

Ⅱ 調査結果の概要

令和4年度の体力・運動能力に関する調査結果の概要は、次のとおりである。

1 年齢と体力・運動能力

(1) 各テスト項目の記録の加齢に伴う変化

各テスト項目の記録の加齢に伴う変化を図1-1から図1-10に示した。

図1-1から図1-3には、全年齢（6歳から79歳）を対象とした、握力（筋力）、上体起こし（筋力・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）の結果を、図1-4から図1-6には、青少年および成年（6歳から64歳）を対象とした、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）の結果を示した。また、図1-7と図1-8には、青少年（6歳から19歳）を対象とした、50m走（スピード及び走能力）とボール投げ（筋パワー、投能力、及び巧み性）の結果を、図1-9には、中学生以上の青少年（12歳から19歳）を対象とした持久走（全身持久力）の結果を、さらに図1-10には成年（20歳から64歳）を対象とした急歩（全身持久力）を示した。

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。

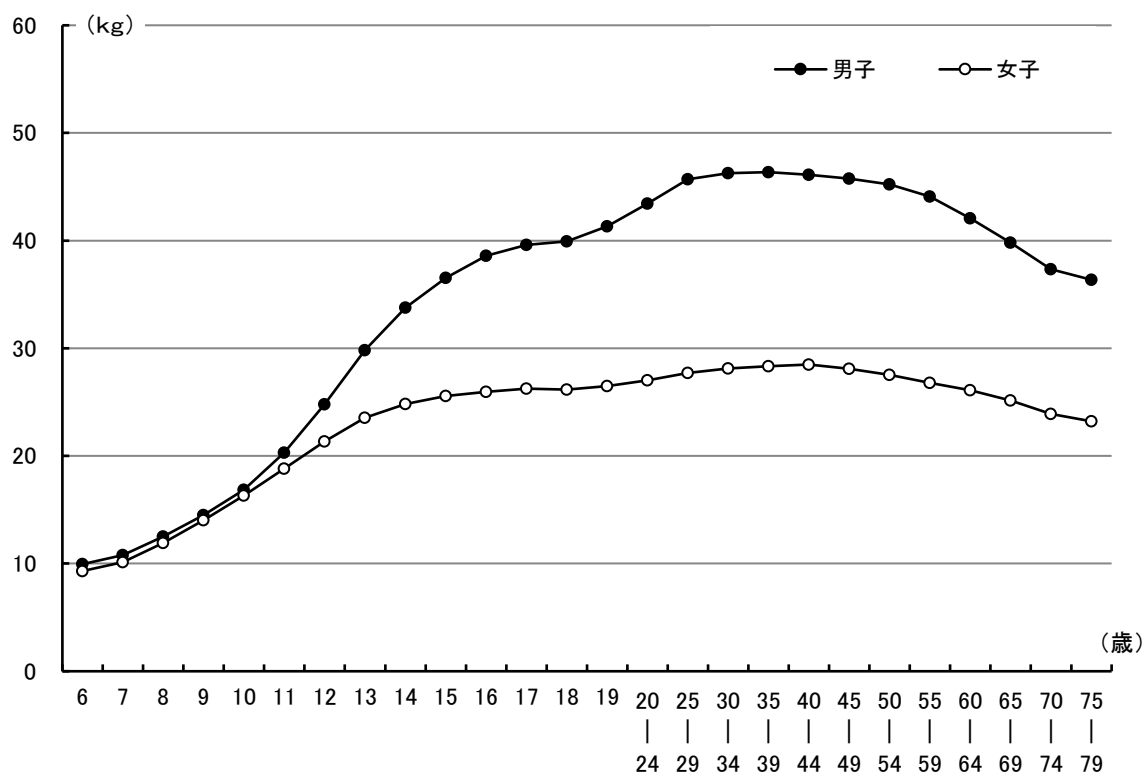


図 1 - 1 加齢に伴う握力の変化

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

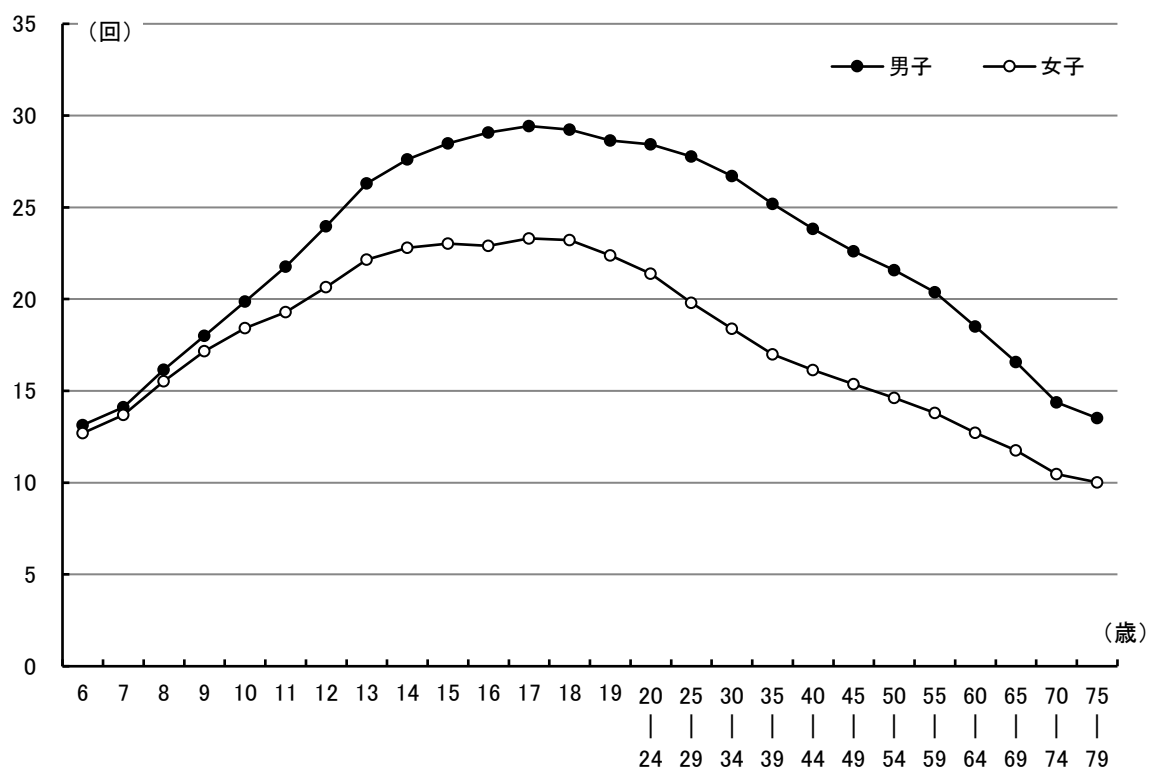


図 1 - 2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

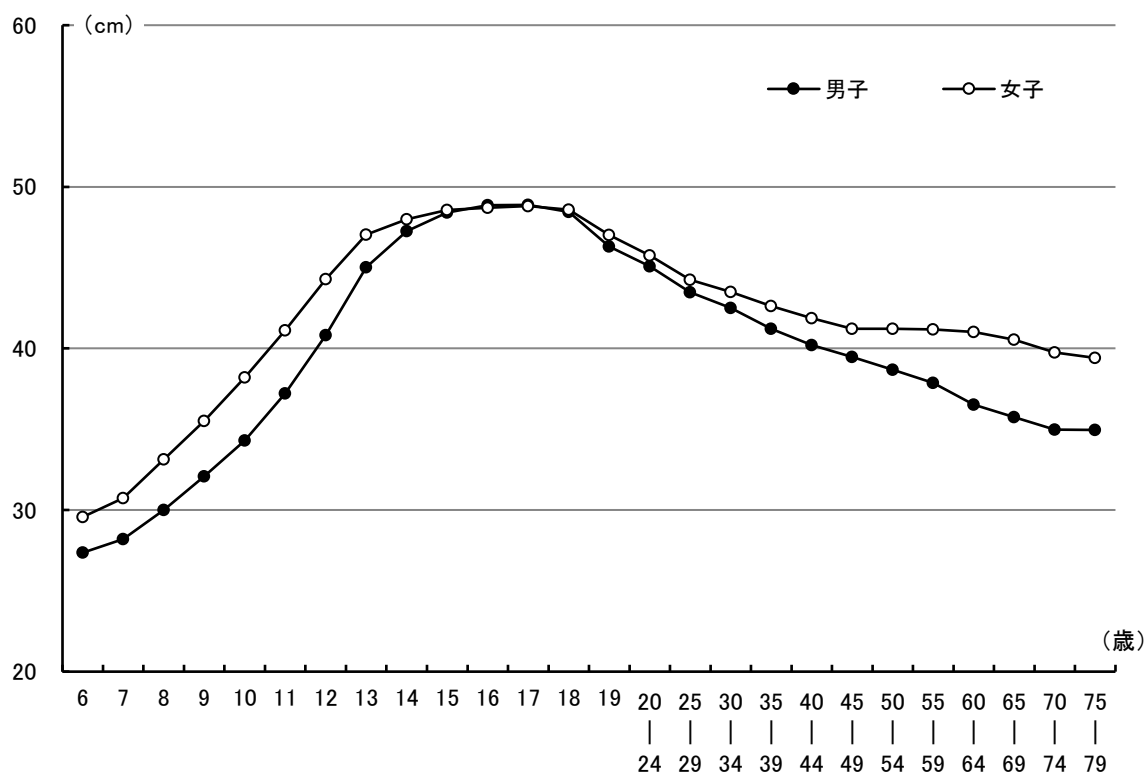


図 1 - 3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

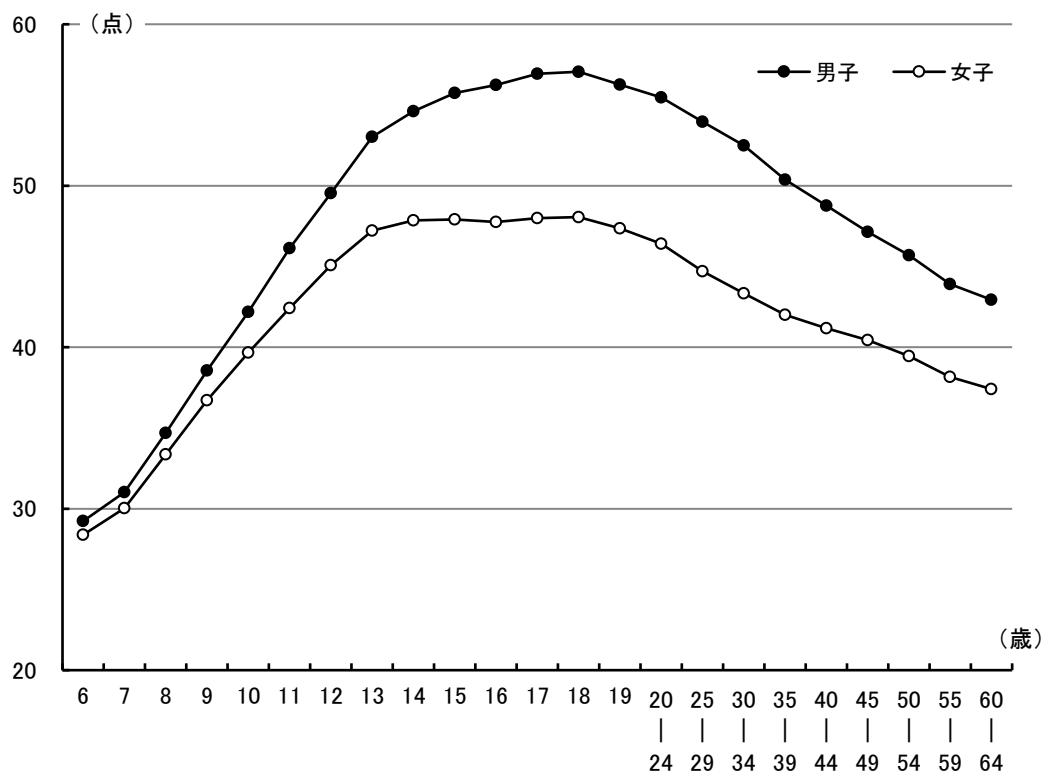


図 1 - 4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

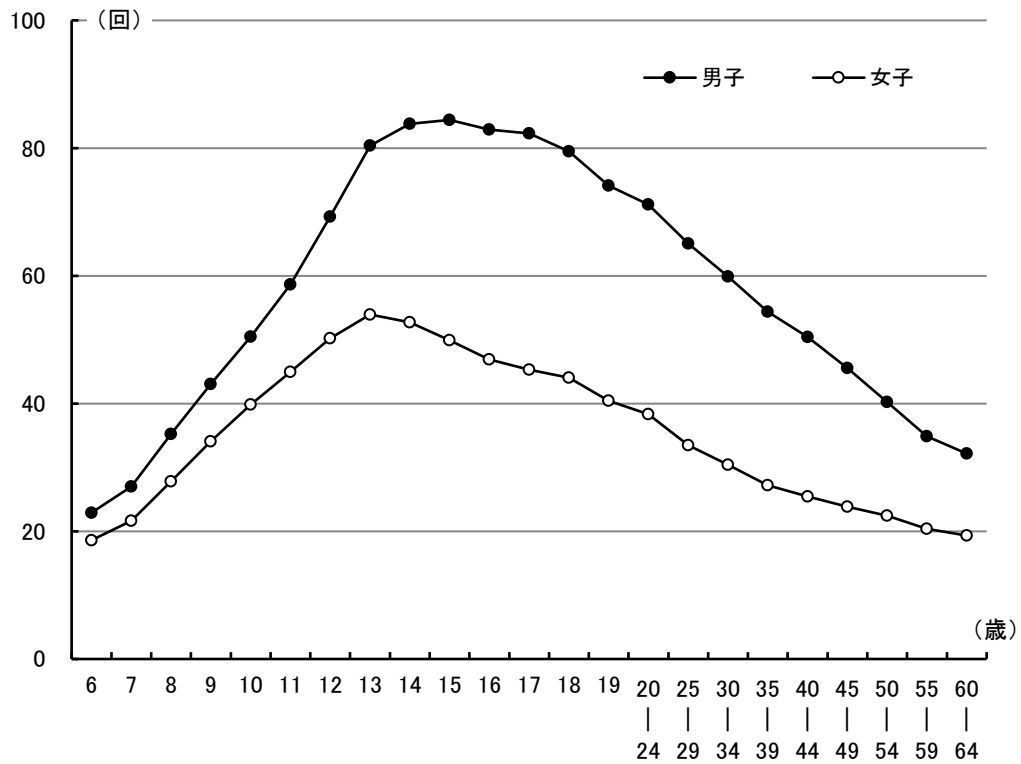


図 1 - 5 加齢に伴う 20m シャトルラン（往復持久走）の変化

（注）図 1 - 1 の（注）に同じ。

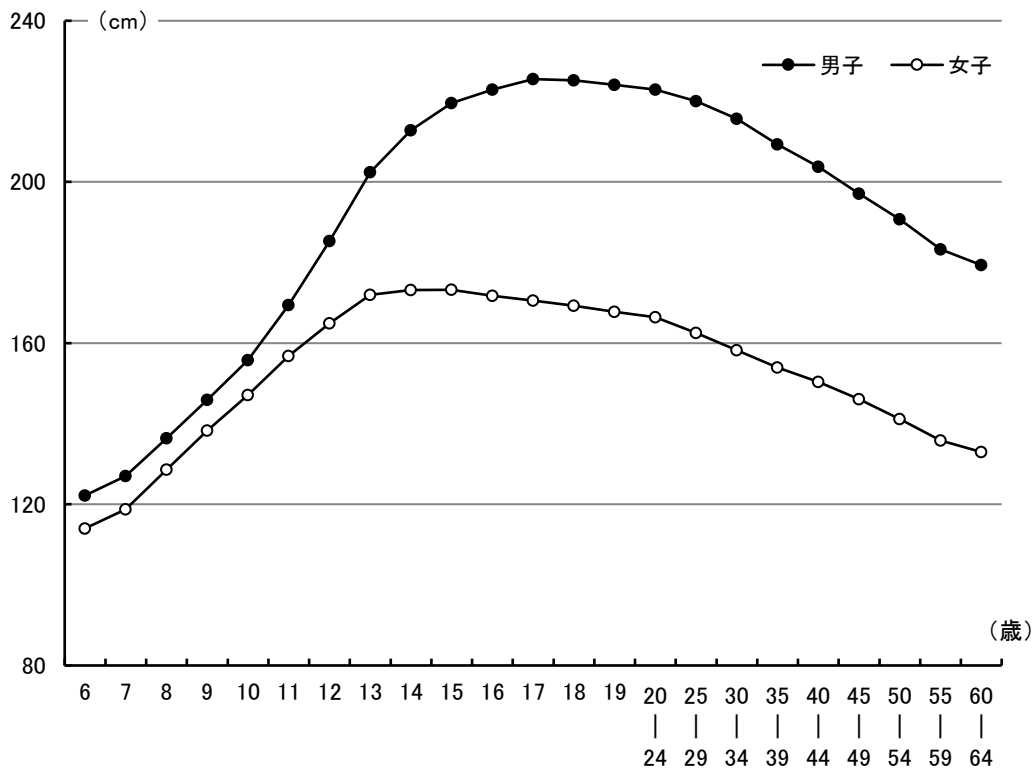


図 1 - 6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

（注）図 1 - 1 の（注）に同じ。

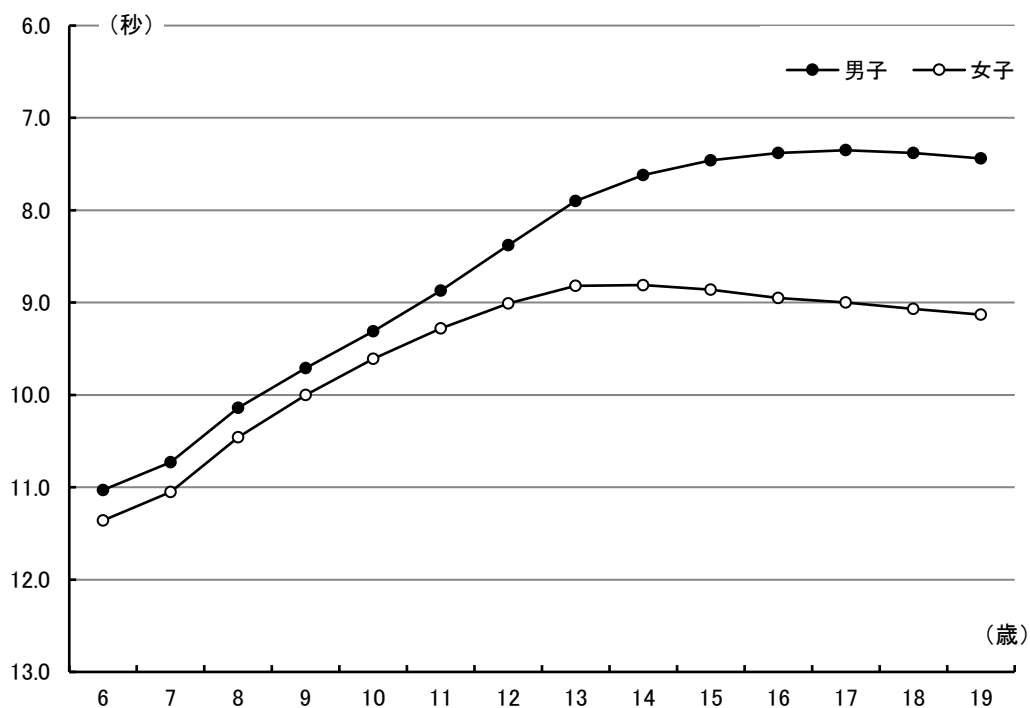


図 1-7 加齢に伴う 50m 走の変化

(注) 図 1-1 の(注)に同じ。

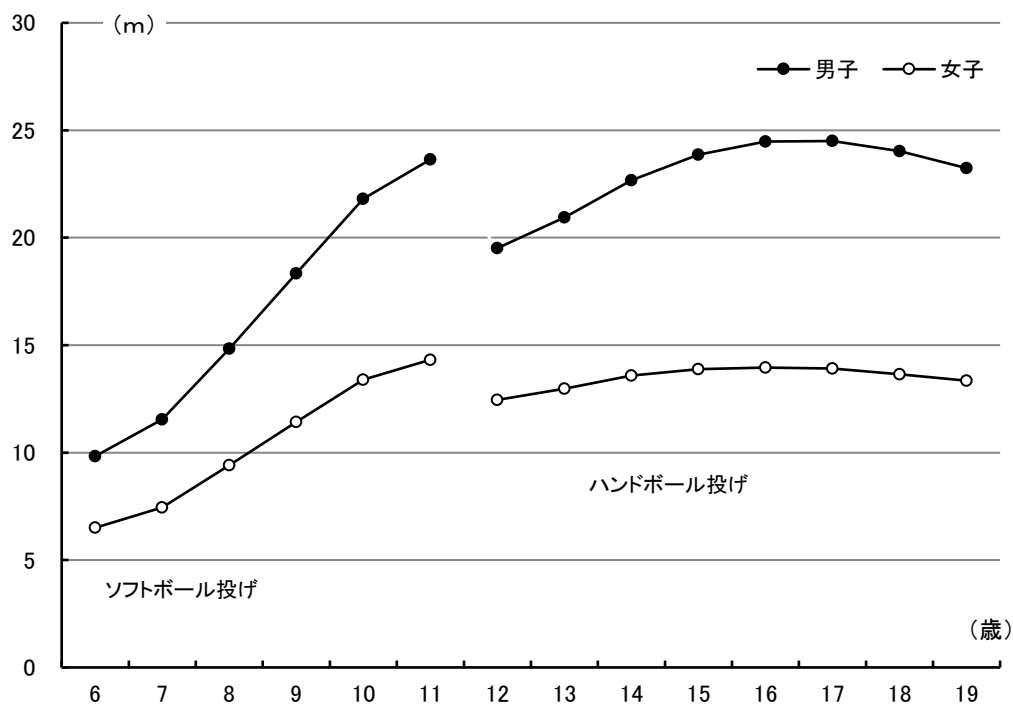


図 1-8 加齢に伴うボール投げの変化

(注) 図 1-1 の(注)に同じ。

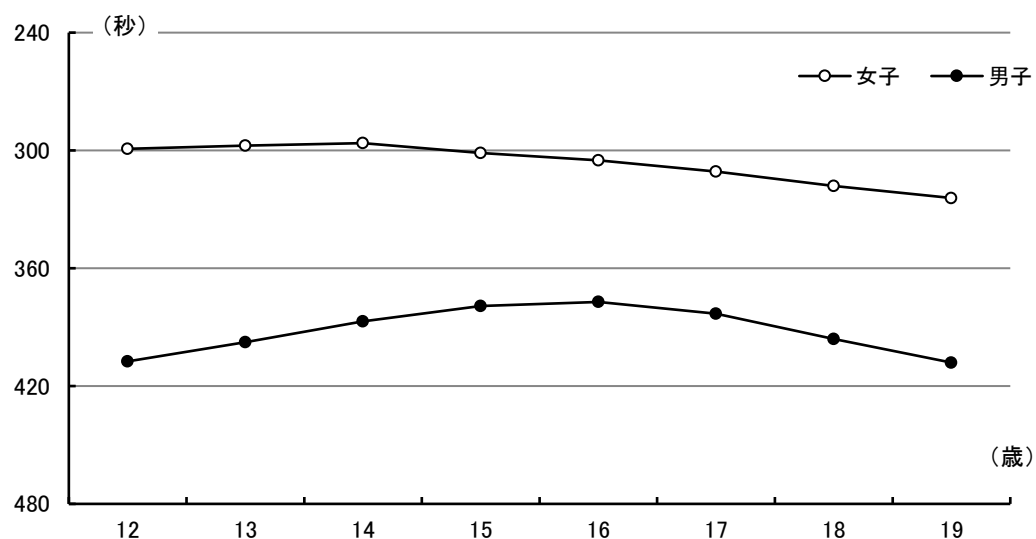


図 1 - 9 加齢に伴う持久走の変化

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

2. 男子は 1500m 女子は 1000m

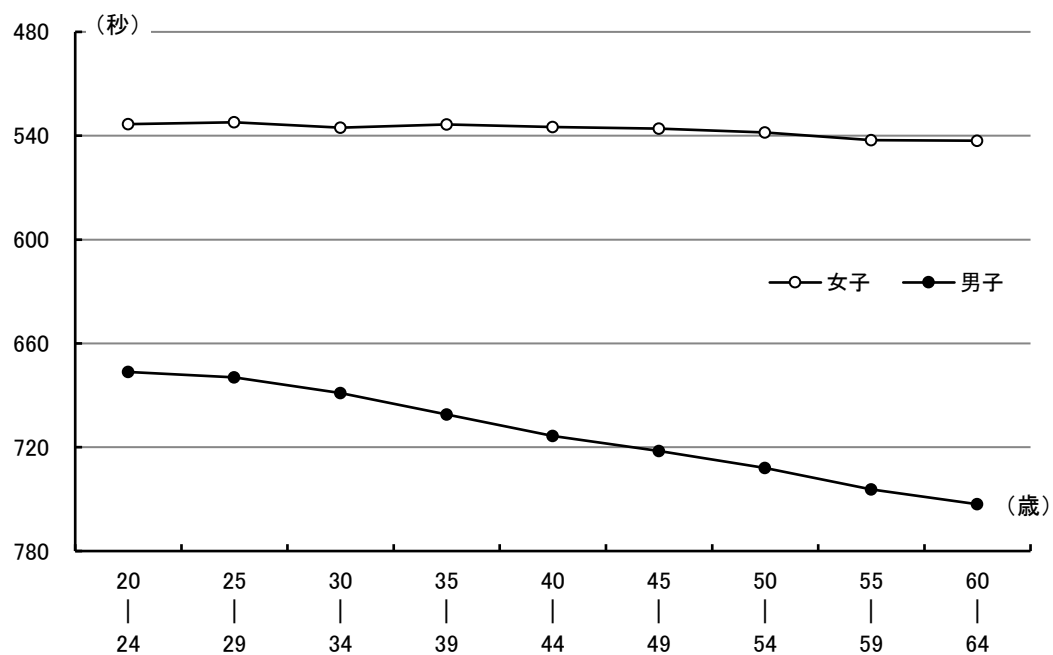


図 1 - 10 加齢に伴う急歩の変化

(注) 図 1 - 9 の (注) に同じ。

(2) 合計点の加齢に伴う変化

図 1-11 と図 1-12 には、体力・運動能力の総合評価の指標である新体力テスト合計点の男子及び女子の加齢に伴う変化を年齢段階別に示した。

小学生（6 歳から 11 歳）の合計点は、男女とも加齢に伴い急激に向上する。中学生以上の青少年（12 歳から 19 歳）では、男子の向上が女子に比べて大きく、男子では高校生年代に、女子は中学生年代にピークに達する。20 歳から 64 歳及び高齢（65 歳から 79 歳）では、男女ともに合計点は加齢に伴い直線的に低下する。

