

令和8年 10 月 11 日

令和7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7年度体力・運動能力調査について、調査報告書を別添のとおり作成し、調査結果の概要を別紙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、昭和39年以来、毎年実施しているものです。

今回は、新体力テストの調査結果を活用して、年代別の体力合計点の過去25年間の推移を確認するとともに、運動部やスポーツクラブ等への所属状況や運動・スポーツの実施状況と体力との関連について、経年変化を含めて分析を行いました。

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20mシャトルランの選択実施）、50m走、立ち幅とび、ボール投げ（6～11歳はソフトボール投げ、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シャトルランの選択実施）、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7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60,213人（回収率81.2%）

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高校生年代でピークレベルに達する。ただし、握力は、他のテスト項目に比べピークに達する年代が遅く、男女ともに青少年期以後も緩やかに向上を続け、30～40歳代で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

① 青少年（6～19歳）

- ・ 新体力テストが施行された平成10年頃と令和7年度を比較すると、男女ともに、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルランがほとんどの年代で令和7年度の方が高く、握力、ボール投げ、持久走はほとんどの年代で令和7年度の方が低い結果となっている。また、50m走は男子のみほとんどの年代で令和7年度の方が高くなっている。合計点については、男女ともいずれの年代でも令和7年度の方が高い結果となっている。
- ・ **最近10年間**では、過半数の年代で低下傾向を示したのは、男女ともに、握力、上体起こし、20mシャトルラン、持久走、ボール投げであり、50m走は男子のみ低下傾向を示している。合計点については、男女ともに過半数の年代で低下傾向を示している。

② 成年（20～64歳）

- ・ 新体力テストが施行された平成10年頃と令和7年度を比較すると、男子では、上体起こし、反復横とび、20mシャトルランがいずれの年代でも令和7年度の方が高く、握力、長座体前屈、立ち幅とびはいずれの年代でも令和7年度の方が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令和7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令和7年度の方が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令和7年度の方が高い結果となっている。
- ・ **最近10年間**では、過半数の年代で低下傾向がみられたのは、男子では、握力及び立ち幅とびであり、女子では、握力、長座体前屈、立ち幅とびであった。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で低下傾向を示している。

③ 高齢者（65～79歳）

- ・ 新体力テストが施行された平成10年頃と令和7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でも令和7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でも令和7年度の方が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も令和7年度の方が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と10m障害物歩行が向上傾向を、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と10m障害物歩行が向上傾向を示している。合計点は、いずれの年代でも男女ともに横ばいである。

6. 今回の調査結果の分析

今回は、平成13年度から令和7年度の25年間のデータを活用し分析を行った。年代別の体力合計点の推移を確認するとともに、運動部やスポーツクラブ等への所属状況や運動・スポーツの実施状況と体力との関連について、経年変化を含めて分析を行った。

(1) 年代別の体力合計点の推移

《調査分析の観点》

平成13年度から令和7年度までのデータを基に、20～70歳代の体力合計点の推移を図1、2に示す。なお、平成13年度を100%とし、各年度の体力合計点の変化を示している。

《主な結果》

- 男子の体力合計点の推移を長期的にみると、20歳代、50歳代、60歳代、70歳代が向上傾向を示している。特に60歳代の向上幅が最も大きく、令和元年度には115.8%まで向上し、その後はやや低下したものの、令和7年度は114.1%と平成13年度から14.1%向上した。70歳代は向上傾向が続き、令和7年度は109.8%となった。また、20歳代、50歳代では、平成30年度頃までは向上傾向がみられたものの、その後はやや低下し、令和7年度はそれぞれ103.0%、104.1%となった。一方、40歳代では、平成30年度頃まではおおむね100%前後で推移していたが、その後は低下傾向がみられ、令和7年度は98.8%と、平成13年度を下回った。
- 女子の体力合計点の推移を長期的にみると、20歳代、50歳代、60歳代、70歳代が向上傾向を示している。特に60歳代の向上幅が最も大きく、令和3年度には119.2%まで向上した。ここ数年間の変化はほとんどみられないものの、令和7年度は118.2%と、平成13年度から18.2%向上した。70歳代は向上傾向が続き、令和7年度は114.7%となった。また、20歳代、50歳代では、平成30年度頃までは向上傾向がみられたものの、その後はやや低下し、令和7年度はそれぞれ103.2%、104.2%となった。一方、30歳代、40歳代では長期的な低下傾向がみられ、特に40歳代では低下幅が大きく、令和7年度は93.6%と、平成13年度から6.4%低下した。
- このように、過去25年間の体力合計点は、男女ともに60歳代、70歳代で上昇する一方、女子30歳代、40歳代では低下する傾向がみられた。また、20歳代、50歳代では、長期的には上昇しているものの、近年はやや低下する傾向がみられた。

