

(2) 成年(20～64歳)・高齢者(65～79歳)

スポーツ基本計画

政策目標(抜粋):

成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツの実施率が3人に1人(30%程度)となることを目標とする。

《調査分析の観点》

運動・スポーツ実施頻度を年齢段階別に比較すると、男女ともに30～40歳代が最も低い状況にあるが、60歳代以降では目標水準を一部達成している状況にある。

また、実施頻度の経年変化において、現在の運動・スポーツの実施頻度と過去の運動部等の活動経験との関連に着目し、低下傾向が始まる20歳代後半と最も低い30歳代後半の実施頻度と学校時代の運動部(クラブ)活動経験の継続性との関連について分析を行った。さらに、各年齢段階において学校時代の運動部経験と現在の運動実施状況が体力に与える影響についての分析も行った。

① 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度の状況(図-6, 7)

運動・スポーツの実施頻度の年次推移(昭和60年度～平成23年度)のうち最近(10年間)の傾向をみると、若年層(20・30歳代)ではあまり大きな変化はみられないものの、昭和60年頃と比べると特に女子が低い状況のままである。中高齢者(40歳代以降)では、男子がゆるやかな向上傾向を示しているのに対して、女子では40歳代では低下、50歳代は向上している。しかし、若年層と異なり中高齢者は、男女とも昭和60年頃と比べて、同じあるいは高い水準にある。

さらに、平成23年度の週1回以上の運動・スポーツ実施頻度(「ほとんど毎日」+「ときどき」)を年齢段階別に比較すると、男女ともに20歳代後半から低下傾向が始まり、30歳代が最も低く、40歳代後半頃から向上傾向に転じ、その傾向は70歳前半頃まで続いている。

これらのことから、若年層(20・30歳代)における運動・スポーツの実施頻度を向上させるための取組、特に女子への取組を行うことが重要な課題であると考えられることができる。

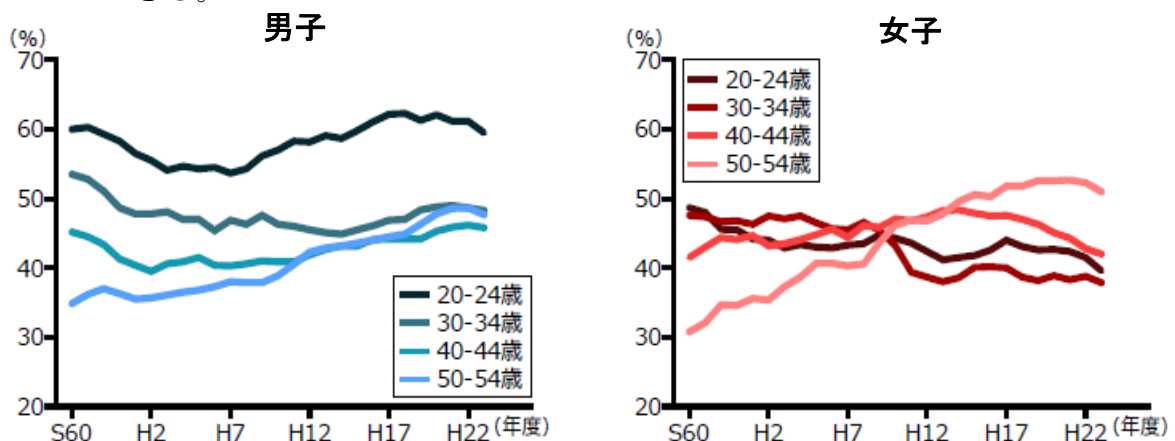
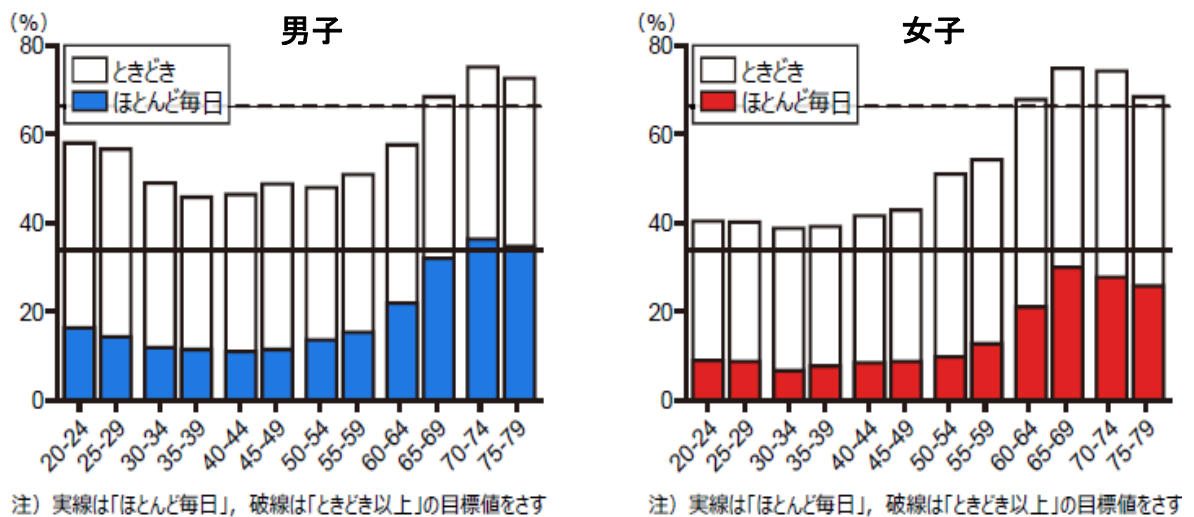


