

## 2 体力・運動能力の年次推移

### (1) 青少年（6歳から19歳）

長期的に年次変化の比較が可能である，握力及び走能力（50m走・持久走），跳能力（立ち幅とび），投能力（ソフトボール投げ・ハンドボール投げ）などの基礎的運動能力について図 2-1 から図 2-10 に示した。また，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20mシャトルラン及び新体力テスト合計点の年次推移を図 2-11 から図 2-20 に示した。

長期的にみると，握力及び走，跳，投能力にかかる項目は，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。

なお，新体力テスト施行後の 12 年間の基礎的運動能力をみると，走，跳，投にかかる項目では，小学生の立ち幅とびで低下傾向がみられるものの，持久走，50m 走，立ち幅とび（中学生・高校生），ソフトボール投げ・ハンドボール投げでは，横ばいまたは向上傾向がみられる。

また一部の年代を除いて，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20m シャトルランでは向上傾向を示している。

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，小学生高学年以上の年代では，緩やかな向上傾向を示している。

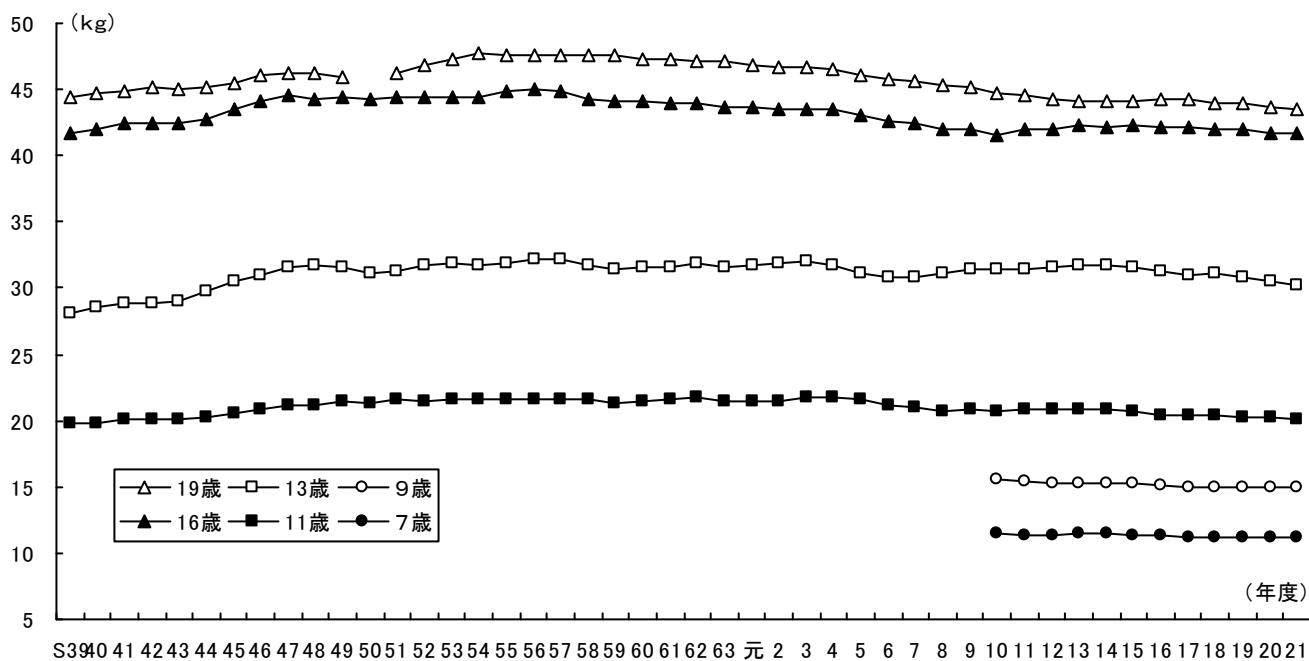


図 2 - 1 握力の年次推移 (男子)

