

4 運動・スポーツの実施状況と体力

(1) 運動・スポーツの実施頻度と体力

運動・スポーツの実施頻度と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に図 4-1 (男子) 及び図 4-2 (女子) に示した。

6, 7 歳では、運動を実施する頻度による合計点の差は小さいが、8 歳ごろからは加齢に伴って合計点が増加し、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向にある。

20 歳以降の合計点は、運動・スポーツの実施頻度にかかわらず低下し、低下の度合いは、特に 50 歳代前半から大きくなるが、ほとんどの年代において運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示している。

運動・スポーツの実施頻度が高いほど体力水準が高いという関係は、男女ともにほとんどの年齢で認められ、運動・スポーツの実施頻度は、生涯にわたって体力を高い水準に保つための重要な要因の一つであると考えられる。

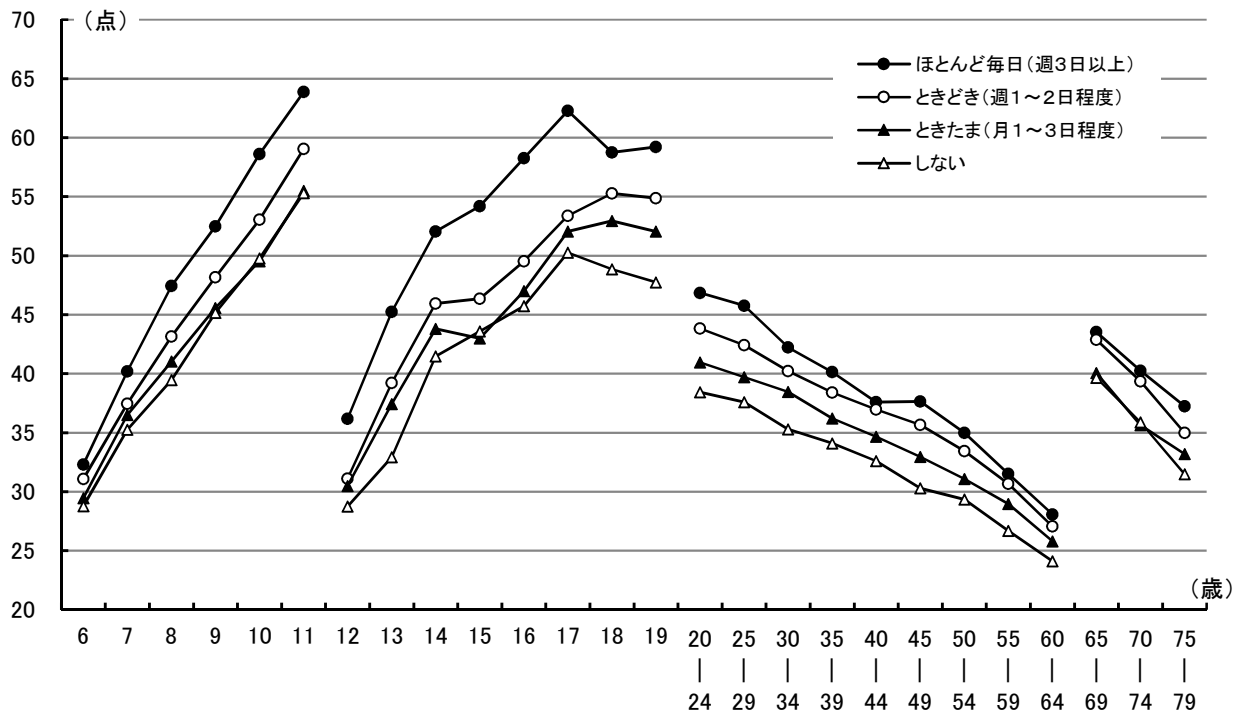


図 4-1 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点（男子）

(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
 2. 得点基準は、6～11歳，12～19歳，20～64歳，65～79歳で異なる。

