

令和 6 年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査
結果概要

令和 6 年 12 月

高知県教育委員会事務局
保 健 体 育 課

目 次

※目次に関しては、名称等を一部省略しています。

I	調査の概要	P1
II	調査結果の概要	P2
1	今年度の児童生徒の状況	P2
	(1) 全国の体力の状況	
	(2) 高知県の体力合計点の推移	
	(3) 体力総合評価の推移	
	(4) 種目別の状況	
2	児童生徒の運動習慣・生活習慣の状況（児童生徒質問紙調査）	P9
	(1) 1週間での学校の体育・保健体育の授業以外での運動・スポーツの総運動時間（分）	
	(2) 運動部や文化部、地域のスポーツクラブの加入状況	
	(3) 平日での、テレビ・DVD等の視聴時間	
	(4) 朝食の摂取について	
	(5) 運動の嗜好について	
	(6) 小学校／中学校卒業後の自主的な運動について	
	(7) 体育／保健体育の授業について	
	(8) 体育／保健体育の授業が楽しいと感じる要因	
	(9) 体育／保健体育の学習について	
	(10) 体育／保健体育の授業での友達と助け合ったり教え合ったりする学習について	
	(11) 体育／保健体育の授業でのタブレットなどのICTの使用について	
	(12) 1週間の運動部活動／地域のクラブ活動・地域のスポーツクラブが占める総運動時間（分）	
3	学校の状況（学校質問紙調査）	P17
	(1) 令和5年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を設定	
	(2) 体力・運動能力向上の取組期間	
	(3) 体力・運動能力向上の取組内容	
	(4) 令和5年度の本調査を踏まえた取組	
	(5) 令和5年度の本調査を踏まえた取組の内容	
	(6) 授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を示す活動	
	(7) 授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動	
	(8) 授業において、児童・生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動	
	(9) 授業中におけるICT活用の頻度	
	(10) 授業中におけるICTの活用方法	
	(11) 健康三原則の大切さ	
	(12) 体育の授業での教科担任制の導入について	
	(13) 教科担任制を導入している場合の具体的な取組について	
	(14) 教科担任制を導入している場合の体育授業での実施学年について	

参考資料

- 用語解説と説明
- 実施種目の項目別得点表・総合評価基準表

I 調査の概要

1 調査実施期間

(1) 児童生徒に対する調査

①実技調査実施期間 …………… 令和6年4月から7月末までの期間

②児童生徒質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

(2) 学校質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

(3) 教育委員会質問紙調査実施期間 …………… 調査票到着から7月末までの期間

2 調査対象

・小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生全員

・中学校、義務教育学校後期課程及び特別支援学校中学部の2年生全員

ただし、特別支援学校及び小・中学校の特別支援学級に在籍している児童生徒については、その障害の状況等を考慮して、参加の是非を判断。

3 調査事項

(1) 児童生徒に対する調査

ア 実技に関する調査（以下、「実技調査」という。測定方法等は新体力テストと同様）

(ア) 小学校調査

〔8種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

(イ) 中学校調査

〔8種目〕握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走（男子1500m、女子1000m）または20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

イ 質問紙調査

運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

(2) 学校に対する質問紙調査

子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上に係る取組等に関する質問紙調査

(3) 教育委員会に対する質問紙調査

子供の体力・運動能力、運動習慣等の向上等に係る施策等に関する質問紙調査

4 調査学校数、児童生徒数

・調査学校数 275校（小学校：179校 中学校：96校）

【小学校調査】

	学校総数（A）※1	参加校数（B）※2	参加率（B／A）
小学校	193	179	93%

【中学校調査】

	学校総数（A）※1	参加校数（B）※2	参加率（B／A）
中学校	106	96	91%

・調査児童生徒数 約8,500人（小学生：約4,800人 中学生：約3,700人）

※1 学校総数（A） 令和6年度の高知県における公立学校数。

※2 参加学校数（B） 調査を実施した学校数。抽出率が100%でないのは、調査対象学年（小5・中2）児童生徒が在籍していない、または、何らかの事情（怪我や病気、長期欠席、転出、特別支援学校における児童生徒の状況）により実施ができなかったため。

Ⅱ 調査結果の概要

1 今年度の児童生徒の体力の状況

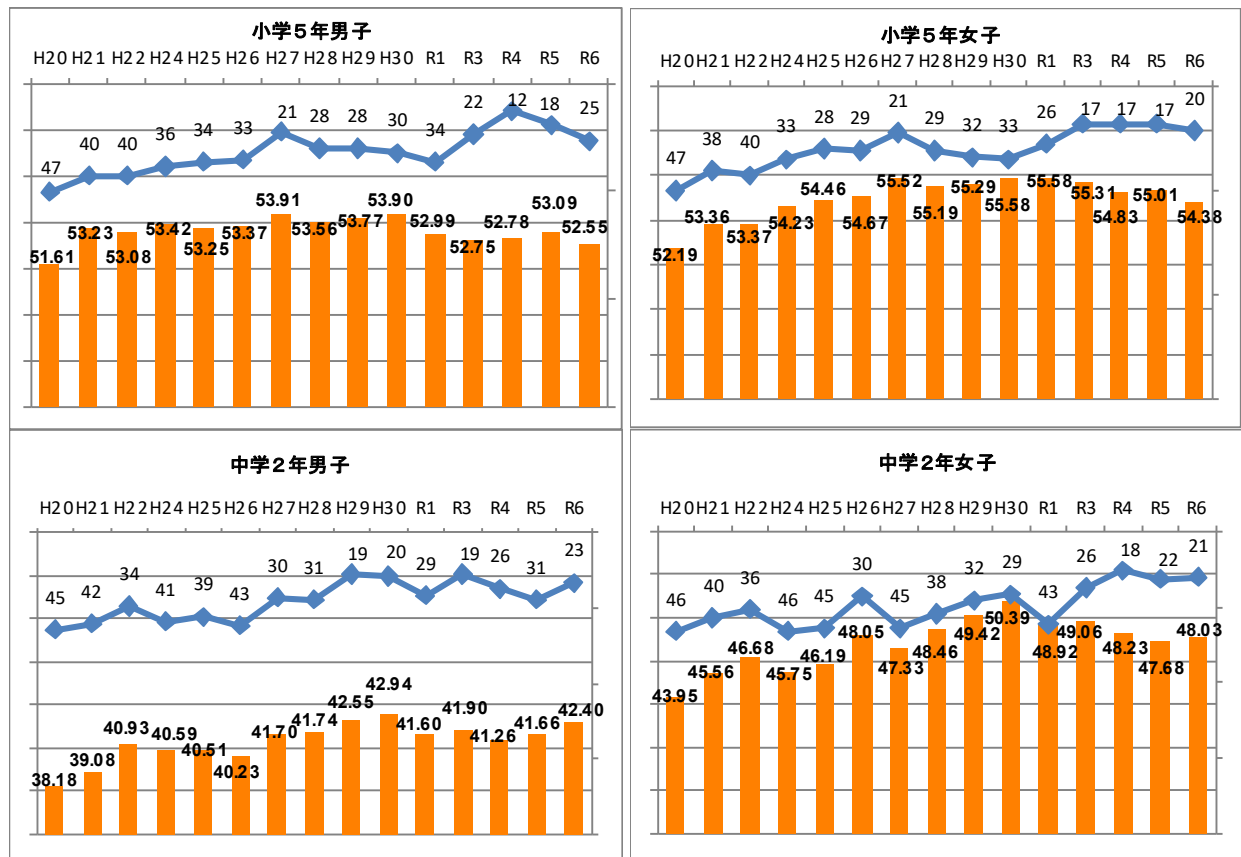
(1) 全国の体力の状況

全国の公立学校の体力合計点は、令和5年度に比べ、小学校男女は、やや下回り、中学校男女はやや上回った。

(2) 高知県の体力合計点の推移

高知県の体力合計点は、令和3・4・5年度に引き続き、小・中学校の男女ともに、全国平均を上回った。全国順位は、小学校男子が25位（R5:18位）、小学校女子が20位（R5:17位）、中学校男子が23位（R5:31位）、中学校女子が21位（R5:22位）であった。

また、令和5年度に比べ、小学校男女はやや下回り、中学校男女はやや上回った。

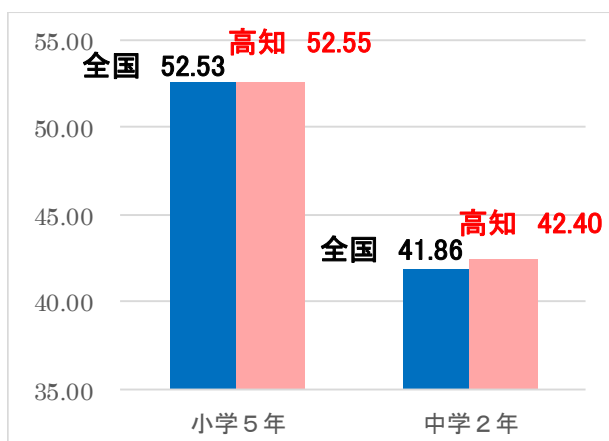


折れ線グラフ：順位

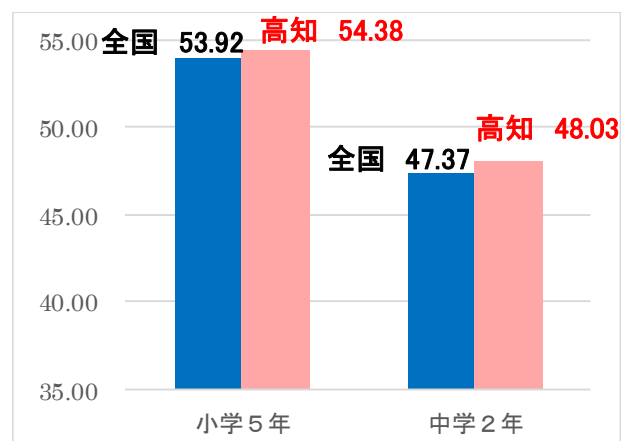
棒グラフ：体力合計点

<体力合計点-全国平均・高知県平均の差>

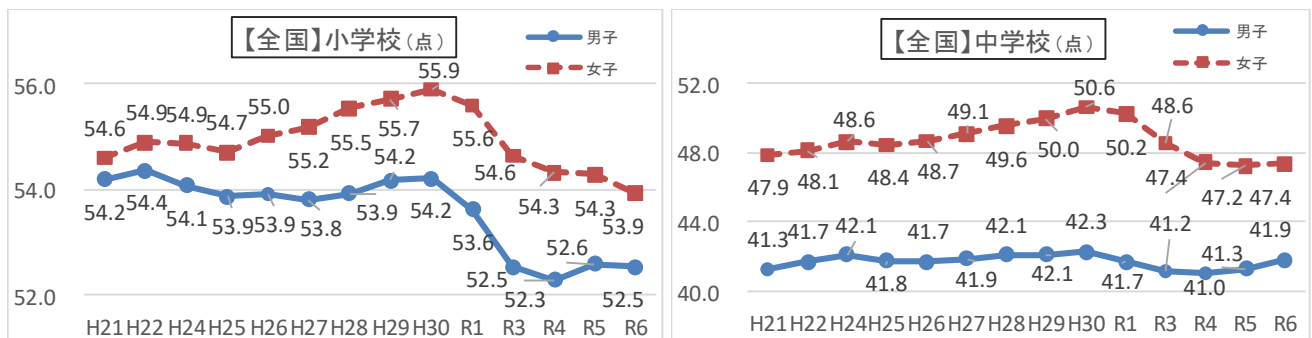
【 男 子 】



【 女 子 】



<体力合計点-全国平均値の推移> ※値は小数第二位を四捨五入して表記



<体力合計点-平成20年度から令和6年度までの推移>

1 小学校男子

小学5年男子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53
県平均	51.61	53.23	53.08	53.42	53.25	53.37	53.91	53.56	53.77	53.90	52.99	52.75	52.78	53.09	52.55
全国平均との差	2.57	0.96	1.28	0.65	0.62	0.54	(0.11)	0.36	0.39	0.31	0.62	(0.23)	(0.50)	(0.50)	(0.02)
全国順位	47	40	40	36	34	33	21	28	28	30	34	22	12	18	25

2 小学校女子

小学5年女子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	54.84	54.60	54.89	54.87	54.70	55.01	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92
県平均	52.19	53.36	53.37	54.23	54.46	54.67	55.52	55.19	55.29	55.58	55.58	55.31	54.83	55.01	54.38
全国平均との差	2.65	1.24	1.52	0.64	0.24	0.34	(0.34)	0.35	0.43	0.32	0.01	(0.67)	(0.52)	(0.73)	(0.46)
全国順位	47	38	40	33	28	29	21	29	32	33	26	17	17	17	20

3 中学校男子

中学2年男子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	41.50	41.30	41.71	42.11	41.78	41.74	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32	41.86
県平均	38.18	39.08	40.93	40.59	40.51	40.23	41.70	41.74	42.55	42.94	41.60	41.90	41.26	41.66	42.40
全国平均との差	3.32	2.22	0.78	1.52	1.27	1.51	0.19	0.39	(0.44)	(0.62)	0.09	(0.72)	(0.22)	(0.34)	(0.54)
全国順位	45	42	34	41	39	43	30	31	19	20	29	19	26	31	23

4 中学校女子

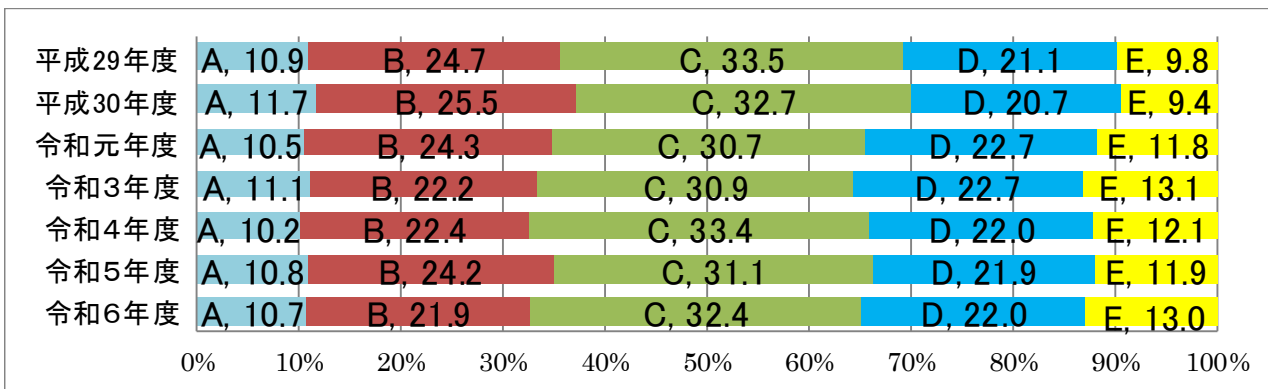
中学2年女子	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
全国平均	48.38	47.87	48.14	48.62	48.42	48.66	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22	47.37
県平均	43.95	45.56	46.68	45.75	46.19	48.05	47.33	48.46	49.42	50.39	48.92	49.06	48.23	47.68	48.03
全国平均との差	4.43	2.31	1.46	2.87	2.23	0.61	1.75	1.10	0.55	0.22	1.30	(0.50)	(0.81)	(0.46)	(0.66)
全国順位	46	40	36	46	45	30	45	38	32	29	43	26	18	22	21

※ …最低値 …最高値 () …全国平均より高い値

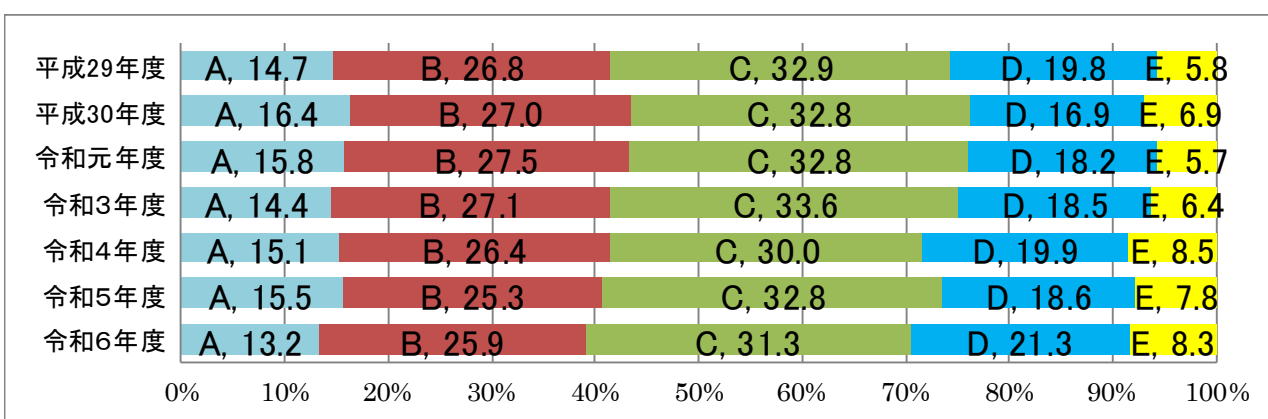
(3) 体力総合評価の推移

令和5年度と比べて、A+Bの割合は中学校男子において増加し、小学校男女、中学校女子は減少した。D+Eの割合は、小学校男女は増加し、中学校男子は減少、中学校女子は昨年と同じであった。

