

6 調査結果の特徴

《調査分析の観点》

(1) 青少年（6～19歳）

新体力テスト施行後の走・跳・投能力の状況について、平成19年度調査では「低下の傾向を示していない」こと、平成20年度調査においては「ほとんどの項目で横ばいおよび向上の兆しがみられる」ことが示された。そこで本年度も引き続き、小学生（11歳）、中学生（13歳）、高校生（16歳）の走・跳・投能力について長期的推移（昭和60～平成21年度）及び新体力テスト施行後の推移（平成10～21年度）について分析を行った。

さらに、運動・スポーツの実施頻度と青少年の体力・運動能力との関連について分析を行った。

(2) 成年（20～64歳）

年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度と新体力テスト合計点の比較を行うとともに、運動・スポーツの実施頻度と体力年齢について、平成10年度（新体力テスト開始時）と平成21年度の年次比較を行い、実施頻度が体力に与える影響について分析を行った。

(1) 青少年（6～19歳）

① 青少年の体力・運動能力の年次推移（表1～2，図5-1～3）

ア. 新体力テスト施行後（平成10～21年度）の体力・運動能力の推移

基礎的運動能力である，走，跳，投にかかる持久走，50m走，立ち幅とび，ソフトボール投げ・ハンドボール投げでは，小学生男子の立ち幅とびを除くすべての項目で，横ばいまたは向上傾向がみられる。なお，合計点では，平成10～21年度の12年間中の上位（3位以内）の記録の多くが，ここ数年間で確認されている。

イ. 長期的にみた体力・運動能力の推移（昭和60～平成21年度）

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，ハンドボール投げを除き，依然低い水準になっている。

表1 新体力テスト施行後（平成10～21年度）の体力・運動能力の推移

小学生(11歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	低下	向上	横ばい	向上	向上	横ばい	低下	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	横ばい	向上	向上	向上	横ばい	向上	向上

中学生(13歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	低下	向上	向上	向上	向上	横ばい	向上	横ばい	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	向上	向上	向上	横ばい	向上	向上	向上	向上

高校生(16歳)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m	立ち幅とび	ボール投げ	合計点
男子	横ばい	向上	向上	向上	向上	横ばい	横ばい	横ばい	横ばい	向上
女子	横ばい	向上	向上	向上	向上	横ばい	横ばい	横ばい	横ばい	向上