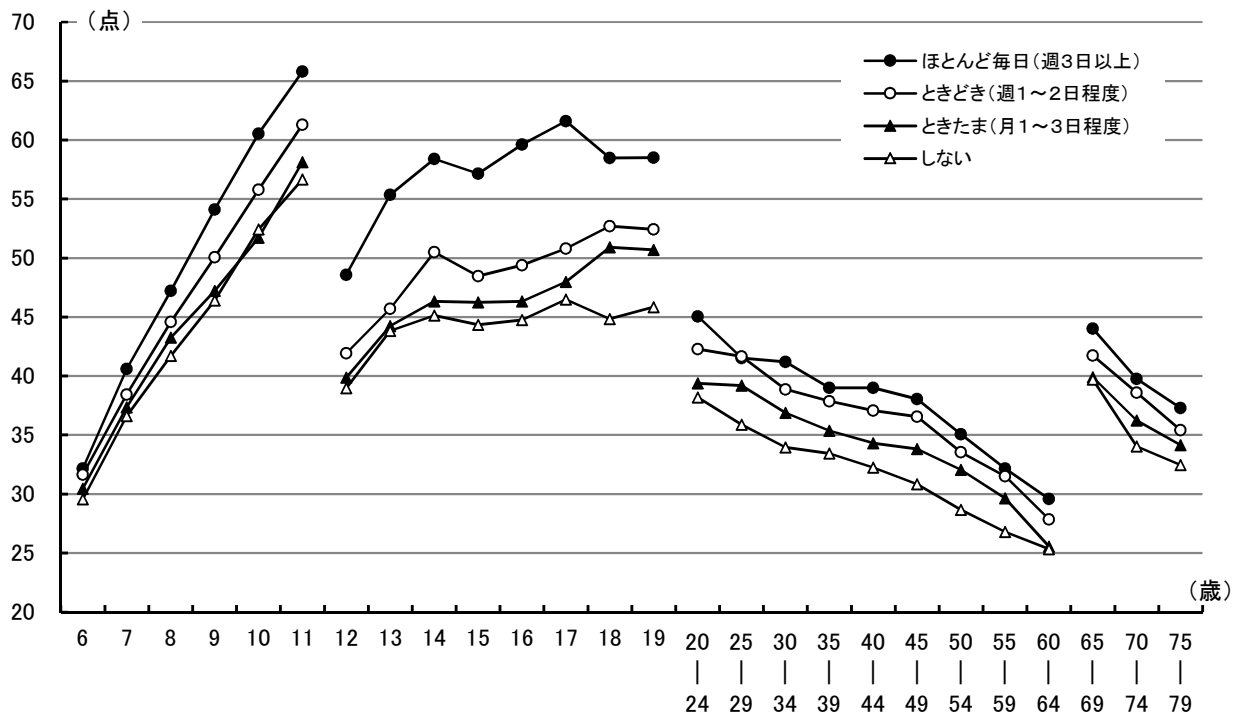


図 4-2 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点（女子）

(注) 図 4-1 の(注)に同じ。

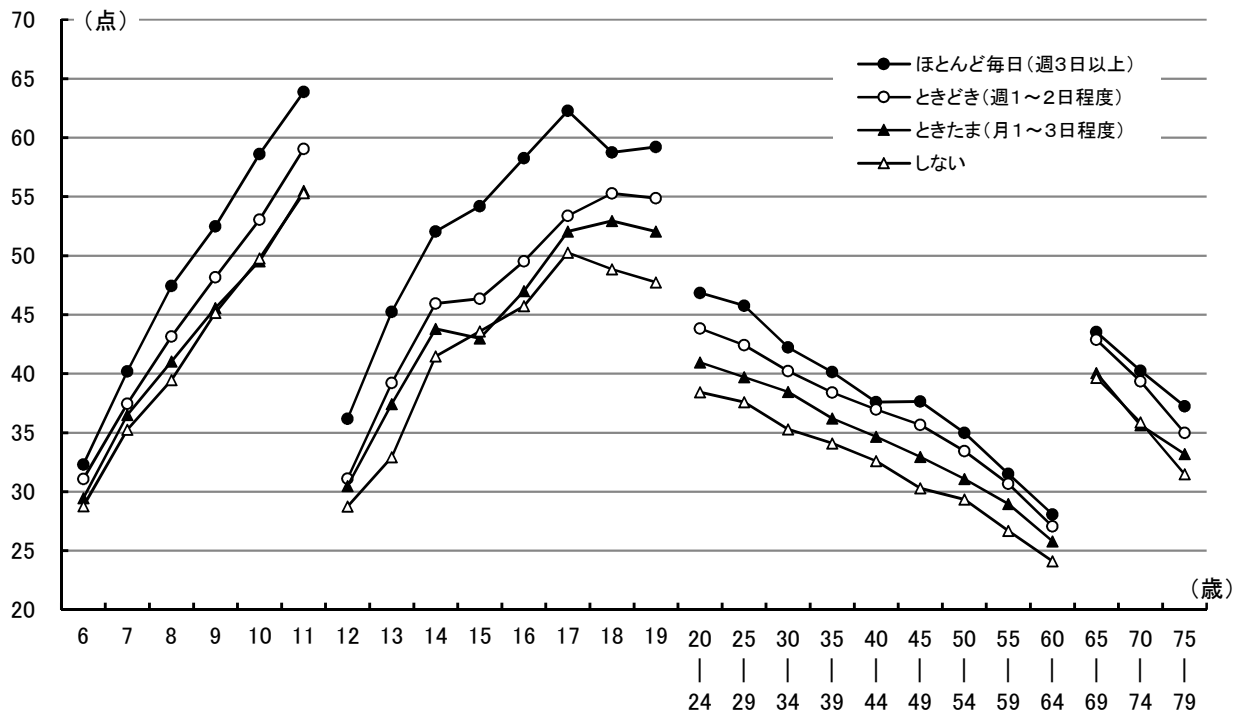


図 4-1 運動・スポーツの実施頻度別新体カテストの合計点（男子）

(注) 1. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。
 2. 得点基準は、6～11歳，12～19歳，20～64歳，65～79歳で異なる。