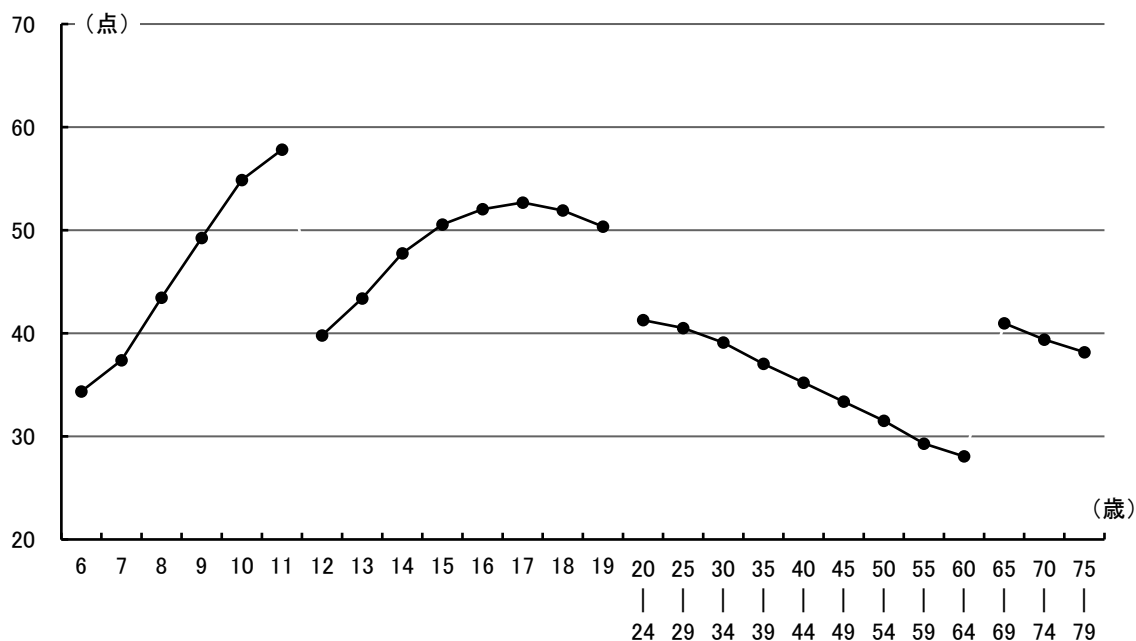


図 1-11 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化（男子）

- （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。

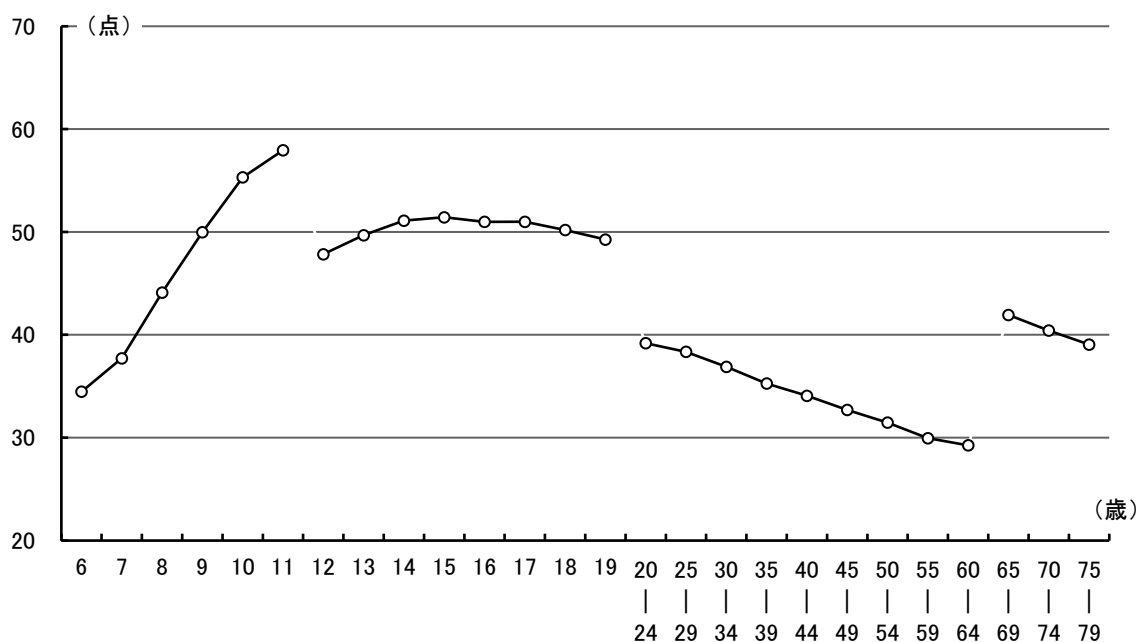


図 1-12 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化（女子）

- （注）図 1-11 の（注）に同じ。

2 体力・運動能力の年次推移

(1) 青少年（6歳から19歳）

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。

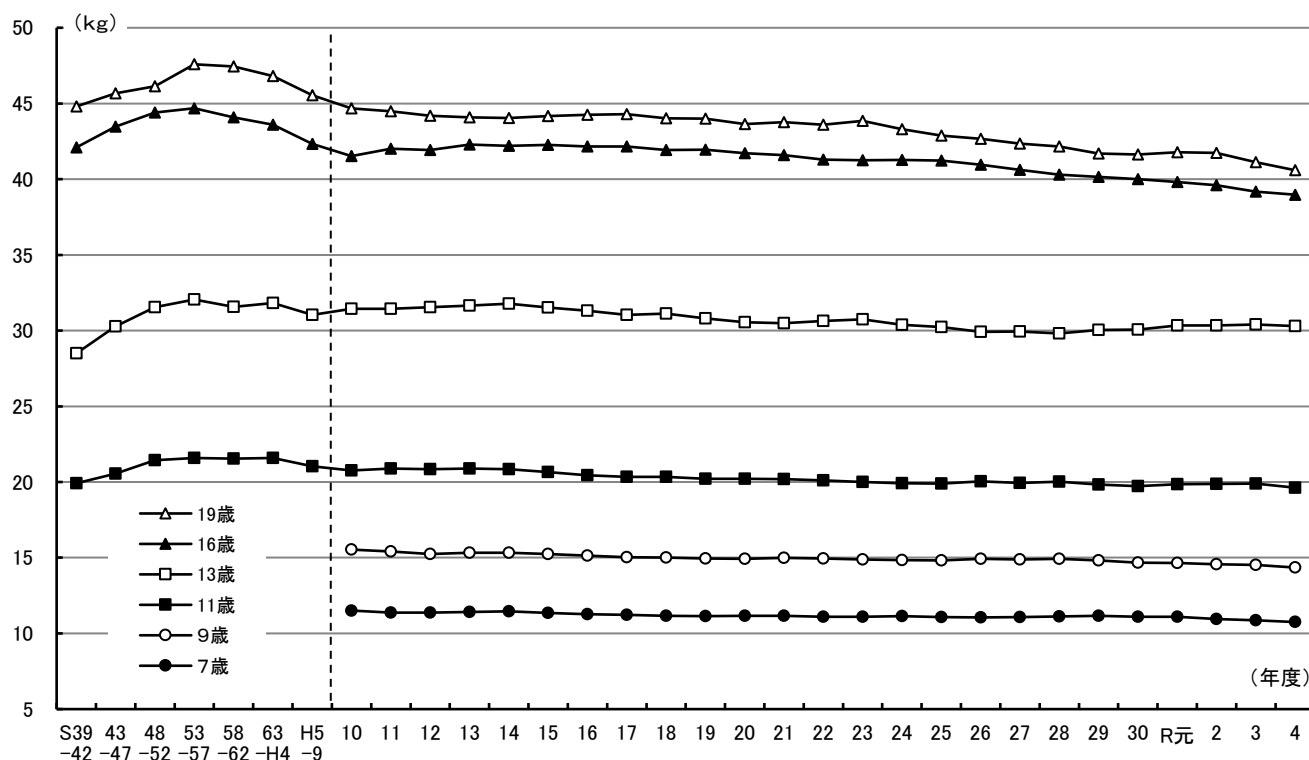


図 2 - 1 握力の年次推移（男子）

- (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。

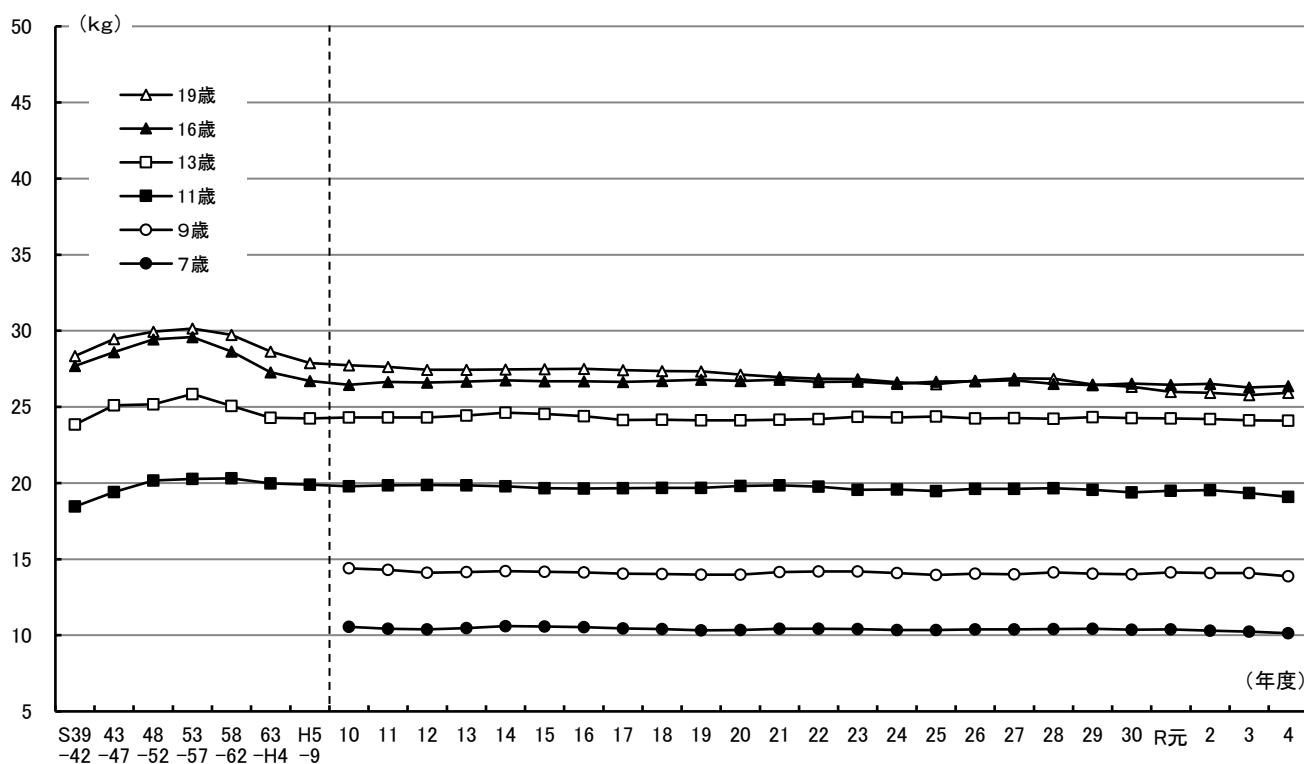


図 2 - 2 握力の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

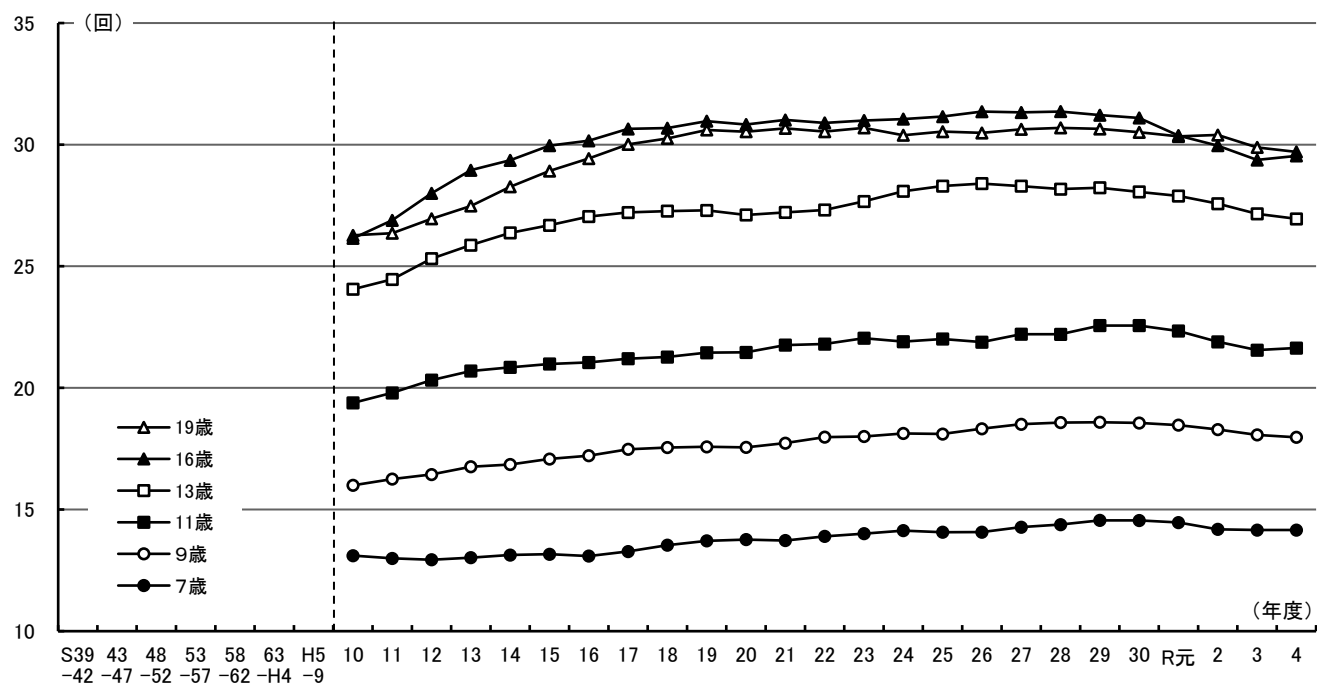


図 2 - 3 上体起こしの年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

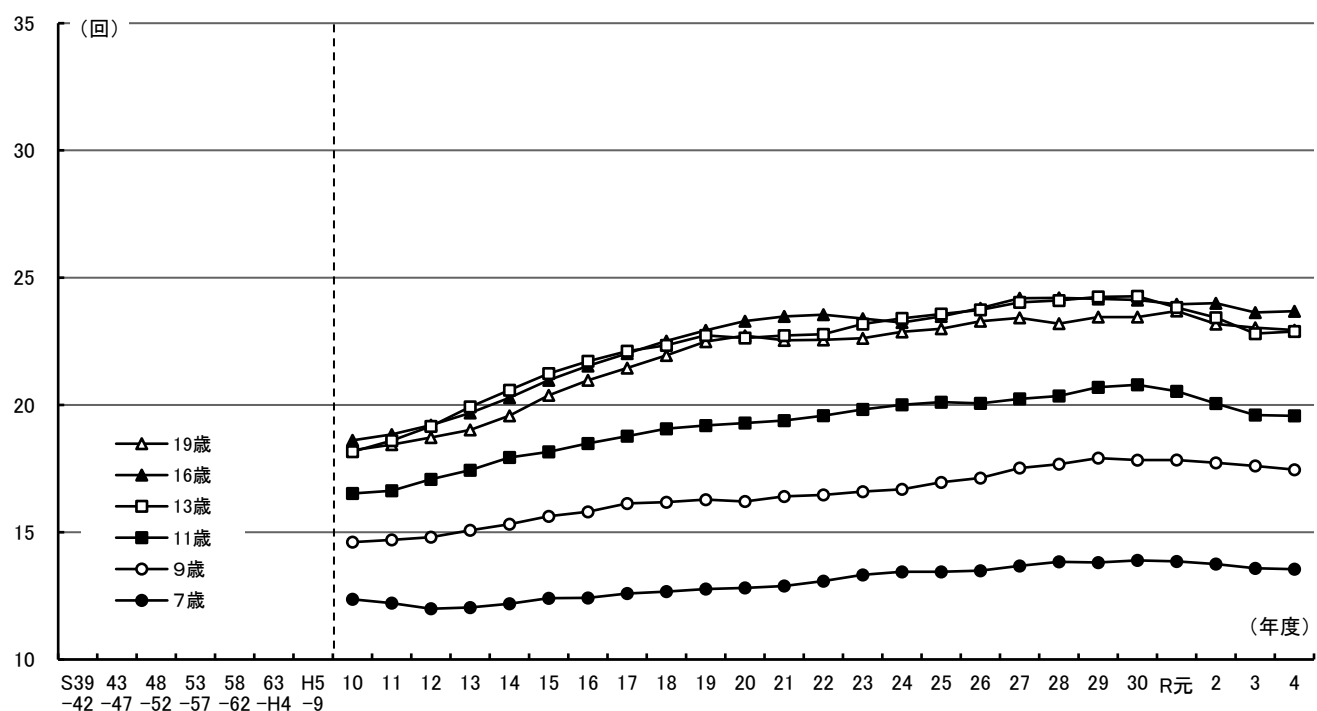


図 2 - 4 上体起こしの年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

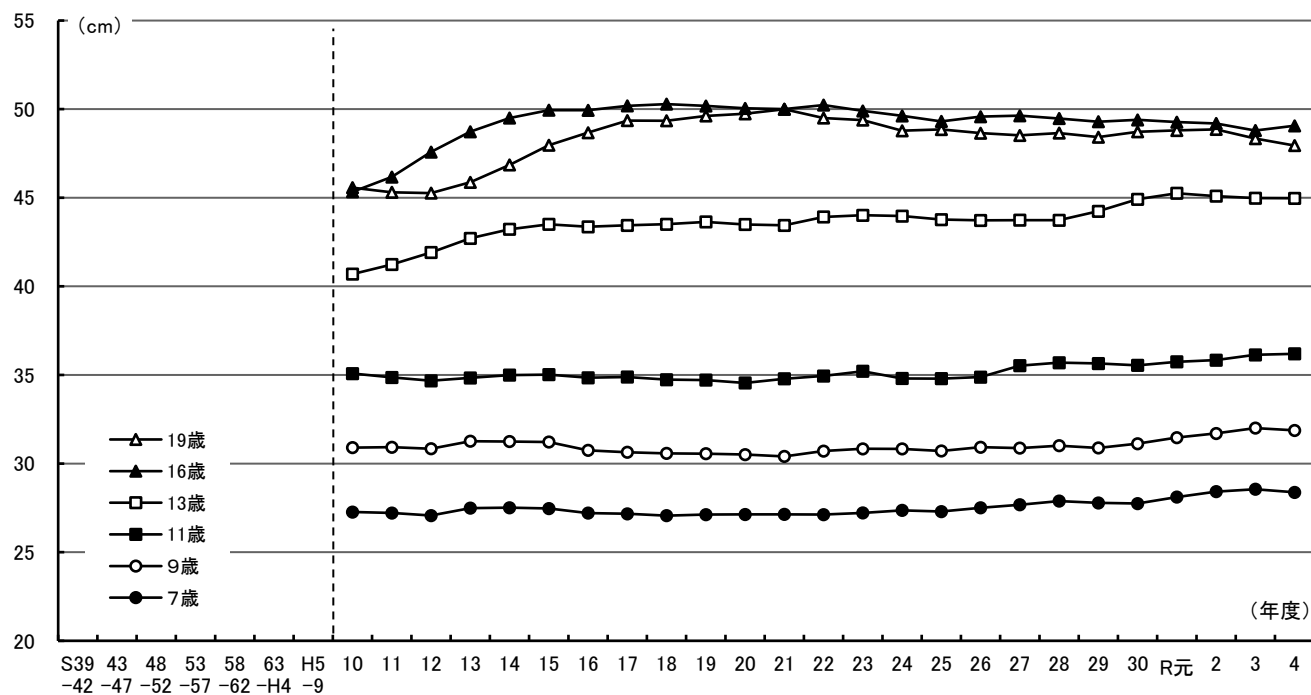


