

平成28年度体力・運動能力調査の結果について (抜粋)

平成29年12月18日
スポーツ庁健康スポーツ課

○新体力テスト施行後の19年間の合計点の年次推移をみると、35歳から39歳の女性の体力が過去最低を記録した。

○一方で、55歳から59歳の女子の体力は向上傾向にある。

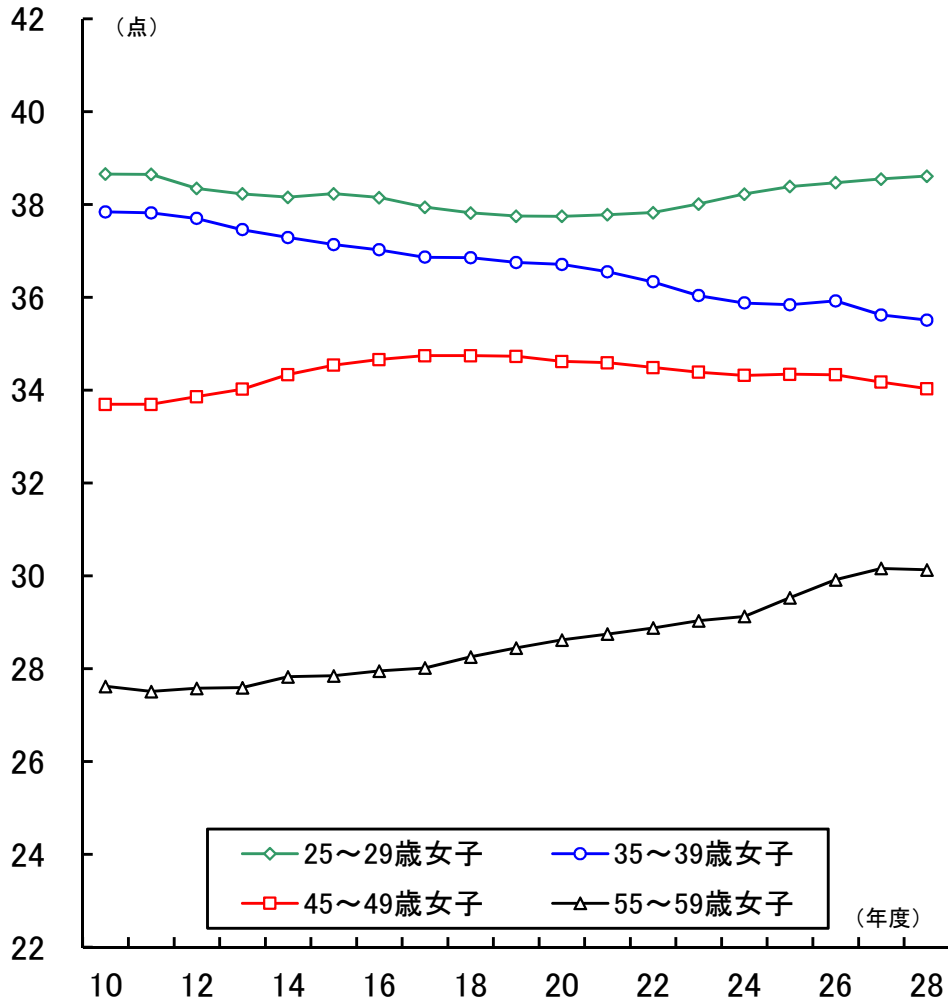
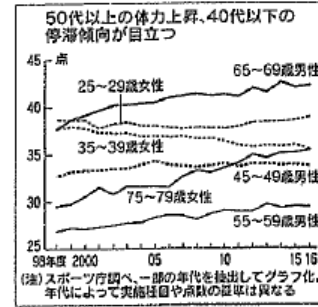


図1. 新体力テストの合計点の年次推移 (成年女子)
 (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
 2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。



日本経済新聞 (平成29年10月9日34面)

