スポーツ立県あきた

秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課委託事業

令和元年度
全県体力テスト・スポーツ実態調査
事業報告書

令和２年３月

秋田県スポーツ推進委員協議会

目　　次

全県体力テスト・スポーツ実態調査　～秋田県から委託を受けて～

秋田県スポーツ推進委員協議会
会　長　　飯　坂　尚　登

令和元年度　全県スポーツ実態調査 ･･ （1）
市町村別依頼数と回答者数 ･･ （2）
令和元年度　全県スポーツ実態調査　結果報告書 ･･････････････････････････････････ （3）
調査の概要と調査結果の表記について
質問一覧 ･･ （4）
調査結果・分析 ･･ （5）～(27)
自由記述のまとめ ･･ (28)～(32)

参考資料 ･･ (33)
① 問７　　年齢別スポーツ実施率 ･･ (34)
問 13（1）「運動・スポーツを実施した理由」
② 問７　　ア～キ　年間スポーツ実施率 ･･････････････････････････････････ (35)
③ 問７　　ア～エ　週間スポーツ実施率 ･･････････････････････････････････ (36)
④ 問７　　ク　　「運動・スポーツを１日も実施していない理由」 ･･････････ (37)
問 13（2）「運動・スポーツを全く実施しなかった理由」
⑤ 問 21　　１年間に運動・スポーツを「する」ことにかけた費用 ･･････････ (38)
⑥ 問 22　　１年間にスポーツを「みる」ことにかけた費用 ･･････････････････ (39)
⑦ 問 23　　１年間にスポーツを「ささえる」ことにかけた費用 ･･････････････ (40)
⑧ 問 24・26・27　各施策の市町村別認知度 ･･････････････････････････ (41)～(42)

令和元年度　全県体力テスト ･･ (43)
年齢別回収計画と回収人数 ･･ (44)
結果報告
項目別結果 ･･ (45)～(50)
令和元年度年齢別テストＡＤＬ（日常生活活動テスト）高齢者（65～79 歳）
の結果 ･･ (51)～(54)

参考資料　新体力テスト　「平成 30 年度全国」・「平成 29 年度～令和元年度秋田県」　比較表
① 項目別比較 ･･ (55)～(60)
② 年齢別の総合評価比較 ･･ (61)～(62)
③ 年齢別のＡＤＬ（日常生活活動テスト）高齢者（65～79 歳）結果比較 ･･ (63)～(65)

全県体力テスト・スポーツ実態調査 ～秋田県から委託を受けて～

秋田県スポーツ推進委員協議会
会　長　　飯　坂　尚　登

今年度より秋田県スポーツ推進委員協議会の会長を務めてさせていただいております。これまで教育庁保健体育課在任中の秋田県体育指導委員連絡協議会事務局、秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課等で生涯スポーツの振興に携わってきた経験を生かして協議会の運営にかかわるとともに、スポーツ推進委員の一員として、「全県体力テスト・スポーツ実態調査」におけるアンケート配付・回収等にも携わりました。

本調査は平成２５年度に県より委託を受け、今年度で７年目となります。全国に先駆けて住民の運動・スポーツの実施状況を調査するとともに、調査結果を県や市町村の施策に反映してもらえるよう働きかける貴重な資料となっています。

今年度の「スポーツ実態調査」では 3,620 名からの回答を得て、県民の運動・スポーツへの取組状況や興味・関心等についての調査結果をまとめることができました。また、「体力テスト」には 1,672 名に参加していただき、経年比較や全国平均値との比較を行うことができました。これらは県民の協力と、県内各市町村のスポーツ推進委員の努力の成果です。

さて、秋田県では成人の週間スポーツ実施率（週１回以上運動・スポーツをした人の割合）を 65%とすることを目標としています。過去の調査ではすべて 50%を下回っていましたが、今回の調査で初めて 50%を超え、50.5%となったことは大きな成果であります。目標値まではまだ遠いようにも思えますが、「月に１～３日運動している人」が約 18%いることから、この人たちを「月に４回＝週に１日以上」に引き上げることで目標を達成できる見込みがあります。また、運動・スポーツをしなかった人たちの「実施しなかった理由」からは、スポーツに取り組みやすくなるための社会的環境整備を進めるとともに、運動・スポーツの意義について広く県民に啓発していく活動の必要性も見えてきます。そうした意味で、県や各市町村の行政、スポーツ推進委員の果たすべき役割の大きさを実感しております。

令和元年度は、ラグビーワールドカップ日本大会で我が日本代表チームがベスト８に進出し、日本中が熱狂しました。そして、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開幕は目前に迫っています。秋田県民のみならず日本中のスポーツへの関心が高まる今こそ、関係各所が「ONE　TEAM」となってスポーツの振興に向けて連携・協力していきたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和元年度

全県スポーツ実態調査

秋田県スポーツ実態調査　「市町村別依頼数と回答者数」

※年齢はすべて令和 元 年４月１日現在

※依頼数　　2,940　人　　※回答者数　　3,620　　人

■市町村に依頼した人数

№.	市町村名	男	女	合計
1	鹿角市	42	42	84
2	小坂町	24	24	48
3	大館市	96	102	192
4	北秋田市	42	48	84
5	上小阿仁村	24	24	48
6	能代市	72	66	144
7	三種町	24	30	48
8	八峰町	24	24	48
9	藤里町	24	24	48
10	男鹿市	36	42	72
11	潟上市	42	42	84
12	五城目町	24	24	48
13	八郎潟町	24	24	48
14	井川町	24	24	48
15	大潟村	24	24	48
16	秋田市	390	396	780
17	由利本荘市	108	108	216
18	にかほ市	36	36	72
19	大仙市	102	114	204
20	仙北市	36	36	72
21	美郷町	30	30	60
22	横手市	114	126	228
23	湯沢市	60	60	120
24	羽後町	24	24	48
25	東成瀬村	24	24	48
合計		1,470	1,518	2,940

■依頼者　年代内訳

年代別	男	女	合計
20代	245	245	490
30代	245	245	490
40代	245	245	490
50代	245	245	490
60代	245	245	490
70代	245	245	490
合計	1,470	1,470	2,940

■回答者人数内訳

年齢別	男	女	計	合計
20～24歳	128	127	255	581
25～29歳	164	162	326	
30～34歳	133	128	261	584
35～39歳	164	159	323	
40～44歳	166	165	331	614
45～49歳	138	145	283	
50～54歳	143	158	301	624
55～59歳	159	164	323	
60～64歳	176	175	351	627
65～69歳	133	143	276	
70～74歳	154	174	328	590
75～79歳	135	127	262	
合計	1,793	1,827	3,620	3,620

令和元年度

全県スポーツ実態調査　結果報告書

【調査の概要】

1　調査名　　「全県スポーツ実態調査」

2　目的　　秋田県内の各市町村における成人のスポーツの活動状況を調査し、今後の施策や活動の参考にする。

3　本調査における「運動やスポーツ」の定義
体力向上や健康増進を目的として意図的に行う身体活動を「運動やスポーツ」と定義する。

4　調査対象　秋田県内25市町村の20歳以上の男女
※各性別とも5歳区切りの段階（上限は「75歳以上」）に分類して分析する。

5　調査期間　令和元年5月～7月

6　調査方法　秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課が秋田県スポーツ推進委員協議会に委託し、各市町村のスポーツ推進委員が調査対象者へ調査票の配付・回収を行う。

7　回答方法
- 回答は、調査対象者が基本的に選択肢から選び、○印をつけるか、番号を記入する。
- 「複数回答可」の質問には、複数の○印をつけるか、番号を記入する。
- 「その他」を選択した場合は、（　）内に回答を記入する。
- 記述が必要な設問では、回答欄に自書する。

調査結果の表記について

- 各質問の選択肢、調査結果（グラフ）、結果分析（文章記述）を記載しています。
- この調査での％表示は小数第一位または第二位を四捨五入しているため、グラフにおける百分率の合計が100％とならない場合があります。
- 分析欄の「→」は、調査結果、結果分析からの考察です。

質問一覧

【A】 基本的な質問

問 1　あなたがお住まいの市町村をお答えください。
問 2　あなたの性別をお答えください。
問 3　あなたの年齢をお答えください。（平成31年4月1日現在）
問 4　あなたの主な職業を1つだけお答えください。
問 5　あなたは、このところ健康だと思いますか。
問 6　あなたが現在、健康のために取り組んでいることを教えてください。（複数回答可）

【B】 運動やスポーツにかかわる質問

①運動やスポーツを「する」ことについて

問 7　この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。
問 8　あなたが冬期間に行っている運動・スポーツの頻度は、春～秋に比べてどうですか。
問 9　あなたがこの一年間に行った運動やスポーツがあれば、全てお答えください。（複数回答可）

問 10　この1年間の平日（勤務のある日）、あなたは次のどの時間帯に運動やスポーツをしましたか。（複数回答可）
問 11　この1年間の休日（勤務のない日）、あなたは次のどの時間帯に運動やスポーツをしましたか。（複数回答可）
問 12　この1年間に、あなたが運動やスポーツをした場所をお答えください。（複数回答可）
問 13(1)　この1年間に一度でも「運動やスポーツをした理由」として当てはまるものをお答えください。
問 13(2)　この1年間に全く「運動やスポーツをしなかった理由」として当てはまるものをお答えください。
問 14　今後あなたが始めてみたい運動やスポーツがありますか。

②スポーツを「みる」ことについて

問 15(1)　この1年間に観戦したスポーツイベントは、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）
問 15(2)　この1年間に観戦したスポーツイベントの規模は、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）
問 15(3)　この1年間に観戦したスポーツイベントは、どこで行われたものですか。（複数回答可）
問 16　この1年間に、メディア（テレビ、ラジオ、新聞、インターネットなど）を通じて、興味をもってスポーツを見たり情報を得たりしましたか。
問 17　今後あなたが「会場で」見てみたいスポーツはありますか。

③スポーツを「ささえる」ことについて

問 18　この1年間に、スポーツイベント（試合、大会、地域や学校の行事など）でボランティア等をしたことがありますか。
問 18(1)　この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントは、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）
問 18(2)　この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントの規模は、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）
問 18(3)　この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントは、どこで行われたものですか。（複数回答可）
問 19　今後、スポーツイベント（試合、大会、地域や学校の行事など）のボランティア等をしてみたいと思いますか。
問 20　スポーツボランティア等を募集している組織や団体を知っていますか。

④運動やスポーツ全般について

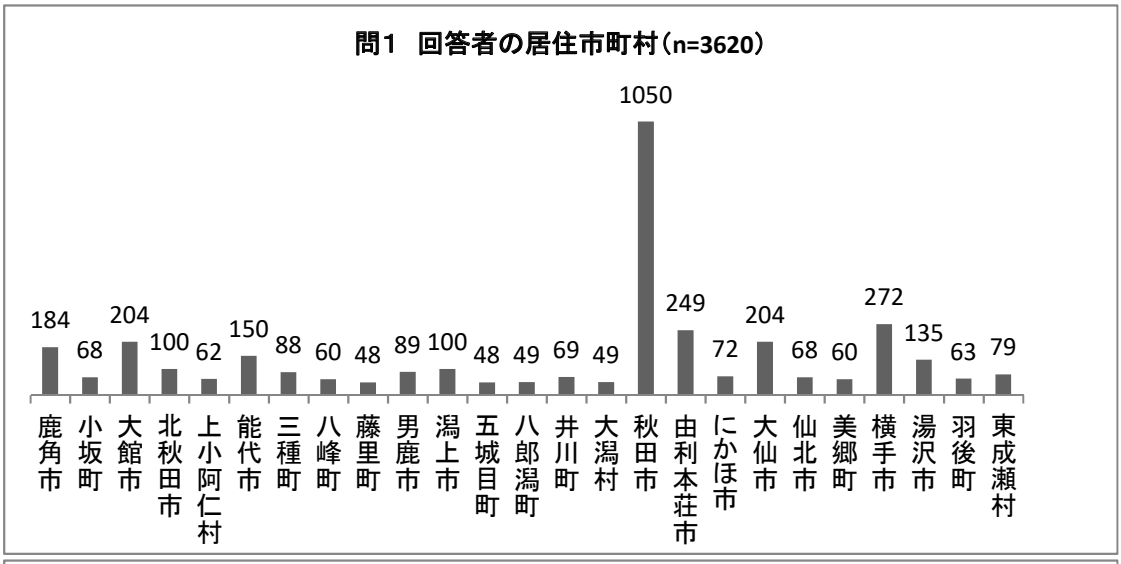
問 21　この1年間、運動やスポーツを「する」ことにどれくらい出費しましたか。
問 22　この1年間、スポーツを「みる」ことにどれくらい出費しましたか。
問 23　この1年間、スポーツを「ささえる」ことにどれくらい出費しましたか。
問 24　あなたが住んでいる市町村や地域にある総合型地域スポーツクラブを知っていますか。
問 25　あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入していますか。
問 26　秋田県が「健康寿命日本一」を目指し、さまざまな取組をしていることを知っていますか。
問 27　秋田県が「成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人（65％程度）」を目指していることを知っていますか。
問 28　秋田県のスポーツの現状について、ご意見をお聞かせください。

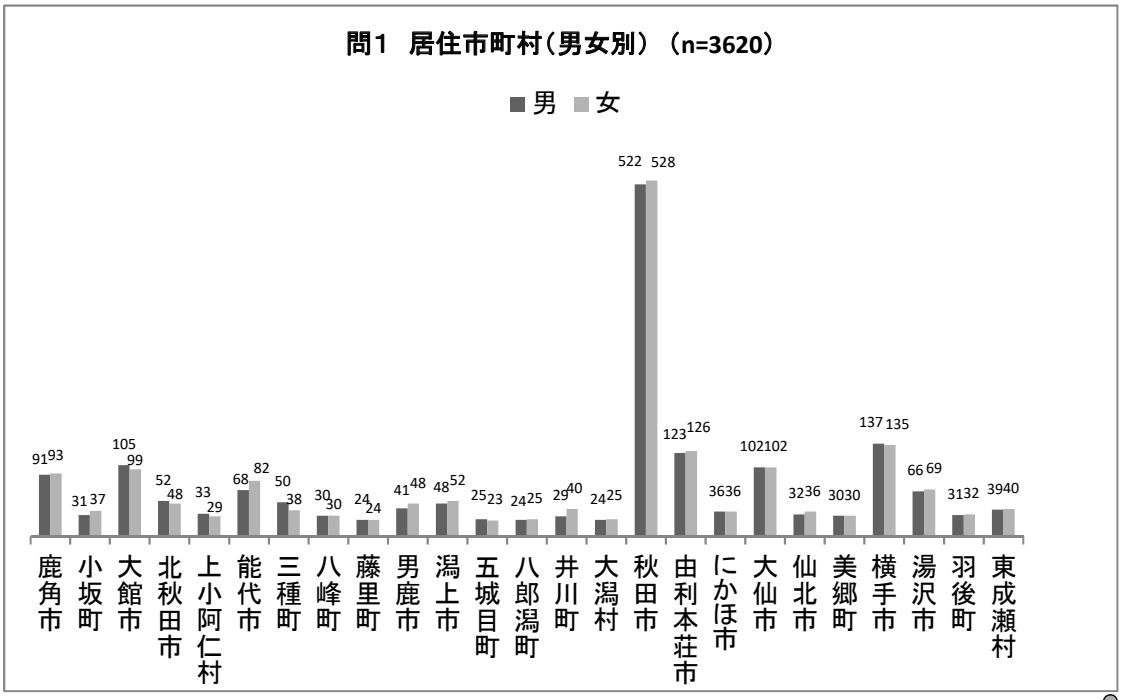
【A】基本的な質問

（回答者の居住市町村）

問１　　あなたがお住まいの市町村をお答えください。

市町村名【　　】





・回答者数は、男子1,793人、女子1,827人で合計3,620人である。
・各市町村とも、男女の回答者数はほぼ同数である。
・県内25市町村のうち、秋田市からの回答が最も多い。

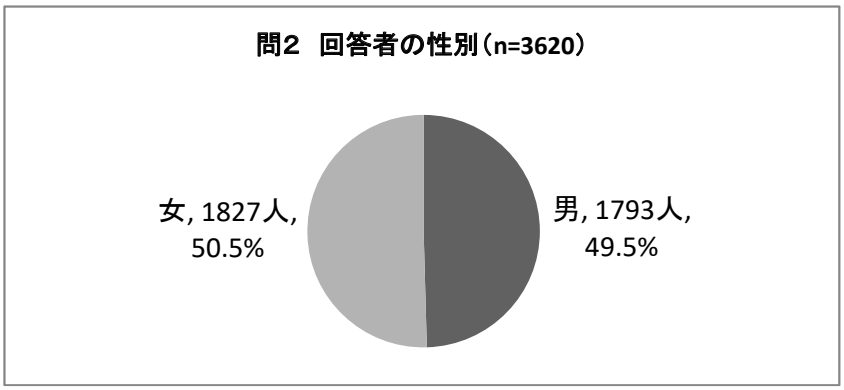
注 1　本調査では、各市町村の平成30年10月の成人（20歳以上）の人口の約0.3％にあたる数を算出し、12区分（20歳代～60歳代及び70歳代以上の男女）の調査依頼数を決定しています。

注 2　ただし、12区分の最低調査依頼数は4人とし、1区分が4人未満となる市町村については各区分4人ずつ依頼しています。

（回答者の性別）

問２　　あなたの性別をお答えください。

ア　男　　イ　女

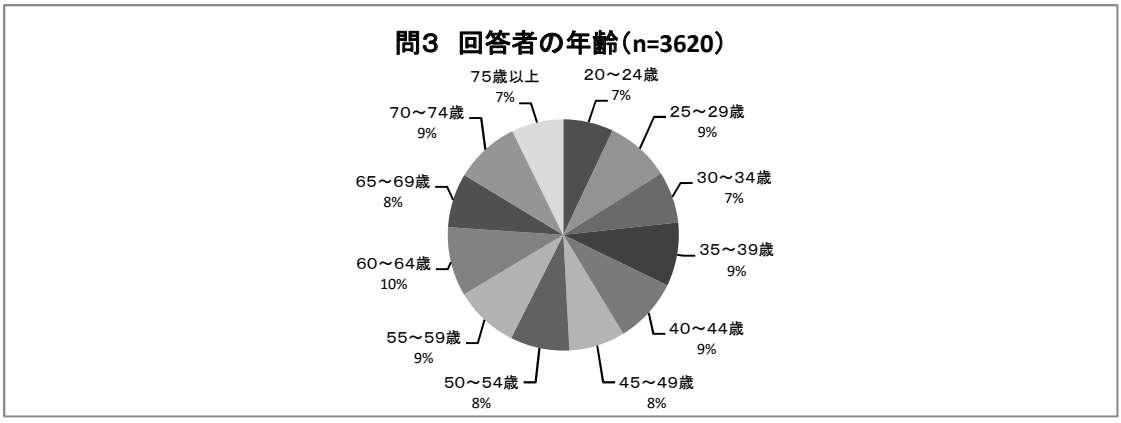


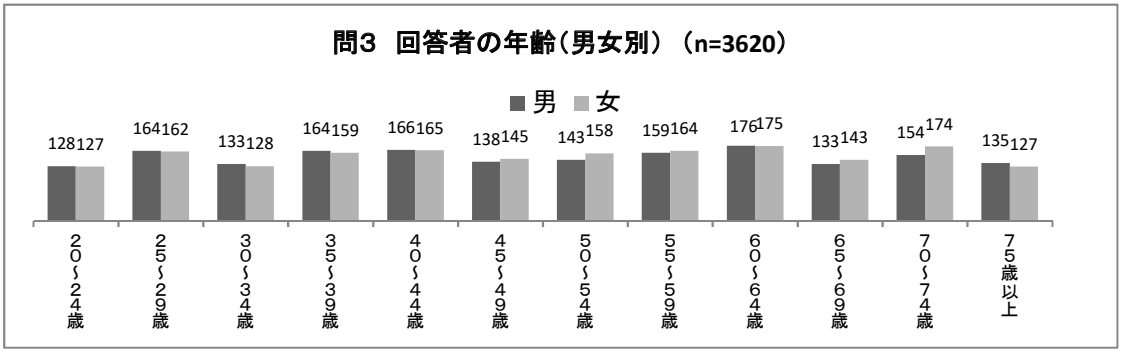
・回答者数の男女比は、男子1793人（49.5%）、女子1827人（50.5%）でほぼ同数である。

（回答者の年齢）

問３　　あなたの年齢をお答えください。（平成31年4月1日現在）

ア	20～24歳	イ	25～29歳
ウ	30～34歳	エ	35～39歳
オ	40～44歳	カ	45～49歳
キ	50～54歳	ク	55～59歳
ケ	60～64歳	コ	65～69歳
サ	70～74歳	シ	75歳以上



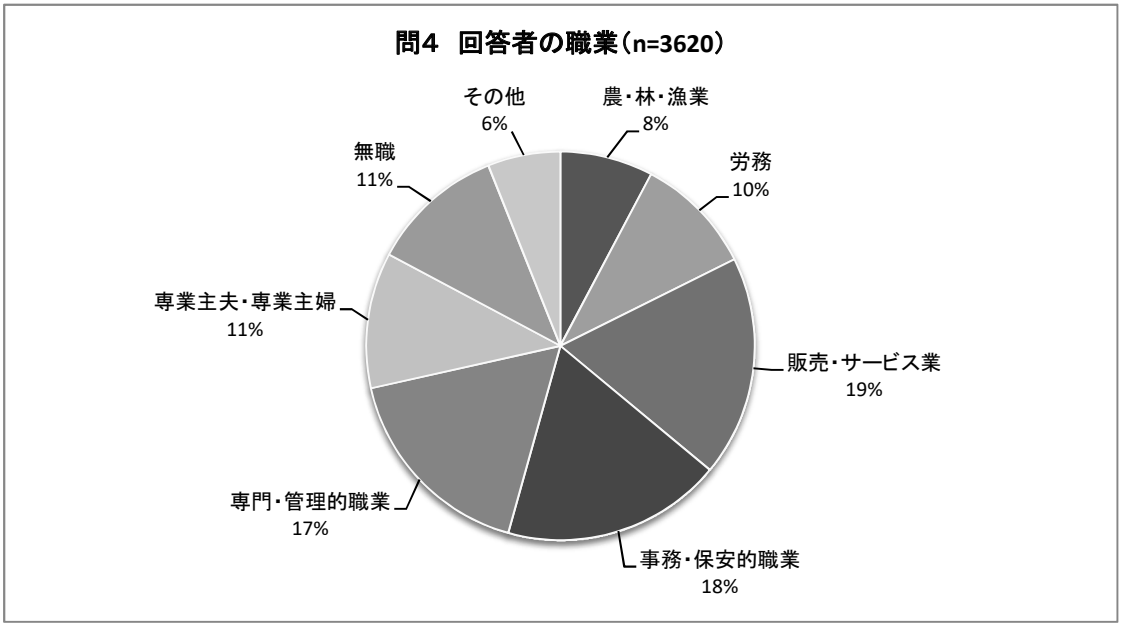


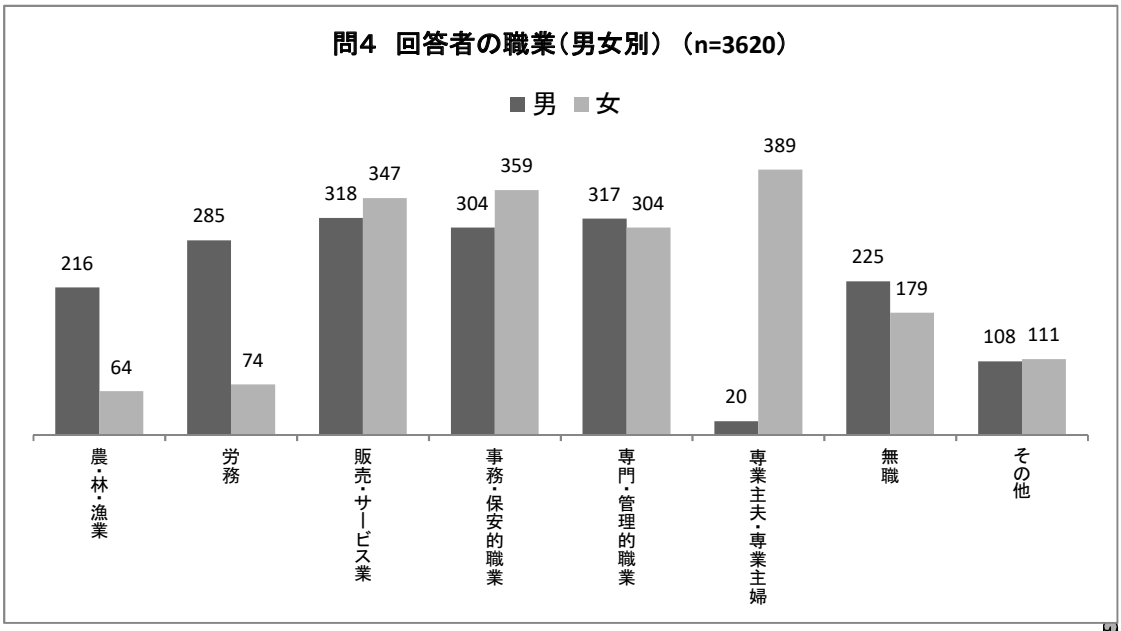
・回答者数は、各年代、性別ともにほぼ同程度である。

（回答者の職業）

問４　あなたの主な職業を1つだけお答えください。
※アルバイト・パート・臨時及び派遣職員もその職種でお答えください。

ア　農・林・漁業（農業作業者、林業作業者、漁業作業者など）
イ　労務（採掘作業者、運輸・通信従事者・技能工・生産工程作業者及び労務作業者など）
ウ　販売・サービス業（商品販売従事者、販売類似職業従事者、サービス職業従事者など）
エ　事務・保安的職業（事務従事者、警察官・消防士・守衛などの保安職業従事者など）
オ　専門・管理的職業（技術者、保健医療従事者、法務従事者、教員、管理的公務員、会社役員など）
カ　専業主夫・専業主婦
キ　無職（専業主夫・専業主婦を除く）
ク　その他（　　）



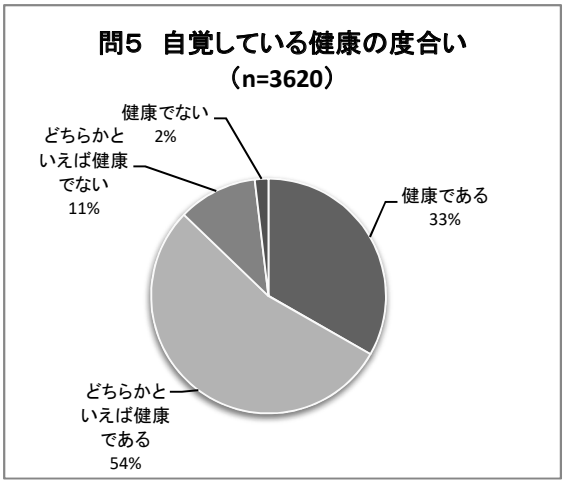


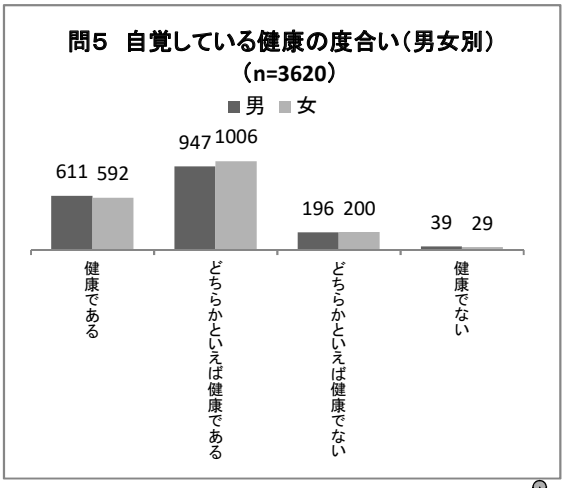
・「農・林・漁業」「労務」では男子の割合が高く、「専業主夫・専業主婦」では女子の割合が高い。

（自覚している健康の度合い）

問５　あなたは、このところ健康だと思いますか。最も当てはまるものをこの中から1つだけお答えください。

ア　健康である　　イ　どちらかといえば健康である
ウ　どちらかといえば健康でない　　エ　健康でない



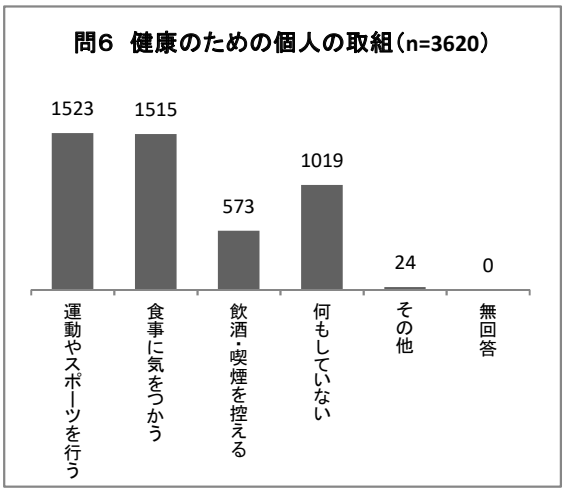


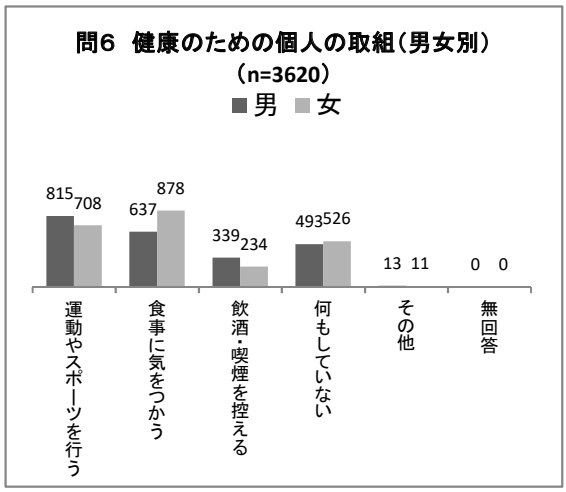
（過去のデータとの比較）
・「健康である」と回答した人の割合は33%であり、この４年間で年々減少している。
・「どちらかといえば健康である」と回答した人の割合は54%で、今回初めて50%を超えた。
・「どちらかといえば健康でない」と回答した人の割合は11%で、徐々に増えている。

