7.61	0.66	416	9.04	1.07	922	9.13	1.04	69	9.67	1.36
	7 立 ち 幅 と び (cm)	321	227.64	23.56	972	225.68	22.36	94	219.76	22.87	411	169.54	23.60	913	167.40	24.54	72	160.32	25.66
	8 ハンドボール投げ (m)	326	26.21	5.94	993	26.54	5.62	96	25.77	5.24	419	14.85	3.98	925	14.58	4.03	72	13.81	3.98
9 合 計 点	297	53.40	10.49	901	53.90	9.97	83	50.17	10.13	383	50.02	11.69	856	47.70	11.81	58	43.33	11.31	

(注) 20mシャトルランと持久走は選択実施

表-10-12

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		17歳 (男子)									17歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	388	170.26	5.66	913	170.91	5.61	96	168.89	6.56	474	158.85	5.53	859	157.90	5.13	78	156.72	5.51
	2 体 重 (kg)	384	61.72	8.04	905	62.62	8.72	92	61.34	10.14	462	52.76	6.84	834	52.52	6.75	76	53.31	8.25
	3 座 高 (cm)	385	90.75	3.44	903	91.33	3.37	95	90.39	3.60	452	85.30	3.06	842	85.17	2.93	77	84.99	3.38
テ ス ト	1 握 力 (kg)	374	43.50	6.92	900	43.48	6.97	90	43.11	8.19	453	27.70	4.83	833	27.15	4.62	76	26.67	4.81
	2 上 体 起 こ し (回)	392	31.60	6.83	924	31.57	6.59	97	28.31	7.39	472	22.74	6.69	865	21.41	6.64	78	21.15	7.02
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	393	51.66	11.10	925	51.93	10.40	97	47.37	12.33	474	49.09	11.16	866	47.00	10.16	78	46.24	10.85
	4 反 復 横 と び (点)	387	55.99	7.18	916	56.06	7.70	95	52.43	8.59	467	45.38	6.87	858	44.33	7.04	77	42.96	8.44
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	205	91.07	26.84	449	90.39	28.77	54	79.93	30.44	239	52.61	20.71	407	48.80	22.91	56	43.68	24.07
	* 持 久 走 (秒)	199	368.97	57.31	525	369.69	54.99	46	414.09	66.29	249	308.85	49.52	497	313.80	50.17	28	299.18	51.34
	6 50m 走 (秒)	385	7.26	0.56	920	7.26	0.60	96	7.56	0.73	471	9.06	0.91	858	9.17	1.09	77	9.45	1.30
	7 立 ち 幅 と び (cm)	383	229.58	22.21	906	230.63	22.93	93	219.92	26.35	468	172.81	24.76	853	169.34	24.28	76	167.22	24.77
	8 ハンドボール投げ (m)	387	27.02	5.73	923	27.61	5.63	97	25.28	6.05	473	15.15	4.39	860	14.97	4.22	78	14.49	4.33
9 合 計 点	346	56.30	10.00	856	56.82	10.27	82	50.84	11.89	428	51.13	12.50	799	48.88	12.42	72	46.64	12.63	

(注) 表-10-11の (注) に同じ

表-10-13

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		18歳 (男子)									18歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身長 (cm)	345	170.97	5.55	656	171.31	5.74	56	170.55	7.49	377	158.32	5.34	627	158.39	5.07	44	158.19	6.46
	2 体重 (kg)	343	62.46	8.22	645	62.73	8.81	55	62.62	10.72	361	51.68	6.23	594	51.54	6.43	42	50.93	6.76
	3 座高 (cm)	312	90.59	3.72	584	91.40	3.49	52	91.56	3.53	333	85.06	3.21	559	85.04	3.37	39	85.86	3.21
テ ス ト	1 握力 (kg)	348	44.26	7.29	657	43.95	7.09	56	42.55	6.97	378	27.61	5.19	630	27.02	4.81	43	26.53	5.29
	2 上体起こし (回)	348	30.57	6.02	660	29.28	6.21	56	28.30	6.19	377	22.58	5.59	632	20.81	5.51	43	19.91	5.56
	3 長座体前屈 (cm)	348	51.26	10.88	661	49.34	10.74	56	46.91	12.35	380	47.55	10.37	632	46.38	9.75	44	43.36	13.27
	4 反復横とび (点)	347	55.67	6.97	656	54.27	7.68	56	52.32	9.18	377	46.24	6.30	627	44.95	6.56	43	41.35	6.90
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	262	82.84	22.26	479	81.20	24.74	40	68.35	29.69	288	47.21	16.92	453	42.84	15.94	32	39.06	15.06
	* 持久走 (秒)	83	401.53	54.55	168	387.48	48.72	16	407.75	77.89	100	312.51	48.50	179	321.32	45.93	11	343.82	64.28
	6 50m 走 (秒)	343	7.35	0.58	648	7.47	0.63	55	7.59	0.83	374	9.18	0.93	629	9.32	0.92	42	9.42	1.12
	7 立ち幅とび (cm)	342	233.00	23.55	651	229.63	23.65	55	224.49	29.52	377	172.55	21.09	626	168.87	22.05	44	159.41	23.71
	8 ハンドボール投げ (m)	348	26.36	5.90	658	26.38	6.11	56	25.27	5.48	376	14.52	3.76	628	13.90	3.57	43	13.58	3.56
9 合計 点	331	54.95	9.82	620	53.16	10.05	54	50.54	11.39	358	50.20	10.64	605	47.16	10.10	41	44.05	9.35	

