

(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 16 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、20～40 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 16 年間の合計点の年次推移をみると、男女ともに 30 歳代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。

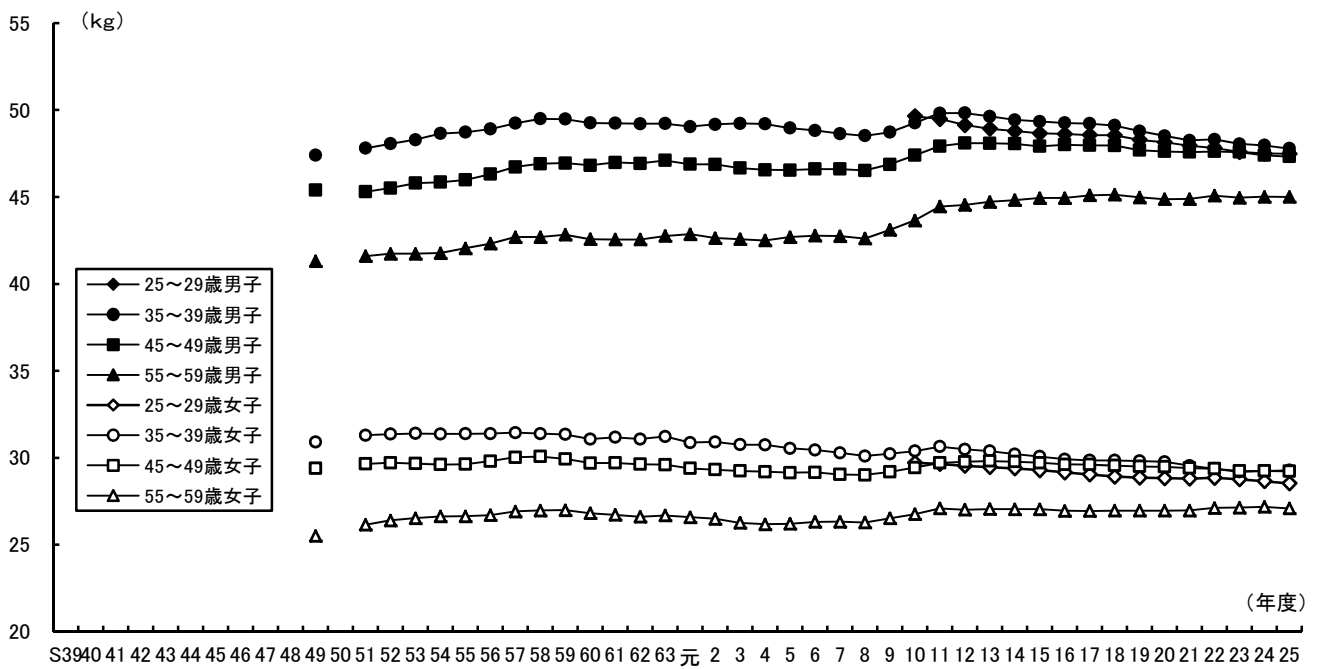


図 2 - 2 1 握力の年次推移

