

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)	12	117.38	4.32	139	116.82	5.35	954	116.68	4.76	16	116.29	6.52	108	116.26	4.88	982	115.86	4.78
	2	体重	(kg)	12	22.48	3.55	137	21.73	3.23	939	21.49	3.14	16	20.48	3.27	103	21.23	3.03	973	21.00	2.86
	3	座高	(cm)	12	64.84	2.79	137	65.25	2.95	947	65.06	2.74	16	64.63	3.58	108	64.97	2.81	974	64.55	2.80
テスト	1	握力	(kg)	12	9.83	2.89	138	9.59	2.51	946	9.55	2.48	16	8.00	2.50	108	9.11	2.33	970	8.83	2.35
	2	上体起こし	(回)	12	11.17	4.55	139	10.94	5.41	945	11.28	5.13	16	12.56	4.79	108	9.59	5.20	966	10.50	4.94
	3	長座体前屈	(cm)	12	25.92	7.65	139	27.29	7.97	944	26.29	7.84	16	25.63	7.05	108	28.28	6.57	967	28.68	7.69
	4	反復横とび	(点)	12	27.50	4.03	136	26.00	4.61	929	27.11	4.78	16	26.81	2.46	108	25.64	4.79	951	26.61	4.59
	5	20m シャトルラン	(折り返し数)	12	15.58	8.08	138	13.54	6.53	927	16.66	8.28	16	12.50	4.86	108	12.56	5.87	949	14.78	6.66
	6	50m 走	(秒)	12	11.48	1.45	139	11.74	1.05	949	11.54	1.04	16	11.94	0.96	106	12.02	0.89	969	11.87	0.95
	7	立ち幅とび	(cm)	12	117.33	14.04	140	112.02	18.38	955	116.05	17.67	16	108.88	17.58	107	105.57	16.35	980	106.82	15.90
	8	ソフトボール投げ	(m)	12	10.33	3.60	138	8.92	3.27	952	9.35	3.49	16	5.25	1.18	107	5.74	1.80	974	5.95	1.96
	9	合計	点	12	31.08	5.09	130	29.05	5.80	886	30.51	6.13	16	29.38	5.66	104	28.80	5.91	906	30.21	6.06

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)	35	122.24	4.31	172	122.69	4.86	901	122.75	4.93	28	121.13	4.61	164	122.24	5.03	917	122.00	4.98
	2	体重	(kg)	35	23.49	3.85	172	24.04	3.66	886	23.96	3.59	27	22.51	2.90	162	23.86	3.63	908	23.68	3.58
	3	座高	(cm)	35	67.43	2.81	172	67.54	2.89	900	67.78	2.86	28	67.32	2.66	164	67.48	2.79	919	67.57	2.90
テスト	1	握力	(kg)	35	11.17	2.39	172	11.41	2.45	912	11.24	2.56	28	10.50	2.92	164	10.18	2.44	925	10.33	2.49
	2	上体起こし	(回)	34	14.35	4.72	169	13.92	5.12	900	13.68	5.63	24	13.04	4.75	160	12.94	5.33	921	12.69	5.03
	3	長座体前屈	(cm)	34	27.62	7.72	170	28.19	7.37	909	27.31	6.84	24	28.67	7.46	162	30.51	7.34	928	29.92	6.86
	4	反復横とび	(点)	31	32.94	5.23	168	30.57	5.73	891	31.32	5.82	24	28.88	5.02	157	29.71	5.35	913	29.88	5.25
	5	20m シャトルラン	(折り返し数)	33	23.70	8.28	169	26.60	13.43	896	26.28	13.19	24	20.88	7.74	158	19.03	8.17	913	20.16	8.93
	6	50m 走	(秒)	35	10.87	0.78	170	10.68	0.84	896	10.63	0.82	28	10.92	0.87	162	11.16	1.01	917	11.07	0.86
	7	立ち幅とび	(cm)	35	130.49	16.92	167	126.09	15.68	902	127.82	17.81	28	119.50	12.44	162	116.85	16.52	914	118.35	16.30
	8	ソフトボール投げ	(m)	35	13.74	4.28	171	13.06	4.68	911	13.24	4.87	28	8.11	1.77	163	7.77	2.36	914	7.72	2.43
	9	合計	点	30	38.37	6.45	158	37.85	5.78	857	38.00	6.49	24	37.58	5.22	150	36.97	6.90	862	36.98	6.31

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)	78	127.86	5.70	274	128.75	5.40	746	128.60	5.28	50	127.75	5.16	249	127.90	5.99	798	127.69	5.61
	2 体 重 (kg)	78	27.82	5.68	270	27.67	4.70	732	27.47	4.84	50	26.89	5.40	240	26.67	4.55	791	26.58	4.55
	3 座 高 (cm)	78	70.39	3.20	273	70.81	3.06	745	70.50	2.98	50	70.14	3.32	247	70.25	3.24	798	70.09	3.06
テ ス ト	1 握 力 (kg)	78	12.79	2.78	276	13.26	2.79	747	13.03	3.02	50	12.34	2.47	247	12.11	2.58	798	11.97	2.78
	2 上 体 起 こ し (回)	78	15.06	5.81	278	16.42	5.94	749	15.39	5.76	50	13.62	5.36	251	14.86	5.17	800	14.57	5.12
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	78	27.99	6.51	279	30.48	7.42	742	28.62	7.53	50	32.58	8.65	250	30.84	8.07	794	31.87	7.33
	4 反 復 横 と び (点)	78	32.12	6.87	276	34.74	7.07	741	34.78	7.23	50	31.58	6.66	250	32.22	5.99	793	33.07	6.41
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	78	29.19	15.04	279	33.99	15.61	738	34.65	16.61	50	24.66	10.49	248	25.70	11.70	786	27.14	12.31
	6 50m 走 (秒)	77	10.41	1.03	278	10.17	0.86	743	10.18	0.91	49	10.41	0.74	247	10.41	0.73	792	10.36	0.77
	7 立 ち 幅 と び (cm)	76	134.49	16.97	278	138.40	16.01	742	137.37	18.21	50	128.24	16.95	250	127.63	17.91	797	129.65	17.51
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	78	16.37	6.71	275	17.77	6.46	750	17.74	5.97	50	10.10	3.70	246	10.07	3.23	797	10.27	3.28
	9 合 計 点	75	40.92	8.43	266	44.30	7.27	716	43.55	7.62	49	43.31	7.13	234	42.98	7.04	760	43.72	7.23

