

② 成年(20～64歳) (図3-1～8)

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3-3に示した。また、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3-4から図3-8に示した。

長期的にみると、握力と急歩には、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12年間では、20mシャトルランは男子においては向上傾向がみられるが、女子においては一定の傾向はみられない。急歩においては、各年代を通してほとんど変化がみられない。反復横とびは、20～30歳代の女子においてほとんど変化はみられないが、それ以外では緩やかな向上傾向を示している。上体起こしはすべての年代で向上傾向を示しているが、長座体前屈では多くの年代で低下傾向にある。握力、立ち幅とびは、20～30歳代で低下傾向を示しているが、50～60歳代では向上傾向がみられる。

新体力テスト施行後の12年間の合計点の年次推移をみると、20～30歳代の女子では低下傾向がみられるが、40歳以降では男女とも緩やかな向上傾向を示している。

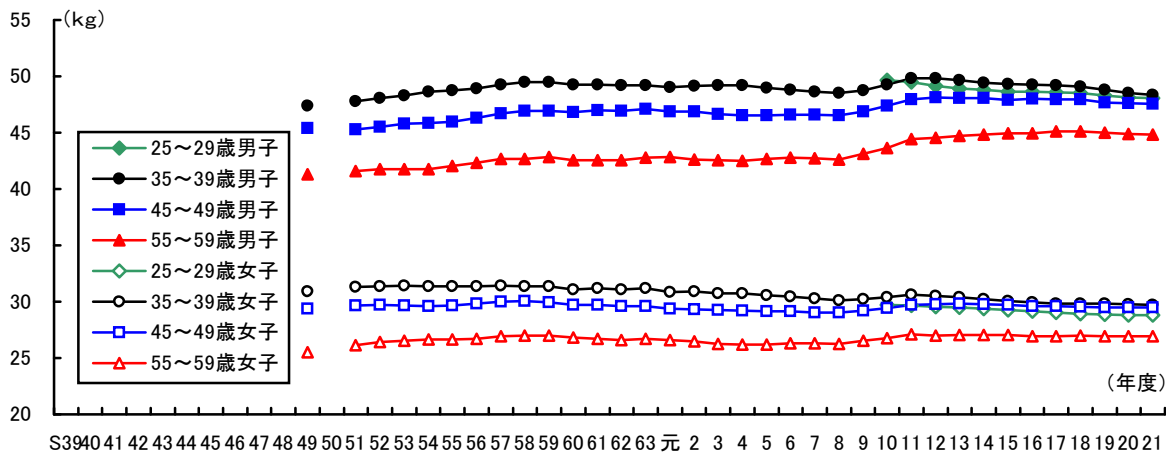


図3-1 握力の年次推移

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。
 2. 昭和50年度は、この年齢層の調査を実施していない。

