

## Ⅱ. 国民の体力・運動能力の長期的推移

### (1) 青少年の体力・運動能力の長期的（昭和 39 年度～平成 25 年度）推移

#### 《調査分析の観点》

小学生（11 歳）の握力，50m 走，ボール投げ，反復横とび，中学生（13 歳）及び高校生（16 歳）の握力，50m 走，ボール投げ，持久走について，昭和 39 年度から平成 25 年度までの推移を分析した。

なお，各項目の推移を同指標で分かりやすく示すため，昭和 39 年度の記録（平均値）を「100」とした相対値で推移を示した。

## ① 小学生

小学生（11歳）で、昭和39年度から平成25年度までの握力（筋力）、50m走（スピード）、ボール投げ（巧み性、筋パワー）、反復横とび（敏しょう性）の推移を図1に示した。

### [長期的推移]

- 昭和39年の東京オリンピック・パラリンピックから昭和47年の札幌オリンピックを経過して昭和60年頃まで、握力、50m走、反復横とびについては、男女ともに向上傾向。ボール投げについては男子で横ばい、女子では向上傾向を示している。
- 昭和60年頃から平成10年頃までは全ての項目で男女ともに横ばい又は低下傾向。
- 平成10年の長野オリンピック・パラリンピック以降、握力は男子で低下傾向、女子では横ばい。50m走及び反復横とびは男女ともに向上傾向。ボール投げについては、男女ともに横ばい。

