日本調查顯示：運動量多的高中生完成事務意願亦高

駐日本代表處教育組

日本體育廳於 2023 年 10 月 8 日公佈 2022 年體力運動能力調查結果，依該調查結果顯示：每天運動時間或每週平均運動次數較多之高中生，想要完成任務或工作的意願也較高。成年人的生活充實感，也與運動量有密切關係。該廳承辦人表示，運動對生活的活力有正面的影響。

該調查包含體力測驗在上年 5 月至 10 月間實施，以 6 至 79 歲的國民為對象，年齡別中青少年為 6 至 19 歲、成年人為 20 至 64 歲、高齡者為 65 歲至 79 歲，計有 5 萬 6 千人受測，測驗結果予以數字化，並算出總分的平均值。本次的總分採新的體能測驗計算方式，與 1998 年舊的計算方式相較，青少年男女生、成年男性及高齡者男女性均超過 1998 年時的分數，但成年女性退步的情形則很明顯。

本次並首次分析年齡層別的運動時間及頻率。國小 4 年級在尚未就學時之階段，於外頭玩耍的頻率與目前作運動的情形相較，在外頭玩耍次數較多的學童，目前有積極運動的傾向。例如：目前運動量為最多者，就學前外頭玩耍每週 6 天以上的男生佔 50.7%；而在外頭玩耍每週 1 天以下者，目前只有 26.9% 運動量屬較多者，約減少一半。高中 2 年級學生的運動情形與完成事務意願相較，男女生同樣有完成事務意願者，有超過 90% 係每週 3 天以上運動、每次運動時間在 1 小時以上。40 歲及 70 歲年紀的運動情形與生活充實感之關連性，40 歲年齡層感到生活有充實感者，其運動每週 3 天以上、每次時間 1 小時以上者，男生有 96.7%、女生則為百分之百，兩者同為最高。70 歲年齡層每週 3 天以上運動者其生活充實度也有較高傾向。

撰稿人/譯稿人：黃冠超

資料來源：2023 年 10 月 9 日產經新聞第 2 版