(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。

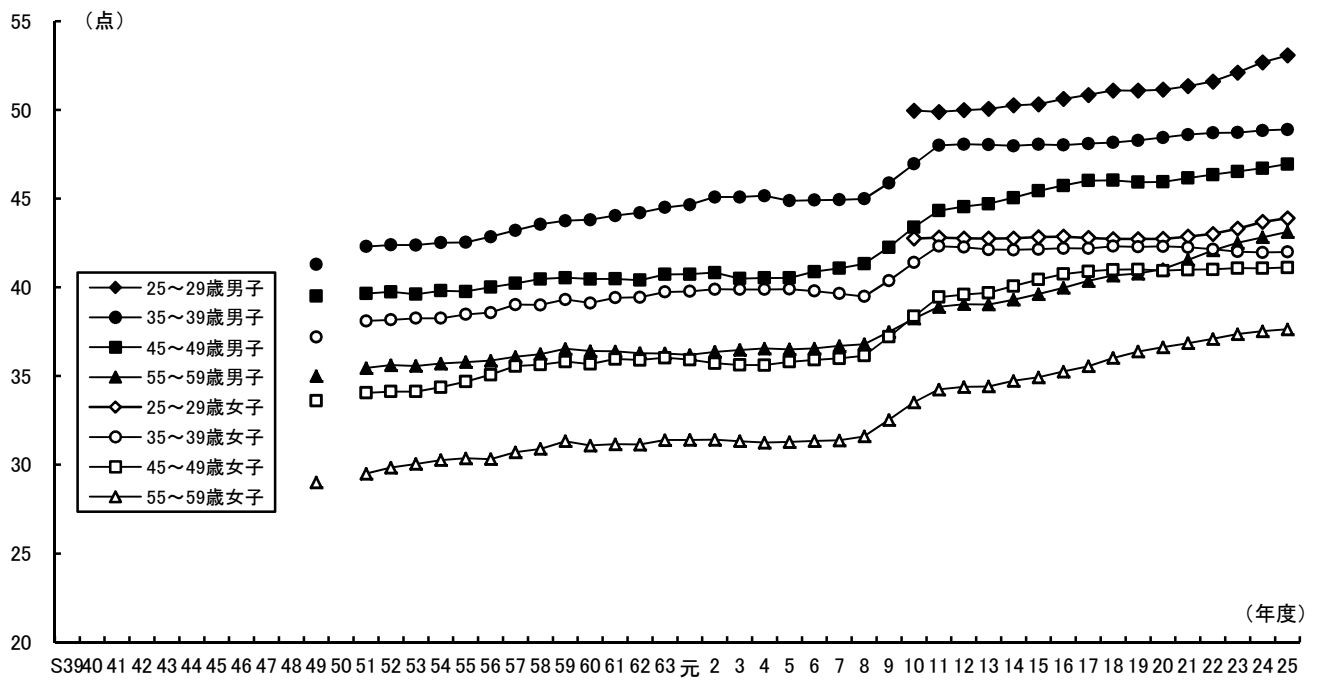


図 2 - 2 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 2 - 2 1 の (注) に同じ。

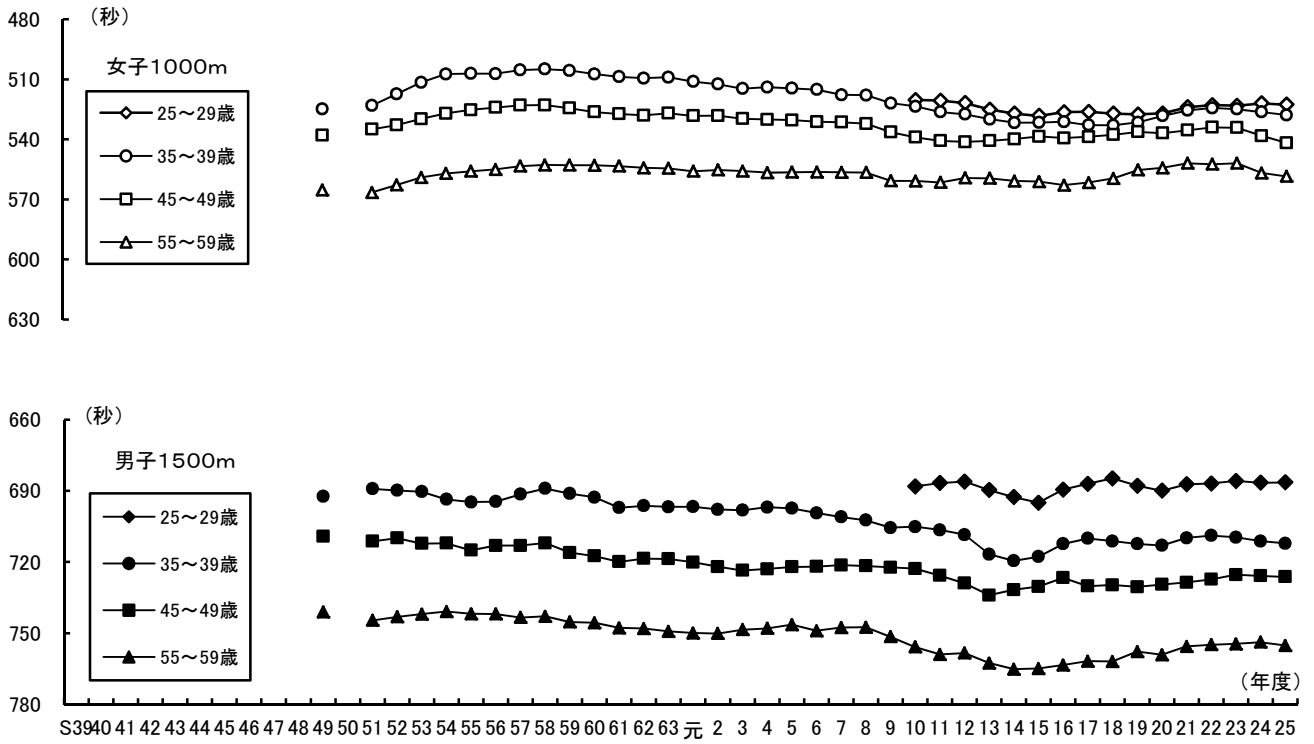


図 2 - 2 3 急歩の年次推移

(注) 図 2 - 2 1 の (注) に同じ。

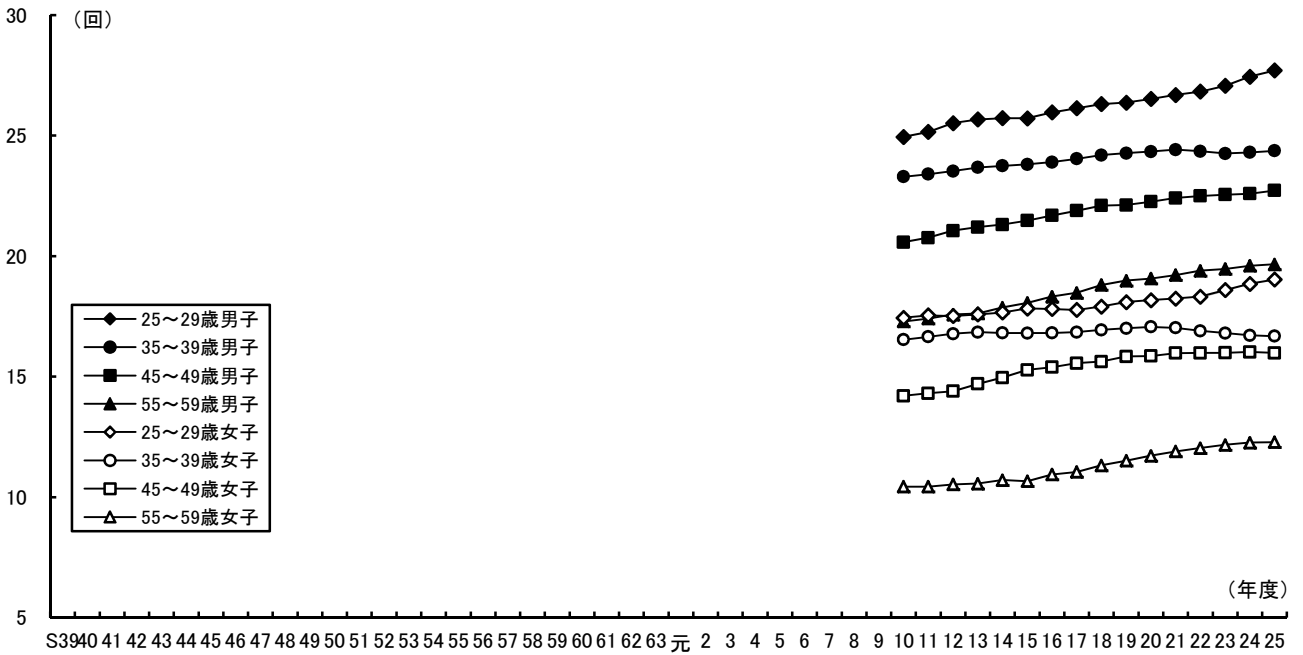


図 2 - 2 4 上体起こしの年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