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 2. 昭和50年度は、19歳の調査を実施していない。

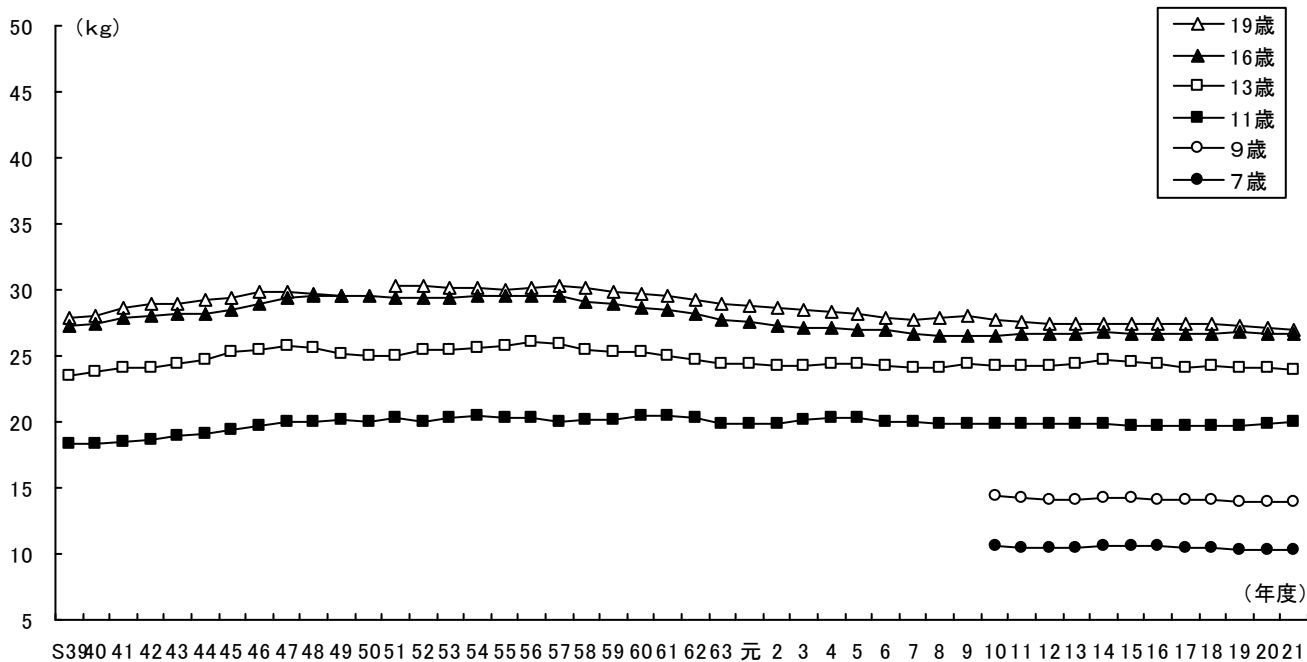


図 2 - 2 握力の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

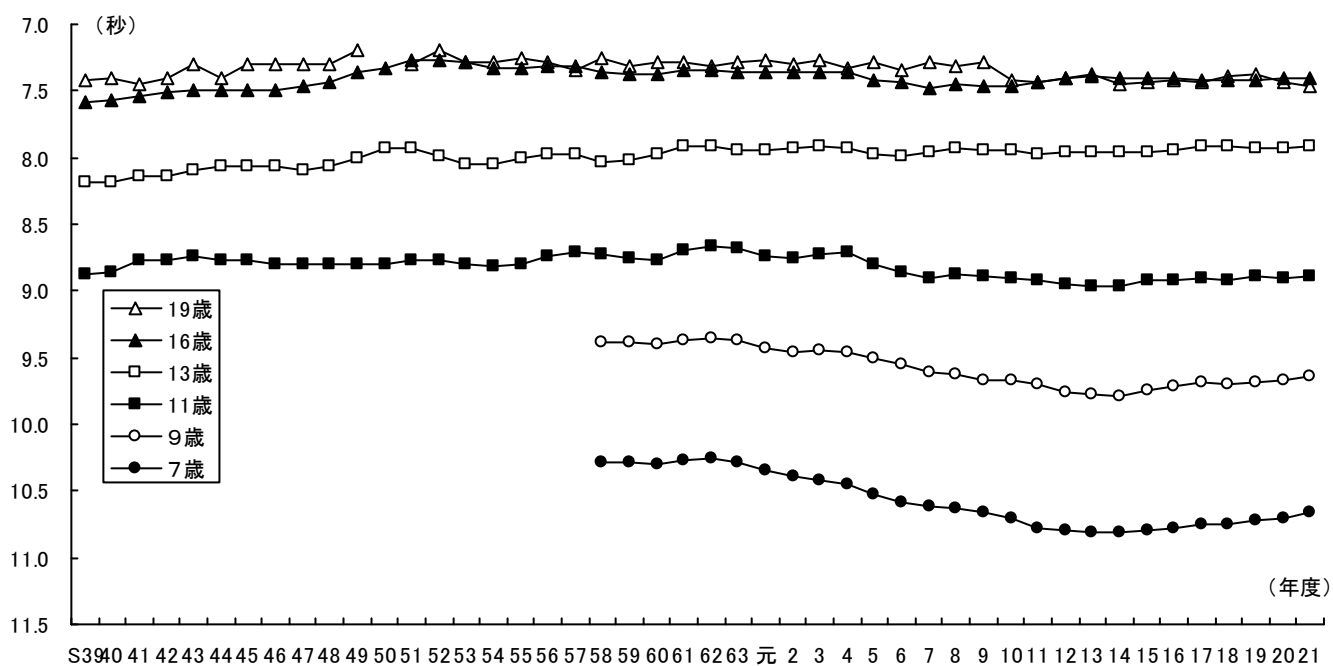


図 2 - 3 50m走の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

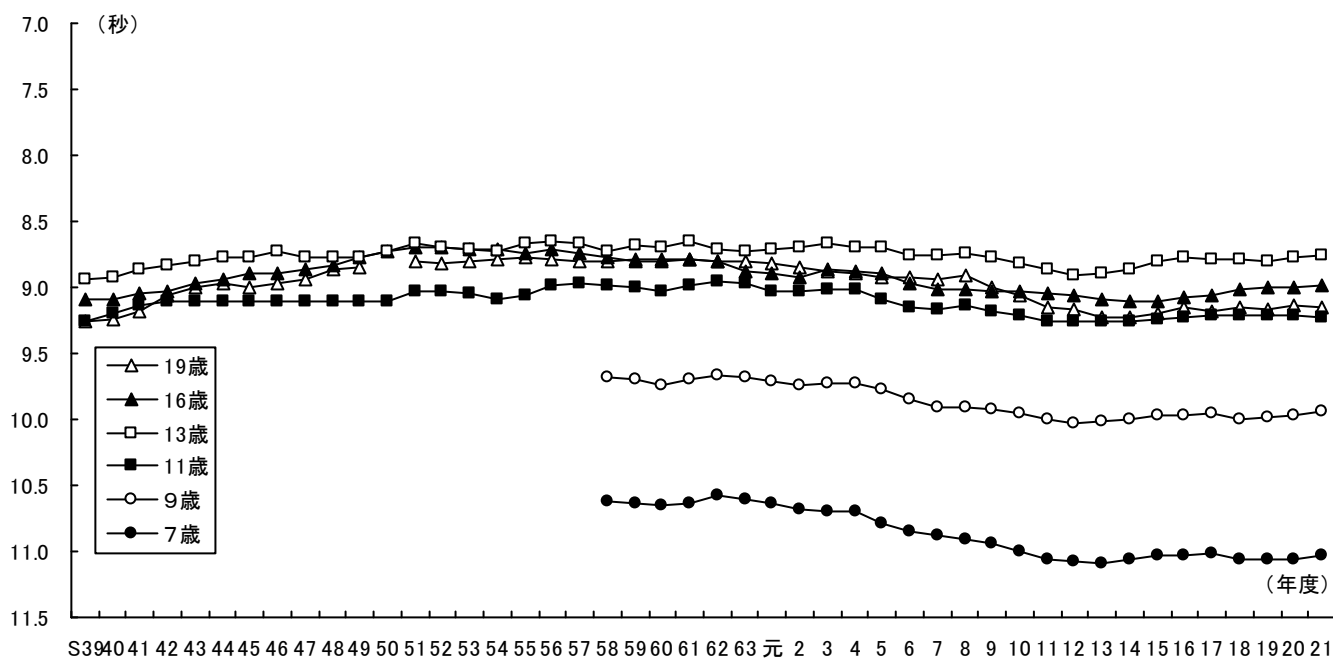


図 2 - 4 50m走の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

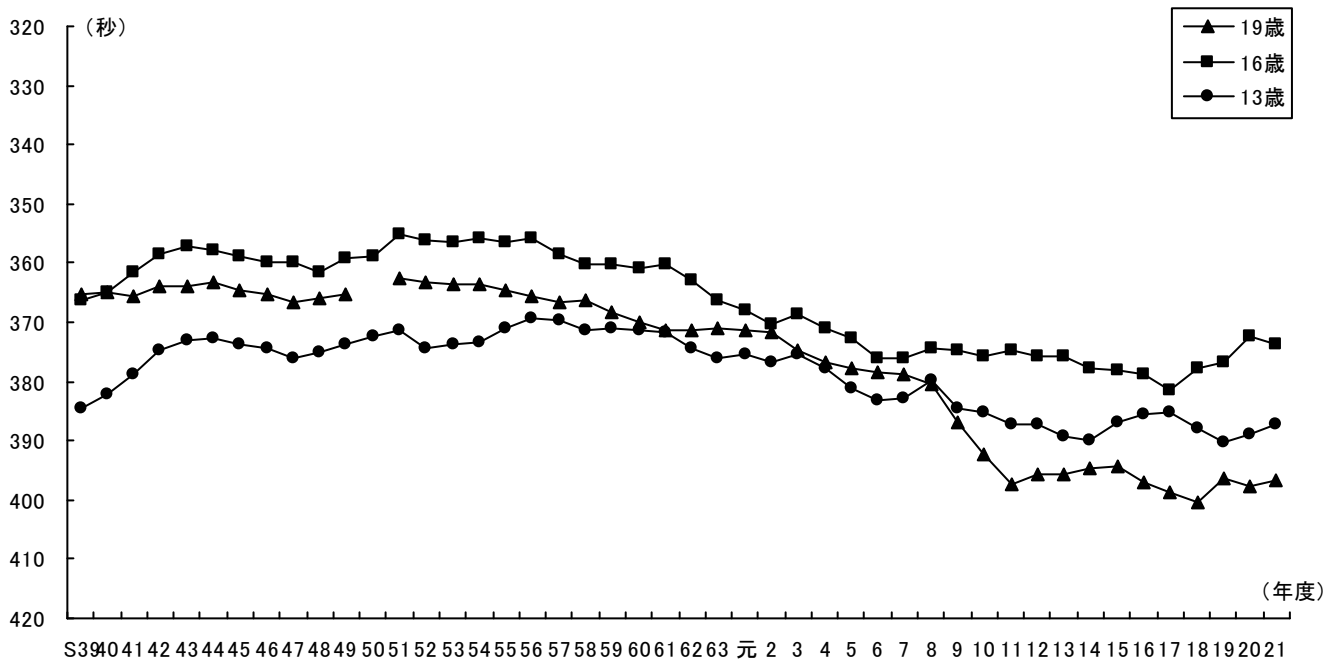


図 2 - 5 持久走 ( 1 5 0 0 m ) の年次推移 ( 男子 )

