

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、平成21年度調査においては「すべての項目で横ばいおよび向上がみられる」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22年度）及び新体力テスト施行後の推移（平成10～22年度）について分析を行った。

さらに、積極的に運動する者とそうではない者との二極化している現状から、運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力との関連、特に「しない」群の状況に着目し分析を行った。

(2) 成年（20～64歳）

20、30歳代の若年層のスポーツ実施率が他の年齢層と比較すると低い状況にあることから、各年齢層の運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力との関連について分析を行った。

さらに、学校時代（中学・高校）の運動部（クラブ）活動経験と新体力テスト合計点の比較をし、学校時代（中学・高校）の運動部（クラブ）活動経験と、現在の体力・運動能力との関係について検討を行った。

(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10～22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。さらに昨年度の横ばい傾向から本年度向上傾向に変わったところが4カ所で確認することができる。

また，新体力テストの合計点では，すべての年代において平成10～22年度（13年間）の過去最高の記録になっている。

イ. 長期的にみた体力・運動能力の推移（昭和60～平成22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10～22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走	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	向上	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走	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	向上	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走	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	向上	向上	横ばい	向上

※ は昨年度と比較して，横ばいから向上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10～22年度における順位

男子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
小学生 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	62.30
	順位	13	12	10	11	8	5	4	9	7	5	2	3	1
中学生 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	44.11
	順位	13	12	11	10	9	7	6	3	2	5	4	7	1
高校生 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	54.89
	順位	13	12	11	10	9	7	6	7	5	4	3	2	1
女子		H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
小学生 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	61.55
	順位	13	12	11	10	9	8	7	4	6	5	2	3	1
中学生 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	50.40
	順位	12	13	11	10	9	7	5	8	6	4	2	3	1
高校生 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	51.82
	順位	13	11	12	10	9	7	8	6	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。

