

② 成年（20歳から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（敏捷性）では、向上傾向を示している。
- 新体力テスト施行後の15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、30歳代の女子以外では緩やかな向上傾向を示している。多くの年代で上体起こし（筋力・筋持久力）は向上傾向、長座体前屈（柔軟性）では低下傾向を示している。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15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。

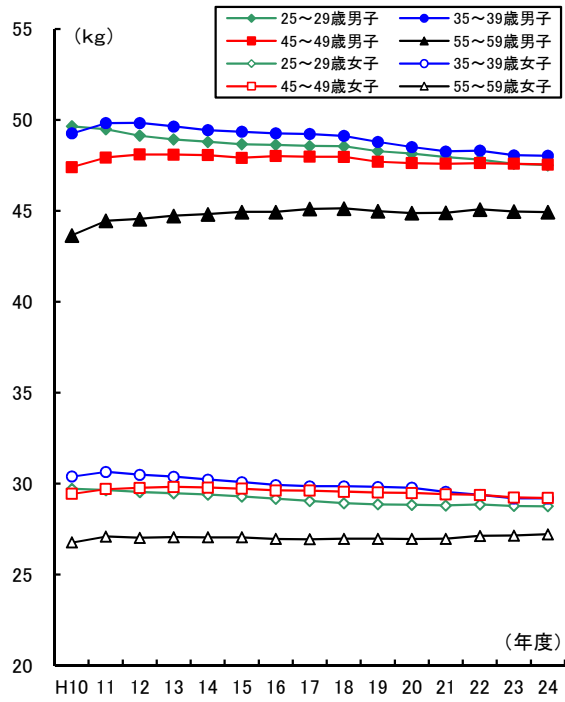


図3-1 握力の年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

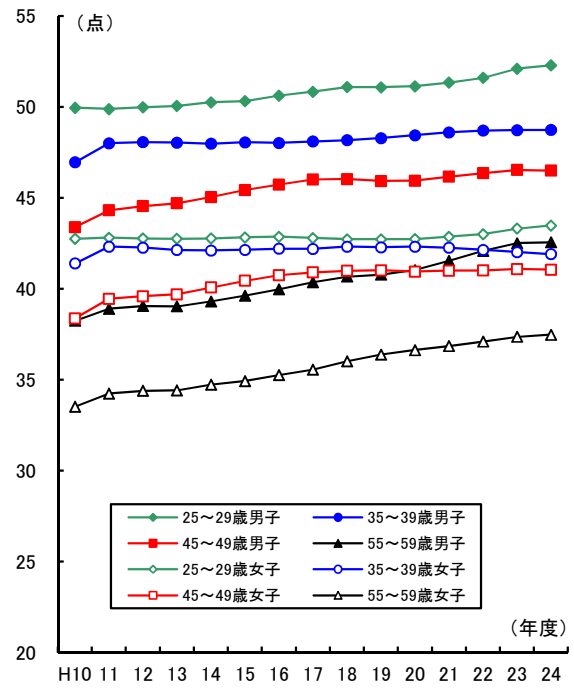


