

新体力テスト 全国平均早見表【山梨県版】

令和7年度 山梨県教育庁保健体育課

男子		握 力(kg)			上体起こし(回)			長座体前屈(cm)			反復横とび(回)			20mシャトルラン(回)			50m走(秒)			立ち幅とび(cm)			ボール投げ(m)		
	年齢	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月
小学校	6	9.2	9.9	10.4	11.5	12.7	13.7	26.7	27.3	27.8	27.6	29.1	30.2	19.0	22.7	25.7	11.43	11.11	10.84	117.4	121.5	124.9	8.4	9.8	11.0
	7	10.8	11.5	12.1	14.4	15.0	15.5	28.1	28.6	29.1	31.1	32.5	33.7	28.0	31.1	33.6	10.65	10.43	10.25	127.4	130.9	133.6	11.8	13.1	14.1
	8	12.5	13.3	14.0	15.8	16.7	17.4	29.4	30.3	31.0	34.5	36.2	37.5	35.4	39.0	41.8	10.12	9.95	9.81	135.7	139.3	142.3	14.9	16.4	17.6
	9	14.4	15.4	16.1	17.9	18.8	19.4	31.6	32.4	33.1	38.5	40.0	41.2	43.9	46.6	48.8	9.70	9.55	9.43	144.5	148.7	152.1	18.5	19.9	21.0
	10	16.7	18.0	19.1	19.9	20.8	21.5	33.6	34.7	35.6	42.1	43.6	44.7	50.4	54.2	57.2	9.34	9.14	8.97	154.6	159.7	163.7	21.9	23.5	24.8
	11	19.9	21.7	23.2	22.1	22.7	23.1	36.2	38.5	40.3	45.6	47.3	48.7	59.5	63.4	66.5	8.85	8.67	8.53	166.7	174.3	180.4	25.8	27.7	29.2
中学校	12	24.3	26.8	28.8	23.5	24.7	25.7	41.7	43.1	44.3	49.8	51.1	52.2	68.9	74.6	79.2	8.42	8.17	7.97	185.0	192.6	198.6	18.3	19.6	20.6
	13	30.2	32.1	33.6	26.4	27.5	28.4	45.2	46.9	48.3	53.0	54.2	55.2	82.6	85.9	88.5	7.82	7.67	7.55	203.1	208.9	213.4	21.4	22.6	23.5
	14	34.8	35.6	36.3	29.0	28.5	28.1	49.4	48.4	47.6	55.9	55.7	55.5	90.4	85.1	80.9	7.46	7.46	7.47	216.9	217.3	217.6	24.2	23.9	23.7
高校 (全日制)	15	36.8	37.9	38.7	27.8	28.4	28.9	47.0	48.2	49.1	55.4	56.0	56.5	77.7	81.0	83.6	7.47	7.40	7.35	217.8	220.2	222.1	23.5	24.1	24.5
	16	39.3	39.8	40.2	29.3	29.6	29.9	49.8	50.5	51.1	56.9	57.1	57.3	85.5	84.8	84.2	7.31	7.28	7.26	223.5	225.0	226.2	24.8	25.2	25.6
	17	40.5	40.2	39.9	30.1	29.3	28.6	51.5	50.3	49.4	57.5	57.1	56.9	83.7	79.5	76.2	7.24	7.34	7.42	227.1	226.3	225.7	25.8	25.0	24.3
高校 (定時制)	15	35.1	36.1	36.9	23.3	23.7	24.0	44.1	44.2	44.4	49.3	49.8	50.2	51.6	54.1	56.2	7.62	7.58	7.56	209.1	210.0	210.7	21.6	22.1	22.4
	16	37.5	37.6	37.7	24.3	24.2	24.2	44.5	44.1	43.8	50.5	50.4	50.3	57.7	57.3	56.9	7.54	7.59	7.63	211.3	210.1	209.2	22.7	22.8	22.8
	17	37.8	38.7	39.5	24.2	23.6	23.0	43.5	43.6	43.6	50.2	49.6	49.1	56.6	54.8	53.3	7.66	7.73	7.78	208.5	209.0	209.3	22.9	22.8	22.7
	18	40.0	40.1	40.2	22.7	22.8	22.8	43.6	43.7	43.8	48.7	49.0	49.2	52.2	52.4	52.5	7.82	7.82	7.81	209.6	210.1	210.5	22.6	22.8	22.9