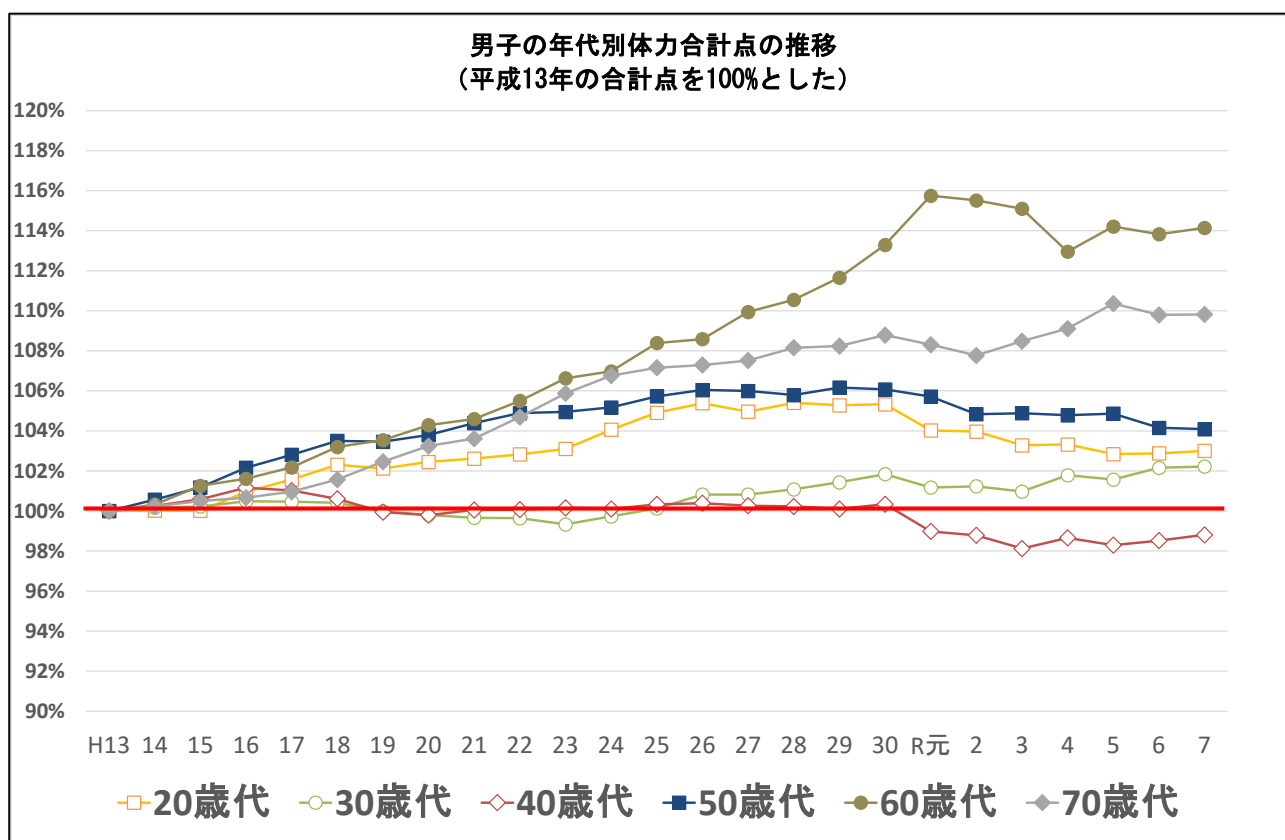


図1. 年代別体力合計点の推移（男子）

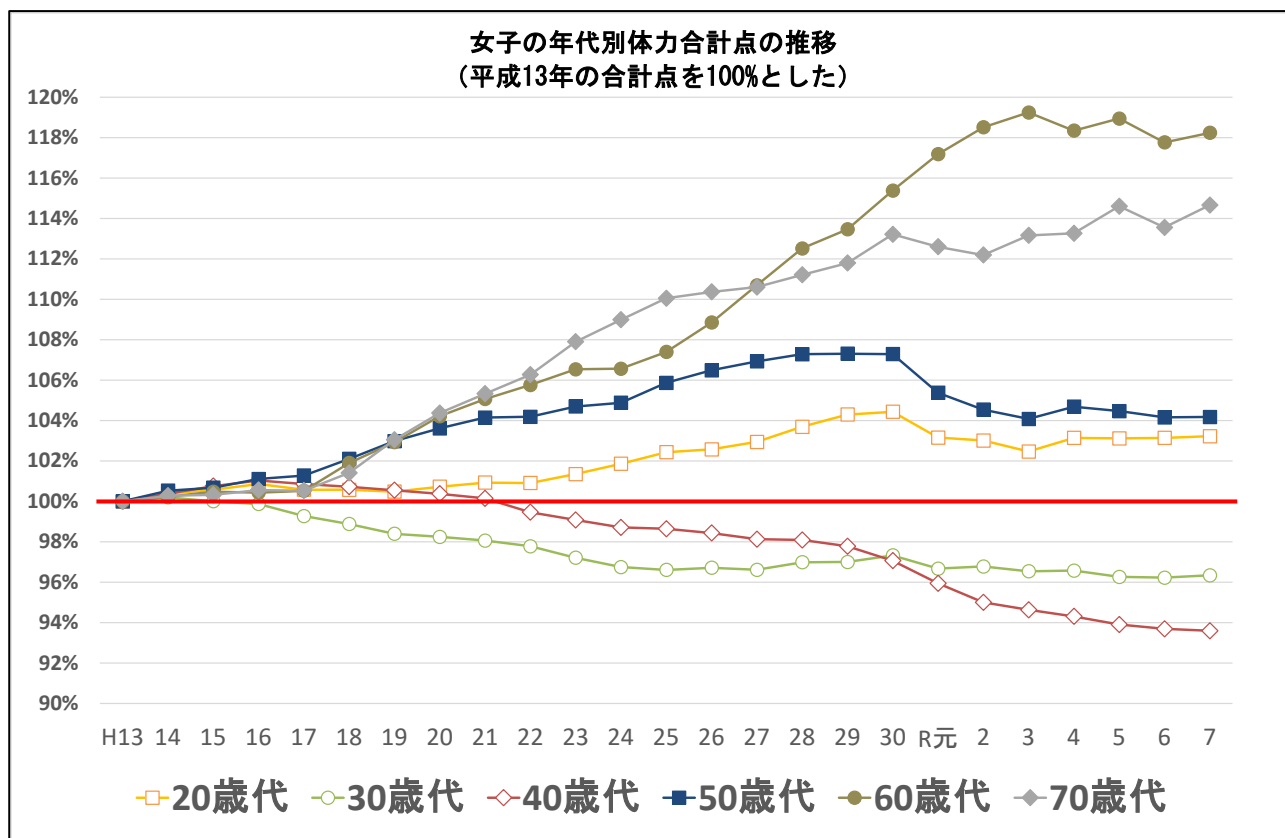


図2. 年代別体力合計点の推移（女子）

（２）運動部やスポーツクラブ等への所属状況別体力合計点の推移

《調査分析の観点》

平成 13 年度以降、令和 7 年度まで 3 年ごとのデータを用いて、12 歳（中 1）と 15 歳（高 1）、19 歳（大学 2、短大 2、高専 5）は「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別に、25～29 歳、35～39 歳、45～49 歳、65～69 歳は「スポーツクラブ」への所属状況別に、体力合計点と所属率の推移を男女別・年代別に分析した（図 3～9）。

