

6. 今回の調査結果の分析

本調査は、昭和 39 年度以来、毎年実施しており、令和 5 年度調査が 60 回目の節目である。半世紀以上にわたり継続的に幅広い年齢層を対象として、国民の体力・運動能力を把握する調査は世界にも類を見ない貴重なものである。

本年度は、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 5）。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。

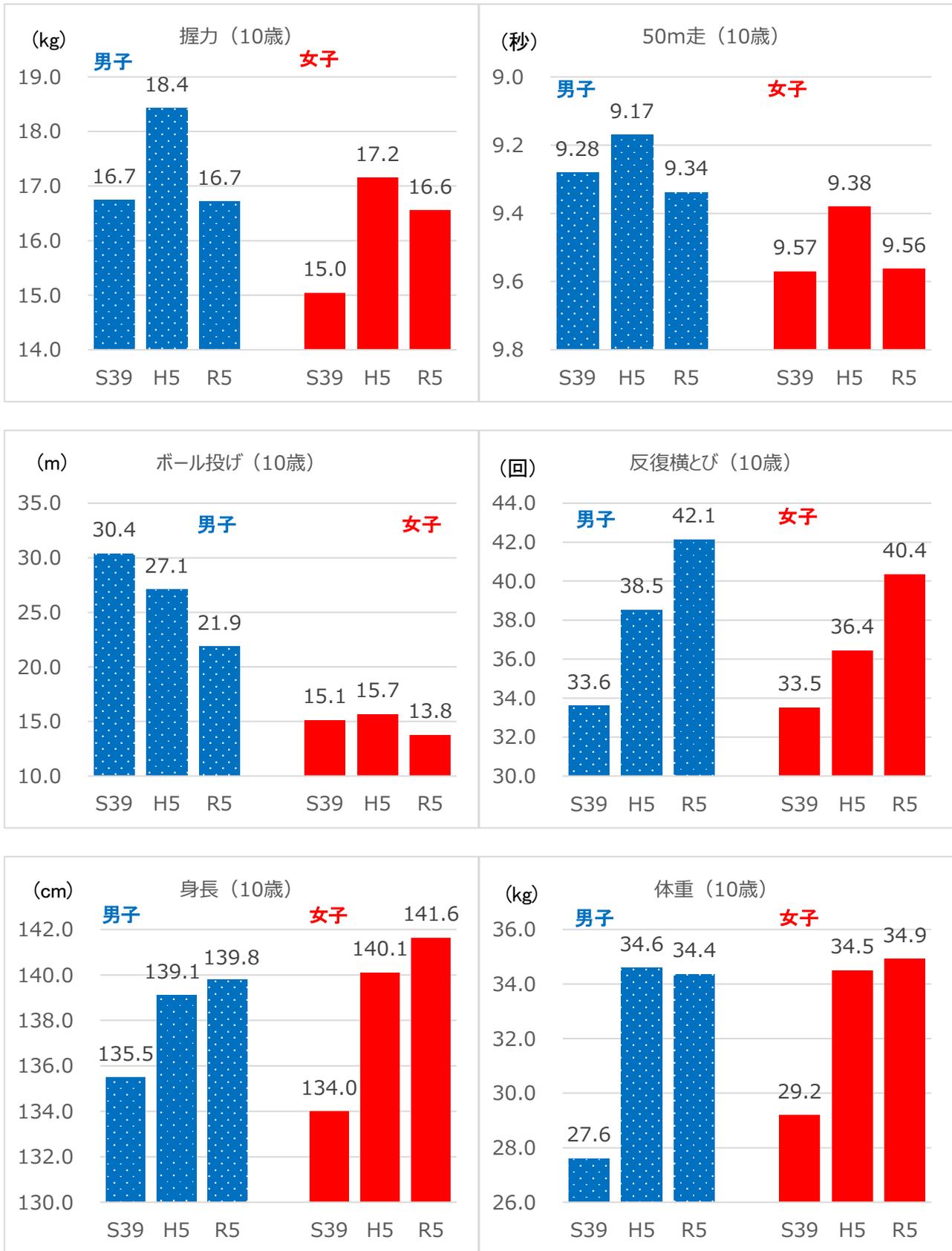


図5 10歳の握力, 50m走, ボール投げ, 反復横とび, 身長・体重の三世代比較

II. 新体カ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 新体カテスト合計点の平成10年度～令和5年度の数値と順位（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。

表2 新体カテスト合計点の平成10年度～令和5年度の数值と順位（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。

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6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。

