

## 6 調査結果の分析

今年度(平成30年度調査)は、平成10年度に新体力テストを導入してから21回目の実施であり、平成最後の調査となった。

今回は、平成の振り返りとして、平成元年度から平成30年度までの結果を概観した。

また、平成28年度体力・運動能力調査より追加した質問項目について継続して分析を行った。

### I. 平成の体力・運動能力の推移について

青少年は、筋力・走・跳・投、成人・高齢者は、筋力・全身持久力に関する項目を対象として、各年齢男女ごとに平成元年度調査の数値を100とし経年変化の様子を観察した。また、新体力テスト合計点について、平成10年度の数値を100とし経年変化の様子を観察した。

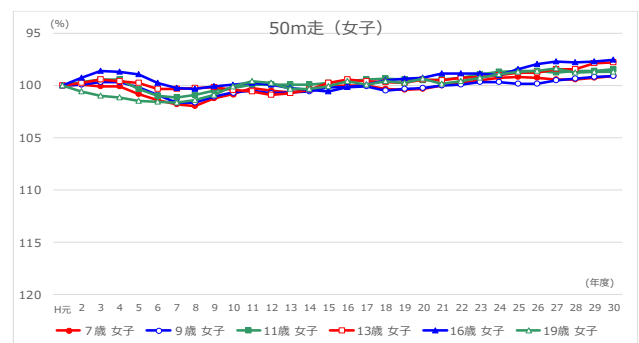
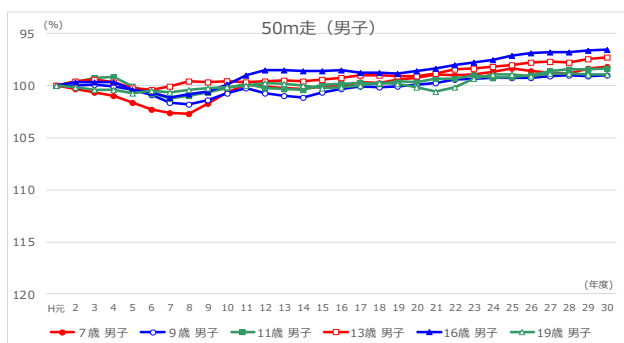
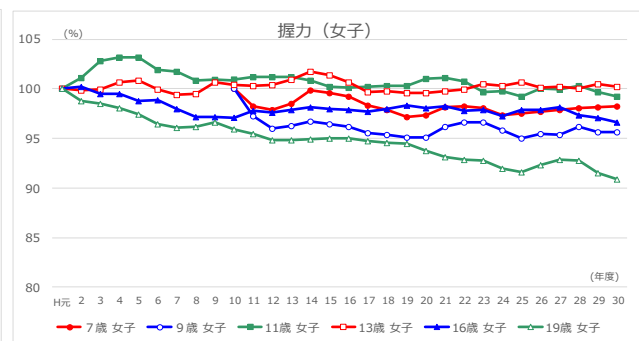
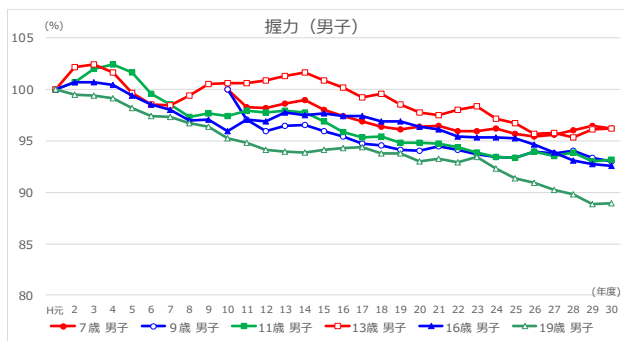
※但し平成元年～9年度に未実施の項目については、平成10年度の数値を100とした。

#### (1) 各年代における体力の状況に関する年次変化(青少年)

青少年では、昭和60年頃から続いていた体力低下は平成10年頃に歯止めが掛かり、以後の体力は総合的には向上しているが、昭和60年頃の最高(ピーク)値に回復したテスト項目は少ない

図5-1-1は、青少年の握力、50m走、持久走、立ち幅とび、ボール投げ及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化を、平成元年度調査の数値を100(平成元年～9年度に未実施の項目については、平成10年度の数値を100とした)とし経年変化を示したグラフである。

- ・新体力テスト合計点は、平成10年度のテスト導入以降上昇傾向を続けている。
- ・テスト項目ごとの推移の傾向は様々ではないが、平成元年との比較可能なテスト項目では、平成10年頃に一旦下げ止まり、あるいは上昇傾向が認められるが、多くのテスト項目が未だ低い水準にある。
- ・握力、立ち幅とび、ボール投げの一部の年齢では、平成元年度の数値と比較して約10ポイント(%)の低下が見られている。