《主な結果》

- すべての年代・男女で、所属している人の体力合計点が、所属していない人を上回った。
- 12 歳、15 歳、および 25～29 歳の男女と 19 歳の男子では、所属している人と所属していない人の体力合計点の差が、長期的に拡大する傾向がみられた。
- 35～39 歳では、男子の差の変化は小さい一方、女子では差が拡大した。
- 45～49 歳、65～69 歳では、男女ともに体力合計点の差の経年変化は比較的小さかった。
- 所属率は、男女ともに 12 歳では高い水準にあるものの、19 歳では大きく低下し、35～39 歳および 45～49 歳の男子、25～29 歳、35～39 歳、および 45～49 歳の女子ではいずれも低い水準となっている。特に、女子ではその傾向が顕著である。

年代	所属率の経年変化	差の長期的な変化	R7 体力合計点の差 (所属ありーなし)
12 歳	高い水準にあるが、男女ともやや低下。	男子は差がやや拡大。女子は拡大。	男子 +6.6 点 女子 +9.1 点
15 歳	男女ともおおむね横ばい。	男女とも差が拡大。	男子 +9.1 点 女子 +9.1 点
19 歳	経年的にやや低下。	男子は差が拡大、女子は大きな差を維持。	男子 +8.5 点 女子 +7.7 点
25～29 歳	特に女子で低下。	男女とも差が拡大。	男子 +4.4 点 女子 +6.3 点
35～39 歳	男女とも低下し、特に女子で低い。	男子は差の変化が小さいが、女子は差が拡大。	男子 +3.3 点 女子 +6.1 点
45～49 歳	男女とも低下し、2 割弱。	差の変化は小さい。	男子 +3.3 点 女子 +4.4 点
65～69 歳	男子は低下、女子は直近やや上昇。	差の変化は小さい。	男子 +1.7 点 女子 +2.8 点