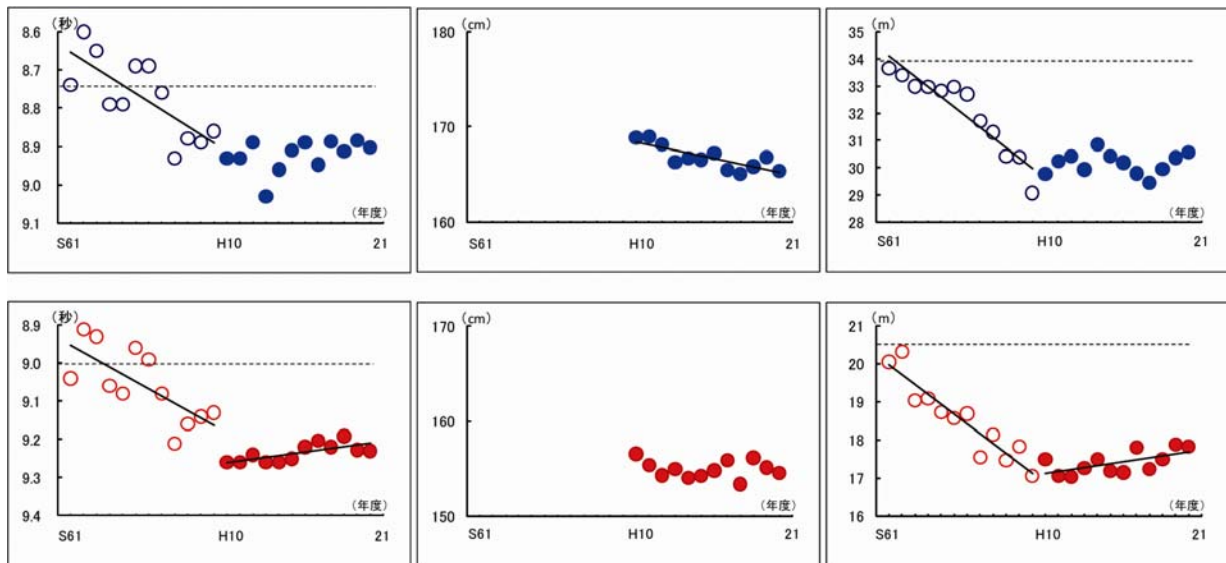
※ は昨年度と比較して，横ばいから向上に，低下から横ばいに変ったところを示す。

表2 新体力テスト合計点の平成10～21年度における順位

男子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21
11歳	記録(点)	59.19	59.78	60.44	59.89	60.64	60.90	61.03	60.61	60.88	60.90	61.29	61.27
	順位	12	11	9	10	7	4	3	8	6	5	1	2
13歳	記録(点)	38.87	39.99	40.77	41.73	41.98	42.89	42.91	43.20	43.59	42.94	43.00	42.89
	順位	12	11	10	9	8	7	5	2	1	4	3	6
16歳	記録(点)	48.00	49.80	51.83	52.23	53.07	53.43	53.55	53.43	53.82	54.01	54.04	54.21
	順位	12	11	10	9	8	6	5	7	4	3	2	1
女子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21
11歳	記録(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
	順位	12	11	10	9	8	7	6	3	5	4	1	2
13歳	記録(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
	順位	11	12	10	9	8	6	4	7	5	3	1	2
16歳	記録(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
	順位	12	10	11	9	8	6	7	5	4	3	2	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。

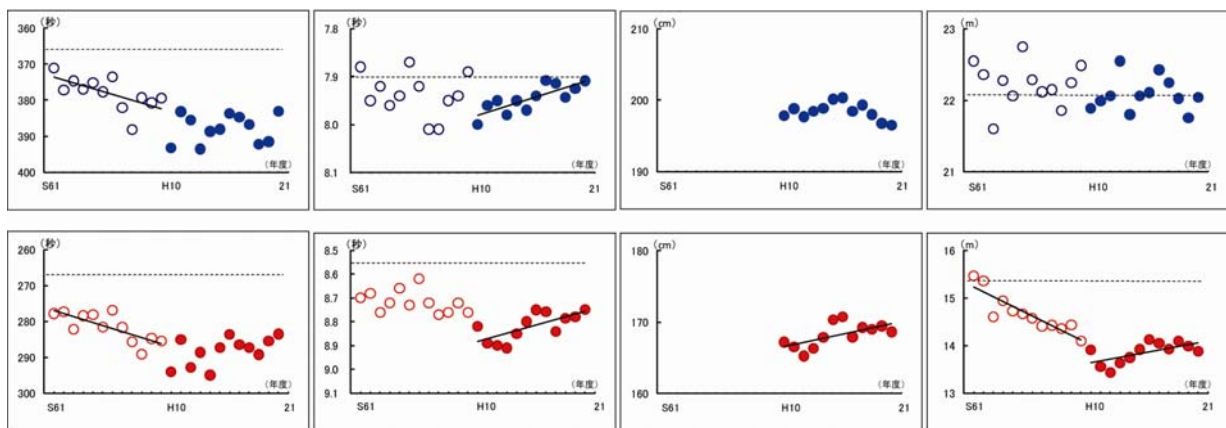
	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	横ばい	低下	横ばい
女子	向上	横ばい	向上



- ※ 1. 上の表は最近 12 年間の傾向を示している。
 2. 上に示した図は、昭和 60 年度から平成 21 年度の体力テスト結果の年次推移を示している。
 3. 12 年ごとの変化の傾向を示しており、回帰直線が引かれている部分は、低下または向上の一定の傾向が確認されたことを示している。
 4. 図中の点線は昭和 60 年度の水準を示している。

