

令和2年10月18日

令和元年度体力・運動能力調査の結果について

このたび、令和元年度体力・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お知らせします。

本調査は、前回の東京オリンピックが開催された昭和39年以来、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするため、毎年実施しているものであり、以来昭和、平成から令和へと、新たな時代に続く調査となっています。今回は、前回の東京オリンピック開催以降（昭和39～43年）の年度調査と令和元年度の調査結果を比較し概観しました。

1. 今回の調査結果のポイント

(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それ以後も向上を続けて高校生年代から成人にかけてピークレベルに達する。
- ・ いずれの項目においても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（6～19歳）

- ・ 令和元年度の握力、50m走、持久走、立ち幅とび、ボール投げを、水準の高かった昭和60年頃と比較すると、中学生男子及び高校生男子の50m走を除き、依然低い水準。
- ・ 最近10年では、男女のボール投げ及び中学生以上の男子の握力において低下傾向にあるが、その他の項目では、男女及び年代によってやや違いが見られるものの、合計点を含みほとんどの項目では、横ばいまたは向上傾向。

② 成年（20～64歳）

- ・ 令和元年度の握力、反復横とび、急歩を昭和60年頃と比較すると、握力および急歩は男女ともに30～40歳代は低く、50歳代は同じまたは高い水準にあるが、反復横とびは男女いずれの年代においても高い水準。
- ・ 新体力テスト合計点は女子の一部の年代に低下傾向が見られるが、男女ともに横ばいまたは向上傾向を示している。

③ 高齢者（65～79歳）

- ・ ほとんどの項目及び合計点で向上傾向。

2. 今回の調査結果の分析

前回の東京オリンピックが開催された昭和39年以来、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするため、「体力・運動能力調査」を毎年実施しており、以来昭和、平成から令和へと、新たな時代に続く調査となっている。

今回は、前回の東京オリンピック開催以降の年度（昭和39～43年）と令和元年度の結果を比較し概観した。また、平成28年度体力・運動能力調査より追加した質問項目について継続して分析を行った。

I. 前回の東京オリンピック開催以降の年度（昭和39～43年）と令和元年度の比較について

(1) 各テスト項目の加齢に伴う変化の比較について

各テスト項目ごとに加齢に伴う変化を比較した場合、昭和39～43年と令和元年度との間で、ボール投げを除き、ピーク時を迎える年代やその値にあまり大きな差は見られない。なお、令和元年度ではいずれのテスト項目においても大学生（18,19歳）での記録の低下が見られる。

図5-1は、昭和39～43年度と令和元年度調査ともに測定が行われていた、握力、50m走、持久走、ボール投げの加齢に伴う変化を示したグラフである。

※昭和39年当時の小学校5年生（10歳）は、令和元年時には66歳

- ・握力は、男女および両世代（昭和39～43年度と令和元年度）とも30代でピークに達し、その後は加齢と共に低下していくが、その低下の様子は令和元年度の方が昭和39～43年度よりもややゆるやかである。
- ・50m走は、両世代とも男子は17歳、女子は14～15歳頃でピークに達し、その後は加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・持久走は、両世代とも男子は17～18歳でピークに達し、女子は13歳でピークに達し、その後は加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・成人での実施種目である急歩は、男女および両世代とも加齢と共にゆるやかに低下していく。
- ・ボール投げは、男女および両世代とも17歳でピークに達するが、令和元年度の記録はすべての年齢において昭和39～43年度に比べて低い。

