

## 6 調査結果の分析

今回は、令和4年3月に第3期スポーツ基本計画が策定されたことに伴い、第1期スポーツ基本計画が策定され開始された年（平成24年度）から、第2期スポーツ基本計画期間が終了した年（令和3年度）までの10年間における、体力・運動能力、運動習慣の推移について概観した。

### （1）各年代における体力合計点の年次変化

平成24年度の値を100%とし、第2期スポーツ基本計画期間が終了した令和3年度までの年次変化を図5-1に示した。

（結果）平成24年度に比べ、平成29～令和元年度にかけて、多くの年代で男女ともに横ばいまたは向上傾向がみられる。ただし、40歳代女子では、低下傾向がみられる。なお、令和3年度は40歳代以降の男子のほとんどの年代において低い値を示している。

### （2）各テスト項目の年次変化（平成24年度・平成28年度・令和3年度の分析）

各年代（中学生、40～44歳、70～74歳）の平成24年度の結果を100%とし、平成28年度（第1期スポーツ基本計画最終年度）と令和3年度（第2期スポーツ基本計画最終年度）の各テスト項目の結果を図5-2～5-4に示した。

（結果）テスト項目別にみると、年代及び男女において一定の傾向はみられないが、40歳代女子においては、平成24年度と比べてすべての項目で低い値となっている。

### （3）各年代における運動習慣の年次変化

第1期と第2期のスポーツ基本計画において、成人以降では週1回以上の運動・スポーツ実施率の目標値は65%となっている。ここでは、週1日以上運動・スポーツ実施率についての年次変化を図5-5に示した。

（結果）成年男子においては、目標値をやや下回っているが、いくつかの年代では10年間で向上の傾向がみられる。一方、成年女子においては、特に20～40歳代で目標値を大きく下回っており、10年間で実施率の低下の傾向がみられる。

高齢者においては男女ともにすべての年代で目標値を満たしており、さらに男子の一部の年代を除いて向上の傾向がみられる。

なお、小・中・高校生の目標値は定められていないが、ほとんどの年代の男女で70%以上の値を示している。ただし、女子の高校生ではやや向上の傾向がみられるものの55%程度となっている。

※令和2年度は参考値

男子	第1期スポーツ基本計画					第2期スポーツ基本計画				
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
小学生(6~11歳)	100.0%	⇒ 99.6%	⇒ 100.2%	⇒ 100.9%	⇒ 100.9%	↑ 101.8%	↑ 101.7%	⇒ 100.4%	101.9%	⇒ 100.0%
中学生(12~14歳)	100.0%	↑ 101.2%	↑ 101.8%	⇒ 99.7%	↑ 101.3%	↑ 101.4%	↑ 102.8%	↑ 102.0%	101.5%	⇒ 99.9%
高校生(15~17歳)	100.0%	⇒ 99.4%	↑ 102.6%	⇒ 101.0%	↑ 101.7%	⇒ 100.3%	⇒ 100.7%	⇒ 100.5%	97.2%	⇒ 100.1%
大学生年代(18, 19歳)	100.0%	↓ 97.6%	⇒ 99.3%	⇒ 100.7%	⇒ 99.5%	⇒ 99.5%	⇒ 99.6%	↓ 97.8%	98.3%	⇒ 100.2%
20~24歳	100.0%	↑ 102.7%	⇒ 100.8%	↑ 101.4%	⇒ 100.7%	↑ 102.4%	↑ 101.0%	⇒ 100.8%	101.7%	↑ 101.1%
25~29歳	100.0%	↑ 101.4%	↑ 102.0%	↑ 101.3%	⇒ 100.9%	↑ 102.9%	↑ 101.0%	↑ 101.1%	97.0%	⇒ 100.4%
30~34歳	100.0%	↑ 101.9%	↑ 101.8%	↑ 102.3%	↑ 101.8%	↑ 103.3%	↑ 103.6%	↑ 103.7%	101.6%	↑ 104.9%
35~39歳	100.0%	↑ 101.7%	↑ 101.8%	↑ 101.8%	↑ 101.3%	↑ 101.9%	↑ 102.5%	↑ 101.9%	99.7%	↑ 101.1%
40~44歳	100.0%	⇒ 100.2%	⇒ 100.8%	⇒ 100.4%	⇒ 100.0%	⇒ 100.0%	⇒ 100.1%	⇒ 100.8%	94.3%	⇒ 100.6%
45~49歳	100.0%	⇒ 100.0%	⇒ 99.7%	⇒ 99.8%	⇒ 99.4%	⇒ 100.5%	⇒ 99.4%	⇒ 100.2%	98.3%	↓ 98.0%
50~54歳	100.0%	⇒ 100.2%	↑ 101.5%	⇒ 99.9%	⇒ 100.7%	⇒ 99.9%	↑ 101.2%	⇒ 100.1%	96.3%	↓ 98.9%
55~59歳	100.0%	↑ 102.6%	↑ 101.4%	↑ 102.0%	↑ 101.7%	↑ 102.0%	↑ 102.7%	↑ 101.6%	104.0%	⇒ 99.9%
60~64歳	100.0%	⇒ 100.7%	↑ 102.6%	↑ 102.1%	↑ 102.5%	↑ 104.1%	↑ 104.5%	↑ 104.8%	111.0%	↑ 103.5%
65~69歳	100.0%	↓ 99.0%	↑ 101.4%	⇒ 100.2%	⇒ 100.7%	⇒ 100.7%	⇒ 99.4%	↑ 101.1%	100.4%	↓ 97.1%
70~74歳	100.0%	⇒ 99.8%	⇒ 99.5%	⇒ 99.7%	⇒ 99.3%	⇒ 100.4%	⇒ 100.2%	⇒ 100.7%	100.6%	↓ 97.8%
75~79歳	100.0%	↓ 98.7%	⇒ 100.5%	↑ 101.4%	⇒ 100.2%	↑ 103.2%	⇒ 101.0%	↑ 101.7%	101.3%	⇒ 99.3%