図 5-1 長期的（昭和 60～平成 21 年度）にみた走跳投の変化 小学生（11 歳）

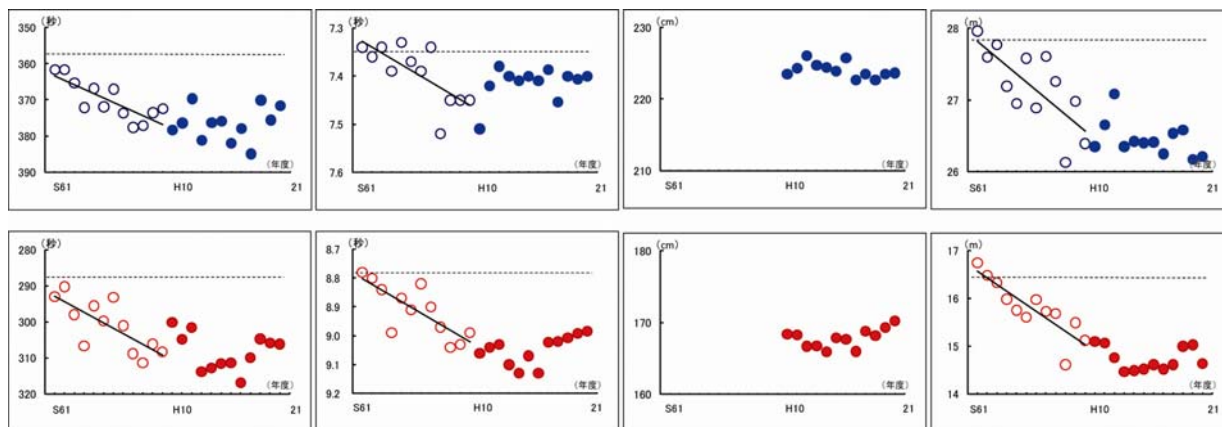
	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	横ばい	向上	横ばい	横ばい
女子	横ばい	向上	向上	向上



- ※ 1. 上の表は最近 12 年間の傾向を示している。
 2. 上に示した図は、昭和 60 年度から平成 21 年度の体力テスト結果の年次推移を示している。
 3. 12 年ごとの変化の傾向を示しており、回帰直線が引かれている部分は、低下または向上の一定の傾向が確認されたことを示している。
 4. 図中の点線は昭和 60 年度の水準を示している。

図 5-2 長期的（昭和 60～平成 21 年度）にみた走跳投の変化 中学生（13 歳）

	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	横ばい	横ばい	横ばい	横ばい
女子	横ばい	横ばい	横ばい	横ばい



- ※
1. 上の表は最近 12 年間の傾向を示している。
 2. 上に示した図は、昭和 60 年度から平成 21 年度の体力テスト結果の年次推移を示している。
 3. 12 年ごとの変化の傾向を示しており、回帰直線が引かれている部分は、低下または向上の一定の傾向が確認されたことを示している。
 4. 図中の点線は昭和 60 年度の水準を示している。