図 2 - 5 長座体前屈の年次推移（男子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

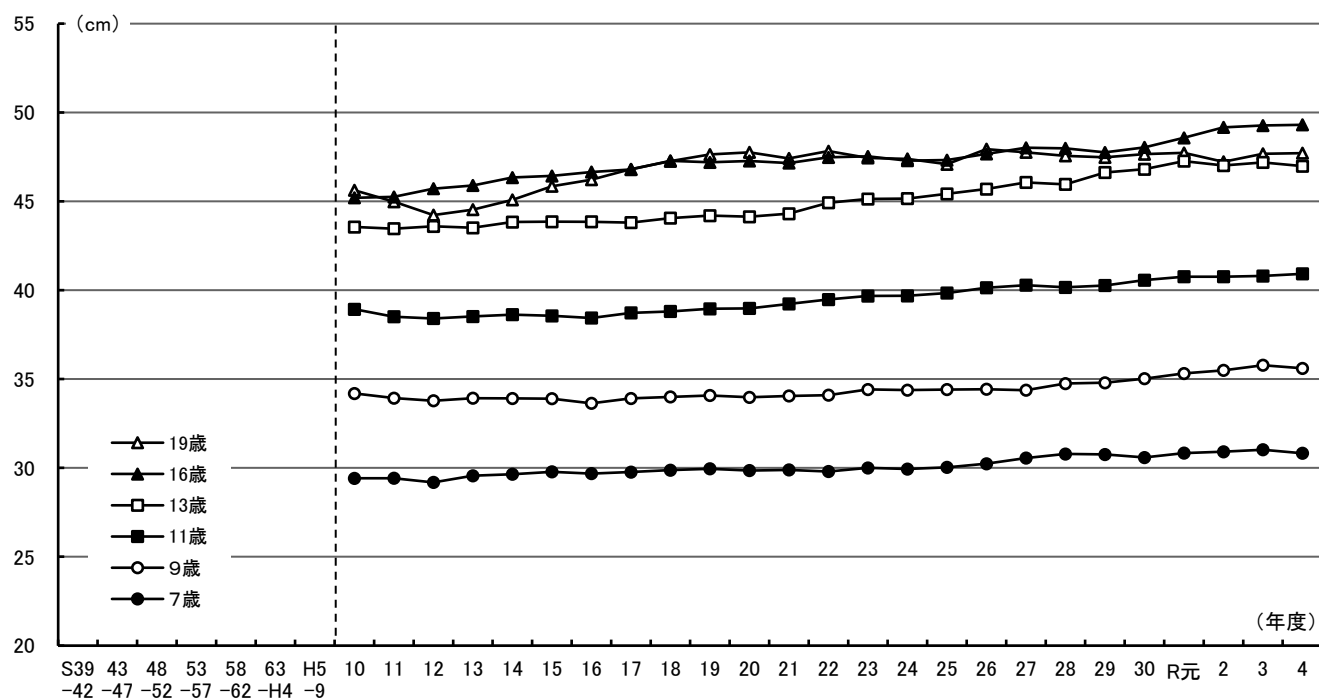


図 2 - 6 長座体前屈の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

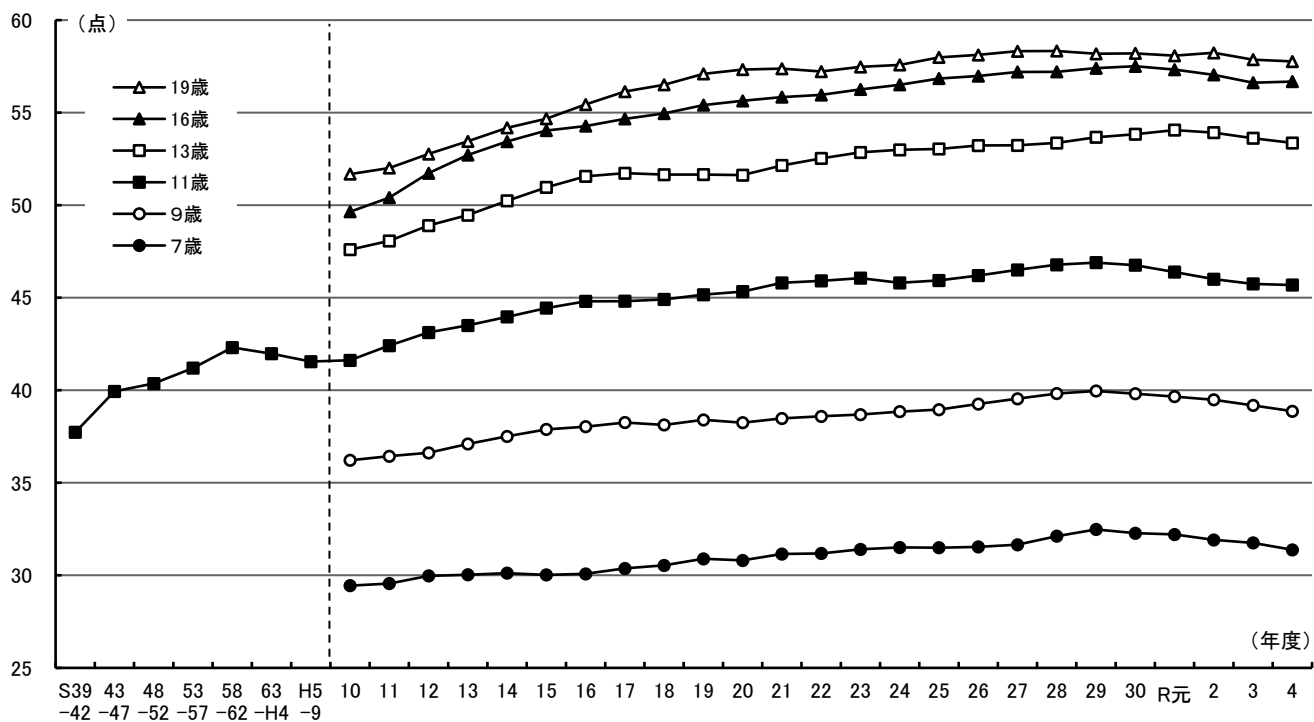


図 2 - 7 反復横とびの年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

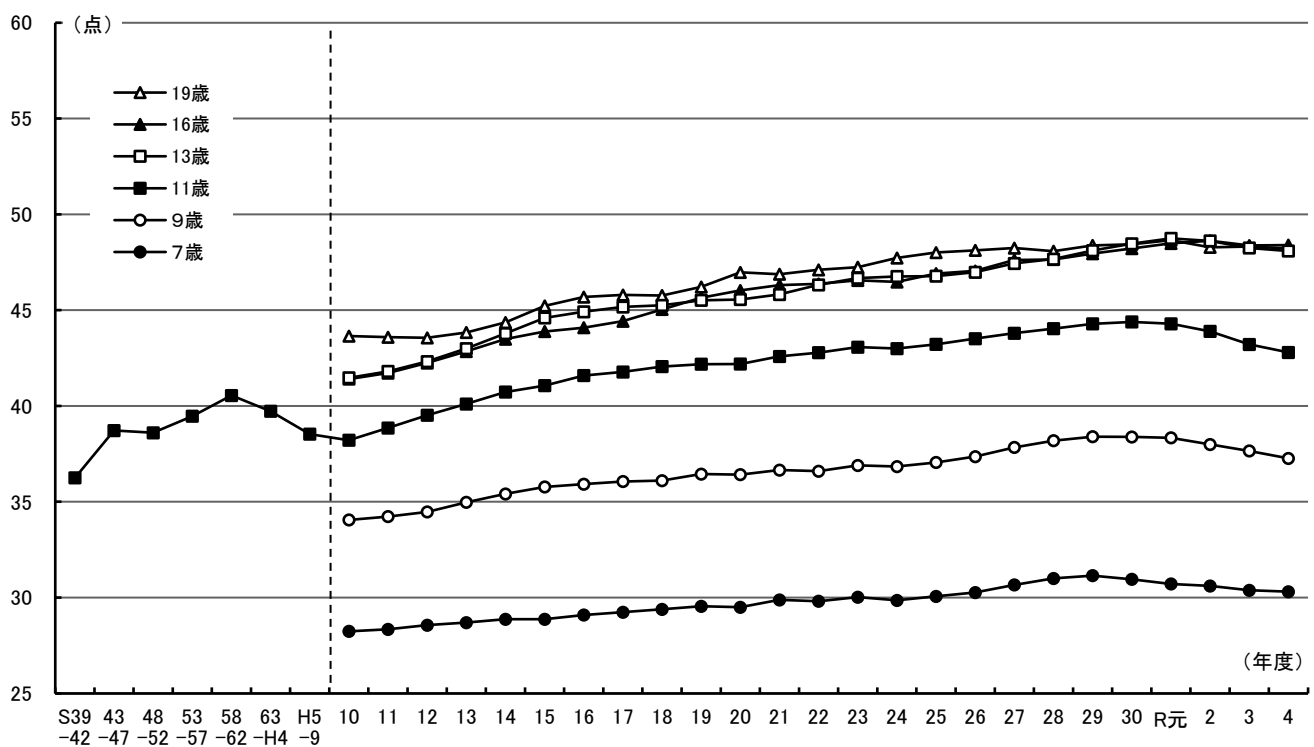


図 2 - 8 反復横とびの年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

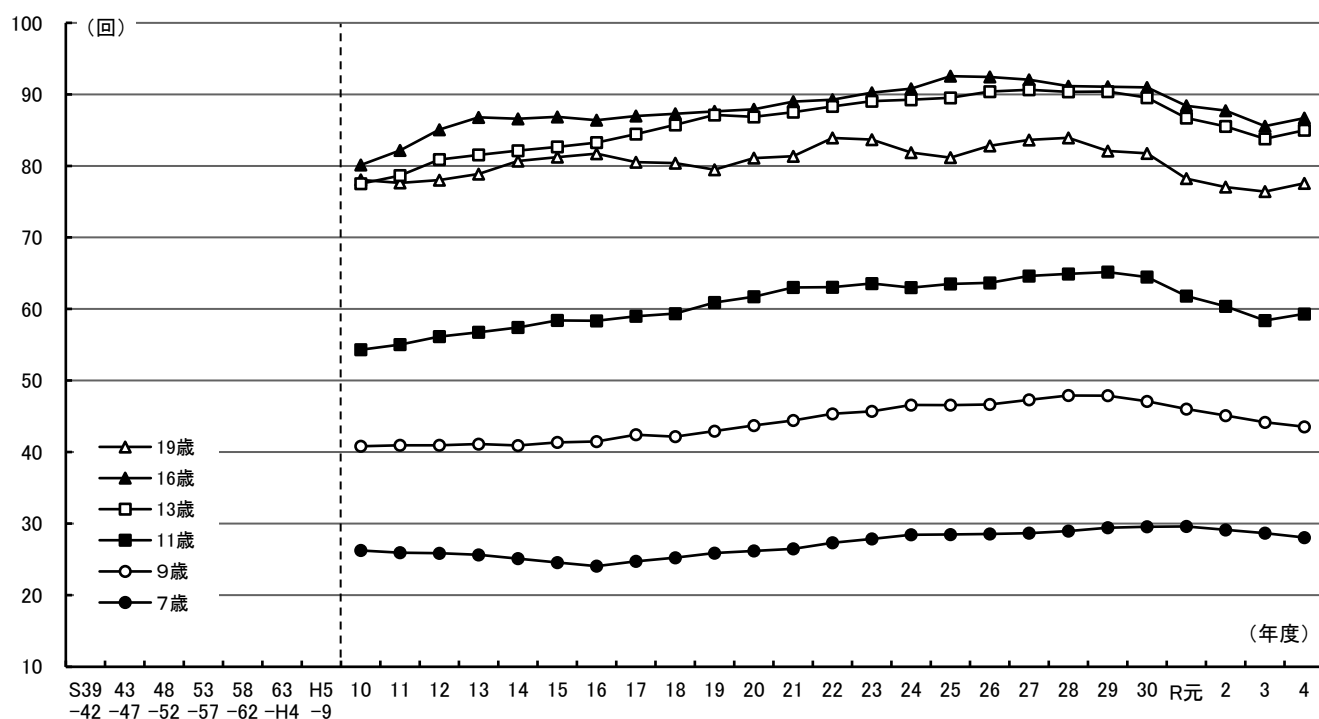


図 2-9 20mシャトルランの年次推移（男子）

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

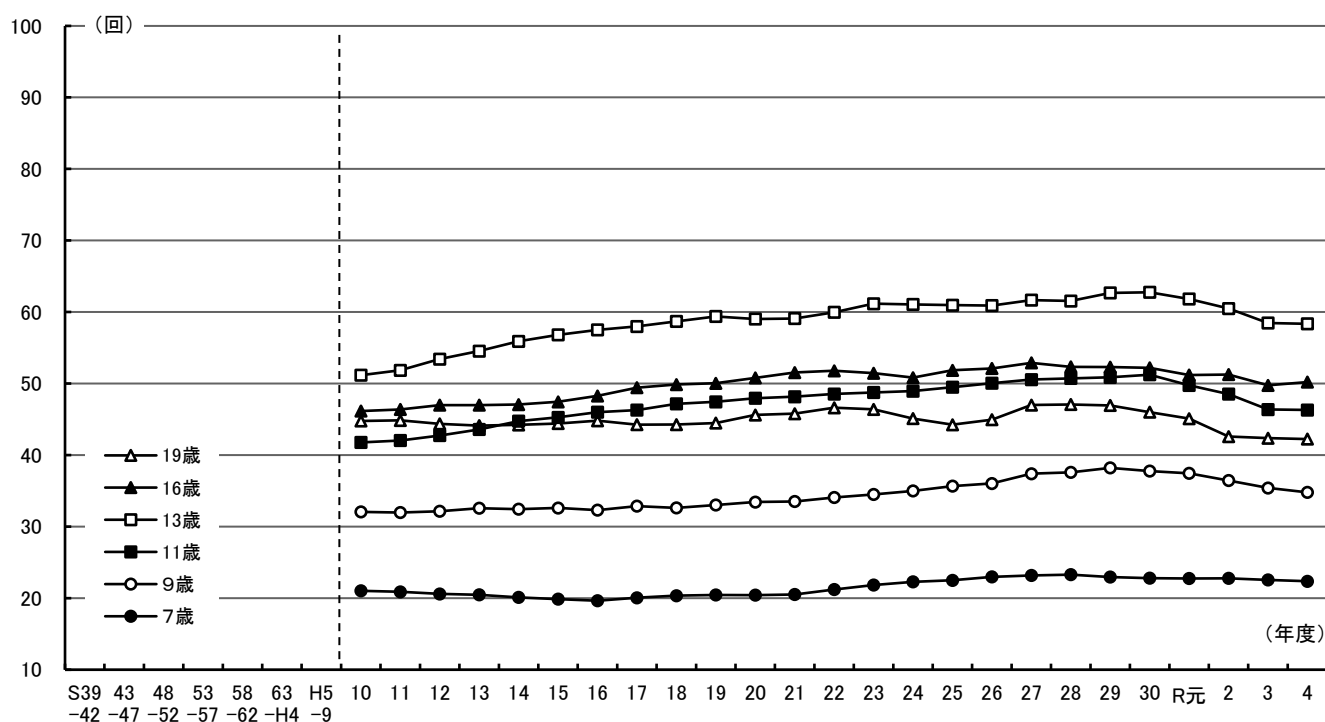


図 2-10 20mシャトルランの年次推移（女子）

(注) 図 2-1 の (注) に同じ。

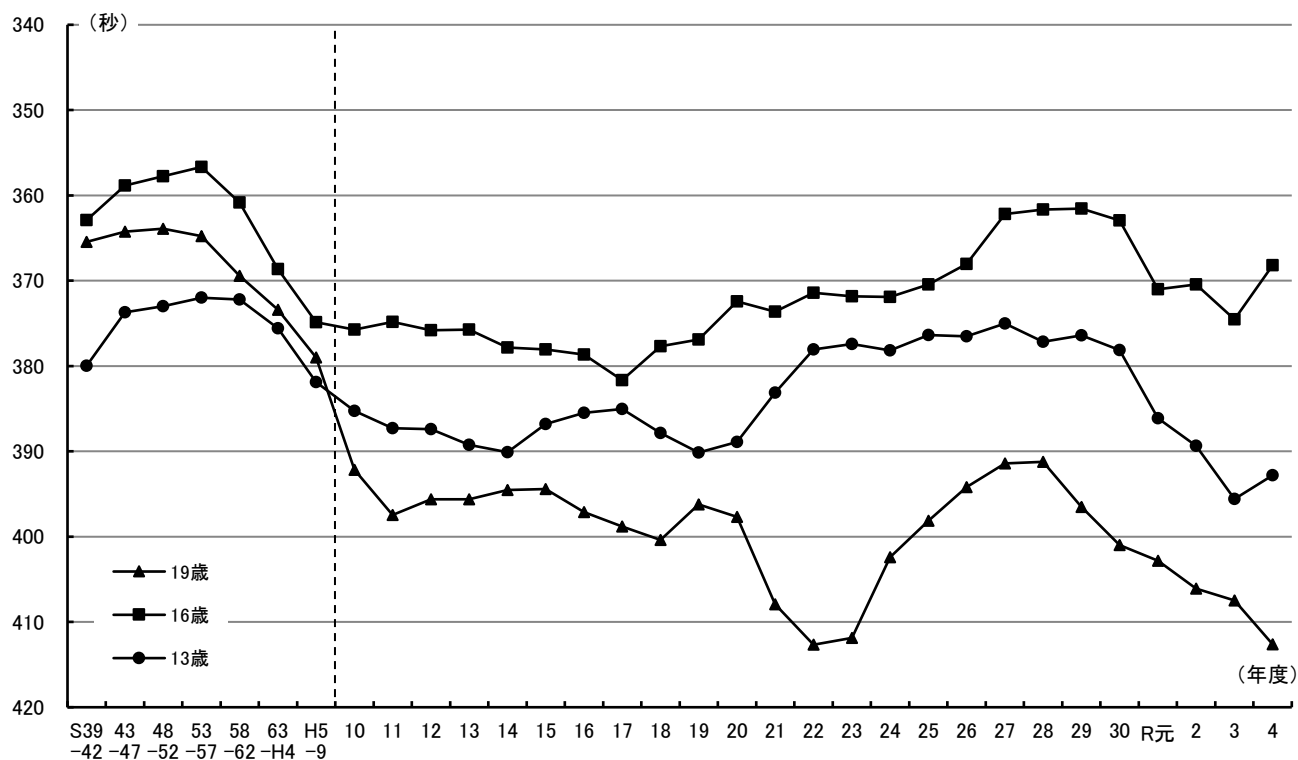


図 2 - 1 1 持久走 (1 5 0 0 m) の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

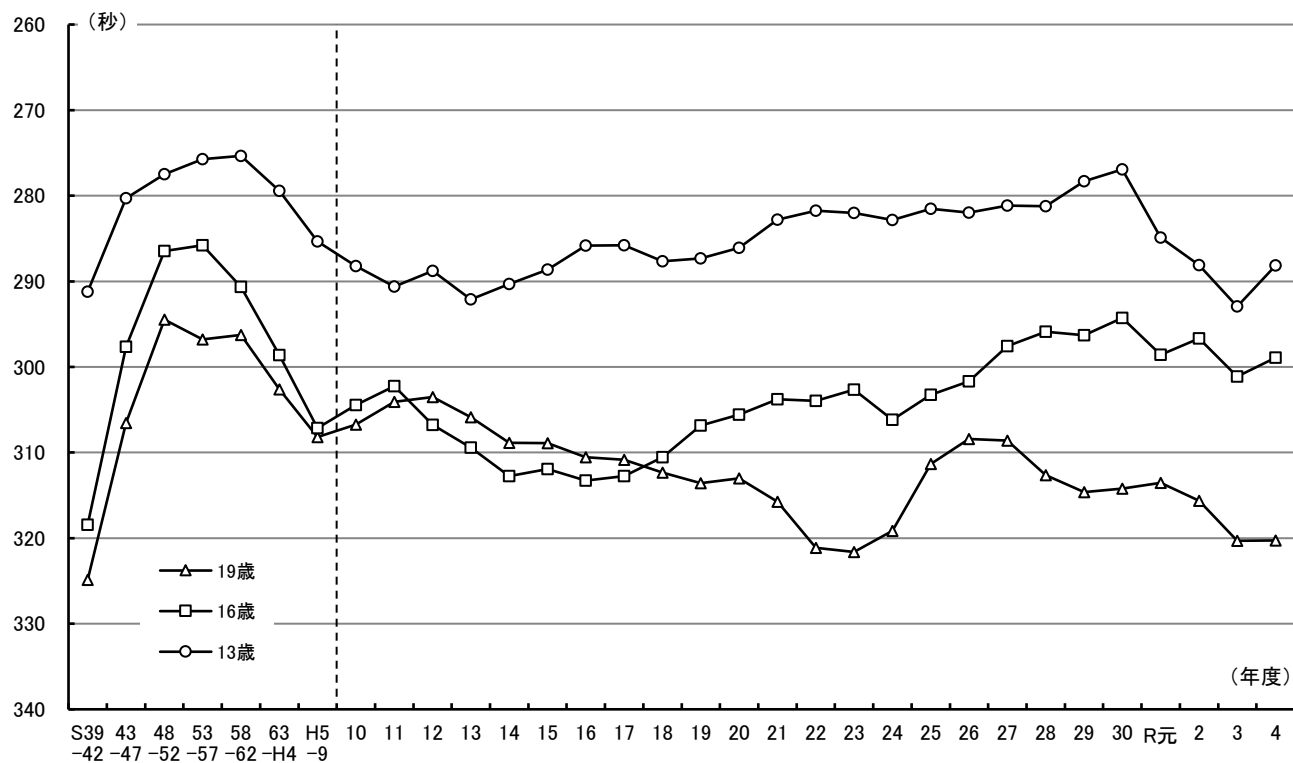


図 2 - 1 2 持久走 (1 0 0 0 m) の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

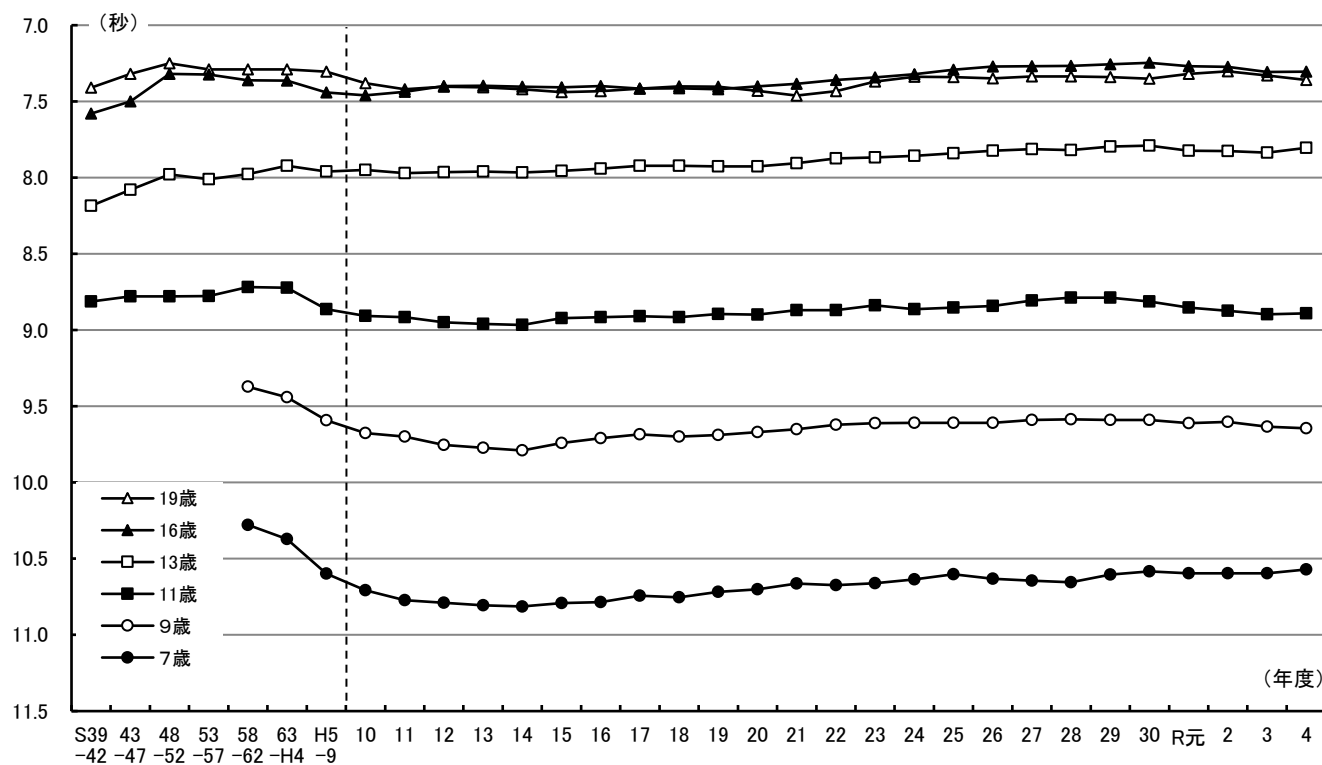