(注) 20mシャトルランと持久走は選択実施

表-10-14

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		19歳 (男子)									19歳 (女子)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身長 (cm)	312	171.84	5.62	529	171.63	5.37	22	172.27	6.65	323	158.24	5.35	482	157.99	5.44	17	159.96	4.15
	2 体重 (kg)	308	63.61	8.55	519	63.08	8.33	22	63.10	6.93	314	52.48	6.97	464	51.68	7.10	15	53.86	7.89
	3 座高 (cm)	272	90.84	3.60	450	91.47	3.50	19	92.21	3.09	288	84.99	3.09	424	85.04	3.34	15	85.77	2.26
テ ス ト	1 握力 (kg)	315	45.13	6.52	536	44.29	6.41	23	45.83	5.77	326	27.84	4.60	483	27.65	4.61	17	27.76	6.22
	2 上体起こし (回)	316	30.20	5.96	538	29.76	5.51	23	28.52	5.53	327	21.73	5.65	486	20.97	5.42	17	20.00	7.42
	3 長座体前屈 (cm)	316	49.79	9.85	538	49.18	9.97	23	47.61	9.09	327	48.07	8.72	486	45.98	10.18	17	44.94	12.50
	4 反復横とび (点)	315	55.53	6.62	534	55.66	6.65	23	54.65	5.87	325	47.00	5.68	480	46.18	5.33	16	48.56	3.81
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	234	80.28	21.72	394	82.97	23.09	14	80.36	25.84	243	46.36	16.29	354	43.47	14.67	10	44.00	20.02
	* 持久走 (秒)	82	401.49	56.77	139	389.32	50.87	7	420.57	28.75	91	303.69	34.59	139	311.01	36.56	7	303.57	38.63
	6 50m 走 (秒)	311	7.39	0.50	530	7.43	0.50	23	7.72	0.49	325	9.18	0.89	482	9.18	0.74	16	9.28	0.77
	7 立ち幅とび (cm)	313	233.89	21.29	534	230.20	20.76	22	227.77	25.60	321	172.90	19.27	482	171.50	19.33	16	171.31	22.87
	8 ハンドボール投げ (m)	316	26.90	5.04	537	26.99	5.40	23	25.22	4.45	324	14.86	3.60	483	14.65	3.72	17	15.41	3.81
9 合計 点	307	54.67	8.51	518	54.06	8.57	20	51.05	8.64	314	50.50	9.58	465	49.05	9.31	16	50.38	10.99	