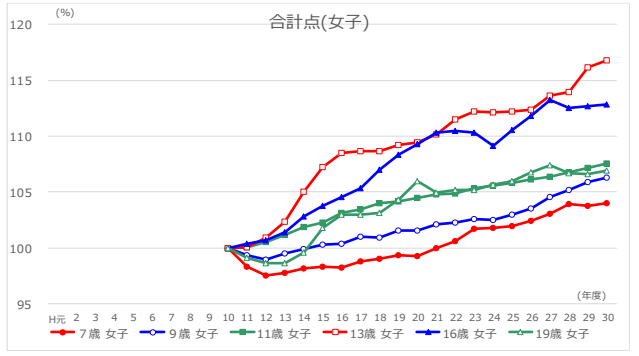
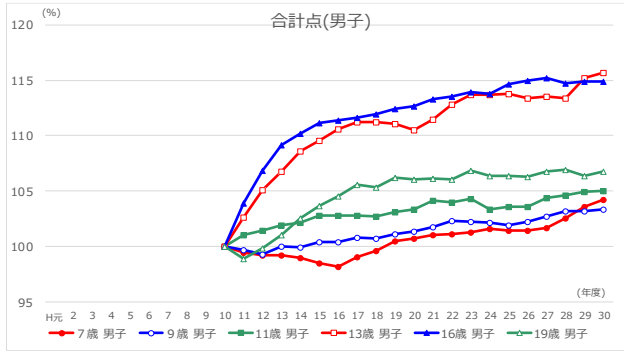
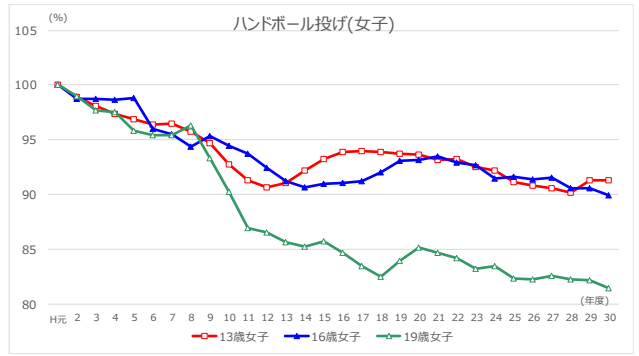
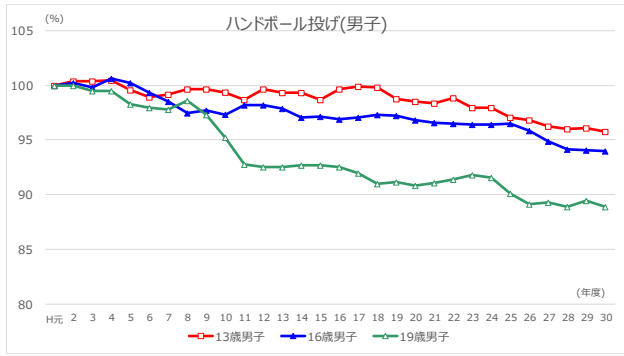
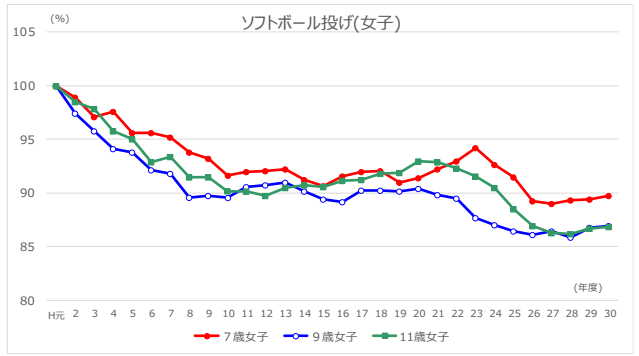
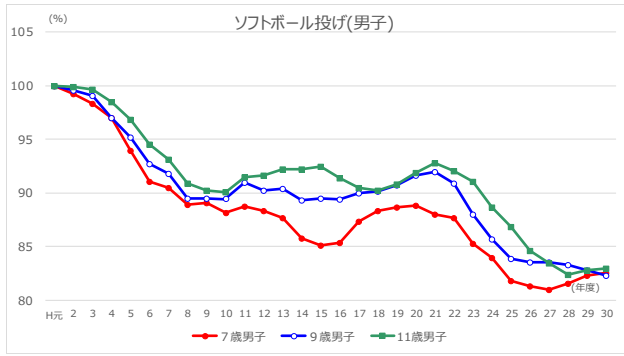
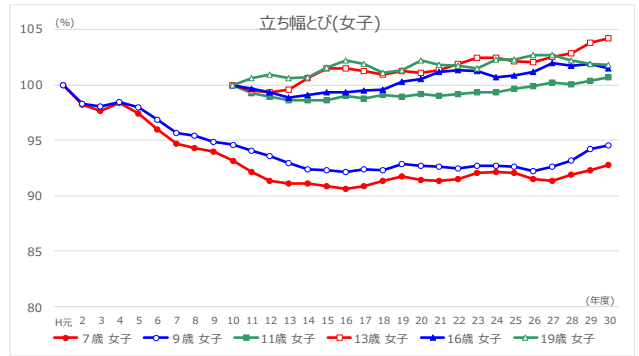
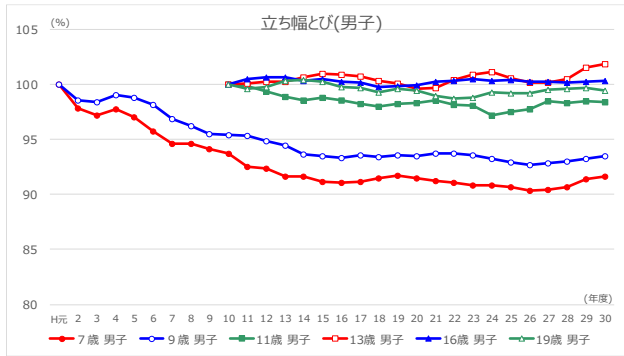
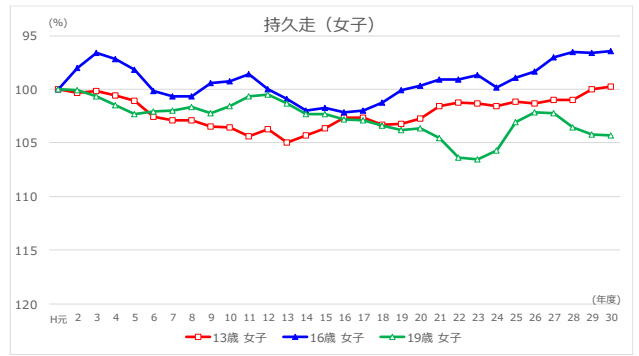
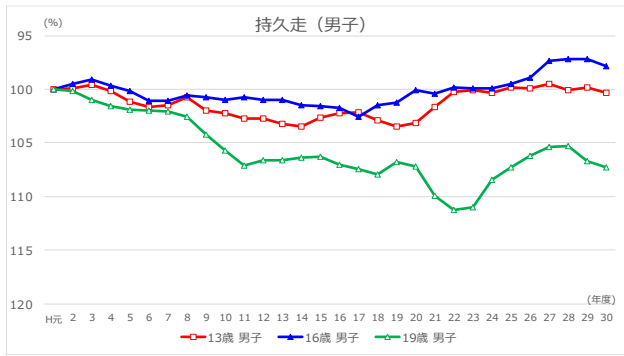


図 5 - 1 - 1 体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(青少年)

## (2) 各年代における体力の状況に関する年次変化(成人)

成人では、特に女子35～39歳の年代でゆるやかな低下傾向が伺える

図5-2-1は、成人の握力、急歩及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化を、平成元年度調査の数値を100（平成元年～9年度に未実施の項目については、平成10年度の数値を100とした）とし経年変化を示したグラフである。

- ・握力は、平成初期（平成10年頃まで）はあまり大きな変化は見られなかったが、その後男女とも若い世代（25～39歳）で低下がすすんでいる
- ・急歩（全身持久力）は長期的に見ると全体的には横ばいだが、平成初期に比べて男女とも35～39歳の世代の記録が低い
- ・新体力テスト合計点は、女子35～39歳の世代のみ低下傾向が続いている