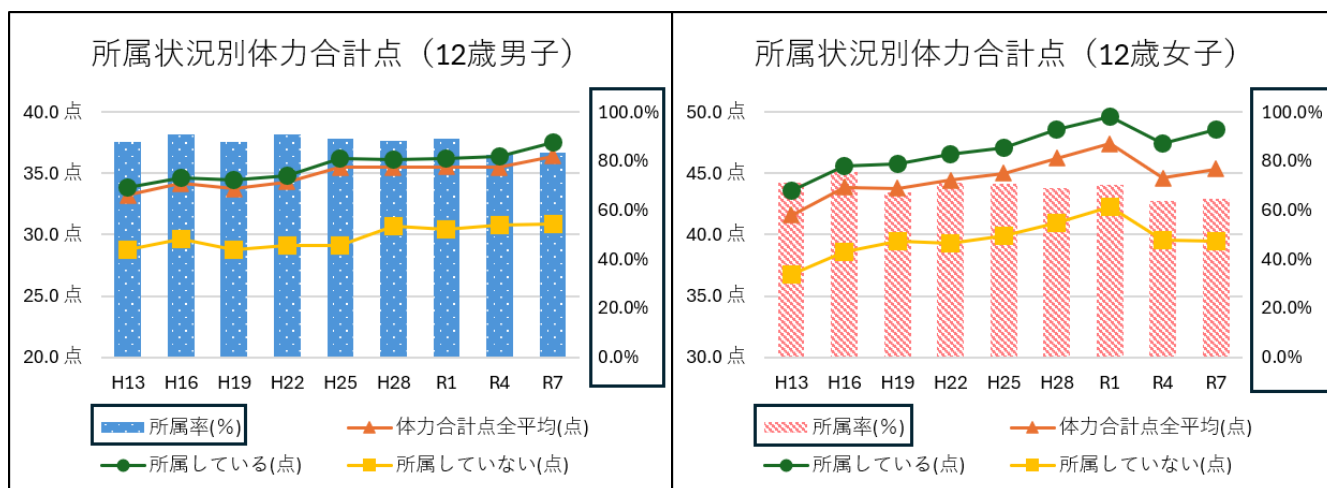


図3 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（12歳・中1）

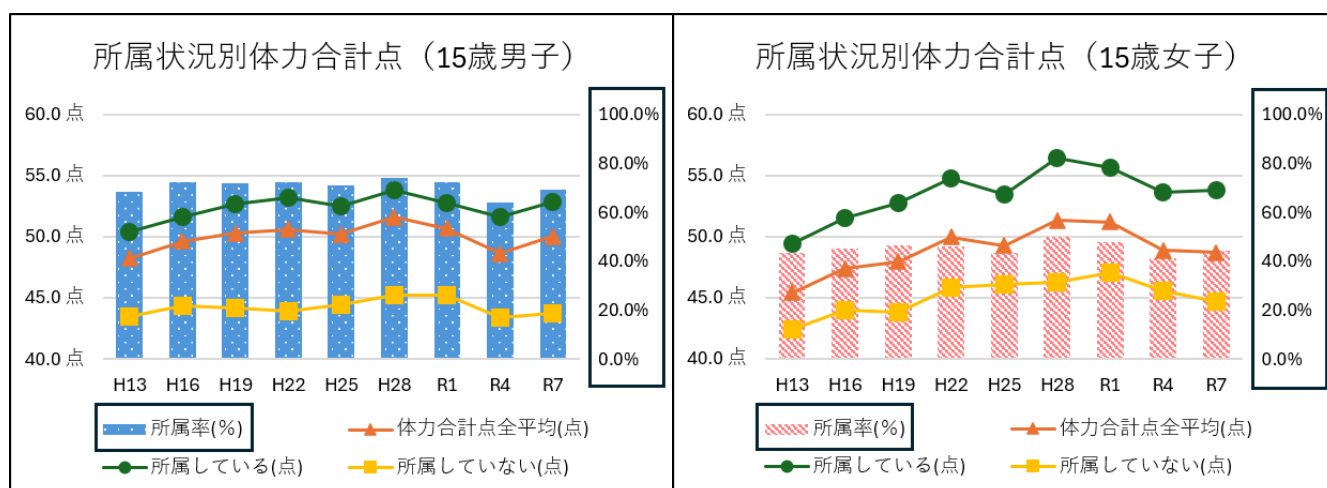


図4 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（15歳・高1）

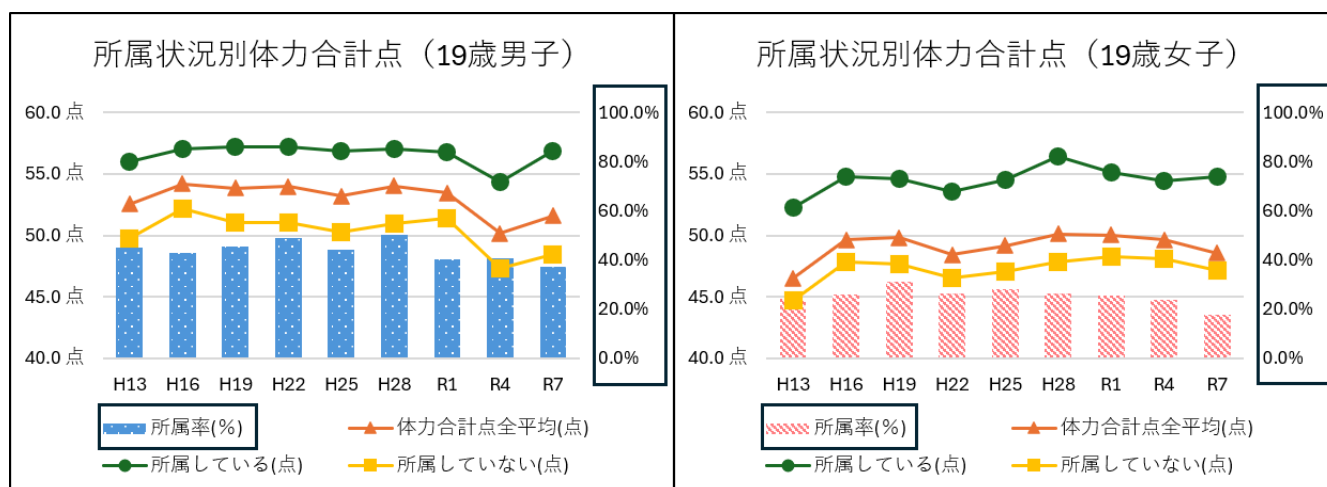


図5 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（19歳・大学2、短大2、高専5）

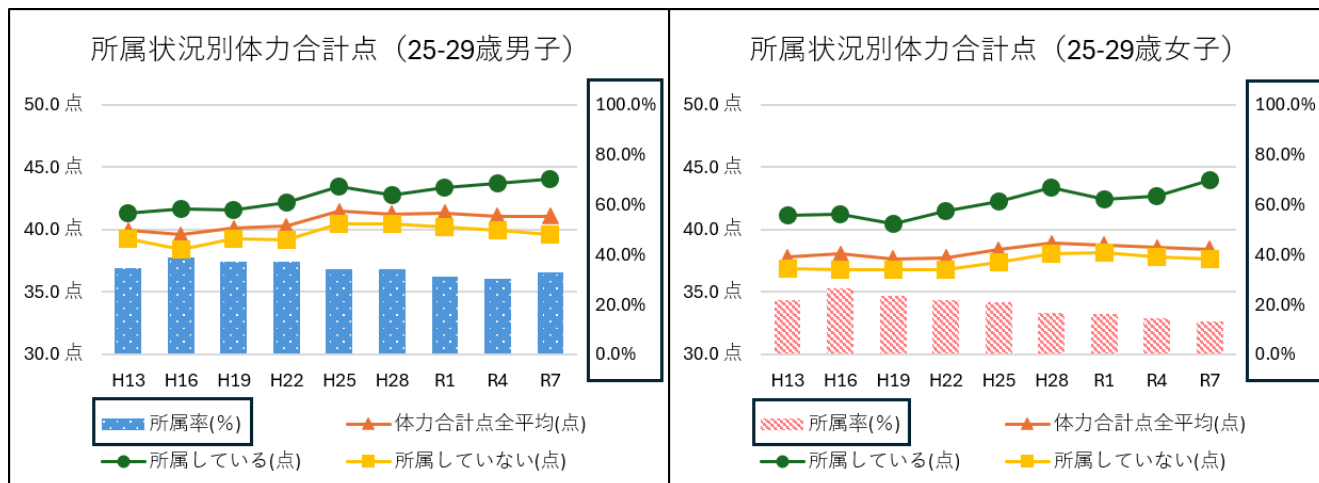


図6 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（25～29歳）

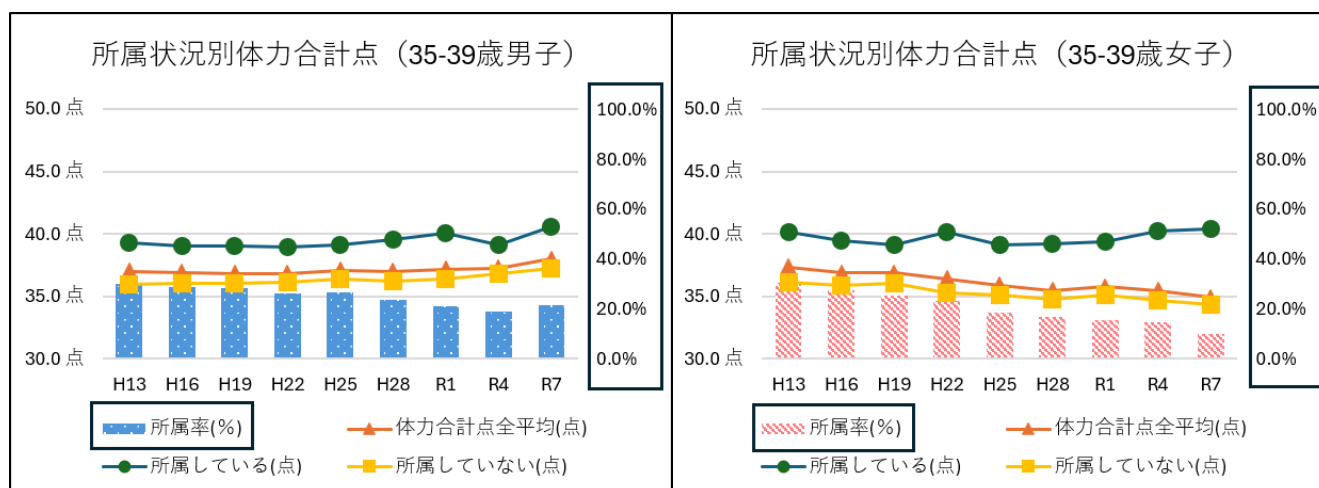


図7 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（35～39歳）

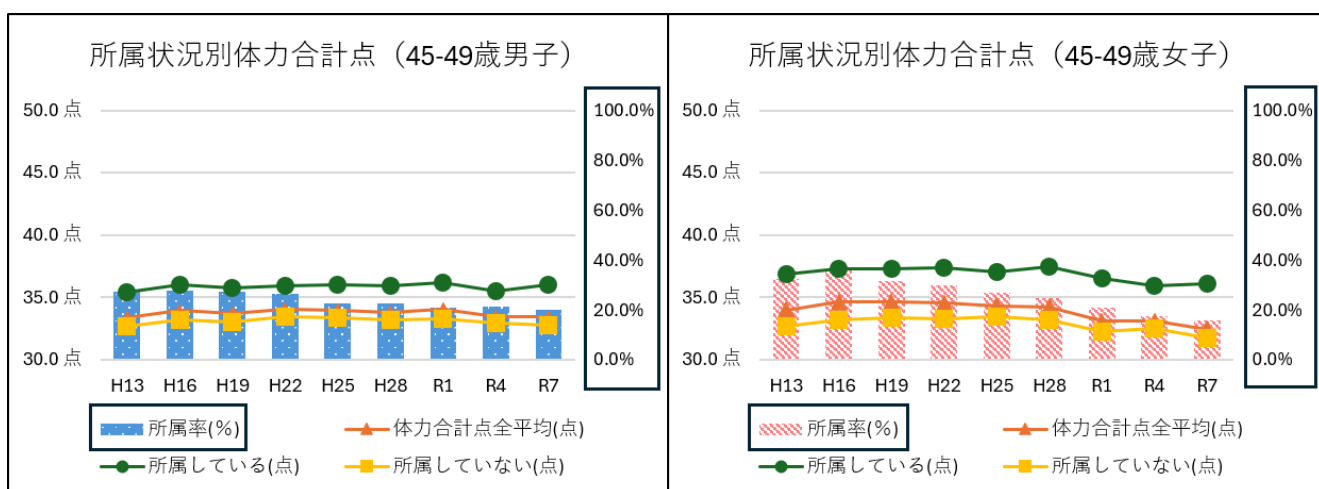


図8 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（45～49歳）

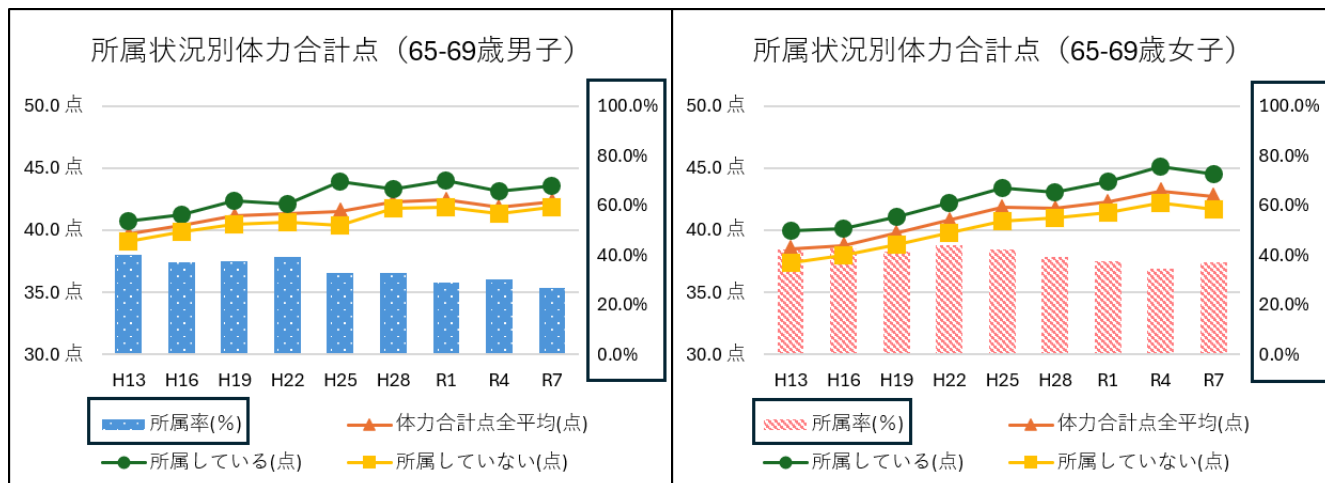


