

## 6 調査結果の分析

前回の東京オリンピックが開催された昭和39年以来、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするため、「体力・運動能力調査」を毎年実施しているものであり、以来昭和、平成から令和へと、新たな時代が続く調査となっている。

今回は、前回の東京オリンピック開催以降の年度（昭和39～43年）と令和元年度の結果を比較し概観した。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. 前回の東京オリンピック開催以降の年度（昭和39～43年）と令和元年度の比較について

前回の東京オリンピック開催以降の年度（昭和39～43年）と令和元年度について、テスト項目やスポーツ実施率等について比較した。また前回の東京オリンピックを経験した世代とそれ以外の世代について、総合評価（A～E判定）の加齢に伴う変化の分析を行った。

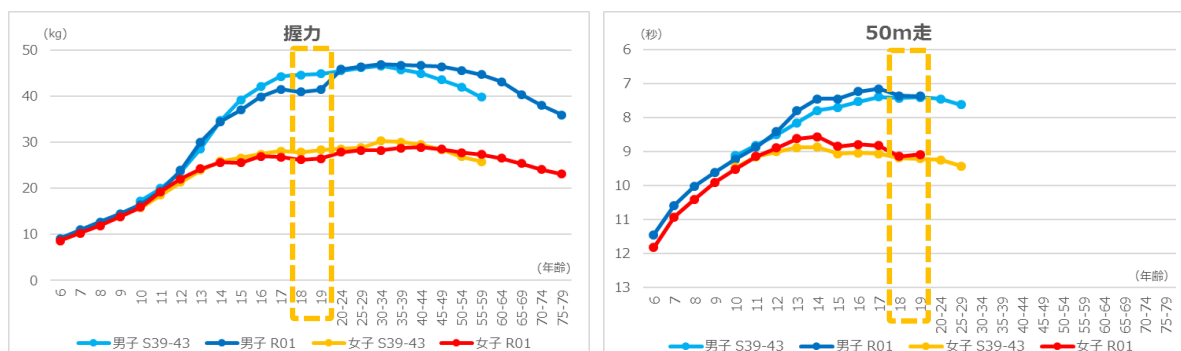
※当調査では、前回の東京オリンピックを経験した世代を「昭和17，24，34年生まれ」、それ以外の世代を「昭和44，54，平成元年生まれ」で抽出し分析した。

#### （1）各テスト項目の加齢に伴う変化の比較について

各テスト項目ごとに加齢に伴う変化を比較した場合、昭和39～43年と令和元年度との間で、ボール投げを除き、ピーク時を迎える年代やその値にあまり大きな差は見られない。なお、令和元年度ではいずれのテスト項目においても大学生（18,19歳）での記録の低下が見られる。

図5-1は、昭和39～43年度と令和元年度調査ともに測定が行われていた、握力、50m走、持久走、ボール投げの加齢に伴う変化を示したグラフである。  
※昭和39年当時の小学校5年生（10歳）は、令和元年時には66歳

- ・握力は、男女および両世代（昭和39～43年度と令和元年度）とも30代でピークに達し、その後は加齢と共に低下していくが、その低下の様子は令和元年度の方が昭和39～43年度よりもややゆるやかである。
- ・50m走は、両世代とも男子は17歳、女子は14～15歳頃でピークに達し、その後は加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・持久走は、両世代とも男子は17～18歳でピークに達し、女子は13歳でピークに達し、その後は加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・成人での実施種目である急歩は、男女および両世代とも加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・ボール投げは、男女および両世代とも17歳でピークに達するが、令和元年度の記録はすべての年齢において昭和39～43年度に比べて低い。



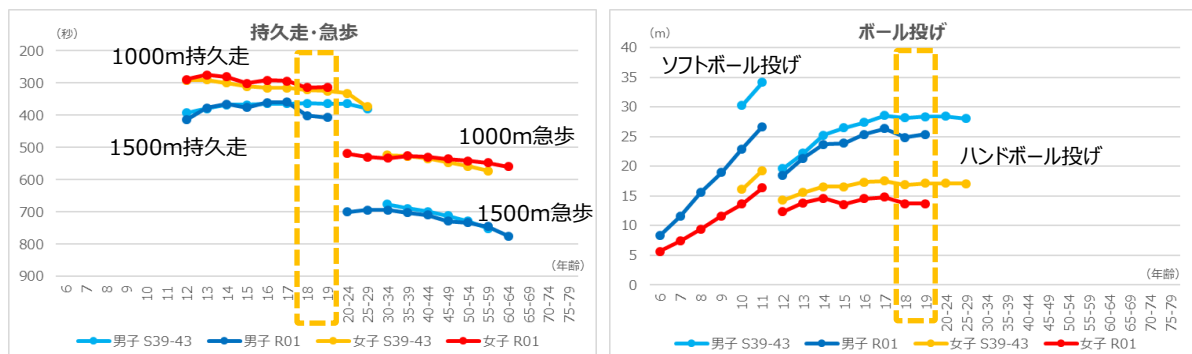


図 5 - 1 昭和39～43年度・令和元年度各テスト項目別加齢に伴う変化の推移

## (2) 体格と体力(握力)の発育発達に関する比較について

昭和39年度に比べ令和元年度の青少年期の体格（身長，体重）は，いずれの年齢においても大きく向上しているが，体力（筋力）は，15歳以後の発達の程度が緩やかであり，昭和39年度の記録を下回っている。

