

握力

【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	24.7 kg	23.8 kg
	2年	30.2 kg	28.8 kg
	3年	34.5 kg	33.7 kg
女 子	1年	21.4 kg	21.1 kg
	2年	24.0 kg	22.9 kg
	3年	25.2 kg	24.4 kg



測定方法

2回測定

① 握力計の大きさを自分の手に合わせる。

※人差し指の第2関節が90度になるようにする。

② 立った姿勢で腕を自然に下げ、
握力計は表示面を外側にして握る。

③ 右・左を交互に計測する。

※仲間と交代してから2回目の測定をする。

※記録はkg単位とし、kg未満は切り捨てる。

全力発揮のポイント

①親指にもしっかりと力を入れて、
5本の指を全て使って強く握る!!

②測定で握るときに、声を出す!!

※脳が刺激され、力が出しやすくなる効果が期待されます。

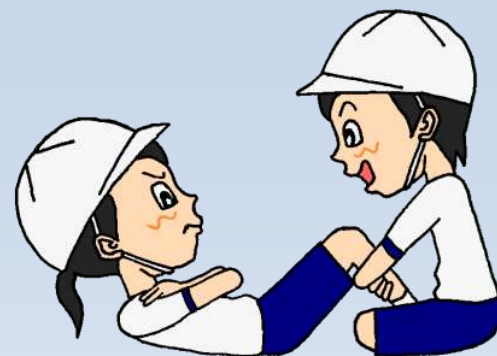
自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	17 kg 以下	18 kg 以上	23 kg 以上	28 kg 以上	33 kg 以上	38 kg 以上	43 kg 以上	47 kg 以上	51 kg 以上	56 kg 以上
女子	13 kg 以下	14 kg 以上	17 kg 以上	20 kg 以上	23 kg 以上	25 kg 以上	28 kg 以上	30 kg 以上	33 kg 以上	36 kg 以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

上体起こし

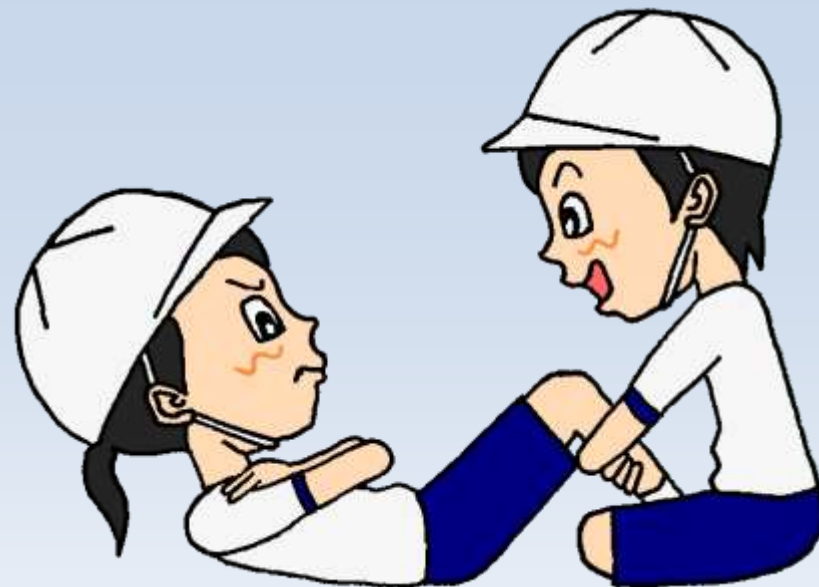


【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	23.7回	22.8回
	2年	26.6回	25.7回
	3年	28.6回	27.8回
女 子	1年	19.9回	19.2回
	2年	22.5回	21.2回
	3年	24.0回	22.8回

測定方法

1回測定（30秒間）



① 押さえる人

- ・ ペアの足の上に座るなどしてしっかり押さえる。
- ・ 両ひざが開かないように抱えるように固定する。

② 行う人

- ・ 両手を握り、胸の前で組む。ひざは直角に曲げる。
- ・ しっかり押さえてもらえるようにペアに伝える。

全力発揮のポイント

- ①両ひじが両脚（もも）に付いたら、
すぐに体を倒す!!
- ②背中がマットについたら
すぐに起き上がる!
（肩や頭までつけない!!）
- ③あごを引き、背中を
丸めた姿勢を維持したまま、
力を抜かずに休まず素早く繰り返す!!