（健康のための個人の取組）

問６　あなたが現在、健康のために取り組んでいることを教えてください。（複数回答可）

ア　運動やスポーツを週1回以上行うようにしている
イ　食事に気をつかっている　　ウ　飲酒や喫煙を控えている
エ　何もしていない　　オ　その他（　　）





・健康のための個人の取組として、男子は「運動やスポーツを行う」、女子は「食事に気をつかう」を多く挙げているが、ともに50%には達していない。
・「何もしていない」と回答した人の割合は、男女とも25%を超えている。

【B】運動やスポーツにかかわる質問

①運動やスポーツを「する」ことについて

（運動・スポーツを実施した頻度）

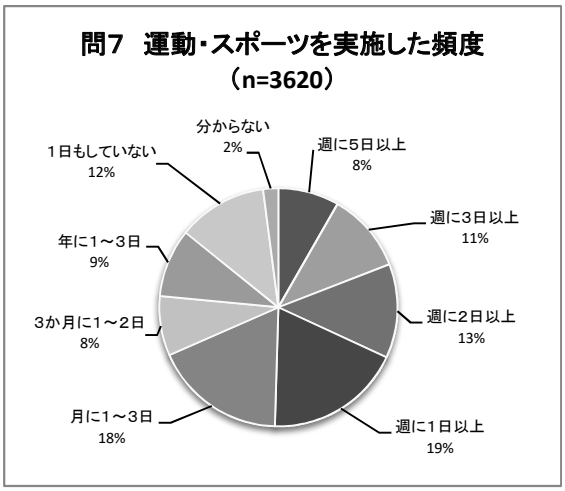
問７　この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。この中から1つだけお答えください。

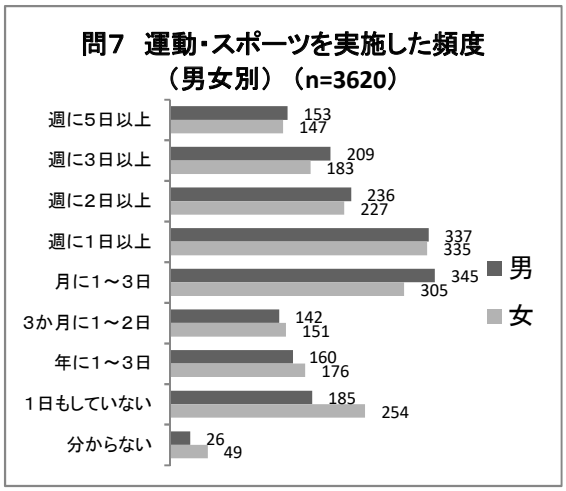
ア　週に5日以上（年251日以上）
イ　週に3日以上（年151日～250日）
ウ　週に2日以上（年101日～151日）
エ　週に1日以上（年51日～100日）
オ　月に1～3日（年12～50日）
カ　3か月に1～2日（年4～11日）
キ　年に1～3日
ク　1日もしていない
ケ　わからない

週に1回以上運動・スポーツを実施した人（ア～エ）の割合

H26	H27	H28	H29	H30	R元
49.4%	47.9%	49.5%	46.9%	48.0%	50.5%

・週間スポーツ実施率（週1回以上運動やスポーツをした人の割合）は50.5%であり、今回初めて50%を超えた。
→令和3年度までの目標値（65%）達成のためには、約15%引き上げる必要がある。

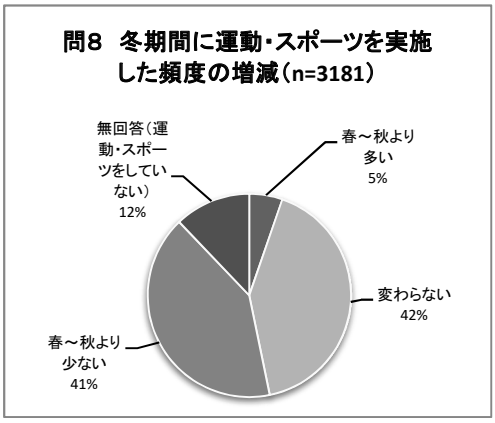


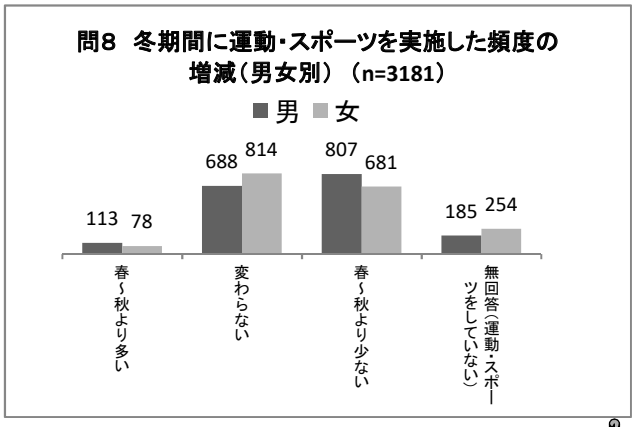


（冬期間に運動・スポーツを実施した頻度の増減）

問８　あなたが冬期間に行っている運動・スポーツの頻度は、春～秋に比べてどうですか。

ア　春～秋より多い
イ　あまり変わらない・変わらない
ウ　春～秋より少ない





・冬期間に運動・スポーツを実施した頻度が変わらない人、少なくなった人の割合は約40%である一方、多くなった人の割合は約5%である。

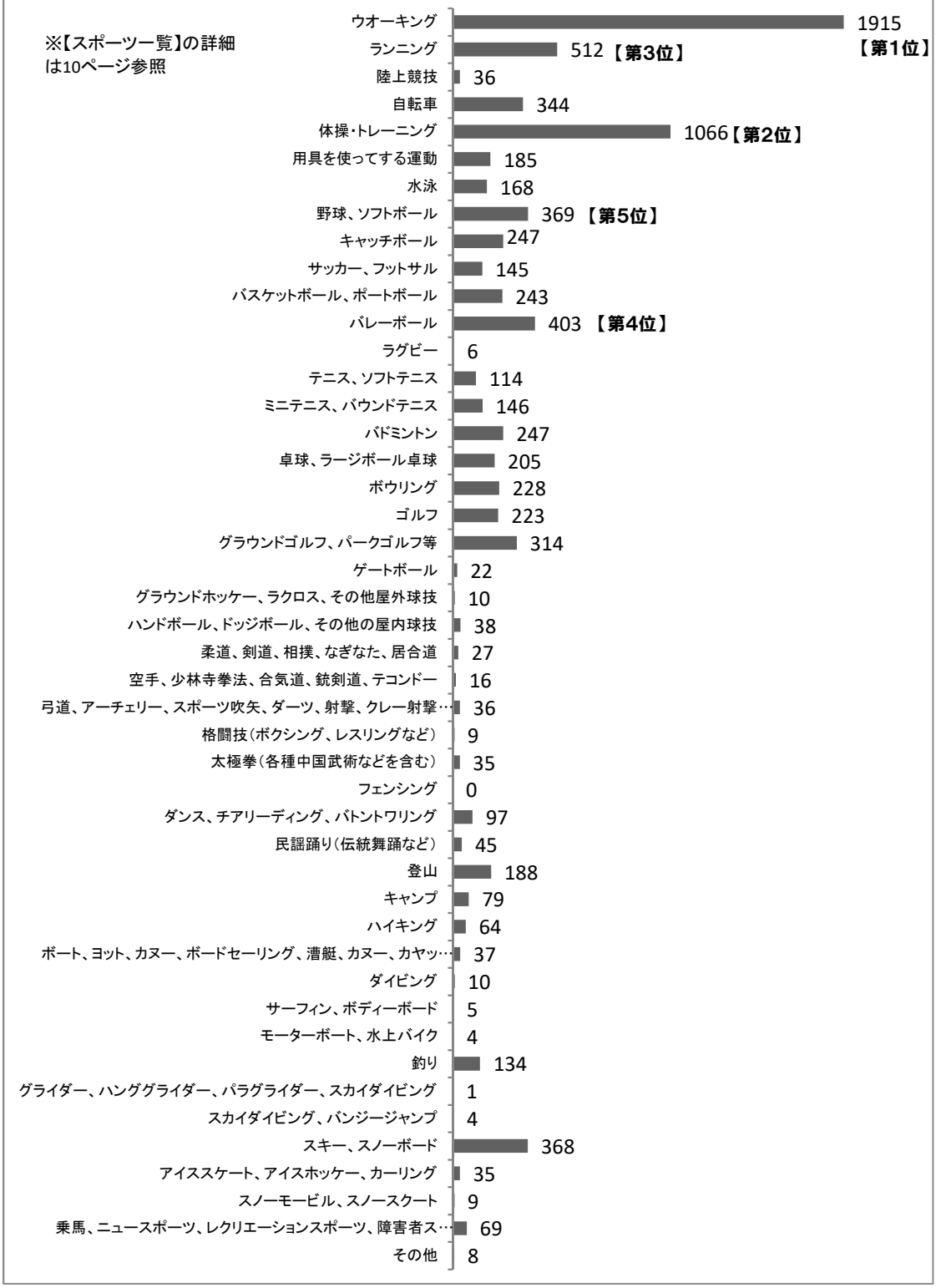
（実施した運動・スポーツ）

問９　あなたがこの一年間に行った運動やスポーツがあれば、次の【スポーツ一覧】を参考に全てお答えください。（複数回答可）

■身近で手軽な運動	
①	ウオーキング （徒歩通勤や徒歩通学、買い物等を含む、散歩、 ぶらぶら歩き、ペットの散歩、階段昇降などを含む）
②	ランニング （ジョギング、ランニングマシーン、マラソン、駅伝など）
③	陸上競技
④	自転車 （自転車通勤、自転車通学、BMXを含む） サイクリング、ローラースケート、インラインスケート、一輪車など
⑤	体操 （ラジオ体操、職場体操、美容体操、ヨガ、エアロビクス、バレエ、ピラティスなど） 器械体操、新体操、トランポリン トレーニング （筋力トレーニング、室内運動器具を使ってする運動など）
⑥	用具を使ってする運動（縄跳び、ボール遊び、フラフープなど）
⑦	水泳 （水中歩行、競泳、遊泳、水球、飛び込み、 シンクロナイズドスイミング、アクアエクササイズ、水中ウオーキングなど）
■球技	
⑧	野球（硬式・軟式等）、ソフトボール
⑨	キャッチボール
⑩	サッカー、フットサル
⑪	バスケットボール、ポートボール
⑫	バレーボール、ビーチバレー、ソフトバレー、８人制バレー
⑬	ラグビー （7人制ラグビー、タグラグビー、アメリカンフットボールなど）
⑭	テニス、ソフトテニス
⑮	ミニテニス、バウンドテニス
⑯	バドミントン
⑰	卓球、ラージボール卓球
⑱	ボウリング
⑲	ゴルフ（コースでのラウンド、練習場、シミュレーションゴルフなど）
⑳	グラウンドゴルフ、パークゴルフ、マレットゴルフ、スナックゴルフ、 ディスクゴルフ、パターゴルフなど
㉑	ゲートボール
㉒	ホッケー、グラウンドホッケー、ラクロス、その他屋外球技
㉓	ハンドボール、ドッジボール、その他の屋内球技
■武道・格闘技・射的スポーツなど	
㉔	柔道、剣道、相撲、なぎなた、居合道
㉕	空手、少林寺拳法、合気道、銃剣道、テコンドー
㉖	弓道、アーチェリー、スポーツ吹矢、ダーツ、射撃、クレー射撃など
㉗	格闘技（ボクシング、レスリングなど）
㉘	太極拳（各種中国武術などを含む）
㉙	フェンシング
■ダンス	
㉚	ダンス（社交ダンス、ヒップホップダンス、フォークダンス、ジャズダンス、 フラダンスなど） チアリーディング、バトントワリング
㉛	民謡踊り（伝統舞踊など）
■山岳スポーツ	
㉜	登山（クライミング、ボルダリング、フリークライミング、トレッキング、 トレイルランニング、ロッククライミングなど）
㉝	キャンプ、オートキャンプ
㉞	ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング
■ウォータースポーツ	
㉟	ボート、ヨット、カヌー、ボードセーリング、 漕艇、カヌー、カヤック、ラフティングなど
㊱	スクーバダイビング、スキンダイビング、フリーダイビング、シュノーケリング
㊲	サーフィン、ボディーボード、ボードセーリング、ウインドサーフィン
㊳	モーターボート、水上バイク、水上スキー、ウエイクボード、ジェットスキー
㊴	釣り
■スカイスポーツ	
㊵	グライダー、ハンググライダー、パラグライダー、スカイダイビング
㊶	スカイダイビング、バンジージャンプ
■ウィンタースポーツ	
㊷	スキー（アルペン、クロスカントリー、ジャンプ） スノーボード、スノーシュー
㊸	アイススケート、アイスホッケー、カーリング
㊹	スノーモービル、スノースクート
■その他	
㊺	乗馬、ニュースポーツ レクリエーションスポーツ（ティーボール、フライングディスク、 インディアカ、スポーツチャンバラ、ユニカール、アルティメット、 キンボール、シャフルボード、ペタンク、綱引きなど） 障害者スポーツ（競技名：　　）
㊻	その他　　（　　）

問9　実施した運動・スポーツ（n=3181）※複数回答可

※【スポーツ一覧】の詳細は10ページ参照



・実施した運動・スポーツの上位ベスト5は、調査開始以来ほぼ同じである。

「ウォーキング」・・・　時間や場所にとらわれず、簡単に行える運動。

「体操・トレーニング」・・・　ラジオ体操からヨガ・エアロビ・筋トレなど、室内でも気軽に行える運動。

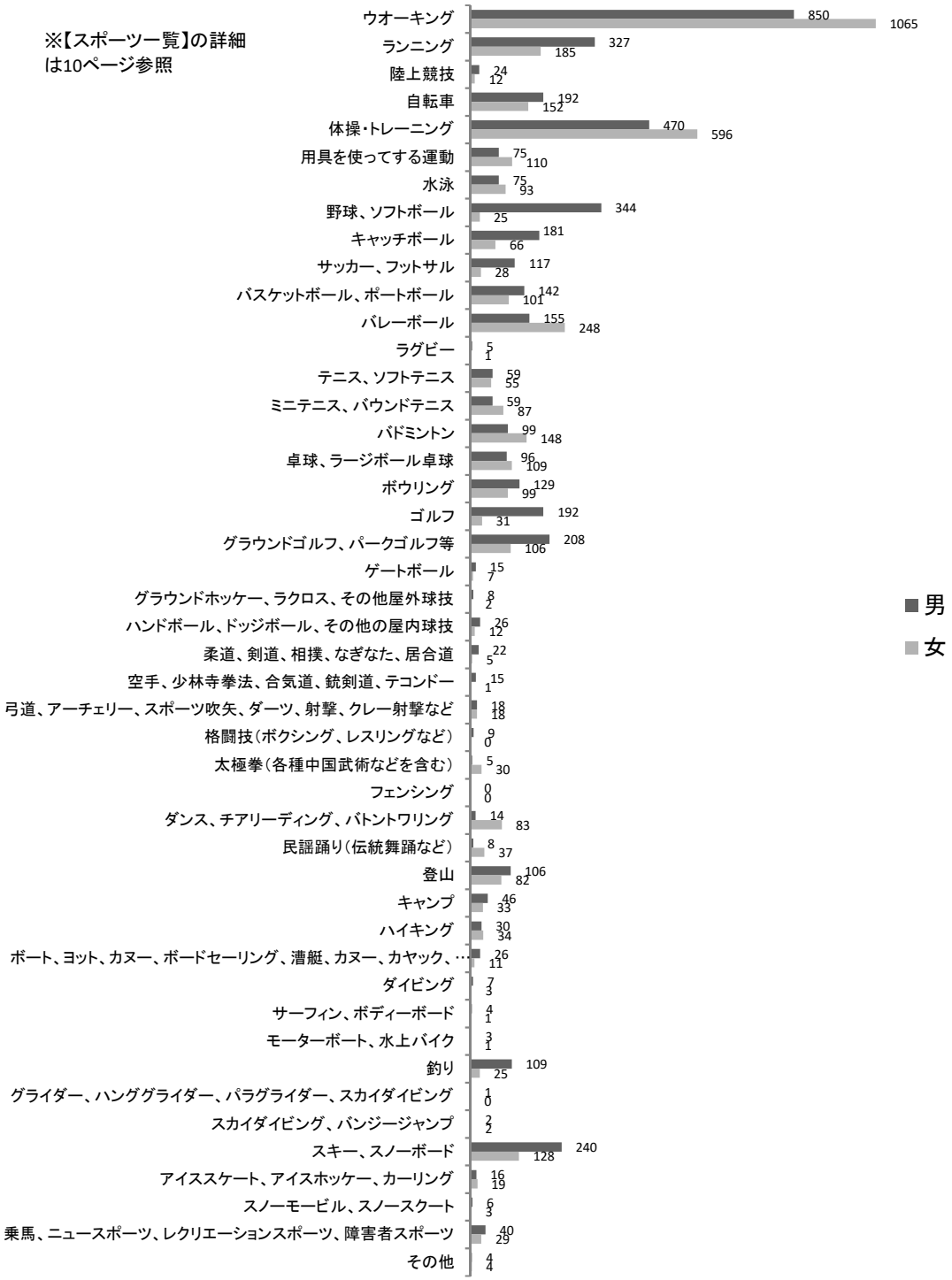
「ランニング」・・・　時間や場所にとらわれず行うことができ、イベント等も開催されている運動。

「バレーボール」・・・　年間を通じて活動でき、イベント等も開催されている運動。

「野球・ソフトボール」・・・　学齢期からの競技人口が多く、成人後も継続するなど年代の幅が広い。

問9　実施した運動・スポーツ（男女別）（n=3181）※複数回答可

※【スポーツ一覧】の詳細は10ページ参照

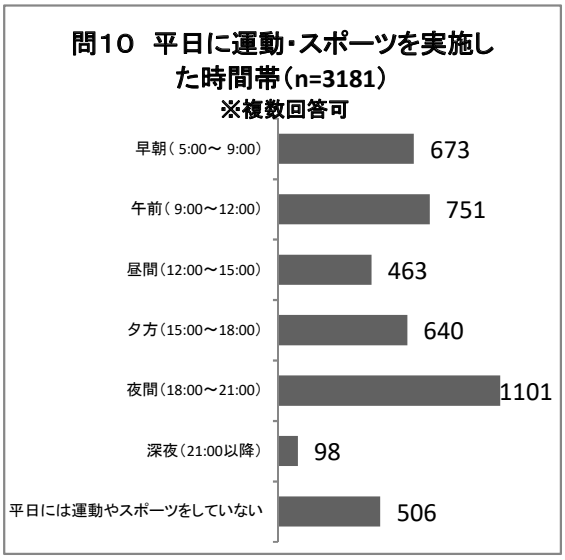


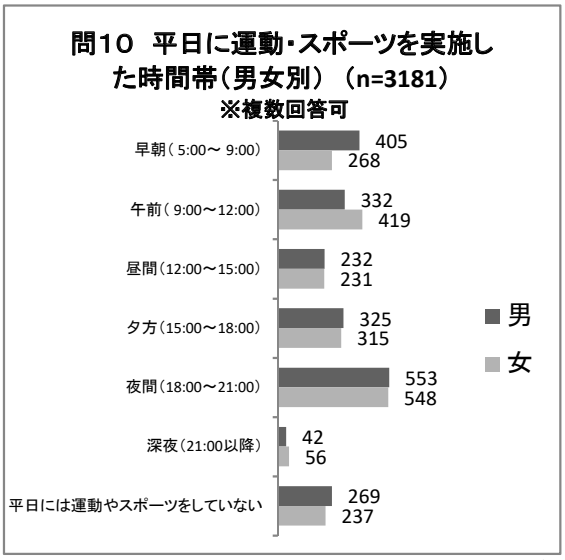
・実施した運動・スポーツ上位は、1位「ウォーキング」、2位「体操・トレーニング」、3位「ランニング」となっており、「ウォーキング」「体操・トレーニング」は女子の方が多く、「ランニング」は男子の方が多い。
・女子の方が男子よりも多く実施している運動・スポーツは、そのほとんどが室内で行えるものである。

（平日に運動・スポーツを実施した時間帯）

問 10　この1年間の平日（勤務のある日）、あなたは次のどの時間帯に運動やスポーツをしましたか。（複数回答可）

ア　早朝（ 5:00～ 9:00）　　イ　午前（ 9:00～12:00）
ウ　昼間（12:00～15:00）　　エ　夕方（15:00～18:00）
オ　夜間（18:00～21:00）　　カ　深夜（21:00以降）
キ　平日には運動やスポーツをしていない



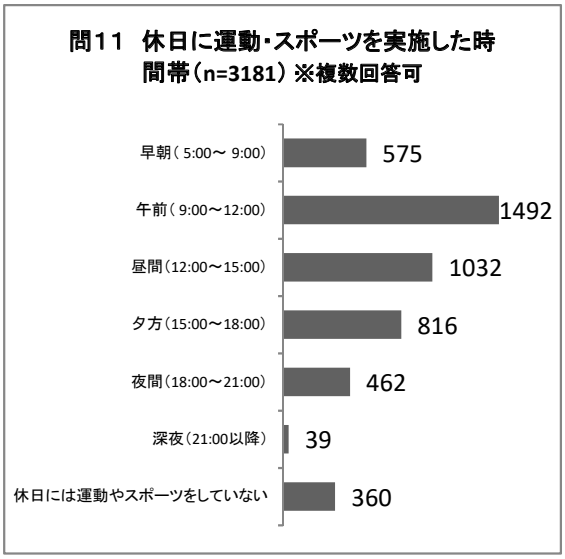


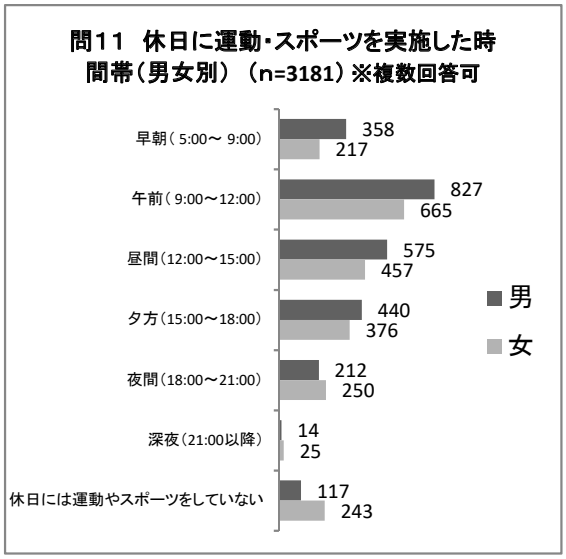
・平日に運動・スポーツを実施した時間帯は、夜間（18:00～21:00）が多い。

（休日に運動・スポーツを実施した時間帯）

問 11　この1年間の休日（勤務のない日）、あなたは次のどの時間帯に運動やスポーツをしましたか。（複数回答可）

ア　早朝（ 5:00～ 9:00）　　イ　午前（ 9:00～12:00）
ウ　昼間（12:00～15:00）　　エ　夕方（15:00～18:00）
オ　夜間（18:00～21:00）　　カ　深夜（21:00以降）
キ　休日には運動やスポーツをしていない



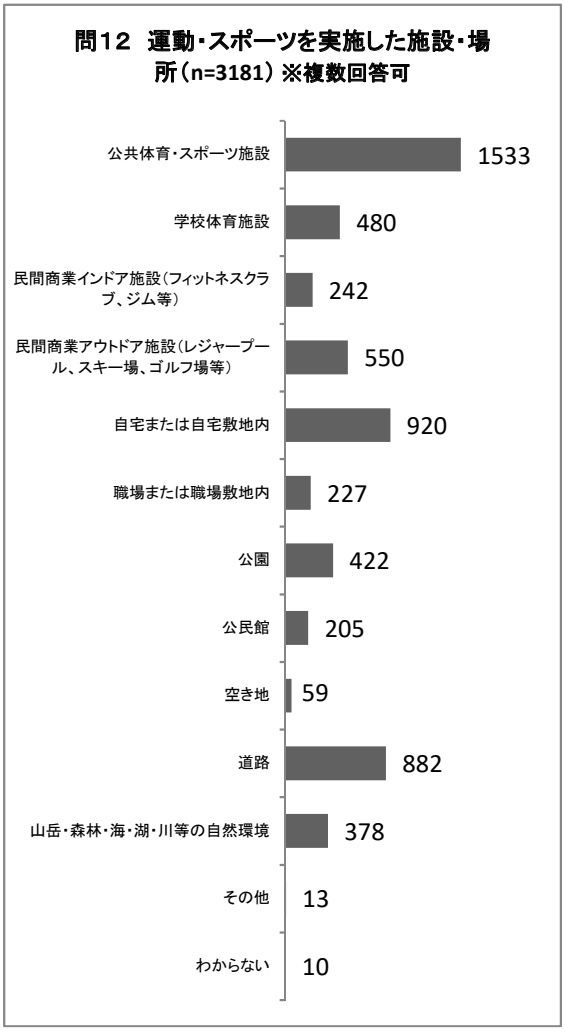


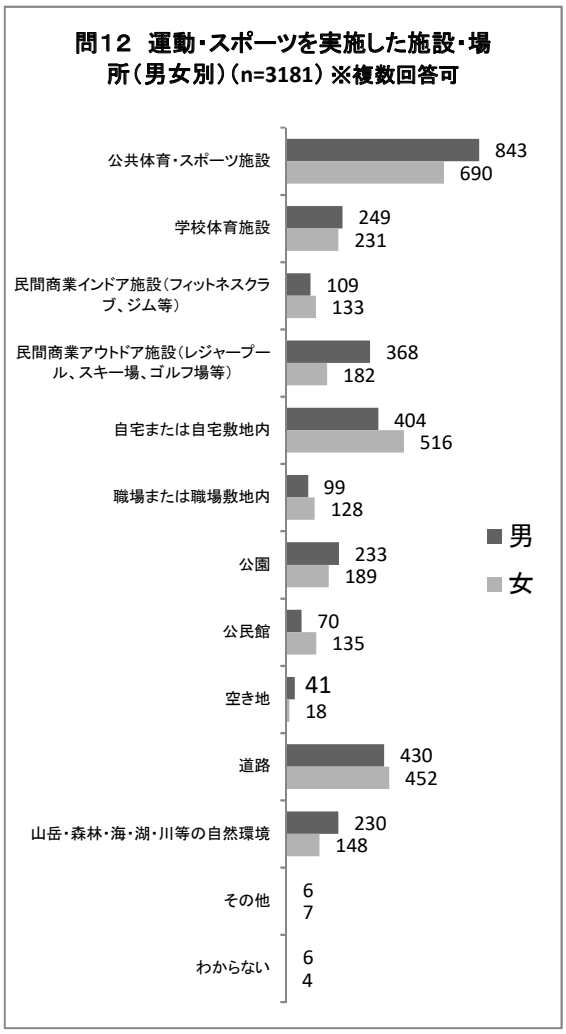
・休日に運動・スポーツを実施した時間帯は、午前（9:00～12:00）が多い。

（運動・スポーツを実施した施設・場所）

問 12　この1年間に、あなたが運動やスポーツをした場所をお答えください。（複数回答可）

ア　公共体育・スポーツ施設　　イ　学校体育施設
ウ　民間商業インドア施設（フィットネスクラブ、ジム等）
エ　民間商業アウトドア施設（レジャープール、スキー場、ゴルフ場等）
オ　自宅または自宅敷地内　　カ　職場または職場敷地内
キ　公園　　ク　公民館
ケ　空き地　　コ　道路
サ　山岳・森林・海・湖・川等の自然環境
シ　その他（　　）　　ス　わからない





・運動・スポーツを実施した施設・場所は、無料や低料金で利用できる施設・場所、中でも公共の体育・スポーツ施設が多い。
※冬季間に実施できる運動・スポーツは限られるので、公共・民間の施設の値下げや無料化を望む声が多い。（問28の自由記述より）

（運動・スポーツを実施した・しなかった理由）

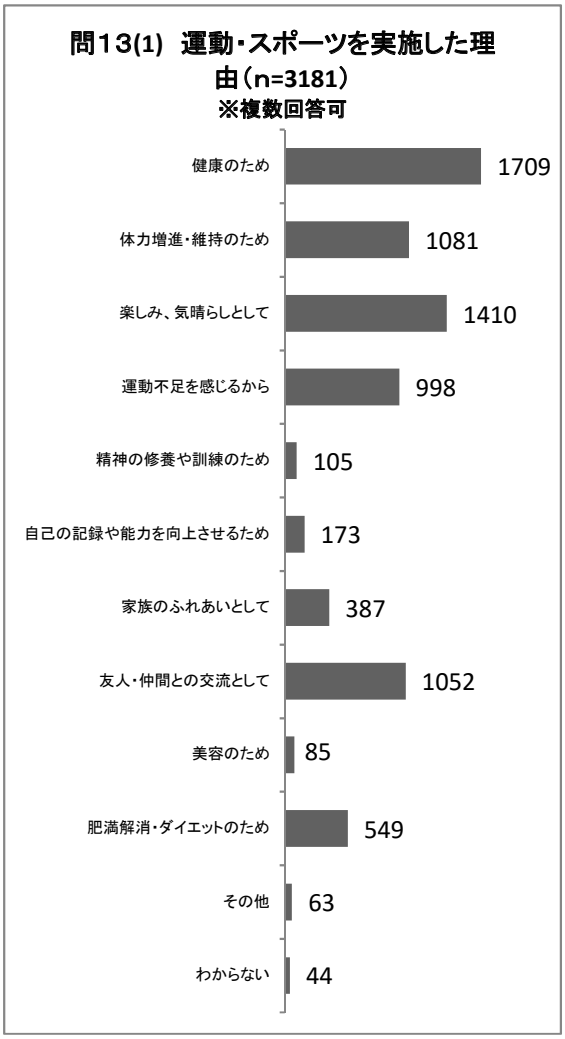
問 13　この1年間に運動やスポーツをした理由やしなかった理由についておたずねします。この1年間に一度でも運動やスポーツをした人は(1)だけに、全く運動やスポーツをしなかった人は(2)だけにお答えください。