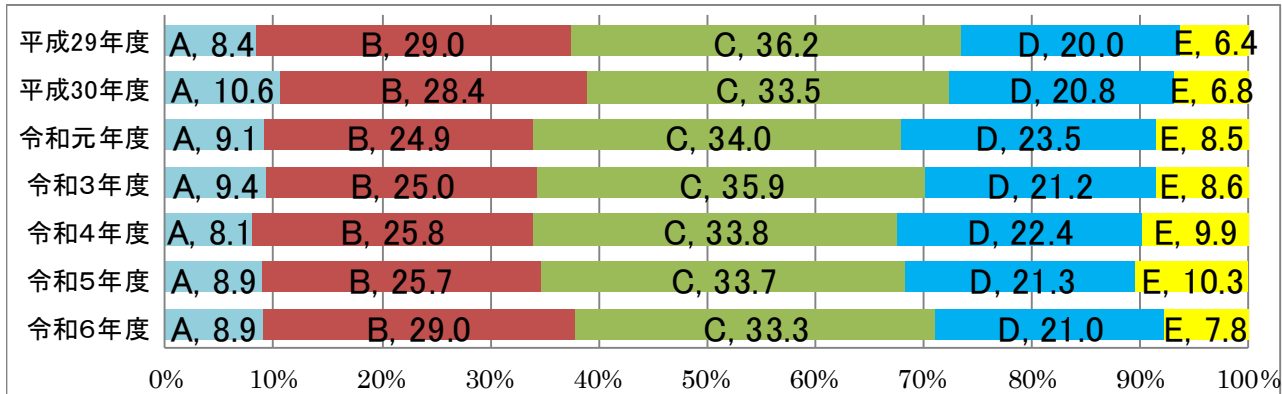
【小学校：男子】



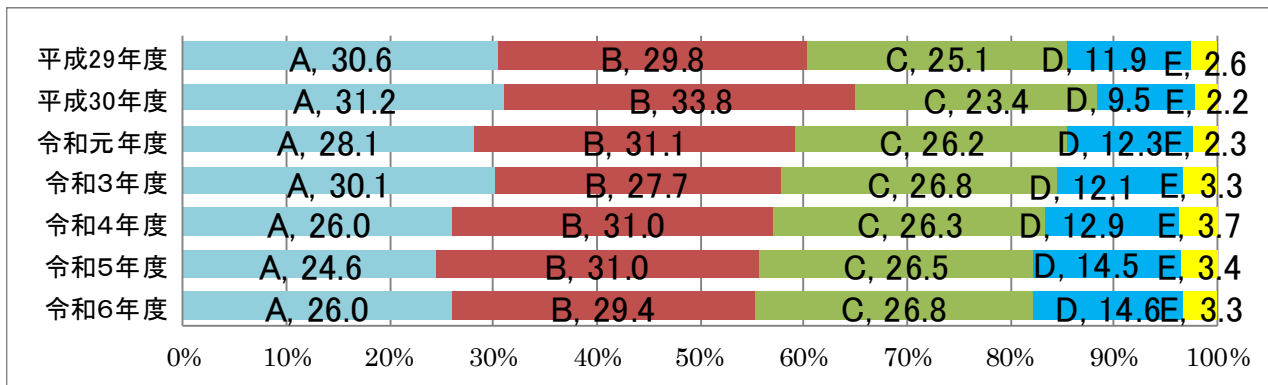
【小学校：女子】



【中学校：男子】



【中学校：女子】

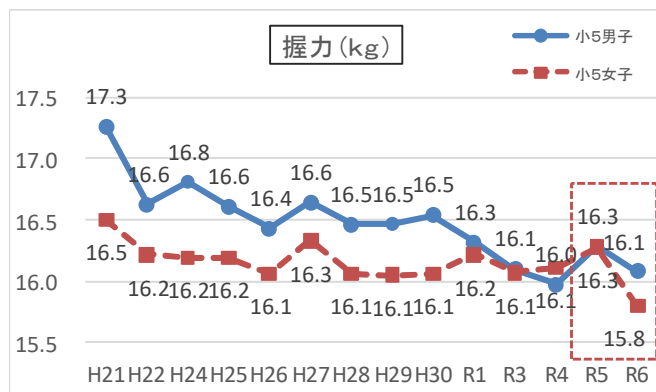


(4) 種目別の状況

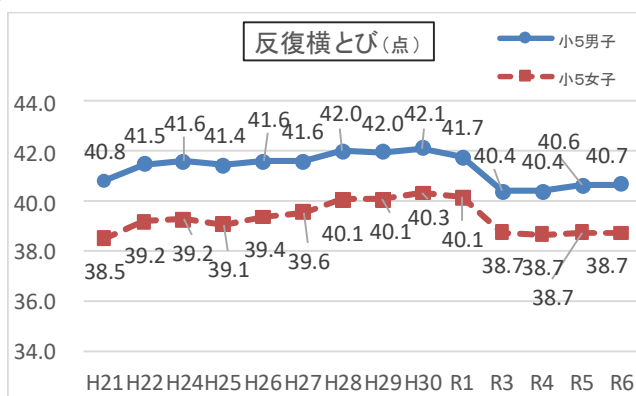
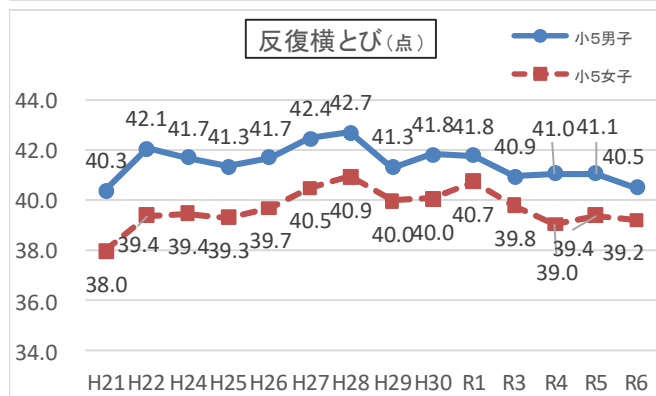
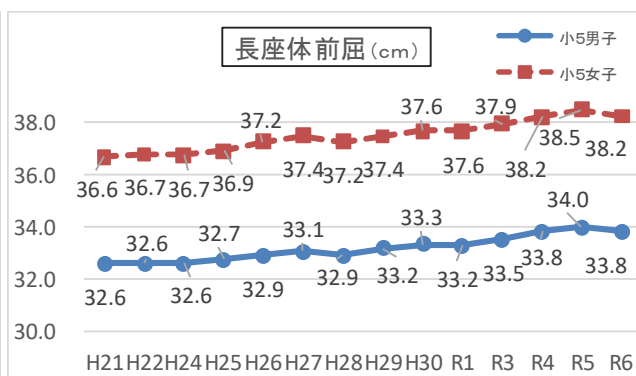
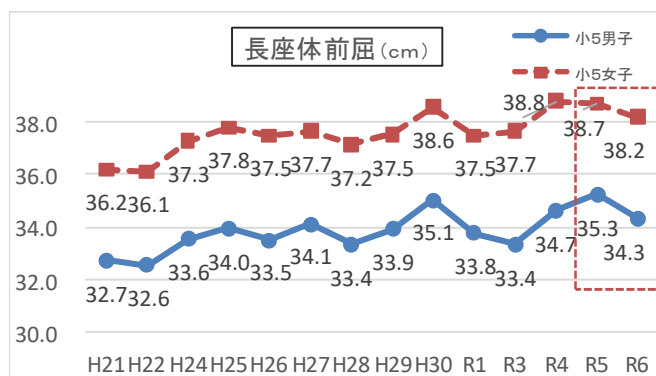
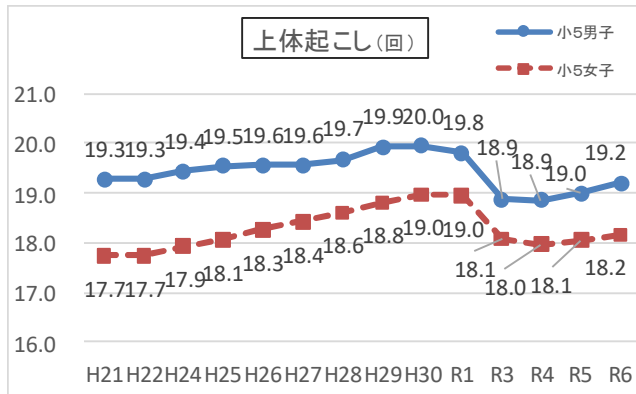
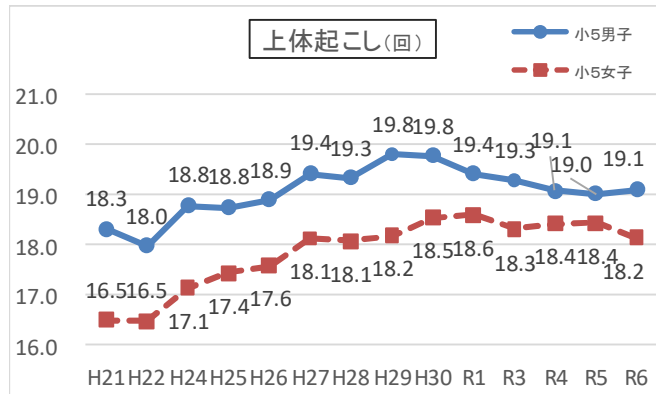
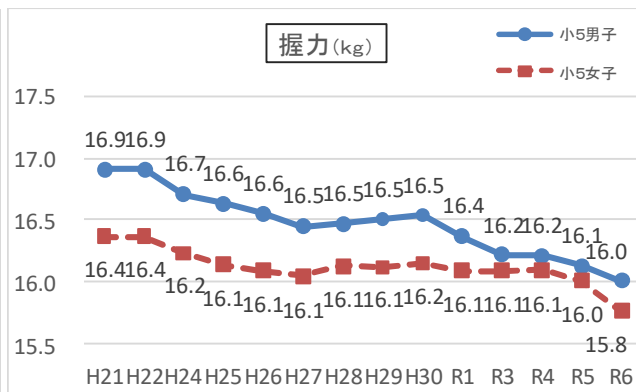
小学校は、男女ともに、4種目が全国平均を上回った。中学校は、男女ともに、5種目が全国平均を上回った。

【小学校】【各種目の経年変化】

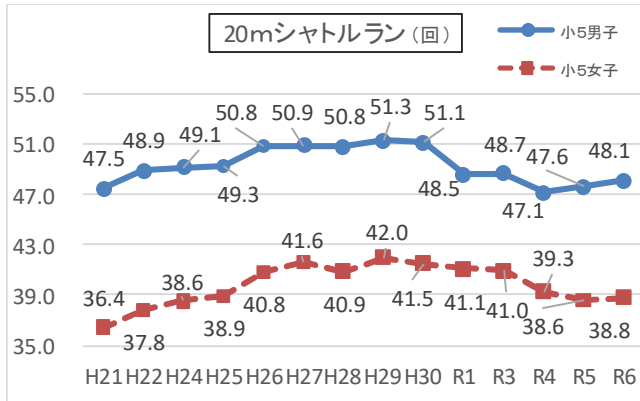
高知県



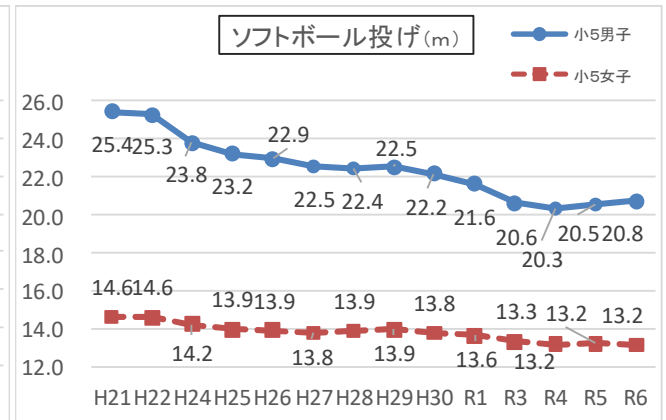
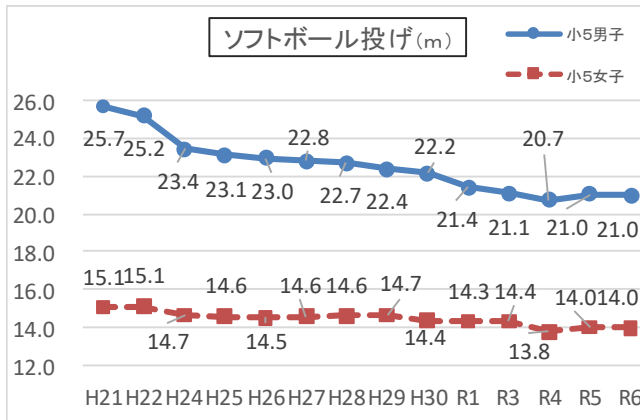
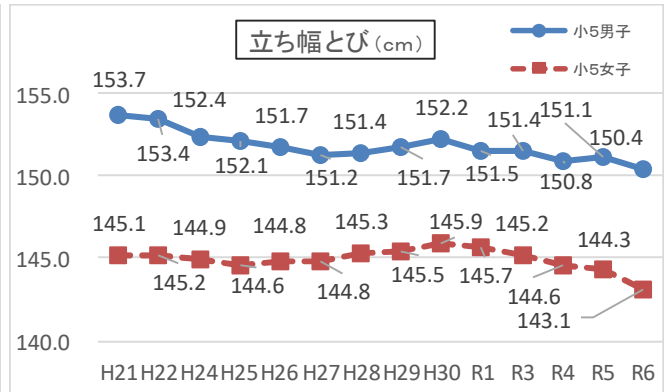
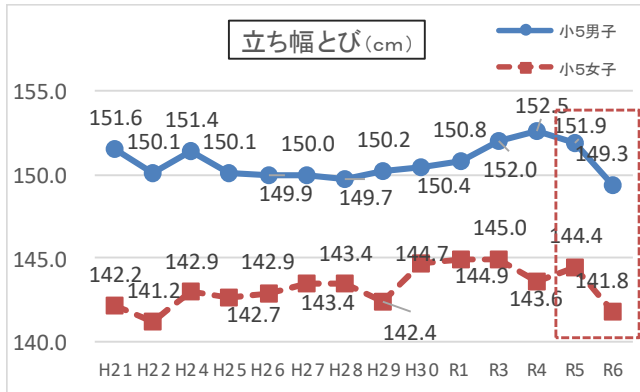
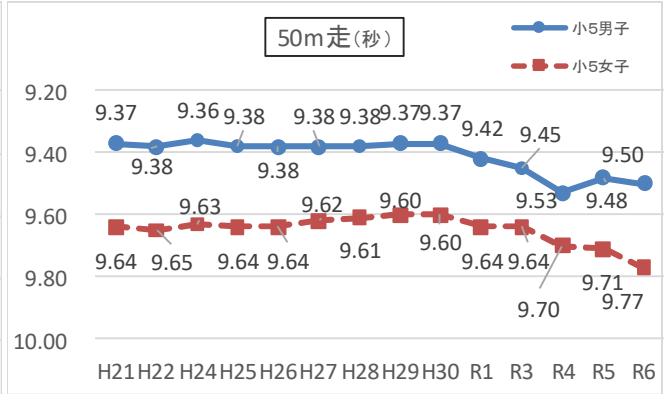
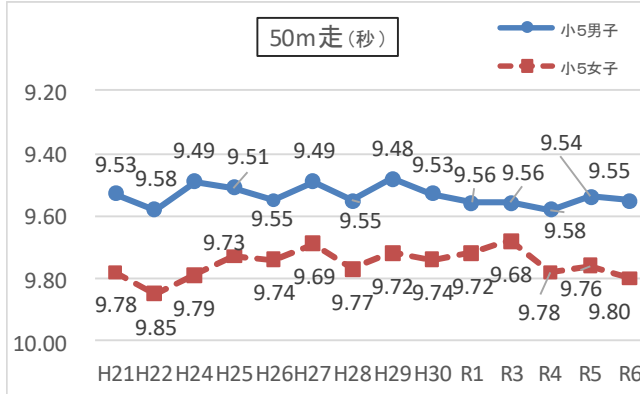
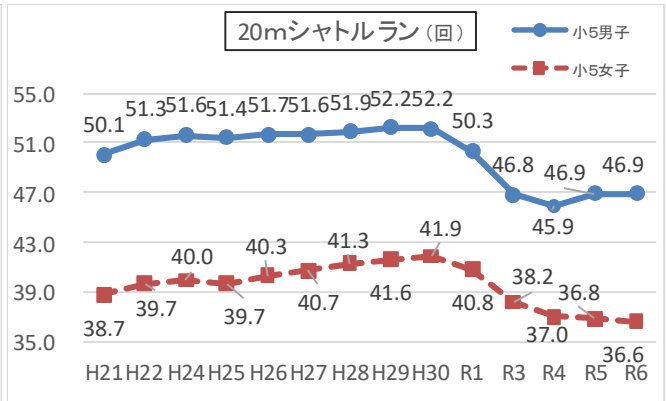
全国



