

## 「令和5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/20mシャトルラン(往復持久走) ⑥50m走  
 ⑦立ち幅とび ⑧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/20mシャトルラン(往復持久走) ⑥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5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	13,515	99.8%
中学校	8,460	8,377	99.0%
高等学校（全日制）	7,614	7,548	99.1%
高等学校（定時制）	1,504	1,400	93.1%
高等専門学校（男子）	600	600	100.0%
短期大学（女子）	600	600	100.0%
大学	2,400	2,161	90.0%
成年	33,840	19,535	57.7%
高齢者	5,640	5,525	98.0%
合計	74,194	59,261	79.9%

（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～40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5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、50m走がほとんどの年代で令和5年度の方が高く、握力とボール投げはいずれの年代でも令和5年度の方が低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5年度の方が高い結果となっている。
- 最近10年間では、過半数の年代で向上傾向がみられたのは、男子の長座体前屈のみであった。一方、低下傾向を示したのは、男子では、上体起こし、20mシャトルラン、持久走、ボール投げであり、女子では、20mシャトルランのみであった。合計点については、男子のみ過半数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5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5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5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5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5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5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、男女ともに、握力及び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5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5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5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5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、いずれの年代でも男女ともに横ばいである。

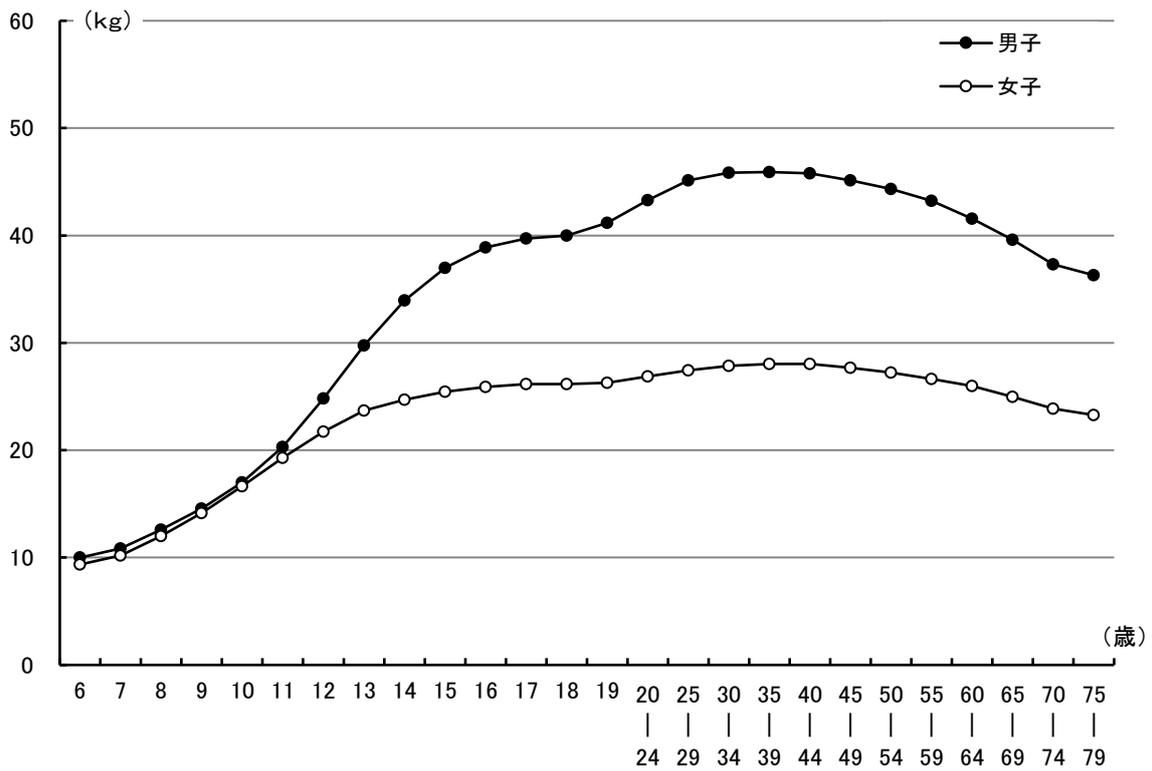


図 1 - 1 加齢に伴う握力の変化

(注) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

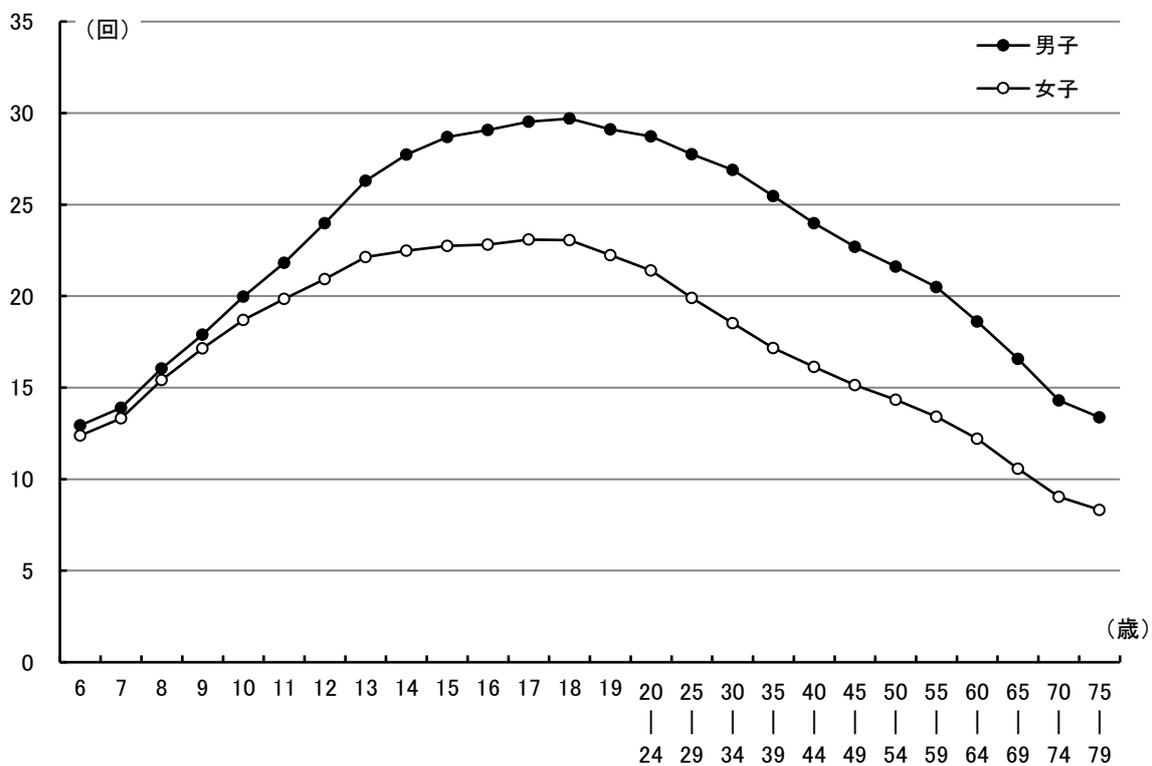


図 1 - 2 加齢に伴う上体起こしの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

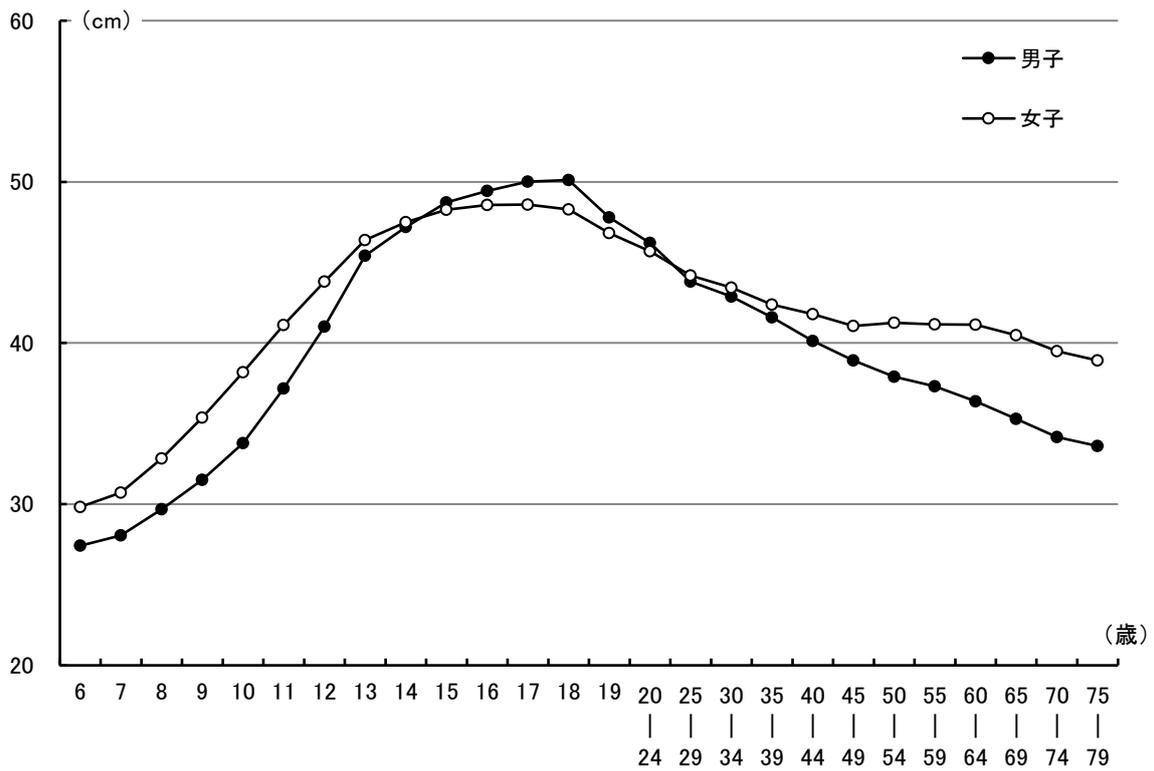


図 1 - 3 加齢に伴う長座体前屈の変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

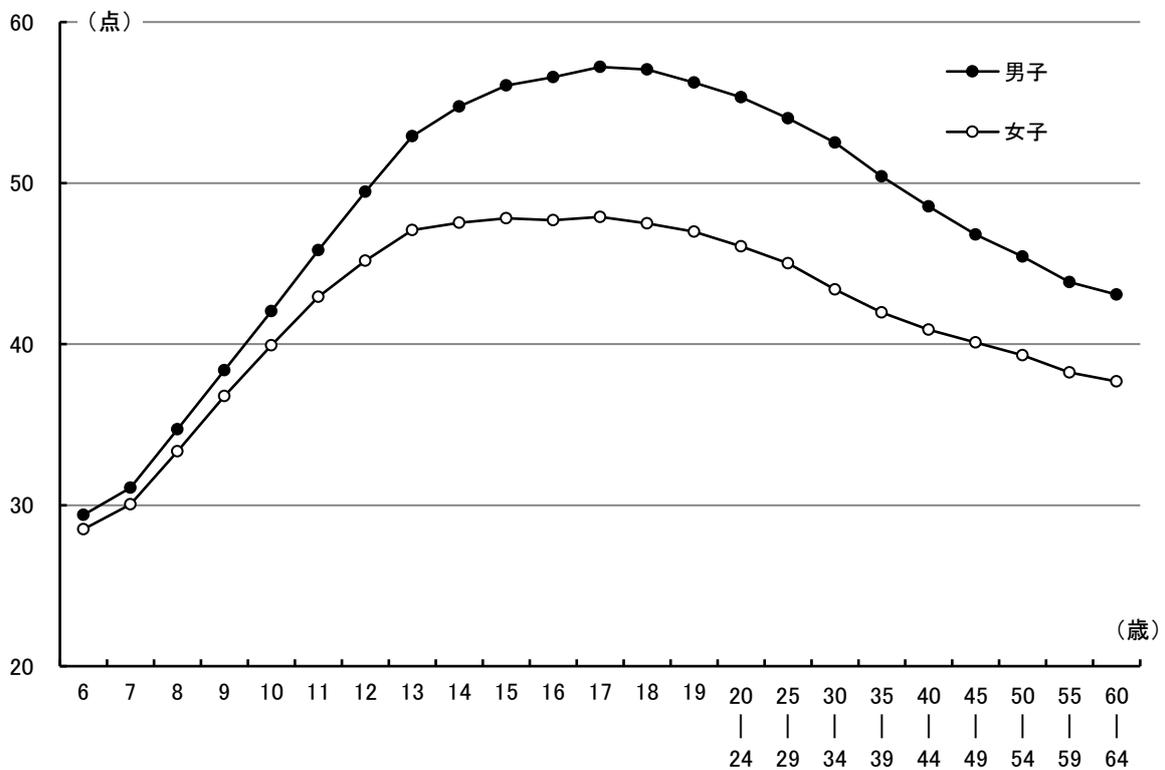


図 1 - 4 加齢に伴う反復横とびの変化

(注) 図 1 - 1 の(注)に同じ。

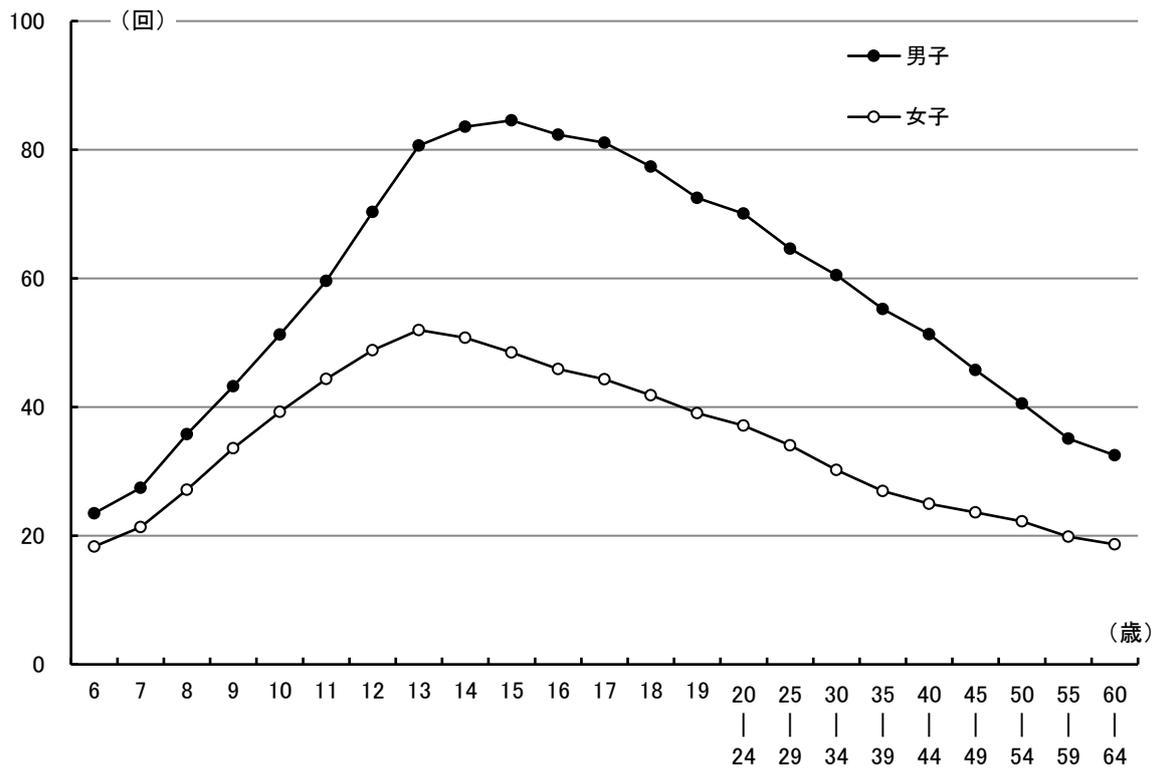


図 1 - 5 加齢に伴う 20m シャトルラン (往復持久走) の変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

