

握　力

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

**１　握　力（①／４）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ２４.７ ㎏ | ２３.８ ㎏ |
| ２年 | ３０.２ ㎏ | ２８.８ ㎏ |
| ３年 | ３４.５ ㎏ | ３３.７ ㎏ |
| 女　子 | １年 | ２１.４ ㎏ | ２１.１ ㎏ |
| ２年 | ２４.０ ㎏ | ２２.９ ㎏ |
| ３年 | ２５.２ ㎏ | ２４.４ ㎏ |

測定方法

２回測定

①握力計の大きさを自分の手に合わせる。

※人差し指の第２関節が90度になるようにする。

②立った姿勢で腕を自然に下げ、

握力計は表示面を外側にして握る。

③右・左を交互に計測する。

※仲間と交代してから２回目の測定をする。

※記録は㎏単位とし、㎏未満は切り捨てる。

**１　握　力（②／４）**

全力発揮のポイント

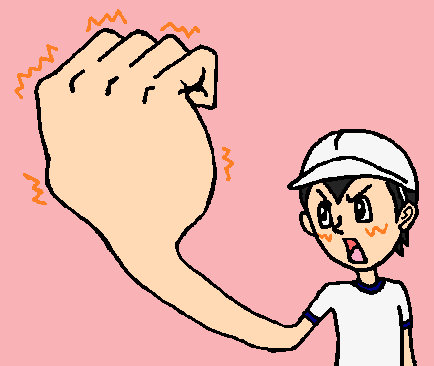
①親指にもしっかりと力を入れて、

５本の指を全て使って強く握る!!

②測定で握るときに、声を出す!!

※脳が刺激され、力が出しやすくなる効果が期待されます。

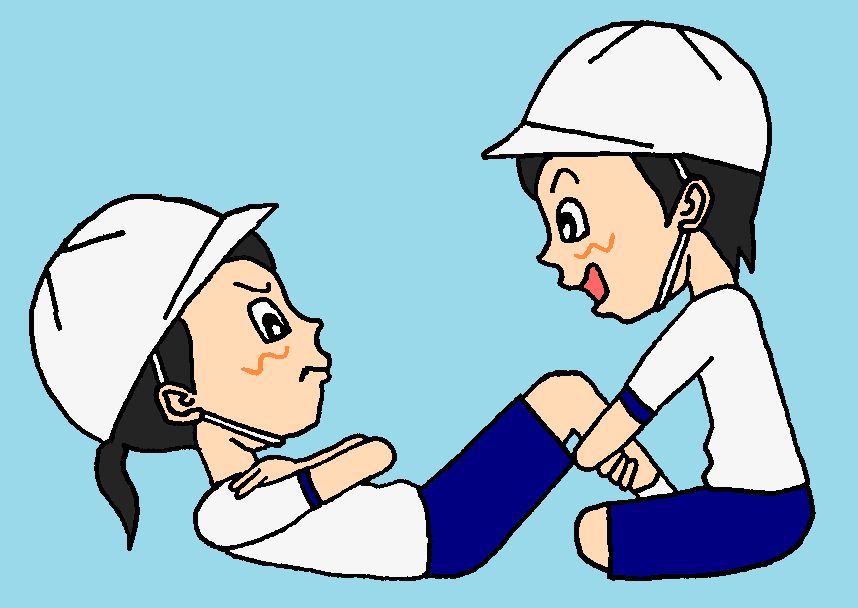
**１　握　力（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 17 | 18 | 23 | 28 | 33 | 38 | 43 | 47 | 51 | 56 |
| ㎏ 以下 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 |
| 女子 | 13 | 14 | 17 | 20 | 23 | 25 | 28 | 30 | 33 | 36 |
| ㎏ 以下 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 | ㎏ 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**１　握　力（④／４）**



