

平成19年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.IV 国民の体力比較に関する日中共同研究

2005年中日国民体質研究報告

(上海・東京)

Japanese and Chinese Cooperative Study on Physical Fitness

財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

中華全国体育総会 群体部

平成19年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.IV 国民の体力比較に関する日中共同研究

(日本側研究員)

研究班長	青木純一郎	順天堂大学スポーツ健康科学部
研究班員	雨宮 輝也 有吉 正博 植竹 照雄 太田あや子 大槻 文夫 岡田 純一 加賀谷淳子 内藤 久士 中嶋 英昭 藪下 典子	帝京平成大学ヒューマンケア学部 東京学芸大学教育学部 東京農工大学農学部 武蔵丘短期大学健康生活学科 東京都立大学名誉教授 早稲田大学スポーツ科学学術院 日本女子体育大学基礎体力研究所 順天堂大学スポーツ健康科学部 和洋女子大学家政学部 筑波大学体育科学系
担当研究員	青野 博 伊藤 静夫	日本体育協会スポーツ科学研究室 日本体育協会スポーツ科学研究室 (五十音順・平成20年3月31日現在)

(中国側研究員)

中方领导小组成员名单

组 长	盛志国	中华全国体育总会群体部
副 组 长	田 野 续 川 李伟听	国家体育总局体育科学研究所 中华全国体育总会群体部 上海市体育局
成 员	杨光宇 江崇民 范本浩	中华全国体育总会群体部 国家体育总局体育科学研究所 群众体育研究中心 上海市体育局群体处

中方研究小组成员名单

组 长	蔡 睿	国家体育总局体育科学研究所 群众体育研究中心
成 员	王 欢 李红娟 周田敬 刘新华 刘 欣 张春华 庄 洁 魏俊民 韩秀英	国家体育总局体育科学研究所 群众体育研究中心 北京体育大学 人体科学学院 河北体育学院 社会体育学部 国家体育总局体育科学研究所 群众体育研究中心 上海市体育科学研究所 上海体育学院 运动科学学院 上海体育学院 运动科学学院 陕西省宝鸡文理学院 山东财政学院 体育教育学院

目 次

1. 緒言	4
2. 共同研究実施に至る経緯と協議録	6
1) 日中交流と国民体力テスト	6
2) 日中国民体力測定および測定業務に関する会議の要綱	6
3) 日中共同研究実施に至る経緯	6
4) 協議録	6
3. 実施方法	10
1) 調査対象	10
(1) 青少年	10
(2) 成人・高齢者	10
2) 形態項目と測定方法	10
3) 機能項目と測定方法	12
4) アンケート項目と調査方法	15
(1) 生活習慣に関する調査（青少年、成人・高齢者）	15
(2) 月経に関する調査	15
(3) 所属校に関する調査（青少年）	15
5) 統計処理	15
4. 調査結果	
1) 形態項目の測定結果	16
(1) 2005年における日本人と中国人	16
(2) 日本の青少年の1986年と2005年	25
2) 機能項目の測定結果	30
(1) 2005年における日本人と中国人	30
(2) 日本の青少年の1986年と2005年	34
3) アンケート項目に関する調査結果	37
(1) 生活習慣に関する調査結果	37
① 2005年における日本人と中国人	37
② 日本の青少年の1986年と2005年	60
(2) 月経に関する調査結果	66
① 2005年における日本人と中国人	66
② 日本の青少年の1986年と2005年	67
(3) 所属校に関する調査結果	68
5. 考察	69
1) 日本人と中国人の体力比較	69
(1) 形態	69
(2) 機能	71
(3) 生活習慣	71
(4) 月経	74
2) 日本の青少年の最近20年における体力の変化	74
(1) 発育・発達にみられる20年における変化の一般的傾向	74
(2) 青少年を取り巻く環境（生活習慣）の変化と体力	75

6. 要約	80
7. 結論	81
8. 参考文献	82
9. 提言	84
10. 統計資料 [*]	
1) 形態項目に関する調査資料	85
2) 機能項目に関する調査資料	93
3) アンケート項目に関する調査資料	101
(1)生活習慣に関する調査資料	101
(2)月経に関する調査資料	145
(3)所属校に関する調査資料	146
[*] 1986年度の統計資料については、昭和61年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.IV 青少年の体力に関する日中共同研究に掲載	
11. 付録	152
1) 調査用紙	152
(1)体調チェックシート	152
(2)形態・機能項目測定用紙	154
(3)アンケート項目に関する調査用紙	157
①生活習慣に関する調査用紙	157
②所属校に関する調査用紙	163
2) 要約（中文、英文）	165
(1)中文	165
(2)英文	165

1. 緒

言

体力は人類の生存および活動の根幹をなす要因である。そのため、世界の国々がこれまで国民の体力向上を国是と構え、それに対し数々の施策を講じてきた。現在、日中両国はともに国民体力に関わる制度を確立させ、科学的データに基づいて国民の体力と健康水準の向上に務めている。また、両国はいずれも東アジア地域に位置し、一衣帯水の関係にもあるので、国民の体力と生活背景との関連を分析し、比較研究することには大きな価値や意義が認められる。

そのような背景があって、日本体育協会と中華全国体育総会とは、1986年に両国の青少年の体力に関する追跡調査・研究を共同で進めた経緯がある。それから20年が過ぎ、その間に日中両国とも政治、経済、生活習慣等が急速にかつ大きく変わり、国民の体力にも新たな変化の兆しがみられるようになってきた。また、それと同時に両国の友好を深めることを第一義に、両国の国民体力の向上を所掌する部門が交流を深めながら、共同研究再開の基盤作りに精力的に取り組んできた。

その結果、日本体育協会と中華全国体育総会とは、この度、再度手を携えて日中共同研究を実施し、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ることとした。具体的には、現状における日中両国民の体力特性、生活習慣、経済状況等々を比較・検討し、両国の各年齢層において、それらの間に存在する因果律を究明し、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法を探求することを最大の狙いとした。

本研究のサンプリング対象は、6～74歳の日本（東京およびその近郊）と中国（上海）の住民であり、

調査内容は、体力テスト、アンケート調査および社会情報から構成された。調査・研究作業は、2004～2007年に両国間で議論を重ね、締結した日中協議録に基づき、一連の作業手順プランを作成し、サンプリングを実施し、データを集計した。お互いが集計したデータは後日交換し合い、更に論議を重ね、最後に国際学会における発表などのプロセスを経て、それぞれ研究報告書を作成した。

本研究では、日中両国とも児童・青少年の体力低下および全年齢層の体肥満率の上昇が、特に生活習慣との関係で顕著に浮き彫りにされた。これらの結果から、日中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、改めて積極的な運動・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、緊急に取り組まなければならない課題であると思われる。

今回の共同研究で指摘したこれらの問題は、日中両国の社会発展および国民の安寧に暗い影を投げかけるものである。近年、日中両国政府はこれらの問題に危機感を抱き、それぞれが国民の体力低下を阻止することを主眼に重要な国策を打ち出し対処に努めている。たとえば、日本政府は2000年9月に「スポーツ振興基本計画（2006年9月改訂）」を策定し、中国政府は2007年5月7日に「青少年のスポーツ強化、青少年の体力増強に関する意見」という指針を示し、それぞれスポーツの振興を通じて子どもの体力向上を目指している。

われわれも今回の共同研究を契機に、引き続き

様々な情報交換を行いながら日常の生活スタイルの改善、あるいはスポーツによる健康づくりや食習慣のあり方などについて多面的に解析を加え、国の指針をデータに基づいた科学的プログラムで具体化し、存在する課題の解決の一助となるべく一層の努力を重ねたい。

日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会
委員長 福林 徹

国民の体力比較に関する日中共同研究班
班 長 青木 純一郎

われわれの今後の共同事業によって、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・増進を図り、日中両国の社会発展や国民の豊かな生活を祈念して、「国民の体力比較に関する日中共同研究」の報告書における共同緒言の結びとしたい。

中华全国体育总会群体部
部长 盛志国

中国体育科学学会
副理事长
体质研究分会
主任委员 田野

2. 共同研究実施に至る経緯と協議録

1) 日中交流と国民体力テスト

日中交流事業としての国民体力テストに関するわが国の取り組みについては、以下の経緯により計画された。

平成10年（1998）に訪中した町村信孝文部大臣と中国の文部大臣との会談で、日中の親善とスポーツの普及振興を図るために、「日中スポーツ交流事業」を行うことが合意された。そして、平成11年（1999）6月には、体育局長裁定により、それらの事業がJOC並びに日本体育協会へ委嘱された。

さらに、同年8月および10月の二度にわたり、わが国において日本体育協会と中華全国体育総会の代表が中心となって、その具体的方策について協議がなされた。その結果、中国側は、①国民体育大会の視察、②社会体育指導者の交流および③国民体力テスト活動に関わる調査の三点を要望した。

このような背景があって、平成12年（2000）3月に、中国において両国の担当責任者会議が開かれ、両国民の体力測定を交流事業の中心テーマとして、本事業を展開することに両国が合意した。なお、平成12年（2000）の事業は基本的には試行事業と位置づけ、平成13年（2001）度における中国の日本訪問から正式な交流事業として、隔年（定期的な相互交流）実施とすることになった。

試行事業の実施に先立ち、平成12年（2000）6月23日、日本体育協会において、日中国民体力テストに関する会議が開かれ、中国国家体育総局から大要以下の要綱が提案された。

2) 日中国民体力測定および測定業務に関する会議の要綱

(1) 双方が協力して全国あるいは地域における国民体力の状況を比較研究する。

(2) 学術と業務技術に関しての交流を行う。

① 国民体力測定および測定業務の資料交換（体力測定の報告（文部省）、研究成果（順天堂大学等）、施策関連の文献等を含む）。交換方法としては科学研究機関、あるいは行政部門同士で実

施する。

② 研究員の相互派遣を行い科学研究の実務に携わる。

③ 学術会議へ交互に招聘する。

(3) 両国国民の体力の変化とその原因について多方面から総合的に研究を行う。

(4) 中国青少年体育クラブと日本体育少年団の相互訪問・視察を計画する。

注：具体的詳細については、今後双方で検討の上決定する。

3) 日中共同研究実施に至る経緯

中国では2000年に初めてわが国と同様な実施形態での体力テストが全国規模で実施されており、最近の日中交流事業でも常にこの話題が中心となり中国側の関心も非常に高い。

また、ここ数年は子どもの体力低下の問題や、中高年者の健康維持・増進に関して、日常生活における積極的な運動への取り組みの重要性が唱えられ、両国ともに同様な社会問題として解決を迫られてきた。

そこで、ここ数年の交流事業を発展させ、日・中共同による両国の国民体力に関する調査研究を行うこととした。

4) 協議録

（財）日本体育協会と中華全国体育総会との日中交流の一環として実施する両国の「国民の体力比較に関する日中共同研究」につき、日中両国代表団が、2004年6月、11月および2005年4月に合同会議を行い、両者にて本協議録を作成した。

(1) 合同会議の開催日時、場所、出席者

① 第1回：日程：2004年6月20日(日)

場所：中国、広東省深圳市、寰宇大酒店

出席：青木純一郎、内藤久士、富田寿人、杉山康司、藪下典子、青野博、中島美優、楊光宇、江崇民、蔡睿、杜勤

② 第2回：日程：2004年11月2日(火)～4日(木)

場所：日本、東京都、日本体育協会

出席：青木純一郎、内藤久士、太田あや子、藪下
典子、伊藤静夫、青野博、中島美優
楊光宇、江崇民、蔡睿

③第3回：日程：2005年4月20日(水)～23日(土)

場所：中国、北京市、国家体育総局

出席：青木純一郎、内藤久士、青野博
楊光宇、蔡睿、劉新華、趙愛国、王 欢、范本
浩

(2)協議内容

日中両代表団は、20年前の青少年の体力に関する日中共同研究、日本の新体力テストおよび中国班との協議会の折りに検討した本共同研究における調査・測定項目並びに実施要領に準拠して、次の通りとした。

①目的

年齢別・性別に両国民の体力を比較・検討することにより、両国民の健康維持並びに体力向上の方策を導き出す。

②基本方針

20年前の「日中共同青少年体力測定」の再現を基本とするが、テスト項目、テスト器具、対象年齢層等については協議する。

③研究計画

2005年：9～12月調査実施

2006年：データ収集・交換、データの分析、研究結果の公表

2007年：研究報告書の作成、国際学会での発表

④調査対象地域および対象者

中国および日本の標記選定方法は、それぞれ以下の通りとする。

中国：上海の19区（県）の中からランダムに旧市街区域と新市街区域をそれぞれ2つ抜き取る。各区域からランダムに少なくとも2つのテスト箇所を選定する。テスト箇所の合計数は計画された必要サンプル数を満たすように調整する。各テスト箇所は群のまとまった形で一括抜き取る。例えば、学校の場合

は適齢のクラスを丸ごとサンプリング単位とする。成人は勤務先をサンプリング単位とする。老人の場合は地域・活動ステーションをサンプリング単位とする。サンプリング時には各抜き取り単位の全員が抜き取り対象になる。

日本：調査対象地域は、20年前の調査地域を基本とし、東京都内から2ないし3の区並びに市を選出、また、東京への通勤圏である周辺の県（千葉、埼玉、茨城）から2ないし3の市を選出する。これら選出された地域の組織（学校、活動サークル等）を対象として本調査を実施する。

小・中・高校（6～17歳）については、調査対象地域にある学校に協力を呼びかけ、承諾を得られた1ないし2校を選出し、その学校全体の生徒を調査対象とする。もしも、1校だけで目標とするサンプル数が確保できる場合は、その1校だけを調査対象とする。18、19歳については、調査対象地域から大学を2ないし3校選出し、その所属学生を調査対象とする。20歳以上については、調査対象地域の活動サークル、健康づくり教室や勤務先に協力を呼びかけ、承諾を得られた組織に所属する者を調査対象とする。

⑤年齢区分

青少年（6～19歳）：

1歳刻み/グループ×男女=28グループ

成人（20～39歳）：

5歳刻み/グループ×男女=8グループ

成人（40～59歳）：

5歳刻み/グループ×男女=8グループ

高齢者（60～74歳）：

5歳刻み/グループ×男女=6グループ

⑥サンプリング数

各グループとも100名ずつとする。

青少年（6～19歳）：

@100名×28グループ=2,800名

成人（20～39歳）：

@100名×8グループ=800名

成人（40～59歳）：

@100名×8グループ=800名

高齢者（60～74歳）：

@100名×6グループ=600名

⑦年齢の定義

各年齢とも測定実施の時点で満年齢+12ヶ月以内とする。

(例1) 10歳の場合、測定実施日が2005年9月1日とすると、生年月日は1994年9月2日～1995年9月1日までの者とする。

(例2) 20～24歳の場合、測定実施日が2005年9月1日とすると、生年月日は1980年9月2日～1985年9月1日までの者とする。

⑧体力テスト実施上の注意

体力テストを安全に行うため、測定当日に体調チェックを行うこととする。特に、成人・高齢者については、測定当日に現在の体調チェック・シート(別紙20～39歳、40～74歳)により、被験者の体調や健康状態を確認する。

⑨調査項目

a. アンケート項目(別紙アンケート用紙)

青少年(6～11歳):(アンケート用紙-小学生対象) 所属学校名、学年、氏名、性別、生年月日、測定年月日、家族構成について(2項目)、生活時間について(11項目)、生活行動について(5項目)、運動・スポーツの実施状況について(4項目)、運動・スポーツに対する意識について(4項目)。女性被験者については初経年齢と現在の月経状況項目。

青少年(12～19歳):(アンケート用紙-中学生以上対象) 生活時間について(9項目)、残りは青少年(6～11歳)と同様

成人・高齢者対象: 氏名、性別、生年月日、測定年月日、職業(職種)、家族構成について(2項目)、一週間の生活時間について(6項目)、生活習慣について(4項目)、運動・スポーツの実施状況について(3項目)、運動・スポーツに対する意識について(5項目)

⑩測定項目

a. 形態に関する測定項目(詳細別紙測定項目一覧表)

以下の項目について、別紙測定マニュアル-形態項目に準拠して測定する。

身長、座高、右上肢長、肩峰幅、体重、右伸展上腕囲、右最大下腿囲、腹囲、殿囲、上腕背部皮下脂肪厚、肩甲骨下角部皮下脂肪厚、傍臍部皮下脂肪厚

b. 機能に関する測定項目(詳細別紙測定項目一覧表)

以下の項目について、別紙測定マニュアル-機能項目に準拠して測定する。

握力、上体起こし、垂直跳び、長座体前屈、閉眼片足立ち、10m×2シャトルラン、50m走、5分間走、6分間歩行(青少年(6～19歳)は8項目、成人(20～39歳)は6項目、成人(40～59歳)は4項目、高齢者(60～74歳)は4項目)

⑪青少年被験者所属校についての調査(詳細別紙)

学校の基本情報について(3項目)、教師について(5項目)、体育・保健・部活動について(4項目)、運動会等のイベントについて(3項目)、体育施設について(1項目)

※被験者所属校の調査については、日中両国で同一の調査を実施できない可能性があるが、相手側に自国の調査校の状況を理解させる資料を作成するよう努力する。

⑫調査対象地域関連情報

日中両国の食事栄養、公共衛生・疾病、社会経済および自然概況については、以下の文献を参照する。

日本側参考文献:

「国民栄養の現状－平成14年厚生労働省国民栄養調査結果」

「国民衛生の動向－2005年版」

「社会生活統計指標－都道府県の指標2005」

中国側参考文献:

「2000年学生体質与健康調査報告」

「2002年中国居民栄養与健康現状報告」

「2004年統計年鑑」

※参考文献については可能な限り最新のものをを用いる。

(3)データの交換について

- ①調査結果は、両国とも所定の形式に基づきデータ化しMSエクセルもしくはテキスト形式で保存する。調査結果の交換は電子媒体に記録したデータとする。
- ②本共同研究の報告書を日中共同で作成する。また、日中共同により国際学会等での報告を行う。このために必要な協議を2006年に行う（スケジュールについては後日協議の上決定する）。

- ③相手側の調査結果を独自に学会報告などで利用する際は、事前に相手側政府主管部門の許可を得る。

本共同研究を円滑に推進するため日中両国は連絡を密にし、上記事項に変更が生じた際は直ちに相手側へ連絡する。変更事項については両者で協議の上お互いの合意を得ることとする。

以上、日中相方が合意に達した証として、日中両代表者がここに署名し、両者が一通ずつ本協議録を保有する。

2005年 9 月 / 日

財団法人 日本体育協会

国民体力の比較に関する日中共同研究班

班長

青木 純一



2005年 11 月 10 日

中華全国体育総会

中日合作国民体質研究組

組長

江口 浩



3. 実 施 方 法

1) 調査対象

本研究における調査対象地域は、日本側は東京都在住者（周辺地域含む）および中国側は上海市在住者とした。年齢区分は、青少年（6～19歳）は1歳毎、成人・高齢者（20～74歳）は5歳毎とした。なお、被験者の年齢は満年齢区分により分類した。各年齢区分における目標サンプル数は、100名ずつとした。

調査対象者は、特殊な体型または特別な運動習慣・経験のない者とした。また、過去・現在に大きな病気を患っていない者を対象とした。

(1) 青少年

20年前に調査対象となった学校に協力を要請し、承諾を得られた学校を対象とした。この他に、調査対象地域内にある学校へも協力を要請し、目標となるサンプル数を確保した。中学生については、20年前の対象校だけで目標サンプル数を確保できたため、当該校1校だけを対象とした。その他の年齢については、それぞれ2～4の学校を調査対象とした。

(2) 成人・高齢者

調査対象地域内にある事業所、活動サークル（地域スポーツ・文化クラブ、健康づくり教室）および地域在住者に協力を要請し、任意で承諾を得られた者を対象とした。

体力テストの実施に際は、測定当日に「現在の体調チェックシート（付録1）」により、被験者の体調や健康状態を確認した。

2) 形態項目と測定方法

形態項目は、身長、座高、上肢長、体重、肩峰幅、上腕最大囲、下腿最大囲、腹囲、腰囲および皮下脂肪厚（上腕背部皮脂厚、肩甲骨下角部皮脂厚、傍臍部皮脂厚）であり、合計12項目にわたる（Table 3-1）。さらにこれらの値をもとにBMIなどいくつか新しい項目を算出した。

実際の計測は、以下に記したとおりマルチンによる計測法に準拠し、マルチン式人体計測器を用いて実施されたが、身長計や座高計など市販されている類似の計測器も用いられた。また、皮下脂肪厚の計測においては栄研式皮下脂肪計が用いられた。

Table 3-1. Physique items

	Measurement items	Children youth Age 6～19	Adult Age 20～39	Adult Age 40～59	Elderly Age 60～74
1	Stature	◎	●	●	●
2	Sitting height	◎	●	●	●
3	Upper limb length	◎	●	●	●
4	Biacromial diameter	◎	●	●	●
5	Body weight	◎	●	●	●
6	Arm circumference	◎	●	●	●
7	Carf girth	◎	●	●	●
8	Abdominal circumference	●	●	●	●
9	Hip circumference	●	●	●	●
10	Skinfold thickness of over triceps	◎	●	●	●
11	Skinfold thickness of subscapular	◎	●	●	●
12	Skinfold thickness of abdomen	△	●	●	●

◎ : Comparison between 1986 and 2005, and between Japan and China in 2005

● : Comparison between Japan and China in 2005

△ : Measure if possible

各測定項目における測定方法は下記の通りである。

※測定項目（計測器具：最小単位）

(1)身長 Stature（デジタル式もしくはアナログ式身長計：0.1cm）

方法：床面より頭頂点(v)までの垂直距離を計測する。

被験者は素足（薄手の靴下であれば履いたままでもよい）になり、身長計の支柱に踵を揃えてつけ、両足先を60度程度に開き、殿部、背部を軽く身長計に接触させ肩の力を抜いて直立姿勢をとり、かつ験者は被験者の頭部を耳眼水平面に一致させる。

(2)座高 Sitting height（座高計またはマルチン身長計：0.1cm）

方法：椅座面から頭頂点(v)までの垂直距離を計測する。

被験者に脊柱を伸ばした姿勢をとらせ、大腿が水平、下腿が垂直になるよう座高計を調節して座らせる。身長を計測する際と同じく、殿部、背部を支柱に密着させ、頭部を耳眼水平面に一致させる。また、マルチンの身長計を用いる場合は、大腿が水平、下腿が垂直になるように座面を調節し、身長計測と同様に頭部を耳眼水平位となる姿勢をとらせる。

(3)右上肢長 Upper limb length（マルチン式杆状計：0.1cm）

方法：伸ばして下垂した上肢の指先点dactylionから肩峰点acromion（acromiale）までの直線距離を測定する。肩峰点は、肩峰の外側縁の中で最も外側に突出する点で、上腕骨骨頭より僅かに3～4cm上方に位置しており、上肢長や上腕長等を計測する起点として用いられている。

(4)肩峰幅 Biacromial diameter（マルチン式杆状計または触角計：0.1cm）

方法：正立位における両側の肩峰点acromion（acromiale）間の直線距離を測定する。被験者の肩を軽く張らせた上で、両腕を体側にそって自然に下垂させた直立姿勢をとらせ、計測器の左右脚の先端を両手の母指と人差し指で持ちつつ、計測点に触

れながら計測する。その際、験者は被験者の前方から計測する。

(5)体重 Body weight（デジタル式体重計：0.1kg）

方法：被験者に必要最小限の衣類を着けさせた状態（短パンに薄いTシャツ程度を着用して素足）で測定する。

注意：計測前に排尿をすませておく。衣服を多く着込んで計量している場合は、服装を記録し、後で衣類の重量を計量して計測値を補正する。

(6)右伸展上腕囲 Arm circumference（巻き尺：0.1cm）

方法：下垂させた上肢で、上腕二頭筋の膨隆の最も強いところで測定した上腕の周径囲を測定する。

注意：巻き尺が三角筋にかからないようにする。巻き尺に弛みがないよう、また、皮膚を圧迫しないようにする。

(7)右(最大)下腿囲 Calf(Lower leg) girth（巻き尺：0.1cm）

方法：被験者に両足の踵が5～10cm位離れるように立たせ、体重をなるべく両足均等にかけて上、腓腹筋の最も突出した部分を下腿の軸に垂直になるように巻尺をあてて測定する。

(8)腹囲 Abdominal circumference（巻き尺：0.1cm）

方法：被験者に腹筋をできるだけ弛緩するよう指示し、正立位で、臍の中心om（omphalion）から0.5～1.0cm上を通る水平面上で測った腹部の周径を測定する。ただし、この方法での測定が難しい肥満者などでは、腹部の最も突出した部分の周径を測定し、通常の計測方法の結果と合わせて記録する。

(9)殿囲 Hip circumference（巻き尺：0.1cm） 人類学的には腰囲と表記

方法：正立位で大転子側方突出部、殿部最後方突出部、および恥骨部を通る周径を測定する。

(10)皮下脂肪厚 Skinfold thickness（榮研式皮下脂肪厚計：0.5mm）

準備：皮脂厚計で挟む圧力を10g/mm²に設定する。

方法：被験者に自然な直立姿勢をとらせ、計測部位の皮下脂肪を皮膚と一緒につまみ計測する。計測部位は以下の3点である。計測部位の皮下脂肪を皮膚と一緒につまみ、指から1 cm離れたところを測定し、0.5mm単位で測定値を読みとる。皮膚のつまみ方は軽くして筋までつかまないように注意する。同じところを3回測定して平均値を求める。平均した記録は、小数点第2位を四捨五入し、同第1位まで求める。

①上腕背部皮下脂肪厚 Over triceps

方法：肩峰acromialeと肘頭olecranonの midpointより約1 cm上部を縦につまんでその下方を測定する。

②肩甲骨下角部皮下脂肪厚 Subscapular

方法：肩甲骨の内側縁の延長線に沿って肩甲骨下角部より約1 cm上方をつまみ、その下方の下角部を水平に対して45度につまんで測定する。

③傍臍部皮下脂肪厚 Abdomen

方法：右傍臍部およそ2～3 cmの位置を縦につまみ臍の高さで測定する。

(11)指数

①BMI

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長}^2 \text{ (m)}$$

②体脂肪率

体脂肪率は、Brozekら（1963）の式により算出した。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = \{(4.570 / D) - 4.142\} \times 100$$

※D=身体密度

身体密度(D)は、長嶺（1972）の式により算出した。なお、男女とも、6～8歳については9～11歳、成人・高齢者については19～20歳の算出式を拡張して用いた。

男子

$$6 \sim 11 \text{歳} \quad D = 1.0879 - 0.00151x$$

$$12 \sim 14 \text{歳} \quad D = 1.0868 - 0.00133x$$

$$15 \sim 18 \text{歳} \quad D = 1.0977 - 0.00146x$$

$$19 \sim 20 \text{歳} \quad D = 1.0913 - 0.00116x$$

女子

$$6 \sim 11 \text{歳} \quad D = 1.0794 - 0.00142x$$

$$12 \sim 14 \text{歳} \quad D = 1.0888 - 0.00153x$$

$$15 \sim 18 \text{歳} \quad D = 1.0931 - 0.00160x$$

$$19 \sim 20 \text{歳} \quad D = 1.0897 - 0.00133x$$

※x = 上腕背部皮下脂肪厚 (mm) + 肩甲骨下角部皮下脂肪厚 (mm)

※成人・高齢者については19～20歳の式により算出

③総脂肪量

$$\text{総脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} / 100$$

④除脂肪体重

$$\text{除脂肪体重 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{総脂肪量 (kg)}$$

⑤腹囲／殿囲指数

$$\text{腹囲／殿囲指数} = \text{腹囲 (cm)} / \text{殿囲 (cm)} \times 100$$

3) 機能項目と測定方法

機能項目は、握力、上体起こし、垂直跳び、長座体前屈、閉眼片脚立ち、10m×2シャトルラン、50m走、5分間走および6分間歩行であり、このうち、青少年は8項目、20～39歳の成人は6項目、40～59歳の成人および高齢者は4項目であった（Table 3-2）。

各測定項目における測定方法は下記の通りである。

※測定項目（計測器具：最小単位）

(1)握力 Grip strength（スメドレー式握力計：0.5kg）

準備：小学生を測定する際は、サイズの小さい握力計も用意する。

方法：人差し指の第二関節がほぼ直角になるように、握り幅を調節して握力計を握る。両足を肩幅に開いて直立姿勢をとり、両腕を体側に沿って自然に下げる。そのままの姿勢で握力計を最大努力で握りしめる。

記録：左右交互に2回ずつ測定し、左右とも良い方の値を記録とする。0.5kg未満は切り捨てとする。

注意：握力計の指針が外側になるように握らせる。また、握力計が身体に触れたり、振り回したりさせないようにする。右手の握力から測定し、1回ずつ測定する手を替える。

Table 3-2. Physical fitness items

	Measurement items	Children youth	Adult	Adult	Elderly
		Age 6~19	Age 20~39	Age 40~59	Age 60~74
1	Grip strength	○	●	●	●
2	Sit ups (1minute)	◎	●		
3	Vertical jump	○	●		
4	Sitting trunk flexion	●	●	●	●
5	Foot balance with eyes closed	●	●	●	●
6	10m Shuttle runs	◎			
7	50m Dash	◎			
8	5 minutes run	◎			
9	6 minutes walk		●	●	●

◎ : Comparison between 1986 and 2005, and between Japan and China in 2005

● : Comparison between Japan and China in 2005

△ : Measure if possible

(2) 上体起こし Sit ups (ストップウォッチ、マット：1回)

方法：

- ① マットの上に仰向けにねて、両足を肩幅くらいに開く。
- ② 膝を直角に曲げ、手の指を組んで頭の後ろに当てる。このとき、測定補助者がその足下にひざまずいて足首をしっかり押さえる。
- ③ 「用意－始め」の合図で、両肘が両膝に触れるまで上体を起こし、再び背中（肩甲骨下部）が床に触れるまで上体を倒して元の姿勢に戻る。この動作を出来るだけ素早く1分間繰り返す。

記録：両肘が両膝に触れた回数を、測定補助者が声を出さずに数える。1回未満は切り捨てる。実施は1回とする。

注意：毎回、背中が確実に床へ触れるよう、事前にしっかり指導しておく。

時間経過は随時伝えてもよいこととする。

(3) 垂直跳び Vertical jump (棒尺もしくは巻尺：0.1cm)

準備：壁から20cm離れた位置に平行線を引く。被験者の身長と跳躍能力を勘案して、壁に測定用の白紙を貼り付けるか、黒板を取り付ける。チョークの粉を用意する。

方法：

- ① (跳躍点の測定) 片方の指先にチョークの粉をつける。その手を壁側にして、壁側の足を平行線上

に位置させ両足を揃えて立つ。その場で、最大努力をしてできるだけ高く跳び上がり、チョークの粉をつけた指先で測定用紙に印をつける。

- ② (基準点の測定) 印を付けた真下に立つ。壁に体側をつけるようにして片手を真っ直ぐ上に伸ばし、用紙に指先の位置を記す。

記録：2回跳躍を行い、跳躍による印の高い方と基準点との垂直距離を記録する。

注意：ステップしてから跳躍させないようにする。基準点を測定する際、かかとが床から上がらないように注意する。

(4) 長座体前屈 Sitting trunk flexion (長座体前屈計：0.1cm)

方法：

- ① 被験者はシューズを脱いで長座の姿勢をとり、台の側面に足裏全体をつける。
- ② 膝を伸ばしたままゆっくりと前屈しながら、スケール上のカーソルを両手の指先中指で前方に押す。
- ③ 最大に前屈し、できるだけ前方にカーソルを押した目盛りを読みとる。

記録：台面を0地点とし、0地点に達しない場合は、0地点までの距離をマイナスで記録する。2回測定して、よい方を記録とする。

注意：前屈する際、反動をつけたり、膝を曲げないように十分注意する。

(5)閉眼片足立ち Foot-balance with eyes closed (ストップウォッチ：1 秒)

方法：

- ①シューズを履いて床の上に立つ。
- ②片方の足を床から離すと同時に、両眼を閉じる。
- ③眼を閉じた時点から、バランスがくずれた時点までの時間を測定する。
- ④バランスがくずれたとする条件は、
 - a. あげた足が他の足や床に触れた場合、
 - b. 支持脚の位置がずれた場合、
 - c. 眼を開いた場合、 とする。

記録：2 回測定して、よい方を記録とする。1 秒未満は切り捨てとする。

注意：

- ①両手の位置、足のあげ方は自由である。あげた足に手を触れないようにする。
- ②験者から開始の合図をするのではなく、被験者が両眼を閉じて片足立ちの姿勢をとった時点から計測する。

(6)10m × 2 シャトルラン Shuttle runs (ビニールテープ：0.1 秒)

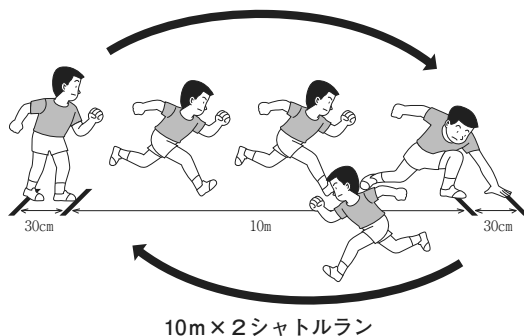
準備：床に10mの間隔で2本のラインをひく。さらに、それぞれの線の外側30cmにタッチラインをひく。

方法：

- ①「位置について」の合図でスタートラインに立つ。
- ②「用意－始め」の合図でS1からS2に走り、S2のラインに触れるか超えた上で外側のタッチラインに片手を触れる。直ちにS1に引き返し、S1のタッチラインに手を触れ、再び同じようにもう一往復する。
- ③以上のように2往復して、ゴールライン (S1) を走り抜けるまでの時間を測定する。

記録：休憩時間を入れて2 回実施し、早い方の成績を記録する。0.1秒未満は四捨五入する。

注意：測定はシューズを着用して体育館内で行い、つまずいたり、スリップしないように、床や履き物などに充分注意する（中国側は学校施設の事情により、全天候型のグラウンドもしくはバドミントンコート上で測定する）。



(7)50m走 50m Dash (ストップウォッチ：0.1 秒)

準備：50m直走路をつくる（走路幅125cm、ライン太さ約5 cm、ゴールラインの前方5 mに平行のラインを引く）。

方法：

- ①スターターは、走路に沿ってスタートラインから3～5 m前方に位置し、笛または旗の合図で、ゴールラインの横に待機している計時員の準備を確かめる。
- ②「位置について」の合図で、走者にスタンディングスタートの姿勢をとらせる。
- ③旗を走路に直角に差し出して「用意」の合図をかけ、旗を上上げることによって出発の合図を行う。

記録：旗が上がる瞬間から、走者の胸がゴールラインに到着するまでの時間を測定し、0.1秒未満は四捨五入して記録する。実施は1 回とする。

注意：スパイク、スターティングブロックは使用しない。2～5人を1組として実施する。ゴールライン前方5 mのラインまで走らせるようにする。

(8)5 分間走 5 minutes run (ストップウォッチ：10m)

準備：一周100m以上のトラックに10m間隔の印をつける。

方法：笛またはピストルによる「用意－始め」の合図で走り始め、同じく笛またはピストルによる「止め」の合図で走り終わる。

記録：終了時の被験者の位置と周回数から進んだ距離を10m単位で記録する。10m未満は四捨五入する。なお、験者は4分までは1分ごとに時間の経過を知らせ、その後は、4分30秒、40秒、56、57、

58, 59, 「止め」と合図する。実施は1回とする。
注意：途中で走ることが苦しくなったら歩いてもよいことを周知徹底させる。危険防止、安全管理(オーバーペースに注意する)には十分な配慮をする。ペースメーカーはつけない。

(9)6分間歩行 6 minutes walk(ストップウォッチ、
マーカー：5 m)

準備：1周30m以上の周回路（できるだけ緩やかなコーナーになるよう工夫する）に、5 mごとに距離表示のマーカー（コーン）を立てる。

方法：

- ①十分な準備運動の後、スタートラインに立つ（競争心が生まれないよう、他の被験者と5 m以上ずらした位置からスタートする）。
- ②開始の合図の後、6分間イーブンペースで歩かされるであろう速度で歩く（走らない、常に片方の足が地面についた状態を保つ）。
- ③験者は被験者へ、開始から1分ごとにその経過時間を伝える。
- ④開始から6分間経過した時点で終了の合図をし、その歩行距離を計測する。

記録：終了時の被験者の位置と周回数から進んだ距離を5 m単位で記録する。5 m未満は切り捨てる。
実施は1回とする。

注意：

- ①被験者の健康状態に注意し、疾病の有無、当日の体調を確認する。
- ②測定前に、被験者へ次のことを伝える。
 - a. 競争ではないので、他人と競わないこと。
 - b. 走ったり、とび上がらないこと（片方の足が必ず地面についていること）。
 - c. 6分間経過したら合図をするので、その位置を確認すること。
- ③準備運動を十分に行わせる。
- ④無理なペースに陥らないよう注意し、歩き続けることが困難な場合は、その場で立ち止まってもよい。

4) アンケート項目と調査方法

(1)生活習慣に関する調査

調査用紙を配布し、被験者本人による記述式により生活習慣に関する調査を実施した。ただし、小学校低学年については保護者に記入を要請した。

調査項目は、生活時間、生活習慣や運動・スポーツの実施状況など下記の通りである。

青少年は、家族構成（2項目）、生活時間（6～11歳：11項目、12～19歳：9項目）、生活習慣（5項目）、運動・スポーツの実施状況（4項目）および運動・スポーツに対する意識（4項目）であった。

成人・高齢者は、家族構成（2項目）、生活時間（6項目）、生活習慣（4項目）、運動・スポーツの実施状況（3項目）および運動スポーツに対する意識（5項目）であった。

(2)月経に関する調査

青少年女子の被験者については、初経年齢と現在の月経状況について、調査用紙に本人が記述することにより調査した。

(3)青少年の所属校に関する調査

青少年被験者における所属校の概況を調査するため、下記の項目について調査を実施した。本調査は調査用紙を対象校に配布し、代表者1名が記述することにより情報を収集した。

調査項目は、学校の基本情報（3項目）、教師（5項目）、体育・保健・部活動（4項目）、運動会等イベント（3項目）および体育施設（1項目）であった。

5) 統計処理

本研究で得られたデータは、国別、男女、各年齢群、項目ごとに棄却検定を行い、それぞれについて、標本数、平均値、標準偏差、最大値および最小値を求めた。2005年における日本と中国、また日本の青少年における1986年と2005年の調査結果について、両群間の比較には対応のないt検定を用いた。なお、有意水準は5%未満とした。

4. 調 査 結 果

1) 形態項目の測定結果

今回の研究は、日本と中国の形態項目について6歳から74歳にわたり比較検討することであった。一般に年齢区分は発育が終了する20歳を境にして大きく発育期と成人期に二分される。しかし、その区分だけでは、各年齢層の特徴を十分に表すことができないこと、被験者がこれまで生活してきた期間中に両国の社会基盤や生活環境が大きく変化したこと、また、その変化は異なる時期に出現したことなどの理由で、今回の報告では便宜的に発育期および成人期を、それぞれ前期、中期、後期の三つに細区分し比較検討を行った。

具体的には、発育期では、6歳から11歳を発育前期、12歳から16歳を発育中期、17歳から19歳までを発育後期とし、成人期では、20歳から34歳を成人前

期、35歳から54歳までを成人中期、55歳から74歳までを成人後期とした。

(1)2005年における日本人と中国人

①身長（図4-1）

全体的にみると、男女とも、発育前・中・後期、および成人前・後期において日本より中国の方が大きな値であった。しかし、男女とも成人中期では中国の方が若干大きい程度か、あるいはほぼ同じ値であった。発育期を詳細に検討すると、発育前・中期では日本人は男女とも1歳年下の中国人とほぼ同じ身長であった。

また、身長の年齢的变化を詳細に検討すると、日本では男女とも成人中期末に、中国では発育後期に、長期的時代的变化を示唆する急激に伸長するという特徴を有する。

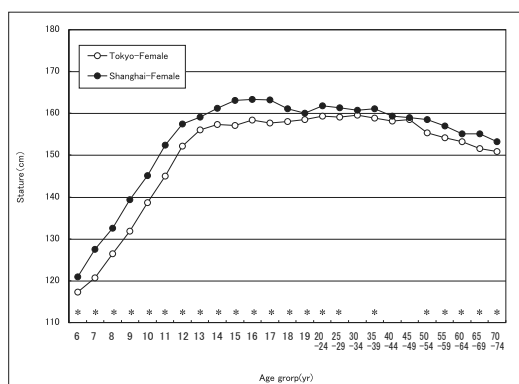
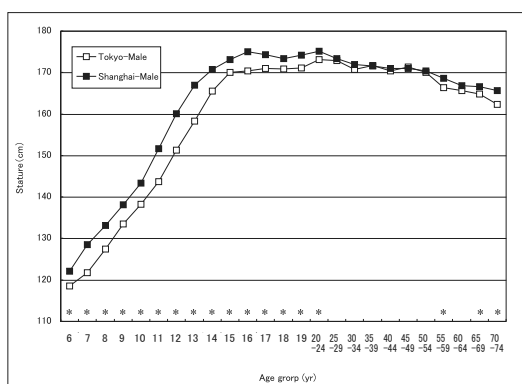


Figure 4-1. Stature

②座高（図4-2）

全体的にみると、男女とも、発育前・中・後期、および成人前期において日本より中国の方が大きな値であった。しかし、男女とも成人中・後期では中国の方が若干大きい程度か、あるいはほぼ同じ値であった。発育期を詳細に検討すると、発育前期では両国の差はそれほど顕著ではないが、発育中・後期で急激にその差が拡大し顕著となっている。

また、座高の年齢的变化を詳細に検討すると、中国にのみ発育後期に長期的時代的变化を示唆する急

激な伸長するという特徴がみてとれるが、日本にはみられない。

③右上肢長（図4-3）

全体的にみると、男女とも、発育前・中・後期、および成人後期において日本より中国の方が大きな値であった。しかし、男女とも成人前・中期では中国の方が若干大きい程度か、あるいはほぼ同じ値であった。発育期を詳細に検討すると、男女とも6歳時では、中国の方が若干大きい程度である。しかし、

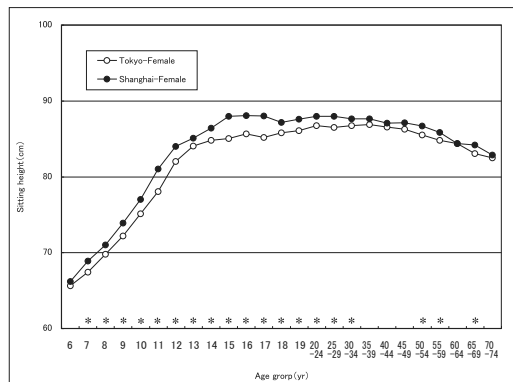
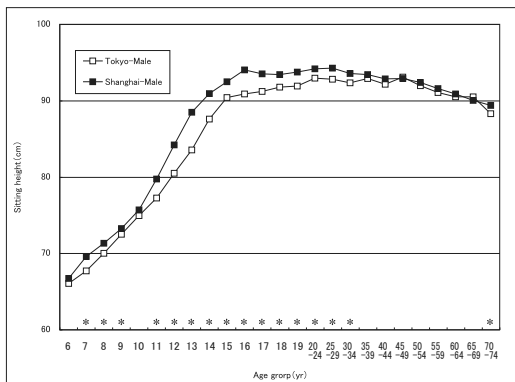


Figure 4-2. Sitting height

7歳以降日中両国の差が顕著になり、女子の13, 14歳を除く発育期全体にわたり中国の方が大きな値であった。しかし、女子の発育後期に両国の差が顕著なことに関しては、十分でかつ適切な説明がつかない。

また、上肢長の年齢的变化を詳細に検討すると、身長と同様に日本では男女とも成人中期末に、中国では発育後期に長期的時代的变化を示唆する急激に伸長するという特徴がみてとれるが、その特徴は身長ほど明瞭ではない。

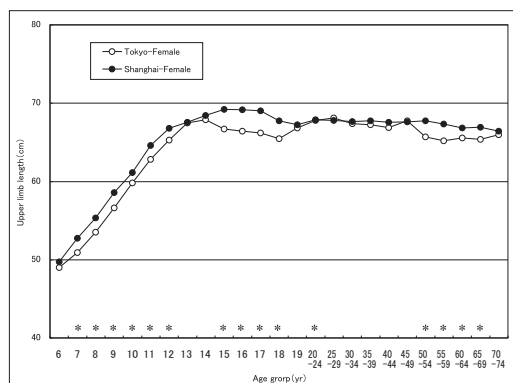
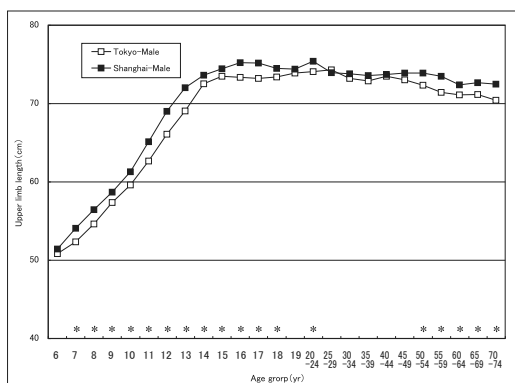


Figure 4-3. Upper limb length

④肩峰幅 (図4-4)

全体的にみると、発育前・中期において日本より中国の方が大きい値であった。それ以降においては、女子の成人後期を除いて両国の差はほとんどみられなかった。女子の成人後期では、日本より中国の方が大きい値であった。発育期においては中国の方が、急激に肩幅が広がる様子がみてとれる。すなわち、日本より中国の方が、発育スパート時の発育速度が速いことを表している。

⑤体重 (図4-5)

日中両国間に差がみられる年齢群は男女により異

なっており、概して男子は発育前・中期および成人後期、女子は発育前期および成人前・中・後期にみられ、それぞれ日本より中国の方が大きい値であった。

成人の年齢変化を詳細に検討すると、男子は、日本では30代の後半まで漸増し、その後は70代前半にかけて低下するが、中国では20代後半に向かって急増し50代前半まで多少の変動はあるものの高止まりした後、成人後期に漸減する。女子は、日本では成人前期から中期にかけて、多少の変動を伴うにせよ発育後期の水準を維持した後、成人後期に漸減するが、中国では成人前期から成人中期にかけて漸増し、

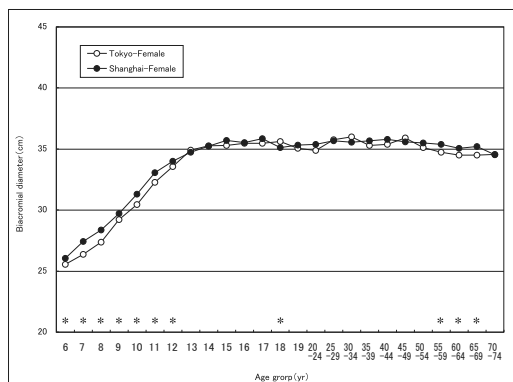
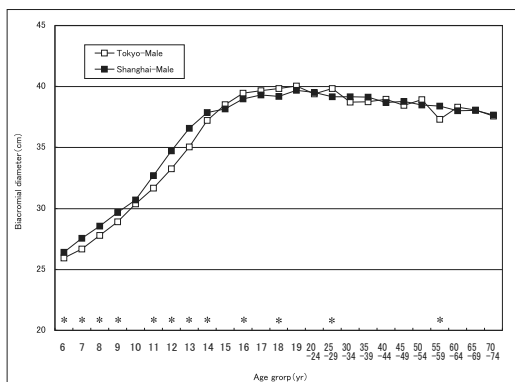


Figure 4-4. Biacromial diameter

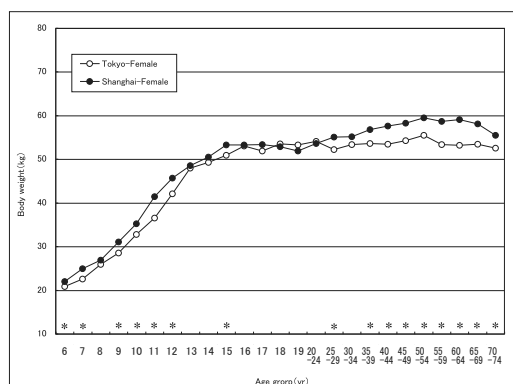
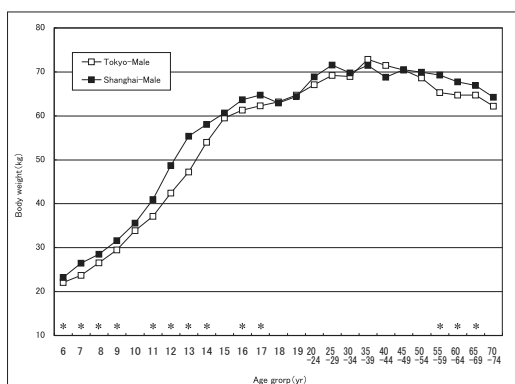


Figure 4-5. Body weight

成人後期になり低下する。したがって、成人以降になると、女子では日中両国間の差は年齢とともに拡大する傾向にある。しかし、男子ではそのような傾向はみられない。

⑥伸展上腕囲 (図4-6)

日中両国間に差がみられる年齢群は男女により異なっており、男子は、成人後期、女子は発育中・後期および成人前・中・後期にみられる。女子の13, 14, 19歳を除き、日本より中国の方が大きな値であった。

年齢変化を詳細に検討すると、男子は、両国とも発育期を終了してからも増加を続け、30代後半に最高値を示してから成人後期にかけて減少する。その減少の度合いは日本の方が中国より大きい。女子は、両国では様子が異なり、日本では発育後期の水準を成人前期まで維持した後、成人中期から成人後期にかけて漸増する。しかし、中国では成人になるとす

ぐに増加し始め成人後期まで続く。その結果として、日中両国間の差は成人以降では年齢とともに拡大する傾向にある。

⑦下腿囲 (図4-7)

日中両国を比較すると、全体的には男子は、発育期前・中期および成人中期に差がみられ、女子は、発育前期および成人後期に顕著な差がみられる。具体的には男女とも、発育期では日本より中国の方が大きい値であり、反対に成人後期では、中国より日本の方が大きい値であった。また、詳細に検討すると、女子は発育後期および成人前期にも両国間の差がみられ、発育後期では日本の方が、成人前期では中国の方が大きな値であった。

年齢変化を詳細に検討すると、一般に中国では、男女とも発育が終了後もその水準を維持し、成人後期に漸減するが、日本では、男子は、発育終了後も30代後半に向かって漸増した後に成人後期にかけて

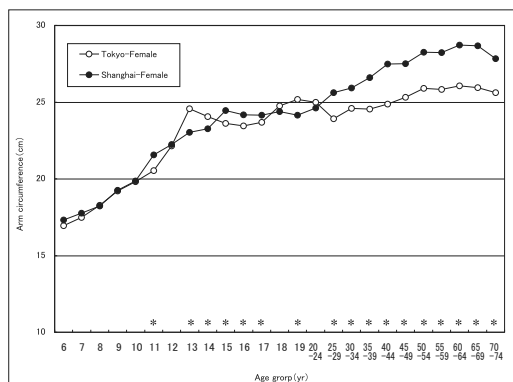
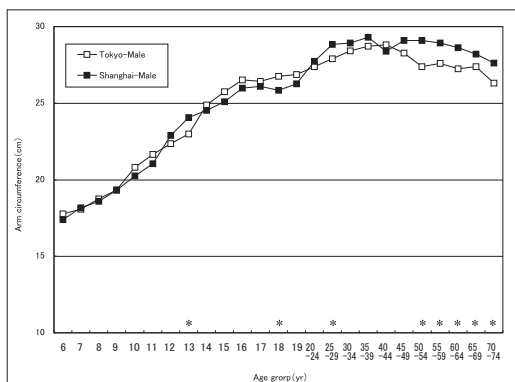


Figure 4-6. Arm circumference

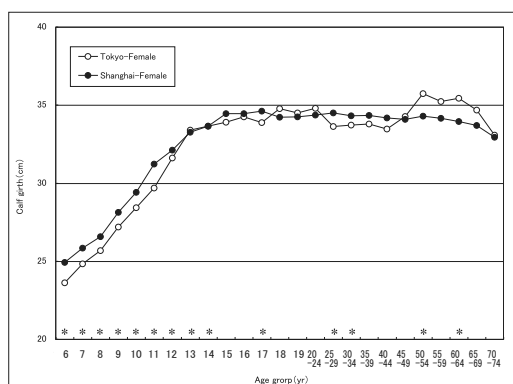
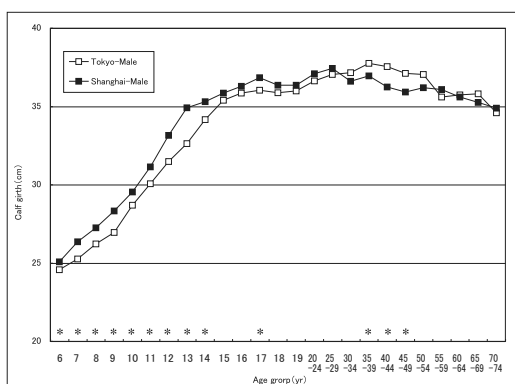


Figure 4-7. Calf girth

漸減する。女子は、複雑に推移し成人前期に一旦低下するが、成人中期から成人後期にかけて明らかに増加した後、最終的には中国の水準と等しくなる。

⑧腹囲 (図4-8)

日中両国を比較すると、全体的には、男子は発育

前・中期および成人前期に差がみられ、女子は発育終了の前後を除く全年齢群で差がみられ、日本より中国の方が大きい値であった。詳細にみると、発育前・中期までは男女とも日本より中国の方が大きく、発育終了前後には両国はほぼ等しくなる。しかし、発育終了後の日中両国間の差は男女で異なり、

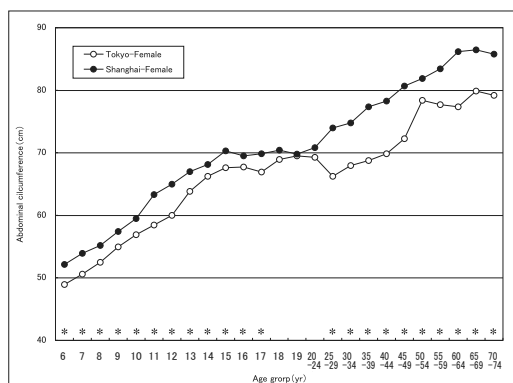
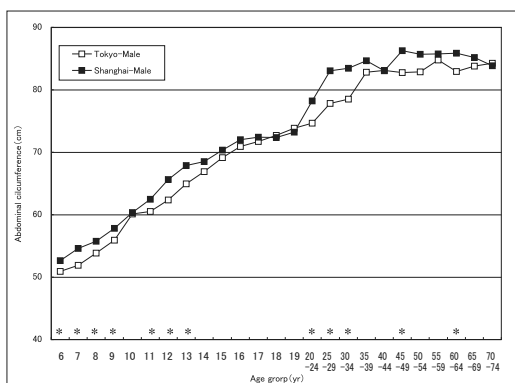


Figure 4-8. Abdominal circumference

男子は成人前期では明らかに中国の方が大きく、成人中・後期では両国の差が縮小する。一方、女子は、成人前・中・後期を通して明らかに中国の方が大きい。

年齢変化を詳細に検討すると、両国とも男子は、発育前期から40歳代前半まで漸増し、それ以後は同じ水準を維持している。しかし、女子は成人前・中期において両国間に違いがみられる。すなわち、日本では変動を伴いながらも40歳前半までは発育後期の水準を維持するが、中国では成人前期から成人後期にわたり、漸増する様子がみてとれる。

⑨殿囲（図4－9）

日中両国を比較すると、全体的には、男子は発育期の一部に差がみられ、女子は発育期の一部および

成人前・中・後期に差がみられた。詳細にみると、男子は、18、19歳および40～44歳年齢群では日本、6、7、12、13歳では中国の方がそれぞれ大きい値である。また、女子は14歳では日本、7、11、16、17歳および25～29歳年齢群以降の各群では中国の方がそれぞれ大きい値である。

年齢変化を詳細に検討すると、男女とも発育中期において中国の方が年間発育量が大きいことにより両国の差が拡大し、その後日本が追いつき、発育後期に逆転するにいたる。成人になると、男子は日中両国とも多少変動しつつ発育後期の水準を維持する。女子は日本では両国の男子と同様多少変動しつつも発育期の水準を維持するが、中国では成人後期にかけて漸増する傾向にある。

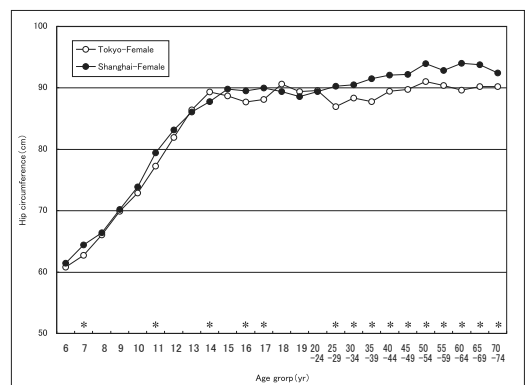
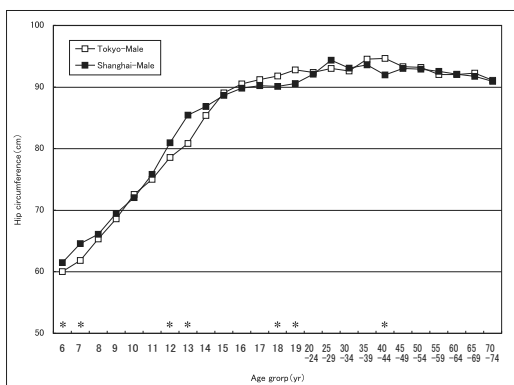


Figure 4-9. Hip circumference

⑩上腕背部皮下脂肪厚（図4－10）

日中両国を比較すると、全体的には、男女とも発育期には両国間に多くの年齢群に差がみられ、成人期に差がみられる年齢群は発育期ほど多くはなかった。具体的には、発育期では日本の方が中国より大きい値であり、成人期においては、男子は成人前期で中国、中期で日本の方がそれぞれ大きい値をとる傾向にあり、女子は成人中・後期で中国の方が大きい傾向にある。

年齢変化を詳細に検討すると、両国とも男子は、急激に値が大きくなる年齢群が存在するにせよ、全年齢群にわたりほぼ同じ水準を維持する。しかし女子は、日本では、発育期において急激に大きな値をとるなど変化が大きい、成人期においてはほぼ同

じ水準を維持する。中国では、発育期から成人期にかけて年齢とともに漸増する傾向にある。すなわち、両国間の成人期においてみられる差は女子では皮脂肪厚の漸増開始時期が異なることから生じ、男子では成人前期における増加率の違いから生じている。

⑪肩甲骨下角部皮下脂肪厚（図4－11）

日中両国を比較すると、全体的には、男子は発育期において両国の間には差はほとんどなく、成人期においては顕著な差がみられる。女子は発育前・後期および成人前・中期において差がみられる。具体的には、男子は、発育期では、中国が大きい値をとる13歳を除いた他の年齢群では同じであり、成人になると成人中期の一部の年齢群を除き、日本より中

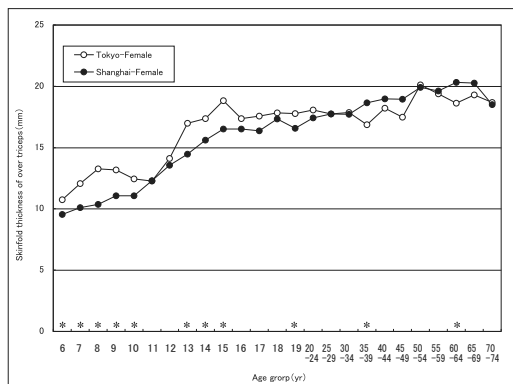
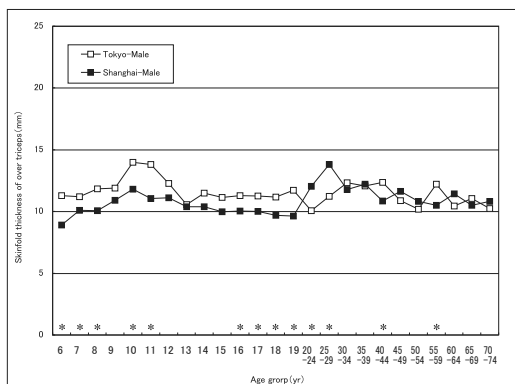


Figure 4-10. Skinfold thickness of over triceps

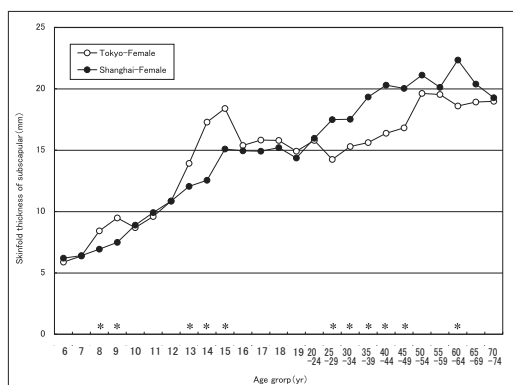
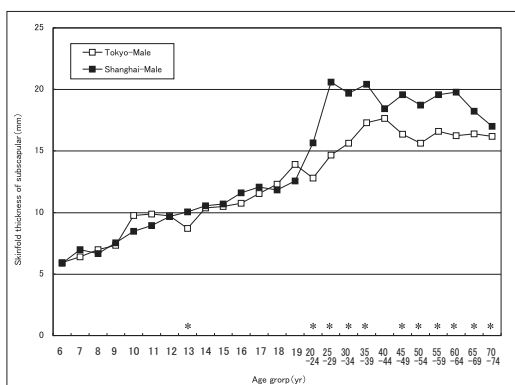


Figure 4-11. Skinfold thickness of subscapular

国の方が明らかに大きな値となる。女子は、発育前・中期では日本の方が大きな値であり、成人前・中・後期では一部の年齢群を除いていずれも中国の方が大きな値である。

年齢変化を詳細に検討すると、男子は、両国とも発育期に漸増し、成人前期に急増したのち、成人中・後期においてその水準を維持するパターンは同じであるが、成人前期における増加率は中国の方が日本より明らかに大きい。女子は、年齢変化の様子は両国で異なり、日本では、発育中期で急激に増加するが、その後は一旦低下し発育後期から成人前期においてはその水準を維持する。成人中期になり、再び漸増する様子がみてとれる。一方、中国では、日本ほどではないが発育中期での増加率が大きくなり、発育後期はその水準を維持する。また、成人前期になると漸増し始め、その傾向は60歳代前半まで続いている。すなわち、両国間の成人期においてみられる差は、女子では皮脂厚の漸増開始時期が異なるこ

とから生じ、男子では成人前期における増加率の違いから生じている。

⑫ 傍臍部皮下脂肪厚 (図 4 - 12)

日中両国を比較すると、全体的には、男子は発育前・後期において両国の間には差がみられ、成人前期および成人後期の一部において差がみられる。女子は発育前・後期および成人中・後期において差がみられる。具体的には、男子は、発育前期では日本が大きかったり、中国が大きかったりして一定しないが、発育後期では明らかに日本が大きい。また、成人前期では中国が急増し日本より大きな値となる。女子は、発育期および成人前期においては両国の値が同じか日本の方が大きな値であり、成人中・後期では明らかに中国の方が大きな値である。

年齢変化を詳細に検討すると、男女とも変動パターンは肩甲骨下角部皮下脂肪厚のそれとほぼ一致している。すなわち男子は、両国とも発育期に漸増

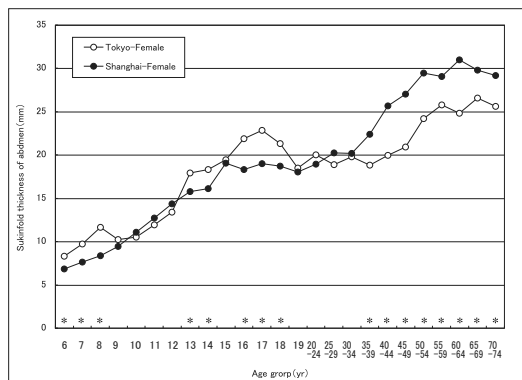
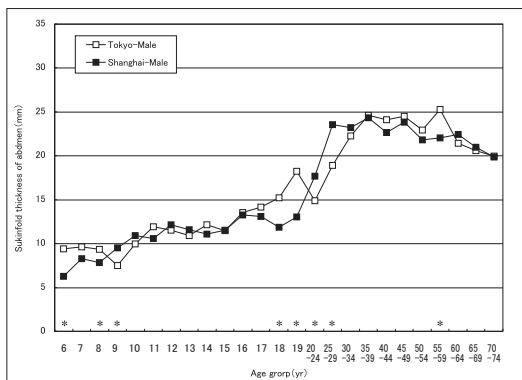


Figure 4-12. Skinfold thickness of abdomen

し、成人前期に急増したのち、成人中・後期においてその水準を維持するパターンは同じであるが、成人前期における増加率は中国の方が日本より明らかに大きい。女子は、年齢変化の様子は両国で異なり、日本では、発育中・後期で急激に増加するが、その後は一旦低下し発育後期から成人前期においてはその水準を維持する。成人中期になり、再び漸増する様子がみてとれる。一方、中国では、日本ほどではないが発育中期での増加率は大きくなり、発育後期にはその水準を維持する。成人前期から漸増し始め、その傾向は60歳代前半まで続いている。すなわち、両国間の成人期においてみられる差は、肩甲骨下角部皮脂厚と同様、女子では皮脂厚の漸増開始時期が異なることから生じ、男子では成人前期における増

加率の違いから生じている。

⑬BMI (図4-13)

日中間で比較すると、全体的にみて、男子は一部の年齢群を除いて全年齢層にわたりほぼ同じ値であったが、女子は発育後期では日本の方が、成人期では全期にわたり中国の方が大きい値であった。

年齢変化をみると、両国とも男女で年齢による変化パターンが異なり、男子は発育前期から成人中期にわたり漸増し、その後は成人後期にいたるまでその水準を維持する。女子は発育中期まで漸増しその後成人前期にわたりその水準を維持したのち、再び成人後期まで漸増する。

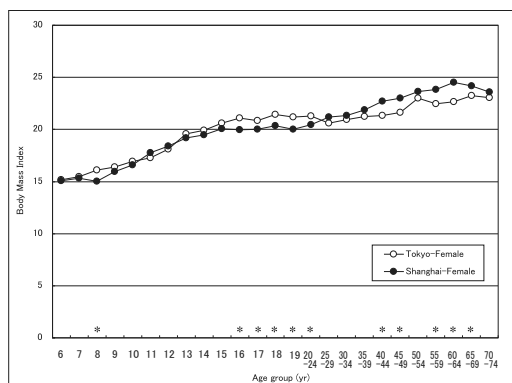
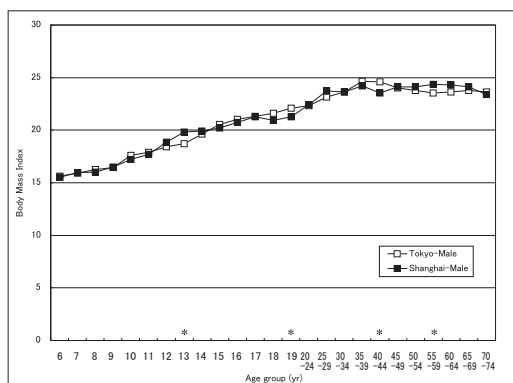


Figure 4-13. BMI

⑭体脂肪率 (図4-14)

全体的にみると、男女とも発育期では日本の方が、成人期では中国の方が大きい値となる年齢群が多く

みられる。特に、日本の男子は発育前期に、日本の女子は発育前・中期において明らかに中国より大きい。一方、中国の男子は成人前期において明らかに

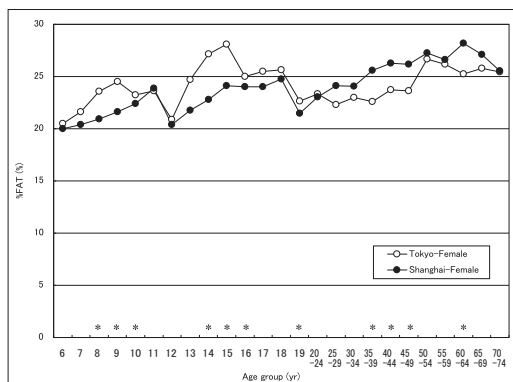
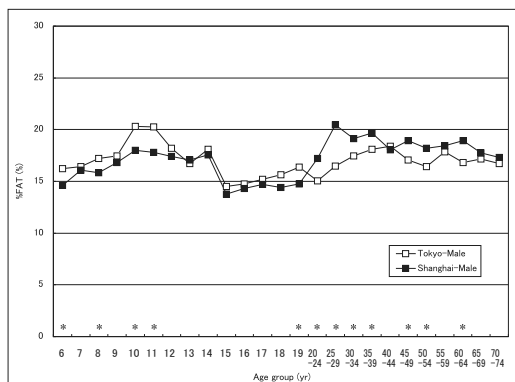


Figure 4-14. %FAT

日本より大きい。年齢変化をみると、両国の男女とも年齢とともに増減を繰り返す。男子は両国とも発育中期に一旦漸減し発育後期にかけてその水準を維持したのち、成人前期から中期にかけて増加し、その後はその水準を維持して終わる。また、中国の男子は成人前期にかけて急激に増加する特徴を持つ。さらに、女子では、両国とも発育前期や発育後期において値が低下する現象がみられることや、日本の女子には発育中期において急増することが特徴としてあげられる。

⑮総脂肪量（図4-15）

日中両国を比較すると、全体的には、男子は発育期において両国の間には若干の差はみられるが、成人期においては顕著な差がみられる。女子は発育中期および成人前・中・後期において差がみられる。具体的には、男子は、発育期では、中国が大きい値をとる13歳を除いた他の年齢群では同じであり、成

人になると成人中期の一部の年齢群を除き、日本より中国の方が明らかに大きな値となる。女子は、発育中期では日本の方が大きな値であり、成人前・中・後期では一部の年齢群を除いていずれも中国の方が大きな値である。

年齢変化を詳細に検討すると、男子は、両国とも発育期に漸増し、成人前期に急増したのち、成人中期において高い値となり成人後期にかけて漸減するパターンは同じであるが、成人前期における増加率は中国の方が日本より明らかに大きい。女子は、年齢変化の様子は両国で異なり、日本では、発育中期で急激に増加するが、その後は一旦低下し発育後期から成人前期においてはその水準を維持する。成人中期になり、再び漸増する様子がみてとれる。一方、中国では、発育前期から中期にかけて漸増した後、発育後期に一旦低下する。また、成人前期になると漸増し始め、その傾向は60歳代前半まで続くが、最終的には低下して終わる。

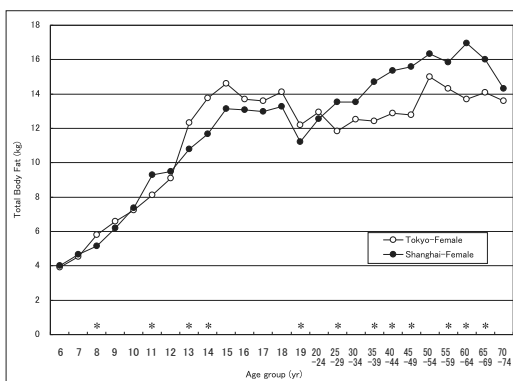
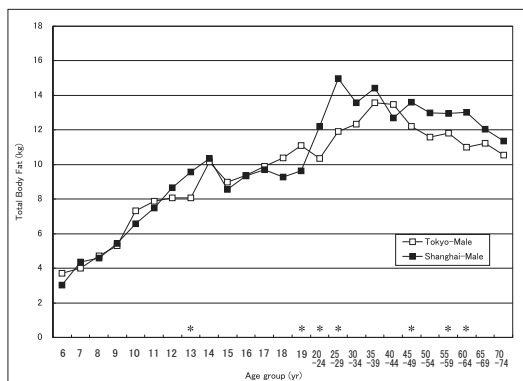


Figure 4-15. Total Body Fat

⑩除脂肪体重（図4-16）

日中両国間に差がみられる年齢群は男女により異なっており、概して男子は発育前・中期および成人中期、女子は発育前・中期および成人中・後期にみられ、一部を除き、それぞれ日本より中国の方が大きい値であったが、男子の成人中期だけは中国より日本の方が大きい値であった。

成人の年齢変化を詳細に検討すると、男子は、日本では30代の後半まで漸増し、その後は70代前半にかけて低下するが、中国では20代後半から50代前半

まで多少の変動はあるものの、ほぼ一定の値を示した後、成人後期に漸減する。女子は、日本では成人前期から中期にかけて、多少の変動を伴うにせよ発育後期の水準を維持した後、成人後期に漸減するが、中国では成人前期から成人中期にかけて漸増し、成人後期になり低下する。したがって、成人以降になると、女子では日中両国間の差は年齢とともに拡大する傾向にある。しかし、男子ではそのような傾向はみられない。

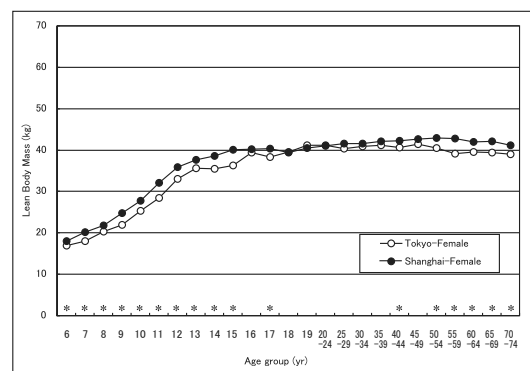
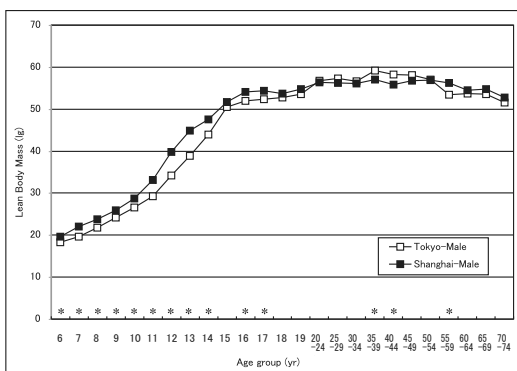


Figure 4-16. Lean Body Mass

⑪腹囲／殿囲指数（図4-17）

全体的にみると、男女とも中国の方が日本より、全年齢群にわたり大きい値である。年齢変化のパターンでは、両国の男女とも発育前・中期にかけて

漸減したのち、発育後期のあたりでは同じ水準を維持する。成人期に入ると、成人後期にわたり若干変動しながらも漸増する様子がみてとれる。

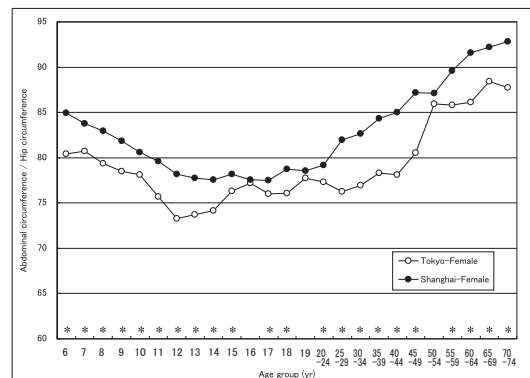
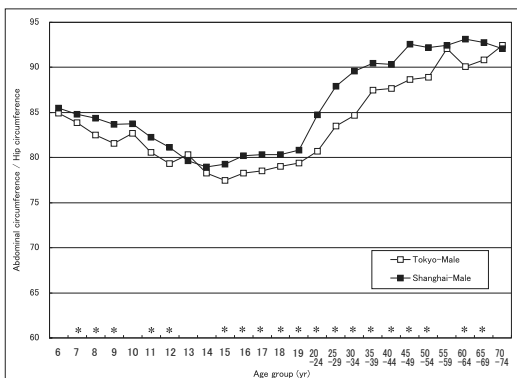


Figure 4-17. Abdominal circumference / Hip circumference

(2)日本の青少年の1986年と2005年

①身長（図4-18）

全体的にみて、男女とも一部の年齢群を除き、前回と今回の間に差は認められなかった。ただし、詳細にみると、男女とも7歳では前回調査時の方が今回より大きく、反対に、男子では15歳、女子では12

歳でそれぞれ今回の方が大きい値を示した。すなわち、年齢変化パターンでみると男女とも発育前期では前回の値が、発育中期では今回の値の方が大きい傾向を示している。これまで注目されてきた、発育スパートの早期化現象は終了していると考えられる。

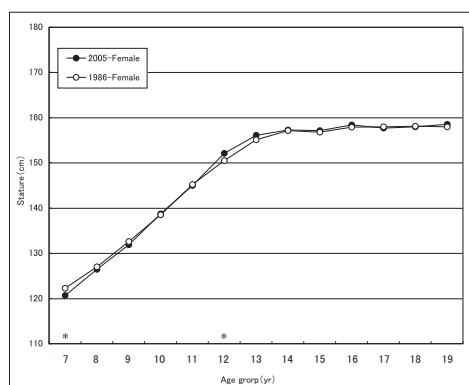
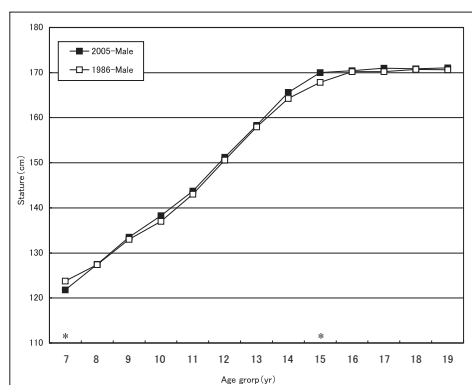


Figure 4-18. Stature

②座高（図4-19）

全体的にみて、男女とも発育前・中期にかけて前回の値より今回の値の方が上回る傾向にあり、発育後期においてはほぼ同一かあるいは差が縮小する傾向であった。詳細にみると、男子は10, 11, 15歳、

女子は8, 12, 14, 16歳で前回より今回の方が大きい値であった。発育後期にかけては、男子は前回とほぼ同じであるが、女子は差が縮小しつつも今回の方がやや大きな値であった。

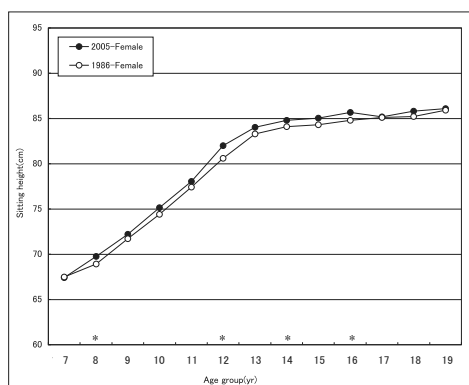
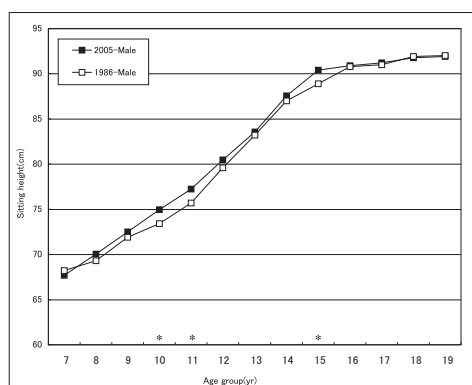


Figure 4-19. Sitting height

③肩峰幅（図4-20）

全体的にみると、男女とも発育前期では前回の方が今回より大きく、発育中期ではほぼ同一となり、発育後期では今回の方が前回より大きくなる傾向にある。その特徴は男子の方が顕著である。詳細にみ

ると、男子は7～9歳および16～19歳に、女子では8, 12, 14, 15, 18, 19歳において有意差が認められる。発育パターンを検討すると、発育加速現象は終了していると考えられるが、今回の方が年間の発育量が多いため、発育曲線の勾配が急になっている。

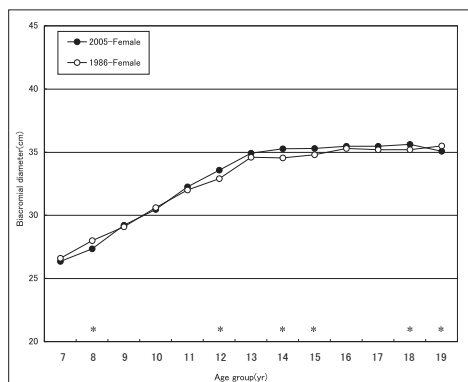
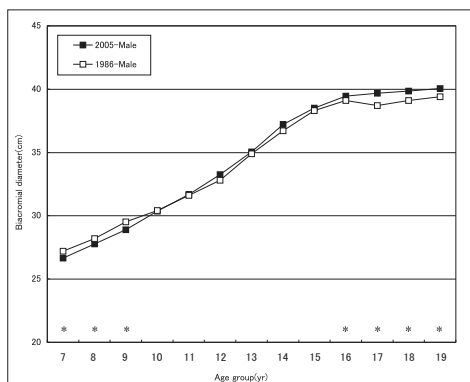


Figure 4-20. Biacromial diameter

④上肢長 (図 4 - 21)

全体的にみて、男女とも発育前・中期では今回の方が前回より大きい値である。発育後期では、男子は今回と前回の値がほぼ同じであるのに対して、女子は今回の方が若干下回っている。詳細にみると、男子は7～15歳および19歳に、女子は9～14歳お

よび18歳に有意差が認められる。上肢長は長径項目のひとつであるが、発育加速現象や年間発育量増加など1960年代に身長が長期的時代的に変化したパターンと同じであり、数年後には青少年の上肢長の標準が変化することを示唆している。

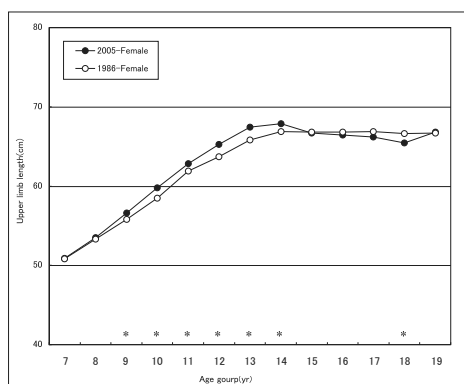
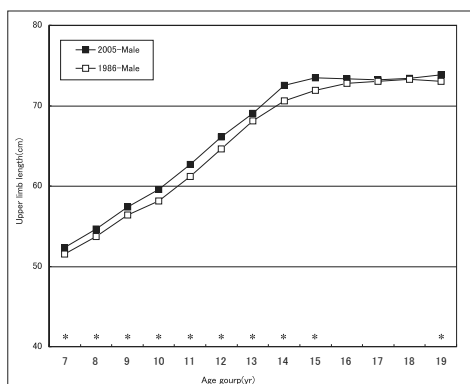


Figure 4-21. Upper limb length

⑤体重 (図 4 - 22)

全体的にみて、発育前・中期では、男子は若干今回の方が前回より上回る傾向にあるのに対して、女子はほぼ同じである。発育後期では、男女とも前回より今回の方が大きな値である。詳細にみると、男子は15, 19歳に、女子は18, 19歳に有意差が認められる。身体各部の皮下脂肪厚の結果と総合して判断する必要があるが、体重の結果から、現在の青少年に肥満の兆候がみられることに留意すべきである。

⑥伸展上腕囲 (図 4 - 23)

全体的にみて、男子は発育期全般において、また女子は一部を除き、前回より今回の方が明らかに大きな値であった。詳細にみると、男子は7～19歳にわたりどの年齢群においても有意差が認められた。女子は8歳および15～17歳では有意差は認められなかったが、その他の年齢群においては、有意差が認められた。上腕囲は上腕部の筋群の発達とその部位の皮下脂肪を反映している。したがって、上腕囲の値が大きくなることは単に筋が肥大したことではなくて、皮下脂肪の厚さも考慮しなくてはなら

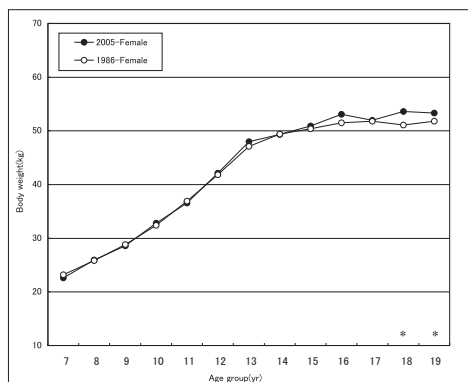
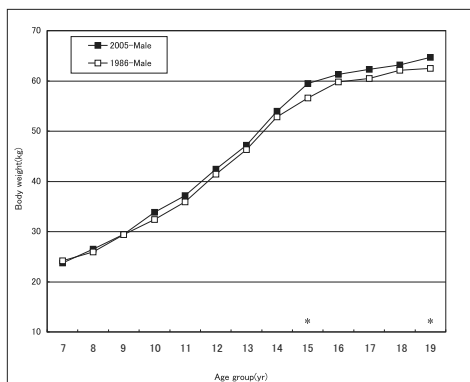


Figure 4-22. Body weight

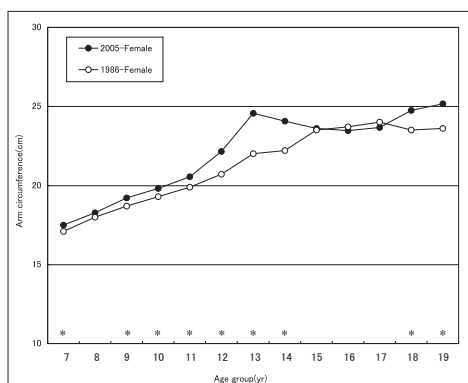
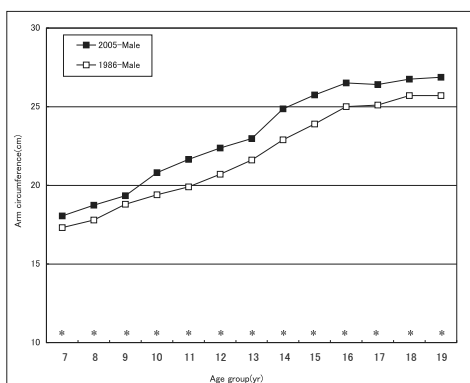


