

(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

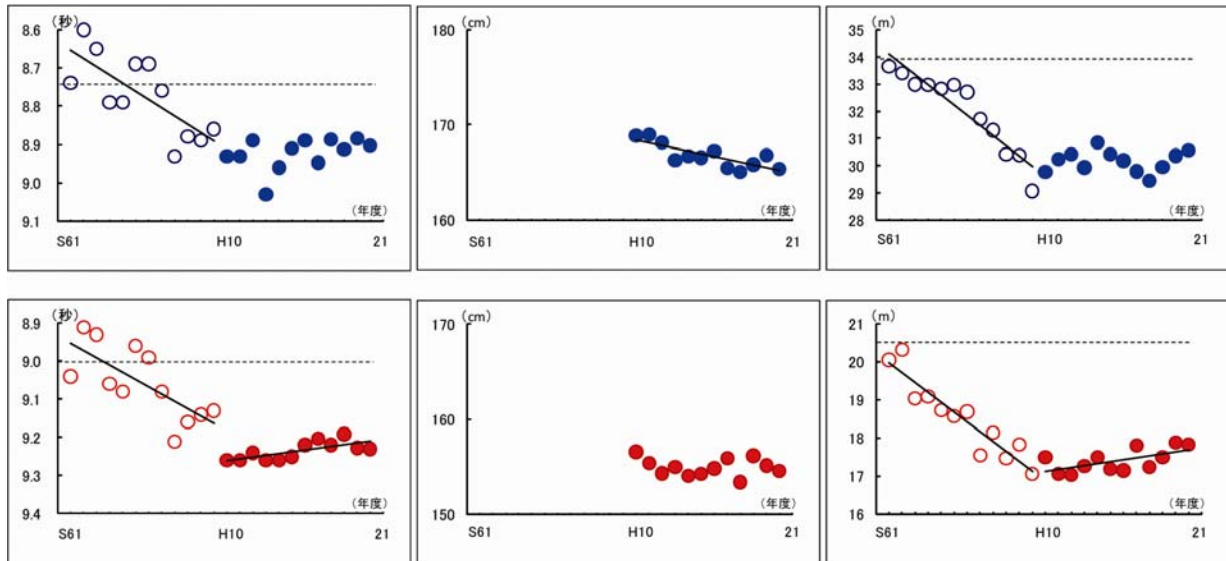
※ は昨年度と比較して，横ばいから向上に，低下から横ばいに変わったところを示す。

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。

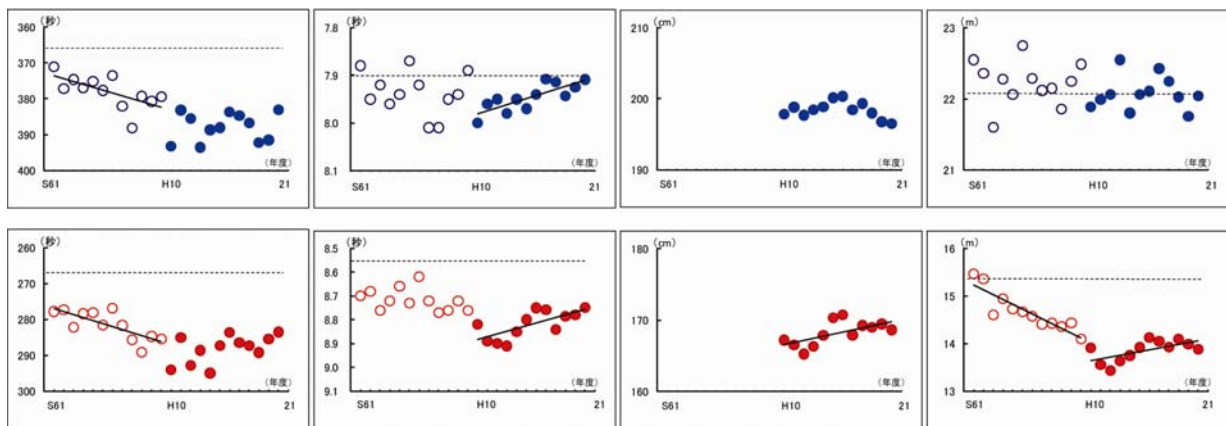
	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	横ばい	低下	横ばい
女子	向上	横ばい	向上



