

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、新体力テスト施行以後20年間の年次推移の観察が可能である、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、急歩には、各年代を通して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。

○ なお、新体力テスト施行後の20年間では、20mシャトルランは男子において、向上傾向がみられる。急歩においては、20歳代から40歳代まではほとんど変化がみられないが、50歳代以上では向上傾向が見られる。反復横とびは、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は向上傾向、長座体前屈では低下傾向を示している。握力、立ち幅とびは、20～50歳代前半までは低下傾向を示しているが、50歳代後半以降では向上傾向がみられる。

○ 新体力テスト施行後の20年間の合計点の年次推移をみると、男子は30歳代後半～40歳代前半は低下傾向がみられるが、それ以外はおおむね向上傾向、女子は30歳代前半～40歳代後半は低下傾向がみられるが、それ以外は横ばい又は向上傾向を示している。

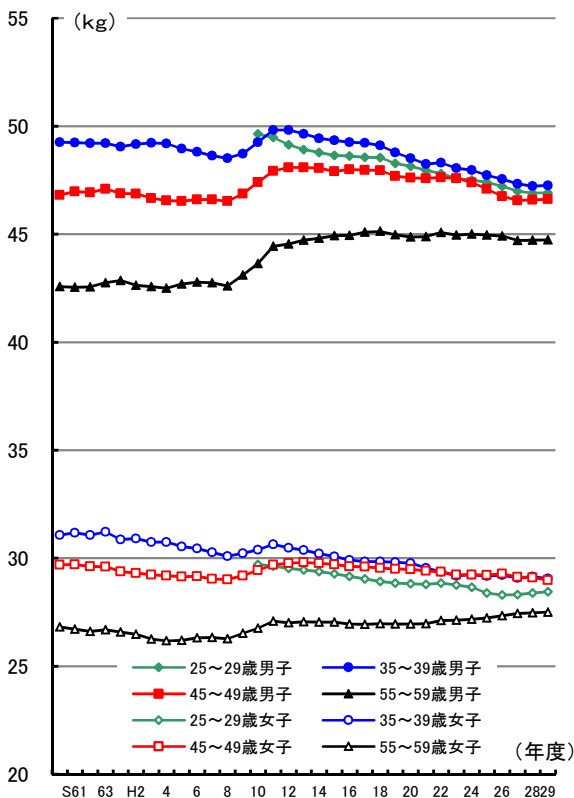


図3-1 握力の年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

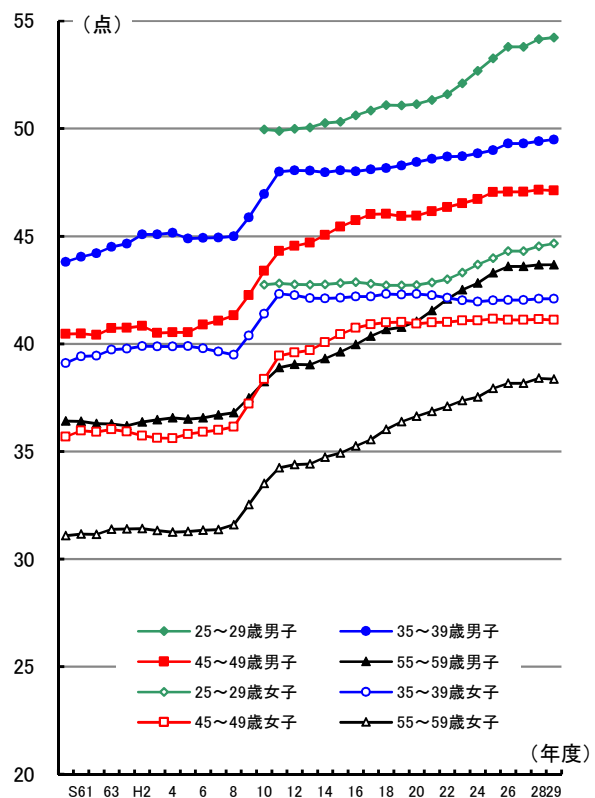


図3-2 反復横とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

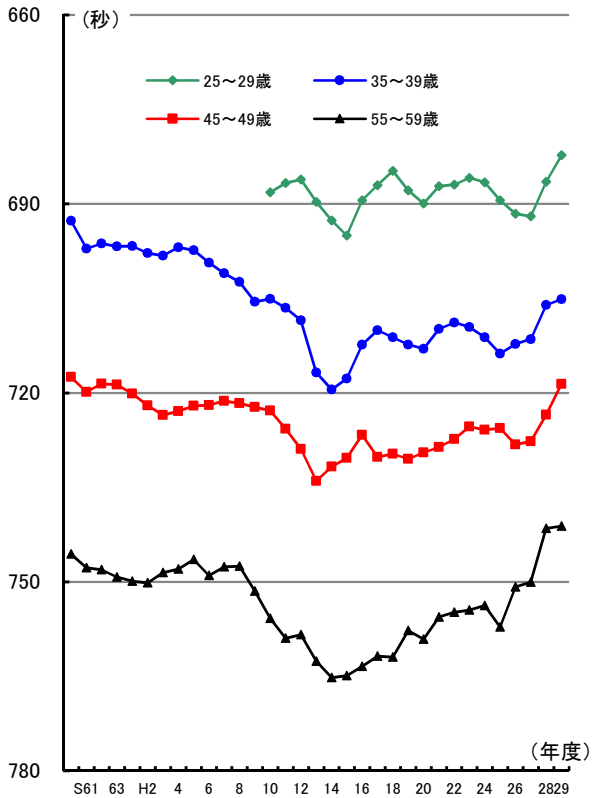


図3-3 急歩の年次推移(男子1500m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

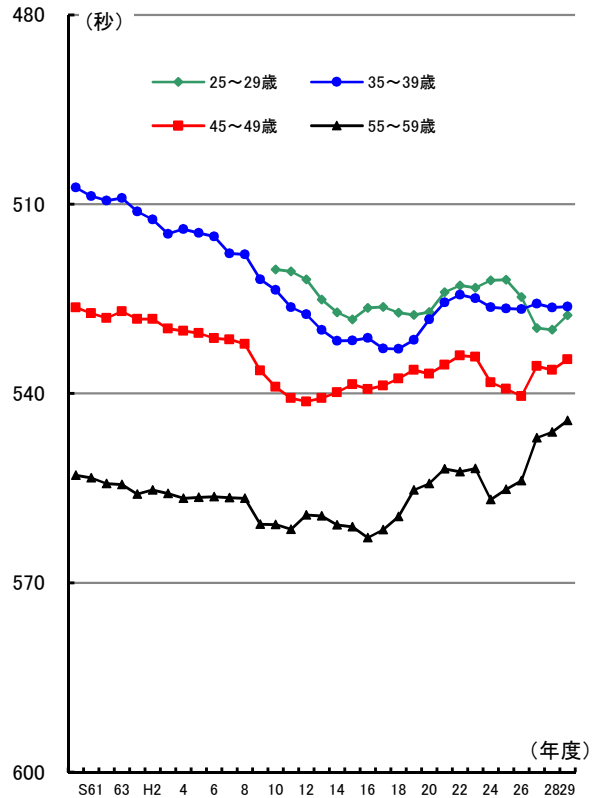


図3-4 急歩の年次推移(女子1000m)

