

令和7年度
全国体力・運動能力、運動習慣等調査
結果概要

令和7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) 高知県の体力の状況	
	(3) 体力合計点の推移	
	(4) 体力総合評価の推移	
	(5) 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・スポーツの総運動実施時間	
	(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・ゲーム機・スマートフォン・パソコン等の視聴時間	
	(4) 朝食の摂取について	
	(5) 運動やスポーツに対する意識	
	(6) 小学校／中学校卒業後の自主的な運動について	
	(7-1、2、3) 体育／保健体育の授業について	
	(8) 1週間の運動部活動／地域のクラブ活動（スポーツ）、その他のスポーツクラブの総運動実施時間	
3	学校の状況（学校質問紙調査）	P16
	(1-1、2) 児童・生徒の体力・運動能力の向上のための取組について	
	(2) 児童・生徒が主体的に体力向上に取り組むための取組について	
	(3) 児童・生徒の体力向上や体育授業の充実を図るための取組について	
	(4) 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	
	(5) 授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動	
	(6) 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	
	(7-1、2) 授業中における ICT 活用の頻度、活用方法	
	(8) 体育／保健体育の授業で大切にしていること	
	(9) 体育／保健体育の授業で運動やスポーツが苦手な児童・生徒への取組	
	(10) 障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育授業のために、障害のある児童への指導の工夫	
	(11) 保健体育の授業における男女共習にあたっての工夫	
	(12) 運動やスポーツ、児童・生徒の体力に関する家庭との連携	

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 調査の目的

- (1) 子供の体力・運動能力等の状況に鑑み、国が全国的な子供の体力・運動能力や運動習慣・生活習慣等を把握・分析することにより、子供の体力・運動能力や運動習慣等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- (2) 各教育委員会、各国公立学校が全国的な状況との関係において自らの子供の体力・運動能力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、そのような取組を通じて、子供の体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- (3) 各国公立学校が各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

2 調査の対象及び内容

- (1) 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（172校 約4,400人）
 - ・ 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（96校 約3,500人）
- (2) 内容
 - (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）
 - ・ 小学校実技調査
 - 〔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
 - ・ 中学校実技調査
 - 〔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（以下「児童生徒質問紙調査」という。）
 - ・ 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（以下「学校質問紙調査」という。）
 - ・ 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（以下「教育委員会アンケート」という。）

3 調査の実施期間

令和7年4月から令和7年7月末までの期間

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6年度と比較すると、小・中学校男女ともに上回った。

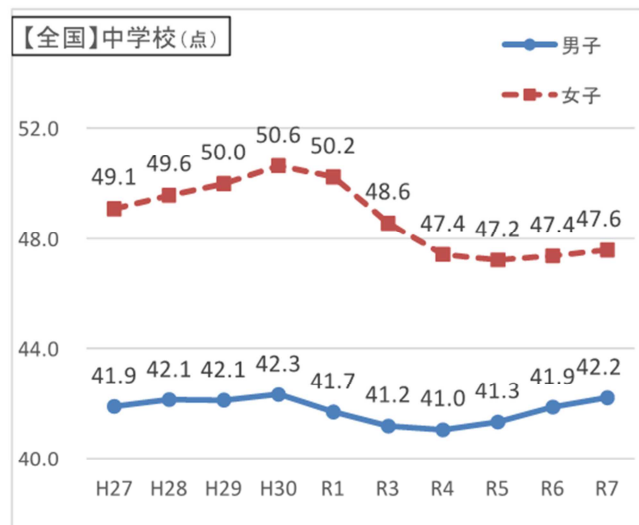
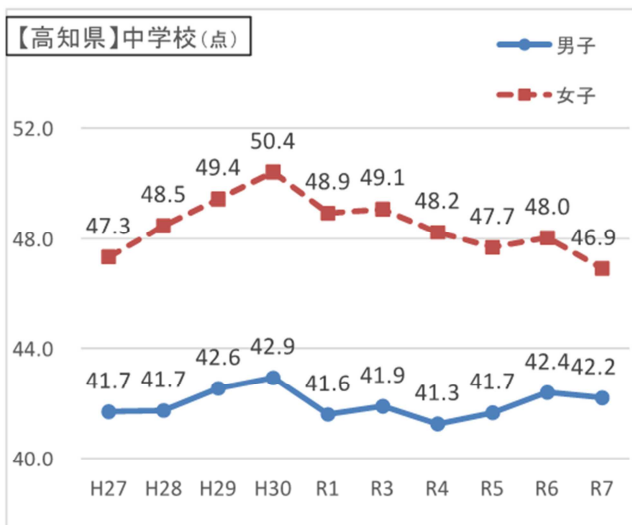
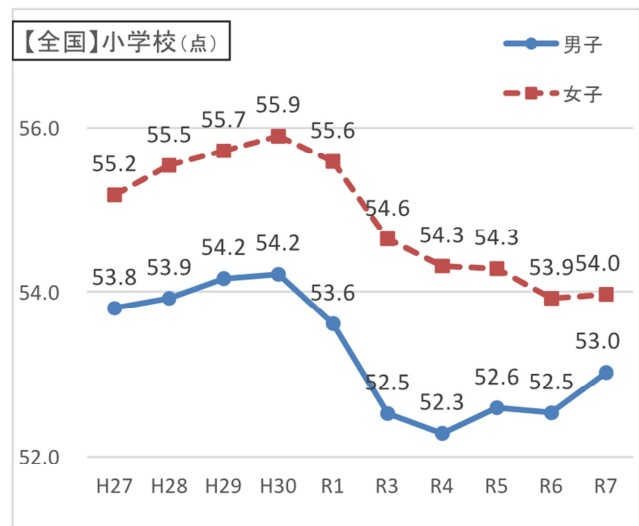
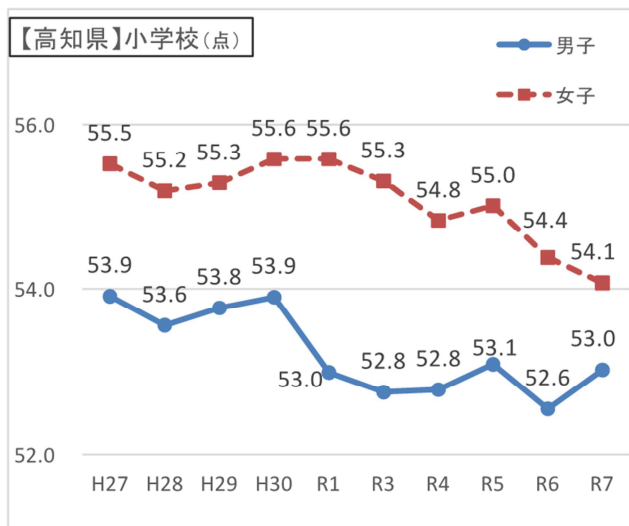
(2) 高知県の体力の状況

小学校女子は全国平均を上回っており、小学校男子及び中学校男子は全国平均と同じ、中学校女子は全国平均を下回った。

また、令和6年度の本県の結果と比較すると、小学校男子は上回っているが、小学校女子及び中学校男女は下回った。

(3) 体力合計点の推移 ※グラフに示す値は、実数値の小数第2位を四捨五入。

<体力合計点-高知県・全国の過去10年の推移>



<体力合計点-高知県・全国の過去10年の平均値>

1 小学校男子

小学5年男子	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	令和7年度
全国平均	53.80	53.92	54.16	54.21	53.61	52.52	52.28	52.59	52.53	53.02
県平均	53.91	53.56	53.77	53.90	52.99	52.75	52.78	53.09	52.55	53.02
全国平均との差	(0.11)	0.36	0.39	0.31	0.62	(0.23)	(0.50)	(0.50)	(0.02)	(0.00)

2 小学校女子

小学5年女子	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	令和7年度
全国平均	55.18	55.54	55.72	55.90	55.59	54.64	54.31	54.28	53.92	53.97
県平均	55.52	55.19	55.29	55.58	55.58	55.31	54.83	55.01	54.38	54.07
全国平均との差	(0.34)	0.35	0.43	0.32	0.01	(0.67)	(0.52)	(0.73)	(0.46)	(0.10)

3 中学校男子

中学2年男子	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	令和7年度
全国平均	41.89	42.13	42.11	42.32	41.69	41.18	41.04	41.32	41.86	42.20
県平均	41.70	41.74	42.55	42.94	41.60	41.90	41.26	41.66	42.40	42.20
全国平均との差	0.19	0.39	(0.44)	(0.62)	0.09	(0.72)	(0.22)	(0.34)	(0.54)	(0.00)

4 中学校女子

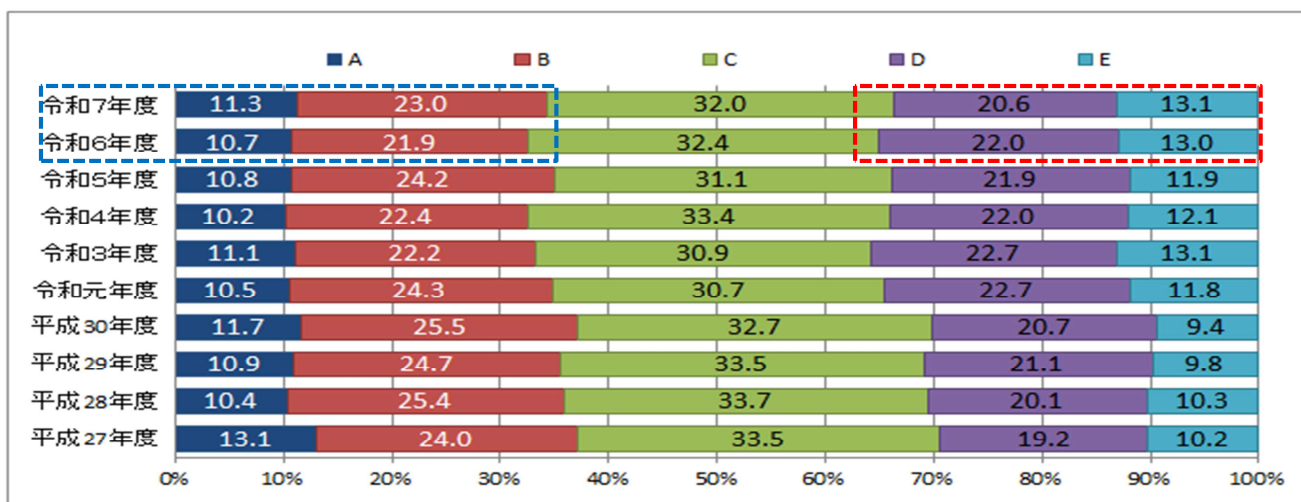
中学2年女子	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
全国平均	49.08	49.56	49.97	50.61	50.22	48.56	47.42	47.22	47.37	47.58
県平均	47.33	48.46	49.42	50.39	48.92	49.06	48.23	47.68	48.03	46.91
全国平均との差	1.75	1.10	0.55	0.22	1.30	(0.50)	(0.81)	(0.46)	(0.66)	0.67

※ () …全国平均値以上

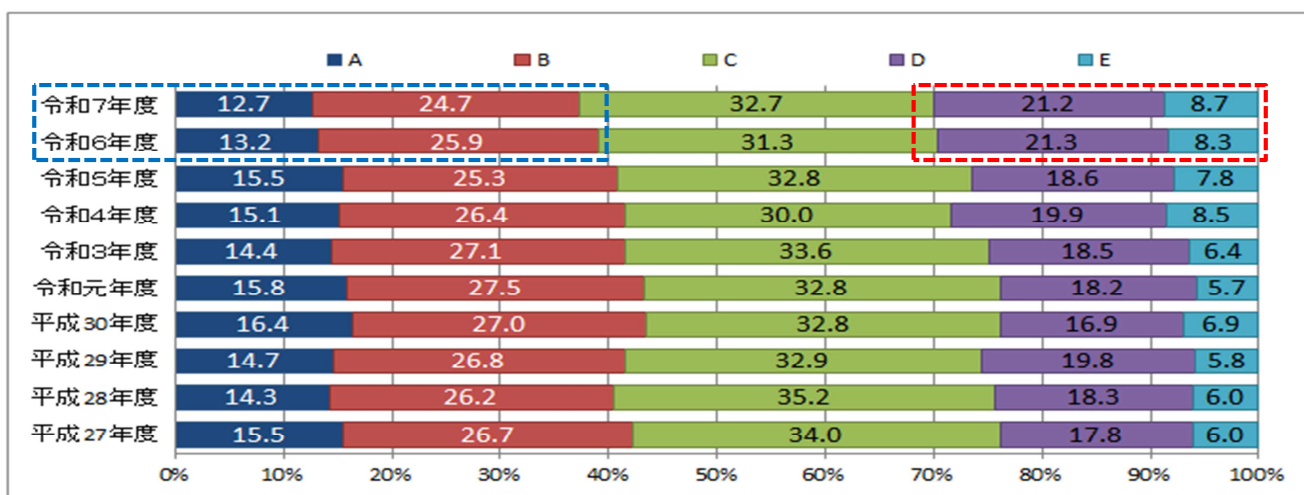
(4) 体力総合評価の推移

令和6年度と比べて、A+Bの割合は小学校男子において増加し、小学校女子、中学校男女は減少した。D+Eの割合は、小学校男子は減少し、小学校女子、中学校男女は増加した。

