

6 調査結果の分析

今年度(平成29年度調査)は、平成10年度に新体力テストを導入してから20回目の調査であり、1回目(平成10年度調査)及び10回目(平成19年度調査)の結果と比較した。また、平成28年度体力・運動能力調査より、平成10年度に新体力テストを採用して以来初めて質問項目を追加した内容について継続して分析を行った。

I. 運動習慣と体力との関係について

運動・スポーツ実施状況と体力合計点の関係について、各年齢ごとに平成10年度(1回目)及び平成19年度(10回目)調査の状況との比較を行った。

また、28年度調査に引き続き、小学生の運動習慣及び体力・運動能力と、幼児期の外遊びの状況との関係について分析を行った。

(1) 各年代における運動習慣・体力の状況に関する年次変化等

運動・スポーツの実施頻度が高い人は、体力合計点が高い。

図6-1-1は、29年度調査における各年齢(小学生から高齢者まで)ごとの運動・スポーツ実施状況と体力合計点の関係を示したグラフである。

男女ともに、ほとんどの年齢において、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、体力合計点が高くなっている。特に、小・中・高校期では、「ほとんど毎日」と回答した者とそれ以外の者との顕著な差がある。

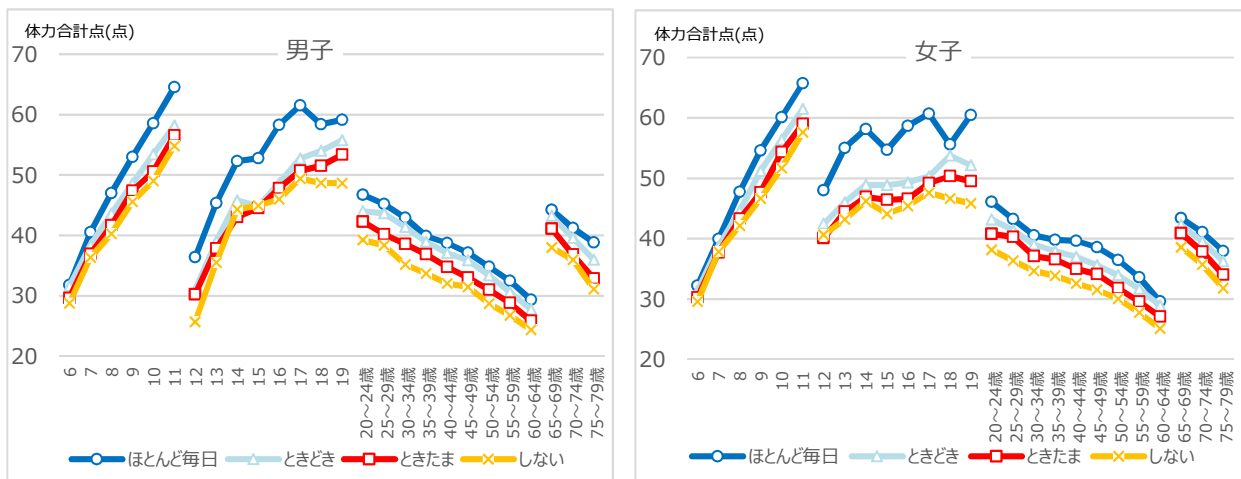


図6-1-1 運動・スポーツ実施状況別合計点

「運動やスポーツをどのくらいしていますか」

- 1.ほとんど毎日(週に3日以上)
- 2.ときどき(週に1~2日くらい)
- 3.ときたま(月に1~3日くらい)
- 4.しない

中学生から40歳代の女子の運動実施率が、低下している。

図6-1-2は、運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と回答した者の割合について、平成10年度（1回目）及び平成19年度（10回目）調査の結果と比較したグラフである。

男子は、現在の運動・スポーツ実施頻度が、ほとんどの年齢において1回目の結果より高く、特に55～59歳では14ポイントの差がある。

女子は、現在の運動・スポーツ実施頻度が、小学生及び高齢者の年齢において1回目の結果より高いが、中学生、高校生及び成人の年齢において低く、特に19歳で12ポイントの差がある。

