

東京大学で60年続く体力調査が証明。 体力の高い学生ほど、卒業後の年収が高い傾向

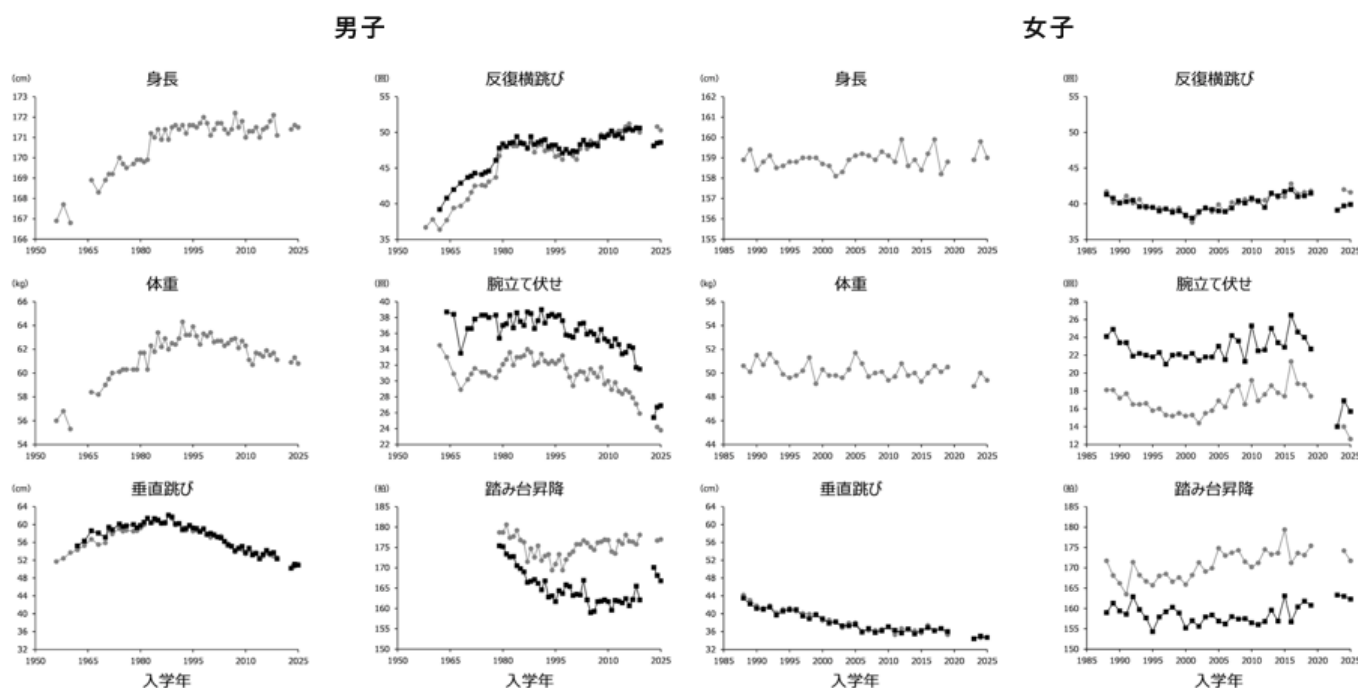
東大教授に聞く、青年期に身に付けるべき運動習慣と栄養知識

勉強や仕事において重要なのは知的能力だけなのでしょうか。

青年期に身体を動かす習慣がその後の人生における様々なパフォーマンスに長期的に影響を及ぼすことが、東京大学の学生を対象に約60年にわたって行われてきた体力調査から明らかになっています。東京大学では、実技授業の一環として、入学時（4月）と1年終了時（12月）に垂直跳び、反復横跳び、腕立て伏せ、踏み台昇降、身長、体重が測定されます。さらに、卒業後の追跡調査では、学生時代に体力が高かった人ほど、卒業後も活動量が多く、精神的不調が少ない傾向がみられ、年収も高い傾向※にあることがわかっています。※東京大学身体運動科学研究室、東京大学体力テスト研究(UTFS)調査

約60年にわたるデータを見ると、「身体を動かす基礎能力」である跳ぶ力、支える力、持久力が、男女ともに低下しています。男子では垂直跳びや腕立て伏せが1980年代後半以降、低下傾向にあります。女子も同様の傾向で、特に腕立て伏せが2025年に大幅に落ち込みました。体格そのものに大きな変化はなく、食生活もむしろ改善している中でこのような結果がみられる背景には、生活の利便性向上や屋外で身体を使う機会の減少といった生活様式の変化に加え、コロナ禍の影響も重なり、運動機能が全般的に弱くなっている可能性が考えられます。

