

(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。

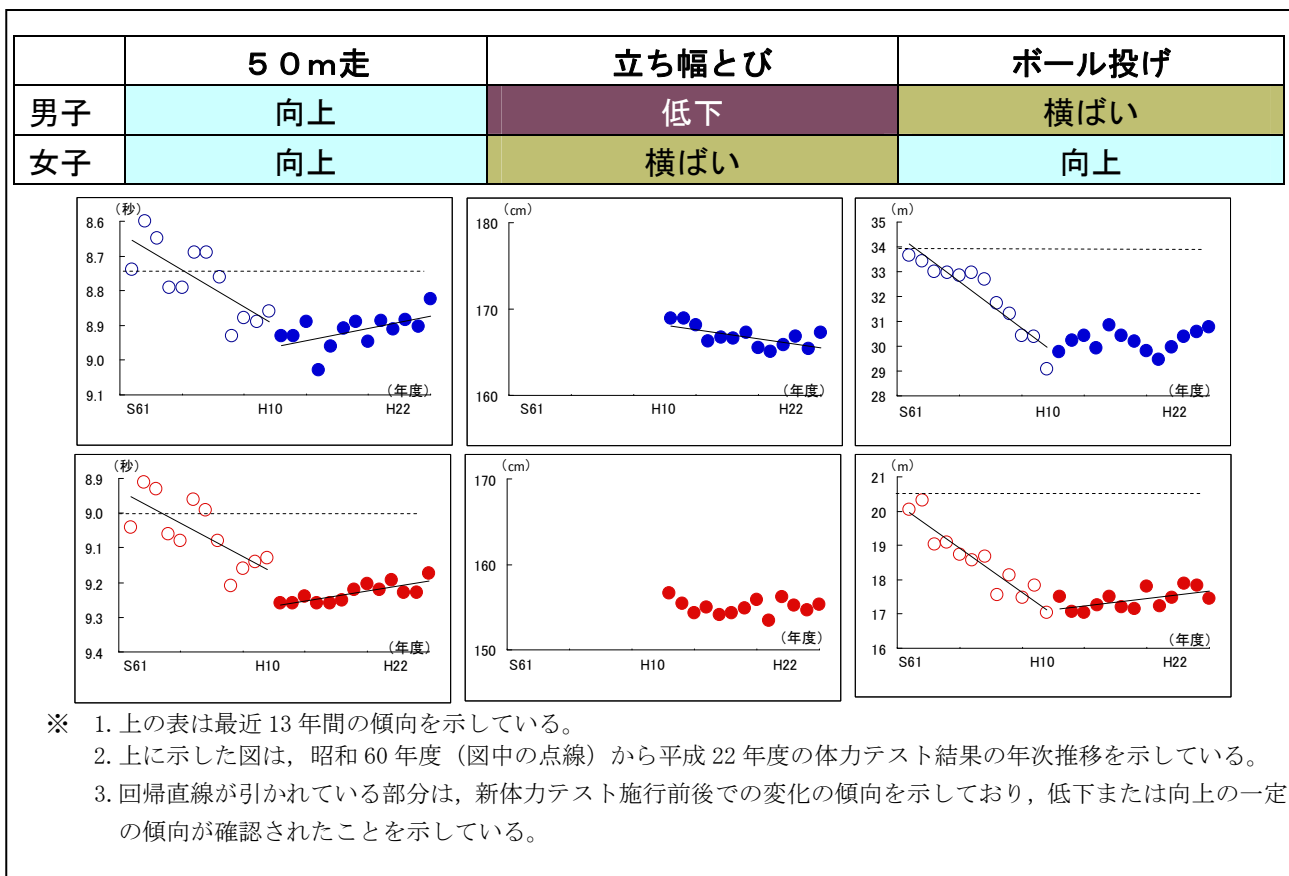