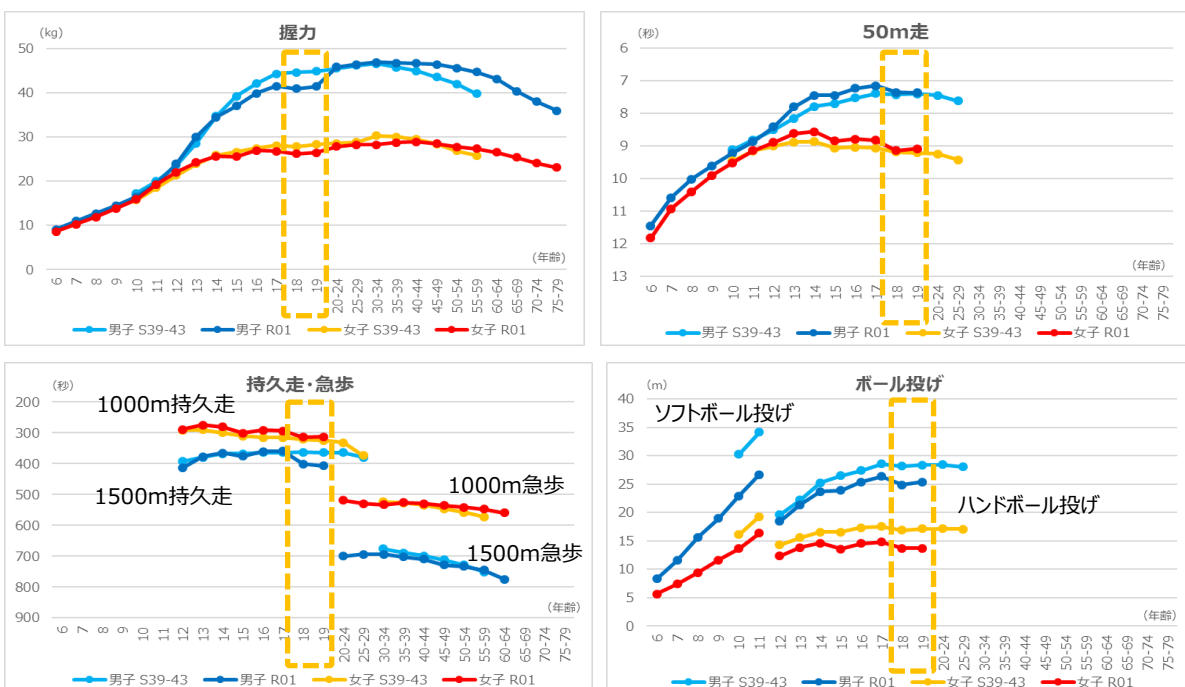


図5-1 昭和39～43年度・令和元年度各テスト項目別加齢に伴う変化の推移

(2) 体格と体力（握力）の発育発達に関する比較について

昭和39年度に比べ令和元年度の青少年期の体格（身長，体重）は，いずれの年齢においても大きく向上しているが，体力（筋力）は，15歳以後の発達の程度が緩やかであり，昭和39年度の記録を下回っている。

図5-2は，青少年の体格と体力（筋力）の発育発達を，身長，体重，握力を例に示したグラフである。

※「握る」という，小学生から高齢者に至るすべての人々が，容易に実施できる測定として「新体力テスト」では握力を筋力の代表として取り上げている

・令和元年度の身長および体重は，男女ともにどの年齢においても昭和39年度を大きく上回っている。しかし，握力は男女ともに14歳までは，両世代間でほとんど差が見られない，あるいは令和元年度がやや上回っているが，15歳以後は令和元年度に加齢に伴う向上（発達）が昭和39年度に比べて緩やかなために，令和元年度の記録は昭和39年度を下回っている。

