

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 5、6 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。

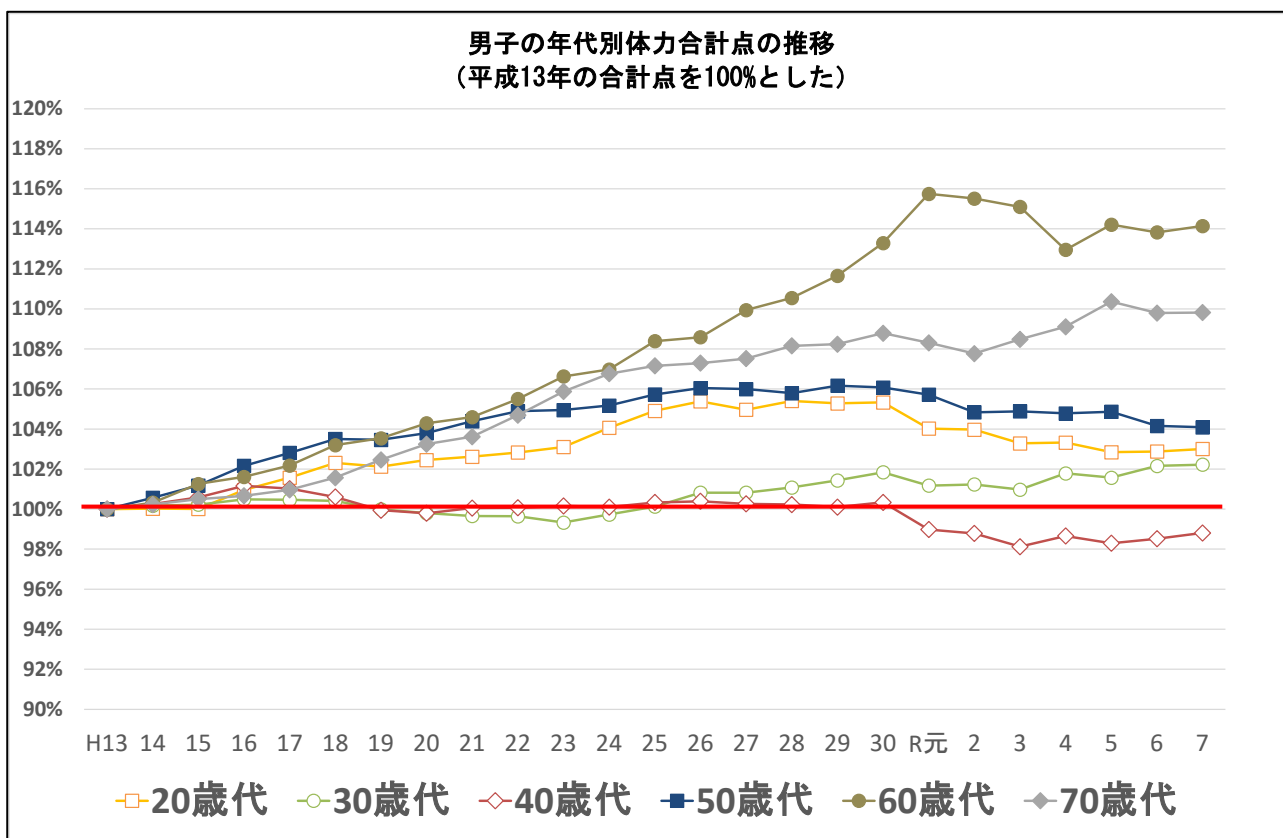


図5. 年代別体力合計点の推移（男子）

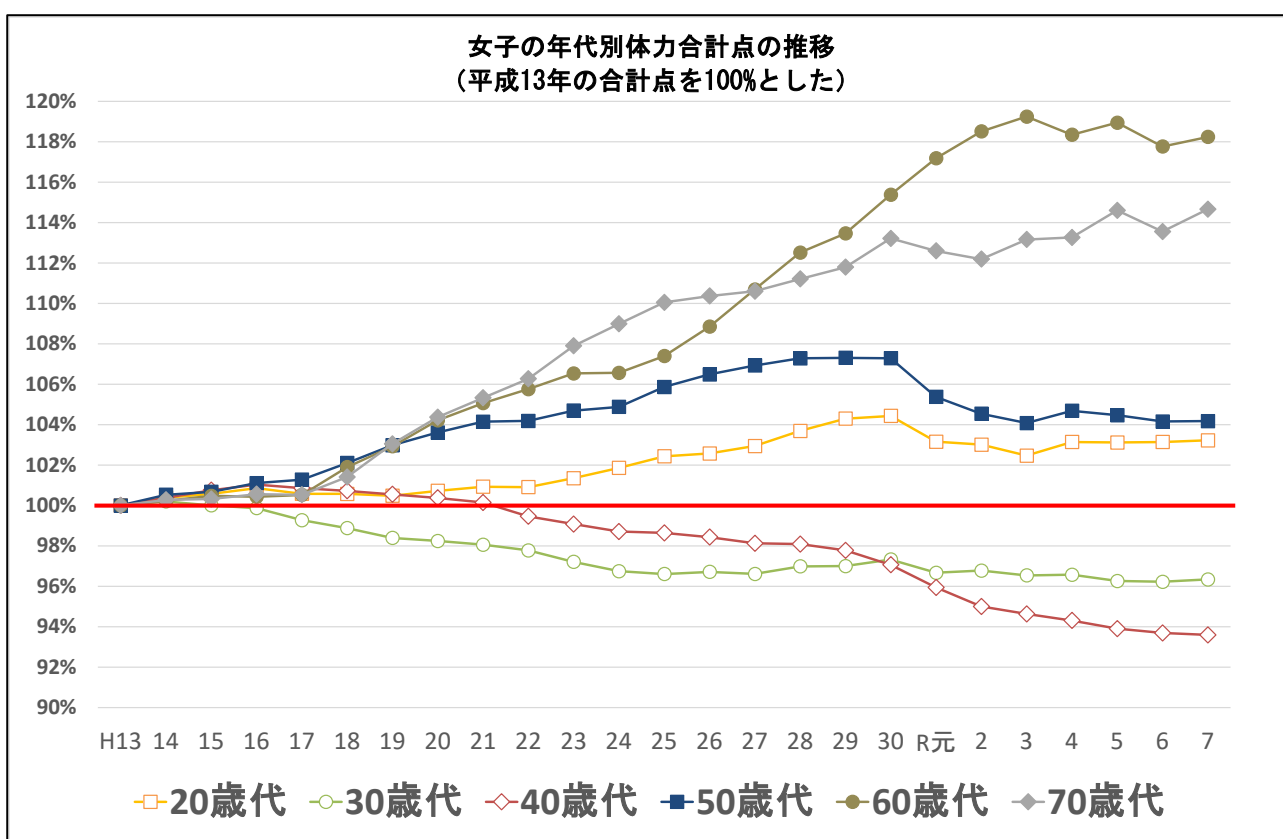


図6. 年代別体力合計点の推移（女子）

