

R3年度 体力テスト 目標値

握力 kg

	男子	女子
1年	12	11
2年	13	13
3年	15	15
4年	17	16
5年	19	19
6年	22	22

上体起こし 回

	男子	女子
1年	15	14
2年	18	17
3年	20	19
4年	22	21
5年	24	23
6年	26	24

長座体前屈 cm

	男子	女子
1年	30	33
2年	32	35
3年	34	37
4年	36	40
5年	38	43
6年	40	46

反復横とび 回

	男子	女子
1年	32	30
2年	36	34
3年	40	38
4年	44	42
5年	48	46
6年	51	48

シャトルラン 回

	男子	女子
1年	27	24
2年	36	31
3年	46	37
4年	55	45
5年	63	53
6年	71	59

50m走 秒

	男子	女子
1年	11.1	11.4
2年	10.3	10.6
3年	9.7	10
4年	9.3	9.6
5年	8.9	9.1
6年	8.5	8.7

立ち幅とび cm

	男子	女子
1年	122	115
2年	133	126
3年	144	137
4年	153	147
5年	162	156
6年	173	166

ボール投げ m

	男子	女子
1年	12	9
2年	15	11
3年	18	13
4年	22	15
5年	25	18
6年	29	19