

# 陸上競技と体格の関係

千貫 愛 (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：陸上競技,身長,体重

## 1. 緒言

### 1) はじめに

陸上競技は世界記録とし国際陸上競技連盟に公認されている種目が49ある。体格とは体の外見的状态で、身長、体重、胸囲、座高、その他の要素を総合したものである。

### 2) 問題の所在

大学の試合を見ていると短距離は身長が高く筋肉質の選手が多く、長距離選手は身長が低く細身で筋肉量が少ない選手が多い。そのような体格の似た選手が入賞していることが多いと感じた。

### 3) 研究の目的

体格と陸上競技成績との関係を分析し、体格による種目適正があるか否かを考察することを目的とする。関東の大学で活躍する選手たちはどのような体格をしているのかを中心に調べた。

## 2. 研究方法

### 2) 調査項目

身長、体重、BMI、5000m、10000m、ハーフマラソン、フルマラソン

### 3) 調査対象者

全日本大学、出雲駅伝、箱根駅伝のいずれかに出場した関東の大学16校の主力選手、世界、日本、学生歴代記録10傑である。5) 調査方法  
公表されている選手の選手名鑑、国際陸上競技

連盟プロフィールより、月間陸上マガジンより引用した。

### 6) 分析方法

関東16校の主力選手、歴代記録保持者の身長、体重、ベストタイムを棒グラフ、円グラフ化

## 3. 結果と考察

本研究でのデータ分析の結果、2012年関東16大学の主な体格は170.3cm、54.3kgであった。1984年におこなわれた先行研究では170cm 56.8kgであった。1992年に行われた先行研究では大学生ランナーの平均身長は171cm 56.5kgであった。1994年に行われた先行研究では170.5cm 56.4kgであった。先行研究と比較すると身長ではあまり差はないが体重では2kgも差があった。年々大学駅伝の総合タイムや区間記録が塗り替えられる要因の一つに痩身化の影響があると考えられる。

## 4. 結論

身長低い選手の割合が多くまた好タイムを出す割合も多いことから日本の大学陸上長距離では身長の低い選手が速いという結論になった。

### 【引用参考文献】

- 1) 月刊陸上マガジン9月号 (講談社)
- 2) 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/>)