(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7～13）。

《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

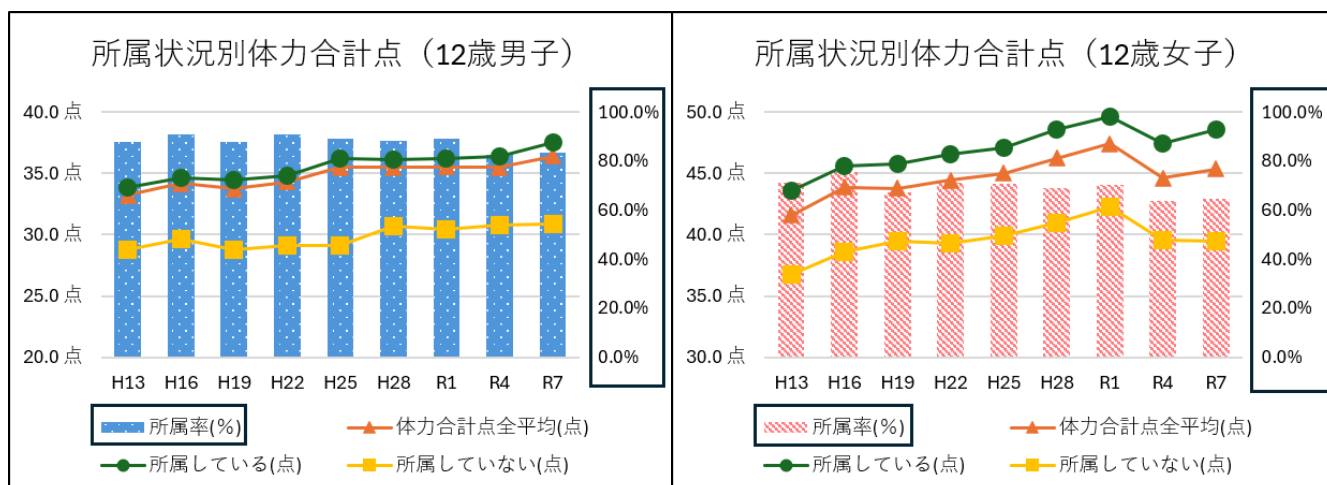


図7 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（12歳・中1）

