

平成29年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ

国民の体力及び運動・生活習慣に関する 日中共同研究

— 第1報 —

公益財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究 －第1報－

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

目 次

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

緒 言

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

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

ところで、現在、日中両国の政府では、国民体

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

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

2. 方 法

1) 対象とした統計データ

日本では、国民の体力・運動能力の現状を明らかにすることを目的に、1964年より文部科学省（2015年以降はスポーツ庁）が体力・運動能力調査を毎年実施している。一方、中国では2000年に初めて日本と同様な実施形態での国民体質観測が全国規模で実施され、その後およそ5年ごとに現在まで実施されている。二国間において、体力テストの測定項目や測定方法に多少の違いはあるものの、共通した測定項目もあり、ある程度比較可能な状況にある。今回の報告書では、2000年、2005年、2010年及び2014年における日本の体力・運動能力調査報告書（スポーツ庁）、中国は国民体質観測報告（中国教育部、中国体育総局、中国学生体質と健康研究委員会等）の統計データを用い、日本と中国の国民体力を比較した。

2) 調査対象者の抽出方法と対象者数

日本の「体力・運動能力調査」及び中国の「国民体質観測」における調査対象、抽出方法、対象者数は下記の通りである。

日本：

小学生

- 公立小学校全学年（6歳－11歳）の男女児童
全国47都道府県を調査対象とする。各都道府県から3校を無作為抽出する。各校の年齢ごとの標本数は16人（男子8人、女子8人）とする。各校96人（6学年合計）、各都道府県288人となり、合計13,536人が抽出される。

中学生

- 公立中学校全学年（12歳－14歳）の男女生徒
全国47都道府県を調査対象とする。各都道府県から3校を無作為抽出する。各校の年齢ごとの標本数は20人（男子10人、女子10人）とする。各校60人（3学年合計）、各都道府県180人となり、合計8,460人が抽出される。

高校生

- 公立高等学校（全日制）全学年（15歳－17歳）の男女生徒
- 公立高等学校（定時制）全学年（15歳－18歳）の男女生徒
全国47都道府県を調査対象とする。各都道府県から全日制は3校、定時制は2校を無作為抽出する。各校の年齢ごとの標本数は全日制が18人（男子9人、女子9人）、定時制が4人（男子2人、女子2人）とする。全日制で各校54人（3学年合計）、各都道府県162人、合計7,614人が抽出され、定時制で各校16人（4学年合計）、各都道府県32人、合計1,504人が抽出される。

18歳、19歳

- 国立工業高等専門学校第4、第5学年（18歳、19歳）の男子学生
- 公（私）立短期大学全学年（18歳、19歳）の女子学生
- 国立大学第1、第2学年（18歳、19歳）の男女学生

調査対象校は調査年度によって異なり、国立工業高等専門学校は15校程度、公（私）立短期大学は10校程度、国立大学は20校程度が対象となる。国立工業高等専門学校から600人（18歳300人、19歳300人）、公（私）立短期大学から600人（18歳300人、19歳300人）、国立大学からは2,400人（18歳1,200人、19歳1,200人）が抽出され、合計3,600人が抽出される。

成年

- 20歳から64歳までの男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）
全国47都道府県を調査対象とする。各都道府県の年齢区分ごとの標本数は80人（男子40人、女子40人）とし、9つの年齢区分を合計して720人が抽出され、合計33,840人が抽出される。なお、調査対象者は特定の地域や職業に偏らないように配慮されている。

高齢者

- ・65歳から79歳までの男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）

全国47都道府県を調査対象とする。各都道府県の年齢区分ごとの標本数は40人（男子20人、女子20人）とし、3つの年齢区分を合計して120人が抽出され、合計5,640人が抽出される。なお、調査対象者は特定の地域や職業に偏らないように配慮されている。

中国：

幼児

- ・3歳から6歳までの男女（1歳ずつの年齢区分で対象とする）

調査対象の配分にあたっては、全国の31省、自治区及び直轄市が特定の性別（男・女）、地域（都市部・農村部）に分け、年齢ごとの標本数を100人とする。

小学校・中等教育学校（中等部、高等部）・大学

全国の31省、自治区及び直轄市の小学校、中等教育学校（中等部、高等部）及び大学にて実施する。前回の調査(2010年度)をもとに各省(自治区、直轄市)で決めた良、中、悪のグループの中で実施校を選択し、6歳から22歳までの子ども・青少年を対象に測定する。

調査対象の配分にあたっては、調査対象を特定の性別（男・女）、地域（都市部・農村部）に分け、6歳から18歳までの子ども・青少年では、年齢ごとの標本数を50人とする。また、19歳から22歳の大学生では、年齢ごとの標本数を100人とする。

成人

- ・20歳から59歳までの男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）

全国の31省、自治区及び直轄市を調査対象とし、職業は農民、都市の肉体労働者及び都市の非肉体労働者に分ける。

調査対象の配分にあたっては、全国の31省、自治区及び直轄市が特定の性別（男・女）、地域（都市部・農村部）に分け、年齢ごとの標本数を100人とする。

高齢者

- ・60歳から69歳までの男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）

調査対象の配分にあたっては、調査対象が特定の性別（男・女）、地域（都市部・農村部）に分け、年齢ごとの標本数を100人とする。

3) 分析方法

本報告書では、日本と中国における体力テストに関する公的統計を利用し、両国共通な体力項目を比較した。両国の公的調査において用いられる形態及び体力調査項目について、表1にまとめた。形態項目に関しては、身長、体重及びBody Mass Index (BMI : kg/m²) が共通項目であり、7歳から69歳を分析対象とした。ただし、日本の体力・運動能力調査報告書には、BMIの報告がなかったため、身長と体重の平均値をもとにBMIを算出した。体力テスト項目に関しては、握力、50m走、立ち幅跳びが共通項目であった。握力は7歳から69歳まで、50m走と立ち幅跳びに関しては、7歳から19歳を分析対象とした。なお、日本における7歳は、小学2年生の児童と定義している一方で、中国における7歳は、満年齢+12ヶ月以内と定義している。また、中国の統計データでは、20歳、21歳、22歳の3つの年齢集団について、大学生（19歳～22歳）を対象とした調査と成人（20歳～59歳）を対象とした調査の両方の調査が行われているが、本報告書では19歳のデータのみ大学生を対象とした調査データを採用し、20歳、21歳、22歳のデータについては成人を対象とした調査データを採用した。

日本と中国における年齢別の体力比較に関して、第一に、両国で比較可能な最新公表データである2014年の体力テストデータを用い比較した。各項目の値は国・年齢別に折れ線グラフで示し、両国間の差（日本－中国）を棒グラフで示した。加えて、第二に、日本と中国における体力の年次推移に関して、2000年、2005年、2010年及び2014年のデータを用いて検討した。ここでは、2000年及び2014年の体力テストの値を基に、14年間の変化量（2014年－2000年）を求め、14年間の差を棒グラフで示した。利用されたデータは、国別、男

表1 日本と中国の公的調査における形態及び体力テスト項目

項目	中国								日本			
	男子				女子				6歳~11歳	12歳~19歳	20歳~64歳	65歳~79歳
形態	3歳~6歳	6~12歳	13~22歳	6~12歳	13~22歳	20歳~39歳	40歳~59歳	60歳~69歳				
身長	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
体重	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
BMI	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
座高	○											
胸囲	○	○	○	○	○	○	○	○				
血圧		○	○	○	○	○	○	○				
安静時心拍数	○	○	○	○	○	○	○	○				
肺活量		○	○	○	○	○	○	○				
皮脂厚	○	○				○	○	○				
体力												
握力		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅跳び	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎	◎
斜懸垂テスト		○										
鉄棒懸垂テスト			○									
上体起こし(60秒版)				○	○	○						
上体起こし(30秒版)									△	△	△	△
腕立て伏せ						○						
長座体前屈(中国式)	○					○	○	○				
長座体前屈(日本式)									△	△	△	△
閉眼片足立ち						○	○	○				
開眼片足立ち												△
10m障害物歩行												△
6分間走行												△
反復横とび									△	△	△	
持久走(男子1000m;女子800m)			○		○							
持久走(男子1500m;女子1000m)										△	△	
50m走		◎	◎	◎	◎				◎	◎		
50m×8 シャトルラン		○	○									
10m×4 シャトルラン						○						
20m シャトルラン									△	△	△	
10m シャトルラン	○											
ソフト又はテニスボール投げ	○											
ソフトボール投げ									△			
ハンドボール投げ										△		
平均台歩き	○											
両足連続ジャンプ	○											
背筋力						○						
カウンタームーブメントジャンプ						○						
全身選択反応時間						○	○	○				

注) ○：中国独自の測定項目、△：日本独自の測定項目、◎：両国共通の測定項目

女、年齢または年代ごとに標本数、平均値及び標準偏差を求めた。巻末にまとめた統計表には、日中両国の平均値比較(有意差検定)を行った結果を示した。なお、有意水準は5%未満とした。

4) 体力測定方法

分析に用いた体力測定項目について両国の測定方法は下記の通りである。

日本の体力測定法

握力

1 準備

スメドレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図1のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

3 記録

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。

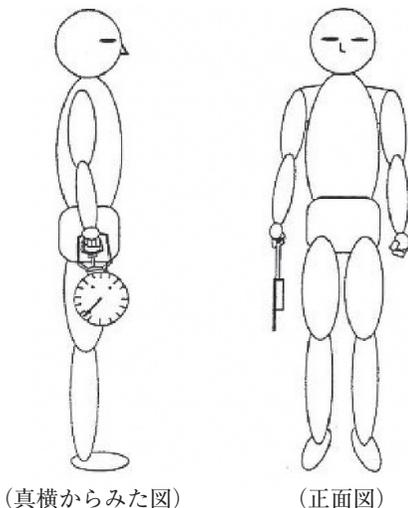


図 1

- (3) 左右各々のよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

50m走

1 準備

図2のような50m直走路，スタート合図用旗，ストップウォッチ。

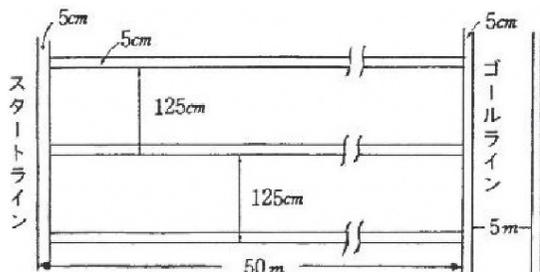


図 2

2 方法

- (1) スタートは、スタンディングスタート（6歳

～11歳対象）又はクラウチングスタート（12～19歳対象）の要領で行う。

- (2) スタートの合図は、「位置について」，「用意」の後，音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭，肩，手，足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし，1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は，セパレートの直走路とし，曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は，スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合，砂場，巻き尺，ほうき，砂ならし。砂場の手前（30cm～1m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合，マット（6m程度），巻き尺，ラインテープ。マットを壁に付けて敷く。マットの手前（30cm～1m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて，つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

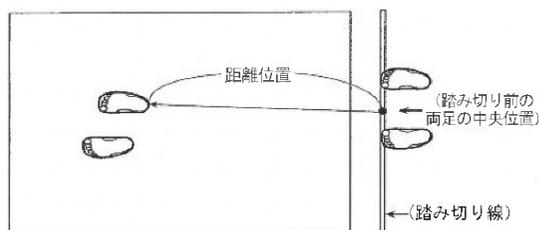


図 3

- (2) 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。

3 記録

- (1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（図3参照）。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

中国の体力測定法

握力

1 準備

デジタル握力計。



図4

2 測定法（図4）

デジタル握力計の電源をオンにし、機器のチェックを行う。被測定者の効き手で握力計の指針が外側になるように持ち、非利き手で握りの幅を調整する。

測定の際、直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。

記録はキログラム単位とし、測定者は最大値を採用し、小数点第1位まで記録する。

3 注意事項

- (1) 握る際、握力計を振り回さないようにする。
- (2) 利き手で測定するが、利き手がわからない場合、左右交互に2回ずつ実施する。
- (3) 測定する前に、握力計のリセットボタンを押す。
- (4) 自分の手にふさわしい握りの幅を調整する。
- (5) 二重握りにならないようにする。
- (6) 測定経験のない人や幼児・子どもに対して行う場合には練習をさせる。
- (7) 測定する前に、ウォーミングアップをさせる。

50m走

1 準備

図5のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

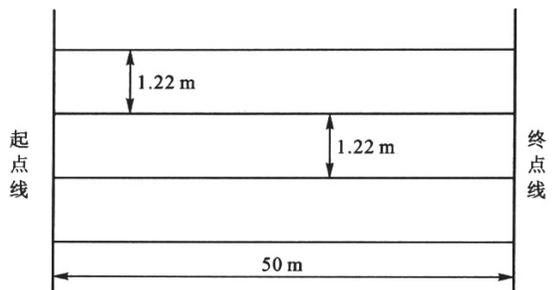


図5

2 測定方法

スタンディングスタートの要領で、測定者はスタートラインの横に立ち、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げことによって、走

者はスタートの合図を聞くか見た後、ゴールラインまで全力で走る。

スタートの合図からゴールライン上に胸（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。（例：10.11秒の場合は、成績は10.2秒となる）

3 注意事項

- (1) 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者はスタートラインを踏まない、またフライングスタートの場合、もう一度走る。
- (3) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (4) 風が吹いている場合は、追い風になるように走る。

立ち幅跳び

1 準備

砂場または柔らかい平地で行う。踏み切り線と砂場との間の距離は30cm以上確保する。また、踏み切り地面は平坦にし、くぼんだ所を選ばない。

2 測定法

両足を自然に開き、つま先は踏み切り線を踏まないようにする。両足で同時に踏み切って前方へ飛ぶ。身体が砂場に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ垂直距離を計測する。

3回実施して最も良い記録を採用する。

記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

3 注意事項

- (1) ルール違反の場合、成績は無効になる。
- (2) 被測定者は素足で実施できるが、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) 飛ぶ前に、両足は踏み切り線を踏まない、またはオーバーラインをしないようにする。
- (4) 踏み切りの際には、助走や二重踏み切りにならないようにする。

参照資料

- スポーツ庁：平成26年度 体力・運動能力調査報告書，2015。
- 文部科学省：平成22年度 体力・運動能力調査報告書，2011。
- 文部科学省：平成17年度 体力・運動能力調査報告書，2006。
- 文部科学省：平成12年度 体力・運動能力調査報告書，2001。
- 中国教育部，体育総局ほか：2000年中国国民体質観測報告，2000。
- 中国教育部，体育総局ほか：2000年中国学生体質と健康調査報告，2000。
- 中国教育部，体育総局ほか：2005年中国国民体質観測報告，2005。
- 中国教育部，体育総局ほか：2005年中国学生体質と健康調査報告，2005。
- 中国教育部，体育総局ほか：2010年中国国民体質観測報告，2010。
- 中国教育部，体育総局ほか：2010年中国学生体質と健康調査報告，2010。
- 中国教育部，体育総局ほか：2014年中国国民体質観測報告，2014。
- 中国教育部，体育総局ほか：2014年中国学生体質と健康調査報告，2014。

3. 結 果

3-1. 日本と中国における体力比較 (2014年)

1. 身 長

日本と中国における7～69歳の身長の平均値を図1 (男子) 及び図2 (女子) に示した。7～24歳においては、男女ともに、日本と比べ中国で身

長が高い値を示した。男子では、25～29歳で日本と中国の身長はほぼ同等となり、30歳以降では、中国と比べ日本で身長が高い値を示した。女子では、7～29歳まで日本と比べ中国で身長が高い値を示したが、30歳以降ではほぼ同等の値を示した。

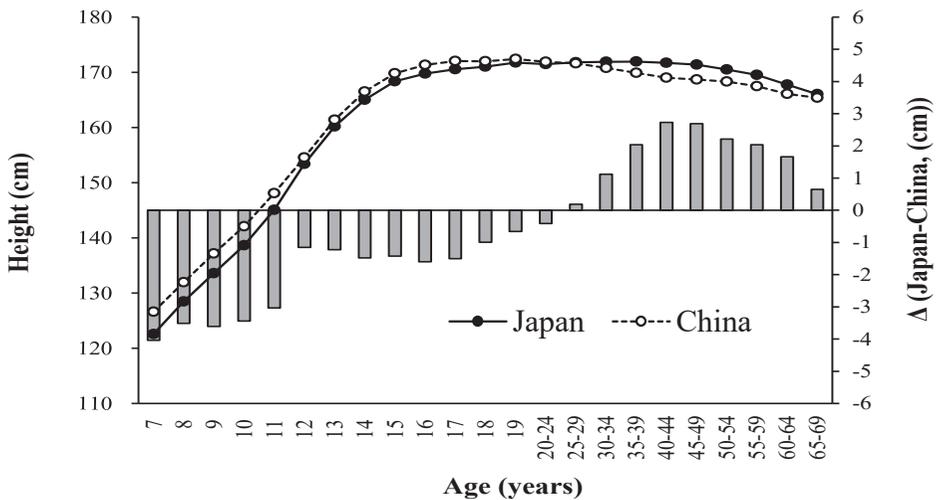


図1 日本と中国における身長の比較 (男子, 2014年)

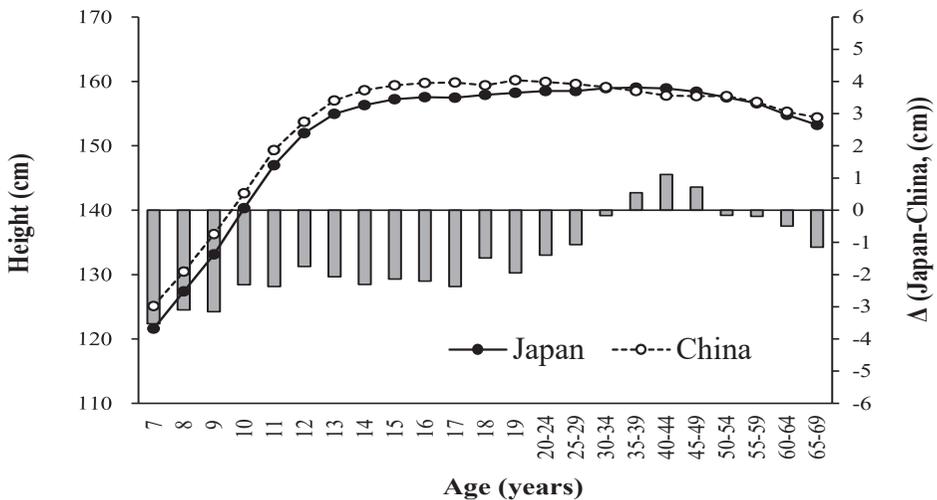


図2 日本と中国における身長の比較 (女子, 2014年)

2. 体 重

日本と中国における7～69歳の体重の平均値を図3（男子）及び図4（女子）に示した。男女ともに全ての年代において、日本と比べ中国で体重が重かった。男子では、日本と中国間における

体重差の絶対値は、年齢別に大きな違いは認められなかった。女子では、～19歳と比べ、20歳以降において、日本と中国間の体重差の絶対値が大きくなる傾向があり、50～54歳において両国間の体重差が最大であった。

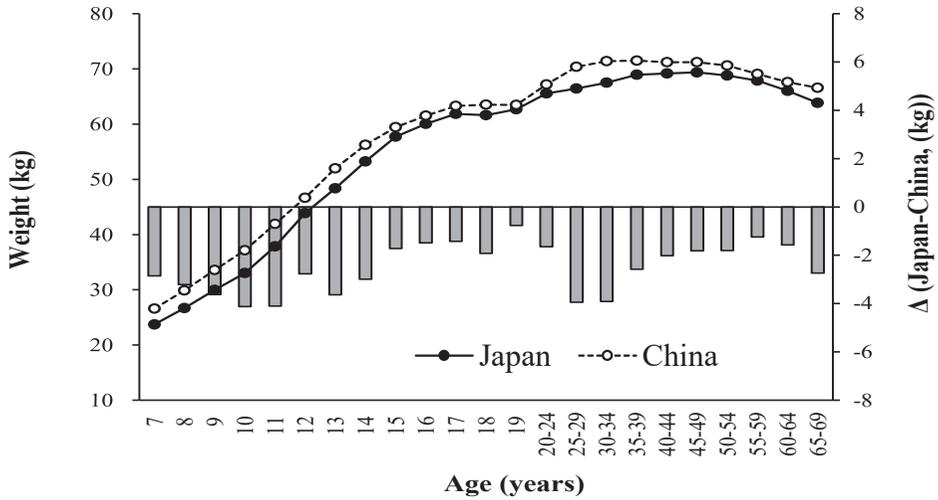


図3 日本と中国における体重の比較（男子，2014年）

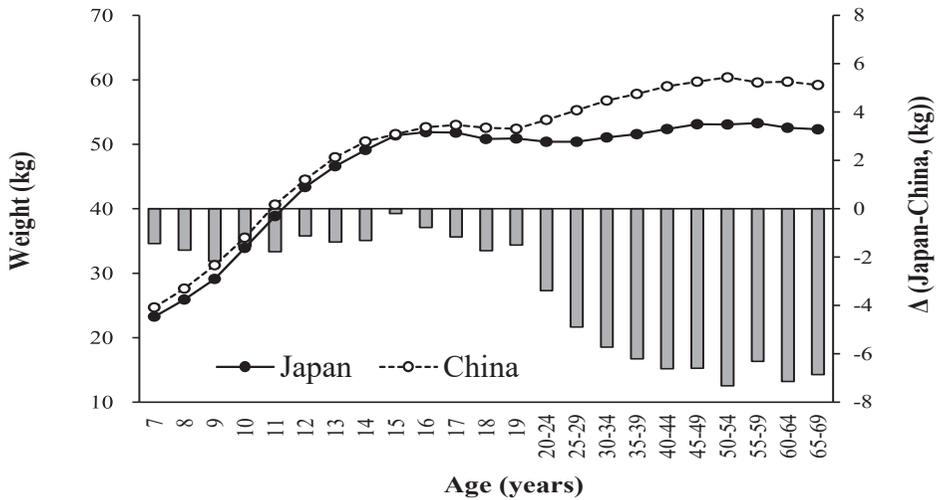


図4 日本と中国における体重の比較（女子，2014年）

3. BMI

日本と中国における7～69歳のBMIの平均値を図5（男子）及び図6（女子）に示した。男子では、7～14歳において日本と比べ中国でBMIが高い値を示したが、15～24歳では両国間ほぼ

同等な値を示した。25歳以降の男子では、日本と比べ中国でBMIが高い値を示した。女子では、7～19歳まで日中間で大きな差は認められなかったが、20歳以降で日中間の差が大きくなる傾向が認められ、40～44歳で両国間のBMIの差が最大であった。