### [昭和39年度（調査開始年度）と平成25年度の比較]

- 握力、50m走、反復横とびについては、男女ともに昭和39年度の水準を上回っている。ボール投げでは、男女ともに昭和39年度の水準を下回っている。

### [昭和60年頃と平成25年度の比較]

- 反復横とびを除く全ての項目において、男女ともに昭和60年頃の水準を下回っている。

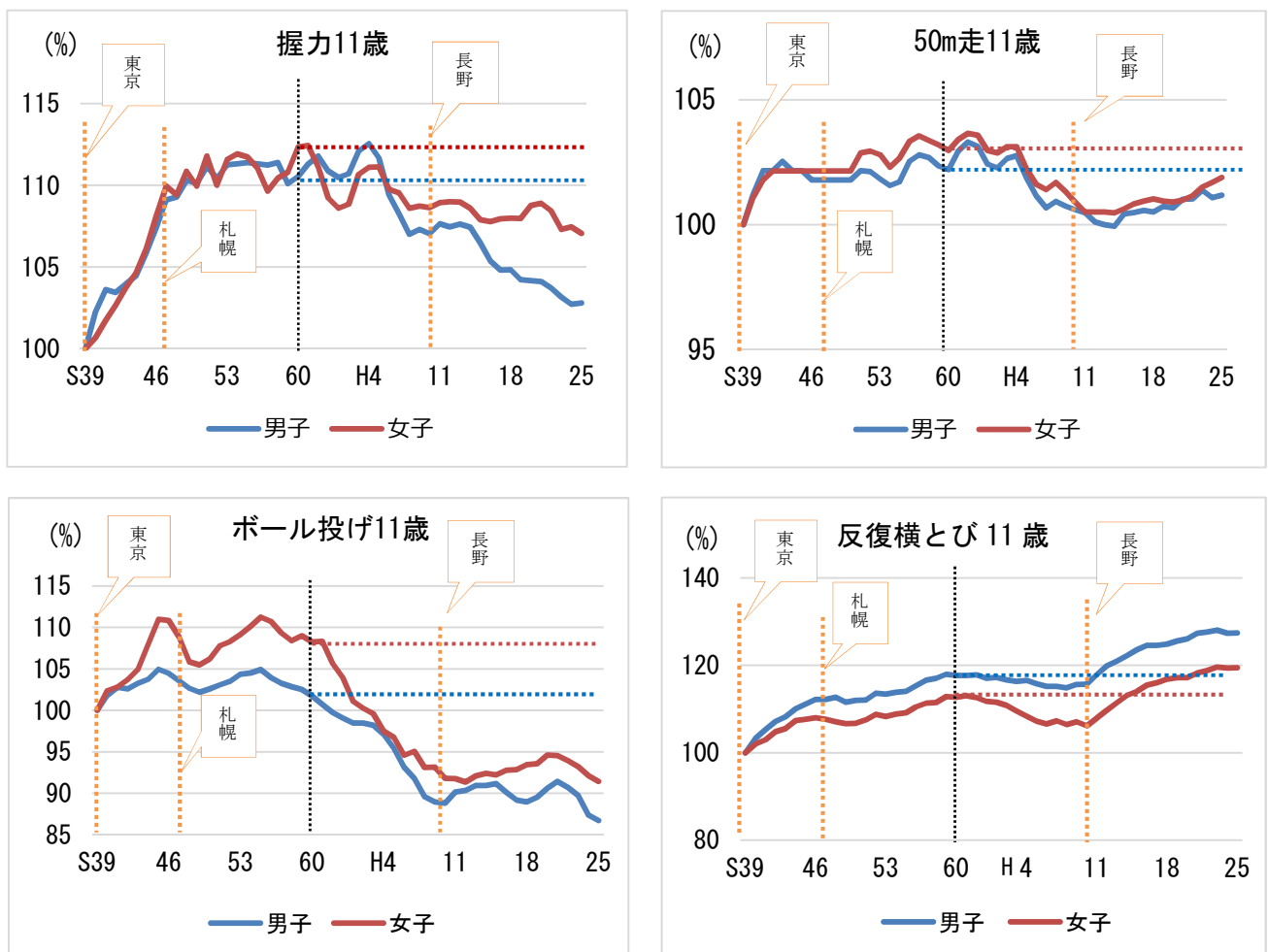


図1. 昭和39年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移 小学生（11歳）

- (注) 1. 昭和39年度の記録（平均値）を「100」とし、各年度の記録（平均値）を相対値で示している。  
 2. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。「- - -」及び「.....」は、昭和60年頃の水準を示している。  
 3. 「|」は、日本におけるオリンピック開催年。

## ② 中学生

中学生（13歳）で、昭和39年度から平成25年度までの握力（筋力）、50m走（スピード）、ボール投げ（巧み性、筋パワー）、持久走（全身持久力）の推移を図2に示した。

### [長期的推移]

- 昭和39年の東京オリンピック・パラリンピックから昭和47年の札幌オリンピックを経過して昭和60年頃まで、握力、50m走、持久走では男女ともに向上傾向。ボール投げについては、男子で向上傾向、女子では横ばい。
- 昭和60年頃から平成10年頃まで、握力は男子で横ばい、女子では低下傾向。50m走は、男子で横ばい、女子では低下傾向。ボール投げは、男子で横ばい、女子では低下傾向。持久走については、男女ともに低下傾向。
- 平成10年の長野オリンピック・パラリンピック以降で、握力は、男子で低下傾向、女子では横ばい。50m走及び持久走については男女ともに向上傾向。ボール投げについては、男女ともに横ばいで推移。

### [昭和39年度（調査開始年度）と平成25年度の比較]

- 握力、50m走、持久走については、男女ともに昭和39年の水準を上回っている。ボール投げについては、男子で昭和39年の水準を上回っており、女子では下回っている。

