

## 本学学生の体格, 体力の実態 その2

森 尻 強

(昭和61年9月30日受理)

### Physiques and Physical Fitness of the Tokyo Kasei University Students

Tsuyoshi MORIJI

(Received September 30, 1986)

#### 緒 言

青少年の健全な体力を育成するうえで、その環境が重要な要因となっていることはいうまでもない。最近、人間形成や発育発達の時期に、体力の低下が目立ち、いろいろな事故やケガに結びついているようである<sup>1)</sup>。

この現象の要因となっている一つとして、大学進学、学問優先の社会などが考えられる。

若者の体力のピークは、女子の場合14歳前後といわれているが、本学学生の場合、発育発達のピークを過ぎた時期でもある。

本研究室では、このようなピークを過ぎた時期である18歳~19歳の2年間の間に、体格、体力などがどのように推移していくかを検討し、実態を把握し、スポーツテストの全国平均値と家政系大学学生との比較検討を行い、その特色について報告をする。

#### 対 象

昭和60年度入学の学生に対し、4月に健康診断を行い、5月に体力診断テスト、運動能力テストを実施した。対象学生数は、昭和60年度入学、学部1年生366名、昭和61年度、学部2年生371名である。

#### テスト方法

運動能力テスト、体力診断テストは、東京家政大学研究紀要、第25集、「本学学生の体格、体力の実態」<sup>2)</sup>「本学推薦入学者の体格、体力の追跡的研究」<sup>3)</sup>と同一の方法で実施した。

測定項目は、文部省のスポーツテスト実施要項を参考  
体育学第4研究室

にして、体力診断テストとして、反復横とび、垂直とび、握力、伏臥上体そらし、踏台昇降運動の5種目を選び、さらに、運動能力テストとして、50m走、走り巾とび、ハンドボール投げ、斜けんすい、1000m走の計10種目である。

#### 結果と考察

##### ①各クラス別一覧表と各学年平均値の比較

全体的にみると、多くの種目において、学部2年生が学部1年生よりテスト結果が劣っていることがわかる。

各学科別に見てみると、児童科の運動能力テストでは50m走は0.04秒、走り巾とびは15.03cm、斜けんすいは8回、体力診断テストでは、垂直とびは1.15cm、握力は0.1kg、上体そらしは1.94cm、踏台昇降運動は5.37の低下がみられる。児童教育科の運動能力テストでは、50m走は0.03秒、走り巾とびは15.16cm、斜けんすいは12.19回、体力診断テストでは、垂直とびは0.24cm、握力は0.48kg、踏台昇降運動は3.59の低下がみられる。栄養学科Aクラスの運動能力テストでは、50m走は0.13秒、走り巾とびは18.68cm、斜けんすいは3.9回、1000m走は16.05秒、体力診断テストでは、握力は1.42kg、上体そらしは0.65cm、踏台昇降運動は6.22の低下がみられる。栄養学科Bクラスの運動能力テストでは、0.03秒、走り巾とびは18.23cm、斜けんすいは1.15回、体力診断テストでは、垂直とびは1.03cm、握力は1.91kg、上体そらしは2.89cm、踏台昇降運動は7.15の低下がみられる。管理栄養士科の運動能力テストでは、50m走は0.22秒、走り巾とびは8.87cm、斜けんすいは2.42回、1000m走は18.13秒、体力診断テストでは、垂直とびは0.12秒、握力は0.32kg、踏台昇降運動は9.97の低下がみられる。理科の運動能力

森尻 強

表1 児童

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	38	157.96	4.66	38	53.42	5.22	38	8.79	0.44	38	323.45	35.75	38	14.29	2.40	38	32.58	10.30
19歳	38	157.25	3.93	38	53.72	6.29	38	8.83	0.59	38	308.42	36.79	38	14.92	2.18	38	24.58	9.32

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降((指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	38	300.74	22.25	38	42.87	5.83	38	338.08	3.10	38	29.15	4.30	38	56.40	5.94	38	62.52	12.05
19歳	38	299.45	28.32	38	41.72	6.29	38	39.63	5.40	38	29.05	5.13	38	54.46	5.76	38	67.89	10.54