女子	第1期スポーツ基本計画					第2期スポーツ基本計画				
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
小学生(6~11歳)	100.0%	⇒ 99.7%	⇒ 100.4%	↑ 102.4%	↑ 101.7%	↑ 102.2%	↑ 102.8%	↑ 101.1%	103.0%	↑ 101.4%
中学生(12~14歳)	100.0%	⇒ 101.0%	↑ 102.5%	↑ 102.3%	↑ 103.7%	↑ 103.4%	↑ 106.2%	↑ 106.5%	102.5%	↑ 103.3%
高校生(15~17歳)	100.0%	⇒ 99.1%	↑ 104.2%	↑ 102.6%	↑ 103.3%	↑ 102.1%	↑ 103.4%	↑ 104.5%	102.4%	↑ 104.7%
大学生年代(18, 19歳)	100.0%	↓ 97.8%	⇒ 100.8%	↑ 101.2%	⇒ 100.1%	⇒ 100.1%	↑ 101.7%	⇒ 99.8%	99.8%	⇒ 99.3%
20~24歳	100.0%	⇒ 99.7%	⇒ 99.9%	⇒ 100.0%	⇒ 100.7%	↑ 102.2%	↑ 102.7%	↑ 101.5%	98.4%	↑ 101.0%
25~29歳	100.0%	⇒ 100.2%	⇒ 100.2%	⇒ 100.6%	↑ 101.4%	↑ 102.4%	↑ 101.3%	↑ 101.1%	98.1%	↑ 102.1%
30~34歳	100.0%	⇒ 99.1%	⇒ 99.9%	⇒ 99.9%	⇒ 99.9%	↑ 101.4%	↑ 101.4%	↑ 101.0%	103.2%	↑ 102.1%
35~39歳	100.0%	⇒ 100.4%	⇒ 100.2%	⇒ 100.7%	⇒ 99.2%	↑ 101.1%	⇒ 99.4%	⇒ 100.0%	96.7%	⇒ 99.4%
40~44歳	100.0%	⇒ 99.2%	↓ 98.4%	↓ 98.8%	↓ 97.8%	↓ 98.8%	↓ 97.7%	↓ 96.7%	95.5%	↓ 95.6%
45~49歳	100.0%	⇒ 100.1%	⇒ 100.6%	⇒ 99.9%	⇒ 99.9%	⇒ 99.9%	⇒ 99.3%	↓ 96.6%	96.3%	↓ 95.7%
50~54歳	100.0%	⇒ 99.1%	⇒ 99.4%	⇒ 99.6%	↓ 98.7%	⇒ 100.2%	⇒ 99.3%	⇒ 99.1%	94.0%	↓ 96.8%
55~59歳	100.0%	⇒ 100.0%	↑ 103.6%	↑ 104.0%	↑ 103.3%	↑ 104.6%	↑ 104.2%	↑ 102.3%	100.2%	↑ 102.4%
60~64歳	100.0%	⇒ 100.2%	↓ 99.0%	↑ 104.6%	↑ 102.4%	↑ 104.9%	↑ 103.8%	↑ 104.3%	104.7%	↑ 106.1%
65~69歳	100.0%	↑ 103.6%	↑ 102.9%	↑ 103.8%	↑ 103.4%	↑ 104.0%	↑ 104.9%	↑ 104.7%	103.6%	↑ 102.4%
70~74歳	100.0%	⇒ 100.7%	↑ 101.9%	↑ 101.3%	⇒ 100.0%	↑ 103.0%	↑ 102.6%	↑ 103.9%	100.2%	⇒ 100.4%
75~79歳	100.0%	⇒ 99.0%	⇒ 100.5%	⇒ 100.7%	↑ 101.4%	↑ 103.1%	↑ 102.3%	↑ 105.2%	102.2%	↑ 101.1%