Figure 4-23. Arm circumference

ないことに留意すべきである。

⑦下腿囲 (図 4-24)

全体的にみて、発育前期から中期にかけては、男女とも今回の方が若干大きな値となる傾向がみられる。しかし、発育中期から後期にかけては、男子は

ほぼ同じであり、女子は18, 19歳には前回の方が大きい値となり、必ずしも一貫した特徴があるわけではない。詳細にみると、有意差が認められた年齢群は女子の17歳のみであり、その他の年齢群では統計的な差はないと判断される。下腿部にはその他の部位に比較して皮下脂肪が付きにくいので、同じ周径

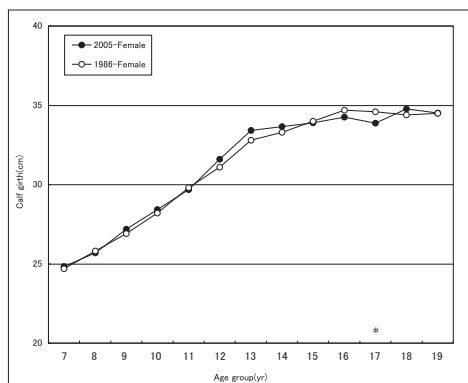
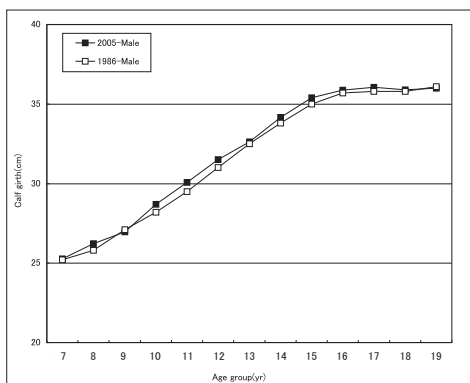


Figure 4-24. Calf girth

項目でも上腕囲と異なる解釈をすべきである。

⑧上腕背部皮下脂肪厚（図4-25）

全体的にみて、男子は今回の結果は、いくつかの年齢群では前回と同じであったが、その他多くの年齢群で今回の方が大きい値となる傾向があった。また女子では、発育前期では前回の方が大きい値であり、反対に発育中・後期にかけては今回の方が大きい値であった。発育期全体を通した年齢変化のパ

ターンをみると、男子は10～12歳にかけて若干値が大きくなることを除けば11mm前後とほぼ一定の値であり、女子は、波動をしながらも全体的には年齢とともに増加している。詳細にみると、男子は7, 8, 10～12, 14, 15および17歳に有意差が認められた。また、女子は7, 10, 11, 13, 18および19歳に有意差がみられた。有意差が認められる年齢群では、女子の10, 11歳を除けば、前回に比較して今回の方が明らかに大きい値であるといえる。

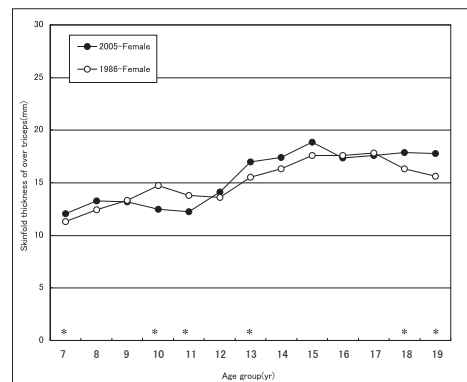
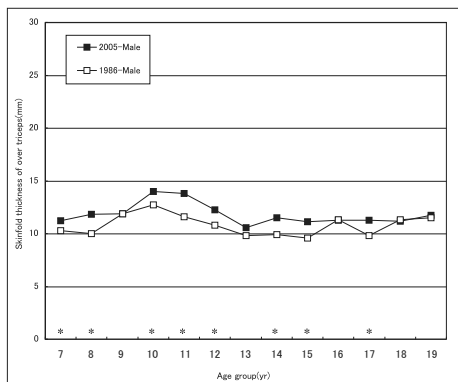


Figure 4-25. Skinfold thickness of over triceps

⑨肩甲骨下角部皮下脂肪厚（図4-26）

全体的にみると、男子は、発育期全般にわたり前回と比較して今回はほぼ同じかやや上回る傾向にある。一方、女子は、前回と比較すると今回の値は発育前期および後期ではほぼ同じ値であったが、発育中期では今回の方が明らかに大きな値であった。発育期全体を通した年齢変化のパターンをみると、男子は発育前期で漸増し、発育中期ではほぼ一定の水

を維持した後、発育後期で再び漸増する。一方、女子は発育前期で漸増し、発育中期で急増し、発育後期で一定の水準を維持するパターンを有する。詳細にみると、男子では7, 8, 12および15歳で、女子では14, 15歳に有意差が認められる。有意差が認められる年齢群では、すべて前回に比較して今回の方が大きい値である。

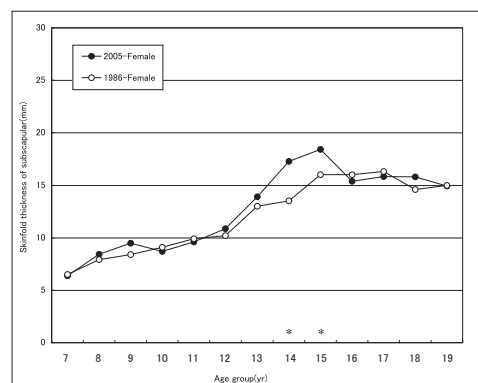
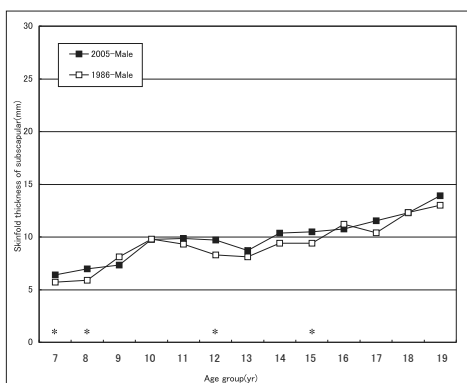
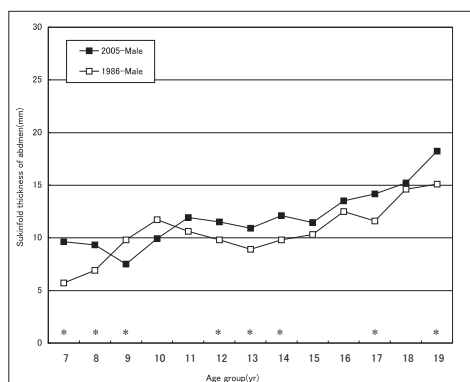


Figure 4-26. Skinfold thickness of subscapular

⑩ 傍臍部皮下脂肪厚 (図 4-27)

全体的にみて、男子は発育中・後期では今回の方が大きい値をとる傾向を示し、女子は発育前期および発育後期に今回の方が大きい値をとる傾向がみられた。年齢変化のパターンをみると、男子は発育前期では波動しており一定の特徴はみられないが、発育中期で一旦同じ水準を維持し、発育後期で漸増す



る。女子は発育前期では男子と同じく波動がみられるが、それ以降は17歳で頂点とするまで漸増し、その後に急減する。詳細にみると、男子では7～9, 12～14, 17, 19歳に、女子では7, 8, 18歳に有意差が認められる。有意差が認められる年齢群では、男子の9歳を除けば前回に比較して今回の方が明らかに大きい値であるといえる。

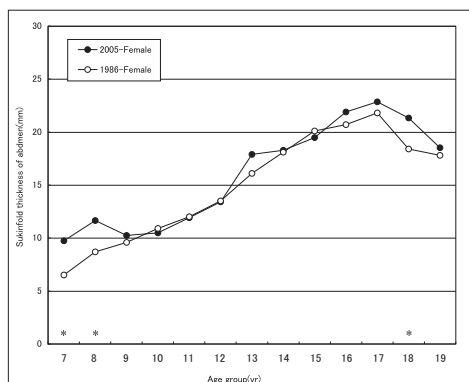


Figure 4-27. Skinfold thickness of abdomen

⑪ BMI (図 4-28)

全体的にみて、男子は発育前期の後半から発育後期にかけて今回の方が前回より大きい値をとる傾向があり、女子は一部の年齢群を除き、前回と今回との間に有意差は認められなかった。発育パターンを

みると、男女とも発育前期から発育後期にかけて漸増するパターンを示している。有意差が認められたのは、男子は10, 11, 13～15, 18歳であり、女子は18歳のみであった。それぞれ今回の方が前回より大きい値であった。

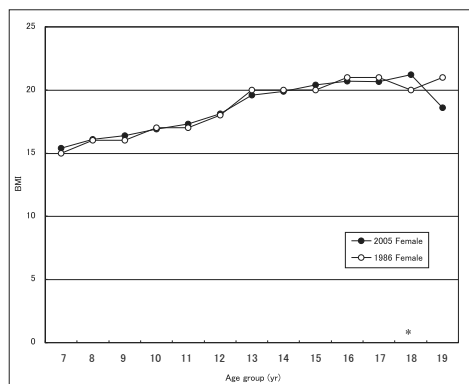
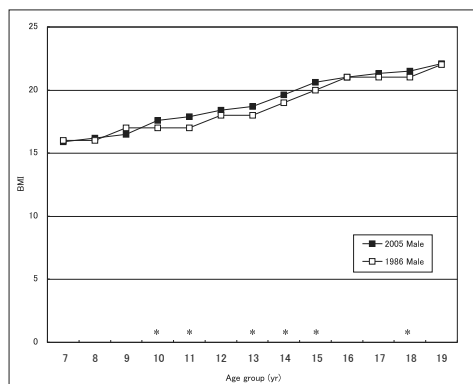


Figure 4-28. BMI

⑫ 体脂肪率 (図 4-29)

全体的には、男女とも一部の年齢群を除いて前回より今回の方が大きい値であった。年齢変化のパターンをみると、発育前期で漸増し10, 11歳で最高

値をとった後、発育後期にかけて漸減する。一方女子は、発育前期から発育中期にかけて漸増し15歳で最高値を示したのち発育後期にかけて漸減する。詳細にみると、男子は7, 8, 11～15, 17歳に、女子

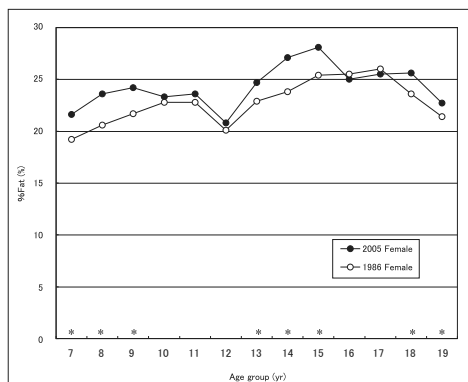
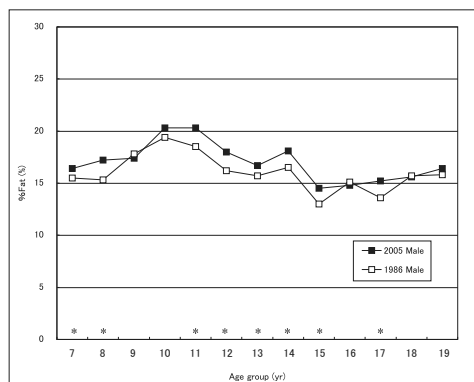


Figure 4-29. %FAT

では7～9, 13～15, 18, 19歳に有意に大きな値であった。

2) 機能項目の測定結果

(1) 2005年における日本人と中国人

①握力 (図4-30)

全体的にみると、男女とも各年齢群において概ね同じ値で推移していた。また、日中両国の男女とも、35～39歳の年齢群において最高値が記録された。

各年齢群を詳細に比較すると、男子は、6, 7歳において日本の方が高く、一方、9～17歳(11, 14, 15歳を除く)では中国の方が高かった。また、65歳以上については、中国の方が約2kg高い値がみられた。女子は、6～8歳において日本の方が高い傾向が認められたが、その他の年齢群についてはほとんど差が認められなかった。

②上体起こし (図4-31)

年齢による記録の推移は日中で異なっており、中国では男子が15歳、女子が19歳で最高値に達しているが、日本では男子が20～24歳、女子が15歳で最高値に達していた。

年齢群別に比較すると、男子は、小学生の年代(7～11歳)において中国の方が高い傾向がみられた。12～19歳の年齢群についてはほぼ同じ値で推移しているが、成人(20～39歳)では、日本の方が高かった。女子は、男子と同様に小学生の年代(6～10歳)において中国の方が高く、さらに、17～19歳の年齢群についても中国の方が高かった。

③垂直跳び (図4-32)

年齢による記録の推移について、概ね最高値が記録された年齢群は、男女とも中国の方が若かった。すなわち、中国では男子が17～20歳、女子が14～17歳で最高値を記録したが、日本では男子が20～24歳、

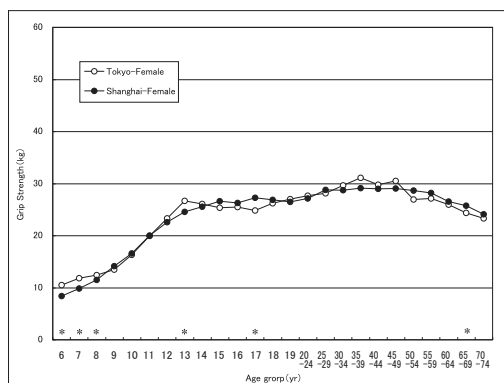
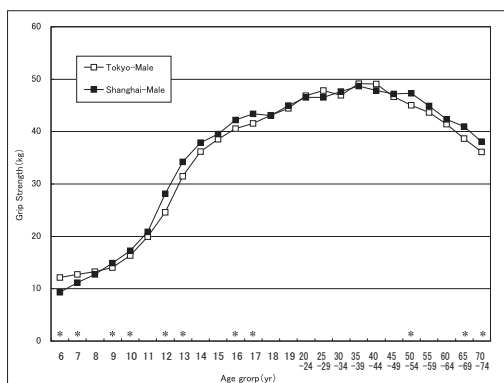


Figure 4-30. Grip Strength

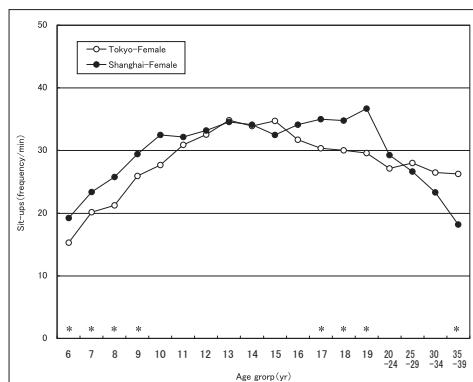
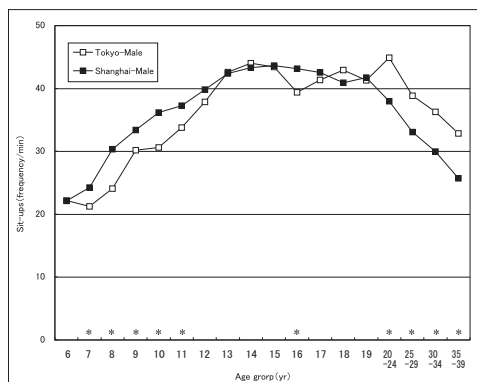


Figure 4-31. Sit-ups

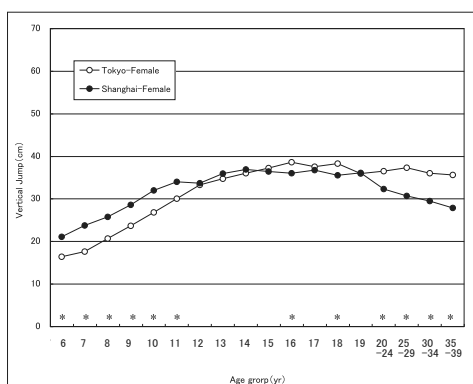
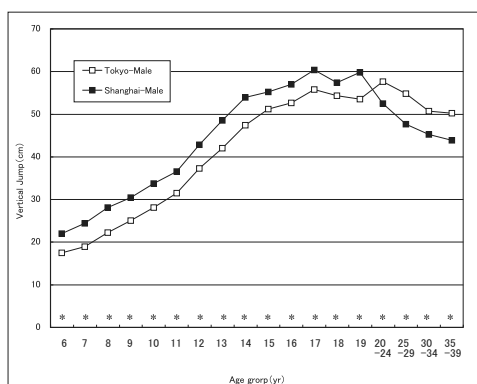


Figure 4-32. Vertical Jump

女子が16～18歳であった。

年齢群別に比較すると、男子は、青少年（6～19歳）においていずれの年齢群でも中国の方が顕著に高く、その差は約5cmであった。一方、成人（20～39歳）ではこの関係性が逆転し、いずれの年齢群でも約6cmずつ日本の方が高かった。女子は、小学生の年代（6～11歳）において中国の方が高く、その差は約5cmであった。一方、成人（20～39歳）では、男子と同様にこの関係性が逆転し、いずれも約6cmずつ日本の方が高かった。

④長座体前屈（図4-33）

年齢による記録の推移は、日中両国とも男女間で大きく異なっていた。男子については、小学生の年代で発達とともに一旦記録が低下し、その後、記録の向上がみられ20歳前後の年齢群において最高値が記録された。その後は、加齢とともに概ね低下する傾向がみられた。一方、女子については、発達に伴

う低下傾向はみられず、18歳の年齢群において最高値が記録された。その後、男子のような加齢に伴う明らかな低下傾向はみられなかった。

年齢群別に比較すると、男子は、青少年（6～19歳）においていずれの年齢群でも中国の方が高い記録を示しており、その差は2～5cmと顕著であった。一方、成人・高齢者については、一部の年齢群（30～39, 55～59歳）において中国の方が高い記録を示しているが、一貫した傾向はみられなかった。女子は、6～14歳において中国の方が高い記録を示しており、その差は3～5cmと顕著であった。一方、15歳以上の年齢群については、同じ年齢群または異なる年齢群間におけるばらつきが大きく、一貫した傾向はみられなかった。

⑤閉眼片脚立ち（図4-34）

年齢による記録の推移は、日中両国とも発達とともに記録の伸びがみられ、青少年の年代でその最高

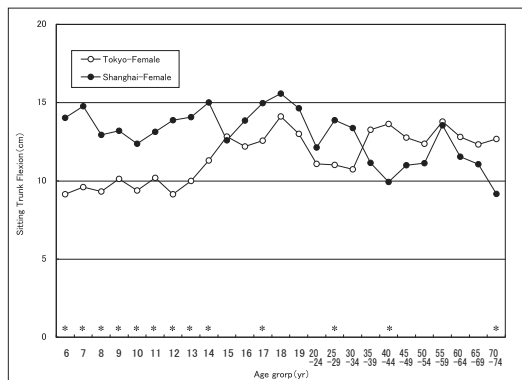
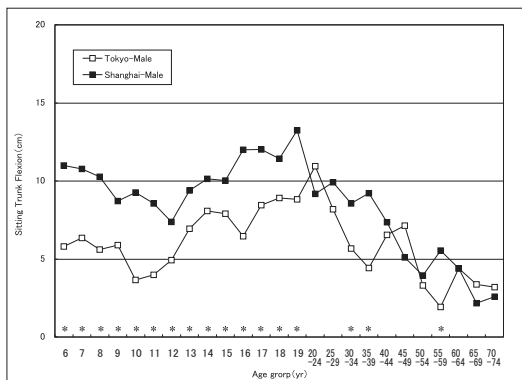


Figure 4-33. Sitting Trunk Flexion

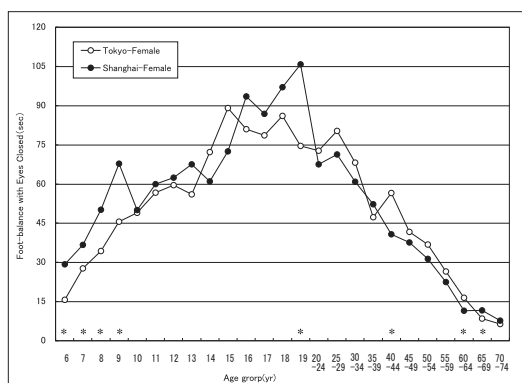
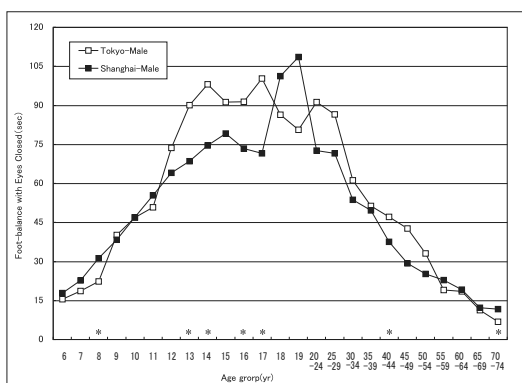


Figure 4-34. Foot-balance with Eyes Closed

値が記録された。中国では男女とも19歳において最高値を示したのに対し、日本では男子が17歳、女子が15歳において記録された。また、成人・高齢期においては、日中両国・男女とも、加齢に伴い明らかな記録の低下がみられた。

年齢群別に比較すると、男子は、中学・高校生（13, 14, 16, 17歳）の年代において、日本の方が顕著に高い記録を示した。一方、成人・高齢者については、一部年齢群で差が認められたものの、概ね同じような値で推移していた。女子は、6～9歳において中国の方が高い傾向が認められたが、その他の年齢群では一貫した傾向が認められなかった。

⑥シャトルラン（図4-35）

年齢による記録の推移は両国間で大きく異なっていた。中国の男子は、概ね発育とともに記録の伸びがみられ19歳で最高値を記録した。一方、日本の男子は、14歳で最高値を記録し、その後、発育に伴う

記録の伸びはみられなかった。この傾向は日本の女子についても同様であった。中国の女子について、概ね11歳以降は、発育に伴う記録の変動がみられなかった。

年齢群別に比較すると、男子は、6～13, 18, 19歳において中国の方が高い記録を示し、特に小学生の年代（6～11歳）においてその差は約1秒と顕著であった。女子は、6～12, 19歳において中国の方が高い記録を示し、男子と同様に小学生の年代（6～11歳）においてその差が約1秒と顕著であった。

⑦50m走（図4-36）

年齢による記録の推移は両国とも同様であった。男子は、発育に伴う記録の伸びがみられ、両国とも19歳で最高値が記録された。女子は、両国とも14歳で最高値が記録され、15歳以上の年齢群では発育に伴う記録の伸びがみられなかった。

男子は、ほとんどの年齢群において（6, 14, 15

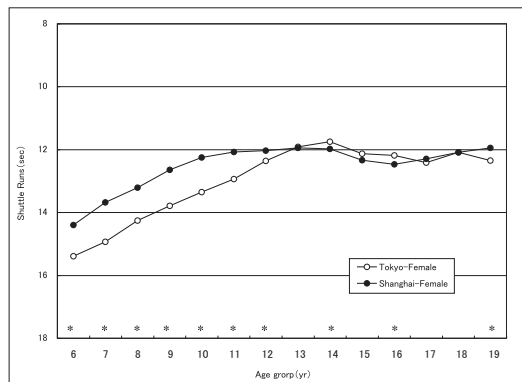
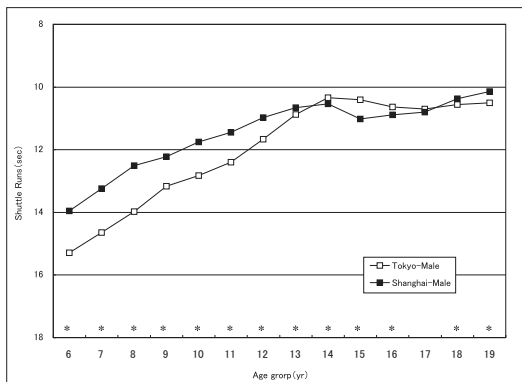


Figure 4-35. 10m Shuttle Runs

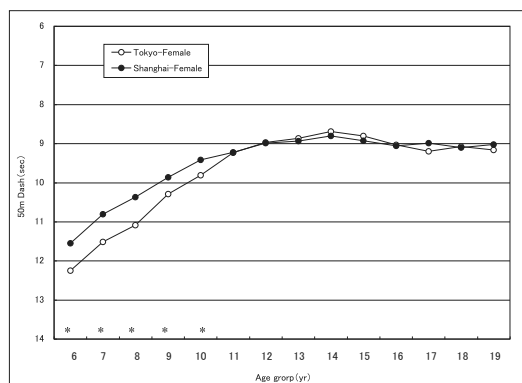
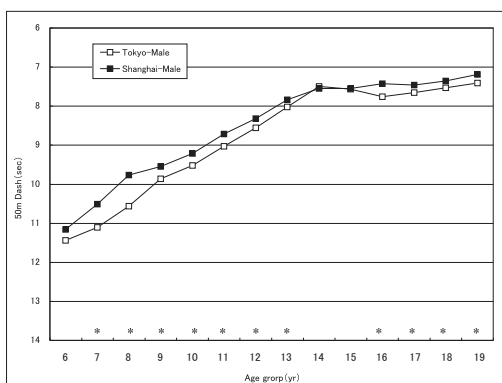


Figure 4-36. 50m Dash

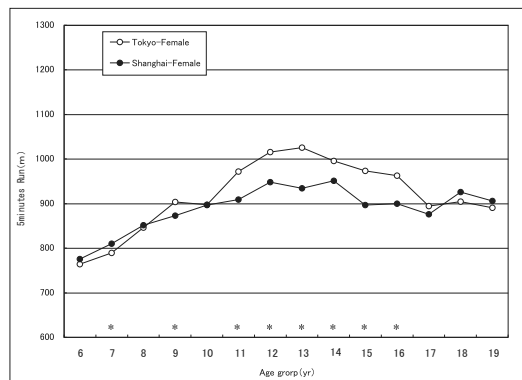
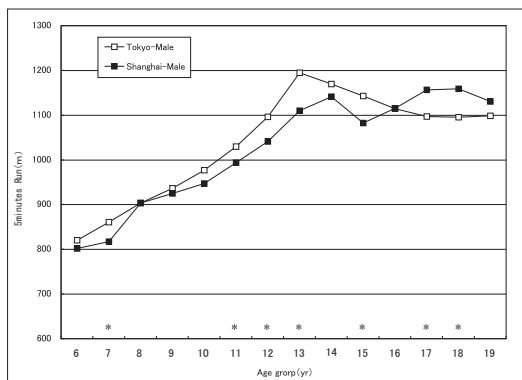


Figure 4-37. 5minutes Run

歳を除く) 中国の方が高い値を記録した。女子は、6～10歳の年齢群において中国の方が高い値を記録したが、12～19歳では差がみられなかった。

⑧ 5分間走 (図4-37)

年齢による記録の推移は、両国間で異なってい

た。中国の男子は、発育に伴い記録の漸増がみられ、18歳で最高値が記録された。中国の女子は、14歳で最高値が記録され、15歳以上では記録の漸増がみられなかった。日本の男女は同様な傾向がみられ、13歳で最高値がみられるまで発育に伴い記録の漸増がみられた。しかし、14歳以上では記録の伸びがみら

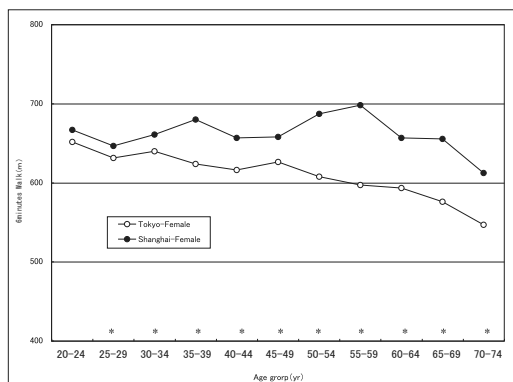
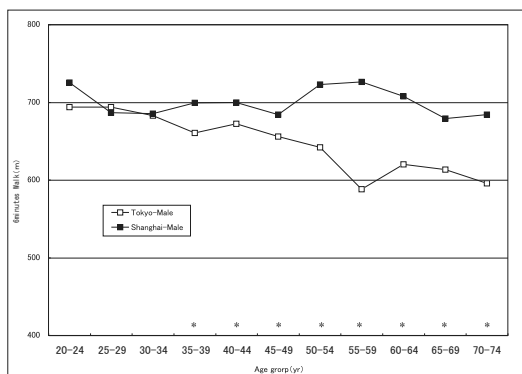


Figure 4-38. 6minutes Walk

れなかった。

男子は、11～15歳（14歳を除く）において日本の方が約50m高い記録を示した。一方、17、18歳では中国の方が約60m高い記録を示した。女子は、11～16歳において日本の方が高い傾向がみられ、その差は約70mであった。

⑨ 6分間歩行（図4－38）

年齢による記録の推移は両国間で大きく異なっていた。日本の記録は男女とも発育に伴う明らかな低下傾向がみられたが、中国の記録は概ね20～24歳の水準を維持していた。

男子は、35歳以上の年齢群において中国の方が高い記録を示した。特に、50歳以上の年代は約90mと顕著な差がみられた。女子は、30歳以上の年齢群において中国の方が高い記録を示した。男子と同様に、50歳以上の年代において顕著な差（約80m）がみられた。

(2)日本の青少年の1986年と2005年

①握力（図4－39）

発育に伴う記録の推移については、男女とも20年前と同様な傾向で推移していた。

年齢群別に記録を比較すると、男子は、16～19歳においてそれぞれ2～3kgほど低下していたが、その他の年齢群についてはほとんど変化がみられなかった。女子は、7～13歳（9歳を除く）において現在の値が高い傾向にあったが、15～19歳ではこの関係性が逆転し、約3kgずつ低下していた。

②上体起こし（図4－40）

発育に伴う記録の推移については、男女とも20年前と同様な傾向で推移していた。20年前と同様に、男女とも13、14歳まで発育に伴う記録の漸増がみられた。

年齢群別に記録を比較すると、男子は、一部の年齢群において差がみられたものの、概ね同じような

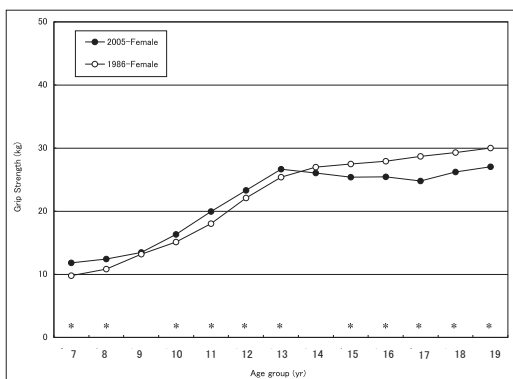
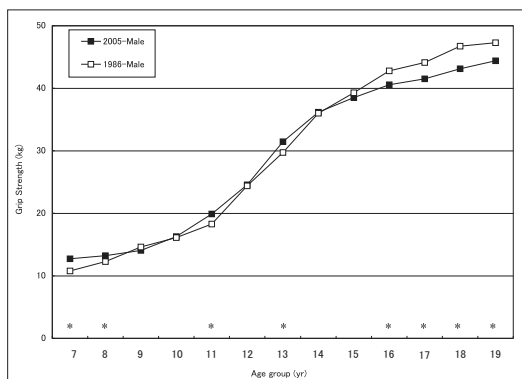


Figure 4-39. Grip Strength

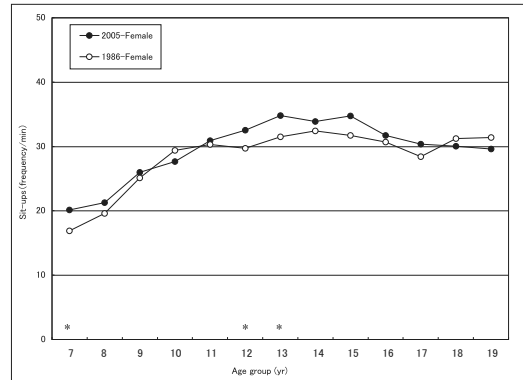
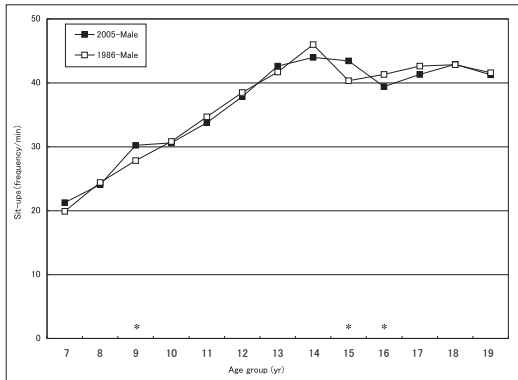


Figure 4-40. Sit-ups

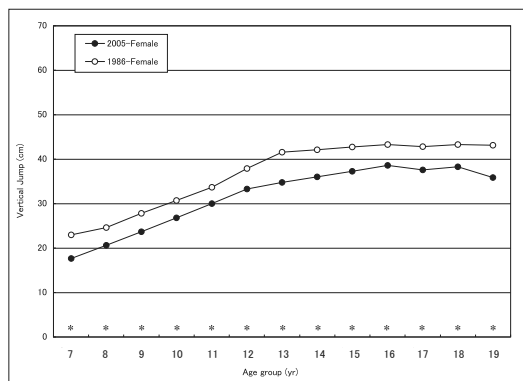
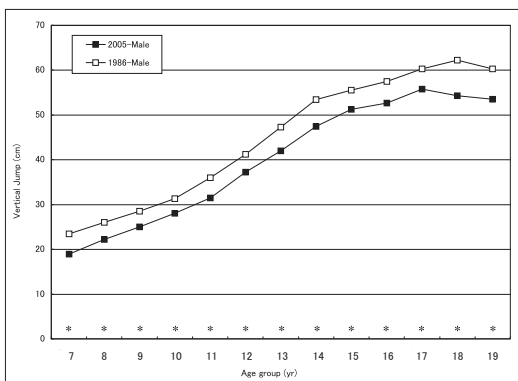


Figure 4-41. Vertical Jump

記録で推移していた。女子は、一部の年齢群（7，12，13，15歳）において現在の値がそれぞれ約3回ずつ高かったが、その他の年齢群については変化がみられなかった。

③垂直跳び（図4-41）

発育に伴う記録の推移については、男女とも20年前と同様な傾向で推移していた。20年前と同様に、男子は17，18歳、女子は16歳まで発育に伴う記録の漸増がみられた。

年齢群別に記録を比較すると、男女ともすべての年齢群において、約5 cm現在の値の方が低下していた。さらに、7～11歳の男子については、20年前の女子よりも低い値を示していた。

④長座体前屈（図4-42）

男女とも、すべての年齢群において同程度の記録もしくは現在の値が低下していた。1986年に実施し

た立位体前屈とは方法の違いがあり直接的な比較はできないが、一般的に長座姿勢で行う方が良い記録が得られることを考慮すると、概ね低下傾向を示していると考えられる。

⑤シャトルラン（図4-43）

発育に伴う記録の推移については、男女とも20年前と同様な傾向で推移していた。なお、20年前の男子は18歳まで発育に伴う記録の漸増がみられたものの、今回の男子の調査結果は14歳で最高値を記録していた。

年齢群別に記録を比較すると、男女ともほとんどの年齢群において低下傾向がみられ、特に、男女とも7～11歳において顕著な低下がみられた。また、7～11歳の男子については、20年前の女子よりも低い値を示していた。

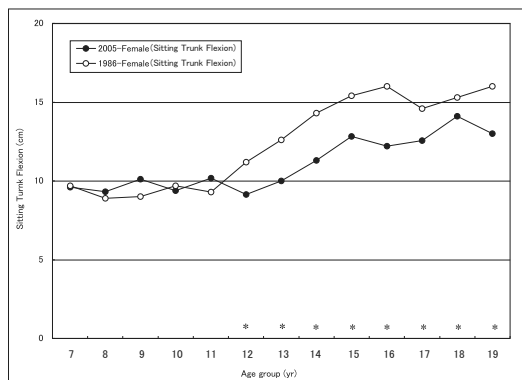
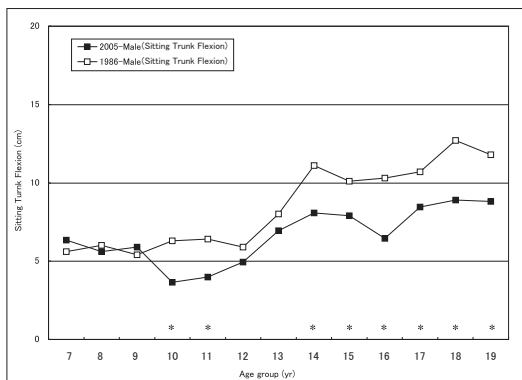


Figure 4-42. Sitting Trunk Flexion

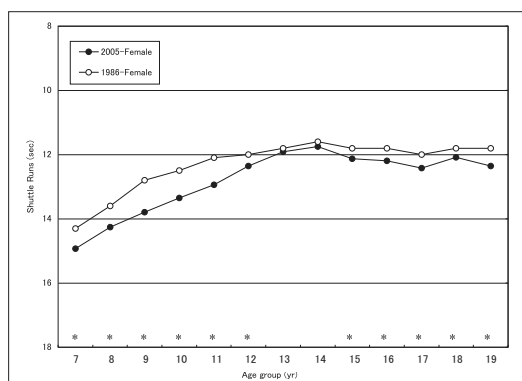
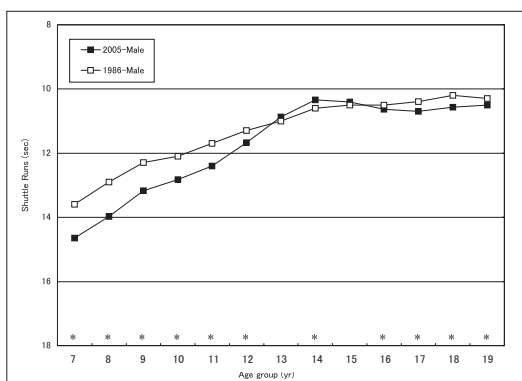


Figure 4-43. 10m Shuttle Runs

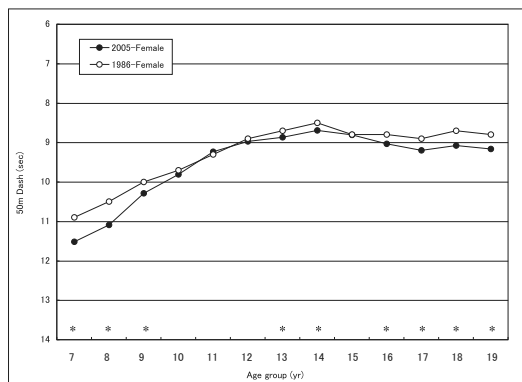
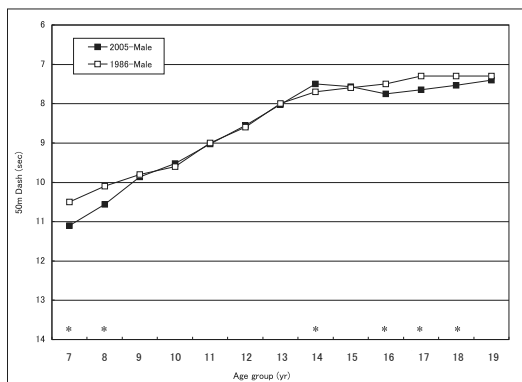


Figure 4-44. 50m Dash

⑥50m走 (図4-44)

発育に伴う記録の推移については、男女とも20年前と同様な傾向で推移していた。

年齢群別に記録を比較すると、男子は、一部の年齢群(7, 8, 16~18歳)において低下傾向がみられたが、概ね同じような記録で推移していた。女子

は、一部の年齢群(10~12, 15歳)を除いて全体的に低下傾向がみられた。

⑦5分間走 (図4-45)

男女ともすべての年齢群において顕著な低下がみられた。男子は各年齢とも約100m、女子は小学生

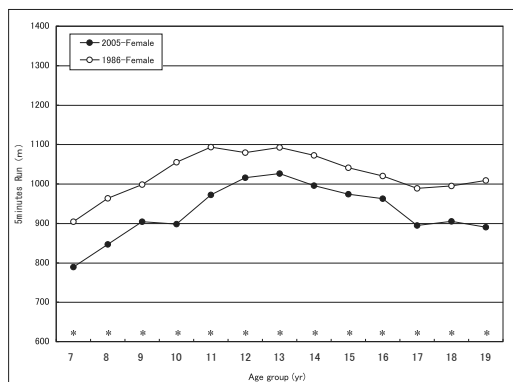
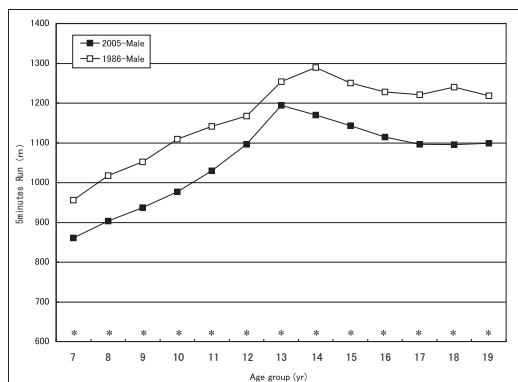


Figure 4-45. 5minutes Run

(7～11歳)については約120m、中学生(13,14歳)では約70m、高校・大学生(16～19歳)では約90mの低下がみられた。また、7～11歳の男子は、20年前の女子よりも低い値を示していた。

3) アンケート項目に関する調査結果

(1)生活習慣に関する調査結果

① 2005 年日本と中国の比較

～青少年における調査結果～

a. 睡眠時間(図4-46)

睡眠時間は6歳時には日中両国とも9時間20分～50分程度であるが、年齢が進むにつれて日本の方がその減少傾向が顕著であった。

b. 起床時刻(図4-47)

中国の方が早起きの傾向がある。両国ともに大学生は起床時刻が遅い傾向にある。

両国の学校の始業時刻の違いが差となって表れて

いるものと思われる。

c. 就寝時刻(図4-48)

加齢に伴い、両国ともに就寝時刻が遅くなる。日本の方が、就寝時刻が遅い傾向にあり、大学生は翌日の深夜である。

日本の青少年の夜型生活が反映されているものと思われる。

d. 自宅勉強時間(図4-49)

自宅学習時間は年齢の増加とともに、高校生時代までは増加傾向を示すが、大学生になると激減する。中国の方が有意に自宅での学習時間が長い。

日本では勉強は自宅よりも塾でする者が多いことを反映している。

e. テレビ視聴時間(図4-50)

日本は、中学生頃まで年齢が進むにつれてテレビ

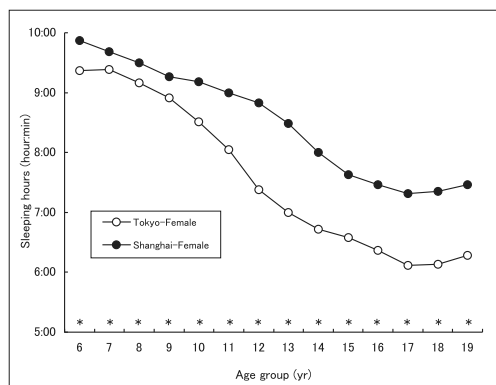
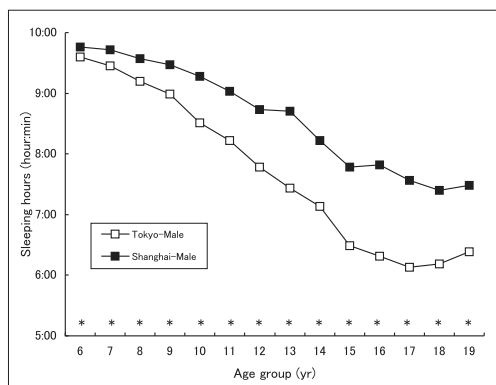


Figure 4-46. Sleeping hours

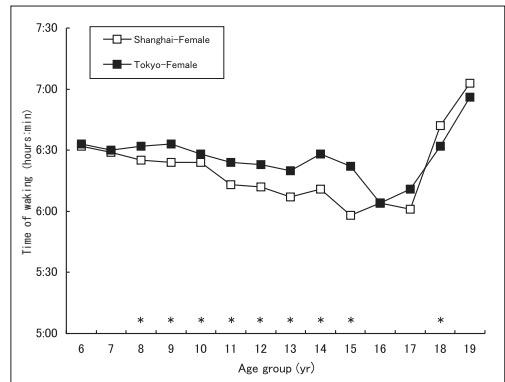
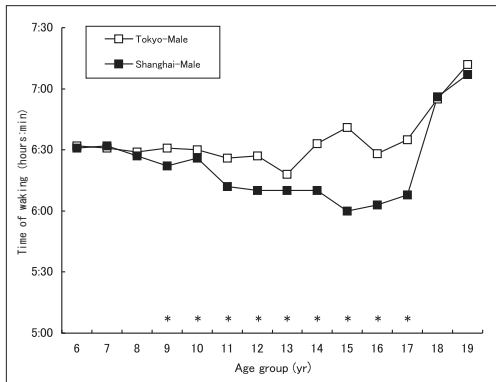


Figure 4-47. Time of waking

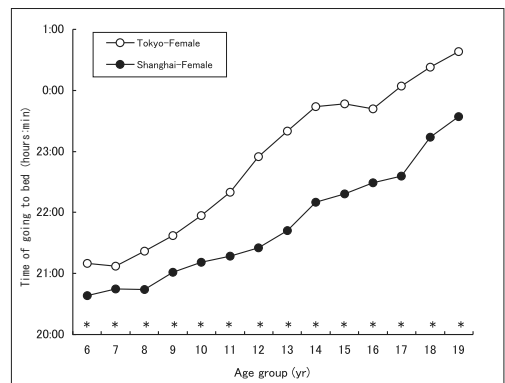
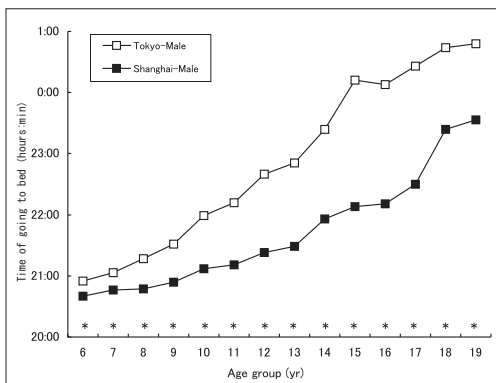


Figure 4-48. Time of going to bed

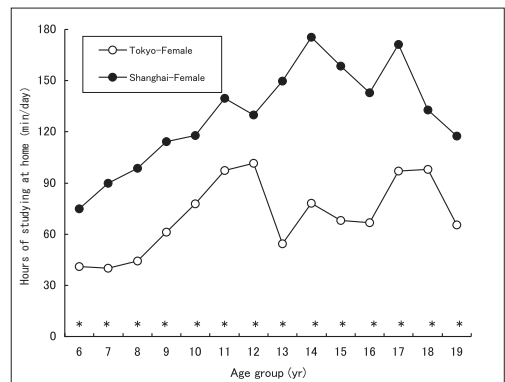
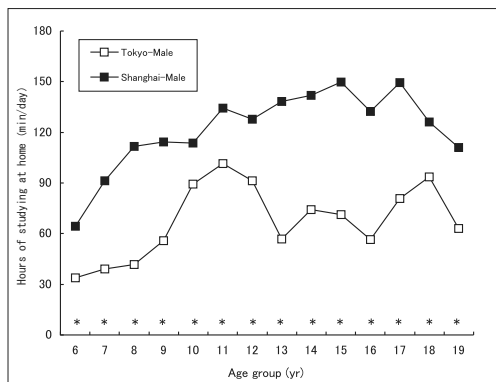


Figure 4-49. Hours of studying at home

視聴時間が増加する傾向にある。また、すべての年齢において、日本の方がテレビ視聴時間が長かった。

日本ではテレビの放送時間が深夜まで及んでいるため、長時間視聴することが可能になっている。また、テレビ番組の内容についても、深夜まで青少年

が興味を示すようなプログラムが続いていることが影響していると思われる。

f. パソコン使用時間 (図4-51)

発育に伴い、パソコン使用時間が長くなる。女子よりも男子の方が、有意に利用時間が長い。また、

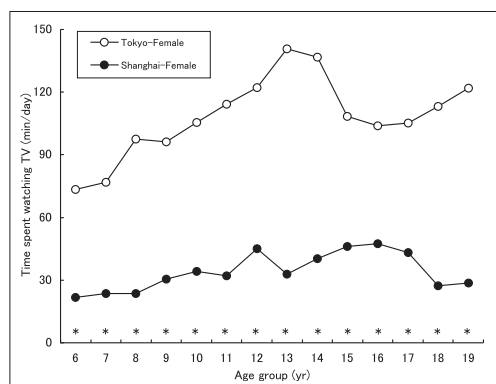
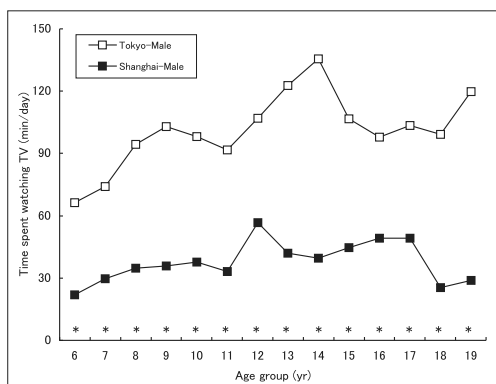


Figure 4-50. Time spent watching TV

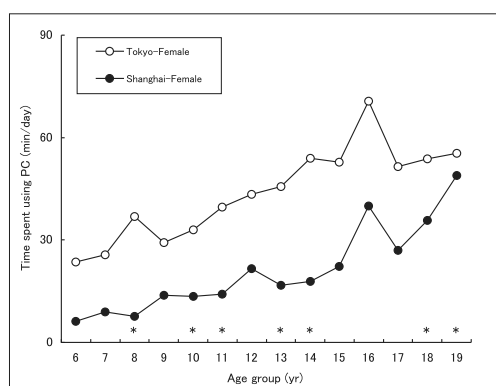
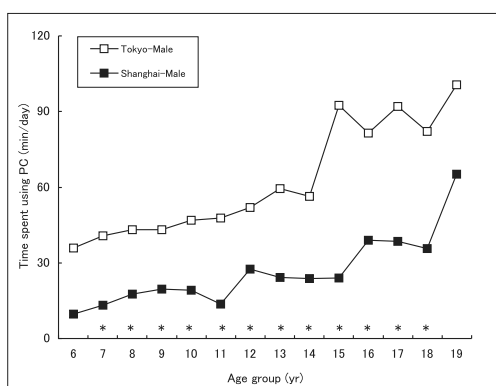


Figure 4-51. Time spent using PC

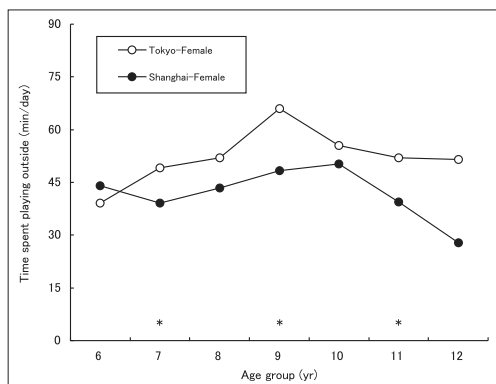
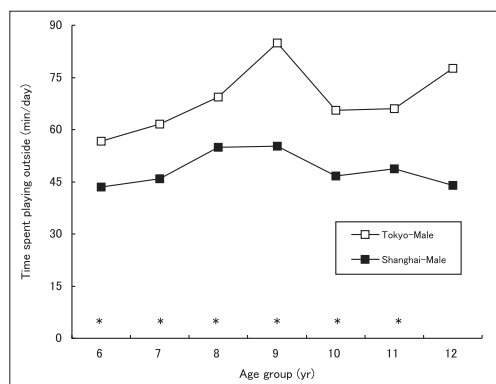


Figure 4-52. Time spent playing outside

日本の方が有意に時間が長い年代が多い。

両国におけるパソコン普及率の違いと、日本のゲームソフトの多様性が表れているものと考えられる。

g. 外で遊ぶ時間 (図 4 - 52)

ほとんどの年齢において男女とも日本の方が長時

間外で遊んでいると答えた。

男子について、日本の小学生は平日の一日当たり 60～80分間外で遊ぶと答えたが、中国の小学生では 45～55分間であった。

女子については、概ね男子よりも少ない傾向がみられ、日本では40～60分間、中国では30～50分間と

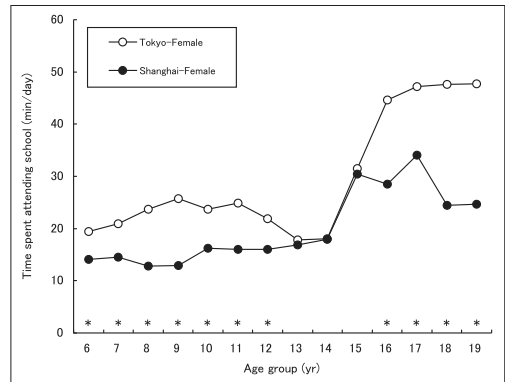
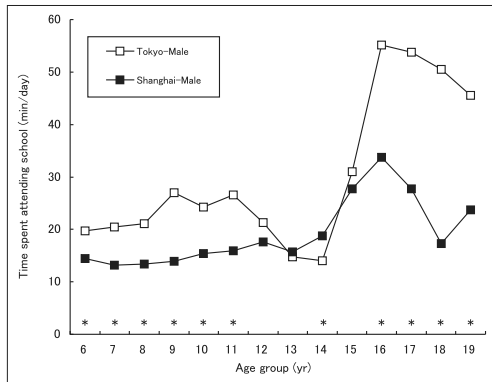


Figure 4-53. Time spent attending school

答えていた。

h. 通学時間 (図 4-53)

小学生、高校生および大学生の年代において、日本の方が通学時間が長かった。これら結果は男女とも同様な傾向がみられた。

日本の小学生は20～25分間であったが、中国の小学生は15分間前後であった。中学生については、日中両国とも15～20分間であった。高校生～大学生については、日本は45～55分間、中国は25～35分間であった。

i. 食事習慣

i-1. 朝食喫食 (図 4-54-1)

日中両国において男女とも、発育に従い概ね朝食喫食率が低くなる傾向がみられた。

男子について、日中両国の小学生は概ね90%以上が「毎日食べる」と答えており、両国に大きな差はみられなかったが、中学生以上では、中国の方が喫食率が高い傾向がみられた。また、日本の14～16歳では「毎日食べる」と答えた割合が約80%まで低下し、17歳では約74%、18、19歳では約60%まで低下していた。

女子について、6～10歳は両国とも90%以上が「毎日食べる」と答えていた。11歳以上については両国とも喫食率が低下する傾向がみられ、11～14歳では80%台、15～17歳では70%台まで低下していた。一方、18、19歳について、日本はさらに低下する傾向がみられたが、中国は90%前後が「毎日食べる」と答えていた。

i-2. 朝食の内訳 (図 4-54-2)

朝食で摂取する料理の内訳について、食品群別に図示した。

主食類については、日中両国・男女ともほとんどが摂取していると答えていた。

主菜類、副菜類および果物については、年齢・性別によりばらつきがみられたものの、概ね日本の方がその割合が高かった。一方、乳製品については、男女とも中国の方がその割合が高い傾向がみられた。

i-3. 食事時間の規則性 (図 4-54-3)

中国は、男女ともいずれの年齢において、そのほとんどが「規則正しい」と答えていたが、日本における9歳以上の男女について、「規則正しい」と答えた割合は60%以下であった。特に、13、14、18および19歳については、男女とも「規則正しい」と答えた割合は半数以下であった。

j. 学習塾

j-1. 学習塾参加率 (図 4-55-1)

両国ともに受験期(上級学校に上がる時)に学習塾の参加率が高くなる。両国で参加率に大きな差はない。

日本の11歳には中学校受験の、両国の14歳には高校受験の、中国の17歳には大学受験の影響がうかがえる。

j-2. 学習塾の時間 (図 4-55-2)

両国ともに受験期に学習塾の時間が長くなる。日

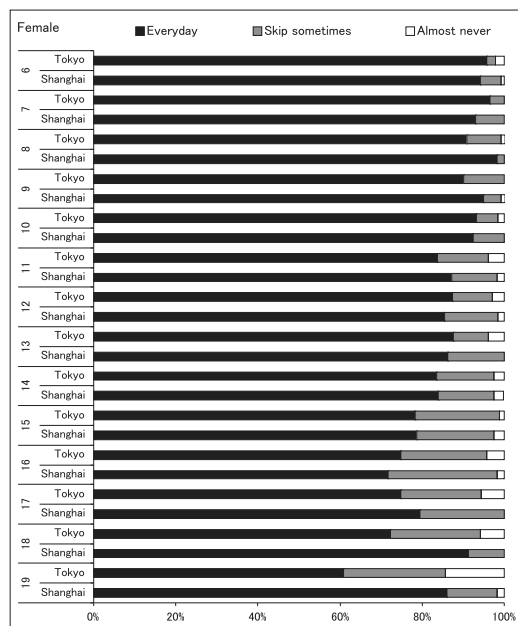
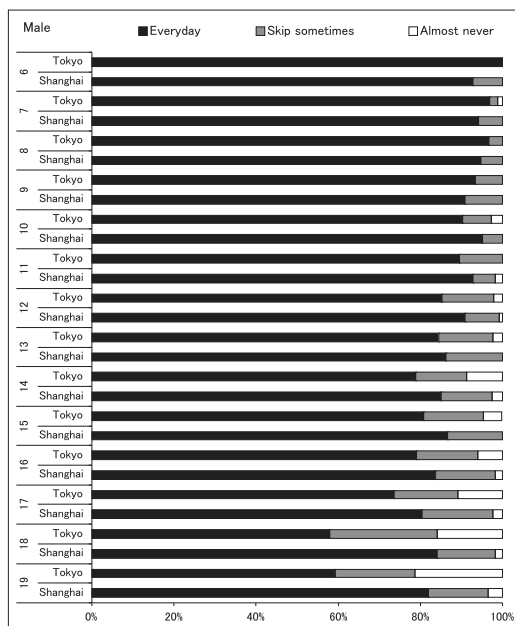


Figure 4-54-1. Questionary : Do you eat breakfast?

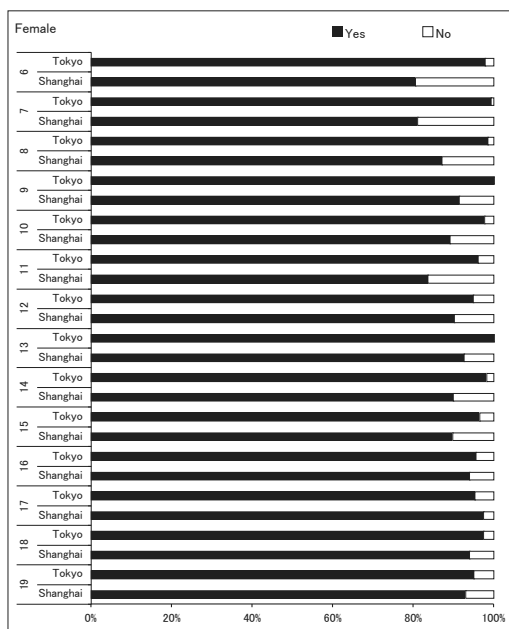
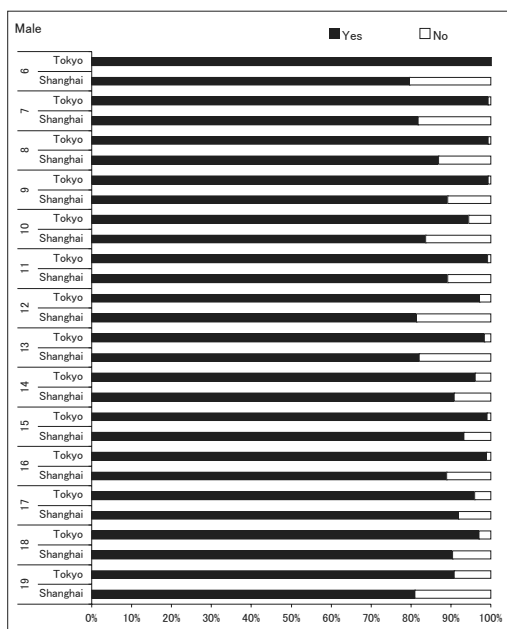


Figure 4-54-2. Questionary : Do you eat grain at breakfast?

本の方が有意に時間が長い傾向にある。

日本では自宅よりも塾で勉強する者が多いことがこの結果となっているものと思われる。

k. 習い事

k-1. 習い事参加率 (図4-56-1)

両国ともに小学生時代に習い事に参加する率が高く、男子よりも女子の方が高い。両国ともに加齢に伴い参加率は減少する。女子は日本の方が参加率が

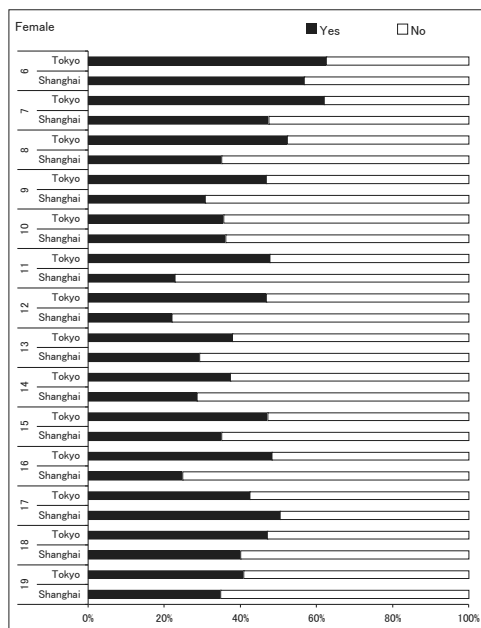
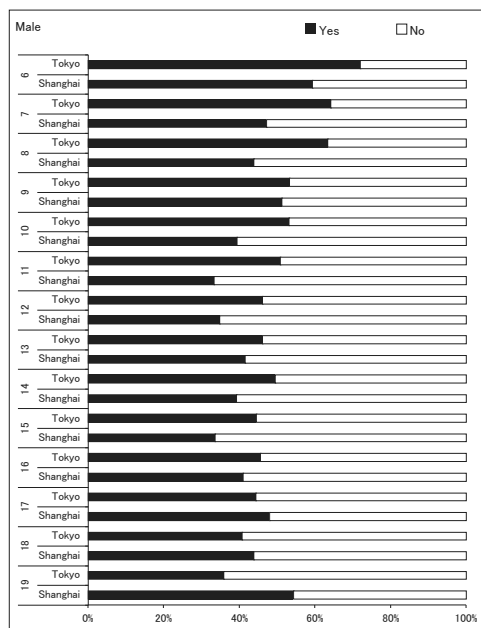


Figure 4-54-3. Questionary : Do you eat fish or meat at breakfast?

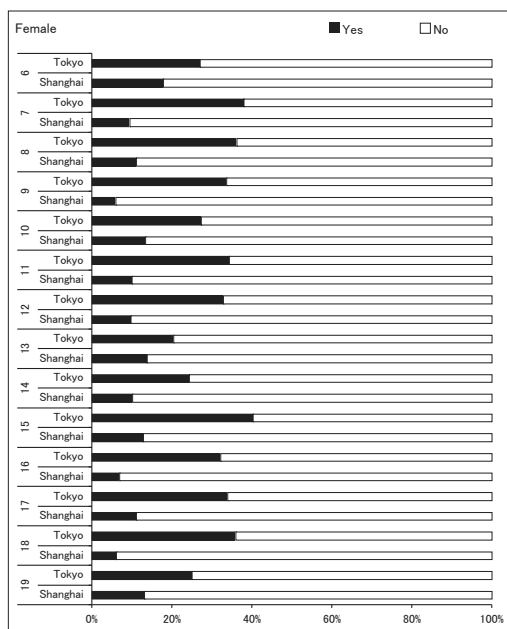
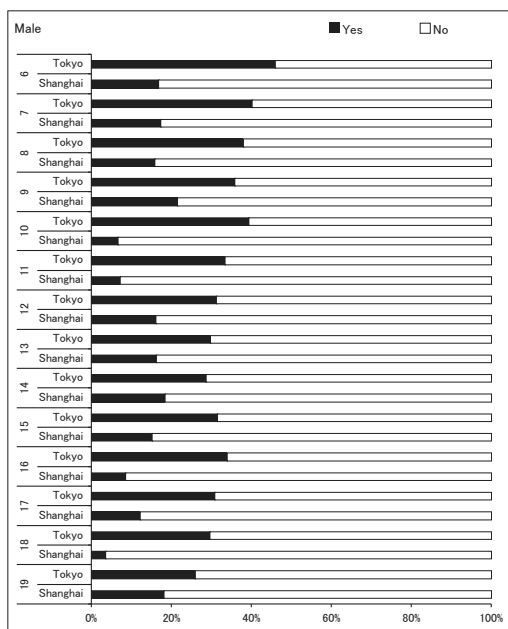


Figure 4-54-4. Questionary : Do you eat vegetables at breakfast?

高い。

日本で小学生4年をピークに参加率が減少するのは熟通いに時間を費やすようになることが推察される。

k-2. 習い事の時間 (図4-56-2)

男子は両国で有意な差がある年代は少ないが、女子は中国の方が有意に時間が長い年代が多い。

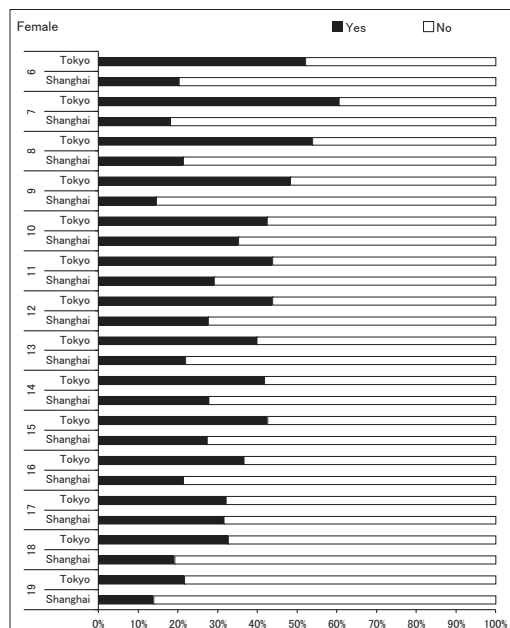
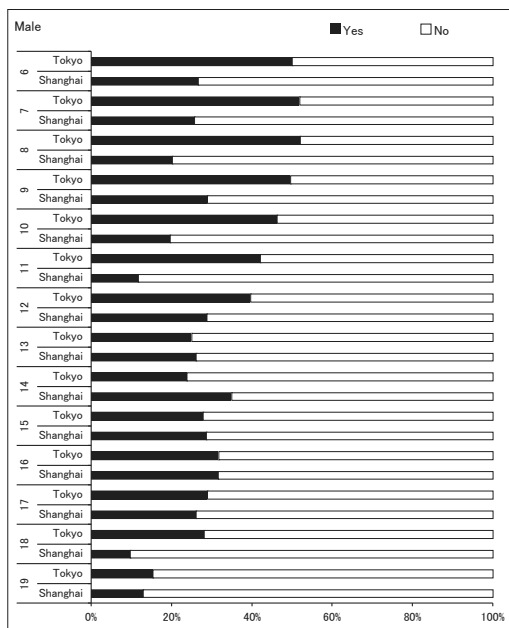


Figure 4-54-5. Questionary : Do you eat fruit at breakfast?

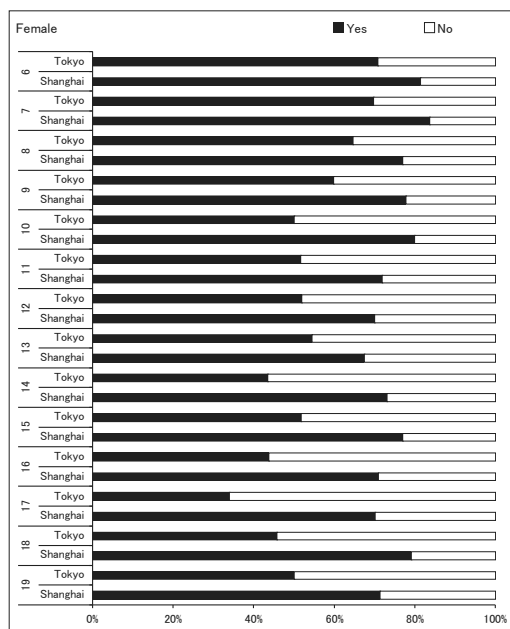
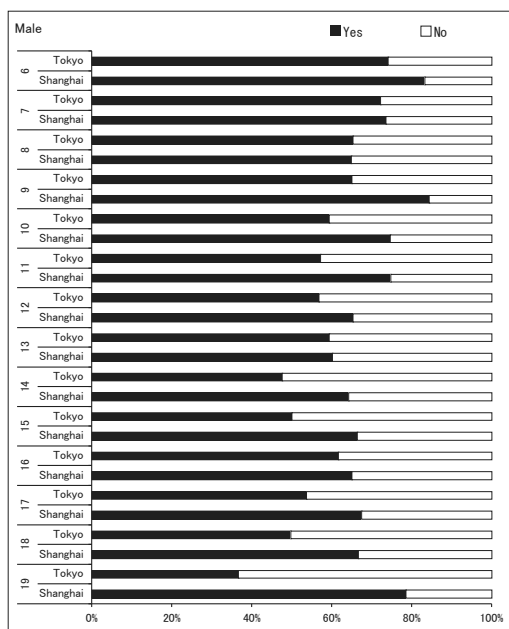


Figure 4-54-6. Questionary : Do you eat milk and milk products at breakfast?

1. 運動・スポーツ実施状況

1-1. 時間に関する満足度 (図4-57)

男女ともほとんどの年代において、日本よりも中国の方が運動・スポーツが十分な時間でできていると答えていた。

日本では、6～14歳の男子のうち40～60%が十分な時間でできていると答えていたが、15歳以上の年代では40%以下に低下し、特に大学生の年代では20%以下であった。一方、女子はいずれの年代についても十分な時間でできていると答えた割合は50%以下に

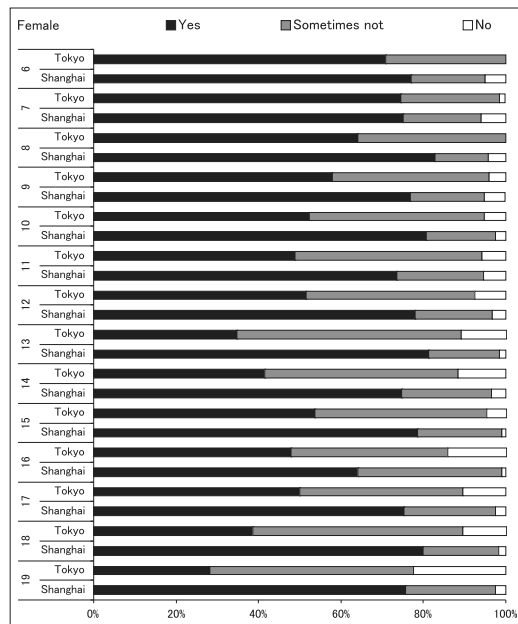
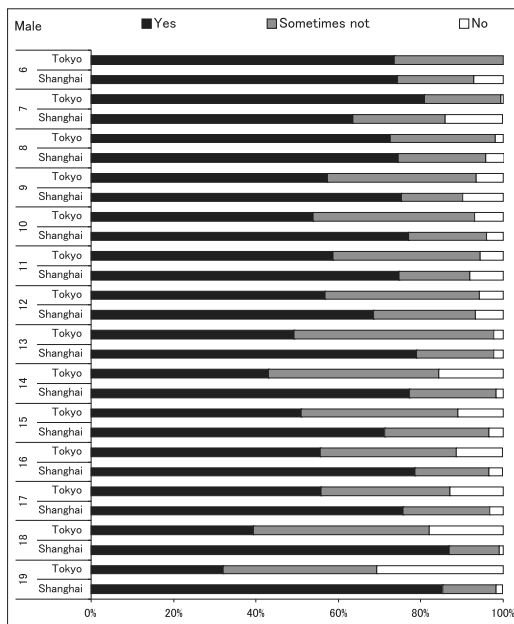


Figure 4-54-7. Questionary : Do you always eat meals at same time?

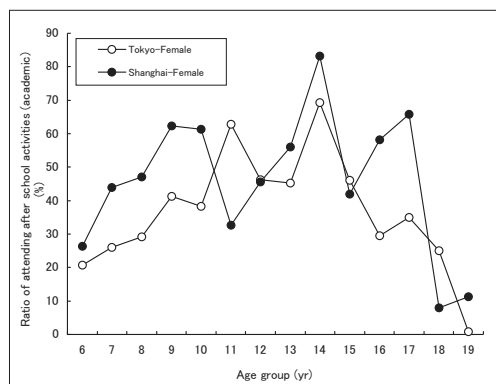
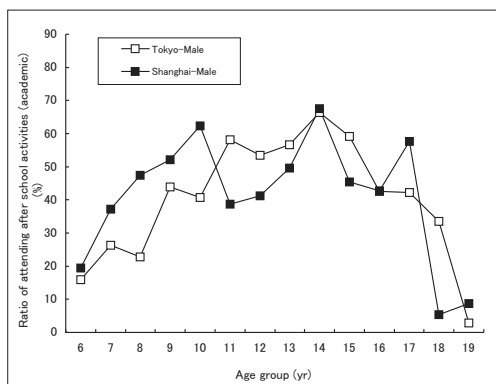


Figure 4-55-1. Ratio of attending after school activities (academic)

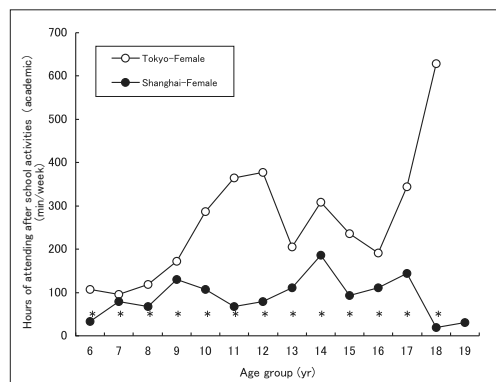
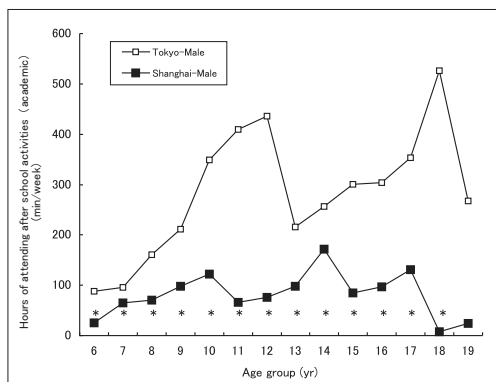


Figure 4-55-2. Hours of attending after school activities (academic)

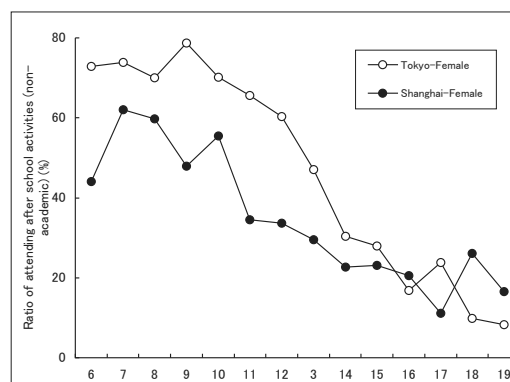
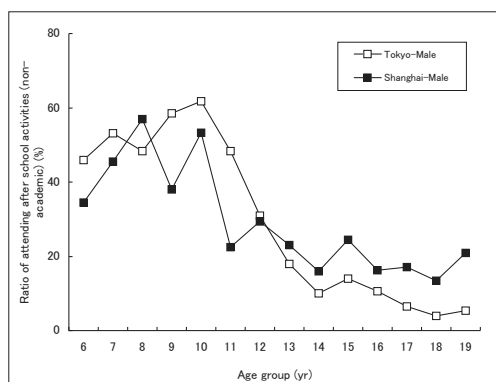


Figure 4-56-1. Ratio of attending after school activities (non-academic)

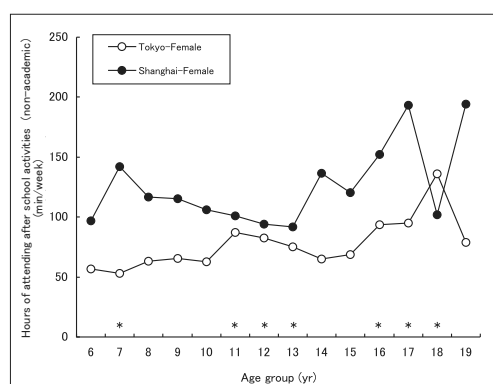
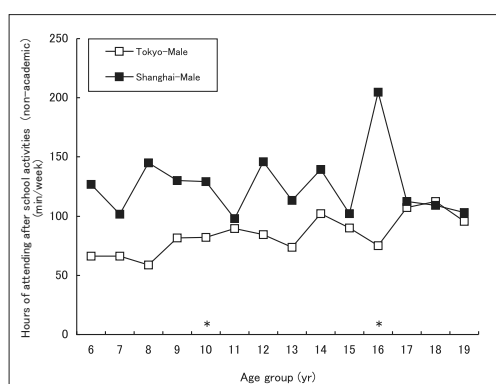


Figure 4-56-2. Hours of attending after school activities (non-academic)

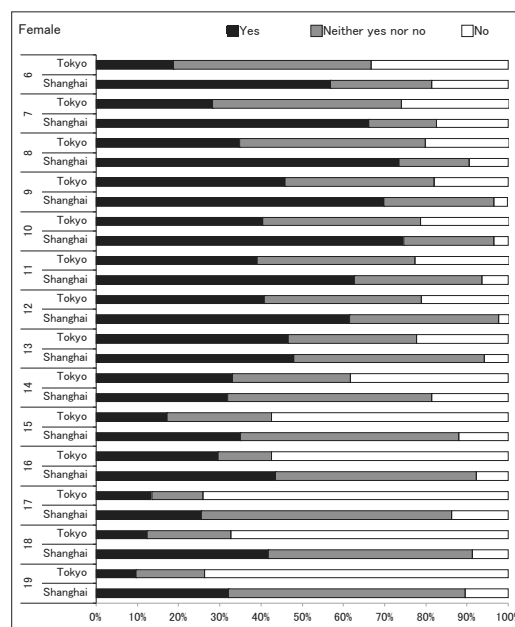
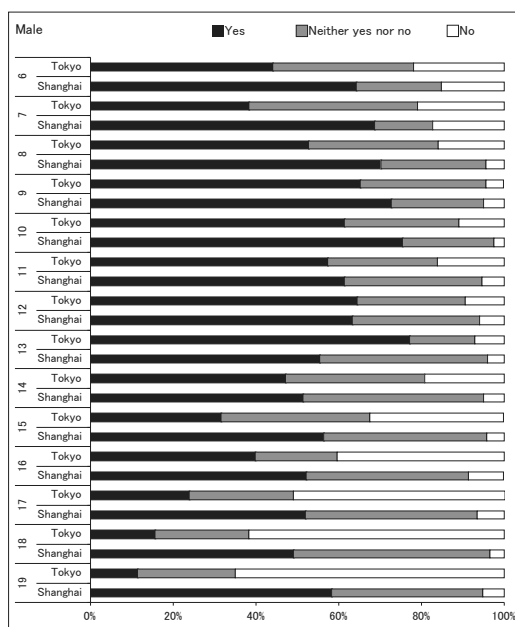


Figure 4-57. Questionary : Can you spend enough time exercising and or doing sports?

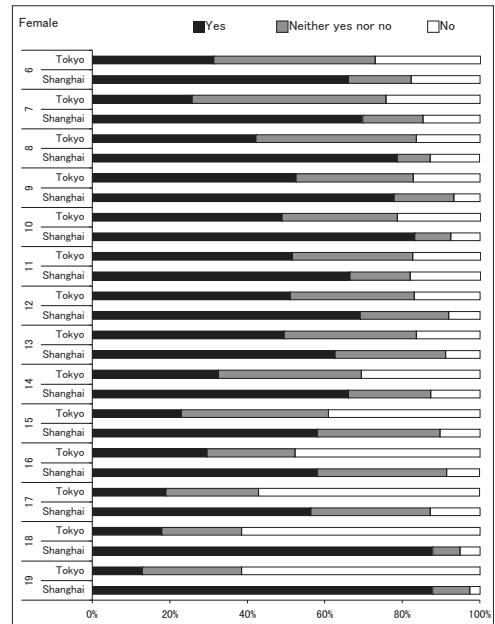
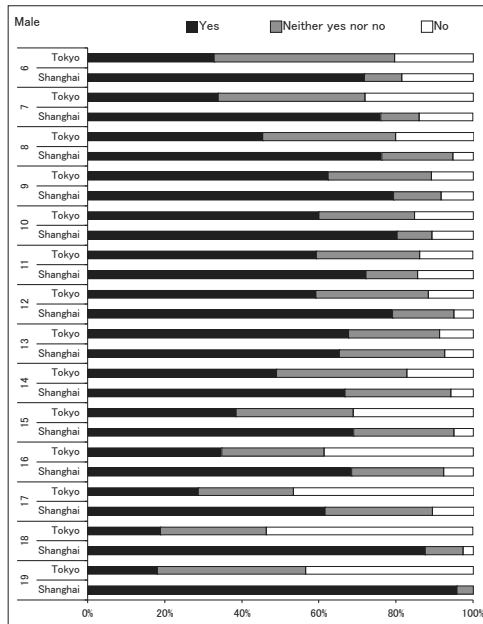


Figure 4-58. Questionary : Can you exercise or do sports where you want to?