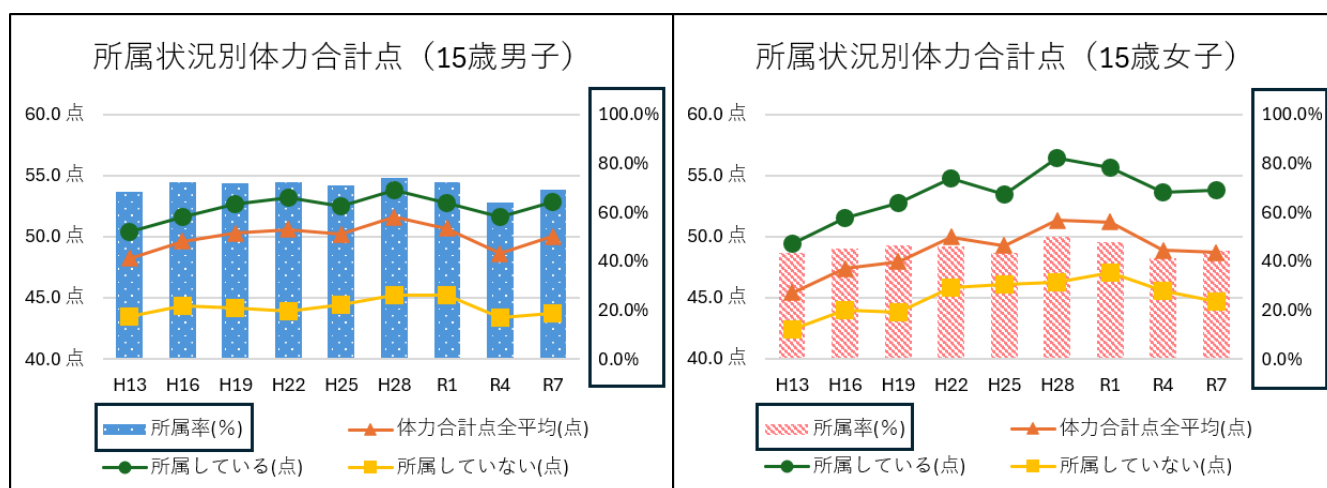


図8 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（15歳・高1）

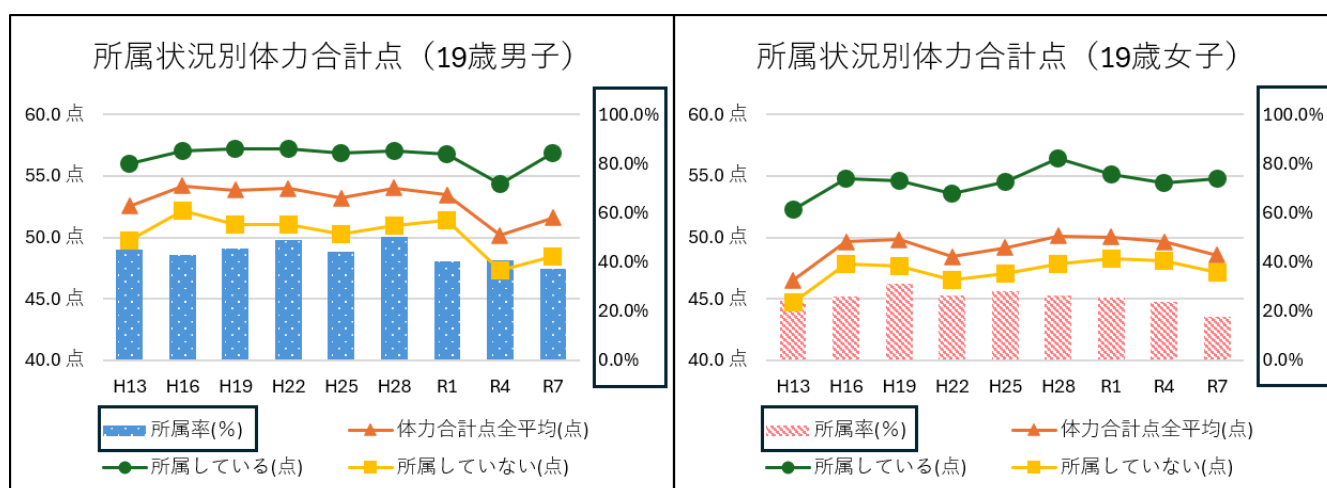


図9 「運動部や地域スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（19歳・大学2、短大2、高専5）

