

(2) 成年 (20 歳から 64 歳)

成年において、長期的に年次変化の比較が可能な握力、反復横とび及び急歩の年次推移を図 2-21 から図 2-23 に示した。また、上体起こし、長座体前屈、20m シャトルラン、立ち幅とび及び新体力テストの合計点の年次推移を図 2-24 から図 2-28 に示した。

長期的にみると、握力と急歩には、一定の傾向はみられないが、反復横とびでは、向上傾向を示している。

なお、新体力テスト施行後の 15 年間では、20m シャトルランは男子においては向上傾向がみられるが、女子においては一定の傾向はみられない。急歩においては、各年代を通してほとんど変化がみられない。反復横とびは、30 歳代の女子以外では緩やかな向上傾向を示している。多くの年代で上体起こしは向上傾向、長座体前屈では低下傾向を示している。握力、立ち幅とびは、20～30 歳代で低下傾向を示しているが、50～60 歳代では向上傾向がみられる。

新体力テスト施行後の 15 年間の合計点の年次推移をみると、30 歳代の男子と 20～30 歳代の女子では低下傾向がみられるが、50 歳以降では男女とも緩やかな向上傾向を示している。

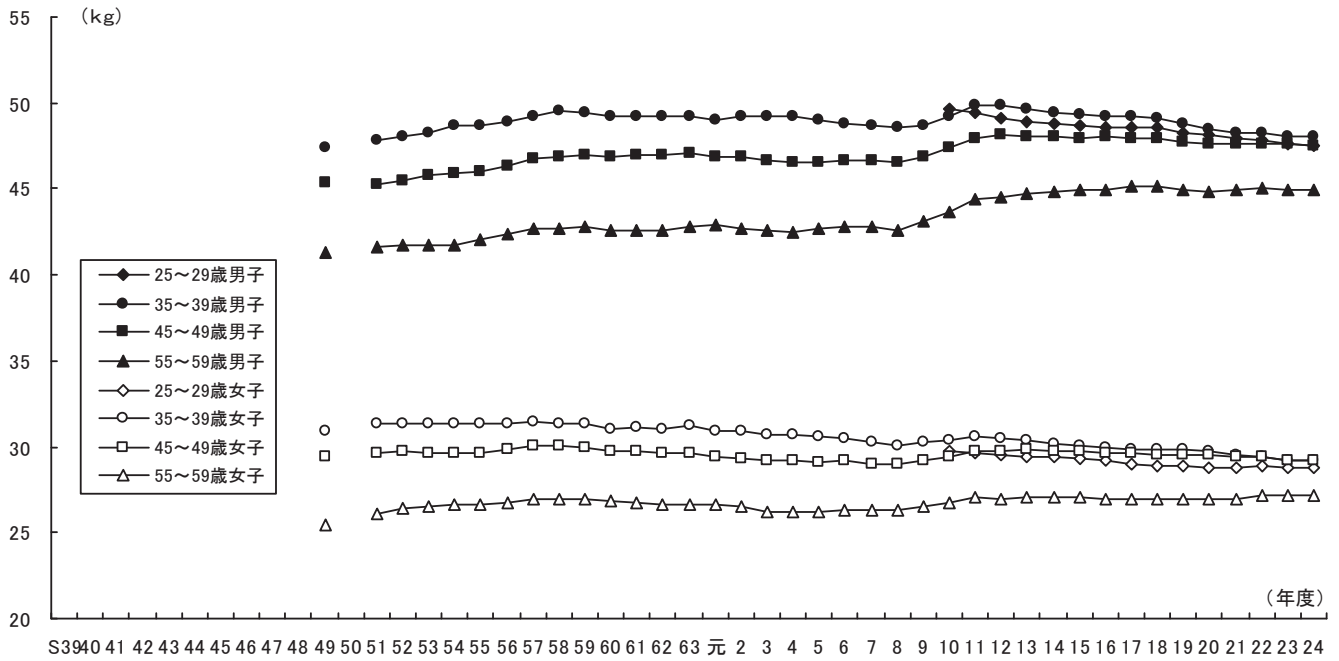


図 2 - 2 1 握力の年次推移

(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、この年齢層の調査を実施していない。

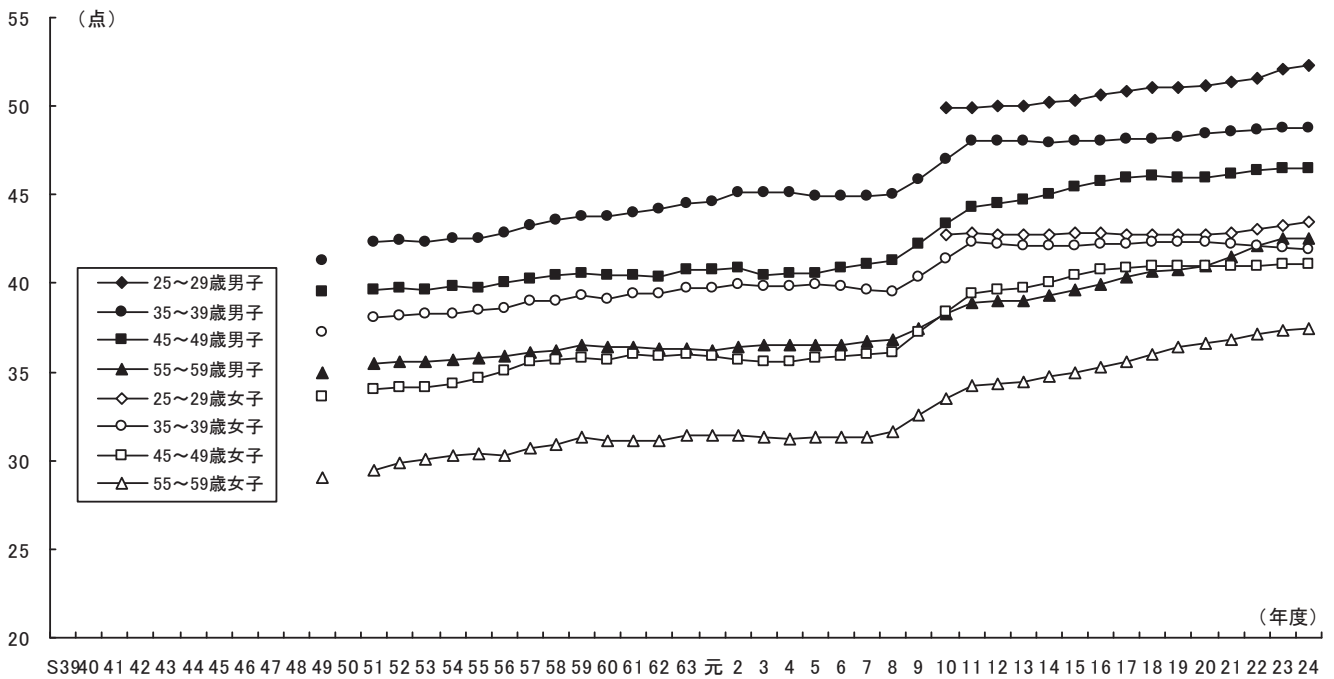