図-6 運動・スポーツの実施頻度の経年変化



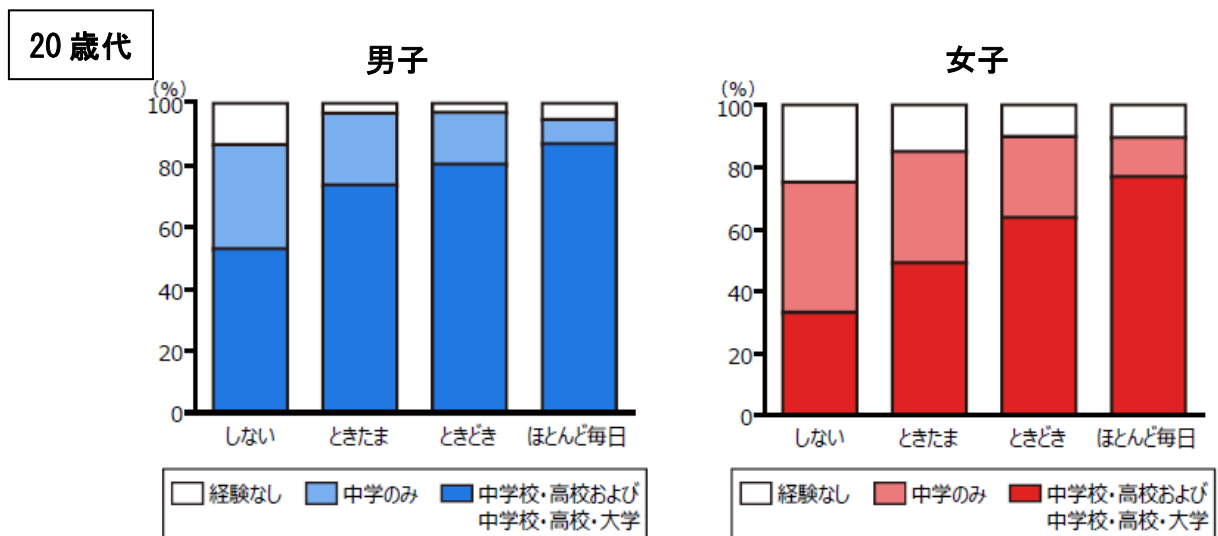
図－7 年齢段階別の運動・スポーツの実施頻度の状況

② 運動・スポーツの実施頻度別にみた学校時代の運動部（クラブ）活動経験との関連（図－8）

ア. 若年層（20・30歳代）における現在の運動・スポーツの実施頻度と学校時代の運動部（クラブ）活動経験との関連

20歳代における運動・スポーツの実施頻度「ほとんど毎日」、「ときどき」、「ときたま」、「しない」の κατηγοリーを学校時代の運動部（クラブ）活動の経験の「経験なし」、「中学校のみ」、「中学校・高校および中学校・高校・大学」で比較すると、現在の運動・スポーツの実施頻度の高いカテゴリーほど、学校時代の運動部（クラブ）活動の経験年数がより長い、「中学校・高校および中学校・高校・大学」の占める割合が大きいことを示している。

これらのことから、学校時代のスポーツをより継続的に行うことができるよう、様々なスポーツに関するニーズに応え、スポーツを行う機会等の充実を図ることが必要であると考えることができる。



