

令和元年10月13日

平成30年度体力・運動能力調査の結果について

このたび、平成30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、昨年9月に「スポーツ実施率向上のための行動計画」として取りまとめ、「生活の中に自然とスポーツが取り込まれている（スポーツ・イン・ライフ）」という姿を目指して各種取組を進めております。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、ほとんどの項目の記録は、男子が女子を上回ったまま成長とともに向上を示し、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で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。
- ・ 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）

- ・ 平成30年度の握力、50m走、持久走、立ち幅とび、ボール投げを、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年では、男女のボール投げ及び中学生以上の男子の握力において低下傾向にあるが、その他の項目では、男女及び年代によってやや違いが見られるものの、合計点を含み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）

- ・ 平成30年度の握力、反復横とび、急歩を昭和60年頃と比較すると、握力および急歩は男女ともに30～40歳代は低く、50歳代は同じまたは高い水準にあるが、反復横とびは男女いずれの年代においても高い水準。
- ・ 新体力テスト合計点は女子の一部の年代に低下傾向が見られるが、男女ともに横ばいまたは向上傾向を示している。

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。

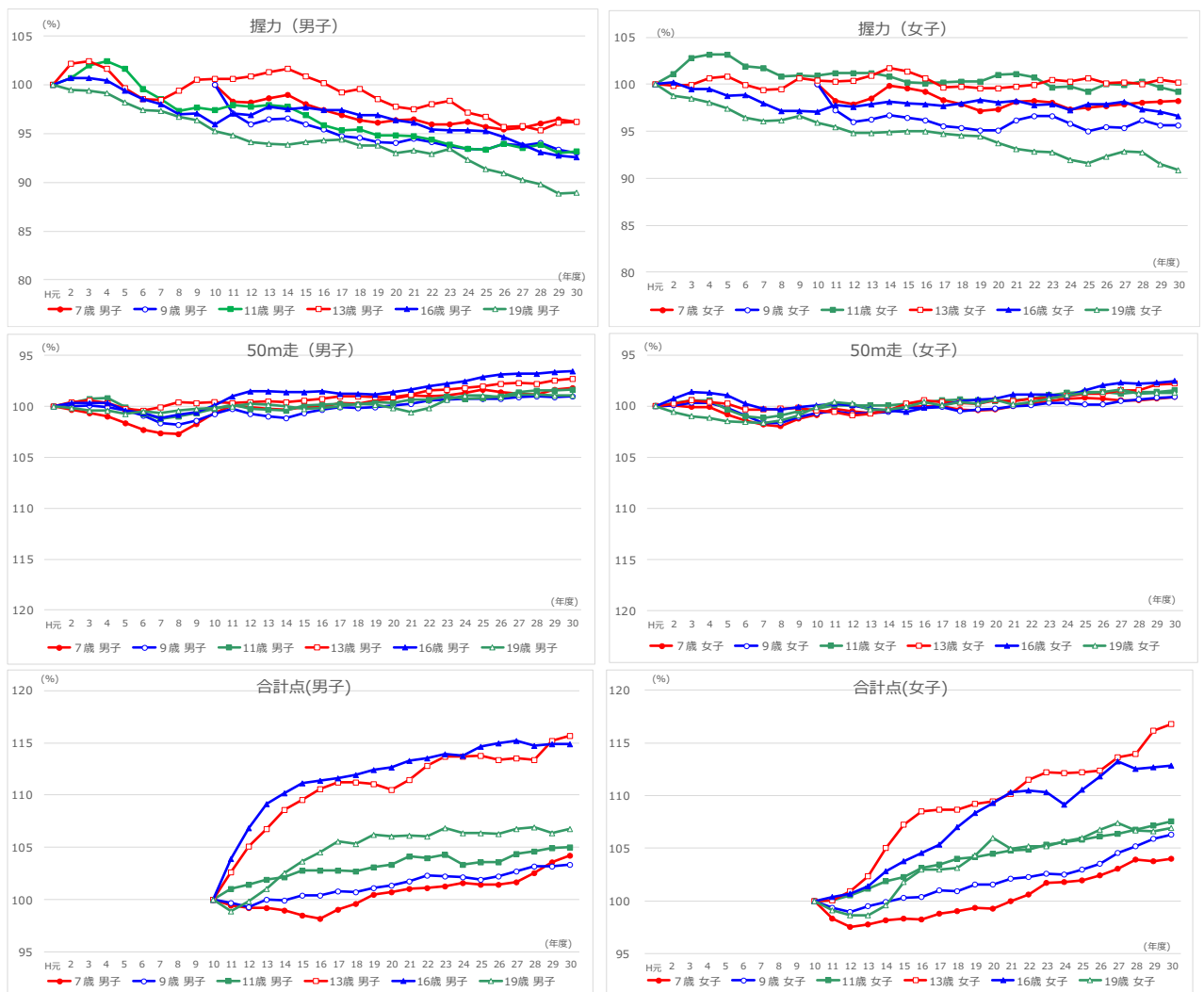
今回は、平成の振り返りとして、平成元年度から平成30年度までの結果を概観した。また、平成28年度体力・運動能力調査より追加した質問項目について継続して分析を行った。