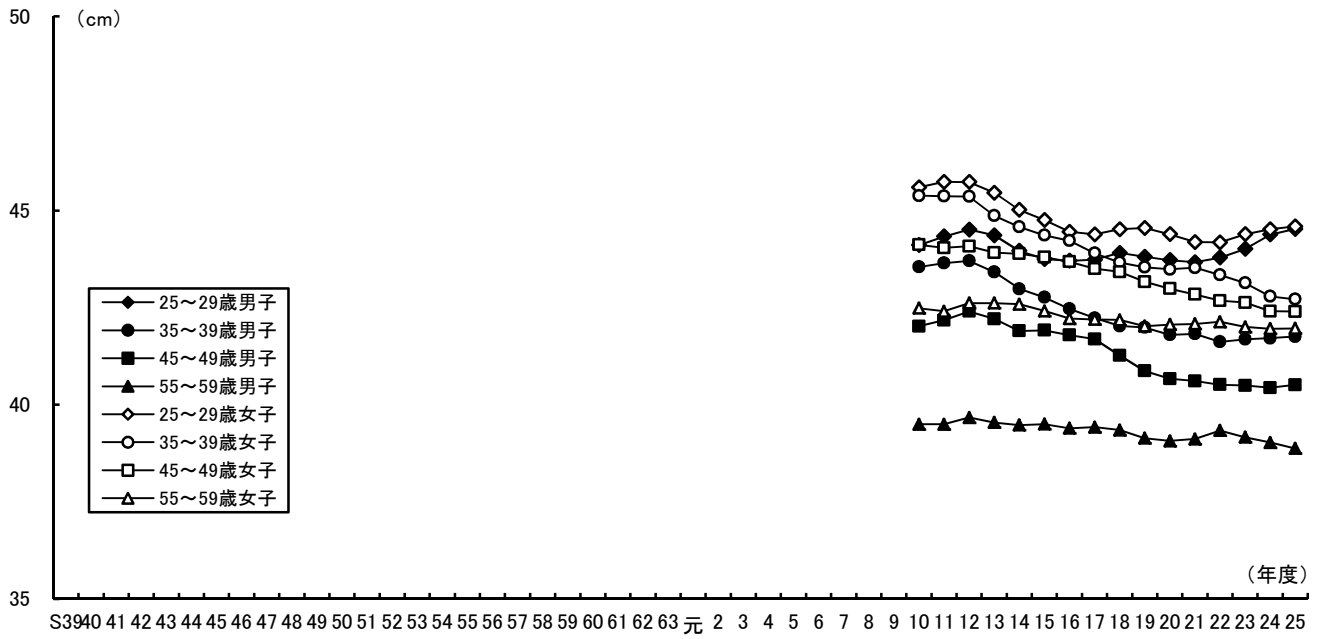


図 2 - 2 5 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

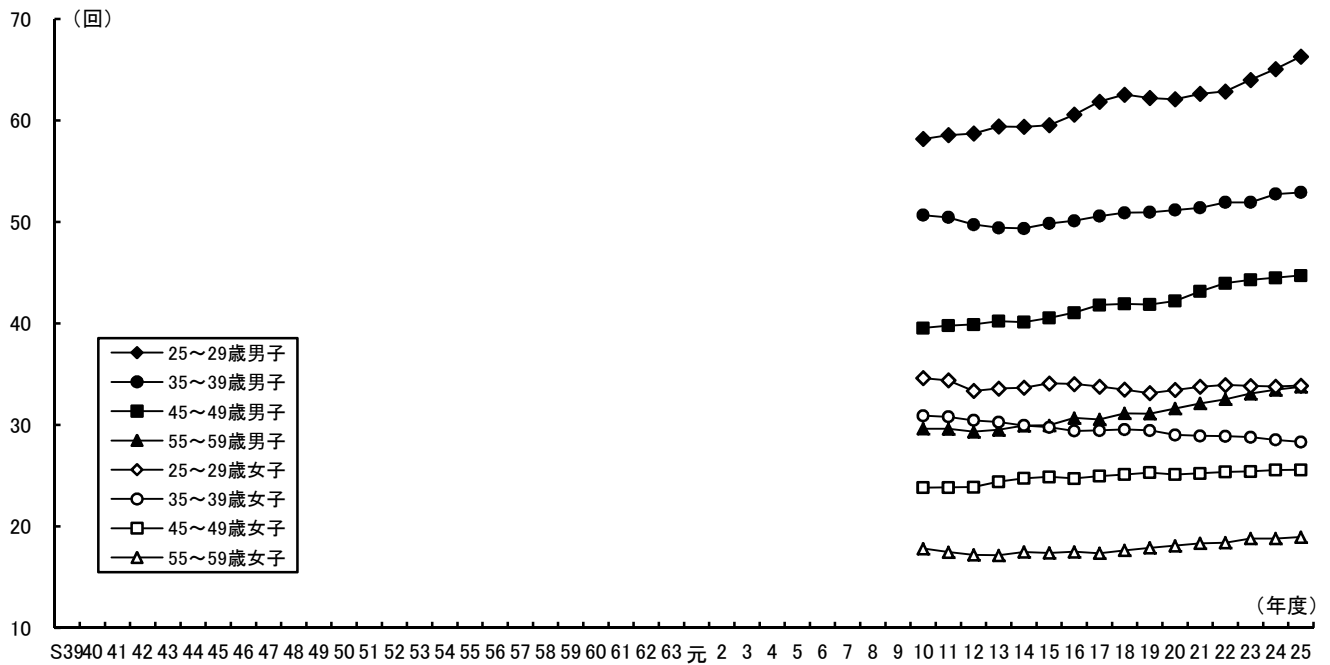


図 2 - 2 6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

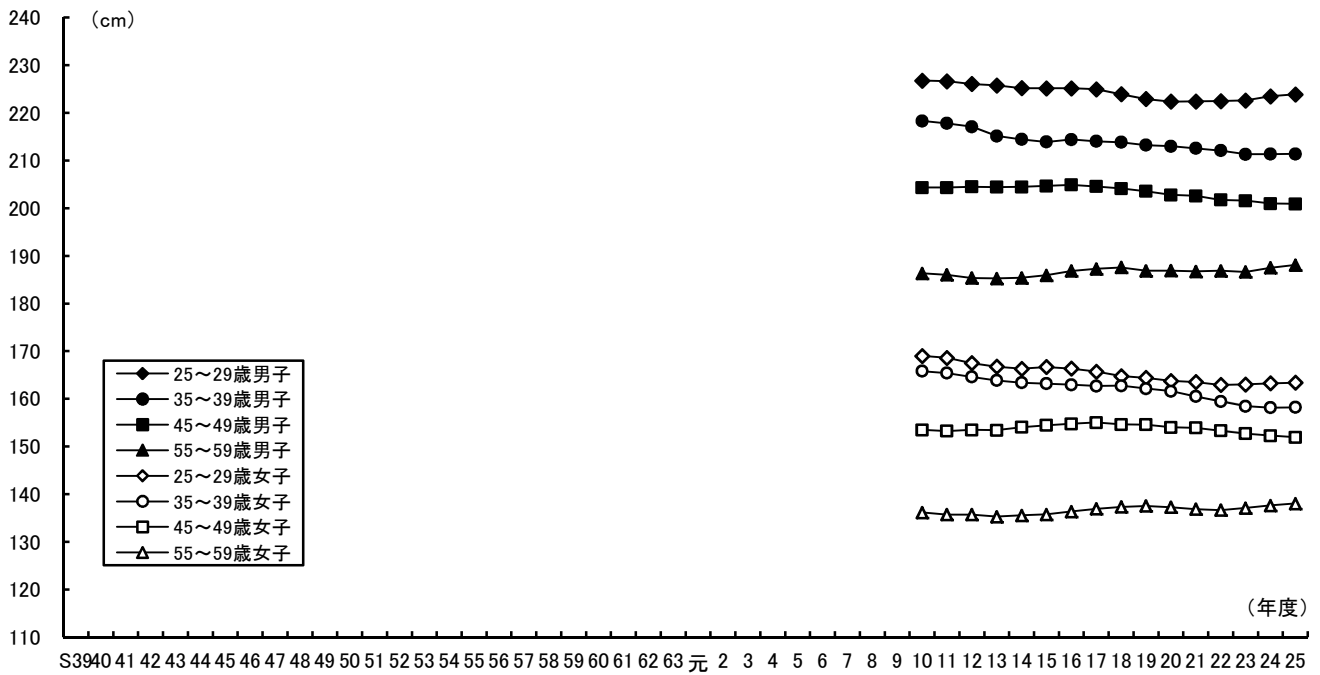


図 2 - 2 7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図 2 - 2 4 の (注) に同じ。

