

## 「令和3年度体力・運動能力調査」の概要

### 1 目的

国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得る。

### 2 調査対象及びテスト項目

- (1) <調査対象> 小学生（6～11歳）  
 <テスト項目> ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび  
 ⑤20mシャトルラン(往復持久走) ⑥50m走 ⑦立ち幅とび  
 ⑧ソフトボール投げ
- (2) <調査対象> 中学生～大学生（12～19歳）  
 （中学12～14歳，高校全日制15～17歳，高校定時制15～18歳，  
 高等専門学校(男子)18・19歳，短期大学(女子)18・19歳，  
 大学18・19歳）  
 <テスト項目> ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび  
 ⑤持久走 ⑥20mシャトルラン(往復持久走) ⑦50m走  
 ⑧立ち幅とび ⑨ハンドボール投げ  
 ※持久走と20mシャトルラン(往復持久走)は選択実施
- (3) <調査対象> 成年（20～64歳）  
 <テスト項目> ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤急歩  
 ⑥20mシャトルラン(往復持久走) ⑦立ち幅とび  
 ※急歩と20mシャトルラン（往復持久走）は選択実施
- (4) <調査対象> 高齢者（65～79歳）  
 <テスト項目> ①ADL（日常生活活動テスト） ②握力 ③上体起こし  
 ④長座体前屈 ⑤開眼片足立ち ⑥10m障害物歩行  
 ⑦6分間歩行

### 3 調査実施期間

令和3年5月～10月（小・中・高校生は5月～7月）

### 4 調査票回収状況

区分	標本数	回収数	回収率
小学校	13,536	13,439	99.3%
中学校	8,460	8,410	99.4%
高等学校（全日制）	7,614	7,468	98.1%
高等学校（定時制）	1,504	1,421	94.5%
高等専門学校（男子）	600	582	97.0%
短期大学（女子）	600	566	94.3%
大学	2,400	1,325	55.2%
成年	33,840	11,871	35.1%
高齢者	5,640	3,302	58.5%
合計	74,194	48,384	65.2%

（注）%数値は小数点以下第2位を四捨五入して表記してある。

## 5 調査結果の概要

### (1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向（図1-1～8）

握力（筋力），上体起こし（筋力・筋持久力），長座体前屈（柔軟性）の3項目は6歳から79歳まで，また反復横とび（敏捷性），20mシャトルラン（全身持久力），立ち幅とび（筋パワー及び跳能力）の3項目は6歳から64歳までを対象にしたテスト項目である。

これらのテスト項目及び新体力テスト合計点の加齢に伴う変化の傾向を図1-1から図1-8に示した。

- 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。ただし，握力は，男女ともに青少年期以後も緩やかに向上を続け30歳代でピークレベルに達し，他のテスト項目に比べピークに達する年代が遅い。なお，ほとんどの項目において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歳から19歳）（図2-1～20）

長期（50年以上）にわたる年次推移の観察が可能である，握力，50m走，持久走，立ち幅とび，ボール投げについて図2-1から図2-10に示した。また，新体力テスト施行（平成10年）以後の年次推移の観察が可能である，上体起こし，長座体前屈，反復横とび，20mシャトルラン及び新体力テスト合計点について図2-11から図2-20に示した。

- 令和3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50～60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，依然低い水準になっている。
- 最近10年間では，男子では，握力，ボール投げが多く年代で低下傾向を示しているが，合計点は横ばいである。女子では，長座体前屈，反復横とび，立ち幅とび及び合計点が多く年代で向上傾向を示している。

#### ② 成年（20歳から64歳）（図3-1～8）

長期（50年以上）にわたる年次推移の観察が可能である，握力，反復横とび，急歩について図3-1から図3-3に示した。また，新体力テスト施行以後の年次推移の観察が可能である，上体起こし，長座体前屈，20mシャトルラン，立ち幅とび及び新体力テスト合計点について図3-4から図3-8に示した。

- 令和3年度の握力，反復横とび，急歩を昭和50～60年頃と比較すると，握力及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にある。

- 最近10年間では、男女の多くの年代で、握力、長座体前屈及び立ち幅とびが低下傾向を、上体起こし、反復横とびが向上傾向を示している。合計点は、多くの年代で男女ともに横ばいまたは向上傾向を示している。ただし、40歳代女子ではほとんどの項目及び合計点が低下傾向を示している。

③ 高齢者(65～79歳) (図4-1～7)

高齢者における握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行及び新体力テストの合計点について、新体力テスト施行(平成10年)以後の年次推移を図4-1から図4-7に示した。ほとんどの項目及び合計点で横ばいまたは向上傾向を示している。

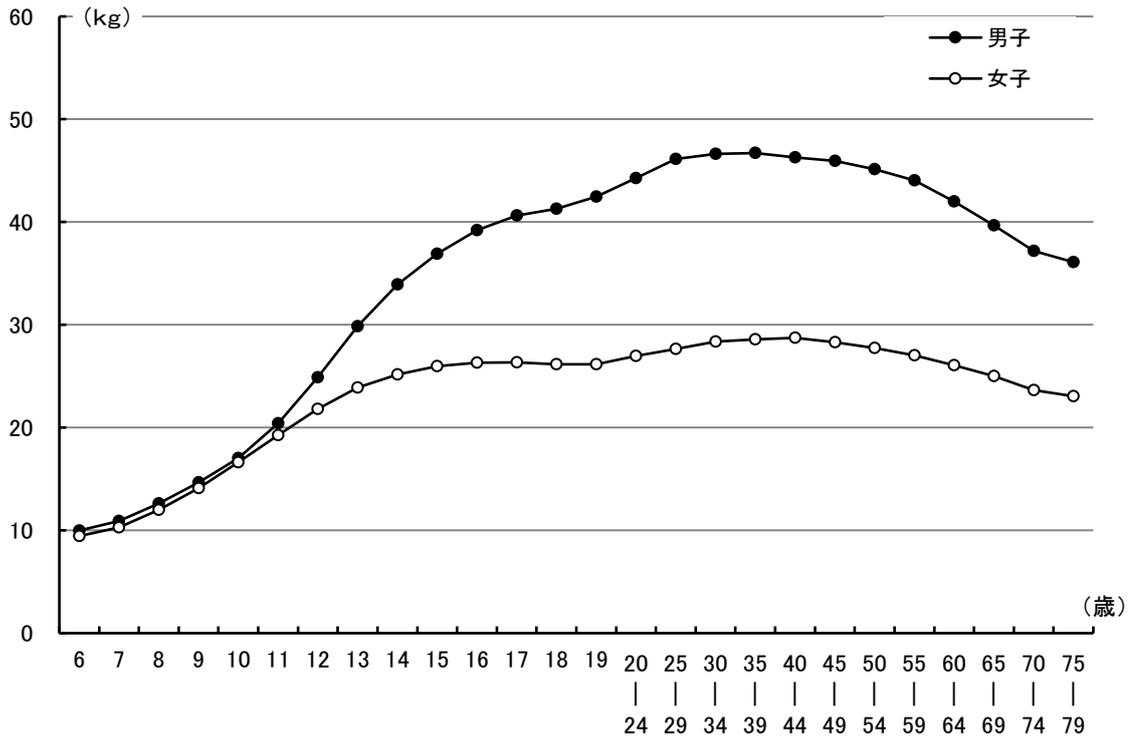


図 1 - 1 加齢に伴う握力の変化

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

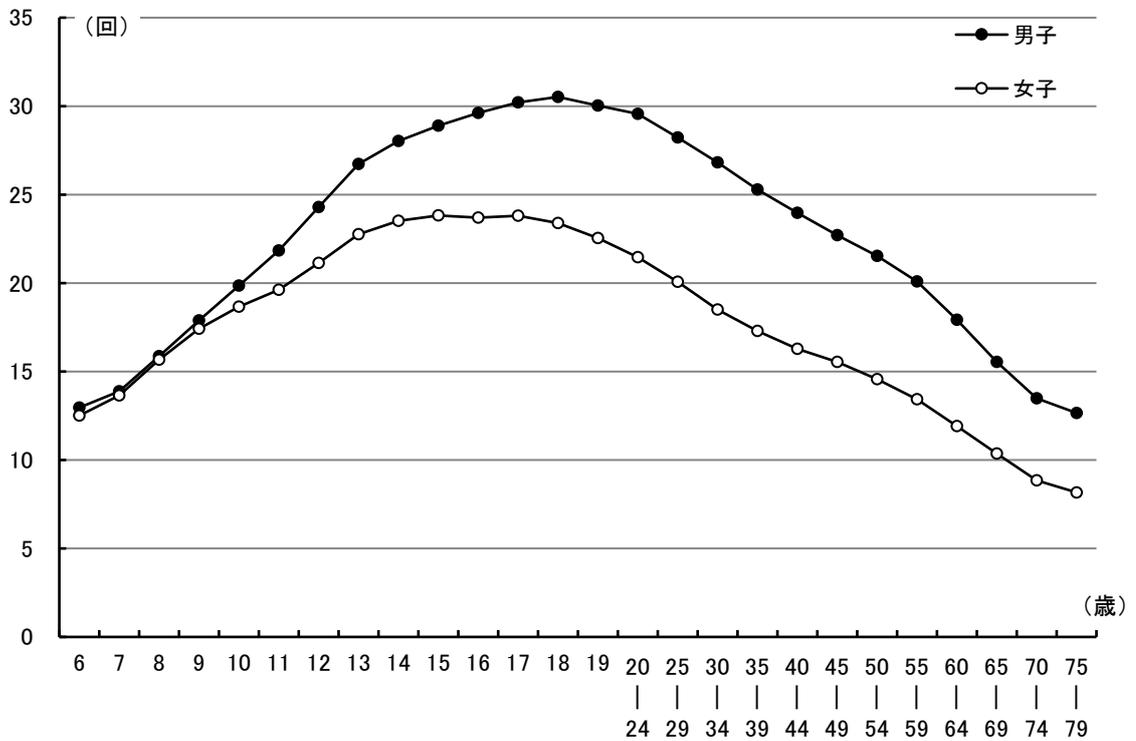


図 1 - 2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

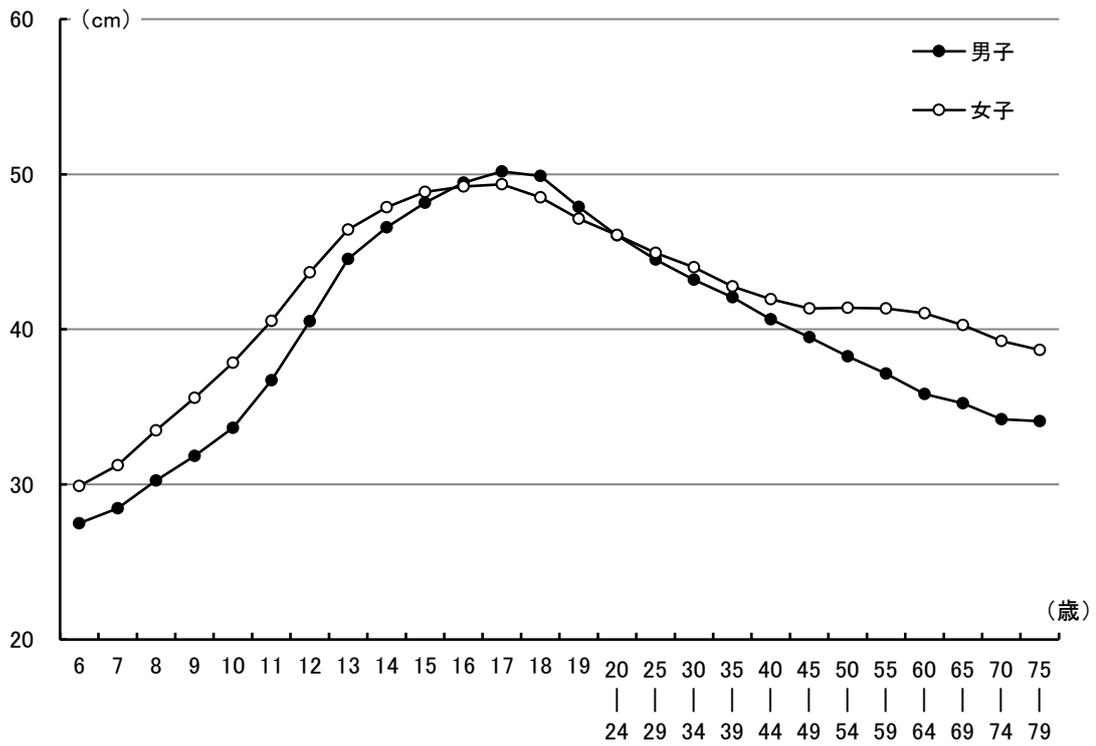


図 1 - 3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

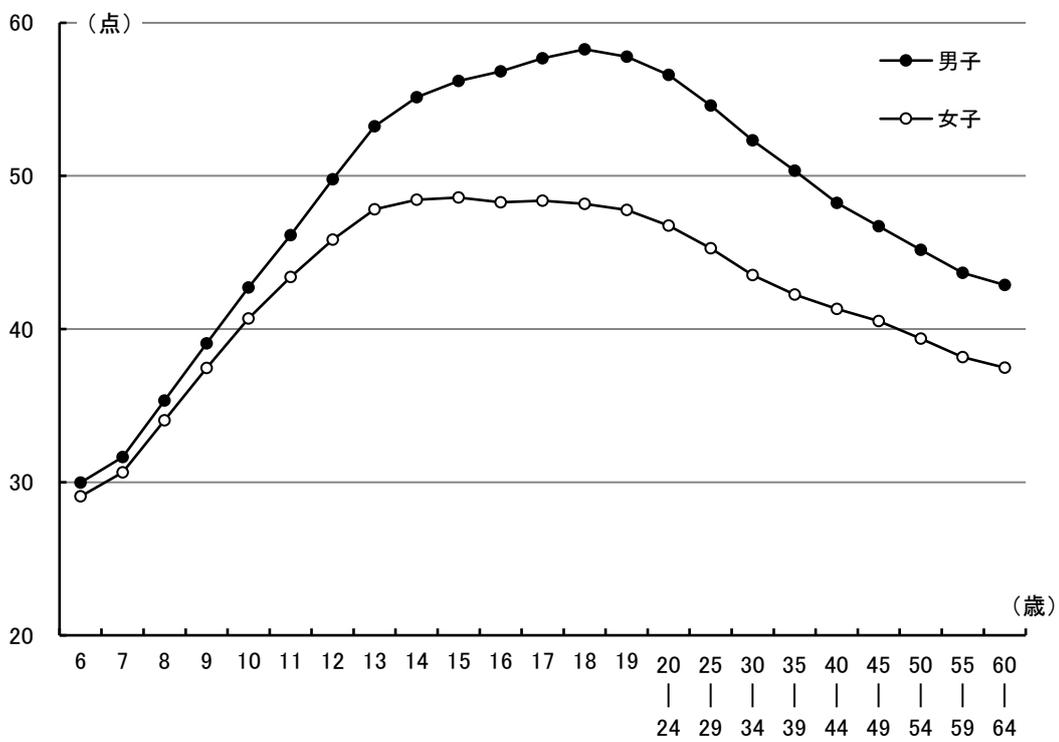


図 1 - 4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

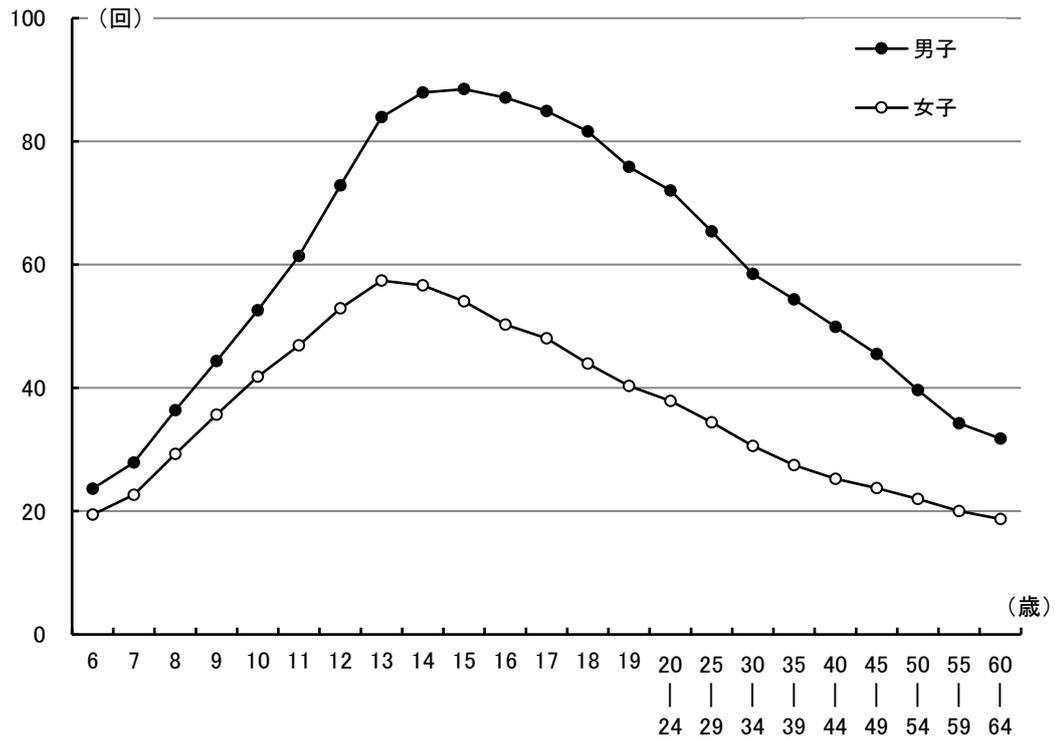


図 1 - 5 加齢に伴う 20m シャトルラン (往復持久走) の変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