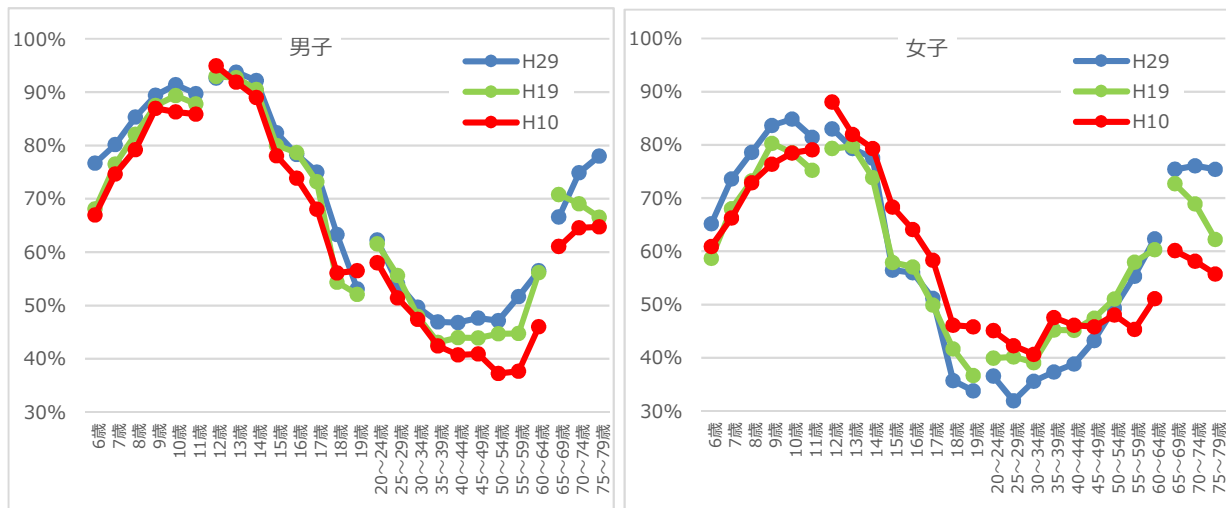


図6-1-2 運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合

図6-1-3は、運動・スポーツ実施状況が「（1日も）しない」と回答した者の割合について、平成10年度（1回目）及び平成19年度（10回目）調査の結果との関係を示したグラフである。

男子は、現在の運動・スポーツ実施状況が「しない」と回答した者の割合が、小学生及び高齢者の年齢において1回目より減少しているが成人の年齢では増加している。

女子は、現在の運動・スポーツ実施状況が「しない」と回答した者の割合が、小学生及び高齢者の年齢において1回目より減少しているが、中学生、高校生及び成人の年齢では増加しており、特に18歳から19歳の青年期で約12ポイント以上の差がある。

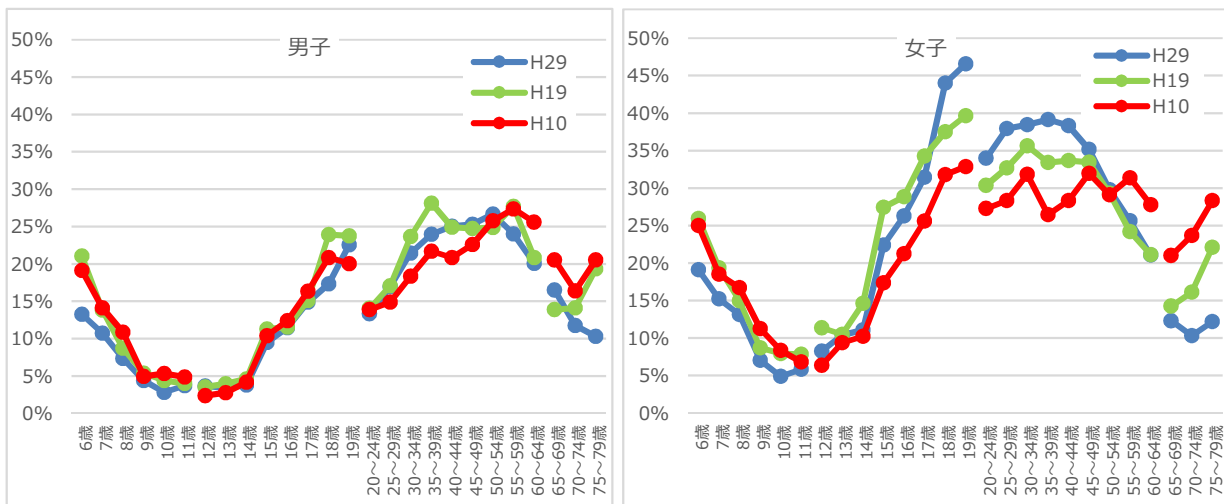


図6-1-3 運動・スポーツ実施状況が「（1日も）しない」と答えた者の割合

日常的に運動・スポーツを実施している人は、暦年齢より体力年齢が若い。

図6-1-4は、運動・スポーツの実施状況別の体力年齢と暦年齢の関係を示したグラフである。

男女ともに、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、体力年齢が暦年齢よりも若い人の割合が高い。この傾向は、全ての年齢層において確認できる。

