

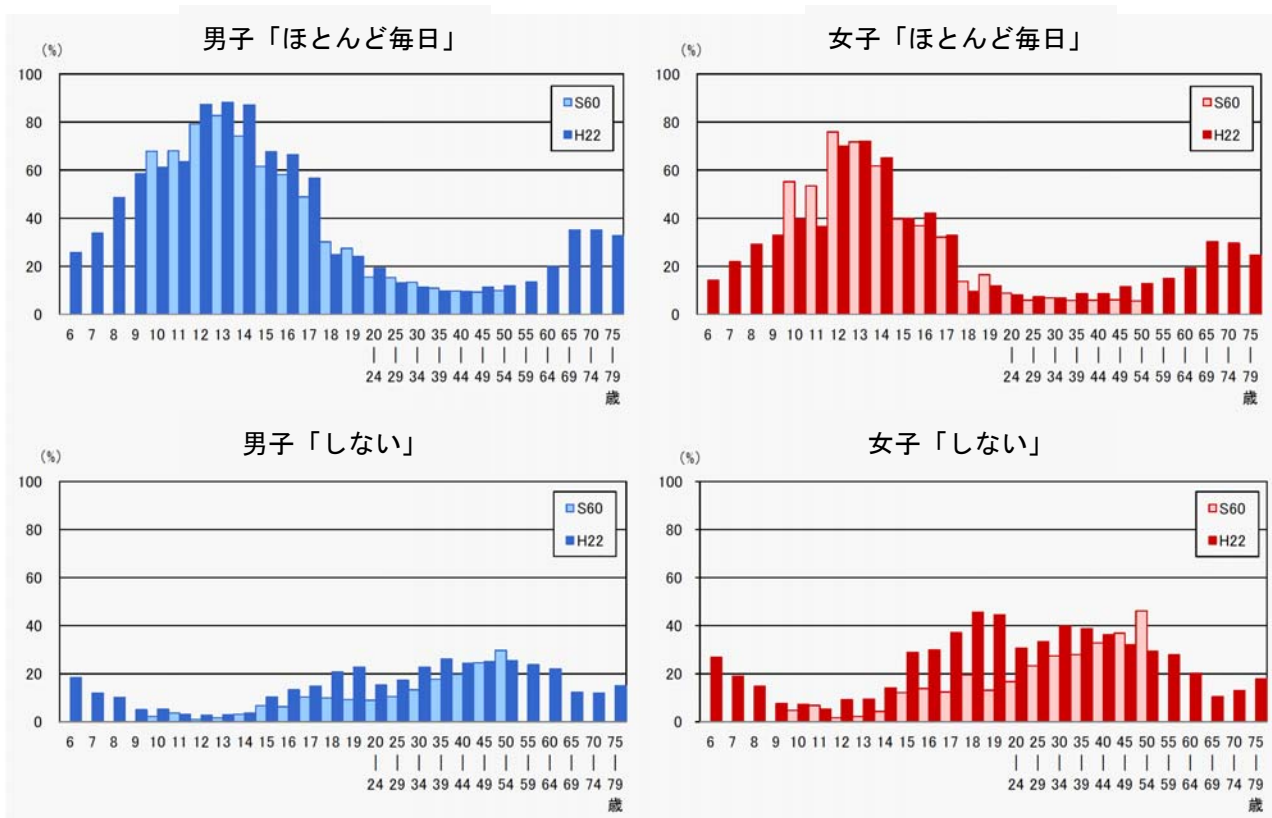
## (2) 成年 (20~64 歳)

