

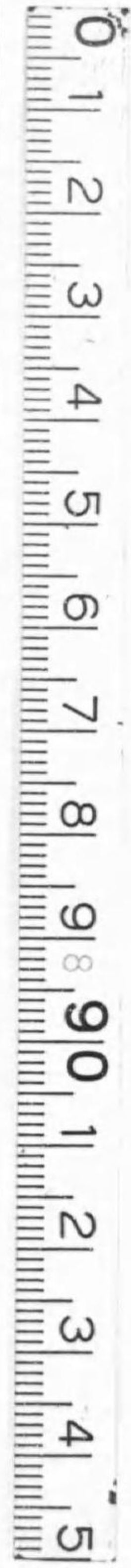
特 217

205

生徒・兒童  
體力標準表

醫學博士  
吉田章信著

東京・神田  
右文館發行



始



生徒兒童體力標準表目次

- 一、凡例
- 一、日本生徒・兒童年齡別身長段階表
- 一、日本生徒・兒童年齡別・身長別標準體重表
- 一、日本生徒・兒童年齡別・身長別標準胸圍表
- 一、日本生徒・兒童年齡別・身長別標準肺活量表
- 一、日本生徒・兒童年齡別・身長別標準背筋力表
- 一、日本人腹部皮厚年齡及性別標準表
- 一、日本生徒・兒童屈膝運動前後脈數表
- 一、發育促進食品表
- 一、全身抵抗増進食品表
- 一、健康大則
- 一、身長發育促進法
- 一、筋力發育促進法
- 一、體重・營養増進法
- 一、胸圍・肺活量發育促進法

例言

一 本表は本邦青少年體力の判定並に向上の爲、本來別々でなく相關聯してゐる構造及び機能の發現を七種に分けた標準(絶対値のみとし指數を省く)と、標準以下の體力を有する者に對する増進法とをカード式に纏めたものである。

本表中、身長標準は文部省標準に比し少しく大(文部省最近統計に比し年齢により一—二—三cm大)であることを斷つておく。但し、胸圍・體重・肺活量等は身長別となつてゐるから、身長平均的に大なる地方にも、小なる地方にも、概ね同等に適用される。

二 七種の標準は、疾く走り、遠く跳び、投げ、或は巧妙に動作する等の應用體力の標準と異なり、凡ての運動による疲勞に堪ふるの力竝に健康度を表示するもので通俗的ではあるが、極めて肝要な基本的體力標示である。依つて、之に照して正常(あるものは夫れ以上)であり、疾病なくば強健體といへるが、若し、その孰れかに正常以下のものあらば、發育期中に矯正すれば效果最大である。

三 本表中、「ノルム」の下限界のみを示した諸表に於て、選手並に職業の選定等必要



に應じ上限界を知りたい事情が起る。依つて、夫らの表の「ノルム」上限界を左に示す。

體 重：男女九歳までは平均値にその八%を加へた數、一〇歳以上は平均値にその一〇%を加へた數

脚 圍：平均値にその五%を加へた數

肺活量：平均値にその一三%を加へた數

背筋力：平均値にその一五%を加へた數

四 本表の各項目は、左の測定要點を顧みずに測つては大なる誤差を生ずるから、注意を要する。

(一) 身長—<sup>(1)</sup>時刻は概ね午前九—一時。<sup>(2)</sup>身長計は横規や尺柱の附根が動いてはならぬ。<sup>(3)</sup>被測定者は頭を引き頭を眼耳水平となし、脊柱を過伸せぬやう腹部を引くこと。

(二) 胸圍—<sup>(1)</sup>尺帯をあてる部位は、乳嘴の高さであるが前はその直上、後は肩胛骨下隅の直下とし、助手が後方に在りて尺帯を肩胛骨下隅部に支へ、そ

こより滑り落ちるのを防ぐこと。<sup>(2)</sup>被測定者は必ず全身の緊張(吸氣位)を解き安靜呼吸位となること。その爲、測定者と助手とは、被測定者の肩を軽く打ちて下げさせ、また簡単な對話を試みるを要する。かくて、被檢者の胸圍が平靜呼吸による數mmの縮張を示すに至り、吸氣と呼氣との中間を尺帯を少しも締めることなく讀取る。

(三) 體重—<sup>(1)</sup>身長と同時に測り、<sup>(2)</sup>豫め排尿し、<sup>(3)</sup>薄手の猿又の類のみを身に着け(着衣のときは、<sup>(4)</sup>秤臺の中央に立たせる。<sup>(5)</sup>着け(着衣のときは、<sup>(6)</sup>秤臺の中央に立たせる。

(四) 肺活量—最大限に吸入した空氣を攝氏三六—三七度の水を充せる器械に十分に吹込ませること。一定の時間を置いて五回以上吹込ませ、相似た最高三回の吹込量を平均して當時の肺活量とする。身體に疲勞其の他の異和あるときは固有の値が出ない。

(五) 背筋力—膝關節を屈して上體を約三〇度前倒し、他の體部を伸したまゝ、兩手で握横木を把握し、三回以上全力を込めて(檢者がから應援するがよい)上體を起し、相似た二回の高い値を讀取り、それを平均して當時の筋力とする。

表 (吉田章信作製) 男

中の大	大	甚大
4—115	116—119	120 →
8—119	120—124	125 →
13—125	126—129	130 →
19—131	132—136	137 →
24—136	137—141	142 →
28—140	141—147	148 →
34—146	147—153	154 →
42—154	155—161	162 →
49—162	163—170	171 →
53—165	166—172	173 →
57—168	169—173	174 →
58—169	170—175	176 →

(六)

心臓力—深屈膝運動を「メトロノーム」に合せ二秒一回の調律で行はせ、其の前後の脈数を起立の姿勢で十五秒間算へ、之を四倍して一分間の脈数とする。運動前後の脈数差と共に鎮静状態をも検するがよい。強い運動後は十分に休息した後此の測定を行ふ。

(七)

皮厚—腹部の皮膚を皮下脂肪幕と共に臍に近く、其の高さ(右又は左)に於て、左の示指及び拇指で攤上げ縦に皮皺を作り、臍の根元を右手に持った測徑器で軽く押し、 $0.5-1.0$  mm まで測取る。

五

諸表中の「ノルム」の限界には、或る程度の移行帯を必要とする。即ち、境界から僅かに低い者を、相当低い者と同様に判定してはならぬ。それは、同年齢の者に於ても十二箇月以内の差があり、また、表そのものが、絶対のものではないからである。

日本生徒・児童年齢別身長段階表 (吉田章信作製)