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

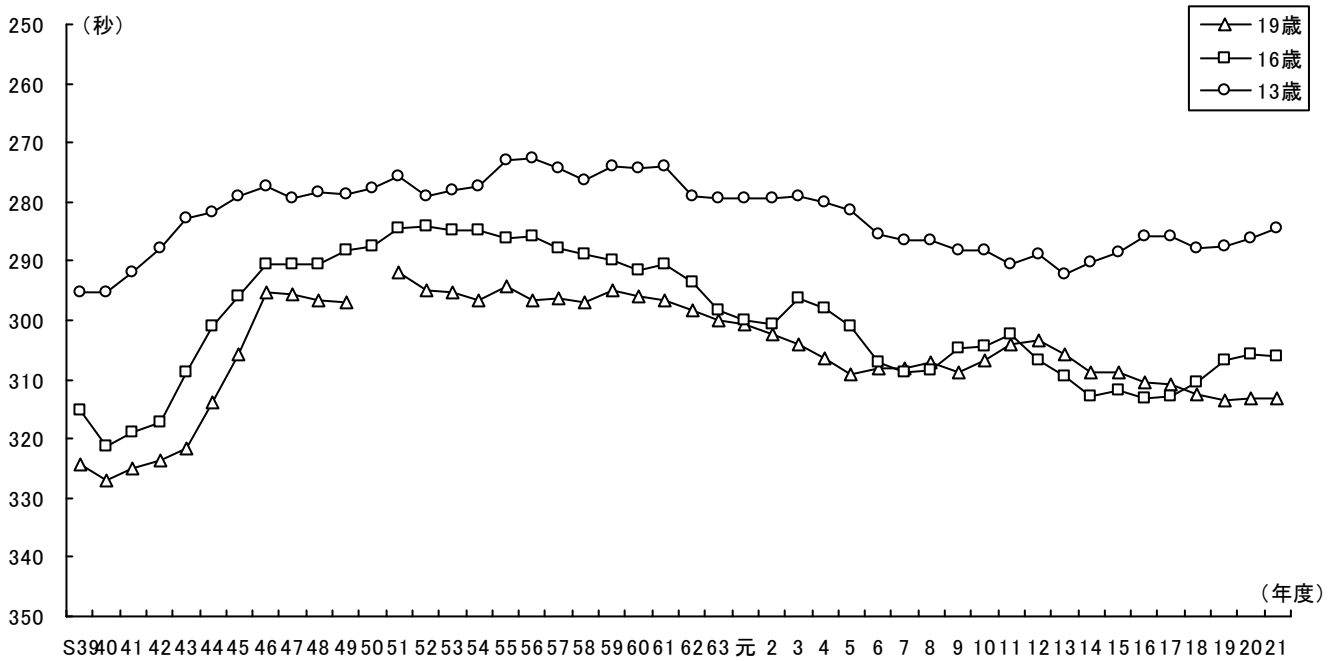


図 2 - 6 持久走 ( 1 0 0 0 m ) の年次推移 ( 女子 )

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

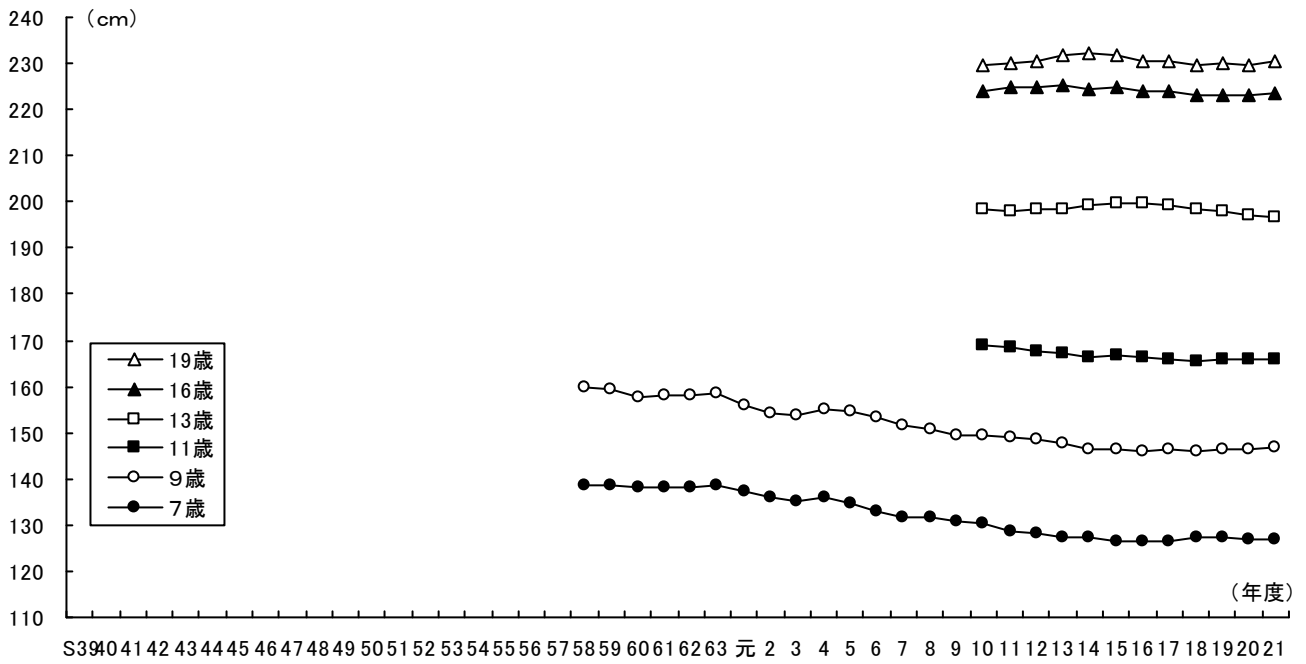


図 2 - 7 立ち幅とびの年次推移 (男子)

