

テスト項目の年次推移

表1. 青少年(握力・50m走・持久走・立ち幅とび・ソフトボール投げ・ハンドボール投げ・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・合計点)

握力 (単位: kg)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
7歳	男子																									
7歳	女子																									
9歳	男子																									
9歳	女子																									
11歳	男子	19.40	20.20	19.90	20.20	20.10	20.20	20.50	20.90	21.10	21.50	21.00	21.70	21.40	21.60	21.27	21.88	21.64	21.31	21.83	21.60	21.40	21.08	21.85	21.84	21.37
11歳	女子	18.22	18.40	18.40	18.80	18.90	19.00	19.30	19.70	20.10	20.30	19.40	20.90	19.80	20.40	19.93	20.66	20.59	19.82	20.30	19.81	20.26	20.49	20.66	20.31	19.77
13歳	男子	27.37	28.80	29.30	28.50	28.80	29.80	30.50	31.20	31.10	32.40	31.60	30.70	31.20	31.80	32.34	31.49	31.23	33.02	32.18	31.55	31.42	31.16	32.02	31.71	31.78
13歳	女子	22.87	24.10	24.20	24.20	24.10	25.00	25.10	25.70	25.60	25.80	25.20	24.30	25.40	25.20	25.66	25.51	25.43	26.55	26.10	24.89	25.38	25.56	25.02	24.51	24.61
16歳	男子	41.15	42.27	42.47	42.50	42.20	42.80	43.30	44.60	44.40	44.50	44.10	44.50	44.20	44.70	44.38	44.13	44.65	45.71	44.55	44.27	44.01	44.22	44.03	43.84	43.96
16歳	女子	26.95	27.53	27.73	28.60	27.90	28.10	28.40	28.90	29.70	29.40	29.70	29.70	29.20	29.20	29.87	29.22	29.39	29.93	29.53	28.99	28.58	29.03	28.48	28.17	27.85
19歳	男子	44.57	44.40	45.05	45.20	45.30	44.70	45.60	46.00	46.70	45.90	46.00		45.80	46.80	48.01	47.26	48.07	47.28	47.32	47.97	47.44	47.12	47.24	47.25	
19歳	女子	27.59	28.30	28.35	29.10	29.20	28.70	29.70	29.60	30.10	29.70	29.50		30.30	30.30	30.19	30.14	29.97	30.09	30.34	30.31	29.68	29.76	29.76	29.18	28.86

(単位: kg)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子										11.58	11.44	11.12	11.56	11.59	11.24	11.23	11.36	11.08	11.04	11.28
7歳	女子										10.62	10.47	10.20	10.51	10.68	10.62	10.44	10.55	10.34	10.30	10.31
9歳	男子										15.88	15.19	15.18	15.34	15.45	15.22	15.04	15.18	14.89	14.97	14.99
9歳	女子										14.70	14.09	14.09	14.17	14.19	14.28	14.07	14.07	14.01	13.97	13.96
11歳	男子	21.32	21.61	21.50	22.13	21.88	20.99	20.80	21.21	20.26	20.98	21.05	20.62	20.87	21.15	20.51	20.31	20.49	20.19	20.33	20.13
11歳	女子	19.62	19.97	19.90	20.62	20.21	19.91	19.86	20.10	19.40	19.93	20.05	19.57	19.96	20.04	19.36	19.57	19.98	19.46	19.59	19.97
13歳	男子	31.26	31.97	32.55	31.51	31.30	30.63	30.44	31.28	31.52	31.45	31.34	31.53	31.75	31.69	31.92	30.97	31.05	31.07	31.26	30.10
13歳	女子	24.22	24.36	23.96	24.32	24.83	24.12	23.89	24.42	24.21	24.51	24.20	24.19	24.52	24.62	24.75	24.27	24.14	24.02	24.34	23.97
16歳	男子	43.28	43.79	43.64	43.28	43.49	42.25	42.25	42.73	40.97	42.36	41.26	42.43	42.12	42.33	42.16	42.29	42.02	42.18	41.60	42.07
16歳	女子	27.25	27.42	27.22	26.67	27.41	26.68	26.76	26.64	26.00	26.79	26.54	26.59	26.66	26.76	26.85	26.47	26.71	26.72	26.69	26.93
19歳	男子	46.93	46.41	46.78	46.70	46.08	45.45	45.62	45.96	44.59	45.16	44.30	44.02	44.24	44.01	43.89	44.63	44.21	44.02	43.80	44.18
19歳	女子	28.93	28.56	28.23	28.67	28.24	27.68	27.80	27.91	27.74	28.22	27.27	27.39	27.64	27.30	27.45	27.73	27.31	27.20	27.57	27.24

