

体力測定結果報告

—平成12年～21年 10年間の年度別—

岩 田 道 子

I はじめに

一般教育科目の保健体育は理論2単位、実技2単位が長年必修であったが平成8年度より選択制に変わった。日常生活全般に機械化が進み便利で体を動かさなくてもよい（筋肉活動の減少）状況に置かれているのが現状ではないだろうか？このような状況下で運動不足が原因で多くの生活習慣病が発症している事は周知のとおりである。ところで大学生の年代は生涯の中で最も運動能力や体力が充実し、活力に満ちた時期である。しかし、若さを過信して無理をしたり、親元から離れた一人暮らしの生活中で生活リズムや食事の栄養バランスを崩す者等もあるようである。健康教育にかかわる者の一人として、「出来るだけ多くの学生の運動欲求に応え、健康維持に必要な知識や行動も伝えたい」と常日頃考えている。ところで麗大生の体力水準はどうか全国水準との比較をするためにもまず測定の実施が重要である。平成8年の選択制になってから学生全員の測定は不可能になり年度によりサンプル数にはばらつきがあるがこれはやむを得ない。筆者担当のスポーツ実習2・4・8・12クラスの履修生の平成12年度から21年までの10年間のデータを整理したので報告する。なお通年履修が主流だったのが平成21年から全て半期制になりこの年度はなぜか極端に受講生が減少した。

Ⅱ 方法

対象・・・平成12年度から21年度 麗澤大学スポーツ実習履修生

測定者述人数 1430人

測定時期・・・年度初めの第2・3回目の授業時

測定項目・・・平成11年度より新体力テストに変わったが筆者は年次推移が見たいのであえて旧体力測定の方法で継続した。

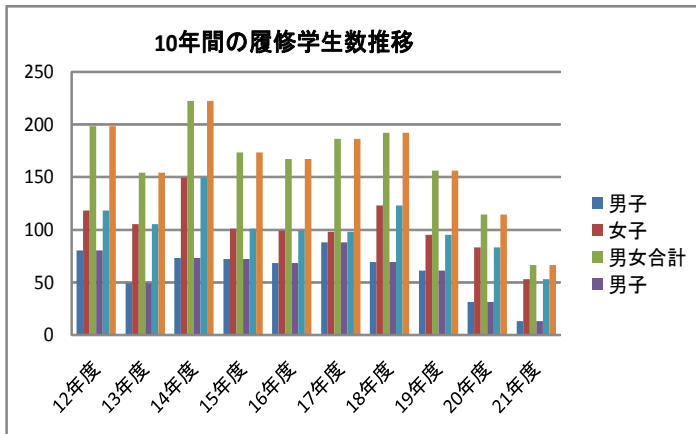
- ① 反復横とび（敏捷性テスト）：120cmの間隔の3本の線の中央線をまたいで立ち「始め」の合図で右側の線を超すか触れるまでステップし中央に戻ったらさらに左側にも同様ステップを行う。20秒間に何本の線を通じたかを測定する。
- ② 垂直飛び（瞬発力テスト）：壁から20cm離れたところ立って利き腕の指先で壁面に触れる。ジャンプメータ（竹井TKK5101）を使用、これは壁面に設置されたジャンプメーターに触れると測定値が表示されるものである。
- ③ 背筋力（筋力テスト）：上体を約30度傾斜し両手で握ったハンドルを徐々に力いっぱい引く。この時肘は曲げない上体を起こすようにする。
- ④ 握力（筋力テスト）：直立の姿勢で両足を自然に開き握力計が体に触れないようにして握り閉める。
- ⑤ 伏臥上体そらし（柔軟性テスト）：測定者は伏臥姿勢で背中を手を組み補助者にひざ裏を軽く押さえてもらい上体をそらし、床からあごまでの高さを測定する。
- ⑥ 立位体前屈（柔軟性テスト）：平成12・13年度はこの方法で行った。両足をそろえて台上に立ち両手を揃えて徐々に上体を前屈し立った台の面を0cmとし面より下は（+）として指先の位置を測定する。
- ⑥' 長座体前屈（柔軟性テスト）：平成14年度より長座体前屈測定器購入したためこの測定法をとった。壁面に上体をぴったり当てて長座姿勢を取り両手を測定器の台上にのせその位置から徐々に前屈して何センチ移動したかを測定する。

