

## 5 調査結果の概要

### (1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向（図1-1～8）

握力（筋力），上体起こし（筋力・筋持久力），長座体前屈（柔軟性）の3項目は6歳から79歳まで，また反復横とび（敏捷性），20mシャトルラン（全身持久力），立ち幅とび（筋パワー及び跳能力）の3項目は6歳から64歳までを対象にしたテスト項目である。

握力,上体起こし,長座体前屈,反復横とび,20mシャトルラン,立ち幅とび及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化の傾向を図1-1から図1-8に示した。

- 一般的傾向として，ほとんどの項目で男子の記録が女子の記録を上回ったまま成長とともに記録は向上を示し，女子が中学生年代でピークレベルに達するのに対して男子はそれ以後も向上を続けて高校生年代から成人にかけてピークレベルに達する。ただし，握力は，男女ともに青少年期以後も緩やかに向上を続け30歳代から40歳代でピークレベルに達し，他のテスト項目に比べピークに達する年代が遅い。なお，いずれの項目においても男女ともに記録はピーク以後加齢に伴い直線的に低下していくが，低下の程度はテスト項目によって大きく異なる。

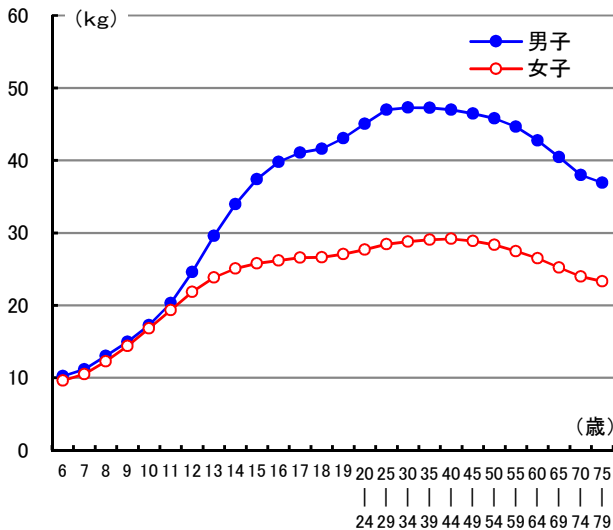


図1-1 加齢に伴う握力の変化

(注)図は，3点移動平均法を用いて平滑化してある。

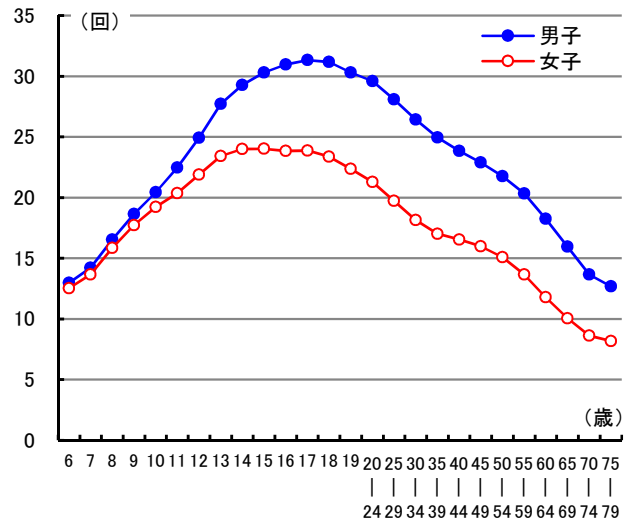


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注)図1-1の(注)に同じ。

