

単位 : kg	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
握力	20 - 24	45.1	26.8
	25 - 29	46.4	28.1
	30 - 34	47.0	28.1
	35 - 39	46.6	29.0
	40 - 44	46.6	28.7
	45 - 49	45.6	28.5
	50 - 54	45.6	27.7
	55 - 59	44.2	27.0
60 - 64	42.4	26.4	
単位 : 回	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
上体起こし	20 - 24	30	22
	25 - 29	28	20
	30 - 34	27	19
	35 - 39	25	17
	40 - 44	24	16
	45 - 49	23	16
	50 - 54	22	15
	55 - 59	20	13
60 - 64	18	12	
単位 : cm	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
長座体前屈	20 - 24	45.8	45.9
	25 - 29	43.8	45.2
	30 - 34	43.9	43.6
	35 - 39	41.9	43.2
	40 - 44	40.4	41.5
	45 - 49	39.6	41.2
	50 - 54	38.4	41.4
	55 - 59	36.7	41.6
60 - 64	36.3	41.1	

単位 : cm	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
反復横とび	20 - 24	56.7	47.2
	25 - 29	54.3	45.0
	30 - 34	52.8	43.6
	35 - 39	49.9	42.0
	40 - 44	48.4	41.2
	45 - 49	46.4	40.8
	50 - 54	45.3	39.5
	55 - 59	43.8	37.8
60 - 64	42.0	37.2	
単位 : 秒	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
急歩	20 - 24	712.6	529.0
	25 - 29	689.5	528.2
	30 - 34	692.8	537.5
	35 - 39	713.4	534.8
	40 - 44	709.8	535.2
	45 - 49	722.4	541.3
	50 - 54	741.7	550.7
	55 - 64	743.3	547.1
60 - 64	764.8	551.9	
単位 : cm	年代	男性の 平均記録	女性の 平均記録
立ち幅とび	0 - 24	228.8	169.7
	25 - 29	222.7	162.9
	30 - 34	217.6	159.3
	35 - 39	210.9	155.1
	40 - 44	204.3	151.3
	45 - 49	196.3	147.1
	50 - 54	190.5	141.0
	55 - 59	184.0	136.8
60 - 64	175.5	130.6	

令和3年度体力・運動能力調査の年代別の平均実績の中央値