

平成29年10月8日

## 平成28年度体力・運動能力調査の結果について

このたび、平成28年度体力・運動能力調査について調査報告書を別添のとおり作成し、調査結果の概要を別紙のとおり取りまとめましたのでお知らせします。

スポーツ庁においては、幼児期運動指針に基づき、幼児期における多様な動きの習得や日常的な運動習慣の獲得を支援する取組を進めてまいります。また、各年代によって異なるスポーツ実施の阻害要因を分析しながら、国民の誰もが各々の年代や関心、適性等に応じて日常的にスポーツに親しむ機会を充実してまいります。

## 1. 今回の調査結果のポイント

## (1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向

- ・ 全体的な傾向として、6歳から加齢に伴い体力水準は向上し、男子では17歳頃に、女子は14歳頃にピークに達する。男女とも20歳以降は加齢に伴い体力水準は緩やかに低下する。

## (2) 体力・運動能力の年次推移の傾向

## ① 青少年（6～19歳）

- ・ 直近19年間の新体力テスト合計点の推移を見ると、ほとんどの年代で緩やかな向上傾向。
- ・ 体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、中学生男子及び高校生男子の50m走を除き、依然低い水準。

## ② 成年（20～64歳）

- ・ 直近19年間の新体力テスト合計点の推移を見ると、男子は30歳代後半～40歳代前半は低下傾向が見られるが、それ以外はおおむね向上傾向。女子は30歳代前半～40歳代後半は低下傾向がみられるが、それ以外は横ばい又は向上傾向。
- ・ 平成28年度の合計点は、25～29歳の女子で過去最高。

## ③ 高齢者（65～79歳）

- ・ 直近19年間の推移を見ると、ほとんどの項目及び合計点で向上傾向。
- ・ 平成28年度の合計点は、75～79歳の女子で過去最高。

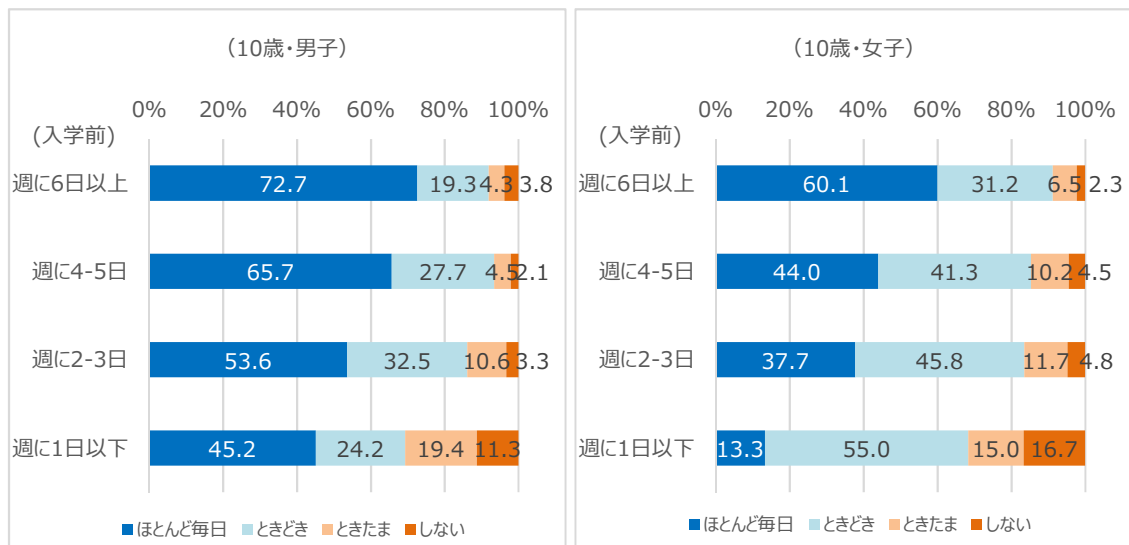
## 2. 今回の調査結果の分析

スポーツ庁発足後初の調査となった平成28年度体力・運動能力調査では、平成10年度に新体カテストを採用して以来初めて質問項目を追加した。これは、多面にわたるスポーツの持つ価値について、より深い分析を目的とするものである。