I. 平成の体力・運動能力の推移について

(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

- 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一樣ではないが、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。

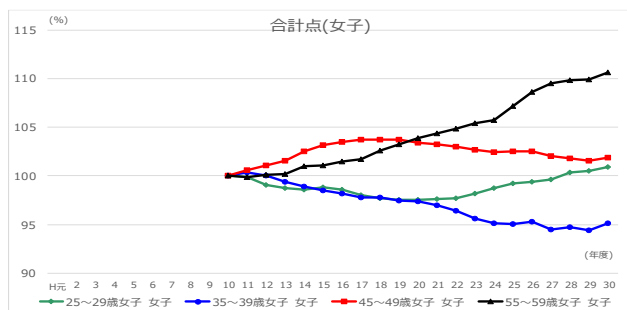
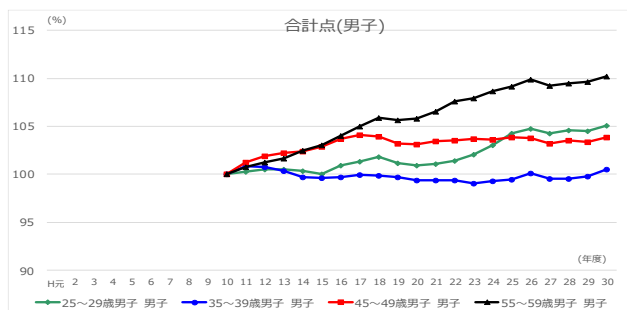
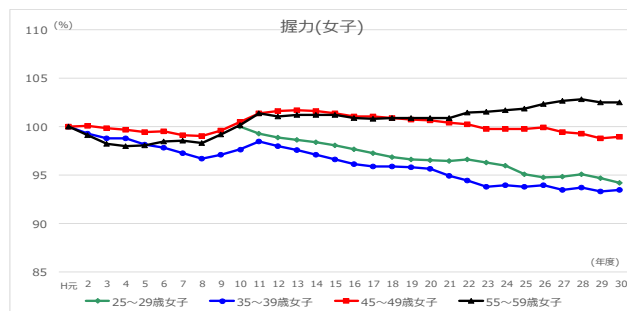
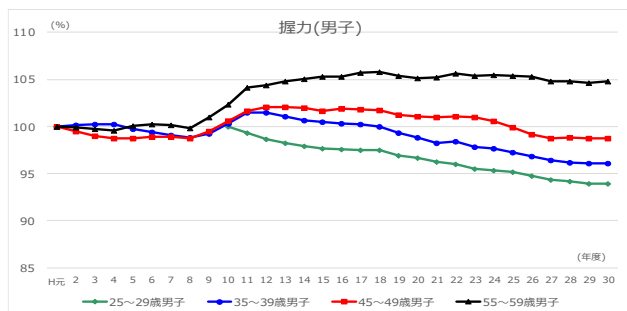


