

新体力テストの結果からみる 入間市民の傾向 ～過去3年間のデータより～

はじめに

市では毎年、市民の皆さんの健康の増進と体力の向上を支援するために、スポーツ庁が調査している新体力テストを、市民体育館を会場に「健康体力測定（新体力テスト）」として実施しています。

そこで、過去3年間（平成29年、30年、令和元年）の測定データの平均値から、参加者の傾向や国のデータ（平成30年）との比較を行い、入間市の傾向を見ていきます。

なお、3年間の測定者数は314人、その内20歳以上が284人となりますが、参加年齢層に偏りがあるため十分なデータが無く、今回の考察については不確実な部分が多く、国とのデータ比較において検定作業等は実施していないことをご承知ください。

※20歳以上の測定データのみ使用しています。

1. 健康体力測定（新体力テスト）の参加者について

3年間の事業参加者測定データ（計314人）のうち、20歳以上の測定データ【284人（男性119人、女性165人）】を抽出しています。

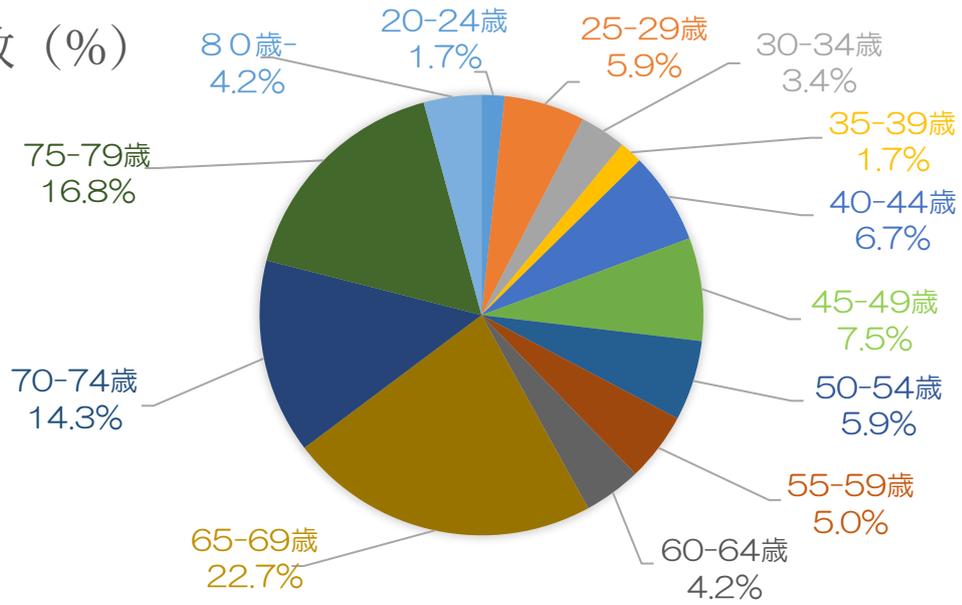
参加年齢層は、男女共に65歳以上の高齢者が約60%を占めています。逆に若年層（20～39歳）の参加は10%程度に止まり、特に女性は6%と少なくなっています。年代が上がるにつれて参加者数が増えています。一部40代と50代のみ逆転しています。これは40代の方の家族連れでの参加が多かったためだと思われます。