図5-1. 各年代における体力合計点の年次変化(ヒートマップ)

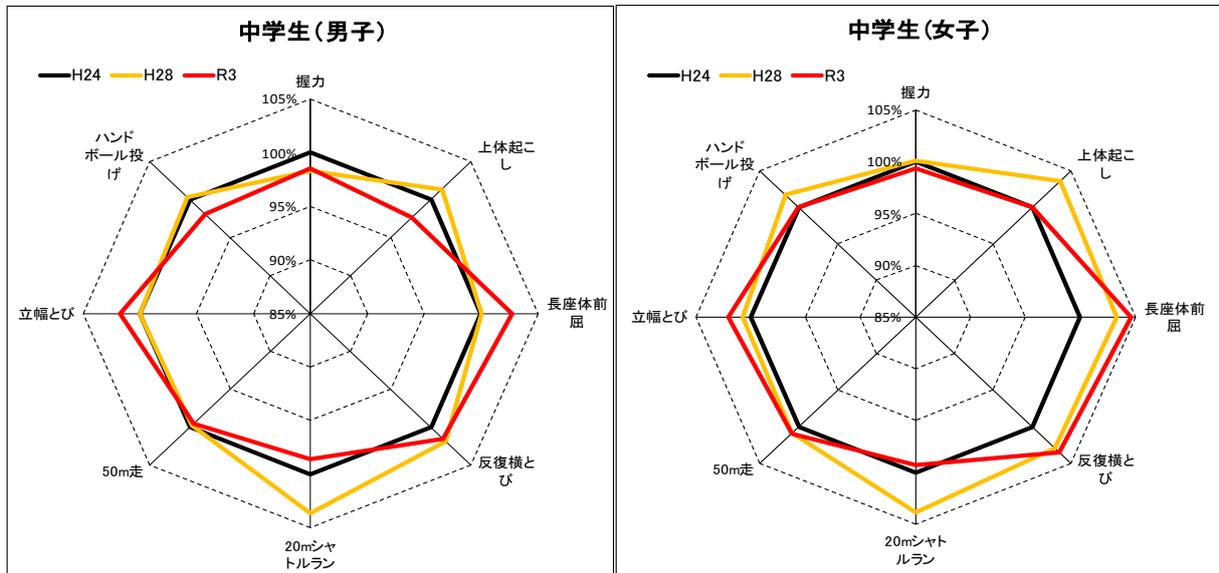


図 5 - 2 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート（中学生）

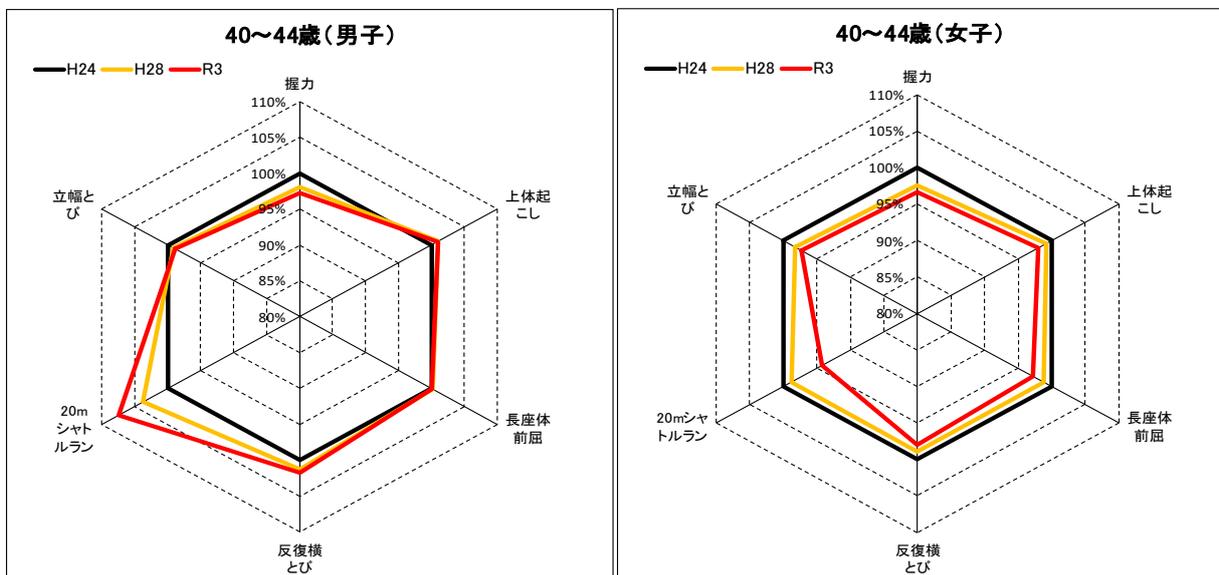


図 5 - 3 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート（40~44 歳）

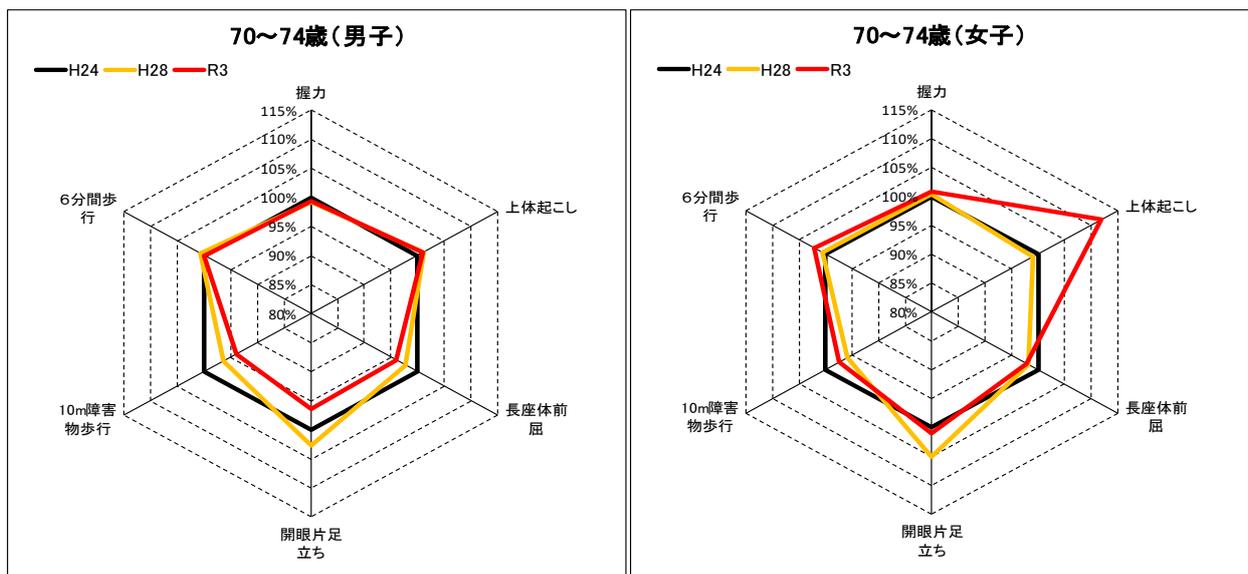


図 5 - 4 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート（70~74 歳）

※令和2年度は参考値

男子	第1期スポーツ基本計画					第2期スポーツ基本計画				
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
小学生(6~11歳)	83.6%	→ 84.0%	→ 84.5%	↑ 84.9%	↑ 85.1%	↑ 85.3%	↑ 85.1%	↑ 85.2%	85.1%	↑ 85.6%