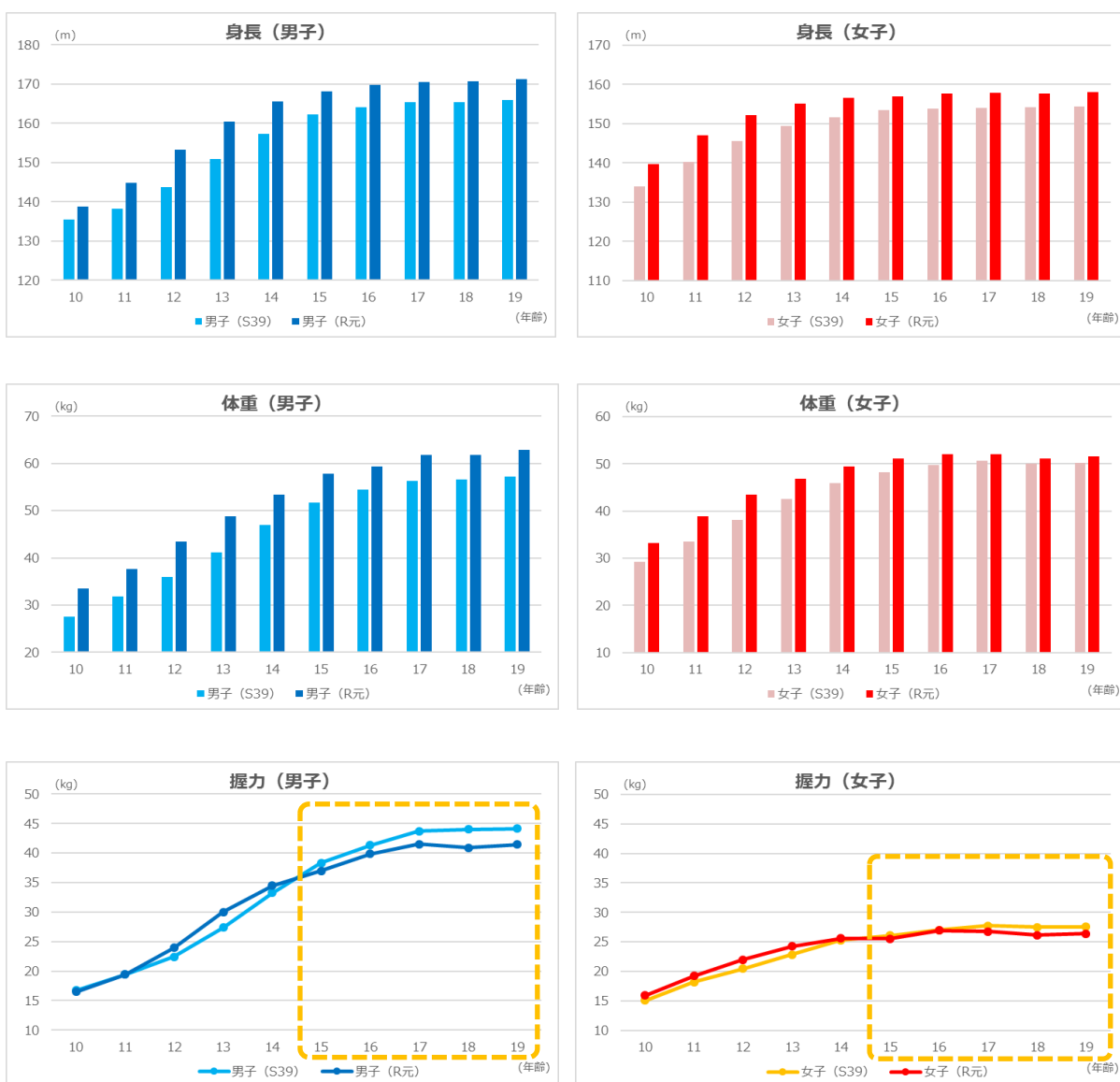


図5-2 昭和39～43年度・令和元年度体格・握力別加齢に伴う発達推移

(3) 青少年の運動・スポーツ実施状況の比較について

青少年の運動・スポーツへの実施率は、令和元年度の状況を前回の東京オリンピック開催後の昭和43年度と比較すると、どの年齢においても高い値を示しているが、特に、小中学生の女子での変化が顕著である。

図5-3は、昭和43年度と令和元年度の運動・スポーツ実施率を、青少年の年代別に比較したグラフである。

※昭和43年度と令和元年度で質問方法が異なるが、「運動」と「スポーツ」の実施状況を比較できる項目として取り上げた。

・運動・スポーツ実施率の「していない（しない）」の割合は、昭和43年度と比較して男女ともにすべての年代で令和元年度に減少している。特に、小中学生の女子での「していない（しない）」の割合が大きく減少している。

【質問】昭和43年度 運動の実施状況（1.実施している 2.実施していない）
令和元年度 スポーツ実施状況（1.ほとんど毎日 2.ときどき 3.ときたま 4.しない）