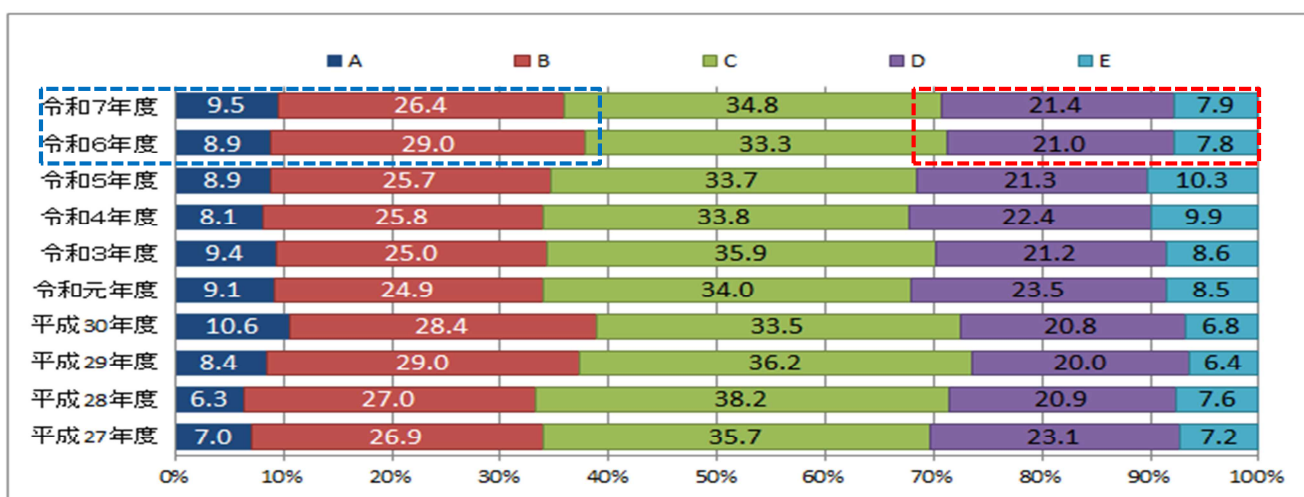
【小学校：男子】



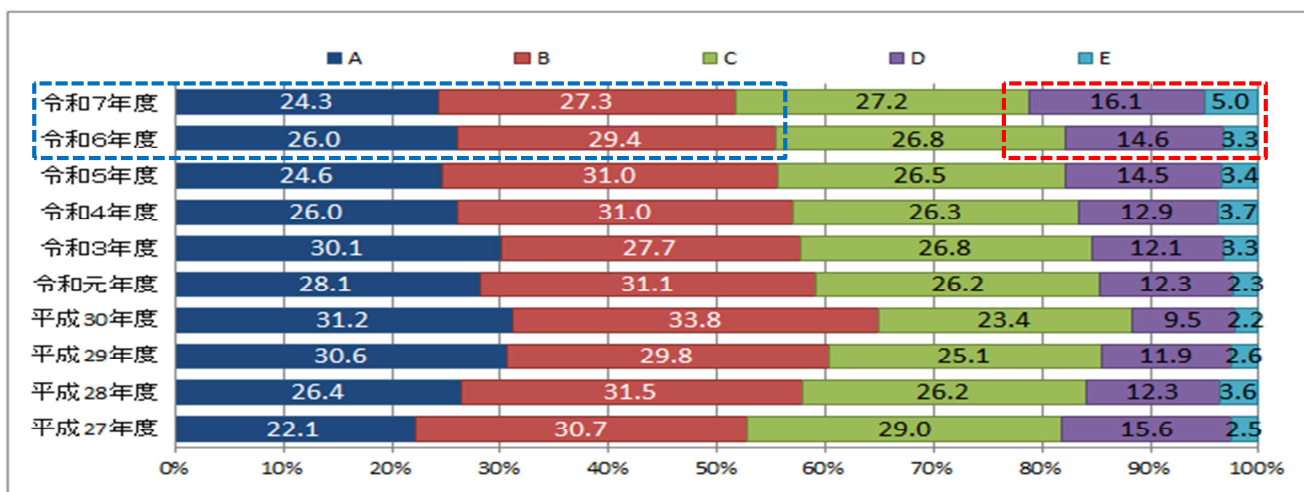
【小学校：女子】



【中学校：男子】



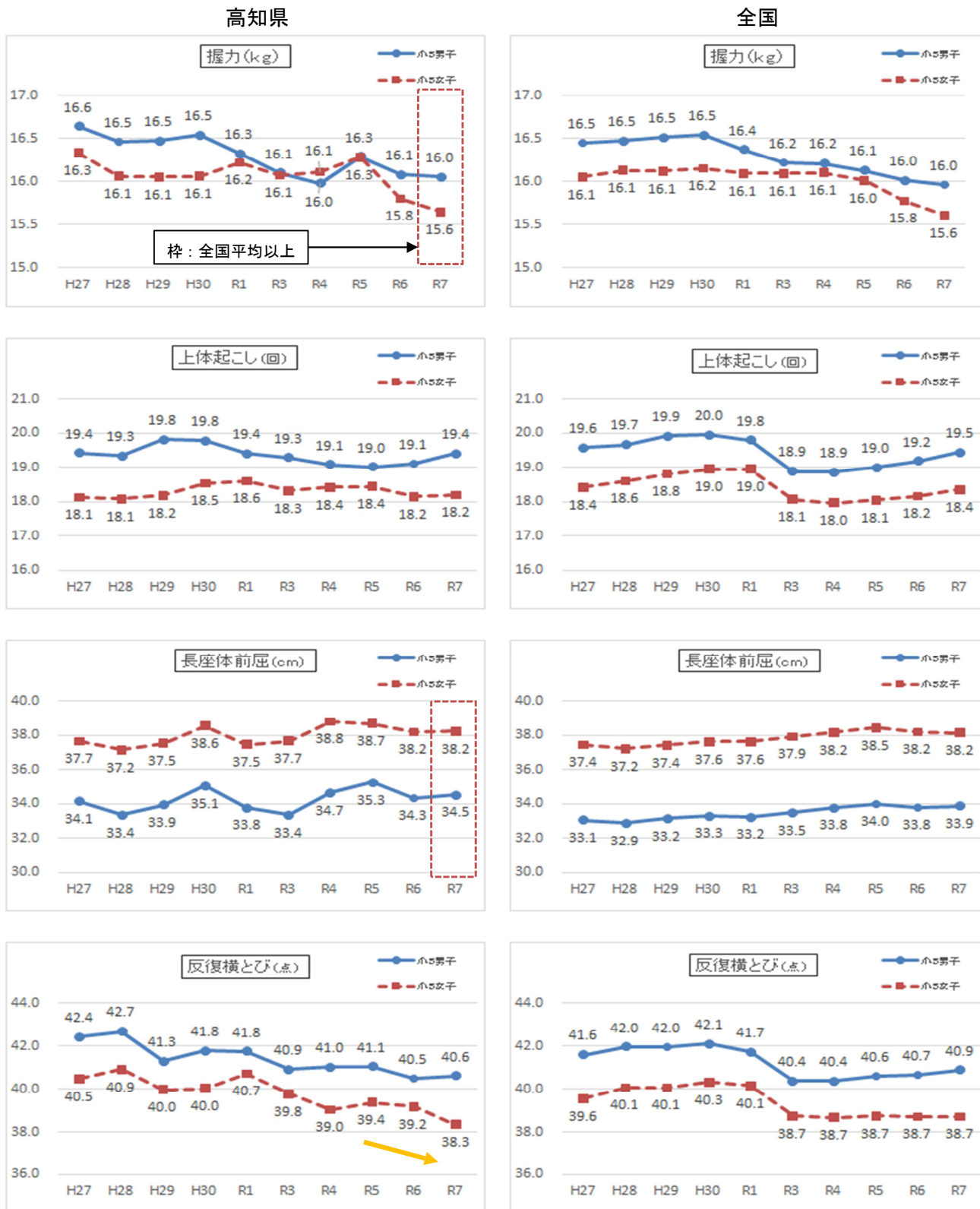
【中学校：女子】



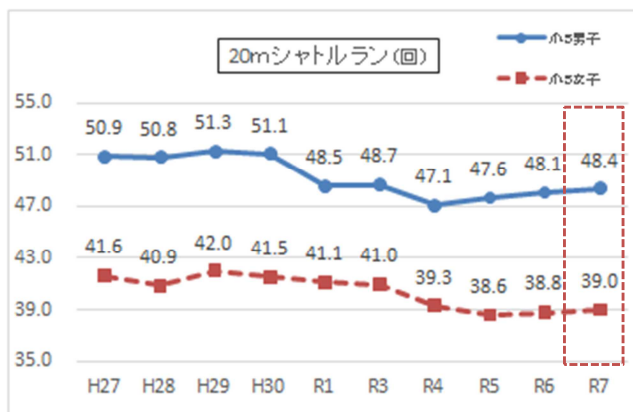
(5) 種目別の状況

小学校は、男女ともに4種目（握力、長座体前屈、20m シャトルラン、ソフトボール投げ）が全国平均を上回った。中学校は、男子は握力とハンドボール投げ、女子は握力が全国平均を上回った。

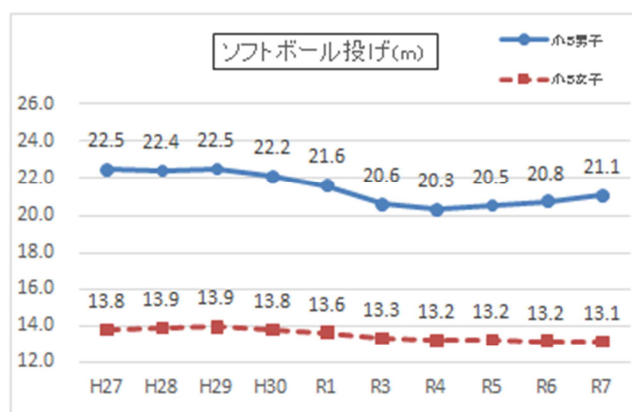
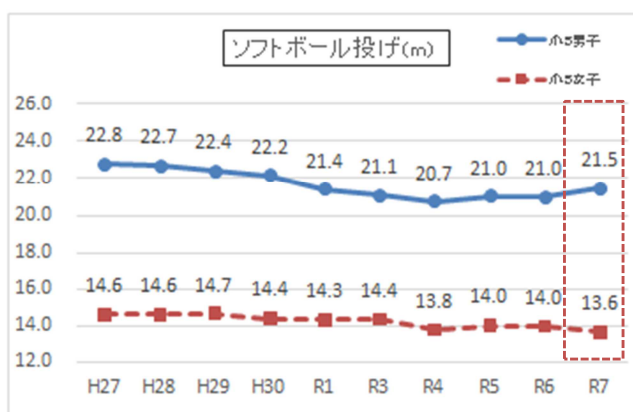
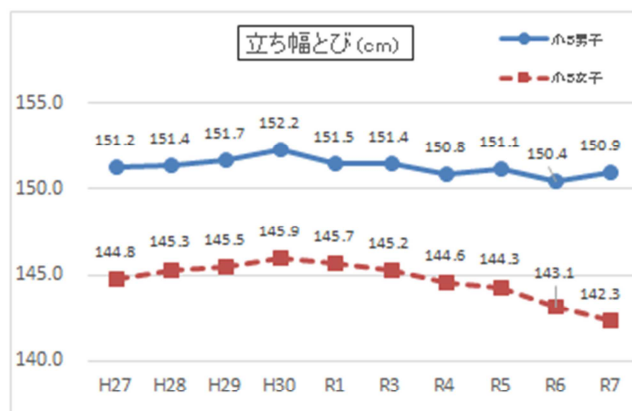
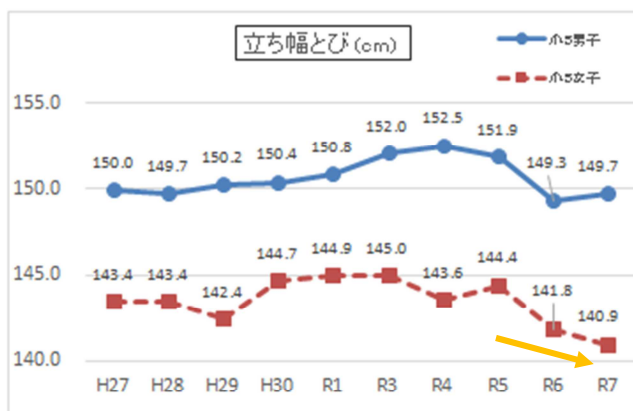
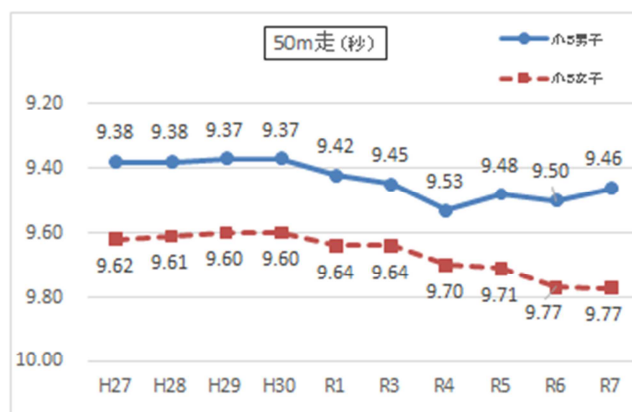
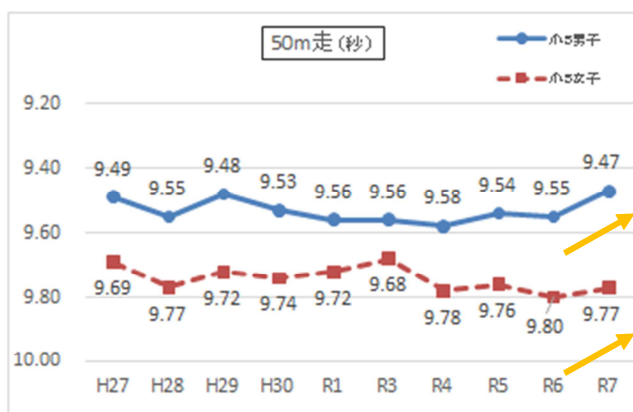
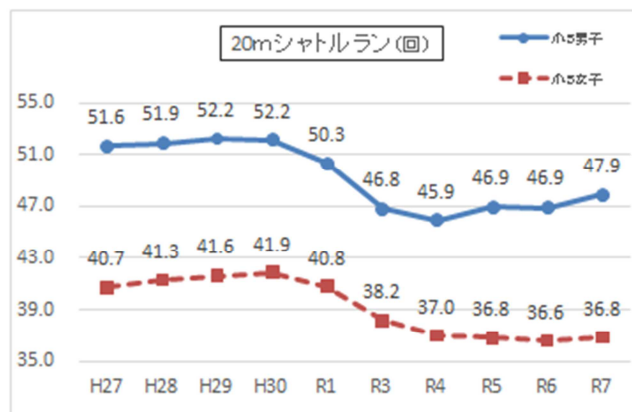
【小学校 各種目の経年変化（過去10年）】※グラフに示す値は、実数値の小数第2位を四捨五入。（50m走は平均値）