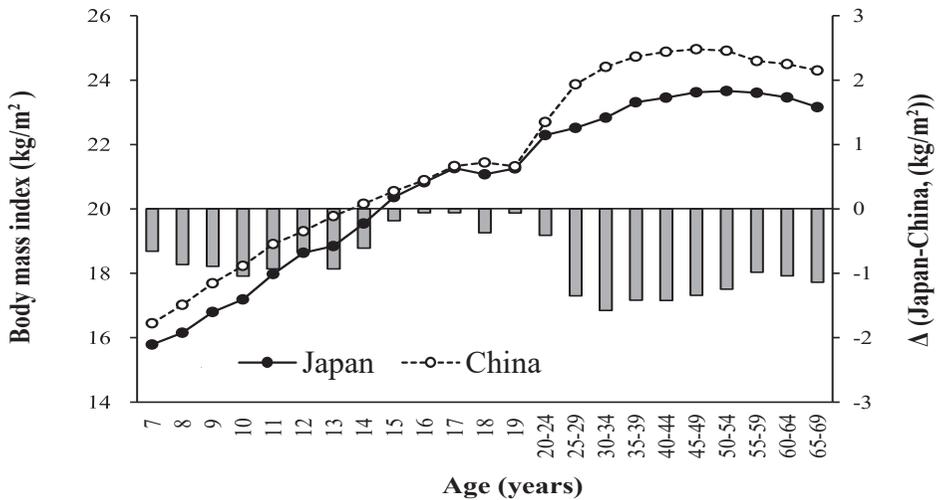


図5 日本と中国におけるBMIの比較（男子，2014年）

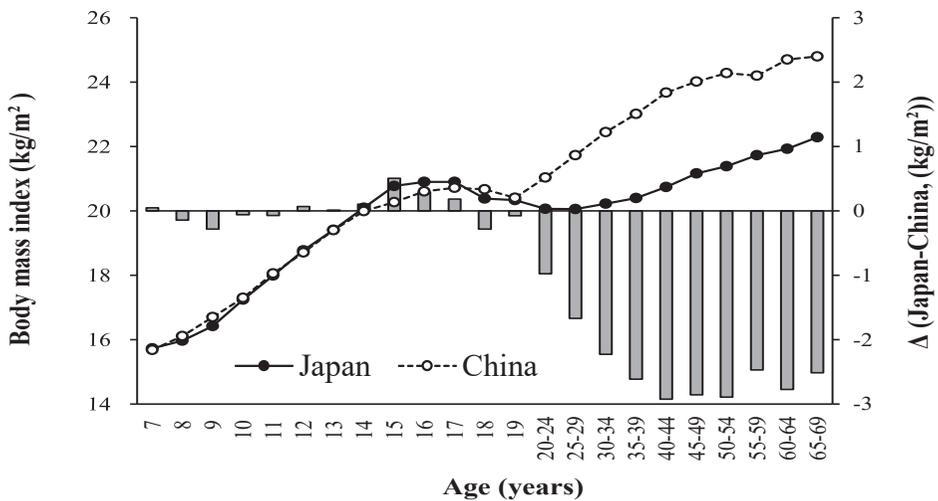


図6 日本と中国におけるBMIの比較（女子，2014年）

4. 握 力

日本と中国における7～69歳の握力の平均値を図7（男子）及び図8（女子）に示した。男女ともに、18～19歳を除く全ての年代で、中国と

比べ日本で握力が高かった。男子では、7歳～19歳と比べ、20歳以降で日中間の差が大きくなる傾向が認められた。女子では、日中間における握力の差は年齢別で大きな違いは認められなかった。

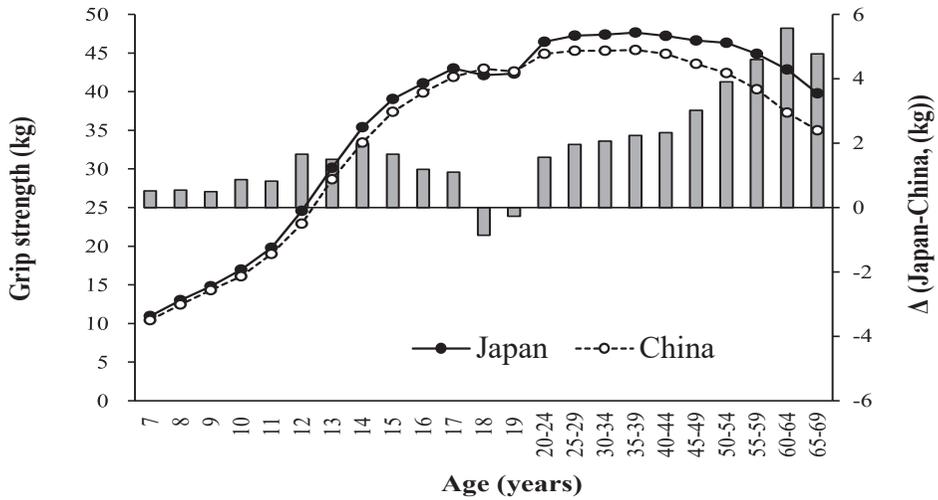


図7 日本と中国における握力の比較（男子，2014年）

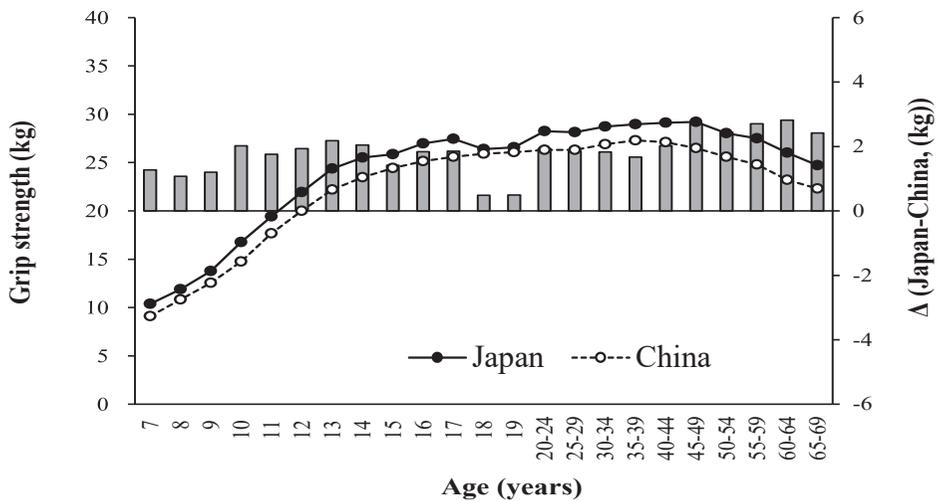


図8 日本と中国における握力の比較（女子，2014年）

5. 立ち幅跳び

日本と中国における7～19歳の立ち幅跳びの平均値を図9（男子）及び図10（女子）に示した。男女ともに、全ての年代で中国と比べ日本で立ち

幅跳びが優れた値を示した。男女ともに、7～14歳にかけて日中間の差が大きくなる傾向が認められ、15～19歳では、14歳以下と比べて、日中間の差が小さい値を示した。

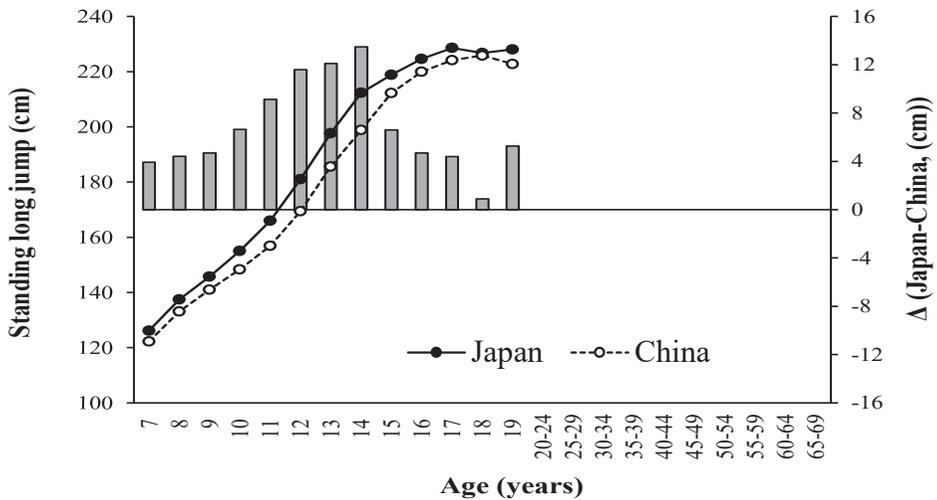


図9 日本と中国における立ち幅跳びの比較（男子，2014年）

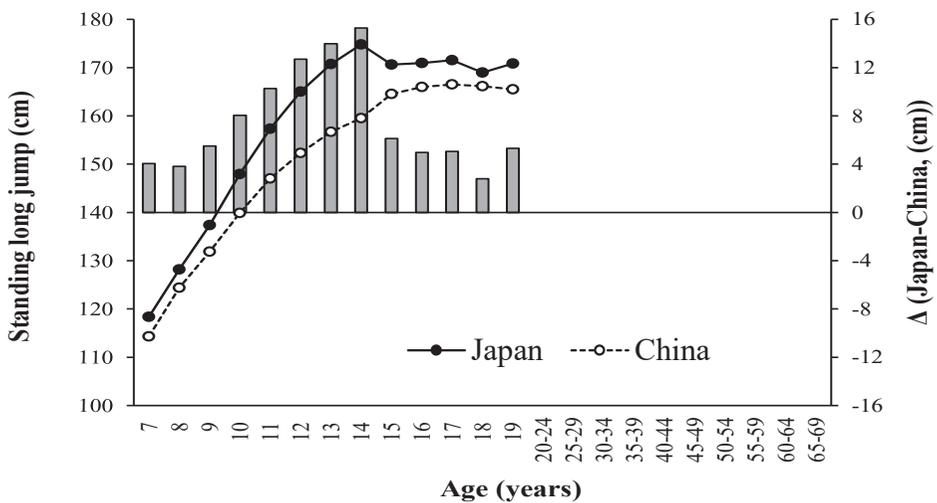


図10 日本と中国における立ち幅跳びの比較（女子，2014年）

6. 50m走

日本と中国における7～19歳の50m走の平均値を図11（男子）及び図12（女子）に示した。男

女ともに、全ての年代で中国と比べ日本で50m走のタイムが優れた値を示した。男女ともに、13～14歳において日中間の差が最大であった。

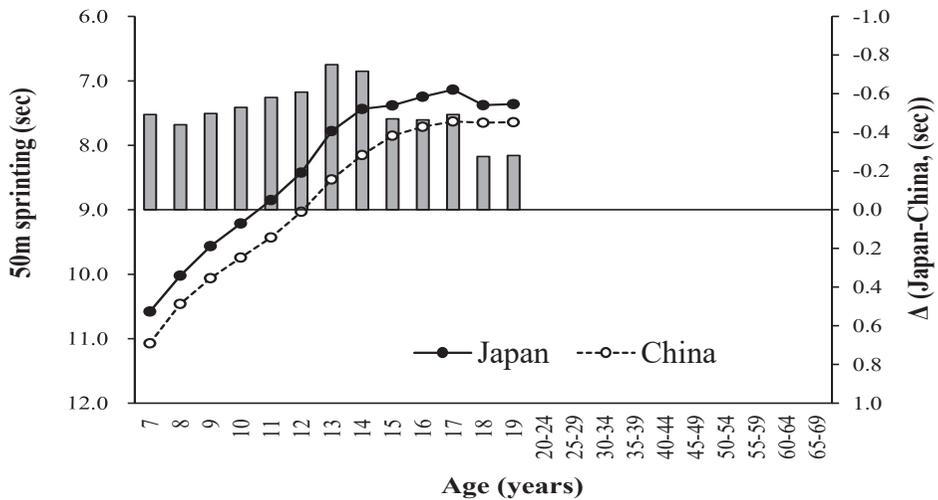


図11 日本と中国における50m走の比較（男子，2014年）

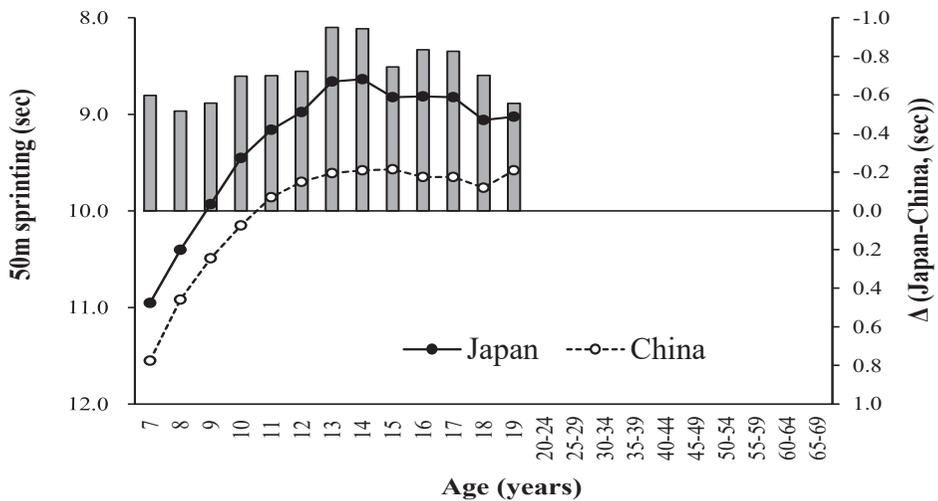


図12 日本と中国における50m走の比較（女子，2014年）

3-2. 日本と中国における体力の年次推移 (2000~2014年)

1. 身長 (男子)

日本と中国の男子における2000年から2014年の身長の推移を図13 (日本) 及び図14 (中国) に示した。日本の7~39歳においては、過去14年間で大きな変化は認められなかった。日本の40~69歳

においては、年代があがるにつれ、過去14年間の変化が大きくなる傾向が認められた。中国では、どの年代においても、過去14年間で身長が高くなっている傾向を示した。特に、中国の7~15歳の身長の増加が著しかった。

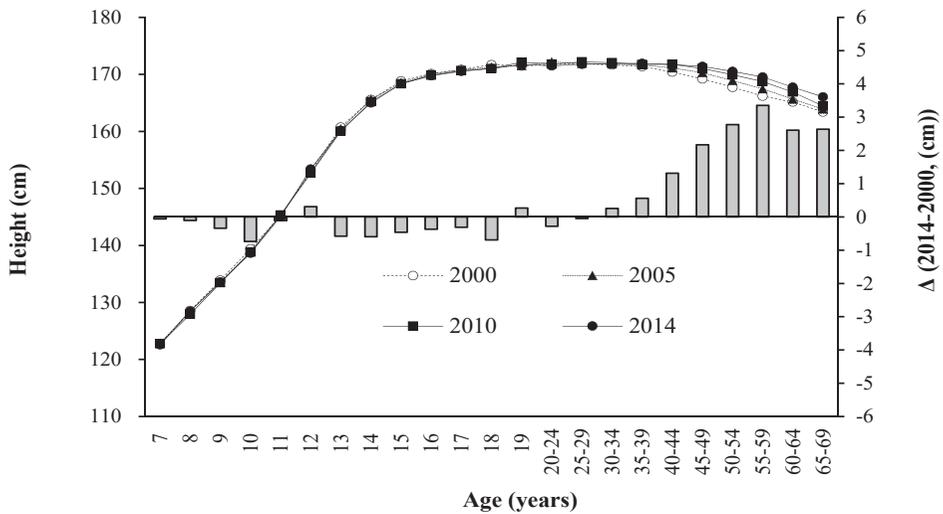


図13 日本における身長の推移 (男子)

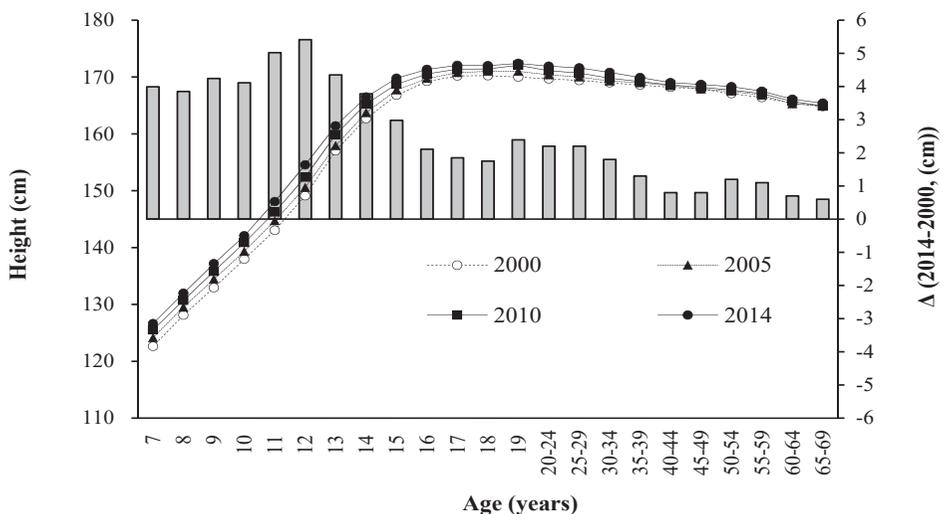


図14 中国における身長の推移 (男子)

2. 身長（女子）

日本と中国の女子における2000年から2014年の身長の推移を図15（日本）及び図16（中国）に示した。日本の7～44歳においては、過去14年間で大きな変化は認められなかった。日本の45～69歳

においては、年代があがるにつれ、過去14年間の変化が大きくなる傾向が認められた。中国では、どの年代においても、過去14年間で身長が高くなっている傾向を示した。特に、中国の7～13歳の身長の増加が著しかった。

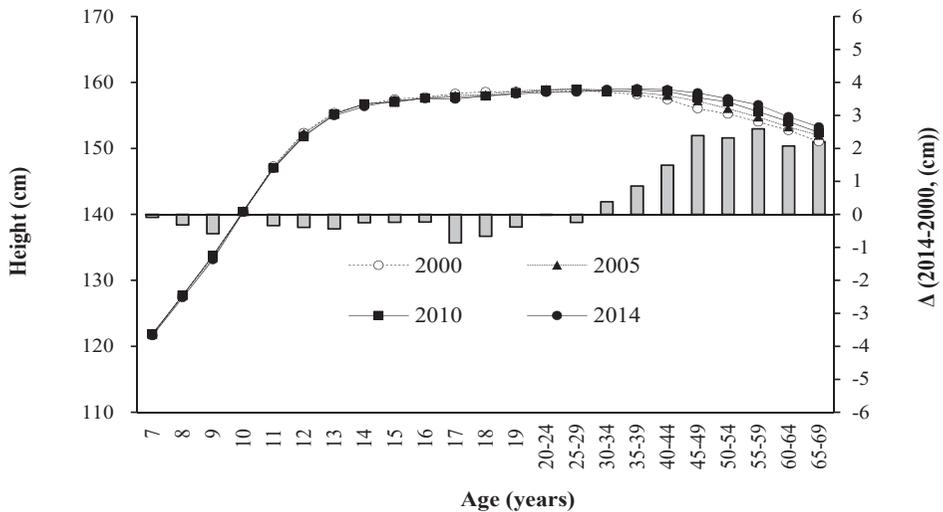


図15 日本における身長の推移（女子）

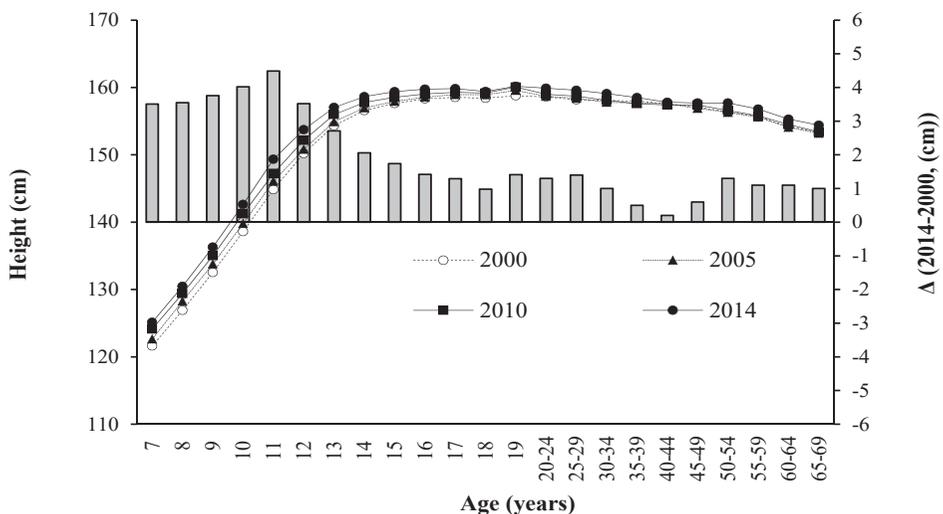


図16 中国における身長の推移（女子）

3. 体重（男子）

日本と中国の男子における2000年から2014年の体重の推移を図17（日本）及び図18（中国）に示した。日本の7～44歳においては、過去14年間で大きな変化は認められなかった。日本の45～69歳

においては、過去14年間で体重が重くなっている傾向が認められた。中国では、どの年代においても、過去14年間で体重が重くなっている傾向を示した。特に、中国の11～14歳の体重の増加は、他の年代と比べ著しかった。

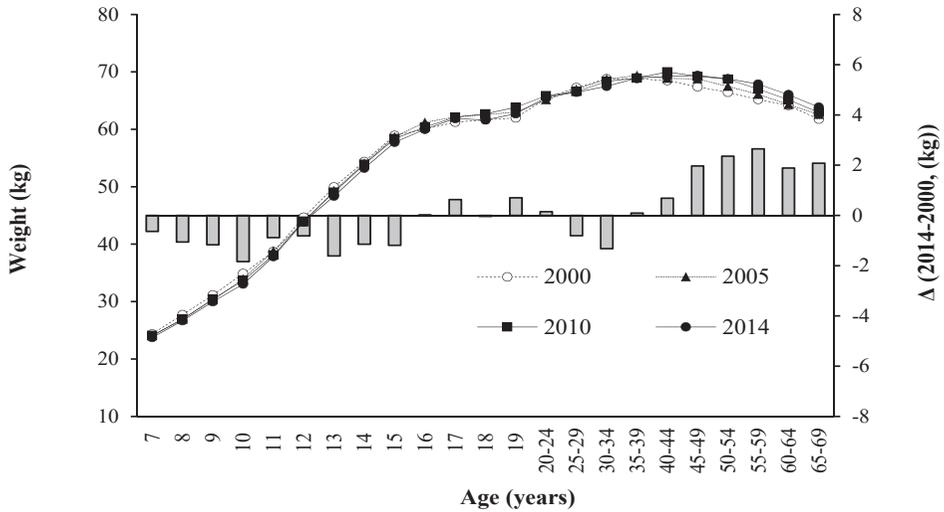


図17 日本における体重の推移（男子）

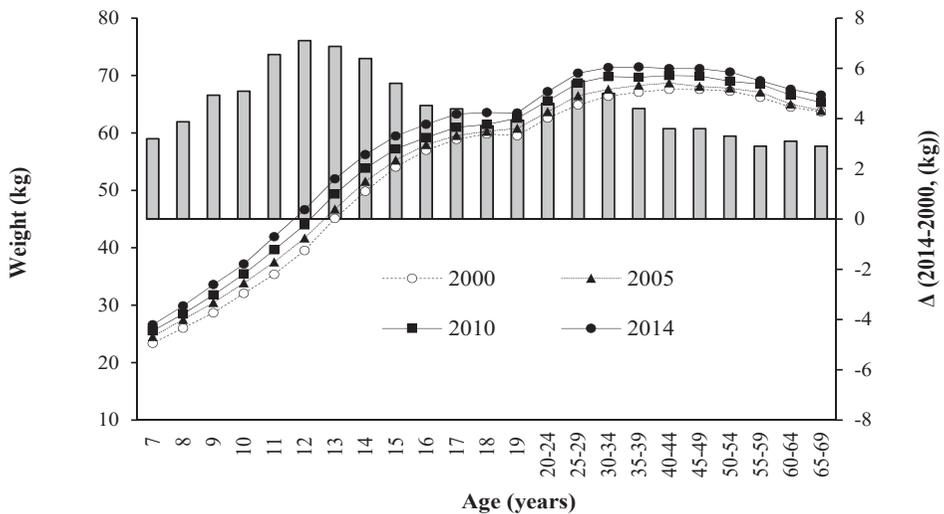


図18 中国における体重の推移（男子）

4. 体重（女子）

日本と中国の女子における2000年から2014年の体重の推移を図19（日本）及び図20（中国）に示した。日本では、過去14年間で大きな変化は認め

られなかった。中国では、どの年代においても、過去14年間で体重が重くなっている傾向を示した。特に、中国の11～13歳の体重の増加は、他の年代と比べ著しかった。

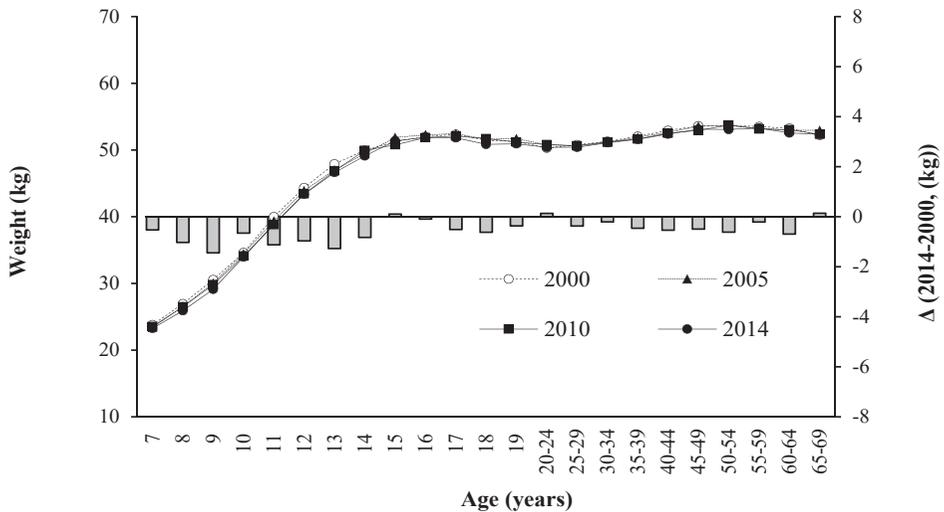


図19 日本における体重の推移（女子）

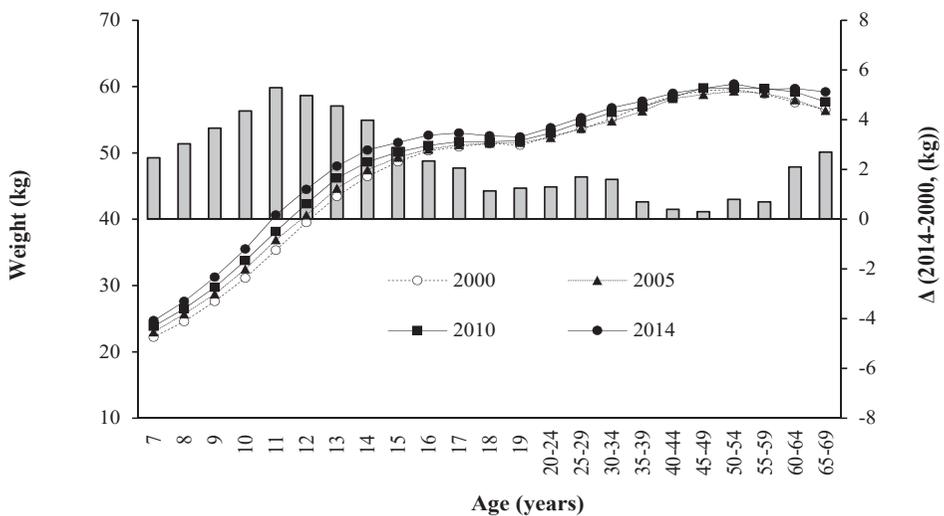


図20 中国における体重の推移（女子）

5. BMI (男子)

日本と中国の男子における2000年から2014年のBMIの推移を図21（日本）及び図22（中国）に示した。日本では、7～15歳のBMIが過去14年間

で減少している傾向を示した。中国では、どの年代においても、過去14年間でBMIの値が高くなっている傾向を示した。特に、中国の11～13歳のBMIの増加は、他の年代と比べ著しかった。

