

平成30年10月7日

## 平成29年度体力・運動能力調査の結果について

このたび、平成29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

- ・ 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高校生年代から成人にかけてピークレベルに達する。
- ・ 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。

## (2) 体力・運動能力の年次推移の傾向

## ① 青少年（6～19歳）

- ・ 水準の高かった昭和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。
- ・ 最近10年は、男女のボール投げ及び高校生男子の握力において低下傾向。その他の項目は、男女及び年代によってやや違いが見られるものの、ほとんどの項目では、横ばいまたは向上傾向。

## ② 成年（20～64歳）

- ・ 長期的にみると、急歩には、各年代を通して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。
- ・ 新体力テスト施行後の20年間の合計点の年次推移をみると、男子は30歳代後半～40歳代前半は低下傾向。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。それ以外は横ばい又は向上傾向。

## ③ 高齢者（65～79歳）

- ・ ほとんどの項目及び合計点で向上傾向。

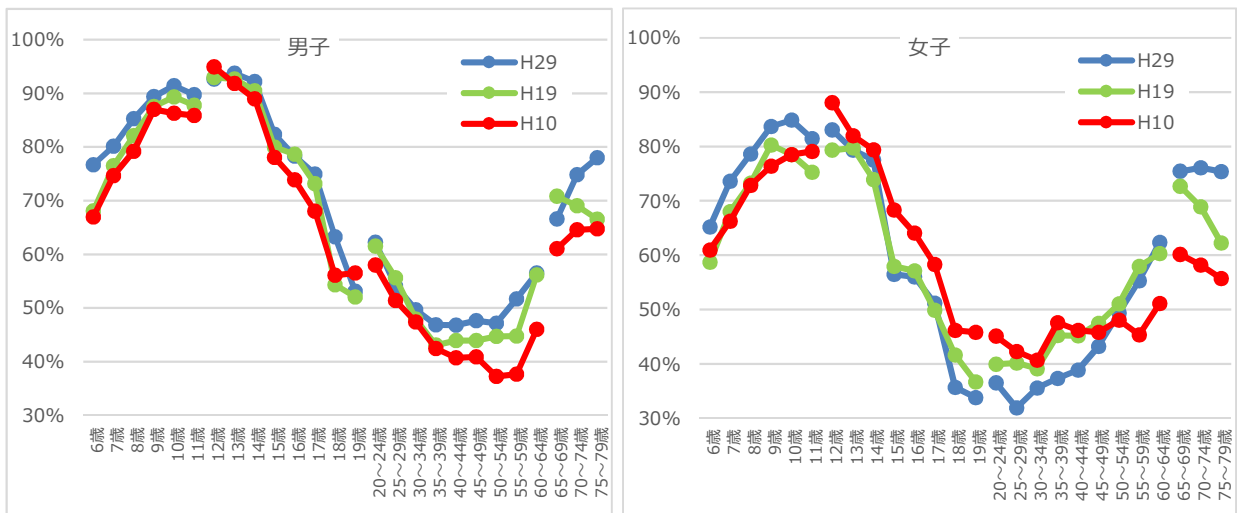
## 2. 今回の調査結果の分析

今年度(平成29年度調査)は、平成10年度に新体力テストを導入してから20回目の調査であり、1回目(平成10年度調査)及び10回目(平成19年度調査)の結果と比較している。  
また、平成28年度体力・運動能力調査より、追加した質問項目との関連を継続して分析する。

