

あ く り よ く 握 力

あくりよく きんにく だ ちからづよ そくてい
「握力」は、筋肉が出す力強さを測定します。

あくりよくけい おも にぎ ぜんりよく はっき
握力計を思いきり握って、全力を發揮しましょう!!

かい そくてい
2回測定

みぎ ひだり そくてい あと やす いちど みぎ ひだり そくてい
右・左を測定した後、休んでもう一度、右・左を測定します。



あくりょく へいきんち

握力の平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	9 kg	8 kg	8 kg	8 kg
2年生	10 kg	10 kg	10 kg	9 kg
3年生	12 kg	12 kg	12 kg	11 kg
4年生	14 kg	14 kg	14 kg	13 kg
5年生	16 kg	16 kg	16 kg	15 kg
6年生	19 kg	19 kg	19 kg	18 kg

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

1 握力 (2/6)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①

あくりょくけい おお

握力計の大きさを

じぶん て

自分の手に

あ

合わせる!!



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント②

おやゆび

ちから

親指にも力を

い

ほん

ゆび

入れて5本の指

ぜんぶ

全部でギュー!!



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③



はか

測るときに

こえ だ

声を出す!!

じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	4 <small>きろくらむ い か</small> kg 以下	5 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	7 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	9 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	11 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	14 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	17 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	20 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	23 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	26 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上
じょし 女子	3 <small>きろくらむ い か</small> kg 以下	4 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	7 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	9 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	11 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	13 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	16 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	19 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	22 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上	25 <small>きろくらむ いじょう</small> kg 以上

しょうがくせいたいししょう とくてんひょう
 ※ 小学生対象の得点表です。

じょうたい お

上体起こし

じょうたい お
「上体起こし」は、^{なが}長い間^{あいだきんにく}筋肉を使う^{つか}力を^{ちから}測定^{そくてい}します。

びょうかんやす
30秒間^{つづ}休まずに^{おお}続けて、できるだけ多く

おこな
行う^{ぜんりょく}ことで、^{はっき}全力を^{はっき}発揮^{はっき}しましょう!!

かいそくてい
1回測定



じょうたい お

へいきんち

上体起こしの平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	12回	11回	11回	11回
2年生	14回	14回	13回	13回
3年生	16回	16回	16回	15回
4年生	18回	18回	17回	17回
5年生	20回	20回	19回	18回
6年生	22回	21回	20回	19回

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①

お
押さえるとき

がちり

お
押さえる!!

あし うえ すわ りょうあし かか
(足の上に座る、両足をしっかり抱える など)



ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント②

おこな

行うとき



あごを引いて

おへそを見る!!

(^{りょうて}両手を握り、^{むね}胸の^{まえ}前で組む。ひざは^{ちょっかく}直角に^ま曲げる。)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

せなか

背中がマットにいたら

お あ

すぐに起き上がる!

かた あたま

(肩や頭までつけないでよい)



じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	2 かい いか 回 以下	3 かい いじょう 回 以上	6 かい いじょう 回 以上	9 かい いじょう 回 以上	12 かい いじょう 回 以上	15 かい いじょう 回 以上	18 かい いじょう 回 以上	20 かい いじょう 回 以上	23 かい いじょう 回 以上	26 かい いじょう 回 以上
じょし 女子	2 かい いか 回 以下	3 かい いじょう 回 以上	6 かい いじょう 回 以上	9 かい いじょう 回 以上	12 かい いじょう 回 以上	14 かい いじょう 回 以上	16 かい いじょう 回 以上	18 かい いじょう 回 以上	20 かい いじょう 回 以上	23 かい いじょう 回 以上

しょうがくせいたいしゅう とくてんひょう
※ 小学生対象の得点表です。

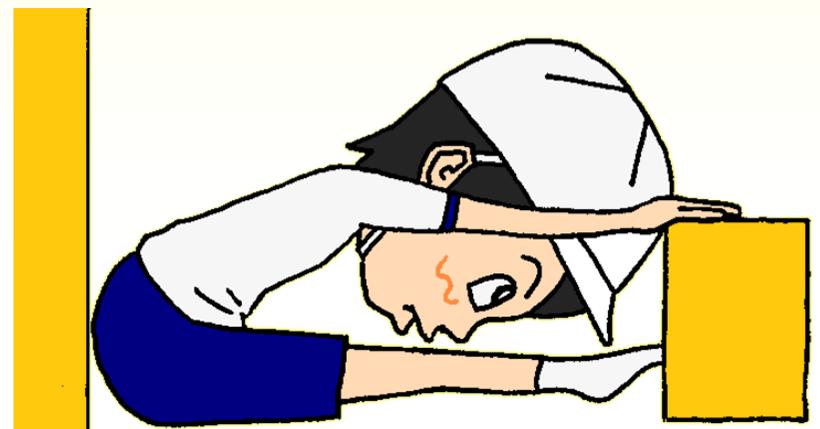
ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈

