

参考：新体力テスト(全国) 年度別平均値

男子握力

(単位: kg)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	9.60	9.49	9.83	9.68	9.37	9.59	9.33	9.17	9.68	9.56
	2年(7歳)	11.44	11.12	11.56	11.59	11.24	11.23	11.36	11.08	11.04	11.28
	3年(8歳)	13.16	13.47	13.17	13.48	13.02	13.14	13.15	12.85	12.96	13.06
	4年(9歳)	15.19	15.18	15.34	15.45	15.22	15.04	15.18	14.89	14.97	14.99
	5年(10歳)	17.33	17.41	17.64	17.85	17.49	17.46	17.16	17.14	17.40	17.15
	6年(11歳)	21.05	20.62	20.87	21.15	20.51	20.31	20.49	20.19	20.33	20.13
中学校	1年(12歳)	25.39	25.20	25.86	25.74	25.38	25.03	24.65	25.39	24.71	24.66
	2年(13歳)	31.34	31.53	31.75	31.69	31.92	30.97	31.05	31.07	31.26	30.10
	3年(14歳)	36.85	36.30	37.10	36.9	36.99	36.46	36.09	36.40	35.81	35.46
高等学校	1年(15歳)	39.17	39.87	39.50	40.06	39.74	39.64	39.31	39.82	39.29	39.41
	2年(16歳)	41.18	42.44	42.35	42.43	42.25	42.56	42.15	42.39	41.95	42.18
	3年(17歳)	43.24	43.55	43.78	44.09	43.72	43.58	43.88	44.02	44.21	43.40

男子上体起こし

(単位: kg)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	10.50	10.85	10.81	10.68	10.87	10.53	11.16	10.93	11.31	11.23
	2年(7歳)	13.22	12.77	12.82	13.47	13.10	12.92	13.24	13.66	13.70	13.78
	3年(8歳)	14.72	14.63	15.15	15.31	15.36	15.14	15.32	15.60	15.01	15.64
	4年(9歳)	16.18	16.76	16.37	17.14	17.04	17.05	17.55	17.83	17.26	17.64
	5年(10歳)	17.84	17.98	18.40	18.91	18.65	19.36	19.38	19.88	19.90	19.37
	6年(11歳)	19.75	20.62	20.59	20.88	21.07	21.00	21.07	21.53	21.21	21.60
中学校	1年(12歳)	21.60	21.88	22.68	22.77	23.30	23.46	23.75	23.50	23.61	23.96
	2年(13歳)	24.67	25.27	26.00	26.34	26.79	26.93	27.41	27.30	27.10	27.50
	3年(14歳)	25.97	26.51	27.65	28.08	28.49	28.97	29.30	29.58	29.05	29.49
高等学校	1年(15歳)	25.99	27.21	27.66	28.34	28.42	29.47	29.44	29.43	29.90	29.62
	2年(16歳)	27.44	28.90	29.60	30.47	30.41	31.52	31.04	32.20	31.76	31.96
	3年(17歳)	27.89	29.26	29.70	31.20	31.42	32.22	31.94	32.64	33.04	32.58

新体力テスト(全国) 年度別平均値

男子長座体前屈

(単位: cm)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	25.51	24.90	26.14	25.55	25.29	25.59	25.23	24.83	26.41	26.38
	2年(7歳)	26.79	27.10	27.32	28.05	27.17	27.18	27.28	27.04	26.88	27.45
	3年(8歳)	28.98	28.35	29.17	30.01	29.14	29.25	28.45	28.56	29.24	29.06
	4年(9歳)	30.46	30.97	31.09	31.74	30.92	31.00	30.33	30.60	30.80	30.28
	5年(10歳)	32.68	32.60	32.57	33.18	32.67	33.21	32.32	32.45	33.02	32.47
	6年(11歳)	34.60	34.43	34.98	35.09	34.91	35.06	34.56	35.04	34.62	34.49
中学校	1年(12歳)	37.55	38.46	38.69	38.40	38.53	38.94	39.11	38.92	39.09	39.39
	2年(13歳)	40.77	42.31	42.65	43.18	43.83	43.50	42.76	44.08	43.69	43.15
	3年(14歳)	44.20	45.39	46.11	46.22	46.49	46.70	46.88	47.81	47.13	46.79
高等学校	1年(15歳)	45.03	46.12	46.78	47.49	48.40	48.59	49.01	48.34	48.23	48.24
	2年(16歳)	46.71	48.16	49.47	50.33	50.85	50.68	50.33	51.84	51.22	50.17
	3年(17歳)	47.68	47.93	49.44	50.86	51.55	52.29	52.65	53.42	53.12	51.94