### [昭和60年頃と平成25年度の比較]

- 50m走は、男子で昭和60年頃の水準を上回っている。その他の項目では男子のボール投げを除き低い水準。

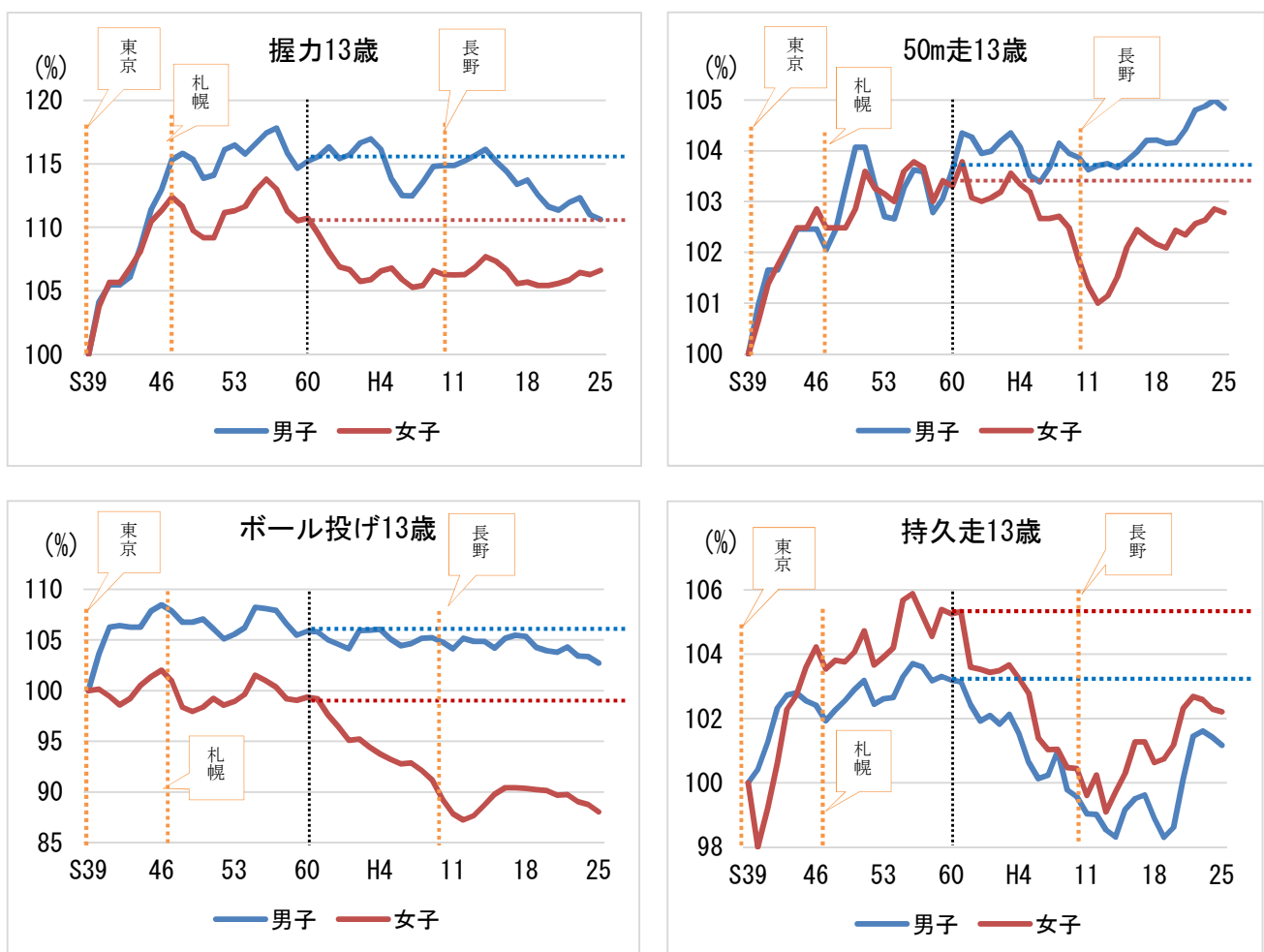


図2. 昭和39年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移 中学生（13歳）  
 (注) 図1に同じ。

### ③ 高校生

高校生（16歳）で、昭和39年度から平成25年度までの握力（筋力）、50m走（スピード）、ボール投げ（巧み性、筋パワー）、持久走（全身持久力）の推移を図3に示した。

#### [長期的推移]

- 昭和39年の東京オリンピック・パラリンピックから昭和47年の札幌オリンピックを経過して昭和60年頃まで握力、50m走、持久走については、男女ともに向上傾向。ボール投げについては、男子で向上傾向、女子では低下傾向を示している。
- 昭和60年頃から平成10年頃まで、男女ともに全ての項目で低下傾向。
- 平成10年の長野オリンピック以降、握力は男子で低下傾向、女子では横ばい。50m走は男女ともに向上傾向。ボール投げは男子で低下傾向、女子では横ばい。持久走は男女ともに横ばい。

#### [昭和39年度（調査開始年度）と平成25年度の比較]

- 握力は、男子で昭和39年の水準を上回っており、女子では下回っている。
- 50m走については、男女ともに昭和39年の水準を上回っている。
- ボール投げについては、男女ともに昭和39年の水準下回っている。
- 持久走は、男子で昭和39年の水準を下回っており、女子では上回っている。