自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	12 回以下	13 回以上	16 回以上	19 回以上	22 回以上	25 回以上	27 回以上	30 回以上	33 回以上	35 回以上
女子	7 回以下	8 回以上	11 回以上	13 回以上	15 回以上	18 回以上	20 回以上	23 回以上	26 回以上	29 回以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

長座体前屈



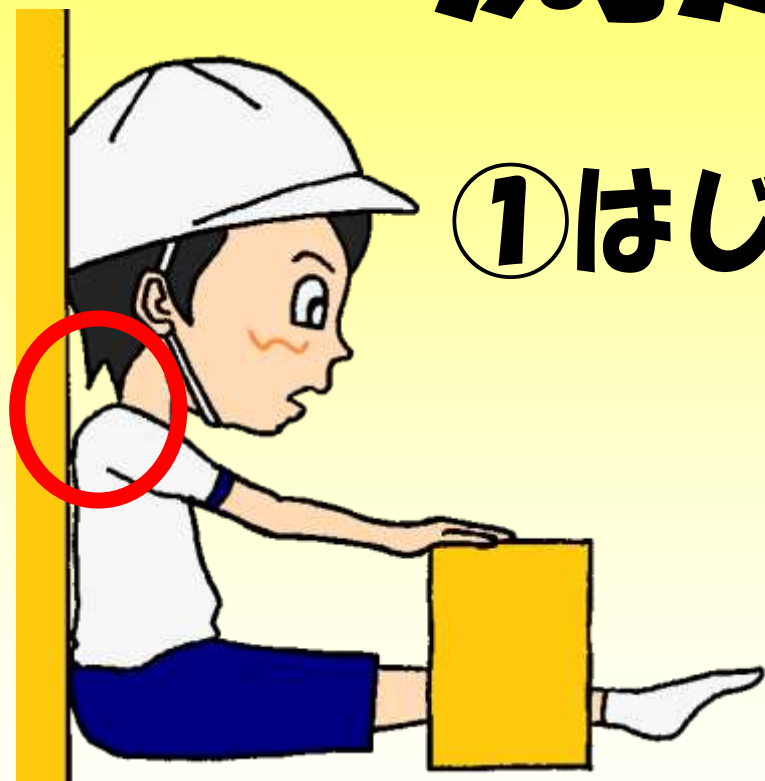
【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男子	1年	40.7 cm	40.6 cm
	2年	45.1 cm	43.5 cm
	3年	49.2 cm	46.2 cm
女子	1年	44.4 cm	43.8 cm
	2年	47.3 cm	44.6 cm
	3年	49.4 cm	47.1 cm

測定方法

2回測定

①はじめの姿勢



- ・ 壁にお尻・背中・頭をつける。
- ・ 台に両手を乗せたら、肩を引く。
- ・ ひじやひざは曲げずに伸ばす。
- ・ 足首はリラックス。

②測定中

- ・ 息を吐きながら、体を前にできるだけ倒す。

全力発揮のポイント

①測定前の準備運動で体をほぐそう!!

※図のように体を後ろに強く引くと、体がよくほぐれます。試してみよう!!



②測定前に肩を壁まで引けているか再確認!!

③おなかの中の空気を吐き出し切るまで前屈をしよう!!



自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	20 cm 以下	21 cm 以上	28 cm 以上	33 cm 以上	39 cm 以上	44 cm 以上	49 cm 以上	53 cm 以上	58 cm 以上	64 cm 以上
女子	22 cm 以下	23 cm 以上	30 cm 以上	35 cm 以上	40 cm 以上	45 cm 以上	50 cm 以上	54 cm 以上	58 cm 以上	63 cm 以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

反復横とび



【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	50.1 点	46.5 点
	2年	53.0 点	49.9 点
	3年	56.0 点	52.6 点
女 子	1年	45.2 点	42.0 点
	2年	47.9 点	44.0 点
	3年	48.6 点	46.2 点

測定方法

2回測定 (20秒間)



① 中央の線はまたぐ、左右の線は踏むか足が越えるようにする。

※それぞれの線を通過するごとに点数を数える。

② ペアと交代した後、2回目を測定する。

全力発揮のポイント

- ①ジャンプせず、ずれるように動く!!
- ②なるべく体を中央の線に残すようにして、
左右の線は足を伸ばして踏む!!
- ③左右の線にずれたときに
止まらず、すぐに中心の
線に戻るようにする!!
- ④シューズの底をよく拭く。



