

「令和4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4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	13,435	99.3%
中学校	8,460	8,311	98.2%
高等学校（全日制）	7,614	7,495	98.4%
高等学校（定時制）	1,504	1,378	91.6%
高等専門学校（男子）	600	594	99.0%
短期大学（女子）	600	485	80.8%
大学	2,400	2,192	91.3%
成年	33,840	17,135	50.6%
高齢者	5,640	5,340	94.7%
合計	74,194	56,365	76.0%

（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高校生年代で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）

体力・運動能力の年次推移を図2-1から図2-20に示した。

- 新体力テストが施行された平成10年頃と令和4年度を比較すると、男子では、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走がほとんどの年代で令和4年度の方が高く、握力とボール投げはいずれの年代でも低い結果となっている。女子では、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびがほとんどの年代で高く、握力とボール投げはいずれの年代で、持久走では多くの年代で低い結果となっている。合計点については、男女ともほとんどの年代で高い結果となっている。
- 最近10年間では、男子では、握力、上体起こし、20mシャトルラン、ボール投げが多くの年代で低下傾向を、長座体前屈と立ち幅とびでは多くの年代で向上傾向を示している。女子では、長座体前屈、立ち幅とびが多くの年代で向上傾向を示している。合計点については、男子のみ一部の年代で低下傾向を示している。

② 成年（20歳から64歳）（図3-1～8）

体力・運動能力の年次推移を図3-1から図3-8に示した。

- 新体力テストが施行された平成10年頃と令和4年度を比較すると、男子では、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、急歩がほとんどの年代で令和4年度の方が高く、握力、長座体前屈、立ち幅とびはほとんどの年代で低い結果となっている。女子では、上体起こしと反復横とびがほとんどの年代で高く、握力、長座体前屈、立ち幅とびはほとんどの年代で低い結果となっている。合計点については、男子ではほとんどの年代で高い結果となっている。

- 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である。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)

体力・運動能力の年次推移を図4-1から図4-7に示した。

- 新体力テストが施行された平成10年頃と令和4年度を比較すると、男子では、長座体前屈以外の項目でいずれの年代も令和4年度の方が高い結果となっている。女子では、すべての項目でいずれの年代も高い結果となっている。合計点については、男女ともいずれの年代で高い結果となっている。
- 最近10年間では、男子の多くの年代で上体起こしが向上傾向を、長座体前屈が低下傾向を示している。女子では多くの年代で上体起こし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である。

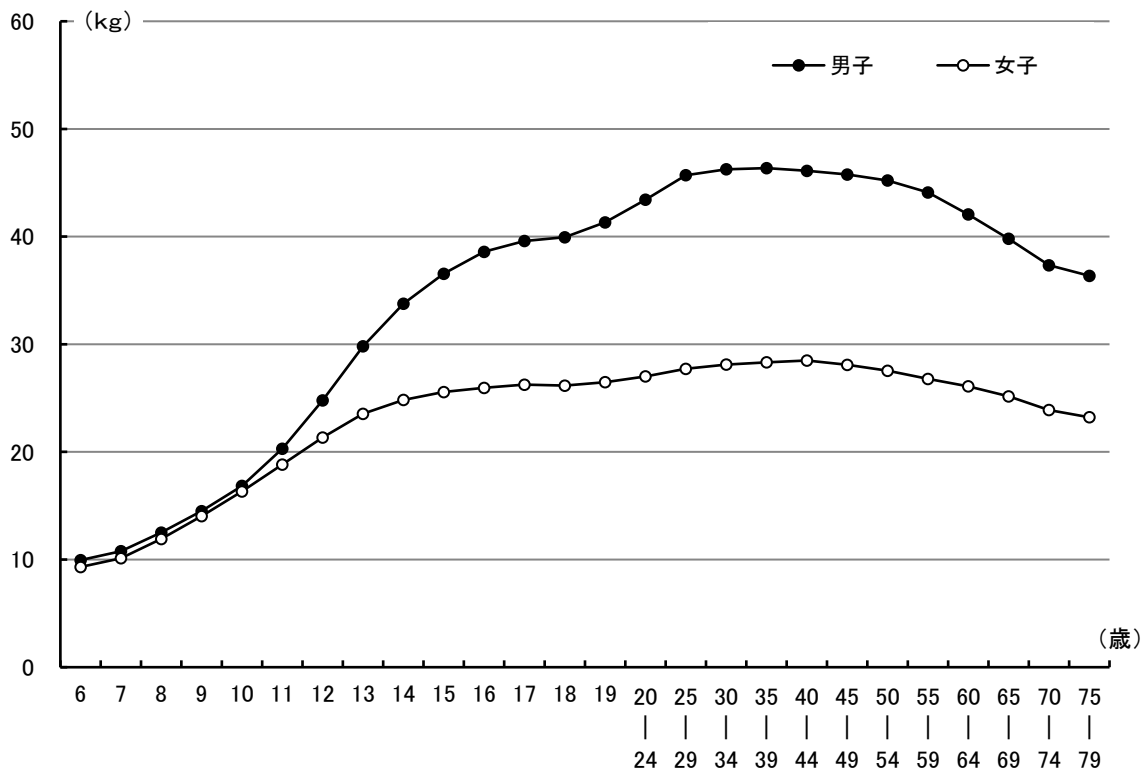


図 1 - 1 加齢に伴う握力の変化

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

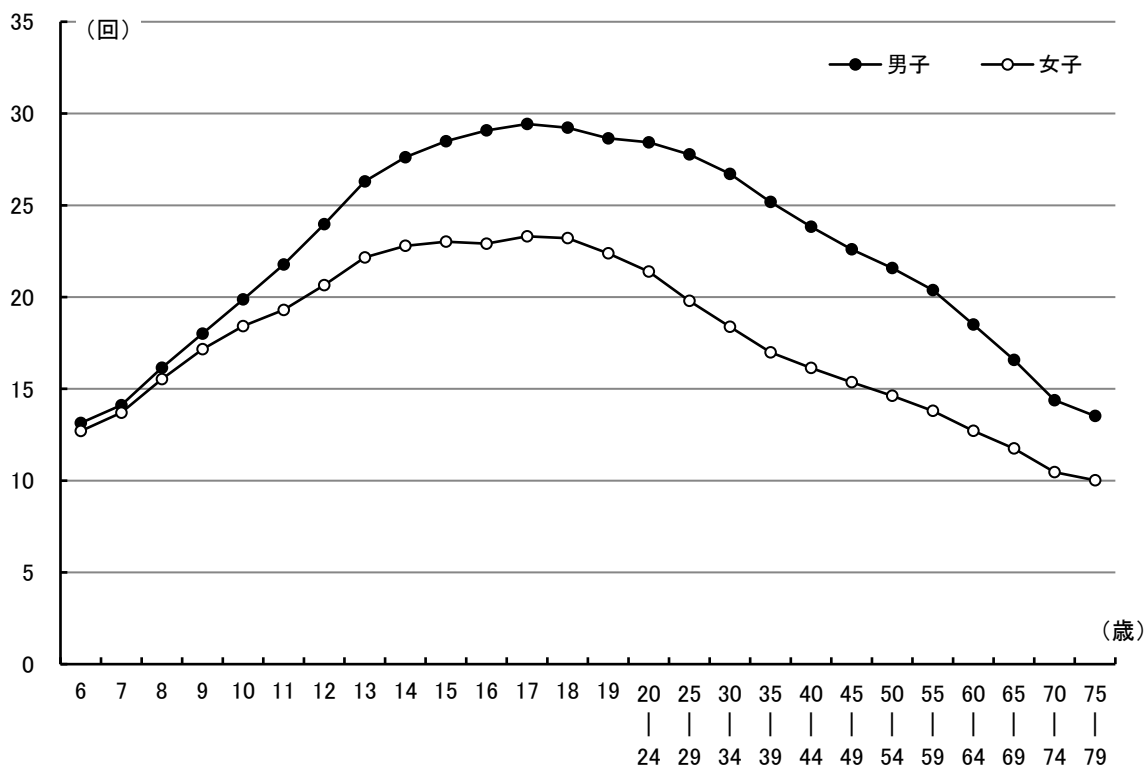


図 1 - 2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

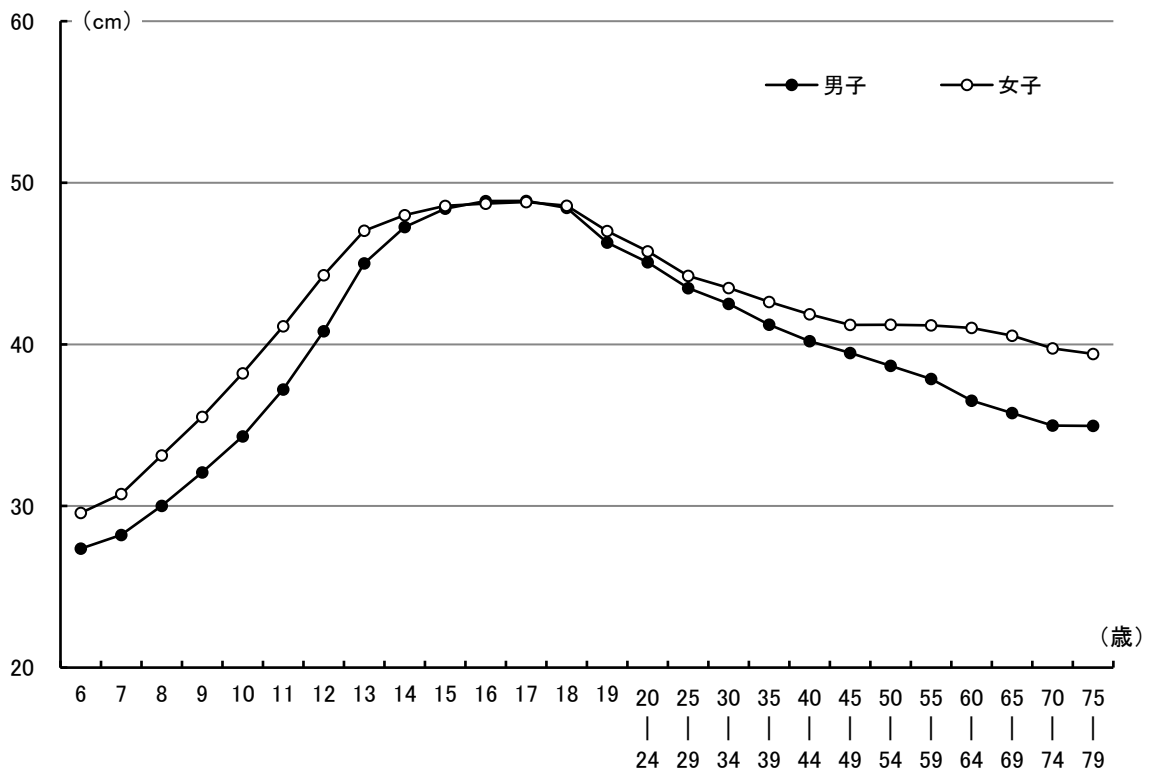


図 1 - 3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

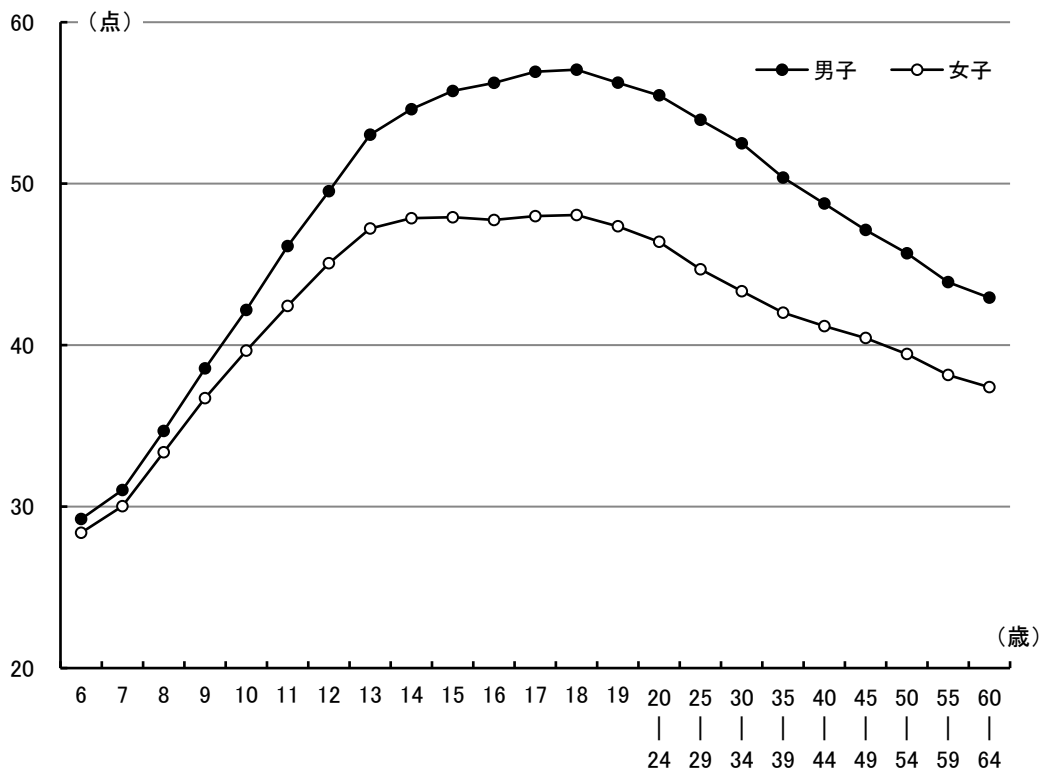


図 1 - 4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

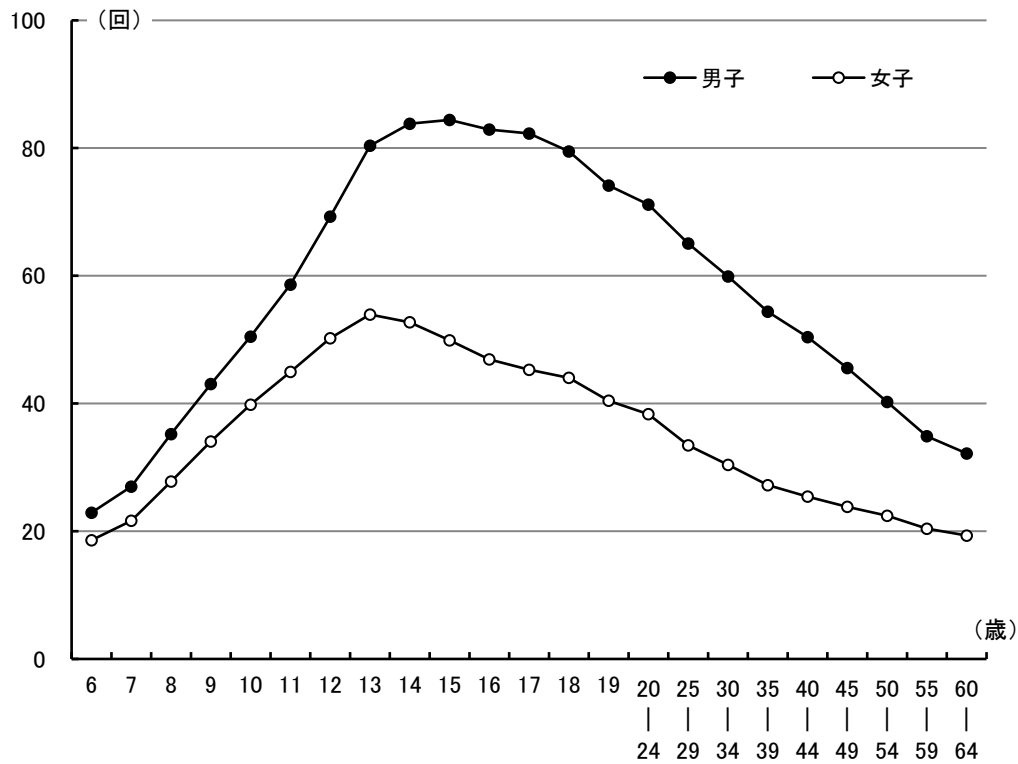


図 1 - 5 加齢に伴う 20m シャトルラン (往復持久走) の変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