#### [昭和60年頃と平成25年度の比較]

- 50m走は、男子で昭和60年頃の水準を上回っている。そのほかの項目では低い水準。

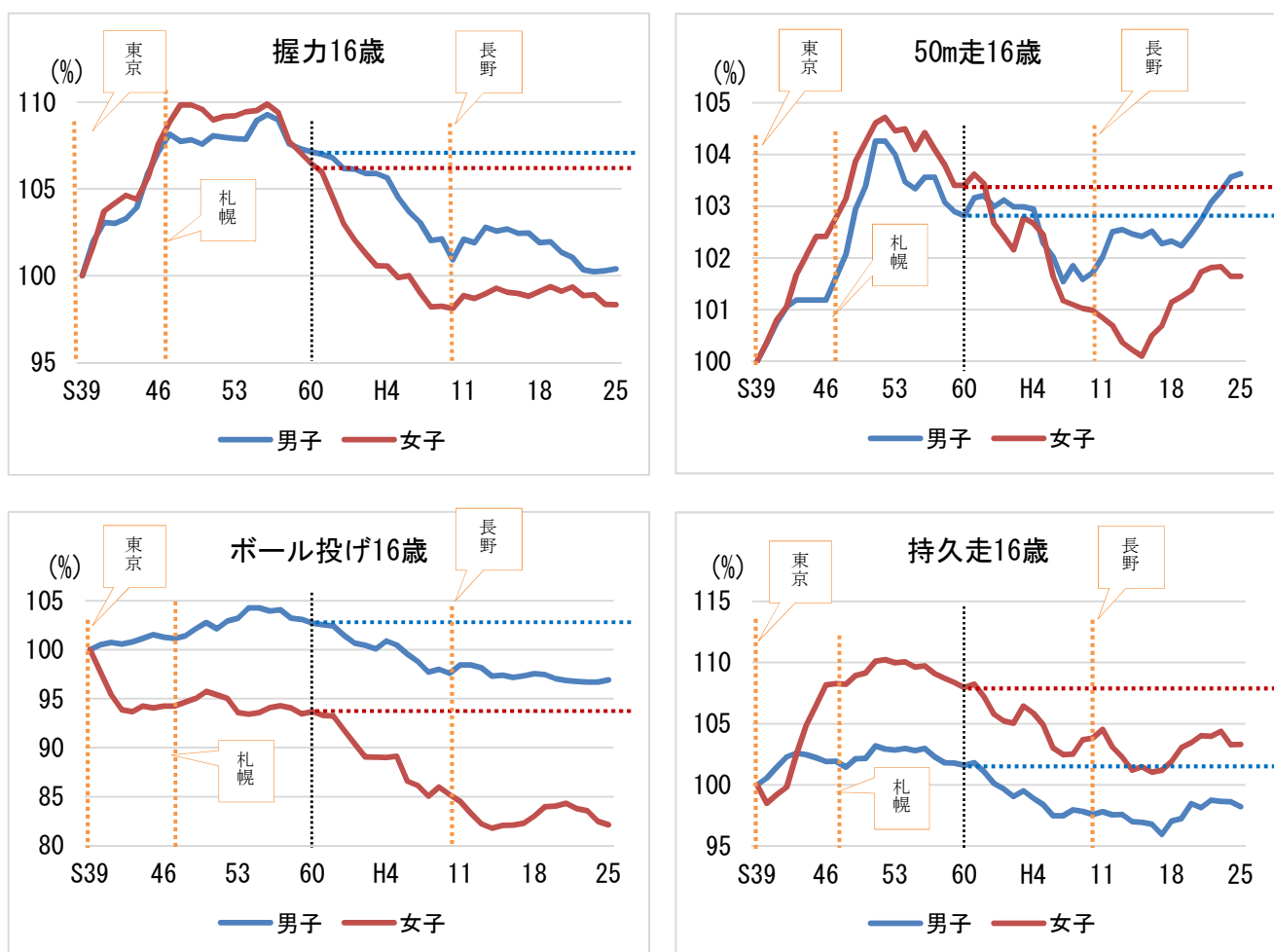


図3. 昭和39年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移 高校生（16歳）

(注) 図1に同じ。

## (2) 成年の体力・運動能力の長期的（昭和42年度～平成25年度）推移

### 《調査分析の観点》

成年については、25～29歳の握力、35～39歳、45～49歳、55～59歳では握力、急歩、反復横とびについて昭和42年度以降の推移を分析した。

なお、各項目の推移を同指標で分かりやすく示すため、昭和42年度の記録（平均値）を「100」とした相対値で推移を示した。

#### ① 25～29歳

25～29歳の握力（筋力）における昭和42年度から平成25年度までの推移を図4に示した。

#### [長期的推移]

- 昭和42～60年頃まで、男女ともに向上傾向。
- 昭和60年頃から平成10年頃までは、男女ともに低下傾向。
- 平成10年頃から平成25年まで男女ともに低下傾向。

#### [昭和42年度（調査開始年度）と平成25年度の比較]

- 昭和42年度の水準と比較すると、男子で上回っており、女子では下回っている。

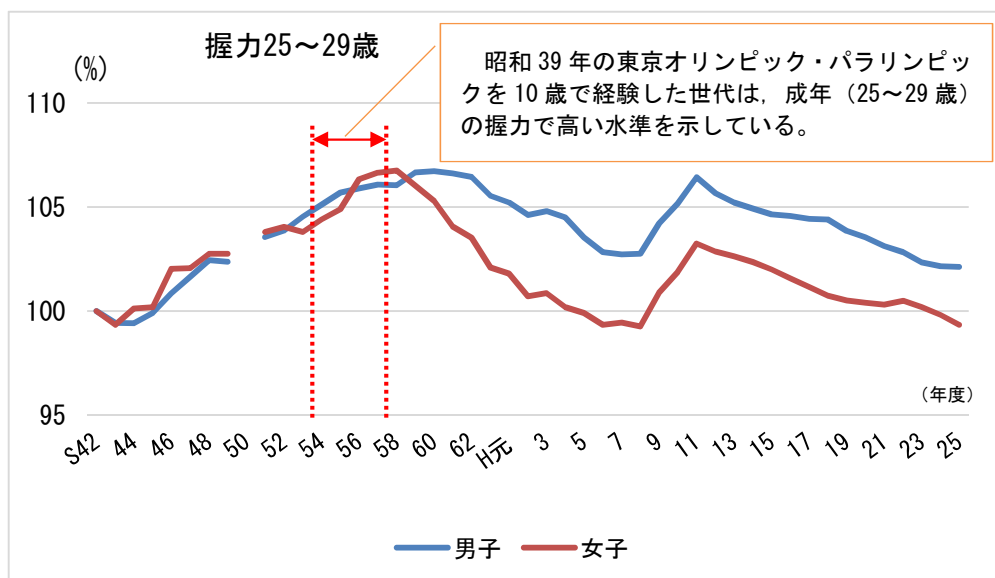


図4. 昭和42年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移（25～29歳）

- (注) 1. 昭和42年度の記録（平均値）を「100」とし、各年度の記録（平均値）を相対値で示している。  
2. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
3. 昭和50年度はこの年齢層の調査を実施していない。  
4. 「 $\longleftrightarrow$ 」は、昭和39年度に10歳であった者が25～29歳となる時期。この世代は平成25年度の55～59歳に当たる。