(注) 表-10-13の(注)と同じ

表-10-15

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		20~24歳 (男性)									20~24歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	429	172.23	5.30	1188	171.87	5.44	80	172.72	5.29	360	158.84	5.28	1119	158.64	5.34	66	158.62	5.16
	2 体 重 (kg)	422	66.96	9.20	1184	65.11	8.55	79	65.50	9.56	336	50.45	5.39	1048	50.12	5.63	59	49.22	5.02
テ ス ト	1 握 力 (kg)	434	48.40	6.49	1195	48.26	7.09	80	46.63	7.07	368	28.92	4.73	1130	28.92	4.65	68	28.63	5.02
	2 上 体 起 こ し (回)	432	27.33	5.29	1196	27.06	5.52	77	25.38	5.91	372	19.46	5.76	1141	18.96	5.52	71	19.56	5.96
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	434	44.09	10.37	1202	44.54	10.20	81	44.09	10.42	374	44.88	9.56	1145	44.81	9.37	71	42.68	10.16
	4 反 復 横 と び (点)	433	51.65	7.90	1199	51.54	7.47	78	49.51	8.88	367	43.64	5.60	1131	43.37	5.87	70	43.27	5.62
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	312	65.69	22.27	815	67.17	23.74	48	58.21	21.54	249	36.92	14.77	758	36.25	13.85	45	35.58	13.84
	* 急 歩 (秒)	114	688.29	100.36	377	677.98	88.15	29	692.28	108.05	119	534.62	62.60	382	527.35	63.38	25	538.16	61.65
	6 立 ち 幅 と び (cm)	425	229.43	23.03	1186	229.25	23.94	80	219.61	28.95	367	169.40	21.34	1128	167.58	21.42	71	165.30	21.41
7 合 計 点	408	41.22	6.75	1149	41.14	7.03	73	39.04	7.41	342	39.20	7.30	1058	38.77	7.46	64	37.98	8.50	

(注) 20mシャトルランと急歩は選択実施

表-10-16

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間 項目 区 分		25~29歳 (男性)									25~29歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	431	171.98	5.66	1316	171.73	5.58	56	173.53	5.99	372	158.48	5.44	1228	158.93	5.25	66	159.00	5.45
	2 体 重 (kg)	425	67.25	9.63	1301	67.31	9.36	57	66.90	9.32	342	50.41	5.95	1161	50.55	5.64	66	52.16	6.47
テ ス ト	1 握 力 (kg)	432	48.36	7.26	1324	48.44	7.10	59	48.41	8.68	378	29.40	5.07	1233	29.24	4.68	68	28.46	4.36
	2 上 体 起 こ し (回)	438	26.03	5.31	1326	25.83	5.55	57	25.63	5.40	382	17.85	5.18	1242	17.71	5.01	68	17.29	5.54
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	439	43.60	10.53	1331	43.52	10.35	59	42.07	12.57	382	45.27	9.72	1246	44.10	9.64	68	45.49	10.18
	4 反 復 横 と び (点)	428	50.97	6.97	1317	50.30	6.61	58	50.16	7.58	379	43.06	6.21	1241	42.77	6.03	68	42.49	5.33
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	314	60.45	21.44	886	59.68	21.56	43	58.14	21.86	251	34.30	14.09	826	33.70	13.04	42	30.74	11.22
	* 急 歩 (秒)	117	697.43	105.31	431	695.83	87.85	15	697.40	84.11	124	530.51	49.83	394	528.79	54.25	31	527.65	51.85
	6 立 ち 幅 と び (cm)	426	226.42	22.82	1308	225.14	22.77	58	225.33	26.71	371	166.61	22.18	1221	166.94	21.27	66	161.61	18.54
7 合 計 点	397	40.21	6.69	1247	39.53	6.90	53	38.58	6.93	351	38.47	7.69	1150	37.96	7.27	65	36.77	6.54	

(注) 表-10-15の(注)に同じ



表-10-17

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		30~34歳 (男性)									30~34歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	457	171.62	5.31	1298	172.00	5.51	58	171.38	5.96	420	158.81	5.29	1290	158.74	5.19	94	158.87	5.08
	2 体 重 (kg)	450	69.07	9.79	1290	69.13	9.29	58	67.56	9.01	399	51.48	5.82	1228	51.31	5.89	90	51.70	7.00
テ ス ト	1 握 力 (kg)	462	49.41	7.06	1306	49.08	7.00	58	47.88	7.47	422	29.88	4.83	1296	29.72	4.68	93	28.98	4.51
	2 上 体 起 こ し (回)	464	25.09	5.27	1311	24.76	5.06	59	23.85	5.69	423	17.23	4.81	1309	17.19	5.18	94	16.07	5.46
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	466	43.90	10.31	1315	43.46	9.29	59	43.27	10.28	425	45.19	9.00	1314	44.19	9.20	94	43.52	9.78
	4 反 復 横 と び (点)	460	49.73	5.95	1292	49.03	6.49	59	47.02	6.24	421	42.89	5.84	1301	42.61	6.13	95	41.82	6.12
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	336	54.02	19.43	873	55.20	21.00	36	51.44	17.87	312	31.07	11.91	867	30.70	11.98	58	29.14	12.31
	* 急 歩 (秒)	121	702.95	88.78	428	713.19	81.52	22	706.09	112.64	103	533.24	62.39	432	526.04	53.30	35	533.11	62.45
	6 立 ち 幅 と び (cm)	458	222.17	22.01	1285	219.85	21.58	55	211.49	26.03	418	165.92	19.91	1291	164.87	20.25	94	163.49	20.83
7 合 計 点	435	38.98	6.54	1225	38.36	6.58	53	36.62	7.46	393	37.97	6.74	1224	37.41	6.93	87	36.30	7.45	