図5-2は，青少年の体格と体力（筋力）の発育発達を，身長，体重，握力を例に示したグラフである。

※「握る」という，小学生から高齢者に至るすべての人々が，容易に実施できる測定として「新体力テスト」では握力を筋力の代表として取り上げている

・令和元年度の身長および体重は，男女ともにどの年齢においても昭和39年度を大きく上回っている。しかし，握力は男女ともに14歳までは，両世代間でほとんど差が見られない，あるいは令和元年度がやや上回っているが，15歳以後は令和元年度の加齢に伴う向上（発達）が昭和39年度に比べて緩やかなために，令和元年度の記録は昭和39年度を下回っている。

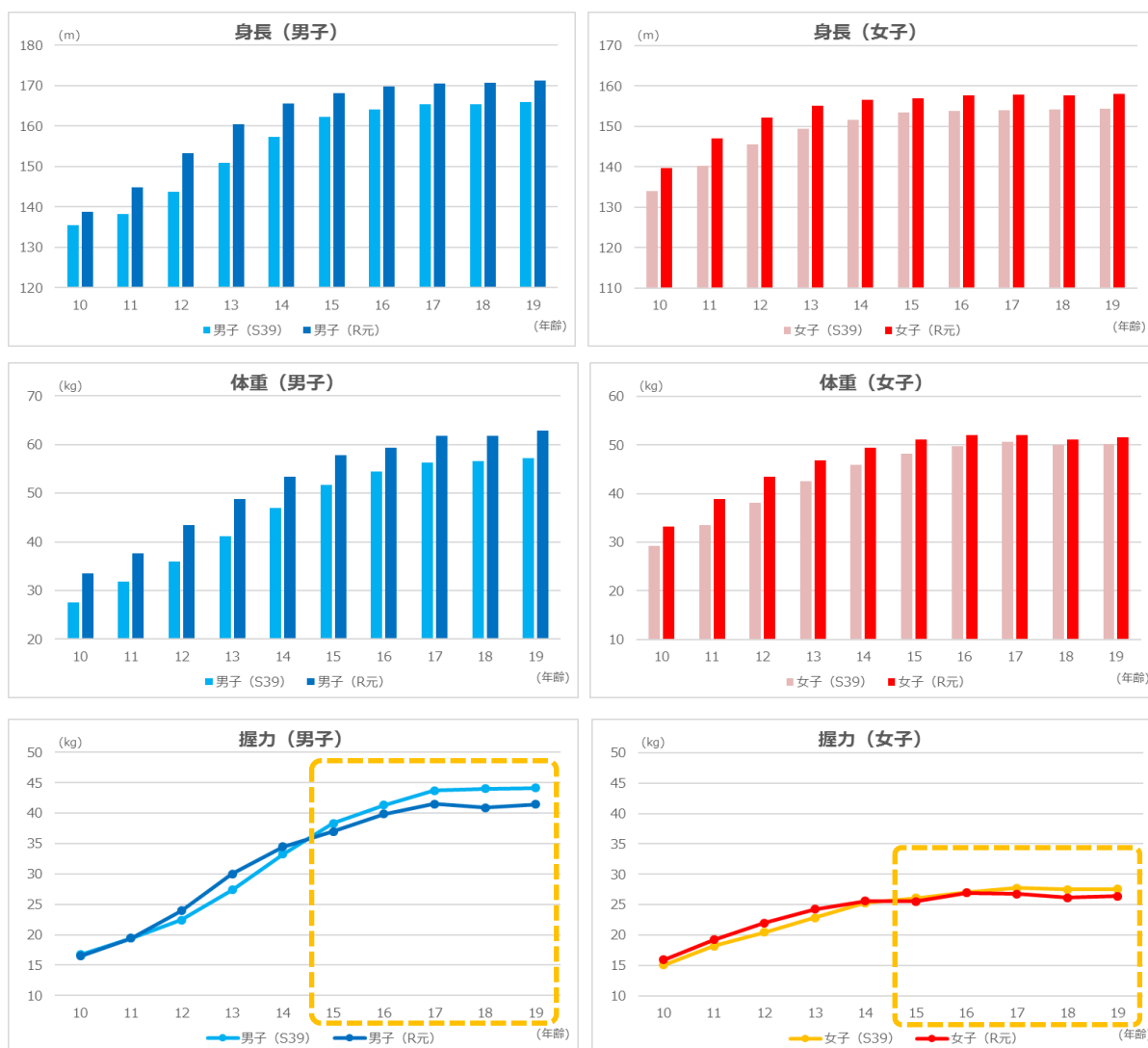


図5-2 昭和39～43年度・令和元年度体格・握力別加齢に伴う発達推移

### (3) 青少年の運動・スポーツ実施状況の比較について

青少年の運動・スポーツへの実施率は、令和元年度の状況を前回の東京オリンピック開催後の昭和43年度と比較すると、どの年齢においても高い値を示しているが、特に、小中学生の女子での変化が顕著である。