## ② 35～39 歳

35～39 歳の握力（筋力）、急歩（全身持久力）、反復横とび（敏しょう性）における昭和 42 年度から平成 25 年度までの推移を図 5 に示した。

### [長期的推移]

#### 握力：

- 昭和 42～60 年頃まで、男女ともに向上傾向。
- 昭和 60 年頃から平成 10 年頃までは、男子で横ばい、女子では低下傾向。
- 平成 10 年頃から平成 25 年まで、男女ともに低下傾向。

#### 急歩：

- 昭和 42～60 年頃まで、女子では向上傾向、男子で低下傾向。
- 昭和 60 年頃から平成 10 年頃までは、男女ともに低下傾向。
- 平成 10 年頃から平成 25 年まで男女ともに横ばい。

#### 反復横とび：

- 昭和 42～平成 25 年まで男女ともに向上傾向。

### [昭和 42 年度（調査開始年度）と平成 25 年度の比較]

- 握力は、男子で昭和 42 年度の水準を上回っており、女子では下回っている。
- 急歩は、男子で昭和 42 年度の水準を下回っており、女子はほぼ同水準である。
- 反復横とびは、男女ともに昭和 42 年度の水準を上回っている。

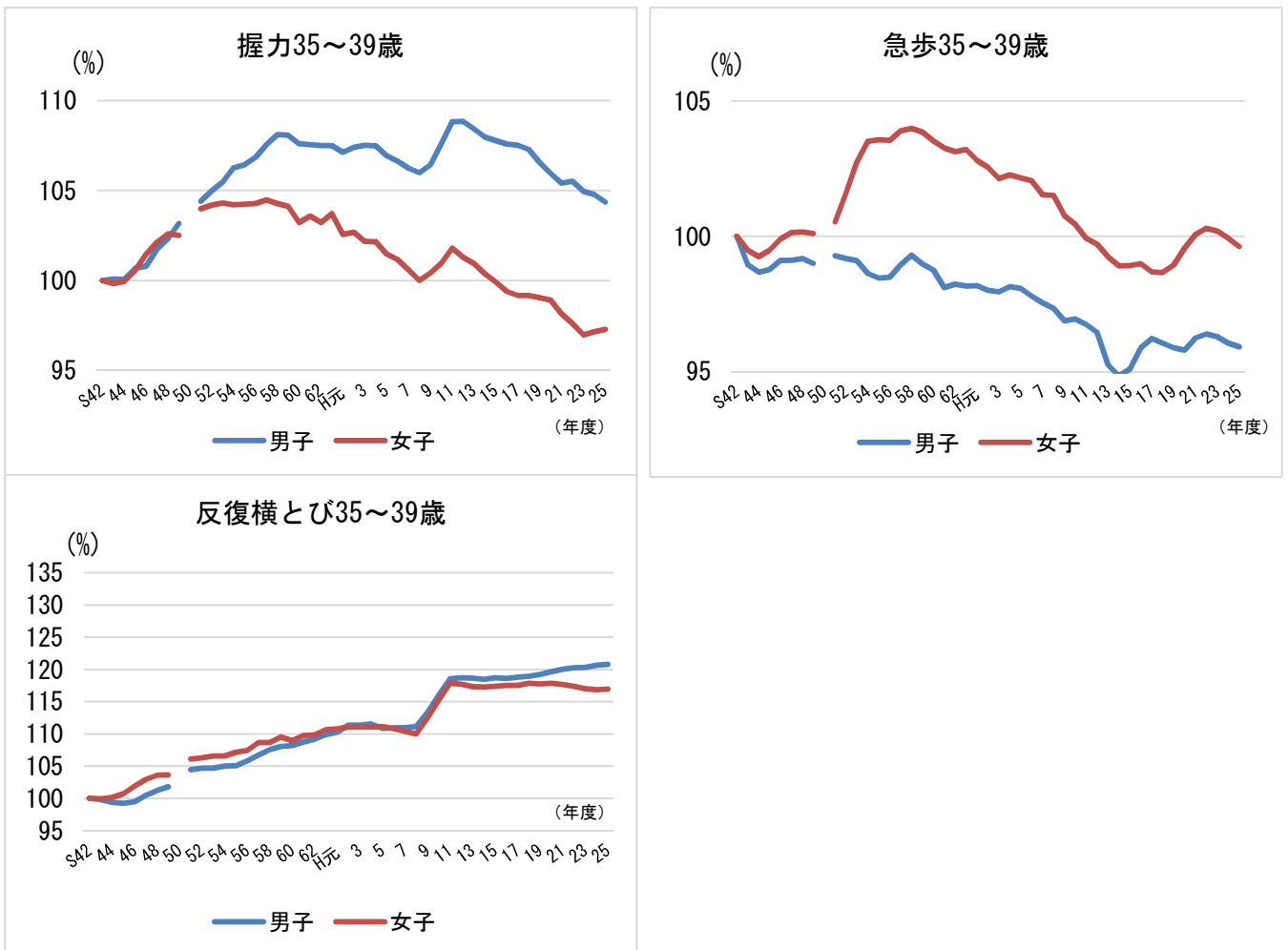


図 5. 昭和 42 年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移（35～39 歳）

（注）図 4 の 1～3 に同じ。

### ③ 45～49 歳

45～49 歳の握力（筋力）、急歩（全身持久力）、反復横とび（敏しょう性）における昭和 42 年度から平成 25 年度までの推移を図 6 に示した。

#### [長期的推移の傾向]

##### 握力：

- 昭和 42～60 年頃まで、男女ともに向上傾向。
- 昭和 60 年頃から平成 10 年頃までは、男子で横ばい、女子では低下傾向。
- 平成 10 年頃から平成 25 年まで、男女ともに低下傾向。

##### 急歩：

- 昭和 42～60 年頃まで、男子で横ばい、女子では向上傾向。
- 昭和 60 年頃から平成 10 年頃までは、男女ともに低下傾向。
- 平成 10 年頃から平成 25 年まで、男女ともに横ばい。

##### 反復横とび：

- 昭和 42～平成 25 年まで男女ともに向上傾向。

#### [昭和 42 年度（調査開始年度）と平成 25 年度の比較]

- 握力は、男女ともに昭和 42 年度の水準を上回っている。
- 急歩は、男子で昭和 42 年度の水準を下回っており、女子はほぼ同水準である。
- 反復横とびは、男女ともに昭和 42 年度の水準を上回っている。