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

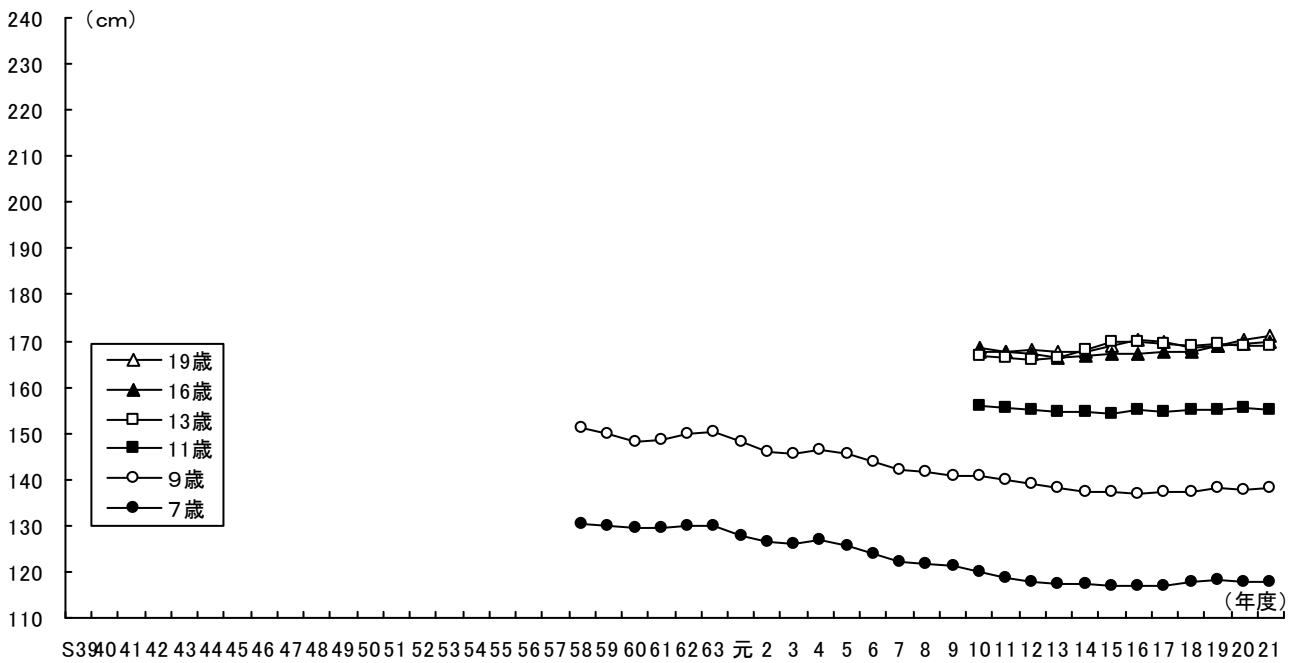


図 2 - 8 立ち幅とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

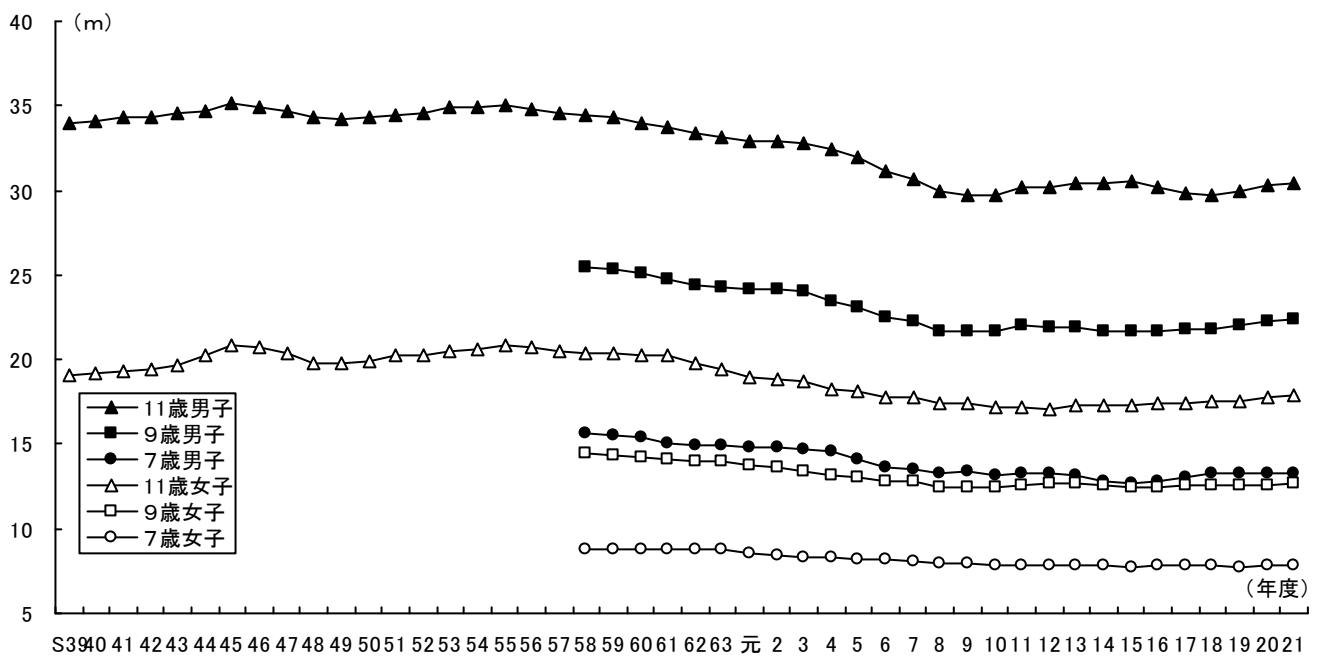


図 2 - 9 ソフトボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

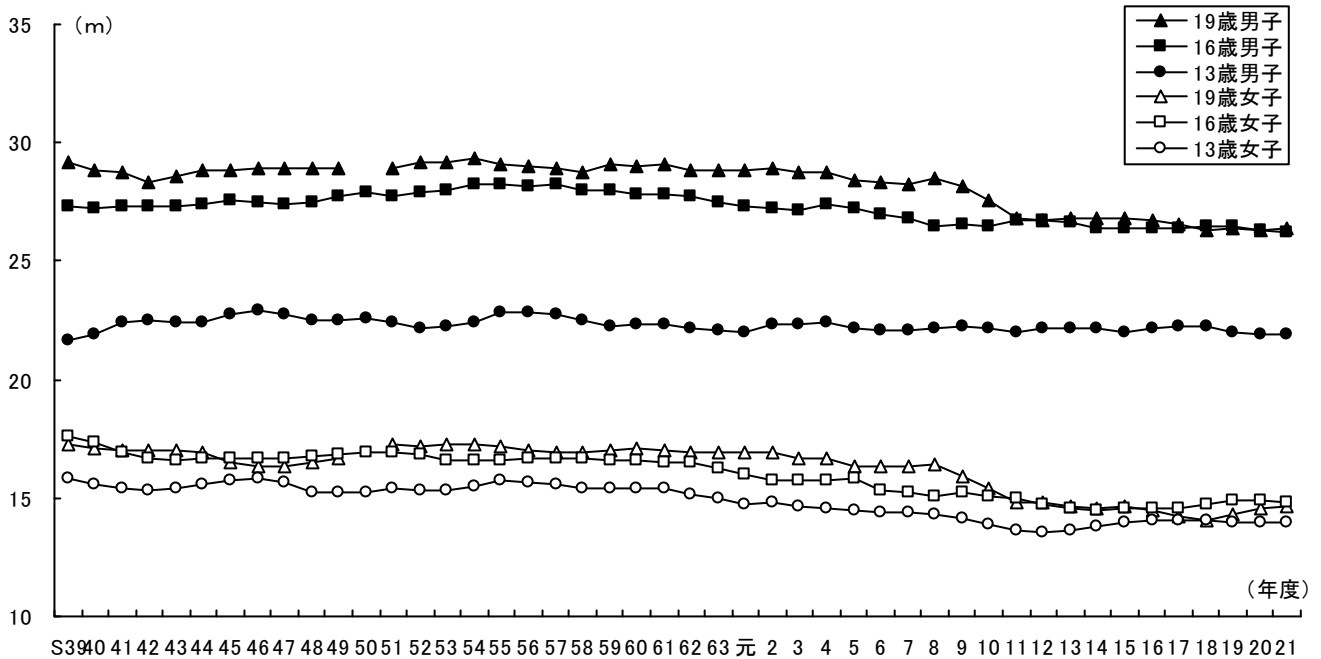