高知県

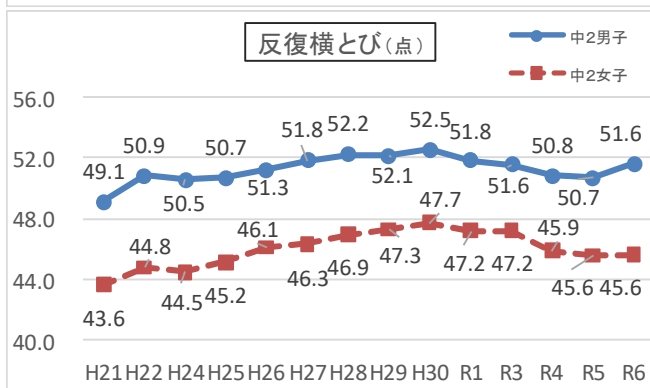
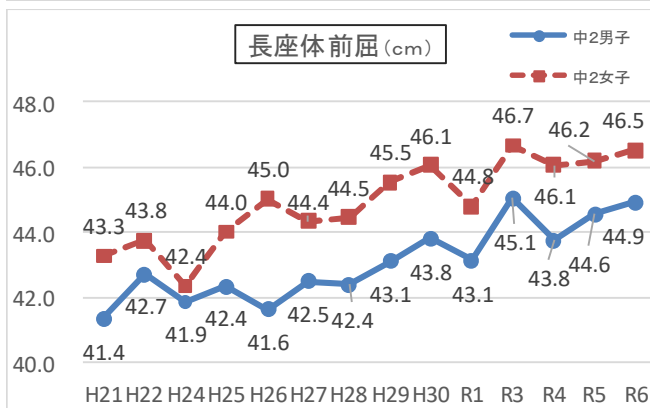
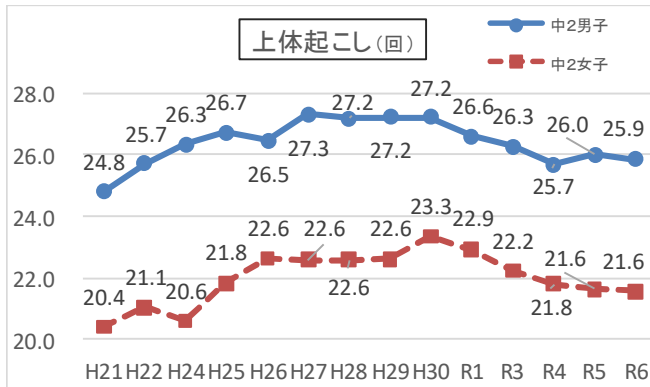
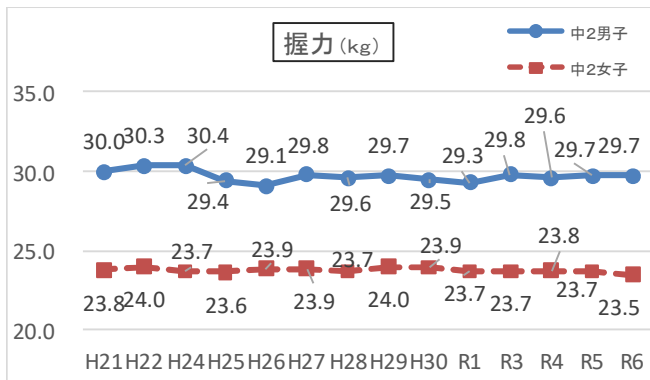


全国

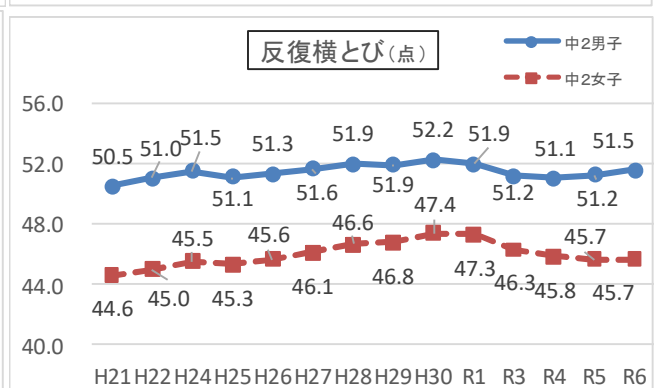
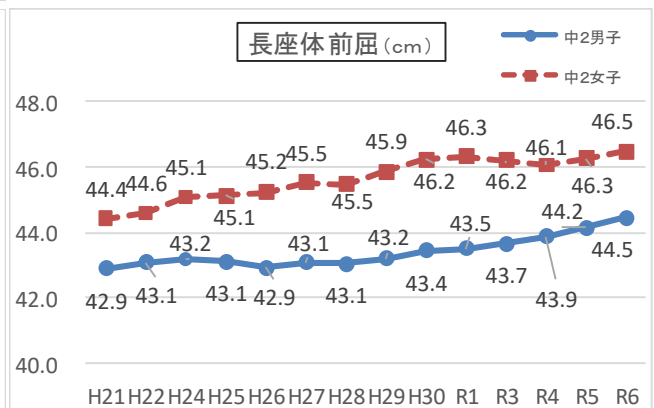
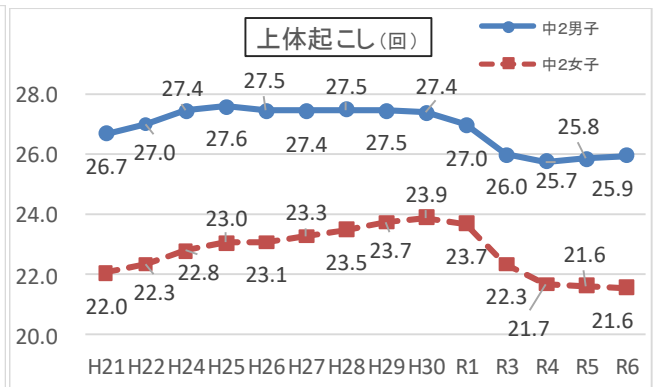
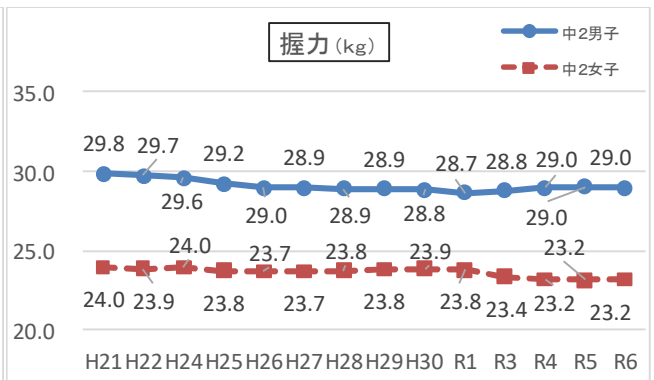


【中学校】【各種目の経年変化】

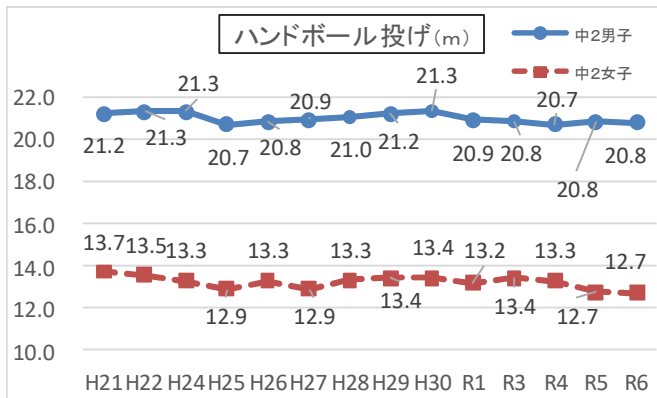
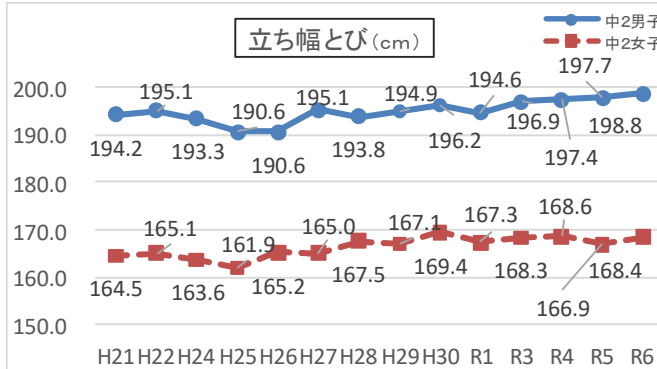
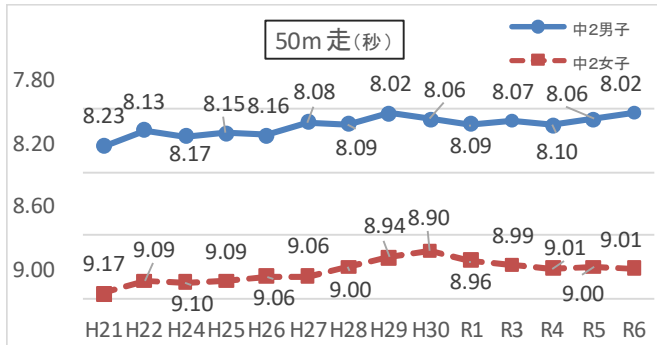
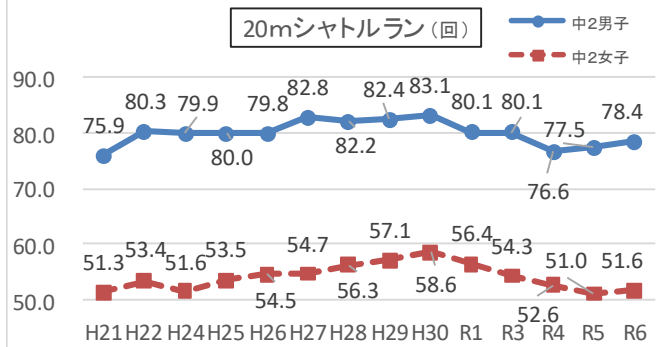
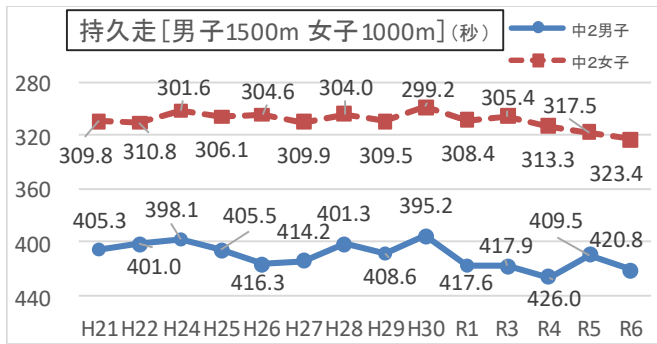
高知県



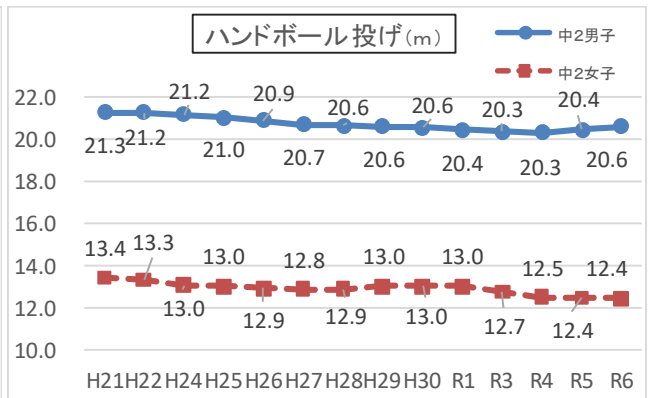
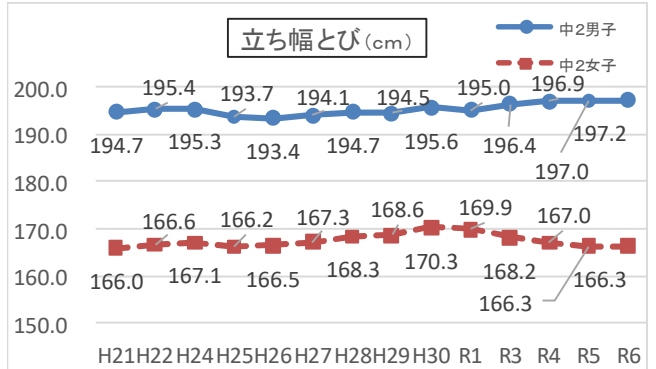
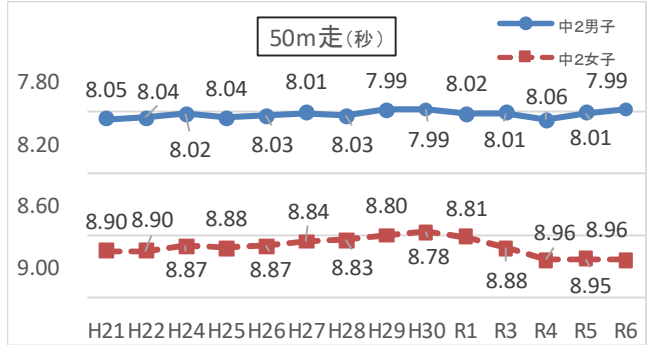
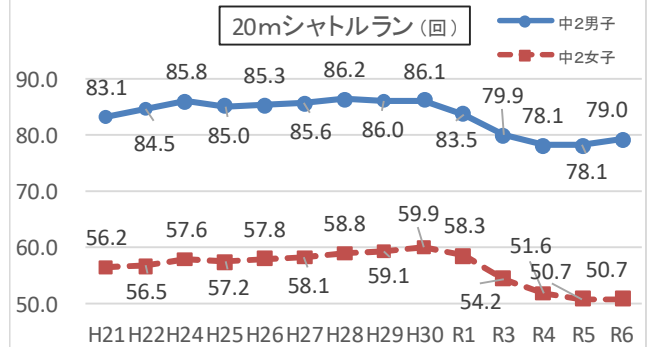
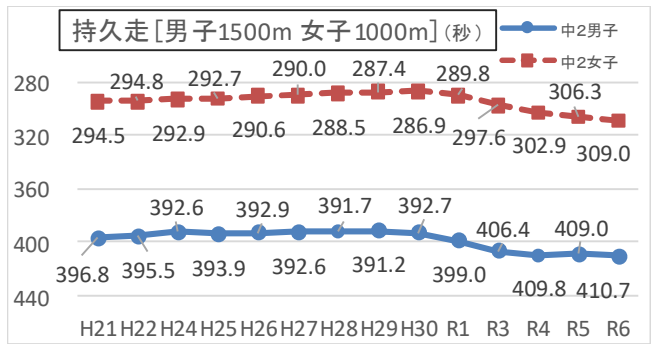
全国



高知県



全国

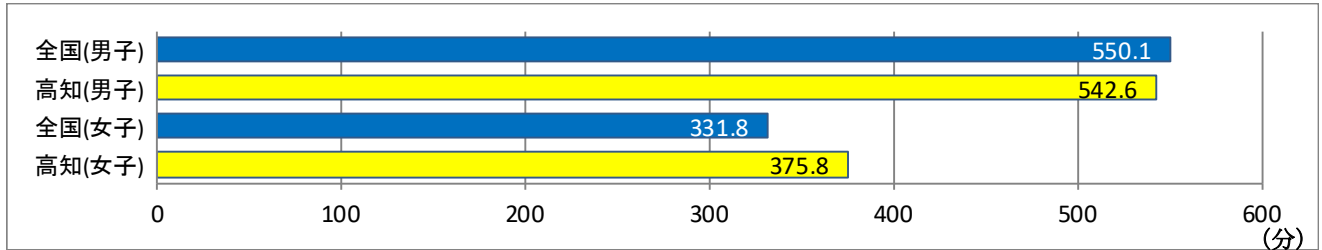


2 児童生徒の運動習慣・生活習慣の状況（児童生徒質問紙調査）

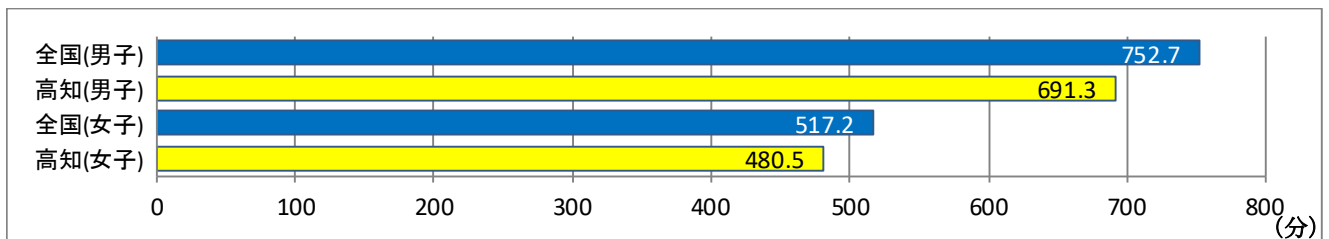
（1）1週間での学校の体育・保健体育の授業以外での運動・スポーツの総運動時間（分）