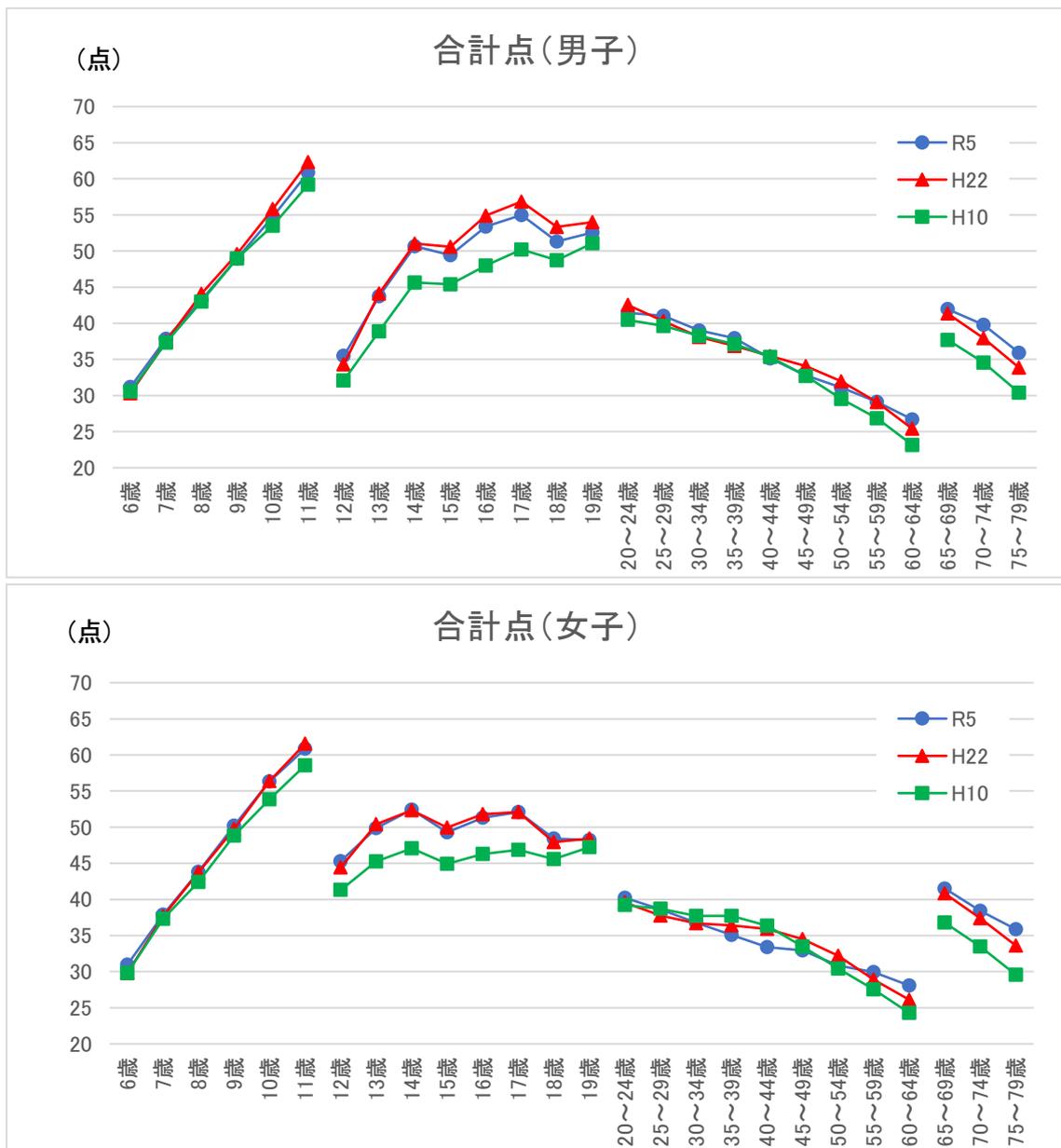


図6 各年代における体力合計点の年次変化

(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7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8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。

