

平成29年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ

国民の体力及び運動・生活習慣に関する 日中共同研究

— 第1報 —

公益財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究 －第1報－

研究班長 内藤 久士（順天堂大学）

研究班員 春日 晃章（岐阜大学），鈴木 宏哉（順天堂大学），城所 哲宏（順天堂大学），
鄧 鵬宇（順天堂大学），松尾 哲矢（立教大学），青野 博（日本体育協会）

目 次

1. 緒言	3
2. 方法	4
3. 結果	10
3－1. 日本と中国における体力比較（2014年）	
3－2. 日本と中国における体力の年次推移（2000～2014年）	
4. まとめ	28
5. 今後の展望	30
6. 参考資料	
6－1. 測定要項（マニュアル）	31
6－2. 結果一覧	64

緒 言

これまで、日本体育協会と中華人民共和国の国家体育総局は、日中両国民の体力特性、生活習慣、経済状況などを比較・検討し、それらの間に存在する関連性を明らかにし、日中双方に有効な体力の向上あるいは健康の維持・増進のための施策と科学的な方策を探索することを狙いとして共同研究に取り組んできた。具体的には、1986年には主に青少年を対象に、また、2005年には青少年及び高齢者を含む幅広い年齢層を対象に、体力測定・調査を実施し分析を行った。また、2回の測定データを基にして約20年間の縦断的な変化の様子を両国で比較検討した。これらの共同研究の結果、日中両国とも青少年の体力低下及び全年齢層の体脂肪率の上昇が、特に生活習慣との関係で顕著に浮き彫りにされ、両国ともに時代の変化に伴う身体活動量の減少が、国民の体力低下を引き起こす大きな要因となっていることが推察され、あらためて積極的な運動・スポーツへの参加の重要性が認識された。特に、子どもたちにおける身体活動量の減少と体力低下の現状は深刻な局面にあり、彼らの健全な発育・発達を保障するため、それぞれ国家として緊急に取り組まなければならない課題であることを提言するなど、国民体力研究の社会的意義に関する理解を一層深化させてきた。

さらに、中国では2008年北京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本では2020年東京オリンピック・パラリンピックを間近に控えている。このような国家的なスポーツイベントが国民の運動・スポーツ及び体力に関連したさまざまな事柄に大きな影響を及ぼすことが予想されるものの、それらは必ずしも十分には検証されていない。したがって、この課題について日中両国が共同して研究に取り組むことは大変意義があるものと思われる。

ところで、現在、日中両国の政府では、国民体

力に関わる制度をそれぞれ十分に確立し、科学的データに基づいて国民の体力と健康水準の向上を主眼に重要な国策を打ち出し対応に努めている。幸いにもそれらの基盤となるべく整備された体力統計調査には類似点も多く、両国の体力測定の結果はそれぞれの公的統計を活用することである程度比較することが可能な状況にある。その一方、測定結果について両国間に認められる差や時代に伴う変動の様子を知ることができても、それらを考察する上で重要となる運動・スポーツに対する意識や運動・生活習慣等を含めた社会学的背景についての比較は、これらの調査資料だけでは必ずしも十分に行うことができない。また、日本体育協会では、アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）などの普及啓発を通じて、幼児期（4－6歳）を含め、子どもの運動・スポーツ人口の拡大に精力的に取り組んでいるが、幼児期の子どもたちの体力・運動能力テストの実態などに関するデータは両国ともに、十分に備えられているとは言い難い状況にある。

本プロジェクト研究では、これまでの調査データと両国の公的統計資料を最大限に活用しながらデータの分析をすすめ、幼児期を含む幅広い年齢層で体力及び運動・生活習慣に関する日中比較研究を行うこと、またそれらに影響を及ぼすと考えられる要因を運動・スポーツに関する社会学的調査を通じて明らかにすることを目的としているが、本年度は、主として公的統計資料に基づく分析作業に着手し、日中両国の体力の実態と最近15年間における変動についてまとめた。本研究の成果が、国民の体力に関する研究水準のさらなる向上や、国民の体力や健康の維持・増進、そして日中両国の社会発展及び国民の豊かな生活の実現に寄与することが期待される。