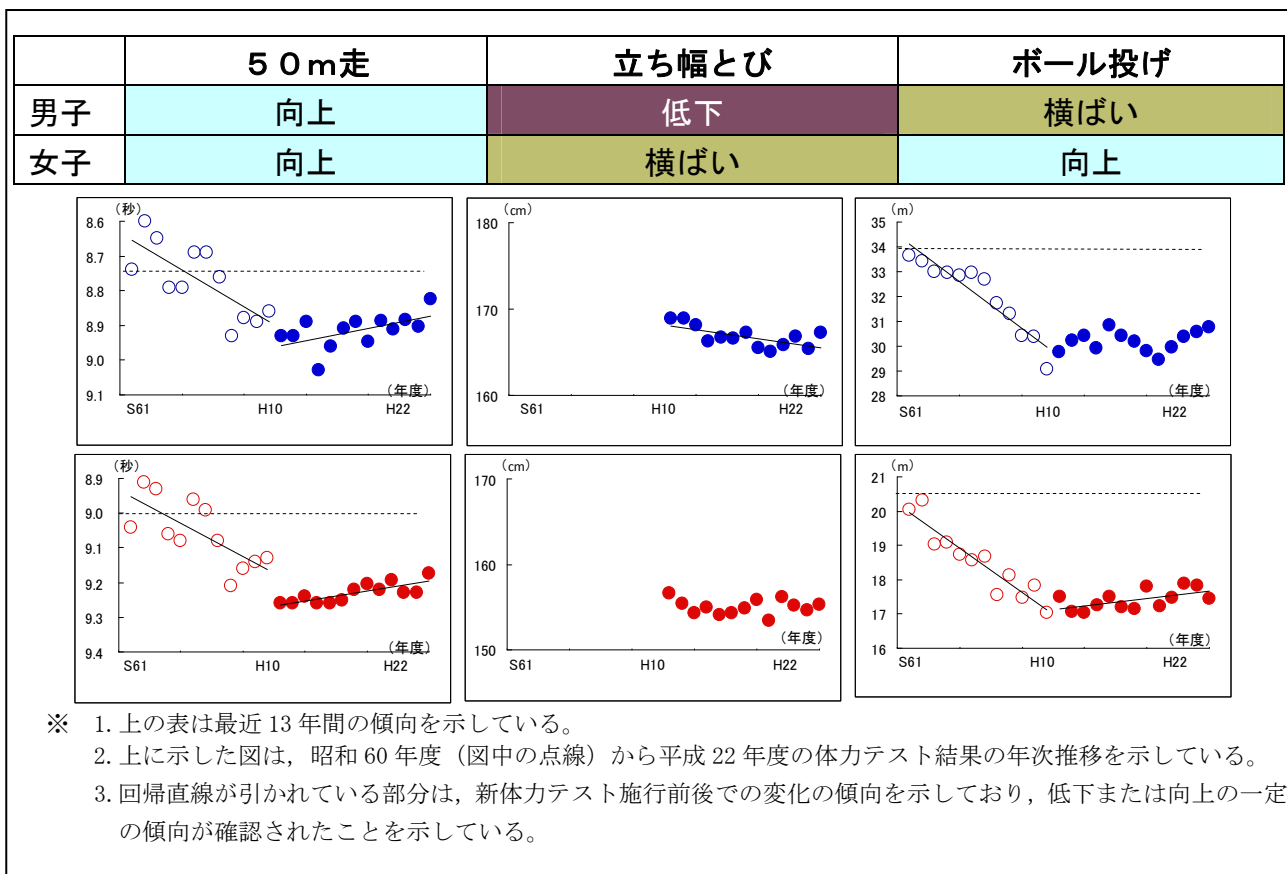


図5-1 長期的（昭和60～平成22年度）にみた走跳投の変化 小学生（11歳）

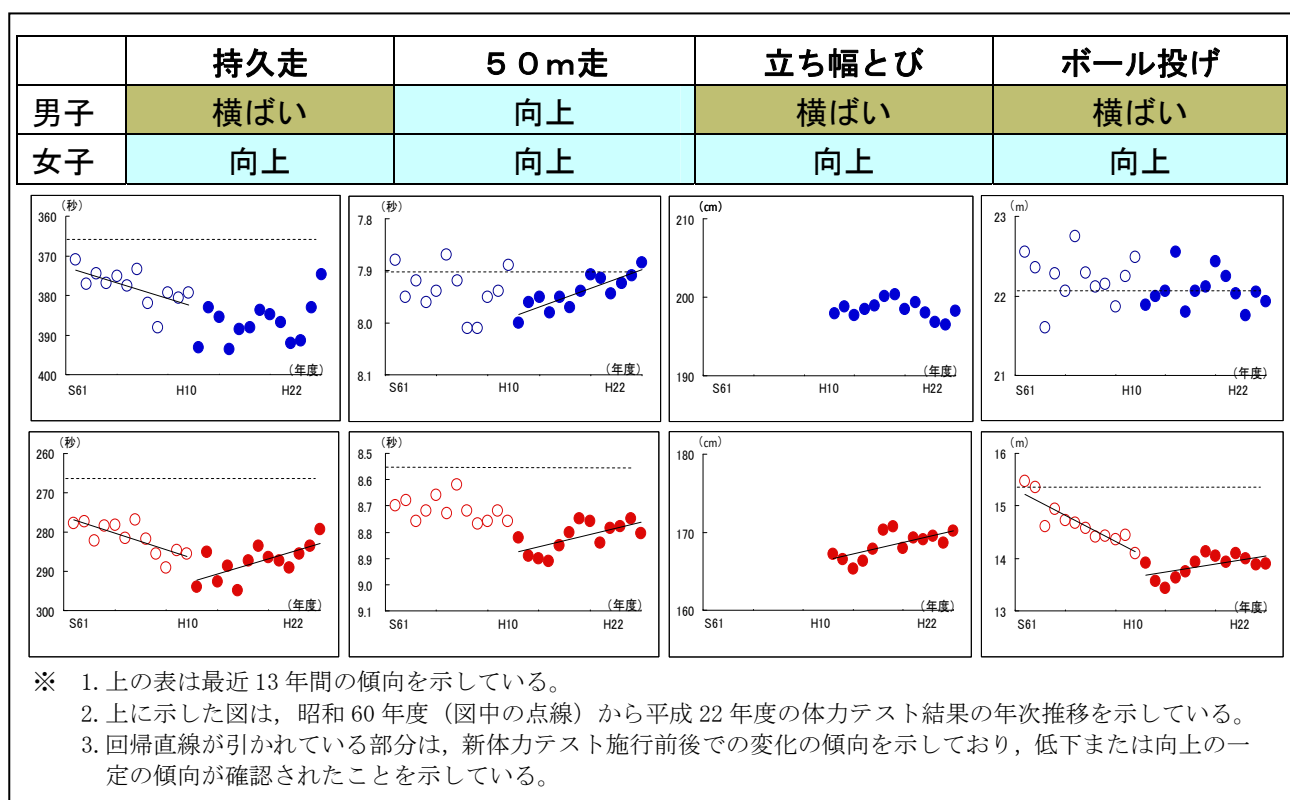
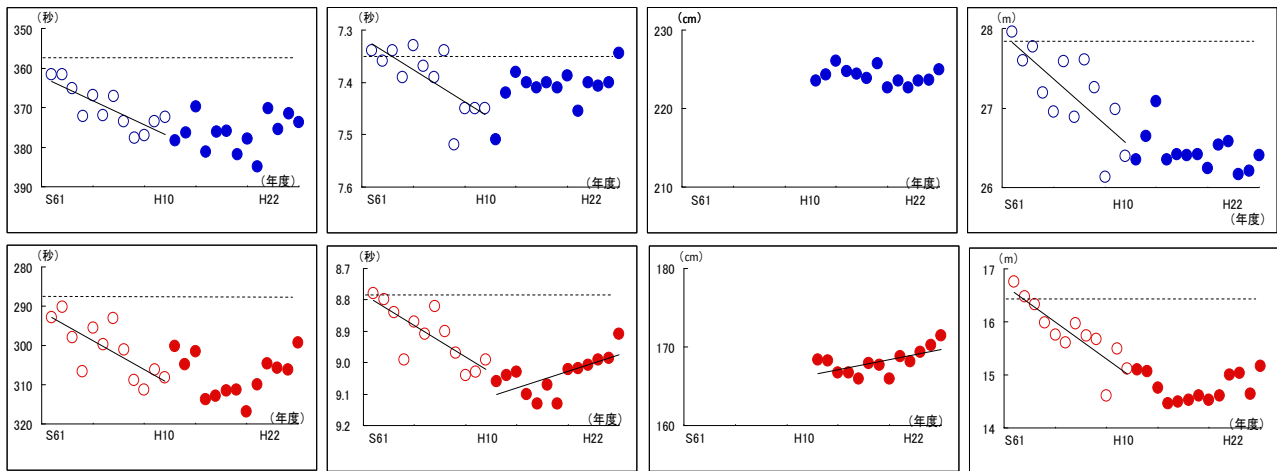