育児・仕事で運動離れ？ 30代後半女性、運動能力最低

スポーツ庁は8日、体育の目標として2016年度の体力・運動能力調査の結果を発表した。35歳女性の合計点が過去最低になるなど、働き盛りの30代で近年低下や停滞が目立つ。一方、75歳女性は8年連続で過去最高になるなど、60代以上は体力向上が続いており、二極化の傾向が顕著だ。同日は「ますます健康に気を配る」運動習慣を促している。

産経新聞 (平成29年10月9日26面)

調査は前の東京五輪から開かれた1964年から毎年実施。項目ごとに10歳層で換算する。88年度の現行の調査項目より、60代も対象となった。今回は昨年より、最も若い20歳層と40代も対象となり、さらに過去最低を記録した。今回は昨年より、最も若い20歳層と40代も対象となり、さらに過去最低を記録した。今回は昨年より、最も若い20歳層と40代も対象となり、さらに過去最低を記録した。

30代後半女性の体力低下

過去最低 日常の運動不足影響？

スポーツ庁は8日、体育の目標として2016年度の体力・運動能力調査の結果を発表した。35歳女性の合計点が過去最低になるなど、働き盛りの30代で近年低下や停滞が目立つ。一方、75歳女性は8年連続で過去最高になるなど、60代以上は体力向上が続いており、二極化の傾向が顕著だ。同日は「ますます健康に気を配る」運動習慣を促している。

この調査は、20歳以上の国民を対象に実施された。調査結果によると、30代後半女性の体力は過去最低を記録した。これは、働き盛りの世代で運動不足の影響が大きいと考えられている。一方で、高齢者の体力は向上傾向にある。これは、高齢者が健康意識を高め、積極的に運動していることが要因とされている。

スポーツ庁は、国民の健康増進を図るため、運動習慣の定着を促している。特に、30代後半の女性には、日常生活の中で運動を取り入れることを推奨している。また、高齢者には、適切な運動プログラムを提供し、体力向上をサポートしている。