図9 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（65～69 歳）

(3) 運動・スポーツの実施状況別総合評価C以上の割合の推移

《調査分析の観点》

平成13年度以降、令和7年度まで3年ごとのデータを用いて、12歳（中1）、15歳（高1）、19歳（大学2、短大2、高専5）、25～29歳、35～39歳、45～49歳、65～69歳について、「週1日以上」及び「週1日未満」の運動・スポーツ実施状況別に、新体力テストの総合評価C以上の割合と週1日以上の実施率の推移を男女別・年代別に分析した（図10～16）。なお、総合評価とは、体力・運動能力調査の各種目の記録を総合的に評価したもので、A～Eの5段階となっており、Aが最も体力が高い評価、Eが最も低い評価である。

《主な結果》

- すべての年代・男女で、週1日以上運動・スポーツを実施している人の総合評価C以上の割合が、週1日未満の人を上回った。
- 12歳、15歳、19歳では、いずれの年度でも週1日以上実施している人のC以上の割合が高く、両群の差は変動しつつも近年まで大きな差が維持されている。
- 25～29歳の男女、45～49歳の女子では、C以上の割合の差が縮小する傾向がみられた。
- 35～39歳では、C以上の割合の差は男女ともにおおむね横ばいで推移した。
- 65～69歳では、C以上の割合の差は小さく、男女ともに経年変化も小さかった。
- 週1日以上の実施率は、12歳では高い水準にあるものの、19歳で大きく低下し、その後は年代や男女によって異なる推移を示した。
- 35～39歳、45～49歳の女子においては、週1日以上の実施率もC以上の割合も低下傾向にある。