全国と比較すると、小学校は、男子は7.5分短い、女子は、44.0分長い。中学校は、男子は61.4分、女子は36.7分短い。

【小学校】



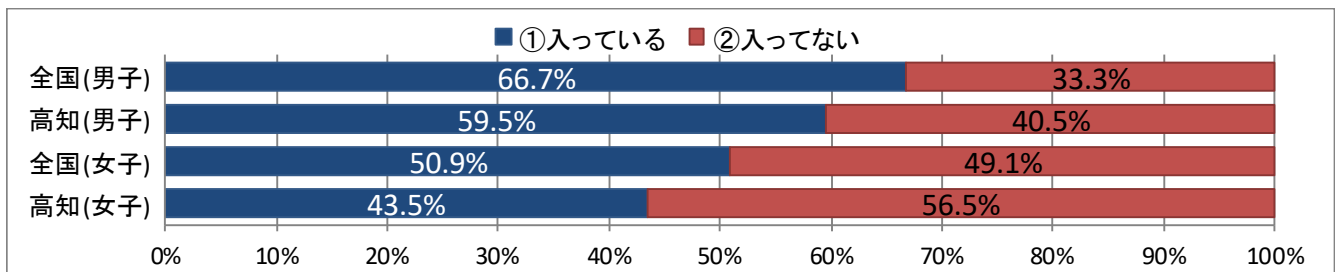
【中学校】



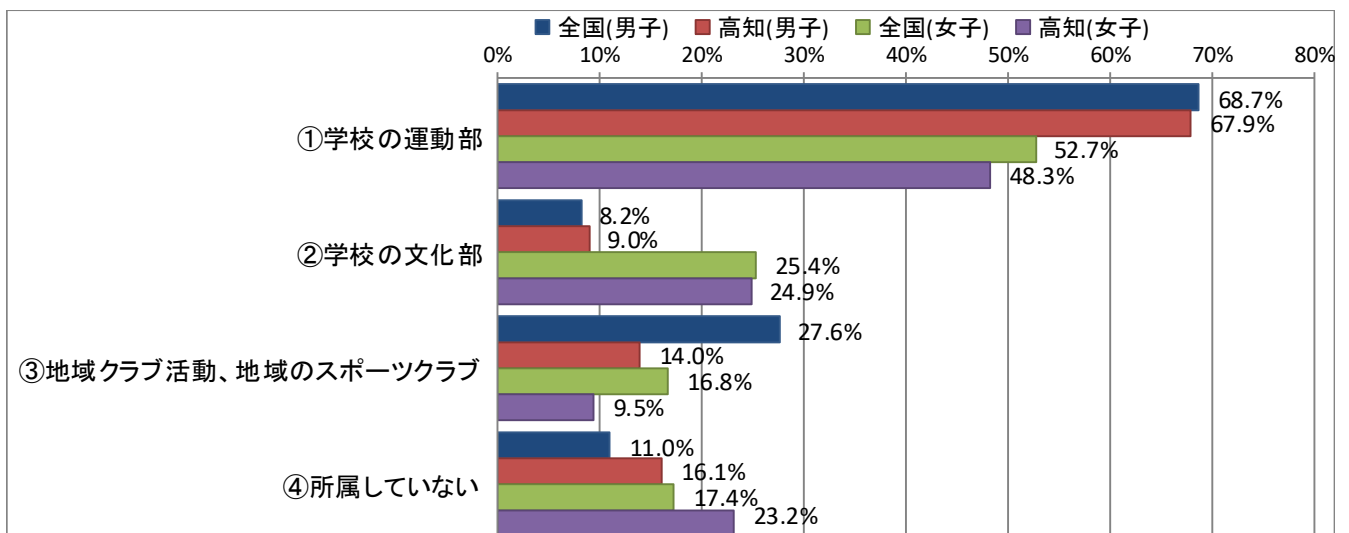
（2）運動部や文化部、地域のスポーツクラブの加入状況

小学校は、「地域のスポーツクラブに入っている」割合を全国と比較すると、男子は7.2%、女子は7.4%下回っている。中学校は、「学校の運動部」の割合を全国と比較すると、男子は0.8%、女子は4.4%下回っている。「学校の文化部」の割合は、男子は0.8%上回っており、女子は0.5%下回っている。「地域クラブ、地域のスポーツクラブ」の割合は、全国と比較すると、男子は13.6%、女子は7.3%下回っている。

【小学校】※地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や習い事を含む）のみ。



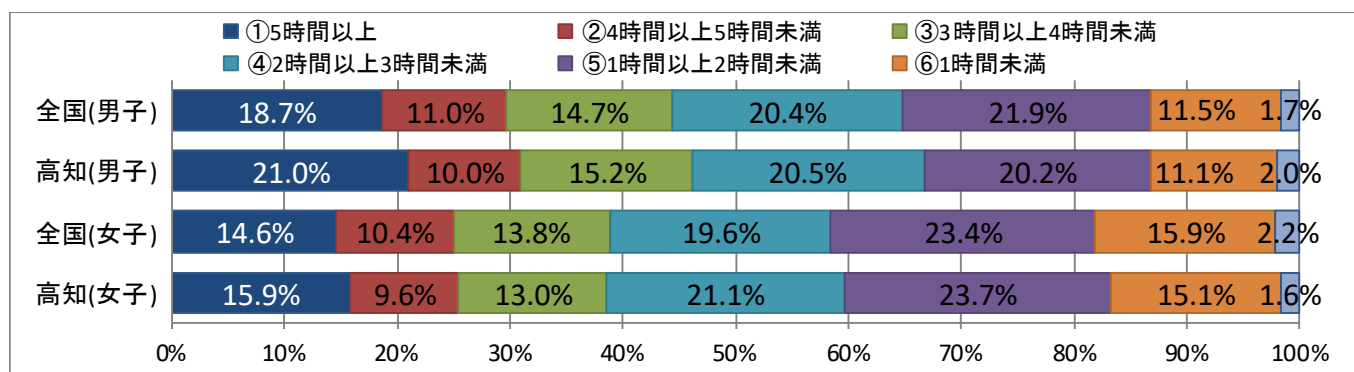
【中学校】



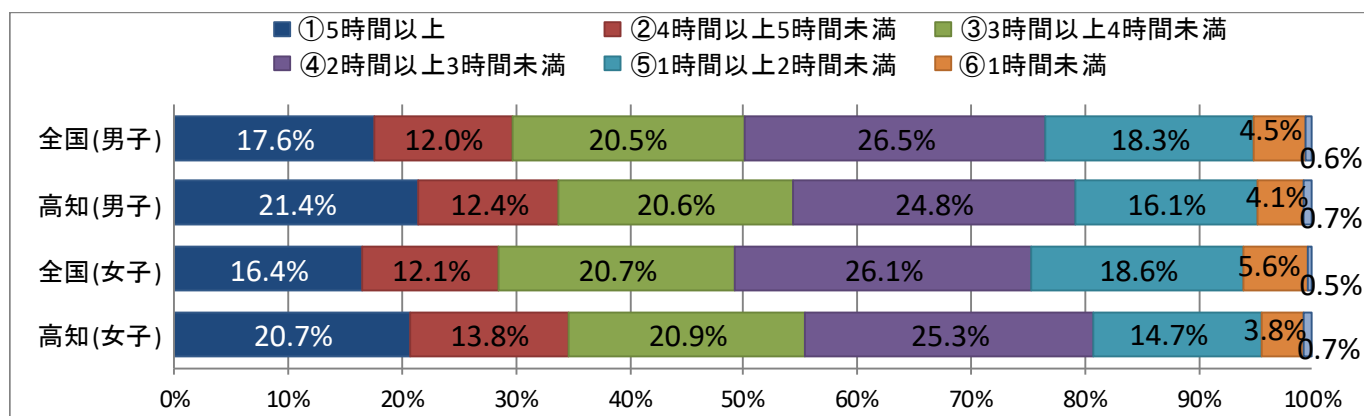
(3) 平日での、テレビ・DVD等の視聴時間

「4 時間以上 5 時間未満」、「5 時間以上」の合計の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は 1.3%、女子は 0.5% 上回っている。中学校は、男子は 4.2%、女子は 6.0% 上回っている。

【小学校】



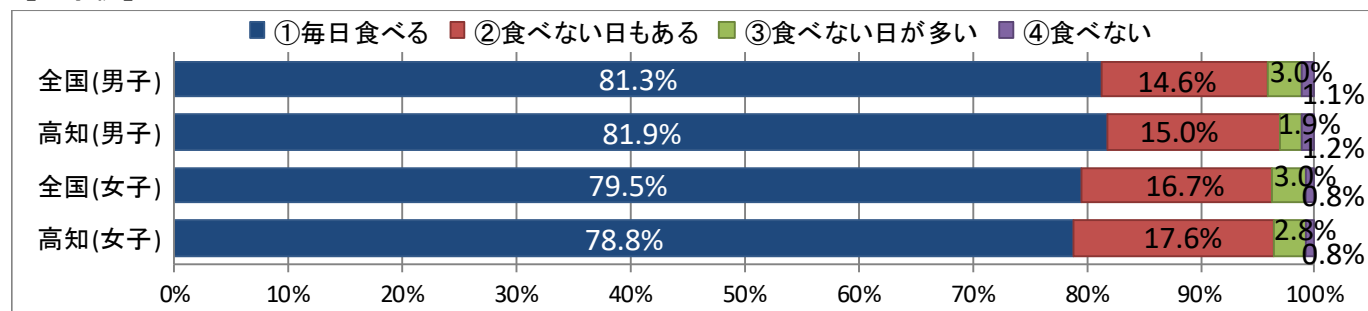
【中学校】



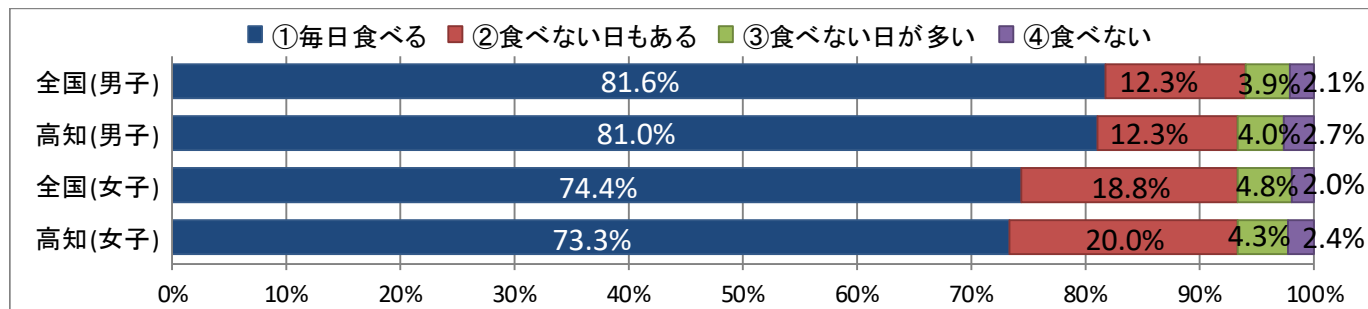
(4) 朝食の摂取について

朝食を毎日食べる割合を全国と比較すると、小学校男子は 0.6% 上回っているが、小学校女子は 0.7%、中学校男子は 0.6%、中学校女子 1.1% 下回っている。また、令和 5 年度の本県の結果と比較すると、小学校男女、中学校男女ともに上回っている。

【小学校】



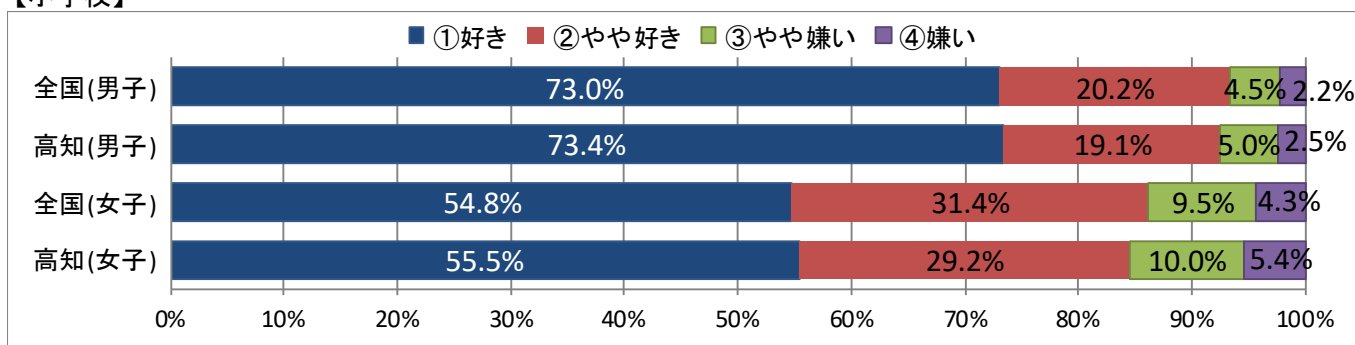
【中学校】



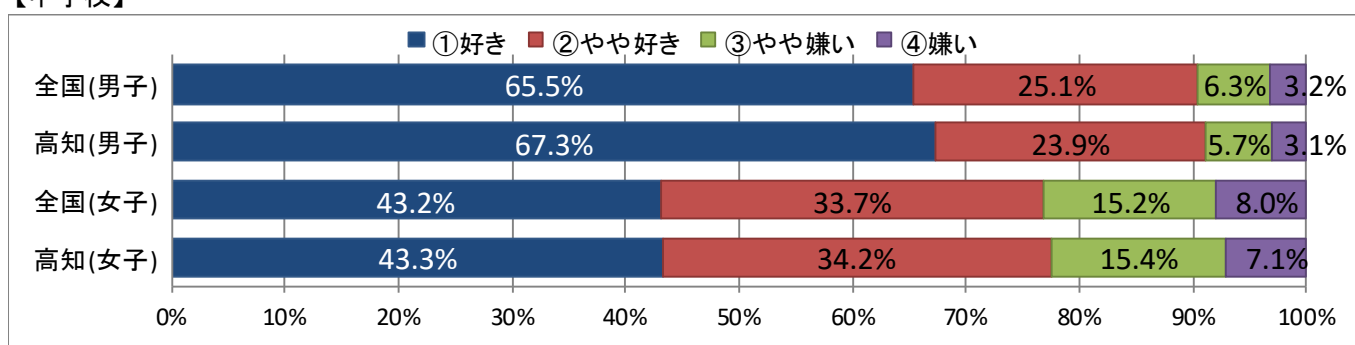
(5) 運動の嗜好について

「好き」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は0.4%、女子は0.7%上回っている。中学校は、男子は1.8%、女子は0.1%上回っている。

【小学校】



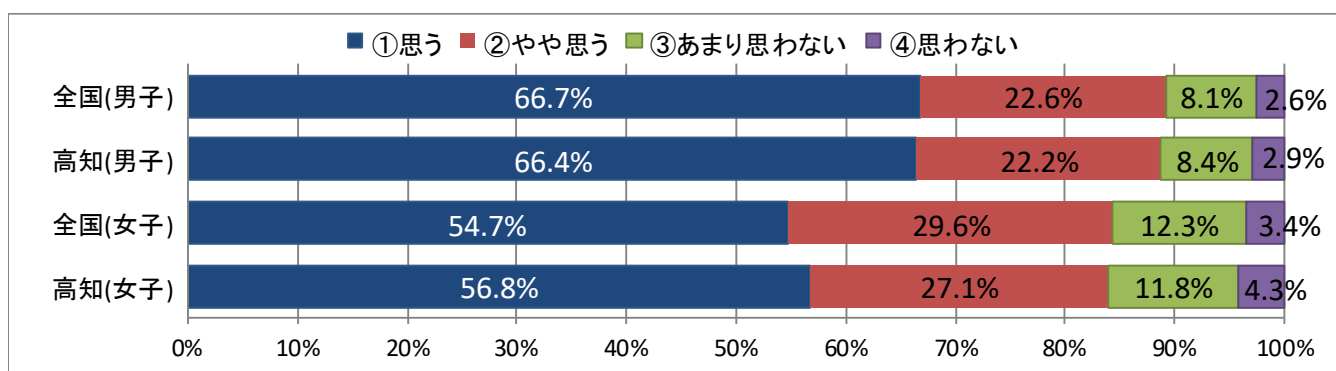
【中学校】



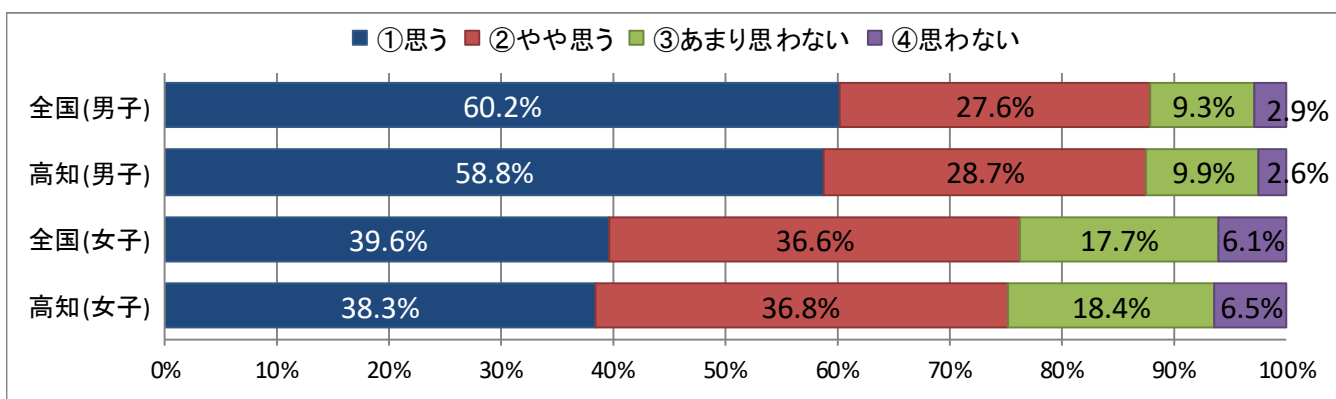
(6) 小学校／中学校卒業後の自主的な運動について

「(自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい)と思う」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は0.3%下回り、女子は2.1%上回っている。中学校は、男子は1.4%、女子は1.3%下回っている。