分析②（青少年女子、高齢者女子）

○青少年女子は、いずれの年齢も緩やかな向上傾向。高齢者女子は、いずれの年齢も向上傾向。

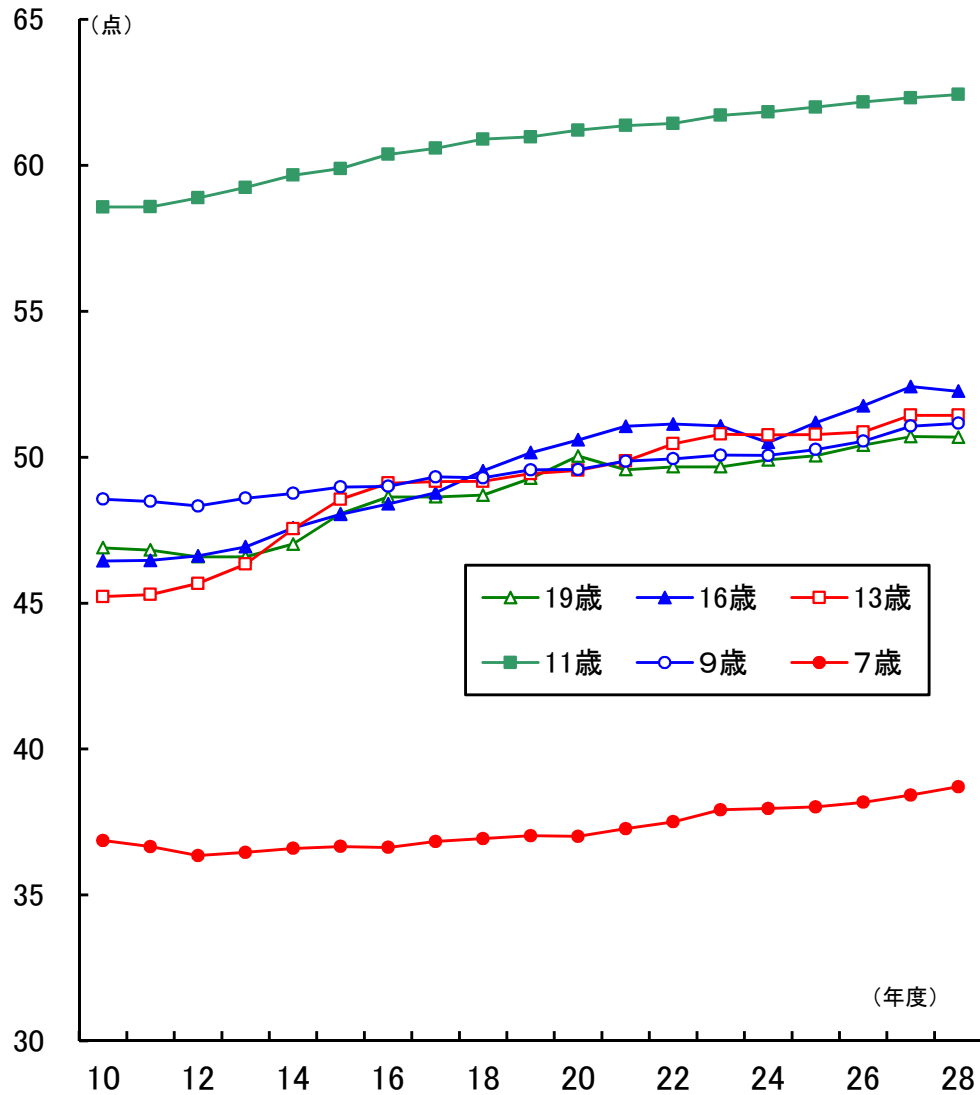


図2. 新体力テストの合計点の年次推移(青少年女子)