### I. 各年代における運動習慣・体力の状況に関する年次変化等

**中学生から40歳代の女子の運動実施率が、低下している。**

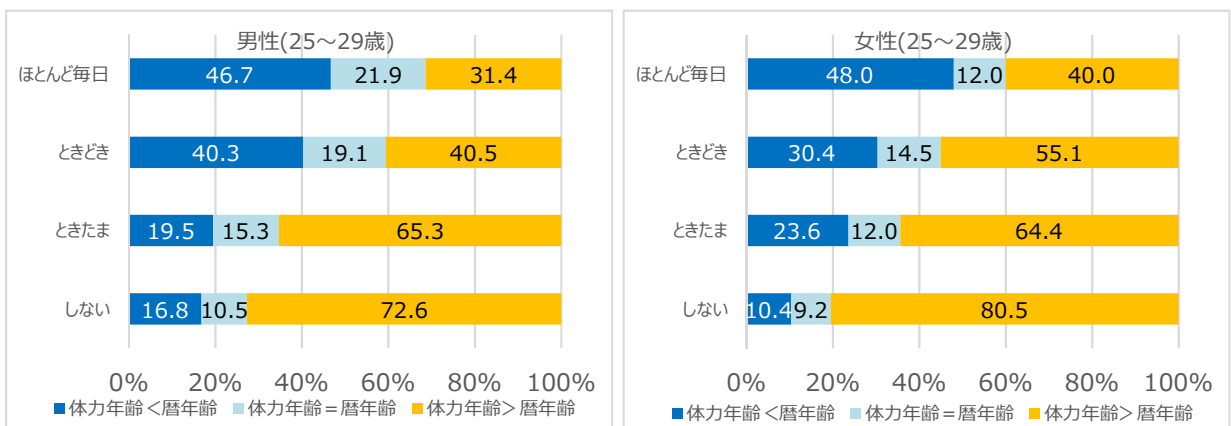
- 男子は、現在の運動・スポーツ実施頻度が、ほとんどの年齢において1回目の結果より高い。
- 女子は、現在の運動・スポーツ実施頻度が、小学生及び50歳以上の年齢において1回目の結果より高いが、それ以外の年齢において低い。



運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」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人は、暦年齢より体力年齢が若い。**

- 男女ともに、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、体力年齢が暦年齢よりも若い人の割合が高い。この傾向は、全ての年齢層において確認できる。

