

2005年度びわこ成蹊スポーツ大学体力測定

2005年度体力測定実施運営委員会^{*1}

The Measurement of Physical Fitness at Biwako Seikei Sport College in 2005

Committee of the Physical Fitness Measurement in 2005

Abstract

Student's measurement of physical fitness is done at Biwako Seikei Sport College to serve as a baseline that considers sporting activities for four years and the transition of the health condition, to evaluate the physical strength level when entering a school, and to save data as a university research educational institution. This report is the result of the measurement of physical fitness in 2005.

We measured body height, body weight, body fat percentage, 20meters Shuttle-Run, Sit and Reach, Side-Steps, Standing Broad Jump, grip strength, back strength, 30 seconds Sit-Ups, and KW test.

Key words : Measurement of Physical Fitness, College Students

I. はじめに

びわこ成蹊スポーツ大学では、学生の体力を測定・評価し、4年間のスポーツ活動と健康状態の推移について考察する基礎資料とすること、大学研究教育機関としてデータを備蓄することを目的として、体力測定を行っている。本報告は、2005年度に実施した体力測定および形態測定の結果を集計したものである。

II. 方法

2005年度体力測定は、4月6日および7日に実施した。測定参加者は、3年生226名（3年生全学生の84.3%）、2年生212名（同91.8%）1年生209名（同99.1%）であった。

形態測定は、身長、体重および体脂肪率を測定した。体重および体脂肪率は、タニタ社製電気抵抗線式体組成計を用いて測定した。

体力測定は、文部科学省「新体力測定実施要綱」¹⁾に基づき、20mシャトルラン、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、握力、上体起こしの測定を行った。その他に、筋力の指標として背筋力、体幹機能の指標としてクラウス・ウェーバー変法テスト（以下KWテストとする）を行った。

実施に際しては、本学教員と、83名の学生ボランティアが測定準備と測定に携わった。

測定終了後、各自トレーニング健康情報支援システム「ポケットセルフナビシステ

ム」^{※2)}にて測定記録を入力した。システム管理者がデータをダウンロードし、解析者は、プライバシー保護のため、氏名をコード化したデータを用いて解析した。

III. 結果

測定結果は、学年、性別ごとに表1から表6に示すとおりである。

付記

※1 2005年度体力測定実施委員会は、豊田一成（競技スポーツ学科長）、佃文子（競技スポーツ学科講師）、河合優実、廣木武士（競技スポーツ学科助手）によって構成された。

※2 平成15年度私立大学教育高度化推進特別経費「ポケットセルフナビを利用した健康情報活用能力の育成」にて、本学独自の電子化されたスポーツ健康手帳「ポケットセルフナビ」として作成した。

※3 本稿は河合優実（競技スポーツ学科助手）が担当した。

謝辞

本測定をするにあたり協力していただいた多くの教職員の方々、学生に感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 文部科学省：新体力測定実施要項，文部科学省ホームページ http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm

表1 3年生男子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	66.86	17.18	172.65	47.46	44.36	52.11
標準偏差	7.68	3.72	5.34	6.86	6.32	9.30
最大	95.1	31.4	184	78	68	75
最小	50.8	10.1	158	31	31	17.5
標本数	143	143	142	144	143	142
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	38.76	37.50	145.33	238.67	59.45	103.47
標準偏差	4.98	6.18	22.96	16.22	6.07	21.26
最大	40	58	236	286	73	162
最小	5	20	107	192	36	50
標本数	142	142	139	138	133	135

表2 3年生女子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	57.50	29.82	161.21	30.54	27.51	48.33
標準偏差	8.14	5.19	4.84	5.47	5.18	8.89
最大	83	42.5	171.8	42	40	65
最小	44.3	20.6	149.5	19	18	22.5
標本数	82	81	80	82	82	81
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	37.56	29.54	89.40	185.21	52.41	68.54
標準偏差	5.08	6.55	23.66	22.98	6.28	22.86
最大	40	45	144	230	65	125
最小	18	11	40	81	32	25
標本数	77	76	78	72	69	68

表3 2年生男子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	65.51	16.25	173.00	47.97	45.35	52.97
標準偏差	7.18	3.37	5.90	6.98	6.43	7.07
最大	87.7	30.6	187.1	73	70	76.5
最小	51.1	10.8	152	33	31	32
標本数	137	137	137	135	135	137
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	39.23	38.36	144.58	237.81	60.83	112.39
標準偏差	1.97	5.04	25.15	14.01	5.08	21.33
最大	40	55	231	277	74	166
最小	28	26	68	203	43	43
標本数	134	137	132	133	129	128

表4 2年生女子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	56.57	30.60	158.53	31.38	28.95	49.57
標準偏差	5.79	3.73	5.35	4.46	3.95	7.96
最大	69	38	171.6	49	41	75.5
最小	41.8	21.5	146.2	18	18	27.5
標本数	75	75	75	75	75	75
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	38.25	32.58	91.88	185.47	52.38	74.70
標準偏差	4.17	6.56	14.10	22.16	7.30	20.54
最大	40	61	124	225	69	121
最小	24	20	56	70	22	45
標本数	72	72	73	72	69	69

表5 1年生男子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	64.83	15.93	172.50	47.01	43.82	52.17
標準偏差	7.36	3.48	5.52	6.63	6.60	8.07
最大	93.1	30.1	191	68	64.5	71
最小	52.2	8.6	160	31	29	27.5
標本数	127	127	127	129	128	129
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	37.43	35.79	131.80	240.01	60.30	105.53
標準偏差	2.73	4.39	25.18	20.40	5.18	18.22
最大	40	47	225	327	70	149
最小	28	22	75	152	39	50
標本数	127	129	129	125	123	126

表6 1年生女子測定結果

	体重(kg)	体脂肪(%)	身長(cm)	握力(右)	握力(左)	長座体前屈
平均	55.10	29.69	159.65	30.50	27.71	50.60
標準偏差	6.53	4.15	4.77	4.89	4.58	6.27
最大	70	37.4	170	41.5	39	64
最小	39.4	15.8	147	20	18.5	26.5
標本数	80	80	80	80	80	80
	KWテスト	上体おこし	背筋力	立ち幅跳び	サイドステップ	シャトルラン (折り返し回数)
平均	35.16	30.21	79.35	183.91	51.40	67.73
標準偏差	4.38	4.65	15.31	21.26	5.31	16.09
最大	40	43	120	220	61	112
最小	13	17	37	85	34	33
標本数	77	80	80	80	80	79