自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	29 点以下	30 点以上	37 点以上	41 点以上	45 点以上	49 点以上	53 点以上	56 点以上	60 点以上	63 点以上
女子	26 点以下	27 点以上	32 点以上	36 点以上	39 点以上	42 点以上	45 点以上	48 点以上	50 点以上	53 点以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。



20mシャトルラン

【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	67.2回	63.0回
	2年	83.1回	77.3回
	3年	90.8回	84.5回
女 子	1年	49.4回	40.4回
	2年	56.3回	49.3回
	3年	56.2回	51.4回

測定方法

1回測定

- ①電子音に合わせて向かい側の線まで走る。
- ②音より遅れてしまったら、あきらめず線まで走り、次の音に間に合うように
次の線まで走れば、測定を継続できる。
- ③2回連続で音より遅れてしまったら、測定を終了する。

全力発揮のポイント

①電子音がゆっくりになうちは、
それに合わせたペースで走る!!

②電子音が早くなってきたら、
出だしでスピードをつけ、
スピードを落としながら線に
たどり着くようにする。

③2回連続で遅れるまでは、あきらめない!!



自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	25 回以下	26 回以上	37 回以上	51 回以上	63 回以上	76 回以上	90 回以上	102 回以上	113 回以上	125 回以上
女子	14 回以下	15 回以上	21 回以上	27 回以上	35 回以上	44 回以上	54 回以上	64 回以上	76 回以上	88 回以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。



持久走

(男子 1500m、女子 1000m)

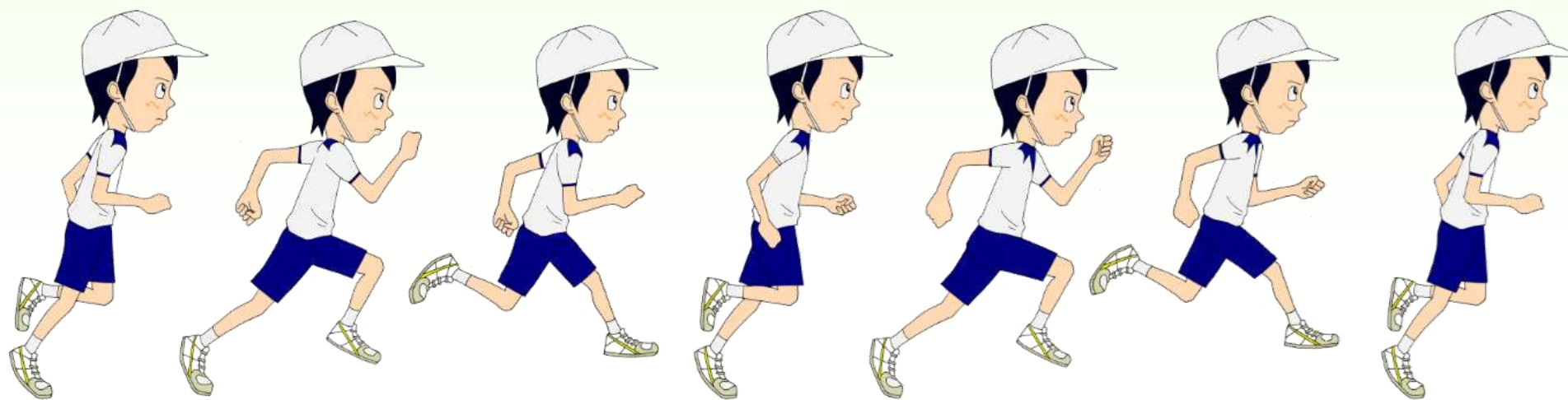
【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	6分58秒5	7分30秒8
	2年	6分36秒5	6分46秒2
	3年	6分18秒1	6分30秒8
女 子	1年	5分8秒7	5分34秒4
	2年	4分49秒7	5分11秒5
	3年	4分54秒2	5分 4秒1

測定方法

1回測定

- ①スタンディングスタートでスタートする。
- ②記録は、秒未満を切り上げる。



全力発揮のポイント

- ①序盤は焦らず、オーバーペースにならないように気を付ける!!
- ②中盤は呼吸を整え、ペースを一定に保って走る!!
- ③終盤は腕を大きく振り、徐々にペースを上げて、ゴールまで全力を出し切れるようにする!!



