

# 高齢者の体力測定結果について

## ～70代以上の長座体前屈測定結果について～

公益財団法人三菱養和会

### 1. 長座体前屈について

長座体前屈は新体力テストにおいて身体の柔軟性を測定する指標として用いられます。主に太腿の裏側（ハムストリング）と腰部の柔軟性を評価しています。

### 2. 長座体前屈結果について

男性より女性の方が一部年代を除いて高い水準を示します。また高齢者については、ここ20年で男性はほぼ横ばいですが、65-69歳は低下しており、女性は若干の向上が見られました。男女とも75-79歳は向上傾向にあり、年代間での差も小さくなっています。ただし、コロナ禍における令和元年以降は数値の低下が見られました<sup>1)</sup> (図1)。

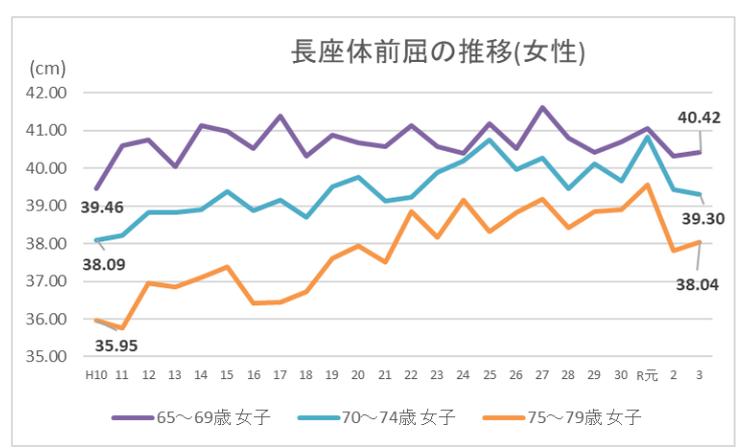
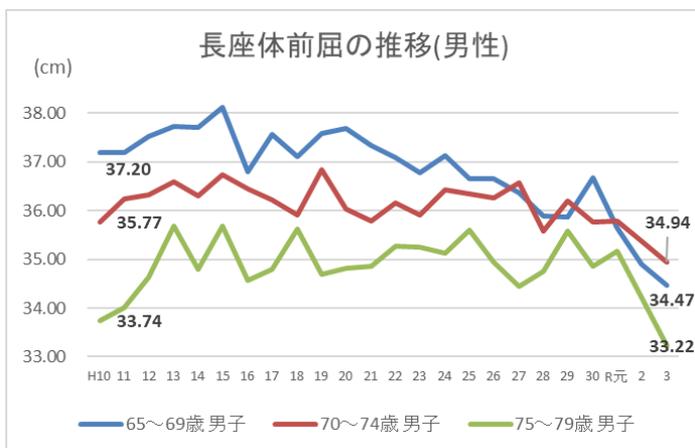
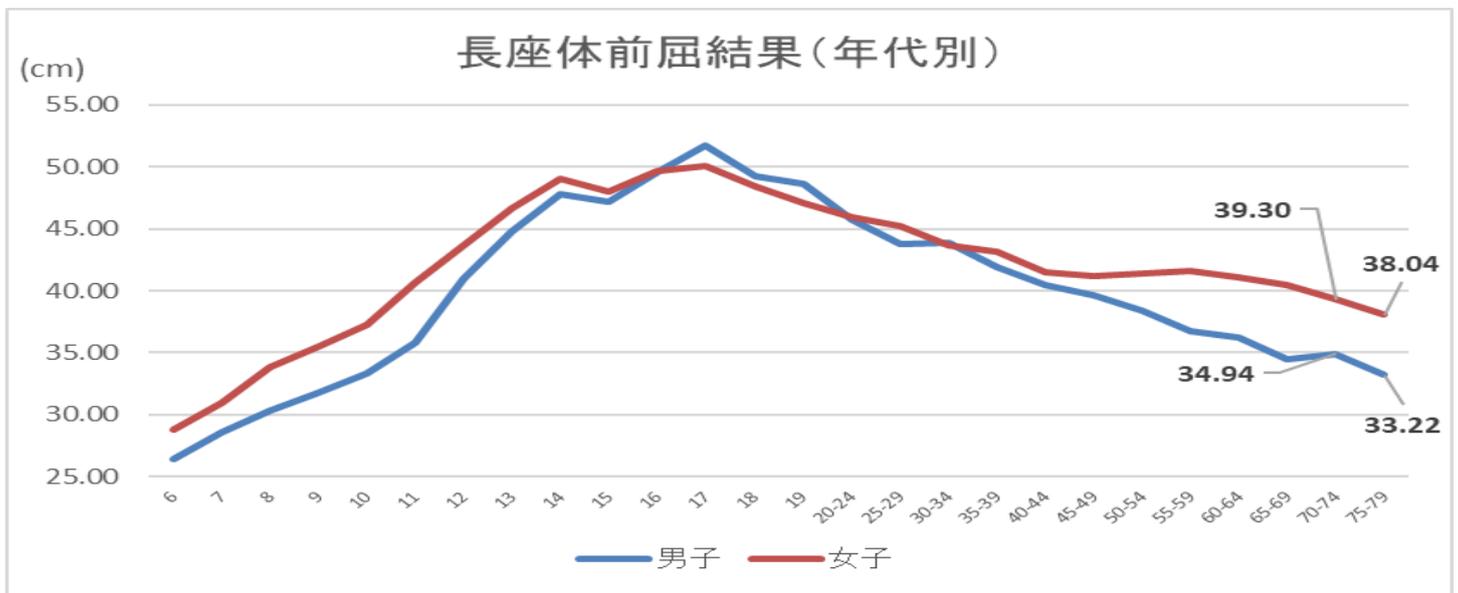