男

年 齡	段 階 平 均	甚 小	小	中			大	甚 大
				中の小	中の中	中の大		
6 — 7	110.5 <sup>cm</sup>	← 100	101—105	106—107	108—113	114—115	116—119	120 →
7 — 8	115.0	← 105	106—109	110—112	113—117	118—119	120—124	125 →
8 — 9	120.0	← 109	110—114	115—117	118—122	123—125	126—129	130 →
9 — 10	125.0	← 114	115—119	120—122	123—128	129—131	132—136	137 →
10 — 11	129.5	← 118	119—123	124—126	127—133	134—136	137—141	142 →
11 — 12	134.0	← 120	121—127	128—130	131—137	138—140	141—147	148 →
12 — 13	139.5	← 124	125—131	132—135	136—143	144—146	147—153	154 →
13 — 14	147.0	← 132	133—139	140—142	143—151	152—154	155—161	162 →
14 — 15	154.0	← 138	139—146	147—150	151—158	159—162	163—170	171 →
15 — 16	159.0	← 146	147—152	153—155	156—162	163—165	166—172	173 →
16 — 17	162.0	← 150	151—156	157—158	159—165	167—168	169—173	174 →
17 — 18	164.0	← 153	154—158	159—160	161—167	168—169	170—175	176 →

- (六) 心臓力—深屈膝運動を「メトロノーム」に合せ二秒一回の調律で行はせ、其の前後の脈数を起立の姿勢で十五秒間算へ、之を四倍して一分間の脈数とする。運動前後の脈数差と共に鎮静状態をも検するがよい。強い運動後は十分に休息した後に此の測定を行ふ。
- (七) 皮厚—腹部の皮膚を皮下脂肪層と共に臍に近く、其の高さ(右又は左)に於て、左の示指及び拇指で摺上げ縦に皮皺を作り、臍の根元を右手に持った測徑器で軽く押し、0.5—1.0<sup>mm</sup>まで測取る。
- 五 諸表中の「ノルム」の限界には、或る程度の移行帯を必要とする。即ち、境界から僅かに低い者を、相当低い者と同様に判定してはならぬ。それは、同年齢の者に於ても十二箇月以内の差があり、また、表そのものが、絶対のものではないからである。

日本生徒・兒童年齡別身長段階表 (吉田章信作製)

女

年 齡	段 階 平 均	甚 小	小	中			大	甚 大
				中の小	中の中	中の大		
6 — 7	109.0 <sup>cm</sup>	← 100	101—104	105—106	107—112	113—114	115—118	119 →
7 — 8	113.5	← 104	105—108	109—111	112—116	117—118	119—122	123 →
8 — 9	119.0	← 108	109—113	114—116	117—122	123—124	125—129	130 →
9 — 10	123.5	← 112	113—117	118—120	121—127	128—129	130—135	136 →
10 — 11	128.5	← 116	117—122	123—125	126—132	133—135	136—140	141 →
11 — 12	134.0	← 120	121—127	128—130	131—138	139—141	142—148	149 →
12 — 13	142.0	← 129	130—135	136—138	139—145	146—148	139—155	156 →
13 — 14	146.0	← 134	135—139	140—142	143—149	150—152	153—158	159 →
14 — 15	149.0	← 138	139—143	144—146	147—152	153—154	155—160	161 →
15 — 16	151.0	← 140	141—145	146—147	148—153	154—156	157—161	162 →
16 — 17	151.5	← 141	142—146	147—148	149—154	155—157	158—162	163 →
17 — 18	152.0	← 142	143—146	147—149	150—154	155—157	158—162	163 →

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準體重表 (吉田章信作製)

男

年齡 身長 cm	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年齡 身長 cm
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	12.4-11.4												90
93	13.1-12.0												93
96	13.9-12.8	13.9-12.8											96
99	14.7-13.5	14.7-13.5	14.8-13.6										99
102	15.6-14.4	15.6-14.4	15.7-14.4	15.8-14.5									102
105	16.5-15.2	16.5-15.2	16.6-15.3	16.7-15.4	16.3-15.5								105
108	17.4-16.0	17.5-16.1	17.6-16.2	17.7-16.3	17.8-16.4	18.3-16.5							108
111	18.3-16.8	18.4-16.9	18.6-17.1	18.7-17.2	18.8-17.3	19.3-17.4							111
114	19.2-17.7	19.4-17.9	19.7-18.1	19.9-18.3	20.0-18.4	20.3-18.4	20.8-18.7						114
117	20.1-18.5	20.2-18.6	20.6-18.9	20.8-19.2	21.0-19.4	21.4-19.4	22.0-19.8						117
120	21.2-19.5	21.4-19.7	21.6-19.8	21.9-20.2	22.1-20.3	22.4-20.3	23.1-20.8	23.3-21.0					120
123	22.1-20.3	22.5-20.7	22.7-20.9	23.0-21.3	23.3-21.4	23.5-21.4	24.3-21.9	24.5-22.1					123
126	23.2-21.3	23.6-21.7	23.9-22.0	24.2-22.2	24.4-22.5	24.8-22.5	25.6-23.0	25.7-23.1	25.8-23.2				126
129	24.3-22.4	24.7-22.7	25.1-23.1	25.3-23.3	25.5-23.4	26.1-23.5	26.7-24.0	27.0-24.3	27.0-24.3				129
132	25.5-23.5	25.9-23.8	26.3-24.2	26.6-24.5	26.8-24.7	27.3-24.7	28.1-25.3	28.4-25.6	28.5-25.6	30.1-27.1			132
135		27.2-25.0	27.6-25.4	27.8-25.6	28.1-25.9	28.9-26.0	29.9-26.9	30.0-27.0	30.1-27.1	31.9-28.7			135
138		28.5-26.2	28.9-26.4	29.1-26.8	29.5-27.1	30.4-27.4	31.4-28.3	31.7-28.5	31.8-28.6	33.7-30.3	35.0-31.5		138
141			30.3-27.9	30.5-28.1	30.8-28.4	32.0-28.8	32.8-29.5	33.5-30.2	33.7-30.3	35.6-32.0	37.0-33.3		141
144			31.7-29.2	31.8-29.3	32.2-29.6	33.5-30.2	34.5-31.1	35.6-32.0	36.0-32.4	37.6-33.8	39.0-35.1	40.2-36.2	144
147				33.2-30.5	33.5-30.8	35.0-31.5	36.2-32.6	37.9-34.1	38.4-34.6	39.6-35.6	41.0-36.9	42.2-38.0	147
150				34.8-32.0	35.1-32.3	36.8-33.1	38.0-34.2	39.9-35.9	40.3-36.3	41.7-37.5	42.9-38.6	44.2-39.8	150
153					36.8-33.9	38.5-34.7	39.7-35.7	42.0-37.8	42.0-37.8	43.7-39.3	44.9-40.4	46.2-41.6	153
156					38.6-35.5	40.3-36.3	41.8-37.6	44.0-39.6	44.1-39.7	45.6-41.0	47.1-42.4	48.0-43.2	156
159						42.2-38.0	44.2-39.8	46.0-41.4	46.5-41.9	47.4-42.7	49.3-44.4	50.0-45.0	159
162	備考						46.8-42.1	48.3-43.5	48.8-44.9	49.7-44.7	51.4-46.3	51.9-46.7	162
165	I. 年齢 6-7 ハ滿6歳1日以上7歳未滿ヲ示シ、以下之ニ準ズ						49.4-44.5	50.4-45.4	50.8-45.7	52.0-46.8	53.2-47.9	53.7-48.3	165
168	II. 身長 102トアルハ 101, 102, 103 cm ノ三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ							52.6-47.4	53.0-47.7	54.1-48.7	55.2-49.7	55.6-50.0	168
171	III. A ハ平均値、B ハ「ノルム」下限値ヲ示ス							54.8-49.3	55.1-49.6	56.5-50.9	56.9-51.2	57.5-51.8	171
174								57.2-51.5	58.2-52.4	58.9-53.0	59.6-53.6		174
177									59.4-53.5	60.0-54.0	61.0-54.9	61.8-55.6	477
180										61.6-55.4	63.1-56.8	63.9-57.5	180