とどまり、特に17歳以上の年代では15%以下であった。

中国では、6～12歳の男子のうち60～75%が十分な時間でできていると答え、13～19歳の男子では50～60%が十分な時間でできていると答えた。女子については、6～12歳は男子と同様な傾向がみられたが、14歳以上の女子のうち十分な時間でできていると答えた割合は25～40%であった。

1-2. 運動・スポーツの場に関する満足度 (図4-58)

男女ともすべての年代において、日本より中国の方が運動やスポーツをしたいところでできていると答えていた。

日本について、運動やスポーツをしたいところでできていると答えた割合は、男子では、6, 7歳が約30%、8～14歳は50～60%で、15歳以上は年代が高くなるにつれてその割合が低下し、18, 19歳では20%以下であった。女子では、6, 7歳が男子同様に約30%で、8～13歳が50%前後、14歳以上では約30%以下まで低下し、特に17歳以上は20%以下であった。

中国では、男女ともほとんどの年代において70～

80%が運動やスポーツをしたいところでできていると答えていた。また、日本の結果とは対照的に、男女とも18, 19歳については約90%ができていると答えていた。

1-3. 定期的実施率 (図4-59-1)

小学校期は日本の方が運動・スポーツ実施率が高いが、発育に伴い逆転して、中国の方が多くなる。両国とも女子よりも男子の方が実施率が高い。

日本の発育に伴う参加率の低下は、受験の影響や不活発なライフスタイルの影響があるものと思われる。

1-4. 実施時間 (図4-59-2)

中学生の年代 (13, 14歳) において日本の方が有意に長い。

日本の中学校の運動部活動制度と関与していると思われる。

1-5. スポーツクラブ所属率 (図4-60)

日本の方がスポーツクラブ所属率が高い。両国とも女子よりも男子の方が参加率が高い傾向にある。

日本では中学校期に運動部活動があるため、この

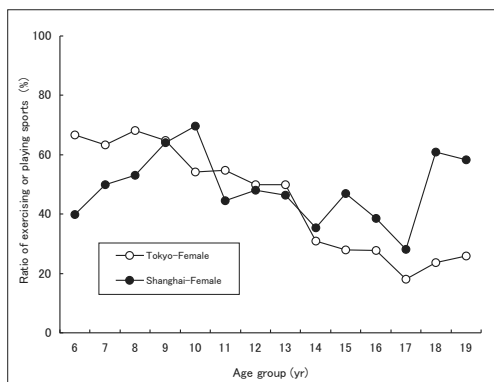
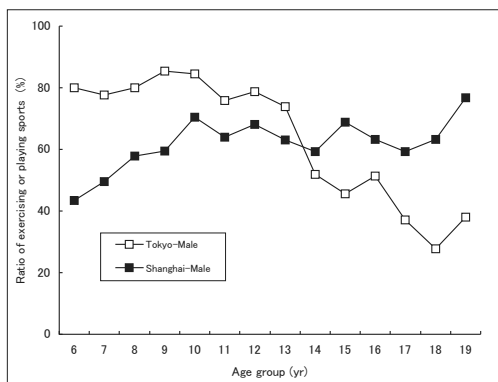


Figure 4-59-1. Ratio of exercising or playing sports

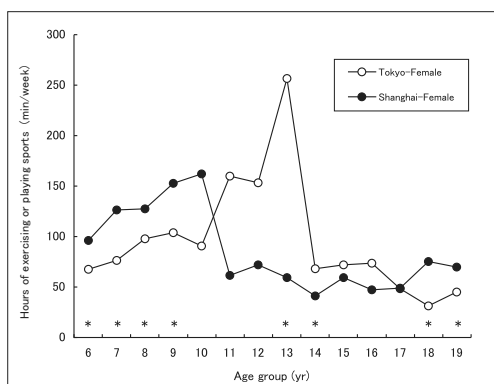
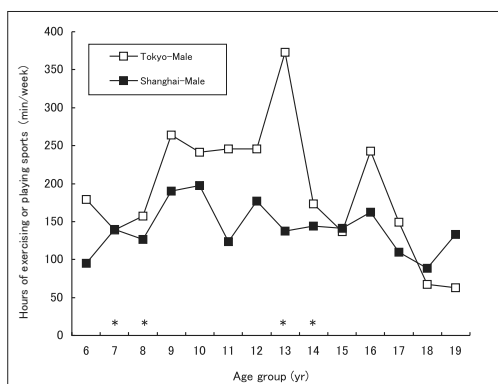


Figure 4-59-2. Hours of exercising or playing sports

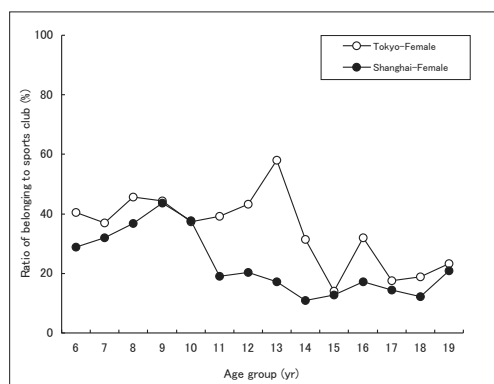
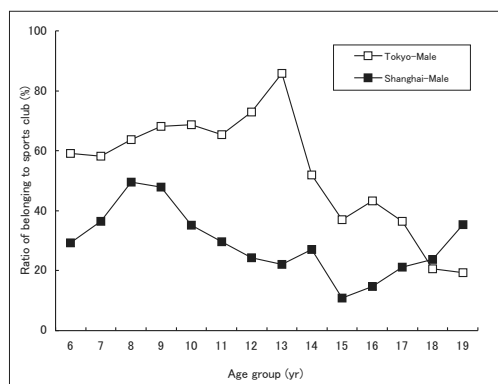


Figure 4-60. Ratio of belonging to sports club

時期の参加率が高いものと考えられる。また、高校受験にむけて参加率は減少するが、受験後はやや上昇する傾向もみられることから、高校受験の影響がうかがえる。

m. 運動・スポーツに対する意識

m-1. 体力に自信があるか (図4-61)

男女ともすべての年代において中国の方が体力に自信があると答えた割合が高かった。

日本において、男子では、6～11歳の40～50%が自分自身の体力に自信があると答えていたが、12歳

以上の年代では低下する傾向がみられ、15歳以上の年代では約10%まで低下していた。また、この年代については40～50%が体力に不安があると答えていた。女子について、6～14歳では普通と答える割合が50～65%と最も高かったが、15歳以上では不安があるとの回答率が最も高く、その割合は45～55%であった。

中国について、男子ではほとんどの年代において60%以上が自分自身の体力に自信があると答えていた。女子については、6～12歳の年代では約70%以上が自分自身の体力に自信があると答えていたが、13歳以上の年代ではその割合が低下していた。また、15歳以上の女子についてはその約50%が自分自身の体力に不安があると答えていた。

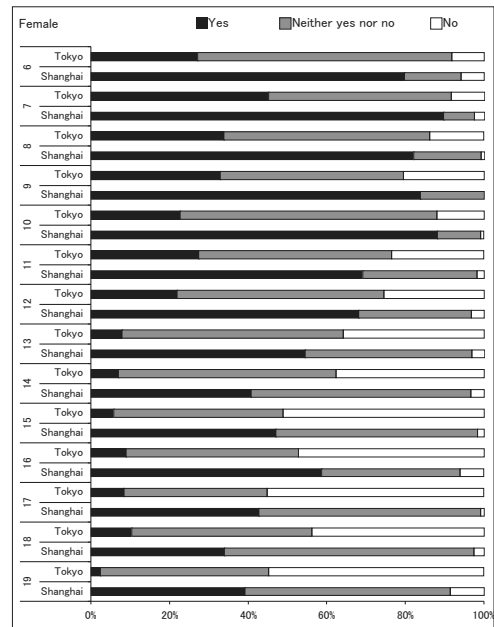
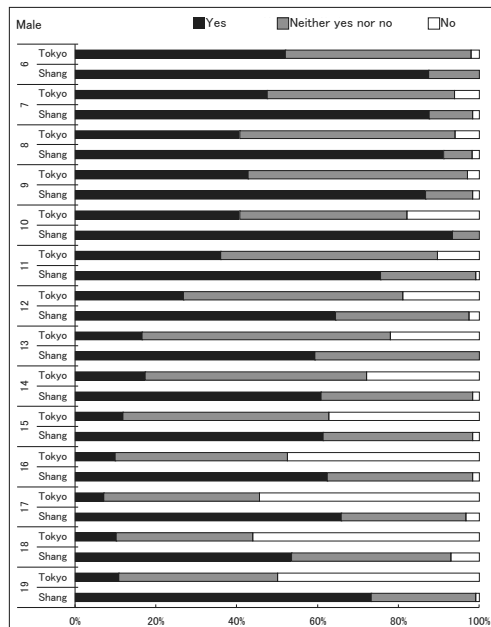


Figure 4-61. Questionary : Are you happy with how strong you are?

m-2. 運動・スポーツをすることが好きか
(図4-62)

日中両国の男女ともすべての年齢において、運動・スポーツをすることが好きであると答えた割合が最も高かった。

男子について、中国におけるすべての年齢で約80%以上が好きであると答えた。日本では6～12歳の約80%以上が好きであると答えたが、13～19歳では60～70%が好きであると答えていた。

女子については、両国とも同様な傾向がみられた。すなわち、6～12歳では概ね70%以上が好きであると答えたが、13～19歳ではその割合が約60%以下であった。

m-3. もっと、運動・スポーツをしたいか
(図4-63)

男子については、日中両国ともすべての年齢において、もっと運動・スポーツをしたいと思うという回答が最も多かった。中国における6～11歳は80%以上が「そう思う（もっと運動・スポーツをしたい）」と答えたが、12～19歳ではその割合が約70%であった。日本については、6～12歳および19歳では70～80%が「そう思う」と答えたが、13～18歳ではその割合が約60%であった。

女子について、中国では6～10歳の約80%以上が「そう思う」と答えたが、その割合は、11～13歳では60～70%、14～19歳では40～50%程度であった。日本では6～12、18および19歳の60～75%が「そう思う」と答えたが、13～17歳ではその割合が約50%であった。

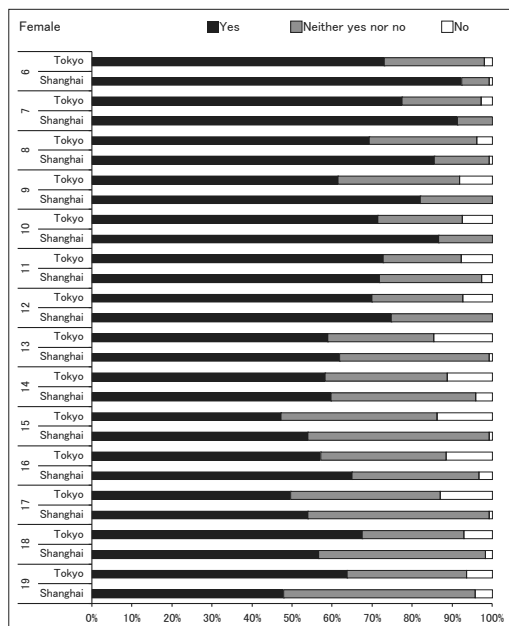
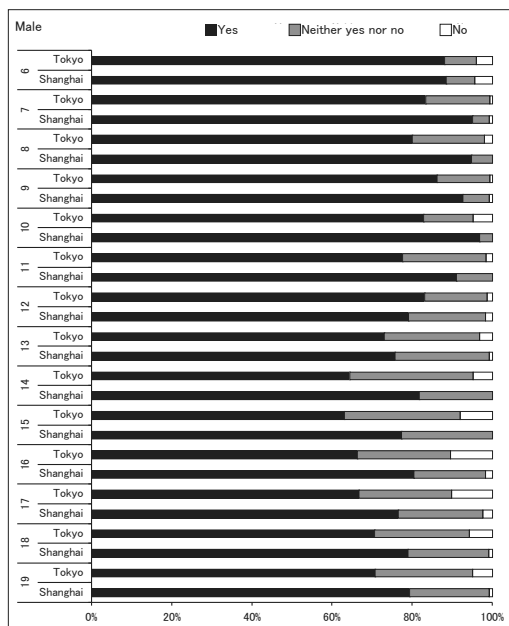


Figure 4-62. Questionary : Do you like exercise or sports?

m-4. 運動・スポーツをすることが健康に良いと思うか (図4-64)

日中両国の男女ともすべての年齢において、運

動・スポーツをすることが健康に良いと思うと答えていた。

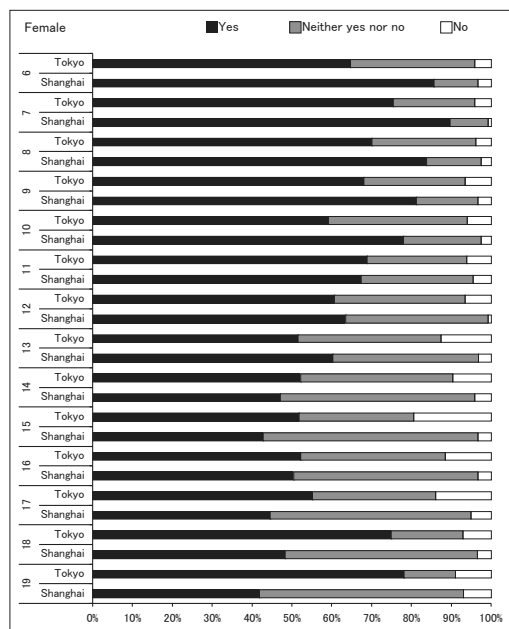
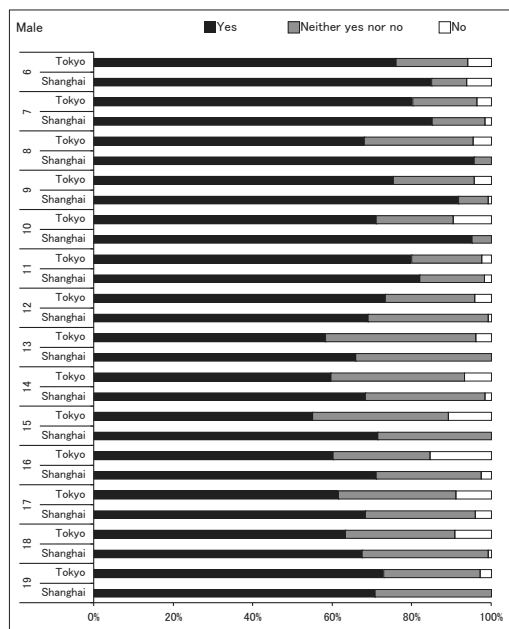


Figure 4-63. Questionary : Would you like to do more exercise or sports?

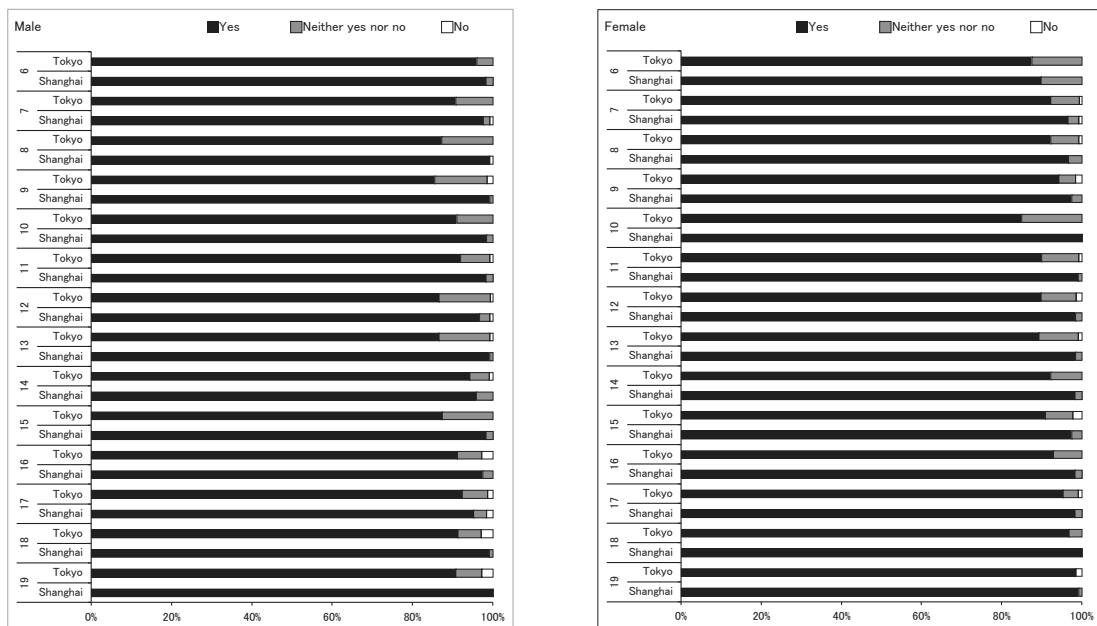


Figure 4-64. Questionary : Do you think exercise or sports are good for your health?

～成人・高齢者における調査結果～

a. 睡眠時間（図4-65）

中国がどの年齢層でも8時間前後であるのに対して、日本は男女ともに働き盛りの60歳近くまで6～7時間以下と有意に短い。仕事の第一線を離れる60歳以後、日本の睡眠時間は7時間を超えるが、中国

の方が長く、その差は有意なままである。

両国のライフスタイルの差が大きく、日本の睡眠不足な状態が明らかとなった。この背景には、長時間労働だけでなく、長いテレビ視聴時間やパソコン利用時間などが関係しているものと思われる。

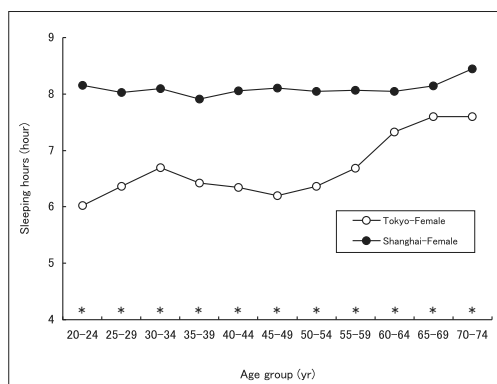
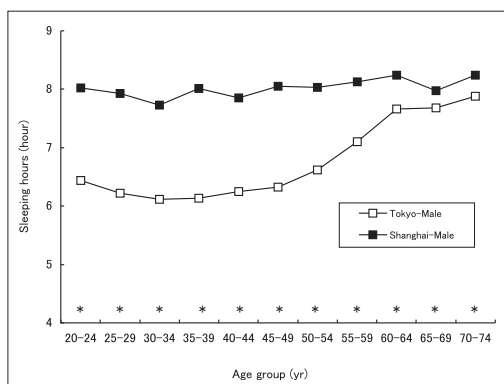


Figure 4-65. Sleeping hours

b. 起床時刻（図4-66）

両国ともに同年齢で比較すると男子よりも女子の方が早起きである。6時から6時半くらいに起床している。20代では中国の方が早起きだが、40歳以後

は日本の方がやや早起きの傾向を示し、60歳以後は再び中国の方が早起きになる。

両国の差は、働き方の差を反映しているものと思われる。40歳代日本の早起きの傾向は通勤時間の延

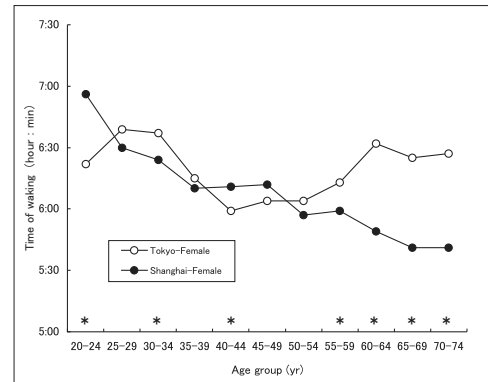
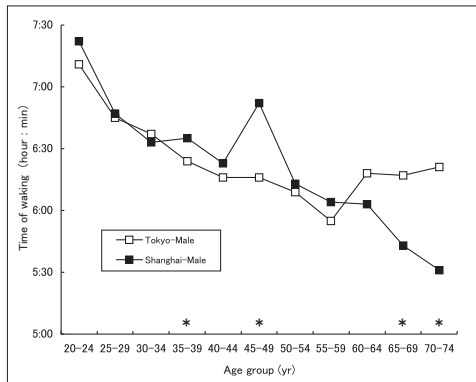


Figure 4-66. Time of waking

伸とも関係があると推定される。

c. 就寝時刻 (図 4 - 67)

どの年齢層でも日本の方が就寝時刻が有意に遅い。中国が23時前に就寝しているのに対し、20～

40代前半の男子、20代の女子は翌日深夜に就寝している。

両国のライフスタイルの差が表れている。日本の方が遅いことは、帰宅時間、TV視聴時間、パソコン利用時間とも関係しているものと思われる。

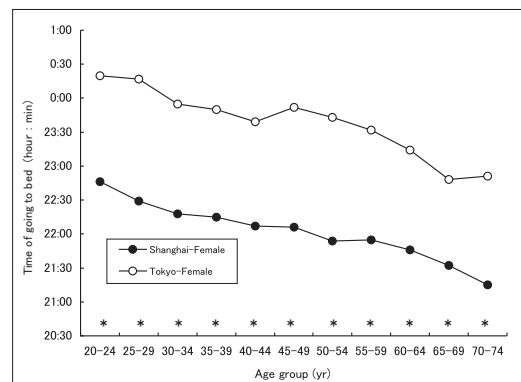
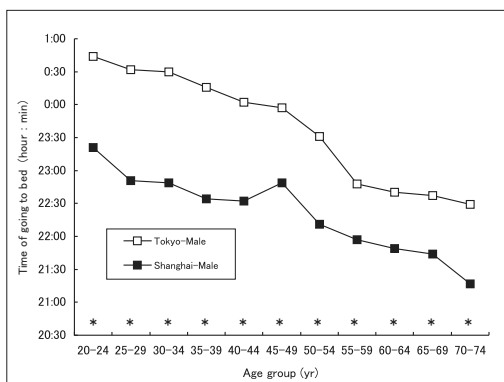


Figure 4-67. Time of going to bed

d. テレビ視聴時間 (図 4 - 68)

両国とも男子よりも女子の方が視聴時間が2時間を超えて長く、女子は日本の方が視聴時間が有意に長い年代が多い。日本は仕事の第一線を退く60歳以後に視聴時間が増加する。

男子に比べて女子が視聴時間が長いという両国ともに同じ傾向がみられたことは、番組の内容が関与しているものと思われる。退職後の日本人のテレビ視聴時間の延伸は老後の生活時間の使い方が表れているものと考えられる。

e. パソコン・テレビゲーム使用時間 (図 4 - 69)

日本の方が中国よりも利用時間が長い年代が多くみられるが、必ずしも有意な差ではない。

f. 労働時間

f - 1. 労働日数 (図 4 - 70 - 1)

両国ともに労働日数は概ね週5日程度である。60歳以降については、主婦業が含まれていることが予想される。

f - 2. 労働時間 (図 4 - 70 - 2)

男子は働き盛りの年代 (20歳後半から59歳) まで

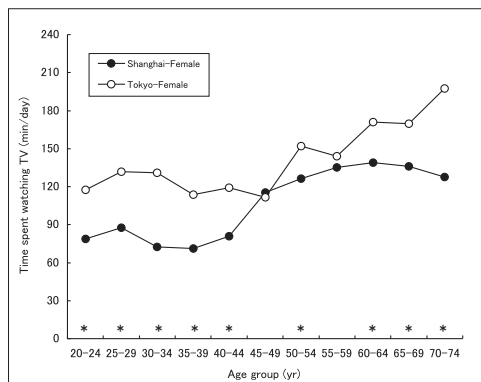
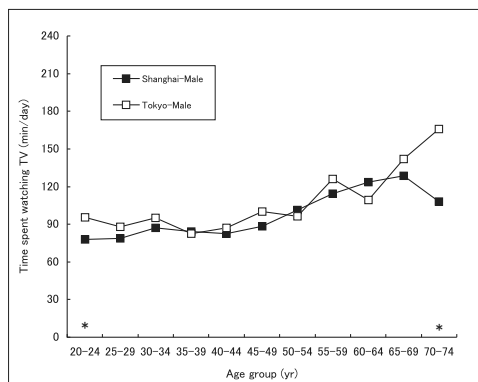


Figure 4-68. Time spent watching TV

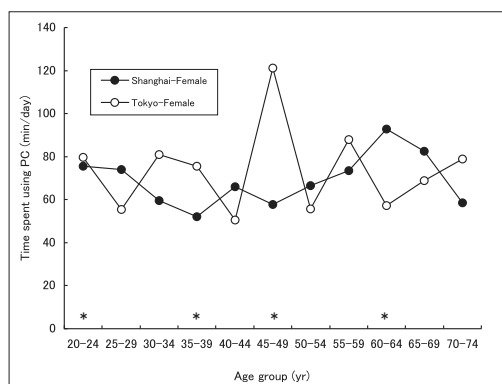
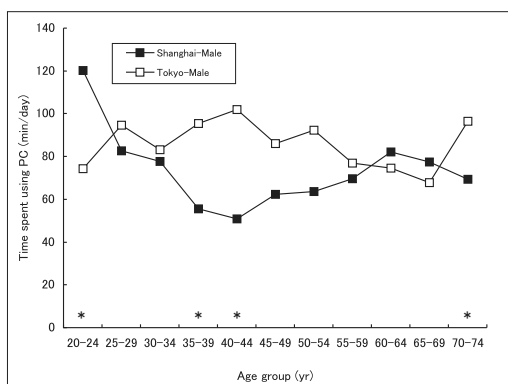


Figure 4-69. Time spent using PC

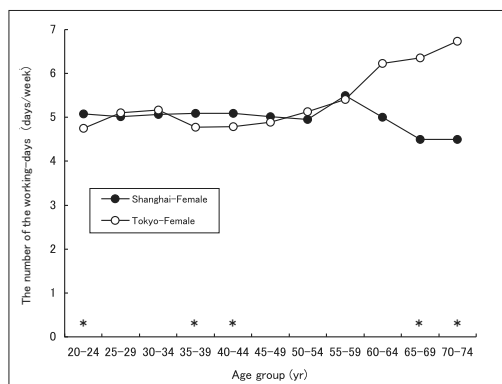
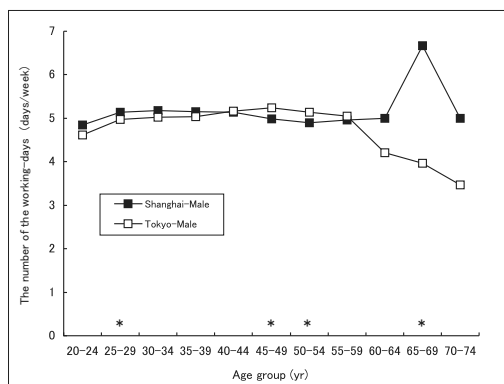


Figure 4-70-1. The number of the working-days

は日本の方が有意に長く、自己申告ながら週50時間を超えている。一方、同年代の女子は中国の方が有意に長い。両国ともに定年後は時間が減少する。

両国での調査対象の働き方の違いが、日中間の男女で異なる傾向を示したものと考えられる。中国では週40時間労働のフルタイム就業者が多いことが推

測される。日本は女子の調査集団の中に「主婦業」が含まれているため、両国間の差に表れていると考えられる。

g. 通勤時間 (図 4-71)

男女ともほとんどの年代において、日本の方が通

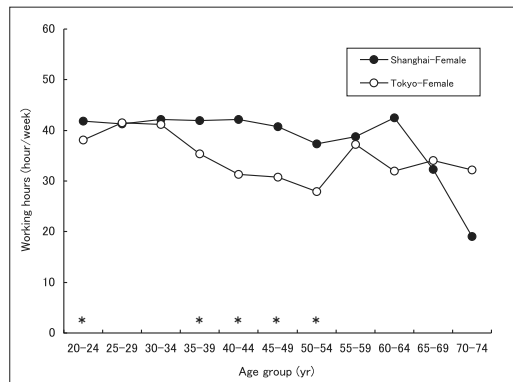
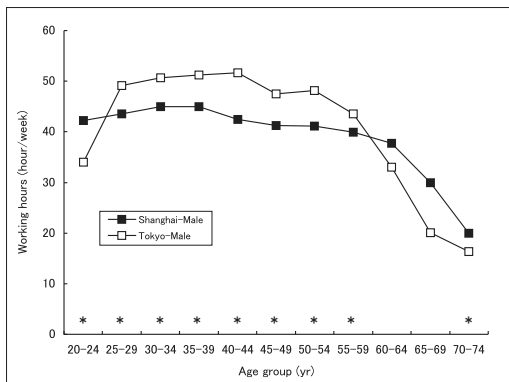


Figure 4-70-2. Working hours

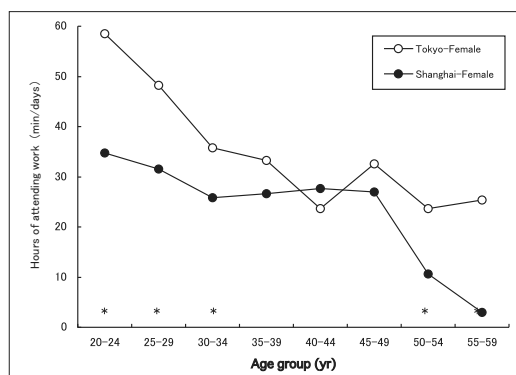
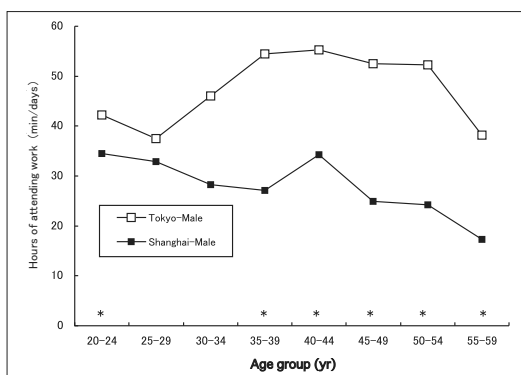


Figure 4-71. Hours of attending work

勤時間が長かった。

男子については、すべての年代において、日本は約40～50分間であったが、中国は約20～30分間であった。

女子について、日本の20～29歳では50～60分間、30歳以上の年代では25～35分間であったが、中国の20～49歳では25～35分間、50～59歳では3～10分間であった。

h. 食事習慣

h-1. 朝食喫食率 (図4-72-1)

朝食をとらない者は、中国よりも日本に、女子よりも男子に、中高年よりも若者に多い。特に日本の男子の20代から30代では20%程度が朝食をとっていない。

日本の朝食喫食率が低いことは、就寝時刻が遅いことや通勤時間が長いことなど、青少年期からの生活習慣を反映していると思われる。

h-2. 食事の規則性 (図4-72-2)

食事の時間が不規則な者は、中国よりも日本に、女子よりも男子に、高齢者よりも中年や若者に多い。特に日本の男子の20代から30代の20～30%が食事が不規則であるとしている。

i. 喫煙習慣 (図4-73)

喫煙者は、男子は日本よりも中国に多く、中国の男子は30代から50代まで喫煙率は50%以上である。若者(20代)よりも30代から50代に多い。女子は中国よりも日本が多いが、喫煙率は10～20%以下である。また、禁煙した者は日本に多くみられる。

両国間にみられる差は、両国の喫煙に対する社会的な寛容さや、健康政策の違いを反映していると考えられる。

j. 飲酒習慣 (図4-74)

飲酒習慣のある者は男女ともに中国よりも日本に

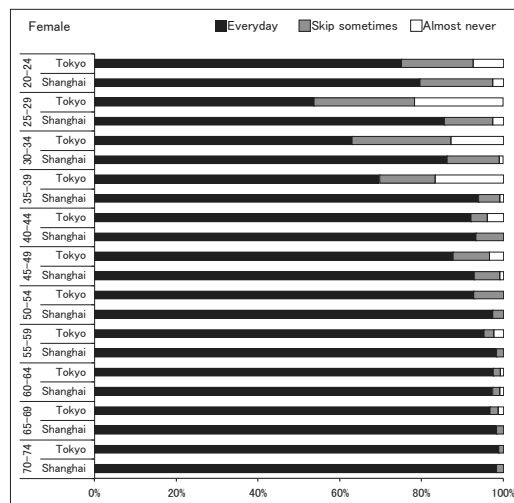
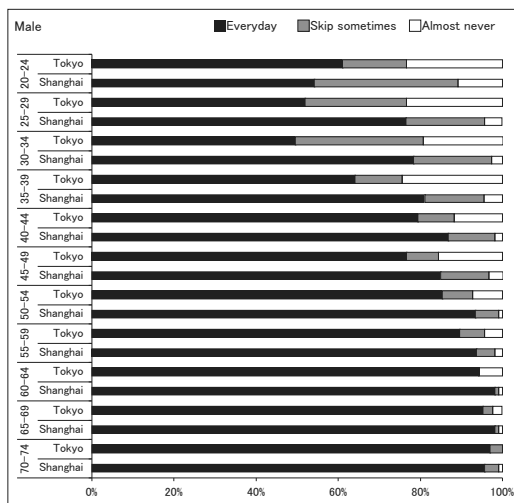


Figure 4-72-1. Questionary : Do you eat breakfast?

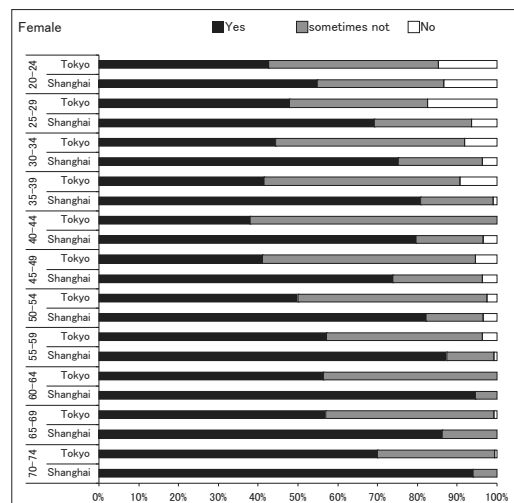
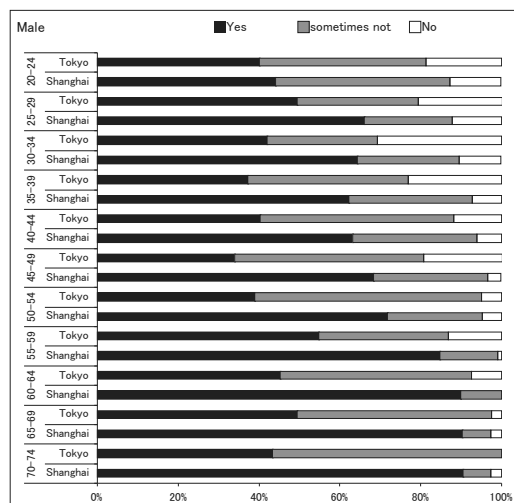


Figure 4-72-2. Questionary : Do you always eat meals at same time?

多い。日本の男子はどの年代でも、女子も20代から40代まで「時々飲む」を含めて70%を超えている。

両国間にみられる差は、両国の飲酒に対する社会的な寛容さや、健康施策の違いを反映していると考えられる。

k. 運動・スポーツ実施状況

k-1. 運動・スポーツ実施頻度 (図4-75-1)

週1回以上の運動・スポーツの実施者は中年(40代)で増加し、中国の女子は50歳以後は90%に迫る。女子は30代後半までは全く運動していない者が40%

前後存在する。

中年では健康意識の向上が運動実施状況を増加させており、一方退職後の60歳以後は時間的な余裕を運動・スポーツに費やしている様子がうかがえる。

k-2. 運動・スポーツ実施時間 (図4-75-2)

運動時間が1時間以上の者は男女ともに日本が多く、ほぼすべての年代で50%以上であり、60代以後は70%に迫る。中国では1時間未満の者が日本より多い。

日本の運動実践者は1日1時間以上を運動・ス

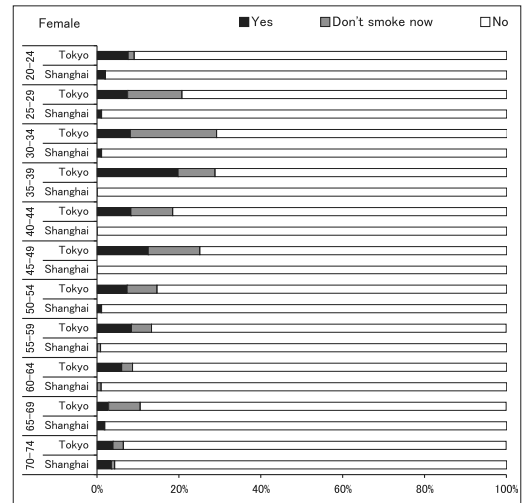
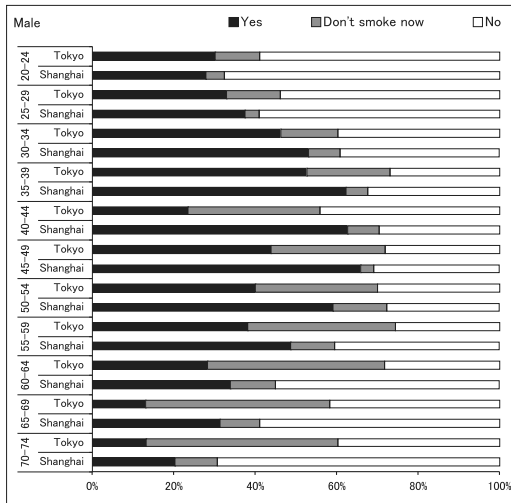


Figure 4-73. Questionary : Do you smoke?

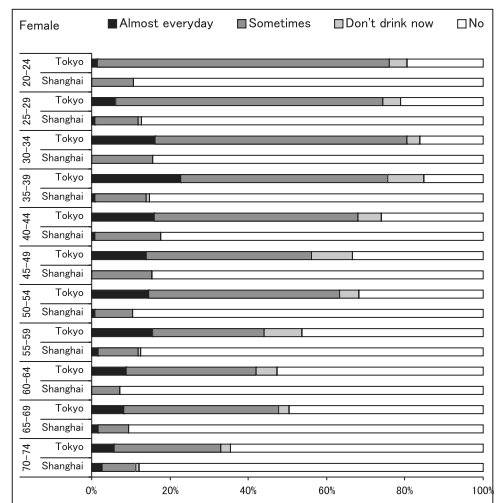
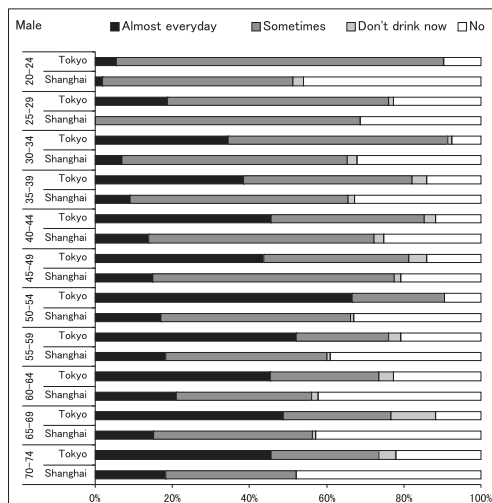


Figure 4-74. Questionary : Do you drink alcohol?

スポーツに費やしてる。男子は退職後の60歳代から時間が増加していること、また主婦層を多く含む女子の運動時間が長いことから、時間的な余裕が運動時間に関係しているものと思われる。

1. スポーツクラブ所属率（図4-76）

現在のスポーツクラブ所属率は、日本の方が高い。日本では女子は50歳以後、男子は60歳以後に所属率が50%を超える。中国ではほぼすべての年代で20%以下である。

両国の運動環境の差が表れている。日本では中国

よりも一般市民が加入できる民間や地域のスポーツクラブがあることがこの差となって表れているものと考えられる。

m. 学生時代の運動部活動経験

m-1. 小学校（図4-77-1）

小学校時代のスポーツクラブ所属率は、日本の方が高い。日本における女子の20代と男子の20から30代までは半数を超える。中国ではほぼすべての年代で30%以下である。

両国の運動環境の差が表れている。日本では中国

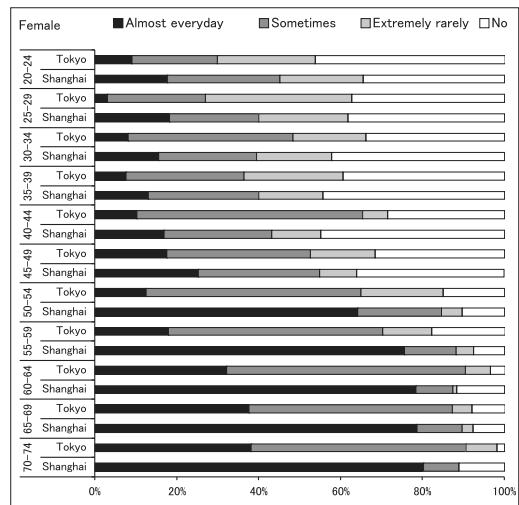
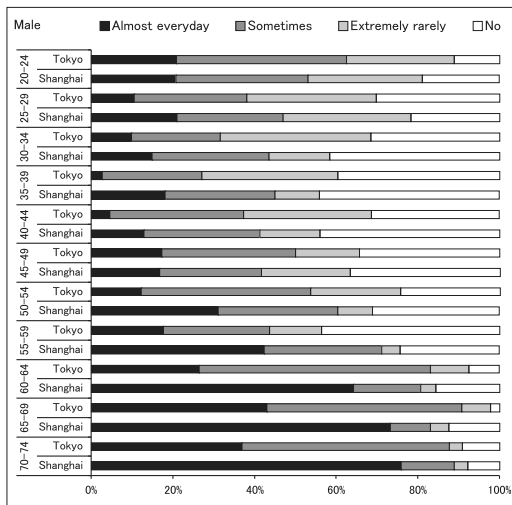


Figure 4-75-1. Questionary : Do you exercise or do sports now?

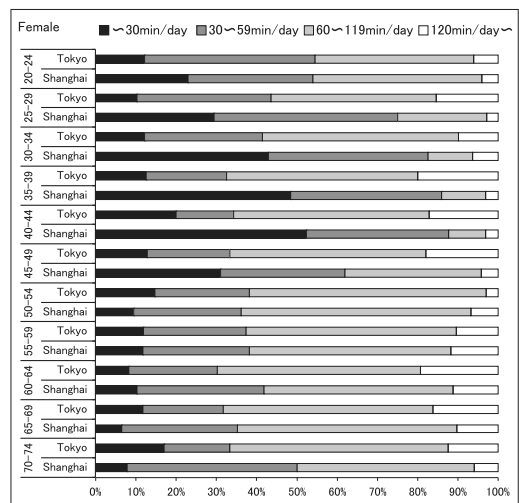
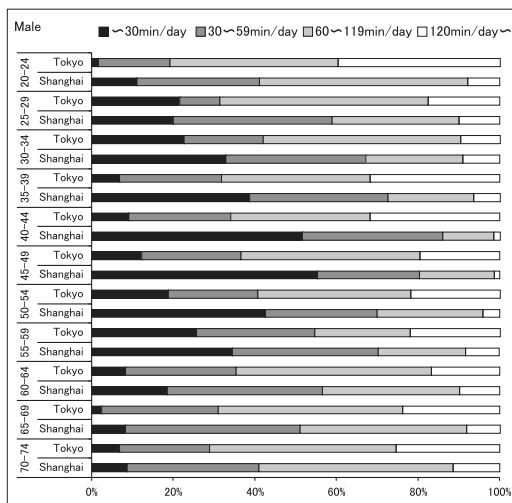


Figure 4-75-2. Questionary : Hours of exercising or playing sports

よりも一般の子どもが加入できる民間や地域のスポーツクラブがあることがこの差となって表れているものと考えられる。

m-2. 中学校 (図4-77-2)

中学校時代のスポーツクラブ所属率は、日本の方が高い。日本男子の50代までは80%を超え、女子も40代までは70%を超える。中国ではほぼすべての年代で40%以下である。

両国の運動環境の差が表れている。日本では中学校の課外活動としての部活動が盛んなことがこの差

となって表れているものと考えられる。日本のスポーツクラブ所属率は中学校期が最も高い結果から、中学校期に積極的に運動に親しんでいる様子がうかがえる。

m-3. 高校 (図4-77-3)

高校時代のスポーツクラブ所属率は、日本の方が高い。日本男子の50代までは80%を超え、女子も40代までは70%を超える。中国ではほぼすべての年代で40%以下である。

両国の運動環境の差が表れている。日本では高校

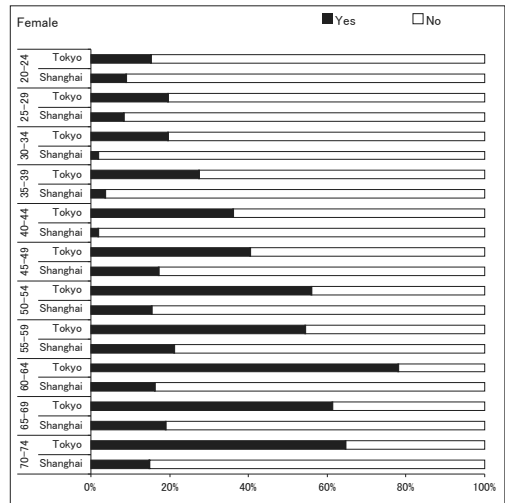
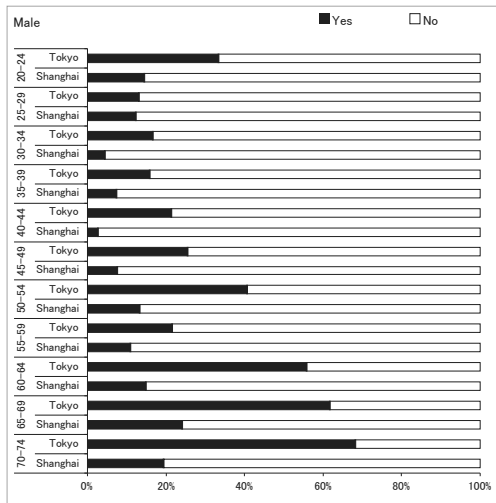


Figure 4-76. Questionary : Do you belong to sports club now?

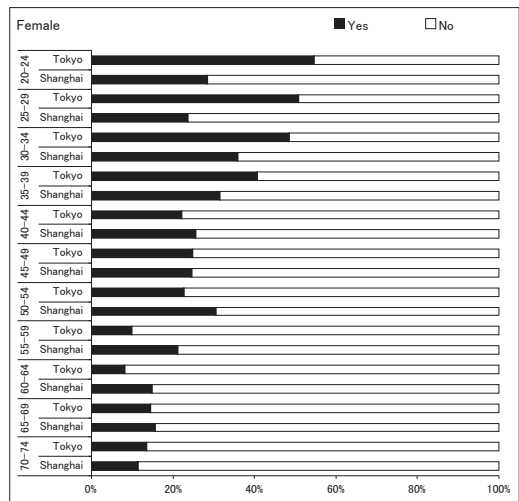
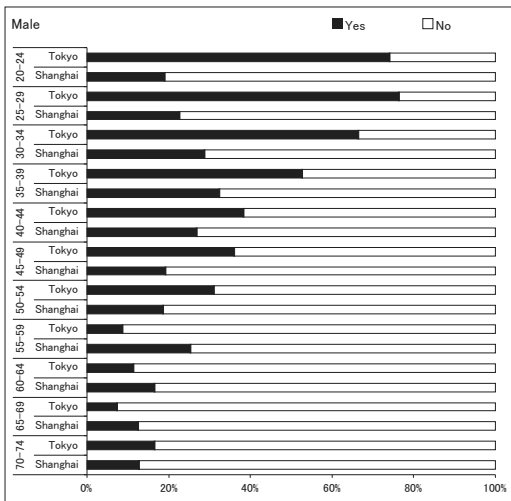


Figure 4-77-1. Questionary : Did you participate in sports club when you were a student (elementary school) ?

でも課外活動としての部活動が盛んなことがこの差となっているものと考えられる。中学校期から引き続き運動に親しんでいる様子は男子に顕著であり、女子は半数程度になることから、運動参加への性差が表れてくる時期ともいえよう。

m-4. 大学 (図4-77-4)

大学時代のスポーツクラブ所属率は、日本の方が高いが男女ともで30%前後である。中国ではほぼすべての年代で20%以下である。

両国の運動環境および大学教育の差が表れてい

る。日本では大学にも一般学生の課外活動としての部活動があり、中学・高校期よりは低下するものの、運動スポーツ系の団体に所属する者は多い。また、進学率や社会における大学の役割の違いが両国の差となっているものと思われる。

m-5. 経験なし (図4-77-5)

男女ともすべての年齢区分において、日本の方が学生時代に運動部を経験した割合が高かった。

日本の男子について、20~54歳の年齢区分では概ね90%以上の人が運動部を経験していたが、55歳以

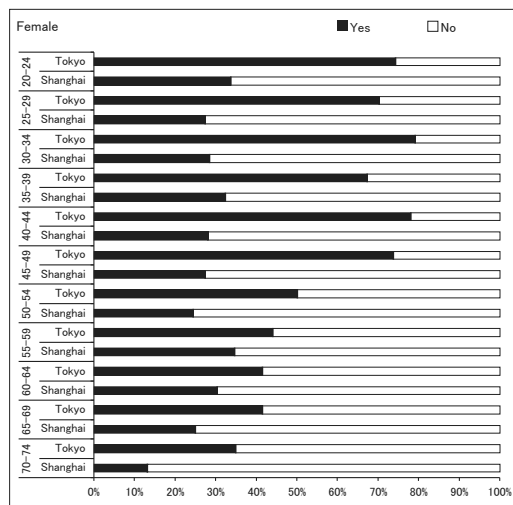
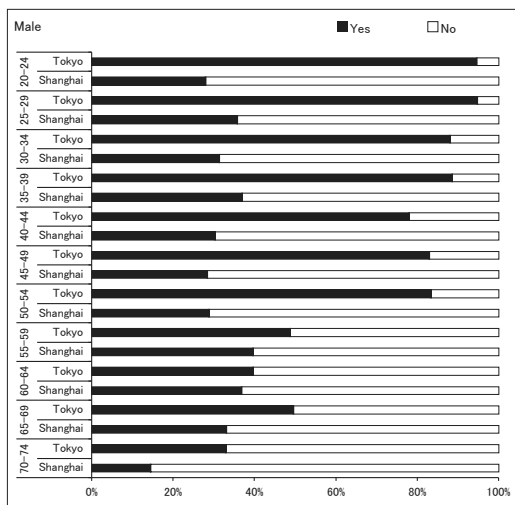


Figure 4-77-2. Questionary : Did you participate in sports club when you were a student (middle school) ?

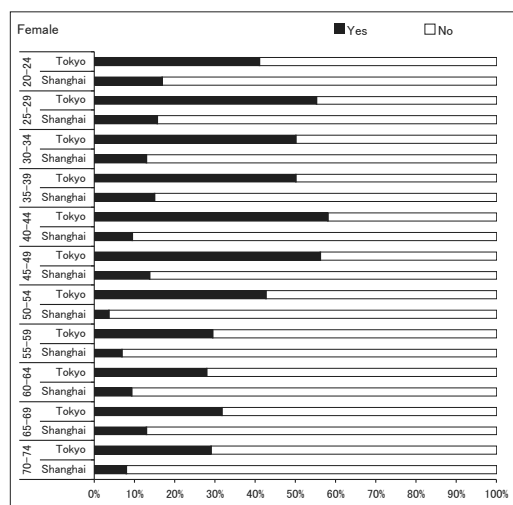
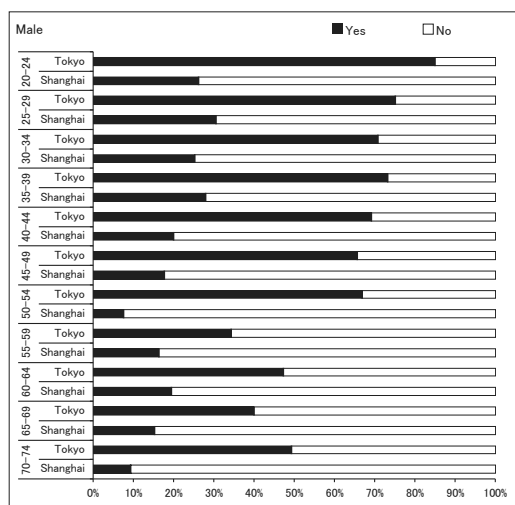


Figure 4-77-3. Questionary : Did you participate in sports club when you were a student (high school) ?

上ではその割合が60～70%まで低下していた。日本の女子については、20～49歳の年齢区分において、80%以上の人が運動部を経験していたが、50歳以上の年齢ではその割合が低下しており、50～54歳では70%、55歳以上では50～60%であった。

中国の男子は、ほとんどの年代において40～60%であった。女子については、20～39歳では約50%、40～69歳では約40%、70～74歳では約25%であった。

n. 運動・スポーツに対する意識

n-1. 自分自身の体力に自信がある (図4-78)

「体力に自信がある」とする者は男女ともに日本よりも中国に多く、男子ではほぼすべての年代で半数を超えている。日本では男女ともどの年代でも「自信あり」とする者は20%程度であり、「不安がある」と答える者の方が30%程度と多い。

日本における体力へ不安のある者が多い傾向は、両国の自己評価の仕方にも違いがあると思われる。また、多忙な生活が運動不足につながり、それが体力への不安が多いことも反映していると考えられる。

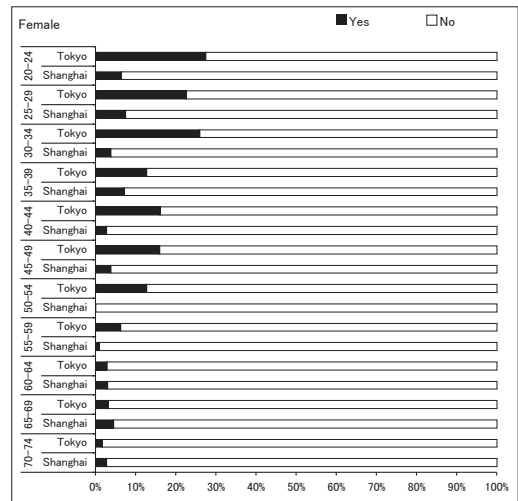
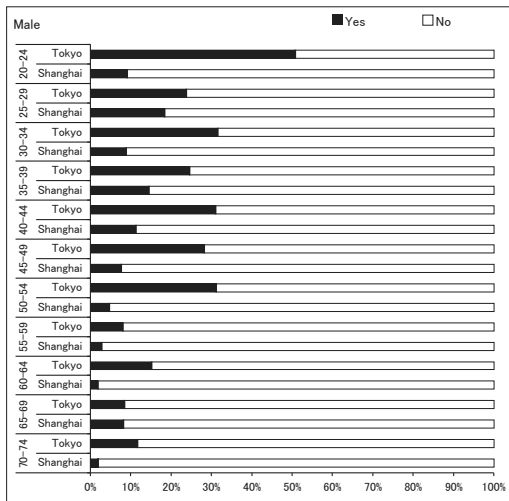


Figure 4-77-4. Did you participate in sports club when you were a student (university) ?

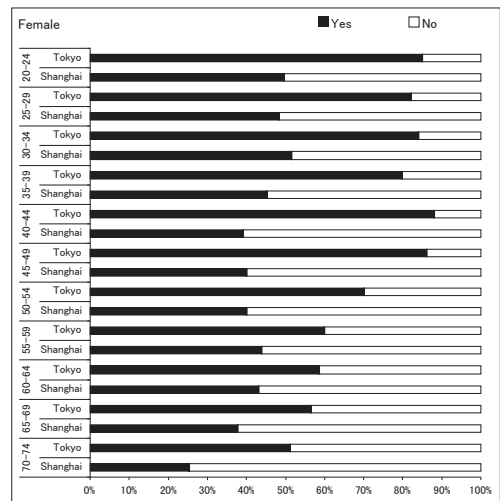
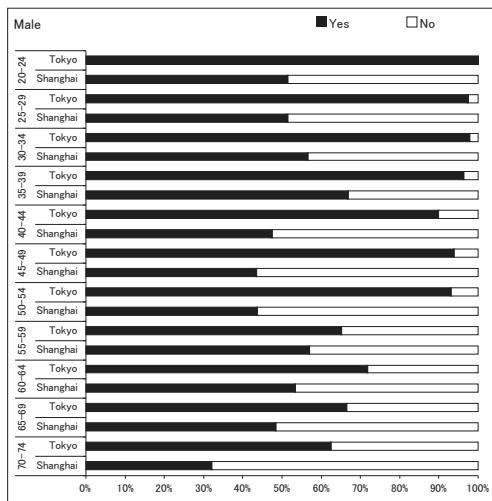


Figure 4-77-5. Did you participate in sports club when you were a student?

n - 2. 自分自身が健康だと思う (図 4 -79)

自分自身を健康であると評価する者は、男女ともに中国の方が多い。両国ともに「まあ健康である」を含めると90%を超える者が「健康である」としている。

中国に健康状態が良いとする者が多い傾向は、両国の自己評価の仕方にも違いがあると思われる。日本では50代後半に「健康ではない」とする者が多く、定年退職などライフスタイルの変化が反映しているものと思われる。

n - 3. 運動・スポーツをすることが好き(図 4 -80)

運動・スポーツをすることが好きな者は、男子は日本の方が多く、女子もその傾向がみられるが、40代後半で両国間の差は縮小する。両国ともに半数を超える者が「運動が好き」と答えている。

運動への態度における両国の差は、運動スポーツが果たす社会での役割や、意味の違いが差になって表れているものと考えられる。

n - 4. もっと運動・スポーツをしたい(図 4 -81)

もっと運動・スポーツをしたいと思っている者は

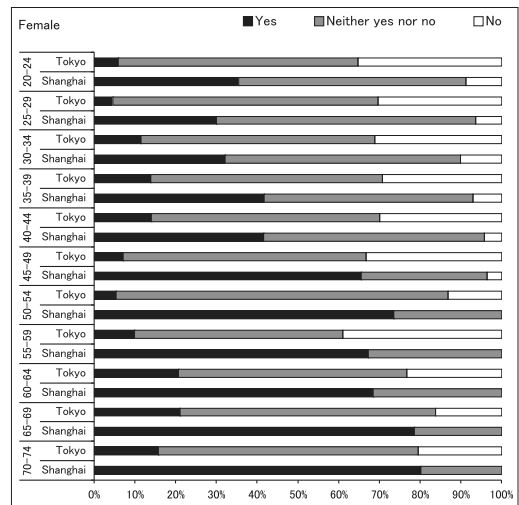
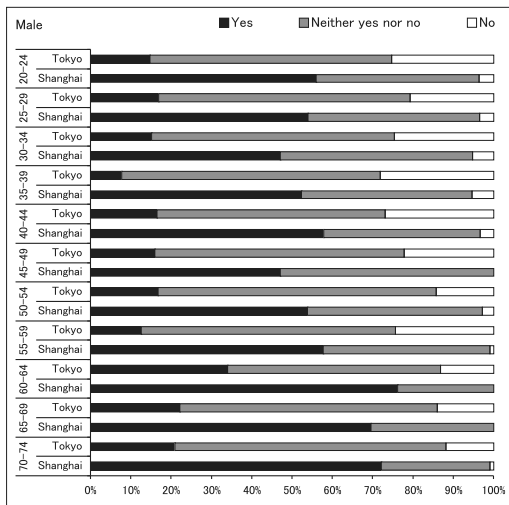


Figure 4-78. Questionary : Are you happy with how strong you are?

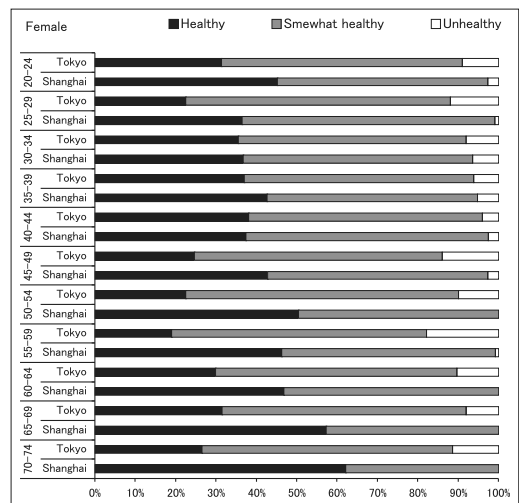
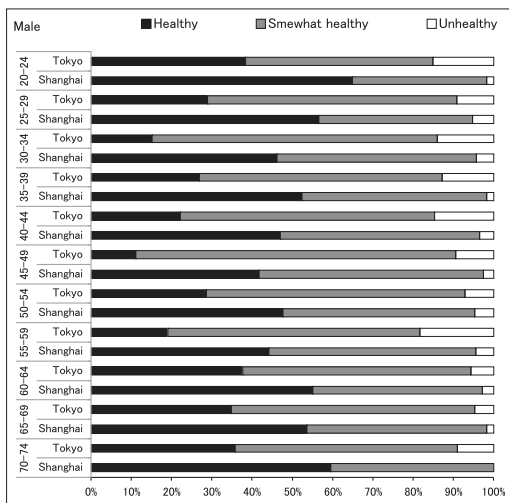


Figure 4-79. Questionary : Do you think that you are healthy?

男女ともに日本の方が多く、8割近い。特に日本における女子の20代から30代は運動したいという欲求が強かった。

これは、健康への不安や体力への自信のなさが運動欲求と結びついているものと思われる。

n-5. 運動・スポーツをすることが健康に良い (図4-82)

両国とも90%前後の者が「運動・スポーツは健康に良い」と考えている。

両国ともに運動と健康との関連は理解されている

ものと考えられる。

②日本の青少年の1986年と2005年

a. 睡眠時間 (図4-83)

2005年の方が睡眠時間は有意に短くなっている年代が多い。中学校期以後は、6時間の前半が平均値である。

青少年が多忙となり、生活時間の過ごし方が変化した影響が睡眠時間の短縮という形に表れているものと思われる。

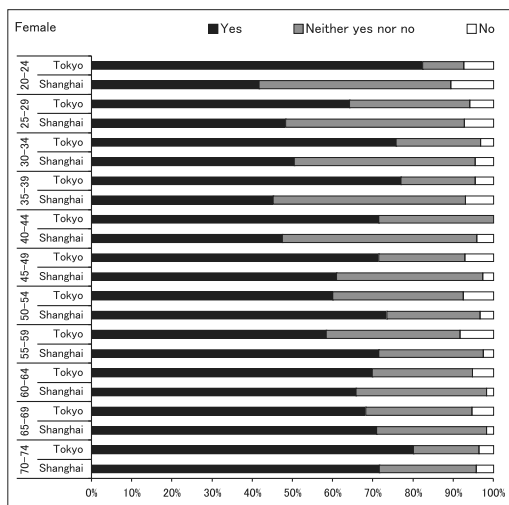
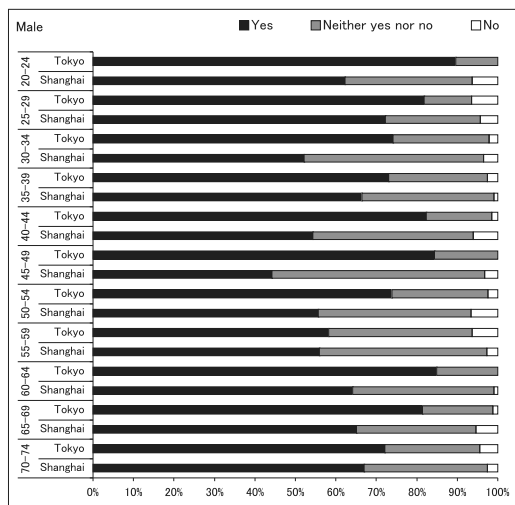


Figure 4-80. Questionary : Do you like exercise or sports?

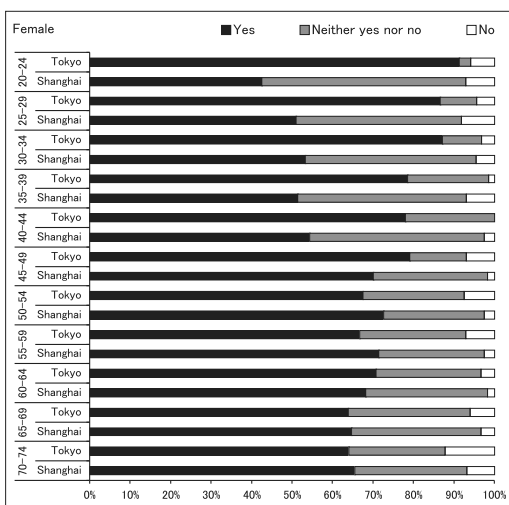
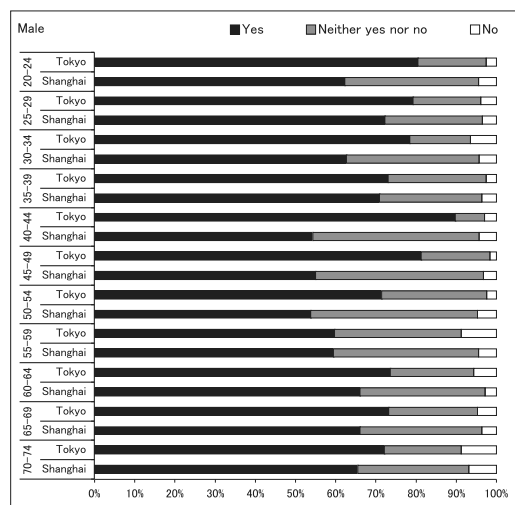


Figure 4-81. Questionary : Would you like to do more exercise or sports?

b. 起床時刻 (図 4 - 84)

15歳を除いて2005年の方が早い傾向がみられる。特に女子の高校期(16, 17歳)が早い。

2005年の起床時刻の早朝化は、対象の特徴を示すことがある。通学時間がかかる児童生徒が多数いることが影響していると思われる。

c. 就寝時刻 (図 4 - 85)

男女ともに2005年の方が遅い傾向がみられる。特に高校期(16歳)以後は深夜になっている。

2005年の就寝時刻の遅延は、2005年の日本社会全

体の傾向を示しているものと思われる。深夜番組やゲーム、インターネット等の普及などが一因と考えられる。

d. 自宅学習時間 (図 4 - 86)

小学校期は2005年の方が、中学校期は1986年の方が、有意に自宅学習時間が長い。1986年、2005年ともに大学生になると激減する。

2005年において首都圏の小学生の中学受験が盛んで、特に中学校高等学校一環教育の私立学校を受験する者が近年多くなっている影響がうかがえる。

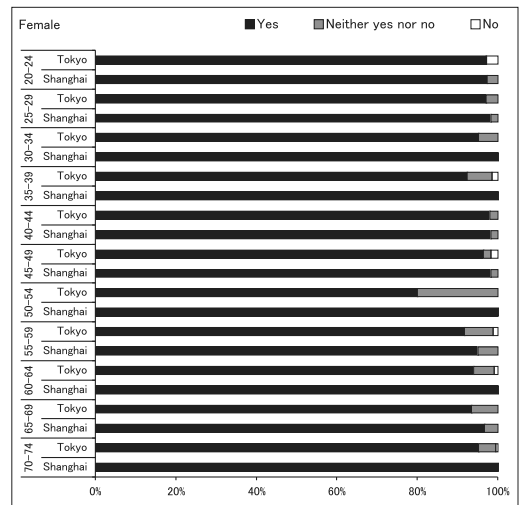
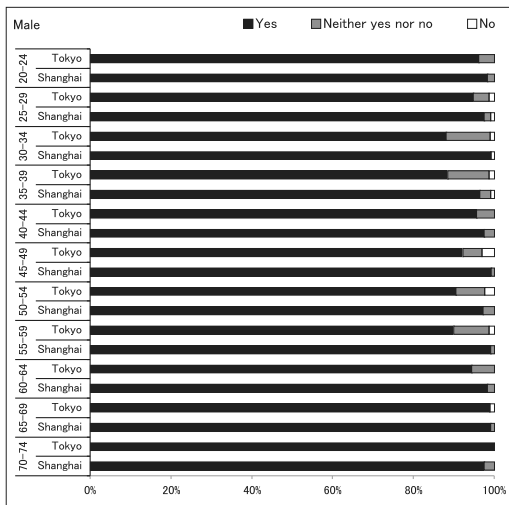


Figure 4-82. Questionary : Do you think exercise or sports are good for your health?

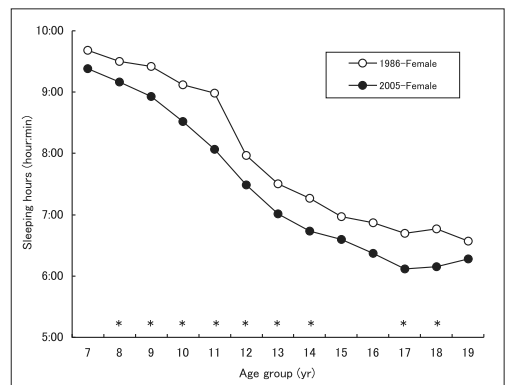
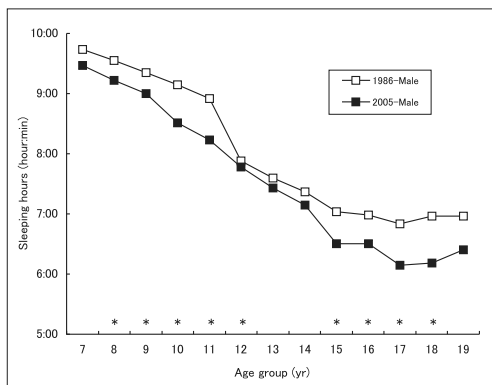


Figure 4-83. Sleeping hours

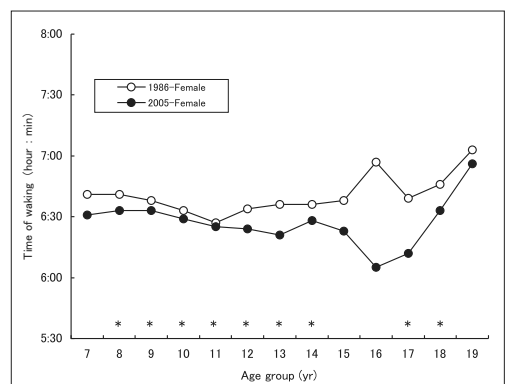
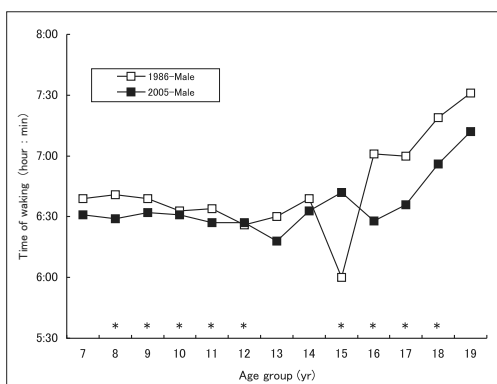


Figure 4-84. Time of waking

2005年の小学生の学習時間が長いのは、対象校の特徴の影響も考えられる。自宅学習よりも塾での学習が主になってきている様子がうかがえる。

e. テレビ視聴時間 (図4-87)

2005年には、中学生時代まで発育に伴い増加する傾向がみられる。2005年の方が有意に視聴時間が長

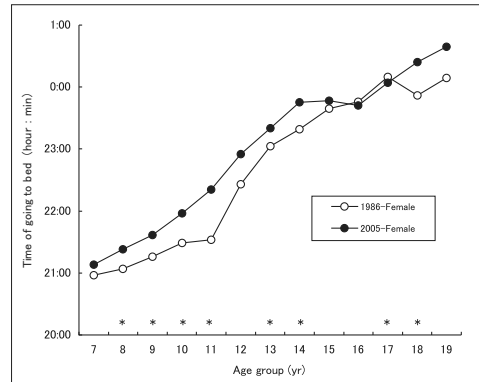
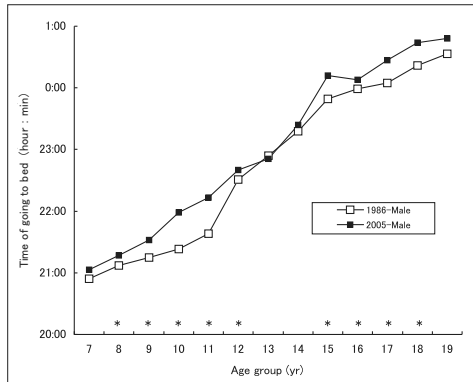


Figure 4-85. Time of going to bed

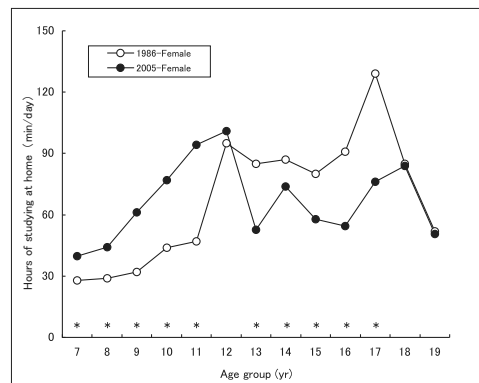
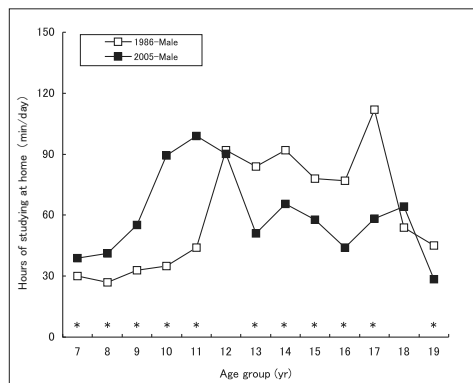


Figure 4-86. Hours of studying at home

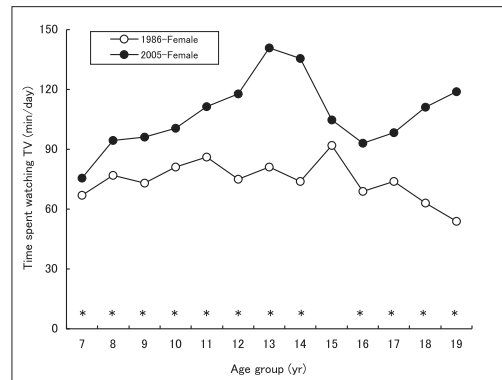
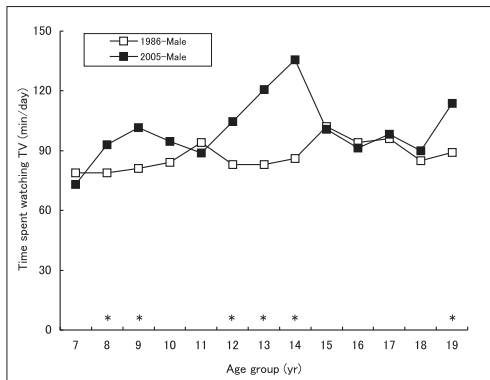


Figure 4-87. Time spent watching TV

く、特に女子に顕著である。

2005年のTV番組は1986年よりバラエティにとんでおり、子どもが楽しめる娯楽番組や女子に受け入れられるドラマ番組が多いことが影響している様子がうかがえる。

f. 通学時間 (図4-88)

男女とも中学生以上の年代において、2005年の方が通学時間が短かった。一方、小学生については、ほぼ同様な傾向がみられた。

2005年の回答結果について、小学生～中学生は15～25分、高校生～大学生は45～55分であった。一方、

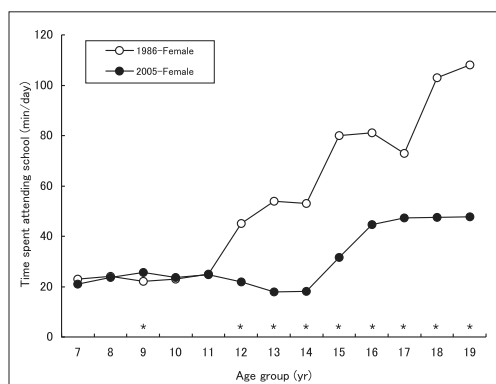
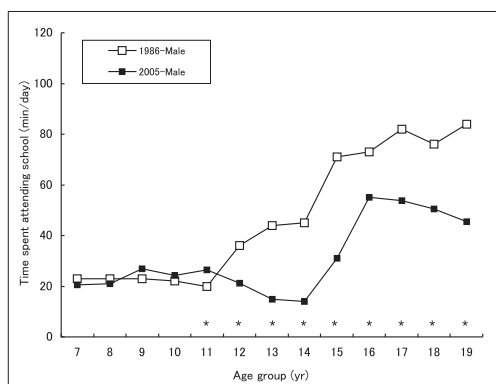


Figure 4-88. Time spent attending school

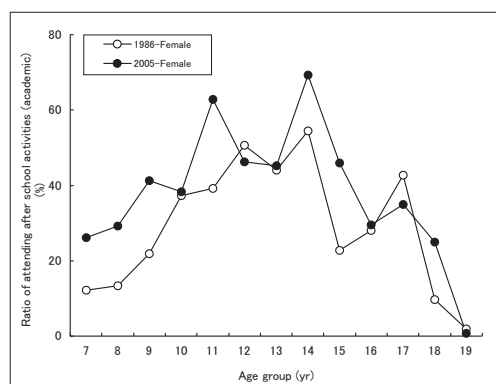
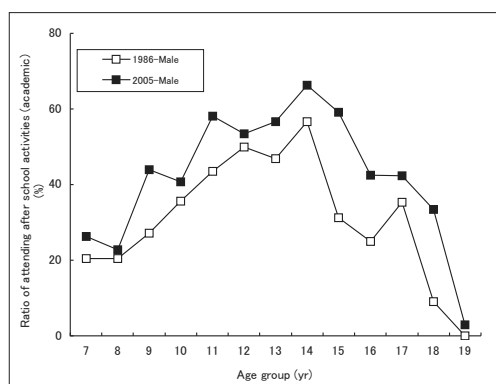


Figure 4-89-1. Ratio of attending after school activities (academic)

1986年について、小学生は20～25分で2005年と同様であったが、中学生は40～50分、高校生～大学生では70分以上であった。

g. 学習塾について

g-1. 学習塾参加率 (図4-89-1)

1986年、2005年ともに受験期に参加率が高くなる傾向は変わっていない。小学5年生に相当する11歳では中学受験の影響がうかがえる。中学生以後は2005年の方が参加率が低い傾向がある。

2005年の中学校期以後の参加率の低下傾向は、少子化に伴う高校入試の多様化を表していると考えられる。推薦入試導入など、一回の筆記試験以外で高校に入学できる制度が導入され、塾に行って勉強する方法だけが受験勉強ではなくなっていることがうかがえる。

g-2. 学習塾時間 (図4-89-2)

男女とも、2005年の10～12歳について、学習時間が長くなる傾向がみられた。その他の年代については、概ね同様な傾向を示していた。

これは、中学受験期の影響がうかがわれる。

h. 習い事について

h-1. 習い事参加率 (図4-90-1)

2005年の女子の参加率がやや低い、男子よりも女子の方がどの年代でも参加率が高いことや発育に伴い低下する傾向は変わっていない。

1986年と2005年に大きな差はなく、習い事への参加状況に大きな変化はみられない。

h-2. 習い事時間 (図4-90-2)

2005年の方が、時間が長い年代が多い傾向がうかがえる。また、女子の方が時間が長い傾向がみられる。

2005年は、習い事は小学生までが盛んで、中学生

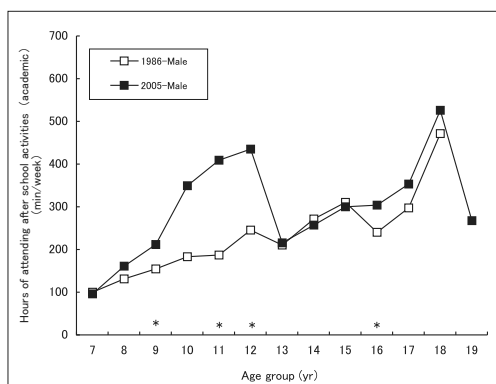


Figure 4-89-2. Hours of attending after school activities (academic)

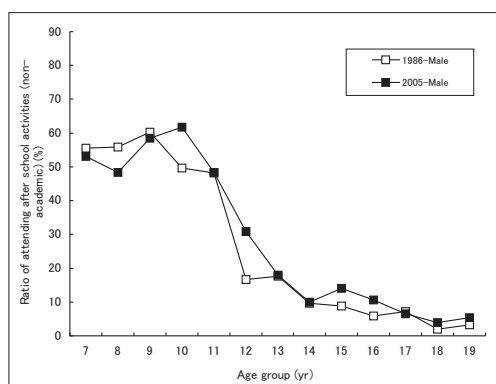
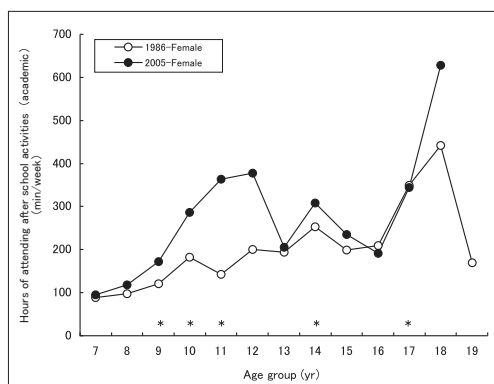


Figure 4-90-1. Ratio of attending after school activities (non-academic)

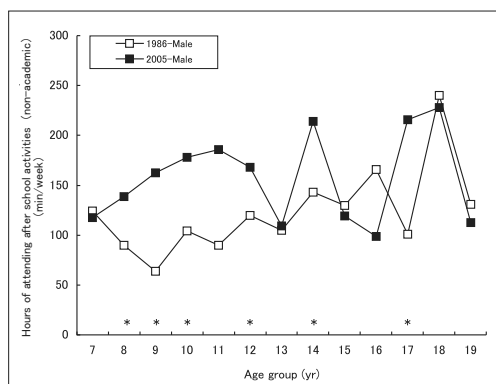
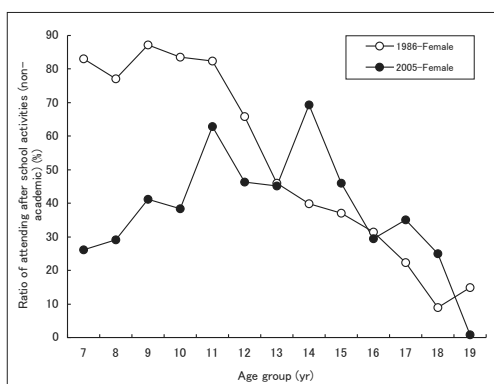


Figure 4-90-2. Hours of attending after school activities (non-academic)

になると減る傾向がみられる。これは学習塾や中学校での学校部活動の影響が考えられる。

i. 運動・スポーツ実施状況

i-1. 運動・スポーツ実施率（図4-91-1）

小学生の運動・スポーツ実施率は1986年よりも

2005年の方が高い傾向にあり、中学校以後は1986年よりも低下傾向に転じる。どちらの年も女子よりも男子の方が実施率が高い傾向は変わらない。

2005年の小学校期の実施率の上昇は、スポーツスクールやスポーツクラブへの参加率の高さが反映していると考えられる。2005年の女子の実施率は15歳

以後は20%台で、不活発な様子が見えてくる。

i - 2. 運動・スポーツ実施時間 (図4-91-2)

全年齢を通して、2005年には激減している。定期的な運動実施率は増加あるいは維持傾向にあるが、

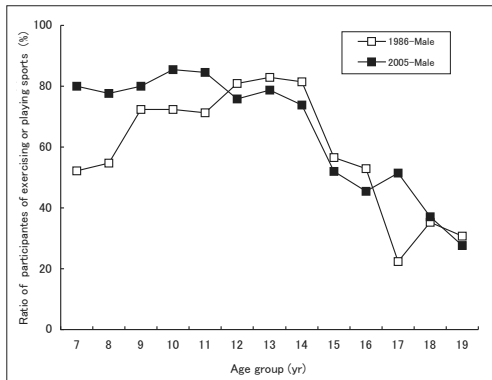


Figure 4-91-1. Ratio of participants of exercising or playing sports

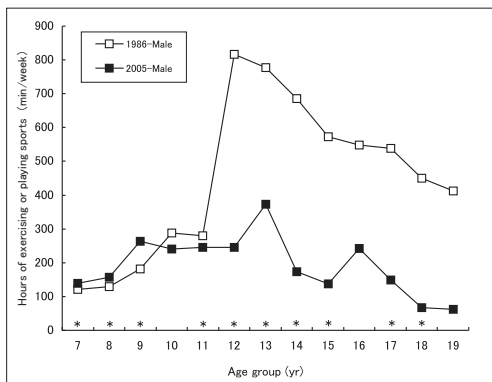
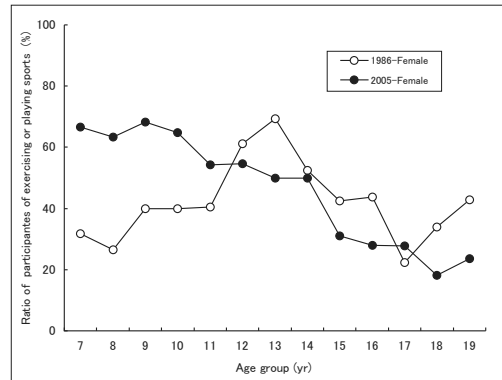
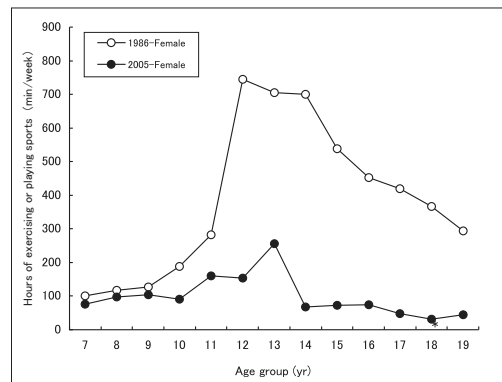


Figure 4-91-2. Hours of exercising or playing sports



(2) 月経に関する調査結果

① 2005年における日本人と中国人

a. 月経発来率 (図4-92)

月経発来は両国とも8歳頃からみられ、12歳で50%に達し、16歳以後はほとんどの女子にみられる。両国の傾向に差はみられない。

1986年の調査では中国の方が発来が遅い傾向が見られたが、今回は両国に差がみられなかったことから、中国の栄養等発育発達に関係する生活要因の状況が日本に近くなったことがうかがえる。

運動時間が減少していることが分かる。

青少年の運動離れの傾向が表れている。2005年においても中学校期(13歳)は運動時間が増加する傾向にあるのは中学校における部活動の影響があると思われる。

b. 初経年齢 (図4-93)

各年齢群における平均の初経年齢は、日本の方が遅かったが、その差は概ね6ヵ月～1年程度であった。

1986年の調査と比較して、中国における初経年齢は早まったものの、日本ではほとんど変化がみられなかった。日本では発育期の早期化傾向について停滞期に入ったが、中国は現在も早期化傾向が進んでいることがうかがえる。これは、中国の急速な社会状況の変化による栄養状態やライフスタイルの変化を表していると考えられる。

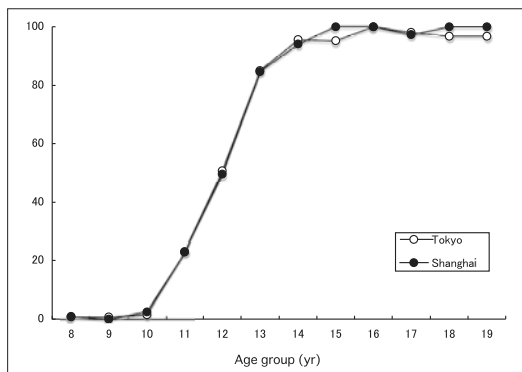


Figure 4-92. Ratio of subjects having menstruation according to age

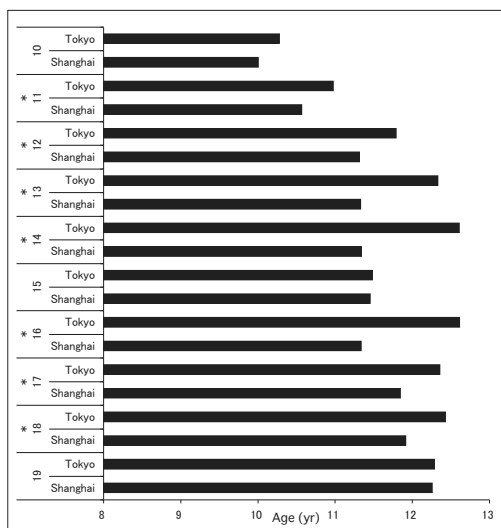


Figure 4-93. Mean of menarche-age according to age

c. 月経状況 (図 4-94)

月経不順を訴える者は日本の方が多く、12歳以後では概ね50%以上の者が訴えている。日本では中学校、高等学校の入学学年に不順を訴える者が多い。

日本の方が月経不順を訴える者が多いことには、ライフスタイルや若年者のやせ志向とも関係があるものと思われる。

②日本の青少年の1986年と2005年

a. 月経発来率 (図 4-95)

月経発来は2005年には8歳頃からみられ、12歳で50%に達し、16歳以後はほとんどの女子にみられる。12歳までの発来率は2005年の方が高い。

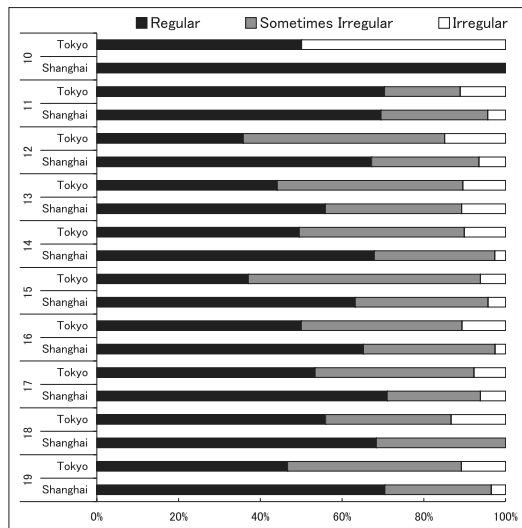


Figure 4-94. Menstrual condition according to age

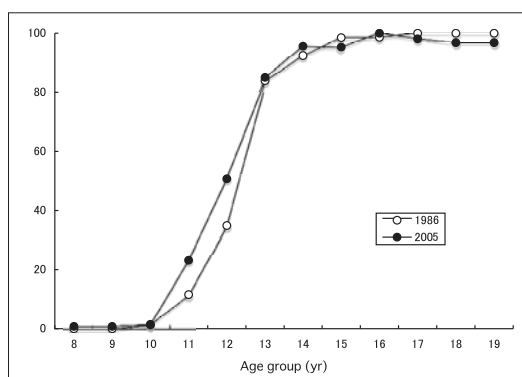


Figure 4-95. Ratio of subjects having menstruation according to age

1986年の調査よりも月経発来が早期に始まり、約半数の女子が月経を迎える年齢が概ね12歳と早くなる傾向もみられた。

b. 初経年齢 (図 4-96)

同年齢における平均初経年齢は、2005年の方が若い年代が多かったが、その差は4ヶ月程度であった。

c. 月経状況 (図 4-97)

12歳以上の年齢において、1986年と2005年ともに概ね50%以上の者が月経不順（不順または時々不順と回答）を訴えていた。また、16歳以下については

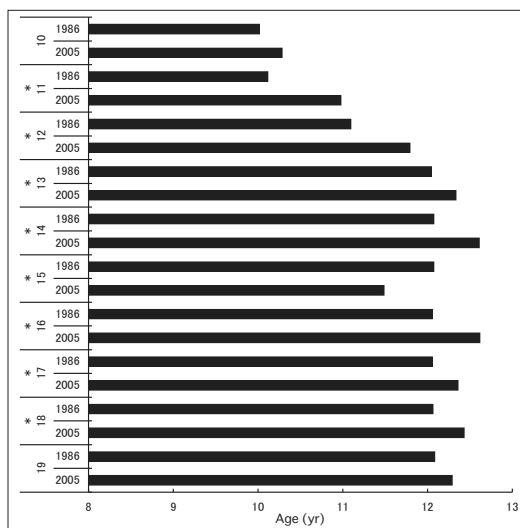


Figure 4-96. Mean of menarche-age according to age

1986年の方が多い傾向がみられたが、17歳以上では2005年の方が多かった。

17歳以上の年齢において月経不順を訴える者が多

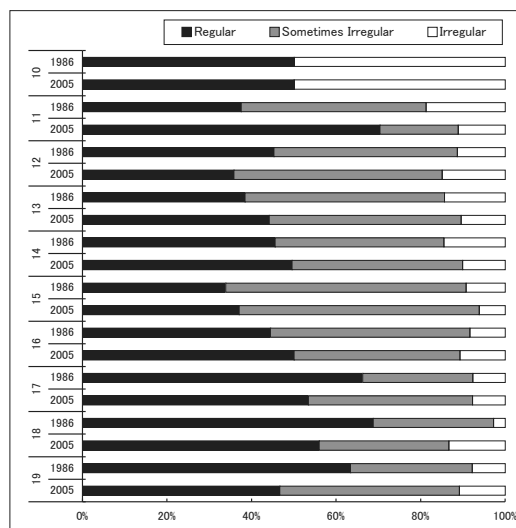


Figure 4-97. Menstrual condition according to age

いことは、ライフスタイルや若者のやせ志向とも関係があるものと思われる。

(3) 所属校に関する調査結果

Table 4-1. Findings about the school where children and youth subject belongs to

国	区分	対象校 (名/校)	所属学生			クラス (クラス/学年/校)	体育専任教師	
			男子 (名/校)	女子 (名/校)	合計 (名/校)		男子 (名/校)	女子 (名/校)
日本	小学校	2	430.5	399.0	829.5	3.8	0.5	0.5
	中学校	1	363.0	341.0	704.0	6.3	2.0	2.0
	高校	2	887.0	405.5	1292.5	10.5	7.5	1.5
	高専高校	1	879.0	135.0	1014.0	5.0	3.0	0.0
	大学	3	1885.3	1346.7	3232.0		4.7	1.3
中国	小学校	8	454.0	478.5	932.5	4.8	2.9	1.8
	中学校 (初等のみ)	2	418.5	388.5	807.0	5.0	2.0	2.0
	中学校 (初等～高等)	5	794.0	618.8	1412.8	5.5	6.4	1.8
	中学校 (高等のみ)	3	842.3	1011.0	1853.3	14.7	4.0	3.3

国	区分	保健室 担当者 (名/校)	学校医 (名/校)	体育授業 (分/週/校)	部活動 (分/週/校)	総合運動会 (回/年/校)	校庭総面積 (m ² /校)	体育館 延べ面積 (m ² /校)
日本	小学校	1.5	6.5	90.0	180.0	1.0	4557.5	737.5
	中学校	1.0	9.0	150.0	365.0	1.0	12024.0	908.0
	高校	1.0	7.5	116.7	741.0	1.0	71961.2	6950.0
	高専高校	1.0	3.0	100.0	600.0	0.0	29276.0	1663.0
	大学	1.0	1.0	229.5	711.5	0.0	75769.3	3474.0
中国	小学校	0.9	0.5	105.1	364.7	1.3	5805.0	97.8
	中学校 (初等のみ)	0.5	1.0	135.0	232.0	1.5	11270.5	175.0
	中学校 (初等～高等)	1.0	1.2	103.3	316.7	1.0	16852.6	578.0
	中学校 (高等のみ)	1.3	2.3	96.7	130.9	1.0	196461.0	233.3

5. 考 察

1) 日本人と中国人の体力比較

(1)形態

近年、ひとの最終身長を決定する遺伝子がみつかり、最良の環境条件が確保されても、ひとの身長の伸びには自ずと限度があることが明らかになった。つまり、人種的にみた場合、到達可能な身長はそれぞれ異なることを意味する。

身長を両国で比較すると、発育期（6歳から19歳）では中国の方が日本より明らかに大きく、成人前期から成人中期では両国はほぼ同じ水準となり、成人後期では中国の方が日本より明らかに大きい。これらの結果は、次のように解釈することができる。すなわち、最終身長に関与する環境要因が両国とも未整備であった1950年代以前に生まれた年齢群では、両国民が有する遺伝的要素の差が反映し、結果的に成人後期では中国人の方が日本人より大きい値であったと考えられる。また、1950年から1960年代にかけ、日本では第二次世界大戦後の混乱が収束し急激に経済発展を遂げ、身長に影響する環境要因が整備された。しかし、中国ではその時点では未整備であったため、成人前期および中期の日本人の身長は、集団遺伝的にみると身長が高い中国人とほ

ぼ同じ水準に追いついたものと考えられる。しかし、1980年代になると、中国でも急激な経済発展が遂げられ、両国とも身長に影響する環境要因が整備されたことに伴い、再び両国の民族が有する集団的遺伝要素のみが反映し発育期の青少年では中国人の方が日本人より大きい値となっている。つまり、発育期において十分な栄養の摂取と成長ホルモンの供給があれば、身長に及ぼす環境要因の最大の条件は満たされることになり、結果的に遺伝要因が顕在化することにつながる。近年の両国の青少年の身長差が顕著になったことは、両国の民族属性としての到達身長は遺伝要因によって説明され、中国の方が日本より遺伝的到達身長が高いことを示唆している。

体重、皮脂厚、BMI、総脂肪量などの肥満と関係する項目は、成人期では、それぞれ男女とも明らかに中国の方が、大きい値であることが分かる。しかし、日本でも成人後期にはそれぞれ漸増する傾向にあることに留意すべきである。男女別に比較すると、女子では中国の方が大きくなり肥満者率が高くなるのに比較して、日本では20歳代にはむしろ低下する傾向がみられた。男子は両国とも20歳代に急激に肥満率が高まることがみてとれる。皮脂厚や体重は身長と異なり、社会環境の変化に応じて成人後にも容

Table 5-1. Summary of comparison of somatometrical measurements

	Male	6-19yr	20-49yr	50-74yr
1	Stature	C		C
2	Sitting height	C		
3	Upper limb length	C		C
4	Biacromial diameter	C/J		
5	Body weight	C		C
6	Arm circumference			C
7	Calf girth	C	C/J	
8	Abdominal circumference	C	C	C
9	Hip circumference	C/J		
10	Skinfold thickness (Over triceps)	J		
11	Skinfold thickness (Subscapular)		C	C
12	Skinfold thickness (Abdomen)			
13	BMI			

	Female	6-19yr	20-49yr	50-74yr
1	Stature	C	C	C
2	Sitting height	C		
3	Upper limb length	C		C
4	Biacromial diameter	C		C
5	Body weight	C		C
6	Arm circumference	J/C	C	C
7	Calf girth	C		J
8	Abdominal circumference	C	C	C
9	Hip circumference	C	C	C
10	Skinfold thickness (Over triceps)	J		
11	Skinfold thickness (Subscapular)	J	C	C
12	Skinfold thickness (Abdomen)	J		C
13	BMI	J	C	C

Letters "C" and "J" show significant larger values in China and Japan, respectively.