男女ともに若年層（30代以下）の参加が著しく少ない点は今後の課題です。

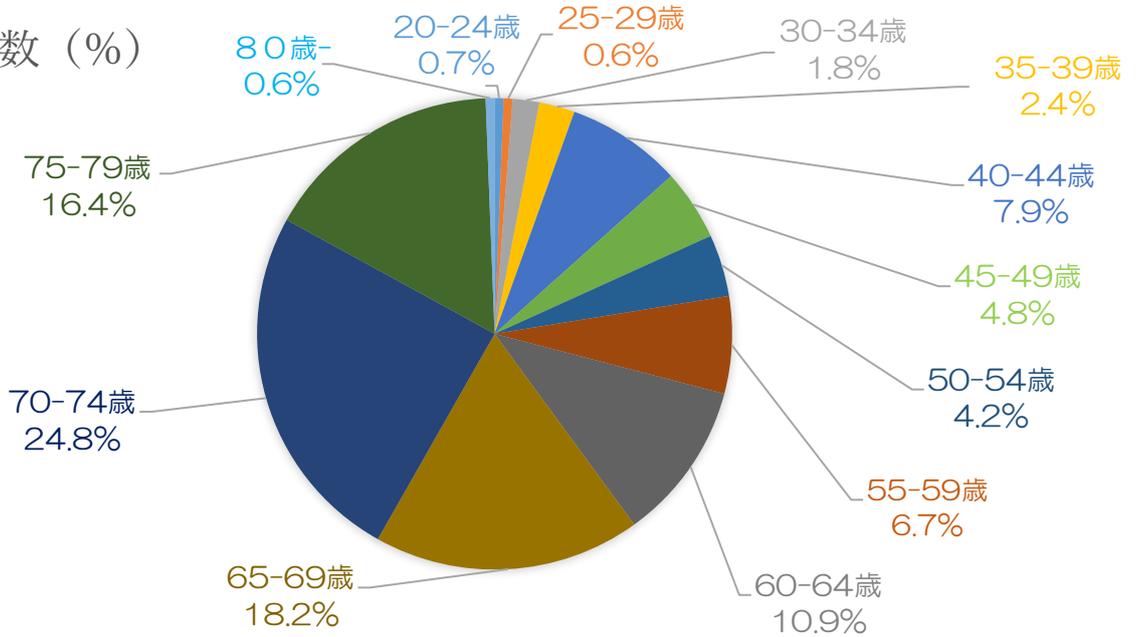
参加人数一覧

	男性	女性	合計
20-24 歳	2	1	3
25-29 歳	7	1	8
30-34 歳	4	3	7
35-39 歳	2	4	6
40-44 歳	8	13	21
45-49 歳	9	8	17
50-54 歳	7	7	14
55-59 歳	6	11	17
60-64 歳	5	18	23
65-69 歳	27	30	57
70-74 歳	17	41	58
75-79 歳	20	27	47
80- 歳	5	1	6
合計	119	165	284

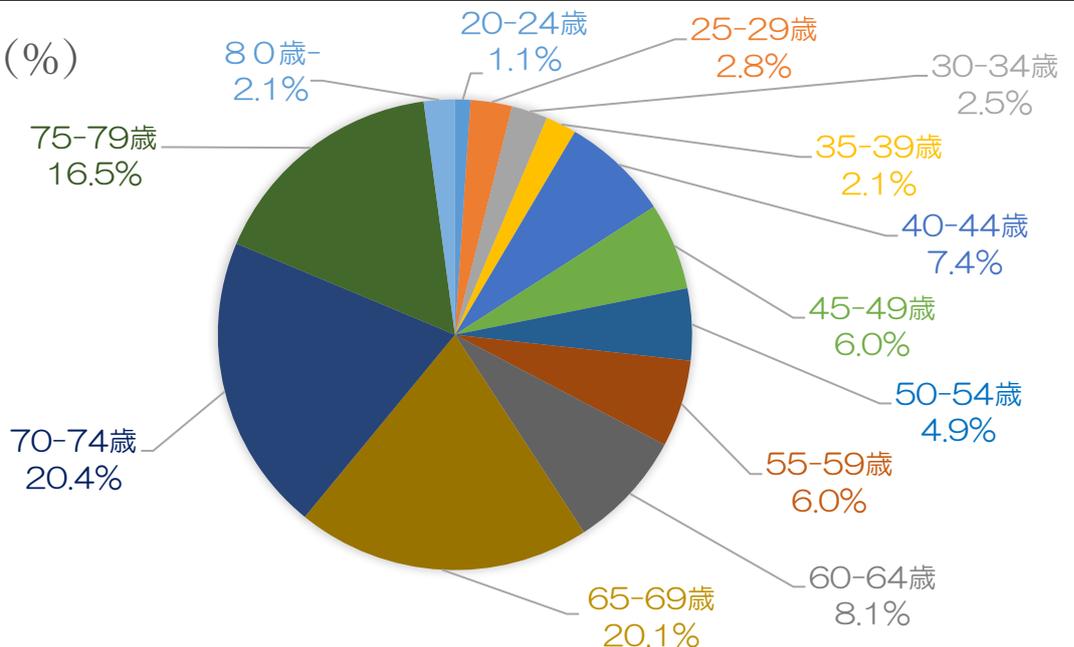
男性の人数 (%)