図5-3は、昭和43年度と令和元年度の運動・スポーツ実施率を、青少年の年代別に比較したグラフである。  
※昭和43年度と令和元年度で質問方法が異なるが、「運動」と「スポーツ」の実施状況を比較できる項目として取り上げた。

・運動・スポーツ実施率の「していない（しない）」の割合は、昭和43年度と比較して男女ともにすべての年代で令和元年度に減少している。特に、小中学生の女子での「していない（しない）」の割合が大きく減少している。

【質問】 昭和43年度 運動の実施状況（1.実施している 2.実施していない）  
令和元年度 スポーツ実施状況（1.ほとんど毎日 2.ときどき 3.ときたま 4.しない）



図5-3 昭和43年度・令和元年度の運動・スポーツ実施状況比較

この調査結果より、中学生、高校生のスポーツ実施率は、令和元年度と昭和43年度当時を比較すると向上していることを推測すると、競技性の高いスポーツだけでなく、誰もが気軽にスポーツを楽しめる環境が増えていると考えられる。

#### (4) 年代別総合評価(A・B判定)の加齢に伴う推移の比較について

東京オリンピックを経験した世代は、毎年体力・運動能力の高い者の割合が増加しているが、特に東京オリンピックを経験していない世代の40代前半の女子は、低い値のまま推移している。

【総合評価解説】「新体力テスト」は4つの対象年齢区分（6-11歳，12-19歳，20-64歳，65-79歳）ごと男女別に、それぞれのテスト項目の成績を1点から10点の10段階で評価しているが、6-11歳の小学生年代などでは年齢が低いほど点数が低くなる。そのため、体力テスト合計点をもとに、19歳までは年齢別に、20歳以上は5歳刻み別に、それぞれAからEの5段階で相対的な評価を行っている。5段階評価により、同年代の中で自分の体力がどの程度なのか自己評価ができるとともに、ライフステージを通じての総合的な体力の時系列変化の把握が可能となる。

図5-4は、10年毎の各世代（昭和17，24，34，44，54，平成元年生まれ）を対象に、令和元年の総合評価が高い群（A・B群）の割合を棒グラフで示し、また新体力テストを開始した平成10年から令和元年までの21年間に、その推移を折れ線で示した。

- ・ 前回の東京オリンピックを経験した世代（昭和17，24，34年生まれ）は、総合評価A・B群の割合は年齢が上がるとともに増加し、令和元年度の値は約60%で基準値を大きく上回っている。
- ・ 前回の東京オリンピックを経験していない世代（昭和44，54，平成元年生まれ）において、男子では昭和54年生まれが最も低いものの基準値以上の割合を維持しており、平成元年生まれでは再び高い割合を示している。一方、女子では昭和54年，平成元年生まれの割合が基準値を下回り、特に昭和54年生まれは、低い値のまま推移している。