図5-2 長期的（昭和60～平成22年度）にみた走跳投の変化 中学生（13歳）

	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	向上	向上	横ばい



- ※ 1. 上の表は最近13年間の傾向を示している。
 2. 上に示した図は、昭和60年度（図中の点線）から平成22年度の体力テスト結果の年次推移を示している。
 3. 回帰直線が引かれている部分は、新体力テスト施行前後での変化の傾向を示しており、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。

図5-3 長期的（昭和60～平成22年度）にみた走跳投の変化 高校生（16歳）

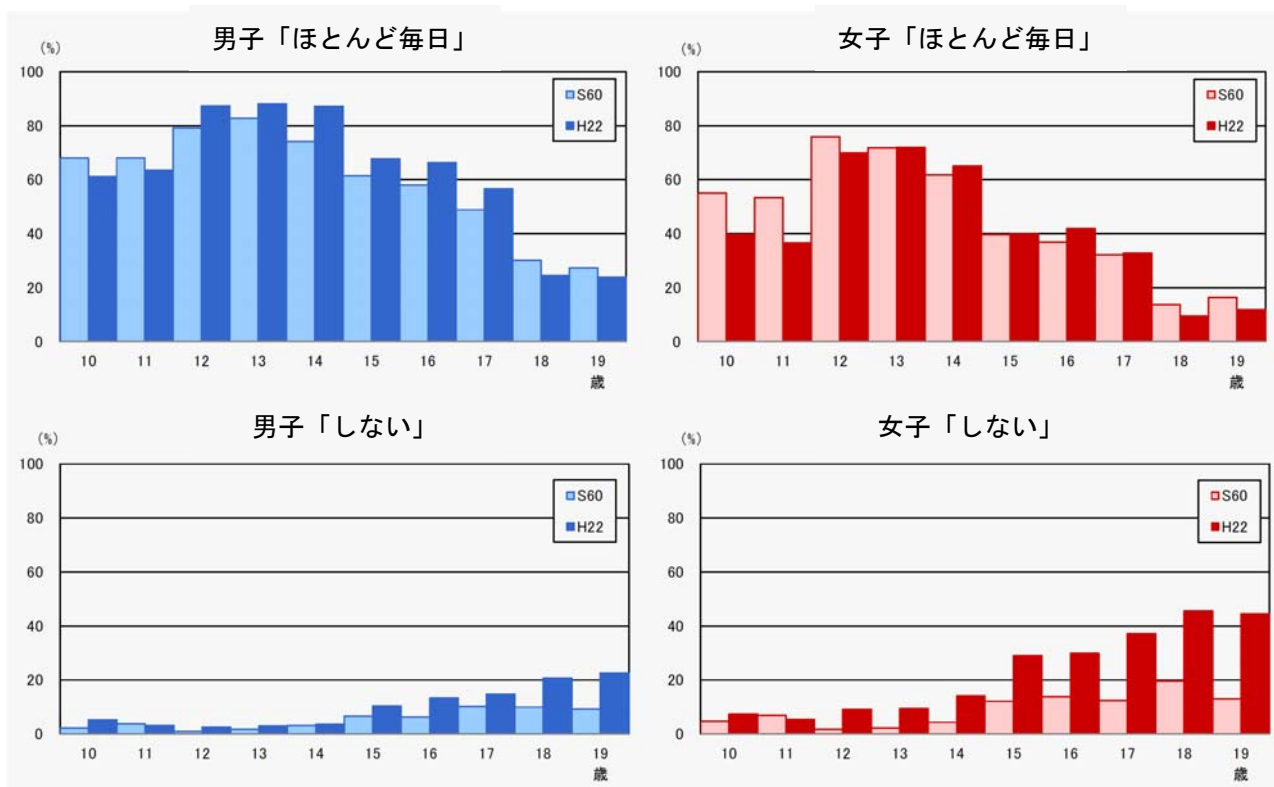
② 運動・スポーツの実施頻度の年次比較と体力・運動能力との関連

(図6, 図7-1~4)

ア. 運動・スポーツの実施頻度の年次比較

体力水準が高かった昭和60年度と実施頻度を比較すると、運動・スポーツを「ほとんど毎日」する人の率は、小学生(10, 11歳)では男女とも低下しているが、中学・高校生(12~17歳)では男子で向上、女子ではほとんど変化していない。一方、「しない」人の率は、ほとんどの年齢で昭和60年度よりも増加する傾向を示しており、その傾向は女子において顕著である。