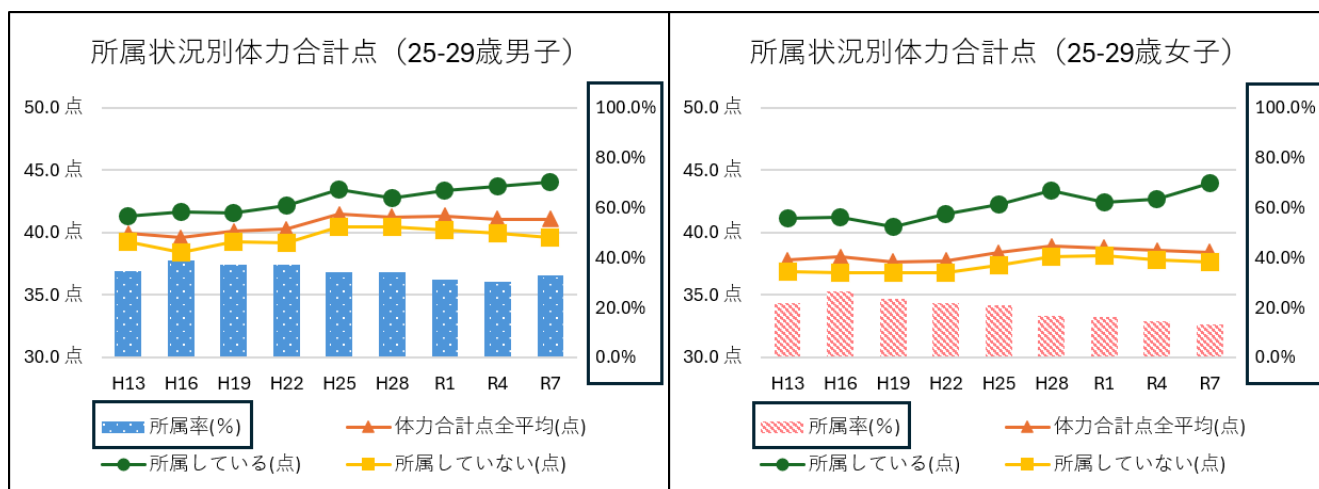


図 10 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（25～29 歳）

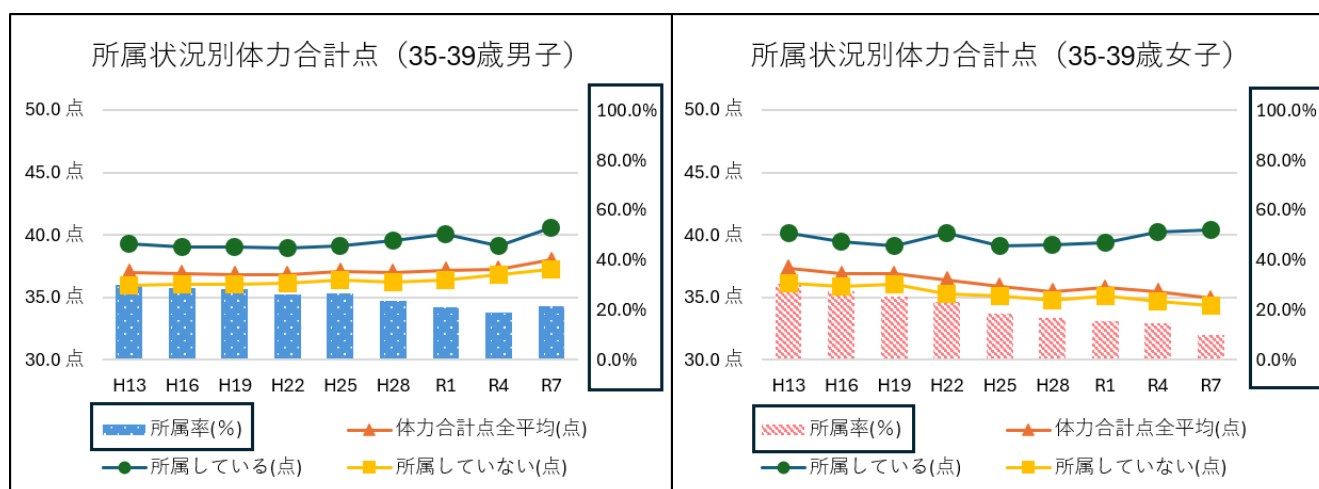


図 11 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（35～39 歳）

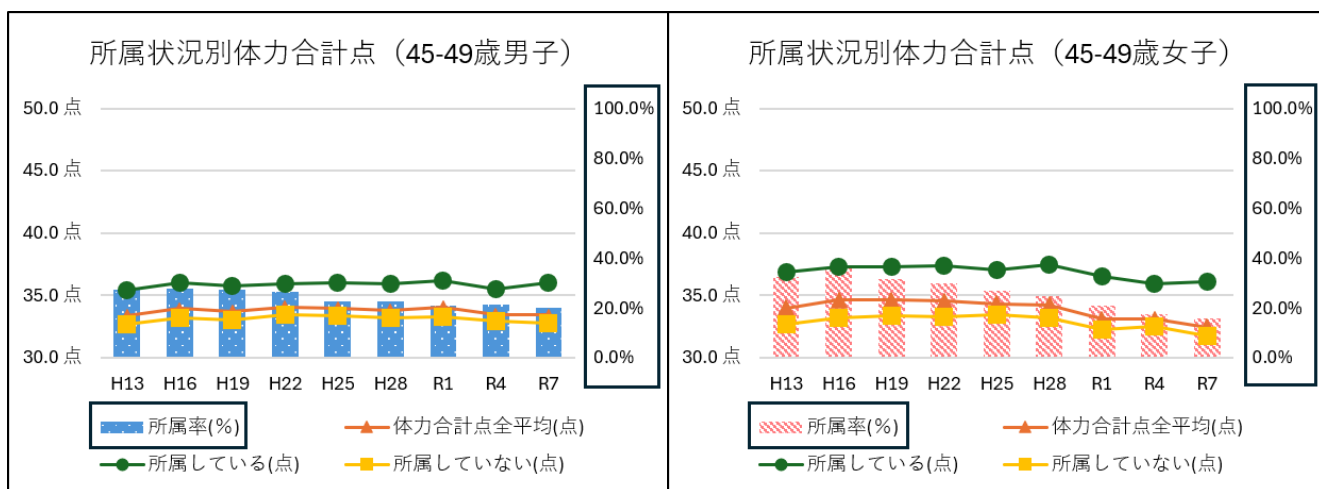