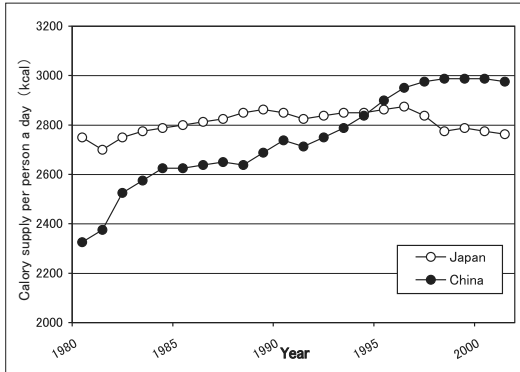


Figure 5-1. Change of calorie supply per person a day

易に変化する。したがって、それらの値は国民の直近の生活習慣を反映していると考えられるので、何らかの早急な対策が必要である（図4-5, 4-10, 4-11, 4-12, 4-13, 4-15参照）。

ところで、体重、皮脂肪厚、BMI、総脂肪量などの肥満と関係する指標は、個人が運動で消費するエネルギーと食物から摂取するエネルギーの収支に深く関係する。したがって、個人の運動習慣や食生活が強く反映する。換言すれば、個人の生活を支える経済力や社会環境に依存するといっても過言ではない。FAO (Food and Agriculture Organization) の統計結果をもとにした両国の一日当たり一人当たり供給カロリーの年次変化に関する統計によれば、日本では1960年代に急増したのちほぼ同じ水準を維持しているが、中国では右肩上がりに増加している。その結果、1980年代まで日本の方が高い値であったものが、1990年代になると逆転し、中国の方が高い値となり、現在に至っている（図5-1）。また、同様にFAOの統計結果をもとにした供給カロリーに占める穀物の比率や供給食料種別の年次推移を検討すると、中国では1980年代から明らかに穀物消費の比率が低下し、反対に乳製品や肉類の消費は急増している（図5-2）。

また、個人が理想とする身体イメージの時代変化はそのひとの生活習慣、特に食習慣に影響を与える。日本では1980年代に若年女子を中心に「スリムになりたい」、「ファッションモデルのようにになりたい」など、「やせ願望」を持つ女子が急増した。その意識が高じていわゆる拒食症に悩む女子が後を絶たないばかりでなく、小学生にまで広がりを見せ、

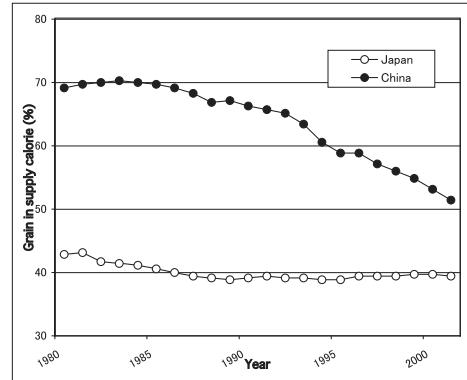


Figure 5-2. Percentage of grain in supply calorie

大きな社会問題に発展した（深谷ら、2001；小林ら、2001；内山と小林、2003；宮嶋と小宮、2004）。現在、ややおさまったとはいえ、少なからずその意識は高いと思われる（しんぶん赤旗、2004）。今回の調査結果で女子の成人前期における各部の脂肪厚を両国で比較すると、明らかに日本の方が小さい値であった。これは1980年代以降の日本において、若年女子の間で流行した「やせ願望」が結果として有効に作用しているのではないかと考えられる。（図4-5, 4-10, 4-11, 4-12参照）

腹囲／殿囲指数において、両国を比較すると、男女とも中国の方が全般にわたり大きい値を示した。しかし、その内容を詳細に検討すると、発育期と成人期では内容が異なることに留意すべきである。すなわち、発育期では寛骨の発育の影響を受ける殿囲と軟部組織から構成される腹囲とでは発育のパターンが異なるので、単純に比較することはできない。一方、成人期に入ると寛骨の発育が終了するので、腹部周辺の脂肪組織や筋組織の厚さの方が大きく影響する。両国を比較した場合、発育期から成人期の全期において中国の方が大きい値を示した。このことについて、成人期には男女とも腹部周辺の脂肪厚の違いで説明できるとしても、発育期における相違は中国の男女にその部分の皮脂肪厚が特段に厚いということが認められないので十分な説明ができない。仮説として、中国は日本に比較して、生まれながらに腹部の諸筋や腸などがより発達している可能性があり、今後における人類学的な検証が待たれる。

(2)機能

男子では全体的に中国が優位であったが、項目でみると柔軟性（長座体前屈）やパワー（垂直跳び）、年代でみると学齢期（6歳～19歳）における差が顕著であったといえよう。一方、女子においては、全体的に顕著な中国との差は男子よりも少なかったが、特定の年代においては中国が優れていることが明らかであった。男女ともに学齢期、特に小学生の体力が日本は劣っていることを示す結果となった。その原因には、様々な要因が関わっていると思われるが、特に後述する生活習慣の影響は無視できないであろう。中国の対象地域（上海）も都市部という点では日本（東京）と同様であるが、生活習慣の調査結果に基づけば（4. 調査結果）、当該年代における日本の女子のテレビ視聴時間は中国と比較して長く、スポーツの実施時間が短い傾向にある。また「遊び」の時間や方法等においても、体力指標に好影響を与える“活動的な外遊び”を行う機会が少ないことが想定される。体力差の原因を直接的に特定することはさきわめて困難であると思われるが、今後、

両国間にみられる体力差の要因を様々な観点から検討していくことが必要であると思われる。

(3)生活習慣

青少年の生活時間を両国で比較すると、ライフスタイルの違いが結果となって表れている。日本のテレビ視聴時間やパソコン利用時間、学習塾での学習時間が長いことが、睡眠時間や運動時間の少なさに関与している様子がうかがえる。

睡眠時間に関しては、日本の方が多くの年齢層で有意に時間が短い傾向にあり、小学校期は8時間以上を確保するものの、中学校期は8時間を切り、高校期以後は6時間代になる。小学校期に10～30分だった両国の差は、中学校期では1時間、以後1時間半程度の差となって表れる。起床時刻に関しては中国の方が早起きで、就寝時刻は日本の方が遅い。これは学校の始業時間の違いを反映しているのかもしれない。日本の大学期の就寝時刻は翌日の時刻であることから夜型の生活が一般化していることが分かる。

Table 5-2. Comparison of Physical Fitness

Male

Items	6-12 yr	12-15 yr	15-19 yr	20-39 yr	40-59 yr	60-74 yr
1 Grip strength		C				C
2 Sit ups	C			J		
3 Vertical jump	C	C	C	J		
4 Sitting trunk flexion	C	C	C	C		
5 Foot balance		J				
6 10m Shuttle runs	C					
7 50m dash	C		C			
8 5 minutes run		J	C			
9 6 minutes walk					C	C

Female

Items	6-12 yr	12-15 yr	15-19 yr	20-39 yr	40-59 yr	60-74 yr
1 Grip strength						
2 Sit ups	C		C			
3 Vertical jump	C			J		
4 Sitting trunk flexion	C	C				
5 Foot balance	C					
6 10m Shuttle runs	C					
7 50m dash	C					
8 5 minutes run		J				
9 6 minutes walk				C	C	C

J: Japan > China

C: Japan < China

テレビ視聴時間は日本ではどの年代においても1時間以上であり、小・中学校期は中国の3倍の時間を、高校期以後でも2倍以上の時間をテレビ視聴に費やしている。特に中学校期は2時間を超えており、女子の視聴時間は男子よりも20分以上長い。

この結果は同様の調査と同じものであり（正木）、日本のマスメディア、特にテレビ放送に関係していると考えられる。日本では早朝から深夜までほぼ1日番組が放映され、早朝は子ども向けアニメやバラエティー番組、教育番組があり、夜9時以後もドラマやクイズ、バラエティー番組、音楽の番組と青少年の興味関心を引くものが、複数のテレビ局で数多く放映されている。この状況は衛星放送やケーブルテレビネットワークの普及で、さらに加速している。これらの番組は、青少年の話題となるため、同世代とのコミュニケーションツールとして欠かすことはできないものとなっている。また、近年家庭用ビデオやDVDが普及し、録画した番組や子ども用の充実したコンテンツが用意されており、テレビ画像を見る時間の幼少期からの長時間化に警鐘を鳴らす動きも出ている。日本小児科医学会は2004年度の調査では、乳幼児に子ども番組やコンテンツを意識的に視聴させている家庭の割合が6ヶ月未満で15.1%、6ヶ月以上1歳未満で35.6%あり、1～3歳までの子どものいる家庭で3時間以上テレビがついている家庭が7割にのぼり、テレビやコンテンツを通じた画像を見る時間の早期化と長時間化を報告している。また、学術団体として初めて日本教育技術学会は「テレビを長時間みる子どもは書く力が弱い」ことを報告している。

これに加えて、日本では青少年のパソコン利用時間が中国よりも有意に長い。日本では小学校期に1日30分を超えており、男女とも中学校期以後は1時間となり、男子はその後も時間が延長していく。一方中国では、利用時間が30分を超えるのは高校期以後で、1時間以上の利用は大学生のみであった。これは両国の家庭や学校でのパソコンの普及率に関係するものと考えられる。総務省の通信利用動向調査報告書世帯編によると、日本の家庭での普及率は2005年が68%であり、その後は70%を超えており、1995年に16.3%だったことに比べると急速に普及していることが分かる。中国統計年鑑によれば、2006

Table 5-3. Comparison of Daily Activities

Male (age 6~19)				
Hours per day spent	Elementary	Middle	High	University
Sleeping	C	C	C	C
Studying home	C	C	C	NS
Watching TV	J	J	J	J
Using PC	J	J	J	J
Attending school	J	J	J	J
Attending after school activities (academic)	J	J	J	J
Attending after school activities (non-academic)	J	NS	NS	NS
Studying	C	C	C	C
Exercising/Playing sports	NS	J	NS	NS

Female (age 6~19)				
Hours per day spent	Elementary	Middle	High	University
Sleeping	C	C	C	C
Studying home	C	C	C	C
Watching TV	J	J	J	J
Using PC	J	J	J	J
Attending school	J	J	J	J
Attending after school activities (academic)	J	J	J	J
Attending after school activities (non-academic)	J	J	NS	J
Studying	C	C	C	C
Exercising/Playing sports	J	J	NS	NS

J: Japan > China
C: Japan < China
NS: Non-significant difference

年末に中国全土では100世帯に47台、北京に限っては96台である。日本ではパソコンはワープロや表計算の利用に加え、ネットによる情報検索、ホームページやメール、ソーシャルネットワーク（SNS）などのコミュニケーションツールとしての役割、ゲームなどその利用法は多岐にわたっている。総務省の消費動向調査では、2005年の1年間で調査対象の87%がネットを利用し、50%は私的にも利用している。また、コンピューターゲームに関しては、家庭用ゲーム参加者は26.1%、ネットワークゲーム参加者が4.3%であることをCESA（社団法人コンピューターエンターテインメント協会）が報告している。近年では老化防止や健康づくり、学習教材などの成人用や家庭用のコンテンツも販売され家族でゲームを楽しむ環境が用意されるようになった。このようにパソコンは子どもの生活に小学生期から欠かせないものとなっている。

これらに加えて、今回の調査データでは明確では

ないものの、多機能携帯電話もパソコンを上回る勢いで青少年の間に普及しており、その影響も見逃せない。現在の携帯電話は、電話機能のみならず、メール、インターネット接続、ミュージックプレーヤー、ワンセグテレビ、GPSによる所在地確認など様々な機能を備えている。普及率は2005年のベネッセの調査では、小学6年生が22%、中学3年生が54%、高校2年生では93%となっており、情報のツール、位置確認や緊急連絡などの安全確保のツールとして生活に欠かせないものとなっている。今日では、青少年の有害サイトへのアクセスと犯罪との関係から、また、ネットを利用したいじめ問題から、青少年と携帯電話機能利用について国レベルでも対策を急いでいる。

また、テレビやパソコン、携帯電話等の電子機器が発生させる電磁波が青少年の健康に影響を与えることも懸念されている。今まで述べてきた電子機器を介した日本の青少年の『メディア漬け』生活状況は、日本の青少年の生活時間に大きな影響を与えており、健康的な生活の阻害要因として注視していく必要があるだろう。今回の調査では中国ではまだこの段階にはないが、主要都市では日本と同じような傾向をたどる可能性も否定できず、同様に注意を払う必要があると思われる。

学習時間に関しては、自宅学習時間と1週間の総学習時間は中国の方が、塾での学習時間は日本の方が有意に長かった。両国ともに受験期に学習時間が長くなる傾向がみられ、塾の参加率も日本の11歳に中学校受験の、両国の14歳に高校受験の、中国の17歳に大学受験の影響がうかがえる。特に日本の都市部では中学受験は盛んで、中高一貫教育の教育成果や指導要領の改訂で学習時間が減少した「ゆとり教育」を行っている公立学校への不満から、中学校段階から私立校の受験を目指している。2005（平成17）年度の文部科学省の調査では、東京では私立中学校に通う生徒の割合は25.7%と4人に1人となっていて、全国平均の6.7%を大きく上回っており、今回の調査対象にもその傾向が表れているといえよう。また、日本では塾で学習する傾向があり、高校受験を控えた中学3年生である14歳の通塾率は60%を超えている。一方、受験期を除いた高校期や大学期は学校以外の学習時間そのものが減少する傾向に

ある。18歳人口の約半分が高校卒業後に大学等に進学する高等教育の大衆化が進んだ日本では、少子化の影響で18歳人口が減り続けており、大学を選ばなければ希望者全員が大学生になれる「大学全入」の時代が到来した。大学受験に関してはAO入試や推薦入試など必ずしも学業成績だけで大学進学が決まらなかったことや、この時期の学習時間にも影響を与えているのかもしれない。一方中国の都市部では、日本を上回る長時間の自宅学習、通塾率がみられる年代もあり、競争の激化による青少年の健康への悪影響が懸念される。

運動時間に関しては、総じて日本の方が長く、特に中学校期は運動時間、クラブの参加率ともに大きな差となっている。中学校1年生では運動時間は男子が週6時間以上、女子が週4時間以上であり、クラブ参加率も男子85%、女子58%と突出している。これは日本の学校部活動制度の影響と考えられる。女子は小学校期と大学期では日本の方が有意に短い傾向にあった。

ところで、2005年時点では学校における体育授業は小学生が週に2.5時間、中学高校生が3時間と減少し、クラブ等で授業以外に運動しない青少年の運動不足である層と、クラブに所属して運動漬けの生活を送る層の存在が「二極化現象」としてとらえられるようになった。また、青少年の体力低下傾向はここ数年来の大きな問題点として注目されるようになった。これらをふまえ、今後施行される新しい学習指導要領では体育の時間数は小中学校においては1時間増の取り扱いになるが、それでも質量ともに青少年の発育発達に十分とはいえず、運動不足の青少年に対して授業以外で体を動かす条件の整備が急がれる。

スポーツ以外の習い事の参加率は、男女とも小学校期は日本の方が高く、男子は50%以上であり、女子は70%代前後である。中学校期以後は、男子は中国の方が、女子は日本の方が高い傾向にあるが、中学校期を境に発育に伴い参加率が低下する。日本では約1時間を習い事に費やしており、小学校期に習い事が盛んな様子がうかがえる。一方中国では参加率が日本よりも低い年代でも2時間を費やしていて、参加者は長時間習い事に時間を費やしている様子がうかがえる。

以上、青少年の生活時間や余暇活動への参加率は

両国の違いが明確なものからあまり差がないものであるが、今後の中国の発展を考慮すれば、両国における青少年のライフスタイルの差は縮小していくことが予想される。短い睡眠時間や運動時間など、青少年の発育発達や健康に悪影響を与えていることが予想される日本の現状をふまえ、日本ではその対応策を、中国においては国の発展が健全な青少年の成長に影響を与えるような対応策を講じておく必要があるといえよう。

(4)月経

月経初発来は、両国ともに8歳頃からみられ、12歳で50%に達し、16歳以後はほとんどの女子にみられる。両国の傾向に差はみられない。

今回の調査では、中国の方が日本よりも初経を迎える時期が全体的に早い傾向にある。これは、調査時の回答方法の違い（日本は1ヶ月単位で回答、中国は満年齢として1年単位で回答）による影響を受けているものと思われる。

初経に関しては日中両国で同様な傾向を示すものの、月経不順を訴える者の割合は日本に多く、青少

年の不健康な生活や、やせ願望にもとづくダイエット等が影響していることが予想される。

2) 日本の青少年の最近20年間における体力の変化

(1)発育・発達にみられる20年間における変化の一般的傾向

表5-4は、日本の青少年について前回（1986年）の調査結果と今回（2005年）の形態および機能における調査結果をまとめたものである。

1986年に調査した日本の青少年の形態の結果と2005年とを比較すると、身長は一部の年齢群を除いて有意差はみられなかった。すなわち、現在の青少年の身長は20年前とほぼ同じである。詳細にみると、男子では発育前期は今回の方が小さい値であり、それに続く発育中期で逆転する様子がみられた。このことは今回の方が身長の発育スパートの開始時点はやや遅いが、スパート量は大きいことを示唆している。

日本では戦争の影響で、1940年代に発育期を過ごした者は男女とも平均身長が低い。しかしながら、

Table 5-4. Comparison of the results of physique and physical fitness in 1986 and 2005

Male Physique

	Items	Elementary 7~12yr	Middle 13~15yr	High~ 16~19yr
1	Stature			
2	Sitting height	○	○	
3	Upper limb length	○	○	
4	biacromial diameter	×		○
5	Body weight			○
6	Arm circumference	○	○	○
7	Calf girth			
8	Abdominal circumference			
9	Hip circumference			
10	Skinfold thickness of over triceps	○	○	
11	Skinfold thickness of subscapular		○	
12	Skinfold thickness of abdomen		○	○

Physical fitness

	Items	Elementary 7~12yr	Middle 13~15yr	High~ 16~19yr
1	Grip strength			×
2	Sit ups			
3	Vertical jump	×	×	×
4	trunk flexion		×	×
5	10m shuttle runs	×		×
6	50m dash			×
7	5 minutes run	×	×	×

Female Physique

	Items	Elementary 7~12yr	Middle 13~15yr	High~ 16~19yr
1	Stature			
2	Sitting height	○	○	
3	Upper limb length	○	○	
4	biacromial diameter	×	○	○
5	Body weight			○
6	Arm circumference	○	○	
7	Calf girth			
8	Abdominal circumference			
9	Hip circumference			
10	Skinfold thickness of over triceps			○
11	Skinfold thickness of subscapular		○	
12	Skinfold thickness of abdomen	○		○

Physical fitness

	Items	Elementary 7~12yr	Middle 13~15yr	High~ 16~19yr
1	Grip strength	○	○	×
2	Sit ups		○	
3	Vertical jump	×	×	×
4	trunk flexion		×	×
5	10m shuttle runs	×		×
6	50m dash	×	×	×
7	5 minutes run	×	×	×

○: 2005>1986

×: 2005<1986

その当時であっても、座高は身長ほど戦争の影響を受けていない。つまり、戦後になり、1960年から1970年にかけて平均身長が急激に延伸したのは、主に下肢が伸びたことである。前回と今回の身長、座高および上肢長の結果を検討すると、多くの年齢群では身長はほぼ同じであっても上肢長は今回の方が有意に大きい値であった。このことは同じ長径項目であっても急激な長期的時代的变化の発現時期が異なることを意味し、たいへん興味深い。すなわち、日本の経済や食糧事情が改善し下肢が急激に延伸した時期は40年以上前であるのに対し、上肢は近年になり急激に延伸したものと考えられる。

男女とも、多くの年齢群は、体重、皮下脂肪厚およびBMIは前回に比較して今回の方が大きい値であった。これらの結果は、村田（2001）の報告した結果、すなわち肥満傾向児が年々増加しているという結果と一致している。1986年の調査時点では若い世代を中心に「やせ願望」が社会問題となるほどの熱狂ぶりであり、現在でもその流れは続いているものと思われる。ただ幸いにも、女性週刊誌の特集記事に掲載される「やせ願望」に関する内容は徐々に減少してきている（しんぶん赤旗、2004）。しかしながら、日本人が摂取するエネルギーの観点からすると、むしろ前回より今回の方が少ない傾向にあり、体重や皮下脂肪厚は今回の方が大きい値であったことを十分に説明することができない（図5-1）。これらの結果は、現代の子どもたちにとって成長期に必要な不可欠な身体活動が十分に確保されていないことを示唆しているのかもしれない。

機能項目については、記録は男女ともほとんどすべての年齢群の多くの項目において低下の傾向を示しており、特に、垂直跳び、シャトルラン、50m走、5分間走などで顕著な低下がみられた（図5-3）。なかでも、持続的能力を示す5分間走などでは、男子は各年齢とも約100m、女子は小学生では約120m、中学生では約70m、高校・大学生では約90mの低下がみられ、男女それぞれ20年前の各年齢ごとの平均値と標準偏差をもとにして今回の結果を偏差値（Tスコア）で表すと、30点を下回る年齢もみられた。また、7～11歳の男子では、20年前の女子の成績よりも低い値を示していた。その他、方法の違いがあり直接的な比較はできないが、体前屈は一般的に長

座姿勢で行う方が立位姿勢で行うよりも良い記録が得られることを考慮すると、今回行った長座体前屈の値も概ね低下傾向を示していると考えられる。なお、ほとんどの項目で男女とも発達傾向は、20年前と同様であったが、10mシャトルランは、20年前の男子は18歳まで発育に伴う記録の漸増がみられたものの、今回の男子の調査結果は14歳で最高値を記録していた。また、握力を除いたほとんどのテスト項目では、標準偏差の増加、すなわち分布の広がりをもって値は低下していた。

これは、日本における子どもの体力の現状に関する他の報告と同様な傾向である（日本体育協会、2006；日本学術会議、2007）。その結果、良い成績を示す子どもたちの状況には以前と比べてそれほど大きな変化はないと思われるが、著しく低い成績を示す子どもたちの成績が平均値の低下に強く影響を及ぼしていることが予想される。

月経発来は2005年には8歳頃からみられ、12歳で50%に達し、16歳以後はほとんどの女子にみられる。12歳までの発来率は2005年の方が高い。1986年の調査よりも月経発来が早期に始まり、半数の女子が月経を迎える年齢が12歳と早くなる傾向もみられたが、その傾向は顕著ではなく発育期の早期化傾向は停滞期に入っていることが推察される

月経不順を訴える者は16歳までは1986年の方が多く、17歳以後は2005年の方が多い、12歳以後5割強の者が訴えている様子は変わらない。前回と今回とも中学校、高等学校の入学学年に不順を訴える者が多いことには、ライフスタイルや若年者のやせ志向とも関係があるものと思われる。

(2)青少年を取り巻く環境（生活習慣）の変化と体力

すでに両国間での体力比較で述べたように、日本の子どもたちの体力が低下している現状を示すことはできるが、その原因が何なのかについて明確な答えを得ることはきわめて難しい。平成14年の中央教育審議会による答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」（中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策について」、2002）では、日本の子どもたちの体力低下の原因を次のように指摘している。

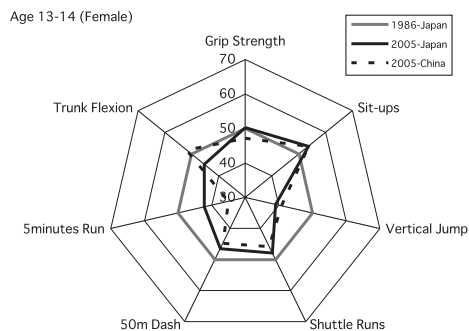
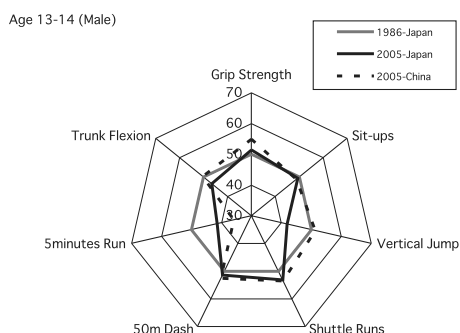
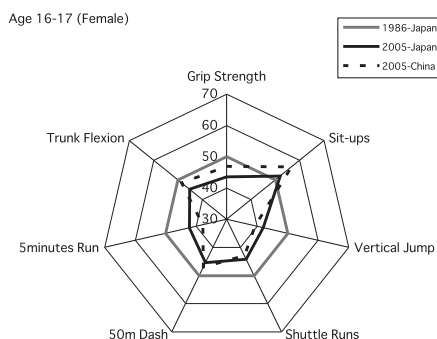
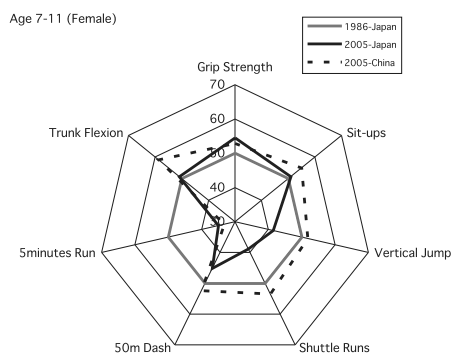
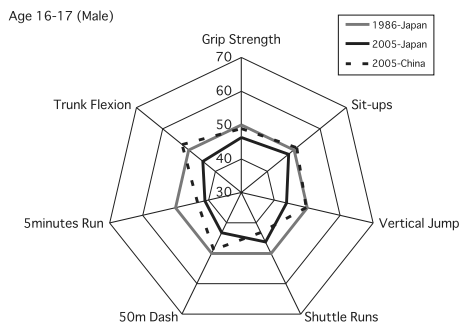
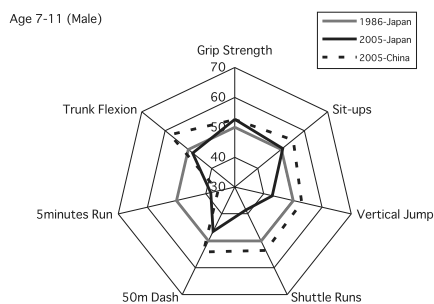


Figure 5-3. Comparison of 1986 and 2005 (Summary)

- ①外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識の低下
- ②子どもを取り巻く環境の問題
- ③生活が便利になるなど子どもの生活全体の変化
- ④スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少など
- ⑤就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養のバランスのとれていない食事など子どもの生活習慣の乱れ

本研究における結果においても、この20年間で子どもたちの生活習慣の変化を確認することができた。すなわち、青少年の生活の様子が多様化し、自宅学習よりも塾での学習が主になってきていることや、深夜番組やテレビ・コンピュータゲーム、インターネット等の普及などとともに、生活時間の過ごし方が変化している。男女ともに就寝時間は遅くなる一方で起床時刻は早まり、その結果、睡眠時間が短縮している。そして、体力に直接的に影響を与えると考えられる運動・スポーツ実施状況も、定期的な運動参加率は増加あるいは維持傾向にあるものの、トータルでの運動時間の減少が顕著である。

図5-4, 5-5, 5-6, 5-7, 5-8, 5-9

Table 5-5. Comparison of Daily Activities in 1986 and 2005

Male

Hours spent	Summary of the results			Age group (yr)															
				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Sleeping	1986	>	2005	*	*	*	*	*				*	*	*	*				
Studying	Elementary:2005>1986, Middle-/:1986>2005			*	*	*	*	*		*	*	*	*	*		*			
Watching TV	2005	>	1986	*	*				*	*	*					*			
Attending after school activities (academic)	2005	>	1986		*	*	*	*					*						
Attending after school activities (non-academic)	2005	>	1986		*	*	*		*										
Exercising/Playing sports	1986	>	2005	*						*	*	*			*				

Female

Hours spent	Summary of the results			Age group (yr)															
				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Sleeping	1986	>	2005	*	*	*	*		*	*				*	*				
Studying	Elementary:2005>1986, Middle-/:1986>2005			*	*	*	*	*		*	*	*	*	*					
Watching TV	2005	>	1986	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*			
Attending after school activities (academic)	2005	>	1986		*	*	*			*				*					
Attending after school activities (non-academic)	2005	>	1986		*	*		*	*	*			*						
Exercising/Playing sports	1986	>	2005	*	*					*	*								

*: Significant difference between 1986 and 2005 (p<0.05)

は、これらの生活習慣（テレビの視聴時間、運動スポーツの実施時間）と体力テストの結果を示したものである。生活習慣のなかでも、やはり運動・スポーツ実施時間の違いによって体力レベルには大きな違いが表れている。生活習慣によって身長や体重などの形態的なサイズに特に差はみられないが、ほとんどすべての体力テスト結果に大きな影響を与えている。

実際に1980年代から今日に至るまでの間、青少年の運動量の減少や遊びの内容の変化をもたらしたと思われる社会現象や出来事をあらためて整理してみると、以下のようなことがあげられる。

はじめに、1980年代に出現したテレビゲームや携帯型のゲーム機が近年になり急速に発達し、屋内で遊ぶ機会が増えていることも別な要因としてあげることができる。テクノロジーの発達はすさまじく、実際の身体運動を伴わずとも仮想空間で様々な体験が可能であり、子どもたちの身体活動量の低下に拍車をかけているといえよう（木村、1998；清水と相村、2000）。

さらに、1990年代になると、子どもの数が急激に

減少し学校の部活が廃止に追い込まれるなど、集団でのスポーツ活動をしにくくしている。そのこともまた、青少年の身体活動を低下させている要因のひとつとしてあげることができる。

次に、青少年が戸外で遊ばず室内で身体活動を伴わない遊びを選択する要因として、20世紀末から21世紀初頭にかけて児童が犠牲となった連続凶悪事件が、子どもたちが遊び場として最も利用する校庭や公園で発生したことも一因としてあげることができる（中村、2000；小宮、2005）。保護者は校庭や公園が決して安全な場所ではないとの印象を強く抱き、子どもの遊び場として推奨せず、目の届く範囲の空間、例えば室内を利用して遊ぶよう制限している可能性も否めない。

日本では、2002年4月から完全週五日制が導入され、現在に至っている。それに伴い、小・中学校生に対するカリキュラムも改定され、「体育」や「保健体育」にかかる総時間数も減少している（小学校学習指導要領、中学校学習指導要領）。また、子どもの遊びや自由時間の使い方に二極化現象がみられ、野球やサッカーを中心とするスポーツ少年団に

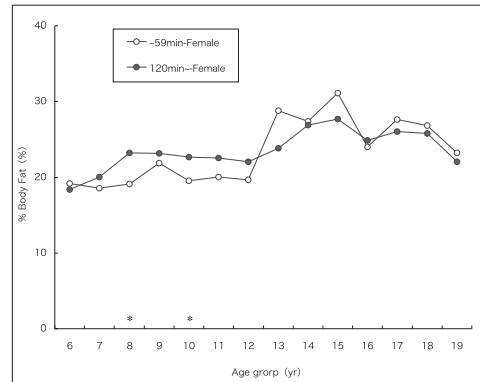
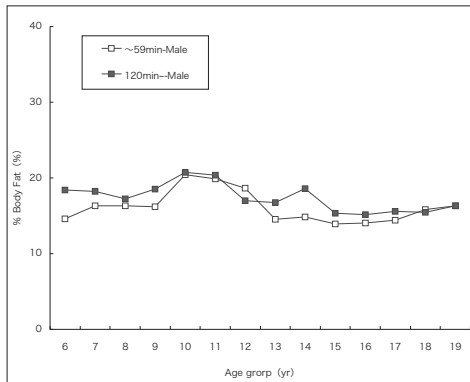


Figure 5-4. Comparison of Body Fat Percentage on hours of watching TV.

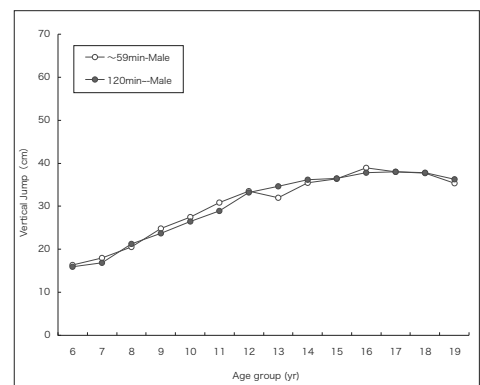
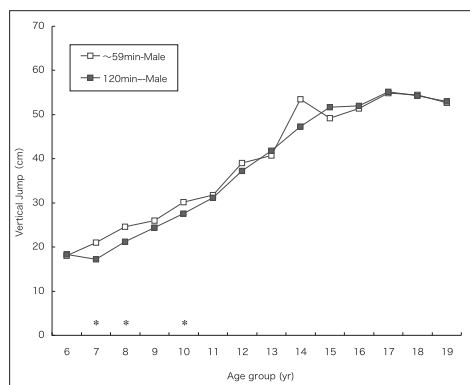


Figure 5-5. Comparison of Vertical Jump on hours of watching TV.

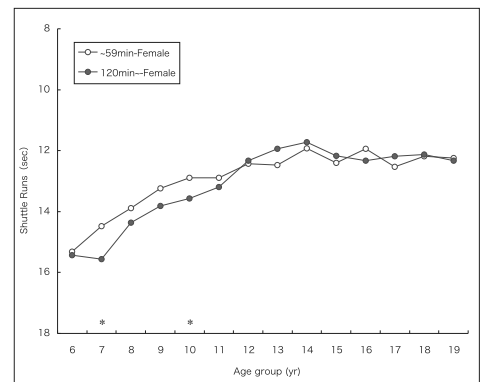
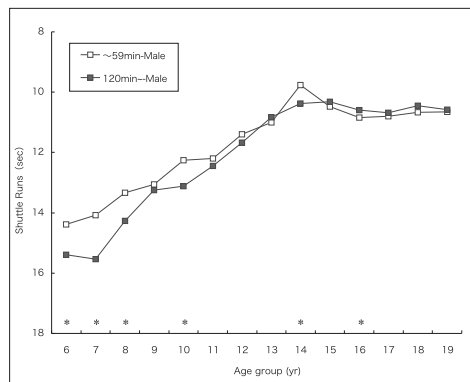


Figure 5-6. Comparison of Shuttle Runs on hours of watching TV.

所属している子どもは、土日の休日を最大限利用して、地域のボランティアに支えられ活発に活動している。そうすることによって、子どもの体力や競技力が向上するとともに「生きる力」も育まれているものと予想でき、まさしく、週五日制導入の目的のひとつを果たしているといえよう。しかしその一

方、スポーツ少年団等の組織的活動に参加していない子どものために、主に土曜日に設定される「学校開放制度」や「子どもの居場所」の状況を検討すると、単発的なイベント事業時は別として、子どもの参加人数はきわめて少ないといわざるをえない。「塾の勉強があるので遊ばない」、「家でごろごろしてい

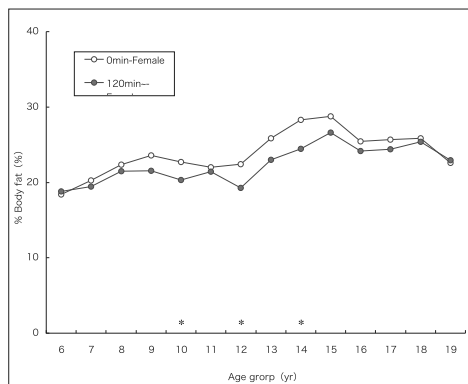
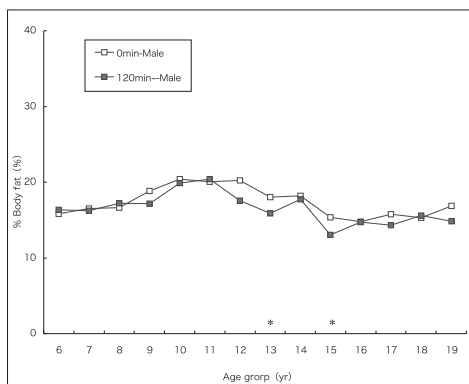


Figure 5-7. Comparison of Body Fat Percentage on exercise time.

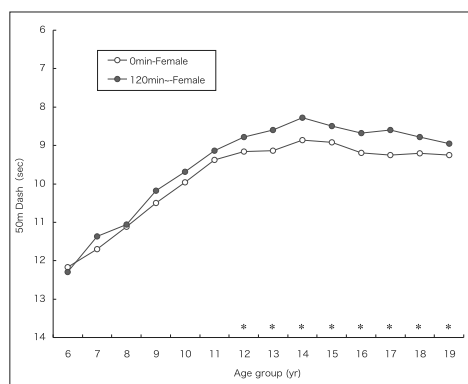
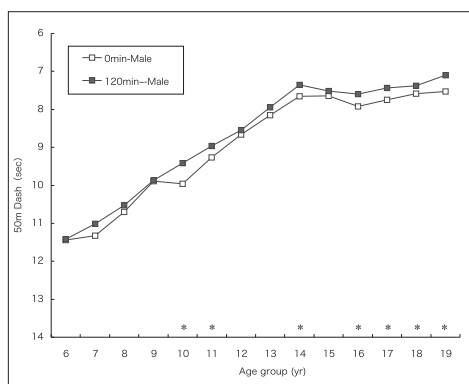


Figure 5-8. Comparison of 50m Dash on exercise time.

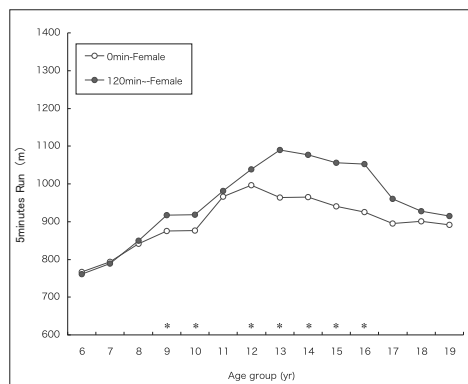
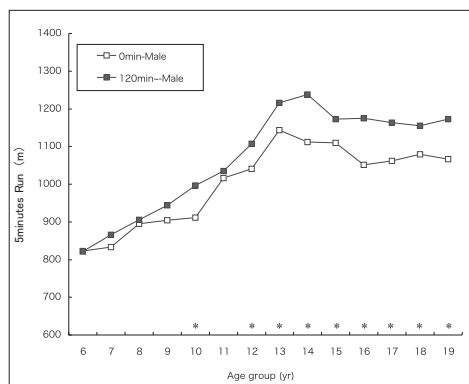


Figure 5-9. Comparison of 5minutes Run on exercise time.

る」、「遊ぶ相手がいないのでテレビゲームなどで遊ぶ」、などの身体活動を伴わない生活をしている子どもの実態が浮き彫りになっている。

想定できうる要因は前述したように複合的である

ので、単独の対策では到底解決できない。したがって、青少年にとって適切な身体活動を提供するための総合的な視点での対策が喫緊の課題となる。

6. 要 約

本共同研究における調査・研究結果の概要は下記の通りであった。

- ① 青少年の長育（身長、座高や上肢長など）は、男女とも中国の方が約1年早く発育する傾向がみられ、最終身長が高かった。
- ② 日本の青少年の皮下脂肪厚を20年前と比較すると、男女ともいずれの年齢においても増加し、また、体重も16～19歳において男女とも今回の方が大きな値を示していた。
- ③ 成人および高齢者の腹囲や殿囲は中国の方が大きかった。日中両国とも、成人および高齢者の過体重や皮下脂肪厚は加齢とともに増加する傾向にあった。メタボリックシンドローム予防の観点から、肥満の増加傾向を改善する必要性がうかがわれた。
- ④ 青少年の握力と5分間走については、日中の男女ともほぼ同様な水準であった。しかし、小学生の上体起こし、垂直跳び、長座体前屈、シャトルランおよび50m走は、男女とも日本の成績の方が劣っていた。
- ⑤ 20年前の日本の青少年の体力を今回と比較すると、5分間走については、いずれの年代においても顕著な低下が認められた。また、中学～高校生の女子の垂直跳び、シャトルランおよび50m走の低下傾向も明らかにされ、さらに全身持久力および瞬発力や敏捷性の低下がうかがわれた。
- ⑥ 成人および高齢者の体力は、ほとんどの項目で、男女ともに日中間に大きな差異はみられなかった。しかし、6分間歩行については、30歳代以上の年代において男女とも日本の方が低い値であっ

た。全身持久力などの健康関連体力が劣ることは、生活習慣病との関わりから大いに懸念された。

- ⑦ 青少年の睡眠時間や家庭での勉強時間は、中国の方が長く、テレビ視聴時間およびパソコンを使用する時間や学習塾で学ぶ時間は日本の方が長かった。
- ⑧ 日本の青少年の生活習慣を20年前と比較すると、テレビ視聴時間および学習塾・習い事の時間が増加し、授業以外の運動時間や睡眠時間は減少していた。また、前回の調査時項目には無かったパソコン利用が青少年の生活にも浸透し、その使用時間もテレビ視聴時間に次ぐ長さとなった。
- ⑨ 日本の成人がテレビ視聴やパソコンに費やす時間は1日2～3時間であった。そのため、1日の平均睡眠時間は7時間を下回る結果となった。また、週1回以上の運動習慣を持つ者の割合は半数以下であり、全体的に身体活動量が減少し、日常生活が非活動的になっていることが推察された。

以上の結果をまとめると、日中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、改めて運動・スポーツへの積極的な参加の重要性が指摘される。特に、青少年の日常生活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、国、スポーツ関連団体、関連学会や研究者、学校や教師、地域社会、家庭や保護者などこの問題に関わるすべての組織および人々が、この課題の解決に緊急に取り組まなければならないものと思われる。

7. 結 論

日中両国の青少年の体力を20年前と比較した結果、ともに体力の低下が著しく、その最大の要因の一つが日常生活における身体活動量の顕著な低下であると考えられる。したがって、特に子どもや青少年の健全な発育・発達を促すために、運動・スポーツ活動への積極的な参加の重要性が再認識され、その解決のためには、子どもや青少年が運動・スポーツプログラムへ積極的に参加できるような学校教育の展開や社会環境の整備が必要であることが両国間

の共通理解とされた。

一方、成人および高齢者においては、日中両国ともに欧米型の食生活への移行、日常生活の機械化に伴う身体活動の低下等に起因する、いわゆるメタボリックシンドロームの顕在化が危惧される。国民個々に食事と栄養バランスを意識しつつ、日々の身体活動量を確保するための意識づけを行うため、国家としての戦略的な取り組みが急務であることが浮き彫りにされた今回の共同研究であった。

8. 参 考 文 献

- ・ Benesse教育研究開発センター (2007) 塾・習い事～第1回～ <http://benesse.jp/berd/data/dataclip/clip0006/index.html>
- ・ Brozek, J. et al. (1963) Densitometric analysis of body composition: Revision of some quantitative assumptions. Ann. N.Y. Acad. Sci. 110: 113-140.
- ・ CESA (社団法人コンピューターエンターテインメント協会) (2006) 2006CESA一般生活者調査報告書～日本・韓国ゲームユーザー&非ユーザー調査～.
- ・ 中央教育審議会 (2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について.
- ・ 深谷和子ら (2001) 子供のやせ願望. 深谷昌志・深谷和子監修 モノグラフ・小学生ナウ. ベネッセ教育総合研究所, 21(2): 6-11.
- ・ 船津三奈代 (2005) 成長ホルモンが顎顔面の成長に与える影響: 成長ホルモン投与期間による比較. 東北大学歯学雑誌, 24(2): 31-40.
- ・ 東野博彦ら (2003) 最終身長予測式を用いた成長ホルモン治療効果の評価. 日本小児科学会雑誌, 107(7): 1007-1013.
- ・ 神野和彦・松浦良二 (2006) 成長ホルモン治療により最終身長が改善した先天性副腎皮質過形成の3例. 小児科臨床, 59(8): 1839-1845.
- ・ 受験in (2006) 私立中学校に通う割合 http://juken.in/howto/00_10_study.html
- ・ 木村邦彦 (1971) ヒトの発育, メヂカルフレンド社: 東京.
- ・ 木村常在 (1998) テレビゲームと子供たちの生活. 児童研究, 1: 87-95.
- ・ 小林秀一・松本直義・國井修一 (2001) 体脂肪率からみた本学短期大学生の痩せ願望と行動. 愛知学院大学教養部紀要, 49(2): 49-59.
- ・ 子どものからだと心・連絡協議会編 (2007) 子どものからだと心白書2007, ブックハウスHD: 東京.
- ・ 国家統計局 (2007) 中国統計年鑑2007, 中国統計.
- ・ 小宮信夫 (2000) 犯罪は「この場所」で起こる. 光文社新書: 東京.
- ・ 宮嶋郁恵・小宮秀一 (2004) 思春期前期男女における痩せ願望と身体組成. 福岡女子短期大学紀要, 64: 43-51.
- ・ 文部科学省 (1989) 小学校学習指導要領 (平成元年度版).
- ・ 文部科学省 (1989) 中学校学習指導要領 (平成元年度版).
- ・ 文部科学省 (1998) 小学校学習指導要領 (平成10年度版).
- ・ 文部科学省 (1998) 中学校学習指導要領 (平成10年度版).
- ・ 文部科学省 (2005) 平成17年度学校基本調査.
- ・ 文部科学省 (2006) 学校保健統計調査報告書.
- ・ 文部科学省 (2007) 平成18年度体力・運動能力調査報告書.
- ・ 村田光範 (2001) こどもの肥満-判定方法と対応. よほう医学, (助)東京都予防医学協会.
- ・ 長嶺晋吉 (1972) 皮下脂肪厚からの肥満の判定. 日本医師会雑誌, 68: 919-924.
- ・ 中村功 (2006) 子どもと携帯電話 利用実態とその影響. <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kyouiku/shouhisha/105/1.htm>
- ・ 中村 攻 (2000) 子どもはどこで犯罪にあっているか. 晶文社: 東京.
- ・ 日本子どもを守る会編 (2007) 子ども白書2007, 草土文化.
- ・ 日本教育技術学会 (2007) 小学校学習漢字習得状況の調査報告.
- ・ 社会実情データ図録 (2007) 中国における耐久消費財の平均保有台数, パソコンとインターネットの普及率 <http://www2.ttcn.ne.jp/~honkawa/8200.html>
- ・ 清水圭介・梶村憲之 (2000) テレビゲームが子供たちに与える心理的影響. 教育実践学研究, 6: 101-111.
- ・ しんぶん赤旗 (2004) 女性週刊誌にみる“やせ願望” どうして? .
- ・ 総務省情報通信政策局 (2007) 平成18年通信利用動向調査報告書世帯編.

- ・SSF笹川スポーツ財団（2001）スポーツ白書 2010.
- ・SSF笹川スポーツ財団（2006）青少年のスポーツライフデータ2006.
- ・SSF笹川スポーツ財団（2006）スポーツライフに関する調査報告書2006.
- ・日本体育協会（2006）STOP！子どもの体力低下. スポーツジャスト，426：2－13.
- ・内山聡子・小林幸子（2003）若年女性における痩せ願望と食生活状況. 和洋女子大学紀要家政系編，43：135－146.
- ・Weedon, M.N. et al. (2007) A common variant of HMGA2 is associated with adult and childhood height in the general population. Nature Genetics, Advance online publication, 1－6.

9. 提 言

日本の青少年における発育の早熟化や最終身長伸びについては、一定の到達点を迎えたといえる。しかし、子どもや青少年の身体活動量の低下傾向は依然として続いている。

一方、成人については、モータリゼーションの発達、日常生活の機械化、家庭の電化に伴う便利な日常生活への移行、食生活の欧米化の促進などにより、身体活動量の低下や栄養摂取の偏りに一層の拍車がかかっている。

このままの状態では、国民の体力の低下を抑え、さらに体力を向上させることは不可能である。これらの問題を解決し、豊で活力ある国民生活を享受するためには、国民個々の取り組みではもはや限界である。

国や日本体育協会が取り組む国家レベルでのスポーツ振興方策を通して、国民一人一人がスポーツの価値を理解し、実践することが不可欠であると提言したい。

10. 統 計 資 料

1) 形態項目に関する調査資料

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	殿囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
6	N	50	48	47	50	47	47	47	47	47	31	47	47
	Mean	118.53	66.05	50.84	22.02	17.77	24.59	25.93	11.29	5.92	9.41	50.95	60.02
	SD	5.15	3.03	4.49	3.76	1.79	1.73	1.44	4.77	3.20	5.26	4.36	4.50
	Max	132.80	73.80	66.20	40.40	26.30	29.20	29.00	32.77	23.83	24.67	65.80	80.40
	Min	106.80	61.00	43.70	17.20	15.60	21.90	22.60	7.00	3.00	3.33	43.00	53.20
7	N	166	163	158	166	158	158	158	158	158	95	158	158
	Mean	121.77	67.69	52.34	23.70	18.06	25.27	26.65	11.20	6.38	9.63	51.87	61.81
	SD	4.98	2.95	3.82	4.00	1.81	1.81	1.26	3.89	3.09	5.45	4.66	4.12
	Max	136.00	76.00	69.10	45.50	23.70	30.30	29.10	26.17	20.83	33.67	70.30	73.50
	Min	108.90	59.60	44.60	15.10	14.50	21.70	22.60	5.00	3.50	3.17	43.70	54.60
8	N	151	151	149	151	149	149	149	149	149	96	149	149
	Mean	127.45	70.03	54.61	26.48	18.74	26.22	27.78	11.83	6.98	9.32	53.85	65.32
	SD	5.42	3.25	2.84	4.48	1.91	2.12	1.64	4.76	3.69	5.33	4.83	5.22
	Max	141.80	79.10	65.00	42.30	25.40	32.40	31.30	32.00	23.83	27.67	71.70	79.80
	Min	113.40	62.30	49.00	18.30	14.80	21.60	24.20	5.50	3.50	2.50	46.90	55.00
9	N	137	137	137	137	137	136	137	137	137	76	137	137
	Mean	133.47	72.49	57.35	29.46	19.34	26.95	28.90	11.88	7.33	7.49	55.94	68.58
	SD	5.17	2.86	2.98	4.92	2.35	2.10	1.60	4.46	4.15	4.95	5.76	5.52
	Max	144.90	79.90	65.40	47.10	27.30	33.00	33.60	28.50	35.83	24.33	78.20	86.00
	Min	114.20	62.60	47.90	17.80	15.20	21.50	25.40	5.17	4.00	2.67	45.80	53.00
10	N	145	143	139	146	139	139	139	139	139	72	139	139
	Mean	138.24	74.96	59.59	33.85	20.81	28.70	30.36	13.98	9.76	9.93	60.10	72.56
	SD	5.87	3.24	3.08	7.56	2.98	2.80	1.53	5.71	6.28	7.34	7.32	6.31
	Max	153.70	84.30	67.60	66.80	30.50	39.70	34.20	30.83	31.17	30.33	86.50	91.00
	Min	123.00	66.40	51.80	21.50	15.60	22.00	25.60	6.00	4.00	2.50	47.80	59.80
11	N	127	125	123	127	122	122	123	122	122	63	122	122
	Mean	143.67	77.25	62.67	37.13	21.65	30.08	31.67	13.80	9.86	11.91	60.49	75.01
	SD	6.76	3.39	3.67	7.44	2.79	2.52	1.93	5.48	6.34	7.67	6.87	6.07
	Max	164.00	88.70	73.40	73.30	30.50	37.00	38.30	32.83	37.50	28.67	85.80	98.80
	Min	129.40	69.90	54.70	23.40	16.80	24.10	27.30	5.00	4.00	3.00	49.70	64.00
12	N	143	141	141	143	141	141	141	141	141	98	141	141
	Mean	151.23	80.48	66.08	42.42	22.36	31.50	33.25	12.26	9.72	11.49	62.38	78.54
	SD	8.28	4.37	4.13	9.38	3.13	2.95	2.27	5.88	6.31	8.16	7.97	6.76
	Max	172.30	90.50	78.40	79.80	36.00	41.50	39.30	33.50	41.00	36.00	104.00	101.60
	Min	135.00	71.10	57.40	28.40	16.50	24.50	28.80	4.00	4.00	3.33	50.60	67.20
13	N	127	126	126	127	126	126	126	126	125	126	126	126
	Mean	158.28	83.54	69.06	47.21	22.98	32.62	35.04	10.57	8.71	10.92	64.97	80.82
	SD	8.06	4.29	4.14	9.38	2.83	2.80	2.41	4.40	4.04	6.74	8.56	6.71
	Max	176.10	94.40	79.40	82.30	36.30	43.20	41.30	28.33	32.33	40.33	113.50	108.00
	Min	136.80	73.00	59.40	29.90	17.60	27.30	29.40	4.00	4.17	4.00	53.80	66.60
14	N	105	99	99	105	99	99	99	99	99	99	99	99
	Mean	165.56	87.57	72.52	53.95	24.87	34.16	37.21	11.48	10.36	12.11	66.90	85.37
	SD	6.42	4.19	3.21	9.38	3.31	2.66	2.10	4.89	4.55	7.40	7.31	6.43
	Max	183.40	99.20	83.50	90.60	36.10	41.10	42.60	29.00	33.00	35.00	98.80	108.20
	Min	147.60	77.60	62.30	33.30	19.00	28.20	30.20	5.00	5.17	5.00	54.60	70.70
15	N	111	110	110	111	110	110	110	110	110	110	110	110
	Mean	170.00	90.40	73.48	59.50	25.74	35.40	38.51	11.14	10.49	11.45	69.15	89.07
	SD	5.53	3.07	2.94	9.70	3.11	2.75	1.74	4.33	4.63	7.06	8.07	5.63
	Max	186.60	96.50	83.00	96.60	36.10	44.10	43.20	28.00	30.67	35.67	98.90	110.80
	Min	153.50	82.80	64.80	41.50	21.00	28.80	33.60	4.50	5.50	4.00	57.00	78.50
16	N	177	178	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181
	Mean	170.43	90.89	73.31	61.26	26.51	35.86	39.45	11.28	10.75	13.52	70.94	90.48
	SD	5.46	3.13	3.20	8.84	2.81	2.97	1.56	4.89	4.61	7.89	6.87	5.20
	Max	182.20	99.90	87.00	93.80	37.00	47.40	44.10	31.17	27.83	44.50	103.30	107.20
	Min	156.30	83.10	66.60	40.80	19.70	29.50	34.70	4.17	4.83	4.17	57.10	77.50
17	N	157	157	153	153	153	153	153	153	153	153	153	153
	Mean	170.97	91.22	73.21	62.28	26.41	36.04	39.66	11.26	11.53	14.15	71.75	91.18
	SD	5.05	2.73	2.78	9.72	2.84	2.70	1.56	5.16	5.52	8.63	7.86	5.67
	Max	184.30	98.40	82.80	100.60	36.00	45.10	43.50	30.83	33.67	51.33	103.60	109.50
	Min	158.80	84.90	66.50	44.30	19.60	30.20	35.70	2.83	4.67	4.00	57.70	79.60
18	N	211	211	203	203	203	203	203	203	203	203	203	203
	Mean	170.82	91.78	73.39	63.13	26.75	35.88	39.84	11.17	12.29	15.21	72.69	91.76
	SD	5.45	3.45	3.38	10.59	3.19	3.06	1.71	5.21	5.83	8.94	8.67	6.20
	Max	188.10	102.00	81.20	105.20	39.00	47.90	46.40	31.33	45.00	54.00	107.30	112.50
	Min	155.50	82.20	57.40	37.80	19.70	26.80	34.50	3.50	5.67	4.33	54.80	77.00
19	N	143	142	142	143	141	141	142	142	142	142	141	141
	Mean	171.05	91.91	73.86	64.68	26.87	35.99	40.05	11.72	13.91	18.24	73.85	92.79
	SD	5.67	3.38	3.14	11.58	3.31	3.11	1.96	5.21	7.19	10.57	9.15	6.44
	Max	186.60	103.00	83.20	124.20	42.30	47.50	46.50	26.83	43.67	47.67	121.00	122.00
	Min	154.60	83.70	65.30	46.00	20.50	28.60	35.00	4.50	6.33	5.17	59.50	79.50

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	股囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
6	N	49	48	47	49	47	47	47	47	47	25	47	47
	Mean	117.27	65.63	49.00	20.88	16.96	23.63	25.55	10.75	5.85	8.31	48.91	60.77
	SD	3.28	2.04	1.80	2.56	1.50	1.52	1.14	2.51	2.06	2.53	4.00	3.61
	Max	123.40	70.80	52.00	29.20	22.20	27.10	27.60	17.83	13.17	15.00	60.50	71.30
	Min	110.70	61.10	44.90	16.60	14.20	17.50	23.00	7.00	3.17	4.17	41.20	53.20
7	N	143	141	139	143	139	139	139	139	139	76	139	139
	Mean	120.64	67.42	50.88	22.57	17.49	24.83	26.36	12.06	6.39	9.75	50.62	62.74
	SD	4.57	3.30	2.44	3.29	1.58	1.69	1.46	3.77	3.14	4.32	4.41	4.50
	Max	132.20	93.10	57.50	33.00	24.00	29.60	29.30	25.00	19.83	25.00	64.50	75.40
	Min	109.90	61.10	45.50	15.70	14.80	21.50	23.00	5.00	3.00	4.00	43.00	47.90
8	N	127	127	121	127	121	120	121	121	121	67	121	121
	Mean	126.42	69.77	53.49	25.94	18.28	25.68	27.36	13.27	8.42	11.64	52.47	66.07
	SD	5.34	3.48	2.53	5.05	2.06	2.37	1.64	4.73	4.95	6.38	5.22	4.79
	Max	145.60	90.60	60.00	45.30	25.00	32.70	30.90	27.17	27.17	32.17	74.80	80.80
	Min	114.80	62.70	47.60	17.60	14.90	14.30	23.00	5.00	3.00	3.50	42.80	55.80
9	N	123	123	120	123	120	120	120	120	120	66	120	120
	Mean	131.86	72.19	56.61	28.56	19.21	27.19	29.22	13.17	9.47	10.24	54.94	69.87
	SD	6.14	3.24	3.21	5.84	2.38	2.31	1.74	4.87	5.82	5.21	6.51	5.69
	Max	149.20	82.00	66.00	56.10	28.20	34.70	33.30	35.00	38.00	22.17	82.20	93.00
	Min	104.30	61.20	49.60	15.80	15.50	21.90	25.40	6.00	3.33	3.00	43.70	60.00
10	N	138	135	130	138	130	130	130	130	130	70	130	130
	Mean	138.71	75.13	59.78	32.82	19.80	28.43	30.45	12.46	8.70	10.50	56.89	72.86
	SD	6.19	3.69	3.15	7.29	2.52	2.80	1.77	4.57	5.14	5.88	5.73	6.72
	Max	158.20	86.00	68.80	75.60	32.60	44.50	35.70	34.00	35.00	30.17	87.30	114.00
	Min	124.80	67.40	50.80	21.20	15.10	20.80	26.60	5.00	3.00	3.00	46.70	59.00
11	N	127	126	124	127	124	124	124	124	124	65	124	124
	Mean	145.02	78.05	62.82	36.52	20.55	29.69	32.25	12.25	9.59	11.93	58.43	77.26
	SD	6.55	4.05	3.25	6.29	2.15	2.40	1.79	3.97	4.70	5.91	5.26	5.74
	Max	161.30	88.00	71.20	53.60	26.40	35.40	37.70	26.00	28.33	31.00	71.80	90.70
	Min	129.80	69.50	54.60	24.30	16.00	24.00	28.50	5.50	3.17	4.17	44.30	58.70
12	N	138	134	132	138	132	133	133	132	133	89	133	133
	Mean	152.14	81.98	65.27	42.09	22.14	31.60	33.57	14.10	10.86	13.43	59.99	81.90
	SD	5.36	3.33	2.66	6.80	2.82	2.38	1.66	4.80	5.54	6.60	5.95	5.70
	Max	169.80	91.10	73.40	68.00	35.20	38.70	37.70	30.67	40.33	37.83	86.20	98.60
	Min	138.60	74.70	58.00	29.70	17.00	26.40	30.10	5.67	4.00	4.50	50.30	62.80
13	N	107	103	103	107	103	103	103	103	103	103	103	103
	Mean	156.06	84.03	67.44	47.98	24.57	33.41	34.91	16.98	13.91	17.91	63.81	86.42
	SD	5.79	3.42	3.30	9.74	3.42	3.68	1.63	4.74	6.96	9.65	8.21	7.34
	Max	176.20	94.90	81.30	87.90	36.20	55.60	39.90	32.17	31.33	49.33	96.20	113.50
	Min	139.20	71.50	59.60	29.30	18.60	27.10	30.10	9.00	4.33	4.00	49.80	67.80
14	N	115	111	111	115	111	111	111	111	111	111	111	111
	Mean	157.28	84.78	67.85	49.33	24.06	33.65	35.27	17.37	17.28	18.30	66.24	89.32
	SD	4.64	2.90	2.38	7.03	2.72	2.41	1.42	5.19	7.44	6.82	6.23	6.04
	Max	169.50	92.30	74.30	70.60	37.00	38.90	39.20	38.50	39.00	43.67	85.00	107.20
	Min	142.40	76.80	60.20	33.10	18.20	26.00	31.20	7.00	7.00	6.17	52.00	71.00
15	N	86	86	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
	Mean	157.12	85.03	66.69	50.91	23.60	33.90	35.29	18.83	18.40	19.48	67.63	88.70
	SD	4.72	2.54	2.98	6.31	2.27	2.31	1.50	6.08	6.55	8.04	5.36	4.86
	Max	170.50	91.20	73.50	69.00	29.90	40.40	40.40	39.00	38.33	38.17	84.00	99.00
	Min	147.40	79.00	60.10	38.10	18.90	28.80	31.60	6.00	7.00	6.17	56.60	74.20
16	N	115	115	113	111	113	113	113	113	113	113	113	113
	Mean	158.40	85.66	66.41	53.04	23.46	34.25	35.45	17.36	15.38	21.91	67.71	87.68
	SD	5.67	3.22	3.28	8.36	2.71	2.42	1.82	4.94	5.44	8.52	6.65	5.56
	Max	172.20	94.40	76.40	85.00	30.50	41.00	40.60	32.17	33.00	48.00	95.50	103.60
	Min	144.80	77.10	59.60	39.10	13.00	28.60	28.20	6.00	7.17	6.17	55.00	76.70
17	N	114	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113
	Mean	157.72	85.17	66.20	51.93	23.67	33.88	35.47	17.55	15.82	22.86	66.90	88.09
	SD	5.35	3.41	3.63	8.26	2.35	2.59	1.63	5.24	6.58	10.52	6.52	6.42
	Max	173.40	96.40	77.80	95.00	32.30	43.70	38.80	33.50	34.00	54.00	94.20	110.60
	Min	143.40	75.10	57.80	34.60	18.00	27.70	30.60	4.00	5.00	5.00	53.30	68.90
18	N	168	167	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
	Mean	157.99	85.80	65.46	53.57	24.75	34.78	35.62	17.84	15.79	21.33	68.94	90.59
	SD	4.97	2.77	2.97	7.77	2.41	2.69	1.52	5.14	5.48	8.61	6.93	5.72
	Max	172.30	92.50	72.10	89.90	32.40	44.30	39.90	33.33	38.00	53.00	93.70	107.30
	Min	143.30	77.70	55.50	38.10	18.60	28.80	31.70	6.33	7.17	4.83	55.70	76.20
19	N	127	127	125	124	122	122	125	123	123	122	122	122
	Mean	158.53	86.09	66.82	53.29	25.16	34.51	35.05	17.77	14.92	18.52	69.47	89.36
	SD	5.32	3.21	2.93	6.20	2.29	2.23	1.75	4.28	4.29	5.04	6.67	5.21
	Max	170.00	94.00	75.20	73.00	32.30	40.80	38.40	28.17	30.00	33.33	95.30	102.30
	Min	145.00	77.30	60.00	40.20	19.80	29.10	30.10	9.17	7.00	6.50	57.70	77.10

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	股囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
6	N	113	113	113	112	112	113	112	111	111	111	113	112
	Mean	122.05	66.70	51.43	23.17	17.38	25.09	26.40	8.89	5.87	6.29	52.62	61.46
	SD	5.23	2.80	2.96	3.10	1.66	1.85	1.31	2.65	2.11	2.79	3.76	3.56
	Max	138.50	73.80	59.80	32.70	22.20	30.60	30.30	17.00	14.80	15.50	64.50	70.00
	Min	109.70	60.60	44.40	17.60	14.10	20.90	23.10	4.50	3.30	2.60	44.70	54.70
7	N	121	121	120	119	119	120	119	120	119	119	119	120
	Mean	128.48	69.57	54.04	26.45	18.17	26.36	27.56	10.10	6.97	8.26	54.62	64.55
	SD	6.15	3.10	3.00	4.57	2.12	2.26	1.56	4.15	3.26	5.31	4.91	5.27
	Max	148.30	77.70	61.50	42.00	24.00	34.00	32.80	23.30	20.00	28.00	73.50	82.00
	Min	115.60	62.20	47.40	18.90	14.70	20.20	23.70	4.60	3.50	3.00	46.30	55.40
8	N	114	114	114	114	114	114	114	114	113	112	114	114
	Mean	133.16	71.35	56.42	28.46	18.58	27.26	28.54	10.05	6.67	7.80	55.75	66.10
	SD	5.32	2.59	3.04	3.96	1.77	1.89	1.43	3.62	2.32	3.79	4.22	4.49
	Max	143.90	77.20	63.10	38.20	23.00	32.20	31.50	21.00	14.00	17.50	68.00	76.00
	Min	119.40	64.70	50.30	19.90	14.90	22.80	24.60	4.00	3.60	3.20	47.00	52.10
9	N	121	121	121	120	120	120	120	120	117	120	120	121
	Mean	138.07	73.24	58.67	31.59	19.31	28.33	29.65	10.92	7.54	9.51	57.81	69.14
	SD	5.94	3.12	3.03	5.38	2.23	2.41	1.63	4.59	3.54	6.31	5.56	5.24
	Max	154.80	81.70	65.80	47.10	25.80	35.60	33.50	24.00	21.50	30.00	73.00	85.00
	Min	123.40	64.80	51.90	21.00	14.50	23.60	25.10	4.00	4.00	3.00	48.10	58.10
10	N	122	122	121	122	122	122	120	122	120	121	121	121
	Mean	143.34	75.69	61.28	35.53	20.24	29.54	30.70	11.81	8.48	10.93	60.36	72.03
	SD	6.18	3.09	3.06	6.30	2.52	2.47	1.32	4.89	3.97	6.60	5.84	5.33
	Max	162.80	85.40	71.00	55.40	28.10	35.00	35.40	26.00	24.60	33.50	79.50	88.00
	Min	131.90	68.30	54.50	24.50	15.20	25.00	27.20	4.00	3.80	3.00	51.00	61.00
11	N	111	111	111	111	110	111	111	111	109	110	111	111
	Mean	151.59	79.75	65.10	40.93	21.05	31.15	32.70	11.04	8.94	10.56	62.46	75.83
	SD	7.45	4.04	4.00	8.27	2.66	2.79	1.98	5.07	4.78	6.23	7.45	6.20
	Max	170.30	90.70	75.60	66.80	28.20	40.10	38.60	25.50	27.50	32.00	86.30	93.50
	Min	131.70	69.50	55.10	27.10	16.00	24.50	28.70	4.50	3.50	3.00	49.50	64.40
12	N	119	119	119	119	119	119	119	119	117	118	118	119
	Mean	160.12	84.23	68.99	48.67	22.88	33.16	34.73	11.10	9.68	12.12	65.61	80.96
	SD	7.52	4.55	3.96	8.69	2.66	2.75	2.27	4.68	4.33	6.48	6.34	6.33
	Max	176.90	95.20	76.00	70.70	29.30	40.10	40.50	26.00	26.10	32.00	85.40	94.30
	Min	140.30	73.10	58.50	30.00	17.50	25.90	27.60	4.80	4.50	4.50	53.50	64.30
13	N	122	122	123	123	123	123	123	121	120	121	121	123
	Mean	167.00	88.50	72.03	55.34	24.07	34.93	36.56	10.37	10.06	11.57	67.85	85.44
	SD	6.98	4.11	3.70	10.52	2.97	3.08	2.28	4.58	4.57	6.88	6.64	6.95
	Max	183.40	97.90	81.60	88.70	32.60	44.60	41.60	24.60	24.80	34.50	85.50	106.00
	Min	149.60	78.00	61.50	30.20	17.70	27.90	29.80	4.50	4.50	4.30	54.20	67.50
14	N	120	118	120	118	118	119	120	119	118	117	118	119
	Mean	170.75	90.93	73.61	58.01	24.52	35.31	37.86	10.37	10.54	11.05	68.53	86.83
	SD	5.04	2.77	3.33	8.08	2.44	2.59	1.78	4.97	4.49	6.60	6.29	5.58
	Max	182.50	97.00	82.70	82.20	31.30	42.50	42.80	25.00	25.00	36.50	92.60	104.50
	Min	156.40	83.10	64.40	40.10	19.70	30.60	33.10	4.50	5.00	4.50	59.50	73.00
15	N	119	119	118	119	119	119	119	118	117	117	119	119
	Mean	173.15	92.46	74.41	60.60	25.08	35.87	38.15	9.98	10.68	11.54	70.33	88.65
	SD	5.30	3.15	2.85	8.33	2.71	2.65	1.81	4.54	3.77	6.12	6.05	4.88
	Max	190.20	99.70	81.00	84.80	33.60	42.20	42.30	24.00	23.50	33.50	88.50	99.50
	Min	160.80	85.00	67.80	45.00	19.90	30.00	33.50	4.00	4.50	4.10	60.00	76.50
16	N	117	117	117	116	115	116	117	116	115	117	116	117
	Mean	175.06	94.03	75.18	63.64	25.97	36.28	38.99	10.03	11.59	13.27	72.03	89.82
	SD	5.44	2.94	3.30	8.71	2.65	2.37	1.81	4.59	4.62	7.61	6.62	5.09
	Max	192.40	102.00	84.90	88.90	32.50	41.40	43.80	25.50	28.00	37.50	92.50	103.80
	Min	163.80	87.30	65.10	50.70	21.00	31.50	34.40	3.50	5.50	5.00	62.00	80.00
17	N	122	122	123	122	122	123	122	121	120	121	122	123
	Mean	174.32	93.52	75.15	64.68	26.10	36.83	39.31	10.00	12.07	13.11	72.44	90.19
	SD	5.68	2.78	3.50	9.93	2.65	2.90	1.77	4.95	4.92	7.46	7.06	5.91
	Max	187.30	99.60	85.40	97.80	35.10	44.50	44.10	26.00	28.50	40.30	93.50	107.80
	Min	157.20	85.70	66.60	41.60	20.50	29.10	34.80	3.50	6.10	4.50	60.00	77.20
18	N	114	114	114	112	114	113	114	113	112	112	112	113
	Mean	173.36	93.40	74.47	62.93	25.84	36.37	39.18	9.69	11.82	11.83	72.34	90.09
	SD	6.60	3.29	3.65	9.26	2.81	2.55	1.85	4.88	4.79	6.61	6.66	5.33
	Max	189.40	101.10	83.10	94.50	34.50	43.60	44.10	25.50	26.50	30.30	92.00	105.00
	Min	161.10	86.10	66.00	43.70	20.00	31.20	35.40	4.00	6.10	4.10	60.50	76.60
19	N	115	115	116	115	116	116	116	115	115	115	115	115
	Mean	174.15	93.74	74.37	64.36	26.25	36.37	39.68	9.64	12.57	13.05	73.24	90.54
	SD	5.54	2.70	3.27	7.23	2.39	2.21	1.56	4.43	5.00	7.42	5.32	4.38
	Max	190.90	98.50	80.90	89.20	34.50	44.00	43.80	24.80	28.50	37.50	88.00	101.10
	Min	160.70	86.10	65.50	48.00	21.80	32.30	35.80	4.00	7.00	4.50	62.00	80.00

(上海·青少年·女子)

年齡 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕围	下腿围	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹围	股围
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
6	N	118	118	118	116	116	118	118	116	116	117	117	117
	Mean	120.97	66.18	49.73	22.04	17.33	24.92	26.04	9.53	6.21	6.86	52.17	61.41
	SD	4.57	2.58	2.27	2.67	1.44	1.75	1.26	2.80	1.92	3.02	3.48	3.60
	Max	132.50	72.60	55.90	30.00	21.20	30.30	29.70	18.00	11.70	18.00	63.90	73.00
	Min	108.00	60.00	45.60	16.80	14.50	20.50	22.90	5.20	3.30	2.80	46.00	54.20
7	N	116	116	116	115	115	116	116	116	114	115	116	116
	Mean	127.49	68.89	52.74	24.93	17.76	25.85	27.43	10.11	6.39	7.64	53.94	64.39
	SD	4.89	2.36	2.61	3.41	1.70	1.82	1.36	2.92	2.35	3.34	4.23	3.94
	Max	138.00	74.30	58.80	34.00	22.20	30.50	31.30	18.50	15.20	16.50	67.00	74.50
	Min	115.20	62.30	47.00	18.00	14.50	21.80	23.50	5.00	3.80	3.00	44.30	55.30
8	N	117	117	117	115	116	117	117	117	117	117	117	116
	Mean	132.59	70.99	55.35	26.88	18.23	26.58	28.36	10.37	6.92	8.36	55.20	66.41
	SD	5.73	2.90	2.67	3.24	1.51	2.04	1.32	2.85	2.30	3.54	3.95	3.54
	Max	147.50	78.50	62.40	39.30	22.80	32.60	32.20	18.80	14.80	19.30	68.00	77.20
	Min	120.10	62.90	50.50	19.60	15.30	20.50	25.50	4.50	3.80	3.30	45.50	57.00
9	N	117	117	117	115	117	116	117	116	114	116	115	116
	Mean	139.37	73.87	58.55	31.11	19.25	28.14	29.72	11.06	7.50	9.42	57.39	70.21
	SD	6.69	3.18	3.11	5.24	2.05	2.30	1.77	3.49	2.91	4.57	4.86	5.26
	Max	156.20	82.00	66.20	43.80	24.50	33.50	34.60	21.20	17.70	22.80	68.20	85.50
	Min	124.60	66.20	52.00	21.20	15.50	23.00	25.00	3.80	4.00	3.30	48.00	60.00
10	N	118	118	119	119	118	118	119	117	117	118	119	119
	Mean	145.11	77.00	61.11	35.23	19.85	29.42	31.29	11.07	8.89	11.10	59.49	73.86
	SD	6.79	3.81	3.34	6.42	2.09	2.41	1.73	3.25	3.30	4.95	5.35	6.01
	Max	162.50	85.60	69.20	53.00	26.70	36.00	36.50	21.70	20.70	25.50	75.90	89.90
	Min	128.90	69.10	53.10	22.30	15.40	23.90	26.70	5.00	4.50	3.80	48.90	60.00
11	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	109	110	110
	Mean	152.39	80.99	64.58	41.42	21.56	31.24	33.06	12.30	9.92	12.70	63.28	79.43
	SD	5.21	3.09	2.59	6.07	2.27	2.31	1.68	3.74	3.76	4.92	5.41	5.13
	Max	164.20	87.50	70.00	54.00	28.30	37.00	37.70	21.30	22.00	26.30	77.40	90.30
	Min	139.60	73.80	58.40	28.50	16.00	26.00	29.60	6.20	4.50	4.70	52.00	67.00
12	N	123	123	123	122	121	122	123	122	120	121	120	121
	Mean	157.47	83.97	66.76	45.67	22.25	32.13	33.99	13.54	10.85	14.34	64.95	83.11
	SD	6.00	3.14	2.99	7.00	2.18	2.30	1.62	4.71	3.50	4.77	5.74	4.87
	Max	175.40	91.60	75.70	68.60	29.00	38.50	38.10	29.30	24.80	30.80	89.50	95.70
	Min	145.10	75.30	60.00	32.50	17.50	27.00	29.80	6.50	6.00	5.50	52.30	71.70
13	N	123	123	123	122	122	123	120	121	121	123	123	123
	Mean	159.08	85.06	67.57	48.57	23.03	33.27	34.73	14.46	12.06	15.77	66.99	86.05
	SD	4.84	2.87	2.75	7.09	2.50	2.68	1.41	4.55	4.00	5.75	6.66	5.24
	Max	171.50	91.00	74.70	71.00	30.00	41.10	37.80	30.00	25.30	31.30	85.50	102.20
	Min	149.40	76.80	62.00	33.60	17.50	25.30	30.50	5.70	5.50	6.20	54.00	73.50
14	N	118	119	119	119	119	119	119	119	118	118	119	119
	Mean	161.16	86.41	68.43	50.48	23.25	33.65	35.22	15.59	12.55	16.09	68.11	87.73
	SD	5.09	2.68	3.01	6.61	2.07	2.23	1.34	3.77	3.66	4.49	5.88	4.52
	Max	174.60	92.20	75.40	66.60	29.50	39.00	38.20	27.30	22.50	27.70	85.00	98.90
	Min	147.10	78.50	60.80	36.40	18.00	28.00	32.00	7.80	5.70	7.30	57.00	78.00
15	N	117	117	117	115	117	117	117	116	117	117	117	117
	Mean	163.14	87.96	69.19	53.29	24.46	34.46	35.70	16.51	15.08	19.05	70.27	89.78
	SD	5.27	3.03	2.63	7.45	2.63	2.56	1.44	4.36	5.90	6.00	6.64	5.71
	Max	176.70	96.20	76.30	75.30	32.50	42.50	40.00	29.70	34.00	36.20	90.00	107.00
	Min	150.80	80.90	61.40	40.20	19.40	28.70	33.10	7.30	6.20	7.20	58.00	79.00
16	N	117	116	117	116	116	116	116	117	116	116	116	116
	Mean	163.31	88.05	69.13	53.30	24.16	34.44	35.53	16.50	14.94	18.32	69.47	89.50
	SD	5.16	2.26	2.65	6.89	2.30	2.41	1.37	4.26	4.86	5.06	5.82	4.70
	Max	178.60	93.70	76.60	76.30	31.40	41.00	39.00	29.70	31.70	35.00	86.00	105.50
	Min	150.70	82.70	61.80	35.60	18.40	28.30	31.20	7.00	5.80	6.30	57.20	77.00
17	N	117	117	117	116	115	116	117	116	116	117	117	116
	Mean	163.16	88.02	68.99	53.35	24.15	34.61	35.85	16.36	14.92	18.98	69.85	89.94
	SD	5.17	2.78	2.96	6.22	2.09	2.05	1.47	3.98	4.41	5.64	5.54	4.48
	Max	175.20	95.20	77.10	72.70	29.00	40.50	40.50	27.20	27.70	34.70	87.10	102.00
	Min	148.70	80.40	59.70	41.10	19.80	30.30	32.00	6.30	8.00	8.20	60.90	79.80
18	N	115	115	115	115	115	114	115	115	113	115	115	115
	Mean	161.14	87.16	67.75	52.88	24.39	34.24	35.12	17.34	15.20	18.74	70.43	89.37
	SD	5.58	2.74	2.82	6.63	2.23	2.19	1.56	4.65	4.77	5.74	5.72	4.43
	Max	174.30	93.60	74.50	72.90	31.00	39.90	39.60	30.50	28.30	33.30	85.00	101.30
	Min	143.50	79.40	61.40	40.60	19.50	29.00	31.10	8.20	8.20	9.00	59.00	80.80
19	N	115	115	115	113	114	114	114	114	113	114	115	114
	Mean	161.06	87.56	67.22	51.86	24.16	34.24	35.33	16.57	14.37	18.05	69.79	88.55
	SD	5.31	2.38	2.66	6.16	2.04	2.07	1.50	4.79	4.80	5.86	6.43	4.71
	Max	174.30	93.10	74.10	72.30	30.10	39.90	39.80	35.20	31.20	36.50	88.30	104.10
	Min	149.60	82.20	61.50	40.80	20.80	30.00	31.90	5.30	7.00	7.30	59.30	79.50