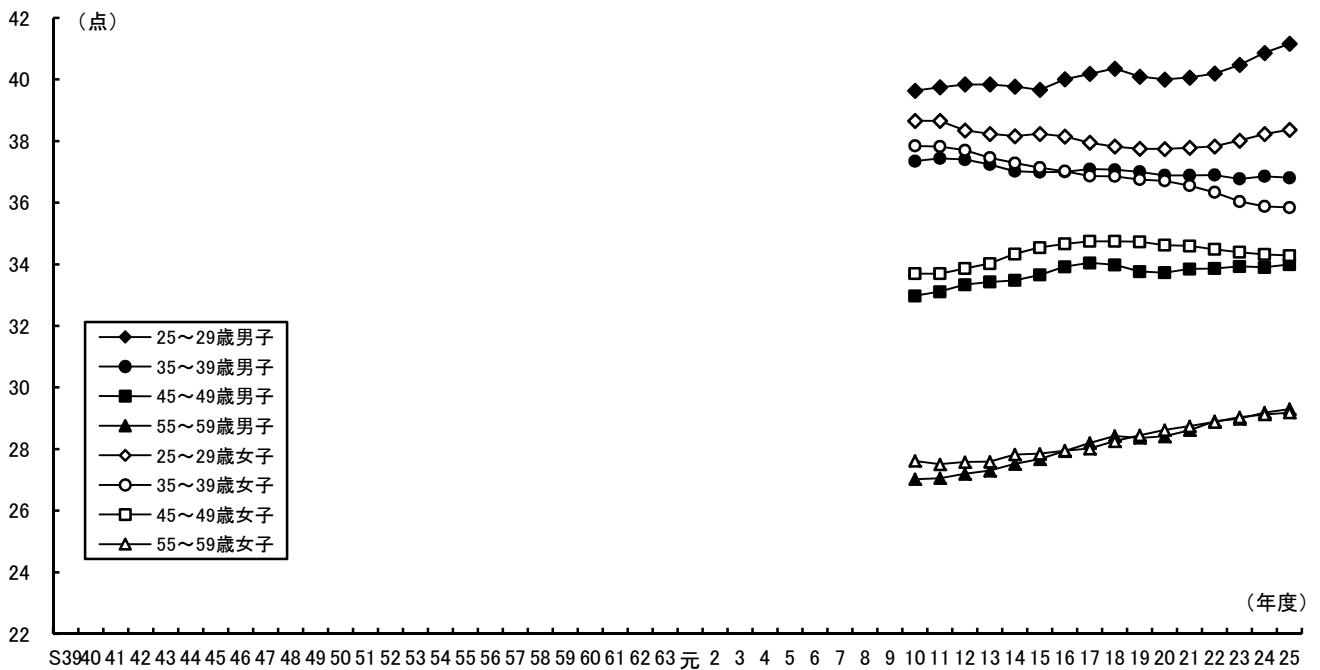


図 2 - 2 8 新体力テストの合計点の年次推移

- (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。

(3) 高齢者（65歳から79歳）

高齢者における握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行及び新体力テストの合計点について、年次推移を図2-29から図2-35に示した。ほとんどの項目及び合計点で向上傾向を示している。