高知県



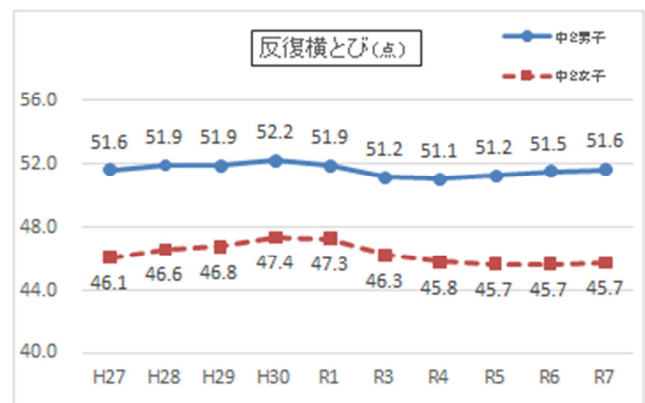
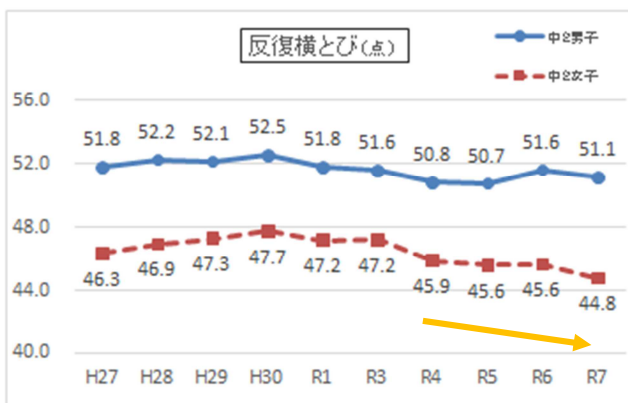
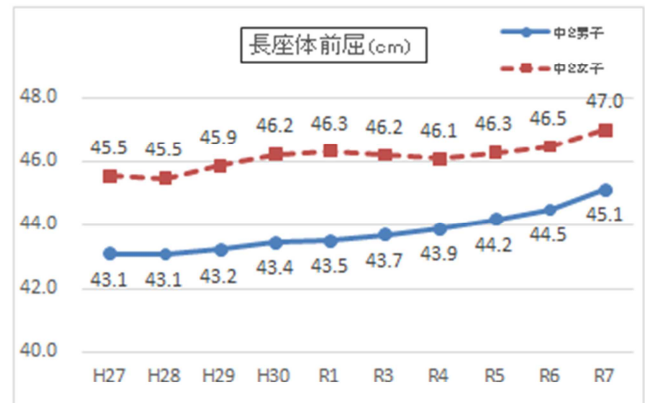
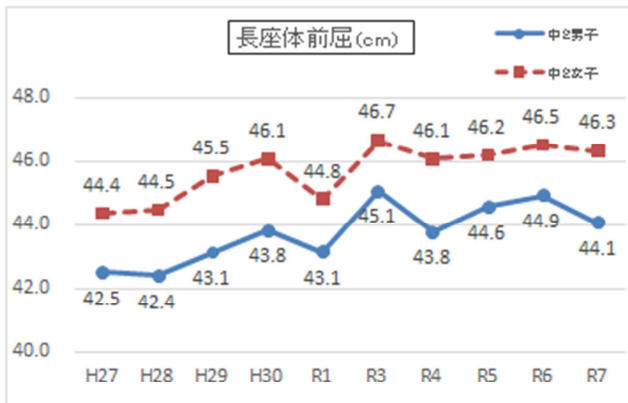
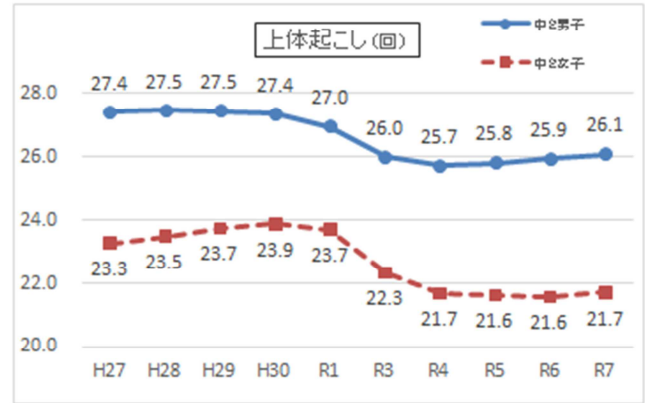
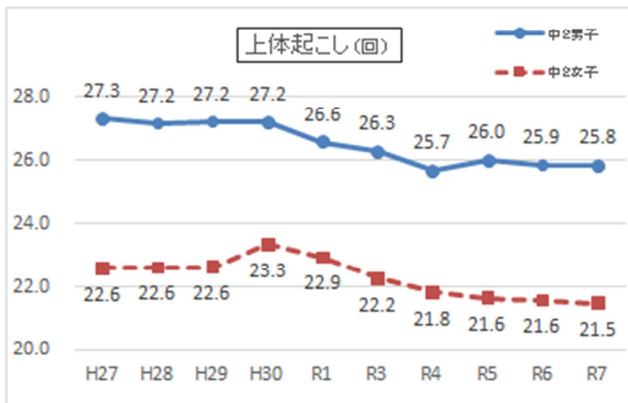
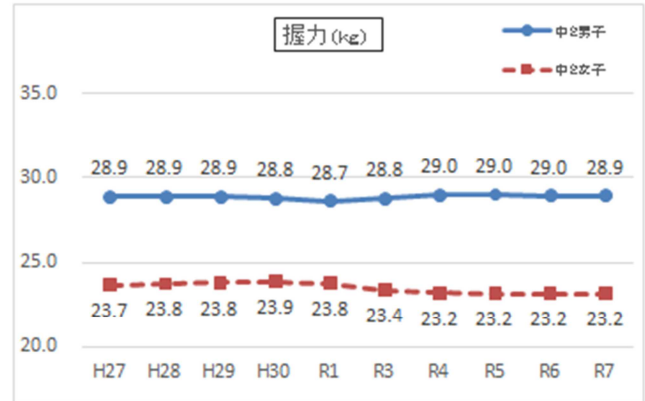
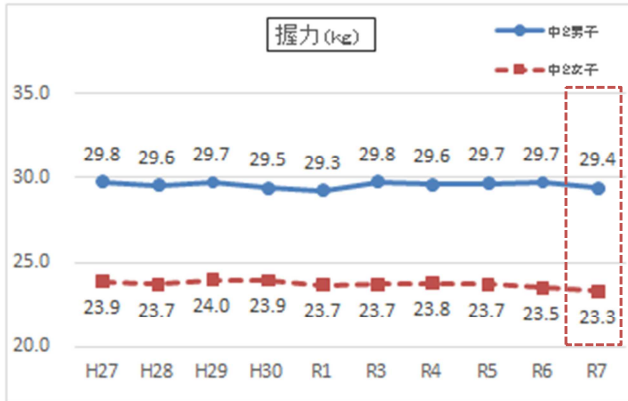
全国



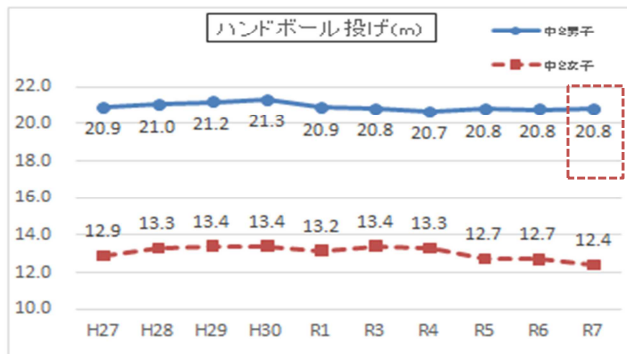
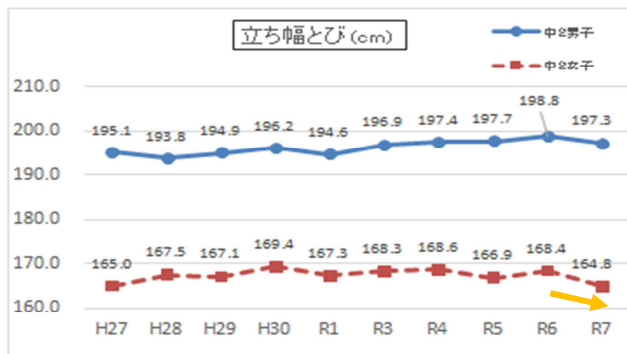
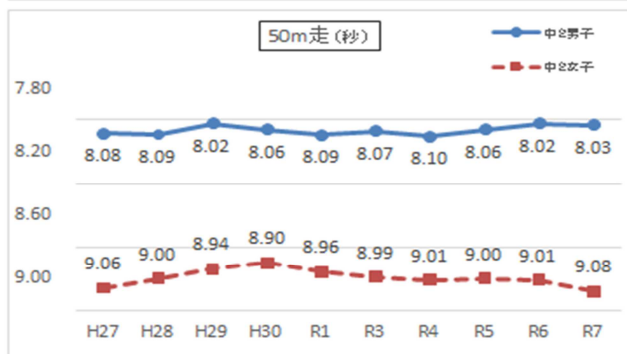
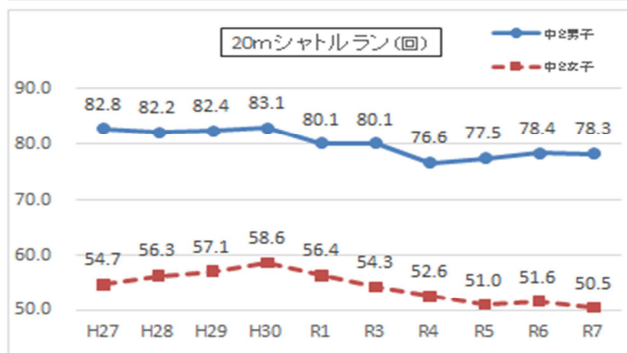
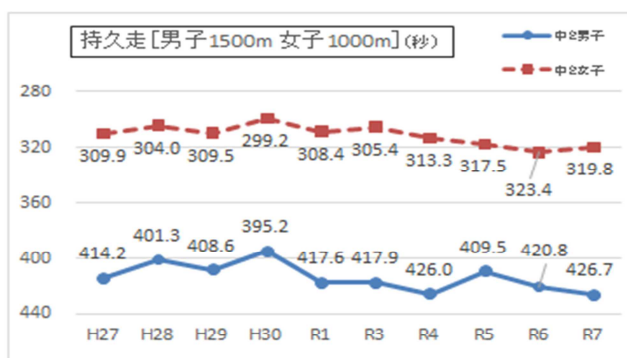
【中学校 各種目の経年変化（過去10年）】※グラフに示す値は、実数値の小数第2位を四捨五入。（50m走は平均値）

高知県

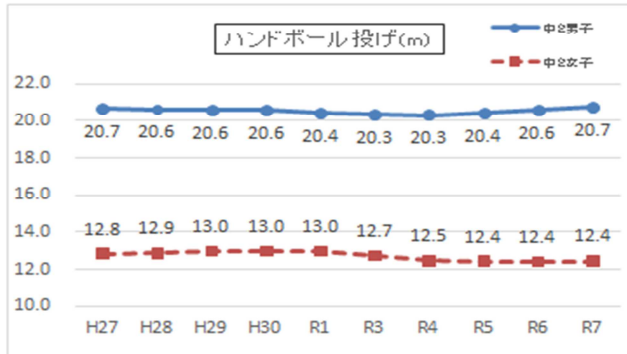
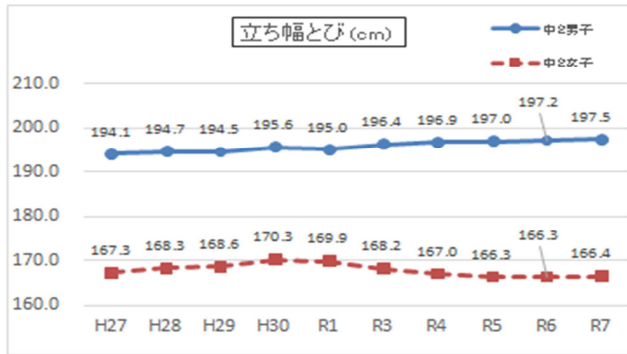
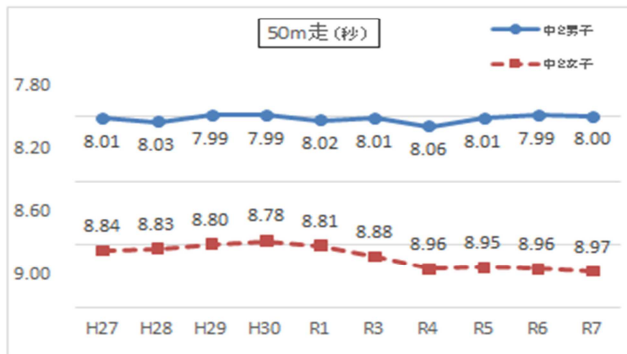
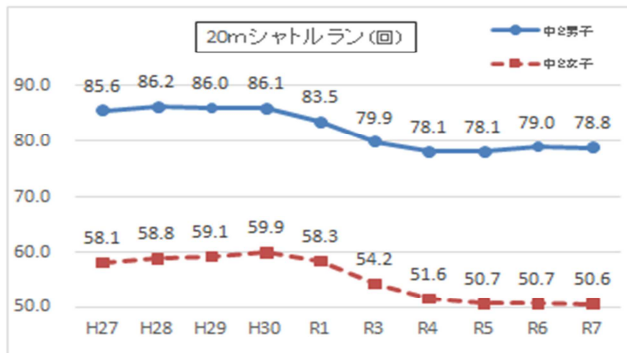
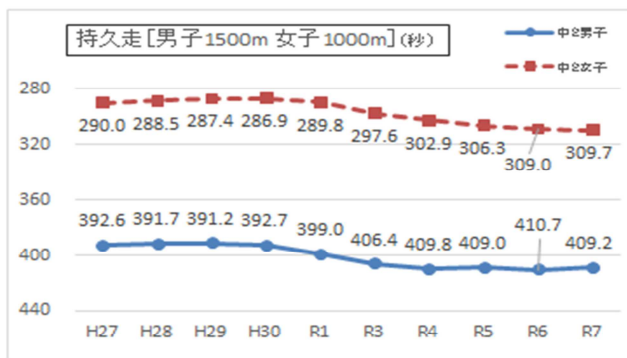
全国



高知県



全国

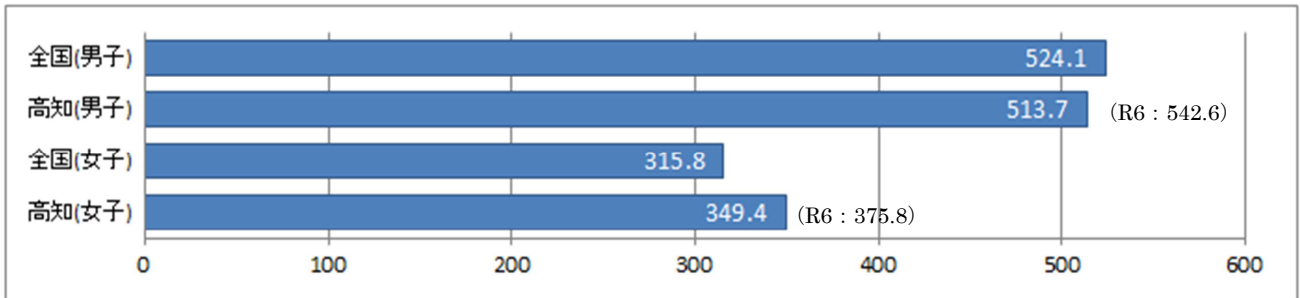


2 児童生徒の運動習慣・生活習慣の状況（児童生徒質問紙調査）

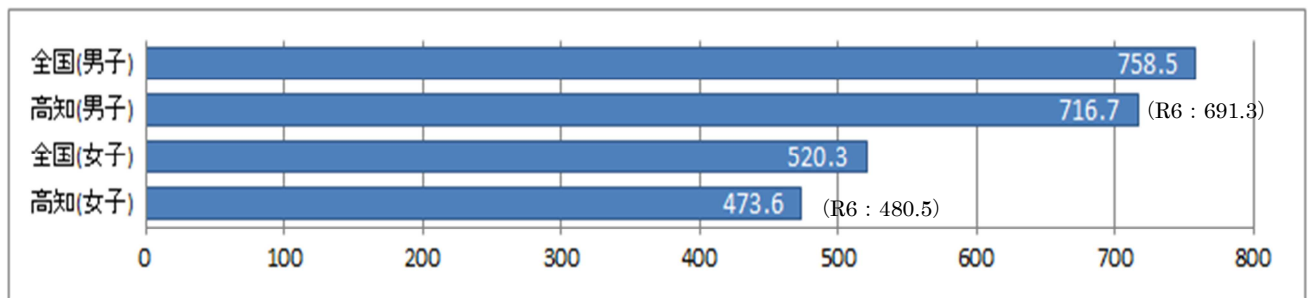
（1）1週間での学校の体育・保健体育の授業以外での運動・スポーツの総運動実施時間（分）

全国と比較すると、小学校の男子は10.4分短い、女子は、33.6分長い。中学校の男子は41.8分、女子は46.7分短い。また、昨年度の本県の結果と比較すると、小学校男女、中学校女子は短くなったが、中学校男子は長くなっている。

