

令和7年10月12日

令和6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6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が始まって以降、27回分（平成10年度～令和6年度）の「体力・運動能力の総合評価（A～E）」のデータ等を活用して分析を行いました。また、令和6年度における「体力・運動能力の総合評価」、「運動・スポーツの実施状況」、「新体力テスト合計点」、「学校時代の運動経験」の結果を活用して、それぞれの関連性について分析しました。

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6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59,444人（回収率80.1%）

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6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6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6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6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、男子では、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、女子では、上体起こし、20mシャトルラン、ボール投げであった。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6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6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6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6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6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6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6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6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6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6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、新体力テストの調査が始まって以降、27 回分（平成 10 年度～令和 6 年度）の「体力・運動能力の総合評価」（A～E）のデータ等を活用し分析を行った。また、令和 6 年度における「体力・運動能力の総合評価」、「運動・スポーツの実施状況」、「新体力テスト合計点」、「学校時代の運動経験」の結果を活用し、それぞれの関連性について分析した。

（１）各年代における体力・運動能力の総合評価の推移

《調査分析の観点》

平成 10 年度～令和 6 年度までの 27 回分のデータを基に、9 歳（小 4）、12 歳（中 1）、15 歳（高 1）、18 歳、35～39 歳、55～59 歳、75～79 歳における、体力・運動能力の総合評価（A～E）の推移を図 1～7 に示す。なお、第 3 期スポーツ基本計画において、「新体力テストの総合評価が C 以上である児童の割合を 80%以上に、生徒の割合を 85%以上」にするとの目標が掲げられている。

《主な結果（C 以上の割合）》

- （9 歳）男女とも 70～80%の範囲で横ばい傾向となっている。令和 6 年度は男女とも 70%前半となっており、目標の 80%には届いていない（図 1）。
- （12 歳）男子では平成 15 年度以降、60%～70%の範囲で横ばい傾向となっている。内訳をみると、A と B の割合が向上しているが、令和 6 年度は 66.5%となっており目標には届いていない。女子は 80%後半～90%前半の高水準を維持し、令和 6 年度は 88.3%と目標を上回った。（図 2）。
- （15 歳）男子では平成 15 年度以降、80%台で横ばい傾向となっている。女子では 60%前半から 70%後半へと向上している。内訳をみると、男女とも A の割合が向上し、D の割合が低下している（図 3）。
- （18 歳）男子では平成 15 年度以降、80%台で横ばい傾向となっている。女子では 60%前半から 70%中盤へと向上している。内訳をみると、男女とも A と B の割合が向上し、D の割合が低下している（図 4）。
- （35～39 歳）男子は、60%台で推移しており、横ばい傾向となっている。女子は、60%後半から 50%前半へ低下している。女子の内訳をみると、B の割合が低下し、D の割合が向上している（図 5）。
- （55～59 歳）男女とも 70%前半から 80%前半へと向上している。内訳をみると、A と B の割合が向上している（図 6）。
- （75～79 歳）男女とも 70%前半から 90%程度へ向上している。内訳をみると、男女ともに A と B の割合が向上し、D の割合が低下している（図 7）。