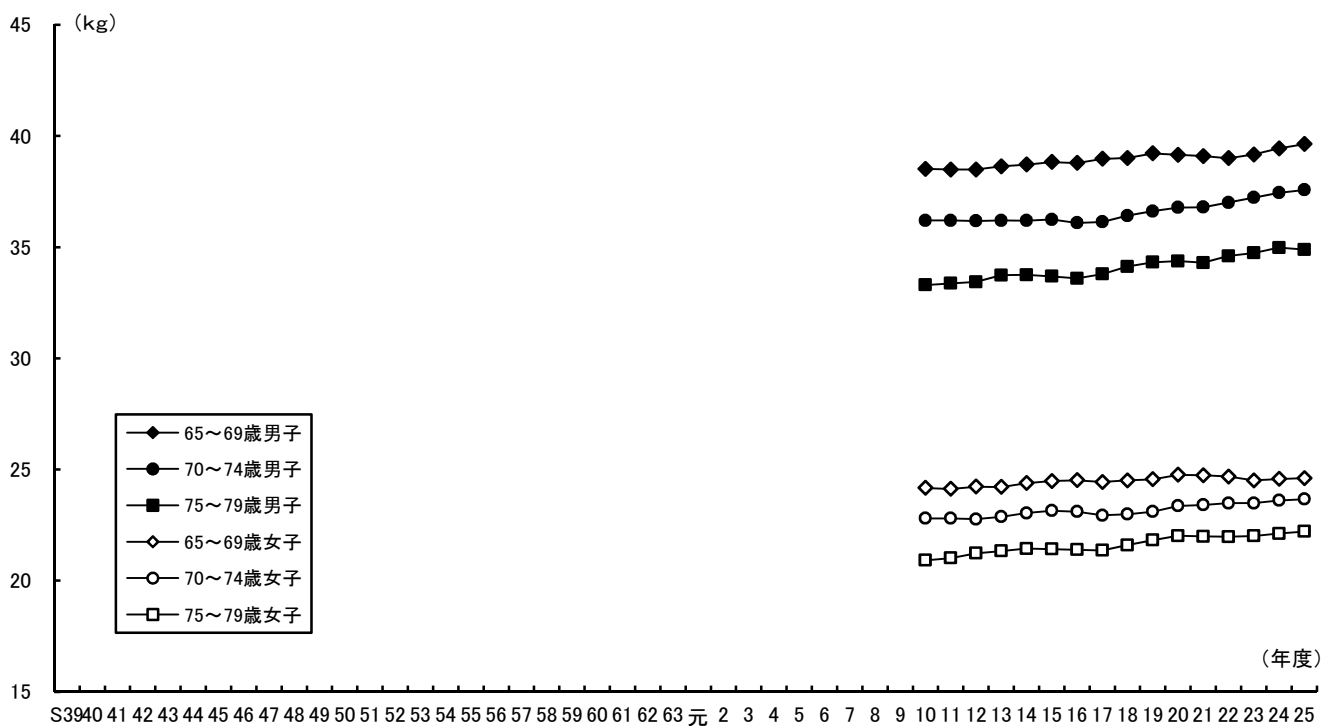


図2-29 握力の年次推移

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

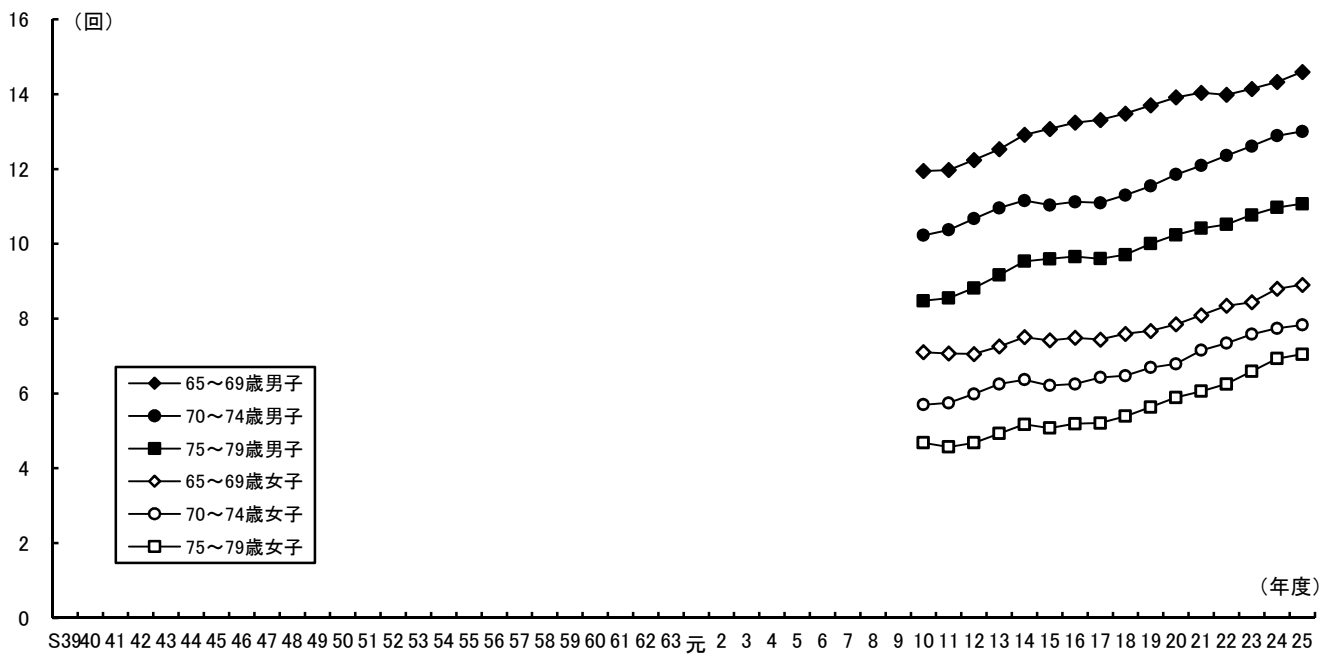


図 2 - 3 0 