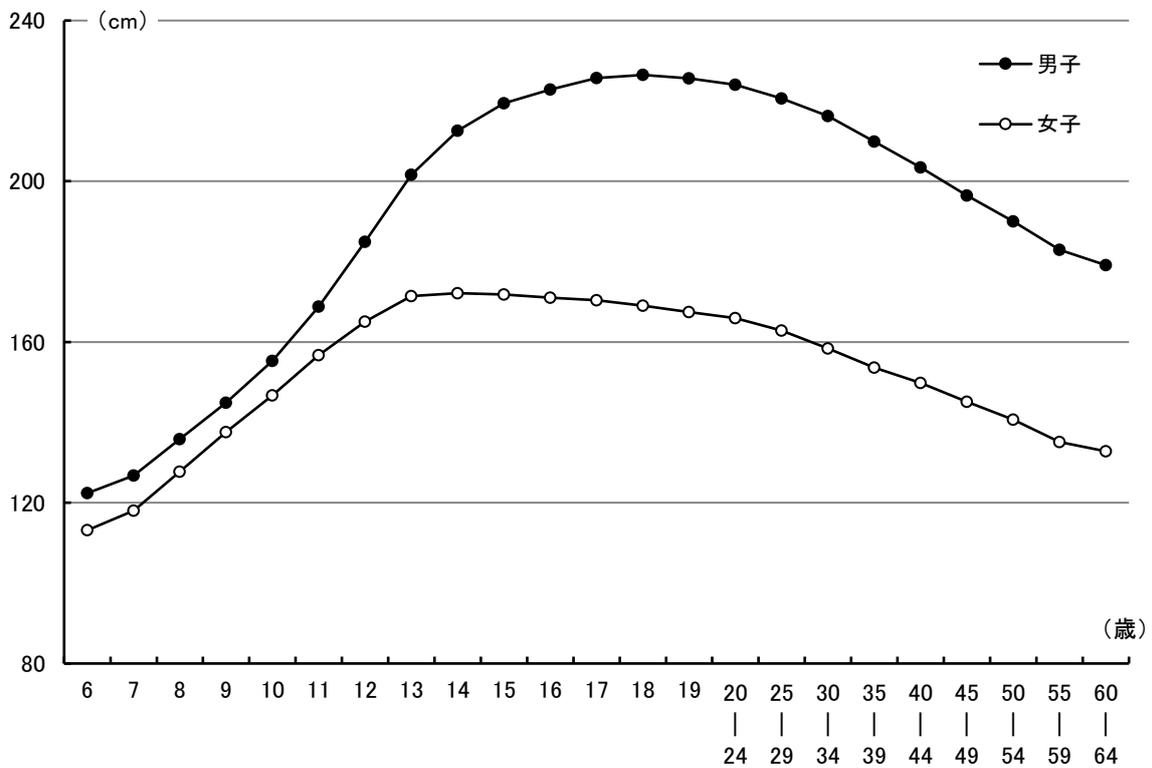


図 1 - 6 加齢に伴う立ち幅とびの変化

(注) 図 1 - 1 の (注) に同じ。

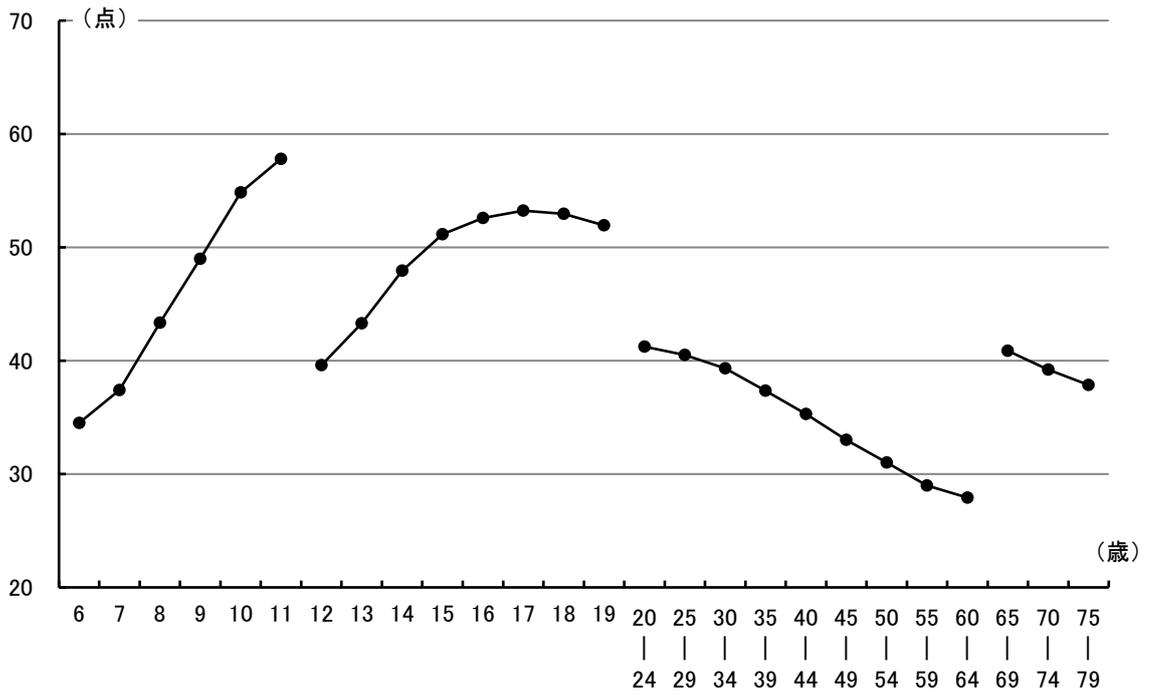


図 1-7 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化 (男子)

- (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。

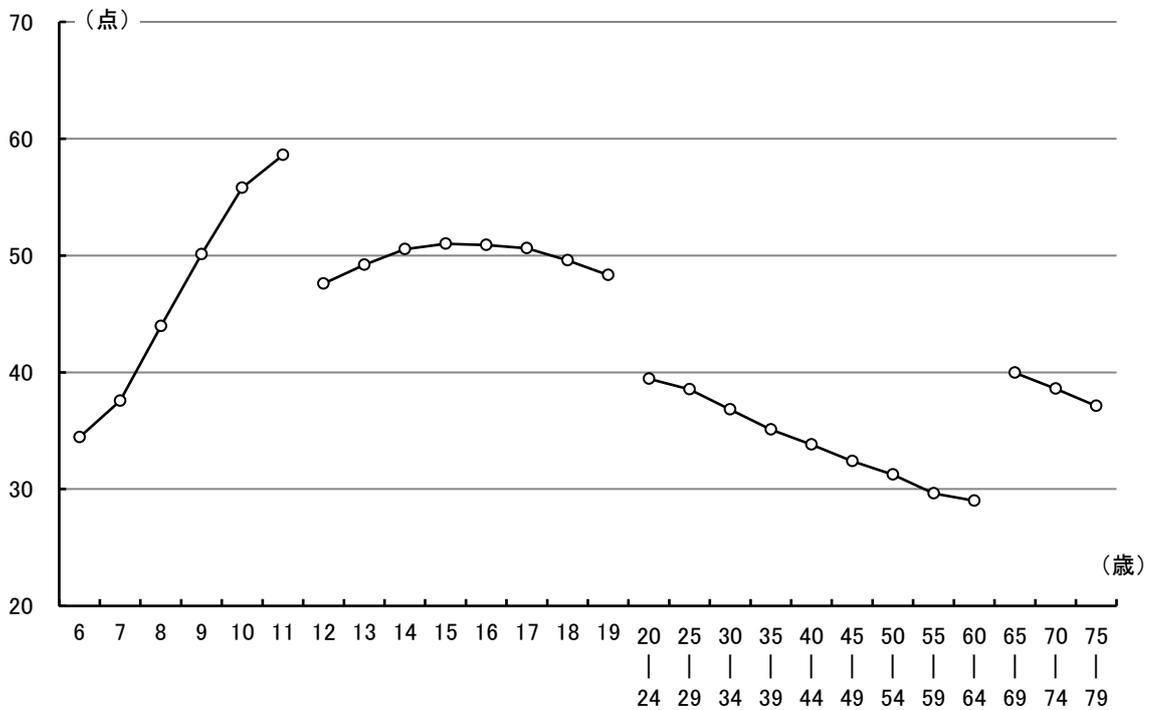


図 1-8 加齢に伴う新体力テストの合計点の変化 (女子)

