

令和元年度体力・運動能力調査〔成年・高齢者対象〕調査結果(三重県)

| 年齢    | 握力 (kg) |              |               |     |              |               | 上体起こし (回) |              |               |     |              |               | 長座体前屈 (cm) |              |               |     |              |               |
|-------|---------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|-----------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|
|       | 男子      |              |               | 女子  |              |               | 男子        |              |               | 女子  |              |               | 男子         |              |               | 女子  |              |               |
|       | 標本数     | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数       | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数        | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 |
| 20-24 | 34      | 46.97        | 45.97         | 34  | 28.62        | 28.12         | 34        | 31.24        | 29.66         | 34  | 21.65        | 21.67         | 34         | 42.56        | 45.41         | 34  | 44.41        | 45.69         |
| 25-29 | 44      | 46.80        | 46.56         | 33  | 27.24        | 27.87         | 44        | 29.11        | 27.88         | 33  | 19.97        | 20.02         | 44         | 46.02        | 44.55         | 33  | 44.06        | 44.53         |
| 30-34 | 46      | 46.26        | 47.14         | 39  | 28.62        | 28.72         | 46        | 28.39        | 26.52         | 39  | 19.10        | 18.04         | 46         | 45.30        | 43.31         | 39  | 45.62        | 43.42         |
| 35-39 | 41      | 49.66        | 47.05         | 35  | 27.80        | 29.02         | 41        | 24.78        | 25.04         | 35  | 17.00        | 16.94         | 41         | 40.44        | 40.99         | 35  | 43.69        | 42.30         |
| 40-44 | 49      | 48.04        | 46.48         | 44  | 28.84        | 28.98         | 49        | 25.65        | 23.55         | 44  | 16.32        | 16.56         | 49         | 41.94        | 40.35         | 44  | 41.45        | 41.85         |
| 45-49 | 40      | 46.10        | 46.37         | 35  | 27.97        | 28.89         | 40        | 24.98        | 22.69         | 35  | 15.03        | 16.00         | 40         | 42.53        | 39.90         | 35  | 44.06        | 42.19         |
| 50-54 | 41      | 46.46        | 45.61         | 25  | 25.00        | 27.94         | 41        | 22.73        | 21.74         | 25  | 17.00        | 15.07         | 41         | 42.37        | 39.23         | 25  | 43.88        | 42.09         |
| 55-59 | 37      | 45.19        | 44.48         | 30  | 26.20        | 27.16         | 37        | 22.78        | 20.66         | 30  | 12.83        | 13.59         | 37         | 38.68        | 38.98         | 30  | 41.57        | 42.33         |
| 60-64 | 38      | 45.03        | 43.16         | 26  | 26.38        | 26.52         | 38        | 20.21        | 18.79         | 26  | 11.77        | 12.26         | 38         | 38.16        | 37.89         | 26  | 43.77        | 41.81         |
| 65-69 | 25      | 39.48        | 39.68         | 33  | 24.03        | 25.21         | 25        | 17.52        | 15.88         | 33  | 10.47        | 9.88          | 25         | 36.76        | 36.67         | 33  | 41.56        | 40.69         |
| 70-74 | 26      | 38.69        | 37.83         | 41  | 23.51        | 23.88         | 26        | 14.15        | 13.70         | 41  | 7.71         | 8.57          | 26         | 35.58        | 35.77         | 41  | 39.15        | 39.67         |
| 75-79 | 30      | 35.03        | 35.32         | 22  | 23.27        | 22.62         | 30        | 9.83         | 11.52         | 22  | 6.00         | 7.26          | 30         | 34.90        | 34.85         | 22  | 39.00        | 38.89         |

| 年齢    | 反復横とび (点) |              |               |     |              |               | 20mシャトルラン (折り返し数) |              |               |     |              |               | 急歩 (秒)     |              |               |            |              |               |
|-------|-----------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|
|       | 男子        |              |               | 女子  |              |               | 男子                |              |               | 女子  |              |               | 男子 (1500m) |              |               | 女子 (1000m) |              |               |
|       | 標本数       | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数               | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数        | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数        | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 |
| 20-24 | 0         | 55.68        | 56.28         | 34  | 46.50        | 46.96         | 33                | 72.82        | 74.77         | 34  | 39.00        | 39.59         | 1          | 710.00       | 722.16        | 0          |              | 532.48        |
| 25-29 | 44        | 53.16        | 54.29         | 33  | 44.18        | 44.56         | 44                | 58.98        | 66.20         | 33  | 34.55        | 34.66         | 1          | 700.00       | 672.03        | 0          |              | 524.88        |
| 30-34 | 46        | 54.02        | 51.92         | 39  | 45.92        | 43.11         | 43                | 64.28        | 60.66         | 37  | 31.97        | 30.36         | 2          | 721.50       | 693.30        | 2          | 541.00       | 523.36        |
| 35-39 | 41        | 50.88        | 50.03         | 35  | 43.09        | 42.10         | 36                | 55.19        | 57.49         | 34  | 29.91        | 28.03         | 5          | 668.80       | 706.49        | 1          | 555.00       | 533.42        |
| 40-44 | 49        | 49.19        | 48.58         | 44  | 42.00        | 41.57         | 39                | 48.85        | 51.20         | 43  | 28.65        | 26.75         | 10         | 664.44       | 729.63        | 1          | 502.00       | 528.19        |
| 45-49 | 40        | 48.40        | 47.31         | 35  | 40.83        | 40.96         | 38                | 47.13        | 45.74         | 34  | 24.79        | 25.30         | 2          | 646.50       | 725.83        | 1          | 569.00       | 538.37        |
| 50-54 | 41        | 47.07        | 45.85         | 25  | 41.96        | 39.96         | 38                | 41.11        | 40.32         | 25  | 25.80        | 23.43         | 3          | 789.00       | 731.42        | 0          |              | 534.93        |
| 55-59 | 37        | 45.76        | 43.88         | 30  | 38.90        | 38.53         | 37                | 40.43        | 34.43         | 30  | 23.47        | 19.90         | 0          |              | 749.29        | 0          |              | 543.25        |
| 60-64 | 38        | 43.82        | 41.91         | 26  | 37.54        | 36.35         | 38                | 28.97        | 29.30         | 26  | 16.80        | 16.17         | 0          |              | 764.99        | 0          |              | 554.07        |