特に、20歳代女子では、運動・スポーツの実施状況が「しない」と回答した人の80%以上で体力年齢が暦年齢を上回っている。

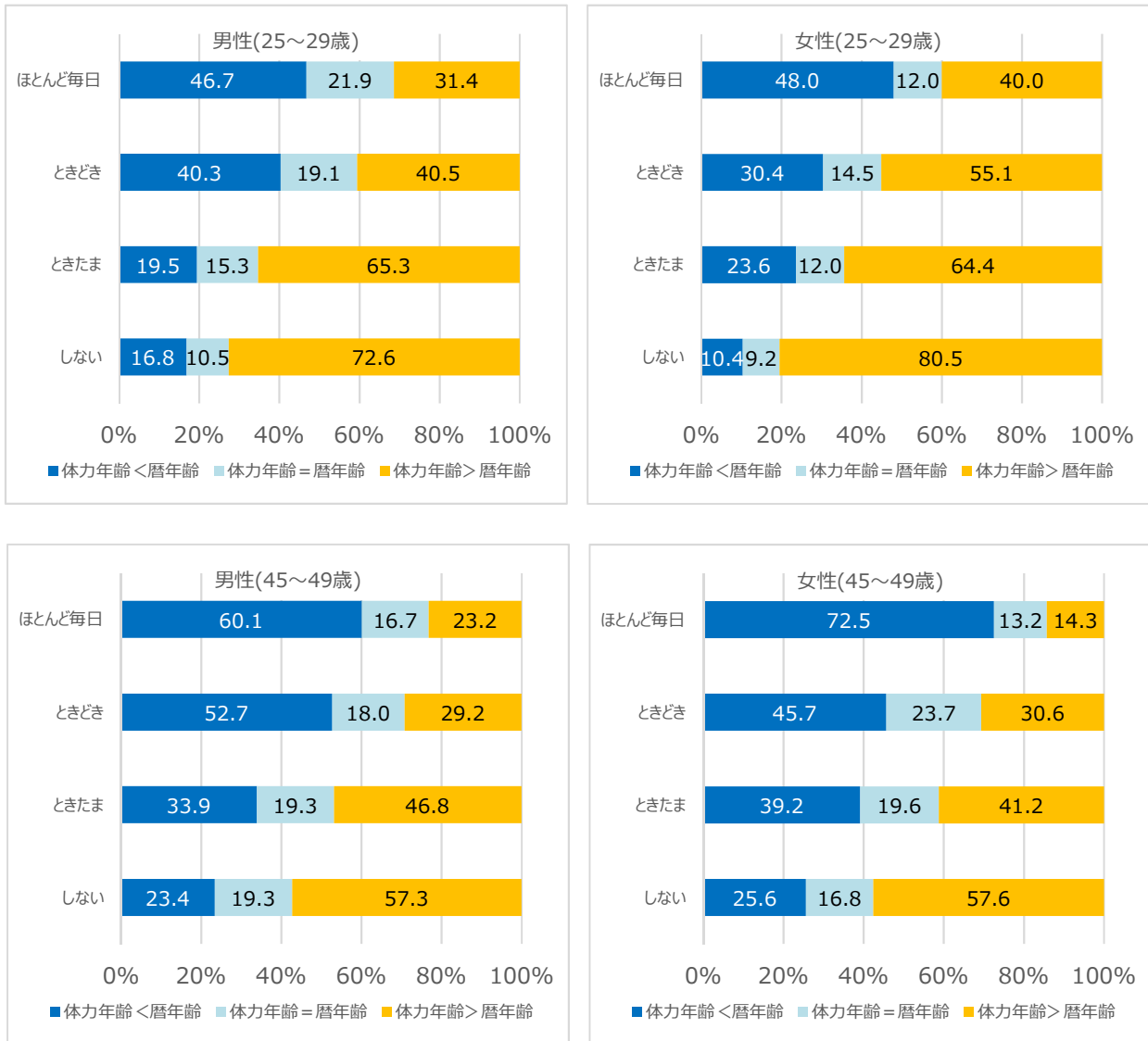


図6-1-4 運動・スポーツの実施状況別体力年齢と暦年齢の比較

(2) 幼児期の外遊びと小学生の運動習慣・体力との関係

幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高い。

小学生(6～11歳)に行った「小学校入学前の外遊びの実施状況」に関する質問と、運動習慣及び体力・運動能力との関係について分析を行った。

図6-1-5は、入学前の外遊びの実施状況と、現在(10歳)の運動・スポーツ実施状況との関係を示したグラフである。入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施頻度の高い者の割合が多いことがうかがわれる。なお、この傾向は6～11歳のすべての年齢において確認できる。