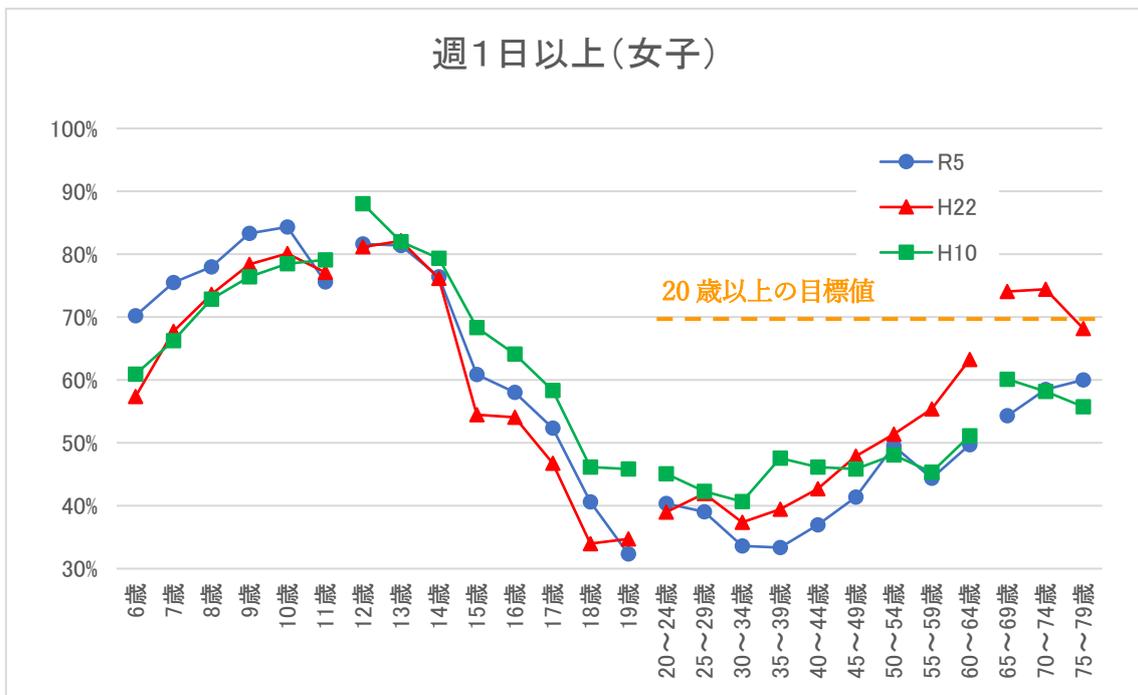
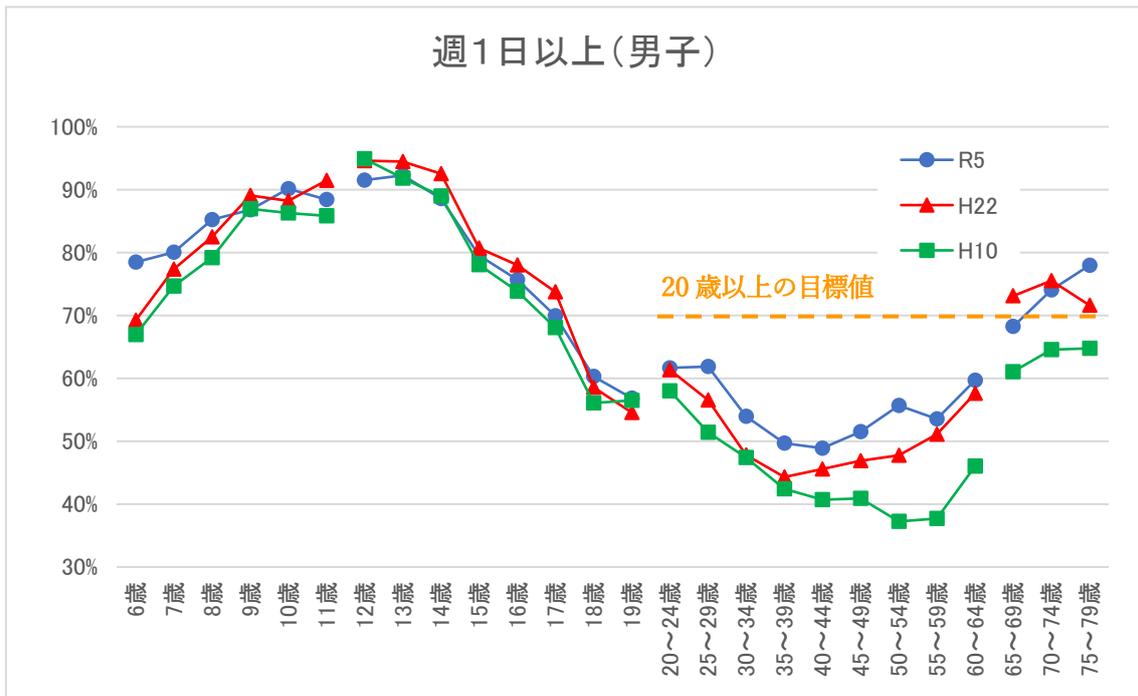