図5-1 長期的（昭和60～平成22年度）にみた走跳投の変化 小学生（11歳）

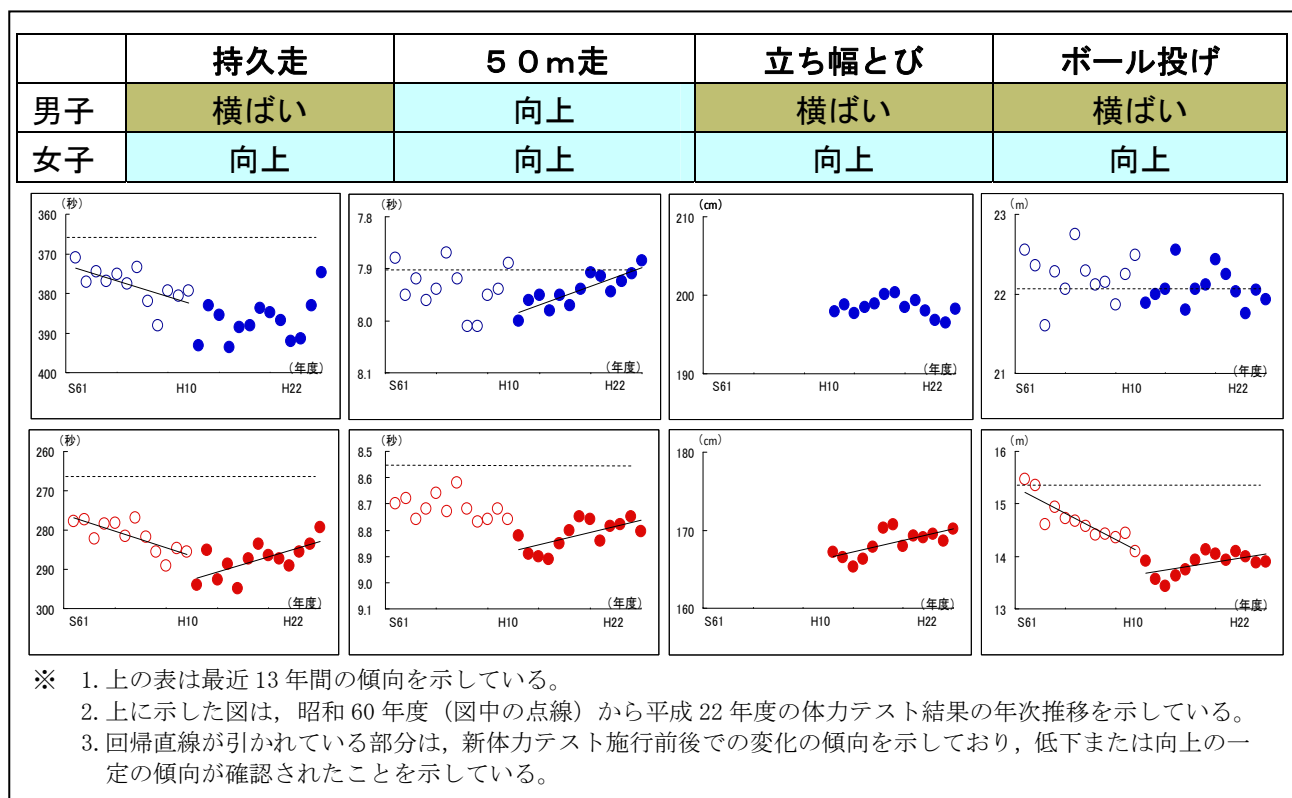
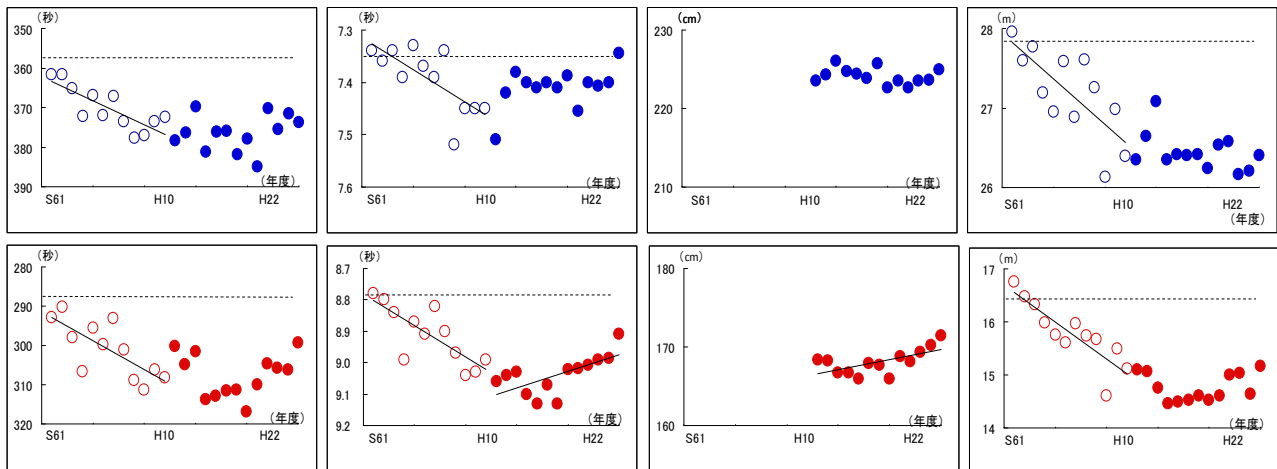