図3-2 反復横とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

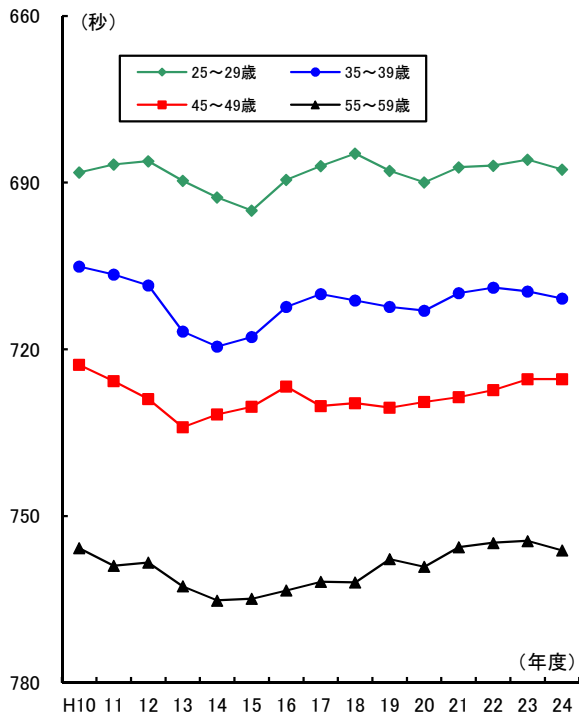


図3-3 急歩の年次推移(男子1500m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

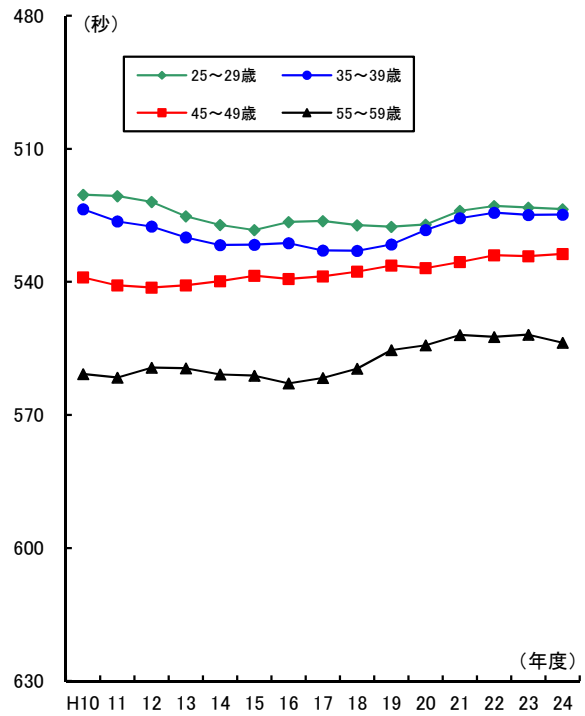


図3-4 急歩の年次推移(女子1000m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

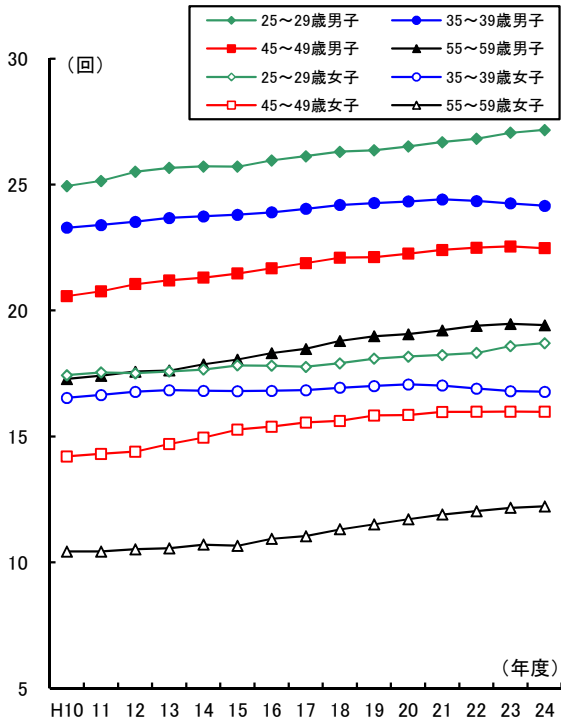


図3-5 上体起こしの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

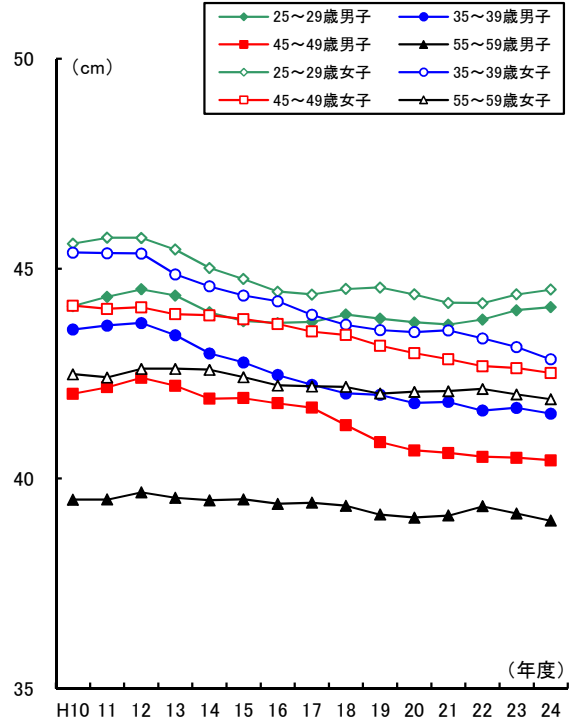