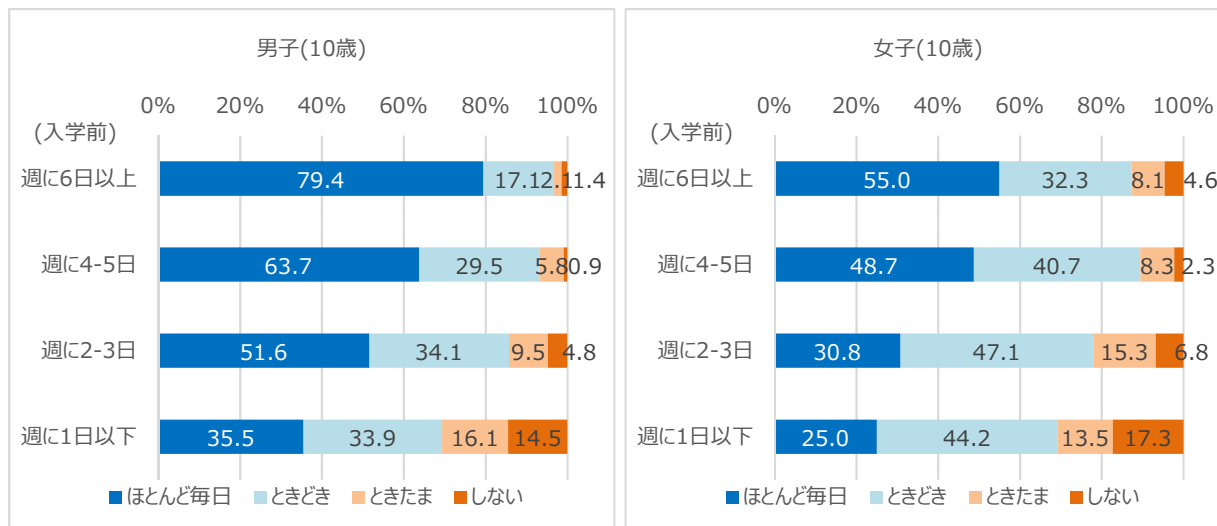


運動・スポーツの実施状況別体力年齢と暦年齢の比較

## I. 幼児期の外遊びと小学生の運動習慣・体力との関係

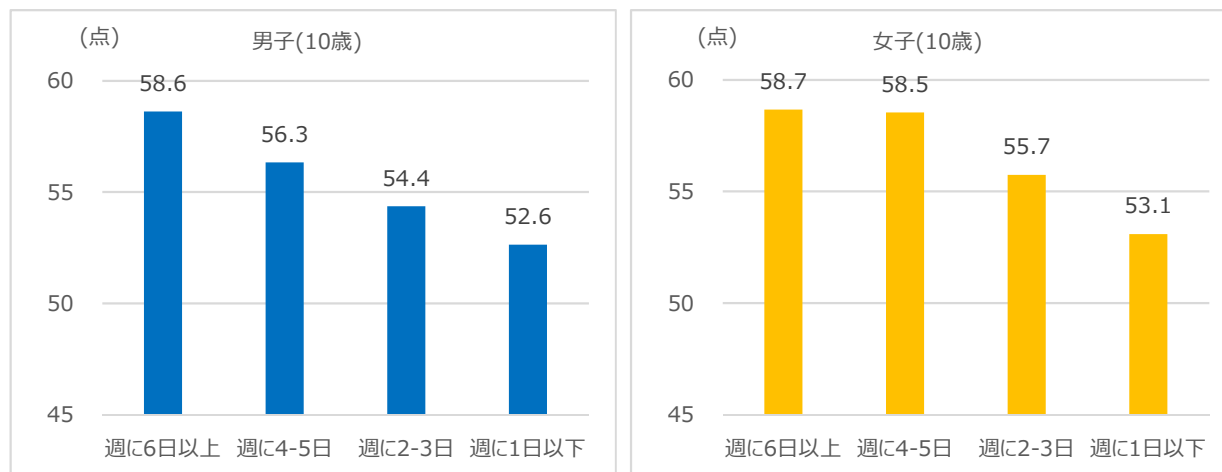
幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高い。

- ・ 入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施頻度の高い者の割合が多いことがわかる。



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）

- ・ 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、男女ともに6点程度の差となっている。

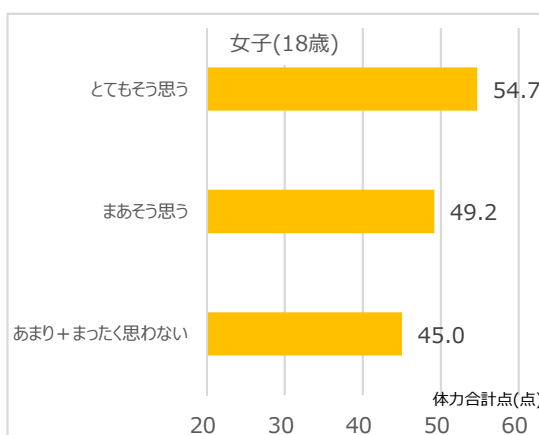
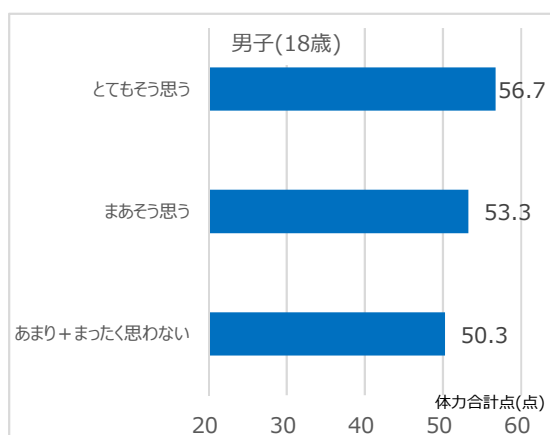
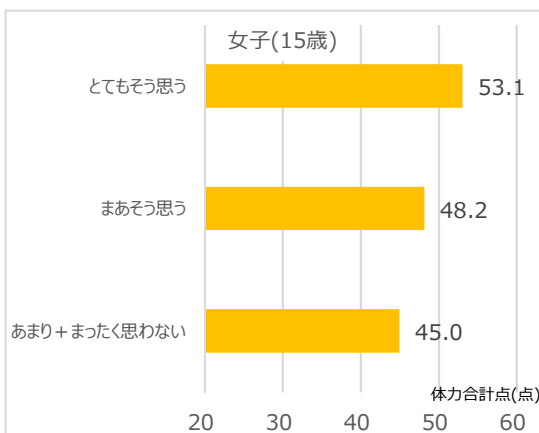
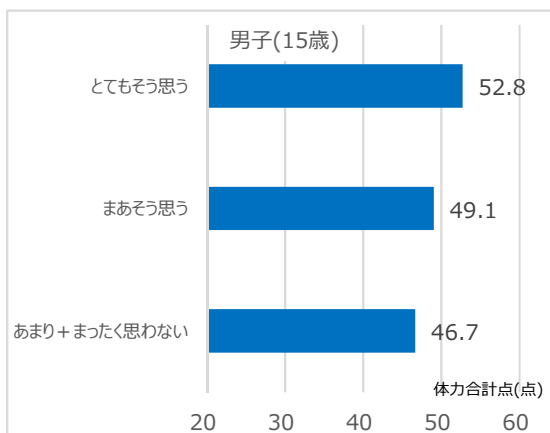