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)	85	133.74	5.79	366	133.44	5.78	666	133.69	5.68	34	133.00	5.44	352	134.65	6.51	729	133.63	5.75
	2 体 重 (kg)	85	31.84	7.32	366	31.21	6.44	664	30.70	6.09	34	30.00	5.78	347	30.77	5.77	722	29.82	5.27
	3 座 高 (cm)	85	72.74	3.63	367	72.68	2.99	662	72.68	3.13	34	72.63	3.22	351	73.17	3.49	728	72.86	3.30
テ ス ト	1 握 力 (kg)	83	14.93	2.89	368	14.87	3.33	667	15.08	3.03	34	13.24	2.45	355	14.35	3.33	733	13.80	3.08
	2 上 体 起 こ し (回)	85	15.78	5.41	369	17.64	5.90	667	17.90	5.75	35	15.83	5.32	357	16.62	5.10	731	16.37	5.15
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	84	29.30	6.03	366	30.40	7.19	664	30.38	6.58	35	34.03	7.58	353	33.93	7.48	729	33.87	6.90
	4 反 復 横 と び (点)	84	37.68	7.35	367	38.58	6.41	667	39.03	6.77	34	37.47	7.06	353	37.21	6.40	725	37.00	6.15
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	84	38.86	16.87	364	42.49	17.75	663	45.62	19.24	35	31.03	10.27	349	33.93	14.93	724	33.03	13.64
	6 50m 走 (秒)	81	9.87	0.72	366	9.70	0.77	663	9.60	0.77	34	10.01	0.69	351	9.93	0.71	725	9.92	0.71
	7 立 ち 幅 と び (cm)	84	143.65	16.89	369	146.64	18.94	665	147.92	18.40	35	137.66	19.62	353	138.59	18.42	731	138.84	17.65
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	85	21.20	7.00	369	21.97	7.14	668	22.71	7.18	35	12.71	3.78	353	12.64	4.14	725	12.41	3.91
	9 合 計 点	78	47.28	7.32	353	49.54	7.79	653	50.40	8.01	32	49.59	7.79	332	50.41	7.64	699	49.82	7.46

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)	60	138.61	6.15	425	138.48	6.18	621	139.31	5.90	37	140.41	7.84	444	140.73	6.77	617	140.75	6.90
	2 体 重 (kg)	60	34.92	6.92	421	33.53	6.98	614	34.11	6.37	36	35.56	7.27	439	34.44	6.49	611	34.02	6.39
	3 座 高 (cm)	59	74.86	3.15	426	74.56	3.45	619	75.13	3.25	37	76.11	4.52	441	76.28	3.89	618	76.12	3.97
テ ス ト	1 握 力 (kg)	61	16.64	3.44	426	16.80	3.84	623	17.41	3.80	37	18.24	4.59	446	16.64	3.53	620	16.86	3.75
	2 上 体 起 こ し (回)	61	18.93	6.10	428	19.21	5.73	624	19.51	5.32	36	19.61	8.04	445	18.23	4.93	624	18.49	5.21
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	58	31.84	10.05	426	32.00	7.32	620	32.83	7.25	37	38.76	9.95	443	36.22	7.78	622	36.16	7.52
	4 反 復 横 と び (点)	59	41.71	7.11	423	41.81	7.29	614	42.91	7.01	36	39.28	7.50	442	40.03	6.13	615	40.33	6.43
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	59	46.53	22.22	423	50.54	21.56	620	53.24	20.89	37	39.59	17.38	441	40.13	15.61	620	42.73	17.16
	6 50m 走 (秒)	59	9.63	0.89	423	9.34	0.88	621	9.33	0.86	37	9.51	0.81	441	9.57	0.69	620	9.52	0.76
	7 立 ち 幅 と び (cm)	61	149.85	19.43	421	154.36	19.21	619	155.09	19.24	37	147.22	23.02	442	146.54	19.34	618	148.39	19.40
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	61	24.33	8.47	426	25.94	8.17	623	26.52	8.30	37	16.43	5.42	443	14.99	4.90	620	15.33	4.93
	9 合 計 点	56	52.14	9.28	411	54.30	8.86	601	55.66	8.67	35	56.89	9.84	422	55.87	7.69	591	56.50	8.33

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)	48	145.93	7.41	537	145.86	7.22	525	144.37	6.81	49	147.06	7.00	583	147.77	6.56	484	146.50	6.35
	2 体 重 (kg)	46	38.14	6.96	529	39.32	8.43	522	36.84	7.01	48	40.97	8.30	576	40.34	7.68	481	38.69	7.44
	3 座 高 (cm)	46	77.46	4.25	536	78.02	3.96	526	77.27	3.80	47	79.46	4.37	582	79.81	3.92	483	78.86	3.89
テ ス ト	1 握 力 (kg)	48	20.73	4.49	538	20.63	4.51	523	19.59	4.34	51	20.59	4.60	584	20.26	4.40	487	19.57	4.46
	2 上 体 起 こ し (回)	48	20.38	4.81	540	21.26	5.59	529	22.10	5.32	51	19.02	6.26	585	19.11	5.07	490	19.40	5.41
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	48	32.00	7.03	539	34.99	7.83	527	34.21	7.79	49	39.59	8.86	582	39.16	8.29	488	39.00	8.15
	4 反 復 横 と び (点)	48	41.83	6.93	538	45.27	6.91	522	45.99	6.39	50	41.42	6.29	577	42.59	5.80	478	42.28	6.26
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	48	53.77	18.78	538	60.52	21.52	526	64.43	21.72	49	44.47	19.22	580	47.51	17.65	486	48.27	18.51
	6 50m 走 (秒)	48	8.94	0.80	536	8.89	0.78	526	8.87	0.72	51	9.35	0.83	574	9.22	0.68	487	9.23	0.68
	7 立 ち 幅 と び (cm)	48	164.44	19.22	535	167.40	21.08	525	166.59	19.24	51	150.86	21.37	580	155.72	20.13	482	155.11	19.35
	8 ソ フ ト ボ ー ル 投 げ (m)	48	28.27	9.62	540	30.45	9.33	529	30.56	8.98	50	18.84	7.22	579	17.96	5.87	485	17.71	5.84
	9 合 計 点	48	58.42	8.24	515	61.49	8.44	507	61.46	8.28	47	60.32	9.63	552	61.63	7.70	461	61.19	8.15