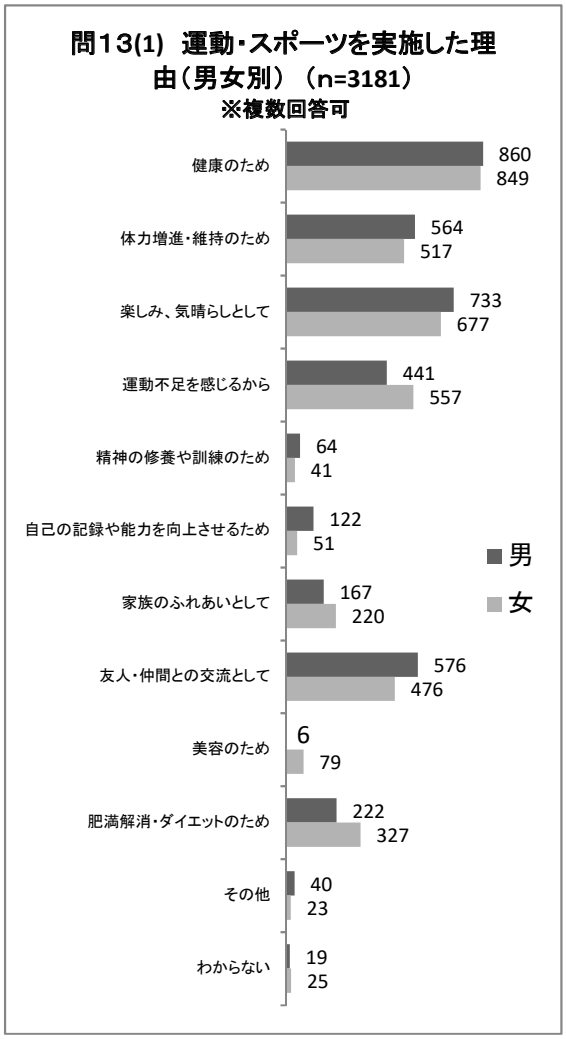
（運動・スポーツを実施した理由）

問13（1）この1年間に一度でも「運動やスポーツをした理由」として当てはまるものをお答えください。

（「シ」以外は複数回答可）

ア	健康のため	イ	体力増進・維持のため
ウ	楽しみ、気晴らしとして	エ	運動不足を感じるから
オ	精神の修養や訓練のため	カ	自己の記録や能力を向上させるため
キ	家族のふれあいとして	ク	友人・仲間との交流として
ケ	美容のため	コ	肥満解消・ダイエットのため
サ	その他　（　　）	シ	わからない





運動・スポーツを実施した理由の上位は、次のように分類できる。

→「健康の保持増進」・・・　健康のため、体力増進・維持のため

→「心理的・社会的要因」・・・　楽しみや気晴らしとして、友人・仲間との交流として、家族のふれあいとして

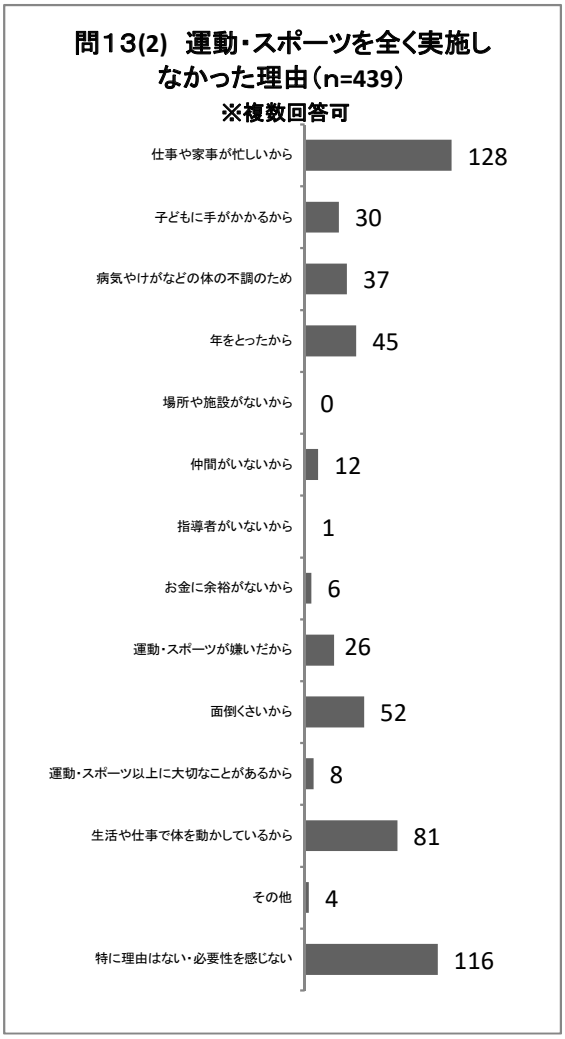
→「健康状態や体型の改善」・・・　運動不足を感じるから、肥満解消・ダイエットや美容のため

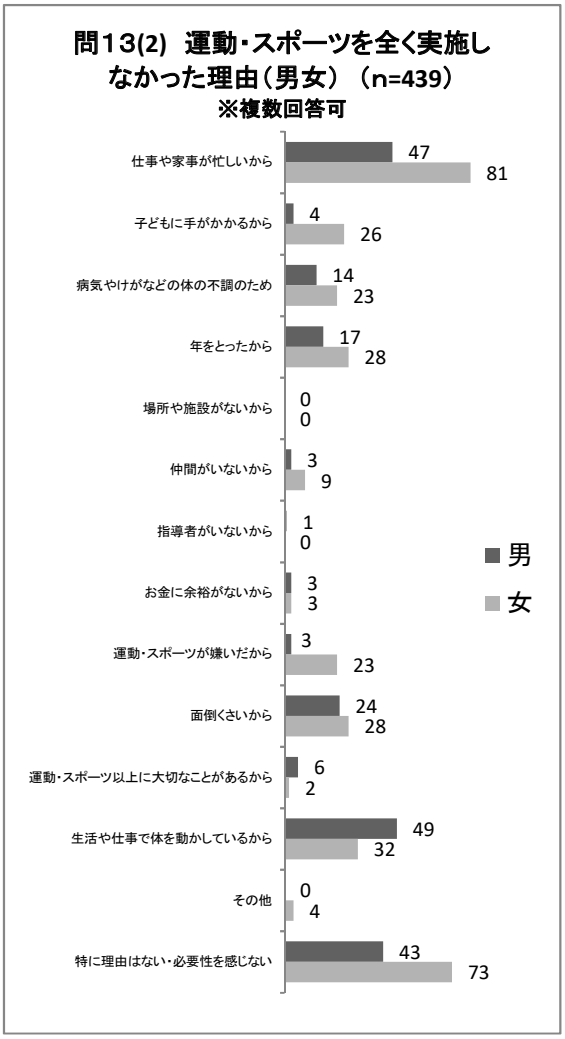
（運動・スポーツを全く実施しなかった理由）

問13（2）この1年間に全く「運動やスポーツをしなかった理由」として当てはまるものをお答えください。

（「セ」以外は複数回答可）

ア	仕事や家事が忙しいから	イ	子どもに手がかかるから
ウ	病気やけがなどの体の不調のため	エ	年をとったから
オ	場所や施設がないから	カ	仲間がいないから
キ	指導者がいないから	ク	お金に余裕がないから
ケ	運動・スポーツが嫌いだから	コ	面倒くさいから
サ	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから		
シ	生活や仕事で体を動かしているから		
ス	その他　（　　）		
セ	特に理由はない・必要性を感じない		





運動・スポーツを全く実施しなかった理由として多かった回答から、次のように考察した。

→「仕事や家事が忙しいから」「生活や仕事で体を動かしているから」という理由で回答した人が多く、これらの人は、限られた余暇時間を休養にあてている人が多いと考えられる。

→「特に理由はない・必要性を感じない」という理由で回答した人も一定数いることから、運動・スポーツの意義について啓発することでスポーツ実施率の向上につながる可能性がある。

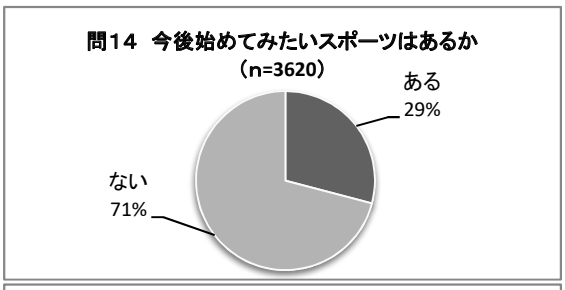
→「面倒くさいから」という理由で運動・スポーツを実施しなかった人で若い世代が多かったことから、今後のスポーツ実施率の維持・向上に向けて検討が必要である。

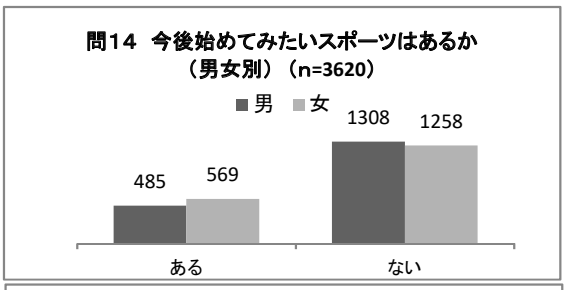
（運動・スポーツを「する」ことへの興味・関心）

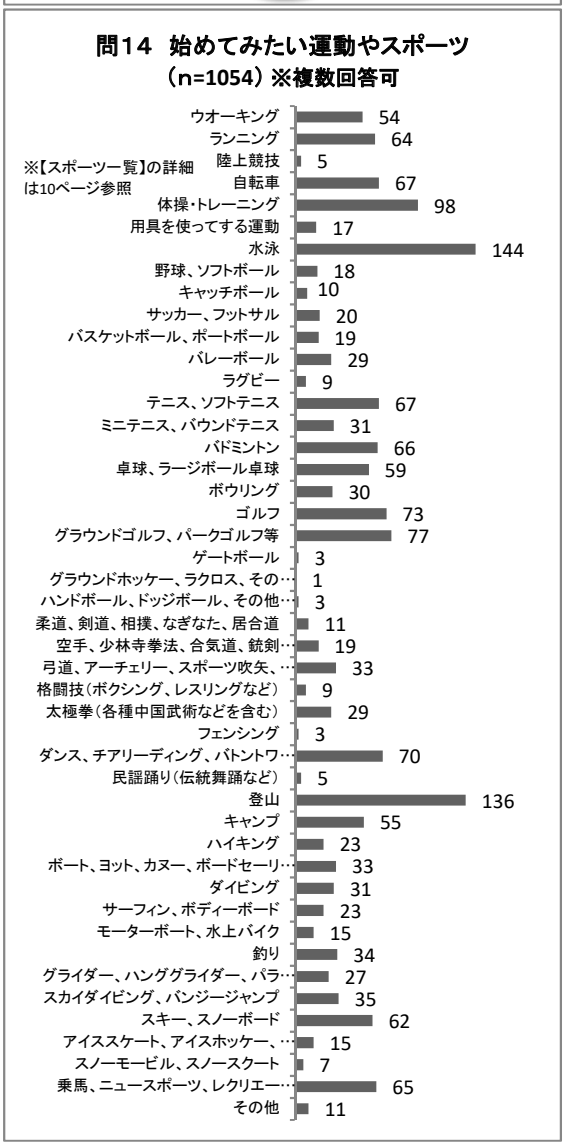
問 14　今後あなたが始めてみたい運動やスポーツがありますか。

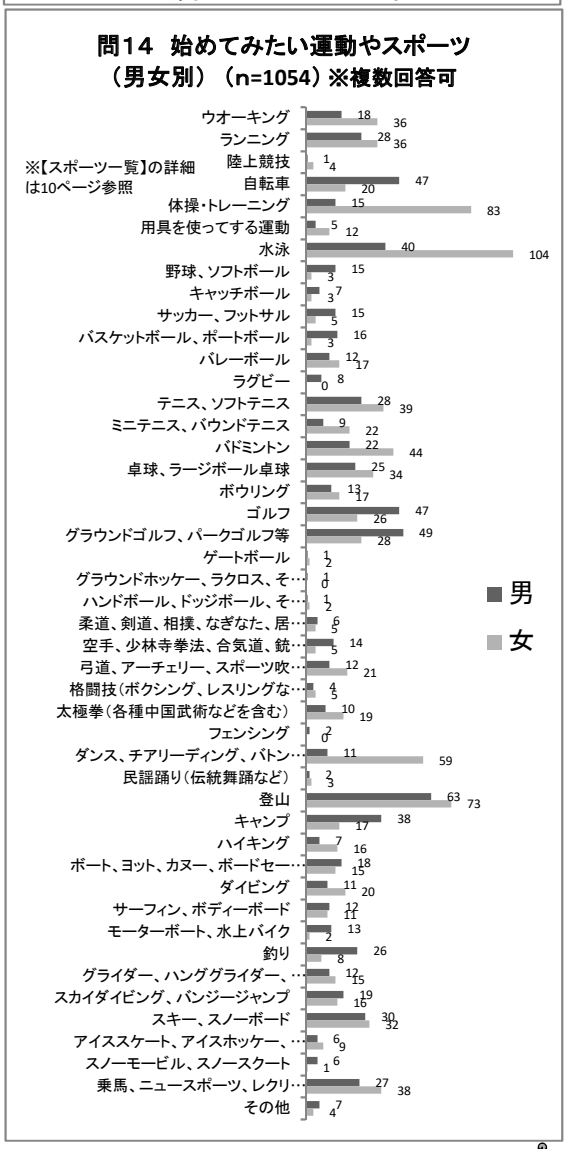
ア　ある　　イ　ない

└→ ※ 前ページの【スポーツ一覧】の①～㊻の番号でお答えください。（複数回答可）
（　　）









今後始めてみたいスポーツについての回答の傾向は次のとおりである。（年代別の回答より）

- 男子1位は「登山（ボルダリング等の壁登り型も含む）」で、各年代でほぼ同じ傾向。
- 男子2位の「グラウンドゴルフ、パークゴルフ等」は60代・70代に多い。
- 男子3位の「自転車」「ゴルフ」は30代に多い。
- 女子1位は「水泳」で、各年代ともほぼ同じ傾向。
- 女子2位の「体操・トレーニング」は50代に多い。
- 女子3位の「登山（ボルダリング等の壁登り型も含む）」は20代・30代に多い。

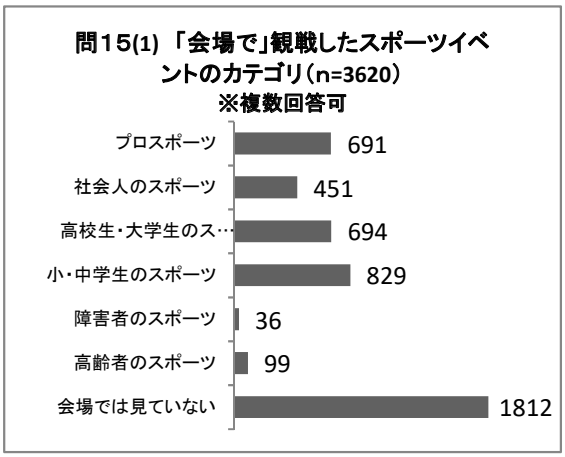
②スポーツを「みる」ことについて

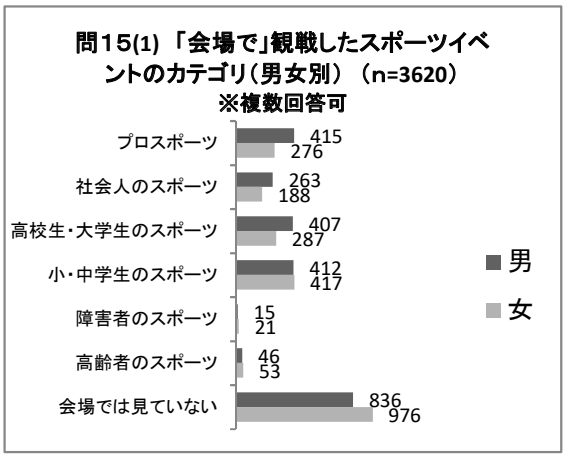
問 15　この1年間に「会場で」観戦した、スポーツイベント（試合、大会、地域や学校の行事など）についておたずねします。

（「会場で」観戦したスポーツイベントのカテゴリ）

（1）この1年間に観戦したスポーツイベントは、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）

ア　プロスポーツ　　イ　社会人のスポーツ
ウ　高校生・大学生のスポーツ　　エ　小・中学生のスポーツ
オ　障害者のスポーツ　　カ　高齢者のスポーツ
キ　会場では見ていない



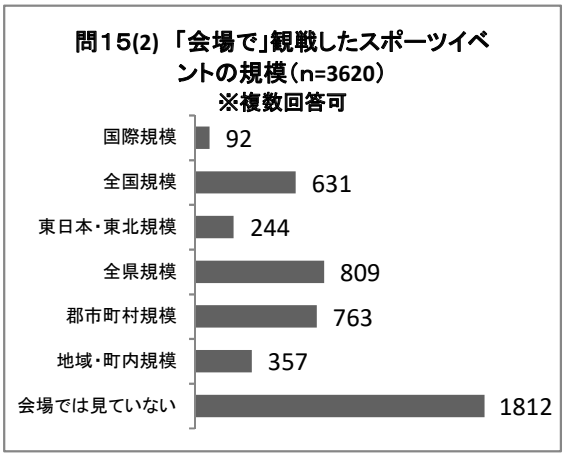


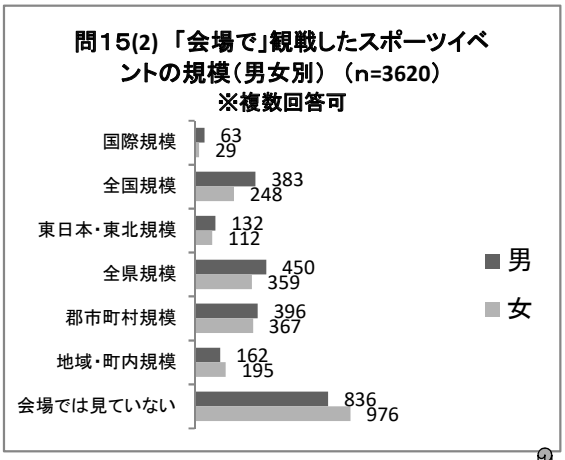
・「会場では見ていない」と回答した人が男女ともに約半数で、最も多い。
・「小・中学生のスポーツ」は男女ほぼ同数であるのに対して、「プロ」「社会人」「高校生・大学生」のスポーツを観戦した人は、女子よりも男子のほうが多い。

（「会場で」観戦したスポーツイベントの規模）

（2）この1年間に観戦したスポーツイベントの規模は、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）

ア　国際規模　　イ　全国規模
ウ　東日本・東北規模　　エ　全県規模
オ　郡市町村規模　　カ　地域・町内規模
キ　会場では見ていない





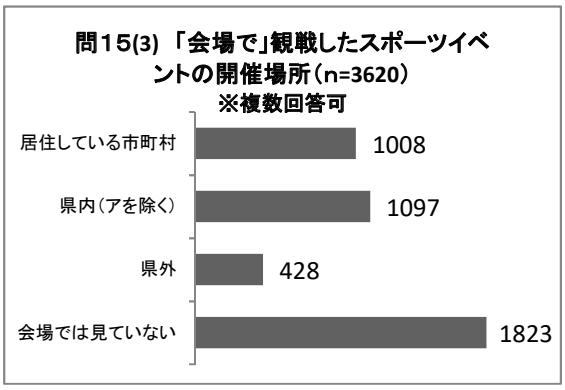
・会場で観戦した人は、「全県規模」の大会が最も多く、「郡市町村規模」「全国規模」が続いている。

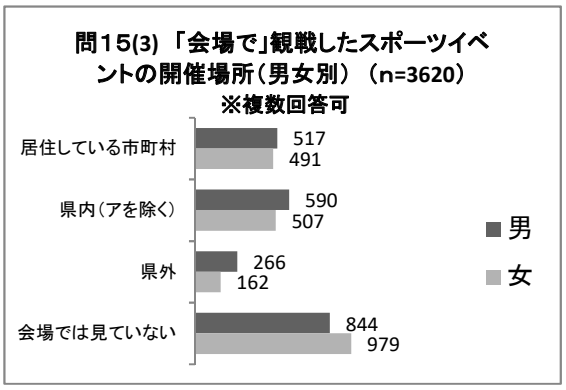
（「会場で」観戦したスポーツイベントの開催場所）

（3） この1年間に観戦したスポーツイベントは、どこで行われたものですか。（複数回答可）

ア　居住している市町村　　イ　県内（アを除く）

ウ　県外　　エ　会場では見ていない





・「会場では見ていない」と回答した人が男女ともに約半数で、最も多い。
・会場で観戦した人は、居住している市町村や県内で観戦した人が多い。
※プロスポーツのイベントが少なく、また、会場が秋田市に集中していることから、各地域でイベントを開催できる施設を設置したり、イベントを誘致したりしてほしいという要望がある。（問28の自由記述より）

（メディアを通じたスポーツ情報の取得頻度）

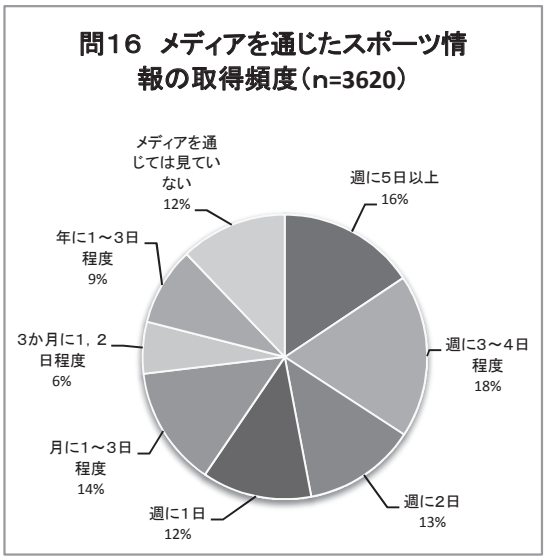
問 16　この1年間に、メディア（テレビ、ラジオ、新聞、インターネットなど）を通じて、興味をもってスポーツを見たり情報を得たりしましたか。※生中継だけでなく、録画放送やニュースなどのように後で配信されたものなども含みます。

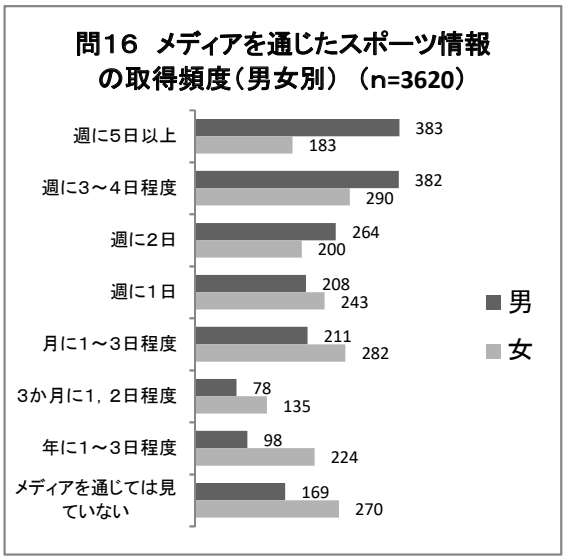
ア　週に5日以上　　イ　週に3～4日程度

ウ　週に2日　　エ　週に1日

オ　月に1～3日程度　　カ　3か月に1，2日程度

キ　年に1～3日程度　　ク　メディアを通じては見ていない





・一週間に半数以上メディアを通じて情報を取得している人の割合は、全体の約3分の1である。
・一週間に1日以上メディアを通じて情報を取得している人の割合は、全体の約6割である。

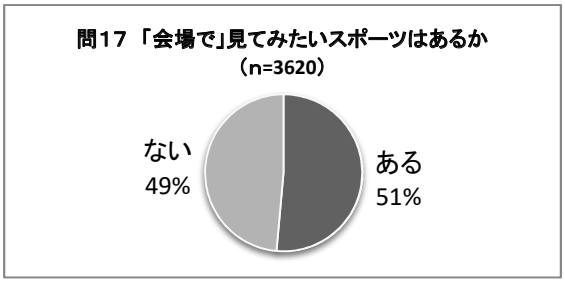
（スポーツを「みる」ことへの興味・関心）

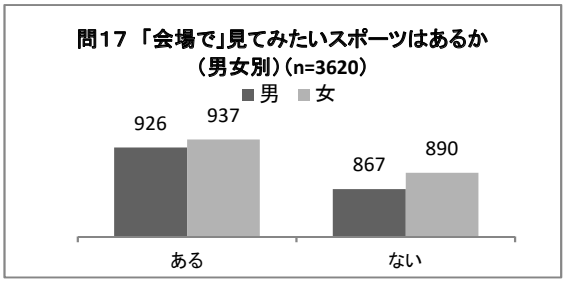
問 17　今後あなたが「会場で」見てみたいスポーツはありますか。

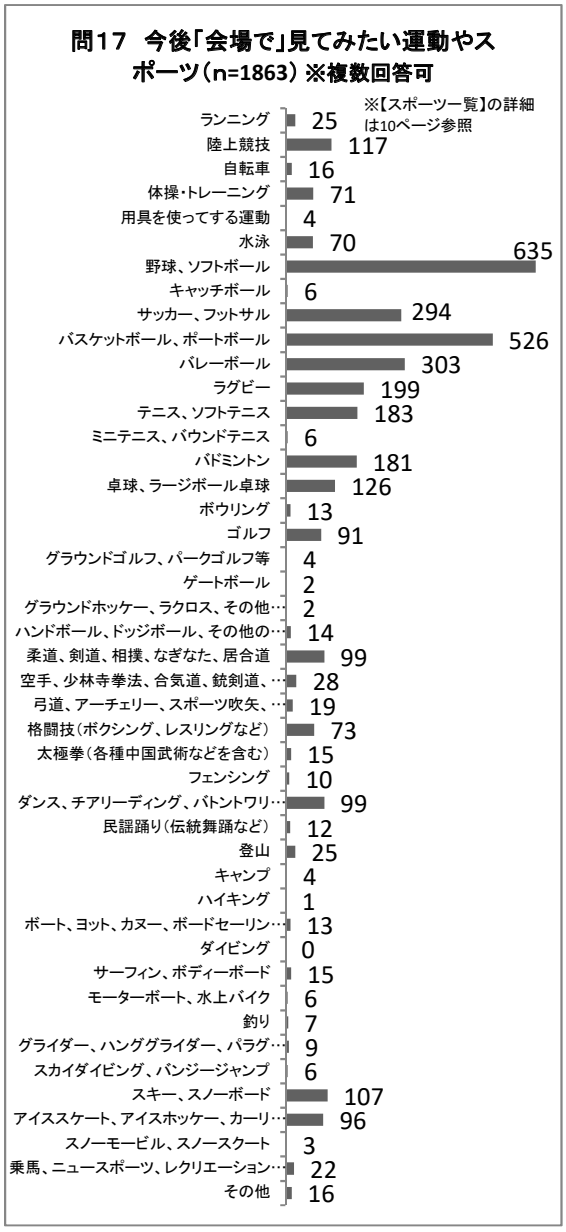
ア　ある　　イ　ない

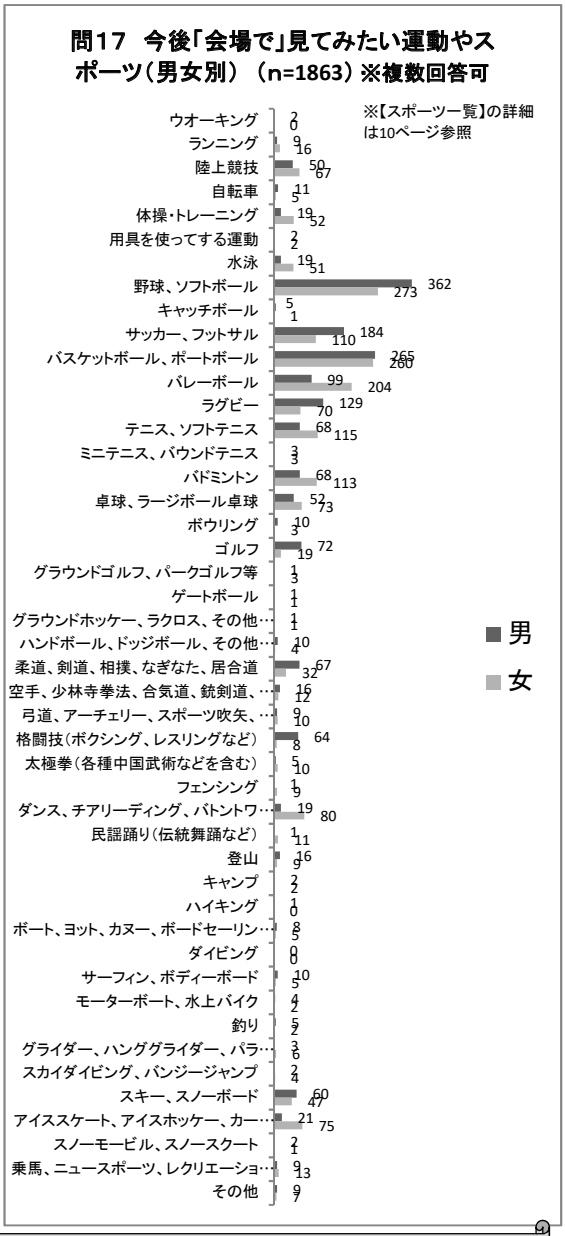
└→ ※ 前ページの【スポーツ一覧】の①～㊻の番号でお答えください。（複数回答可）

（　　）









今後「会場で」見てみたいスポーツについて多かった回答は、次のとおりである。

・男子は「野球、ソフトボール」「バスケットボール、ポートボール」「サッカー、フットサル」「ラグビー」「バレーボール」など。

・女子は「野球、ソフトボール」「バスケットボール、ポートボール」「バレーボール」「テニス、ソフトテニス」「バドミントン」など。

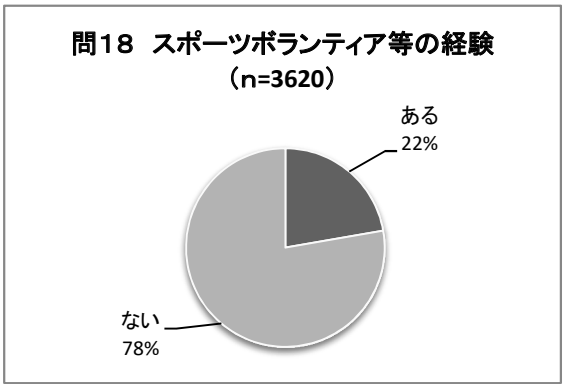
③スポーツを「ささえる」ことについて

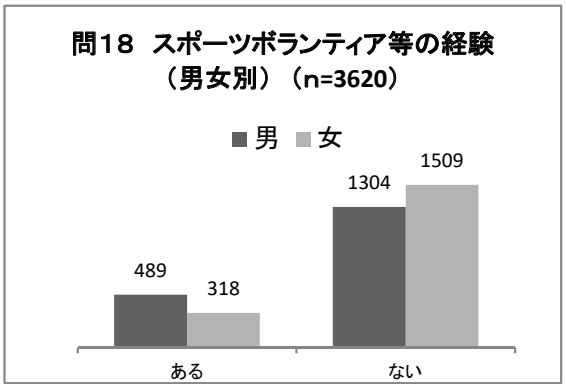
（スポーツボランティア等の経験）

問 18　この1年間に、スポーツイベント（試合、大会、地域や学校の行事など）でボランティア等をしたことがありますか。

ア　ある　　イ　ない

「ボランティア等」とは、次のようなものが考えられます。
指導的関わり：指導者や審判員という立場からの関わり
応援・運営的関わり：サポーターやボランティアスタッフという立場からの関わり
組織維持的関わり：各スポーツチームや総合型地域スポーツクラブ等の代表、経営者という立場からの関わり
援助的関わり　：スポーツ用品の提供や寄付・募金等の関わり