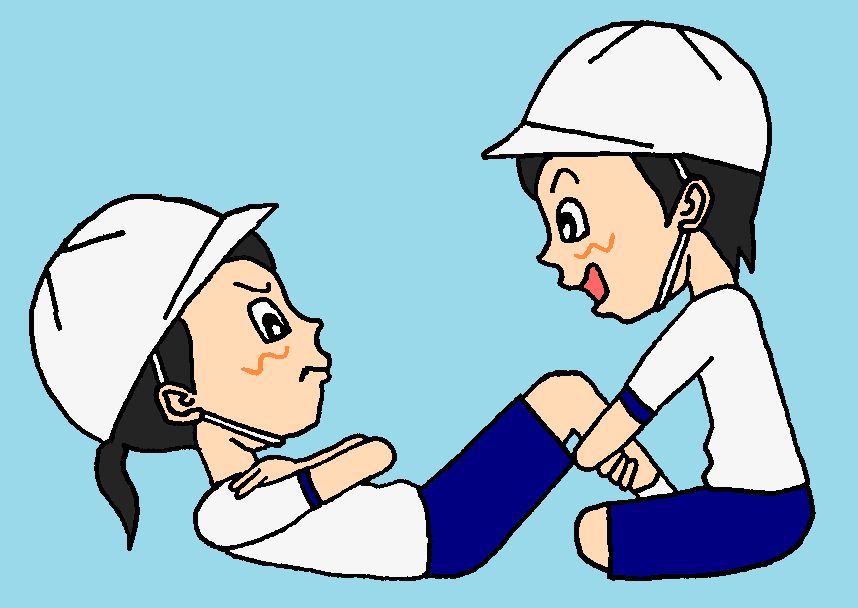
上体起こし

１握　力（①／１）

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ２３.７ 回 | ２２.８ 回 |
| ２年 | ２６.６ 回 | ２５.７ 回 |
| ３年 | ２８.６ 回 | ２７.８ 回 |
| 女　子 | １年 | １９.９ 回 | １９.２ 回 |
| ２年 | ２２.５ 回 | ２１.２ 回 |
| ３年 | ２４.０ 回 | ２２.８ 回 |

**２　上体起こし（①／４）**

測定方法

１回測定（30秒間）

①押さえる人

・ペアの足の上に座るなどしてしっかり押さえる。

・両ひざが開かないように抱えるように固定する。

②行う人

・両手を握り、胸の前で組む。ひざは直角に曲げる。

・しっかり押さえてもらえるようにペアに伝える。

**２　上体起こし（②／４）**

全力発揮のポイント

①両ひじが両脚（もも）に付いたら、

すぐに体を倒す!!

②背中がマットについたら

すぐに起き上がる!

（肩や頭までつけない!!）

③あごを引き、背中を

丸めた姿勢を維持したまま、

力を抜かずに休まず素早く繰り返す!!

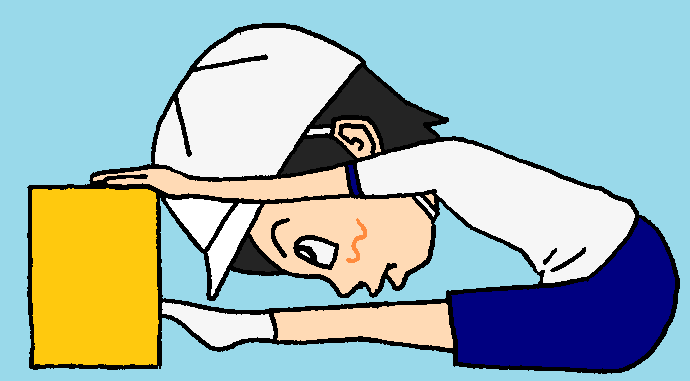
**２　上体起こし（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 12 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 | 30 | 33 | 35 |
| 回 以下 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 |
| 女子 | ７ | ８ | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 回 以下 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**２　上体起こし（④／４）**



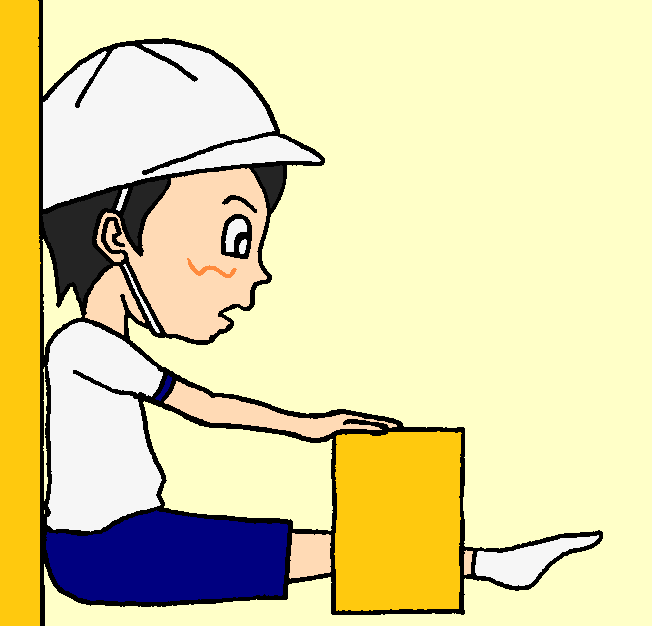
長座体前屈

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ４０.７ ㎝ | ４０.６ ㎝ |
| ２年 | ４５.１ ㎝ | ４３.５ ㎝ |
| ３年 | ４９.２ ㎝ | ４６.２ ㎝ |
| 女　子 | １年 | ４４.４ ㎝ | ４３.８ ㎝ |
| ２年 | ４７.３ ㎝ | ４４.６ ㎝ |
| ３年 | ４９.４ ㎝ | ４７.１ ㎝ |

