

新体力テスト(全国) 年度別平均値

女子握力

(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)	8.84	8.55	8.91	8.93	8.75	8.77	8.68	8.66	8.94	8.85
	2年(7歳)	10.47	10.21	10.51	10.68	10.62	10.44	10.55	10.34	10.30	10.31
	3年(8歳)	12.07	12.23	12.05	12.37	12.06	12.26	12.18	11.90	12.13	12.02
	4年(9歳)	14.09	14.09	14.17	14.19	14.28	14.07	14.07	14.01	13.97	13.96
	5年(10歳)	16.73	16.56	16.69	16.84	16.93	16.96	16.83	16.35	16.55	16.81
	6年(11歳)	20.05	19.57	19.96	20.04	19.36	19.57	19.98	19.46	19.59	19.97
中学校	1年(12歳)	21.85	21.75	22.41	22.26	22.39	22.07	21.99	22.23	22.05	22.08
	2年(13歳)	24.20	24.19	24.52	24.62	24.75	24.27	24.14	24.02	24.34	23.97
	3年(14歳)	25.83	25.40	26.06	25.7	26.12	25.73	25.62	25.73	25.58	25.33
高等学校	1年(15歳)	25.72	25.87	26.02	25.86	25.83	25.78	25.53	25.91	25.87	26.13
	2年(16歳)	26.52	26.72	26.65	26.89	26.92	26.50	26.71	26.90	26.88	27.01
	3年(17歳)	27.10	27.36	27.66	27.56	27.64	27.32	27.14	27.56	27.59	27.35

女子上体起こし

(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)	10.23	10.13	9.82	9.80	10.27	10.38	10.54	10.43	10.38	10.43
	2年(7歳)	12.24	11.90	11.84	12.38	12.35	12.48	12.42	12.86	12.71	12.73
	3年(8歳)	13.35	13.67	13.65	14.03	13.96	14.17	14.34	14.22	14.40	14.60
	4年(9歳)	14.80	14.87	14.74	15.61	15.59	15.68	16.13	16.57	15.83	16.43
	5年(10歳)	15.67	15.92	16.45	17.04	16.82	17.53	17.91	18.05	17.61	18.42
	6年(11歳)	16.77	16.83	17.63	17.84	18.33	18.29	18.84	19.18	19.17	19.22
中学校	1年(12歳)	17.22	17.38	18.03	18.22	19.25	19.47	19.75	19.86	20.12	20.25
	2年(13歳)	18.17	19.47	19.84	20.46	21.44	21.79	21.92	22.62	22.49	23.08
	3年(14歳)	18.98	19.52	20.58	21.16	21.85	22.23	22.60	23.22	23.37	24.00
高等学校	1年(15歳)	18.11	19.02	19.33	19.98	20.55	21.28	21.29	22.09	22.40	22.52
	2年(16歳)	19.08	19.66	20.09	20.69	21.66	22.38	22.44	23.27	23.96	23.82
	3年(17歳)	19.33	20.42	20.89	21.30	22.15	22.43	22.95	23.99	24.44	24.18

新体力テスト(全国) 年度別平均値

女子長座体前屈

(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)	27.54	27.11	27.66	27.36	27.38	27.24	27.85	27.26	28.39	28.51
	2年(7歳)	28.90	29.43	29.22	30.03	29.68	29.63	29.73	29.94	29.95	29.96
	3年(8歳)	31.65	30.97	31.75	31.73	31.50	31.63	31.28	31.03	32.58	31.66
	4年(9歳)	34.00	33.40	33.94	34.43	33.35	33.90	33.66	34.16	34.17	33.90
	5年(10歳)	35.64	35.46	35.66	36.66	36.03	36.56	35.81	36.20	36.02	36.26
	6年(11歳)	38.69	37.66	38.87	39.03	37.98	38.66	38.67	38.85	38.90	39.11
中学校	1年(12歳)	40.91	40.47	41.46	40.94	42.10	41.38	41.61	41.52	41.97	42.04
	2年(13歳)	43.78	43.29	43.70	43.53	44.26	43.76	43.52	44.13	44.52	43.94
	3年(14歳)	45.02	44.97	45.30	44.85	45.67	45.69	45.73	45.94	46.08	45.93
高等学校	1年(15歳)	44.55	45.46	45.24	45.61	45.89	46.09	46.41	46.40	46.19	46.43
	2年(16歳)	45.89	45.63	46.57	46.65	47.20	46.90	47.38	47.62	48.55	47.11
	3年(17歳)	46.17	46.69	47.34	47.29	47.97	48.20	48.40	48.96	49.83	48.20