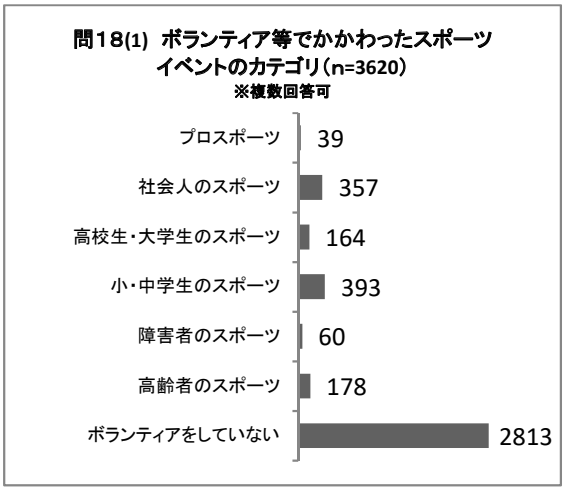


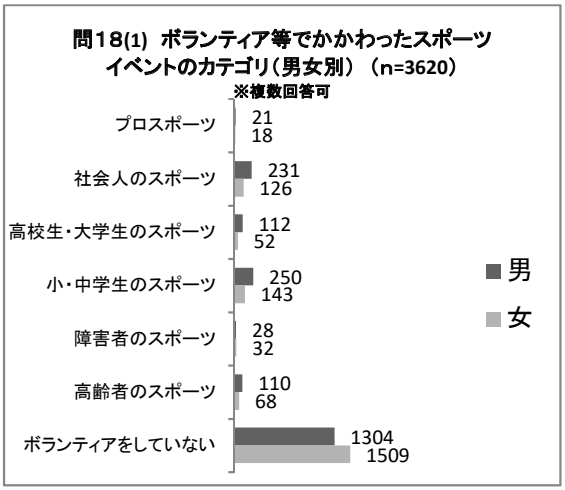
・スポーツボランティアの経験があると回答した人の割合は、全体の約2割である。

（ボランティア等でかかわったスポーツイベントのカテゴリ）

（1）この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントは、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）

ア　プロスポーツ　　イ　社会人のスポーツ
ウ　高校生・大学生のスポーツ　　エ　小・中学生のスポーツ
オ　障害者のスポーツ　　カ　高齢者のスポーツ
キ　ボランティアをしていない



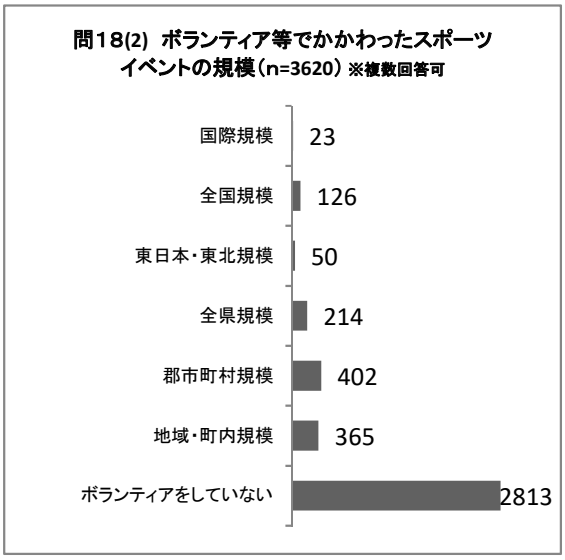


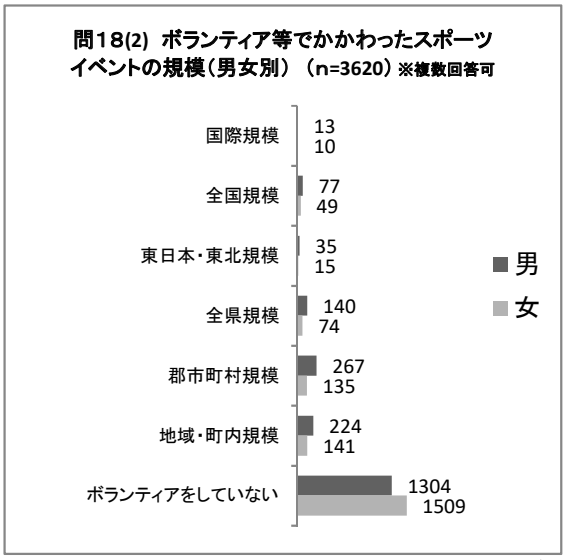
・「小・中学生のスポーツ」や「社会人のスポーツ」でボランティアを行っている人が多い。

（ボランティア等でかかわったスポーツイベントの規模）

（2） この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントの規模は、次のどれに当てはまりますか。（複数回答可）

ア　国際規模　　イ　全国規模
ウ　東日本・東北規模　　エ　全県規模
オ　郡市町村規模　　カ　地域・町内規模
キ　ボランティアをしていない



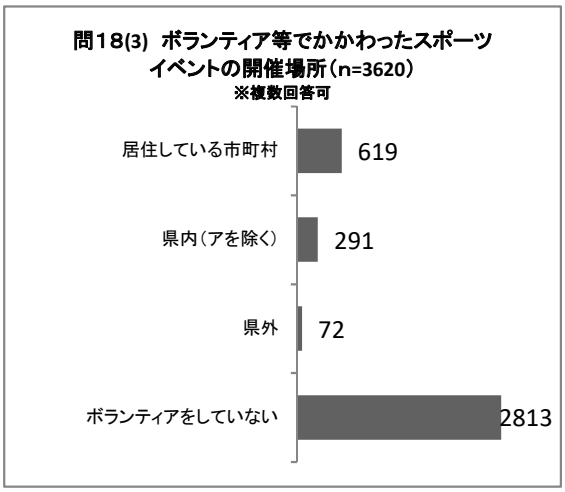


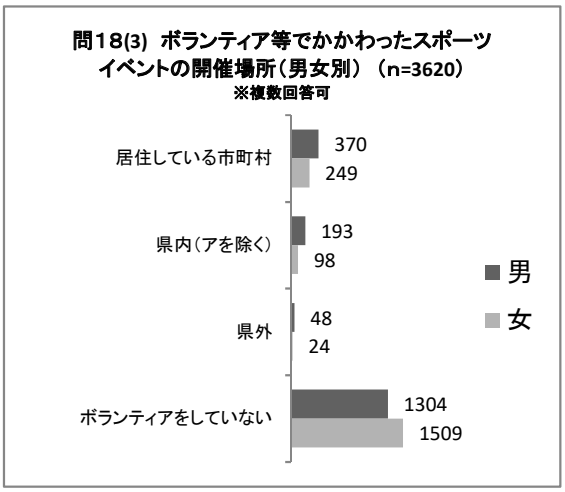
・ボランティアの経験は、居住地域で開催された規模のスポーツイベントで行った場合が多い。

（ボランティア等でかかわったスポーツイベントの開催場所）

（3） この1年間にボランティア等をしたスポーツイベントは、どこで行われたものですか。（複数回答可）

ア　居住している市町村　　イ　県内（アを除く）
ウ　県外　　エ　ボランティアをしていない



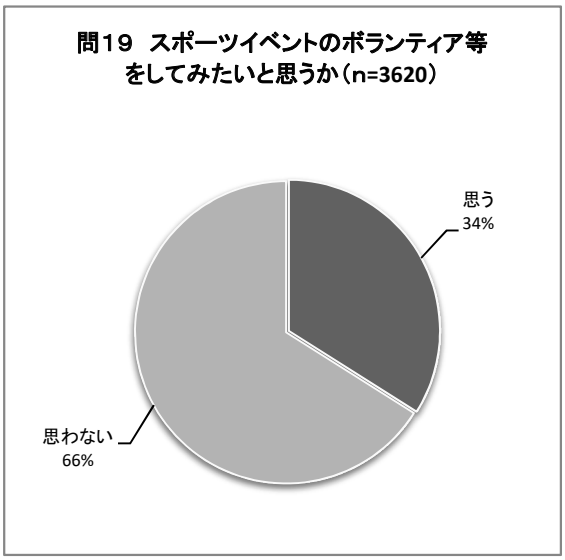


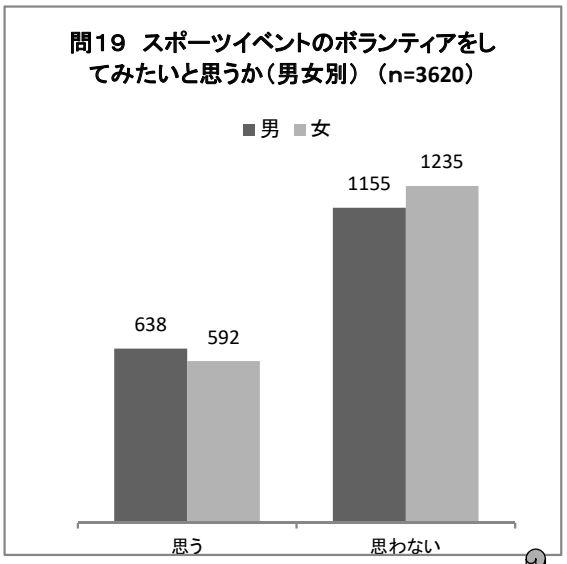
・ボランティア等でかかわったスポーツイベントの開催場所は、居住している市町村が最も多い。

（スポーツを「ささえる」ことへの興味・関心）

問 19　今後、スポーツイベント（試合、大会、地域や学校の行事など）のボランティア等をしてみたいと思いますか。

ア　思う　　イ　思わない



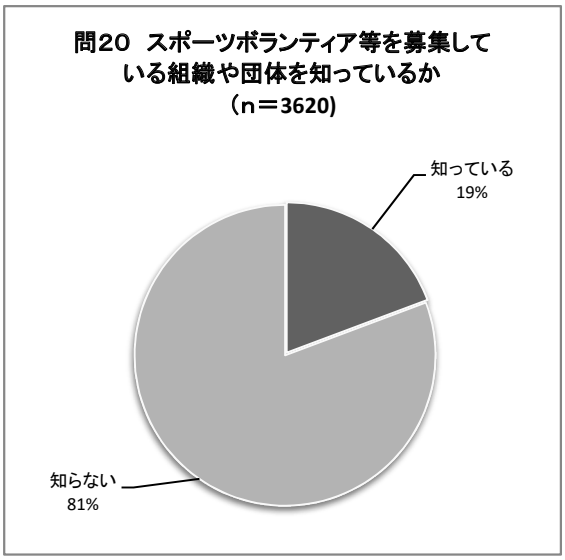


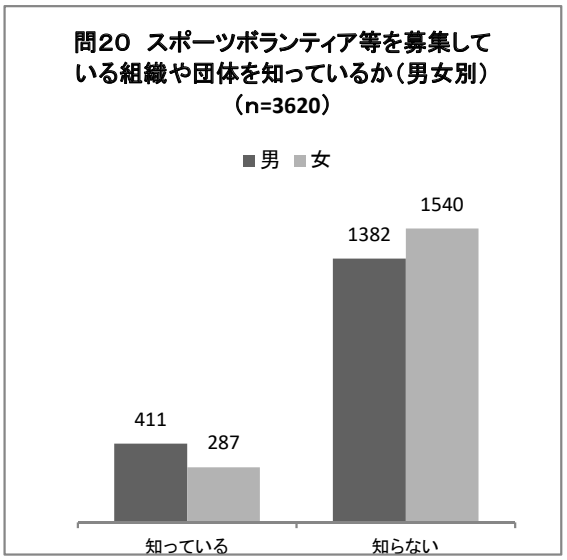
・スポーツボランティア等をしてみたいと思う人の割合は、全体の約3分の1である。
・スポーツボランティア等への興味・関心について、男女で大きな差はない。
・スポーツボランティア等の経験がある人の割合が約22%（問18）に対して、興味・関心がある人が約34%いる。

（スポーツボランティアを募集している組織や団体の認知度）

問 20　スポーツボランティア等を募集している組織や団体を知っていますか。

ア　知っている　　イ　知らない





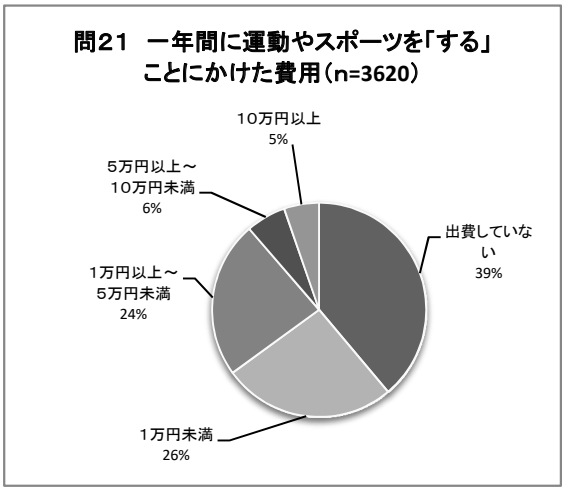
・スポーツボランティア等を募集している組織や団体を知っている人の割合は約2割である。
→住民への情報提供や協力依頼により、スポーツボランティアの実施者を増やすことができる可能性はある。

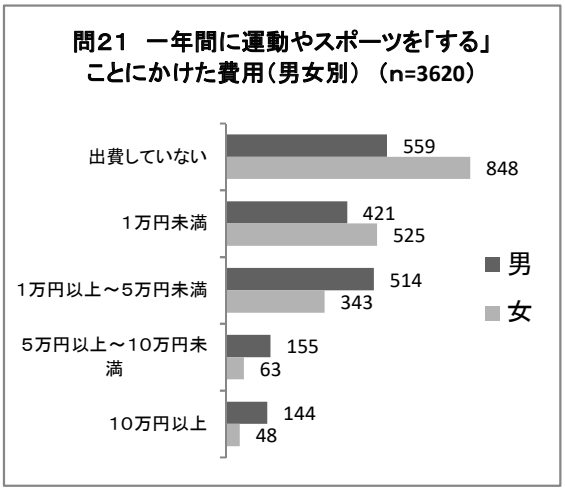
④運動やスポーツ全般について

（一年間に運動・スポーツを「する」ことにかけた費用）

問 21　この1年間、運動やスポーツを「する」ことにどれくらい出費しましたか。（交通費、施設使用料、大会参加料、用具、ウェア代など）

ア　出費していない　　イ　1万円未満
ウ　1万円以上～5万円未満　　エ　5万円以上～10万円未満
オ　10万円以上



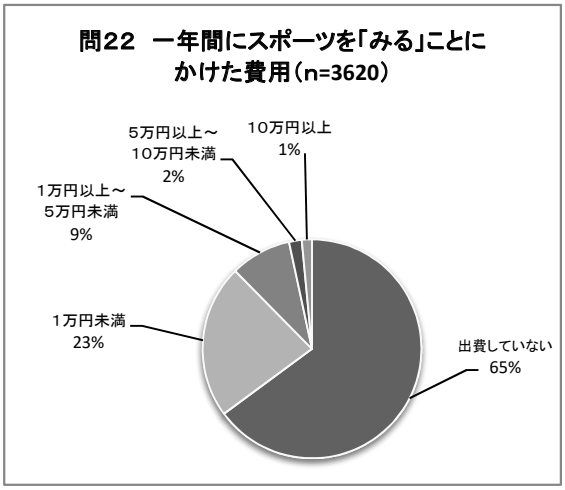


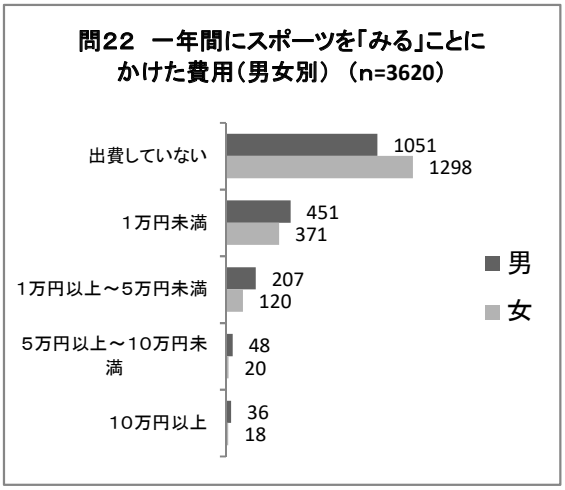
・運動・スポーツを「する」ことにお金をかけた人の割合は、全体の約6割である。
・お金をかけた中では、「1万円未満」が26%と最も多い。
・年代別の状況については、参考資料（38ページ）参照。

（一年間にスポーツを「みる」ことにかけた費用）

問 22　この1年間、スポーツを「みる」ことにどれくらい出費しましたか。（交通費、観戦チケット代、プログラム代など）

ア　出費していない　　イ　1万円未満
ウ　1万円以上～5万円未満　　エ　5万円以上～10万円未満
オ　10万円以上



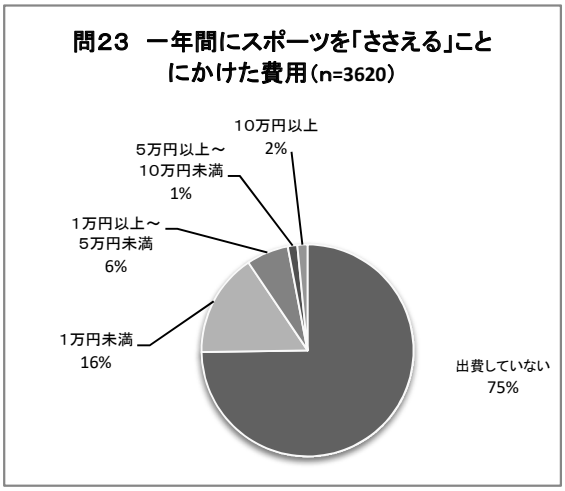


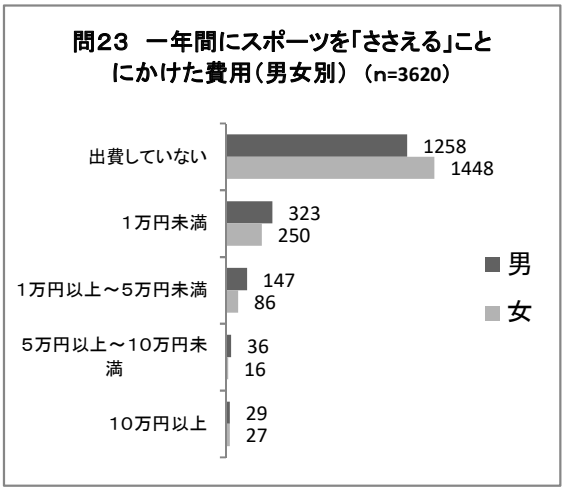
・運動・スポーツを「みる」ことにお金をかけた人の割合は、全体の35%である。
・お金をかけた中では、「1万円未満」が23%と最も多い。
・年代別の状況については、参考資料（39ページ）参照。

（一年間にスポーツを「ささえる」ことにかけた費用）

問 23　この1年間、スポーツを「ささえる」ことにどれくらい出費しましたか。（交通費、必要経費、大会出場のための寄付や募金など）

ア　出費していない　　イ　1万円未満
ウ　1万円以上～5万円未満　　エ　5万円以上～10万円未満
オ　10万円以上



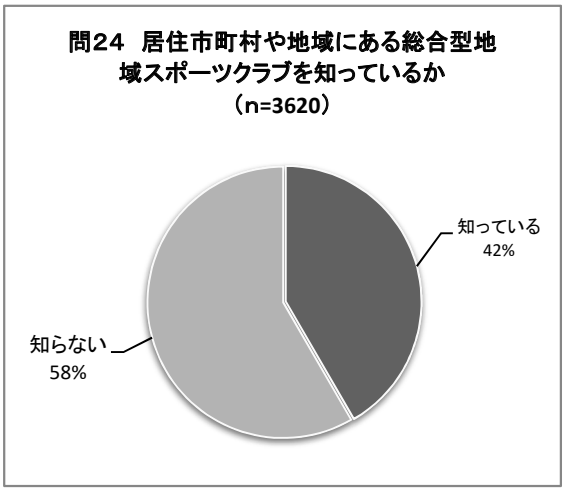


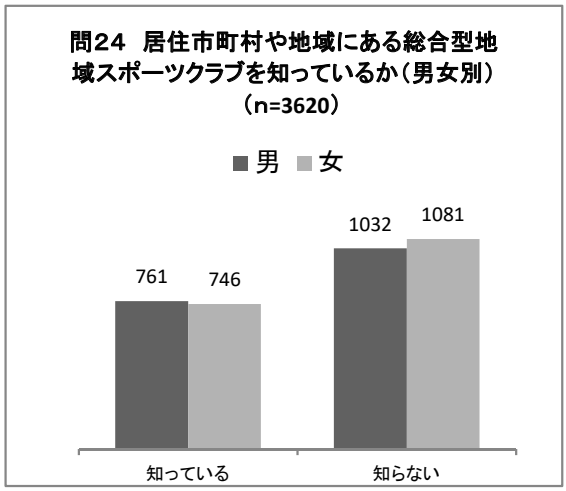
・スポーツを「ささえる」ことにお金をかけた人の割合は、全体の約25%である。
・お金をかけた人の中では、「1万円未満」が16%と最も多い。
・年代別の状況については、参考資料（40ページ）参照。

（居住市町村の総合型地域スポーツクラブの認知度）

問 24　あなたが住んでいる市町村や地域にある総合型地域スポーツクラブを知っていますか。

ア　知っている　　イ　知らない



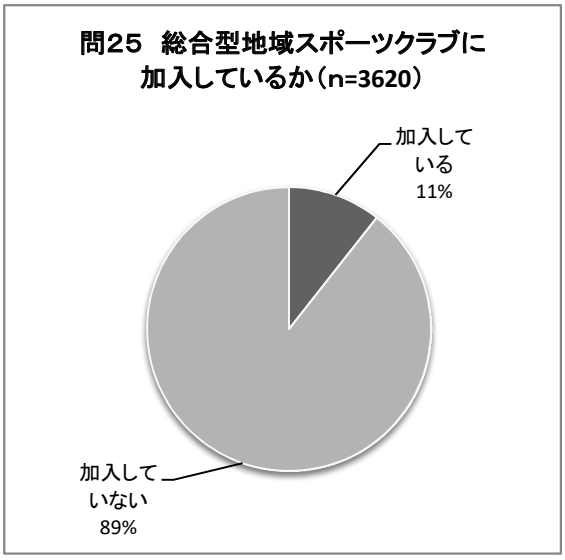


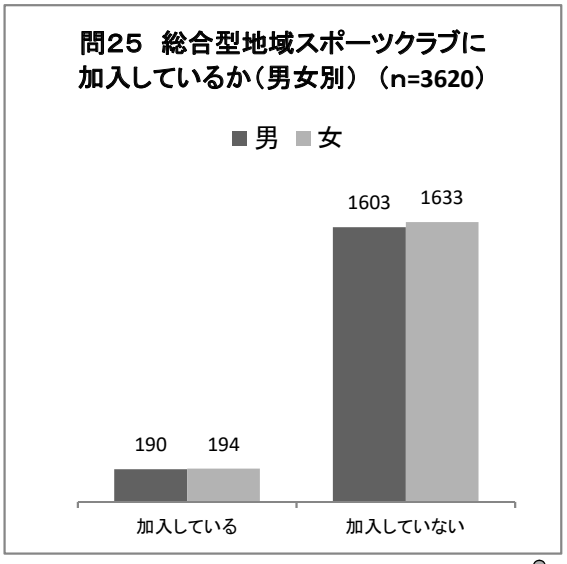
・居住市町村や地域にある総合型地域スポーツクラブの認知度は42%であり、約6割の人が認知していない。
・総合型地域スポーツクラブの認知度に、男女による顕著な差は見られない。
・問24～27の市町村別認知度については、参考資料（41ページ）参照。

（総合型地域スポーツクラブの加入率）

問 25　あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入していますか。

ア　加入している　　イ　加入していない



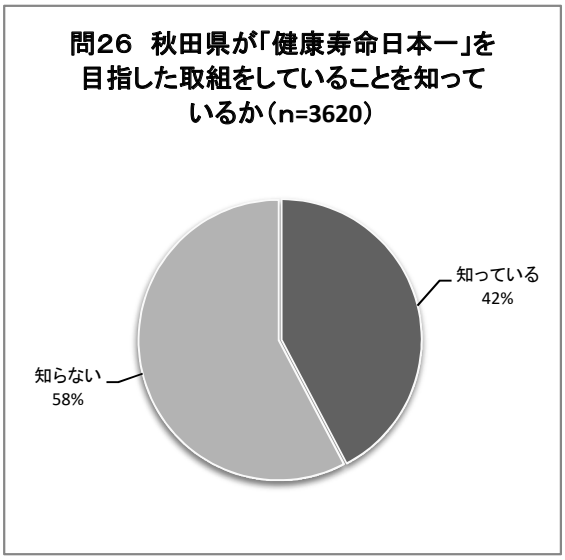


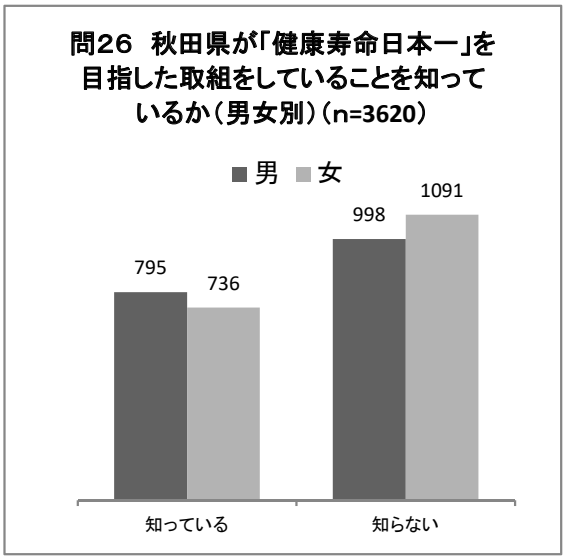
・総合型地域スポーツクラブへの加入率は11%である。
・総合型地域スポーツクラブへの加入率に、男女による顕著な差は見られない。

（秋田県の健康に関する施策の認知度）

問 26　秋田県が「健康寿命日本一」を目指し、さまざまな取組をしていることを知っていますか。

ア　知っている　　イ　知らない



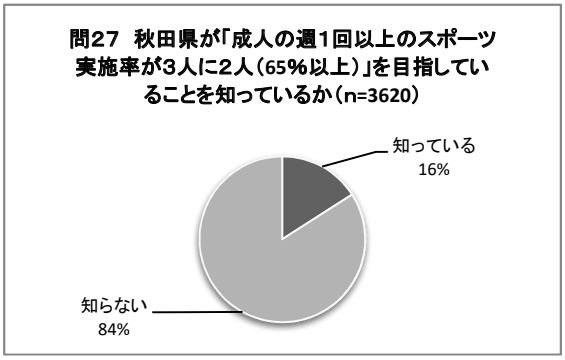


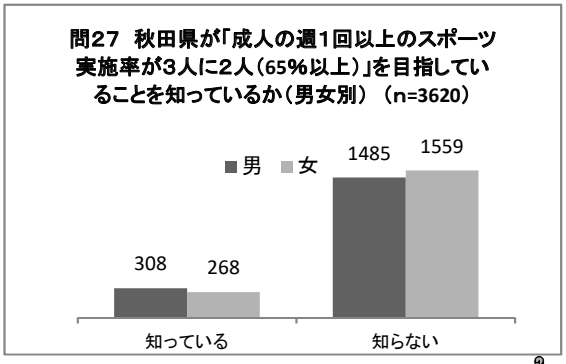
・秋田県の「健康寿命日本一」を目指した取組の認知度は約4割であり、半数に達していない。
・「健康寿命日本一」を目指した取組の認知度に、男女による顕著な差は見られない。

（秋田県のスポーツ実施率向上に関する施策の認知度）

問 27　秋田県が「成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人（65％程度）」を目指していることを知っていますか。

ア　知っている　　イ　知らない





・秋田県が「成人の週1回以上のスポーツ実施率65％以上」を目指していることの認知度は、16％である。
・秋田県が「成人の週1回以上のスポーツ実施率65％以上」を目指していることの認知度に、男女による顕著な差は見られない。

成人の週1回以上のスポーツ実施率向上のために、次の通り考察する。

→「月に1～3日」運動している人（約18％）と「週に1日以上」運動している人の合計（約51％）を合わせると約69％になることから、「月に1～3日」運動している人を「月に4日＝週に1日以上」に引き上げることでスポーツ実施率65％を達成できるのではないか。（問7より）

→無料や低額の施設で運動している人が多いこと（問12）や、運動・スポーツを「する」ことにかける費用が少ない人が多いこと（問21）から、費用をあまりかけずにできる運動を普及したり、施設を整備したりすることでスポーツ実施率が向上するのではないか。

→運動・スポーツをしなかった人の理由（問13(2)）より、現在運動していない人が運動を始められるような対策（「余暇時間を増やすための労働条件の整備」「運動・スポーツの意義や効果についての啓発」「仲間と交流し一緒に運動・スポーツに取り組めるような社会的環境整備」等）をすることでスポーツ実施率の向上につなげられるのではないか。また、中・長期的なスポーツ実施率の維持・向上に向けて、幼少期から運動・スポーツに親しむ習慣を育むことや若い年代への運動・スポーツ実施に向けた取組を継続するすることが重要である。