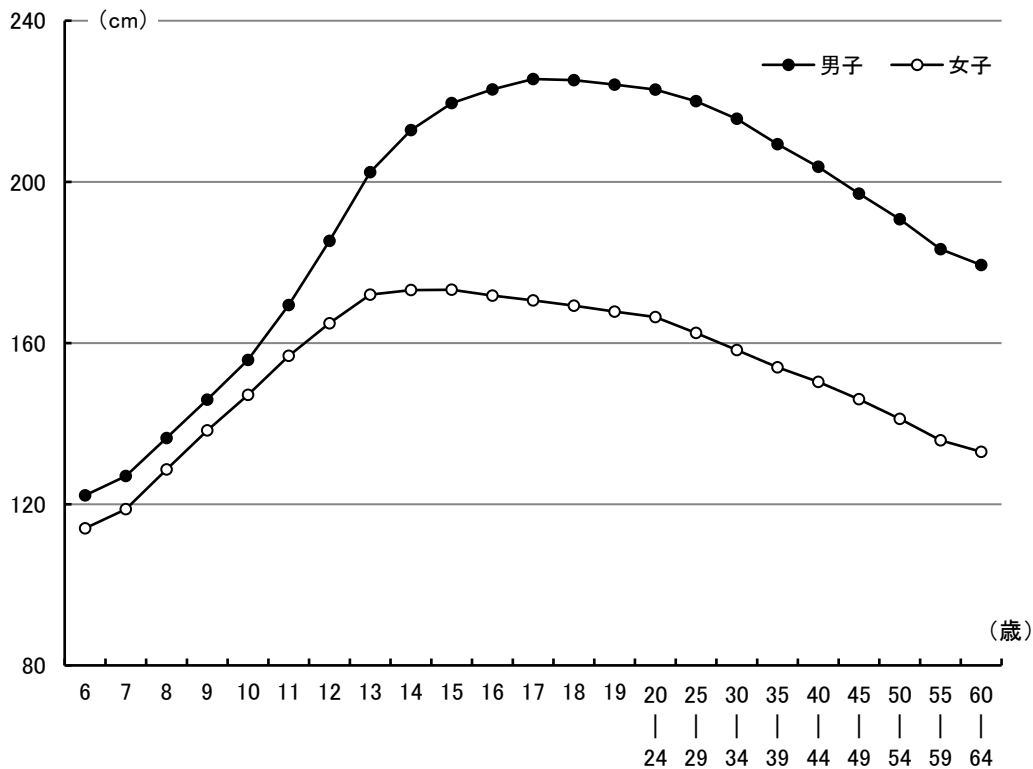


図 1 - 6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

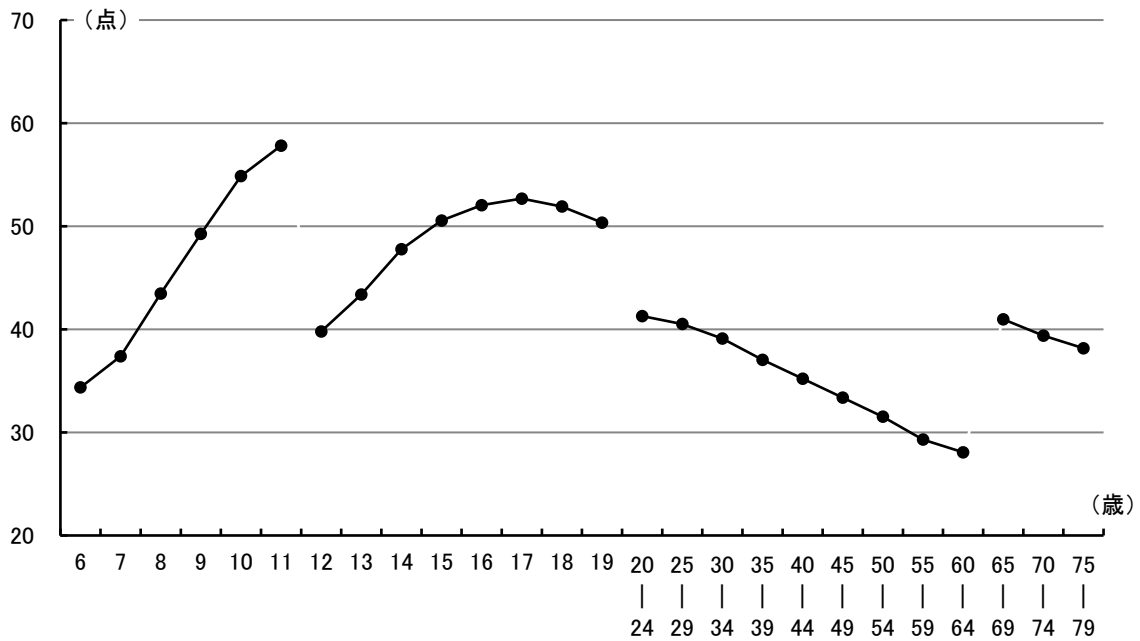


図 1-7 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化（男子）

- (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、20～64歳、65～79歳で異なる。

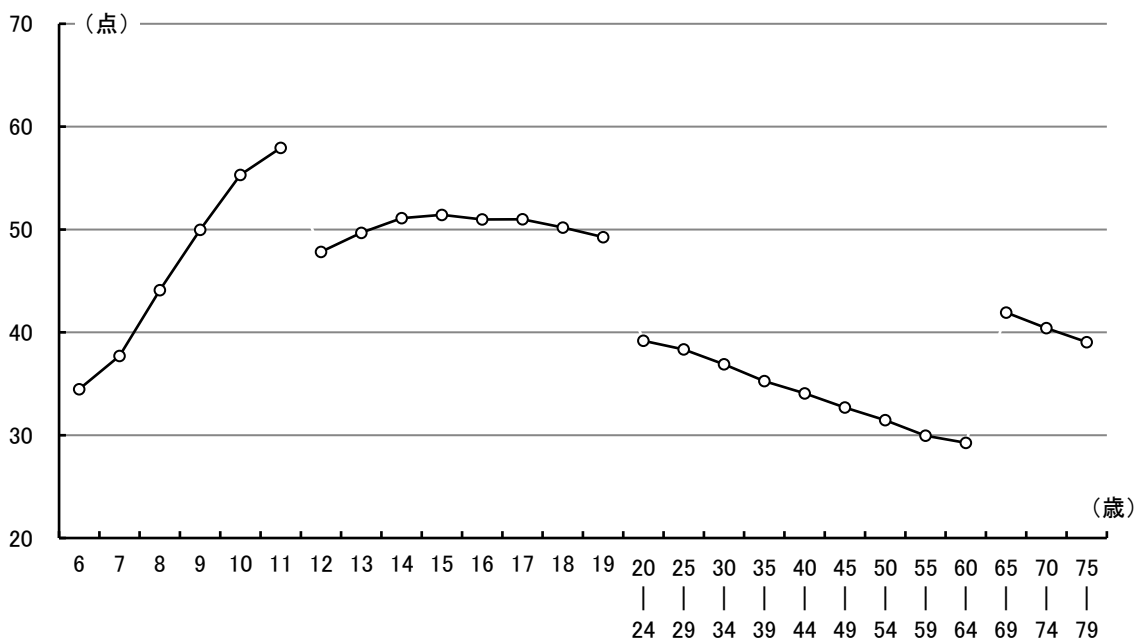


図 1-8 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化（女子）

- (注) 図 1-7 の(注)に同じ。

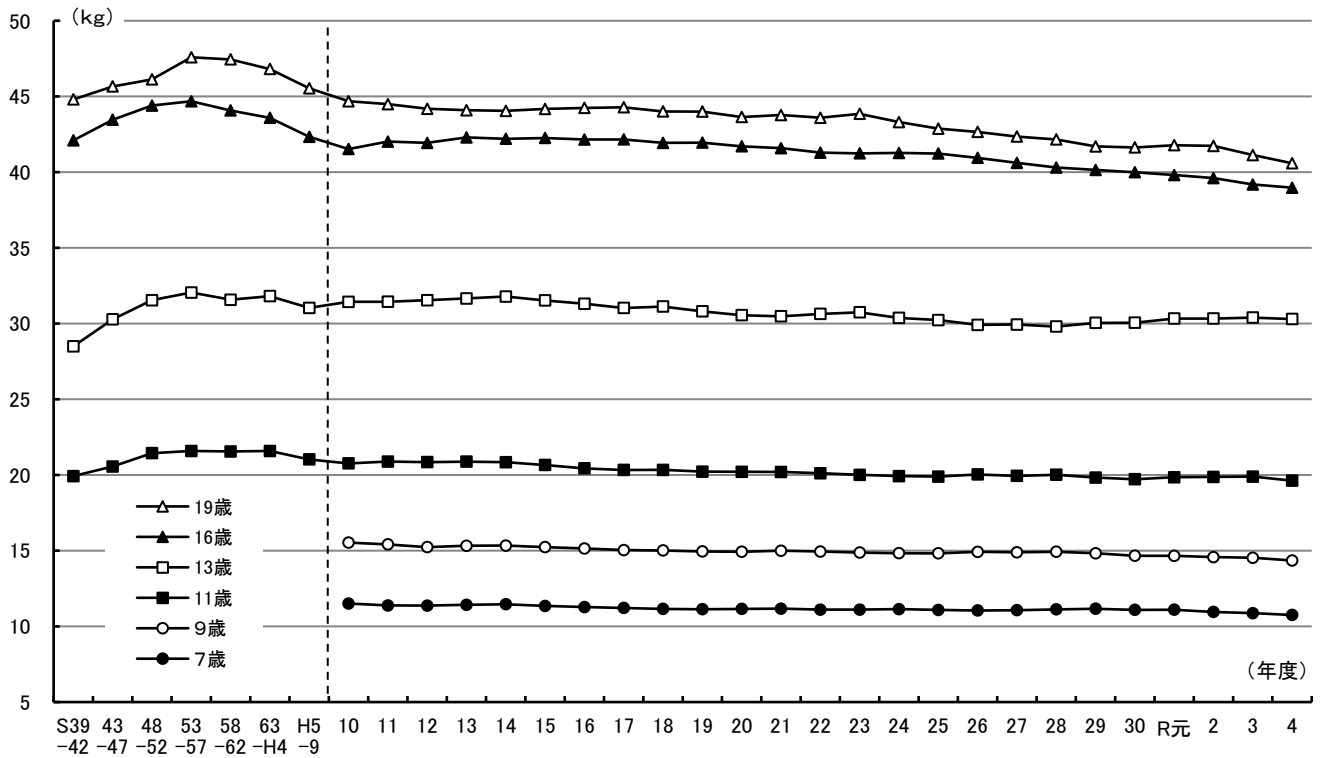


図 2 - 1 握力の年次推移（男子）

- (注) 1. 平成 10 年度以降は 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。
 3. 平成 9 年度までのデータは、示した期間中の平均値を表している。

