

## 令和4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4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、体力合計点、健康状態等について、現在の運動・スポーツの実施頻度と1日の実施時間に着目し、それらを組み合わせて比較・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4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56,365人（回収率76.0%）

## 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。
- ・ 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4年度を比較すると、男子では、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4年度の方が高く、握力とボール投げはいずれの年代でも低い結果となっている。女子では、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびがほとんどの年代で高く、握力とボール投げはいずれの年代で、持久走では多くの年代で低い結果となっている。合計点については、男女ともほとんどの年代で高い結果となっている。
- ・ 最近10年間では、男子では、握力、上体起こし、20mシャトルラン、ボール投げが多くの年代で低下傾向を、長座体前屈と立ち幅とびでは多くの年代で向上傾向を示している。女子では、長座体前屈、立ち幅とびが多くの年代で向上傾向を示している。合計点については、男子のみ一部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4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、急歩がほとんどの年代で令和4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高く、握力、長座体前屈、立ち幅とびはほとんどの年代で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高い結果となっている。
- ・ 最近10年間では、男女の多くの年代で、握力、長座体前屈及び立ち幅とびが低下傾向を、上体起こし、反復横とびが向上傾向を示している。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4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も令和4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も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、多くの年代で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、調査結果から体力合計点、入学前の外遊びの頻度、達成意欲、健康状態、生活充実度について、現在の運動・スポーツの実施頻度と1日の実施時間に着目し、それらを組み合わせて比較・分析を行った。

実施頻度は、「ほとんど毎日（週3日以上）（以下、週3日以上）」、「ときどき（週1～2日程度）（以下、週1～2日程度）」、「ときたま（月1～3日程度）」、「しない」の回答のうち、「ときたま（月1～3日程度）」と「しない」を合算して「週1日未満」として算出した。

1日の実施時間は、「30分未満」、「30分以上1時間未満」、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」の回答のうち、6～11歳と12～19歳の区分では、「30分未満」と「30分以上1時間未満」を合算して「1時間未満」とし、20～64歳と65歳～79歳の区分では、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」を合算して「1時間以上」とした。

### (1) 9歳（小学4年生）における体力合計点、入学前の外遊びの頻度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高い。また、「入学前の外遊びの頻度」が高い者ほど、現在の運動・スポーツの頻度と時間が高くて長い。

9歳（小学4年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「小学校入学前の外遊びの頻度」の分析結果を図1-1～1-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、9歳の平均体力合計点（男子：48.98点、女子：50.06点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図1-2）。

入学前の外遊びの頻度が「週に6日以上」であった者は、現在の運動・スポーツの頻度・時間が週3日以上かつ1時間以上である者の割合が最も高かった（男子：50.7%、女子：31.7%）（図1-3）。

### (2) 16歳（高校2年生）における体力合計点、達成意欲（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高く、「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲も高い。

16歳（高校2年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「達成意欲」の分析結果を図2-1～2-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、16歳の平均体力合計点（男子：52.48点、女子：52.00点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図2-2）。

「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲については、男女ともに「とてもそう思

う」と「まあそう思う」を合わせた割合が90%を超えていたのは、週3日以上かつ2時間以上の運動・スポーツを行っている者であった（図2-3）。

### （3）40歳代（40～49歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

40歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図3-1～3-4に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、40歳代の平均体力合計点（男子：34.18点、女子：33.37点）を上回ったのは、男子で週1日未満かつ30分未満の者以外であり、女子は週1日未満かつ30分未満の者と週3日以上かつ30分未満の者以外であった（図3-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：48.4%、女子36.8%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：9.4%、女子：7.1%）が最も高かった（図3-3）。

生活充実度では、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（男子：41.9%、女子42.0%）と、「まあ充実している」も含めた割合（男子：96.7%、女子：100%）も最も高かった（図3-4）。

### （4）70歳代（70～79歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

70歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図4-1～4-4に示した。

体力合計点は、男女ともにおおむね頻度が高く時間が長いほど高かった。また、70歳代の平均体力合計点（男子：38.15点、女子：39.04点）を上回ったのは、男子で週1～2日程度の運動・スポーツを行っている者と週3日以上かつ30分以上の者であり、女子は週1日以上かつ30分以上の者であった（図4-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：27.1%、女子18.7%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：12.4%、女子：9.3%）が最も高かった（図4-3）。

生活充実度では、男子では、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（47.3%）と、「まあ充実している」も含めた割合（98.1%）が最も高かった。女子では、週3日以上頻度において、1日の実施時間にかかわらず、「充

実している」と回答した割合と「まあ充実している」も含めた割合が高かった（図4-4）。

## II 今後の対応

1. 東京大会によるスポーツの機運向上を契機とし、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、オリ・パラの競技団体の連携強化、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. 「楽しさ」や「喜び」といったスポーツの価値を認識する人を増やすことを目指すとともに、関係省庁と連携して、健康・体力の保持増進に資するスポーツの普及啓発を行う。
3. 科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
4. 地方公共団体や民間事業者等に対し、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
5. 性別、年齢、障害の有無に関わらず、多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上を目指して、運動・スポーツ実施の効果をより高めるため、先端技術を活用した多様なコンディショニングを行える環境の整備を図るなど、多くの人々が自発的に目的を持った運動・スポーツを実施できるよう環境整備・普及啓発等に取り組んでいく。