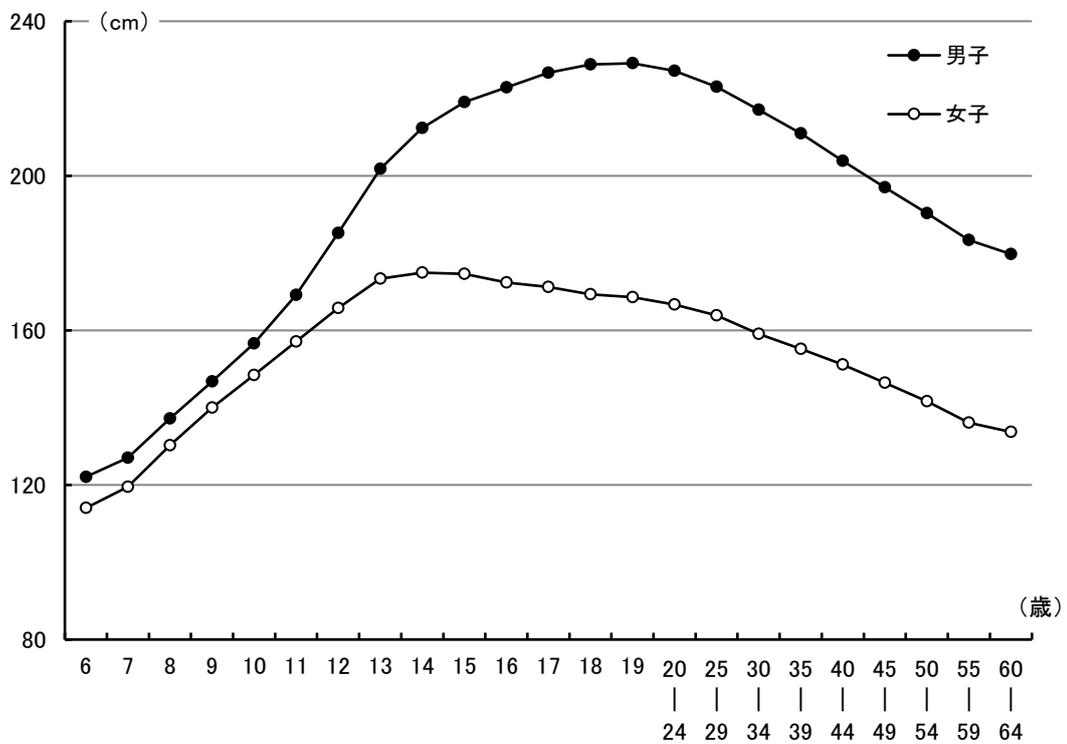


図 1 - 6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

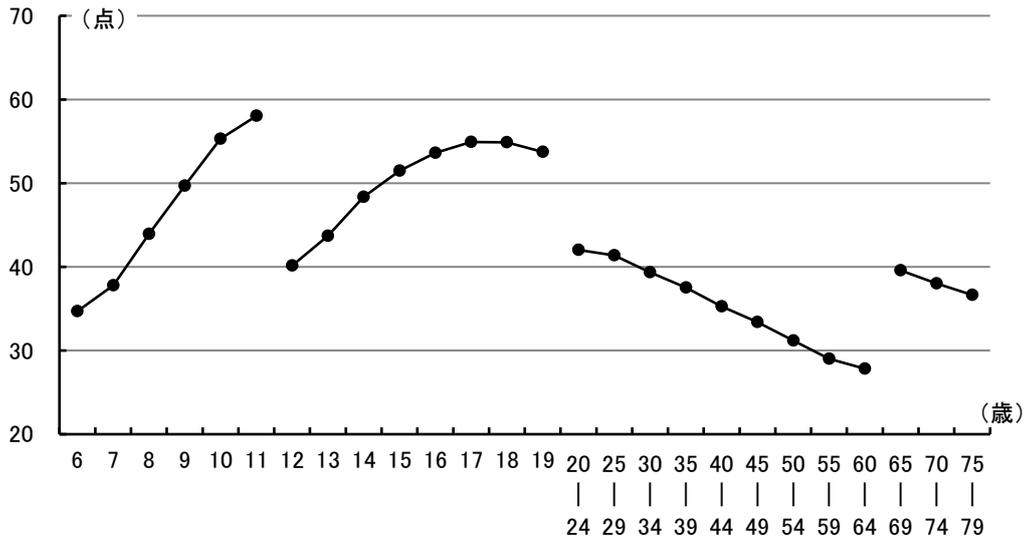


図 1-7 加齢に伴う新体カテストの合計点の変化 (男子)

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 2. 合計点は、新体カテスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳で異なる。

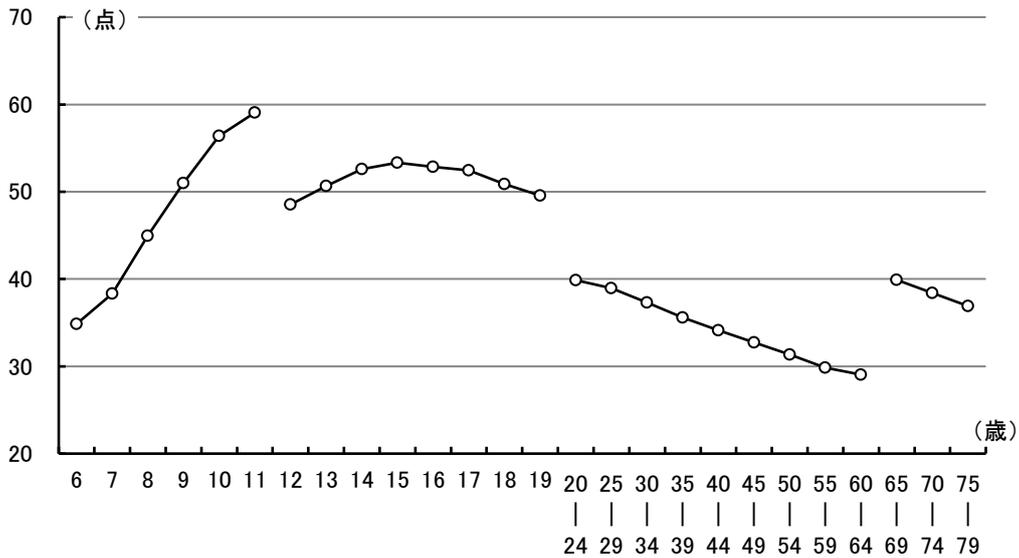


図 1-8 加齢に伴う新体カテストの合計点の変化 (女子)

(注) 図 1-7 の(注)に同じ。

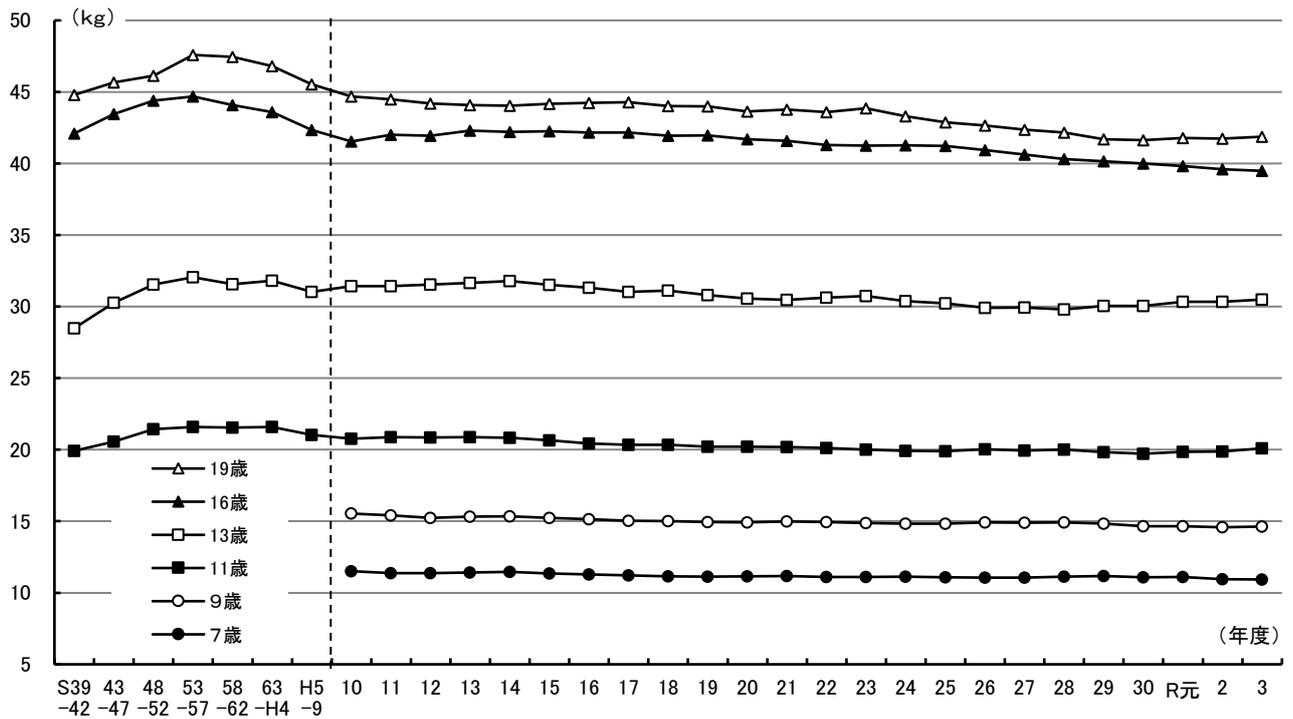


図 2 - 1 握力の年次推移（男子）

- (注) 1. 平成9年度までは示した期間中の平均値で表している。  
 2. 平成10年度以降は3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 3. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