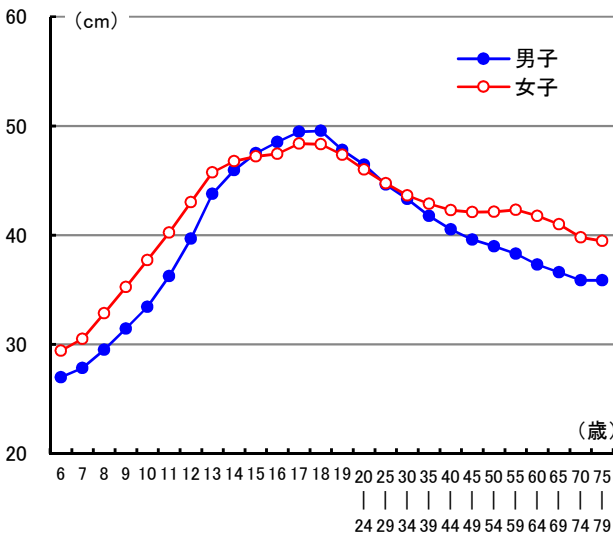


図1-3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注)図1-1の(注)に同じ。

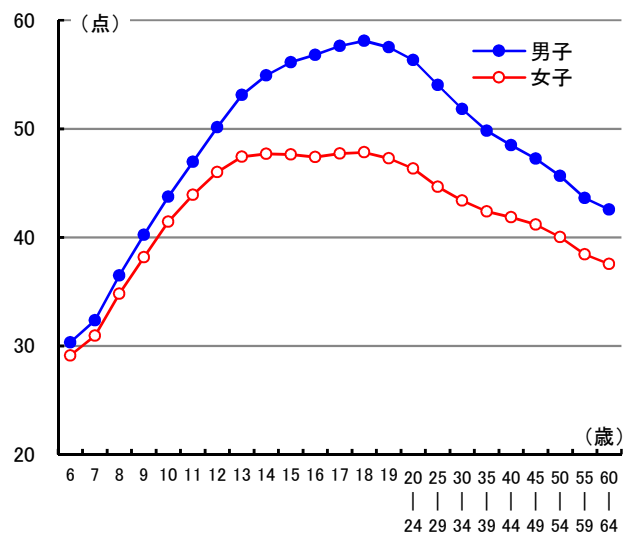


図1-4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注)図1-1の(注)に同じ。

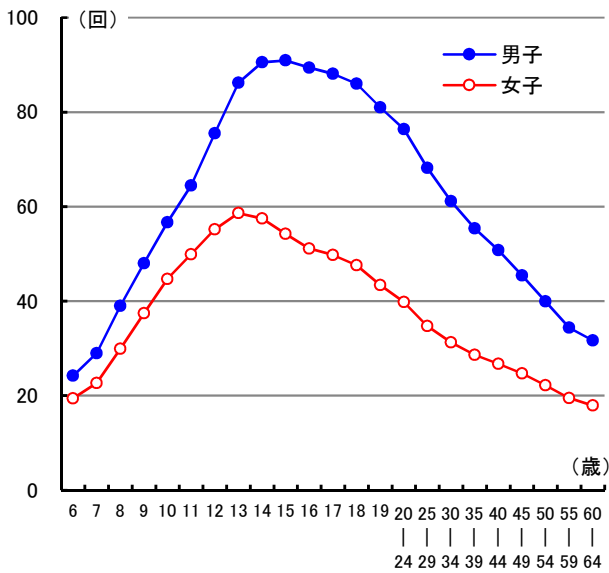


図1-5 加齢に伴う20mシャトルラン(往復持久走)の変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

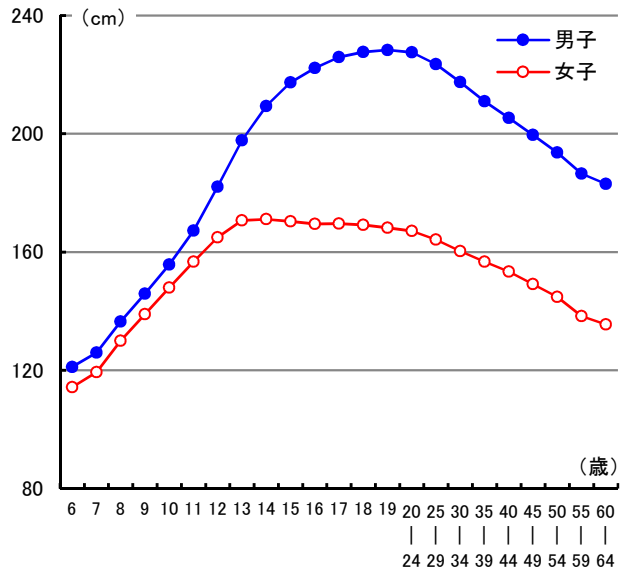


図1-6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図1-1の(注)に同じ。

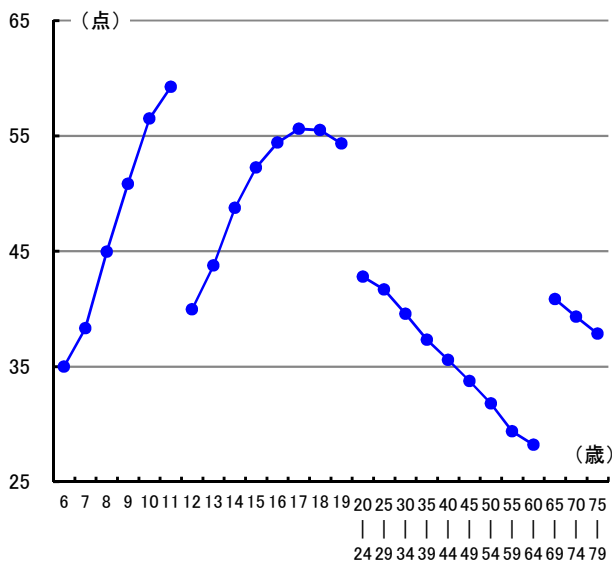


図1-7 加齢に伴う新体カテスト合計点の変化(男子)

- (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、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳で異なる。

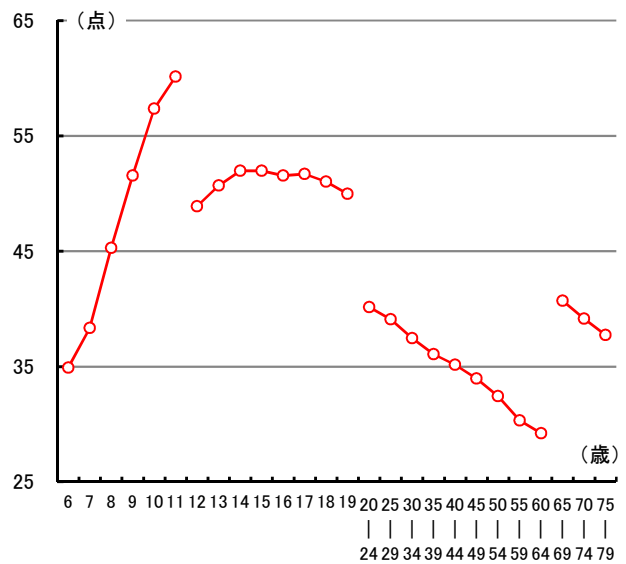


図1-8 加齢に伴う新体カテスト合計点の変化(女子)

(注) 図1-7の(注)に同じ。