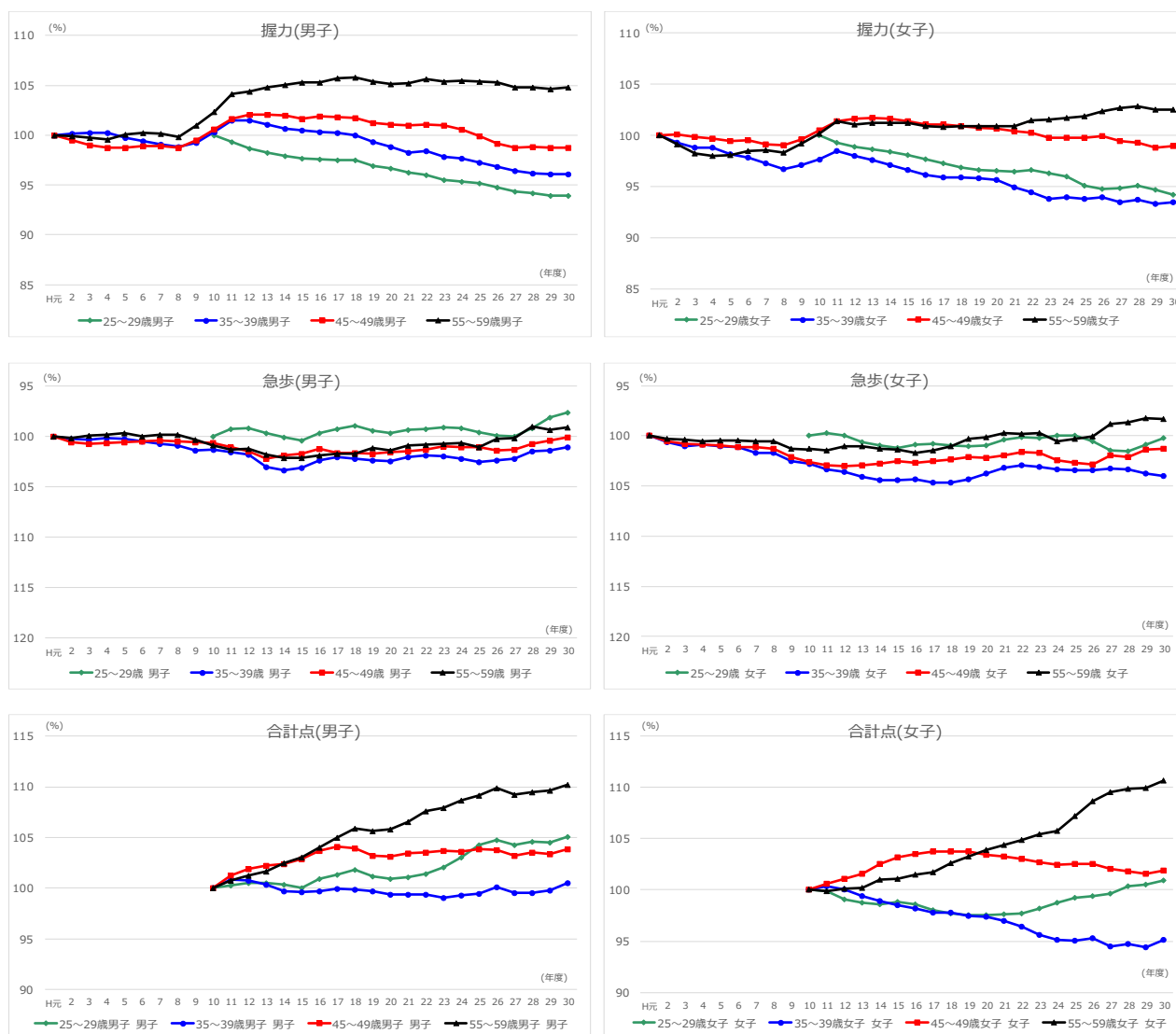


図5-2-1 体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(成人)

### (3) 各年代における体力の状況に関する年次変化(高齢者)

高齢者では、向上が継続している

図5-3-1は、高齢者の握力、6分間歩行及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化を、平成10年度調査の数値を100（高齢者は平成10年から調査開始）とし経年変化を示したグラフである。

- ・握力（筋力）、6分間歩行（全身持久力）ともに上昇傾向にある

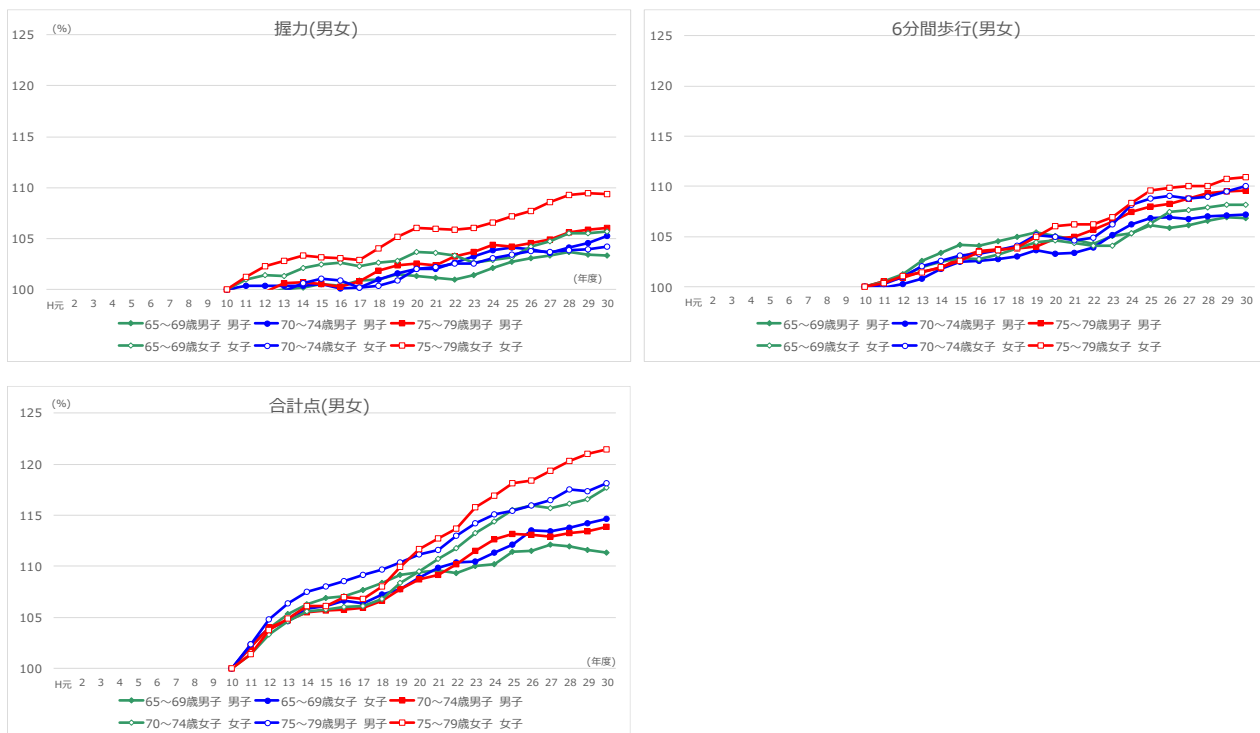


図5-3-1 体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(高齢者)

## II. 平成の運動習慣の推移について

運動習慣について、各年齢ごとに平成元年度から平成30年度調査までの推移を、「ほとんど毎日(週3日以上)+ときどき(週に1~2日くらい)」、「しない」に分けて分析を行った。

### (1) 各年代における運動習慣の状況に関する年次変化(週1日以上)

「運動やスポーツをどのくらいしていますか」

1.ほとんど毎日(週に3日以上) 2.ときどき(週に1~2日くらい) 3.ときたま(月に1~3日くらい) 4.しない

青少年の「週1日以上」の運動・スポーツ実施率の割合は、特に女子において年齢間の差が大きいですが、平成の時代を通じてほとんど変化が見られずほぼ横ばいで推移している

図6-1-1は、各世代(小学生から高齢者まで)ごとの運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と回答した者の割合の推移を、平成元年から平成30年まで示したグラフである。

- ・青少年では男女ともほぼすべての年度で、週1日以上実施している者の割合が、7歳から11~13歳まで高くなり、その後の割合は低くなる
- ・青少年女子は、年代での変化に顕著な差がある
- ・成人はほぼ横ばいで推移している
- ・高齢者は週1日以上実施している者の割合が、ゆるやかに上昇している