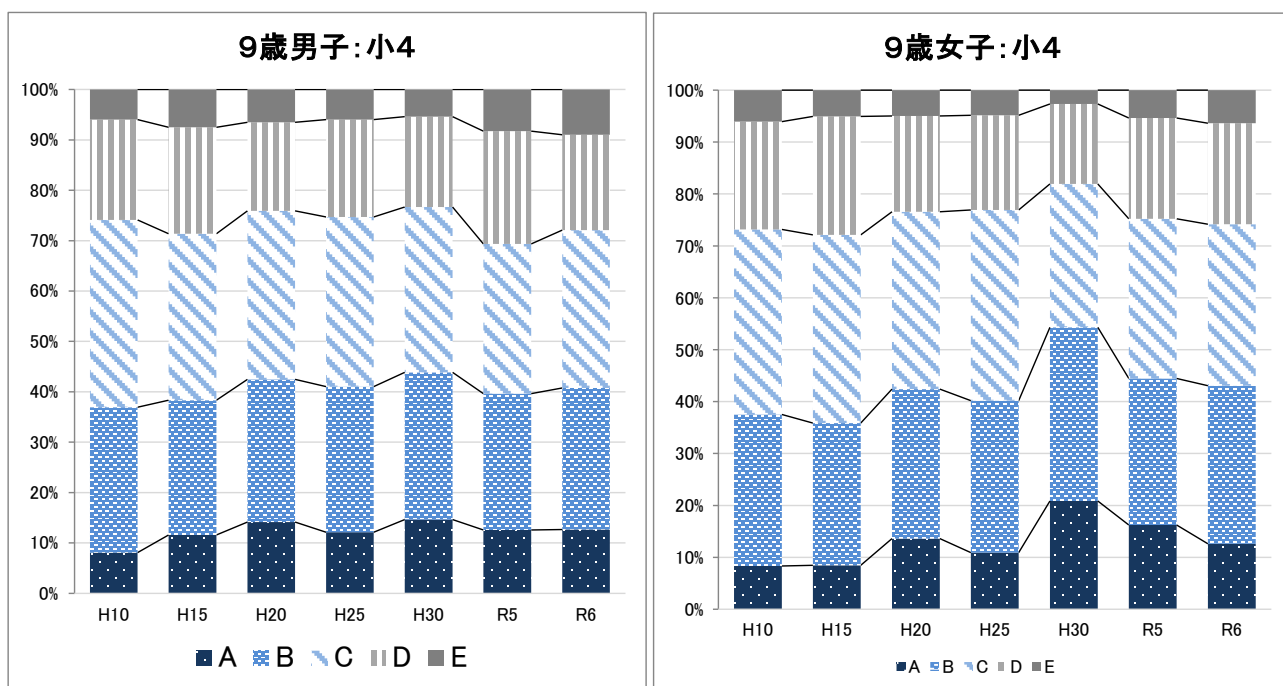


図1. 9歳（小4）の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

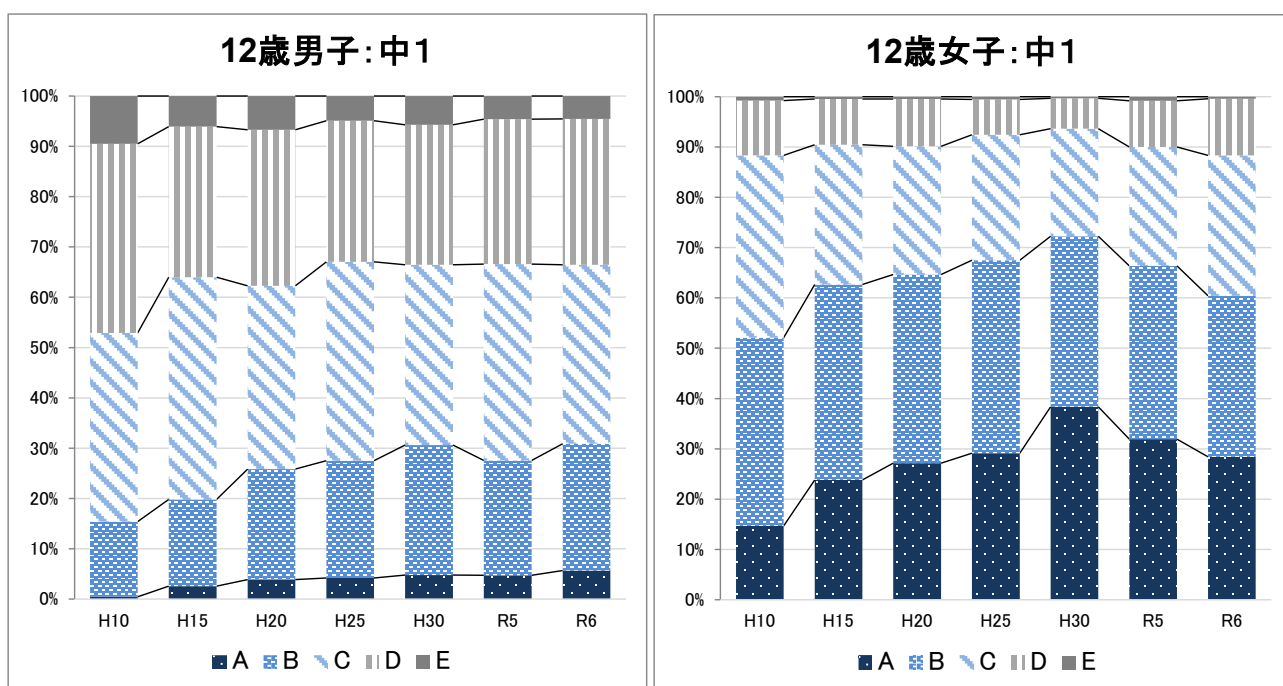


図2. 12歳（中1）の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

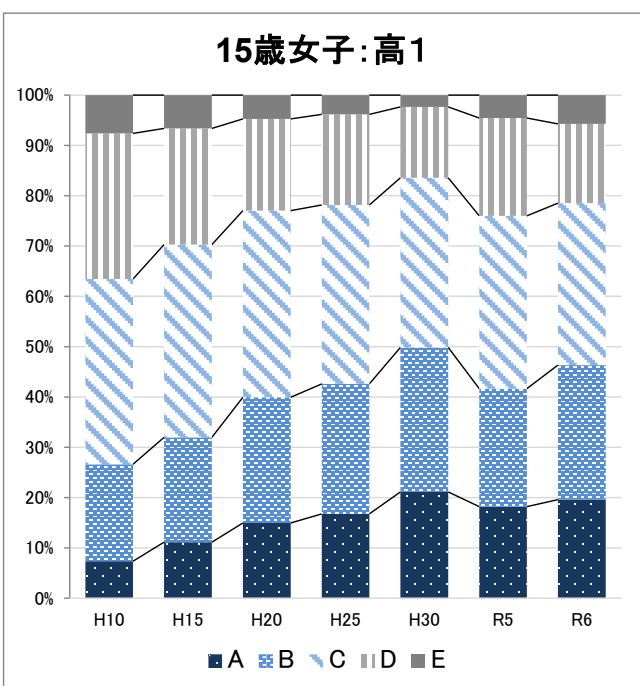
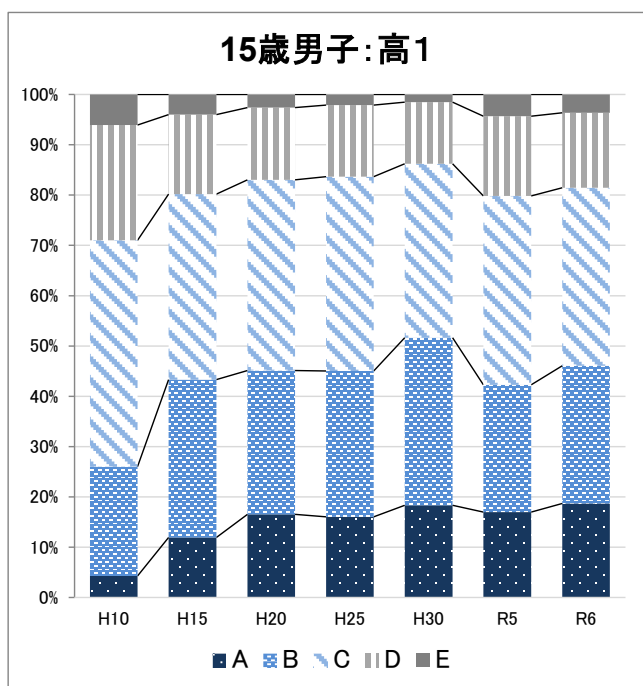