男子反復横とび

(単位: 点)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	25.63	25.83	26.20	26.10	26.58	26.04	26.37	26.43	26.20	26.98
	2年(7歳)	29.84	29.78	30.29	30.02	30.04	30.00	30.20	30.92	30.49	31.26
	3年(8歳)	33.24	33.41	33.82	34.04	33.96	34.37	33.83	34.16	34.08	34.59
	4年(9歳)	36.08	36.88	36.89	37.52	38.12	38.01	37.96	38.79	37.63	38.78
	5年(10歳)	39.22	40.41	40.42	41.60	41.71	41.70	41.28	42.37	42.10	42.43
	6年(11歳)	42.43	43.50	43.43	43.58	44.88	44.86	44.67	44.90	45.15	45.43
中学校	1年(12歳)	44.65	44.41	45.72	46.09	47.80	47.90	47.37	47.84	47.31	48.37
	2年(13歳)	48.29	49.01	49.39	49.98	51.34	51.57	51.77	51.84	51.33	51.78
	3年(14歳)	50.16	51.03	51.55	52.34	53.14	54.04	53.94	54.02	53.95	54.62
高等学校	1年(15歳)	49.49	51.62	51.92	52.33	53.37	53.89	54.07	54.70	55.20	54.85
	2年(16歳)	51.11	52.55	53.71	54.56	55.02	55.44	55.21	56.70	56.72	56.66
	3年(17歳)	52.05	53.37	54.15	55.43	55.79	56.99	56.77	57.73	58.39	57.45

新体力テスト(全国) 年度別平均値

男子20mシャトルラン

(単位:回)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	17.74	16.04	16.41	15.69	15.38	15.92	15.62	16.14	16.87	16.28
	2年(7歳)	26.48	25.30	25.81	25.8	23.71	24.18	24.34	25.66	25.70	26.29
	3年(8歳)	34.18	33.04	34.09	33.74	33.16	33.27	32.51	34.06	33.79	34.10
	4年(9歳)	40.85	41.24	40.75	41.38	40.61	42.06	41.77	43.46	41.27	44.07
	5年(10歳)	46.28	47.63	47.84	50.31	48.26	49.38	49.48	51.93	50.95	51.83
	6年(11歳)	55.65	56.44	56.33	57.48	58.44	59.30	57.30	60.34	60.42	61.96
中学校	1年(12歳)	64.01	63.85	65.99	65.22	67.74	67.67	66.58	67.05	69.67	70.12
	2年(13歳)	79.66	80.96	82.04	81.62	82.72	83.63	83.42	86.30	87.47	87.60
	3年(14歳)	85.64	86.42	89.85	88.92	89.69	90.68	92.55	92.34	93.71	94.06
高等学校	1年(15歳)	80.34	83.64	83.85	83.12	81.98	84.54	86.84	88.13	87.55	86.10
	2年(16歳)	87.00	90.27	91.99	92.57	89.81	92.62	90.25	93.55	94.23	93.06
	3年(17歳)	91.09	91.03	90.61	91.89	93.17	94.60	93.79	97.62	93.66	94.90

男子持久走(1500m)

(単位:秒)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
中学校	1年(12歳)	418.95	426.97	420.70	432.04	422.03	423.31	417.83	421.00	424.44	421.47
	2年(13歳)	383.16	385.46	393.56	388.65	388.07	383.68	384.73	386.72	392.16	391.52
	3年(14歳)	368.22	375.53	382.66	378.47	375.44	373.28	369.11	371.97	373.21	367.71
高等学校	1年(15歳)	384.02	378.16	385.24	381.26	381.12	387.12	383.43	385.43	377.86	377.33
	2年(16歳)	373.43	367.34	376.19	371.55	368.91	379.72	371.39	379.59	367.17	372.36
	3年(17歳)	368.38	363.29	372.39	370.45	365.87	367.85	375.72	374.92	366.44	368.11