ちょうざたいぜんくつ
「長座体前屈」は、からだのやわらかさをそくてい
測定します。

かぎだいまえおぜんりょくはっき
できる限り台を前まで押して、全力を発揮しましょう!!

かいそくてい
2回測定

かいつづそくてい
2回続けて測定するようにしましょう。



ちやうざたいぜんくつ へいきんち

長座体前屈の平均値

ぜんこく かながわけん へいきんち
 【全国(令和6年度)・神奈川県(令和7年度)の平均値】

	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	26 cm	27 cm	29 cm	29 cm
2年生	28 cm	28 cm	31 cm	31 cm
3年生	30 cm	31 cm	33 cm	34 cm
4年生	32 cm	33 cm	35 cm	36 cm
5年生	33 cm	34 cm	38 cm	38 cm
6年生	36 cm	36 cm	41 cm	41 cm

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①

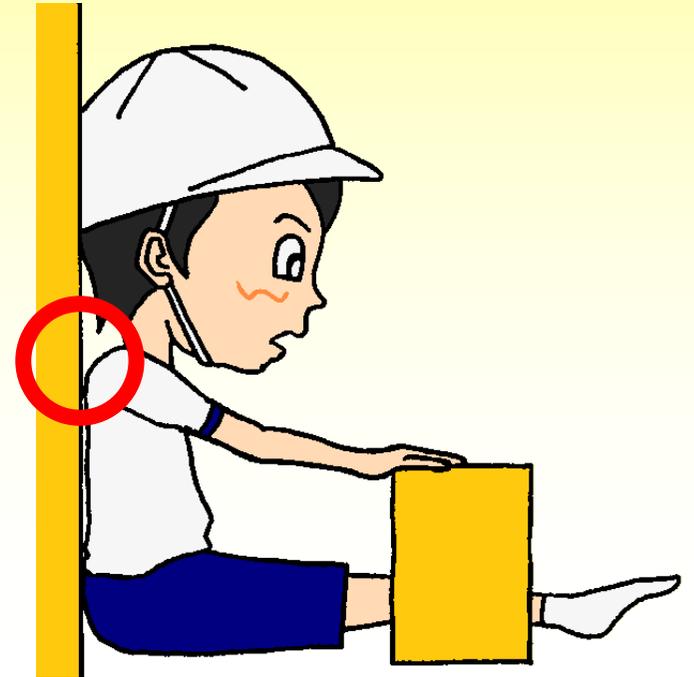
はじめの姿勢

かべ せなか あたま
壁におしり・背中・頭をつけて…
かた かべ

肩を壁まで

しっかり引く!

だい りょうて の ま かた ひ
(台に両手を乗せたら、ひじは曲げずに肩を引く。)



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント②

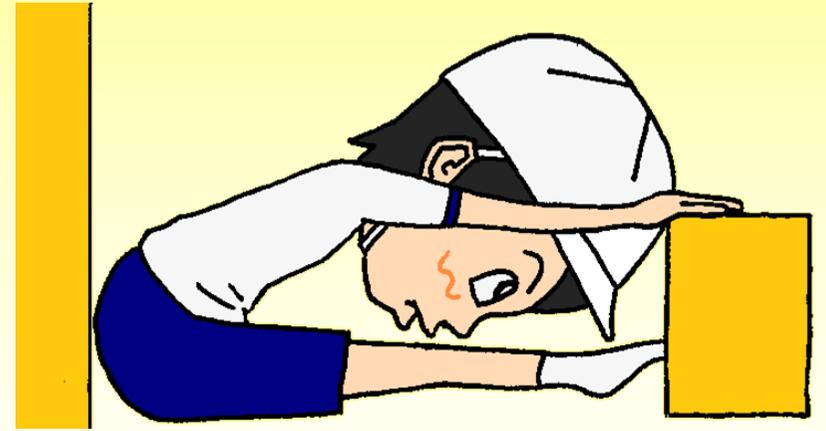
おこな

行うとき

おなかの^{くうき}空気を

^は^だ^き吐き出し切るまで

^{だい}^お台を押す!!