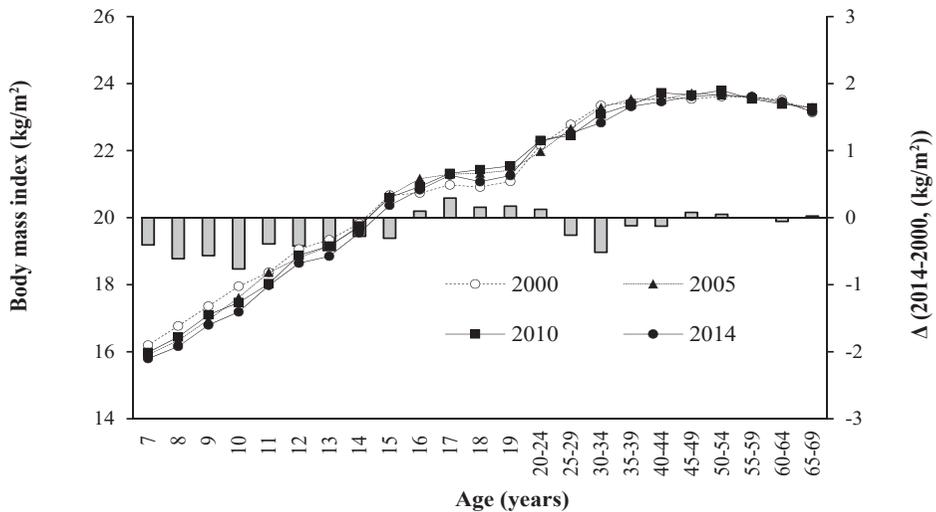


図21 日本におけるBMIの推移 (男子)

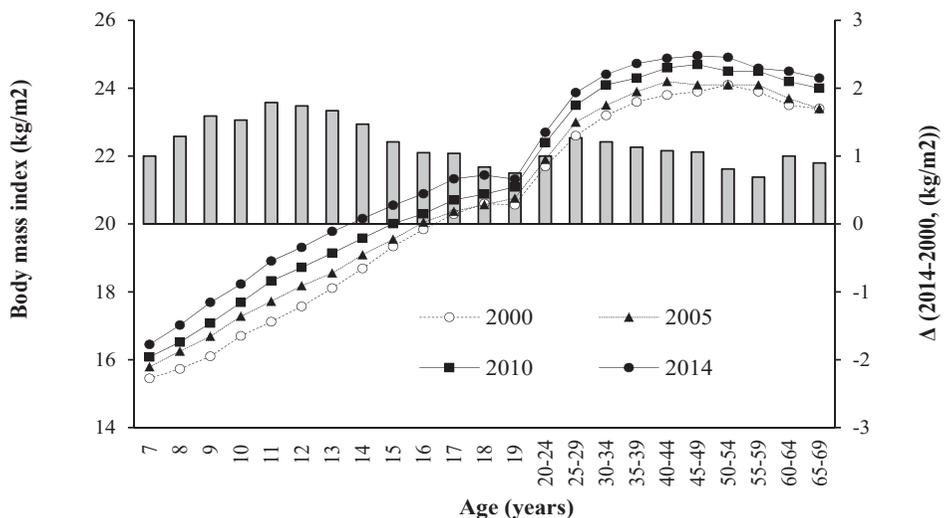


図22 中国におけるBMIの推移 (男子)

6. BMI (女子)

日本と中国の女子における2000年から2014年のBMIの推移を図23（日本）及び図24（中国）に示した。日本では、7～14歳及び25～69歳のBMI

が過去14年間で減少している傾向を示した。中国では、40歳代と50歳代を除くすべての年代において、過去14年間でBMIの値が高くなっている傾向を示した。特に、中国の10～13歳のBMIの増加は、他の年代と比べ著しかった。

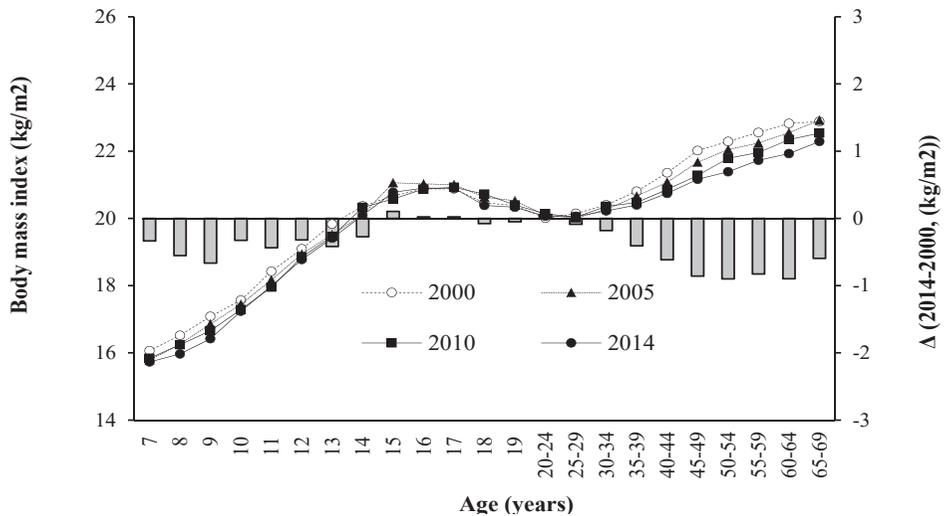


図23 日本におけるBMIの推移（女子）

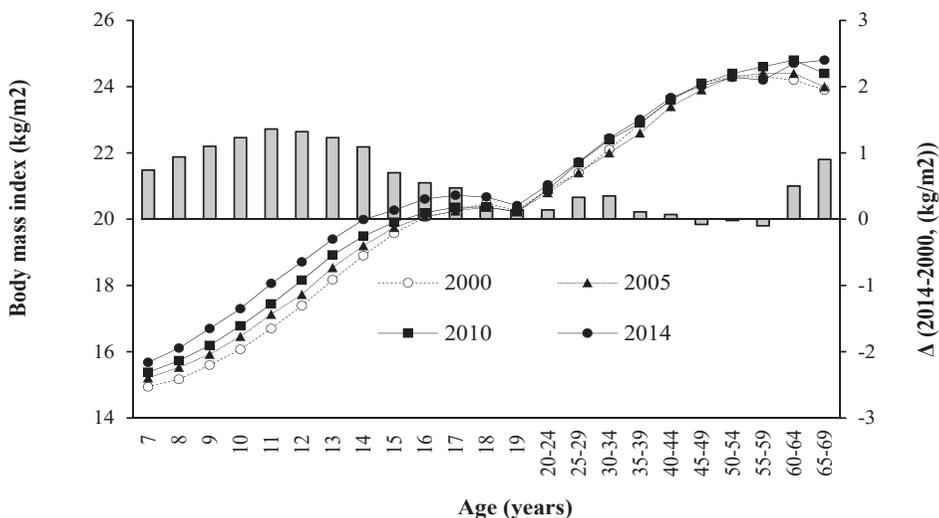


図24 中国におけるBMIの推移（女子）

7. 握力 (男子)

日本と中国の男子における2000年から2014年の握力の推移を図25 (日本) 及び図26 (中国) に示した。日本では、7～54歳の握力が過去14年間

で減少している傾向を示した。中国では、7～19歳の握力が過去14年間で増加している傾向を示した。一方、20～69歳の握力は過去14年間で減少している傾向を示した。

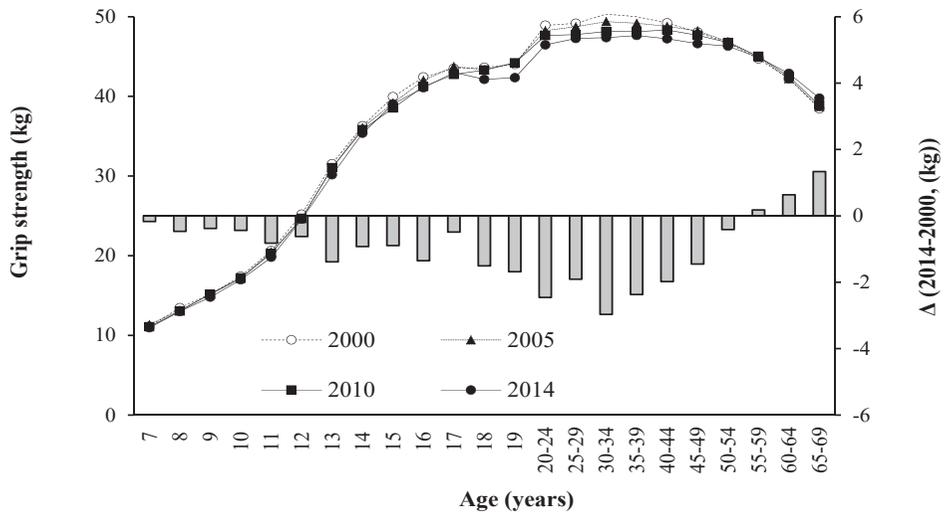


図25 日本における握力の推移 (男子)

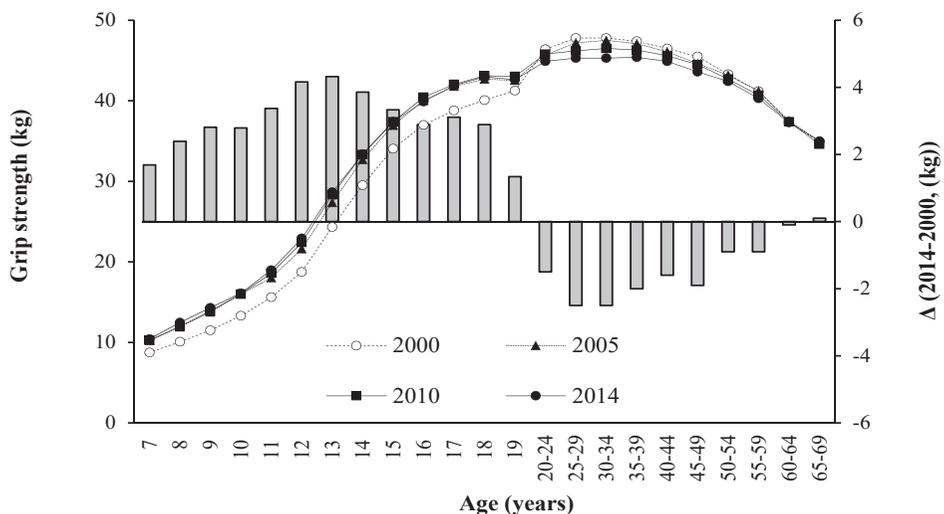


図26 中国における握力の推移 (男子)

8. 握力（女子）

日本と中国の女子における2000年から2014年の握力の推移を図27（日本）及び図28（中国）に示した。日本では、18～49歳の握力が過去14年間で

減少している傾向を示した。他の年代においては、過去14年間で大きな変化は認められなかった。中国では、7～19歳の握力が過去14年間で増加している傾向を示した。一方、20～69歳の握力は過去14年間で減少している傾向を示した。

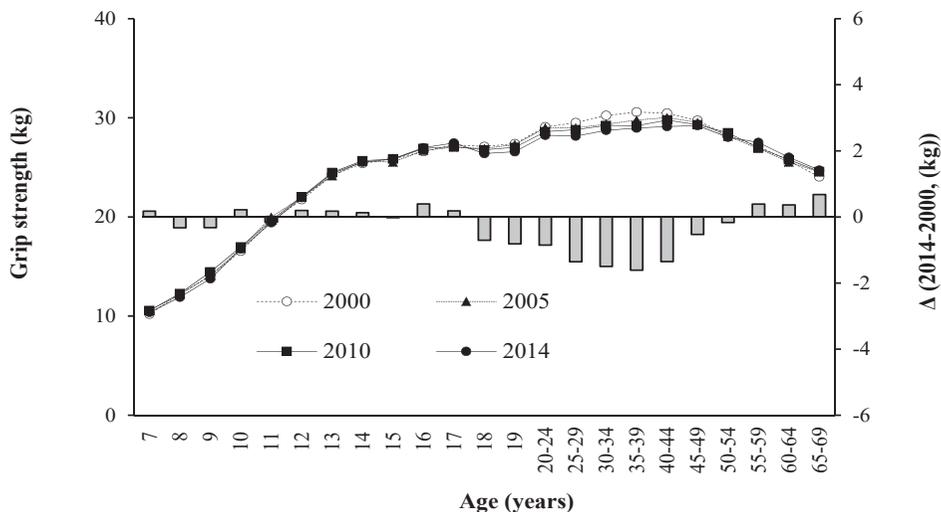


図27 日本における握力の推移（女子）

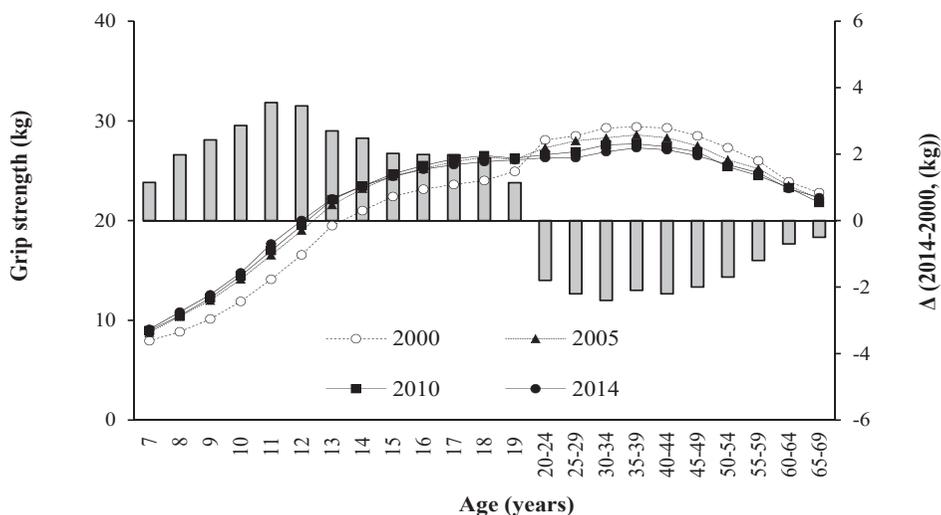


図28 中国における握力の推移（女子）

9. 立ち幅跳び (男子)

日本と中国の男子における2000年から2014年の立ち幅跳びの推移を図29 (日本) 及び図30 (中国) に示した。日本では、一部の年代を除き、7～49

歳の立ち幅跳びの成績が、過去14年間で低下している傾向を示した。中国では、どの年代においても、過去14年間で立ち幅跳びの成績が低下している傾向を示した。

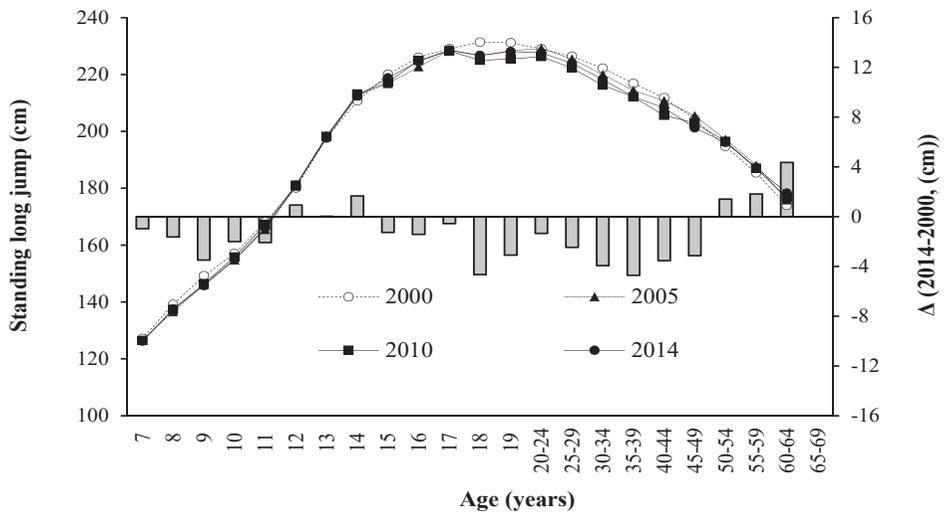


図29 日本における立ち幅跳びの推移 (男子)

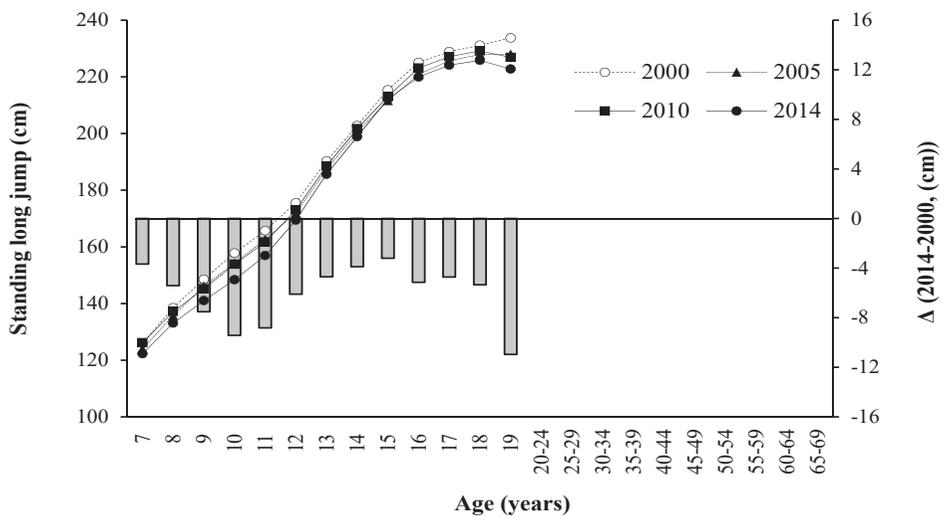


図30 中国における立ち幅跳びの推移 (男子)

10. 立ち幅跳び（女子）

日本と中国の女子における2000年から2014年の立ち幅跳びの推移を図31（日本）及び図32（中国）に示した。日本では、11～19歳で立ち幅跳びの成

績が向上している傾向を示した。一方、25～44歳では、立ち幅跳びの成績が低下している傾向を示した。中国では、どの年代においても、過去14年間で立ち幅跳びの成績が低下している傾向を示した。

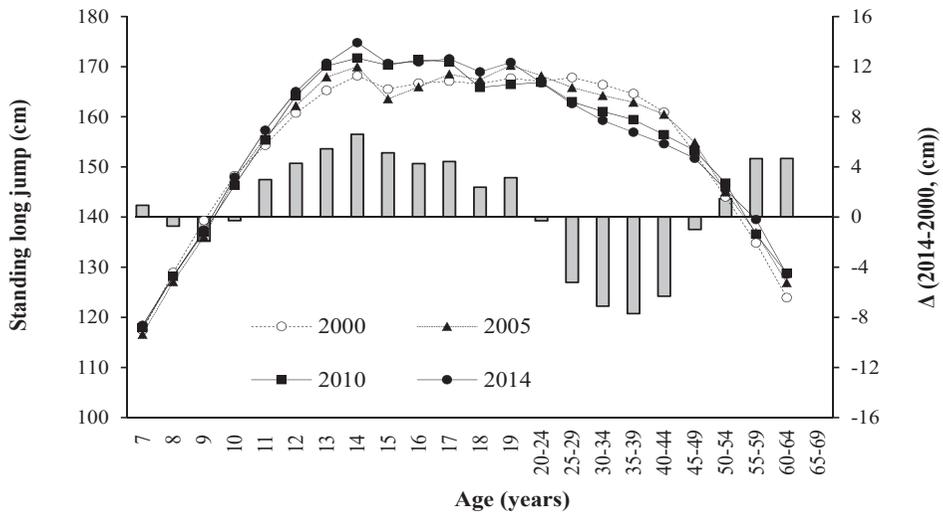


図31 日本における立ち幅跳びの推移（女子）

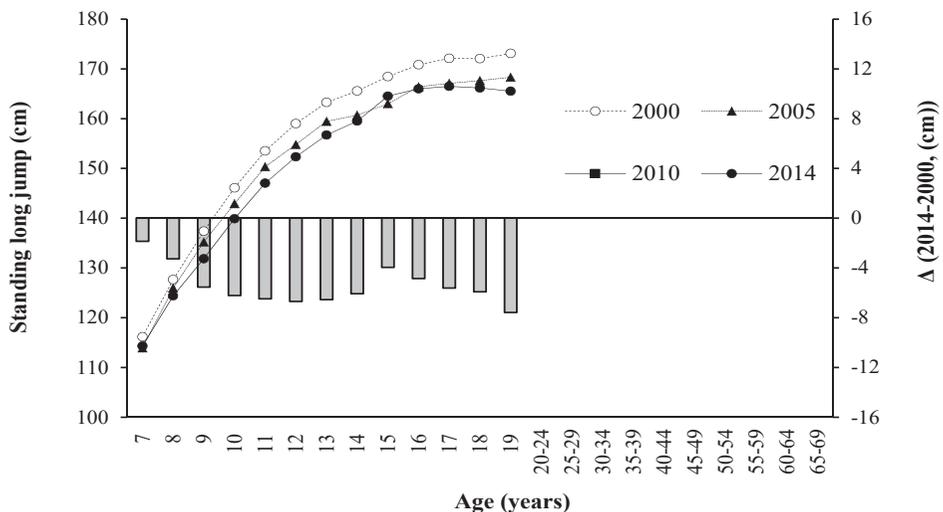


図32 中国における立ち幅跳びの推移（女子）

11. 50m走（男子）

日本と中国の男子における2000年から2014年の50m走の推移を図33（日本）及び図34（中国）に

示した。日本では、7～19歳のどの年代においても、50m走の成績が向上している傾向を示した。中国では、16～19歳において、50m走の成績が低下している傾向を示した。