(注1)昭和50年度は、19歳の調査を実施していない

(注2)7歳及び9歳は、平成10年度から調査を開始

50m走 (単位: 秒)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	
7歳	男子																					10.25	10.31	10.30	10.27	10.26	10.25
7歳	女子																					10.59	10.66	10.68	10.60	10.61	10.53
9歳	男子																					9.36	9.41	9.40	9.41	9.28	9.39
9歳	女子																					9.60	9.76	9.74	9.74	9.62	9.66
11歳	男子	8.96	8.80	8.80	8.70	8.80	8.70	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.70	8.81	8.88	8.77	8.77	8.66	8.70	8.80	8.75	8.74	8.60	8.65	
11歳	女子	9.30	9.20	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	8.90	9.08	9.14	9.04	8.98	8.95	8.98	9.03	9.00	9.04	8.91	8.93	
13歳	男子	8.27	8.10	8.20	8.10	8.10	8.10	8.00	8.10	8.10	8.10	8.00	7.90	7.90	8.00	8.08	8.06	8.01	7.93	7.97	8.02	8.13	7.90	7.88	7.95	7.92	
13歳	女子	8.99	8.90	8.90	8.80	8.80	8.80	8.70	8.80	8.70	8.80	8.80	8.70	8.70	8.60	8.79	8.73	8.64	8.63	8.68	8.67	8.81	8.57	8.70	8.68	8.76	
16歳	男子	7.59	7.57	7.53	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.40	7.40	7.30	7.30	7.20	7.30	7.30	7.36	7.32	7.33	7.31	7.32	7.44	7.35	7.34	7.36	7.34	
16歳	女子	9.12	9.07	9.07	9.00	9.00	8.90	8.90	8.90	8.80	8.80	8.80	8.70	8.70	8.70	8.67	8.77	8.69	8.78	8.68	8.78	8.86	8.79	8.78	8.80	8.84	
19歳	男子	7.42	7.40	7.45	7.40	7.30	7.40	7.30	7.30	7.30	7.30	7.20		7.30	7.20	7.28	7.28	7.26	7.29	7.34	7.26	7.31	7.28	7.28	7.32	7.28	
19歳	女子	9.26	9.25	9.20	9.10	8.90	9.00	9.00	9.00	8.90	8.90	8.80		8.80	8.80	8.85	8.77	8.75	8.79	8.82	8.79	8.81	8.75	8.79	8.83	8.81	

(単位: 秒)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子	10.35	10.44	10.36	10.46	10.52	10.58	10.67	10.61	10.61	10.78	10.73	10.81	10.83	10.78	10.83	10.76	10.76	10.71	10.80	10.65
7歳	女子	10.69	10.71	10.65	10.74	10.72	10.89	10.92	10.84	10.95	11.02	11.04	11.10	11.10	11.09	11.01	11.01	11.05	11.00	11.12	11.08
9歳	男子	9.46	9.43	9.49	9.43	9.48	9.59	9.57	9.69	9.63	9.68	9.72	9.70	9.84	9.78	9.75	9.69	9.69	9.67	9.74	9.65
9歳	女子	9.75	9.74	9.74	9.69	9.74	9.88	9.91	9.94	9.88	9.95	10.03	10.02	10.04	9.99	9.99	9.93	9.97	9.98	10.05	9.93
11歳	男子	8.79	8.79	8.69	8.69	8.76	8.93	8.88	8.89	8.86	8.93	8.93	8.89	9.03	8.96	8.91	8.89	8.95	8.89	8.91	8.88
11歳	女子	9.06	9.08	8.96	8.99	9.08	9.21	9.16	9.14	9.13	9.26	9.26	9.24	9.26	9.26	9.25	9.22	9.20	9.22	9.19	9.23
13歳	男子	7.96	7.94	7.87	7.92	8.01	8.01	7.95	7.94	7.89	8	7.96	7.95	7.98	7.95	7.97	7.94	7.91	7.91	7.94	7.92
13歳	女子	8.72	8.66	8.73	8.62	8.72	8.77	8.76	8.72	8.76	8.82	8.89	8.9	8.92	8.85	8.80	8.75	8.76	8.84	8.79	8.78
16歳	男子	7.39	7.33	7.37	7.39	7.34	7.52	7.45	7.45	7.45	7.51	7.42	7.38	7.4	7.41	7.40	7.41	7.39	7.45	7.40	7.41
16歳	女子	8.99	8.87	8.91	8.82	8.90	8.97	9.04	9.03	8.99	9.06	9.04	9.03	9.1	9.13	9.07	9.13	9.02	9.02	9.01	8.99
19歳	男子	7.27	7.30	7.27	7.33	7.29	7.34	7.29	7.32	7.28	7.42	7.44	7.4	7.37	7.45	7.44	7.43	7.43	7.39	7.38	7.44
19歳	女子	8.79	8.86	8.88	8.90	8.90	8.96	8.92	8.93	8.89	9.19	9.12	9.16	9.23	9.28	9.15	9.18	9.13	9.24	9.10	9.17

(注1)昭和50年度は、19歳の調査を実施していない

(注2)7歳及び9歳は、昭和58年度から調査を開始

持久走（男子1500m 女子1000m）

(単位:秒)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63		
13歳	男子	383.61	385.30	377.10	373.90	373.10	372.40	373.10	376.00	374.00	378.60	372.10	370.70	374.60	368.90	379.27	372.55	368.50	371.80	367.86	369.76	376.65	366.40	371.08	377.20	374.58		
13歳	女子	289.49	300.90	295.40	279.00	288.80	280.80	275.20	281.20	275.40	281.10	278.90	275.80	278.40	273.20	285.08	276.19	270.77	272.20	274.45	276.60	277.91	267.11	277.81	277.28	282.14		
16歳	男子	366.87	365.90	361.67	357.10	356.60	358.20	358.70	359.30	361.40	358.50	364.60	354.00	358.20	353.40	356.75	358.94	352.03	358.73	356.89	359.79	363.86	357.35	361.60	361.65	365.26		
16歳	女子	316.58	313.67	333.67	309.80	307.80	308.40	287.20	291.90	293.00	286.30	292.40	286.20	284.20	283.30	285.04	286.52	282.68	289.22	285.48	288.67	292.90	288.48	292.97	290.24	298.00		
19歳	男子	364.66	365.75	364.85	366.50	360.40	364.60	364.70	364.90	366.70	368.70	362.00				381.00	363.90	365.07	361.56	364.28	367.72	365.25	366.85	366.59	371.06	372.23	370.34	371.73
19歳	女子	324.23	324.25	333.00	318.00	320.10	326.70	294.90	295.50	295.60	295.60	298.30			291.60	292.40	300.93	292.98	295.58	294.20	300.17	294.97	296.02	294.28	297.13	298.85	299.20	