(注) 図3-1の(注)に同じ。

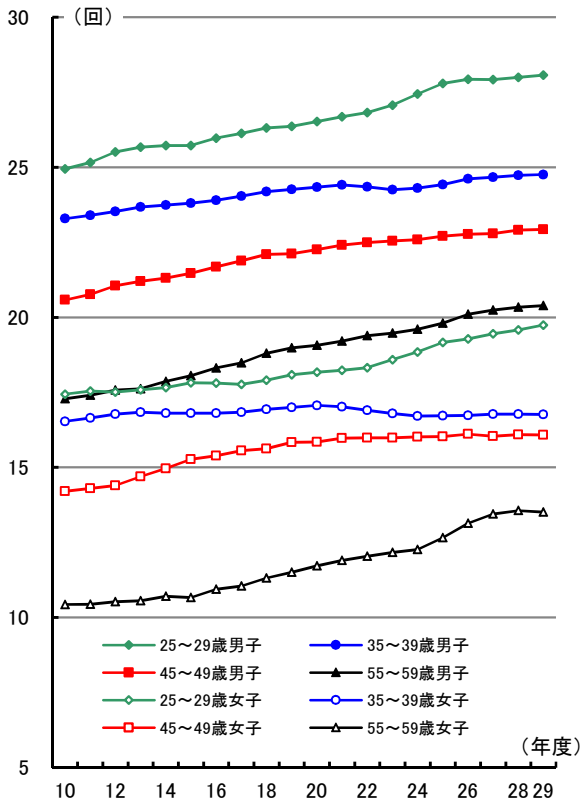


図3-5 上体起こしの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

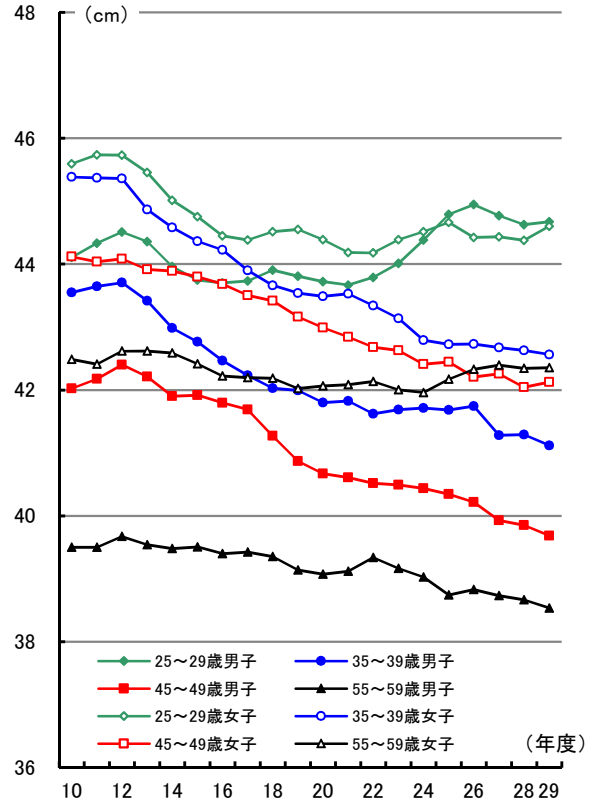


図3-6 長座体前屈の年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

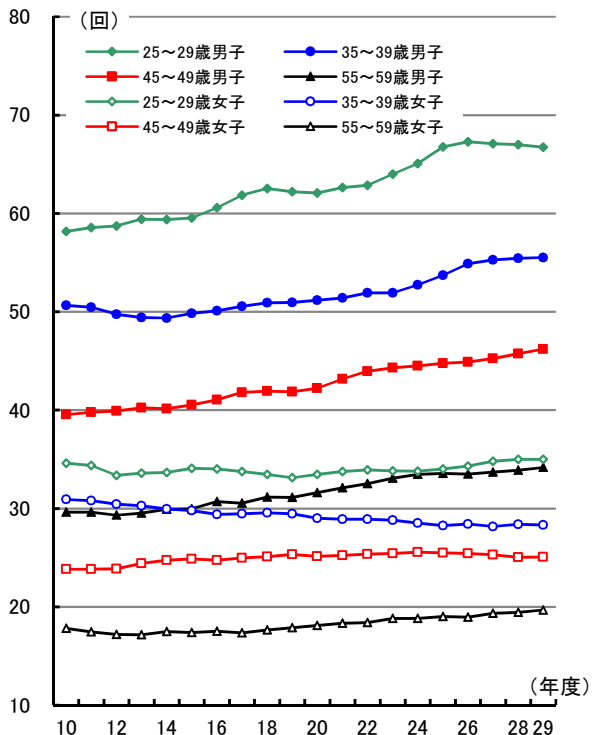