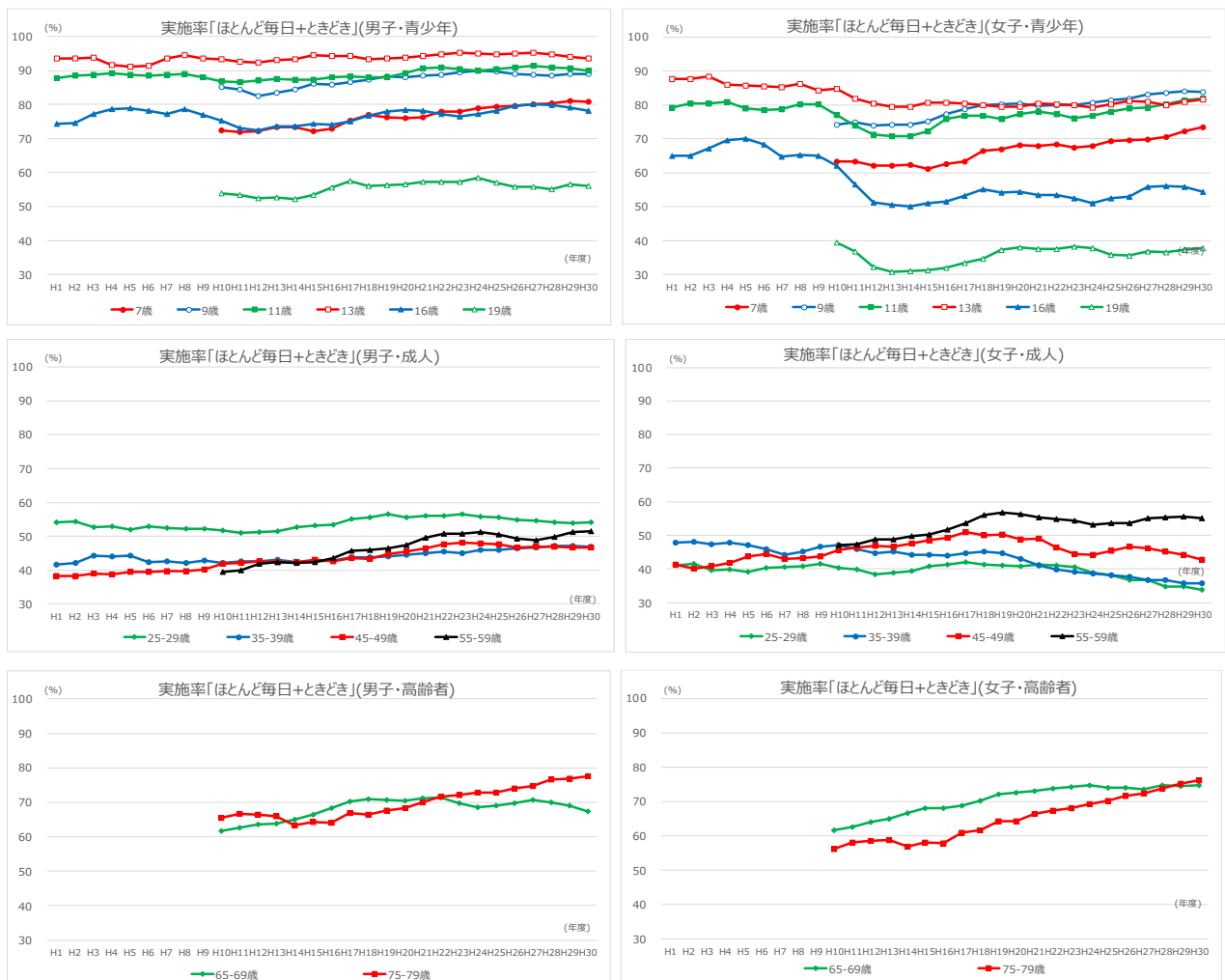


図6-1-1 運動・スポーツ実施状況が「ほとんど毎日+ときどき」と答えた者の割合

## (2) 各年代における運動習慣の状況に関する年次変化(しない)

青少年の「(1日も)しない」の運動・スポーツ実施率の割合についても、特に女子において年齢間の差が大きいが、平成の時代と通じてほとんど変化が見られずほぼ横ばいで推移している

図6-2-1は、各世代(小学生から高齢者まで)ごとの運動・スポーツ実施状況「(1日も)しない」と回答した者の割合の推移を、平成元年から平成30年まで示したグラフである。

- ・青少年では男女ともほぼすべての年度で、「(1日も)しない」と回答している者の割合が、7歳から11~13歳まで低くなり、その後の割合は高くなる
- ・青少年女子は、年代での変化に顕著な差がある
- ・成人はほぼ横ばいで推移している
- ・高齢者は「(1日も)しない」と回答している者の割合が、ゆるやかに減少している

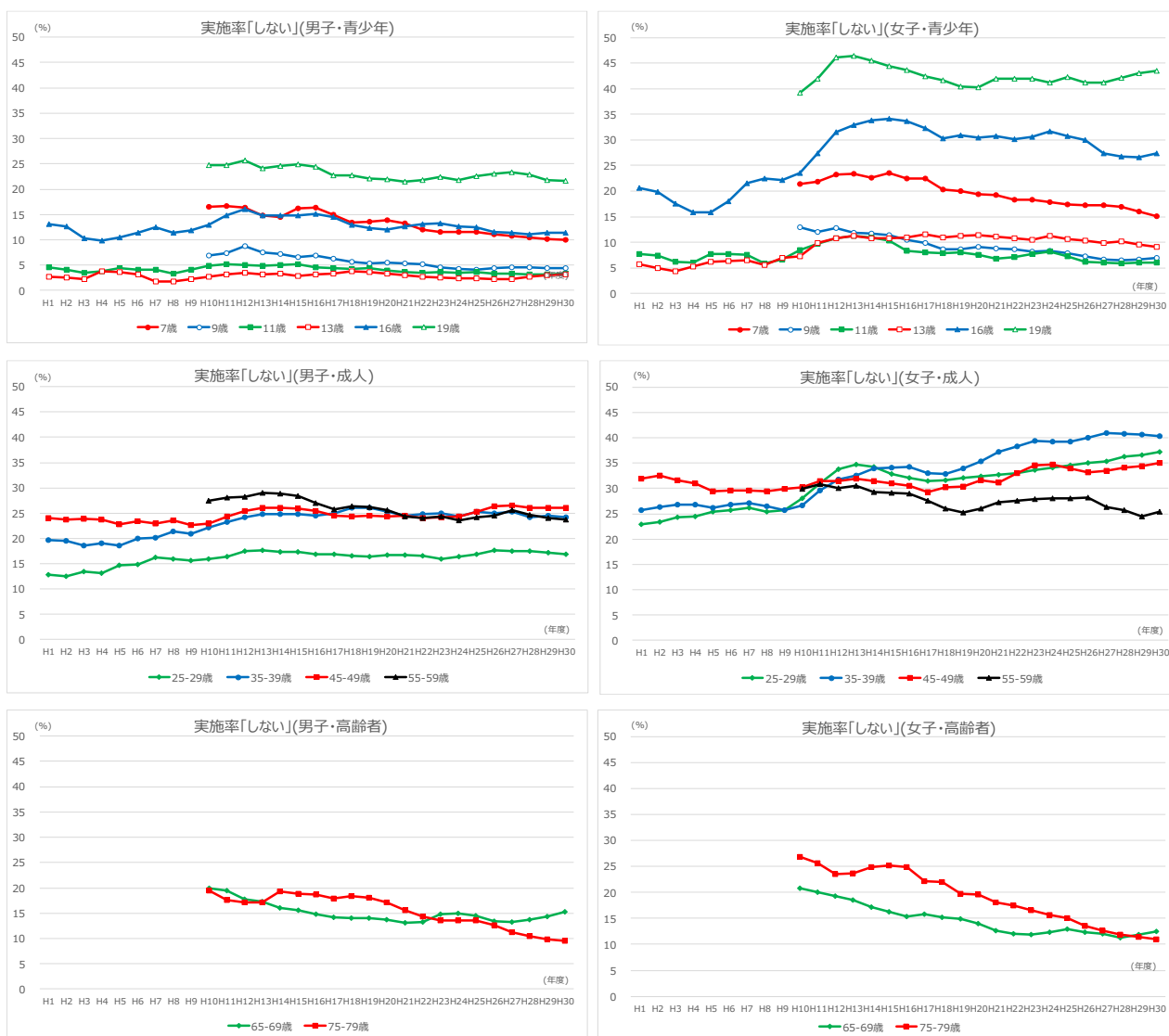


図6-2-1 運動・スポーツ実施状況が「(1日も)しない」と答えた者の割合

### Ⅲ. 体力年齢の年度別比較について

体力年齢と暦年齢の関係を、旧体力テスト結果に基づく平成元年度と平成9年度、および新体力テスト結果に基づく平成10、20、30年度でそれぞれ比較した。  
 ※平成元年度～9年度、平成10年度～30年度では体力年齢の基準が違う