### <担当>

スポーツ庁健康スポーツ課

担当者：小番明、中山正剛

T E L : 03-5253-4111 (内線3485)

E-mail : kensport@mext. go. jp

(1) 9歳（小学4年生）における分析結果（頻度・時間別）

9歳男子 (小学4年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上	9歳女子 (小学4年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上
1時間未満	8.6%	17.7%	13.1%	13.3%	33.9%	13.7%	
1～2時間	1.5%	11.2%	17.1%	1.1%	10.1%	11.6%	
2時間以上	0.7%	6.0%	24.1%	1.0%	3.2%	12.2%	

図1-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合(9歳、男女別)

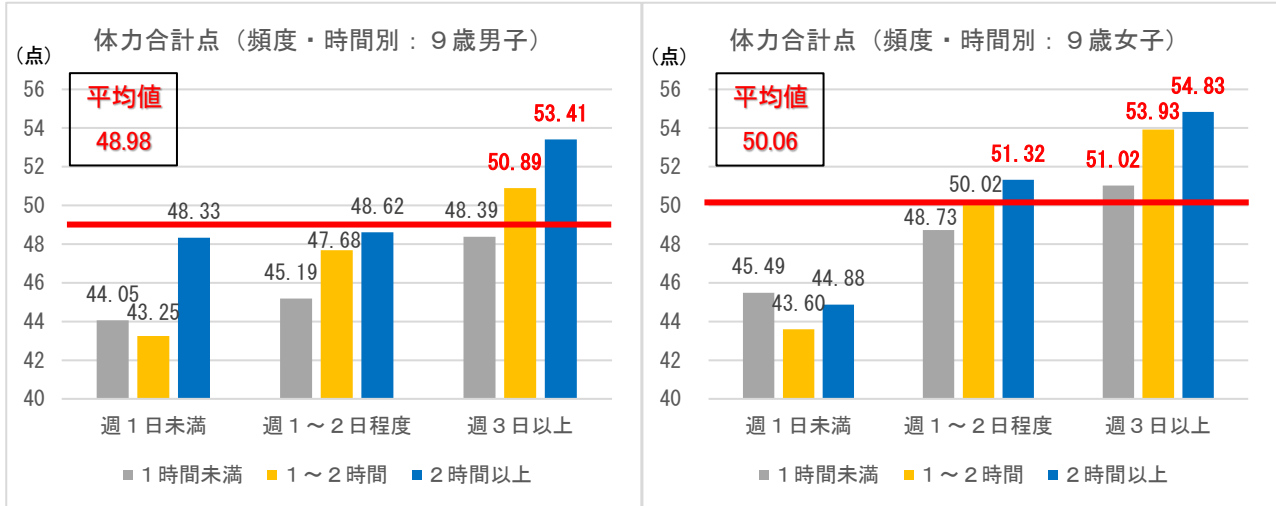


図1-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(9歳、男女別)

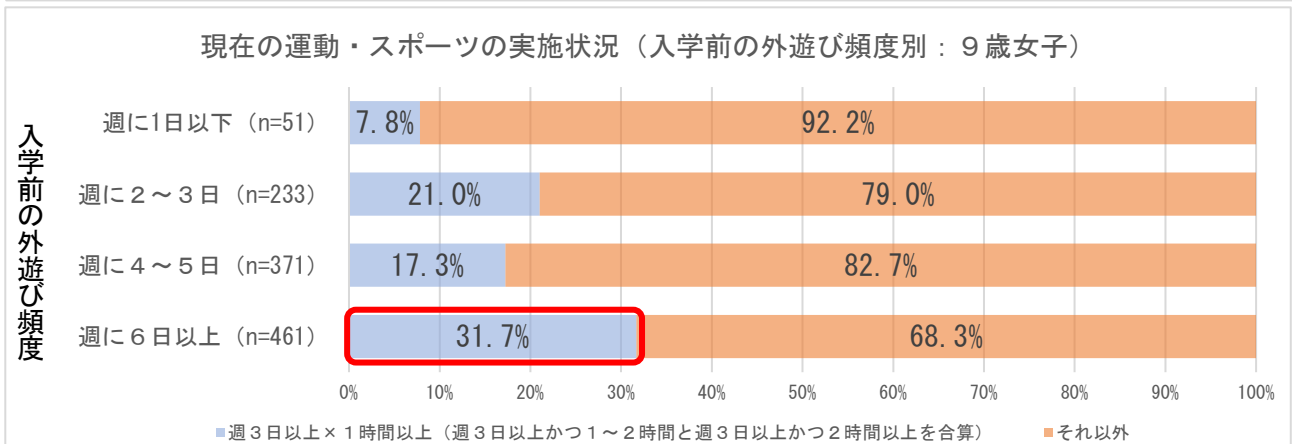
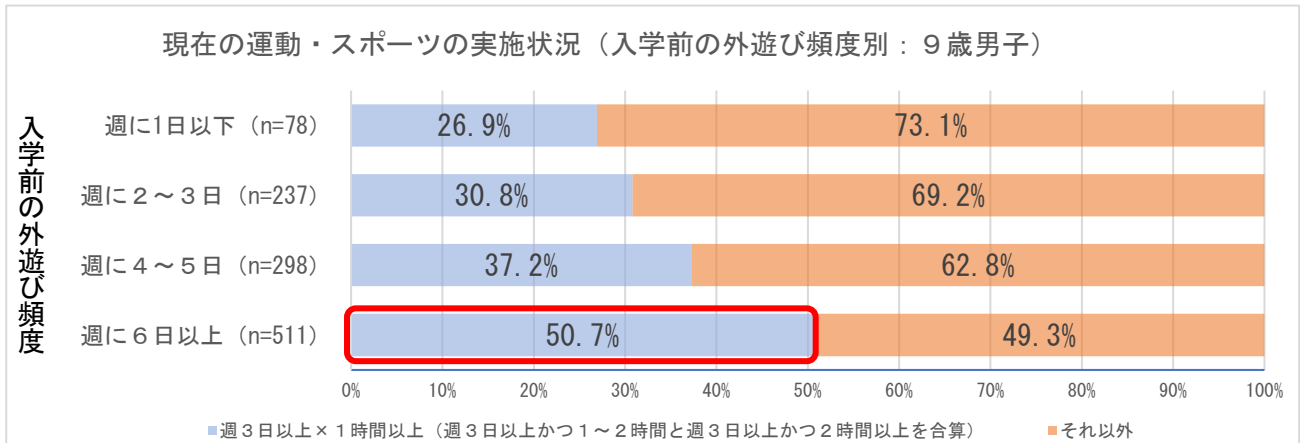


