

## 令和5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5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、令和5年度が調査開始以来、60回目の節目となっており、60回分（新体力テストになってからは26回分）のデータを活用しながら分析を行いました。

### 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、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シャトルランは選択実施）、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5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59,261人（回収率79.9%）

## 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、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。
- ・ 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（20～64歳）

- ・ 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）

- ・ 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。

## 6. 今回の調査結果の分析

今回は、令和5年度における国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、調査開始以来、60回分（新体力テストになってからは26回分）のデータを活用しながら分析を行った。

### I. 三世代間における体力・運動能力の比較・分析

#### 《調査分析の観点》

60回分のデータを活用して、昭和39（1964）年度、平成5（1993）年度、令和5（2023）年度時における10歳の握力、50m走、ボール投げ、反復横とびに加えて身長・体重を取り上げ、それぞれの体力・運動能力について比較・分析した（図1）。三世代の現在（令和5年度時点）の年齢は、それぞれ69歳（昭和39年の10歳）、40歳（平成5年の10歳）、10歳である。

- 握力については、男女どちらも平成5年度の10歳が最も高い値を示している。また、男子では昭和39年度と令和5年度の結果はほぼ同じ値となっており、女子では、昭和39年度よりも令和5年度の方が高くなっている。
- 50m走については、男女ともに平成5年度の10歳が最も高い値（小さな数値）を示しており、昭和39年度と令和5年度の結果は男女ともほぼ同じ値となっている。
- ボール投げについては、男子で昭和39年度の10歳が最も高い値を示しており、平成5年度でおよそ3m低く、令和5年度は平成5年度と比べてさらに5m程度低い値となっている。女子では、平成5年度が最も高い値を示しているものの、昭和39年度とほぼ同じ値となっており、令和5年度が最も低い値となっている。
- 反復横とびについては、男女ともに令和5年度の10歳が最も高い値を示しており、次いで平成5年度、昭和39年度の順になっている。
- 身長については、男女ともに令和5年度の10歳が最も高い値を示しており、次いで平成5年度、昭和39年度の順になっている。
- 体重については、男子では平成5年度の10歳が最も高い値を示しているものの、令和5年度とほぼ同じ値となっており、昭和39年度が最も低い値となっている。女子では令和5年度の10歳が最も高い値を示しているものの、平成5年度とほぼ同じ値となっており、昭和39年度が最も低い値になっている。