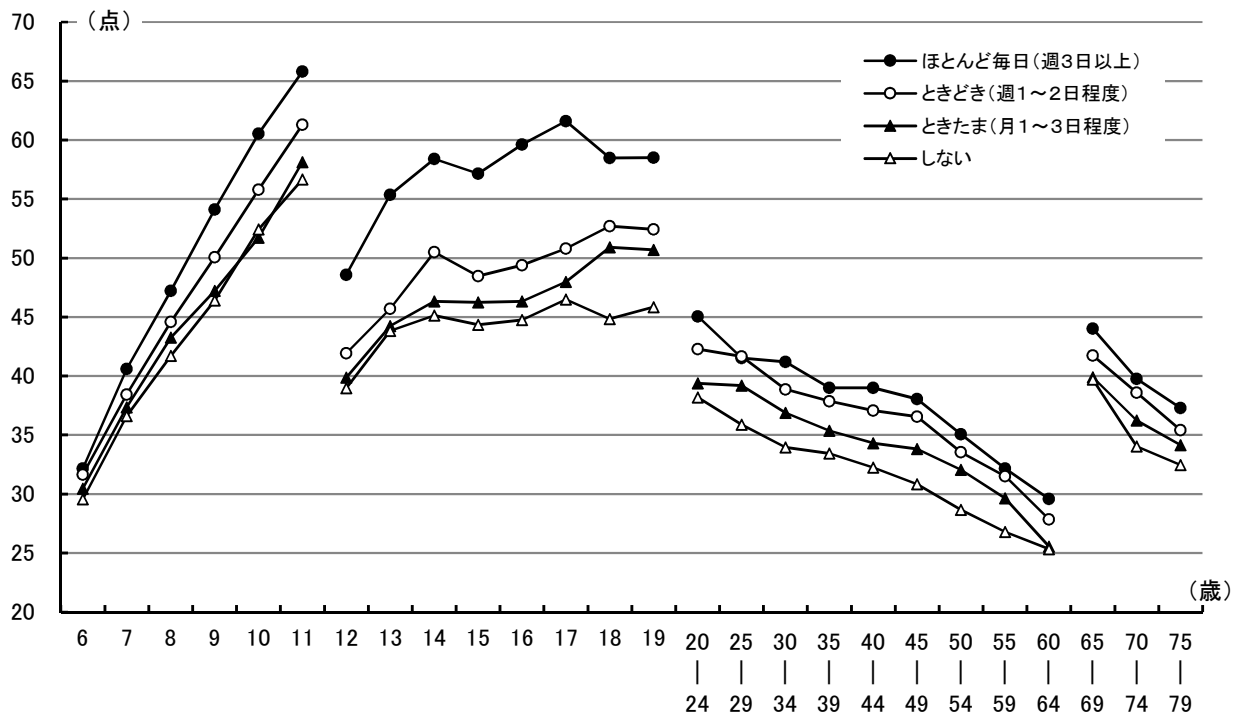


図 4-2 運動・スポーツの実施頻度別新体カテストの合計点（女子）

(注) 図 4-1 の(注)に同じ。

(2) 1日の運動・スポーツ実施時間と体力

運動・スポーツを行う際の1日の実施時間と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に、図4-3（男子）及び図4-4（女子）に示した。

8歳ごろから19歳までは、男女ともに1日の運動・スポーツ実施時間が長いほど合計点は高い傾向にある。

20歳以降の合計点は、1日の運動・スポーツ実施時間にかかわらず低下し、その度合いは、男女とも40歳以降大きくなる。また、ほとんどの年代において、30分以上行う3群はいずれも「30分未満」しか行わない群より高い値を示している。

1日の運動・スポーツ実施時間が長いほど体力水準が高いという関係は、男女ともにほとんどの年齢で認められる。

1日の運動・スポーツ実施時間は、生涯にわたって体力を高い水準に保つための重要な要因の一つであると考えられる。

(2) 1日の運動・スポーツ実施時間と体力

運動・スポーツを行う際の1日の実施時間と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に、図4-3（男子）及び図4-4（女子）に示した。

8歳ごろから19歳までは、男女ともに1日の運動・スポーツ実施時間が長いほど合計点は高い傾向にある。

20歳以降の合計点は、1日の運動・スポーツ実施時間にかかわらず低下し、その度合いは、男女とも40歳以降大きくなる。また、ほとんどの年代において、30分以上行う3群はいずれも「30分未満」しか行わない群より高い値を示している。