図 2-13 50m走の年次推移（男子）

（注）図 2-1 の（注）に同じ。

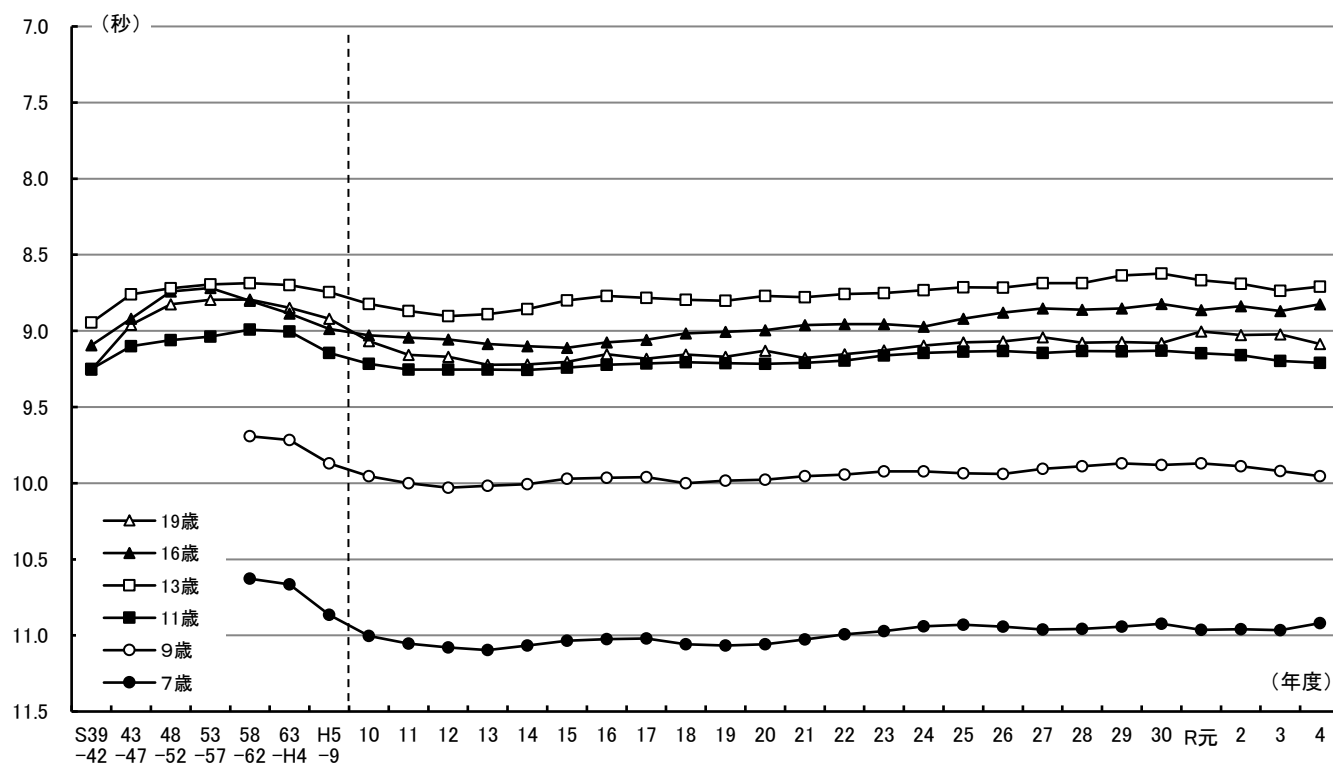


図 2-14 50m走の年次推移（女子）

（注）図 2-1 の（注）に同じ。

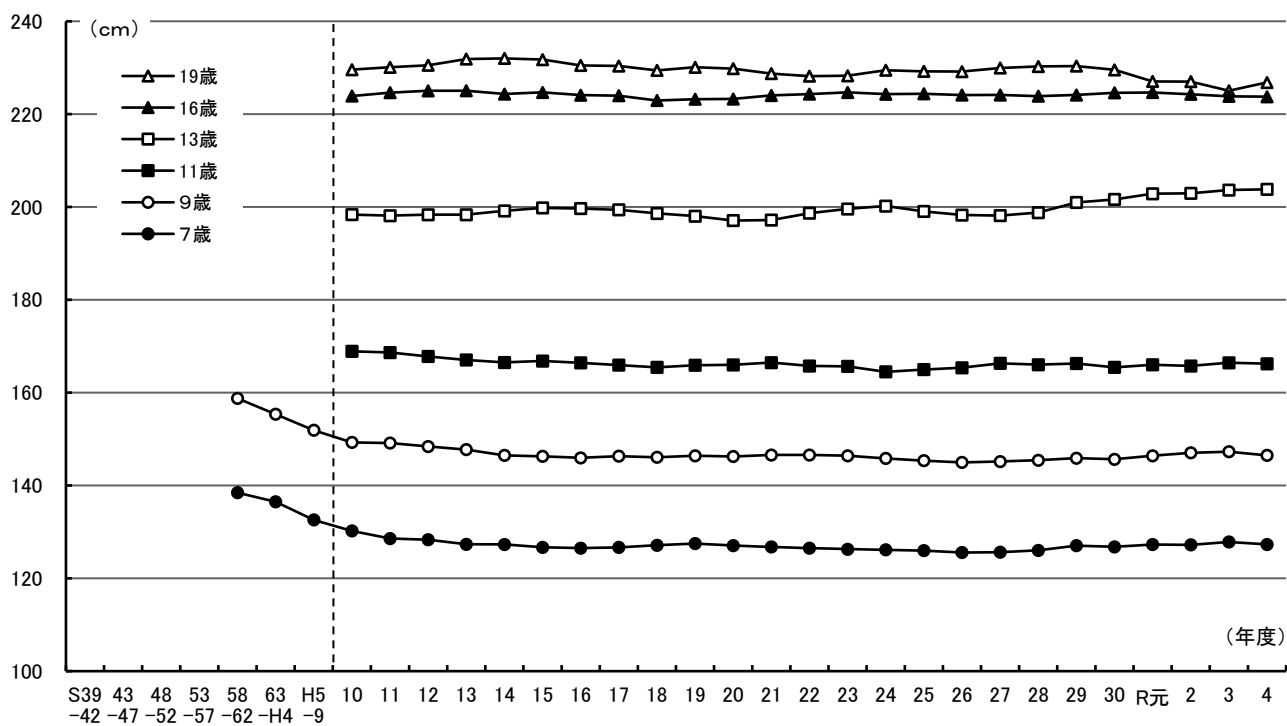


図 2 - 1 5 立ち幅とびの年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

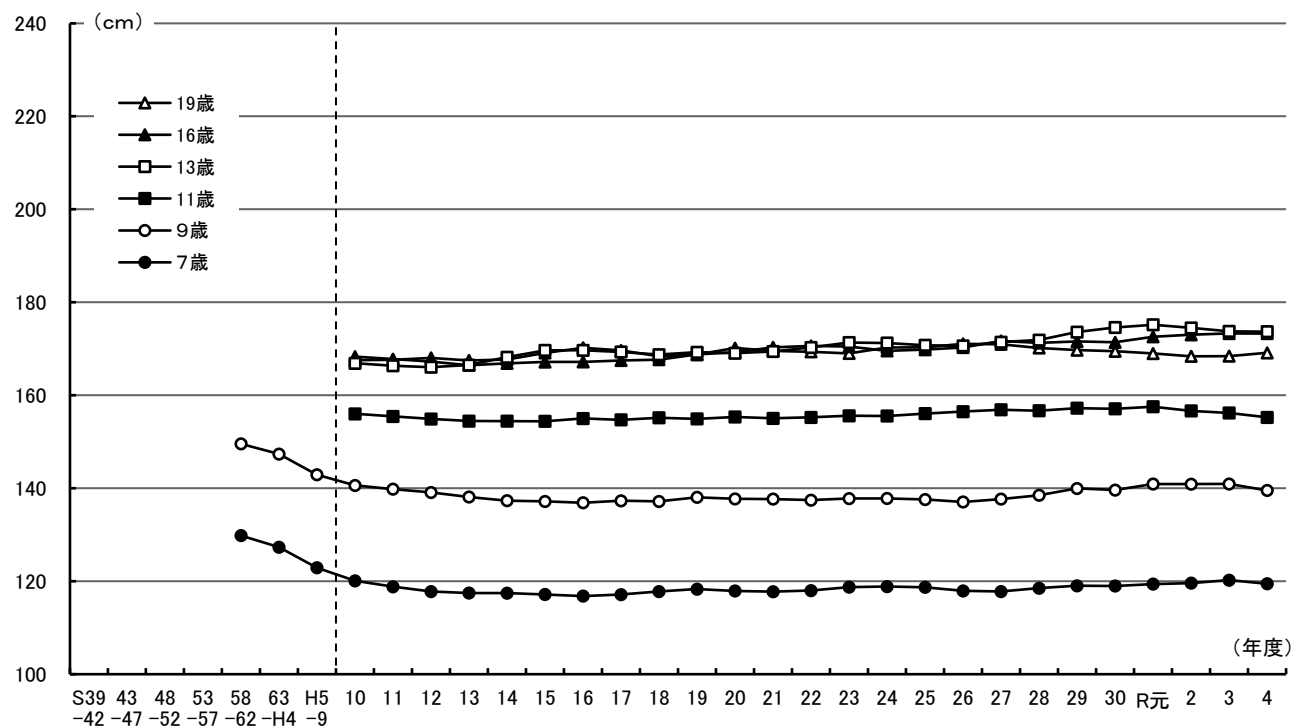


図 2 - 1 6 立ち幅とびの年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

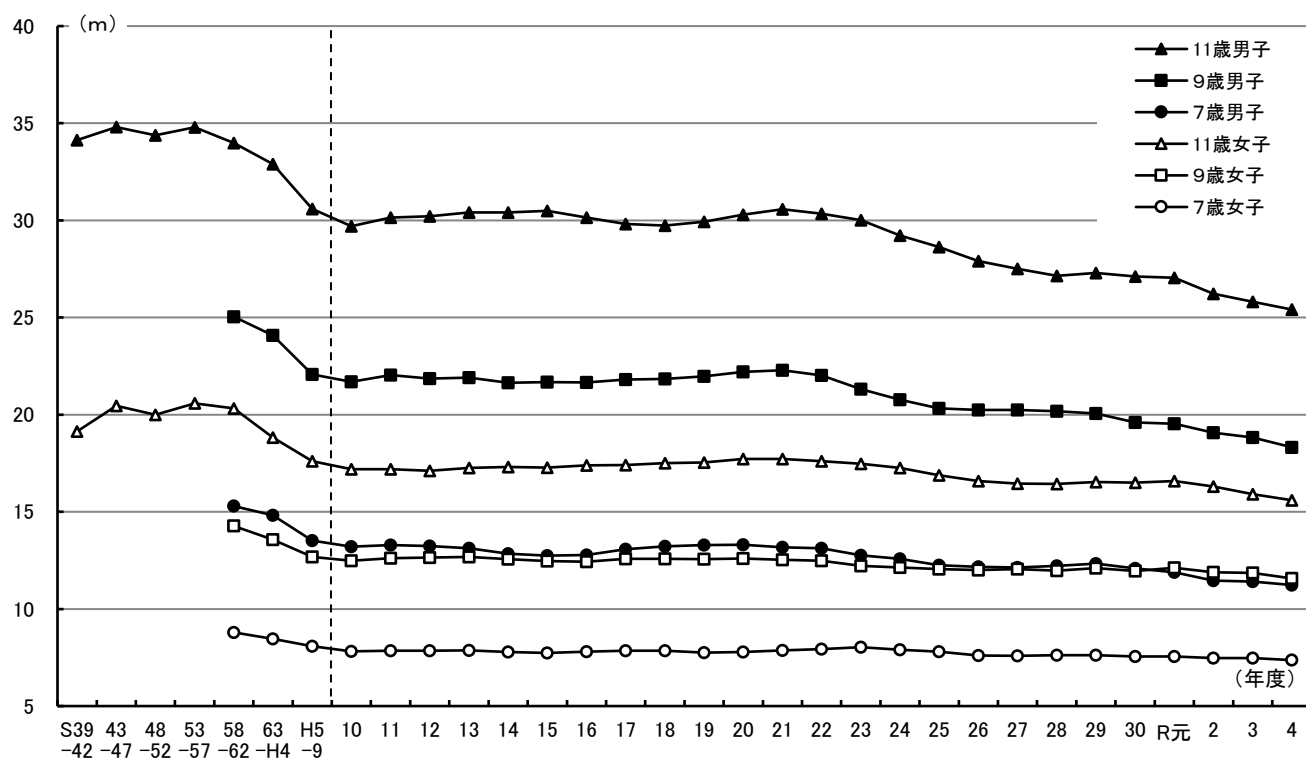


図 2 - 1 7 ソフトボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

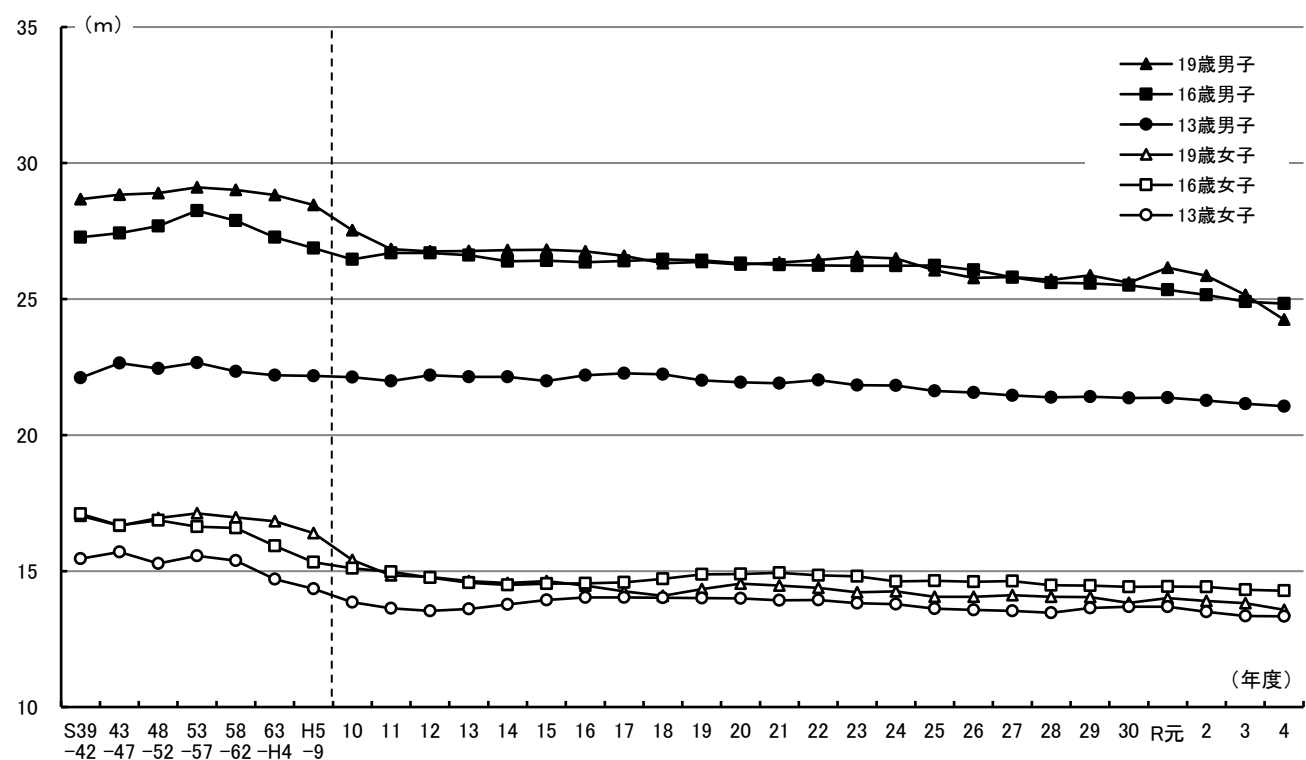


図 2 - 1 8 ハンドボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

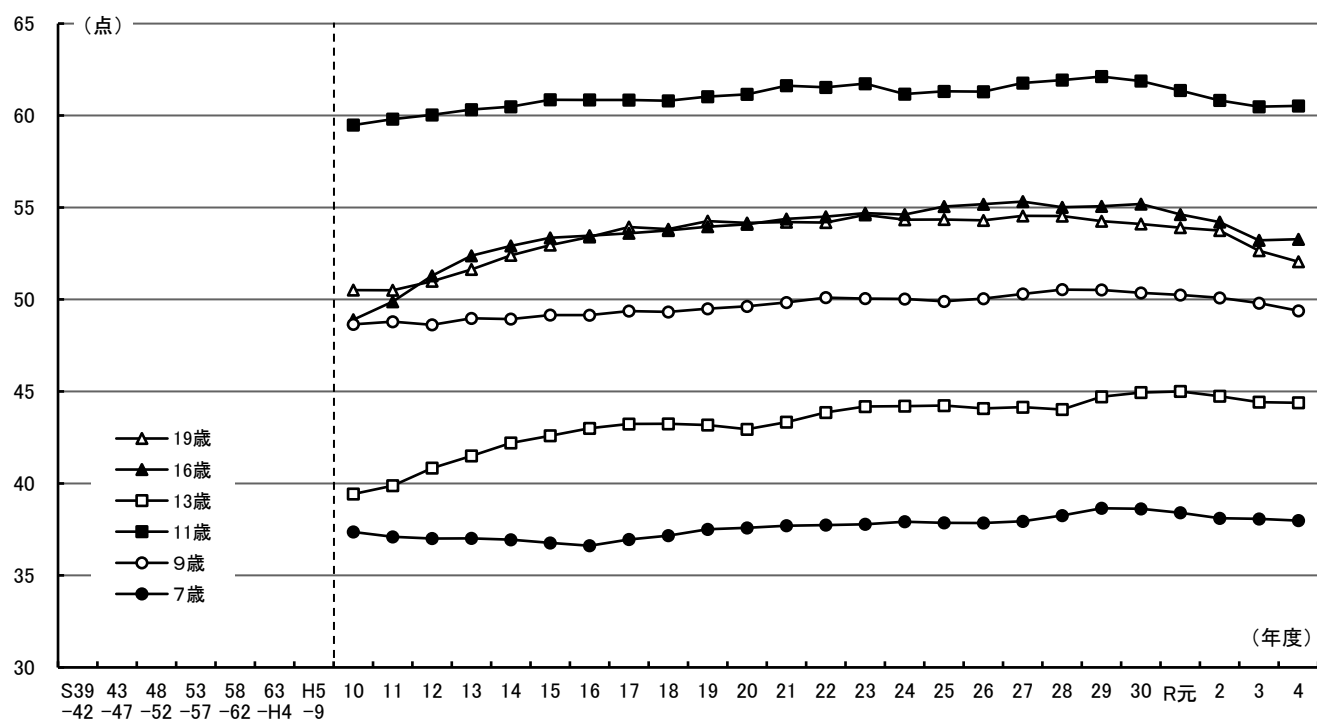


図 2-19 新体力テストの合計点の年次推移（男子）

- （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。

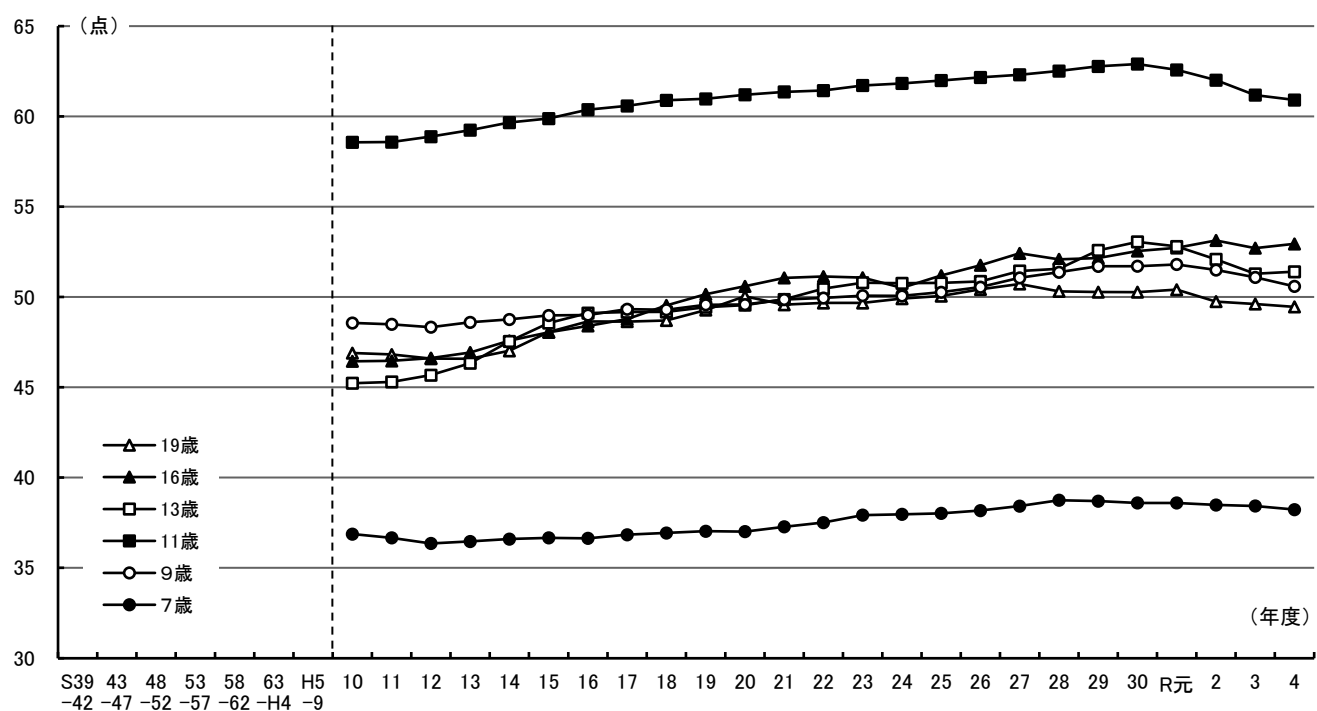


図 2-20 新体力テストの合計点の年次推移（女子）

（注） 図 2-19（注）に同じ。

(2) 成年(20歳から64歳)

体力・運動能力の年次推移を図 2-21 から図 2-28 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。