図 2 - 10 ハンドボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

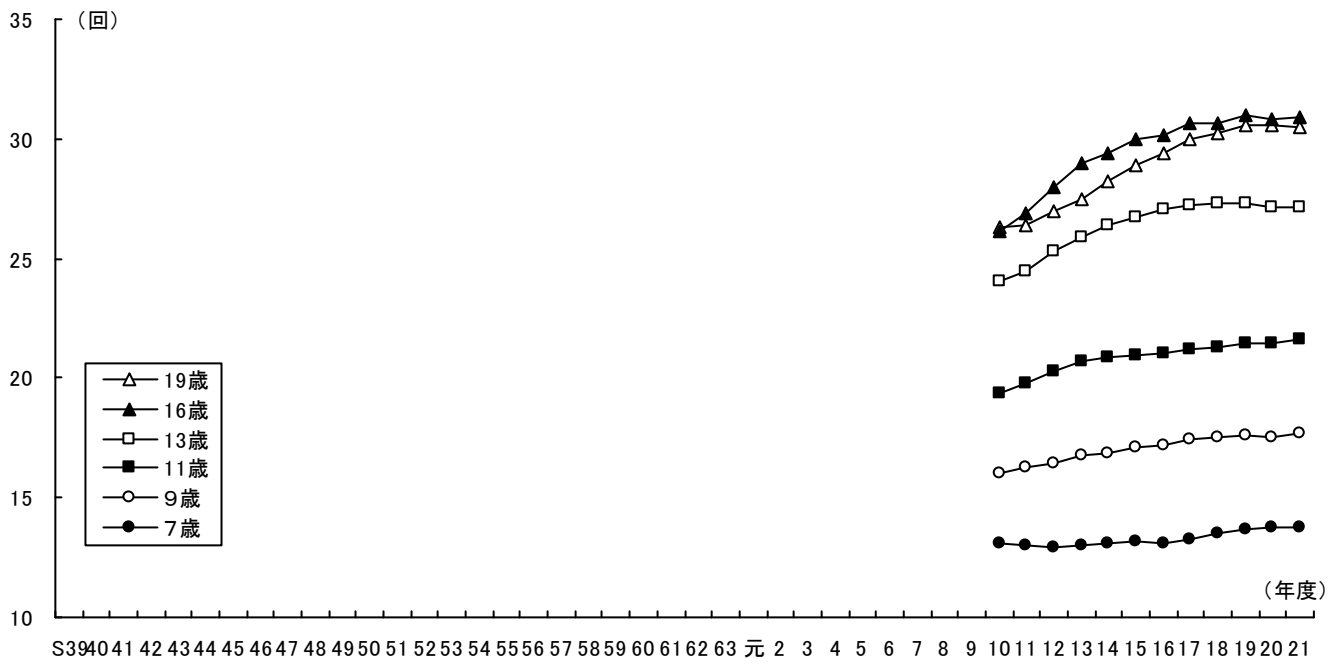


図 2 - 1 1 上体起こしの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

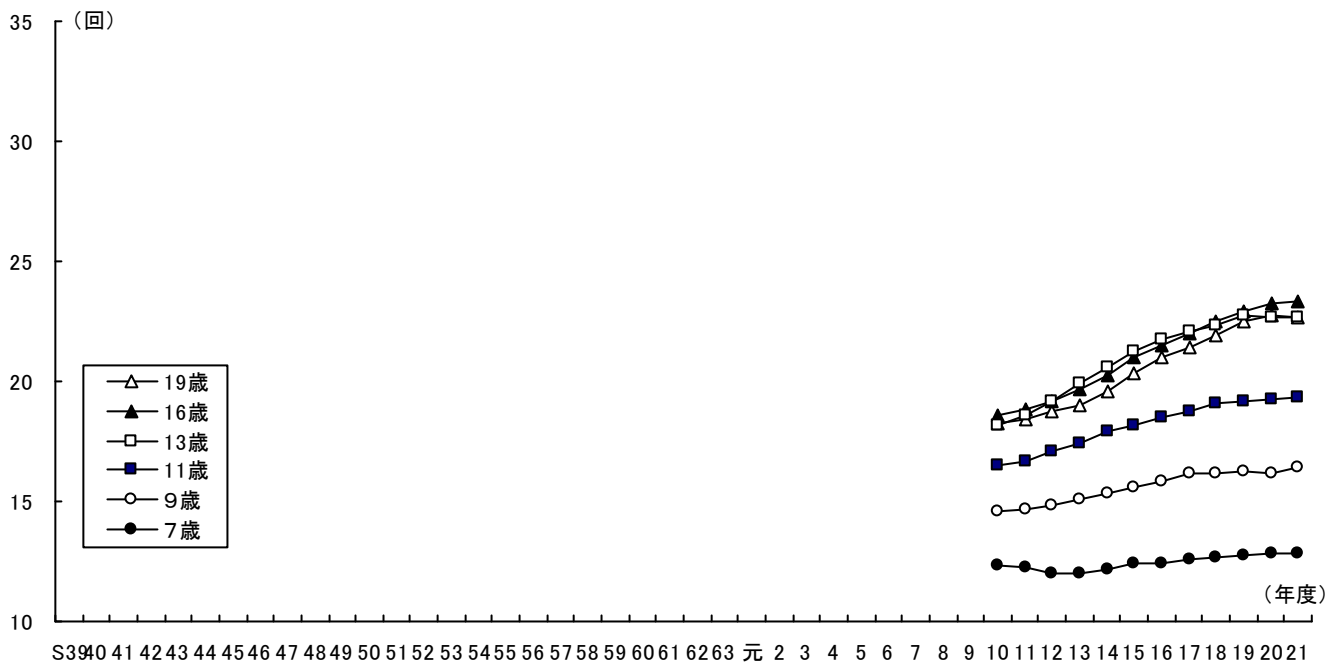


図 2 - 1 2 上体起こしの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

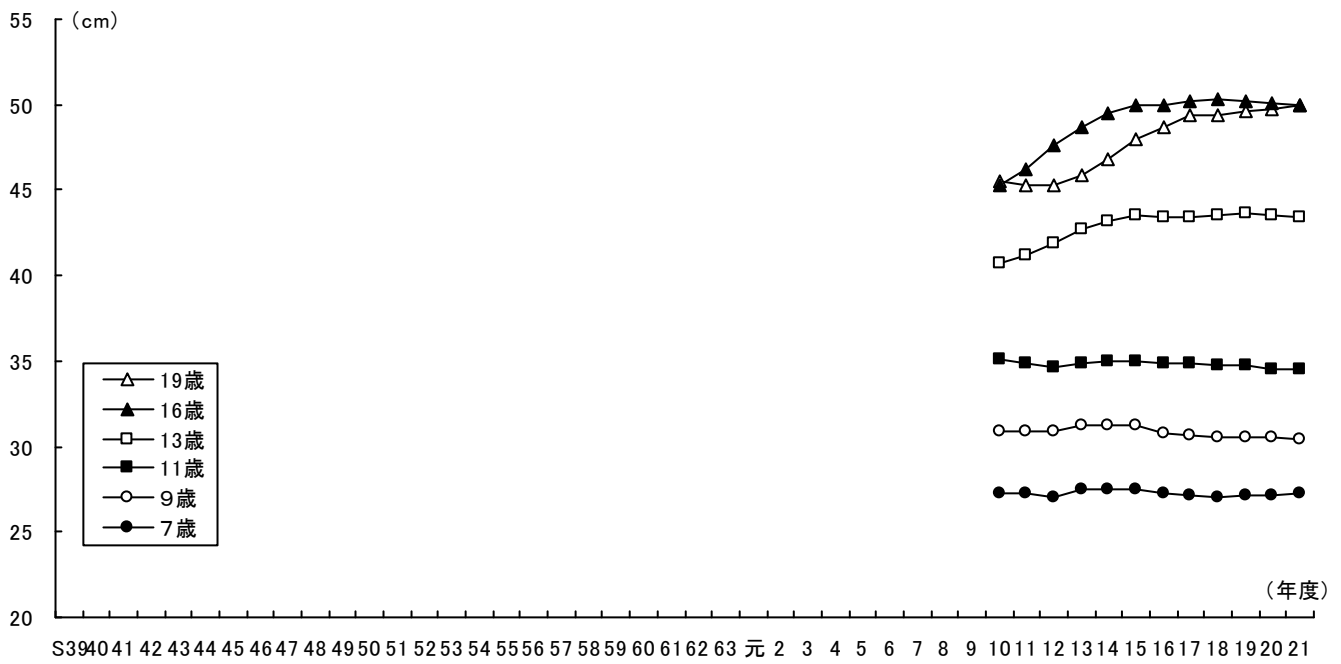


