

5 調査結果の概要

(1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向（図1-1～8）

握力（筋力），上体起こし（筋力・筋持久力），長座体前屈（柔軟性）の3テスト項目は6歳から79歳まで，また反復横とび（敏捷性），20mシャトルラン（全身持久力），立ち幅とび（筋パワー）の3テスト項目は6歳から64歳までを対象にしたテスト項目である。

握力，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20mシャトルラン，立ち幅とび及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化の傾向を図1-1から図1-8に示した。

- テスト項目により差異はあるが，全体的な傾向としては，男女ともに6歳から加齢に伴い体力水準は向上し，男子では青少年期（6～19歳）の17歳ごろピークに達するのに対して，女子では青少年期（6～19歳）の14歳ごろピークに達する。男女とも20歳以降は加齢に伴い体力水準が緩やかに低下する傾向を示している。なお握力（筋力）については，男子で35～39歳，女子では40～44歳でピークに達する。

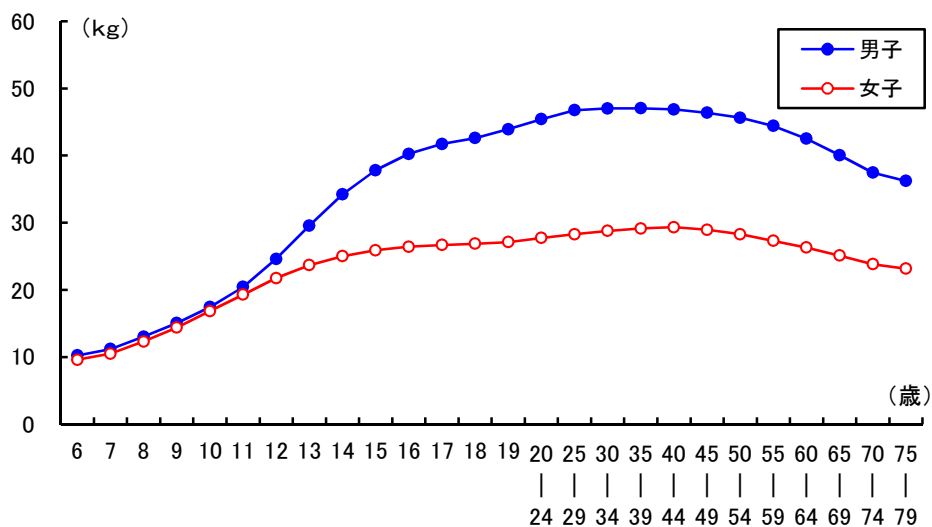


図1-1 加齢に伴う握力の変化

(注)図は，3点移動平均法を用いて平滑化してある。

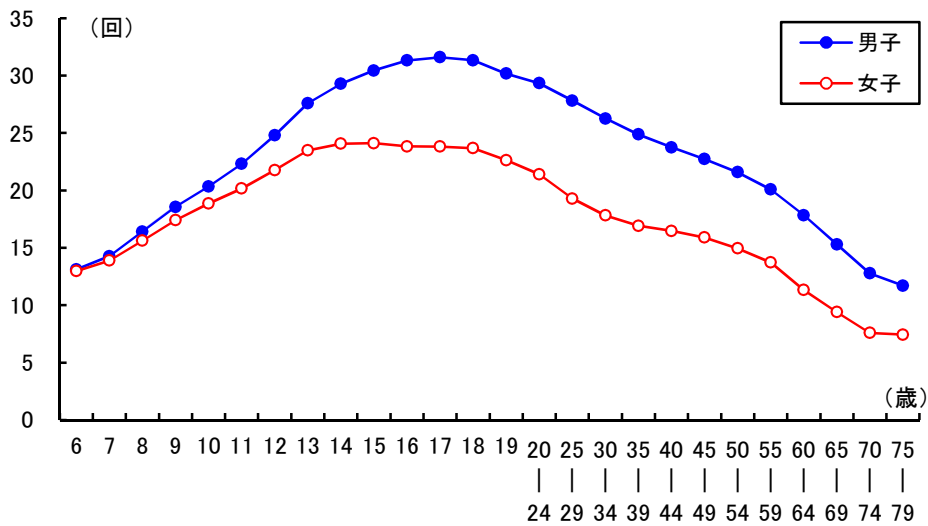


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

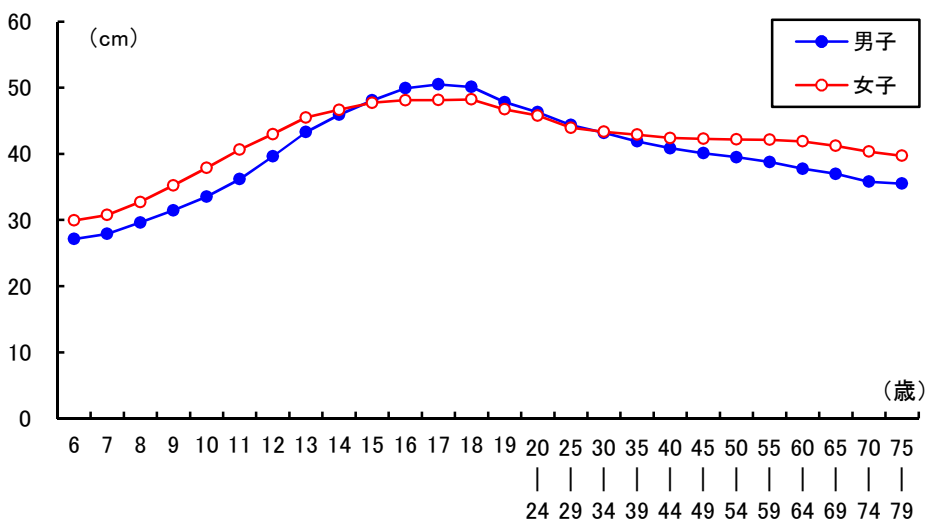


図1-3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

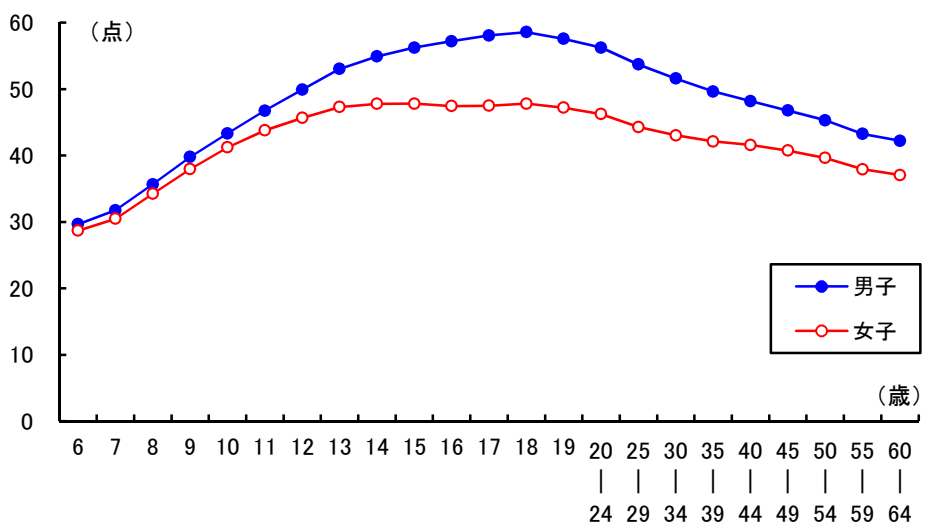


図1-4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

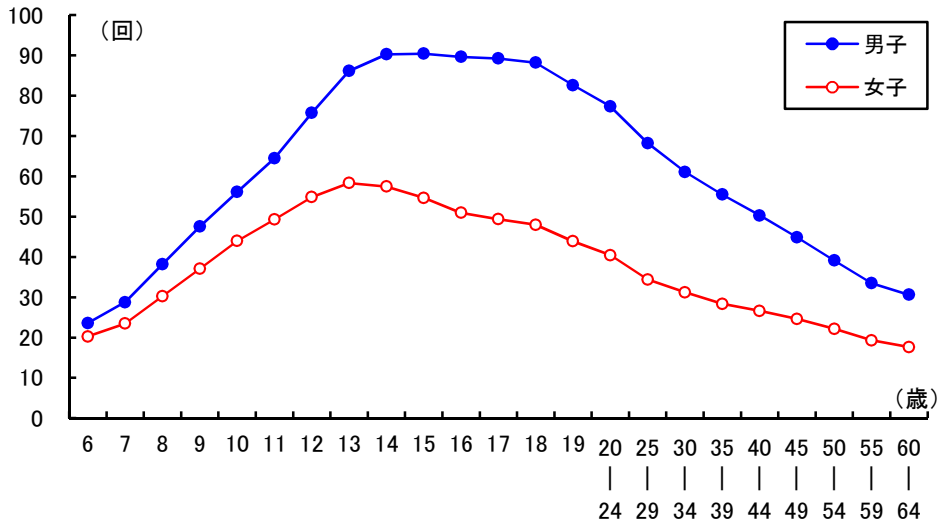


図1-5 加齢に伴う20mシャトルラン(往復持久走)の変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