【小学校】



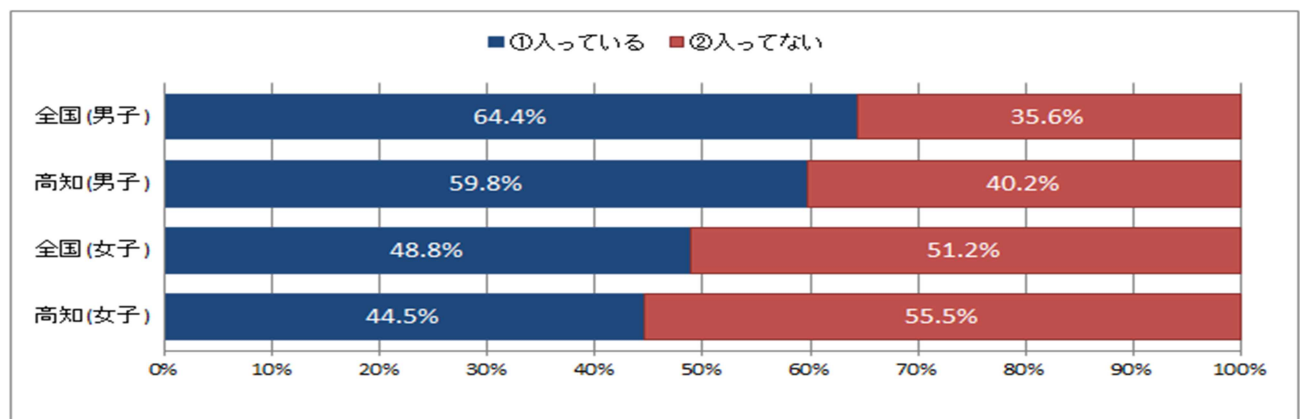
【中学校】



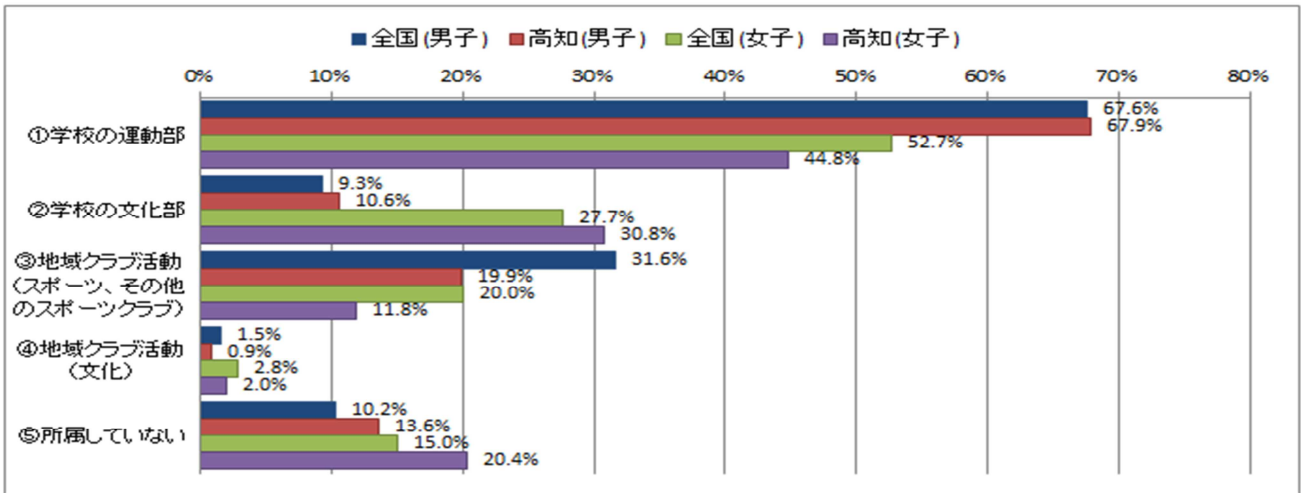
（2）運動部や文化部、地域のスポーツクラブの加入状況

全国と比較すると、小学校は、「地域のスポーツクラブに入っている」割合は男子は4.6%、女子は4.3%下回っている。中学校は、「①学校の運動部」の割合は、全国と比較すると、男子は0.3%上回っており、女子は7.9%下回っている。「②学校の文化部」の割合は、男子は1.3%、女子は3.1%上回っている。「③地域クラブ活動（スポーツ）」の割合は、全国と比較すると、男子は11.7%、女子は8.2%下回っている。「④地域クラブ活動（文化）」の割合は、全国と比較すると、男子は0.6%、女子は0.8%下回っている。「⑤所属していない」の割合は、全国と比較すると、男子は3.4%、女子は5.4%上回っている。

【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。



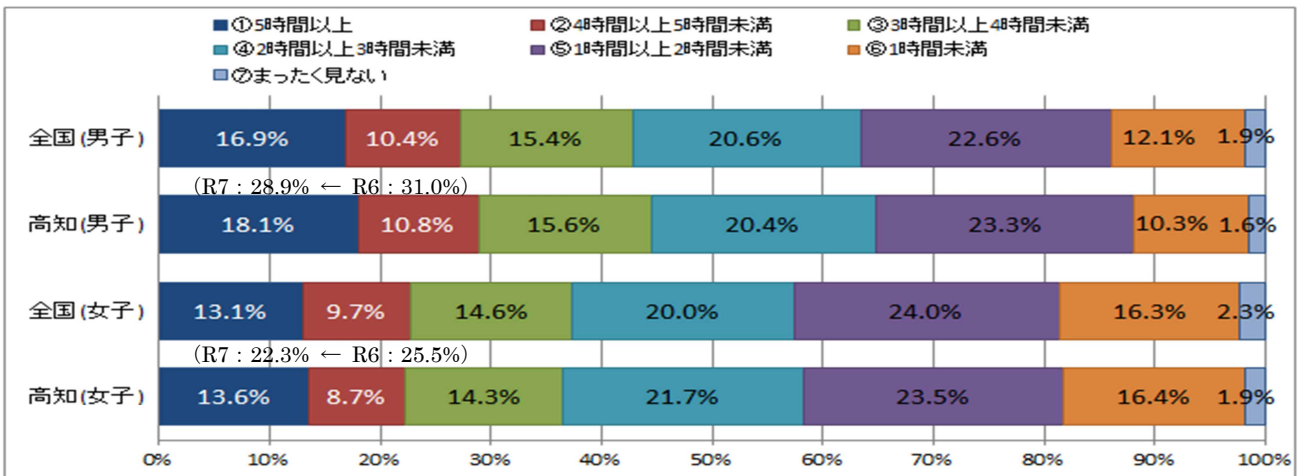
【中学校】



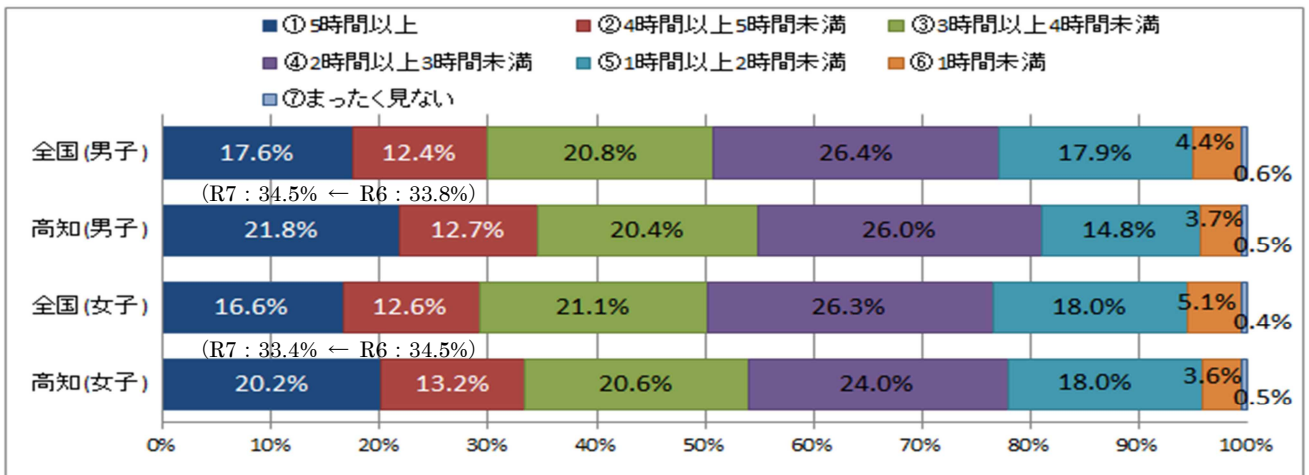
(3) 平日での、テレビ・ゲーム機・スマートフォン・パソコン等の視聴時間

「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1.6%上回っており、女子は0.5%下回っている。中学校は、男子は4.5%、女子は4.2%上回っている。また、昨年度の本県の結果と比較すると、小学校男女、中学校女子は減少しており、中学校男子は増加している。

【小学校】



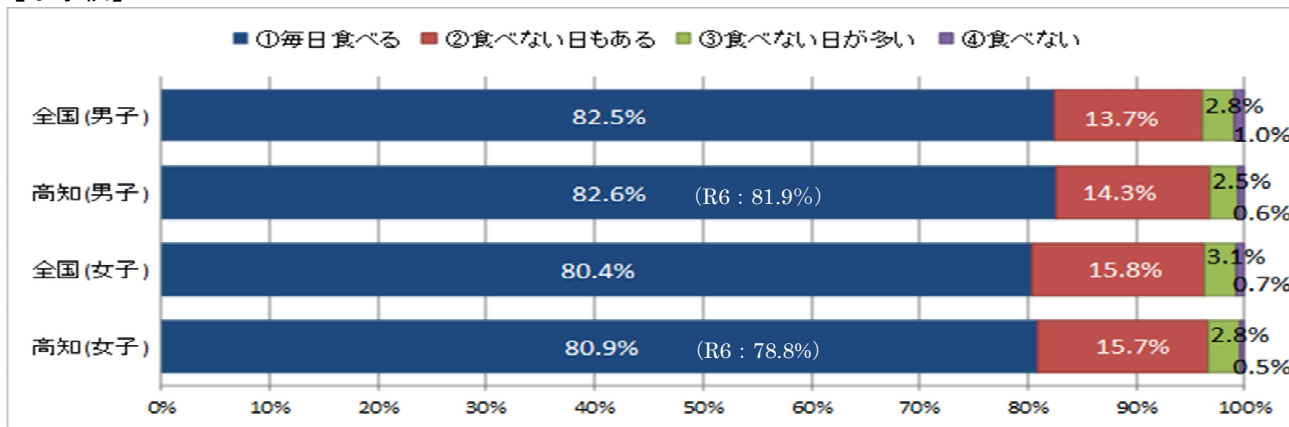
【中学校】



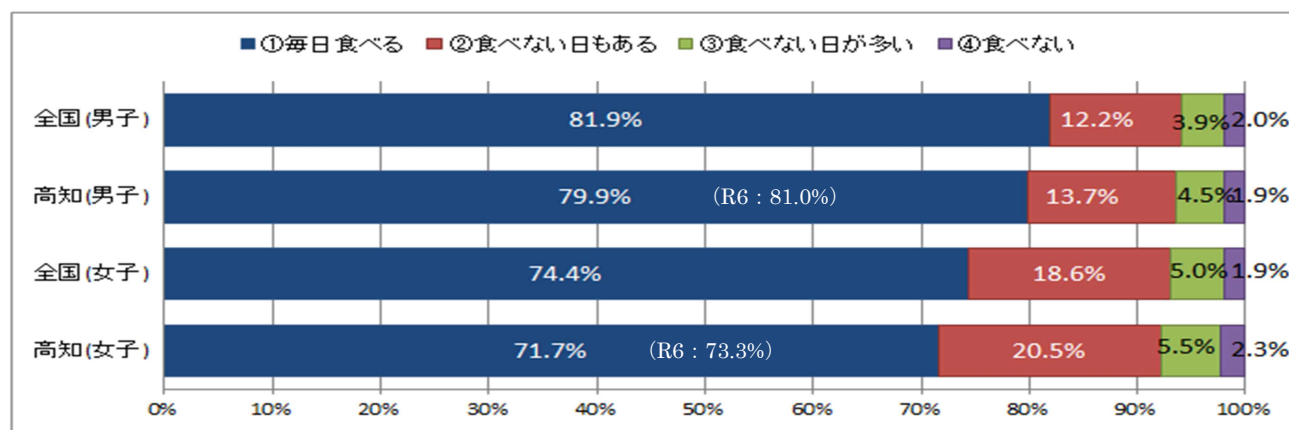
(4) 朝食の摂取について

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0.1%、女子は0.5%上回っており、中学校男子は2.0%、女子2.7%下回っている。また、昨年度の本県の結果と比較すると、小学校男女は上回っており、中学校男女は下回っている。

【小学校】



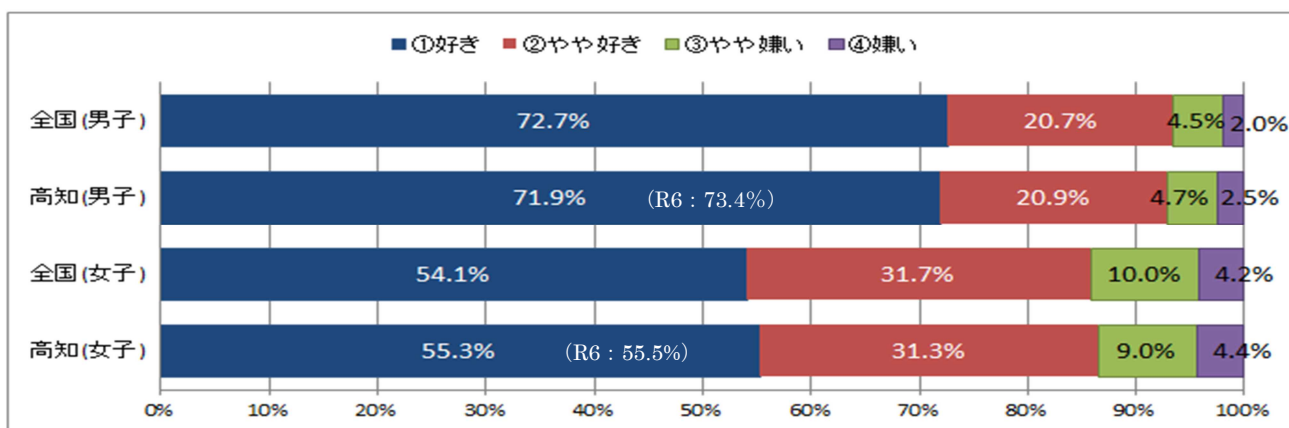
【中学校】



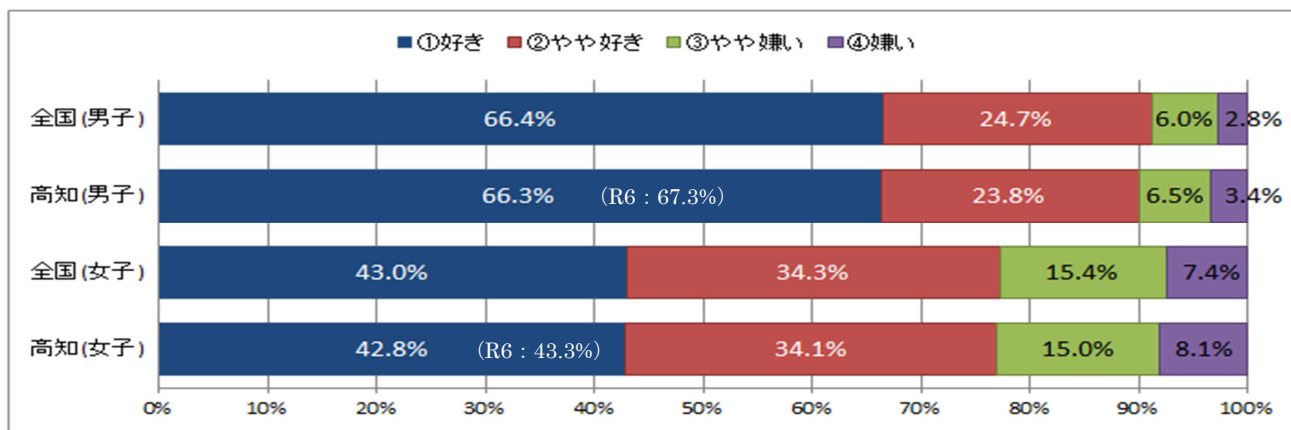
(5) 運動やスポーツに対する意識

「好き」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は0.8%下回っており、女子は1.2%上回っている。中学校は、男子は0.1%、女子は0.2%下回っている。また、昨年度の本県の結果と比較すると、小学校・中学校男女ともに下回っている。