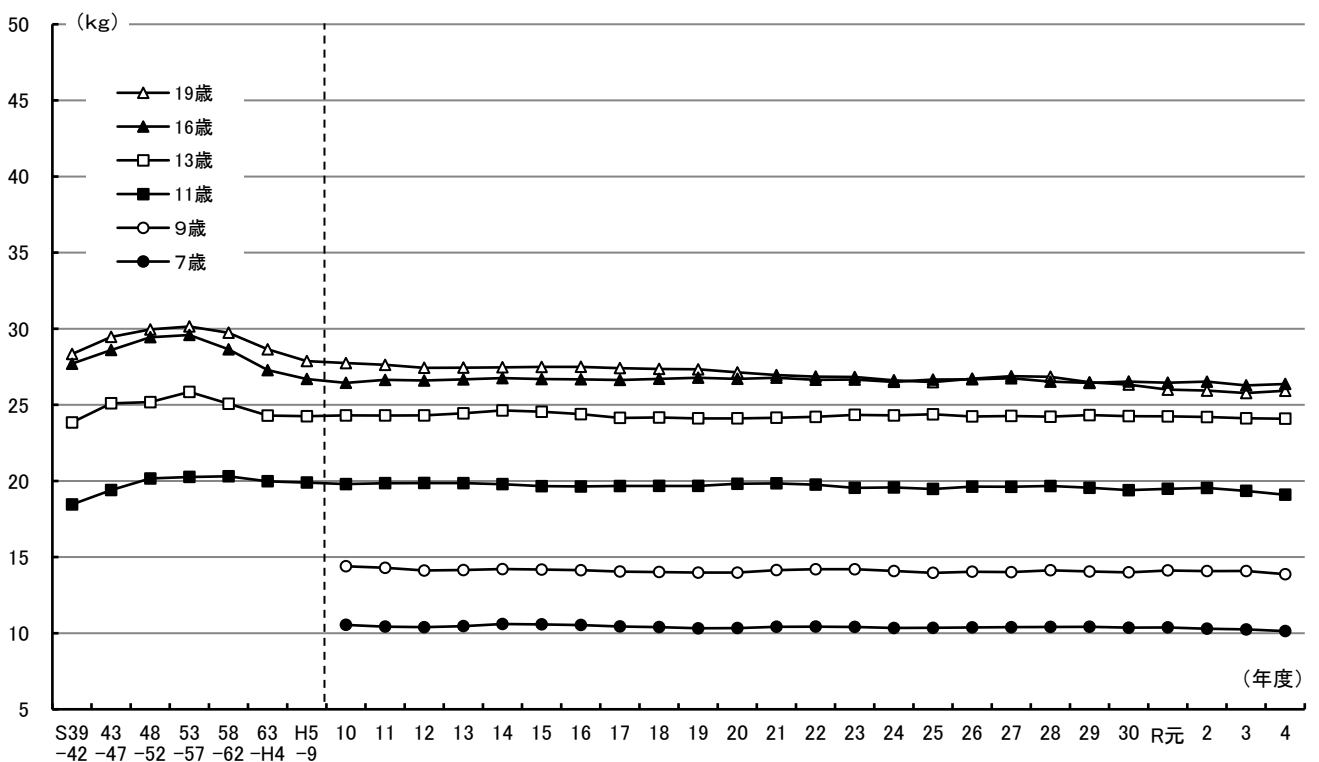


図 2 - 2 握力の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

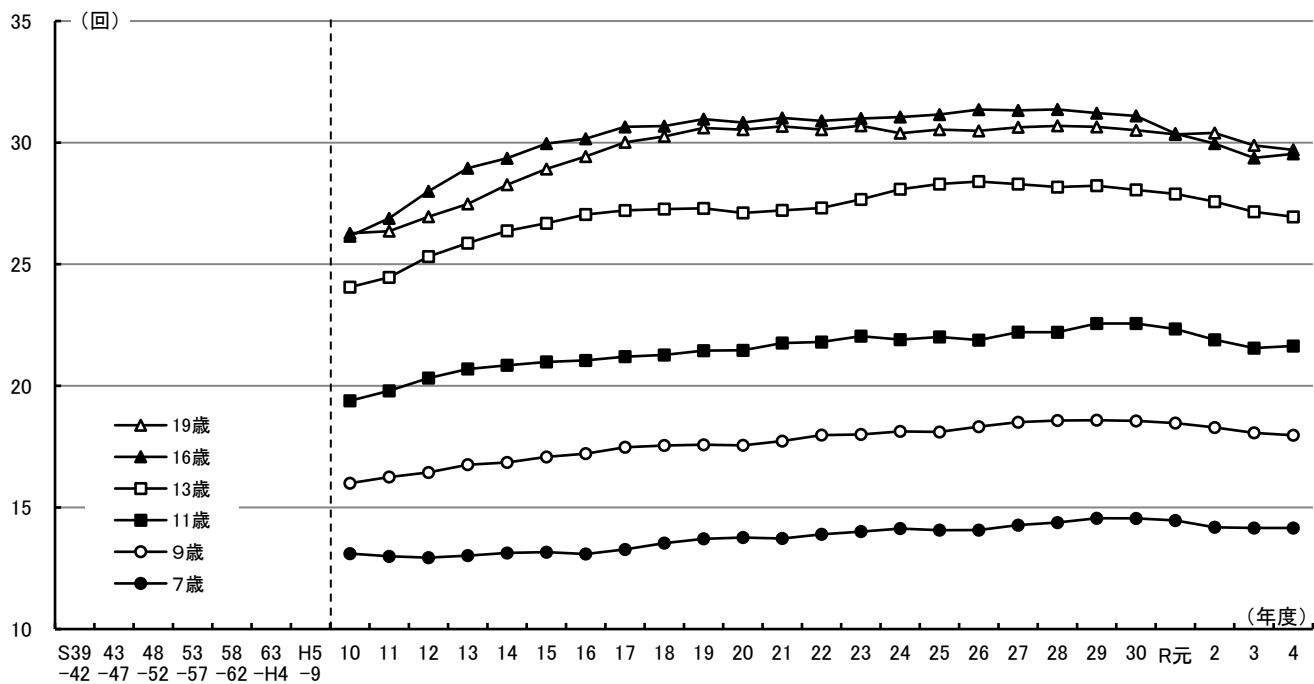


図 2 - 3 上体起こしの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

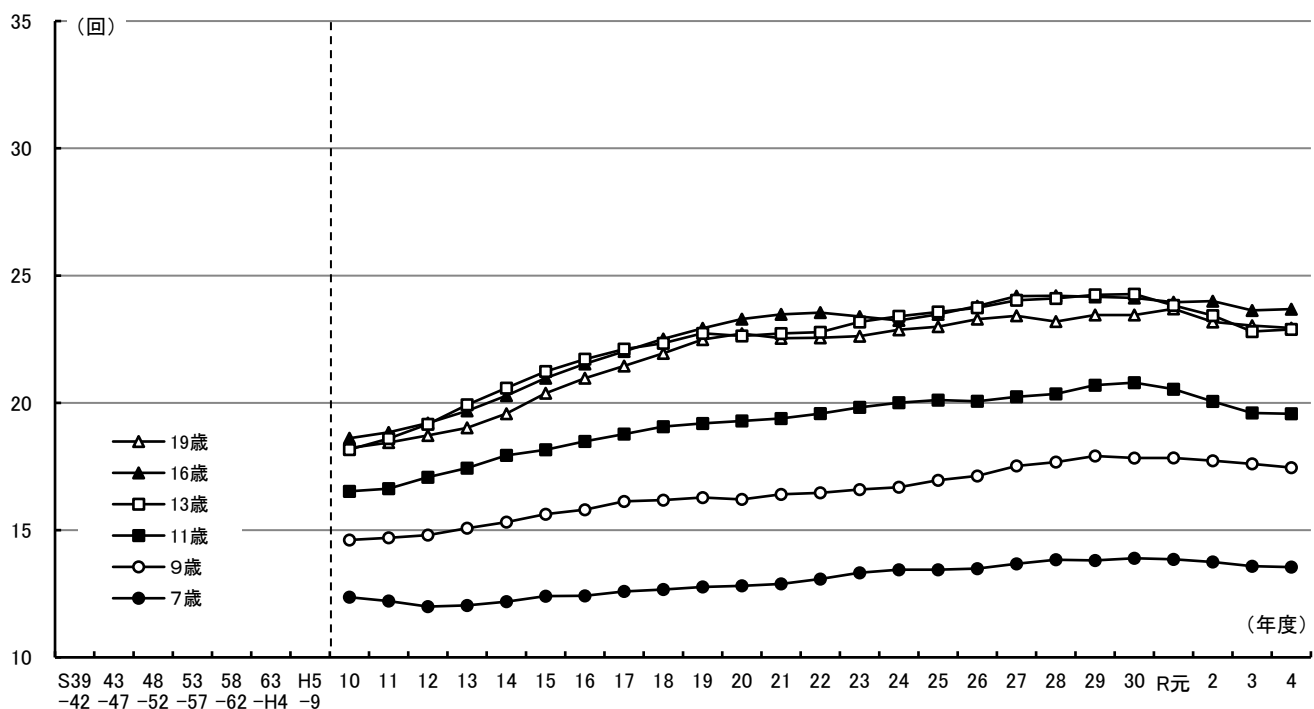


図 2 - 4 上体起こしの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

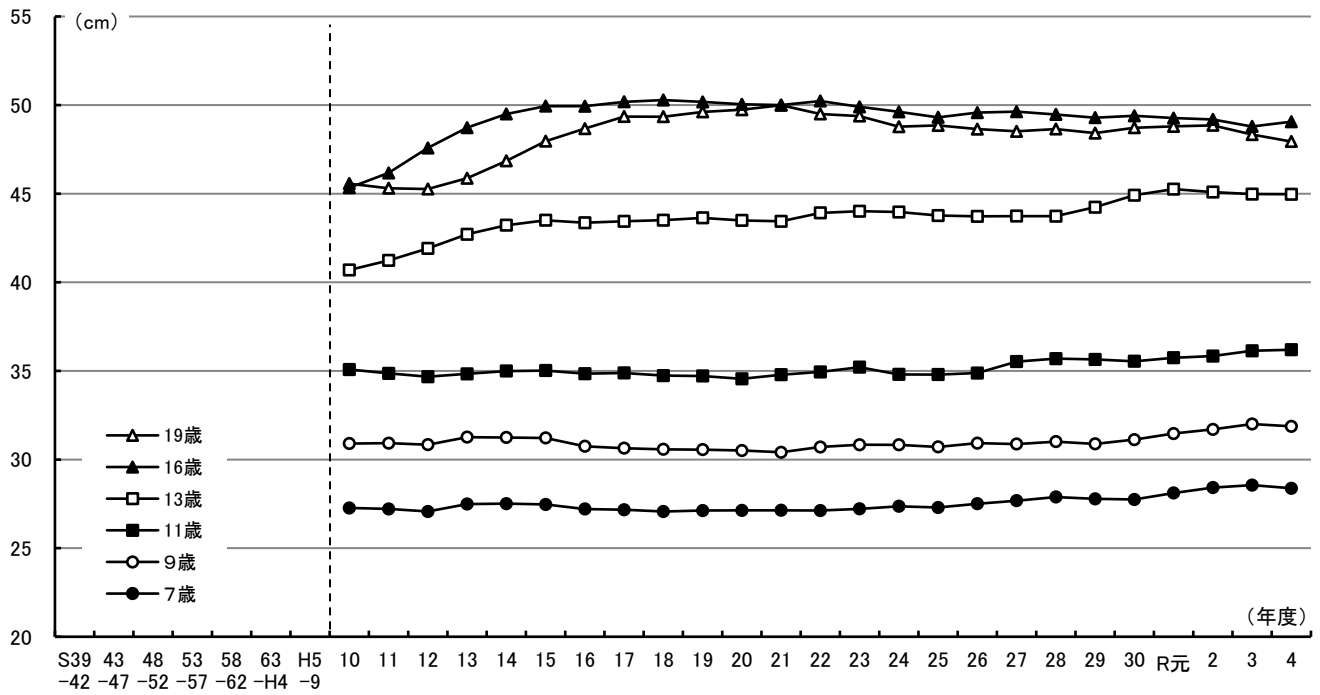


図 2 - 5 長座体前屈の年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

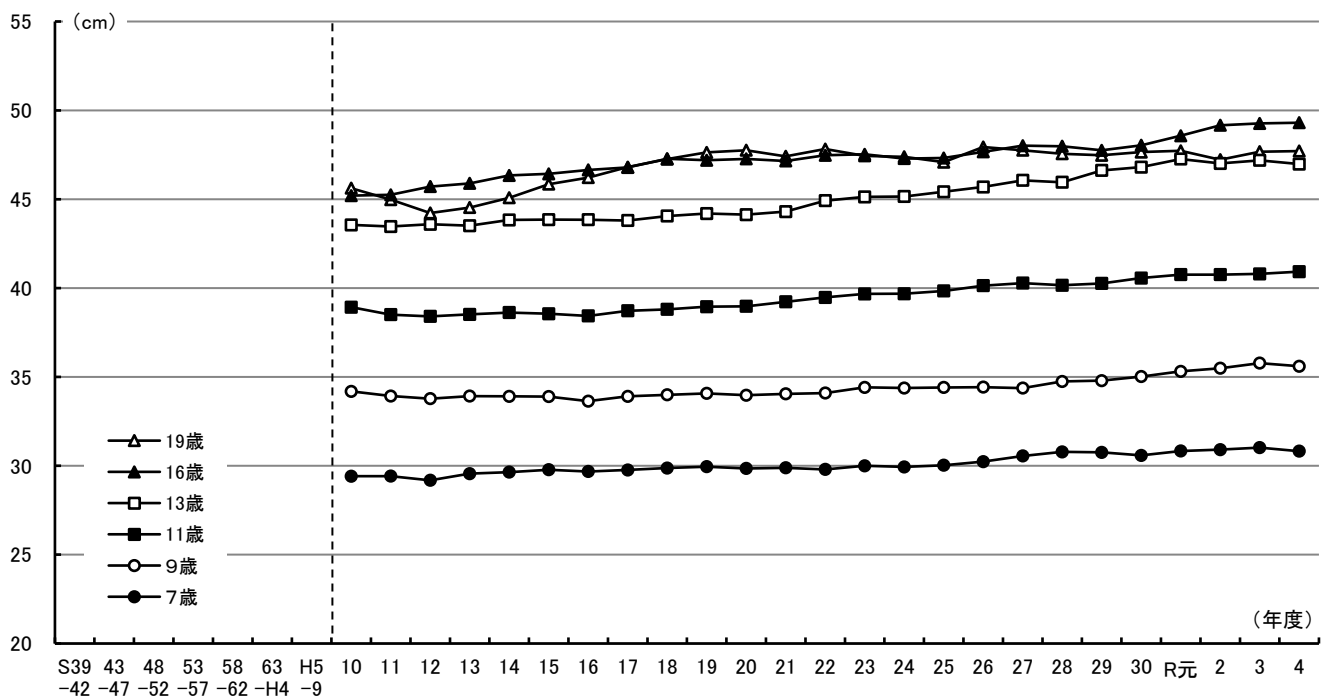


図 2 - 6 長座体前屈の年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

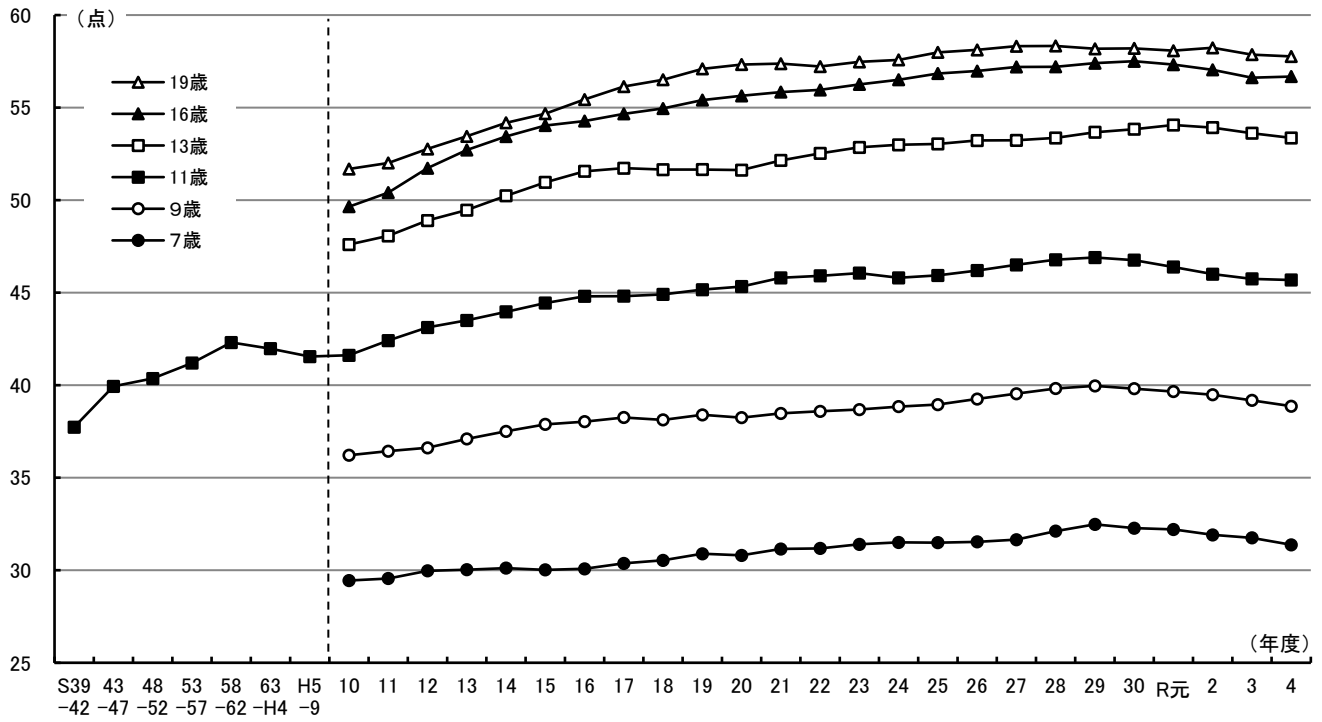


図 2 - 7 反復横とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

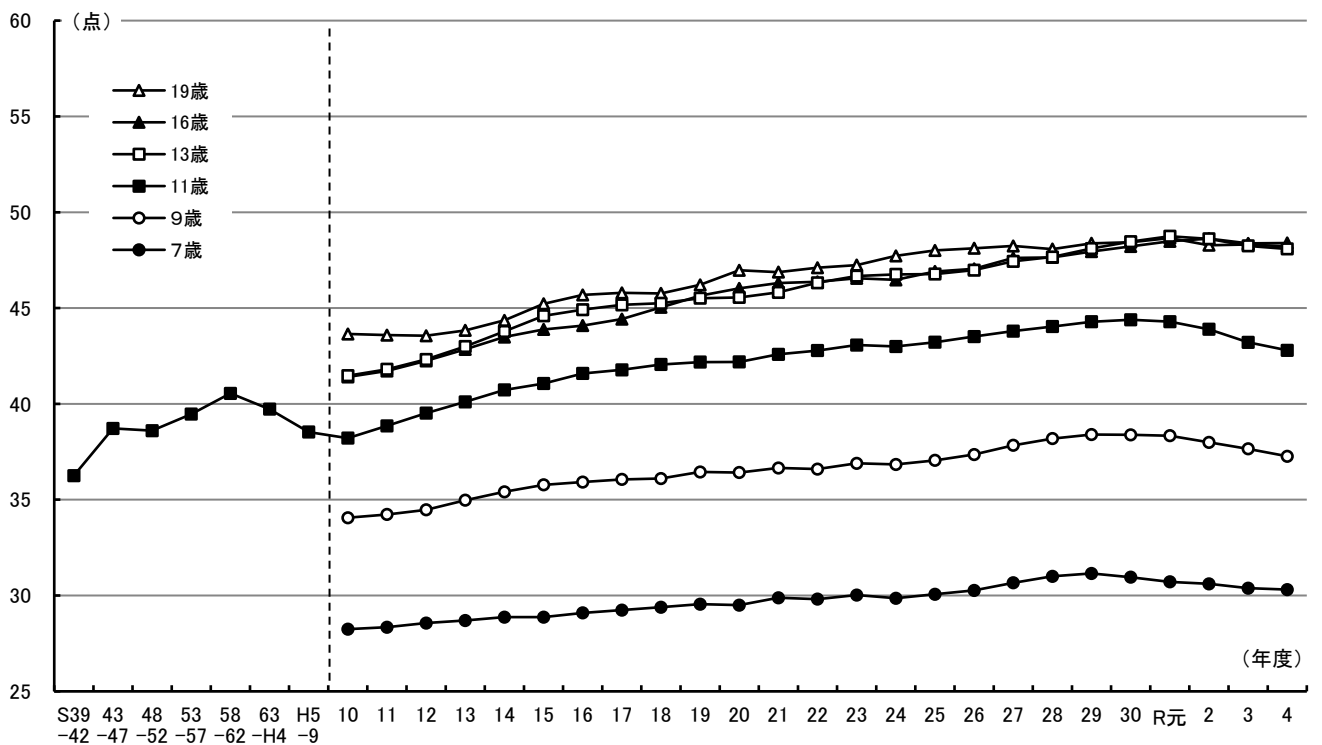


図 2 - 8 反復横とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

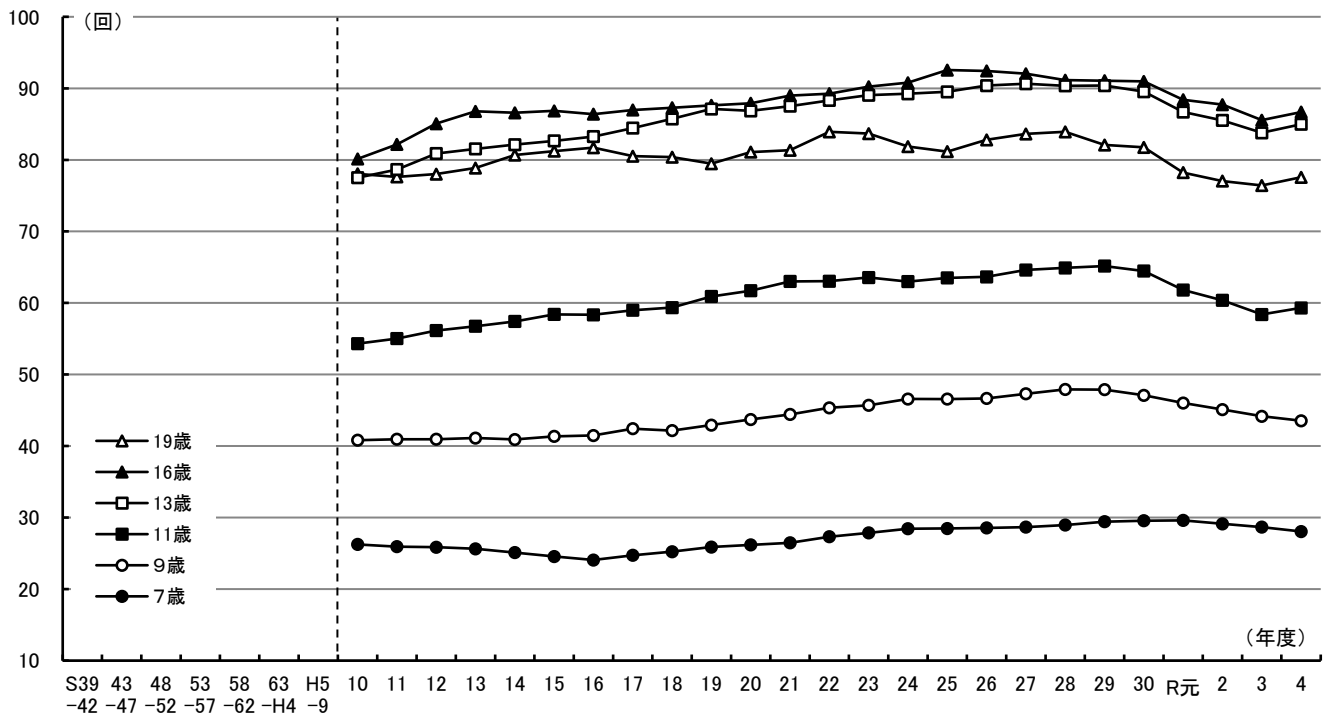


図 2-9 20mシャトルランの年次推移 (男子)