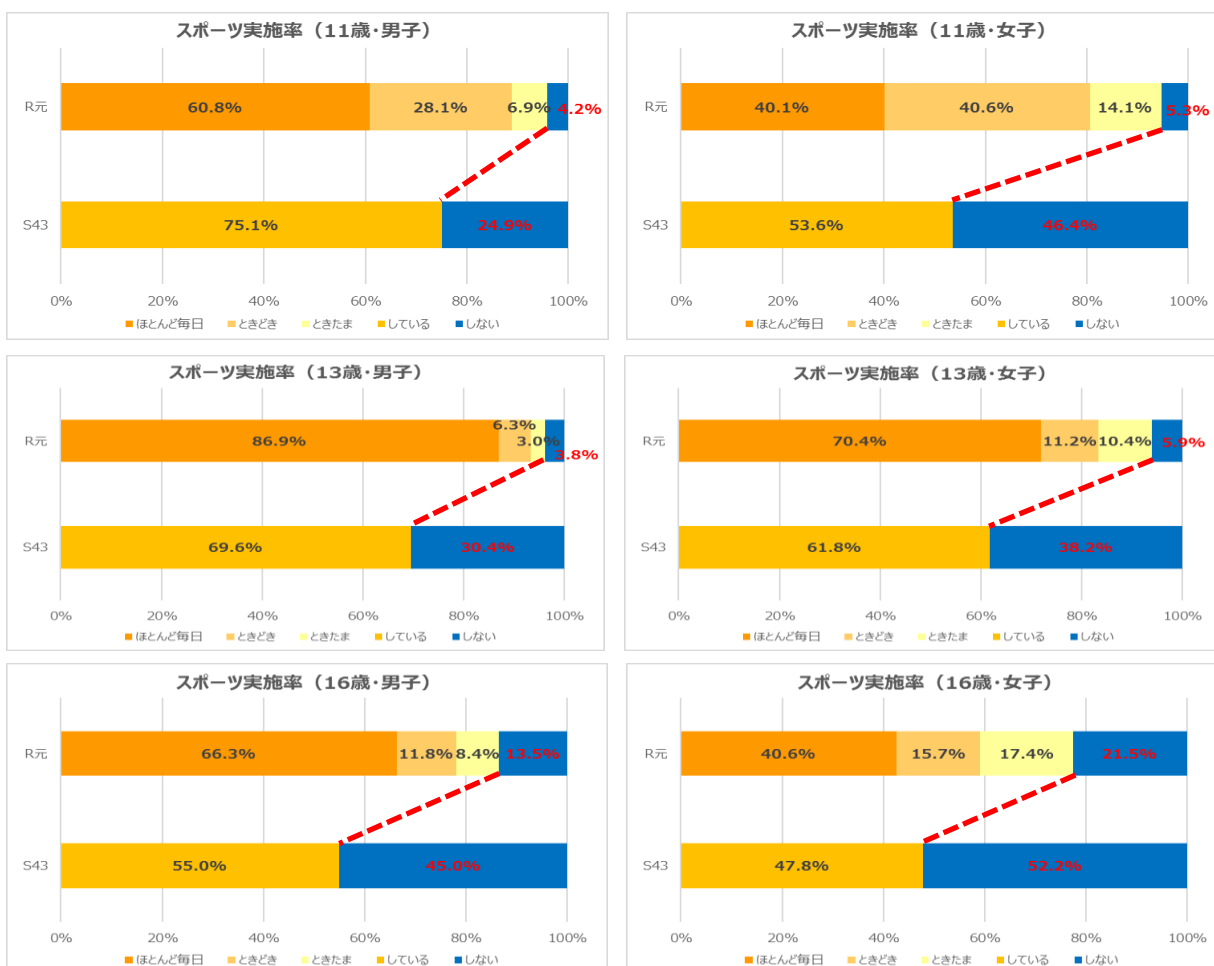


図5-3 昭和43年度・令和元年度の運動・スポーツ実施状況比較

この調査結果より、中学生、高校生のスポーツ実施率は、令和元年度と昭和43年度当時を比較すると向上していることを推測すると、競技性の高いスポーツだけではなく、誰もが気軽にスポーツを楽しめる環境が増えていると考えられる。