女子反復横とび

(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)	25.25	25.18	25.14	25.05	26.00	25.63	25.63	25.81	25.49	26.49
	2年(7歳)	28.29	29.78	28.85	28.69	29.07	28.85	29.36	29.51	29.30	29.83
	3年(8歳)	31.10	31.74	31.76	32.14	32.37	32.33	32.31	32.55	32.54	32.80
	4年(9歳)	34.11	34.57	34.74	35.61	35.88	35.84	36.04	36.30	35.97	37.06
	5年(10歳)	37.04	37.29	37.65	38.97	39.50	39.42	39.42	39.61	39.23	40.17
	6年(11歳)	38.67	39.67	40.21	40.44	41.53	41.21	42.02	42.10	42.05	42.40
中学校	1年(12歳)	40.00	40.16	41.11	41.61	42.87	43.32	42.86	43.49	43.47	43.96
	2年(13歳)	41.72	42.47	42.76	43.75	44.83	45.21	44.70	45.59	45.45	45.50
	3年(14歳)	42.46	42.85	43.40	43.81	45.20	45.48	45.35	45.99	46.10	46.58
高等学校	1年(15歳)	41.35	42.40	42.91	43.39	44.64	44.59	44.38	45.52	45.67	46.30
	2年(16歳)	42.23	42.91	43.32	44.60	45.07	44.76	44.87	46.25	46.75	46.77
	3年(17歳)	42.34	43.37	43.89	44.85	45.18	45.61	45.71	46.70	47.40	47.15

新体力テスト(全国) 年度別平均値

女子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)	14.85	14.60	14.05	14.00	13.70	13.54	13.34	14.44	13.89	14.50
	2年(7歳)	20.75	20.57	20.43	20.38	19.51	19.70	19.72	20.77	20.56	20.01
	3年(8歳)	25.25	26.12	25.91	26.54	24.80	26.45	25.00	26.29	24.60	26.68
	4年(9歳)	31.73	31.82	32.90	32.98	31.43	33.42	32.06	33.12	32.68	33.26
	5年(10歳)	37.22	38.19	38.21	39.41	38.68	39.23	39.64	40.49	40.18	41.57
	6年(11歳)	42.07	42.56	43.57	44.62	46.06	45.15	46.79	46.94	47.74	47.66
中学校	1年(12歳)	44.56	47.11	47.43	47.07	50.40	51.49	49.33	49.09	50.72	51.18
	2年(13歳)	52.07	53.19	54.98	55.43	57.28	57.71	57.50	58.74	59.81	59.60
	3年(14歳)	52.89	54.26	55.53	56.11	56.80	57.11	57.45	60.21	59.49	59.35
高等学校	1年(15歳)	45.01	46.82	47.92	46.58	46.87	49.62	48.56	51.32	49.19	49.37
	2年(16歳)	49.19	49.59	50.16	49.70	49.92	52.27	52.00	53.95	54.22	53.81
	3年(17歳)	51.05	49.40	50.32	49.29	49.31	53.34	49.94	55.03	54.72	53.73

女子持久走(1000m)

(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)	292.89	301.06	303.02	301.08	299.77	296.99	295.71	291.53	301.50	297.31
	2年(13歳)	285.00	292.77	288.61	294.98	287.34	283.57	286.52	287.29	289.22	285.48
	3年(14歳)	289.70	298.73	297.08	291.93	291.37	293.65	287.55	288.97	293.30	288.35
高等学校	1年(15歳)	304.50	301.22	312.84	308.34	306.54	305.09	312.42	305.51	308.57	307.06
	2年(16歳)	301.04	298.86	309.71	308.07	305.63	307.79	312.71	304.37	303.26	303.25
	3年(17歳)	303.84	302.27	304.95	307.56	303.70	308.51	310.47	302.88	304.52	303.50