表2 児童教育

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走(秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	37	156.8	4.93	37	52.54	5.65	37	8.77	0.46	37	322	0.46	37	15.32	2.72	37	40.35	12.18
19歳	44	156.62	4.42	44	52.05	5.91	44	8.8	0.52	44	8.8	0.52	44	16.31	2.83	44	28.16	10.69

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	37	287.16	19.75	37	43.24	4.06	37	39.51	3.22	37	28.95	3.50	37	57.55	5.91	37	66.54	9.96
19歳	44	286.25	17.10	44	43	4.22	44	42.01	2.80	44	28.47	4.28	44	59.46	5.41	44	70.13	8.68

表3 栄養 A

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	45	157.68	4.73	45	53.69	6.01	45	8.96	0.66	45	305.78	40.36	45	14.56	2.80	45	24.31	8.20
19歳	42	157.99	4.89	42	53.43	6.31	42	9.09	0.72	42	287.10	40.91	42	14.58	2.90	42	20.41	7.95

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	45	302.95	21.10	45	42.11	6.86	45	39.02	3.24	45	29.78	4.49	45	56.87	4.83	45	60.56	9.74
19歳	42	319	31.50	42	42.70	5.29	42	39.39	4.30	42	28.36	4.91	42	56.12	5.10	42	66.78	12.48

本学学生の体格, 体力の実態 その2

表4 栄養B

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m (秒)走			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	43	159.04	4.83	43	54.5	6.76	43	8.85	0.54	43	310.58	35.46	43	15.28	3.28	43	25.33	8.60
19歳	40	158.26	4.94	40	54.39	6.36	40	8.82	0.52	40	292.35	32.34	40	15.45	3.16	40	24.18	12.54

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	43	313.16	30.90	43	43.70	6.77	43	38.58	4.93	43	29.84	4.50	43	59.12	6.46	43	59.65	9.01
19歳	40	310.88	30.78	40	42.67	5.37	40	40.73	4.14	40	27.93	4.98	40	56.23	6.17	40	66.80	12.06

表5 管理栄養士

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	40	159.98	4.22	40	55.22	7.60	40	8.95	0.57	40	317.45	36.01	40	14.13	2.83	40	26.63	10.44
19歳	43	159.13	4.47	43	54.77	6.37	43	9.17	0.52	43	308.58	30.15	43	14.69	2.60	43	24.21	8.97

  

測定項目	100m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	40	302.2	21.39	40	43.18	7.76	40	36.6	6.32	40	29.63	4.65	40	57.6	7.02	40	60.10	8.83
19歳	43	320.33	25.61	43	43.76	6.02	43	39.12	3.33	43	29.31	4.25	43	59.58	6.51	43	70.07	12.34

表6 理科

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	36	157.48	5.64	36	55.06	6.21	36	8.84	0.43	36	317.72	36.86	36	15.56	2.58	36	26.11	10.34
19歳	44	157.73	6.08	44	54.45	6.22	44	9.03	0.58	44	297.43	58.28	44	15.65	2.39	44	24.18	8.25

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	36	304.03	19.33	36	43.17	7.15	36	38.81	4.13	36	30.08	3.80	36	56.36	7.11	36	60.82	11.56
19歳	44	314.18	25.98	44	44.49	6.34	44	40.36	3.91	44	30.47	3.88	44	56.22	6.56	44	66.72	11.60

表7 被服 A

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	49	156.95	5.01	49	52.62	7.48	49	9.01	0.50	49	304.53	34.47	49	14.47	2.82	49	29.65	10.55
19歳	45	157.28	4.88	45	53.26	6.63	45	9.07	0.49	45	306.36	30.32	45	15.01	2.62	45	23.02	8.4
測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	49	307.63	33.03	49	42.43	5.55	49	38.35	4.76	49	29.39	4.21	49	54.74	7.75	49	61.04	7.90
19歳	45	312.84	29.82	45	43.2	5.30	45	39.42	3.77	45	29.44	4.06	45	56.37	5.74	45	63.54	9.87