女性の人数 (%)



合計人数 (%)



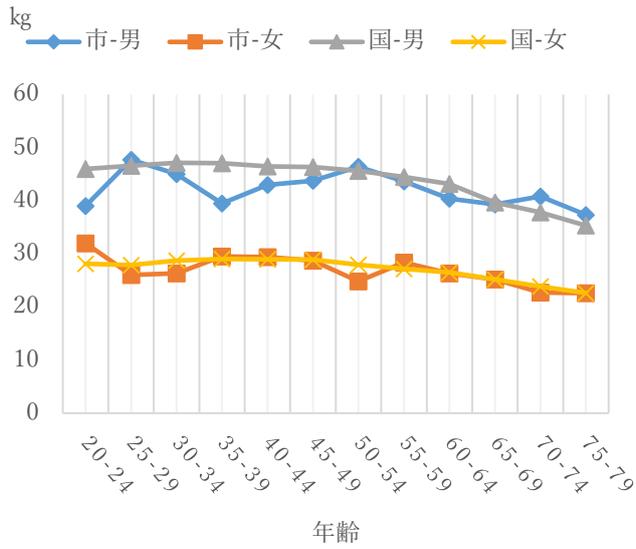
2. 種目別における国と市の年代別測定平均値の比較

市のデータは、年代ごとの参加者数が著しく少ない年代もあり、集団の平均値とはならず、測定者個人の成績に引っ張られている年代も散見されるが、各種目ともに市と国の測定データに大きな差異は無く、概ね同じ傾向を示しています。ただし、6分間歩行において、男性は国の数値より優れた傾向が表れており、反対に女性は国の数値より劣った結果となっています。

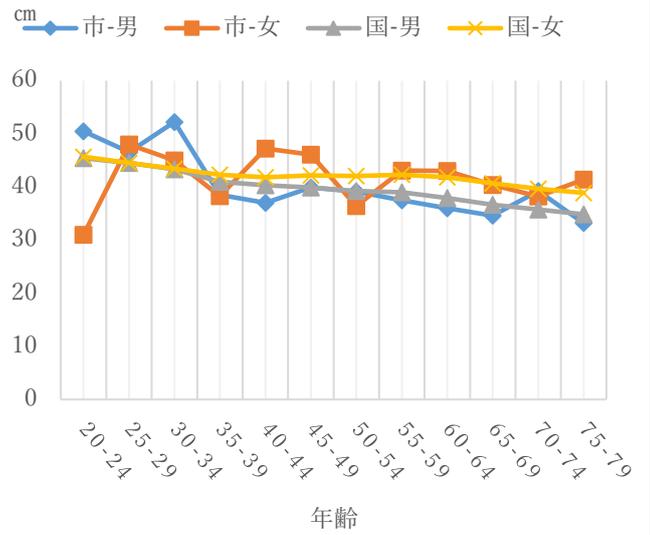
○測定種目と対象年齢

- ・「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」
・・・20歳～79歳
- ・「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」
・・・20歳～64歳
- ・「開眼片足立ち」、「10m障害物歩行」、「6分間歩行」
・・・65歳～79歳