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準體重表 (吉田章信作製)

女

年 齡 身 長 cm	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年 齡 身 長 cm
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	12.1-11.1												90
93	12.9-11.9												93
96	13.7-12.6	13.7-12.6											96
99	14.5-13.3	14.5-13.3	14.6-13.4										99
102	15.3-14.1	15.4-14.2	15.4-14.2	15.5-14.3									102
105	16.3-15.0	16.4-15.1	16.4-15.1	16.5-15.2	17.0-15.6								105
108	17.2-15.8	17.3-15.9	17.4-16.0	17.5-16.1	18.0-16.6								108
111	18.0-16.6	18.2-16.7	18.4-16.9	18.5-17.0	19.1-17.6	19.4-17.6							111
114	19.0-17.5	19.4-17.9	19.4-17.9	19.5-17.9	20.2-18.6	20.4-18.6	20.6-18.7						114
117	19.9-18.3	20.3-18.7	20.4-18.8	20.4-18.8	21.2-19.5	21.4-19.5	21.5-19.5						117
120	20.8-19.1	21.2-19.5	21.6-19.9	21.6-19.9	22.2-20.4	22.4-20.4	22.6-20.5	22.7-20.5					120
123	21.8-20.1	22.4-20.6	22.6-20.8	22.8-21.0	23.2-21.3	23.5-21.3	23.7-21.4	23.9-21.5					123
126	22.8-21.0	23.5-21.6	23.8-21.9	24.0-22.1	24.2-22.3	24.5-22.3	24.6-22.3	24.7-22.4	27.9-25.1				126
129	23.9-22.0	24.6-22.6	25.0-23.0	25.1-23.1	25.5-23.5	26.1-23.5	26.3-23.7	26.6-23.9	29.5-26.6	32.3-29.1			129
132	25.1-23.1	25.8-23.7	26.3-24.2	26.5-24.4	26.9-24.8	27.7-24.9	28.1-25.3	28.5-25.7	31.3-28.2	33.9-30.5	35.6-32.0	36.0-32.4	132
135		27.0-24.8	27.5-25.3	27.7-25.5	28.3-26.0	29.4-26.5	29.7-26.7	30.4-27.4	33.1-29.8	35.5-32.0	37.1-33.4	37.5-33.8	135
138		28.3-26.0	28.7-26.4	29.1-26.8	29.8-27.4	30.6-27.5	31.3-28.2	32.3-29.1	34.9-31.4	37.1-33.5	38.6-34.7	39.2-35.3	138
141			30.1-27.7	30.5-28.1	31.5-29.0	32.5-29.3	33.2-29.9	34.2-30.8	36.5-32.9	38.8-34.9	40.2-36.2	40.8-36.7	141
144			31.5-29.0	31.8-29.3	33.0-30.4	34.7-31.2	35.3-31.8	36.5-32.9	38.1-34.3	40.6-36.5	41.6-37.6	42.4-38.2	144
147				33.3-30.7	34.5-31.7	36.5-32.9	37.7-33.9	38.5-34.7	39.9-35.8	42.4-38.2	43.2-38.9	44.0-39.6	147
150				34.9-32.1	36.1-33.2	38.3-34.5	39.6-35.6	40.5-36.5	42.0-37.8	43.8-39.4	44.7-40.2	45.7-41.1	150
153					37.7-34.7	40.2-36.2	41.5-37.4	42.5-38.3	43.9-39.5	45.3-40.8	46.3-41.7	47.2-42.5	153
156					39.4-36.3	42.2-38.0	43.4-39.1	44.8-40.3	45.8-41.2	47.1-42.4	48.0-43.2	48.8-43.9	156
159						44.1-39.7	45.2-40.7	47.0-42.3	48.0-43.2	49.3-44.4	49.7-44.7	50.3-45.3	159
162							47.1-42.4	48.8-43.9	50.0-45.0	51.0-45.9	51.5-46.4	52.2-47.0	162
165							49.0-44.1	50.8-45.7	51.8-46.6	52.9-47.6	53.5-48.2	54.2-48.8	165
168								52.7-47.4	53.8-48.4	54.8-49.3	55.5-50.0	56.2-50.6	168

備 考

- I. 年齢 6-7 ハ満6歳1日以上7歳未滿ヲ示シ、以下之ニ準ズ
- II. 身長 102 トアルハ 101, 103, 103 cm ノ三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ
- III. A ハ平均値、B ハ「ノルム」下限値ヲ示ス



日本生徒・兒童年齡別・身長別標準胸圍表 (吉田章信作製)