図 5 - 3 長期的（昭和 60～平成 21 年度）にみた走跳投の変化 高校生（16 歳）

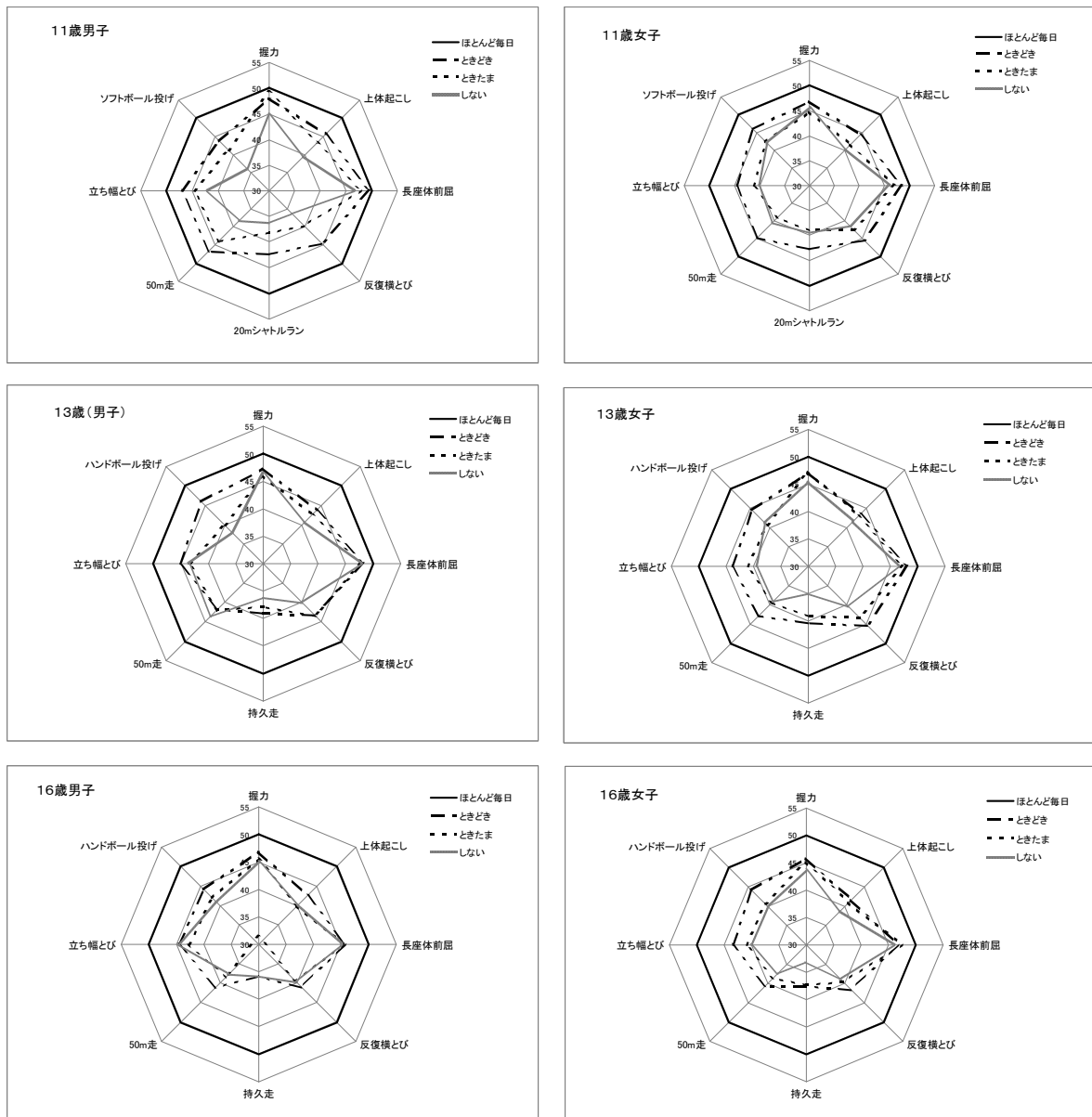
② 青少年の運動・スポーツの実施頻度別の全体的状況及び各テスト項目の比較 (図6)

ア. 運動・スポーツの実施頻度別の全体的状況

テスト項目間の比較を容易にするために、ほとんど毎日 (週3日以上) の群の各テスト項目の値を T-スコアによる基準値 (50 点) にして実施頻度別に示した。小学生 (11 歳), 中学生 (13 歳), 高校生 (16 歳) の全てのテスト項目で、ほとんど毎日 (週3日以上) 運動・スポーツを実施している群が最も高い値を示している。また、実施頻度別の各テスト項目の値は年齢が上がるにつれて、ほとんど毎日 (週3日以上) とそれ以外の差が拡大する傾向がみられる。

イ. 運動・スポーツの実施頻度と各テスト項目の関連

運動・スポーツの実施頻度と各テスト項目の関連を見ると、持久走, 20mシャトルラン, ソフトボール投げ・ハンドボール投げ, 上体起こしにおいて実施頻度が大きく影響している傾向がみられる。