体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(青少年)

(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

- 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。
- 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。

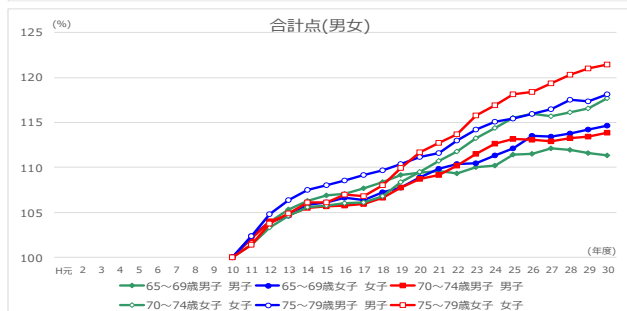
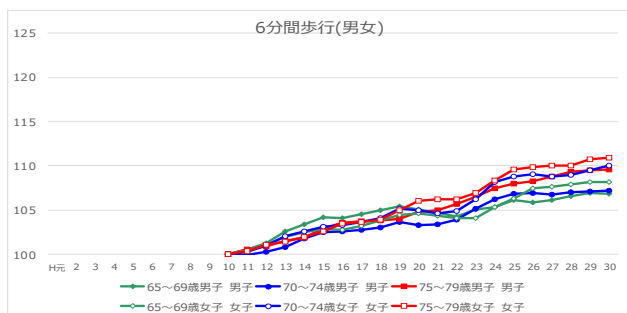
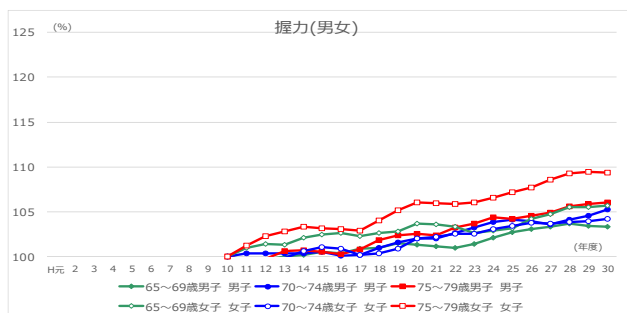


体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(成人)