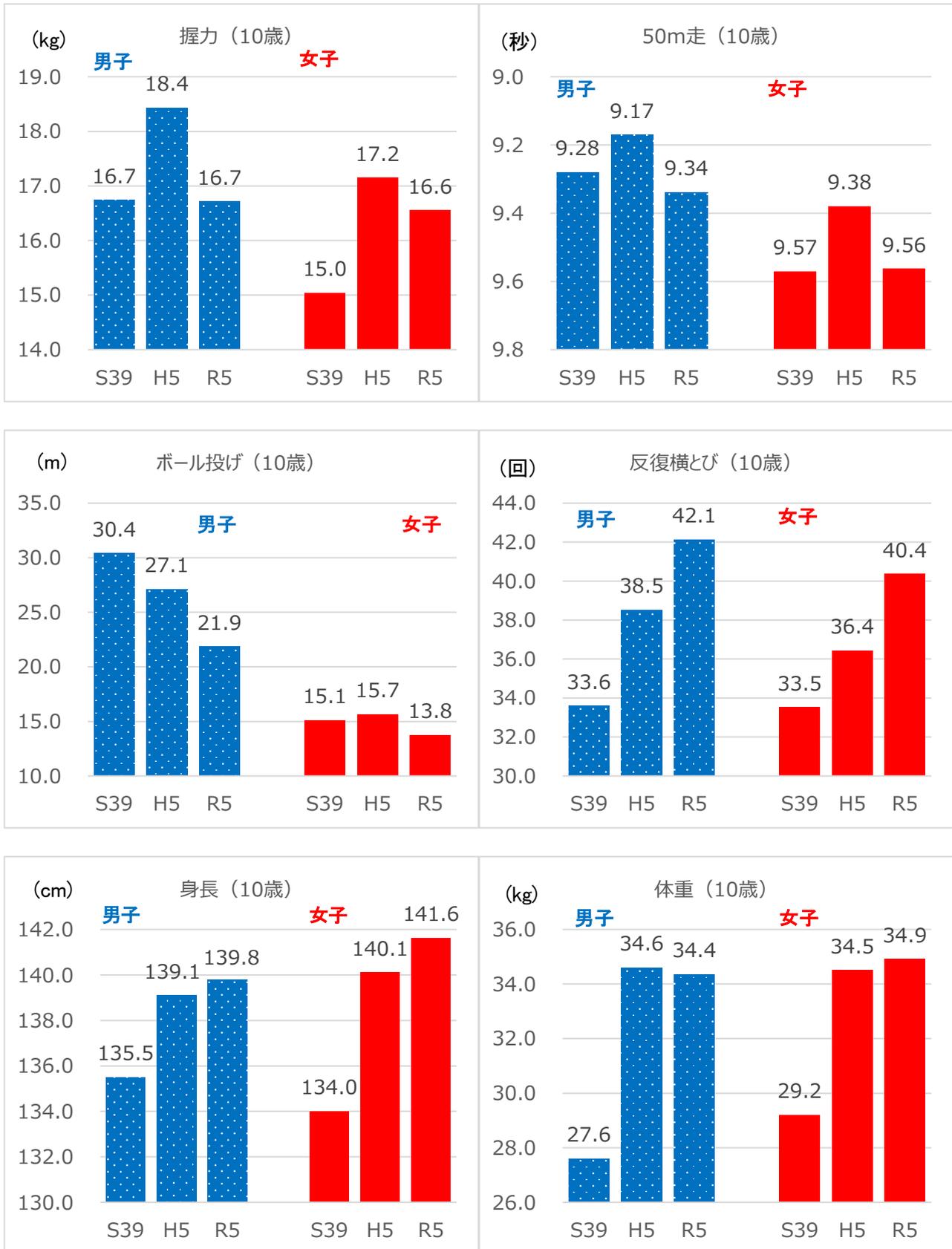


図1. 10歳の握力, 50m走, ボール投げ, 反復横とび, 身長・体重の三世代比較

## II. 新体力テスト合計点の年次比較

各年代の合計点を平成10年度～令和5年度（26年間）で比較すると、令和5年度の結果は、男子では、35～39歳が第1位となった（表1）。また、75～79歳が第3位、65～69歳が第7位、25～29歳と55～59歳が第9位と比較的高い順位となった。一方で、45～49歳が第24位と低い順位となった。女子では、75～79歳が第4位となった（表2）。また、55～59歳が第6位、25～29歳が第8位、65～69歳が第9位と比較的高い順位となった。一方で、35～39歳と45～49歳が第24位と低い順位となった。