- (注) 図 1-7 の(注)に同じ。

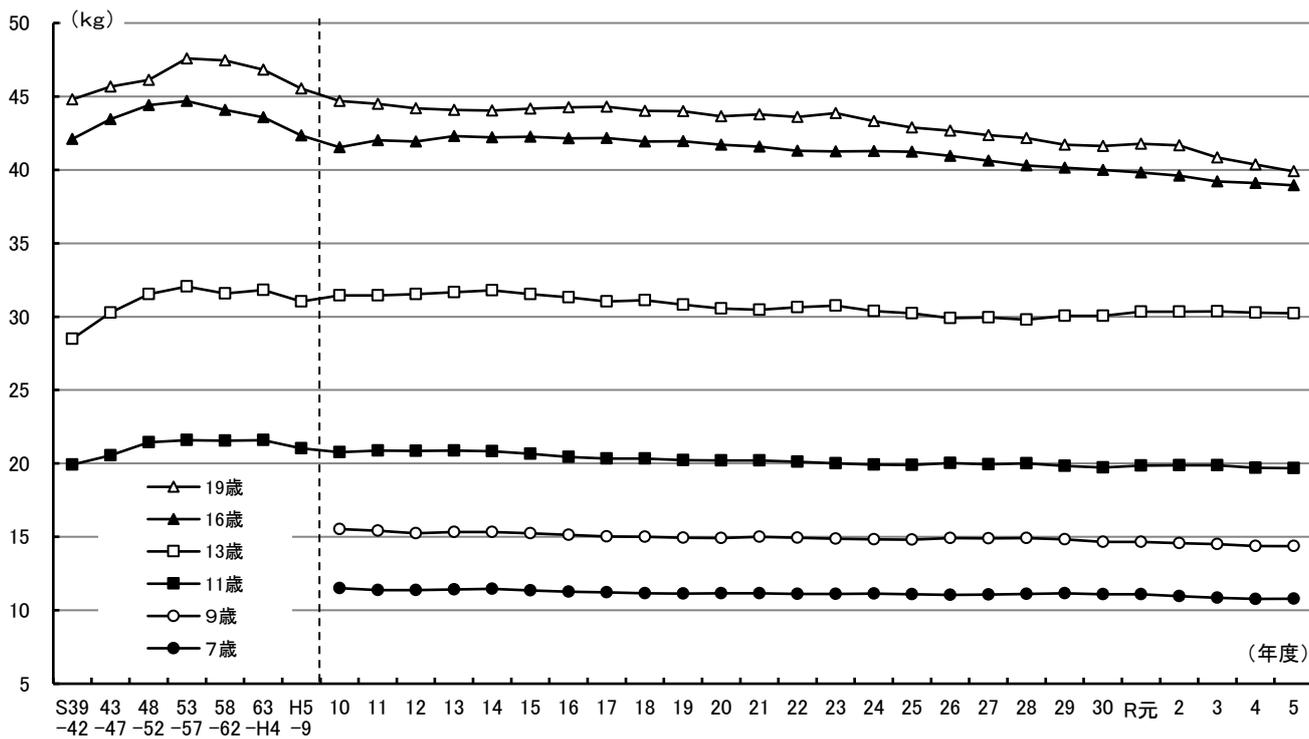


図 2 - 1 握力の年次推移（男子）

- (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。

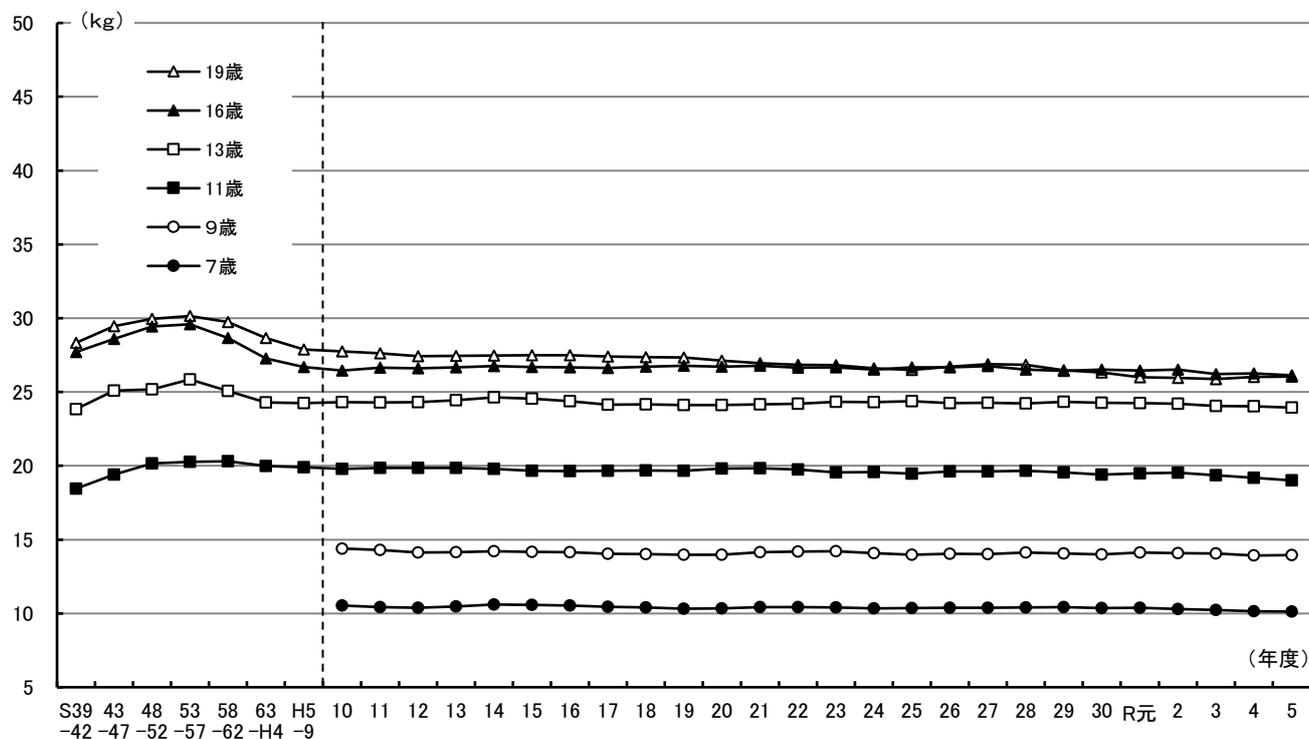


図 2 - 2 握力の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

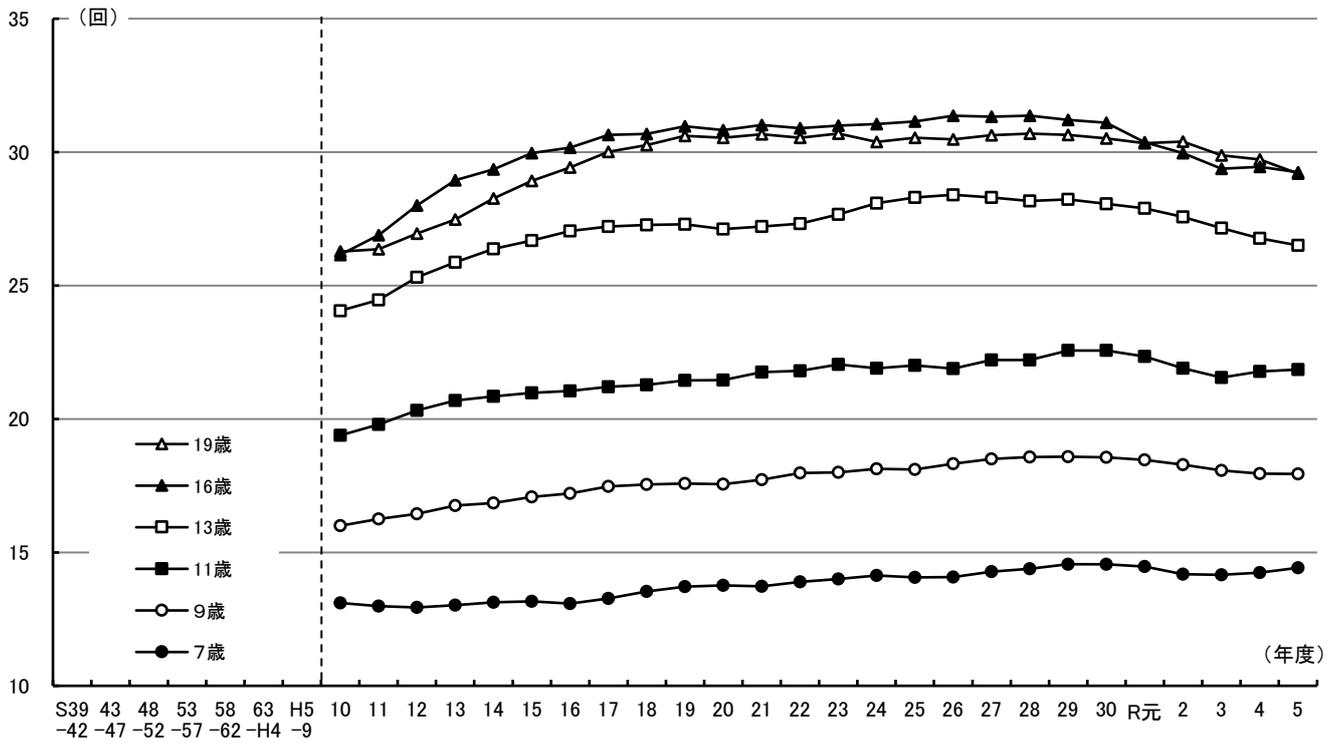


図 2 - 3 上体起こしの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

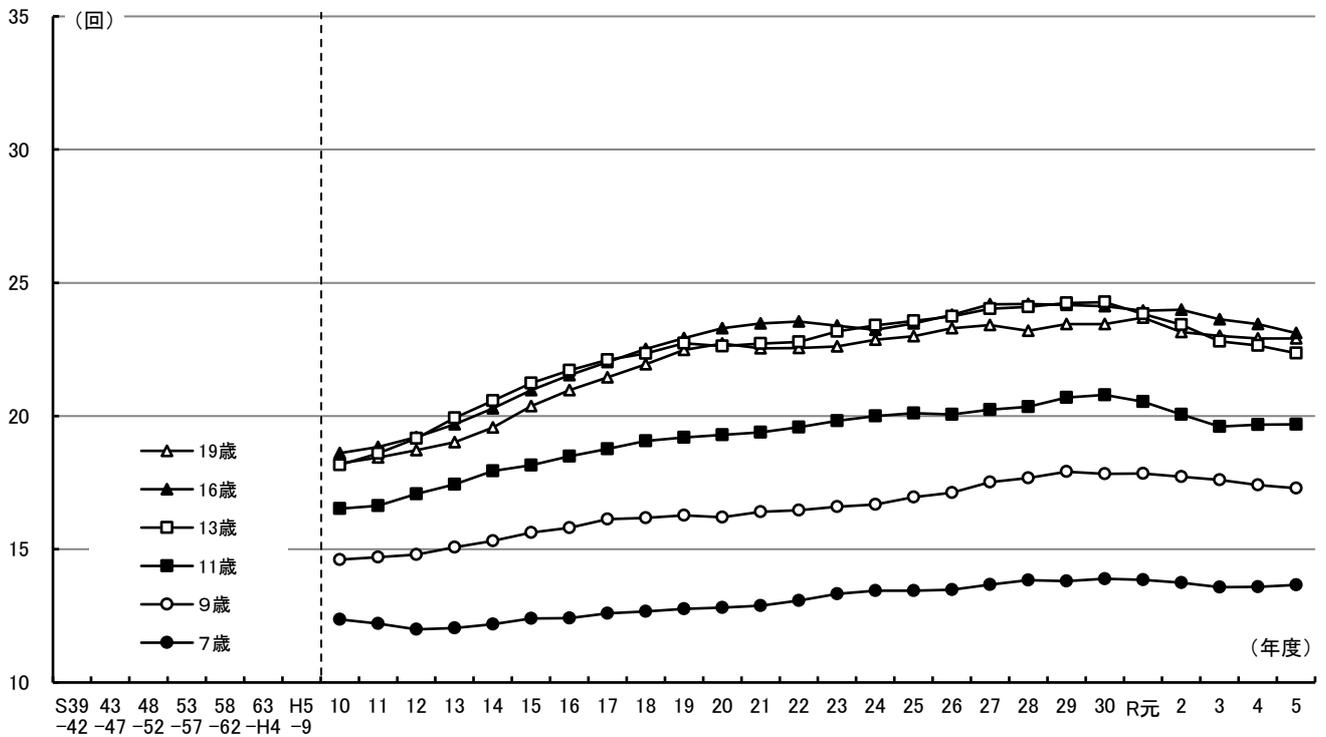


図 2 - 4 上体起こしの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

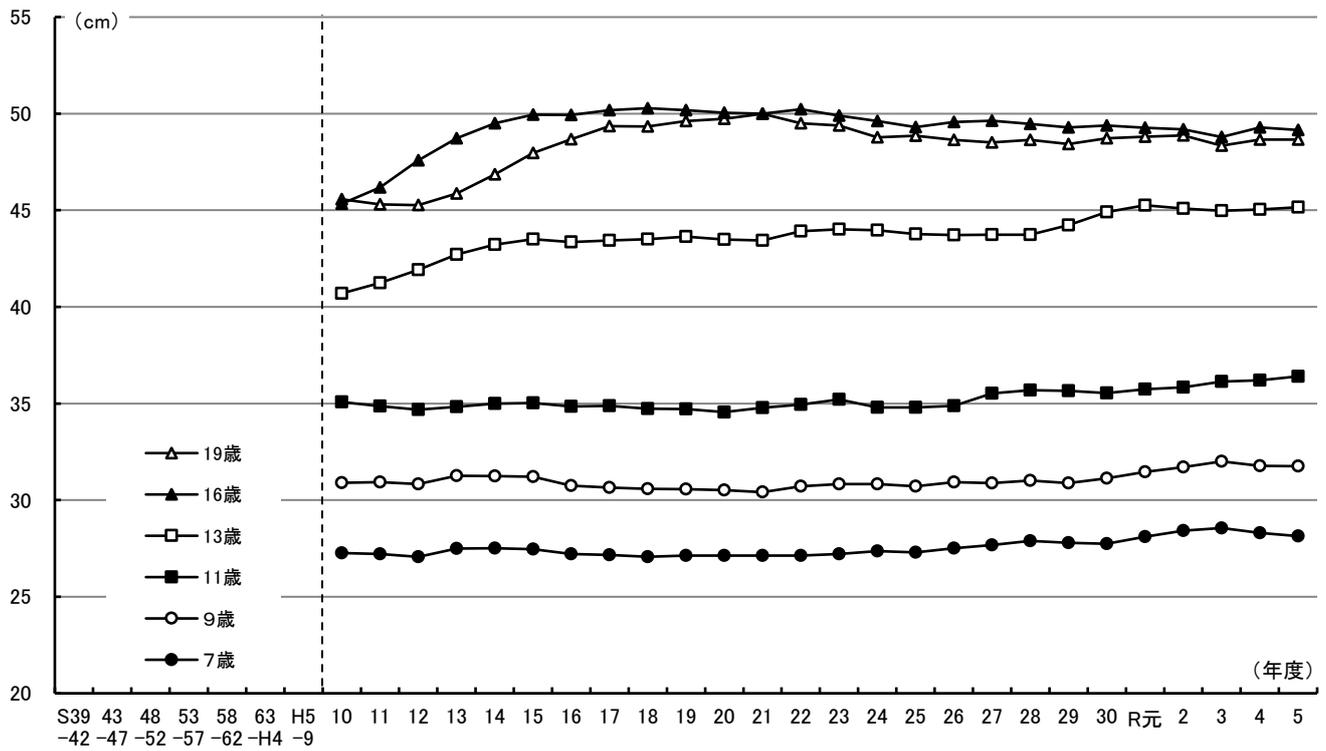


図 2 - 5 長座体前屈の年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

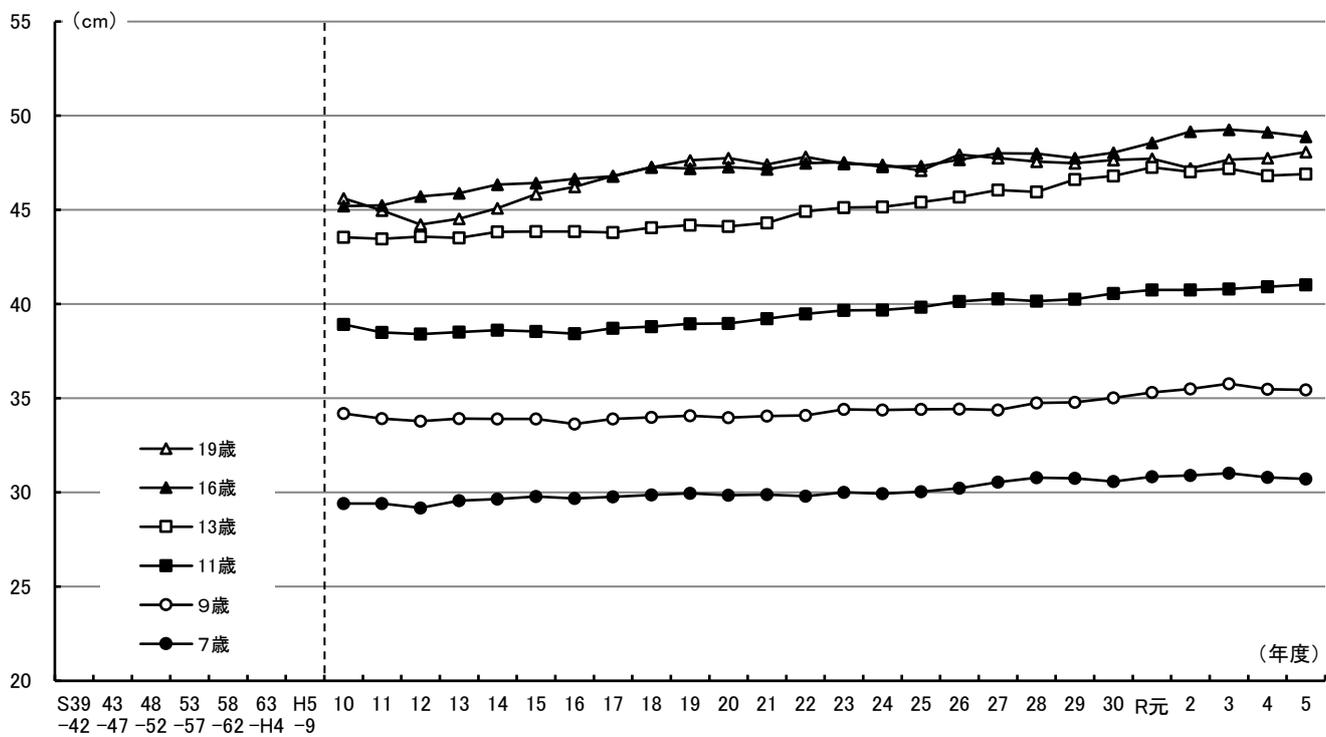