自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	9 21 分 秒 より遅い	9 20 分 秒 より早い	8 19 分 秒 より早い	7 30 分 秒 より早い	6 50 分 秒 より早い	6 22 分 秒 より早い	5 55 分 秒 より早い	5 33 分 秒 より早い	5 16 分 秒 より早い	4 59 分 秒 より早い
女子	6 58 分 秒 より遅い	6 57 分 秒 より早い	6 14 分 秒 より早い	5 42 分 秒 より早い	5 18 分 秒 より早い	4 56 分 秒 より早い	4 37 分 秒 より早い	4 19 分 秒 より早い	4 02 分 秒 より早い	3 49 分 秒 より早い

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

50 m 走



【全国 (令和4年度) ・ 神奈川県 (令和5年度) の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	8.37 秒	8.59 秒
	2年	7.83 秒	8.04 秒
	3年	7.49 秒	7.62 秒
女 子	1年	9.02 秒	9.25 秒
	2年	8.76 秒	8.99 秒
	3年	8.68 秒	8.84 秒

測定方法

1回測定

- ① クラウチングスタートでスタートする。
- ② ゴールラインの先5mまで全力で走るようにする。
- ③ 記録は10分の1秒単位とし、10分の1秒未満は切り上げる。

(例) 測定：8秒23 → 記録：8秒3

全力発揮のポイント

- ①合図に合わせて、素早くスタートする!!
- ②スタート後は、低い姿勢で加速する!!
- ③加速後は、腕を前後にしっかりと振って大きく走る!!

自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	9.8 秒 より遅い	9.7 秒 よりはやい	9.0 秒 よりはやい	8.4 秒 よりはやい	7.9 秒 よりはやい	7.5 秒 よりはやい	7.2 秒 よりはやい	7.0 秒 よりはやい	6.8 秒 よりはやい	6.6 秒 よりはやい
女子	11.3 秒 より遅い	11.2 秒 よりはやい	10.3 秒 よりはやい	9.8 秒 よりはやい	9.3 秒 よりはやい	8.9 秒 よりはやい	8.6 秒 よりはやい	8.3 秒 よりはやい	8.0 秒 よりはやい	7.7 秒 よりはやい

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

立ち幅とび



【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	186.1 cm	179.3 cm
	2年	203.8 cm	193.8 cm
	3年	217.3 cm	207.8 cm
女 子	1年	167.1 cm	157.8 cm
	2年	173.0 cm	162.4 cm
	3年	176.0 cm	168.3 cm

測定方法

2回測定

①両足を軽く開き、つま先
を踏切り線に合わせる。

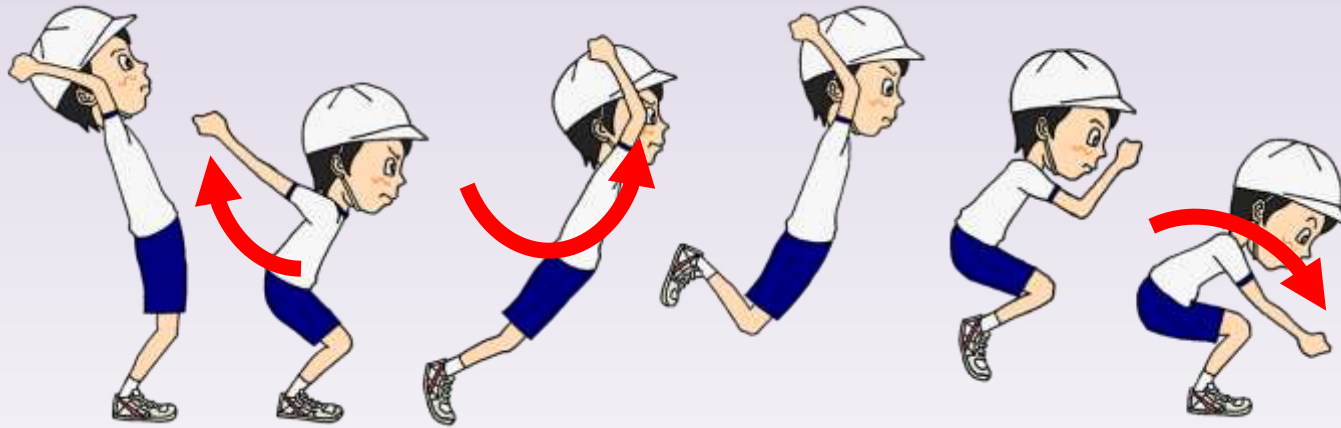
②両足で強く踏み切る。

③踏切り線と着地点（かかとなど）を、
直線で結んだ距離を計測する。

※ 着地で手やお尻をつかないように気を付ける。



全力発揮のポイント



① 腕を後ろに大きく引き、低くしゃがむ!!