(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

- 握力（筋力）、6分間歩行（全身持久力）ともに上昇傾向にある。



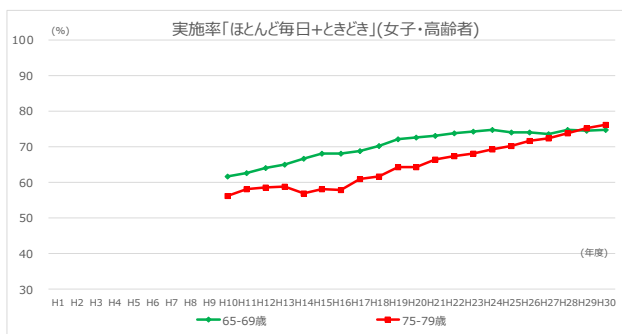
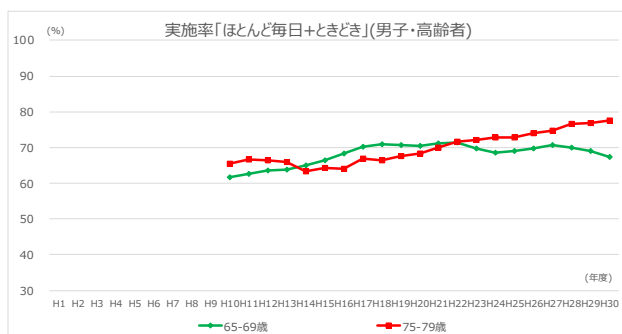
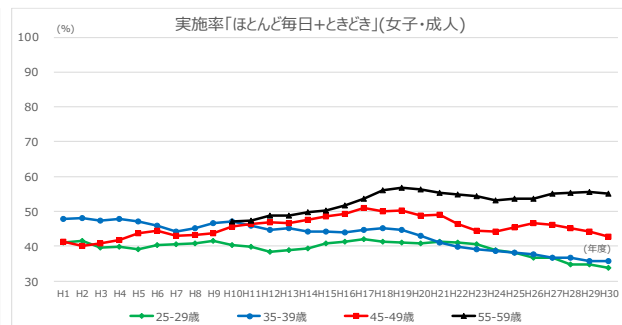
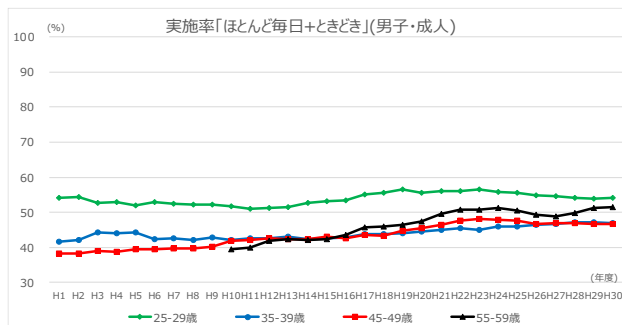
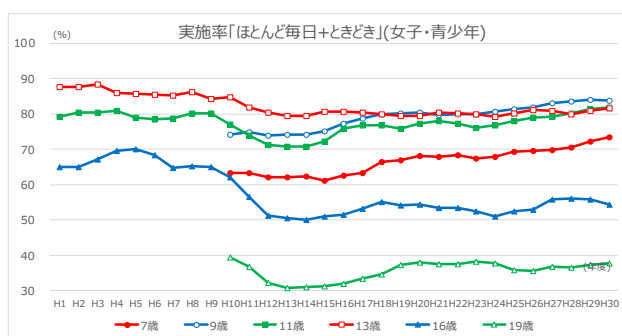
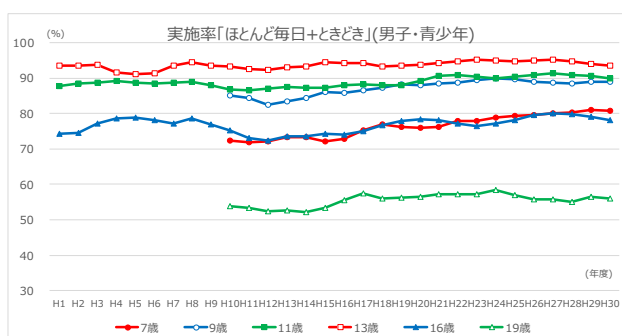
体力・運動能力及び体力合計点の年次推移(高齢者)

