

スポーツ系大学生の体力推移に関する調査 2003年～2011年の測定結果から

佃 文子¹⁾

A Report of Physical Fitness Test at Biwako Seikei Sport College Students

Fumiko TSUKUDA

Key words : measurement of physical fitness, college students

キーワード：文部科学省新体力テスト，体育・スポーツ系大学生

1. はじめに

びわこ成蹊スポーツ大学では、「学生生活細則」第12章 健康診断及び体力測定において、第20条「学生は学校保健安全法による健康診断及び本学所定の体力測定を受けなくてはならない」とし、健康診断とともに体力測定を学生に義務付け、2003年の開学以来毎年継続して文部科学省の新体力テストを実施している。この新体力テストは、国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導と、行政上の基礎資料として広く活用されている。

近年、体育・スポーツ系大学でこの体力測定を継続的に実施している大学はなくなり、本学の測定データは20歳前後の運動習慣のある対象者の貴重なデータとなっている。また、この測定は学生が補助者として参加及び運営し、1年に一度自らの体力に向き合い、互いに測定を協力し合って実施することにより、未来で他者の健康増進を担うための実践教育的な取り組みとして、一定の評価を受けている。

2. 研究の目的

本研究では、本学学生の体力の推移を明らかにし、全国の平均値との比較を行うことによって、スポーツ系大学生の4年間の体力と健康状態の推移について考察する基礎資料を得ることとともに、定期的に自己の体力状況を把握させることにより、学生自身の健康や体力に関する情報の管理活用能力を高めることを目的とする。

3. 方法

データ集積期間は、2003年～2011年の9年間で、体力測定対象者は、事前オリエンテーションによって体力測定の意義を説明した上で、任意で参加した本学学生とした。

体力測定の実施項目は、身長、体重、体組成、血圧、心拍数、背筋力、クラウスウェーバーテスト変法（大阪市立大学式脊柱機能検査）と、新体力テスト項目のうち、握力、長座体前屈、上体おこし、立ち幅跳び、反復横とび、シャトルランの6項目とした。

これらの測定項目を、1) 2011年度の体力学年別（全国平均との横断比較）、2) 9年間の新入生の体力推移（横断比較）、3) 2003年

1) 競技スポーツ学科

入学者の4年間の推移と2008年入学者の4年間の推移を各年齢の全国平均値と比較（縦断比較）した。

4. 結果及び考察

1) 2011年度の体力について

学年別の比較では、身長は全国平均と差異はないと考えられるが、体重は男女とも学年が上がるにつれて増加し、特に女子において高値だった。

全身の筋力を反映していると考えられる握力は、3,4年次に低値を示した。また長座体前屈などの柔軟性項目では、学年が上がるにつれて低下しており、特に女子は2年次以降が全国平均と比較しても低値だった。（図1）。

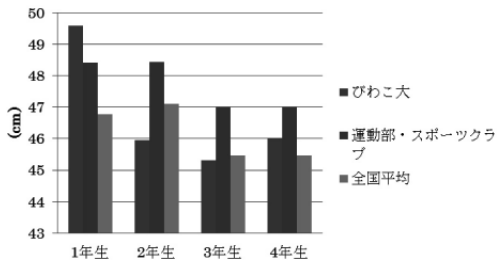


図1. 女子長座体前屈の学年別比較

立ち幅跳びやサイドステップでは、男女とも全国平均と大きな差はないが、女子の3,4年次では大きく低下していた。上体おこしでは、本学の学生はどの学年もそれぞれ相当する年代よりも高値だった。全身持久力では、男女とも全国平均に比べて比較的高い値を示した（図2）。

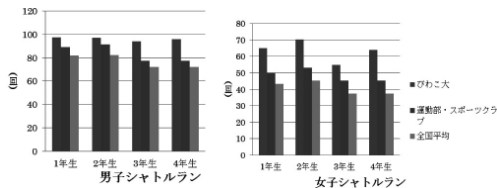


図2. 全身持久力の学年別比較

2) 新入生の9年間の体力推移

2003年から2011年の新入生の体力推移を示した。形態項目と体力項目のほとんどの項目で、全国平均よりも高値を示していた。

全国的に体力の低下が懸念されているが、本学の新生入生においても、握力や上体おこし（筋力）、シャトルラン（持久力）と長座体前屈（柔軟性）は、やや低下傾向を示している（図3, 図4）。

3) 2003年度入学生と2011年度入学生の4年間の体力推移について

5. まとめ

本学の学生の体力は、全国の平均よりわずかに高い値を示しているものの、同様の低体力化傾向を示しており、何らかの体力維持増進方策を検討する必要があると思われた。また女子の3,4年次に体力低下が顕著に表れていたため、女子学生は運動を習慣化し、大学生の間に、一生涯楽しめるスポーツを見つけるための行動や方策を積極的に探索する必要があると思われた。

