

体力自慢の70代増加

文科省調査 12年前より5歳若返る

朝日 10/14

ジムで汗、向上後押し

70代の体力は、ここ12年で5歳ほど若返った。文科省が13日に発表した「体力・運動能力調査」で高齢者の体力の向上ぶりが分かった。健康への意識が高まり、スポーツクラブなどで定期的に運動する人が増えたためとみられる。

▼36面＝俳優の丘みつ子さんに聞く

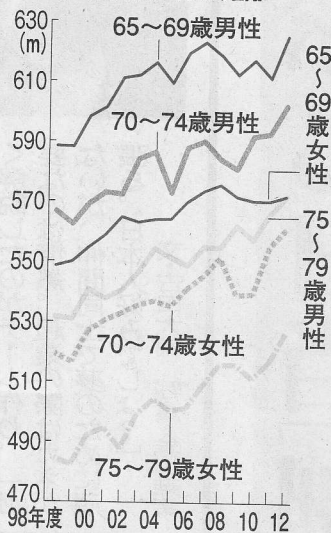
調査は昨年5～10月に、全国の6～79歳の約7万4千人を対象に実施。65歳以上は、調査を始めた1998年度以降、「握力」「上体起こし」「6分間歩行距離」などほとんどの項目で、右肩上がりに記録が伸びているのが特徴だ。

なかでも70～74歳、75～79歳は、男女とも全6項目の得点合計で過去最高を更新し、70～74歳は2000

年の65～69歳、75～79歳も00年の70～74歳の水準に並んだ。65～69歳の男性の得点合計も過去最高だった。例えば、70～74歳女性の「開眼片足立ち」は00年の55秒0から70秒8へと16秒近く伸び、00年の65～69歳の72・0秒に迫った。

高齢者の体力・運動能力は向上している

6分間歩行の距離



高齢者層は、フィットネスジムや草野球、ママさんバレーチームなどを含む「スポーツクラブ」への所

属率が高く、女性では65歳以上、男性も75歳以上で40%を上回った。最も所属率が低い30代女性の2倍だ。一方、20～64歳の年代のうち、35～39歳は男女とも得点合計が右肩下がりで、仕事や子育てで忙しく、運動する時間が取りにくい影響と指摘されている。

小中高校生（11、13、16歳）の運動能力は、ここ15年間で小学生男子の「立ち幅跳び」を除くすべての項目で横ばい、または向上傾向が見られる。しかし、1985年ごろに比べると、中高生男子の「50メートル走」などを除き、依然として低水準だ。

高齢者の体力向上について、調査にあたった順天堂大スポーツ健康科学部の内藤久士教授は「身近なスポーツクラブへの参加が向上を後押しし、生きがいや仲間作りにも役立っているのでは」と話している。

(志賀英樹)