図3. 15歳（高1）の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

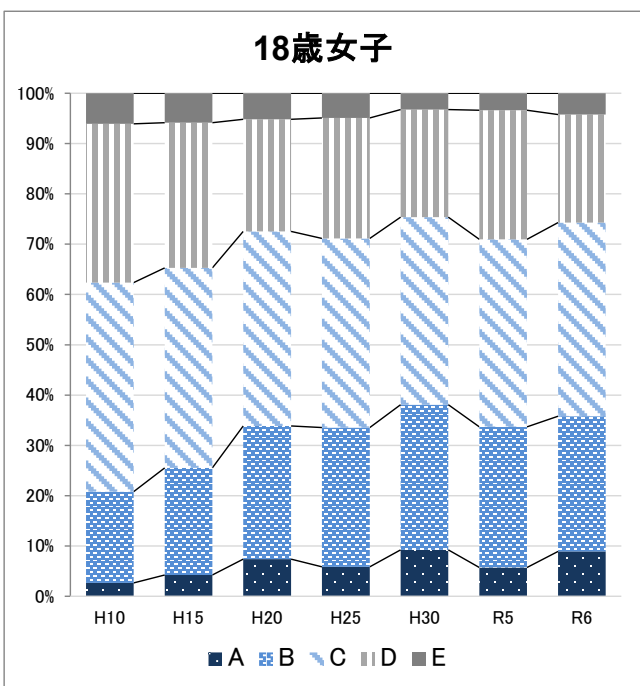
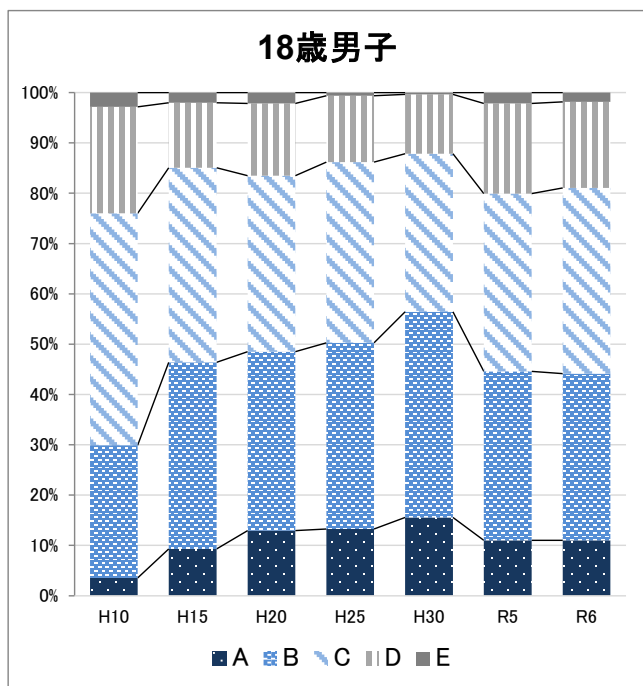