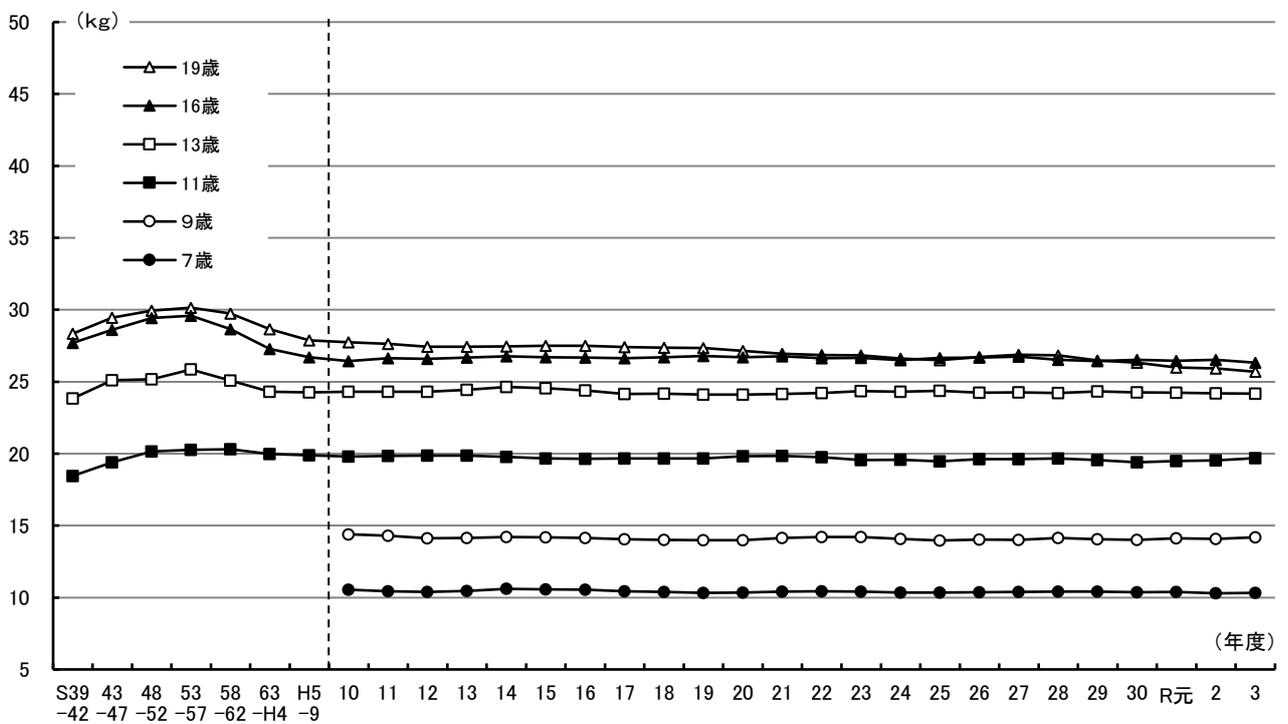


図 2 - 2 握力の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

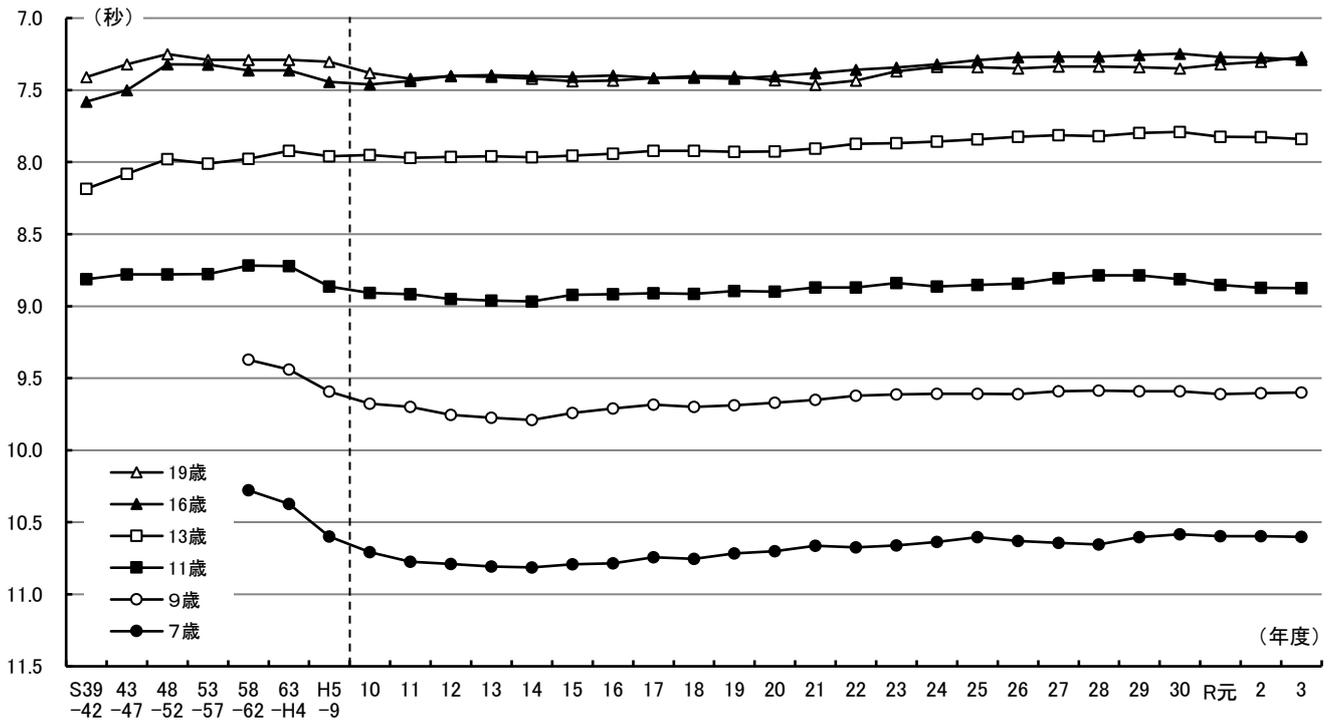


図 2 - 3 50 m走の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

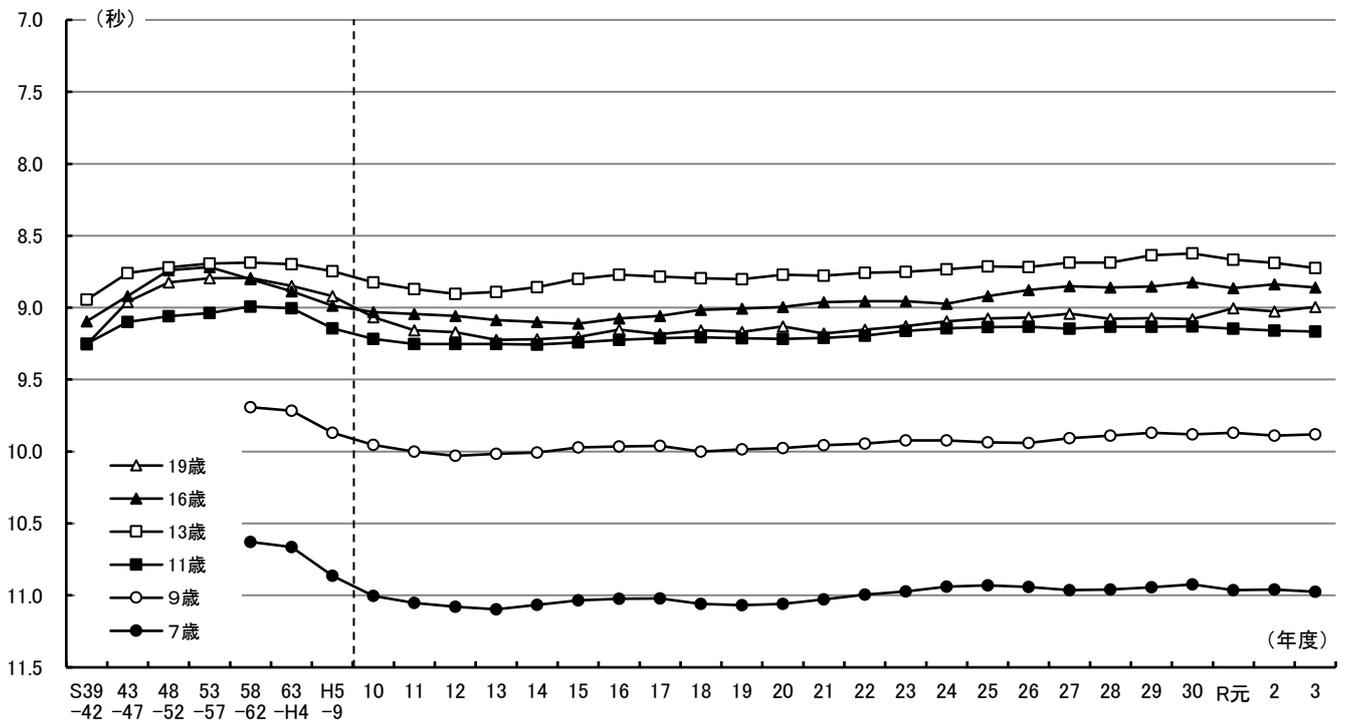


図 2 - 4 50 m走の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

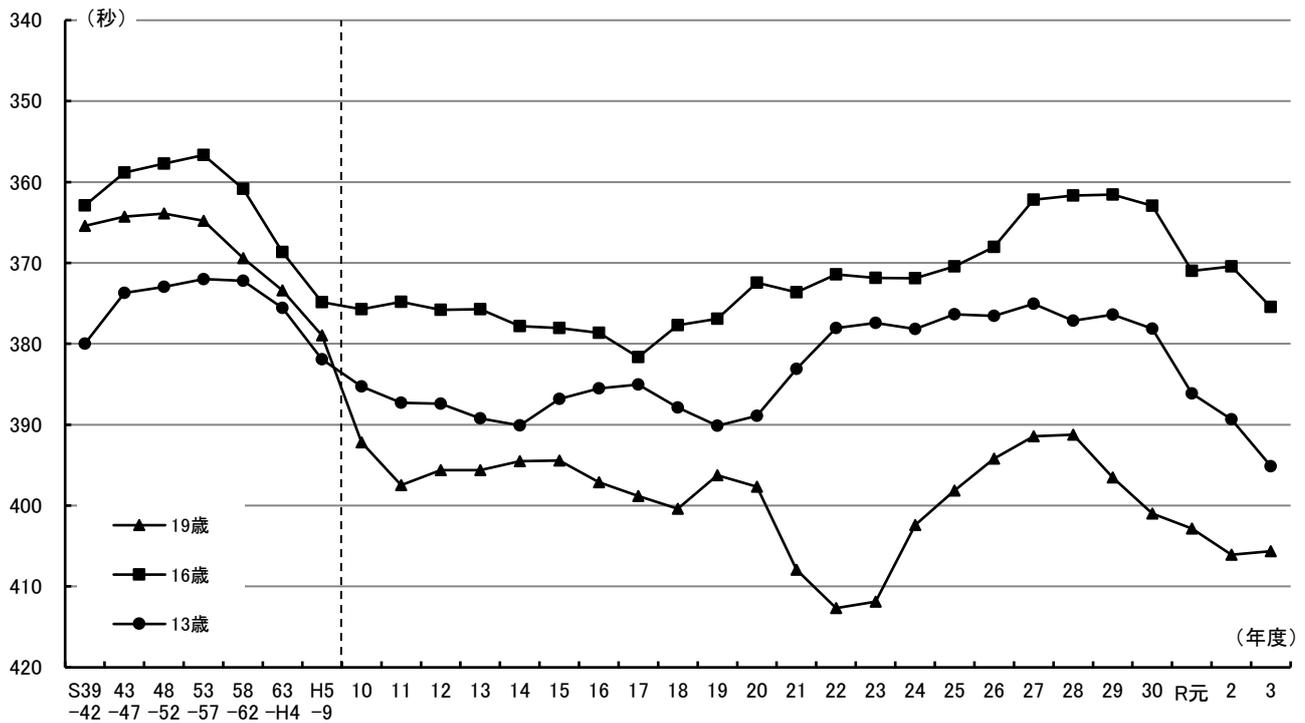


図 2 - 5 持久走 (1500m) の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

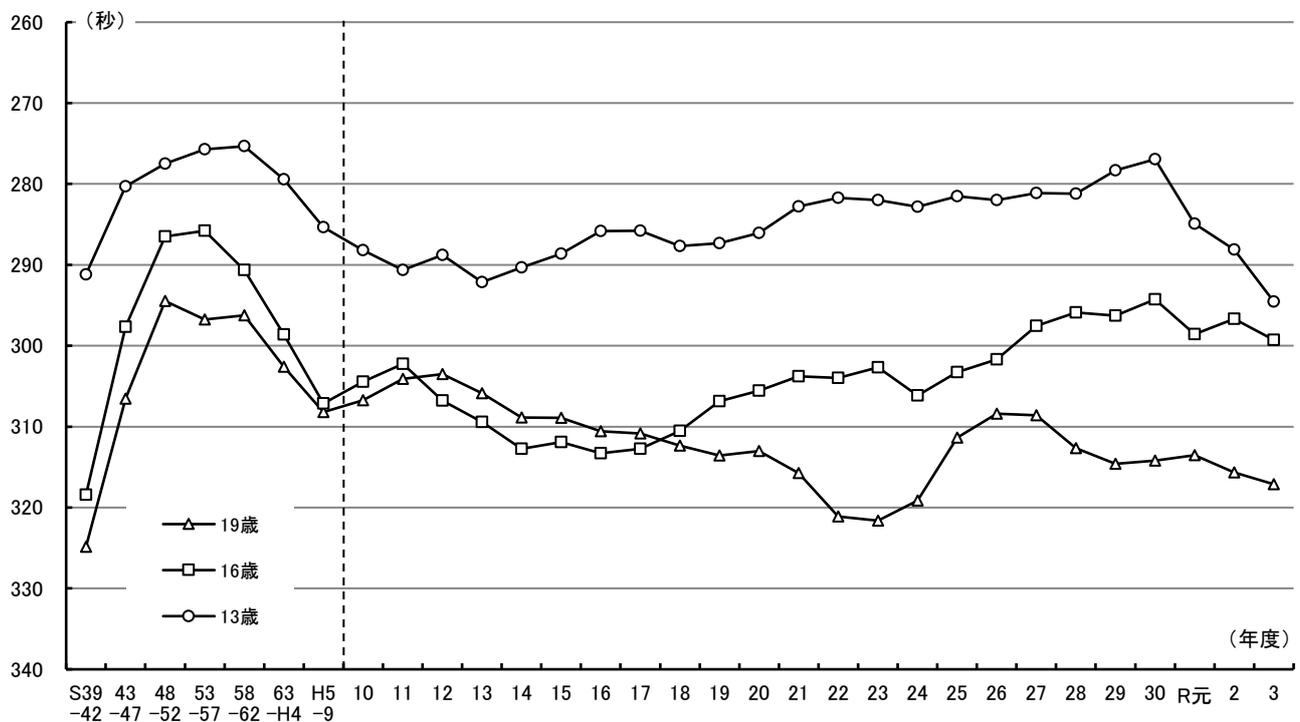


図 2 - 6 持久走 (1000m) の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

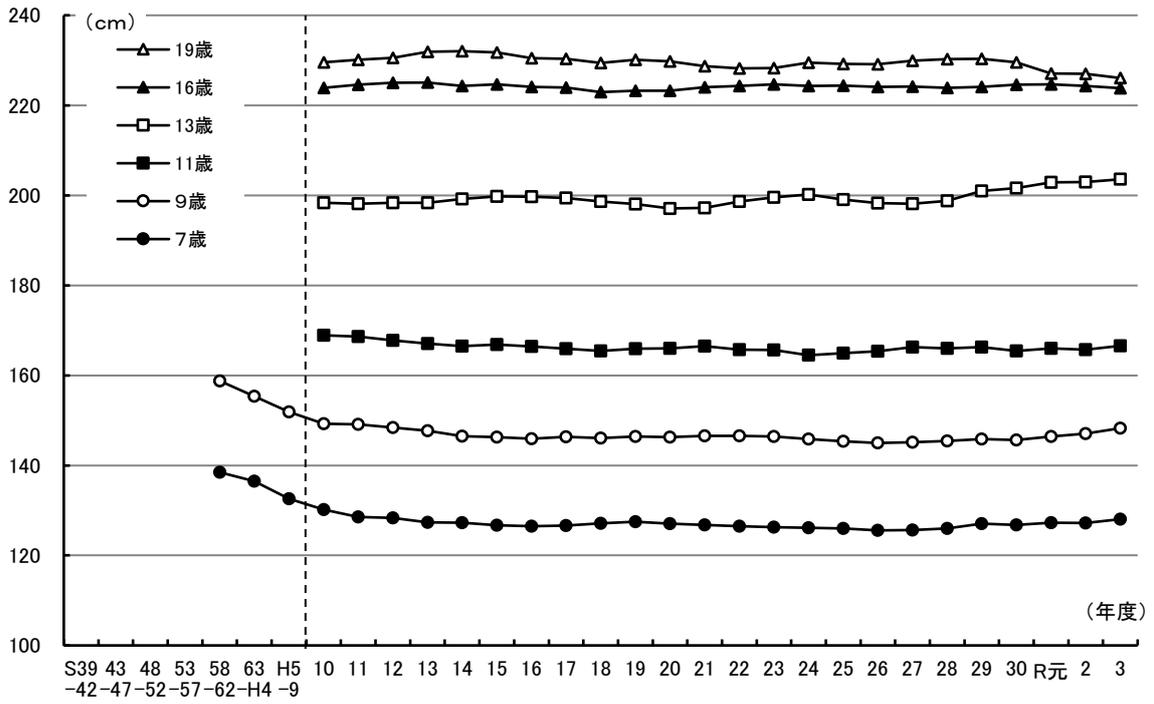


図 2 - 7 立ち幅とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

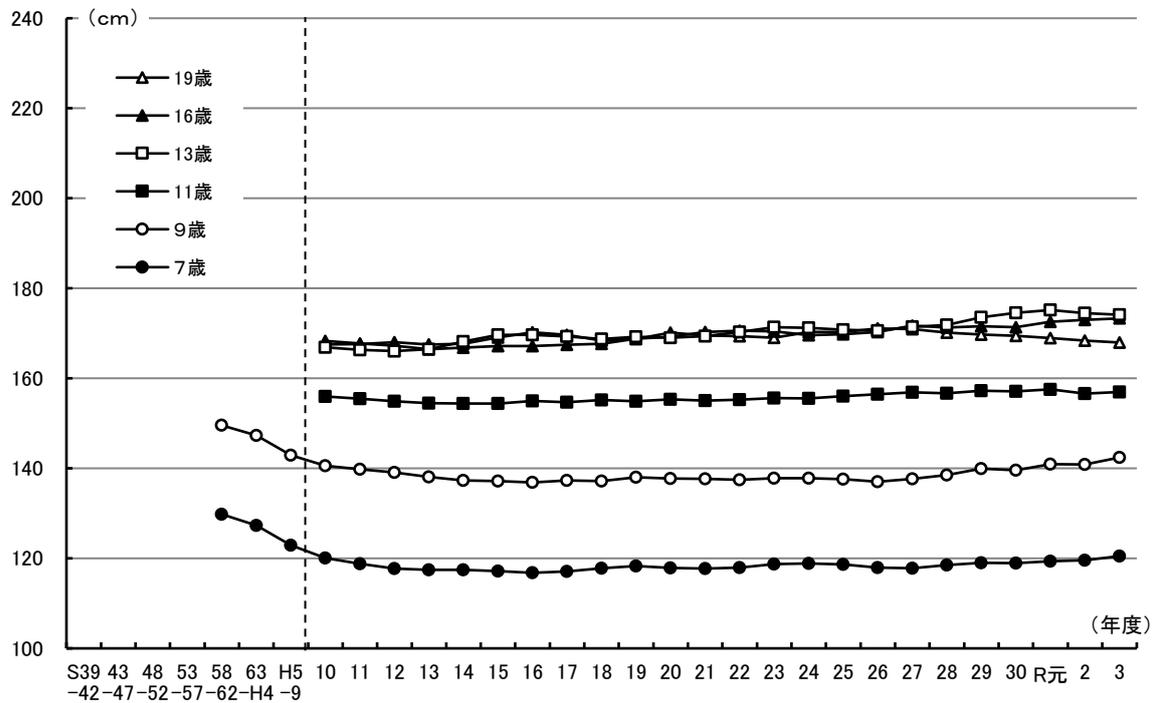


図 2 - 8 立ち幅とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