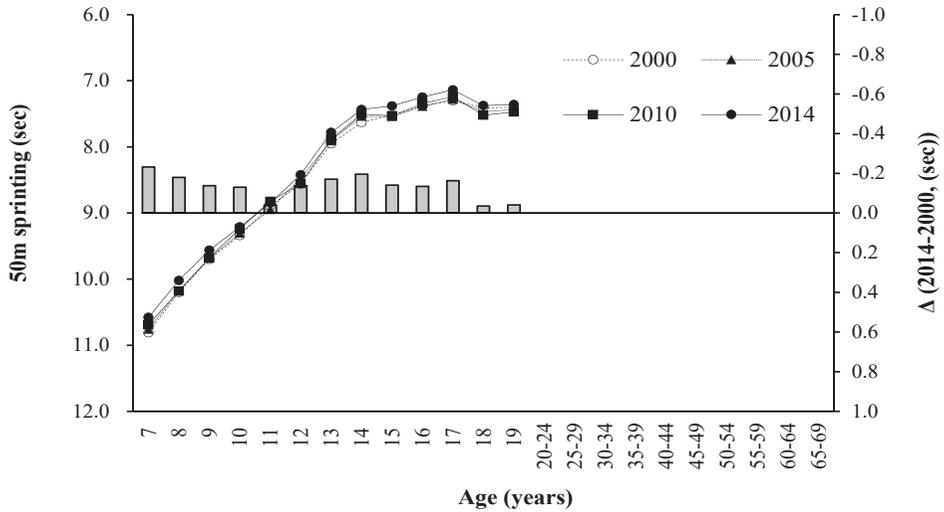


図33 日本における50m走の推移（男子）

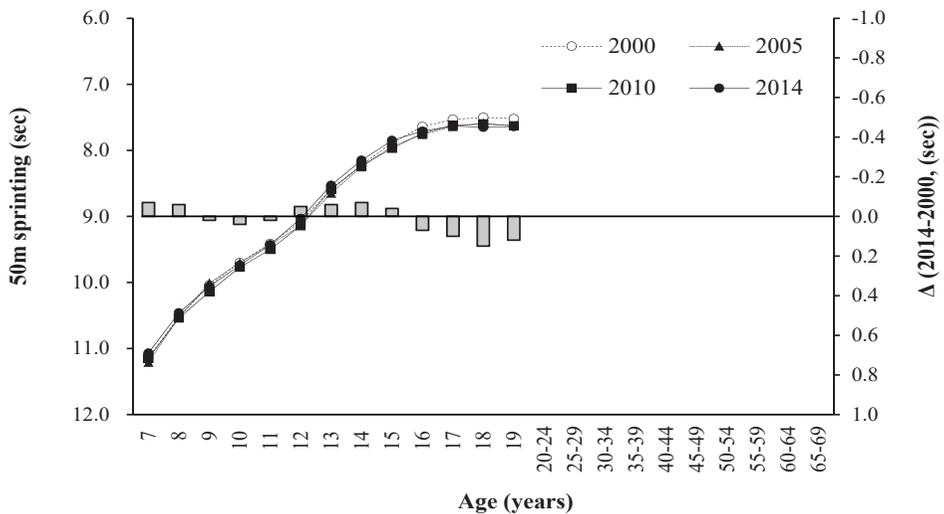


図34 中国における50m走の推移（男子）

12. 50m走（女子）

日本と中国の女子における2000年から2014年の50m走の推移を図35（日本）及び図36（中国）に

示した。日本では、7～19歳のどの年代においても、50m走の成績が向上している傾向を示した。中国では、13～19歳において、50m走の成績が低下している傾向を示した。

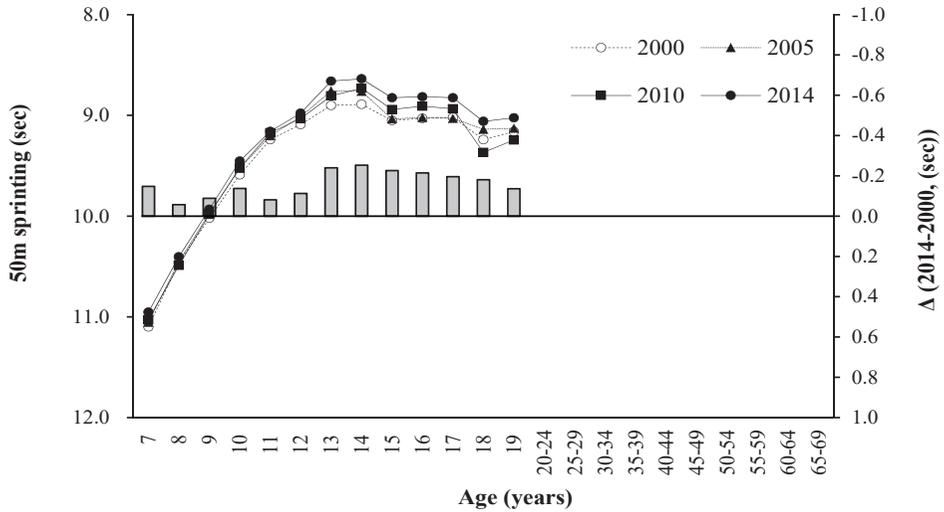


図35 日本における50m走の推移（女子）

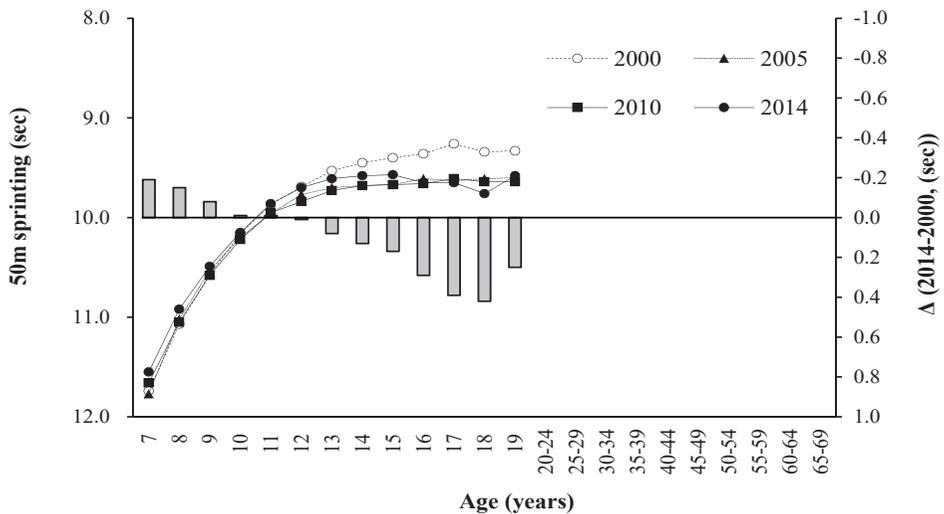


図36 中国における50m走の推移（女子）

4. ま と め： 日中両国における国民の体格及び体力に関する実態

2014年の実態

体格（身長，体重，BMI）：身長は7歳から20歳代までは日本と比べ中国の身長が高い傾向にあり，30歳代以降になると女性では日中間の差はほとんどなくなるのに対して，男性ではその傾向が逆転し，日本の身長が高い傾向を示した．体重はすべての年代において一貫して中国の体重が日本よりも重かった．女性では20歳以降にその差が拡大する傾向にあった．肥満度に関する検討を行うために，Body Mass Index（BMI：kg/m²）をもとに比較すると，総じて日本よりも中国のBMIが高い傾向にあった．男性では15～24歳を除き中国のBMIが日本よりも高い傾向を示した．女性では20歳以前は日中間の差はほとんどないが，20歳以降に差が拡大し，中国のBMIが日本よりも高い値を示した．そして男女を比べると，20歳以降の日中間の差は男性よりも女性において顕著であった．なお，20歳以降の集団に着目したとき，いずれの集団の平均値も，過体重と判定されるBMI25を超えることはなかったが，一般に標準とされるBMI22を上回る年代は，男性が日中ともに20歳以降すべての年代であり，女性では日本が65～69歳だけであるのに対して，中国では30歳以降のすべての年代であった．

体力（握力，立ち幅跳び，50m走）：握力は18，19歳を除き，一貫して日本が中国よりも高い値を示した．特に男性では20歳以降，日中間の差が拡大する傾向が認められた．立ち幅跳びと50m走については，7～19歳の日中間比較となったが，立ち幅跳びと50m走，いずれの値も男女，すべての年代で日本が中国よりも高い値を示した．特に中学校期（13，14歳）にその差が最大となった．

日中間比較結果の要約及び考察：比較結果を要約すると，大柄な中国国民，体力に優れる日本国民といった傾向が認められた．性・年齢を考慮する

と，大柄な中国の青少年，肥満度の高い中国成人女性，筋力（握力）に優れる日本の中高齢男性，スピード・筋パワー（50m走・立ち幅跳び）に優れる日本青少年といった特徴が認められた．20歳未満の青少年に着目すると，中国国民は日本国民と比べ大柄であるため，身体組成（特に体脂肪率）と運動機能（跳能力，走能力）に違いがないとすれば，体力テストの結果（握力，立ち幅跳び，50m走）は中国が日本よりも高い値となるはずである．しかし，比較結果は日本が高い値を示した．したがって，比較分析の結果から中国の青少年における身体組成と運動機能のいずれか，あるいは両方に課題があることが示唆された．

2000年から2014年までの経年変化

体格（身長，体重，BMI）：身長では男女ともに，中国は小中学生（7～14歳），日本は中高齢者（40歳代以降）において14年間の増加が著しく，他の年代については，日本ではほとんど変化がなく，中国では変化は小さいものの全体的に増加している傾向にあった．体重は，中国では男女とも中学生頃の年代において14年間の増加が著しく，男性ではその他の年代においても一定した増加傾向を示した．日本では男性の中高齢者（45歳以上）における増加が認められるものの，女性ではほとんど変化していなかった．BMIでみると，中国男性はいずれの年代においても一定した増加傾向を示し，中国女性は小中学生の増加が著しかった．日本は男女とも減少傾向にあり，特に中高齢女性の減少が大きかった．なお，体重とBMIの経年変化の大きさを日本と中国で比べると，日本における変化よりも中国における変化の方が大きい傾向にあった．

体力（握力，立ち幅跳び，50m走）：握力では，日本は20歳頃から50歳前後までの年代の低下が男女とも共通に認められた．中国は20歳を境に明ら

かな傾向の逆転が認められ、20歳未満では向上、20歳以降では低下傾向にあった。いずれの変化についても日本は中国と比べ、その変化が小さい傾向にあった。立ち幅跳びは、日本は7～64歳のデータ、中国は7～19歳のデータをもとに経年変化を検証した。その結果、中国は男女すべての年齢で低下する傾向にあった。日本の男性は低下している傾向を示したが、その低下の程度は小さかったが、性別にみると、女性は男性と比べて経年変化が大きく、11～19歳は向上、30歳代前後は低下した。50m走は7～19歳のデータによる分析であったが、日本は男女とも向上傾向、中国は男性では大きな変化はないものの、16～19歳は低下、女性では13～19歳で低下傾向にあり、特に中学校期から高校期にかけて低下傾向が拡大する傾向にあった。

14年間の経年変化の要約及び考察：体格及び体力ともに、その変化は日本と比べ中国において著しく、体格は小中学生の変化が特に顕著であり、14年間で体格の大型化が認められた。青少年の体力については、中国では筋力（握力）が向上した一方で、スピード（50m走）と筋パワー（立ち幅跳び）の低下が認められた。日本の青少年では、スピード（50m走）と女子の筋パワー（立ち幅跳び）の向上が認められた。成人の体力については、中

国では青少年と対照的に筋力（握力）の低下、日本では20歳代から40歳代における筋力（握力）と筋パワー（立ち幅跳び）の低下が認められ、特に30歳代でその低下が著しかった。体格と体力の経年変化を考慮すると、中国の青少年における筋力向上は体格の大型化に伴う筋量の増加が影響していると考えられる。一方で、立ち幅跳びの低下が認められたことから、体格の大型化は筋量の増加だけでなく脂肪量の増加を伴っており、その結果、体重移動を要求される立ち幅跳びの記録が低下したのではないかと考えられる。また、中国の成人では体重の増加と握力（筋力）低下が生じており、体重あたりの筋力が著しく低下している恐れがある。一方、日本の30歳代は握力（筋力）低下に加えて、BMIの低下が生じている。BMIの低下の背景には脂肪量の減少だけでなく、除脂肪量の減少も考えられる。筋力や筋量は健康指標と密接に関わっており、筋力の低下に加え、除脂肪量（筋量）の減少は中高齢期の健康を害する危険因子と成り得る。さらには、変化の大きさは中国と比べると小さいが、小中学生におけるBMIの低下が確認されたため、彼らが成人期を迎えたときには、筋力低下や筋量の減少はさらに深刻化する恐れもある。したがって、長期的な視点で、継続した観察が必要であろう。

5. 今後の展望

今回は、日本と中国の両国に現存する公的統計データをもとに、比較可能な測定項目に限定して検討を行った。特に、両国の公的統計の最新データ（2014年）を用いた分析、そして、経年変化を共通に観察できる2000年から2014年までのデータを用いた単純比較に限定して分析を行った。ただし、統計データに含まれる質問紙調査の結果（例えば、運動・スポーツ実施状況など）は分析しなかったため、今後調査項目の文言などを確認した上で、比較可能な調査項目について、さらに分析を行う必要がある。そして、今後の分析として、体格及び体力の発育発達の数値といった視点で発育発達の日中間の比較を行うことができるだろう。また、時代変化を考察する上では、年代コホートを意識した分析、すなわち、例えば2000年の12歳は2005年のデータでは17歳、2010年のデータでは22歳、2014年のデータでは26歳といったような視点で変化を分析する必要がある。次に、測定方法は異なっても測定している体力の下位概念（例えば全身持久力や柔軟性など）が共通な項目についても分析を行う必要がある。その際には、変化率といった指標を用いて比較分析を行う

ことが想定される。なお、今回の分析に用いた統計データについて、日本の18、19歳のデータの解釈には注意が必要である。今回の分析に用いたスポーツ庁体力・運動能力調査では、18、19歳のデータは高等教育機関（高等専門学校、短大、国立大学）に在籍する学生であり、サンプリングの偏りがある。今回の分析結果からも体格や握力の値について、17歳と20～24歳の値を結んだ線上よりも低い値を示していた。

最後に、今後の日中共同研究として、2つの視点を提案したい。ひとつは、日中両国の体力や運動・生活習慣の実態、あるいはそれらを促進する環境要因の実態について、両国の官公庁が報告している統計や研究者らが母国語や英語で報告している学術論文をレビューすることである。もうひとつは、これらのレビューによって、既に明らかになっていることと明らかになっていないことを明確にしたうえで、必要な実態調査を実施し、背景要因を探るために、体力に関連する個人要因あるいは社会・文化要因を含む共通の調査を行うことである。

6. 参考資料

6-1. 測定要項 (マニュアル)

新体力テスト実施要項 (6歳～11歳対象)

I	テストの対象	
	6歳から11歳まで (小学校各学年) の男女児童	
II	テスト項目	ページ
	握力	2
	上体起こし	3
	反復横とび	4
	20mシャトルラン (往復持久走)	5
	50m走	6
	立ち幅とび	8
	ソフトボール投げ	9
	ソフトボール投げ	10
III	テストの得点表および総合評価	
	項目別得点表	11
	総合評価基準表	11
IV	実施上の一般的注意	12
	記録用紙	
	[参考] 20mシャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表	

新体力テスト実施要項

(6歳～11歳対象)

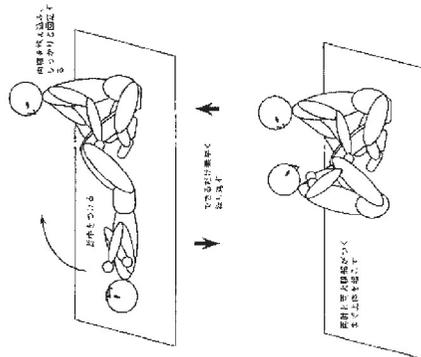
文部科学省

上体起こし

- 1 準備
ストップウォッチ、マット。

2. 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を肩の前で組む。両膝の角度を30°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3. 記録

- (1) 30秒間の「上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数」を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4. 実施上の注意

- (1) 両腕を組む、両膝をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（両甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下股が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

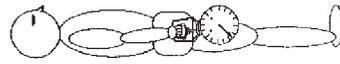
II テスト項目

握力

- 1 準備
スミスドレー式握力計。

2. 方法

- (1) 握力計の指針が外調になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握り、図の幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



3. 記録

- (1) 右左右腕に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

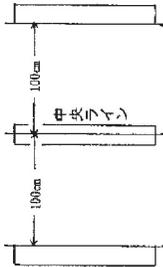
4. 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- (3) 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。

反復構とび

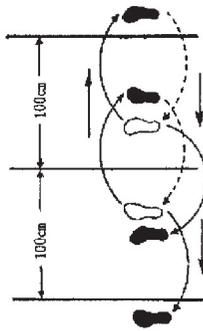
1 準備

床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところには2本の平行ラインをひく。
ストップアップウォッチ。



2 方法

中央ラインをままたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

(1) 上記の運動を20秒間繰り返す、それぞれのラインを通過することには1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
(2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

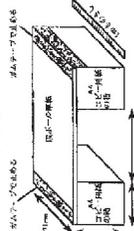
(1) 屋内、屋外のいずれでもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと（コンクリート等の上では実施しない）。
(2) このテストは、同一の被測定者に対して繰り返して行わない。
(3) 次の場合は点数としない。
ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
イ 中央ラインをまたがなかったとき。

長座体前屈

1 準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（幅75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き）または1mものさし。

高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。

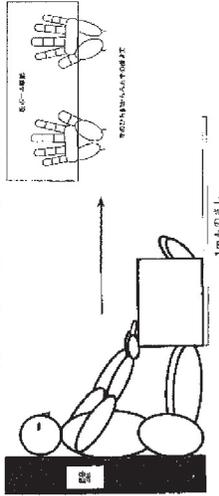


2 方法

(1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をびたりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前側にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。

(2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前または左の角に零点を合わせる。

(3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで動かせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

(1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
(2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
(3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

(1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
(2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
(3) 箱がスラムーズに落ちないように床面に状態に気をつける。
(4) 靴を脱いで実施する。

20m シャトルラン 往復持久走 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7									
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247

レベル

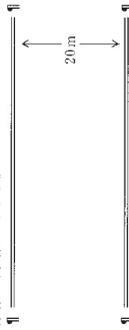
レベル	14
折り返す回数	132

折り返すごとにこの表を入れる。

20m シャトルラン (往復持久走)

1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウンタダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を感じるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。鳴った後に走り始める。
- (4) CD(テープ)によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD(テープ)によって設定された速度を維持できなくなり走るのがやめたととき、または、2回繰り返してどちらかの足で線に触れることができなくなるときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合えば、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回繰り返してどちらかの足で線に触れることができなかつたときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大階数採取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン(往復持久走)最大階数採取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD(テープ)によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなつた場合は、自発的に速くことを拒否しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足置、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離しておく。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疲労及び興奮の有無を確認かめ、医師の治癒を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

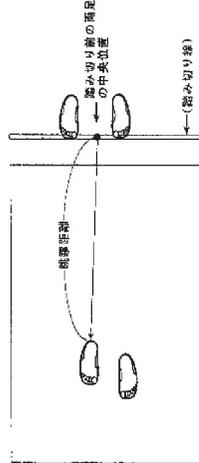
立ち幅とび

1 準備

- 屋外で行う場合
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。
砂場の手前(30cm~1m)に踏み切り線を引く。
- 屋内で行う場合
マット(6m程度)、巻き尺、ラインテープ。
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前(30cm~1m)の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足を同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り線の両足の中央の位置(踏み切り線の先端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

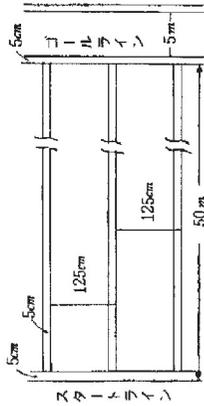
4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、占拠を壁につける。滑りにくい(ずれにくい)マットを使用する。
- (5) 踏み切り線の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。

50 m 走

1 準備

- 図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



2 方法

- (1) スタートは、スタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「附勢」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に肩(頸、肩、手、足ではない)が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走者は、セパレーートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターチングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

Ⅲ テストの得点および総合評価

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

男子 項目別得点表

得点	握力	上体起こし	風車体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	28kg以上	29回以上	43cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	30~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	27~29	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	風車体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	28kg以上	20回以上	52cm以上	47点以上	84回以上	9.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	38~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

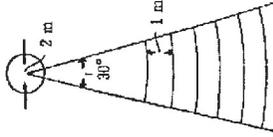
総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	46以下	E

ソフトボール投げ

1 準備

ソフトボール1号（外径26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g、巻き尺、平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中はまたは投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップに開いた2本の直線の外側に石炭などを敷いて5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくことと便利である。

新体力テスト（6歳～11歳）

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

〔児童の実態に応じて測定者が質問事項等の説明をしてください。〕

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市圏級区分」については、居住地が次のいずれにあてはまるかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市。
 - (2) 小都市…人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間についてあてはまる番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、あてはまる記号を○で囲んでください。

IV 実施上の一般的注意

1. テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、1年生については、健康診断実施後に行う。
2. テストは定められた方法のとおり正確に行う。
また、低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
3. テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
4. テスト場の整備、器材の点検を行う。
5. テストの順序は定められてはいないが、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
6. 計器（振力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

参考] 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	往復1コース 所要時間 (分)	往復1コース 所要時間 (分)	往復1コース 所要時間 (分)	往復1コース 所要時間 (分)	往復1コース 所要時間 (分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.6	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

No.	氏名	年齢	学年	性別	所属	身長	体重	体高
1.	平成 年 月 日現在の年齢	歳	性別	男・女				
3.	都市圏区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村				
4.	運動やスポーツクラブにはいっていますか	1. はい	2. はい	3. はい	4. いいえ			
5.	運動やスポーツをどのくらいしていますか(学校の授業の授業をのぞきます)	1. ほとんど毎日(週に3日以上)	2. とまどぎ(週に1~2日くらい)	3. とまどま(月に1~3日くらい)	4. しない			
6.	運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか(学校の授業の授業をのぞきます)	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			
7.	朝食は食べますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない	3. 毎日食べない				
8.	1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上				
9.	1日にどのくらいテレビをみますか(テレビゲームも含みます)	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上			
10.	体格	1. 身長	2. 体重	kg	3. 体高	cm		cm

項目	記録	単位
1. 薬力	1. 1回自 2. 2回自 3. 平均	kg
2. 上体起こし	1. 1回自 2. 2回自	kg
3. 裏座体前屈	1. 1回自 2. 2回自	cm
4. 反復横とび	1. 1回自 2. 2回自	点
5. 20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数	回
6. 50m走		秒
7. 立ち幅とび	1. 1回自 2. 2回自	cm
8. ソフトボール投げ	1. 1回自	m
得点	合計	
総合評価	A B C D E	

新体力テスト実施要項（12歳～19歳対象）

I	テストの対象	
	1. 2歳から19歳までの男女	
II	テスト項目	ページ
	握力	2
	上体起こし	3
	長距離歩行	4
	反復横とび	5
	持久走	6
	20mシャトルラン（往復持久走）	7
	50m走	9
	立ち幅とび	10
	ハンドボール投げ	11
	※ 持久走か20mシャトルラン（往復持久走）の どちらかを選択する。	
III	テストの得点表および総合評価 項目別得点表	12
	総合評価基準表	12
IV	実施上の一般的注意	13
	記録用紙	