入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点（10歳）

## II. スポーツの多面的な価値について

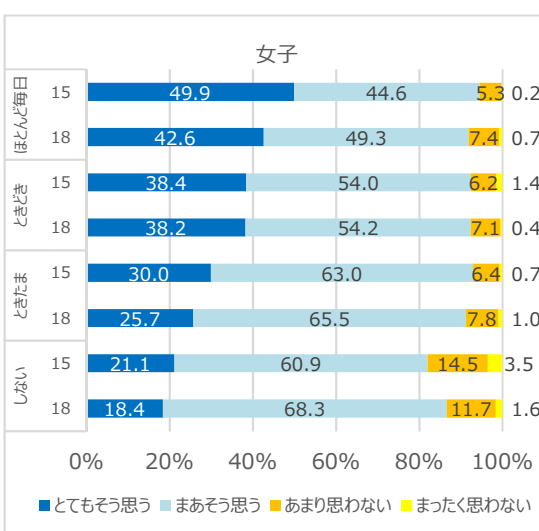
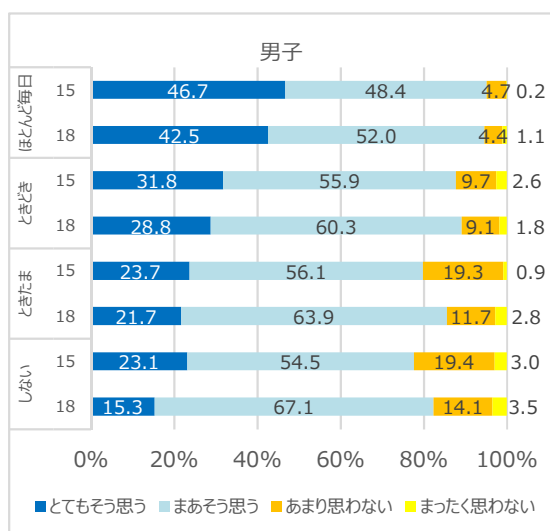
日常的に運動・スポーツを実施している人は、なんでも最後までやりとげたいと思っている人が多い。