1日の運動・スポーツ実施時間が長いほど体力水準が高いという関係は、男女ともにほとんどの年齢で認められる。

1日の運動・スポーツ実施時間は、生涯にわたって体力を高い水準に保つための重要な要因の一つであると考えられる。

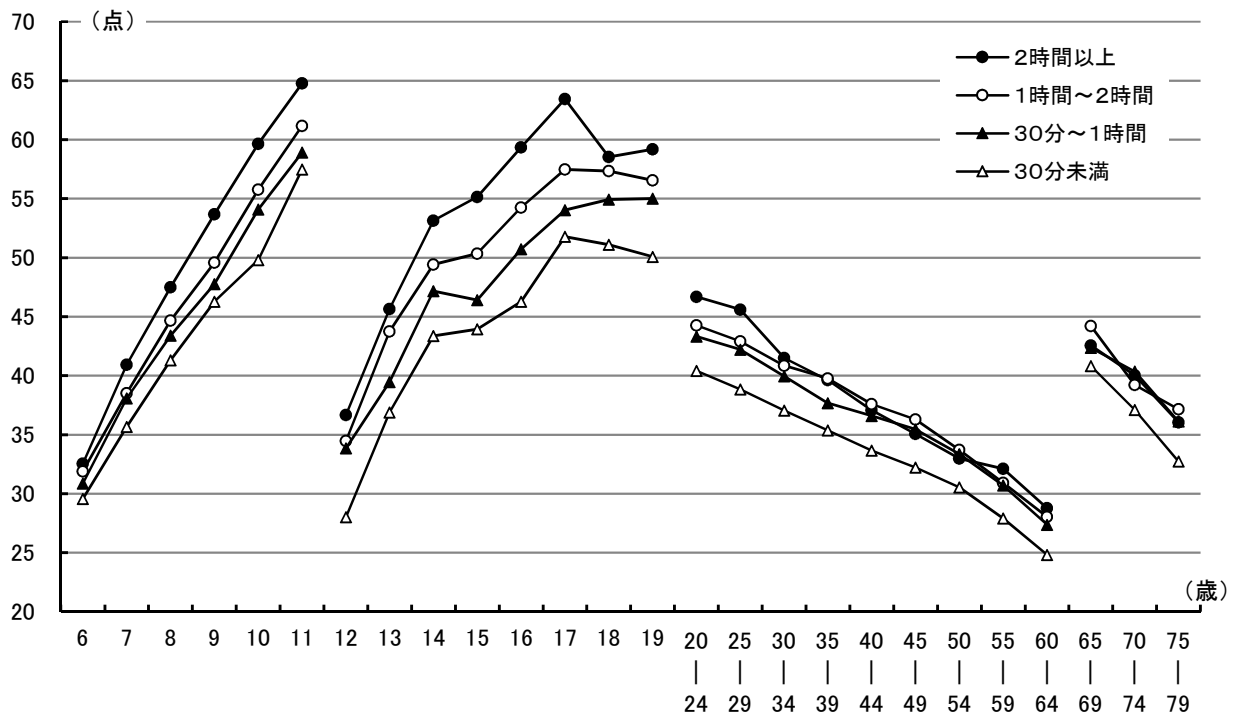


図 4 - 3 1日の運動・スポーツ実施時間別新体カテストの合計点（男子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

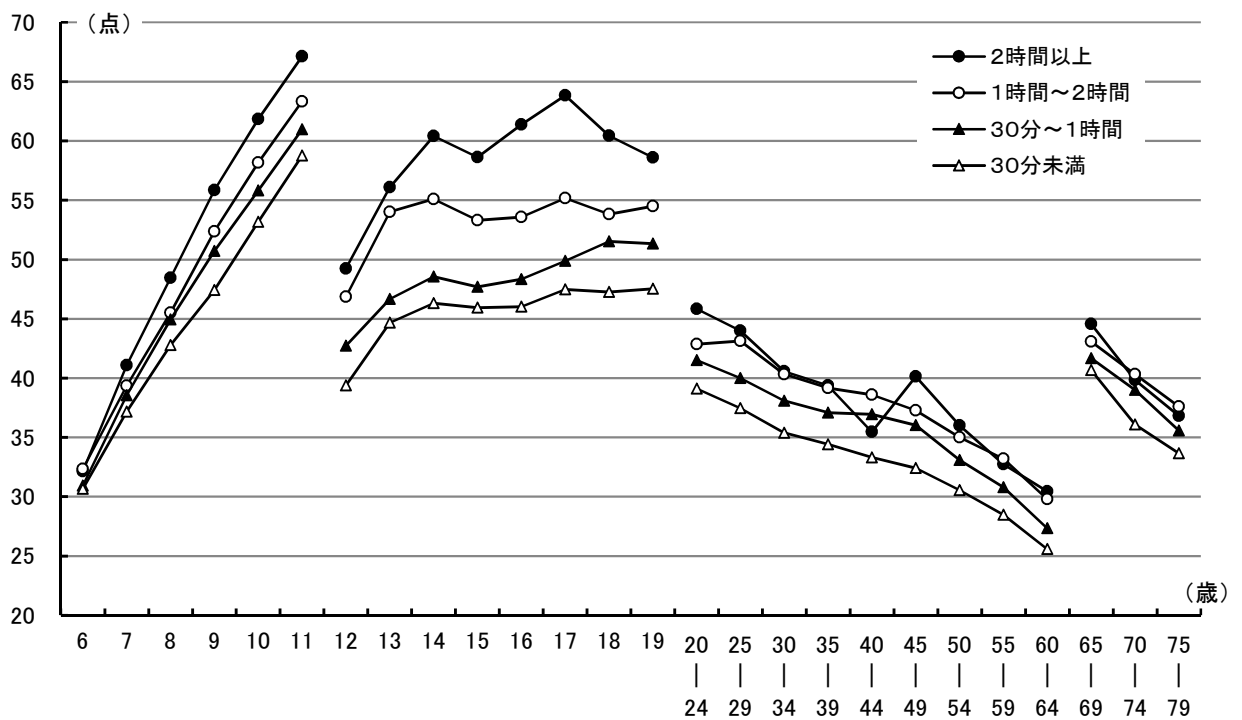


図 4 - 4 1日の運動・スポーツ実施時間別新体カテストの合計点（女子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

(3) 運動部やスポーツクラブへの所属の有無と体力

運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に、図 4-5 (男子) 及び図 4-6 (女子) に示した。