【参考】20mシャトルラン（往復持久走） 最大酸素摂取量推定表

新体力テスト実施要項 （12歳～19歳対象）

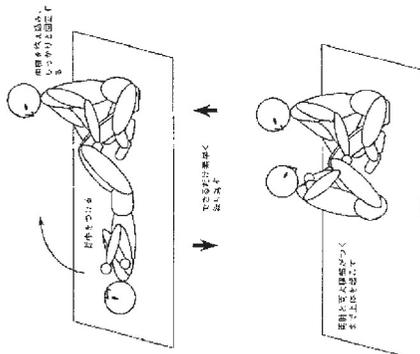
文部科学省

上体起こし

- 1 準備
ストッパーウエッチャ、マット。

2. 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、同時と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく円弧状の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3. 記録

- (1) 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4. 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両膝をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両膝で両膝をしっかり固定する。しっっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

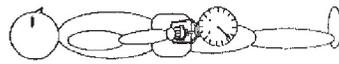
II テスト項目

握力

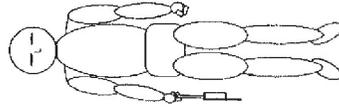
- 1 準備
スミドレー式握力計。

2. 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの軸を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(握りかたの図)



(正誤図)

3. 記録

- (1) 右交叉互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てて。
- (3) 左右のおのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

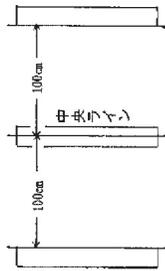
4. 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

反復横とび

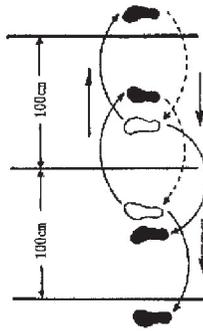
1 準備

床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。
ストップアップウォッチ。



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは踏むまでサイドステップする。



3 記録

(1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
(2) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

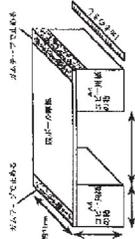
(1) 室内、屋外で行う場合は、塵外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所を実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
(2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
(3) 次の場合は点数としない。

- ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
- イ 中央ラインをまたがなかったとき。

長座体前屈

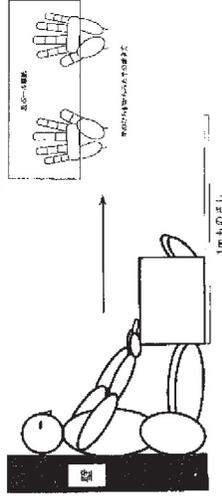
1 準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（幅75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）、左右約40cm巻いた段ボール厚紙をのり高さ約24cmの箱を、左右約40cm巻いた段ボール厚紙が弱い場合は、紙などで補強してもよい。床から段ボール厚紙の上までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

(1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、紙を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
(2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
(3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

(1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
(2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
(3) 2回実施してよい方の記録をとる。

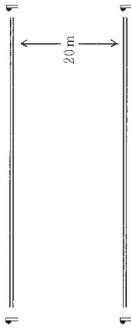
4 実施上の注意

(1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
(2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
(3) 箱がスラムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
(4) 靴を脱いで実施する。

20 m シャトルラン (往復持久走)

1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20 m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーによりCD (テープ) 再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20 m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変え、この動作を繰り返す。電子音の間に線に達してしまったり、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであり、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、歩速は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなるときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合えば、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時 (電子音についていけなくなった直前) の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができなくなった折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20 m シャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

4 実施上の注意

- (1) ランニングコースビードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線にようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に遅くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足音、アキレス腱、膝などの柔軟運動 (ストレッチを含む) を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動量によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度知らさせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疼痛及び疲労の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

持久走 (男子1500 m、女子1000 m)

1 準備

歩走路 (トラック)、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことによって行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴッラライン上に胴 (顔、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1回のみ時間を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着瞬間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 変換は1回とする。

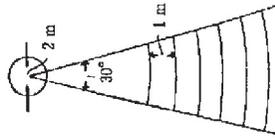
4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疼痛及び疲労の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

ハンドボール投げ

1 準備

ハンドボール2号(外周54cm～56cm, 重さ325g～400g, 巻き尺, 平坦な地面上に直径2mの円を描き, 円の中心から投球方向に向かって, 中心角30度になるように直線を図のように2本引き, その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後, 円を踏んだり, 越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは, 静止してから, 円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を, あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし, メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) ボールは規格に合っていれば, ゴム製のもでもよい。
- (2) 投球のフォームは自由であるが, できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また, ステップして投げたほうがよい。

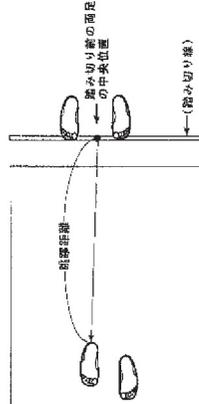
立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合
砂場, 巻き尺, ほうき, 砂ならし。
砂場の手前(30cm～1m)に踏み切り線を引く。
屋内で行う場合
マット(6m程度), 巻き尺, ラインテープ。
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前(30cm～1m)の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて, つま先が踏み切り線の前側にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場(マット)に触れた位置のうち, 最も踏み切り線に近い位置と, 踏み切り前の両足の中央位置(踏み切り線の両端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし, センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は, 被測定者の身長によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には, 2重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合, 踏み切り線周辺及び砂場の砂面は, できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合, 着地の際にマットがずれないように, テープ等で固定するとともに, 片側を壁につける。滑りにくい(ずれにくい)マットを使用する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。

IV 実施上の一般的注意

1. テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
なお、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
2. テストは定められた方法のとおり正確に行う。
3. テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
4. テスト場の整備、器材の点検を行う。
5. テストの順序は定められてはいるが、持久走、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
6. 計器（操力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

III テストの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

男子 項目別得点表

得点	操力	上体屈ごし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンマー投げ	得点
10	58以上	38回以上	64cm以上	63点以上	4'52"以下	128回以上	6.8秒以下	265cm以上	37m以上	10
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'50"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7
6	38~42	25~28	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	28~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2
1	17以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以下	148cm以下	12m以下	1

女子

得点	操力	上体屈ごし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンマー投げ	得点
10	38以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	80回以上	7.2秒以下	219cm以上	23m以上	10
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7
6	23~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	169~178	14~15	6
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.2	132~144	10	3
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2
1	13以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1

総合評価表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	42~52	43~53	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

新体カテスト (12歳～19歳)

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市圏区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市。
 - (2) 小都市…人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1.	平成 年 4月 1日現在の年齢	2. 性別	男 ・ 女
3.	都市圏区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村	
4.	所 属	1. 中学校 2. 高等学校全日制 3. 高等学校定時制 4. 高等専門学校 5. 短期大学 6. 大学	
5.	運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない	
6.	運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日 (週3日以上) 2. とどろき (週1～2日程度) 3. とどろき (月1～3日程度) 4. しない	
7.	1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	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	
8.	朝食の常食	1. 毎日食べる 2. 時々食べ 3. まったく食べない	
9.	1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上	
10.	1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上	
11.	体 格	1. 身長 2. 体重 3. 座高	cm kg cm

項 目	記 録	得 点	
1. 握 力	右 1回目	kg	kg
	右 2回目	kg	
	左 1回目	kg	
	平均	kg	kg
2. 上体起こし		回	
3. 裏庭体前屈	1回目	cm	cm
	2回目	cm	
4. 互換種とび	1回目	点	点
	2回目	点	
5. 折久走	折り返し数	分	秒
	20mシャトルラン(往復持久走)	回数(最大機算採取量)	
6. 50m走			秒
7. 立ち幅とび	1回目	cm	cm
	2回目	cm	
8. ハンドボール投げ	1回目	m	m
	2回目	m	
得 点 合 計			
総 合 評 価	A B C D E		

参考] 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

年齢(歳)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)	推定最大酸素摂取量 (ml/kg分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157
44	35.9	82	44.5	120	53.0	158
45	36.1	83	44.7	121	53.2	159

新体力テスト実施要項

(20歳～64歳対象)

文部科学省

新体力テスト実施要項 (20歳～64歳対象)

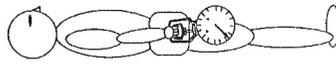
I	テストの対象 20歳から64歳までの男女	
II	テスト項目	ペーシ
	握力	2
	上体起こし	3
	長座体前屈	4
	反復横とび	5
	急歩	6
	20mシャトルラン (往復持久走)	7
	立ち幅とび	9
	※ 急歩か20mシャトルラン (往復持久走) のどちらかを選択する。	
III	テストの得点表および総合評価 項目別得点表 総合評価基準表 体力年齢判定基準表	10 10 10
IV	実施上の一般的な注意	11

記録用紙
[参考]20mシャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

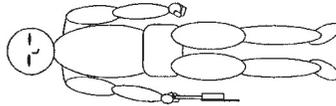
II テスト項目

握力

- 準備
スメドレー式握力計。
- 方法
(1) 握力計の標針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
(2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい張りしめる。この際、握力計を握り回さないようにする。



(真横からみ込図)



(正面図)

3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右両方のおのおの力の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

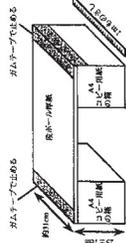
4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

長座体前屈

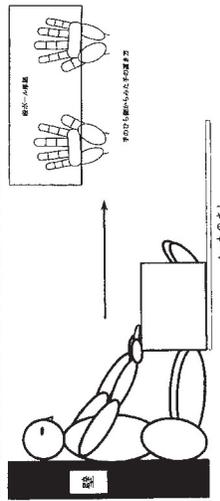
1 準備

幅約22cm・高さ約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（幅75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き）または1mものさし。
 高さ約40cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。膝に背・尻をのせ、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の半面端にかかるように置き、胸を張って。両肘を伸ばしたまま両手で箱を正前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に答点を合わせる。
- (3) 初期動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスラムーズに落ちるようになると床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

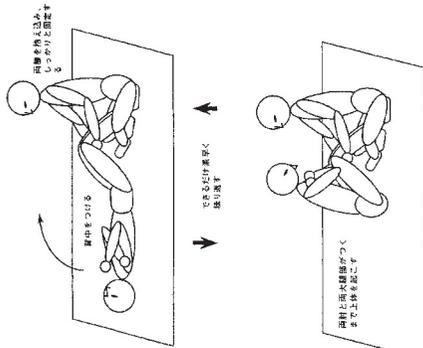
上体起こし

1 準備

ストロップウォッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に係つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両人臍部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両人臍部がついた）回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としな
- (2) 実施は1回とする。

4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両膝をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下腹が動かないように両腕で両膝をしつかり固定する。しつかり固定するため、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。
- (5) 腰痛の自覚症状のある被測定者については、このテストを実施しない。

急歩（男子1500m、女子1000m）

1 準備

歩走帯（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

2 方法

いずれかの足が常に地面に着いているようにして、急いで歩く。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に脚（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定者が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

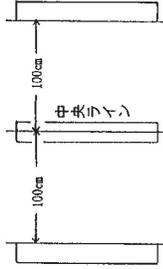
4 実施上の注意

- (1) 衰弱症者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) 測定者は、衰弱症者が悪化することがないように、また両足が一瞬でも地面から離れたら正しく歩くように指導する。
- (3) トラックを使用したり、無理なペースで歩かさないように注意し、各自の能力なども考慮して歩くよう指導する。
- (5) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

反復横とび

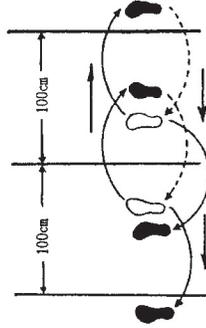
1 準備

床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。
ストップウォッチ。



2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すが、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれラインを通過することに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外で行う場合、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の衰弱症者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
ア 外側のラインを踏まなかったとき。
イ 中央ラインをまたがなかったとき。
- (4) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル 1	2	3	4	5	6	7	レベル 122
レベル 8	9	10	11	12	13	14	レベル 14
レベル 16	17	18	19	20	21	22	折り返し回数
レベル 24	25	26	27	28	29	30	折り返すごとに、り数を記入する。
レベル 32	34	35	36	37	38	39	
レベル 42	43	44	45	46	47	48	
レベル 52	53	54	55	56	57	58	
レベル 62	63	64	65	66	67	68	
レベル 72	74	75	76	77	78	79	
レベル 84	85	86	87	88	89	90	
レベル 96	97	98	99	100	101	102	
レベル 107	108	109	110	111	112	113	
レベル 119	120	121	122	123	124	125	
レベル 132	133	134	135	136	137	138	
レベル 145	146	147	148	149	150	151	
レベル 158	159	160	161	162	163	164	
レベル 172	173	174	175	176	177	178	
レベル 186	187	188	189	190	191	192	
レベル 201	202	203	204	205	206	207	
レベル 216	217	218	219	220	221	222	
レベル 232	233	234	235	236	237	238	
レベル 247	248	249	250	251	252	253	
レベル 262	263	264	265	266	267	268	
レベル 277	278	279	280	281	282	283	
レベル 292	293	294	295	296	297	298	
レベル 307	308	309	310	311	312	313	
レベル 322	323	324	325	326	327	328	
レベル 337	338	339	340	341	342	343	
レベル 352	353	354	355	356	357	358	
レベル 367	368	369	370	371	372	373	
レベル 382	383	384	385	386	387	388	
レベル 397	398	399	400	401	402	403	
レベル 412	413	414	415	416	417	418	
レベル 432	433	434	435	436	437	438	
レベル 447	448	449	450	451	452	453	
レベル 462	463	464	465	466	467	468	
レベル 477	478	479	480	481	482	483	
レベル 492	493	494	495	496	497	498	
レベル 507	508	509	510	511	512	513	
レベル 522	523	524	525	526	527	528	
レベル 537	538	539	540	541	542	543	
レベル 552	553	554	555	556	557	558	
レベル 567	568	569	570	571	572	573	
レベル 582	583	584	585	586	587	588	
レベル 597	598	599	600	601	602	603	
レベル 612	613	614	615	616	617	618	
レベル 632	633	634	635	636	637	638	
レベル 647	648	649	650	651	652	653	
レベル 662	663	664	665	666	667	668	
レベル 677	678	679	680	681	682	683	
レベル 692	693	694	695	696	697	698	
レベル 707	708	709	710	711	712	713	
レベル 722	723	724	725	726	727	728	
レベル 737	738	739	740	741	742	743	
レベル 752	753	754	755	756	757	758	
レベル 767	768	769	770	771	772	773	
レベル 782	783	784	785	786	787	788	
レベル 797	798	799	800	801	802	803	
レベル 812	813	814	815	816	817	818	
レベル 832	833	834	835	836	837	838	
レベル 847	848	849	850	851	852	853	
レベル 862	863	864	865	866	867	868	
レベル 877	878	879	880	881	882	883	
レベル 892	893	894	895	896	897	898	
レベル 907	908	909	910	911	912	913	
レベル 922	923	924	925	926	927	928	
レベル 937	938	939	940	941	942	943	
レベル 952	953	954	955	956	957	958	
レベル 967	968	969	970	971	972	973	
レベル 982	983	984	985	986	987	988	
レベル 997	998	999	1000	1001	1002	1003	

20mシャトルラン (往復持久走)

1 準備

テスト用CDまたはテープ及び専用プレーヤー、20m間隔の2本の平行線、ボール4本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーによりCD (テープ) 再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足を線を超えながら、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまつた場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴つた後に走り始める。
- (4) CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなるときに、電子音を終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合っていない、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時(電子音についていけなくなつた直前)の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの爪で線に触れることができなかつたときは、最後に触れることができたり折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大総歩数(最大歩数)を算出する場合は、参考「20mシャトルラン (往復持久走) 最大総歩数算出基準」を参照すること。

4 養護上の注意

- (1) ランニングシューズのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなつた場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施直前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングテストペースがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまつておそれがあるので、実行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疲労及び異常の有無を確認し、医師の治療を受けている者や実態が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

III ネットの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表に基づき、記録を総合する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合得点とする。
- 3 体力年齢判定基準表により、体力年齢を判定する。

項目別得点表

男子	体力	上体起し	長座体前屈	反復横とび	急歩	20m×ヤトurlラン	立ち幅とび	得点
10	60kg以上	3回以上	81cm以上	80回以上	8'47"以下	95回以上	200cm以上	10
9	58~61	30~32	56~60	57~59	8'48"~9'41"	81~94	248~259	9
8	54~57	27~29	51~55	53~56	9'42"~10'33"	67~80	236~247	8
7	50~53	24~26	47~50	49~52	10'34"~11'23"	54~66	223~235	7
6	47~49	21~23	43~46	45~48	11'24"~12'11"	43~53	210~222	6
5	44~46	18~20	38~42	41~44	12'12"~12'56"	39~42	185~209	5
4	41~43	15~17	33~37	36~40	12'57"~13'40"	24~31	160~194	4
3	37~40	12~14	27~32	31~35	13'41"~14'28"	18~23	142~179	3
2	32~36	9~11	21~26	24~30	14'30"~15'27"	12~17	143~161	2
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23回以下	15'28"以上	11回以下	142cm以下	1

女子

得点	体力	上体起し	長座体前屈	反復横とび	急歩	30m×ヤトurlラン	立ち幅とび	得点
10	39kg以上	25回以上	60cm以上	52回以上	7'14"以下	68回以上	202cm以上	10
9	36~38	23~24	56~59	49~51	7'15"~7'40"	59~61	191~201	9
8	34~35	20~22	52~55	46~48	7'41"~8'00"	41~49	180~190	8
7	31~33	18~19	49~51	43~45	8'07"~8'32"	32~40	170~179	7
6	29~30	15~17	44~47	40~42	8'33"~8'59"	25~31	158~169	6
5	26~28	12~14	40~43	36~39	9'00"~9'27"	19~24	143~157	5
4	24~25	9~11	36~39	32~35	9'28"~9'59"	14~18	128~142	4
3	21~23	5~8	31~35	27~31	10'00"~10'33"	10~13	113~127	3
2	19~20	1~4	25~30	20~26	10'34"~11'37"	8~9	98~112	2
1	18kg以下	0回	24cm以下	19回以下	11'38"以上	7回以下	97cm以下	1

段階	総合評価基準表				
	20歳~24歳	25歳~29歳	30歳~34歳	35歳~39歳	40歳~44歳
A	50以上	49以上	48以上	46以上	43以上
B	44~49	43~48	42~48	41~47	39~45
C	37~43	36~42	35~41	35~40	33~38
D	30~36	29~35	28~34	26~32	23~29
E	23以下	23以下	23以下	22以下	20以下

体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳~24歳	48以上	50歳~54歳	30~32
25歳~29歳	43~45	55歳~59歳	27~29
30歳~34歳	40~42	60歳~64歳	25~26
35歳~39歳	38~39	65歳~69歳	22~24
40歳~44歳	36~37	70歳~74歳	20~21
45歳~49歳	33~35	75歳~79歳	19以下

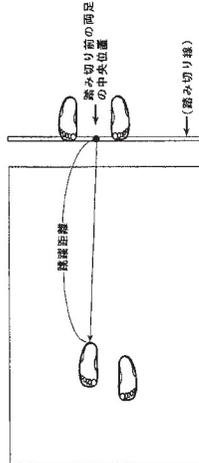
立ち幅とび

1 準備

- 屋外で行う場合
 - 砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。
- 屋内で行う場合
 - マットを壁に付けて敷く。
 - マットの厚さ(6m程度)、巻き尺、ラインテープ。
 - マットの厚さ(30cm~1m)の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 身体を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足を同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の両端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場(マット)までの距離は、被測定者の表態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着陸の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい(すれにくい)マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意で決めておくこと計測が容易になる。
- (6) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動(ストレッチングなどを含む)を十分に行う。

健康状態の子エック

記述日：平成____年____月____日

氏名 _____ 性 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、() 内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

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。
○どういふ点ですか、以下から選んでください。
1. 熱がある
 2. 頭痛がある
 3. 胸痛がある
 4. 胸がしめつけられる
 5. 息切れが強い
 6. めまいがある
 7. 強い関節痛がある
 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。
○どのような病気ですか、以下から選んでください。
1. 狭心症または心筋梗塞
 2. 不整脈(病名:)
 3. その他の心臓病(病名:)
 4. 高血圧症
 5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血)
 6. 糖尿病
 7. 高脂血症
 8. 腎臓病
 9. 気管支喘息
 10. その他()

○薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい
2. いいえ
- 「はい」と答えた方は以下にも答えてください。
(病名:)
分かれば服用している薬の名称を記述してください。
(薬剤名:)

III. 以下の項目を測定し、記述してください(現在の値を)。

○脈拍数 _____ 拍/分
○血圧 _____ / _____ mmHg

IV 実施上の一般的注意

1. テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払う。
なお、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常(発熱、倦怠感など)を訴える者には行わない。
また、測定する側の責任者の指導のもとに、別紙の「健康状態の子エック」を用いて、体調・薬物治療中の病気のチェックを必ず行う。

① 40歳未満の場合には、「健康状態の子エック」のうち、体調・既往症・薬物治療中の病気(I及びII)のチェックを必ず行う。

- * 特に前夜から今朝にかけての睡眠状態の子エックは必ず行う。
- * 朝食あるいは昼食をきちんと摂っているかどうかをチェックする。
- * 明か当てる場合は、血圧測定、心拍数測定を行うと共に、医師の判断を受ける。ただし、30歳以上の男性では必ず血圧測定を行うこと。
- * 可能な限り、医師が立ち会うことが望ましいが、看護師、保健師などが代行してもよい。
- * 医師が立ち会っていない場合には、「健康状態の子エック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。
- * 薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

② 40歳以上の場合には、「健康状態の子エック」を必ず行う。

- * 自覚症状の子エック、血圧測定、心拍数測定は必ず行う。特に胸痛などの胸筋症状の子エックは注意深く行うべきである。
- * 特に前夜から今朝にかけての睡眠状態の子エックは必ず行う。
- * 可能な限り、医師が立ち会うことが望ましい。
- * 医師が立ち会っていない場合には、「健康状態の子エック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。
- * 薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

2. テストは定められた方法のとおり正確に行う。

3. テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。

4. テスト場の整備、器材の点検を行う。

5. テストの順序は定められてはいるが、急歩、20mシャトルラン(回復持久走)は最後に実施する。

6. 計器(脈力計、ストップウォッチなど)は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1.	平成 年 月 日現在の年齢	歳	性別
3.	都市圏区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村	男・女
4.	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 ()	
5.	健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない	
6.	体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある	
7.	スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない	
8.	運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日 (週3～4日以上) 2. ときどき (週1～2日程度) 3. ときたま (月1～3日程度) 4. しない	
9.	1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1～2時間 4. 2時間以上	
10.	朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々食べず 3. まったく食べない	
11.	1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上	
12.	学校時代の運動部 (クラブ) 活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし	
13.	体格	1. 身長 cm 2. 体重 kg	

項目	記録	得点
1. 腕力	右 1回目 kg 2回目 kg	kg
	左 1回目 kg 2回目 kg	kg
	平均	kg
2. 上体起こし		回
3. 厚紙体前屈	1回目 cm 2回目 cm	cm
4. 反復横とび	1回目 点 2回目 点	点
5. 急歩		分 秒
6. 20mシャトルラン (往復5往復)	折り返し数 回 (個人調整許取量)	ml/kg・分
6. 立ち幅とび	1回目 cm 2回目 cm	cm
得点合計		
総合評価値	A B C D E	
体力年齢	歳～	歳

※この記録簿紙は、統計以外の目的には使用いたしません。

新体力テスト (20歳～64歳)