また、「しない」人の率は年齢が上がるにつれ高くなり、18~19歳の女子においては、約2人に1人が運動・スポーツをしていない。

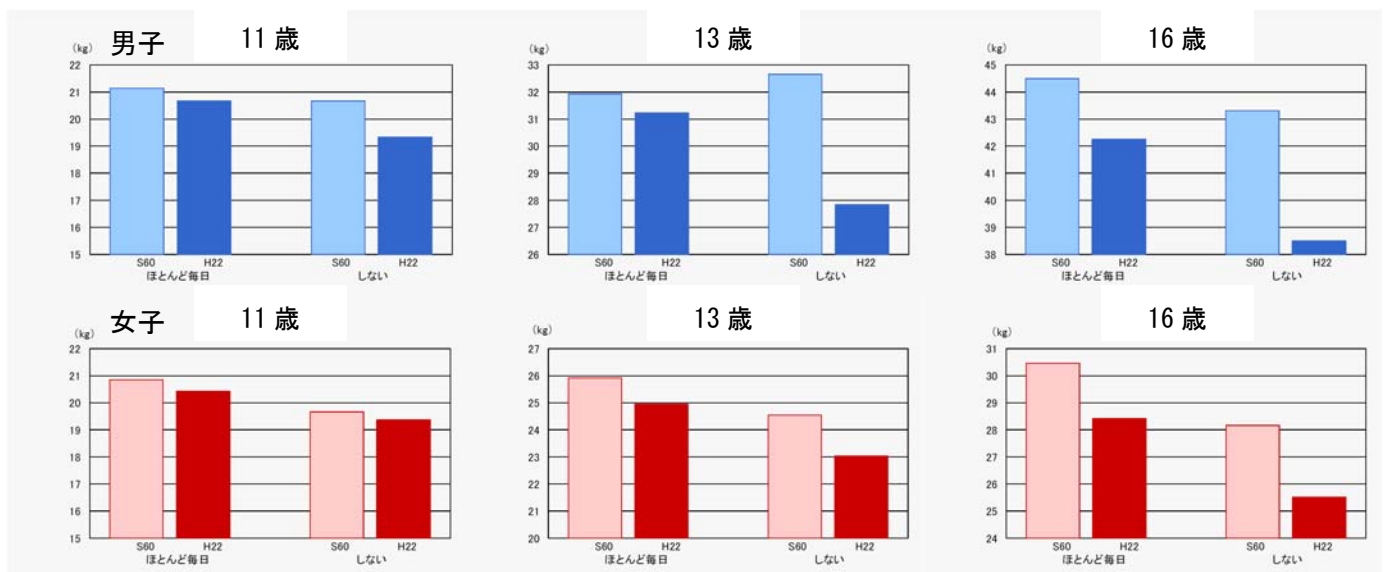


※ 図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

図6 運動・スポーツの実施頻度の年次比較

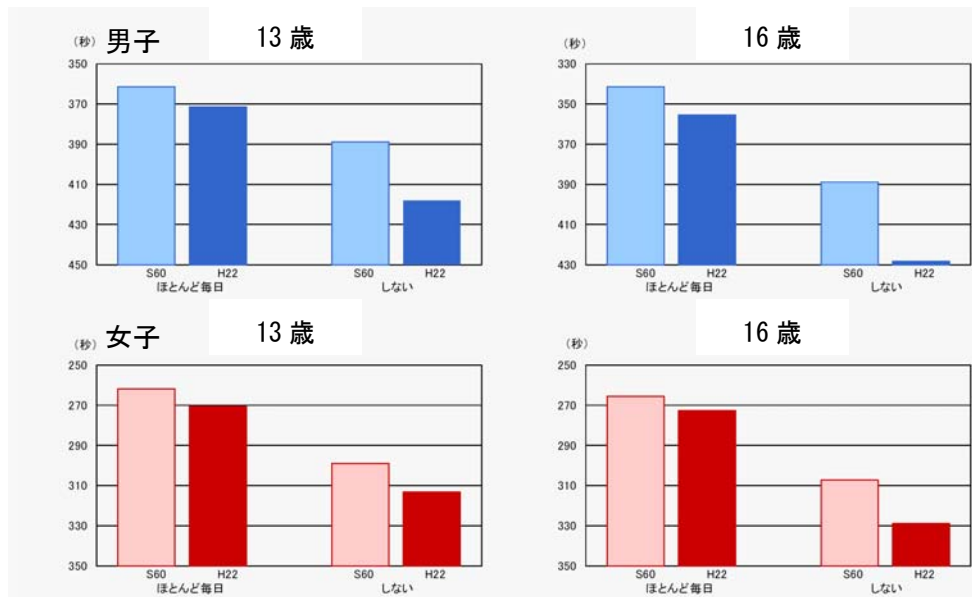
イ. 運動・スポーツの実施頻度別にみた体力・運動能力の年次比較

昭和 60 年度と体力・運動能力の比較が可能なテスト項目について、「ほとんど毎日」群と「しない」群の成績を年次間で比較すると、どの年齢においても「しない」群の低下が顕著である傾向が伺える。



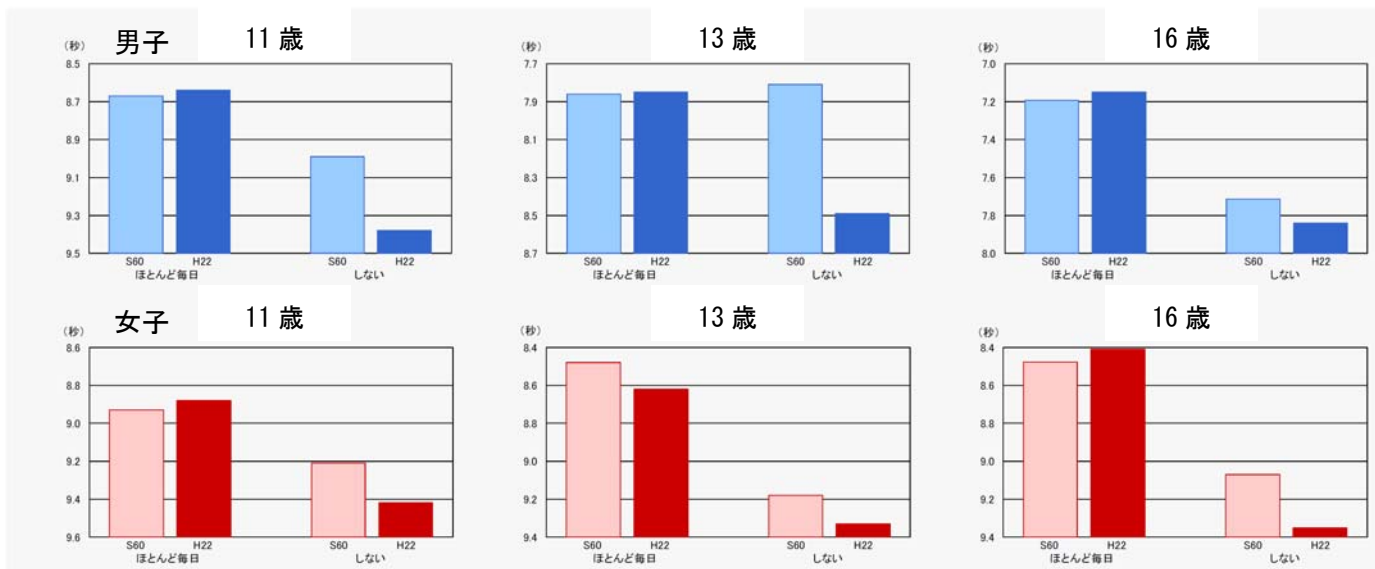
※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