**３　長座体前屈（①／４）**

測定方法

２回測定

①はじめの姿勢

・壁にお尻・背中・頭をつける。

・台に両手を乗せたら、肩を引く。

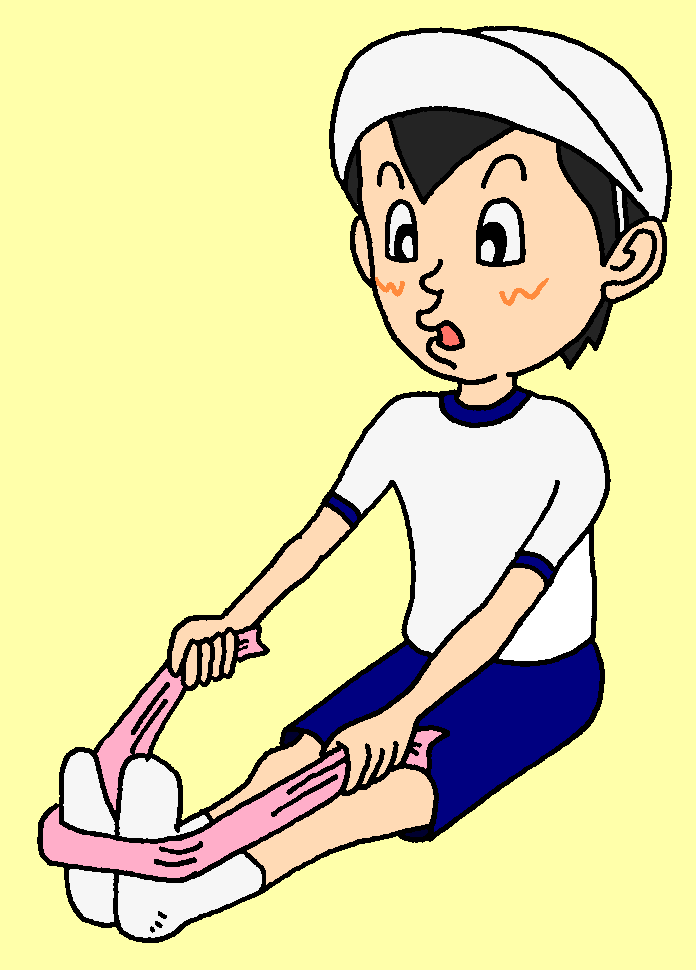
・ひじやひざは曲げずに伸ばす。

・足首はリラックス。

②測定中

・息を吐きながら、体を前にできるだけ倒す。

**３　長座体前屈（②／４）**

全力発揮のポイント

①測定前の準備運動で体をほぐそう!!

※図のように体を後ろに強く引くと、体がよく

ほぐれます。試してみよう!!

②測定前に肩を壁まで引けているか再確認!!

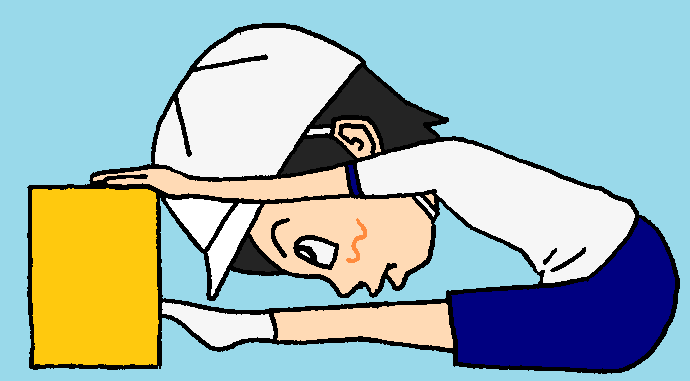


③おなかの中の空気を

吐き出し切るまで

前屈をしよう!!

**３　長座体前屈（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 20 | 21 | 28 | 33 | 39 | 44 | 49 | 53 | 58 | 64 |
| ㎝ 以下 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 |
| 女子 | 22 | 23 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 54 | 58 | 63 |
| ㎝ 以下 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**３　長座体前屈（④／４）**



反復横とび

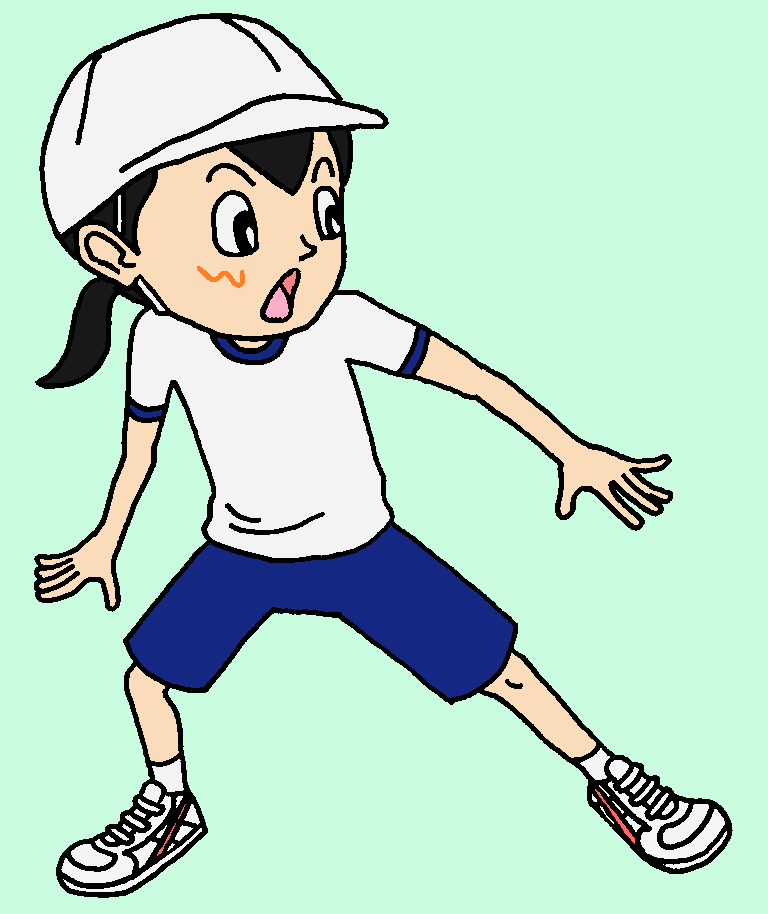
【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ５０.１ 点 | ４６.５ 点 |
| ２年 | ５３.０ 点 | ４９.９ 点 |
| ３年 | ５６.０ 点 | ５２.６ 点 |
| 女　子 | １年 | ４５.２ 点 | ４２.０ 点 |
| ２年 | ４７.９ 点 | ４４.０ 点 |
| ３年 | ４８.６ 点 | ４６.２ 点 |