(単位:秒)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
13歳	男子	376.96	375.18	377.67	373.44	382.03	388.08	379.32	380.71	379.38	393.26	383.16	385.46	393.56	388.65	388.07	383.68	384.73	386.72	392.16	391.52
13歳	女子	278.40	278.14	281.61	276.93	281.67	285.63	289.13	284.76	285.52	294.11	285.00	292.77	288.61	294.98	287.34	283.57	286.52	287.29	289.22	285.48
16歳	男子	372.15	366.84	371.91	367.06	373.62	377.62	377.08	373.56	372.42	378.35	376.45	369.7	381.26	376.25	375.94	381.97	378.01	384.97	370.12	375.57
16歳	女子	306.65	295.56	299.73	293.16	301.08	308.81	311.33	306.17	308.28	300.21	304.87	301.61	313.81	312.81	311.61	311.33	316.90	310.01	304.73	305.83
19歳	男子	371.03	371.77	371.91	380.55	378.10	375.16	381.85	378.84	380.94	400.45	395.13	396.79	394.92	395.12	393.54	394.65	403.20	398.54	399.38	390.77
19歳	女子	301.99	301.01	303.88	306.97	308.27	311.82	304.61	307.62	308.80	309.58	301.82	300.85	307.83	308.95	309.82	307.98	313.87	310.65	312.50	317.54

(注1)昭和50年度は、19歳の調査を実施していない

立ち幅とび

(単位:cm)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	
7歳	男子																										
7歳	女子																					138.75	138.79	138.73	137.34	138.77	138.49
9歳	男子																					130.57	129.82	129.08	129.00	130.54	129.81
9歳	女子																					160.60	159.06	158.53	155.29	160.41	158.47
11歳	男子																					152.60	149.83	147.30	147.04	150.96	151.09
11歳	女子																										
13歳	男子																										
13歳	女子																										
16歳	男子																										
16歳	女子																										
19歳	男子																										
19歳	女子																										

(単位:cm)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
7歳	男子	138.94	133.93	135.09	135.97	136.40	132.11	130.54	131.82	132.10	128.45	130.08	127.17	127.68	127.13	127.08	125.83	126.62	127.55	127.23	127.67												
7歳	女子	128.92	124.35	126.45	126.99	127.07	122.72	121.40	121.98	121.24	120.36	118.63	117.44	117.22	117.68	117.38	116.37	116.61	118.36	118.34	118.16												
9歳	男子	156.39	152.64	153.47	155.73	155.46	152.41	152.72	149.31	149.80	149.07	149.15	149.21	146.85	147.11	145.49	146.24	146.12	146.61	145.48	147.12												
9歳	女子	148.59	144.51	145.20	147.33	146.34	142.90	142.62	140.94	141.69	140.17	139.93	139.30	138.03	137.00	136.92	137.57	136.10	138.23	137.12	138.73												
11歳	男子																																
11歳	女子																					168.87	168.94	168.12	166.31	166.68	166.54	167.24	165.47	165.08	165.82	166.79	
13歳	男子																					156.80	155.38	154.33	154.96	154.05	154.28	154.82	155.90	153.39	156.19	155.15	
13歳	女子																					197.86	198.83	197.67	198.48	198.85	200.16	200.36	198.48	199.33	197.99	196.76	
16歳	男子																					167.19	166.56	165.26	166.34	167.89	170.32	170.72	167.94	169.24	169.03	169.46	
16歳	女子																					223.49	224.32	226.05	224.69	224.42	223.90	225.72	222.67	223.50	222.63	223.50	
19歳	男子																					168.36	168.25	166.70	166.74	165.93	167.88	167.65	165.96	168.82	168.18	169.32	
19歳	女子																					231.07	228.08	231.14	232.32	232.13	231.63	231.47	228.38	231.23	228.62	230.42	
19歳	男子																					166.54	168.56	167.70	167.84	166.96	168.25	172.05	170.27	166.55	168.26	171.38	
19歳	女子																																

(注1)7歳及び9歳は、昭和58年度から調査を開始

(注2)11歳、13歳、16歳及び19歳は、平成10年度から調査を開始

ソフトボール投げ

(単位:m)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
7歳	男子																									
7歳	女子																									
9歳	男子																									
9歳	女子																									
11歳	男子	33.44	34.40	34.30	34.40	34.20	35.00	34.90	35.40	34.50	34.00	34.50	34.00	34.40	35.00	34.41	35.27	35.14	34.83	34.31	34.47	34.40	33.96	33.66	33.41	32.99
11歳	女子	18.74	19.30	19.50	19.00	19.80	20.20	20.70	21.50	20.10	19.60	19.80	19.90	20.40	20.70	20.17	20.48	21.26	20.80	20.19	20.47	20.29	20.52	20.05	20.32	19.93

(単位:m)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子	14.98	14.56	15.05	14.56	13.96	13.68	13.28	13.71	12.97	13.36	13.28	13.22	13.19	12.97	12.37	12.89	13.08	13.26	13.34	13.25
7歳	女子																				