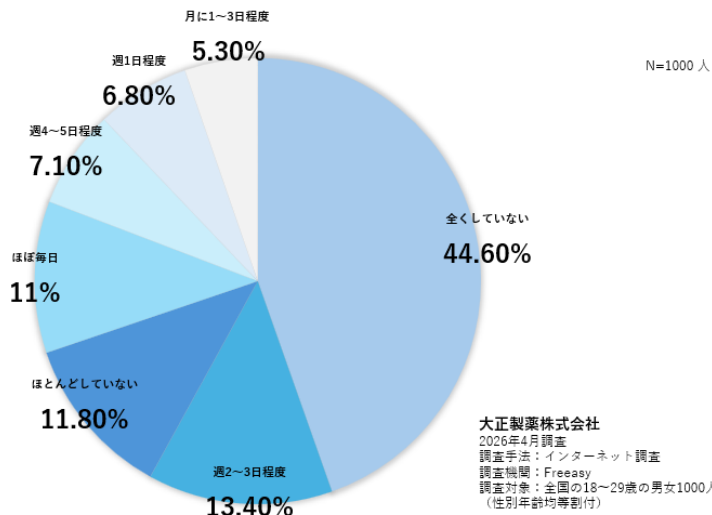
東京大学教養部体力テスト



出典：東京大学身体運動科学研究室編（2026）『身体運動・健康科学ベーシック [第5版]』東京大学出版会

大正製薬株式会社が2026年4月に全国の18~29歳の男女1,000人を対象に、運動頻度を調査したところ、「まったくしていない」が44.6%と最も多く、次いで、「週2~3日程度」（13.4%）、「ほとんどしていない」（11.8%）、「ほぼ毎日」（11%）という結果でした。

どのくらいの頻度で運動をしていますか？



勉強や仕事を成し遂げるうえで大切なのは、がむしゃらに頑張ることではなく、バランスよく努力を継続すること。そしてそのための基本が健康な身体を保つことであると、東京大学名誉教授の八田秀雄先生は言います。人生 100 年時代といわれる今、若い頃からどのような運動習慣を身につけ、どのような食事や栄養で身体を支えるかは、将来の健康や活力、生活の質に関わる重要なテーマです。青年期から意識したい運動習慣、さらにそれを支える栄養のあり方について、八田先生に伺います。



【監修】東京大学名誉教授 八田秀雄先生

東京大学名誉教授

乳酸を活用したトレーニング理論などの研究を中心に活動し、スポーツ科学分野で多数の著書・研究成果を発表。東大陸上運動部の指導にも長年尽力し、2025 年箱根駅伝では給水する姿が話題に。1983 年東京大学教育学部卒業後、同大学大学院教育学研究科修了。1996 年東京大学大学院総合文化研究科助教授、2010 年同教授に就任。2025 年に定年退職。運動生理学、特に乳酸代謝やエネルギー代謝を専門領域とし、従来「疲労物質」とされてきた乳酸を運動時の重要なエネルギー源として再評価する研究を長年牽引。

知的能力と同様に重要な運動と食事習慣

受験や就職活動、仕事など、何かを成し遂げようとする際、知識や思考力を鍛えることに意識が向きがちです。しかし、勉強や仕事で安定して高いパフォーマンスを発揮し続ける人は、健康な身体と体力を持ち合わせていることが多いです。運動すると脳への血流が促進されるなど、脳にも好ましい影響があり、集中力や思考力の維持につながる可能性があります。さらに、適度な運動は自律神経のバランスを整え、ストレスの軽減や睡眠の質の向上にも寄与します。こうした心身の状態が整うことで、結果として学習効率や仕事のパフォーマンスを安定して高めることができます。勉強や仕事に比べ、体力づくりは後回しにされ、空いた時間に行うものと捉えられがちですが、実際には学びや仕事を支える土台であり、知的能力と同じくらい重要な要素です。

無理なく続けることが、効果的な運動習慣につながる

体力を高めるために、長時間あるいは高強度の運動を行う必要があるわけではありません。運動の効果は単純な「量」ではなく、「強度」と「休息」のバランスによって大きく左右されます。かつては「限界まで追い込むこと」や「苦しさを乗り越えること」が成長の証とされる場面も多くありましたが、現在ではその考え方は見直されつつあります。過度な負荷や慢性的な疲労は、身体だけでなく精神面にも影響を及ぼし、かえって運動の継続を難しくする要因となることもあります。そのため、運動習慣を身につけるうえでは、「どのように身体を使うか」と同時に、「どのように回復させるか」という視点も重要です。