【小学校】



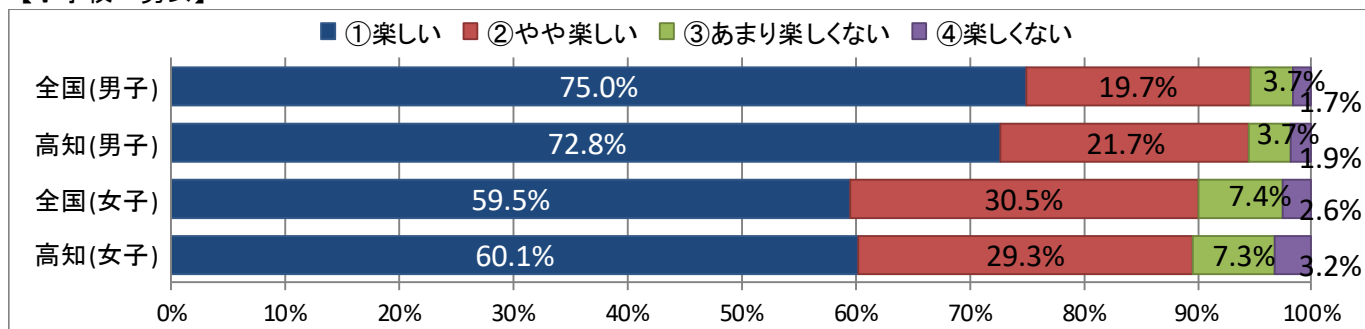
【中学校】



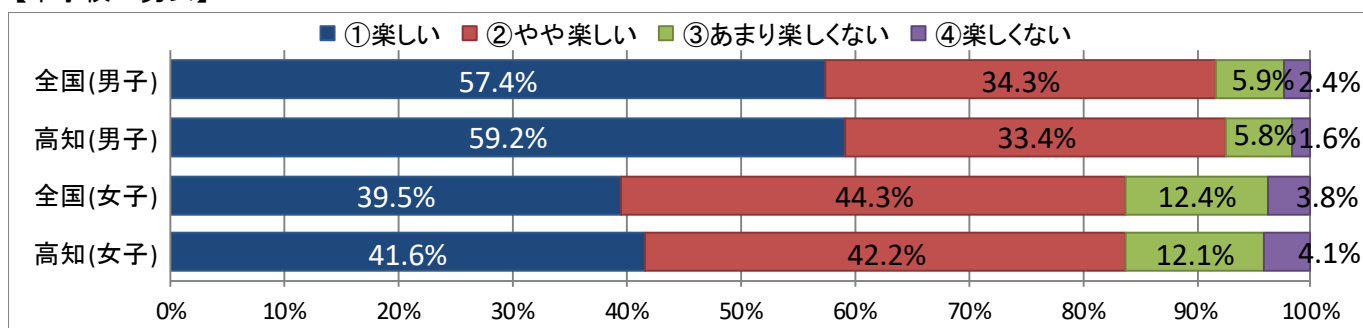
(7) 体育／保健体育の授業について

「楽しい」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は2.2%下回っており、女子は0.6%上回っている。中学校は、男子は1.8%、女子は2.1%上回っている。

【小学校 男女】



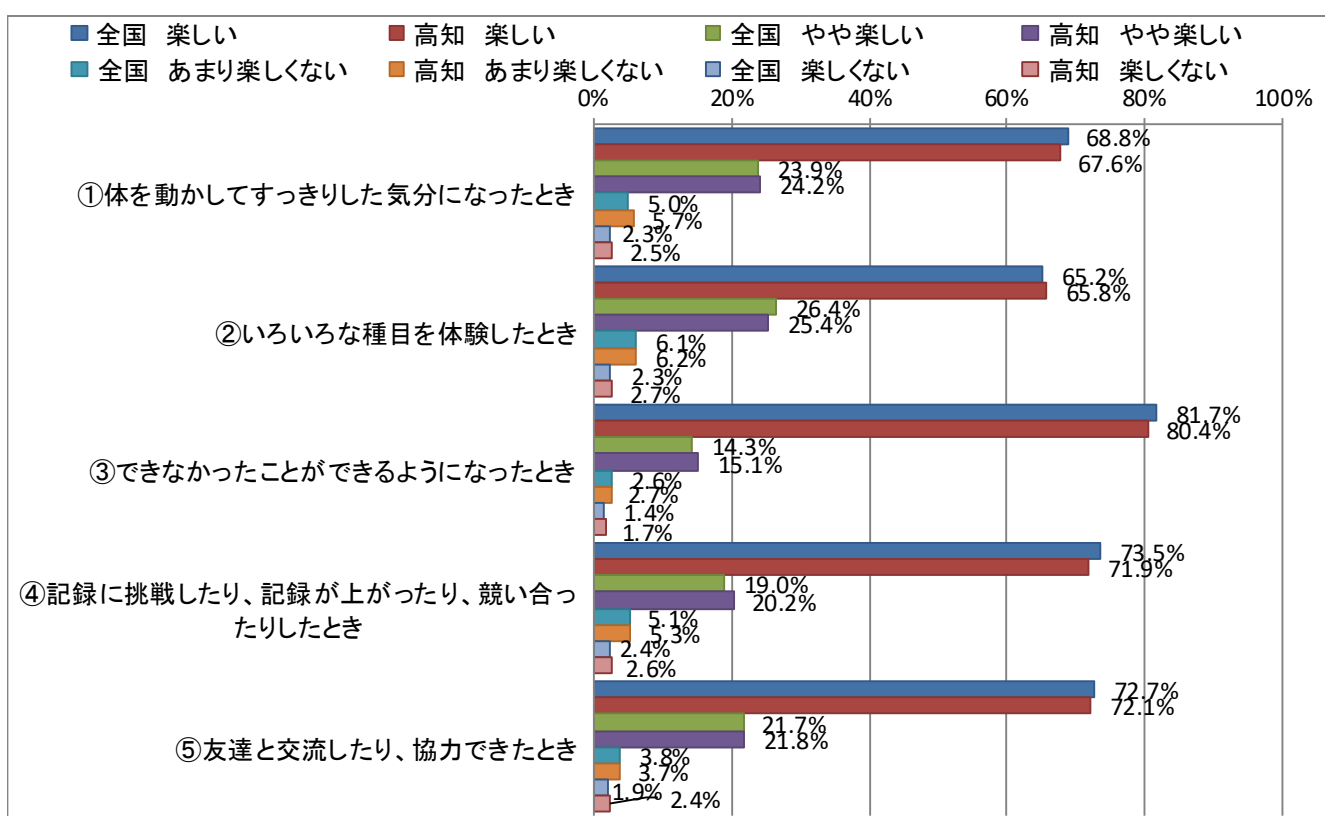
【中学校 男女】



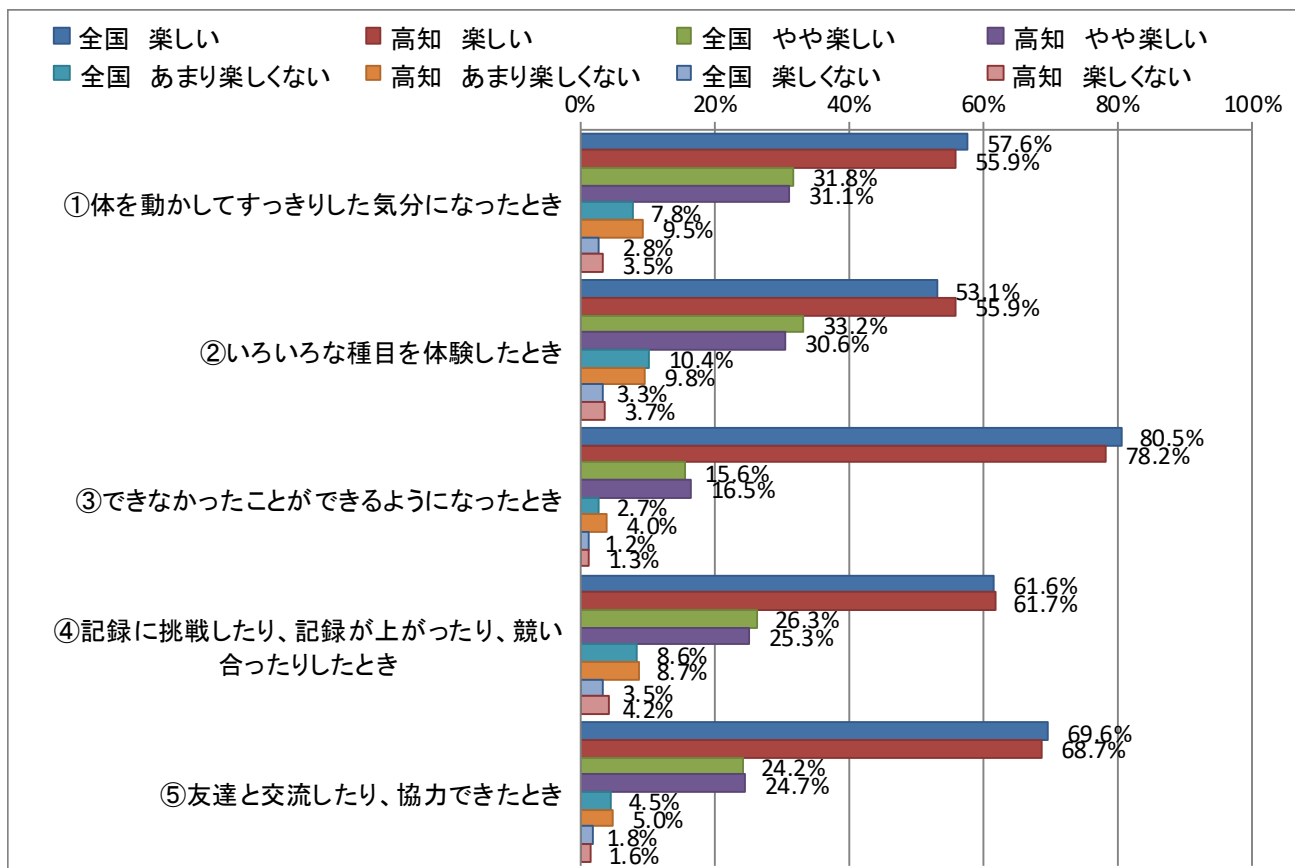
(8) 体育／保健体育の授業が楽しいと感じる要因

高知県・全国いずれも、男子・女子ともに、「楽しい」と回答した児童は、「できなかったことができるようになったとき」の割合が高い。また、「友達と交流したり、協力できたとき」に「楽しい」と考える児童も多い。