(4) 年代別総合評価 (A・B判定) の加齢に伴う推移の比較について

東京オリンピックを経験した世代は、毎年体力・運動能力の高い者の割合が増加しているが、特に東京オリンピックを経験していない世代の40代前半の女子は、低い値のまま推移している。

【総合評価解説】「新体力テスト」は4つの対象年齢区分(6-11歳、12-19歳、20-64歳、65-79歳)ごと男女別に、それぞれのテスト項目の成績を1点から10点の10段階で評価しているが、6-11歳の小学生年代などでは年齢が低いほど点数が低くなる。そのため、体力テスト合計点をもとに、19歳までは年齢別に、20歳以上は5歳刻み別に、それぞれAからEの5段階で相対的な評価を行っている。5段階評価により、同年代の中で自分の体力がどの程度なのか自己評価ができるとともに、ライフステージを通じての総合的な体力の時系列変化の把握が可能となる。

図5-4は、10年毎の各世代(昭和17, 24, 34, 44, 54, 平成元年生まれ)を対象に、令和元年の総合評価が高い群(A・B群)の割合を棒グラフで示し、また新体力テストを開始した平成10年から令和元年までの21年間についても、その推移を折れ線で示した。

- ・前回の東京オリンピックを経験した世代(昭和17, 24, 34年生まれ)は、総合評価A・B群の割合は年齢が上がるとともに増加し、令和元年度の値は約60%で基準値を大きく上回っている。
- ・前回の東京オリンピックを経験していない世代(昭和44, 54, 平成元年生まれ)において、男子では昭和54年生まれが最も低いものの基準値以上の割合を維持しており、平成元年生まれでは再び高い割合を示している。一方、女子では昭和54年、平成元年生まれの割合が基準値を下回り、特に昭和54年生まれは、低い値のまま推移している。

