

令和4年 10 月 12 日

令和3年度体力・運動能力調査の結果を公表します

このたび、令和3年度体力・運動能力調査について、調査報告書を別添（略）のとおり作成し、調査結果の概要を別紙（略）のとおり取りまとめましたので、公表します。

本調査は、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするため、最初の東京オリンピックが開催された昭和39年以来、毎年実施しているものです。

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年間の調査結果を概観しました。

I 調査概要

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）青少年（6～19歳）

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン（12～19歳は持久走との選択実施）、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ（12～19歳はハンドボール投げ）

（2）成年（20～64歳）

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、20mシャトルラン（急歩と20mシャトルランは選択実施）、立ち幅とび

（3）高齢者（65～79歳）

ADL（日常生活活動テスト）、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

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

標本数74,194人のうち回収数48,384人（回収率65.2%）

5. 今回の調査結果の概要

(1) 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向

- ・ 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。
- ・ 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（6～19歳）

- ・ 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、ボール投げが多くの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の年代で向上傾向を示している。

② 成年（20～64歳）

- ・ 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）

- ・ 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。

6. 今回の調査結果の分析

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) 平成24年度・平成28年度・令和3年度の各テスト項目の年次変化

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 2－1～2－3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 3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。

Ⅱ 第 3 期スポーツ基本計画を踏まえた今後の対応

1. 東京大会によるスポーツの機運向上を契機とし、誰もがスポーツに参画できるような機会の創出・意識の醸成や、オリ・パラの競技団体の連携強化、研究現場・医療現場等の関係者との連携深化等に取り組んでいく。
2. 「楽しさ」や「喜び」といったスポーツの価値を認識する人を増やすことを目指すとともに、関係省庁と連携して、健康・体力の保持増進に資するスポーツの普及啓発を行う。
3. 地方公共団体や民間事業者等に対し、女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツをしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
4. 科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。

<担当>

スポーツ庁健康スポーツ課
担当者：菅原、中山（内線 3 4 8 5）
E-mail : kensport@mext. go. jp

※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%

↑ 101.0%以上
⇒ 99.0%以上101.0%未満
↓ 99.0%未満

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)	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）

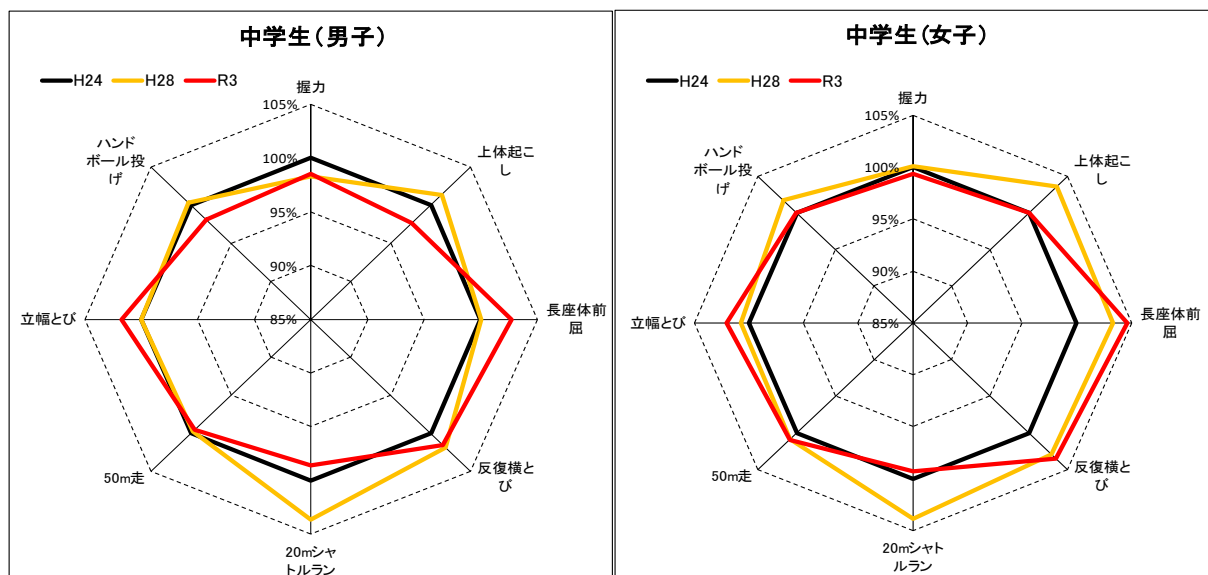


図2-1 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート(中学生)

