

平成27年10月11日

## 平成26年度体力・運動能力調査の結果について

このたび、平成26年度体力・運動能力調査について調査報告書を別添のとおり作成し、調査結果の概要を別紙のとおり取りまとめましたのでお知らせします。

スポーツ庁においては、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を見据え、文部科学省がこれまで中核としてきたスポーツ振興施策を一層推進することはもとより、健康増進に資するスポーツ機会の確保を施策の大きな柱の一つとして重点的に進めてまいります。

## 1. 今回の調査結果のポイント

## (1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向

- ・ 全体的な傾向として、6歳から加齢に伴い体力水準は向上し、男子では17歳頃に、女子は14歳頃にピークに達する。男女とも20歳以降は加齢に伴い体力水準は緩やかに低下する。
- ・ 握力については、男子で35～39歳、女子では45～49歳でピークに達する。

## (2) 体力・運動能力の年次推移の傾向

## ① 青少年（6～19歳）

- ・ 直近17年間の新体力テスト合計点の推移を見ると、ほとんどの年代で緩やかな向上傾向であり、多くの年代で過去最高。
- ・ 体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、中学生男子の50m走、ハンドボール投げ及び高校生男子の50m走を除き依然低い水準。

## ② 成年（20～64歳）

- ・ 直近17年間の新体力テスト合計点の推移を見ると、30歳代の女子では低下傾向がみられるが、男女とも50歳以降では向上傾向がみられる。

## ③ 高齢者（65～79歳）

- ・ 直近17年間の推移を見ると、ほとんどの項目及び合計点で向上傾向。
- ・ 平成26年度の合計点は、65～69歳の男子、70～74歳の女子、75～79歳の男女で過去最高。

## 2. 調査結果の分析

### (1) 青少年（6～19歳）の新体力テスト合計点の年次比較（表1）

- 各年代の合計点を平成10～26年度（17年間）で比較すると、平成26年度の結果では、小学生（11歳）の男子で第3位の合計点となっている以外は、小学生（11歳）女子、中学生（13歳）男女、高校生（16歳）男女で過去最高の合計点。

表1 新体力テスト合計点の平成10～26年度における順位

男子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
11歳	合計点	59.19	59.78	60.44	59.89	60.64	60.9	61.03	60.61	60.88	60.9	61.29	61.27	62.30	61.01	61.88	60.61	61.45
	順位	17	16	14	15	11	8	6	12	10	8	4	5	1	7	2	12	3
13歳	合計点	38.87	39.99	40.77	41.73	41.98	42.89	42.91	43.2	43.59	42.94	43	42.89	44.11	44.57	43.86	44.17	44.67
	順位	17	16	15	14	13	11	10	7	6	9	8	11	4	2	5	3	1
16歳	合計点	48	49.8	51.83	52.23	53.07	53.43	53.55	53.43	53.82	54.01	54.04	54.21	54.89	54.41	54.78	54.67	55.71
	順位	17	16	15	14	13	11	10	11	9	8	7	6	2	5	3	4	1

女子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
11歳	合計点	58.56	58.58	58.59	59.47	59.65	59.86	60.14	61.13	60.48	61.07	61.37	61.16	61.55	61.59	62.00	61.9	62.07
	順位	17	16	15	14	13	12	11	8	10	9	6	7	5	4	2	3	1
13歳	合計点	45.26	45.19	45.44	46.39	47.17	49.06	49.43	48.83	49.23	49.44	49.62	49.58	50.40	51.39	50.58	50.31	51.44
	順位	16	17	15	14	13	11	9	12	10	8	6	7	4	2	3	5	1
16歳	合計点	46.29	46.60	46.49	46.76	47.53	48.44	48.15	48.60	49.57	50.42	50.46	50.89	51.82	50.69	50.70	50.12	52.73
	順位	17	15	16	14	13	11	12	10	9	7	6	3	2	5	4	8	1