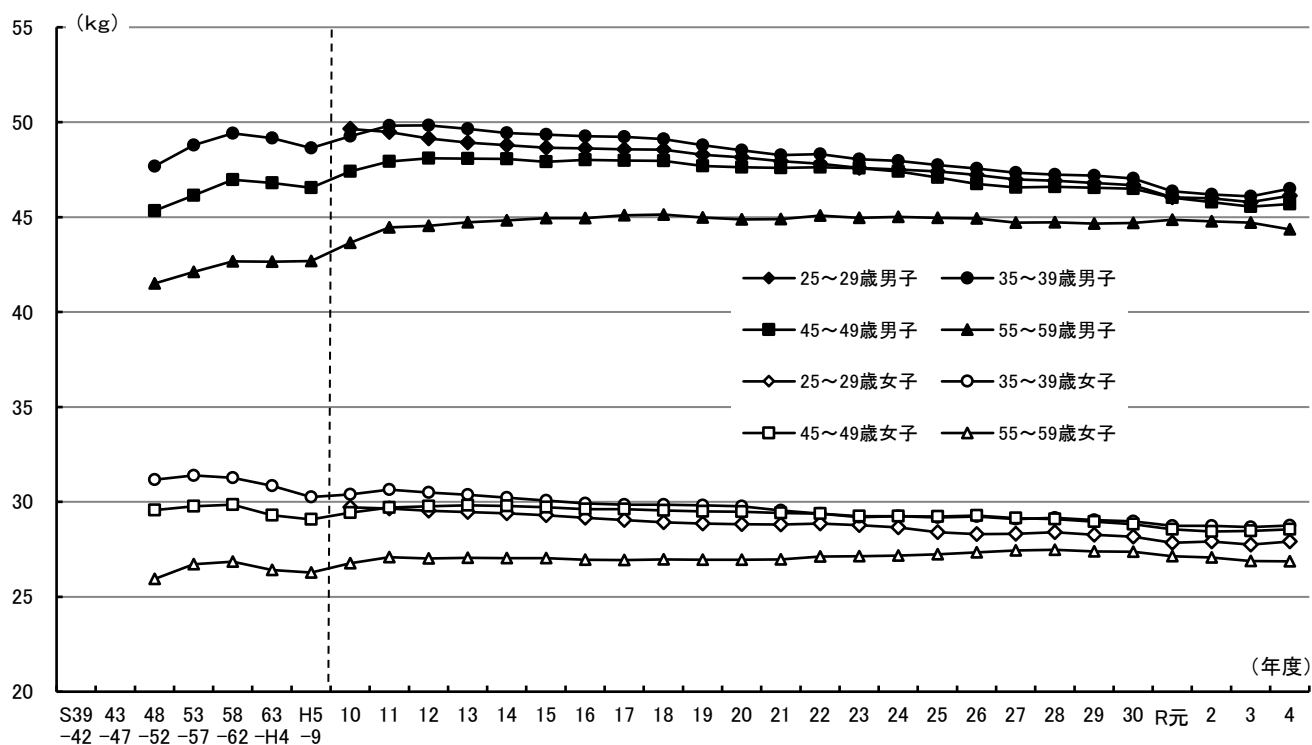


図 2 - 2 1 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

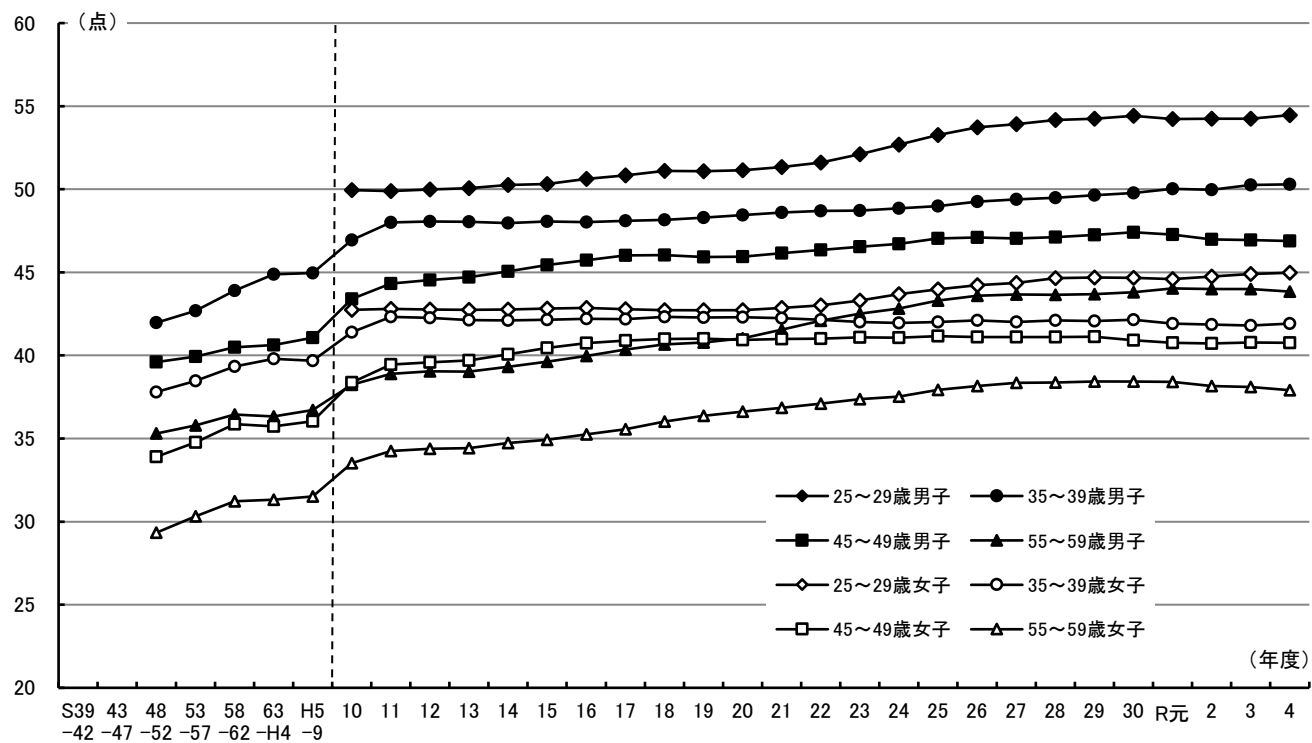


図 2 - 2 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

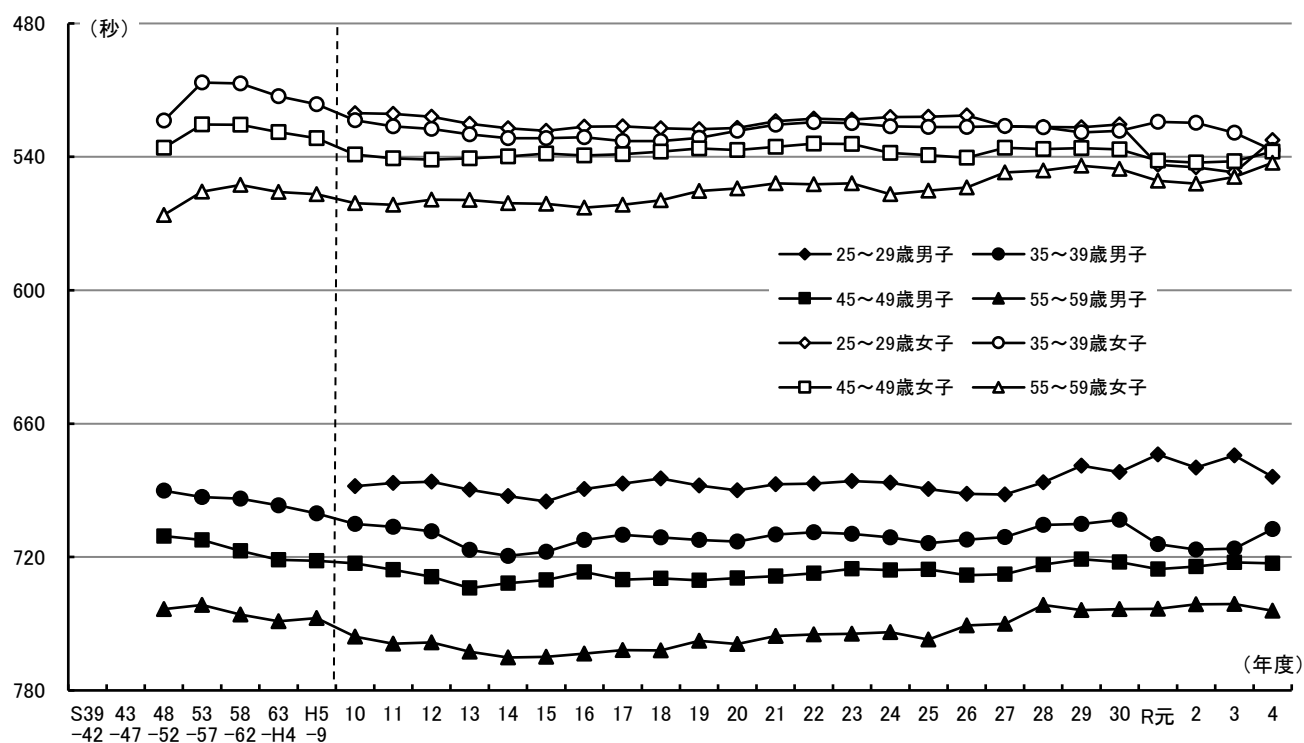


図 2 - 2 3 急歩の年次推移

- (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。

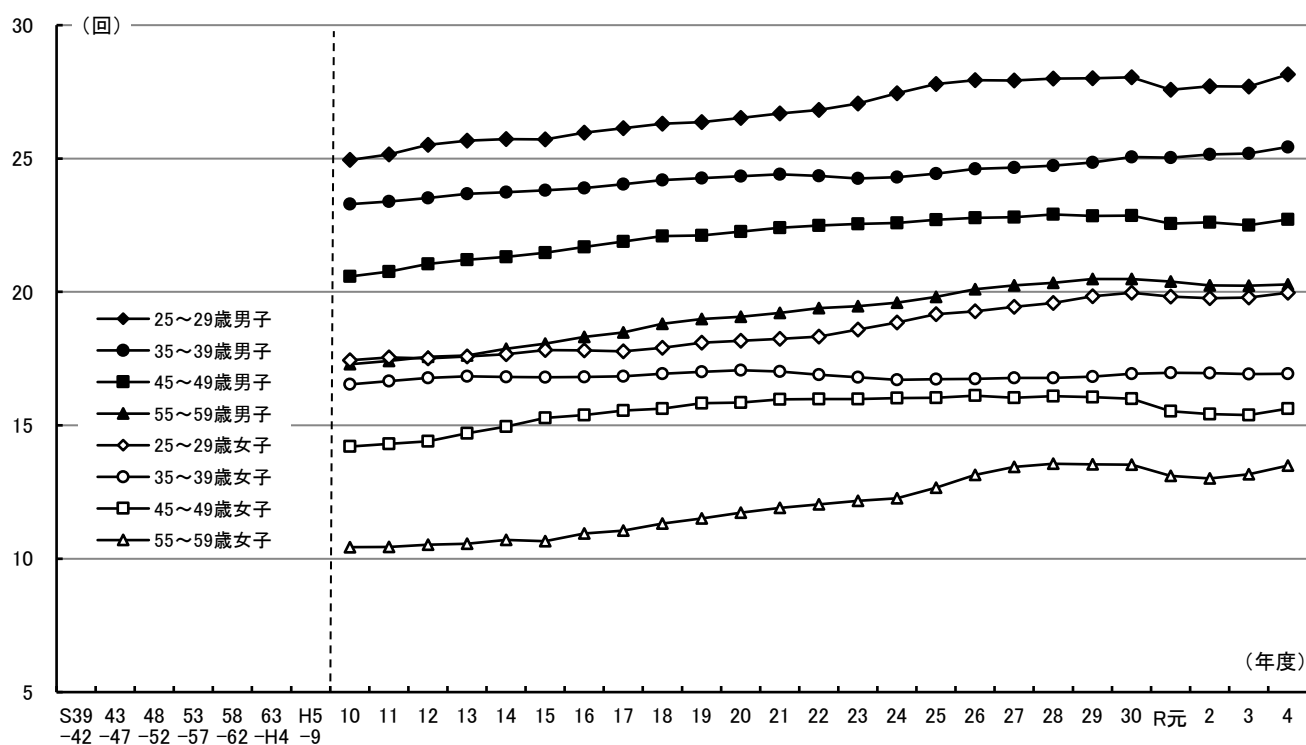
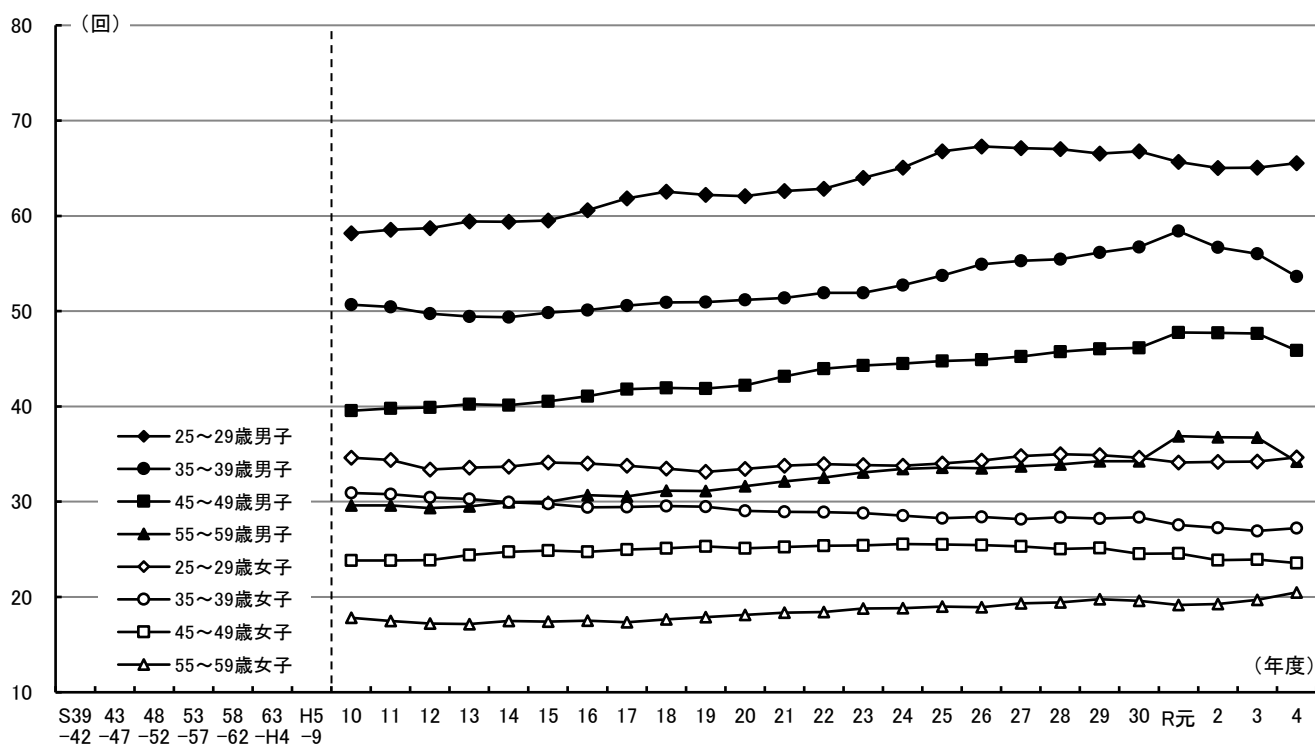
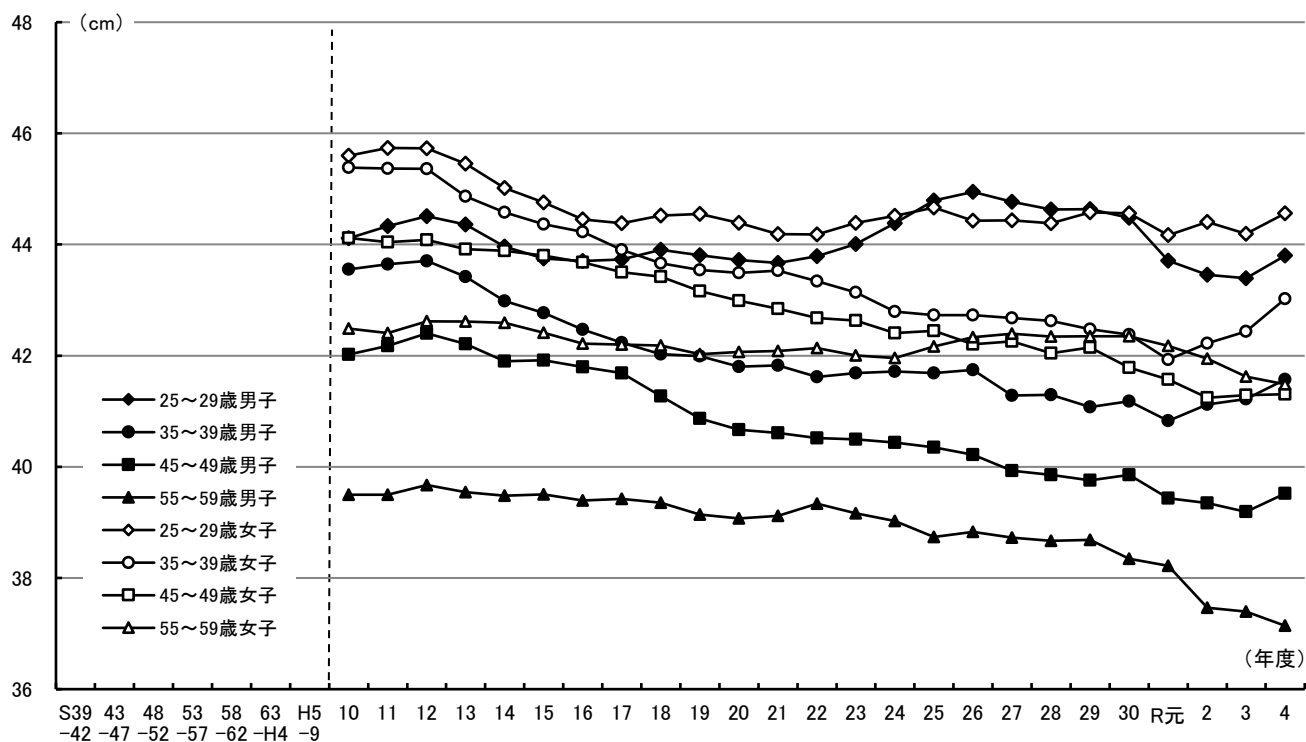


図 2 - 2 4 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。



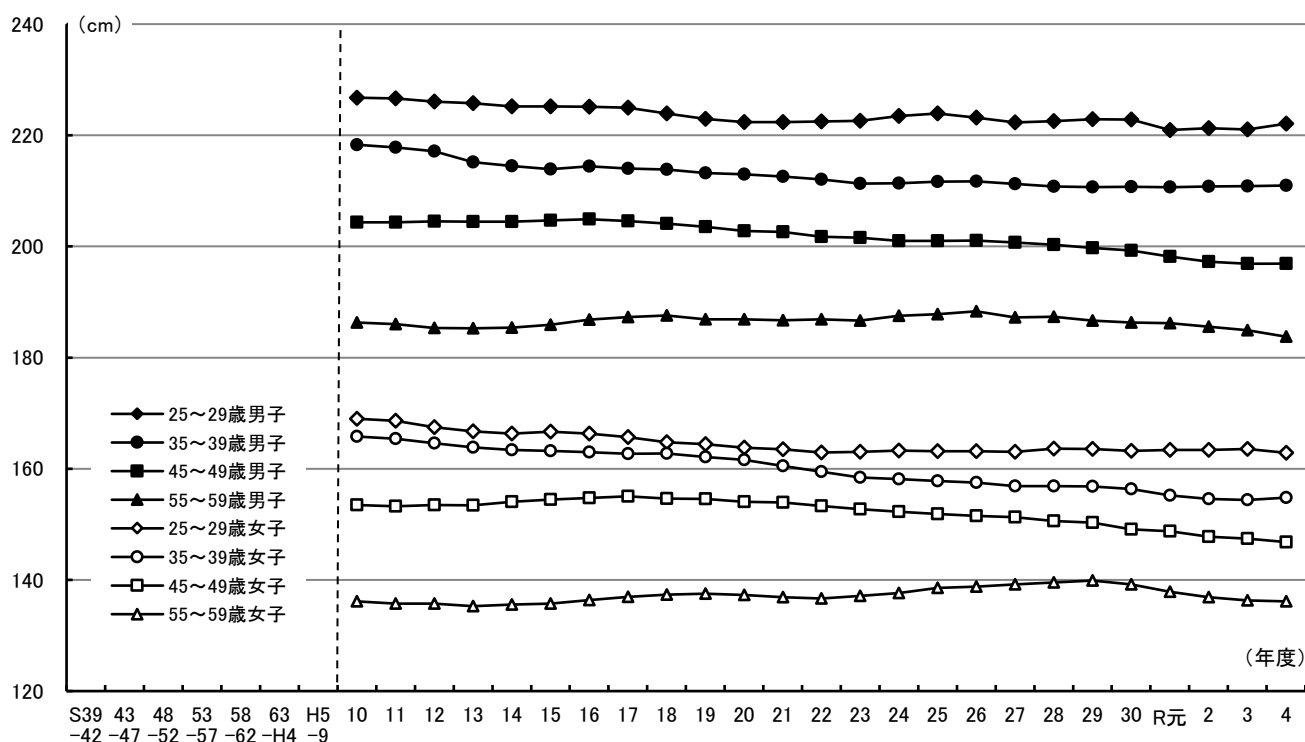


図 2 - 2 7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

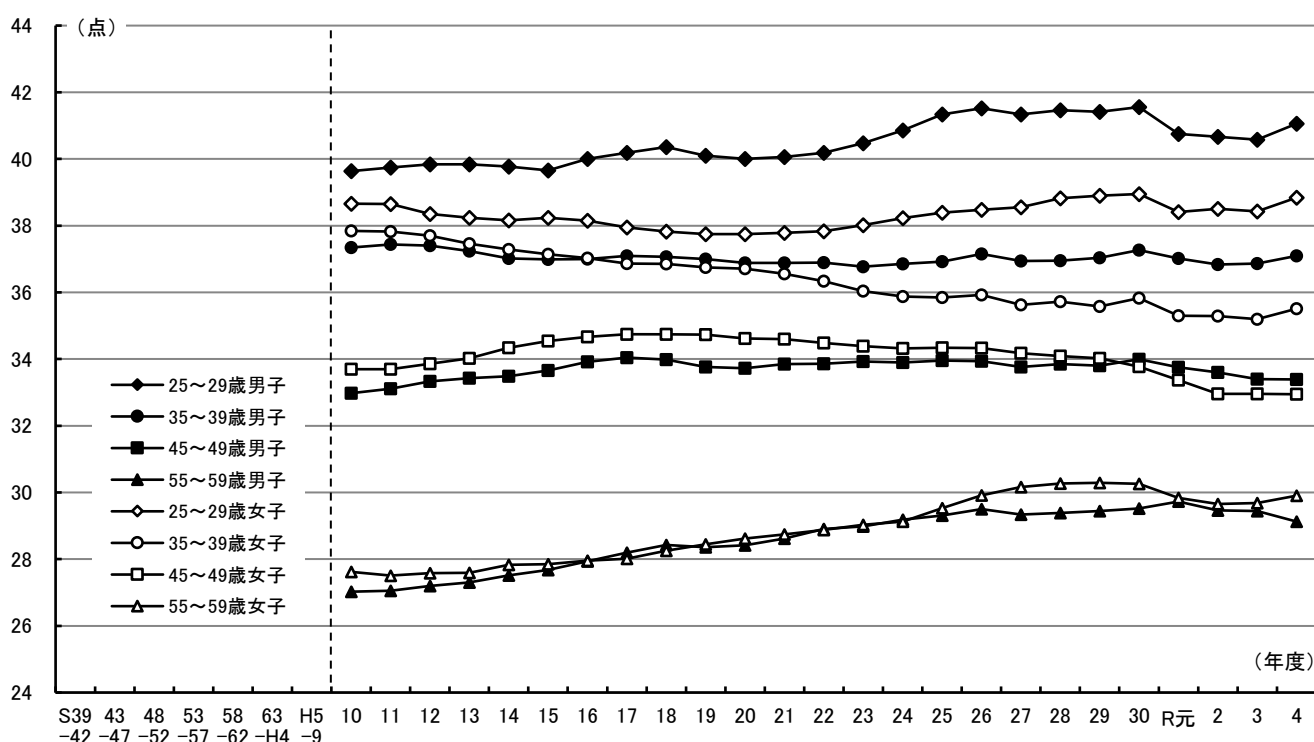


図 2 - 2 8 新体力テストの合計点の年次推移

- (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。

(3) 高齢者（65 歳から 79 歳）

体力・運動能力の年次推移を図 2-29 から図 2-35 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。