表1 新体力テスト合計点の平成10年度～令和5年度の数值と順位（男子）

	11歳		13歳		16歳		25～29歳		35～39歳		45～49歳		55～59歳		65～69歳		75～79歳	
	合計 (点)	順位 (位)																
H10	59.2	25	38.9	25	48.0	25	39.6	22	37.1	11	32.7	25	26.9	25	37.7	25	30.4	25
H11	59.8	24	40.0	24	49.8	24	39.6	23	37.6	3	33.3	23	27.2	23	38.7	24	31.2	24
H12	60.4	21	40.8	23	51.8	23	40.0	18	37.6	2	33.4	21	27.1	24	39.2	23	31.8	23
H13	59.9	23	41.7	22	52.2	22	39.9	19	37.0	14	33.4	20	27.3	22	39.7	22	32.6	21
H14	60.6	18	42.0	21	53.1	20	39.6	23	37.1	13	33.5	17	27.5	21	40.2	21	32.6	22
H15	60.9	13	42.9	19	53.4	17	39.8	21	37.0	15	33.5	16	27.8	20	40.3	20	32.8	20
H16	61.0	11	42.9	18	53.6	16	39.6	25	36.9	18	33.9	7	27.8	19	40.4	19	33.1	19
H17	60.6	19	43.2	15	53.4	17	40.7	12	37.1	10	34.3	1	28.3	17	40.5	18	33.1	18
H18	60.9	15	43.6	13	53.8	15	40.3	13	37.2	6	33.9	8	28.5	15	40.9	16	33.4	17
H19	60.9	13	42.9	17	54.0	14	40.1	16	36.9	22	33.7	13	28.5	16	41.1	14	33.5	16
H20	61.3	8	43.0	16	54.0	13	39.9	20	36.9	17	33.7	15	28.1	18	41.4	11	33.8	15
H21	61.3	10	42.9	19	54.2	11	40.0	17	36.9	20	33.8	10	28.7	14	41.2	13	34.1	13
H22	62.3	2	44.1	10	54.9	6	40.3	14	36.9	21	34.1	2	29.1	10	41.3	12	33.9	14
H23	61.0	12	44.6	5	54.4	10	40.3	15	37.0	16	33.7	14	29.0	11	41.1	15	35.0	10
H24	61.9	5	43.9	11	54.8	8	40.9	11	36.5	24	34.0	4	28.9	12	42.0	6	35.2	9
H25	60.6	19	44.2	8	54.7	9	41.5	3	37.1	12	34.0	5	29.7	2	41.5	10	34.7	12
H26	61.5	7	44.7	3	55.7	1	41.7	2	37.2	9	33.9	9	29.3	6	42.6	1	35.3	7
H27	61.8	6	43.4	14	55.2	4	41.4	4	37.2	8	33.9	6	29.5	3	42.0	5	35.6	5
H28	62.0	3	44.4	6	55.1	5	40.9	10	36.5	25	33.5	18	29.2	8	42.2	4	35.2	8
H29	61.9	4	44.3	7	54.8	7	41.7	1	36.8	23	33.8	10	29.3	7	42.3	3	36.3	1
H30	62.4	1	45.5	1	55.3	3	41.3	6	37.4	4	33.8	12	29.7	1	41.7	9	35.5	6
R01	61.3	8	45.1	2	55.5	2	41.3	5	37.2	7	34.1	3	29.4	4	42.4	2	35.8	4
R02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
R03	60.8	17	44.7	4	54.1	12	41.0	8	36.9	19	33.3	22	28.9	13	40.8	17	34.9	11
R04	60.3	22	44.1	9	52.5	21	41.1	7	37.3	5	33.5	19	29.4	5	41.9	8	36.2	2
R05	60.9	16	43.7	12	53.4	19	41.0	9	37.9	1	32.8	24	29.1	9	41.9	7	35.9	3

