

1. 調査概要

- **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ことを目的に昭和39年より毎年実施※。例年10月にスポーツ庁公表。統計法に基づく国の統計調査。**
- 今回の公表は、**令和6年度（令和6年5月～10月実施）の調査結果。**

※ 国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ、これまでの調査項目を全面的に見直した「新体力テスト」を平成10年度に試行実施し、平成11年度から導入。（例：垂直とび、踏み台昇降運動、背筋力などの廃止）

2. 調査方法

- **調査対象：全国の6歳～79歳の国民**（抽出調査：総標本数74,194人 ⇒ 回収数（有効回答数）59,444人（※））
※ 都道府県・市区町村教育委員会を通じて児童・生徒（学校）及び成年・高齢者を調査するとともに、大学・短大・高専を通じて学生を調査
- **集計方法：三点移動平均法（※）により集計**
※ 変動が細か過ぎて全体の傾向を掴みにくい場合、データを滑らかにして俯瞰しやすくする統計手法。
本調査では、調査年度と前後2年度分のデータの平均値をもって調査年度のデータとしている。
- **調査項目（新体力テスト）：実技調査（※1）と質問調査（運動及び生活習慣等）（※2）**

- ※1 【青少年：6-19歳】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（12-19歳は持久走との選択）、
⑥50m走、⑦立ち幅とび、⑧ソフトボール投げ（12-19歳はハンドボール投げ）
【成年：20-64歳】①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横とび、
⑤急歩／20mシャトルラン、⑥立ち幅とび
【高齢者：65-79歳】①A D L（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

- ※2 「運動・スポーツ実施状況（1日当たりも含む）」、「朝食は食べているか／睡眠時間」、「どれくらい歩けるか／走れるか（ADL）」、「シャツのボタンのかけ外し／持ち運び可能な荷物重量（A D L）」等

【体力合計点】

実技調査の記録を項目別に採点し、合計したもの。

（例）握力／男子（12-19歳）
41～43kg …4点
(61kg以上)…10点満点

体力・運動能力調査（令和6年度）の結果について①

3. 令和6年度調査結果（概要）

（1）加齢に伴う体力・運動能力の変化の傾向（△顕著な変化なし）

- 体力・運動能力の記録がピークレベルに達するのは、女性は中学生年代、男性は高校生年代。
- 「握力」のみ、男女ともに青少年期（6～19歳）を過ぎても向上し、30～40歳代でピークに達する。
- ピーク後は、直線的に体力・運動能力の記録が低下するが、その程度はテスト項目によって異なる。

（2）体力・運動能力の年次推移の長期的傾向と時点比較

- 直近10年間（平成27年～令和6年）の傾向では、どの世代も概ね体力合計点は横ばい・低下傾向。
- 「新体力テスト」を導入した平成10年頃と令和6年度の比較では、30～49歳の女子を除き、男女ともにおおむねどの世代でも令和6年度の方が体力合計点が高い。

4. 調査結果の分析①（各年代における総合評価C以上の推移）

▶ 平成10年度～令和6年度のデータを基に、9歳（小4）、12歳（中1）、15歳（高1）、18歳、35～39歳、55～59歳、75～79歳の総合評価（C以上）の割合の推移。

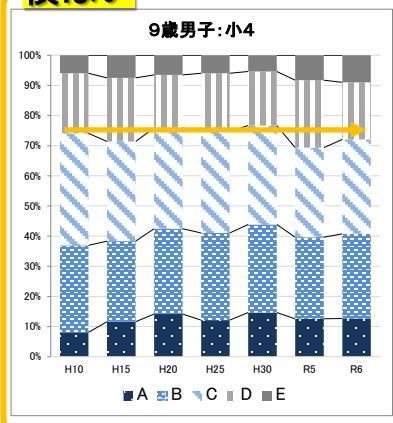
【横ばい傾向】9歳男女、12歳・15歳・18歳・35～39歳の男子は横ばいで推移。

【向上傾向】12歳・15歳・18歳の女子と55～59歳・75～79歳の男女は向上傾向。

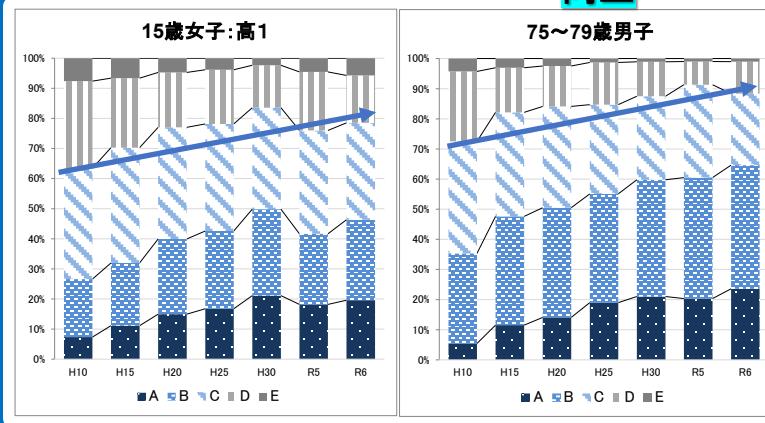
【低下傾向】35～39歳の女子は、約15%低下。特にBの割合が低下し、Dの割合が向上。