**４　反復横とび（①／４）**

測定方法

２回測定（20秒間）



①中央の線はまたぐ、左右の線は踏むか

足が越えるようにする。

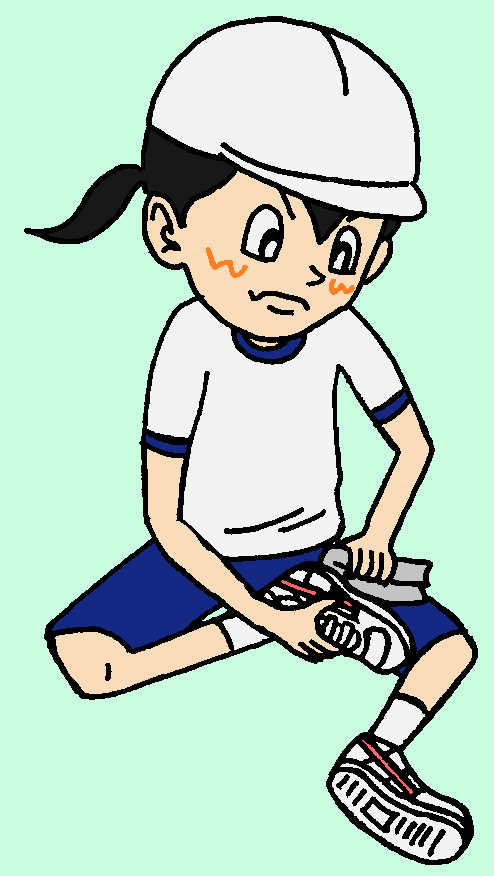
※それぞれの線を通過するごとに点数を数える。

②ペアと交代した後、２回目を測定する。

**４　反復横とび（②／４）**

全力発揮のポイント

①ジャンプせず、ずれるように動く!!

②なるべく体を中央の線に残すようにして、

左右の線は足を伸ばして踏む!!

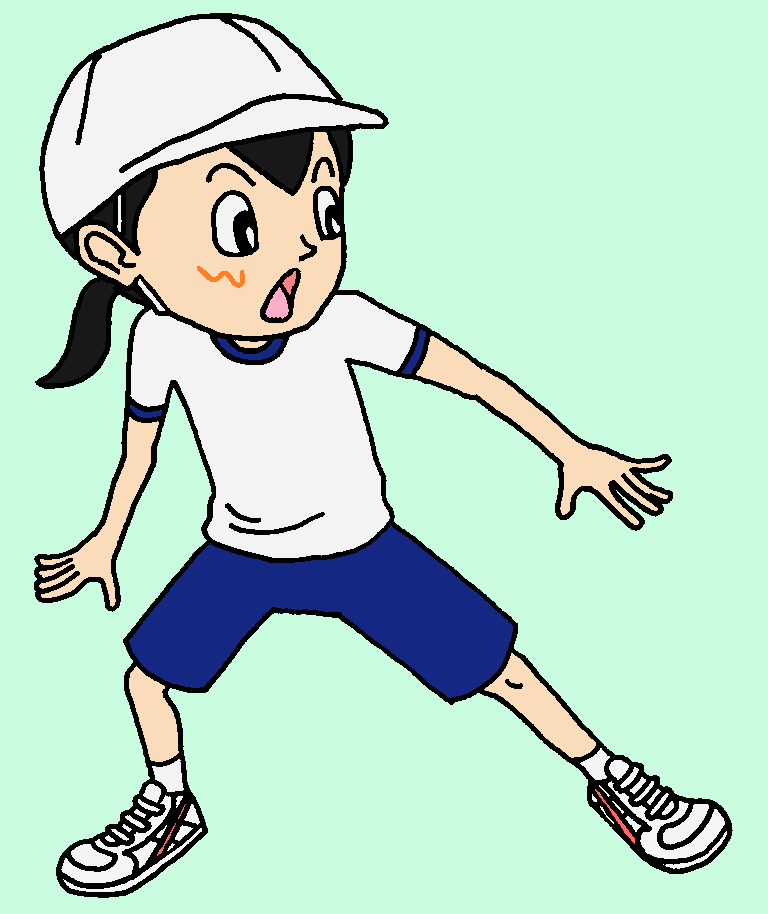
③左右の線にずれたときに

止まらず、すぐに中心の

線に戻るようにする!!