表-10-7

項目		年齢別・男女別 睡眠時間 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	155.33	8.01	858	153.30	8.16	413	152.12	8.01	120	152.20	6.23	970	152.08	5.48	279	151.46	5.65		
	2 体重 (kg)	101	47.54	9.48	845	44.16	8.77	410	43.24	8.99	117	44.38	7.64	951	43.88	7.09	281	42.32	7.18		
	3 座高 (cm)	102	82.49	4.95	842	81.47	4.93	406	80.75	4.68	117	82.08	3.66	950	81.97	3.61	276	81.82	3.86		
テスト	1 握力 (kg)	103	26.71	6.69	862	24.81	6.34	420	23.85	5.59	121	22.76	4.58	980	22.24	4.45	284	21.29	4.29		
	2 上体起こし (回)	103	24.11	5.21	873	24.16	5.50	421	23.51	5.27	121	21.14	5.50	984	20.20	5.11	285	20.15	5.29		
	3 長座体前屈 (cm)	103	39.37	9.52	870	39.26	8.50	420	39.71	9.03	121	41.36	9.52	983	42.02	8.76	283	42.29	8.71		
	4 反復横とび (点)	101	47.11	7.79	865	48.48	6.28	417	48.50	6.59	119	43.32	5.73	972	43.94	5.67	280	44.43	5.53		
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	78	62.38	25.25	569	70.72	22.60	264	71.02	23.25	87	48.94	20.35	629	51.00	18.00	193	52.95	18.55		
	* 持久走 (秒)	33	448.21	80.58	406	414.72	58.92	195	430.41	66.41	48	304.27	35.78	468	296.41	35.01	131	298.51	38.85		
	6 50m 走 (秒)	102	8.60	0.86	860	8.43	0.77	412	8.57	0.77	119	9.12	0.66	968	9.03	0.69	283	9.01	0.72		
	7 立ち幅とび (cm)	101	180.77	25.44	855	181.28	24.26	414	179.40	22.89	120	162.84	22.26	951	163.20	21.50	273	163.59	21.18		
	8 ハンドボール投げ (m)	102	19.25	5.23	868	19.29	4.78	419	19.03	4.52	120	12.80	4.00	982	12.75	3.72	285	12.79	3.90		
9 合計点	96	34.07	9.57	815	34.81	8.70	397	33.94	8.45	116	44.00	10.05	914	44.45	9.71	265	44.56	10.02			

(注) 20mシャトルランと持久走は選択実施

表-10-8

項目		年齢別・男女別 睡眠時間 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)	135	160.60	7.46	1004	160.09	7.38	248	158.65	8.49	189	155.25	5.26	1061	155.14	5.40	138	154.65	5.51		
	2 体重 (kg)	130	50.31	9.59	990	48.59	8.64	247	47.02	8.98	187	47.21	6.02	1038	46.47	6.53	141	45.17	6.51		
	3 座高 (cm)	131	85.30	5.01	981	84.60	4.76	243	83.81	5.39	185	83.52	3.28	1031	83.57	3.47	138	83.22	3.45		
テスト	1 握力 (kg)	136	31.16	6.88	1010	30.28	6.94	251	28.86	7.07	191	24.56	4.82	1064	23.91	4.46	139	23.71	4.16		
	2 上体起こし (回)	136	27.30	5.15	1010	27.62	5.74	252	27.24	6.37	191	22.72	6.40	1066	23.29	5.45	141	22.14	6.20		
	3 長座体前屈 (cm)	136	44.22	10.47	1012	43.24	9.50	252	42.27	9.76	191	44.48	9.60	1066	44.03	9.34	141	42.11	10.54		
	4 反復横とび (点)	136	51.77	6.44	999	51.93	6.31	249	51.27	6.39	189	45.19	6.68	1052	45.67	5.89	137	44.74	6.25		
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	87	82.38	21.21	674	88.64	23.45	161	85.97	23.42	126	55.83	20.50	708	60.44	19.86	90	59.56	20.23		
	* 持久走 (秒)	67	400.75	61.48	451	389.13	58.82	129	396.22	59.51	88	294.56	48.68	484	283.14	39.92	67	289.42	35.66		
	6 50m 走 (秒)	135	7.95	0.64	997	7.90	0.69	245	8.03	0.74	189	8.84	0.83	1062	8.76	0.75	140	8.82	0.78		
	7 立ち幅とび (cm)	132	197.66	22.40	992	197.56	23.99	248	192.92	22.72	183	168.64	24.00	1042	170.04	23.39	136	166.81	23.06		
	8 ハンドボール投げ (m)	136	21.73	4.89	1009	21.84	5.37	252	21.42	5.06	190	13.56	4.25	1063	14.13	4.12	141	13.67	4.05		
9 合計点	130	42.75	8.50	958	43.32	9.13	236	41.84	9.46	177	48.99	11.86	1016	49.98	10.46	126	47.89	10.44			

(注) 表-10-7の(注)に同じ

表-10-9

年齢別・男女別		14歳（男子）									14歳（女子）								
項目	睡眠時間 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)	161	165.62	6.51	1035	165.24	6.21	183	164.74	6.51	269	156.21	5.46	1023	156.69	5.22	88	157.07	5.23
	2 体重 (kg)	162	54.43	8.45	1025	53.81	8.40	184	52.77	9.53	269	49.63	6.67	1010	49.53	6.50	85	49.70	5.69
	3 座高 (cm)	157	87.54	4.33	1016	87.58	4.24	182	87.39	4.44	266	84.06	3.12	1007	84.74	3.21	87	85.05	3.08
テスト	1 握力 (kg)	163	36.20	7.83	1049	35.44	7.00	187	34.67	8.33	274	25.38	4.10	1031	25.31	4.45	90	25.30	4.51
	2 上体起こし (回)	163	29.25	5.25	1051	29.55	5.54	188	29.13	5.57	275	23.52	5.13	1036	24.29	5.85	90	22.31	5.90
	3 長座体前屈 (cm)	163	46.32	10.52	1051	46.70	10.01	188	47.50	10.56	275	45.32	9.73	1036	46.13	9.50	90	45.51	9.94
	4 反復横とび (点)	163	54.71	7.19	1040	54.71	6.47	183	53.84	6.89	270	45.89	5.85	1027	46.84	5.70	88	45.84	5.42
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	104	89.34	20.93	701	95.04	22.40	128	91.77	25.45	183	58.32	19.20	682	60.04	20.15	51	54.04	19.09
	* 持久走 (秒)	77	376.87	42.73	451	366.12	44.08	77	368.51	52.82	119	287.74	39.75	452	287.89	38.78	43	294.74	37.08
	6 50m 走 (秒)	161	7.60	0.71	1046	7.52	0.62	187	7.57	0.61	269	8.74	0.75	1030	8.71	0.74	88	8.79	0.77
	7 立ち幅とび (cm)	159	212.01	23.21	1034	211.18	23.15	185	211.68	21.98	265	170.14	22.84	1010	172.07	22.35	83	168.69	27.49
	8 ハンドボール投げ (m)	163	24.39	5.67	1046	24.43	5.46	188	24.30	5.30	273	14.62	3.95	1028	14.78	4.19	89	14.21	4.36
9 合計点	153	49.61	9.58	1003	50.04	9.28	179	48.99	9.96	249	51.21	9.66	979	52.21	10.33	79	50.04	11.81	