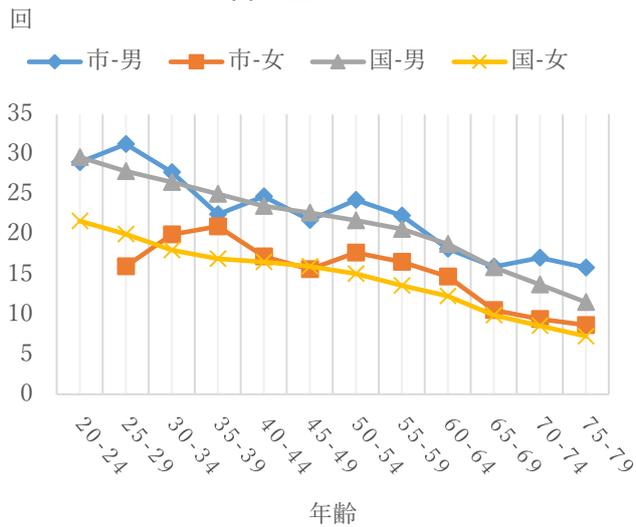
握力



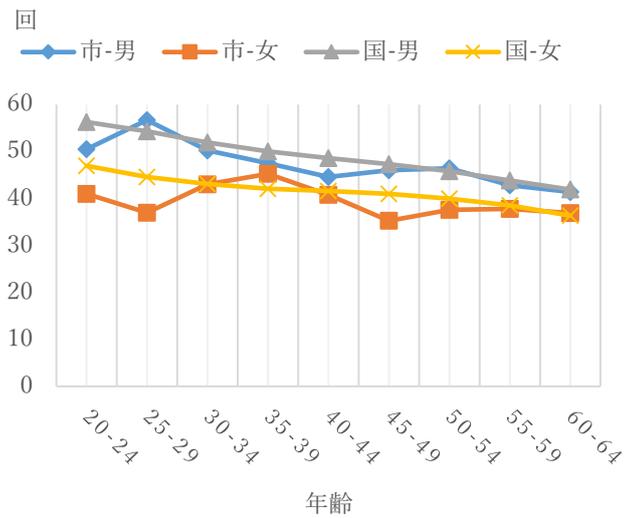
長座体前屈



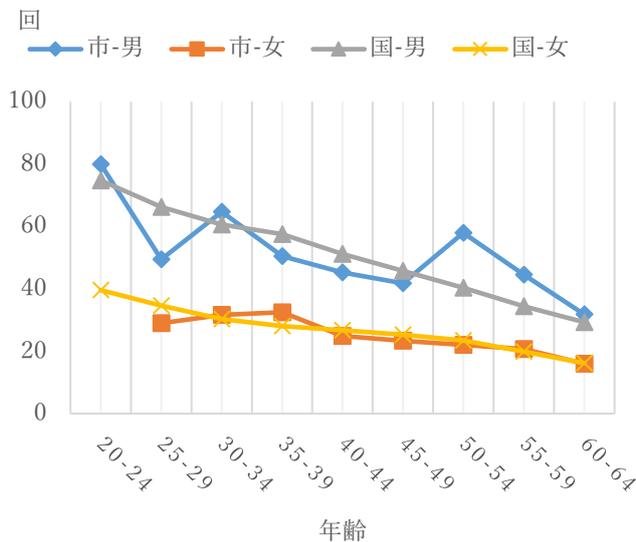
上体起こし



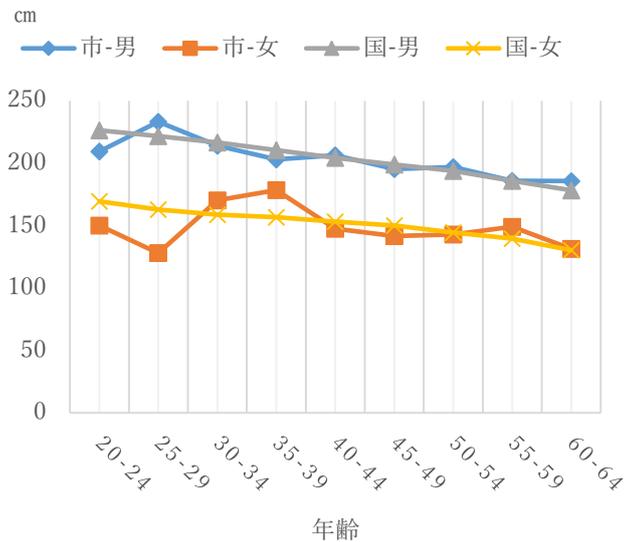
反復横とび



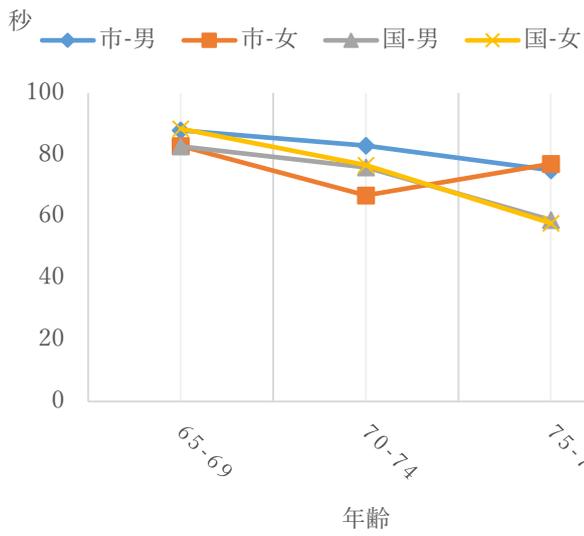
20Mシャトルラン



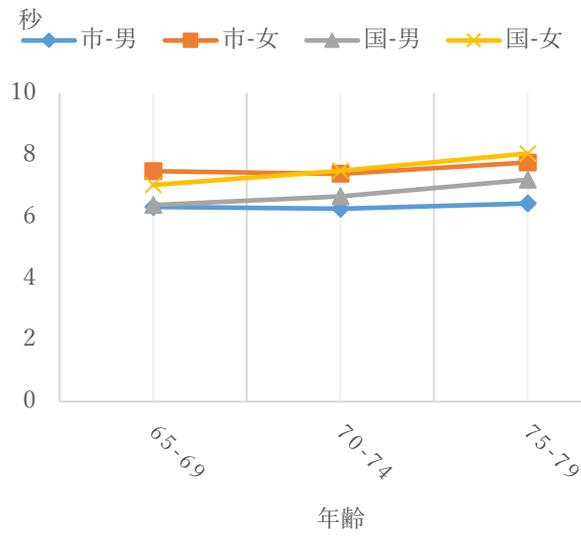
立ち幅とび



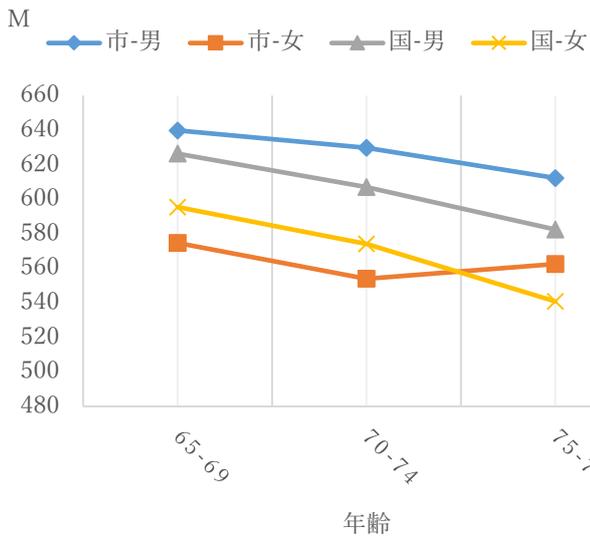
開眼片足立ち



10M障害物歩行



6分間歩行



3. 市民の運動・スポーツ実施頻度と総合判定

スポーツの実施頻度と総合判定の関連性について見てみました。男性のスポーツ実施頻度については、測定参加者の内1人を除き「ときどき」以上の運動実践者だったので、運動習慣のない方のデータとの比較はできませんでした。しかし、運動実施頻度が多い程、総合判定が高評価である「A」または「B」になる割合が明らかに多くなっています。

女性については、運動頻度が「ときたま」・「しない」であってもあまり総合判定に明らかな差は見られず、判定結果の偏りはありませんでした。しかし、運動頻度が「ときどき」以上になると「A」または「B」になる割合が明らかに多くなっています。