図5-2 長期的（昭和60～平成22年度）にみた走跳投の変化 中学生（13歳）

| | 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）

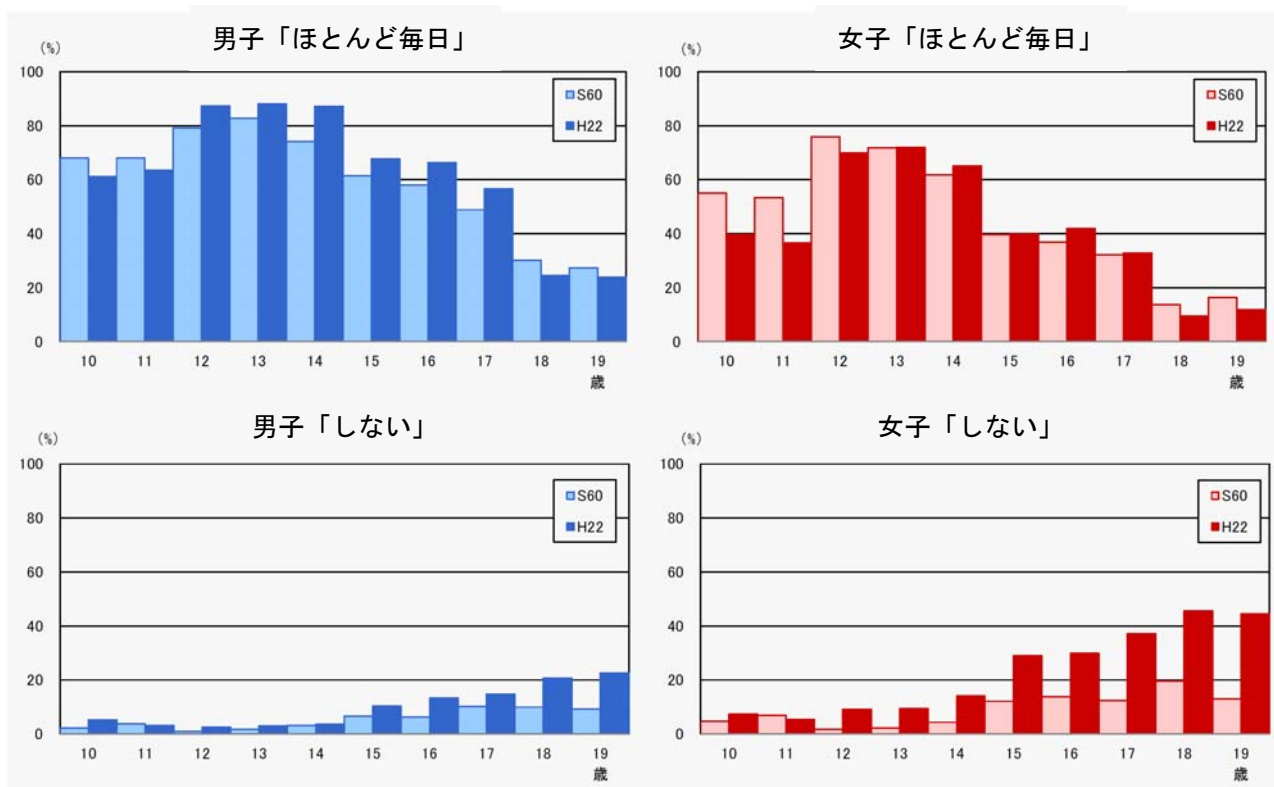
② 運動・スポーツの実施頻度の年次比較と体力・運動能力との関連

(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。

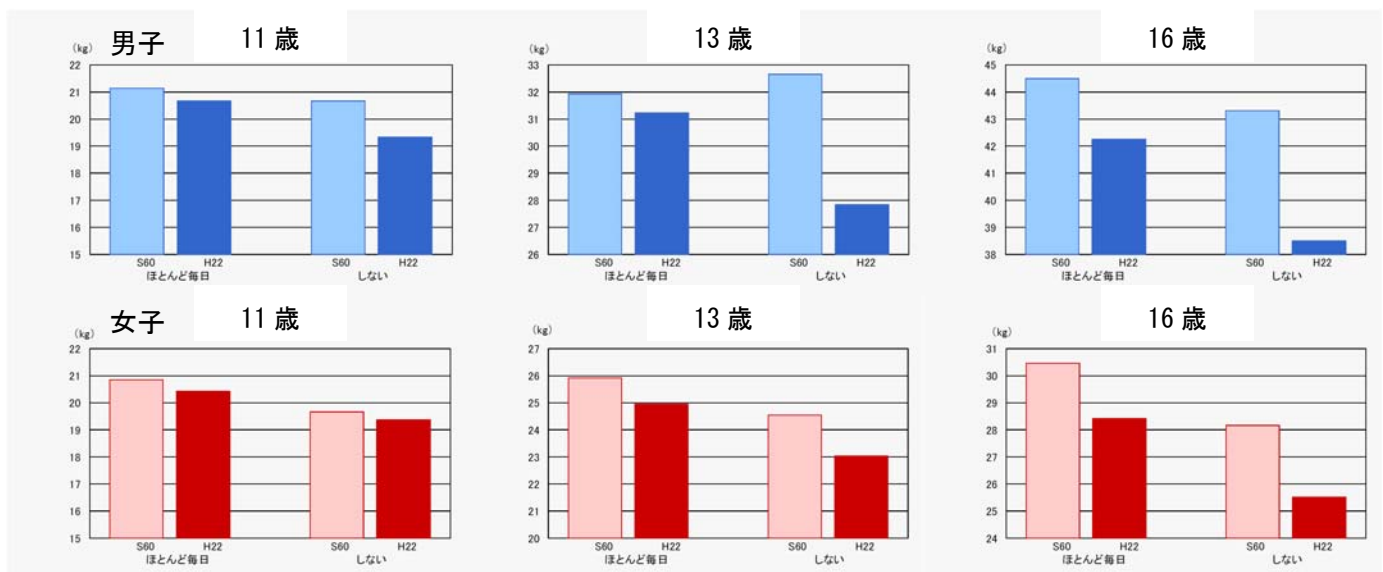