6. 引用参考文献

参考文献

- 1) 文部科学省 (2011) : 新体力測定実施要綱, 文部科学省ホームページ http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm

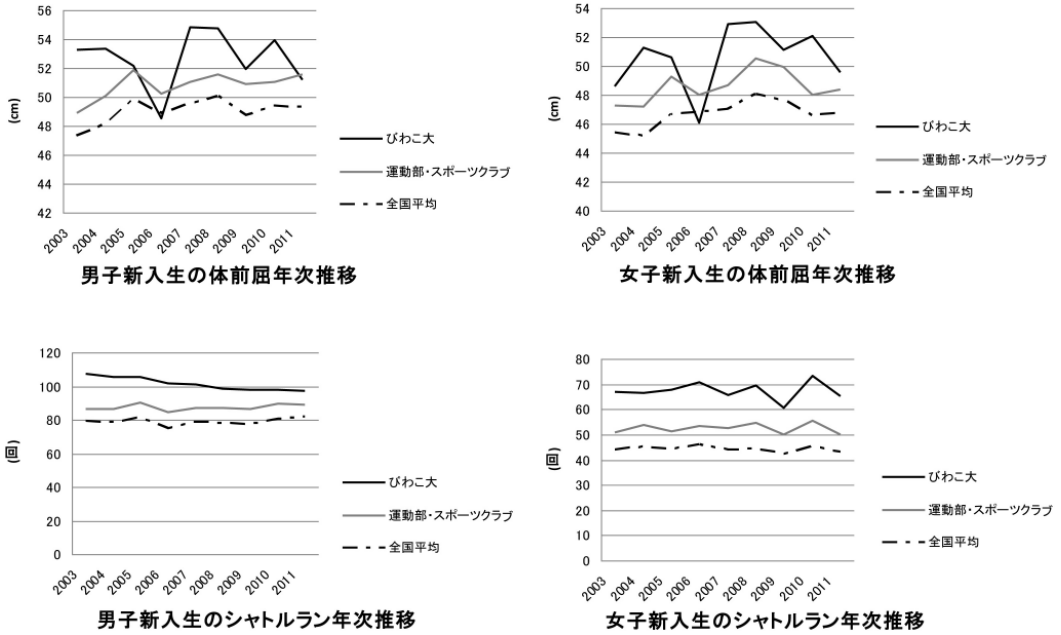


図3. 新生年次変化

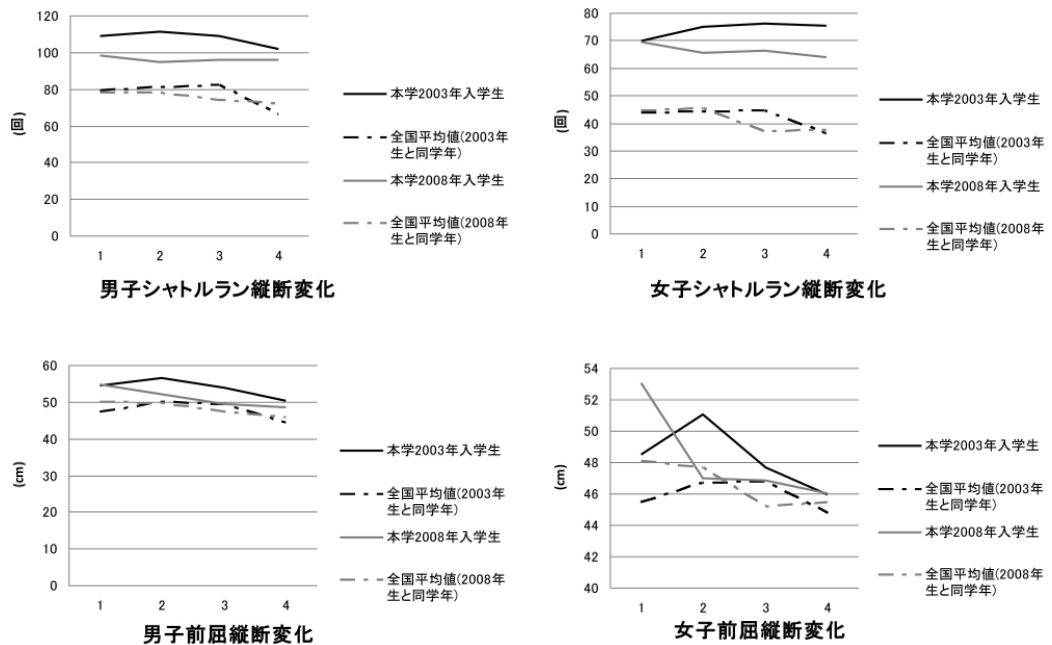


図4. 四年間の体力推移 (2003と2008年の比較)