図 2 - 6 長座体前屈の年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

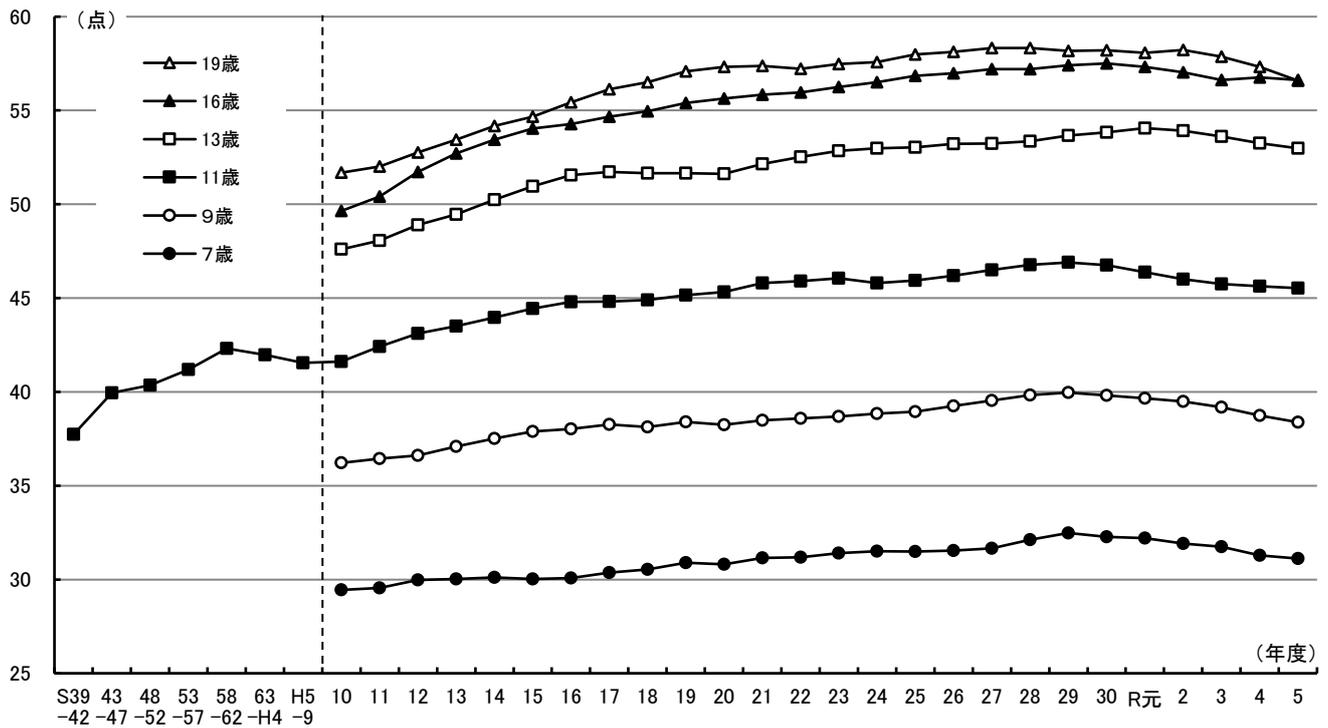


図 2 - 7 反復横とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

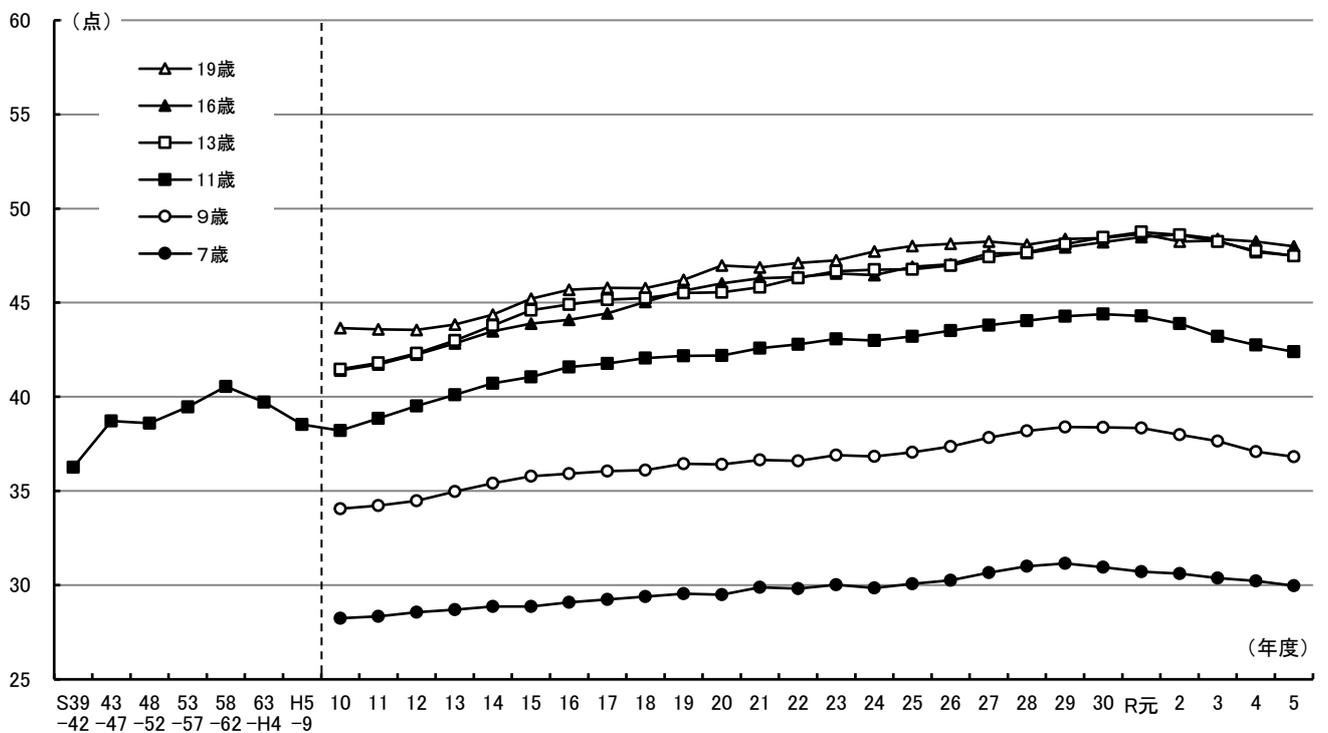


図 2 - 8 反復横とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

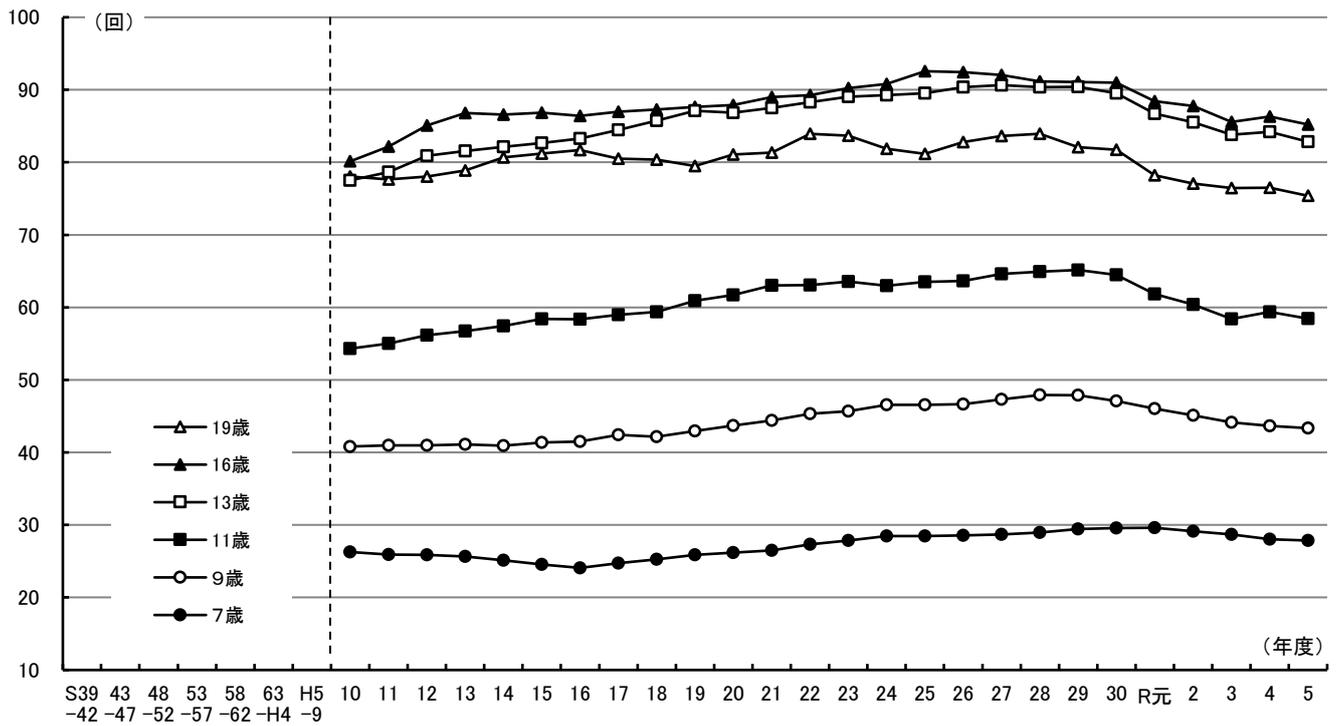


図 2-9 20mシャトルランの年次推移（男子）

（注）図 2-1 の（注）に同じ。

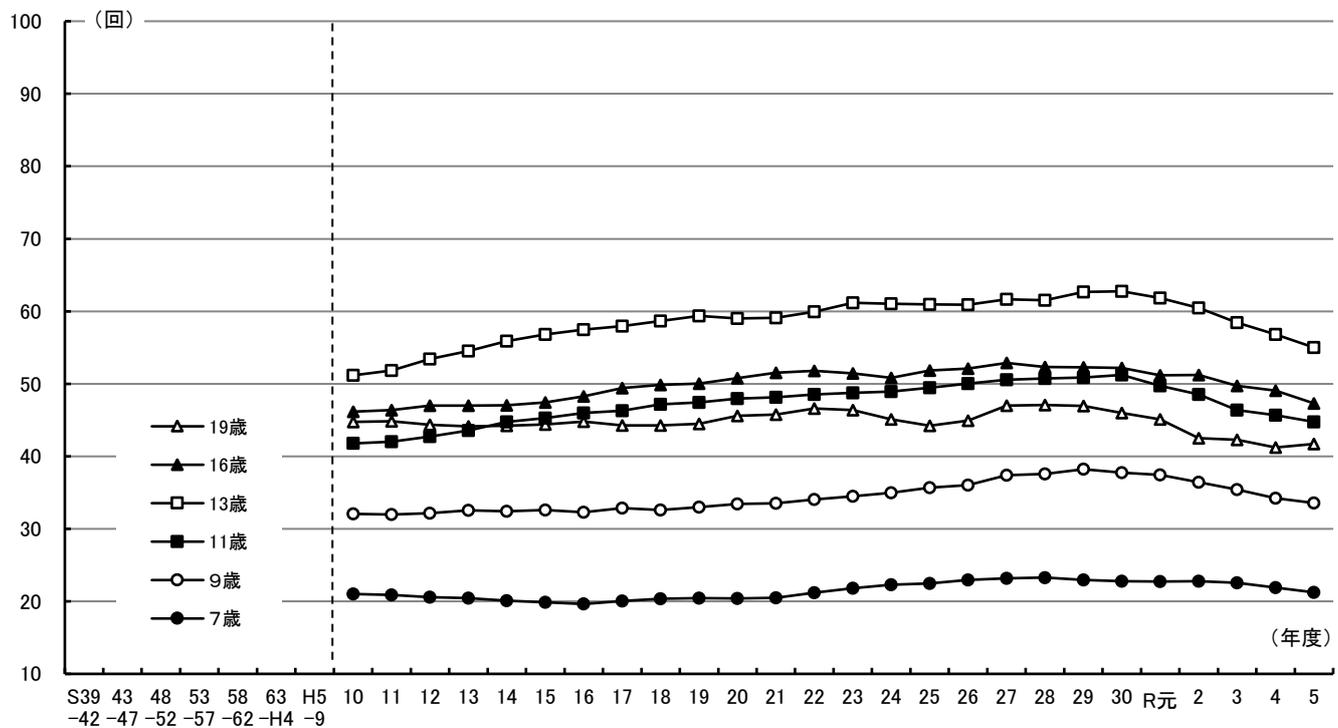


図 2-10 20mシャトルランの年次推移（女子）

（注）図 2-1 の（注）に同じ。

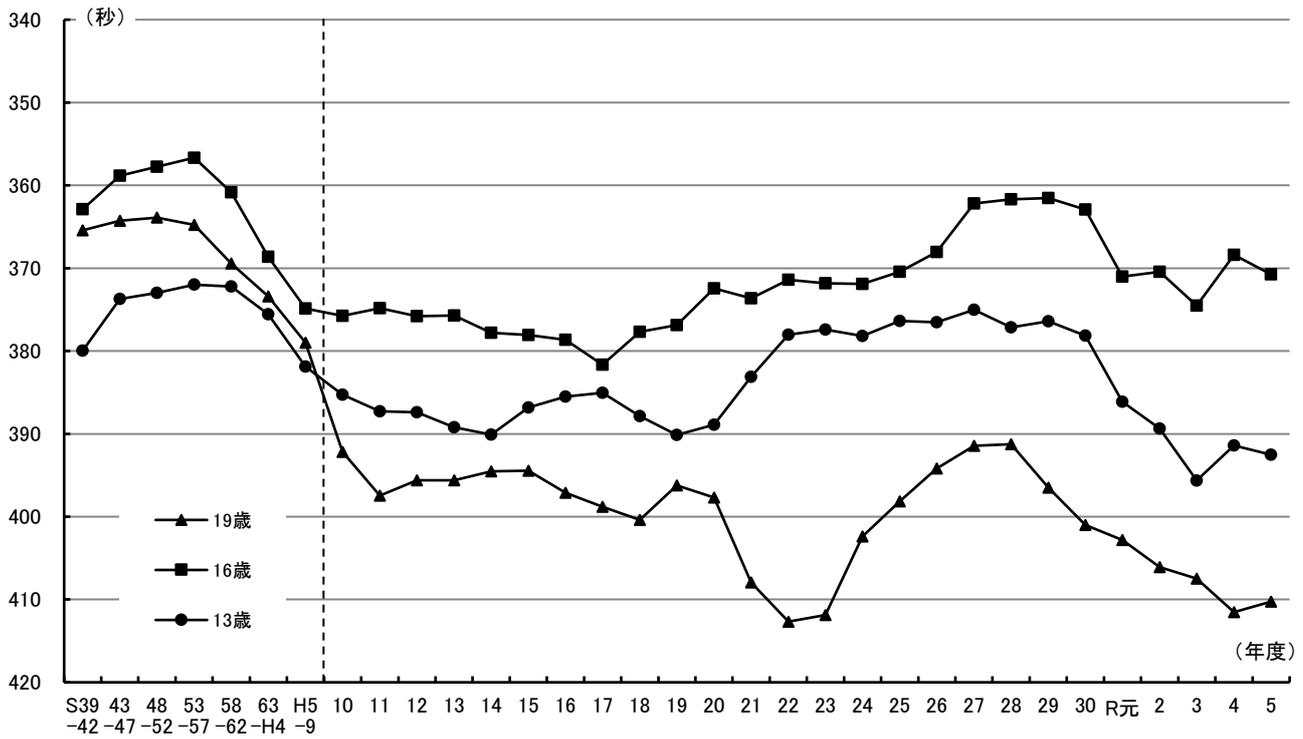


図 2 - 1 1 持久走 ( 1 5 0 0 m ) の年次推移 ( 男子 )

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

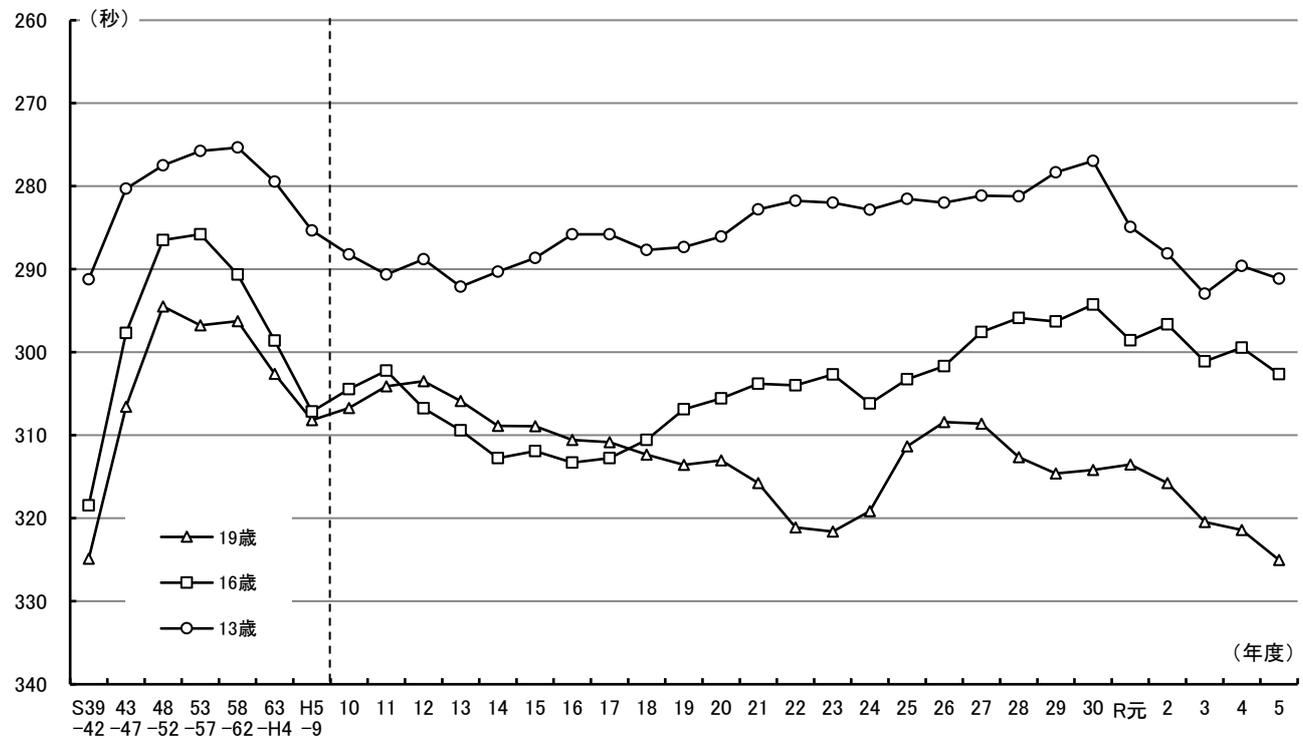


図 2 - 1 2 持久走 ( 1 0 0 0 m ) の年次推移 ( 女子 )

