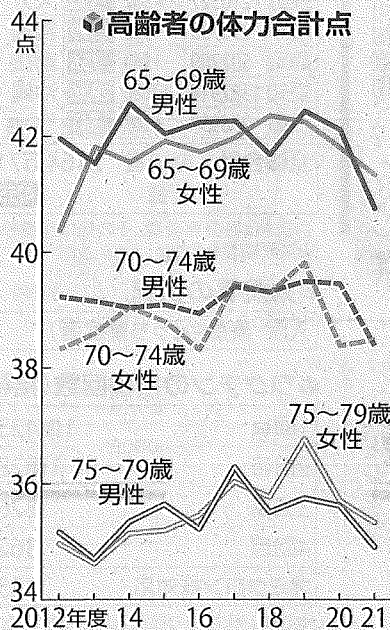


高齢者の体力低下傾向

運動習慣の広がり「頭打ち」

65歳以上の高齢者の体力が低下傾向にあることが12日、スポーツ庁が公表した2021年度の体力・運動能力調査で分かった。65歳以上の男性の体力を示すスコアは過去10年間で最低を記録。専門家は「新型コロナウイルス禍の影響かどうかは、さらに長期的に見て判断する必要がある」とした上で、高齢者に運動習慣が広がり、体力向上につながっていた流れが「頭打ち」に差しかかっている」と警戒している。

20年度の調査はコロナ禍のためにサンプル数が少ない「参考値」だったため、今回は実質的に2年ぶりの調査となった。21年5〜10月に6〜79歳の約4万8000人からデータを集め、握力や上体起こしといったテストの成績を得点化。合計点は、大半の年齢層でコロナ禍前の19年度のスコアを下回った。



特に高齢者は、65〜69歳の男性が19年度の42・44点（60点満点）から40・76点に下がるなど、5歳ごとの3区分すべてで、男女ともに19年度から1割前後ずつ後退。12年度と比べても65歳以上の男性の合計点が低下し、週1日以上頻度で運動している人の割合も65〜74歳の男性では減少した。

一方、女性は30歳代後半〜50歳代前半のスコアが10年前を下回った。20歳代後半〜40歳代で週1日以上運動する割合も大幅に下がり、仕事と育児の両立などでスポーツ機会が限られ、体力が落ちやすい年齢層が広がっている実情が浮かん

だ。

順天堂大の内藤久士教授（運動生理学）は「高齢者のデータは順調に伸びてきたが、あまり運動をやらずにいた世代が高齢者に入り始めたのではないかと分析。女性の低迷についても「働く女性の中心的な世代へのサポートが、まだまだ十分に整っていない」と指摘している。