【小学校】



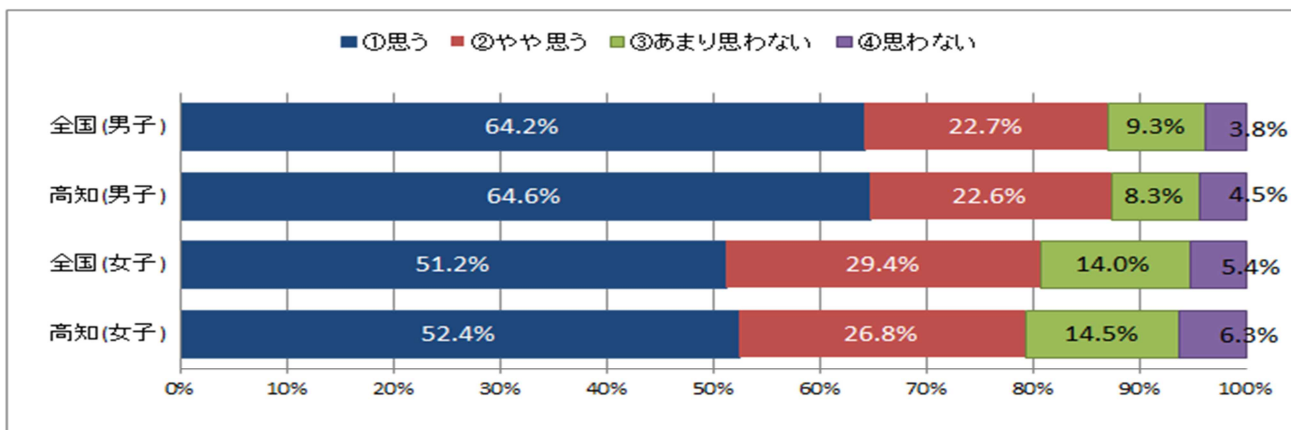
【中学校】



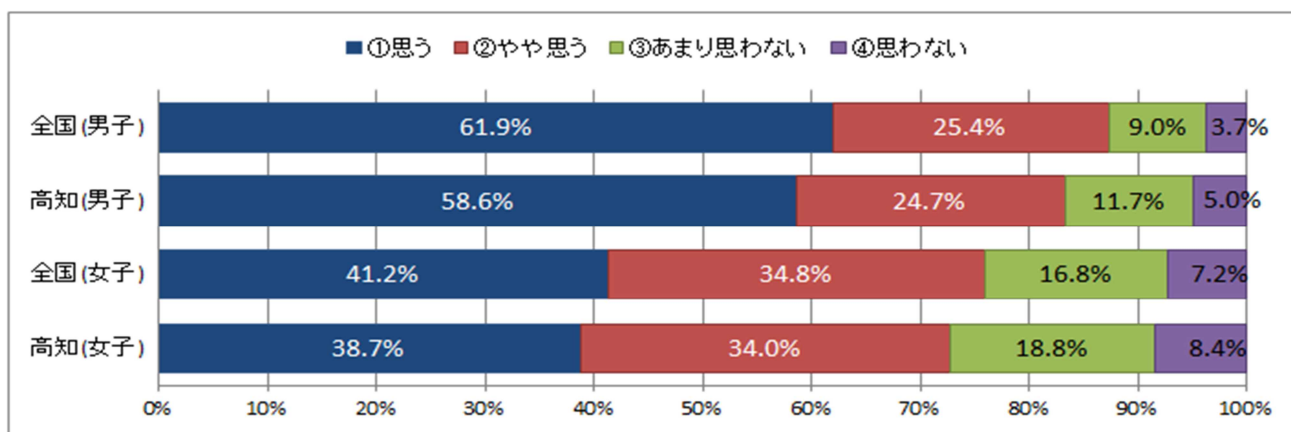
(6) 小学校／中学校卒業後の自主的な運動について

「自主的に運動（体を動かす遊びを含む）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0.4%、女子は1.2%上回っている。中学校は男子は3.3%、女子は2.5%下回っている。