男女とも、運動部やスポーツクラブへ所属している群の方が所属していない群よりも合計点は高い傾向にある。

6, 7 歳では、運動部やスポーツクラブへの所属の有無による合計点の差は小さいが、その後の両群の差は徐々に大きくなる。

12~19 歳においても両群の差は一層開く傾向を示している。

20 歳以降の合計点は、運動部やスポーツクラブへの所属の有無にかかわらず低下し、男子の所属している群は所属していない群より 2~3 点、高い値を示している。

女子の所属している群は所属していない群より 3~6 点、高い値を示している。

したがって、運動部やスポーツクラブでの活動は、生涯にわたって高い体力水準を維持するための重要な役割を果たしていることがうかがえる。

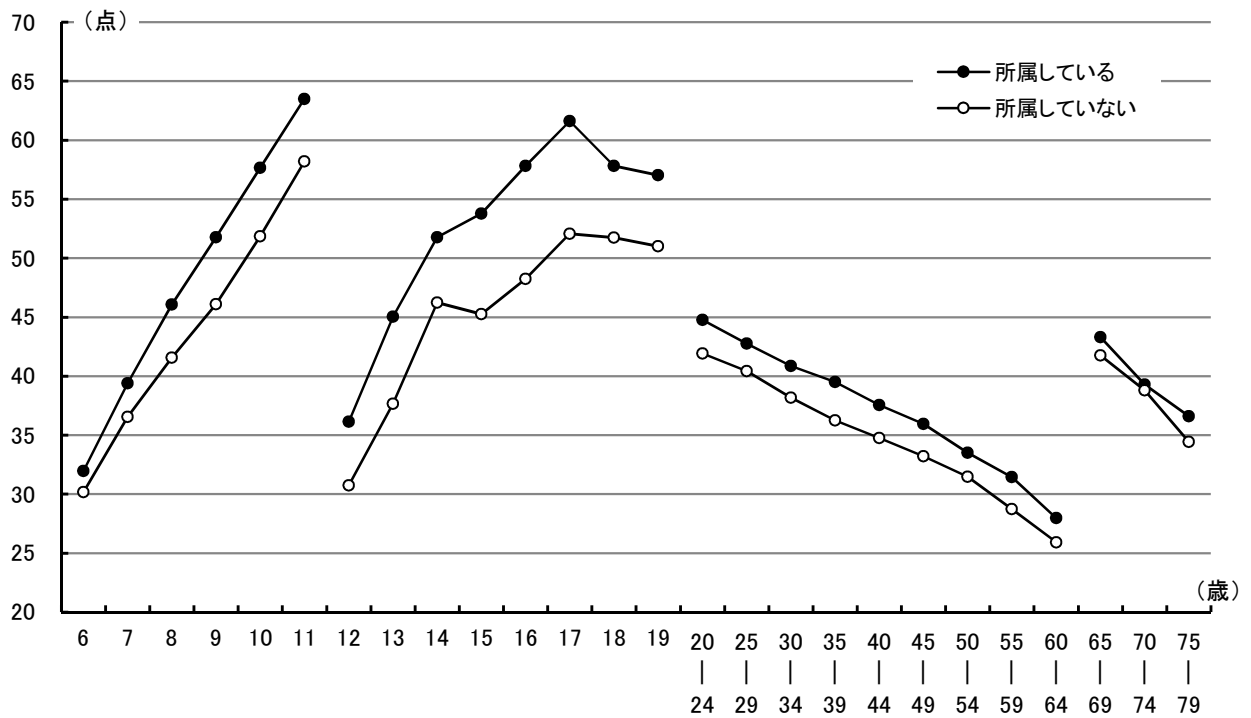


図 4 - 5 運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体カテストの合計点（男子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