II. 平成の運動習慣の推移について

(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）

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

- 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。

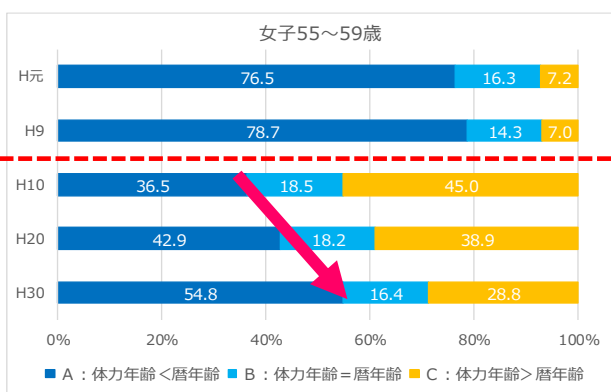
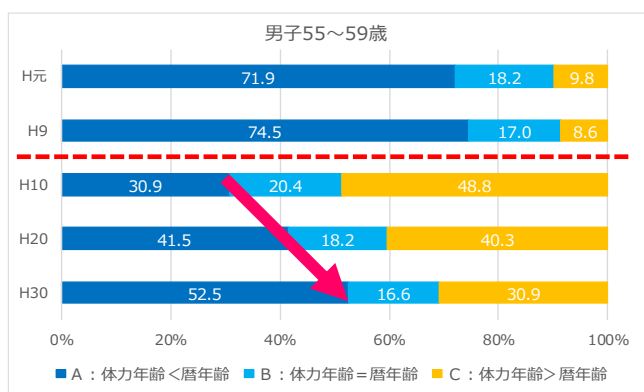
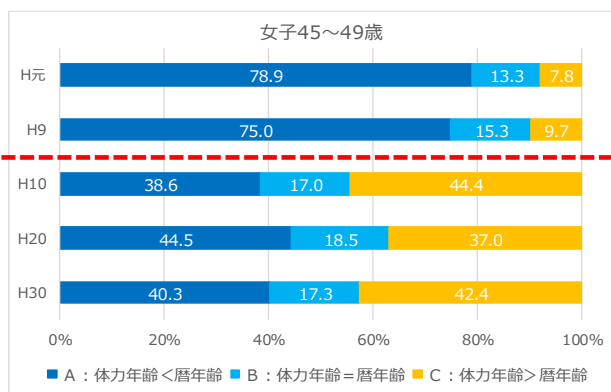
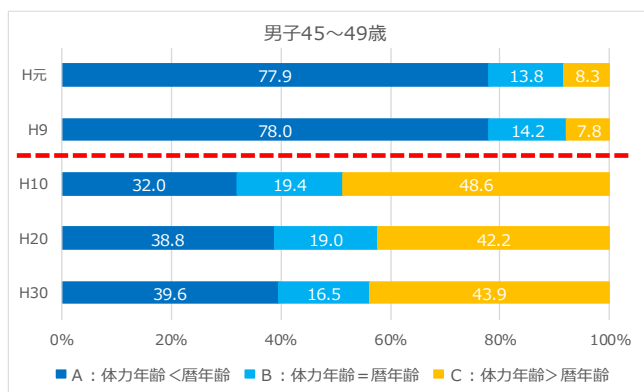
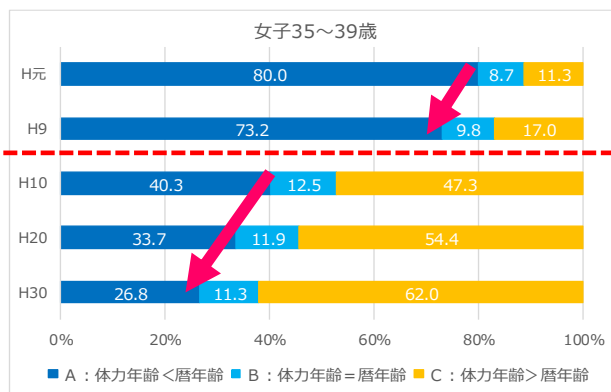
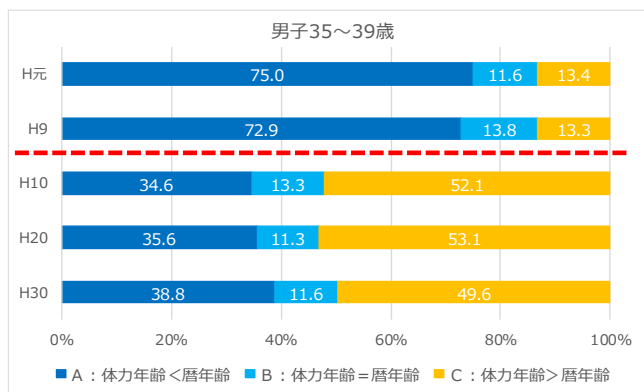