④シューズの底をよく拭く。

**４　反復横とび（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 29 | 30 | 37 | 41 | 45 | 49 | 53 | 56 | 60 | 63 |
| 点 以下 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 |
| 女子 | 26 | 27 | 32 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 50 | 53 |
| 点 以下 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 | 点 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**４　反復横とび（④／４）**



20ｍシャトルラン

　　　　【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ６７.２ 回 | ６３.０ 回 |
| ２年 | ８３.１ 回 | ７７.３ 回 |
| ３年 | ９０.８ 回 | ８４.５ 回 |
| 女　子 | １年 | ４９.４ 回 | ４０.４ 回 |
| ２年 | ５６.３ 回 | ４９.３ 回 |
| ３年 | ５６.２ 回 | ５１.４ 回 |

**５　20ｍシャトルラン（①／４）**

測定方法

１回測定

①電子音に合わせて向かい側の線まで走る。

②音より遅れてしまったら、あきらめず

線まで走り、次の音に間に合うように

次の線まで走れば、測定を継続できる。

③２回連続で音より遅れてしまったら、

測定を終了する。

**５　20ｍシャトルラン（②／４）**

全力発揮のポイント

①電子音がゆっくりなうちは、

それに合わせたペースで走る!!

②電子音が早くなってきたら、

出だしでスピードをつけ、

スピードを落としながら線に

たどり着くようにする。

③２回連続で遅れるまでは、あきらめない!!

**５　20ｍシャトルラン（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 25 | 26 | 37 | 51 | 63 | 76 | 90 | 102 | 113 | 125 |
| 回 以下 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 |
| 女子 | 14 | 15 | 21 | 27 | 35 | 44 | 54 | 64 | 76 | 88 |
| 回 以下 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 | 回 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**５　20ｍシャトルラン（④／４）**



持久走（男子1500ｍ、女子1000ｍ）

　　　　【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ６分58秒５ | ７分30秒８ |
| ２年 | ６分36秒５ | ６分46秒２ |
| ３年 | ６分18秒１ | ６分30秒８ |
| 女　子 | １年 | ５分８秒７ | ５分34秒４ |
| ２年 | ４分49秒７ | ５分11秒５ |
| ３年 | ４分54秒２ | ５分 ４秒１ |

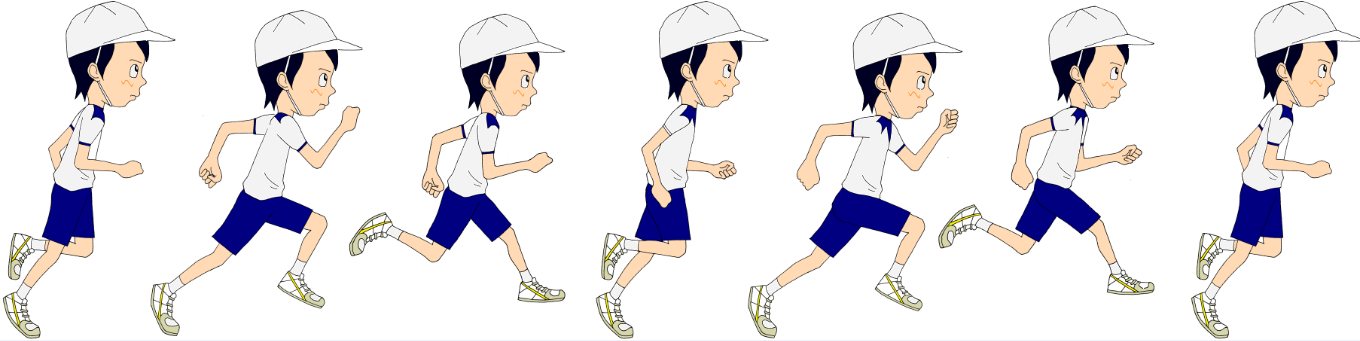
**５　持　久　走（①／４）**

測定方法

１回測定

①スタンディングスタートでスタートする。

②記録は、秒未満を切り上げる。



**５　持　久　走（②／４）**

全力発揮のポイント

①序盤は焦らず、オーバーペース

にならないように気を付ける!!

②中盤は呼吸を整え、ペースを

一定に保って走る!!

③終盤は腕を大きく振り、徐々に

ペースを上げて、ゴールまで

全力を出し切れるようにする!!