→始めてみたいスポーツの興味・関心（問14）に基づき、その運動・スポーツを始められるような環境の整備をすることでスポーツ実施率が向上するのではないか。

◆県の施策の認知度に関する質問（問24～27）より

	H30	R元
総合型地域スポーツクラブ	40.1%	41.6%
健康寿命日本一	41.0%	42.3%
成人の週1日以上スポーツ実施率	14.4%	15.9%

・各施策の認知度は、いずれも昨年度に比べてわずかに増えている。

（秋田県のスポーツの現状についての自由記述）

問 28　秋田県のスポーツの現状について感じていることを下のア～ケの中から1つ選んで、ご意見をお聞かせください。

ア	プロスポーツについて	イ	社会人のスポーツについて
ウ	大学生のスポーツについて	エ	高校生のスポーツについて
オ	中学生のスポーツについて	カ	スポーツ少年団について
キ	障害者のスポーツについて	ク	高齢者のスポーツについて
ケ	その他		

記号	ご 意 見（複数のご意見がある場合は箇条書きにしてください。）

ア　プロのスポーツについて　（３７０名）

●施設の要望　63名

◇サッカースタジアムの早期整備をしてほしい。
◇会場までのアクセスの整備、駐車場不足など改善してほしい。
◇施設が秋田市に集中している。
◇一部のチームのために、巨額の税金を投資するのはいかがなものか。
◇プロだけの施設より、安価に利用できる施設の整備を望む。

●プロスポーツの誘致　99名

◇いろいろなプロスポーツを見る機会を増やしてほしい。
◇県内各地で観戦できるようにしてほしい。
◇プロ野球の県内での試合数を増やしてほしい。
◇生の試合を真近で見たい。

●プロスポーツの活性化　32名

◇ハピネッツをもっと盛り上げてほしい。
◇プロスポーツの盛り上がりに欠けている。
◇プロスポーツで県を盛り上げてもらいたい。

●プロスポーツの支援　24名

◇県や市の支援が必要である。
◇企業の積極的な協力が必要である。
◇スポンサーをもっと集める必要がある。

●広報について　17名

◇テレビ中継を増やしてほしい。
◇ネットなどで情報を発信してほしい。
◇大会の日程、イベントなどを事前に積極的に広報してほしい。

●選手強化について　32名

◇プロで活躍できる選手の育成強化。
◇現チームのレベルアップ。
◇全国と比べて実力が劣っている。

●その他　103名

◇強くなって競技人口を増やしてほしい。
◇秋田県出身の選手が活躍できるようにしてほしい。
◇秋田市内だけでなく、地方まで熱気を届けてほしい。
◇プロスポーツが身近に感じられる工夫が必要である。

イ　社会人のスポーツについて　（１４５名）

●職場の環境について　20名

◇スポーツをする時間が限られる。
　・労働時間の短縮　・有給の確保
◇企業のクラブチームが減ってきている。バックアップが必要。
◇社会人アスリートを抱える企業等への支援。

●施設について　33名

◇活動する場所が少ない。
◇公共の施設の無料開放。
◇商業施設利用に対する補助等。
◇休日や夜間に気軽に利用できる施設がほしい。

●活動の機会について　31名

◇気軽に参加できる教室やイベントがあればいい。
◇社会人が気軽にスポーツできる環境を整備してほしい。
◇社会人スポーツに対する助成を増やし、競技に対する受け皿を広げる。

●イベントの情報について　29名

◇情報が少ないので、何があるか分からない。
◇スポーツクラブやサークル、イベントなどの情報がほしい。
◇情報を増やし、参加できるスポーツを見付けやすくする。

●その他について　32名

◇企業スポーツが減っていて、有力選手が県外へ流出している。
◇北都銀行バドミントン部の活躍など県民を元気にしている。
◇スポーツ人口が減っているので、若者から高齢者までそれぞれ活躍できる取り組みが必要。

ウ　大学生のスポーツについて　（　９名）

◇大学生のスポーツの試合を誘致してほしい。
◇サークルの紹介を県内各地で行ったらよい。
◇高校で活躍しても、地元の大学で継続ができない。

エ　高校生のスポーツについて　（１２６名）

●高校野球について　31名

◇金足農業高校のように、全国でがんばってほしい。
◇今後も甲子園で活躍できるチームをつくってほしい。
◇入場料を下げてほしい。できれば無料に。

●野球以外について　13名

◇能代工、秋田工の復活。
◇ラグビーの全国大会をテレビ中継してほしい。
◇サッカー、ハンドボールなどのチームを増やしてほしい。
◇団体スポーツが主で、個人スポーツがなくなってきている。

●指導者について 18名

◇指導者が不足している。
◇指導者の育成、レベルアップ。
◇優秀な指導者の確保。

●選手の育成・強化について 18名

◇全国大会で勝てるレベルにしてほしい。
◇強化プロジェクトの継続。
◇全国上位を目指す指導者や選手の育成強化。

●その他について 46名

◇全国大会にはお金がかかる。県や市からの補助が必要。
◇野球には寄付が集まるが、他はもっと支援が必要である。
◇部活動を指導するため、負担が大きい。
◇施設の不足、特に冬期間の室内施設が不足している。

オ　中学生のスポーツについて （１１９名）

●少子化について 41名

◇少子化で団体競技での単独参加ができない状態である。
◇少子化で多様なスポーツにチャレンジが出来なくなってきた。
◇学校単位で大会出場ができなくなっており、大会のあり方などを検討すべき。
◇スポーツの選択の余地がなくなってきているのが問題である。
◇部活動を根本的に見直し、改善策に取り組む時期にきている。

●指導者について 29名

◇指導者が不足している。
◇指導者の確保、育成が必要である。
◇指導者の質やレベルが低下している。
◇外部指導者の導入を検討する。

●活動時間について 15名

◇帰宅時間が遅く、勉強にも体調にも悪影響である。
◇スポーツを推進しているのに、練習時間の削減はおかしい。
◇練習日数、時間、量が少なくなった。一律に規制するのはどうか。

●保護者について 3名

◇試合など、親の同行が義務化されてきた。
◇親の関わりが多く、負担が大きい。

●その他 31名

◇県内に受け皿がなく、優秀な選手が県外に流出している。
◇部活動とクラブチームに分かれ、部員の確保が難しくなった。
◇勝負にこだわるのではなく、健全な精神の発展につなげてほしい。

カ　スポーツ少年団の活動について　（２７０名）

●少子化について　61名

◇少子化で団員の確保が難しい。
◇少子化で学校単位から地域単位に広域化してきた。
◇少子化で団体競技ができなくなってきており、活動自体の検討が必要。
◇学校自体の規模も縮小してきた。

●指導者について　50名

◇指導者の不足。
◇指導者に合わせて夜に練習をすれば、子どもに負担がかかる。
◇コーチとのトラブルが多いので、学校も関与すべきである。
◇指導者の確保、質の向上、専任コーチの配置など。

●活動時間について　43名

◇練習、試合日が多く、親も子どもも負担である。
◇練習日の制限はいいことだが、守れば不利が生じる。
◇親の指導では不都合が生じる。
　・練習日　土日中心　　・練習時間　平日夜など

●保護者について　43名

◇親の負担が大きく、過熱化している。
◇親が協力できないと、子どもが参加できない。
◇親が学校の体育館の開閉で大変である。
◇親が監督・コーチをやると人間関係がうまくいかない。

●その他　73名

◇学校との連携が必要。スポ少は社会体育か。
◇学校単位では維持できなくなってきているので、地域の自治体で検討すべきである。
◇小学生にはいろいろなスポーツをやらせることがよいが、受け皿がない。
◇全国と比べて体格がよいので、体力をつける施策を展開すれば、全国に通用する選手が生まれると思う。

キ　障害者のスポーツについて　（３２名）

●活動機会について　10名

◇もっと楽しさを実感できる場所、機会があればいい。
◇楽しく長く続けられるスポーツがあればいい。
◇各地域で障害者スポーツに取り組んで、交流を深めてほしい。
◇気楽に参加できるイベントを増やしてほしい。

●イベント情報について　7名

◇パラリンピックの競技を広く伝えてほしい。
◇イベントの開催日が分からない。ＰＲ不足。
◇障害者の子どもたちのスポーツを広く知ってもらいたい。

●その他　15名

◇施設対抗で行うと、お互いに意識し合い、仲間意識も高まる。
◇障害者スポーツの資格を取ったので、伝えていきたい。
◇もっと障害者スポーツへの理解を深めてほしい。

ク　高齢者のスポーツについて　（１６７名）

●活動の情報について　64名

◇講座を増やし、高齢者に積極的に働きかけて、参加の機会を促す。
◇高齢者に関心を向けさせるため、楽しんで健康づくりができる環境を整備する。
◇現行のプログラムを増やして、活動の機会を多くする。

●交通手段について　15名

◇スポーツをやりたくても交通手段がない。
◇身近に施設を増やし、送迎してくれれば参加しやすい。
◇高齢者が多く参加できる体制を作ってほしい。

●施設の要望　23名

◇活動の場所がない。
◇プールにしても、ジムにしても、料金が高い。

●指導者について　6名

◇県や市の支援が必要である。
◇企業の積極的な協力が必要である。
◇スポンサーをもっと集める必要がある。

●その他　59名

◇テレビ中継を増やしてほしい。
◇ネットなどで情報を発信してほしい。
◇大会の日程、イベントなどを事前に積極的に広報してほしい。

ケ　その他について　（１６０名）

●施設の要望（整備関係）　41名

◇スポーツ施設を整備してほしい。
　・パークゴルフ場　・プール　・スケート場　・冬季の練習場
◇あらゆる年代が使用できるトレーニング施設の整備。
◇全体的にスポーツ施設が不足。各市町村に整備してほしい。
◇雪国を考慮した施設の整備。

●施設の要望（設備関係）　8名

◇照明が暗すぎる。
◇体育館に暖房がほしい。
◇場所、遊具が少ない。
◇スポーツ設備の環境が十分でない。

●施設の要望（使用料他）　5名

◇スポーツ立市を掲げながら、従来の施設を有料化したため、利用者がいなくなった。
◇使用料を安くして、誰でも利用しやすくしてほしい。

●人材の確保　15名

◇指導者が減少しており、待遇を改善して確保に努めてほしい。
◇ジュニアの育成に力を入れてほしい。
◇秋田県出身のプロがいても、秋田県に在住していない。

●広報について　11名

◇サークルやイベントを広報に載せてほしい。
◇県出身者の情報を常に発信してほしい。
◇簡単に参加できるスポーツ情報を発信し、参加率をアップさせる。

●その他　80名

◇少子化により、スポーツのあり方について検討する必要がある。
◇地域や世代を越えたスポーツ交流があればよい。
◇一部のスポーツにお金が片寄っている。スポーツ全般に予算が行き渡るよう、配慮してほしい。
◇県民を元気にするため、健康にするための取り組みにもっと力をいれてほしい。
◇多くの子どもにいろいろなスポーツの体験や観戦ができる機会を与えてほしい。
◇健康寿命日本一の目標はハードルが高い。各地域の現状を踏まえて取り組んでほしい。
　・施設設備の問題　・交通の便　・指導者不足
　・気軽に運動に参加できる意識づくり

参考資料

①問７　　年齢別スポーツ実施率

問13（1）「運動・スポーツを実施した理由」

②問７　　ア～キ　　年間スポーツ実施率

③問７　　ア～エ　　週間スポーツ実施率

④問７　　ク「運動・スポーツを1日も実施していない理由」

問13（2）「運動・スポーツを全く実施しなかった理由」

⑤問21　　1年間に運動・スポーツを「する」ことにかけた費用

⑥問22　　1年間にスポーツを「みる」ことにかけた費用

⑦問23　　1年間にスポーツを「ささえる」ことにかけた費用

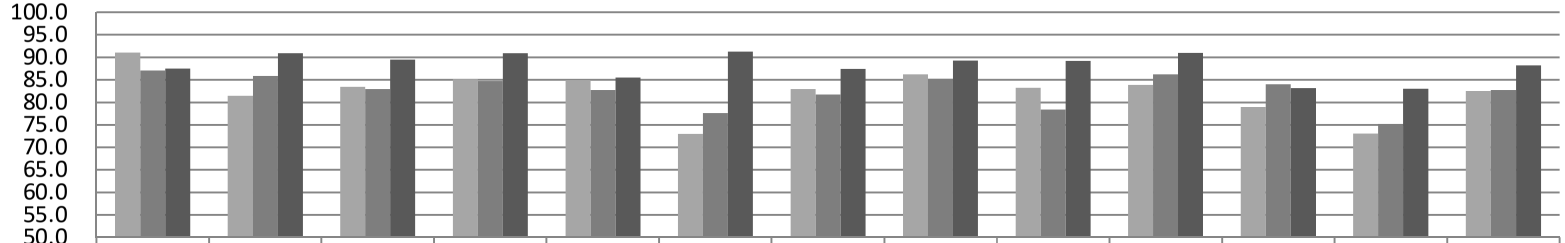
⑧問24,26,27　各施策の市町村別認知度

【参考資料①　B問7　年齢別スポーツ実施率　B問13（1）　運動・スポーツを実施した理由】

	問7　ア 年間スポーツ 実施率		問7　ア　～　エ 週間スポーツ実施率				問7　オ 月1～3日程度 運動		問13　（1）運動・スポーツを実施した理由　上位順							
									健康のため		楽しみ、気晴らしのため		体力増進・維持のため		友人・仲間との交流として	
	男子	女子	男子	何十代	女子	何十代	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
20～24歳	87.5%	86.6%	60.2%	56.2%	46.5%	42.2%	14.8%	19.7%	38.6%	29.8%	49.1%	48.2%	34.2%	19.3%	42.1%	36.8%
25～29歳	90.9%	81.5%	53.0%		38.9%		18.3%	21.6%	37.9%	40.1%	49.7%	48.2%	35.3%	26.3%	39.2%	26.3%
30～34歳	89.5%	82.8%	51.1%	51.9%	41.4%	38.7%	18.8%	20.3%	44.6%	40.9%	40.5%	43.6%	39.7%	29.1%	28.1%	25.5%
35～39歳	90.9%	79.9%	52.4%		36.5%		23.2%	19.5%	48.7%	42.0%	52.0%	46.4%	34.0%	23.9%	30.0%	14.5%
40～44歳	85.5%	85.5%	41.6%	45.7%	39.4%	40.0%	21.7%	22.4%	43.4%	44.5%	47.6%	43.8%	33.1%	22.6%	33.1%	23.3%
45～49歳	91.3%	83.4%	50.7%		40.7%		19.6%	18.6%	42.5%	48.4%	44.9%	42.7%	25.2%	23.4%	35.4%	22.6%
50～54歳	87.4%	80.4%	43.4%	45.7%	43.7%	46.0%	21.7%	16.5%	52.8%	51.1%	41.6%	42.7%	32.8%	38.9%	38.4%	26.7%
55～59歳	89.3%	81.1%	47.8%		48.2%		20.8%	15.9%	56.3%	57.5%	43.1%	36.6%	31.3%	30.6%	33.3%	38.1%
60～64歳	89.2%	87.4%	48.3%	54.0%	60.0%	63.8%	21.0%	12.0%	62.0%	67.3%	48.7%	37.2%	44.3%	39.7%	32.9%	30.1%
65～69歳	91.0%	85.3%	61.7%		68.5%		18.0%	9.1%	74.0%	71.2%	36.6%	48.0%	36.6%	52.0%	35.0%	47.2%
70～74歳	83.1%	85.6%	57.8%	59.9%	61.5%	61.1%	17.5%	14.9%	68.7%	75.7%	46.3%	44.1%	35.1%	44.7%	49.3%	39.5%
75歳～	83.0%	81.1%	62.2%		60.6%		13.3%	9.4%	76.1%	74.5%	44.2%	34.9%	38.9%	42.5%	34.5%	34.0%
男女別平均	**88.2%**	**83.4%**	**52.1%**		**48.8%**		**19.2%**	**16.7%**	**53.5%**	**54.0%**	**45.6%**	**43.0%**	**35.1%**	**32.9%**	**35.8%**	**30.3%**
平均	**85.8%**		**50.5%**				**18.0%**		**53.7%**		**44.3%**		**34.0%**		**33.1%**	

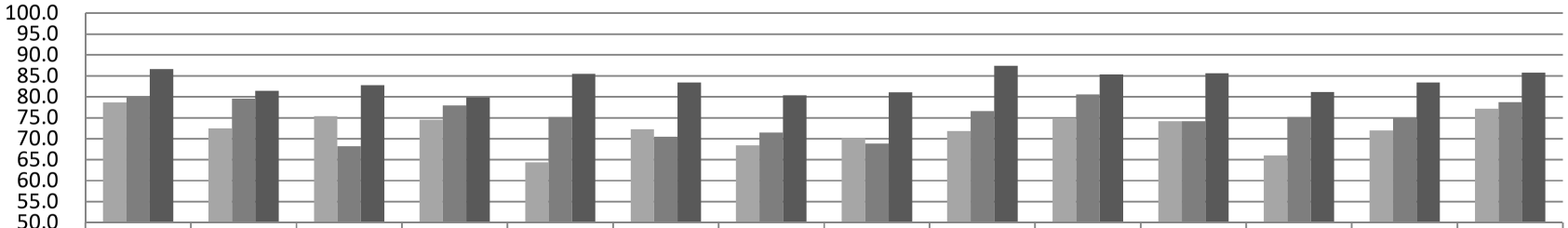
【参考資料②　B問7　ア～キ　年間スポーツ実施率※】

男子　年齢別　年間スポーツ実施率



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	男子平均
H29秋田	91.1	81.5	83.5	85.2	84.9	72.9	82.9	86.2	83.2	83.9	78.9	73.0	82.5
H30秋田	87.1	85.9	82.9	84.7	82.7	77.6	81.7	85.2	78.4	86.2	84.0	75.2	82.7
R元 秋田	87.5	90.9	89.5	90.9	85.5	91.3	87.4	89.3	89.2	91.0	83.1	83.0	88.2

女子　年齢別　年間スポーツ実施率　/　男女　年間スポーツ実施率

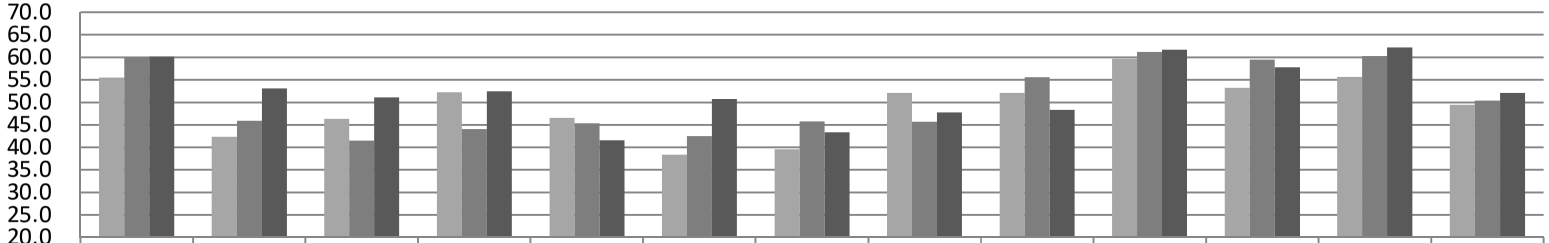


	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	女子平均	男女平均
H29秋田	78.7	72.5	75.4	74.5	64.3	72.2	68.5	70.3	71.8	74.8	74.2	66.0	72.0	77.2
H30秋田	80.0	79.6	68.2	78.0	75.2	70.5	71.5	68.8	76.6	80.6	74.2	75.2	74.9	78.7
R元 秋田	86.6	81.5	82.8	79.9	85.5	83.4	80.4	81.1	87.4	85.3	85.6	81.1	83.4	85.8

※年に1回以上スポーツを実施した人の割合

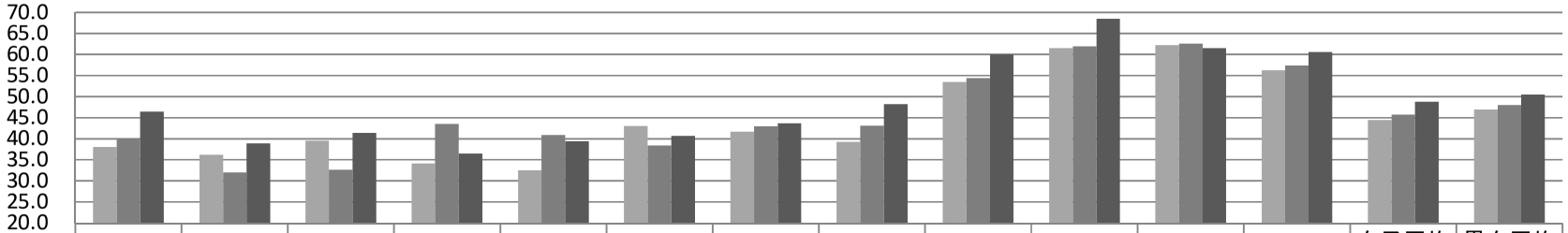
【参考資料③ B問7 ア ～ エ 週間スポーツ実施率※】

男子 年齢別 週間スポーツ実施率



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	男子平均
H29秋田	55.6	42.4	46.3	52.3	46.5	38.3	39.5	52.1	52.1	59.7	53.3	55.7	49.5
H30秋田	60.0	45.9	41.5	44.0	45.3	42.5	45.8	45.7	55.6	61.2	59.5	60.3	50.4
R元秋田	60.2	53.0	51.1	52.4	41.6	50.7	43.4	47.8	48.3	61.7	57.8	62.2	52.1

女子 年齢別 週間スポーツ実施率 / 男女 週間スポーツ実施率



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	女子平均	男女平均
H29秋田	38.0	36.2	39.6	34.2	32.5	43.1	41.6	39.2	53.4	61.5	62.3	56.3	44.5	46.9
H30秋田	40.0	32.0	32.6	43.5	40.9	38.4	43.0	43.1	54.4	62.0	62.6	57.4	45.7	48.0
R元秋田	46.5	38.9	41.4	36.5	39.4	40.7	43.7	48.2	60.0	68.5	61.5	60.6	48.8	50.5

※週に1回以上スポーツを実施した人の割合

【参考資料④　Ｂ問7　運動・スポーツを１日も実施していない理由　問13（2）　運動・スポーツを全く実施しなかった理由】

	問7　ク 1日も実施していない理由		問13（2）　運動・スポーツを全く実施しなかった理由											
			仕事や家事が忙しいから		面倒くさいから		年をとったから		病気やけがなどの体の不調のため		子どもに手がかかるから		仲間がいないから	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
20～24歳	10.9%	10.2%	14.3%	38.5%	35.7%	15.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
25～29歳	6.7%	15.4%	27.3%	28.0%	9.1%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.0%	0.0%	16.0%	0.0%	8.0%
30～34歳	9.0%	14.1%	25.0%	33.3%	25.0%	11.1%	8.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	33.3%	8.3%	0.0%
35～39歳	7.9%	13.2%	50.0%	47.6%	35.7%	9.5%	7.1%	0.0%	0.0%	14.3%	7.1%	33.3%	0.0%	14.3%
40～44歳	12.7%	11.5%	42.9%	47.4%	9.5%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.8%	26.3%	0.0%	5.3%
45～49歳	8.0%	14.5%	27.3%	42.9%	0.0%	19.0%	9.1%	0.0%	9.1%	0.0%	18.2%	9.5%	0.0%	0.0%
50～54歳	12.6%	17.1%	16.7%	37.0%	16.7%	22.2%	5.6%	14.8%	0.0%	11.1%	0.0%	3.7%	0.0%	3.7%
55～59歳	9.4%	18.3%	26.7%	46.7%	13.3%	10.0%	13.3%	13.3%	26.7%	16.7%	0.0%	3.3%	0.0%	3.3%
60～64歳	10.2%	10.9%	33.3%	31.6%	5.6%	0.0%	0.0%	10.5%	5.6%	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%	0.0%
65～69歳	7.5%	12.6%	40.0%	5.6%	0.0%	5.6%	10.0%	11.1%	10.0%	27.8%	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%
70～74歳	13.0%	12.6%	10.0%	13.6%	10.0%	0.0%	15.0%	27.3%	10.0%	18.2%	0.0%	0.0%	5.0%	0.0%
75歳～	16.3%	16.5%	4.5%	4.8%	0.0%	9.5%	31.8%	47.6%	13.6%	9.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
男女別平均	**10.3%**	**13.9%**	**25.3%**	**31.9%**	**12.9%**	**11.0%**	**9.1%**	**11.0%**	**7.5%**	**9.1%**	**2.2%**	**10.2%**	**1.6%**	**3.5%**
平均	**12.1%**		**29.1%**		**11.8%**		**10.2%**		**8.4%**		**6.8%**		**2.7%**	

【参考資料⑤　１年間に運動・スポーツを「する」ことにかけた費用】
（交通費、施設使用料、大会参加料、用具、ウエア代など）

年齢別	出費していない		１万円未満		１万円以上～５万円未満		５万円以上～１０万円未満		１０万円以上		無回答	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
２０～２４歳	35.2%	51.2%	22.7%	25.2%	29.7%	17.3%	7.8%	3.1%	4.7%	3.1%	0.0%	0.0%
２５～２９歳	24.4%	41.4%	23.2%	34.0%	38.4%	19.1%	9.8%	1.9%	4.3%	3.7%	0.0%	0.0%
３０～３４歳	31.6%	35.9%	26.3%	35.2%	28.6%	20.3%	8.3%	6.3%	5.3%	2.3%	0.0%	0.0%
３５～３９歳	23.8%	40.9%	22.0%	28.9%	39.0%	21.4%	7.3%	5.0%	7.9%	3.8%	0.0%	0.0%
４０～４４歳	27.7%	42.4%	24.1%	29.1%	24.7%	17.0%	10.2%	5.5%	13.3%	6.1%	0.0%	0.0%
４５～４９歳	23.9%	48.3%	25.4%	28.3%	31.9%	18.6%	10.9%	2.1%	8.0%	2.8%	0.0%	0.0%
５０～５４歳	32.9%	47.5%	28.0%	29.7%	25.9%	19.6%	3.5%	1.3%	9.8%	1.9%	0.0%	0.0%
５５～５９歳	30.8%	48.8%	28.9%	29.9%	23.9%	17.7%	8.2%	1.2%	8.2%	2.4%	0.0%	0.0%
６０～６４歳	32.4%	45.1%	21.6%	28.0%	25.0%	18.3%	10.2%	6.3%	10.8%	2.3%	0.0%	0.0%
６５～６９歳	33.1%	44.8%	18.0%	27.3%	33.1%	21.7%	9.8%	4.2%	6.0%	2.1%	0.0%	0.0%
７０～７４歳	35.7%	53.4%	19.5%	25.9%	22.7%	17.2%	10.4%	2.9%	11.7%	0.6%	0.0%	0.0%
７５歳～	45.9%	58.3%	22.2%	22.8%	20.7%	17.3%	6.7%	1.6%	4.4%	0.0%	0.0%	0.0%

年齢別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０～２４歳	43.1%	23.9%	23.5%	5.5%	3.9%	0.0%
２５～２９歳	32.8%	28.5%	28.8%	5.8%	4.0%	0.0%
３０～３４歳	33.7%	30.7%	24.5%	7.3%	3.8%	0.0%
３５～３９歳	32.2%	25.4%	30.3%	6.2%	5.9%	0.0%
４０～４４歳	35.0%	26.6%	20.8%	7.9%	9.7%	0.0%
４５～４９歳	36.4%	26.9%	25.1%	6.4%	5.3%	0.0%
５０～５４歳	40.5%	28.9%	22.6%	2.3%	5.6%	0.0%
５５～５９歳	39.9%	29.4%	20.7%	4.6%	5.3%	0.0%
６０～６４歳	38.7%	24.8%	21.7%	8.3%	6.6%	0.0%
６５～６９歳	39.1%	22.8%	27.2%	6.9%	4.0%	0.0%
７０～７４歳	45.1%	22.9%	19.8%	6.4%	5.8%	0.0%
７５歳～	51.9%	22.5%	19.1%	4.2%	2.3%	0.0%

年代別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０代	37.3%	26.5%	26.5%	5.7%	4.0%	0.0%
３０代	32.9%	27.7%	27.7%	6.7%	5.0%	0.0%
４０代	35.7%	26.7%	22.8%	7.2%	7.7%	0.0%
５０代	40.2%	29.2%	21.6%	3.5%	5.4%	0.0%
６０代	38.9%	23.9%	24.1%	7.7%	5.4%	0.0%
７０代	48.1%	22.7%	19.5%	5.4%	4.2%	0.0%

【参考資料⑥　１年間にスポーツを「みる」ことにかけた費用】
（交通費、観戦チケット代、プログラム代など）

年齢別	出費していない		１万円未満		１万円以上～５万円未満		５万円以上～１０万円未満		１０万円以上		無回答	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
２０～２４歳	63.3%	70.9%	22.7%	16.5%	10.2%	10.2%	1.6%	1.6%	2.3%	0.8%	0.0%	0.0%
２５～２９歳	63.4%	72.2%	21.3%	19.8%	13.4%	5.6%	1.2%	0.6%	0.6%	1.9%	0.0%	0.0%
３０～３４歳	66.9%	66.4%	18.8%	24.2%	12.0%	9.4%	0.8%	0.0%	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%
３５～３９歳	51.2%	60.4%	29.3%	27.7%	13.4%	8.2%	3.0%	1.3%	3.0%	2.5%	0.0%	0.0%
４０～４４歳	53.0%	64.8%	26.5%	21.2%	13.3%	7.3%	3.0%	3.6%	4.2%	3.0%	0.0%	0.0%
４５～４９歳	39.9%	60.7%	37.7%	24.8%	15.9%	10.3%	5.1%	2.1%	1.4%	2.1%	0.0%	0.0%
５０～５４歳	53.1%	63.3%	24.5%	29.1%	16.8%	7.0%	4.9%	0.0%	0.7%	0.6%	0.0%	0.0%
５５～５９歳	55.3%	74.4%	31.4%	19.5%	9.4%	5.5%	1.9%	0.6%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%
６０～６４歳	62.5%	77.7%	23.3%	14.9%	8.5%	5.7%	2.3%	1.7%	3.4%	0.0%	0.0%	0.0%
６５～６９歳	57.9%	75.5%	27.8%	19.6%	9.8%	3.5%	3.0%	0.7%	1.5%	0.7%	0.0%	0.0%
７０～７４歳	63.6%	81.0%	22.7%	14.4%	7.8%	4.0%	3.2%	0.6%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%
７５歳～	74.8%	85.0%	14.8%	11.8%	8.1%	3.1%	2.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