| 年齢    | 立ち幅とび (cm) |              |               |     |              |               |
|-------|------------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|
|       | 男子         |              |               | 女子  |              |               |
|       | 標本数        | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 |
| 20-24 | 34         | 227.41       | 226.41        | 34  | 167.94       | 169.47        |
| 25-29 | 44         | 222.55       | 221.73        | 33  | 163.94       | 162.89        |
| 30-34 | 46         | 223.93       | 216.69        | 39  | 165.21       | 158.88        |
| 35-39 | 41         | 214.61       | 210.42        | 35  | 154.77       | 156.87        |
| 40-44 | 49         | 203.80       | 204.48        | 44  | 153.73       | 153.13        |
| 45-49 | 40         | 203.75       | 199.08        | 35  | 147.03       | 150.15        |
| 50-54 | 41         | 193.22       | 193.97        | 25  | 155.00       | 144.52        |
| 55-59 | 37         | 191.46       | 186.06        | 30  | 136.17       | 139.68        |
| 60-64 | 38         | 179.45       | 178.35        | 26  | 130.35       | 130.31        |

| 年齢           | 開眼片足立ち (秒) |              |               |     |              |               |
|--------------|------------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|
|              | 男子         |              |               | 女子  |              |               |
|              | 標本数        | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 |
| 65-69        | 25         | 88.96        | 82.67         | 33  | 103.52       | 88.38         |
| 70-74        | 26         | 77.31        | 75.87         | 41  | 89.03        | 76.55         |
| 75-79        | 30         | 45.73        | 58.81         | 22  | 66.00        | 57.79         |
| 10m障害物歩行 (秒) |            |              |               |     |              |               |
| 65-69        | 25         | 6.07         | 6.37          | 33  | 6.67         | 7.02          |
| 70-74        | 26         | 6.23         | 6.65          | 41  | 7.25         | 7.48          |
| 75-79        | 30         | 6.63         | 7.19          | 22  | 7.72         | 8.04          |
| 6分間歩行 (m)    |            |              |               |     |              |               |
| 65-69        | 25         | 638.40       | 626.36        | 33  | 596.71       | 595.43        |
| 70-74        | 26         | 626.15       | 607.05        | 41  | 579.16       | 574.14        |
| 75-79        | 30         | 609.03       | 582.44        | 22  | 547.86       | 540.82        |

| 年齢    | 合計点 (点) |              |               |     |              |               |
|-------|---------|--------------|---------------|-----|--------------|---------------|
|       | 男子      |              |               | 女子  |              |               |
|       | 標本数     | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 | 標本数 | 令和元年<br>三重平均 | 平成30年<br>全国平均 |
| 20-24 | 34      | 42.79        | 42.96         | 34  | 40.79        | 41.25         |
| 25-29 | 44      | 41.00        | 41.29         | 33  | 38.15        | 38.84         |
| 30-34 | 46      | 41.67        | 39.56         | 39  | 38.79        | 36.97         |
| 35-39 | 41      | 36.80        | 37.43         | 35  | 35.63        | 35.57         |
| 40-44 | 49      | 35.76        | 35.35         | 44  | 34.68        | 34.75         |
| 45-49 | 40      | 35.50        | 33.78         | 35  | 32.94        | 34.03         |
| 50-54 | 41      | 32.12        | 32.09         | 25  | 33.80        | 32.25         |
| 55-59 | 37      | 31.22        | 29.70         | 30  | 29.40        | 30.41         |
| 60-64 | 38      | 27.71        | 27.01         | 26  | 27.88        | 27.62         |
| 65-69 | 25      | 43.56        | 41.69         | 33  | 42.15        | 42.36         |
| 70-74 | 26      | 40.38        | 39.32         | 41  | 37.85        | 39.30         |
| 75-79 | 30      | 35.07        | 35.51         | 22  | 35.55        | 35.77         |

(注) 20～64歳、65～79歳及び男女の得点基準は異なる