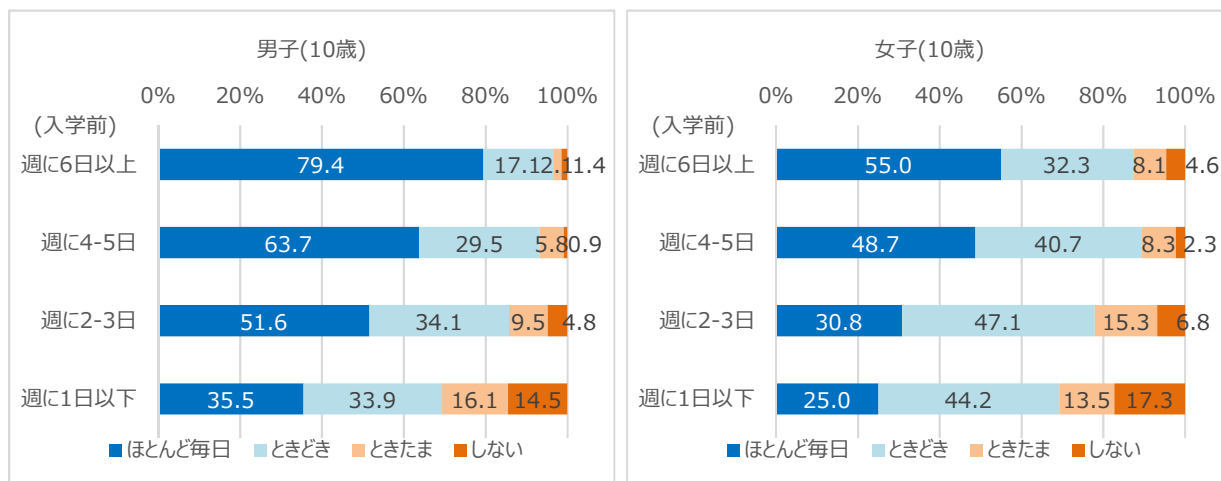


図6-1-5 入学前の外遊びの実施状況別に見た現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

【追加質問】 対象：6～11歳 「小学校入学前はどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか」
1.週に6日以上 2.週に4～5日 3.週に2～3日 4.週に1日以下

図6-1-6は入学前の外遊びの実施状況別に、10歳(小学5年生)の新体力テストの合計点を示している。合計点は男女ともに、入学前に外遊びをしていた頻度が高い群ほど高くなっており、入学前に週6日以上外遊びをしていた群と週1日以下の群とでは、男女ともに6点程度の差となっている。

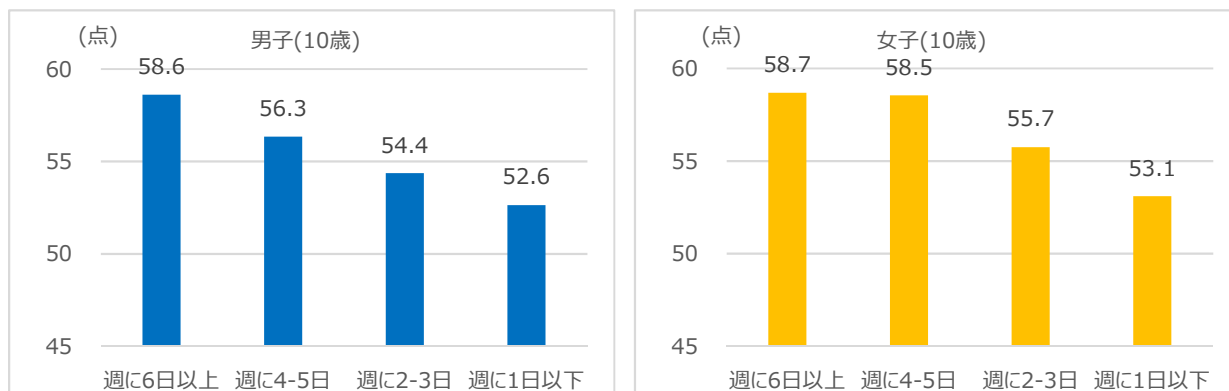


図6-1-6 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点(10歳)

これらの調査結果より、幼児期に外で体を動かして遊ぶ習慣を身につけることが、小学校入学後の運動習慣の基礎を培い、体力の向上につながる要因の一つになっていると考えられる。

Ⅱ. スポーツの多面的な価値について

28年度調査から追加した「達成意欲」に関する質問項目と体力・運動能力、または運動習慣との関係について分析を行った。

また、28年度調査に引き続き、「運動・スポーツのストレス解消効果」と「生活の充実度」に関する質問項目について分析を行った。

(1) 達成意欲と運動習慣・体力の関係

日常的に運動・スポーツを実施している人は、なんでも最後までやりとげたいと思っている人が多い。

青少年期（13歳～19歳）に新たに追加した「達成意欲」に関する質問と運動習慣及び体力・運動能力の関係について分析を行った。

図6-2-1では、青少年期の子供（15歳，18歳）の「達成意欲（なんでも最後までやりとげたいと思う）」の回答状況と体力合計点の関係を示したグラフである。男女ともに、達成意欲を強くもつ者ほど体力合計点が高い。

