

学校体力統計から見た中学生の身長・体力指標の変化に関する研究

石田 豊 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：体格・体力 二極化 出生コホート

1. 序論

現代の子は、昔の子と比べて体格は向上しているが、体力の低下・二極化が進んでいる。体力の低下・二極化から肥満傾向児(平均体重の120%以上)が増加し、その結果、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病に罹患し、予備軍となっている子どもも少なくない¹⁾。また、その対極にあたるスポーツ活動のやり過ぎのためスポーツ障害を起こし、やる気が燃え尽きてしまう、いわゆる「スポーツやり過ぎ少年」も近年増加している。このように体力の低下・二極化の問題は今日の子どものけがや病気の問題とも密接に関連している¹⁾。

そこで、本研究は、中学生の身長・体力指標の変化に関する研究で、中学生の身長・体力指標の変化が身体に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

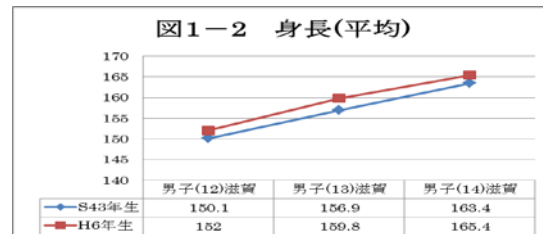
本研究は、県立図書館で学校保健調査、体力テスト調査の結果を集めた。そして、全国、滋賀県の12.13.14歳(男女)のS43年生(S55年)とH6年生(H20年)との出生コホート別に身長、BMI、座高、50m走、持久走の平均、伸び率、標準偏差などを比較・検討した。

3. 結果、考察

(1) 体格についての出生コホート別結果

男女ともに身長は約2cm高くなり、成長発達は早熟化していることがわかった。BMIから、男女ともに、肥満化傾向であるが、女子は13歳から細身化傾向も見られる。男子は二極化が進み、平均+2SDが40を超えた。座高から、12歳男子においては、胴長短足で、女子は足長になっている。14歳になると、男子は胴長短足に変化はないが、女子においては、

胴長短足に変化している。



(2) 体力についての出生コホート別結果

男女ともに反復横跳び以外の体力テスト項目(握力、50m走、ハンドボール投げ、持久走)で、記録は低下し、標準偏差の値は高く、二極化していることがわかった。



4. まとめ

本研究では、中学生の体格・体力の変化が明らかになり、今後肥満化傾向、女子の過剰な細身化傾向、体力の低下・二極化が進めば、更にけがや病気の問題が深刻化すると考えられる。そこで、地域や学校の連携によって、子どもたちに生涯にわたる運動実践習慣を身につけるための工夫改善が重要であると考えられる。生涯スポーツの基礎づくりとして、スポーツの楽しさを子どもの頃に身体で知ることが大切であることもわかる。そのために指導者は、発育期のスポーツの外傷や障害の特性、青年期のころの問題について理解し、燃え尽き症候群などを予防することが重要である。

参考文献

1) 文部科学省 HP

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>