(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		15歳（男子）									15歳（女子）								
項目	睡眠時間 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)	321	168.46	5.65	970	168.49	5.96	108	168.63	5.88	461	157.37	5.04	872	157.25	5.32	75	157.03	5.05
	2 体重 (kg)	317	58.98	8.93	961	59.04	9.68	107	57.34	9.61	454	51.49	6.96	855	51.47	7.05	72	51.63	7.70
	3 座高 (cm)	314	89.75	3.36	954	89.88	3.91	105	89.96	3.72	453	85.02	3.14	850	84.98	3.40	72	85.82	3.62
テスト	1 握力 (kg)	322	39.73	7.07	974	39.31	7.03	108	38.03	6.39	465	26.37	4.68	871	25.88	4.64	76	25.51	4.46
	2 上体起こし (回)	322	29.28	5.86	981	29.22	6.09	108	26.74	5.84	465	22.54	6.16	876	21.99	5.81	76	18.93	6.63
	3 長座体前屈 (cm)	323	48.57	10.02	981	47.68	10.88	108	45.01	11.47	466	46.84	9.79	876	45.80	10.14	76	41.78	10.49
	4 反復横とび (点)	316	54.59	7.39	975	54.12	6.88	108	51.27	7.45	461	45.98	6.30	865	45.55	6.39	75	43.09	6.07
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	169	84.56	25.70	537	82.66	25.09	77	74.01	24.82	241	49.47	17.07	505	46.24	18.21	44	38.48	17.16
	* 持久走 (秒)	163	377.46	60.24	476	379.49	53.09	35	412.74	70.10	243	308.88	51.97	413	311.98	50.51	30	330.83	49.10
	6 50m 走 (秒)	318	7.57	0.68	963	7.54	0.62	106	7.64	0.61	457	8.96	0.75	862	8.98	0.80	72	9.04	0.93
	7 立ち幅とび (cm)	317	220.17	25.68	960	217.95	24.04	107	213.28	22.91	455	170.92	21.67	858	167.59	24.49	75	160.29	26.53
	8 ハンドボール投げ (m)	322	24.90	5.56	973	24.85	5.76	107	23.79	5.72	464	14.24	4.10	873	14.51	4.16	74	13.76	4.19
9 合計点	303	51.14	10.12	928	50.38	9.78	105	46.09	9.89	438	49.89	10.00	821	48.66	10.93	69	43.90	10.29	

(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)	363	170.20	5.45	956	169.35	5.56	91	169.85	5.36	506	157.32	5.11	837	157.78	5.33	61	156.59	5.02
	2 体 重 (kg)	359	62.29	9.18	946	60.45	8.97	89	60.18	10.07	498	52.23	7.10	825	53.00	7.25	59	53.09	8.67
	3 座 高 (cm)	348	90.70	3.43	937	90.49	3.61	92	90.44	4.00	497	84.88	3.18	826	85.26	3.31	60	85.43	2.85
テ ス ト	1 握 力 (kg)	361	42.50	6.64	956	41.99	6.68	92	41.49	7.12	506	26.37	4.88	841	27.28	5.06	61	26.77	5.17
	2 上 体 起 こ し (回)	365	31.22	6.43	962	31.29	6.32	93	29.55	6.92	506	23.19	6.40	842	23.17	6.30	61	20.44	6.15
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	365	50.00	10.65	963	49.44	10.82	93	46.60	12.88	506	47.51	10.31	843	46.28	9.98	61	43.08	10.79
	4 反 復 横 と び (点)	360	56.23	7.63	953	55.78	6.88	93	52.09	9.93	505	46.09	6.62	836	46.04	6.81	61	42.98	6.50
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	192	85.16	27.59	532	89.49	28.27	58	78.66	31.59	265	51.23	20.83	495	49.65	21.53	34	37.06	22.61
	* 持 久 走 (秒)	182	372.74	56.13	467	374.50	58.06	35	409.71	88.34	265	304.44	49.38	382	304.82	48.99	28	335.11	79.23
	6 50m 走 (秒)	358	7.39	0.70	954	7.40	0.68	89	7.62	0.83	495	9.02	0.97	837	8.95	1.01	60	9.34	0.93
	7 立 ち 幅 と び (cm)	355	223.75	26.93	942	224.06	23.77	91	215.91	25.86	495	169.56	23.56	829	169.92	25.74	61	158.82	22.93
	8 ハ ン ド ボ ー ル 投 げ (m)	363	26.34	5.98	960	26.15	6.08	91	25.63	5.23	505	14.93	4.11	836	15.17	4.39	61	13.72	4.64
9 合 計 点	337	54.43	10.68	912	54.24	10.44	82	50.43	10.69	479	50.71	11.86	804	50.79	12.35	58	43.71	12.21	

(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)	401	170.63	5.72	947	170.75	5.71	69	171.03	6.06	515	157.82	5.23	856	158.13	4.96	52	157.27	5.69
	2 体 重 (kg)	392	62.32	8.83	937	62.34	8.85	69	61.44	10.10	509	52.42	6.85	844	52.76	7.12	51	52.54	9.12
	3 座 高 (cm)	393	91.28	3.43	941	91.36	3.41	69	91.90	3.38	510	85.04	3.19	845	85.64	3.20	52	85.32	2.88
テ ス ト	1 握 力 (kg)	400	43.29	7.09	946	43.36	7.12	69	41.28	6.10	514	27.33	4.92	862	27.19	5.03	54	26.15	5.70
	2 上 体 起 こ し (回)	402	31.73	6.99	952	31.91	6.58	69	28.25	7.11	517	23.94	6.51	861	23.32	6.77	53	21.55	8.75
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	402	50.35	11.92	952	51.55	10.89	69	49.51	11.26	517	49.06	10.39	862	46.69	10.91	54	43.06	13.23
	4 反 復 横 と び (点)	396	57.01	7.25	947	56.51	7.62	69	54.46	8.04	512	46.72	6.72	856	46.08	7.20	53	43.55	7.96
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	208	92.36	27.74	534	89.27	27.79	45	84.11	33.02	276	51.24	20.62	495	49.93	22.90	29	41.00	23.50
	* 持 久 走 (秒)	214	376.29	75.51	455	367.73	73.48	27	395.44	95.90	259	308.07	52.85	406	305.07	49.60	25	318.44	70.38
	6 50m 走 (秒)	399	7.34	0.77	942	7.34	0.71	67	7.49	0.87	509	8.93	0.90	849	9.00	1.04	50	9.37	1.30
	7 立 ち 幅 と び (cm)	397	227.16	26.17	939	226.54	25.18	68	220.88	37.09	508	170.23	24.52	844	168.59	26.48	50	160.08	27.24
	8 ハ ン ド ボ ー ル 投 げ (m)	401	26.69	5.87	949	26.89	6.25	68	25.97	5.92	516	15.03	4.10	857	15.01	4.45	52	14.27	4.67
9 合 計 点	386	55.92	11.23	912	55.92	10.90	65	51.92	13.25	491	51.95	12.03	816	50.71	12.65	49	45.27	13.97	