- ※ 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）

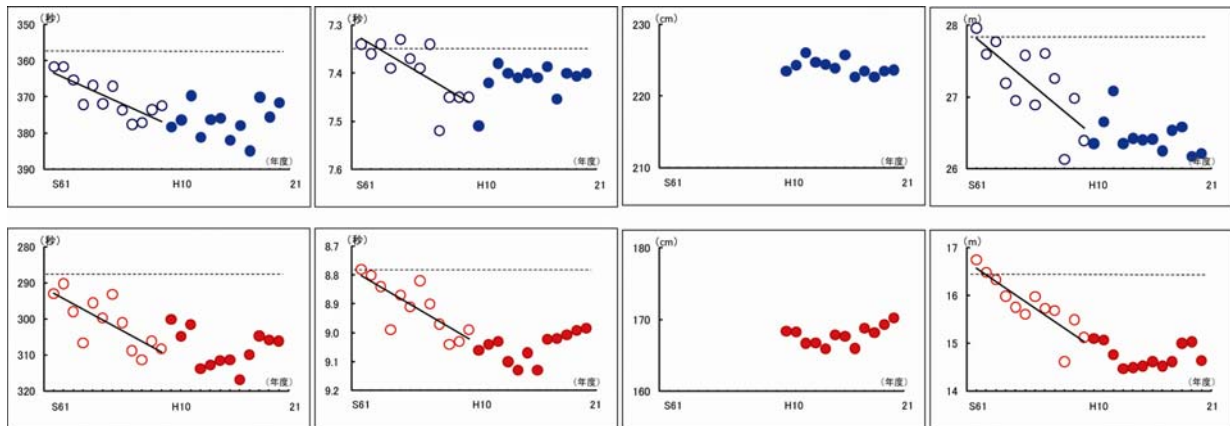
	持久走	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
男子	横ばい	向上	横ばい	横ばい
女子	横ばい	向上	向上	向上



- ※ 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）

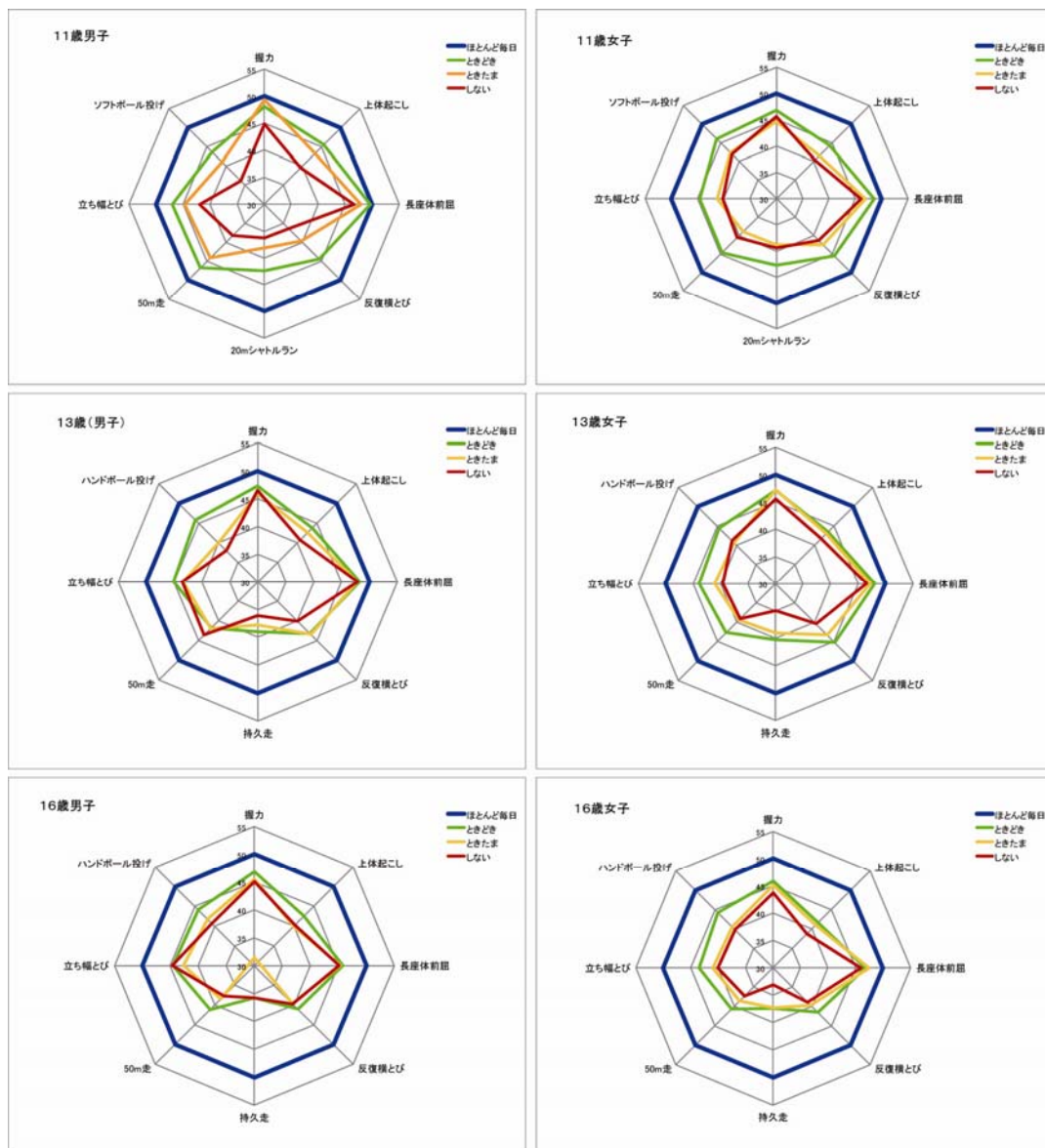
② 青少年の運動・スポーツの実施頻度別の全体的状況及び各テスト項目の比較 (図6)

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)]