図4. 18歳の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

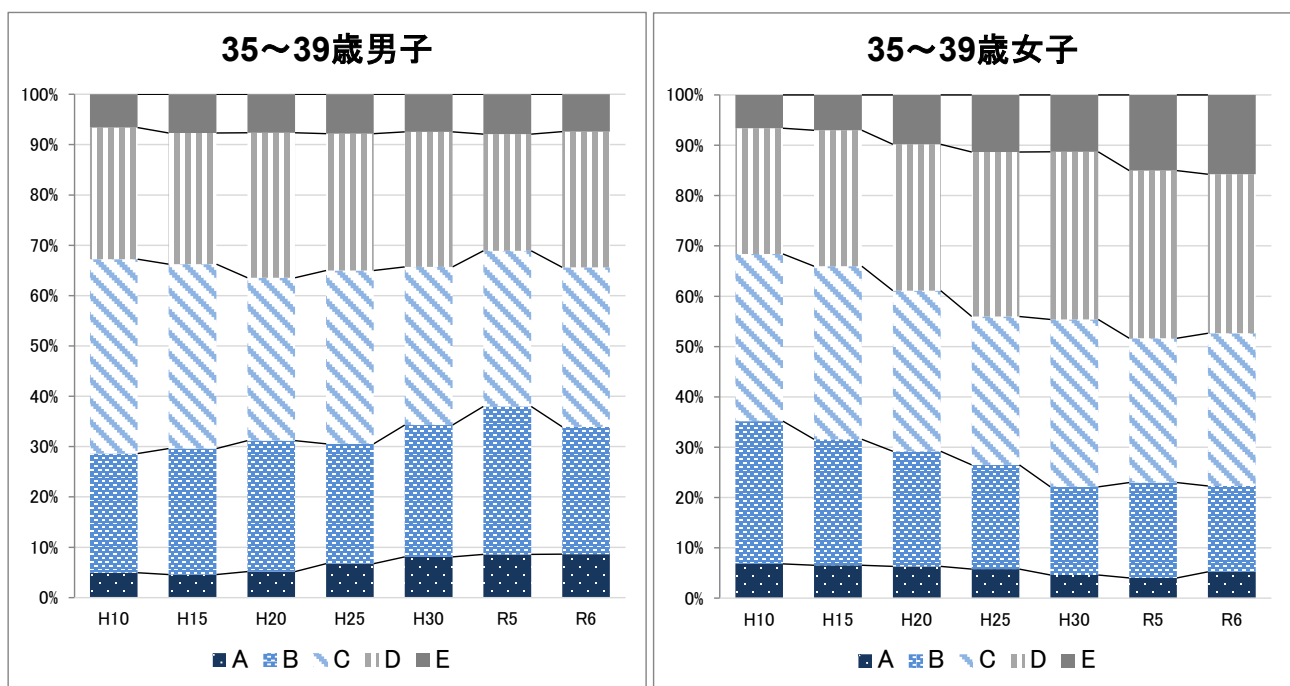


図5. 35～39歳の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

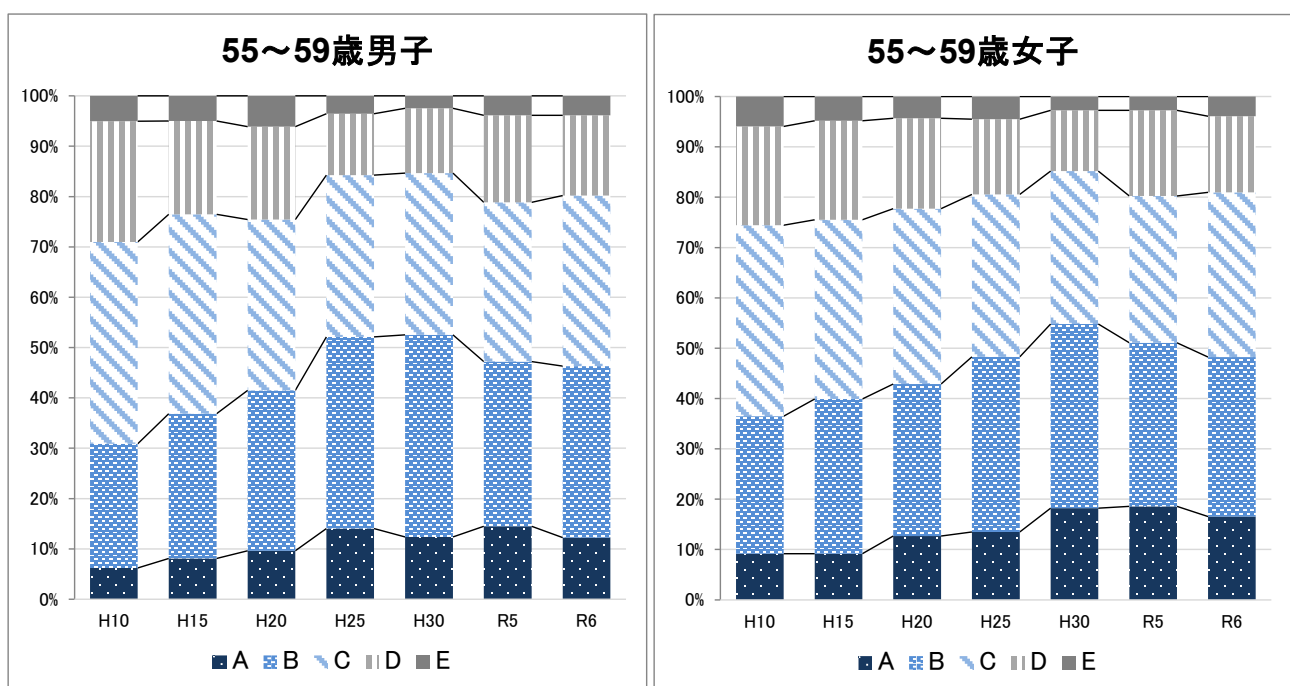


図6. 55～59歳の総合評価の推移（平成10年度～令和6年度）

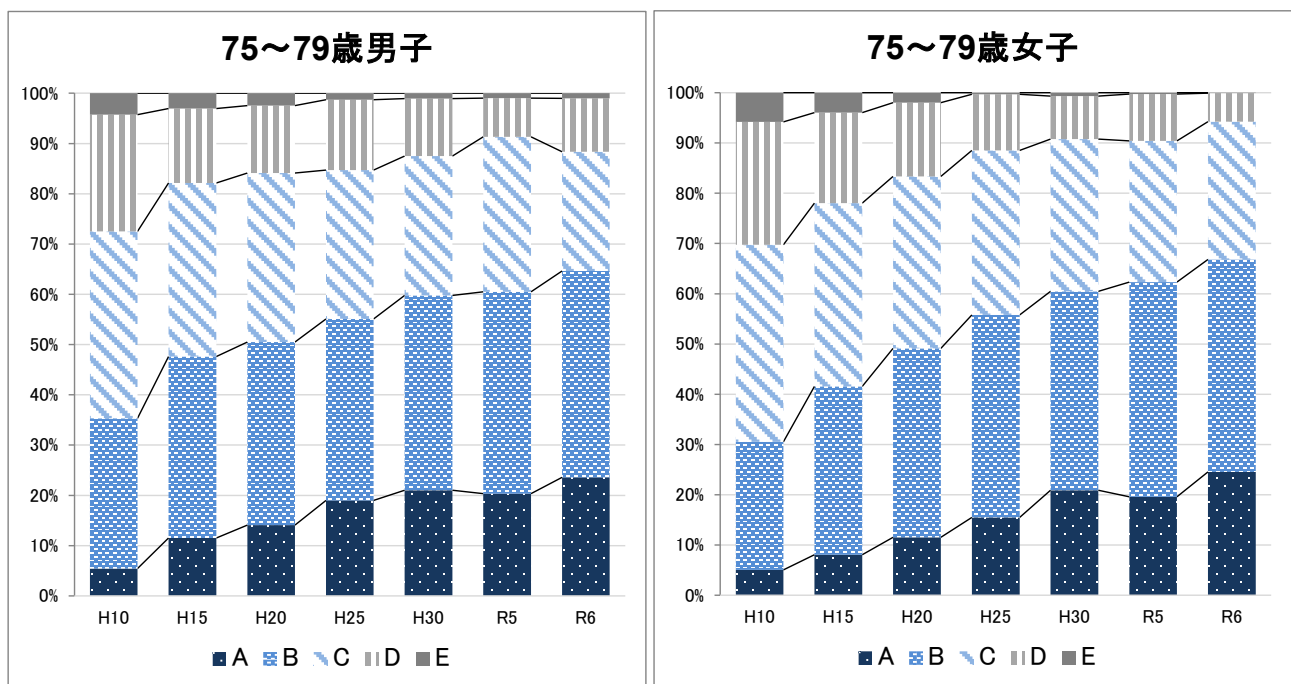


図7. 75～79歳の総合評価の推移（平成10年～令和6年）

(2) 体力・運動能力の総合評価、運動・スポーツの実施状況、新体力テスト合計点、学校時代の運動経験の関連性

《調査分析の概要》

令和6年度における20～64歳の「体力・運動能力の総合評価」別の「運動・スポーツの実施状況」について分析した。また、「学校時代の運動経験」別の「新体力テスト合計点」の差と、20～39歳の「学校時代の運動経験」別の「運動・スポーツの実施状況」について分析した。

《主な結果》

○ 体力・運動能力の総合評価別運動・スポーツの実施状況（図8～10）

- 全体でみると、体力が高いほどスポーツ実施率も高い結果となった。特にAの実施率が78.8%に対して、Eが29.0%となり、その差は約50ポイントとなった（図8）。
- 男女別でも同様の傾向が確認され、男子は全体的に女子よりスポーツ実施率が高かった。特に、女子においてはDとEの群の実施率が3割を下回る結果となった（図9、10）。

○ 学校時代の運動経験別の新体力テスト合計点と運動・スポーツの実施状況（表1、図11～13）

- 学校時代の運動経験別の新体力テストの合計点は、運動経験ありの方が男女とも高くなっており、若い年代ほどその差が大きい結果となった（表1）。
- 20～30代において、学校時代の運動経験がある方が現在の運動・スポーツ実施頻度が高い結果となった。具体的には、運動経験ありの週1日以上以上の割合が、全体で50.5%に対して、経験なしは33.0%とその差は17.5ポイントとなった。同様に、男子では9.2ポイント、女子では11.5ポイントの差となった（図11～13）。