年齢別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０～２４歳	67.1%	19.6%	10.2%	1.6%	1.6%	0.0%
２５～２９歳	67.8%	20.6%	9.5%	0.9%	1.2%	0.0%
３０～３４歳	66.7%	21.5%	10.7%	0.4%	0.8%	0.0%
３５～３９歳	55.7%	28.5%	10.8%	2.2%	2.8%	0.0%
４０～４４歳	58.9%	23.9%	10.3%	3.3%	3.6%	0.0%
４５～４９歳	50.5%	31.1%	13.1%	3.5%	1.8%	0.0%
５０～５４歳	58.5%	26.9%	11.6%	2.3%	0.7%	0.0%
５５～５９歳	65.0%	25.4%	7.4%	1.2%	0.9%	0.0%
６０～６４歳	70.1%	19.1%	7.1%	2.0%	1.7%	0.0%
６５～６９歳	67.0%	23.6%	6.5%	1.8%	1.1%	0.0%
７０～７４歳	72.9%	18.3%	5.8%	1.8%	1.2%	0.0%
７５歳～	79.8%	13.4%	5.7%	1.1%	0.0%	0.0%

年代別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０代	67.5%	20.1%	9.8%	1.2%	1.4%	0.0%
３０代	60.6%	25.3%	10.8%	1.4%	1.9%	0.0%
４０代	55.0%	27.2%	11.6%	3.4%	2.8%	0.0%
５０代	61.9%	26.1%	9.5%	1.8%	0.8%	0.0%
６０代	68.7%	21.1%	6.9%	1.9%	1.4%	0.0%
７０代	75.9%	16.1%	5.8%	1.5%	0.7%	0.0%

【参考資料⑦　１年間にスポーツを「ささえる」ことにかけた費用】
（交通費、必要経費、大会出場のための寄付や募金など）

年齢別	出費していない		１万円未満		１万円以上～５万円未満		５万円以上～１０万円未満		１０万円以上		無回答	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
２０～２４歳	77.3%	89.8%	14.1%	4.7%	6.3%	3.9%	0.8%	0.8%	1.6%	0.8%	0.0%	0.0%
２５～２９歳	76.2%	85.2%	16.5%	10.5%	5.5%	2.5%	1.2%	0.6%	0.6%	1.2%	0.0%	0.0%
３０～３４歳	82.7%	82.8%	9.8%	9.4%	4.5%	3.1%	2.3%	0.8%	0.8%	3.9%	0.0%	0.0%
３５～３９歳	69.5%	71.1%	17.1%	17.0%	7.9%	8.2%	1.8%	2.5%	3.7%	1.3%	0.0%	0.0%
４０～４４歳	66.9%	71.5%	15.7%	12.7%	12.0%	8.5%	1.8%	2.4%	3.6%	4.8%	0.0%	0.0%
４５～４９歳	58.7%	71.7%	27.5%	16.6%	7.2%	6.9%	3.6%	0.7%	2.9%	4.1%	0.0%	0.0%
５０～５４歳	69.9%	77.8%	18.9%	15.2%	9.8%	5.7%	0.7%	0.6%	0.7%	0.6%	0.0%	0.0%
５５～５９歳	64.8%	79.9%	23.9%	17.1%	10.1%	3.0%	0.6%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	0.0%
６０～６４歳	68.2%	77.1%	18.8%	17.7%	9.1%	4.6%	1.7%	0.6%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%
６５～６９歳	71.4%	76.9%	15.8%	18.2%	9.8%	3.5%	3.0%	0.7%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%
７０～７４歳	65.6%	82.8%	20.8%	13.2%	7.1%	2.9%	4.5%	0.6%	1.9%	0.6%	0.0%	0.0%
７５歳～	73.3%	88.2%	16.3%	8.7%	8.1%	3.1%	2.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

年齢別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０～２４歳	83.5%	9.4%	5.1%	0.8%	1.2%	0.0%
２５～２９歳	80.7%	13.5%	4.0%	0.9%	0.9%	0.0%
３０～３４歳	82.8%	9.6%	3.8%	1.5%	2.3%	0.0%
３５～３９歳	70.3%	17.0%	8.0%	2.2%	2.5%	0.0%
４０～４４歳	69.2%	14.2%	10.3%	2.1%	4.2%	0.0%
４５～４９歳	65.4%	21.9%	7.1%	2.1%	3.5%	0.0%
５０～５４歳	74.1%	16.9%	7.6%	0.7%	0.7%	0.0%
５５～５９歳	72.4%	20.4%	6.5%	0.3%	0.3%	0.0%
６０～６４歳	72.6%	18.2%	6.8%	1.1%	1.1%	0.0%
６５～６９歳	74.3%	17.0%	6.5%	1.8%	0.4%	0.0%
７０～７４歳	74.7%	16.8%	4.9%	2.4%	1.2%	0.0%
７５歳～	80.5%	12.6%	5.7%	1.1%	0.0%	0.0%

年代別	出費していない	１万円未満	１万円以上～５万円未満	５万円以上～１０万円未満	１０万円以上	無回答
２０代	81.9%	11.7%	4.5%	0.9%	1.0%	0.0%
３０代	75.9%	13.7%	6.2%	1.9%	2.4%	0.0%
４０代	67.4%	17.8%	8.8%	2.1%	3.9%	0.0%
５０代	73.2%	18.8%	7.1%	0.5%	0.5%	0.0%
６０代	73.4%	17.7%	6.7%	1.4%	0.8%	0.0%
７０代	77.3%	14.9%	5.3%	1.9%	0.7%	0.0%

【参考資料⑧　問24、26、27 各施策の市町村別認知度】

市町村別		問24 総合型地域スポーツクラブ			問26 健康寿命日本一			問27 「成人の週1日以上のスポーツ実施率が3人に2人（65%程度）」を目指す		
		知っている	知らない	無回答	知っている	知らない	無回答	知っている	知らない	無回答
1	鹿角市	50.0%	50.0%	0.0%	44.6%	55.4%	0.0%	20.1%	79.9%	0.0%
2	小坂町	41.2%	58.8%	0.0%	42.6%	57.4%	0.0%	11.8%	88.2%	0.0%
3	大館市	39.7%	60.3%	0.0%	41.7%	58.3%	0.0%	16.7%	83.3%	0.0%
4	北秋田市	43.0%	57.0%	0.0%	45.0%	55.0%	0.0%	14.0%	86.0%	0.0%
5	上小阿仁村	75.8%	24.2%	0.0%	58.1%	41.9%	0.0%	27.4%	72.6%	0.0%
6	能代市	44.7%	55.3%	0.0%	41.3%	58.7%	0.0%	14.7%	85.3%	0.0%
7	三種町	50.0%	50.0%	0.0%	56.8%	43.2%	0.0%	28.4%	71.6%	0.0%
8	八峰町	33.3%	66.7%	0.0%	41.7%	58.3%	0.0%	8.3%	91.7%	0.0%
9	藤里町	37.5%	62.5%	0.0%	27.1%	72.9%	0.0%	10.4%	89.6%	0.0%
10	男鹿市	68.5%	31.5%	0.0%	71.9%	28.1%	0.0%	28.1%	71.9%	0.0%
11	潟上市	43.0%	57.0%	0.0%	48.0%	52.0%	0.0%	15.0%	85.0%	0.0%
12	五城目町	33.3%	66.7%	0.0%	25.0%	75.0%	0.0%	14.6%	85.4%	0.0%
13	八郎潟町	46.9%	53.1%	0.0%	51.0%	49.0%	0.0%	20.4%	79.6%	0.0%
14	井川町	40.6%	59.4%	0.0%	44.9%	55.1%	0.0%	18.8%	81.2%	0.0%
15	大潟村	75.5%	24.5%	0.0%	57.1%	42.9%	0.0%	22.4%	77.6%	0.0%
16	秋田市	30.5%	69.5%	0.0%	38.0%	62.0%	0.0%	14.3%	85.7%	0.0%
17	由利本荘市	32.9%	67.1%	0.0%	47.0%	53.0%	0.0%	16.9%	83.1%	0.0%
18	にかほ市	51.4%	48.6%	0.0%	44.4%	55.6%	0.0%	8.3%	91.7%	0.0%
19	大仙市	49.5%	50.5%	0.0%	28.9%	71.1%	0.0%	10.8%	89.2%	0.0%
20	仙北市	52.9%	47.1%	0.0%	45.6%	54.4%	0.0%	16.2%	83.8%	0.0%
21	美郷町	53.3%	46.7%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	16.7%	83.3%	0.0%
22	横手市	36.8%	63.2%	0.0%	35.3%	64.7%	0.0%	13.6%	86.4%	0.0%
23	湯沢市	51.1%	48.9%	0.0%	42.2%	57.8%	0.0%	14.1%	85.9%	0.0%
24	羽後町	54.0%	46.0%	0.0%	60.3%	39.7%	0.0%	22.2%	77.8%	0.0%
25	東成瀬村	60.8%	39.2%	0.0%	46.8%	53.2%	0.0%	21.5%	78.5%	0.0%
	全県結果	41.6%	58.4%	0.0%	42.3%	57.7%	0.0%	15.9%	84.1%	0.0%

令和元年度

全県体力テスト

体力・運動能力調査　年齢別回収計画人数　1,632　人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳		
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	成年計
71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	1278

65～69歳		70～74歳		75～79歳		
男	女	男	女	男	女	高齢者計
59	59	59	59	59	59	354

体力・運動能力調査　年齢別回収人数　1,672　人

20～24歳		25～29歳		30～34歳		35～39歳		40～44歳		45～49歳		50～54歳		55～59歳		60～64歳		
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	成年計
81	59	81	54	69	69	68	72	83	80	79	70	62	73	64	67	72	75	1278

65～69歳		70～74歳		75～79歳		
男	女	男	女	男	女	高齢者計
60	82	65	79	56	52	394

※年齢はすべて令和元年4月1日現在のものとする。

報告書内の平成30年全国データは，令和1年10月のスポーツ庁発表による最新データであることから，比較対象として引用した。

握力 ・ 上体起こし ・ 長座体前屈

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,329	45.97	7.51	1,085	28.12	4.57	1,330	29.66	5.58	1,078	21.67	5.80	1,340	45.41	10.08	1,081	45.69	9.28
25-29	1,397	46.56	7.31	1,039	27.87	4.90	1,393	27.88	5.52	1,028	20.02	5.66	1,398	44.55	10.00	1,038	44.53	9.11
30-34	1,364	47.14	7.31	1,138	28.72	4.70	1,341	26.52	5.56	1,128	18.04	5.34	1,363	43.31	10.19	1,139	43.42	9.19
35-39	1,526	47.05	6.99	1,484	29.02	4.77	1,502	25.04	5.39	1,459	16.94	5.01	1,531	40.99	10.52	1,477	42.30	9.24
40-44	1,709	46.48	6.96	1,642	28.98	4.47	1,693	23.55	5.24	1,585	16.56	5.04	1,719	40.35	10.09	1,645	41.85	9.11
45-49	1,515	46.37	6.44	1,451	28.89	4.47	1,496	22.69	5.48	1,418	16.00	5.36	1,511	39.90	10.16	1,444	42.19	9.13
50-54	1,301	45.61	6.63	1,276	27.94	4.33	1,294	21.74	5.45	1,273	15.07	5.81	1,304	39.23	10.26	1,272	42.09	8.82
55-59	1,103	44.48	6.18	1,141	27.16	4.07	1,100	20.66	5.23	1,134	13.59	5.90	1,105	38.98	9.57	1,143	42.33	8.04
60-64	1,179	43.16	6.33	1,311	26.52	3.96	1,169	18.79	5.53	1,293	12.26	5.93	1,178	37.89	9.31	1,309	41.81	8.22
65-69	926	39.68	5.98	926	25.21	3.88	932	15.88	6.14	920	9.88	6.02	930	36.67	9.96	929	40.69	8.99
70-74	931	37.83	5.89	927	23.88	3.90	920	13.70	6.12	911	8.57	6.03	923	35.77	10.57	931	39.67	8.89
75-79	926	35.32	5.71	927	22.62	3.88	914	11.52	6.44	891	7.26	6.03	931	34.85	10.84	932	38.89	9.02

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	握力 (kg)						上体起こし (回)						長座体前屈 (cm)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	81	46.92	6.68	59	27.88	4.79	81	29.05	5.59	59	21.71	4.30	81	45.11	9.70	59	46.25	10.56
25-29	81	46.75	7.09	54	27.65	4.72	81	29.21	5.61	54	19.87	5.39	81	44.22	10.22	54	42.69	9.60
30-34	69	45.49	7.93	69	28.55	4.84	69	25.70	6.21	69	17.41	5.86	69	40.52	10.30	69	42.41	10.45
35-39	68	45.60	6.65	72	27.95	4.75	68	25.51	5.17	72	17.29	3.74	68	40.88	12.24	72	42.57	8.84
40-44	83	47.63	7.76	80	28.01	4.83	83	23.49	7.37	80	15.75	5.52	83	40.64	13.69	80	40.95	12.59
45-49	79	45.66	7.35	70	27.34	4.64	79	22.90	5.03	70	14.53	6.81	79	39.19	10.85	70	42.67	8.51
50-54	62	47.73	6.54	73	28.07	4.14	62	21.79	5.90	73	14.41	4.78	62	41.37	9.88	73	41.67	10.30
55-59	64	44.51	5.24	67	27.37	4.89	64	20.53	5.23	67	12.76	5.57	64	38.34	9.98	67	39.91	7.28
60-64	72	43.61	6.77	75	27.15	4.30	72	20.40	5.83	75	12.71	6.27	72	39.29	9.78	75	43.09	6.08
65-69	60	40.93	5.93	82	24.97	3.94	60	14.60	6.26	82	9.72	6.62	60	35.52	9.00	82	39.71	8.14
70-74	65	37.38	6.61	78	23.56	4.33	65	14.62	6.26	79	7.97	6.78	65	36.00	9.00	79	40.67	9.40
75-79	56	34.55	5.92	52	23.06	4.60	56	11.57	6.40	52	7.63	7.19	56	35.23	10.75	52	42.54	10.25

立ち幅とび

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男　子			女　子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,324	226.41	24.02	1,076	169.47	21.82
25-29	1,383	221.73	23.31	1,020	162.89	22.80
30-34	1,343	216.69	22.74	1,118	158.88	21.41
35-39	1,502	210.42	21.79	1,459	156.87	21.51
40-44	1,709	204.48	21.78	1,604	153.13	20.57
45-49	1,485	199.08	21.31	1,423	150.15	21.09
50-54	1,272	193.97	20.23	1,264	144.52	20.72
55-59	1,085	186.06	20.59	1,118	139.68	21.19
60-64	1,156	178.35	21.98	1,284	130.31	21.03

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	立ち幅とび (cm)					
	男　子			女　子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	81	228.28	23.68	59	167.61	22.40
25-29	81	221.14	27.54	54	166.00	26.05
30-34	69	211.51	36.05	69	155.71	23.89
35-39	68	205.66	23.36	72	155.51	22.85
40-44	83	200.52	26.18	80	145.78	27.82
45-49	79	222.19	192.00	70	145.49	29.26
50-54	62	193.50	20.50	73	139.88	24.48
55-59	64	185.47	21.75	67	136.36	20.19
60-64	72	178.83	23.12	75	133.21	23.61

反復横とび ・ 20mシャトルラン ・ 持久走・急歩

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	反復横とび（点）						20mシャトルラン（折り返し数）						持久走・急歩（秒）					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,316	56.28	7.10	1,064	46.96	6.40	1,037	74.77	26.59	796	39.59	15.74	243	722.16	110.08	218	532.48	57.83
25-29	1,367	54.29	6.76	1,012	44.56	6.21	1,097	66.20	23.26	767	34.66	14.54	236	672.03	89.03	192	524.88	51.98
30-34	1,332	51.92	7.14	1,096	43.11	5.76	1,053	60.66	23.21	817	30.36	12.95	225	693.30	88.36	221	523.36	45.63
35-39	1,476	50.03	6.55	1,408	42.10	5.57	1,143	57.49	22.78	1,006	28.03	11.91	257	706.49	89.53	275	533.42	53.12
40-44	1,656	48.58	6.34	1,566	41.57	5.31	1,287	51.20	21.73	1,097	26.75	11.43	294	729.63	92.87	343	528.19	49.01
45-49	1,451	47.31	6.30	1,379	40.96	5.60	1,103	45.74	20.89	1,012	25.30	11.30	283	725.82	90.65	281	538.37	53.41
50-54	1,279	45.85	6.32	1,222	39.96	5.73	935	40.32	18.03	871	23.43	10.44	280	731.42	88.79	317	534.93	56.61
55-59	1,080	43.88	6.37	1,100	38.53	5.80	766	34.43	15.26	748	19.90	8.74	267	749.29	83.67	293	543.25	57.68
60-64	1,141	41.91	6.63	1,264	36.35	6.19	813	29.30	13.99	820	16.17	6.54	263	764.99	90.20	348	554.07	58.03

（注）20～64歳は20mシャトルランか急歩のいずれかを選択して実施した。

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	反復横とび（点）						20mシャトルラン（折り返し数）						持久走・急歩（秒）					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	81	56.86	7.53	59	45.78	6.24	69	69.00	24.13	48	37.38	17.42	12	640.50	77.88	11	495.09	15.24
25-29	81	54.88	6.87	54	44.19	7.29	68	66.93	24.86	43	32.49	15.73	13	678.92	90.78	11	548.55	133.77
30-34	69	50.28	11.60	69	41.72	7.50	57	55.33	25.47	58	26.00	13.62	12	663.75	111.93	11	526.36	106.84
35-39	68	50.29	7.40	72	40.28	10.23	58	56.76	20.20	61	26.84	12.52	10	676.70	112.12	11	548.73	142.46
40-44	83	46.06	10.14	80	38.60	9.32	72	47.74	22.55	70	25.29	15.07	11	705.09	90.61	10	491.80	69.08
45-49	79	47.18	6.52	70	38.04	9.19	66	45.64	21.65	59	22.49	11.49	13	703.23	81.72	11	561.36	94.71
50-54	62	46.26	7.18	73	38.60	6.36	50	39.34	20.37	62	23.03	11.63	12	728.00	124.25	11	552.00	126.27
55-59	64	42.81	8.17	67	36.87	7.85	53	31.49	16.37	55	19.18	8.77	11	745.36	60.94	12	558.33	117.77
60-64	72	41.82	8.73	75	36.73	7.63	61	32.36	18.44	65	16.97	8.19	11	754.82	144.09	10	530.70	37.03

開眼片足立ち ・ 10m障害物歩行 ・ 6分間歩行

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	922	82.67	42.21	926	88.38	40.04	925	6.37	1.34	917	7.02	1.18	891	626.36	87.68	903	595.43	68.49
70-74	928	75.87	43.12	928	76.55	42.68	912	6.65	1.32	919	7.48	1.26	889	607.05	86.29	895	574.14	70.79
75-79	924	58.81	43.22	928	57.79	41.71	911	7.19	1.47	901	8.04	1.52	876	582.44	86.51	866	540.82	78.26

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	開眼片足立ち (秒)						10m障害物歩行 (秒)						6分間歩行 (m)					
	男子			女子			男子			女子			男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
65-69	60	82.97	43.24	82	88.32	40.32	60	6.06	1.64	82	6.85	1.40	60	634.12	83.17	82	600.43	68.97
70-74	65	72.48	42.36	79	76.65	40.36	65	6.17	1.17	79	7.05	1.31	65	608.18	117.56	79	536.37	118.88
75-79	56	62.73	48.18	51	62.06	45.49	55	6.77	1.80	51	7.33	1.40	56	585.73	85.48	51	546.31	106.63

合計点

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	合計点 (点)					
	男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	1,203	42.96	7.06	945	41.25	7.24
25-29	1,240	41.29	6.91	888	38.84	7.46
30-34	1,193	39.56	7.15	963	36.97	6.97
35-39	1,286	37.43	7.01	1,170	35.57	6.65
40-44	1,436	35.35	6.67	1,304	34.75	6.55
45-49	1,279	33.78	6.69	1,186	34.03	6.84
50-54	1,092	32.09	6.31	1,089	32.25	6.73
55-59	939	29.70	6.11	945	30.41	6.64
60-64	991	27.01	6.24	1,090	27.62	6.35
65-69	808	41.69	7.39	806	42.36	6.56
70-74	788	39.32	7.50	796	39.30	7.08
75-79	761	35.51	8.04	746	35.77	7.81

(注)20～64歳，65～79歳及び男女の得点基準は異なる。

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	合計点 (点)					
	男子			女子		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
20-24	81	42.95	21.64	59	40.46	18.89
25-29	81	41.42	20.86	54	38.15	17.52
30-34	69	37.30	18.39	69	35.04	17.44
35-39	68	36.31	17.79	72	34.60	17.24
40-44	83	34.54	17.83	80	32.41	16.83
45-49	79	33.20	16.80	70	31.44	15.70
50-54	62	32.45	15.52	73	30.99	15.44
55-59	64	28.69	13.93	67	28.63	14.14
60-64	72	28.15	14.21	75	28.64	14.55
65-69	60	42.10	19.62	82	41.90	21.08
70-74	65	39.89	19.28	79	38.65	19.63
75-79	56	35.77	16.76	52	37.33	17.07

体力テスト　全国平均との比較

秋田県が全国を上回る･･･○
秋田県が全国を下回る･･･▲

	20代		30代		40代		50代	
	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	○	▲	▲	▲	○	▲	○	○
上体起こし	○	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲
長座体前屈	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲
立ち幅とび	○	○	▲	▲	○	▲	▲	▲
反復横とび	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
急歩	○	○	○	○	○	○	○	○
総合評価	○	▲	▲	▲	▲	▲	○	▲

	60－64		65－69		70－74		75－79	
	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	○	○	○	▲	▲	▲	▲	○
上体起こし	○	○	▲	▲	○	▲	○	○
長座体前屈	○	○	▲	▲	○	○	○	○
立ち幅とび	○	○						
反復横とび	▲	○						
20mシャトルラン	○	○						
急歩	○	○						
開眼片足立ち			○	▲	▲	○	○	○
10m障害歩行			○	○	○	○	○	○
6分間歩行			○	○	○	▲	○	○
総合評価	○	○	○	▲	○	▲	○	○

総合評価

【参考資料】平成30年度　年齢別テストの結果＜スポーツ庁公表＞

年齢	総合評価(男子)												総合評価(女子)											
	A		B		C		D		E		合　計		A		B		C		D		E		合　計	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	244	20.28	342	28.43	403	33.50	168	13.97	46	3.82	1,203	100.00	127	13.44	260	27.51	314	33.23	185	19.58	59	6.24	945	100.00
25-29	187	15.08	375	30.24	420	33.87	219	17.66	39	3.15	1,240	100.00	88	9.91	200	22.52	304	34.24	223	25.11	73	8.22	888	100.00
30-34	133	11.15	361	30.26	405	33.95	220	18.44	74	6.20	1,193	100.00	51	5.30	209	21.70	351	36.45	269	27.93	83	8.62	963	100.00
35-39	104	8.09	337	26.21	404	31.40	345	26.83	96	7.47	1,286	100.00	54	4.62	205	17.52	389	33.25	390	33.33	132	11.28	1,170	100.00
40-44	98	6.82	353	24.58	495	34.48	393	27.37	97	6.75	1,436	100.00	68	5.21	299	22.93	460	35.28	370	28.37	107	8.21	1,304	100.00
45-49	132	10.32	309	24.16	493	38.54	293	22.91	52	4.07	1,279	100.00	140	11.80	277	23.36	448	37.78	283	23.86	38	3.20	1,186	100.00
50-54	131	12.00	396	36.26	361	33.06	161	14.74	43	3.94	1,092	100.00	156	14.33	366	33.61	353	32.40	178	16.35	36	3.31	1,089	100.00
55-59	116	12.35	377	40.15	302	32.16	121	12.89	23	2.45	939	100.00	172	18.20	346	36.61	287	30.38	114	12.06	26	2.75	945	100.00
60-64	191	19.27	395	39.86	293	29.57	96	9.69	16	1.61	991	100.00	244	22.39	437	40.09	305	27.98	88	8.07	16	1.47	1,090	100.00
65-69	152	18.81	317	39.23	241	29.83	8	10.89	10	1.24	728	100.00	154	19.11	331	41.07	264	32.75	52	6.45	5	0.62	806	100.00
70-74	177	22.46	306	38.83	228	28.94	67	8.50	10	1.27	788	100.00	165	20.73	308	38.69	259	32.54	60	7.54	4	0.50	796	100.00
75-79	160	21.02	295	38.76	211	27.74	87	11.43	8	1.05	761	100.00	156	20.91	295	39.54	226	30.30	64	8.58	5	0.67	746	100.00

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テストの結果

年齢	総合評価(男子)												総合評価(女子)											
	A		B		C		D		E		合　計		A		B		C		D		E		合　計	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
20-24	13	16.05	29	35.80	25	30.86	10	12.35	4	4.94	81	100.00	5	8.47	16	27.12	22	37.29	10	16.95	6	10.17	59	100.00
25-29	12	14.81	25	30.86	31	38.27	10	12.35	3	3.70	81	100.00	4	7.41	9	16.67	26	48.15	8	14.81	7	12.96	54	100.00
30-34	9	13.04	9	13.04	23	33.33	23	33.33	5	7.25	69	100.00	4	5.80	8	11.59	25	36.23	22	31.88	10	14.49	69	100.00
35-39	6	8.82	10	14.71	23	33.82	21	30.88	8	11.76	68	100.00	0	0.00	17	23.61	27	37.50	16	22.22	12	16.67	72	100.00
40-44	7	8.43	17	20.48	31	37.35	18	21.69	10	12.05	83	100.00	7	8.75	9	11.25	20	25.00	27	33.75	17	21.25	80	100.00
45-49	6	7.59	14	17.72	39	49.37	15	18.99	5	6.33	79	100.00	6	8.57	14	20.00	21	30.00	18	25.71	11	15.71	70	100.00
50-54	10	16.13	17	27.42	25	40.32	8	12.90	2	3.23	62	100.00	5	6.85	29	39.73	21	28.77	14	19.18	4	5.48	73	100.00
55-59	6	9.38	24	37.50	18	28.13	13	20.31	3	4.69	64	100.00	10	14.93	18	26.87	25	37.31	11	16.42	3	4.48	67	100.00
60-64	22	30.56	23	31.94	18	25.00	9	12.50	0	0.00	72	100.00	20	26.67	32	42.67	15	20.00	6	8.00	2	2.67	75	100.00
65-69	8	13.33	31	51.67	17	28.33	4	6.67	0	0.00	60	100.00	14	17.07	35	42.68	27	32.93	5	6.10	1	1.22	82	100.00
70-74	19	29.23	23	35.38	17	26.15	4	6.15	2	3.08	65	100.00	21	26.58	19	24.05	26	32.91	13	16.46	0	0.00	79	100.00
75-79	13	23.21	23	41.07	13	23.21	7	12.50	0	0.00	56	100.00	11	21.15	26	50.00	10	19.23	3	5.77	2	3.85	52	100.00

ADLテスト 問1～4

【参考資料】平成30年度　年齢別テスト　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）　の結果＜スポーツ庁公表＞

ADL		問1　休まないでどのくらい歩けますか。						問2　休まないでどのくらい走れますか。						問3　どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。						問4　階段をどのようにして昇りますか。					
		5～10分程度		20～40分程度		1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらないと昇れない		ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる		サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	28	3.14	252	28.28	611	68.57	75	8.47	451	50.90	360	40.63	7	0.78	165	18.50	720	80.72	25	2.81	250	28.12	614	69.07
	70-74	32	3.61	297	33.48	558	62.91	110	12.53	465	52.96	303	34.51	13	1.48	210	23.84	658	74.69	27	3.04	319	35.92	542	61.04
	75-79	51	5.82	314	35.84	511	58.33	140	16.07	498	57.18	233	26.75	27	3.09	242	27.72	604	69.19	54	6.17	383	43.77	438	50.06
女性	65-69	38	4.19	369	40.73	499	55.08	157	17.44	539	59.89	204	22.67	32	3.54	383	42.41	488	54.04	29	3.21	356	39.38	519	57.41
	70-74	52	5.75	430	47.57	422	46.68	179	19.96	542	60.42	176	19.62	46	5.10	449	49.78	407	45.12	49	5.42	413	45.69	442	48.89
	75-79	73	8.28	449	50.91	360	40.82	234	26.62	498	56.66	147	16.72	90	10.26	469	53.48	318	36.26	108	12.23	448	50.74	327	37.03

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テスト　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）　の結果

ADL		問1　休まないでどのくらい歩けますか。						問2　休まないでどのくらい走れますか。						問3　どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。						問4　階段をどのようにして昇りますか。					
		5～10分程度		20～40分程度		1時間以上		走れない		3～5分程度		10分以上		できない		30cm程度		50cm程度		手すりや壁につかまらないと昇れない		ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる		サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	1	1.67	23	38.33	36	60.00	5	8.33	34	56.67	21	35.00	1	1.67	11	18.33	48	80.00	2	3.33	23	38.33	35	58.33
	70-74	1	1.54	28	43.08	36	55.38	7	10.77	38	58.46	20	30.77	1	1.54	18	27.69	46	70.77	1	1.54	25	38.46	39	60.00
	75-79	5	8.93	24	42.86	27	48.21	12	21.43	28	50.00	16	28.57	2	3.57	21	37.50	33	58.93	4	7.14	25	44.64	27	48.21
女性	65-69	2	2.44	40	48.78	40	48.78	10	12.20	50	60.98	22	26.83	5	6.10	50	60.98	27	32.93	1	1.22	34	41.46	47	57.32
	70-74	5	6.33	41	51.90	33	41.77	12	15.19	54	68.35	13	16.46	5	6.33	50	63.29	24	30.38	10	12.66	38	48.10	31	39.24
	75-79	2	3.85	27	51.92	23	44.23	14	26.92	31	59.62	7	13.46	4	7.69	34	65.38	14	26.92	5	9.62	23	44.23	24	46.15