※ 図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

図6 運動・スポーツの実施頻度の年次比較

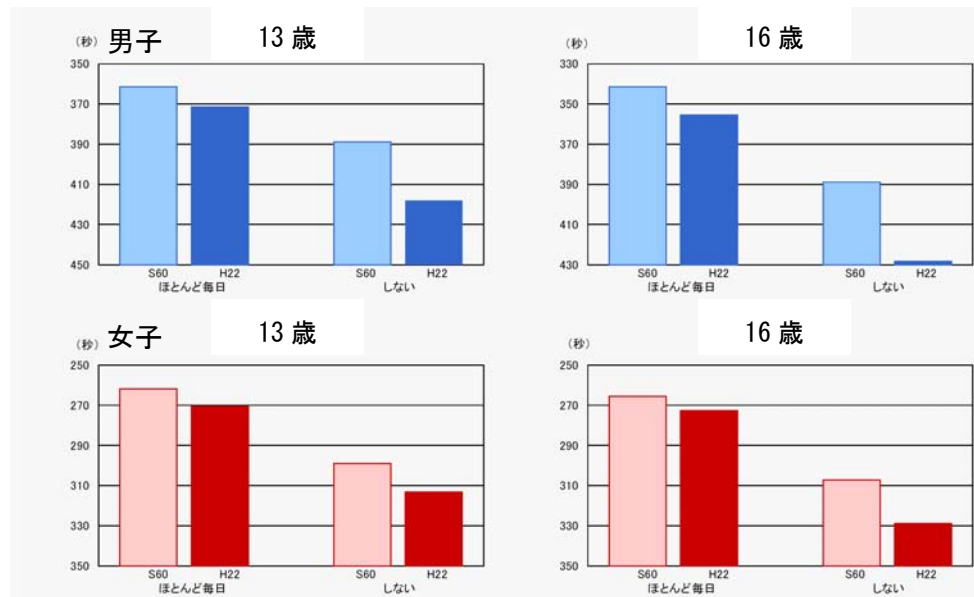
イ. 運動・スポーツの実施頻度別にみた体力・運動能力の年次比較

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。



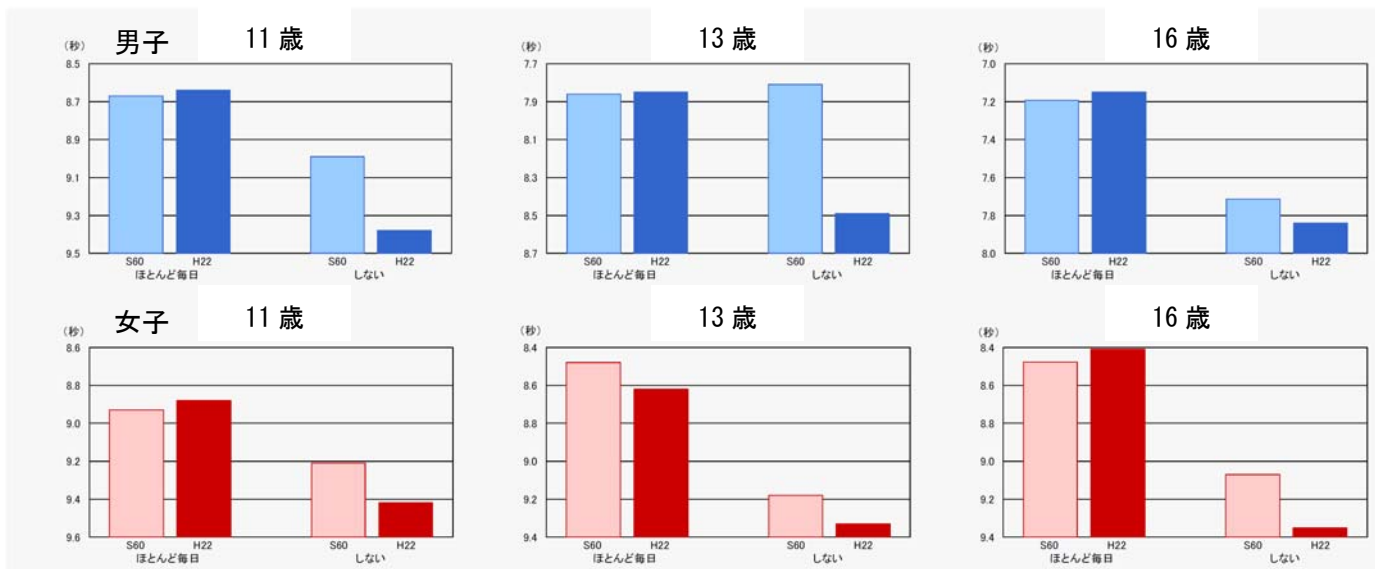