運動・スポーツ実施状況が「ほとんど毎日+ときどき」と答えた者の割合

Ⅲ. 体力年齢の年度別比較について

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

- ・ 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。

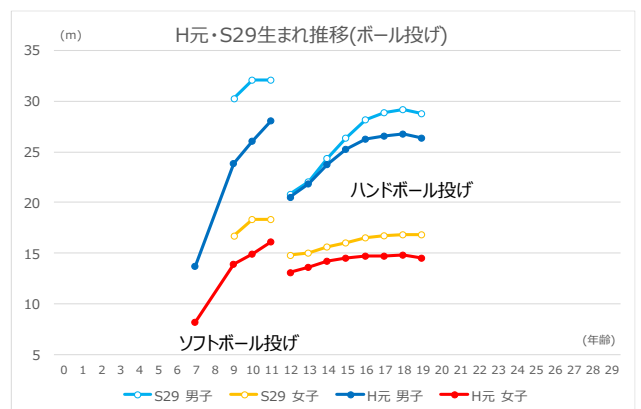
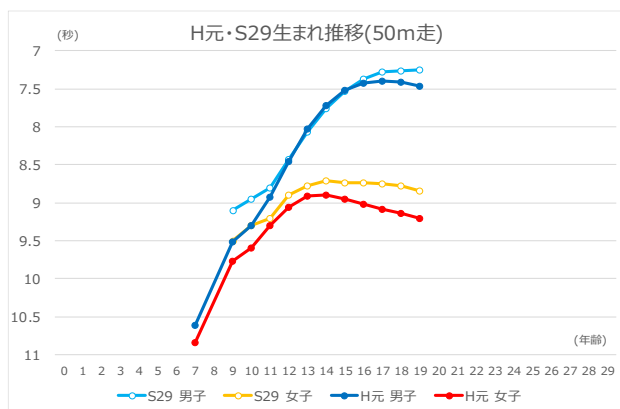
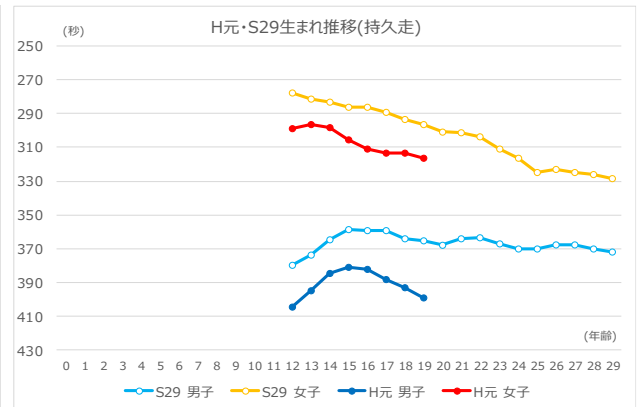
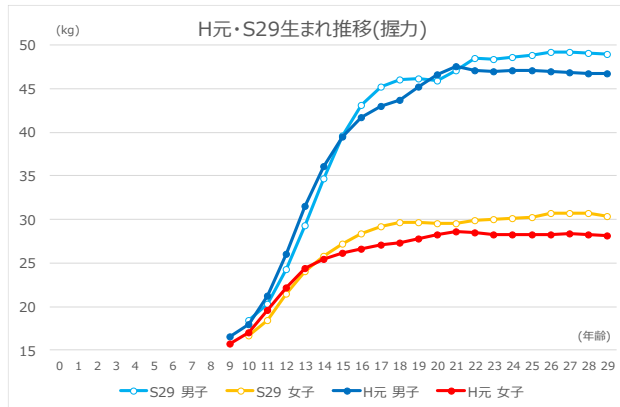


年度別体力年齢と暦年齢の比較

IV. 体力・運動能力の年代比較について

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

- ・ 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年生まれの世代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年生まれの世代の方が向上する期間が長い



体力・運動能力の年代別比較推移

<担当> スポーツ庁健康スポーツ課
 担当者 安達・伊藤（内線3939）
 E-mail : kensport@mext.go.jp
 電話 : 03 - 5253 - 4111（内線3939）