ADLテスト　問5～8

【参考資料】平成30年度　年齢別テスト　ADL（日常生活活動テスト）―高齢者（65～79歳）の結果＜スポーツ庁公表＞

ADL		問5　正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。						問6　目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。						問7　バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。						問8　立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。					
		できない		手を床につけてなら立ち上がれる		手を使わずに立ち上がれる		できない		10～20秒程度		30秒以上		立っていられない		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる		座らないとできない		何かにつかまれば立ったままできる		何にもつかまらないで立ったままできる	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	31	3.49	309	34.80	548	61.71	21	2.36	369	41.46	500	56.18	34	3.82	326	36.63	530	59.55	20	2.24	114	12.78	758	84.98
	70-74	45	5.07	336	37.84	507	57.09	28	3.19	403	45.85	448	50.97	26	2.93	357	40.25	504	56.82	21	2.37	147	16.61	717	81.02
	75-79	66	7.54	357	40.80	452	51.66	43	4.97	435	50.29	387	44.74	49	5.62	397	45.53	426	48.85	36	4.11	208	23.77	631	72.11
女性	65-69	38	4.21	272	30.12	593	65.67	28	3.11	382	42.40	491	54.50	28	3.10	461	51.05	414	45.85	19	2.10	120	13.25	767	84.66
	70-74	58	6.45	327	36.37	514	57.17	46	5.10	422	46.78	434	48.12	42	4.67	479	53.22	379	42.11	26	2.87	163	18.01	716	79.12
	75-79	89	10.06	371	41.92	425	48.02	77	8.78	425	48.46	375	42.76	83	9.42	493	55.96	305	34.62	50	5.66	209	23.64	625	70.70

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テスト　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）の結果

ADL		問5　正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。						問6　目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。						問7　バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。						問8　立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。					
		できない		手を床につけてなら立ち上がれる		手を使わずに立ち上がれる		できない		10～20秒程度		30秒以上		立っていられない		吊革や手すりにつかまれば立っていられる		発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる		座らないとできない		何かにつかまれば立ったままできる		何にもつかまらないで立ったままできる	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	2	3.33	17	28.33	41	68.33	0	0.00	27	45.00	33	55.00	1	1.67	26	43.33	33	55.00	1	1.67	5	8.33	54	90.00
	70-74	2	3.08	30	46.15	33	50.77	3	4.62	34	52.31	28	43.08	2	3.08	27	41.54	36	55.38	2	3.08	15	23.08	48	73.85
	75-79	4	7.14	30	53.57	22	39.29	6	10.71	30	53.57	20	35.71	3	5.36	31	55.36	22	39.29	1	1.79	16	28.57	39	69.64
女性	65-69	4	4.88	27	32.93	51	62.20	3	3.66	32	39.02	47	57.32	6	7.32	38	46.34	38	46.34	1	1.22	10	12.20	71	86.59
	70-74	8	10.13	29	36.71	42	53.16	1	1.27	41	51.90	37	46.84	3	3.80	49	62.03	27	34.18	1	1.27	11	13.92	67	84.81
	75-79	2	3.85	19	36.54	31	59.62	8	15.38	22	42.31	22	42.31	9	17.31	30	57.69	13	25.00	2	3.85	11	21.15	39	75.00

【参考資料】平成30年度 年齢別テスト ADL（日常生活活動テスト）―高齢者（65～79歳）の結果＜スポーツ庁公表＞

ADL		問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。						問10 布団の上げ下ろしができますか。						問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。						問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。					
		両手でゆっくりとならできる		両手で素早くできる		片手でもできる		できない		毛布や軽い布団ならできる		重い布団でも楽にできる		できない		5kg程度		10kg程度		できない		1，2回程度		3，4回程度	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	72	8.08	415	46.58	404	45.34	5	0.56	132	14.86	751	84.57	2	0.22	101	11.35	787	88.43	73	8.19	266	29.85	552	61.95
	70-74	107	12.08	421	47.52	358	40.41	9	1.02	143	16.25	728	82.73	3	0.34	129	14.63	750	85.03	97	11.00	315	35.71	470	53.29
	75-79	151	17.30	405	46.39	317	36.31	10	1.15	198	22.71	664	76.15	9	1.03	176	20.16	688	78.81	127	14.70	354	40.97	383	44.33
女性	65-69	50	5.53	494	54.65	360	39.82	6	0.67	288	32.00	606	67.33	13	1.44	394	43.78	493	54.78	200	22.15	374	41.42	329	36.43
	70-74	80	8.87	505	55.99	317	35.14	7	0.77	330	36.50	567	62.72	23	2.55	419	46.45	460	51.00	252	28.09	379	42.25	266	29.65
	75-79	117	13.22	451	50.96	317	35.82	28	3.17	364	41.22	491	55.61	55	6.24	467	52.95	360	40.82	253	28.85	399	45.50	225	25.66

【 秋田県 】令和元年度　年齢別テスト　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）の結果

ADL		問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。						問10 布団の上げ下ろしができますか。						問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。						問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。					
		両手でゆっくりとならできる		両手で素早くできる		片手でもできる		できない		毛布や軽い布団ならできる		重い布団でも楽にできる		できない		5kg程度		10kg程度		できない		1，2回程度		3，4回程度	
年齢		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
男性	65-69	6	10.00	24	40.00	30	50.00	2	3.33	7	11.67	51	85.00	0	0.00	9	15.00	51	85.00	3	5.00	15	25.00	42	70.00
	70-74	5	7.69	33	50.77	27	41.54	0	0.00	7	10.77	58	89.23	0	0.00	4	6.15	61	93.85	7	10.77	25	38.46	33	50.77
	75-79	11	19.64	24	42.86	21	37.50	2	3.57	14	25.00	40	71.43	1	1.79	18	32.14	37	66.07	11	19.64	26	46.43	19	33.93
女性	65-69	2	2.44	46	56.10	34	41.46	1	1.22	26	31.71	55	67.07	1	1.22	39	47.56	42	51.22	12	14.63	36	43.90	34	41.46
	70-74	9	11.39	38	48.10	32	40.51	0	0.00	26	32.91	53	67.09	3	3.80	38	48.10	38	48.10	23	29.11	34	43.04	22	27.85
	75-79	4	7.69	30	57.69	18	34.62	1	1.92	19	36.54	32	61.54	3	5.77	30	57.69	19	36.54	17	32.69	23	44.23	12	23.08

年齢別テスト　ＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）　の全国との比較

秋田県が全国を５％以上 上回る ・・・・ ○
秋田県が全国を５％以上 下回る ・・・・ ▲

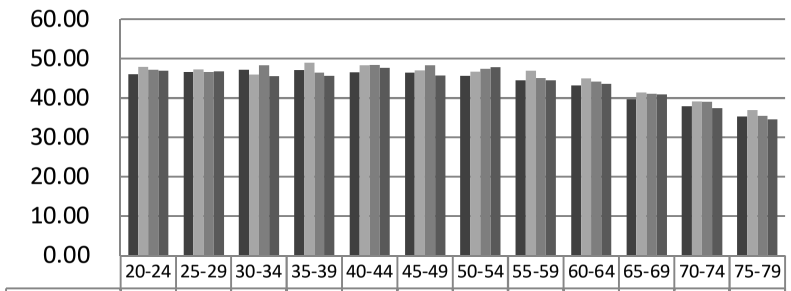
問	設　　問	上位の回答	男子			女子		
			６５～６９歳	７０～７４歳	７５～７９歳	６５～６９歳	７０～７４歳	７５～７９歳
1	休まないでどのくらい歩けますか。	1時間以上	▲	▲	▲	▲	―	―
2	休まないでどのくらい走れますか。	10分以上	▲	―	―	―	―	―
3	どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。	50cm程度	―	―	▲	▲	▲	▲
4	階段をどのようにして昇りますか。	サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	▲	―	―	―	▲	○
5	正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。	手を使わずに立ち上がれる	○	▲	▲	―	―	○
6	目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。	30秒以上	―	▲	▲	―	―	―
7	バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。	発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる	―	―	▲	―	▲	▲
8	立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。	何にもつかまらないで立ったままできる	○	▲	―	―	○	―
9	シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。	片手でもできる	―	―	―	―	○	―
10	布団の上げ下ろしができますか。	重い布団でも楽にできる	―	○	―	―	―	○
11	どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。	10kg程度	―	○	▲	―	―	―
12	仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。	3，4回程度	○	―	▲	○	―	―

参考資料　新体力テスト

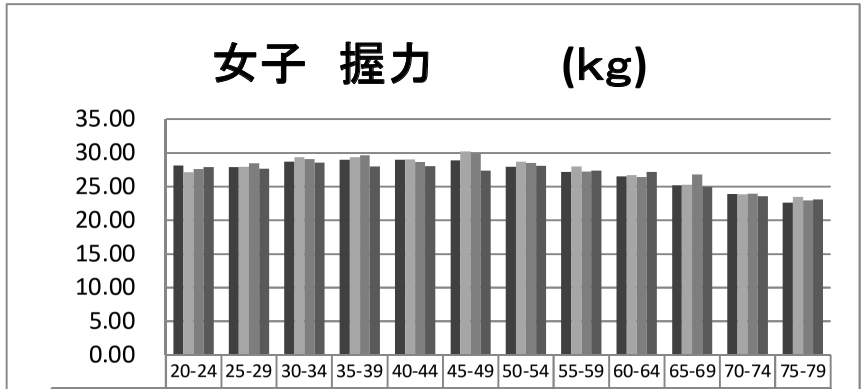
「平成３０年度全国」・「平成２９年度～令和元年度秋田県」　比較表

① 項目別比較
② 年齢別の総合評価比較
③ 年齢別のＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）結果比較

① 項目別比較

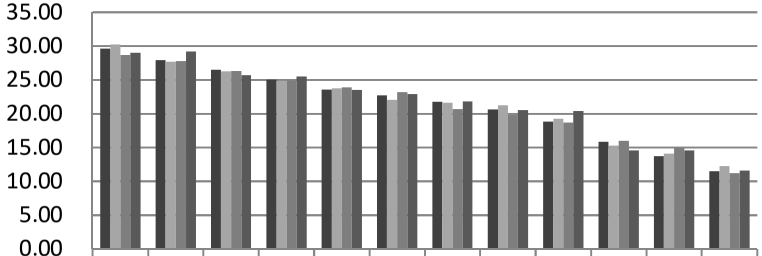


	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	45.97	46.56	47.14	47.05	46.48	46.37	45.61	44.48	43.16	39.68	37.83	35.32
H29秋田	47.85	47.20	45.88	48.96	48.28	46.96	46.61	46.89	44.98	41.39	39.06	36.90
H30秋田	47.14	46.60	48.28	46.40	48.35	48.21	47.34	45.00	44.14	41.08	39.01	35.44
R元 秋田	46.92	46.75	45.49	45.60	47.63	45.66	47.73	44.51	43.61	40.93	37.38	34.55



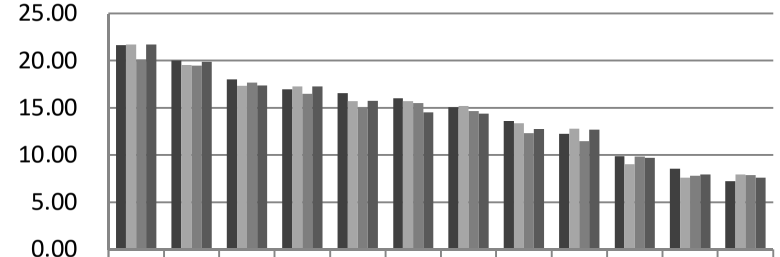
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	28.12	27.87	28.72	29.02	28.98	28.89	27.94	27.16	26.52	25.21	23.88	22.62
H29秋田	27.10	27.94	29.37	29.39	29.02	30.24	28.72	27.98	26.70	25.27	23.83	23.46
H30秋田	27.59	28.43	29.11	29.64	28.65	29.84	28.49	27.22	26.43	26.77	23.94	22.93
R元 秋田	27.88	27.65	28.55	27.95	28.01	27.34	28.07	27.37	27.15	24.97	23.56	23.06

男子　上体起こし　（回）



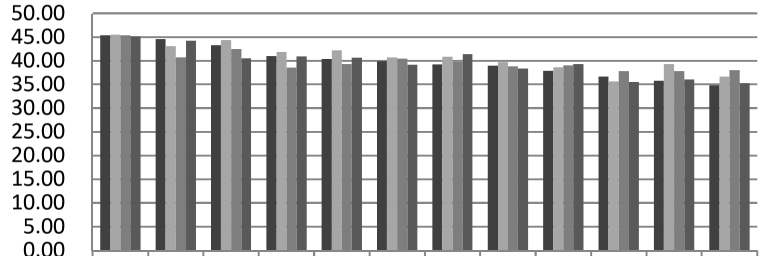
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	29.66	27.88	26.52	25.04	23.55	22.69	21.74	20.66	18.79	15.88	13.70	11.52
H29秋田	30.24	27.65	26.24	24.84	23.71	22.06	21.61	21.24	19.28	15.31	14.07	12.24
H30秋田	28.70	27.76	26.33	24.97	23.90	23.16	20.70	19.87	18.66	15.99	14.99	11.22
R元 秋田	29.05	29.21	25.70	25.51	23.49	22.90	21.79	20.53	20.40	14.60	14.62	11.57

女子　上体起こし　（回）



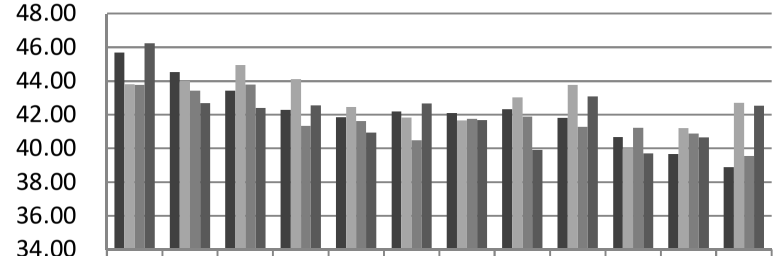
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	21.67	20.02	18.04	16.94	16.56	16.00	15.07	13.59	12.26	9.88	8.57	7.26
H29秋田	21.73	19.54	17.36	17.30	15.70	15.71	15.20	13.36	12.79	9.05	7.62	7.96
H30秋田	20.10	19.47	17.69	16.50	15.01	15.53	14.67	12.32	11.49	9.84	7.82	7.90
R元 秋田	21.71	19.87	17.41	17.29	15.75	14.53	14.41	12.76	12.71	9.72	7.97	7.63

男子　長座体前屈　（cm）



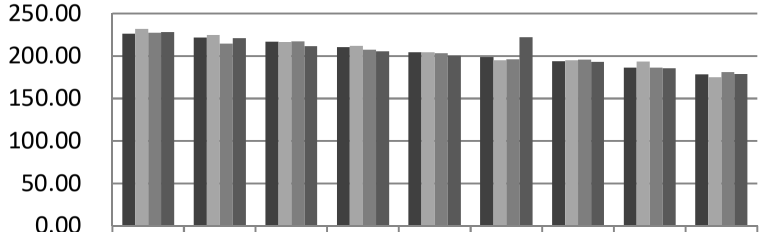
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	45.41	44.55	43.31	40.99	40.35	39.90	39.23	38.98	37.89	36.67	35.77	34.85
H29秋田	45.49	43.13	44.40	41.83	42.15	40.71	40.87	39.69	38.63	35.66	39.28	36.68
H30秋田	45.40	40.71	42.42	38.57	39.32	40.43	39.80	38.81	39.03	37.83	37.81	38.00
R元 秋田	45.11	44.22	40.52	40.88	40.64	39.19	41.37	38.34	39.29	35.52	36.00	35.23

女子　長座体前屈　（cm）



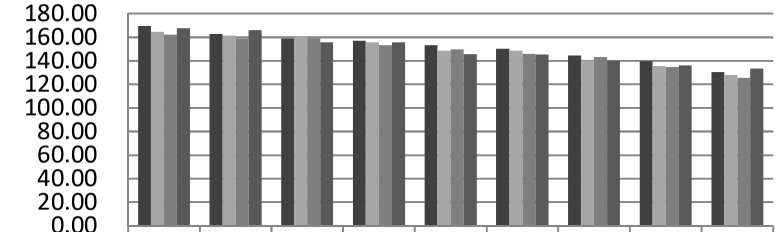
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
H30全国	45.69	44.53	43.42	42.30	41.85	42.19	42.09	42.33	41.81	40.69	39.67	38.89
H29秋田	43.81	43.98	44.96	44.11	42.46	41.83	41.66	43.04	43.76	40.01	41.21	42.72
H30秋田	43.77	43.43	43.79	41.34	41.63	40.49	41.75	41.88	41.28	41.23	40.89	39.55
R元 秋田	46.25	42.69	42.41	42.57	40.95	42.67	41.67	39.91	43.09	39.71	40.67	42.54

男子　立ち幅とび　（cm）



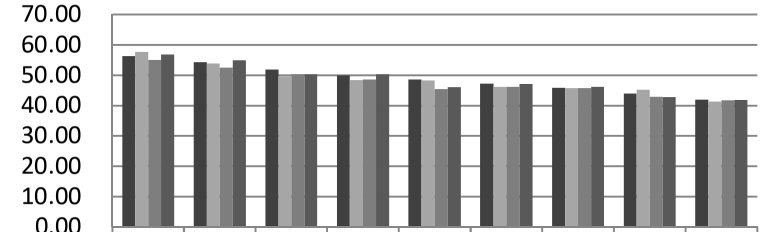
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	226.41	221.73	216.69	210.42	204.48	199.08	193.97	186.06	178.35
H29秋田	232.06	224.77	216.32	212.06	204.61	195.28	195.26	193.57	175.14
H30秋田	227.73	214.77	217.16	207.56	203.57	196.34	195.87	186.24	180.83
R元 秋田	228.28	221.14	211.51	205.66	200.52	222.19	193.50	185.47	178.83

女子　立ち幅とび　（cm）



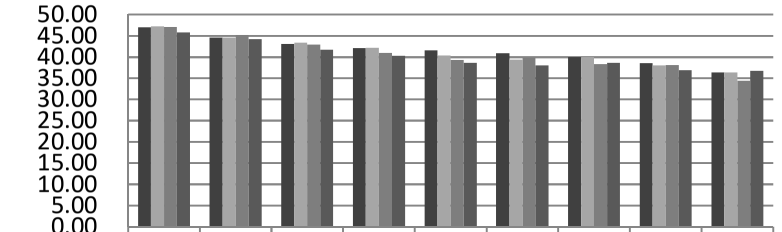
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	169.47	162.89	158.88	156.87	153.13	150.15	144.52	139.68	130.31
H29秋田	164.62	161.33	160.30	155.65	148.62	148.55	140.25	135.53	127.97
H30秋田	162.11	158.76	159.06	153.12	149.81	145.96	143.22	134.75	125.56
R元 秋田	167.61	166.00	155.71	155.51	145.78	145.49	139.88	136.36	133.21

男子　反復横とび　（回）



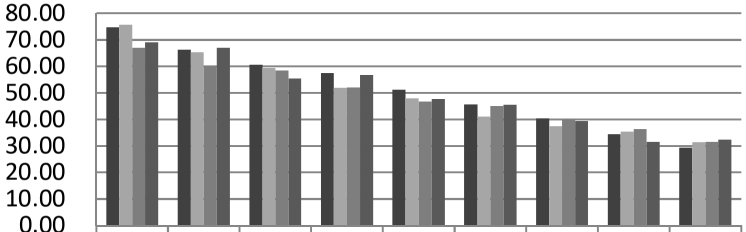
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	56.28	54.29	51.92	50.03	48.58	47.31	45.85	43.88	41.91
H29秋田	57.68	53.89	49.69	48.44	48.28	46.21	45.67	45.18	41.36
H30秋田	55.05	52.54	50.34	48.58	45.42	46.27	45.67	42.87	41.69
R元 秋田	56.86	54.88	50.28	50.29	46.06	47.18	46.26	42.81	41.82

女子　反復横とび　（回）



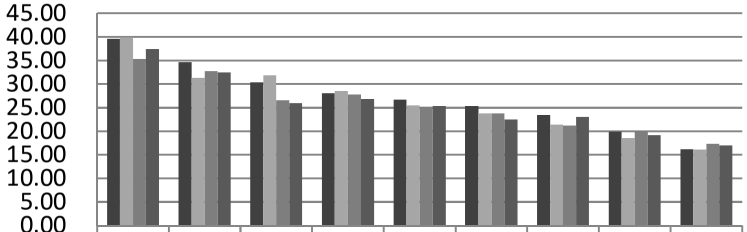
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	46.96	44.56	43.11	42.10	41.57	40.96	39.96	38.53	36.35
H29秋田	47.20	44.62	43.41	42.24	40.44	39.38	39.97	38.03	36.35
H30秋田	47.04	45.19	42.95	41.01	39.29	39.79	38.33	38.12	34.47
R元 秋田	45.78	44.19	41.72	40.28	38.60	38.04	38.60	36.87	36.73

男子　シャトルラン　（回）



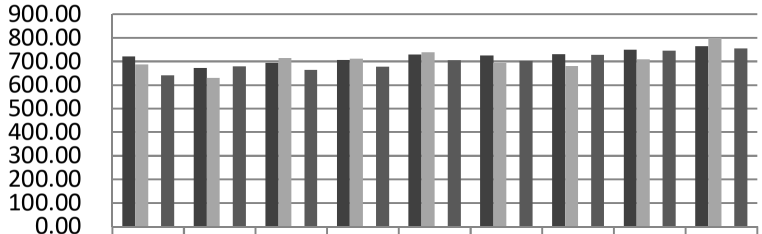
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	74.77	66.20	60.66	57.49	51.20	45.74	40.32	34.43	29.30
H29秋田	75.73	65.33	59.45	51.94	47.93	41.01	37.49	35.47	31.39
H30秋田	67.03	60.17	58.54	51.99	46.77	44.96	39.94	36.34	31.49
R元 秋田	69.00	66.93	55.33	56.76	47.74	45.64	39.34	31.49	32.36

女子　シャトルラン　（回）



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	39.59	34.66	30.36	28.03	26.75	25.30	23.43	19.90	16.17
H29秋田	39.80	31.27	31.84	28.52	25.45	23.77	21.38	18.51	16.13
H30秋田	35.31	32.76	26.60	27.79	25.14	23.79	21.21	20.06	17.28
R元 秋田	37.38	32.49	26.00	26.84	25.29	22.49	23.03	19.18	16.97

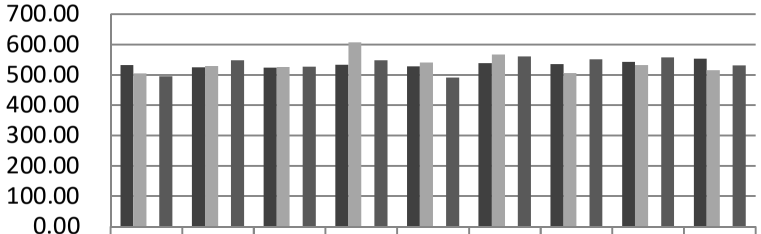
男子　急歩　（▽秒）



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	722.16	672.03	693.30	706.49	729.63	725.82	731.42	749.29	764.99
H29秋田	687.00	630.00	714.50	712.73	739.60	693.90	680.55	710.20	799.30
H30秋田	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
R元 秋田	640.50	678.92	663.75	676.70	705.09	703.23	728.00	745.36	754.82

※　▽秒は時間が少ないほど記録がよい。

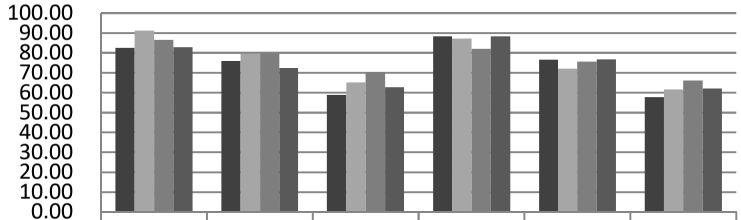
女子　急歩　（▽秒）



	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
H30全国	532.48	524.88	523.36	533.42	528.19	538.37	534.93	543.25	554.07
H29秋田	504.54	528.55	525.33	607.78	541.27	567.67	505.90	531.69	515.73
H30秋田	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
R元 秋田	495.09	548.55	526.36	548.73	491.80	561.36	552.00	558.33	530.70

※　▽秒は時間が少ないほど記録がよい。

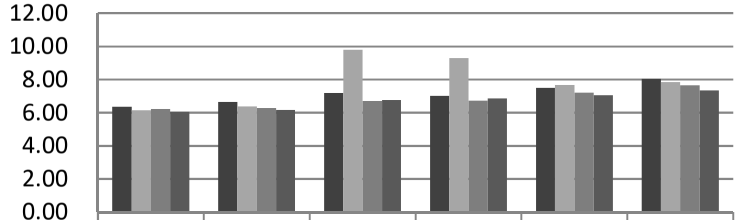
男女　開眼片足立ち　（△秒）



	男65-69	男70-74	男75-79	女65-69	女70-74	女75-79
■H30全国	82.67	75.87	58.81	88.38	76.55	57.79
■H29秋田	91.19	79.43	65.32	87.29	72.17	61.65
■H30秋田	86.54	79.90	70.39	82.07	75.58	66.15
■R元 秋田	82.97	72.48	62.73	88.32	76.65	62.06

※　△秒は時間が多いほど記録がよい。

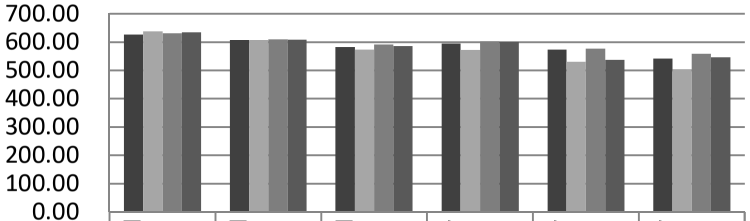
男女　10m障害物歩行（▽秒）



	男65-69	男70-74	男75-79	女65-69	女70-74	女75-79
■H30全国	6.37	6.65	7.19	7.02	7.48	8.04
■H29秋田	6.14	6.37	9.81	9.28	7.65	7.85
■H30秋田	6.23	6.28	6.71	6.72	7.21	7.64
■R元 秋田	6.06	6.17	6.77	6.85	7.05	7.33

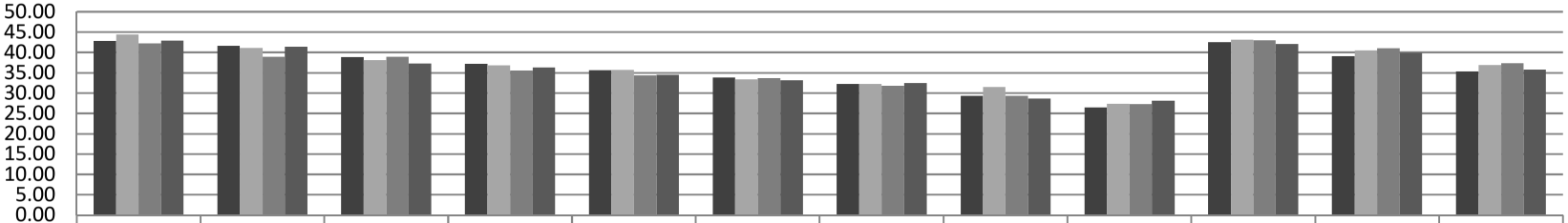
※　▽秒は時間が少ないほど記録がよい。

男女　6分間歩行　（m）



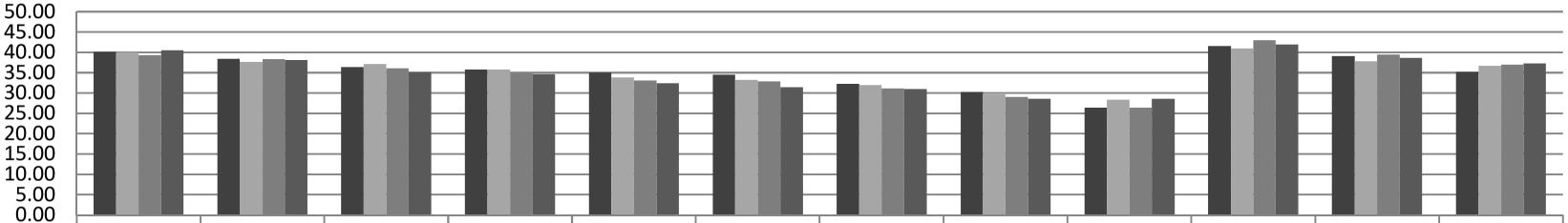
	男65-69	男70-74	男75-79	女65-69	女70-74	女75-79
■H30全国	626.36	607.05	582.44	595.43	574.14	540.82
■H29秋田	637.61	607.71	573.31	572.18	530.59	502.15
■H30秋田	631.29	609.96	591.56	601.34	576.77	557.93
■R元 秋田	634.12	608.18	585.73	600.43	536.37	546.31

男子　年齢別　テスト結果　合計点



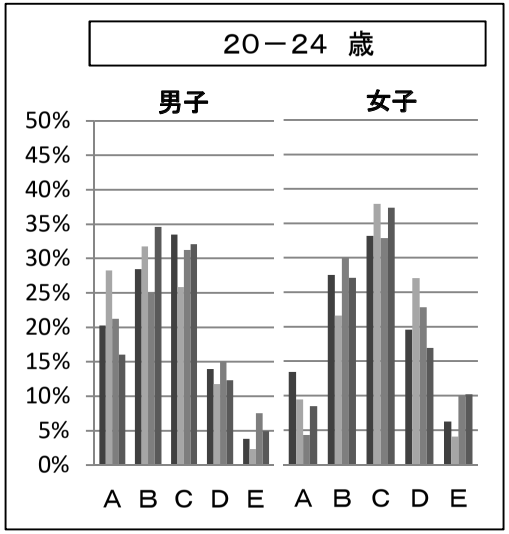
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
■H30全国	42.86	41.68	38.85	37.16	35.61	33.88	32.19	29.33	26.51	42.56	39.04	35.34
■H29秋田	44.44	41.17	38.09	36.83	35.70	33.44	32.20	31.47	27.39	43.13	40.56	36.87
■H30秋田	42.23	38.93	38.88	35.58	34.38	33.70	31.77	29.32	27.31	43.01	41.09	37.35
■R元 秋田	42.95	41.42	37.30	36.31	34.54	33.20	32.45	28.69	28.15	42.10	39.89	35.77