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

そくてい まえ

測定の前にしっかり

じゅんびうんどう

準備運動をしよう!

え
絵のように、からだ体をうし後ろにつよ強くひ引くうんどう運動を

からだすると体をよくほぐすことができます。



じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	14 <small>センチメートル</small> <small>い か</small> cm 以下	15 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	19 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	23 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	27 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	30 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	34 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	38 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	43 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	49 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上
じょし 女子	17 <small>センチメートル</small> <small>い か</small> cm 以下	18 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	21 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	25 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	29 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	33 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	37 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	41 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	46 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	52 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上

しょうがくせいたいししょう とくてんひょう
※ 小学生対象の得点表です。

はんぷくよこ

反復横とび

はんぷくよこ
「反復横とび」は、^{すばや}素早く^{うご}動く^{ちから}力を^{そくてい}測定します。

^{びょうかんやす}20秒間^{つづ}休まずに^{おほ}続けて、^{おこな}できるだけ多く^{おこな}行う

ことで、^{ぜんりょく}全力を^{はっき}発揮しましょう!!

^{かいそくてい}
2回測定

^{かいそくてい}1回測定した^{あと}後、^{すこ}少し^{やす}休んでから^{かいめ}2回^{そくてい}目の測定を^しましよう。



はんぷくよこ へいきんち 反復横とびの平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

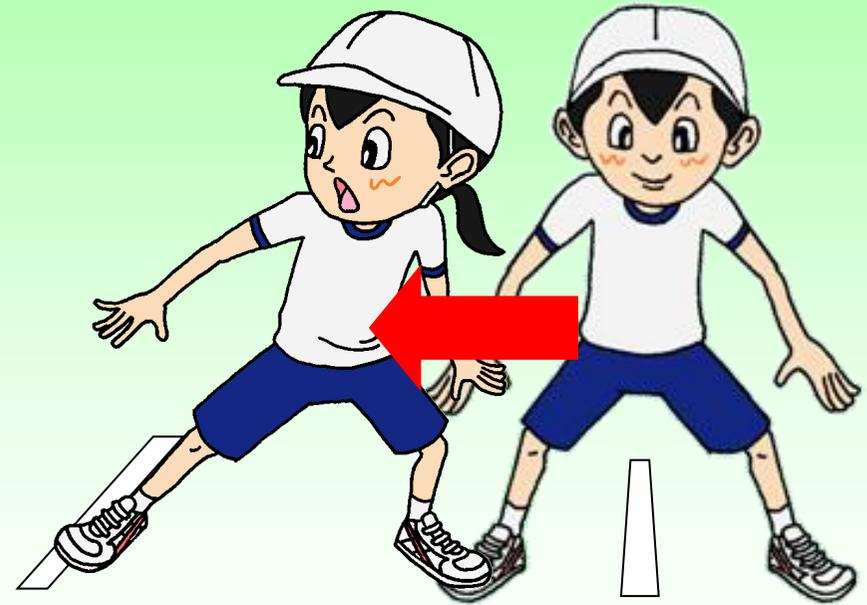
	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	27 点	25 点	26 点	24 点
2年生	31 点	28 点	30 点	27 点
3年生	35 点	31 点	33 点	29 点
4年生	39 点	35 点	37 点	33 点
5年生	42 点	38 点	40 点	35 点
6年生	46 点	42 点	43 点	38 点