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

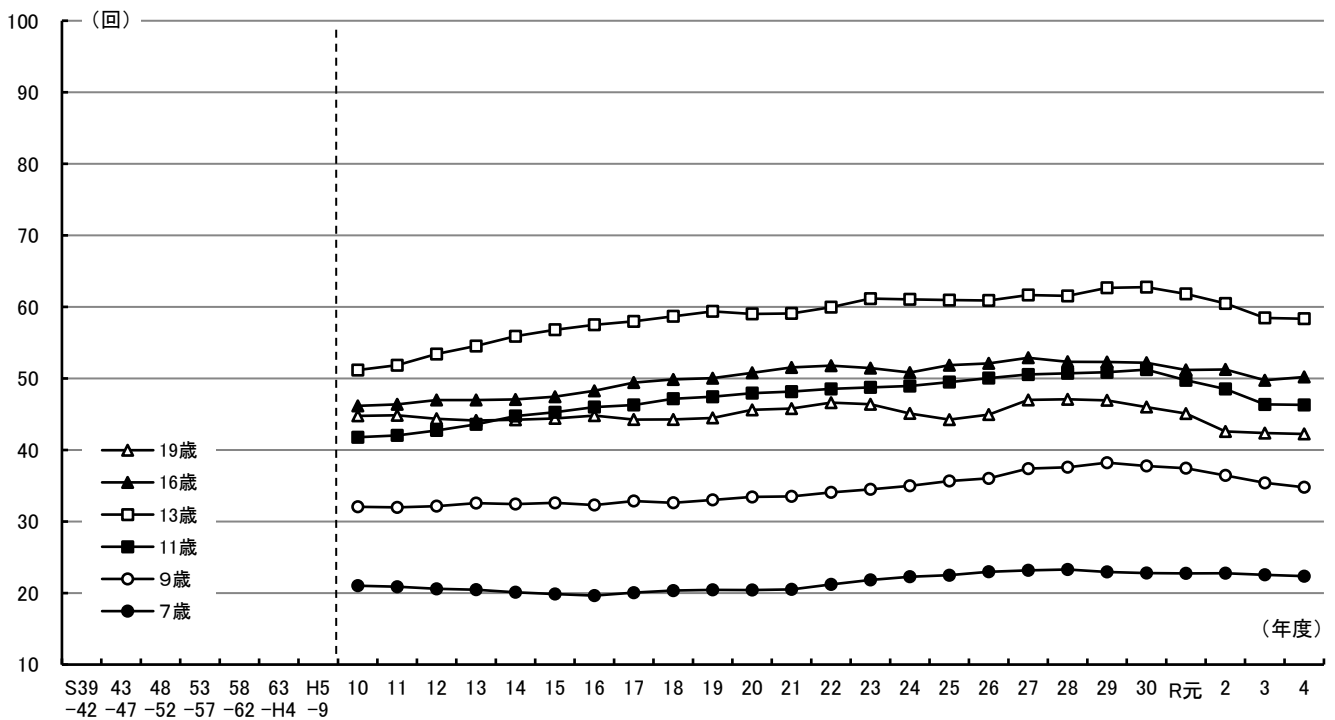


図 2-10 20mシャトルランの年次推移 (女子)