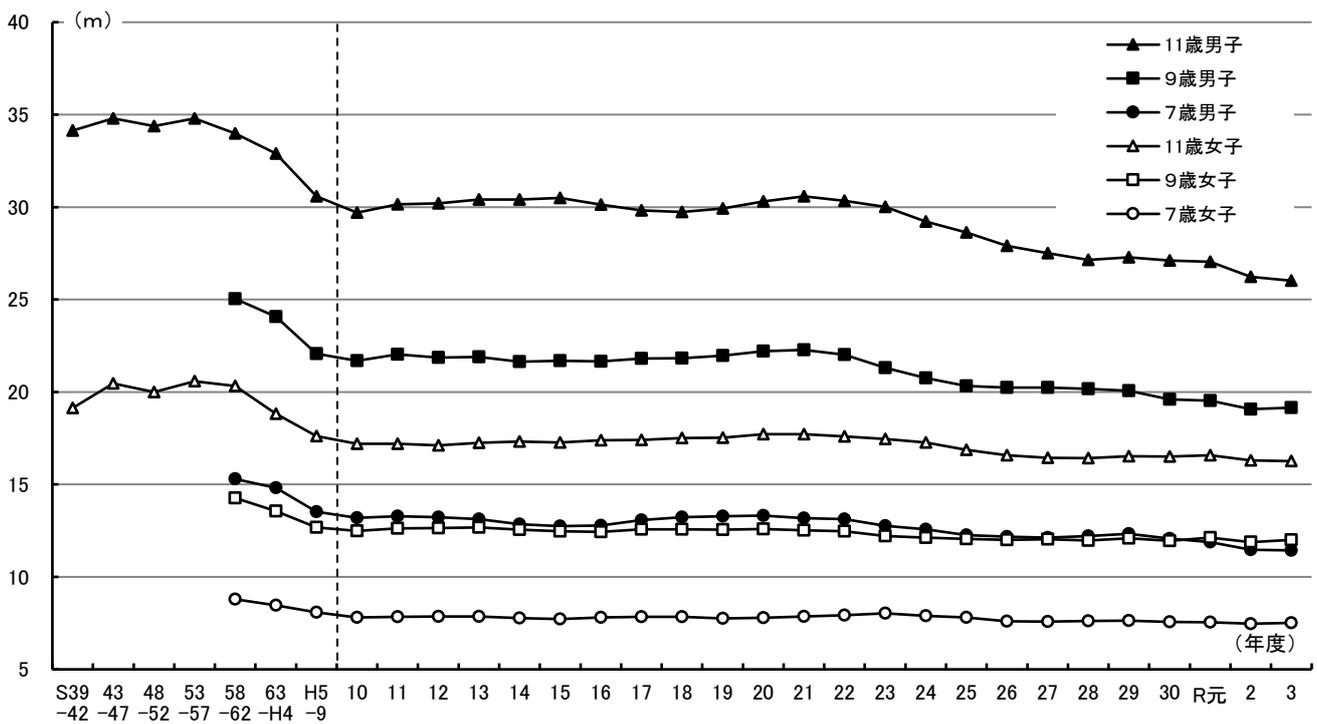


図 2-9 ソフトボール投げの年次推移

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

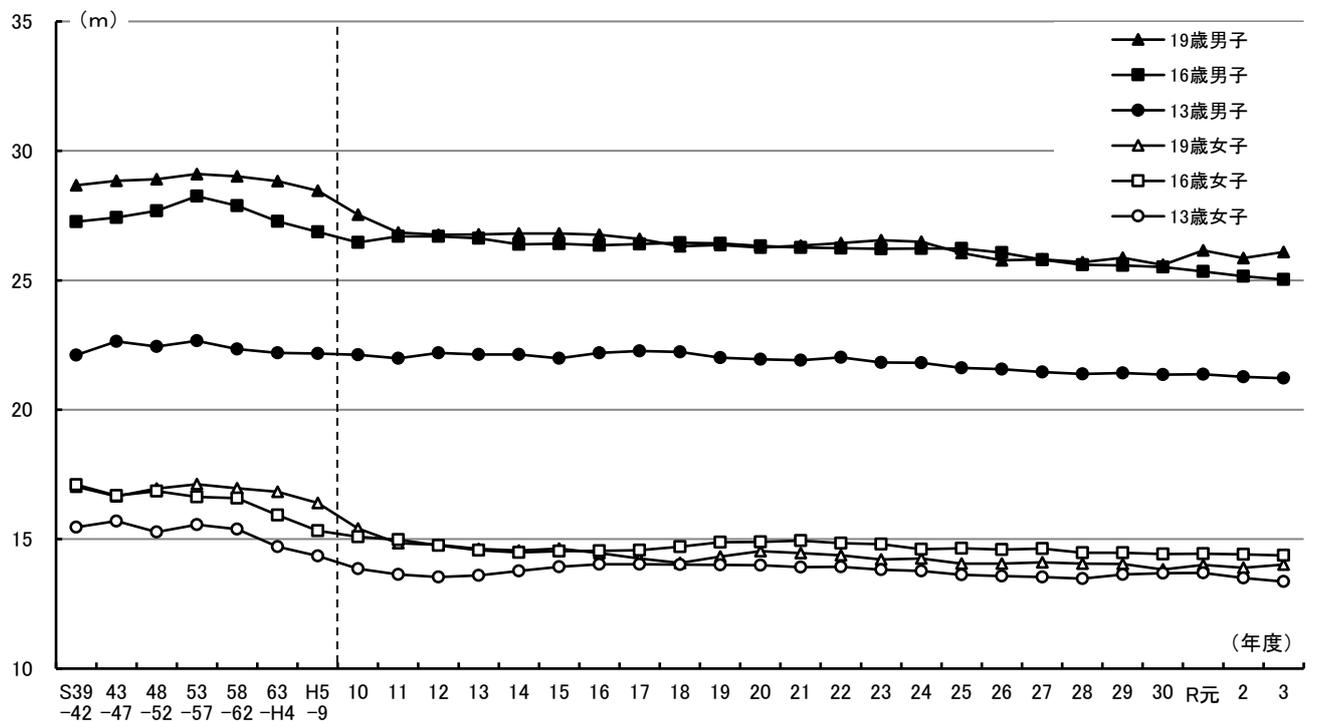


図 2-10 ハンドボール投げの年次推移

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

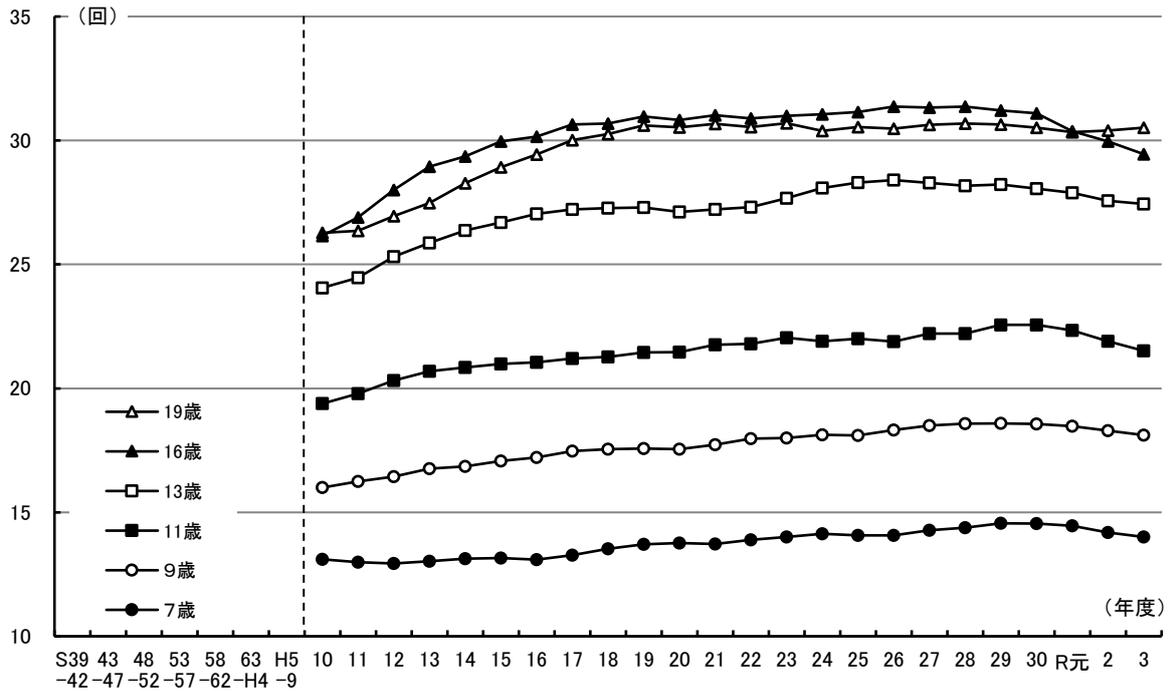


図 2 - 1 1 上体起こしの年次推移（男子）

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

2. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

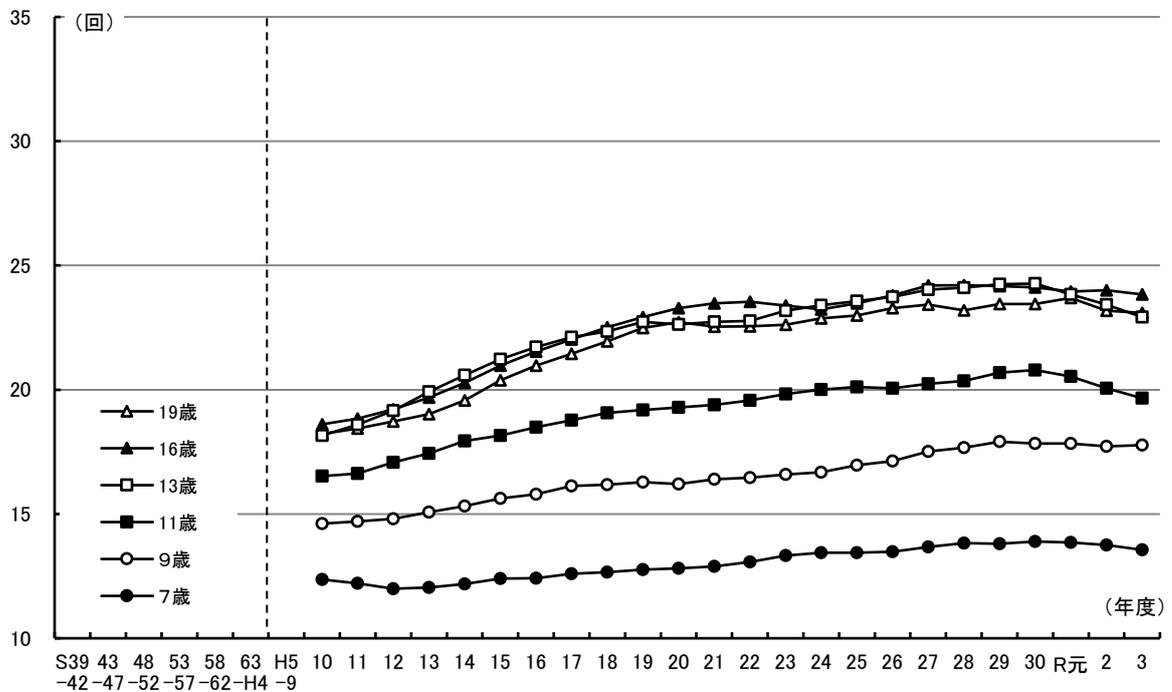


図 2 - 1 2 上体起こしの年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 1 の (注) に同じ。

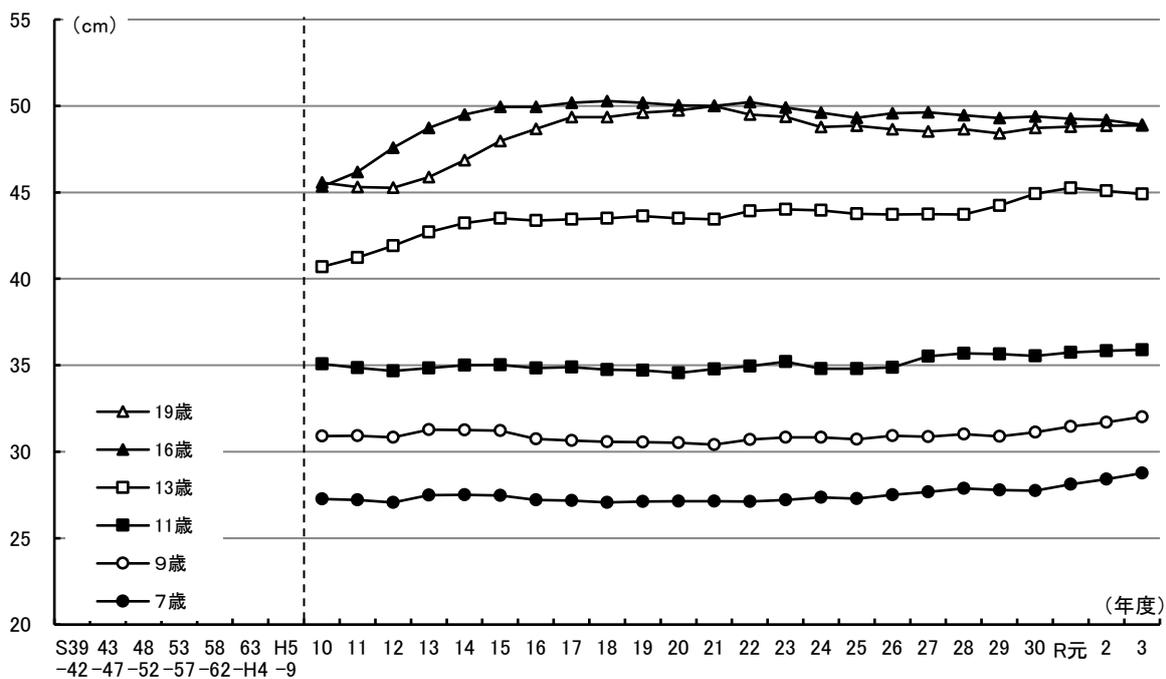


図 2 - 1 3 長座体前屈の年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 1 の（注）に同じ。

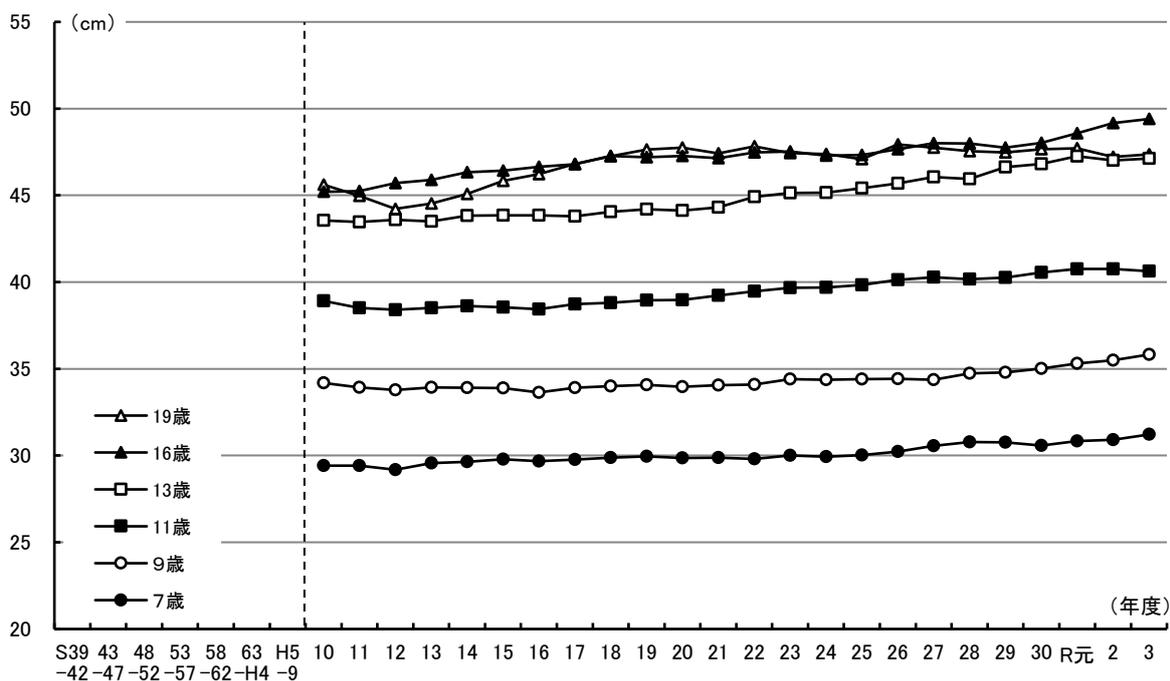


図 2 - 1 4 長座体前屈の年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 1 の（注）に同じ。