(注) 20mシャトルランと急歩は選択実施

表-10-18

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		35~39歳 (男性)									35~39歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	420	171.43	5.32	1329	171.65	5.43	65	171.44	5.17	458	158.47	5.33	1256	158.58	5.05	61	157.79	5.03
	2 体 重 (kg)	414	69.52	9.54	1316	69.83	9.35	65	68.76	9.83	433	52.02	5.97	1197	51.94	5.67	61	50.89	4.45
テ ス ト	1 握 力 (kg)	424	49.09	6.53	1330	49.34	6.55	66	48.30	6.76	461	29.87	4.66	1274	29.90	4.61	64	29.28	4.75
	2 上 体 起 こ し (回)	427	24.43	5.43	1338	23.59	5.43	66	22.74	5.78	464	16.76	5.05	1272	16.62	5.02	64	16.70	5.33
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	428	42.54	10.36	1339	42.52	9.66	66	42.53	10.35	464	44.13	9.19	1275	44.15	8.61	64	45.97	8.97
	4 反 復 横 と び (点)	421	48.46	6.28	1320	47.98	6.16	65	46.68	6.12	464	42.19	6.08	1271	42.09	6.66	64	40.81	8.72
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	298	50.05	19.13	876	50.21	18.99	46	42.63	15.27	324	29.47	11.43	853	29.49	11.42	38	26.71	12.17
	* 急 歩 (秒)	115	711.20	84.98	449	713.29	82.11	21	718.71	108.06	141	526.37	67.81	433	533.88	72.86	26	557.42	75.78
	6 立 ち 幅 と び (cm)	420	215.25	19.91	1315	213.82	22.34	64	212.33	21.92	459	164.83	19.79	1260	161.98	19.95	64	158.94	20.53
7 合 計 点	394	37.55	6.59	1249	36.81	6.19	62	35.66	7.05	448	37.09	6.90	1237	36.79	6.98	64	35.84	7.59	

(注) 表-10-17の(注)と同じ

表-10-19

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		40~44歳 (男性)									40~44歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	389	170.93	5.19	1335	170.92	5.48	79	170.69	5.89	573	157.81	4.82	1206	158.08	4.88	52	158.64	5.51
	2 体 重 (kg)	392	68.80	8.66	1324	68.82	8.37	76	69.22	10.20	549	52.79	5.93	1172	52.78	5.78	50	53.71	5.85
テ ス ト	1 握 力 (kg)	391	48.21	6.69	1334	49.16	6.35	80	48.64	6.49	573	30.13	4.62	1211	30.22	4.48	52	29.96	4.50
	2 上 体 起 こ し (回)	394	23.32	5.33	1348	23.01	4.96	83	22.52	6.84	575	16.65	5.46	1212	16.67	4.62	52	15.79	4.11
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	391	43.71	10.34	1350	42.18	9.36	83	41.04	9.95	577	44.77	8.98	1216	44.06	9.02	52	42.54	8.68
	4 反 復 横 と び (点)	392	47.47	5.99	1339	47.42	6.11	79	45.91	5.44	568	42.19	5.42	1200	42.04	5.69	50	40.32	5.64
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	270	46.72	17.83	853	47.06	17.59	51	43.94	16.35	360	28.32	11.30	788	28.63	11.41	39	21.74	9.53
	* 急 歩 (秒)	116	720.79	84.28	458	718.52	84.37	33	708.42	80.54	210	533.88	53.20	411	538.38	54.88	16	549.31	33.20
	6 立 ち 幅 と び (cm)	385	211.26	20.99	1320	210.33	19.24	80	205.06	22.36	569	162.35	19.78	1205	160.12	19.71	50	153.10	20.41
7 合 計 点	364	36.13	6.27	1245	36.02	5.94	72	34.44	5.58	541	36.86	6.95	1151	36.49	6.72	48	33.90	5.62	