図1-3. 「小学校入学前の外遊びの頻度」別にみた現在の運動・スポーツの実施状況(9歳、男女別)

(2) 16歳（高校2年生）における分析結果（頻度・時間別）

16歳男子 (高校2年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上	16歳女子 (高校2年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上
1時間未満	23.0%	10.5%	6.0%	1時間未満	38.9%	15.9%	6.6%
1～2時間	0.8%	3.3%	16.6%	1～2時間	1.2%	3.2%	11.0%
2時間以上	0.6%	0.8%	38.2%	2時間以上	0.8%	0.6%	21.9%

図2-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合(16歳、男女別)

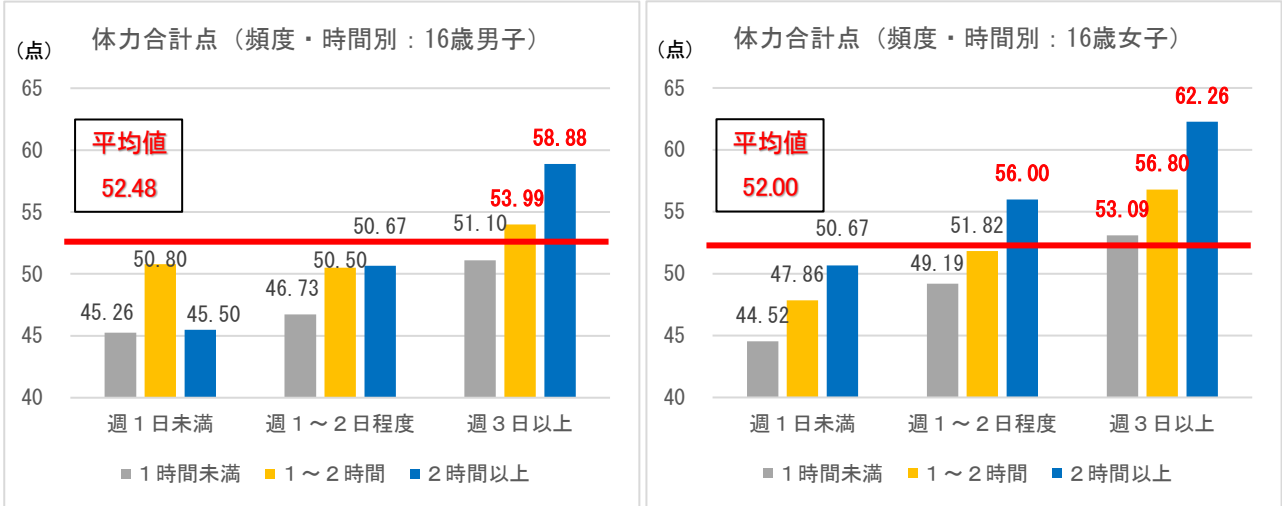


図2-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(16歳、男女別)

