

# H28年体力・運動能力調査（60歳～69歳）の平均値など

## 都市階級区分別体格測定・テストの結果

| 項目                    | 60～64歳（男子） |        |       |     |        |       |     |        |       |     | 60～64歳（女子） |       |     |        |       |     |        |       |  |  |
|-----------------------|------------|--------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|-----|------------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|--|--|
|                       | 大・中都市      |        | 小都市   |     | 町      |       | 村   |        | 大・中都市 |     | 小都市        |       | 町   |        | 村     |     |        |       |  |  |
|                       | 標本数        | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値        | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  |  |  |
| 1 身長 (cm)             | 267        | 168.72 | 5.25  | 557 | 168.15 | 5.43  | 363 | 167.62 | 5.33  | 285 | 155.34     | 5.07  | 537 | 155.41 | 5.08  | 417 | 155.05 | 4.85  |  |  |
| 2 体重 (kg)             | 265        | 66.13  | 8.39  | 554 | 65.88  | 8.26  | 361 | 66.30  | 7.45  | 283 | 52.62      | 6.95  | 531 | 52.56  | 6.69  | 416 | 52.85  | 6.49  |  |  |
| 1 握力 (kg)             | 275        | 41.70  | 6.05  | 582 | 42.87  | 6.24  | 370 | 43.46  | 6.30  | 295 | 25.76      | 4.22  | 552 | 26.16  | 4.29  | 430 | 26.77  | 4.33  |  |  |
| 2 上体起こし (回)           | 270        | 18.44  | 5.51  | 574 | 18.92  | 5.31  | 365 | 18.31  | 5.55  | 290 | 12.09      | 5.72  | 555 | 11.65  | 5.91  | 431 | 11.67  | 5.97  |  |  |
| 3 長座体前屈 (cm)          | 268        | 36.02  | 8.89  | 581 | 37.83  | 8.89  | 370 | 38.74  | 9.07  | 294 | 40.88      | 7.97  | 552 | 41.60  | 8.31  | 429 | 41.34  | 8.33  |  |  |
| 4 反復横とび (点)           | 268        | 40.78  | 6.94  | 571 | 40.97  | 7.07  | 360 | 40.51  | 6.93  | 285 | 36.21      | 6.62  | 541 | 35.86  | 6.45  | 417 | 35.31  | 7.53  |  |  |
| 5 20mシャトルラン (折り返し数)   | 215        | 28.60  | 14.75 | 407 | 30.63  | 14.32 | 258 | 27.87  | 13.25 | 186 | 15.90      | 6.94  | 363 | 17.16  | 7.58  | 286 | 16.54  | 7.39  |  |  |
| *急 歩 (秒)              | 44         | 750.77 | 87.41 | 129 | 747.62 | 88.39 | 88  | 775.59 | 81.88 | 68  | 547.28     | 71.32 | 142 | 550.83 | 66.46 | 115 | 571.11 | 61.29 |  |  |
| 6 立ち幅とび (cm)          | 274        | 175.83 | 21.29 | 569 | 178.30 | 22.93 | 361 | 175.48 | 23.59 | 287 | 130.61     | 20.82 | 544 | 131.80 | 21.52 | 416 | 129.01 | 22.27 |  |  |
| 7 合計点                 | 244        | 25.56  | 6.46  | 507 | 27.02  | 6.13  | 336 | 26.30  | 6.54  | 242 | 27.17      | 6.64  | 487 | 27.43  | 6.53  | 386 | 27.13  | 6.80  |  |  |
| (注) 20mシャトルランと急歩は選択実施 |            |        |       |     |        |       |     |        |       |     |            |       |     |        |       |     |        |       |  |  |
| 項目                    | 65～69歳（男子） |        |       |     |        |       |     |        |       |     | 65～69歳（女子） |       |     |        |       |     |        |       |  |  |
|                       | 大・中都市      |        | 小都市   |     | 町      |       | 村   |        | 大・中都市 |     | 小都市        |       | 町   |        | 村     |     |        |       |  |  |
|                       | 標本数        | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値        | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  | 標本数 | 平均値    | 標準偏差  |  |  |
| 1 身長 (cm)             | 203        | 165.77 | 5.02  | 348 | 166.51 | 5.40  | 325 | 165.89 | 5.47  | 172 | 154.10     | 4.74  | 358 | 153.32 | 5.17  | 306 | 153.46 | 5.06  |  |  |
| 2 体重 (kg)             | 201        | 63.01  | 7.52  | 348 | 63.58  | 7.77  | 322 | 63.91  | 7.89  | 171 | 52.69      | 7.05  | 354 | 51.83  | 6.75  | 302 | 52.56  | 6.19  |  |  |
| 1 握力 (kg)             | 212        | 39.58  | 5.66  | 355 | 40.30  | 5.87  | 335 | 40.15  | 6.30  | 181 | 25.29      | 3.90  | 376 | 25.14  | 3.93  | 316 | 25.16  | 3.90  |  |  |
| 2 上体起こし (回)           | 210        | 15.96  | 6.25  | 355 | 15.99  | 6.72  | 327 | 14.45  | 6.08  | 178 | 9.40       | 6.14  | 370 | 8.94   | 6.01  | 312 | 8.78   | 5.84  |  |  |
| 3 長座体前屈 (cm)          | 212        | 35.60  | 10.66 | 357 | 36.23  | 10.03 | 335 | 35.56  | 10.25 | 182 | 40.60      | 8.51  | 376 | 41.24  | 8.82  | 316 | 40.77  | 8.96  |  |  |
| 4 開眼片足立ち (秒)          | 214        | 81.10  | 41.85 | 359 | 92.03  | 38.31 | 336 | 86.90  | 40.23 | 182 | 85.59      | 39.89 | 376 | 89.33  | 39.56 | 318 | 92.78  | 37.23 |  |  |
| 5 10m障害物歩行 (秒)        | 210        | 6.07   | 1.32  | 352 | 6.26   | 1.33  | 320 | 6.39   | 1.37  | 179 | 6.88       | 1.26  | 366 | 7.02   | 1.30  | 306 | 7.15   | 1.39  |  |  |
| 6 6分間歩行 (m)           | 206        | 636.58 | 88.66 | 345 | 638.47 | 90.92 | 319 | 615.43 | 86.19 | 174 | 594.84     | 71.27 | 359 | 598.52 | 68.94 | 301 | 587.07 | 70.53 |  |  |
| 7 合計点                 | 189        | 42.56  | 7.49  | 319 | 42.86  | 7.01  | 298 | 41.40  | 7.34  | 166 | 42.04      | 6.90  | 345 | 41.88  | 6.56  | 281 | 41.70  | 6.84  |  |  |