

22.11.11

# 小中高の体力向上

文科省調査

## 持久力、敏しよう性改善

小学校高学年と中学、高校生の体力が、11年前に比べ向上傾向にあることが10日、文部科学省が体育の日に合わせて公表した2009年度の体力・運動能力調査で分かった。反復横跳びや20メートルランなど、敏しよう性や持久力を測る項目は男女ともに上昇した。

子どもの体力は1985年ごろをピークに長期間、低下傾向が続いていたが、近年は向上きに転じており、分析を担当した順天堂大の内藤久土教授は「ピーク時に比べると依然低いのが、改善傾向が鮮明になった」としている。

その結果、13歳(8項目)の男子は、反復横跳びなど5項目で、女子は上体起こしやボール投げなど7項目で向上。男子の50メートル走は98年度の8・00秒から7・91秒になり、高水

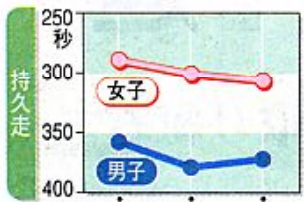
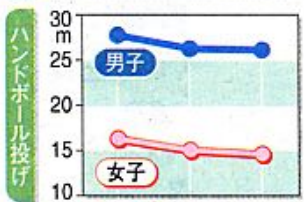
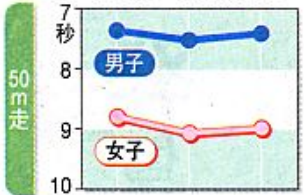
準だった85年度(7・90秒)にほぼ並んだ。

文部科学省の体力・運動能力調査で、20歳以上で「体力に自信がある」と回答した人のうち、男性の85%、女性の86%が「週に1回以上運動している」と答えた。

内訳は「ほとんど毎日運動をしている」男性が43%、女性が38%で、「週1〜2日程度」が男性42%、女性48%。これに対し、「体力に不安がある」と答え、週に1回以上運動していない人は男性26%、女性29%にとどまり、大きな差が出た。

また20〜64歳の成人を全体で見した場合、調査項目の合計点が実年齢より若い人に相当する割合が11年前より男女とも増え、特に50〜60代で体力の「若返り」が顕著な傾向を示した。

### 16歳の運動能力



1985年度 98 2009

文科省は「体力に自信がある人は運動を楽しんで、さらに自信を深めている」としている。健康に対する意識も同様の傾向で、自分の

健康状態について「大いに健康」とした男性の73%、女性の66%が週1回以上運動していた。一方、「あまり健康でない」という人で週1回以上運動しているのは男性31%、女性36%で、「運動しない」と回答した割合は男女とも45%を占めた。

点に上がり、過去最高となった。11歳(8項目)は、男子の握力と立ち幅跳びが低下した一方、20メートルラン(往復シヤトルラン)など3項目で上回った。女子はボール投げなど5項目で向上、低下した項目はなかった。

一方、成年の合計点の分析では、20〜30代の女性は低下傾向にあるが、40歳以上の中高年と65歳以上の高齢者は男女とも向上傾向を示した。