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 2 9 の (注) に同じ。

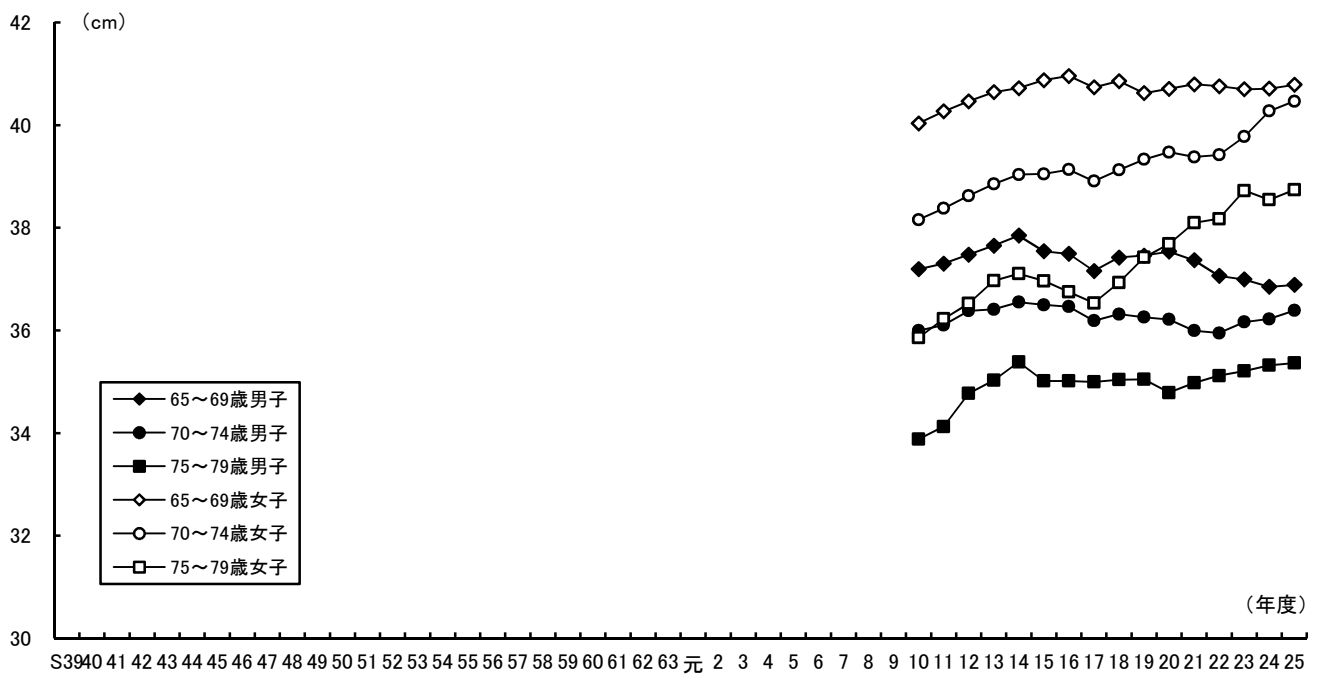


図 2 - 3 1 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 2 9 の (注) に同じ。

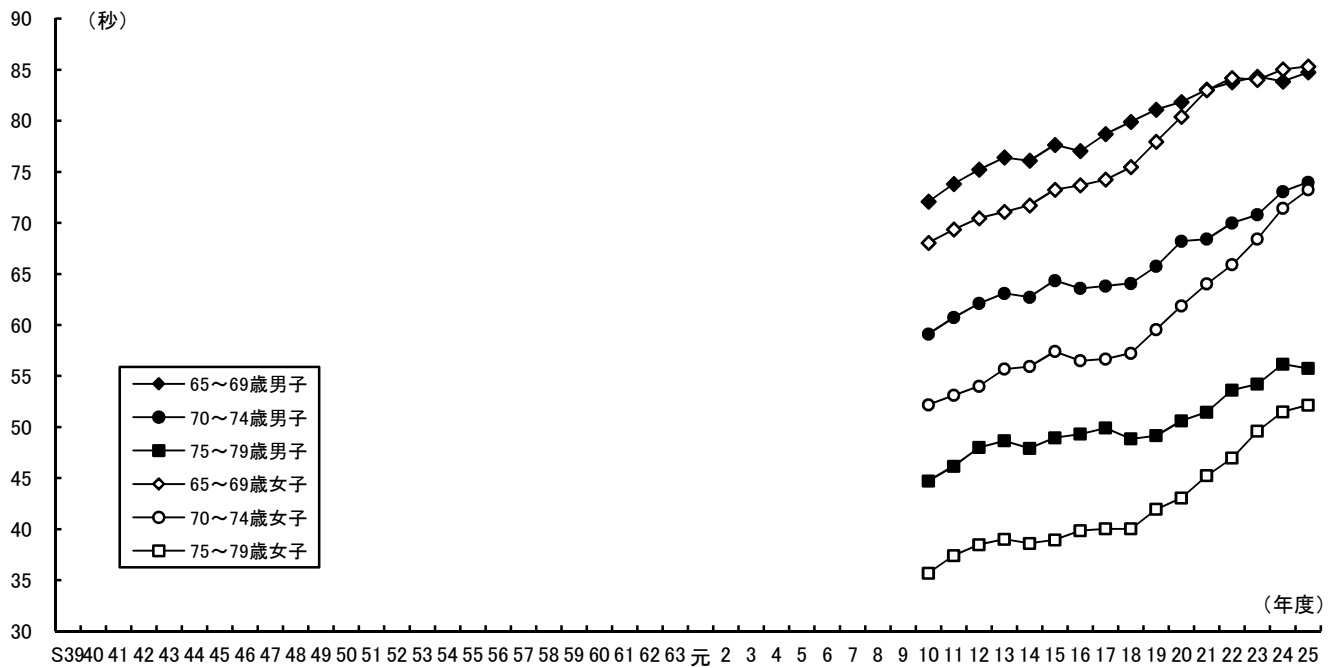