図3-6 長座体前屈の年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

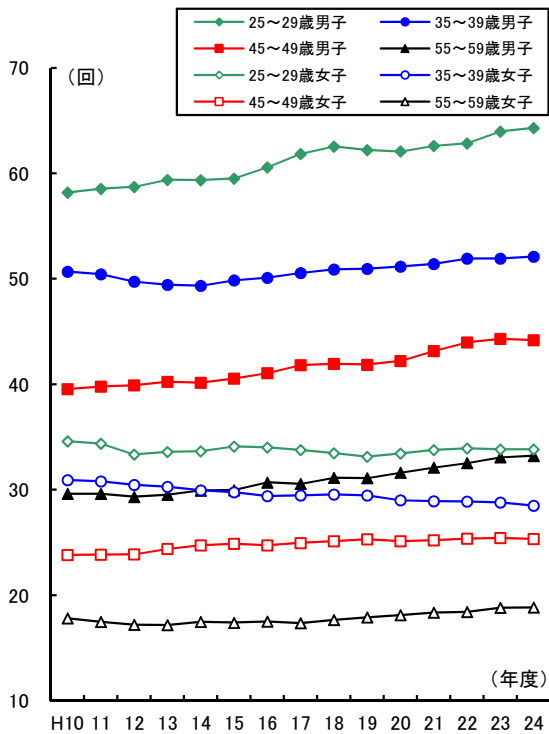


図3-7 20mシャトルランの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

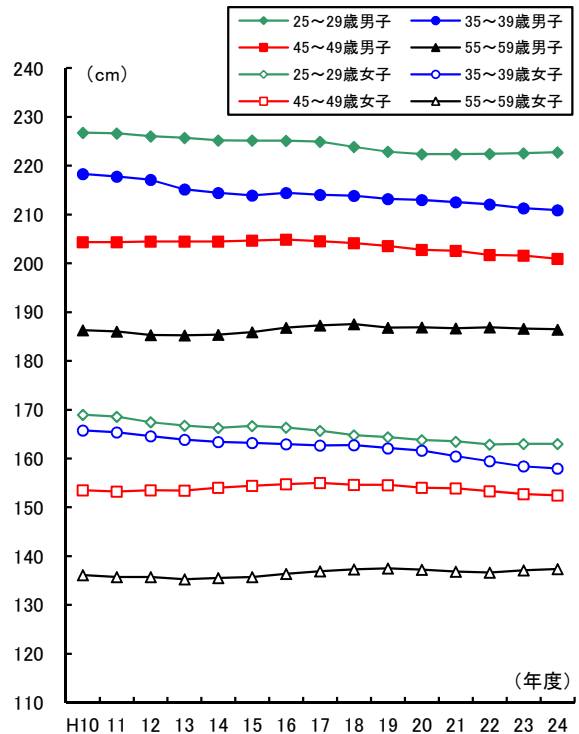


図3-8 立ち幅とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

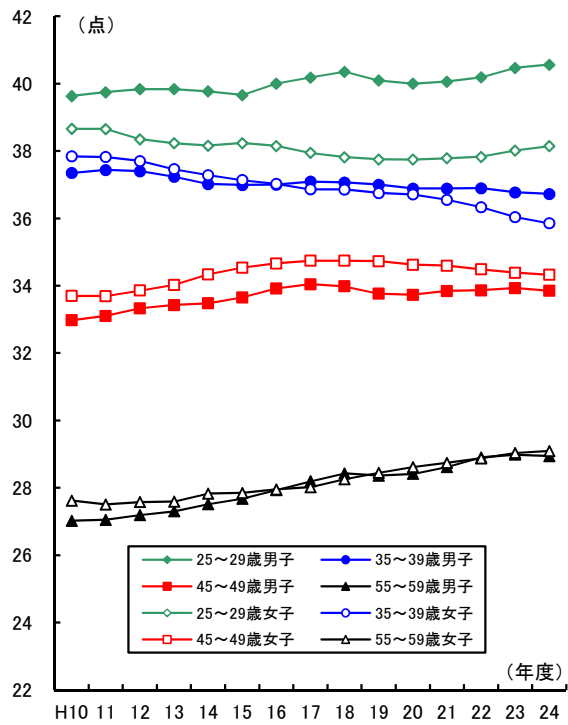


図3-9 新体カテストの合計点の年次推移

- (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、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。
 3. 得点基準は、男女により異なる。