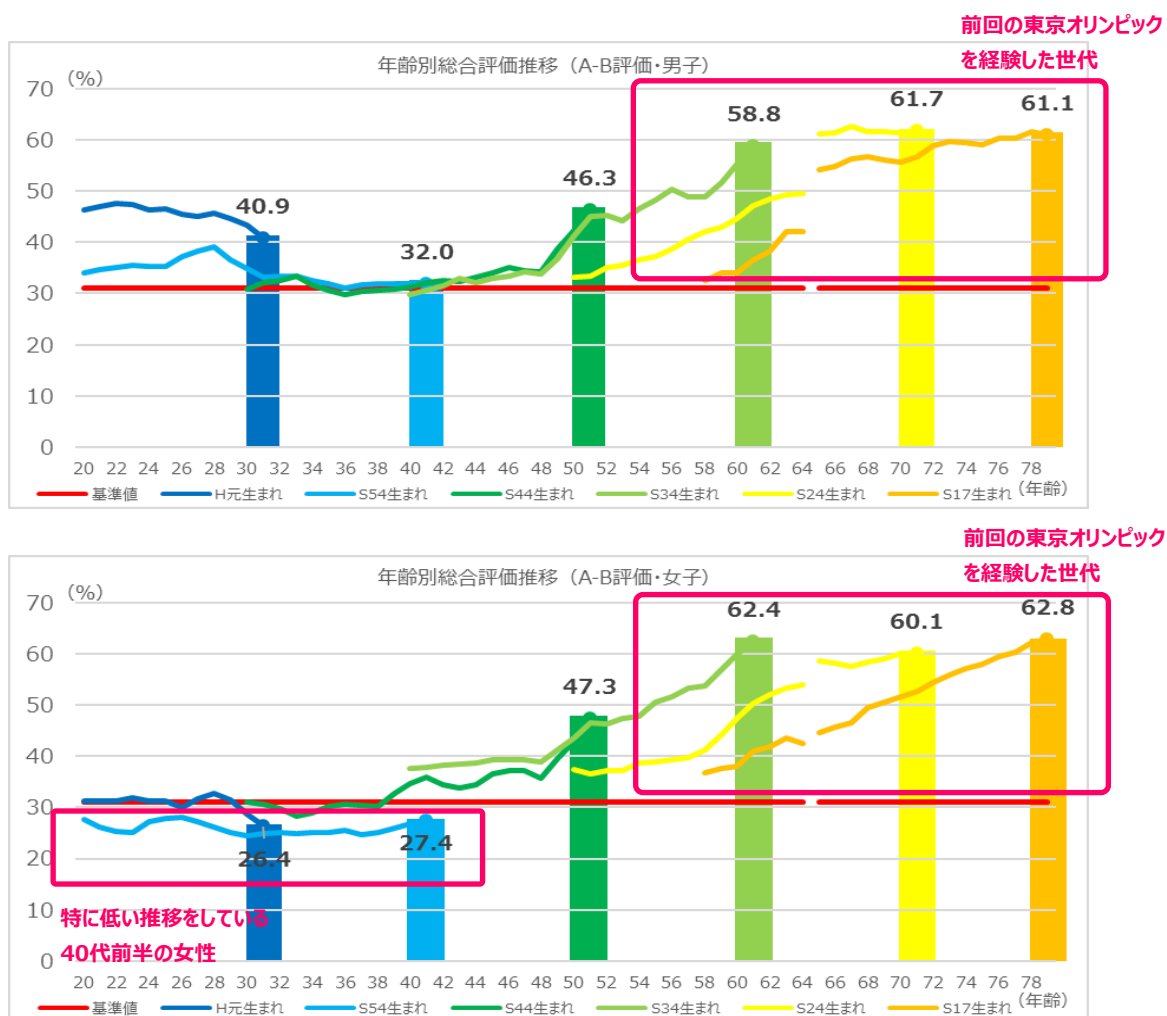


図5-4 年代別総合評価(A・B判定)の加齢に伴う推移

※正規分布曲線に基づく5段階評価の割合でAは7%，Bは24%の合計31%を基準値として設定

## (5) 年代別総合評価別運動実施状況の比較について

東京オリンピックを経験した世代、していない世代ともに、体力・運動能力の総合評価が高い群では、スポーツを週1回以上実施している割合が高い。  
また、東京オリンピックを経験した世代は、一部を除いて実施率は総合評価の結果にかかわらず高い。

図5-5は、各年代ごとに、令和元年度の運動実施状況を総合評価の高いA・B群と低いD・E群に分けて示したグラフである。

- ・男女ともいずれの年代においても、運動・スポーツを週1回以上（ほとんど毎日+ときどき）実施している割合は、「総合評価の高いA・B群」が高く、「総合評価の低いD・E群」で低い。
- ・「総合評価の高いA・B群」においては、運動・スポーツを週1回以上実施している割合は、男性ではいずれの年代においても60%，女性では30代前半を除き50%を上回っている。特に、青年期に東京オリンピックを経験した70歳代以上では、男女ともにその割合は80%を上回っている。
- ・「総合評価の低いD・E群」においては、運動・スポーツを週1回以上実施している割合は、男性では50代前半が最も低く約28%であるが、70歳代以上では50%を上回っている。また、女性では30代前半が最も低く約19%であるが、60歳代以上では50%を上回っている。