中学生(12~14歳)	93.9%	→ 93.6%	→ 94.4%	→ 94.4%	→ 94.1%	→ 93.3%	↓ 92.8%	↓ 91.2%	91.1%	↓ 90.3%
高校生(15~17歳)	77.3%	→ 78.1%	↑ 79.4%	↑ 79.8%	↑ 79.7%	↑ 78.5%	→ 77.4%	↓ 75.7%	76.0%	↓ 75.4%
大学生年代(18, 19歳)	57.7%	⇒ 57.4%	↓ 56.3%	⇒ 57.2%	⇒ 57.7%	↑ 59.2%	⇒ 58.5%	↑ 59.1%	58.3%	⇒ 58.7%
20~24歳	60.6%	↑ 62.1%	⇒ 61.6%	⇒ 61.2%	⇒ 61.2%	⇒ 61.5%	⇒ 61.4%	↓ 57.4%	57.9%	↓ 56.5%
25~29歳	56.0%	⇒ 55.8%	↓ 54.9%	↓ 54.6%	↓ 54.1%	↓ 54.0%	↓ 54.3%	↓ 53.5%	53.8%	↓ 53.3%
30~34歳	48.6%	↓ 47.5%	↓ 46.9%	↓ 46.6%	⇒ 48.0%	⇒ 48.5%	↑ 49.9%	↑ 49.7%	49.8%	⇒ 49.1%
35~39歳	45.8%	⇒ 45.8%	⇒ 46.4%	⇒ 46.7%	↑ 47.1%	↑ 47.1%	↑ 47.0%	↑ 49.0%	49.7%	↑ 51.0%
40~44歳	47.2%	⇒ 48.1%	⇒ 48.0%	↑ 48.3%	⇒ 47.6%	⇒ 48.0%	↑ 48.8%	↑ 50.7%	51.9%	↑ 52.6%