【小学校】



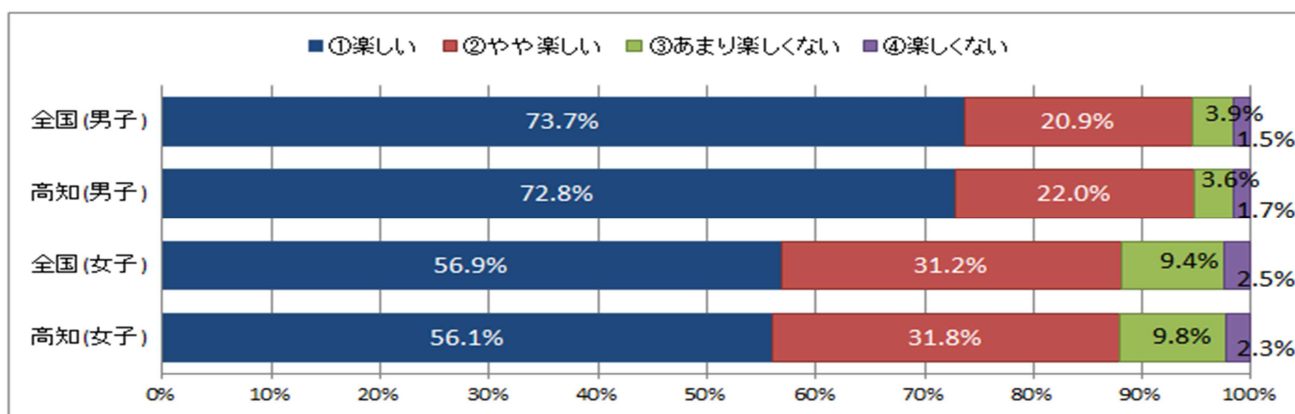
【中学校】



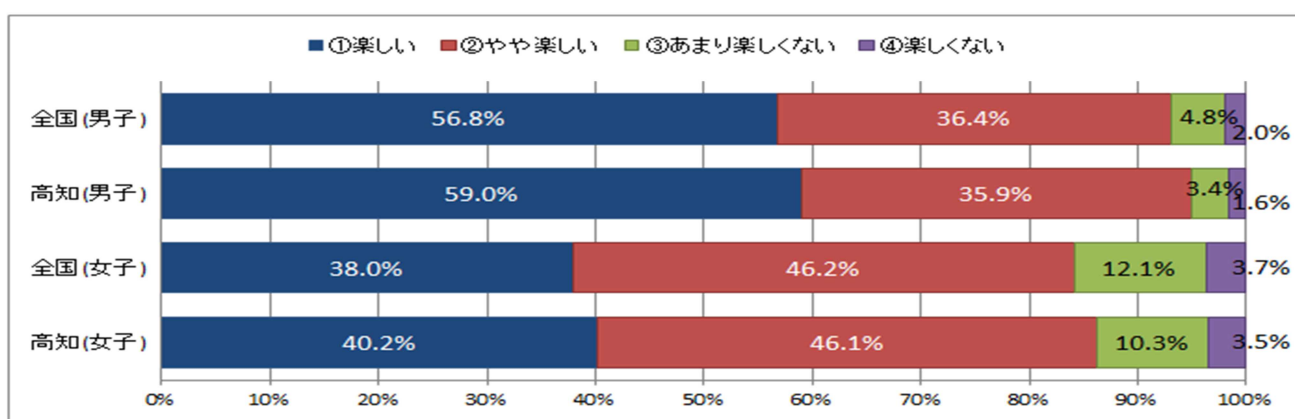
(7-1) 体育／保健体育の授業について

「楽しい」の割合は、全国と比較すると、小学校は、男子は0.9%、女子は0.8%下回っている。中学校は、男女いずれも2.2%上回っている。

【小学校】



【中学校 男女】

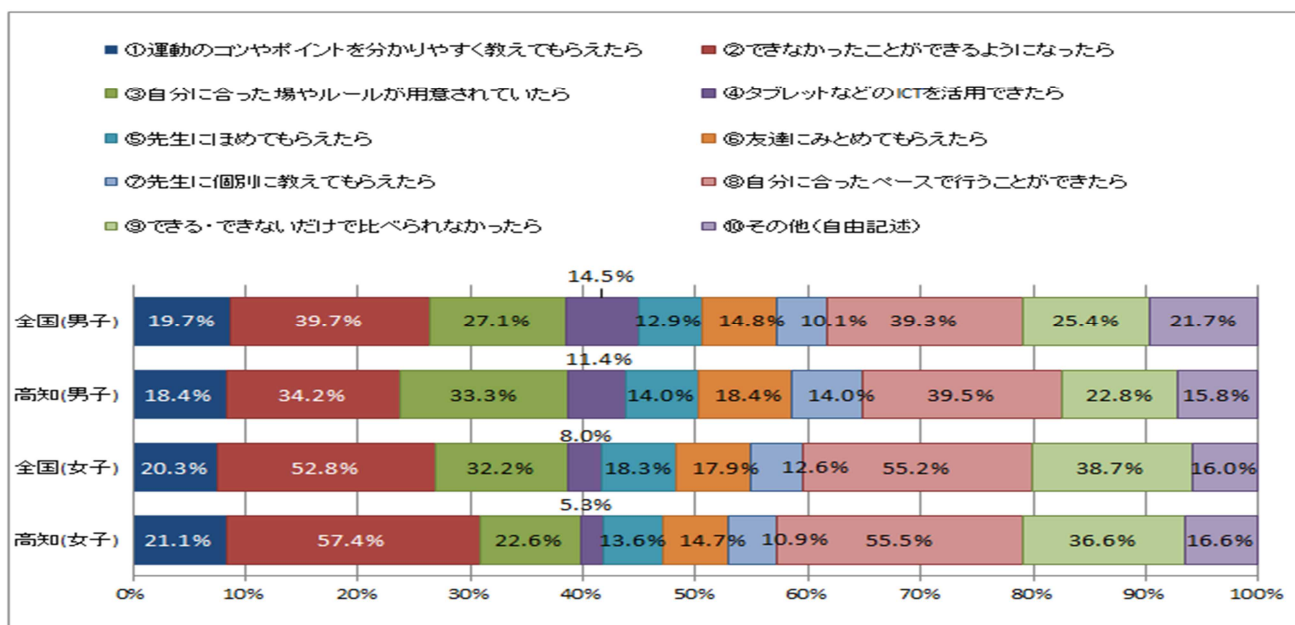


(7-2) 体育／保健体育の授業が今後どのようにしたら楽しくなるかについて

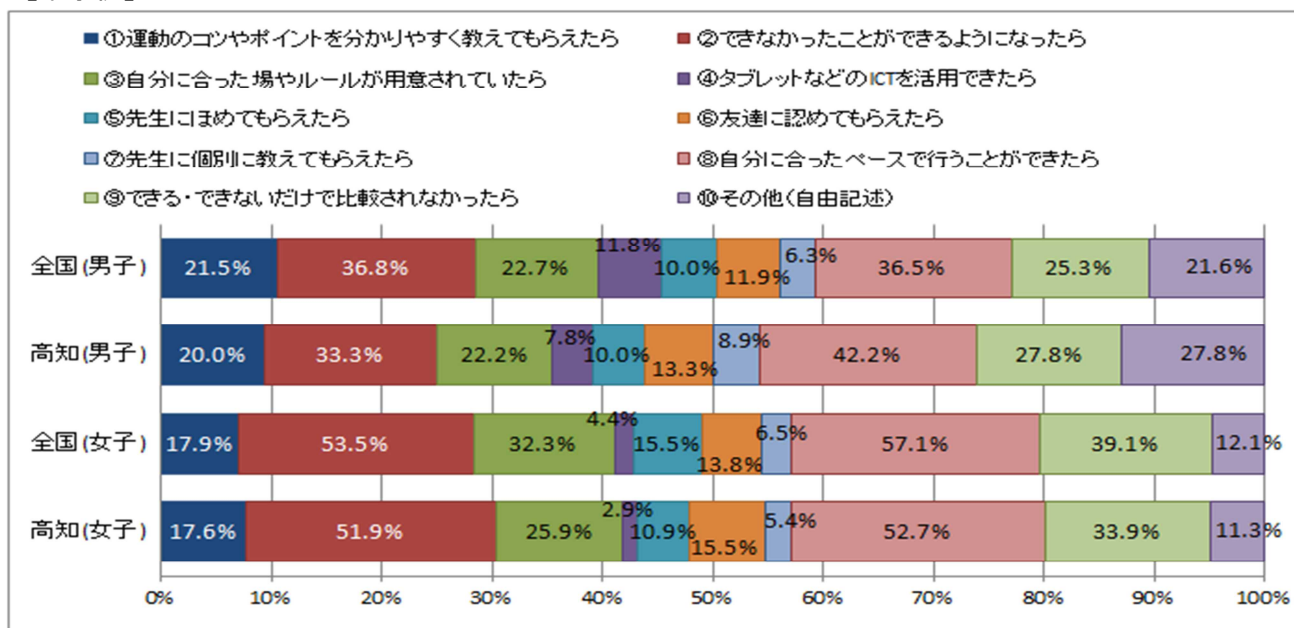
※(7-1)で「あまり楽しくない」「楽しくない」と回答した人

全国・高知県の小・中学校いずれも「自分に合ったペースで行うことができた」と「できなかったことができるようになったら」の割合が高い。

【小学校】



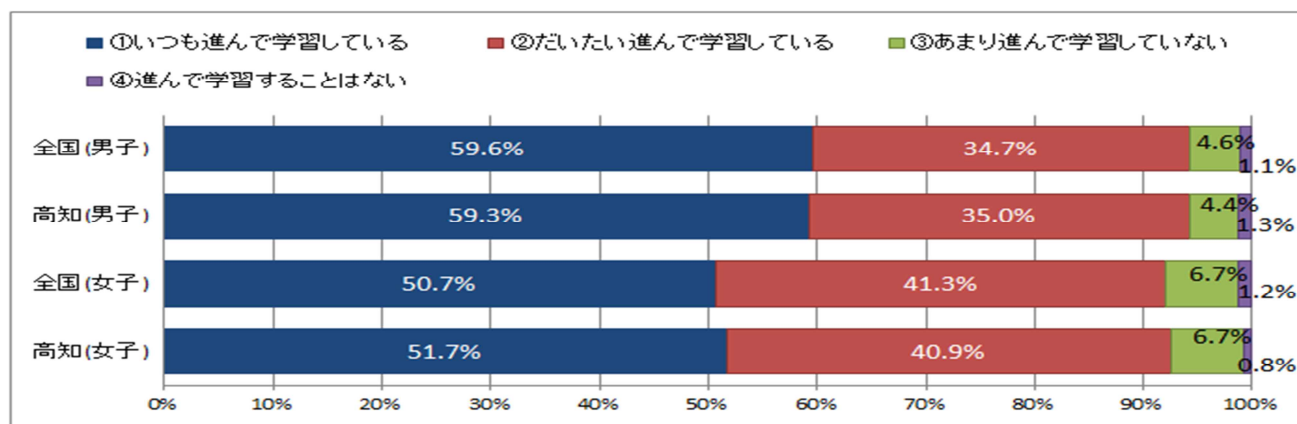
【中学校】



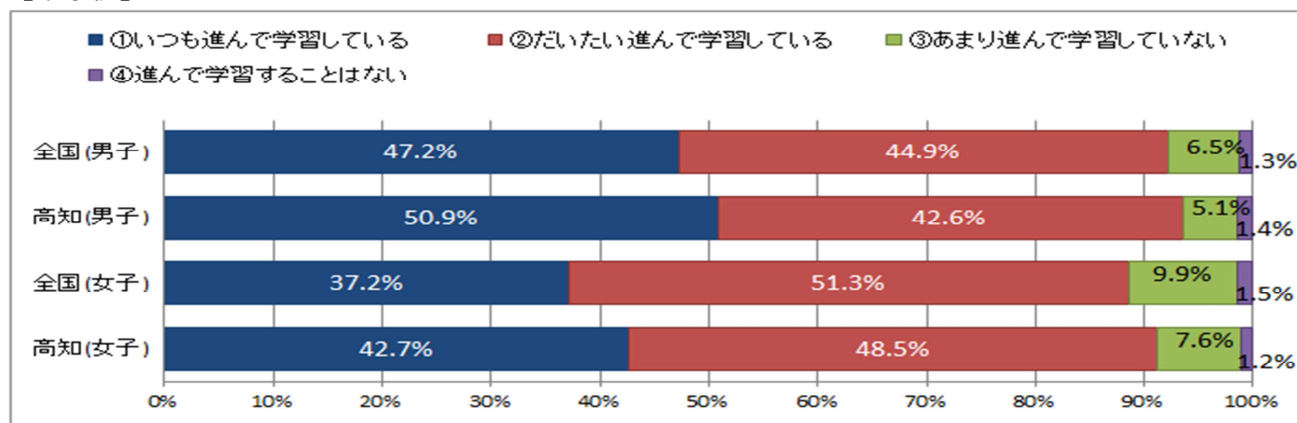
(7-3) 体育／保健体育の学習について

「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0.3%下回っており、女子は1.0%上回っている。中学校は、男子は3.7%、女子は5.5%上回っている。

【小学校】



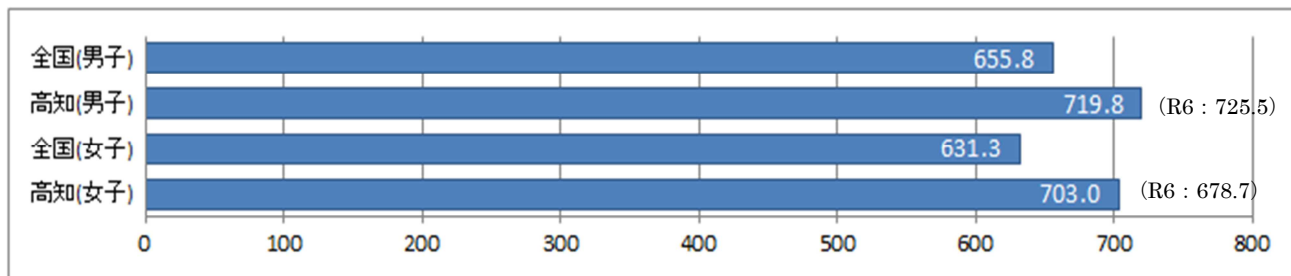
【中学校】



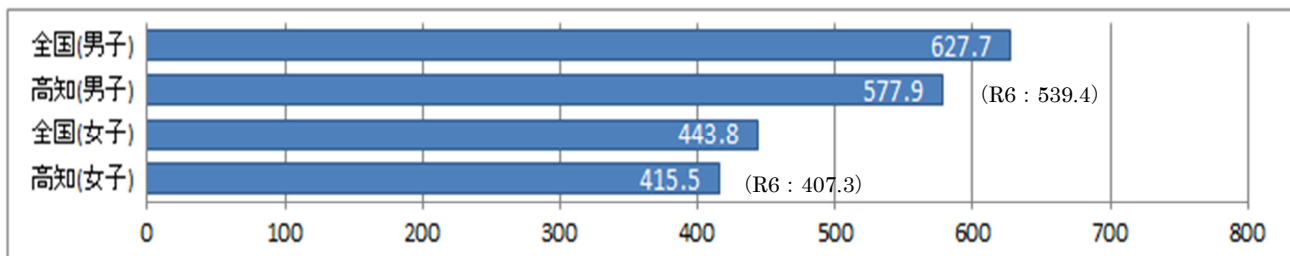
(8) 1週間の運動部活動／地域クラブ活動(スポーツ)、その他のスポーツクラブの総運動実施時間(分)

全国と比較すると、運動部活動は、男子は64.0分、女子は71.7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、49.8分、女子は、28.3分下回っている。また、昨年度の本県の結果と比較すると、運動部活動の総運動実施時間は、男子はやや短くなっており、女子は長くなった。地域クラブ活動(スポーツ)、その他のスポーツクラブの総運動実施時間は男女いずれも長くなっている。

【運動部活動】



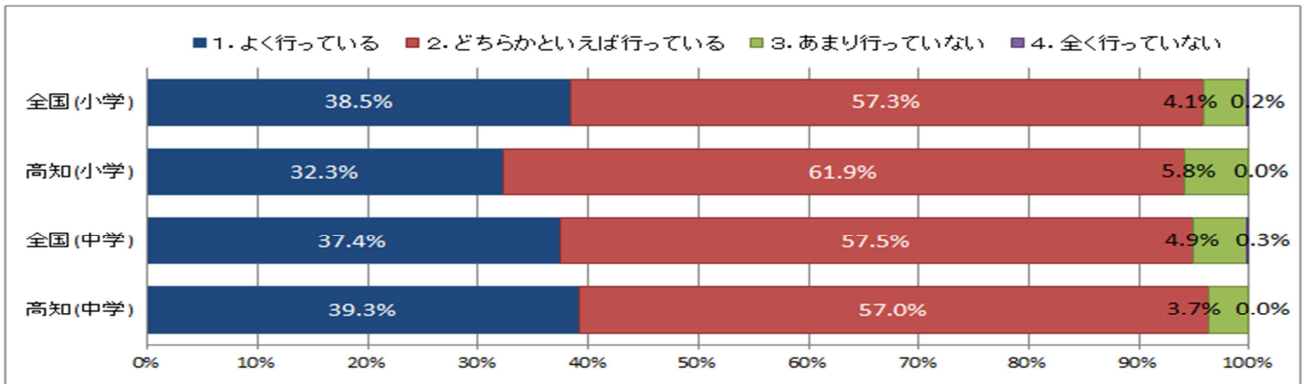
【地域クラブ活動(スポーツ)、その他のスポーツクラブ】



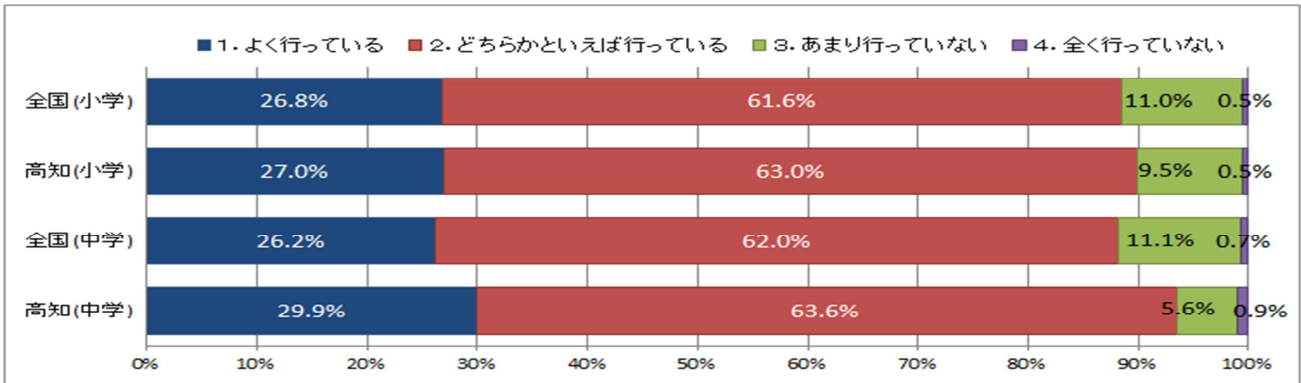
3 学校の状況（学校質問紙調査）

（1）児童・生徒の体力・運動能力の向上のための取組について

①学校の教育目標を踏まえた教科等横断的な視点で、必要な教育内容を組織的に配列することを「よく行っている」の割合は、全国と比較すると、小学校は6.2%下回っており、中学校は1.9%上回っている。

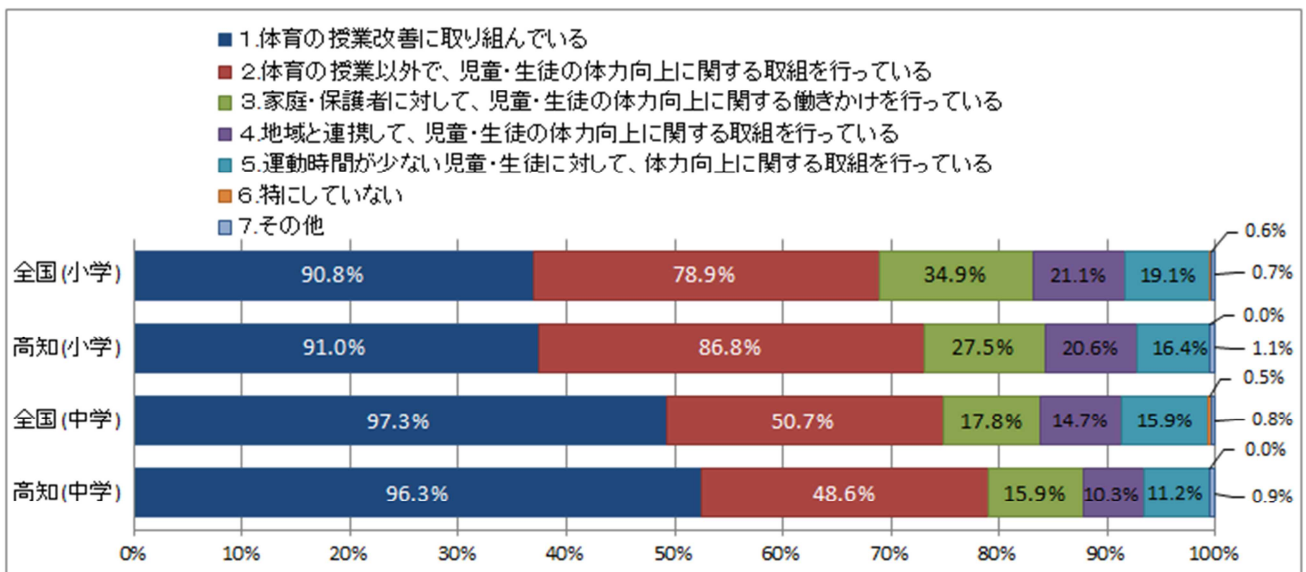


②児童・生徒の体力の現状等に関する調査や各種データ等に基づき、教育課程を編成し、実施し、評価して改善を図るPDCAサイクルを確立することについて「よく行っている」の割合は、全国と比較すると、小学校は0.2%、中学校は3.7%上回っている。



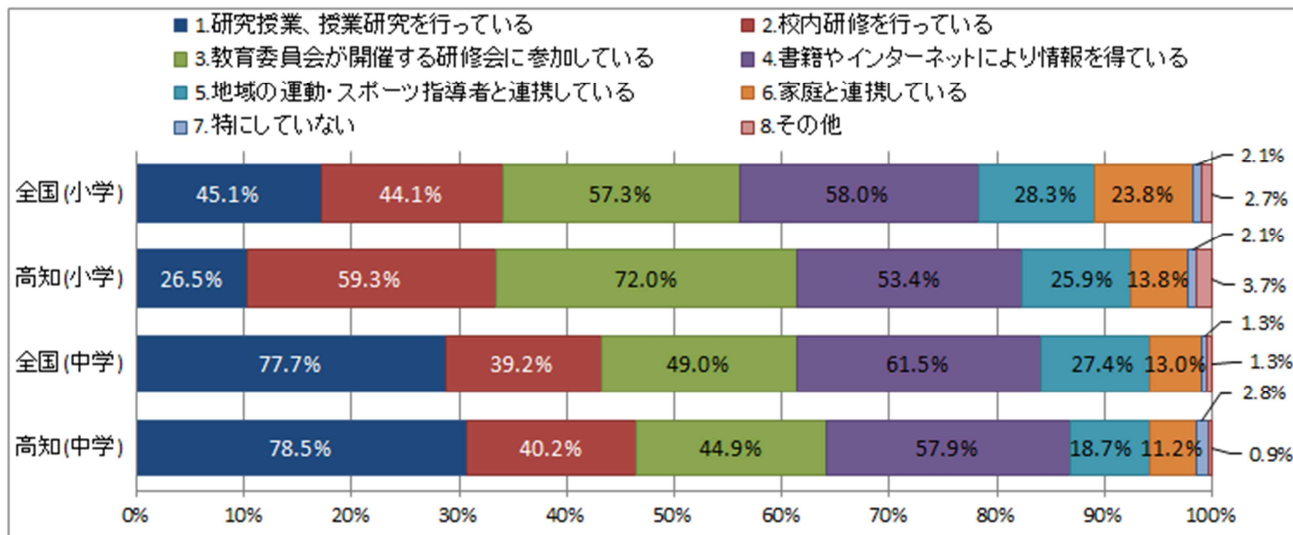
（2）児童・生徒が主体的に体力向上に取り組むための取組について

全国・高知県の小・中学校いずれも「体育の授業改善に取り組んでいる」、「体育の授業以外で、児童・生徒の体力向上に関する取組を行っている」の割合が高い。



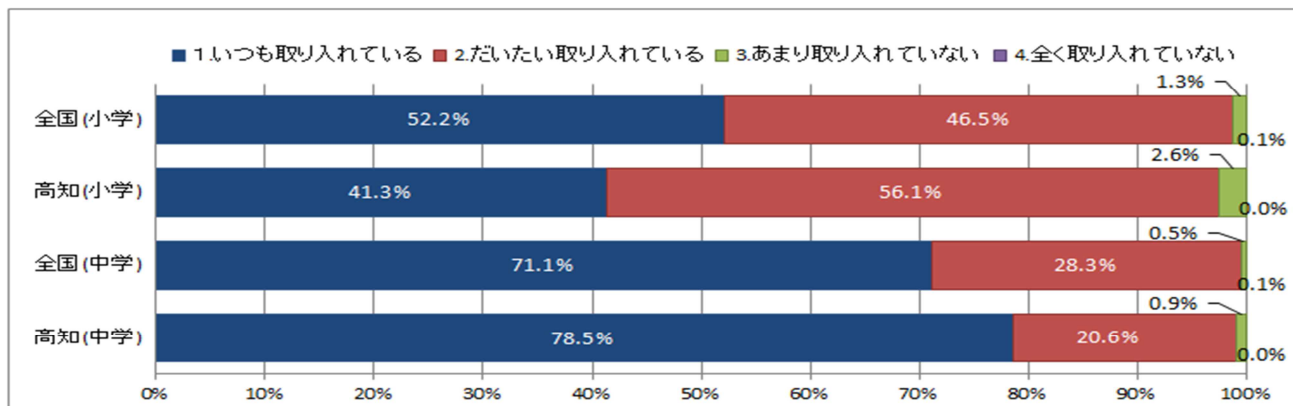
(3) 児童・生徒の体力向上や体育授業の充実を図るための取組について

全国の小学校は「書籍やインターネットにより情報を得ている」の割合が高いが、高知県の小学校は「教育委員会が開催する研修会に参加している」の割合が最も高い。中学校は全国・高知県いずれも「研究授業、授業研究を行っている」の割合が最も高い。