新体力テスト(全国) 年度別平均値

男子50m走

(単位:秒)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	11.68	11.68	11.62	11.63	11.65	11.60	11.57	11.68	11.67	11.57
	2年(7歳)	10.73	10.81	10.83	10.78	10.83	10.76	10.76	10.71	10.80	10.65
	3年(8歳)	10.16	10.20	10.21	10.18	10.16	10.15	10.17	10.18	10.19	10.19
	4年(9歳)	9.72	9.70	9.84	9.78	9.75	9.69	9.69	9.67	9.74	9.65
	5年(10歳)	9.34	9.34	9.39	9.31	9.36	9.33	9.31	9.33	9.28	9.35
	6年(11歳)	8.93	8.89	9.03	8.96	8.91	8.89	8.95	8.89	8.91	8.88
中学校	1年(12歳)	8.47	8.56	8.54	8.57	8.47	8.51	8.47	8.52	8.55	8.48
	2年(13歳)	7.96	7.95	7.98	7.95	7.97	7.94	7.91	7.91	7.94	7.92
	3年(14歳)	7.56	7.63	7.60	7.60	7.60	7.55	7.54	7.56	7.53	7.53
高等学校	1年(15歳)	7.55	7.49	7.52	7.56	7.54	7.55	7.51	7.51	7.50	7.52
	2年(16歳)	7.38	7.34	7.35	7.36	7.34	7.35	7.34	7.37	7.32	7.35
	3年(17歳)	7.27	7.25	7.27	7.29	7.26	7.23	7.22	7.22	7.20	7.30

男子立ち幅とび

(単位:cm)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	115.92	117.25	115.70	115.23	114.61	113.54	115.17	113.47	115.60	115.56
	2年(7歳)	130.08	127.17	127.68	127.13	127.08	125.83	126.62	127.55	127.23	127.67
	3年(8歳)	139.48	139.17	137.78	138.83	138.65	138.61	136.53	137.09	136.36	137.44
	4年(9歳)	149.15	149.21	146.85	147.11	145.49	146.24	146.12	146.61	145.48	147.12
	5年(10歳)	156.82	157.04	156.37	156.97	153.47	155.52	154.73	156.20	156.29	154.54
	6年(11歳)	168.94	168.12	166.31	166.68	166.54	167.24	165.47	165.08	165.82	166.79
中学校	1年(12歳)	182.57	180.11	181.57	180.55	182.35	183.15	180.67	181.12	180.61	180.72
	2年(13歳)	198.83	197.67	198.48	198.85	200.16	200.36	198.48	199.33	197.99	196.76
	3年(14歳)	212.38	210.71	213.26	211.55	212.61	213.23	212.66	213.17	213.02	211.42
高等学校	1年(15歳)	216.91	220.37	219.16	217.51	220.07	219.60	217.97	218.73	218.14	219.11
	2年(16歳)	225.26	227.01	226.50	225.80	225.64	227.62	224.14	225.78	224.83	225.72
	3年(17歳)	229.77	230.29	230.39	229.54	230.45	231.59	230.39	230.50	230.62	228.00

新体力テスト(全国) 年度別平均値

男子ソフトボール投げ

(単位:m)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
小学校	1年(6歳)	9.46	9.55	9.50	9.21	9.16	9.37	9.35	9.15	9.27	9.30
	2年(7歳)	13.28	13.22	13.19	12.97	12.37	12.89	13.08	13.26	13.34	13.25
	3年(8歳)	17.27	17.83	17.39	17.51	17.08	17.42	17.65	17.29	17.43	17.66
	4年(9歳)	21.85	22.20	21.52	21.98	21.42	21.65	21.92	21.85	21.74	22.33
	5年(10歳)	25.69	26.46	26.33	26.58	25.20	25.62	25.59	26.21	26.46	26.20
	6年(11歳)	30.25	30.43	29.94	30.86	30.42	30.19	29.80	29.46	29.95	30.37

男子ハンドボール投げ

(単位:m)

校種	学年(年齢)	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
中学校	1年(12歳)	19.35	18.88	19.34	19.02	19.29	19.35	19.11	18.93	19.04	19.21
	2年(13歳)	21.99	22.06	22.55	21.80	22.06	22.11	22.43	22.25	22.03	21.76
	3年(14歳)	24.76	24.39	24.75	24.29	24.29	24.55	24.91	24.82	23.99	24.41
高等学校	1年(15歳)	25.25	25.79	24.96	25.68	24.94	25.52	25.54	25.70	25.69	25.06
	2年(16歳)	26.80	27.23	26.73	26.70	26.69	26.80	26.51	26.97	27.03	26.55
	3年(17歳)	27.73	27.92	27.52	27.63	27.33	27.66	27.86	28.07	27.96	27.13