表8 被服 B

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	46	156.84	6.20	46	52.49	6.91	46	8.93	0.62	46	294.02	48.22	46	14.65	2.54	46	36.89	13.14
19歳	40	157.80	4.81	40	52.86	6.84	40	9.08	0.51	40	295.96	32.84	40	15.21	2.47	40	22.85	8.58
測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	46	310.02	29.11	46	41.61	5.68	46	36.6	6.31	46	28.02	3.87	46	54.65	5.65	46	60.35	8.15
19歳	40	313.85	23.94	40	41.19	5.34	40	37.88	4.28	40	28.24	4.83	40	55.18	6.84	40	70.04	10.97

表9 美術

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	32	159.2	4.77	32	54.0	8.44	32	9.05	0.62	32	291.69	39.06	32	14.59	3.11	32	37.31	10.28
19歳	35	159.11	4.64	35	51.25	5.42	35	9.18	0.74	35	309.03	51.17	35	15.23	3.70	35	25.83	8.74
測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	32	327.75	36.25	32	41.88	6.67	32	36.94	4.94	32	29.13	5.06	32	53.86	9.59	32	62.87	12.52
19歳	35	322	27.85	35	41.83	6.02	35	38.89	3.60	35	28.49	4.49	35	55.31	5.41	35	66.94	11.57

表10 本学の学年平均の比較

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	366	157.93	5.03	366	53.67	6.13	366	8.90	0.55	366	309.39	37.71	366	14.74	2.79	366	30.77	10.50
19歳	371	157.88	4.87	371	53.35	6.31	371	9.00	0.57	371	301.66	36.86	371	15.23	2.74	371	23.31	9.26

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	366	306.03	26.57	366	42.66	6.30	366	38.42	4.46	366	29.31	4.26	366	56.35	6.65	366	61.47	9.88
19歳	371	310.80	26.69	371	42.70	5.53	371	39.75	3.93	371	28.88	4.48	371	56.62	5.59	371	67.64	11.02

テストでは、50m走は0.22秒、走り巾とびは8.87cm、斜けんすいは2.42回、1000m走は10.15秒、体力診断テストでは、上体そらしは0.14cm、は5.9の低下がみられる。被服科Aクラスの運動能力テストでは、50m走は0.06秒、斜けんすいは6.63回、1000m走は5.21秒、体力診断テストでは、踏台昇降運動は2.5の低下がみられる。被服科Bクラスの運動能力テストでは、50m走は0.15秒、斜けんすいは14.04回、1000m走は3.83秒、体力診断テストでは、垂直とびは0.42cm、踏台昇降運動は9.69の低下がみられる。美術学科の運動能力テストでは、50m走は0.13秒、斜けんすいは11.48回、体力診断テストでは、垂直とびは0.05cm、握力は0.64kg、踏台昇降運動は4.07の低下がみられる。

総じて、50m走、走り巾とび、斜けんすい、1000m走

②本学学科別平均値の比較

などの種目において低下が著しく、運動能力テストの走巾跳、斜けんすいが1年間の間に低下していることを示している。

体力診断テストの種目では、2年生は、踏台昇降運動と握力の結果が1年生より低く、ハンドボール投げ、反復横とびは、反対に2年生の方が高い結果を示しており、敏捷性、柔軟性などの種目は向上のあとがみられる。

その要因として、本学で受講させているスポーツ種目(テニス、バスケットボール、バレーボール、エアロビックスダグンス、バドミントン等)では、柔軟性、敏捷性の体力要因を伸ばすことができるが、持久力、走、跳などの基礎的体力要因は、これらの種目によって、あまり伸展する可能性はなく、かえって低下してしまうのではないかと考えられる。

表11 児童学科

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	75	157.38	4.79	75	52.98	5.43	75	8.78	0.56	75	322.73	33.00	75	14.8	2.76	75	36.41	11.24
19歳	82	156.90	4.17	82	52.82	6.09	82	8.81	0.55	82	307.58	32.94	82	15.66	2.49	82	26.5	9.99