図3-7 20mシャトルランの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

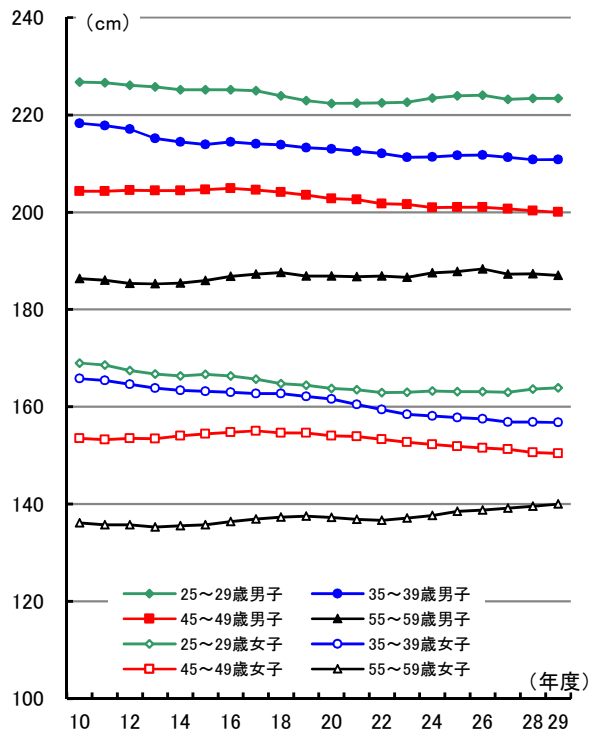


図3-8 立ち幅とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

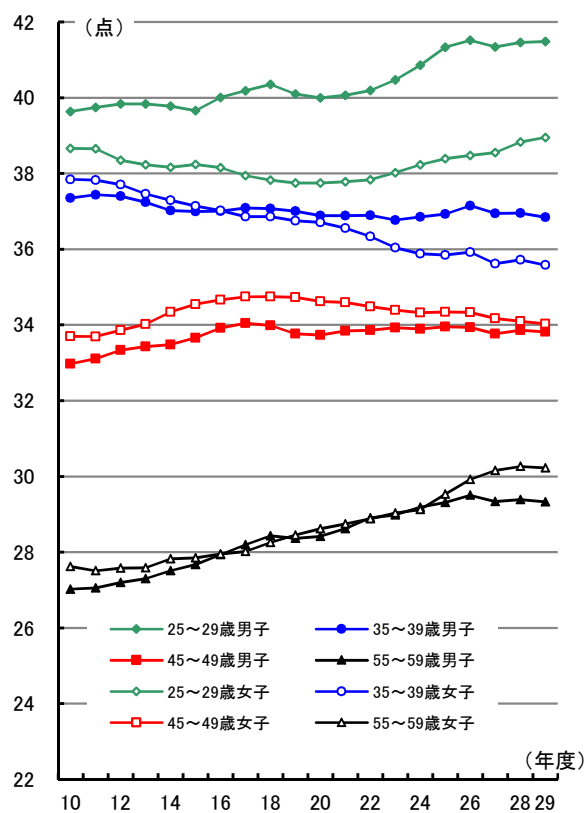


図3-9 新体力テストの合計点の年次推移

(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。