- ⑦ 踏み台昇降運動（全身持久力）：男子 40 cm、女子 35 cm の高さの台を使用し、1 分間 30 回のテンポで 3 分間台を昇降する。終了後椅子に腰をかけた後 1 分～1 分 30 秒、2 分～2 分 30 秒、3 分～3 分 30 秒の 3 回の脈拍数を測りそれらを合計して指数を算出する。

Ⅲ 結果

・ 10 年間（平成 12～21 年度）のスポーツ実習履修学生数推移一覧表

	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	
男子	80	49	73	72	68	88	69	61	31	13	10年間 延べ数
女子	118	105	149	101	99	98	123	95	83	53	
男女合計	198	154	222	173	167	186	192	156	114	66	1430



一般的には圧倒的に女子学生の方が多数を占めている。平成 17 年は男女差が 10 人と比較的バランスがとれていた。

・ 男女別測定値等の平均値一覧表

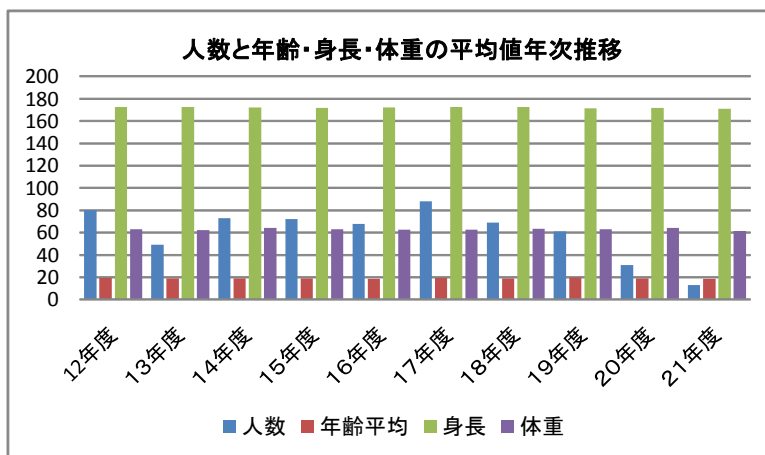
体格や体力面での男女差があるので性別による統計が必要である。

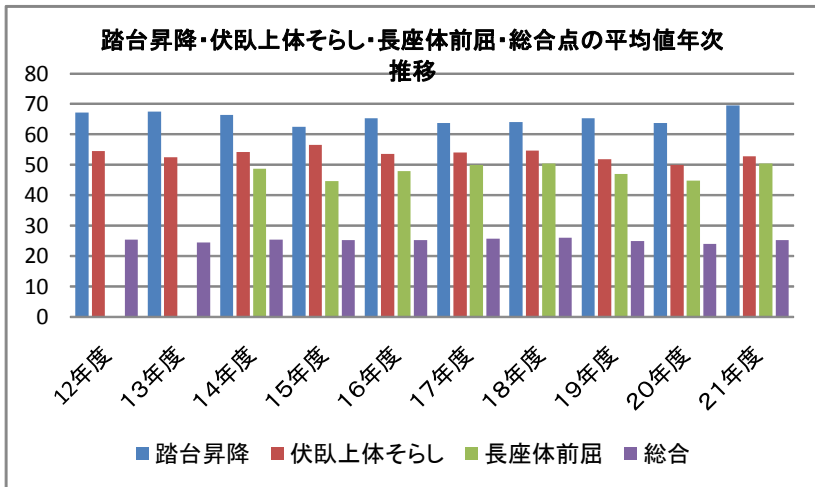
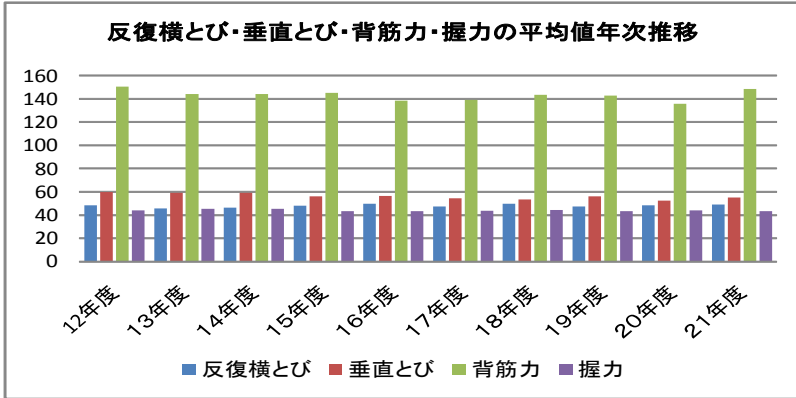
体力測定結果報告（岩田 道子）