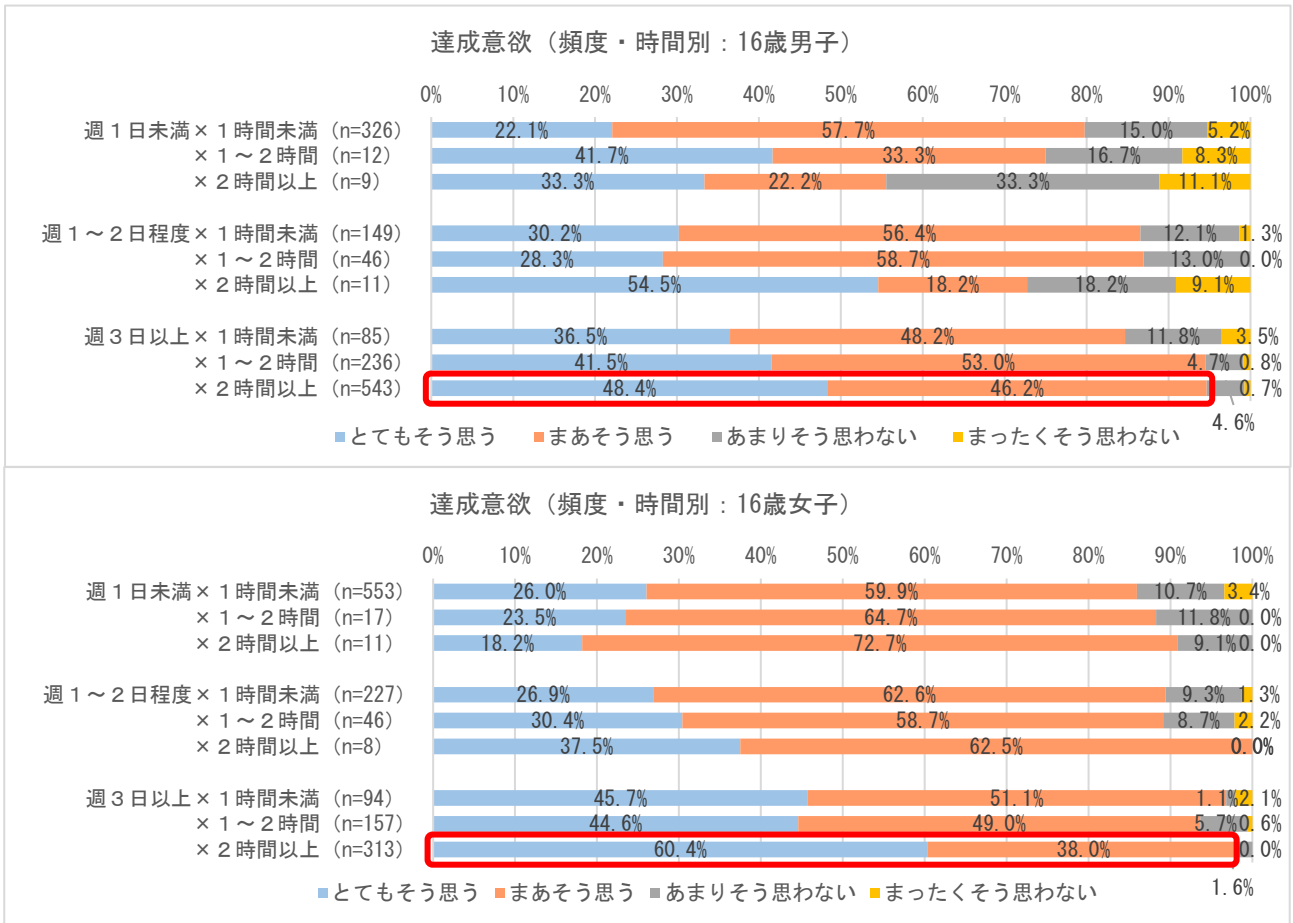


図2-3. 頻度・時間別にみた「達成意欲」(16歳、男女別)

(3) 40歳代 (40～49歳) における分析結果 (頻度・時間別)

40歳代男子 (40～49歳)	週1日未満	週1～2日程度	週3日以上	40歳代女子 (40～49歳)	週1日未満	週1～2日程度	週3日以上
30分未満	37.3%	9.8%	1.8%	30分未満	54.0%	10.7%	2.1%
30分～1時間	7.2%	17.0%	7.1%	30分～1時間	5.2%	10.6%	5.0%
1時間以上	2.8%	11.5%	5.7%	1時間以上	1.7%	7.4%	3.3%

図3-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合 (40歳代、男女別)

