

令和2年度全国の体力・運動能力調査(全国の値)

1. 年齢別テストの結果

表-1-1

年齢	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	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
6	260	9.73	2.43	263	9.15	2.21	213	12.31	5.78	214	12.50	4.80	257	27.28	6.40	260	28.75	6.42
7	260	11.12	2.26	262	10.47	2.43	221	14.16	5.67	222	13.65	5.17	247	28.91	7.13	246	31.42	7.27
8	264	13.06	3.06	258	12.37	2.70	233	16.21	5.69	229	15.62	5.25	258	29.98	7.16	256	33.95	6.60
9	261	14.89	3.21	258	14.50	3.11	239	18.26	5.35	239	17.98	4.95	262	32.26	6.74	261	36.13	6.75
10	260	17.48	3.44	269	17.35	3.52	224	20.75	5.59	228	19.20	4.53	267	34.09	7.77	269	39.88	8.28
11	260	20.42	4.57	267	19.86	4.27	231	21.38	4.86	225	19.67	4.95	259	36.02	8.48	258	40.55	9.06
12	328	<u>25.19</u>	6.02	321	<u>22.17</u>	4.16	297	<u>24.25</u>	5.47	306	<u>21.32</u>	5.05	310	<u>40.85</u>	9.77	314	<u>43.28</u>	9.22
13	324	<u>30.58</u>	7.21	323	<u>24.17</u>	4.60	305	<u>27.57</u>	5.78	296	<u>22.63</u>	5.59	312	<u>44.99</u>	10.54	316	<u>47.61</u>	10.46
14	323	<u>35.35</u>	7.25	317	<u>25.94</u>	4.46	291	<u>30.35</u>	5.58	292	<u>24.37</u>	5.97	314	<u>48.46</u>	10.37	309	<u>48.98</u>	10.66
15	350	36.93	7.34	350	25.69	4.57	335	27.80	5.91	336	22.33	5.92	353	46.24	11.35	350	48.35	9.91
16	331	39.60	7.43	337	26.09	5.22	317	29.03	6.32	328	23.53	6.11	327	48.26	10.82	330	49.19	9.75
17	355	40.74	7.78	334	26.68	4.99	348	30.79	5.94	325	23.57	6.43	355	50.45	11.43	335	49.12	10.24
18	197	40.40	6.56	259	26.00	4.60	192	29.55	6.64	231	23.40	5.77	195	50.41	10.98	301	46.82	10.12
19	144	42.22	6.35	202	25.47	4.75	142	30.25	5.44	178	23.22	5.53	142	49.13	10.45	204	47.61	9.89
20-24	111	45.56	8.29	108	27.37	5.06	77	28.25	5.34	85	20.44	5.21	101	46.26	10.81	105	44.16	8.65
25-29	144	45.13	7.65	100	27.43	4.87	103	26.79	5.13	69	19.42	5.49	135	42.58	10.64	97	43.46	10.10
30-34	138	46.35	7.28	104	28.76	5.31	101	26.51	5.73	72	18.56	5.37	132	42.29	12.29	99	43.12	10.59
35-39	153	45.27	6.95	139	28.49	4.25	114	24.70	5.59	98	16.92	4.34	145	40.52	10.58	134	41.26	9.82
40-44	192	45.32	6.45	158	28.20	4.56	146	22.55	5.91	117	15.81	5.30	176	38.51	11.45	142	41.68	10.10
45-49	167	45.29	6.90	149	28.30	4.79	123	22.07	5.55	106	14.90	4.51	159	38.53	11.07	135	41.26	9.00
50-54	119	45.01	6.37	128	27.86	4.95	82	20.98	5.44	97	13.12	6.29	111	38.06	9.26	118	41.18	9.17
55-59	104	45.43	6.36	121	26.90	4.34	75	20.12	5.65	95	12.52	5.93	96	37.90	10.27	112	41.90	8.06
60-64	112	42.38	6.29	142	26.56	3.82	76	18.99	4.78	104	12.02	6.58	106	35.81	10.14	138	41.33	9.23
65-69	150	39.70	5.57	227	25.09	3.89	111	14.72	6.99	148	9.07	6.56	143	34.89	10.87	222	40.33	9.59
70-74	153	38.39	6.23	234	23.91	4.05	106	13.35	6.73	158	7.48	6.34	152	35.38	10.36	221	39.43	8.54
75-79	164	35.20	5.58	178	22.58	3.63	118	10.79	6.54	121	7.48	6.25	157	34.21	9.71	174	37.80	8.75