(注) 表-10-11の(注)と同じ

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)	338	170.24	5.39	651	171.44	5.69	49	172.75	6.30	448	158.42	5.27	616	157.96	5.29	28	159.04	5.88
	2 体重 (kg)	334	61.84	8.85	641	63.29	10.00	48	62.94	8.49	418	51.83	6.91	567	51.60	7.20	26	50.11	6.29
	3 座高 (cm)	268	90.79	3.89	526	91.47	3.62	40	91.96	3.78	320	85.14	3.35	433	85.13	3.69	24	84.98	3.55
テ ス ト	1 握力 (kg)	341	43.23	6.44	654	43.16	6.54	49	42.67	7.04	458	27.91	4.80	626	27.24	4.91	30	25.70	5.87
	2 上体起こし (回)	341	29.63	6.69	654	29.61	6.37	49	27.80	5.81	457	22.70	6.00	624	21.46	5.95	30	19.20	6.69
	3 長座体前屈 (cm)	343	48.71	11.07	659	48.91	10.31	49	46.67	11.72	455	48.66	9.06	624	47.08	9.88	30	44.63	15.34
	4 反復横とび (点)	337	55.87	7.83	655	55.83	8.01	48	52.27	7.92	450	46.72	6.10	620	45.22	7.15	29	42.69	7.86
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	204	77.39	25.10	386	78.26	26.90	36	70.22	24.62	357	44.12	15.80	478	42.36	17.53	21	34.95	12.77
	* 持久走 (秒)	144	398.07	54.52	282	395.44	61.21	14	402.29	54.08	97	309.11	55.44	150	320.30	45.10	8	333.50	85.57
	6 50m 走 (秒)	332	7.50	0.63	641	7.48	0.63	48	7.72	0.94	443	9.16	0.84	608	9.25	0.95	30	9.49	1.22
	7 立ち幅とび (cm)	333	227.96	22.54	642	225.90	25.18	48	223.65	22.88	448	171.13	23.29	616	167.06	23.35	30	163.57	28.99
	8 ハンドボール投げ (m)	339	25.63	5.77	651	25.84	6.12	48	26.69	5.94	450	14.65	3.88	623	13.92	3.84	30	13.63	4.06
9 合計 点	316	52.80	9.97	611	52.83	10.32	46	49.28	10.06	425	50.70	10.49	586	48.22	11.02	28	43.75	13.13	

(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)	326	171.30	5.25	440	171.56	5.47	29	170.51	5.19	282	157.75	4.97	383	158.48	5.34	14	156.17	4.96
	2 体重 (kg)	324	63.13	8.31	431	63.20	8.10	31	62.68	9.32	261	51.97	6.66	362	51.95	6.63	14	49.08	5.82
	3 座高 (cm)	255	90.85	3.88	336	91.00	3.58	24	91.75	4.38	184	84.81	3.26	253	84.91	3.50	10	84.28	4.65
テ ス ト	1 握力 (kg)	325	44.24	6.68	440	44.25	6.42	31	43.35	8.74	291	27.24	4.38	382	27.34	4.43	14	24.79	3.19
	2 上体起こし (回)	325	30.40	5.79	442	30.80	6.38	32	27.69	6.51	291	23.04	5.34	386	22.59	6.11	14	20.64	5.77
	3 長座体前屈 (cm)	327	50.28	10.84	442	49.57	10.63	32	47.00	11.36	291	48.18	9.60	386	47.34	9.69	14	46.00	14.26
	4 反復横とび (点)	322	57.07	6.82	437	58.24	6.53	32	55.03	5.50	285	46.99	5.71	384	46.77	5.57	14	45.57	7.65
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	186	75.64	23.76	227	81.49	22.31	23	70.30	25.55	197	46.79	18.35	281	44.30	16.87	13	36.31	12.70
	* 持久走 (秒)	145	391.07	60.74	231	388.68	57.27	11	421.27	63.29	91	316.92	44.18	113	317.57	43.66	1	370.00	...
	6 50m 走 (秒)	318	7.41	0.54	432	7.44	0.58	29	7.62	0.62	283	9.13	0.76	382	9.19	0.76	13	9.28	0.67
	7 立ち幅とび (cm)	318	228.89	21.17	435	231.99	22.19	31	225.13	22.49	283	171.96	20.64	373	170.98	19.81	14	173.00	23.20
	8 ハンドボール投げ (m)	324	26.29	5.60	440	27.01	6.29	31	24.61	5.97	288	14.93	4.10	384	14.74	4.03	14	12.64	2.53
9 合計 点	301	54.38	9.33	420	55.00	9.59	29	49.97	9.74	264	50.72	10.45	361	49.66	10.42	13	46.15	7.95	

(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)	397	171.98	5.55	1057	171.91	5.56	50	171.78	6.31	376	158.56	5.21	891	158.75	5.27	41	159.88	5.83
	2 体 重 (kg)	392	66.58	9.02	1043	65.75	8.79	53	65.07	11.34	336	51.37	6.16	822	50.33	5.81	38	50.36	6.80
テ ス ト	1 握 力 (kg)	407	48.64	6.93	1073	47.93	7.11	52	47.04	10.53	385	29.13	5.04	915	28.79	4.85	45	29.53	5.22
	2 上 体 起 こ し (回)	406	27.68	5.99	1075	28.60	5.95	51	26.12	7.03	387	20.07	6.13	915	19.99	5.51	44	19.27	6.15
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	408	44.85	10.76	1076	46.18	9.48	54	43.06	10.69	387	45.83	9.40	917	45.49	9.30	46	47.93	8.69
	4 反 復 横 と び (点)	399	52.85	7.60	1057	52.98	7.42	49	51.71	9.09	383	44.20	6.42	900	44.31	6.30	45	43.31	7.06
	5 20m シ ャ ッ ト ル ラ ン (折り返し数)	303	64.45	23.70	821	69.62	23.26	36	61.28	24.15	285	36.27	14.37	652	35.88	14.01	31	31.94	10.64
	* 急 歩 (秒)	97	687.14	80.85	231	675.46	98.72	11	724.00	105.60	85	519.81	52.98	237	520.72	53.48	13	505.77	78.09
	6 立 ち 幅 と び (cm)	398	227.86	23.98	1054	227.66	24.18	53	221.51	26.74	382	167.75	21.11	899	167.31	22.73	46	170.57	21.97
7 合 計 点	376	41.68	7.28	1010	42.38	7.33	44	39.61	8.95	352	39.65	7.40	846	39.55	7.44	41	39.56	8.09	