例）9歳の場合、体力合計点が80点満点中59点以上でA評価、37点以下でE評価となっている。

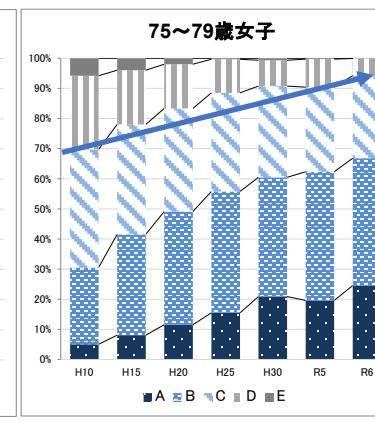
横ばい



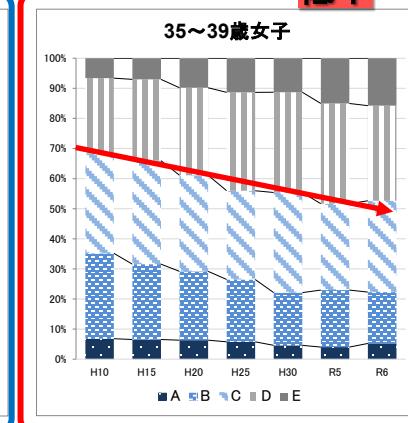
向上



75～79歳男子



75～79歳女子



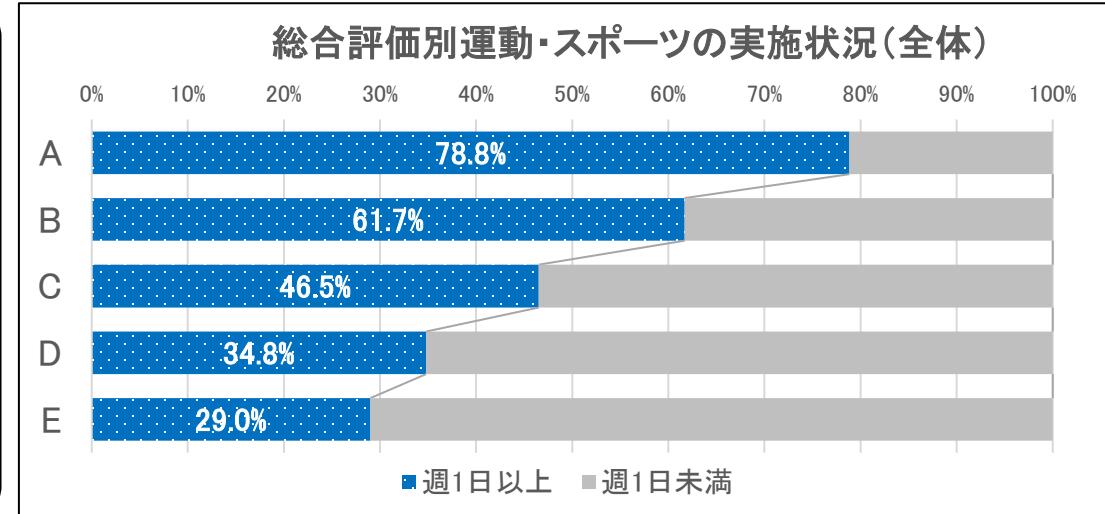
低下

体力・運動能力調査（令和6年度）の結果について②

4. 調査結果の分析②

（総合評価、スポーツ実施状況、新体力テスト合計点、学校時代の運動経験の関連性）

- ✓ 体力が高いほどスポーツ実施率も高い結果。特にAの実施率が78.8%に対し、Eが29.0%、その差は約50ポイント（右図）。
- ✓ 学校時代の運動経験ありとなしの新体力テストの合計点は、経験ありの方が男女とも高く、その差は、20～30代において大きい（下図）。
- ✓ 20～30代において、運動経験ありの方が現在のスポーツ実施率も高い（右下図）。



学校時代の運動経験別新体力テストの合計点

年齢	男子			女子		
	経験あり	経験なし	差	経験あり	経験なし	差
20-24	42.3	33.8	8.5 点	41.6	35.5	6.1 点
25-29	41.3	34.3	7.1 点	40.7	34.2	6.4 点
30-34	39.5	31.7	7.8 点	38.0	33.0	5.0 点
35-39	37.6	33.5	4.1 点	36.1	31.0	5.1 点
40-44	35.0	31.3	3.7 点	34.3	31.5	2.8 点
45-49	33.4	29.2	4.3 点	32.8	29.5	3.3 点
50-54	31.5	29.0	2.5 点	31.8	28.3	3.5 点
55-59	29.1	26.4	2.7 点	30.2	26.5	3.7 点
60-64	27.0	25.7	1.3 点	28.1	26.6	1.5 点
65-69	42.5	40.9	1.6 点	42.8	41.2	1.5 点
70-74	39.9	39.5	0.4 点	40.4	39.2	1.1 点
75-79	36.4	36.7	-0.2 点	38.1	36.2	1.9 点

