

## 5 調査結果の概要

### (1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向（図1-1～8）

種目により差異はあるが、全体的な傾向としては、男女とも6歳から加齢に伴い体力水準は向上し、男子では青少年期（6～19歳）の17歳ごろピークに達するのに対して、女子では青少年期（6～19歳）の14歳ごろピークに達し、その後数年間その水準を保持する傾向を示している。

その後、男女とも20歳以降は体力水準が加齢に伴い低下する傾向を示している。

なお、握力については、男子は30～34歳で、女子は40～44歳でピークに達する。

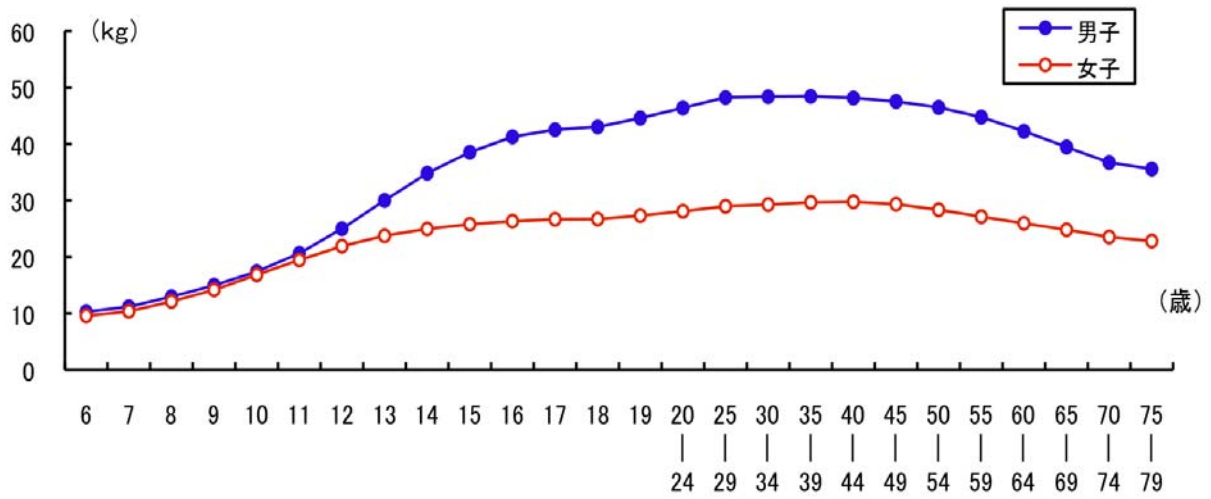


図1-1 加齢に伴う握力の変化

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

