

10月12日の「体育の日」にあわせてスポーツ庁が行った調査で、高齢者の体力や運動能力がさらに向上していることが明らかになった。

65歳以上の高齢者を対象に、10メートルの障害物歩行などの種目で行った調査では、男女ともほとんどの種目で前の年より記録が向上し、75歳から79歳以の男女では過去最高となった。

また、「つかまらずに立ったままズボンやスカートをはけるか」を尋ねたところ、週3、4日以上運動をしている高齢者のうち、男性で約85%、女性で82%が「できる」と回答。運動をまったくしない高齢者に比べて15ポイント以上高く、日頃の運動が日常生活の動作にもよい影響与えることが裏付けられた。

一方、小学生から高校生までの調査では、反復横跳びや50メートル走など基本的な運動能力は向上している半面、ボール投げなど特定のスポーツの経験が左右する種目では依然、低いレベルに止まっている。(2015/10/13 スポーツ庁HPから)