

② 成年(20～64歳) (図3-1～9)

成年において、長期的に年次変化の比較が可能な握力、反復横とび及び急歩の年次推移を図3-1から図3-4に示した。また、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、立ち幅とび及び新体力テストの合計点の年次推移を図3-5から図3-9に示した。

- 長期的にみると、握力(筋力)と急歩(全身持久力)には、一定の傾向はみられないが、反復横とびでは、向上傾向を示している。
- 新体力テスト施行後の14年間では、20mシャトルラン(全身持久力)は男子においては向上傾向がみられるが、女子においては一定の傾向はみられない。急歩(全身持久力)においては、各年代を通してほとんど変化がみられない。反復横とび(敏捷性)は、20～30歳代の女子においてほとんど変化はみられないが、それ以外では緩やかな向上傾向を示している。上体起こし(筋力・筋持久力)はすべての年代で向上傾向を示しているが、長座体前屈(柔軟性)では多くの年代で低下傾向にある。握力(筋力)、立ち幅とび(筋パワー)は、20～30歳代で低下傾向を示しているが、50～60歳代では向上傾向がみられる。
- 新体力テスト施行後の14年間の合計点の年次推移をみると、30歳代の男子と20～30歳代の女子では低下傾向がみられるが、50歳以降では男女とも緩やかな向上傾向を示している。