図 12 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（45～49 歳）

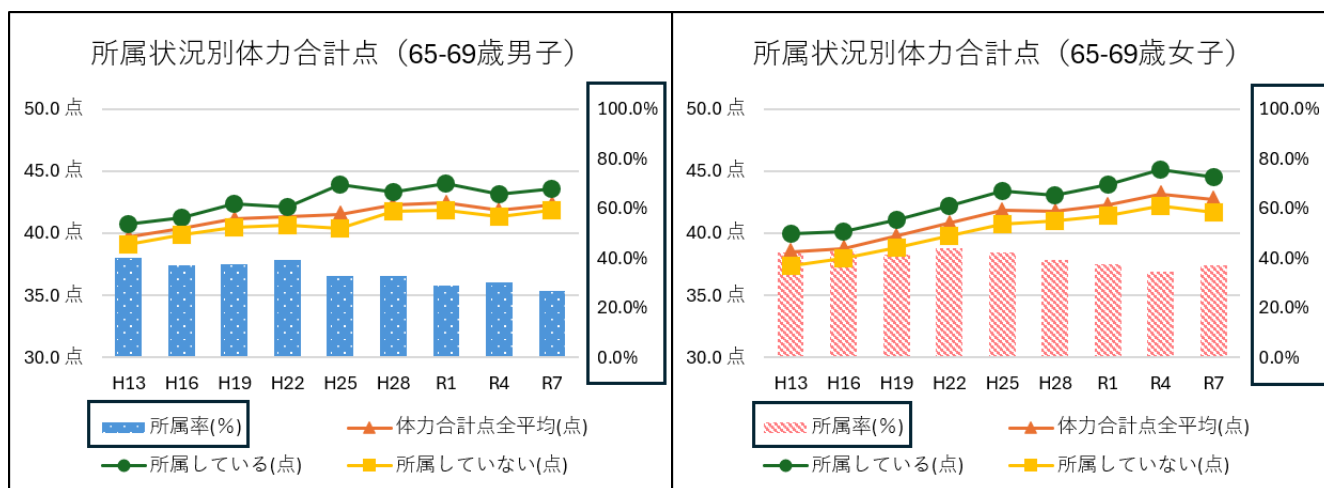


図 13 「スポーツクラブ」への所属状況別体力合計点と所属率の推移（65～69 歳）

（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 14～20）。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・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