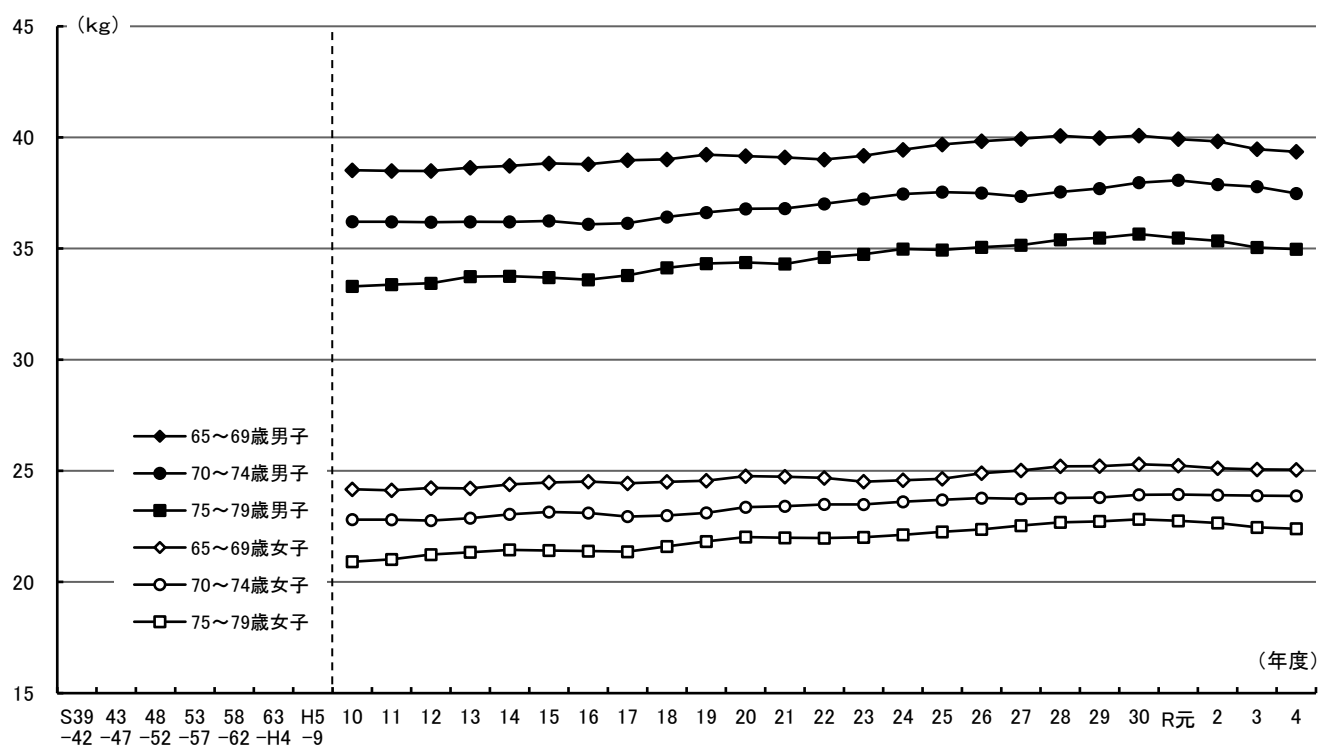


図 2 - 2 9 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

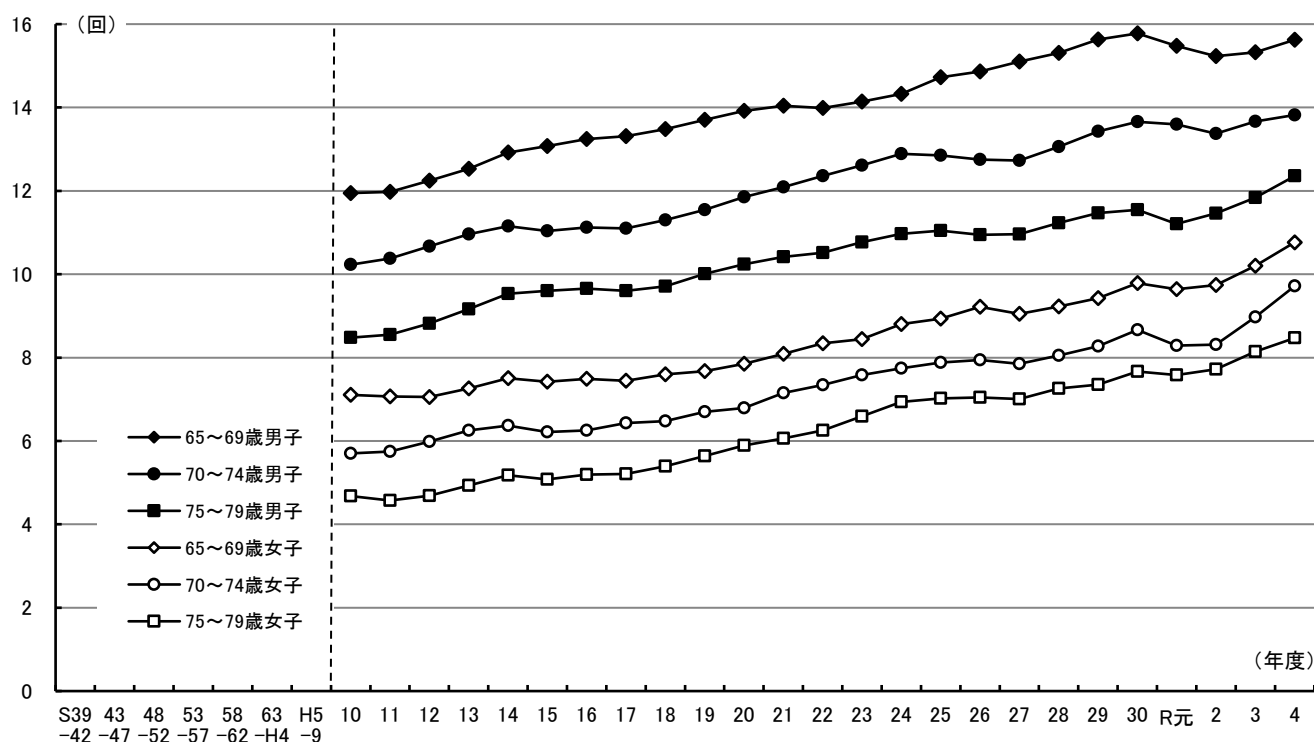


図 2 - 3 0 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

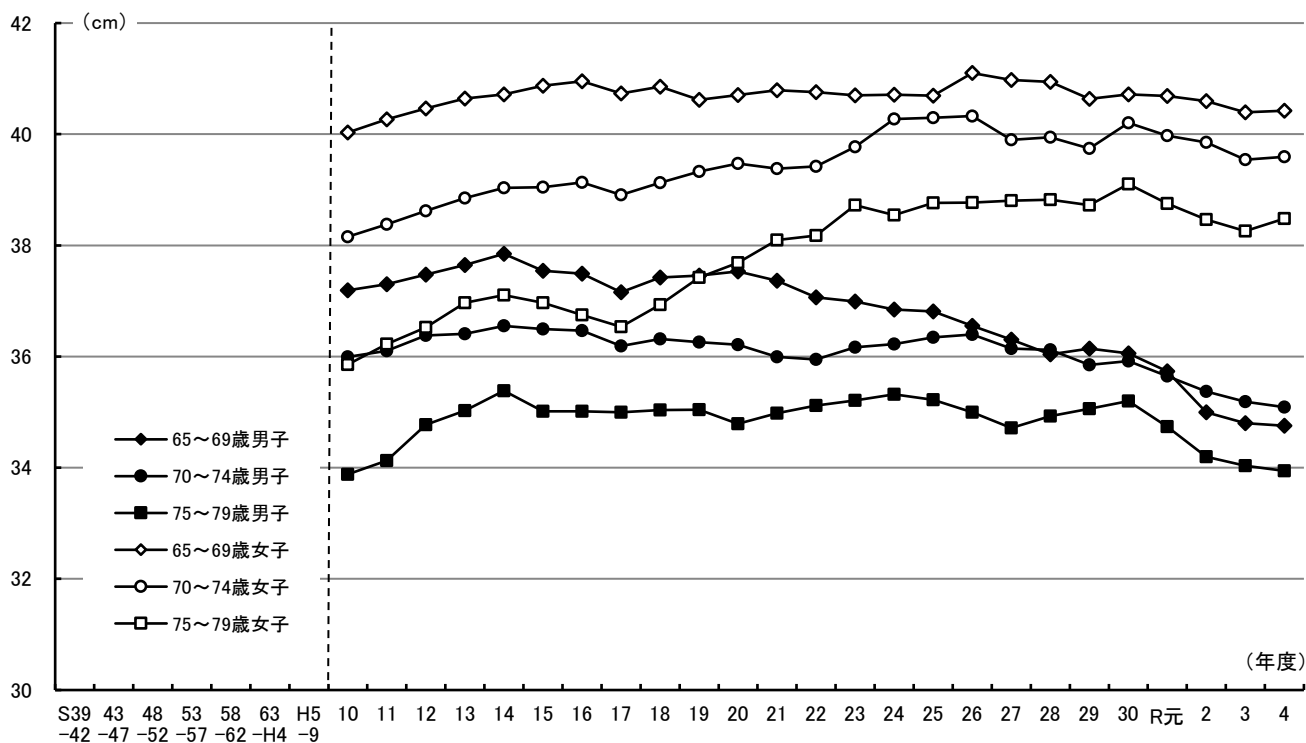


図 2 - 3 1 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

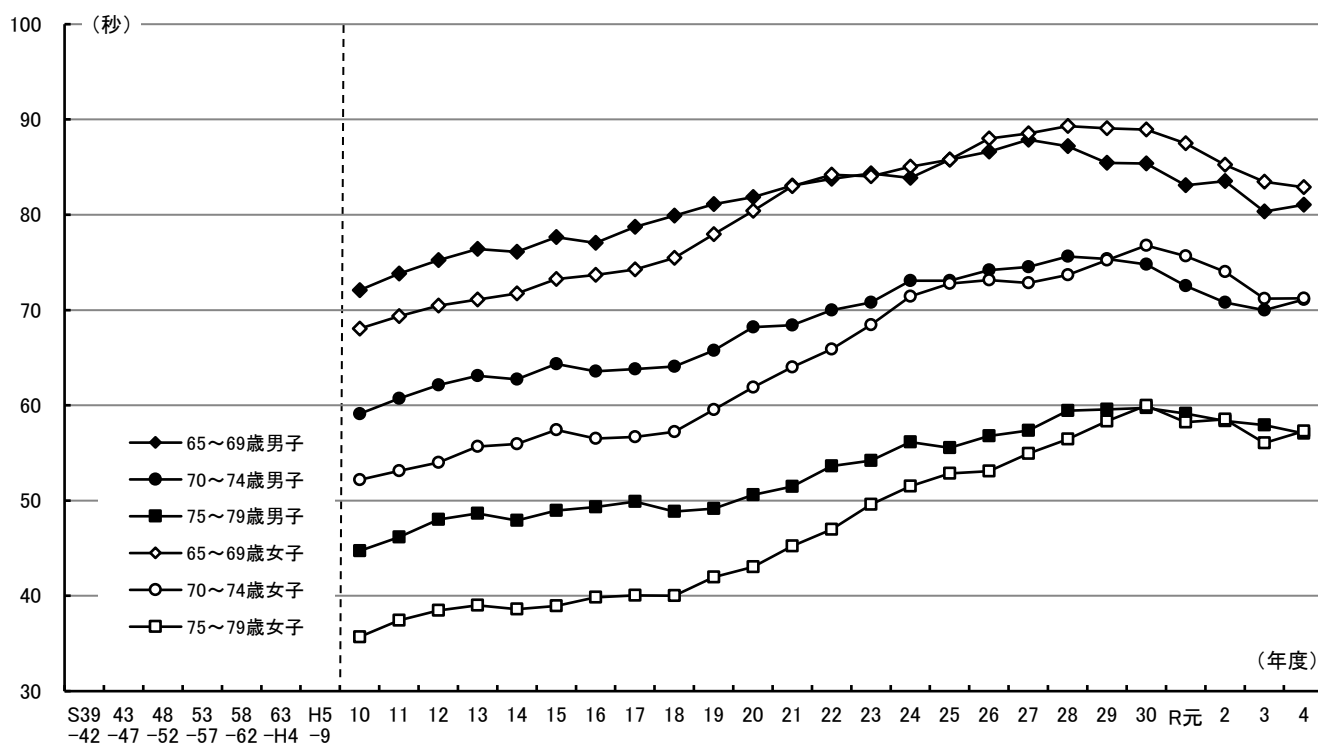


図 2 - 3 2 開眼片足立ちの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

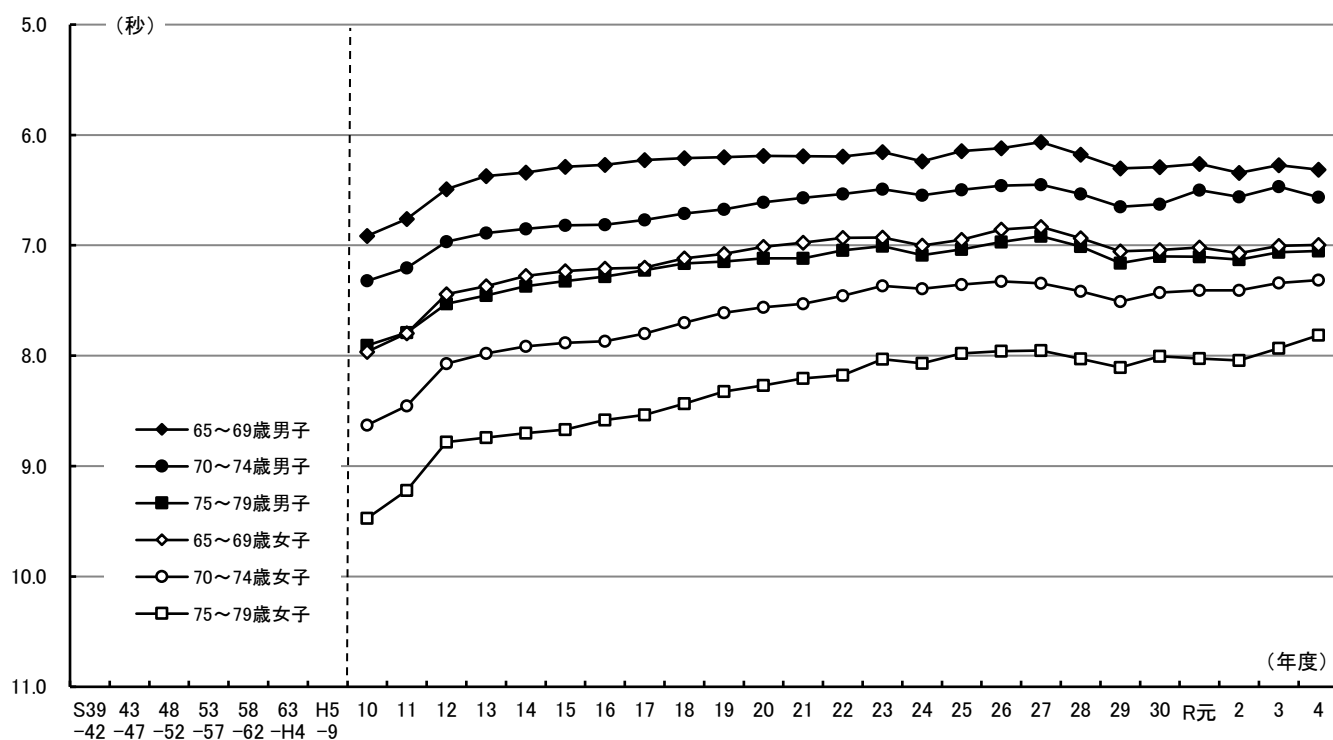


図 2 - 3 3 10m障害物歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

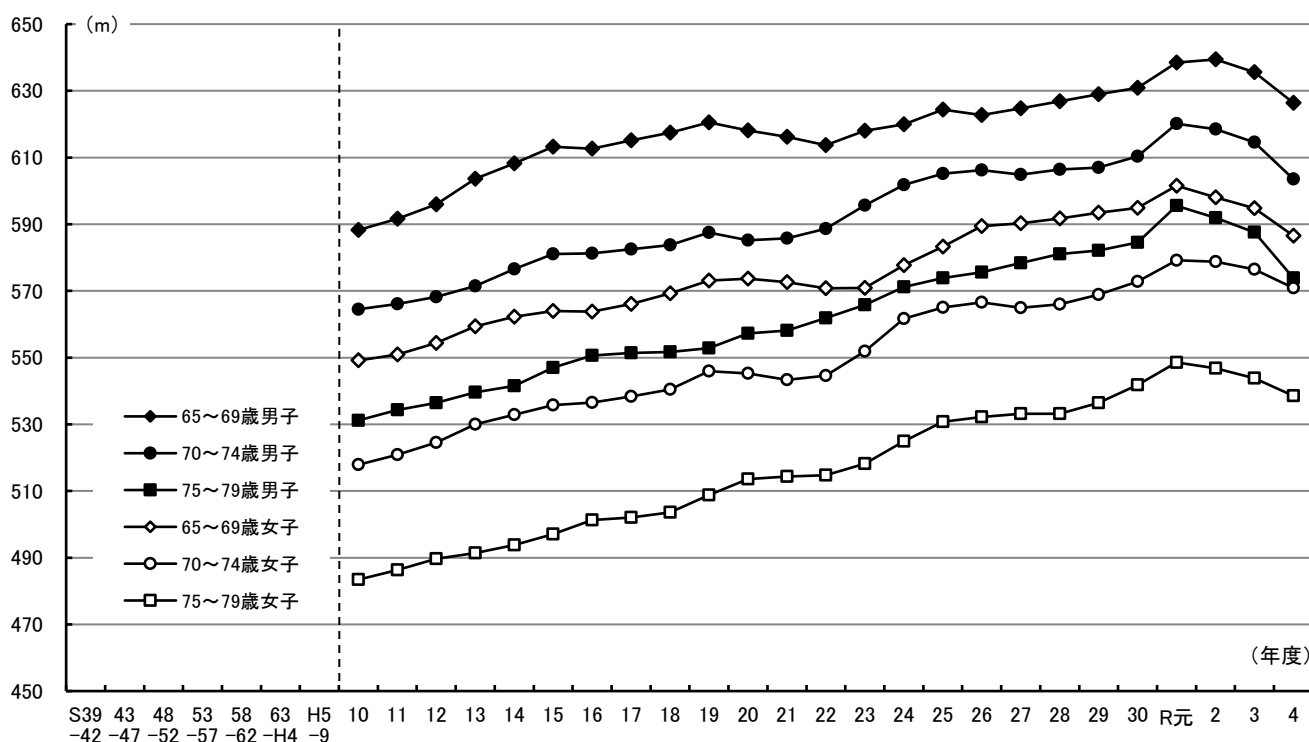


図 2 - 3 4 6 分間歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

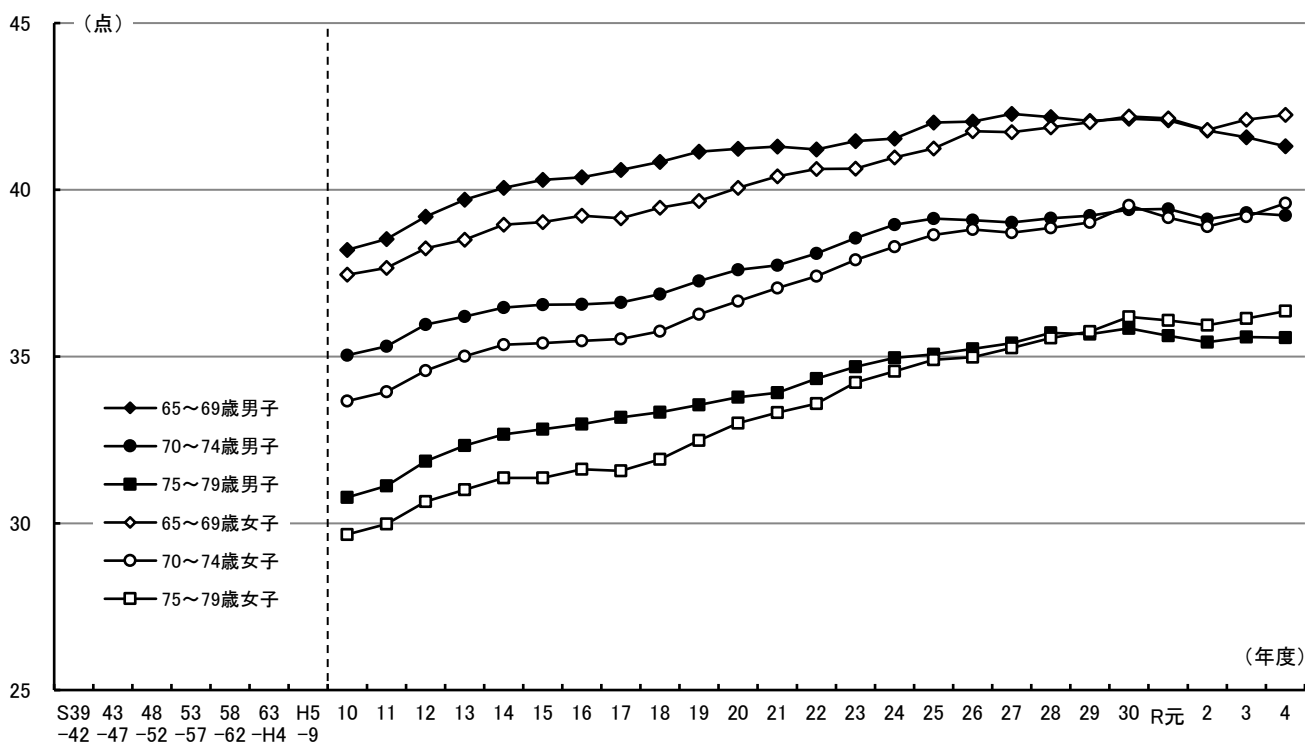


図 2 - 3 5 新体力テストの合計点の年次推移

(注) 図 2 - 2 8 の (注) に同じ。

3 高齢者の体力

(1) ADL（日常生活活動テスト）

ADLの12項目の間に、65～69歳でそれぞれ最も体力水準が高い『3』と答えた者の割合(%)を高い順に並べ、図3-1（男子）及び図3-2（女子）に示した。

男子では、65～69歳で、80%以上が『3』と答えた項目は、「10kg程度の荷物を10m運べる（問11）」、「布団の上げ下ろしができる（問10）」、「立ったままでズボンやスカートがはける（問8）」である。その他の問に対しては、「片手でもシャツの前ボタンを、掛けたり外したりできる（問9）」と「10分以上走れる（問2）」を除き、50%以上の回答が得られている。その後、加齢に伴いこれらの割合は減少する傾向を示している。『3』と答えた者の割合が最も低かったのは、75～79歳における「10分以上走れる（問2）」であり、その割合は約25%である。

女子では、『3』と答えた者の割合は、程度の差はみられるが全般的に男子よりも低い。65～69歳で『3』と答えた項目が60%を超えるのは、「立ったままでズボンやスカートがはける（問8）」、「布団の上げ下ろしができる（問10）」、「正座の姿勢から手を使わずに立ち上がれる（問5）」、「10kg程度の荷物を10m運べる（問11）」、「サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに階段を昇れる（問4）」である。

「バスや電車に乗ったとき、発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っている（問7）」、「目を開けて片足で30秒以上立っている（問6）」、「片手でもシャツの前ボタンを、掛けたり外したりできる（問9）」、「仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを3～4回以上起こせる（問12）」では50%を割り、「10分以上走れる（問2）」では20%以下となっている。その後、これらの割合は男子と同様に加齢に伴い減少する傾向を示している。『3』と答えた者の割合が最も低かったのは、男子と同じ75～79歳における「10分以上走れる（問2）」であり、その割合は約15%である。

ADLの総合得点による判定結果を表1に示した。

65～79歳でテスト項目により実施が不可能な×と判定された高齢者はみられなかった。また、すべてのテスト項目が実施可能な○の判定であった高齢者の割合は、男女ともに加齢に伴い減少する傾向を示しているが、女子は男子に比べその低下の程度がやや大きい。

表1 総合得点によるADL判定結果

性 別 ADL判定 区 分	男 子						女 子					
	×		△		○		×		△		○	
	人 数	%	人 数	%	人 数	%	人 数	%	人 数	%	人 数	%
65～69歳	0	0.0	32	4.6	661	95.4	0	0.0	59	7.5	725	92.5
70～74歳	0	0.0	47	5.7	780	94.3	0	0.0	102	13.0	684	87.0
75～79歳	0	0.0	73	12.1	532	87.9	0	0.0	142	19.1	601	80.9

(注) 1. ×：総合得点12点以下、△：総合得点13点～23点、○：総合得点24点以上
2. 人数は、ADLの12項目全てに回答した者の数。

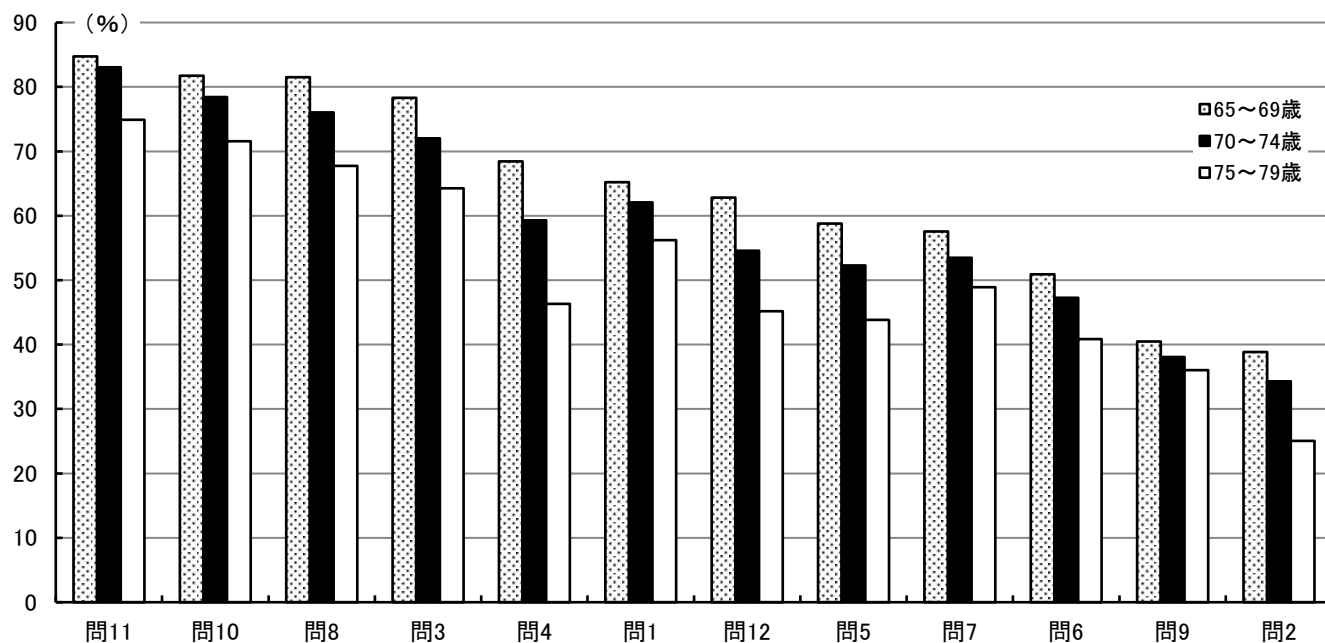


図 3 - 1 A D L 1 2 項目の問に「3」と答えた割合（男子）

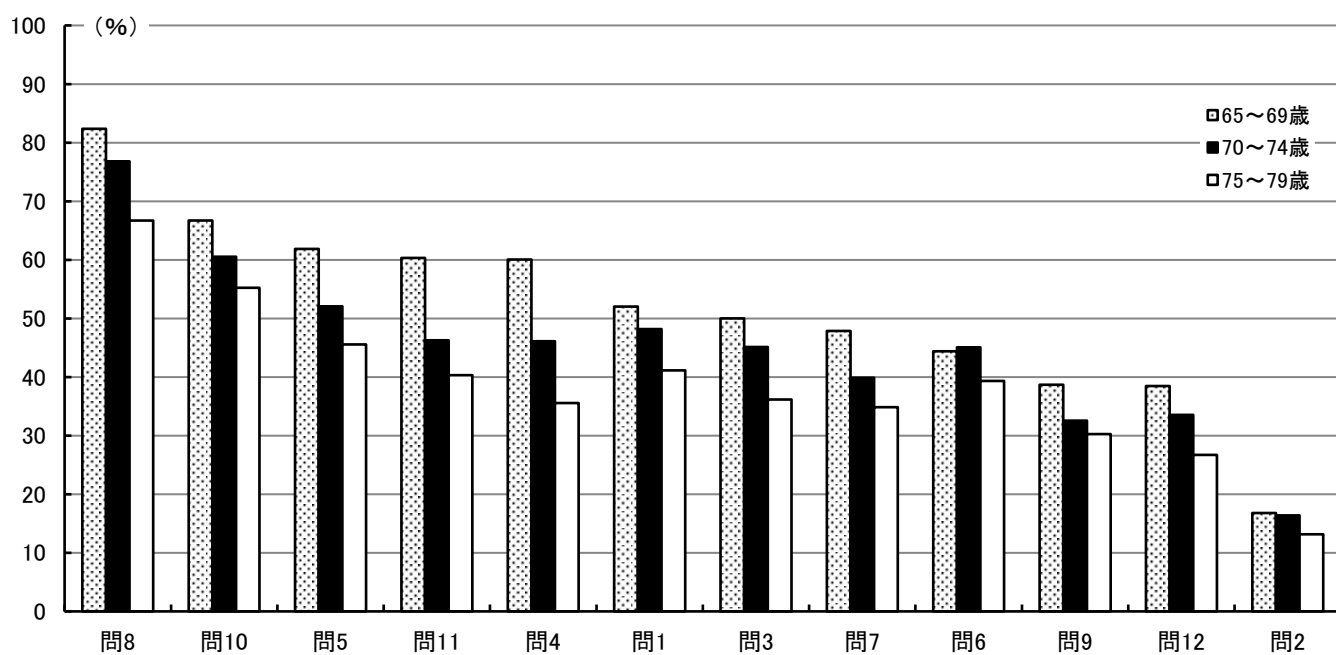
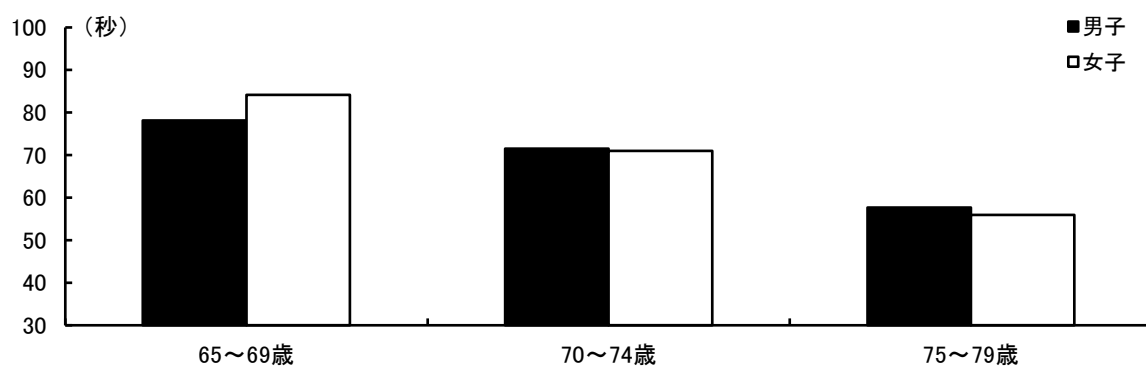