- (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歳～19歳で異なる。

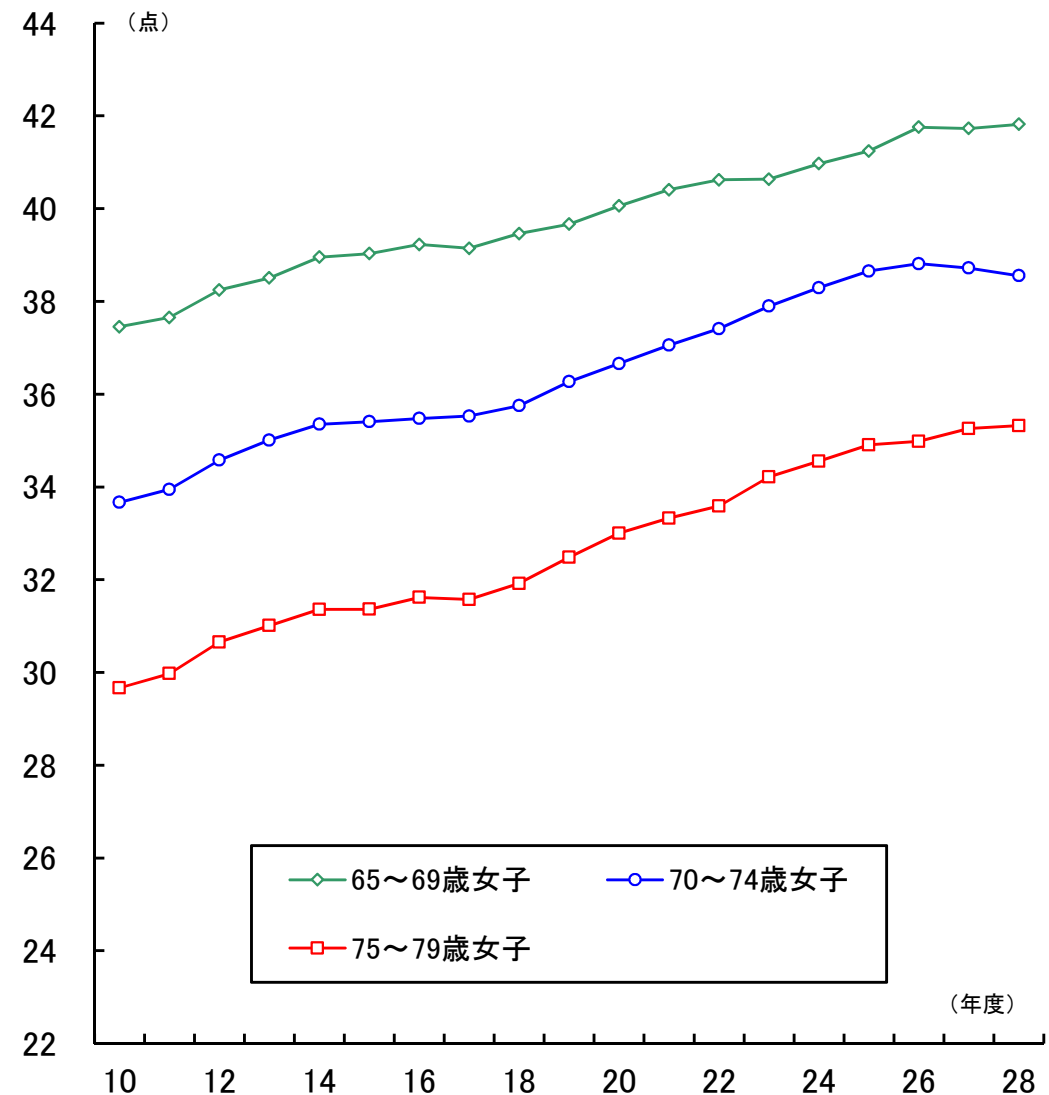


図3. 新体力テストの合計点の年次推移(高齢者女子)