令和2年度全国の体力・運動能力調査(全国の値)

表-1-2

年齢	反復横とび (点)						20mシャトルラン (折り返し数)						持久走・急歩 (秒)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	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
6	247	28.79	5.00	244	27.30	4.56	240	19.37	9.09	243	17.12	6.98
7	251	32.50	6.16	252	30.53	5.64	245	29.91	14.45	242	22.91	9.70
8	266	36.12	6.96	259	34.85	7.35	258	37.03	17.58	251	31.02	13.77
9	262	39.81	6.86	263	38.43	6.26	256	45.42	20.27	254	36.64	15.05
10	263	44.40	7.21	267	42.80	6.17	260	53.60	20.44	261	41.89	16.17
11	266	45.87	6.36	267	44.05	5.70	256	56.54	22.56	255	46.49	17.76
<u>12</u>	323	<u>50.49</u>	6.77	323	<u>46.83</u>	5.80	252	<u>69.90</u>	23.33	236	<u>51.78</u>	18.37	80	437.94	57.38	88	307.24	34.33
<u>13</u>	320	<u>54.13</u>	7.46	323	<u>48.57</u>	5.59	242	<u>81.40</u>	25.13	250	<u>58.67</u>	19.18	83	401.17	48.43	82	302.54	36.28
<u>14</u>	320	<u>56.95</u>	6.60	316	<u>49.21</u>	6.19	225	<u>91.82</u>	23.37	226	<u>55.60</u>	19.28	85	384.21	45.33	84	304.94	36.76
15	343	54.34	7.58	343	47.85	5.95	274	78.21	26.65	272	48.67	19.03	67	395.99	58.88	67	309.67	45.42
16	323	56.49	7.15	335	48.33	6.01	251	83.29	28.86	256	48.82	19.96	65	387.23	54.58	68	305.51	46.40
17	353	57.68	6.93	329	47.93	6.98	275	86.01	26.54	259	44.33	19.68	67	384.06	56.00	65	304.02	48.58
18	190	56.27	7.11	269	47.49	6.15	97	79.29	27.82	169	41.69	15.43	96	400.08	48.58	102	319.67	37.84
19	141	58.06	6.56	180	48.52	5.63	40	74.15	22.37	76	42.61	13.26	101	397.20	53.30	103	320.44	40.82
20-24	92	55.64	6.81	99	45.91	6.07	74	75.00	19.60	74	37.65	14.66	11	661.55	85.52	7	565.00	47.77
25-29	122	53.84	6.28	78	44.77	5.81	97	64.13	21.90	58	33.34	12.77	11	655.00	82.41	8	576.13	53.86
30-34	119	51.80	6.21	84	43.31	5.68	85	61.27	23.26	55	33.02	13.32	12	681.42	127.49	9	536.11	63.31
35-39	133	50.20	6.21	119	41.58	5.33	94	60.80	23.13	75	26.32	11.57	17	733.76	102.31	12	513.58	67.12
40-44	164	47.30	6.39	139	40.95	5.52	114	51.48	22.65	87	25.72	13.00	18	746.44	113.23	13	529.15	68.37
45-49	146	47.08	6.19	130	40.80	5.14	107	51.21	22.48	79	24.67	11.95	19	721.26	82.93	15	550.93	52.23
50-54	103	45.68	6.14	112	39.94	5.99	73	42.01	17.74	68	23.06	10.76	12	720.42	107.65	24	560.63	50.86
55-59	93	44.33	5.41	110	38.51	4.99	56	41.70	17.06	68	18.13	5.88	14	735.07	100.07	23	561.83	49.90
60-64	97	43.74	5.72	125	37.26	5.18	50	32.58	17.04	62	16.84	6.51	23	728.74	106.12	38	564.42	68.75