図 2 - 2 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 2 - 2 1 の (注) に同じ。

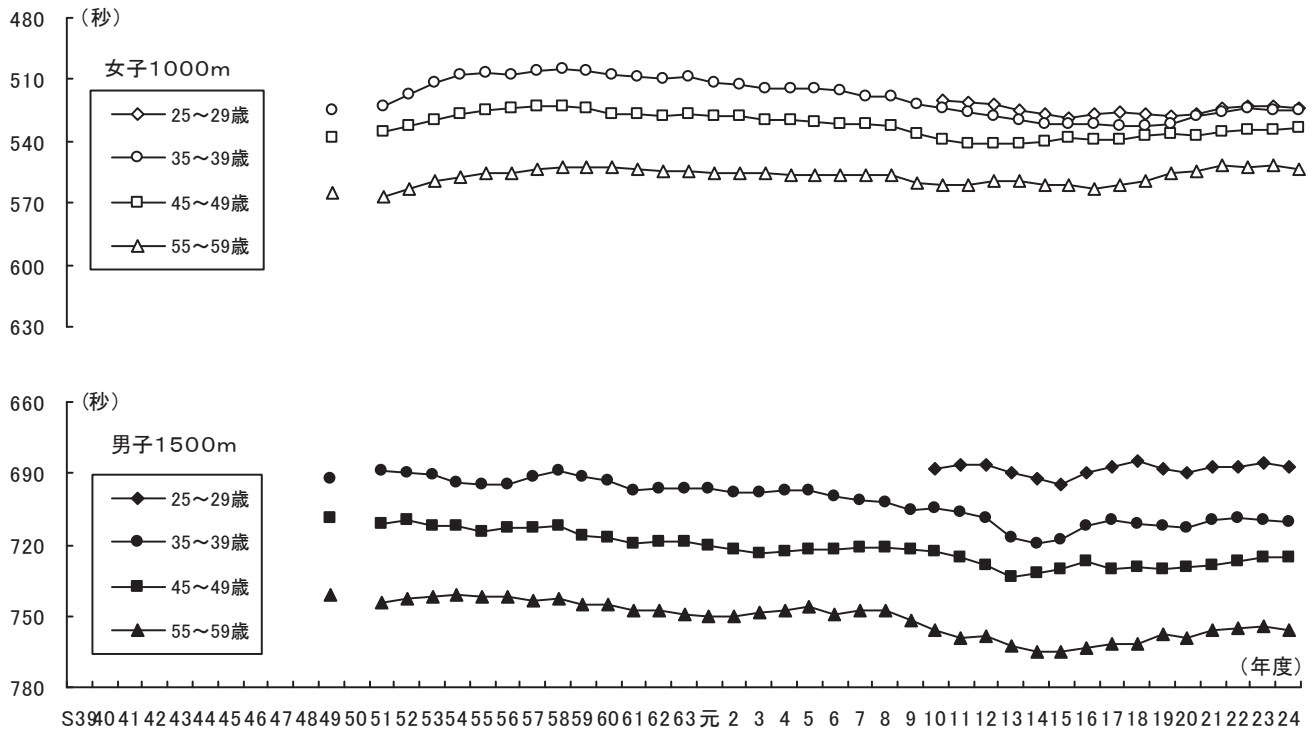


図 2 - 2 3 急歩の年次推移

(注) 図 2 - 2 1 の (注) に同じ。

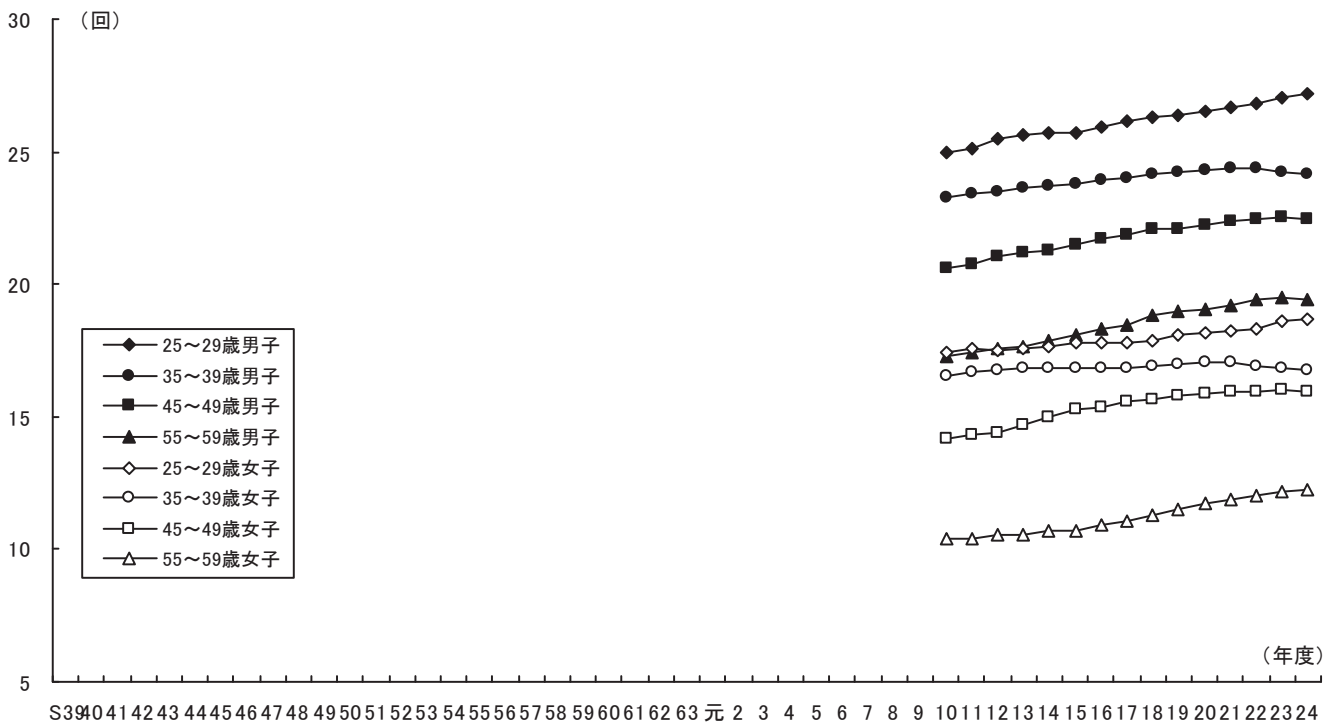


図 2 - 2 4 上体起こしの年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