図 3 - 2 A D L 1 2 項目の問に「3」と答えた割合（女子）

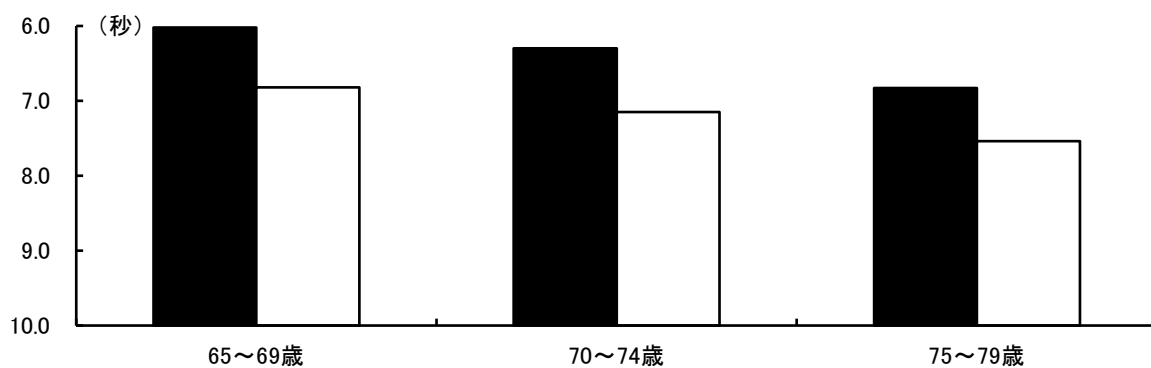
(2) バランス能力及び歩行能力

65 歳から 79 歳だけを対象としたテスト項目である開眼片足立ち、10m 障害物歩行及び 6 分間歩行の変化の傾向を図 3-3 に示した。

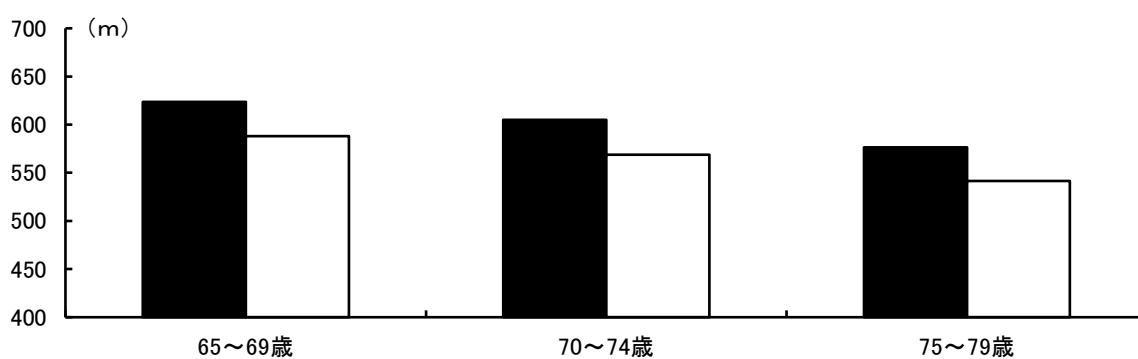
全体としては男女とも加齢に伴って直線的に低下する傾向を示している。



開眼片足立ち



10m障害物歩行



6分間歩行

図 3-3 バランス能力及び歩行能力の変化

4 運動・スポーツの実施状況と体力

(1) 運動・スポーツの実施頻度と体力

運動・スポーツの実施頻度と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に図 4-1（男子）及び図 4-2（女子）に示した。

男女ともにほとんどの年代において、運動・スポーツを実施する頻度が高いほど、合計点は高い傾向を示している。

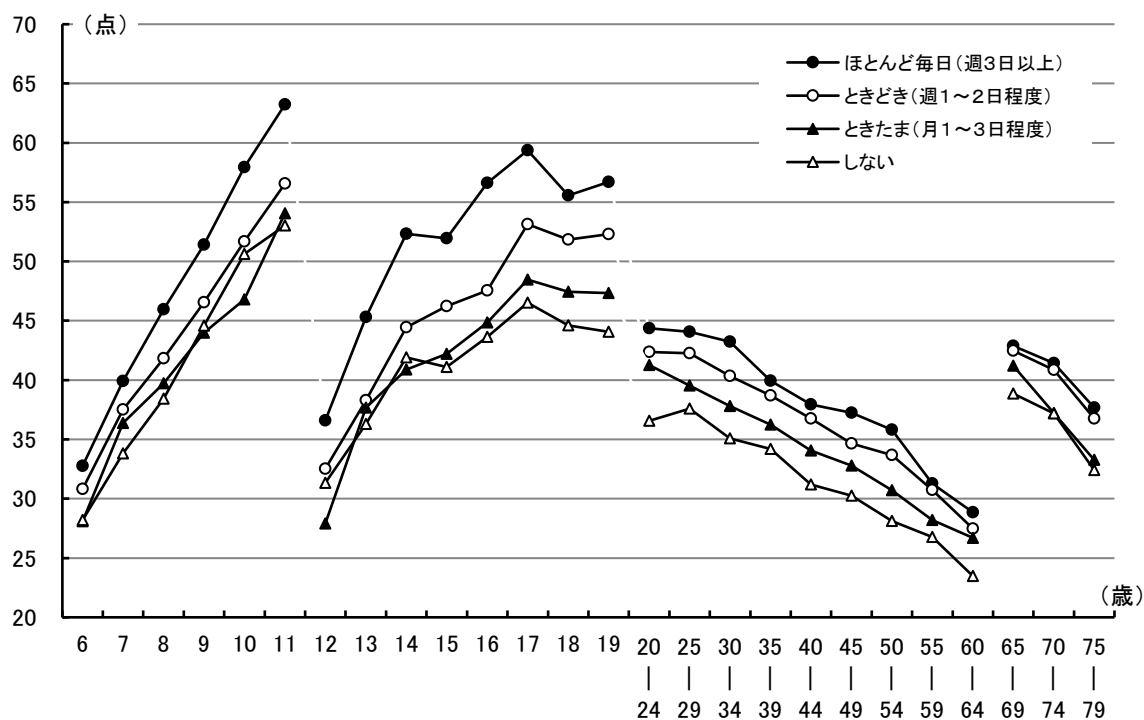


図 4 - 1 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点（男子）

- (注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、6～11 歳、12～19 歳、20～64 歳、65～79 歳で異なる。

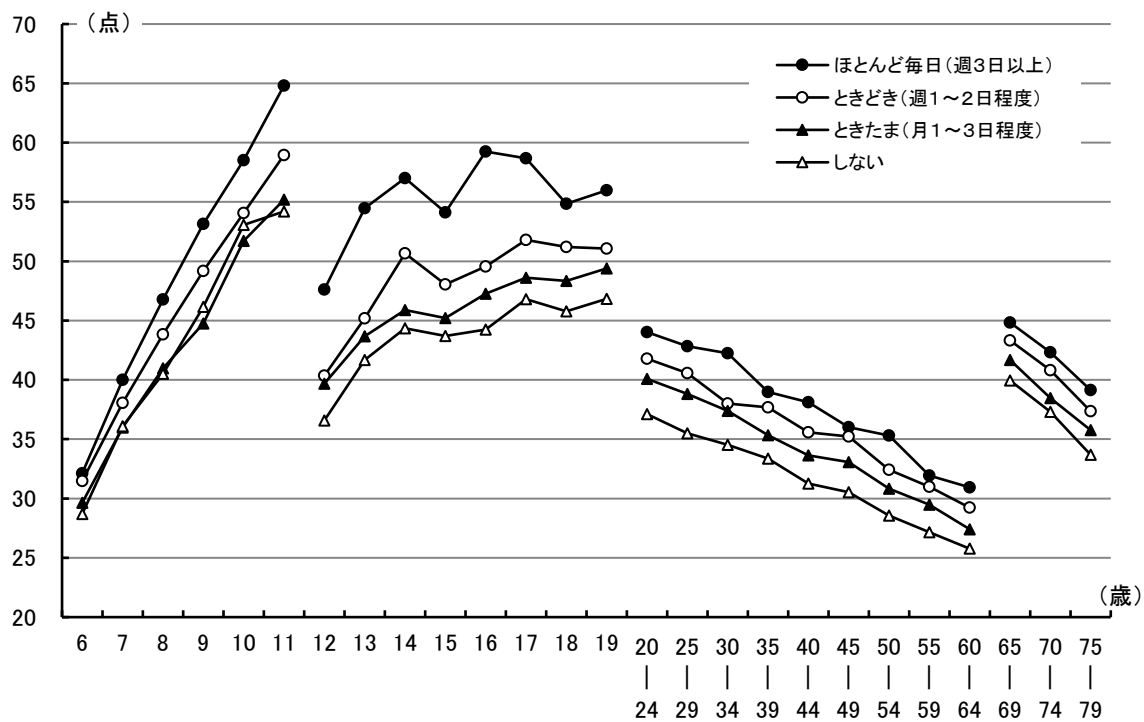


図 4 - 2 運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点（女子）

- (注) 図 4 - 1 の(注)に同じ。

(2) 1日の運動・スポーツ実施時間と体力

運動・スポーツを行う際の1日の実施時間と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に、図4-3（男子）及び図4-4（女子）に示した。

男女ともにほとんどの年代において、1日の運動・スポーツ実施時間が長いほど、合計点は高い傾向を示している。

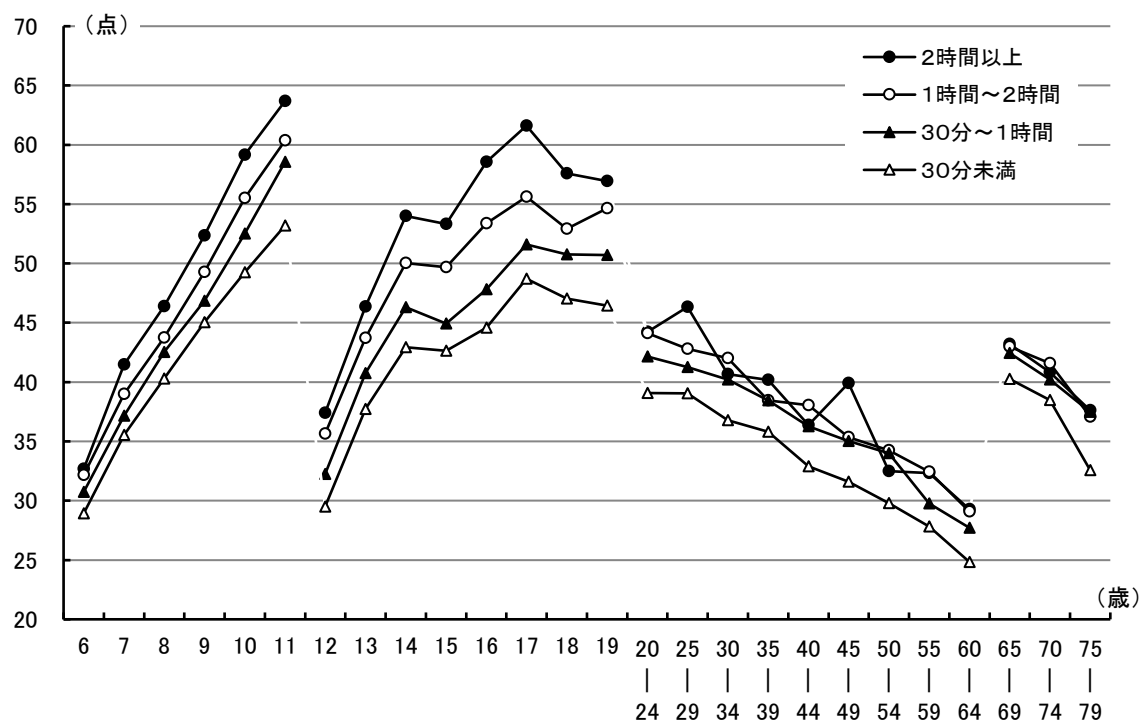


図 4 - 3 1日の運動・スポーツ実施時間別新体力テストの合計点（男子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

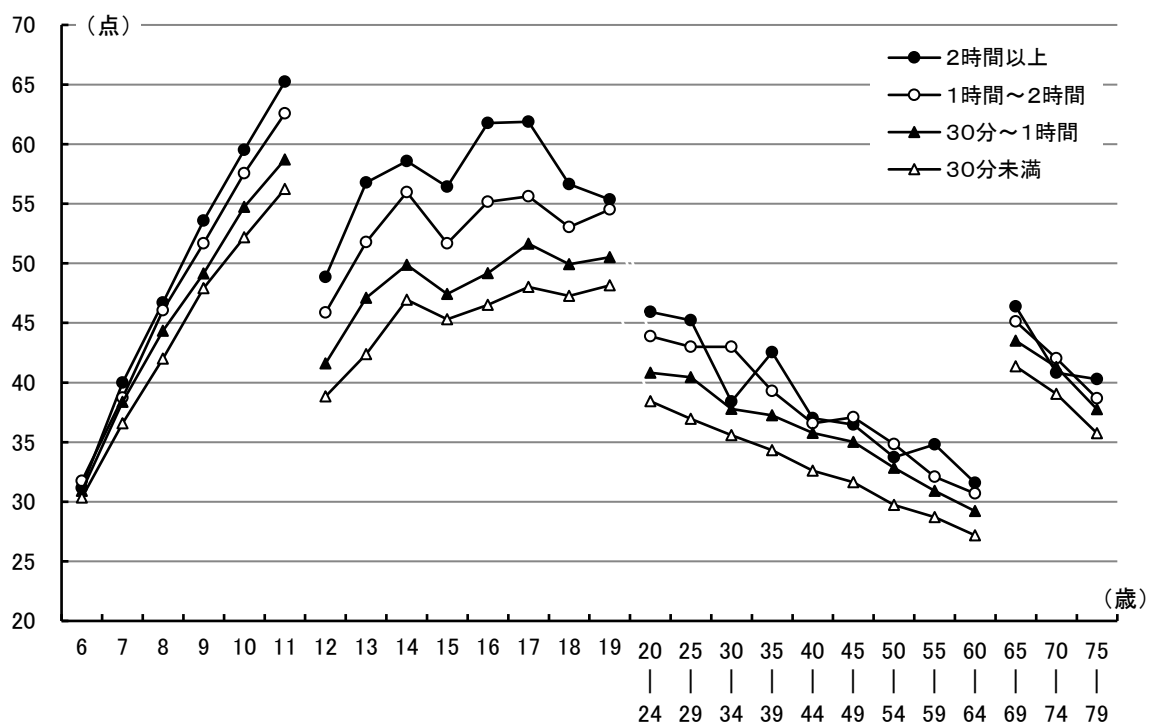


図 4 - 4 1日の運動・スポーツ実施時間別新体力テストの合計点（女子）

（注）図 4 - 1 の（注）に同じ。

(3) 運動部やスポーツクラブへの所属の有無と体力

運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点との関係を、年齢段階別に、図 4-5（男子）及び図 4-6（女子）に示した。

男女ともにいずれの年代において、運動部やスポーツクラブへ所属している群の合計点は、所属していない群よりも高い傾向を示している。

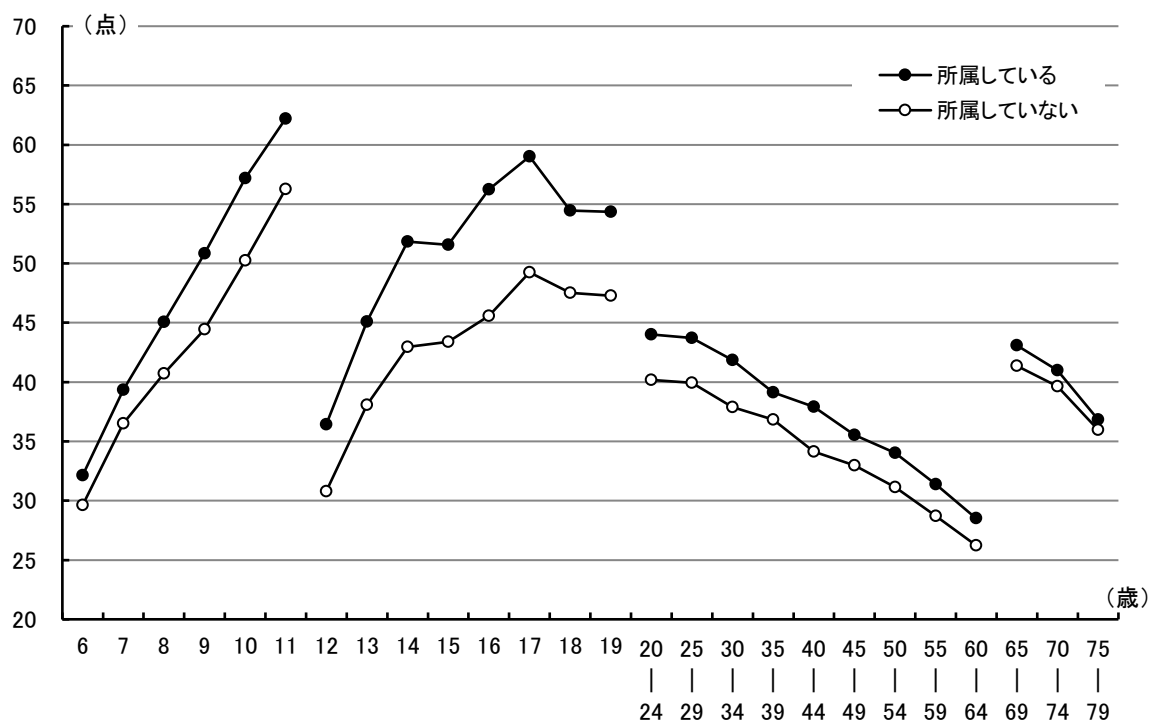


図 4－5 運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体力テストの合計点（男子）

（注） 図 4－1 の（注）に同じ。

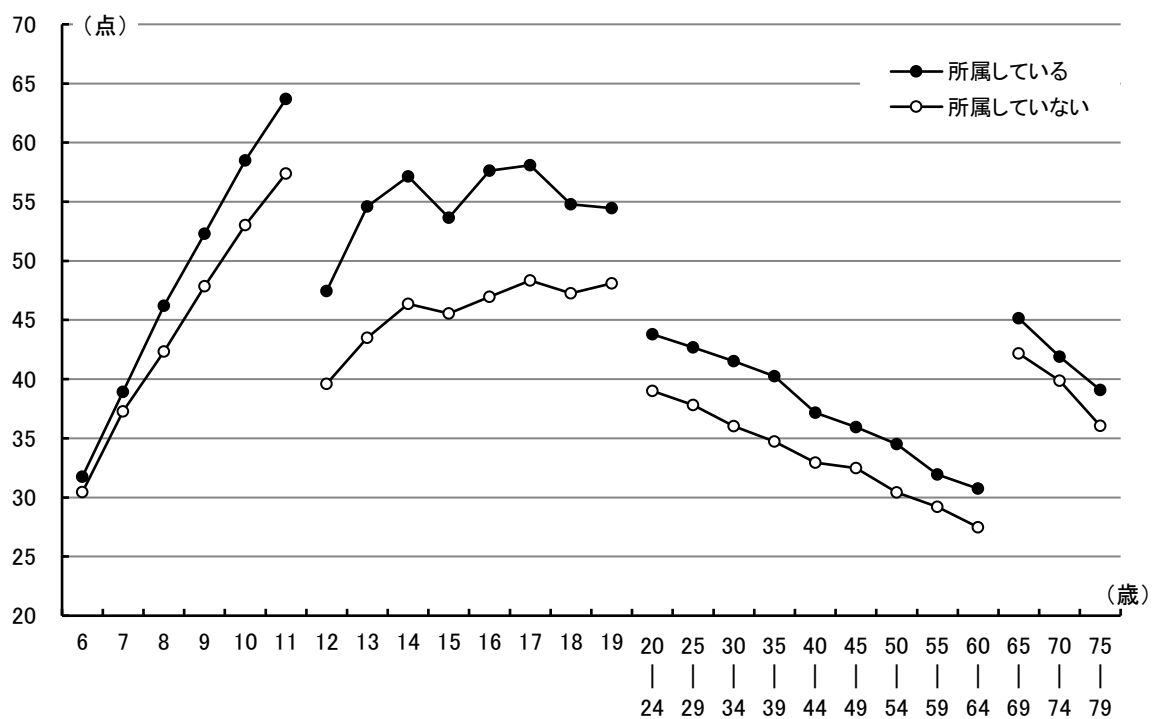


図 4－6 運動部・スポーツクラブ所属の有無別新体力テストの合計点（女子）

（注） 図 4－1 の（注）に同じ。

(4) 就学前の外遊びの実施状況と体力

小学校入学前の外遊びの実施状況と 6～11 歳の新体力テストの合計点との関係を、図 4-7（男子）及び図 4-8（女子）に示した。

男女ともにいずれの年代において、小学校入学前に週 4 日以上外で体を動かす遊びをしていた群の合計点は、週 3 日以下の群よりも高い傾向を示している。

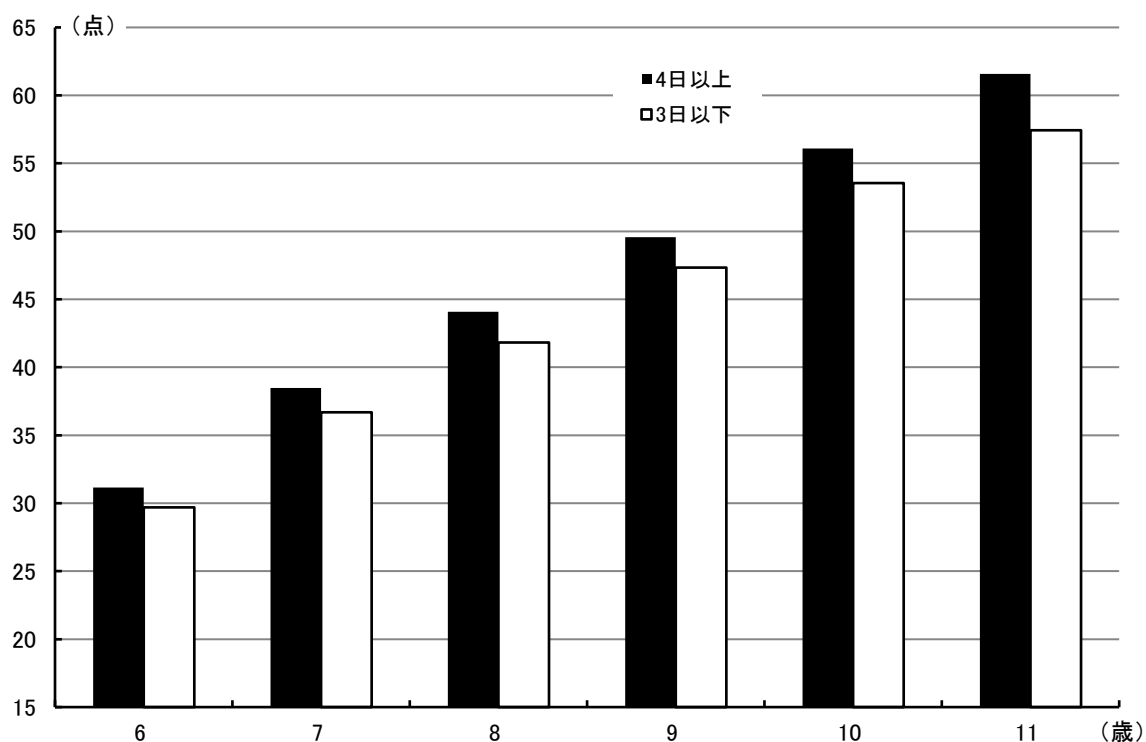


図 4 - 7 小学校入学前の外遊びの実施状況別新体力テストの合計点（男子）

（注） 1. 「4 日以上」は、小学校入学前に外で体を動かす遊びを「週に 6 日以上」または「週に 4-5 日」していた群を、「3 日以下」は、「週に 2～3 日」「週に 1 日以下」していた群を示す。
 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。