男

年 齡 身 長 cm	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年 齡 身 長 cm
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	49.1-46.6												90
93	50.0-47.5												93
96	51.0-48.4	51.1-48.5											96
99	52.0-49.4	52.1-49.5	52.5-49.9										99
102	53.0-50.3	53.2-50.5	53.6-50.9	54.0-51.3									102
105	53.9-51.2	54.3-51.6	54.6-51.9	55.0-52.3	55.1-52.3								105
108	54.8-52.1	55.2-52.4	55.4-52.6	55.9-53.1	56.0-53.2	56.5-53.7							108
111	55.7-52.9	56.0-53.2	56.5-53.7	56.8-54.0	56.8-54.0	57.4-54.5							111
114	56.6-53.8	56.8-54.0	57.2-54.3	57.7-54.8	57.7-54.8	68.4-55.5	59.0-56.1						114
117	57.5-54.6	57.6-54.7	58.2-55.3	58.5-55.6	58.6-55.7	59.3-56.3	59.9-56.9						117
120	58.5-55.6	58.5-55.6	59.2-56.2	59.3-56.3	59.3-56.3	60.1-57.1	60.8-57.8	61.9-58.8					120
123	59.3-56.3	59.4-56.4	60.2-57.2	60.2-57.2	60.2-57.2	61.0-58.0	61.7-58.6	62.9-59.8					123
126	60.1-57.1	60.2-57.2	61.2-58.1	61.2-58.1	61.3-58.2	61.9-58.8	62.7-59.6	63.9-60.7	64.1-60.9				126
129	60.9-57.9	61.0-58.0	62.2-59.1	62.2-59.1	62.3-59.2	62.8-59.7	63.7-60.5	65.0-61.8	65.2-61.9				129
132	61.7-58.6	61.8-58.7	63.1-59.9	63.1-59.9	63.2-60.0	67.3-60.5	64.7-61.5	66.1-62.8	66.3-63.0	69.6-66.1			132
135		62.7-59.6	63.9-60.7	63.9-60.7	63.9-60.7	64.7-61.5	65.8-62.5	67.2-63.8	67.5-64.1	70.6-67.1			135
138		63.6-60.4	64.8-61.6	64.8-61.6	64.9-61.7	65.7-62.4	66.8-63.5	68.3-64.9	68.7-65.3	71.6-68.0	72.9-69.3		138
141			65.7-62.4	65.8-62.5	65.9-62.6	66.7-63.4	67.9-64.5	69.5-66.0	70.0-66.5	72.6-69.0	73.9-70.2		141
144			66.6-63.3	66.7-63.4	66.8-63.5	67.8-64.4	69.1-65.6	70.8-67.3	71.4-67.8	73.6-69.9	75.0-71.3	76.3-72.5	144
147				67.5-64.1	67.6-64.2	68.8-65.4	70.3-64.8	72.0-68.4	72.8-69.2	74.7-71.0	76.1-72.3	77.2-73.3	147
150				68.4-65.0	68.5-65.1	69.8-66.3	71.4-67.8	73.1-69.5	74.2-70.5	76.0-72.2	77.1-73.2	78.1-74.2	150
153					69.4-65.9	70.8-67.3	72.6-69.0	74.4-70.7	75.3-71.5	76.9-73.1	78.2-74.3	79.0-75.1	153
156					70.3-66.8	71.9-68.3	73.8-70.1	75.7-71.9	76.6-72.8	77.7-73.8	79.2-75.2	79.8-75.8	156
159						73.2-69.5	75.1-71.3	77.0-73.2	78.1-74.2	78.6-74.7	80.3-76.3	80.6-76.6	159
162	備 考						76.4-72.6	78.2-74.3	79.2-75.2	79.5-75.5	81.3-77.2	81.5-77.4	162
165	I. 年齢 6-7 ハ満6歳1日以上7歳未滿ヲ示シ、以下之ニ準ズ						77.7-73.8	79.5-75.5	80.4-76.4	80.5-76.5	82.3-78.2	82.4-78.3	165
168								80.8-76.8	81.7-77.6	81.8-77.7	83.4-79.2	83.5-79.3	168
171								82.1-78.0	82.8-78.7	83.0-78.9	84.3-80.1	84.4-80.2	171
174	II. 身長 102 トアルハ 101, 102, 103cm ノ三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ								83.9-79.7	84.1-79.9	85.1-80.8	85.1-80.8	174
177									85.0-80.8	85.1-80.8	85.8-81.5	85.9-81.6	177
180										86.0-81.7	86.5-82.2	86.7-82.4	180

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準胸圍表 (吉田章信作製)

女

年 齡	日本生徒・兒童年齡別・身長別標準胸圍表 (吉田章信作製)												年 齡
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
身長	A-B												身長
cm	cm												cm
90	48.9-46.5												90
93	49.6-47.1												93
96	50.3-47.8	50.5-48.0											96
99	51.1-48.5	51.2-48.6	51.6-49.0										99
102	51.9-49.3	52.0-49.4	52.3-49.7	52.7-50.1									102
105	52.7-50.1	52.8-50.2	53.1-50.4	53.4-50.7	53.6-50.9								105
108	53.5-50.8	53.6-50.9	53.9-51.2	54.2-51.5	54.4-51.7								108
111	54.3-51.6	54.5-51.8	54.8-52.1	55.0-52.3	55.2-52.4	55.6-52.8							111
114	55.2-52.4	55.4-52.6	55.7-52.9	55.9-53.1	56.1-53.3	56.5-53.7	56.8-54.0						114
117	56.1-53.3	56.4-53.6	56.7-53.9	56.8-54.0	57.0-54.2	57.5-54.6	57.7-54.8						117
120	56.9-54.1	57.3-54.4	57.7-54.8	57.8-54.9	58.0-55.1	58.5-55.6	58.6-55.7	59.2-56.2					120
123	57.7-54.8	58.2-55.3	58.6-55.7	58.7-55.8	58.9-56.0	59.5-56.5	59.5-6.5	60.3-57.3					123
126	58.5-55.6	59.0-56.1	59.5-56.5	59.6-56.6	59.9-56.9	60.3-57.3	60.4-57.4	61.5-58.4	65.2-61.9				126
129	59.3-56.3	59.8-56.8	60.4-57.4	60.6-57.6	60.9-57.9	61.5-58.4	61.5-58.4	62.8-59.7	66.4-63.1	67.8-64.4			129
132	60.0-57.0	60.6-57.6	61.3-58.2	61.5-58.4	61.9-58.8	62.7-59.6	62.8-59.7	64.2-61.0	67.6-64.2	68.9-65.5	70.8-67.3	72.1-68.8	132
135		61.3-58.2	62.1-59.0	62.4-59.3	62.8-59.7	63.9-60.7	64.2-61.0	66.0-62.7	68.8-65.4	70.0-66.5	71.9-68.3	73.4-69.7	135
138		62.0-58.9	62.8-59.7	63.3-60.1	63.8-60.6	65.1-61.8	65.7-62.4	67.7-64.3	70.0-66.5	71.2-67.6	73.0-69.4	74.5-70.8	138
141			63.5-60.3	64.1-60.9	64.9-61.7	66.3-63.0	67.2-63.8	69.0-65.6	71.3-67.7	72.4-68.8	74.1-70.4	75.4-71.6	141
144			64.2-61.0	64.9-61.7	65.9-62.6	67.6-64.2	68.7-65.3	70.3-66.8	72.2-68.6	73.7-70.0	75.1-71.3	76.2-72.4	144
147	備 考			65.7-62.4	66.9-63.6	68.7-65.3	70.2-66.7	71.6-68.0	73.1-69.4	75.0-71.3	75.8-72.0	76.8-73.0	147
150	I. 年齢 6-7 ハ滿 6 歳 1 日 以上 7 歳 未 歳 ヲ 示 シ、 以 下 之 ニ 準 ズ II. 身長 102 ト アル ハ 101, 102, 103 cm ノ 三 階 級 ヲ 示 シ、 其 ノ 他 之 ニ 準 ズ III. A ハ 平 均 値、 B ハ 「ノ ル ム」 下 限 値 ヲ 示 ス、 「ノ ル ム」 ハ A ± 0.15A ノ 範 圍 ナリ			67.8-64.4	69.8-66.3	71.6-68.0	72.8-69.2	74.1-70.4	75.7-71.9	76.3-72.5	77.3-73.4	150	
153				68.7-65.3	70.9-67.4	73.1-69.4	74.0-70.3	75.0-71.3	76.2-72.4	76.9-73.1	77.9-74.0	153	
156				71.9-68.3	74.6-70.9	75.0-71.3	75.9-72.1	76.6-72.8	77.5-73.6	78.5-74.6	156		
159				72.9-69.2	75.8-72.0	76.0-72.2	76.9-73.1	77.2-73.3	78.2-74.3	79.1-75.2	159		
162							77.0-73.1	77.2-73.3	77.7-73.8	78.0-74.1	78.9-75.0	79.6-75.6	162
165							78.2-74.3	78.4-74.5	78.7-74.3	78.9-75.0	79.6-75.6	80.1-76.1	165
168							79.4-75.4	79.6-75.6	79.6-75.6	79.8-75.8	80.3-76.3	80.6-76.6	168