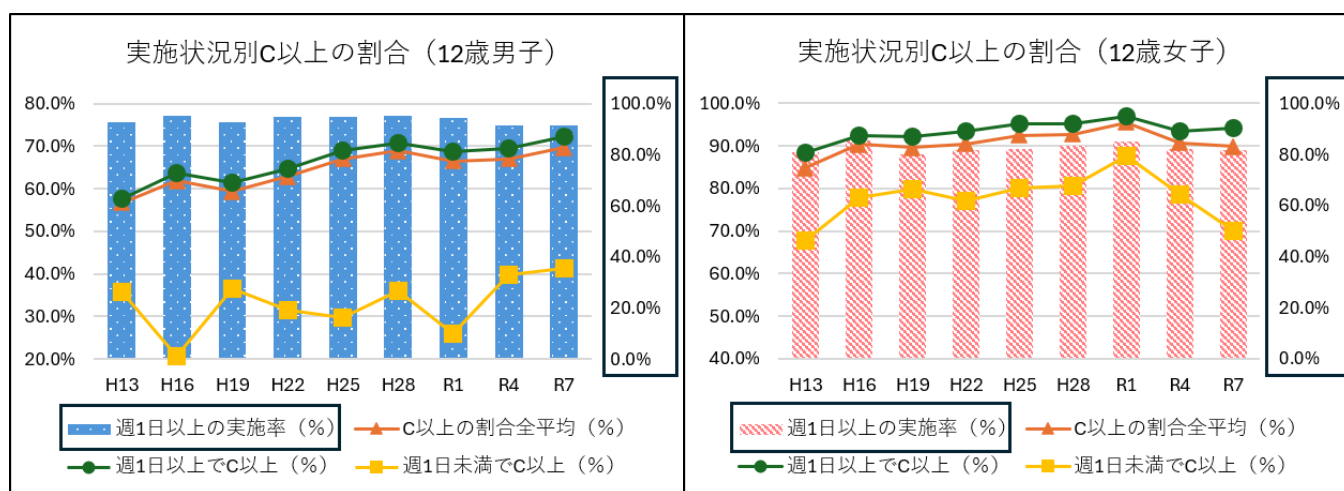


図 14 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（12 歳・中 1）

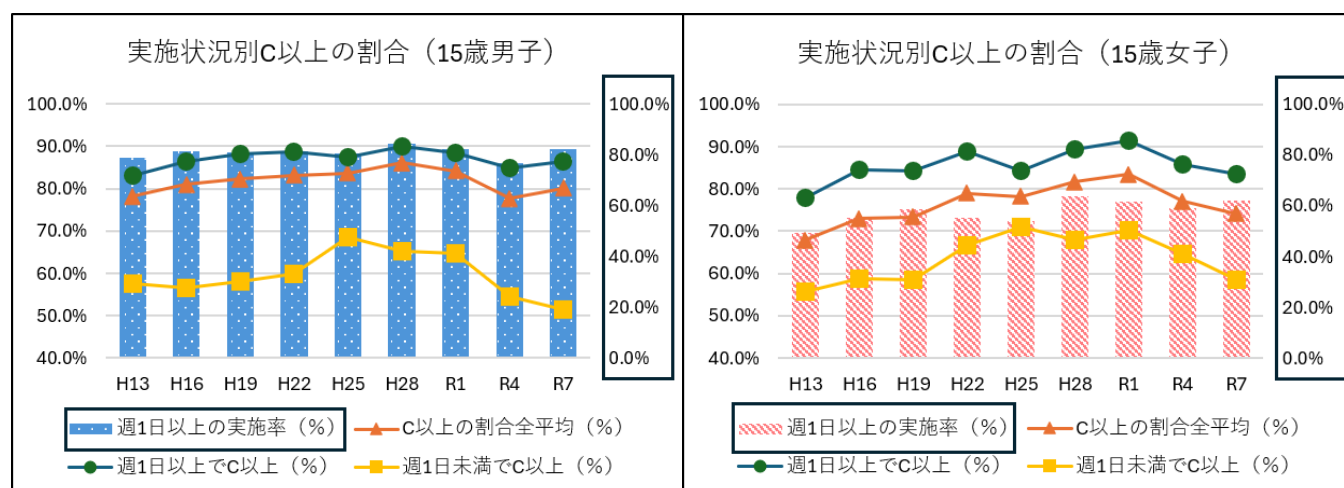


図 15 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（15 歳・高 1）

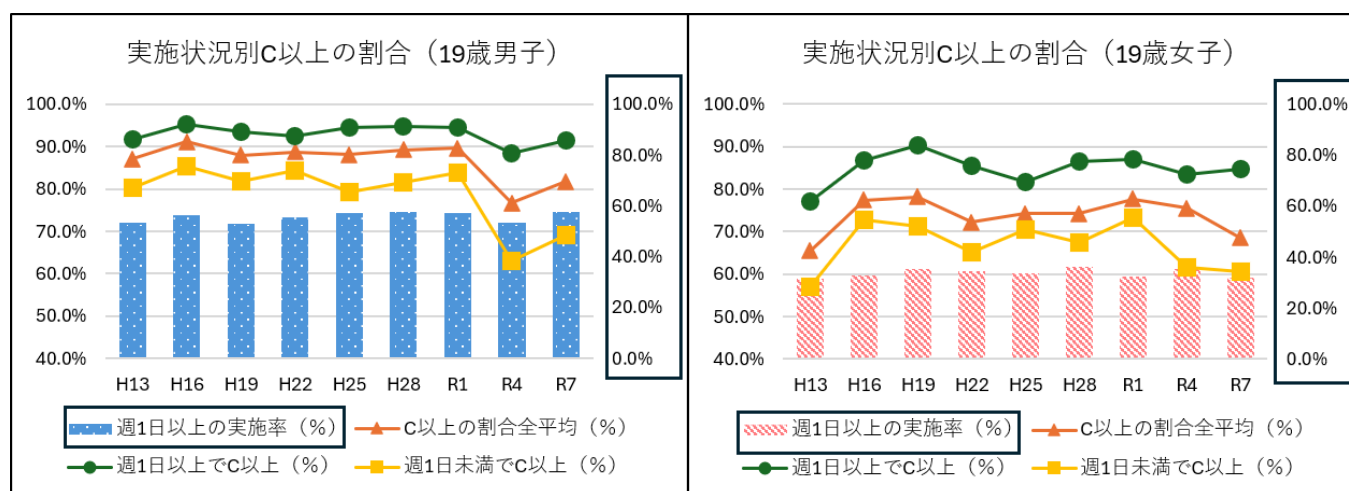