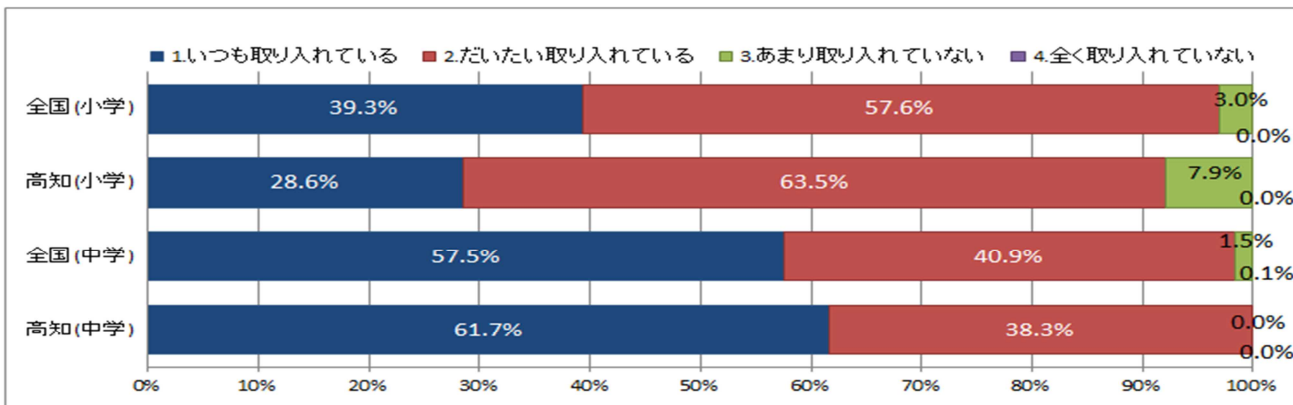
(4) 授業の冒頭で、その授業の目標（めあて・ねらい等）を児童・生徒に示す活動

「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10.9%下回っており、中学校は7.4%上回っている。



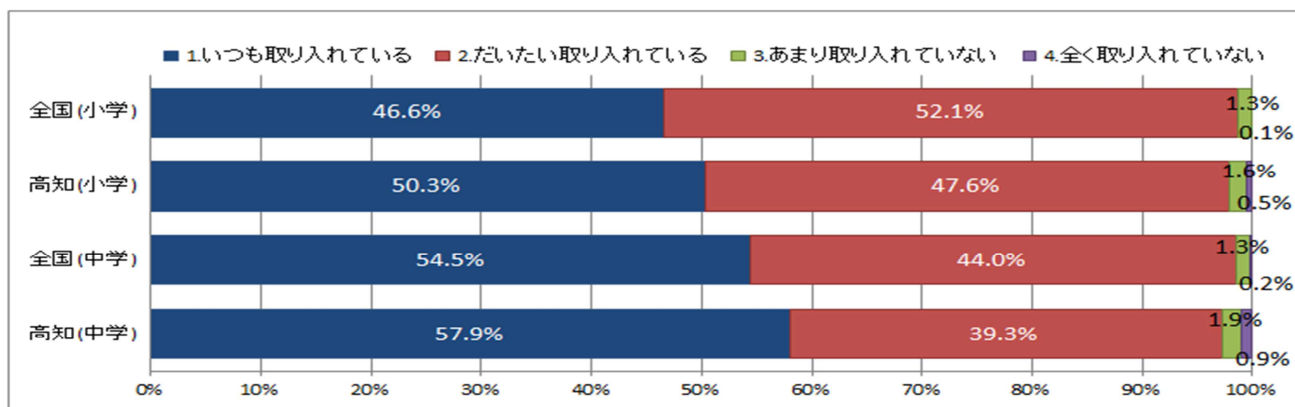
(5) 授業の最後に、その授業で学習したことを振り返る活動

「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10.7%下回っており、中学校は4.2%上回っている。



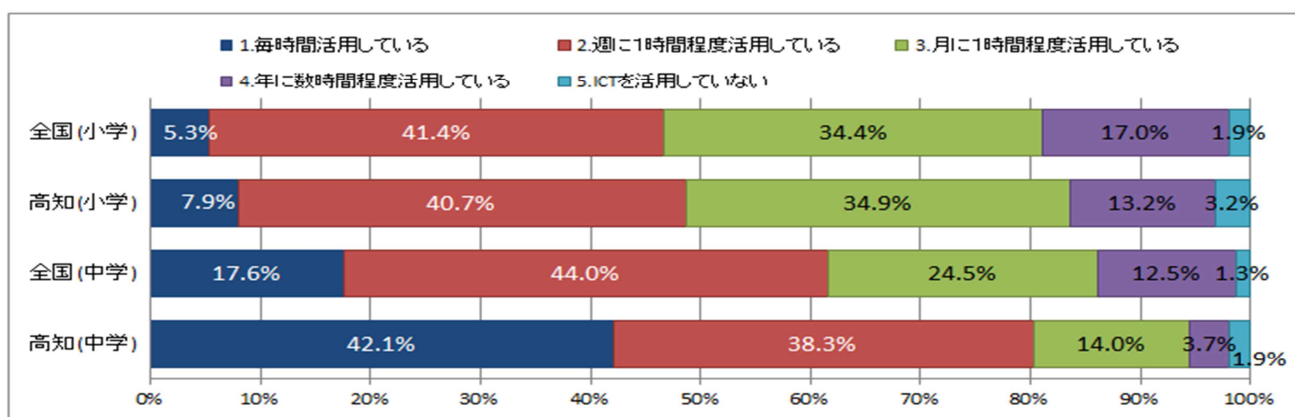
(6) 授業において、児童・生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動

「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3.7%、中学校は3.4%上回っている。



(7-1) 授業中におけるICTの活用の頻度

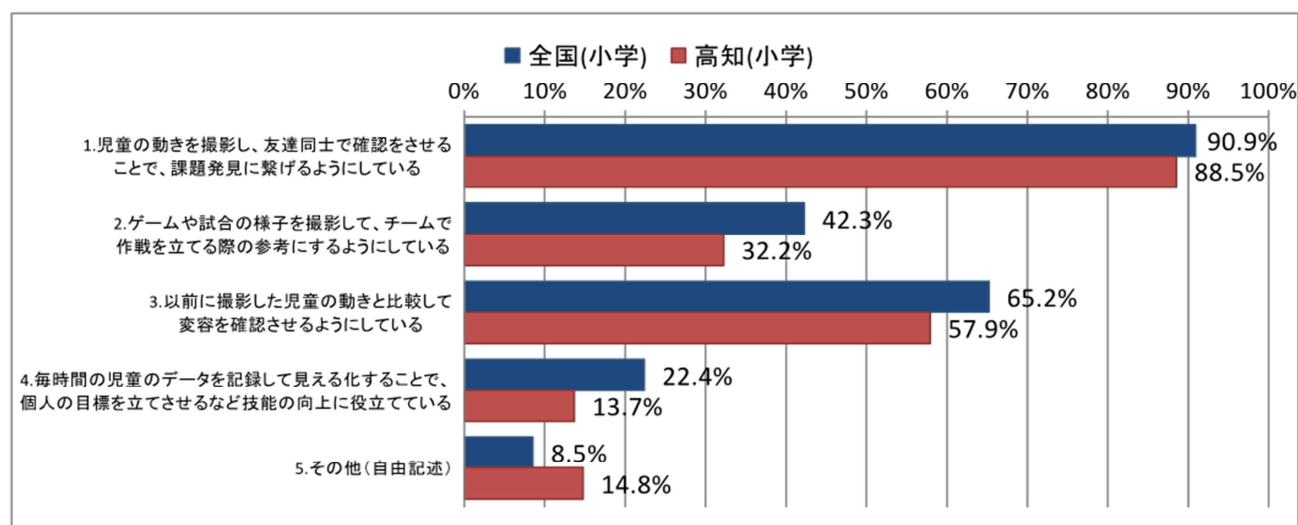
「毎時間活用している」の割合を全国と比較すると、小学校は2.6%、中学校は24.5%上回っている。



(7-2) 授業中におけるICTの活用方法

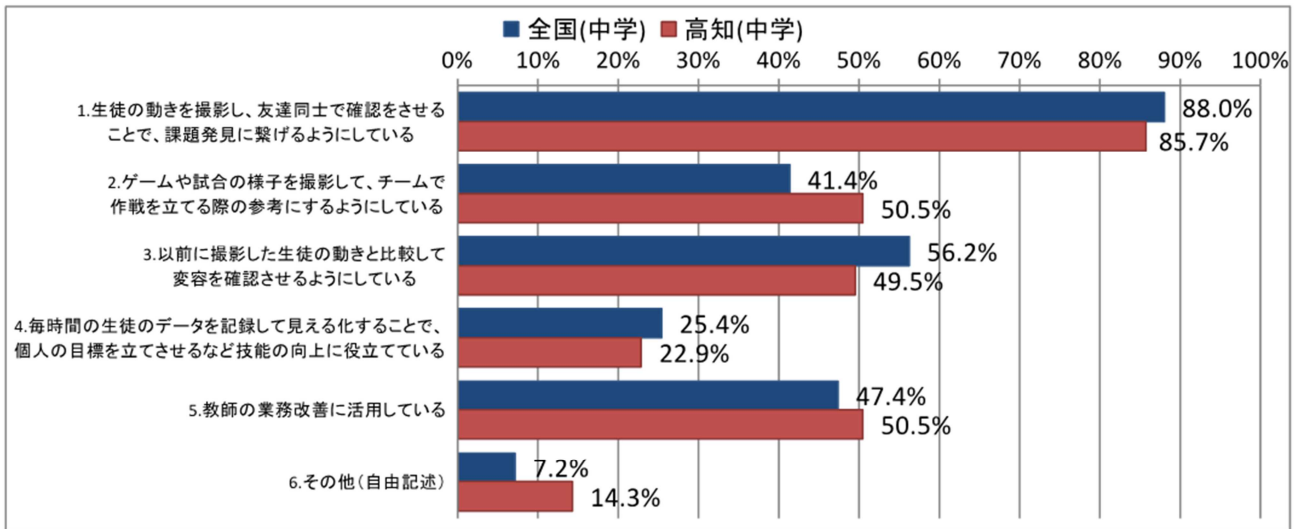
【小学校】

全国・高知県いずれも「児童の動きを撮影し、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て、変容を確認させるようにしている」の割合が高い。



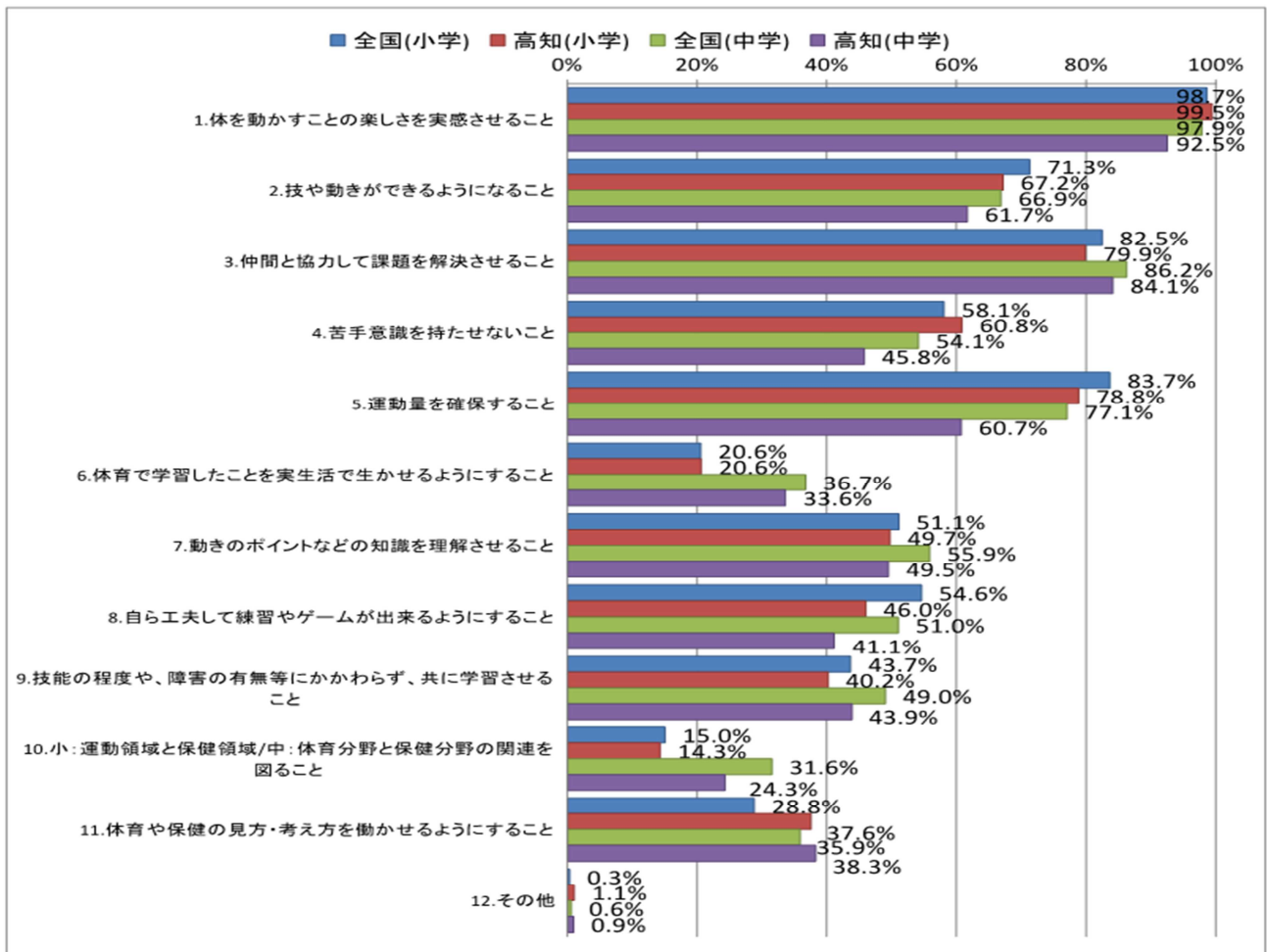
【中学校】

全国・高知県いずれも「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」の割合が最も高い。また、「以前に撮影した動きと比較して、変容を確認させるようにしている」、「教師の業務改善に活用している」の割合も高い。