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
18歳	75	294.04	21.00	75	43.05	4.92	75	38.78	3.15	75	29.04	3.89	75	56.96	5.92	75	64.50	11.00
19歳	82	292.36	22.70	82	42.40	5.25	82	40.93	4.09	82	28.74	4.70	82	57.13	5.57	82	69.09	9.60

表12 栄養学科

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	164	158.55	4.85	164	54.57	6.64	164	8.90	0.55	164	312.50	37.17	164	14.85	2.87	164	25.53	9.39
19歳	169	158.27	5.09	169	54.18	6.31	169	9.18	0.61	169	219.10	40.41	169	15.09	2.76	169	23.24	9.42

  

測定項目	1000m走 (秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	164	305.68	23.18	164	43.01	7.13	164	38.26	4.65	164	29.82	4.35	164	57.52	6.35	164	60.26	9.78
19歳	169	316.15	28.48	169	43.25	5.75	169	39.88	3.91	169	29.04	4.49	169	57.05	6.07	169	67.60	12.11

表13 服飾美術学科

測定項目	身長 (cm)			体重 (kg)			50m走 (秒)			走巾 (cm)			ハンドボール投(m)			斜けんすい(回)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	127	157.47	5.32	127	52.92	7.61	127	9.99	0.57	127	297.48	40.58	127	14.56	2.82	127	34.20	11.32
19歳	120	158.00	4.77	120	52.53	6.29	120	9.10	0.58	120	303.66	38.11	120	15.14	2.92	120	23.78	8.57

  

測定項目	1000m走(秒)			垂直とび (cm)			反復横とび(回)			握力 (kg)			上体そらし(cm)			踏台昇降(指数)		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
年齢																		
18歳	127	313.56	32.79	127	41.99	5.96	127	38.43	4.75	127	28.80	4.37	127	54.48	7.66	127	61.24	9.51
19歳	120	315.85	27.18	120	42.12	5.54	120	38.75	3.87	120	28.76	4.45	120	55.66	5.98	120	66.69	10.8

本学家政学部の各学科のうち、児童学科は将来幼稚園の先生を指向するものが多く、そのために身体を動かす機会に恵まれ、また栄養学科は栄養士としての体力的に相当過酷な実習コースを習得する必要があり、これらに対し、服飾美術学科は被服コースと美術コースに分かれており、どちらかといえば、教室内の実習が多く、あまり身体を動かす機会が少ないのではないかと考えらる。これらのことが、体力診断テスト測定結果に表れており、児童学科、栄養学科、服飾美術学科の順に低下がみられた。

③本学学生の平均値と全国大学平均値と家政系大学平均値との比較

本学学生を家政系の他大学と比較した場合、本学学生

は体力診断テストの各種目において、他大学の学生より劣っており、これに対し、運動能力テストの各種目では本学学生の方が優れている種目もあった。しかし、残念ながら全国大学平均値と比べてみても、本学学生はどちらのテスト結果でも、はるかに低下していることがわかった。特に運動能力テストは全国大学平均値を下回っており、前回の報告と同じような結果であった。体格では他大学、全国大学平均値に比べ、身長が同じぐらいにもかかわらず体重が上回っており、いわゆる典型的な短身肥軀のズングリムックリの体型をもつ学生が多いようである。本来ならば、人間の出し得る力は筋肉の太さに比例するといわれているので、体重の増加は筋力の増大につながると考えられるが、瞬発的筋力(垂直跳び、50m走、ハンドボール投げ)の低下がみられる。これは、体重が