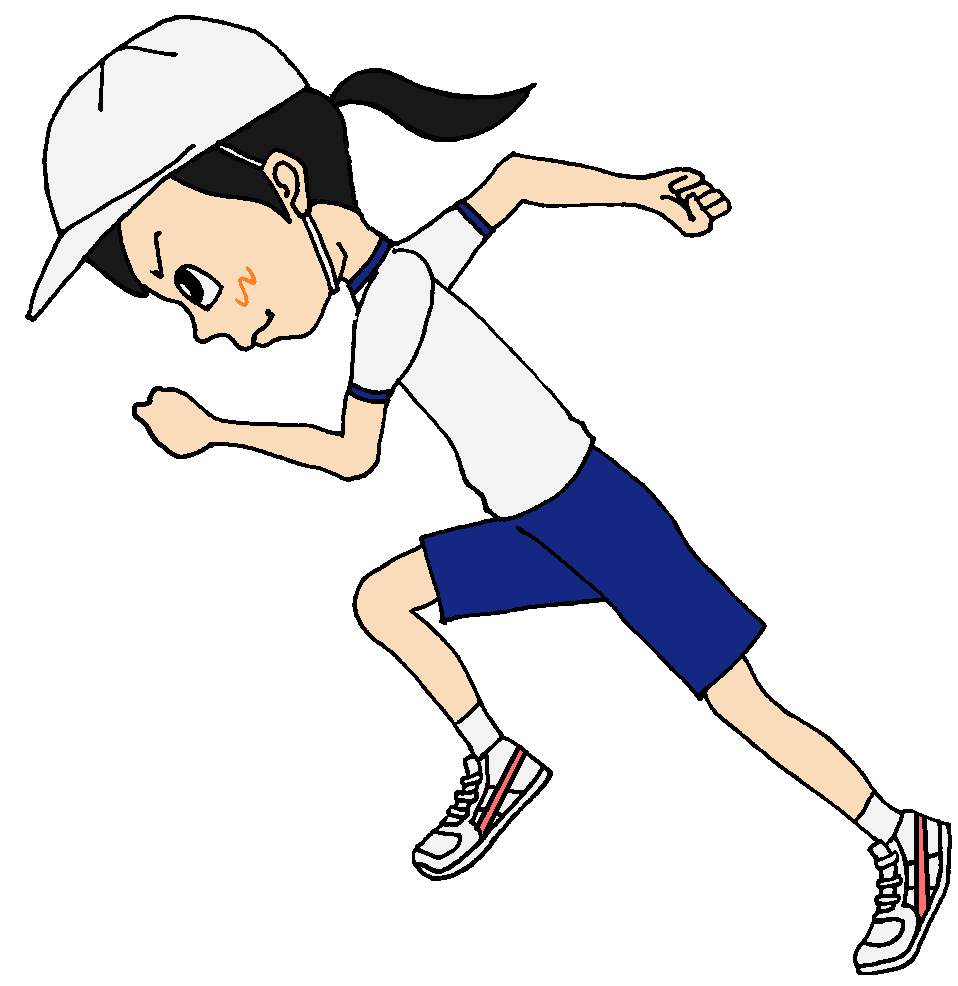
**５　持　久　走（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 9 21 | 9 20 | 8 19 | 7 30 | 6 50 | 6 22 | 5 55 | 5 33 | 5 16 | 4 59 |
| 分 秒  より遅い | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい |
| 女子 | 6 58 | 6 57 | 6 14 | 5 42 | 5 18 | 4 56 | 4 37 | 4 19 | 4 02 | 3 49 |
| 分 秒  より遅い | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい | 分 秒  よりはやい |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**５　持　久　走（④／４）**



50　ｍ　走

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | ８.３７ 秒 | ８.５９ 秒 |
| ２年 | ７.８３ 秒 | ８.０４ 秒 |
| ３年 | ７.４９ 秒 | ７.６２ 秒 |
| 女　子 | １年 | ９.０２ 秒 | ９.２５ 秒 |
| ２年 | ８.７６ 秒 | ８.９９ 秒 |
| ３年 | ８.６８ 秒 | ８.８４ 秒 |



**６　50ｍ走（①／４）**

測定方法

１回測定

①クラウチングスタートでスタートする。

②ゴールラインの先５ｍまで全力で走るようにする。

③記録は10分の１秒単位とし、10分の１秒未満は切り上げる。

（例）測定：８秒２３ → 記録：８秒３

**６　50ｍ走（②／４）**

全力発揮のポイント

①合図に合わせて、素早くスタートする!!

②スタート後は、低い姿勢で加速する!!

③加速後は、腕を前後にしっかり振って大きく走る!!