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

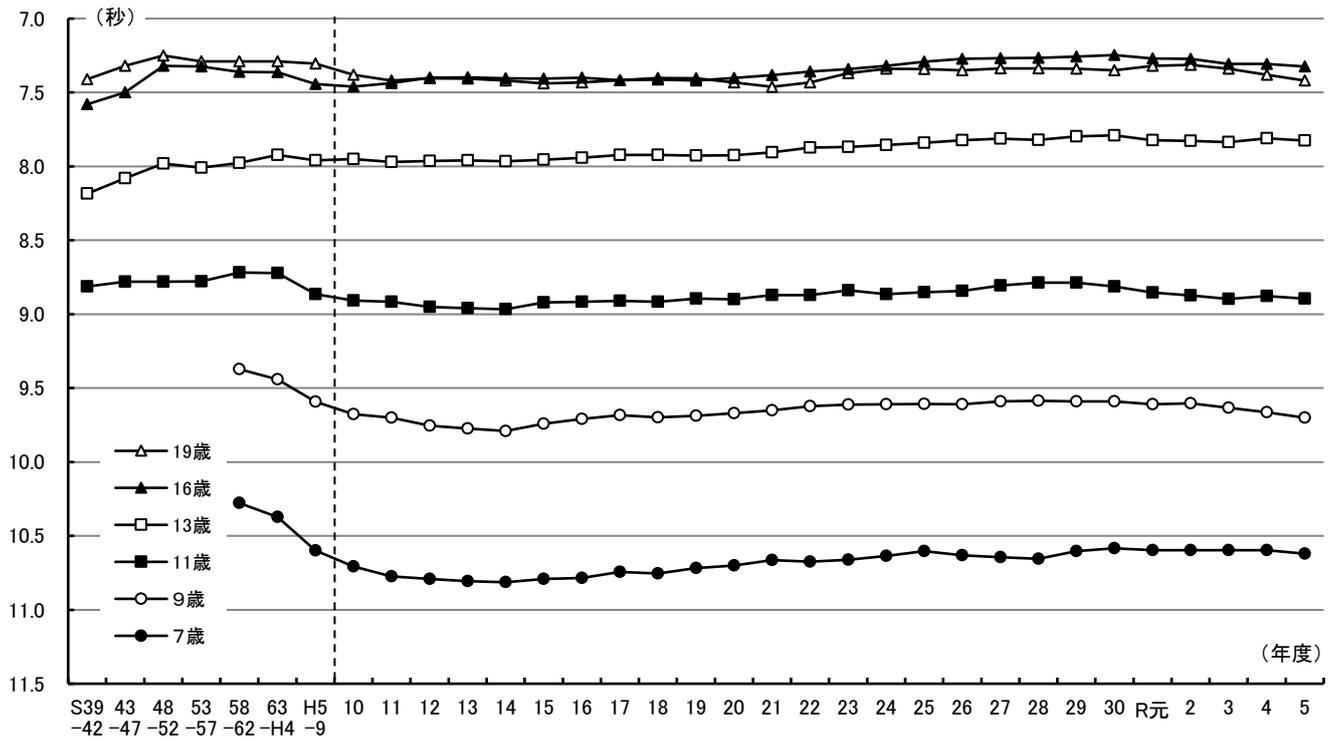


図 2 - 1 3 50m走の年次推移（男子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

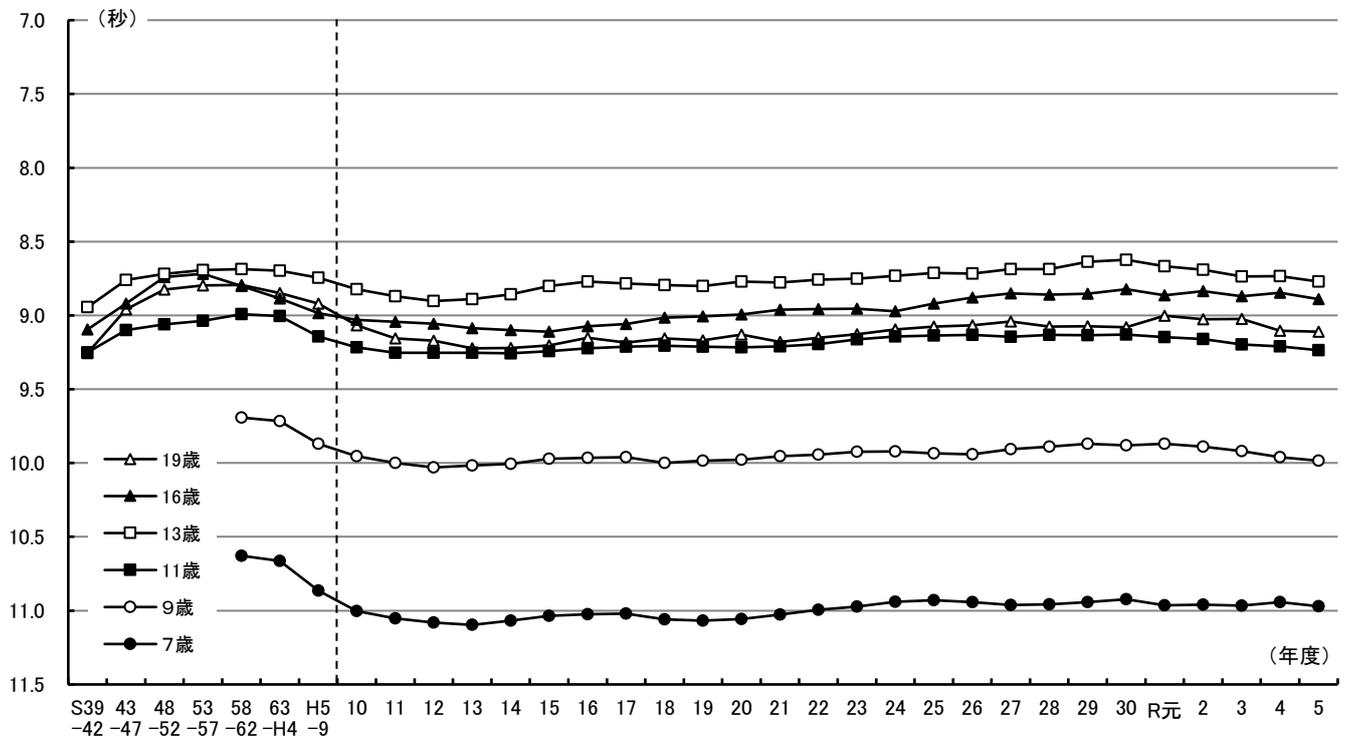


図 2 - 1 4 50m走の年次推移（女子）

（注）図 2 - 1 の（注）に同じ。

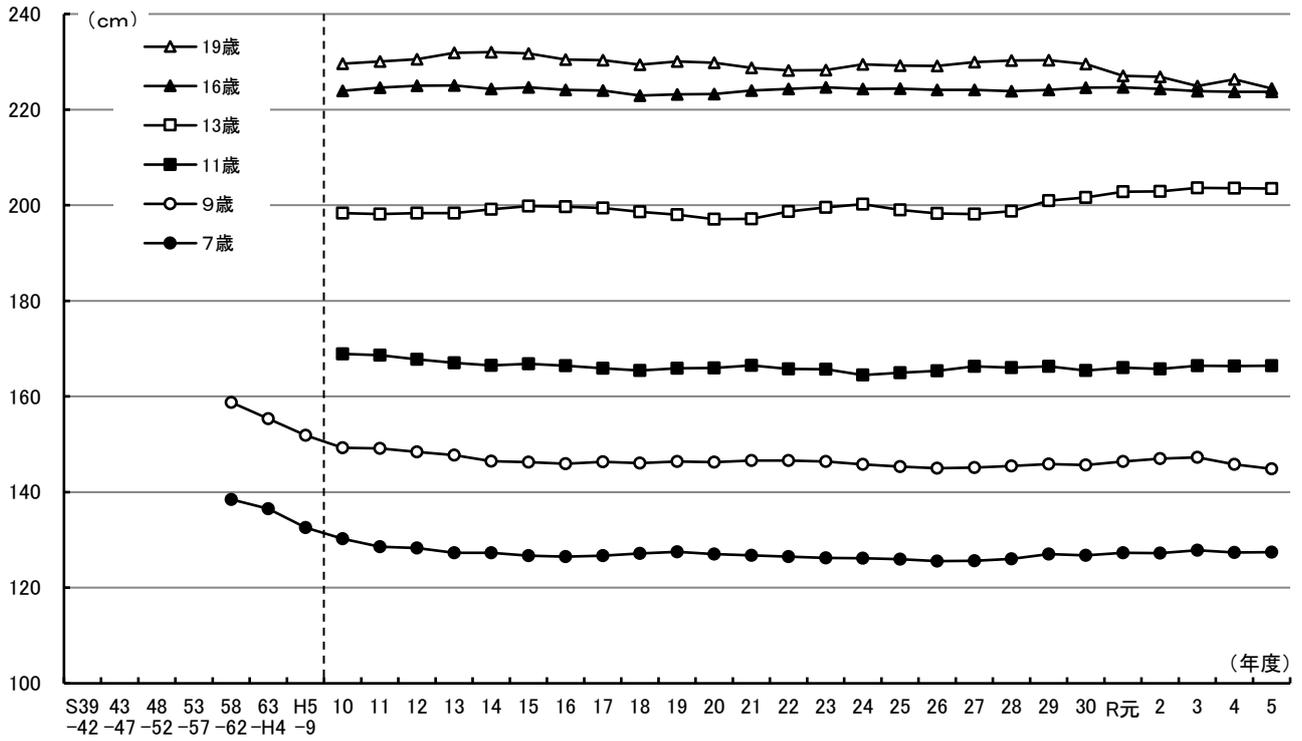


図 2 - 1 5 立ち幅とびの年次推移 (男子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

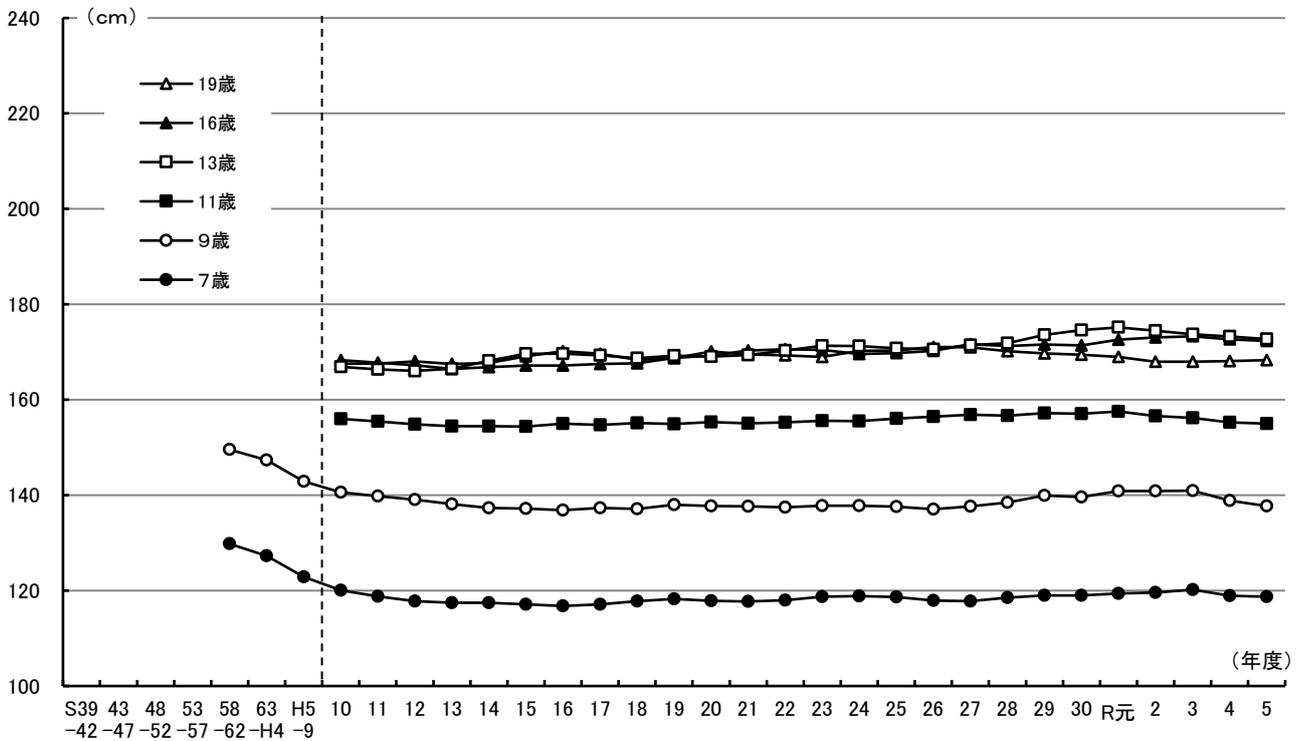


図 2 - 1 6 立ち幅とびの年次推移 (女子)