男女とも55～59歳で体力年齢の若い人の割合は増加しているが、女子35～39歳では減少している

図7-1-1は、成人の体力年齢と暦年齢の割合を、平成元年度と平成9年度、および平成10、20、30年度で比較したグラフである。

- ・男女とも55～59歳で体力年齢の若い割合は、増加傾向にある
- ・女子の35～39歳で体力年齢の若い割合は減少傾向にある
- ・平成元年度と平成9年度の比較においても、女子の35～39歳で体力年齢の若い割合は減少傾向にある

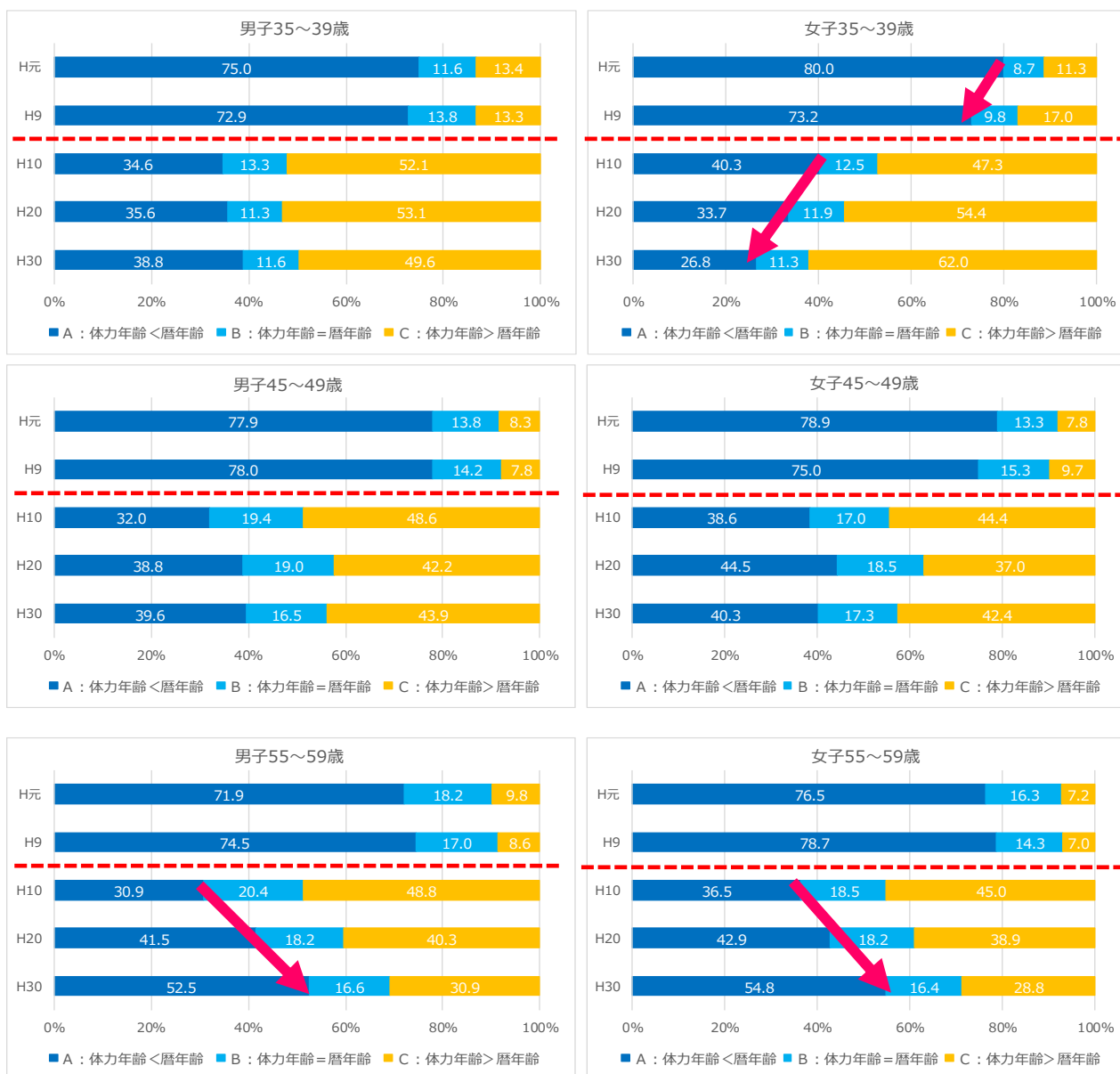


図7-1-1 年度別体力年齢と暦年齢の比較

#### IV. 体力・運動能力の年代比較について

体力・運動能力について、調査開始時である昭和39年に対象の最年少であった昭和29年度生まれ（昭和39年度調査時は10歳）と、平成元年生まれで比較可能なテスト項目の経年変化の比較を行った。

昭和29年度生まれと平成元年生まれを比較すると、昭和29年生まれの方が、いずれのテスト項目においても到達する最高（ピーク）値が高い

図8-1-1は、昭和29年度生まれと、平成元年生まれの握力、持久走、50m走、ボール投げの加齢に伴う変化の傾向を示したグラフである。

- ・握力、持久走、50m走、ボール投げは、昭和29年生まれと平成元年生まれを比較すると、男女とも昭和29年生まれの方がピーク時の値が高い
- ・握力、50m走、ボール投げは男女とも、持久走は男子が、昭和29年生まれと平成元年生まれを比較すると、昭和29年生まれの方が向上する期間が長い