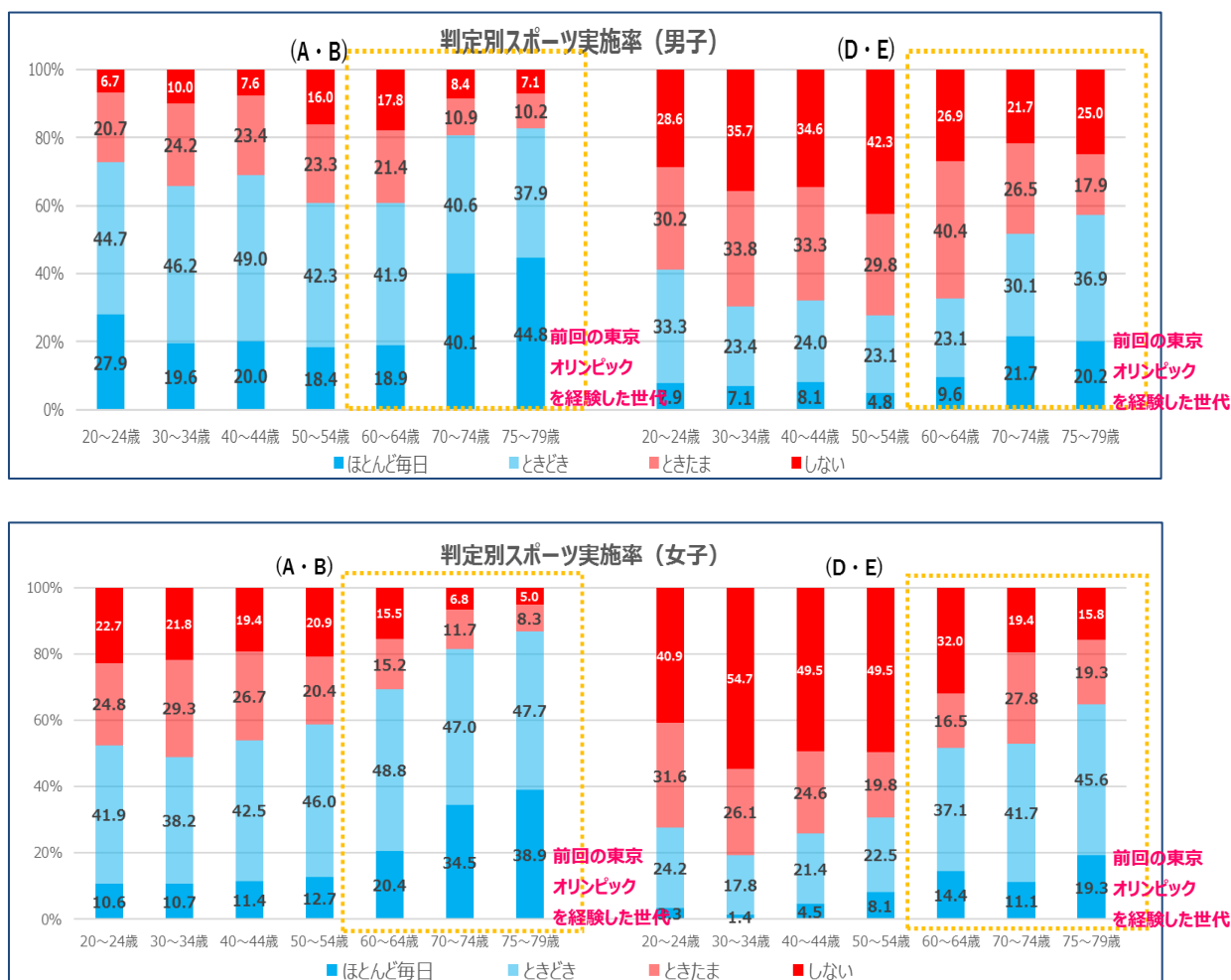


図5-5 総合評価（A～E判定）別スポーツ実施状況

Ⅱ. 幼児期のスポーツの多面的な価値について

平成28年度調査から6～11歳には「入学前の外遊び」に関する質問項目を追加した。  
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小学生は、日常的に運動し、体力も高い。

図6-1-1は、入学前の外遊びの実施状況と、現在（10歳：小学5年生）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。

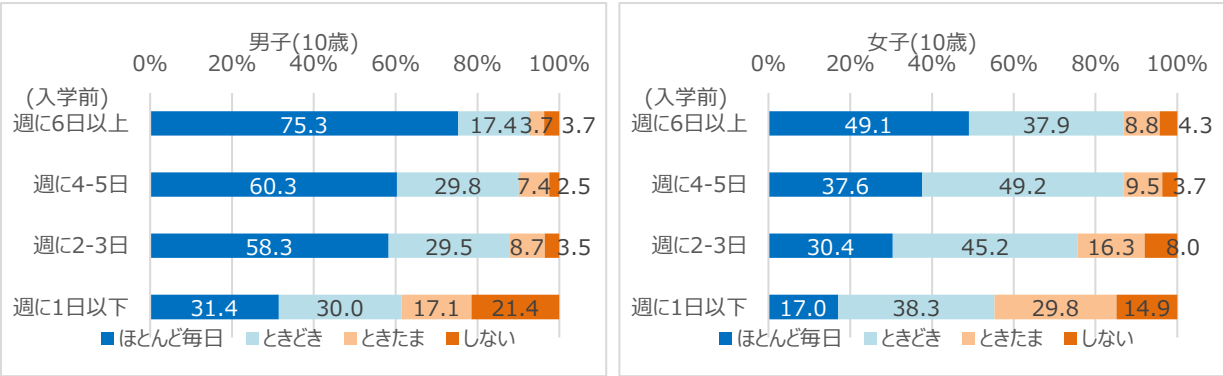


図6-1-1 入学前の外遊びの実施状況別に見た現在の運動・スポーツ実施状況（10歳）

図6-1-2は入学前の外遊びの実施状況別に、10歳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5点、女子は2点程度の差となっている。