※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上, 「ときどき」は週1~2日程度, 「ときたま」は月1~3程度, 「しない」は実施しないものを示す。

図6 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度と各テスト項目の状況
[小学生 (11 歳), 中学生 (13 歳), 高校生 (16 歳)]

(2) 成年 (20~64 歳)

①年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度と体力の相対的比較 (図7-1)

ア. 加齢にともなう体力水準の変化

図7-1は、新体力テスト合計点を相対的に表すため、最も高い値を示す20~24歳の「ほとんど毎日(週3日以上)」の群を基準(100)として、実施頻度別の体力の状況を示した図である。

すべての年齢段階において、体力水準は実施頻度に関わらず加齢に伴って低下し、20歳前半から60歳前半までの40年間で、30~40%程度の低下を示す。

イ. 運動・スポーツの実施頻度と体力の関係

運動・スポーツの実施頻度について、「ときたま」と「しない」をあわせた週1日未満の群と、「ときどき(週1~2日程度)」の群、「ほとんど毎日(週3日以上)」の3群で比較すると、新体力テスト合計点は実施頻度が下がるにつれて、それぞれ5~10%程度低い値を示している。特に、「ときたま」と「しない」をあわせた群と、「ときどき」の群について年齢段階でみると、男子の20~40歳代では10歳程度、50歳代以降では5歳程度、女子の20歳代では20歳程度、30歳代では15歳程度、40歳以降では5~10歳程度の差がみられる。