図 2 - 3 2 開眼片足立ちの年次推移

(注) 図 2 - 2 9 の (注) に同じ。

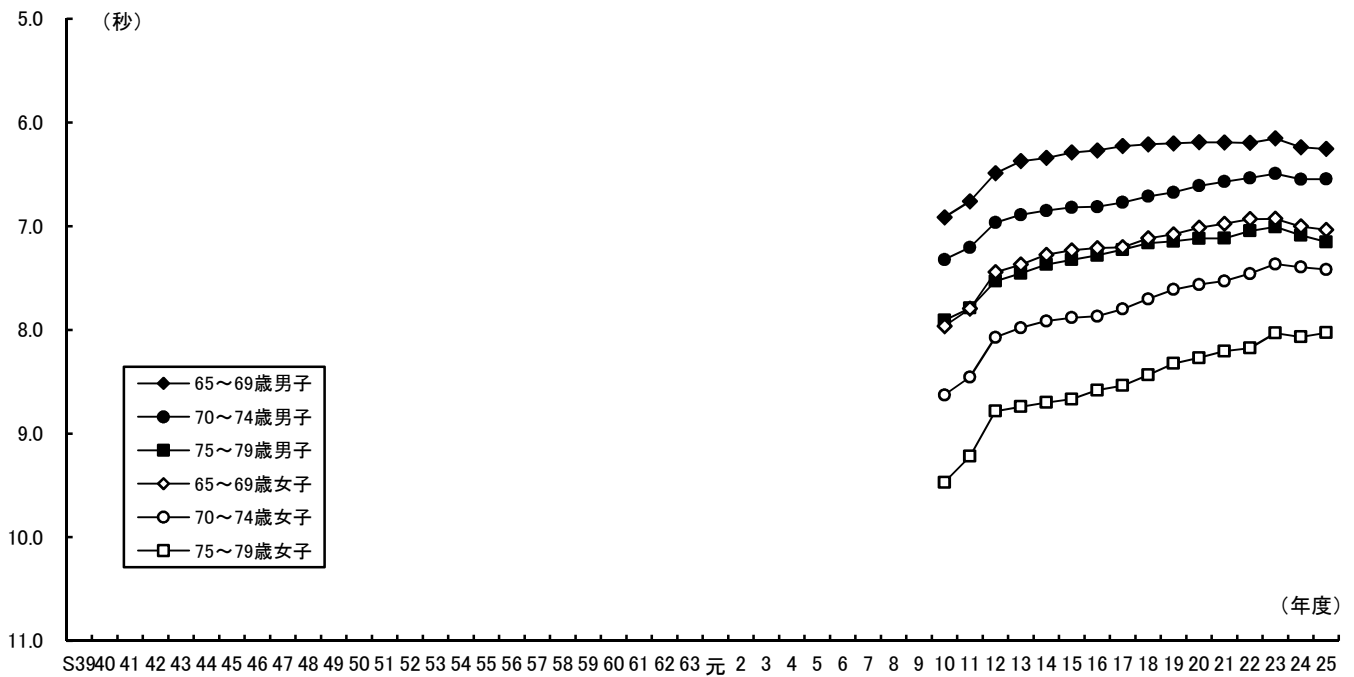


図 2 - 3 3 10m障害物歩行の年次推移

(注) 図 2 - 2 9 の (注) に同じ。

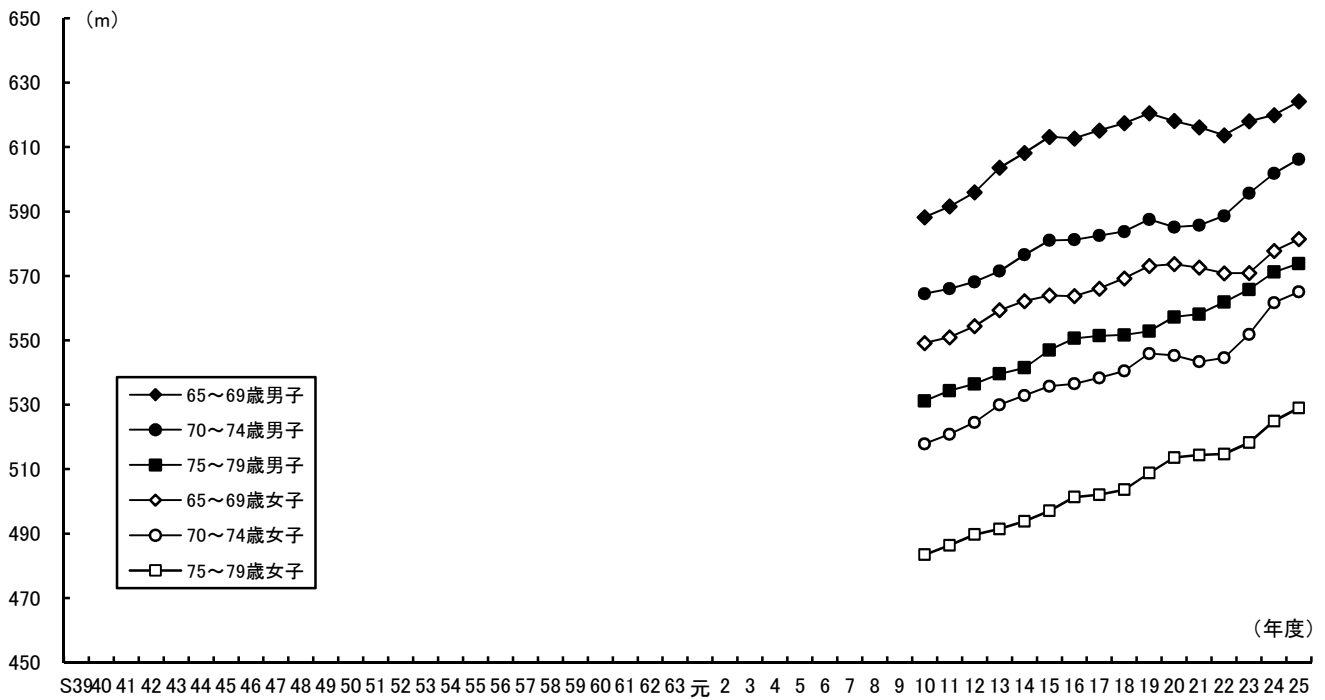