※合計点の数值は小数点以下第2位を四捨五入して表記してある。

※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ため、順位に含めない。

表2 新体カテスト合計点の平成10年度～令和5年度の数値と順位（女子）

	11歳		13歳		16歳		25～29歳		35～39歳		45～49歳		55～59歳		65～69歳		75～79歳	
	合計 (点)	順位 (位)																
H10	58.6	25	45.3	24	46.3	25	38.7	5	37.7	3	33.5	21	27.5	24	36.8	25	29.6	25
H11	58.6	24	45.2	25	46.6	23	38.6	9	38.0	1	33.9	17	27.7	23	38.1	23	29.8	24
H12	58.6	23	45.4	23	46.5	24	38.6	7	37.8	2	33.7	20	27.3	25	38.1	24	30.6	23
H13	59.5	22	46.4	22	46.8	22	37.8	22	37.3	4	34.0	16	27.8	21	38.6	22	31.6	20
H14	59.7	21	47.2	21	47.5	21	38.3	16	37.3	6	34.4	11	27.7	22	38.9	20	30.8	22
H15	59.9	20	49.1	19	48.4	19	38.4	13	37.3	5	34.6	4	28.0	19	39.4	18	31.6	17
H16	60.1	19	49.4	17	48.2	20	38.0	17	36.9	8	34.6	5	27.8	20	38.8	21	31.6	19
H17	61.1	14	48.8	20	48.6	18	38.0	18	36.9	7	34.7	2	28.0	18	39.5	17	31.6	18
H18	60.5	17	49.2	18	49.6	17	37.8	21	36.8	10	34.9	1	28.2	17	39.2	19	31.5	21
H19	61.1	15	49.4	16	50.4	15	37.7	25	36.9	9	34.6	6	28.5	16	39.8	16	32.6	16
H20	61.4	12	49.6	14	50.5	14	37.8	20	36.6	12	34.7	3	28.6	15	40.1	15	33.3	14
H21	61.2	13	49.6	15	50.9	11	37.8	23	36.7	11	34.6	7	28.7	14	40.3	14	33.1	15
H22	61.5	11	50.4	11	51.8	8	37.8	24	36.4	13	34.5	8	28.9	13	40.8	11	33.6	13
H23	61.6	10	51.4	7	50.7	13	37.9	19	35.9	15	34.4	10	29.0	12	40.7	12	34.1	12
H24	62.0	7	50.6	10	50.7	12	38.3	15	35.8	18	34.3	13	29.2	11	40.4	13	35.0	10
H25	61.9	8	50.3	12	50.1	16	38.4	14	35.9	16	34.3	12	29.2	10	41.8	6	34.6	11
H26	62.1	6	51.4	6	52.7	3	38.4	12	35.8	17	34.5	9	30.2	3	41.5	8	35.1	9
H27	62.5	4	50.8	9	52.4	5	38.6	10	36.0	14	34.2	14	30.3	2	41.9	5	35.2	8
H28	62.3	5	52.0	3	52.1	6	38.6	6	35.0	25	33.8	18	29.9	7	41.7	7	35.5	6
H29	62.7	3	51.8	4	51.7	9	38.9	2	35.5	22	33.7	19	30.2	4	42.0	4	36.0	3
H30	63.3	1	53.9	1	52.6	4	38.8	3	35.6	20	34.0	15	30.4	1	42.4	2	35.8	5
R01	62.7	2	53.5	2	53.3	2	38.8	4	35.8	19	33.1	23	29.8	9	42.3	3	36.8	2
R02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
R03	61.6	9	51.8	5	53.9	1	39.1	1	35.6	21	32.8	25	29.9	8	41.3	10	35.3	7
R04	60.2	18	51.0	8	52.0	7	38.6	11	35.5	23	33.1	22	29.9	5	43.2	1	37.4	1
R05	60.9	16	49.9	13	51.3	10	38.6	8	35.1	24	32.9	24	29.9	6	41.5	9	35.9	4

※合計点の数値は小数点以下第2位を四捨五入して表記してある。

※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ため、順位に含めない。

Ⅲ. 各年代における体力合計点と運動・スポーツ実施率の年次変化（平成10年度、平成22年度、令和5年度の3点比較）

（1）各年代における体力合計点の年次変化（平成10年度、平成22年度、令和5年度）

図2は、各年代の体力合計点について、平成10年度、平成22年度、令和5年度調査の結果を比較したグラフである。

- 男女ともに、12～19歳と65～79歳において、平成10年度よりも平成22年度、令和5年度が高くなっている。
- 男子において、20～64歳では各年次に大きな差はないが、50歳以降では令和5年度が若干高くなっている。
- 女子において、20～64歳では大きな差はないが、30～40歳代で令和5年度が若干低くなっている一方、55歳以降で令和5年度が若干高くなっている。