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

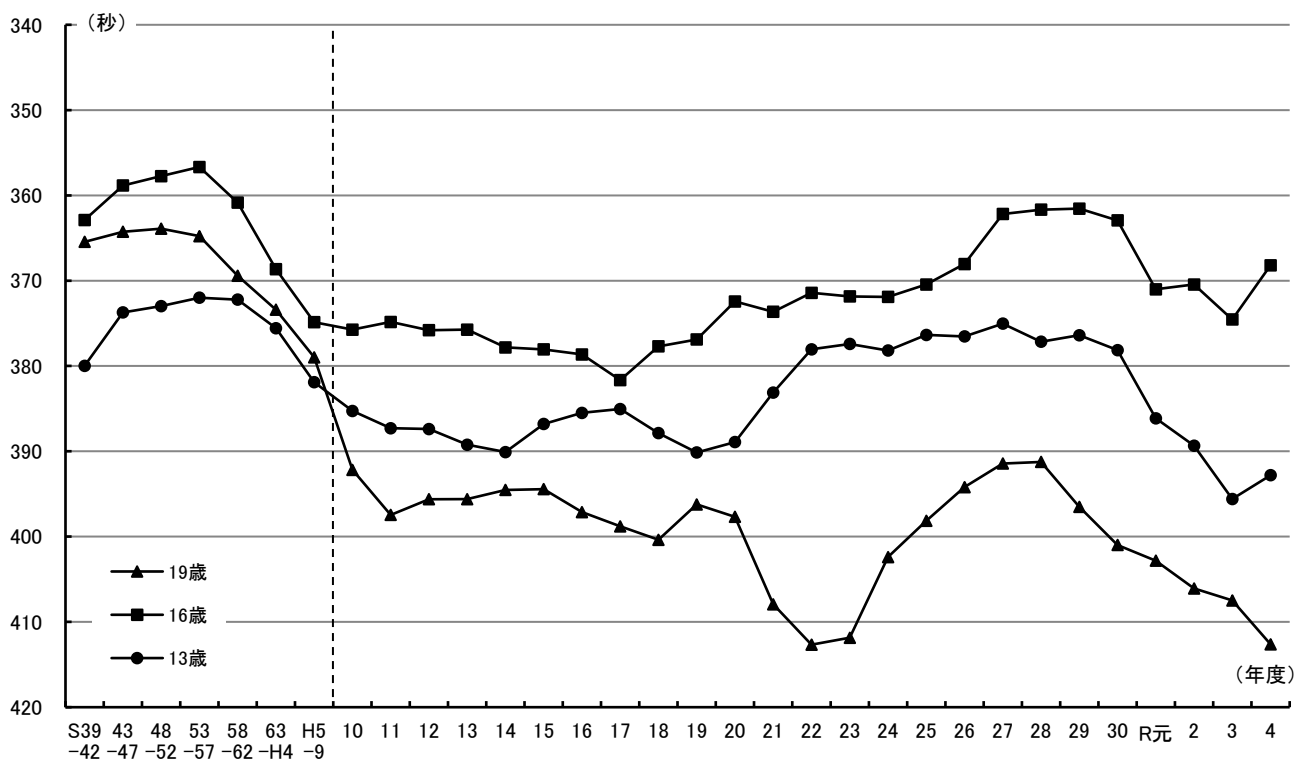


図 2 - 1 1 持久走 (1 5 0 0 m) の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

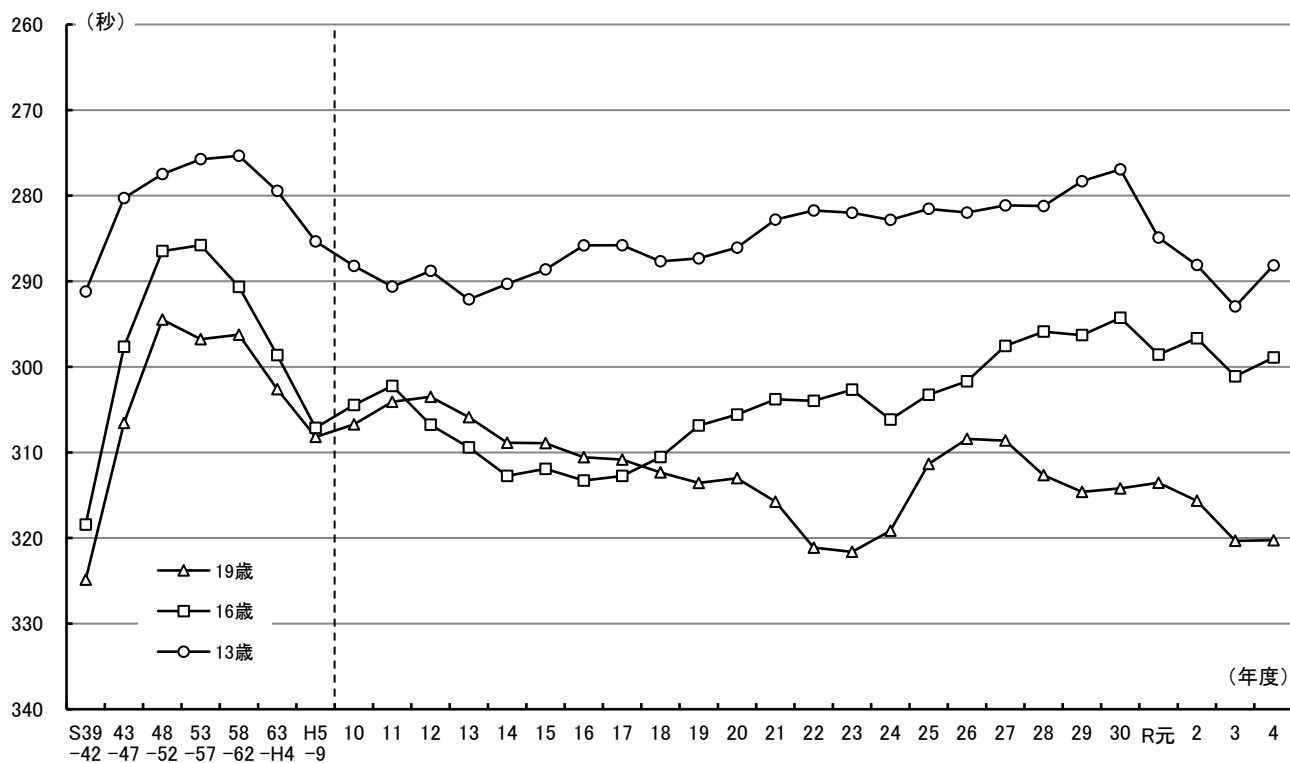


図 2 - 1 2 持久走 (1 0 0 0 m) の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

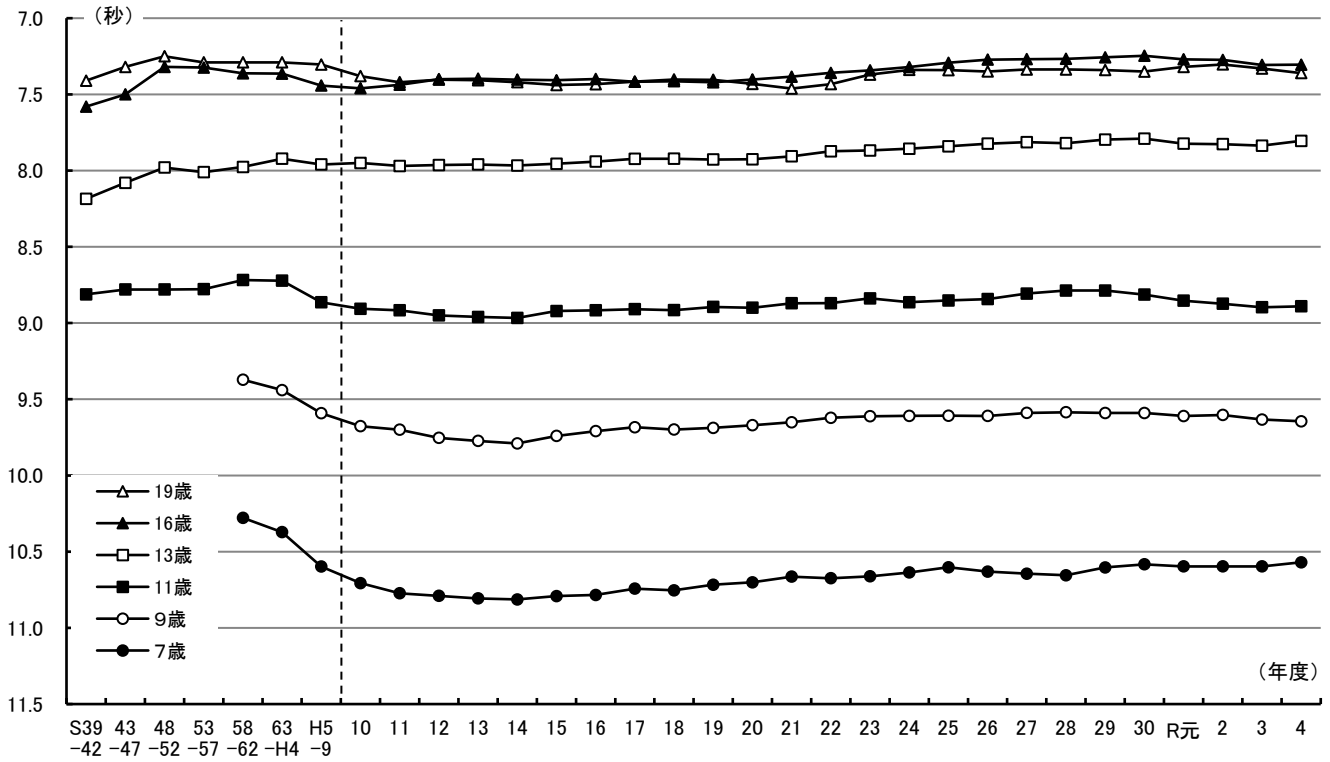


図 2 - 1 3 50m走の年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

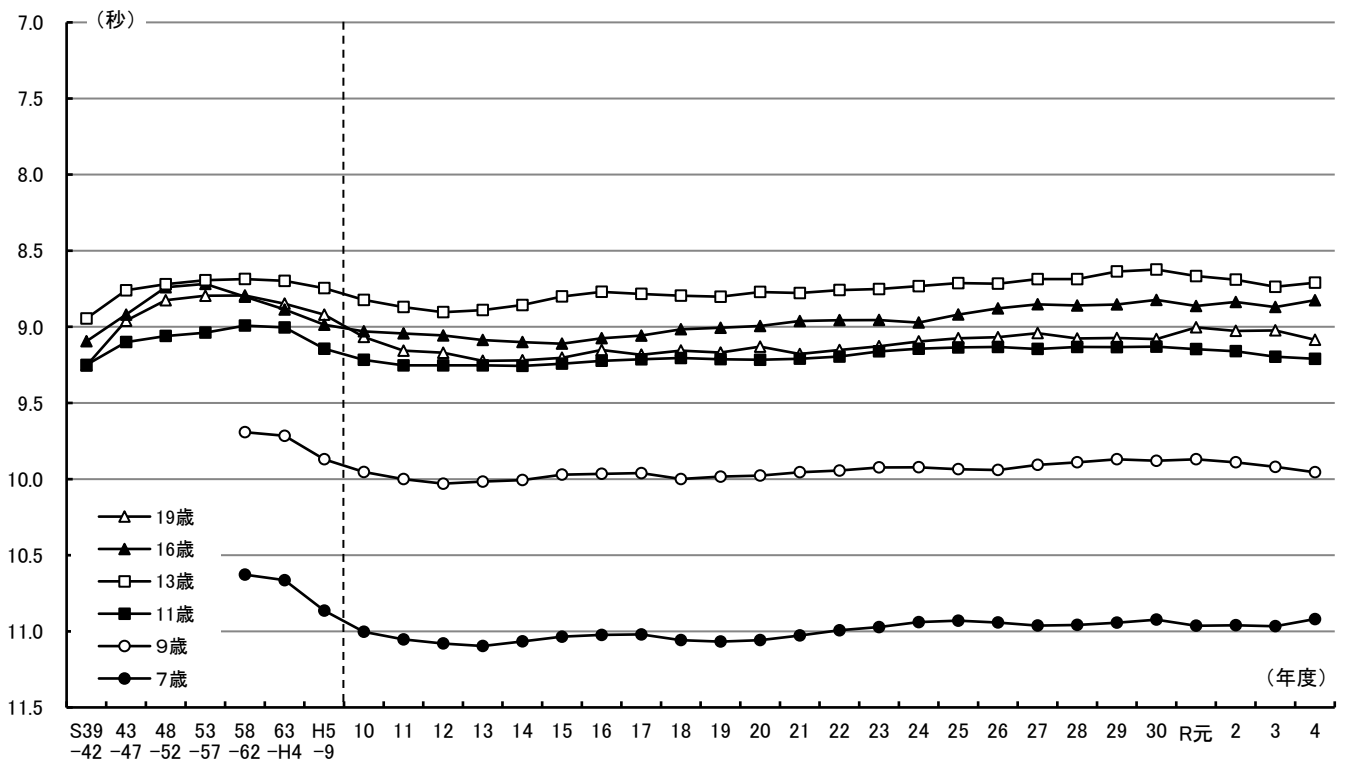


図 2 - 1 4 50m走の年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

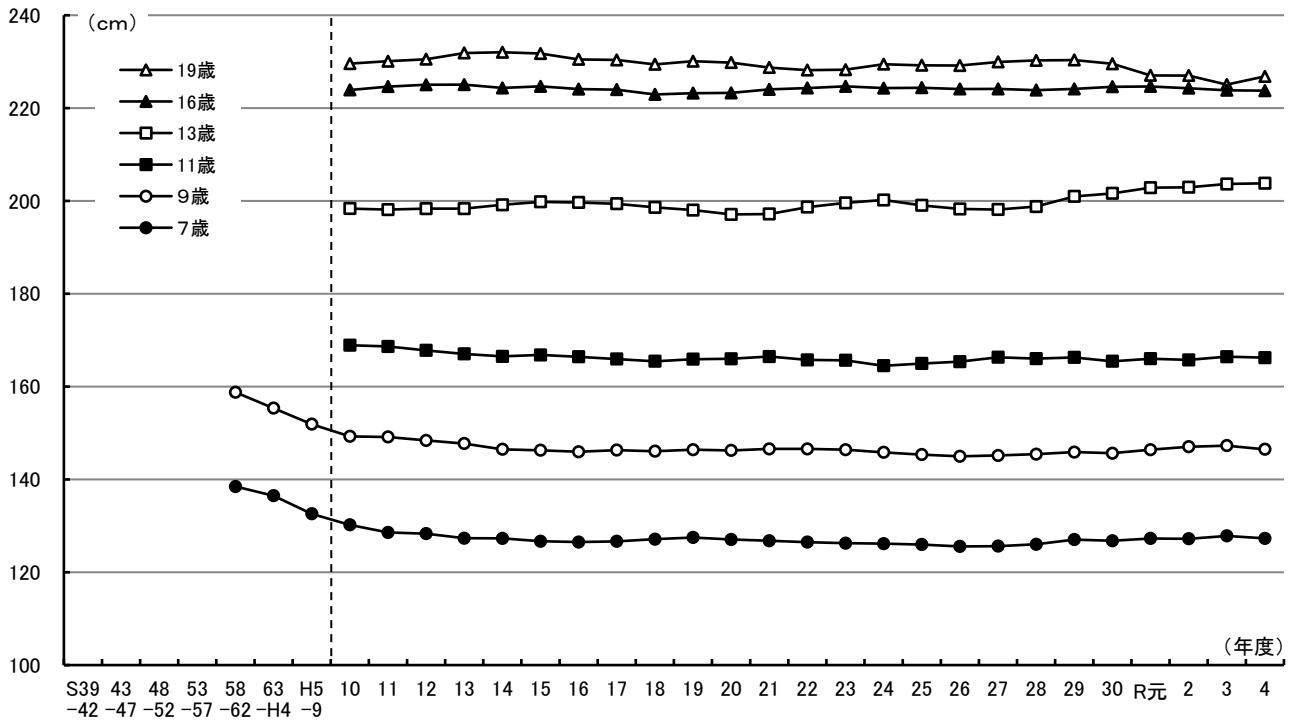


図 2 - 1 5 立ち幅とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

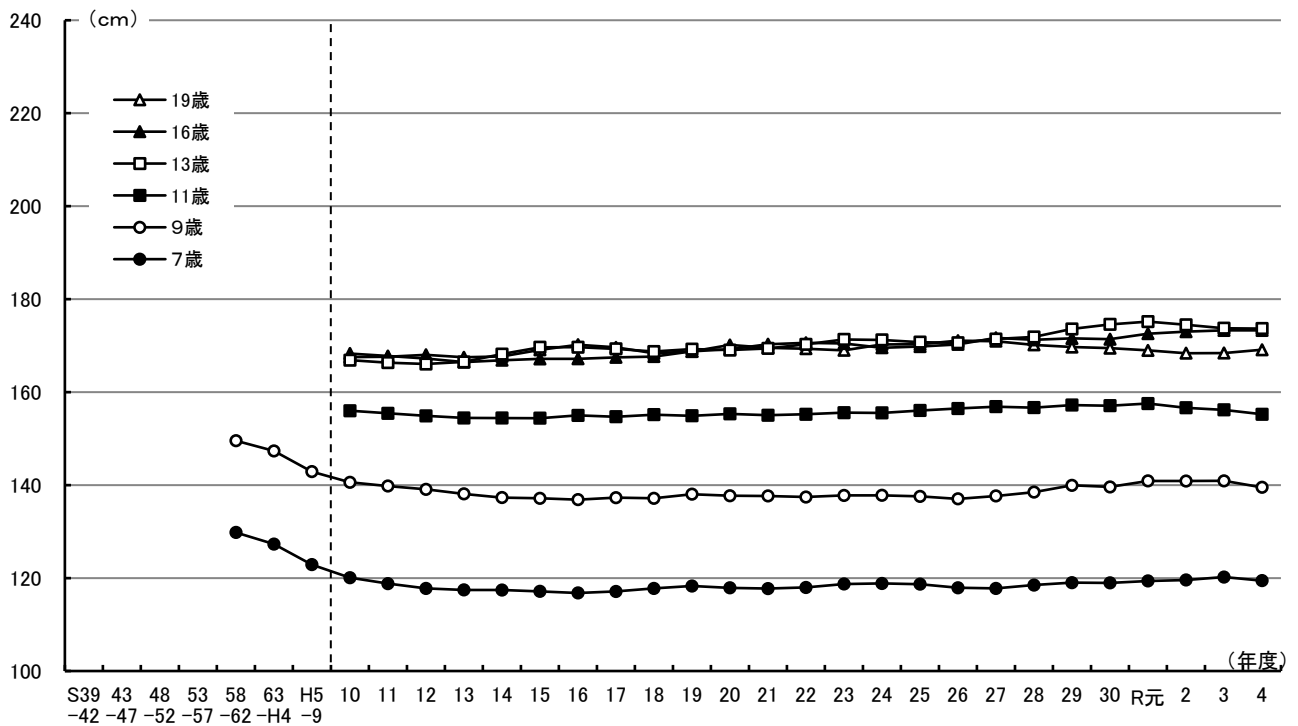


図 2 - 1 6 立ち幅とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

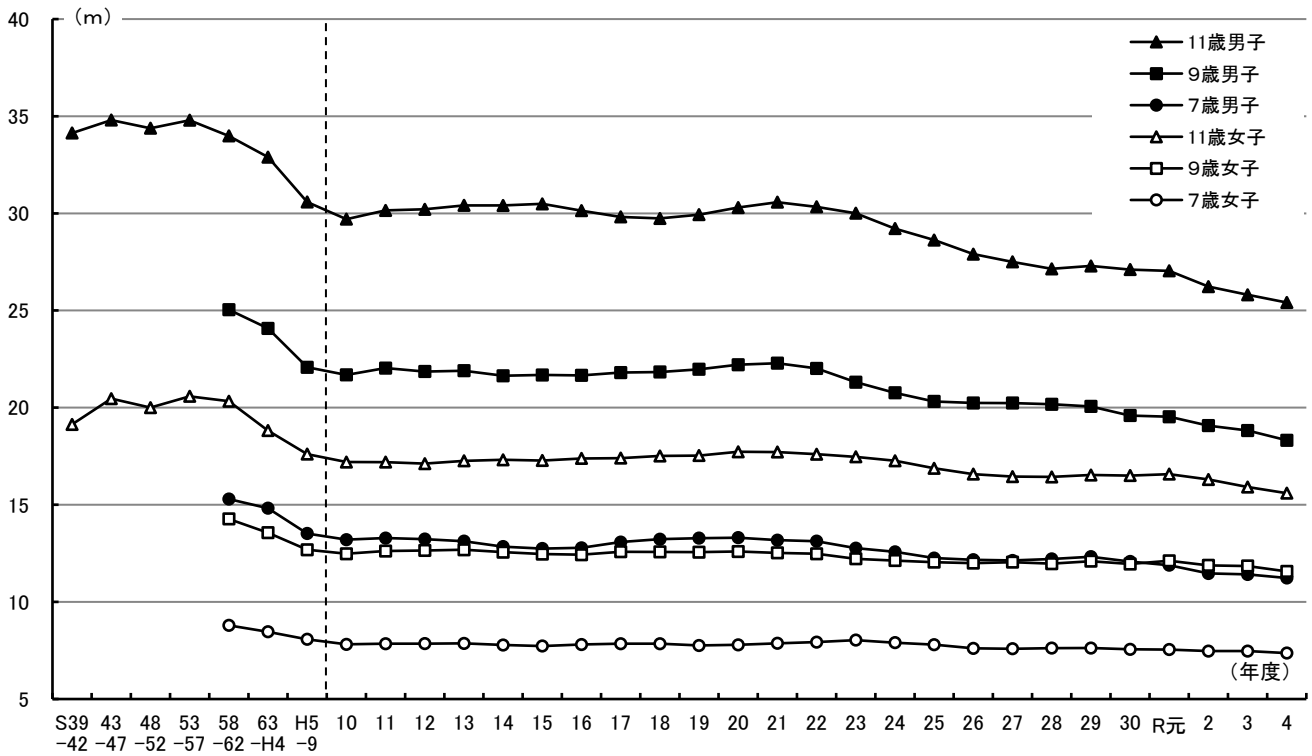


図 2 - 1 7 ソフトボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

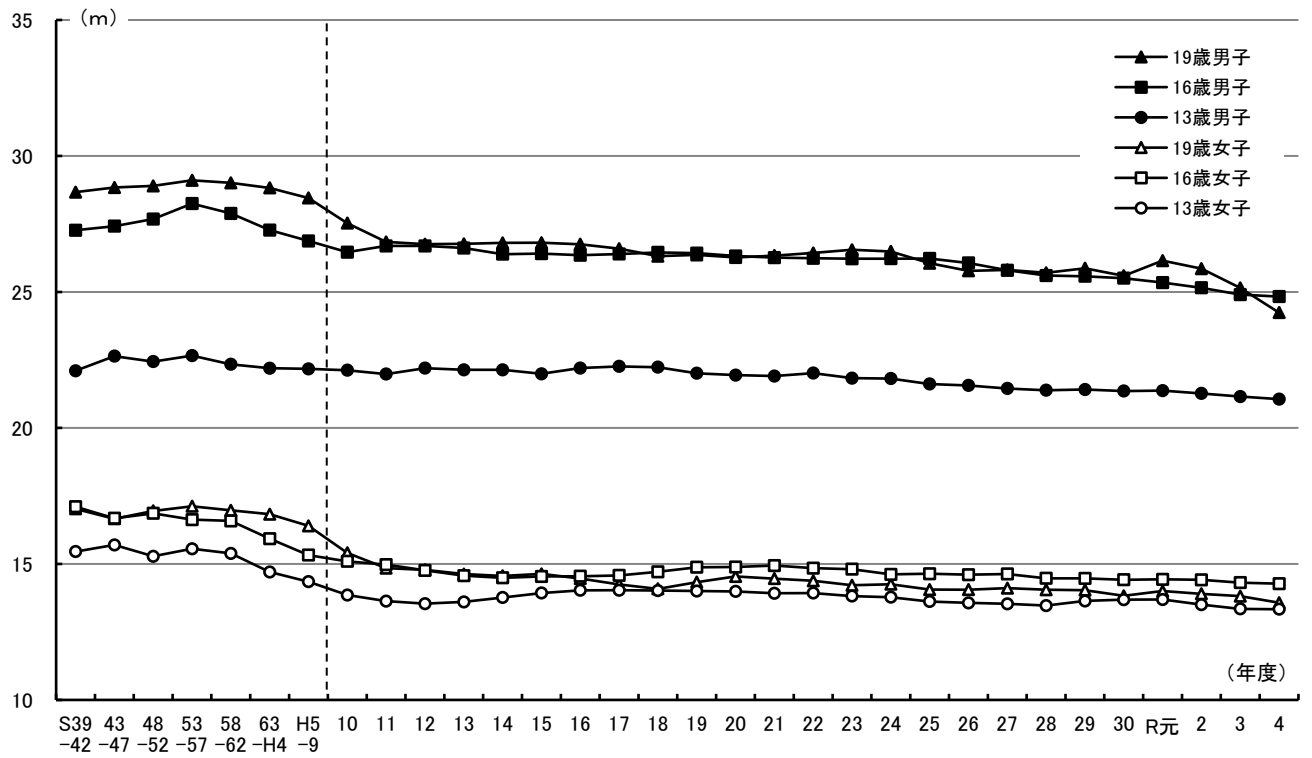


図 2 - 1 8 ハンドボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

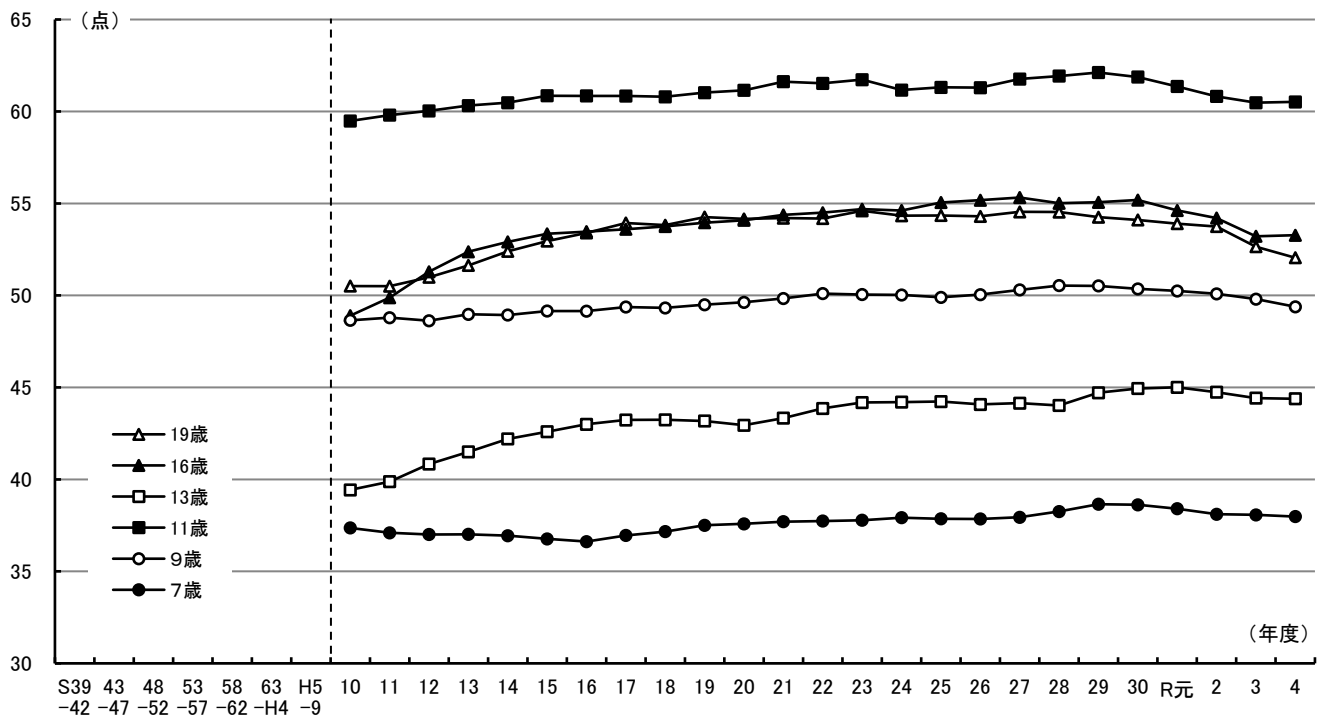


図 2 - 1 9 新体力テストの合計点の年次推移（男子）

- (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。

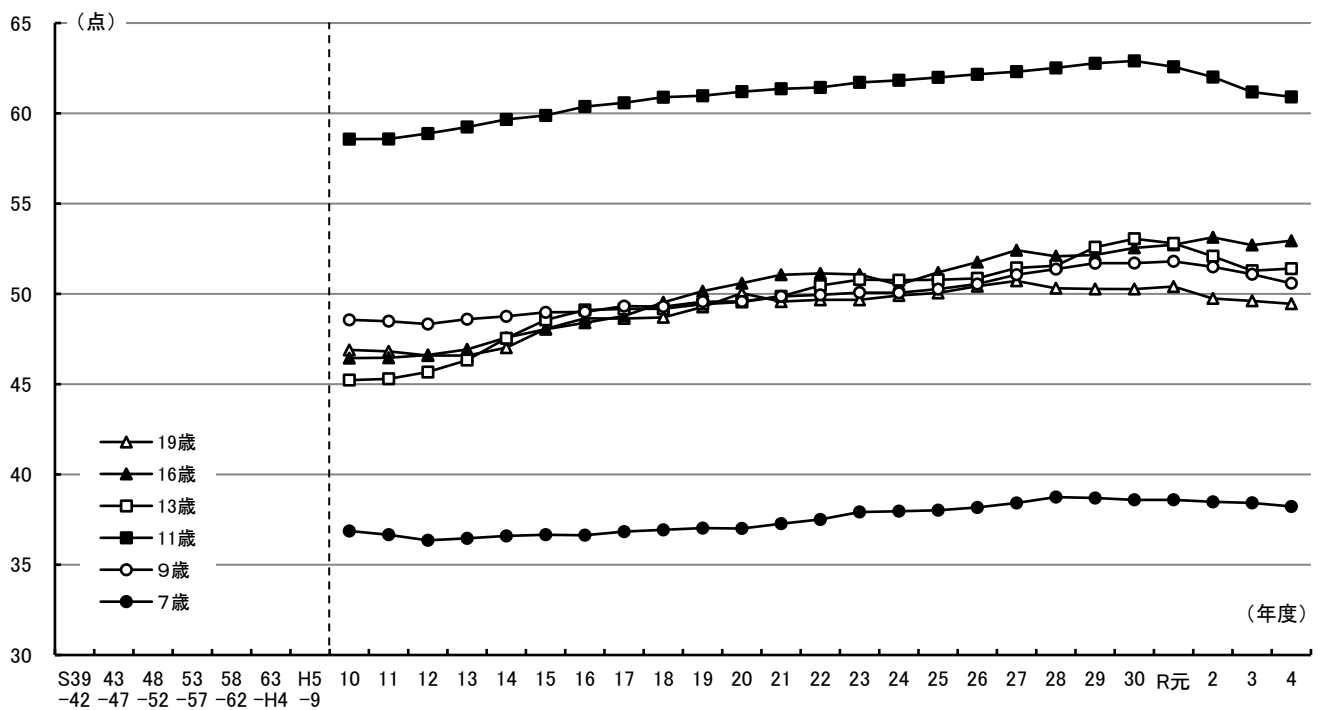


図 2 - 2 0 新体力テストの合計点の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 9 (注) に同じ。