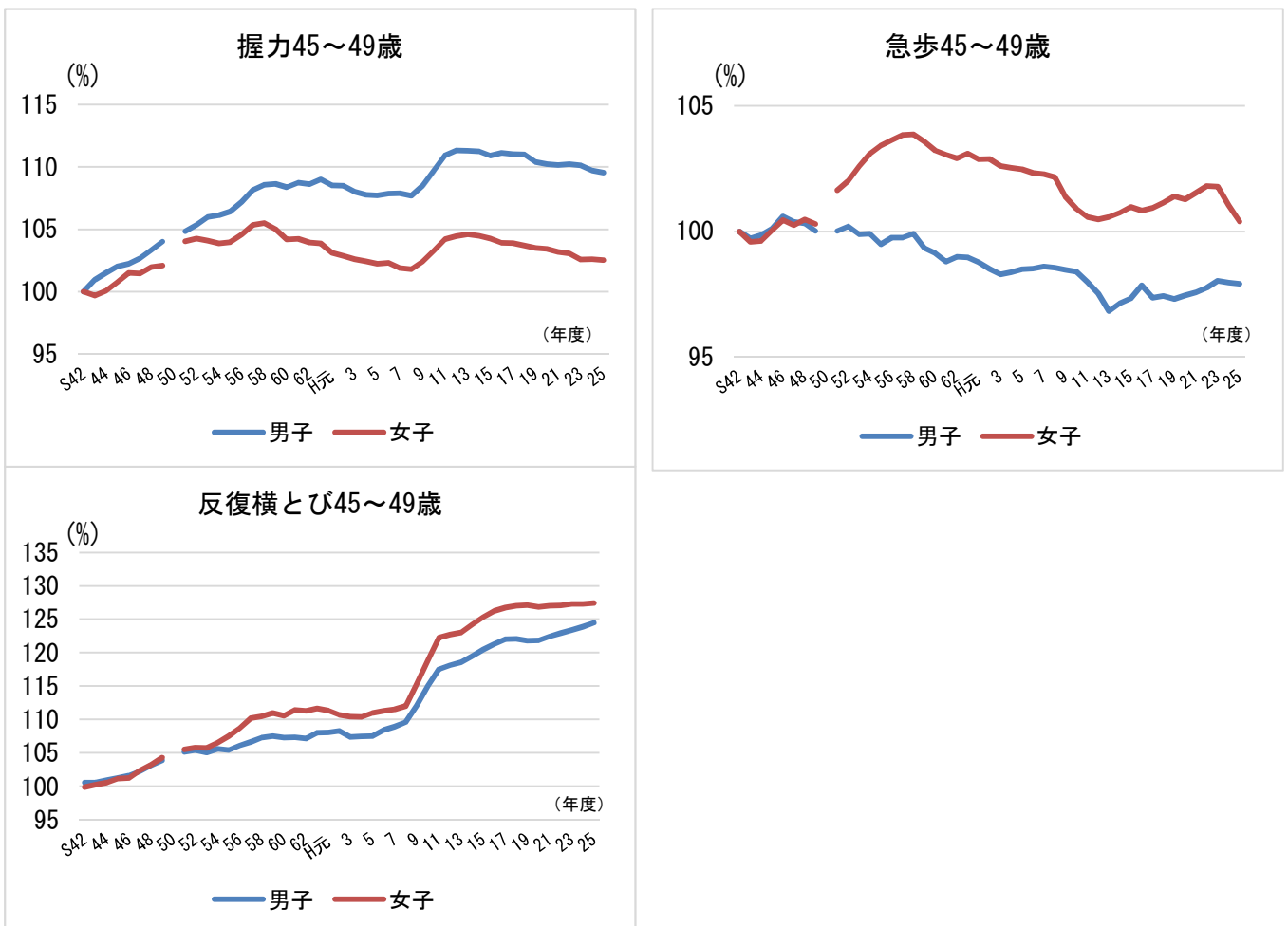


図 6. 昭和 42 年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移（45～49 歳）

(注) 図 4 の 1～3 に同じ。

#### ④ 55～59 歳

55～59 歳の握力（筋力）、急歩（全身持久力）、反復横とび（敏しょう性）における昭和 42 年度から平成 25 年度までの推移を図 7 に示した。

##### [長期的推移の傾向]

握力：

- 昭和 42 年度から平成 25 年度まで、男女ともに向上傾向。

急歩：

- 昭和 42 年度から平成 25 年度まで、男子は低下傾向、女子では向上傾向。

反復横とび：

- 昭和 42～60 年頃まで男子は横ばい、女子では向上傾向。
- 平成 10 年頃から平成 25 年まで、男女ともに向上傾向。

##### [昭和 42 年度（調査開始年度）と平成 25 年度の比較]

- 握力は、男女ともに昭和 42 年度の水準を上回っている。
- 急歩は、男子で昭和 42 年度の水準を下回っており、女子では上回っている。
- 反復横とびは、男女ともに昭和 42 年度の水準を上回っている。