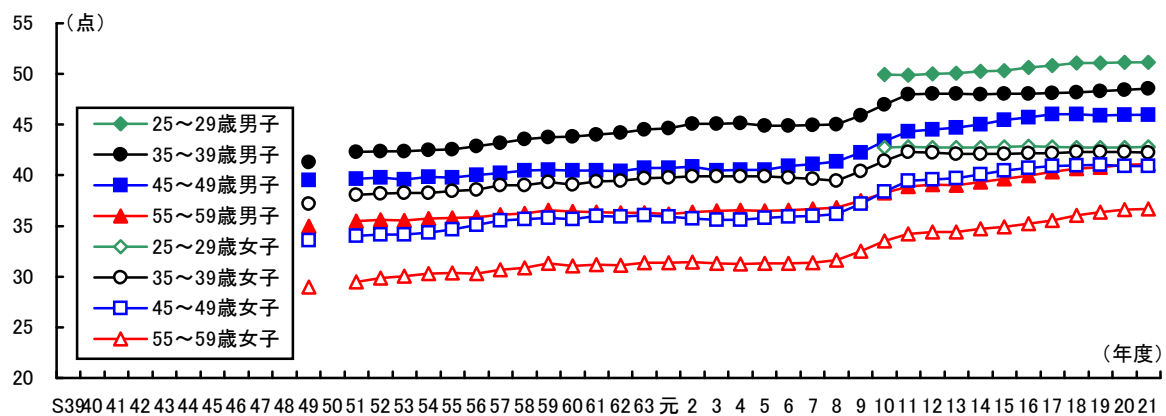


図3-2 反復横とびの年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

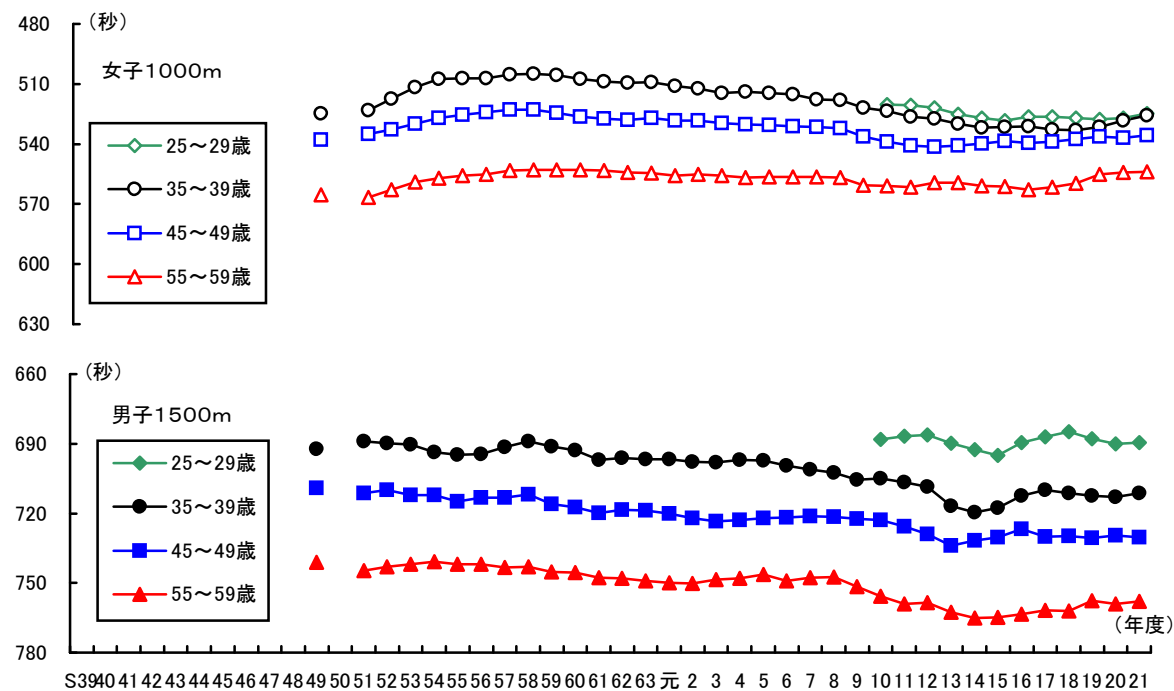


図3-3 急歩の年次推移

(注) 図3-1の(注)に同じ。

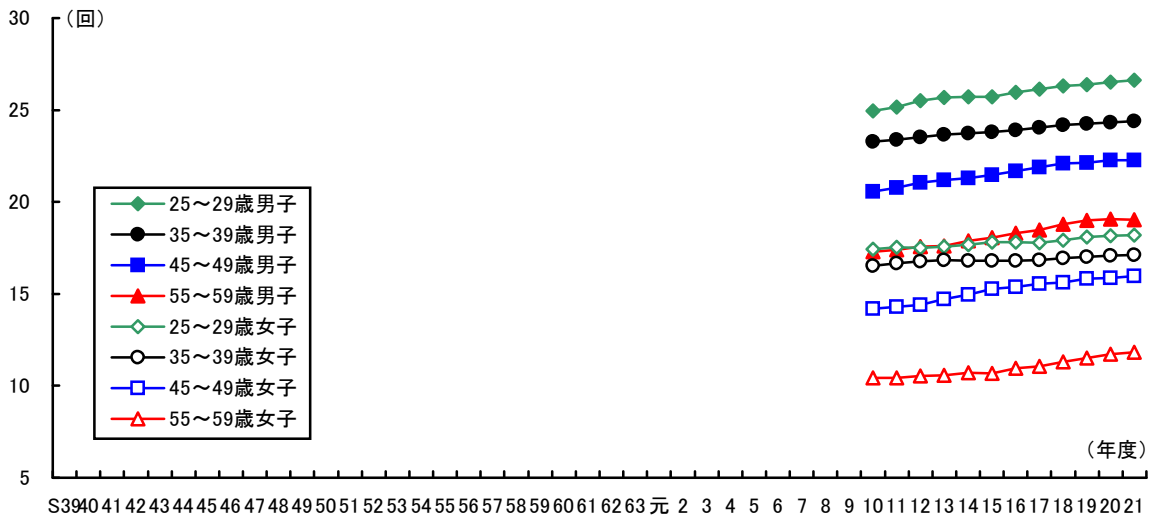


図3-4 上体起こしの年次推移