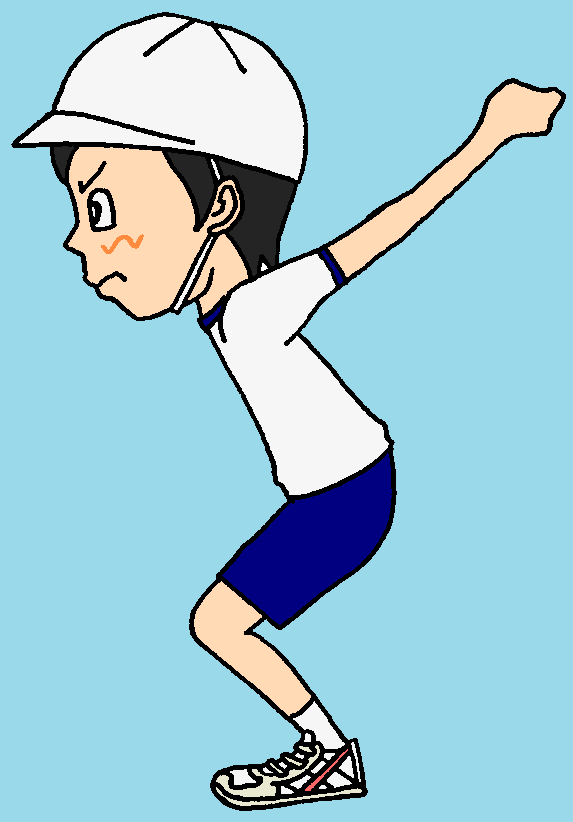
**６　50ｍ走（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 9.8 | 9.7 | 9.0 | 8.4 | 7.9 | 7.5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.6 |
| 秒  より遅い | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい |
| 女子 | 11.3 | 11.2 | 10.3 | 9.8 | 9.3 | 8.9 | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 7.7 |
| 秒  より遅い | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい | 秒  よりはやい |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**６　50ｍ走（④／４）**



立ち幅とび

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

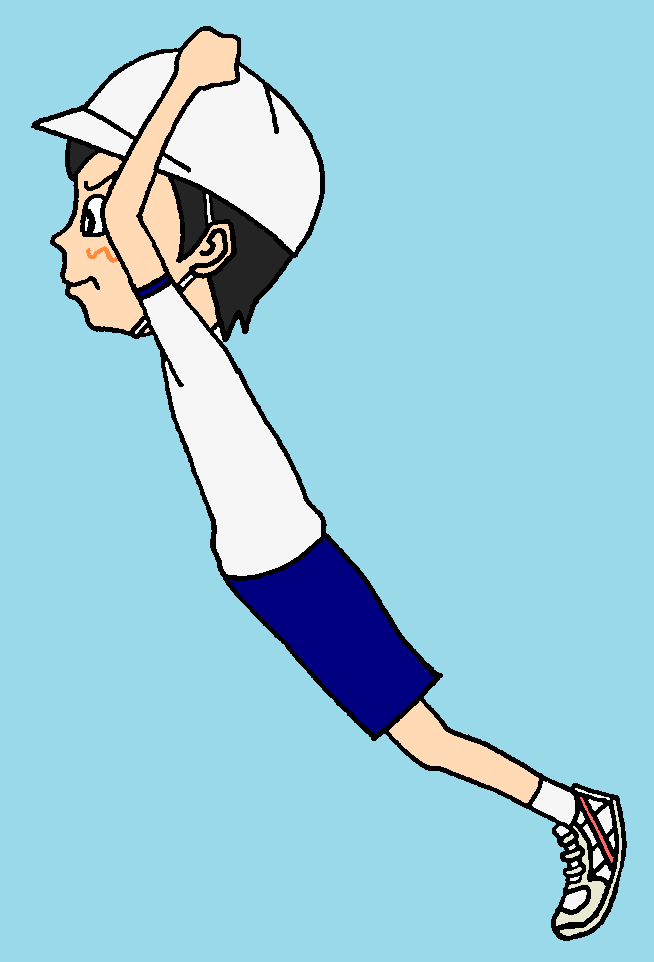
１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | １８６.１ ㎝ | １７９.３ ㎝ |
| ２年 | ２０３.８ ㎝ | １９３.８ ㎝ |
| ３年 | ２１７.３ ㎝ | ２０７.８ ㎝ |
| 女　子 | １年 | １６７.１ ㎝ | １５７.８ ㎝ |
| ２年 | １７３.０ ㎝ | １６２.４ ㎝ |
| ３年 | １７６.０ ㎝ | １６８.３ ㎝ |