### 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」する人の率が増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

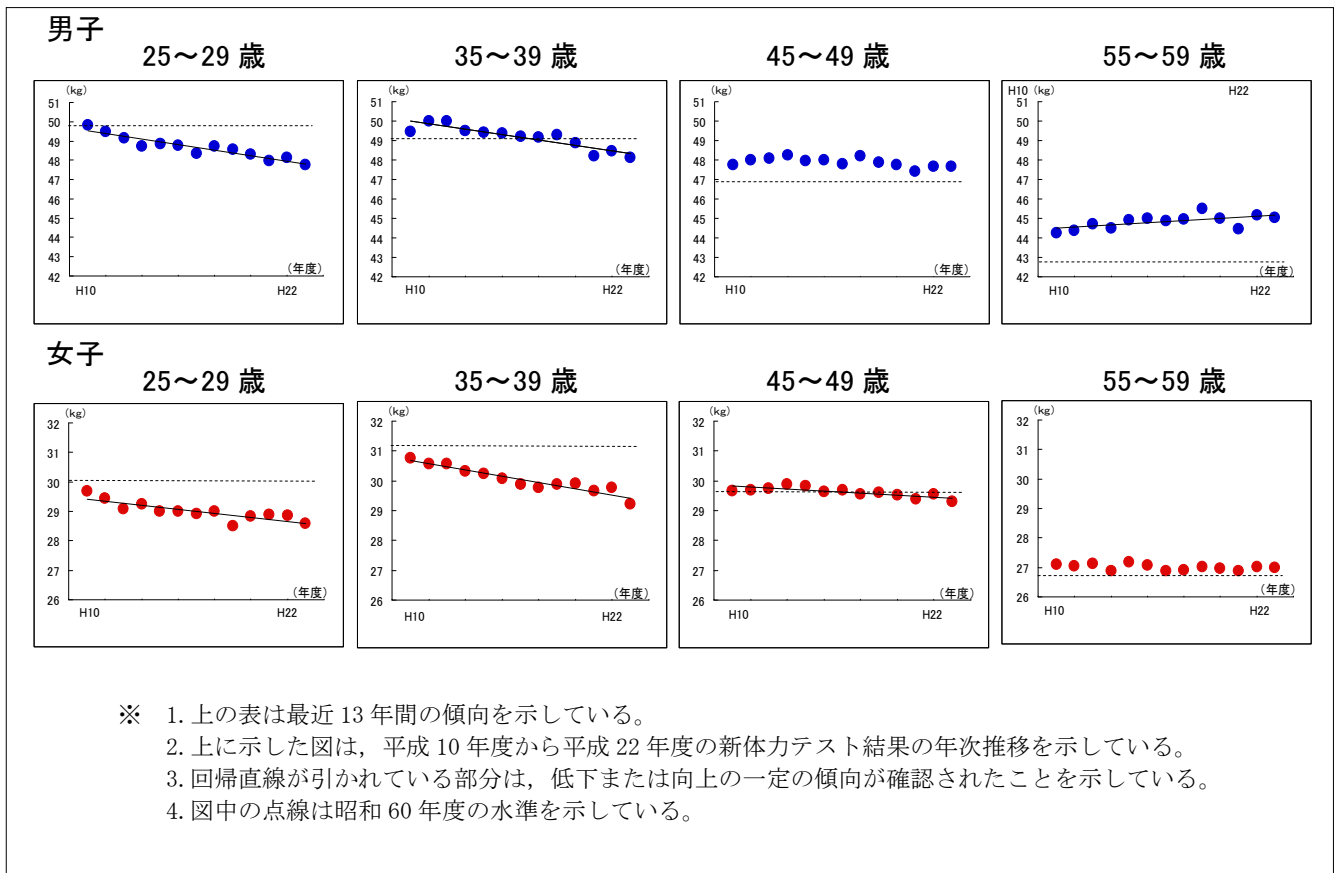
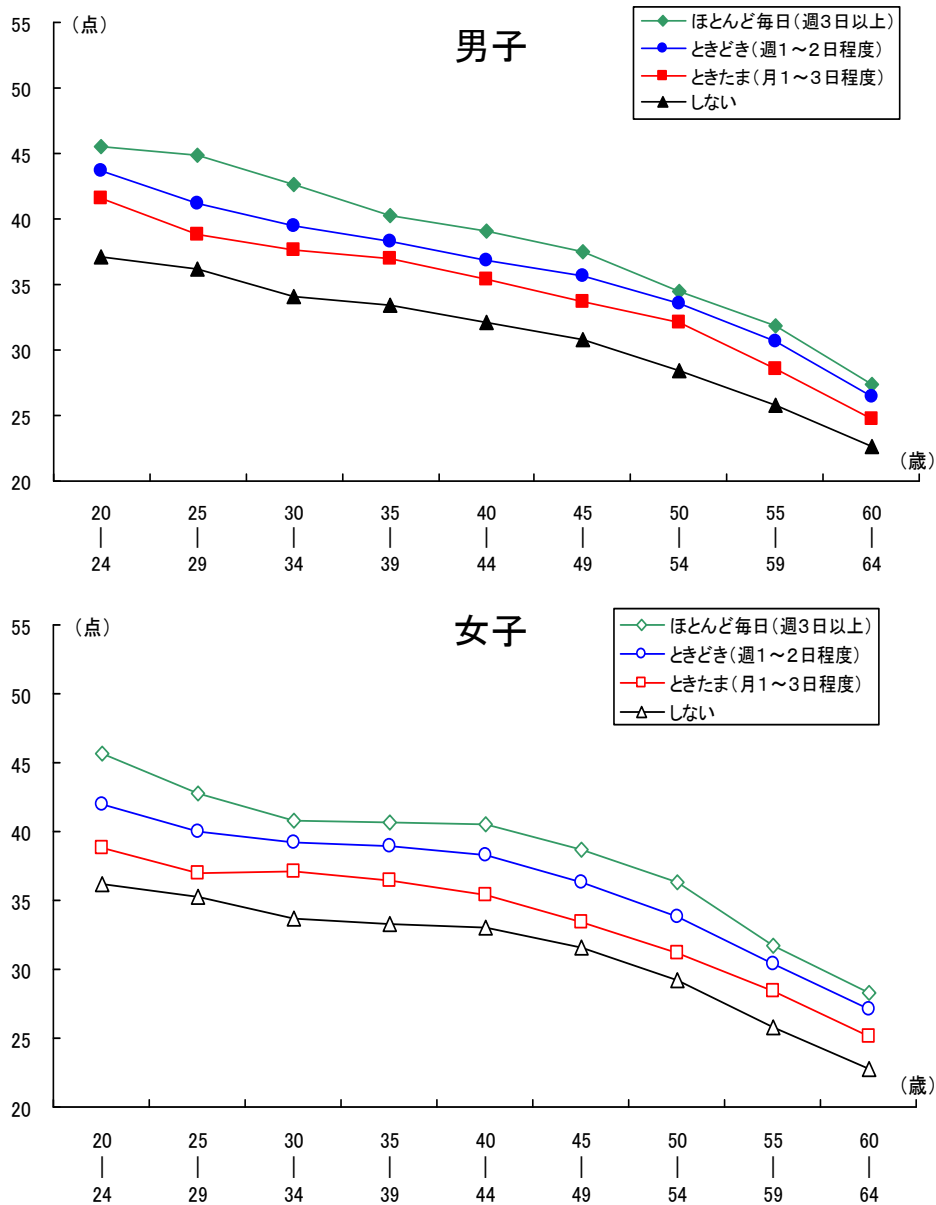