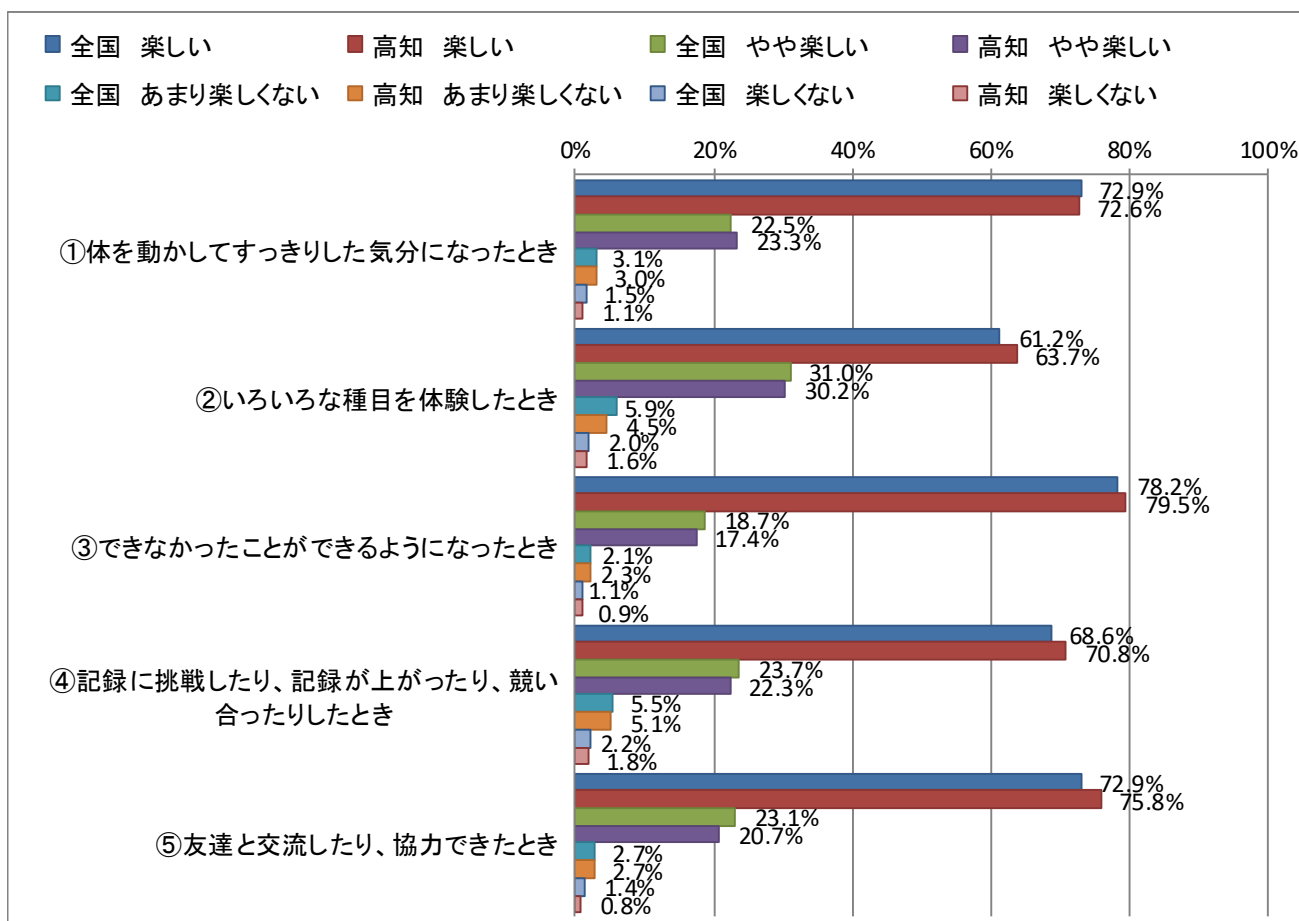
【小学校 男子】



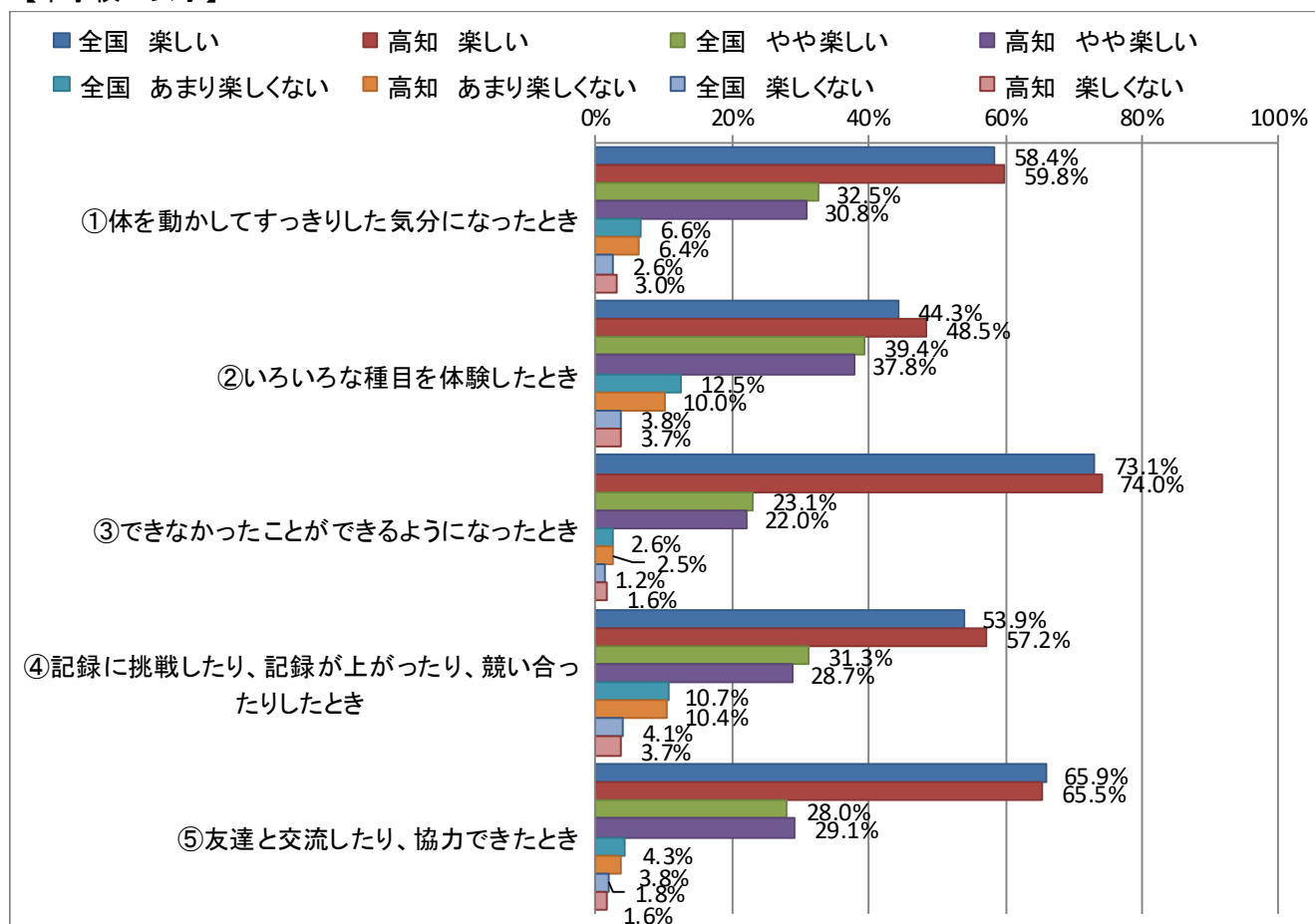
【小学校 女子】



【中学校 男子】



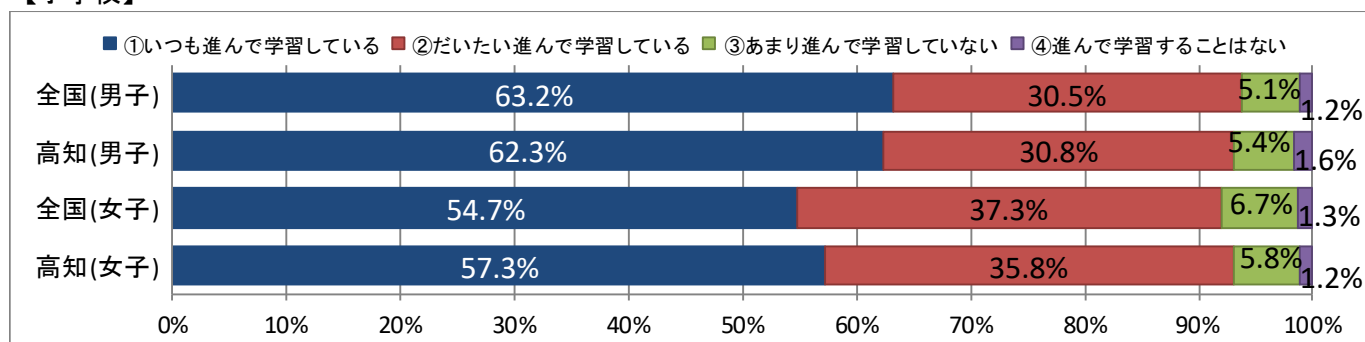
【中学校 女子】



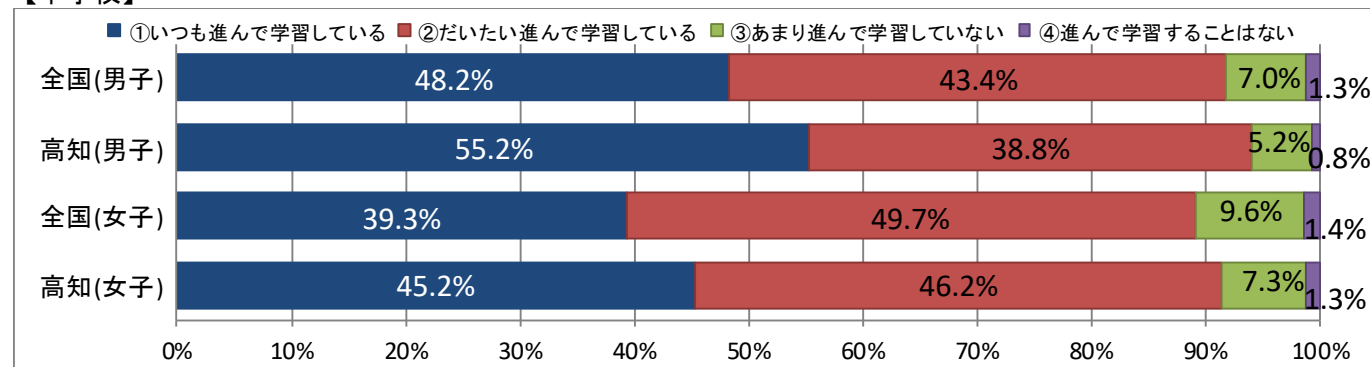
(9) 体育／保健体育の学習について

「いつも進んで学習している」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は0.9%下回っており、女子は2.6%上回っている。中学校は、全国と比較すると、男子は7.0%、女子は5.9%上回っている。

【小学校】



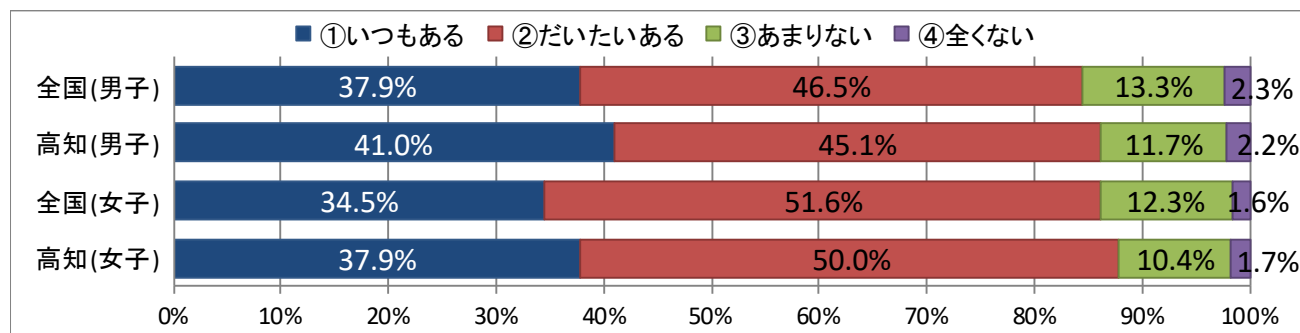
【中学校】



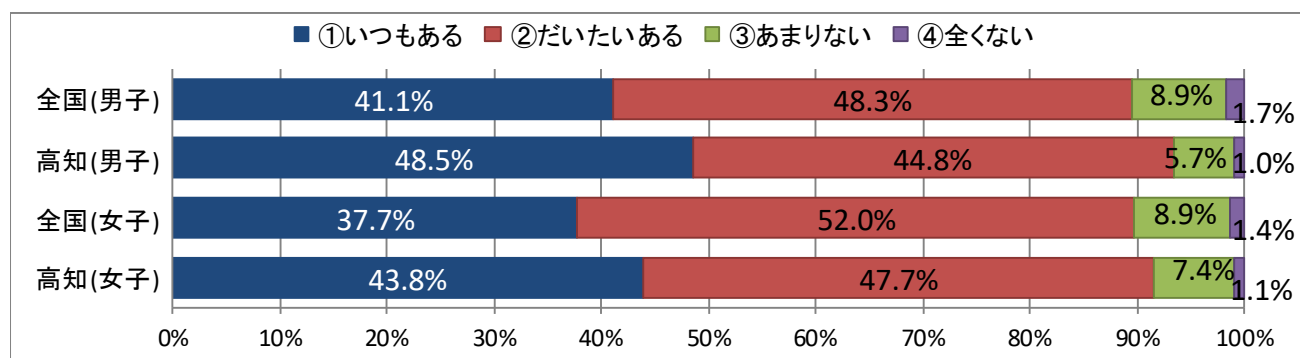
(10) 体育／保健体育の授業での友達と助け合ったり教え合ったりする学習について

「(友達と助け合ったり、教え合ったり学習することで、できたり、わかったりすることが) いつもある」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は3.1%、女子は3.4%上回っている。中学校は、男子は7.4%、女子は6.1%上回っている。

【小学校】



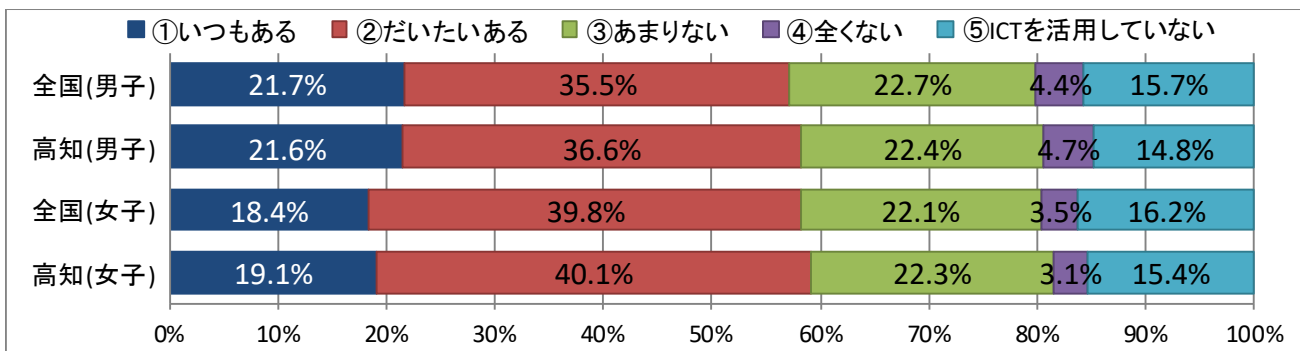
【中学校】



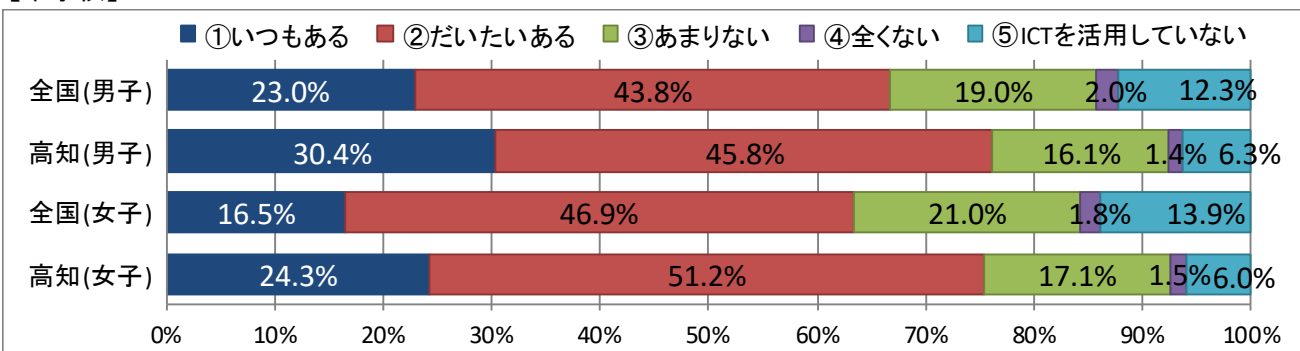
(11) 体育／保健体育の授業でのタブレットなどの ICT の使用について

「(ICT を使って学習することで、できたり、わかったりすることが) いつもある」の割合は、全国と比較すると、小学校は男子は0.1%下回っており、女子は0.7%上回っている。中学校は、男子は7.4%、女子は7.8%上回っている。

【小学校】



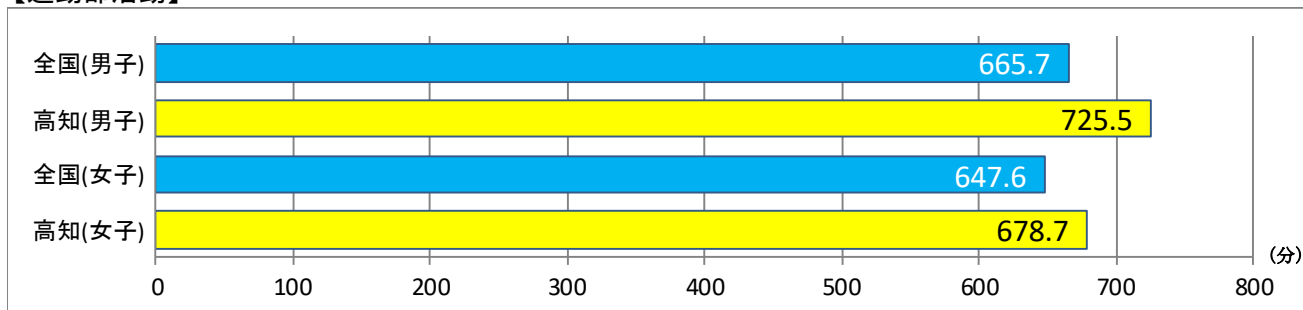
【中学校】



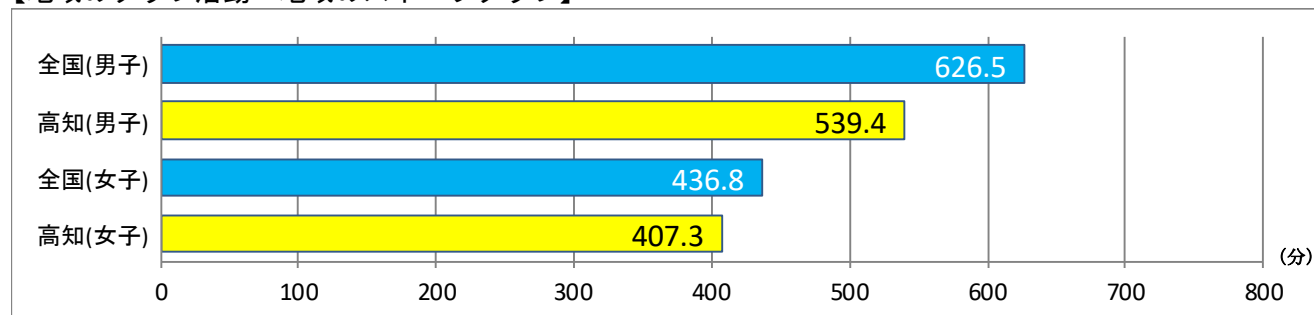
(12) 1週間の運動部活動／地域のクラブ活動・地域のスポーツクラブが占める総運動時間（分）

全国と比較すると、運動部活動は、男子は59.8分、女子は31.1分上回っている。地域のクラブ活動・地域のスポーツクラブは、男子は、87.1分、女子は、29.5分下回っている。運動部活動は、運動部活動ガイドラインで定める適切な活動時間（660分）の遵守が求められる。