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市圏区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市。
 - (2) 小都市…人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「職業」については、下記の職業分類にしたがって、本人の職業について該当する番号を○で囲んでください。
 - (1) 農・林・漁業、農作業従事者、林業従事者、漁業従事者など。
 - (2) 労務：探掘作業従事者、運輸・通信従事者、技能工、生産工程従事者及び労働作業従事者など。
 - (3) 販売・サービス業：商品販売従事者、販売類似職業従事者、サービス職業従事者など。
 - (4) 事務・保安的職業：事務従事者、警備員・消防員・守衛などの保安職業従事者など。
 - (5) 専門・管理的職業：技術者、保健医療従事者、法務従事者、教員、管理的公務員、会社役員など。
 - (6) 主婦：(有職者を除く)
 - (7) 無職：(主婦を除く)
 - (8) その他：
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する記号を○で囲んでください。

【参考】20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年9月改訂

歩行回し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	歩行回し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	歩行回し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	歩行回し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	87	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	87	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

新体力テスト実施要項

(65歳～79歳対象)

文部科学省

新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）

I	テストの対象	65歳から79歳までの男女	
II	テスト項目	A D L	ページ 2
	※	以下のテスト項目については、A D Lによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準により、その他の可否を検討する。	
	握力	5	
	上体屈かし	6	
	長運体前屈	7	
	側腹片足立ち	8	
	10m障害物歩行	9	
	6分間歩行	10	
III	テストの得点表および総合評価		
	項目別得点表	11	
	総合評価基準表	11	
IV	実施上の一般的な注意	12	

記録用紙

II テスト項目
A D L（日常生活活動テスト）

- 1 準備
「A D L（日常生活活動テスト）」質問紙を準備する。
- 2 方法
質問紙に回答させる。
- 3 記録
(1) 各設問につき、選択肢の中から当てはまるものを1つ選び、選択肢番号に○をつける。選択肢の番号を右の口の中に記入する。
(2) 各設問とも、1に回答の場合は1点、2は2点、3は3点として合計し、総合得点を下の口の中に記入する。また、A D Lによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準を参照し、テスト実施の可否についての判定を下の口の中に記入する。
- 4 実施上の注意
(1) 集合調査が可能な場合は、測定者が設問文を読み上げ、回答させることも有効である。
(2) 老眼鏡を持参させるとよい。

ADLによるテスト実施のスクリーニングに関する判定基準

【スクリーニング項目】	内容	回答状況及び判定
1	体まなひで、どれくらい歩けますか。 ①5～10分程度 ②20～40分程度 ③1時間以上	問1, 5及び6において④は回答した場合は、5及び6において④は回答した場 → 6分間歩行、10m障害物歩行及び開眼片足立ちテストは実施不可能 その他のテスト項目の基礎についても適重な検討を要する。
5	正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 ①できない ②手を床についで立ち上がる ③手を腰に、手すりや壁につかまらずに昇れる ④杖や杖に、手すりや壁につかまらずに昇れる	問1, 5及び6において④は④以外に回答し、問3, 4のいずれかにおいて④に回答した場合 → 6分間歩行及び10m障害物歩行テストの実施について適重な検討を要する。 特に、6分間歩行テストの実施 問10及び12において④は回答した場合 → 上体起こしテストは実施不可能
6	目を閉じた状態で、何秒くらい立っていますか。 ①できない ②10～20秒程度 ③30秒以上 ④できない ⑤30分程度 ⑥60分程度	問1, 5及び6において④は④以外に回答し、問3, 4のいずれかにおいて④に回答した場合 → 6分間歩行及び10m障害物歩行テストの実施について適重な検討を要する。 特に、6分間歩行テストの実施 問10及び12において④は回答した場合 → 上体起こしテストは実施不可能
4	階段をどのようにして昇りますか。 ①手すりや壁につかまらなないと見れない ②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③杖や杖に、手すりや壁につかまらずに昇れる ④杖や杖に、手すりや壁につかまらずに昇れる	問1, 5及び6において④は④以外に回答し、問3, 4のいずれかにおいて④に回答した場合 → 6分間歩行及び10m障害物歩行テストの実施について適重な検討を要する。 特に、6分間歩行テストの実施 問10及び12において④は回答した場合 → 上体起こしテストは実施不可能
11	10 缶団の上げ下ろしができますか。 ①できない ②毛布や軽い布巾ならできる ③重い布巾でも楽にできる	問2 及び11において③と回答した場合 → 特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能
12	仰向けに密な姿勢から、手を使わないで、上体だけ起こせますか。 ①できない ②1～2回程度 ③3～4回以上 ④できない ⑤10～20秒程度 ⑥30秒以上	問2 及び11において③と回答した場合 → 特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能
2	体まなひで、どれくらい歩れますか。 ①走れない ②3～5分程度 ③10分以上 ④できない ⑤5分程度 ⑥10分程度	問2 及び11において③と回答した場合 → 特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能
11	どれくらい重い重さの荷物なら、10m運べますか。 ①できない ②5kg程度 ③10kg程度	問2 及び11において③と回答した場合 → 特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能

【総合得点によるテスト実施のスクリーニング】 *各設問に回答（無回答なし）の場合に利用
各設問とも、①に回答の場合は1点、②は2点、③は3点として合計し、総合得点とする。

総合得点	回答状況	判定
12点以下	全ての設問において①に回答	X
24点未満	設問によっては回答④あるいは、回答③も含まれる。	△
24点以上	ほぼ全ての設問において回答②以上は回答④あるいは、回答③も含まれる。	O

ADL（日常生活活動テスト）

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1 体まなひで、どれくらい歩けますか。	3. 1時間以上	<input type="checkbox"/>
1. 5～10分程度	2. 20～40分程度	<input type="checkbox"/>
問2 体まなひで、どれくらい走れますか。	3. 10分以上	<input type="checkbox"/>
1. 走れない	2. 3～5分程度	<input type="checkbox"/>
問3 どれくらい重い重さの荷物なら、10m運べますか。	3. 50kg程度	<input type="checkbox"/>
1. できない	2. 30kg程度	<input type="checkbox"/>
問4 階段をどのようにして昇りますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 手すりや壁につかまらなないと見れない		
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる		
3. 杖や杖に、手すりや壁につかまらずに昇れる		
問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. できない		
2. 手を床についで立ち上がる		
3. 手を腰に、手すりや壁につかまらずに立ち上がる		
問6 目を閉じた状態で、何秒くらい立っていますか。	3. 30秒以上	<input type="checkbox"/>
1. できない	2. 10～20秒程度	<input type="checkbox"/>
問7 パスや電車で乗ったとき、立つていられますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 立つていられない		
2. 巾着や手すりにつかまれば立つていられる		
3. 電車や停車の時以外は何にもつかまらずに立つていられる		
問8 立つたまま、ズボンやスカートがはけますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 履かないとできない		
2. 何かにつかまれば立つていられる		
3. 例にもつかまらないうちで立つていられます		
問9 缶団の上げ下ろしができますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 両手でゆっくりにできる		
2. 両手で軽くできる		
3. 片手でできる		
問10 缶団の上げ下ろしができますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. できない		
2. 毛布や軽い布巾ならできる		
3. 重い布巾でも楽にできる		
問11 どれくらい重い重さの荷物なら、10m運べますか。	3. 10kg程度	<input type="checkbox"/>
1. できない	2. 5kg程度	<input type="checkbox"/>
問12 仰向けに密な姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。	3. 3～4回以上	<input type="checkbox"/>
1. できない	2. 1～2回程度	<input type="checkbox"/>

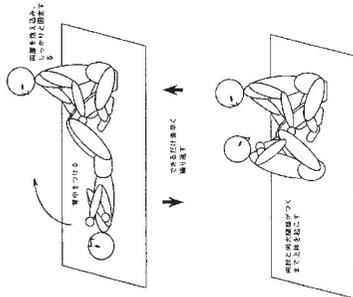
総合得点 判定

上体起こし

1 準備
ストッパーウオッチ、マット。

2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く張り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は2名とし、一人は被測定者の両膝をおさえ、固定する。他の一人は、被測定者の頭部側に位置し、被測定者の頭部の安全を確保する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を被測定者の両膝をおさえ、固定した補助者が記録する。
- ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- 実施は1回とする。

4 実施上の注意

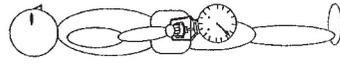
- (1) ADLの間10及び12で「1.できない」と答えた被測定者や腰痛の自覚症状があったり、不安を感じる被測定者については、このテストを実施しない。
- (2) 両腕を組み、両膝をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (3) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両脇で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (4) 被測定者の頭部の安全を確保するために配置された補助者は、被測定者の動作が頭部をマットに打ちつける危険があると感じた場合には、即座に中止させる。
- (5) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (6) 被測定者のメカゲネは、はずすようにする。

握力

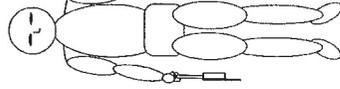
1 準備
スマードレー式握力計。

2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き踵を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(正確からみた図)



(正確からみた図)

3 記録

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右おのおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4 実施上の注意

- (1) このテストは、左右の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

開眼片足立ち

- 1 準備
ストップウォッチ。

2 方法

- (1) 裸足で行う。
- (2) 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確かめるため、片足立ちを左右について行う。
- (3) 支脚脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。

3 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、身長120秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる（1回目と2回目は実施しない）。



4 実施上の注意

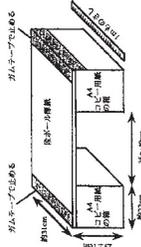
- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 被測定者は、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
- (3) 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - ① 片足でできるだけ長く立っ立つテストであること。
 - ② 片足立ちの姿勢は、支脚脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支脚脚に触れない姿勢であること。
 - ③ アースト終了の条件は、
 - (a) 支脚脚の位置がずれた場合
 - (b) 膝に当たった両手、もしくは片手が腰から離れた場合
- (4) 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方がよい。
- (5) 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるよう準備しておく。
- (6) 終了の条件を確認しておく。また、被測定者に練習をさせておくことよい。

長座体前屈

1 準備

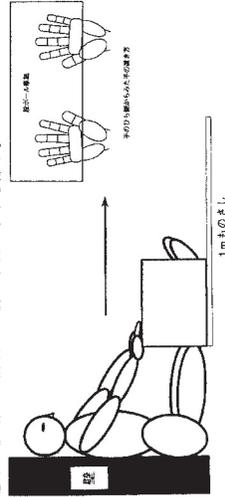
幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（△4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（幅75～80cm×縦約91cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

高さ約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、95cm（±1cm）とする。右または左の箱の横にスケールを置く。



2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。腰に背・尻をびったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が厚紙の手前縁にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱の手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の所に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後には厚紙から手を離す。



3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 初期姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

6分間歩行

1 準備

- ストップウォッチ、スタート合図用旗、笛、距離を知らせる日印、一周30m以上の周回路または50m以上の折り返し直線路に、5m毎に目印を置く。
(※ 10m間隔で白い日印、5m毎に赤い日印等を置くこと計画が容易になる。)

2 方法

- (1) 十分な準備運動の後、スタートラインに立つ。(全員が同じ位置からスタートするよりも、5mずつ異なる位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には、常にラインが左手になるように歩むように指示する)
(2) 回針を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を確立し、普段歩く速さで6分間歩く。
(3) スタートの合図で歩行を開始する。
(4) 測定者は、被測定者が走ることがないように、またいつも片方の足が地面に付いた状態を保って歩くように指示する。
(5) スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
(6) 6分目に終了の合図をする。

3 記録

- 記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。

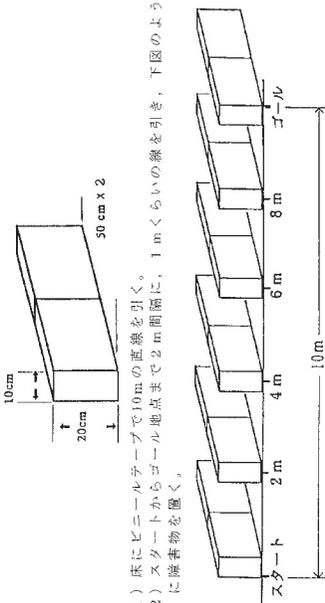
4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に注意し、体調の悪化、疼痛の有無、当日の体調をチェックする。医師の治療を受けている者、風邪気味の者、熱がある者、二日酔いの者、当日の血圧が160/95mmHg以上の者などについては、このテストを実施しない。
(2) ADLの間1で「1.5～10分程度」と答えた被測定者については、このテストを実施しない。
(3) 準備前に、被測定者に、次のことを伝える。
①競争でないので、他人と競わないこと。
②走らないこと、とび上げらないこと(片方の足が必ず地面についていること)。
③6分経ったら笛で合図をするので、その位置を確認すること。
(4) 競争をしなかり、無理なペースに陥らないように徹底させる。
(5) 準備運動を十分に行わせる。
(6) 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。

10m障害物歩行

1 準備

- ストップウォッチ、障害物(下図)、ビニールテープ(幅5cm)、巻尺、障害物の素材・形状等(発泡スチロール製、ウレタン製、紙製など。重量で安全なもの。色は白が望ましい。)



- (1) 床にビニールテープで10mの直線を引く。
(2) スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、下図のように障害物を置く。

2 方法

- (1) スタートライン上の障害物の中央後方にて両足をそろえて立つ。
スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。
10m(ゴール)地点の障害物をまたぎ越して、片足が接触した時点までゴールとする。
(2) 走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

3 記録

- (1) スタートの合図から最後の障害物をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
(2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
(3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
(2) 準備前に、被測定者に、次のことを伝える。
①障害物を歩いてまたぎ越すこと。
②障害物はどちらの足でまたぎ越してもよい。
③走ったり、とび越したりしないこと。
④障害物を倒しても、そのままゴールまで行く。
(3) 1度練習をさせるとよい。
(4) 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
(5) つまずき予防のテストであることを理解してもらう。

IV 実施上の一般的な注意

- 1 テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意する。
なお、測定する側の責任者の指導のもとに、以下の手順で健康状態のチェックを必ず行い、事故防止に万全を期する。

① テストを実施する前に、あらかじめ被測定者に別紙の健康状態のチェック表及びADL（日常生活活動テスト）に記入してもらっておく。

② ADL（日常生活活動テスト）の回答状況について「ADLによるテスト項目実施のスケールニングに関する判定基準」により判定し、テスト実施の可否について検討する。

③ 原則として、テストには医師が立ち会うものとする。

④ 立ち会った医師（保健師あるいは看護師）は、テスト前に健康状態のチェック表を確認し、必要に応じてさらに問診を行う。

*特に胸骨から今胸にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。

*特に胸骨などの胸筋症状のチェックは注意深く行うべきである。

⑤ 血圧測定及び脈拍数測定は必ず行う。血圧測定は、可能な限り立ち会った医師が聴診法により行う。医師が立ち会わない場合は被測定者が複数人いる場合は、自動血圧計または医師以外の血圧測定に熟知した者による測定でもよい。

⑥ 立ち会った医師は、④、⑤のデータを総合的に判断し、テストの可否やテストの一部の禁止などを決定する。

⑦ 医師が立ち会っていない場合には、健康状態のチェック表で体の具合が悪い点があれば、テストを延期あるいは中止させる。

⑧ 医師が立ち会っていない場合、収縮期血圧が160mmHg以上、拡張期血圧が95mmHg以上の時、脈拍数が100 拍/分以上の時には、テストを延期あるいは中止させる。

*ただし被測定者が強く希望する場合には、長座体前屈、開眼片足立ち、10m階層物歩行に関しては実施可能とする。

⑨ 薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。

3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。

4 テスト場の整備、器材の点検を行う。

5 テストの順序は定められてはいないが、6分間歩行は最後に実施する。

6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

III テストの得点表および総合評価

- 1 項目別得点表に基づき、記録名を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m階層物歩行	6分間歩行	得点
10	49kg以上	21回以上	56cm以上	120秒以上	4.4秒以下	75m以上	10
9	45～48	19～20	51～55	73～119	4.5～5.0	69～754	9
8	42～44	16～18	46～50	46～72	5.1～5.6	64～694	8
7	38～41	14～15	41～45	31～45	5.7～6.1	59～644	7
6	36～38	12～13	36～40	21～30	6.2～7.0	55～594	6
5	32～35	10～11	31～35	15～20	7.1～7.8	510～549	5
4	29～31	7～9	26～30	10～14	7.9～8.5	470～509	4
3	25～28	4～6	21～25	7～9	8.6～9.4	430～469	3
2	22～24	1～3	14～20	5～6	9.5～11.0	390～429	2
1	21kg以下	0回	13cm以下	4秒以下	11.1秒以上	389m以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m階層物歩行	6分間歩行	得点
10	32kg以上	17回以上	56cm以上	120秒以上	5.0秒以下	690m以上	10
9	29～31	15～16	51～55	67～119	5.1～5.8	640～689	9
8	27～28	13～14	47～50	40～66	5.9～6.5	610～639	8
7	25～26	11～12	43～46	26～39	6.6～7.2	570～609	7
6	22～24	9～10	39～42	18～25	7.3～8.0	525～569	6
5	20～21	7～8	35～38	12～17	8.1～9.0	480～524	5
4	17～19	5～6	30～34	8～11	9.1～10.4	438～479	4
3	14～16	3～4	24～29	5～7	10.5～12.6	400～434	3
2	12～13	1～2	18～23	4	12.7～15.0	340～399	2
1	11kg以下	0回	17cm以下	3秒以下	15.1秒以上	339m以下	1

総合評価基準表

段階	69歳～69歳	70歳～74歳	75歳以上
A	49以上	46以上	43以上
B	41～48	38～45	34～42
C	33～40	30～37	26～33
D	25～32	22～29	18～25
E	24以下	21以下	17以下

新体力テスト (65歳～79歳)

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地区のいずれに該当するかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市、政令指定都市、
 - (2) 小都市…人口15万人未満の市、
 - (3) 町村
- 4) 「学生時代の運動部(クラブ)活動の経験」において、旧制の学校を卒業した者は、下記に相当する者として、該当する番号を○で囲んでください。
 - (1) 旧制の中学校は、新制の高校、
 - (2) 旧制の高校、旧制学校及び専門学校は、新制の大学、
- 5) その他については、該当する番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、該当する番号を○で囲んでください。

健康状態の子エック

記述日：平成_____年_____月_____日

氏 名 _____ 性 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳
 (年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、() 内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

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。
 ○どういう点ですか、以下から選んでください。
1. 熱がある
 2. 頭痛がある
 3. 胸痛がある
 4. 胸が締めつけられる
 5. 息切れが強い
 6. めまいがする
 7. 強い関節痛がある
 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。
 ○どのような病気ですか、以下から選んでください。
1. 貧血症または心筋梗塞
 2. 不整脈(病名:)
 3. その他の心臓病(病名:)
 4. 高血圧症
 5. 胸骨痛(狭心症や胸痛)
 6. 糖尿病
 7. 高脂血症
 8. 貧血
 9. 気管支喘息
 10. その他()

○薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい
 2. いいえ
- 「はい」と答えた方は以下にも答えてください。
 (病名: _____)
 分かれば服用している薬の名前を記述してください。
 (薬剤名: _____)

III. 以下の項目を測定し、記述してください(現在の値を)。

○脈拍数 _____ 拍/分
 ○血 圧 _____ / _____ mmHg

№	氏名	本人の住所	都道府県
1.	平成 年 4月 1日現在の年齢	歳	男 ・ 女
3.	都市圏区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村	
4.	健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない	
5.	体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある	
6.	スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない	
7.	運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日 (週3～4日以上) 2. とどきどき (週1～2日程度) 3. とどきたま (月1～3日程度) 4. しない	
8.	1日の運動・スポーツ実施時間	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	
9.	朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々食べず 3. まったく食べない	
10.	1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上	
11.	学校時代の運動部 (クラブ) 活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 入学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし	
12.	体格	1. 身長 cm 2. 体重 kg	

項目	日	記	録	得点
1. 握力	右	1回目	kg	2回目 kg
	左	1回目	kg	2回目 kg
	平均		kg	
2. 上体起こし				回
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目 cm
4. 開眼片足立ち		1回目	秒	2回目 秒
5. 10 m障害物歩行		1回目	秒	2回目 秒
6. 6分間歩行				m
得点合計				
総合評価				A B C D E

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。

6-2. 結果一覧 (各項目のN, Mean, SD)

表1 日本と中国における年齢別の身長 (2000年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1052	122.6	5.0	9055	122.6	6.1		1023	121.7	4.9	9005	121.6	6.1	
8	1059	128.6	5.3	9087	128.1	6.2	**	1041	127.7	5.3	9016	126.9	6.4	**
9	1053	133.9	5.2	9018	132.9	6.6	**	1054	133.7	6.0	9009	132.5	6.9	**
10	1054	139.4	6.1	9129	138.0	6.9	**	1050	140.3	6.7	9162	138.6	7.5	**
11	1064	145.2	6.8	9010	143.1	7.5	**	1056	147.3	6.5	8985	144.9	7.8	**
12	1315	153.1	7.9	9025	149.1	8.8	**	1322	152.4	5.6	9032	150.2	7.4	**
13	1325	160.8	7.4	8906	157.1	9.3	**	1312	155.4	4.9	9033	154.3	6.4	**
14	1328	165.6	6.2	9005	162.7	8.4	**	1318	156.6	5.0	8983	156.6	5.9	
15	1334	168.8	5.7	9040	166.8	7.1	**	1321	157.5	5.0	8971	157.6	5.6	
16	1351	170.1	5.5	9021	169.2	6.4	**	1330	157.8	5.1	9000	158.3	5.7	**
17	1344	170.9	5.7	8910	170.2	6.2	**	1331	158.3	5.3	8983	158.5	5.7	
18	1017	171.7	5.7	9095	170.3	6.3	**	995	158.6	5.2	9183	158.4	5.6	
19	888	171.5	5.6	6568	170.0	6.1	**	748	158.6	5.3	6602	158.8	5.4	
20-24	1785	171.8	5.5	9731	169.7	6.0	**	1700	158.5	5.0	9599	158.6	5.6	
25-29	1908	171.8	5.6	9690	169.4	6.0	**	1768	158.8	5.0	9572	158.2	5.5	**
30-34	1772	171.7	5.4	9578	169.0	6.1	**	1799	158.6	5.0	9613	158.1	5.5	**
35-39	1800	171.4	5.5	9609	168.6	6.0	**	1950	158.2	4.9	9517	158.0	5.5	
40-44	1940	170.4	5.3	9655	168.2	6.0	**	2047	157.4	4.8	9554	157.6	5.6	
45-49	1931	169.2	5.2	9534	167.9	6.1	**	1931	156.0	4.9	9393	157.1	5.5	**
50-54	1792	167.7	5.3	9436	167.1	6.0	**	1906	155.2	4.7	9265	156.4	5.7	**
55-59	1730	166.2	5.3	9159	166.4	6.0		1875	154.0	4.8	8751	155.7	5.7	**
60-64	1819	165.2	5.3	6543	165.4	6.2		1856	152.7	4.9	6587	154.2	5.6	**
65-69	908	163.4	5.6	6406	164.8	6.2	**	893	151.0	5.1	6327	153.4	5.9	**