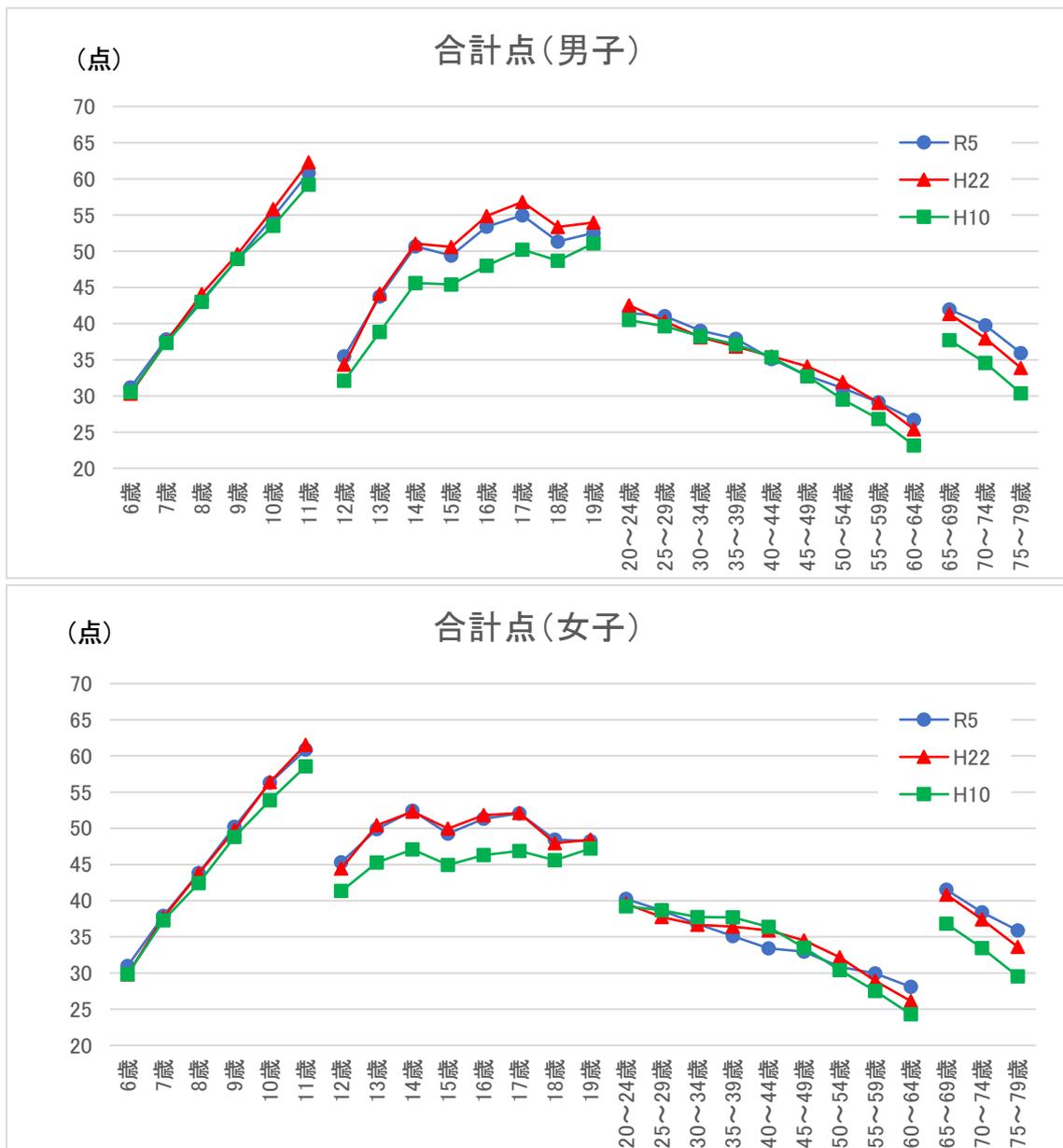


図2. 各年代における体力合計点の年次変化

(2) 各年代における運動・スポーツ実施率の年次変化（平成10年度、平成22年度、令和5年度）

図3は、各年代の運動・スポーツ実施状況において「週1日以上」と回答した者の割合を、平成10年度、平成22年度、令和5年度で比較したグラフである。

- 男子は、20～64歳と65～79歳において、高い方からおおよそ令和5年度、平成22年度、平成10年度の順番となっている。
- 女子は、18歳以下において、平成22年度よりも令和5年度が高いものの、20～64歳ではおおよそ一番低い結果となった。特に30～49歳の令和5年度の低下は顕著である。
- 第3期スポーツ基本計画（令和4年度～令和8年度）では、「成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%になること」を目標としている。令和5年度結果をみると、男子では20～64歳において、おおよそ50%～60%と目標に届いていないが、65～79歳においては、おおよそ70%～80%と目標を達成している。女子では20～64歳において、おおよそ30%～50%と目標と大きな差があり、65～79歳においてもおおよそ50%～60%と目標に届いていない。

図4は、各年代の運動・スポーツ実施状況において「しない」と回答した者の割合を、平成10年度、平成22年度、令和5年度で比較したグラフである。

- 男子では、各年次においてあまり大きな違いはみられなかった。
- 女子では、特に12～19歳は高い方から平成22年度、令和5年度、平成10年度の順番となり、65～79歳では、高い方から平成10年度、平成22年度、令和5年度となった。
- 女子では、20～40歳代において、令和5年度が顕著に高くなっており、逆に55歳以上は令和5年度が低くなっている。