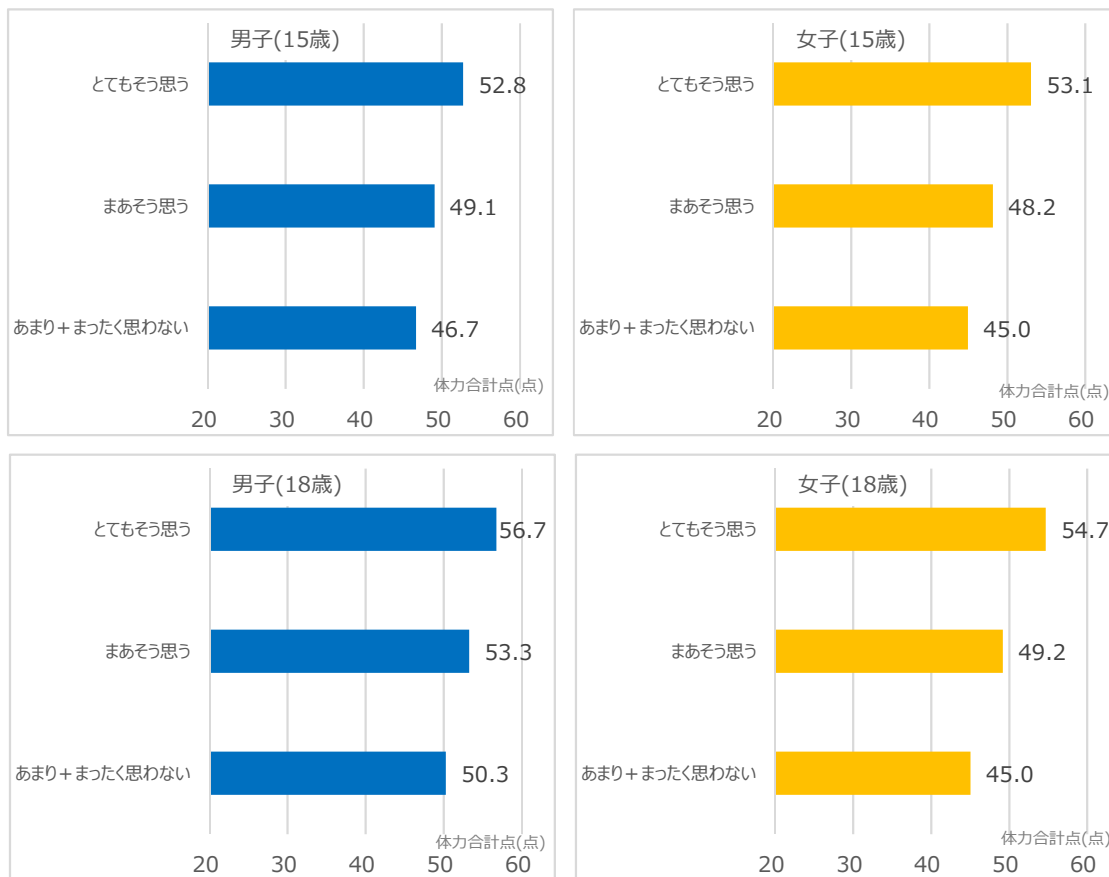


図6-2-1 「達成意欲（なんでも最後までやりとげたいと思う）」回答別新体カテスト合計点

【追加質問】 対象：12～19歳 「なんでも最後までやりとげたいと思う」
1.とてもそう思う 2.まあそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったく思わない

図6-2-2では、青少年期の子供（15歳，18歳）の運動・スポーツ実施状況別の「達成意欲（何でも最後までやりとげたいと思う）」の回答状況の関係を示したグラフである。

男女ともに、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、なんでも最後までやり遂げたいと思うと回答する者の割合が多い。