※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

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）]



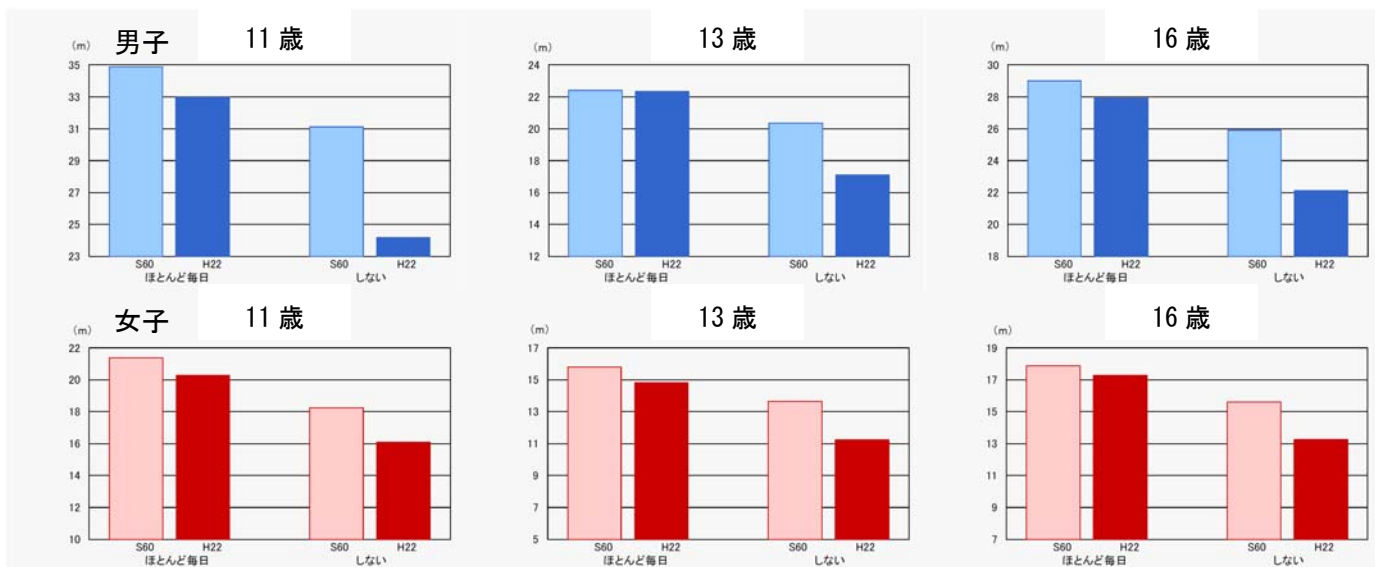
※図中の「ほとんど毎日」は運動・スポーツを週3日以上、「しない」は実施しないものを示している。

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)]