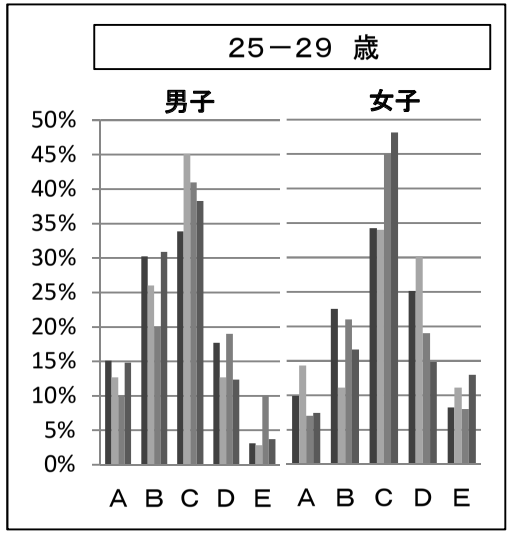
女子　年齢別　テスト結果　　合計点

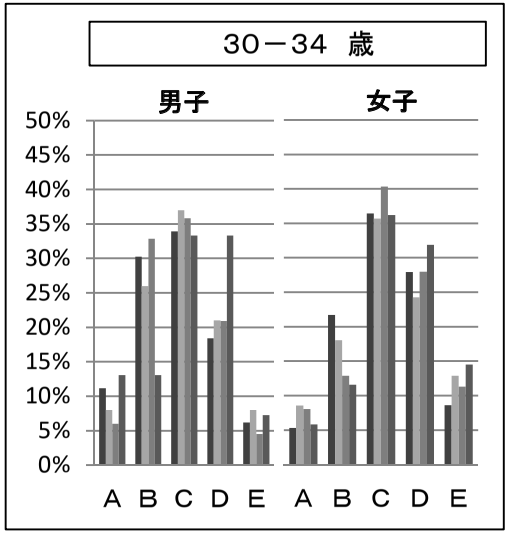


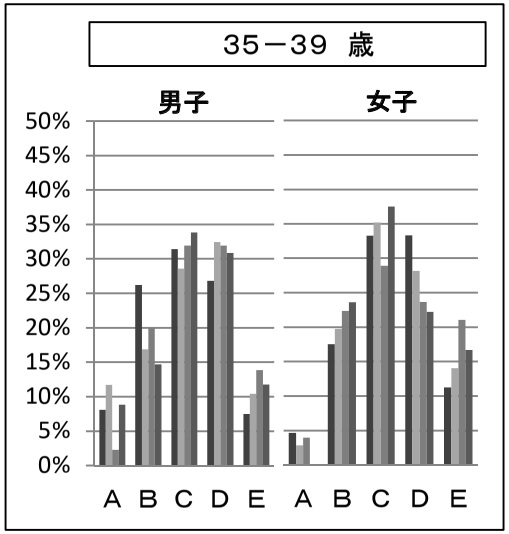
	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
■H30全国	40.12	38.43	36.42	35.84	34.98	34.46	32.27	30.22	26.35	41.55	39.05	35.14
■H29秋田	39.97	37.68	37.19	35.85	33.79	33.25	31.95	29.81	28.42	40.93	37.82	36.73
■H30秋田	39.30	38.31	36.11	34.87	33.07	32.86	31.15	29.06	26.36	42.96	39.44	37.01
■R元 秋田	40.46	38.15	35.04	34.60	32.41	31.44	30.99	28.63	28.64	41.90	38.65	37.33

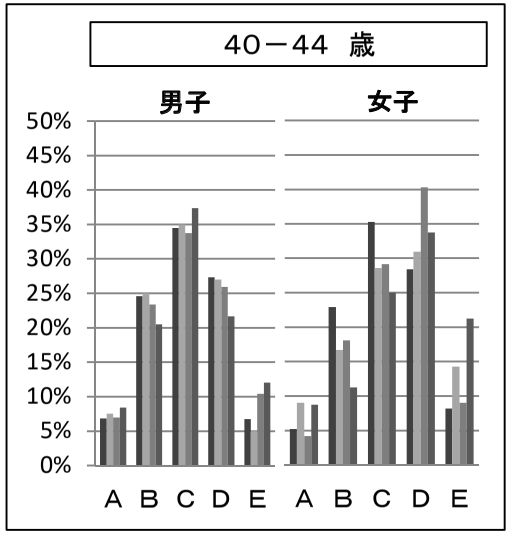
② 年齢別の総合評価比較（グラフデータは左から，H30全国，H29秋田，H30秋田，Ｒ元秋田）

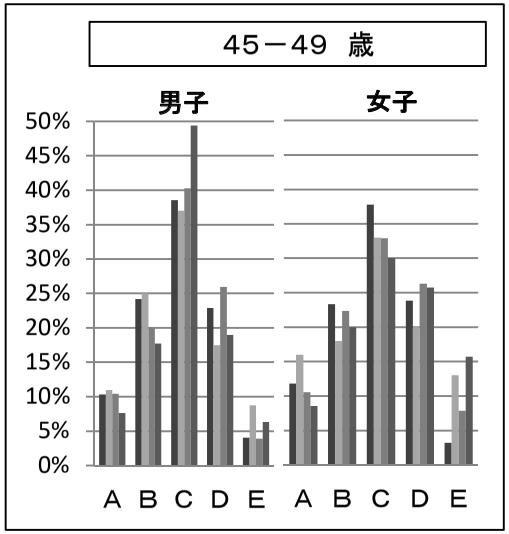


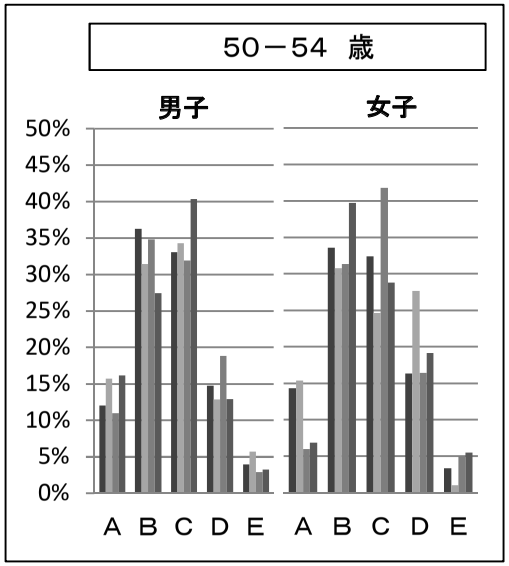


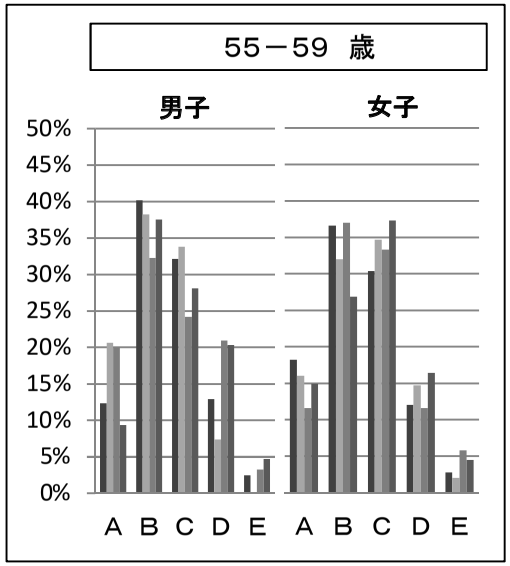


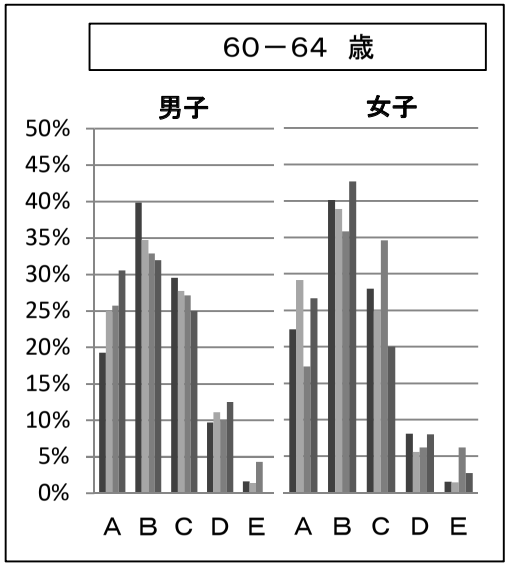


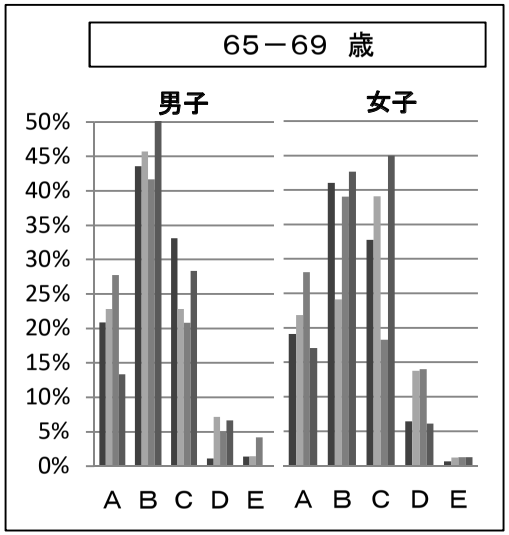


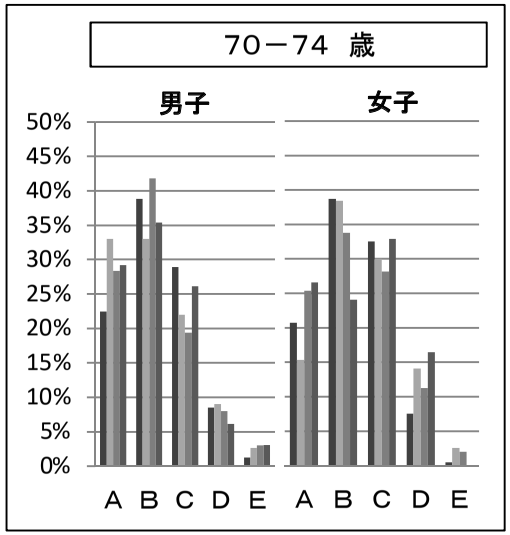


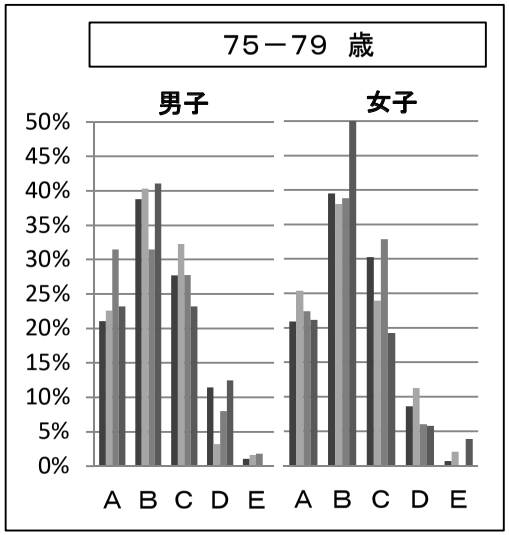

50－54 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E


55－59 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E


60－64 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E


65－69 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E

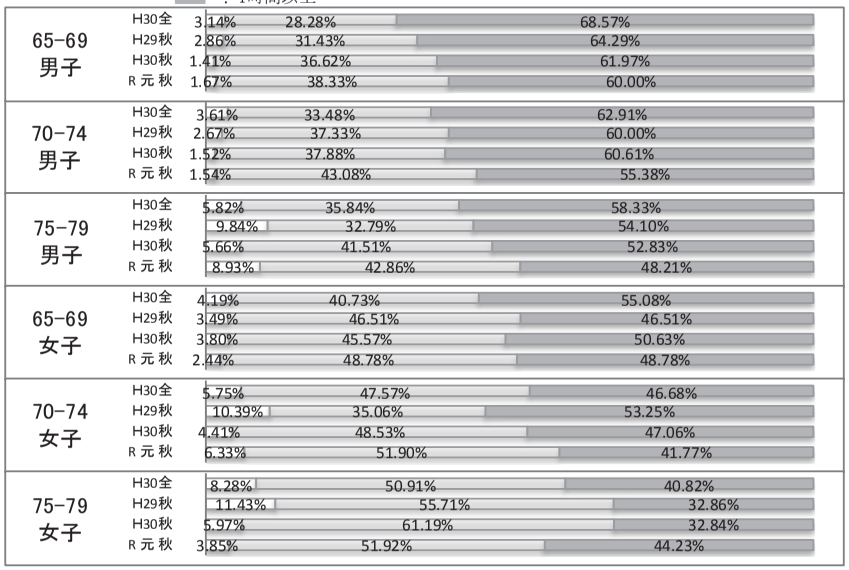

70－74 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E


75－79 歳
男子
女子
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
A B C D E A B C D E

③ 年齢別のＡＤＬ（日常生活活動テスト）―高齢者（６５～７９歳）結果比較

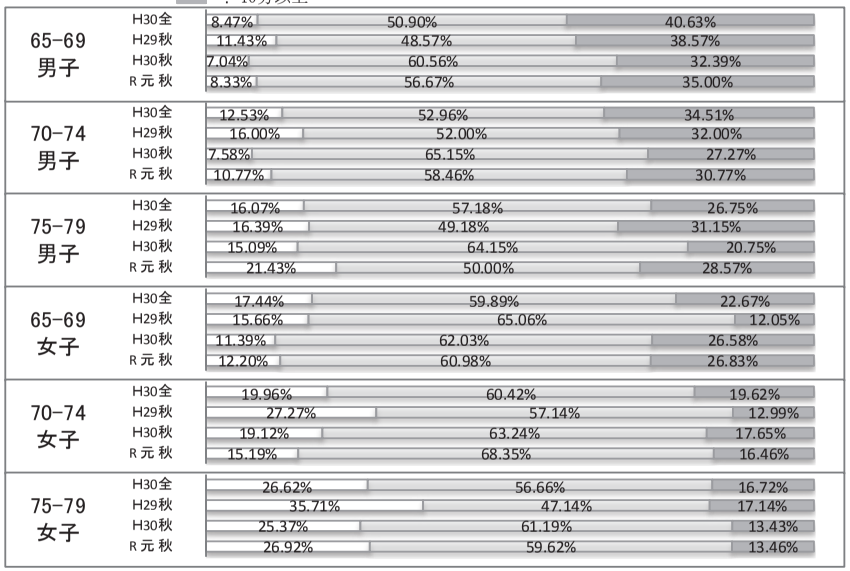
問1　休まないでどのくらい歩けますか。

□：5～10分程度
□：20～40分程度
■：1時間以上



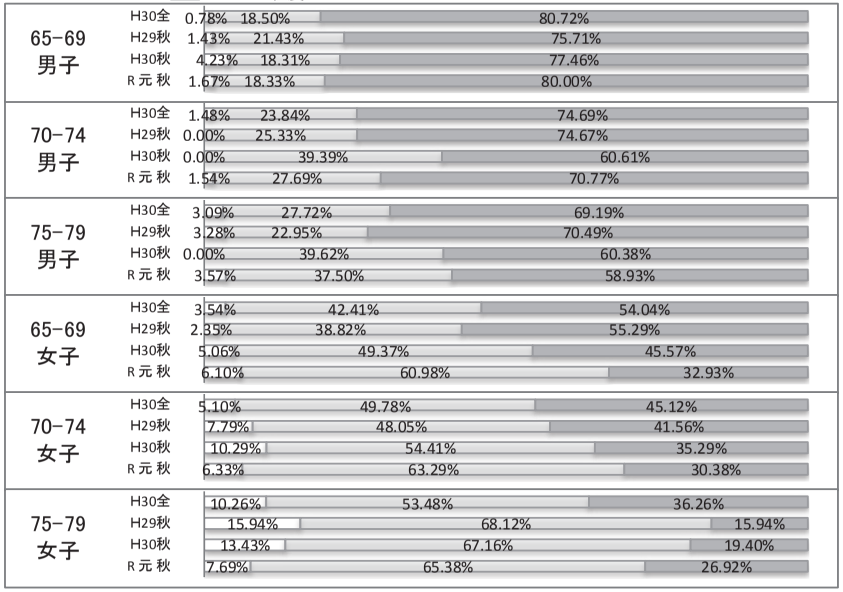
問2　休まないでどのくらい走れますか。

□：走れない
□：3～5分程度
■：10分以上



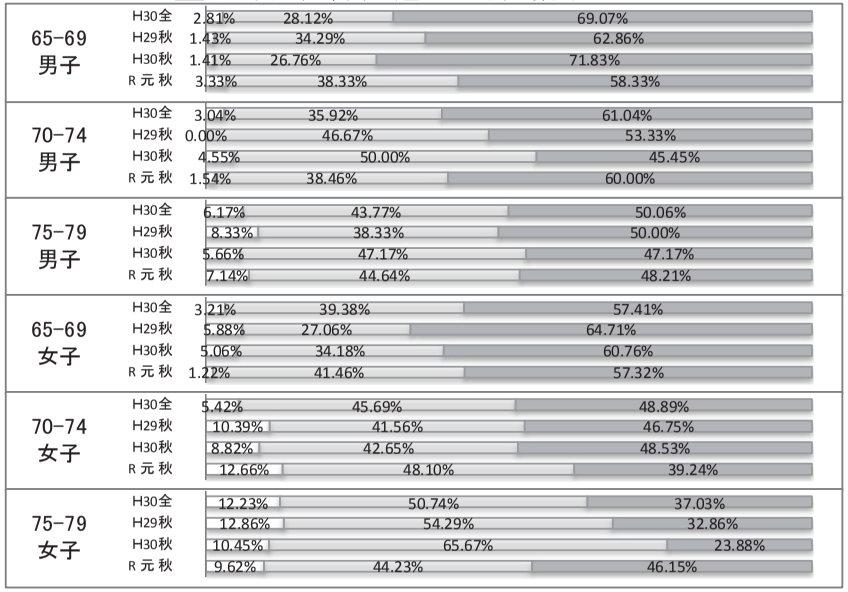
問3　どのくらいの溝だったら、とび越えられますか。

□：できない
□：30cm程度
■：50cm程度



問4　階段をどのようにして昇りますか。

□：手すりや壁につかまらないと昇れない
□：ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
■：サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる



問5　正座の姿勢から、どのようにして立ち上がれますか。

：できない
：手を床につけてなら立ち上がれる
：手を使わずに立ち上がれる

65−69 男子	H30全	3.49%	34.80%	61.71%
	H29秋	4.29%	31.43%	62.86%
	H30秋	2.82%	21.13%	76.06%
	R元秋	3.33%	28.33%	68.33%
70−74 男子	H30全	5.07%	37.84%	57.09%
	H29秋	4.00%	34.67%	60.00%
	H30秋	4.55%	40.91%	54.55%
	R元秋	3.08%	46.15%	50.77%
75−79 男子	H30全	7.54%	40.80%	51.66%
	H29秋	6.56%	29.51%	60.66%
	H30秋	1.89%	33.96%	64.15%
	R元秋	7.14%	53.57%	39.29%
65−69 女子	H30全	4.21%	30.12%	65.67%
	H29秋	1.16%	26.74%	68.60%
	H30秋	2.53%	31.65%	65.82%
	R元秋	4.88%	32.93%	62.20%
70−74 女子	H30全	6.45%	36.37%	57.17%
	H29秋	6.49%	40.26%	51.95%
	H30秋	8.82%	33.82%	57.35%
	R元秋	10.13%	36.71%	53.16%
75−79 女子	H30全	10.06%	41.92%	48.02%
	H29秋	4.29%	44.29%	51.43%
	H30秋	11.94%	35.82%	52.24%
	R元秋	3.85%	36.54%	59.62%

問6　目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

：できない
：10〜20秒程度
：30秒以上

65−69 男子	H30全	2.36%	41.46%	56.18%
	H29秋	2.90%	44.93%	50.72%
	H30秋	0.00%	38.03%	61.97%
	R元秋	0.00%	45.00%	55.00%
70−74 男子	H30全	3.19%	45.85%	50.97%
	H29秋	4.00%	46.67%	49.33%
	H30秋	7.58%	45.45%	46.97%
	R元秋	4.62%	52.31%	43.08%
75−79 男子	H30全	4.97%	50.29%	44.74%
	H29秋	6.56%	37.70%	52.46%
	H30秋	5.66%	47.17%	47.17%
	R元秋	10.71%	53.57%	35.71%
65−69 女子	H30全	3.11%	42.40%	54.50%
	H29秋	3.49%	48.84%	45.35%
	H30秋	3.80%	50.63%	45.57%
	R元秋	3.66%	39.02%	57.32%
70−74 女子	H30全	5.10%	46.78%	48.12%
	H29秋	11.69%	45.45%	41.56%
	H30秋	4.41%	63.24%	32.35%
	R元秋	1.27%	51.90%	46.84%
75−79 女子	H30全	8.78%	48.46%	42.76%
	H29秋	8.57%	48.57%	41.43%
	H30秋	7.46%	62.69%	29.85%
	R元秋	15.38%	42.31%	42.31%

問7　バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。

：立っていられない
：吊革や手すりにつかまれば立っていられる
：発車や停車のとき以外は何にもつかまらずに立っていられる

65−69 男子	H30全	3.82%	36.63%	59.55%
	H29秋	1.45%	42.03%	55.07%
	H30秋	1.41%	35.21%	63.38%
	R元秋	1.67%	43.33%	55.00%
70−74 男子	H30全	2.93%	40.25%	56.82%
	H29秋	8.00%	37.33%	53.33%
	H30秋	4.55%	40.91%	54.55%
	R元秋	3.08%	41.54%	55.38%
75−79 男子	H30全	5.62%	45.53%	48.85%
	H29秋	6.56%	32.79%	57.38%
	H30秋	3.77%	33.96%	62.26%
	R元秋	5.36%	55.36%	39.29%
65−69 女子	H30全	3.10%	51.05%	45.85%
	H29秋	4.65%	45.35%	47.67%
	H30秋	5.06%	50.63%	44.30%
	R元秋	7.32%	46.34%	46.34%
70−74 女子	H30全	4.67%	53.22%	42.11%
	H29秋	7.79%	50.65%	40.26%
	H30秋	7.35%	50.00%	42.65%
	R元秋	3.80%	62.03%	34.18%
75−79 女子	H30全	9.42%	55.96%	34.62%
	H29秋	14.29%	51.43%	34.29%
	H30秋	16.42%	55.22%	28.36%
	R元秋	17.31%	57.69%	25.00%

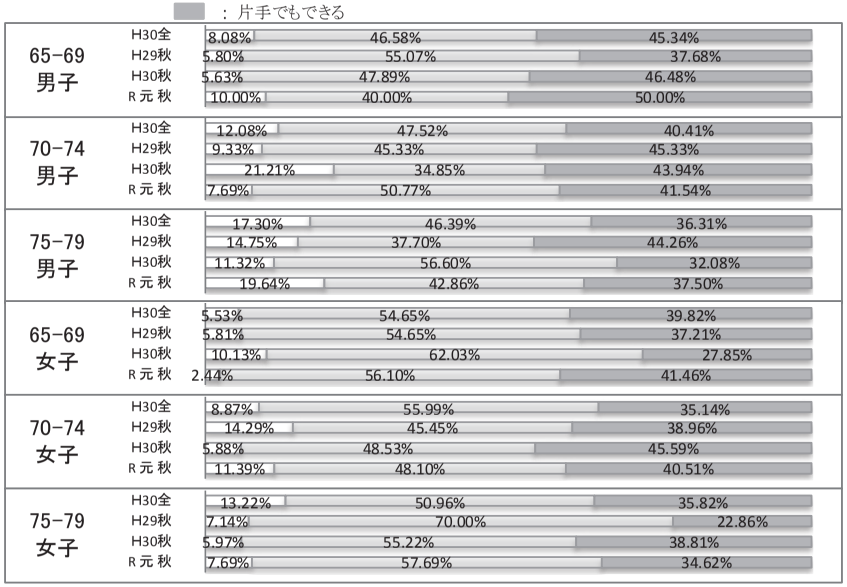
問8　立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

：座らないとできない
：何かにつかまれば立ったままできる
：何にもつかまらないで立ったままできる

65−69 男子	H30全	2.24%	12.78%	84.98%
	H29秋	1.45%	13.04%	84.06%
	H30秋	1.41%	7.04%	91.55%
	R元秋	1.67%	8.33%	90.00%
70−74 男子	H30全	2.37%	16.61%	81.02%
	H29秋	0.00%	25.33%	74.67%
	H30秋	3.03%	15.15%	81.82%
	R元秋	3.08%	23.08%	73.85%
75−79 男子	H30全	4.11%	23.77%	72.11%
	H29秋	1.64%	22.95%	72.13%
	H30秋	3.77%	15.09%	81.13%
	R元秋	1.79%	28.57%	69.64%
65−69 女子	H30全	2.10%	13.25%	84.66%
	H29秋	1.16%	8.14%	88.37%
	H30秋	1.27%	15.19%	83.54%
	R元秋	1.22%	12.20%	86.59%
70−74 女子	H30全	2.87%	18.01%	79.12%
	H29秋	3.90%	19.48%	75.32%
	H30秋	0.00%	13.24%	86.76%
	R元秋	1.27%	13.92%	84.81%
75−79 女子	H30全	5.66%	23.64%	70.70%
	H29秋	1.43%	34.29%	64.29%
	H30秋	1.49%	20.90%	77.61%
	R元秋	3.85%	21.15%	75.00%

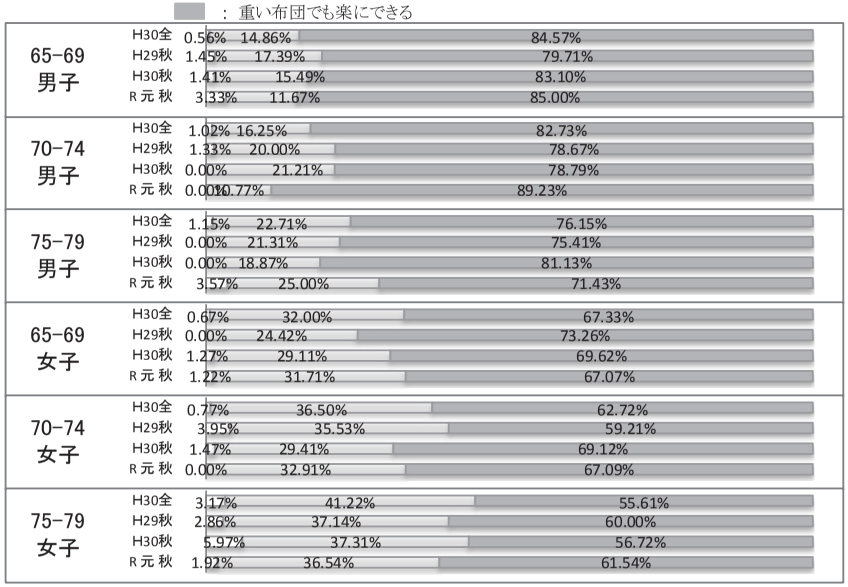
問9　シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。

：両手でゆっくりとならできる
：両手で素早くできる
：片手でもできる



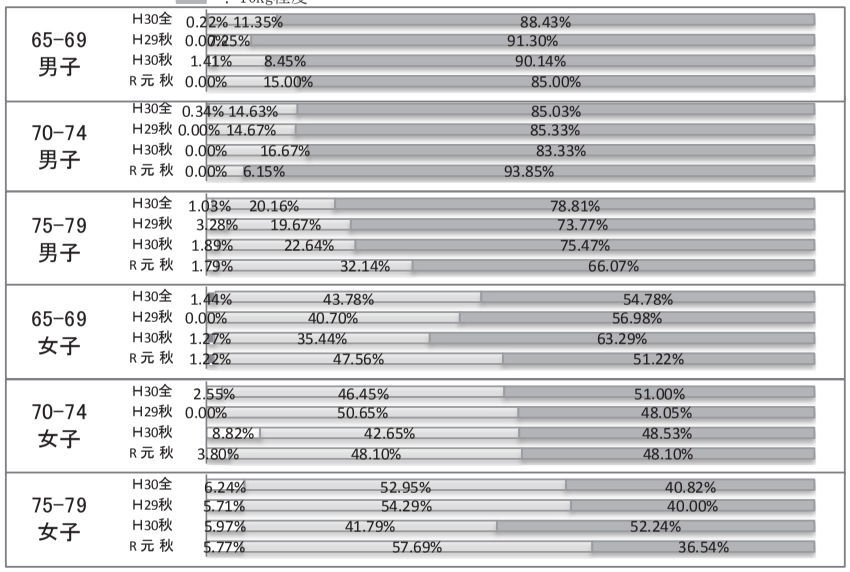
問10　布団の上げ下ろしができますか。

：できない
：毛布や軽い布団ならできる
：重い布団でも楽にできる



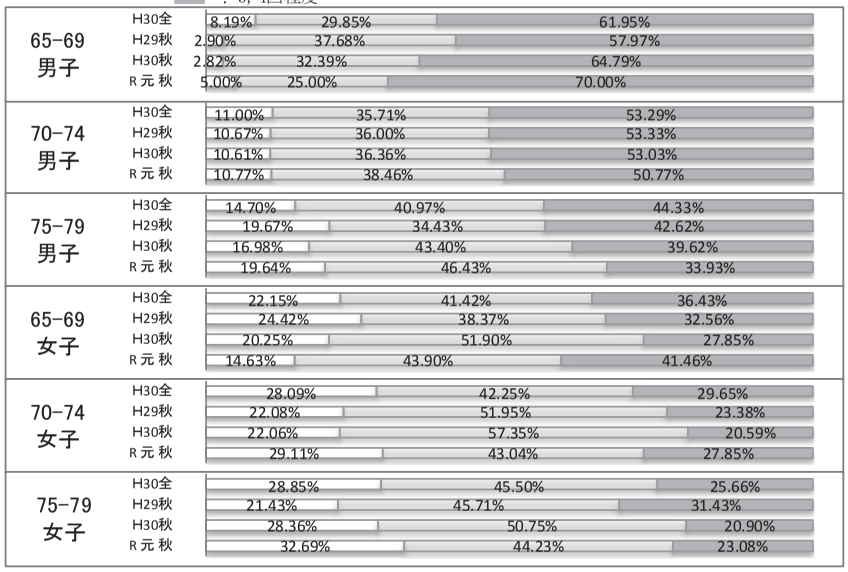
問11　どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。

：できない
：5kg程度
：10kg程度



問12　仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。

：できない
：1，2回程度
：3，4回程度



令和元年度
全県体力テスト・スポーツ実態調査事業
秋田県観光文化スポーツ部
スポーツ振興課委託事業

令和２年３月発行
編集・発行：秋田県スポーツ推進委員協議会
印刷：秋田協同印刷株式会社

表紙の説明

秋田県のマーク（県章）です

公益社団法人
全国スポーツ推進委員連合のマークです