【運動部活動】



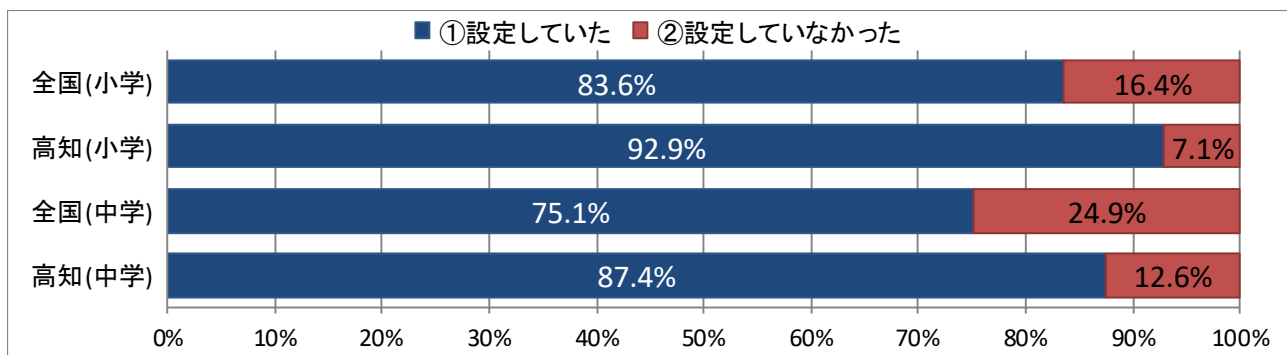
【地域のクラブ活動・地域のスポーツクラブ】



3 学校の状況（学校質問紙調査）

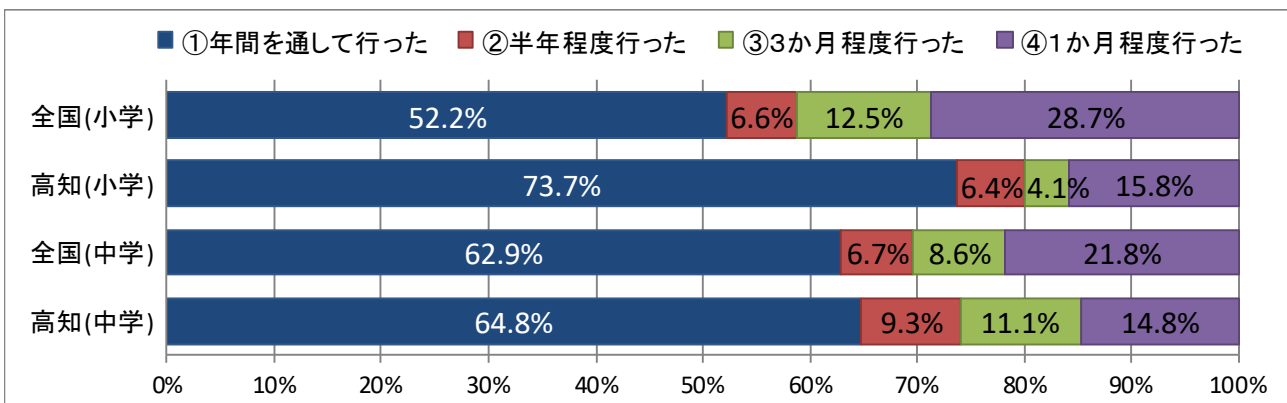
（1）令和5年度に、児童・生徒の体力・運動能力向上のための学校全体の目標を設定

「設定していた」の割合は、全国と比較すると、小学校は9.3%、中学校は12.3%上回っている。



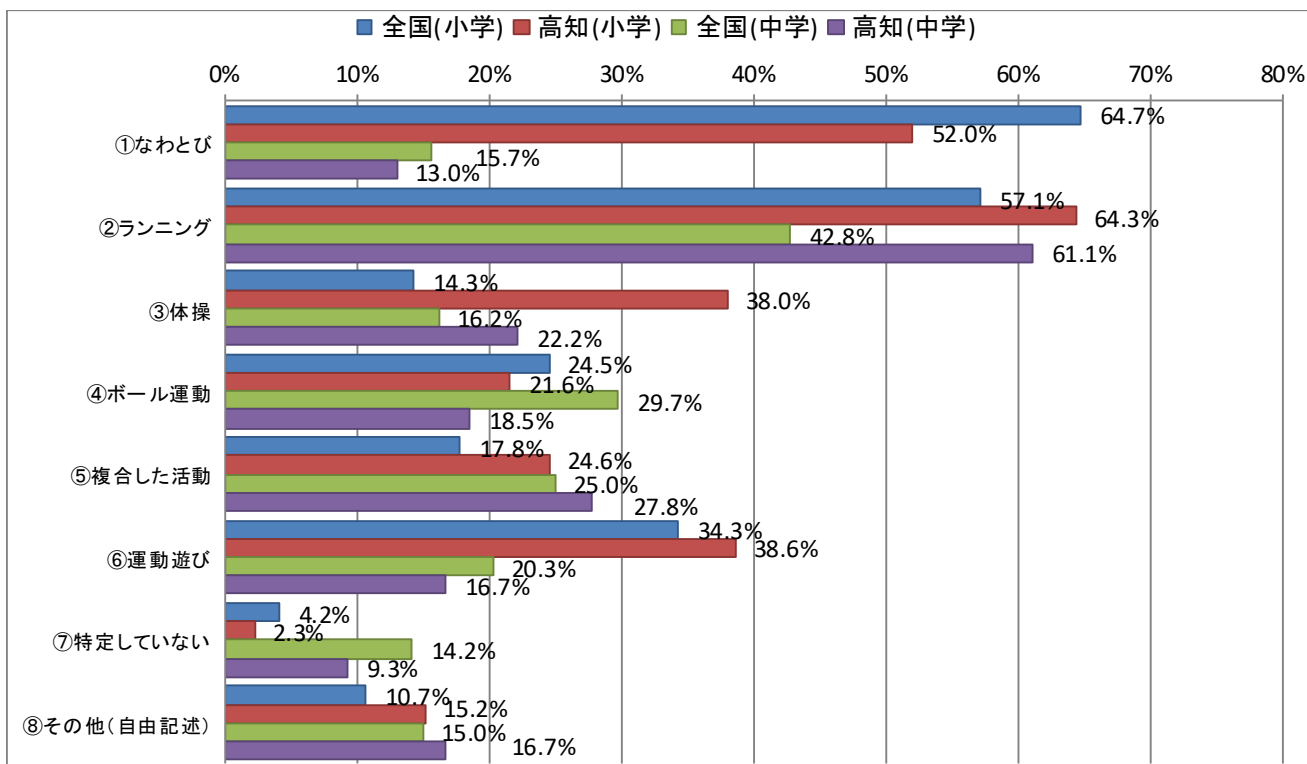
（2）体力・運動能力向上の取組期間

「年間を通して行った」の割合は、全国と比較すると、小学校は21.5%、中学校は1.9%上回っている。



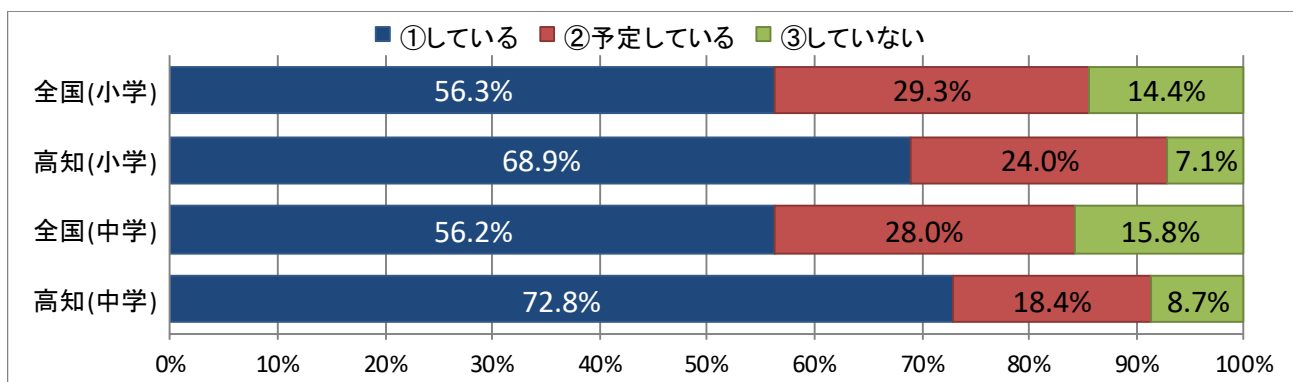
（3）体力・運動能力向上の取組内容

小学校は、「ランニング」「なわとび」の割合が高い。中学校は、「ランニング」の割合が高い。



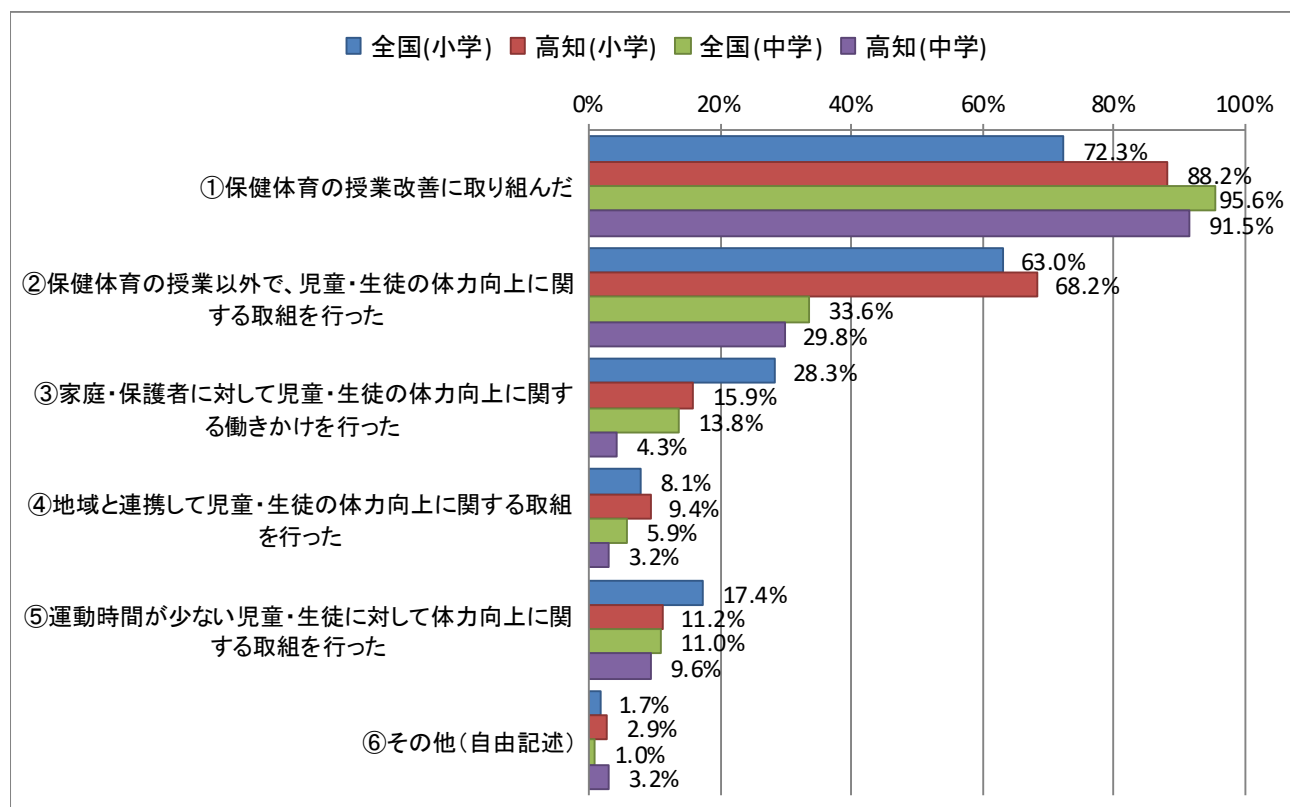
(4) 令和5年度の本調査を踏まえた取組

「している」の割合は、全国と比較すると、小学校は12.6%、中学校は16.6%上回っている。



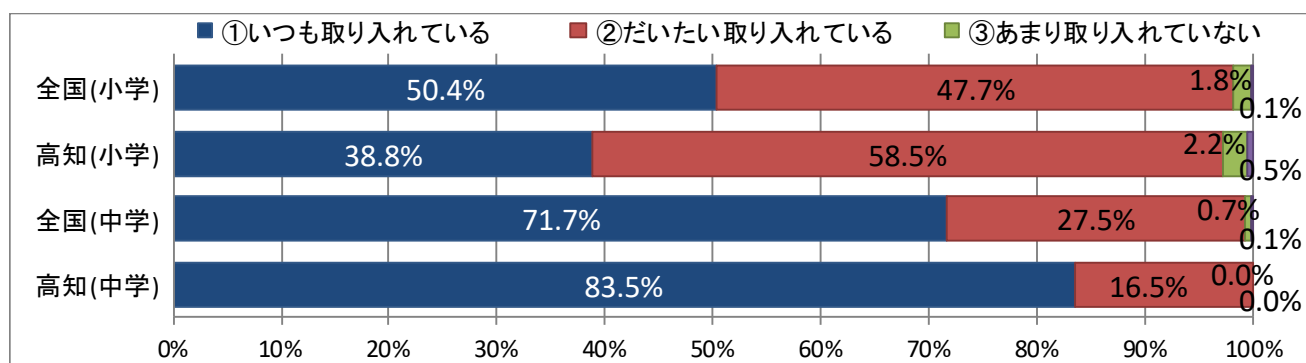
(5) 令和5年度の本調査を踏まえた取組の内容

小学校・中学校ともに「保健体育の授業改善に取り組んだ」の割合が高い。



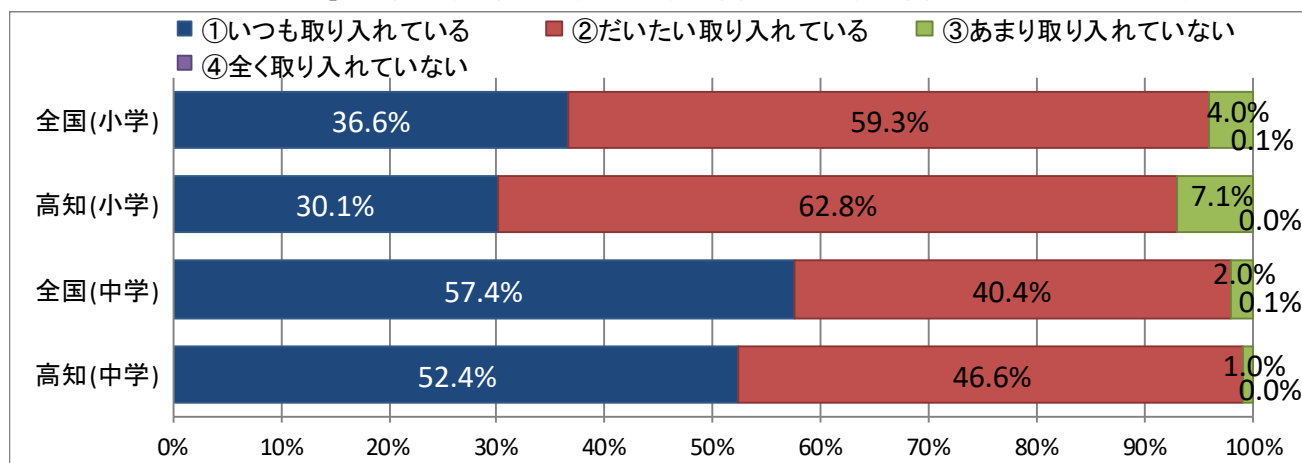
(6) 授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童・生徒に示す活動

「いつも取り入れている」の割合は、全国と比較すると、小学校は11.6%下回っており、中学校は11.8%上回っている。



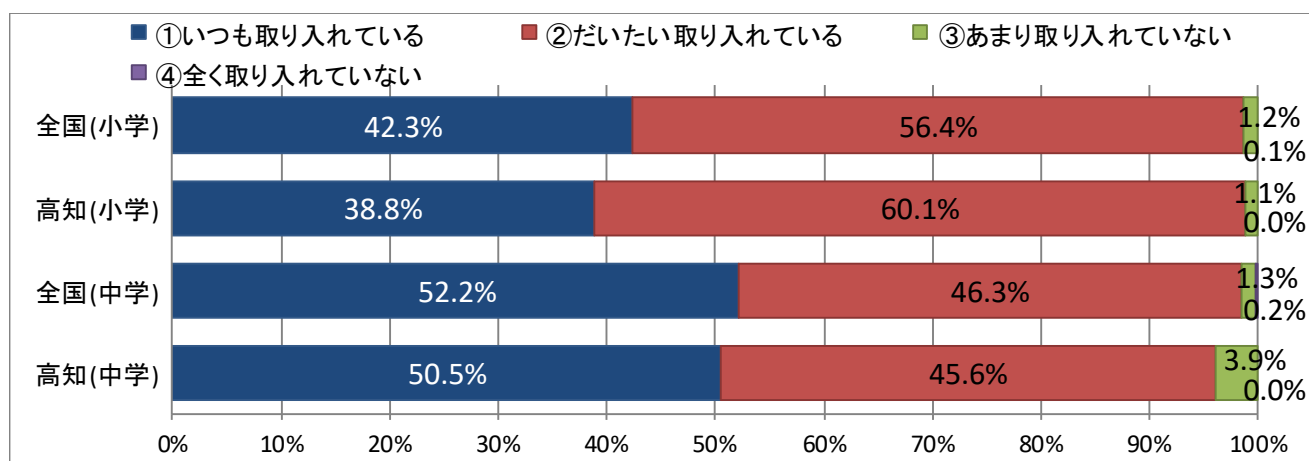
(7) 授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動

「いつも取り入れている」の割合は、全国と比較すると、小学校は 6.5%、中学校は 5.0% 下回っている。



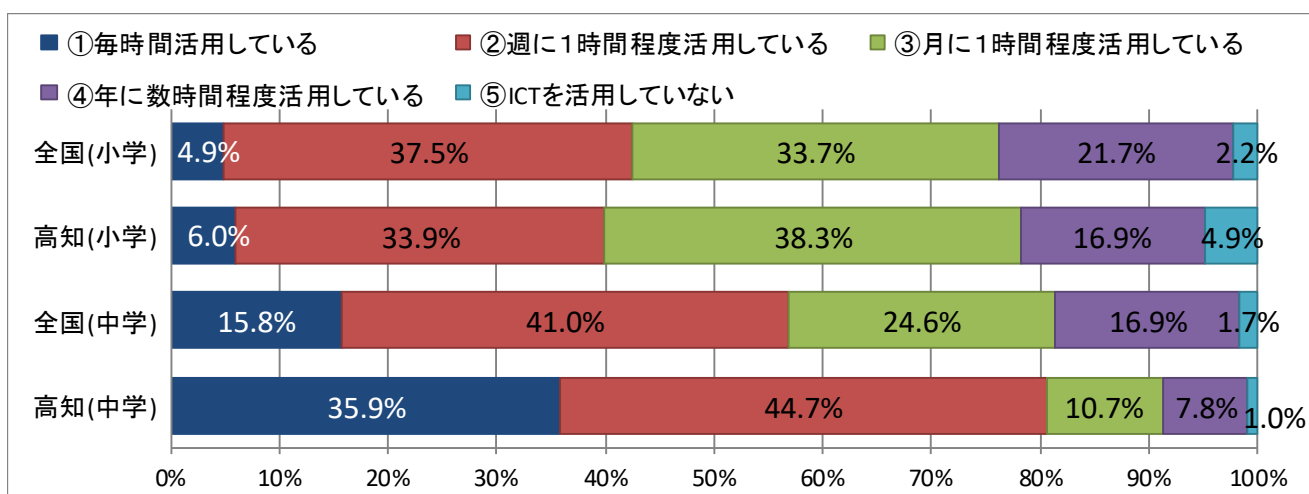
(8) 授業において、児童・生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動