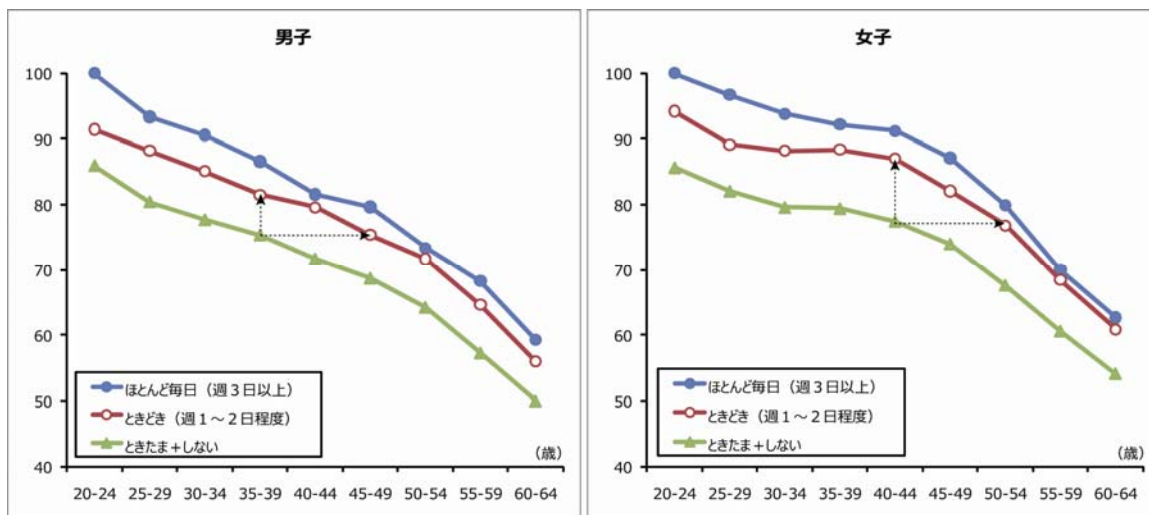


図7-1 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度と体力の相対的比較

② 体力年齢と運動・スポーツの実施頻度の年次比較（図7-2）

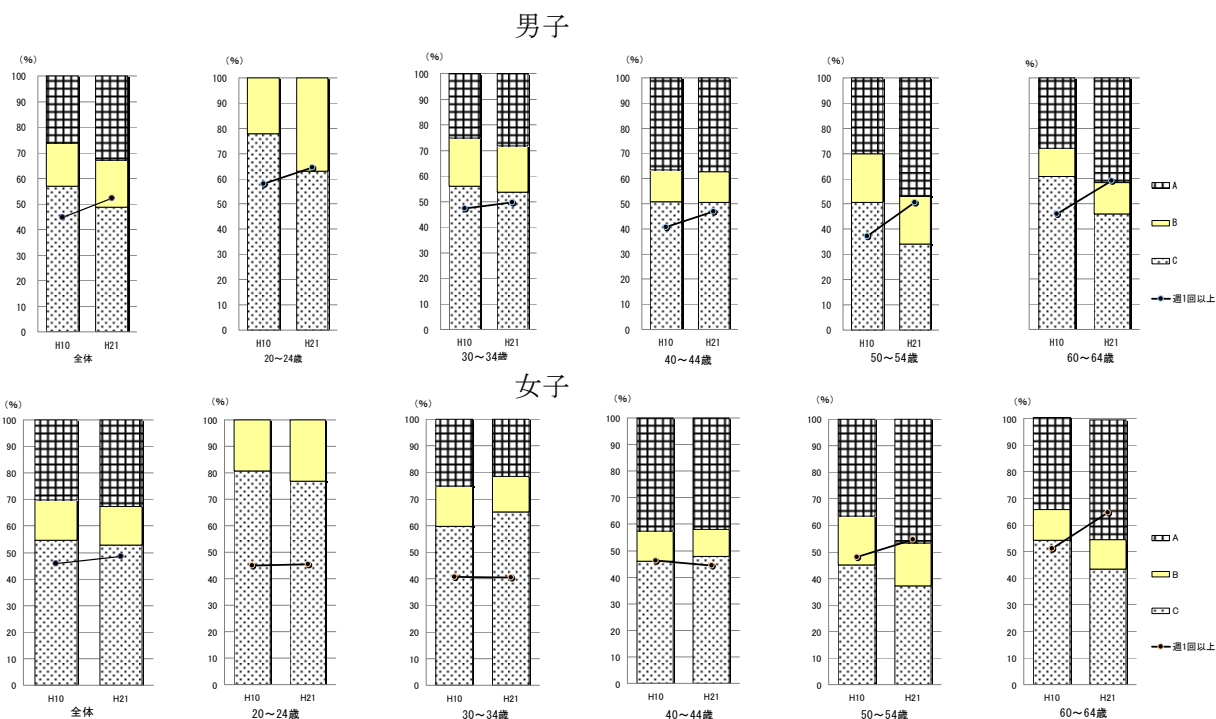
ア. 各年齢層における体力年齢の構成比の比較

各年齢層の体力年齢を比較すると、男女とも加齢に伴い、判定A（体力年齢<暦年齢）の比率が増加し、判定C（体力年齢>暦年齢）の比率が減少する傾向を示している。

イ. 各年齢層における体力年齢の構成比と運動・スポーツの実施頻度の関連

平成21年度の各年齢層における体力年齢の構成比を平成10年度と比較すると、全体では判定A（体力年齢<暦年齢）の比率が増加し、判定C（体力年齢>暦年齢）の比率は減少し、同様に運動・スポーツの実施頻度についても、平成10年度よりも向上している。

これらを年齢層別に見た場合には、男子についてはすべての年齢層において、体力年齢の構成比、運動・スポーツの実施頻度ともに向上傾向がみられ、特に、50～60歳代では顕著な向上傾向を示している。一方、女子は、男子同様、50～60歳代では顕著な向上傾向を示すが、30～40歳代では低下の傾向がみられる。



※判定A〔体力年齢<暦年齢：年齢相当より高い体力水準の人〕

判定B〔体力年齢=暦年齢：年齢相当の体力水準の人〕

判定C〔体力年齢>暦年齢：年齢相当より低い体力水準の人〕

図7-2 体力年齢と運動・スポーツの実施頻度の年次比較（平成10年度と平成21年度の比較）