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

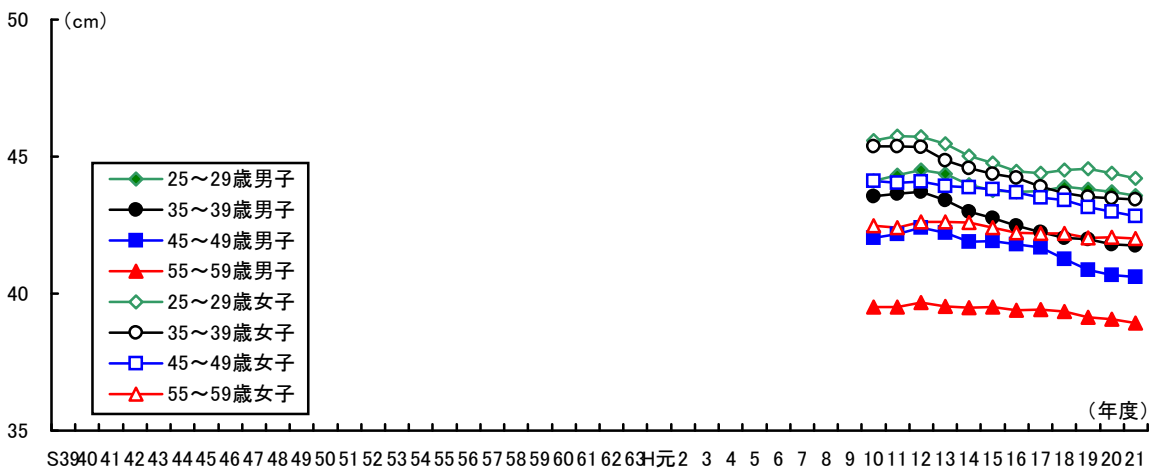


図3-5 長座体前屈の年次推移

(注) 図3-4の(注)に同じ。

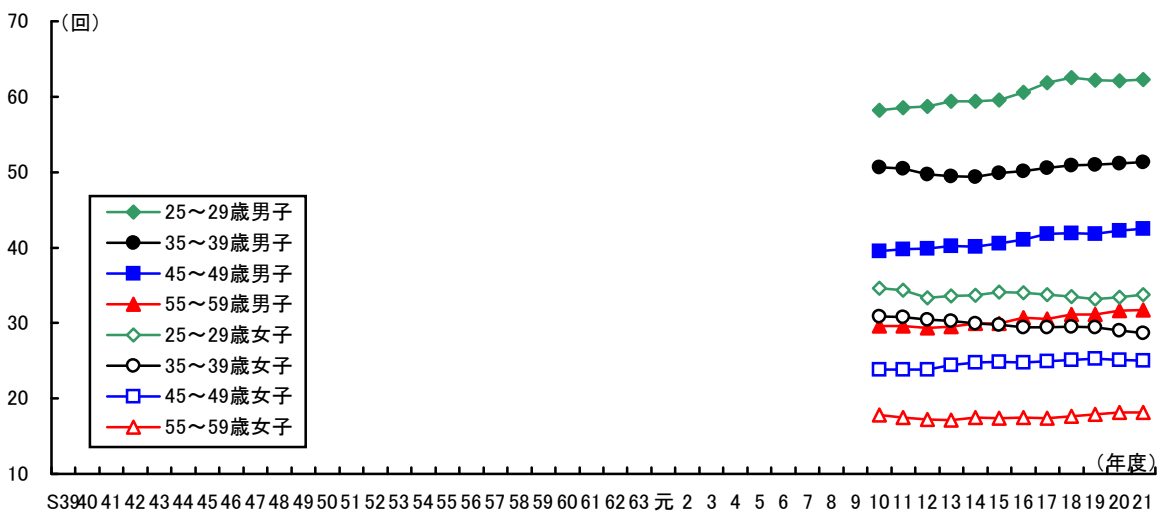


図3-6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図3-4の(注)に同じ。