注) **: $P < 0.05$

表2 日本と中国における年齢別の身長 (2005年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1108	122.9	5.0	9752	124.2	6.1	**	1106	121.8	4.8	9624	122.7	6.1	**
8	1109	128.5	5.2	9725	129.5	6.4	**	1109	127.7	5.3	9608	128.3	6.3	**
9	1103	133.6	5.6	9759	134.4	6.5	**	1106	133.5	6.1	9643	133.8	6.9	**
10	1118	138.8	5.9	9874	139.3	6.9	**	1120	140.5	6.7	9768	139.8	7.5	**
11	1117	145.3	7.3	9869	144.7	7.7	**	1112	147.2	6.3	9713	146.1	7.8	**
12	1391	152.7	7.8	9717	150.6	8.7	**	1389	152.3	5.7	9537	150.8	7.4	**
13	1387	160.4	7.5	9677	157.9	9.1	**	1385	155.2	5.1	9749	154.9	6.4	
14	1396	165.6	6.4	9666	163.7	8.3	**	1390	156.8	5.1	9622	157.0	5.9	
15	1416	168.5	5.8	9930	167.7	7.1	**	1385	157.0	5.0	9822	158.0	5.7	**
16	1435	170.1	6.0	9804	169.8	6.5		1430	157.7	5.3	9746	158.6	5.7	**
17	1441	170.8	5.7	9790	170.8	6.4		1427	158.0	5.3	9719	159.0	5.7	**
18	1073	171.2	5.7	10117	171.0	6.3		1017	158.2	5.3	10190	158.9	5.6	**
19	810	171.5	5.6	7434	171.0	6.0	**	756	158.7	5.1	7634	159.6	5.5	**
20-24	1548	172.2	5.7	10344	170.4	6.2	**	1464	158.9	5.1	10156	158.7	5.6	
25-29	1752	171.9	5.6	10254	170.0	6.1	**	1594	159.0	5.3	10179	158.4	5.6	**
30-34	1797	171.8	5.7	10316	169.3	6.0	**	1768	158.9	5.1	10422	157.8	5.4	**
35-39	1832	171.7	5.5	10094	169.0	6.0	**	1842	158.5	5.2	10274	157.7	5.5	**
40-44	1836	171.1	5.4	10352	168.5	6.0	**	1845	158.0	4.9	10563	157.6	5.6	**
45-49	1723	170.3	5.3	10153	167.9	6.2	**	1697	157.2	5.0	10158	156.9	5.6	**
50-54	1687	168.9	5.3	10076	167.5	6.2	**	1686	156.0	4.9	10227	156.3	5.5	
55-59	1586	167.5	5.5	9893	166.8	6.1	**	1714	154.7	4.9	9983	155.6	5.6	**
60-64	1550	165.7	5.2	6847	165.3	6.4	**	1809	153.2	4.9	6993	154.1	5.6	**
65-69	880	163.9	5.6	6656	165.0	6.3	**	865	152.0	5.1	6628	153.2	5.7	**

注) **: $P < 0.05$

表3 日本と中国における年齢別の身長（2010年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1094	122.8	5.1	8973	125.5	6.0	**	1095	121.9	5.2	8974	124.1	5.9	**
8	1107	127.9	5.3	8970	130.7	6.2	**	1113	127.7	5.4	8964	129.4	6.2	**
9	1101	133.5	5.6	8971	135.8	6.6	**	1107	133.8	6.3	8985	135.0	6.8	**
10	1102	138.9	5.9	8980	140.9	7.0	**	1099	140.4	6.7	8980	141.3	7.4	**
11	1115	145.3	6.9	8990	146.3	7.9	**	1104	147.0	6.4	8992	147.2	7.7	**
12	1378	152.7	7.6	8979	152.4	8.9	**	1376	151.7	6.0	8983	152.2	7.2	**
13	1377	160.0	7.7	8978	159.9	8.7	**	1378	155.2	5.4	8969	156.0	6.2	**
14	1376	165.2	6.5	8985	165.3	7.8	**	1382	156.7	5.2	8975	157.8	5.8	**
15	1392	168.3	5.8	8979	168.8	7.0	**	1374	157.1	5.2	8977	158.5	5.7	**
16	1408	169.9	5.8	8962	170.5	6.4	**	1407	157.6	5.3	8939	159.0	5.7	**
17	1406	170.7	5.5	8954	171.4	6.3	**	1392	157.8	5.3	8971	159.3	5.7	**
18	1053	171.0	5.6	8966	171.4	6.3	**	1033	157.9	5.3	8923	159.2	5.7	**
19	878	172.1	5.5	5966	172.1	6.2	**	784	158.4	5.2	5974	160.1	5.6	**
20-24	1466	171.8	5.4	9692	171.1	6.2	**	1202	158.8	5.3	9671	159.0	5.6	**
25-29	1480	172.2	5.6	9641	170.7	6.1	**	1306	159.0	5.3	9527	158.7	5.6	**
30-34	1584	172.1	5.5	9652	169.8	6.1	**	1459	158.6	5.3	9673	158.1	5.5	**
35-39	1798	171.7	5.5	9607	169.2	6.0	**	1785	158.8	5.3	9631	157.6	5.5	**
40-44	1639	171.8	5.5	9676	168.6	6.1	**	1659	158.7	5.2	9685	157.4	5.5	**
45-49	1540	171.0	5.3	9646	168.2	6.0	**	1498	157.7	5.0	9649	157.4	5.5	**
50-54	1482	169.9	5.5	9679	167.7	6.1	**	1439	157.0	5.0	9656	156.6	5.6	**
55-59	1405	168.7	5.5	9587	167.1	6.1	**	1481	155.6	4.9	9593	155.8	5.7	**
60-64	1486	166.9	5.3	6437	165.7	6.2	**	1699	154.1	5.1	6470	154.5	5.7	**
65-69	916	164.5	5.5	6372	164.9	6.2	**	911	152.4	4.9	6433	153.4	5.7	**

注) **: $P < 0.05$

表4 日本と中国における年齢別の身長（2014年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1123	122.6	5.1	8950	126.6	5.8	**	1116	121.6	5.0	8942	125.1	5.6	**
8	1120	128.5	5.2	8935	132.0	6.1	**	1123	127.4	5.3	8929	130.5	6.1	**
9	1114	133.6	5.5	8966	137.2	6.5	**	1112	133.1	6.0	8980	136.3	6.6	**
10	1119	138.6	5.9	8977	142.1	6.9	**	1125	140.3	6.9	8967	142.6	7.3	**
11	1122	145.1	7.2	8984	148.1	7.9	**	1122	147.0	6.6	8937	149.3	7.5	**
12	1404	153.4	8.1	8955	154.5	8.8	**	1396	152.0	5.5	8951	153.7	6.9	**
13	1400	160.2	7.5	8972	161.4	8.6	**	1399	155.0	5.6	8982	157.0	6.1	**
14	1402	165.0	6.5	8974	166.5	7.6	**	1402	156.3	5.2	8969	158.7	5.8	**
15	1415	168.4	5.8	8977	169.8	6.8	**	1419	157.2	5.1	8987	159.4	5.7	**
16	1417	169.8	5.5	8967	171.4	6.3	**	1401	157.6	5.3	8967	159.8	5.8	**
17	1419	170.5	5.8	8978	172.1	6.3	**	1409	157.5	5.3	8980	159.8	5.8	**
18	1000	171.0	5.9	8581	172.0	6.3	**	968	157.9	5.1	8547	159.4	5.8	**
19	822	171.7	5.3	5953	172.4	6.2	**	771	158.2	5.4	5993	160.2	5.7	**
20-24	1399	171.5	5.7	8011	171.9	6.5	**	1116	158.5	5.3	7981	159.9	5.7	**
25-29	1445	171.8	5.5	8137	171.6	6.5	**	1108	158.5	5.2	8065	159.6	5.6	**
30-34	1414	171.9	5.4	8114	170.8	6.1	**	1171	158.9	5.1	8012	159.1	5.6	**
35-39	1560	171.9	5.7	7984	169.9	6.3	**	1434	159.0	5.2	7813	158.5	5.6	**
40-44	1589	171.7	5.6	7839	169.0	6.0	**	1485	158.9	5.1	7618	157.8	5.5	**
45-49	1359	171.4	5.4	7640	168.7	6.1	**	1339	158.4	5.0	7356	157.7	5.5	**
50-54	1328	170.5	5.4	7419	168.3	6.1	**	1253	157.5	5.2	7177	157.7	5.7	**
55-59	1281	169.5	5.5	7050	167.5	6.2	**	1254	156.6	5.1	6765	156.8	5.7	**
60-64	1316	167.8	5.5	6515	166.1	6.2	**	1447	154.8	4.8	6566	155.3	5.8	**
65-69	916	166.0	5.5	6269	165.4	6.5	**	905	153.2	4.9	6369	154.4	5.8	**

注) **: $P < 0.05$

表5 日本と中国における年齢別の体重（2000年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1052	24.4	4.0	9064	23.4	5.1	**	1023	23.8	3.6	9015	22.2	4.0	**
8	1059	27.7	5.0	9085	26.0	5.3	**	1041	26.9	4.8	9016	24.6	4.7	**
9	1053	31.1	5.6	9018	28.7	6.2	**	1054	30.6	5.6	9012	27.6	5.9	**
10	1053	34.9	7.3	9128	32.1	7.5	**	1047	34.6	6.9	9159	31.2	6.9	**
11	1064	38.7	7.6	9013	35.4	8.5	**	1055	40.0	7.8	8984	35.3	7.9	**
12	1315	44.7	8.6	9025	39.5	9.8	**	1317	44.3	6.9	9032	39.5	8.4	**
13	1324	50.0	9.1	8906	45.1	10.6	**	1312	47.9	6.5	9031	43.5	7.9	**
14	1326	54.4	8.3	9007	49.8	10.7	**	1310	49.9	6.7	8995	46.5	7.8	**
15	1334	58.9	8.8	9033	54.1	10.3	**	1302	51.3	7.0	8976	48.7	7.5	**
16	1349	60.0	8.0	9015	57.0	9.6	**	1310	52.0	6.5	9005	50.3	7.0	**
17	1340	61.2	7.9	8910	58.9	9.7	**	1320	52.3	6.4	8977	50.9	7.0	**
18	1016	61.7	7.4	9095	59.8	9.3	**	944	51.5	6.3	9184	51.4	7.1	**
19	888	62.0	7.4	6569	59.5	8.7	**	727	51.3	6.3	6600	51.2	6.5	**
20-24	1783	65.4	8.6	9731	62.6	9.7	**	1624	50.3	5.4	9599	52.5	7.1	**
25-29	1907	67.3	8.9	9690	64.9	10.1	**	1684	50.8	5.6	9572	53.6	7.7	**
30-34	1772	68.8	8.9	9578	66.4	10.3	**	1728	51.3	5.8	9613	55.2	7.9	**
35-39	1799	68.8	8.5	9609	67.1	10.2	**	1861	52.1	5.8	9517	57.1	8.1	**
40-44	1938	68.5	8.4	9655	67.6	10.1	**	1985	52.9	6.1	9554	58.6	8.5	**
45-49	1927	67.4	8.2	9534	67.6	10.2	**	1883	53.6	6.3	9393	59.4	8.8	**
50-54	1789	66.4	8.0	9436	67.3	10.2	**	1872	53.7	6.0	9265	59.6	9.0	**
55-59	1724	65.2	7.5	9159	66.2	10.1	**	1852	53.5	6.2	8751	58.9	9.0	**
60-64	1813	64.1	7.7	6543	64.5	10.5	**	1833	53.3	6.4	6587	57.6	9.6	**
65-69	908	61.8	7.5	6406	63.7	10.7	**	890	52.2	6.6	6327	56.5	9.8	**

注) **: $P < 0.05$

表6 日本と中国における年齢別の体重（2005年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1079	24.0	3.5	9752	24.5	5.1	**	1080	23.4	3.3	9624	23.0	4.3	**
8	1072	27.0	4.2	9725	27.5	6.2	**	1088	26.5	4.5	9608	25.7	5.1	**
9	1081	30.2	5.5	9759	30.4	7.0	**	1087	30.0	5.5	9643	28.7	6.0	**
10	1092	34.0	6.5	9874	33.9	8.1	**	1104	34.5	6.4	9768	32.5	7.3	**
11	1093	38.8	8.2	9869	37.5	9.2	**	1107	39.4	7.1	9713	36.9	8.4	**
12	1362	43.8	8.6	9717	41.7	10.6	**	1375	43.9	7.5	9537	40.6	8.6	**
13	1367	49.3	8.8	9677	46.7	11.3	**	1351	47.0	6.8	9749	44.7	8.3	**
14	1378	54.1	8.6	9666	51.6	11.5	**	1351	49.5	6.5	9622	47.4	8.1	**
15	1394	58.7	8.7	9930	55.3	11.0	**	1348	51.9	7.2	9822	49.4	7.8	**
16	1406	61.2	8.6	9804	58.0	10.7	**	1382	52.3	7.1	9746	50.6	7.2	**
17	1411	62.2	8.3	9790	59.6	10.1	**	1401	52.5	7.0	9719	51.2	7.3	**
18	1056	62.5	8.0	10117	60.3	10.0	**	958	51.6	6.1	10190	51.5	7.2	**
19	797	63.0	8.2	7434	60.8	9.1	**	724	51.7	6.0	7634	51.6	6.7	**
20-24	1512	65.1	8.4	10340	63.7	10.5	**	1368	50.8	5.7	10149	52.3	7.2	**
25-29	1729	67.0	8.9	10243	66.5	10.9	**	1502	50.6	5.4	10175	53.7	7.7	**
30-34	1783	68.8	9.3	10313	67.6	10.8	**	1642	51.1	5.7	10421	54.8	7.7	**
35-39	1818	69.4	8.8	10092	68.3	10.8	**	1728	51.9	5.9	10270	56.3	8.0	**
40-44	1822	68.9	8.3	10351	68.7	10.7	**	1744	52.6	5.8	10559	58.2	8.3	**
45-49	1709	68.8	8.5	10151	68.1	10.6	**	1631	53.5	6.1	10154	58.8	8.6	**
50-54	1670	67.5	8.3	10074	67.8	10.8	**	1628	53.7	6.2	10225	59.3	9.1	**
55-59	1578	66.1	8.3	9891	67.1	10.5	**	1691	53.3	6.2	9981	59.0	9.1	**
60-64	1553	64.3	7.4	6845	65.0	10.8	**	1801	53.0	6.5	6989	58.0	9.5	**
65-69	876	62.6	7.6	6654	63.9	10.9	**	866	52.9	7.1	6624	56.4	9.3	**

注) **: $P < 0.05$

表7 日本と中国における年齢別の体重（2010年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1084	24.1	3.8	8973	25.5	5.4	**	1076	23.5	3.6	8974	23.9	4.5	**
8	1094	26.9	4.6	8970	28.5	6.2	**	1098	26.5	4.4	8964	26.5	5.4	
9	1085	30.5	5.7	8971	31.8	7.5	**	1096	29.8	5.3	8985	29.7	6.3	
10	1087	33.7	6.4	8980	35.5	8.8	**	1088	34.1	6.6	8980	33.8	7.5	
11	1107	38.1	7.6	8990	39.6	10.1	**	1089	38.8	7.0	8992	38.2	8.6	**
12	1362	44.0	8.7	8979	44.0	11.5		1360	43.4	7.4	8983	42.3	8.9	**
13	1363	49.1	8.7	8978	49.4	11.6		1356	46.9	6.7	8969	46.2	8.6	**
14	1369	53.9	8.6	8985	53.8	11.7		1368	49.9	6.6	8975	48.6	8.1	**
15	1372	58.4	8.9	8979	57.2	11.4	**	1335	50.8	6.6	8977	50.1	7.9	**
16	1387	60.4	8.7	8962	59.2	10.6	**	1370	51.9	6.7	8939	51.1	7.3	**
17	1387	62.1	8.7	8954	61.0	10.6	**	1372	52.1	7.1	8971	51.7	7.3	
18	1045	62.7	9.3	8966	61.5	10.3	**	1001	51.7	7.2	8923	51.7	7.3	
19	867	63.8	8.8	5966	62.6	10.1	**	764	51.2	6.6	5974	51.9	6.7	**
20-24	1451	65.8	9.1	9689	65.6	11.5		1071	50.8	6.0	9663	53.0	7.8	**
25-29	1457	66.6	8.5	9634	68.7	11.8	**	1200	50.6	6.0	9519	54.6	8.1	**
30-34	1566	68.4	9.5	9641	69.8	11.5	**	1333	51.2	6.1	9666	56.1	8.3	**
35-39	1782	68.9	9.3	9602	69.7	10.8	**	1613	51.6	6.1	9624	56.9	8.1	**
40-44	1621	70.0	9.3	9667	70.0	10.8		1529	52.5	6.1	9683	58.4	8.3	**
45-49	1533	69.2	8.9	9635	69.9	10.4	**	1416	52.9	6.4	9641	59.8	8.6	**
50-54	1473	68.7	8.9	9676	69.0	10.3		1382	53.7	6.5	9654	59.8	8.8	**
55-59	1395	67.0	8.1	9582	68.5	10.3	**	1442	53.1	6.6	9589	59.7	9.0	**
60-64	1486	65.1	7.7	6437	66.6	10.5	**	1675	53.0	6.8	6469	59.2	9.4	**
65-69	915	63.0	7.6	6370	65.3	10.5	**	910	52.3	6.8	6428	57.7	9.4	**

注) **: $P < 0.05$

表8 日本と中国における年齢別の体重（2014年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1082	23.7	3.2	8950	26.6	5.8	**	1080	23.3	3.3	8942	24.7	4.8	**
8	1066	26.7	3.9	8935	29.9	6.8	**	1086	25.9	3.8	8929	27.6	5.7	**
9	1076	30.0	5.0	8966	33.6	8.1	**	1073	29.1	4.7	8980	31.3	7.0	**
10	1079	33.0	5.6	8977	37.2	9.1	**	1095	33.9	6.4	8967	35.5	8.0	**
11	1101	37.8	7.4	8984	41.9	10.8	**	1110	38.9	7.2	8937	40.6	9.2	**
12	1374	43.9	8.3	8955	46.6	11.8	**	1378	43.4	7.2	8951	44.5	9.4	**
13	1375	48.4	8.1	8972	52.0	12.7	**	1375	46.6	6.8	8982	48.0	9.0	**
14	1381	53.2	8.2	8974	56.2	12.5	**	1376	49.1	6.1	8969	50.4	8.8	**
15	1356	57.7	7.8	8977	59.5	12.0	**	1396	51.4	6.9	8987	51.6	8.3	
16	1388	60.0	8.3	8967	61.5	11.9	**	1364	51.9	6.4	8967	52.7	8.2	**
17	1394	61.9	8.3	8978	63.3	12.1	**	1356	51.8	6.2	8980	53.0	8.2	**
18	980	61.6	7.8	8581	63.5	11.6	**	873	50.8	5.9	8547	52.6	8.0	**
19	798	62.7	8.0	5953	63.5	10.3	**	715	50.9	6.0	5993	52.4	7.3	**
20-24	1378	65.6	8.9	8011	67.2	11.6	**	1007	50.4	5.7	7981	53.8	8.0	**
25-29	1392	66.5	8.4	8137	70.4	11.9	**	988	50.4	5.7	8065	55.3	8.4	**
30-34	1387	67.5	9.2	8114	71.4	11.4	**	1058	51.1	5.9	8012	56.8	8.4	**
35-39	1532	68.9	9.5	7984	71.5	10.8	**	1278	51.6	5.8	7813	57.8	8.2	**
40-44	1561	69.2	8.8	7839	71.2	10.5	**	1327	52.4	6.1	7618	59.0	8.4	**
45-49	1339	69.4	9.0	7640	71.2	10.2	**	1256	53.1	6.6	7356	59.7	8.5	**
50-54	1319	68.8	8.8	7419	70.6	10.2	**	1192	53.1	6.0	7177	60.4	8.6	**
55-59	1273	67.9	8.5	7050	69.1	9.8	**	1217	53.3	6.4	6765	59.6	8.7	**
60-64	1309	66.0	7.8	6515	67.6	10.2	**	1423	52.6	6.7	6566	59.7	9.1	**
65-69	915	63.9	7.7	6269	66.6	10.3	**	897	52.3	6.6	6369	59.2	9.4	**

注) **: $P < 0.05$

表9 日本と中国における年齢別の握力（2000年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1031	11.1	2.9	7505	8.7	3.3	**	1012	10.2	2.8	6602	8.0	2.9	**
8	1032	13.5	3.3	8294	10.1	3.7	**	1019	12.2	2.8	7702	8.9	3.4	**
9	1030	15.2	3.3	8550	11.5	4.0	**	1025	14.1	3.2	8277	10.1	3.8	**
10	1037	17.4	3.7	8859	13.3	4.3	**	1025	16.6	3.8	8730	11.9	4.3	**
11	1033	20.6	4.4	8863	15.6	5.0	**	1035	19.6	4.3	8783	14.1	4.6	**
12	1275	25.2	6.3	8872	18.8	6.2	**	1275	21.8	4.4	8870	16.6	5.1	**
13	1273	31.5	7.4	8767	24.3	7.9	**	1279	24.2	4.6	8880	19.5	5.3	**
14	1287	36.3	6.8	8888	29.5	8.0	**	1281	25.4	4.5	8833	21.0	5.2	**
15	1317	39.9	6.9	8946	34.1	7.7	**	1295	25.9	4.8	8857	22.4	5.3	**
16	1319	42.4	6.9	8940	37.0	7.4	**	1296	26.6	4.8	8884	23.2	5.5	**
17	1316	43.5	6.7	8823	38.8	7.2	**	1304	27.3	4.8	8875	23.6	5.5	**
18	993	43.6	6.4	9011	40.1	7.4	**	1015	27.1	4.6	9080	24.0	5.8	**
19	850	44.0	6.2	6557	41.3	7.5	**	763	27.4	4.9	6552	24.9	5.9	**
20-24	1892	48.9	6.8	9731	46.4	8.1	**	1752	29.1	4.7	9599	28.1	5.8	**
25-29	1976	49.2	7.0	9690	47.8	7.9	**	1809	29.5	4.7	9572	28.5	5.6	**
30-34	1836	50.3	6.8	9578	47.8	8.0	**	1828	30.2	4.6	9613	29.3	5.7	**
35-39	1817	50.0	6.6	9609	47.4	8.2	**	1991	30.6	4.5	9517	29.4	5.7	**
40-44	1955	49.2	6.3	9655	46.5	8.3	**	2082	30.5	4.7	9554	29.3	5.9	**
45-49	1956	48.1	6.3	9534	45.5	8.3	**	1943	29.7	4.7	9393	28.5	5.9	**
50-54	1816	46.7	6.1	9436	43.3	8.2	**	1935	28.2	4.4	9265	27.3	6.0	**
55-59	1774	44.7	6.2	9159	41.2	7.8	**	1923	27.1	4.2	8751	26.0	5.7	**
60-64	1872	42.2	6.1	6543	37.4	8.2	**	1917	25.7	4.1	6587	23.9	5.4	**
65-69	930	38.4	5.8	6406	34.9	7.9	**	930	24.0	4.5	6327	22.8	5.6	**

注) **: $P < 0.05$

表10 日本と中国における年齢別の握力（2005年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1109	11.4	2.6	9681	10.2	3.1	**	1112	10.5	2.6	9555	8.8	2.9	**
8	1112	13.1	3.1	9707	11.9	3.1	**	1110	12.2	2.9	9553	10.4	3.2	**
9	1112	15.2	3.4	9725	13.8	3.5	**	1112	14.1	3.3	9619	12.0	3.2	**
10	1110	17.2	3.8	9858	16.0	4.1	**	1105	16.8	3.8	9744	14.1	3.8	**
11	1117	20.5	4.7	9861	18.0	4.6	**	1119	20.0	4.4	9699	16.5	4.4	**
12	1377	24.7	6.0	9716	21.6	5.9	**	1386	22.0	4.4	9513	19.0	4.6	**
13	1382	31.0	6.9	9676	27.4	7.5	**	1388	24.1	4.6	9739	21.6	4.8	**
14	1392	36.1	7.0	9666	32.7	8.0	**	1384	25.6	4.5	9602	23.2	4.9	**
15	1399	39.2	6.8	9929	37.0	7.9	**	1370	25.5	4.5	9810	24.5	5.0	**
16	1435	42.0	7.0	9799	40.0	8.0	**	1425	26.7	4.9	9736	25.2	5.2	**
17	1448	43.8	6.8	9786	41.8	8.0	**	1426	27.0	5.0	9704	25.9	5.3	**
18	1069	43.3	6.6	10114	42.7	8.1	**	1039	26.9	4.7	10164	26.4	5.3	**
19	829	44.2	6.8	7429	42.6	7.7	**	778	27.3	4.4	7631	26.1	5.0	**
20-24	1583	48.3	6.9	10343	45.7	7.6	**	1510	29.0	4.8	10149	27.3	5.5	**
25-29	1792	48.7	6.7	10254	47.2	7.5	**	1639	29.0	4.8	10177	28.0	5.3	**
30-34	1825	49.4	7.0	10314	47.5	7.6	**	1792	29.4	4.7	10420	28.3	5.3	**
35-39	1853	49.2	6.6	10091	47.1	7.8	**	1865	29.8	4.6	10268	28.6	5.5	**
40-44	1863	48.8	6.3	10349	46.1	8.1	**	1861	30.0	4.4	10560	28.3	5.5	**
45-49	1732	48.2	6.0	10152	44.6	7.9	**	1730	29.5	4.6	10152	27.5	5.7	**
50-54	1723	46.9	6.3	10072	43.2	8.0	**	1727	28.1	4.6	10213	26.1	5.4	**
55-59	1630	44.9	6.2	9891	41.2	8.0	**	1752	26.9	4.4	9969	25.2	5.4	**
60-64	1601	42.2	6.1	6847	37.5	7.9	**	1861	25.5	4.0	6984	23.5	5.3	**
65-69	929	38.7	6.0	6654	35.0	7.6	**	919	24.5	4.4	6620	22.2	5.0	**