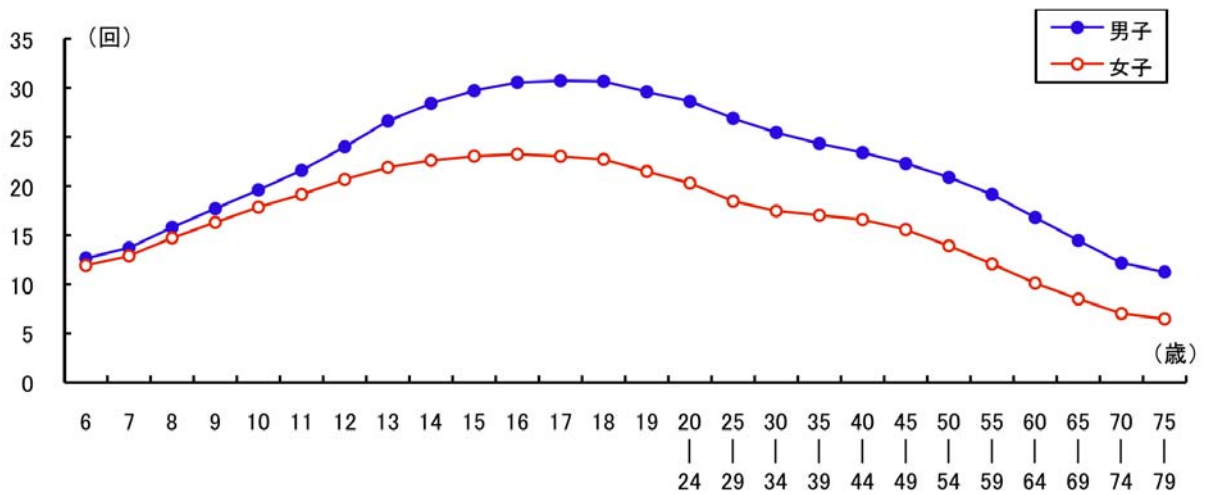


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

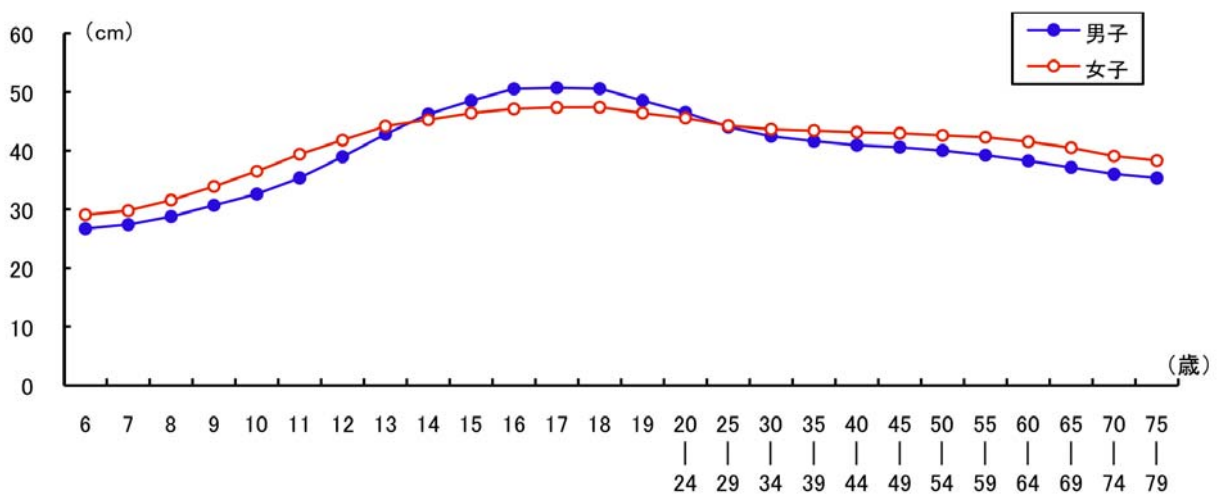


図1-3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

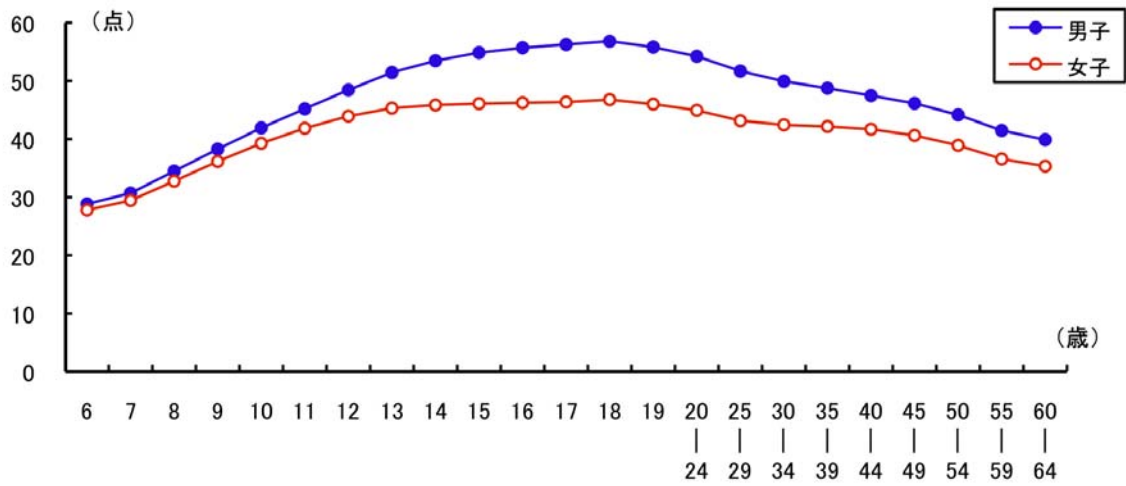


図1-4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

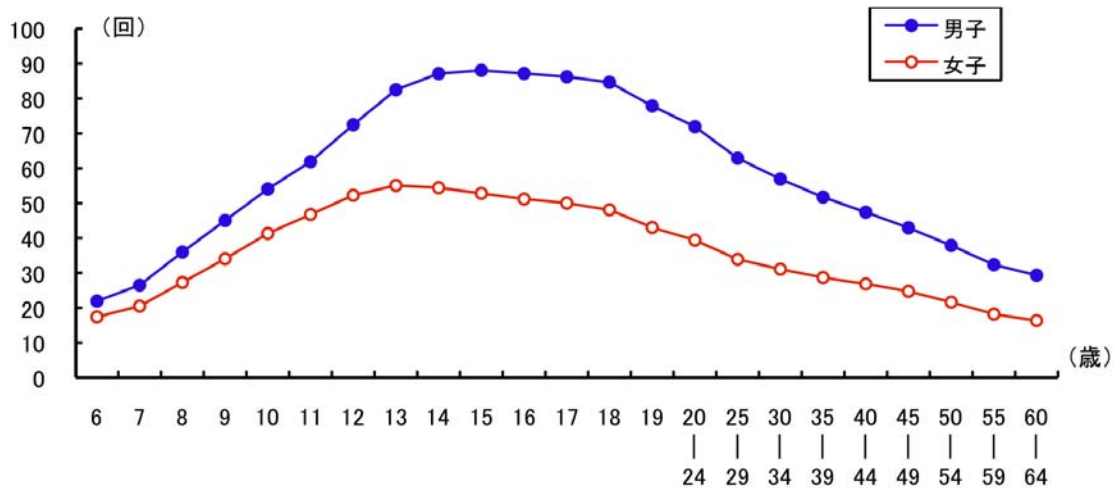


図1-5 加齢に伴う20mシャトルラン(往復持久走)の変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