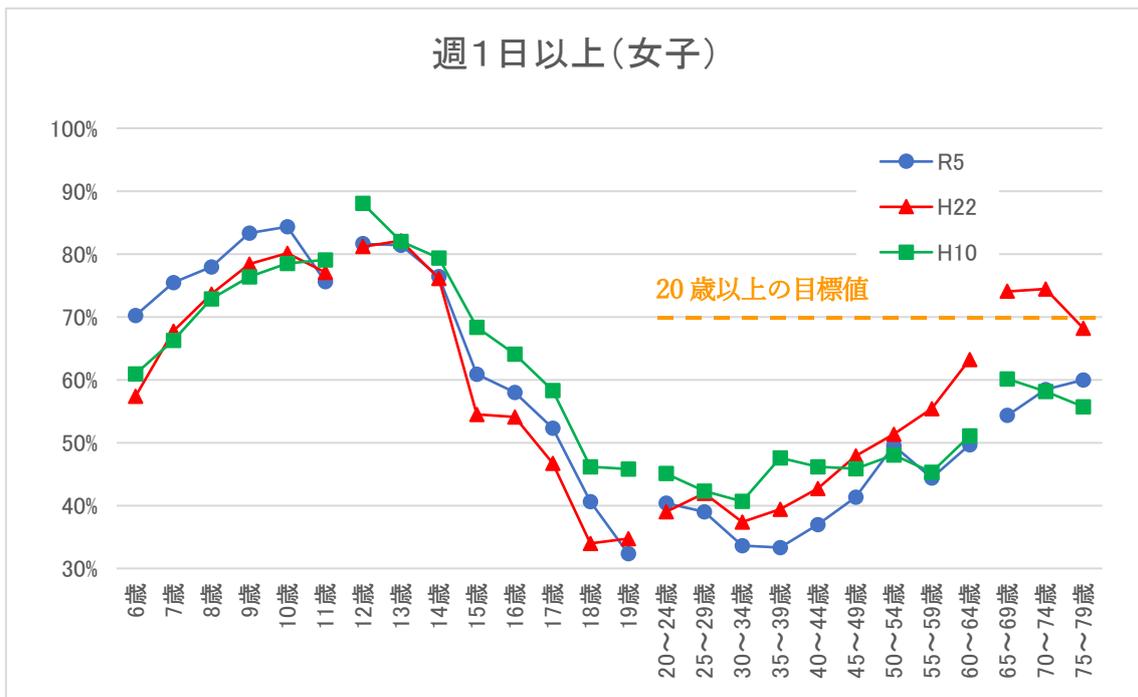
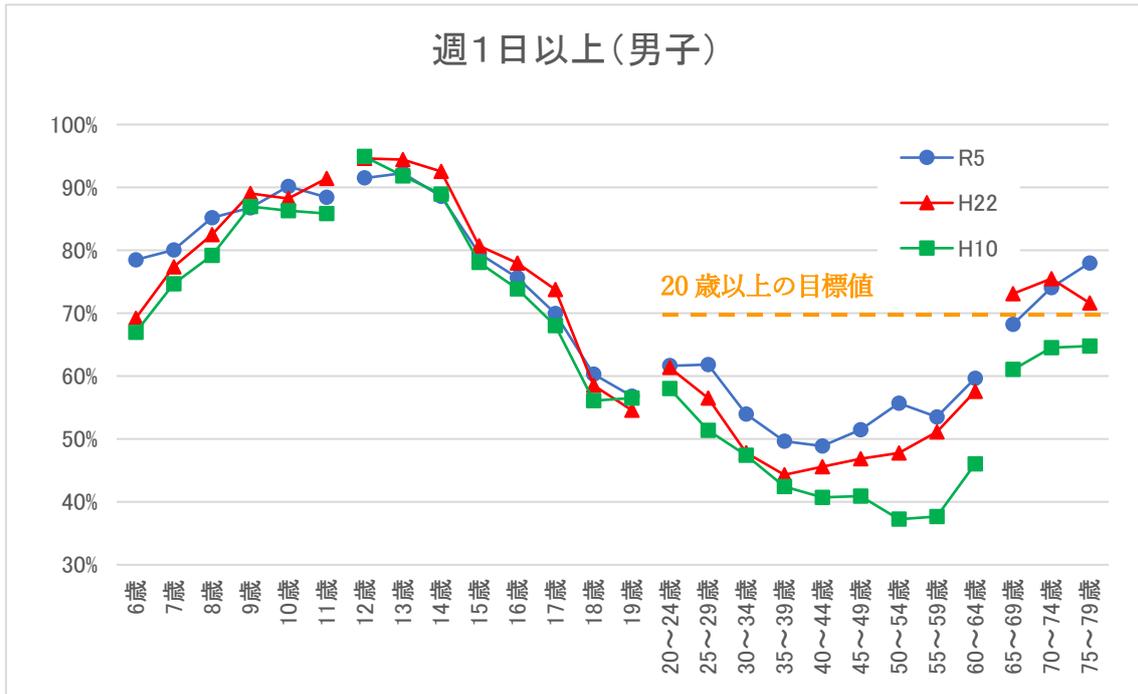