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	殿囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
20-24	N	91	91	91	91	91	90	91	91	91	91	91	91
	Mean	173.10	92.94	74.06	67.08	27.38	36.63	39.39	10.06	12.78	14.88	74.64	92.39
	SD	5.60	3.04	3.03	9.05	2.82	2.48	2.65	4.80	5.54	8.68	6.90	5.57
	Max	191.00	100.70	81.20	93.20	38.00	43.30	43.70	26.33	29.67	38.00	95.10	106.50
	Min	159.70	84.10	67.50	51.00	23.00	31.00	30.30	4.00	6.33	4.17	62.70	82.60
25-29	N	91	91	90	91	89	87	90	91	91	91	91	91
	Mean	172.92	92.79	74.31	69.20	27.89	37.06	39.82	11.22	14.66	18.92	77.83	93.03
	SD	6.11	3.05	3.28	11.21	3.02	2.58	2.31	5.66	7.45	10.82	9.27	6.79
	Max	193.60	99.20	83.00	122.20	40.00	46.10	44.50	27.50	48.33	50.17	123.10	122.00
	Min	159.30	84.00	67.40	52.50	22.30	32.70	33.70	3.00	5.17	4.00	65.00	77.50
30-34	N	112	112	111	111	112	112	112	112	112	112	112	112
	Mean	170.70	92.36	73.20	68.95	28.41	37.16	38.72	12.33	15.63	22.23	78.49	92.62
	SD	5.53	2.89	3.03	9.24	3.07	2.80	2.62	5.42	6.56	9.58	7.81	5.47
	Max	187.80	102.00	79.80	97.80	38.70	47.80	44.90	31.00	40.00	54.00	99.50	105.60
	Min	153.20	85.30	64.50	43.20	21.00	29.50	31.70	3.33	6.17	5.50	59.90	77.80
35-39	N	86	86	86	85	85	84	86	86	86	86	86	85
	Mean	171.68	92.91	72.89	72.81	28.70	37.77	38.75	12.07	17.30	24.58	82.79	94.54
	SD	6.08	3.07	3.85	11.13	2.75	2.62	3.03	4.72	6.54	9.50	9.52	5.82
	Max	187.50	99.20	81.70	106.40	36.50	44.00	46.30	26.67	40.67	49.00	112.50	111.20
	Min	156.10	86.20	52.00	49.50	22.40	31.20	30.90	3.83	6.50	4.33	63.50	81.60
40-44	N	71	71	70	71	69	70	70	69	69	69	70	68
	Mean	170.40	92.14	73.46	71.47	28.82	37.56	38.93	12.35	17.63	24.12	83.10	94.64
	SD	5.67	3.09	3.14	8.74	2.35	2.40	2.54	5.63	5.90	7.59	8.15	5.53
	Max	181.80	97.50	83.00	97.10	34.00	44.00	43.40	39.52	36.67	41.00	109.60	111.40
	Min	156.40	84.30	66.40	54.10	22.80	33.10	31.20	4.50	8.33	6.67	60.30	82.80
45-49	N	71	71	71	71	71	71	71	71	70	71	71	71
	Mean	171.29	93.08	73.01	70.43	28.27	37.12	38.44	10.88	16.36	24.51	82.75	93.28
	SD	6.52	3.01	3.74	9.39	3.00	2.49	2.95	4.59	5.97	8.94	7.58	5.07
	Max	188.50	99.30	83.50	103.30	39.00	43.70	43.30	26.00	33.17	44.33	100.90	104.80
	Min	157.40	85.70	62.70	54.10	23.60	31.30	31.00	4.50	6.17	5.67	69.10	80.80
50-54	N	45	45	45	44	45	45	45	45	45	43	45	45
	Mean	170.02	91.94	72.34	68.63	27.38	37.05	38.91	10.18	15.62	22.91	82.88	93.17
	SD	6.74	2.79	3.24	9.27	2.49	2.85	2.39	3.45	6.65	9.22	8.67	5.46
	Max	198.00	99.00	79.40	86.70	32.40	43.50	46.40	17.67	36.67	42.67	99.40	107.90
	Min	159.90	84.60	63.00	55.00	21.10	31.80	33.00	4.00	6.50	7.17	67.20	80.00
55-59	N	164	163	164	164	163	164	164	164	164	164	164	164
	Mean	166.41	91.05	71.41	65.25	27.59	35.60	37.31	12.20	16.58	25.26	84.77	92.03
	SD	5.30	2.99	3.03	8.69	2.95	2.67	2.35	4.50	5.89	7.27	7.39	5.04
	Max	182.00	97.90	80.70	93.90	39.10	45.60	42.80	26.00	36.50	42.33	105.50	108.00
	Min	153.10	81.00	60.80	46.10	21.70	29.00	31.50	4.50	5.83	6.67	69.50	79.50
60-64	N	55	55	55	54	55	55	55	55	55	53	55	55
	Mean	165.60	90.50	71.08	64.71	27.25	35.74	38.30	10.44	16.22	21.42	82.95	92.03
	SD	5.06	2.16	3.35	6.13	1.96	2.94	1.73	5.29	6.43	7.65	7.27	4.09
	Max	176.40	96.00	78.30	82.10	34.50	50.70	42.40	27.50	38.33	40.50	100.00	104.80
	Min	156.60	86.70	63.50	52.10	22.70	30.40	34.60	4.50	7.17	5.17	69.50	84.30
65-69	N	86	85	85	86	84	84	85	85	85	84	82	82
	Mean	164.80	90.50	71.15	64.67	27.38	35.81	38.06	11.04	16.39	20.58	83.80	92.27
	SD	6.15	2.88	3.19	7.68	1.93	3.00	1.78	4.33	5.07	6.77	7.65	4.55
	Max	175.00	97.60	77.00	81.40	32.80	49.50	42.70	22.67	34.83	36.67	100.00	100.80
	Min	148.00	83.80	63.40	47.00	22.10	27.10	32.00	4.67	7.50	6.83	65.00	76.50
70-74	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Mean	162.28	88.31	70.42	62.19	26.31	34.60	37.56	10.25	16.19	19.96	84.26	91.06
	SD	6.05	3.16	3.32	7.63	2.40	2.87	1.76	4.93	5.81	7.97	7.83	5.01
	Max	177.80	96.50	76.80	85.10	38.50	47.50	41.00	31.83	43.50	49.17	103.40	104.50
	Min	149.40	80.70	58.80	44.40	22.20	28.10	33.00	2.33	6.17	6.00	66.00	81.30

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腰囲	殿囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部 (mm)	肩胛骨下角部 (mm)	傍臍部 (mm)	(cm)	(cm)
20-24	N	105	105	105	105	105	104	105	105	105	105	105	105
	Mean	159.29	86.71	67.78	54.08	24.99	34.81	34.88	18.05	15.79	20.00	69.29	89.54
	SD	5.63	3.01	2.87	8.07	2.61	2.71	2.34	5.67	6.60	7.07	7.57	5.68
	Max	172.50	95.10	74.40	83.90	34.10	46.50	39.80	44.67	43.67	40.83	93.80	105.30
	Min	147.40	80.50	60.20	40.20	19.90	29.70	27.50	6.67	5.83	8.67	54.80	78.10
25-29	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
	Mean	159.09	86.51	68.09	52.24	23.92	33.62	35.75	17.73	14.24	18.88	66.21	86.95
	SD	5.89	3.32	3.32	6.75	2.33	2.57	1.91	5.49	6.17	7.18	5.41	5.51
	Max	170.50	93.00	74.30	72.50	33.10	39.90	39.20	35.83	40.67	37.67	81.40	100.60
	Min	146.80	78.90	59.00	38.30	20.00	26.00	29.00	6.33	6.50	3.67	56.10	67.90
30-34	N	66	66	66	65	65	65	66	65	65	65	65	65
	Mean	159.53	86.74	67.37	53.36	24.59	33.73	36.00	17.86	15.30	19.80	67.95	88.33
	SD	4.53	2.48	2.91	5.99	2.18	2.23	1.52	6.24	7.00	8.08	6.14	4.94
	Max	169.30	92.00	74.30	72.60	29.60	39.20	40.30	39.00	38.50	40.83	82.40	102.30
	Min	150.50	78.80	60.00	44.20	20.00	29.00	31.70	8.50	6.33	7.83	58.00	77.30
35-39	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
	Mean	158.85	86.87	67.22	53.58	24.54	33.79	35.28	16.86	15.62	18.83	68.73	87.72
	SD	5.06	2.99	3.22	6.89	2.41	2.21	1.81	6.31	6.51	8.85	7.81	5.67
	Max	171.00	94.40	74.00	77.50	31.60	43.00	39.80	33.17	38.17	52.00	98.00	103.90
	Min	149.70	80.30	60.20	41.60	19.00	29.80	29.40	6.67	5.00	4.17	58.20	71.50
40-44	N	52	52	52	51	52	52	52	52	52	51	51	51
	Mean	158.21	86.53	66.85	53.47	24.88	33.48	35.36	18.20	16.37	19.98	69.81	89.41
	SD	5.43	2.76	2.84	6.44	2.70	2.86	2.01	5.46	6.21	7.82	6.51	6.23
	Max	171.00	92.10	73.30	71.10	36.50	40.40	39.80	39.00	32.77	43.00	90.70	101.00
	Min	146.00	81.40	59.80	43.60	20.00	22.50	30.00	6.00	7.00	5.50	57.30	73.80
45-49	N	57	57	58	57	58	58	58	58	58	58	58	58
	Mean	158.46	86.24	67.72	54.26	25.31	34.28	35.89	17.47	16.82	20.93	72.24	89.76
	SD	4.69	2.81	2.75	6.60	3.03	3.07	1.53	6.25	7.89	8.77	7.34	5.44
	Max	168.10	92.50	75.40	74.80	34.60	49.00	39.60	34.67	45.67	45.33	92.50	104.00
	Min	145.10	79.00	60.10	44.80	19.60	27.80	32.50	6.50	6.00	4.50	60.00	78.90
50-54	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	Mean	155.33	85.50	65.67	55.46	25.90	35.75	35.11	20.10	19.60	24.20	78.37	91.00
	SD	4.06	2.09	2.53	7.38	2.51	5.73	1.93	6.51	6.45	7.52	10.46	6.02
	Max	166.80	91.30	72.40	78.00	33.10	51.50	37.80	35.00	34.17	35.00	97.00	109.50
	Min	147.00	81.30	60.40	44.50	22.00	28.70	27.10	6.67	6.67	5.33	59.70	80.40
55-59	N	101	101	101	101	101	96	101	101	101	99	101	101
	Mean	154.14	84.79	65.19	53.41	25.82	35.23	34.72	19.38	19.54	25.78	77.68	90.38
	SD	4.81	3.38	2.78	7.62	2.72	5.81	2.05	6.22	7.14	8.41	10.58	5.68
	Max	172.20	95.00	74.00	84.30	37.50	54.60	40.40	32.67	40.83	46.00	114.00	109.00
	Min	139.90	67.10	58.70	40.00	20.30	26.40	30.00	5.33	6.50	5.50	59.00	72.60
60-64	N	142	141	142	142	142	142	142	142	142	142	141	141
	Mean	153.17	84.39	65.55	53.21	26.06	35.45	34.49	18.63	18.59	24.80	77.36	89.64
	SD	4.52	2.60	2.52	7.40	2.59	6.08	1.82	5.57	6.98	8.74	10.83	5.72
	Max	163.10	93.50	71.80	81.00	36.50	55.80	39.20	41.83	40.33	48.83	99.00	106.00
	Min	142.00	75.60	59.00	35.20	20.60	25.80	29.50	5.67	6.00	4.67	55.00	76.30
65-69	N	173	173	171	172	171	171	171	171	171	171	171	170
	Mean	151.54	83.06	65.35	53.46	25.94	34.69	34.49	19.28	18.91	26.59	79.86	90.22
	SD	4.94	3.13	2.81	7.21	2.46	5.24	1.81	5.54	6.84	8.67	10.44	5.70
	Max	163.10	90.90	72.30	80.70	35.50	52.10	39.00	32.67	44.17	56.67	104.60	110.00
	Min	139.50	72.10	55.20	32.90	20.00	24.30	29.00	7.17	5.83	4.17	54.00	68.80
70-74	N	177	177	177	177	178	177	177	178	178	178	178	178
	Mean	150.90	82.46	65.96	52.58	25.62	33.09	34.55	18.68	18.99	25.61	79.20	90.22
	SD	5.15	2.94	2.69	6.67	2.40	3.62	1.39	5.13	6.00	6.61	9.15	5.55
	Max	164.10	89.80	71.50	73.02	36.90	54.50	37.40	34.83	37.17	44.17	101.30	105.10
	Min	137.90	72.60	57.90	33.90	19.40	23.60	30.00	6.50	6.67	5.67	57.70	74.80

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	殿囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部	肩胛骨下角部	傍臍部	(cm)	(cm)
20-24	N	111	111	111	110	110	110	111	111	109	110	111	111
	Mean	175.11	94.15	75.40	68.82	27.74	37.09	39.50	12.04	15.65	17.64	78.20	92.08
	SD	5.80	3.17	3.32	10.84	2.99	2.71	1.45	6.40	7.46	9.74	9.05	6.61
	Max	189.20	101.40	82.70	99.90	36.50	44.50	42.90	28.50	41.60	43.50	104.70	111.50
	Min	161.20	87.20	66.10	48.80	21.70	31.50	35.80	3.00	5.00	3.50	61.70	78.00
25-29	N	114	115	114	114	115	115	115	115	114	115	115	115
	Mean	173.32	94.24	73.91	71.51	28.84	37.43	39.16	13.80	20.59	23.53	83.06	94.37
	SD	6.34	3.43	3.45	10.80	2.77	2.78	2.04	5.44	7.56	9.12	8.22	6.12
	Max	192.80	104.80	82.80	103.30	37.20	46.40	44.60	29.30	42.00	50.00	108.50	112.30
	Min	161.20	86.60	66.70	46.30	21.50	30.80	33.50	4.50	8.50	7.50	64.20	78.00
30-34	N	115	115	115	113	115	115	115	115	115	115	115	115
	Mean	171.90	93.57	73.77	69.71	28.93	36.61	39.14	11.78	19.67	23.23	83.48	93.09
	SD	6.16	3.34	3.21	8.91	2.32	2.60	1.73	4.46	7.12	9.02	8.14	5.60
	Max	188.20	101.40	82.60	96.80	34.60	44.60	44.50	24.50	37.50	48.00	108.20	111.00
	Min	154.20	85.80	67.00	48.90	23.50	30.00	35.40	4.00	6.80	5.20	63.00	79.00
35-39	N	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	110	111
	Mean	171.60	93.41	73.57	71.46	29.30	36.95	39.12	12.22	20.42	24.30	84.67	93.56
	SD	5.84	3.19	3.25	10.25	2.60	2.58	1.64	4.62	6.79	8.54	8.57	5.43
	Max	185.30	102.90	80.40	96.50	36.80	43.40	42.70	26.50	41.30	46.30	110.00	106.00
	Min	157.30	85.30	67.50	49.50	22.50	29.60	35.50	4.00	6.50	7.00	66.50	79.30
40-44	N	115	115	116	116	116	116	116	115	115	115	115	116
	Mean	171.02	92.83	73.70	68.79	28.40	36.25	38.67	10.83	18.42	22.64	83.07	91.97
	SD	5.41	2.97	3.31	9.40	2.44	2.57	1.70	4.39	6.87	8.19	7.68	5.33
	Max	181.90	99.00	81.30	98.10	36.00	41.90	42.30	26.00	36.50	42.50	98.00	106.00
	Min	155.70	85.40	66.50	49.50	22.50	30.70	33.90	3.50	7.30	6.00	62.70	76.40
45-49	N	120	120	119	120	120	119	120	120	119	120	120	120
	Mean	170.96	92.91	73.87	70.47	29.08	35.92	38.78	11.63	19.56	23.81	86.25	93.01
	SD	5.67	2.79	3.31	9.48	2.60	2.49	1.67	4.49	7.01	8.66	8.62	5.20
	Max	188.10	100.50	81.80	99.00	34.80	44.30	42.80	26.00	40.00	43.00	103.20	105.30
	Min	157.00	87.10	64.80	44.30	20.90	29.40	34.40	3.00	6.50	5.00	60.80	77.80
50-54	N	107	108	107	108	108	106	108	108	108	108	108	108
	Mean	170.38	92.40	73.89	69.93	29.08	36.20	38.48	10.81	18.72	21.79	85.71	92.87
	SD	4.54	2.67	2.96	8.70	2.11	2.39	1.61	4.01	7.27	8.57	8.20	4.97
	Max	181.70	99.20	81.30	94.30	34.40	42.50	42.40	21.00	41.00	48.50	108.50	108.00
	Min	160.20	84.60	66.20	53.80	22.90	29.40	34.40	4.00	5.50	5.50	69.50	82.00
55-59	N	111	111	111	111	111	111	111	110	111	111	111	111
	Mean	168.66	91.57	73.47	69.28	28.92	36.08	38.38	10.51	19.57	22.00	85.73	92.55
	SD	5.73	3.11	2.91	8.90	2.43	2.32	1.65	3.71	6.90	8.14	8.51	4.67
	Max	182.40	100.00	78.60	93.40	34.10	41.60	41.60	22.50	38.50	45.50	106.60	104.00
	Min	157.10	85.20	66.50	46.50	23.00	29.90	33.60	4.00	6.50	7.00	69.40	81.50
60-64	N	109	109	109	109	109	108	109	108	109	109	109	109
	Mean	166.89	90.90	72.39	67.70	28.62	35.61	38.02	11.42	19.78	22.41	85.87	92.06
	SD	4.74	2.65	2.80	9.06	2.61	2.49	1.48	4.70	7.31	9.17	8.91	5.52
	Max	179.10	97.30	79.10	91.50	35.90	41.40	41.10	23.50	38.00	45.00	108.00	106.50
	Min	153.10	84.10	64.10	44.10	21.30	28.00	34.20	3.00	6.00	4.50	62.50	76.00
65-69	N	112	112	111	112	112	112	111	111	112	112	112	112
	Mean	166.55	90.03	72.67	66.89	28.21	35.25	38.04	10.50	18.24	20.98	85.17	91.73
	SD	5.04	2.85	2.97	7.51	2.22	2.09	1.63	4.00	6.09	7.22	7.93	4.29
	Max	179.40	99.00	81.80	83.50	32.50	40.70	41.80	25.00	35.50	38.00	106.00	101.00
	Min	155.90	83.20	66.70	50.30	22.10	29.10	33.70	3.00	6.00	4.00	61.50	78.30
70-74	N	119	119	119	119	118	119	119	118	119	119	119	118
	Mean	165.66	89.38	72.45	64.22	27.62	34.90	37.66	10.82	17.01	19.84	83.88	90.93
	SD	5.12	2.63	2.80	8.24	2.20	2.27	1.51	4.12	6.39	7.60	9.25	4.82
	Max	178.50	96.40	80.90	81.60	33.50	39.80	41.60	23.00	34.50	38.00	104.20	103.00
	Min	150.10	81.90	66.10	41.40	22.20	28.90	34.70	3.50	6.50	4.30	57.40	75.00

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	身長	座高	上肢長	体重	上腕囲	下腿囲	肩峰幅	皮下脂肪厚			腹囲	殿囲
		(cm)	(cm)	(cm)	(kg)	(cm)	(cm)	(cm)	上腕背部	肩胛骨下角部	傍臍部		
		(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)
20-24	N	113	113	113	113	112	113	113	113	113	113	113	113
	Mean	161.78	87.95	67.87	53.60	24.62	34.36	35.38	17.43	15.95	18.96	70.83	89.37
	SD	5.89	3.11	2.97	6.98	2.17	2.47	1.54	4.85	5.13	5.22	5.91	4.82
	Max	179.60	95.80	76.70	74.80	31.00	41.00	39.00	31.30	31.00	32.70	89.00	99.50
	Min	150.00	81.30	61.10	39.50	20.50	28.50	31.60	8.00	7.30	9.70	53.90	79.00
25-29	N	109	110	110	109	109	109	110	110	110	109	108	109
	Mean	161.33	87.95	67.80	55.06	25.63	34.50	35.66	17.75	17.48	20.26	73.96	90.29
	SD	5.42	2.98	3.07	7.65	2.65	2.64	1.55	5.22	6.74	6.38	6.55	5.20
	Max	178.50	96.60	77.40	79.00	33.50	41.00	40.50	32.20	39.00	37.70	93.00	105.50
	Min	147.60	80.20	60.60	38.70	20.00	28.50	31.40	7.30	7.30	4.70	58.30	78.80
30-34	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	108	109
	Mean	160.69	87.62	67.63	55.15	25.91	34.32	35.54	17.71	17.50	20.21	74.78	90.47
	SD	5.78	3.03	2.67	7.24	2.29	2.12	1.49	4.82	6.02	6.23	6.44	4.51
	Max	175.70	94.00	75.10	76.50	32.70	40.50	39.50	30.80	35.30	36.00	88.50	101.80
	Min	147.60	80.10	61.80	39.80	21.20	29.60	32.10	6.70	8.20	6.70	62.00	78.90
35-39	N	114	115	115	114	115	115	115	115	114	115	115	114
	Mean	161.04	87.61	67.75	56.78	26.59	34.33	35.68	18.65	19.34	22.41	77.37	91.47
	SD	4.78	2.49	2.82	7.35	2.46	2.31	1.46	4.67	6.12	6.54	7.19	4.58
	Max	174.60	94.20	75.70	77.10	33.80	40.90	40.00	31.20	38.30	37.20	98.00	103.10
	Min	150.30	78.90	61.90	38.70	20.90	29.10	32.30	9.30	7.80	9.70	59.20	79.50
40-44	N	118	118	118	118	118	118	118	117	118	118	117	118
	Mean	159.30	87.05	67.55	57.64	27.49	34.17	35.77	18.97	20.30	25.65	78.26	92.09
	SD	5.41	2.92	2.72	7.21	2.40	2.21	1.41	4.70	6.24	7.39	6.92	4.91
	Max	176.20	94.30	74.20	78.80	33.50	41.00	38.90	33.50	37.70	44.70	96.40	103.00
	Min	144.10	81.10	61.20	43.10	21.60	30.00	32.20	7.70	8.80	9.30	64.80	83.00
45-49	N	111	111	111	111	111	111	110	111	111	111	111	110
	Mean	159.02	87.09	67.58	58.28	27.50	34.08	35.59	18.94	20.03	27.03	80.69	92.16
	SD	4.91	2.71	2.54	8.17	2.23	2.64	1.37	4.72	6.01	6.98	8.43	5.03
	Max	170.20	93.40	73.70	82.60	32.50	41.50	39.30	30.70	35.00	45.00	107.80	105.00
	Min	146.30	80.80	61.70	43.60	23.40	29.00	32.50	8.50	8.50	11.00	64.70	80.50
50-54	N	117	117	117	117	117	117	117	116	117	117	117	117
	Mean	158.53	86.69	67.73	59.49	28.25	34.30	35.49	19.90	21.11	29.49	81.85	93.94
	SD	4.75	2.61	2.84	7.07	2.07	2.12	1.40	4.31	6.18	7.57	7.66	5.09
	Max	170.10	93.80	76.70	80.80	34.50	39.20	39.50	32.20	40.20	48.30	102.20	110.00
	Min	149.20	80.10	62.00	43.90	23.00	28.60	32.20	10.50	7.20	10.70	67.10	83.00
55-59	N	119	119	119	119	119	119	119	119	118	119	119	118
	Mean	156.95	85.84	67.34	58.70	28.23	34.16	35.38	19.61	20.12	29.06	83.41	92.80
	SD	5.53	2.85	2.99	7.79	2.45	2.37	1.45	5.18	6.07	7.80	8.74	5.34
	Max	170.10	91.90	74.10	80.10	35.00	41.10	38.80	33.30	38.00	52.30	108.00	108.50
	Min	141.60	79.10	59.60	43.80	23.00	28.90	30.80	6.30	8.00	9.30	64.50	82.00
60-64	N	111	111	111	111	111	111	111	110	110	111	111	111
	Mean	155.11	84.38	66.84	59.09	28.72	33.95	35.05	20.32	22.34	30.99	86.14	93.98
	SD	4.37	2.42	2.36	8.32	2.89	2.51	1.42	4.90	7.10	7.44	9.65	6.11
	Max	166.60	91.00	72.40	81.60	37.50	40.30	38.30	32.80	39.00	54.20	112.70	110.00
	Min	144.60	78.20	61.80	40.20	23.20	29.00	31.50	9.30	7.00	12.90	59.30	79.20
65-69	N	117	117	117	117	117	117	117	116	117	117	117	117
	Mean	155.15	84.19	66.92	58.15	28.67	33.70	35.21	20.25	20.39	29.78	86.47	93.76
	SD	4.52	2.85	2.32	7.06	2.48	2.35	1.46	4.90	7.21	6.07	8.58	4.87
	Max	167.30	92.40	73.50	76.20	34.40	39.50	39.50	34.10	39.50	44.00	107.90	105.80
	Min	144.10	78.10	61.50	41.60	22.00	29.30	31.20	11.00	6.50	14.70	62.30	84.00
70-74	N	116	116	116	116	115	115	116	116	116	116	116	116
	Mean	153.26	82.87	66.40	55.48	27.83	32.94	34.53	18.51	19.27	29.20	85.78	92.40
	SD	5.01	3.04	2.82	6.71	2.17	2.24	1.36	5.37	5.66	6.73	8.29	5.74
	Max	166.70	89.30	72.70	71.90	32.00	39.10	38.00	31.00	33.30	45.00	107.20	105.00
	Min	137.60	73.90	57.70	37.40	22.50	26.90	31.20	1.30	5.50	12.20	61.50	77.50

2) 機能項目に関する調査資料

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	10mシャトルラン	50m走	5分間走	上体起こし	閉眼片足立ち 0-240	長座体前屈
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	(sec)	(sec)	(m)	(fre)	(sec)	(cm)
6	N	46	47	46	47	47	48	43	47	47	47
	Mean	12.68	11.55	12.12	17.49	15.29	11.44	820.5	22.15	15.49	5.80
	SD	2.97	3.00	2.91	3.25	1.84	0.95	101.3	12.88	11.76	6.21
	Max	25.50	26.50	26.00	23.90	25.30	14.80	980.0	46.00	50.00	28.00
	Min	7.00	8.00	7.50	10.00	13.00	10.00	540.0	0.00	3.00	-7.80
7	N	157	158	157	158	156	162	146	156	158	158
	Mean	13.06	12.39	12.72	18.91	14.65	11.11	860.9	21.25	18.70	6.34
	SD	2.36	2.42	2.30	5.70	1.45	1.10	93.9	13.07	17.03	5.40
	Max	20.00	19.00	19.00	35.50	21.00	15.70	1070.0	83.00	101.00	18.20
	Min	6.50	5.50	6.00	5.00	11.70	9.00	600.0	0.00	1.00	-12.50
8	N	149	149	149	149	149	151	136	149	149	149
	Mean	13.62	12.81	13.21	22.18	13.98	10.56	903.1	24.08	22.31	5.61
	SD	2.59	2.58	2.45	5.47	1.32	1.02	99.6	10.85	20.12	6.68
	Max	20.00	19.50	19.00	34.00	17.80	13.45	1140.0	61.00	114.00	21.80
	Min	8.00	7.00	8.00	3.00	11.10	8.70	670.0	0.00	2.00	-11.50
9	N	137	137	137	136	135	137	126	136	136	137
	Mean	14.57	13.50	14.03	25.03	13.17	9.86	936.5	30.20	40.19	5.89
	SD	3.32	2.96	3.03	5.05	1.20	1.00	114.7	10.50	44.17	5.74
	Max	27.00	24.00	25.50	37.00	16.90	14.90	1140.0	50.00	240.00	19.10
	Min	6.00	5.00	6.50	10.00	10.90	8.30	390.0	0.00	3.00	-10.30
10	N	139	139	139	139	139	144	132	139	139	139
	Mean	17.09	15.51	16.30	28.06	12.83	9.52	976.7	30.60	46.91	3.65
	SD	3.59	3.38	3.36	5.42	1.17	0.85	105.5	12.58	47.50	6.32
	Max	26.50	24.00	24.25	42.00	16.40	12.40	1180.0	59.00	240.00	19.60
	Min	9.00	4.00	6.50	12.00	10.80	7.96	700.0	0.00	3.00	-13.00
11	N	122	123	122	123	122	126	110	123	123	122
	Mean	20.66	19.19	19.89	31.44	12.40	9.03	1029.4	33.75	50.85	3.98
	SD	3.69	3.57	3.41	5.77	1.05	0.65	102.6	9.10	52.51	6.78
	Max	35.50	34.50	35.00	47.20	16.00	11.30	1280.0	56.00	240.00	16.40
	Min	13.00	11.00	13.25	18.30	10.20	7.80	650.0	0.00	4.00	-16.10
12	N	141	141	141	141	140	138	137	139	141	141
	Mean	25.30	23.86	24.58	37.23	11.67	8.56	1095.8	37.84	73.71	4.93
	SD	6.47	6.17	6.17	7.28	0.95	0.68	120.4	10.16	59.94	7.33
	Max	55.00	50.50	52.75	57.00	14.60	10.80	1410.0	60.00	240.00	22.70
	Min	14.00	12.00	14.00	22.30	10.00	7.00	750.0	11.00	4.00	-14.50
13	N	126	125	125	126	126	119	116	125	126	126
	Mean	32.14	30.82	31.46	41.98	10.88	8.02	1194.2	42.62	90.1	6.94
	SD	7.22	7.29	7.09	7.49	0.84	0.82	134.0	11.02	79.2	6.63
	Max	60.00	56.00	58.00	60.00	15.00	11.53	1480.0	65.00	240.0	23.70
	Min	16.00	15.00	15.50	20.00	9.50	6.52	740.0	4.00	5.0	-8.30
14	N	99	99	99	99	99	100	100	98	99	99
	Mean	36.93	35.36	36.15	47.42	10.35	7.50	1169.7	43.99	98.11	8.06
	SD	6.95	7.09	6.82	8.75	0.71	0.59	134.7	10.09	78.26	7.25
	Max	53.50	57.00	55.25	72.00	12.40	9.40	1450.0	64.00	240.00	22.20
	Min	18.50	22.00	21.25	19.00	9.10	6.61	840.0	15.00	6.00	-13.50
15	N	109	110	109	110	109	106	99	110	109	110
	Mean	39.83	37.27	38.50	51.20	10.41	7.57	1142.5	43.44	91.26	7.90
	SD	6.89	7.02	6.66	7.49	0.65	0.61	126.0	9.82	72.99	8.20
	Max	53.00	52.00	52.25	73.00	12.00	9.90	1520.0	67.00	240.00	24.70
	Min	21.50	18.00	19.75	35.00	9.20	6.60	780.0	20.00	4.00	-19.60
16	N	181	181	181	176	176	174	174	178	176	181
	Mean	41.61	39.49	40.55	52.61	10.64	7.76	1114.3	39.38	91.36	6.45
	SD	6.14	6.13	5.89	8.04	0.61	0.81	156.4	9.85	70.83	9.81
	Max	59.00	57.00	57.50	73.00	12.50	14.30	1520.0	64.00	240.00	27.00
	Min	26.00	24.50	25.25	28.00	9.50	6.10	590.0	19.00	1.00	-19.40
17	N	151	151	151	154	153	150	153	155	157	153
	Mean	42.82	40.20	41.51	55.74	10.70	7.65	1096.5	41.33	100.34	8.45
	SD	7.02	6.46	6.44	9.33	0.78	0.58	170.4	11.28	80.33	10.02
	Max	63.50	61.50	60.50	85.00	13.60	9.40	1500.0	70.00	240.00	30.00
	Min	27.00	27.50	29.50	35.00	9.00	6.20	640.0	12.00	4.00	-15.40
18	N	199	199	199	202	195	199	195	202	211	197
	Mean	44.71	41.46	43.09	54.29	10.57	7.54	1095.0	42.90	86.36	8.90
	SD	8.13	7.78	7.56	7.65	0.67	0.61	165.1	9.88	67.20	9.43
	Max	70.00	59.50	63.00	75.00	12.40	10.70	1750.0	70.00	240.00	30.50
	Min	21.00	22.00	24.00	33.20	9.30	6.10	500.0	17.00	4.00	-17.50
19	N	142	142	142	138	136	136	129	136	141	137
	Mean	46.36	42.44	44.40	53.53	10.50	7.41	1098.4	41.26	80.65	8.81
	SD	7.39	7.07	6.88	8.89	0.72	0.63	135.5	10.07	64.89	9.28
	Max	66.50	63.50	65.00	78.20	13.60	10.10	1380.0	65.00	240.00	30.20
	Min	27.00	25.50	26.25	21.40	8.80	6.30	660.0	18.00	4.00	-16.50

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	10mシャット ルラン	50m走	5分間走	上体起こし	閉眼片足立ち 0-240	長座体前屈
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	(sec)	(sec)	(m)	(fre)	(sec)	(cm)
6	N	47	47	47	47	43	46	37	45	47	47
	Mean	10.84	10.18	10.51	16.35	15.39	12.25	764.3	15.29	15.70	9.13
	SD	1.92	1.67	1.70	3.46	0.92	1.05	84.7	9.09	15.80	4.56
	Max	16.00	16.00	16.00	24.60	17.80	16.10	910.0	32.00	73.00	18.80
	Min	7.00	7.00	7.50	10.00	13.40	10.80	610.0	0.00	2.00	0.20
7	N	139	139	139	137	132	135	120	134	139	139
	Mean	12.23	11.42	11.82	17.64	14.93	11.52	789.1	20.13	27.65	9.61
	SD	1.99	2.05	1.90	3.76	1.17	0.98	81.0	10.05	26.62	5.94
	Max	17.00	16.00	16.50	26.00	19.50	16.00	930.0	45.00	130.00	24.50
	Min	8.50	7.00	8.00	6.30	12.70	9.00	580.0	0.00	2.00	-5.20
8	N	120	121	120	121	121	125	115	120	121	121
	Mean	12.76	12.06	12.41	20.66	14.26	11.08	846.3	21.25	34.40	9.31
	SD	2.23	2.34	2.17	4.31	1.13	1.06	86.2	11.17	33.11	5.90
	Max	17.50	18.00	17.50	35.00	17.10	13.88	1060.0	52.00	240.00	23.50
	Min	7.00	6.00	6.50	11.10	11.70	8.60	630.0	0.00	3.00	-5.00
9	N	119	120	119	120	120	120	109	118	120	120
	Mean	13.88	13.05	13.45	23.67	13.79	10.29	903.8	25.95	45.63	10.12
	SD	3.30	3.10	3.11	4.97	1.33	0.95	84.1	10.50	40.32	5.67
	Max	22.00	22.00	22.00	43.00	18.80	16.90	1080.0	50.00	240.00	21.20
	Min	6.00	6.00	6.00	13.50	11.20	8.80	670.0	0.00	7.00	-7.50
10	N	130	129	129	130	129	135	128	130	130	130
	Mean	16.98	15.61	16.32	26.79	13.36	9.81	897.8	27.68	49.02	9.38
	SD	3.85	4.08	3.88	5.40	1.08	0.72	95.2	10.04	53.07	6.08
	Max	31.00	32.00	30.50	45.00	16.20	12.39	1120.0	61.00	240.00	28.10
	Min	10.00	8.00	10.00	14.60	10.80	7.80	640.0	2.00	5.00	-12.20
11	N	122	124	122	124	123	126	117	123	124	124
	Mean	20.79	19.08	19.95	30.01	12.94	9.24	972.1	30.89	56.73	10.19
	SD	4.17	4.03	4.01	5.36	0.97	0.74	90.0	9.56	56.53	6.71
	Max	33.50	34.00	33.50	45.00	16.10	11.60	1160.0	55.00	240.00	24.50
	Min	11.00	11.00	11.00	13.30	10.90	7.80	700.0	1.00	3.00	-11.00
12	N	132	133	132	132	132	138	132	132	133	133
	Mean	24.17	22.47	23.31	33.25	12.36	8.97	1015.3	32.54	59.51	9.13
	SD	4.57	4.61	4.44	6.06	0.92	0.61	97.4	9.33	64.48	6.87
	Max	37.00	33.50	34.50	48.00	14.70	11.20	1320.0	57.00	240.00	27.50
	Min	14.00	13.00	13.50	17.80	10.40	7.80	730.0	4.00	2.00	-7.70
13	N	103	103	103	103	103	101	101	103	103	103
	Mean	27.55	25.75	26.65	34.74	11.91	8.87	1025.7	34.82	55.96	10.00
	SD	4.94	4.52	4.51	6.15	0.82	0.70	121.9	9.69	56.68	7.27
	Max	39.00	36.50	36.75	53.80	14.00	10.40	1290.0	56.00	240.00	28.00
	Min	17.00	15.00	16.00	20.00	10.40	7.20	680.0	8.00	4.00	-8.50
14	N	110	110	110	110	110	109	109	110	109	110
	Mean	26.91	25.20	26.06	36.04	11.76	8.69	995.3	33.87	72.22	11.29
	SD	5.15	5.11	4.92	6.53	0.92	0.72	119.6	11.67	61.45	7.57
	Max	39.00	39.00	39.00	51.00	14.70	10.80	1290.0	59.00	240.00	28.00
	Min	15.50	14.50	15.00	21.00	10.40	7.30	710.0	0.00	4.00	-11.30
15	N	85	85	85	83	84	80	79	85	85	84
	Mean	26.19	24.53	25.36	37.24	12.13	8.81	973.6	34.72	89.00	12.82
	SD	4.62	5.16	4.69	6.46	0.89	0.67	113.0	9.97	72.16	8.79
	Max	35.00	38.00	36.00	55.80	14.50	10.40	1240.0	54.00	240.00	28.10
	Min	14.50	11.50	14.00	21.80	10.50	7.50	620.0	10.00	6.00	-16.70
16	N	110	110	110	111	110	108	110	111	104	113
	Mean	26.63	24.29	25.46	38.62	12.19	9.03	962.5	31.71	80.96	12.20
	SD	5.40	4.83	4.84	7.44	0.92	0.67	140.9	10.15	65.80	9.44
	Max	40.50	35.00	36.75	58.00	15.10	10.80	1270.0	60.00	240.00	31.50
	Min	13.50	14.00	14.50	8.40	10.10	7.30	660.0	6.00	6.00	-19.80
17	N	105	105	105	109	110	107	108	110	109	113
	Mean	25.57	24.02	24.80	37.55	12.42	9.20	894.5	30.35	78.61	12.57
	SD	4.94	4.82	4.71	6.52	1.43	0.94	138.7	10.66	66.35	9.42
	Max	45.00	42.00	43.50	56.00	21.00	13.10	1270.0	59.00	240.00	31.20
	Min	7.50	9.00	8.25	18.00	9.70	7.50	500.0	0.00	4.00	-12.00
18	N	169	169	169	163	167	167	160	164	168	160
	Mean	27.24	25.19	26.21	38.25	12.09	9.07	904.6	30.04	86.01	14.12
	SD	5.26	5.11	4.87	5.74	1.03	0.80	137.8	9.78	71.85	9.08
	Max	51.50	45.00	47.00	62.00	16.20	12.70	1600.0	50.00	240.00	41.20
	Min	13.00	13.00	13.00	21.00	9.80	7.60	600.0	0.00	3.00	-20.00
19	N	133	133	133	114	126	127	122	128	128	109
	Mean	28.33	25.72	27.03	35.89	12.35	9.16	890.5	29.61	74.59	13.00
	SD	4.95	4.56	4.39	5.72	0.79	0.68	121.6	9.97	64.17	8.58
	Max	38.50	35.50	37.00	51.00	15.00	11.00	1260.0	60.00	240.00	28.10
	Min	8.50	11.50	10.00	23.00	10.80	7.80	590.0	4.00	3.00	-13.80

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	10mシャット	50m走	5分間走	上体起こし	閉眼片足立ち	長座体前屈
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	ルラン (sec)	(sec)	(m)	(fre)	0-240 (sec)	(cm)
6	N	113	113	113	112	113	113	110	113	113	112
	Mean	9.63	8.98	9.31	22.54	13.96	11.16	802.0	22.09	17.92	10.99
	SD	2.29	2.36	2.19	4.54	0.92	0.83	103.4	9.25	14.35	4.55
	Max	15.10	15.10	14.70	33.50	16.40	13.10	1180	46.00	84.00	26.20
	Min	4.00	3.20	4.05	10.40	11.90	9.20	420	0.00	3.00	-3.40
7	N	119	120	119	121	120	120	119	121	121	121
	Mean	11.68	10.69	11.14	25.80	13.25	10.52	817.3	24.23	22.76	10.76
	SD	2.75	3.11	2.62	4.48	0.94	0.79	98.3	9.71	18.69	4.72
	Max	20.30	21.10	20.20	37.60	15.70	12.60	1020	51.00	100.00	21.80
	Min	5.40	3.20	5.40	15.50	11.30	8.80	590	0.00	3.00	-1.80
8	N	114	114	114	114	114	114	113	113	114	113
	Mean	13.20	12.20	12.70	28.99	12.51	9.77	903.5	30.36	31.18	10.26
	SD	2.76	2.56	2.50	4.24	0.68	0.70	95.7	7.74	26.12	4.26
	Max	21.60	17.90	19.05	41.50	13.80	11.70	1160	53.00	144.00	20.60
	Min	7.80	4.70	6.55	20.20	10.50	8.30	640	10.00	3.00	-1.80
9	N	120	121	120	120	121	120	121	121	121	120
	Mean	15.56	14.09	14.84	30.53	12.23	9.55	924.6	33.40	38.27	8.70
	SD	3.40	3.23	3.15	4.66	0.80	0.67	126.6	8.38	44.92	5.41
	Max	26.20	24.80	25.50	40.50	14.40	11.10	1250	60.00	240.00	21.30
	Min	4.60	5.00	6.10	20.30	10.50	8.10	610	15.00	3.00	-8.30
10	N	122	122	122	121	122	121	122	122	122	122
	Mean	17.83	16.63	17.23	32.63	11.76	9.22	946.6	36.17	46.98	9.25
	SD	3.57	3.25	3.21	5.33	0.70	0.63	143.5	8.23	50.64	4.54
	Max	28.30	25.60	26.65	45.70	13.80	11.20	1300	55.00	240.00	21.40
	Min	7.70	8.90	10.55	19.50	10.10	8.00	570	10.00	4.00	-1.20
11	N	110	110	110	110	110	110	111	111	111	110
	Mean	21.56	20.04	20.80	35.87	11.46	8.71	993.9	37.28	55.42	8.55
	SD	4.97	4.77	4.74	5.83	0.74	0.62	122.0	7.28	57.53	6.35
	Max	37.40	33.50	35.45	54.50	13.70	10.70	1410	58.00	240.00	24.30
	Min	13.00	8.40	10.85	23.40	9.60	7.10	640	16.00	4.00	-7.90
12	N	119	119	119	119	117	119	118	119	119	119
	Mean	28.82	27.42	28.12	39.20	10.97	8.32	1041.0	39.82	64.04	7.38
	SD	6.73	6.77	6.63	6.88	0.58	0.68	153.7	7.42	64.69	6.47
	Max	43.10	44.00	43.25	61.30	12.60	10.40	1420	60.00	240.00	23.30
	Min	14.30	14.60	15.50	28.00	9.70	6.70	650	17.00	6.00	-10.40
13	N	123	123	123	123	123	123	120	122	123	122
	Mean	35.31	33.05	34.18	43.96	10.66	7.84	1109.9	42.38	68.5	9.40
	SD	7.47	7.31	7.18	6.01	0.50	0.52	121.7	7.20	62.2	7.12
	Max	52.60	50.40	50.90	58.10	12.20	9.20	1450	59.00	240.0	24.60
	Min	19.20	17.30	18.25	30.60	9.60	6.80	750	22.00	4.00	-11.10
14	N	120	120	120	119	119	118	120	120	120	119
	Mean	39.28	36.46	37.87	46.52	10.54	7.55	1141.4	43.28	74.61	10.13
	SD	7.05	6.05	6.25	6.93	0.58	0.51	111.7	7.73	63.02	7.38
	Max	57.70	53.40	53.05	65.70	12.20	9.20	1370	67.00	240.00	25.80
	Min	21.30	20.80	22.75	30.70	9.50	6.60	820	24.00	4.00	-12.90
15	N	119	119	119	118	118	119	119	118	119	118
	Mean	40.66	38.36	39.51	49.30	11.02	7.55	1082.5	43.65	79.19	10.01
	SD	6.75	6.19	6.22	6.05	0.91	0.42	168.4	6.79	70.05	6.92
	Max	59.20	57.50	56.75	65.80	13.60	8.60	1450	59.00	240.00	24.70
	Min	26.00	24.40	25.85	34.70	9.60	6.60	600	25.00	3.00	-7.00
16	N	117	117	117	116	116	117	117	117	117	117
	Mean	43.48	40.90	42.19	50.02	10.89	7.43	1115.4	43.12	73.39	12.00
	SD	6.35	5.59	5.56	8.49	0.94	0.48	167.3	7.90	61.04	7.49
	Max	61.20	54.10	56.05	68.70	13.80	8.80	1450	62.00	240.00	31.30
	Min	31.90	30.90	31.65	28.30	9.30	6.30	630	26.00	3.00	-6.50
17	N	123	123	123	123	123	121	122	123	123	123
	Mean	44.85	41.92	43.38	52.21	10.81	7.46	1156.0	42.55	71.54	12.02
	SD	6.81	6.36	6.36	8.41	0.91	0.74	152.3	7.55	65.75	7.99
	Max	63.20	58.70	60.95	70.10	13.30	10.10	1450	58.00	240.00	30.40
	Min	27.40	25.80	27.85	29.00	9.20	6.20	710	20.00	4.00	-12.60
18	N	114	114	114	114	113	112	113	114	114	114
	Mean	44.83	41.30	43.07	50.19	10.38	7.36	1158.4	40.93	101.26	11.42
	SD	6.96	6.57	6.50	7.22	0.50	0.44	109.6	8.24	76.01	6.87
	Max	62.30	58.10	60.20	67.90	11.70	8.50	1380	60.00	240.00	29.80
	Min	32.10	27.60	30.25	33.30	9.10	6.20	820	19.00	3.00	-5.80
19	N	116	116	116	116	116	116	115	116	116	115
	Mean	46.47	43.38	44.92	53.55	10.15	7.20	1130.4	41.72	108.53	13.24
	SD	7.38	7.09	6.93	9.10	0.56	0.55	116.5	8.71	72.81	8.07
	Max	65.50	62.40	63.00	74.50	11.30	8.80	1440	60.00	240.00	30.00
	Min	29.50	27.10	29.50	29.90	9.10	5.90	800	16.00	6.00	-10.00

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	10mシャット	50m走	5分間走	上体起こし	閉眼片足立ち 0-240	長座体前屈
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	ルラン (sec)	(sec)	(m)	(fre)	(sec)	(cm)
6	N	118	118	118	118	115	117	116	118	118	117
	Mean	8.67	8.08	8.37	21.98	14.40	11.55	775.7	19.24	29.31	14.02
	SD	2.29	2.13	1.98	4.07	0.94	0.80	68.0	11.06	30.49	4.17
	Max	14.80	13.10	13.95	34.70	17.30	13.30	970.0	43.00	207.00	25.40
	Min	2.40	2.10	3.25	10.00	12.20	9.80	630.0	0.00	2.00	0.00
7	N	116	116	116	115	116	115	116	116	116	116
	Mean	10.28	9.34	9.81	23.79	13.68	10.81	810.3	23.35	36.63	14.78
	SD	2.52	2.54	2.30	3.55	0.78	0.66	65.6	9.84	37.38	4.05
	Max	17.70	15.30	15.50	34.00	15.60	12.80	1000.0	46.00	240.00	21.80
	Min	2.60	1.90	3.75	15.20	11.80	9.30	630.0	0.00	4.00	2.80
8	N	117	116	116	115	116	117	115	117	117	116
	Mean	12.06	10.95	11.48	26.86	13.21	10.38	851.7	25.76	50.09	12.94
	SD	2.21	2.28	2.08	4.16	0.74	0.68	90.4	7.99	51.32	5.12
	Max	18.20	16.00	16.50	41.10	15.40	12.00	1170.0	42.00	240.00	23.50
	Min	8.10	4.00	6.85	13.30	11.50	8.80	645.0	6.00	5.00	-2.80
9	N	116	117	116	117	117	117	117	117	117	116
	Mean	14.51	13.66	14.12	28.88	12.65	9.87	873.3	29.44	67.75	13.20
	SD	3.02	3.01	2.85	4.36	0.82	0.62	100.7	9.54	63.82	4.66
	Max	24.40	22.10	22.85	39.80	14.70	11.30	1180.0	47.00	240.00	25.60
	Min	7.60	5.60	7.55	20.30	10.90	8.60	640.0	0.00	3.00	2.00
10	N	118	119	118	119	119	118	118	119	119	119
	Mean	17.13	16.10	16.60	30.58	12.26	9.42	896.7	32.50	50.03	12.37
	SD	3.62	3.67	3.51	5.28	0.69	0.61	79.7	7.60	44.41	4.89
	Max	25.00	24.40	24.65	43.80	14.00	11.10	1140.0	55.00	240.00	24.80
	Min	9.00	7.90	9.65	18.70	10.50	8.00	790.0	14.00	4.00	1.00
11	N	110	110	110	110	110	110	109	110	110	110
	Mean	20.52	19.43	19.98	31.84	12.08	9.22	909.1	32.14	59.95	13.14
	SD	3.71	3.85	3.57	4.60	0.58	0.68	95.5	8.28	59.87	5.70
	Max	30.50	32.20	31.05	44.10	13.90	10.80	1170.0	51.00	240.00	23.80
	Min	12.70	11.80	12.25	22.90	10.70	7.40	630.0	8.00	5.00	-3.60
12	N	123	123	123	123	122	121	121	123	123	123
	Mean	23.16	21.98	22.57	31.45	12.03	8.99	947.9	33.16	62.42	13.87
	SD	3.75	3.78	3.56	5.48	0.67	0.53	103.8	8.30	60.43	6.50
	Max	32.30	32.20	32.10	45.10	14.20	11.20	1250.0	53.00	240.00	29.10
	Min	14.00	13.20	13.60	14.10	10.20	7.60	670.0	8.00	2.00	-6.10
13	N	123	123	123	123	123	123	119	122	123	123
	Mean	25.33	23.83	24.58	32.84	11.95	8.94	934.5	34.57	67.57	14.07
	SD	4.76	4.21	4.28	5.72	0.68	0.56	68.9	7.65	61.89	6.20
	Max	39.20	34.20	35.85	47.40	14.00	10.60	1100.0	58.00	240.00	32.60
	Min	12.60	14.40	15.15	14.00	10.70	7.60	770.0	18.00	5.00	1.40
14	N	119	119	119	119	119	117	118	119	119	118
	Mean	26.45	24.60	25.53	31.97	11.98	8.81	951.1	34.09	60.92	15.00
	SD	4.67	4.51	4.42	5.01	0.68	0.47	73.8	9.03	59.50	6.04
	Max	41.20	38.20	38.60	45.60	14.00	10.20	1160.0	59.00	240.00	28.00
	Min	17.30	14.20	15.90	20.40	10.40	7.60	730.0	5.00	4.00	-1.20
15	N	116	117	116	117	116	117	115	117	117	117
	Mean	27.60	25.69	26.59	32.56	12.34	8.93	896.3	32.45	72.43	12.59
	SD	4.39	4.36	4.10	4.92	0.89	0.56	105.0	9.34	75.17	7.40
	Max	39.90	38.10	37.85	43.80	14.90	10.20	1160.0	53.00	240.00	31.00
	Min	15.20	11.60	13.40	20.90	10.40	7.70	510.0	11.00	2.00	-6.90
16	N	116	116	116	117	116	116	115	116	117	117
	Mean	27.29	25.31	26.30	32.95	12.47	9.06	899.7	34.12	93.56	13.85
	SD	4.77	4.35	4.35	5.66	0.95	0.79	128.7	8.93	78.08	7.10
	Max	40.50	38.00	38.25	47.00	15.60	11.00	1190.0	51.00	240.00	28.40
	Min	17.70	11.90	14.80	19.80	10.20	7.60	510.0	7.00	4.00	-7.30
17	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
	Mean	27.97	26.60	27.28	32.86	12.30	8.99	876.3	34.97	86.90	14.97
	SD	4.03	3.92	3.74	5.28	0.78	0.64	131.9	9.73	72.86	6.91
	Max	38.00	36.90	37.40	46.70	14.40	10.60	1250.0	59.00	240.00	26.70
	Min	16.40	15.30	15.85	20.50	10.20	7.70	480.0	7.00	6.00	-4.80
18	N	115	115	115	115	114	112	115	114	115	114
	Mean	27.88	25.87	26.88	33.01	12.09	9.11	925.8	34.79	97.05	15.57
	SD	4.10	4.08	3.85	5.92	0.78	0.78	108.3	9.30	66.39	5.99
	Max	39.40	35.60	35.60	51.00	14.70	12.00	1250.0	61.00	240.00	28.60
	Min	18.50	17.60	18.45	20.00	9.90	7.10	700.0	10.00	4.00	0.00
19	N	115	115	115	115	115	115	114	115	115	115
	Mean	27.47	25.45	26.46	34.24	11.94	9.03	905.7	36.70	105.75	14.65
	SD	4.64	3.99	4.06	6.49	0.87	0.89	113.2	10.03	72.56	7.64
	Max	38.30	37.10	37.70	53.40	13.60	11.50	1230.0	56.00	240.00	29.30
	Min	15.60	15.80	16.70	20.60	9.70	7.00	610.0	6.00	6.00	-5.50

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	上体起こし	閉眼片足立ち	長座体前屈	6分間歩行
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	(fre)	0-240 (sec)	(cm)	(m)
20-24	N	90	91	90	91	91	91	91	80
	Mean	47.57	46.03	46.83	57.63	44.90	91.27	10.94	718.1
	SD	7.03	7.06	6.70	7.72	10.27	68.47	8.67	157.3
	Max	72.00	64.50	67.50	80.00	70.00	240.00	28.00	1130.0
	Min	32.00	27.00	32.50	33.80	18.00	3.00	-10.70	440.0
25-29	N	91	91	91	91	90	90	91	87
	Mean	49.08	46.56	47.82	54.77	38.84	86.54	8.18	693.9
	SD	7.61	7.33	6.85	8.48	10.63	77.75	10.35	82.5
	Max	68.50	69.00	68.75	77.00	61.00	240.00	36.00	885.0
	Min	25.00	13.50	31.00	36.40	10.00	4.00	-20.00	535.0
30-34	N	112	112	112	110	110	112	112	112
	Mean	48.44	45.30	46.87	50.71	36.30	61.21	5.67	683.1
	SD	7.33	7.20	6.93	7.70	9.14	56.77	10.14	89.1
	Max	66.00	61.00	63.50	72.00	65.00	240.00	29.20	890.0
	Min	26.00	23.00	24.50	27.00	10.00	3.00	-19.70	410.0
35-39	N	87	87	87	82	84	85	86	76
	Mean	50.32	47.93	49.13	50.18	32.86	51.32	4.42	660.8
	SD	6.60	6.35	6.21	8.53	10.05	49.04	8.81	69.7
	Max	67.00	64.00	65.50	72.00	67.00	240.00	20.50	785.0
	Min	34.00	33.50	34.00	13.00	0.00	2.00	-17.70	485.0
40-44	N	70	70	70			70	71	68
	Mean	49.94	48.16	49.05			47.11	6.54	672.6
	SD	6.85	6.68	6.50			44.99	9.48	71.9
	Max	69.50	68.00	68.75			240.00	24.00	880.0
	Min	34.50	35.00	35.50			3.00	-20.00	470.0
45-49	N	71	71	71			71	70	66
	Mean	47.68	45.54	46.61			42.66	7.12	655.8
	SD	5.91	6.84	5.97			38.04	8.93	79.8
	Max	64.50	70.00	67.25			183.00	29.30	870.0
	Min	30.00	30.00	30.00			2.00	-12.30	370.0
50-54	N	45	45	45			45	45	45
	Mean	45.91	44.04	44.98			33.11	3.31	642.1
	SD	5.23	5.56	4.99			40.80	8.04	68.2
	Max	59.50	59.00	59.25			240.00	17.00	805.0
	Min	36.00	32.00	34.00			1.00	-14.50	505.0
55-59	N	164	164	164			164	162	161
	Mean	45.24	42.04	43.64			18.99	1.92	588.0
	SD	6.27	6.47	6.05			25.53	9.26	68.3
	Max	72.00	65.50	68.75			206.00	23.80	815.0
	Min	30.50	23.00	26.75			1.00	-18.80	390.0
60-64	N	55	55	55			55	54	54
	Mean	42.29	40.47	41.38			18.55	4.40	620.1
	SD	5.77	5.92	5.62			20.39	9.96	97.2
	Max	55.00	58.50	55.50			94.00	21.90	835.0
	Min	26.50	29.50	28.00			2.00	-19.00	240.0
65-69	N	85	85	85			84	86	84
	Mean	39.52	37.82	38.67			11.25	3.38	613.3
	SD	6.50	7.06	6.53			10.62	10.75	75.8
	Max	54.00	54.00	54.00			46.00	32.00	780.0
	Min	26.00	23.00	25.00			2.00	-20.00	435.0
70-74	N	74	74	74			73	72	74
	Mean	36.69	35.43	36.06			6.78	3.20	595.8
	SD	6.02	6.17	5.87			5.91	11.64	68.1
	Max	52.50	53.00	52.75			28.00	40.00	808.0
	Min	20.00	16.50	18.25			1.00	-20.00	405.0

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び (cm)	上体起こし (fre)	閉眼片足立ち 0-240 (sec)	長座体前屈 (cm)	6分間歩行 (m)
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)					
20-24	N	105	105	105	105	104	105	105	70
	Mean	28.62	26.73	27.67	36.51	27.14	72.68	11.09	651.9
	SD	5.57	5.38	5.35	5.88	9.75	58.11	8.76	79.1
	Max	40.00	40.00	39.00	53.00	50.00	240.00	30.10	850.0
	Min	13.00	11.00	12.00	22.20	0.00	6.00	-11.30	470.0
25-29	N	71	71	71	70	70	71	71	70
	Mean	28.80	27.38	28.09	37.31	28.01	80.31	11.01	631.4
	SD	5.42	4.45	4.73	6.13	10.05	71.45	9.46	74.6
	Max	39.50	35.00	37.00	56.80	50.00	240.00	33.20	825.0
	Min	8.00	9.50	8.75	22.00	4.00	6.00	-14.20	440.0
30-34	N	66	66	66	66	64	64	66	64
	Mean	30.38	28.86	29.62	35.97	26.45	68.11	10.73	640.0
	SD	4.61	4.45	4.38	5.75	9.25	59.14	8.87	69.8
	Max	39.00	39.00	38.50	52.00	51.00	240.00	26.20	805.0
	Min	21.00	20.00	20.50	23.00	4.00	4.00	-12.20	455.0
35-39	N	66	66	66	62	61	65	65	64
	Mean	31.96	30.25	31.10	35.64	26.26	47.25	13.26	624.0
	SD	3.81	3.99	3.63	5.01	7.59	49.50	8.07	67.6
	Max	40.00	37.50	38.50	45.20	43.00	240.00	28.30	815.0
	Min	21.50	20.50	21.00	20.00	5.00	4.00	-8.20	465.0
40-44	N	52	52	52			52	52	52
	Mean	30.73	28.87	29.80			56.50	13.64	616.1
	SD	4.55	4.71	4.46			51.35	7.68	68.3
	Max	41.00	42.00	41.00			240.00	25.90	760.0
	Min	20.52	19.00	20.25			2.00	-13.00	455.0
45-49	N	58	58	58			56	58	57
	Mean	31.57	29.37	30.47			41.71	12.75	626.2
	SD	5.72	5.52	5.45			54.00	8.18	61.6
	Max	43.50	43.00	43.25			229.00	28.30	730.0
	Min	12.00	14.00	13.00			3.00	-10.30	490.0
50-54	N	41	41	41			42	42	39
	Mean	27.93	25.92	26.92			36.87	12.36	607.8
	SD	5.21	4.90	4.94			44.92	7.06	59.0
	Max	43.00	39.00	41.00			161.00	29.20	725.0
	Min	18.50	16.00	17.25			2.00	-5.70	500.0
55-59	N	101	101	101			101	100	101
	Mean	27.73	26.46	27.10			26.47	13.79	597.1
	SD	4.58	4.38	4.28			27.13	7.56	69.2
	Max	40.50	38.00	38.50			131.00	32.00	750.0
	Min	16.50	16.50	18.00			2.00	-5.80	280.0
60-64	N	141	140	140			141	140	137
	Mean	26.71	25.14	25.93			16.47	12.81	593.6
	SD	4.24	4.32	4.08			21.87	7.01	70.2
	Max	39.00	38.50	37.50			138.00	26.70	755.0
	Min	17.50	12.50	17.00			1.00	-5.90	355.0
65-69	N	173	173	173			171	173	169
	Mean	25.21	23.54	24.38			8.48	12.32	576.0
	SD	4.36	4.02	3.94			9.83	7.87	60.2
	Max	36.00	34.00	34.00			78.00	27.70	765.0
	Min	12.00	10.00	11.00			1.00	-15.10	425.0
70-74	N	175	175	175			172	174	174
	Mean	23.97	22.63	23.30			6.43	12.68	546.8
	SD	3.95	3.78	3.54			7.42	7.54	57.1
	Max	34.00	33.00	32.00			65.00	28.00	723.0
	Min	10.00	15.00	15.00			0.00	-20.00	360.0

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	上体起こし	閉眼片足立ち 0-240	長座体前屈	6分間歩行
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	(fre)	(sec)	(cm)	(m)
20-24	N	111	110	110	111	111	111	111	104
	Mean	48.48	44.74	46.51	52.48	37.94	72.62	9.17	725.47
	SD	8.35	6.61	7.01	8.81	7.97	69.86	8.94	91.06
	Max	73.30	61.60	64.85	80.00	59.00	240.00	29.90	915.00
	Min	31.50	25.70	30.10	34.40	17.00	2.00	-11.20	530.00
25-29	N	115	114	114	114	114	115	115	88
	Mean	48.13	45.14	46.54	47.65	33.04	71.60	9.92	690.17
	SD	7.29	6.04	6.21	7.17	7.60	57.64	8.90	109.94
	Max	70.70	61.50	63.60	64.50	54.00	240.00	29.80	1000.00
	Min	32.60	30.10	33.85	32.20	15.00	6.00	-15.20	505.00
30-34	N	115	115	115	115	115	115	114	82
	Mean	49.17	46.09	47.63	45.22	29.98	53.69	8.56	731.65
	SD	8.25	7.15	7.43	9.84	8.29	51.84	8.33	142.23
	Max	71.50	64.00	66.50	75.00	53.00	240.00	31.10	1020.00
	Min	27.20	25.60	26.40	15.70	8.00	5.00	-12.20	410.00
35-39	N	111	110	110	110	111	111	111	86
	Mean	50.22	47.33	48.69	43.82	25.69	49.65	9.21	738.37
	SD	6.70	6.22	5.99	8.26	7.85	51.49	8.87	145.55
	Max	69.50	67.70	64.55	59.00	43.00	240.00	26.40	1010.00
	Min	36.00	35.40	37.25	15.40	5.00	4.00	-12.80	510.00
40-44	N	115	115	115			116	116	115
	Mean	48.89	46.72	47.81			37.59	7.35	699.61
	SD	7.40	7.62	7.13			33.45	7.33	97.24
	Max	69.30	67.50	65.65			165.00	23.00	990.00
	Min	32.90	29.00	33.65			3.00	-9.40	480.00
45-49	N	120	119	119			120	120	118
	Mean	48.61	45.75	47.18			29.24	5.11	684.24
	SD	6.28	6.34	5.95			32.35	8.38	78.71
	Max	63.10	61.30	61.35			200.00	23.90	820.00
	Min	33.10	27.80	31.55			0.00	-15.10	430.00
50-54	N	108	108	108			108	108	107
	Mean	48.22	46.36	47.29			25.26	3.93	723.04
	SD	7.32	6.82	6.66			23.58	9.26	80.44
	Max	67.80	66.40	67.10			119.00	24.50	900.00
	Min	31.60	29.70	30.80			0.00	-17.60	495.00
55-59	N	111	111	111			111	111	111
	Mean	46.27	43.52	44.90			22.89	5.54	726.49
	SD	6.87	6.48	6.32			20.89	9.63	84.49
	Max	63.90	57.40	59.30			115.00	22.20	920.00
	Min	30.10	31.00	30.70			3.00	-20.00	480.00
60-64	N	108	106	105			109	109	106
	Mean	43.21	41.31	42.31			19.16	4.40	707.59
	SD	7.07	6.98	6.67			25.85	9.52	74.73
	Max	58.50	55.20	55.95			223.00	25.90	870.00
	Min	28.10	20.40	24.25			2.00	-15.10	465.00
65-69	N	111	111	111			112	112	111
	Mean	42.44	39.37	40.91			12.27	2.16	679.01
	SD	6.85	6.75	6.36			9.97	9.00	80.90
	Max	58.90	58.10	58.10			50.00	23.10	860.00
	Min	26.30	25.30	28.30			3.00	-19.00	430.00
70-74	N	119	119	119			119	119	118
	Mean	39.33	36.78	38.06			11.62	2.57	684.16
	SD	6.84	6.41	6.36			15.87	9.20	88.72
	Max	65.50	57.90	61.70			120.00	21.90	870.00
	Min	27.70	23.70	26.40			2.00	-20.00	400.00

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	握力			垂直跳び	上体起こし	閉眼片足立ち	長座体前屈	6分間歩行
		右 (kg)	左 (kg)	左右平均 (kg)	(cm)	(fre)	0-240 (sec)	(cm)	(m)
20-24	N	113	113	113	113	113	113	113	102
	Mean	27.85	26.42	27.13	32.27	29.24	67.53	12.13	666.91
	SD	4.73	4.60	4.44	8.03	11.03	57.48	7.56	56.80
	Max	40.80	37.20	37.90	56.50	54.00	240.00	25.90	820.00
	Min	17.50	14.00	17.10	8.70	2.00	4.00	-13.70	520.00
25-29	N	110	110	110	110	110	110	110	84
	Mean	29.71	27.80	28.75	30.67	26.63	71.25	13.87	646.61
	SD	5.32	4.95	4.89	7.01	9.12	64.55	7.28	67.29
	Max	44.80	41.10	42.95	48.00	49.00	240.00	34.80	780.00
	Min	17.70	15.30	18.15	11.30	4.00	4.00	-5.60	520.00
30-34	N	109	109	109	109	109	109	109	87
	Mean	29.61	27.88	28.74	29.51	23.29	60.85	13.36	661.09
	SD	4.95	5.24	4.79	7.53	11.05	64.18	9.61	59.79
	Max	43.50	42.90	43.20	47.00	47.00	240.00	30.80	840.00
	Min	21.10	14.90	19.95	7.80	0.00	4.00	-16.80	540.00
35-39	N	115	115	115	115	115	115	115	81
	Mean	30.05	28.17	29.11	27.85	18.17	52.28	11.14	680.06
	SD	5.28	4.93	4.91	6.44	10.61	60.02	7.85	80.66
	Max	45.60	42.20	42.75	48.00	43.00	240.00	28.10	870.00
	Min	19.90	16.80	19.25	14.00	0.00	3.00	-9.40	530.00
40-44	N	118	118	118			118	118	118
	Mean	29.83	28.19	29.01			40.81	9.93	656.82
	SD	5.49	4.89	5.01			44.20	7.17	87.74
	Max	48.70	43.60	46.15			240.00	26.30	890.00
	Min	11.30	12.70	12.00			4.00	-9.30	420.00
45-49	N	110	110	110			111	111	111
	Mean	29.78	28.35	29.06			37.58	11.00	657.97
	SD	4.64	4.65	4.43			49.86	7.42	81.69
	Max	45.40	42.30	43.85			240.00	29.00	830.00
	Min	20.50	18.00	19.90			3.00	-9.10	410.00
50-54	N	117	117	117			117	117	116
	Mean	29.57	27.75	28.66			31.38	11.13	687.28
	SD	5.34	4.88	4.82			32.72	9.17	45.22
	Max	44.30	40.60	41.35			147.00	29.10	830.00
	Min	15.80	11.70	16.10			2.00	-17.90	560.00
55-59	N	119	117	117			119	118	116
	Mean	29.10	27.44	28.21			22.47	13.54	698.32
	SD	4.91	4.44	4.32			23.44	7.14	56.68
	Max	44.80	38.60	40.05			153.00	32.20	810.00
	Min	18.20	17.30	18.35			2.00	-11.10	540.00
60-64	N	111	111	111			111	111	108
	Mean	27.65	25.48	26.56			11.54	11.55	656.71
	SD	4.13	4.57	4.01			10.03	6.82	59.10
	Max	37.50	34.60	35.40			53.00	29.30	800.00
	Min	16.50	8.00	15.95			3.00	-7.80	490.00
65-69	N	117	117	117			117	117	116
	Mean	26.68	24.77	25.72			11.59	11.05	655.60
	SD	4.12	4.54	3.97			15.55	7.82	56.41
	Max	38.00	34.40	35.55			114.00	31.50	800.00
	Min	16.20	11.20	16.95			2.00	-7.20	540.00
70-74	N	115	115	114			116	116	115
	Mean	25.20	23.00	24.10			7.72	9.16	612.57
	SD	4.77	4.54	4.30			6.59	7.09	61.65
	Max	37.80	34.20	34.10			40.00	24.10	790.00
	Min	12.20	6.40	11.70			1.00	-13.00	430.00

3) アンケート項目に関する調査資料

(1)生活習慣に関する調査資料

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	家族構成	平日の生活時間							
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	通学時間 (分)
6	N	50	49	49	49	50	50	49	50	50
	Mean	2.9	9.6	6:32	20:55	33.8	63.8	14.7	56.6	19.7
	SD	0.9	0.6	0:19	0:41	14.4	44.9	21.3	31.5	13.0
	Max	5.0	11.8	7:10	22:30	60.0	240.0	60.0	120.0	40.0
	Min	1.0	8.5	6:00	19:00	5.0	0.0	0.0	0.0	3.0
7	N	162	156	161	157	162	162	157	162	162
	Mean	3.2	9.5	6:31	21:03	39.0	73.0	24.3	61.5	20.4
	SD	0.9	0.5	0:23	0:32	22.5	40.6	26.7	36.9	12.2
	Max	5.0	10.6	7:20	22:30	120.0	240.0	120.0	180.0	65.0
	Min	1.0	8.5	4:30	19:00	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
8	N	149	142	146	143	150	150	149	149	150
	Mean	3.4	9.2	6:29	21:17	41.1	93.0	30.1	69.4	21.1
	SD	1.1	0.6	0:22	0:38	25.3	52.1	27.4	38.0	13.1
	Max	7.0	11.0	7:15	23:00	150.0	300.0	120.0	220.0	65.0
	Min	1.0	7.5	5:00	20:00	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
9	N	138	134	136	135	137	135	133	136	135
	Mean	3.3	9.0	6:31	21:31	55.1	95.0	33.1	84.9	26.9
	SD	0.8	0.8	0:22	0:48	45.1	51.8	29.9	55.8	24.3
	Max	6.0	11.0	7:40	23:50	300.0	240.0	120.0	360.0	140.0
	Min	2.0	6.5	5:30	19:30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8
10	N	143	145	145	145	142	142	141	139	144
	Mean	3.5	8.5	6:30	21:59	86.4	91.5	34.2	65.5	24.3
	SD	1.2	0.8	0:21	0:48	84.4	54.7	35.5	44.2	19.4
	Max	8.0	10.0	7:30	27:00	480.0	240.0	240.0	220.0	120.0
	Min	1.0	3.0	5:10	20:30	5.0	0.0	0.0	0.0	1.0
11	N	125	125	126	125	125	126	123	124	126
	Mean	3.4	8.2	6:26	22:12	95.6	88.8	37.7	66.0	26.5
	SD	1.1	1.1	0:24	1:04	94.2	61.0	37.8	50.6	19.9
	Max	7.0	10.0	7:30	28:00	420.0	300.0	240.0	240.0	135.0
	Min	1.0	2.2	4:30	20:30	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
12	N	142	142	142	142	140	141	140	88	141
	Mean	3.3	7.8	6:27	22:40	86.0	104.6	41.5	77.6	21.3
	SD	1.1	1.0	0:30	0:56	84.3	67.5	39.0	51.2	15.0
	Max	8.0	10.0	7:30	26:00	500.0	360.0	180.0	200.0	87.0
	Min	1.0	4.0	4:25	21:00	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
13	N	128	127	127	128	128	128	125		128
	Mean	3.6	7.4	6:18	22:51	51.1	120.8	49.0		14.8
	SD	1.0	0.9	0:32	0:51	43.2	65.5	44.7		8.0
	Max	7.0	10.0	8:00	26:00	300.0	300.0	300.0		40.0
	Min	1.0	4.0	5:00	21:00	0.0	0.0	0.0		1.0
14	N	105	105	105	105	104	103	103		104
	Mean	3.4	7.1	6:33	23:24	65.6	135.6	42.7		14.0
	SD	1.1	1.1	0:34	0:59	60.3	75.4	39.3		8.2
	Max	7.0	10.5	7:30	26:30	360.0	360.0	180.0		40.0
	Min	1.0	3.5	4:00	20:00	0.0	20.0	0.0		2.0
15	N	59	111	111	111	111	111	109		111
	Mean	3.6	6.5	6:41	0:12	57.9	100.8	64.5		31.1
	SD	1.1	1.1	0:34	1:03	58.4	79.9	70.8		23.5
	Max	7.0	9.0	7:45	27:00	300.0	450.0	450.0		95.0
	Min	2.0	3.5	5:00	22:00	0.0	0.0	0.0		2.0
16	N	0	179	181	179	181	181	181		181
	Mean		6.3	6:28	0:08	44.0	91.3	68.0		55.2
	SD		1.1	0:36	1:01	42.4	65.5	70.3		21.4
	Max	0.0	9.3	7:40	28:00	180.0	360.0	460.0		110.0
	Min	0.0	2.5	3:00	21:30	0.0	0.0	0.0		10.0
17	N	8	156	156	156	155	156	156		156
	Mean	3.9	6.1	6:35	24:26	58.3	98.2	77.8		53.8
	SD	1.5	1.0	0:38	1:02	69.5	71.1	79.9		21.5
	Max	6.0	9.0	8:00	27:00	420.0	360.0	400.0		100.0
	Min	2.0	3.3	4:30	20:00	0.0	0.0	0.0		4.0
18	N	102	208	208	208	205	205	205		207
	Mean	3.8	6.2	6:55	24:44	64.3	90.0	67.7		50.5
	SD	1.6	1.2	0:48	1:11	79.9	66.7	68.4		25.4
	Max	7.0	11.0	10:00	27:45	400.0	330.0	330.0		136.0
	Min	0.0	3.0	4:30	19:00	0.0	0.0	0.0		0.0
19	N	138	142	142	142	142	142	140		140
	Mean	3.5	6.4	7:12	24:48	28.5	113.8	72.1		45.5
	SD	1.6	1.3	0:57	1:16	49.9	81.2	74.5		29.3
	Max	7.0	10.5	10:00	30:00	300.0	320.0	320.0		125.0
	Min	0.0	2.0	4:00	19:30	0.0	0.0	0.0		1.0

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	休日の生活時間				学習塾			習い事			運動・スポーツ		
		自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)
6	N	50	50	50	50	8	8	8	23	22	22	40	40	40
	Mean	42.3	96.9	27.3	123.6	1.3	65.0	80.0	1.5	66.1	93.2	2.7	152.9	224.0
	SD	27.9	72.8	27.0	78.0	0.5	18.7	30.8	0.9	21.2	59.0	1.9	145.7	164.4
	Max	120.0	420.0	90.0	300.0	2.0	90.0	120.0	5.0	120.0	300.0	12.0	600.0	600.0
	Min	0.0	0.0	0.0	30.0	1.0	40.0	40.0	1.0	40.0	40.0	1.0	50.0	50.0
7	N	162	161	160	161	42	40	40	85	82	82	125	125	125
	Mean	43.1	113.3	36.5	125.7	1.5	69.9	101.5	1.8	66.3	123.7	2.0	134.4	192.0
	SD	31.8	64.5	37.1	88.3	0.5	24.0	39.8	1.0	33.3	127.4	1.0	121.9	169.3
	Max	180.0	360.0	180.0	480.0	2.0	120.0	240.0	6.0	270.0	1080.0	5.0	960.0	1020.0
	Min	0.0	20.0	0.0	0.0	1.0	30.0	40.0	1.0	30.0	30.0	1.0	55.0	60.0
8	N	150	150	148	150	34	34	34	72	72	72	120	118	118
	Mean	46.0	129.5	47.2	116.2	1.7	74.9	124.1	1.9	58.6	118.5	2.3	144.5	201.4
	SD	44.6	79.0	41.7	87.9	0.8	30.6	64.2	1.3	23.3	115.5	1.8	94.8	136.7
	Max	360.0	420.0	180.0	420.0	5.0	150.0	300.0	7.0	150.0	600.0	18.0	480.0	840.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	40.0	1.0	20.0	20.0	1.0	20.5	50.0
9	N	136	137	136	134	57	57	57	80	77	77	116	116	116
	Mean	63.8	136.7	44.4	152.6	1.9	112.9	223.6	2.0	81.6	184.3	3.0	240.7	341.0
	SD	54.9	97.1	48.7	127.1	0.8	60.5	185.5	1.2	57.9	214.7	2.1	224.6	285.7
	Max	300.0	720.0	300.0	600.0	4.0	300.0	920.0	6.0	300.0	1200.0	14.0	1080.0	1252.0
	Min	0.0	12.0	0.0	0.0	1.0	40.0	50.0	1.0	30.0	30.0	1.0	12.5	25.0
10	N	141	142	142	142	74	73	73	86	85	85	115	114	114
	Mean	118.5	125.7	57.4	110.4	2.5	126.9	348.7	2.1	82.3	178.0	3.5	266.9	347.8
	SD	141.8	90.5	64.8	109.5	1.2	69.9	382.9	1.7	41.7	152.8	2.2	244.3	286.5
	Max	720.0	600.0	480.0	510.0	7.0	390.0	2340.0	9.0	225.0	720.0	13.0	1320.0	1320.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	40.0	1.0	21.0	30.0	1.0	33.3	36.0
11	N	125	124	125	124	71	70	70	59	58	58	94	93	93
	Mean	130.2	118.6	49.9	144.1	2.6	142.8	420.1	1.9	89.7	184.6	4.4	372.1	501.5
	SD	158.1	89.0	46.9	145.3	1.2	71.0	350.2	1.4	54.9	261.6	3.2	533.2	570.0
	Max	780.0	660.0	240.0	600.0	6.0	324.0	1620.0	7.0	240.0	1680.0	17.0	3780.0	3780.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	45.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	21.0	21.0
12	N	138	139	139	89	76	76	76	41	41	41	109	108	108
	Mean	111.7	140.6	61.7	133.2	2.7	134.3	431.9	1.9	84.5	182.0	4.7	430.4	522.4
	SD	130.9	101.4	56.7	129.1	1.4	78.2	448.8	1.5	49.2	205.3	3.0	430.2	479.5
	Max	720.0	600.0	300.0	540.0	7.0	385.0	2100.0	7.0	240.0	840.0	13.0	2100.0	2100.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	5.0	6.0	1.0	30.0	30.0	0.5	37.5	45.0
13	N	128	127	127		72	71	71	22	22	22	90	89	89
	Mean	71.3	152.7	73.1		2.2	103.6	225.1	1.9	73.6	108.2	6.1	690.9	814.9
	SD	61.7	89.6	59.1		0.9	28.6	116.3	1.8	36.4	55.2	2.3	375.8	466.0
	Max	330.0	480.0	360.0		6.0	210.0	600.0	7.0	180.0	210.0	15.0	2100.0	2820.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	70.0	1.0	30.0	20.0	1.0	60.0	60.0
14	N	104	103	103		70	70	70	10	10	10	51	48	48
	Mean	92.4	185.6	68.6		2.4	104.6	253.3	2.2	102.1	198.7	5.9	667.6	730.7
	SD	92.5	120.5	57.2		0.9	30.6	113.2	2.1	52.6	219.0	3.3	540.1	560.0
	Max	600.0	720.0	300.0		7.0	190.0	600.0	7.0	180.0	720.0	21.0	2400.0	2400.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	37.0	60.0	1.0	50.0	50.0	1.0	30.0	30.0
15	N	111	111	108		65	64	64	15	15	15	49	48	48
	Mean	91.9	154.8	103.5		2.8	108.8	307.1	1.5	90.1	123.1	4.4	353.1	432.0
	SD	98.8	115.8	123.2		1.0	30.0	150.5	1.3	67.0	108.1	3.5	273.8	354.4
	Max	540.0	600.0	660.0		5.0	180.0	900.0	6.0	270.0	360.0	16.0	1080.0	1560.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	30.0	30.0
16	N	181	181	181		77	77	77	19	19	19	93	92	92
	Mean	71.3	134.9	110.6		2.3	134.0	301.1	1.3	75.0	95.8	4.3	485.4	525.5
	SD	76.5	107.1	119.3		1.1	49.9	182.0	0.6	50.5	82.6	2.2	289.1	298.5
	Max	480.0	600.0	840.0		6.0	270.0	1080.0	3.0	180.0	360.0	12.0	1080.0	1260.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	15.0	1.0	35.0	60.0
17	N	155	156	155		66	64	64	8	10	9	58	58	58
	Mean	114.1	148.4	129.2		2.7	127.5	348.5	1.8	107.5	215.1	4.0	433.4	488.9
	SD	143.0	104.8	133.4		1.5	46.1	262.1	1.8	32.1	329.2	2.3	314.4	342.0
	Max	660.0	600.0	720.0		7.0	240.0	1150.0	6.0	180.0	1080.0	10.0	1080.0	1280.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	60.0	1.0	70.0	36.0	1.0	20.0	20.0
18	N	204	205	205		68	68	68	8	8	8	56	56	56
	Mean	107.1	110.8	106.6		3.4	144.7	527.8	1.5	112.5	195.0	2.9	293.1	314.4
	SD	147.1	84.7	113.5		1.6	66.8	436.6	0.8	52.6	184.2	2.1	329.9	326.1
	Max	720.0	600.0	780.0		7.0	360.0	2100.0	3.0	180.0	540.0	12.0	1680.0	1680.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	60.0	1.0	60.0	30.0	1.0	6.0	6.0
19	N	139	139	138		3	4	3	7	7	7	49	49	49
	Mean	37.9	164.7	121.0		4.0	94.0	405.0	1.4	95.7	155.7	2.7	192.7	211.6
	SD	87.0	133.8	131.6		2.6	75.5	147.7	0.8	56.8	145.0	2.0	218.4	224.4
	Max	600.0	720.0	720.0		7.0	180.0	525.0	3.0	180.0	360.0	11.0	1200.0	1200.0
	Min	0.0	0.0	0.0		2.0	1.0	240.0	1.0	30.0	30.0	0.5	20.0	20.0