図7-1 運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力（握力）
[小学生（11歳），中学生（13歳），高校生（16歳）]



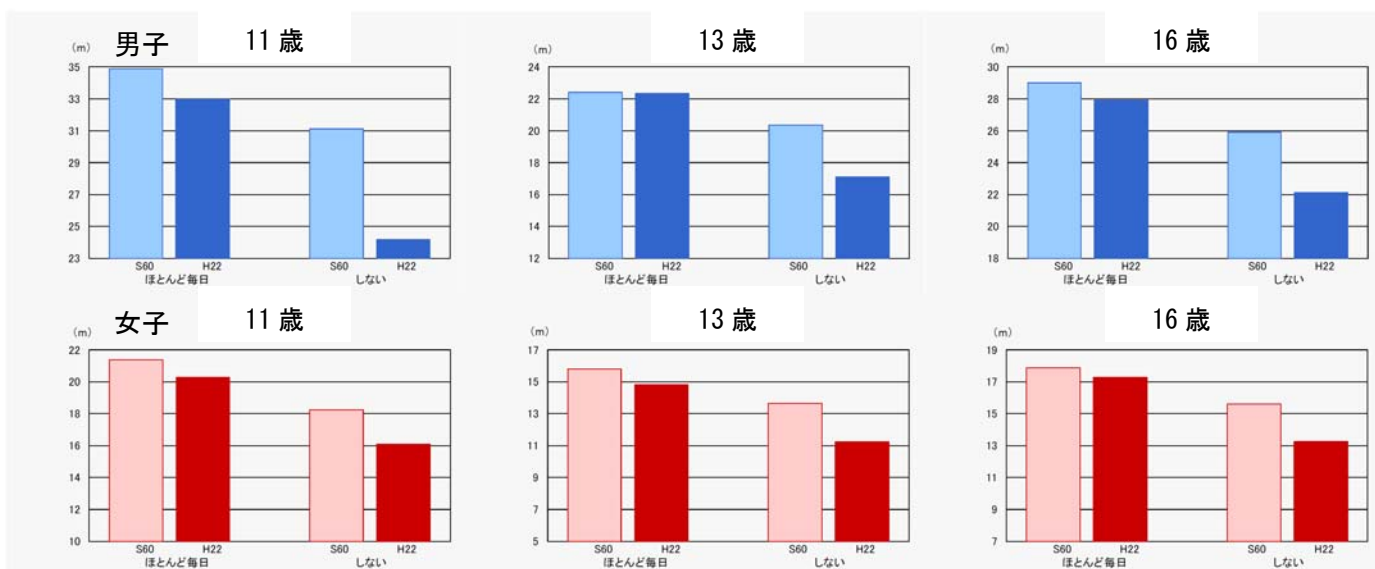
※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

図7-2 運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力（持久走）
[中学生（13歳），高校生（16歳）]



※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

図7-3 運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力(50m走)
[小学生(11歳), 中学生(13歳), 高校生(16歳)]



※ 1. 図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。
2. 小学生は「ソフトボール投げ」、中学生、高校生は「ハンドボール投げ」を示している。

図7-4 運動・スポーツの実施頻度と体力・運動能力(ボール投げ)
[小学生(11歳), 中学生(13歳), 高校生(16歳)]