※ 記録（点）の数値は小数点以下第3位を四捨五入して表記してある。

### (2) 成年（20～64歳）の「体格指数（BMI）」と「体力年齢」の関係

スポーツ庁の柱であるスポーツによる健康増進の観点から、「体格指数（BMI）」と「体力年齢」の関係を分析した。

- 男女ともに「普通体重」群では、「A」と判定された者の割合が「低体重」及び「肥満」の2群と比べて多くなっている。（図1）

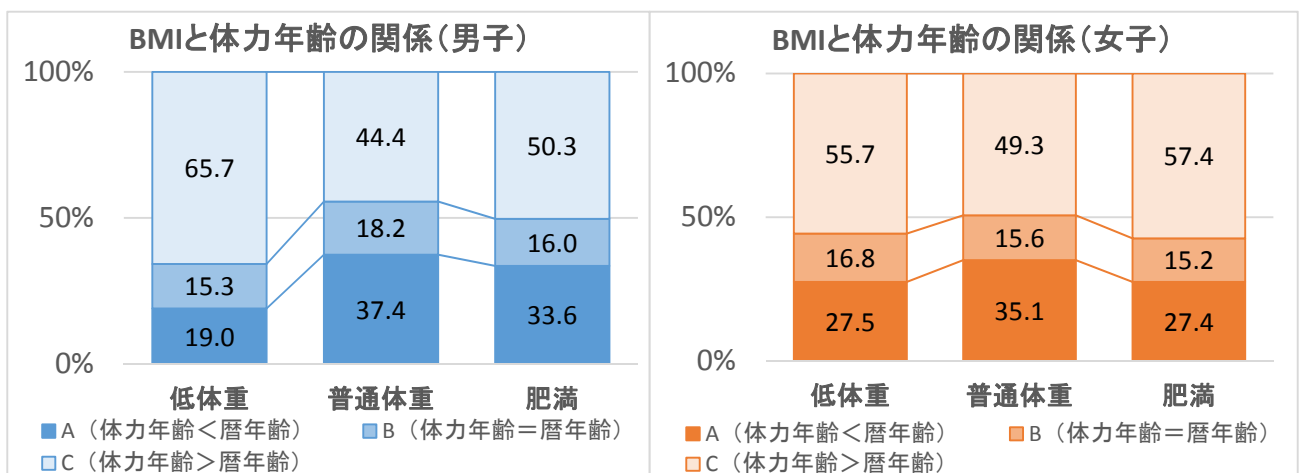


図1. 成年（20～64歳）における体格指数（BMI）と体力年齢の関係

- (注) 1. 「BMI (Body Mass Index)」: 肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数の一つであり、「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で求められる。  
 2. 日本肥満学会の基準では、BMIの値について、18.5未満:「低体重」、18.5以上25未満:「普通体重」、25以上:「肥満」と定められている。BMIの値が「22」になるときの体重が「標準体重」とされ、最も病気になるにくい状態と言われている。  
 3. 体力年齢とは、本調査において成年(20～64歳)を対象に新体力テスト合計点から体力年齢判定基準表により判定する体力の若さや充実度を表す尺度。  
 4. 「A:体力年齢<暦年齢」: 体力年齢が実際の年齢よりも若い。「B:体力年齢=暦年齢」: 体力年齢と実際の年齢が同じ程度。「C:体力年齢>暦年齢」: 体力年齢が実際の年齢よりも老いている。

(3) 高齢者（65～79歳）の「ADL（日常生活活動テスト）」及び体力・運動能力とスポーツ・運動習慣との関係

スポーツ庁においては、スポーツを通じた健康増進の取組により、ロコモティブシンドローム等を予防し、健康寿命が平均寿命に限りなく近づく社会の構築を目指している。高齢者については、「ADL（日常生活活動テスト）」及び体力・運動能力とスポーツ・運動習慣の関係を分析した。

- (注) 1. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことを言う。  
 2. ADL（日常生活活動テスト）とは、高齢者が日常生活の中で必要とする基本的な動作（日常生活活動：Activities of Daily Living）ができるか否かを質問紙によって評価するテスト項目であり、本調査において高齢者を対象に実施している。

① 「ADL（日常生活活動テスト）」とスポーツ・運動習慣

日常生活活動（更衣動作）とスポーツ・運動習慣の関係を図2に示した。

- スポーツや運動を「ほとんど毎日（週3～4日以上）」実施している者は、男性で約85%、女性で約82%が「何にもつかまらないで立ったままズボンやスカートがはける」としている。
- スポーツや運動を「しない」者では、「何にもつかまらないで立ったままズボンやスカートがはける」者の割合が、男性で約69%、女性では約67%にとどまっている。