### I. 幼児期の外遊びと小学生の運動習慣・体力との関係

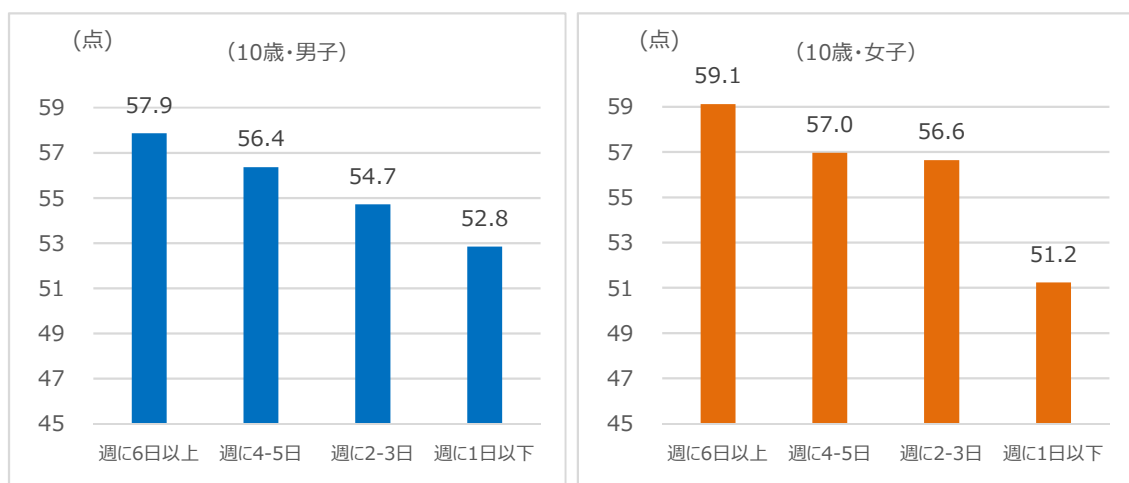
幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高い

- ・ 入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施状況が高いことがわかる。



入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況（10歳）

- ・ 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合計点は高くなっており、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、男子で5点、女子で8点程度の大きな差となっている。