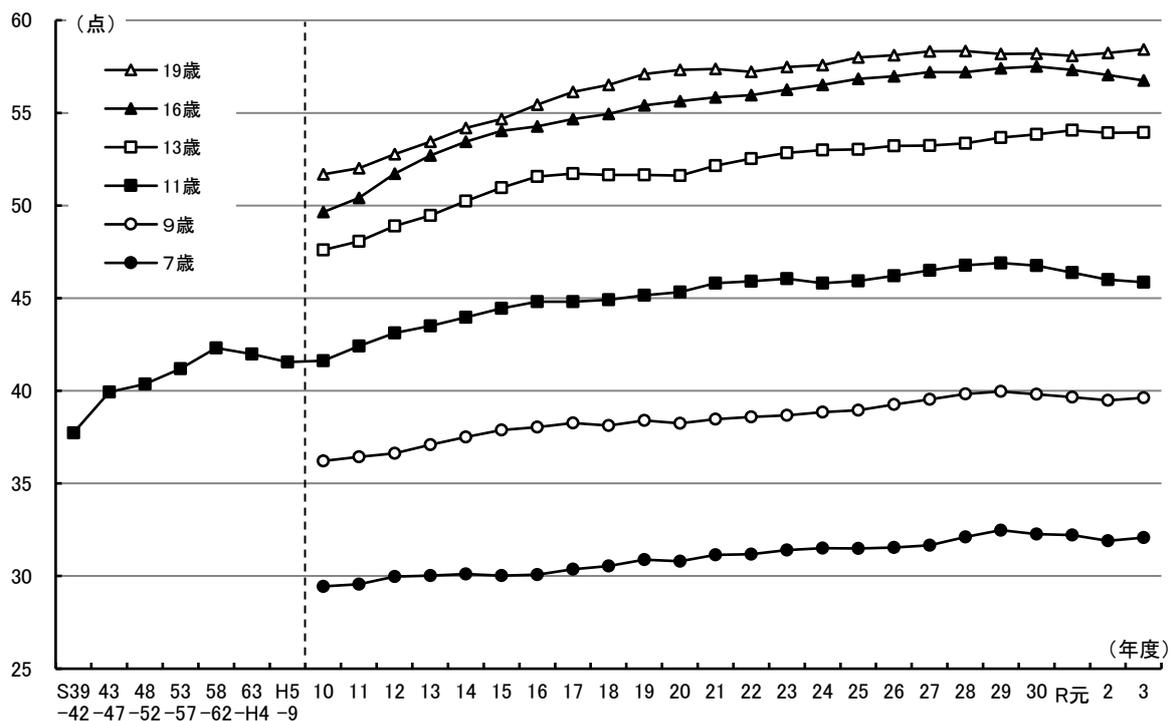


図 2 - 1 5 反復横とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

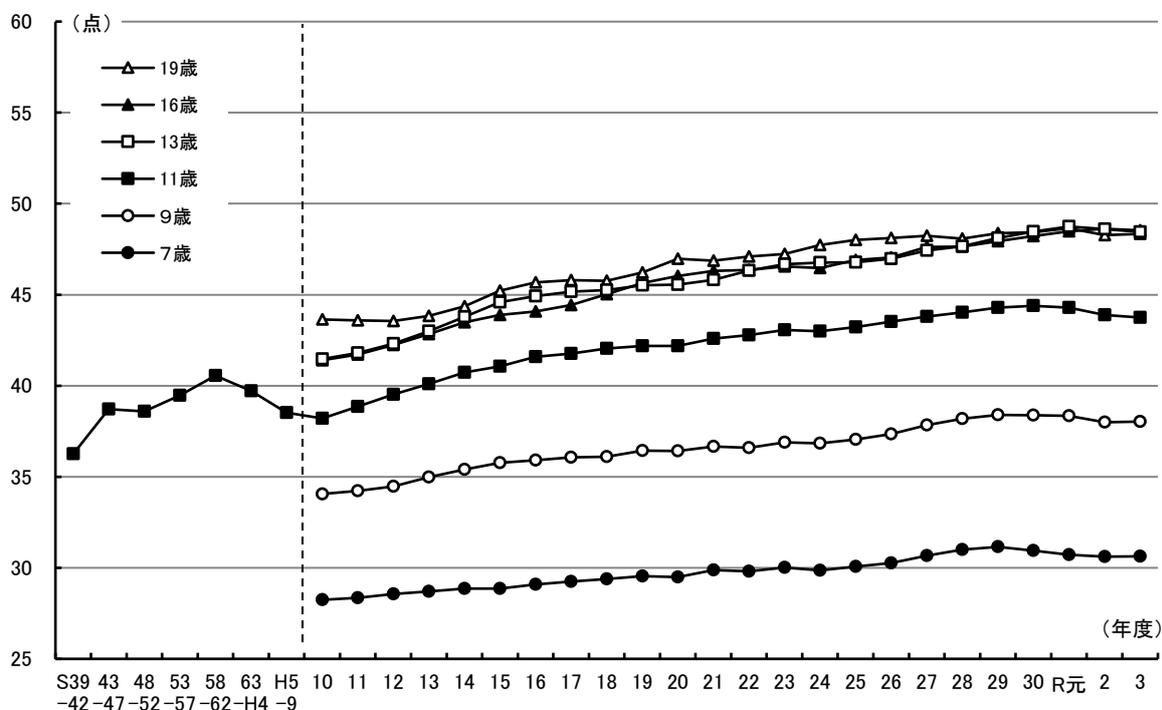


図 2 - 1 6 反復横とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

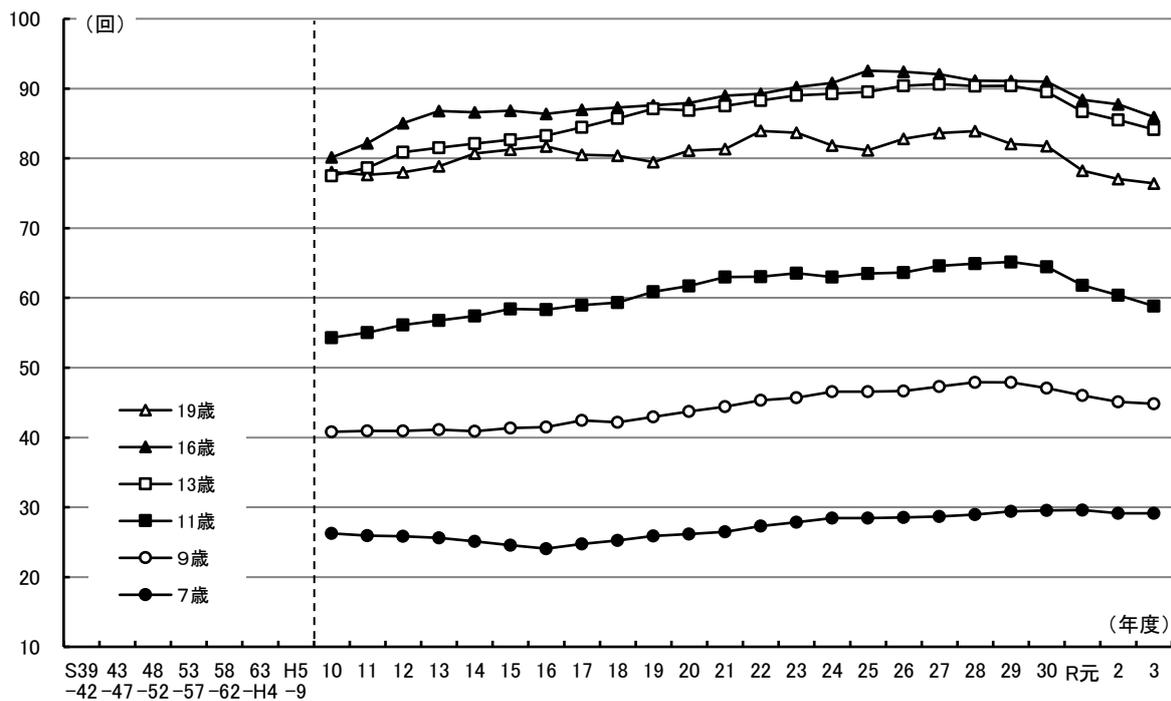


図 2 - 1 7 20mシャトルランの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 1 の (注) に同じ。

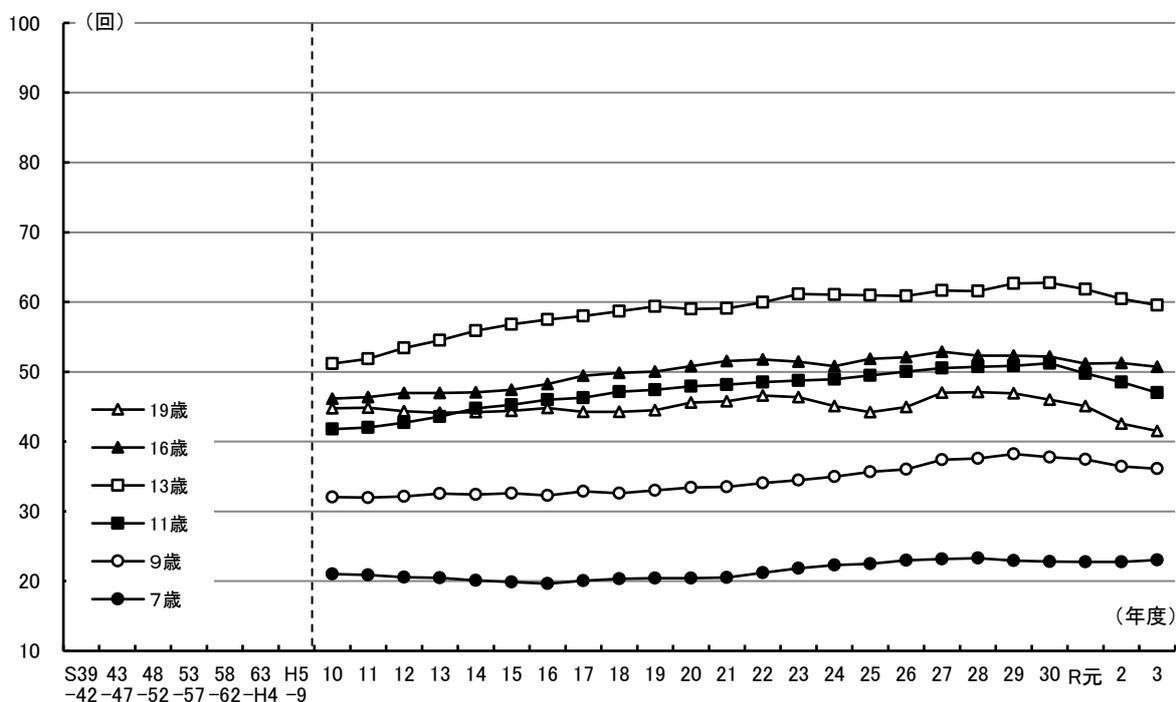


図 2 - 1 8 20mシャトルランの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 1 の (注) に同じ。

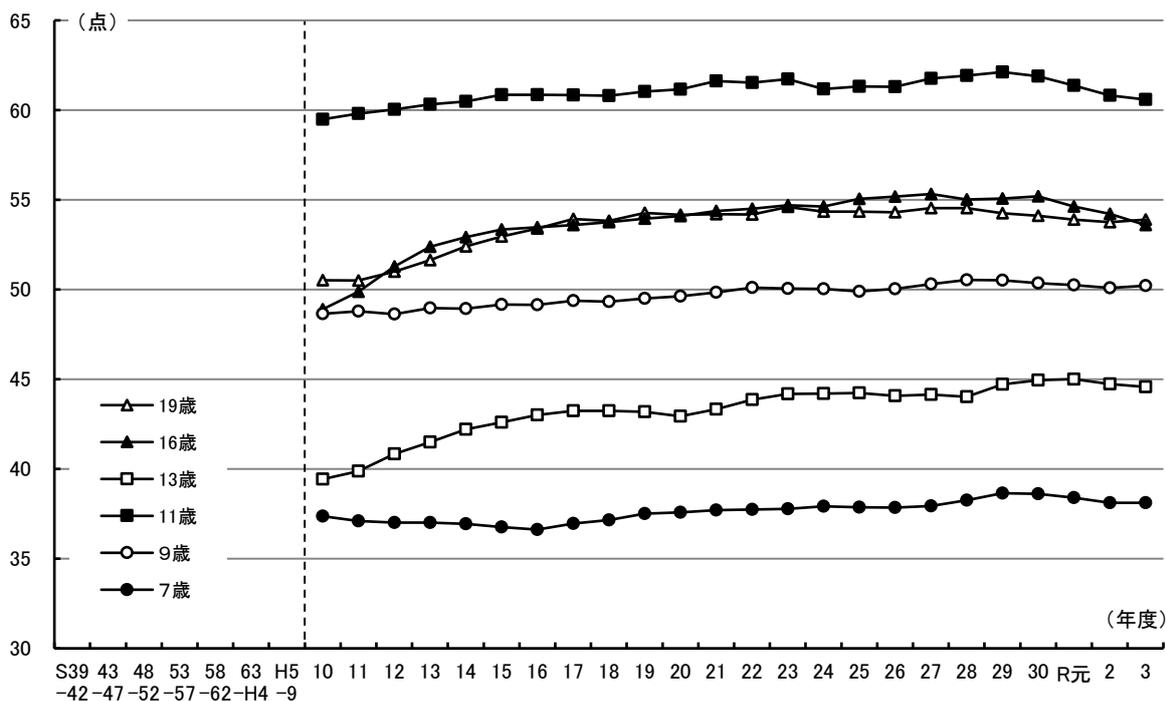


図 2 - 1 9 新体力テストの合計点の年次推移（男子）

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は6～11歳、12～19歳で異なる。  
 4. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

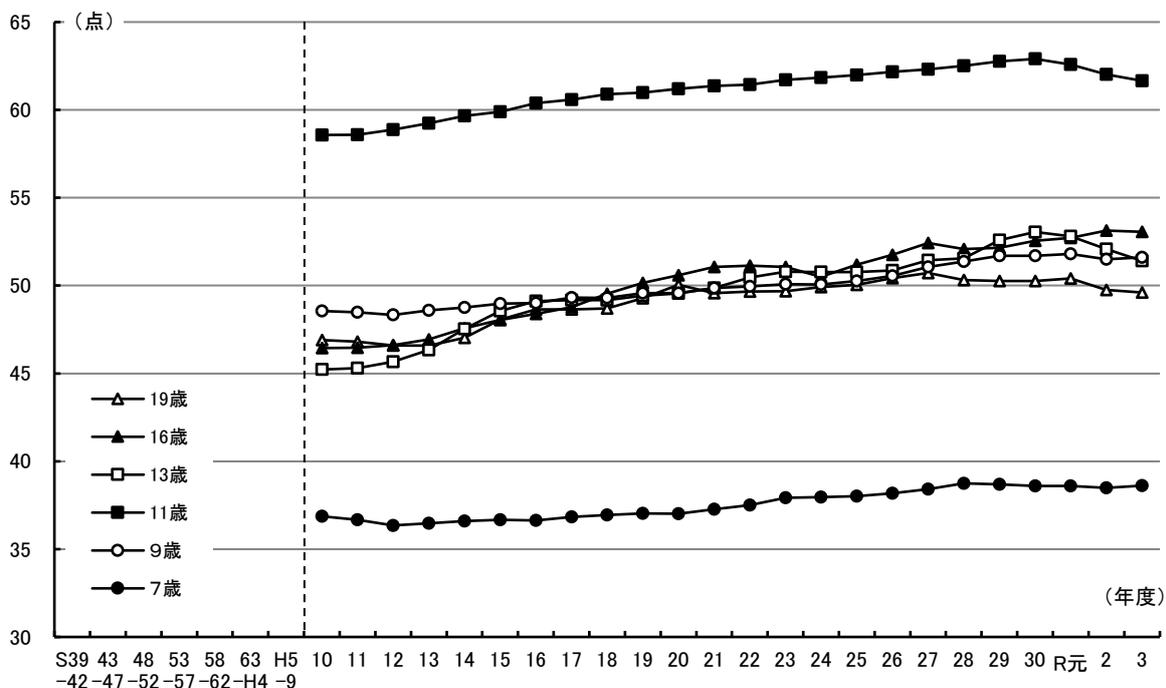


図 2 - 2 0 新体力テストの合計点の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 9 (注) に同じ。