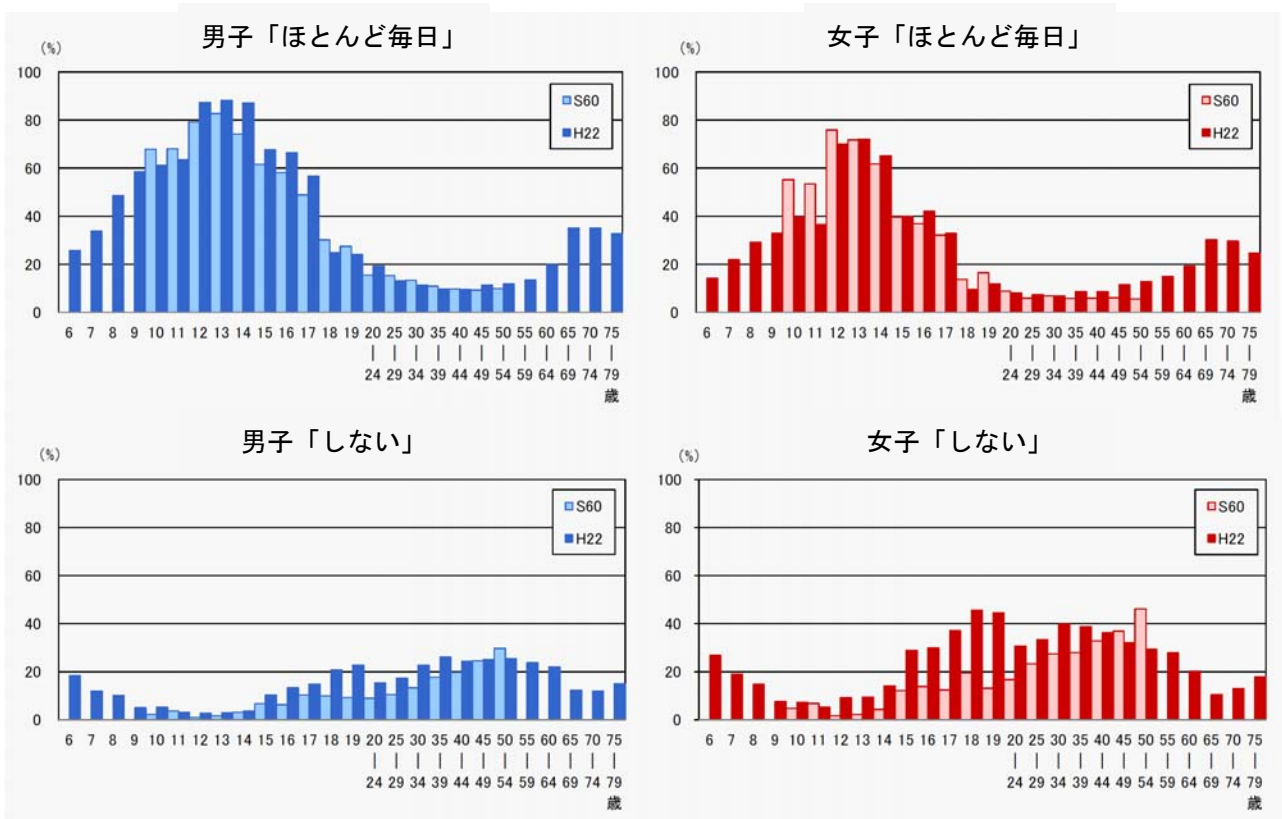
(2) 成年 (20~64 歳)

① 運動・スポーツの実施頻度の年次比較と体力・運動能力との関連

(図-8~10, 表3)

ア. 運動・スポーツの実施頻度の年次比較

昭和 60 年度と実施頻度を比較すると、20~30 歳代の「ほとんど毎日」する人の率は、男女ともあまり変化が見られないのに対し、「しない」人の率は、増加する傾向を示している。一方、40 歳以降では、「ほとんど毎日」する人の率が增加する傾向がみられる。



※ 図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

※ 昭和60年度の6~9歳、55歳以降については、調査を実施していない。

図8 運動・スポーツの実施頻度の年次比較

イ. 新体力テスト施行後（平成 10～22 年度）の体力・運動能力の年次推移

合計点をみると男子の 25～29 歳では「横ばい」、女子の 25～29 歳及び男女の 35～39 歳では「低下」、45 歳以降では「向上」の傾向を示しており、成人の若い世代においても体力の低下傾向が顕在化しはじめていることが伺える。

表 3 各年齢層における体力・運動能力の推移（平成 10～22 年度）

男子

年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	急歩	立ち幅とび	合計点
25～29 歳	低下	向上	横ばい	向上	向上	横ばい	低下	横ばい
35～39 歳	低下	向上	低下	向上	向上	横ばい	低下	低下
45～49 歳	横ばい	向上	低下	向上	向上	横ばい	低下	向上
55～59 歳	向上	向上	横ばい	向上	向上	横ばい	横ばい	向上

女子

年齢	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	急歩	立ち幅とび	合計点
25～29 歳	低下	向上	低下	横ばい	横ばい	横ばい	低下	低下
35～39 歳	低下	向上	低下	横ばい	低下	横ばい	低下	低下
45～49 歳	低下	向上	低下	向上	向上	向上	横ばい	向上
55～59 歳	横ばい	向上	横ばい	向上	横ばい	向上	向上	向上