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント①

ひく しせい
低い姿勢で

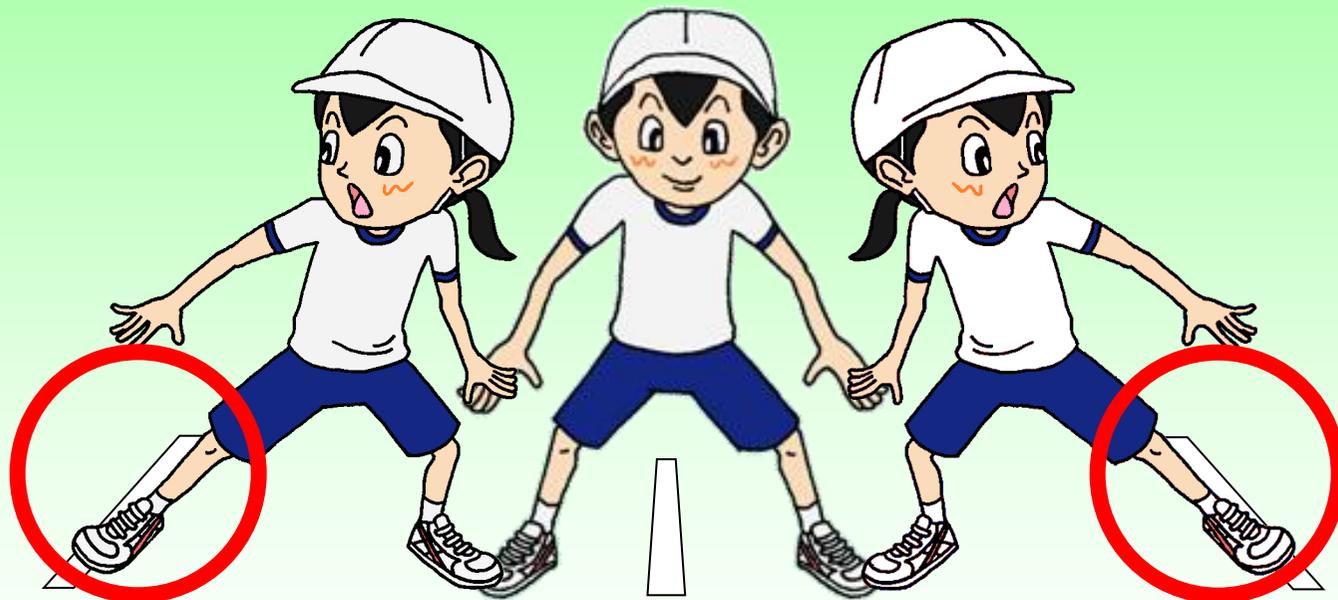


よこ
サッと横にずれる!!

たか すはや うご
(高くジャンプすると素早く動けません。)

ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント②



の せん ぶ

あしを伸ばして線を踏む!!

(あまり動かず、すぐ中心の線に戻れるように!)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

そくてい まえ

測定の前に

そこ

シューズの底を

ふ

よく拭こう!



じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	17 てん いか 点 以下	18 てん いじょう 点 以上	22 てん いじょう 点 以上	26 てん いじょう 点 以上	30 てん いじょう 点 以上	34 てん いじょう 点 以上	38 てん いじょう 点 以上	42 てん いじょう 点 以上	46 てん いじょう 点 以上	50 てん いじょう 点 以上
じょし 女子	16 てん いか 点 以下	17 てん いじょう 点 以上	21 てん いじょう 点 以上	25 てん いじょう 点 以上	28 てん いじょう 点 以上	32 てん いじょう 点 以上	36 てん いじょう 点 以上	40 てん いじょう 点 以上	43 てん いじょう 点 以上	47 てん いじょう 点 以上

しょうがくせいたいしゅう とくてんひょう
 ※ **小学生対象の得点表です。**



メートル 20mシャトルラン

「20mシャトルラン」は、^{なが}長い^{あいだうんどう}間運動できる^{ちから}力を^{そくてい}測定します。

音楽のペースに合わせて、できるだけ長く走ること、

^{ぜんりょく}全力を^{はっき}発揮しましょう!!

^{かいそくてい}
1回測定

メートル へい きん ち 20mシャトルランの平均値

ぜんこく れいわ おんど か な が わ け ん れいわ おんど へい きん ち
【全国(令和6年度)・神奈川県(令和7年度)の平均値】

	男 子		女 子	
	全 国	神奈川 県	全 国	神奈川 県
1年生	18 回	16 回	15 回	14 回
2年生	27 回	24 回	21 回	17 回
3年生	35 回	32 回	28 回	23 回
4年生	44 回	40 回	34 回	28 回
5年生	51 回	47 回	40 回	34 回
6年生	60 回	55 回	46 回	39 回

※ 平均値は、へい きん ち 小数第一位を四捨五入して示しています。

5 20mシャトルラン (②/6)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①

おんがく

音楽がゆっくり

のときは

はし

ゆっくり走る!



ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント②

おんがくはや
【音楽が早くなったら】

で

出だして

スピードアップ!

だんだんスピードを落として
つぎせん
次の線にたどり着けるように



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

おんがく

かいいんぞく

音楽に2回連続で

ま

あ

間に合わなくなるまで

っづ

あきらめずに続ける!!

じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	7	8	10	15	23	33	45	57	69	80
	かい いか 回 以下	かい いじょう 回 以上								
じょし 女子	7	8	10	14	19	26	35	44	54	64
	かい いか 回 以下	かい いじょう 回 以上								

しょうがくせいたいしょう とくてんひょう
※ 小学生対象の得点表です。

メートルそう

50m走



メートルそう は、^{はや}速く^{はし}走る^{ちから}力を^{そくてい}測定します。

スタートの^{あいず}合図からゴールラインを^こ越えるまで、

^{ぜんりょく}全力で^{はし}走り^き切りましょう!!

^{かいそくてい}
1回測定

メートル そう へい きん ち

50m 走の平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

	男 子		女 子	
	全 国	神奈川県	全 国	神奈川県
1年生	11.6 秒	11.9 秒	12.0 秒	12.3 秒
2年生	10.7 秒	10.9 秒	11.1 秒	11.3 秒
3年生	10.2 秒	10.3 秒	10.4 秒	10.7 秒
4年生	9.7 秒	9.9 秒	10.0 秒	10.3 秒
5年生	9.4 秒	9.4 秒	9.6 秒	9.8 秒
6年生	8.9 秒	9.0 秒	9.2 秒	9.4 秒

※ 平均値は、小数第二位を四捨五入して示しています。

6 50 m 走 (②/6)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント①

あ い ず

あ

合図に合わせて

す ば や

素早くスタート!!



(フライングには^き気を^っ付けましょう。)

6 50 m 走 (③/6)

ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント②



うで ぜんご
腕を前後に

ふ はし
しっかり振って走る!!

6 50 m 走 (④/⑥)

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

ゴールラインで止まらず、

ゴールの先まで走る!!

じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	13.1 びょう 秒 おそ より遅い	13.0 びょう 秒 はや より速い	12.2 びょう 秒 はや より速い	11.4 びょう 秒 はや より速い	10.6 びょう 秒 はや より速い	9.9 びょう 秒 はや より速い	9.3 びょう 秒 はや より速い	8.8 びょう 秒 はや より速い	8.4 びょう 秒 はや より速い	8.0 びょう 秒 はや より速い
じょし 女子	13.3 びょう 秒 おそ より遅い	13.2 びょう 秒 はや より速い	12.4 びょう 秒 はや より速い	11.6 びょう 秒 はや より速い	10.9 びょう 秒 はや より速い	10.2 びょう 秒 はや より速い	9.6 びょう 秒 はや より速い	9.1 びょう 秒 はや より速い	8.7 びょう 秒 はや より速い	8.3 びょう 秒 はや より速い

しょうがくせいたいしょう とくてんひょう
※ 小学生対象の得点表です。

たち はば

立ち幅とび

「立ち幅とび」は、瞬間的に筋肉を使う力を測定します。

ひざにためた力と両腕を振る勢いを合わせて

大きく前に跳び、全力を発揮しましょう!!