(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)	425	172.39	5.52	1103	172.04	5.61	35	171.71	5.98	341	158.93	5.01	978	158.82	4.98	51	158.47	5.20
	2 体 重 (kg)	424	67.85	8.56	1091	67.13	9.47	35	67.79	9.89	318	50.89	5.86	916	50.35	5.56	46	49.29	6.01
テ ス ト	1 握 力 (kg)	433	48.41	6.97	1120	47.77	7.26	36	47.31	7.40	352	29.06	4.80	1006	28.69	4.80	52	28.54	4.04
	2 上 体 起 こ し (回)	430	26.76	5.41	1124	26.46	5.77	37	26.14	6.03	350	18.02	5.43	1010	18.37	5.58	52	18.15	5.16
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	433	44.33	11.01	1127	43.48	10.50	37	44.46	9.61	352	44.95	9.35	1013	44.22	9.15	52	42.31	11.79
	4 反 復 横 と び (点)	428	51.02	6.51	1104	51.16	6.73	35	51.97	7.29	347	42.60	6.34	994	42.93	5.96	52	42.40	6.68
	5 20m シ ャ ッ ト ル ラ ン (折り返し数)	323	61.95	23.52	851	62.10	22.61	25	56.40	21.44	251	33.43	14.03	720	32.88	13.03	39	32.18	13.06
	* 急 歩 (秒)	101	681.37	108.41	260	688.60	101.47	9	747.56	77.85	95	521.99	52.42	277	525.05	57.03	12	505.17	33.23
	6 立 ち 幅 と び (cm)	425	224.64	24.54	1110	221.73	24.35	35	224.37	24.40	343	164.46	22.22	998	164.64	21.90	52	169.60	19.82
7 合 計 点	399	40.20	7.11	1052	39.74	7.03	30	39.87	6.79	324	37.79	7.40	937	37.80	7.30	51	37.53	7.59	

(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)	434	171.59	5.25	1140	172.20	5.50	48	171.27	5.48	409	158.53	4.85	1097	158.78	5.19	67	159.27	4.73
	2 体 重 (kg)	428	69.49	9.50	1128	68.50	9.45	48	66.06	9.68	366	51.02	5.95	1023	51.03	5.71	60	50.41	5.26
テ ス ト	1 握 力 (kg)	444	48.38	7.05	1146	48.28	7.02	49	46.00	6.76	410	29.19	4.40	1115	29.02	4.76	68	28.82	5.10
	2 上 体 起 こ し (回)	444	25.43	5.39	1151	25.48	5.50	49	24.82	5.85	411	17.09	5.80	1118	17.10	5.33	69	16.20	5.81
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	444	43.26	9.98	1157	42.67	10.25	49	40.73	11.74	414	43.85	8.88	1121	43.49	9.91	69	42.90	9.92
	4 反 復 横 と び (点)	439	49.80	7.06	1134	49.78	6.77	46	48.43	6.62	405	41.86	6.05	1095	42.21	5.94	66	41.98	5.99
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	333	54.23	20.92	851	55.55	21.60	39	51.72	26.69	294	30.31	11.78	770	30.03	12.42	46	26.70	10.11
	* 急 歩 (秒)	104	698.13	109.79	267	706.29	90.40	9	679.00	86.69	94	528.48	60.44	283	522.75	47.48	16	522.75	49.74
	6 立 ち 幅 と び (cm)	437	216.98	24.47	1143	217.74	23.65	49	216.67	32.07	411	160.64	22.46	1104	161.36	21.25	69	158.10	22.90
7 合 計 点	412	38.31	7.15	1054	38.26	7.17	42	36.19	8.34	370	36.54	7.49	995	36.59	7.05	58	35.84	7.80	

(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)	443	171.35	5.41	1267	171.81	5.56	55	171.71	5.33	489	158.29	5.07	1232	158.91	5.01	79	159.25	4.90
	2 体 重 (kg)	437	69.02	9.12	1258	69.48	9.20	55	70.64	10.43	440	51.76	6.19	1144	51.85	5.78	74	53.69	5.92
テ ス ト	1 握 力 (kg)	446	47.97	6.58	1294	48.35	6.76	55	46.82	6.08	500	29.53	4.86	1264	29.76	4.59	81	28.57	4.98
	2 上 体 起 こ し (回)	448	24.42	5.40	1288	24.32	5.21	56	24.80	6.94	500	17.38	5.09	1260	17.07	5.15	83	15.77	4.72
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	450	43.02	10.25	1295	42.02	10.62	56	40.98	11.43	505	43.71	9.44	1275	43.41	9.00	83	43.35	8.60
	4 反 復 横 と び (点)	436	48.57	6.39	1272	48.49	6.41	54	47.39	7.44	492	42.09	6.18	1230	42.41	5.40	81	40.59	6.89
	5 20m シャトルラン (折り返し数)	327	50.05	18.57	925	51.20	20.27	44	47.52	19.85	360	29.56	13.47	877	28.90	12.37	55	27.49	13.71
	* 急 歩 (秒)	94	702.66	92.97	302	716.16	92.40	10	696.30	108.64	113	520.16	60.34	313	528.04	58.09	24	534.92	59.23
	6 立 ち 幅 と び (cm)	442	211.07	20.95	1265	213.33	22.99	55	210.22	26.73	495	161.32	21.90	1248	161.36	21.69	83	157.30	20.63
7 合 計 点	398	37.07	6.49	1163	36.92	6.76	48	36.33	7.29	450	36.69	7.36	1106	36.65	7.03	72	34.56	6.77	

(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)	499	171.61	5.39	1212	171.67	5.42	54	171.15	5.58	613	158.09	5.04	1127	158.38	5.14	47	157.51	5.11
	2 体 重 (kg)	490	69.47	8.87	1204	69.55	8.88	54	68.03	8.79	564	52.19	6.32	1039	52.68	6.27	45	52.06	6.91
テ ス ト	1 握 力 (kg)	505	47.94	6.50	1219	48.05	6.50	54	49.09	7.41	625	29.99	4.61	1129	30.03	4.55	49	29.35	4.79
	2 上 体 起 こ し (回)	504	23.83	5.41	1232	23.36	5.26	55	22.98	4.80	621	16.96	5.03	1138	16.73	4.97	49	16.35	4.72
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	510	41.37	10.16	1232	41.18	10.22	55	41.07	11.05	626	43.48	8.90	1144	43.23	9.32	49	43.73	7.60
	4 反 復 横 と び (点)	495	47.65	7.03	1210	47.31	6.76	52	46.77	5.80	608	42.56	5.23	1114	41.90	5.61	49	41.14	6.56
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	350	48.45	20.07	892	46.50	17.90	36	47.39	18.86	420	27.66	11.64	750	26.71	11.11	37	27.89	12.22
	* 急 歩 (秒)	131	724.49	78.51	280	724.45	88.86	14	712.21	113.26	138	526.20	60.08	314	530.64	58.53	11	528.00	56.43
	6 立 ち 幅 と び (cm)	491	208.15	20.17	1204	207.87	21.30	54	205.94	22.03	614	159.64	19.54	1129	157.69	20.20	49	158.02	19.38
7 合 計 点	451	35.67	6.85	1111	35.32	6.39	47	35.70	6.87	531	36.74	6.58	1008	36.12	6.94	46	35.57	7.74	