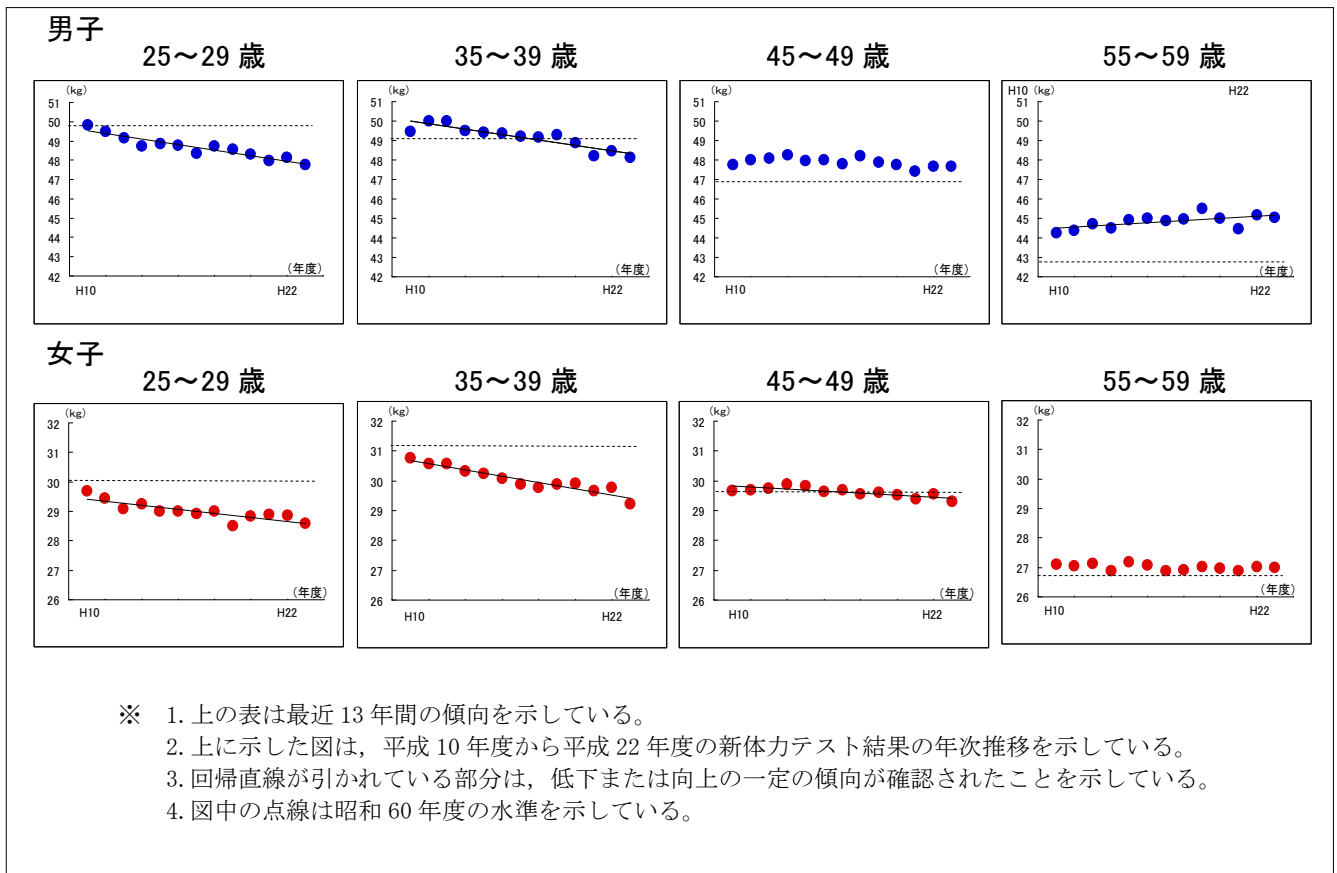
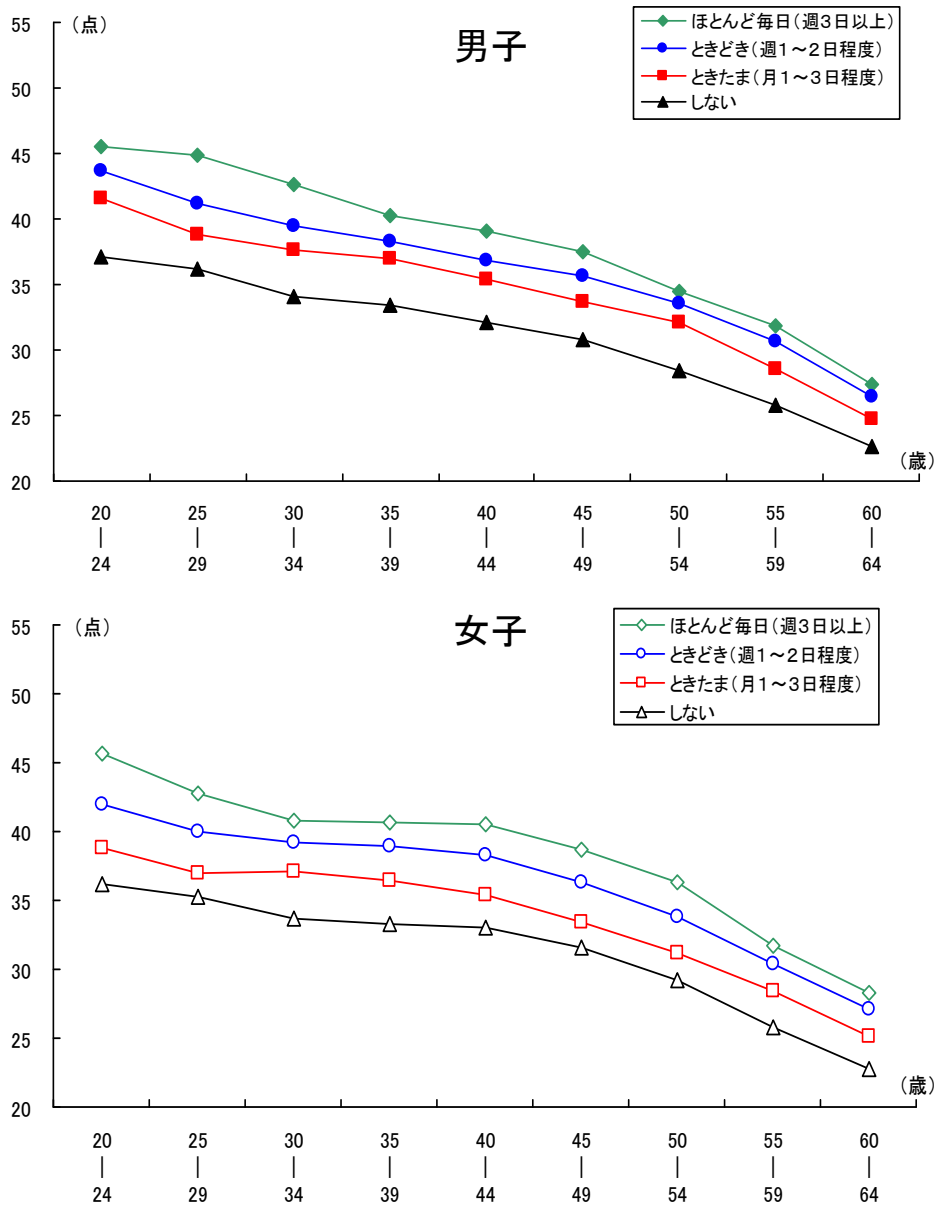