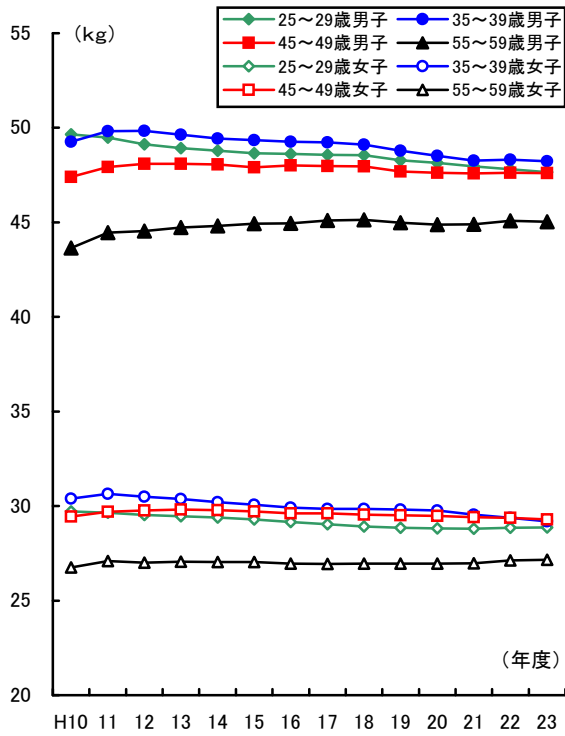


図3-1 握力の年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

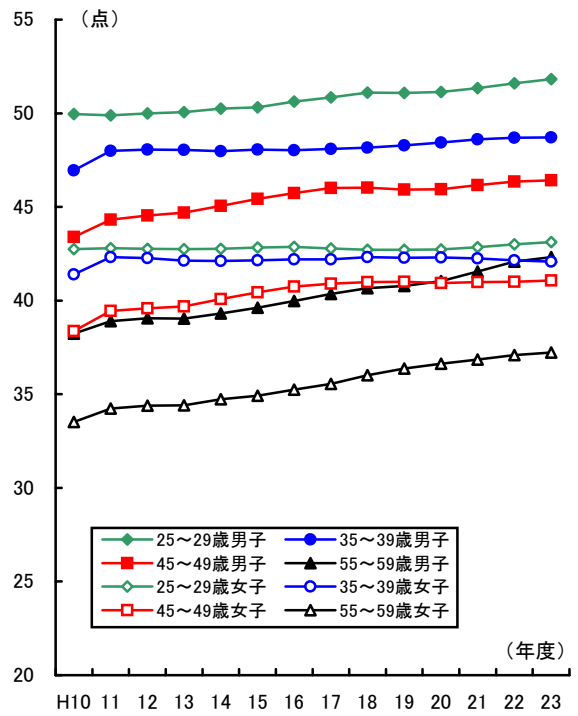


図3-2 反復横とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

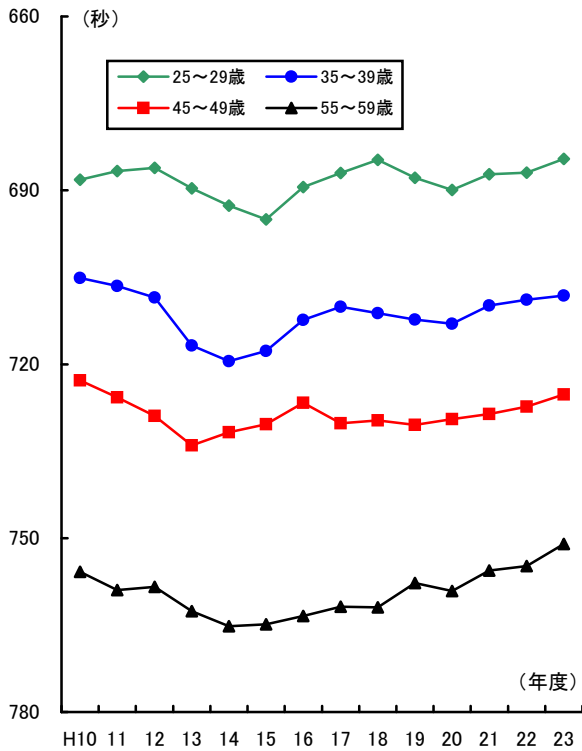


図3-3 急歩の年次推移(男子1500m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

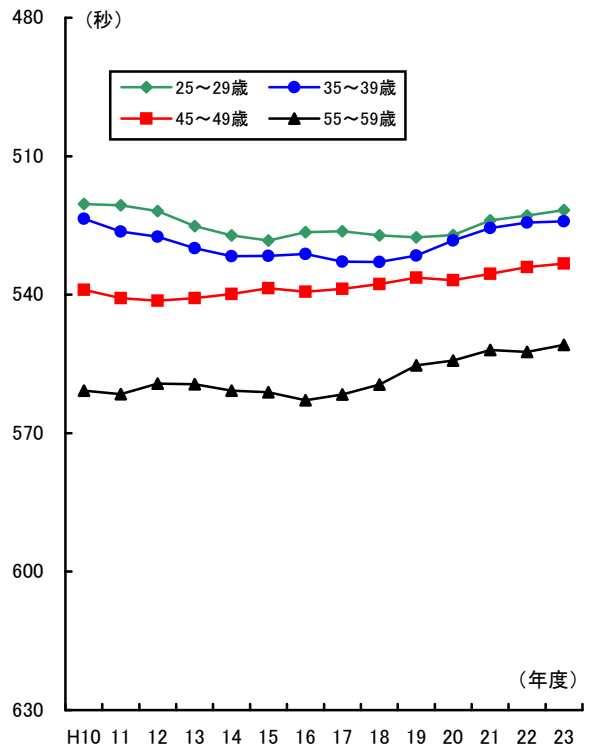


図3-4 急歩の年次推移(女子1000m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

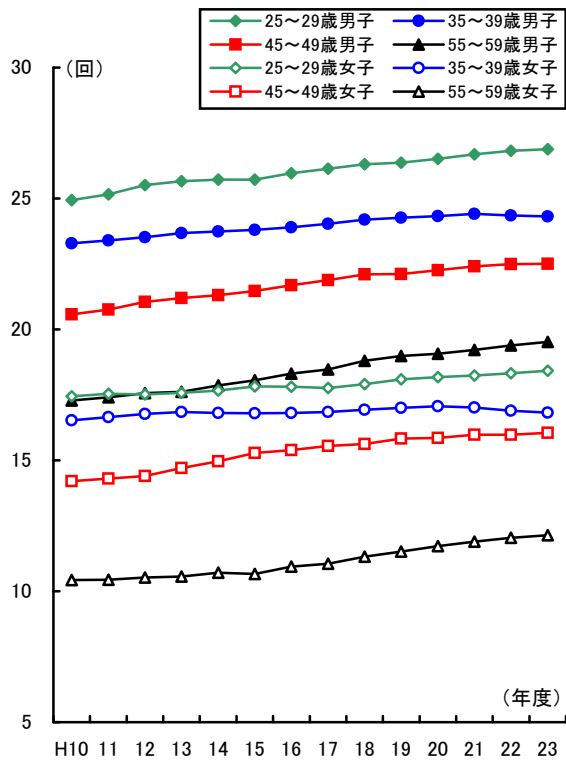