(注)12～19歳は20mシャトルランと持久走のどちらかを、20～64歳は20mシャトルランと急歩のどちらかを選択実施

令和2年度全国の体力・運動能力調査(全国の値)

表-1-3

年齢	50m走 (秒)						立ち幅とび (cm)						ソフトボール投げ・ハンドボール投げ (m)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	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
6	267	11.31	1.00	274	11.74	1.07	263	116.08	16.28	262	107.81	16.28	268	8.76	3.38	264	5.79	1.96
7	269	10.65	0.90	270	11.06	0.87	247	128.87	19.46	250	121.75	17.65	264	11.79	4.74	263	7.67	2.30
8	265	9.95	0.81	262	10.28	0.87	265	138.60	18.99	266	129.89	18.17	264	15.79	5.55	257	9.84	3.22
9	274	9.61	0.81	278	9.85	0.70	263	148.84	18.34	263	143.71	17.83	269	19.83	7.78	267	12.40	3.64
10	268	9.15	0.77	272	9.47	0.69	259	156.87	19.47	270	149.20	18.86	267	23.12	8.28	266	14.21	4.35
11	272	8.91	0.74	276	9.17	0.72	271	166.85	22.86	270	158.10	21.11	270	26.61	9.88	264	16.55	5.62
12	333	<u>8.50</u>	0.74	329	<u>9.06</u>	0.68	324	<u>185.27</u>	24.29	324	<u>166.70</u>	21.31	308	<u>18.44</u>	4.87	307	<u>11.95</u>	3.69
13	320	<u>7.90</u>	0.67	328	<u>8.79</u>	0.66	317	<u>203.32</u>	24.67	324	<u>173.87</u>	22.21	323	<u>21.34</u>	5.82	326	<u>13.37</u>	3.91
14	325	<u>7.45</u>	0.56	326	<u>8.75</u>	0.71	320	<u>215.88</u>	23.88	319	<u>175.80</u>	22.04	322	<u>24.44</u>	5.84	322	<u>14.47</u>	4.35
15	324	7.49	0.56	328	8.89	0.74	346	216.35	24.43	347	172.33	21.74	352	23.34	5.99	352	13.93	4.30
16	305	7.31	0.54	315	8.96	0.78	322	224.02	24.03	331	173.26	22.50	327	25.05	6.61	336	14.39	4.28
17	332	7.23	0.50	308	9.05	0.85	345	229.44	22.83	332	171.83	23.36	357	26.69	6.60	334	14.75	4.59
18	185	7.34	0.53	271	9.17	0.84	192	223.70	22.79	302	164.81	22.04	193	25.81	6.33	271	14.11	3.95
19	142	7.27	0.43	182	8.90	0.78	140	221.55	20.56	201	167.02	21.84	143	26.97	5.33	185	14.30	4.27
20-24	99	230.71	22.11	99	168.96	21.47
25-29	124	218.95	24.55	87	164.93	23.25
30-34	127	214.67	24.02	91	157.36	22.33
35-39	144	210.56	21.34	132	153.55	20.41
40-44	184	202.27	21.76	149	151.34	21.40
45-49	160	196.81	20.92	141	148.66	20.50
50-54	106	191.53	19.60	120	138.52	22.48
55-59	95	187.29	18.62	109	136.67	20.12
60-64	102	177.53	23.69	133	130.11	19.79