② 後ろに引いた腕を、素早く前に振り出す勢い
に合わせて、力強く踏み切る!!

③ ひざを曲げて、前かがみに着地する!!

自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	149 cm 以下	150 cm 以上	170 cm 以上	188 cm 以上	203 cm 以上	218 cm 以上	230 cm 以上	242 cm 以上	254 cm 以上	265 cm 以上
女子	117 cm 以下	118 cm 以上	132 cm 以上	145 cm 以上	157 cm 以上	168 cm 以上	179 cm 以上	190 cm 以上	200 cm 以上	210 cm 以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。

ハンドボール投げ



【全国(令和4年度)・神奈川県(令和5年度)の平均値】

		全 国	県 内
男 子	1年	18.0 m	17.4 m
	2年	21.0 m	20.1 m
	3年	23.8 m	22.8 m
女 子	1年	11.6 m	10.7 m
	2年	13.3 m	12.1 m
	3年	14.6 m	13.4 m

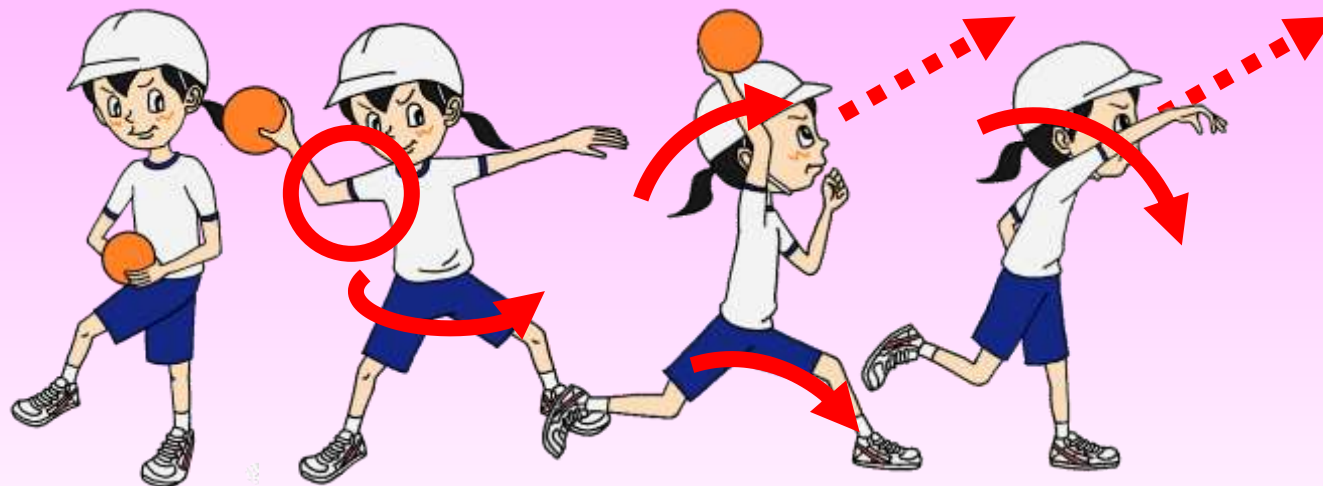
測定方法

2回測定

- ①円から出ないように気を付けながら、ステップで勢いをつけて投げる。
- ②できるだけ「下手投げ」では投げない。
- ③記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。



全力発揮のポイント



- ① ひじを下げないように腕を引き、
- ② 体のひねり・足の踏出し・大きな腕の振りの勢いを合わせて、
- ③ 斜め45度を目安に高く遠くに投げる!!

自己目標を立てよう



点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	12 m 以下	13 m 以上	16 m 以上	19 m 以上	22 m 以上	25 m 以上	28 m 以上	31 m 以上	34 m 以上	37 m 以上
女子	7 m 以下	8 m 以上	10 m	11 m	12 m 以上	14 m 以上	16 m 以上	18 m 以上	20 m 以上	23 m 以上

※ 12歳から19歳対象の得点表です。