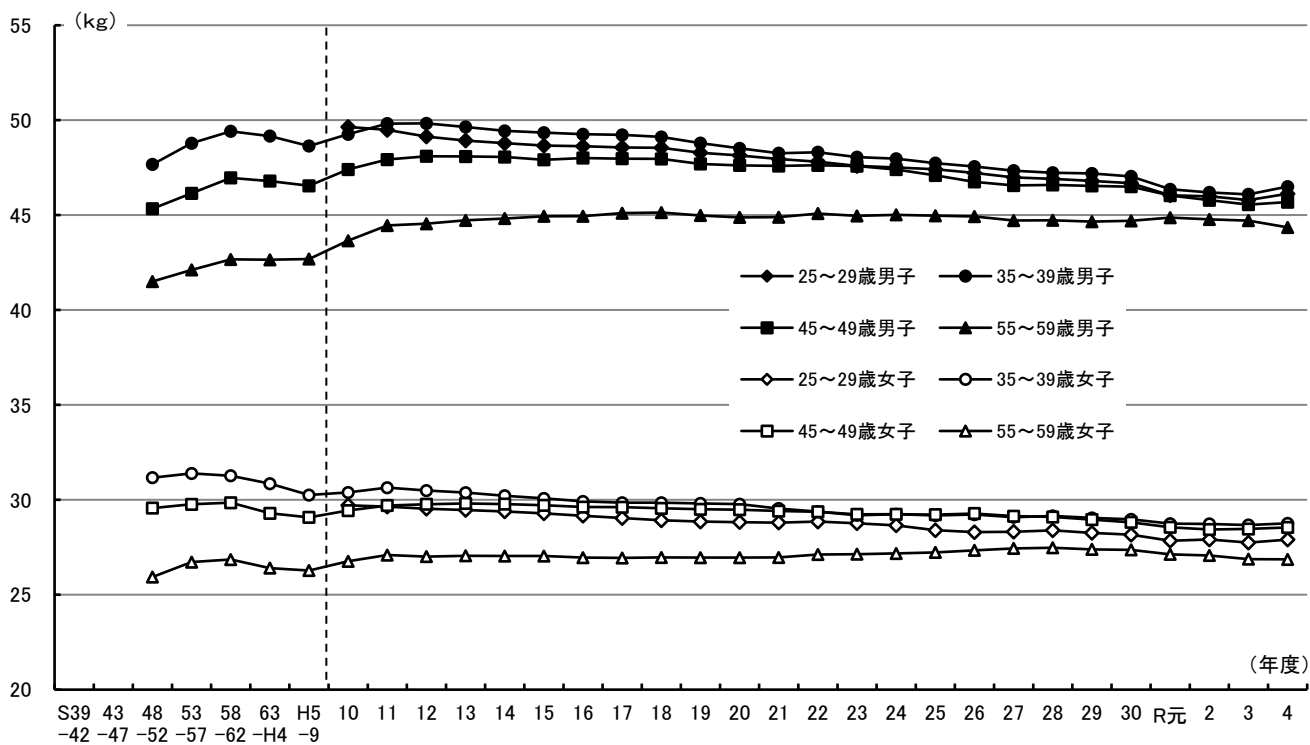


図 3 - 1 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

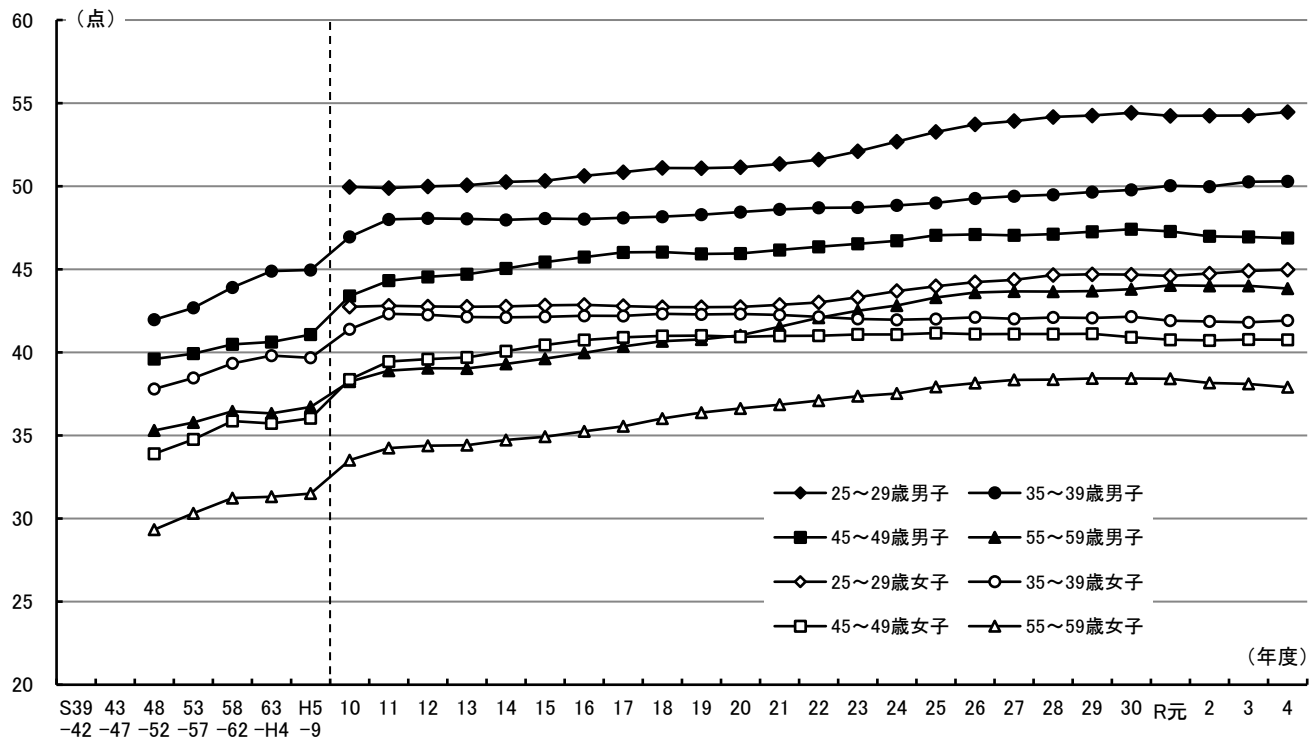


図 3 - 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

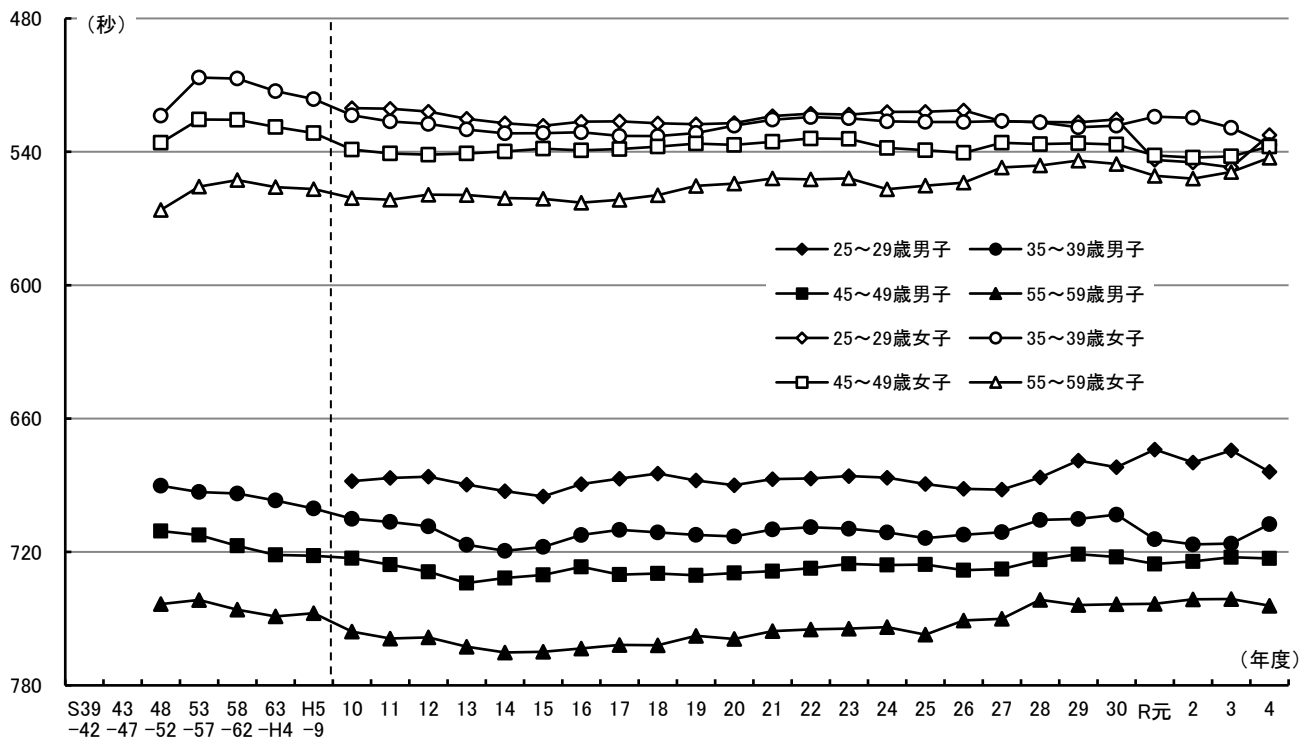


図 3 - 3 急歩の年次推移

- (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。

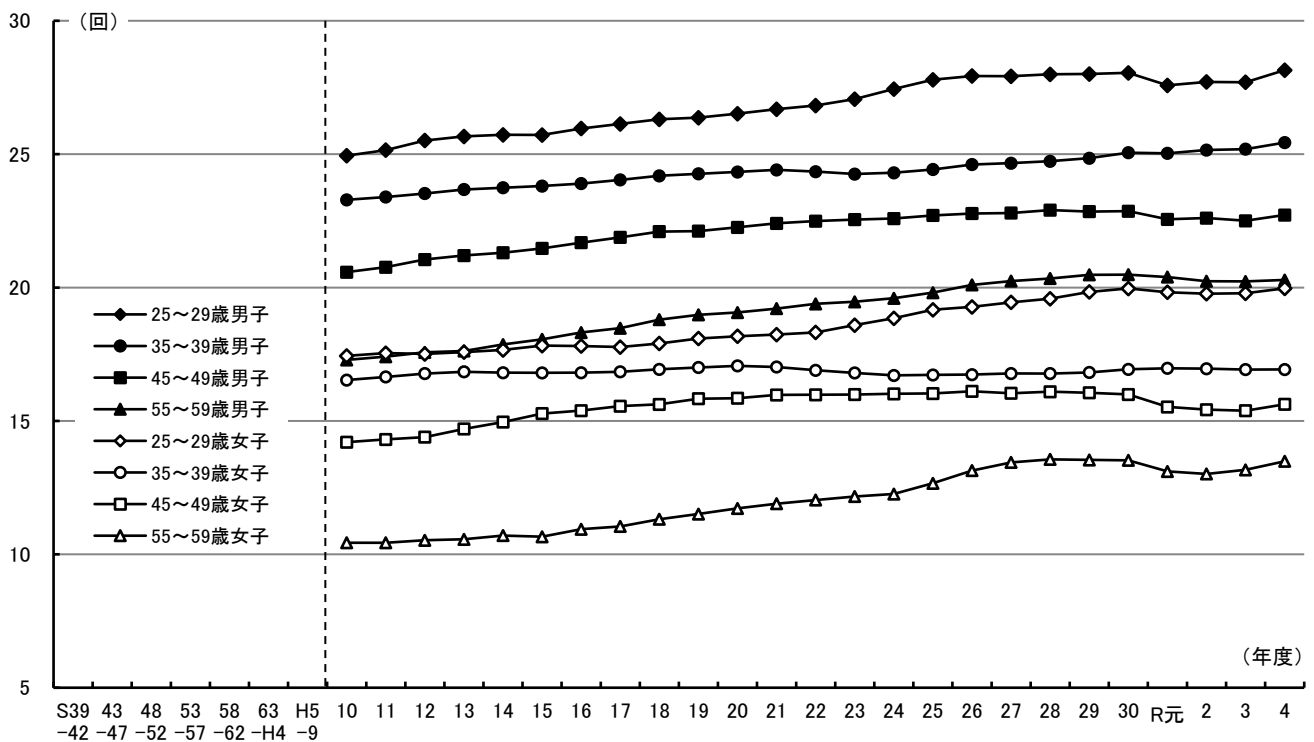


図 3 - 4 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

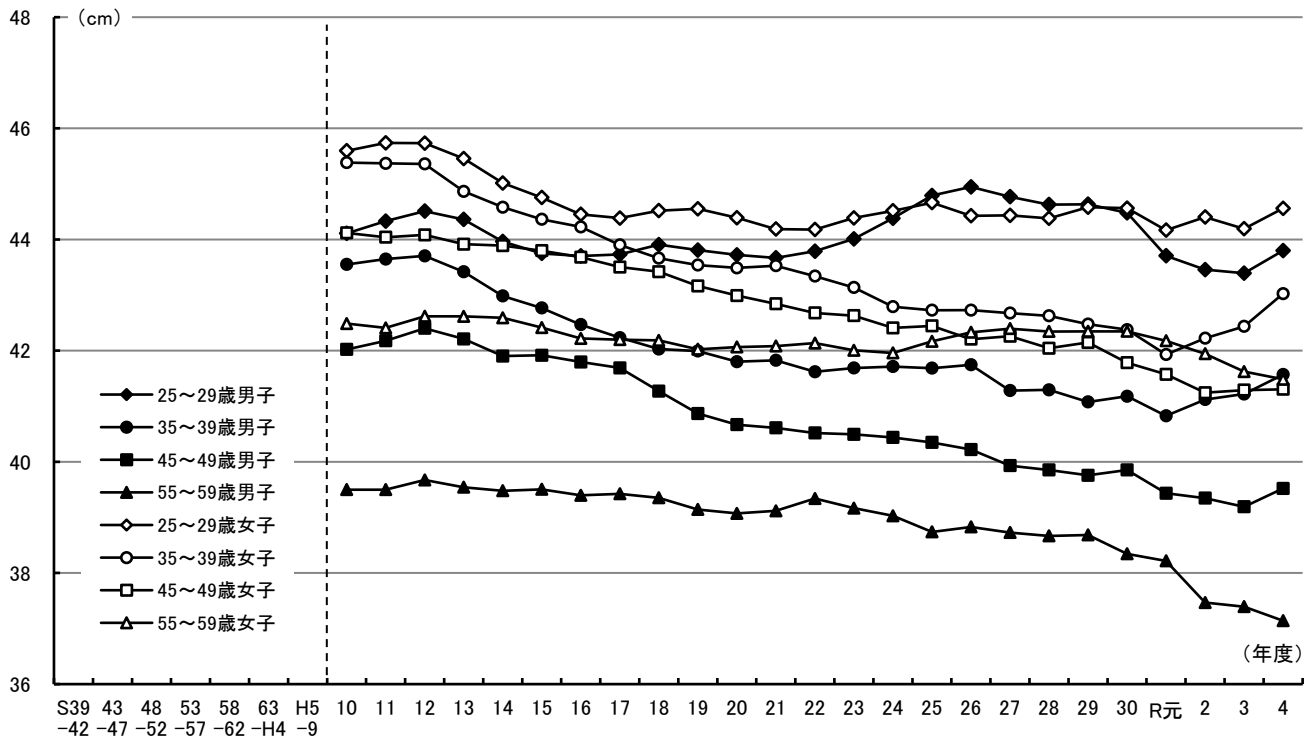


図 3 - 5 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

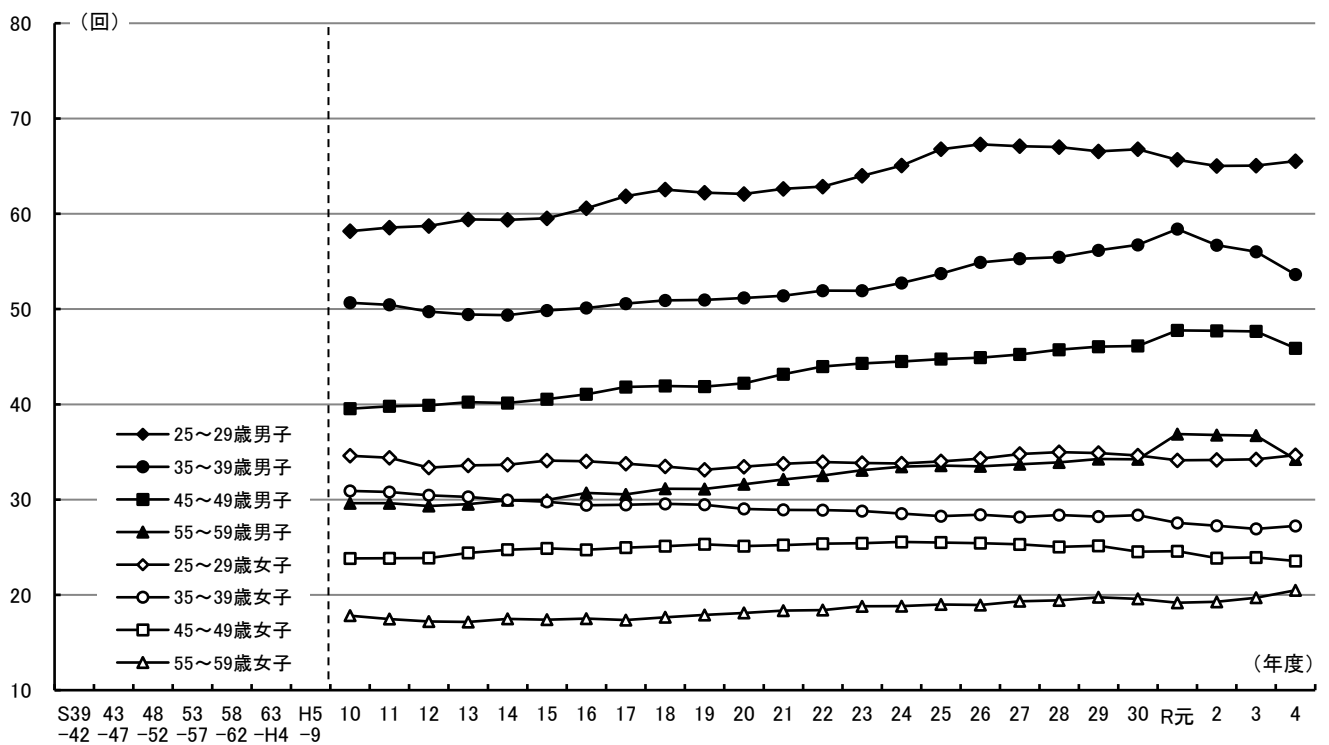


図 3 - 6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

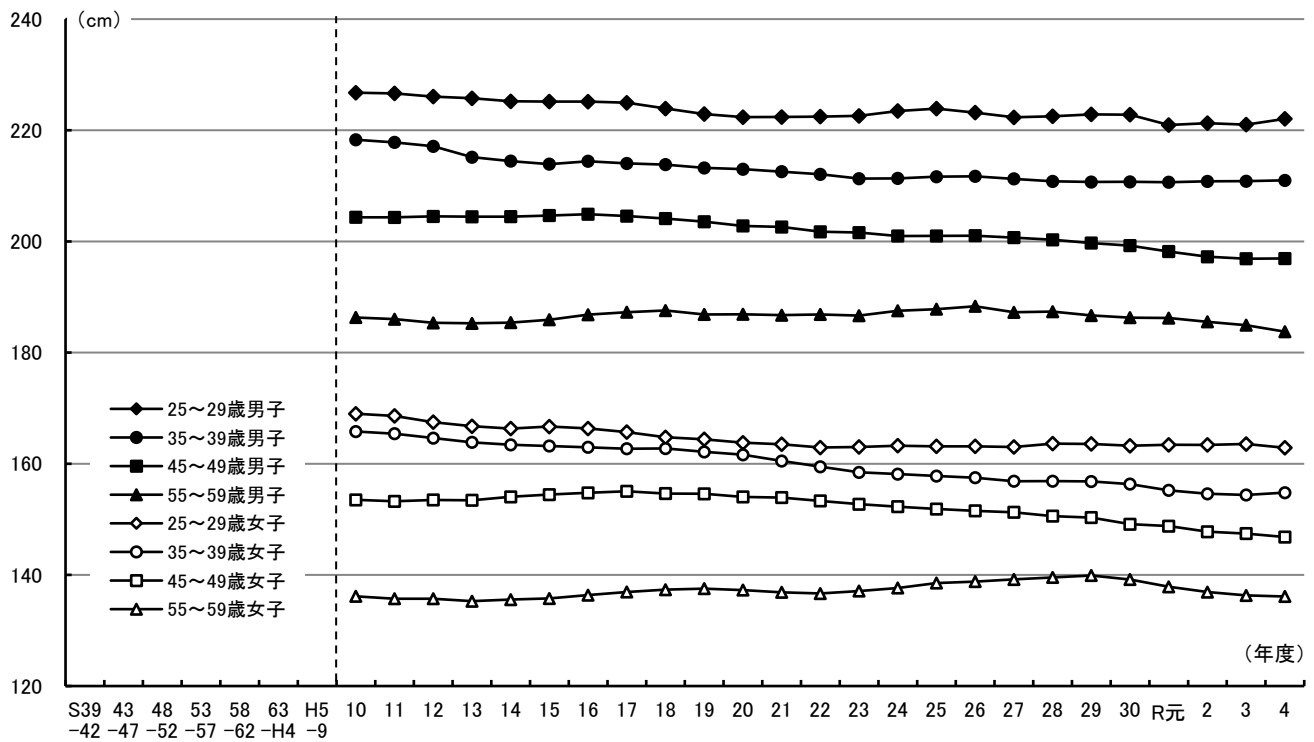


図 3 - 7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

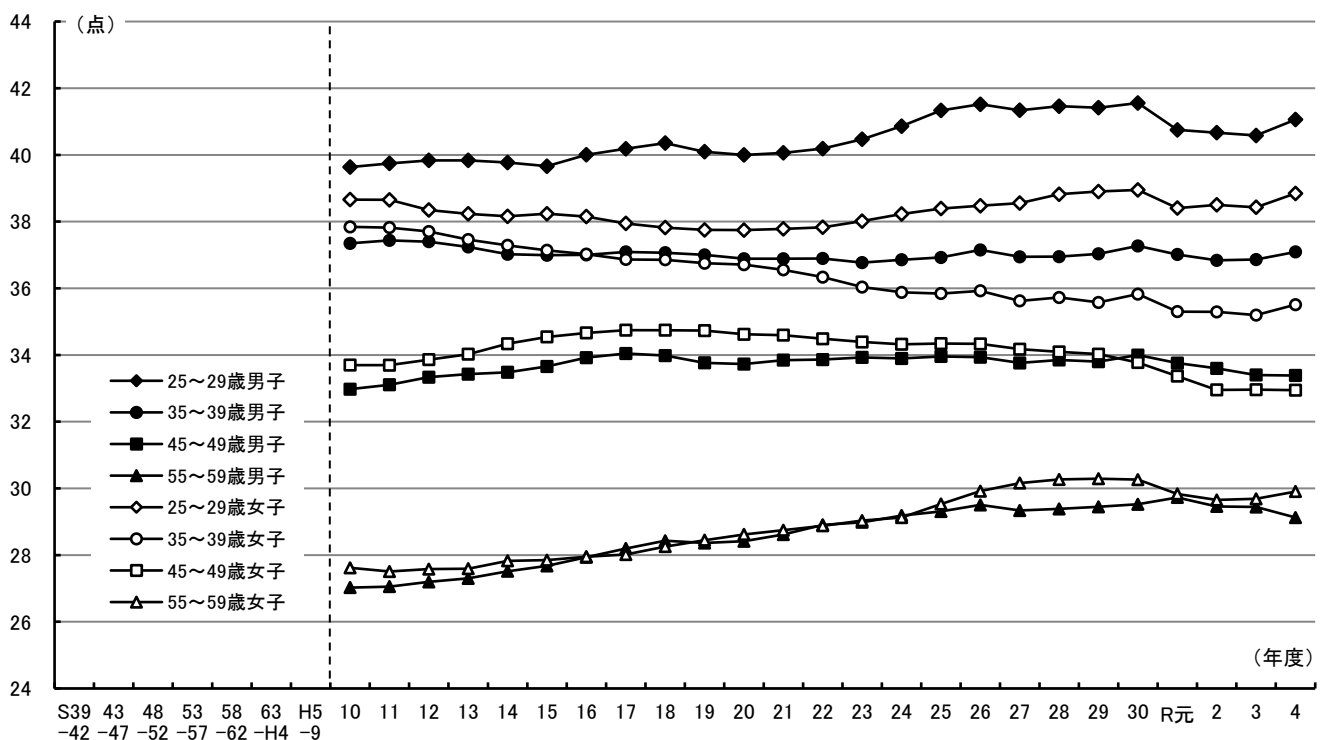


図 3 - 8 新体力テストの合計点の年次推移

- (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が異なる。

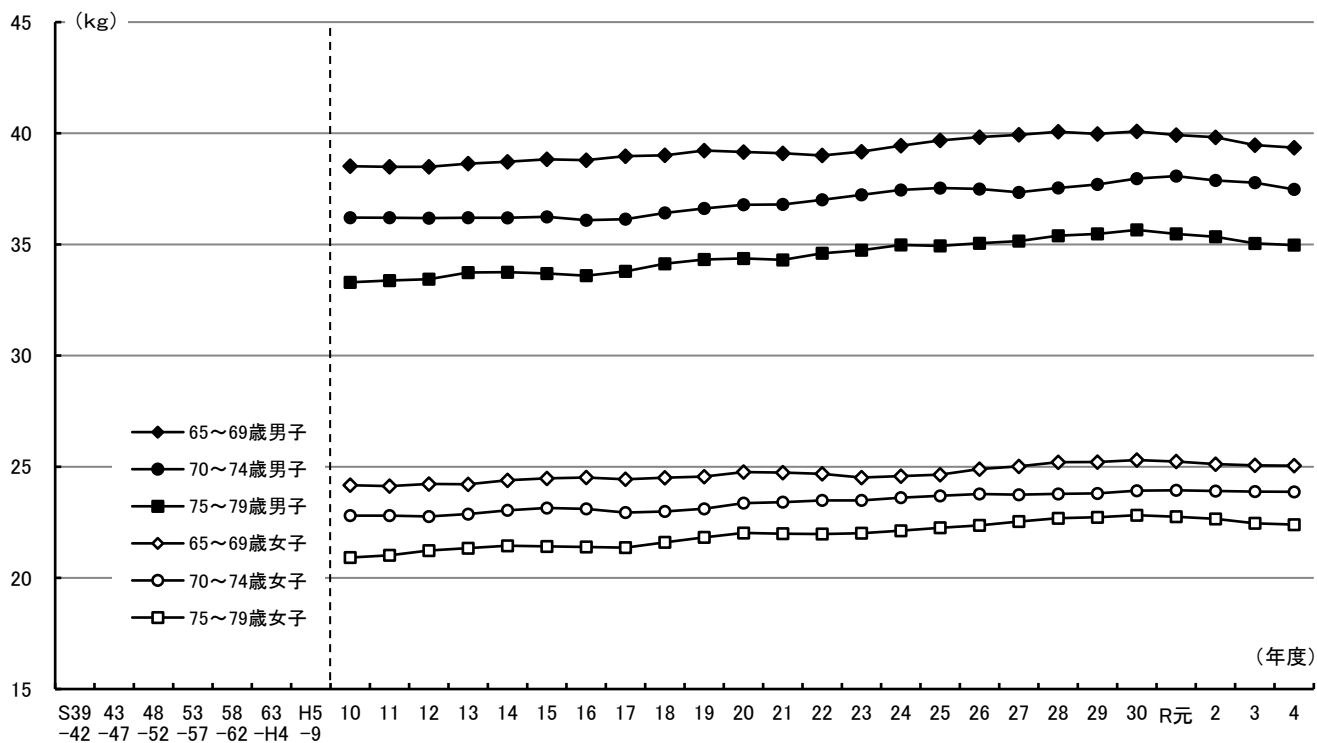


図 4 - 1 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

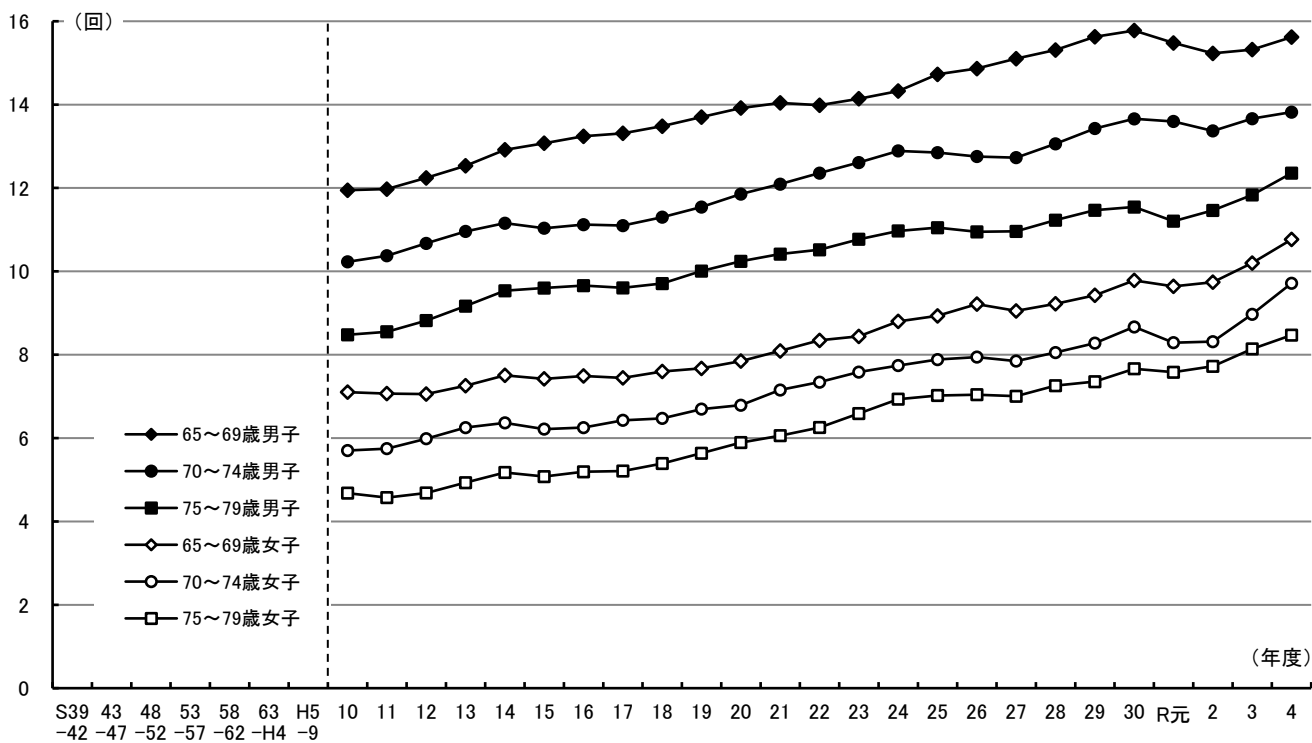


図 4 - 2 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

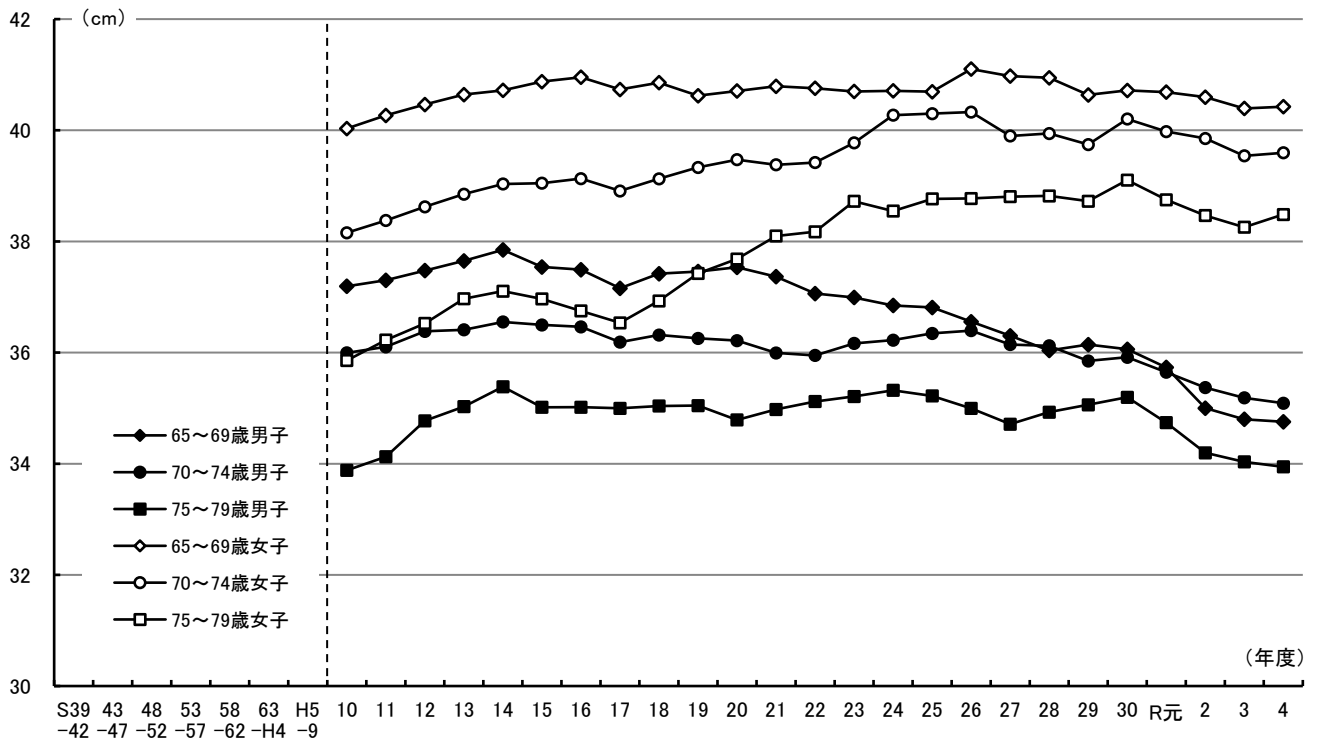


図 4 - 3 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

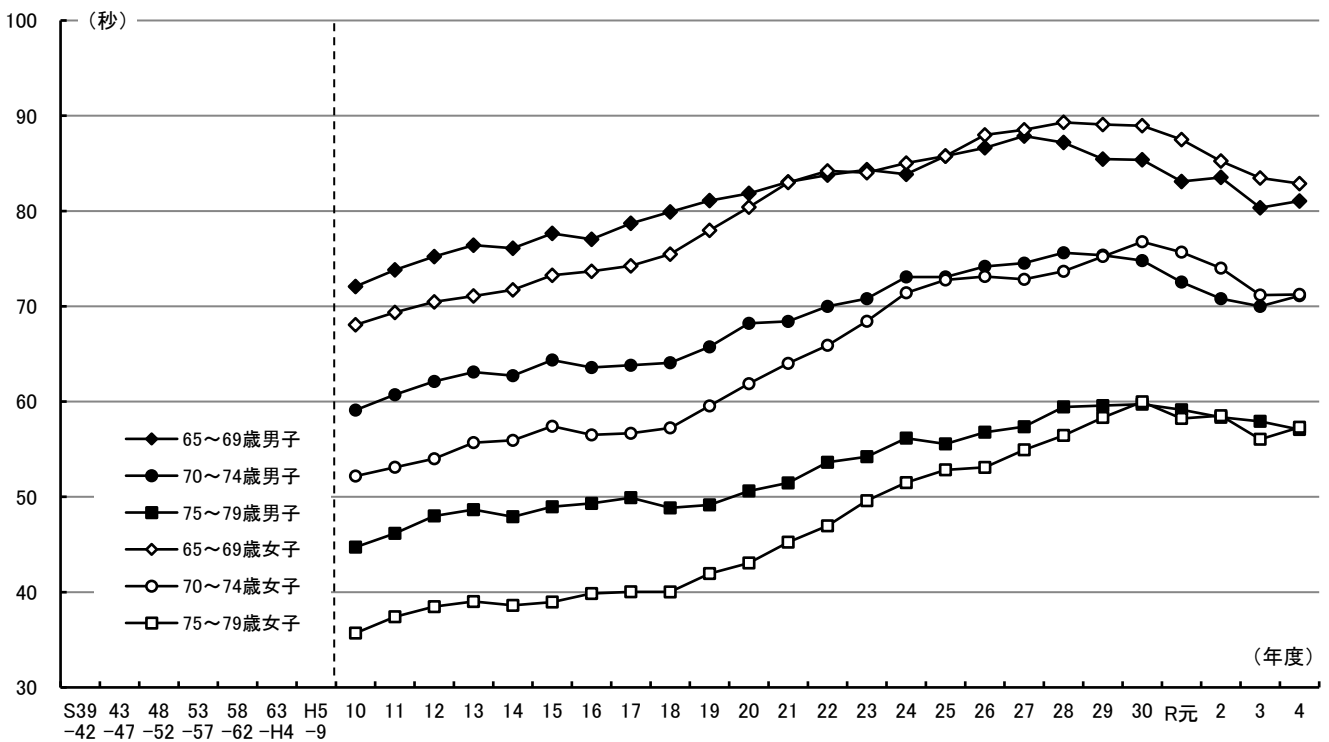


図 4 - 4 開眼片足立ちの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

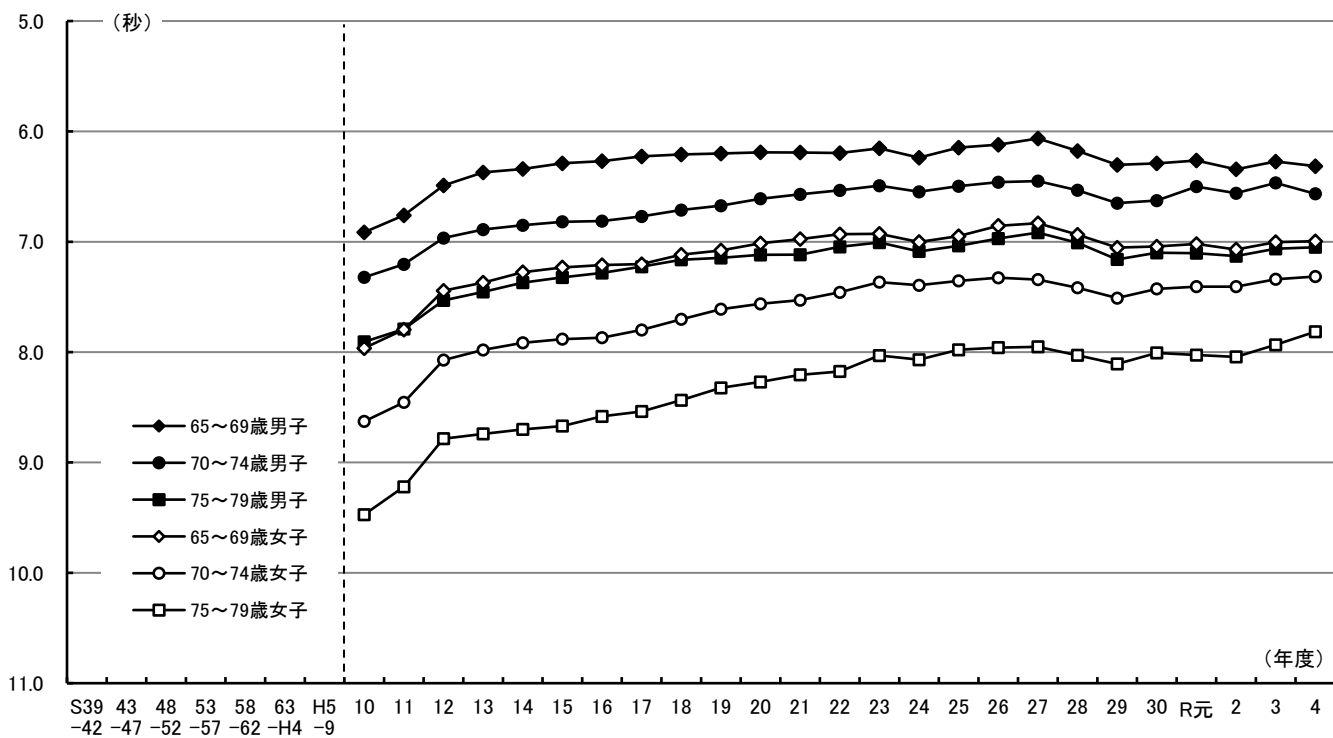


図 4 - 5 10m障害物歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