- 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。



「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

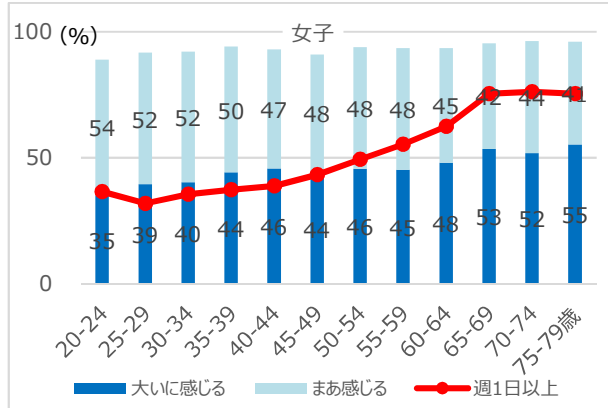
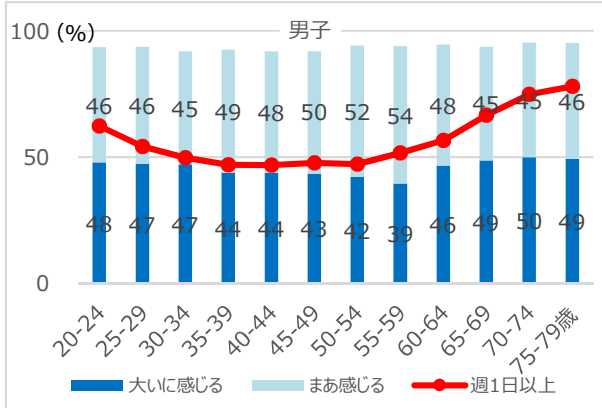
- 男女ともに、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、なんでも最後までやりとげたいと思うと回答する者の割合が多い。



運動実施状況別意欲達成についての割合

多くの方は運動・スポーツのストレス解消効果を感じているが、世代によっては意識と行動には差が見られる。

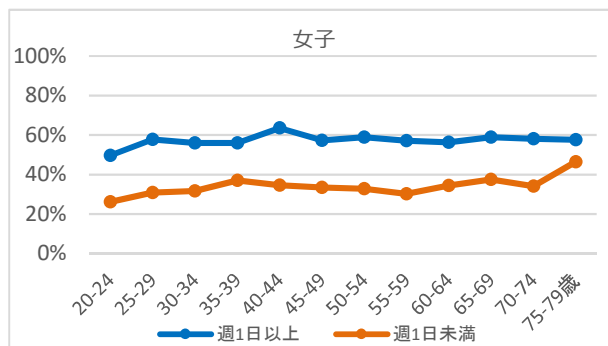
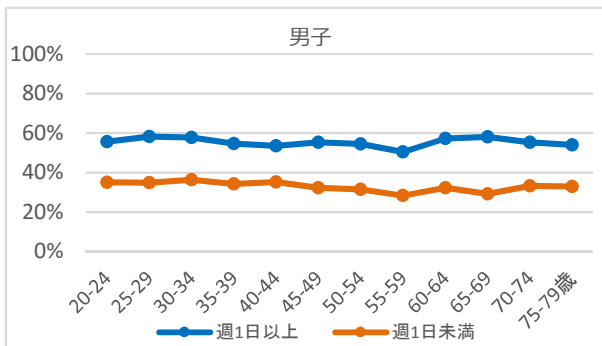
- 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」または「まあ感じる」と回答している者の割合が90～95%にも達し、たいへん高い。しかし、運動・スポーツの実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合は、男子の30～54歳、女子の20～54歳の年代で50%を下回る。



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  
運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合

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。

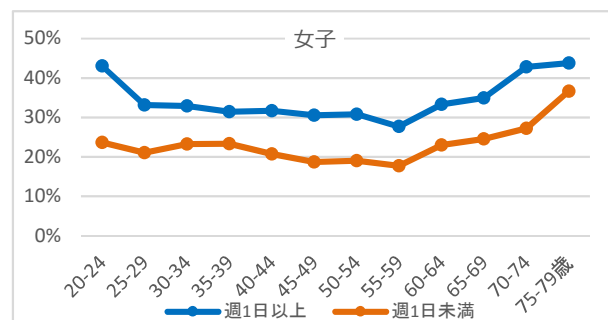
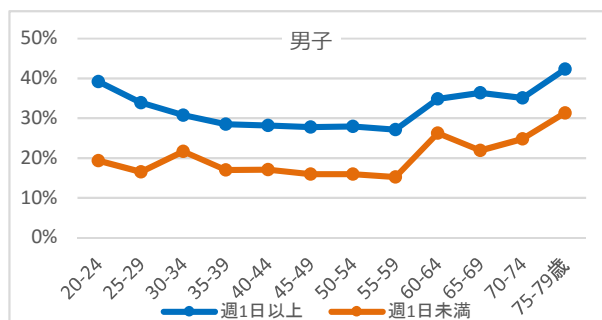
- 日常的に運動・スポーツを実施している者は、実施しない者に比べて運動・スポーツのストレス解消効果を感じている者の割合が多い。