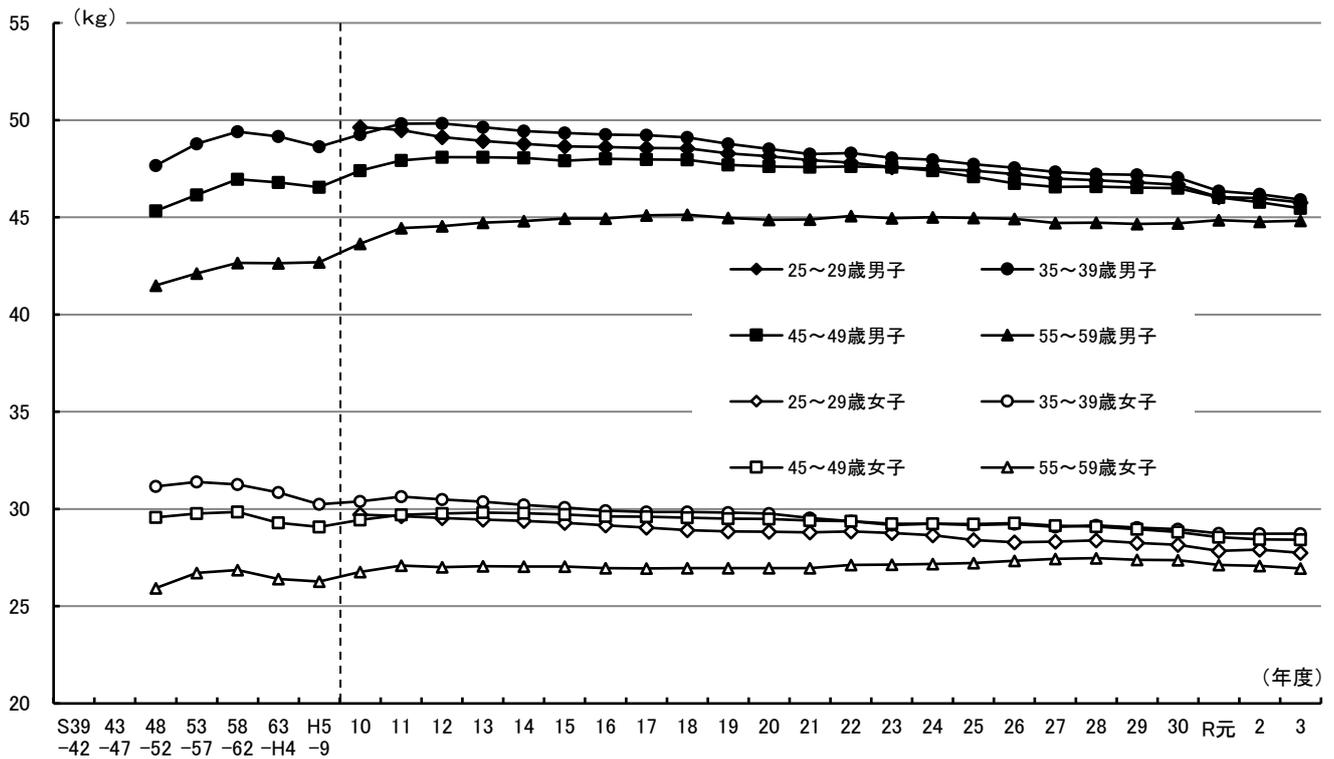


図 3 - 1 握力の年次推移

- (注) 1. 平成 9 年度までは示した期間中の平均値で表している。  
 2. 平成 10 年度以降は 3 点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 3. 令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

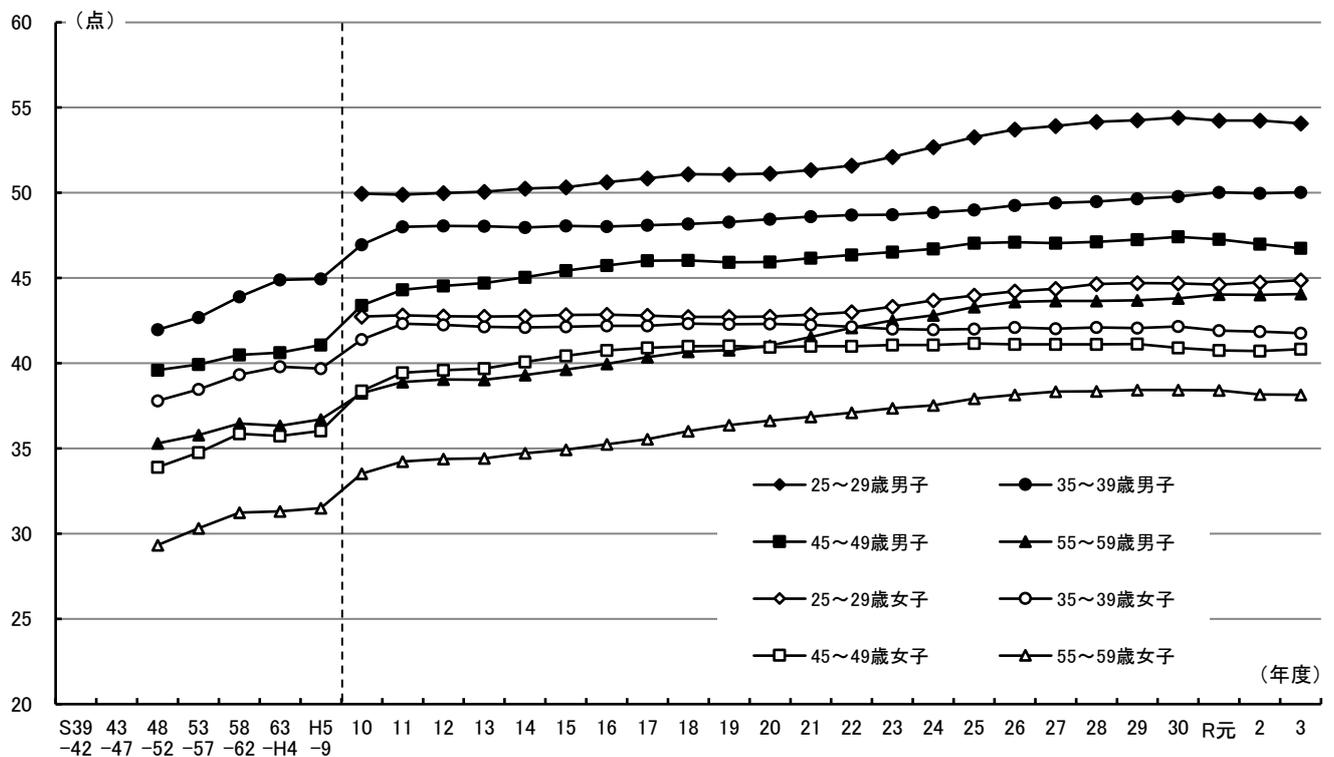


図 3 - 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 3 - 1 の (注) に同じ。

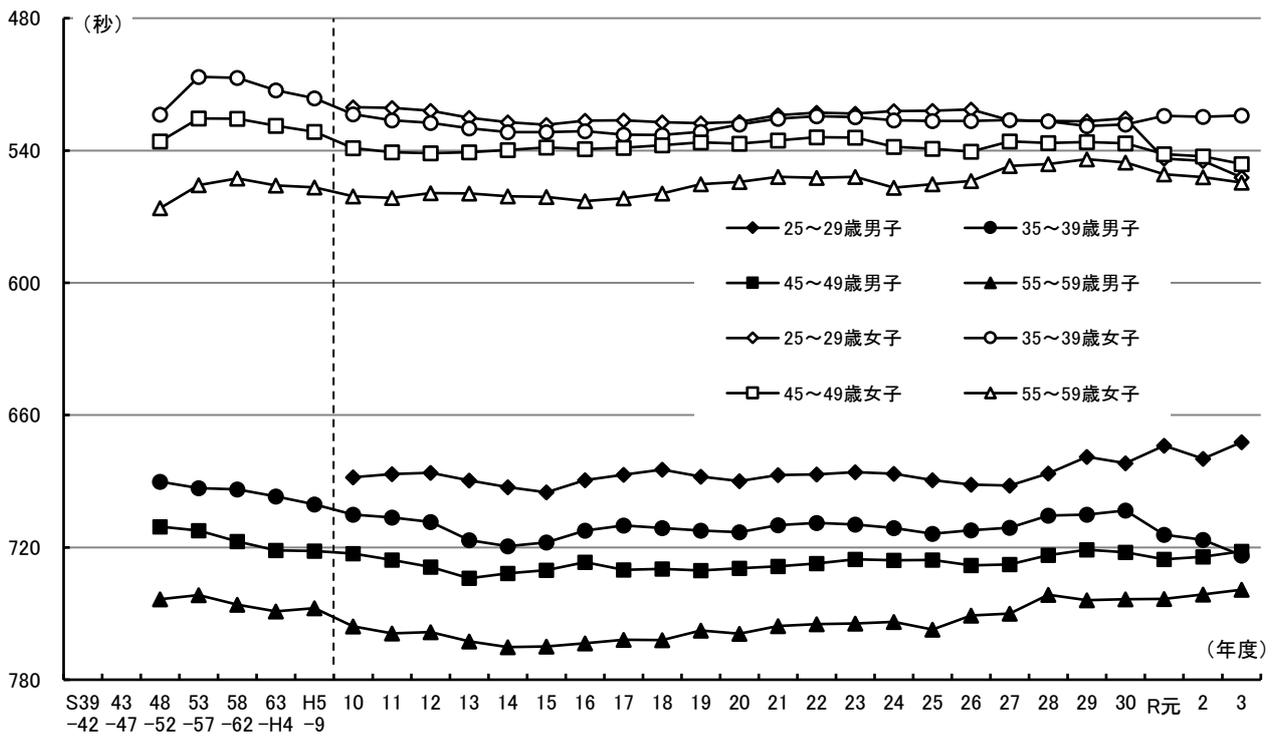


図 3 - 3 急歩の年次推移

- (注) 1. 平成 9 年度までは示した期間中の平均値で表している。
- 2. 平成 10 年度以降は 3 点移動平均法を用いて平滑化してある。
- 3. 男子は 1500m 女子は 1000m
- 4. 令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

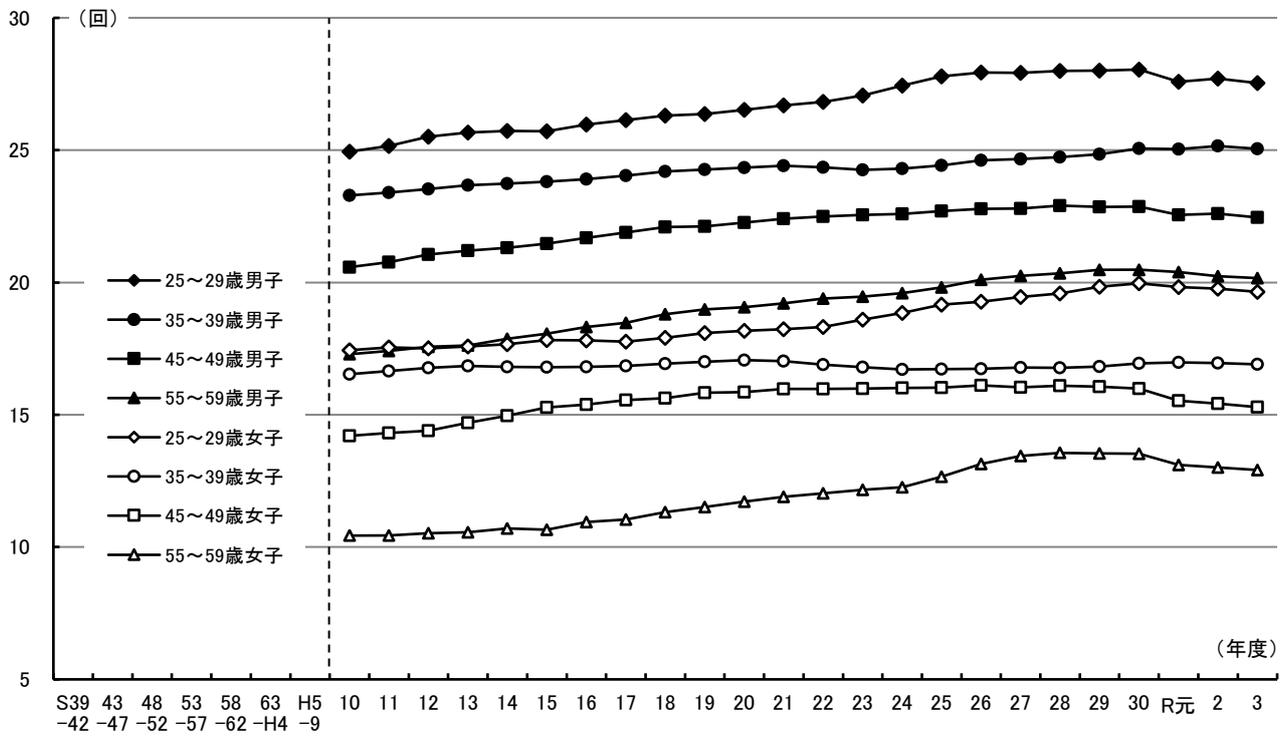


図 3 - 4 上体起こしの年次推移

- (注) 1. 図は、3 点移動平均法を用いて平滑化してある。
- 2. 令和 2 年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