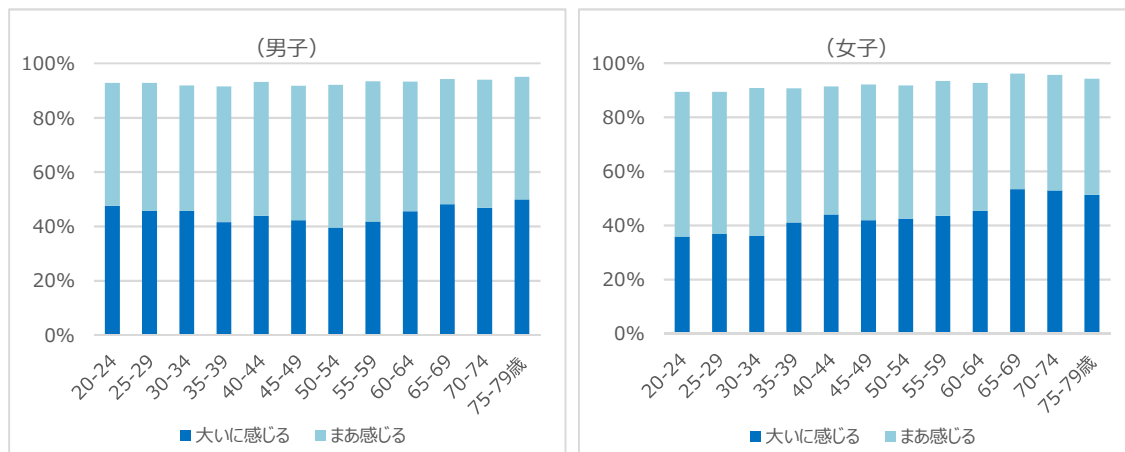


入学前の外遊びの実施状況別新体カテスト合計点（10歳）

## II. スポーツの多面的な価値について

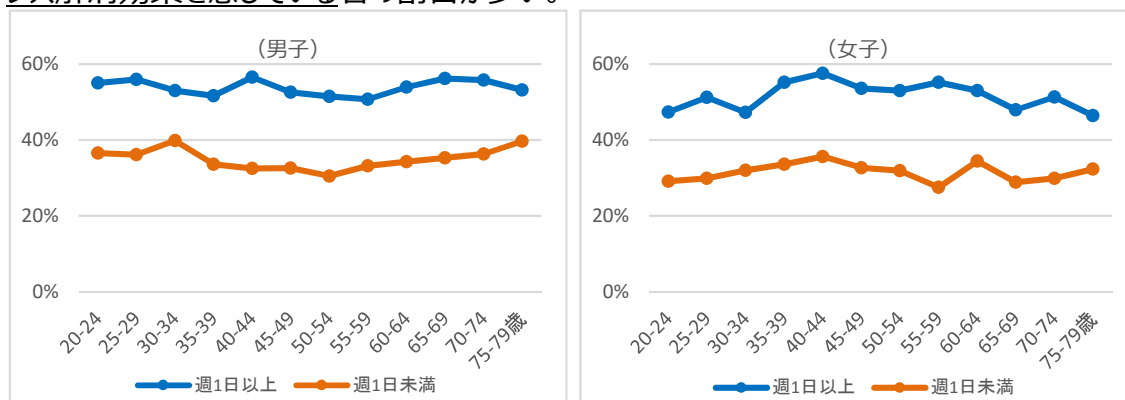
日常的に運動している人の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている

- 運動・スポーツのストレス解消効果については、運動実施率が低いと指摘されている20代から40代も含めて、国民に広く認められていることがうかがわれる。



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

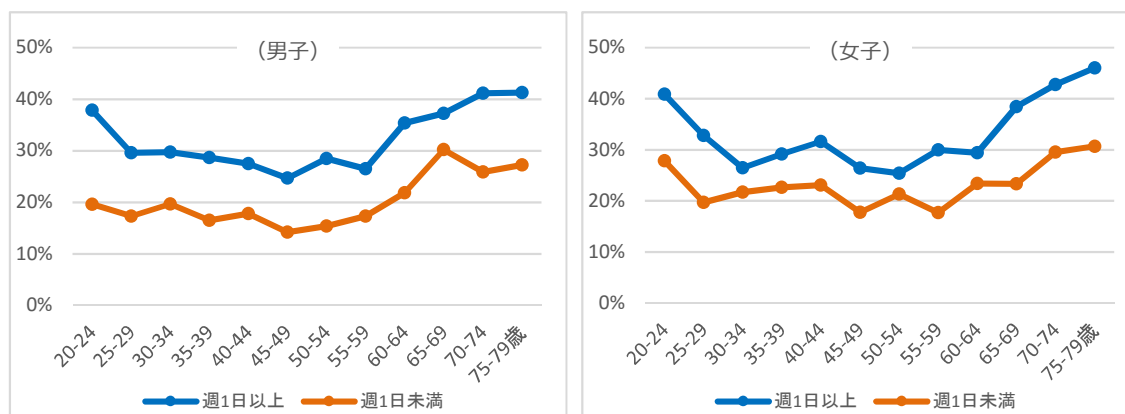
- 日常的に運動・スポーツを実施している者は、実施しない者に比べて運動・スポーツのストレス解消効果を感じている者の割合が多い。