ハンドボール投げ

(単位:m)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
13歳	男子	21.11	22.20	22.30	22.80	22.30	22.20	22.80	23.30	22.60	22.40	22.60	22.60	22.60	22.00	21.96	22.89	22.40	23.25	22.80	22.30	22.39	22.10	22.55	22.36	21.60
13歳	女子	15.52	16.10	15.00	15.20	15.70	15.30	15.80	16.10	15.60	15.30	14.90	15.40	15.50	15.30	15.08	15.68	15.63	15.96	15.44	15.33	15.42	15.36	15.47	15.36	14.61
16歳	男子	27.12	27.43	27.23	27.30	27.30	27.40	27.60	27.60	27.20	27.50	27.80	27.80	28.00	27.30	28.44	28.23	28.15	28.46	27.96	28.26	27.75	27.86	27.96	27.60	27.77
16歳	女子	17.72	17.50	16.70	16.50	16.70	16.60	16.80	16.60	16.70	16.80	16.80	16.90	17.20	16.60	16.71	16.43	16.52	16.80	16.69	16.63	16.68	16.37	16.75	16.48	16.33
19歳	男子	28.33	30.05	28.00	28.30	28.80	28.70	28.90	28.90	28.90	28.90	28.90	28.90	28.90	28.90	29.69	28.95	29.41	28.96	28.52	29.20	28.62	29.54	28.88	28.81	28.86
19歳	女子	16.96	17.60	16.65	16.90	17.40	16.80	16.50	16.30	16.30	16.40	16.90		17.10	17.40	16.98	17.49	17.26	16.90	16.97	16.86	16.90	17.24	17.12	16.73	17.00

(単位:m)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
13歳	男子	22.28	22.06	22.75	22.29	22.12	22.15	21.86	22.25	22.49	21.89	21.99	22.06	22.55	21.80	22.06	22.11	22.43	22.25	22.03	21.76
13歳	女子	14.94	14.73	14.67	14.57	14.41	14.43	14.36	14.44	14.10	13.91	13.56	13.43	13.63	13.75	13.92	14.13	14.05	13.93	14.10	13.99
16歳	男子	27.19	26.95	27.58	26.89	27.61	27.26	26.13	26.98	26.39	26.35	26.65	27.08	26.35	26.42	26.40	26.41	26.25	26.53	26.58	26.17
16歳	女子	15.98	15.75	15.61	15.97	15.73	15.68	14.61	15.49	15.12	15.11	15.07	14.76	14.46	14.49	14.52	14.61	14.52	14.61	15.00	15.03
19歳	男子	28.92	28.67	29.12	28.56	28.61	28.12	28.24	28.49	28.82	27.14	26.63	26.75	26.89	26.67	26.85	26.91	26.50	26.37	26.08	26.64
19歳	女子	17.08	16.71	16.91	16.44	16.63	16.02	16.25	16.62	16.48	14.72	15.02	14.8	14.53	14.55	14.60	14.75	14.04	13.96	14.26	14.77

上体起こし

(単位:回)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子										12.99	13.22	12.77	12.82	13.47	13.10	12.92	13.24	13.66	13.70	13.78
7歳	女子										12.49	12.24	11.90	11.84	12.38	12.35	12.48	12.42	12.86	12.71	12.73
9歳	男子										15.81	16.18	16.76	16.37	17.14	17.04	17.05	17.55	17.83	17.26	17.64
9歳	女子										14.43	14.80	14.87	14.74	15.61	15.59	15.68	16.13	16.57	15.83	16.43
11歳	男子										19.02	19.75	20.62	20.59	20.88	21.07	21.00	21.07	21.53	21.21	21.60
11歳	女子										16.28	16.77	16.83	17.63	17.84	18.33	18.29	18.84	19.18	19.17	19.22
13歳	男子										23.45	24.67	25.27	26.00	26.34	26.79	26.93	27.41	27.30	27.10	27.50
13歳	女子										18.15	18.17	19.47	19.84	20.46	21.44	21.79	21.92	22.62	22.49	23.08
16歳	男子										25.46	26.84	28.37	28.79	29.69	29.60	30.60	30.29	31.06	30.70	31.15
16歳	女子										18.52	18.69	19.30	19.63	20.13	21.09	21.70	21.81	22.55	23.17	23.06
19歳	男子										26.16	26.39	26.53	27.94	27.97	28.90	29.88	29.50	30.66	30.61	30.54
19歳	女子										18.01	18.44	18.87	18.85	19.34	20.53	21.25	21.11	21.98	22.75	22.73

(注1)平成10年度から調査を開始

長座体前屈

(単位:cm)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子										27.74	26.79	27.10	27.32	28.05	27.17	27.18	27.28	27.04	26.88	27.45
7歳	女子										29.93	28.90	29.43	29.22	30.03	29.68	29.83	29.73	29.94	29.95	29.96
9歳	男子										31.35	30.46	30.97	31.09	31.74	30.92	31.00	30.33	30.60	30.80	30.28
9歳	女子										34.38	34.00	33.40	33.94	34.43	33.35	33.90	33.66	34.16	34.17	33.90
11歳	男子										35.56	34.60	34.43	34.98	35.09	34.91	35.06	34.56	35.04	34.62	34.49
11歳	女子										39.16	38.69	37.66	38.87	39.03	37.98	38.66	38.67	38.85	38.90	39.11
13歳	男子										40.62	40.77	42.31	42.65	43.18	43.83	43.50	42.76	44.08	43.69	43.15
13歳	女子										43.33	43.78	43.29	43.70	43.53	44.26	43.76	43.52	44.13	44.52	43.94
16歳	男子										44.43	46.25	47.84	48.66	49.67	50.17	49.98	49.67	50.91	50.27	49.36
16歳	女子										44.75	45.66	45.34	46.13	46.19	46.69	46.40	46.86	47.11	47.87	46.60
19歳	男子										46.15	44.99	44.78	46.03	46.81	47.73	49.36	48.93	49.77	49.34	49.75
19歳	女子										46.75	44.49	43.69	44.49	45.42	45.34	46.77	46.54	47.09	48.13	47.68