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と感じる割合が多い。

- 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。

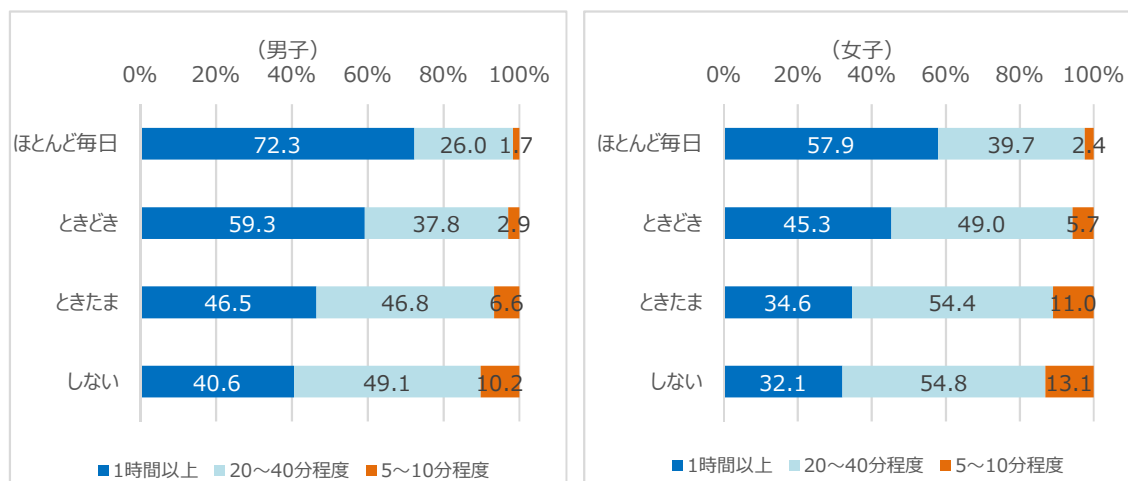


運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

### Ⅲ. 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関係

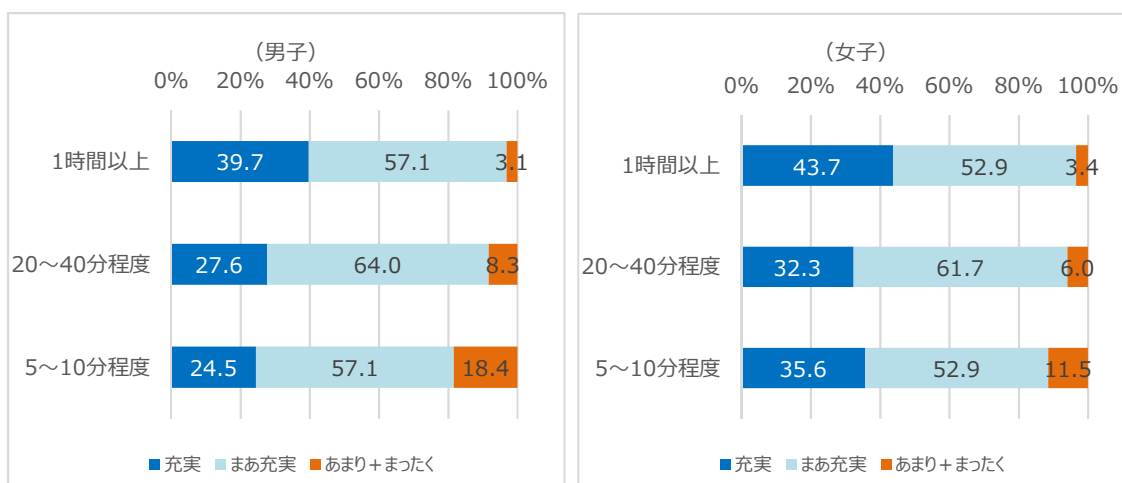
高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある。

- ・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うかがわれる。



「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

『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。』