<男子の部>

測定結果一覧表

	人数	平均年齢	身長	体重	反復横とび	垂直とび	背筋力	握力	踏台昇降	伏臥上体そら	長座体前	総合点
12年度	80	19.4	172.53	62.93	48.55	59.94	150.46	44.16	67.19	54.47	*12.76	25.49
13年度	49	18.9	172.76	62.43	45.55	59.1	144.1	45.33	67.55	52.55	*11.55	24.51
14年度	73	19	172.19	64.26	46.45	59.15	144.21	45.23	66.33	54.16	48.78	25.41
15年度	72	19	171.92	63.13	47.97	56.17	145.24	43.32	62.53	56.53	44.63	25.21
16年度	68	18.8	172.03	62.69	49.69	56.46	138.59	43.37	65.23	53.63	47.94	25.29
17年度	88	19.2	172.6	62.67	47.5	54.34	139.07	43.73	63.72	54.01	50.01	25.76
18年度	69	18.8	172.54	63.3	49.87	53.57	143.54	44.51	64.11	54.62	50.39	26.02
19年度	61	19.7	171.4	63.14	47.43	56.07	142.8	43.3	65.3	51.9	47.05	24.98
20年度	31	19	172	64.08	48.42	52.42	135.8	44.19	63.8	49.94	44.74	24
21年度	13	18.8	171	61.38	49.08	55	148.46	43.3	69.48	52.77	50.38	25.23