年代	C以上割合の差の 長期的な変化	週1日以上の実施率の特徴	R7 C以上割合の差 (週1日以上ー週1日未満)
12歳	変動しつつも大きな差を維持。	男女とも9割前後と高い水準で推移。	男子 31.0pt 女子 24.3pt
15歳	変動しつつも大きな差を維持。	男子はおおむね8割前後、女子は5～6割台で推移。	男子 34.8pt 女子 25.1pt
19歳	変動しつつも大きな差を維持。	男子は5割台で推移。女子は3割台と低い水準。	男子 22.5pt 女子 23.9pt
25～29歳	男女とも縮小。	男子は5割から6割に上昇、女子はおおむね4割程度で横ばい。	男子 19.2pt 女子 18.7pt
35～39歳	男女ともおおむね横ばい。	男子は4割から5割に上昇、女子は4割から3割に低下。	男子 19.3pt 女子 23.1pt
45～49歳	男子はやや拡大、女子は縮小。	男子は4割から5割に上昇、女子は4割後半から前半にやや低下。	男子 20.9pt 女子 16.3pt
65～69歳	男女とも変化は小さい。	男女とも7割前後と比較的高い水準で推移。	男子 8.6pt 女子 9.8pt

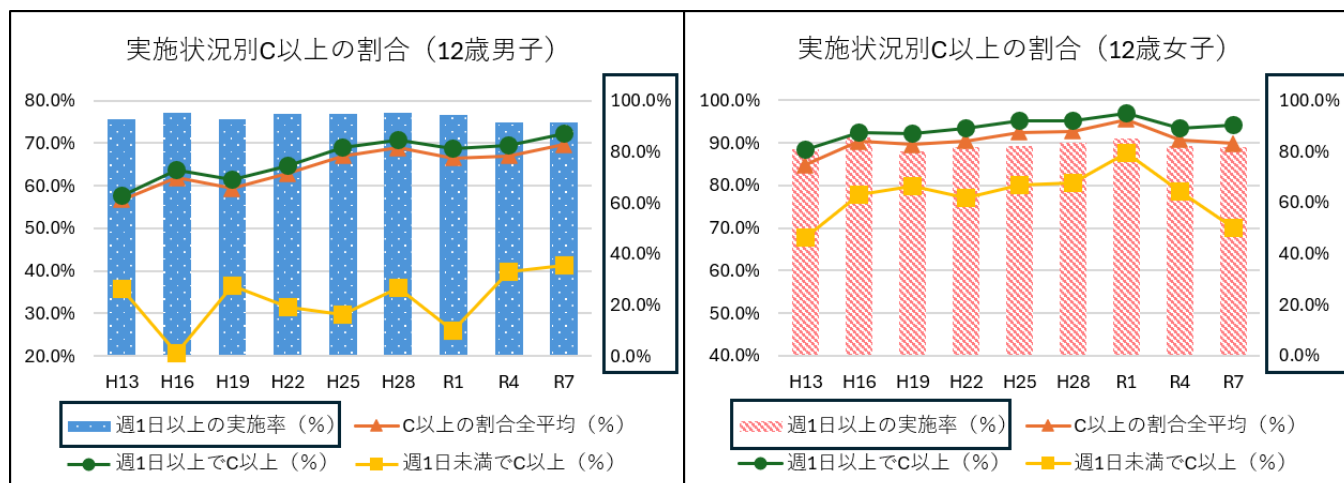


図10 運動・スポーツの実施状況別C以上の割合と週1日以上の実施率の推移（12歳・中1）

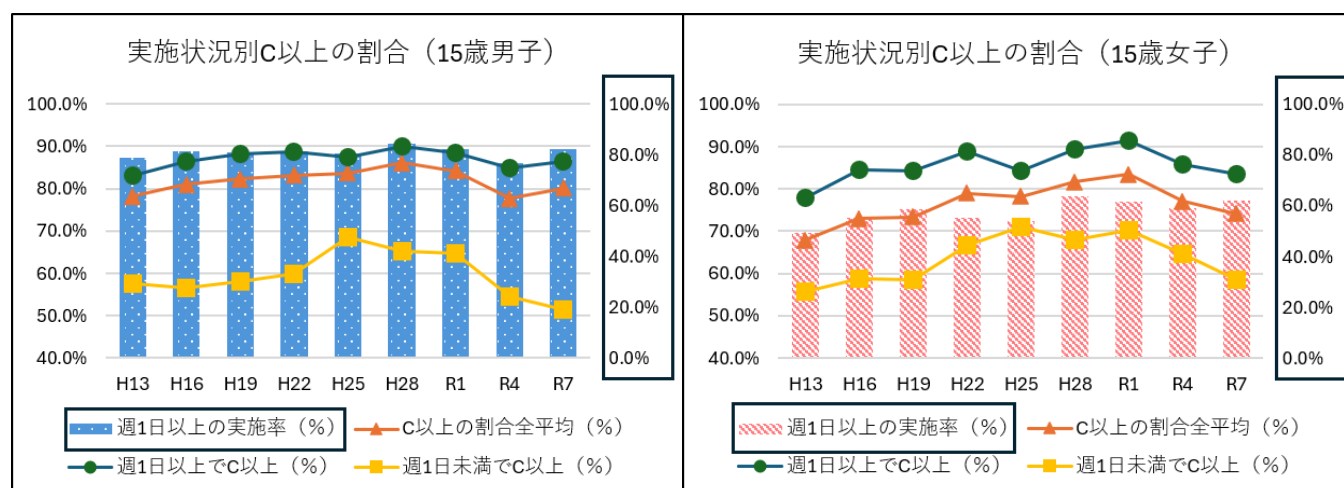


図11 運動・スポーツの実施状況別C以上の割合と週1日以上の実施率の推移（15歳・高1）