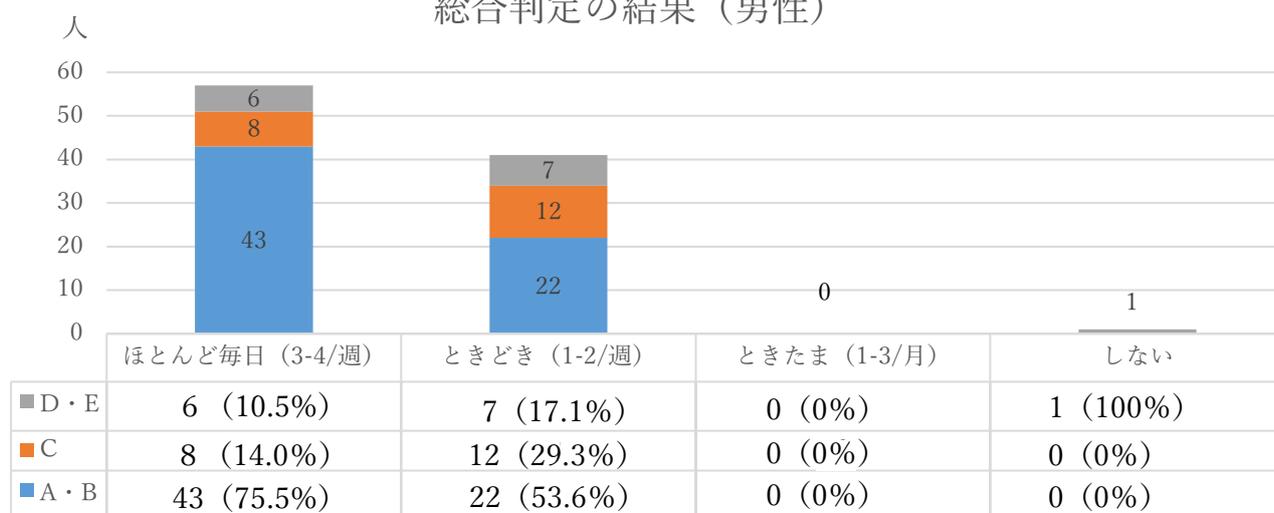
男女合わせた結果は、運動頻度が「ときどき」以上のデータにおいて、総合判定が「A」または「B」になる割合が60%を超え、低評価である「D」または「E」の割合は12%と少ない結果でした。

運動習慣が無い（運動頻度が少ない）場合の総合判定との関連性を見ることはできませんでした。運動習慣がある（週1回以上の運動）場合には総合判定で高評価になる割合が明らかに高くなる傾向が見られました。

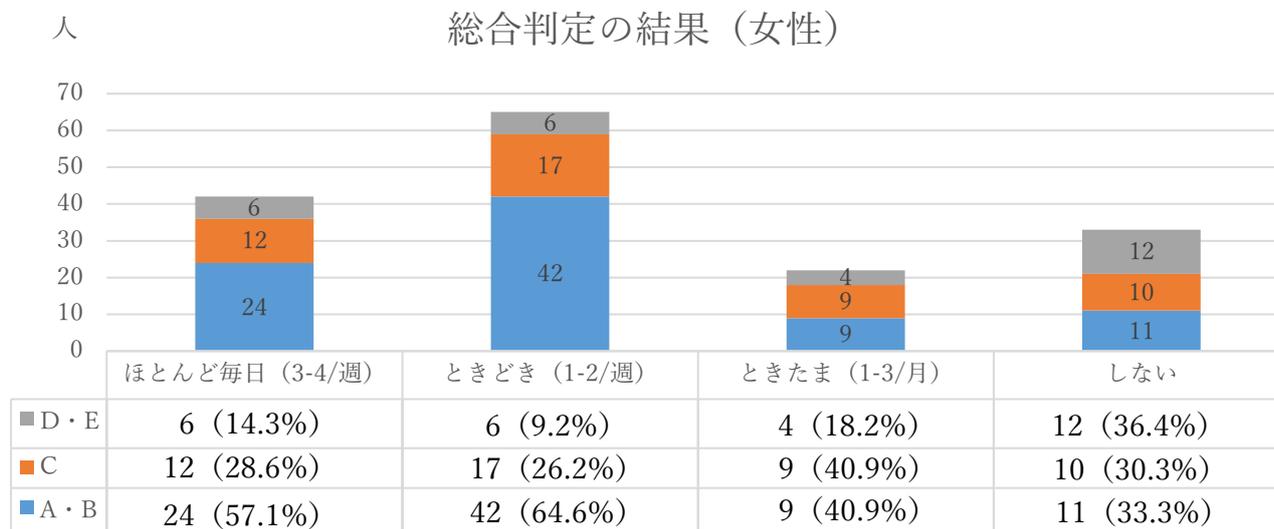
○「運動・スポーツの実施状況」(新体力テストアンケート)