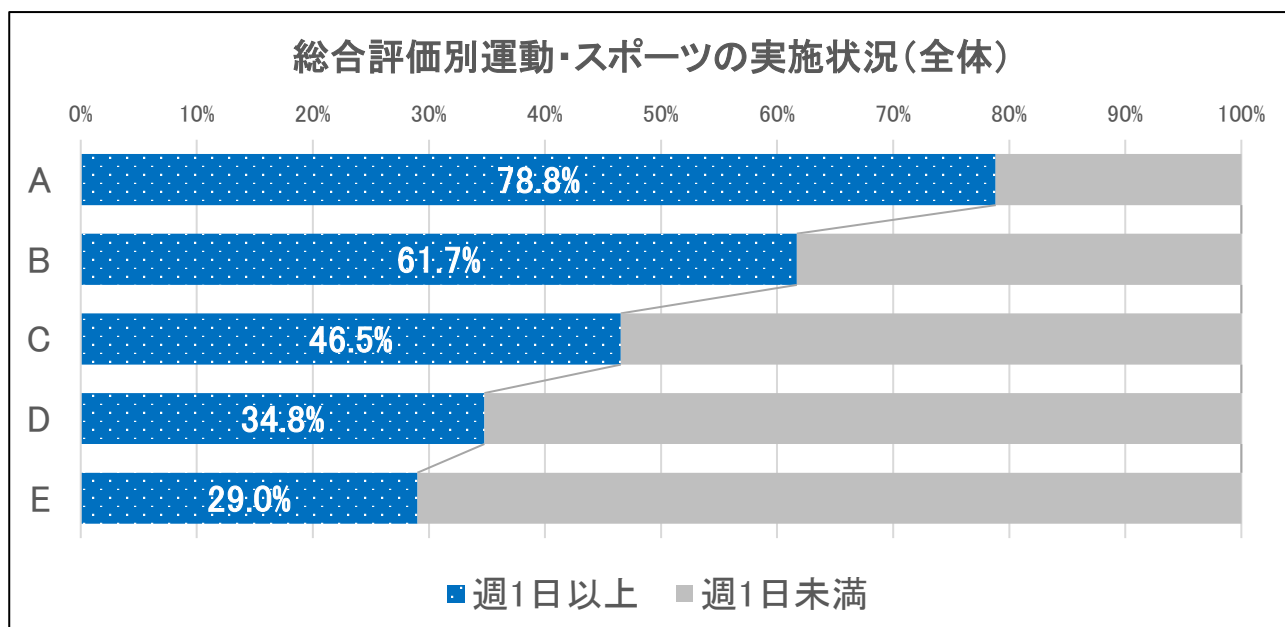


図8 体力・運動能力の総合評価別運動・スポーツの実施状況（20～64歳全体：週1日以上以上の割合）

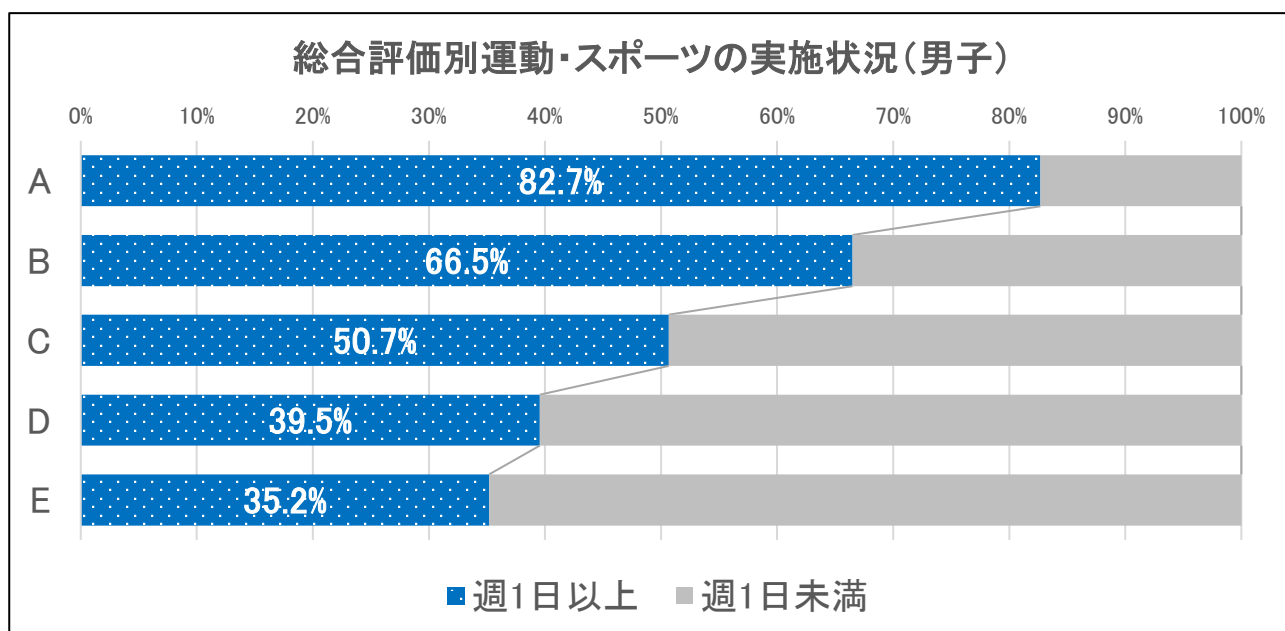


図9 体力・運動能力の総合評価別運動・スポーツの実施状況（20～64 歳男子：週1日以上の割合）

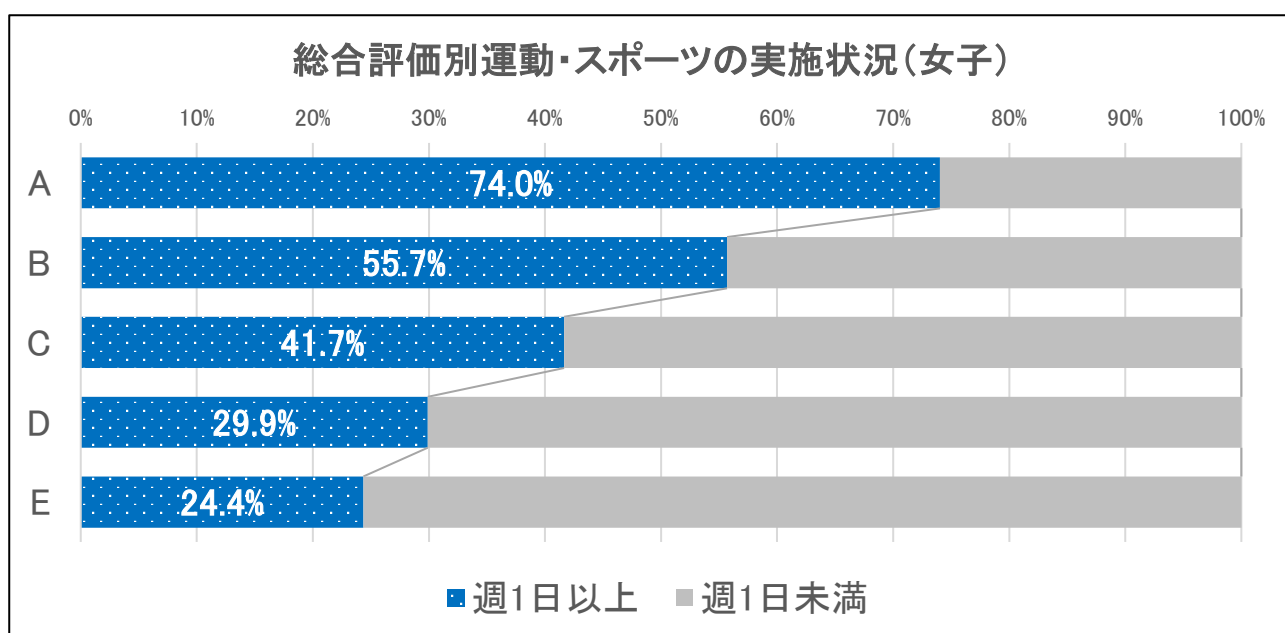


図10 体力・運動能力の総合評価別運動・スポーツの実施状況（20～64 歳女子：週1日以上の割合）

表 1 学校時代の運動経験別新体力テストの合計点（点）

年齢	男子			女子		
	経験あり	経験なし	差	経験あり	経験なし	差
20-24	42.3	33.8	8.5 点	41.6	35.5	6.1 点
25-29	41.3	34.3	7.1 点	40.7	34.2	6.4 点
30-34	39.5	31.7	7.8 点	38.0	33.0	5.0 点
35-39	37.6	33.5	4.1 点	36.1	31.0	5.1 点
40-44	35.0	31.3	3.7 点	34.3	31.5	2.8 点
45-49	33.4	29.2	4.3 点	32.8	29.5	3.3 点
50-54	31.5	29.0	2.5 点	31.8	28.3	3.5 点
55-59	29.1	26.4	2.7 点	30.2	26.5	3.7 点
60-64	27.0	25.7	1.3 点	28.1	26.6	1.5 点
65-69	42.5	40.9	1.6 点	42.8	41.2	1.5 点
70-74	39.9	39.5	0.4 点	40.4	39.2	1.1 点
75-79	36.4	36.7	-0.2 点	38.1	36.2	1.9 点