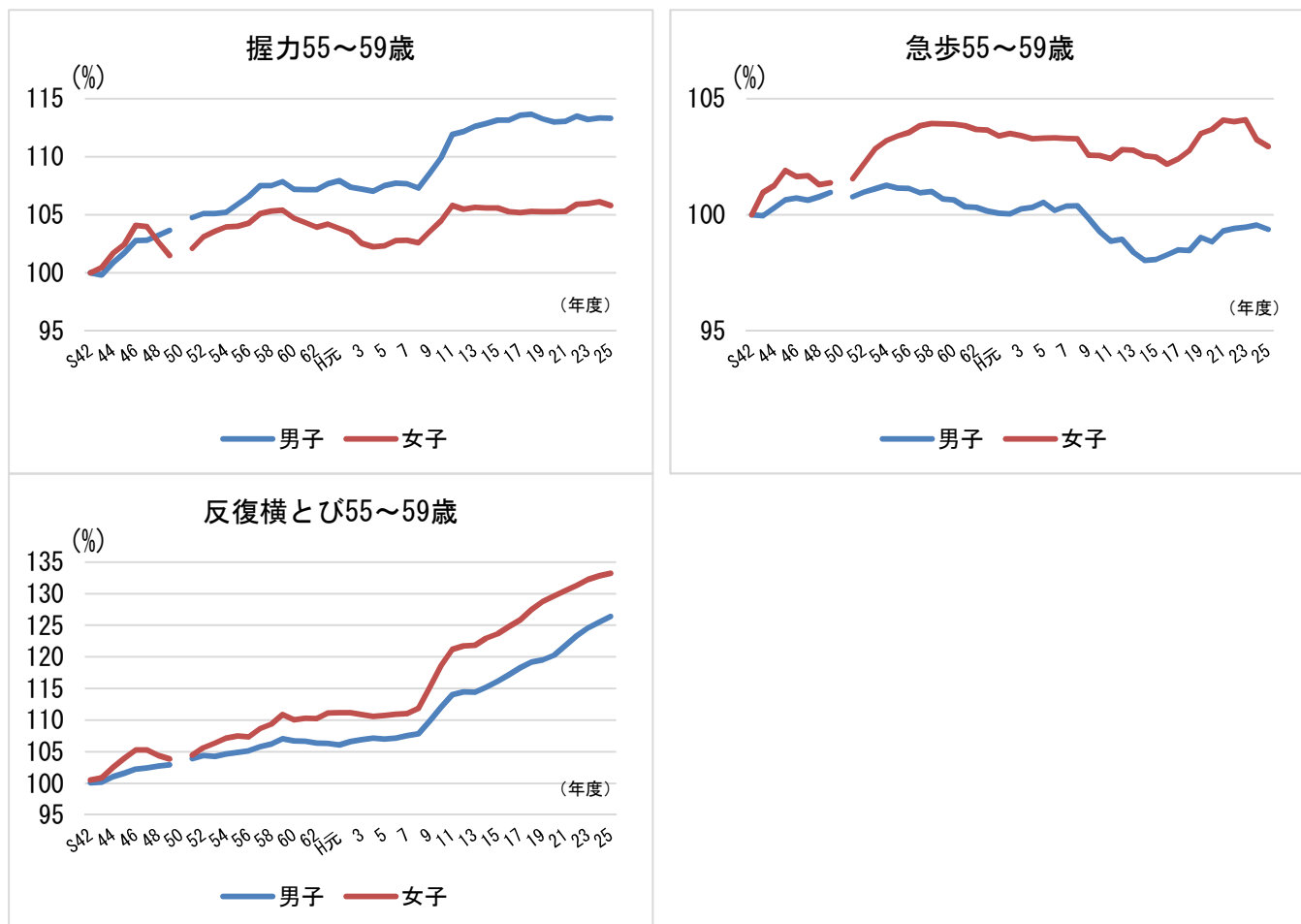


図 7. 昭和 42 年度を基準値とした体力・運動能力の相対的推移（55～59 歳）

（注）図 4 の 1～3 に同じ。



### (3) 成年における運動・スポーツ実施率の長期的（昭和52年度～平成25年度）推移

#### 《調査分析の観点》

スポーツ基本計画の政策目標である「成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率」について、昭和52年度以降の推移を分析した。

- 運動・スポーツ実施率については、男女とも25～29歳及び35～39歳は、昭和52年度～平成25年度まで横ばいで推移。
- 男女ともに45～49歳及び55～59歳は、昭和52年度以降向上傾向で推移。