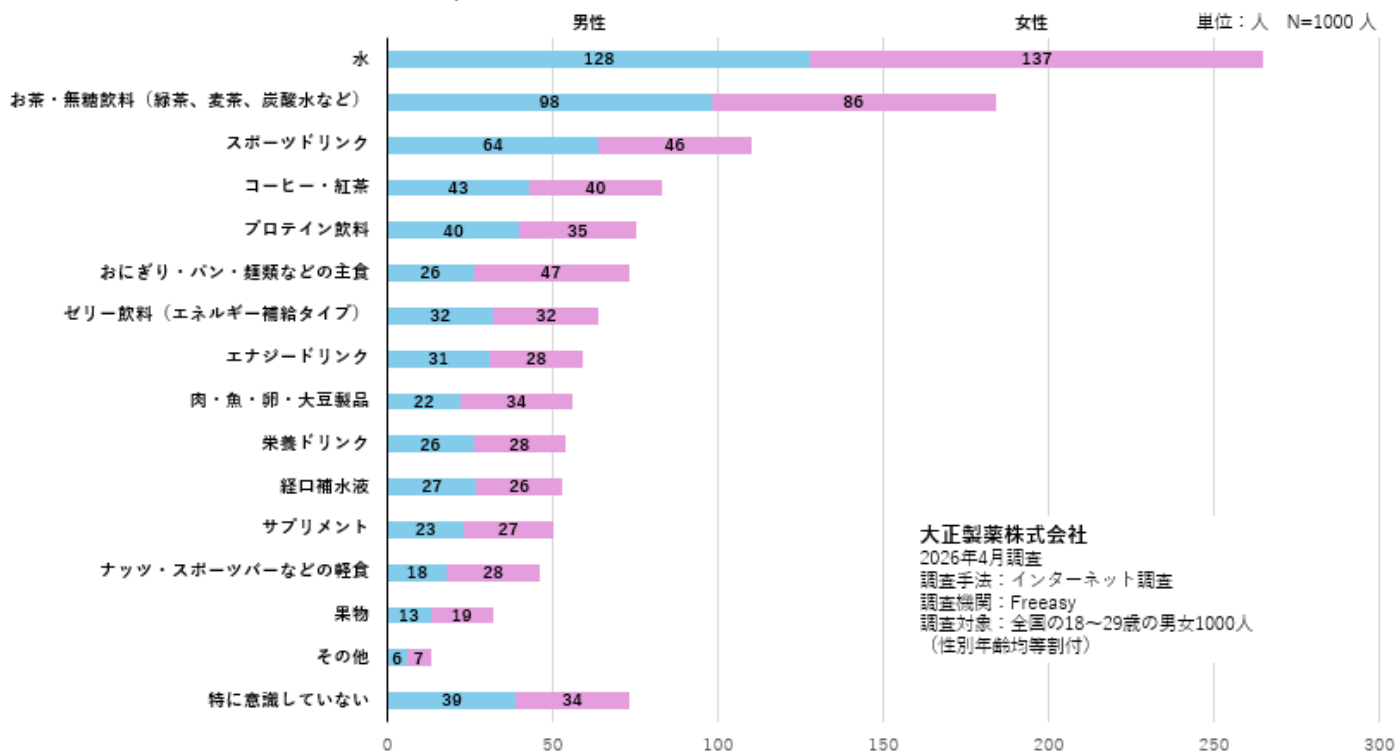
また、従来運動習慣がなかった人にとっては、週 1 回でも継続して身体を動かすことに十分な意味があります。歩く時間を増やす、階段を使う、長時間座り続けられないようにするなど、日常生活の中で活動量を少しずつ増やすことも、体力づくりの第一歩です。まずは無理のない範囲から始め、継続できる形で取り入れていくことが大切です。

運動習慣を支えるうえで欠かせない食事と栄養

運動の効果を十分に引き出し、無理なく継続していくためには、食事と栄養の管理も欠かせません。身体を動かすことでエネルギーが消費され、筋肉にも負荷がかかるため、それを支える栄養が不足すると、疲労の蓄積やコンディションの低下につながります。

大正製薬株式会社が先述の運動頻度の調査とあわせて行った「運動時に意識して摂取している飲み物・食べ物」に関するインターネットアンケートでは、上位5つは、「水」（265人/1000人、以下同）、「お茶・無糖飲料」（184人）、「スポーツドリンク」（110人）、「コーヒー・紅茶」（83人）、「プロテイン飲料」（75人）が続きました。