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

日常的に運動している人は、生活が充実している割合が多い

- 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上回っている。

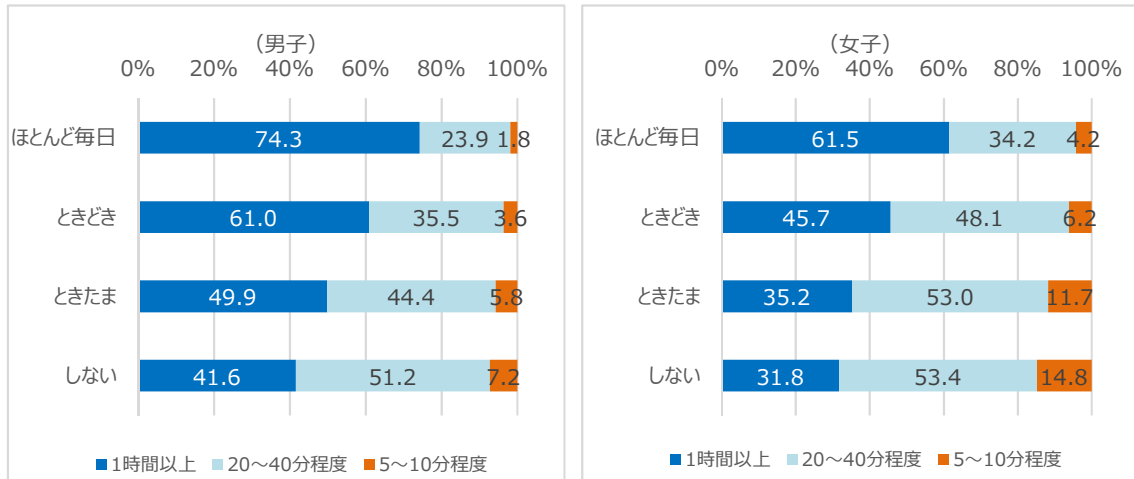


運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

### Ⅲ. 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関係

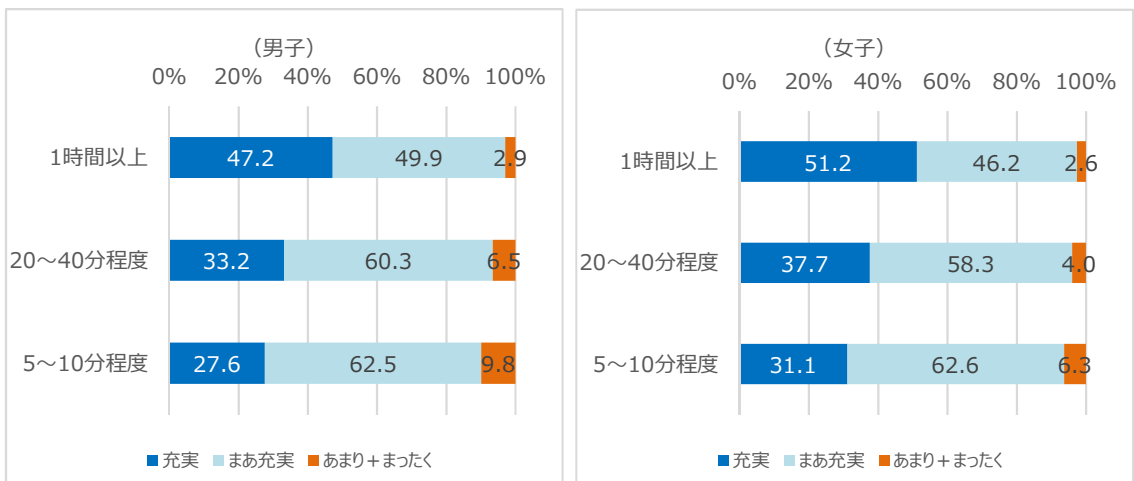
#### 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある

- ・現在の運動・スポーツの実施状況別に休まないで歩ける時間についての回答割合を見ると、男女とも運動習慣がある群ほど、長く歩くことができる者の割合が多い。



現在の運動・スポーツ実施状況別「休まないでどれくらい歩けますか」への回答

- ・歩行能力と生活の充実度との関連性を見ると、男女とも長く歩くことができる群ほど生活の充実度が高い者の割合が多い。
- ・これらの調査結果より、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示唆された。



「休まないでどれくらい歩けますか」への回答別生活の充実度

#### ※鈴木長官コメント

『スポーツは一部の人のものではなく「みんなのもの」です。皆さん、ぜひスポーツを日常生活に取り入れて、スポーツの力で人生を楽しく健康で生き生きとしたものにして下さい。』