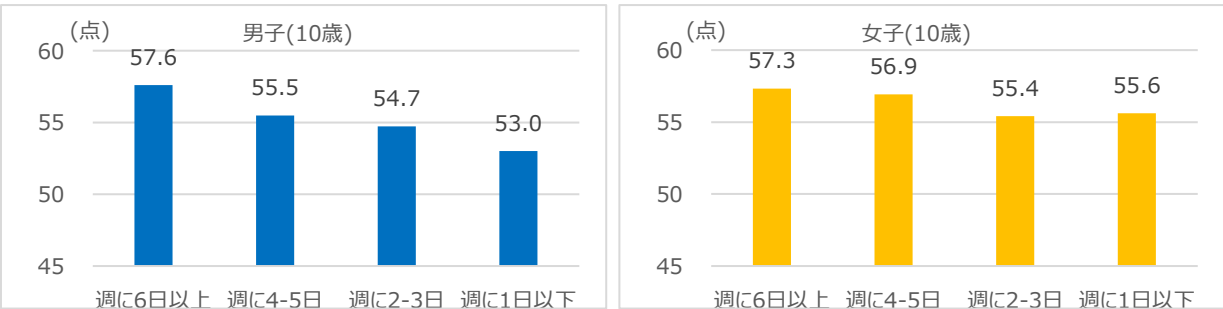


図6-1-2 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点（10歳）

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ので、**幼児期の外遊びは非常に重要である**。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。

Ⅲ. その他のスポーツの多面的な価値について

平成28年度調査から12～19歳には「達成意欲」，成人（20～79歳）には「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。  
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) 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.まったくそう思わない