- (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。

○入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施状況が高いことがわかる。

○入学前に外遊びをしていた頻度が高い群ほど新体力テストの合計点が高くなっている。

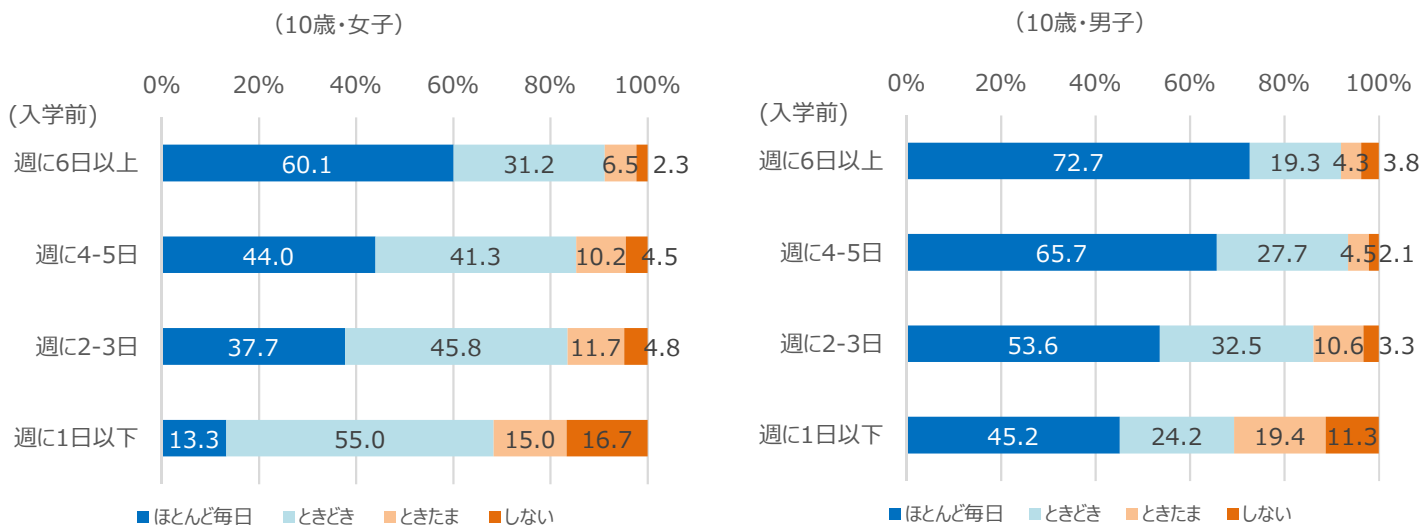


図4. 入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

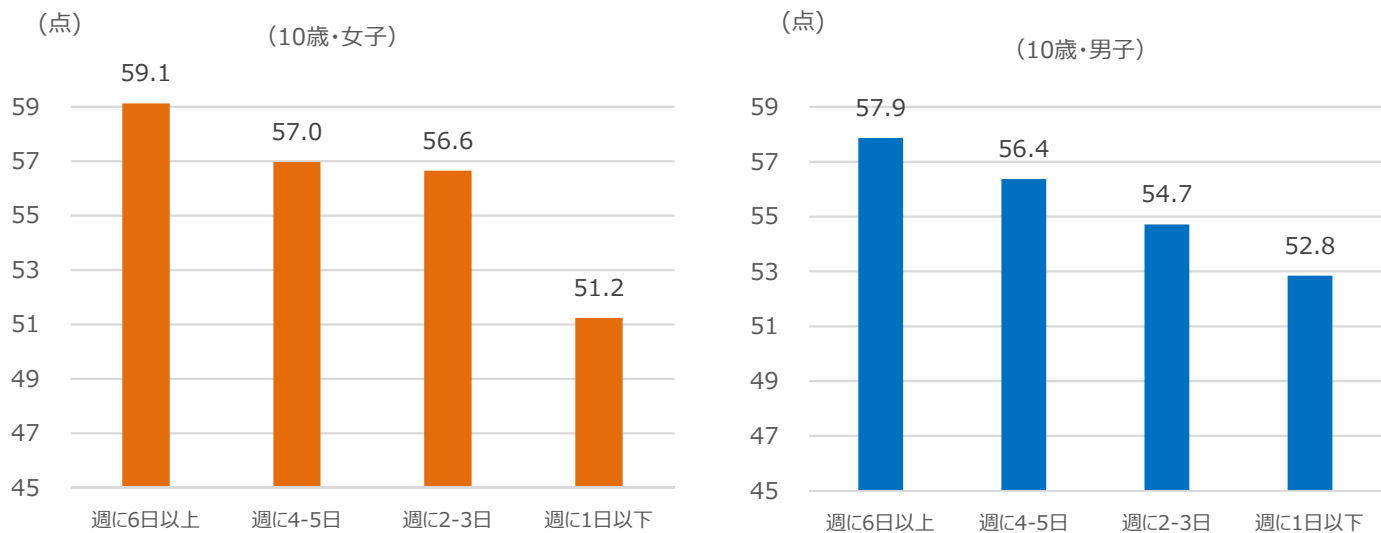


図5. 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点(10歳)

外遊びの多い幼児 小学校で高い体力

スポーツ庁調査

調査は毎年実施しており、今回は2016年5月～10月、6歳から79歳まで約6万4600人が受けた。

小学生(6～11歳)については、入学前の外遊びの頻度と、いまの体力の関係を初めて調べた。その結果、例えば外遊びが「週6日以上」だった10歳女子は50歳以上の走りや握力などの体力テストの合計点が59.1点で、「週1日以下」だった10歳女子より8.9点ほど高かった。10歳男子でも「週6日以上」の層は、体力テストの合計点が「週1日以下」の層より5.1点ほど高かった。

一方、入学前の外遊びの頻度を男女で比べると、「週6日以上」はいずれの年齢でも男子の方が女子より数倍高い。育て方の影響などで、男女の運動習慣の差が幼いころから表れていると推察できる。

また、20～79歳に運動やスポーツによるストレス解消の効果を尋ねたところ、いずれの年代も9割程度が「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた。週1日以上運動をしている人は、していない人よりもストレス解消効果を「大いに感じる」と答える割合が高かった。(掲載範囲)

週に6日以上	週に4-5日	週に2-3日	週に1日以下
男子 57.9点	56.4点	54.7点	52.8点
女子 59.1点	57.0点	56.6点	51.2点