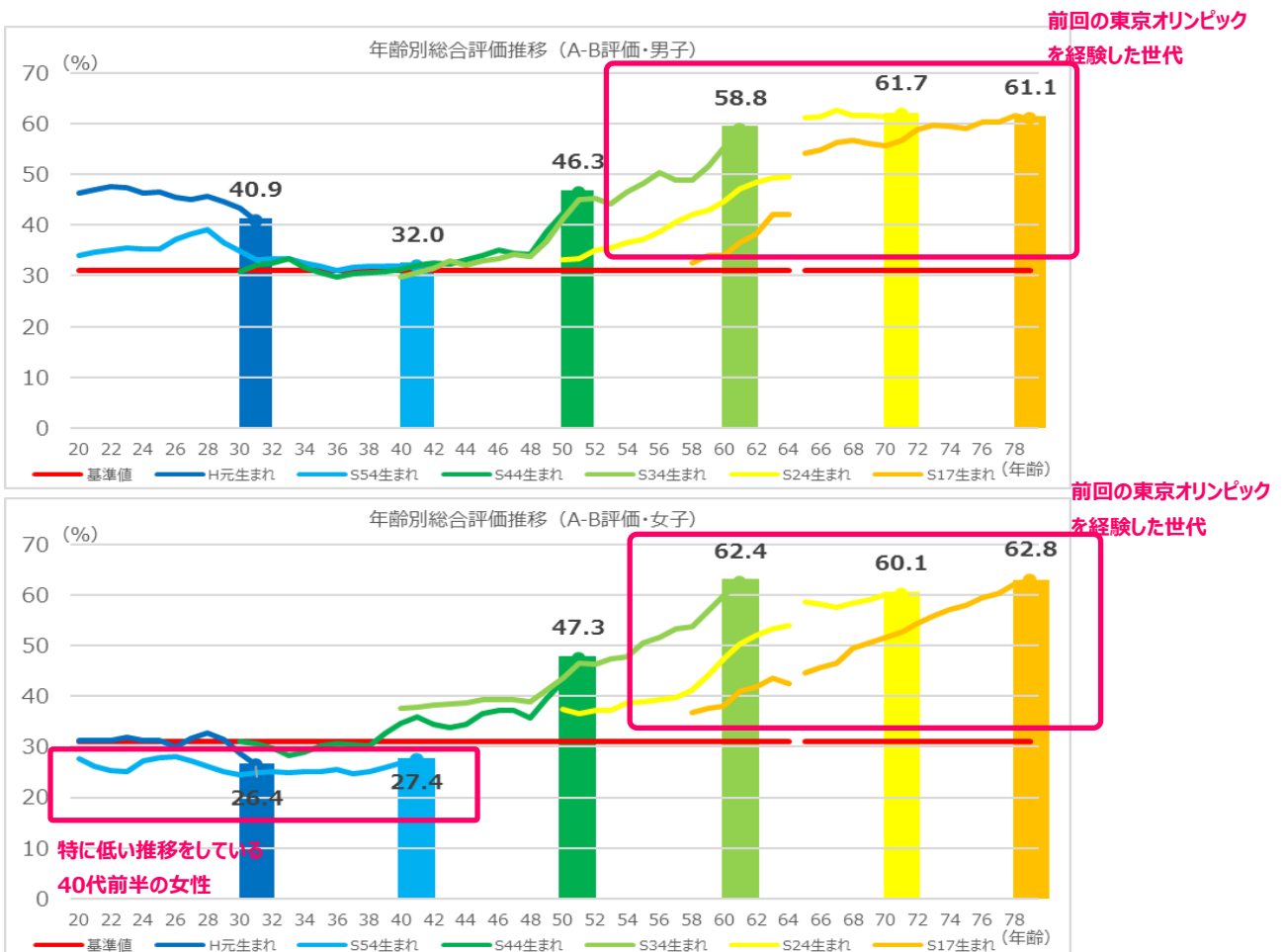


図5-4 年代別総合評価 (A・B判定) の加齢に伴う推移

※正規分布曲線に基づく5段階評価の割合でAは7%, Bは24%の合計31%を基準値として設定

(5) 年代別総合評価別運動実施状況の比較について

東京オリンピックを経験した世代、していない世代ともに、体力・運動能力の総合評価が高い群では、スポーツを週1回以上実施している割合が高い。
また、東京オリンピックを経験した世代は、一部を除いて実施率は総合評価の結果にかかわらず高い。

図5-5は、各年代ごとに、令和元年度の運動実施状況を総合評価の高いA・B群と低いD・E群に分けて示したグラフである。

- ・男女ともいずれの年代においても、運動・スポーツを週1回以上（ほとんど毎日+ときどき）実施している割合は、「総合評価の高いA・B群」が高く、「総合評価の低いD・E群」で低い。
- ・「総合評価の高いA・B群」においては、運動・スポーツを週1回以上実施している割合は、男性ではいずれの年代においても60%，女性では30代前半を除き50%を上回っている。特に、青年期に東京オリンピックを経験した70歳代以上では、男女ともにその割合は80%を上回っている。
- ・「総合評価の低いD・E群」においては、運動・スポーツを週1回以上実施している割合は、男性では50代前半が最も低く約28%であるが、70歳代以上では50%を上回っている。また、女性では30代前半が最も低く約19%であるが、60歳代以上では50%を上回っている。