- 女子においては、40～50歳代で20～30歳代を上回っている。
- 平成25年度は35～39歳の女子を除き昭和52年度よりも高い実施率を示している。
- 全ての年代において、平成25年度の運動・スポーツ実施率は、スポーツ基本計画における政策目標値「3人に2人（65%程度）」を下回っている。

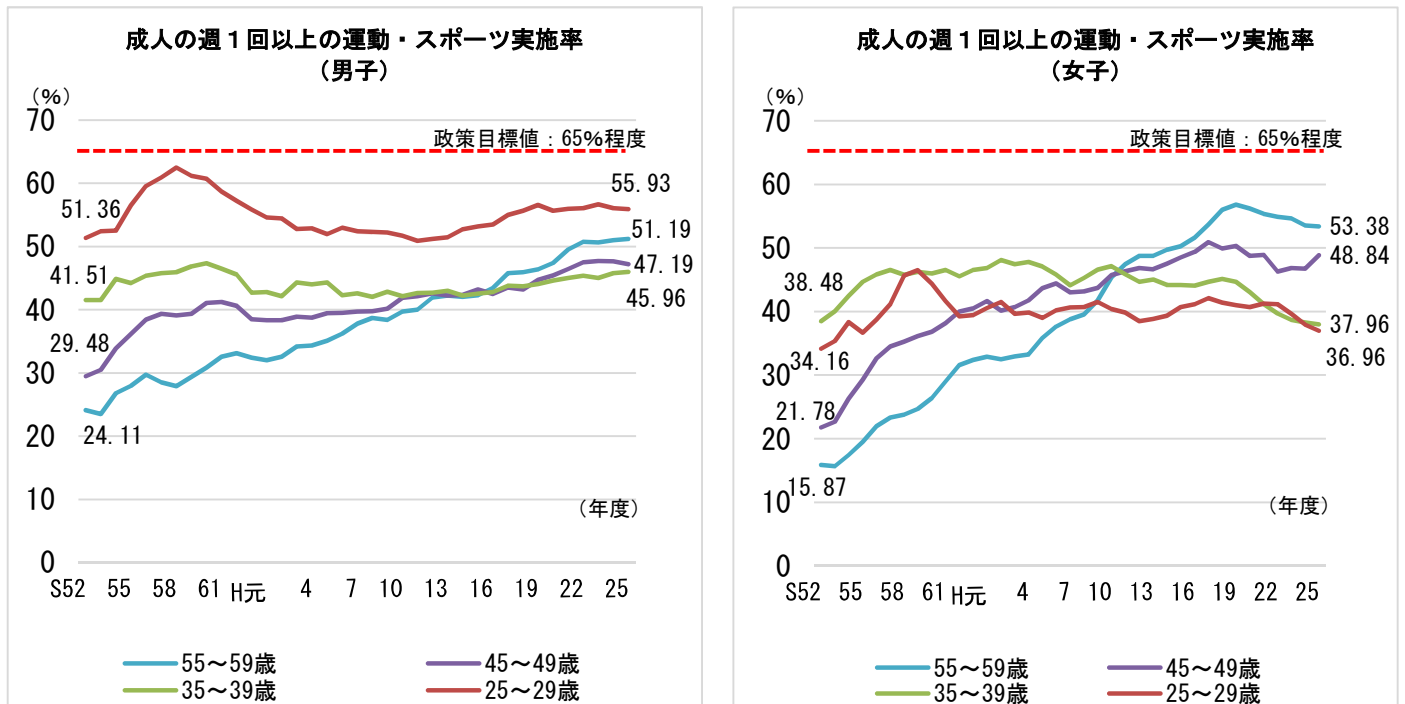


図8. 成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率の推移（昭和52年度～平成25年度）

(注)「ほとんど毎日（週3～4日以上）」と「ときどき（週1～2日程度）」の運動・スポーツ実施者を合計して、週1回以上の実施率を求めた。また、図は3点移動平均法を用いて平滑化してある。