(注) 20mシャトルランと急歩は選択実施

表-10-20

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		45~49歳 (男性)									45~49歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	364	170.06	5.70	1332	170.27	5.38	74	169.37	5.44	576	157.11	4.88	1106	156.99	5.04	54	156.91	5.42
	2 体 重 (kg)	364	68.67	8.47	1323	68.86	8.88	74	66.88	9.53	558	53.60	6.43	1072	53.52	6.39	52	53.79	6.52
テ ス ト	1 握 力 (kg)	369	46.76	6.87	1347	48.14	6.54	74	46.99	7.04	589	29.81	4.48	1109	29.59	4.79	54	29.30	6.18
	2 上 体 起 こ し (回)	368	21.62	5.00	1347	21.62	5.39	75	20.21	4.68	590	15.78	5.41	1112	15.35	6.64	54	13.26	5.43
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	370	41.25	9.35	1351	42.30	9.99	75	42.92	10.68	597	43.99	8.71	1115	43.39	8.67	54	42.69	10.86
	4 反 復 横 と び (点)	363	46.11	6.24	1330	45.93	5.98	74	44.55	6.00	582	41.36	5.99	1099	40.54	6.00	54	37.93	6.82
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	243	42.58	16.78	852	41.24	16.18	46	38.72	16.65	395	25.34	10.02	683	24.80	10.09	33	20.79	9.58
	* 急 歩 (秒)	118	718.99	77.24	477	732.55	90.60	28	728.54	78.68	177	542.03	56.84	416	541.57	51.78	22	571.95	72.72
	6 立 ち 幅 と び (cm)	359	203.59	21.27	1332	205.34	21.34	74	202.42	21.33	580	155.30	20.77	1098	155.25	20.90	53	144.55	20.75
7 合 計 点	340	33.51	5.95	1254	34.09	6.27	70	33.01	6.18	529	35.23	6.88	1029	34.46	6.92	52	31.12	7.88	

(注) 表-10-19の(注)に同じ

表-10-21

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		50~54歳 (男性)									50~54歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	315	168.37	5.28	1354	168.64	5.48	98	169.21	5.88	526	155.74	4.64	1173	155.88	4.95	58	156.37	4.86
	2 体 重 (kg)	312	67.20	8.27	1343	67.25	8.21	97	67.29	8.64	512	53.73	6.10	1151	53.46	6.38	58	56.70	5.99
テ ス ト	1 握 力 (kg)	314	46.11	5.81	1357	46.78	6.19	97	46.90	6.76	537	28.48	4.70	1188	27.86	4.72	57	27.60	4.71
	2 上 体 起 こ し (回)	314	19.62	5.59	1364	20.10	5.28	97	19.91	5.16	533	13.11	5.82	1195	12.83	5.62	59	12.93	5.12
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	316	40.86	9.43	1367	40.69	9.56	97	39.14	9.36	537	43.56	9.16	1202	42.23	8.82	58	41.90	7.52
	4 反 復 横 と び (点)	315	42.56	6.75	1342	42.75	6.53	98	41.37	6.63	528	38.44	5.95	1181	37.93	5.74	57	37.25	5.81
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	199	36.16	15.93	846	35.25	15.03	61	32.41	15.52	337	21.51	9.21	694	20.57	8.67	43	18.98	6.99
	* 急 歩 (秒)	111	738.54	85.40	495	743.10	92.36	39	707.13	113.55	181	550.86	52.65	473	547.91	60.18	18	565.33	76.92
	6 立 ち 幅 と び (cm)	309	196.29	23.06	1337	196.63	22.65	97	192.22	22.94	525	146.54	21.06	1176	145.24	20.92	59	143.32	19.40
7 合 計 点	291	30.49	6.13	1255	31.05	6.25	92	30.07	6.90	484	31.54	6.81	1084	30.71	6.76	55	29.47	5.66	