女子		握 力(kg)			上体起こし(回)			長座体前屈(cm)			反復横とび(回)			20mシャトルラン(回)			50m走(秒)			立ち幅とび(cm)			ボール投げ(m)		
	年齢	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月	6月	10月	2月
小学校	6	8.6	9.2	9.8	11.1	12.2	13.0	28.9	29.7	30.3	26.9	28.2	29.3	15.7	17.9	19.6	11.79	11.46	11.19	108.5	112.4	115.5	5.8	6.5	7.1
	7	10.2	10.9	11.5	13.7	14.3	14.8	30.8	31.5	32.1	30.1	31.4	32.4	20.9	23.6	25.8	10.99	10.78	10.60	117.8	122.0	125.3	7.6	8.4	9.0
	8	11.9	12.8	13.5	15.2	16.1	16.8	32.5	33.6	34.6	33.2	34.7	35.9	27.4	29.8	31.7	10.48	10.26	10.09	127.8	131.8	135.1	9.4	10.4	11.2
	9	14.0	15.1	15.9	17.3	18.0	18.5	35.2	36.6	37.6	36.8	38.3	39.5	33.1	36.1	38.5	9.97	9.80	9.66	137.5	141.6	144.9	11.8	12.6	13.3
	10	16.6	17.7	18.7	18.9	19.3	19.6	38.4	39.5	40.3	40.4	41.3	42.1	40.2	42.0	43.4	9.56	9.42	9.30	147.4	150.7	153.3	13.8	14.6	15.3
	11	19.4	20.4	21.3	19.9	20.3	20.5	40.9	42.2	43.3	42.7	44.0	45.0	44.4	46.1	47.4	9.21	9.13	9.07	155.3	160.4	164.5	15.8	16.5	17.1
中学校	12	21.9	22.8	23.4	20.8	21.4	21.8	44.0	45.1	45.9	45.8	46.3	46.8	48.4	50.6	52.4	9.02	8.92	8.84	167.5	169.6	171.2	11.7	12.3	12.8
	13	23.9	24.4	24.9	22.2	22.7	23.1	46.5	47.4	48.1	47.1	47.6	48.0	53.7	53.8	53.8	8.78	8.76	8.74	172.5	173.3	173.9	13.2	13.6	13.9
	14	25.2	25.1	25.1	23.5	22.8	22.2	48.6	48.1	47.7	48.4	47.8	47.4	53.8	50.1	47.1	8.73	8.82	8.90	174.4	172.4	170.8	14.1	13.8	13.6
高校 (全日制)	15	25.0	25.5	25.8	21.8	22.3	22.7	47.4	48.0	48.4	47.1	47.5	47.7	44.8	45.6	46.3	8.95	8.93	8.90	169.7	170.4	171.0	13.4	13.6	13.7
	16	26.1	26.3	26.4	23.0	23.3	23.5	48.8	49.1	49.4	47.9	48.0	48.0	46.8	46.5	46.3	8.89	8.89	8.89	171.4	171.6	171.8	13.8	14.0	14.1
	17	26.5	26.1	25.8	23.6	23.0	22.4	49.6	49.0	48.5	48.0	48.2	48.4	46.1	43.2	40.8	8.89	8.99	9.07	172.0	170.9	170.0	14.2	13.8	13.4
高校 (定時制)	15	24.1	24.6	25.0	17.0	17.0	17.0	42.9	43.5	44.0	41.1	41.4	41.7	25.1	26.0	26.7	9.45	9.45	9.44	150.9	152.3	153.5	12.0	12.2	12.4
	16	25.4	25.3	25.3	17.0	17.4	17.6	44.4	44.8	45.1	41.9	41.8	41.8	27.2	27.6	27.9	9.44	9.46	9.48	154.4	153.9	153.4	12.5	12.3	12.1
	17	25.2	25.1	24.9	17.8	17.6	17.5	45.3	44.7	44.2	41.7	41.6	41.5	28.2	26.7	25.4	9.50	9.59	9.66	153.1	152.0	151.2	11.9	11.8	11.7
	18	24.8	24.9	24.9	17.4	17.6	17.7	43.9	44.1	44.2	41.4	41.5	41.6	24.5	24.6	24.6	9.71	9.69	9.68	150.6	151.3	151.8	11.6	11.6	11.6