図 2 - 3 4 6 分間歩行の年次推移

(注) 図 2 - 2 9 の (注) に同じ。

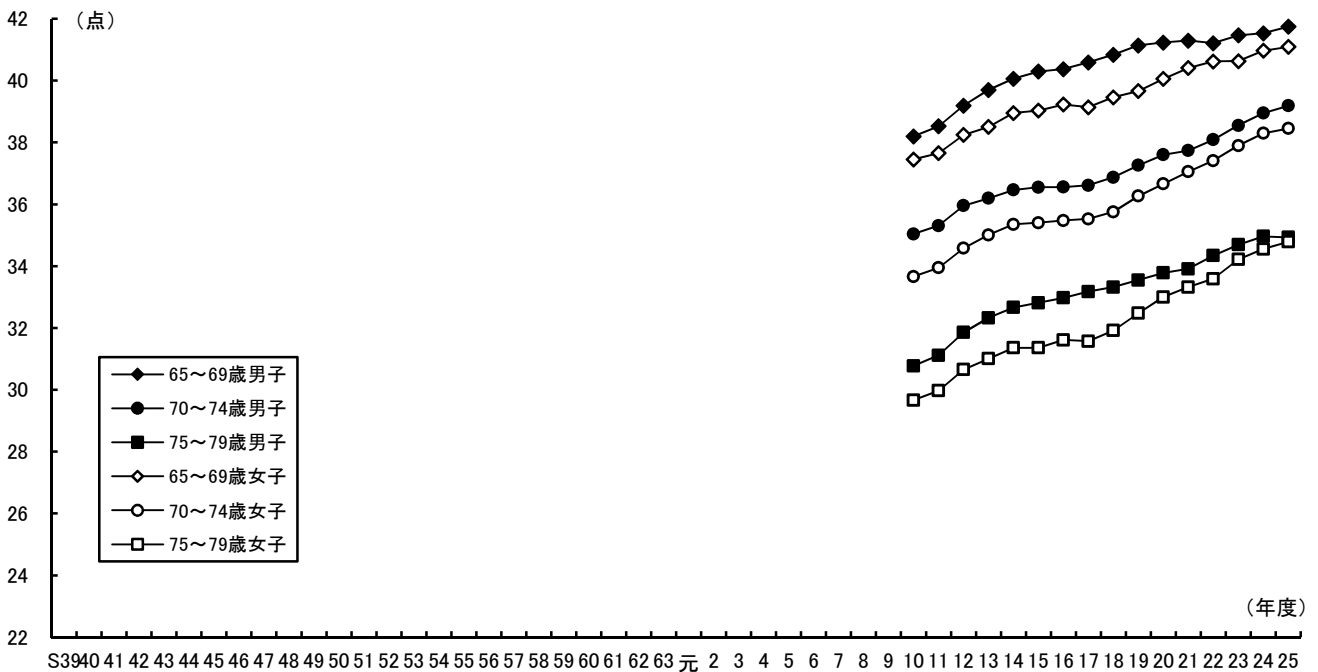


図 2 - 3 5 新体力テストの合計点の年次推移

- (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。