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準肺活量表

(吉田章信作製)

男

年 齡 身 長	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年 齡 身 長	
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B		
90	630-550												90	
93	680-590												93	
96	730-640	830-720											96	
99	780-680	890-770	1010-880										99	
102	840-730	950-830	1060-920	1100-960									102	
105	900-780	1010-880	1120-970	1160-1010	1180-1030								105	
108	960-840	1070-930	1180-1030	1220-1060	1240-1080	1260-1100							108	
111	1030-900	1130-980	1240-1080	1280-1110	1300-1130	1320-1150							111	
114	1100-960	1190-1040	1310-1140	1350-1180	1370-1190	1390-1210	1440-990						114	
117	1190-1040	1260-1100	1390-1210	1420-1240	1440-1250	1460-1270	1510-1310						117	
120	1270-1110	1330-1160	1470-1280	1500-1310	1520-1320	1540-1340	1580-1380	1640-1430					120	
123	1360-1180	1420-1240	1550-1350	1590-1380	1600-1390	1620-1410	1660-1440	1710-1490					123	
126	1450-1260	1500-1310	1640-1430	1670-1450	1690-1470	1710-1490	1740-1510	1790-1560	1830-1590				126	
129	1520-1320	1590-1380	1730-1510	1750-1520	1780-1550	1800-1570	1830-1590	1870-1630	1910-1660				129	
132	1580-1380	1670-1450	1820-1580	1840-1600	1880-1640	1910-1660	1930-1680	1960-1710	2000-1740	2230-1940			132	
135		1740-1510	1900-1650	1940-1690	2000-1740	2020-1760	2030-1770	2050-1780	2090-1820	2330-2030			135	
138		1800-1570	1980-1720	2030-1770	2100-1830	2120-1840	2130-1850	2160-1880	2190-1910	2430-2110	2480-2160		138	
141			2050-1780	2110-1840	2190-1910	2210-1920	2220-1930	2260-1970	2290-1990	2530-2200	2580-2250		141	
144			2120-1840	2190-1910	2270-1980	2300-2000	2320-2020	2380-2070	2410-2100	2640-2300	2680-2330	2890-2510	144	
147				2260-1970	2350-2050	2380-2070	2410-2100	2500-2180	2540-2210	2750-2390	2800-2440	3010-2620	147	
150				2330-2030	2430-2110	2460-2140	2500-2180	2630-2290	2680-2330	2860-2490	2930-2550	3130-2720	150	
153					2500-2180	2530-2200	2600-2260	2760-2400	2830-2460	2980-2590	3070-2670	3260-2840	153	
156					2570-2240	2600-2260	2690-2340	2880-2510	2980-2590	3090-2690	3230-2810	3390-2950	156	
159						2670-2320	2770-2410	2990-2600	3120-2710	3200-2780	3400-2960	3520-3060	159	
162	備 考						2840-2470	3090-2690	3250-2830	3310-2880	3570-3110	3650-3180	162	
165	I. 年 齡 6-7 ハ 滿 6 歳 1 日 以 上 7 歳 未 滿						2910-2530	3190-2780	3370-2930	3420-2980	3730-3250	3790-3300	165	
168	ヲ 示 シ、 以 下 之 ニ 準 ズ							3290-2860	3480-3030	3530-3070	3870-3370	3930-3420	168	
171	II. 身 長 102 ト ア ル ハ 101, 102, 103 cm ノ							3390-2950	3590-3120	3640-3170	3990-3470	4060-3530	171	
174	三 階 級 ヲ 示 シ、 其 ノ 他 之 ニ 準 ズ								3690-3210	3740-3250	4100-3570	4180-3640	174	
177	III. A ハ 平 均 値、 B ハ 「ノ ル ム」 下 限 値 ヲ 示									3790-3300	3840-3340	4210-3660	4300-3740	177
180	ス									3930-3420	4320-3760	4410-3840	180	

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準肺活量表 (吉田章信作製)

女

年 齡	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年 齡
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	610-530												90
93	660-570												93
96	710-620	780-680											96
99	760-660	830-720	900-780										99
102	820-710	890-770	960-840	1000-870									102
105	880-770	950-830	1020-890	1050-910	1050-910								105
108	940-820	1010-880	1080-940	1110-970	1110-970								108
111	1000-870	1070-930	1140-990	1170-1020	1170-1020	1190-1040							111
114	1070-910	1130-980	1200-1040	1230-1070	1230-1070	1250-1090	1270-1110						114
117	1100-960	1190-1040	1260-1100	1290-1210	1300-1130	1320-1150	1340-1170						117
120	1160-1010	1250-1090	1320-1150	1360-1180	1370-1190	1390-1210	1410-1230	1430-1240					120
123	1230-1070	1310-1140	1380-1200	1440-1250	1450-1260	1470-1280	1490-1300	1510-1310					123
126	1310-1140	1380-1200	1450-1260	1520-1320	1530-1330	1550-1350	1570-1370	1590-1380	1610-1400				126
129	1390-1210	1450-1260	1520-1320	1600-1390	1610-1400	1620-1410	1650-1440	1670-1450	1690-1470	1710-1490			129
132	1470-1280	1520-1320	1600-1390	1680-1460	1690-1470	1700-1480	1730-1510	1750-1520	1780-1550	1810-1580	1860-1620	1890-1640	132
135		1600-1390	1680-1460	1760-1530	1770-1540	1800-1570	1820-1580	1840-1600	1880-1640	1910-1660	1960-1710	2000-1740	135
138		1680-1460	1760-1530	1840-1600	1870-1630	1880-1640	1910-1660	1940-1690	1980-1720	2020-1760	2060-1790	2100-1830	138
141			1850-1610	1950-1700	1960-1710	1970-1710	2040-1780	2060-1790	2090-1820	2130-1850	2170-1890	2200-1910	141
144			1940-1690	2040-1780	2060-1790	2070-1800	2150-1870	2160-1880	2200-1910	2250-1960	2290-1990	2300-2000	144
147	備 考 I. 年齢 6-7 ハ満6歳1日以上7歳未滿 ヲ示シ、以下之ニ準ズ II. 身長 102 トアルハ 101, 102, 103 cm ノ 三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ III. A ハ平均値、B ハ「ノルム」下限値ヲ示 ス、「ノルム」ハ $A \pm 0.13A$ ノ範圍ナリ			2140-1860	2160-1880	2180-1900	2260-1970	2280-1980	2320-2020	2360-2050	2400-2090	2410-2100	147
150					2260-1970	2300-2000	2370-2060	2410-2100	2450-2130	2480-2160	2510-2180	2520-2190	150
153					2380-2070	2410-2100	2480-2160	2520-2190	2550-2220	2570-2240	2610-2270	2650-2280	153
156						2510-2180	2580-2250	2630-2290	2650-2310	2670-2320	2720-2370	2720-2370	156
159						2610-2270	2680-2330	2740-2380	2760-2400	2780-2420	2830-2460	2830-2460	159
162							2780-2420	2840-2470	2860-2490	2880-2510	2940-2560	2940-2560	162
165							2880-2510	2940-2560	2960-2580	2980-2590	3040-2650	3040-2650	165
168								3030-2640	3060-2660	3080-2680	3140-2730	3140-2730	168