図1 長座体前屈の結果(文献1より作成)

### 3. 測定結果について

【目的】文部科学省の新体力テストの結果は79歳までしかなく、80歳以上のデータを公表している資料は少ないので、弊社健康体力測定から70歳以上の長座体前屈の平均測定値を公表することを目的としました。

【対象】2013年からの受検者のうち70歳以上を分析対象としました（表1）。  
（男性176名、女性194名、合計370名）

表1 対象者の内訳

	70代	80代～
男性	111名	65名
女性	138名	56名

【結果】男性；70代  $29.54 \pm 8.84$  cm、80代～  $29.08 \pm 8.57$  cm  
女性；70代  $36.86 \pm 8.62$  cm、80代～  $34.39 \pm 9.30$  cm  
と年代が上がるにつれて低値を示しました（表2、図3）。

表2 長座体前屈測定結果

	70代	80代～
男性	$29.54 \pm 8.84$ cm	$29.08 \pm 8.57$ cm
女性	$36.86 \pm 8.62$ cm	$34.39 \pm 9.30$ cm



図2 測定結果

【考察】本調査は70歳以上の長座体前屈の測定値を公表することを目的としました。

本調査においては加齢により平均測定値は低値を示しました。

【結語】年代が上がるにつれて、長座体前屈の平均測定値は低値を示しましたが、本調査を実施してみて、85歳以上のデータが少ないということがわかりました。高齢化社会が続く中、85歳以上のデータは、今後の蓄積が必要です。

柔軟性は、筋力や持久力とは異なり、強度が高い運動をする必要性は低く、ストレッチを習慣的に行うことにより効果が出てきます（図3）。様々な効果が得られるとしている論文においても重要なことは年齢を問わず「習慣的」に継続するという事です。また要介護度との関連を示唆する論文もあり、今後の体力や健康を示す重要な要素となることが予想されます<sup>2)3)</sup>。

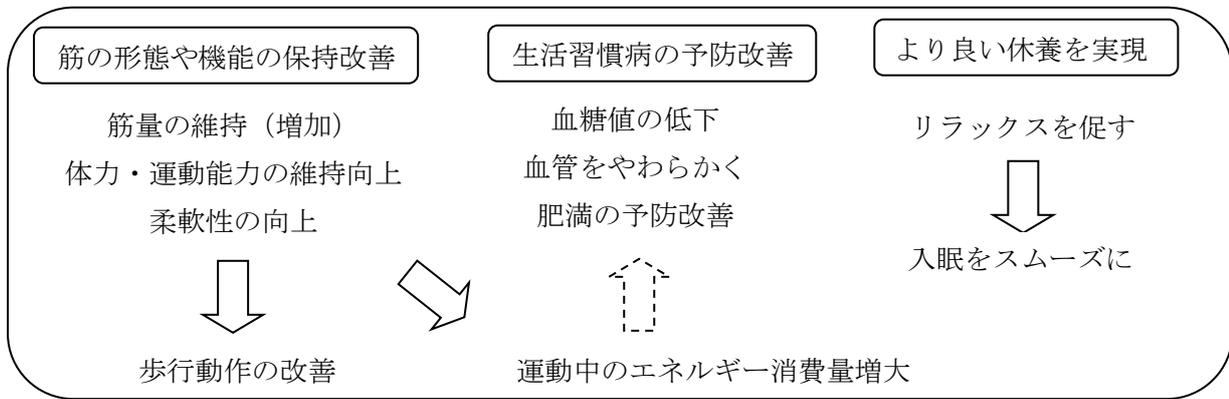


図3 ストレッチングの健康の保持増進効果のまとめ。(文献2より抜粋)

参考文献

1)スポーツ庁,令和3年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1421920\\_00005.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920_00005.htm),  
2022/11/17 アクセス

2)山口太一,石井好二郎,ストレッチングは健康の保持増進に寄与する,Creative Stretching 23 1-8, 2012-12

3)福榮竜也,貴嶋芳文,福永誠司,藤元登四郎,能美智久,高齢者の身体機能評価における介護度要因分析,理学療法学 Supplement 2014 (0), 1155-, 2015