かいそくてい
2回測定

かいつづ そくてい
2回続けて測定するようにしましょう



た は ば へ い き ん ち 立ち幅とびの平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

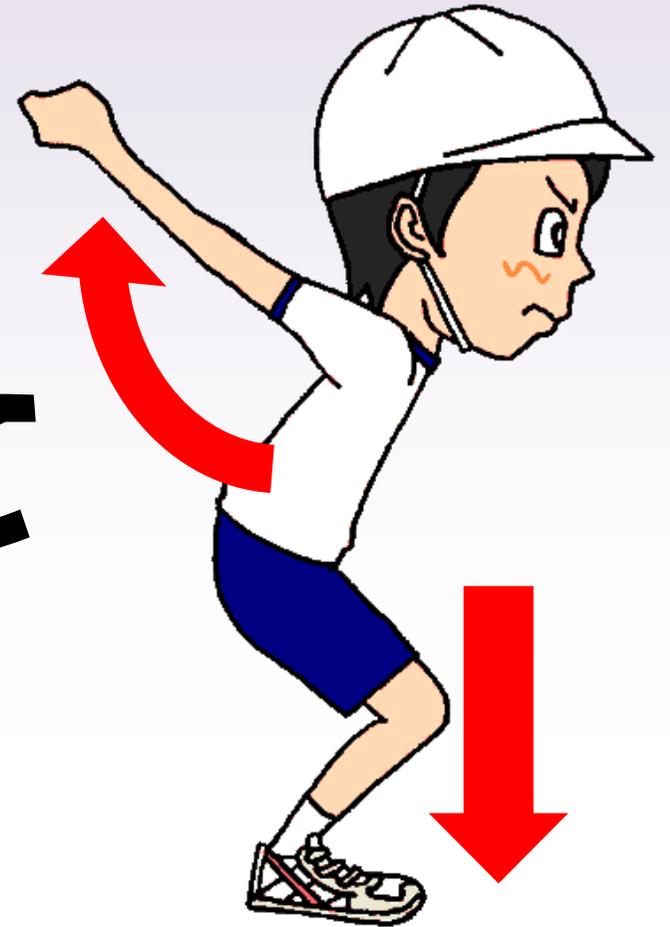
	だん 男 子		じょ 女 子	
	ぜん 全 国	かながわけん 神奈川県	ぜん 全 国	かながわけん 神奈川県
おんせい 1年生	116 センチメートル cm	111 センチメートル cm	108 センチメートル cm	104 センチメートル cm
おんせい 2年生	127 センチメートル cm	123 センチメートル cm	118 センチメートル cm	113 センチメートル cm
おんせい 3年生	135 センチメートル cm	133 センチメートル cm	128 センチメートル cm	123 センチメートル cm
おんせい 4年生	146 センチメートル cm	142 センチメートル cm	136 センチメートル cm	132 センチメートル cm
おんせい 5年生	154 センチメートル cm	152 センチメートル cm	145 センチメートル cm	141 センチメートル cm
おんせい 6年生	167 センチメートル cm	161 センチメートル cm	156 センチメートル cm	148 センチメートル cm

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

ぜんりょくはつき

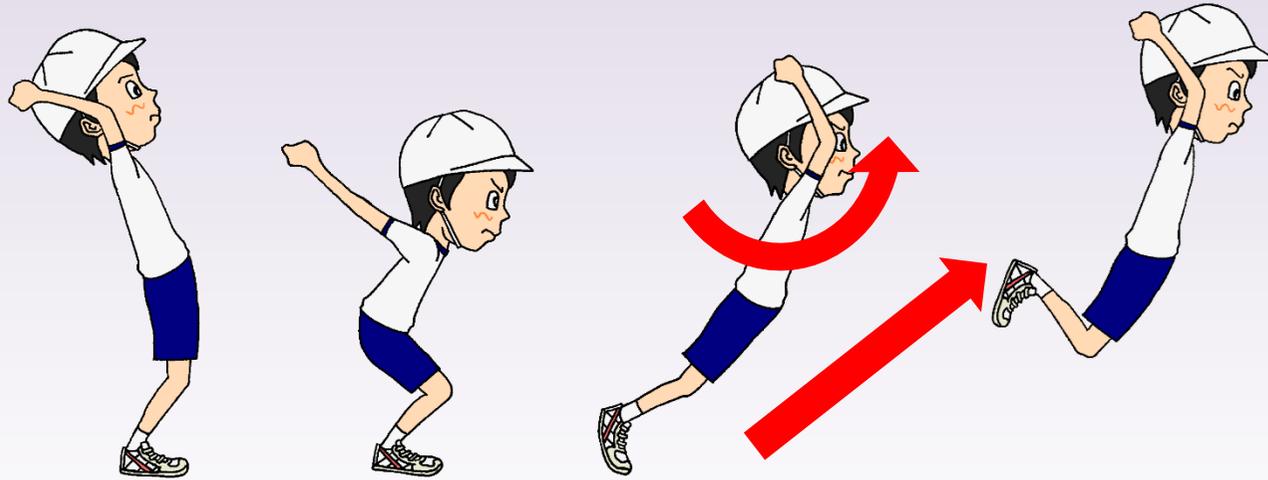
全力発揮のポイント①

うで おお ひ
腕を大きく引いて
ふか
深くしゃがむ!!



ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント②



うで

ふ

だ

いきお

腕を振り出す勢いに

あ

つよ

ふ

き

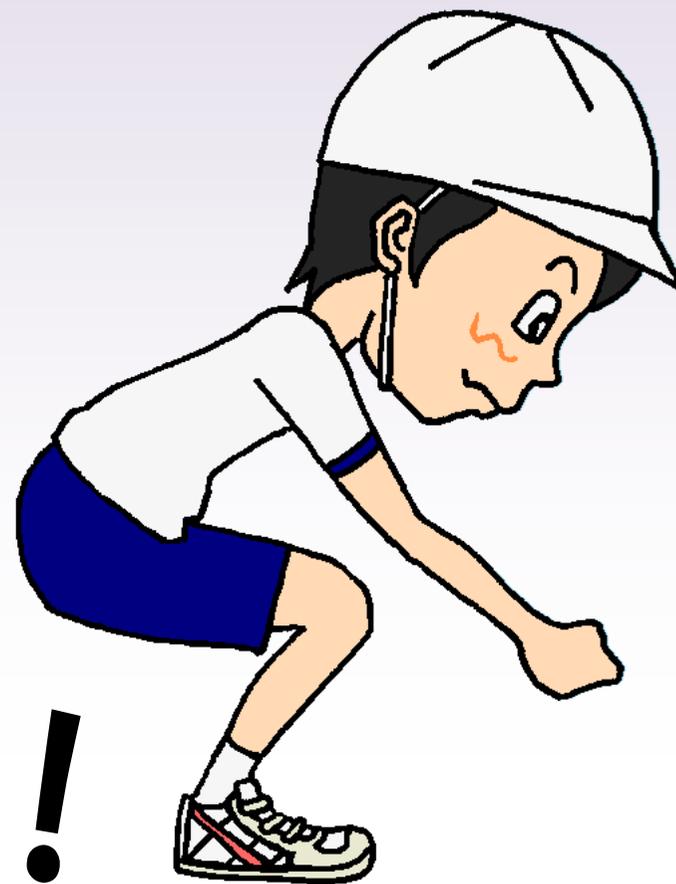
合わせて強く踏み切る!!

ぜんりょくはつき

全力発揮のポイント③

ま
ひざを曲げて

まえ ちゃくち
前かがみで着地!!



じ ぶ ん も く ひ ょ う た

自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	92 <small>センチメートル</small> <small>い か</small> cm 以下	93 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	105 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	117 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	130 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	143 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	156 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	168 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	180 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	192 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上
じょし 女子	84 <small>センチメートル</small> <small>い か</small> cm 以下	85 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	98 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	109 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	121 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	134 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	147 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	160 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	170 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上	181 <small>センチメートル</small> <small>いじょう</small> cm 以上

しょうがくせいたいしょう とくてんひょう

※ 小学生対象の得点表です。

な

ソフトボール投げ

「ソフトボール投げ」は、遠くに投げる力を測定します。

腕だけでなく、体全体の力を使って

できるだけ遠くに投げて、全力を発揮しましょう!!

かいそくてい
2回測定

かいつづ そくてい
2回続けて測定するようにしましょう



な へい きん ち ソフトボール投げの平均値

ぜんこく (令和6年度) ・ かながわけん (令和7年度) の平均値

	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	8 m	8 m	6 m	5 m
2年生	12 m	11 m	7 m	7 m
3年生	15 m	14 m	9 m	9 m
4年生	19 m	18 m	12 m	11 m
5年生	22 m	21 m	14 m	13 m
6年生	26 m	24 m	16 m	14 m