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。

図7-1-1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。

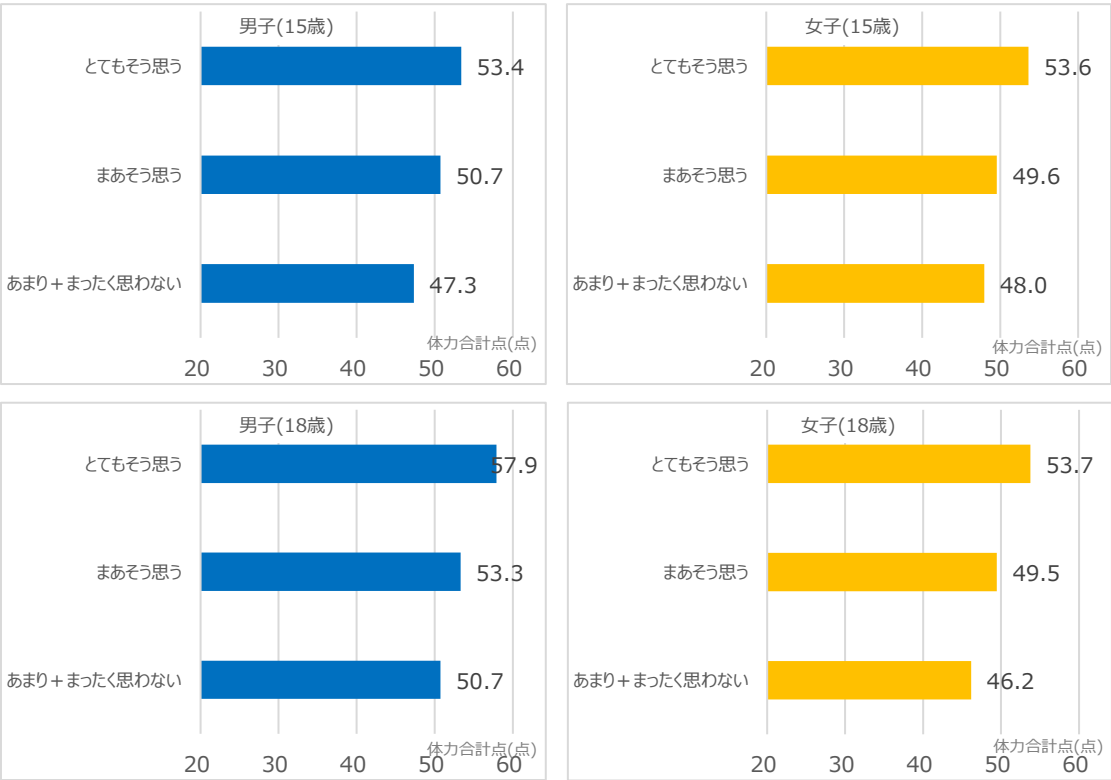


図7-1-1 「達成意欲（なんでも最後までやりとげたいと思う）」回答別新体力テスト合計点



図7-1-2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。

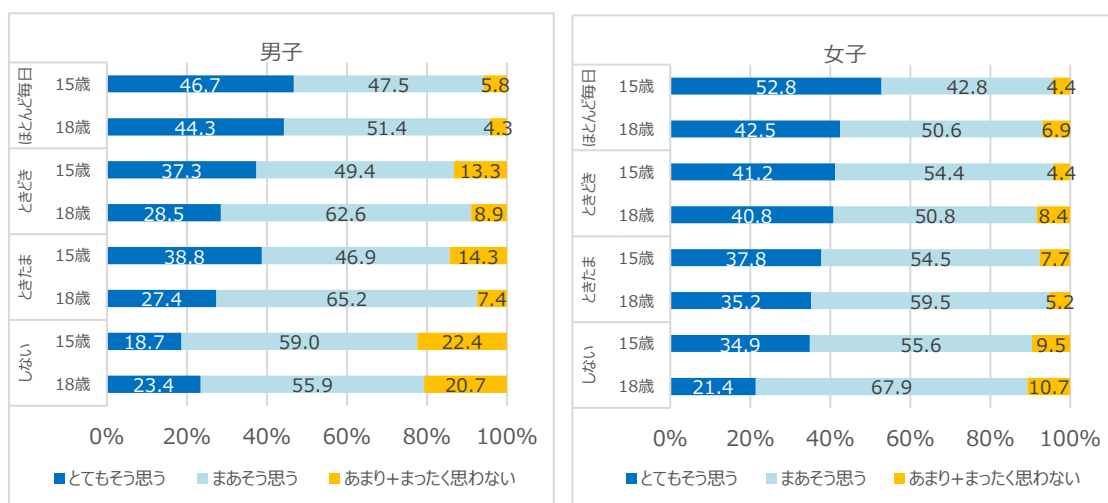


図7-1-2 運動実施状況別達成意欲についての割合

## (2) 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7-2-1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。

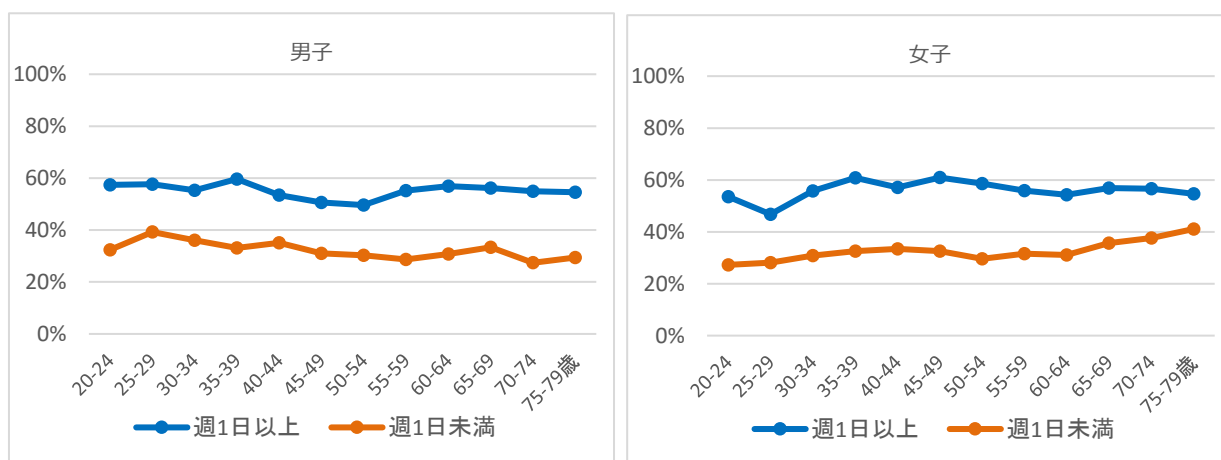


図7-2-1 運動・スポーツ実施状況別 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合

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 7-2-2 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。