(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)	396	170.37	5.53	1207	170.88	5.46	55	170.06	5.49	613	157.20	4.98	952	157.77	4.79	32	158.43	5.06
	2 体 重 (kg)	394	68.81	8.79	1195	69.09	8.42	55	68.56	9.13	571	52.96	6.20	893	53.09	5.97	30	54.35	6.71
テ ス ト	1 握 力 (kg)	405	46.31	6.27	1210	47.79	6.28	55	47.56	6.66	617	29.45	4.67	972	29.35	4.57	32	29.84	4.45
	2 上 体 起 こ し (回)	407	22.23	5.48	1208	22.02	5.23	55	21.71	5.06	624	16.60	5.23	967	15.72	5.97	33	16.27	3.99
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	403	39.85	10.41	1218	40.97	10.18	55	38.20	11.20	626	43.30	8.80	975	42.78	8.27	33	40.64	8.43
	4 反 復 横 と び (点)	408	45.14	8.19	1212	45.94	7.21	55	44.18	7.15	606	41.37	5.73	946	40.76	5.75	33	40.30	5.74
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	294	40.93	16.30	843	42.00	17.26	39	39.59	14.60	418	25.61	10.18	633	24.68	10.31	16	26.81	11.01
	* 急 歩 (秒)	87	714.10	80.94	307	733.96	84.30	14	720.21	86.99	167	527.37	59.06	283	541.14	50.57	13	520.92	41.38
	6 立 ち 幅 と び (cm)	396	203.72	21.00	1179	204.10	20.78	55	198.25	22.11	609	155.82	20.35	960	154.10	20.40	31	156.42	17.92
7 合 計 点	361	33.20	6.27	1090	33.86	6.22	52	32.06	6.62	545	35.45	6.86	877	34.27	6.76	27	34.07	5.01	

(注) 表-10-19の(注)と同じ

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)	367	169.32	5.45	1155	169.66	5.32	64	169.52	5.79	534	156.41	4.92	931	156.77	4.80	37	155.97	6.25
	2 体 重 (kg)	366	68.39	9.18	1153	67.96	8.27	65	67.76	9.75	513	53.86	6.42	907	53.57	6.21	35	51.42	5.75
テ ス ト	1 握 力 (kg)	377	46.52	6.23	1171	46.68	6.34	67	46.55	7.74	536	28.42	4.30	948	28.64	4.46	37	26.86	4.04
	2 上 体 起 こ し (回)	374	20.73	5.82	1170	20.75	5.48	70	20.36	9.47	540	14.07	6.35	942	14.08	5.96	39	14.85	5.32
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	375	39.75	10.12	1177	39.85	9.65	71	39.96	11.73	542	43.30	9.03	948	42.55	8.40	39	40.64	10.42
	4 反 復 横 と び (点)	374	44.12	6.50	1152	44.26	6.37	67	43.04	7.79	527	39.59	6.25	920	38.82	6.43	37	36.81	7.06
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	260	38.95	17.25	787	37.85	16.45	49	32.96	14.79	351	21.17	9.68	600	21.43	9.09	30	23.03	8.76
	* 急 歩 (秒)	93	739.99	89.58	332	739.34	87.88	19	759.11	133.55	156	534.69	55.82	294	545.08	56.99	8	572.00	42.60
	6 立 ち 幅 と び (cm)	371	196.02	23.73	1145	197.00	22.24	70	194.36	28.71	529	147.05	21.79	927	147.16	20.77	38	150.03	17.94
7 合 計 点	339	31.74	6.68	1051	31.66	6.29	59	30.76	6.94	482	32.59	6.99	862	31.92	6.79	34	30.21	7.26	

(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)	323	167.92	5.60	1054	167.91	5.72	104	168.25	5.25	464	154.91	5.01	1014	155.11	5.00	70	155.14	4.82
	2 体 重 (kg)	323	67.46	8.99	1045	66.35	8.42	104	66.13	7.99	453	53.13	6.87	986	53.10	6.16	70	53.74	6.27
テ ス ト	1 握 力 (kg)	330	44.50	7.38	1072	44.53	6.36	107	44.42	6.78	472	26.99	4.30	1036	26.93	4.15	68	26.26	4.34
	2 上 体 起 こ し (回)	327	18.79	5.72	1069	19.08	5.59	106	17.92	6.04	465	11.70	6.03	1033	11.91	5.97	71	10.21	6.67
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	328	38.06	9.93	1072	38.83	9.97	107	38.70	10.53	476	41.81	9.19	1041	41.81	8.78	70	39.53	10.85
	4 反 復 横 と び (点)	320	40.66	6.81	1061	40.77	7.71	105	39.55	7.59	455	37.10	6.04	1015	36.43	6.10	69	35.72	6.14
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	215	31.40	14.22	709	31.62	15.72	58	32.83	14.09	276	18.90	9.07	672	18.19	8.64	44	17.57	9.94
	* 急 歩 (秒)	88	761.95	106.66	301	745.54	84.76	43	783.79	80.93	158	551.32	57.28	292	551.77	57.01	23	547.87	60.31
	6 立 ち 幅 と び (cm)	320	185.56	21.82	1051	186.75	22.98	104	181.42	22.51	465	137.58	21.09	1014	137.52	21.04	68	135.62	21.36
7 合 計 点	290	27.72	6.42	976	28.27	6.61	97	27.31	6.69	411	28.91	6.63	909	28.55	6.72	61	27.39	7.07	