図 16 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（19 歳・大学 2、短大 2、高専 5）

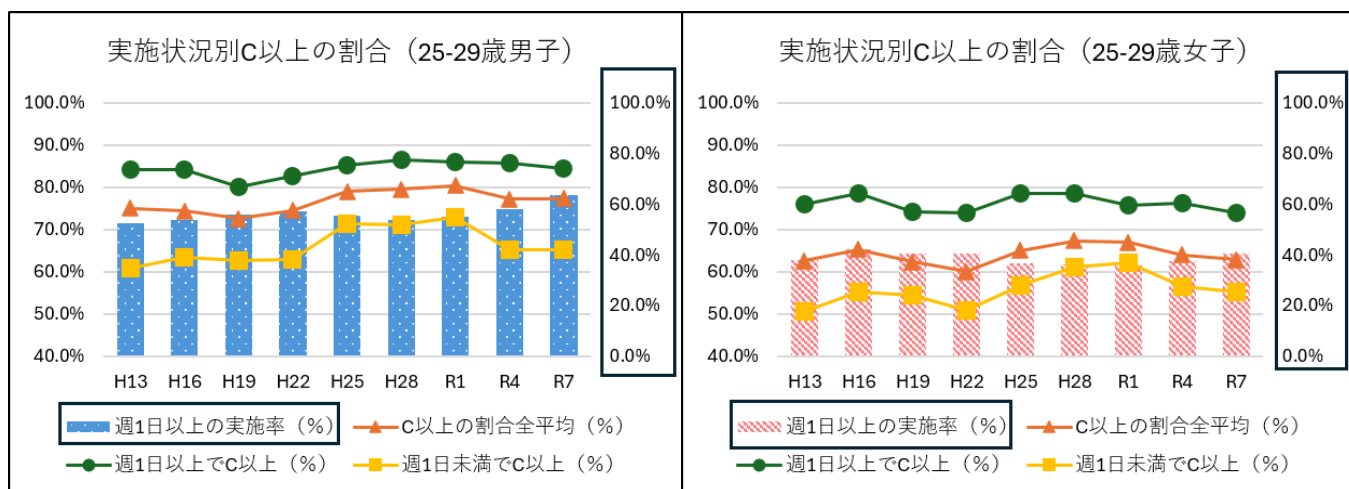


図 17 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（25～29 歳）

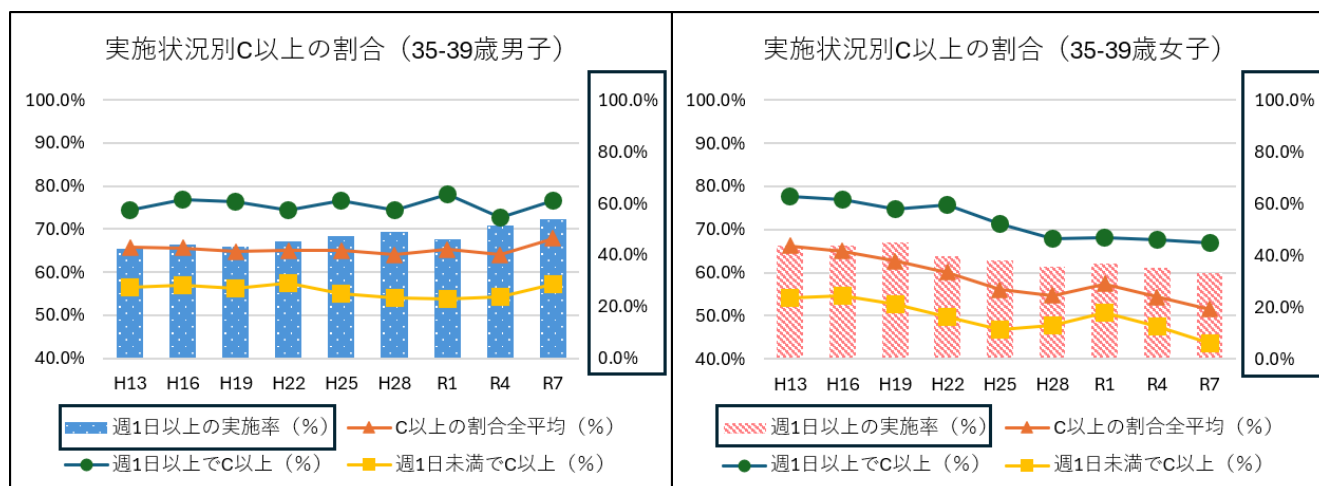