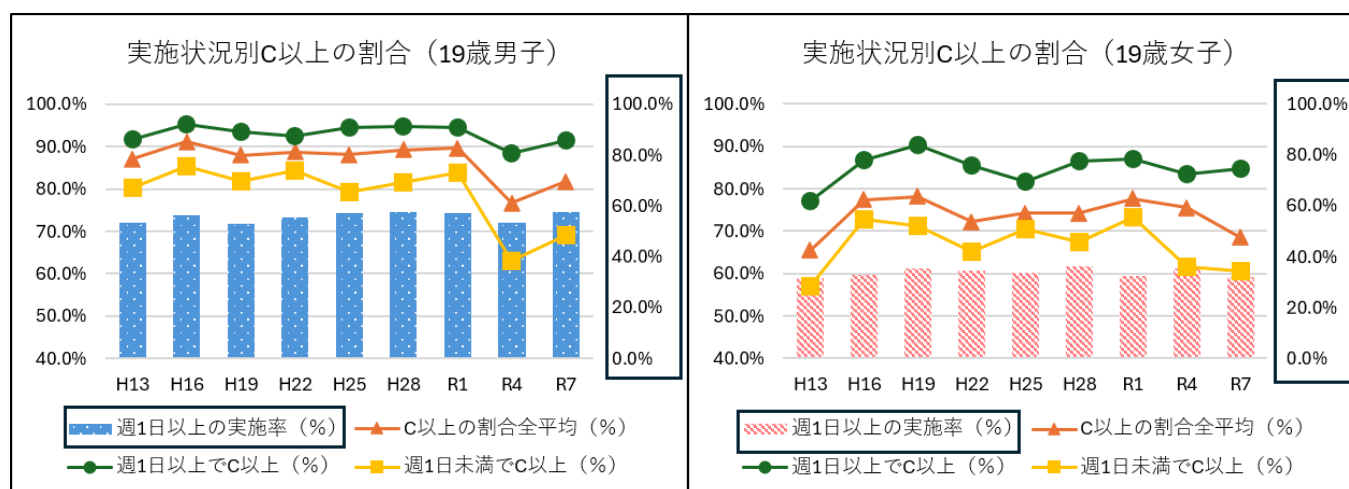


図12 運動・スポーツの実施状況別C以上の割合と週1日以上の実施率の推移（19歳・大学2、短大2、高専5）

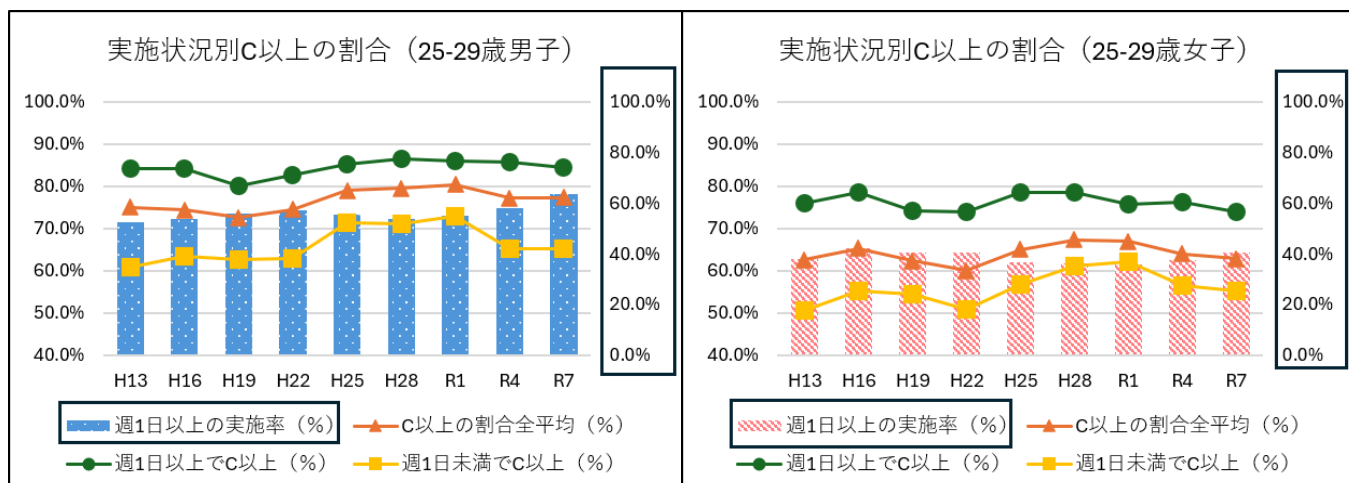


図 13 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（25～29 歳）

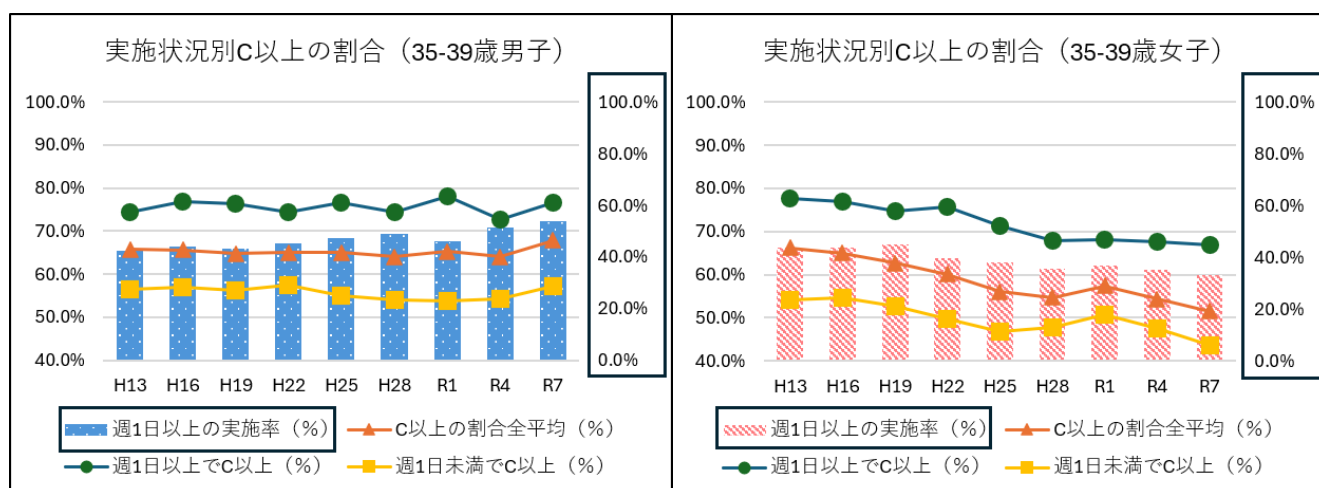


図 14 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（35～39 歳）

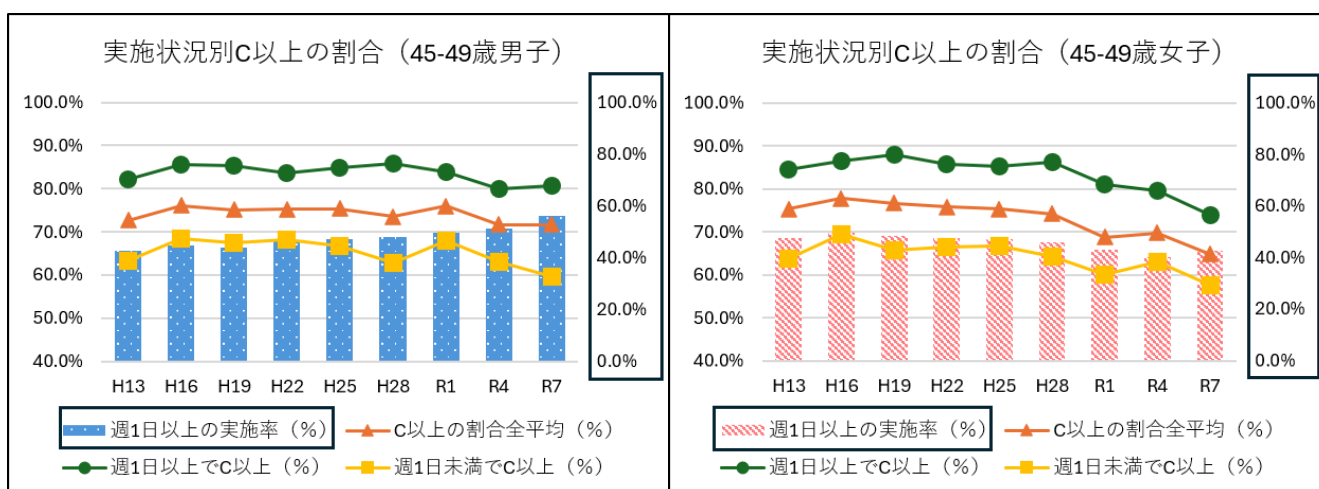


図 15 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（45～49 歳）

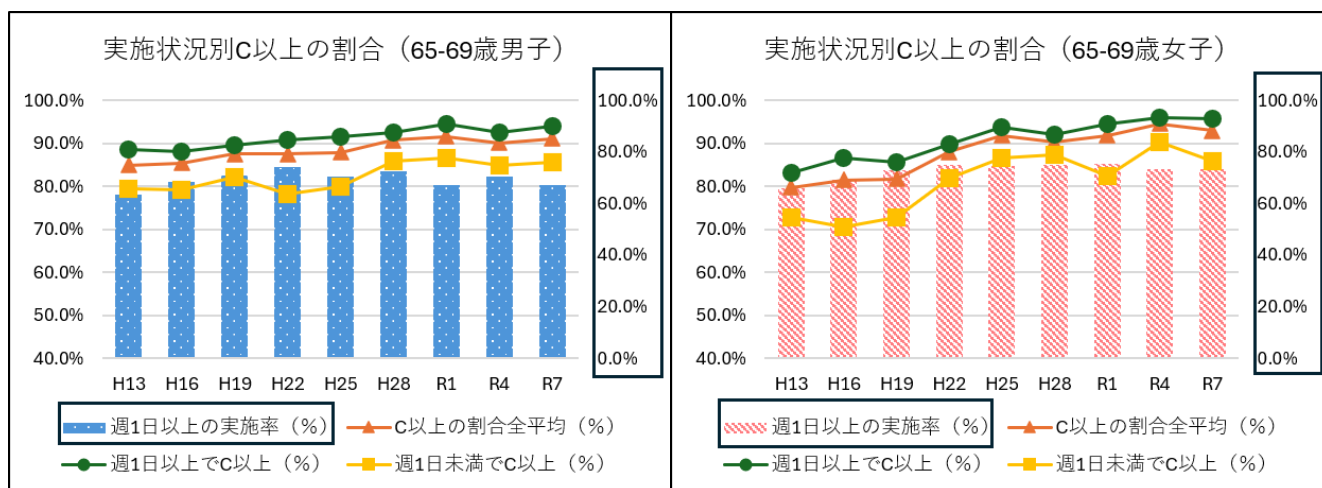


図 16 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（65～69 歳）

Ⅱ 第 4 期スポーツ基本計画にむけて

1. 本調査で、40歳代男性、30～40歳代女性を中心に、20～50歳代の子育て・働き盛り期の体力低下の傾向が明らかとなったことを踏まえ、日本社会・経済を支えるこれらの世代を重点対象として、運動実施促進により健康増進や体力の維持、ウェルビーイングの向上を図ることにより、「健康インフラ」を構築するため、以下の取組を進める。