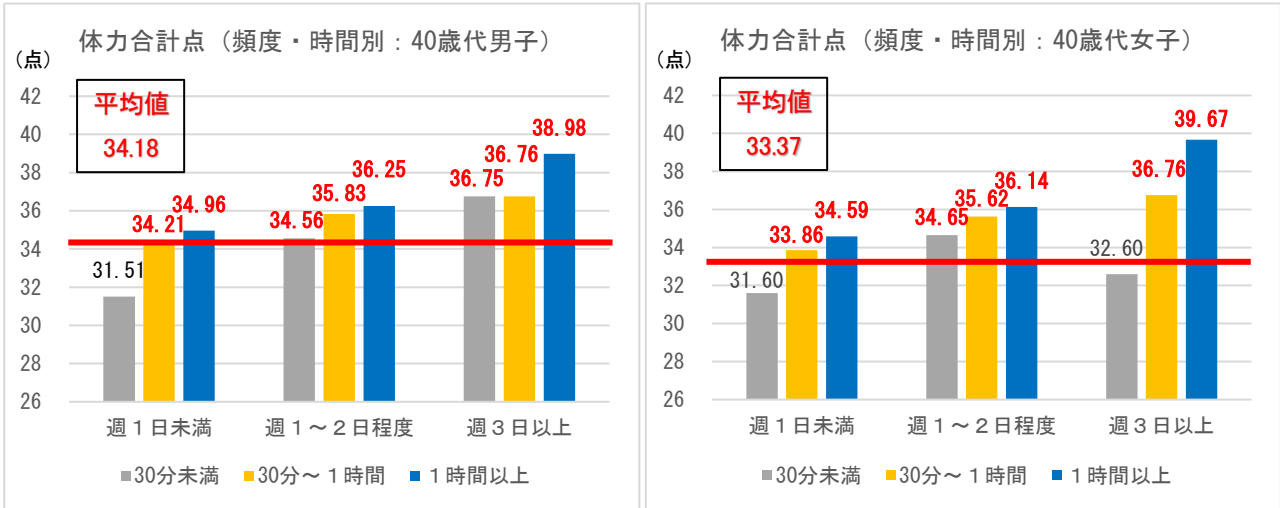


図3-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(40歳代、男女別)

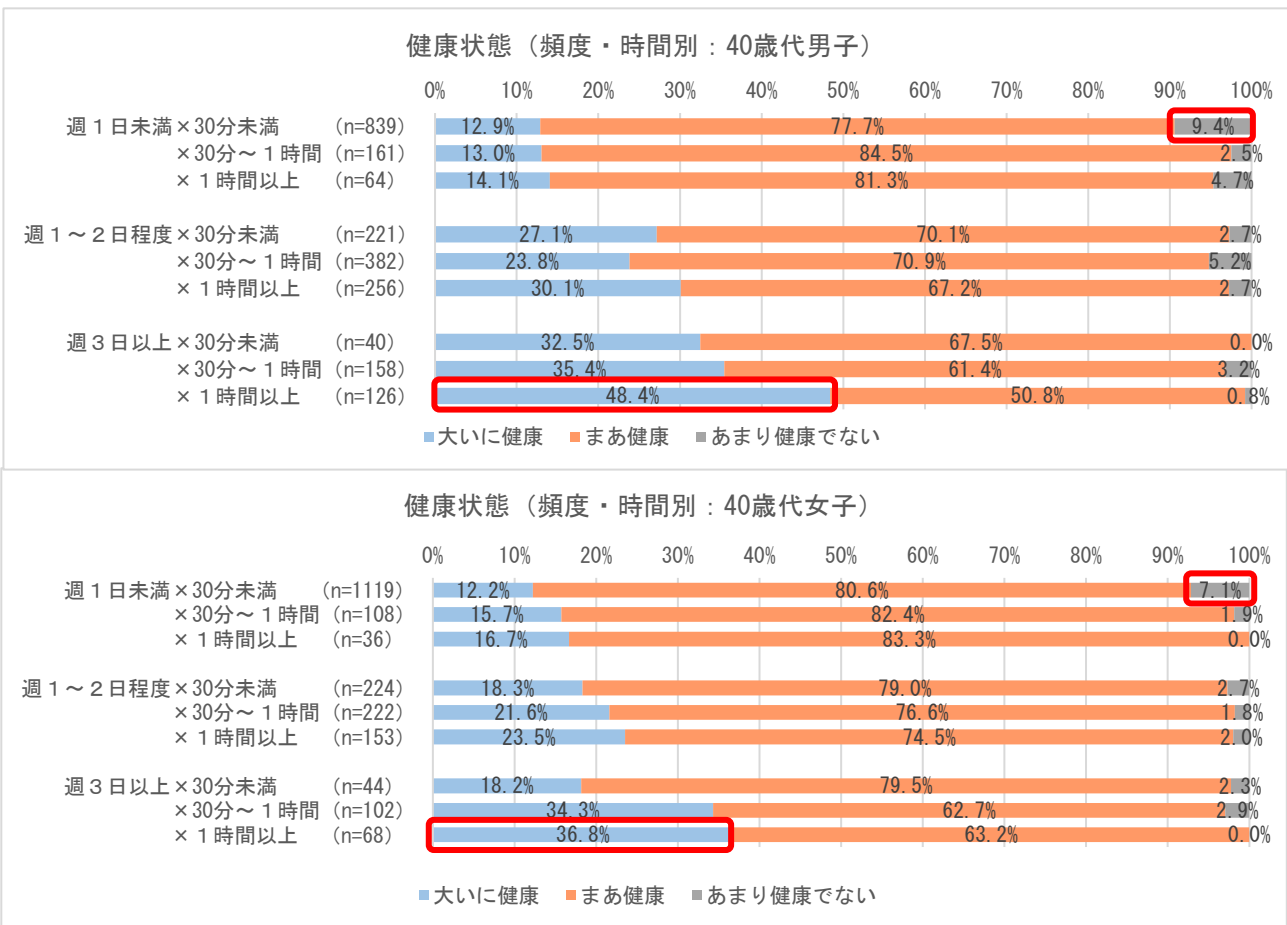


図3-3. 頻度・時間別にみた「健康状態」(40歳代、男女別)