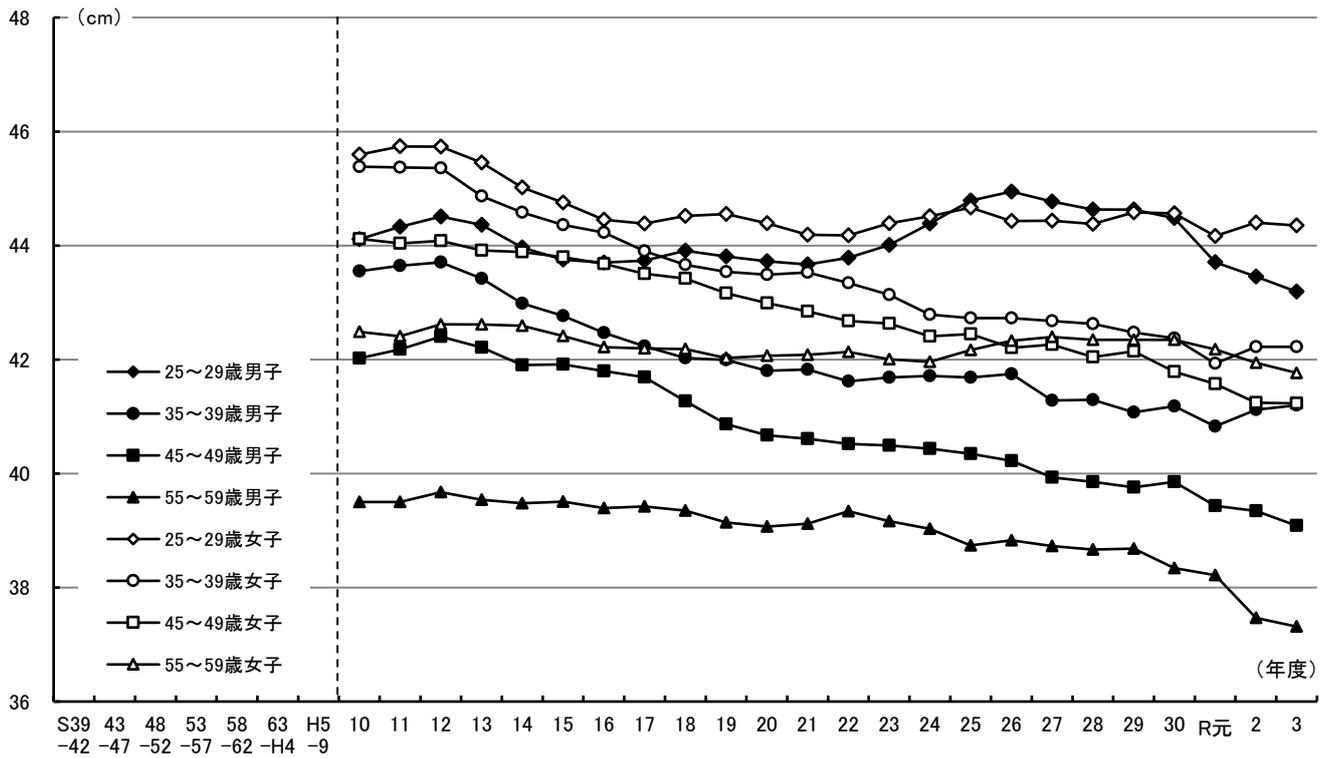


図 3 - 5 長座体前屈の年次推移

(注) 図 3 - 4 の (注) に同じ。

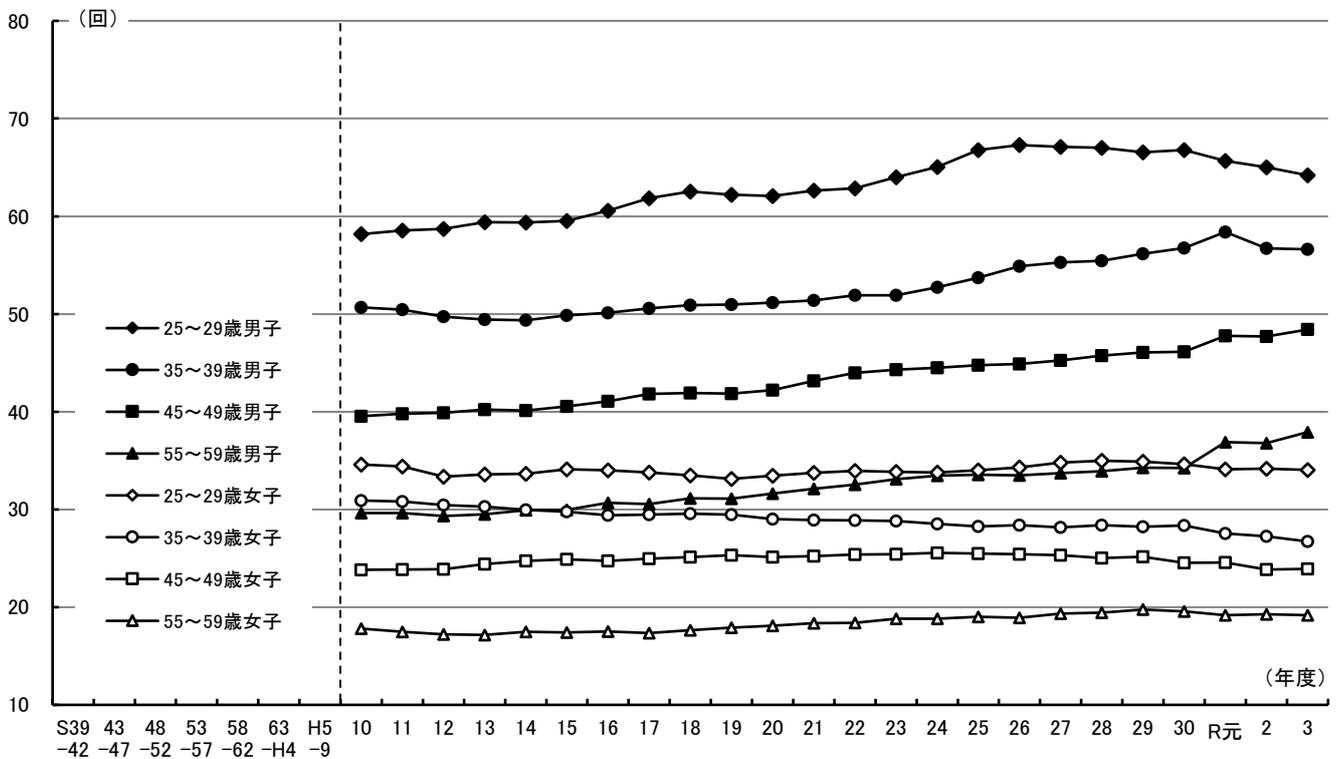


図 3 - 6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図 3 - 4 の (注) に同じ。

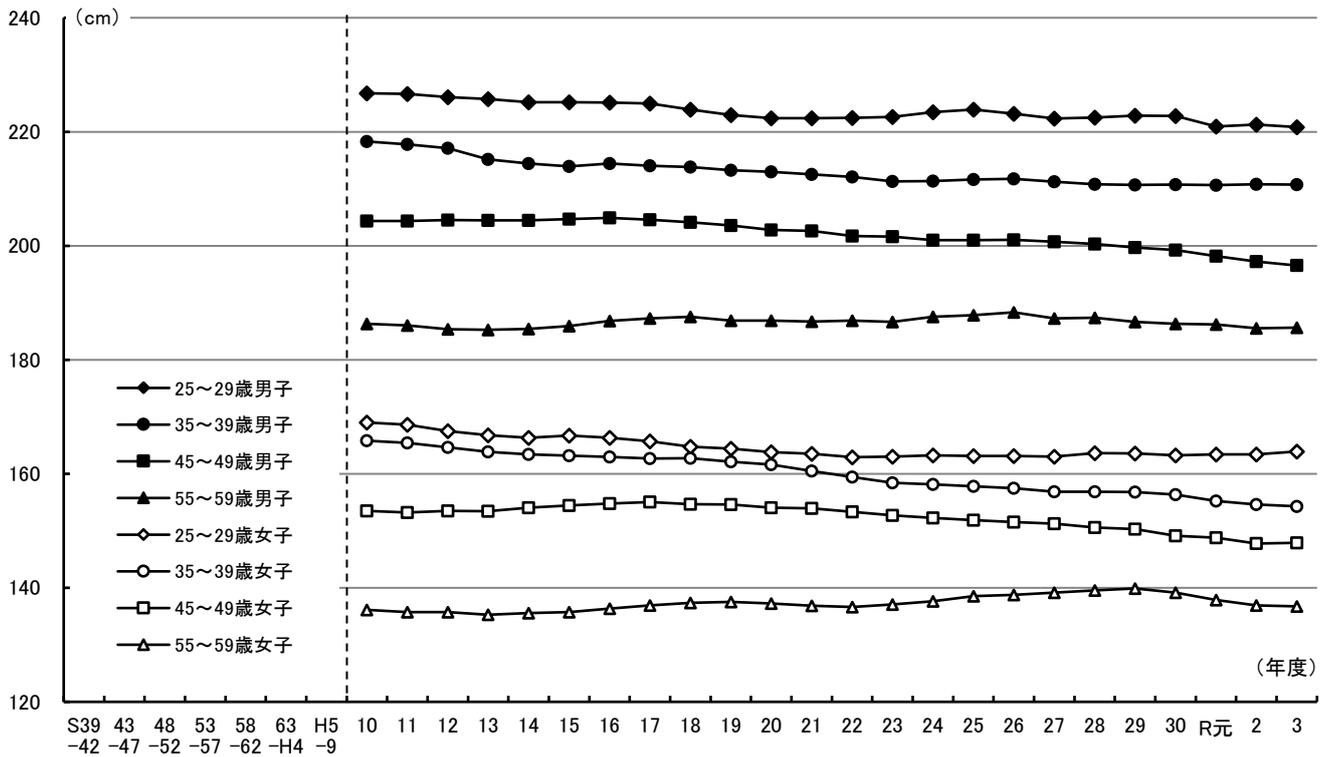


図3-7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図3-4の(注)に同じ。

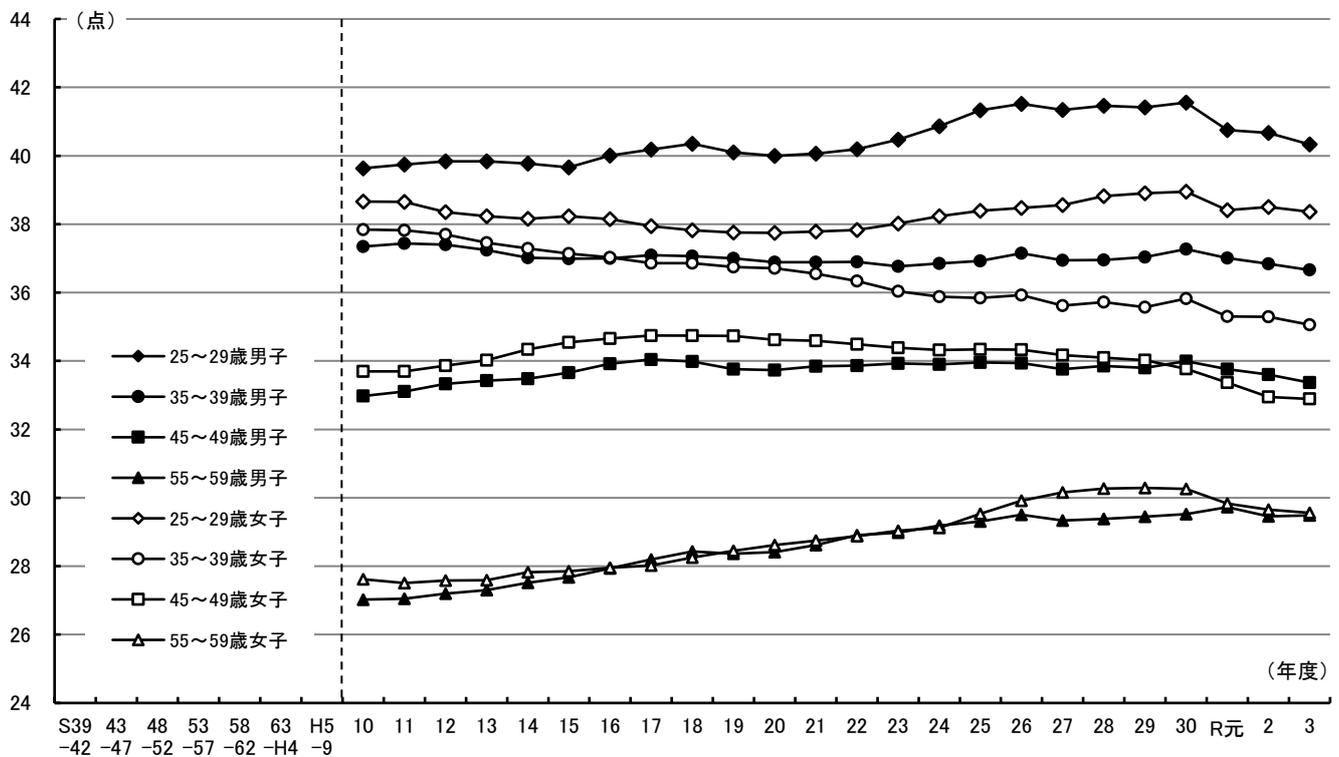


図3-8 新体力テストの合計点の年次推移

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。  
 3. 得点基準は、男女により異なる。  
 4. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

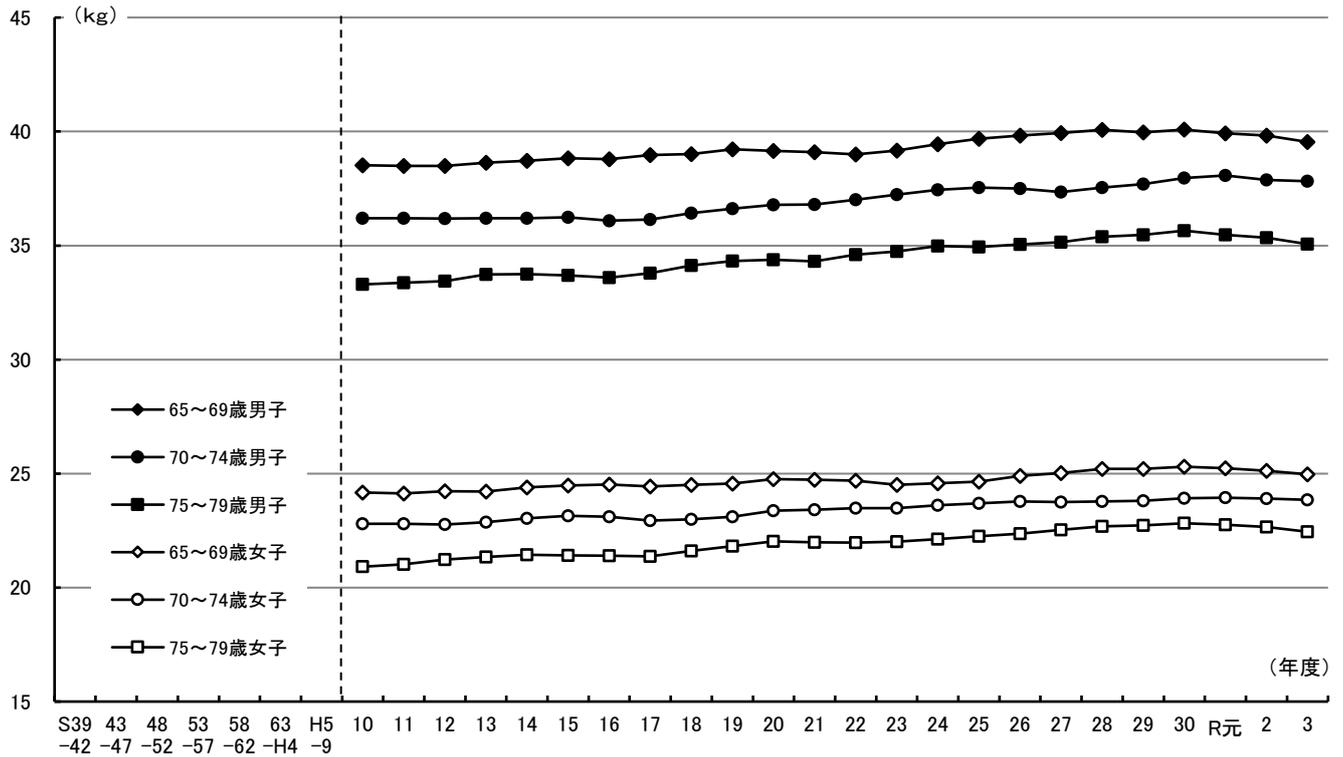


図 4 - 1 握力の年次推移

- (注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。  
 2. 令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため実施時期や標本数等が異なる。