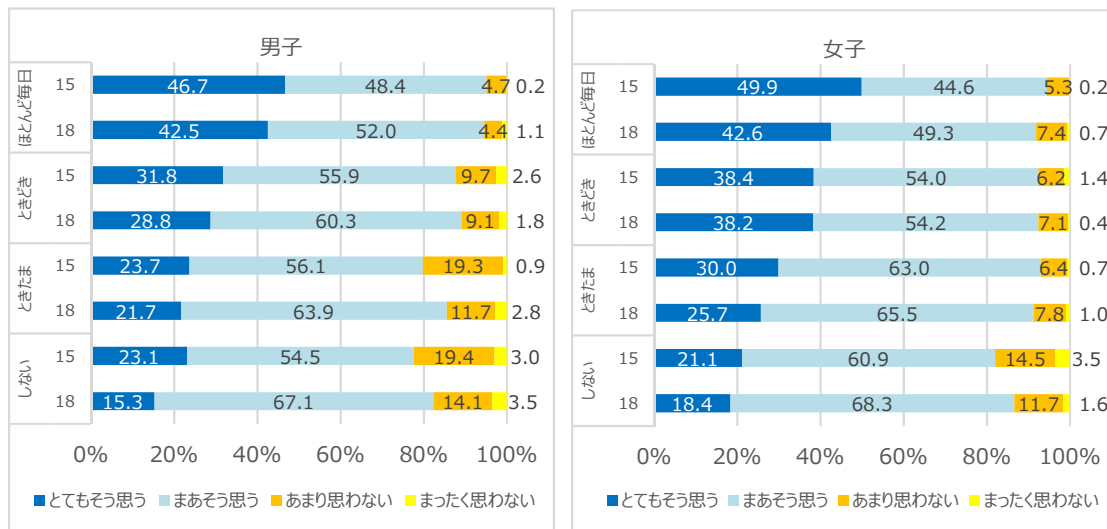


図6-2-2 運動実施状況別意欲達成についての割合

(2) 運動・スポーツのストレス解消効果の認識と運動習慣の関係

多く的人是は運動・スポーツのストレス解消効果を感じているが、世代によっては意識と行動には差が見られる。

図6-2-3は20～79歳の各年代ごとに、運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」または「まあ感じる」と回答した者の割合を示したグラフである。運動・スポーツのストレス解消効果を肯定的に捉えている人の割合は、男女・年代問わず90～95%にも達し、たいへん高い。しかし、運動・スポーツの実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合は、男子の30～54歳，女子の20～54歳の年代で50%を下回る。運動の効果に対する意識と実際の行動との間には年齢や男女によって差が見られる。

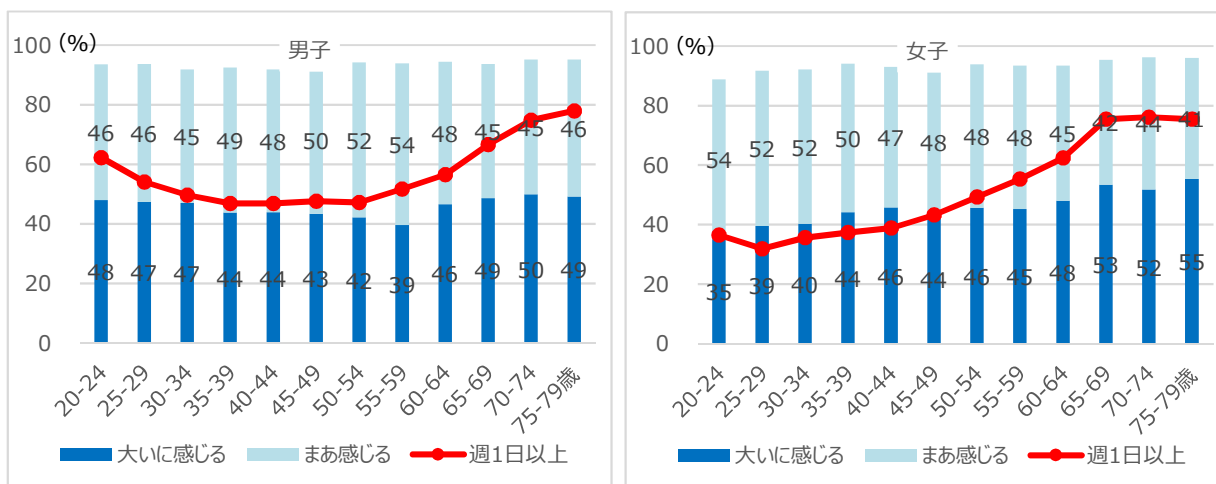


図6-2-3 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合
運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合

【追加質問】 対象：20～79歳 「運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか」
1.大いに感じる 2.まあ感じる 3.あまり感じない 4.まったく感じない

日常的に運動している人の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている。

さらに、図6-2-4は、運動・スポーツの実施状況別に運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合を示したものである。日常的に運動・スポーツを実施している者は、実施しない者に比べて運動・スポーツのストレス解消効果を感じている者の割合が多い。