**７　立ち幅とび（①／４）**

２回測定

測定方法



①両足を軽く開き、つま先

を踏切り線に合わせる。

②両足で強く踏み切る。

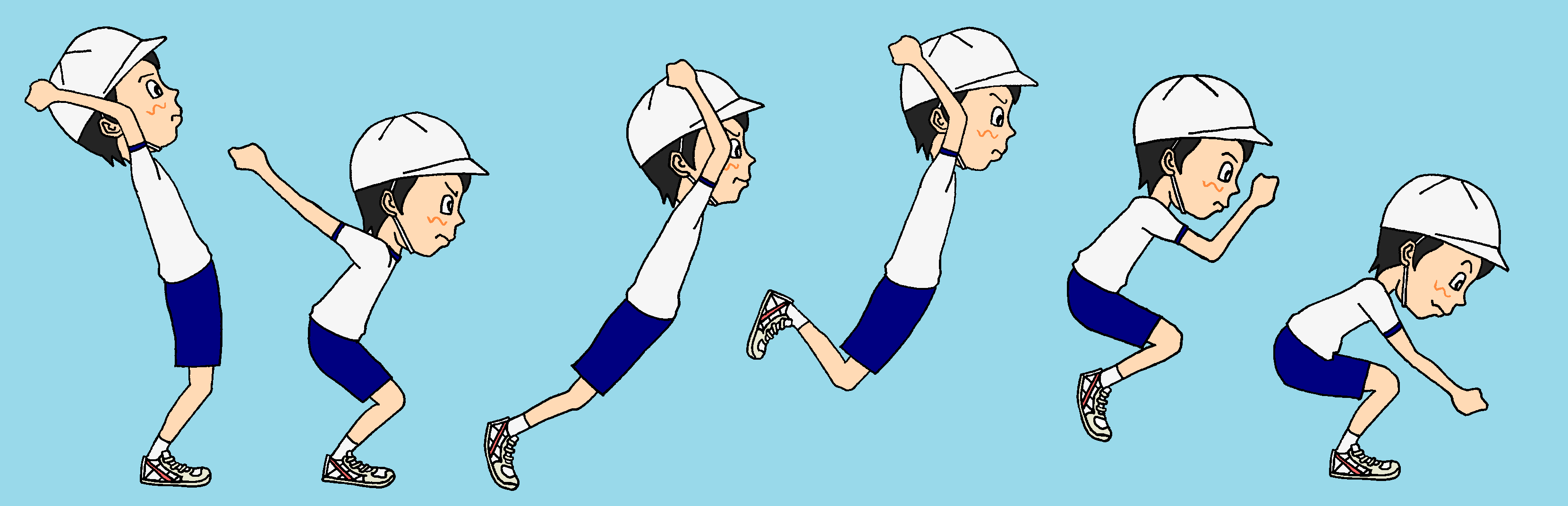
③踏切り線と着地点（かかとなど）を、

直線で結んだ距離を計測する。

※ 着地で手やお尻をつかないように気を付ける。

**７　立ち幅とび（②／４）**

全力発揮のポイント

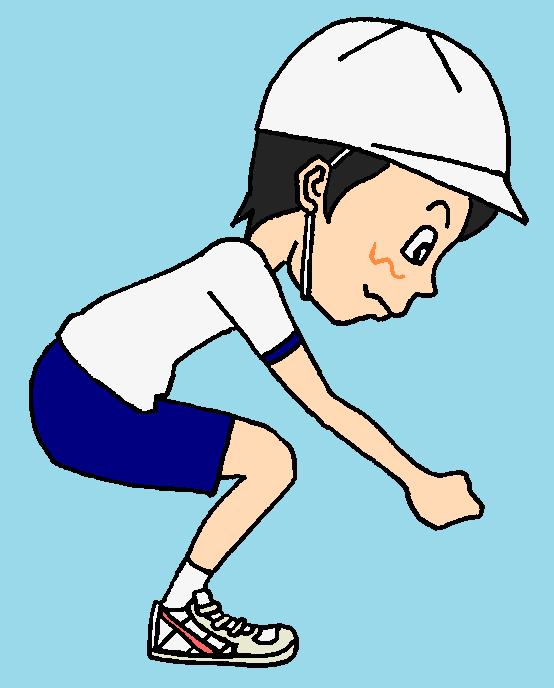


①腕を後ろに大きく引き、低くしゃがむ!!

②後ろに引いた腕を、素早く前に振り出す勢いに合わせて、力強く踏み切る!!

③ひざを曲げて、前かがみに着地する!!

**７　立ち幅とび（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 149 | 150 | 170 | 188 | 203 | 218 | 230 | 242 | 254 | 265 |
| ㎝ 以下 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 |
| 女子 | 117 | 118 | 132 | 145 | 157 | 168 | 179 | 190 | 200 | 210 |
| ㎝ 以下 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 | ㎝ 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**７　立ち幅とび（④／４）**



ハンドボール投げ

【全国(令和４年度)・神奈川県 (令和５年度)の平均値】

１握　力（①／１）

１握　力（①／１）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **全　　国** | **県　　内** |
| 男　子 | １年 | １８.０ ｍ | １７.４ ｍ |
| ２年 | ２１.０ ｍ | ２０.１ ｍ |
| ３年 | ２３.８ ｍ | ２２.８ ｍ |
| 女　子 | １年 | １１.６ ｍ | １０.７ ｍ |
| ２年 | １３.３ ｍ | １２.１ ｍ |
| ３年 | １４.６ ｍ | １３.４ ｍ |

１握　力（①／１）

**８　ハンドボール投げ（①／４）**

**８　ハンドボール投げ（①／４）**

測定方法

２回測定



①円から出ないように気を付けながら、

ステップで勢いをつけて投げる。

②できるだけ「下手投げ」

では投げない。

③記録はメートル単位とし、

メートル未満は切り捨てる。

**８　ハンドボール投げ（②／４）**

全力発揮のポイント





①ひじを下げないように腕を引き、

②体のひねり・足の踏出し・大きな腕の振りの勢いを合わせて、

③斜め45度を目安に高く遠くに投げる!!

**８　ハンドボール投げ（③／４）**

自己目標を立てよう

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 点数 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | 10 |
| 男子 | 12 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 |
| ｍ 以下 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 |
| 女子 | ７ | ８ | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 23 |
| ｍ 以下 | ｍ 以上 | ｍ | ｍ | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 | ｍ 以上 |

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

**８　ハンドボール投げ（④／４）**