図 2 - 1 3 長座体前屈の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

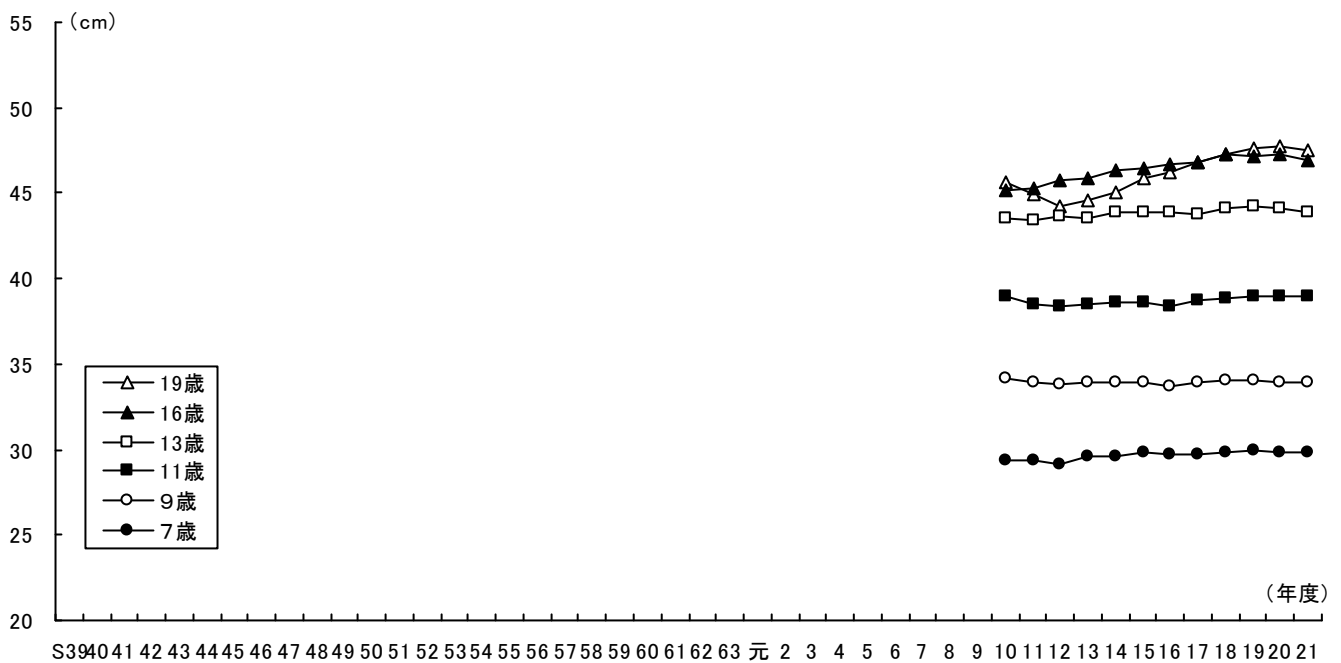


図 2 - 1 4 長座体前屈の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。



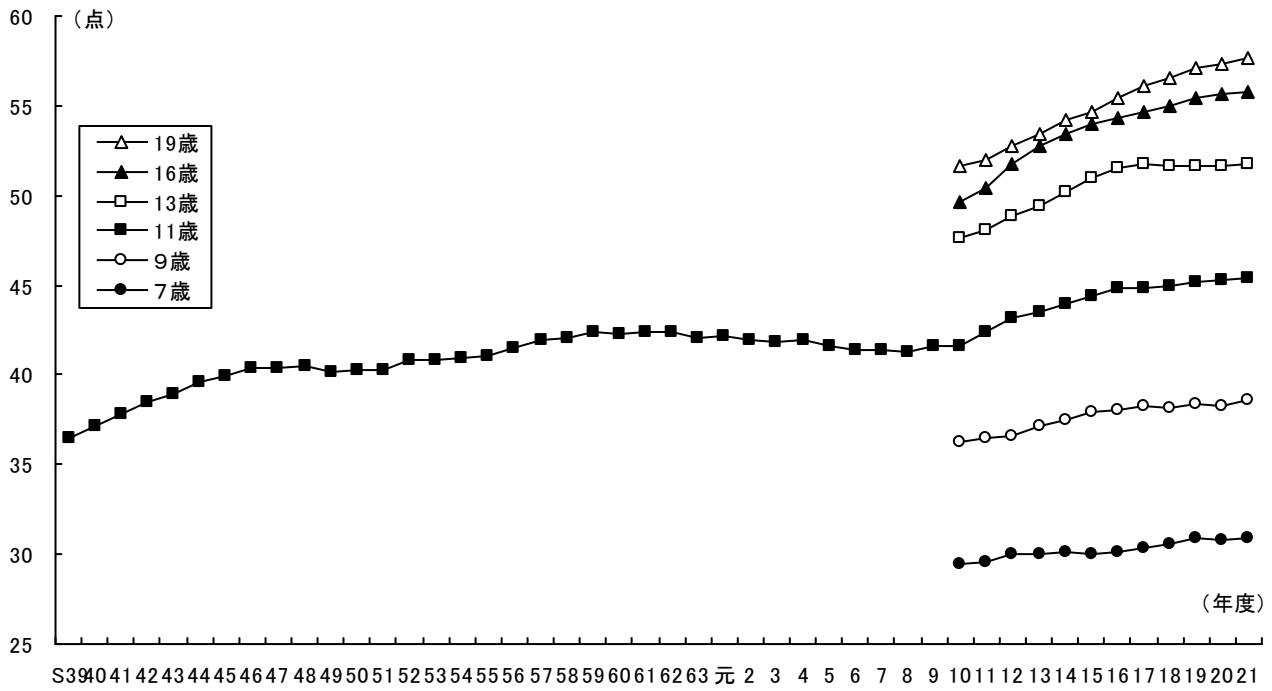


図 2 - 1 5 反復横とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