(注) 20mシャトルランと急歩は選択実施

表-10-22

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		55~59歳 (男性)									55~59歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	276	167.34	5.48	1224	167.12	5.33	129	166.42	5.57	469	154.39	4.93	1226	154.99	4.76	82	155.11	5.22
	2 体 重 (kg)	273	66.37	8.07	1220	65.66	7.94	129	66.17	8.35	461	53.91	6.70	1206	53.76	5.94	80	53.86	6.65
テ ス ト	1 握 力 (kg)	273	44.86	6.01	1228	44.89	6.36	128	44.52	6.96	472	27.00	4.15	1231	26.83	4.40	84	26.77	5.02
	2 上 体 起 こ し (回)	273	18.10	5.08	1233	18.29	5.32	128	17.11	5.88	471	11.16	5.85	1231	10.65	5.86	82	9.37	5.61
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	275	39.68	8.57	1240	39.62	9.34	129	38.50	10.24	477	42.51	8.58	1246	42.09	8.83	85	42.72	9.97
	4 反 復 横 と び (点)	265	40.42	6.41	1217	40.04	6.64	126	38.28	6.52	466	35.32	6.57	1229	35.11	6.29	86	34.12	6.01
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	161	30.04	14.29	757	29.83	12.91	74	27.74	13.08	262	17.12	7.13	748	17.20	7.16	52	16.88	6.06
	* 急 歩 (秒)	96	770.50	103.79	455	758.65	96.67	54	765.59	91.63	183	550.60	55.50	457	564.18	63.49	27	563.70	69.12
	6 立 ち 幅 と び (cm)	269	186.49	23.61	1213	187.38	21.47	127	178.96	23.81	458	137.13	19.56	1208	136.40	20.43	82	133.60	18.50
7 合 計 点	238	28.00	6.04	1143	27.90	6.02	120	26.23	6.60	412	28.33	6.27	1122	27.70	6.39	75	27.17	6.27	

(注) 表-10-21の(注)と同じ

表-10-23

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		60~64歳 (男性)									60~64歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	286	164.49	5.44	1192	165.81	5.52	196	165.37	5.43	473	152.89	4.77	1175	153.35	4.95	127	153.01	5.47
	2 体 重 (kg)	287	63.45	7.50	1190	64.63	7.73	195	63.42	7.69	468	53.30	6.39	1166	53.19	6.34	127	52.94	6.14
テ ス ト	1 握 力 (kg)	287	41.09	5.69	1192	42.55	6.23	197	41.84	6.20	481	25.58	4.23	1182	25.73	3.94	130	25.54	4.69
	2 上 体 起 こ し (回)	286	16.34	6.22	1204	16.47	5.42	194	14.94	5.77	469	8.94	5.86	1168	9.33	5.70	127	9.05	5.30
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	290	38.66	10.22	1209	38.60	9.49	199	38.40	9.07	486	40.87	8.04	1195	41.50	8.16	133	40.79	10.26
	4 反 復 横 と び (点)	282	36.82	7.01	1194	37.72	6.74	193	36.28	6.89	470	33.03	6.07	1156	32.48	6.10	128	31.17	5.49
	5 20m シ ャ ッ ト ル ラ ン (折り返し数)	171	26.47	11.85	719	26.89	12.52	120	25.42	11.61	286	14.42	6.32	673	14.72	6.26	74	12.86	5.44
	* 急 歩 (秒)	99	782.35	97.41	459	787.97	93.44	76	773.72	100.69	177	581.47	70.81	470	585.76	66.66	53	600.96	88.32
	6 立 ち 幅 と び (cm)	281	173.08	20.96	1166	177.37	21.91	192	174.10	23.09	469	126.91	20.53	1163	127.49	20.95	129	122.20	21.40
7 合 計 点	251	23.99	6.26	1102	24.87	6.02	175	23.72	6.07	430	24.74	6.00	1074	24.81	5.96	118	23.61	6.32	