- ・ほとんど毎日（週3～4日以上）
- ・ときどき（週1～2日程度）
- ・ときたま（月1～3日程度）
- ・しない

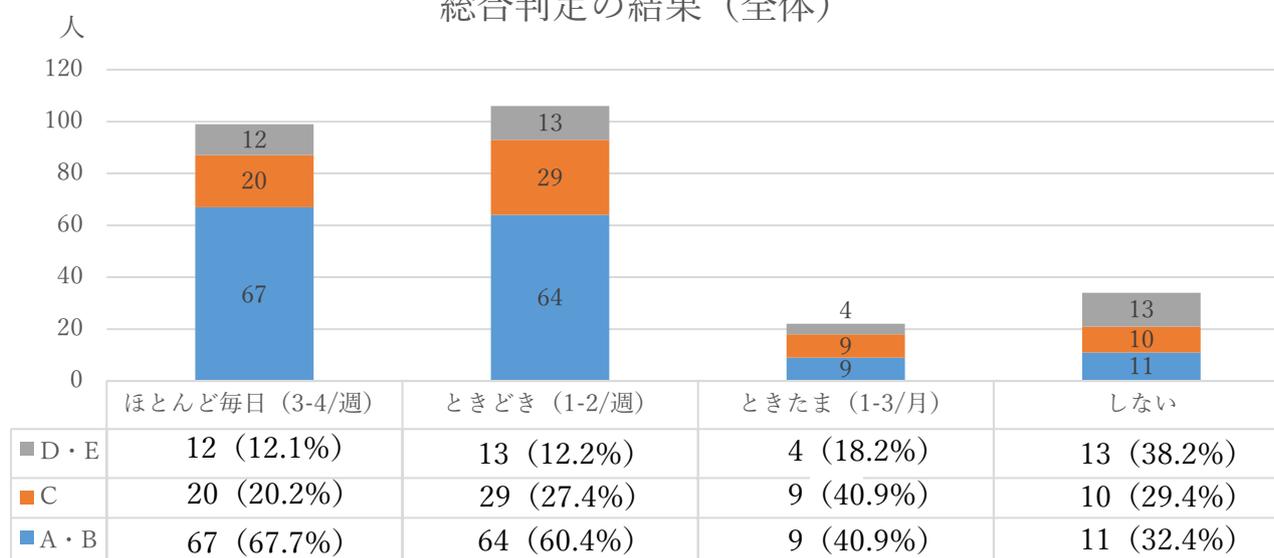
運動スポーツ実施状況による
総合判定の結果（男性）



運動スポーツ実施状況による
総合判定の結果（女性）



運動スポーツ実施状況による
総合判定の結果（全体）



4. 考察

今回、データ数や属性（男・女、年齢、運動頻度など）ごとの参加者数など、検証するには不足ではありますが、3年間の健康体力測定（新体力テスト）参加者の一部問診と測定データから、市民にスポーツを積極的に取り組んでいただくヒントを探りました。

入間市スポーツ推進計画において、基本理念「スポーツを通じて健康で活かに満ちたまち いるま」とし、基本目標「週1回以上のスポーツ実施率（成人）50%以上」と挙げています。理念・目標実現のためにある5つの基本施策の1つに「健康・体力づくりの推進」とありますが、スポーツ実施頻度と新体力テストの総合判定の関係性から、体力レベルの維持向上にとって週1回以上の運動習慣は効果があると言えますそうです。

健康面と体力面の双方から、市民の「週1回以上のスポーツ実施」を実現するべく、今後も継続して市民に運動習慣の獲得を訴え続け、後押しとなるような事業実施をしていきます。