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

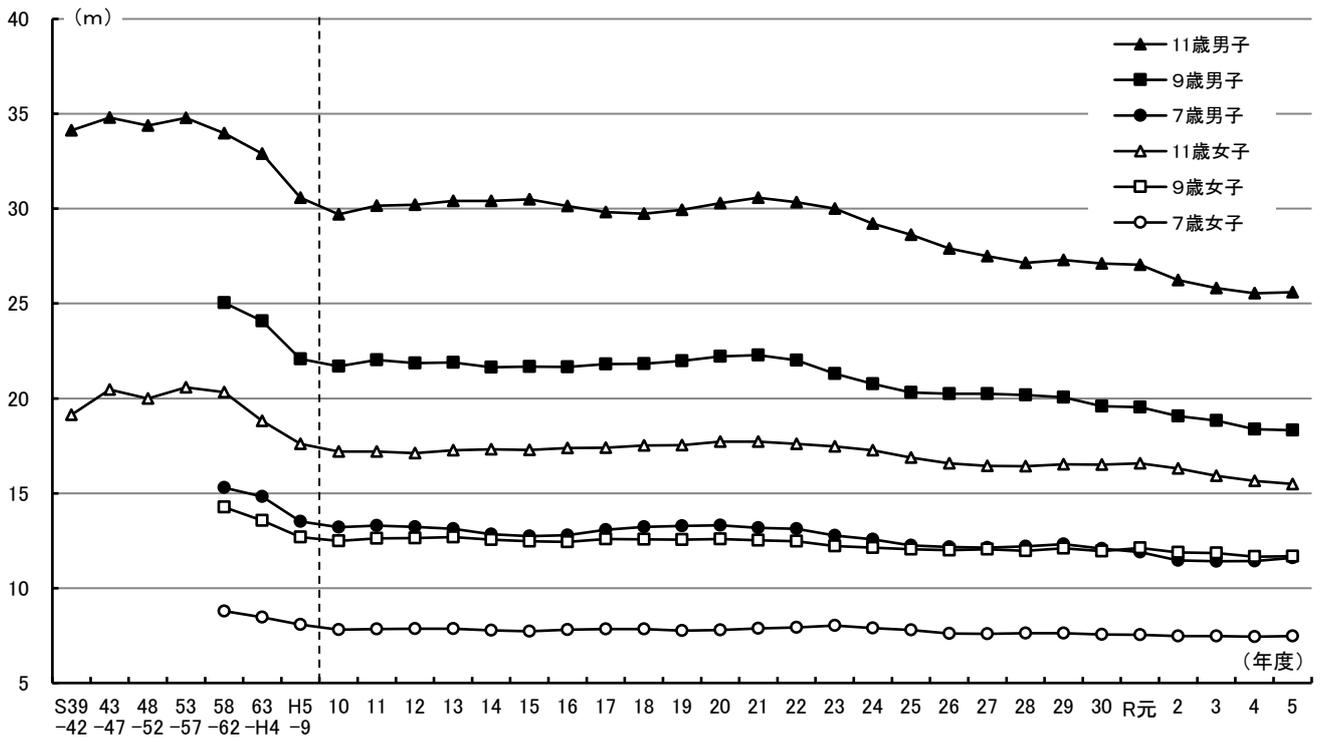


図 2 - 1 7 ソフトボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

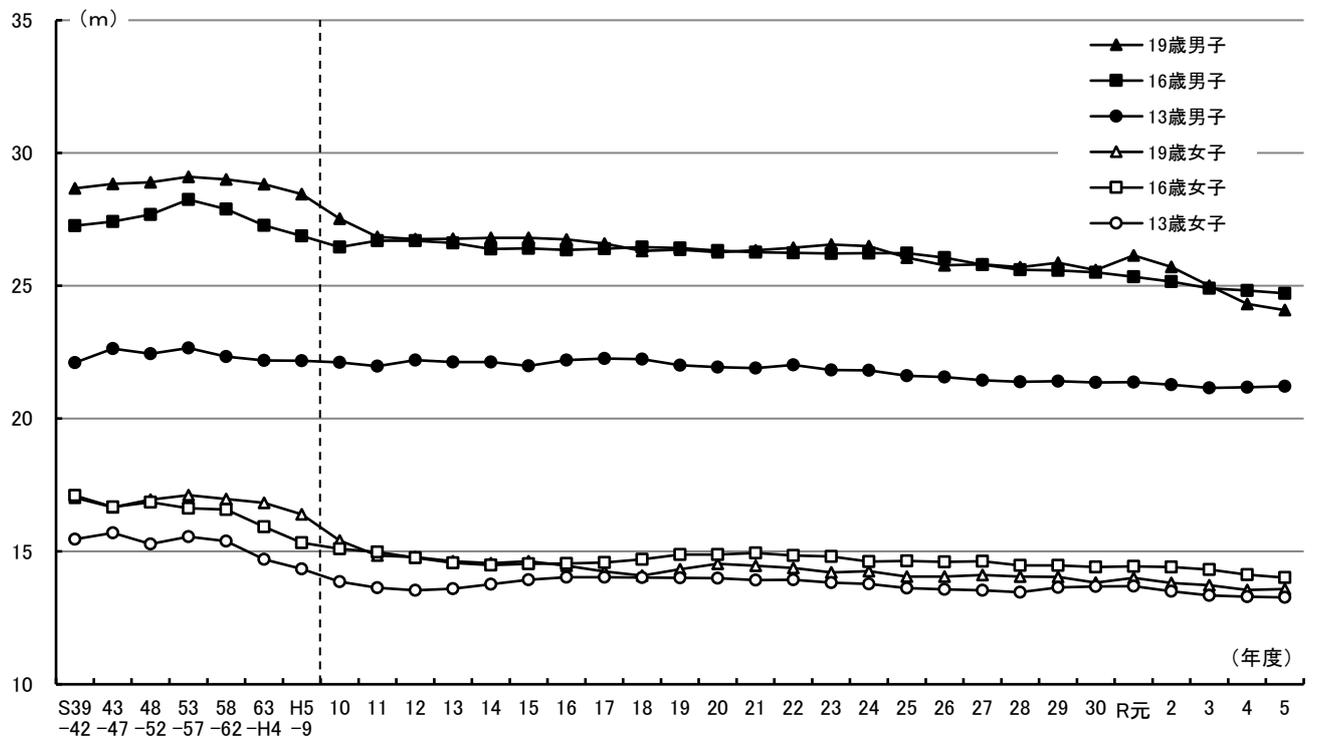


図 2 - 1 8 ハンドボール投げの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

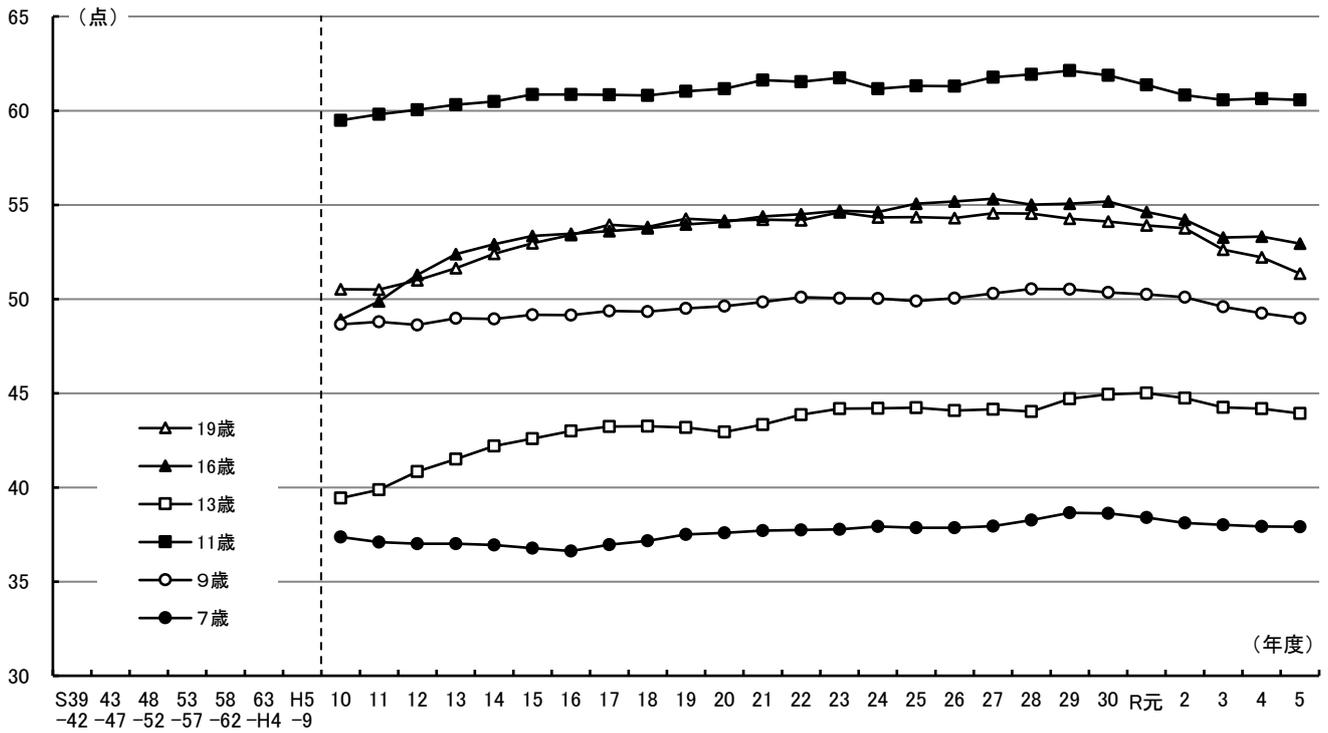


図 2 - 1 9 新体力テストの合計点の年次推移（男子）

- (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。

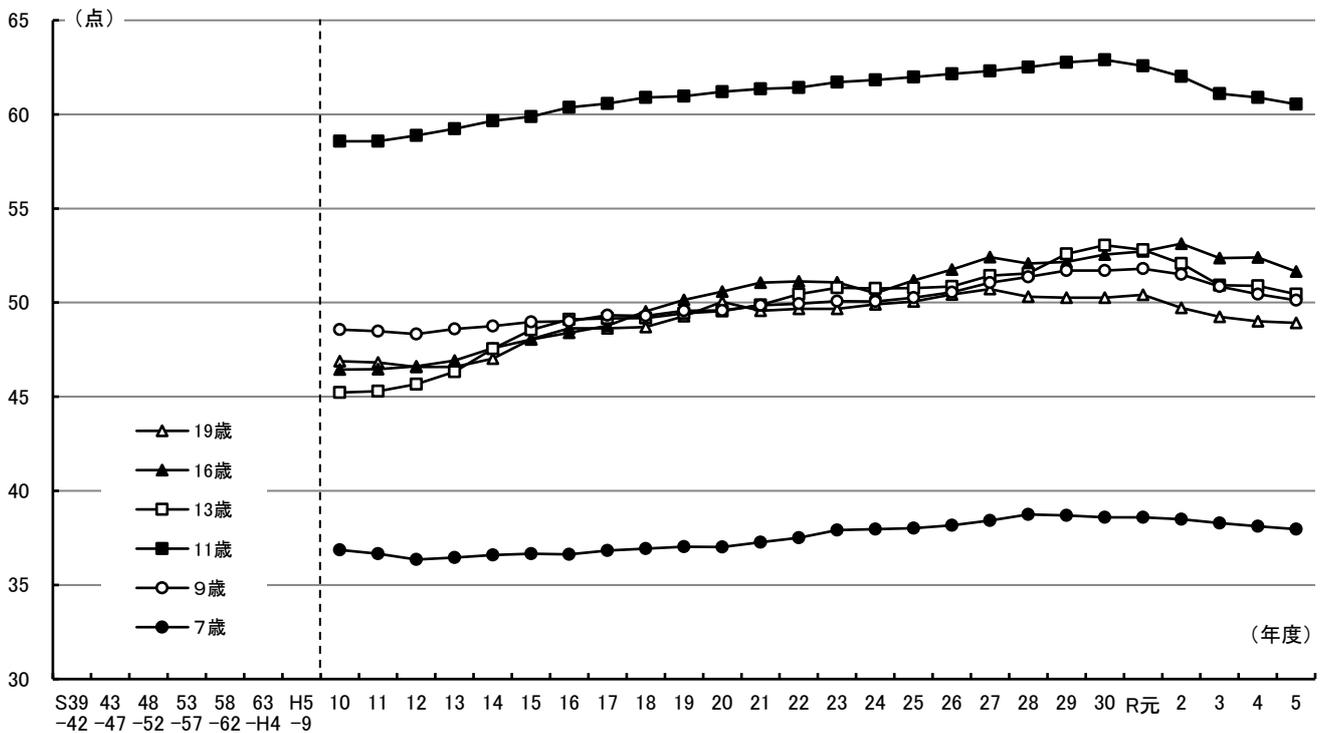


図 2 - 2 0 新体力テストの合計点の年次推移（女子）

(注) 図 2 - 1 9 (注) に同じ。

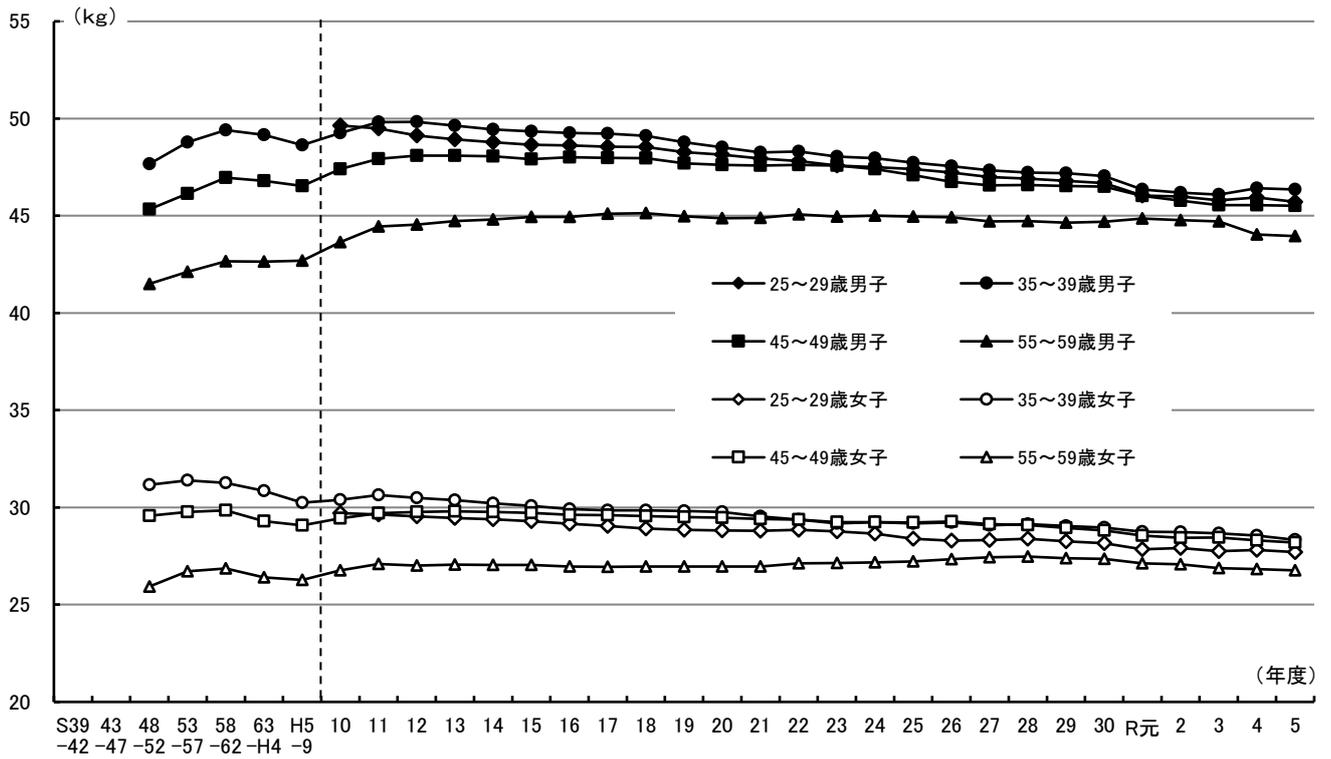


図 3 - 1 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

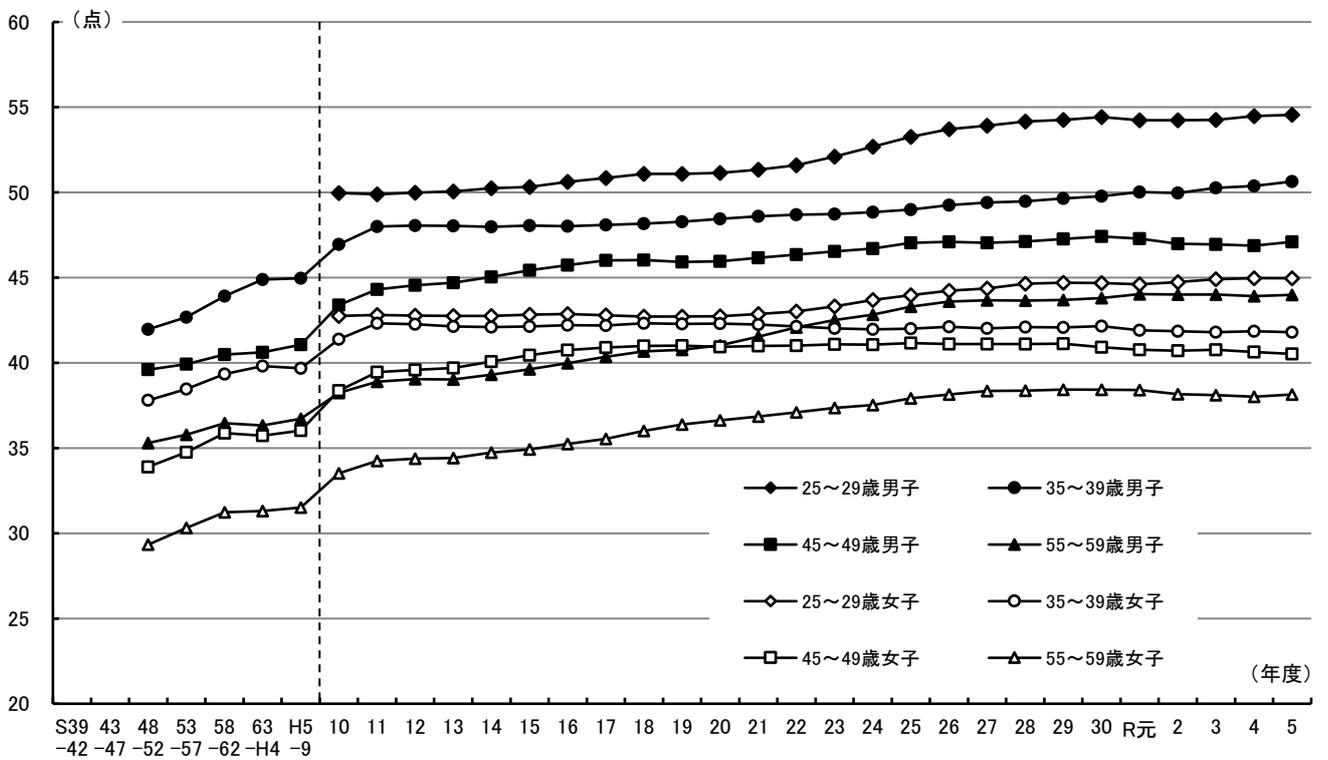


図 3 - 2 反復横とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

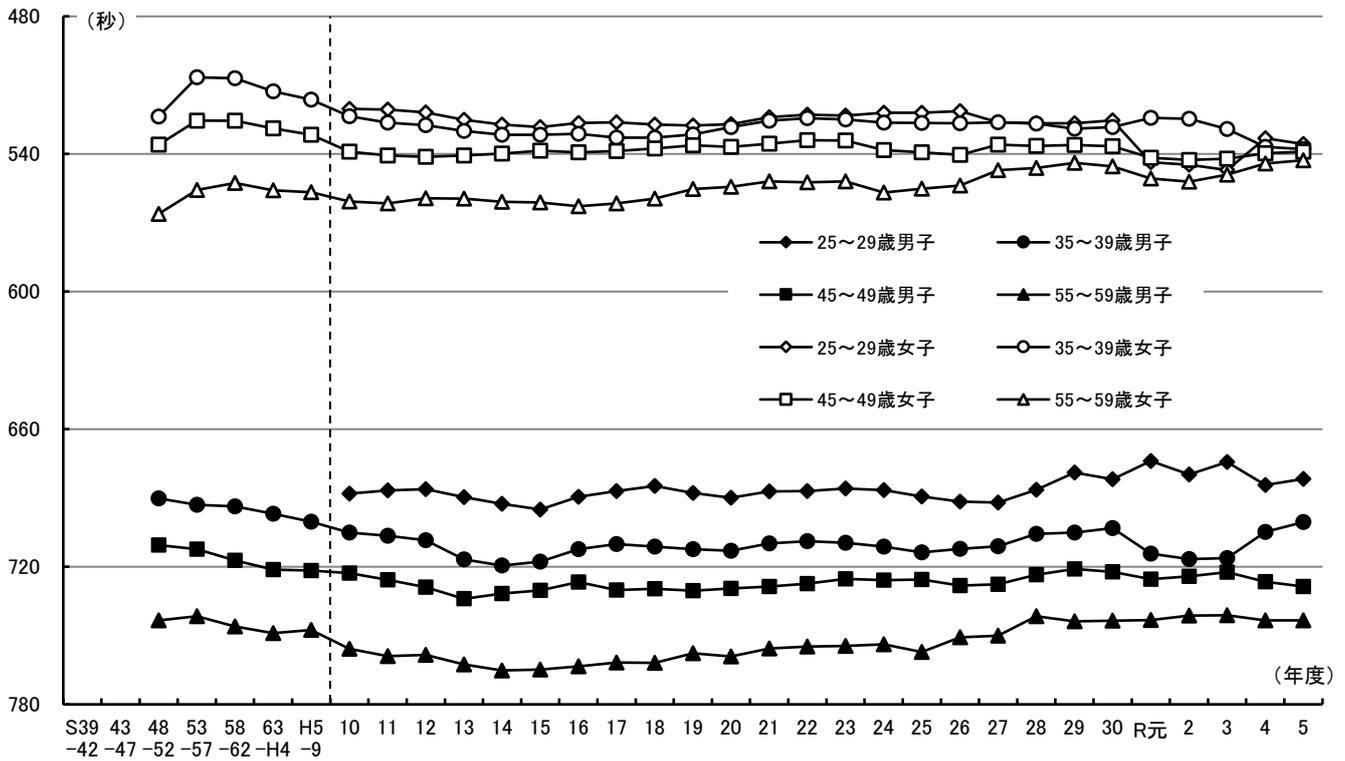


図 3 - 3 急歩の年次推移

- (注) 1. 男子は 1500m 女子は 1000m  
 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. 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。  
 4. 平成 9 年度までは示した期間中の平均値で表している。