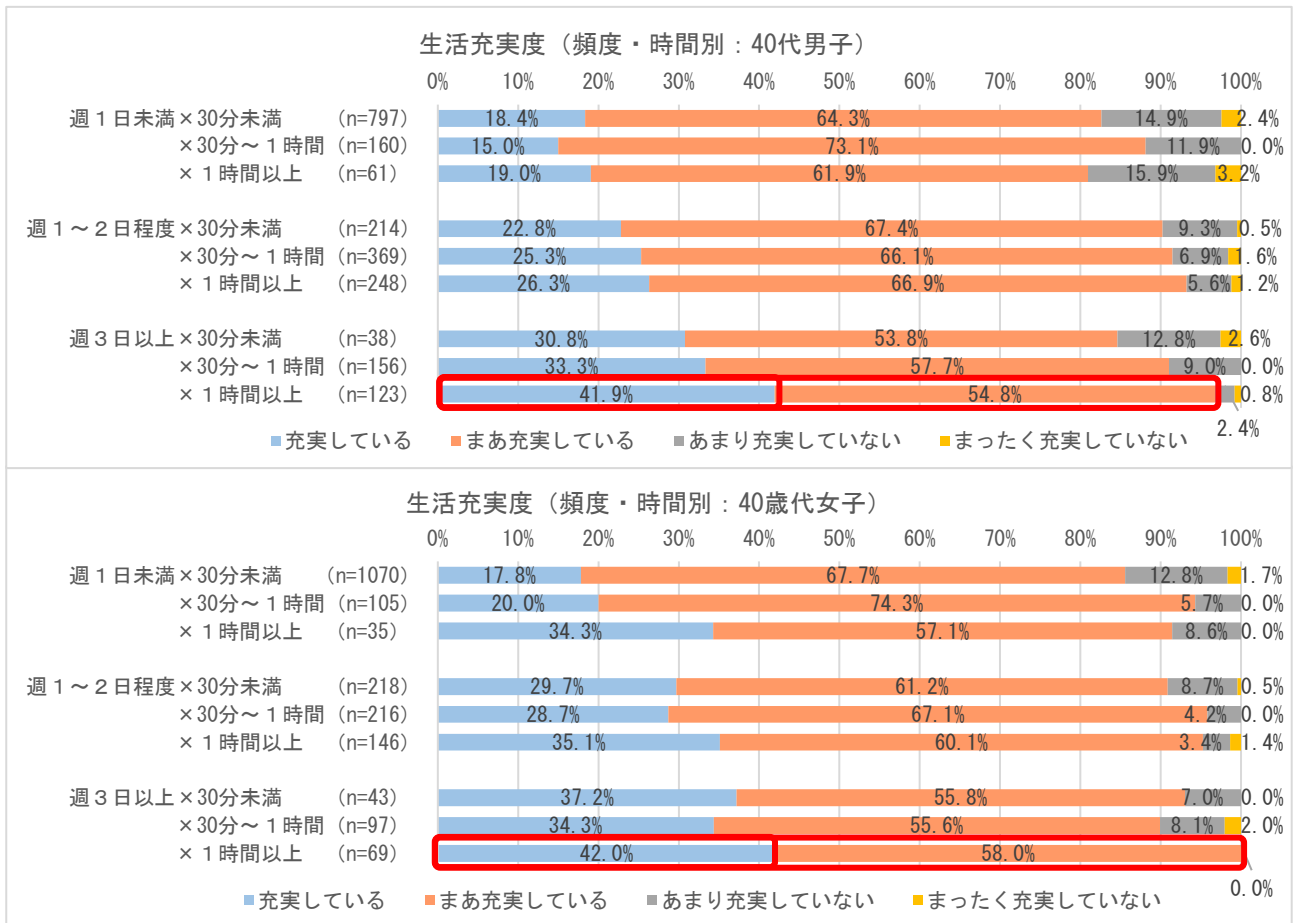


図3-4. 頻度・時間別にみた「生活充実度」(40歳代、男女別)

(4) 70歳代 (70~79歳) における分析結果 (頻度・時間別)

70歳代男子 (70~79歳)	週1日未満	週1~2日程度	週3日以上	70歳代女子 (70~79歳)	週1日未満	週1~2日程度	週3日以上
30分未満	16.2%	9.4%	2.7%	30分未満	13.9%	14.4%	4.0%
30分~1時間	4.8%	15.3%	14.1%	30分~1時間	3.9%	19.2%	12.6%
1時間以上	2.9%	13.4%	21.1%	1時間以上	2.5%	14.0%	15.5%

図4-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合 (70歳代、男女別)