図3-5 上体起しの年次推移

(注) 図3-1の(注)と同じ。

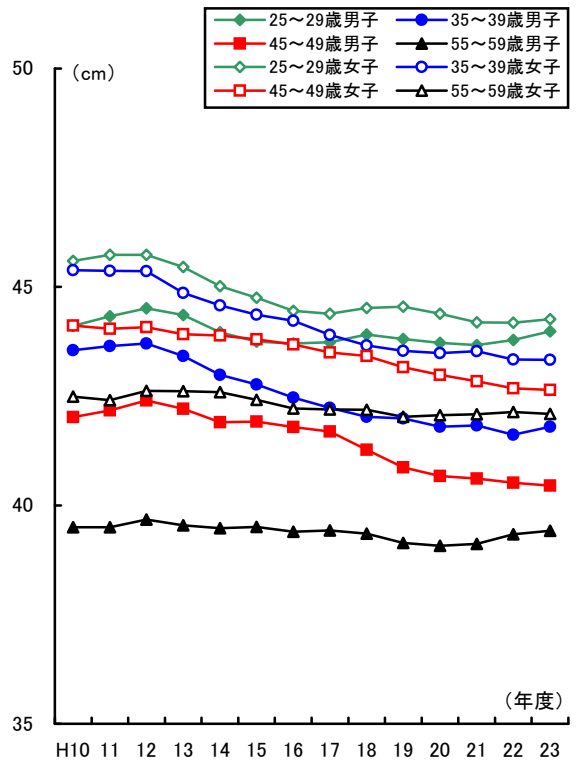


図3-6 長座体前屈の年次推移

(注) 図3-1の(注)と同じ。

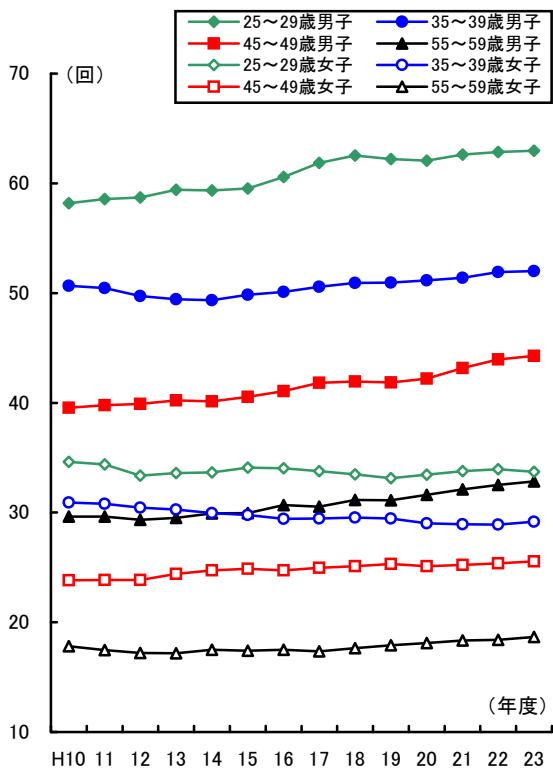


図3-7 20mシャトルランの年次推移

(注) 図3-1の(注)と同じ。

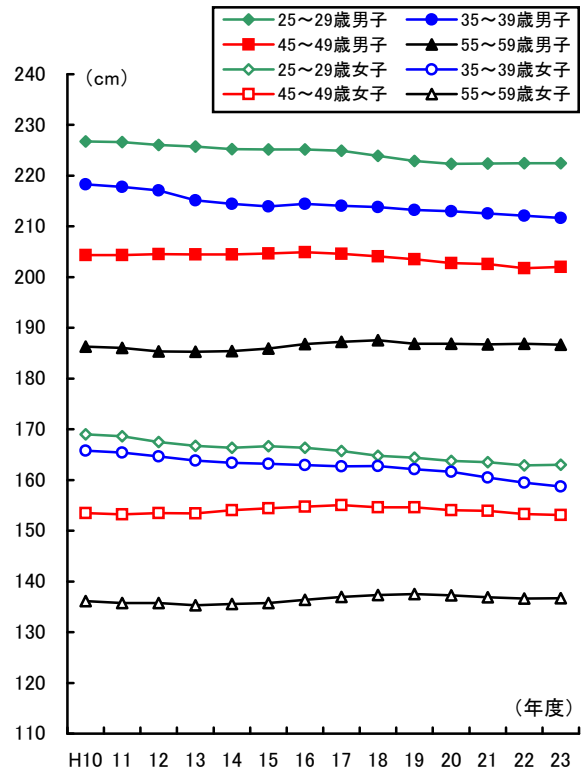


図3-8 立ち幅とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)と同じ。

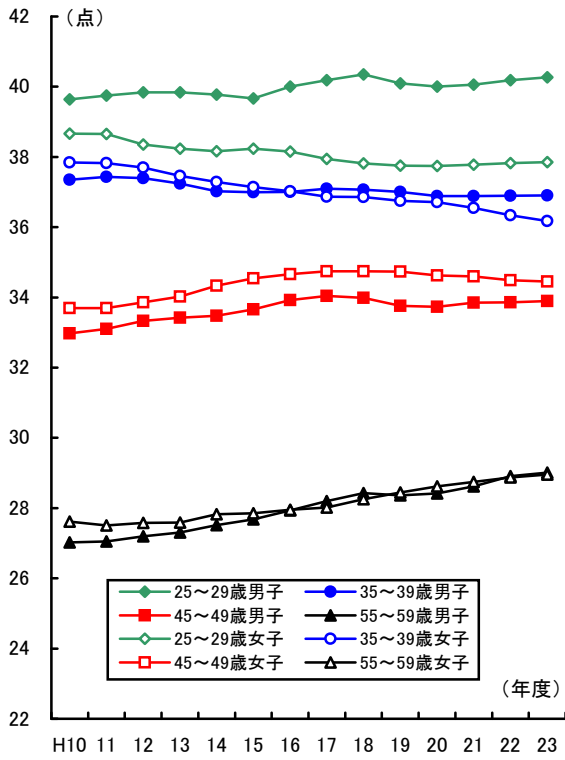


図3-9 新体力テストの合計点の年次推移

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
 2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
 3. 得点基準は、男女により異なる。