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準背筋力表 (吉田章信作製)

男

身長 cm	年齢												身長 cm
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	21-18												90
93	23-20												93
96	25-21	26-22											96
99	27-23	28-24											99
102	29-25	30-26	36-31										102
105	31-26	32-27	38-32										105
108	33-28	34-29	40-34	40-34									108
111	35-30	36-31	42-36	42-36	43-37								111
114	37-32	38-32	44-37	44-37	45-38	52-44							114
117	39-33	40-34	46-39	46-39	47-40	54-46	54-46						117
120	41-35	42-36	48-41	48-41	50-43	56-48	56-48	63-54					120
123	43-37	44-37	50-43	51-43	52-44	58-49	58-49	66-56	66-56				123
126	45-38	46-39	52-44	54-46	55-47	60-51	60-51	69-59	69-59				126
129	47-40	48-41	54-46	57-49	57-49	62-53	63-54	72-61	72-61	76-65			129
132	49-42	50-43	56-48	60-51	60-51	65-55	66-56	75-64	75-64	79-67			132
135	51-43	52-44	58-49	63-54	63-54	67-57	69-59	78-66	78-66	82-70	86-73		135
138		54-46	60-51	65-55	65-55	69-59	72-61	81-69	82-70	86-73	90-77		138
141		56-48	62-53	67-57	68-58	71-60	75-64	84-71	85-72	90-77	94-80	108-92	141
144			64-54	69-59	70-60	73-62	78-66	87-74	89-76	95-81	99-84	111-94	144
147			66-56	71-60	73-62	76-65	83-71	90-77	92-78	99-84	103-88	114-97	147
150				73-62	75-64	79-67	87-74	93-79	95-81	104-88	107-91	117-100	150
153					78-66	82-70	91-77	97-83	99-84	109-93	111-94	120-102	153
156						85-72	94-80	100-85	103-88	113-96	116-99	123-105	156
159							98-83	104-88	108-92	117-100	120-102	125-106	159
162	備考						101-86	108-92	113-96	122-104	125-106	128-109	162
165	I. 年齢 6-7 ハ満6 満1 日以上7 歳未滿						105-89	112-95	118-100	126-107	129-110	131-111	165
168	ヲ示シ以下之ニ準ズ							116-99	123-105	131-111	133-113	134-114	168
171	II. 身長 102 トアルハ 101 102 103 cm ノ							120-102	127-108	134-114	138-117	139-118	171
174	三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ								130-111	137-117	142-121	144-122	174
177	III. A ハ平均値、B ハ「ノルム」下限値ヲ示									134-114	140-119	148-126	177
180	ス。「ノルム」ハA±0.15A ノ範圍ナリ									144-122	150-128	152-129	180

日本生徒・兒童年齡別・身長別標準背筋力表 (吉田章信作製)

女

年齢 身長 cm	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	年齢 身長 cm
	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	A-B	
90	18-15												90
93	20-17												93
96	22-19	24-20											96
99	24-20	26-22											99
102	25-21	27-23	30-26										102
105	27-23	30-26	32-27										105
108	29-25	32-27	34-29	35-30									108
111	31-26	34-29	36-31	37-32	38-32								111
114	33-28	35-30	38-32	39-33	40-34								114
117	35-30	37-32	40-34	41-35	42-36	44-37							117
120	37-32	38-32	42-36	43-37	44-37	46-39	48-41						120
123	39-33	40-34	44-37	45-38	46-39	48-41	49-42						123
126	41-35	42-36	46-39	47-40	48-41	50-43	51-43	52-44					126
129	43-37	44-37	48-41	49-42	50-43	51-43	53-45	54-46	55-47				129
132	45-38	47-40	50-43	51-43	52-44	53-45	55-47	57-49	58-49	60-51	66-56	67-57	132
135		49-42	52-44	53-45	54-46	55-47	58-49	60-51	61-52	63-54	69-59	70-60	135
138		50-43	54-46	55-47	56-48	57-49	61-52	62-53	63-54	67-57	72-61	73-62	138
141			56-48	57-49	58-49	59-50	64-54	65-55	66-56	70-60	75-64	76-65	141
144				58-49	60-51	61-52	67-57	68-58	69-59	74-63	78-66	79-67	144
147	備考 I. 年齢 6-7 ハ満6歳1日以上7歳未満 ヲ示シ、以下之ニ準ズ II. 身長102トアルハ 101, 102, 103cm ノ 三階級ヲ示シ、其ノ他之ニ準ズ III. A ハ平均値、B ハ「ノルム」下限値ヲ示 ス			60-51	62-53	63-54	69-59	71-60	72-61	78-66	81-69	82-70	147
150				64-54	65-55	72-61	75-64	76-65	81-69	84-71	85-72	150	
153				67-57	75-64	79-67	80-68	84-71	86-73	87-74	153		
156				69-59	78-66	83-71	84-71	87-74	89-76	90-77	156		
159				81-69	85-72	87-74	90-77	92-78	93-79	159			
162						83-71	88-75	90-77	93-79	95-81	96-82	162	
165							91-77	93-79	96-82	98-83	99-84	165	
168								96-82	99-84	100-85	102-87	168	

日本人腹部皮厚年齢及性別標準表 (吉田章信作製)