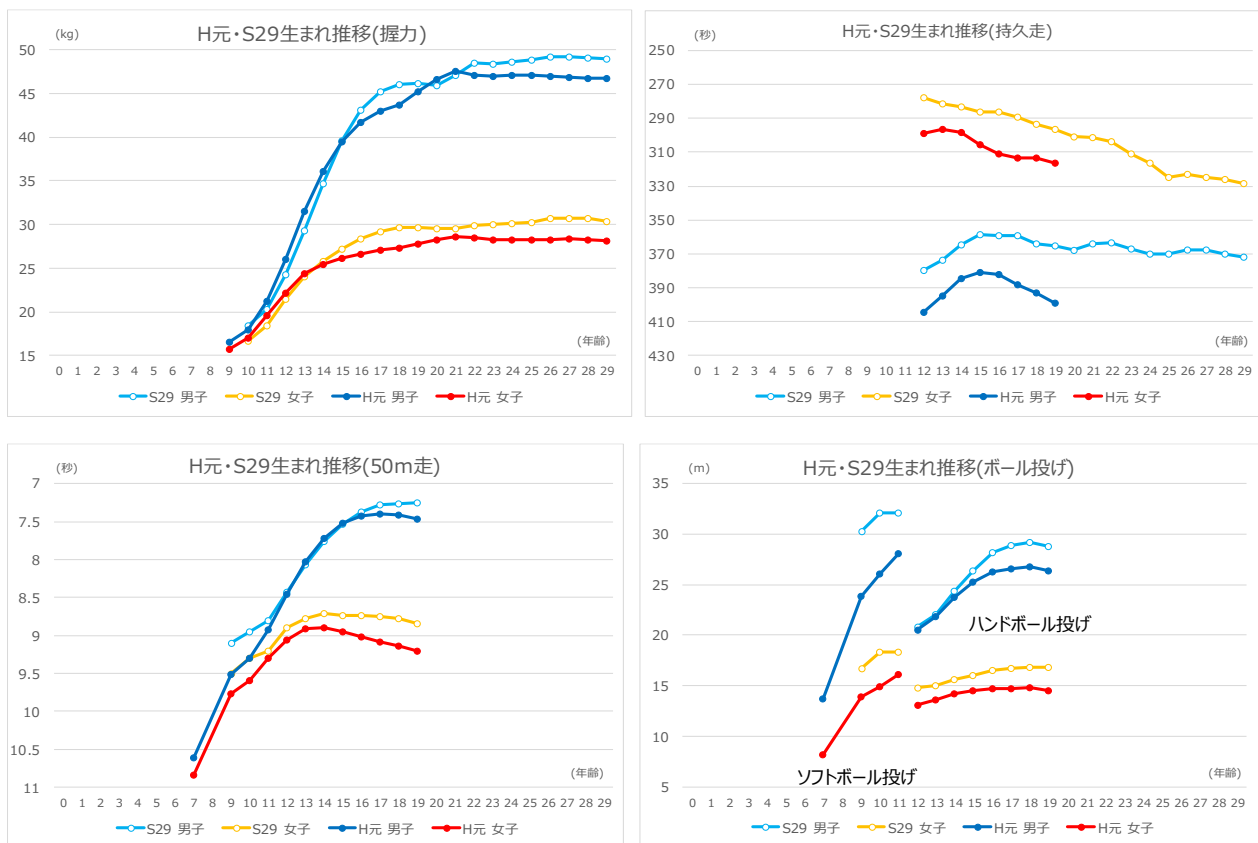


図8-1-1 体力・運動能力の年代別比較推移



## V. スポーツの多面的な価値について

平成28年度調査から「入学前の外遊び」、「達成意欲」、「生活の充実度」、「運動・スポーツのストレス解消効果」に関する質問項目を追加した。

また、平成28年度、29年度調査に引き続き、これらの質問項目と体力・運動能力、または運動習慣との関係について分析を行った。

### (1) 幼児期の外遊びと小学生の運動習慣・体力

【質問】 対象：6～11歳 「小学校入学前はどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか」  
1.週に6日以上 2.週に4～5日 3.週に2～3日 4.週に1日以下

**幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高い**

小学生(6～11歳)に行った「小学校入学前の外遊びの実施状況」に関する質問と、運動習慣及び体力・運動能力との関係について分析を行った。

図9-1-1は、入学前の外遊びの実施状況と、現在(10歳)の運動・スポーツ実施状況との関係を示したグラフである。男女ともに、入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施頻度の高い者の割合が多いことがうかがわれる。

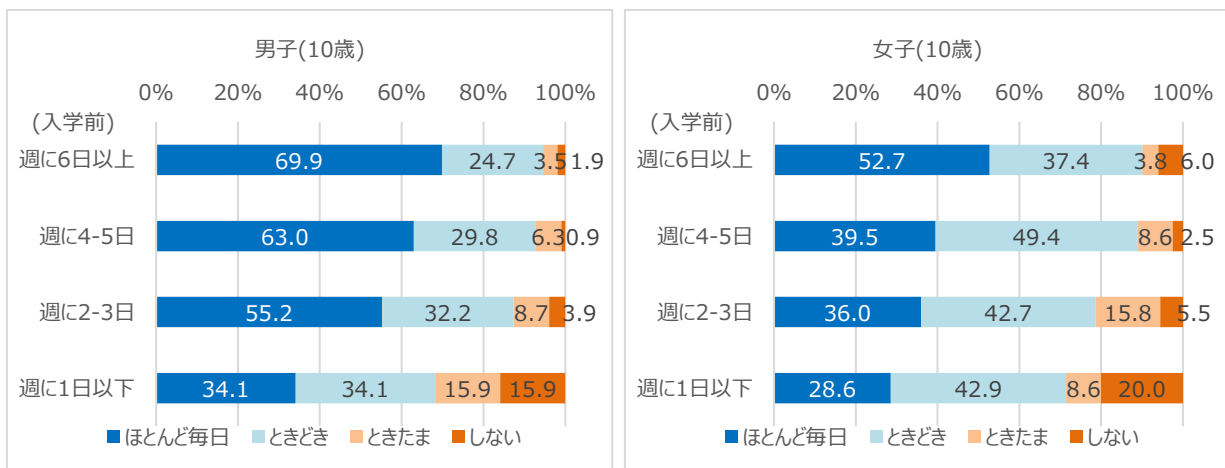


図9-1-1 入学前の外遊びの実施状況別に見た現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

図9-1-2は入学前の外遊びの実施状況別に、10歳(小学5年生)の新体力テストの合計点を示している。合計点は男女ともに、入学前に外遊びをしていた頻度が高い群ほど高くなっており、入学前に週6日以上外遊びをしていた群と週1日以下の群とでは、男子は8点、女子は4点程度の差となっている。

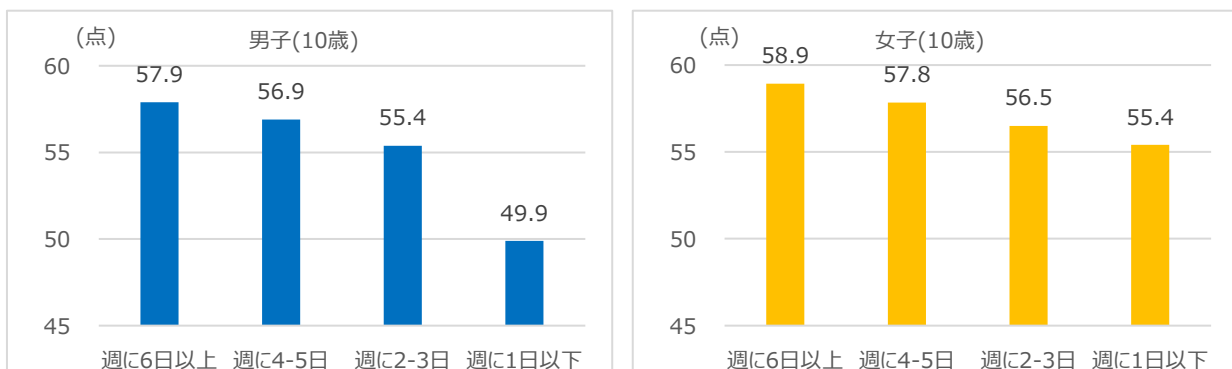


図9-1-2 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点(10歳)

これらの調査結果より、幼児期に外で体を動かして遊ぶ習慣を身につけることが、小学校入学後の運動習慣の基礎を培い、体力の向上につながる要因の一つになっていると考えられる。なお、この傾向は6～11歳のすべての年齢において確認できる。

## (2) 達成意欲と運動習慣・体力

【質問】 対象：12～19歳 「なんでも最後までやりとげたいと思う」  
1.とてもそう思う 2.まあそう思う 3.あまりそう思わない 4.まったく思わない

日常的に運動・スポーツを実施している青少年期の子供の多くは、なんでも最後までやりとげたいと思っている

青少年期（12歳～19歳）に新たに追加した「達成意欲」に関する質問と運動習慣及び体力・運動能力の関係について分析を行った。

図9-2-1では、青少年期の子供（15歳，18歳）の「達成意欲（なんでも最後までやりとげたいと思う）」の回答状況と体力合計点の関係を示したグラフである。男女ともに、達成意欲を強くもつ者ほど体力合計点が高い。