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	家族構成	平日の生活時間							
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	通学時間 (分)
6	N	48	46	47	46	48	48	47	47	48
	Mean	3.0	9.4	6:33	21:10	40.9	70.4	7.0	39.0	19.4
	SD	0.9	0.5	0:21	0:28	18.6	40.4	13.0	22.6	12.0
	Max	5.0	10.2	0.3	0.9	90.0	180.0	60.0	100.0	40.0
	Min	2.0	8.0	0.2	0.8	10.0	0.0	0.0	0.0	1.0
7	N	141	139	142	139	142	141	136	139	141
	Mean	3.4	9.4	6:30	21:07	39.8	75.7	8.9	49.2	20.9
	SD	1.0	0.5	0:20	0:32	21.0	46.4	14.9	35.4	12.1
	Max	6.0	10.9	7:30	22:30	120.0	240.0	60.0	180.0	75.0
	Min	2.0	8	5:50	20:00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
8	N	130	129	129	129	130	130	127	128	130
	Mean	3.0	9.2	6:32	21:22	44.1	94.5	18.3	52.0	23.7
	SD	1.0	0.5	0:19	0:34	29.9	61.6	25.1	38.1	16.4
	Max	7.0	10.5	7:15	23:00	180.0	360.0	120.0	180.0	90.0
	Min	1.0	7.5	5:50	19:30	1.5	0.0	0.0	0.0	2.0
9	N	120	122	122	122	121	121	116	117	119
	Mean	3.3	8.9	6:33	21:37	61.2	96.2	16.7	66.0	25.7
	SD	1.0	0.7	0:19	0:41	54.6	60.7	19.3	58.3	18.5
	Max	7.0	11.5	7:15	23:30	480.0	420.0	60.0	360.0	110.0
	Min	1.0	7.1	5:54	19:00	10.0	5.0	0.0	0.0	2.0
10	N	130	132	132	133	132	129	123	125	133
	Mean	3.1	8.5	6:28	21:57	71.6	100.5	22.2	55.5	23.7
	SD	0.8	0.7	0:23	0:42	51.6	67.6	23.5	47.0	16.1
	Max	6.0	10.3	7:50	24:00	300.0	360.0	120.0	300.0	90.0
	Min	1.0	6.0	5:50	20:30	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0
11	N	129	128	128	129	128	128	128	128	129
	Mean	3.4	8.1	6:24	22:20	94.2	111.5	22.6	52.0	24.9
	SD	1.1	0.9	0:27	0:50	88.1	71.1	34.0	47.6	17.8
	Max	7.0	10.0	7:15	25:00	420.0	300.0	200.0	230.0	110.0
	Min	1.0	4.5	5:00	20:00	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
12	N	137	137	137	137	137	136	130	76	137
	Mean	3.4	7.5	6:23	22:55	100.9	114.2	26.0	51.4	21.9
	SD	1.0	1.0	0:27	0:55	87.6	78.3	39.0	54.3	15.5
	Max	7.0	9.8	7:20	26:30	420.0	360.0	270.0	300.0	90.0
	Min	1.0	3.5	4:30	20:30	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
13	N	104	104	104	104	104	103	96		103
	Mean	3.4	7.0	6:20	23:20	52.7	140.8	29.0		17.9
	SD	1.0	1.0	0:29	0:54	35.9	79.3	33.3		11.2
	Max	7.0	8.8	7:30	27:00	180.0	360.0	180.0		55.0
	Min	2.0	3.0	4:30	22:00	0.0	10.0	0.0		1.0
14	N	115	115	115	115	113	114	113		115
	Mean	3.3	6.7	6:28	23:44	74.0	135.6	31.9		18.1
	SD	1.1	0.9	0:30	0:56	63.6	72.7	43.7		11.4
	Max	6.0	8.8	7:30	26:00	360.0	360.0	240.0		75.0
	Min	1.0	4.0	5:00	22:00	0.0	0.0	0.0		1.0
15	N	82	87	87	87	87	87	84		86
	Mean	3.3	6.6	6:22	23:47	57.7	104.8	27.0		31.5
	SD	1.1	1.0	0:33	1:01	47.3	65.8	39.6		21.6
	Max	6.0	9.8	7:15	27:00	240.0	300.0	240.0		100.0
	Min	0.0	2.5	5:00	21:00	0.0	0.0	0.0		2.5
16	N	95	115	115	115	115	115	114		115
	Mean	3.4	6.4	6:04	23:42	54.5	93.1	31.0		44.7
	SD	1.3	1.1	0:37	1:07	47.7	67.3	57.0		21.8
	Max	8.0	9.5	7:40	28:00	180.0	360.0	300.0		93.0
	Min	0.0	2.8	4:00	21:00	0.0	0.0	0.0		0.0
17	N	79	107	107	107	107	106	105		106
	Mean	3.3	6.1	6:11	24:04	76.2	98.3	20.6		47.2
	SD	1.2	1.3	0:44	1:13	83.1	79.8	38.7		22.6
	Max	6.0	9.0	7:45	29:30	360.0	400.0	240.0		110.0
	Min	0.0	1.0	3:00	21:30	0.0	0.0	0.0		3.0
18	N	142	156	156	156	155	154	154		156
	Mean	3.1	6.1	6:32	24:23	84.0	111.0	25.2		47.6
	SD	1.5	1.1	0:50	0:50	83.7	69.4	41.2		25.0
	Max	7.0	10.0	9:30	26:00	390.0	420.0	240.0		110.0
	Min	0.0	3.0	4:30	22:30	0.0	0.0	0.0		5.0
19	N	123	125	125	125	124	125	125		125
	Mean	2.9	6.3	6:56	24:38	50.5	119.0	29.3		47.7
	SD	1.8	1.2	0:47	1:00	51.7	74.2	48.9		28.9
	Max	8.0	9.0	8:45	27:30	240.0	360.0	300.0		130.0
	Min	0.0	3.0	5:30	22:30	0.0	0.0	0.0		3.0

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	休日の生活時間				学習塾			習い事			運動・スポーツ		
		自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)
6	N	48	48	46	47	10	10	10	35	35	35	32	32	32
	Mean	41.7	113.1	13.7	97.0	1.3	70.5	90.5	1.9	56.6	106.3	1.7	82.9	103.3
	SD	28.3	68.9	21.4	58.1	0.5	32.0	54.6	1.1	23.4	70.4	1.2	42.4	65.6
	Max	120.0	360.0	60.0	240.0	2.0	120.0	220.0	5.0	150.0	300.0	6.0	225.0	360.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	20.0	1.0	30.0	30.0
7	N	142	141	138	140	37	35	35	102	97	97	89	87	87
	Mean	43.4	119.4	16.3	100.3	1.7	69.1	107.1	1.9	53.0	104.9	1.9	98.3	125.3
	SD	28.6	70.5	25.1	80.1	0.9	28.7	62.4	1.1	17.0	80.0	1.6	75.4	102.2
	Max	120.0	360.0	120.0	480.0	5.0	120.0	300.0	6.0	90.0	375.0	11.0	480.0	540.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	45.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	40.0
8	N	129	130	125	129	38	38	38	91	89	89	87	86	86
	Mean	52.6	132.8	29.2	86.7	1.5	81.3	114.9	1.8	63.1	131.7	2.1	101.1	147.6
	SD	44.6	74.5	33.4	78.2	0.5	35.4	55.6	1.2	41.0	178.4	1.3	86.9	138.4
	Max	240.0	360.0	120.0	480.0	2.0	180.0	300.0	9.0	300.0	1080.0	7.5	540.0	780.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	15.0	15.0
9	N	120	121	115	119	48	49	49	96	95	95	78	78	78
	Mean	69.2	144.5	25.9	89.0	1.7	95.2	166.0	2.0	65.5	148.5	2.6	144.8	193.3
	SD	62.6	102.8	31.6	81.6	0.7	38.9	114.7	1.4	45.1	168.0	2.1	197.8	227.3
	Max	360.0	780.0	170.0	480.0	4.0	180.0	620.0	6.0	360.0	1080.0	10.0	1500.0	1500.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	40.0	45.0	1.0	30.0	30.0	1.0	6.0	6.0
10	N	130	128	123	129	73	73	73	92	88	88	67	67	67
	Mean	104.7	138.5	34.9	82.1	2.1	120.8	271.1	1.9	62.8	130.6	3.1	142.0	203.2
	SD	115.3	96.3	34.3	74.2	0.9	56.3	215.5	1.4	39.6	157.8	2.3	132.4	220.5
	Max	720.0	540.0	180.0	360.0	4.0	300.0	1200.0	6.0	300.0	900.0	10.0	720.0	1080.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	40.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	10.0	10.0
11	N	128	129	129	127	80	80	80	83	83	83	69	67	67
	Mean	129.1	151.4	33.7	92.5	2.5	137.0	368.5	2.1	87.2	238.1	3.9	260.6	352.2
	SD	140.2	106.2	44.8	100.2	1.1	66.4	290.8	1.6	72.5	393.0	2.9	220.1	282.9
	Max	600.0	600.0	250.0	600.0	6.0	330.0	1440.0	7.0	435.0	2610.0	18.0	1320.0	1320.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	45.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	5.0	5.0
12	N	136	137	130	76	65	64	64	82	79	79	67	66	66
	Mean	142.1	167.8	44.4	93.1	2.6	129.6	387.7	2.0	82.6	204.6	4.5	452.6	541.6
	SD	139.2	124.2	63.2	113.1	1.3	67.4	367.6	1.3	53.3	276.3	2.5	443.3	489.6
	Max	720.0	780.0	360.0	420.0	7.0	315.0	1680.0	7.0	240.0	1680.0	10.0	2100.0	2100.0
	Min	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	30.0	60.0	1.0	25.0	25.0	1.0	13.75	27.5
13	N	104	102	95		47	47	47	48	48	48	50	50	50
	Mean	61.5	191.3	43.5		1.9	102.9	207.8	1.6	75.0	138.4	6.1	668.0	730.9
	SD	47.0	123.0	48.9		0.8	40.2	144.1	1.0	59.3	161.8	2.2	414.5	387.2
	Max	240.0	720.0	240.0		5.0	300.0	900.0	5.0	300.0	720.0	11.0	1680.0	1680.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	50.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	30.0
14	N	111	112	112		79	79	79	34	33	33	34	33	33
	Mean	106.9	194.6	40.6		2.5	109.6	302.5	1.4	65.2	102.0	5.8	755.4	832.7
	SD	112.5	107.6	53.9		1.0	42.8	274.8	1.0	33.1	131.2	1.9	644.8	640.0
	Max	660.0	600.0	300.0		6.0	360.0	2160.0	6.0	180.0	720.0	10.0	2100.0	2100.0
	Min	0.0	30.0	0.0		1.0	40.0	80.0	1.0	30.0	30.0	1.0	35.0	35.0
15	N	87	87	86		38	39	39	24	24	24	24	24	24
	Mean	86.1	165.4	45.5		2.5	102.4	253.9	1.3	68.5	116.5	4.7	487.5	507.8
	SD	70.9	117.2	82.0		1.1	35.4	143.4	0.8	52.0	194.3	2.8	615.9	604.9
	Max	360.0	600.0	660.0		5.0	210.0	630.0	4.0	240.0	960.0	13.0	2520.0	2520.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	8.0	24.0	1.0	30.0	30.0	1.0	15.0	15.0
16	N	115	115	115		35	31	31	19	19	19	33	33	33
	Mean	73.0	143.4	49.3		1.9	105.5	200.0	2.0	93.4	194.7	5.2	514.8	549.7
	SD	67.4	103.8	75.3		1.1	41.3	147.3	2.0	95.0	298.2	3.9	475.6	489.1
	Max	300.0	480.0	420.0		5.0	240.0	750.0	7.0	420.0	1260.0	21.0	1680.0	1680.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	50.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	35.0	35.0
17	N	107	106	105		38	35	35	26	24	24	21	21	21
	Mean	110.6	156.8	34.2		2.3	132.6	355.4	1.3	94.8	124.4	4.8	552.4	623.4
	SD	129.2	124.2	61.2		1.4	57.7	351.3	0.5	63.8	113.2	2.4	459.6	523.9
	Max	660.0	720.0	360.0		6.0	300.0	1800.0	3.0	240.0	480.0	8.0	1470.0	1680.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	80.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	21.0
18	N	153	155	152		38	37	37	13	13	13	35	35	35
	Mean	136.9	165.5	40.0		3.8	145.7	640.8	1.9	136.2	274.6	3.0	172.6	186.1
	SD	162.5	113.7	66.8		2.0	72.7	585.9	1.7	112.7	306.9	2.6	213.3	212.7
	Max	720.0	720.0	380.0		7.0	360.0	2520.0	6.0	420.0	1080.0	12.0	1200.0	1200.0
	Min	0.0	0.0	0.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	15.0	15.0
19	N	123	124	123				0	10	10	10	31	28	28
	Mean	62.7	180.9	42.4				#DIV/0!	1.3	79.0	87.0	3.0	329.1	371.3
	SD	64.2	127.0	62.9				#DIV/0!	0.7	39.3	38.6	2.2	327.8	375.8
	Max	300.0	600.0	360.0				0.0	3.0	120.0	120.0	8.0	1200.0	1200.0
	Min	0.0	0.0	0.0				0.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	20.0

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	家族構成	平日の生活時間							
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	通学時間 (分)
6	N	113	113	113	113	109	78	34	81	112
	Mean	3.1	9.8	6:30	20:39	66.8	31.6	32.4	43.5	14.5
	SD	1.2	0.7	0:29	0:29	38.5	20.6	25.4	25.3	11.7
	Max	8.0	11.5	7:30	22:00	180.0	100.0	100.0	120.0	60.0
	Min	1.0	8.0	5:00	20:00	8.0	5.0	5.0	5.0	1.0
7	N	121	121	121	121	121	94	44	86	120
	Mean	2.9	9.8	6:32	20:46	91.5	38.0	36.3	45.9	13.2
	SD	1.0	0.7	0:27	0:30	51.3	29.0	34.7	39.0	10.7
	Max	6.0	11.5	9:00	22:00	300.0	120.0	180.0	180.0	60.0
	Min	1.0	7.5	5:00	19:00	8.0	5.0	5.0	5.0	1.0
8	N	114	114	114	114	114	95	57	96	114
	Mean	2.9	9.7	6:27	20:47	111.8	41.7	35.1	54.9	13.4
	SD	1.3	0.6	0:20	0:33	65.8	42.0	21.8	40.6	12.0
	Max	8.0	11.5	7:20	22:30	340.0	360.0	100.0	180.0	60.0
	Min	1.0	8.0	5:30	19:00	5.0	5.0	5.0	5.0	2.0
9	N	121	121	121	121	120	93	52	72	121
	Mean	2.7	9.5	6:21	20:54	115.2	46.5	45.7	55.2	13.9
	SD	1.0	0.6	0:21	0:37	67.1	36.3	34.0	39.2	11.6
	Max	7.0	12.0	7:10	22:30	360.0	180.0	180.0	180.0	75.0
	Min	2.0	7.5	5:00	18:30	5.0	5.0	5.0	5.0	1.0
10	N	122	122	122	122	122	104	55	87	122
	Mean	2.8	9.3	6:25	21:06	113.6	44.2	42.3	46.7	15.4
	SD	1.0	0.6	0:18	0:37	56.6	31.8	30.4	36.6	11.1
	Max	5.0	11.6	7:30	22:30	300.0	210.0	180.0	180.0	60.0
	Min	1.0	8.0	5:50	19:10	20.0	10.0	10.0	5.0	1.0
11	N	111	111	111	111	111	92	45	69	111
	Mean	2.7	9.0	6:11	21:10	134.4	40.2	33.8	48.8	15.9
	SD	1.1	0.6	0:18	0:37	61.6	28.6	20.5	42.0	12.7
	Max	10.0	10.5	6:45	23:00	360.0	180.0	120.0	180.0	80.0
	Min	1.0	7.0	5:00	19:30	30.0	10.0	10.0	5.0	3.0
12	N	119	119	119	119	117	101	69	5	119
	Mean	2.7	8.8	6:09	21:22	129.9	66.6	47.6	44.0	17.6
	SD	1.0	0.7	0:21	0:40	51.9	59.0	44.0	25.1	23.1
	Max	6.0	11.0	7:10	23:30	240.0	360.0	240.0	80.0	195.0
	Min	1.0	7.0	5:30	19:30	20.0	5.0	5.0	20.0	2.0
13	N	123	123	123	123	122	101	60		123
	Mean	2.5	8.7	6:09	21:28	139.3	51.0	49.6		15.7
	SD	0.9	0.6	0:16	0:38	62.2	36.2	40.4		10.3
	Max	6.0	10.3	6:50	23:30	360.0	200.0	180.0		60.0
	Min	1.0	6.8	5:30	19:45	30.0	5.0	10.0		2.0
14	N	120	120	120	120	120	103	55		120
	Mean	2.6	8.2	6:10	21:56	141.8	46.2	51.7		18.8
	SD	0.9	0.7	0:18	0:41	57.2	35.1	36.3		14.4
	Max	6.0	10.3	7:00	24:30	240.0	270.0	180.0		75.0
	Min	1.0	6.3	5:00	20:00	10.0	10.0	10.0		2.0
15	N	119	119	119	119	117	106	63		118
	Mean	2.5	7.9	5:59	22:08	152.2	50.2	45.2		27.7
	SD	1.0	0.8	0:23	0:41	71.9	33.7	43.4		15.6
	Max	6.0	10.0	6:50	24:00	360.0	180.0	240.0		90.0
	Min	1.0	6.0	5:00	20:00	5.0	5.0	5.0		5.0
16	N	116	117	117	117	117	105	71		117
	Mean	2.4	7.9	6:03	22:11	132.4	54.8	64.4		33.8
	SD	0.8	0.8	0:23	0:43	71.5	32.4	52.5		29.1
	Max	5.0	10.0	7:00	24:30	360.0	180.0	240.0		190.0
	Min	1.0	5.3	5:00	20:00	20.0	15.0	5.0		2.0
17	N	123	123	123	123	121	114	74		122
	Mean	2.3	7.6	6:08	22:29	152.1	53.1	64.1		27.8
	SD	0.7	0.8	0:25	0:48	74.9	39.8	69.2		17.4
	Max	4.0	9.5	7:00	25:30	360.0	180.0	360.0		100.0
	Min	1.0	4.5	4:00	21:00	30.0	5.0	5.0		2.0
18	N	114	114	114	113	108	61	91		113
	Mean	2.6	7.5	6:56	23:23	133.2	47.5	44.6		17.3
	SD	1.0	0.7	0:23	0:35	83.7	36.2	39.3		15.7
	Max	6.0	9.3	8:00	25:30	360.0	120.0	200.0		90.0
	Min	1.0	5.3	6:00	21:00	15.0	10.0	5.0		2.0
19	N	116	116	116	116	113	80	96		115
	Mean	2.8	7.6	7:06	23:33	114.0	41.9	78.7		23.7
	SD	1.2	0.7	0:35	0:46	68.5	35.3	69.3		16.6
	Max	7.0	9.0	9:30	25:30	360.0	120.0	300.0		90.0
	Min	1.0	5.0	5:45	21:30	20.0	5.0	5.0		3.0

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	休日の生活時間				学習塾			習い事			運動・スポーツ		
		自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)
6	N	96	113	56	97	22	22	22	38	38	38	48	48	48
	Mean	64.7	55.0	51.3	73.0	1.4	102.1	129.8	1.3	86.7	126.9	3.3	245.5	266.0
	SD	56.0	56.5	40.9	50.2	0.9	40.7	67.8	0.9	54.7	162.0	1.9	270.9	275.0
	Max	420.0	420.0	180.0	300.0	5.0	180.0	300.0	6.0	250.0	900.0	7.0	900.0	900.0
	Min	5.0	0.0	5.0	5.0	1.0	35.0	35.0	1.0	18.0	18.0	1.0	20.0	20.0
7	N	116	121	63	107	45	45	45	55	55	55	60	60	60
	Mean	69.6	66.7	55.2	72.5	1.6	111.8	175.8	1.2	88.1	101.5	4.8	239.7	315.5
	SD	52.1	52.8	50.2	62.8	1.2	44.3	152.2	0.5	45.4	65.2	3.3	241.9	275.6
	Max	300.0	300.0	240.0	300.0	6.0	240.0	720.0	3.0	180.0	360.0	13.0	720.0	1110.0
	Min	6.0	0.0	5.0	2.0	1.0	10.0	20.0	1.0	10.0	10.0	1.0	2.0	6.0
8	N	105	114	72	106	53	53	53	65	65	65	66	66	66
	Mean	72.8	67.1	52.6	88.6	1.5	109.2	151.0	1.5	93.2	144.9	6.2	134.4	254.6
	SD	54.4	55.8	53.0	68.0	0.9	60.7	110.6	1.1	62.6	162.3	4.4	136.3	245.3
	Max	240.0	240.0	300.0	300.0	5.0	300.0	500.0	7.0	360.0	900.0	16.0	720.0	1200.0
	Min	1.0	0.0	5.0	5.0	1.0	5.0	15.0	1.0	10.0	20.0	1.0	11.7	30.0
9	N	117	121	84	103	62	62	62	45	45	45	72	72	72
	Mean	91.9	88.8	77.0	101.1	1.5	130.9	189.6	1.4	97.6	130.3	5.2	214.7	364.4
	SD	60.7	61.9	62.8	80.5	1.0	54.8	139.1	0.9	64.8	100.3	3.3	214.6	305.1
	Max	290.0	290.0	300.0	300.0	5.0	260.0	900.0	5.0	330.0	480.0	21.0	840.0	1380.0
	Min	10.0	0.0	4.0	5.0	1.0	30.0	30.0	1.0	30.0	30.0	1.0	15.0	15.0
10	N	119	122	87	116	76	76	76	65	65	65	86	86	86
	Mean	91.7	89.5	79.6	91.6	1.7	119.1	211.5	1.4	87.4	129.2	6.1	143.2	280.0
	SD	64.9	65.7	67.6	67.1	1.3	55.5	192.8	1.0	57.4	130.1	4.2	130.2	234.9
	Max	360.0	360.0	360.0	300.0	8.0	300.0	1260.0	7.0	330.0	660.0	19.0	720.0	930.0
	Min	10.0	0.0	10.0	10.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	20.0	1.0	6.0	18.0
11	N	103	111	91	103	43	43	43	25	25	25	71	71	71
	Mean	103.5	96.1	76.3	88.2	1.4	137.2	194.0	1.2	85.6	98.0	4.8	106.5	193.0
	SD	76.7	78.6	75.8	62.4	0.6	69.5	175.6	0.8	45.1	59.8	3.3	91.9	165.6
	Max	400.0	400.0	480.0	300.0	3.0	360.0	1080.0	5.0	180.0	300.0	14.0	600.0	840.0
	Min	5.0	0.0	10.0	10.0	1.0	10.0	20.0	1.0	30.0	30.0	1.0	7.5	15.0
12	N	117	119	103	9	49	49	49	35	35	35	79	79	79
	Mean	131.5	129.3	100.0	81.1	1.5	128.1	185.6	1.5	91.0	146.1	4.9	158.3	301.8
	SD	98.9	99.5	82.0	53.0	0.7	63.5	113.9	1.2	65.4	170.9	4.6	151.3	316.6
	Max	480.0	480.0	360.0	160.0	4.0	360.0	600.0	5.0	290.0	720.0	29.0	720.0	1800.0
	Min	10.0	0.0	5.0	20.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	20.0	1.0	15.0	15.0
13	N	122	123	98		61	61	61	28	28	28	77	77	77
	Mean	105.6	104.7	100.0		1.5	139.2	198.2	1.2	88.0	113.2	3.8	169.1	232.3
	SD	76.8	77.0	87.6		0.7	47.7	104.9	0.5	60.3	118.3	3.3	176.4	218.8
	Max	480.0	480.0	600.0		4.0	240.0	540.0	3.0	300.0	540.0	16.0	900.0	1080.0
	Min	5.0	0.0	10.0		1.0	30.0	30.0	1.0	30.0	30.0	1.0	10.0	10.0
14	N	118	120	98		81	81	81	19	19	19	71	71	71
	Mean	118.4	116.4	94.8		1.9	146.8	254.6	1.3	114.7	139.5	4.1	166.5	243.9
	SD	88.0	88.6	68.3		1.0	71.3	136.7	0.6	54.8	67.7	2.8	152.5	206.8
	Max	480.0	480.0	300.0		4.0	480.0	540.0	3.0	250.0	280.0	12.0	720.0	930.0
	Min	5.0	0.0	10.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	50.0	1.0	30.0	30.0
15	N	115	119	97		54	54	54	29	29	29	82	82	82
	Mean	134.4	129.9	115.9		1.3	146.5	187.4	1.6	74.0	102.2	3.1	165.5	204.4
	SD	88.9	90.7	95.0		0.7	63.4	99.2	0.9	68.2	92.8	2.3	140.0	169.5
	Max	480.0	480.0	600.0		4.0	320.0	580.0	5.0	330.0	480.0	10.0	840.0	900.0
	Min	30.0	0.0	10.0		1.0	60.0	60.0	1.0	10.0	30.0	1.0	8.0	8.0
16	N	112	117	96		50	50	50	19	19	19	74	74	74
	Mean	135.5	129.7	152.3		1.7	149.0	246.8	2.1	92.9	204.7	5.7	182.9	312.0
	SD	103.1	104.6	142.7		0.9	91.8	171.8	1.7	41.5	219.4	5.8	138.6	306.1
	Max	480.0	480.0	600.0		4.0	500.0	1080.0	7.0	180.0	840.0	30.0	600.0	1230.0
	Min	20.0	0.0	10.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	20.0	20.0
17	N	119	123	100		71	71	71	21	21	21	73	73	73
	Mean	121.9	117.9	134.9		1.8	132.5	227.3	1.2	115.7	158.6	3.0	165.6	207.1
	SD	91.8	92.8	128.7		0.9	52.0	124.8	0.5	91.6	224.9	2.1	140.1	176.6
	Max	480.0	480.0	600.0		4.0	360.0	480.0	3.0	360.0	1080.0	9.0	630.0	960.0
	Min	20.0	0.0	15.0		1.0	20.0	40.0	1.0	30.0	30.0	1.0	10.0	10.0
18	N	82	114	109		6	6	6	14	14	14	72	72	72
	Mean	109.6	78.8	120.2		1.3	105.0	155.0	1.3	96.1	109.3	3.3	99.9	158.1
	SD	75.5	80.8	91.9		0.8	31.5	146.3	0.6	84.8	81.0	2.6	95.6	183.2
	Max	360.0	360.0	600.0		3.0	150.0	450.0	3.0	360.0	360.0	12.0	460.0	1380.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	15.0	15.0
19	N	103	116	107		10	9	9	23	22	22	89	89	89
	Mean	103.4	91.8	152.2		1.8	190.0	310.0	1.7	66.1	103.0	3.3	109.1	189.2
	SD	80.6	82.7	112.8		0.8	141.2	210.6	1.1	44.7	82.9	2.1	110.4	199.3
	Max	480.0	480.0	600.0		3.0	450.0	600.0	5.0	180.0	360.0	10.0	720.0	1560.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	20.0	60.0	1.0	20.0	30.0	1.0	11.5	20.0

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	家族構成	平日の生活時間							
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	通学時間 (分)
6	N	118	118	118	118	117	74	26	88	118
	Mean	3.0	9.9	6:32	20:38	75.6	34.6	27.7	44.1	14.1
	SD	1.4	0.7	0:26	0:34	45.0	23.6	20.2	25.2	8.1
	Max	9.0	11.7	8:07	22:00	240.0	120.0	80.0	120.0	40.0
	Min	2.0	8.0	6:00	18:40	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0
7	N	116	116	116	116	115	70	35	84	116
	Mean	3.1	9.7	6:28	20:45	90.7	39.1	29.6	39.1	14.5
	SD	1.3	0.7	0:20	0:40	55.8	47.2	28.4	30.1	12.5
	Max	7.0	12.0	7:30	22:54	360.0	360.0	130.0	180.0	65.0
	Min	1.0	7.4	5:21	18:00	5.0	5.0	5.0	5.0	2.0
8	N	117	117	117	117	117	92	41	90	117
	Mean	3.0	9.7	6:24	20:44	98.6	29.9	22.0	43.4	12.8
	SD	1.3	0.7	0:18	0:43	51.9	18.3	14.1	23.9	8.7
	Max	8.0	11.5	7:00	23:00	240.0	120.0	60.0	120.0	45.0
	Min	1.0	7.5	5:30	19:00	20.0	5.0	5.0	5.0	2.0
9	N	117	117	117	117	117	86	40	72	117
	Mean	2.8	9.4	6:23	21:01	114.3	41.6	40.3	48.3	12.9
	SD	1.1	0.6	0:18	0:35	59.4	34.3	39.8	37.7	9.2
	Max	7.0	10.7	7:00	22:45	300.0	180.0	240.0	180.0	55.0
	Min	1.0	7.5	5:30	20:00	5.0	5.0	5.0	5.0	1.0
10	N	119	119	119	119	119	90	48	101	119
	Mean	2.8	9.2	6:24	21:10	117.7	45.3	33.5	50.3	16.2
	SD	1.3	0.5	0:14	0:31	60.5	31.2	27.0	37.8	13.6
	Max	10.0	10.3	7:15	22:30	360.0	180.0	120.0	180.0	60.0
	Min	1.0	8.0	5:45	20:00	30.0	5.0	5.0	5.0	2.0
11	N	110	110	110	110	110	86	45	73	110
	Mean	3.0	8.9	6:12	21:17	139.6	40.9	34.4	39.5	16.0
	SD	1.4	0.6	0:20	0:36	67.9	33.4	21.1	31.6	10.6
	Max	8.0	11.0	7:00	22:30	360.0	240.0	120.0	180.0	65.0
	Min	1.0	7.0	5:00	18:30	30.0	5.0	10.0	10.0	2.0
12	N	123	123	123	123	123	111	61	7	123
	Mean	2.7	8.8	6:12	21:25	129.8	50.0	43.4	27.9	16.0
	SD	1.1	0.7	0:18	0:39	51.3	30.5	29.8	18.7	9.4
	Max	7.0	10.3	7:00	23:30	320.0	180.0	120.0	60.0	60.0
	Min	1.0	6.8	5:15	20:00	30.0	10.0	10.0	10.0	5.0
13	N	123	123	123	123	123	103	56		123
	Mean	2.4	8.4	6:07	21:42	149.6	39.3	36.6		16.9
	SD	0.9	0.6	0:16	0:34	50.7	22.1	34.1		10.5
	Max	6.0	9.9	7:00	23:00	330.0	120.0	180.0		65.0
	Min	1.0	7.0	5:10	20:00	30.0	5.0	10.0		1.0
14	N	119	119	119	119	119	102	44		119
	Mean	2.6	8.0	6:11	22:10	175.5	46.9	48.5		17.9
	SD	1.1	0.8	0:17	0:39	63.6	30.1	48.9		9.7
	Max	9.0	9.9	6:55	24:00	360.0	120.0	240.0		50.0
	Min	1.0	5.8	5:30	21:00	25.0	10.0	5.0		2.0
15	N	117	117	117	117	116	101	52		117
	Mean	2.4	7.7	5:57	22:18	160.0	53.4	50.0		30.4
	SD	0.8	0.8	0:20	0:41	64.9	37.8	35.2		19.1
	Max	5.0	9.3	7:15	24:30	300.0	240.0	120.0		95.0
	Min	1.0	5.0	5:00	20:30	30.0	10.0	5.0		3.0
16	N	117	117	117	117	116	107	74		116
	Mean	2.4	7.6	6:03	22:29	144.0	51.8	63.1		28.5
	SD	0.8	0.8	0:21	0:43	65.0	30.4	57.0		17.5
	Max	5.0	10.2	6:50	25:30	360.0	180.0	300.0		100.0
	Min	1.0	4.8	5:00	20:00	10.0	10.0	10.0		3.0
17	N	117	117	117	117	117	101	63		117
	Mean	2.4	7.4	6:00	22:36	171.4	49.9	50.2		34.0
	SD	0.8	0.8	0:21	0:38	81.3	35.4	41.5		20.1
	Max	6.0	9.7	6:45	24:30	360.0	200.0	240.0		90.0
	Min	1.0	5.8	5:05	20:30	20.0	10.0	5.0		3.0
18	N	115	115	115	115	114	68	85		114
	Mean	2.6	7.5	6:41	23:13	133.8	46.3	48.4		24.4
	SD	0.9	0.6	0:24	0:32	64.0	33.8	44.2		15.3
	Max	6.0	10.5	8:30	24:30	360.0	200.0	240.0		90.0
	Min	1.0	6.0	5:35	20:30	10.0	10.0	5.0		8.0
19	N	115	115	115	115	115	73	92		115
	Mean	2.5	7.5	7:02	23:33	117.6	44.9	61.1		24.6
	SD	0.9	0.6	0:28	0:33	68.5	49.0	44.8		16.6
	Max	7.0	9.5	8:30	25:30	360.0	360.0	180.0		90.0
	Min	1.0	5.0	5:30	22:00	20.0	5.0	5.0		5.0

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	休日の生活時間				学習塾			習い事			運動・スポーツ		
		自宅 勉強時間 (分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	外で 遊ぶ時間 (分)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)	頻度 (回/週)	時間 (分/回)	総時間 (分/週)
6	N	88	118	35	101	31	31	31	52	52	52	46	46	46
	Mean	64.8	48.3	39.3	69.9	1.6	94.2	135.2	1.3	71.8	88.8	3.3	231.9	254.6
	SD	45.3	48.3	25.8	46.5	1.4	53.6	115.6	0.8	49.6	77.9	2.1	291.2	305.0
	Max	240.0	240.0	120.0	300.0	7.0	210.0	630.0	5.0	270.0	480.0	9.0	900.0	900.0
	Min	2.0	0.0	1.0	1.0	1.0	10.0	20.0	1.0	10.0	10.0	1.0	10.0	10.0
7	N	106	116	44	108	51	51	51	72	72	72	58	58	58
	Mean	56.7	51.8	36.7	71.5	1.6	120.2	186.4	1.5	100.6	148.0	4.6	176.4	257.0
	SD	38.7	40.3	29.4	55.7	1.0	63.9	150.8	1.0	49.8	122.3	2.8	197.0	227.3
	Max	180.0	180.0	120.0	300.0	5.0	325.0	750.0	6.0	250.0	600.0	12.0	720.0	720.0
	Min	5.0	0.0	3.0	5.0	1.0	10.0	10.0	1.0	10.0	10.0	1.0	20.0	30.0
8	N	111	117	67	104	54	54	54	70	70	70	62	62	62
	Mean	62.0	58.8	30.0	73.5	1.3	99.7	131.2	1.4	84.5	114.1	5.9	107.8	221.6
	SD	45.8	46.7	15.3	51.1	0.9	44.4	124.0	0.9	56.0	91.9	4.0	98.8	232.7
	Max	300.0	300.0	60.0	300.0	6.0	210.0	900.0	6.0	360.0	540.0	16.0	470.0	1020.0
	Min	5.0	0.0	4.0	3.0	1.0	20.0	20.0	1.0	15.0	20.0	1.0	8.0	24.0
9	N	109	117	69	104	72	72	72	56	56	56	75	75	75
	Mean	76.5	71.3	47.8	72.7	1.6	131.1	207.9	1.2	89.1	116.3	4.5	173.8	278.3
	SD	65.5	66.1	34.7	55.9	1.0	50.8	143.5	0.5	45.7	99.6	4.3	180.3	264.9
	Max	480.0	480.0	120.0	300.0	6.0	290.0	870.0	3.0	240.0	540.0	27.0	720.0	1620.0
	Min	5.0	0.0	1.0	2.0	1.0	30.0	30.0	1.0	30.0	30.0	1.0	25.0	30.0
10	N	117	119	78	112	73	73	73	65	65	65	83	83	83
	Mean	84.3	82.9	50.7	75.5	1.6	118.6	186.9	1.2	82.1	106.3	6.3	125.6	242.8
	SD	56.1	56.7	54.0	57.8	1.1	58.3	145.8	0.4	46.9	96.4	4.1	139.5	211.0
	Max	250.0	250.0	300.0	300.0	6.0	360.0	720.0	3.0	240.0	480.0	21.0	720.0	980.0
	Min	10.0	0.0	3.0	10.0	1.0	10.0	10.0	1.0	30.0	30.0	1.0	3.0	9.0
11	N	105	110	71	95	36	36	36	38	38	38	49	49	49
	Mean	96.1	91.7	66.9	80.8	1.3	153.2	193.5	1.1	89.3	97.2	4.4	78.5	123.4
	SD	68.8	70.2	57.7	73.7	0.5	49.5	103.3	0.3	47.5	58.1	2.9	66.3	111.8
	Max	300.0	300.0	300.0	300.0	3.0	270.0	540.0	2.0	225.0	240.0	12.0	255.0	510.0
	Min	10.0	0.0	5.0	10.0	1.0	30.0	30.0	1.0	35.0	35.0	1.0	11.3	20.0
12	N	120	123	87	10	56	56	56	41	41	41	59	59	59
	Mean	139.8	136.4	84.8	59.0	1.2	134.1	163.6	1.2	87.7	99.4	3.6	100.7	152.7
	SD	91.3	92.8	62.4	38.4	0.5	59.0	110.9	0.4	57.0	66.1	3.0	94.2	143.8
	Max	480.0	480.0	300.0	120.0	3.0	360.0	720.0	3.0	240.0	300.0	14.0	360.0	690.0
	Min	30.0	0.0	10.0	20.0	1.0	20.0	20.0	1.0	20.0	30.0	1.0	2.0	2.0
13	N	118	123	92		69	69	69	36	36	36	57	57	57
	Mean	113.0	108.4	83.0		1.4	160.4	202.2	1.1	81.7	85.8	3.1	89.3	126.1
	SD	78.6	80.2	73.2		0.6	103.0	120.1	0.2	56.4	58.9	2.8	86.6	123.8
	Max	360.0	360.0	360.0		3.0	720.0	720.0	2.0	300.0	300.0	14.0	360.0	600.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	30.0	30.0	1.0	30.0	30.0	1.0	10.0	15.0
14	N	114	119	85		99	99	99	27	27	27	42	42	42
	Mean	136.3	130.6	76.7		1.6	151.8	231.0	1.3	112.4	142.8	3.8	82.9	126.8
	SD	84.7	87.3	62.5		0.9	78.9	136.9	0.8	70.5	110.1	3.5	66.6	88.3
	Max	480.0	480.0	320.0		5.0	480.0	960.0	5.0	360.0	480.0	21.0	360.0	360.0
	Min	30.0	0.0	10.0		1.0	30.0	30.0	1.0	40.0	40.0	1.0	15.0	15.0
15	N	112	117	88		49	49	49	27	27	27	54	54	54
	Mean	141.9	135.8	98.2		1.3	169.6	205.1	1.7	71.9	115.9	2.8	96.7	122.7
	SD	71.5	75.6	62.9		0.7	78.7	118.9	1.4	39.6	89.4	1.8	102.7	127.2
	Max	360.0	360.0	300.0		5.0	450.0	720.0	5.0	180.0	300.0	8.0	450.0	510.0
	Min	20.0	0.0	10.0		1.0	40.0	40.0	1.0	40.0	40.0	1.0	3.0	3.0
16	N	113	117	101		68	68	68	24	24	24	45	45	45
	Mean	137.5	132.8	129.5		1.4	133.3	181.2	1.6	93.1	153.5	3.8	119.9	158.6
	SD	80.5	83.0	112.0		0.6	54.4	73.6	1.4	55.7	155.5	3.1	133.2	195.5
	Max	420.0	420.0	600.0		3.0	420.0	420.0	6.0	240.0	720.0	12.0	540.0	1140.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	60.0	60.0	1.0	30.0	30.0	1.0	10.0	10.0
17	N	113	117	83		77	77	77	13	13	13	33	33	33
	Mean	113.7	109.8	103.4		1.6	157.7	239.2	1.2	173.1	198.5	3.0	145.7	165.3
	SD	72.9	74.5	103.1		0.7	115.0	158.9	0.6	126.0	146.3	2.3	152.4	171.8
	Max	480.0	480.0	600.0		4.0	760.0	800.0	3.0	360.0	480.0	8.0	630.0	630.0
	Min	20.0	0.0	5.0		1.0	90.0	90.0	1.0	45.0	45.0	1.0	10.0	10.0
18	N	100	115	108		9	9	9	30	30	30	70	70	70
	Mean	136.9	119.0	119.0		1.7	161.1	278.9	1.1	96.7	110.2	3.8	71.3	113.1
	SD	87.8	94.0	93.7		0.7	132.1	252.4	0.3	66.3	86.5	2.4	86.0	121.6
	Max	420.0	420.0	480.0		3.0	400.0	800.0	2.0	360.0	360.0	12.0	480.0	750.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	30.0	30.0	1.0	30.0	30.0	1.0	5.0	5.0
19	N	100	115	103		13	13	13	19	19	19	67	67	67
	Mean	117.7	102.3	122.3		1.4	250.8	293.1	1.3	175.3	214.7	3.0	70.5	108.8
	SD	72.3	78.3	78.7		0.9	205.3	229.9	0.6	104.5	123.8	2.1	89.7	118.6
	Max	360.0	360.0	360.0		4.0	720.0	720.0	3.0	360.0	450.0	12.0	480.0	570.0
	Min	10.0	0.0	10.0		1.0	40.0	60.0	1.0	30.0	60.0	1.0	3.0	3.0

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	家族構成								
		同居家族								
		父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
6	N	48	50	0	2	12	6	12	7	0
	%	96%	100%	0%	4%	24%	12%	24%	14%	0%
7	N	154	162	10	15	31	31	38	38	3
	%	95%	100%	6%	9%	19%	19%	23%	23%	2%
8	N	143	147	17	23	30	32	36	46	5
	%	96%	99%	11%	15%	20%	21%	24%	31%	3%
9	N	131	134	9	14	27	29	40	37	3
	%	95%	97%	7%	10%	20%	21%	29%	27%	2%
10	N	137	143	19	33	35	30	37	41	7
	%	96%	100%	13%	23%	24%	21%	26%	29%	5%
11	N	119	124	15	19	26	24	44	28	4
	%	94%	98%	12%	15%	21%	19%	35%	22%	3%
12	N	134	137	10	14	29	25	47	41	2
	%	94%	96%	7%	10%	20%	18%	33%	29%	1%
13	N	121	127	7	19	44	26	36	41	4
	%	95%	99%	5%	15%	34%	20%	28%	32%	3%
14	N	92	103	6	18	33	25	30	25	1
	%	88%	98%	6%	17%	31%	24%	29%	24%	1%
15	N	49	57	7	8	13	16	23	18	2
	%	83%	97%	12%	14%	22%	27%	39%	31%	3%
16	N	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
17	N	8	7	2	2	4	0	3	3	0
	%	100%	88%	25%	25%	50%	0%	38%	38%	0%
18	N	88	94	23	34	31	27	26	37	7
	%	85%	91%	22%	33%	30%	26%	25%	36%	7%
19	N	118	123	23	36	29	30	39	36	3
	%	86%	89%	17%	26%	21%	22%	28%	26%	2%

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	家族構成								
		同居家族								
		父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
6	N	104	107	41	42	7	18	8	5	8
	%	92%	95%	36%	37%	6%	16%	7%	4%	7%
7	N	112	112	38	44	7	16	4	5	8
	%	93%	93%	31%	36%	6%	13%	3%	4%	7%
8	N	111	111	31	37	13	12	5	3	10
	%	97%	97%	27%	32%	11%	11%	4%	3%	9%
9	N	114	118	24	32	3	11	4	4	10
	%	94%	98%	20%	26%	2%	9%	3%	3%	8%
10	N	113	116	29	37	8	15	8	4	4
	%	93%	95%	24%	30%	7%	12%	7%	3%	3%
11	N	104	106	23	33	5	12	4	3	6
	%	94%	95%	21%	30%	5%	11%	4%	3%	5%
12	N	114	115	29	38	7	7	4	2	4
	%	96%	97%	24%	32%	6%	6%	3%	2%	3%
13	N	115	119	21	30	8	9	3	1	2
	%	93%	97%	17%	24%	7%	7%	2%	1%	2%
14	N	115	119	23	32	4	6	4	1	3
	%	96%	99%	19%	27%	3%	5%	3%	1%	3%
15	N	113	113	25	29	6	9	2	1	3
	%	95%	95%	21%	24%	5%	8%	2%	1%	3%
16	N	107	107	19	25	8	1	3	1	5
	%	92%	92%	16%	22%	7%	1%	3%	1%	4%
17	N	112	117	12	24	5	4	3	3	4
	%	91%	95%	10%	20%	4%	3%	2%	2%	3%
18	N	18	17	4	4	1	0	0	0	99
	%	16%	15%	4%	4%	1%	0%	0%	0%	87%
19	N	18	18	3	3	2	0	1	1	100
	%	16%	16%	3%	3%	2%	0%	1%	1%	86%

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	食事習慣																	
		朝食喫食			朝食の内訳												食事の時間		
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	主食類		主菜類		副菜類		果物		乳製品		規則 正しい	時々 不規則	不規則		
					食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない					
6	N	50	0	0	50	0	36	14	23	27	25	25	37	13	36	13	0		
	%	100%	0%	0%	100%	0%	72%	28%	46%	54%	50%	50%	74%	26%	74%	27%	0%		
7	N	157	3	2	161	1	104	58	65	97	84	78	117	45	127	29	1		
	%	97%	2%	1%	99%	1%	64%	36%	40%	60%	52%	48%	72%	28%	81%	19%	1%		
8	N	145	5	0	149	1	95	55	57	93	78	72	98	52	108	38	3		
	%	97%	3%	0%	99%	1%	63%	37%	38%	62%	52%	48%	65%	35%	73%	26%	2%		
9	N	128	9	0	136	1	73	64	49	88	68	69	89	48	78	49	9		
	%	93%	7%	0%	99%	1%	53%	47%	36%	64%	50%	50%	65%	35%	57%	36%	7%		
10	N	130	10	4	137	8	77	68	57	88	67	78	86	59	77	56	10		
	%	90%	7%	3%	95%	6%	53%	47%	39%	61%	46%	54%	59%	41%	54%	39%	7%		
11	N	112	13	0	125	1	64	62	42	84	53	73	72	54	74	45	7		
	%	90%	10%	0%	99%	1%	51%	49%	33%	67%	42%	58%	57%	43%	59%	36%	6%		
12	N	121	18	3	137	4	65	76	44	97	56	85	80	61	79	52	8		
	%	85%	13%	2%	97%	3%	46%	54%	31%	69%	40%	60%	57%	43%	57%	37%	6%		
13	N	108	17	3	126	2	59	69	38	90	32	96	76	52	62	61	3		
	%	84%	13%	2%	98%	2%	46%	54%	30%	70%	25%	75%	59%	41%	49%	48%	2%		
14	N	82	13	9	97	4	50	51	29	72	24	77	48	53	44	42	16		
	%	79%	13%	9%	96%	4%	50%	51%	29%	71%	24%	76%	48%	53%	43%	41%	16%		
15	N	89	16	5	107	1	48	60	34	74	30	78	54	54	55	41	12		
	%	81%	15%	5%	99%	1%	44%	56%	32%	69%	28%	72%	50%	50%	51%	38%	11%		
16	N	143	27	11	178	2	82	98	61	119	57	123	111	69	99	59	20		
	%	79%	15%	6%	99%	1%	46%	54%	34%	66%	32%	68%	62%	38%	56%	33%	11%		
17	N	115	24	17	143	6	66	83	46	103	43	106	80	69	86	48	20		
	%	74%	15%	11%	96%	4%	44%	56%	31%	69%	29%	71%	54%	46%	56%	31%	13%		
18	N	120	54	33	193	6	81	118	59	140	56	143	99	100	79	86	36		
	%	58%	26%	16%	97%	3%	41%	59%	30%	70%	28%	72%	50%	50%	39%	43%	18%		
19	N	83	27	30	119	12	47	84	34	97	20	111	48	83	44	51	42		
	%	59%	19%	21%	91%	9%	36%	64%	26%	74%	15%	85%	37%	63%	32%	37%	31%		

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	食事習慣																	
		朝食喫食			朝食の内訳												食事の時間		
		毎日	時々	ほとんど	主食類		主菜類		副菜類		果物		乳製品		規則	時々	不規則		
		食べる	食べない	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	正しい	不規則			
6	N	105	8	0	90	23	67	46	19	94	30	83	94	19	84	21	8		
	%	93%	7%	0%	80%	20%	59%	41%	17%	83%	27%	74%	83%	17%	74%	19%	7%		
7	N	114	7	0	99	22	57	64	21	100	31	90	89	32	77	27	17		
	%	94%	6%	0%	82%	18%	47%	53%	17%	83%	26%	74%	74%	26%	64%	22%	14%		
8	N	108	6	0	99	15	50	64	18	96	23	91	74	40	85	24	5		
	%	95%	5%	0%	87%	13%	44%	56%	16%	84%	20%	80%	65%	35%	75%	21%	4%		
9	N	110	11	0	108	13	62	59	26	95	35	86	102	19	91	18	12		
	%	91%	9%	0%	89%	11%	51%	49%	22%	79%	29%	71%	84%	16%	75%	15%	10%		
10	N	116	6	0	102	20	48	74	8	114	24	98	91	31	94	23	5		
	%	95%	5%	0%	84%	16%	39%	61%	7%	93%	20%	80%	75%	25%	77%	19%	4%		
11	N	103	6	2	99	12	37	74	8	103	13	98	83	28	83	19	9		
	%	93%	5%	2%	89%	11%	33%	67%	7%	93%	12%	88%	75%	25%	75%	17%	8%		
12	N	108	10	1	96	22	41	77	19	99	34	84	77	41	81	29	8		
	%	91%	8%	1%	81%	19%	35%	65%	16%	84%	29%	71%	65%	35%	69%	25%	7%		
13	N	106	17	0	101	22	51	72	20	103	32	91	74	49	97	23	3		
	%	86%	14%	0%	82%	18%	42%	59%	16%	84%	26%	74%	60%	40%	79%	19%	2%		
14	N	102	15	3	109	11	47	73	22	98	42	78	77	43	92	25	2		
	%	85%	13%	3%	91%	9%	39%	61%	18%	82%	35%	65%	64%	36%	77%	21%	2%		
15	N	103	16	0	111	8	40	79	18	101	34	85	79	40	84	30	4		
	%	87%	13%	0%	93%	7%	34%	66%	15%	85%	29%	71%	66%	34%	71%	25%	3%		
16	N	98	17	2	104	13	48	69	10	107	37	80	76	41	92	21	4		
	%	84%	15%	2%	89%	11%	41%	59%	9%	92%	32%	68%	65%	35%	79%	18%	3%		
17	N	99	21	3	113	10	59	64	15	108	32	91	83	40	93	26	4		
	%	81%	17%	2%	92%	8%	48%	52%	12%	88%	26%	74%	68%	33%	76%	21%	3%		
18	N	96	16	2	103	11	50	64	4	110	11	103	76	38	99	14	1		
	%	84%	14%	2%	90%	10%	44%	56%	4%	97%	10%	90%	67%	33%	87%	12%	1%		
19	N	95	17	4	94	22	63	53	21	95	15	101	91	25	99	15	2		
	%	82%	15%	3%	81%	19%	54%	46%	18%	82%	13%	87%	78%	22%	85%	13%	2%		

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	学習塾 参加率	習い事 参加率	運動・スポーツ実施状況						
				十分な時間			したい所で			定期 実施率
				できている	どちらとも いえない	できて いない	できている	どちらとも いえない	できて いない	
6	N	8	23	22	17	11	16	23	10	40
	%	16%	46%	44%	34%	22%	33%	47%	20%	80%
7	N	42	85	62	66	34	54	61	45	125
	%	26%	53%	38%	41%	21%	34%	38%	28%	78%
8	N	34	72	79	47	24	67	51	30	120
	%	23%	48%	53%	31%	16%	45%	35%	20%	80%
9	N	58	79	90	42	6	86	37	15	117
	%	44%	59%	65%	30%	4%	62%	27%	11%	85%
10	N	74	87	89	40	16	87	36	22	120
	%	51%	62%	61%	28%	11%	60%	25%	15%	85%
11	N	72	59	71	33	20	73	33	17	94
	%	58%	48%	57%	27%	16%	59%	27%	14%	76%
12	N	76	42	89	36	13	81	40	16	107
	%	54%	31%	65%	26%	9%	59%	29%	12%	79%
13	N	72	22	98	20	9	86	30	11	93
	%	57%	18%	77%	16%	7%	68%	24%	9%	74%
14	N	69	10	49	35	20	51	35	18	54
	%	66%	10%	47%	34%	19%	49%	34%	17%	52%
15	N	65	15	35	40	36	42	33	34	50
	%	59%	14%	32%	36%	32%	39%	30%	31%	46%
16	N	77	19	72	36	73	63	48	70	93
	%	43%	11%	40%	20%	40%	35%	27%	39%	51%
17	N	66	10	37	39	79	44	38	72	58
	%	42%	7%	24%	25%	51%	29%	25%	47%	37%
18	N	69	8	32	47	128	39	57	111	57
	%	34%	4%	16%	23%	62%	19%	28%	54%	28%
19	N	4	7	16	33	91	25	53	60	53
	%	3%	5%	11%	24%	65%	18%	38%	44%	38%

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	学習塾 参加率	習い事 参加率	運動・スポーツ実施状況						
				十分な時間			したい所で			定期 実施率
				できている	どちらとも いえない	できて いない	できている	どちらとも いえない	できて いない	
6	N	22	39	72	23	17	81	11	21	49
	%	20%	35%	64%	21%	15%	72%	10%	19%	43%
7	N	45	55	83	17	21	92	12	17	60
	%	37%	46%	69%	14%	17%	76%	10%	14%	50%
8	N	54	65	80	29	5	87	21	6	66
	%	47%	57%	70%	25%	4%	76%	18%	5%	58%
9	N	63	46	88	27	6	96	15	10	72
	%	52%	38%	73%	22%	5%	79%	12%	8%	60%
10	N	76	65	92	27	3	98	11	13	86
	%	62%	53%	75%	22%	3%	80%	9%	11%	71%
11	N	43	25	68	37	6	80	15	16	71
	%	39%	23%	61%	33%	5%	72%	14%	14%	64%
12	N	49	35	74	36	7	94	19	6	81
	%	41%	29%	63%	31%	6%	79%	16%	5%	68%
13	N	61	28	67	49	5	79	33	9	77
	%	50%	23%	55%	41%	4%	65%	27%	7%	63%
14	N	81	19	61	52	6	80	33	7	71
	%	68%	16%	51%	44%	5%	67%	28%	6%	59%
15	N	54	29	67	47	5	82	31	6	82
	%	45%	24%	56%	40%	4%	69%	26%	5%	69%
16	N	50	19	61	46	10	80	28	9	74
	%	43%	16%	52%	39%	9%	68%	24%	8%	63%
17	N	71	21	64	51	8	75	34	13	73
	%	58%	17%	52%	42%	7%	62%	28%	11%	59%
18	N	6	15	56	54	4	98	11	3	72
	%	5%	13%	49%	47%	4%	88%	10%	3%	63%
19	N	10	24	67	42	6	111	5	0	89
	%	9%	21%	58%	37%	5%	96%	4%	0%	77%

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況					
		スポーツ クラブ 所属率	所属クラブの種類				その他
			スポーツ 少年団	学校の クラブ	民間 クラブ	地域 クラブ	
6	N	29	4	1	18	9	2
	%	59%	14%	3%	62%	31%	7%
7	N	93	20	6	48	22	6
	%	59%	22%	6%	52%	24%	6%
8	N	94	17	7	47	24	8
	%	64%	18%	7%	50%	26%	9%
9	N	96	40	9	28	21	18
	%	70%	42%	9%	29%	22%	19%
10	N	95	32	18	23	25	14
	%	70%	34%	19%	24%	26%	15%
11	N	79	30	15	14	23	11
	%	59%	14%	3%	62%	31%	7%
12	N	104	18	49	11	12	21
	%	74%	17%	47%	11%	12%	20%
13	N	109	5	97	2	4	8
	%	86%	5%	89%	2%	4%	7%
14	N	54	2	42	2	3	3
	%	52%	4%	78%	4%	6%	6%
15	N	39	1	33	1	0	4
	%	37%	3%	85%	3%	0%	10%
16	N	76	1	69	1	5	0
	%	44%	1%	91%	1%	7%	0%
17	N	52	2	45	1	4	2
	%	36%	4%	87%	2%	8%	4%
18	N	40	0	28	5	5	7
	%	21%	0%	70%	13%	13%	18%
19	N	26	0	18	2	4	3
	%	19%	0%	69%	8%	15%	12%

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況				
		スポーツ クラブ 所属率	所属クラブの種類			その他
			学校の クラブ	アマチュア 体育学校	民間 クラブ	
6	N	33	14	10	8	6
	%	29%	12%	9%	7%	4%
7	N	44	14	9	17	11
	%	36%	12%	7%	14%	5%
8	N	56	25	5	16	20
	%	50%	22%	4%	14%	10%
9	N	58	30	11	14	26
	%	48%	25%	9%	12%	12%
10	N	43	26	4	13	16
	%	35%	21%	3%	11%	7%
11	N	33	15	4	8	17
	%	30%	14%	4%	7%	9%
12	N	29	14	3	7	29
	%	24%	12%	3%	6%	13%
13	N	27	16	3	7	11
	%	22%	13%	3%	6%	5%
14	N	32	18	2	7	11
	%	27%	15%	2%	6%	6%
15	N	13	6	1	4	6
	%	11%	5%	1%	3%	4%
16	N	17	2	7	4	4
	%	15%	2%	6%	3%	2%
17	N	26	14	2	4	8
	%	21%	11%	2%	3%	5%
18	N	27	3	1	14	16
	%	24%	3%	1%	12%	10%
19	N	41	11	0	14	20
	%	35%	10%	0%	12%	14%

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身の体力に自信がある			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		ある	普通	ない	好き	どちら でもない	きらい	そう思う	どちら でもない	そう 思わない	そう思う	どちら でもない	そう 思わない
6	N	26	23	1	44	4	2	38	9	3	48	2	0
	%	52%	46%	2%	88%	8%	4%	76%	18%	6%	96%	4%	0%
7	N	77	75	10	135	26	1	130	26	6	147	15	0
	%	48%	46%	6%	83%	16%	1%	80%	16%	4%	91%	9%	0%
8	N	61	80	9	120	27	3	102	41	7	130	19	0
	%	41%	53%	6%	80%	18%	2%	68%	27%	5%	87%	13%	0%
9	N	59	75	4	118	18	1	104	28	6	118	18	2
	%	43%	54%	3%	86%	13%	1%	75%	20%	4%	86%	13%	1%
10	N	59	60	26	120	18	7	103	28	14	132	13	0
	%	41%	41%	18%	83%	12%	5%	71%	19%	10%	91%	9%	0%
11	N	45	67	13	97	26	2	100	22	3	115	9	1
	%	36%	54%	10%	78%	21%	2%	80%	18%	2%	92%	7%	1%
12	N	38	77	27	118	22	2	104	32	6	123	18	1
	%	27%	54%	19%	83%	16%	1%	73%	23%	4%	87%	13%	1%
13	N	21	78	28	92	30	4	74	48	5	110	16	1
	%	17%	61%	22%	73%	24%	3%	58%	38%	4%	87%	13%	1%
14	N	18	57	29	67	32	5	62	35	7	98	5	1
	%	17%	55%	28%	64%	31%	5%	60%	34%	7%	94%	5%	1%
15	N	13	56	41	70	32	9	61	38	12	97	14	0
	%	12%	51%	37%	63%	29%	8%	55%	34%	11%	87%	13%	0%
16	N	18	77	86	120	42	19	109	44	28	165	11	5
	%	10%	43%	48%	66%	23%	11%	60%	24%	16%	91%	6%	3%
17	N	11	60	85	104	36	16	96	46	14	144	10	2
	%	7%	39%	55%	67%	23%	10%	62%	30%	9%	92%	6%	1%
18	N	21	70	116	146	49	12	131	57	19	189	12	6
	%	10%	34%	56%	71%	24%	6%	63%	28%	9%	91%	6%	3%
19	N	15	55	70	99	34	7	102	34	4	127	9	4
	%	11%	39%	50%	71%	24%	5%	73%	24%	3%	91%	6%	3%

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身の体力に自信がある			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		ある	普通	ない	好き	どちら でもない	きらい	そう思う	どちら でもない	そう 思わない	そう思う	どちら でもない	そう 思わない
6	N	98	14	0	100	8	5	96	10	7	111	2	0
	%	88%	13%	0%	89%	7%	4%	85%	9%	6%	98%	2%	0%
7	N	106	13	2	115	5	1	103	16	2	118	2	1
	%	88%	11%	2%	95%	4%	1%	85%	13%	2%	98%	2%	1%
8	N	103	8	2	108	6	0	109	5	0	113	0	1
	%	91%	7%	2%	95%	5%	0%	96%	4%	0%	99%	0%	1%
9	N	105	14	2	112	8	1	111	9	1	120	1	0
	%	87%	12%	2%	93%	7%	1%	92%	7%	1%	99%	1%	0%
10	N	114	8	0	118	4	0	116	6	0	120	2	0
	%	93%	7%	0%	97%	3%	0%	95%	5%	0%	98%	2%	0%
11	N	83	26	1	101	10	0	91	18	2	109	2	0
	%	76%	24%	1%	91%	9%	0%	82%	16%	2%	98%	2%	0%
12	N	76	39	3	94	23	2	82	36	1	115	3	1
	%	64%	33%	3%	79%	19%	2%	69%	30%	1%	97%	3%	1%
13	N	73	50	0	93	29	1	81	42	0	122	1	0
	%	59%	41%	0%	76%	24%	1%	66%	34%	0%	99%	1%	0%
14	N	73	45	2	98	22	0	82	36	2	115	5	0
	%	61%	38%	2%	82%	18%	0%	68%	30%	2%	96%	4%	0%
15	N	73	44	2	92	27	0	85	34	0	117	2	0
	%	61%	37%	2%	77%	23%	0%	71%	29%	0%	98%	2%	0%
16	N	73	42	2	94	21	2	83	31	3	114	3	0
	%	62%	36%	2%	80%	18%	2%	71%	27%	3%	97%	3%	0%
17	N	81	38	4	94	26	3	84	34	5	117	4	2
	%	66%	31%	3%	76%	21%	2%	68%	28%	4%	95%	3%	2%
18	N	61	45	8	90	23	1	77	36	1	113	1	0
	%	54%	40%	7%	79%	20%	1%	68%	32%	1%	99%	1%	0%
19	N	85	30	1	92	23	1	82	34	0	116	0	0
	%	73%	26%	1%	79%	20%	1%	71%	29%	0%	100%	0%	0%

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	家族構成								
		同居家族								
		父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
6	N	48	48	1	1	10	9	9	9	0
	%	100%	100%	2%	2%	21%	19%	19%	19%	0%
7	N	137	142	10	18	38	26	39	30	2
	%	96%	100%	7%	13%	27%	18%	28%	21%	1%
8	N	122	128	10	13	25	22	25	27	4
	%	94%	98%	8%	10%	19%	17%	19%	21%	3%
9	N	117	120	15	20	32	21	23	35	2
	%	96%	98%	12%	17%	26%	17%	19%	29%	2%
10	N	125	130	4	10	21	32	43	26	3
	%	95%	99%	3%	8%	16%	24%	33%	20%	2%
11	N	118	125	20	22	26	22	34	39	6
	%	91%	97%	16%	17%	20%	17%	26%	30%	5%
12	N	126	133	14	21	29	39	39	35	1
	%	92%	97%	10%	15%	21%	28%	28%	26%	1%
13	N	96	103	6	13	28	21	35	26	2
	%	92%	99%	6%	13%	27%	20%	34%	25%	2%
14	N	99	111	8	12	36	27	32	32	2
	%	86%	97%	7%	10%	31%	23%	28%	28%	2%
15	N	75	79	6	7	27	14	16	29	0
	%	91%	96%	7%	9%	33%	17%	20%	35%	0%
16	N	80	91	10	15	31	19	20	27	2
	%	83%	95%	11%	16%	32%	20%	21%	28%	2%
17	N	75	78	5	13	23	19	22	16	2
	%	93%	95%	6%	16%	28%	24%	28%	20%	3%
18	N	120	122	14	31	34	24	38	32	0
	%	85%	86%	10%	22%	24%	17%	27%	23%	0%
19	N	88	93	11	22	30	27	30	17	8
	%	71%	75%	9%	18%	24%	22%	24%	14%	7%

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	家族構成								
		同居家族								
		父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
6	N	115	112	36	41	9	12	6	3	4
	%	97%	95%	31%	35%	8%	10%	5%	3%	3%
7	N	110	113	42	43	3	5	8	4	18
	%	95%	97%	36%	37%	3%	4%	7%	3%	16%
8	N	110	111	39	41	7	9	5	8	15
	%	94%	95%	33%	35%	6%	8%	4%	7%	13%
9	N	114	114	22	33	11	6	10	8	12
	%	97%	97%	19%	28%	9%	5%	9%	7%	10%
10	N	112	115	22	28	7	11	14	11	11
	%	94%	97%	18%	24%	6%	9%	12%	9%	9%
11	N	103	105	29	35	10	7	7	4	14
	%	94%	95%	26%	32%	9%	6%	6%	4%	13%
12	N	115	115	26	33	6	1	16	5	7
	%	93%	93%	21%	27%	5%	1%	13%	4%	6%
13	N	114	116	16	25	1	8	4	6	5
	%	93%	94%	13%	20%	1%	7%	3%	5%	4%
14	N	108	106	25	33	7	7	8	5	4
	%	91%	89%	21%	28%	6%	6%	7%	4%	3%
15	N	110	109	19	31	3	4	0	1	4
	%	95%	94%	16%	27%	3%	3%	0%	1%	3%
16	N	108	112	19	30	2	4	2	3	2
	%	92%	96%	16%	26%	2%	3%	2%	3%	2%
17	N	111	111	9	23	2	3	4	2	4
	%	95%	95%	8%	20%	2%	3%	3%	2%	3%
18	N	56	56	8	11	3	4	5	6	66
	%	49%	49%	7%	10%	3%	3%	4%	5%	57%
19	N	40	39	6	6	3	3	5	5	88
	%	35%	34%	5%	5%	3%	3%	4%	4%	77%

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	食事習慣																	
		朝食喫食			朝食の内訳										食事の時間				
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	主食類		主菜類		副菜類		果物		乳製品		規則 正しい	時々 不規則	不規則		
					食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない					
6	N	46	1	1	47	1	30	18	13	35	25	23	34	14	34	14	0		
	%	96%	2%	2%	98%	2%	63%	38%	27%	73%	52%	48%	71%	29%	71%	29%	0%		
7	N	137	5		141	1	88	54	54	88	86	56	99	43	106	34	2		
	%	97%	4%		99%	1%	62%	38%	38%	62%	61%	39%	70%	30%	75%	24%	1%		
8	N	118	11	1	128	2	68	62	47	83	70	60	84	46	82	46	0		
	%	91%	9%	1%	99%	2%	52%	48%	36%	64%	54%	46%	65%	35%	64%	36%	0%		
9	N	110	12	0	122	0	57	65	41	81	59	63	73	49	70	46	5		
	%	90%	10%	0%	100%	0%	47%	53%	34%	66%	48%	52%	60%	40%	58%	38%	4%		
10	N	123	7	2	129	3	47	85	36	96	56	76	66	66	69	56	7		
	%	93%	5%	2%	98%	2%	36%	64%	27%	73%	42%	58%	50%	50%	52%	42%	5%		
11	N	108	16	5	123	5	61	67	44	84	56	72	66	62	60	56	7		
	%	84%	12%	4%	96%	4%	48%	52%	34%	66%	44%	56%	52%	48%	49%	46%	6%		
12	N	118	13	4	130	7	64	73	45	92	60	77	71	66	68	54	10		
	%	87%	10%	3%	95%	5%	47%	53%	33%	67%	44%	56%	52%	48%	52%	41%	8%		
13	N	91	9	4	103	0	39	64	21	82	41	62	56	47	35	55	11		
	%	88%	9%	4%	100%	0%	38%	62%	20%	80%	40%	60%	54%	46%	35%	55%	11%		
14	N	96	16	3	113	2	43	72	28	87	48	67	50	65	47	53	13		
	%	84%	14%	3%	98%	2%	37%	63%	24%	76%	42%	58%	44%	57%	42%	47%	12%		
15	N	68	18	1	84	3	41	46	35	52	37	50	45	42	45	35	4		
	%	78%	21%	1%	97%	3%	47%	53%	40%	60%	43%	58%	52%	48%	54%	42%	5%		
16	N	86	24	5	107	5	54	58	36	76	41	71	49	63	54	43	16		
	%	75%	21%	4%	96%	5%	48%	52%	32%	68%	37%	63%	44%	56%	48%	38%	14%		
17	N	80	21	6	101	5	45	61	36	70	34	72	36	70	53	42	11		
	%	75%	20%	6%	95%	5%	43%	58%	34%	66%	32%	68%	34%	66%	50%	40%	10%		
18	N	112	34	9	149	4	72	81	55	98	50	103	70	83	59	78	16		
	%	72%	22%	6%	97%	3%	47%	53%	36%	64%	33%	67%	46%	54%	39%	51%	11%		
19	N	76	31	18	114	6	49	71	30	90	26	94	60	60	34	60	27		
	%	61%	25%	14%	95%	5%	41%	59%	25%	75%	22%	78%	50%	50%	28%	50%	22%		

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	食事習慣																
		朝食喫食			朝食の内訳										食事の時間			
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	主食類		主菜類		副菜類		果物		乳製品		規則 正しい	時々 不規則	不規則	
					食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない	食べる	食べない				
6	N	111	6	1	95	23	67	51	21	97	24	94	96	22	91	21	6	
	%	94%	5%	1%	81%	20%	57%	43%	18%	82%	20%	80%	81%	19%	77%	18%	5%	
7	N	108	8		94	22	55	61	11	105	21	95	97	19	87	22	7	
	%	93%	7%		81%	19%	47%	53%	10%	91%	18%	82%	84%	16%	75%	19%	6%	
8	N	115	2	0	102	15	41	76	13	104	25	92	90	27	96	15	5	
	%	98%	2%	0%	87%	13%	35%	65%	11%	89%	21%	79%	77%	23%	83%	13%	4%	
9	N	111	5	1	107	10	36	81	7	110	17	100	91	26	90	21	6	
	%	95%	4%	1%	92%	9%	31%	69%	6%	94%	15%	86%	78%	22%	77%	18%	5%	
10	N	110	9	0	106	13	43	76	16	103	42	77	95	24	96	20	3	
	%	92%	8%	0%	89%	11%	36%	64%	13%	87%	35%	65%	80%	20%	81%	17%	3%	
11	N	96	12	2	92	18	25	85	11	99	32	78	79	31	81	23	6	
	%	87%	11%	2%	84%	16%	23%	77%	10%	90%	29%	71%	72%	28%	74%	21%	6%	
12	N	105	16	2	111	12	27	96	12	111	34	89	86	37	96	23	4	
	%	85%	13%	2%	90%	10%	22%	78%	10%	90%	28%	72%	70%	30%	78%	19%	3%	
13	N	106	17	0	114	9	36	87	17	106	27	96	83	40	100	21	2	
	%	86%	14%	0%	93%	7%	29%	71%	14%	86%	22%	78%	68%	33%	81%	17%	2%	
14	N	100	16	3	107	12	34	85	12	107	33	86	87	32	89	26	4	
	%	84%	13%	3%	90%	10%	29%	71%	10%	90%	28%	72%	73%	27%	75%	22%	3%	
15	N	92	22	3	105	12	41	76	15	102	32	85	90	27	92	24	1	
	%	79%	19%	3%	90%	10%	35%	65%	13%	87%	27%	73%	77%	23%	79%	21%	1%	
16	N	84	31	2	110	7	29	88	8	109	25	92	83	34	75	41	1	
	%	72%	27%	2%	94%	6%	25%	75%	7%	93%	21%	79%	71%	29%	64%	35%	1%	
17	N	93	24	0	114	3	59	58	13	104	37	80	82	35	88	26	3	
	%	80%	21%	0%	97%	3%	50%	50%	11%	89%	32%	68%	70%	30%	75%	22%	3%	
18	N	105	10	0	108	7	46	69	7	108	22	93	91	24	92	21	2	
	%	91%	9%	0%	94%	6%	40%	60%	6%	94%	19%	81%	79%	21%	80%	18%	2%	
19	N	99	14	2	107	8	40	75	15	100	16	99	82	33	87	25	3	
	%	86%	12%	2%	93%	7%	35%	65%	13%	87%	14%	86%	71%	29%	76%	22%	3%	

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	学習塾 参加率	習い事 参加率	運動・スポーツ実施状況							定期 実施率
				十分な時間			したい所で				
				できている	どちらとも いえない	できて いない	できている	どちらとも いえない	できて いない		
6	N	10	35	9	23	16	15	20	13	32	
	%	21%	73%	19%	48%	33%	31%	42%	27%	67%	
7	N	37	104	40	65	37	36	70	34	90	
	%	26%	74%	28%	46%	26%	26%	50%	24%	63%	
8	N	38	91	45	58	26	54	53	21	88	
	%	29%	70%	35%	45%	20%	42%	41%	16%	68%	
9	N	49	96	56	44	22	64	37	21	79	
	%	41%	79%	46%	36%	18%	53%	30%	17%	65%	
10	N	73	92	53	50	28	64	39	28	71	
	%	56%	70%	41%	38%	21%	49%	30%	21%	54%	
11	N	81	84	50	49	29	65	39	22	70	
	%	63%	66%	39%	38%	23%	52%	31%	18%	55%	
12	N	63	82	56	52	29	69	43	23	68	
	%	46%	60%	41%	38%	21%	51%	32%	17%	50%	
13	N	47	48	48	32	23	51	35	17	52	
	%	45%	47%	47%	31%	22%	50%	34%	17%	50%	
14	N	79	34	38	33	44	37	42	35	35	
	%	69%	30%	33%	29%	38%	33%	37%	31%	31%	
15	N	40	24	15	22	50	20	33	34	24	
	%	46%	28%	17%	25%	58%	23%	38%	39%	28%	
16	N	33	19	34	15	66	34	26	55	32	
	%	30%	17%	30%	13%	57%	30%	23%	48%	28%	
17	N	36	25	14	13	77	20	25	60	19	
	%	35%	24%	14%	13%	74%	19%	24%	57%	18%	
18	N	38	15	19	31	103	27	31	93	36	
	%	25%	10%	12%	20%	67%	18%	21%	62%	24%	
19	N	1	10	12	21	92	16	32	77	32	
	%	1%	8%	10%	17%	74%	13%	26%	62%	26%	

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	学習塾 参加率	習い事 参加率	運動・スポーツ実施状況							定期 実施率
				十分な時間			したい所で				
				できている	どちらとも いえない	できて いない	できている	どちらとも いえない	できて いない		
6	N	31	52	67	29	22	78	19	21	47	
	%	26%	44%	57%	25%	19%	66%	16%	18%	40%	
7	N	51	72	76	19	20	81	18	17	58	
	%	44%	62%	66%	17%	17%	70%	16%	15%	50%	
8	N	55	70	86	20	11	92	10	15	62	
	%	47%	60%	74%	17%	9%	79%	9%	13%	53%	
9	N	73	56	81	31	4	91	18	8	75	
	%	62%	48%	70%	27%	3%	78%	15%	7%	64%	
10	N	73	66	88	26	4	99	11	9	83	
	%	61%	56%	75%	22%	3%	83%	9%	8%	70%	
11	N	36	38	69	34	7	73	17	20	49	
	%	33%	35%	63%	31%	6%	66%	16%	18%	45%	
12	N	56	41	75	44	3	85	28	10	59	
	%	46%	34%	62%	36%	3%	69%	23%	8%	48%	
13	N	69	36	58	56	7	77	35	11	57	
	%	56%	30%	48%	46%	6%	63%	29%	9%	46%	
14	N	99	27	38	59	22	78	25	15	42	
	%	83%	23%	32%	50%	19%	66%	21%	13%	35%	
15	N	49	27	41	62	14	68	37	12	55	
	%	42%	23%	35%	53%	12%	58%	32%	10%	47%	
16	N	68	24	51	57	9	68	39	10	45	
	%	58%	21%	44%	49%	8%	58%	33%	9%	39%	
17	N	77	13	30	71	16	66	36	15	33	
	%	66%	11%	26%	61%	14%	56%	31%	13%	28%	
18	N	9	30	48	57	10	101	8	6	70	
	%	8%	26%	42%	50%	9%	88%	7%	5%	61%	
19	N	13	19	37	66	12	101	11	3	67	
	%	11%	17%	32%	57%	10%	88%	10%	3%	58%	

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況					
		スポーツ クラブ 所属率	所属クラブの種類				その他
			スポーツ 少年団	学校の クラブ	民間 クラブ	地域 クラブ	
6	N	19	0	1	13	5	1
	%	40%	0%	5%	68%	26%	5%
7	N	52	5	3	34	8	4
	%	37%	10%	6%	65%	15%	8%
8	N	58	9	0	34	13	5
	%	46%	16%	0%	59%	22%	9%
9	N	55	8	6	19	20	10
	%	46%	15%	11%	35%	36%	18%
10	N	46	8	16	11	9	10
	%	37%	17%	35%	24%	20%	22%
11	N	49	16	16	8	7	10
	%	39%	33%	33%	16%	14%	20%
12	N	58	10	36	6	2	13
	%	44%	17%	62%	10%	3%	22%
13	N	58	3	51	4	1	4
	%	58%	5%	88%	7%	2%	7%
14	N	35	1	31	0	2	0
	%	32%	3%	89%	0%	6%	0%
15	N	12	2	9	1	1	1
	%	14%	17%	75%	8%	8%	8%
16	N	36	0	27	4	1	3
	%	32%	0%	75%	11%	3%	8%
17	N	18	0	16	0	0	1
	%	17%	0%	89%	0%	0%	6%
18	N	28	1	22	1	1	4
	%	19%	4%	79%	4%	4%	14%
19	N	31	1	22	1	4	4
	%	26%	3%	71%	3%	13%	13%

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況				
		スポーツ クラブ 所属率	所属クラブの種類			その他
			学校の クラブ	アマチュア 体育学校	民間 クラブ	
6	N	34	12	14	7	3
	%	29%	10%	12%	6%	2%
7	N	37	8	8	7	19
	%	32%	7%	7%	6%	11%
8	N	43	23	1	6	19
	%	37%	20%	1%	5%	11%
9	N	51	37	4	8	16
	%	44%	32%	3%	7%	9%
10	N	45	25	6	9	15
	%	38%	21%	5%	8%	9%
11	N	21	15	4	1	11
	%	19%	14%	4%	1%	7%
12	N	25	11	1	10	17
	%	20%	9%	1%	8%	9%
13	N	21	14	1	5	5
	%	17%	12%	1%	4%	3%
14	N	13	8	0	2	3
	%	11%	7%	0%	2%	2%
15	N	15	7	0	7	2
	%	13%	6%	0%	6%	2%
16	N	20	12	2	5	4
	%	17%	10%	2%	4%	3%
17	N	17	5	4	0	9
	%	15%	4%	3%	0%	7%
18	N	14	1	0	8	9
	%	12%	1%	0%	7%	6%
19	N	24	3	1	17	7
	%	21%	3%	1%	15%	5%

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身の体力に自信がある			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		ある	普通	ない	好き	どちら でもない	きらい	そう思う	どちら でもない	そう 思わない	そう思う	どちら でもない	そう 思わない
6	N	13	31	4	35	12	1	31	15	2	42	6	
	%	27%	65%	8%	73%	25%	2%	65%	31%	4%	88%	13%	
7	N	64	66	12	110	28	4	107	29	6	131	10	1
	%	45%	47%	9%	78%	20%	3%	75%	20%	4%	92%	7%	1%
8	N	44	68	18	90	35	5	91	34	5	119	9	1
	%	34%	52%	14%	69%	27%	4%	70%	26%	4%	92%	7%	1%
9	N	40	57	25	75	37	10	83	31	8	114	5	2
	%	33%	47%	21%	62%	30%	8%	68%	25%	7%	94%	4%	2%
10	N	30	87	16	95	28	10	78	46	8	113	20	
	%	23%	65%	12%	71%	21%	8%	59%	35%	6%	85%	15%	
11	N	35	63	30	93	25	10	88	32	8	116	12	1
	%	27%	49%	23%	73%	20%	8%	69%	25%	6%	90%	9%	1%
12	N	30	72	35	95	31	10	83	45	9	123	12	2
	%	22%	53%	26%	70%	23%	7%	61%	33%	7%	90%	9%	2%
13	N	8	58	37	60	27	15	53	37	13	91	10	1
	%	8%	56%	36%	59%	27%	15%	52%	36%	13%	89%	10%	1%
14	N	8	63	43	67	35	13	59	43	11	106	9	
	%	7%	55%	38%	58%	30%	11%	52%	38%	10%	92%	8%	
15	N	5	37	44	41	34	12	45	25	17	79	6	2
	%	6%	43%	51%	47%	39%	14%	52%	29%	20%	91%	7%	2%
16	N	10	49	53	64	35	13	59	41	13	105	8	
	%	9%	44%	47%	57%	31%	12%	52%	36%	12%	93%	7%	
17	N	9	39	59	53	40	14	59	33	15	102	4	1
	%	8%	36%	55%	50%	37%	13%	55%	31%	14%	95%	4%	1%
18	N	16	71	68	104	39	11	116	28	11	149	5	
	%	10%	46%	44%	68%	25%	7%	75%	18%	7%	97%	3%	
19	N	3	53	68	79	37	8	96	16	11	122	0	2
	%	2%	43%	55%	64%	30%	7%	78%	13%	9%	98%	0%	2%

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身の体力に自信がある			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		ある	普通	ない	好き	どちら でもない	きらい	そう思う	どちら でもない	そう 思わない	そう思う	どちら でもない	そう 思わない
6	N	94	17	7	109	8	1	101	13	4	106	12	
	%	80%	14%	6%	92%	7%	1%	86%	11%	3%	90%	10%	
7	N	104	9	3	105	10	0	104	11	1	112	3	1
	%	90%	8%	3%	91%	9%	0%	90%	10%	1%	97%	3%	1%
8	N	96	20	1	100	16	1	98	16	3	113	4	0
	%	82%	17%	1%	86%	14%	1%	84%	14%	3%	97%	3%	0%
9	N	98	19	0	96	21	0	95	18	4	114	3	0
	%	84%	16%	0%	82%	18%	0%	81%	15%	3%	97%	3%	0%
10	N	104	13	1	103	16	0	92	23	3	119	0	
	%	88%	11%	1%	87%	13%	0%	78%	20%	3%	100%	0%	
11	N	76	32	2	79	28	3	74	31	5	109	1	0
	%	69%	29%	2%	72%	26%	3%	67%	28%	5%	99%	1%	0%
12	N	83	35	4	92	31	0	78	44	1	120	2	0
	%	68%	29%	3%	75%	25%	0%	63%	36%	1%	98%	2%	0%
13	N	67	52	4	76	46	1	74	45	4	121	2	0
	%	55%	42%	3%	62%	37%	1%	60%	37%	3%	98%	2%	0%
14	N	48	66	4	71	43	5	56	58	5	117	2	
	%	41%	56%	3%	60%	36%	4%	47%	49%	4%	98%	2%	
15	N	55	60	2	63	53	1	50	63	4	114	3	0
	%	47%	51%	2%	54%	45%	1%	43%	54%	3%	97%	3%	0%
16	N	68	41	7	76	37	4	59	54	4	115	2	
	%	59%	35%	6%	65%	32%	3%	50%	46%	3%	98%	2%	
17	N	50	66	1	63	53	1	52	59	6	115	2	0
	%	43%	56%	1%	54%	45%	1%	44%	50%	5%	98%	2%	0%
18	N	39	73	3	65	48	2	55	55	4	115	0	
	%	34%	64%	3%	57%	42%	2%	48%	48%	4%	100%	0%	
19	N	45	60	10	55	55	5	48	59	8	114	1	0
	%	39%	52%	9%	48%	48%	4%	42%	51%	7%	99%	1%	0%