図 18 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（35～39 歳）

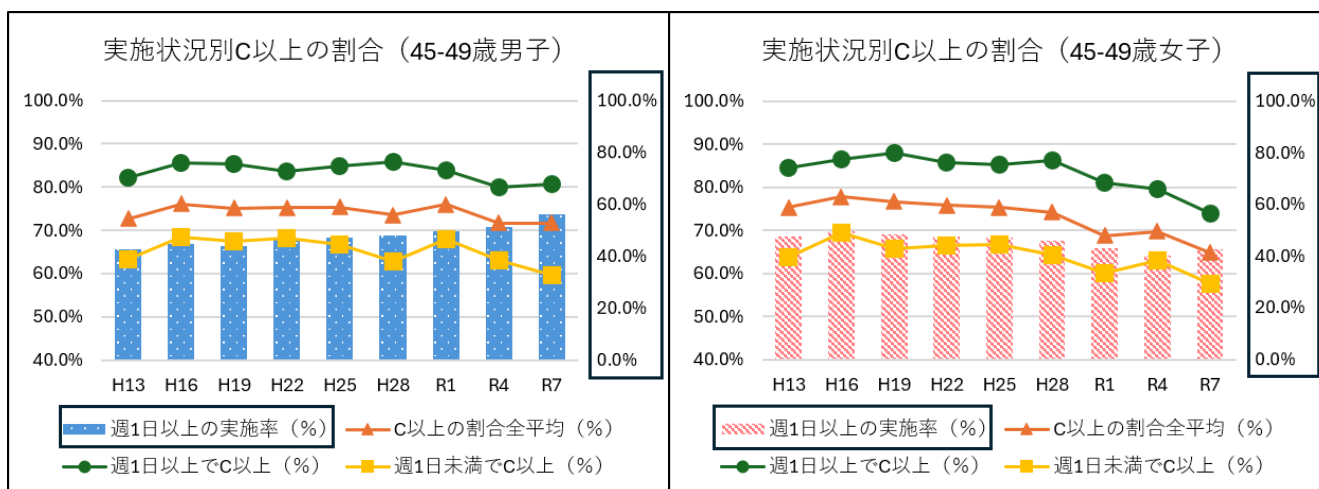


図 19 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（45～49 歳）

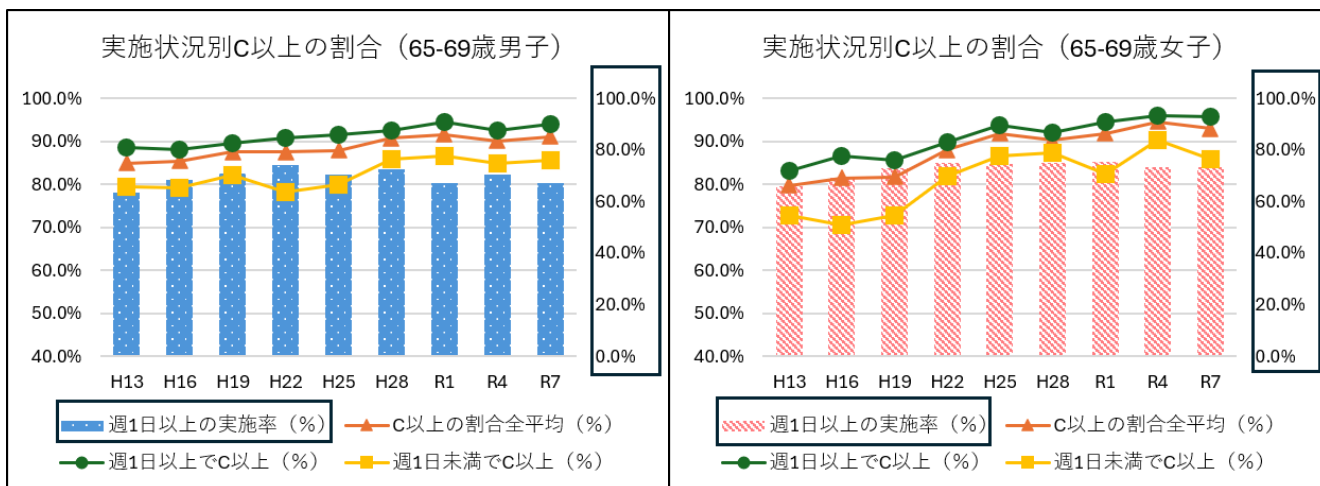


図 20 運動・スポーツの実施状況別 C 以上の割合と週 1 日以上の実施率の推移（65～69 歳）