

(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。

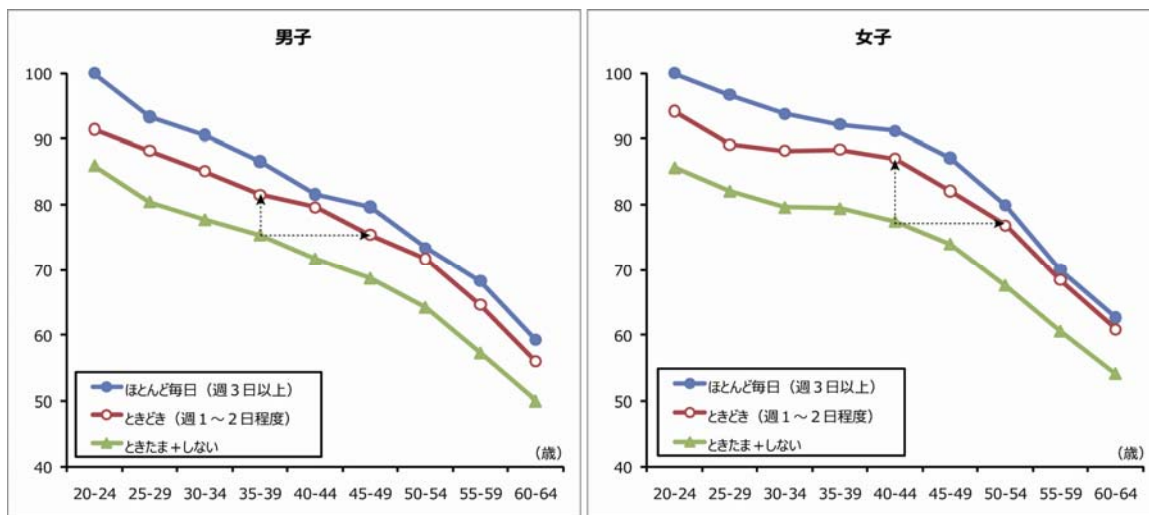


図7-1 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度と体力の相対的比較

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）

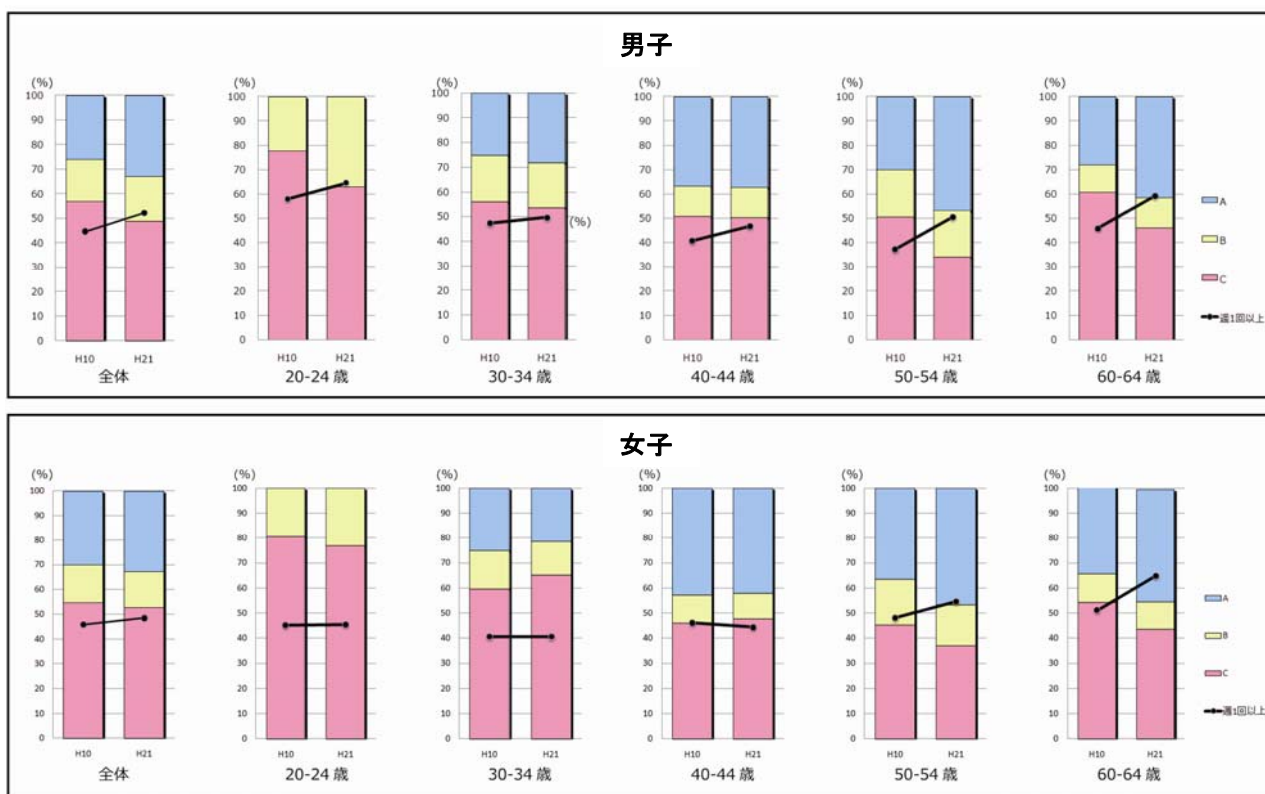
ア. 各年齢層における体力年齢の構成比の比較

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）