45~49歳	47.6%	⇒ 47.2%	⇒ 46.7%	⇒ 46.8%	⇒ 46.9%	⇒ 46.8%	⇒ 47.5%	↑ 49.8%	52.2%	↑ 53.6%
50~54歳	48.4%	⇒ 48.9%	⇒ 48.6%	⇒ 48.4%	⇒ 47.8%	↓ 47.1%	↓ 47.3%	↓ 46.6%	47.3%	↓ 46.9%
55~59歳	51.0%	⇒ 50.5%	↓ 49.3%	↓ 48.8%	↓ 49.7%	⇒ 51.2%	⇒ 51.5%	↑ 52.2%	52.3%	↑ 52.7%
60~64歳	58.4%	⇒ 58.2%	⇒ 58.2%	⇒ 58.1%	⇒ 58.1%	⇒ 57.6%	↓ 55.7%	↓ 56.9%	56.7%	⇒ 58.2%
65~69歳	70.3%	⇒ 70.8%	⇒ 69.8%	⇒ 70.8%	⇒ 69.9%	↓ 69.0%	↓ 67.2%	↓ 66.8%	66.8%	↓ 66.7%
70~74歳	74.8%	→ 75.8%	↑ 76.0%	↑ 76.9%	↑ 75.9%	→ 75.6%	⇒ 74.5%	↓ 73.7%	74.2%	⇒ 74.2%
75~79歳	72.8%	⇒ 72.8%	↑ 74.0%	↑ 74.7%	↑ 76.5%	↑ 76.9%	↑ 76.8%	↑ 77.8%	78.4%	↑ 80.0%