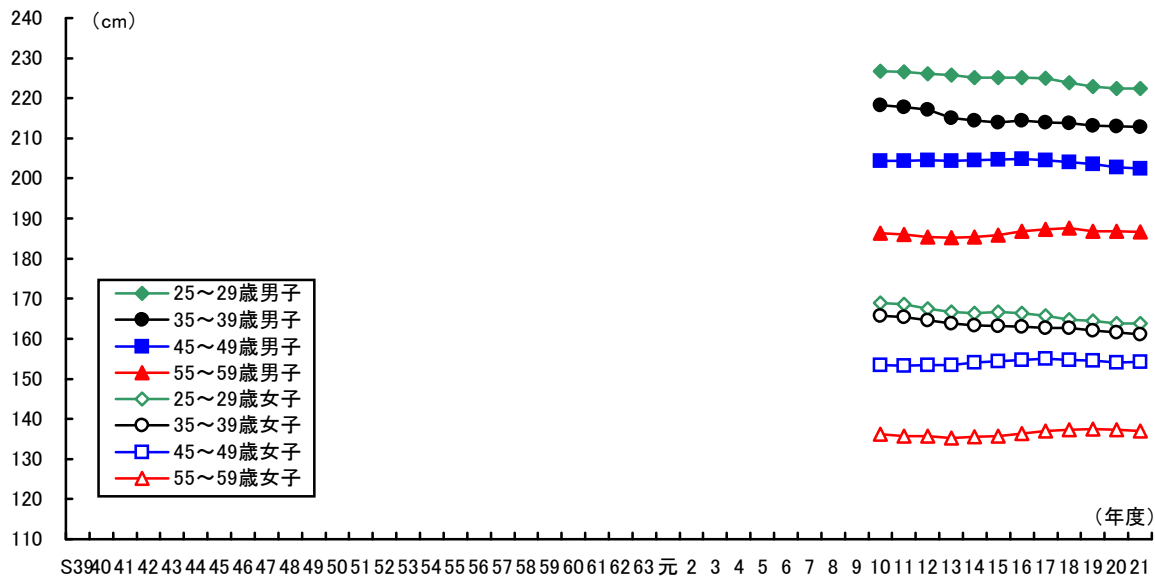


図3-7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図3-4の(注)に同じ。

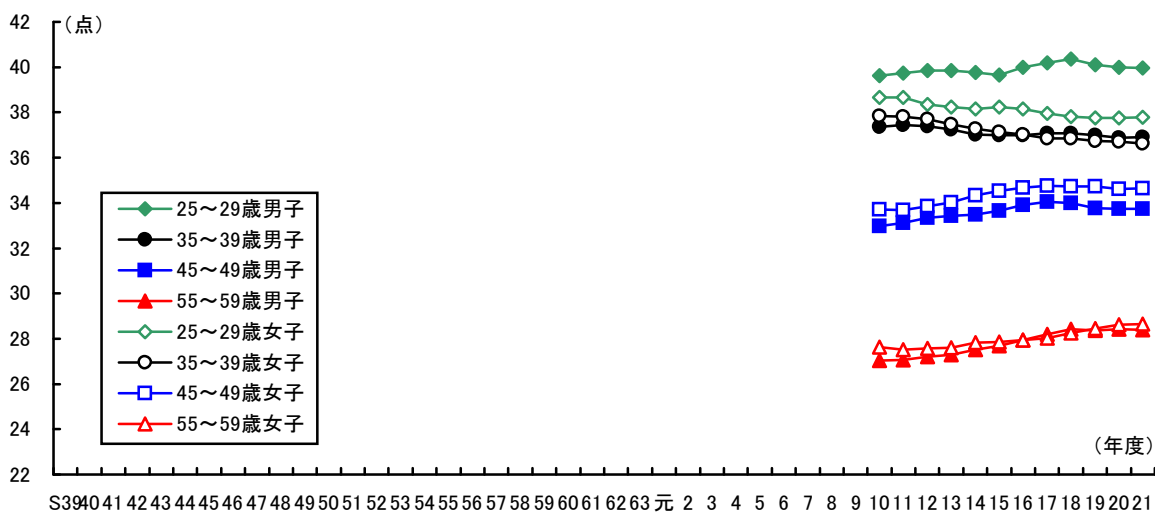


図3-8 新体力テストの合計点の年次推移

- (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, 男女によって異なる。