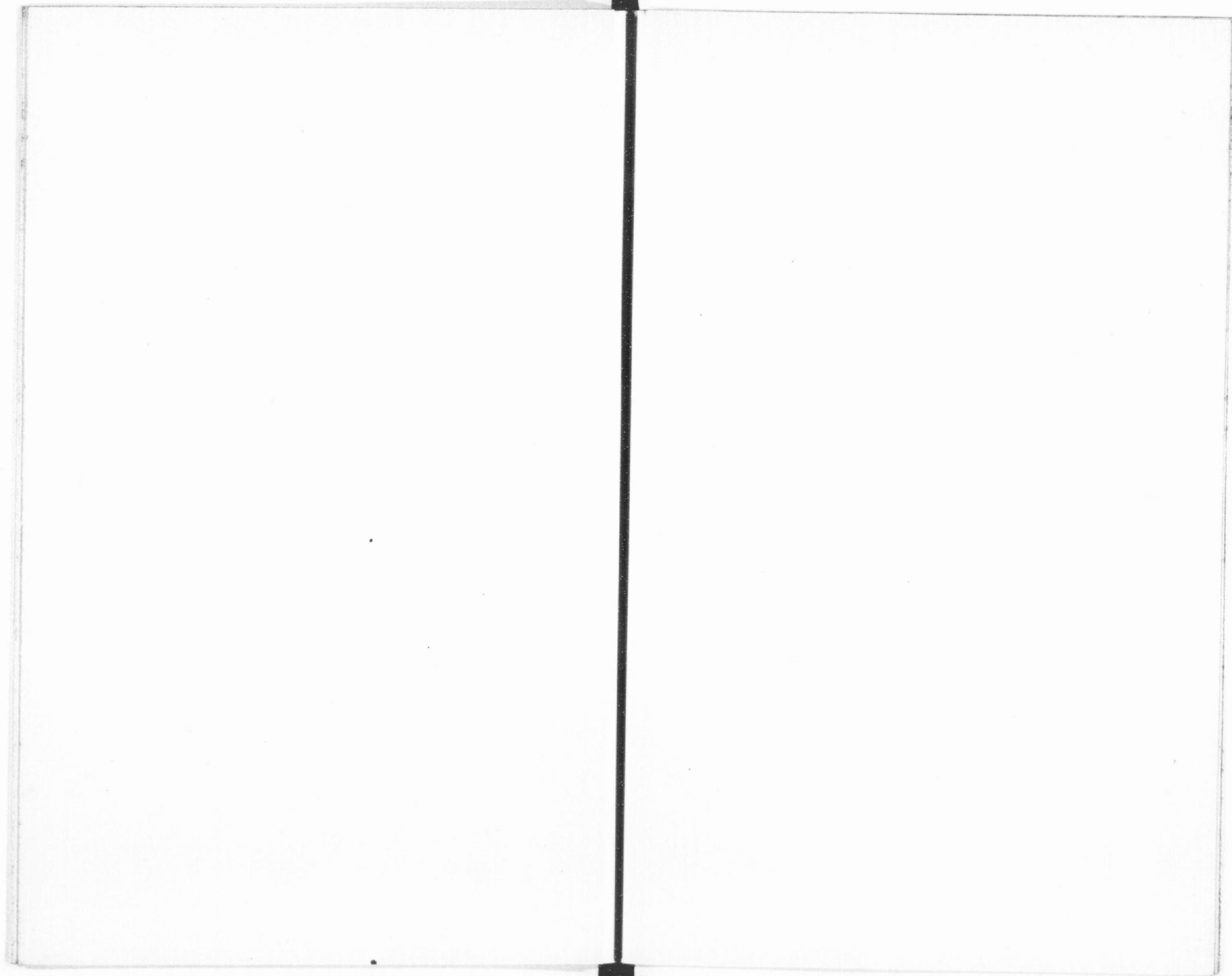
男			女		
年 齡	標 準	「ノルム」	年 齡	標 準	「ノルム」
6—7	4.0 <sup>mm</sup>	3—5	6—7	5.0 <sup>mm</sup>	3—7
7—8	4.0	3—5	7—8	5.0	3—7
8—9	4.0	3—6	8—9	6.5	4—9
9—10	4.5	3—7	9—10	7.0	4—10
10—11	5.0	3—8	10—11	7.0	4—10
11—12	5.0	3—8	11—12	8.5	5—12
12—13	5.0	3—8	12—13	8.5	5—13
13—14	5.0	3—8	13—14	10.5	6—16
14—15	5.5	4—8	14—15	12.0	7—17
15—16	5.5	4—8	15—16	16.0	11—20
16—17	6.0	4—9	16—17	—	—
17—18	6.0	4—9	17—18	—	—
18—以上	6.0	4—9	18—以上	14.0	8—20

日本生徒・児童屈膝運動前後脈數表 (吉田章信作製)

	年 齡		平 均	ノ ル ム
男	12—13	運 動 前	83	75— 90
		運 動 後	115	105—125
		差	32	25— 40
	13—16	運 動 前	77	70— 85
		運 動 後	105	95—115
		差	29	20— 37
女	12—16	運 動 前	86	77— 95
		運 動 後	120	109—132
		差	35	25— 45
	16—18	運 動 前	80	72— 90
		運 動 後	117	105—130
		差	35	25— 45

- 備考 1. 年齢 13—16 ハ滿 13 歳以上 16 歳零月マテヲ示シ、以下之ニ準ズ  
 2. 屈膝運動ハ二秒一回ノ調律ニテ回数 20 回ナリ  
 3. 本表ノ活用ニツキテハ心臟ノ聽、打診上異常ナク、又其ノ發育正常ナル場合、本表ノ「ノルム」範圍内ノ脈數ヲ示ス者ハ相當ノ運動ニ堪ヘ得ルモ、「ノルム」以外ノ脈數ヲ示ス者ハ、更ニ其ノ他ノ検査ヲ要シ、異常アラバ、其ノ處置ニツキ醫師ノ指導ヲ受クベキモノトス。





發育促進食品表 (獻立用)

食品名	食べ方	含有發育促進養質
<b>▼動物性食品</b>		
一、牛乳	飲用又は料理用	リヂン・ビタミンA・燐
二、バター	パン付け又は料理用	ビタミンA・沃素・脂肪
三、チーズ	パン又は茶と共に	燐・脂肪
四、鳥卵	半熟・生・焼・煮	チスチン・ビタミンA・B・D・燐
五、牛肉	煮又は焼	リヂン・チスチン・脂肪
六、鶏肉	煮・焼	リヂン・脂肪
七、鰹魚	鹽又は粕漬	リヂン
八、鰹魚肝臟	煮	ビタミンA・D
九、鯛魚	煮又は刺身	リヂン
一〇、比目魚・小海老	煮・干	リヂン・チスチン
一一、鰻魚	蒲焼	ビタミンA
一二、鮭魚	焼	ビタミンD・沃素・燐
一三、鰯魚	焼・煮	ビタミンD・燐
一四、烏賊・鰯・干あみ	生・焼・煮	燐
一五、鮎・はぜ・雑魚・鯉節	焼・煮	燐
<b>▼植物性食品</b>		
一、玄米・半搗米・七分搗米	飯	ビタミンB・マンガ
二、小麦	パン・麵類・菓子	チスチン・マンガ
三、燕麥	麥飯	マンガ
四、オートミール	粥	マンガ
五、大豆	煮・納豆	リヂン・チスチン・マンガ
六、豌豆	煮	リヂン・マンガ
七、豆	煮又は焼	リヂン・チスチン
八、油揚・凍豆腐	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九、蕨・根菜	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
二九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
三九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
四九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
五九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
六九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
七九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
八九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九一、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九二、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九三、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九四、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九五、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九六、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九七、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九八、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
九九、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ
一〇〇、大豆	煮	リヂン・チスチン・マンガ