(注1)平成10年度から調査を開始

反復横とび

(単位:点)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
7歳	男子																									
7歳	女子																									
9歳	男子																									
9歳	女子																									
11歳	男子	35.97	37.10	38.30	38.20	39.10	39.50	40.20	40.20	40.70	40.20	40.70	39.50	40.60	40.80	41.22	40.36	41.24	41.44	41.73	42.65	41.89	42.72	42.36	41.93	42.83
11歳	女子	36.01	36.50	37.60	37.10	38.50	38.40	39.10	38.80	38.80	38.70	38.20	38.30	38.80	39.00	39.68	38.32	39.56	40.02	39.75	40.50	40.16	41.21	40.39	40.49	40.78
13歳	男子																									
13歳	女子																									
16歳	男子																									
16歳	女子																									
19歳	男子																									
19歳	女子																									

(単位:点)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7歳	男子										29.05	29.84	29.78	30.29	30.02	30.04	30.00	30.20	30.92	30.49	31.26
7歳	女子										28.20	28.29	28.55	28.85	28.69	29.07	28.85	29.36	29.51	29.30	29.83
9歳	男子										36.35	36.08	36.88	36.89	37.52	38.12	38.01	37.96	38.79	37.63	38.78
9歳	女子										3										

20mシャトルラン

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	(単位:回)
7歳	男子										26.02	26.48	25.30	25.81	25.80	23.71	24.18	24.34	25.66	25.70	26.29	
7歳	女子										21.31	20.75	20.57	20.43	20.38	19.51	19.70	19.72	20.77	20.56	20.01	
9歳	男子										40.77	40.85	41.24	40.75	41.38	40.61	42.06	41.77	43.46	41.27	44.07	
9歳	女子										32.39	31.73	31.82	32.90	32.98	31.43	33.42	32.06	33.12	32.68	33.26	
11歳	男子										52.98	55.65	56.44	56.33	57.48	58.44	59.30	57.30	60.34	60.42	61.96	
11歳	女子										41.49	42.07	42.56	43.57	44.62	46.06	45.15	46.79	46.94	47.74	47.66	
13歳	男子										75.35	79.66	80.96	82.04	81.62	82.72	83.63	83.42	86.30	87.47	87.60	
13歳	女子										50.28	52.07	53.19	54.98	55.43	57.28	57.71	57.50	58.74	59.81	59.60	
16歳	男子										77.56	82.71	86.23	86.25	87.87	85.63	87.05	86.50	87.38	87.97	87.54	
16歳	女子										45.71	46.62	46.82	47.51	46.64	47.04	48.64	49.12	50.51	49.96	49.64	
19歳	男子										79.11	76.99	76.77	80.29	79.54	82.21	81.93	80.99	78.65	81.52	78.24	
19歳	女子										45.51	44.03	44.98	44.09	43.30	45.27	44.67	44.48	43.62	44.68	45.14	

(注1)平成10年度から調査を実施

合計点

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	(単位:点)
7歳	男子										37.32	37.41	36.57	37.05	37.43	36.35	36.53	36.99	37.34	37.15	38.02	
7歳	女子										37.29	36.45	36.25	36.36	36.78	36.65	36.56	36.69	37.25	36.86	36.98	
9歳	男子										48.96	48.34	49.08	48.46	49.38	48.97	49.11	49.36	49.63	48.98	49.88	
9歳	女子										48.83	48.30	48.34	48.35	49.10	48.82	49.01	49.17	49.79	48.82	50.00	
11歳	男子										59.19	59.78	60.44	59.89	60.64	60.90	61.03	60.61	60.88	60.90	61.29	
11歳	女子										58.56	58.58	58.59	59.47	59.65	59.86	60.14	61.13	60.48	61.07	61.37	
13歳	男子										38.87	39.99	40.77	41.73	41.98	42.89	42.91	43.20	43.59	42.94	43.00	
13歳	女子										45.26	45.19	45.44	46.39	47.17	49.06	49.43	48.83	49.23	49.44	49.62	
16歳	男子										48.00	49.80	51.83	52.23	53.07	53.43	53.55	53.43	53.82	54.01	54.04	
16歳	女子										46.29	46.60	46.49	46.76	47.53	48.44	48.15	48.60	49.57	50.42	50.46	
19歳	男子										51.09	49.94	50.49	52.54	51.87	52.79	54.21	53.20	54.40	53.86	54.52	
19歳	女子										47.22	46.57	46.66	46.53	46.56	47.97	49.65	48.30	47.97	49.83	50.02	

表2. 成年(握力・反復横とび・急歩・上体起こし・長座体前屈・20mシャトルラン・立ち幅とび・合計点)

握力

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	(単位:kg)	
25~29歳	男子																											
25~29歳	女子																											
35~39歳	男子											47.40	47.90	47.70	48.59	48.59	48.76	48.83	49.15	49.74	49.60	49.10	49.09	49.54	49.02			
35~39歳	女子											30.90	31.20	31.40	31.48	31.31	31.31	31.51	31.35	31.48	31.34	31.20	30.67	31.66	30.86			
45~49歳	男子											45.40	45.00	45.60	45.94	45.85	45.78	46.30	46.87	47.00	46.85	46.86	46.63	47.34	46.83			
45~49歳	女子											29.40	29.70	29.60	29.84	29.55	29.43	29.92	30.07	30.09	30.04	29.66	29.38	30.08	29.42			
55~59歳	男子											41.30	41.60	41.60	42.00	41.61	41.72	42.83	42.41	42.85	42.82	42.83	42.06	42.77	42.84			
55~59歳	女子											25.50	26.20	26.10	26.90	26.58	26.39	26.94	26.78	27.03	27.10	26.83	26.51	26.81	26.52			