図7 運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と回答した者の割合

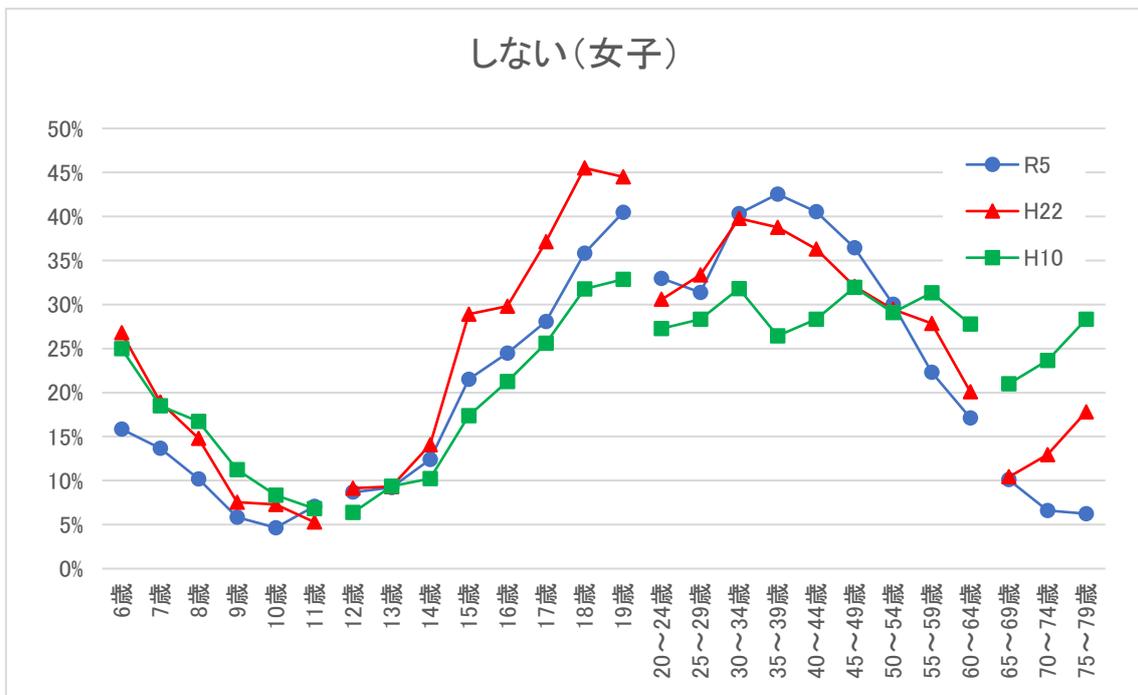
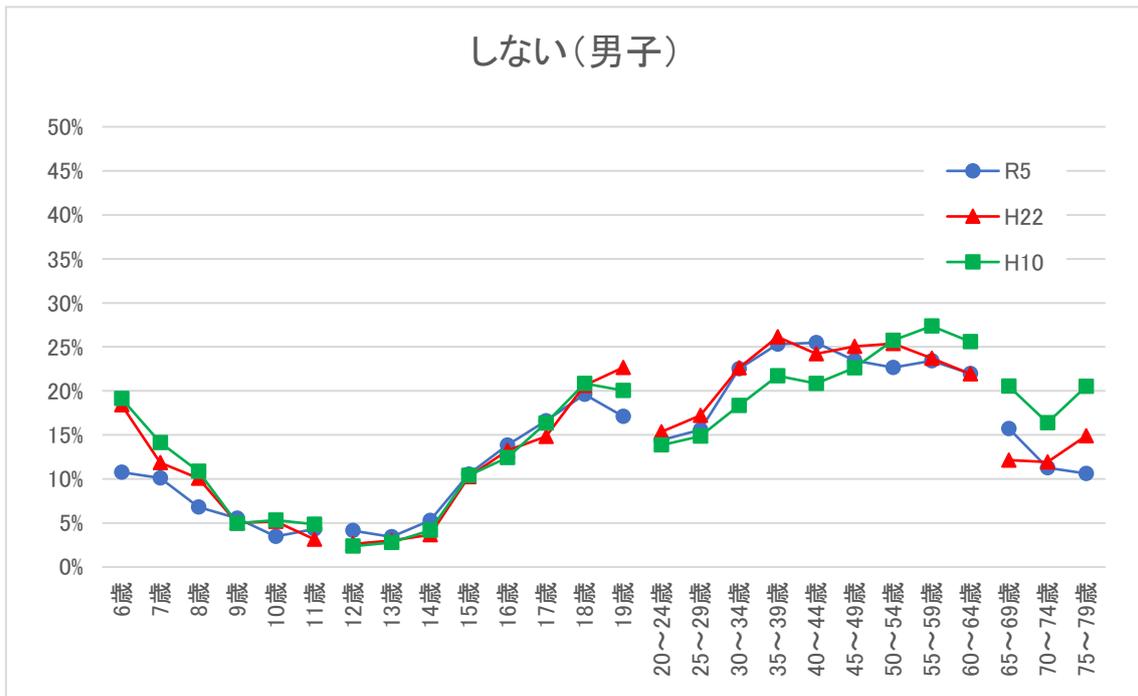


図8 運動・スポーツ実施状況が「しない」と回答した者の割合