注) **: $P < 0.05$

表11 日本と中国における年齢別の握力（2010年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1093	11.1	2.6	8945	10.3	2.9	**	1087	10.6	2.3	8929	9.0	3.0	**
8	1111	13.0	3.1	8961	12.0	3.0	**	1113	12.3	2.9	8949	10.5	2.9	**
9	1102	15.2	3.4	8963	13.9	3.5	**	1110	14.5	3.2	8972	12.2	3.2	**
10	1105	17.2	3.6	8973	16.0	3.8	**	1098	17.0	3.7	8974	14.5	3.7	**
11	1108	20.3	4.3	8985	18.6	4.6	**	1100	19.7	4.4	8988	17.0	4.3	**
12	1379	24.7	6.0	8975	22.4	6.2	**	1375	22.0	4.5	8978	19.5	4.7	**
13	1384	31.0	7.3	8973	28.3	7.3	**	1380	24.5	4.4	8966	22.1	4.6	**
14	1384	35.8	7.5	8971	33.3	7.5	**	1387	25.7	4.5	8970	23.5	4.7	**
15	1398	38.5	6.9	8978	37.4	7.5	**	1374	25.8	4.6	8975	24.7	4.9	**
16	1406	41.2	7.1	8961	40.5	7.1	**	1422	26.9	5.1	8938	25.5	4.8	**
17	1408	42.7	7.0	8952	42.1	7.1	**	1397	27.1	4.9	8967	26.2	5.2	**
18	1064	43.3	7.1	8963	43.1	7.2		1037	26.8	4.9	8921	26.5	5.1	
19	881	44.2	7.1	5964	43.0	7.5	**	790	27.0	4.8	5961	26.3	5.2	**
20-24	1514	47.6	7.2	9671	45.8	7.5	**	1276	28.6	4.8	9656	26.6	5.2	**
25-29	1531	47.8	6.9	9626	46.2	7.5	**	1358	28.8	4.8	9511	26.9	5.3	**
30-34	1649	48.1	7.0	9639	46.5	7.7	**	1514	29.2	4.7	9654	27.6	5.3	**
35-39	1859	48.1	6.8	9595	46.3	7.7	**	1835	29.2	4.5	9613	27.7	5.4	**
40-44	1688	48.3	6.7	9653	45.6	7.8	**	1713	29.8	4.6	9653	27.4	5.4	**
45-49	1607	47.7	6.6	9630	44.5	7.8	**	1549	29.3	4.5	9616	26.9	5.6	**
50-54	1533	46.8	6.4	9655	42.7	7.9	**	1494	28.5	4.4	9619	25.4	5.4	**
55-59	1454	45.0	6.0	9568	40.7	7.8	**	1545	27.0	4.3	9558	24.5	5.5	**
60-64	1553	42.5	6.3	6426	37.4	7.9	**	1775	25.8	4.1	6449	23.3	5.1	**
65-69	933	38.9	5.6	6360	34.6	7.7	**	934	24.6	3.9	6404	21.8	5.1	**

注) **: $P < 0.05$

表12 日本と中国における年齢別の握力（2014年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1021	10.9	2.5	8943	10.4	2.7	**	1024	10.4	2.4	8934	9.1	2.4	**
8	999	13.0	2.9	8930	12.5	3.0	**	993	11.9	2.5	8922	10.8	2.7	**
9	1029	14.8	3.2	8958	14.3	3.3	**	1023	13.8	3.0	8977	12.6	3.1	**
10	996	17.0	3.6	8962	16.1	3.6	**	1009	16.8	3.8	8959	14.8	3.5	**
11	1009	19.8	4.4	8983	19.0	4.7	**	991	19.4	4.1	8933	17.7	4.1	**
12	1296	24.6	6.2	8946	22.9	6.0	**	1275	21.9	4.4	8949	20.0	4.6	**
13	1278	30.1	6.9	8971	28.7	7.2	**	1285	24.4	4.7	8975	22.2	4.6	**
14	1281	35.4	7.2	8968	33.4	7.5	**	1253	25.5	4.4	8962	23.5	4.7	**
15	1280	39.0	7.2	8965	37.4	7.6	**	1273	25.8	4.7	8969	24.4	4.8	**
16	1253	41.1	7.4	8954	39.9	7.7	**	1248	27.0	5.0	8946	25.1	4.9	**
17	1281	43.0	7.8	8977	41.9	7.9	**	1253	27.5	5.0	8970	25.6	5.0	**
18	994	42.1	7.0	8578	43.0	7.9	**	996	26.4	4.7	8543	25.9	5.1	**
19	833	42.3	6.8	5935	42.6	8.3	**	790	26.6	4.8	5980	26.1	5.8	**
20-24	1352	46.5	7.3	8011	44.9	7.9	**	1138	28.2	4.6	7981	26.3	5.4	**
25-29	1459	47.3	7.4	8137	45.3	7.7	**	1120	28.2	4.7	8065	26.3	5.4	**
30-34	1415	47.4	7.3	8114	45.3	7.6	**	1193	28.7	4.6	8012	26.9	5.4	**
35-39	1580	47.6	7.0	7984	45.4	7.6	**	1473	29.0	4.5	7813	27.3	5.3	**
40-44	1620	47.2	6.8	7839	44.9	7.7	**	1501	29.1	4.6	7618	27.1	5.5	**
45-49	1366	46.6	6.3	7640	43.6	7.8	**	1342	29.2	4.7	7356	26.5	5.4	**
50-54	1330	46.3	6.3	7419	42.4	7.9	**	1257	28.0	4.4	7177	25.6	5.3	**
55-59	1284	44.9	5.9	7050	40.3	7.8	**	1259	27.5	4.2	6765	24.8	5.3	**
60-64	1326	42.9	6.4	6515	37.3	8.2	**	1457	26.0	4.1	6566	23.2	5.0	**
65-69	920	39.8	5.7	6269	35.0	7.9	**	908	24.7	4.2	6369	22.3	4.9	**

注) **: $P < 0.05$

表13 日本と中国における年齢別の立ち幅跳び (2000年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1059	127.2	16.6	9062	125.9	17.7	**	1042	117.4	15.7	9007	116.2	17.2	**
8	1068	139.2	17.6	9084	138.5	17.3		1053	128.9	16.8	9014	127.7	16.8	**
9	1054	149.2	17.8	9028	148.6	17.2		1054	139.3	17.8	9011	137.4	17.0	**
10	1070	157.0	17.9	9124	157.8	17.7		1058	148.2	17.8	9156	146.1	17.7	**
11	1069	168.1	20.4	9102	165.7	18.7	**	1063	154.3	18.0	8985	153.5	18.3	
12	1323	180.1	23.7	9023	175.5	21.1	**	1323	160.7	20.4	9025	159.0	18.1	**
13	1327	197.7	24.1	8907	190.3	22.3	**	1316	165.3	20.8	9033	163.3	18.5	**
14	1330	210.7	23.7	9009	202.8	23.1	**	1317	168.2	21.7	8992	165.6	18.4	**
15	1336	220.1	20.8	9044	215.4	21.9	**	1325	165.5	22.0	8975	168.5	19.1	**
16	1356	226.1	23.2	9022	225.1	20.0		1340	166.7	23.1	9008	170.9	17.8	**
17	1352	229.1	22.3	8911	228.9	19.9		1341	167.1	22.3	8979	172.1	18.3	**
18	987	231.4	20.9	9095	231.2	19.5		978	166.6	19.9	9184	172.1	18.3	**
19	840	231.1	21.2	6577	233.7	19.1	**	748	167.7	20.5	6604	173.1	17.9	**
20-24	1877	229.0	22.5	-	-	-		1746	167.1	20.1	-	-	-	
25-29	1956	226.4	21.8	-	-	-		1792	167.8	19.0	-	-	-	
30-34	1828	222.2	20.7	-	-	-		1806	166.4	19.5	-	-	-	
35-39	1821	216.9	20.4	-	-	-		1963	164.6	19.1	-	-	-	
40-44	1955	211.8	20.0	-	-	-		2059	160.9	19.6	-	-	-	
45-49	1955	204.3	19.5	-	-	-		1945	152.7	19.4	-	-	-	
50-54	1823	194.7	19.9	-	-	-		1939	144.0	19.7	-	-	-	
55-59	1757	185.4	21.5	-	-	-		1908	134.9	19.9	-	-	-	
60-64	1826	174.0	22.1	-	-	-		1870	123.9	21.1	-	-	-	
65-69	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	

注) **: $P < 0.05$

表14 日本と中国における年齢別の立ち幅跳び (2005年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1104	126.6	16.9	9737	124.0	18.0	**	1107	116.6	16.3	9616	113.9	17.5	**
8	1122	136.5	19.0	9715	135.8	17.6		1120	127.1	18.4	9604	126.0	17.1	**
9	1109	146.1	18.4	9752	146.1	18.4		1112	136.1	17.7	9642	135.2	17.6	
10	1106	154.7	19.2	9872	154.3	18.6		1096	147.5	18.7	9756	142.9	18.3	**
11	1112	165.5	19.2	9861	162.6	19.4	**	1106	155.9	20.4	9708	150.4	18.4	**
12	1382	180.7	22.9	9714	171.9	21.5	**	1377	162.2	20.4	9524	154.8	19.0	**
13	1372	198.5	24.1	9676	187.4	23.8	**	1376	167.9	21.5	9739	159.5	18.9	**
14	1375	212.7	22.0	9660	200.5	24.7	**	1371	170.0	22.3	9597	160.7	18.7	**
15	1398	216.8	24.0	9928	211.6	23.1	**	1359	163.6	23.4	9792	163.0	18.7	
16	1393	222.7	24.8	9792	220.8	21.6	**	1403	166.0	25.0	9734	166.4	18.0	
17	1405	228.5	22.8	9784	225.7	21.3	**	1403	168.5	25.0	9702	167.1	18.0	**
18	1059	226.6	24.4	10106	227.9	20.6		1010	167.4	22.5	10154	167.7	17.9	
19	830	228.4	21.6	7410	228.0	19.7		779	170.3	20.7	7628	168.3	18.4	**
20-24	1546	229.1	23.1	-	-	-		1478	168.2	20.8	-	-	-	
25-29	1739	225.4	22.2	-	-	-		1596	165.8	20.9	-	-	-	
30-34	1777	220.0	21.3	-	-	-		1773	164.3	20.9	-	-	-	
35-39	1817	214.4	20.1	-	-	-		1847	162.9	19.8	-	-	-	
40-44	1834	210.8	19.9	-	-	-		1829	160.5	18.5	-	-	-	
45-49	1700	205.4	19.7	-	-	-		1704	154.9	20.1	-	-	-	
50-54	1691	197.2	20.3	-	-	-		1684	145.0	20.4	-	-	-	
55-59	1585	188.1	20.7	-	-	-		1711	136.9	20.4	-	-	-	
60-64	1564	175.9	21.4	-	-	-		1778	126.9	20.1	-	-	-	
65-69	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	

注) **: $P < 0.05$

表15 日本と中国における年齢別の立ち幅跳び (2010年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1095	126.4	17.5	8966	126.2	18.0		1092	117.9	16.9	8960	117.0	17.3	
8	1103	137.4	18.3	8959	137.2	18.2		1103	128.1	17.3	8960	126.7	17.8	**
9	1103	146.5	18.8	8964	145.2	19.1	**	1108	137.0	17.9	8977	136.0	18.0	
10	1101	155.8	18.9	8962	153.9	19.1	**	1097	146.3	19.0	8977	143.7	18.4	**
11	1110	167.3	19.9	8982	161.7	20.6	**	1092	155.3	19.9	8985	150.1	19.0	**
12	1362	181.1	23.2	8975	173.0	22.9	**	1342	164.2	20.8	8973	155.2	19.6	**
13	1352	198.3	23.7	8970	188.5	24.9	**	1343	170.1	21.1	8949	158.8	19.5	**
14	1347	213.1	23.8	8980	201.7	25.2	**	1357	171.7	21.6	8963	160.8	19.6	**
15	1373	217.3	23.8	8975	213.0	24.1	**	1358	170.3	24.1	8969	163.3	19.6	**
16	1385	224.9	24.3	8957	223.1	22.3	**	1397	171.4	23.9	8916	166.0	18.9	**
17	1384	228.3	23.6	8949	227.1	21.8		1366	171.0	25.0	8960	167.4	19.3	**
18	1050	225.0	25.3	8958	229.2	22.5	**	1031	165.9	23.6	8911	167.8	19.2	**
19	875	225.4	23.6	5964	226.9	21.0		781	166.4	20.6	5972	166.4	17.7	
20-24	1502	226.3	25.4	-	-	-		1254	166.9	22.2	-	-	-	
25-29	1508	222.3	23.4	-	-	-		1336	163.0	21.7	-	-	-	
30-34	1611	216.2	23.2	-	-	-		1474	161.1	21.6	-	-	-	
35-39	1810	212.1	22.5	-	-	-		1787	159.4	20.9	-	-	-	
40-44	1664	205.6	23.0	-	-	-		1671	156.4	21.7	-	-	-	
45-49	1564	202.9	20.7	-	-	-		1515	153.3	20.8	-	-	-	
50-54	1492	196.5	20.8	-	-	-		1460	146.8	21.5	-	-	-	
55-59	1421	187.0	24.3	-	-	-		1485	136.6	21.0	-	-	-	
60-64	1489	176.6	22.2	-	-	-		1673	128.7	21.3	-	-	-	
65-69	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	

注) **: $P < 0.05$

表16 日本と中国における年齢別の立ち幅跳び (2014年)

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1122	126.2	17.9	8940	122.3	18.4	**	1118	118.4	16.6	8926	114.3	17.1	**
8	1124	137.5	17.7	8921	133.1	18.6	**	1120	128.2	17.5	8924	124.4	17.7	**
9	1122	145.7	19.2	8955	141.0	19.3	**	1122	137.4	18.4	8976	131.9	18.3	**
10	1121	155.0	19.3	8966	148.4	20.0	**	1124	147.9	19.1	8956	139.9	19.1	**
11	1124	166.0	21.7	8974	156.9	21.2	**	1121	157.3	20.1	8931	147.1	19.6	**
12	1391	181.0	23.9	8947	169.4	24.0	**	1402	165.0	21.7	8943	152.3	20.3	**
13	1397	197.7	24.1	8963	185.6	25.6	**	1395	170.7	21.6	8972	156.7	20.3	**
14	1395	212.4	22.4	8959	198.9	25.9	**	1393	174.8	22.6	8955	159.5	20.0	**
15	1407	218.8	22.1	8957	212.2	24.7	**	1413	170.7	23.6	8958	164.5	19.6	**
16	1402	224.6	23.3	8954	219.9	23.9	**	1407	171.0	24.5	8942	166.0	19.6	**
17	1408	228.6	24.0	8969	224.2	23.7	**	1406	171.6	25.1	8967	166.5	19.5	**
18	1004	226.7	23.7	8571	225.8	23.8		995	169.0	21.8	8538	166.2	19.9	**
19	824	228.1	21.9	5950	222.8	21.8	**	784	170.8	21.4	5991	165.5	17.4	**
20-24	1384	227.7	23.3	-	-	-		1147	166.8	21.9	-	-	-	
25-29	1461	223.9	22.8	-	-	-		1130	162.6	21.4	-	-	-	
30-34	1404	218.3	22.7	-	-	-		1193	159.3	21.5	-	-	-	
35-39	1555	212.1	22.1	-	-	-		1469	156.9	21.8	-	-	-	
40-44	1599	208.3	21.2	-	-	-		1505	154.6	20.5	-	-	-	
45-49	1369	201.2	21.7	-	-	-		1348	151.7	20.7	-	-	-	
50-54	1331	196.1	19.9	-	-	-		1263	145.5	21.7	-	-	-	
55-59	1282	187.2	21.4	-	-	-		1245	139.5	20.5	-	-	-	
60-64	1314	178.3	21.6	-	-	-		1411	128.6	20.6	-	-	-	
65-69	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	

注) **: $P < 0.05$

表17 日本と中国における年齢別の50m走（2000年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1066	10.8	0.9	9041	11.1	1.1	**	1050	11.1	0.9	8976	11.7	1.2	**
8	1067	10.2	0.9	9074	10.5	1.0	**	1053	10.5	0.8	9005	11.1	1.1	**
9	1053	9.7	0.8	9015	10.0	0.9	**	1054	10.0	0.7	9006	10.6	1.0	**
10	1070	9.3	0.8	9112	9.7	0.9	**	1058	9.6	0.7	9142	10.2	0.9	**
11	1070	8.9	0.7	8998	9.4	0.9	**	1063	9.2	0.7	8975	9.9	0.9	**
12	1315	8.6	0.8	9015	9.1	0.9	**	1314	9.1	0.7	9021	9.7	0.9	**
13	1320	8.0	0.7	8892	8.6	0.8	**	1314	8.9	0.6	9030	9.5	0.8	**
14	1322	7.6	0.6	8991	8.2	0.8	**	1313	8.9	0.7	8971	9.5	0.9	**
15	1338	7.5	0.6	9020	7.9	0.7	**	1321	9.1	0.8	8960	9.4	0.8	**
16	1350	7.4	0.6	9016	7.6	0.6	**	1339	9.0	0.8	8996	9.4	0.8	**
17	1350	7.3	0.6	8892	7.5	0.6	**	1337	9.0	0.8	8967	9.3	0.8	**
18	987	7.4	0.5	9083	7.5	0.6	**	936	9.2	0.7	9165	9.3	0.9	**
19	839	7.4	0.5	6571	7.5	0.5	**	714	9.2	0.7	6597	9.3	0.8	**
20-24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25-29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30-34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35-39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40-44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45-49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50-54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55-59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60-64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65-69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

注) **: $P < 0.05$

表18 日本と中国における年齢別の50m走（2005年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1105	10.8	0.9	9750	11.2	1.2	**	1107	11.1	0.9	9587	11.8	1.3	**
8	1109	10.2	0.8	9720	10.5	1.2	**	1105	10.5	0.8	9604	11.0	1.3	**
9	1100	9.7	0.8	9757	10.0	1.0	**	1100	10.0	0.7	9639	10.5	1.1	**
10	1100	9.3	0.7	9867	9.7	1.0	**	1102	9.5	0.7	9757	10.2	1.0	**
11	1112	8.9	0.8	9865	9.4	0.9	**	1117	9.2	0.7	9706	10.0	1.0	**
12	1377	8.5	0.7	9711	9.1	1.0	**	1382	9.0	0.7	9522	9.8	1.0	**
13	1369	7.9	0.6	9666	8.7	1.0	**	1374	8.8	0.7	9736	9.7	1.1	**
14	1384	7.5	0.6	9652	8.3	0.9	**	1379	8.8	0.7	9584	9.7	1.0	**
15	1388	7.5	0.6	9921	7.9	0.8	**	1360	9.0	0.8	9784	9.7	1.0	**
16	1408	7.4	0.6	9785	7.8	0.8	**	1394	9.0	0.9	9725	9.6	1.0	**
17	1404	7.3	0.6	9772	7.6	0.8	**	1395	9.0	0.9	9692	9.6	1.0	**
18	1057	7.5	0.6	10095	7.6	0.7	**	1014	9.1	0.8	10154	9.6	1.0	**
19	820	7.4	0.5	7406	7.6	0.7	**	780	9.1	0.7	7621	9.6	1.0	**
20-24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25-29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30-34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35-39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40-44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45-49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50-54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55-59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60-64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65-69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

注) **: $P < 0.05$

表19 日本と中国における年齢別の50m走（2010年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1087	10.7	0.9	8962	11.2	1.1	**	1088	11.0	0.9	8963	11.7	1.1	**
8	1109	10.2	1.0	8959	10.5	1.0	**	1106	10.5	0.8	8960	11.1	1.0	**
9	1099	9.7	0.8	8958	10.1	1.0	**	1104	10.0	0.8	8981	10.6	1.0	**
10	1106	9.2	0.8	8967	9.8	0.9	**	1090	9.5	0.7	8977	10.2	0.9	**
11	1104	8.8	0.8	8979	9.5	1.0	**	1095	9.2	0.7	8985	10.0	0.9	**
12	1379	8.6	0.9	8967	9.1	1.0	**	1369	9.0	0.7	8976	9.8	1.0	**
13	1357	7.9	0.7	8972	8.6	0.9	**	1378	8.8	0.8	8946	9.7	1.0	**
14	1359	7.5	0.6	8974	8.2	0.9	**	1373	8.7	0.7	8960	9.7	1.0	**
15	1376	7.5	0.6	8965	8.0	0.8	**	1353	8.9	0.9	8964	9.7	1.0	**
16	1396	7.3	0.7	8937	7.7	0.8	**	1393	8.9	0.9	8911	9.7	1.0	**
17	1380	7.2	0.6	8931	7.6	0.7	**	1370	8.9	0.9	8953	9.6	1.0	**
18	1048	7.5	0.7	8928	7.6	0.8	**	1020	9.4	1.1	8905	9.6	1.0	**
19	872	7.5	0.6	5918	7.6	0.7	**	782	9.2	0.8	5967	9.6	1.0	**
20-24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25-29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30-34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35-39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40-44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45-49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50-54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55-59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60-64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65-69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

注) **: $P < 0.05$

表20 日本と中国における年齢別の50m走（2014年）

Age (years)	Boys							Girls						
	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)	Japan			China			Significantly different (Japan vs China)
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		N	Mean	SD	N	Mean	SD	
7	1071	10.6	0.8	8942	11.1	1.2	**	1082	11.0	0.8	8934	11.6	1.2	**
8	1098	10.0	0.8	8923	10.5	1.0	**	1099	10.4	0.8	8923	10.9	1.1	**
9	1085	9.6	0.7	8952	10.1	1.0	**	1107	9.9	0.7	8971	10.5	1.0	**
10	1104	9.2	0.7	8970	9.7	1.0	**	1096	9.5	0.7	8955	10.2	0.9	**
11	1095	8.8	0.7	8978	9.4	1.0	**	1104	9.2	0.7	8933	9.9	1.0	**
12	1366	8.4	0.7	8943	9.0	1.0	**	1385	9.0	0.7	8934	9.7	1.0	**
13	1370	7.8	0.6	8960	8.5	1.0	**	1384	8.7	0.7	8960	9.6	1.0	**
14	1372	7.4	0.6	8932	8.2	0.9	**	1386	8.6	0.7	8949	9.6	1.0	**
15	1369	7.4	0.5	8961	7.9	0.8	**	1385	8.8	0.7	8960	9.6	1.0	**
16	1370	7.2	0.5	8947	7.7	0.8	**	1363	8.8	0.8	8946	9.7	1.1	**
17	1379	7.1	0.5	8955	7.6	0.8	**	1373	8.8	0.9	8960	9.7	1.1	**
18	983	7.4	0.5	8566	7.7	0.8	**	977	9.1	0.8	8533	9.8	1.2	**
19	823	7.4	0.5	5946	7.6	0.7	**	787	9.0	0.7	5991	9.6	0.9	**
20-24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25-29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30-34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35-39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40-44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45-49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50-54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55-59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60-64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65-69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

注) **: $P < 0.05$

平成 29 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ
国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究 - 第 1 報 -

◎発行日：平成 30 年 3 月 31 日

◎編集者：内藤 久士（国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究研究班長）

◎発行者：公益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://hokuetsup.co.jp>
（〒 135-0033 東京都江東区深川 2 - 26 - 7）

2018年4月1日、公益財団法人日本体育協会は法人名称を「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更します。