

# 子供の体力向上 ホームページ

🏠 トップページ / 子供の体力の今 / 子供の体力の現状

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもの体力・運動能力の結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下まわっています。一方、身長、体重など子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。

また、最近の子どもは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。

また、最近の子どもは、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。



身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	146.2 (↑3.0)	145.5	147.9 (↑2.4)
50m走 (秒)	8.8	8.9 (0.1遅い)	9.0	9.2 (0.16遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	25.8 (↓8.2)	20.5	15.8 (↓4.7)

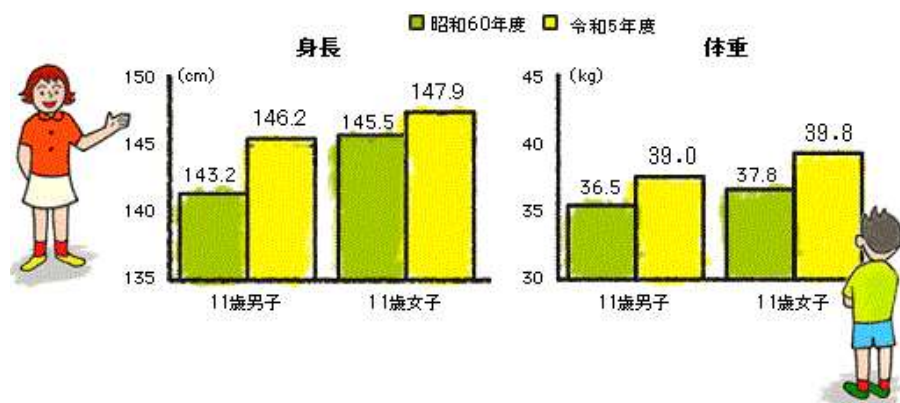
※親の世代は昭50年度の11歳(さい)、今の子どもたちは 令和5年度の11歳(さい)  
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

## お父さんやお母さんが子どもの頃と比べてみると

今の子どもの体格（身長、体重など）や運動能力をお父さんやお母さんが子どもの頃の30年前と比べてみるとどのような違いがあるのでしょうか？

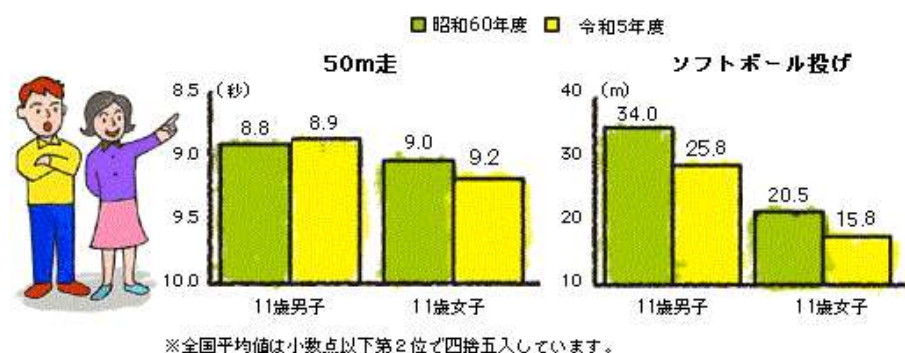
### 体格（体の大きさ）

6年生（11歳）の身長・体重の平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて体が大きくなっています。これは、昔に比べて生活がゆたかになり、栄養のある食べ物がたくさん食べられるようになったからだと考えられます。



### 運動能力

6年生（11歳）の50m走・ソフトボール投げの平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて低下しています。これは、昔に比べて生活が便利になり、生活の中で歩いたり、体を動かしたりすることが少なくなっているからだと考えられます。



新体力テスト全国平均値

新体力テストの結果は、順番をつけるものではありませんが、同級生の平均値と比べてみることも、自分の体力・運動能力を知るうえでの参考となります。



令和5年度の全国平均値よ  
ちようざいぜんくつ

		握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復 横とび (回)	20m シャト ルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ソフト ボール 投げ (m)	合計点 (点)
6歳	男子	9.17	11.47	26.70	27.65	18.97	11.43	117.36	8.44	31.18
	女子	8.56	11.07	28.87	26.92	15.70	11.79	108.49	5.77	30.98
7歳	男子	10.83	14.40	28.14	31.12	28.01	10.65	127.40	11.80	37.84
	女子	10.16	13.69	30.78	30.07	20.93	10.99	117.82	7.59	37.89
8歳	男子	12.51	15.82	29.36	34.51	35.44	10.12	135.68	14.89	43.24
	女子	11.89	15.24	32.51	33.19	27.43	10.48	127.78	9.43	43.81
9歳	男子	14.43	17.91	31.55	38.47	43.91	9.70	144.48	18.47	48.96
	女子	14.02	17.32	35.23	36.76	33.12	9.97	137.53	11.83	50.19
10歳	男子	16.72	19.95	33.63	42.13	50.40	9.34	154.62	21.87	54.74
	女子	16.56	18.89	38.40	40.37	40.24	9.56	147.39	13.78	56.32
11歳	男子	19.88	22.07	36.20	45.55	59.46	8.85	166.70	25.80	60.86
	女子	19.36	19.89	40.92	42.66	44.43	9.21	155.26	15.76	60.86

Bluesky

子供の体力の今

- 子供の体力の現状
- 子供の体力低下の背景
- 子供の体力低下の原因
- 新体力テストってなあに？



協会案内

お問い合わせ

引用・転載について

サイトマップ



公益財団法人 **National Recreation Association of Japan**  
**日本レクリエーション協会**

レクリエーション情報満載!  
スマートフォンサイト



**レクぽ**



**ケンス.コム** あなたの健康スポーツライフを応援



**楽しむ**  
イベント・教室などへ  
エントリーできる!



**まなぶ**  
健康づくりに役立つ  
ヒントがいっぱい!



**つながる**  
チーム・サークルが作れる!  
参加できる!



Copyright © 子供の体力向上ホームページ All Rights Reserved.