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	(単位:kg)
25~29歳	男子										49.81	49.48	49.17	48.75	48.85	48.76	48.37	48.75	48.57	48.32	47.96	
25~29歳	女子										29.86	29.56	29.51	29.53	29.35	29.28	29.23	28.98	28.91	28.88	28.77	
35~39歳	男子	49.10	49.02	49.40	49.26	48.96	48.66	48.85	48.41	48.32	49.45	50.00	50.01	49.48	49.43	49.39	49.21	49.17	49.29	48.88	48.20	
35~39歳	女子	31.12	30.62	30.98	30.66	30.60	30.37	30.38	30.09	29.82	30.77	30.57	30.58	30.31	30.25	30.08	29.89	29.78	29.88	29.90	29.66	
45~49歳	男子	47.13	46.69	46.81	46.49	46.38	46.75	46.68	46.40	46.50	47.73	47.98	48.07	48.24	47.95	47.99	47.81	48.23	47.89	47.77	47.43	
45~49歳	女子	29.30	29.45	29.20	29.08	29.31	29.03	29.14	28.95	28.95	29.67	29.69	29.74	29.87	29.82	29.64	29.68	29.54	29.61	29.51	29.39	
55~59歳	男子	42.67	43.08	42.17	42.48	42.85	42.75	42.74	42.77	42.32	44.24	44.39	44.72	44.52	44.93	45.00	44.88	44.94	45.48	44.98	44.47	
55~59歳	女子	26.72	26.51	26.23	26.03	26.28	26.29	26.38	26.31	26.13	27.11	27.04	27.12	26.87	27.17	27.08	26.87	26.91	27.03	26.95	26.89	

(注1)昭和50年度は、調査をしていない

反復横とび

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	(単位:点)	
25~29歳	男子																											
25~29歳	女子																											
35~39歳	男子											41.30	42.30	42.30	42.58	42.26	42.71	42.63	43.22	43.79	43.64	43.83	43.96	44.32	44.34			
35~39歳	女子											37.20	38.00	38.20	38.30	38.28	38.20	38.93	38.59	39.54	38.90	39.51	38.92	39.81	39.59			
45~49歳	男子											39.50	40.10	39.20	39.95	39.67	39.82	39.79	40.40	40.48	40.51	40.64	40.24	40.55	40.43			
45~49歳	女子											33.60	34.30	33.80	34.28	34.29	34.53	35.24	35.46	35.97	35.50	35.96	35.57	36.35	35.79			
55~59歳	男子											35.00	35.50	35.40	35.95	35.36	35.79	36.20	35.62	36.43	36.67	36.49	36.07	36.61	36.20			
55~59歳	女子											29.00	29.50	29.50	30.52	30.11	30.17	30.80	29.99	31.32	31.37	31.29	30.60	31.59	31.23			

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	(単位:点)
25~29歳	男子										49.87	50.05	49.75	50.15	50.26	50.35	50.35	51.16	51.01	51.12	51.12	
25~29歳	女子										42.72	42.78	42.92	42.60	42.73	42.96	42.79	42.83	42.74	42.59	42.82	
35~39歳	男子	44.83	44.78	45.66	44.83	44.99	44.83	44.92														

急歩

(単位:秒)

		S39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
25~29歳	男子																									
25~29歳	女子																									
35~39歳	男子											692.40		688.90	689.30	691.21	690.46	699.04	694.75	689.71	689.79	687.43	696.28	694.38	700.64	693.78
35~39歳	女子											524.90		522.80	523.40	506.00	505.17	511.06	505.15	505.58	505.53	503.58	507.89	510.64	507.64	510.07
45~49歳	男子											709.20		708.50	714.00	707.32	715.22	713.58	716.29	709.47	713.58	712.92	721.76	717.79	720.09	717.82
45~49歳	女子											537.90		535.60	534.30	528.86	526.08	526.29	523.47	522.62	522.79	523.22	527.26	528.59	526.00	529.58
55~59歳	男子											741.10		745.70	743.50	740.22	742.13	740.22	743.17	742.28	744.59	741.86	749.45	745.51	748.39	750.30
55~59歳	女子											565.30		569.10	564.00	555.34	557.82	557.93	551.98	555.23	552.90	550.34	555.39	553.18	551.61	558.05

(単位:秒)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										692.03	684.25	683.79	690.27	694.93	692.69	697.43	678.22	695.38	690.57	697.61
25~29歳	女子										522.03	518.66	521.20	525.84	528.36	527.23	529.23	522.87	526.70	531.94	524.02
35~39歳	男子	695.88	700.41	697.20	696.97	696.55	698.50	702.89	701.60	702.64	712.94	700.31	706.83	718.25	725.17	715.00	713.04	708.99	708.16	716.43	712.37
35~39歳	女子	509.31	514.08	513.95	516.04	511.83	515.73	517.77	519.88	516.24	529.67	524.78	524.55	533.03	532.24	529.74	532.84	531.05	534.71	533.05	526.78
45~49歳	男子	718.16	724.40	723.46	722.75	722.50	720.98	722.30	720.58	722.08	724.07	722.24	730.87	733.62	737.46	724.07	729.46	726.47	734.61	727.92	728.95
45~49歳	女子	525.37	529.71	529.54	529.86	530.80	530.87	532.22	531.44	532.75	544.94	539.20	538.08	546.54	537.56	535.39	542.78	539.85	533.66	539.48	535.69
55~59歳	男子	749.02	750.45	750.95	744.15	748.88	746.24	751.86	744.78	745.88	763.83	757.71	755.29	762.16	770.40	763.05	761.18	765.99	758.27	761.62	753.28
55~59歳	女子	553.69	556.07	556.11	555.40	558.33	555.81	555.14	558.76	555.92	567.44	558.99	558.23	560.62	559.43	562.39	561.55	564.68	558.57	555.25	552.12