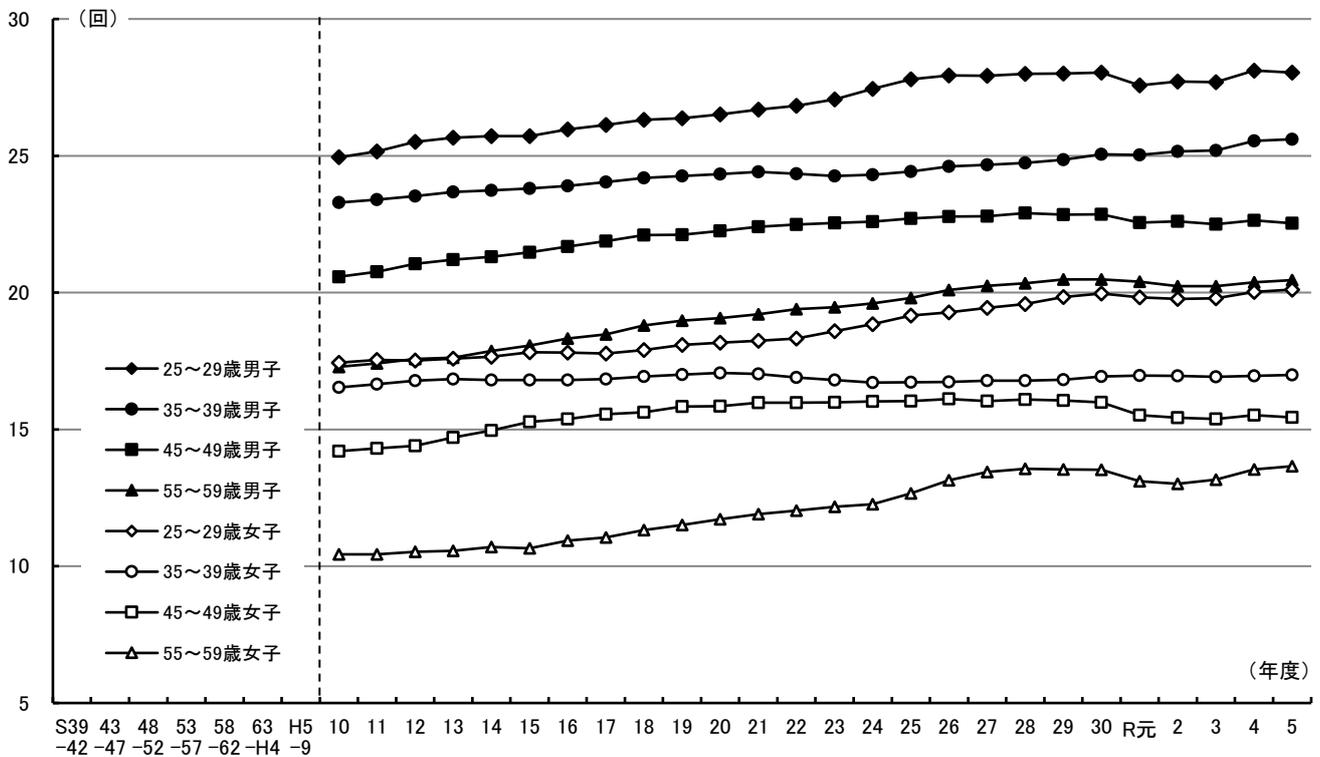


図 3 - 4 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

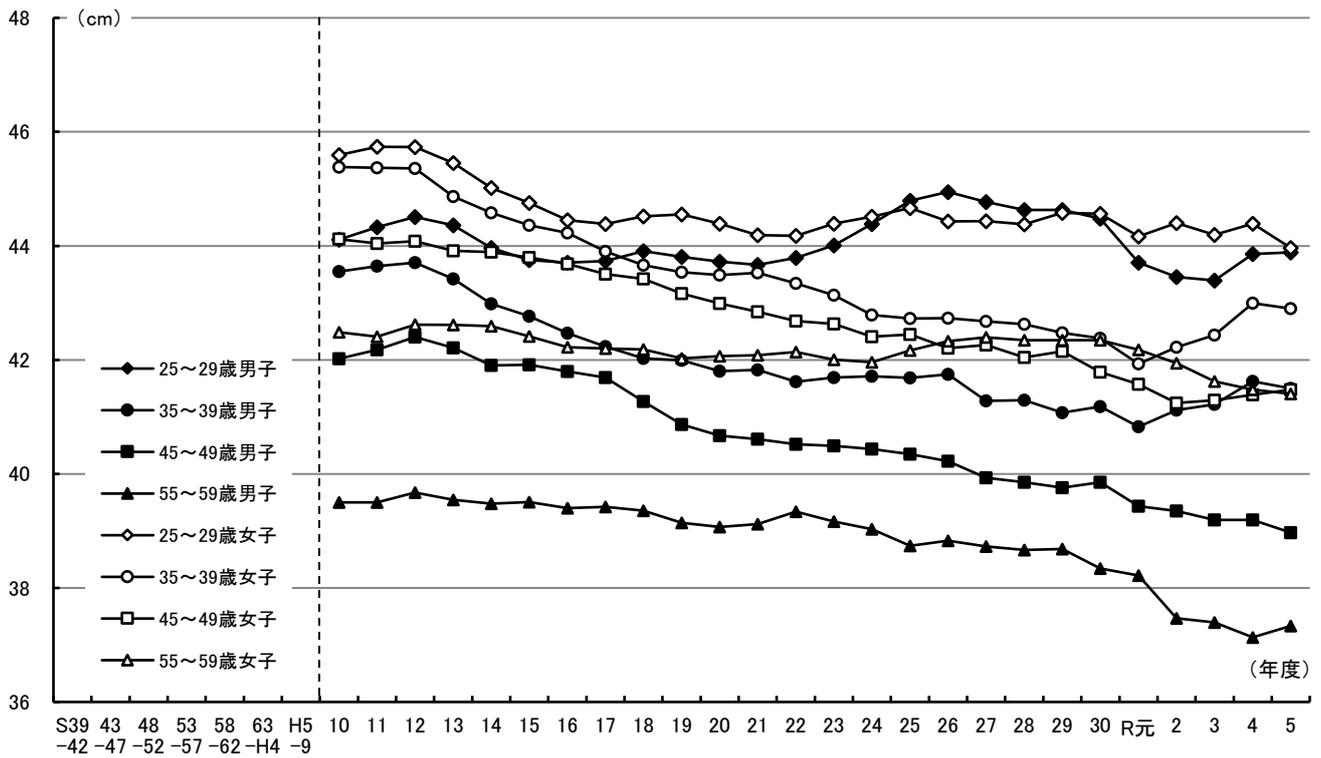


図 3 - 5 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

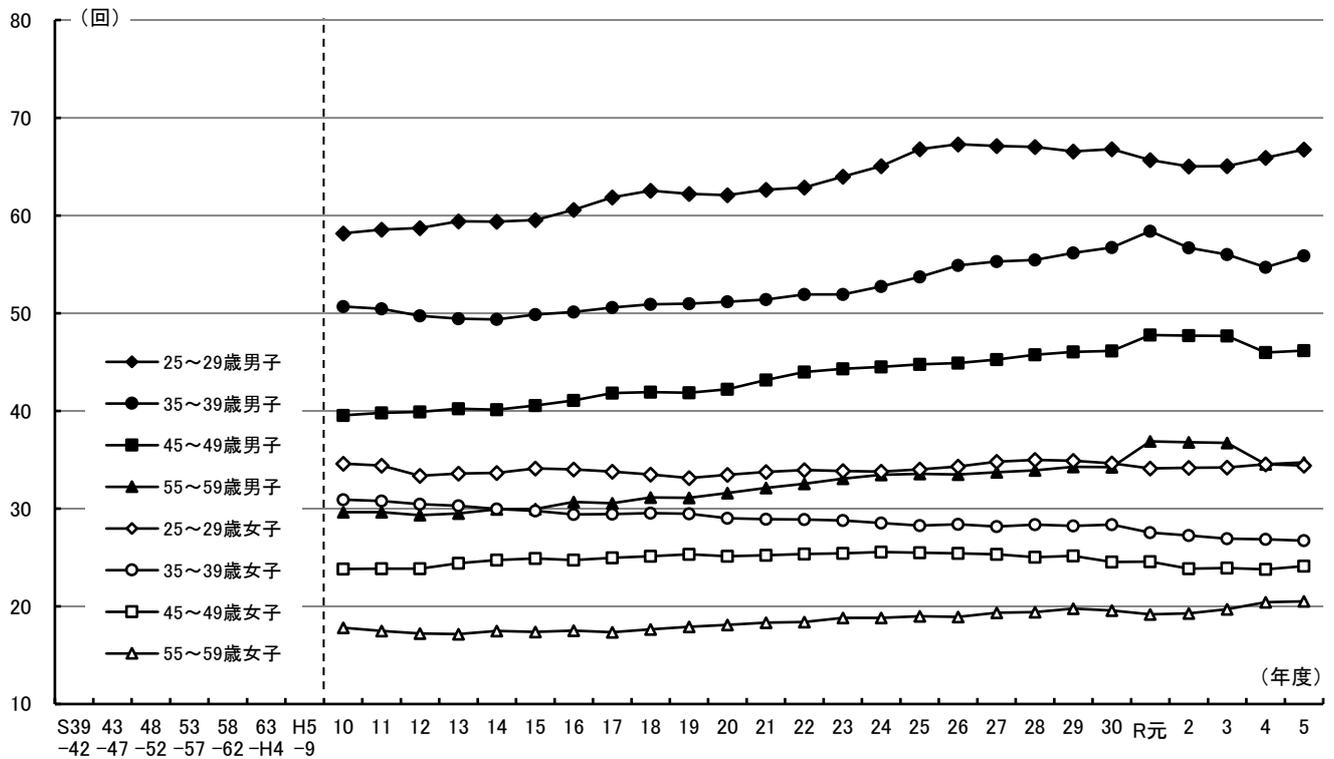


図 3 - 6 20mシャトルランの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

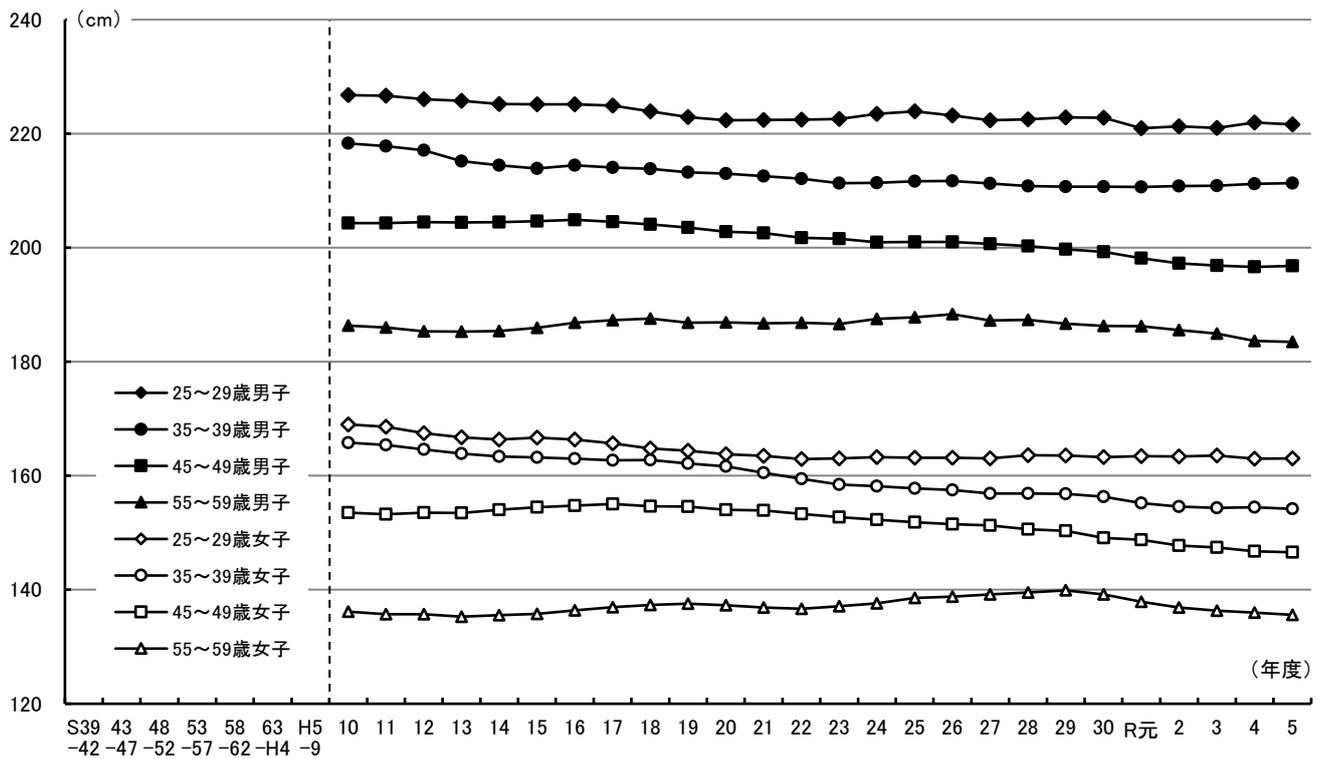


図 3 - 7 立ち幅とびの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

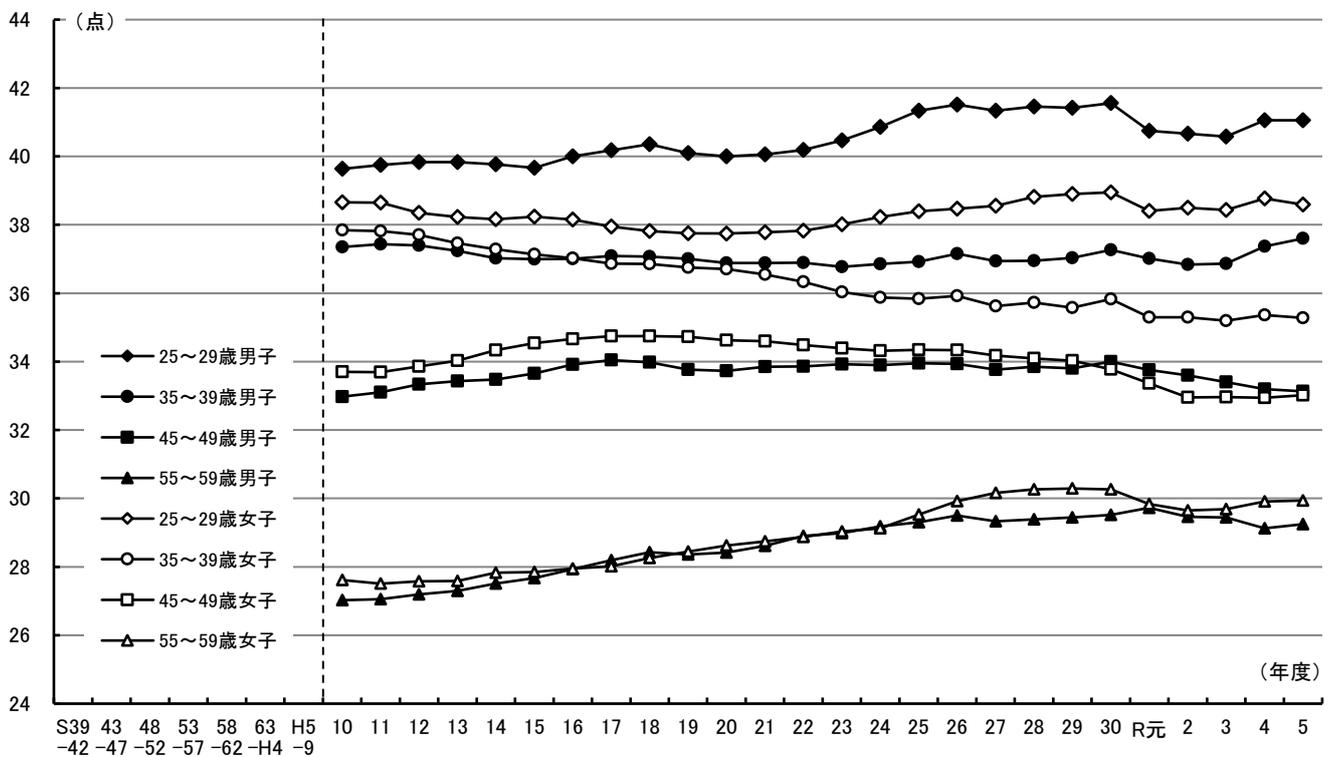


図 3 - 8 新体力テストの合計点の年次推移

- (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。

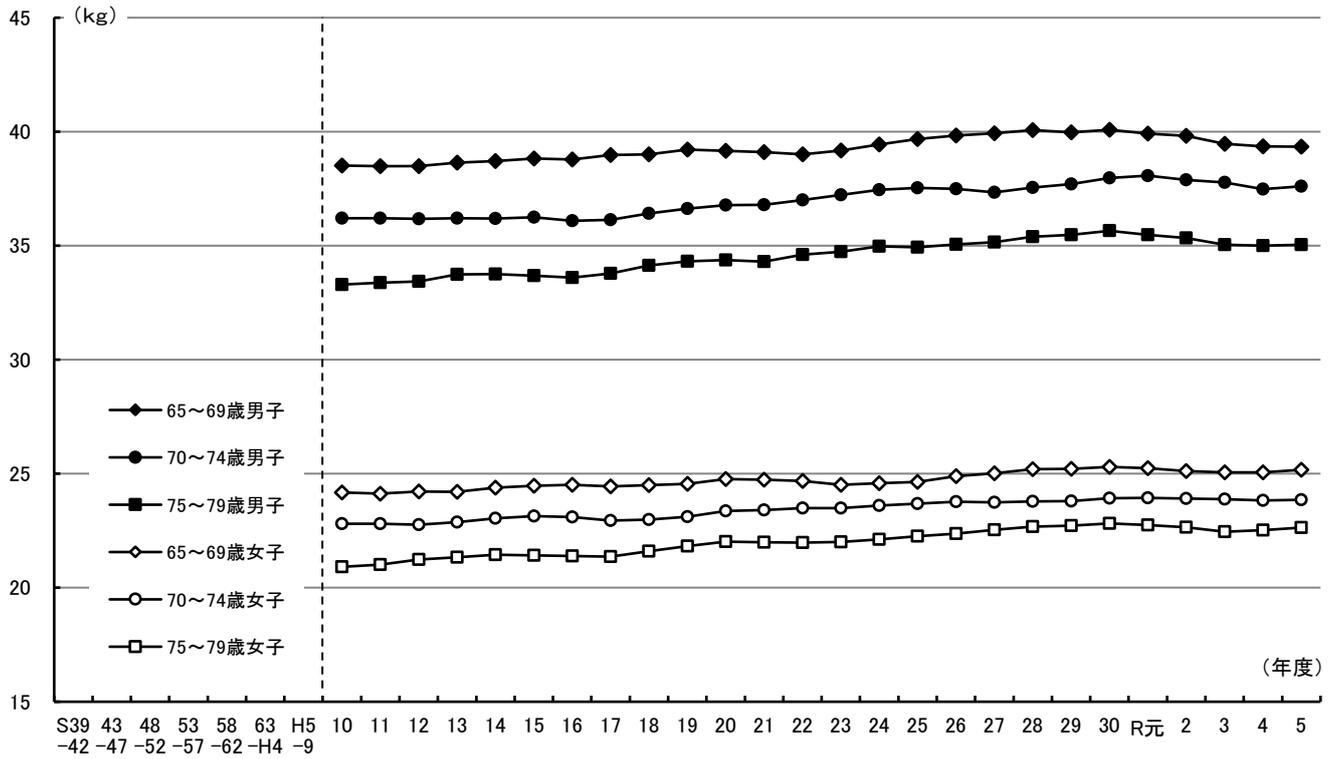


図 4 - 1 握力の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