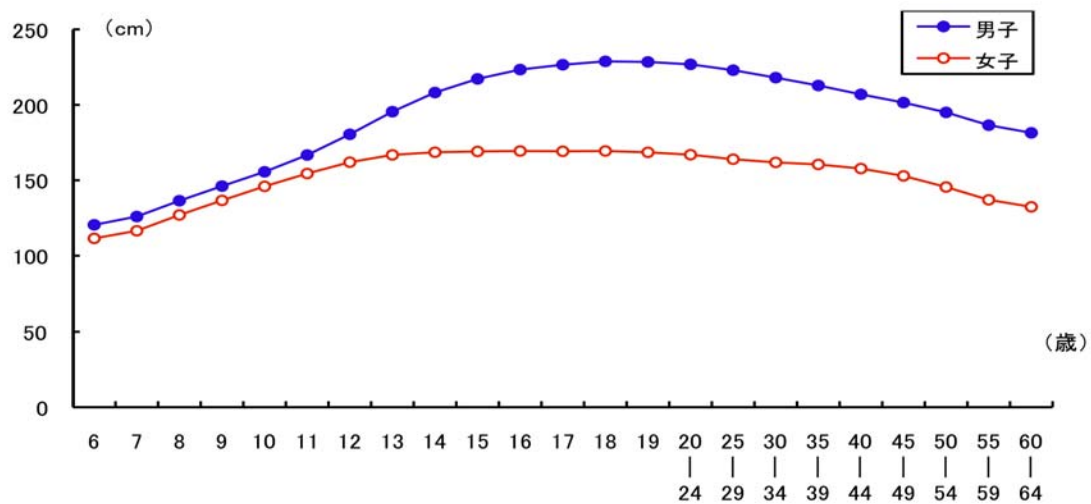


図1-6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

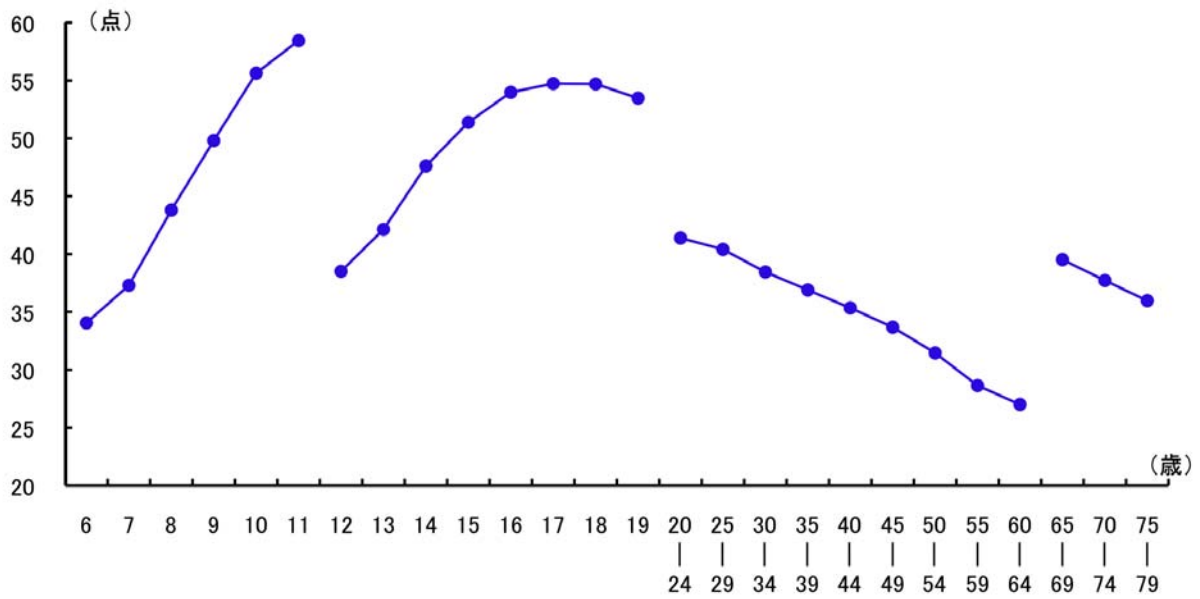


図1-7 加齢に伴う新体カテスト合計点の変化(男子)