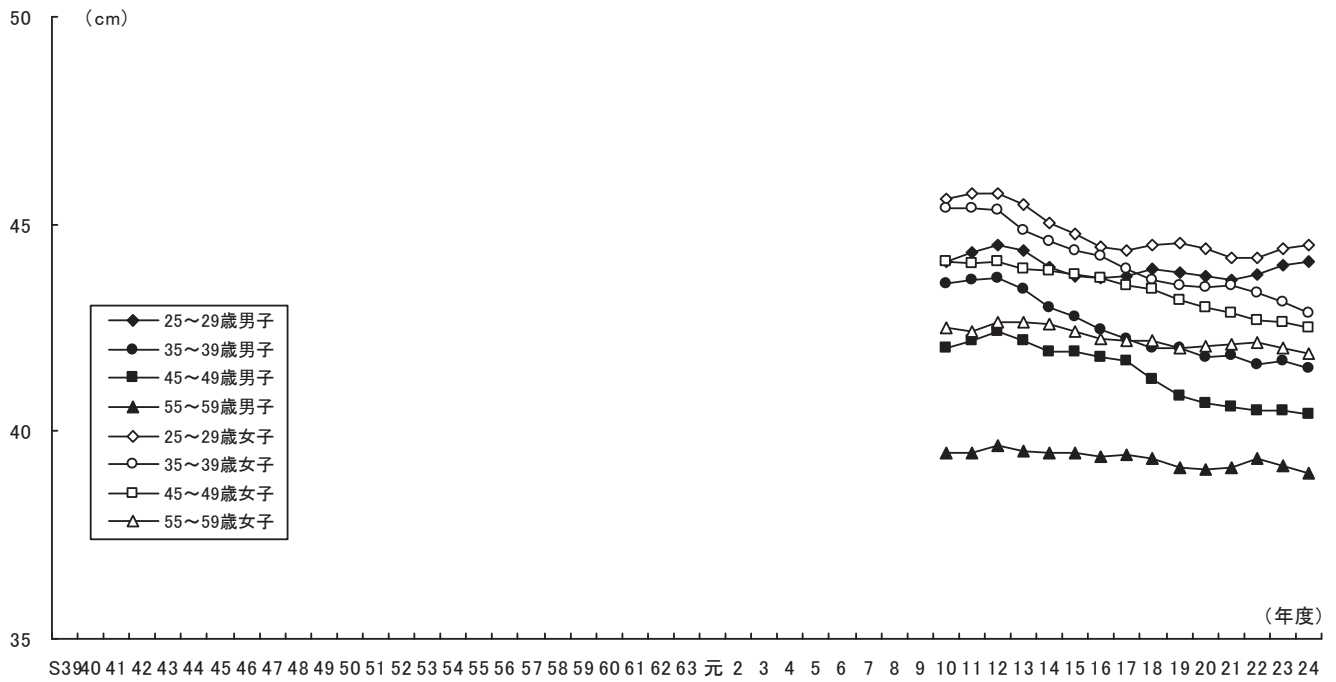


図 2 - 2 5 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

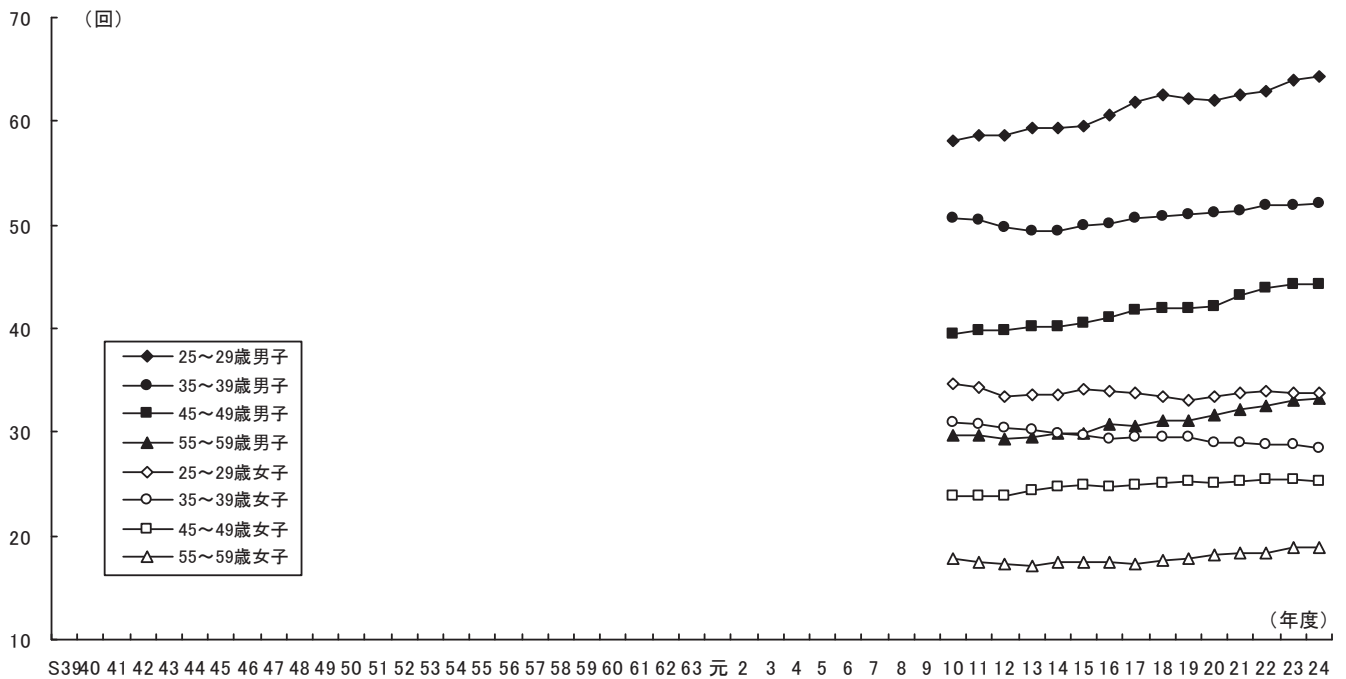


図 2 - 2 6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