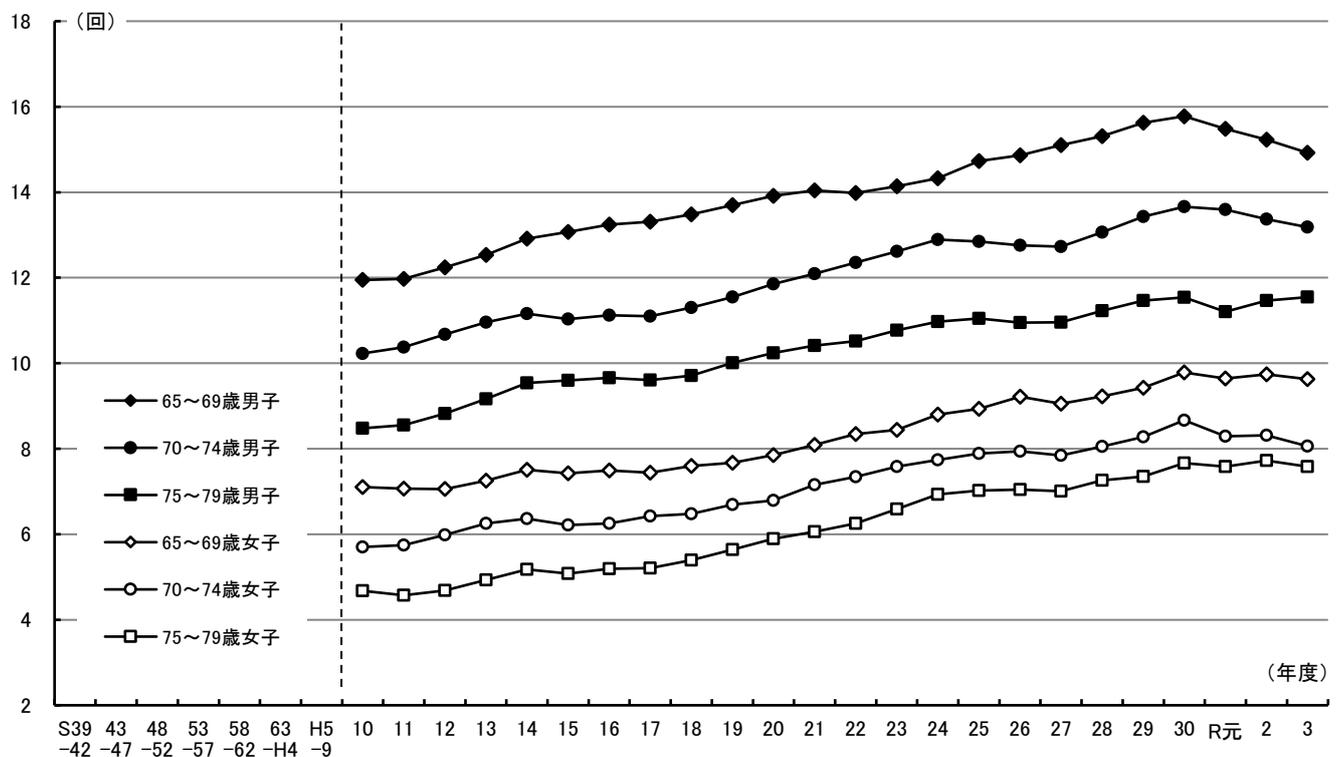


図 4 - 2 上体起こしの年次推移

(注) 図 4 - 1 の (注) に同じ。

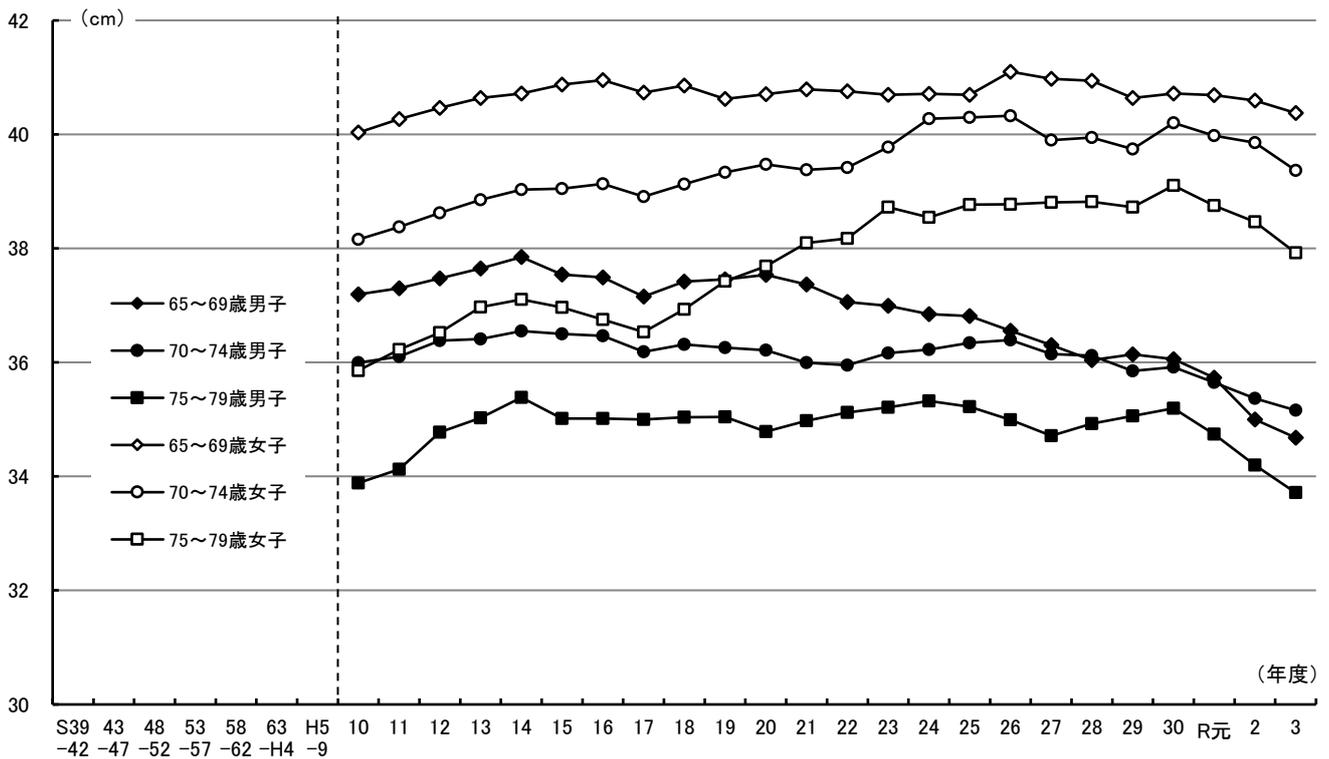


図 4 - 3 長座体前屈の年次推移

(注) 図 4 - 1 の (注) に同じ。

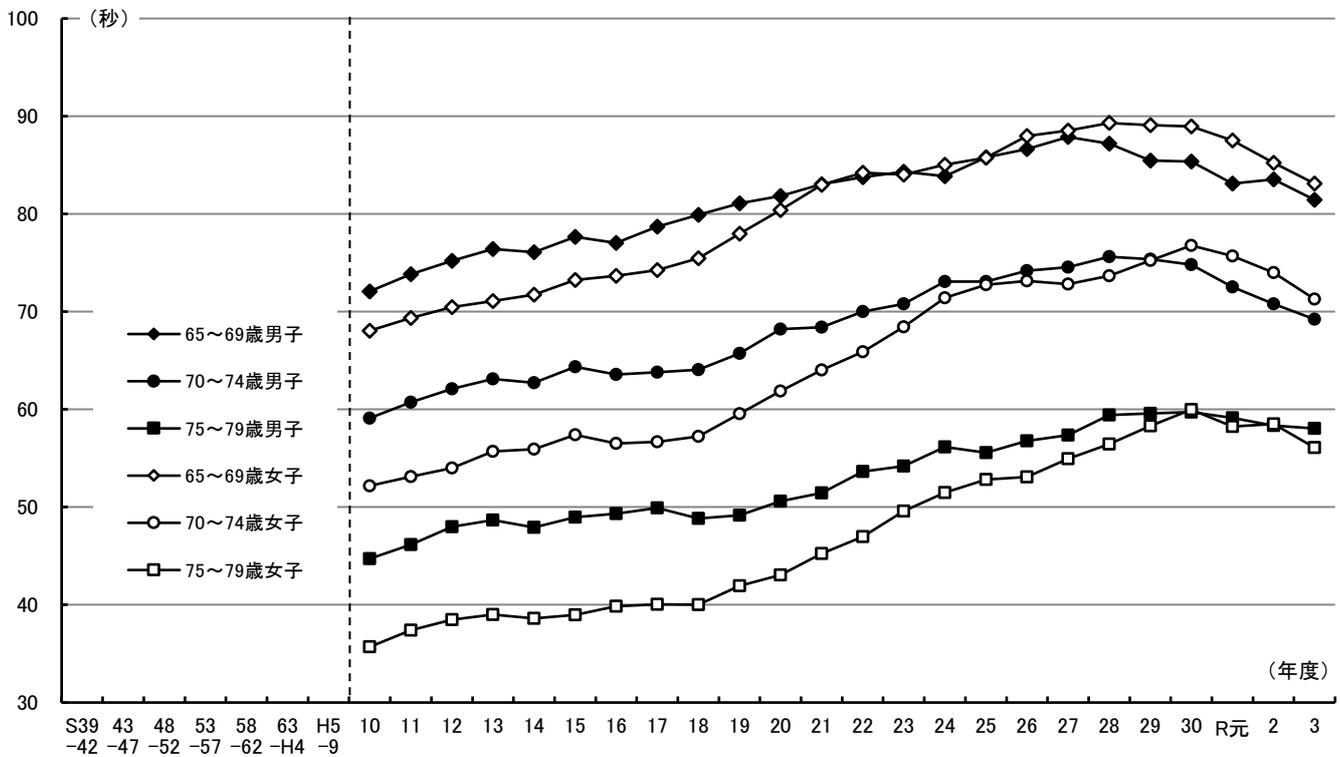


図 4 - 4 開眼片足立ちの年次推移

(注) 図 4 - 1 の (注) に同じ。

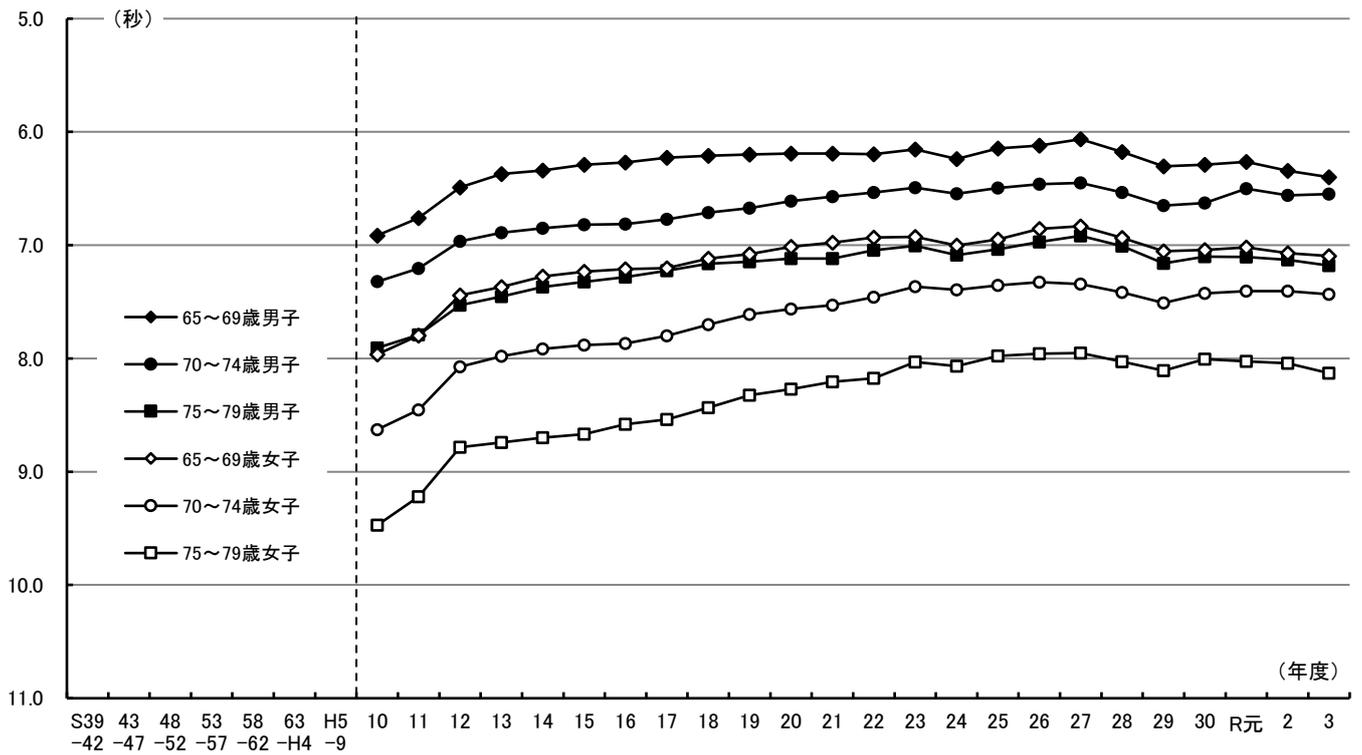


図 4 - 5 10m障害物歩行の年次推移

(注) 図 4 - 1 (注) に同じ。

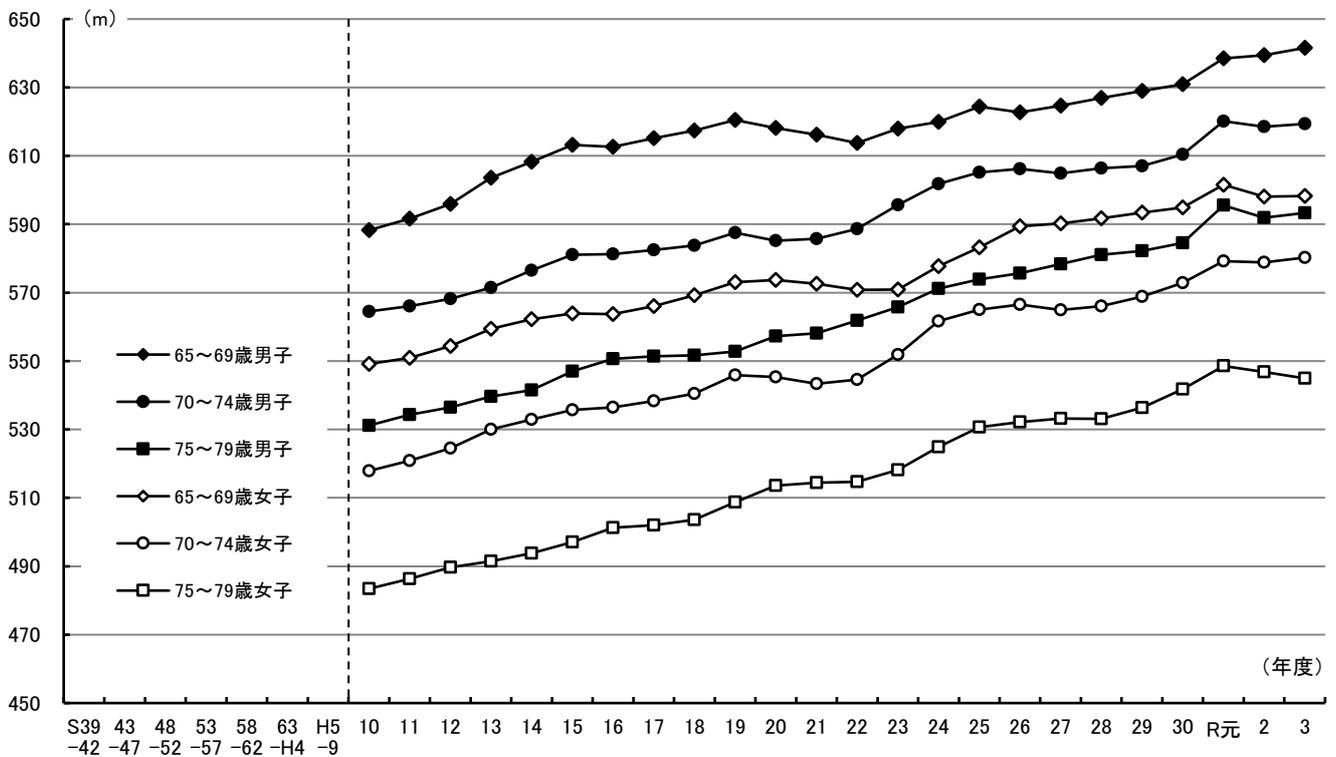


図 4 - 6 6分間歩行の年次推移

(注) 図 4 - 1 の (注) に同じ。