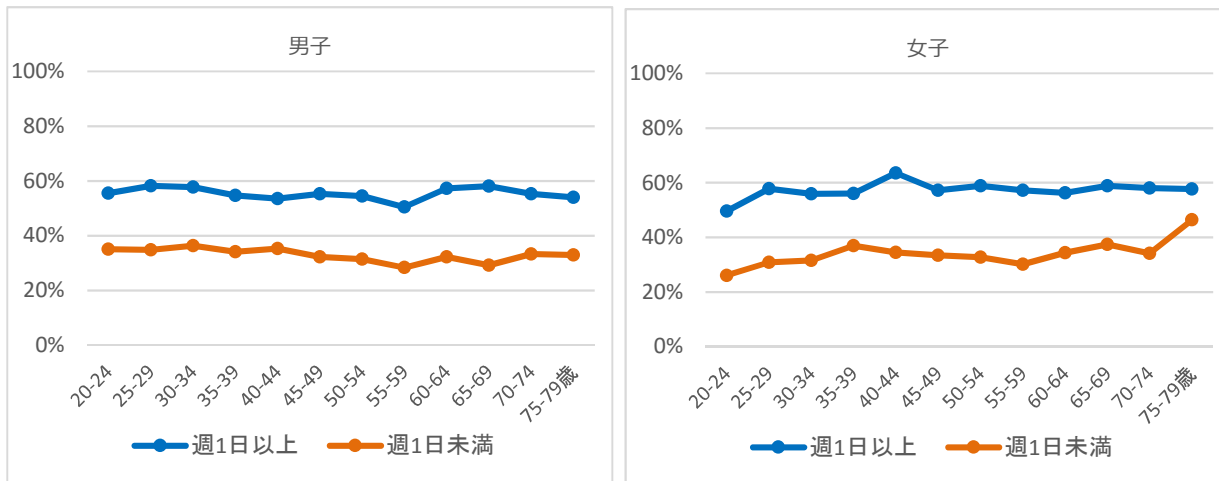


図6-2-4 運動・スポーツ実施状況別 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合

(3) 生活の充実度と運動習慣の関係

日常的に運動している人は、生活が充実していると感じる割合が多い。

図6-2-5は、現在の運動・スポーツ実施状況別に、毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合を、年齢区分ごとに示したグラフである。週1日以上運動・スポーツを実施している群は、週1日未満の群に比べ、毎日の生活が「充実している」と回答している者の割合が男女ともにすべての年代において、10ポイント程度かそれ以上上回っている。

これらの調査結果により、日常の運動習慣と生活の充実度が密接に関連していることがうかがわれる。

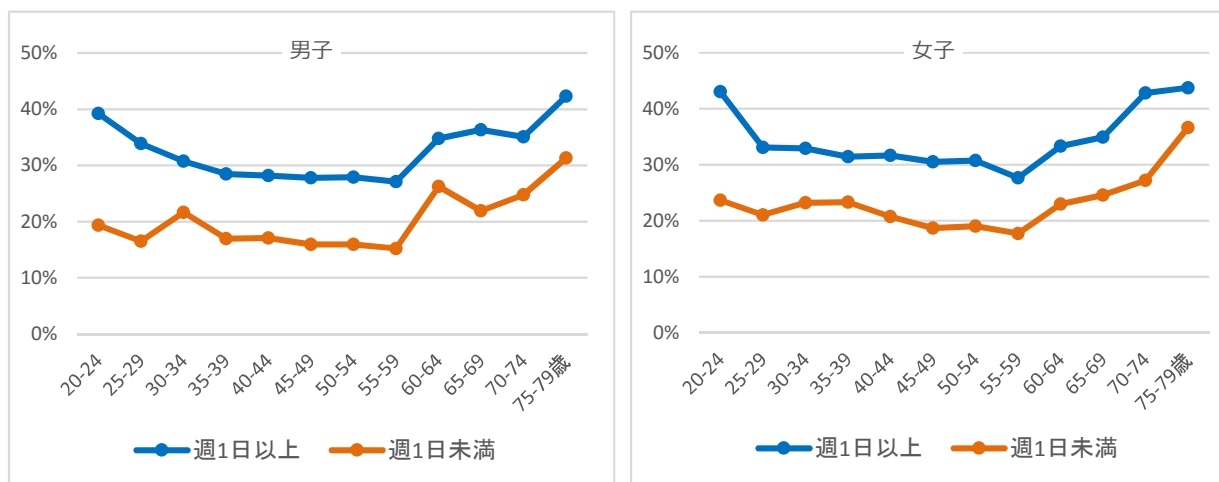


図6-2-5 運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

【追加質問】 対象：20～79歳 「毎日の生活が充実していますか」
 1.充実している 2.まあ充実している 3.あまり充実していない 4.まったく充実していない

(4) 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関係

高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある。

高齢者（65～79歳）について、ADL（日常生活活動）テストの質問項目から、日常生活の基本となる歩行について着目し、運動習慣及び生活の充実度との関連性について分析した。

図6-2-6には、現在の運動・スポーツの実施状況別に休まないで歩ける時間についての回答割合を示した。男女とも運動習慣がある群ほど、長く歩くことができる者の割合が多い。