図－8 運動・スポーツの実施頻度別にみた学校時代の運動部（クラブ）活動経験との関連

イ. 現在の運動・スポーツの実施頻度と学校時代の運動部（クラブ）活動経験別にみた新体力テストの合計点（図-9）

過去の運動部（クラブ）活動経験の有無による体力を現在の実施頻度で比較し合計点の推移をみると、男女とも「経験ありーほとんど毎日」群が最も高い数値を示しているが、「経験ありーしない」群と「経験なしーほとんど毎日」群を比較すると、男子は「経験なしーほとんど毎日」群が「経験ありーしない」群を上回り、女子も「経験なしーほとんど毎日」群が「経験ありーしない」群と同程度の数値まで向上していることが示されている。

これらのことから、中高齢者において高い体力水準を維持するためには、過去の運動部（クラブ）活動経験も重要な要素であるが、現在の運動・スポーツの実施頻度が大きく影響していると考えられることができる。

60～64 歳

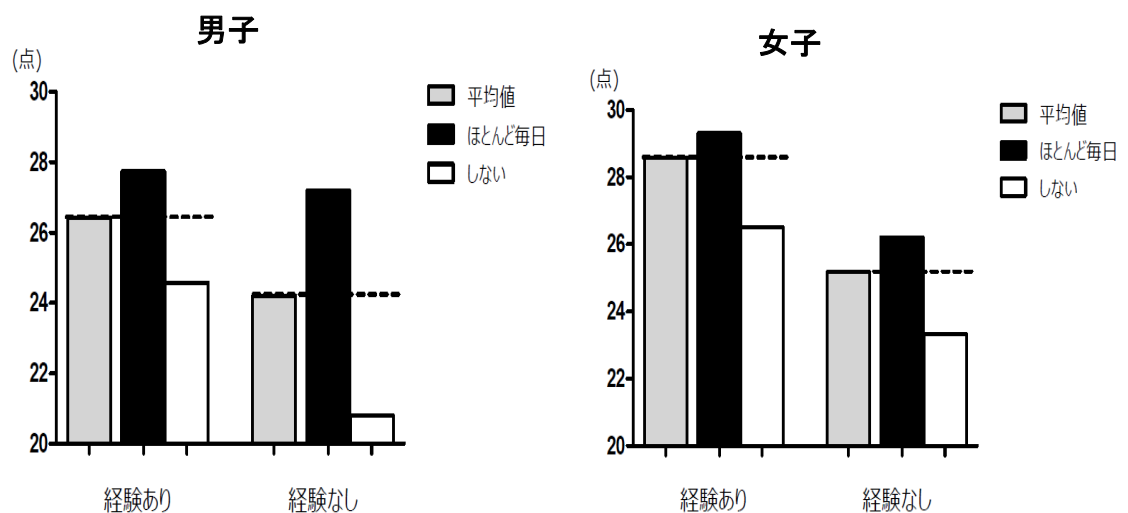


図-9 現在の運動・スポーツの実施頻度と学校時代の運動部（クラブ）活動経験別にみた新体力テストの合計点