※ 平均値は、小数第一位を四捨五入して示しています。

ぜんりょくはつき

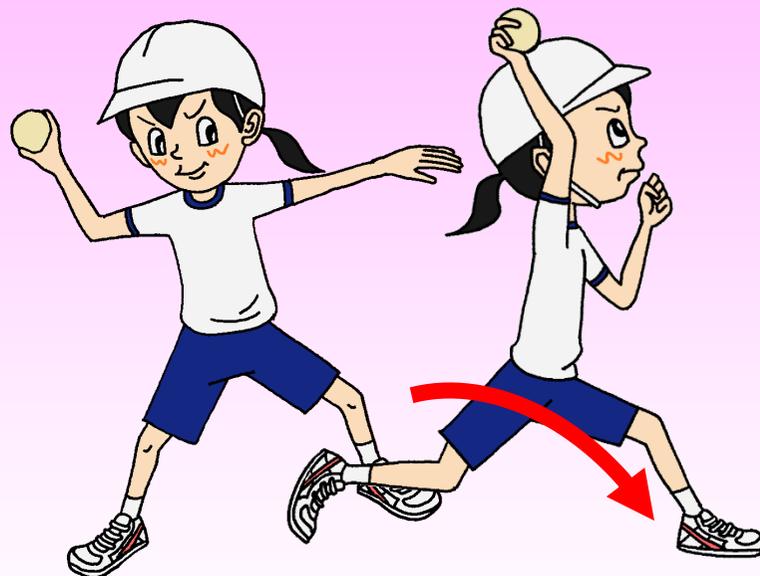
全力発揮のポイント①



あ ひ
ひじを上げて後ろに引く!

ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント②

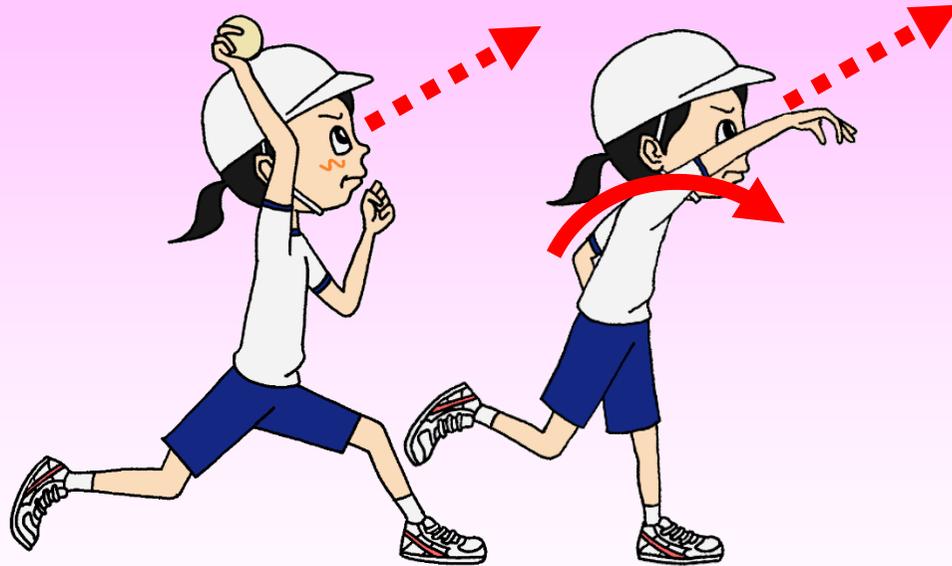


あし おお ふ だ
足を大きく踏み出す!!

(ボールもを持っている手とは反対ての足はんたい あし)

ぜんりょくはっき

全力発揮のポイント③



うえ

む

な

ななめ上に向かって投げる!!

(ななめ45度を目安に高く遠くに投げる)

じぶん もくひょう た
自分の目標を立てよう

てんすう 点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
だんし 男子	4 <small>メートル いか m 以下</small>	5 <small>メートル いじょう m 以上</small>	7 <small>メートル いじょう m 以上</small>	10 <small>メートル いじょう m 以上</small>	13 <small>メートル いじょう m 以上</small>	18 <small>メートル いじょう m 以上</small>	24 <small>メートル いじょう m 以上</small>	30 <small>メートル いじょう m 以上</small>	35 <small>メートル いじょう m 以上</small>	40 <small>メートル いじょう m 以上</small>
じょし 女子	3 <small>メートル いか m 以下</small>	4 <small>メートル いじょう m 以上</small>	5 <small>メートル いじょう m 以上</small>	6 <small>メートル いじょう m 以上</small>	8 <small>メートル いじょう m 以上</small>	11 <small>メートル いじょう m 以上</small>	14 <small>メートル いじょう m 以上</small>	17 <small>メートル いじょう m 以上</small>	21 <small>メートル いじょう m 以上</small>	25 <small>メートル いじょう m 以上</small>

しょうがくせいたいしょう とくてんひょう
※ 小学生対象の得点表です。