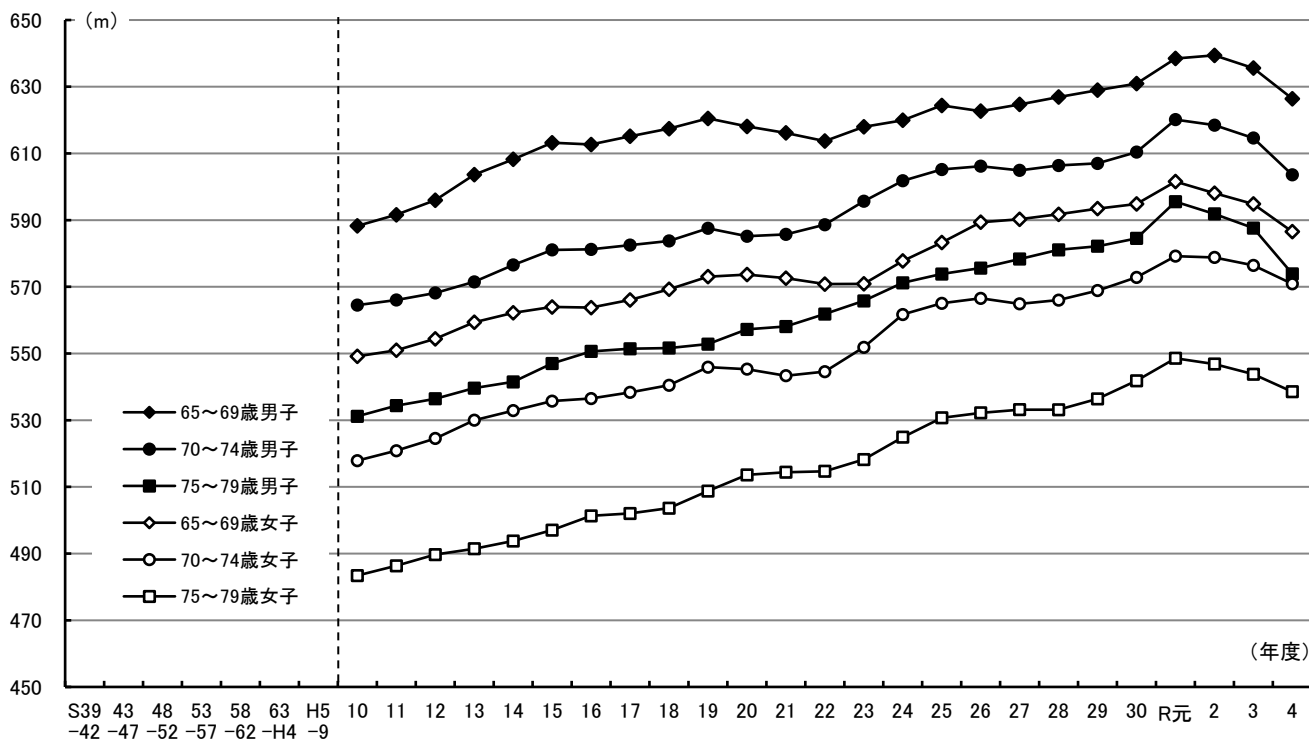


図 4 - 6 6分間歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

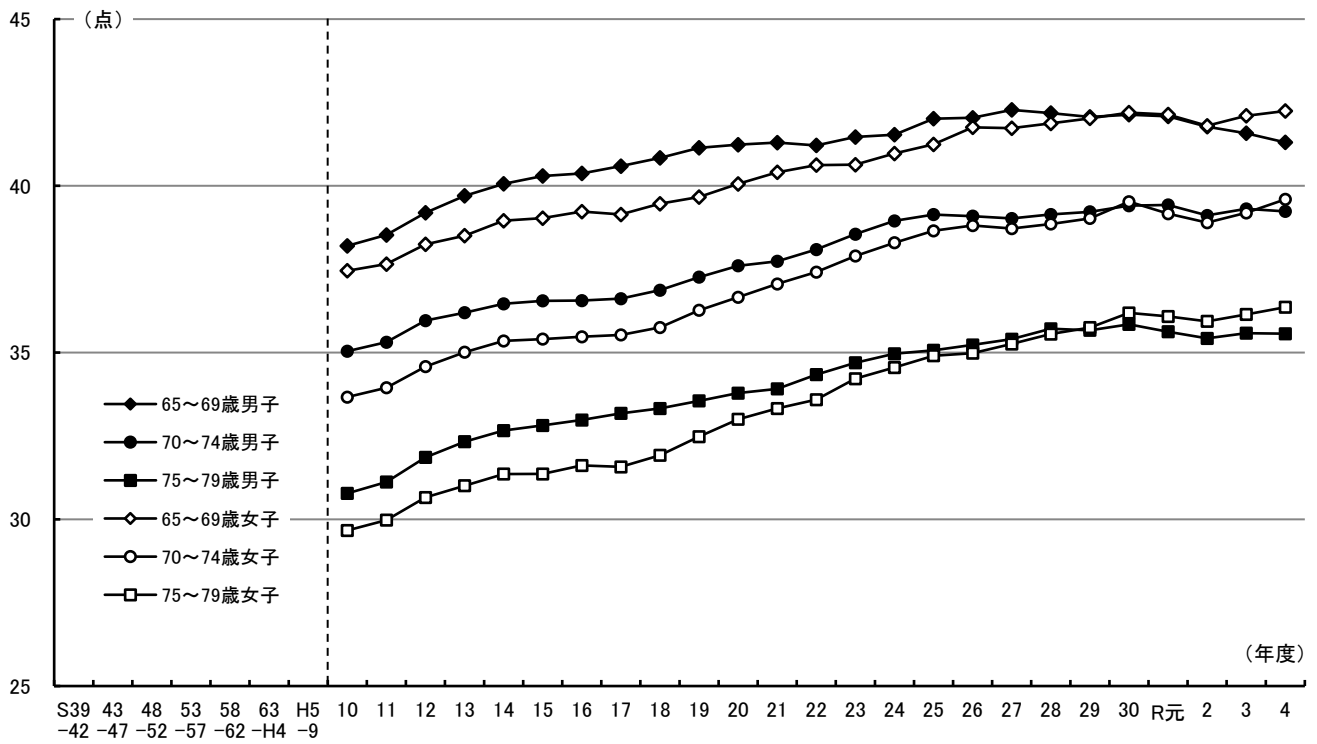


図 4 - 7 新体力テストの合計点の年次推移

(注) 図 2 - 2 8 の (注) に同じ。

6. 今回の調査結果の分析

今回は、調査結果から体力合計点、入学前の外遊びの頻度、達成意欲、健康状態、生活充実度について、現在の運動・スポーツの実施頻度と1日の実施時間に着目し、それらを組み合わせ比較・分析を行った。

実施頻度は、「ほとんど毎日（週3日以上）（以下、週3日以上）」、「ときどき（週1～2日程度）（以下、週1～2日程度）」、「ときたま（月1～3日程度）」、「しない」の回答のうち、「ときたま（月1～3日程度）」と「しない」を合算して「週1日未満」として算出した。

1日の実施時間は、「30分未満」、「30分以上1時間未満」、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」の回答のうち、6～11歳と12～19歳の区分では、「30分未満」と「30分以上1時間未満」を合算して「1時間未満」とし、20～64歳と65歳～79歳の区分では、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」を合算して「1時間以上」とした。

(1) 9歳（小学4年生）における体力合計点、入学前の外遊びの頻度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高い。また、「入学前の外遊びの頻度」が高い者ほど、現在の運動・スポーツの頻度と時間が高くて長い。

9歳（小学4年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「小学校入学前の外遊びの頻度」の分析結果を図5-1～5-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、9歳の平均体力合計点（男子：48.98点、女子：50.06点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図5-2）。

入学前の外遊びの頻度が「週に6日以上」であった者は、現在の運動・スポーツの頻度・時間が週3日以上かつ1時間以上である者の割合が最も高かった（男子：50.7%、女子：31.7%）（図5-3）。

(2) 16歳（高校2年生）における体力合計点、達成意欲（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高く、「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲も高い。

16歳（高校2年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「達成意欲」の分析結果を図6-1～6-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、16歳の平均体力合計点（男子：52.48点、女子：52.00点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図6-2）。