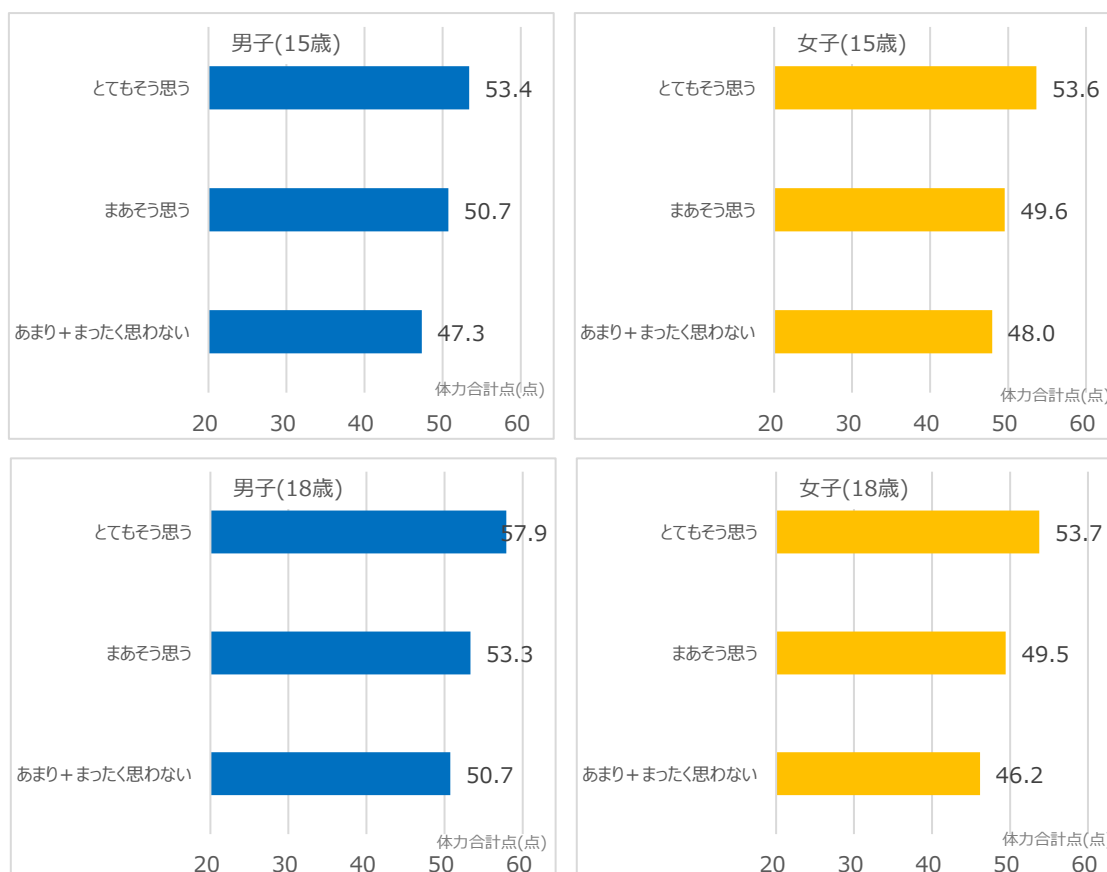


図9-2-1 「達成意欲（なんでも最後までやりとげたいと思う）」回答別新体力テスト合計点

図9-2-2では、青少年期の子供（15歳，18歳）の運動・スポーツ実施状況別の「達成意欲（何でも最後までやりとげたいと思う）」の回答状況の関係を示したグラフである。

男女ともに、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、なんでも最後までやり遂げたいと思うと回答する者の割合が多い。

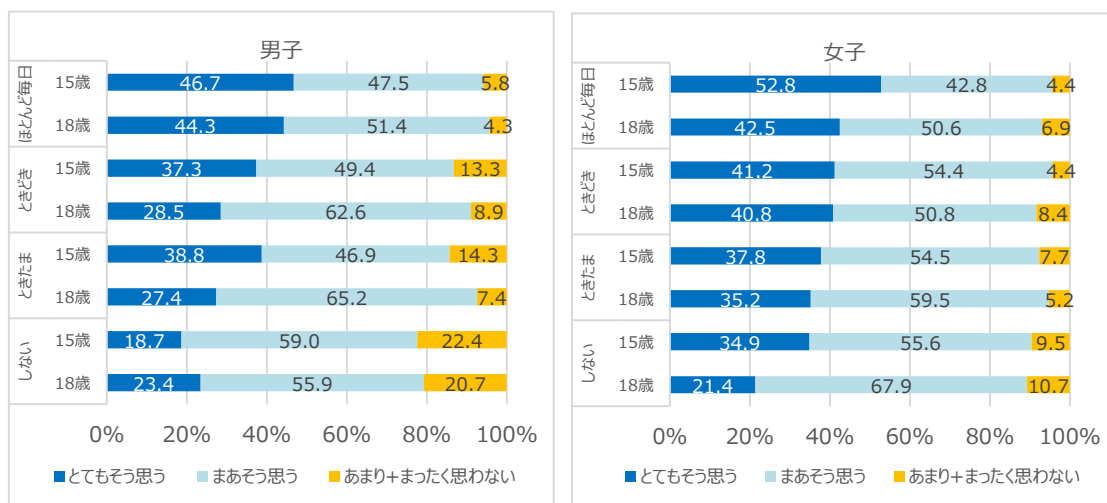


図9-2-2 運動実施状況別意欲達成についての割合

### (3) 運動・スポーツのストレス解消効果の認識と運動習慣

【質問】 対象：20～79歳 「運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか」  
1.大いに感じる 2.まあ感じる 3.あまり感じない 4.まったく感じない

日常的に運動している成人及び高齢者の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている

図9-3-1は、運動・スポーツの実施状況別に運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合を示したものである。日常的に運動・スポーツを実施している者は、実施しない者に比べて運動・スポーツのストレス解消効果を感じている者の割合が多い。

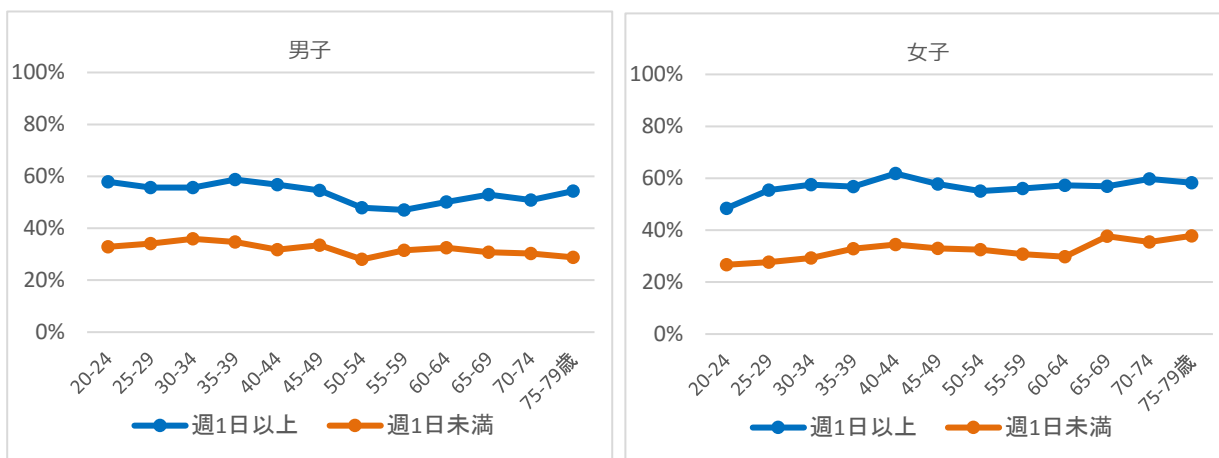


図9-3-1 運動・スポーツ実施状況別 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合

**成人及び高齢者の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じているが、年代によっては意識と行動に差が見られる**

さらに、図9-3-2は20～79歳の各年代ごとに、運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」または「まあ感じる」と回答した者の割合を示したグラフである。運動・スポーツのストレス解消効果を肯定的に捉えている人の割合は、男女・年代問わず90～97%にも達し、たいへん高い。しかし、運動・スポーツの実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合は、男子の30～54歳、女子の20～49歳の年代で50%を下回る。運動の効果に対する意識と実際の行動との間には年齢や男女によって差が見られる。