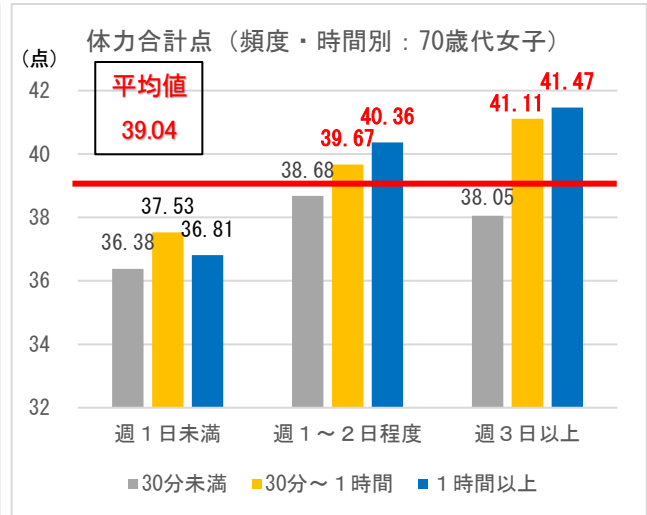
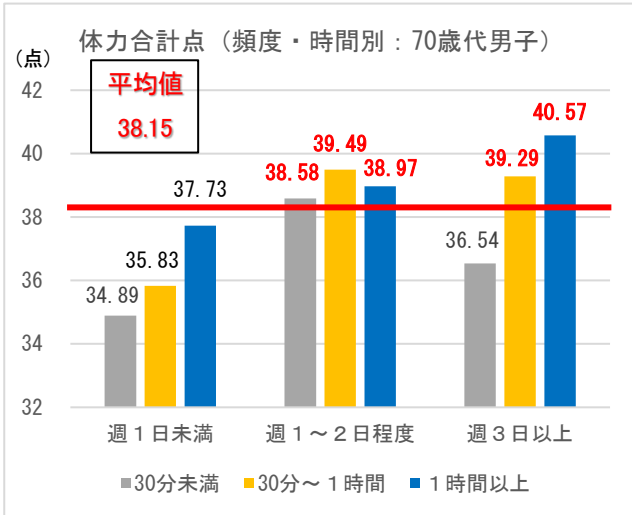


図4-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(70歳代、男女別)

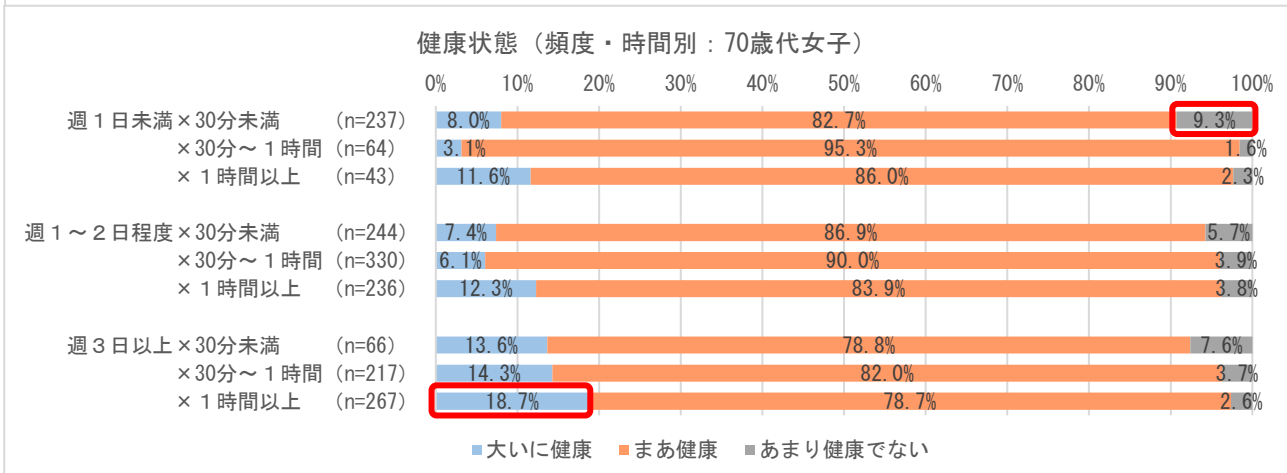
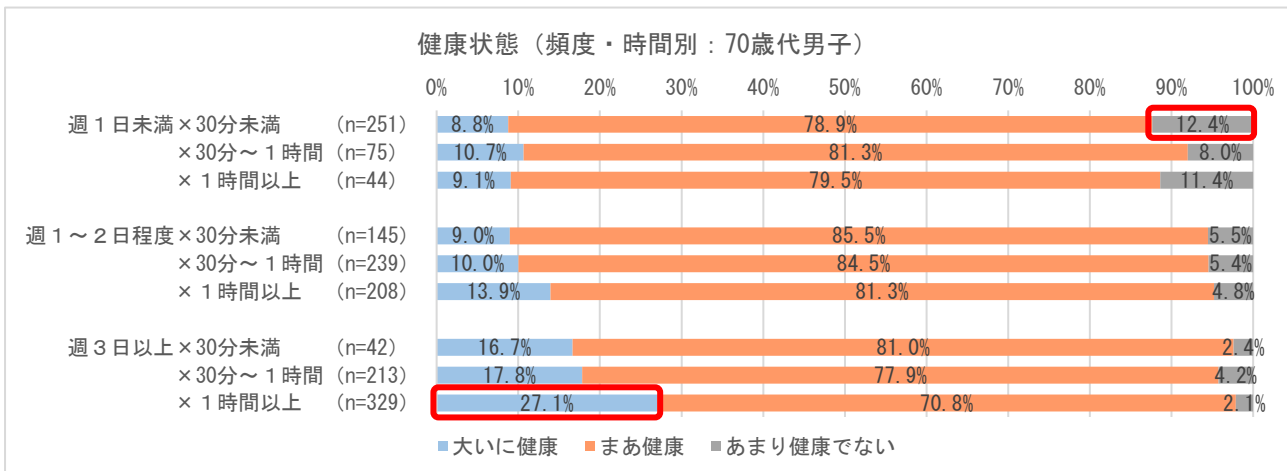