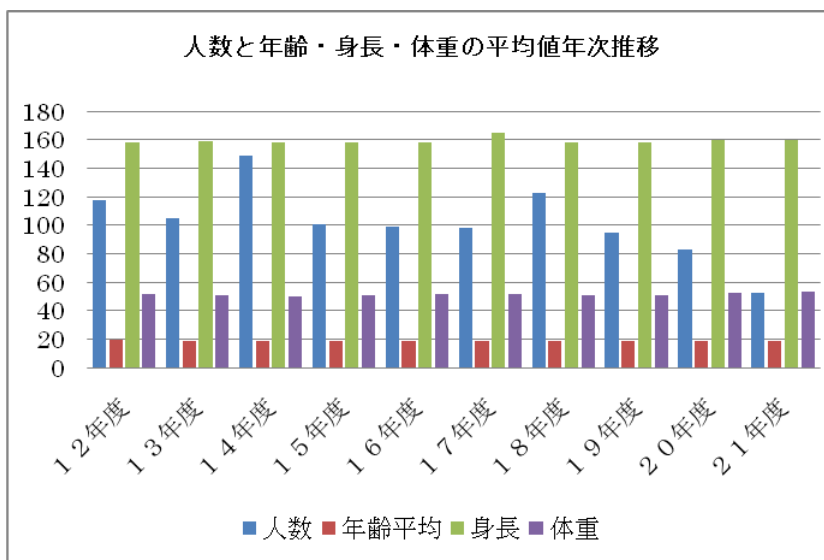


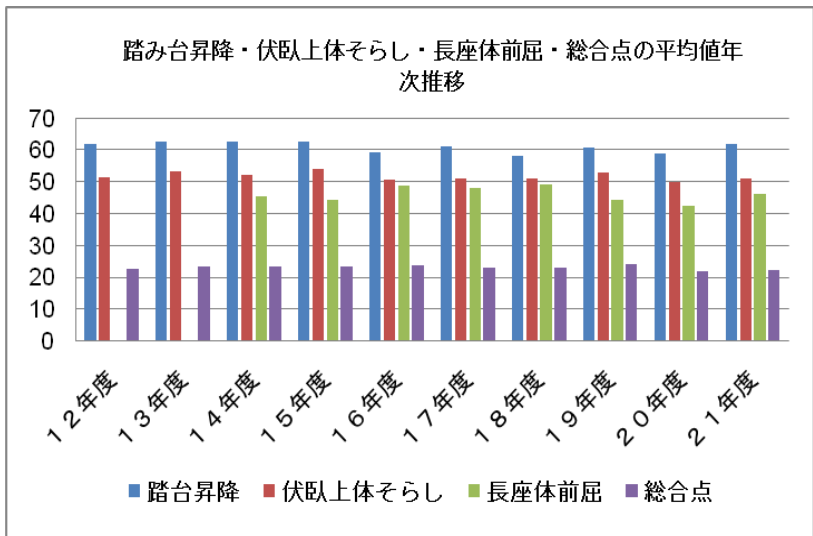
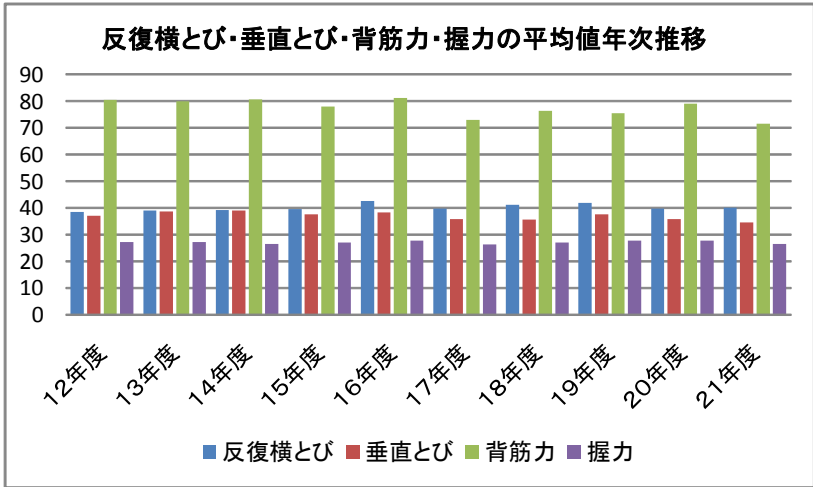
体力測定結果報告（岩田 道子）

<女子の部>

測定結果一覧表

	人数	平均年齢	身長	体重	反復横とび	垂直とび	背筋力	握力	踏台昇降	伏臥上体そら	長座体前	総合点
12年度	118	19.33	158.5	52.05	38.62	37.17	80.61	27.28	62.01	51.28	*14.39	22.73
13年度	###	18.85	159.47	51.03	39.04	38.8	80.03	27.35	62.72	53.09	*14.5	23.3
14年度	149	18.5	158.32	50.4	39.34	39.12	80.73	26.51	62.5	52.22	45.23	23.21
15年度	101	18.71	158.67	51.28	39.6	37.69	78	27.05	62.52	53.97	44.27	23.47
16年度	99	18.64	158.13	51.77	42.74	38.38	81.33	27.75	59.24	50.48	48.85	23.77
17年度	98	18.49	164.74	51.68	39.85	35.85	73.08	26.44	60.98	50.85	48.11	22.82
18年度	123	18.83	158.4	50.88	41.3	35.61	76.39	27.2	58.03	50.83	49.24	23.09
19年度	95	18.4	158.04	51.11	41.95	37.65	75.55	27.85	60.72	52.8	44.25	24.25
20年度	83	19	159.66	52.23	39.84	35.83	79.07	27.84	58.86	49.82	42.28	22.06
21年度	53	18.71	159.96	53.34	40.13	34.64	71.6	26.51	61.82	50.89	46.17	22.3





IV まとめ

今回は年度別の傾向を検討する事を目的とした。集団の人数や男女のバランスにばらつきがあった。しかし年度別には男女とも大きな差異は認められず低下傾向も認められなかった。今後通年時代に授業開始時と終了時に行った測定結果の蓄積があるので1年間授業に参加して体力がどのように変わったかを検証してみたい。