「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲については、男女ともに「とても思う」と「まあ思う」を合わせた割合が90%を超えていたのは、週3日以上かつ2時間以上

の運動・スポーツを行っている者であった（図6-3）。

（3）40歳代（40～49歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

40歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図7-1～7-4に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、40歳代の平均体力合計点（男子：34.18点、女子：33.37点）を上回ったのは、男子で週1日未満かつ30分未満の者以外であり、女子は週1日未満かつ30分未満の者と週3日以上かつ30分未満の者以外であった（図7-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：48.4%、女子36.8%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：9.4%、女子：7.1%）が最も高かった（図7-3）。

生活充実度では、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（男子：41.9%、女子42.0%）と、「まあ充実している」も含めた割合（男子：96.7%、女子：100%）も最も高かった（図7-4）。

（4）70歳代（70～79歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

70歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図8-1～8-4に示した。

体力合計点は、男女ともにおおむね頻度が高く時間が長いほど高かった。また、70歳代の平均体力合計点（男子：38.15点、女子：39.04点）を上回ったのは、男子で週1～2日程度の運動・スポーツを行っている者と週3日以上かつ30分以上の者であり、女子は週1日以上かつ30分以上の者であった（図8-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：27.1%、女子18.7%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：12.4%、女子：9.3%）が最も高かった（図8-3）。

生活充実度では、男子では、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（47.3%）と、「まあ充実している」も含めた割合（98.1%）が最も高かった。女子では、週3日以上頻度において、1日の実施時間にかかわらず、「充実している」と回答した割合と「まあ充実している」も含めた割合が高かった（図8-4）。