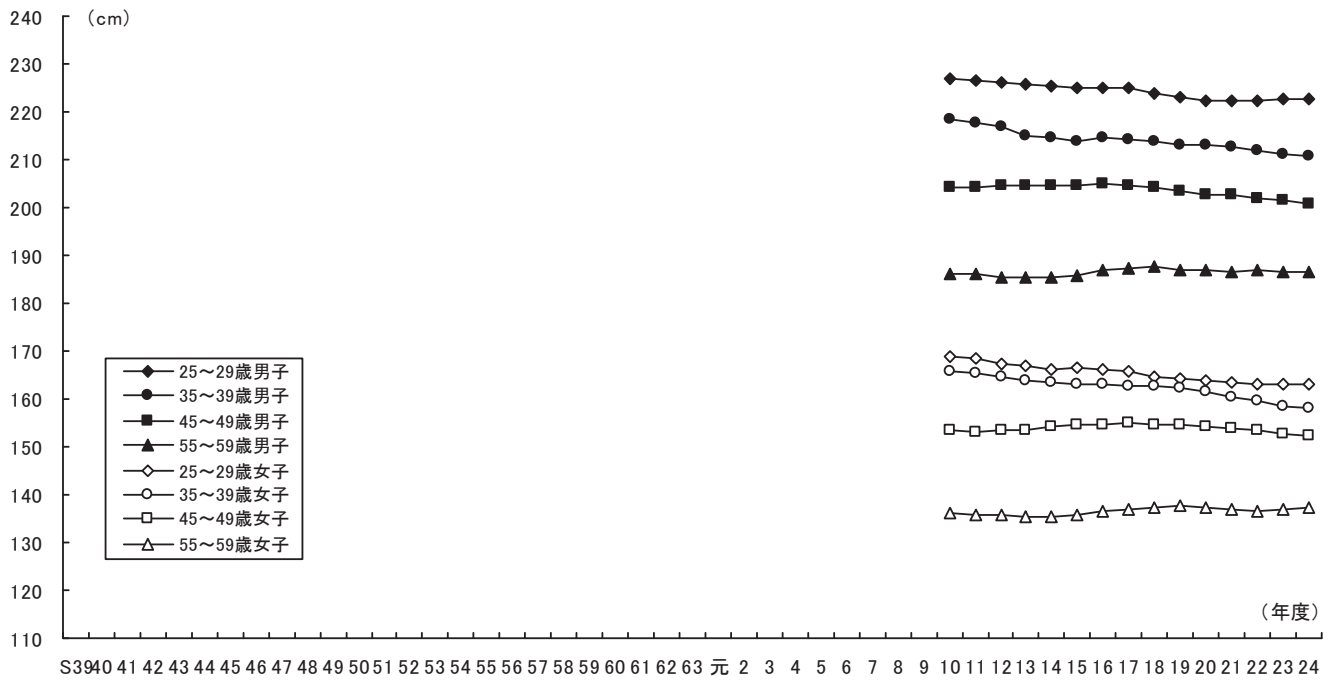


図 2 - 2 7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

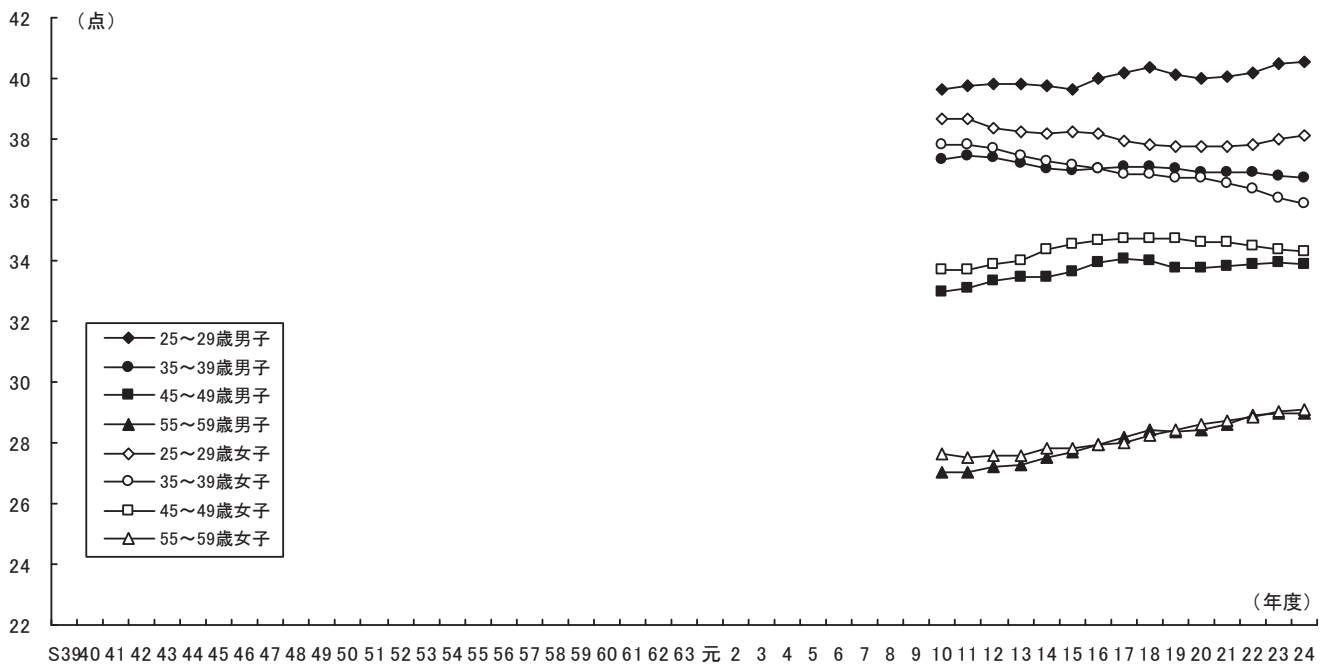


図 2 - 2 8 新体力テストの合計点の年次推移

(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、男女により異なる。