全身抵抗力増進食品表 (獻立用)

食品名	食べ方	含有抵抗力増進養質
<b>▼動物性食品</b>		
一、牛乳	飲用又は料理用	トリプトファン・ビタミンA
二、バター	パン付け又は料理用	カルシウム・マグネシウム
三、チーズ	パン又は茶と共に	燐・鐵・カルシウム
四、鳥卵	半熟・生・焼・煮	トリプトファン・カルシウム・燐・鐵・ビタミンA・B
五、鰻	煮又は焼	鐵
六、牛・豚肉・鯉・淺利貝	煮又は焼	鐵
七、鳥肉	煮又は焼	銅
八、鰻	蒲焼	ビタミンA・カルシウム
九、鮭	煮又は焼	ビタミンD・カルシウム
一〇、鯖	焼・煮	ビタミンD・カルシウム
一一、鮎・鮒・はぜ・あみ	焼・煮	カルシウム
一二、牡蠣	生・煮・蒸	銅・ビタミンA
<b>▼植物性食品</b>		
一、玄米・胚芽米・分搗米	飯	ビタミンB
二、白米	飯	燐・鐵
三、燕麥	麥飯	カルシウム・マグネシウム・燐・ビタミンB
四、小麦	パン・麵類・菓子	カルシウム・マグネシウム・燐・鐵
五、オートミール	粥	鐵
六、大豆	煮・納豆	トリプトファン・カルシウム・燐・鐵・ビタミンB
七、豌豆	煮	トリプトファン・鐵・銅・ビタミンB
八、干わらび	煮	鐵
九、キヤベツ	生又は煮	カルシウム・マグネシウム・鐵・ビタミンC
一〇、苜蓿	煮	ビタミンA・B・C・鐵
一一、大根	生又は煮	カルシウム・鐵
一二、蕪菁	生又は煮	ビタミンA
一三、セリ	生	ビタミンA
一四、青菜・果實類	生・煮・蒸又は焼	銅
一五、根塊類	生・煮又は蒸	鐵・カルシウム
一六、白胡椒	生又は煮	カルシウム・鐵・ビタミンB・C
一七、人参	生又は煮	鐵・ビタミンB・C
一八、馬鈴薯	煮又は蒸	ビタミンB・C
一九、玉葱	生又は煮	ビタミンC
二〇、甘藷	煮又は蒸	燐・鐵・ビタミンC
二一、バナナ・蜜柑・林檎	生又は煮	燐・鐵・ビタミンC
二二、いちじく	生	ビタミンC
二三、トマト	生	ビタミンB・C
二四、梅干	煮	カルシウム・マグネシウム
二五、椎茸	煮	ビタミンD
二六、ココア・チョコレート		銅
二七、茶		ビタミンC
二八、糖蜜		銅
二九、淺草	生又は焼	ビタミンB
三〇、昆布・青海苔	煮・焼	鐵・カルシウム

## 健康大則

- 一 身體は、食物の適當な供給を受けなければならぬ。―榮養
  - 二 新鮮な空氣を十分に呼吸し、日光によく浴しなければならぬ。―空氣・日光
  - 三 有毒な排泄物を除かなければならぬ。―便通
  - 四 天候の如何に拘らず、暑過ぎ又は寒過ぎることのないやうに保護されなければならぬ。―暑熱・寒冷防護
  - 五 身體は、運動と休息と睡眠とを要する。―活動と休養
  - 六 疾病・異常あらば、速に之を除き、身體を苦痛より開放しなければならぬ。―治病・矯正
  - 七 精神は、愉快でなければならぬ。而して絶えざるイライラ・心配等で煩はされてはならぬ。―精神衛生
  - 八 病芽が體內に入つて之を毒することを許してはならぬ。―防疫
- 人若し健康を保ち、強き體力を得んと望むならば、これら諸則の大切なことを知るに止らず、その内容と實行法とを、よく學ばなければならぬ。

### 身長發育促進法

- 一 榮 養 發育促進性食品(別票)を常に攝取すること。
- 二 運 動 (一)脚の運動―徒歩運動・軽い走運動・脚を多く使用するスポーツを常に行ふこと。(二)力運動を制限すること。(三)戶外で軽い諸運動を屢々行ふこと。
- 三 生活様式 坐するに腰掛を使用すること。

### 筋力發育促進法

- 一 榮 養 發育促進及び全身抵抗力増進に缺くべからざる食品(別票)を十分に攝取し、砂糖を制限すること。
- 二 運 動 (一)一般的力運動―角力・投技・柔道・レスリング等。(二)局所的力運動―背筋の爲にはチエストウエイトに依る臂側開、後方牽引、背の運動。臂力の爲にはチエストウエイトに依る屈臂横木・鐵棒・肋木等による懸垂運動、倒立等。(三)劍道・弓道・水泳等。

### 體重・榮養増進法

- 一 榮 養 發育促進及び全身抵抗力増進に缺くべからざる食品(別票)を常に十分攝取し、砂糖を制限すること。
- 二 治病矯正 齲齒・腸寄生蟲・貧血・結核・扁桃腺病・便秘不良・神經質・胸廓變形・脊柱彎曲・視力障礙等を治療・矯正すること。
- 三 生活法 (一)運動及び勞作を過不足なくし、休養・睡眠を十分に取ること。(二)新鮮なる空氣に多く浴すること。(三)衣服を寛かならしめること。(四)住居を衛生的ならしめること。(五)精神を平安に保持すること。
- 四 運 動 (一)胸圍發育促進運動(別票)。(二)腹・側腹の運動。(三)呼吸體操。

## 胸圍・肺活量發育促進法

### 一 榮 養

發育促進及び全身抵抗力増進に缺くべからざる食品(別票)を常に十分攝取し、砂糖を制限すること。

### 二 治 病

結核其の他の慢性全身病・肺結核・肋膜炎等の病氣あらば、之を治癒せしめること。

### 三 生活法

體重増進法の場合に同じ。

### 四 運 動

左の諸運動を適當に實行すること。

(一) 一般的力運動—柔道・角力・投技・漕艇等。

(二) 急速運動—短距離疾走其の他、走り又跳ぶこと多きスポーツ。

(三) 體操—臂側舉(掌前向)前後振、手を背後に組み伸臂・呼吸體操

衝動的掌外反、胸の運動・懸垂運動・手頸・端坐・仰臥姿勢で兩

膝を以て床面を打つ運動等。

(四) 劍道・弓道・水泳・登山。

昭和八年一月十五日印刷  
昭和八年一月二十日發行

『生徒兒童體力標準表』

定價金參拾五錢

著作者 吉 田 章 信

東京市神田區表神保町三

發行兼 印刷者 株式會社 右 文 館

右代表者 橋 本 恒 之

東京市神田區表神保町三

株式會社 右 文 館 印 刷 部

不許複製

終