図4-3. 頻度・時間別にみた「健康状態」(70歳代、男女別)

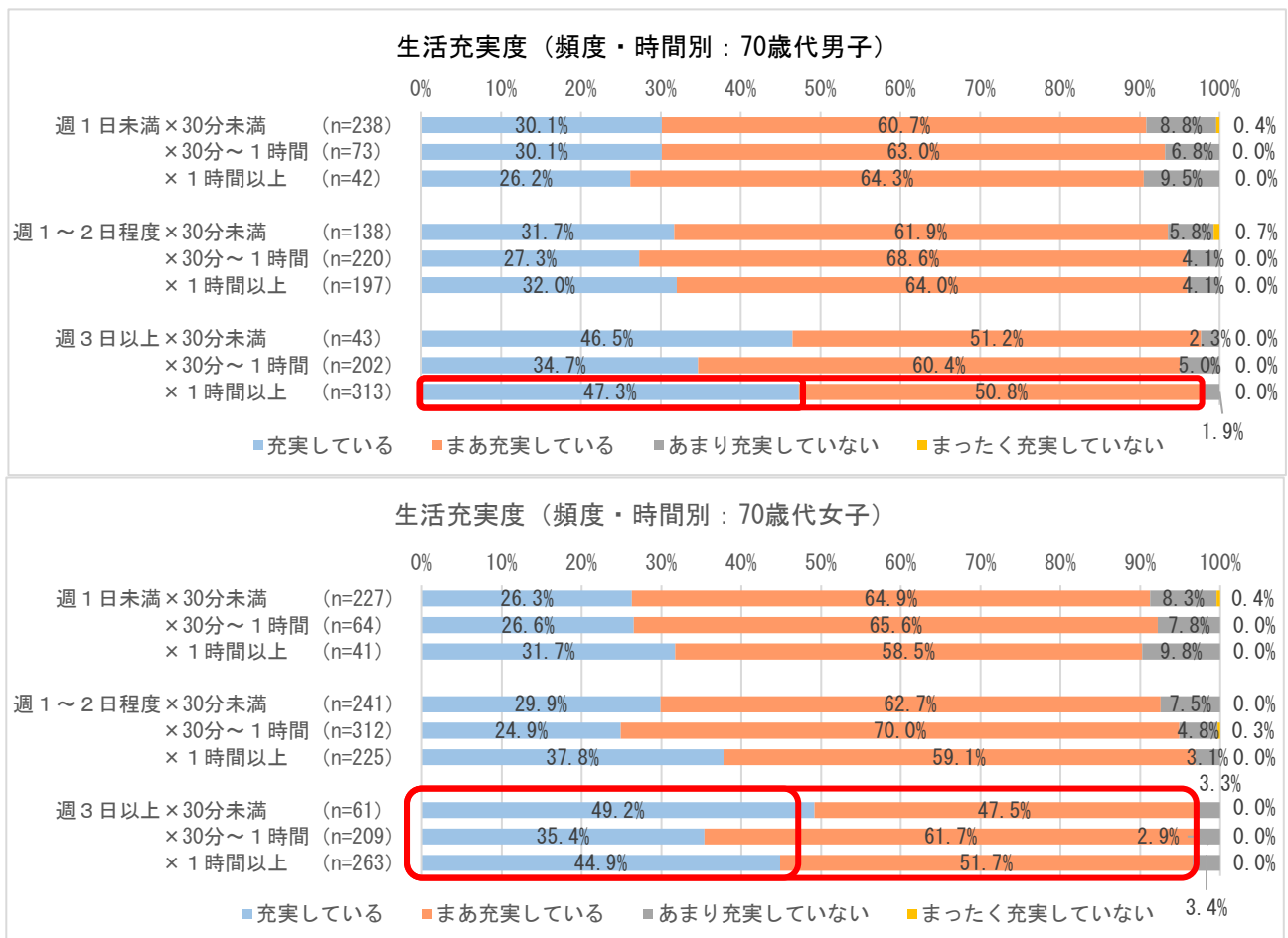


図4-4. 頻度・時間別にみた「生活充実度」(70歳代、男女別)