(注) 表-10-21の(注)に同じ

表-10-23

年 齢 別 ・ 男 女 別		60～64歳（男性）									60～64歳（女性）								
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)	265	166.01	5.79	1098	166.57	5.34	155	166.78	5.01	459	153.29	4.90	1128	154.14	4.69	101	154.30	5.18
	2 体 重 (kg)	265	64.68	7.84	1085	64.24	7.51	155	65.15	7.55	452	52.75	6.52	1112	53.06	6.55	98	53.13	7.43
テ ス ト	1 握 力 (kg)	271	41.76	6.45	1117	42.28	6.23	158	42.01	6.16	469	25.84	4.21	1139	25.94	4.03	104	24.91	4.57
	2 上 体 起 こ し (回)	273	16.62	5.62	1110	16.75	5.54	157	16.32	5.39	466	10.50	6.36	1122	10.08	6.01	102	9.17	5.28
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	274	38.18	10.08	1120	37.79	10.16	159	37.54	10.43	473	42.27	9.37	1147	41.58	8.94	105	40.26	9.16
	4 反 復 横 と び (点)	264	38.17	7.22	1091	37.80	6.90	157	37.66	6.78	452	33.95	6.48	1095	33.51	6.21	100	30.79	7.59
	5 20m シ ャ ト ル ラ ン (折り返し数)	169	25.67	12.00	706	25.37	11.71	118	26.14	12.31	270	15.13	6.80	695	15.00	6.68	67	14.13	7.69
	* 急 歩 (秒)	80	769.34	104.37	353	776.08	92.91	37	794.81	95.90	157	574.45	58.09	357	580.05	70.99	31	595.74	77.63
	6 立 ち 幅 と び (cm)	265	175.99	25.20	1086	176.78	24.48	158	174.04	26.52	449	128.07	22.05	1095	129.33	21.85	101	124.14	23.51
7 合 計 点	236	25.24	6.31	1003	24.68	6.18	147	24.09	6.10	400	26.21	6.67	968	25.68	6.21	90	23.46	6.94	

(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		65～69歳（男性）									65～69歳（女性）								
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)	205	164.54	5.35	719	164.36	5.51	114	164.34	5.35	358	151.91	5.15	819	152.41	5.12	93	152.31	5.62
	2 体 重 (kg)	206	63.18	7.86	718	62.91	7.45	112	62.31	9.14	355	51.39	6.78	812	52.75	6.53	92	52.51	7.53
テ ス ト	1 握 力 (kg)	209	39.47	6.15	736	39.44	5.80	116	38.63	7.24	370	24.60	3.90	838	24.51	3.96	100	24.04	4.13
	2 上 体 起 こ し (回)	202	14.63	6.39	731	13.88	5.79	114	13.10	5.41	358	8.01	6.13	817	7.74	5.89	96	6.58	5.75
	3 長 座 体 前 屈 (cm)	208	38.47	10.42	739	37.87	9.90	115	35.81	10.77	373	40.79	8.62	843	41.05	9.35	101	38.02	8.94
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	208	79.90	42.97	727	82.28	41.11	112	69.99	42.32	368	86.72	42.05	837	79.86	42.51	101	71.98	45.69
	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	197	6.08	1.34	704	6.17	1.28	109	6.54	1.44	350	6.98	1.25	804	7.05	1.28	98	7.26	1.30
	6 6 分 間 歩 行 (m)	191	628.89	96.73	691	622.79	89.22	105	592.51	90.79	326	585.48	79.59	753	574.74	74.42	90	572.41	71.90
	7 合 計 点	179	42.21	7.66	669	41.68	7.02	101	38.93	8.41	306	40.87	7.14	719	39.94	6.92	85	37.74	7.53

表-10-25

年 齡 別 ・ 男 女 別		70~74歳 (男性)									70~74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)	189	163.28	5.75	650	163.47	5.76	171	163.35	5.83	375	151.14	5.20	638	150.88	5.26	89	149.94	5.39
	2 体 重 (kg)	189	61.89	7.69	650	61.75	7.52	168	61.36	7.88	377	51.65	6.98	636	51.32	6.73	89	51.37	7.19
テ	1 握 力 (kg)	196	36.28	5.69	670	36.91	5.91	174	36.08	5.96	399	23.77	4.27	660	23.01	4.27	94	22.47	4.23
	2 上 体 起 こ し (回)	188	11.64	6.16	661	12.51	6.23	167	10.64	6.80	373	7.09	6.02	632	7.00	6.03	94	5.59	5.30
ス	3 長 座 体 前 屈 (cm)	196	35.41	10.88	671	36.66	10.77	174	36.13	11.36	399	40.23	9.78	664	39.91	9.25	96	37.24	10.24
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	192	68.01	45.42	664	67.33	43.53	171	58.04	40.47	385	66.22	44.48	651	63.69	43.12	96	57.24	45.39
ト	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	187	6.56	1.43	646	6.61	1.59	169	6.84	1.65	373	7.49	1.48	630	7.60	1.63	93	8.03	1.66
	6 6 分 間 歩 行 (m)	181	577.39	110.66	626	590.01	106.78	162	578.76	106.52	351	557.52	81.54	597	553.53	80.04	84	533.37	77.76
	7 合 計 点	172	37.12	8.33	598	38.22	7.87	154	36.37	8.74	331	37.60	7.42	557	37.23	7.64	81	33.64	7.79

表-10-26

年 齡 別 ・ 男 女 別		75~79歳 (男性)									75~79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)	160	162.07	7.01	519	162.50	6.01	151	161.97	6.41	244	149.36	5.69	506	149.77	5.55	97	148.98	5.63
	2 体 重 (kg)	158	60.19	8.87	520	60.35	7.22	150	59.86	7.05	242	50.59	7.48	508	50.51	6.79	93	49.97	6.73
テ	1 握 力 (kg)	163	34.03	6.20	543	34.48	5.65	160	33.58	5.53	255	22.04	4.20	531	22.06	4.21	100	21.45	4.53
	2 上 体 起 こ し (回)	155	11.74	6.76	525	10.35	6.19	150	9.19	5.33	239	6.55	6.14	499	5.99	5.33	94	5.33	6.27
ス	3 長 座 体 前 屈 (cm)	161	35.86	10.52	538	34.69	10.41	160	33.71	11.72	251	38.16	9.77	531	37.69	9.54	100	37.86	8.58
	4 開 眼 片 足 立 ち (秒)	159	52.48	41.83	532	51.12	39.34	154	46.67	41.50	250	46.20	38.84	522	44.84	38.76	98	42.15	38.09
ト	5 10m 障 害 物 歩 行 (秒)	156	7.00	1.58	520	7.13	1.52	150	7.61	1.61	242	8.19	1.70	513	8.25	1.94	94	8.54	2.02
	6 6 分 間 歩 行 (m)	148	561.47	102.81	498	555.92	86.84	145	539.98	87.95	228	522.82	74.82	473	513.79	86.74	89	506.43	87.76
	7 合 計 点	138	34.91	8.30	472	33.80	7.95	136	31.88	8.42	206	33.89	7.00	447	33.19	7.81	80	31.81	8.24