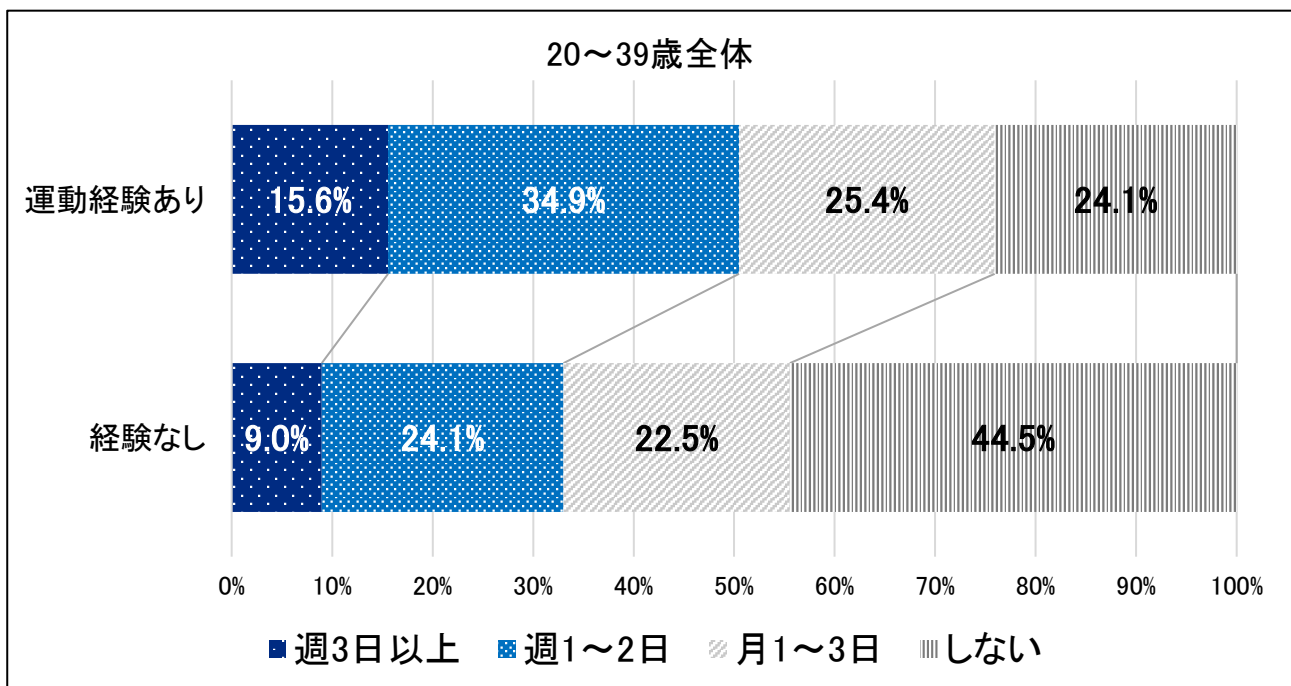


図 11 学校時代の運動経験と現在の運動・スポーツの実施状況（20～39 歳全体）

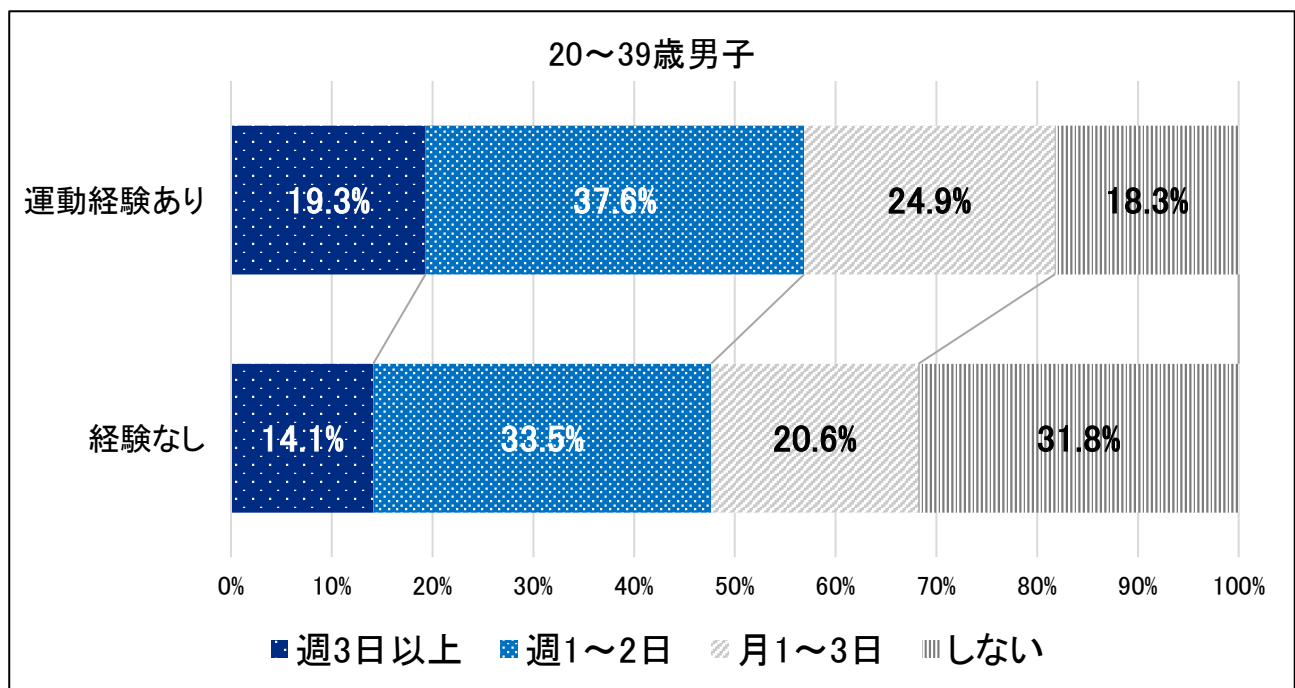


図 12 学校時代の運動経験と現在の運動・スポーツの実施状況（20～39 歳男子）

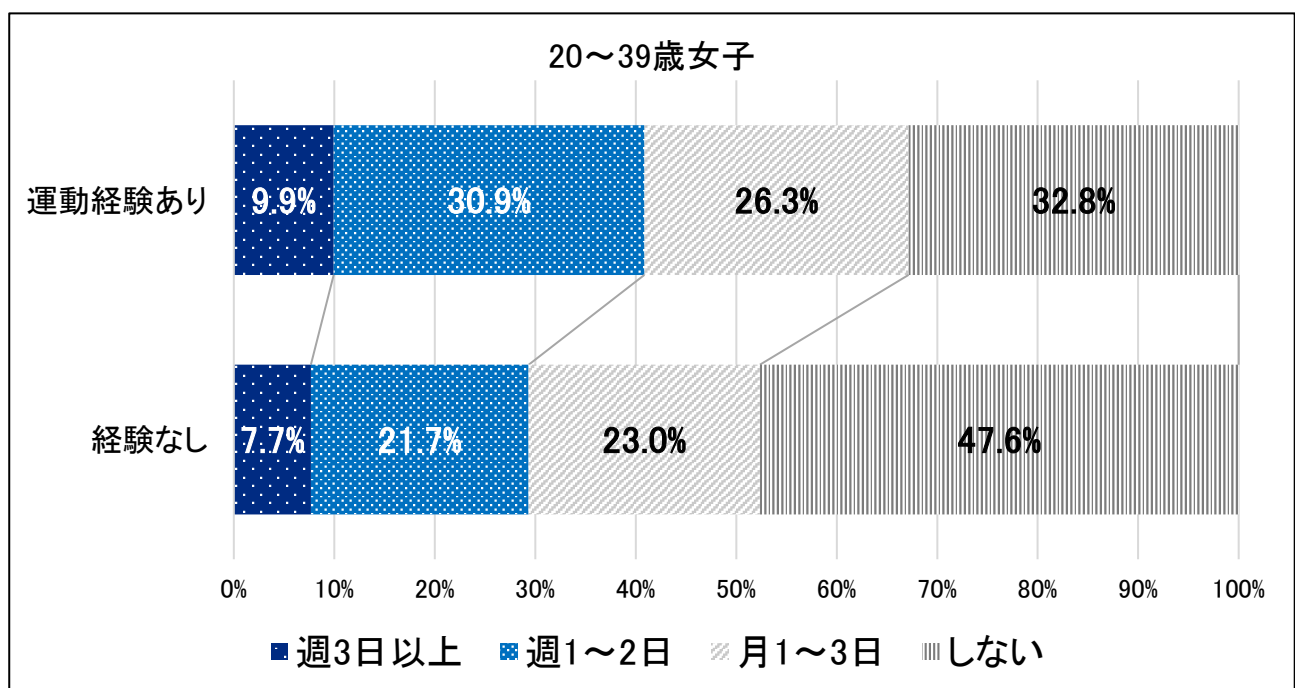


図 13 学校時代の運動経験と現在の運動・スポーツの実施状況（20～39 歳女子）

※図 11～13 について、図の割合は小数点第 2 位を四捨五入しているため、合計して 100%にならない場合がある。

Ⅱ 今後の対応

1. 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. 女性の30～40歳代においては、運動・スポーツの実施率及び体力が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・大学等を認定する「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」等による女性に運動・スポーツの実施を促すための周知・啓発
3. 学生時代の中で運動・スポーツの機会が減少する大学期において、運動・スポーツを行う環境を充実させるため、大学においてレクリエーションルスポーツをモデル的に実施する等の検討を進める。
4. 様々な性別、年齢、ライフステージの方が、目的を持った効果的な運動・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。
5. 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：中村宇一、薄葉拓樹

中山正剛、福島有一

T E L : 03-5253-4111（内線3485）

E-mail : kensport@mext. go. jp