(注1)昭和50年度は、調査をしていない
(注2)25~29歳は、平成10年度から調査を実施

上体起こし

(単位:回)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										24.75	25.14	25.57	25.83	25.60	25.75	25.81	26.33	26.26	26.34	26.51
25~29歳	女子										17.35	17.52	17.75	17.26	17.73	17.99	17.75	17.69	17.86	18.16	18.25
35~39歳	男子										23.16	23.41	23.61	23.56	23.86	23.80	23.75	24.14	24.22	24.21	24.37
35~39歳	女子										16.35	16.71	16.89	16.73	16.91	16.79	16.71	16.93	16.88	16.99	17.14
45~49歳	男子										20.25	20.91	21.13	21.11	21.36	21.45	21.60	22.00	22.05	22.25	22.06
45~49歳	女子										14.21	14.20	14.51	14.48	15.11	15.28	15.44	15.79	15.64	16.08	
55~59歳	男子										17.09	17.48	17.65	17.63	18.39	18.16	18.40	18.87	19.13	18.94	
55~59歳	女子										10.58	10.28	10.44	10.86	10.39	10.87	10.72	11.24	11.19	11.52	11.82

(注1)平成10年度から調査を実施

長座体前屈

(単位:cm)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										43.60	44.62	44.77	44.14	44.17	43.58	43.50	44.03	43.66	44.03	43.74
25~29歳	女子										45.16	46.03	46.02	45.15	45.20	44.70	44.36	44.29	44.50	44.77	44.39
35~39歳	男子										42.98	44.12	43.84	43.16	43.26	42.54	42.51	42.36	41.83	41.90	42.25
35~39歳	女子										45.00	45.77	45.34	44.97	44.28	44.49	44.32	43.87	43.51	43.61	43.5
45~49歳	男子										41.33	42.72	42.49	42.00	42.14	41.56	42.05	41.78	41.24	40.79	40.57
45~49歳	女子										43.70	44.54	43.88	43.83	44.04	43.80	43.56	43.69	43.27	43.31	42.92
55~59歳	男子										38.98	40.01	39.50	39.51	39.62	39.31	39.58	39.30	39.39	39.36	38.67
55~59歳	女子										42.12	42.85	42.26	42.75	42.85	42.18	42.22	42.26	42.11	42.19	41.78

(注1)平成10年度から調査を実施

20mシャトルラン

(単位:回)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										58.70	57.65	59.32	59.18	59.72	59.20	59.66	62.87	63.02	61.73	61.90
25~29歳	女子										35.58	33.63	33.96	32.48	34.32	34.19	33.78	34.11	33.43	32.90	33.06
35~39歳	男子										50.55	50.78	50.00	48.41	49.88	49.80	49.89	50.65	51.17	50.90	50.80
35~39歳	女子										30.94	30.90	30.55	29.91	30.38	29.55	29.40	29.30	29.67	29.69	29.03
45~49歳	男子										39.79	39.30	40.29	40.11	40.29	40.01	41.31	41.85	42.29	41.64	41.66
45~49歳	女子										24.30	23.35	23.89	24.37	24.97	24.89	24.81	24.50	25.57	25.27	25.10
55~59歳	男子										30.31	28.94	29.62	29.43	29.51	30.87	29.52	31.69	30.44	31.31	31.60
55~59歳	女子										18.19	17.45	16.77	17.40	17.31	17.74	17.15	17.64	17.28	18.04	18.36

(注1)平成10年度から調査を実施

立ち幅とび

(単位:cm)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										227.08	226.44	226.40	225.37	225.49	224.76	225.26	225.45	224.14	222.18	222.45
25~29歳	女子										168.88	169.12	167.83	165.49	166.90	166.59	166.60	165.84	164.65	163.80	164.77
35~39歳	男子										217.87	218.72	216.86	215.75	212.88	214.73	214.12	214.43	213.58	213.47	212.65
35~39歳	女子										165.68	165.92	164.63	163.30	163.62	163.29	162.68	162.91	162.52	162.79	161.10
45~49歳	男子										203.76	204.93	204.33	204.25	204.76	204.40	204.85	205.44	203.41	203.50	203.74
45~49歳	女子										152.86	154.14	152.72	153.62	153.97	154.56	154.84	154.92	155.37	153.65	154.77
55~59歳	男子										187.02	185.62	185.41	185.01	185.37	185.81	186.58	188.09	187.15	187.46	185.97
55~59歳	女子										135.92	136.39	134.85	135.91	135.06	135.70	136.53	136.88	137.35	137.77	137.47

(注1)平成10年度から調査を実施

合計点

(単位:点)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
25~29歳	男子										39.64	39.63	39.97	39.92	39.63	39.78	39.58	40.65	40.31	40.10	39.88
25~29歳	女子										38.70	38.62	38.64	37.79	38.27	38.41	38.02	38.01	37.80	37.65	37.81
35~39歳	男子										37.12	37.58	37.61	37.01	37.10	36.96	36.92	37.13	37.23	36.85	36.93
35~39歳	女子										37.70	37.98	37.78	37.34	37.26	37.26	36.89	36.91	36.79	36.87	36.60
45~49歳	男子										32.71	33.25	33.37	33.39	33.52	33.53	33.92	34.31	33.91	33.73	33.65
45~49歳	女子										33.49	33.90	33.69	33.99	34.39	34.63	34.61	34.75	34.88	34.60	34.71
55~59歳	男子										26.85	27.19	27.11	27.28	27.51	27.75	27.76	28.29	28.54	28.46	28.09
55~59歳	女子										27.54	27.69	27.29	27.76	27.73	28.00	27.82	28.04	28.19	28.53	28.61

表3. 高齢者(握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・合計点)