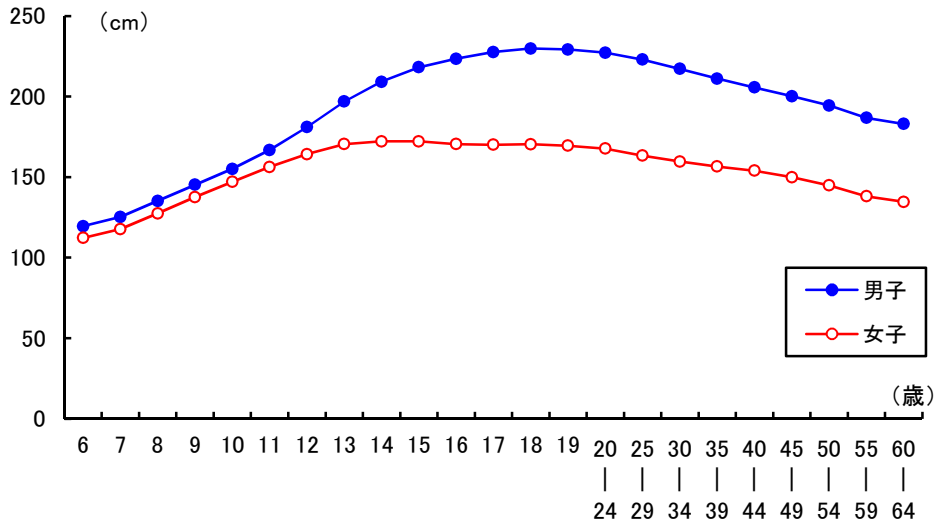


図1-6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

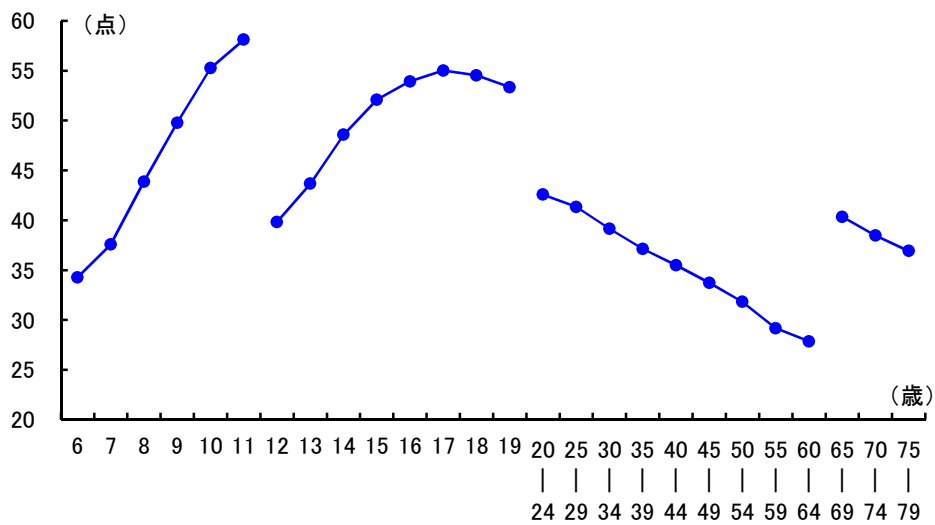


図1-7 加齢に伴う新体力テスト合計点の変化(男子)

- (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、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳で異なる。

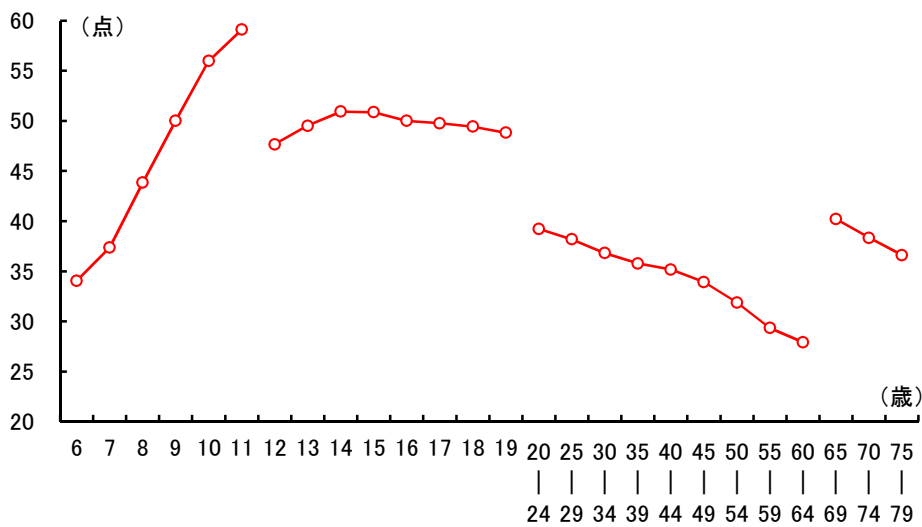


図1-8 加齢に伴う新体力テスト合計点の変化(女子)

(注) 図1-7の(注)に同じ。