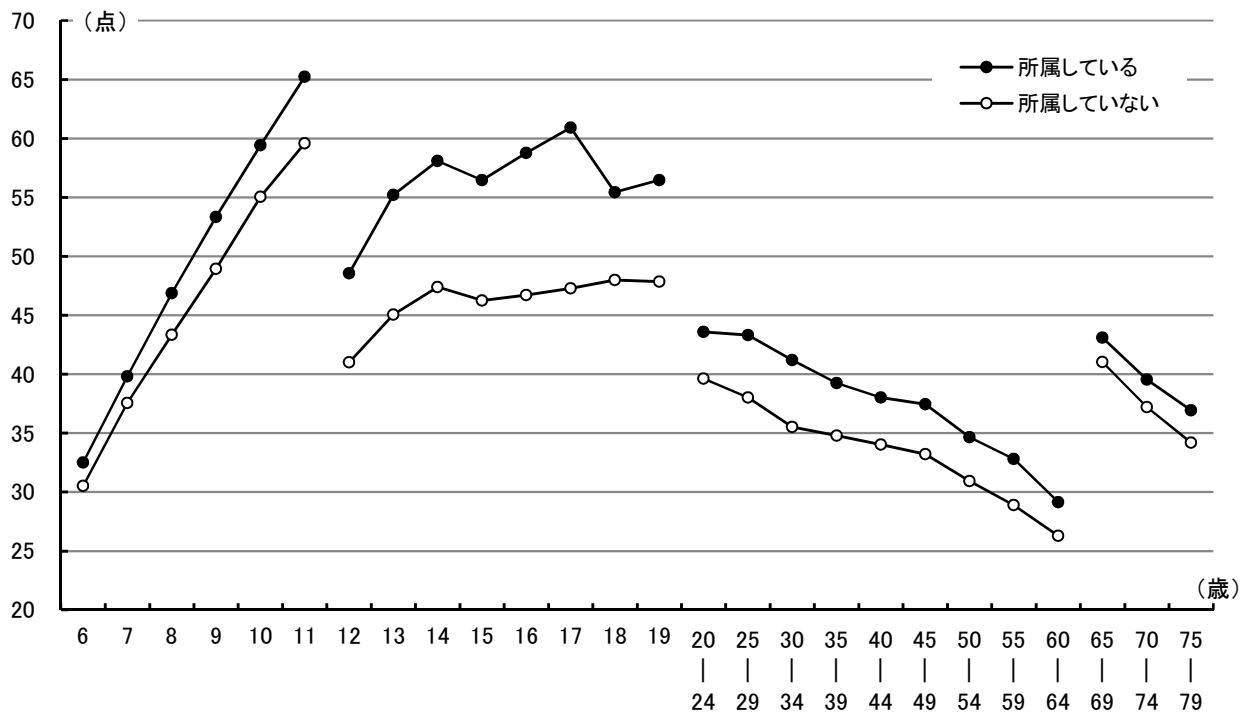


図 4 - 6 運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体カテストの合計点（女子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

(4) 未就学時期の外遊びの実施状況と体力

小学校入学前の外遊びの実施状況と 6～11 歳の新体力テストの合計点との関係を、図 4-7 (男子) 及び図 4-8 (女子) に示した。

合計点は、男女ともに小学校入学前の外遊びの実施状況にかかわらず、加齢に伴いほぼ同様に上昇する傾向にある。しかし、小学校入学前に「週に 6 日以上」または「週に 4～5 日」外で体を動かず遊びをしていた群は、「週に 2～3 日」以下の群より、いずれの年代においても高い値を示している。

したがって、小学校入学前の外遊びの実施状況が、その後の運動・スポーツ習慣につながり、高い水準の体力を維持する要因の一つになっていると考えられる。

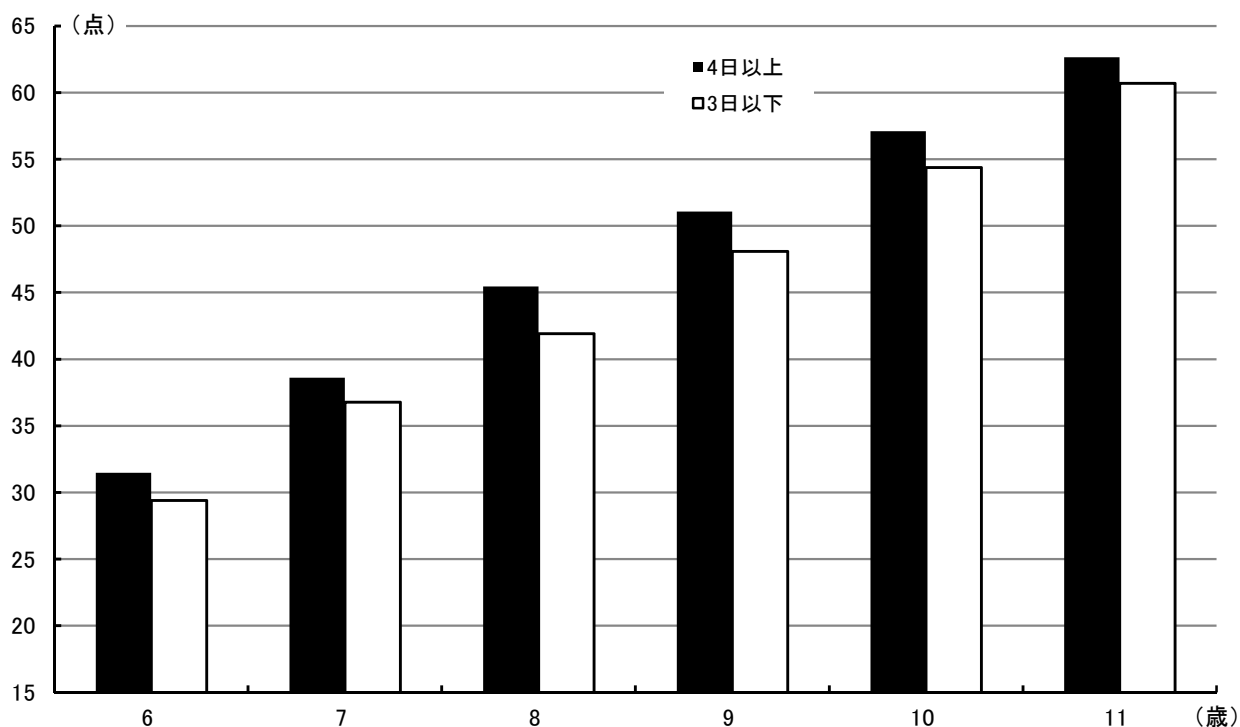


図 4 - 7 小学校入学前の外遊びの実施状況別新体カテストの合計点 (男子)