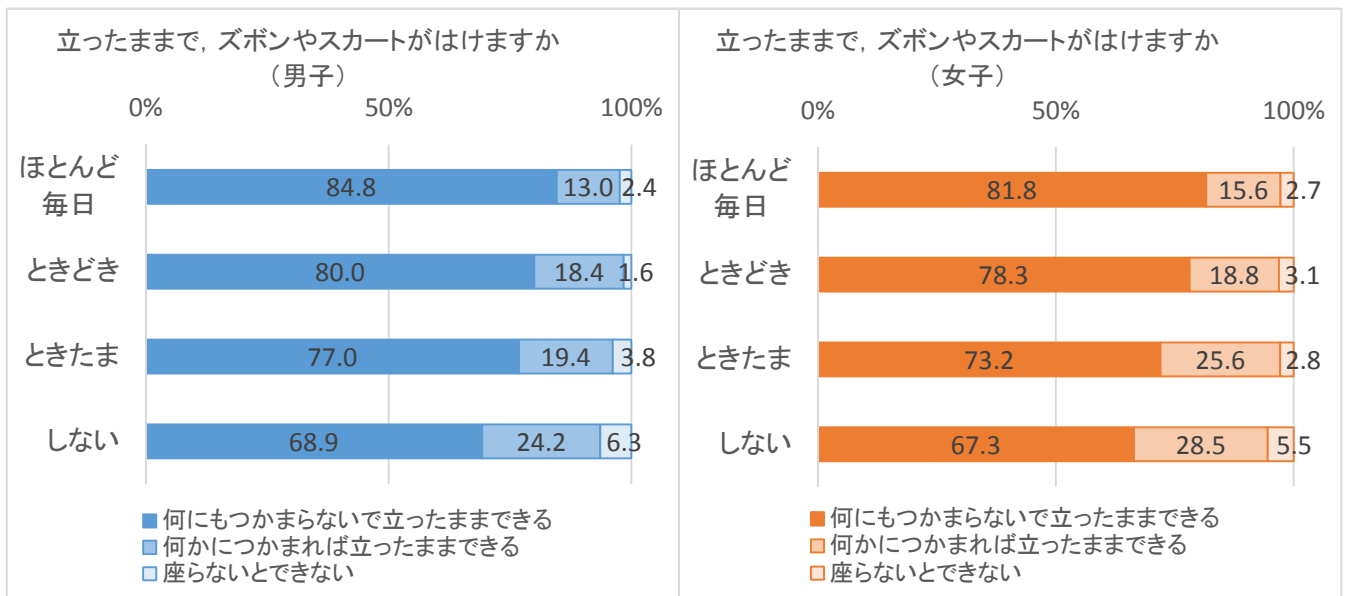


図2. 高齢者（65～79歳）における日常生活活動（更衣動作）とスポーツ・運動習慣

(注) ほとんど毎日：週3～4日以上、ときどき：週1～2日程度、ときたま：月1～3日程度

## ②体力・運動能力とスポーツ・運動習慣

脚部の筋力や動作に関する総合的な体力要素が反映した歩行能力の指標として実施している 10m 障害物歩行とスポーツ・運動習慣の関係を図3に示した。

- スポーツ・運動の実施頻度が高いほど良い記録を示している。
- 75～79歳の年代になると65～69歳の年代に比べて、記録が大きく低下するが、「ほとんど毎日（週3～4日以上）」実施する者は、そうでない者と比べて低下の度合いが小さくなっている。

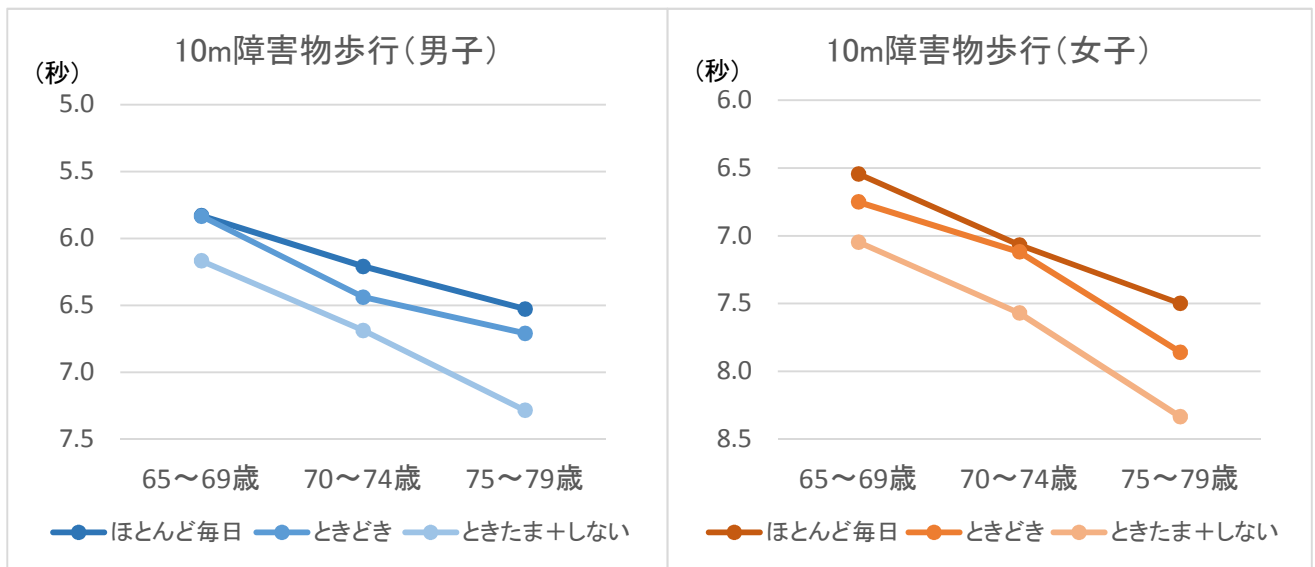


図3. 高齢者（65～79歳）における10m障害物歩行の記録とスポーツ・運動習慣

- (注) 1. 10m障害物歩行とは、スタートからゴールの10メートルの間に2メートル間隔で置かれた6つの障害物（高さ20cm，奥行き10cm，幅1m）をまたぎ越して、スタートからゴールまでの時間を計測する。
2. ほとんど毎日：週3～4日以上，ときどき：週1～2日程度，ときたま：月1～3日程度

<担当> スポーツ庁健康スポーツ課事業係  
電話：03-5253-4111（内線2685）