(注) 20mシャトルランと急歩は選択実施

表-10-24

年 齢 別 ・ 男 女 別 睡 眠 時 間		65~69歳 (男性)									65~69歳 (女性)								
		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	161	163.77	5.30	618	164.16	5.58	133	163.16	5.38	250	151.77	4.80	548	152.12	5.05	87	151.40	5.86
	2 体 重 (kg)	160	62.75	8.05	617	62.84	7.11	133	63.39	7.60	250	52.84	6.67	544	52.76	6.77	85	52.29	5.92
テ ス ト	1 握 力 (kg)	162	39.17	6.42	623	39.11	5.91	134	38.13	5.34	258	24.55	4.20	558	24.46	4.57	87	24.20	4.13
	2 上 体 起 こ し (回)	162	13.23	6.34	616	13.49	5.52	133	11.74	5.76	253	7.14	6.04	549	7.20	5.38	86	6.70	5.29
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	161	38.01	10.04	624	36.96	10.95	134	35.31	10.59	258	40.12	9.48	559	40.91	8.41	87	40.13	8.23
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	161	81.68	40.97	621	77.99	42.16	134	73.60	41.28	252	70.27	43.59	557	77.18	42.56	87	65.31	44.20
	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	159	6.30	1.34	612	6.20	1.30	133	6.40	1.32	250	7.22	1.37	549	7.25	1.31	86	7.47	1.38
	6 6 分 間 歩 行 (m)	156	617.79	82.28	613	618.23	87.01	132	604.11	96.07	248	571.27	78.88	548	565.48	74.44	84	542.11	79.98
	7 合 計 点	153	40.75	7.15	598	40.64	7.28	131	38.61	7.60	242	38.68	7.05	532	39.21	6.80	83	37.07	7.21

表-10-25

年 齡 別 ・ 男 女 別		70~74歳 (男性)									70~74歳 (女性)								
睡 眠 時 間		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	154	162.58	5.65	579	163.02	5.85	167	163.37	6.23	277	151.13	5.33	511	150.93	5.33	95	150.46	4.67
	2 体 重 (kg)	154	60.97	8.28	578	61.52	7.72	169	61.32	7.59	278	52.32	6.89	513	51.34	6.46	92	52.07	7.21
テ ス ト	1 握 力 (kg)	153	35.58	6.15	585	36.31	5.95	168	36.08	6.57	283	23.18	3.95	524	23.22	4.09	97	22.67	4.67
	2 上 体 起 こ し (回)	152	11.03	5.82	576	11.06	5.50	169	10.63	5.58	274	6.00	5.92	513	6.44	5.12	95	5.89	5.25
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	154	37.04	10.55	586	36.13	9.79	171	36.77	11.18	284	39.96	9.71	525	38.82	8.63	97	35.95	9.17
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	153	73.46	42.70	587	65.92	42.08	171	62.40	44.07	282	59.86	43.93	522	61.33	42.19	96	42.73	35.19
	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	147	6.81	1.41	576	6.75	1.40	168	7.02	1.59	282	7.83	1.67	515	7.84	1.67	93	8.04	1.56
	6 6 分 間 歩 行 (m)	150	590.99	98.23	572	587.77	88.07	166	578.55	100.26	271	545.07	82.75	510	539.41	79.88	91	520.64	86.29
	7 合 計 点	143	37.19	7.92	554	36.92	7.44	160	35.94	8.38	259	35.94	8.00	493	35.84	6.89	91	32.88	7.71

表-10-26

年 齡 別 ・ 男 女 別		75~79歳 (男性)									75~79歳 (女性)								
睡 眠 時 間		6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上			6時間未満			6時間以上8時間未満			8時間以上		
項目	区 分	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
体 格	1 身 長 (cm)	147	161.96	6.00	561	161.96	5.69	162	162.27	6.29	223	149.35	4.99	461	150.21	4.96	120	149.16	5.14
	2 体 重 (kg)	149	58.69	8.55	559	59.18	7.43	161	59.08	7.51	223	49.65	6.86	458	50.74	6.59	124	50.38	6.62
テ ス ト	1 握 力 (kg)	153	33.16	6.30	573	33.53	5.96	167	33.84	5.76	234	21.14	4.11	481	21.53	4.13	125	21.18	4.09
	2 上 体 起 こ し (回)	147	10.20	6.36	553	9.70	5.76	163	8.83	5.92	219	5.19	5.09	453	5.16	4.81	118	4.58	4.98
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	152	35.02	10.59	575	34.58	10.18	166	33.95	10.24	235	37.17	10.39	486	36.50	9.07	127	34.71	10.40
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	152	51.92	40.99	566	51.98	40.98	165	49.11	40.75	233	41.33	37.29	485	41.99	37.34	126	33.97	33.07
	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	151	7.41	1.52	558	7.29	1.53	162	7.37	1.46	227	8.26	1.79	474	8.60	1.93	120	9.16	2.16
	6 6 分 間 歩 行 (m)	143	567.03	93.02	545	553.31	88.47	158	543.99	92.52	212	512.43	92.20	442	504.15	87.99	116	488.16	97.49
	7 合 計 点	135	33.33	8.29	517	33.12	7.32	148	32.47	7.77	196	32.32	7.12	406	31.68	7.66	107	29.63	8.09