運動をする際、意識して摂取している飲み物・食べ物は何か？



結果を見るに、水分補給やカフェイン、プロテイン飲料などの摂取への意識が高い反面、その他の栄養素摂取への意識や知識がまだ浸透していない可能性が見て取れます。

基本として大切なのは、主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい食事をとることです。そのうえで、運動の強度や目的に応じて必要な栄養素を意識することが、日々のコンディション維持や、無理なく運動習慣を続けることにもつながります。運動時に意識したい栄養素や成分について紹介します。

タウリン：持久力の維持と運動時のパフォーマンスを向上させる

タウリンは魚介類に多く含まれ、体内では浸透圧の調整や細胞機能の維持に関わり、筋肉を含む体内環境を整える働きを行います。動物実験では、タウリンを摂取したマウスのほうが持久的に走り続けたという結果もみられており、運動時の身体の状態を支える成分として注目されています。また、2013年に Balshaw TG らにより行われた中距離ランナーを対象とした試験では、運動前にタウリンを摂取することで、3km 走のタイムトライアルにおけるパフォーマンスが向上したことが報告されています*。*Balshaw, T. G., et al. (2013). The effect of acute taurine ingestion on 3-km running performance in trained middle-distance runners.

タウリンは発汗量の増加や深部体温の上昇抑制などから体温調節機能に影響し、過酷な環境下でもパフォーマンスを維持しやすくなる可能性があります。激しい運動をする人はもちろん、運動習慣をこれから身につけたい人、日々のコンディションを整えながら身体を動かしたい人、運動後の疲れをできるだけ残したくない人にとってもおすすめの栄養素です。

糖質：身体を動かすためのエネルギー源

糖質は運動時に重要なエネルギー源の一つであり、特に運動強度が高いほど筋肉に必要な栄養素です。主食を極端に減らしてしまうと、力が出にくくなるだけでなく、集中力の低下や疲れやすさにもつながります。運動時はもちろん、日常生活

の中で活動量を保ち、運動習慣を無理なく続けるためにも、食事の中で適量を確保することが大切です。

たんぱく質：身体をつくり、運動後の回復を支える

たんぱく質は筋肉だけでなく、血液や酵素、ホルモンなど、身体をつくる材料となる栄養素です。運動によって負荷がかかった身体を修復するうえでも欠かせません。激しい運動の後はもちろん、軽い運動であっても、それを習慣として続けるには、筋肉量や身体機能を保つことが重要です。たんぱく質は競技者だけのためのものではなく、日常的に身体を動かすための基礎としても大切な栄養素です。

鉄：酸素を運び、持久力や活力を支える

鉄はヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ役割を担います。不足すると、疲れやすさや息切れ、持久力の低下につながる場合があります。特に、月経のある女性や食事量を控えがちな若年女性では不足しやすく、運動習慣がある場合には意識したい栄養素です。日々の活力やコンディションを支えるうえでも重要です。

ビタミン B 群：エネルギー代謝を支え、疲れにくい身体づくりを助ける

ビタミン B 群は糖質やたんぱく質、脂質をエネルギーに変える際に必要な栄養素で、身体を動かすための土台を支える働きがあります。どれだけエネルギー源となる栄養素をとっていても、それをうまく使うためにはビタミン B 群が欠かせません。不足すると、疲れやすさやだるさ、集中力の低下につながる場合があります。運動量が多い人はもちろん、日常的に活動量を保ちたい人や、勉強・仕事と運動を両立したい人にとっても意識したい栄養素です。

体力のある学生ほど、卒業後も活発で年収も高い傾向

運動は、メンタル不調の改善や予防、さらには将来の社会生活にも影響をもたらします。東京大学の体力調査では、卒業生を対象とした追跡調査※も行われています。その結果、学生時代に体力が高かった人ほど、卒業後も活動量が多く、精神的な不調で医療機関にかかる人が少ない傾向がみられました。さらに、社会的活動にもより前向きで、年収も高い傾向が確認されています。こうした結果は、体力が日々の生活や仕事を支える基礎的な力として働いている可能性を示しています。体力がある人は、忙しさや負荷がかかる状況でも気力や集中力を保ちやすく、困難な場面でも粘り強く取り組みやすい可能性が考えられます。

※東京大学身体運動科学研究室，東京大学体カテスト研究(UTFS) 調査

学生時代の運動経験は重要ですが、それ以上に大切なのは、生涯を通じて身体を動かす習慣を持ち続けることです。青年期に運動していても、その後をやめてしまうより、成人後も運動習慣を維持することのほうが大きな意義があります。よりよい生活を送るためには、どのようなタイミングから始めても決して遅くはありません。過去の運動歴にとらわれず、その時々の中生活の中で少しずつでも身体を動かすことが重要です。

<メディアの問い合わせ> 大正製薬 タウリン 広報事務局 担当：笹山 mako@mkt.jp 090-2646-5273