(注) 1. 「4日以上」は、小学校入学前に外で体を動かす遊びを「週に6日以上」または「週に4-5日」していた群を、「3日以下」は、「週に2~3日」「週に1日以下」していた群を示す。

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。

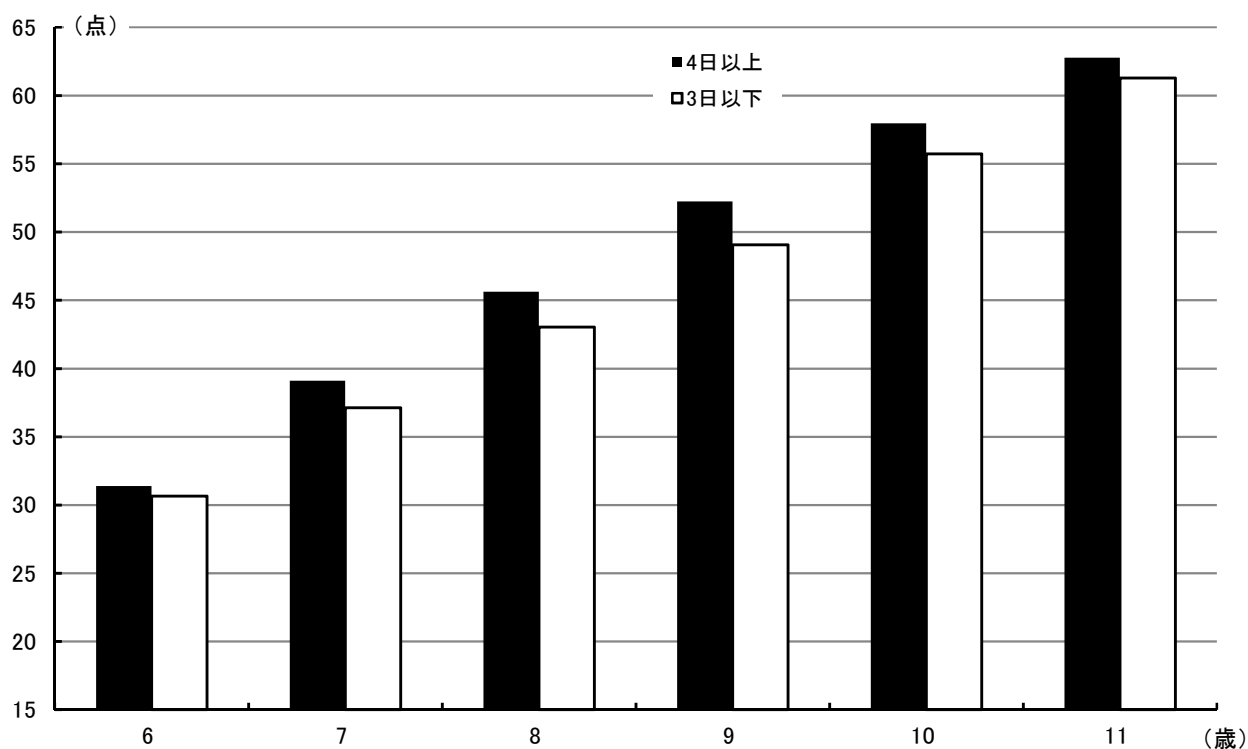


図 4 - 8 小学校入学前の外遊びの実施状況別新体カテストの合計点 (女子)

(注) 図 4 - 7 の (注) に同じ。

(5) 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験と体力

中学校，高等学校，大学のいずれかでの運動部（クラブ）活動の経験の有無と，20～64歳及び65～79歳の新体力テストの合計点との関係を，図4-9（男子）及び図4-10（女子）に示した。

合計点は，男女ともに運動部（クラブ）活動の経験の有無にかかわらず，加齢に伴いほぼ同様に低下する傾向にある。しかし，中学校，高等学校，大学のいずれかで運動部（クラブ）活動を経験した群の合計点は，運動部活動の経験のない群より，いずれの年代においても高い値を示している。

したがって，学校時代の運動部（クラブ）活動での経験が，その後の運動・スポーツ習慣につながり，生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の一つになっていると考えられる。