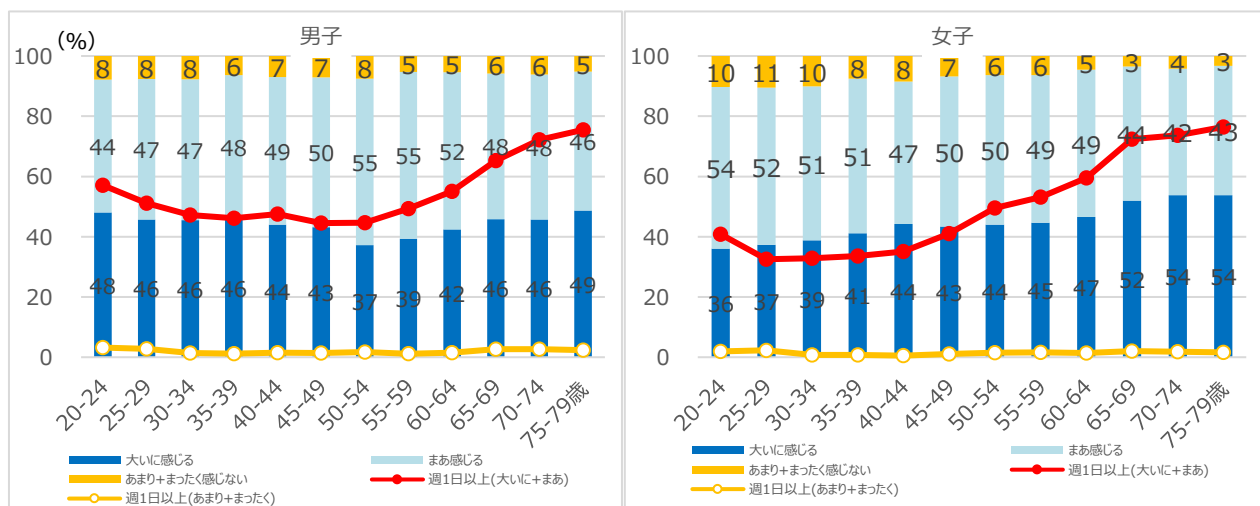


図9-3-2 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合  
運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合

**(4) 生活の充実度と運動習慣の関係**

【質問】 対象：20～79歳 「毎日の生活が充実していますか」  
1.充実している 2.まあ充実している 3.あまり充実していない 4.まったく充実していない

**日常的に運動している成人及び高齢者は、生活が充実していると感じる割合が多い**

図9-4-1は、現在の運動・スポーツ実施状況別に、毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合を、年齢区分ごとに示したグラフである。週1日以上運動・スポーツを実施している群は、週1日未満の群に比べ、毎日の生活が「充実している」と回答している者の割合が男女ともにすべての年代において、5ポイント以上上回っている。

これらの調査結果により、日常の運動習慣と生活の充実度が密接に関連していることがうかがわれる。

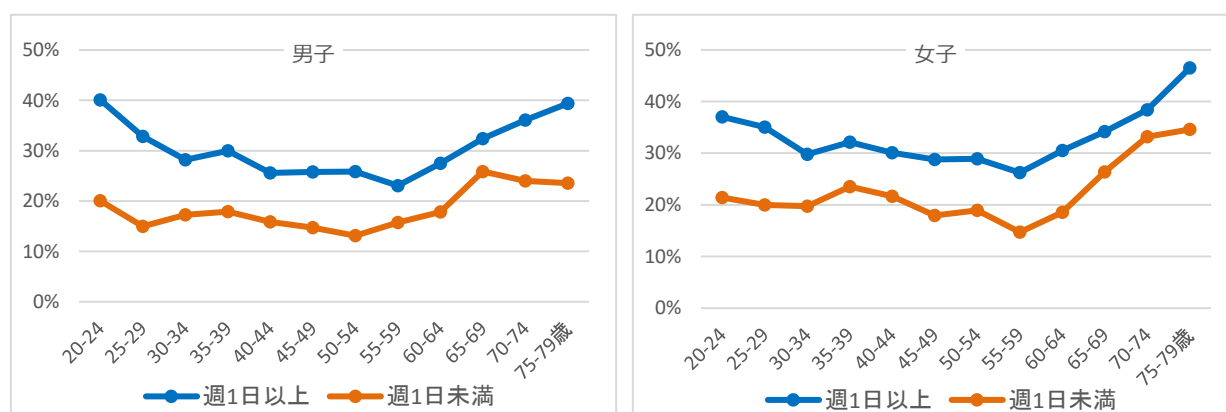


図9-4-1 運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

## 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある

高齢者（65～79歳）について、日常生活の基本となる歩行について着目し、生活の充実度及び歩行能力との関連性について分析した。

図9-4-2には、生活の充実度と歩行能力の関連性を示した。

男女とも生活の充実度に関して「充実している」、「まあ充実している」と答えた者は、6分間歩行の距離の数値が高くなっている。

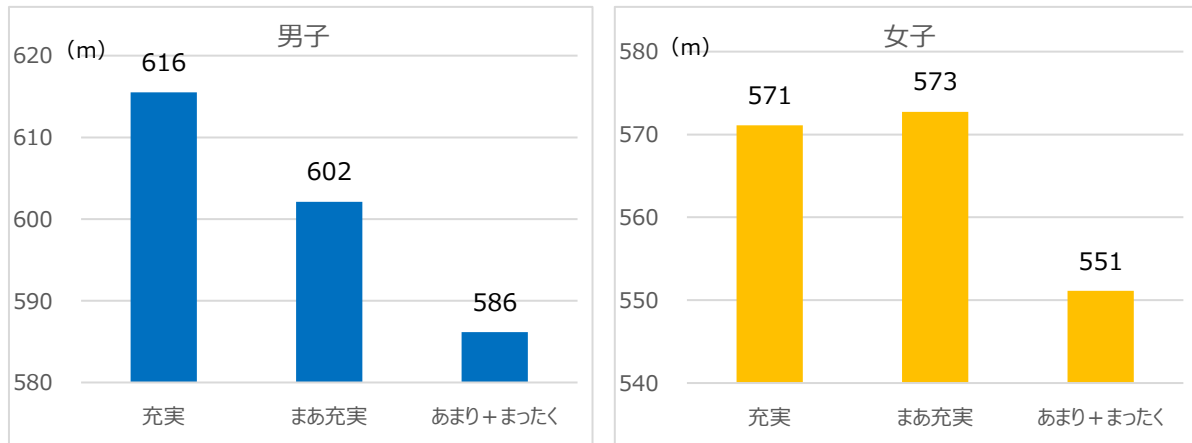


図9-4-2 「生活の充実度」別 6分間歩行距離

この調査結果より、運動・スポーツを日常的に実施することは、長い時間歩けることに代表されるような体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実に結びついている可能性がうかがわれる。