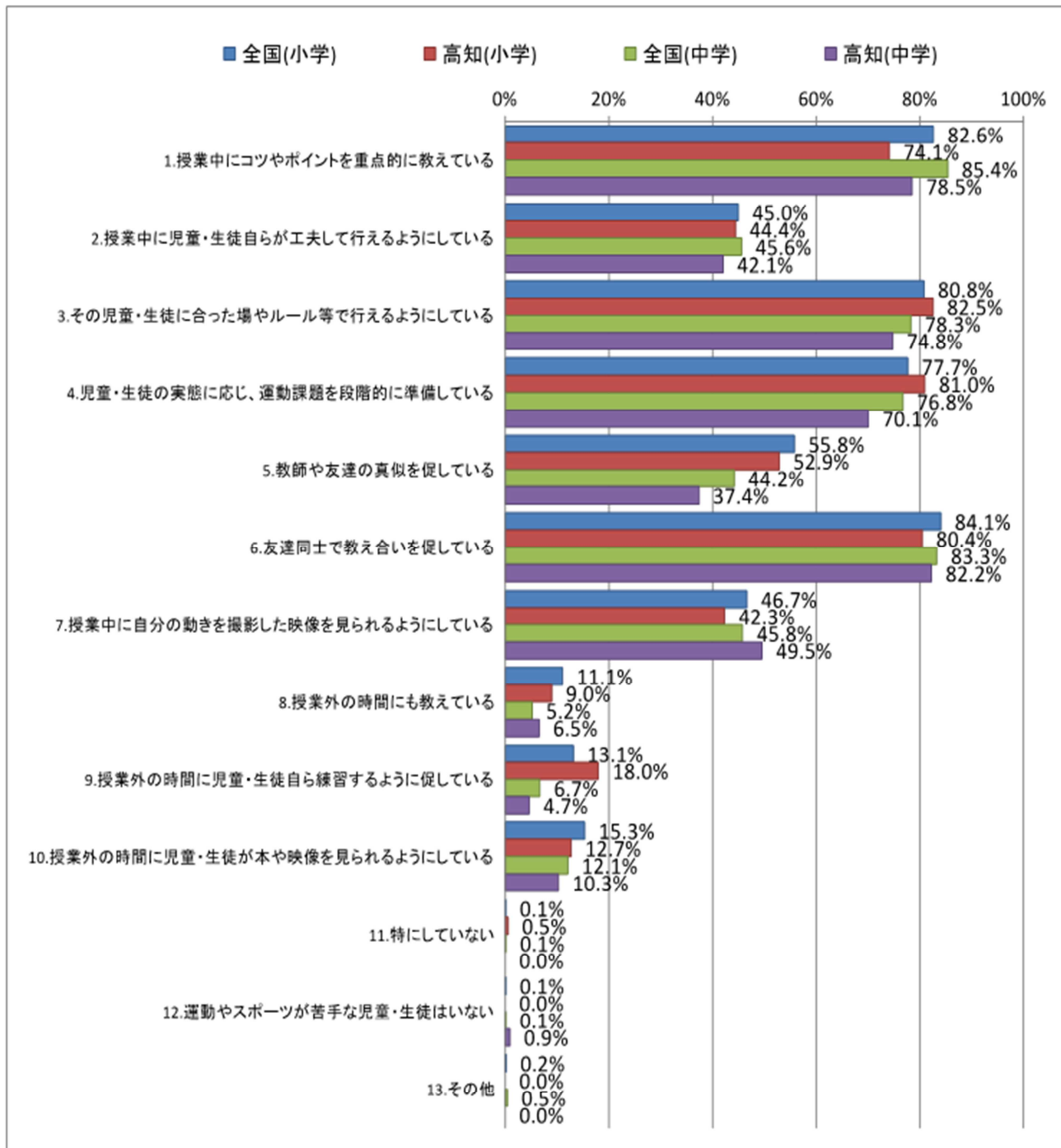
(8) 体育／保健体育の授業で大切にしていること

小学校・中学校ともに、全国・高知県いずれも「体を動かすことの楽しさを実感させること」、「仲間と協力して課題を解決させること」、「運動量を確保すること」が上位である。



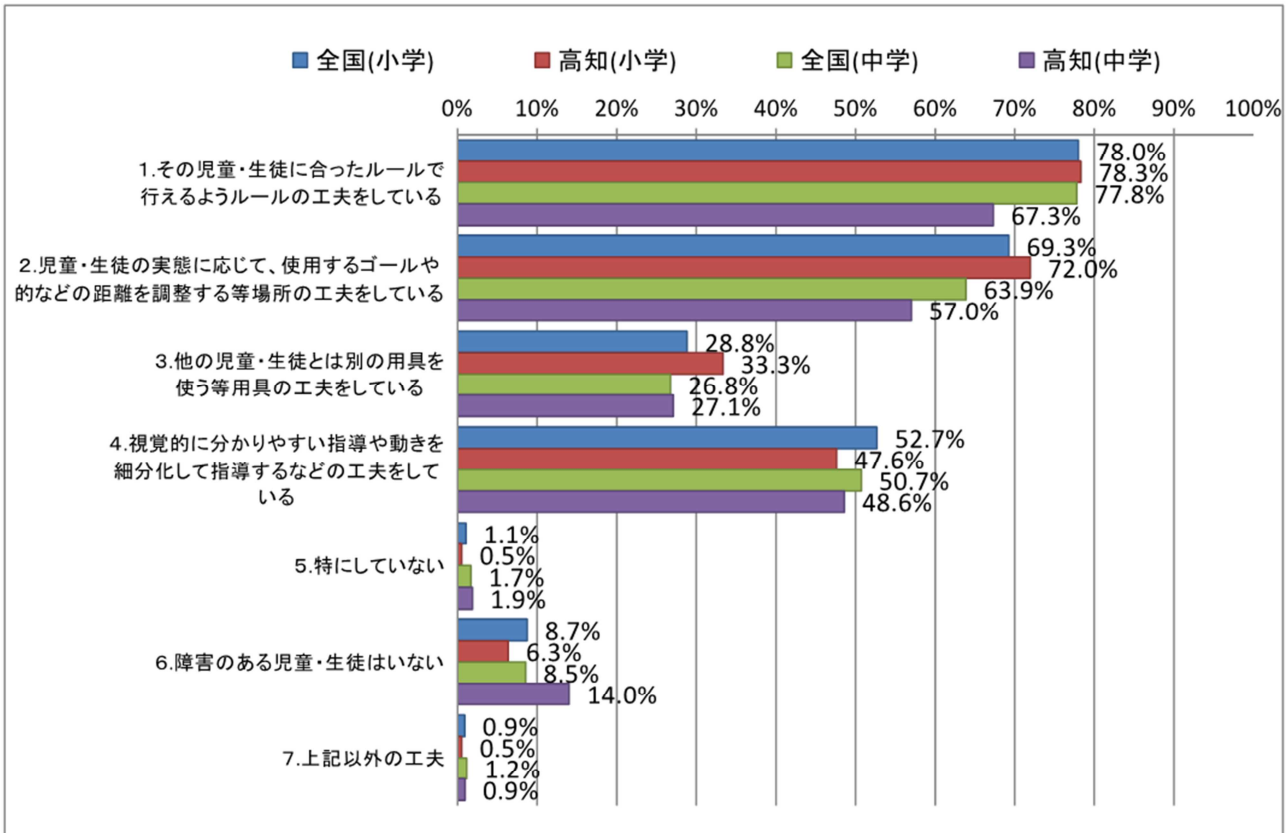
(9) 体育／保健体育の授業で運動やスポーツが苦手な児童・生徒への取組

全国と比較すると、小学校・中学校ともに、「授業中にコツやポイントを重点的に教えている」、「授業中に児童・生徒自らが工夫して行えるようにしている」、「友達同士で教え合いを促している」の割合が下回っている。「その児童・生徒に合った場やルール等で行えるようにしている」、「児童・生徒の実態に応じ、運動課題を段階的に準備している」の割合については、小学校は全国より上回っているものの、中学校は下回っている。



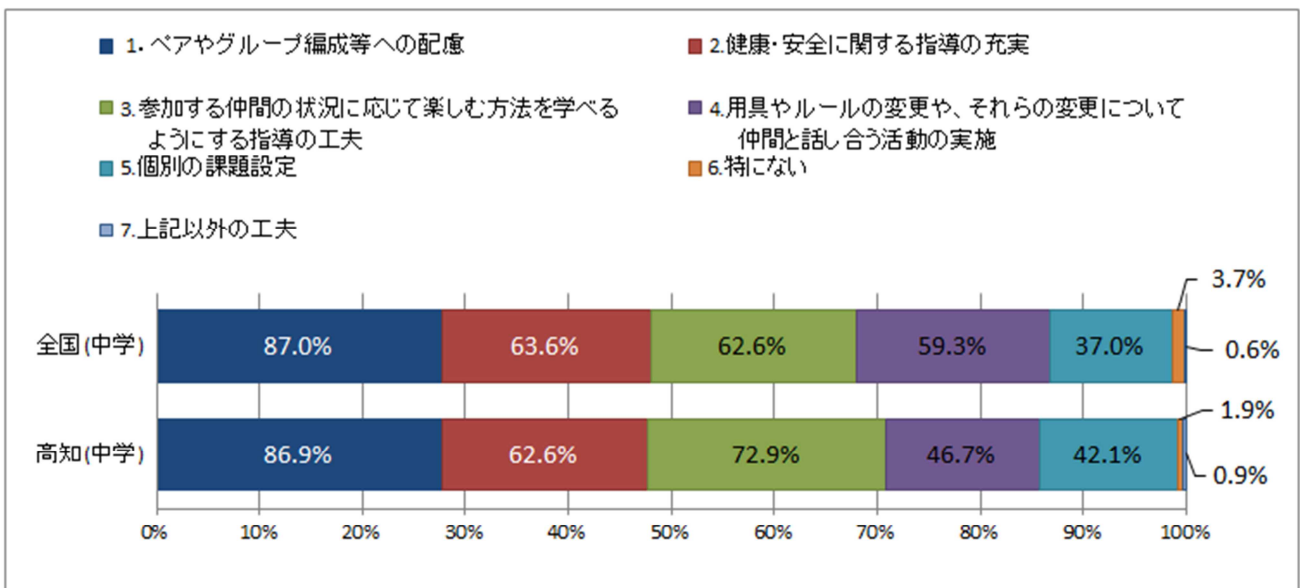
(10) 障害の有無にかかわらず共に学ぶ体育授業のために、障害のある児童への指導の工夫

小学校・中学校ともに、全国・高知県いずれも「その児童・生徒に合ったルールで行えるようルールの工夫をしている」、「児童・生徒の実態に応じて、使用するゴールや的などの距離を調整する等場所の工夫をしている」が上位である。



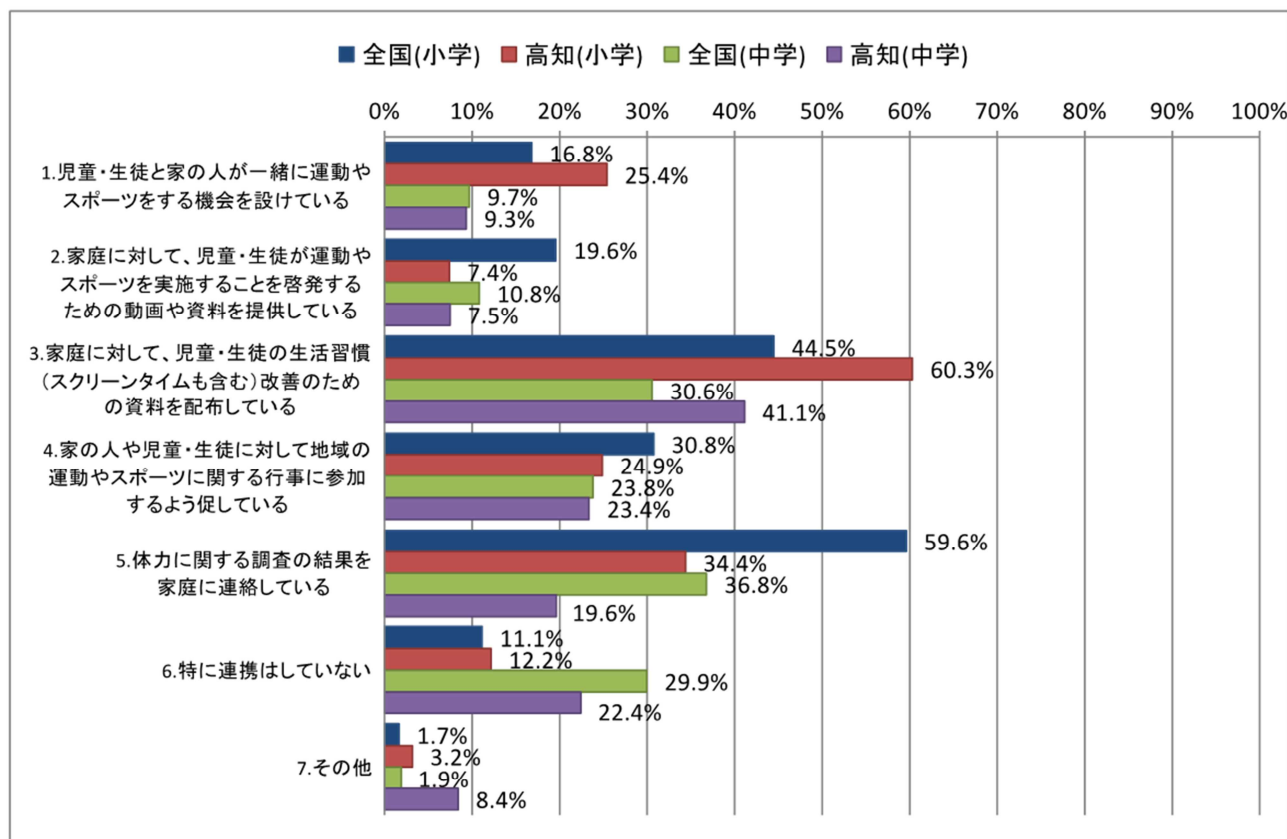
(11) 保健体育の授業における男女共習にあたっての工夫

全国と比較すると、「ペアやグループ編成等への配慮」の割合が最も高い。



(12) 運動やスポーツ、児童・生徒の体力に関する家庭との連携

全国と比較すると、小学校・中学校ともに、「家庭に対して、児童・生徒の生活習慣（スクリーンタイムも含む）改善のための資料を配付している」の割合は上回っているものの、「体力に関する調査の結果を家庭に連絡している」の割合は下回っている。



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

標準体重を求める係数

年齢	男子		女子		判定基準
	a	b	a	b	
9(小4)	0.687	61.390	0.652	56.992	50%以上 高度肥満
10(小5)	0.752	70.461	0.730	68.091	30 ~ 49.9% 中等度肥満
11(小6)	0.782	75.106	0.803	78.846	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

● 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。

● 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）。