「いつも取り入れている」の割合は、全国と比較すると、小学校は 3.5%、中学校は 1.7% 下回っている。



(9) 授業中における ICT の活用の頻度

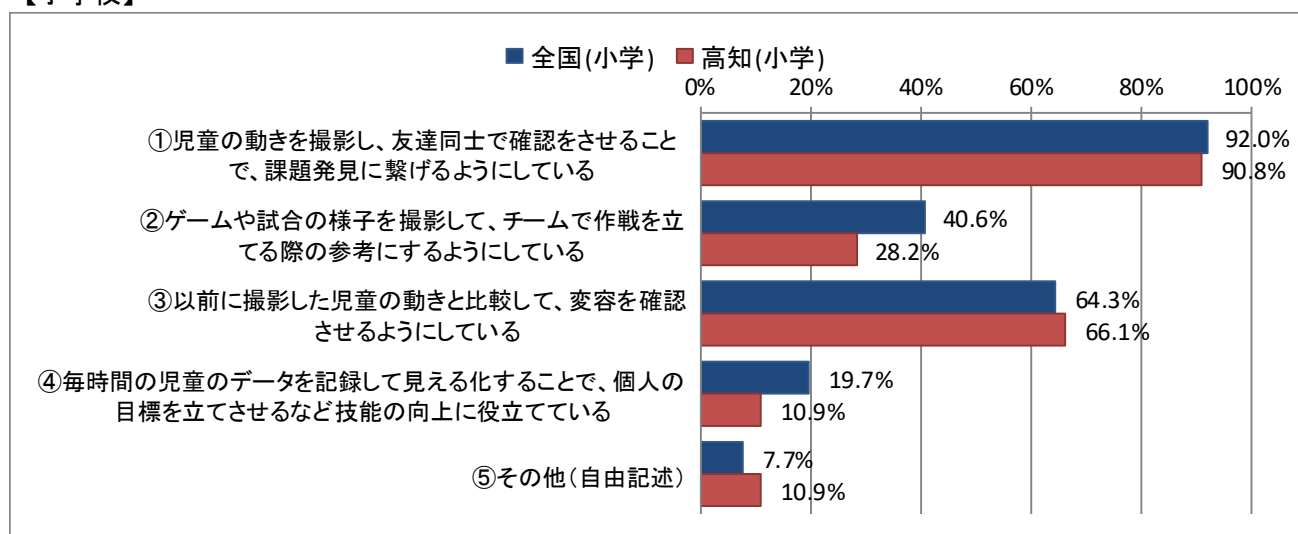
ICT の活用の頻度は、「毎時間活用している」「週に 1 回程度」の割合では、小学校は全国と比べて 2.5% 下回っており、中学校は 23.8% 上回っている。



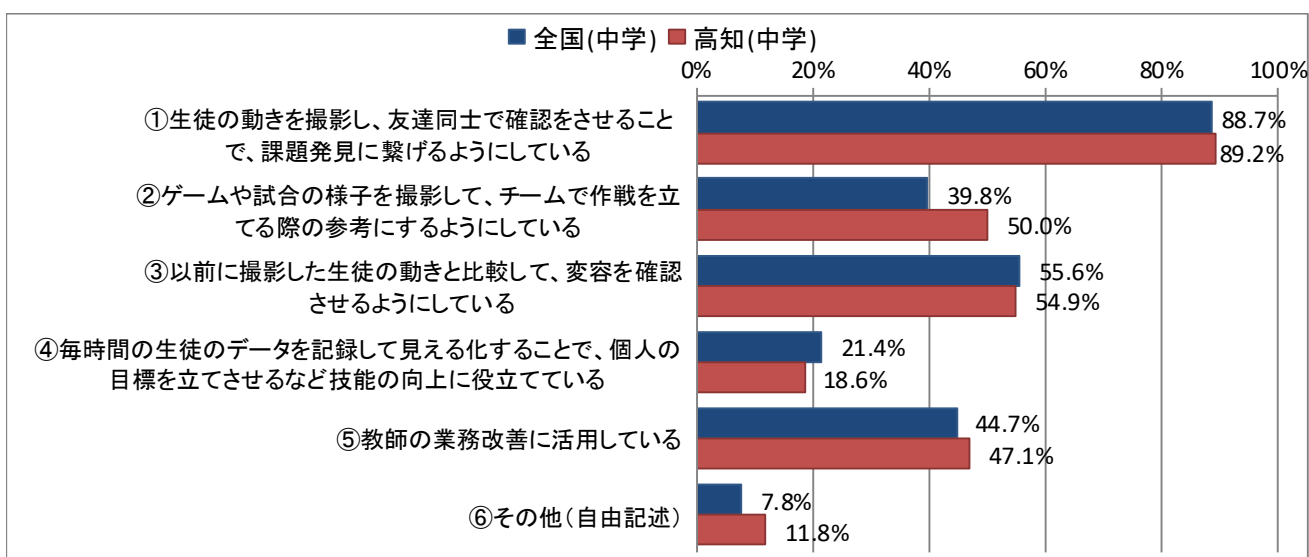
(10) 授業中における ICT の活用方法

小学校・中学校ともに、高知県・全国いずれも「児童・生徒の動きを撮影し、友達同士で確認をさせることで、課題発見に繋げようとしている」、「以前に撮影した動きと比較し、変容を確認させるようにしている」の割合が高い。

【小学校】

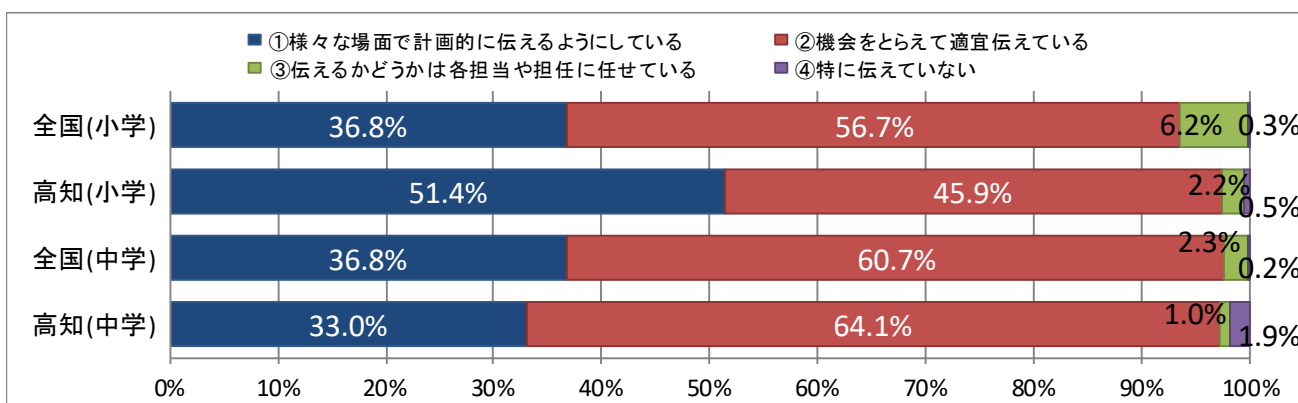


【中学校】



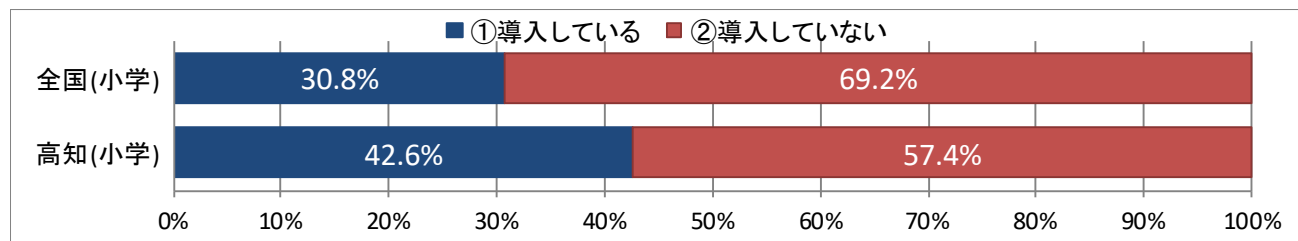
(11) 健康三原則の大切さ

「様々な場面で計画的に伝えるようにしている」割合は、全国と比較すると、小学校は 14.6% 上回っており、中学校は 3.8% 下回っている。



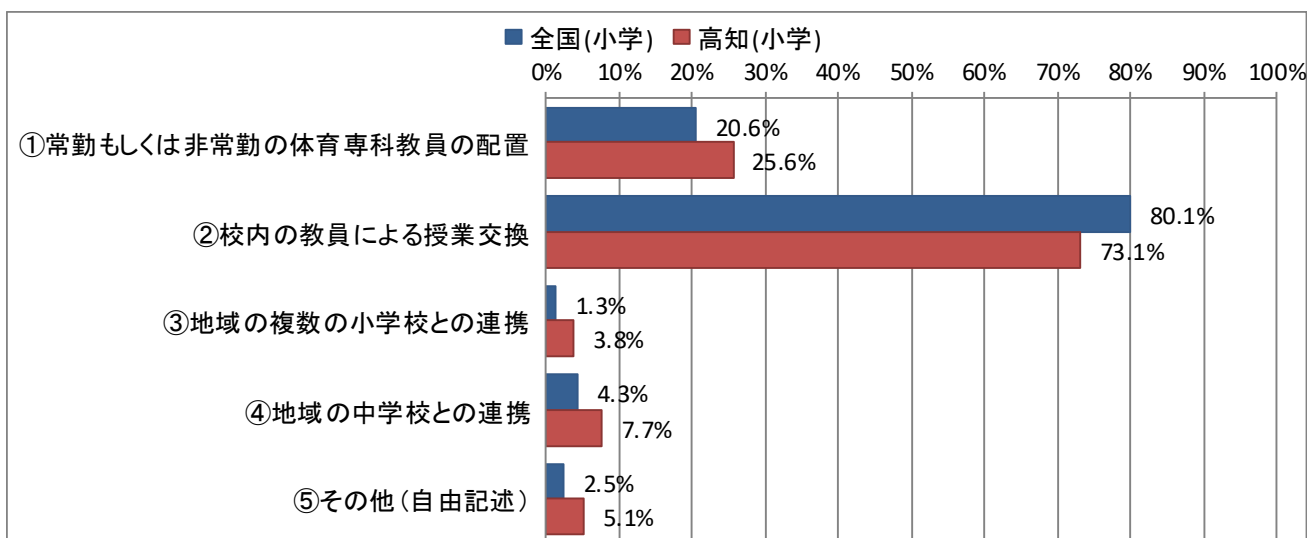
(12) 体育の授業での教科担任制の導入について

「導入している」の割合は、全国と比較すると、11.8%上回っている。



(13) 教科担任制を導入している場合の具体的な取組について（複数回答可）

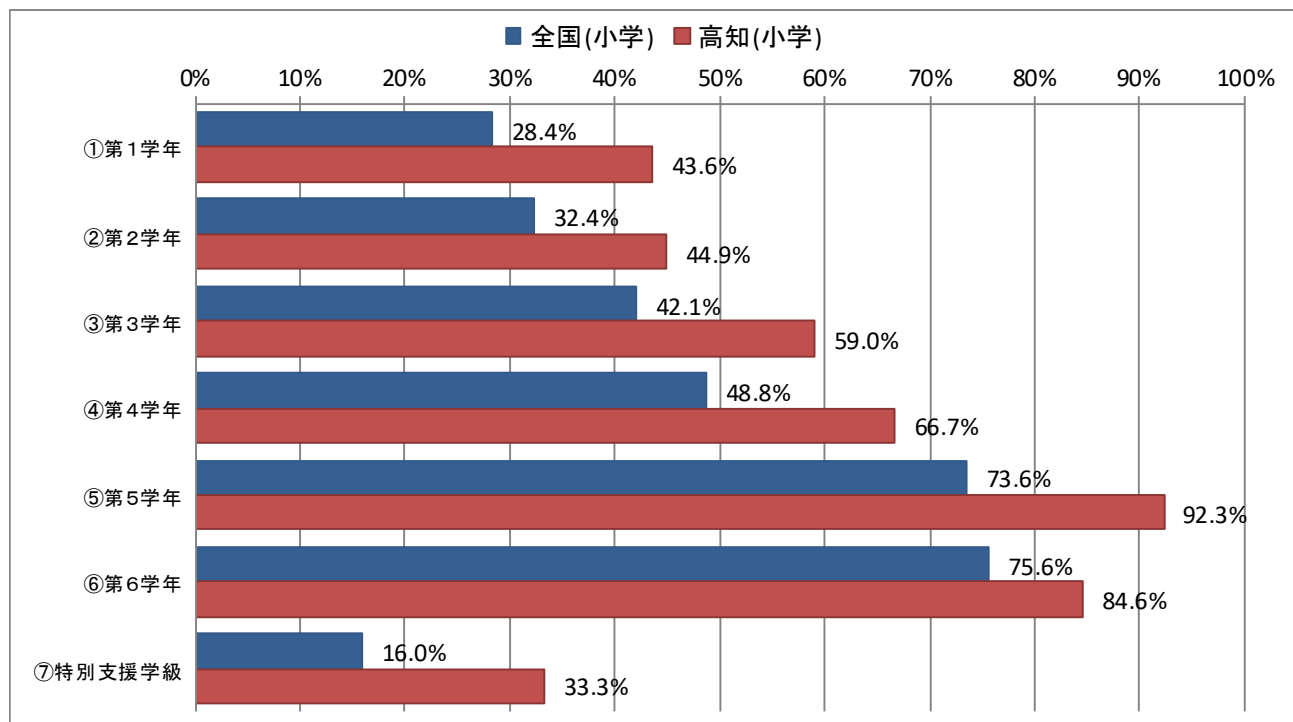
高知県・全国ともに、「校内の教員による授業交換」の割合が最も高く、全国と比較すると「常勤もしくは非常勤の体育専科教員の配置」、「地域の複数の小学校との連携」、「地域の中学校との連携」のいずれの割合も高い。



(14) 教科担任制を導入している場合の体育授業での実施学年について

(IT による指導も含む)（複数回答可）

高知県・全国いずれも「第5学年」「第6学年」の割合が高い。



■用語解説と説明

体力テスト種目の集計は、種目別に上限値・下限値を超えるデータを集計からはずしています。
性別不明は集計からはずしています。

体力テスト種目	単 位	体力要素	測 定
① 握力	kg	筋力	左右握力の平均値
② 上体起こし	回	筋パワー・筋持久力	30秒間に上体を起こした回数
③ 長座体前屈	cm	柔軟性	長座位で前屈したときの両手の前方への移動距離
④ 反復横とび	点	敏捷性	20秒間に両脚で左右側方に反復跳躍した回数
⑤ 20mシャトルラン	回	全身持久力	20m走行の折り返し回数
⑥ 50m走	秒	疾走能力	50mの疾走時間
⑦ 立ち幅とび	cm	筋パワー・跳躍能力	両脚で前方へ跳躍した直線距離
⑧ ソフトボール投げ	m	巧緻性・投球能力	ソフトボールを遠投した距離
体力合計点	点	8種目の体力テスト成績を1点から10点に得点化して総和した体力テスト合計得点	
総合評価	5段階	8種目の体力テストをすべて実施した場合、体力テスト合計得点の良い方からABCDEの5段階で評定した体力の総合評価	

用 語	解 説
標本数	・平均値、標準偏差、T得点を算出した人数
平均値	・調査結果(テスト成績)の算術平均値で集団の尺度上の位置を示す。 「平均値=調査結果の総和/標本数」
標準偏差	・調査結果の個人差の大きさを示す。平均値±標準偏差の範囲内に全体の68%が入る。 ・平均値±標準偏差の3倍の範囲内にほぼ全体が入る(いずれも正規分布の場合) 「標準偏差=分散の平方根、分散=偏差平方和/(標本数-1)、 偏差平方和=偏差の平方の総和、偏差=調査結果-平均値」
T得点	・全国平均値に対する相対的な位置を示し、単位や標準偏差が異なる調査結果を比較する 平均値50点、標準偏差10点の標準得点。「T得点=50+10×(調査結果-平均値)/標準偏差」

＜標準体重と肥満度判定＞

「児童・生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」より
平成18年3月31日発行 財団法人日本学校保健会

・標準体重 = $a \times \text{身長(cm)} - b$
・肥満度(%) = $[\text{自分の体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}] \div \text{標準体重(kg)} \times 100$

標準体重を求める係数

年 齢	男 子		女 子	
	a	b	a	b
9(小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10(小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11(小6)	0.782	75.106	0.803	78.846

判定基準

肥満度	判 定
50%以上	高度肥満
30 ~ 49.9%	中等度肥満
20 ~ 29.9%	軽度肥満
-19.9 ~ 19.9%	普通
-29.9 ~ -20%	やせ
-30%以下	高度やせ

※公立校の全国・都道府県の値は、公立校を対象としたものです。

また、指定都市のある道府県の値は、指定都市を含まない値です。

※国立校および私立校の全国の値は、国立・公立・私立校を対象とし、都道府県の値は表示されません。

● 項目別得点表

中学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5'00"～5'16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5'17"～5'33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5'34"～5'55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5'56"～6'22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6'23"～6'50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6'51"～7'30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7'31"～8'19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8'20"～9'20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	3'50"～4'02"	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	4'03"～4'19"	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	4'20"～4'37"	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	4'38"～4'56"	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	4'57"～5'18"	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	5'19"～5'42"	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	5'43"～6'14"	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	6'15"～6'57"	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

● 総合評価基準表

中学校

● 男女共通

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41～50	47～56	51～59	52～60	53～62	54～64	54～64	54～64
C	32～40	37～46	41～50	41～51	42～52	43～53	43～53	43～53
D	22～31	27～36	31～40	31～40	31～41	31～42	31～42	31～42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

※総合評価は 8 種目全て実施した場合に合計得点で判定する（持久走と 20m シャトルランは選択）。

● 項目別得点表

小学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

● 総合評価基準表

小学校

● 男女共通

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は 8 種目全て実施した場合に合計得点で判定する。