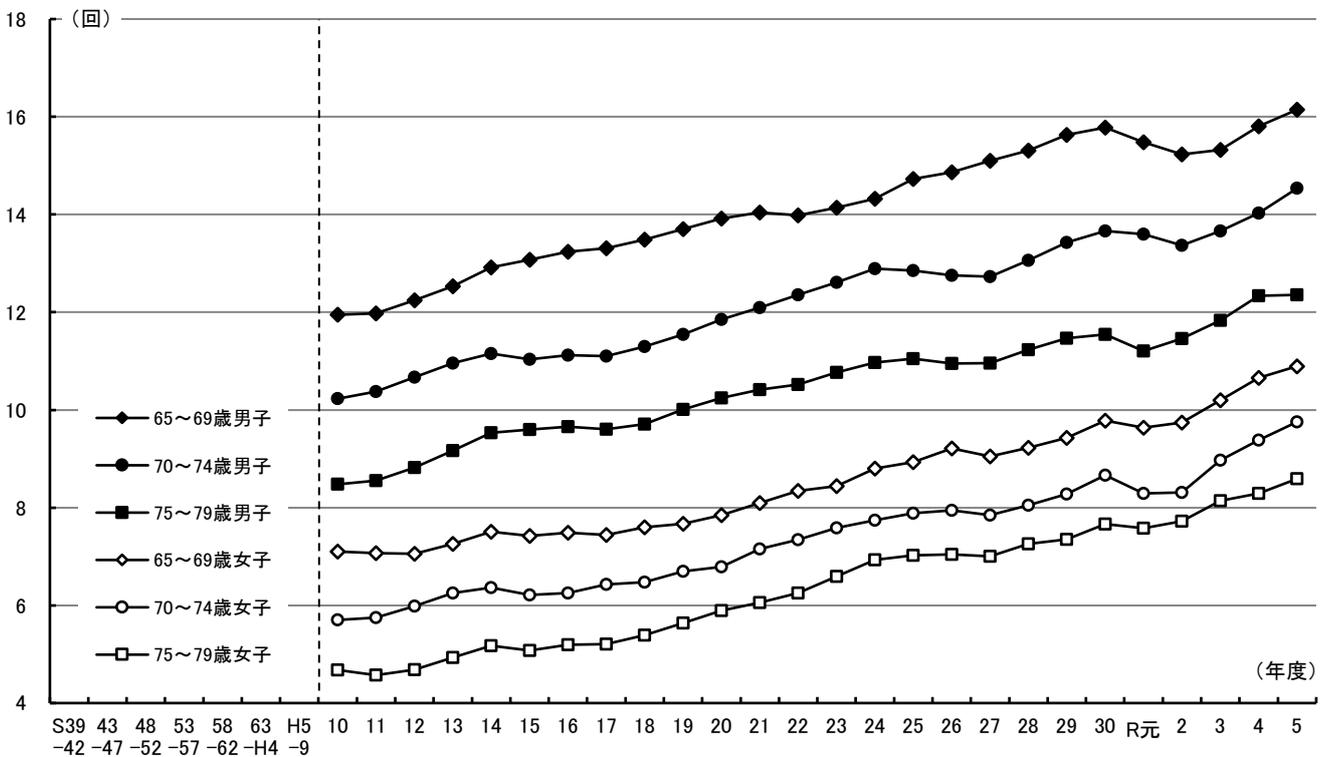


図 4 - 2 上体起こしの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

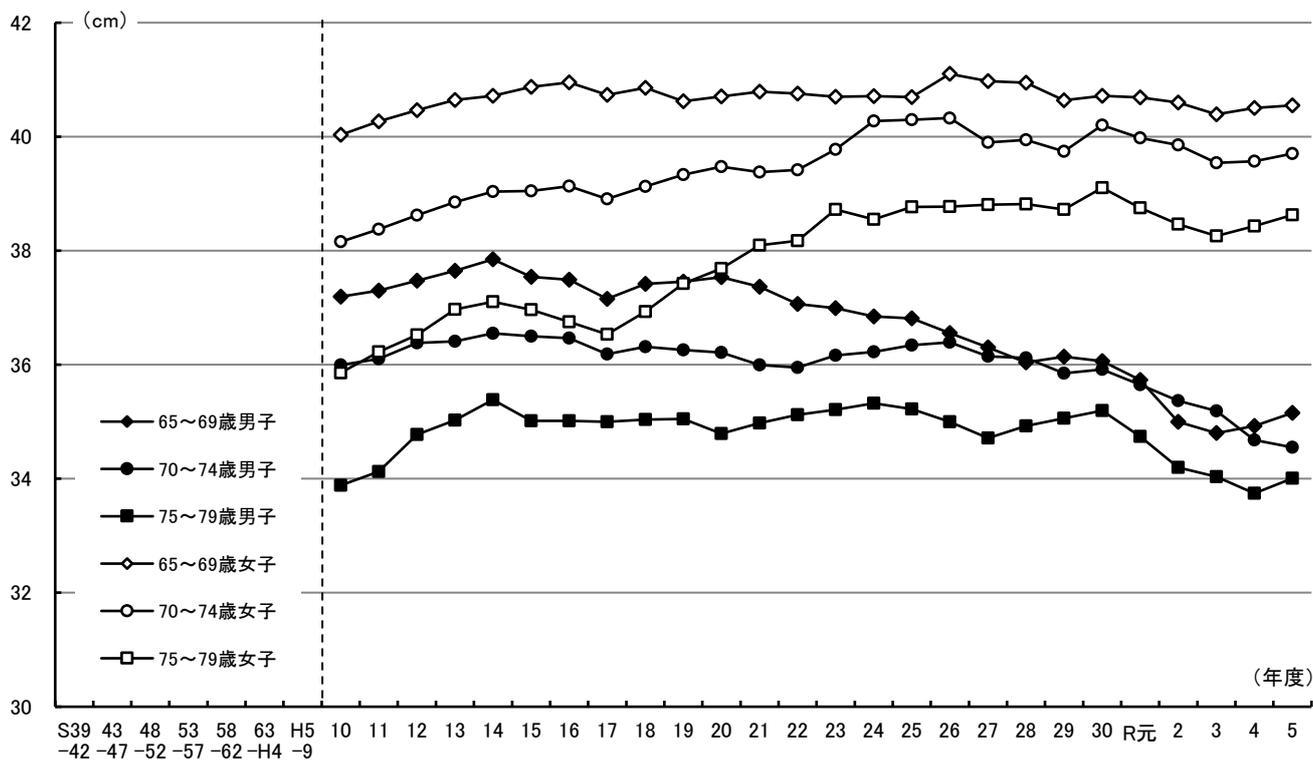


図 4 - 3 長座体前屈の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

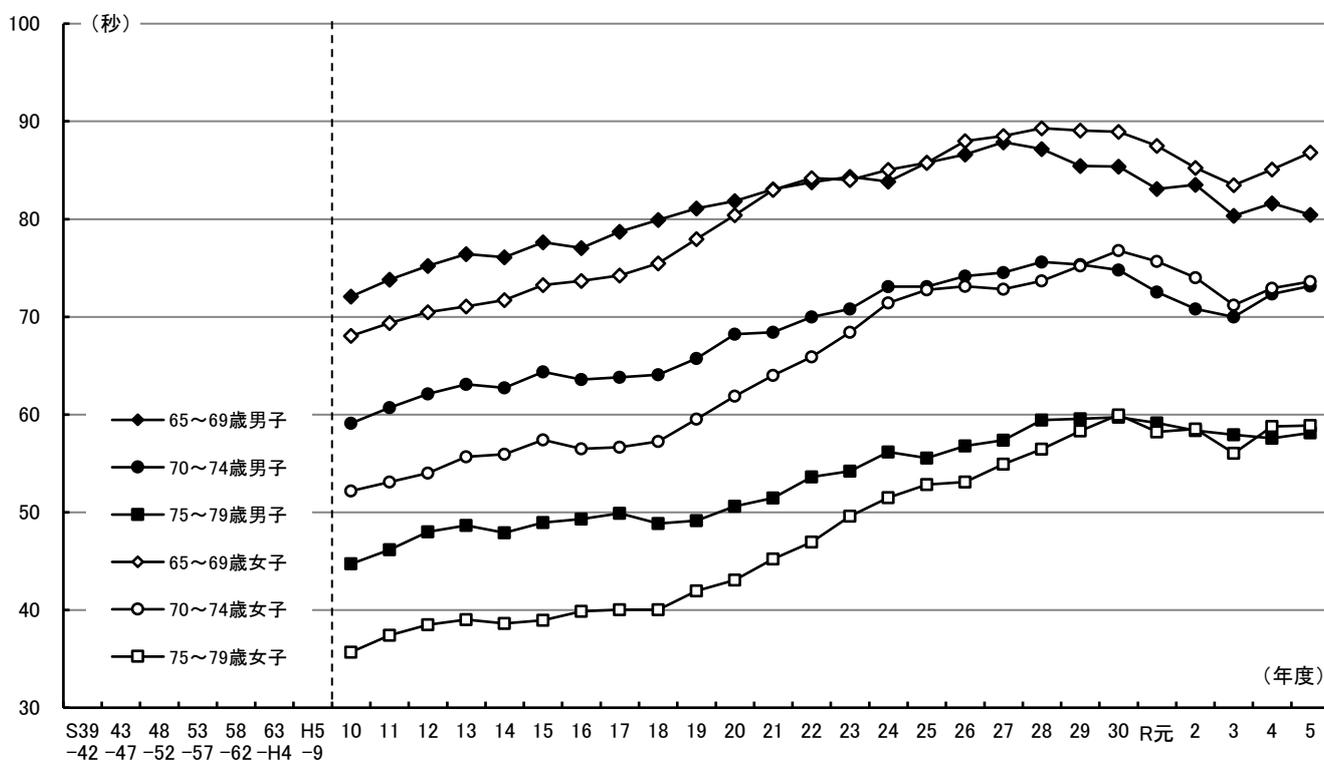


図 4 - 4 開眼片足立ちの年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

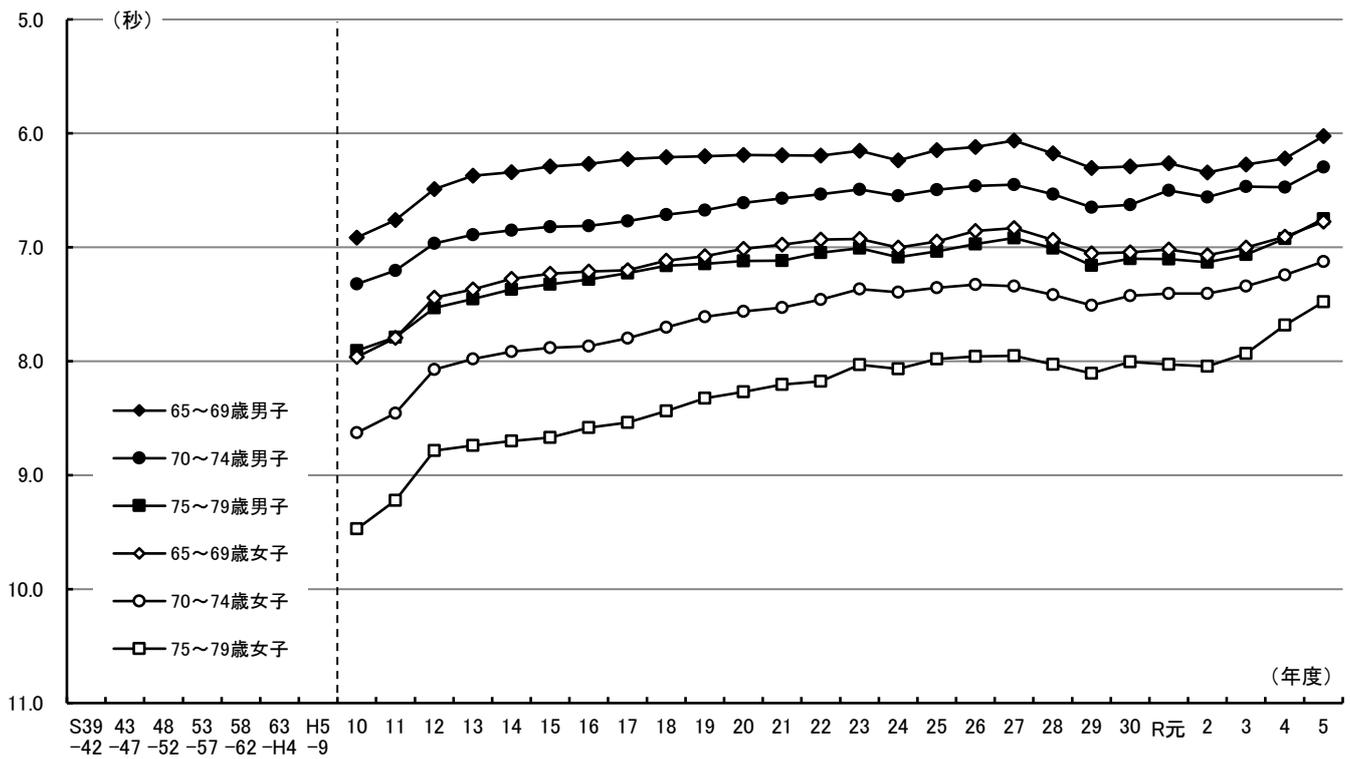


図 4 - 5 10m障害物歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

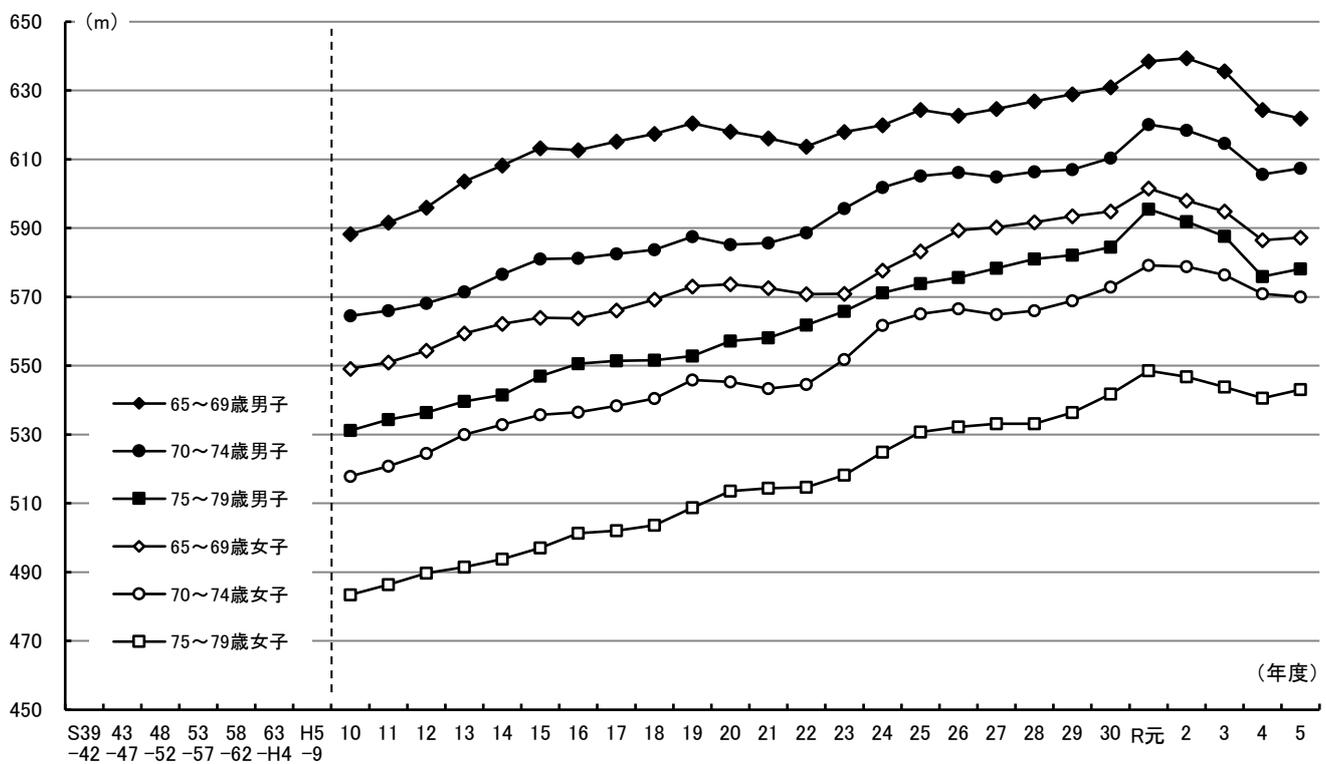


図 4 - 6 6分間歩行の年次推移

(注) 図 2 - 1 の (注) に同じ。

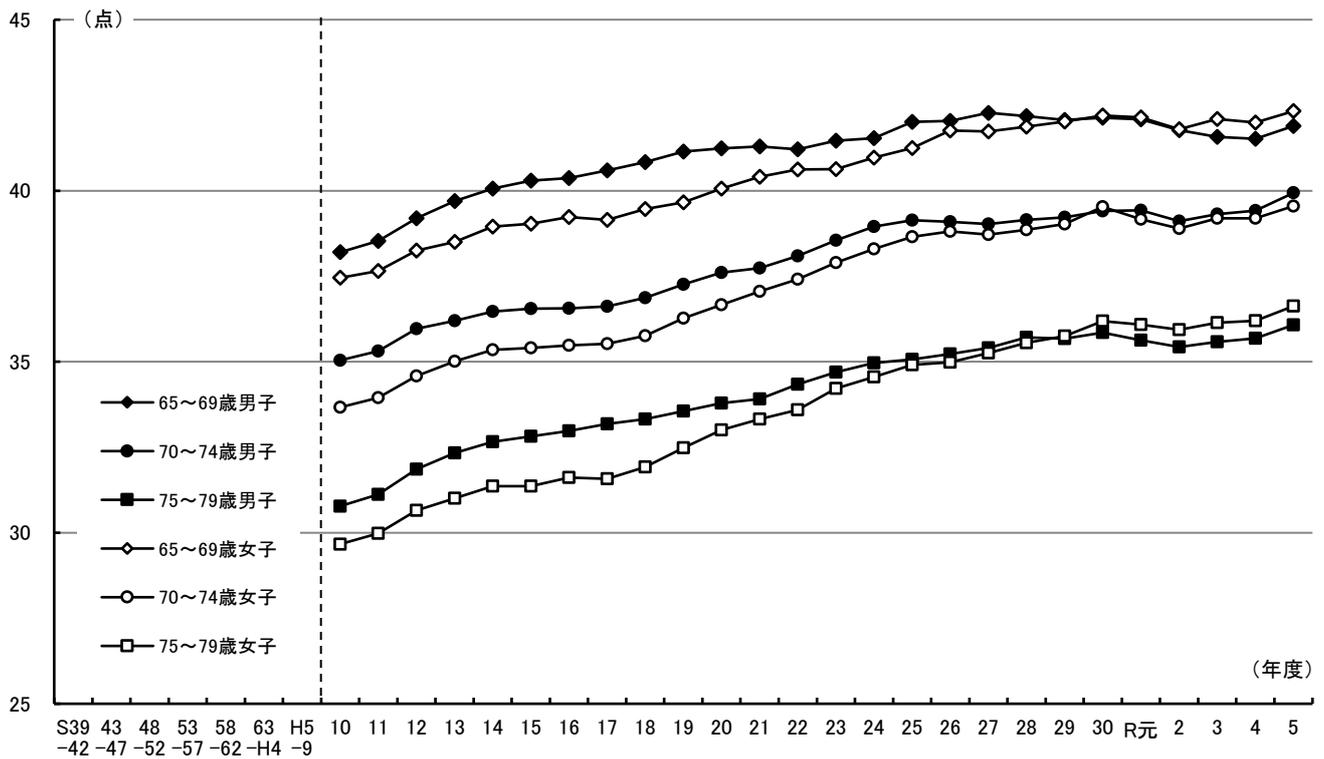


図 4 - 7 新体カテストの合計点の年次推移

(注) 図 3 - 8 の (注) に同じ。