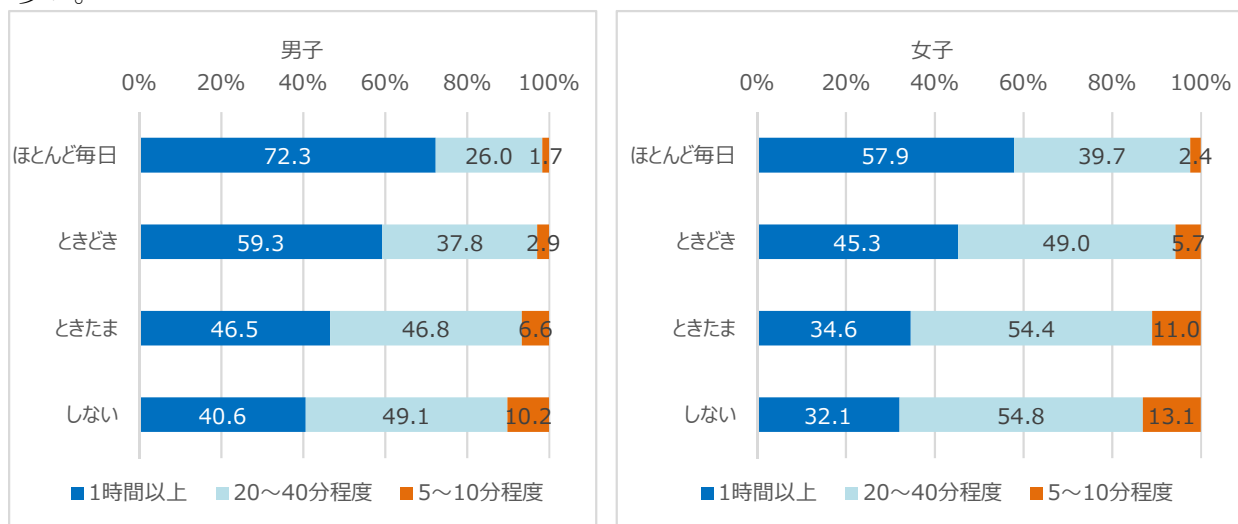


図6-2-6 現在の運動・スポーツ実施状況別「休まないでどれくらい歩けますか」への回答

また、図6-2-7には、歩行能力と生活の充実度との関連性を示した。男女とも「休まないで1時間以上歩ける」と答えた群は、「5～10分程度」と答えた群よりも、生活が充実していると答える者の割合が男性で約15ポイント、女性で約8ポイント高くなっている。男女とも長く歩くことができる群ほど生活の充実度が高い者の割合が多い。

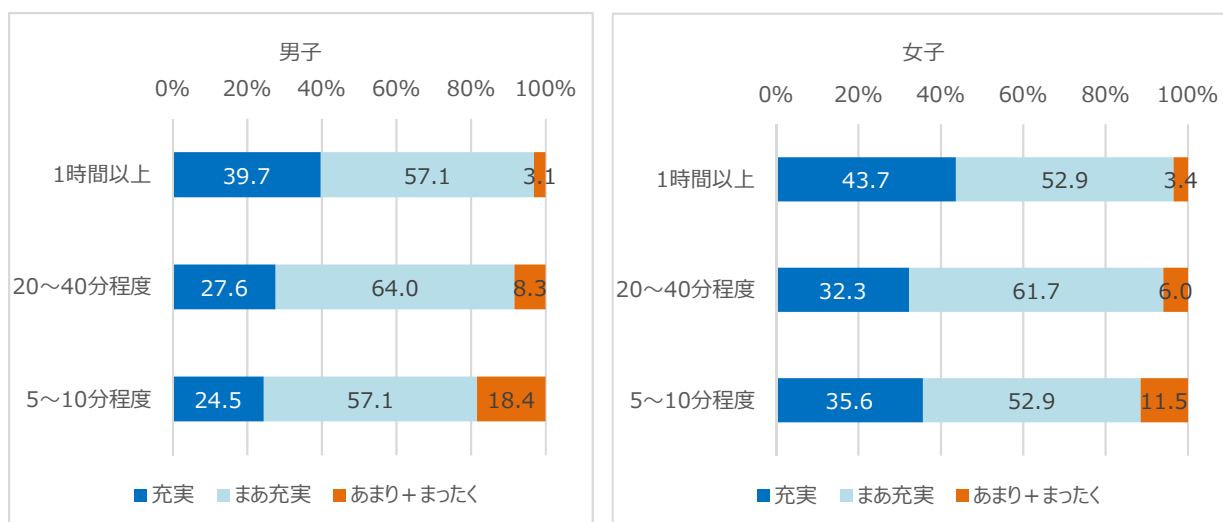


図6-2-7 「休まないでどれくらい歩けますか」への回答別 生活の充実度

これらの調査結果より、運動・スポーツを日常的に実施することは、長い時間歩けることに代表されるような体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実に結びついている可能性がうかがわれる。