図 9 各年齢層における体力・運動能力（例：握力）の推移（平成 10～22 年度）

ウ. 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度別と新体力テストの合計点との関連

運動・スポーツの実施頻度と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に比較すると、20歳以降の合計点は、運動・スポーツの実施頻度にかかわらず加齢とともに低下しているが、どの年代においても運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点も高い傾向を示している。



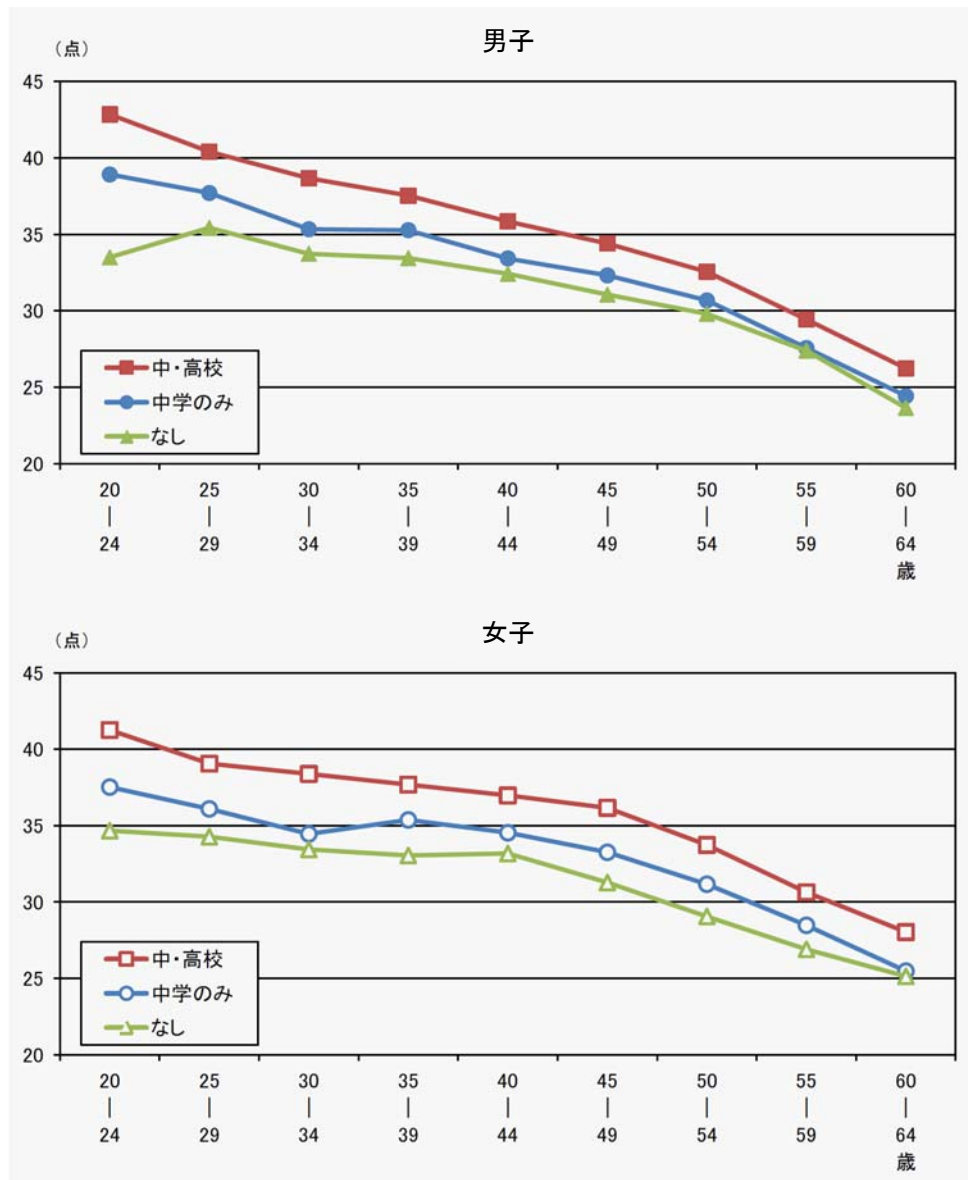
- ※ 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、男女により異なる。

図10 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点

② 学校時代(中学・高校)の運動部(クラブ)活動経験と体力・運動能力との関連 (図 11)

現在の新体力テストの合計点を学校時代(中学・高校)の運動部(クラブ)活動の経験ごとに比較すると、すべての年齢段階で「中学校・高校」群が「中学校のみ」群よりも高い値を示している。また、「中学校・高校」群と「経験なし」群を新体力テストの合計点で比較すると、男女ともに5～20歳程度の差がみられる。

このことから、継続的な学校時代(中学・高校)の運動部(クラブ)活動での経験が、その後の運動・スポーツ習慣に繋がり、生涯にわたって高い水準の体力を維持するためには重要であると考えられる。



- ※ 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、男女により異なる。

図 11 学校時代の運動部(クラブ)活動経験と新体力テストの合計点