新体力テスト(全国) 年度別平均値

女子 50 m 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)	11.96	11.93	11.91	11.91	11.93	11.90	11.94	12.01	11.98	11.89
	2年(7歳)	11.04	11.10	11.10	11.09	11.01	11.01	11.05	11.00	11.12	11.08
	3年(8歳)	10.50	10.46	10.49	10.45	10.50	10.44	10.45	10.46	10.52	10.38
	4年(9歳)	10.03	10.02	10.04	9.99	9.99	9.93	9.97	9.98	10.05	9.93
	5年(10歳)	9.57	9.59	9.59	9.62	9.62	9.54	9.53	9.58	9.61	9.54
	6年(11歳)	9.26	9.24	9.26	9.26	9.25	9.22	9.20	9.22	9.19	9.23
中学校	1年(12歳)	9.05	9.09	9.10	9.09	8.98	9.01	9.01	9.07	9.02	9.03
	2年(13歳)	8.89	8.90	8.91	8.85	8.80	8.75	8.76	8.84	8.79	8.78
	3年(14歳)	8.74	8.89	8.83	8.83	8.80	8.75	8.76	8.71	8.75	8.72
高等学校	1年(15歳)	9.08	9.01	9.00	9.08	9.02	8.97	8.98	8.96	8.96	8.91
	2年(16歳)	8.98	8.97	9.04	9.01	8.97	9.07	8.96	8.94	8.91	8.88
	3年(17歳)	9.01	8.97	8.94	9.02	8.93	9.05	8.94	8.93	8.86	8.87

女子立ち幅とび

(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)	106.05	107.54	105.74	104.40	105.59	104.47	106.34	106.19	106.18	106.56
	2年(7歳)	118.63	117.44	117.22	117.68	117.38	116.37	116.61	118.36	118.34	118.16
	3年(8歳)	129.40	128.94	127.48	128.02	128.12	128.14	127.10	128.36	127.66	129.13
	4年(9歳)	139.93	138.30	138.03	137.00	136.92	137.57	136.10	138.23	137.12	138.73
	5年(10歳)	148.26	148.23	146.93	147.59	145.26	146.26	147.54	147.83	146.20	147.61
	6年(11歳)	155.38	154.33	154.96	154.05	154.28	154.82	155.90	153.39	156.19	155.15
中学校	1年(12歳)	162.04	160.74	161.45	158.96	164.63	164.34	162.23	162.92	162.44	163.29
	2年(13歳)	166.56	165.26	166.34	167.89	170.32	170.72	167.94	169.24	169.03	169.46
	3年(14歳)	171.35	168.19	168.65	170.00	171.35	171.60	169.99	171.74	171.22	171.47
高等学校	1年(15歳)	165.46	166.32	165.48	165.07	167.99	169.64	164.90	168.49	168.42	169.99
	2年(16歳)	169.42	168.07	167.91	168.27	169.64	169.62	167.47	171.04	170.63	172.07
	3年(17歳)	168.86	168.53	170.15	169.96	172.72	172.70	170.49	172.52	173.12	171.27

新体力テスト(全国) 年度別平均値

女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)	5.94	6.20	5.88	5.75	5.83	5.85	5.90	5.87	5.86	5.91
	2年(7歳)	7.74	7.86	7.96	7.77	7.61	7.81	8.01	7.73	7.81	7.73
	3年(8歳)	9.99	10.02	10.27	10.25	9.55	9.85	10.22	10.14	9.94	10.22
	4年(9歳)	12.54	12.68	12.72	12.65	12.31	12.43	12.55	12.77	12.41	12.50
	5年(10歳)	15.21	14.98	15.12	15.19	14.80	15.04	15.18	15.21	15.12	15.24
	6年(11歳)	17.06	17.03	17.26	17.49	17.19	17.15	17.81	17.24	17.49	17.87

女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)	12.76	12.27	12.49	12.49	12.53	12.86	12.69	12.54	12.81	12.76
	2年(13歳)	13.56	13.43	13.63	13.75	13.92	14.13	14.05	13.93	14.10	13.99
	3年(14歳)	14.71	14.18	14.38	14.23	14.56	14.93	14.55	14.74	14.78	14.71
高等学校	1年(15歳)	14.45	14.49	14.23	14.18	14.30	14.53	14.27	14.66	14.42	14.57
	2年(16歳)	15.26	14.92	14.66	14.73	14.64	14.80	14.68	14.92	15.29	15.28
	3年(17歳)	15.43	15.26	15.05	15.28	14.98	15.24	15.00	15.56	15.51	15.30