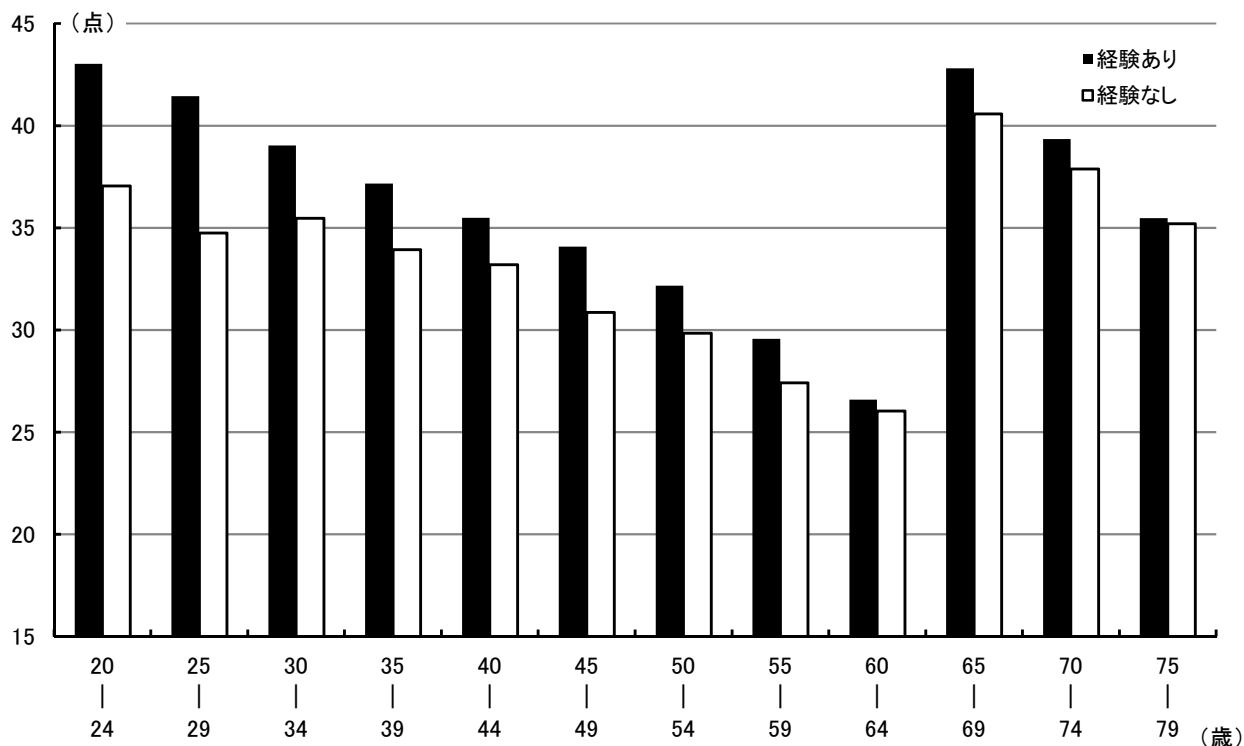


図 4-9 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体カテストの合計点（男子）

- (注) 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。
 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、20～64 歳，65～79 歳で異なる。

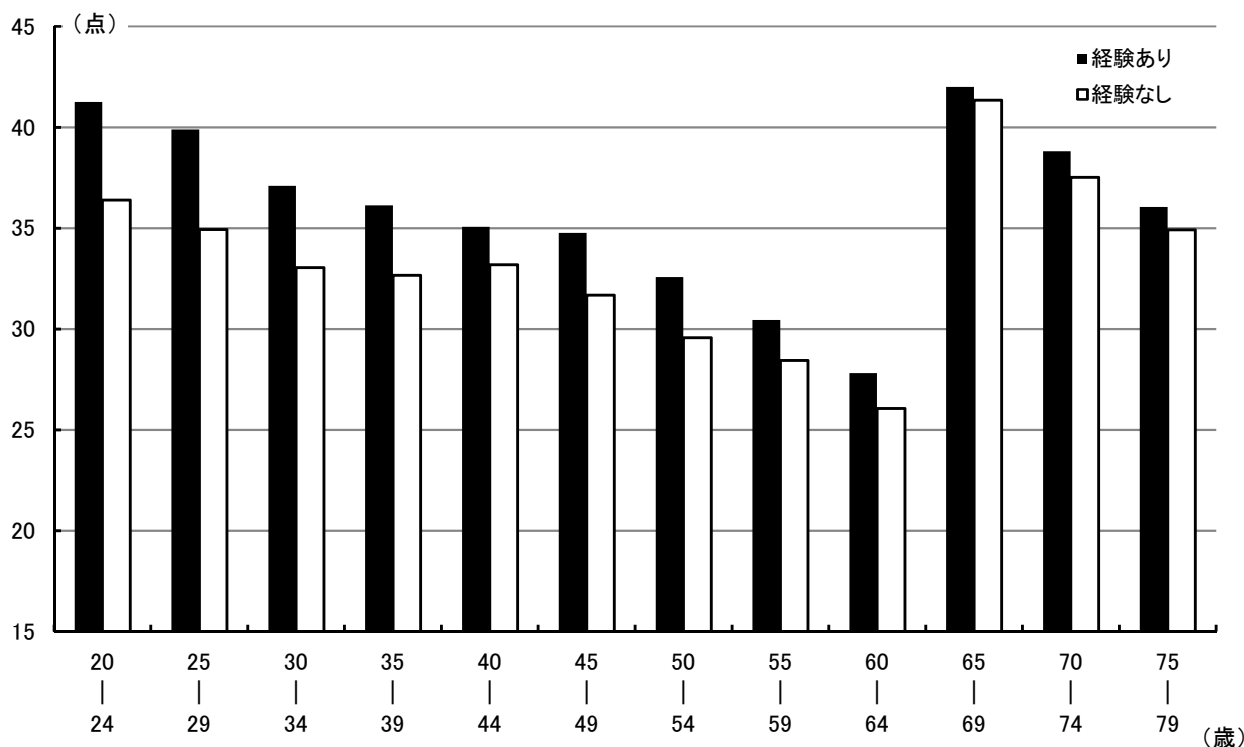


図 4-10 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体カテストの合計点（女子）

- (注) 図 4-9 の (注) に同じ。