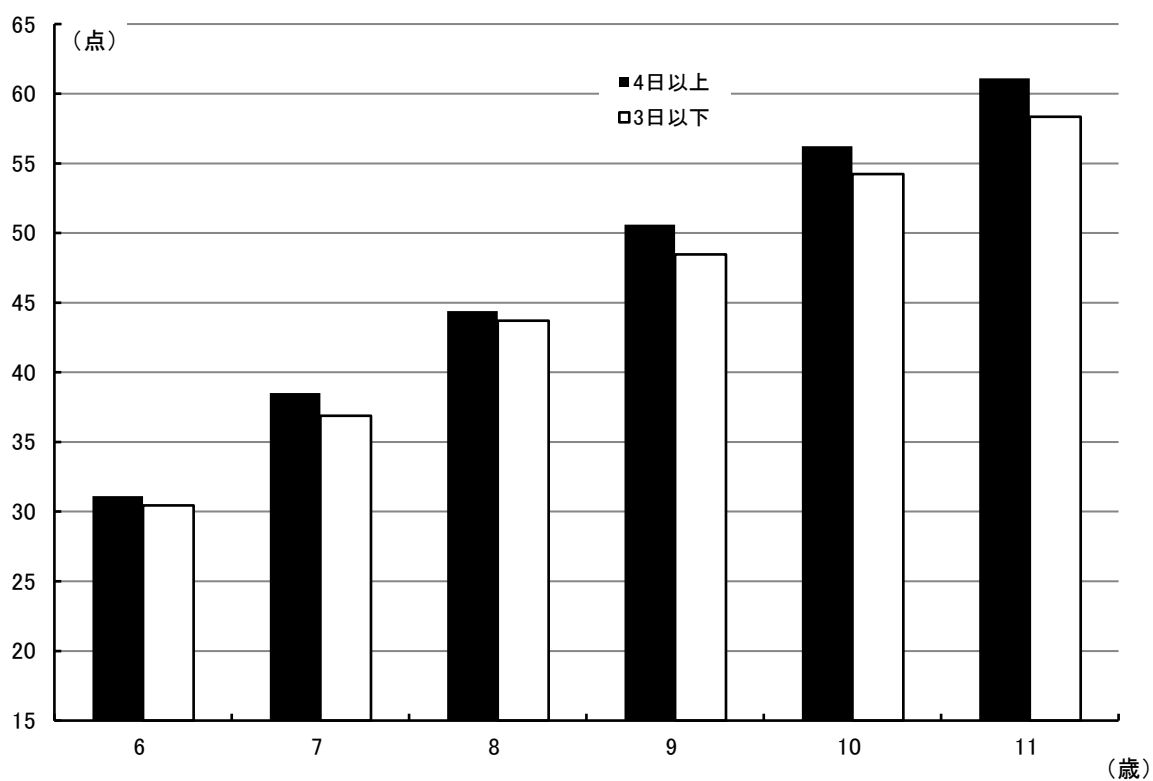


図 4 - 8 小学校入学前の外遊びの実施状況別新体力テストの合計点（女子）

（注） 図 4 - 7 の（注）に同じ。

(5) 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験と体力

中学校、高等学校、大学のいずれかでの運動部（クラブ）活動の経験の有無と、20歳以後の新体力テストの合計点との関係を、図 4-9（男子）及び図 4-10（女子）に示した。

男子ではいずれの年代で、女子ではほとんどの年代において、中学校、高等学校、大学のいずれかで運動部（クラブ）活動を経験した群の合計点は、経験のない群よりも高い傾向を示している。

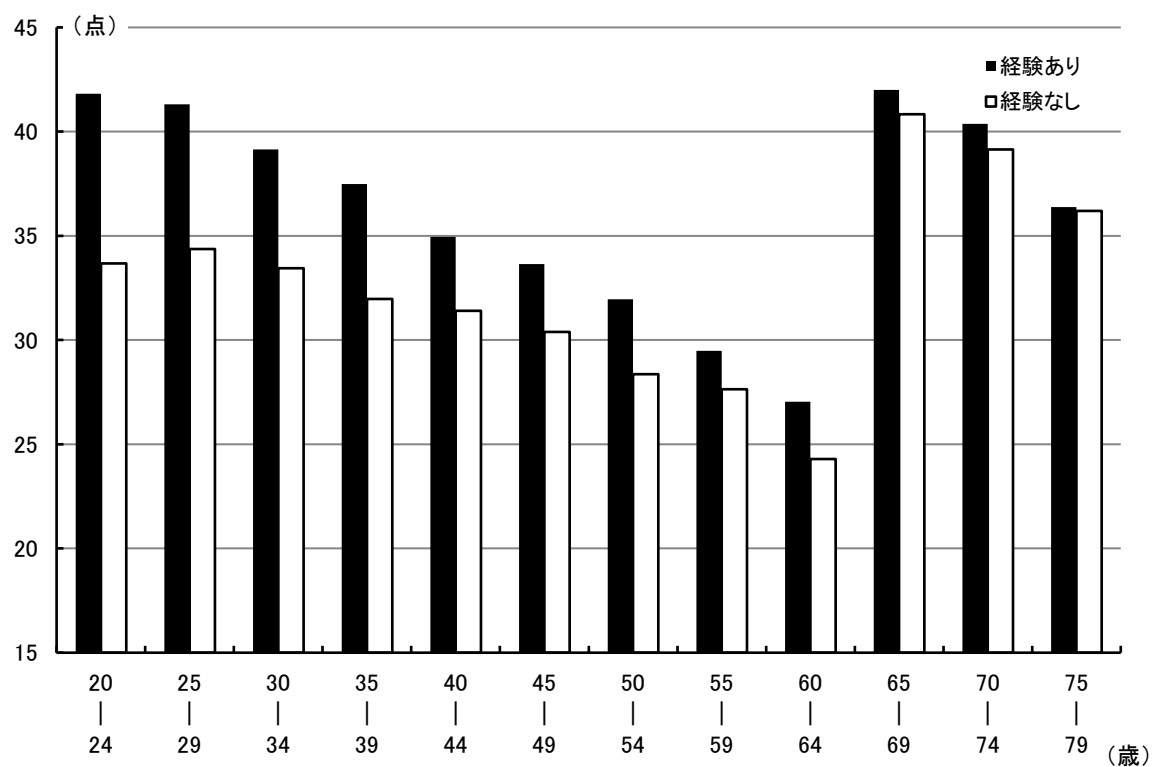


図 4-9 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体力テストの合計点（男子）

- （注） 1. 「経験あり」は、中学・高校・大学のいずれかにおいて運動部（クラブ）活動の経験がある群を示す。
 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、20～64 歳、65～79 歳で異なる。

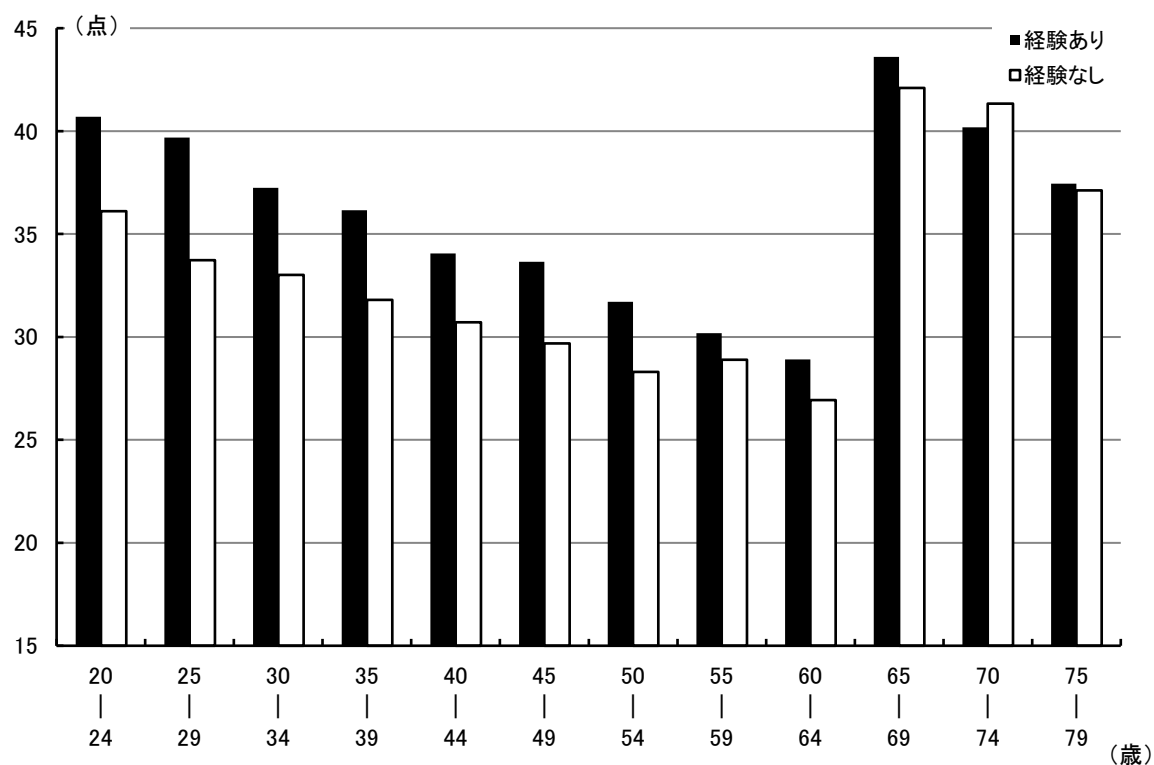


図 4-10 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験別新体力テストの合計点（女子）

- （注） 図 4-9 の（注）に同じ。

5 健康・体力に関する意識と体力

(1) 健康状態に関する意識

20～64 歳及び 65～79 歳の健康状態に関する意識と、新体力テストの合計点との関係を、図 5-1 に示した。

男女ともにいずれの年代において、健康状態が良好であると意識している群ほど合計点が高い傾向を示している。

20～79 歳における健康状態に関する意識と運動・スポーツの実施頻度との関係を、図 5-2 に示した。

男女とも、健康状態が良好であると意識している群ほど「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合が高い。その割合は、健康状態を「大いに健康」「まあ健康」「あまり健康でない」と意識する順に、男子では約 70%、55%、35%、女子では約 60%、50%、35%となっている。

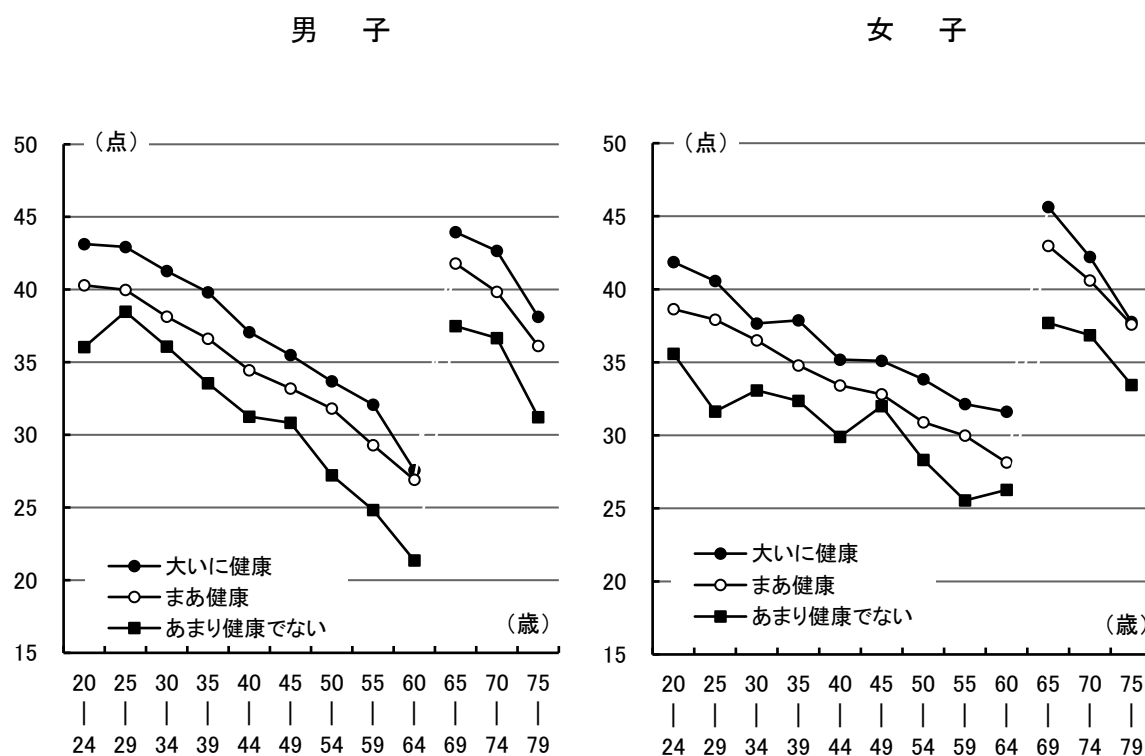
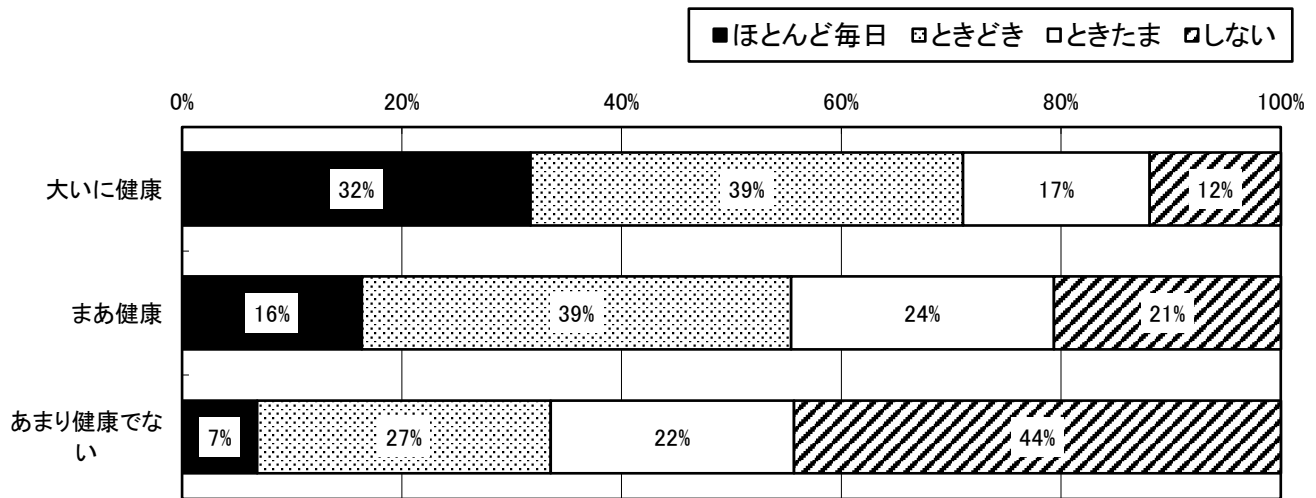


図 5-1 健康状態に関する意識別新体力テストの合計点

(注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、20～64 歳、65～79 歳及び男女により異なる。

男 子



女 子

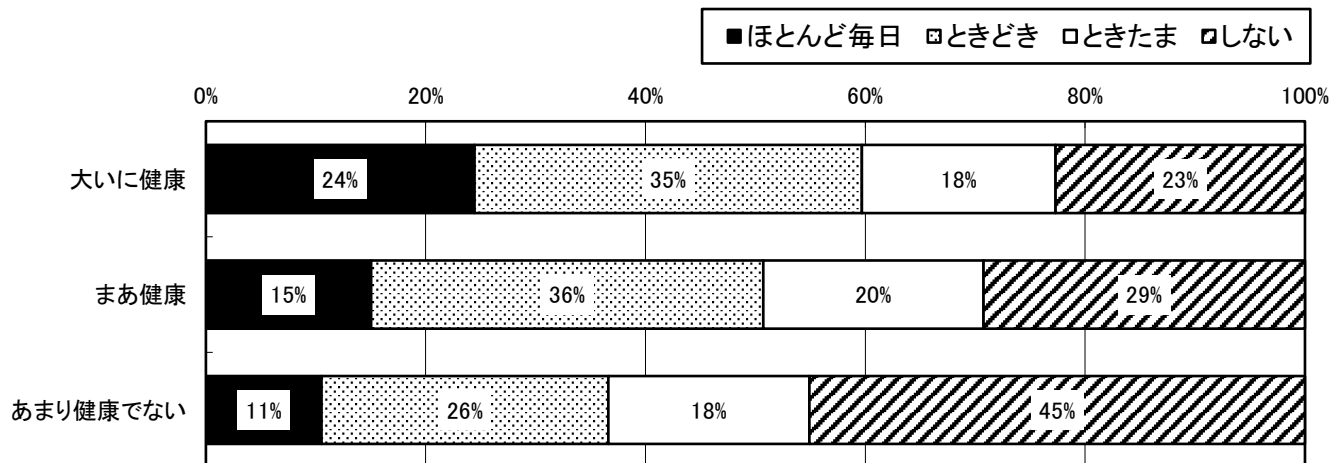


図 5－2 健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 1. ほとんど毎日：週 3～4 日以上、ときどき：週 1～2 日程度、ときたま：月 1～3 日程度
 2. % 数値は、小数点以下第 1 位を四捨五入して表記してある。

(2) 体力に関する意識

20～64 歳及び 65～79 歳の体力に関する意識と、新体力テストの合計点との関係を、図 5-3 に示した。

男女ともにいずれの年代において、体力についての自信があると意識している群ほど合計点が高い傾向を示している。

20～79 歳における体力に関する意識と運動・スポーツの実施頻度との関係を図 5-4 に示した。

男女とも、体力についての自信があると意識している群ほど「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合が高い。その割合は、体力に「自信がある」「普通である」「不安がある」と意識する順に、男子では約 85%、60%、25%、女子では約 85%、60%、30%となっている。

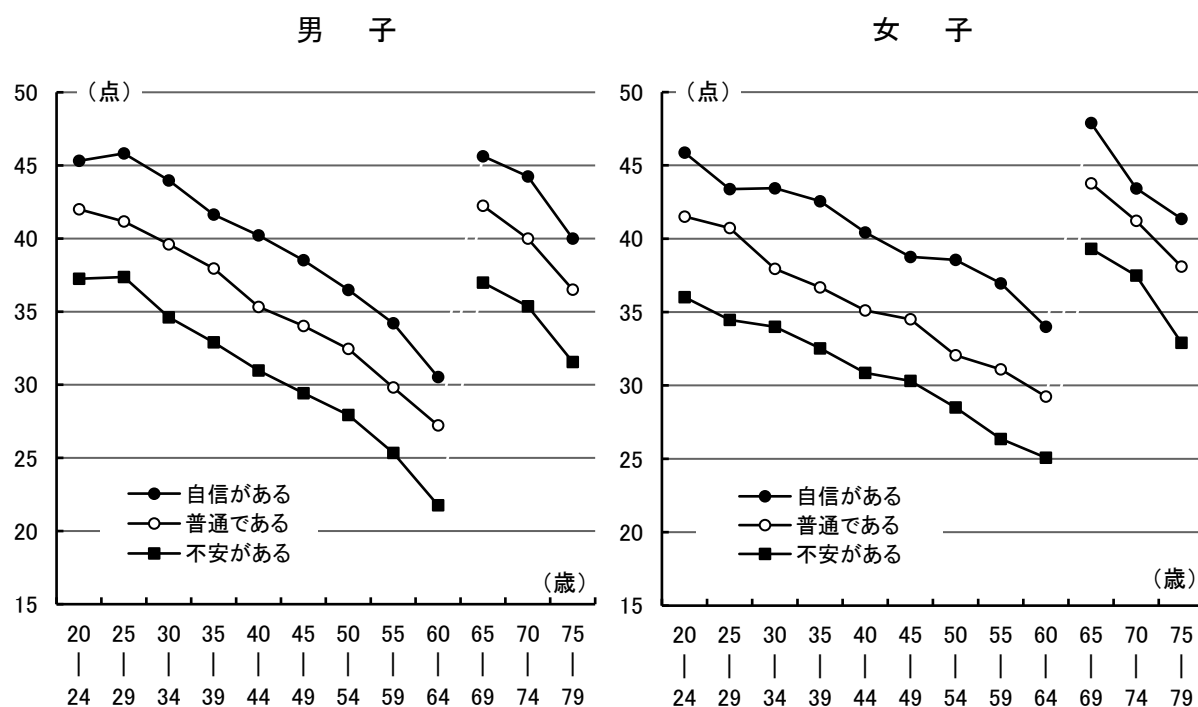
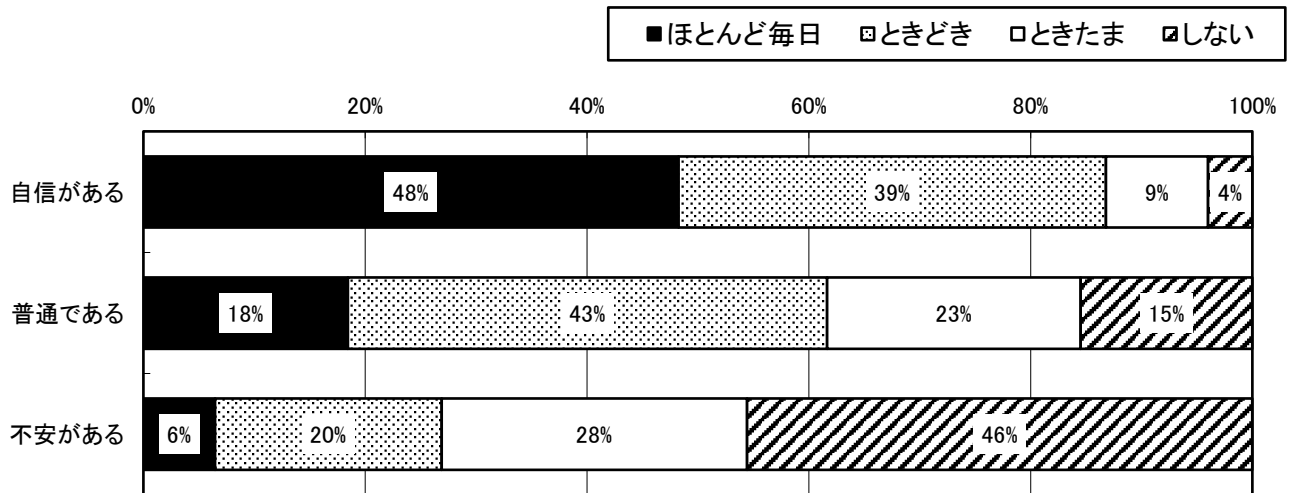


図 5-3 体力に関する意識別新体力テストの合計点

(注) 図 5-1 の(注)に同じ。

男 子



女 子

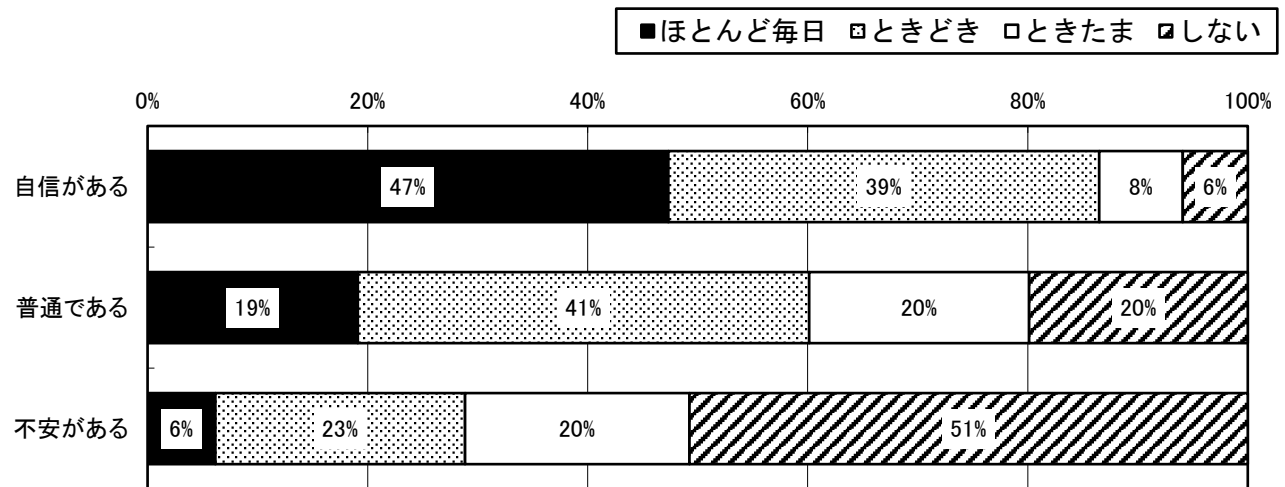


図 5 - 4 体力に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 図 5 - 2 の (注) に同じ。