図3. 運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と回答した者の割合

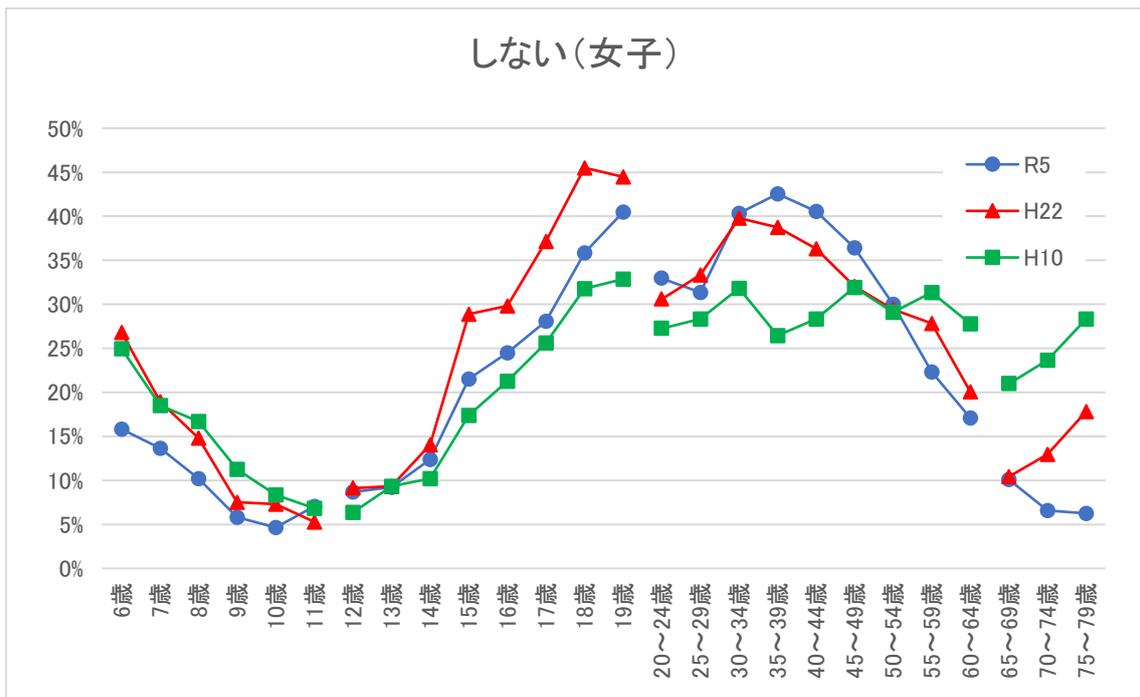
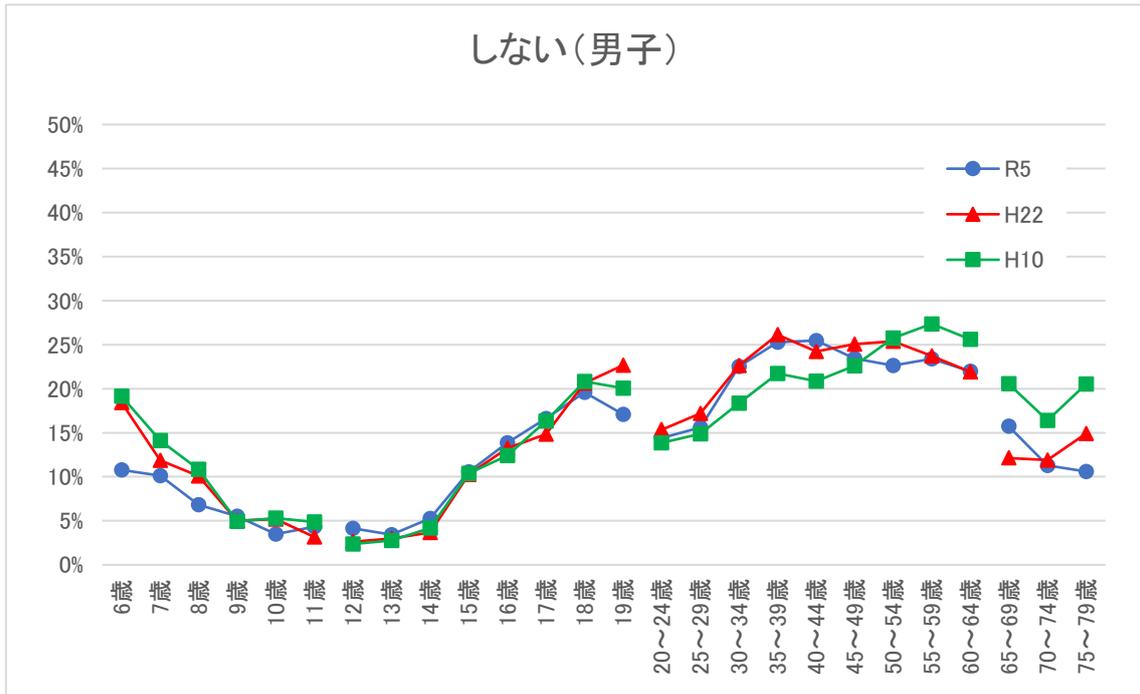


