

令和元年度

体力・運動能力調査報告書

令和2年10月



まえがき

スポーツ庁(平成27年9月までは文部科学省)では、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」を毎年実施しています。

この体力・運動能力調査に用いるテスト内容は、平成10年度に新体力テストとして、国民の体格の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ見直しを行い、それ以来平成から令和へと、新たな時代が続く調査となっています。

このように調査開始から半世紀以上にわたり継続的に幅広い年齢層を対象として、国民の体力・運動能力を把握する調査は世界にも類を見ない貴重なものであり、本調査の結果は、国民の体力づくり、健康の保持・増進に資するとともに、体育・スポーツ活動の指導と行政上の基礎資料として広く活用されています。

本報告書は令和元年度に実施した調査の結果をまとめたものであり、統計数値表のほか、体力の加齢に伴う変化の一般的傾向、運動・スポーツの実施状況別の体力の傾向等の考察を行いました。

関係の皆様におかれましては、本調査結果をそれぞれの目的に応じて、さらに分析、検討され、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進に御活用いただければと思います。

終わりに、この調査に御協力いただきました方々に深く感謝の意を表します。

令和2年10月

スポーツ庁長官
室 伏 広 治

目 次

I 調査の概要

1 令和元年度体力・運動能力調査実施要項	1
2 調査票の回収状況	8

II 調査結果の概要

1 年齢と体力・運動能力	9
2 体力・運動能力の年次推移	16
3 高齢者の体力	36
4 運動・スポーツの実施状況と体力	39
5 健康・体力に関する意識と体力	49

III 統計数値表

1 年齢別テストの結果	53
2 年齢別体格測定の結果	60
3 学校段階別テストの結果	61
4 学校段階別体格測定の結果	65
5 都市階級区分別体格測定・テストの結果	66
6 運動部・スポーツクラブ所属の有無と体格測定・テストの結果	79
7 運動・スポーツの実施状況別体格測定・テストの結果	92
8 1日の運動・スポーツ実施時間別体格測定・テストの結果	101
9 朝食の摂取状況別体格測定・テストの結果	110
10 1日の睡眠時間別体格測定・テストの結果	123
11 1日のテレビ視聴状況別体格測定・テストの結果	136
12 職業別体格測定・テストの結果	143
13 健康状態に関する意識別体格測定・テストの結果	149
14 体力に関する意識別体格測定・テストの結果	155
15 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別体格測定・テストの結果	161
16 体力年齢と暦年齢の比較（年齢階層別）	169
17 生活諸条件別体力年齢と暦年齢の比較	170
18 就学前の外遊びの実施状況別体格測定・テストの結果	182
19 睡眠の状況別体格測定・テストの結果	185
20 達成意欲別体格測定・テストの結果	194

2 1	生活の充実に関する意識別体格測定・テストの結果	198
2 2	運動・スポーツのストレス解消効果に関する意識別体格測定・テストの結果	204

IV 参考資料

1	新体力テスト実施要項及び調査票（6歳～11歳対象）	211
2	新体力テスト実施要項及び調査票（12歳～19歳対象）	226
3	新体力テスト実施要項及び調査票（20歳～64歳対象）	242
4	新体力テスト実施要項及び調査票（65歳～79歳対象）	257
5	体力・運動能力の推移	272
6	身長・体重の推移（6～20歳）	277