(注)6～11歳はソフトボール投げ、12～19歳はハンドボール投げ

令和3年度体力テスト測定項目の県平均値

性別	校種	学年	平均値								得点合計 (点)
			握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)	
男子	小学校	1	9.08	12.25	26.42	26.86	20.95	11.55	115.24	7.96	30.88
		2	10.51	14.58	28.31	30.70	29.05	10.69	125.19	10.73	37.24
		3	12.36	16.89	30.43	34.31	36.42	10.16	135.35	13.79	43.20
		4	14.25	18.45	32.58	37.98	42.99	9.68	143.80	16.99	48.41
		5	16.54	20.08	35.52	41.65	50.17	9.31	152.76	20.11	53.90
		6	19.75	21.77	38.01	44.47	56.77	8.83	163.40	23.72	59.51
	中学校	1	<u>23.96</u>	<u>23.86</u>	<u>41.46</u>	<u>47.16</u>	<u>64.55</u>	<u>8.40</u>	<u>179.44</u>	<u>17.06</u>	34.27
		2	<u>29.41</u>	<u>26.36</u>	<u>45.54</u>	<u>50.76</u>	<u>79.76</u>	<u>7.74</u>	<u>196.57</u>	<u>20.31</u>	42.57
		3	<u>33.92</u>	<u>28.90</u>	<u>49.07</u>	<u>53.96</u>	<u>88.77</u>	<u>7.31</u>	<u>210.41</u>	<u>23.17</u>	49.80
	高等学校 (全日制)	1	36.62	28.01	47.70	55.55	81.43	7.45	213.30	23.07	48.87
		2	38.86	29.02	49.21	56.68	86.16	7.27	219.19	24.27	52.06
		3	40.63	30.58	51.51	57.60	87.46	7.19	224.68	25.71	55.02
	高等学校 (定時制)	1	33.23	21.74	42.03	46.59	50.15	8.05	189.42	18.85	35.93
		2	35.10	22.67	40.37	46.22	55.55	8.00	194.44	19.15	36.74
		3	37.66	22.95	42.39	47.58	55.34	7.85	199.59	21.02	39.72
		4	38.00	20.79	42.79	45.08	44.15	7.38	188.31	20.04	37.60
女子	小学校	1	8.67	11.98	28.70	26.28	18.07	11.85	108.78	5.84	31.68
		2	10.05	14.19	31.10	30.01	24.18	10.94	118.81	7.63	38.59
		3	11.91	16.49	33.55	33.60	30.10	10.36	129.42	9.71	45.10
		4	13.87	18.09	36.51	36.97	36.46	9.89	138.60	11.92	50.98
		5	16.52	19.49	39.77	40.36	43.39	9.46	147.41	14.11	56.99
		6	19.40	20.43	42.81	42.41	47.26	9.07	154.85	16.08	61.52
	中学校	1	<u>21.36</u>	<u>20.90</u>	<u>44.98</u>	<u>43.94</u>	<u>49.70</u>	<u>8.89</u>	<u>162.01</u>	<u>11.41</u>	44.46
		2	<u>23.82</u>	<u>23.18</u>	<u>48.57</u>	<u>46.07</u>	<u>56.56</u>	<u>8.46</u>	<u>169.15</u>	<u>13.10</u>	50.63
		3	<u>25.23</u>	<u>24.46</u>	<u>50.86</u>	<u>46.98</u>	<u>56.89</u>	<u>8.35</u>	<u>171.34</u>	<u>14.06</u>	53.29
	高等学校 (全日制)	1	25.29	23.05	49.67	48.20	49.59	8.78	169.22	13.30	50.80
		2	26.19	23.66	50.31	48.40	50.52	8.75	170.62	13.91	52.07
		3	26.65	24.17	52.28	48.69	49.52	8.82	171.16	14.36	53.02
	高等学校 (定時制)	1	23.69	16.69	41.58	39.58	27.13	9.07	143.86	10.75	35.49
		2	24.29	17.41	43.14	40.36	29.21	9.31	139.89	10.69	35.36
		3	24.95	17.57	44.30	39.88	30.44	9.63	144.02	11.28	36.95
		4	26.65	14.26	43.70	36.09	20.57	7.19	130.26	9.61	35.22