図4. 運動・スポーツ実施状況が「しない」と回答した者の割合

## II 今後の対応

1. オリンピック・パラリンピックによるスポーツの機運向上を契機としつつ、第3期スポーツ基本計画に基づき、誰もがスポーツに参画できるような機会の創出・意識の醸成や、研究現場・医療現場等の関係者との連携深化等に取り組んでいく。
2. 20～59歳の世代においてスポーツの実施率が低くなっており、特に女性の30代～40代においては、体力・スポーツの実施率ともに低下傾向にあることから、企業、スポーツ団体、地方公共団体等と連携して、働く世代・子育て世代を重点としつつ、運動・スポーツの実施を促すための取組を進める。具体的には、以下の取組を重点的に進める。
  - ① 生活の中にスポーツを取り込む「Sport in Life」に賛同する企業、団体、地方公共団体等の加盟を募り、相互の情報共有、連携を促すことで、働く世代を中心にスポーツを楽しむ人を増やすことをねらいとする「Sport in Life コンソーシアム」の拡大
  - ② 従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業・地方公共団体を認定する「スポーツエールカンパニー」の拡大
  - ③ 地域住民に対してスポーツの実施・習慣化を促す取組を行う地方公共団体を支援する「運動・スポーツ習慣化促進事業」の推進・横展開の強化
  - ④ 「女性のスポーツ参加サポートページ」等による女性にスポーツ実施を促すための周知・啓発
3. 様々な性別、年齢、ライフステージの方が、目的をもった効果的な運動・スポーツを通じてライフパフォーマンスの向上を目指せるよう、科学的根拠に基づくコンディショニング（セルフチェックと改善プログラム等）の普及や、デジタル技術を活用した多様な運動プログラムの開発・普及に取り組んでいく。
4. スポーツを通じて国民の健康増進、健康寿命の延伸、介護予防に資するよう、関係省庁との連携を進める。

### <担当>

スポーツ庁健康スポーツ課  
担当者：薄葉拓樹、中山正剛  
TEL：03-5253-4111（内線3485）  
E-mail：kensport@mext.go.jp