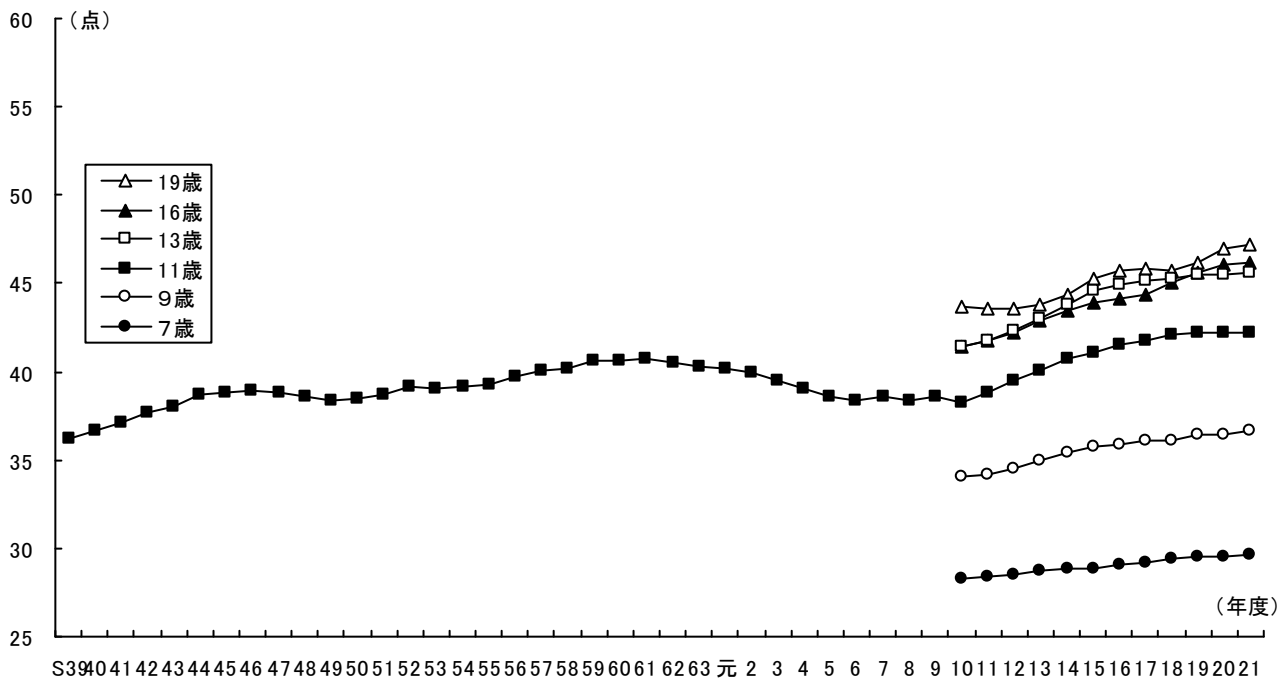


図 2 - 1 6 反復横とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 7 の (注) に同じ。

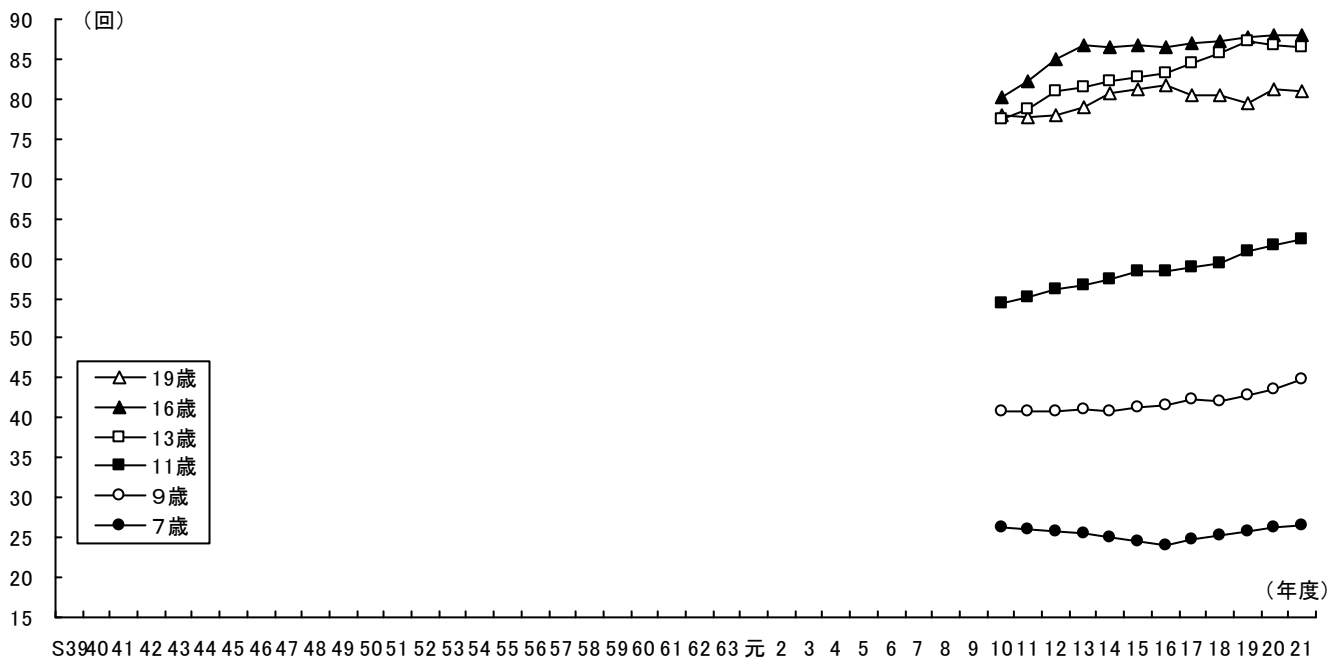


図 2 - 1 7 20mシャトルランの年次推移（男子）

（注）図 2 - 7 の（注）に同じ。

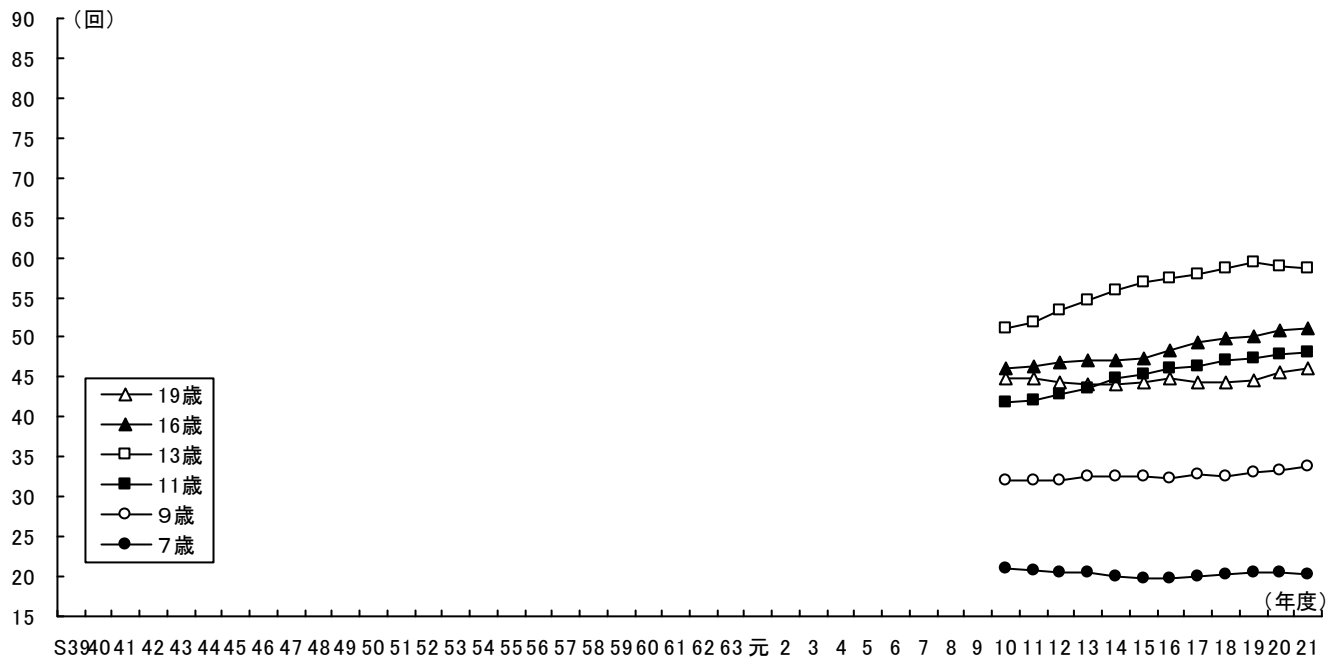


図 2 - 1 8 20mシャトルランの年次推移（女子）

（注）図 2 - 7 の（注）に同じ。