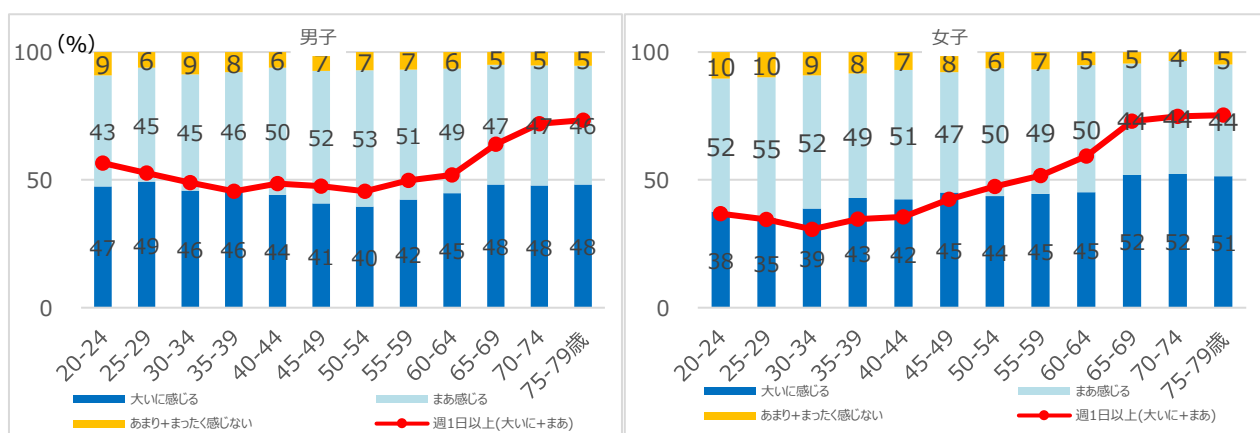


図 7-2-2 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合  
運動・スポーツ実施状況が「週 1 日以上」と答えた者の割合

### (3) 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 7-3-1 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。

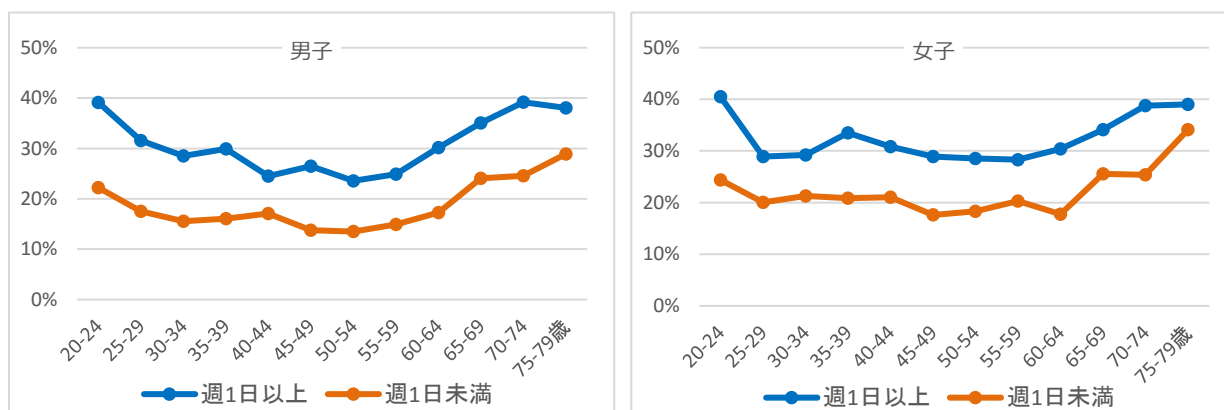


図 7-3-1 運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

## 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 7-3-2 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 分間歩行の距離が長くなっている。

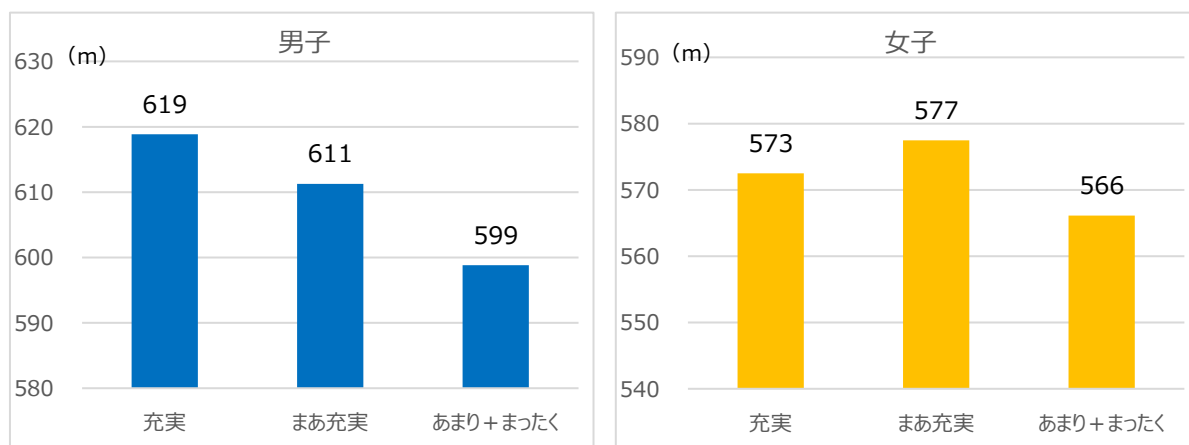


図 7-3-2 「生活の充実度」別 6分間歩行距離

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，長い時間を速く歩くことができることに代表されるような全身持久力に影響を及ぼし，そのような体力の高さが生活の充実に結びついている可能性があることがうかがわれる。