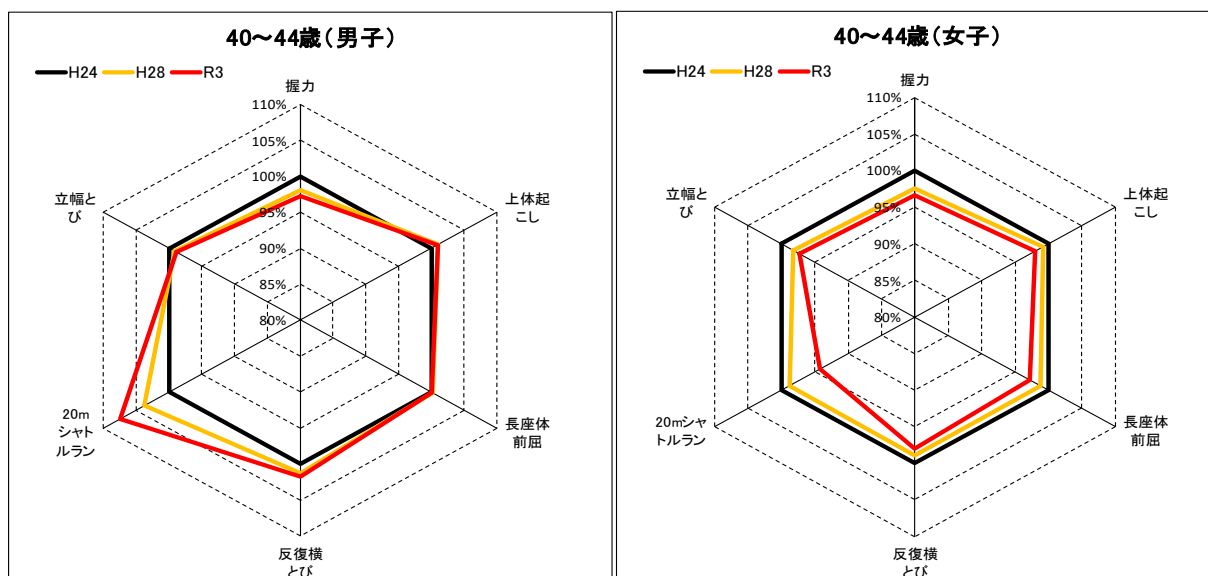


図2-2 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート(40～44 歳)

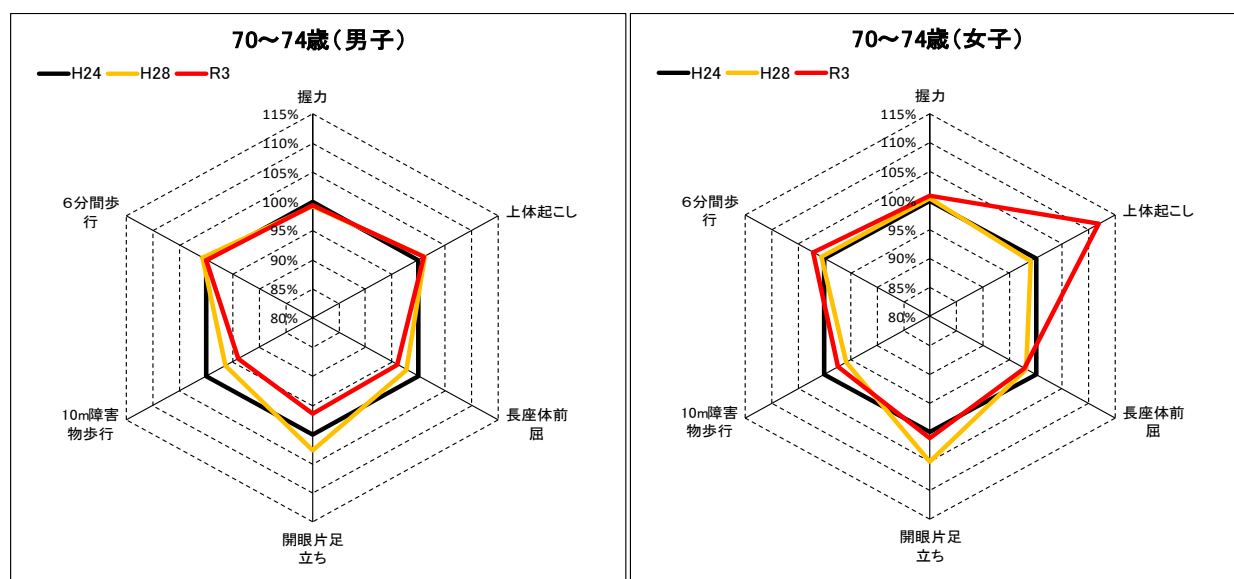
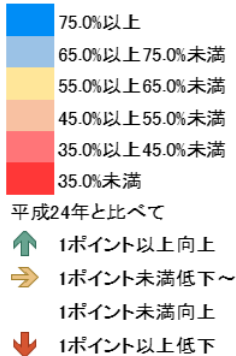


図2-3 平成 24 年度、平成 28 年度、令和 3 年度の各テスト項目のレーダーチャート(70～74 歳)

※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



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3 各年代における運動習慣の年次変化（ヒートマップ）