握力

(単位:kg)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65~69歳	男子										38.64	38.40	38.44	38.64	38.83	38.68	38.97	38.71	39.23	39.09	39.34
65~69歳	女子										23.89	24.46	24.04	24.18	24.41	24.58	24.44	24.53	24.34	24.65	24.68
70~74歳	男子										36.06	36.35	36.20	36.00	36.41	36.18	36.14	35.96	36.32	36.98	36.56
70~74歳	女子										22.91	22.70	22.80	22.79	23.02	23.31	23.11	22.90	22.81	23.25	23.26
75~79歳	男子										33.52	33.08	33.53	33.71	33.97	33.57	33.53	33.69	34.15	34.55	34.26
75~79歳	女子										20.76	21.07	21.22	21.40	21.39	21.55	21.32	21.31	21.46	22.03	21.98

(注1)平成10年度から調査を実施

上体起こし

(単位:回)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65~69歳	男子										11.97	11.93	12.03	12.77	12.79	13.18	13.24	13.30	13.40	13.76	13.95
65~69歳	女子										7.41	6.79	7.00	7.37	7.40	7.75	7.12	7.60	7.61	7.58	7.83
70~74歳	男子										10.44	10.02	10.67	11.33	10.88	11.26	10.97	11.14	11.19	11.57	11.87
70~74歳	女子										5.99	5.42	5.84	6.70	6.22	6.18	6.25	6.32	6.71	6.38	6.99
75~79歳	男子										8.82	8.34	8.70	9.42	9.39	9.80	9.61	9.56	9.64	9.92	10.46
75~79歳	女子										5.07	4.29	4.36	5.40	5.03	5.09	5.11	5.38	5.14	5.85	6.12

(注1)平成10年度から調査を実施

長座体前屈

(単位:cm)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65~69歳	男子										37.20	37.19	37.52	37.72	37.71	38.11	36.80	37.56	37.11	37.58	37.68
65~69歳	女子										39.46	40.60	40.74	40.05	41.14	40.97	40.52	41.37	40.31	40.88	40.67
70~74歳	男子										35.77	36.23	36.32	36.60	36.31	36.74	36.44	36.21	35.91	36.83	36.03
70~74歳	女子										38.09	38.22	38.82	38.82	38.91	39.37	38.87	39.15	38.70	39.52	39.77
75~79歳	男子										33.74	34.02	34.62	35.68	34.79	35.69	34.57	34.79	35.63	34.70	34.81
75~79歳	女子										35.95	35.76	36.96	36.85	37.10	37.37	36.43	36.45	36.73	37.61	37.93

(注1)平成10年度から調査を実施

開眼片足立ち

(単位:秒)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65～69歳	男子										69.55	74.61	77.29	73.75	78.20	76.33	78.41	76.36	81.36	82.01	79.91
65～69歳	女子										65.90	70.20	71.97	69.22	72.04	73.91	73.80	73.31	75.63	77.46	80.80
70～74歳	男子										57.32	60.90	63.95	61.49	63.85	62.82	66.40	61.52	63.52	67.18	66.53
70～74歳	女子										51.51	52.85	54.96	54.19	57.91	55.70	58.62	55.19	56.20	60.31	62.12
75～79歳	男子										42.92	46.51	49.05	48.42	48.51	46.81	51.56	49.57	48.60	48.38	50.49
75～79歳	女子										36.46	34.93	40.84	39.66	36.54	39.62	40.70	39.25	40.14	40.68	45.02

(注1)平成10年度から調査を実施

10m障害物歩行

(単位:秒)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65～69歳	男子										7.20	6.63	6.45	6.39	6.28	6.36	6.23	6.22	6.23	6.18	6.19
65～69歳	女子										8.46	7.47	7.46	7.40	7.25	7.18	7.27	7.19	7.15	7.01	7.07
70～74歳	男子										7.62	7.03	6.97	6.90	6.80	6.85	6.81	6.78	6.72	6.64	6.66
70～74歳	女子										9.10	8.15	8.11	7.95	7.88	7.92	7.86	7.83	7.71	7.57	7.56
75～79歳	男子										8.24	7.57	7.56	7.46	7.34	7.30	7.32	7.22	7.14	7.13	7.17
75～79歳	女子										9.98	8.97	8.72	8.67	8.84	8.60	8.58	8.57	8.46	8.27	8.24

(注1)平成10年度から調査を実施

6分間歩行

(単位:m)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65～69歳	男子										588.34	588.17	598.28	601.44	611.14	612.12	616.37	609.54	619.55	623.14	618.75
65～69歳	女子										548.45	549.86	554.57	558.78	564.78	563.03	564.01	564.23	569.95	573.59	575.63
70～74歳	男子										566.62	562.38	569.13	572.96	572.40	584.25	586.50	572.93	586.09	590.24	584.26
70～74歳	女子										519.31	516.44	526.80	530.34	532.82	535.46	538.92	535.10	541.02	545.28	551.38
75～79歳	男子										531.46	530.86	540.71	537.71	540.39	546.36	554.28	551.26	548.75	554.93	554.74
75～79歳	女子										484.43	482.40	492.18	494.47	487.67	499.21	504.20	500.49	501.41	508.94	515.90

(注1)平成10年度から調査を実施

合計点

(単位:点)

		H元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65～69歳	男子										37.69	38.71	39.18	39.69	40.23	40.26	40.39	40.46	40.93	41.13	41.37
65～69歳	女子										36.79	38.11	38.06	38.57	38.89	39.41	38.80	39.48	39.15	39.76	40.08
70～74歳	男子										34.57	35.51	35.85	36.52	36.22	36.65	36.78	36.25	36.82	37.55	37.42
70～74歳	女子										33.47	33.86	34.51	35.37	35.16	35.53	35.53	35.37	35.69	36.20	36.91
75～79歳	男子										30.39	31.17	31.80	32.60	32.58	32.80	33.06	33.07	33.40	33.50	33.75
75～79歳	女子										29.55	29.78	30.59	31.59	30.84	31.65	31.60	31.61	31.51	32.64	33.29