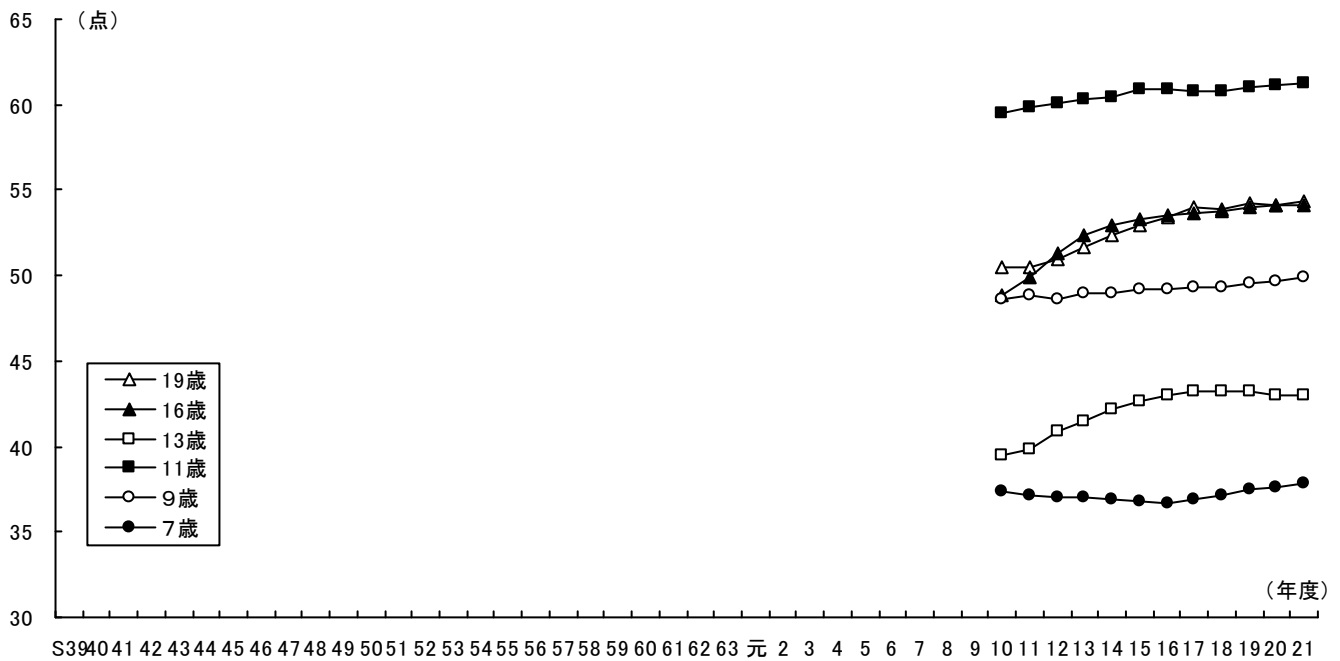


図 2 - 1 9 新体力テストの合計点の年次推移（男子）

- (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、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は6～11歳、12～19歳で異なる。

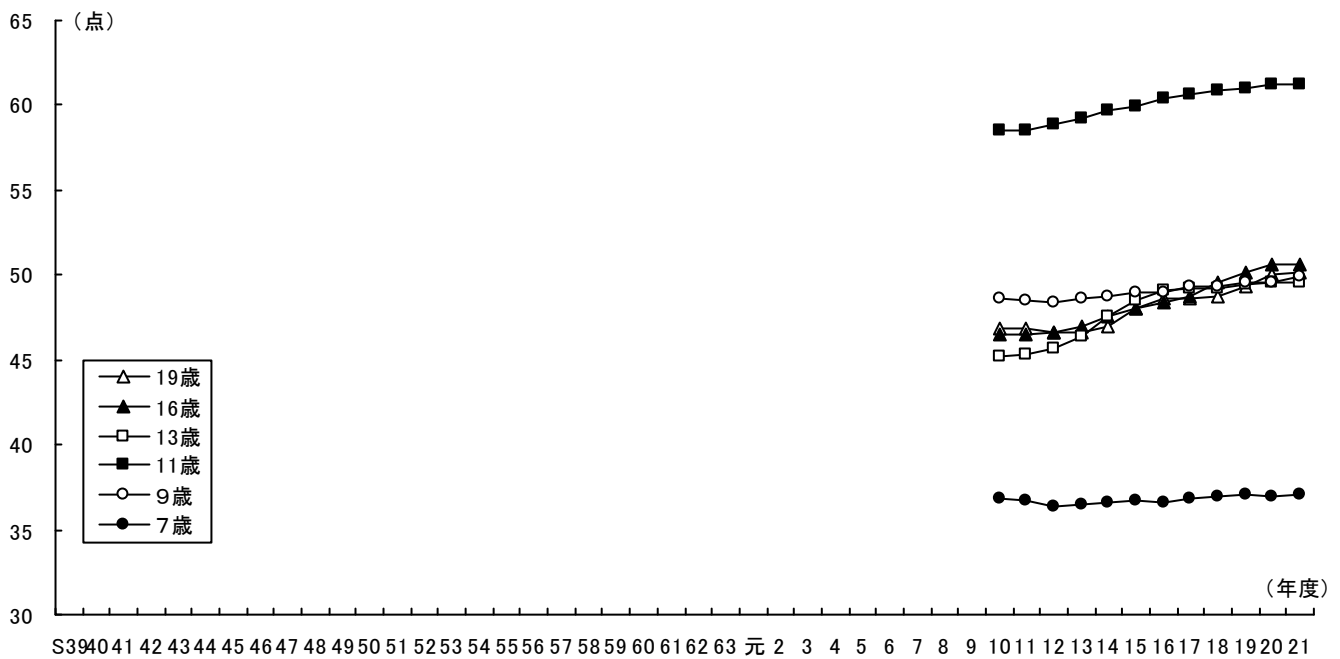


図 2 - 2 0 新体力テストの合計点の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 9 (注) に同じ。