朝日新聞(平成29年10月9日3面)

○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すべての年代において上回っている。

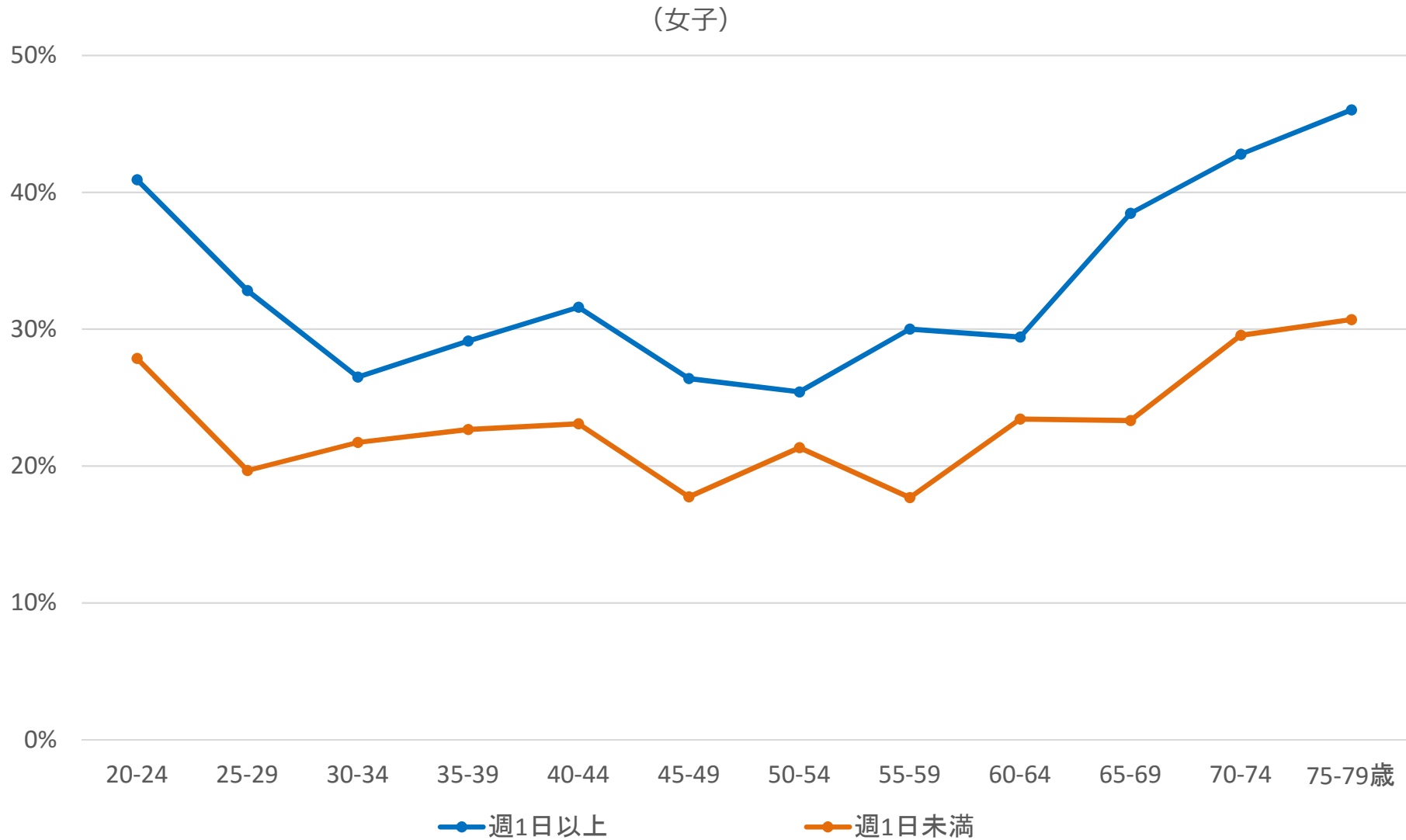


図6. 運動・スポーツ実施別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合