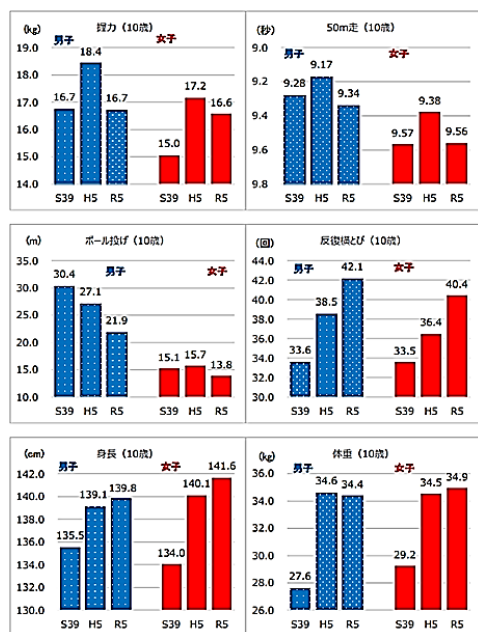


60回目の体力・運動能力調査結果を公表

◆昭和・平成・令和の三世代間の体力・運動能力を比較・分析

2024年10月、スポーツ庁は「令和5年度体力・運動能力調査」の結果を発表した。対象は、青少年(6～19歳)、成年(20～64歳)、高齢者(65～79歳)で、23年度は、約6万人が参加した。東京五輪のあった1964年以来、毎年実施され、体育やスポーツ関連の施策の基礎資料として活用されている。1999年からは、高齢化の進展やスポーツ医・科学の進歩を踏まえて60歳以上が対象に加わり、テスト項目が変更された(「新体力テスト」導入)。実施項目は握力や上体起こし、50m走、ボール投げなどで、各年齢層で異なる。

10歳の4種目のテスト結果と身長・体重の三世代比較



出所:令和5年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)

60回目の節目となる今回の調査では、3世代にあたる昭和39(1964)年度、平成5(1993)年度、令和5(2023)年度の10歳児の調査結果を比較している。令和の子どもの身長は、男女ともに昭和の子どもより約5cm高く、体重は5kg以上重く、平成との差は少ない。

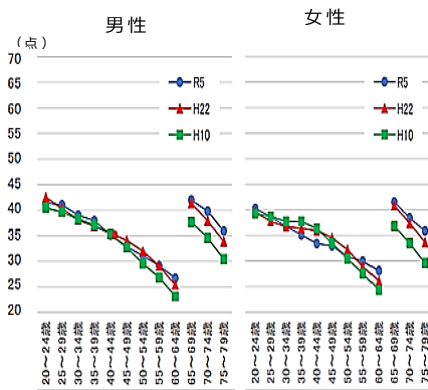
比較した4種類のテスト結果は、反復横とびが世代を経るにつれ上昇しているが、50m走、ボール投げの成績は低下傾向にある。例えば、男子のボール投げは、昭和の30.4mから令和は21.9mに低下している。

背景には、公園でのボール遊びの禁止やゲーム機の普及など、体を動かす環境や機会の変化があると推察される。20年以降は、コロナ禍の巣ごもり経験による影響もあると考えられ、今後も動向を注視する必要がある。

◆男性のスポーツ実施率は上昇しているが女性は50代以降を除き低下傾向に

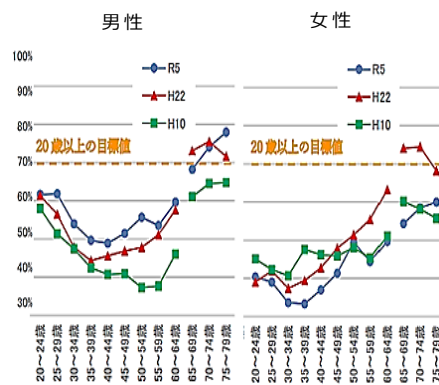
上記調査では、各年代のテスト結果の合計点や運動・スポーツ実施状況を、H10(1998)年度、H22(2010)年度、R5(2023)年度で比較している。

運動・スポーツテストの合計点



R5(2023)年度のテストの合計点をみると、高齢者では、男女ともに過去より上昇している。女性は、50代後半以降は向上しているが、30~40代では低下傾向がみられる。

「週1日以上」と回答した者の割合



出所：令和5年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)

運動・スポーツの実施状況については、「週1回以上」と回答した者の割合が、男性はほとんどの年代で増加傾向にある。一方、女性は、ほとんどの年代で割合が低下している。特に30~40代の低下が顕著で、R5(2023)年度は男性と最大で約20ポイントの差がある。国が策定する第3期スポーツ基本計画(22~26年度)では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を7割以上にするという目標があるが、男女ともにほとんどの世代でさらなる取り組みが必要になる。

◆家事・育児の分担を進めることが30~40代女性の体力向上につながるか

なかでも、30~40代の女性に向けた取り組みが重要な課題になりそうだ。

23年3月に公表された「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、運動を阻害する要因を聞いている。30~40代では、男女とも「仕事や家事が忙しいから」という回答が最も多いが、男性の約5割に比べ女性は約8割と高くなっている。

30~40代の女性の就業率は約8割に達している。共働き率は約7割に上昇し、家事や育児の分担は進みつつあるが、妻が家事や育児に使う時間は夫の約5倍で(「社会生活基本調査」より)、運動の時間を確保しづらいとも言えるだろう。一方、テレワークの導入など働き方改革が進み、運動時間を確保しやすくなった効果が、男性の方により大きく影響している可能性もある。

運動不足による筋力や骨量低下は、妊娠・産後、更年期などの女性特有の健康状態に悪影響を及ぼす。夫婦の家事・育児分担を進めることが、結果的に女性の運動不足解消や体力向上につながるかもしれない。

【新井佳美】