図 9 各年齢層における体力・運動能力（例：握力）の推移（平成 10～22 年度）

## 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。



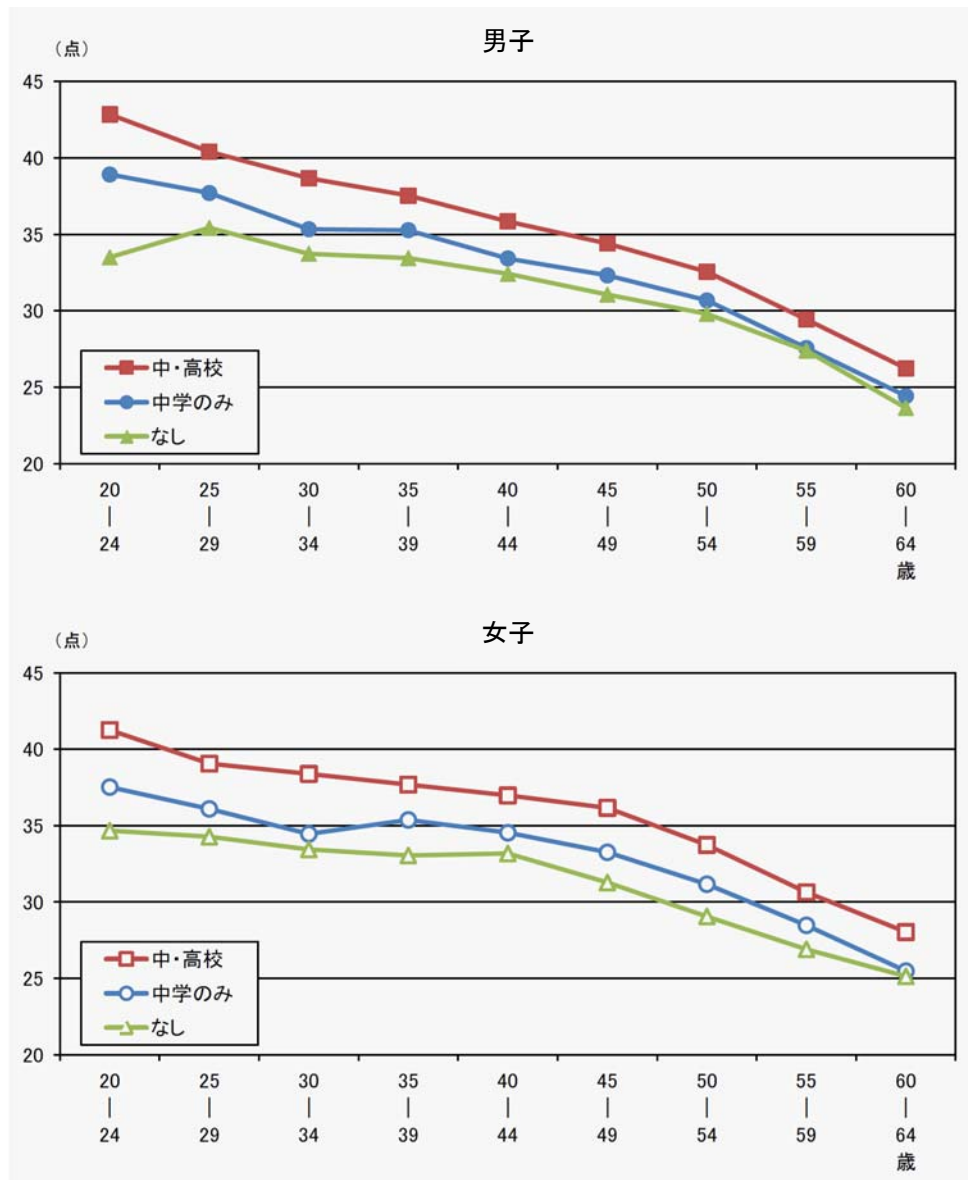
- ※ 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。  
2. 得点基準は、男女により異なる。

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