表14 本学平均値と全国大学平均値と家政系大学平均値との比較<sup>5)6)</sup>

測定項目		本学						全国大学						家政系大学					
		N		M		SD		N		M		SD		N		M		SD	
年	年齢(歳)	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19
体格	身長(cm)	366	371	157.67	157.88	5.03	4.87	544	568	157.46	157.71	5.21	4.86	483	457	158.90	160.77	5.14	4.86
	体重(kg)	366	371	153.67	53.35	6.73	6.21	541	568	51.15	51.02	5.70	5.34	482	457	51.70	51.76	6.36	6.64
体力診断テスト	反復横とび(回)	366	371	38.43	39.75	4.46	3.93	545	570	40.83	41.28	3.64	4.14	701	457	41.12	42.77	3.24	3.32
	垂直とび(cm)	366	371	42.66	42.70	6.30	5.53	545	570	44.50	43.31	5.61	5.38	716	457	41.94	43.17	5.64	6.00
	握力(kg)	366	371	29.31	28.88	4.26	4.48	542	561	29.67	29.63	4.82	4.61	718	457	28.30	28.82	4.23	3.99
	伏臥上体そらし(cm)	366	371	56.35	56.62	6.65	5.90	545	571	58.46	58.25	6.40	6.69	717	457	57.06	57.83	6.72	6.80
	踏台昇降(指数)	366	371	61.47	67.61	9.88	11.02	416	404	61.50	60.57	10.42	11.64	708	457	59.02	61.24	8.10	9.40
運動能力テスト	50 m 走(秒)	366	371	8.90	9.00	0.55	0.57	469	478	8.80	8.88	0.51	0.58	167	172	8.93	9.23	0.54	0.57
	走り幅とび(cm)	366	371	309.39	301.66	37.71	36.86	469	478	325.93	319.28	33.52	34.12						
	ハンドボール投(m)	366	371	14.74	15.23	2.79	2.74	469	478	16.09	15.88	3.01	3.13	167	172	15.10	14.70	2.76	3.17
	斜けんすい(回)	366	371	30.77	23.31	10.50	9.26	468	476	31.45	31.81	13.29	12.79						
	1000 m 走(秒)	366	371	306.03	310.80	26.57	26.69	467	477	289.40	292.39	30.40	32.28						

本学学生の体格、体力の実態 その2

増加しているということが、加齢に伴う皮下脂肪の増加と運動量の減少ということで相乗的に働いて、低下したものではないかと考えられる。

最近の学生は、楽なクラブ、楽しいクラブ、練習の少ないクラブに入る傾向にあり、それに加えて飽食の時代に迎合し、たいして運動もしないのに栄養摂取量が過多になり、このような体型になっていると考えられる。これらの結果を踏まえて、今後の体育のカリキュラムの中に反映させていきたい。

## 要 約

### ①各クラス、各学年の比較

児童学、児童教育学科の学生が、各テスト項目において最も良い結果を示しており、次いで栄養学科、服飾美術学科の順にテスト結果の低下がみられた。また、2年生（19歳年令）の学生は1年生（18歳年令）の学生よりも各テスト項目において劣っていることがわかった。

### ②全国大学、家政系他大学のテスト結果との比較

総体的にどの種目においても劣っているが、体格の点で、身長が低く体重の重い短身肥軀の学生が、本学学生に多いという結果がでた。しかし、運動能力は瞬発的筋力と深い関係があり、また、瞬発的筋力は筋肉の横断面

積に比例することから、どうも体重の増は皮下脂肪の増であり、加齢に伴う運動量の減少と相俟って、テスト結果の低下が見られたものと考えられる。

今後、これらの点を配慮して、さらに体力要因とテスト結果の分析を試み、体育のカリキュラムを改善していきたいと考えている。

尚、この研究の統計処理に御協力下さった今年度の体育研究室臨時補助員川名晶子さんに感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) 栗本関夫 運動と体力「体力科学へのいざない」1980年
- 2) 日本体育協会スポーツ科学委員会「体力テストガイドブック」昭和57年
- 3) 森尻強 川和田毅 東京家政大学研究紀要 第25, 27 1985年
- 4) 川和田毅 森尻強 東京家政大学研究紀要 第25, 33 1985年
- 5) 文部省 昭和5年度 体格、体力調査報告 昭和58年
- 6) 全国大学体育連合 大学における体力測定の調査結果報告