- ① プライベートでの時間確保が困難なこれらの世代に対して、職場における運動機会の確保を図るため、地方公共団体と連携した運動実施に取り組む企業に対する支援
- ② なるべく身近な場所で運動機会を確保できるよう、民間のノウハウも活用した学校体育館等の地域にある体育施設の利活用拡大（廃校の利活用を含む）

2. 女性について、学生期から子育て・働き盛り期におけるスポーツクラブ所属率が大きく低下し、特に30～40歳代では週 1 日以上の実施率も低下し、それに伴い体力も低下していることから、以下の取組を進める。

- ① 集団での運動・スポーツの実施がウェルビーイングの向上にもつながることから、フィットネス産業等の関係業界と連携した女性向け集団プログラム等の充実と提供機会の拡大
- ② 学生時代からの運動の習慣形成のため、大学における運動プログラムの提供など運動機会の拡大に向けた関係団体と連携した取組の充実
- ③ 地方公共団体による地域住民向けスポーツ振興事業に対する支援における対象の重点化（子育て・働き盛り期女性を重点対象とする）
- ④ 運動習慣の喪失につながりやすい妊娠期・産後における運動実施・継続の推奨

<担当>

スポーツ庁健康スポーツ課

担当者：中村宇一、薄葉拓樹

中山正剛、小林拓也

T E L : 03-5253-4111（内線3485）

E-mail : kensport@mext. go. jp