(東京・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		実施種目（上位種目）											
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11	種目12
6	種目	水泳	サッカー	体操	野球	空手道	剣道	ランニング					
	N	26	19	7	4	3	3	1					
	%	65.0%	47.5%	17.5%	10.0%	7.5%	7.5%	2.5%					
7	種目	水泳	サッカー	野球	空手道	体操	テニス	ダンス・ 舞踊	ランニング	剣道	その他	その他の 球技	
	N	74	48	18	16	15	4	3	1	1	4	3	
	%	59.2%	38.4%	14.4%	12.8%	12.0%	3.2%	2.4%	0.8%	0.8%	3.2%	2.4%	
8	種目	水泳	サッカー	空手道	テニス	剣道	野球	体操	自転車	その他	その他の 格技	その他の 球技	
	N	63	48	21	9	8	7	6	2	3	3	2	
	%	52.5%	40.0%	17.5%	7.5%	6.7%	5.8%	5.0%	1.7%	2.5%	2.5%	1.7%	
9	種目	水泳	サッカー	野球	テニス	空手道	剣道	体操	バスケット ボール	その他の 球技	その他の 格技		
	N	57	45	28	9	6	5	5	4	8	8		
	%	49.1%	38.8%	24.1%	7.8%	5.2%	4.3%	4.3%	3.4%	6.9%	6.9%		
10	種目	サッカー	水泳	野球	テニス	剣道	バスケット ボール	空手道	ランニング	その他の 球技	その他		
	N	57	44	16	10	10	7	6	4	8	3		
	%	48.3%	37.3%	13.6%	8.5%	8.5%	5.9%	5.1%	3.4%	6.8%	2.5%		
11	種目	サッカー	野球	水泳	テニス	空手道	剣道	バスケット ボール	ランニング	その他の 球技	その他		
	N	38	26	24	10	10	9	6	4	7	5		
	%	40.4%	27.7%	25.5%	10.6%	10.6%	9.6%	6.4%	4.3%	7.4%	5.3%		
12	種目	サッカー	バスケット ボール	水泳	テニス	野球	空手道	ランニング	剣道	その他の 球技	その他		
	N	45	17	16	16	13	8	6	3	14	3		
	%	40.5%	15.3%	14.4%	14.4%	11.7%	7.2%	5.4%	2.7%	12.6%	2.7%		
13	種目	野球	サッカー	テニス	バレー ボール	ランニング	剣道	陸上競技	バスケット ボール	空手道	ダンス・ 舞踊	ウェイト レーニング	その他
	N	27	18	16	14	10	10	6	5	5	1	1	1
	%	29.3%	19.6%	17.4%	15.2%	10.9%	10.9%	6.5%	5.4%	5.4%	1.1%	1.1%	1.1%
14	種目	サッカー	野球	バスケット ボール	ランニング	バレー ボール	テニス	陸上競技	水泳	剣道	その他		
	N	12	12	7	7	6	4	3	2	2	2		
	%	23.1%	23.1%	13.5%	13.5%	11.5%	7.7%	5.8%	3.8%	3.8%	3.8%		
15	種目	サッカー	ランニング	野球	バスケット ボール	剣道	バレー ボール	ウェイト レーニング	バドミント ン	テニス	空手道	自転車	その他の 格技
	N	12	11	7	4	4	4	4	3	2	2	2	3
	%	24.5%	22.4%	14.3%	8.2%	8.2%	8.2%	8.2%	6.1%	4.1%	4.1%	4.1%	6.1%
16	種目	サッカー	テニス	バスケット ボール	野球	ランニング	バレー ボール	陸上競技	水泳	ウェイト レーニング	その他の 格技		
	N	23	15	11	9	8	8	7	5	4	4		
	%	24.7%	16.1%	11.8%	9.7%	8.6%	8.6%	7.5%	5.4%	4.3%	4.3%		
17	種目	サッカー	テニス	陸上競技	バドミント ン	バスケット ボール	ランニング	野球	空手道	剣道	その他	その他の 格技	
	N	14	9	7	6	5	4	3	3	3	3	3	
	%	24.6%	15.8%	12.3%	10.5%	8.8%	7.0%	5.3%	5.3%	5.3%	5.3%	5.3%	
18	種目	サッカー	バスケット ボール	野球	ランニング	バドミント ン	ウェイト レーニング	体操	陸上競技	自転車	その他の球 技	その他の 格技	
	N	18	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
	%	32.1%	8.9%	7.1%	7.1%	7.1%	7.1%	5.4%	5.4%	5.4%	5.4%	5.4%	
19	種目	サッカー	バスケット ボール	ランニング	テニス	野球	バレー ボール	ウェイト レーニング	その他				
	N	19	8	7	5	3	3	3	3				
	%	38.0%	16.0%	14.0%	10.0%	6.0%	6.0%	6.0%	6.0%				

(上海・青少年・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		実施種目（上位種目）											
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11	種目12
6	種目	水泳	武術・闘技	バドミントン	サッカー	ランニング	自転車	体操・ダンス	バスケットボール	卓球	ウェイトトレーニング	ローラースケート	その他
	N %	10 20.8%	10 20.8%	6 12.5%	5 10.4%	3 6.3%	3 6.3%	2 4.2%	1 2.1%	1 2.1%	1 2.1%	1 2.1%	15 31.3%
7	種目	サッカー	ランニング	水泳	バドミントン	足蹴り・跳躍遊技	卓球	武術・闘技	ローラースケート	自転車	体操・ダンス	その他	
	N %	17 28.3%	17 28.3%	13 21.7%	13 21.7%	10 16.7%	8 13.3%	7 11.7%	4 6.7%	2 3.3%	2 3.3%	5 8.3%	
8	種目	ランニング	足蹴り・跳躍遊技	バドミントン	ローラースケート	サッカー	水泳	自転車	卓球	陸上競技	その他		
	N %	29 43.9%	18 27.3%	15 22.7%	13 19.7%	12 18.2%	9 13.6%	9 13.6%	8 12.1%	6 9.1%	8 12.1%		
9	種目	ランニング	バドミントン	水泳	サッカー	ローラースケート	バスケットボール	自転車	卓球	武術・闘技	陸上競技	足蹴り・跳躍遊技	
	N %	23 31.9%	21 29.2%	19 26.4%	18 25.0%	14 19.4%	8 11.1%	8 11.1%	7 9.7%	6 8.3%	5 6.9%	5 6.9%	
10	種目	サッカー	ランニング	バドミントン	ローラースケート	バスケットボール	足蹴り・跳躍遊技	自転車	卓球	陸上競技	その他		
	N %	34 39.5%	34 39.5%	19 22.1%	17 19.8%	16 18.6%	16 18.6%	11 12.8%	8 9.3%	6 7.0%	8 9.3%		
11	種目	ランニング	サッカー	バスケットボール	バドミントン	卓球	足蹴り・跳躍遊技	陸上競技	ウェイトトレーニング	自転車	テニス		
	N %	30 42.3%	25 35.2%	25 35.2%	13 18.3%	10 14.1%	10 14.1%	9 12.7%	5 7.0%	4 5.6%	2 2.8%		
12	種目	バスケットボール	サッカー	ランニング	バドミントン	ウェイトトレーニング	自転車	卓球	陸上競技	テニス	その他	その他の球技	
	N %	46 58.2%	29 36.7%	25 31.6%	17 21.5%	10 12.7%	8 10.1%	6 7.6%	3 3.8%	2 2.5%	2 2.5%	2 2.5%	
13	種目	バスケットボール	サッカー	ランニング	バドミントン	卓球	テニス	ウェイトトレーニング	足蹴り・跳躍遊技	水泳	自転車	武術・闘技	その他
	N %	36 46.8%	26 33.8%	17 22.1%	12 15.6%	9 11.7%	5 6.5%	5 6.5%	3 3.9%	1 1.3%	1 1.3%	1 1.3%	5 6.5%
14	種目	バスケットボール	サッカー	ランニング	バドミントン	卓球	ウェイトトレーニング	テニス	自転車	その他			
	N %	43 60.6%	21 29.6%	16 22.5%	9 12.7%	6 8.5%	6 8.5%	4 5.6%	3 4.2%	2 2.8%			
15	種目	バスケットボール	サッカー	バドミントン	卓球	ランニング	テニス	ウェイトトレーニング	水泳	ローラースケート	武術・闘技	その他の球技	
	N %	55 67.1%	16 19.5%	8 9.8%	7 8.5%	6 7.3%	5 6.1%	4 4.9%	2 2.4%	1 1.2%	1 1.2%	2 2.4%	
16	種目	バスケットボール	サッカー	ランニング	自転車	バドミントン	ウェイトトレーニング	水泳	陸上競技	武術・闘技	その他		
	N %	42 56.8%	15 20.3%	14 18.9%	11 14.9%	6 8.1%	6 8.1%	4 5.4%	4 5.4%	4 5.4%	8 10.8%		
17	種目	バスケットボール	サッカー	ランニング	水泳	テニス	陸上競技	バドミントン	ウェイトトレーニング	ローラースケート	武術・闘技	その他の球技	その他
	N %	49 67.1%	13 17.8%	7 9.6%	4 5.5%	3 4.1%	2 2.7%	2 2.7%	2 2.7%	2 2.7%	2 2.7%	4 5.5%	3 4.1%
18	種目	バスケットボール	卓球	ランニング	バドミントン	サッカー	ウェイトトレーニング	体操・ダンス	自転車	武術・闘技	その他		
	N %	31 43.1%	31 43.1%	23 31.9%	9 12.5%	6 8.3%	3 4.2%	3 4.2%	2 2.8%	2 2.8%	8 11.1%		
19	種目	卓球	バスケットボール	ランニング	テニス	サッカー	ウェイトトレーニング	バドミントン	その他	その他の球技			
	N %	34 38.2%	29 32.6%	27 30.3%	21 23.6%	14 15.7%	9 10.1%	6 6.7%	7 7.9%	3 3.4%			

(東京・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		実施種目（上位種目）											
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11	種目12
6	種目	水泳	体操	ダンス・ 舞踊	空手道	新体操	自転車	テニス	ウェイト レーニング	その他	その他の 球技		
	N %	22 68.8%	5 15.6%	3 9.4%	2 6.3%	2 6.3%	2 6.3%	1 3.1%	1 3.1%	1 3.1%	1 3.1%		
7	種目	水泳	ダンス・ 舞踊	体操	テニス	新体操	バスケット ボール	剣道	ソフト ボール	その他	その他の 球技		
	N %	56 62.2%	19 21.1%	10 11.1%	8 8.9%	5 5.6%	3 3.3%	3 3.3%	2 2.2%	5 5.6%	3 3.3%		
8	種目	水泳	新体操	ダンス・ 舞踊	テニス	ランニング	空手道	体操	剣道	自転車	その他		
	N %	56 64.4%	12 13.8%	10 11.5%	9 10.3%	8 9.2%	6 6.9%	5 5.7%	4 4.6%	3 3.4%	5 5.7%		
9	種目	水泳	ダンス・ 舞踊	体操	ランニング	自転車	バスケット ボール	ソフト ボール	テニス	新体操	その他		
	N %	42 53.2%	15 19.0%	7 8.9%	6 7.6%	6 7.6%	5 6.3%	5 6.3%	4 5.1%	4 5.1%	4 5.1%		
10	種目	水泳	バスケット ボール	体操	ダンス・ 舞踊	ランニング	新体操	サッカー	テニス	空手道	ソフト ボール	その他	その他の 球技
	N %	21 31.3%	13 19.4%	10 14.9%	6 9.0%	5 7.5%	5 7.5%	4 6.0%	4 6.0%	4 6.0%	4 6.0%	7 10.4%	5 7.5%
11	種目	バスケット ボール	水泳	ダンス・ 舞踊	ソフト ボール	テニス	体操	剣道	ランニング	その他			
	N %	24 34.3%	17 24.3%	14 20.0%	10 14.3%	7 10.0%	7 10.0%	5 7.1%	3 4.3%	7 10.0%			
12	種目	バスケット ボール	ダンス・ 舞踊	ソフト ボール	水泳	テニス	バレー ボール	卓球	剣道	ランニング	陸上競技		
	N %	21 31.3%	12 17.9%	12 17.9%	9 13.4%	7 10.4%	6 9.0%	6 9.0%	4 6.0%	3 4.5%	3 4.5%		
13	種目	卓球	陸上競技	バスケット ボール	ランニング	バレー ボール	ソフト ボール	水泳	テニス	空手道	剣道	ウェイト レーニング	
	N %	10 19.6%	8 15.7%	6 11.8%	6 11.8%	6 11.8%	6 11.8%	5 9.8%	3 5.9%	3 5.9%	3 5.9%	3 5.9%	
14	種目	バレー ボール	ダンス・ 舞踊	ソフト ボール	テニス	ランニング	卓球	バスケット ボール	その他の 球技				
	N %	14 40.0%	6 17.1%	4 11.4%	3 8.6%	3 8.6%	3 8.6%	2 5.7%	3 8.6%				
15	種目	ランニング	テニス	ダンス・ 舞踊	バレー ボール	水泳	剣道	陸上競技	空手道	新体操	卓球	ウェイト レーニング	その他の 球技
	N %	6 25.0%	4 16.7%	3 12.5%	3 12.5%	2 8.3%	2 8.3%	2 8.3%	1 4.2%	1 4.2%	1 4.2%	1 4.2%	2 8.3%
16	種目	テニス	バスケット ボール	水泳	ウェイト レーニング	ランニング	剣道	陸上競技	新体操	バドミント ン			
	N %	8 24.2%	5 15.2%	3 9.1%	3 9.1%	2 6.1%	2 6.1%	2 6.1%	2 6.1%	2 6.1%			
17	種目	テニス	ランニング	ソフト ボール	バスケット ボール	その他	その他の 格技						
	N %	4 19.0%	3 14.3%	3 14.3%	2 9.5%	4 19.0%	2 9.5%						
18	種目	ランニング	ダンス・ 舞踊	ウェイト レーニング	テニス	バスケット ボール	バレー ボール	バドミント ン	ウォーキン グ	剣道	卓球		
	N %	7 20.6%	6 17.6%	4 11.8%	3 8.8%	3 8.8%	3 8.8%	3 8.8%	3 8.8%	2 5.9%	2 5.9%		
19	種目	ダンス・ 舞踊	テニス	水泳	バドミント ン	ランニング	ウォーキン グ	バレー ボール	サッカー	バスケット ボール	剣道	ソフト ボール	
	N %	7 21.9%	6 18.8%	5 15.6%	5 15.6%	3 9.4%	3 9.4%	2 6.3%	1 3.1%	1 3.1%	1 3.1%	1 3.1%	

(上海・青少年・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		実施種目（上位種目）											
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11	種目12
6	種目 N %	水泳 9 19.6%	バドミントン 8 17.4%	体操・ダンス 6 13.0%	ランニング 3 6.5%	自転車 3 6.5%	卓球 2 4.3%	足蹴り・跳躍遊技 2 4.3%	武術・闘技 2 4.3%	ローラースケート 1 2.2%	その他 18 39.1%		
7	種目 N %	足蹴り・跳躍遊技 18 31.0%	ランニング 17 29.3%	水泳 13 22.4%	バドミントン 12 20.7%	ローラースケート 10 17.2%	卓球 5 8.6%	体操・ダンス 5 8.6%	武術・闘技 4 6.9%	サッカー 1 1.7%	自転車 1 1.7%	その他 12 20.7%	その他の球技 1 1.7%
8	種目 N %	足蹴り・跳躍遊技 38 61.3%	ランニング 25 40.3%	ローラースケート 12 19.4%	バドミントン 10 16.1%	体操・ダンス 8 12.9%	水泳 7 11.3%	陸上競技 6 9.7%	卓球 5 8.1%	自転車 5 8.1%	サッカー 3 4.8%	ウェイトトレーニング 3 4.8%	その他 3 4.8%
9	種目 N %	ランニング 24 32.0%	ローラースケート 22 29.3%	足蹴り・跳躍遊技 20 26.7%	バドミントン 19 25.3%	水泳 16 21.3%	自転車 10 13.3%	陸上競技 7 9.3%	体操・ダンス 5 6.7%	テニス 2 2.7%	卓球 2 2.7%	ウェイトトレーニング 2 2.7%	その他 6 8.0%
10	種目 N %	ランニング 48 57.8%	足蹴り・跳躍遊技 42 50.6%	バドミントン 22 26.5%	ローラースケート 14 16.9%	自転車 11 13.3%	陸上競技 8 9.6%	水泳 5 6.0%	卓球 5 6.0%	ウェイトトレーニング 5 6.0%	その他 6 7.2%		
11	種目 N %	ランニング 23 46.9%	足蹴り・跳躍遊技 16 32.7%	バドミントン 12 24.5%	陸上競技 6 12.2%	自転車 4 8.2%	バスケットボール 3 6.1%	体操・ダンス 3 6.1%	ローラースケート 3 6.1%	その他 4 8.2%	その他の球技 4 8.2%		
12	種目 N %	ランニング 31 52.5%	バドミントン 19 32.2%	足蹴り・跳躍遊技 12 20.3%	水泳 6 10.2%	バスケットボール 5 8.5%	陸上競技 4 6.8%	自転車 4 6.8%	体操・ダンス 4 6.8%	卓球 3 5.1%	ローラースケート 3 5.1%	その他 3 5.1%	
13	種目 N %	バドミントン 20 35.1%	ランニング 18 31.6%	バスケットボール 10 17.5%	ローラースケート 6 10.5%	ウェイトトレーニング 5 8.8%	卓球 4 7.0%	テニス 3 5.3%	自転車 3 5.3%	足蹴り・跳躍遊技 3 5.3%	その他の球技 6 10.5%	その他 4 7.0%	
14	種目 N %	バドミントン 14 33.3%	ランニング 13 31.0%	バスケットボール 9 21.4%	卓球 6 14.3%	ウェイトトレーニング 6 14.3%	ローラースケート 5 11.9%	テニス 3 7.1%	陸上競技 3 7.1%	足蹴り・跳躍遊技 3 7.1%	武術・闘技 3 7.1%	その他 3 7.1%	
15	種目 N %	ランニング 14 25.9%	バドミントン 10 18.5%	バスケットボール 7 13.0%	サッカー 3 5.6%	陸上競技 3 5.6%	体操・ダンス 2 3.7%	足蹴り・跳躍遊技 2 3.7%	武術・闘技 2 3.7%	その他 21 38.9%	その他の球技 2 3.7%		
16	種目 N %	ランニング 16 35.6%	バスケットボール 8 17.8%	バドミントン 8 17.8%	武術・闘技 4 8.9%	水泳 3 6.7%	自転車 3 6.7%	足蹴り・跳躍遊技 3 6.7%	その他 6 13.3%	その他の球技 4 8.9%			
17	種目 N %	バドミントン 11 33.3%	ランニング 9 27.3%	水泳 6 18.2%	テニス 2 6.1%	バスケットボール 2 6.1%	自転車 2 6.1%	サッカー 1 3.0%	体操・ダンス 1 3.0%	足蹴り・跳躍遊技 1 3.0%	武術・闘技 1 3.0%	その他 2 6.1%	
18	種目 N %	ランニング 45 64.3%	バドミントン 12 17.1%	体操・ダンス 11 15.7%	卓球 10 14.3%	ウェイトトレーニング 9 12.9%	足蹴り・跳躍遊技 7 10.0%	バスケットボール 4 5.7%	陸上競技 3 4.3%	自転車 3 4.3%	その他の球技 11 15.7%	その他 6 8.6%	
19	種目 N %	ランニング 35 52.2%	卓球 14 20.9%	バドミントン 13 19.4%	体操・ダンス 9 13.4%	武術・闘技 8 11.9%	足蹴り・跳躍遊技 6 9.0%	バスケットボール 3 4.5%	その他 7 10.4%	その他の球技 5 7.5%			

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	家族構成	生活時間								
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	労働時間			通勤 時間 (分)
20-24	N	77	75	75	76	78	76	61	63	61	78
	Mean	1.6	6.44	7:11	24:44	94.4	59.7	4.6	7.8	36.8	42.2
	SD	1.8	1.10	1:05	1:08	48.8	106.3	1.3	2.4	15.9	31.5
	Max	6.0	9.00	11:00	29:00	240.0	900.0	7.0	13.0	84.0	140.0
	Min	0.0	3.00	4:15	22:00	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	3.0
25-29	N	77	77	77	77	77	76	72	74	72	77
	Mean	1.2	6.22	6:45	24:32	84.4	76.0	5.0	9.9	49.2	37.6
	SD	1.4	1.03	1:00	1:00	55.4	155.5	0.5	1.7	10.1	21.3
	Max	5.0	9.00	9:20	27:00	300.0	780.0	6.0	14.0	72.0	115.0
	Min	0.0	2.50	4:00	22:00	0.0	0.0	4.0	7.0	32.0	3.0
30-34	N	92	93	93	93	94	92	87	91	87	93
	Mean	1.8	6.11	6:37	24:30	89.1	58.8	5.0	10.0	50.7	46.1
	SD	1.5	0.95	0:45	0:56	67.2	108.3	0.6	1.9	11.8	26.6
	Max	6.0	8.00	8:30	26:30	420.0	600.0	6.0	15.0	90.0	150.0
	Min	0.0	3.30	5:00	21:30	0.0	0.0	2.0	2.5	5.0	0.0
35-39	N	83	82	82	82	82	82	72	80	72	82
	Mean	2.3	6.14	6:24	24:16	80.4	62.9	5.0	10.2	51.4	54.4
	SD	1.4	1.09	0:45	1:00	49.4	115.0	0.5	1.8	9.9	32.3
	Max	6.0	9.00	9:30	26:00	240.0	600.0	6.0	15.0	72.0	160.0
	Min	0.0	3.50	5:00	21:00	0.0	0.0	3.0	6.0	18.0	8.0
40-44	N	67	66	66	67	67	67	64	67	64	66
	Mean	3.1	6.25	6:16	24:02	85.7	66.9	5.1	10.0	51.1	55.3
	SD	1.3	0.96	0:38	1:00	53.6	122.8	0.4	2.0	11.1	29.8
	Max	7.0	10.70	7:30	26:00	240.0	600.0	7.0	14.0	77.0	130.0
	Min	0.0	4.20	4:20	20:00	0.0	0.0	4.0	1.0	5.0	0.0
45-49	N	65	65	65	65	65	61	51	60	51	63
	Mean	3.0	6.32	6:16	23:57	98.8	60.7	5.2	9.8	51.8	52.4
	SD	1.5	1.07	0:41	1:08	52.4	98.0	0.7	2.5	16.6	40.0
	Max	7.0	9.00	8:00	27:30	240.0	480.0	7.0	18.0	126.0	265.0
	Min	0.0	3.00	5:00	20:30	0.0	0.0	4.0	1.5	7.5	0.0
50-54	N	42	42	42	42	42	41	37	41	37	41
	Mean	2.8	6.62	6:09	23:31	96.2	67.6	5.1	9.4	47.8	52.3
	SD	1.3	0.78	0:43	1:00	58.9	94.1	0.3	1.2	7.1	24.2
	Max	6.0	9.00	8:00	26:00	300.0	420.0	6.0	12.0	66.0	90.0
	Min	0.0	5.00	5:00	21:00	2.0	0.0	5.0	7.0	35.0	0.0
55-59	N	163	152	153	152	160	80	132	154	131	155
	Mean	2.9	7.11	5:55	22:48	126.2	61.6	5.0	8.3	42.1	38.2
	SD	1.4	1.12	1:09	1:01	79.2	96.1	0.5	1.3	7.4	30.3
	Max	6.0	13.00	16:00	27:00	720.0	600.0	7.0	12.0	84.0	160.0
	Min	0.0	4.80	4:00	20:00	1.0	0.0	3.0	1.0	18.0	0.0
60-64	N	54	52	53	52	54	50	28	31	28	34
	Mean	2.1	7.67	6:18	22:40	109.4	55.2	4.2	7.5	32.7	45.5
	SD	1.2	1.24	1:16	1:08	49.8	59.5	1.5	3.1	17.1	36.4
	Max	5.0	11.50	9:30	25:00	240.0	180.0	6.0	18.0	66.0	120.0
	Min	0.0	5.00	3:00	18:00	20.0	0.0	1.0	2.0	4.0	0.0
65-69	N	84	82	83	83	85	72	24	26	24	34
	Mean	1.8	7.68	6:17	22:37	142.1	45.2	4.0	6.3	25.1	31.7
	SD	1.2	1.09	0:52	1:12	74.3	67.2	1.9	3.4	20.5	36.8
	Max	6.0	11.00	8:00	29:00	330.0	420.0	7.0	14.0	84.0	120.0
	Min	0.0	2.50	4:00	20:00	1.0	0.0	1.0	1.0	2.0	0.0
70-74	N	69	62	64	63	70	61	17	20	17	21
	Mean	1.9	7.88	6:21	22:29	166.0	52.2	3.5	3.6	14.5	36.6
	SD	1.4	1.16	0:58	1:07	101.2	81.1	2.0	2.9	14.1	41.3
	Max	6.0	10.50	8:00	25:00	600.0	360.0	7.0	12.0	40.0	120.0
	Min	1.0	4.50	3:30	20:30	30.0	0.0	1.0	0.1	0.2	0.0

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	家族構成	生活時間								
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	労働時間			通勤 時間 (分)
								頻度 (日/週)	時間 (時間/日)	総時間 (時間/週)	
20-24	N	68	68	68	68	67	65	51	50	49	67
	Mean	2.4	6.02	6:22	24:20	112.2	56.3	4.7	7.7	37.7	58.5
	SD	1.7	1.12	0:58	0:49	78.9	100.2	1.0	1.9	12.7	37.4
	Max	6.0	9.00	9:00	26:00	360.0	600.0	6.0	12.5	62.5	170.0
	Min	0.0	2.70	3:06	22:00	0.0	0.0	1.0	3.0	5.0	2.0
25-29	N	69	69	69	69	69	63	61	61	60	66
	Mean	2.1	6.37	6:39	24:17	131.9	37.0	5.1	8.4	42.5	48.3
	SD	1.6	0.97	0:48	0:48	72.8	67.8	0.5	1.6	9.7	35.5
	Max	6.0	8.80	8:30	26:00	360.0	480.0	7.0	12.0	66.0	170.0
	Min	0.0	4.70	5:00	22:00	30.0	0.0	2.0	1.0	5.0	0.0
30-34	N	63	62	62	63	63	59	53	56	53	55
	Mean	1.8	6.69	6:37	23:55	128.8	50.8	5.2	7.8	40.8	35.8
	SD	1.6	1.16	0:49	1:02	74.7	107.8	0.7	2.0	11.7	27.2
	Max	6.0	10.00	8:00	28:00	300.0	480.0	7.0	12.0	72.0	115.0
	Min	0.0	4.00	4:00	21:30	0.0	0.0	3.0	1.5	7.5	0.0
35-39	N	66	64	65	64	63	61	52	54	52	55
	Mean	2.8	6.42	6:15	23:50	110.2	44.6	4.8	7.3	36.9	33.3
	SD	1.6	1.12	0:43	1:08	64.2	84.9	1.3	2.5	18.1	29.7
	Max	7.0	9.00	8:00	26:00	360.0	420.0	7.0	15.0	105.0	130.0
	Min	0.0	3.50	5:00	21:00	0.0	0.0	2.0	3.0	6.0	0.0
40-44	N	52	52	52	52	52	49	39	40	38	39
	Mean	3.2	6.35	5:59	23:39	117.0	34.1	4.8	5.7	27.9	23.6
	SD	1.3	0.96	0:40	0:43	69.3	68.8	1.7	2.1	13.5	23.4
	Max	6.0	8.50	7:40	25:30	300.0	420.0	7.0	10.0	50.0	80.0
	Min	1.0	4.50	3:30	22:20	0.0	0.0	1.5	0.6	1.2	0.0
45-49	N	57	56	56	56	55	53	47	50	47	41
	Mean	2.7	6.20	6:04	23:52	109.4	70.8	4.9	6.9	33.1	32.6
	SD	1.7	1.05	0:51	0:59	81.5	127.1	1.3	2.4	14.0	25.5
	Max	8.0	11.00	9:00	26:00	360.0	600.0	7.0	14.0	84.0	120.0
	Min	0.0	4.00	4:00	20:00	0.0	0.0	1.0	2.0	3.0	0.0
50-54	N	41	41	41	41	40	34	30	32	30	22
	Mean	2.5	6.36	6:04	23:43	151.9	26.2	5.1	5.4	28.3	23.6
	SD	1.3	1.00	0:51	0:56	92.7	57.4	1.6	2.3	16.3	24.5
	Max	5.0	9.00	9:00	26:00	420.0	300.0	7.0	10.0	70.0	80.0
	Min	0.0	4.50	4:00	22:00	30.0	0.0	2.0	0.1	0.8	0.0
55-59	N	85	80	82	80	85	53	61	69	60	49
	Mean	2.4	6.69	6:13	23:32	144.1	33.2	5.4	6.5	35.7	25.4
	SD	1.6	0.81	0:59	0:59	86.1	82.2	1.4	3.2	22.5	19.9
	Max	9.0	10.00	10:00	26:00	500.0	480.0	7.0	17.0	119.0	80.0
	Min	0.0	5.00	3:30	21:00	7.0	0.0	1.0	1.0	2.0	0.0
60-64	N	123	111	119	113	121	92	61	75	60	32
	Mean	1.8	7.33	6:32	23:14	166.9	22.4	6.2	5.0	31.7	23.7
	SD	1.2	1.10	0:45	0:58	100.4	38.8	1.4	2.8	21.3	28.7
	Max	6.0	12.00	8:30	26:30	600.0	180.0	7.0	17.5	122.5	120.0
	Min	0.0	5.50	5:00	18:30	0.0	0.0	2.0	1.0	2.0	0.0
65-69	N	153	150	155	151	156	109	80	97	79	29
	Mean	1.7	7.60	6:25	22:48	169.6	22.1	6.4	5.4	36.0	33.4
	SD	1.5	1.25	0:48	1:13	115.4	45.1	1.5	2.8	19.5	43.5
	Max	7.0	12.50	9:00	27:00	840.0	300.0	7.0	14.0	98.0	180.0
	Min	0.0	5.10	4:30	18:00	2.0	0.0	1.0	0.1	2.0	0.0
70-74	N	168	158	163	163	162	119	95	108	93	23
	Mean	1.8	7.60	6:27	22:51	197.4	15.9	6.7	4.8	31.6	29.4
	SD	1.7	1.00	1:01	1:02	122.7	46.6	0.8	2.7	18.1	31.0
	Max	7.0	11.00	12:00	26:00	600.0	300.0	7.0	16.0	112.0	120.0
	Min	0.0	5.00	3:00	19:00	3.0	0.0	3.0	0.1	0.4	0.0

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	家族構成	生活時間								通勤 時間 (分)
		同居 家族数 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	労働時間			
								頻度 (日/週)	時間 (時間/日)	総時間 (時間/週)	
20-24	N	111	111	111	111	90	106	111	111	111	111
	Mean	2.5	8.02	7:22	23:21	77.9	120.1	4.8	8.9	42.2	34.5
	SD	0.9	1.07	1:18	1:09	52.8	95.8	1.0	1.8	8.9	20.8
	Max	6.0	11.00	13:00	28:00	240.0	300.0	7.0	13.0	84.0	105.0
	Min	1.0	5.00	5:30	20:30	10.0	5.0	1.0	6.0	8.0	2.0
25-29	N	115	115	115	115	108	105	114	114	114	115
	Mean	2.2	7.93	6:47	22:51	78.9	82.7	5.1	8.4	43.6	32.9
	SD	1.1	1.14	0:52	0:54	45.0	69.5	0.5	1.2	8.9	24.4
	Max	5.0	12.00	12:00	26:00	180.0	300.0	7.0	15.0	84.0	120.0
	Min	0.0	5.00	5:30	19:30	5.0	10.0	2.0	1.5	3.0	0.0
30-34	N	115	115	115	115	107	80	114	114	114	115
	Mean	2.2	7.73	6:33	22:49	87.0	77.6	5.2	8.8	45.0	28.3
	SD	1.0	0.84	0:43	0:57	49.4	58.4	0.9	2.3	11.7	20.1
	Max	5.0	9.30	9:00	25:30	240.0	300.0	7.0	24.0	98.0	90.0
	Min	0.0	5.30	5:00	20:30	5.0	10.0	1.0	7.5	8.0	0.0
35-39	N	111	111	111	111	103	72	110	110	110	110
	Mean	2.4	8.01	6:35	22:34	84.2	55.5	5.2	8.9	45.0	27.1
	SD	1.0	0.96	0:45	0:58	52.2	41.8	0.8	2.8	11.2	19.4
	Max	5.0	10.00	10:00	25:00	250.0	180.0	7.0	24.0	96.0	90.0
	Min	0.0	5.50	5:00	19:00	5.0	5.0	2.0	6.0	30.0	0.0
40-44	N	116	116	116	116	108	73	115	115	115	115
	Mean	2.2	7.85	6:23	22:32	82.6	51.0	5.1	8.2	42.5	34.2
	SD	0.8	1.01	0:51	0:59	50.5	44.2	0.6	1.0	7.6	23.7
	Max	5.0	12.00	10:00	27:00	240.0	300.0	7.0	12.0	66.0	120.0
	Min	0.0	5.00	4:30	19:30	5.0	5.0	1.0	2.0	8.0	0.0
45-49	N	120	120	120	120	118	55	109	109	109	119
	Mean	2.0	8.05	6:52	22:49	88.6	62.2	5.0	8.5	41.3	24.9
	SD	0.6	1.09	1:11	1:17	57.8	51.9	0.7	2.0	6.7	21.0
	Max	4.0	11.50	12:00	29:00	300.0	300.0	7.0	24.0	75.0	120.0
	Min	0.0	6.00	5:30	19:30	5.0	5.0	1.0	2.0	12.0	0.0
50-54	N	108	107	107	107	99	52	93	93	93	107
	Mean	2.1	8.03	6:13	22:11	101.5	63.7	4.9	8.4	41.1	24.2
	SD	0.8	1.05	0:48	1:00	52.7	58.8	0.8	2.0	10.3	20.7
	Max	4.0	11.50	9:00	25:00	300.0	300.0	7.0	24.0	96.0	120.0
	Min	0.0	6.00	4:00	19:30	30.0	15.0	1.0	2.0	2.0	0.0
55-59	N	111	111	111	111	110	43	67	67	67	111
	Mean	2.1	8.12	6:04	21:57	114.4	69.5	5.0	8.1	39.9	17.3
	SD	0.8	0.97	0:49	0:52	55.0	56.9	0.8	1.7	9.6	22.5
	Max	5.0	11.00	9:30	24:30	250.0	300.0	7.0	14.5	66.0	90.0
	Min	0.0	6.00	4:00	19:00	20.0	20.0	1.0	2.0	8.0	0.0
60-64	N	109	109	109	109	108	25	8	9	8	109
	Mean	2.2	8.24	6:03	21:49	123.6	82.0	5.0	6.8	37.7	2.7
	SD	1.3	0.88	0:51	0:57	63.5	57.7	1.1	2.5	13.6	10.7
	Max	7.0	11.00	9:00	24:30	300.0	180.0	7.0	10.0	56.0	65.0
	Min	0.0	6.50	4:30	18:30	5.0	10.0	3.0	2.0	17.5	0.0
65-69	N	112	112	112	112	107	16	3	4	3	111
	Mean	2.0	7.98	5:43	21:44	128.5	77.5	6.7	4.3	30.0	0.2
	SD	1.4	0.87	0:51	0:54	64.1	53.9	0.6	2.5	15.6	2.0
	Max	8.0	10.00	10:00	24:00	300.0	240.0	7.0	8.0	48.0	20.0
	Min	0.0	5.50	4:00	20:00	5.0	30.0	6.0	3.0	21.0	0.0
70-74	N	119	117	117	117	112	14	1	1	1	119
	Mean	2.2	8.24	5:31	21:17	108.0	69.3	5.0	4.0	20.0	0.1
	SD	1.9	0.94	0:45	0:53	59.2	58.8				0.6
	Max	10.0	11.00	7:00	23:30	300.0	240.0	5.0	4.0	20.0	6.0
	Min	0.0	5.80	3:00	19:00	5.0	20.0	5.0	4.0	20.0	0.0

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	生活時間									
		家族構成 (名)	睡眠 時間 (時間)	起床 時刻 (時：分)	就寝 時刻 (時：分)	テレビ 視聴時間 (分)	PC・ゲーム 時間 (分)	労働時間			通勤 時間 (分)
								頻度 (日/週)	時間 (時間/日)	総時間 (時間/週)	
20-24	N	113	113	113	113	99	96	113	113	113	113
	Mean	2.3	8.16	6:56	22:46	78.8	75.6	5.1	8.3	41.8	34.8
	SD	0.7	1.08	1:01	0:57	55.7	65.5	0.6	1.3	4.7	22.4
	Max	4.0	11.30	13:00	26:30	300.0	300.0	7.0	13.0	63.0	120.0
	Min	1.0	5.00	4:45	19:30	5.0	10.0	4.0	6.0	30.0	5.0
25-29	N	110	110	110	110	105	94	110	110	110	110
	Mean	2.4	8.03	6:30	22:29	87.5	74.0	5.0	8.2	41.3	31.5
	SD	1.1	0.91	0:43	0:57	58.1	60.1	0.3	1.0	5.5	23.2
	Max	5.0	11.20	11:00	25:00	300.0	300.0	6.0	12.0	60.0	90.0
	Min	0.0	5.80	5:20	19:30	5.0	10.0	2.0	1.0	2.0	3.0
30-34	N	109	109	109	109	105	75	108	108	108	109
	Mean	2.2	8.09	6:24	22:18	72.4	59.6	5.1	8.3	42.2	25.9
	SD	0.8	1.01	0:32	0:54	51.7	42.0	0.4	0.9	4.7	18.9
	Max	4.0	11.00	8:30	24:30	300.0	200.0	7.0	14.0	60.0	85.0
	Min	0.0	5.60	5:15	20:30	5.0	5.0	3.0	8.0	32.0	0.0
35-39	N	115	115	115	115	108	85	113	113	113	115
	Mean	2.2	7.91	6:10	22:15	71.1	52.2	5.1	8.2	41.9	26.7
	SD	0.7	0.93	0:35	0:52	45.3	38.5	0.4	0.7	4.7	22.1
	Max	4.0	11.00	8:30	24:30	240.0	180.0	7.0	12.0	60.0	120.0
	Min	1.0	5.00	4:00	20:00	5.0	5.0	5.0	6.0	37.5	0.0
40-44	N	118	118	118	118	111	67	117	117	117	118
	Mean	2.1	8.06	6:11	22:07	80.9	65.9	5.1	8.3	42.2	27.7
	SD	0.6	0.98	0:33	0:52	54.1	62.4	0.5	0.9	6.7	21.7
	Max	4.0	12.50	9:00	25:00	300.0	300.0	6.0	12.0	66.0	90.0
	Min	0.0	5.50	5:00	18:30	15.0	10.0	1.0	6.0	8.0	0.0
45-49	N	111	111	111	111	105	55	88	88	88	111
	Mean	2.0	8.10	6:12	22:06	115.6	57.7	5.0	8.1	40.7	27.0
	SD	0.5	0.95	0:30	0:56	73.5	46.3	0.5	0.8	6.3	25.5
	Max	4.0	11.50	8:30	24:00	300.0	240.0	7.0	12.0	63.0	110.0
	Min	0.0	6.50	5:00	18:30	30.0	10.0	1.0	5.0	8.0	0.0
50-54	N	117	117	117	117	114	55	41	41	41	117
	Mean	2.2	8.05	5:57	21:54	126.5	66.6	5.0	7.5	37.3	10.6
	SD	0.7	0.78	0:32	0:46	57.3	54.5	0.3	0.8	4.7	18.2
	Max	4.0	11.00	8:00	25:00	300.0	300.0	5.0	8.0	40.0	90.0
	Min	0.0	6.00	4:30	19:00	20.0	15.0	3.0	5.0	18.0	0.0
55-59	N	119	119	119	119	117	46	10	10	10	119
	Mean	2.3	8.07	5:59	21:55	135.0	73.6	5.5	7.3	38.8	3.0
	SD	1.3	0.79	0:38	0:41	63.1	57.3	1.3	3.5	22.0	12.3
	Max	7.0	11.0	8:00	23:30	300.0	300.0	7.0	14.0	98.0	90.0
	Min	0.0	6.5	4:30	19:00	5.0	20.0	3.0	3.0	21.0	0.0
60-64	N	111	111	111	111	109	16	1	1	1	111
	Mean	2.1	8.05	5:49	21:46	139.1	92.8	5.0	8.5	42.5	0.8
	SD	1.5	0.87	0:47	0:47	56.7	62.8				8.5
	Max	9.0	10.00	10:00	24:30	300.0	240.0	5.0	8.5	42.5	90.0
	Min	1.0	4.50	4:00	20:00	5.0	15.0	5.0	8.5	42.5	0.0
65-69	N	117	117	117	117	109	19	4	4	4	117
	Mean	1.9	8.14	5:41	21:32	136.2	82.6	4.5	6.8	32.3	2.6
	SD	1.3	0.73	0:38	0:46	67.8	83.0	2.9	3.8	34.8	16.5
	Max	6.0	10.50	7:00	24:00	300.0	300.0	7.0	12.0	84.0	120.0
	Min	0.0	6.00	3:30	19:00	5.0	20.0	2.0	3.0	12.0	0.0
70-74	N	116	116	116	116	110	10	2	2	2	115
	Mean	1.9	8.44	5:41	21:15	127.6	58.5	4.5	4.5	19.0	0.3
	SD	1.6	0.96	0:39	0:54	66.7	38.0	3.5	0.7	12.7	2.8
	Max	8.0	11.00	8:00	24:00	300.0	120.0	7.0	5.0	28.0	30.0
	Min	0.0	6.00	4:00	18:30	6.0	5.0	2.0	4.0	10.0	0.0

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	家族構成											
		同居家族											
		配偶者	息子	娘	父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
20-24	N	3	0	1	34	35	2	9	8	9	8	4	4
	%	3.9%	0.0%	1.3%	44.2%	45.5%	2.6%	11.7%	10.4%	11.7%	10.4%	5.2%	5.2%
25-29	N	13	2	3	18	21	1	4	5	2	6	4	2
	%	16.9%	2.6%	3.9%	23.4%	27.3%	1.3%	5.2%	6.5%	2.6%	7.8%	5.2%	2.6%
30-34	N	54	23	24	14	15	0	0	2	1	3	0	0
	%	58.7%	25.0%	26.1%	15.2%	16.3%	0.0%	0.0%	2.2%	1.1%	3.3%	0.0%	0.0%
35-39	N	63	34	37	7	12	4	1	0	0	0	0	1
	%	75.9%	41.0%	44.6%	8.4%	14.5%	4.8%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%
40-44	N	62	40	44	6	11	1	2	1	0	2	2	1
	%	91.2%	59.7%	64.7%	9.0%	16.4%	1.5%	3.0%	1.5%	0.0%	3.0%	3.0%	1.5%
45-49	N	53	39	36	9	13	0	1	1	0	0	0	0
	%	81.5%	60.0%	55.4%	13.8%	20.0%	0.0%	1.5%	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
50-54	N	38	19	24	1	3	1	0	0	0	0	0	1
	%	90.5%	45.2%	57.1%	2.4%	7.1%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.4%
55-59	N	149	77	76	14	36	1	5	0	2	1	0	4
	%	91.4%	47.2%	46.6%	8.6%	22.1%	0.6%	3.1%	0.0%	1.2%	0.6%	0.0%	2.5%
60-64	N	52	14	21	0	1	0	1	0	0	0	0	1
	%	96.3%	25.9%	38.9%	0.0%	1.9%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.9%
65-69	N	78	20	12	0	3	0	0	0	0	0	0	5
	%	90.7%	23.5%	14.3%	0.0%	3.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.0%
70-74	N	67	17	9	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	%	95.7%	24.3%	13.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.2%

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	家族構成											
		同居家族											
		配偶者	息子	娘	父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
20-24	N	4	1	2	93	92	6	11	4	6	4	7	18
	%	3.6%	0.9%	1.8%	83.8%	82.9%	5.4%	9.9%	3.6%	5.4%	3.6%	6.3%	16.2%
25-29	N	51	14	6	71	71	3	7	10	5	1	4	8
	%	44.3%	12.2%	5.2%	61.7%	61.7%	2.6%	6.1%	8.7%	4.3%	0.9%	3.5%	7.0%
30-34	N	92	46	31	30	31	0	4	4	3	2	3	2
	%	80.0%	40.0%	27.0%	26.1%	27.0%	0.0%	3.5%	3.5%	2.6%	1.7%	2.6%	1.7%
35-39	N	102	55	43	25	33	0	1	0	0	2	0	1
	%	91.9%	49.5%	38.7%	22.5%	29.7%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	1.8%	0.0%	0.9%
40-44	N	107	63	46	15	23	0	0	0	0	1	0	1
	%	92.2%	54.3%	39.7%	12.9%	19.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.9%
45-49	N	109	62	50	4	12	0	0	1	1	1	0	0
	%	90.8%	51.7%	41.7%	3.3%	10.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.8%	0.8%	0.0%	0.0%
50-54	N	96	49	48	5	8	0	0	0	0	0	0	6
	%	88.9%	45.4%	44.4%	4.6%	7.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%
55-59	N	107	54	38	1	7	0	0	0	0	0	0	16
	%	96.4%	48.6%	34.2%	0.9%	6.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14.4%
60-64	N	102	44	32	2	5	0	0	0	1	0	1	32
	%	93.6%	40.4%	29.4%	1.8%	4.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.9%	29.4%
65-69	N	105	36	24	0	1	0	0	0	1	0	0	25
	%	93.8%	32.1%	21.4%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	22.3%
70-74	N	101	41	22	0	3	0	0	2	0	1	1	36
	%	84.9%	34.5%	18.5%	0.0%	2.5%	0.0%	0.0%	1.7%	0.0%	0.8%	0.8%	30.3%

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	食事習慣							喫煙習慣			飲酒習慣			
		朝食喫食			食事の時間				以前から 吸わない	今は 吸わない	現在 吸って いる	以前から 飲まない	今は 飲まない	時々飲む	ほとんど 毎日飲む
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	規則 正しい	時々 不規則	不規則								
20-24	N	47	12	18	30	31	14	43	8	22	7	0	62	4	
	%	61.0%	15.6%	23.4%	40.0%	41.3%	18.7%	58.9%	11.0%	30.1%	9.6%	0.0%	84.9%	5.5%	
25-29	N	40	19	18	38	23	16	41	10	25	17	1	43	14	
	%	51.9%	24.7%	23.4%	49.4%	29.9%	20.8%	53.9%	13.2%	32.9%	22.7%	1.3%	57.3%	18.7%	
30-34	N	46	29	18	37	24	27	37	13	43	7	1	53	32	
	%	49.5%	31.2%	19.4%	42.0%	27.3%	30.7%	39.8%	14.0%	46.2%	7.5%	1.1%	57.0%	34.4%	
35-39	N	50	9	19	29	31	18	21	16	41	11	3	34	30	
	%	64.1%	11.5%	24.4%	37.2%	39.7%	23.1%	26.9%	20.5%	52.6%	14.1%	3.8%	43.6%	38.5%	
40-44	N	54	6	8	27	32	8	30	22	16	8	2	27	31	
	%	79.4%	8.8%	11.8%	40.3%	47.8%	11.9%	44.1%	32.4%	23.5%	11.8%	2.9%	39.7%	45.6%	
45-49	N	49	5	10	21	29	12	18	18	28	9	3	24	28	
	%	76.6%	7.8%	15.6%	33.9%	46.8%	19.4%	28.1%	28.1%	43.8%	14.1%	4.7%	37.5%	43.8%	
50-54	N	35	3	3	16	23	2	12	12	16	4	0	10	28	
	%	85.4%	7.3%	7.3%	39.0%	56.1%	4.9%	30.0%	30.0%	40.0%	9.5%	0.0%	23.8%	66.7%	
55-59	N	145	10	7	87	51	21	41	58	61	33	5	38	83	
	%	89.5%	6.2%	4.3%	54.7%	32.1%	13.2%	25.6%	36.3%	38.1%	20.8%	3.1%	23.9%	52.2%	
60-64	N	49	0	3	24	25	4	15	23	15	12	2	15	24	
	%	94.2%	0.0%	5.8%	45.3%	47.2%	7.5%	28.3%	43.4%	28.3%	22.6%	3.8%	28.3%	45.3%	
65-69	N	82	2	2	42	41	2	35	38	11	10	10	24	42	
	%	95.3%	2.3%	2.3%	49.4%	48.2%	2.4%	41.7%	45.2%	13.1%	11.6%	11.6%	27.9%	48.8%	
70-74	N	65	2	0	29	38	0	27	32	9	15	3	19	31	
	%	97.0%	3.0%	0.0%	43.3%	56.7%	0.0%	39.7%	47.1%	13.2%	22.1%	4.4%	27.9%	45.6%	

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	食事習慣							喫煙習慣			飲酒習慣			
		朝食喫食			食事の時間				以前から 吸わない	今は 吸わない	現在 吸って いる	以前から 飲まない	今は 飲まない	時々飲む	ほとんど 毎日飲む
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	規則 正しい	時々 不規則	不規則								
20-24	N	60	39	12	49	48	14	75	5	31	51	3	55	2	
	%	54.1%	35.1%	10.8%	44.1%	43.2%	12.6%	67.6%	4.5%	27.9%	45.9%	2.7%	49.5%	1.8%	
25-29	N	88	22	5	76	25	14	68	4	43	36	0	79	0	
	%	76.5%	19.1%	4.3%	66.1%	21.7%	12.2%	59.1%	3.5%	37.4%	31.3%	0.0%	68.7%	0.0%	
30-34	N	90	22	3	74	29	12	45	9	61	37	3	67	8	
	%	78.3%	19.1%	2.6%	64.3%	25.2%	10.4%	39.1%	7.8%	53.0%	32.2%	2.6%	58.3%	7.0%	
35-39	N	90	16	5	69	34	8	36	6	69	36	2	62	10	
	%	81.1%	14.4%	4.5%	62.2%	30.6%	7.2%	32.4%	5.4%	62.2%	32.7%	1.8%	56.4%	9.1%	
40-44	N	99	13	2	72	35	7	34	9	72	29	3	67	16	
	%	86.8%	11.4%	1.8%	63.2%	30.7%	6.1%	29.6%	7.8%	62.6%	25.2%	2.6%	58.3%	13.9%	
45-49	N	101	14	4	82	34	4	37	4	79	25	2	75	18	
	%	84.9%	11.8%	3.4%	68.3%	28.3%	3.3%	30.8%	3.3%	65.8%	20.8%	1.7%	62.5%	15.0%	
50-54	N	99	6	1	76	25	5	29	14	62	35	1	52	18	
	%	93.4%	5.7%	0.9%	71.7%	23.6%	4.7%	27.6%	13.3%	59.0%	33.0%	0.9%	49.1%	17.0%	
55-59	N	104	5	2	94	16	1	45	12	54	43	1	46	20	
	%	93.7%	4.5%	1.8%	84.7%	14.4%	0.9%	40.5%	10.8%	48.6%	39.1%	0.9%	41.8%	18.2%	
60-64	N	107	1	1	98	11	0	60	12	37	46	2	38	23	
	%	98.2%	0.9%	0.9%	89.9%	10.1%	0.0%	55.0%	11.0%	33.9%	42.2%	1.8%	34.9%	21.1%	
65-69	N	110	1	1	101	8	3	66	11	35	48	1	46	17	
	%	98.2%	0.9%	0.9%	90.2%	7.1%	2.7%	58.9%	9.8%	31.3%	42.9%	0.9%	41.1%	15.2%	
70-74	N	111	4	1	105	8	3	79	12	23	55	0	39	21	
	%	95.7%	3.4%	0.9%	90.5%	6.9%	2.6%	69.3%	10.5%	20.2%	47.8%	0.0%	33.9%	18.3%	

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況							
		運動・スポーツ実施している				運動・スポーツ実施時間			
		ほとんど 毎日	時々	ごくまれに	していない	30分未満 1時間未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上
20-24	N	15	30	19	8	1	11	26	25
	%	20.8%	41.7%	26.4%	11.1%	1.6%	17.5%	41.3%	39.7%
25-29	N	8	21	24	23	11	5	26	9
	%	10.5%	27.6%	31.6%	30.3%	21.6%	9.8%	51.0%	17.6%
30-34	N	9	20	34	29	14	12	30	6
	%	9.8%	21.7%	37.0%	31.5%	22.6%	19.4%	48.4%	9.7%
35-39	N	2	19	26	31	3	11	16	14
	%	2.6%	24.4%	33.3%	39.7%	6.8%	25.0%	36.4%	31.8%
40-44	N	3	22	21	21	4	11	15	14
	%	4.5%	32.8%	31.3%	31.3%	9.1%	25.0%	34.1%	31.8%
45-49	N	11	21	10	22	5	10	18	8
	%	17.2%	32.8%	15.6%	34.4%	12.2%	24.4%	43.9%	19.5%
50-54	N	5	17	9	10	6	7	12	7
	%	12.2%	41.5%	22.0%	24.4%	18.8%	21.9%	37.5%	21.9%
55-59	N	28	41	20	69	22	25	20	19
	%	17.7%	25.9%	12.7%	43.7%	25.6%	29.1%	23.3%	22.1%
60-64	N	14	30	5	4	4	13	23	8
	%	26.4%	56.6%	9.4%	7.5%	8.3%	27.1%	47.9%	16.7%
65-69	N	37	41	6	2	2	24	38	20
	%	43.0%	47.7%	7.0%	2.3%	2.4%	28.6%	45.2%	23.8%
70-74	N	24	33	2	6	4	13	27	15
	%	36.9%	50.8%	3.1%	9.2%	6.8%	22.0%	45.8%	25.4%

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況							
		運動・スポーツ実施している				運動・スポーツ実施時間			
		ほとんど 毎日	時々	ごくまれに	していない	30分未満 1時間未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上
20-24	N	23	36	31	21	10	27	46	7
	%	20.7%	32.4%	27.9%	18.9%	11.1%	30.0%	51.1%	7.8%
25-29	N	24	30	36	25	18	35	28	9
	%	20.9%	26.1%	31.3%	21.7%	20.0%	38.9%	31.1%	10.0%
30-34	N	17	33	17	48	22	23	16	6
	%	14.8%	28.7%	14.8%	41.7%	32.8%	34.3%	23.9%	9.0%
35-39	N	20	30	12	49	24	21	13	4
	%	18.0%	27.0%	10.8%	44.1%	38.7%	33.9%	21.0%	6.5%
40-44	N	15	33	17	51	33	22	8	1
	%	12.9%	28.4%	14.7%	44.0%	51.6%	34.4%	12.5%	1.6%
45-49	N	20	30	26	44	42	19	14	1
	%	16.7%	25.0%	21.7%	36.7%	55.3%	25.0%	18.4%	1.3%
50-54	N	33	31	9	33	31	20	19	3
	%	31.1%	29.2%	8.5%	31.1%	42.5%	27.4%	26.0%	4.1%
55-59	N	47	32	5	27	29	30	18	7
	%	42.3%	28.8%	4.5%	24.3%	34.5%	35.7%	21.4%	8.3%
60-64	N	70	18	4	17	17	35	31	9
	%	64.2%	16.5%	3.7%	15.6%	18.5%	38.0%	33.7%	9.8%
65-69	N	82	11	5	14	8	42	40	8
	%	73.2%	9.8%	4.5%	12.5%	8.2%	42.9%	40.8%	8.2%
70-74	N	88	15	4	9	9	34	50	12
	%	75.9%	12.9%	3.4%	7.8%	8.6%	32.4%	47.6%	11.4%

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況						運動・スポーツに対する意識		
		スポーツ クラブ 所属率	学生時代の運動部経験					自分自身の体力に自信がある		
			小学校	中学校	高校	大学	経験なし	ある	普通	ない
20-24	N	25	54	69	62	37	0	11	45	19
	%	33.3%	74.0%	94.5%	84.9%	50.7%	0.0%	14.7%	60.0%	25.3%
25-29	N	10	58	72	57	18	2	13	48	16
	%	13.0%	76.3%	94.7%	75.0%	23.7%	2.6%	16.9%	62.3%	20.8%
30-34	N	15	61	81	65	29	2	14	56	23
	%	16.5%	66.3%	88.0%	70.7%	31.5%	2.2%	15.1%	60.2%	24.7%
35-39	N	12	41	69	57	19	3	6	50	22
	%	15.8%	52.6%	88.5%	73.1%	24.4%	3.8%	7.7%	64.1%	28.2%
40-44	N	14	26	53	47	21	7	11	38	18
	%	21.2%	38.2%	77.9%	69.1%	30.9%	10.3%	16.4%	56.7%	26.9%
45-49	N	16	23	53	42	18	4	10	39	14
	%	25.4%	35.9%	82.8%	65.6%	28.1%	6.3%	15.9%	61.9%	22.2%
50-54	N	17	13	35	28	13	3	7	29	6
	%	40.5%	31.0%	83.3%	66.7%	31.0%	7.1%	16.7%	69.0%	14.3%
55-59	N	33	13	74	52	12	53	20	101	39
	%	21.4%	8.6%	48.7%	34.2%	7.9%	34.9%	12.5%	63.1%	24.4%
60-64	N	29	6	21	25	8	15	18	28	7
	%	55.8%	11.3%	39.6%	47.2%	15.1%	28.3%	34.0%	52.8%	13.2%
65-69	N	53	6	41	33	7	28	19	55	12
	%	61.6%	7.2%	49.4%	39.8%	8.4%	33.7%	22.1%	64.0%	14.0%
70-74	N	45	10	20	30	7	23	14	45	8
	%	68.2%	16.4%	32.8%	49.2%	11.5%	37.7%	20.9%	67.2%	11.9%

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況						運動・スポーツに対する意識		
		スポーツ クラブ 所属率	学生時代の運動部経験					自分自身の体力に自信がある		
			小学校	中学校	高校	大学	経験なし	ある	普通	ない
20-24	N	16	21	31	29	10	54	62	45	4
	%	14.4%	18.9%	27.9%	26.1%	9.0%	48.6%	55.9%	40.5%	3.6%
25-29	N	14	26	41	35	21	56	62	49	4
	%	12.2%	22.6%	35.7%	30.4%	18.3%	48.7%	53.9%	42.6%	3.5%
30-34	N	5	33	36	29	10	50	54	55	6
	%	4.3%	28.7%	31.3%	25.2%	8.7%	43.5%	47.0%	47.8%	5.2%
35-39	N	8	36	41	31	16	37	58	47	6
	%	7.2%	32.4%	36.9%	27.9%	14.4%	33.3%	52.3%	42.3%	5.4%
40-44	N	3	31	35	23	13	61	67	45	4
	%	2.6%	26.7%	30.2%	19.8%	11.2%	52.6%	57.8%	38.8%	3.4%
45-49	N	9	23	34	21	9	68	56	63	0
	%	7.5%	19.2%	28.3%	17.5%	7.5%	56.7%	47.1%	52.9%	0.0%
50-54	N	14	20	31	8	5	61	57	46	3
	%	13.2%	18.5%	28.7%	7.4%	4.6%	56.5%	53.8%	43.4%	2.8%
55-59	N	12	28	44	18	3	48	64	46	1
	%	10.8%	25.2%	39.6%	16.2%	2.7%	43.2%	57.7%	41.4%	0.9%
60-64	N	16	18	40	21	2	51	83	26	0
	%	14.7%	16.5%	36.7%	19.3%	1.8%	46.8%	76.1%	23.9%	0.0%
65-69	N	27	14	37	17	9	58	78	34	0
	%	24.1%	12.5%	33.0%	15.2%	8.0%	51.8%	69.6%	30.4%	0.0%
70-74	N	22	15	17	11	2	81	83	31	1
	%	19.3%	12.6%	14.3%	9.2%	1.7%	68.1%	72.2%	27.0%	0.9%

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身が健康だと思う			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		健康である	まあ健康である	あまり健康でない	好き	どちらでもない	きらい	そう思う	どちらでもない	そう 思わない	そう思う	どちらでもない	そう 思わない
20-24	N	28	34	11	69	8	0	62	13	2	74	3	0
	%	38.4%	46.6%	15.1%	89.6%	10.4%	0.0%	80.5%	16.9%	2.6%	96.1%	3.9%	0.0%
25-29	N	22	47	7	63	9	5	61	13	3	72	3	1
	%	28.9%	61.8%	9.2%	81.8%	11.7%	6.5%	79.2%	16.9%	3.9%	94.7%	3.9%	1.3%
30-34	N	14	66	13	69	22	2	73	14	6	81	10	1
	%	15.1%	71.0%	14.0%	74.2%	23.7%	2.2%	78.5%	15.1%	6.5%	88.0%	10.9%	1.1%
35-39	N	21	47	10	57	19	2	57	19	2	69	8	1
	%	26.9%	60.3%	12.8%	73.1%	24.4%	2.6%	73.1%	24.4%	2.6%	88.5%	10.3%	1.3%
40-44	N	15	43	10	56	11	1	61	5	2	65	3	0
	%	22.1%	63.2%	14.7%	82.4%	16.2%	1.5%	89.7%	7.4%	2.9%	95.6%	4.4%	0.0%
45-49	N	7	50	6	54	10	0	52	11	1	59	3	2
	%	11.1%	79.4%	9.5%	84.4%	15.6%	0.0%	81.3%	17.2%	1.6%	92.2%	4.7%	3.1%
50-54	N	12	27	3	31	10	1	30	11	1	38	3	1
	%	28.6%	64.3%	7.1%	73.8%	23.8%	2.4%	71.4%	26.2%	2.4%	90.5%	7.1%	2.4%
55-59	N	30	99	29	92	56	10	95	50	14	143	14	2
	%	19.0%	62.7%	18.4%	58.2%	35.4%	6.3%	59.7%	31.4%	8.8%	89.9%	8.8%	1.3%
60-64	N	20	30	3	45	8	0	39	11	3	50	3	0
	%	37.7%	56.6%	5.7%	84.9%	15.1%	0.0%	73.6%	20.8%	5.7%	94.3%	5.7%	0.0%
65-69	N	30	52	4	70	15	1	63	19	4	85	0	1
	%	34.9%	60.5%	4.7%	81.4%	17.4%	1.2%	73.3%	22.1%	4.7%	98.8%	0.0%	1.2%
70-74	N	24	37	6	49	16	3	49	13	6	68	0	0
	%	35.8%	55.2%	9.0%	72.1%	23.5%	4.4%	72.1%	19.1%	8.8%	100.0%	0.0%	0.0%

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身が健康だと思う			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		健康である	まあ健康である	あまり健康でない	好き	どちらでもない	きらい	そう思う	どちらでもない	そう 思わない	そう思う	どちらでもない	そう 思わない
20-24	N	72	37	2	69	35	7	69	37	5	109	2	0
	%	64.9%	33.3%	1.8%	62.2%	31.5%	6.3%	62.2%	33.3%	4.5%	98.2%	1.8%	0.0%
25-29	N	65	44	6	83	27	5	83	28	4	112	2	1
	%	56.5%	38.3%	5.2%	72.2%	23.5%	4.3%	72.2%	24.3%	3.5%	97.4%	1.7%	0.9%
30-34	N	53	57	5	60	51	4	72	38	5	114	0	1
	%	46.1%	49.6%	4.3%	52.2%	44.3%	3.5%	62.6%	33.0%	4.3%	99.1%	0.0%	0.9%
35-39	N	58	51	2	73	36	1	78	28	4	106	3	1
	%	52.3%	45.9%	1.8%	66.4%	32.7%	0.9%	70.9%	25.5%	3.6%	96.4%	2.7%	0.9%
40-44	N	54	57	4	63	46	7	63	48	5	113	3	0
	%	47.0%	49.6%	3.5%	54.3%	39.7%	6.0%	54.3%	41.4%	4.3%	97.4%	2.6%	0.0%
45-49	N	50	67	3	53	63	4	66	50	4	119	1	0
	%	41.7%	55.8%	2.5%	44.2%	52.5%	3.3%	55.0%	41.7%	3.3%	99.2%	0.8%	0.0%
50-54	N	51	51	5	59	40	7	57	44	5	104	3	0
	%	47.7%	47.7%	4.7%	55.7%	37.7%	6.6%	53.8%	41.5%	4.7%	97.2%	2.8%	0.0%
55-59	N	49	57	5	62	46	3	66	40	5	110	1	0
	%	44.1%	51.4%	4.5%	55.9%	41.4%	2.7%	59.5%	36.0%	4.5%	99.1%	0.9%	0.0%
60-64	N	60	46	3	70	38	1	72	34	3	107	2	0
	%	55.0%	42.2%	2.8%	64.2%	34.9%	0.9%	66.1%	31.2%	2.8%	98.2%	1.8%	0.0%
65-69	N	60	50	2	73	33	6	74	34	4	111	1	0
	%	53.6%	44.6%	1.8%	65.2%	29.5%	5.4%	66.1%	30.4%	3.6%	99.1%	0.9%	0.0%
70-74	N	69	47	0	77	35	3	76	32	8	113	3	0
	%	59.5%	40.5%	0.0%	67.0%	30.4%	2.6%	65.5%	27.6%	6.9%	97.4%	2.6%	0.0%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	家族構成											
		同居家族											
		配偶者	息子	娘	父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
20-24	N	1	1	0	41	45	5	10	11	9	16	12	2
	%	1.5%	1.5%	0.0%	60.3%	66.2%	7.4%	14.7%	16.2%	13.2%	23.5%	17.6%	2.9%
25-29	N	13	5	3	36	35	4	8	3	11	7	7	2
	%	18.8%	7.2%	4.3%	52.2%	50.7%	5.8%	11.6%	4.3%	15.9%	10.1%	10.1%	2.9%
30-34	N	29	10	8	15	17	0	1	4	1	4	4	3
	%	46.0%	15.9%	12.7%	23.8%	27.0%	0.0%	1.6%	6.3%	1.6%	6.3%	6.3%	4.8%
35-39	N	42	34	34	12	17	3	6	0	0	0	1	2
	%	63.6%	51.5%	51.5%	18.2%	25.8%	4.5%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	1.5%	3.0%
40-44	N	46	27	29	3	8	0	1	0	0	0	0	2
	%	88.5%	51.9%	55.8%	5.8%	15.4%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%
45-49	N	45	30	33	3	5	3	0	0	0	0	1	4
	%	78.9%	52.6%	57.9%	5.3%	8.8%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	7.0%
50-54	N	37	16	22	2	5	0	2	0	1	0	0	0
	%	90.2%	39.0%	53.7%	4.9%	12.2%	0.0%	4.9%	0.0%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%
55-59	N	72	26	36	4	9	2	3	0	0	1	0	5
	%	84.7%	30.6%	42.4%	4.7%	10.6%	2.4%	3.5%	0.0%	0.0%	1.2%	0.0%	5.9%
60-64	N	92	30	25	3	9	0	1	0	0	0	0	8
	%	74.8%	24.4%	20.3%	2.4%	7.3%	0.0%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.5%
65-69	N	105	35	24	1	3	0	1	0	0	0	0	13
	%	68.6%	22.9%	15.7%	0.7%	2.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	8.5%
70-74	N	97	38	26	0	0	0	1	0	0	0	0	24
	%	57.7%	22.6%	15.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	家族構成											
		同居家族											
		配偶者	息子	娘	父	母	祖父	祖母	兄	姉	弟	妹	その他
20-24	N	6	2	1	88	91	5	15	2	0	7	7	17
	%	5.3%	1.8%	0.9%	77.9%	80.5%	4.4%	13.3%	1.8%	0.0%	6.2%	6.2%	15.0%
25-29	N	75	26	29	60	59	1	1	3	3	2	1	3
	%	68.2%	23.6%	26.4%	54.5%	53.6%	0.9%	0.9%	2.7%	2.7%	1.8%	0.9%	2.7%
30-34	N	99	54	36	18	25	0	0	0	0	1	2	0
	%	90.8%	49.5%	33.0%	16.5%	22.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	1.8%	0.0%
35-39	N	111	68	45	14	17	0	1	0	0	0	0	1
	%	96.5%	59.1%	39.1%	12.2%	14.8%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%
40-44	N	110	59	51	8	9	0	0	0	0	0	0	3
	%	93.2%	50.0%	43.2%	6.8%	7.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.5%
45-49	N	101	62	47	4	7	0	0	0	0	0	0	4
	%	91.0%	55.9%	42.3%	3.6%	6.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.6%
50-54	N	110	58	50	2	12	0	0	0	1	0	1	11
	%	94.0%	49.6%	42.7%	1.7%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.9%	9.4%
55-59	N	107	63	41	2	4	0	0	0	0	0	1	21
	%	89.9%	52.9%	34.5%	1.7%	3.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	17.6%
60-64	N	94	35	27	0	6	0	1	1	0	0	0	25
	%	84.7%	31.5%	24.3%	0.0%	5.4%	0.0%	0.9%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	22.5%
65-69	N	98	34	23	1	5	0	0	2	1	1	0	27
	%	83.8%	29.1%	19.7%	0.9%	4.3%	0.0%	0.0%	1.7%	0.9%	0.9%	0.0%	23.1%
70-74	N	81	38	18	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	%	69.8%	32.8%	15.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	28.4%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	食事習慣						喫煙習慣			飲酒習慣			
		朝食喫食			食事の時間			以前から 吸わない	今は 吸わない	現在 吸って いる	以前から 飲まない	今は 飲まない	時々飲む	ほとんど 毎日飲む
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	規則 正しい	時々 不規則	不規則							
20-24	N	51	12	5	29	29	10	61	1	5	13	3	50	1
	%	75.0%	17.6%	7.4%	42.6%	42.6%	14.7%	91.0%	1.5%	7.5%	19.4%	4.5%	74.6%	1.5%
25-29	N	37	17	15	33	24	12	54	9	5	14	3	45	4
	%	53.6%	24.6%	21.7%	47.8%	34.8%	17.4%	79.4%	13.2%	7.4%	21.2%	4.5%	68.2%	6.1%
30-34	N	39	15	8	27	29	5	44	13	5	10	2	40	10
	%	62.9%	24.2%	12.9%	44.3%	47.5%	8.2%	71.0%	21.0%	8.1%	16.1%	3.2%	64.5%	16.1%
35-39	N	46	9	11	27	32	6	47	6	13	10	6	35	15
	%	69.7%	13.6%	16.7%	41.5%	49.2%	9.2%	71.2%	9.1%	19.7%	15.2%	9.1%	53.0%	22.7%
40-44	N	46	2	2	19	31	0	40	5	4	13	3	26	8
	%	92.0%	4.0%	4.0%	38.0%	62.0%	0.0%	81.6%	10.2%	8.2%	26.0%	6.0%	52.0%	16.0%
45-49	N	50	5	2	23	30	3	42	7	7	19	6	24	8
	%	87.7%	8.8%	3.5%	41.1%	53.6%	5.4%	75.0%	12.5%	12.5%	33.3%	10.5%	42.1%	14.0%
50-54	N	38	3		20	19	1	35	3	3	13	2	20	6
	%	92.7%	7.3%		50.0%	47.5%	2.5%	85.4%	7.3%	7.3%	31.7%	4.9%	48.8%	14.6%
55-59	N	80	2	2	48	33	3	72	4	7	39	8	24	13
	%	95.2%	2.4%	2.4%	57.1%	39.3%	3.6%	86.7%	4.8%	8.4%	46.4%	9.5%	28.6%	15.5%
60-64	N	115	2	1	66	51		106	3	7	60	6	38	10
	%	97.5%	1.7%	0.8%	56.4%	43.6%		91.4%	2.6%	6.0%	52.6%	5.3%	33.3%	8.8%
65-69	N	146	3	2	86	64	1	127	11	4	73	4	58	12
	%	96.7%	2.0%	1.3%	57.0%	42.4%	0.7%	89.4%	7.7%	2.8%	49.7%	2.7%	39.5%	8.2%
70-74	N	165	2		114	48	1	147	4	6	100	4	42	9
	%	98.8%	1.2%		69.9%	29.4%	0.6%	93.6%	2.5%	3.8%	64.5%	2.6%	27.1%	5.8%

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	食事習慣						喫煙習慣			飲酒習慣			
		朝食喫食			食事の時間			以前から 吸わない	今は 吸わない	現在 吸って いる	以前から 飲まない	今は 飲まない	時々飲む	ほとんど 毎日飲む
		毎日 食べる	時々 食べない	ほとんど 食べない	規則 正しい	時々 不規則	不規則							
20-24	N	90	20	3	62	36	15	111	0	2	101	0	12	0
	%	79.6%	17.7%	2.7%	54.9%	31.9%	13.3%	98.2%	0.0%	1.8%	89.4%	0.0%	10.6%	0.0%
25-29	N	94	13	3	76	27	7	109	0	1	96	1	12	1
	%	85.5%	11.8%	2.7%	69.1%	24.5%	6.4%	99.1%	0.0%	0.9%	87.3%	0.9%	10.9%	0.9%
30-34	N	94	14	1	82	23	4	108	0	1	92	0	17	0
	%	86.2%	12.8%	0.9%	75.2%	21.1%	3.7%	99.1%	0.0%	0.9%	84.4%	0.0%	15.6%	0.0%
35-39	N	108	6	1	93	21	1	115	0	0	98	1	15	1
	%	93.9%	5.2%	0.9%	80.9%	18.3%	0.9%	100.0%	0.0%	0.0%	85.2%	0.9%	13.0%	0.9%
40-44	N	110	8	0	94	20	4	118	0	0	97	0	20	1
	%	93.2%	6.8%	0.0%	79.7%	16.9%	3.4%	100.0%	0.0%	0.0%	82.2%	0.0%	16.9%	0.8%
45-49	N	103	7	1	82	25	4	111	0	0	94	0	17	0
	%	92.8%	6.3%	0.9%	73.9%	22.5%	3.6%	100.0%	0.0%	0.0%	84.7%	0.0%	15.3%	0.0%
50-54	N	114	3		96	17	4	116	0	1	104	0	11	1
	%	97.4%	2.6%		82.1%	14.5%	3.4%	99.1%	0.0%	0.9%	89.7%	0.0%	9.5%	0.9%
55-59	N	117	2	0	104	14	1	118	1	0	104	1	12	2
	%	98.3%	1.7%	0.0%	87.4%	11.8%	0.8%	99.2%	0.8%	0.0%	87.4%	0.8%	10.1%	1.7%
60-64	N	108	2	1	105	6		110	1	0	103	0	8	0
	%	97.3%	1.8%	0.9%	94.6%	5.4%		99.1%	0.9%	0.0%	92.8%	0.0%	7.2%	0.0%
65-69	N	115	2	0	101	16	0	115	0	2	106	0	9	2
	%	98.3%	1.7%	0.0%	86.3%	13.7%	0.0%	98.3%	0.0%	1.7%	90.6%	0.0%	7.7%	1.7%
70-74	N	114	2		109	7	0	111	1	4	102	1	10	3
	%	98.3%	1.7%		94.0%	6.0%	0.0%	95.7%	0.9%	3.4%	87.9%	0.9%	8.6%	2.6%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況							
		運動・スポーツ実施している				運動・スポーツ実施時間			
		ほとんど 毎日	時々	ごくまれに	していない	30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上
20-24	N	6	14	16	31	4	14	13	2
	%	9.0%	20.9%	23.9%	46.3%	12.1%	42.4%	39.4%	6.1%
25-29	N	2	16	24	25	4	13	16	6
	%	3.0%	23.9%	35.8%	37.3%	10.3%	33.3%	41.0%	15.4%
30-34	N	5	25	11	21	5	12	20	4
	%	8.1%	40.3%	17.7%	33.9%	12.2%	29.3%	48.8%	9.8%
35-39	N	5	19	16	26	5	8	19	8
	%	7.6%	28.8%	24.2%	39.4%	12.5%	20.0%	47.5%	20.0%
40-44	N	5	27	3	14	7	5	17	6
	%	10.2%	55.1%	6.1%	28.6%	20.0%	14.3%	48.6%	17.1%
45-49	N	10	20	9	18	5	8	19	7
	%	17.5%	35.1%	15.8%	31.6%	12.8%	20.5%	48.7%	17.9%
50-54	N	5	21	8	6	5	8	20	1
	%	12.5%	52.5%	20.0%	15.0%	14.7%	23.5%	58.8%	2.9%
55-59	N	15	44	10	15	8	17	35	7
	%	17.9%	52.4%	11.9%	17.9%	11.9%	25.4%	52.2%	10.4%
60-64	N	37	67	7	4	9	24	55	21
	%	32.2%	58.3%	6.1%	3.5%	8.3%	22.0%	50.5%	19.3%
65-69	N	56	74	7	12	16	27	71	22
	%	37.6%	49.7%	4.7%	8.1%	11.8%	19.9%	52.2%	16.2%
70-74	N	61	84	12	3	26	25	83	19
	%	38.1%	52.5%	7.5%	1.9%	17.0%	16.3%	54.2%	12.4%

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況							
		運動・スポーツ実施している				運動・スポーツ実施時間			
		ほとんど 毎日	時々	ごくまれに	していない	30分未満	30分以上 1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上
20-24	N	20	31	23	39	17	23	31	3
	%	17.7%	27.4%	20.4%	34.5%	23.0%	31.1%	41.9%	4.1%
25-29	N	20	24	24	42	20	31	15	2
	%	18.2%	21.8%	21.8%	38.2%	29.4%	45.6%	22.1%	2.9%
30-34	N	17	26	20	46	27	25	7	4
	%	15.6%	23.9%	18.3%	42.2%	42.9%	39.7%	11.1%	6.3%
35-39	N	15	31	18	51	31	24	7	2
	%	13.0%	27.0%	15.7%	44.3%	48.4%	37.5%	10.9%	3.1%
40-44	N	20	31	14	53	34	23	6	2
	%	16.9%	26.3%	11.9%	44.9%	52.3%	35.4%	9.2%	3.1%
45-49	N	28	33	10	40	22	22	24	3
	%	25.2%	29.7%	9.0%	36.0%	31.0%	31.0%	33.8%	4.2%
50-54	N	75	24	6	12	10	28	60	7
	%	64.1%	20.5%	5.1%	10.3%	9.5%	26.7%	57.1%	6.7%
55-59	N	90	15	5	9	13	29	55	13
	%	75.6%	12.6%	4.2%	7.6%	11.8%	26.4%	50.0%	11.8%
60-64	N	87	10	1	13	10	31	46	11
	%	78.4%	9.0%	0.9%	11.7%	10.2%	31.6%	46.9%	11.2%
65-69	N	92	13	3	9	7	31	59	11
	%	78.6%	11.1%	2.6%	7.7%	6.5%	28.7%	54.6%	10.2%
70-74	N	93	10	0	13	8	43	45	6
	%	80.2%	8.6%	0.0%	11.2%	7.8%	42.2%	44.1%	5.9%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況						運動・スポーツに対する意識		
		スポーツ クラブ 所属率	学生時代の運動部経験					自分自身の体力に自信がある		
			小学校	中学校	高校	大学	経験なし	ある	普通	ない
20-24	N	10	36	49	27	18	10	4	40	24
	%	15.2%	54.5%	74.2%	40.9%	27.3%	15.2%	5.9%	58.8%	35.3%
25-29	N	13	34	47	37	15	12	3	43	20
	%	19.4%	50.7%	70.1%	55.2%	22.4%	17.9%	4.5%	65.2%	30.3%
30-34	N	12	30	49	31	16	10	7	35	19
	%	19.4%	48.4%	79.0%	50.0%	25.8%	16.1%	11.5%	57.4%	31.1%
35-39	N	17	26	43	32	8	13	9	37	19
	%	27.4%	40.6%	67.2%	50.0%	12.5%	20.3%	13.8%	56.9%	29.2%
40-44	N	18	11	39	29	8	6	7	28	15
	%	36.0%	22.0%	78.0%	58.0%	16.0%	12.0%	14.0%	56.0%	30.0%
45-49	N	23	14	42	32	9	8	4	34	19
	%	40.4%	24.6%	73.7%	56.1%	15.8%	14.0%	7.0%	59.6%	33.3%
50-54	N	19	9	20	17	5	12	2	31	5
	%	55.9%	22.5%	50.0%	42.5%	12.5%	30.0%	5.3%	81.6%	13.2%
55-59	N	43	8	36	24	5	33	8	42	32
	%	54.4%	9.8%	43.9%	29.3%	6.1%	40.2%	9.8%	51.2%	39.0%
60-64	N	85	9	46	31	3	46	24	65	27
	%	78.0%	8.1%	41.4%	27.9%	2.7%	41.4%	20.7%	56.0%	23.3%
65-69	N	84	19	55	42	4	58	31	92	24
	%	61.3%	14.3%	41.4%	31.6%	3.0%	43.6%	21.1%	62.6%	16.3%
70-74	N	100	18	47	39	2	66	26	106	34
	%	64.5%	13.3%	34.8%	28.9%	1.5%	48.9%	15.7%	63.9%	20.5%

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況						運動・スポーツに対する意識		
		スポーツ クラブ 所属率	学生時代の運動部経験					自分自身の体力に自信がある		
			小学校	中学校	高校	大学	経験なし	ある	普通	ない
20-24	N	10	32	38	19	7	57	40	63	10
	%	8.8%	28.3%	33.6%	16.8%	6.2%	50.4%	35.4%	55.8%	8.8%
25-29	N	9	26	30	17	8	57	33	70	7
	%	8.2%	23.6%	27.3%	15.5%	7.3%	51.8%	30.0%	63.6%	6.4%
30-34	N	2	39	31	14	4	53	35	63	11
	%	1.8%	35.8%	28.4%	12.8%	3.7%	48.6%	32.1%	57.8%	10.1%
35-39	N	4	36	37	17	8	63	48	59	8
	%	3.5%	31.3%	32.2%	14.8%	7.0%	54.8%	41.7%	51.3%	7.0%
40-44	N	2	30	33	11	3	72	49	64	5
	%	1.7%	25.4%	28.0%	9.3%	2.5%	61.0%	41.5%	54.2%	4.2%
45-49	N	19	27	30	15	4	66	72	34	4
	%	17.1%	24.5%	27.3%	13.6%	3.6%	60.0%	65.5%	30.9%	3.6%
50-54	N	18	35	28	4	0	69	86	31	0
	%	15.4%	30.4%	24.3%	3.5%	0.0%	60.0%	73.5%	26.5%	0.0%
55-59	N	25	25	41	8	1	67	80	39	0
	%	21.0%	21.0%	34.5%	6.7%	0.8%	56.3%	67.2%	32.8%	0.0%
60-64	N	18	16	33	10	3	62	76	35	0
	%	16.2%	14.7%	30.3%	9.2%	2.8%	56.9%	68.5%	31.5%	0.0%
65-69	N	22	18	29	15	5	73	92	25	0
	%	18.8%	15.4%	24.8%	12.8%	4.3%	62.4%	78.6%	21.4%	0.0%
70-74	N	17	13	15	9	3	86	93	23	0
	%	14.7%	11.3%	13.0%	7.8%	2.6%	74.8%	80.2%	19.8%	0.0%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身が健康だと思う			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		健康である	まあ健康である	あまり健康でない	好き	どちらでもない	きらい	そう思う	どちらでもない	そう思わない	そう思う	どちらでもない	そう思わない
20-24	N	21	40	6	56	7	5	62	2	4	66	0	2
	%	31.3%	59.7%	9.0%	82.4%	10.3%	7.4%	91.2%	2.9%	5.9%	97.1%	0.0%	2.9%
25-29	N	15	44	8	43	20	4	58	6	3	65	2	0
	%	22.4%	65.7%	11.9%	64.2%	29.9%	6.0%	86.6%	9.0%	4.5%	97.0%	3.0%	0.0%
30-34	N	22	35	5	47	13	2	54	6	2	59	3	0
	%	35.5%	56.5%	8.1%	75.8%	21.0%	3.2%	87.1%	9.7%	3.2%	95.2%	4.8%	0.0%
35-39	N	24	37	4	50	12	3	51	13	1	60	4	1
	%	36.9%	56.9%	6.2%	76.9%	18.5%	4.6%	78.5%	20.0%	1.5%	92.3%	6.2%	1.5%
40-44	N	19	29	2	35	14	0	39	11	0	49	1	0
	%	38.0%	58.0%	4.0%	71.4%	28.6%	0.0%	78.0%	22.0%	0.0%	98.0%	2.0%	0.0%
45-49	N	14	35	8	40	12	4	45	8	4	55	1	1
	%	24.6%	61.4%	14.0%	71.4%	21.4%	7.1%	78.9%	14.0%	7.0%	96.5%	1.8%	1.8%
50-54	N	9	27	4	24	13	3	27	10	3	32	8	0
	%	22.5%	67.5%	10.0%	60.0%	32.5%	7.5%	67.5%	25.0%	7.5%	80.0%	20.0%	0.0%
55-59	N	16	53	15	49	28	7	56	22	6	77	6	1
	%	19.0%	63.1%	17.9%	58.3%	33.3%	8.3%	66.7%	26.2%	7.1%	91.7%	7.1%	1.2%
60-64	N	35	70	12	81	29	6	82	30	4	109	6	1
	%	29.9%	59.8%	10.3%	69.8%	25.0%	5.2%	70.7%	25.9%	3.4%	94.0%	5.2%	0.9%
65-69	N	47	90	12	101	39	8	95	45	9	141	10	0
	%	31.5%	60.4%	8.1%	68.2%	26.4%	5.4%	63.8%	30.2%	6.0%	93.4%	6.6%	0.0%
70-74	N	44	103	19	133	27	6	105	39	20	157	7	1
	%	26.5%	62.0%	11.4%	80.1%	16.3%	3.6%	64.0%	23.8%	12.2%	95.2%	4.2%	0.6%