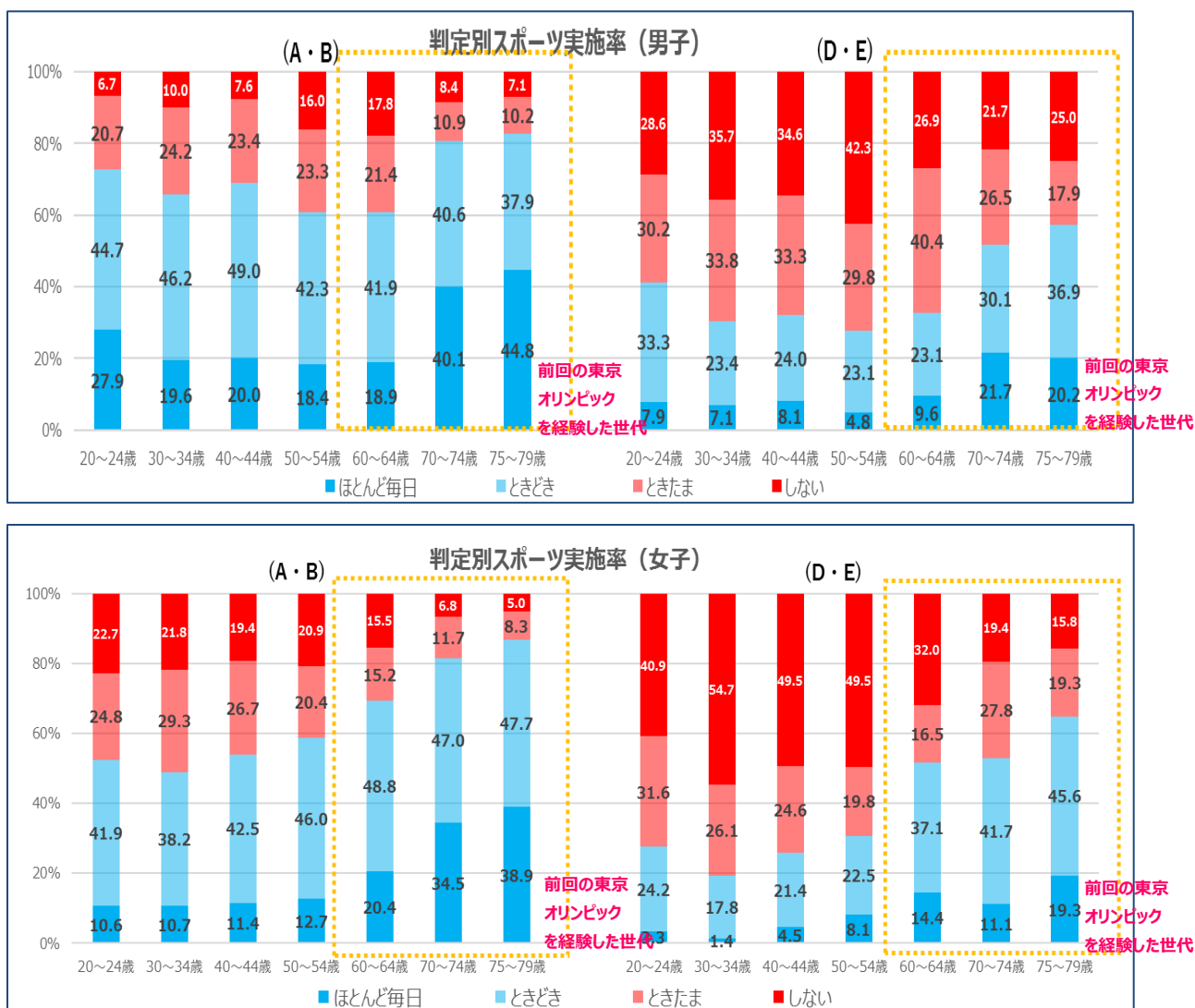


図5-5 総合評価（A～E判定）別スポーツ実施状況

3. 「スポーツ×健康」の実現に向けた今後の対応

- ① スポーツ実施率向上のための行動計画に基づき、子供・若者、ビジネスパーソン、高齢者、女性及び障害者といった対象ごとに、それぞれの課題を踏まえた対応を推進する。
- ② 「Sport in Life」プロジェクトの推進により、企業、自治体等におけるスポーツ推進に向けた取り組みの水平展開や、スポーツ実施上の課題を解決するための実証事業を推進する。
- ③ 地域の高齢者や治療を要する人を対象として、スポーツによる健康作りを支援する「運動・スポーツ習慣化促進事業」を事態と連携して推進する。

- 新型コロナウイルス感染症により自粛傾向になったスポーツの再開に向け、子供の運動機会の確保、スポーツを安全に行うためのガイドラインの見直しやスポーツイベントの再開に向けた関係団体への支援、外出自粛による高齢者のフレイルや認知機能の低下の予防に向けた情報発信等を推進する。
- ④

<担当> スポーツ庁健康スポーツ課
担当者 小沼・伊藤（内線3939）
E-mail : kensport@mext.go.jp