週1日以上の運動実施率

- 75.0%以上
  - 65.0%以上75.0%未満
  - 55.0%以上65.0%未満
  - 45.0%以上55.0%未満
  - 35.0%以上45.0%未満
  - 35.0%未満
- 平成24年と比べて
- ↑ 1ポイント以上向上
  - ⇒ 1ポイント未満低下~1ポイント未満向上
  - ↓ 1ポイント以上低下

第1期スポーツ基本計画策定

東京オリパラ開催決定

スポーツ庁設置

第2期スポーツ基本計画策定

コロナ禍の調査

東京オリパラ開催

女子	第1期スポーツ基本計画					第2期スポーツ基本計画				
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
小学生(6~11歳)	73.3%	↑ 74.5%	↑ 75.0%	↑ 75.9%	↑ 76.6%	↑ 77.9%	↑ 78.2%	↑ 79.2%	79.1%	↑ 79.8%
中学生(12~14歳)	78.7%	→ 78.9%	↑ 79.7%	→ 79.5%	↑ 79.7%	↑ 80.1%	↑ 80.7%	↑ 79.9%	79.7%	→ 79.2%
高校生(15~17歳)	50.5%	↑ 52.4%	↑ 52.1%	↑ 54.6%	↑ 54.4%	↑ 55.3%	↑ 54.5%	↑ 54.0%	56.1%	↑ 56.3%
大学生年代(18, 19歳)	35.6%	→ 34.7%	⇒ 35.1%	⇒ 36.0%	⇒ 36.1%	⇒ 36.4%	⇒ 35.8%	↑ 38.2%	37.5%	↑ 38.6%
20~24歳	38.8%	⇒ 38.0%	↓ 36.2%	⇒ 38.2%	⇒ 37.8%	↑ 40.5%	⇒ 39.7%	⇒ 39.1%	37.7%	↓ 36.8%
25~29歳	37.9%	⇒ 37.2%	↓ 36.8%	↓ 36.7%	↓ 34.7%	↓ 34.6%	↓ 34.4%	↓ 33.3%	33.7%	↓ 32.7%
30~34歳	35.8%	↓ 34.1%	↓ 34.0%	↓ 33.6%	↓ 34.3%	↓ 33.4%	↓ 33.7%	↓ 30.8%	31.6%	↓ 31.6%
35~39歳	38.3%	⇒ 37.8%	⇒ 37.6%	↓ 36.6%	↓ 36.6%	↓ 35.6%	↓ 35.9%	↓ 33.0%	33.3%	↓ 31.9%
40~44歳	42.2%	⇒ 41.9%	↓ 40.2%	↓ 39.4%	↓ 38.9%	↓ 38.1%	↓ 37.2%	↓ 36.4%	36.8%	↓ 36.8%
45~49歳	46.8%	↑ 48.0%	⇒ 46.5%	⇒ 46.1%	↓ 45.1%	↓ 44.1%	↓ 43.3%	↓ 41.1%	41.4%	↓ 39.9%
50~54歳	51.5%	⇒ 51.6%	⇒ 51.0%	⇒ 51.1%	↓ 50.5%	↓ 50.1%	↓ 49.5%	↓ 48.2%	48.9%	↓ 49.2%
55~59歳	53.5%	⇒ 53.9%	⇒ 53.5%	↑ 55.2%	↑ 55.3%	↑ 55.7%	↑ 54.8%	↑ 55.1%	53.6%	⇒ 53.3%
60~64歳	66.4%	↓ 65.1%	↓ 63.8%	↓ 62.8%	↓ 62.4%	↓ 61.8%	↓ 61.4%	↓ 63.1%	62.6%	↓ 63.6%
65~69歳	74.7%	⇒ 73.8%	⇒ 74.0%	↓ 73.6%	⇒ 74.7%	⇒ 74.5%	→ 75.1%	↑ 76.4%	76.8%	↑ 77.4%
70~74歳	74.5%	⇒ 74.5%	→ 75.3%	↑ 77.0%	↑ 77.8%	↑ 77.6%	↑ 76.2%	↑ 77.3%	79.0%	↑ 80.0%
75~79歳	69.5%	⇒ 70.3%	↑ 71.6%	↑ 72.2%	↑ 73.8%	↑ 75.2%	↑ 77.3%	↑ 79.0%	79.9%	↑ 80.1%

図5-5 各年代における運動習慣の年次変化(ヒートマップ)