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツに対する意識											
		自分自身が健康だと思う			運動・スポーツをすることが好き			もっと運動・スポーツをしたい			運動・スポーツが健康に良いと思う		
		健康である	まあ健康である	あまり健康でない	好き	どちらでもない	きらい	そう思う	どちらでもない	そう思わない	そう思う	どちらでもない	そう思わない
20-24	N	51	59	3	47	54	12	48	57	8	110	3	0
	%	45.1%	52.2%	2.7%	41.6%	47.8%	10.6%	42.5%	50.4%	7.1%	97.3%	2.7%	0.0%
25-29	N	40	69	1	53	49	8	56	45	9	108	2	0
	%	36.4%	62.7%	0.9%	48.2%	44.5%	7.3%	50.9%	40.9%	8.2%	98.2%	1.8%	0.0%
30-34	N	40	62	7	55	49	5	58	46	5	109	0	0
	%	36.7%	56.9%	6.4%	50.5%	45.0%	4.6%	53.2%	42.2%	4.6%	100.0%	0.0%	0.0%
35-39	N	49	60	6	52	55	8	59	48	8	115	0	0
	%	42.6%	52.2%	5.2%	45.2%	47.8%	7.0%	51.3%	41.7%	7.0%	100.0%	0.0%	0.0%
40-44	N	44	71	3	56	57	5	64	51	3	116	2	0
	%	37.3%	60.2%	2.5%	47.5%	48.3%	4.2%	54.2%	43.2%	2.5%	98.3%	1.7%	0.0%
45-49	N	47	60	3	67	40	3	77	31	2	108	2	0
	%	42.7%	54.5%	2.7%	60.9%	36.4%	2.7%	70.0%	28.2%	1.8%	98.2%	1.8%	0.0%
50-54	N	59	58	0	86	27	4	85	29	3	117	0	0
	%	50.4%	49.6%	0.0%	73.5%	23.1%	3.4%	72.6%	24.8%	2.6%	100.0%	0.0%	0.0%
55-59	N	55	63	1	85	31	3	85	31	3	113	6	0
	%	46.2%	52.9%	0.8%	71.4%	26.1%	2.5%	71.4%	26.1%	2.5%	95.0%	5.0%	0.0%
60-64	N	52	59	0	73	36	2	75	33	2	111	0	0
	%	46.8%	53.2%	0.0%	65.8%	32.4%	1.8%	68.2%	30.0%	1.8%	100.0%	0.0%	0.0%
65-69	N	67	50	0	83	32	2	75	37	4	113	4	0
	%	57.3%	42.7%	0.0%	70.9%	27.4%	1.7%	64.7%	31.9%	3.4%	96.6%	3.4%	0.0%
70-74	N	72	44	0	83	28	5	76	32	8	116	0	0
	%	62.1%	37.9%	0.0%	71.6%	24.1%	4.3%	65.5%	27.6%	6.9%	100.0%	0.0%	0.0%

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		実施種目（上位種目）											
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11	種目12
20-24	種目	ランニング	ウェイトトレーニング	サッカー	野球	テニス	水泳	バドミントン	ゴルフ	ストレッチ	その他の球技	その他	
	N %	16 28.1%	15 26.3%	14 24.6%	12 21.1%	4 7.0%	3 5.3%	3 5.3%	2 3.5%	2 3.5%	15 26.3%	4 7.0%	
25-29	種目	サッカー	ランニング	水泳	ウォーキング	野球	バドミントン	ウェイトトレーニング	テニス	その他の球技	その他		
	N %	19 42.2%	12 26.7%	4 8.9%	4 8.9%	3 6.7%	3 6.7%	3 6.7%	2 4.4%	15 33.3%	6 13.3%		
30-34	種目	サッカー	ランニング	野球	ウェイトトレーニング	水泳	ゴルフ	ストレッチ	テニス	その他	その他の球技		
	N %	19 34.5%	14 25.5%	12 21.8%	10 18.2%	6 10.9%	5 9.1%	4 7.3%	3 5.5%	8 14.5%	4 7.3%		
35-39	種目	野球	ゴルフ	ランニング	バドミントン	ウェイトトレーニング	ストレッチ	サッカー	テニス	舞踊	ウォーキング	その他	その他の球技
	N %	15 39.5%	10 26.3%	6 15.8%	3 7.9%	3 7.9%	3 7.9%	2 5.3%	2 5.3%	2 5.3%	2 5.3%	5 13.2%	5 13.2%
40-44	種目	野球	ゴルフ	ウェイトトレーニング	水泳	ランニング	サッカー	テニス	ウォーキング	その他	その他の球技		
	N %	13 31.0%	11 26.2%	9 21.4%	7 16.7%	6 14.3%	5 11.9%	5 11.9%	2 4.8%	3 7.1%	3 7.1%		
45-49	種目	ランニング	ウェイトトレーニング	テニス	野球	ウォーキング	ゴルフ	ストレッチ	その他の球技	その他			
	N %	12 34.3%	8 22.9%	6 17.1%	5 14.3%	5 14.3%	5 14.3%	4 11.4%	4 11.4%	3 8.6%			
50-54	種目	ランニング	テニス	水泳	ウォーキング	ゴルフ	ストレッチ	サッカー	野球	バドミントン	その他		
	N %	9 34.6%	5 19.2%	3 11.5%	3 11.5%	3 11.5%	3 11.5%	2 7.7%	2 7.7%	2 7.7%	5 19.2%		
55-59	種目	ウォーキング	ゴルフ	ランニング	テニス	水泳	卓球	野球	体操	ウェイトトレーニング	ストレッチ	その他の球技	
	N %	34 45.9%	15 20.3%	13 17.6%	11 14.9%	4 5.4%	4 5.4%	2 2.7%	2 2.7%	2 2.7%	2 2.7%	6 8.1%	
60-64	種目	ウォーキング	ゴルフ	ランニング	ウェイトトレーニング	水泳	テニス	卓球	ストレッチ	その他	その他の球技		
	N %	14 29.8%	12 25.5%	11 23.4%	10 21.3%	7 14.9%	6 12.8%	4 8.5%	3 6.4%	5 10.6%	4 8.5%		
65-69	種目	ウォーキング	簡易ゴルフ	ゴルフ	ウェイトトレーニング	ストレッチ	ランニング	テニス	体操	水泳	卓球	その他	
	N %	39 49.4%	18 22.8%	12 15.2%	9 11.4%	9 11.4%	8 10.1%	7 8.9%	7 8.9%	4 5.1%	4 5.1%	12 15.2%	
70-74	種目	簡易ゴルフ	ウォーキング	ゴルフ	水泳	ランニング	ウェイトトレーニング	体操	ストレッチ	テニス	その他		
	N %	20 35.7%	19 33.9%	9 16.1%	8 14.3%	6 10.7%	6 10.7%	5 8.9%	5 8.9%	3 5.4%	6 10.7%		

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況										
		実施種目（上位種目）										
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11
20-24	種目	バスケット ボール	ランニング	サッカー	バドミント ン	ウェイトト レーニング	水泳	卓球	その他の 球技	その他の 格技	その他	
	N	49	27	21	16	12	6	5	10	9	7	
	%	54.4%	30.0%	23.3%	17.8%	13.3%	6.7%	5.6%	11.1%	10.0%	7.8%	
25-29	種目	ランニング	バドミント ン	バスケット ボール	サッカー	ウェイトト レーニング	水泳	卓球	ウォーキン グ	自転車	その他の 球技	その他
	N	37	35	26	21	12	11	8	4	4	6	4
	%	41.1%	38.9%	28.9%	23.3%	13.3%	12.2%	8.9%	4.4%	4.4%	6.7%	4.4%
30-34	種目	ランニング	バドミント ン	卓球	バスケット ボール	サッカー	ウォーキン グ	水泳	ウェイトト レーニング	自転車	その他の 球技	
	N	27	23	16	13	10	8	6	5	4	10	
	%	41.5%	35.4%	24.6%	20.0%	15.4%	12.3%	9.2%	7.7%	6.2%	15.4%	
35-39	種目	ランニング	バドミント ン	卓球	バスケット ボール	サッカー	ウェイトト レーニング	水泳	ウォーキン グ	足蹴り・ 跳躍遊技	その他	その他の 球技
	N	18	16	15	12	10	6	5	5	4	5	4
	%	29.5%	26.2%	24.6%	19.7%	16.4%	9.8%	8.2%	8.2%	6.6%	8.2%	6.6%
40-44	種目	ランニング	卓球	ウォーキン グ	バドミント ン	バスケット ボール	中国操舞	ウェイトト レーニング	自転車	その他の 球技	その他	
	N	28	16	12	9	8		8	6	5	4	
	%	45.2%	25.8%	19.4%	14.5%	12.9%		12.9%	9.7%	8.1%	6.5%	
45-49	種目	ランニング	ウォーキン グ	卓球	中国操舞	バドミント ン	ウェイトト レーニング	バスケット ボール	自転車	水泳	その他	その他の 球技
	N	41	15	10	9	8	8	6	3	2	3	2
	%	56.2%	20.5%	13.7%	12.3%	11.0%	11.0%	8.2%	4.1%	2.7%	4.1%	2.7%
50-54	種目	ランニング	ウォーキン グ	バドミント ン	中国操舞	卓球	ウェイトト レーニング	自転車	足蹴り・ 跳躍遊技	その他の 球技	その他の 格技	その他
	N	35	19	13	11	5	5	2	1	4	3	1
	%	50.7%	27.5%	18.8%	15.9%	7.2%	7.2%	2.9%	1.4%	5.8%	4.3%	1.4%
55-59	種目	ランニング	ウォーキン グ	中国操舞	ウェイトト レーニング	卓球	自転車	バドミント ン	水泳	その他	その他の 格技	
	N	32	29	16	8	7	7	6	5	12	9	
	%	38.1%	34.5%	19.0%	9.5%	8.3%	8.3%	7.1%	6.0%	14.3%	10.7%	
60-64	種目	ランニング	ウォーキン グ	中国操舞	ウェイトト レーニング	自転車	卓球	水泳	足蹴り・ 跳躍遊技	その他の 格技	その他の 球技	その他
	N	34	24	19	12	9	6	3	3	18	9	7
	%	37.0%	26.1%	20.7%	13.0%	9.8%	6.5%	3.3%	3.3%	19.6%	9.8%	7.6%
65-69	種目	ランニング	ウォーキン グ	中国操舞	自転車	バドミント ン	卓球	ウェイトト レーニング	その他の 格技	その他	その他の 球技	
	N	38	24	23	14	7	7	6	29	6	3	
	%	38.8%	24.5%	23.5%	14.3%	7.1%	7.1%	6.1%	29.6%	6.1%	3.1%	
70-74	種目	ウォーキン グ	ランニング	中国操舞	自転車	ウェイトト レーニング	卓球	その他の 格技	その他	その他の球 技		
	N	38	34	30	21	8	3	25	8	5		
	%	36.5%	32.7%	28.8%	20.2%	7.7%	2.9%	24.0%	7.7%	4.8%		

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況										
		実施種目（上位種目）										
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11
20-24	種目	サッカー	ランニング	ウォーキング	舞蹈	ウェイトトレーニング	ストレッチ	水泳	ヨガ	その他の球技	その他	
	N	7	6	6	5	5	3	2	2	5	4	
	%	25.0%	21.4%	21.4%	17.9%	17.9%	10.7%	7.1%	7.1%	17.9%	14.3%	
25-29	種目	舞蹈	バドミントン	水泳	テニス	ウェイトトレーニング	ランニング	ウォーキング	ストレッチ	ヨガ	その他の球技	
	N	7	6	5	5	5	4	4	4	4	3	
	%	21.2%	18.2%	15.2%	15.2%	15.2%	12.1%	12.1%	12.1%	12.1%	9.1%	
30-34	種目	ランニング	バドミントン	ウェイトトレーニング	水泳	舞蹈	ウォーキング	テニス	ストレッチ	ヨガ	その他の球技	
	N	8	7	7	6	6	6	4	4	4	6	
	%	21.1%	18.4%	18.4%	15.8%	15.8%	15.8%	10.5%	10.5%	10.5%	15.8%	
35-39	種目	テニス	舞蹈	水泳	ランニング	ウォーキング	ヨガ	バドミントン	ウェイトトレーニング	その他の球技	その他	
	N	6	6	5	5	3	3	2	2	6	3	
	%	17.6%	17.6%	14.7%	14.7%	8.8%	8.8%	5.9%	5.9%	17.6%	8.8%	
40-44	種目	ウェイトトレーニング	バドミントン	テニス	ランニング	舞蹈	体操	卓球	水泳	ウォーキング	その他の球技	その他
	N	8	6	3	3	3	3	3	2	2	5	2
	%	27.6%	20.7%	10.3%	10.3%	10.3%	10.3%	10.3%	6.9%	6.9%	17.2%	6.9%
45-49	種目	ウォーキング	ストレッチ	ランニング	バドミントン	水泳	舞蹈	卓球	テニス	その他の球技	その他	
	N	9	7	5	5	3	3	3	2	7	5	
	%	23.7%	18.4%	13.2%	13.2%	7.9%	7.9%	7.9%	5.3%	18.4%	13.2%	
50-54	種目	ストレッチ	ウォーキング	ウェイトトレーニング	水泳	テニス	体操	ヨガ	ランニング	その他の球技	その他	
	N	11	9	5	4	3	3	3	2	5	4	
	%	37.9%	31.0%	17.2%	13.8%	10.3%	10.3%	10.3%	6.9%	17.2%	13.8%	
55-59	種目	ウォーキング	ウェイトトレーニング	ストレッチ	水泳	テニス	卓球	ランニング	体操	バドミントン	その他	その他の球技
	N	32	13	10	9	7	5	4	4	4	4	4
	%	49.2%	20.0%	15.4%	13.8%	10.8%	7.7%	6.2%	6.2%	6.2%	6.2%	6.2%
60-64	種目	ウォーキング	ストレッチ	体操	水泳	ウェイトトレーニング	テニス	卓球	舞蹈	ヨガ	その他	
	N	48	21	20	19	12	9	8	7	7	16	
	%	45.3%	19.8%	18.9%	17.9%	11.3%	8.5%	7.5%	6.6%	6.6%	15.1%	
65-69	種目	ウォーキング	体操	簡易ゴルフ	ストレッチ	水泳	舞蹈	ウェイトトレーニング	テニス	ランニング	ヨガ	その他
	N	46	35	22	22	17	15	12	6	6	6	16
	%	37.4%	28.5%	17.9%	17.9%	13.8%	12.2%	9.8%	4.9%	4.9%	4.9%	13.0%
70-74	種目	体操	ウォーキング	ストレッチ	水泳	簡易ゴルフ	舞蹈	ヨガ	ウェイトトレーニング	卓球	その他	
	N	63	42	25	22	14	12	10	9	8	16	
	%	46.0%	30.7%	18.2%	16.1%	10.2%	8.8%	7.3%	6.6%	5.8%	11.7%	

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況										
		実施種目（上位種目）										
		種目1	種目2	種目3	種目4	種目5	種目6	種目7	種目8	種目9	種目10	種目11
20-24	種目	ランニング	中国操舞	バドミントン	ウォーキング	ウェイトトレーニング	足蹴り・跳躍遊技	水泳	サッカー	その他の格技	その他の球技	その他
	N	40	34	15	7	5	5	4	4	10	8	5
	%	54.1%	45.9%	20.3%	9.5%	6.8%	6.8%	5.4%	5.4%	13.5%	10.8%	6.8%
25-29	種目	バドミントン	ランニング	中国操舞	ウォーキング	ウェイトトレーニング	足蹴り・跳躍遊技	水泳	自転車	卓球	その他	
	N	28	23	19	14	10	10	7	7	5	6	
	%	41.2%	33.8%	27.9%	20.6%	14.7%	14.7%	10.3%	10.3%	7.4%	8.8%	
30-34	種目	ランニング	バドミントン	ウォーキング	中国操舞	足蹴り・跳躍遊技	ウェイトトレーニング	水泳	卓球	その他	その他の球技	
	N	26	19	16	11	11	8	5	5	7	4	
	%	41.3%	30.2%	25.4%	17.5%	17.5%	12.7%	7.9%	7.9%	11.1%	6.3%	
35-39	種目	バドミントン	ウォーキング	ランニング	足蹴り・跳躍遊技	卓球	中国操舞	ウェイトトレーニング	水泳	自転車	その他	
	N	21	21	20	13	9	9	5	4	4	12	
	%	32.8%	32.8%	31.3%	20.3%	14.1%	14.1%	7.8%	6.3%	6.3%	18.8%	
40-44	種目	ウォーキング	中国操舞	ランニング	バドミントン	自転車	足蹴り・跳躍遊技	卓球	ウェイトトレーニング	その他	その他の球技	
	N	27	19	18	10	10	5	3	3	8	4	
	%	42.2%	29.7%	28.1%	15.6%	15.6%	7.8%	4.7%	4.7%	12.5%	6.3%	
45-49	種目	中国操舞	ウォーキング	ランニング	バドミントン	卓球	水泳	自転車	ウェイトトレーニング	足蹴り・跳躍遊技	その他の格技	その他
	N	30	22	16	8	6	3	3	2	2	11	8
	%	43.5%	31.9%	23.2%	11.6%	8.7%	4.3%	4.3%	2.9%	2.9%	15.9%	11.6%
50-54	種目	中国操舞	ウォーキング	ランニング	ウェイトトレーニング	自転車	バドミントン	卓球	足蹴り・跳躍遊技	その他の格技	その他	
	N	63	29	25	9	5	4	4	2	25	4	
	%	60.6%	27.9%	24.0%	8.7%	4.8%	3.8%	3.8%	1.9%	24.0%	3.8%	
55-59	種目	中国操舞	ウォーキング	ランニング	ウェイトトレーニング	バドミントン	卓球	自転車	足蹴り・跳躍遊技	その他の格技	その他	
	N	56	25	11	10	7	5	2	1	47	2	
	%	51.4%	22.9%	10.1%	9.2%	6.4%	4.6%	1.8%	0.9%	43.1%	1.8%	
60-64	種目	中国操舞	ウォーキング	ランニング	ウェイトトレーニング	自転車	バドミントン	卓球	その他の格技	その他	その他の球技	
	N	52	27	11	8	6	3	2	39	5	2	
	%	54.2%	28.1%	11.5%	8.3%	6.3%	3.1%	2.1%	40.6%	5.2%	2.1%	
65-69	種目	中国操舞	ウォーキング	ランニング	自転車	ウェイトトレーニング	バドミントン	卓球	足蹴り・跳躍遊技	その他の格技	その他	
	N	54	25	16	5	4	3	1	1	48	2	
	%	50.0%	23.1%	14.8%	4.6%	3.7%	2.8%	0.9%	0.9%	44.4%	1.9%	
70-74	種目	中国操舞	ランニング	ウォーキング	ウェイトトレーニング	バドミントン	自転車	足蹴り・跳躍遊技	その他の格技	その他	その他の球技	
	N	33	25	20	7	2	1	1	49	5	1	
	%	32.0%	24.3%	19.4%	6.8%	1.9%	1.0%	1.0%	47.6%	4.9%	1.0%	

(東京・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		運動・スポーツを実施していない主な要因											
		要因1	要因2	要因3	要因4	要因5	要因6	要因7	要因8	要因9	要因10	要因11	要因12
20-24	要因	時間がない	機会が なかった	興味が ない	仲間が いない	特に理由 はない							
	N	6	2	1	1	1							
	%	66.7%	22.2%	11.1%	11.1%	11.1%							
25-29	要因	時間がない	機会が なかった	特に理由 はない	運動が 好きでない	仲間が いない	興味が ない	身体が弱い	年をとった				
	N	17	8	6	4	2	1	1	1				
	%	65.4%	30.8%	23.1%	15.4%	7.7%	3.8%	3.8%	3.8%				
30-34	要因	時間がない	機会が なかった	運動が 好きでない	特に理由 はない	興味が ない	年をとった	場所や施設 がない	仲間が いない	お金が かかるから	指導者が いない	その他	
	N	15	13	5	4	3	3	2	2	2	1	1	
	%	51.7%	44.8%	17.2%	13.8%	10.3%	10.3%	6.9%	6.9%	6.9%	3.4%	3.4%	
35-39	要因	時間がない	機会が なかった	特に理由 はない	運動が 好きでない	場所や施設 がない	年をとった	興味が ない	身体良好 必要ない	身体活動 量が多い	仲間が いない	お金が かかるから	その他
	N	23	7	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2
	%	74.2%	22.6%	12.9%	9.7%	6.5%	6.5%	3.2%	3.2%	3.2%	3.2%	3.2%	6.5%
40-44	要因	時間がない	特に理由 はない	機会が なかった	お金が かかるから	仲間が いない	身体活動 量が多い	年をとった	場所や施設 がない	わからない	運動が 好きでない	その他	
	N	17	7	6	4	3	2	2	1	1	1	2	
	%	68.0%	28.0%	24.0%	16.0%	12.0%	8.0%	8.0%	4.0%	4.0%	4.0%	8.0%	
45-49	要因	時間がない	年をとった	特に理由 はない	機会が なかった	仲間が いない	身体良好 量が多い	身体良好 必要ない	場所や施設 がない	お金が かかるから	わからない	その他	
	N	13	7	5	5	3	2	1	1	1	1	2	
	%	56.5%	30.4%	21.7%	21.7%	13.0%	8.7%	4.3%	4.3%	4.3%	4.3%	8.7%	
50-54	要因	時間がない	年をとった	特に理由 はない	機会が なかった	興味が ない	身体良好 必要ない	場所や施設 がない	運動が 好きでない				
	N	3	3	3	2	1	1	1	1				
	%	30.0%	30.0%	30.0%	20.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%				
55-59	要因	特に理由 はない	時間がない	運動が 好きでない	年をとった	機会が なかった	興味が ない	仲間が いない	身体活動 量が多い	場所や施設 がない	その他		
	N	26	25	15	10	9	8	6	4	4	8		
	%	35.6%	34.2%	20.5%	13.7%	12.3%	11.0%	8.2%	5.5%	5.5%	11.0%		
60-64	要因	興味が ない	身体良好 必要ない	身体活動 量が多い	時間がない	場所や施設 がない	仲間が いない	年をとった	わからない				
	N	1	1	1	1	1	1	1	1				
	%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%				
65-69	要因	特に理由 はない	機会が なかった										
	N	2	1										
	%	100.0%	50.0%										
70-74	要因	運動が 好きでない	興味が ない	身体が弱い	仲間が いない	お金が かかるから	年をとった	わからない	機会が なかった	その他			
	N	3	2	1	1	1	1	1	1	1			
	%	37.5%	25.0%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%			

(上海・成人～高齢者・男子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		運動・スポーツを実施していない主な要因											
		要因1	要因2	要因3	要因4	要因5	要因6	要因7	要因8	要因9	要因10	要因11	要因12
20-24	要因	時間がない	場所や施設がない	情性により	仲間がいない	障害はなかった	お金がかかるから	特に理由はない	興味がいない	指導者がいない	身体良好に必要な	身体活動量が多い	その他
	N	44	39	35	27	18	16	9	6	6	4	4	4
	%	39.6%	35.1%	31.5%	24.3%	16.2%	14.4%	8.1%	5.4%	5.4%	3.6%	3.6%	3.6%
25-29	要因	時間がない	場所や施設がない	情性により	仲間がいない	お金がかかるから	指導者がいない	障害はなかった	身体活動量が多い	特に理由はない	興味がいない		
	N	67	38	32	28	18	15	11	6	5	4		
	%	58.3%	33.0%	27.8%	24.3%	15.7%	13.0%	9.6%	5.2%	4.3%	3.5%		
30-34	要因	時間がない	場所や施設がない	情性により	仲間がいない	お金がかかるから	障害はなかった	興味がいない	身体活動量が多い	特に理由はない	指導者がいない		
	N	59	31	26	22	18	9	7	7	7	6		
	%	51.3%	27.0%	22.6%	19.1%	15.7%	7.8%	6.1%	6.1%	6.1%	5.2%		
35-39	要因	時間がない	場所や施設がない	情性により	仲間がいない	お金がかかるから	身体良好に必要な	身体活動量が多い	障害はなかった	興味がいない	指導者がいない		
	N	59	28	23	20	17	10	8	8	7	6		
	%	53.2%	25.2%	20.7%	18.0%	15.3%	9.0%	7.2%	7.2%	6.3%	5.4%		
40-44	要因	時間がない	場所や施設がない	障害はなかった	情性により	仲間がいない	指導者がいない	お金がかかるから	身体活動量が多い	特に理由はない			
	N	60	24	17	14	12	11	11	10	6			
	%	51.7%	20.7%	14.7%	12.1%	10.3%	9.5%	9.5%	8.6%	5.2%			
45-49	要因	時間がない	場所や施設がない	障害はなかった	指導者がいない	情性により	お金がかかるから	特に理由はない	興味がいない	仲間がいない	身体活動量が多い		
	N	43	31	22	17	16	15	12	10	10	7		
	%	35.8%	25.8%	18.3%	14.2%	13.3%	12.5%	10.0%	8.3%	8.3%	5.8%		
50-54	要因	時間がない	障害はなかった	情性により	興味がいない	特に理由はない	場所や施設がない	身体良好に必要な	身体活動量が多い	指導者がいない	仲間がいない		
	N	33	32	16	13	12	11	7	6	6	4		
	%	31.4%	30.5%	15.2%	12.4%	11.4%	10.5%	6.7%	5.7%	5.7%	3.8%		
55-59	要因	障害はなかった	時間がない	情性により	場所や施設がない	仲間がいない	興味がいない	身体良好に必要な	特に理由はない	指導者がいない	身体活動量が多い		
	N	46	23	15	10	10	9	9	9	7	5		
	%	41.4%	20.7%	13.5%	9.0%	9.0%	8.1%	8.1%	8.1%	6.3%	4.5%		
60-64	要因	障害はなかった	指導者がいない	場所や施設がない	身体良好に必要な	時間がない	特に理由はない	情性により	興味がいない	身体が弱い	お金がかかるから	その他	
	N	62	12	10	9	8	7	6	4	3	3	5	
	%	56.9%	11.0%	9.2%	8.3%	7.3%	6.4%	5.5%	3.7%	2.8%	2.8%	4.6%	
65-69	要因	障害はなかった	場所や施設がない	仲間がいない	情性により	年をとった	身体良好に必要な	身体活動量が多い	時間がない	指導者がいない	その他		
	N	70	9	8	7	7	6	6	6	6	6		
	%	62.5%	8.0%	7.1%	6.3%	6.3%	5.4%	5.4%	5.4%	5.4%	5.4%		
70-74	要因	障害はなかった	身体良好に必要な	場所や施設がない	時間がない	情性により	仲間がいない	指導者がいない	年をとった	身体活動量が多い	身体が弱い	特に理由はない	その他
	N	72	9	9	8	7	6	5	5	4	3	3	3
	%	63.2%	7.9%	7.9%	7.0%	6.1%	5.3%	4.4%	4.4%	3.5%	2.6%	2.6%	2.6%

(東京・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		運動・スポーツを実施していない主な要因											
		要因1	要因2	要因3	要因4	要因5	要因6	要因7	要因8	要因9	要因10	要因11	要因12
20-24	種目	時間がない	場所や施設がない	機会がなかった	仲間がいない	お金がかかるから	運動が好きではない	特に理由はない	興味が無い	身体が弱い	指導者がいない	年をとった	わからない
	N	24	10	9	5	4	4	2	1	1	1	1	1
	%	75.0%	31.3%	28.1%	15.6%	12.5%	12.5%	6.3%	3.1%	3.1%	3.1%	3.1%	3.1%
25-29	種目	時間がない	機会がなかった	特に理由はない	場所や施設がない	お金がかかるから	運動が好きではない	興味が無い	身体が弱い	わからない	仲間がいない		
	N	11	10	9	5	4	3	2	2	2	1		
	%	42.3%	38.5%	34.6%	19.2%	15.4%	11.5%	7.7%	7.7%	7.7%	3.8%		
30-34	種目	時間がない	場所や施設がない	機会がなかった	仲間がいない	興味が無い	運動が好きではない	特に理由はない	身体良好につき必要ない	指導者がいない	年をとった		
	N	11	5	5	4	3	3	2	1	1	1		
	%	52.4%	23.8%	23.8%	19.0%	14.3%	14.3%	9.5%	4.8%	4.8%	4.8%		
35-39	種目	時間がない	運動が好きではない	機会がなかった	特に理由はない	興味が無い	場所や施設がない	仲間がいない	年をとった				
	N	18	4	4	3	2	1	1	1				
	%	75.0%	16.7%	16.7%	12.5%	8.3%	4.2%	4.2%	4.2%				
40-44	種目	時間がない	機会がなかった	特に理由はない	仲間がいない	年をとった	場所や施設がない	運動が好きではない					
	N	9	7	3	2	2	1	1					
	%	56.3%	43.8%	18.8%	12.5%	12.5%	6.3%	6.3%					
45-49	種目	時間がない	特に理由はない	仲間がいない	年をとった	運動が好きではない	お金がかかるから	その他	機会がなかった	身体が弱い	場所や施設がない	指導者がいない	
	N	12	5	3	3	3	2	2	2	1	1	1	
	%	57.1%	23.8%	14.3%	14.3%	14.3%	9.5%	9.5%	9.5%	4.8%	4.8%	4.8%	
50-54	種目	時間がない	年をとった	運動が好きではない	機会がなかった	興味が無い	身体良好につき必要ない	お金がかかるから	特に理由はない				
	N	3	3	3	2	1	1	1	1				
	%	37.5%	37.5%	37.5%	25.0%	12.5%	12.5%	12.5%	12.5%				
55-59	種目	時間がない	機会がなかった	運動が好きではない	身体が弱い	仲間がいない	特に理由はない	身体良好につき必要ない	場所や施設がない	年をとった	わからない		
	N	7	5	3	2	2	2	1	1	1	1		
	%	50.0%	35.7%	21.4%	14.3%	14.3%	14.3%	7.1%	7.1%	7.1%	7.1%		
60-64	種目	時間がない	特に理由はない	運動が好きではない	機会がなかった								
	N	3	1	1	1								
	%	60.0%	20.0%	20.0%	20.0%								
65-69	種目	機会がなかった	時間がない	年をとった	運動が好きではない	仲間がいない	その他						
	N	6	4	3	2	1	1						
	%	50.0%	33.3%	25.0%	16.7%	8.3%	8.3%						
70-74	種目	年をとった	運動が好きではない	時間がない	日頃から身体活動量が多い	お金がかかるから	わからない	その他	機会がなかった				
	N	3	3	2	1	1	1	1	1				
	%	42.9%	42.9%	28.6%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%				

(上海・成人～高齢者・女子)

年齢 区分	項目	運動・スポーツ実施状況											
		運動・スポーツを実施していない主な要因											
		要因1	要因2	要因3	要因4	要因5	要因6	要因7	要因8	要因9	要因10	要因11	要因12
20-24	種目	時間がない	慣性により	仲間が いない	場所や施設 がない	指導者が いない	お金が かかるから	興味が ない	特に理由 はない	日頃から身体 活動量が多い	身体が弱い		
	N	57	52	38	36	17	17	9	7	6	4		
	%	50.4%	46.0%	33.6%	31.9%	15.0%	15.0%	8.0%	6.2%	5.3%	3.5%		
25-29	種目	時間がない	慣性により	場所や施設 がない	仲間が いない	興味が ない	お金が かかるから	指導者が いない	特に理由 はない	障害はな かった	日頃から身体 活動量が多い		
	N	63	48	31	30	11	9	8	7	7	4		
	%	57.3%	43.6%	28.2%	27.3%	10.0%	8.2%	7.3%	6.4%	6.4%	3.6%		
30-34	種目	時間がない	慣性により	場所や施設 がない	仲間が いない	特に理由 はない	お金が かかるから	指導者が いない	障害はな かった	興味が ない	日頃から身体 活動量が多い		
	N	69	32	25	20	13	11	6	6	5	2		
	%	63.3%	29.4%	22.9%	18.3%	11.9%	10.1%	5.5%	5.5%	4.6%	1.8%		
35-39	種目	時間がない	慣性により	仲間が いない	場所や施設 がない	特に理由 はない	身体が弱い	日頃から身体 活動量が多い	お金が かかるから	指導者が いない	障害は なかった		
	N	67	34	19	15	12	8	7	7	6	6		
	%	58.3%	29.6%	16.5%	13.0%	10.4%	7.0%	6.1%	6.1%	5.2%	5.2%		
40-44	種目	時間がない	慣性により	仲間が いない	場所や施設 がない	特に理由 はない	日頃から身体 活動量が多い	指導者が いない	お金が かかるから	障害は なかった	興味が ない		
	N	62	28	24	18	13	11	11	10	10	5		
	%	52.5%	23.7%	20.3%	15.3%	11.0%	9.3%	9.3%	8.5%	8.5%	4.2%		
45-49	種目	時間がない	障害は なかった	指導者が いない	場所や施設 がない	慣性により	仲間が いない	興味が ない	特に理由 はない	日頃から身体 活動量が多い	お金が かかるから		
	N	45	30	19	16	13	12	10	9	8	6		
	%	40.5%	27.0%	17.1%	14.4%	11.7%	10.8%	9.0%	8.1%	7.2%	5.4%		
50-54	種目	障害は なかった	時間がない	場所や施設 がない	特に理由 はない	指導者が いない	仲間が いない	身体良好につ き必要ない	年をとった	日頃から身体 活動量が多い	慣性により	身体が弱い	
	N	72	27	7	7	5	5	4	4	3	2	2	
	%	61.5%	23.1%	6.0%	6.0%	4.3%	4.3%	3.4%	3.4%	2.6%	1.7%	1.7%	
55-59	種目	障害は なかった	時間がない	特に理由 はない	場所や施設 がない	慣性により	指導者が いない	身体良好につ き必要ない	身体が弱い	日頃から身体 活動量が多い	仲間が いない	その他	
	N	78	16	11	8	6	5	4	3	3	3	2	
	%	65.5%	13.4%	9.2%	6.7%	5.0%	4.2%	3.4%	2.5%	2.5%	2.5%	1.7%	
60-64	種目	障害は なかった	時間がない	日頃から身体 活動量が多い	身体良好につ き必要ない	興味が ない	慣性により	仲間が いない	特に理由 はない	指導者が いない	年をとった	その他	
	N	81	10	5	4	3	3	3	3	2	2	2	
	%	73.0%	9.0%	4.5%	3.6%	2.7%	2.7%	2.7%	2.7%	1.8%	1.8%	1.8%	
65-69	種目	障害は なかった	時間がない	場所や施設 がない	特に理由 はない	日頃から身体 活動量が多い	年をとった	その他	身体良好につ き必要ない	指導者が いない	慣性により	仲間が いない	
	N	80	14	7	6	5	4	4	3	3	2	2	
	%	68.4%	12.0%	6.0%	5.1%	4.3%	3.4%	3.4%	2.6%	2.6%	1.7%	1.7%	
70-74	種目	障害は なかった	時間がない	特に理由 はない	年をとった	身体が弱い	身体良好につ き必要ない	その他	慣性により	日頃から身体 活動量が多い	場所や施設 がない	わからない	
	N	85	9	7	5	4	3	3	2	2	2	2	
	%	73.3%	7.8%	6.0%	4.3%	3.4%	2.6%	2.6%	1.7%	1.7%	1.7%	1.7%	

(2)月経に関する調査資料

年齢 区分 (歳)	項目	東京				
		月経の有無		現在月経は順調か		
		ある	ない	順調	時々不順	不順
10	N	2	129	1		1
	%	2%	99%	50%		50%
11	N	29	96	19	5	3
	%	23%	77%	70%	19%	11%
12	N	69	67	24	33	10
	%	51%	49%	36%	49%	15%
13	N	86	15	38	39	9
	%	85%	15%	44%	45%	11%
14	N	109	5	54	44	11
	%	96%	4%	50%	40%	10%
15	N	82	4	30	46	5
	%	95%	5%	37%	57%	6%
16	N	111		56	44	12
	%	100%		50%	39%	11%
17	N	102	2	55	40	8
	%	98%	2%	53%	39%	8%
18	N	150	5	84	46	20
	%	97%	3%	56%	31%	13%
19	N	120	4	56	51	13
	%	97%	3%	47%	43%	11%

年齢 区分 (歳)	項目	上海				
		月経の有無		現在月経は順調か		
		ある	ない	順調	時々不順	不順
10	N	3	116	3		0
	%	3%	98%	100%		0%
11	N	25	84	16	6	1
	%	23%	77%	70%	26%	4%
12	N	61	62	41	16	4
	%	50%	50%	67%	26%	7%
13	N	104	19	57	34	11
	%	85%	15%	56%	33%	11%
14	N	112	7	76	33	3
	%	94%	6%	68%	30%	3%
15	N	117	0	74	38	5
	%	100%	0%	63%	33%	4%
16	N	117		75	37	3
	%	100%		65%	32%	3%
17	N	114	3	81	26	7
	%	97%	3%	71%	23%	6%
18	N	115	0	78	36	0
	%	100%	0%	68%	32%	0%
19	N	115	0	81	30	4
	%	100%	0%	70%	26%	4%

年齢 区分 (歳)	項目	初経年齢	
		東京 (歳)	上海 (歳)
10	N	2	3
	Mean	10.3	10.0
	SD	0.1	0.0
	Max	10.4	10.0
	Min	10.2	10.0
11	N	26	23
	Mean	10.8	10.6
	SD	0.8	0.6
	Max	11.8	11.0
	Min	8.7	9.0
12	N	69	61
	Mean	11.8	11.3
	SD	0.7	0.7
	Max	13.0	12.0
	Min	10.2	9.0
13	N	83	104
	Mean	12.3	11.3
	SD	1.0	1.0
	Max	13.9	13.0
	Min	9.7	8.0
14	N	105	112
	Mean	12.6	11.3
	SD	1.2	1.2
	Max	14.8	13.0
	Min	8.3	7.0
15	N	77	117
	Mean	11.5	11.5
	SD	1.8	1.2
	Max	15.9	14.0
	Min	7.6	8.0
16	N	106	117
	Mean	12.6	11.3
	SD	1.5	1.3
	Max	15.5	14.0
	Min	7.7	9.0
17	N	97	114
	Mean	12.4	11.8
	SD	1.3	1.4
	Max	15.4	15.0
	Min	9.6	10.0
18	N	130	115
	Mean	12.4	11.9
	SD	1.2	1.0
	Max	15.9	14.0
	Min	9.5	9.0
19	N	104	114
	Mean	12.3	12.3
	SD	1.5	0.9
	Max	15.8	14.0
	Min	8.7	10.0

(3)所属校に関する調査資料

(東京)

NO	学校名	性別学生数 (名)		学級数 (クラス)							合計
		男子	女子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	他	
1	習志野市立 大久保小学校	493	429	5	5	4	4	4	4		26
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	368	369	3	3	3	3	3	4	3	22
3	習志野市立 第二中学校	363	341	7	6	6					19
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	505	64	5	5	5					15
5	八千代松陰 高等学校	1269	747	16	16	16					48
6	小山工業高等 専門学校	879	135	5	5	5	5	5			25
7	武蔵丘 短期大学	198	350	クラス分け区分無し							
8	千葉商科大学	5458	890	26	← クラス分け区分無し →						26
9	和洋女子大学	0	2800	← クラス分け区分無し →							
NO	学校名	体育専任教師数 (名)		体育教師の経験年数 (本年度を含む) (名)			保健室 担当者数 (名)	保健室担当者の経験年数 (本年度を含む) (名)			学校医数 (名)
		男性	女性	15年以上	6～14年	5年以下		15年以上	6～14年	5年以下	
1	習志野市立 大久保小学校	0	0	0	0	0	2	1	0	1	8
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	1	1				1	1	0	0	5
3	習志野市立 第二中学校	2	2	3	1	0	1	1	0	0	9
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	3	0	2	1	0	1	1	0	0	3
5	八千代松陰 高等学校	12	3	14	0	1	1				12
6	小山工業高等 専門学校	3	0	2	1	0	1	0	0	1	3
7	武蔵丘 短期大学	8	2	9	1	4	1	0	0	1	1
8	千葉商科大学	5	0	5	0	0	1	1	0	0	1
9	和洋女子大学	1	2	3	0	0	1	1	0	0	1
NO	学校名	学年別週当たりの体育授業時間 (分間/コマ) × (コマ/週)								その他	
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生				
1	習志野市立 大久保小学校	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	15×2 (全年)			
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2				
3	習志野市立 第二中学校	50×3	50×3	50×3							
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	50×3	50×2	50×2							
5	八千代松陰 高等学校	50×2	50×3	50×2							
6	小山工業高等 専門学校	50×2	50×2	50×2	50×2	50×2 (選択)					
7	武蔵丘 短期大学	90×1	90×1.5								
8	千葉商科大学	90×1.5	90×0.5	90×0.5	90×0.5						
9	和洋女子大学	90×5 (選択)	90×5 (選択)	90×5 (選択)	90×5 (選択)						

(東京)

N0	学校名	学校内における運動部活動状況(種目別) (分間/回) × (回/週)									
1	習志野市立 大久保小学校	ミニバスケット ボール	40×5	サッカー	40×4						
2	東京学芸大学附属 大泉小学校										
3	習志野市立 第二中学校	野球	60×7	陸上競技	60×6	ソフト ボール	60×7	バレー ボール	60×6	バスケット ボール	60×6
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	サッカー	60×6	テニス	60×7	女子卓球	60×3	剣道	60×6		
		サッカー	120×6	陸上	120×6	柔道	120×5	バレー ボール	120×2	バスケット ボール	120×3
		テニス	120×4	野球	120×3	剣道	120×2	ラグビー	120×2	卓球	120×2
5	八千代松陰 高等学校	陸上競技	120×6	硬式 テニス	180×6	卓球	180×7	新体操	200×7	バスケット ボール	120×6
		バレー ボール	180×6.5	水泳	120×5	硬式野球	180×7	サッカー	180×7		
6	小山工業高等 専門学校	サッカー	120×5	野球	120×5	バドミントン	120×5	卓球	120×5	バスケット ボール	120×5
		剣道	120×5								
7	武蔵丘 短期大学	女子 サッカー	150×5	女子 バレーボール	210×6	男子 サッカー	150×6	男子 バレーボール	180×4	バスケット ボール	120×3
		女子 ハンドボール	180×3	陸上競技	120×6	エアロ ビクス	120×2	ヒップホップ ダンス	150×3	バド ミントン	150×2
8	千葉商科大学	アーチェリー	120×2	アメリカン フットボール	180×5	空手道	150×4	器械体操 競技	150×6	弓道	120×4
		極真空手	150×2	剣道	120×4	硬式 テニス	240×5	硬式野球	360×6	ゴルフ	240×2
		サッカー	120×5	自転車	180×2	自動車	180×4	柔道	150×3	女子 軟式野球	270×2
		少林寺拳法	150×3	水泳	180×6	卓球	240×6	軟式野球	240×4	バスケット ボール	150×5
		バドミントン	210×5	ボウリング	120×2	ラグビー	120×4	陸上競技	180×6	ハンド ボール	120×1
9	和洋女子大学	ソフト テニス	240×6	卓球	120×5	バスケット ボール	180×5				
N0	学校名	総合運動会 実施回数	種目別構内競技会開催状況(年間実施回数および全学生数に対する参加学生数の割合) (回/年)・(%)								
1	習志野市立 大久保小学校	1	マラソン 1・100								
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	1									
3	習志野市立 第二中学校	1									
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	1									
5	八千代松陰 高等学校	1									
6	小山工業高等 専門学校	0	サッカー	2・20	バレー ボール	2・15	バスケット ボール	2・15	ソフト ボール	2・20	
7	武蔵丘 短期大学	0	ドッチ ボール	1・90							
8	千葉商科大学	0	バスケット ボール	1・3.5	バレー ボール	1・3.9	バドミントン	1・2.3	フットサル	1・3	
9	和洋女子大学	0									

(東京)

NO	学校名	学年別年間遠足実施回数 (回)						学年別週当たりの保健授業数 (分間/コマ) × (コマ/週)					
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1	習志野市立 大久保小学校	1 (全校遠足)						0	0	5ー6時間 (年間)	5ー6時間 (年間)	5ー6時間 (年間)	5ー6時間 (年間)
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	1	1	1	2	2	3						
3	習志野市立 第二中学校							50×1	50×1	50×1			
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	1	1						50×1	50×1			
5	八千代松陰 高等学校	1	1	1				50×2					
6	小山工業高等 専門学校	1	1	1	1	0		50×2 (年間)	0	50×2 (年間)	50×2 (年間)		
7	武蔵丘 短期大学							90×1					
8	千葉商科大学												
9	和洋女子大学							90×2 (選択)	90×2 (選択)	90×2 (選択)	90×2 (選択)		
NO	学校名	体育施設											
		校庭 総面積 (㎡)	陸上トラック (m) (コース数)		体育館 延 (㎡) (階数)		プール 縦 (m) 横 (m) 水深(m)						
1	習志野市立 大久保小学校	6715	130	6	875	1	25	15	1.2				
2	東京学芸大学附属 大泉小学校	2400			600	1	25	15	0.8ー1.2				
3	習志野市立 第二中学校	12024	200		908	1	25	17	1.2				
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校	5000	200	5	1000	4	25	15	1.5				
5	八千代松陰 高等学校	138922	400	6	12900	5	25	17	1.6				
6	小山工業高等 専門学校	29276	300	6	1663	1	25	10	1.2				
7	武蔵丘 短期大学	44748	400	6	1193	1	25	17.5	1.4				
8	千葉商科大学	85560			7729	2	50	18	1.35				
9	和洋女子大学	97000			1500	2	25	16	1.3				
NO	学校名	体育施設											
		その他											
		施設1 (㎡)			施設2 (㎡)			施設3 (㎡)			施設4 (㎡)		
1	習志野市立 大久保小学校												
2	東京学芸大学附属 大泉小学校												
3	習志野市立 第二中学校												
4	東京工業大学附属 科学技術高等学校												
5	八千代松陰 高等学校	硬式野球場	8500		ラグビー場	4200		軟式野球場	7500				
6	小山工業高等 専門学校	テニスコート	4782		剣道場	233		空手道場	120				
7	武蔵丘 短期大学	トレーニングルーム	168										
8	千葉商科大学	グラウンド	7229.23		テニスコート	4175.85		野球場	46781		アーチェリーレンジ	625	
9	和洋女子大学	テニスコート	2面										

(上海)

NO	学校名	性別学生数 (名)		学級数 (クラス)							
		男子	女子	一年级 预备班	二年级 初一	三年级 初二	四年级 初三	五年级 高一	预备班 高二	高三	合計
1	北蔡镇中心小学	589	676	6	7	8	6	6	0		33
2	杜鹃苑小学	315	360	2	3	2	4	3	0		14
3	虹口区凉城路小学	282	297	4	3	4	3	4	0		18
4	闵行区实验小学	720	726	6	6	6	6	6	0		30
5	浦三路小学	300	300	4	4	4	3	3	0		18
6	田林小学	450	520	5	5	4	4	5	0		23
7	莘庄镇小学	649	647	8	8	6	6	6	0		34
8	中州路第一小学	327	302	4	4	4	4	4	0		20
9	北蔡中学	1352	1229	8	10	8	8	6	6	8	54
10	董恒甫职业技术学校	946	1328					15	19	14	48
11	继光中学	641	701					8	10	11	29
12	闵行三中	730	740	6	6	8	6	5	6	7	44
13	三林中学东校	567	524	3	3	3	3	4	4	6	26
14	田林中学	606	551	6	6	6	6				24
15	五十二中学	541	371	2	2	3	3	5	6	5	36
16	莘松中学	780	230	10	8	8	10	2	1	4	43
17	徐汇职业高中	940	1004					16	19	20	55
18	樱花中学	231	226	4	4	4	4				16

NO	学校名	体育専任教師数 (名)		体育教師の経験年数 (本年度を含む) (名)			保健室 担当者数	保健室担当者の経験年数 (本年度を含む) (名)			学校医数 (名)
		男性	女性	15年以上	6〜14年	5年以下		(名)	15年以上	6〜14年	
1	北蔡镇中心小学	5	1	3	2	1	1	0	1	0	1
2	杜鹃苑小学	2	0	0	2	0	1	1	0	0	0
3	虹口区凉城路小学	1	2	1	2	0	1	0	1	0	0
4	闵行区实验小学	2	4	2	1	3	0	0	0	0	1
5	浦三路小学	2	1	0	3	0	1	0	1	0	0
6	田林小学	4	0	4	0	0	1	0	1	0	0
7	莘庄镇小学	4	4	1	5	2	1	0	1	0	1
8	中州路第一小学	3	2	3	2	0	1	1	0	0	1
9	北蔡中学	9	3	6	3	3	2	2	0	0	2
10	董恒甫职业技术学校	5	4	2	5	1	0	0	0	0	4
11	继光中学	2	2	3	0	1	0	0	0	0	1
12	闵行三中	9	2	2	4	5	0	0	0	0	2
13	三林中学东校	4	1	0	4	1	1	1	0	0	1
14	田林中学	3	2	2	2	1	1	0	1	0	1
15	五十二中学	4	1	1	2	2	0	0	0	0	1
16	莘松中学	6	2	4	3	1	2	1	0	1	0
17	徐汇职业高中	5	4	3	5	1	4	3	1	0	2
18	樱花中学	1	2	1	2	0	0	0	0	0	1

NO	学校名	学年別週当たりの体育授業時間 (分間/コマ) × (コマ/週)							
		一年级 预备班	二年级 初一	三年级 初二	四年级 初三	五年级 高一	预备班 高二	高三	
1	北蔡镇中心小学	35×3	35×3	35×4	35×4	35×4			
2	杜鹃苑小学	35×3	35×3	35×3	35×3	35×3			
3	虹口区凉城路小学	35×3	35×3	35×2	35×2	35×2			
4	闵行区实验小学	35×3	35×3	35×3	35×3	35×3			
5	浦三路小学	35×2	35×2	35×2	35×2	35×2			
6	田林小学	35×3	35×3	35×2	35×2	35×2			
7	莘庄镇小学	35×3	35×3	35×3	35×4	35×4			
8	中州路第一小学	35×4	35×4	35×4	35×4	35×4			
9	北蔡中学	40×3	40×3	40×2	40×2	40×3	40×3	40×2	
10	董恒甫职业技术学校					40×2	40×2	40×2	
11	继光中学					40×3	40×3	40×3	
12	闵行三中	40×3	40×3	40×2	40×2	40×3	40×2	40×2	
13	三林中学东校	45×3	45×3	45×3	45×3	45×3	45×3		
14	田林中学	40×3	40×3	40×3	40×3				
15	五十二中学	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	45×2	
16	莘松中学	40×3	40×3	40×2	40×2	40×2	40×2	40×2	
17	徐汇职业高中					45×2	45×2	45×2	
18	樱花中学	40×4	40×4	40×4	40×3				

(上海)

N0	学校名	学校内における運動部活動状況（種目別） （分間/回）×（回/週）									
1	北蔡镇中心小学	陸上競技	60×11								
2	杜鹃苑小学	ハンドボール	120×6	武術1	120×4	武術2	60×3				
3	虹口区凉城路小学	陸上競技	60×5								
4	闵行区实验小学	陸上競技	90×2	バスケットボール	90×2	武術	90×2				
5	浦三路小学	卓球	学年により異なる	陸上競技	40×3						
6	田林小学	サッカー	90×5	陸上競技	70×4						
7	莘庄镇小学	卓球	120×5	陸上競技	30×5	囲碁	120×2				
8	中州路第一小学	水泳	120×6	バドミントン	120×6	囲碁	40×1				
9	北蔡中学	卓球	90×6	バスケットボール	90×2	陸上競技	90×3				
10	董恒甫职业技术学校	バスケットボール	45×1	エアロビクス	45×2	陸上競技	45×1	定向越野	45×1	踢跳	45×1
11	继光中学	サッカー	120×4	サッカー	90×2	陸上競技	90×2				
12	闵行三中	ホッケー	150×5	サッカー	150×5	サッカー	150×5				
13	三林中学东校	陸上競技	80×4	エアロビクス	80×2	バスケットボール	90×1				
14	田林中学	陸上競技	70×7	サッカー	70×7						
15	五十二中学	サッカー	120×5	エアロビクス	60×3						
16	莘松中学	バスケットボール	40×1	卓球	40×1	囲碁	40×1	エアロビクス	40×1		
17	徐汇职业高中	バスケットボール	60×2	サッカー	90×1	エアロビクス	60×2				
18	櫻花中学	バスケットボール	60×1	エアロビクス	60×1	バレーボール	60×1				
N0	学校名	総合運動会 実施回数	種目別構内競技会開催状況（年間実施回数および参加学生数） （回/年）・（名）								
1	北蔡镇中心小学	1	陸上競技	1・400							
2	杜鹃苑小学	1	サッカー	1・30	武術	1・20					
3	虹口区凉城路小学	2									
4	闵行区实验小学	1	踢跳	1・1460	广播操	1・1460					
5	浦三路小学	1	卓球	2・600	踢跳	1・600					
6	田林小学	1	陸上競技	1・970	冬季運動会	1・600	サッカー	1・320			
7	莘庄镇小学	2	陸上競技	2・600	踢跳	1・400	囲碁	2・120			
8	中州路第一小学	1	基本队列队型操练	1・629	广播操	1・629					
9	北蔡中学	1	サッカー	1・200							
10	董恒甫职业技术学校	1	广播操	2・1274	サッカー	2・300	踢跳	2・1274			
11	继光中学	1	サッカー	1・380	バスケットボール	1・700	陸上競技	1・800			
12	闵行三中	1	陸上競技	1・650	バスケットボール	1・180	サッカー	1・260			
13	三林中学东校	1	踢跳	1・30	バスケットボール	1・30	サッカー	1・112			
14	田林中学	2	サッカー	1・470	バスケットボール	1・470	綱引き	1・290			
15	五十二中学	1	サッカー	2・96							
16	莘松中学	1	陸上競技	1・1100	綱引き	1・1250	踢跳	1・1000			
17	徐汇职业高中	1	体育节	1・1944							
18	櫻花中学	1	バスケットボール	2・160	体育节	1・250	卓球	1・100			

(上海)

NO	学校名	学年別年間遠足実施回数 (回)							
		一年级 预备班	二年级 初一	三年级 初二	四年级 初三	五年级 高一	预备班 高二	高三	
1	北蔡镇中心小学	2	2	2	2	2	0		
2	杜鹃苑小学	2	2	2	2	2	0		
3	虹口区凉城路小学	2	2	2	2	2	0		
4	闵行区实验小学	2	2	2	2	2	0		
5	浦三路小学	2	2	2	2	2	0		
6	田林小学	2	2	2	2	2	0		
7	莘庄镇小学	4	2	2	2	2	0		
8	中州路第一小学	2	2	2	2	2	0		
9	北蔡中学	2	2	2	2	2	2	2	
10	董恒甫职业技术学校	0	0	0	0	0	1	1	
11	继光中学	0	0	0	0	2	2	1	
12	闵行三中	2	2	2	2	2	2	2	
13	三林中学东校	2	2	2	2	4	3	2	
14	田林中学	2	2	2	2	0	0	0	
15	五十二中学	2	2	2	1	1	1	1	
16	莘松中学	2	2	2	2	2	2	2	
17	徐汇职业高中					2	2	2	
18	樱花中学	2	2	2	2				

NO	学校名	学年別週当たりの保健授業数 (分間/コマ) × (コマ/週)							体育施設				
		一年级 预备班	二年级 初一	三年级 初二	四年级 初三	五年级 高一	预备班 高二	高三	校庭 総面積 (㎡)	陸上トラック		体育館	
										(m)	(コース数)	延 (㎡)	(階数)
1	北蔡镇中心小学	35×1	35×1	35×1	35×1	35×1			1000	200	4		
2	杜鹃苑小学	35×2	35×2	35×2	35×2	35×2				150	3		
3	虹口区凉城路小学	20×1	20×1	20×1	20×1	20×1			8131				
4	闵行区实验小学	0	0	0	0	0			16000	250	4		
5	浦三路小学	35×1	35×1	35×1	35×1	35×1			6059	140	3		
6	田林小学	35×1	35×1	35×1	35×1	35×1				150	4		
7	莘庄镇小学	20×1	20×1	20×1	20×1	20×1			2100	250	6	782	1
8	中州路第一小学	35×1	35×1	35×1	35×1	35×2			1540	50	4		
9	北蔡中学	40×1	40×1	40×1	40×1	40×1	40×1		26667	300	8	600	1
10	董恒甫职业技术学校					45×1	45×1	45×1	32922	200	4		
11	继光中学					40×1	40×1	0	360000	200	5		
12	闵行三中	10×1	10×1	10×1	10×1	10×1	10×1	10×1	23267	250	6	1140	3
13	三林中学东校	45×1	45×1	45×1	0	45×1	45×1	0	18000	300	6	1000	1
14	田林中学	40×2	40×2	40×2	40×2				12541	250	4	150	1
15	五十二中学	45×1	0	0	0				1800	250	4	150	1
16	莘松中学	20×1	20×1	20×1	20×1	20×1	20×1	20×1	14529	200	4		
17	徐汇职业高中					0	0	0		200	8	700	3カ所
18	樱花中学	40×1	40×1	0	0				10000	200	3	200	1

NO	学校名	体育施設											
		プール			その他								
		縦 (m)	横 (m)	水深 (m)	施設1 (㎡)	施設2 (㎡)	施設3 (㎡)	施設4 (㎡)	施設5 (㎡)	施設6 (㎡)	施設7 (㎡)	施設8 (㎡)	
1	北蔡镇中心小学				バスケットボール場	364							
2	杜鹃苑小学												
3	虹口区凉城路小学												
4	闵行区实验小学												
5	浦三路小学				卓球場	479							
6	田林小学				サッカー場	800							
7	莘庄镇小学				バスケットボール場	900	バドミントン場	900					
8	中州路第一小学				運動場	1320							
9	北蔡中学				バスケットボール場	400							
10	董恒甫职业技术学校												
11	继光中学				バスケットボール場	1260	バレーボール場	162	フィットネス場	100			
12	闵行三中				ホッケー場	1320	サッカー場	2600	バスケットボール場	500			
13	三林中学东校												
14	田林中学												
15	五十二中学	25	15	1.5	バスケットボール場	1000	バレーボール場	500					
16	莘松中学				フィットネス場	201	卓球場	199					
17	徐汇职业高中												
18	樱花中学				運動場	3400	バドミントン場	150					

11. 付 録

1) 調査用紙

(1) 体調チェックシート

付録1-1. 現在の体調チェック・シート (20-39歳)

現在の体調チェック

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名 _____ 男・女 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳
(年齢は現在の満年齢)

※以下の質問は、本日の体力テストを安全に行うためのものです。他の目的に使ったり、情報を漏らしたりすることはありません。差し支えない範囲でお答えください。なお、このシートはお帰りの際にお返し致します。

以下の質問について、当てはまるものに○をしてください。

I. 現在、体の具合の悪いところがありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、何が問題か以下から選んでください。問題な点はすべて○をつけてください。

1. 熱がある 2. 頭が痛い 3. 胸が痛い 4. 胸がしめつけられる 5. 息切れがする
6. めまいがする 7. 関節が痛い 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他(_____)

II. 生まれてから現在までに、何か大きな病気をしましたか(特に内科的疾患)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

現在も治療(またはコントロール)中である。

1. はい 2. いいえ

現在、医師から運動を禁止されている。

1. はい 2. いいえ

III. 上記項目に何かあてはまる場合は、以下の項目を測定してください。

心拍数 _____ 拍/分 血圧 _____ / _____ mmHg
(最高) (最低)

付録1-2. 現在の体調チェック・シート（40-74歳）

現在の体調チェック

記入日：_____年____月____日

氏名_____ 男・女 生年月日_____年____月____日____歳
(年齢は現在の満年齢)

※以下の質問は、本日の体力テストを安全に行うためのものです。他の目的に使ったり、情報を漏らしたりすることはありません。差し支えない範囲でお答えください。なお、このシートはお帰りの際にお返し致します。

以下の質問について、当てはまるものに○をしてください。

I. 現在、体の具合の悪いところがありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、何が問題か以下から選んでください。問題な点はすべて○をつけてください。

1. 熱がある 2. 頭が痛い 3. 胸が痛い 4. 胸がしめつけられる 5. 息切れがする
6. めまいがする 7. 関節が痛い 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他(_____)

II. 生まれてから現在までに、何か大きな病気をしましたか(特に内科的疾患)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

現在も治療(またはコントロール)中である。

1. はい 2. いいえ

現在、医師から運動を禁止されている。

1. はい 2. いいえ

III. 以下の項目について普段の値を記入してください。なお、最近の値が分からない方は測定してください。

心拍数 _____ 拍/分 血圧 _____/_____ mmHg
(最高) (最低)

(2)形態・機能項目測定用紙

付録2-1. 形態・機能項目測定用紙

国民の体力比較に関する日中共同研究 一測定用紙一

(青少年用)

学校名 _____
学年 _____ 年 生年月日 昭和・平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日
測定月日 _____ 月 _____ 日 ID _____

形態に関する測定項目

身長 _____ . _____ cm
座高 _____ . _____ cm
体重 _____ . _____ kg
右上肢長 _____ . _____ cm
肩峰幅 _____ . _____ cm
右伸展上腕囲 _____ . _____ cm
右下腿囲 _____ . _____ cm
腹囲 _____ . _____ cm
(突出部) _____ . _____ cm
殿囲 _____ . _____ cm

皮下脂肪厚

上腕背部 1) _____ . _____ mm
2) _____ . _____ mm
3) _____ . _____ mm
肩甲骨下角部 1) _____ . _____ mm
2) _____ . _____ mm
3) _____ . _____ mm
傍臍部 1) _____ . _____ mm
2) _____ . _____ mm
3) _____ . _____ mm

機能に関する測定項目

握力 1) 右 (1) _____ . _____ kg
2) 左 (1) _____ . _____ kg
3) 右 (2) _____ . _____ kg
4) 左 (2) _____ . _____ kg
上体起こし _____ 回/分
垂直跳び _____ . _____ cm
長座体前屈 1) _____ . _____ cm
2) _____ . _____ cm
閉眼片足立ち 1) _____ 秒
2) _____ 秒
10m シャトルラン 1) _____ . _____ 秒
2) _____ . _____ 秒
50m走 _____ . _____ 秒
5分間走 _____ . _____ 0 m

女子への質問

1. 現在、月経はありますか 1. ある 2. ない
→「1. ある」と答えた人について
(1) 初経年月はいつですか _____ 年 _____ 月
(2) 現在、月経は順調ですか、いずれかに○
1. 順調 2. 時々不順 3. 不順

国民の体力比較に関する日中共同研究 ー測定用紙ー

(20-39歳用)

氏名 _____

年齢 _____ 歳 (現在の満年齢)

生年月日 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

測定月日 _____ 月 _____ 日

性別 _____ 男性・女性 _____

形態に関する測定項目

身長 _____ . _____ cm

座高 _____ . _____ cm

体重 _____ . _____ kg

右上肢長 _____ . _____ cm

肩峰幅 _____ . _____ cm

右伸展上腕囲 _____ . _____ cm

右下腿囲 _____ . _____ cm

腹囲 _____ . _____ cm
(突出部) _____ . _____ cm

殿囲 _____ . _____ cm

皮下脂肪厚

上腕背部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

肩甲骨下角部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

傍臍部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

機能に関する測定項目

握力 1) 右 (1) _____ . _____ kg

2) 左 (1) _____ . _____ kg

3) 右 (2) _____ . _____ kg

4) 左 (2) _____ . _____ kg

上体起こし _____ 回/分

垂直跳び _____ . _____ cm

長座体前屈 1) _____ . _____ cm

2) _____ . _____ cm

閉眼片足立ち 1) _____ 秒

2) _____ 秒

6分間歩行 _____ m

国民の体力比較に関する日中共同研究 一測定用紙一

(40-74歳用)

氏名 _____

年齢 _____ 歳 (現在の満年齢)

生年月日 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

測定月日 _____ 月 _____ 日

性別 _____ 男性・女性 _____

形態に関する測定項目

身長 _____ . _____ cm

座高 _____ . _____ cm

体重 _____ . _____ kg

右上肢長 _____ . _____ cm

肩峰幅 _____ . _____ cm

右伸展上腕囲 _____ . _____ cm

右下腿囲 _____ . _____ cm

腹囲 _____ . _____ cm

(突出部) _____ . _____ cm

殿囲 _____ . _____ cm

皮下脂肪厚

上腕背部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

肩甲骨下角部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

傍臍部 1) _____ . _____ mm

2) _____ . _____ mm

3) _____ . _____ mm

機能に関する測定項目

握力 1) 右 (1) _____ . _____ kg

2) 左 (1) _____ . _____ kg

3) 右 (2) _____ . _____ kg

4) 左 (2) _____ . _____ kg

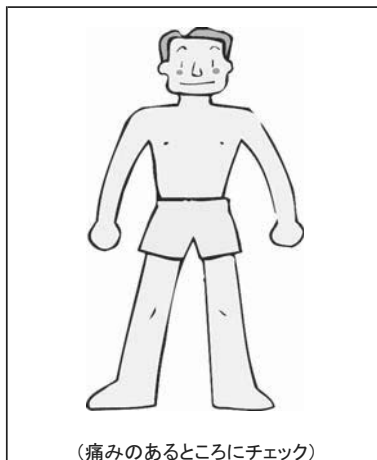
長座体前屈 1) _____ . _____ cm

2) _____ . _____ cm

閉眼片足立ち 1) _____ 秒

2) _____ 秒

6分間歩行 _____ m



(3)アンケート項目に関する調査用紙

①生活習慣に関する調査用紙

付録3-1. アンケート用紙-小学生対象

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

アンケート用紙(青少年-小学生対象)

所属学校名

学年

氏名

性別(どちらかに○)

生年月日

測定年月日

年生

男・女

19 年 月 日
2005 年 月 日

1) 家族構成についておたずねします。

- (1) 一緒に住んでいる家族は何人ですか(あなたを含めません)。
(2) 一緒に住んでいる家族すべてに○をしてください。

1.お父さん 2.お母さん 3.おじいさん 4.おばあさん
5.お兄さん 6.お姉さん 7.弟 8.妹 9.その他

2) 月曜日から金曜日までの平均的な生活時間についておたずねします。

- (1) 朝起きる時間
(2) 夜ねる時間
(3) 家での一日の勉強時間
(4) 一日にテレビやビデオを見る時間
(5) 一日にパソコンやテレビゲームをする時間
(6) 一日に外でからだを動かして遊ぶ時間
(7) 通学に必要な時間(片道)を右の4種類に分けて

午前 時 分
午後・午前 時 分
徒歩 分
自転車 分
バス・電車など 分

3) 学校がお休みの日の平均的な生活時間についておたずねします。

- (1) 家での一日の勉強時間
(2) 一日にテレビやビデオを見る時間
(3) 一日にパソコンやテレビゲームをする時間
(4) 一日に外でからだを動かして遊ぶ時間

分
分
分
分

4) 月曜日から日曜日までの一週間についておたずねします。

- (1) 食事習慣について、あてはまるものに○をしてください。

- ①朝ごはんを食べますか。 1.毎日食べる 2.時々食べないことがある 3.ほとんど食べない
②朝ごはんはどんなものを食べますか。あてはまるものに○をしてください。
1.ごはん・パンなど(主食類) 2.肉・卵・魚・豆類 3.野菜・いも・きのこ・海藻類 4.果物 5.牛乳・乳製品
③いつも同じ時間に食事を食べていますか。 1.規則正しい 2.時々不規則である 3.不規則である

付録3-1. アンケート用紙-小学生対象

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

- (2) 学習塾に通っていますか、どちらかに○をしてください。
→「1.通っている」と答えた人は週にどれくらい通っていますか。
- 1.通っている 2.通っていない
週に _____ 回、1回につき _____ 分
- (3) 習い事(スポーツクラブをのぞく)をしていますか、
どちらかに○をしてください。
→「1.している」と答えた人は週にどれくらいしていますか。
- 1.している 2.していない
週に _____ 回、1回につき _____ 分
- 5) 運動やスポーツの実施状況についておたずねします。
- (1) 運動やスポーツが十分な時間、できていますか。
あてはまるものに○をしてください。
- 1.できている 2.どちらともいえない 3.できていない
- (2) 運動やスポーツをしたい所で、できていますか。
あてはまるものに○をしてください。
- 1.できている 2.どちらともいえない 3.できていない
- (3) 現在、学校の授業以外に運動・スポーツを定期的(週1回以上)に
実施していますか。どちらかに○をしてください。
→「1.実施している」と答えた人は、どんな運動やスポーツをしていますか、
複数実施している人は、複数回答してください。
- 1.実施している 2.実施していない
- 種目(種類) _____、1週間に _____ 回、1回につき _____ 分
種目(種類) _____、1週間に _____ 回、1回につき _____ 分
種目(種類) _____、1週間に _____ 回、1回につき _____ 分
- (4) 現在、スポーツクラブに所属していますか。どちらかに○をしてください。
→「1.所属している」と答えた人は、どんなクラブですか。
- 1.所属している 2.所属していない
- 1.スポーツ少年団 2.民間クラブ 3.地域クラブ 4.その他
- 6) 運動・スポーツに対する意識についておたずねします。あてはまるものに○をしてください。
- (1) あなたは、自分自身の体力に自身がありますか。
- 1.ある 2.普通 3.ない
- (2) あなたは、運動・スポーツをすることが好きですか。
- 1.好き 2.どちらでもない 3.きらい
- (3) あなたは、もっと、運動・スポーツをしたいと思いませんか。
- 1.そう思う 2.どちらでもない 3.そう思わない
- (4) あなたは、運動・スポーツをすることが健康に良いと思いませんか。
- 1.そう思う 2.わからない 3.そう思わない
- 7) 月経についての質問です。現在、月経はありますか。どちらかに○をしてください。
- 1.ある 2.ない
- (1) 初経年月日はいつですか。
- 平成 _____ 年 _____ 月
- (2) 現在、初経は順調ですか、いずれかに○をしてください。
- 1.順調 2.時々不順 3.不順

以上でアンケートはすべて終わりです。ご協力ありがとうございました。

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

アンケート用紙(青少年-中学生以上対象)

所属学校名 _____
 学年 _____ 年生
 氏名 _____
 性別(どちらかに○) _____ 男・女
 生年月日 19 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 測定年月日 2005 年 _____ 月 _____ 日

1) 家族構成についておたずねします。

- (1) 一緒に住んでいる家族は何人ですか(あなたを含めません)。 _____ 人
 (2) 一緒に住んでいる家族すべてに○をしてください。 1.父 2.母 3.祖父 4.祖母
 5.兄 6.姉 7.弟 8.妹 9.その他

2) 月曜日から金曜日までの平均的な生活時間についておたずねします。

- (1) 起床時刻 _____ 時 _____ 分
 (2) 就寝時刻 _____ 時 _____ 分
 (3) 家での一日の勉強時間 _____ 分
 (4) 一日にテレビやビデオを見る時間 _____ 分
 (5) 一日にパソコンやテレビゲームをする時間 _____ 分
 (6) 通学に必要な時間(片道)を右の区分で
 徒歩 _____ 分
 自転車 _____ 分
 バス・電車など _____ 分

3) 休日の平均的な生活時間についておたずねします。

- (1) 家での一日の勉強時間 _____ 分
 (2) 一日にテレビやビデオを見る時間 _____ 分
 (3) 一日にパソコンやテレビゲームをする時間 _____ 分

4) 月曜日から日曜日までの一週間についておたずねします。

- (1) 食事習慣について、あてはまるものに○をしてください。
 ・朝食を食べますか。 _____ 毎日食べる 2.時々食べないことがある 3.ほとんど食べない
 ・朝食はどんなものを食べますか。あてはまるものすべてに○をしてください。
 1.ごはん・パン(主食類) 2.肉・卵・魚・豆類 3.野菜・いも・きのこ・藻類 4.果物 5.牛乳・乳製品
 ・いつも同じ時間に食事を食べていますか。 _____ 1.規則正しい 2.時々不規則である 3.不規則である

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

- (2) 学習塾に通っていますか、どちらかに○をしてください。 1.通っている 2.通っていない
 →「1.通っている」と答えた人は週にどれくらい通っていますか。 週に_____回、1回につき _____分
- (3) 習い事(スポーツクラブをのぞく)をしていますか、
 どちらかに○をしてください。 1.している 2.していない
 →「1.している」と答えた人は週にどれくらいしていますか。 週に_____回、1回につき _____分
- 5) 運動やスポーツの実施状況についておたずねします。
- (1) 運動やスポーツが十分な時間、できていますか。
 あてはまるものに○をしてください。 1.できている 2.どちらともいえない 3.できていない
- (2) 運動やスポーツをしたい所で、できていますか。
 あてはまるものに○をしてください。 1.できている 2.どちらともいえない 3.できていない
- (3) 現在、学校の授業以外に、運動・スポーツを定期的(週1回以上)に
 実施していますか。どちらかに○をしてください。 1.実施している 2.実施していない
 →「1.実施している」と答えた人は、どんな運動やスポーツをしていますか、
 複数実施している人は、複数回答してください。
 種目(種類) _____、1週間に_____回、1回につき _____分
 種目(種類) _____、1週間に_____回、1回につき _____分
 種目(種類) _____、1週間に_____回、1回につき _____分
- (4) 現在、スポーツクラブに所属していますか。どちらかに○をしてください。 1.所属している 2.所属していない
 →「1.所属している」と答えた人は、どんなクラブですか。
1.スポーツ少年団 2.学校のクラブ 3.民間クラブ 4.地域クラブ 5.その他
- 6) 運動・スポーツに対する意識についておたずねします。あてはまるものに○をしてください。
- (1) あなたは、自分自身の体力に自信がありますか。 1.ある 2.普通 3.ない
- (2) あなたは、運動・スポーツをすることが好きですか。 1.好き 2.どちらでもない 3.きらい
- (3) あなたは、もっと、運動・スポーツをしたいと思いますか。 1.そう思う 2.どちらでもない 3.そう思わない
- (4) あなたは、運動・スポーツをすることが健康に良いと思いますか。 1.そう思う 2.わからない 3.そう思わない
- 7) 月経についての質問です。現在、月経はありますか。どちらかに○をしてください。 1.ある 2.ない
- (1) 初経年月はいつですか。 平成_____年 _____月
- (2) 現在月経は順調ですか、いずれかに○をしてください。 1.順調 2.時々不順 3.不順

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

アンケート用紙(成人・高齢者対象)

※以下の質問は、あなたの体力と生活習慣等との関係を分析するために調査するものです。気が進まない場合や納得のいかない質問項目については、お答えいただかなくても結構です。何か説明が必要な場合は、遠慮なく申し出てください。

氏名(ID) _____

性別(どちらかに○) _____ 男 ・ 女 _____

生年月日 _____ 19 ____ 年 ____ 月 ____ 日

測定年月日 _____ 2005 年 ____ 月 ____ 日

職業 _____ 1.農・林・漁業 2.労務 3.販売・サービス 4.事務・保安
5.専門・管理 6.主婦 7.無職 8.その他(_____)

1) 家族構成についておたずねします。

- (1) 一緒に住んでいる家族は何人ですか(あなたを含めません)。 _____ 人
- (2) 一緒に住んでいる家族すべてに○をしてください。 1.配偶者 2.息子 3.娘 4.父 5.母 6.祖父
7.祖母 8.兄 9.姉 10.弟 11.妹 12.その他

2) 一週間の平均的な生活時間についておたずねします。

- (1) 起床時刻 _____ 時 _____ 分
- (2) 就寝時刻 _____ 時 _____ 分
- (3) 一日にテレビやビデオを見る時間 _____ 分
- (4) 一日にパソコン(仕事以外)やテレビゲームをする時間 _____ 分
- (5) 労働時間 _____ 週に ____ 日、一日につき _____ 時間 _____ 分
- (6) 通勤(通学)に必要な時間(片道)を右の区分で
- 徒歩 _____ 分
- 自転車 _____ 分
- バス・電車など _____ 分
- 車・バイク _____ 分

※2枚目に続きます。

※この調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

3) 生活習慣についておたずねします。

- (1) 食事習慣について、あてはまるものに○をしてください。

・朝食を食べますか。 1.毎日食べる 2.時々食べないことがある 3.ほとんど食べない

・いつも同じ時間に食事を食べていますか。 1.規則正しい 2.時々不規則である 3.不規則である

- (2) 喫煙習慣について、あてはまるものに○をしてください。

1.以前から吸わない 2.以前は吸っていたが今は吸わない 3.現在吸っている

- (3) 飲酒の習慣について、あてはまるものに○をしてください。

1.以前から飲んでいない 2.以前は飲んでいたが今は飲まない

3.時々飲む 4.ほとんど毎日飲む

4) 運動やスポーツの実施状況についておたずねします。

- (1) 現在、運動・スポーツを実施していますか。あてはまるものに○をしてください。

1.ほとんど毎日(週3～4日以上) 2.時々(週1、2日程度) 3.ごくまれに(月1～3日程度) 4.していない

→運動・スポーツを実施している人は、1日にどれくらいの時間していますか。あてはまるものに○をしてください。

1.30分未満 2.30分以上1時間未満 3.1時間以上2時間未満 4.2時間以上

→また、どんな運動・スポーツを実施していますか(複数回答可)。

種目(種類) _____

→「4.していない」と回答した人は、その主な要因に○をしてください(3つまで選択可)。

1.時間がない 2.年をとった 3.体が弱い 4.運動・スポーツが好きではない 5.仲間がいない

6.お金がかかるから 7.場所や施設がない 8.指導者がいない 9.機会がなかった

10.身体良好につき運動する必要がない 11.日頃から身体活動量が多いため必要がない

12.興味がない 13.特に理由(障害)はない 14.分らない 15.その他

- (2) 現在、スポーツクラブに所属していますか。どちらかに○をしてください。 1.所属している 2.所属していない

- (3) 学校時代の運動部の経験について、あてはまるものすべてに○をしてください。

1.小学校 2.中学校 3.高校 4.大学 5.経験なし

5) 運動・スポーツに対する意識についておたずねします。あてはまるものに○をしてください。

- (1) あなたは、自分自身の体力に自信がありますか。 1.自信がある 2.普通 3.不安がある

- (2) あなたは、自分自身が健康だと思いますか。 1.健康である 2.まあ健康である 3.あまり健康でない

- (3) あなたは、運動・スポーツをすることが好きですか。 1.好き 2.どちらでもない 3.きらい

- (4) あなたは、もっと、運動・スポーツをしたいと思いますか。 1.そう思う 2.どちらでもない 3.そう思わない

- (5) あなたは、運動・スポーツをすることが健康に良いと思いますか。 1.そう思う 2.わからない 3.そう思わない

②所属校に関する調査用紙

付録4. 青少年の所属校に関する調査用紙

被験者所属校についての調査

[illegible]

対象校調査

1

付録4. 青少年の所属校に関する調査用紙

11. 総合運動会年間実施回数 () 回

12. 種目別校内競技会開催状況

(年間実施回数及び全学生数に対する参加学生数の割合)

種目 (	)	(	)	回	(	)	%
(	)	(	)	回	(	)	%
(	)	(	)	回	(	)	%
(	)	(	)	回	(	)	%
(	)	(	)	回	(	)	%

13. 学年別年間遠足実施回数

1年生 (	)	回	2年生 (	)	回	3年生 (	)	回
4年生 (	)	回	5年生 (	)	回	6年生 (	)	回

14. 学年別週当たりの保健授業数 (1週間のコマ数、1コマ当たりの時間)

1年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ
2年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ
3年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ
4年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ
5年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ
6年生 (	)	コマ/週、	(	)	分間/コマ

15. 体育施設

校庭総面積	(	)	m ²	
陸上トラック	(	)	m × () コース	
体育館	(延	)	m ² () 階	
プール	(縦	) m × (横	) m × (水深	) m
その他	1. _____ (	)	m ²	
	2. _____ (	)	m ²	
	3. _____ (	)	m ²	

※本調査用紙は、統計以外の目的には使用しません。

2) 要約

(1)中文

摘要

经过本项合作研究所得出的调查研究结果，主要体现在如下几个方面：

- ① 关于青少年的形态、在长度发育（身高、坐高和上肢长度等）上、男女性均是中国方面的早期发育倾向较大、最终的身高也较高。
- ② 将日本青少年的形态与20年前做了比较、在皮脂厚度上、男女性的每个年龄层均有增加。并且、在体重方面、16～19岁的男女性在这一次均显示出了较高的数值。
- ③ 关于成年人及老年人的腹围和臀围、均为中方的数值较大。无论是日本还是中国、成年人和老年人的体重过重和皮脂厚度增加的情况、随着年龄都是逐年加大的趋势、从代谢症候群的观点来说、尤其需要改善肥胖增加的倾向。
- ④ 关于青少年的体力在日中之间做了比较、关于握力和五分钟跑、男女性均为同样的数值。而小学生的仰卧起坐、立定垂直跳、坐位体前屈、往返跑以及50米跑、男女生均为日方的成绩较差。
- ⑤ 将日本青少年的体力与20年前做了一下比较、关于五分钟跑这一项、无论是哪个年龄层的数值、都可以看到具有显著下降的趋势。并且、从初中到高中生、女生的立定垂直跳、往返跑以及50米跑也出现了明显下降的趋势。可见、全身耐力及爆发力和灵敏性都有所下降。
- ⑥ 关于成年人及老年人的体力、几乎在所有项目中、日中两国间的男女性看不到多大的差异。可是、关于六分钟走、在30几岁以上的年龄层、无论是男性还是女性日方都是较低的数值。全身耐力等与健康

相关的体力较差这个问题、从生活习惯病的关系来说是十分值得忧虑的。

- ⑦ 关于青少年的睡眠时间和在家里的学习时间、中国方面较长；看电视的时间和操作电脑的时间以及在校外补习班学习的时间均为日本方面较长。从这些结果可以发现有关青少年一天的生活时间问题日中两国之间有很大差异。
- ⑧ 关于日本青少年的生活习惯与20年前作一下比较来看、收看电视的时间和在校外补习班学习或学习专业技能的时间有所增加、反之上课以外的运动时间和睡眠时间有所减少。除此之外、在上次的调查时还没有的电脑、此次已经渗透到青少年的生活之中、其操作时间之长也仅次于看电视的时间。这说明日本的青少年越来越过的是非运动化的生活了。
- ⑨ 日本成年人人每天的平均睡眠时间不到七个小时、收看电视和操作电脑所耗费的时间每天能够确保2～3个小时。并且、每周具有一次以上运动习惯的比率只占一半以下、从此可估计在整体上身体活动量在减少、日常生活变为非运动化。

综合以上的结果、可看出日中两国随着时代的变化、造成身体活动量减少、可以推断这一点将是引起国民体质下降的重要因素、这就使我们对积极参与体育运动的重要性再次加深了认识。尤其、青少年的身体活动量减退和体质下降的现状面临着越来越严重的局面、为了保障他（她）们的健全发育和成长、国家、体育方面的团体、相关的学术界、学校及老师、地域社会、家庭和家长等等、与这些问题有关的组织需要急待解决这项课题。

(2)英文

Summary

The main results of this collaborative research are summarized as follows:

- ① Regarding body size (stature, sitting height, upper limb length, etc.), Chinese youths, both boys and girls, started developing earlier than Japanese. Their final stature was also taller.
- ② The skinfold thicknesses of Japanese youths were greater for all ages, in boys and girls, in 2005 than in 1986. In addition, the body mass among Japanese youths of both genders aged 16-19 years was greater in 2005.
- ③ Adult and elderly Chinese had greater abdominal and hip circumferences than did similar Japanese. In both Japanese and Chinese, weight and skinfold thickness tended to increase with age.
- ④ Regarding grip strength and the 5-minute run in youths, there were no differences between Japanese and Chinese, for both genders. In contrast, Japanese boys and girls in elementary school performed more poorly at sit-ups, sitting trunk flexion, the vertical jump, shuttle run, and 50-meter dash.
- ⑤ For Japanese youths in all age groups, the 5-minute runs were slower in 2005 than in 1985. In addition, the results of the vertical jump, shuttle run, and 50-meter dash for female junior and senior high school students were significantly lower in 2005. We speculate that cardiovascular endurance, muscle power, and agility are decreasing among Japanese young people.
- ⑥ There were no differences in the physical fitness of adults and the elderly between Japanese and Chinese, for both genders, based on most tests. However, Japanese of both genders over 30 years old performed more poorly in the 6-minute walk. Since cardiovascular endurance is one of the main factors affecting health-related fitness, the

results in Japanese should be regarded as a matter of national concern.

- ⑦ The hours spent sleeping and studying at home were longer among Chinese youths, while the hours spent watching TV, using personal computers, and studying at private cram schools were longer among Japanese. Big differences in the hours spent in daily living activities were observed between Japanese and Chinese young people.
- ⑧ Compared with 1985, for Japanese youths, the hours spent watching TV and studying at private cram schools or in after-school lessons have increased, while the hours spent exercising outside physical education class and sleeping have decreased. Personal computers, which were uncommon and were not surveyed in the previous survey, have now become prevalent, and the hours young people spend using them constitute the greatest increase in time allocation, after the hours spent watching TV. We speculated that Japanese schoolchildren and young people have a remarkably inactive lifestyle.
- ⑨ Daily sleeping hours were shorter than seven hours among middle-aged Japanese who also watch TV or use personal computers for two to three hours. Less than 50% of Japanese exercise more than once a week. It is suggested that overall physical activity is decreasing and that lifestyles are becoming inactive. We speculate that the decrease in the amount of physical activity over time is the main cause of declining physical fitness in both Japanese and Chinese. The importance of participation in exercise and sports is emphasized once again. In particular, the current situation regarding general decreases in physical activity and declining physical fitness in schoolchildren and youths is at a critical phase. In order to

ensure their healthy growth and development, the nation, related societies and researchers, schools and teachers, the community, and family

and parents should all address the issue of the fitness of schoolchildren and young people.

平成 19 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.Ⅳ 国民の体力比較に関する日中共同研究

2005 年中日国民体質研究報告（上海・東京）

Japanese and Chinese Cooperative Study on Physical Fitness

◎発行日：平成 20 年 3 月 31 日

◎編集者：青木純一郎（国民の体力比較に関する日中共同研究・研究班長）

◎発行者：財団法人日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/>

（〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1）

◎印刷：ホクエツ印刷株式会社 <http://www.hokuetsup.co.jp/>

（〒135-0033 東京都江東区深川 2-26-7）