- (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、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳及び男女によって異なる。

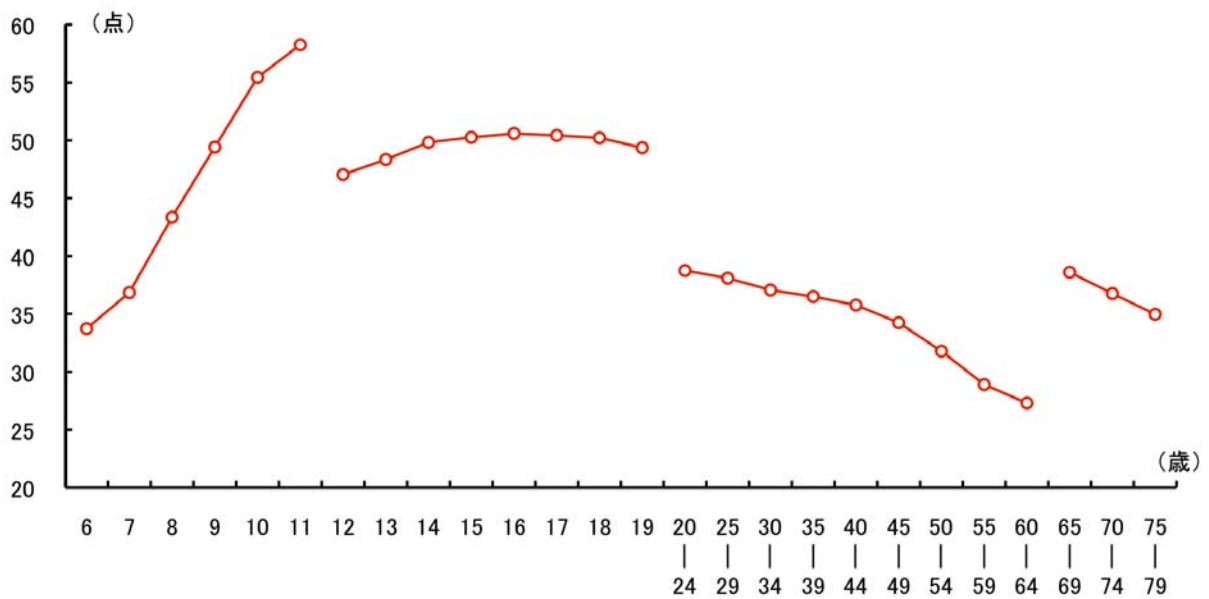


図1-8 加齢に伴う新体カテスト合計点の変化(女子)

(注) 図1-7の(注)に同じ。