

## 過去5年間における本学学生の体力について

明治鍼灸大学 保健体育教室

真田 民樹                      三浦 敏弘                      西尾 庄平

### A Physical fitness of Meiji college of Oriental Medicine Students on the past five yers

SANADA Tamiki, MIURA Toshihiro and NISIO Syouhei

*Department of the Health and Physical Education, Meiji College of Oriental Medicine.*

---

**Key Words:** 体力 Physical fitness, 大学生 College Student,  
体力診断テスト Physical fitness Test

#### I はじめに

本学では、毎年春季の体育実技時に、1年次及び2年次に、文部省・体力診断テストを実施し、学生の体力の現状把握を行ない、体育実技授業の展開の資料としている。

以下に昭和58年度から62年度までの過去5年間の体力診断テスト資料を示す。

#### II 方 法

体力診断テストの7項目は、文部省制定の測定方法に準じて行った。握力・背筋力(筋力)、垂直とび(瞬発力)、反復横とび(敏捷性)、上体そらし・立位体前屈(柔軟性)踏台昇降運動(循

環持久力)であり、昭和58年度入学生から62年度入学生の1年次(18~19才)・2年次(19~20才)の測定項目7種目を完全に遂行した資料を使用した。

測定は毎年1年次・2年次とも4月の一般体育実技授業時に測定を行った。

図3・4は、体力診断テストの種目別判定表(文部省体育局スポーツテスト実施要項)により合計点を算出し、各年度別に平均を求め、過去5年間の体力の年次推移を示した。

なお、比較対象として各年度の全国値(文部省体育局「体力・運動能力調査報告」昭和58年度~62年度)も同時に示した。

表1. 体力診断テスト集計表〔男子〕

N	1年男子	反復横とび (回数)		垂直とび (cm)		背筋力 (kg)		握力 (kg)		上体そらし (cm)		立位体前屈 (cm)		踏台昇降運動 (指数)	
	年度	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
73	58	*43.7	4.58	*58.8	7.86	143.6	24.1	*44.5	5.62	59.8	8.39	13.8	5.90	*53.6	9.54
70	59	*42.5	4.12	58.4	7.48	138.5	19.4	45.3	5.71	55.0	6.79	13.6	6.80	*52.0	8.35
52	60	46.6	3.97	61.3	7.47	141.3	28.3	*46.3	6.31	61.4	7.11	15.6	5.90	*52.1	6.83
65	61	44.7	3.96	60.7	7.92	151.0	26.7	46.8	6.34	59.9	7.59	14.3	7.38	*44.7	3.96
72	62	42.8	5.90	56.2	7.45	132.9	20.8	46.1	5.29	63.8	7.62	13.0	7.32	*53.3	6.81
全国平均 (62年度)		46.9	5.20	61.5	7.44	141.3	25.4	46.9	6.49	56.7	8.57	13.6	5.67	65.5	12.5

\* P &lt; 0.05

N	2年男子	反復横とび (回数)		垂直とび (cm)		背筋力 (kg)		握力 (kg)		上体そらし (cm)		立位体前屈 (cm)		踏台昇降運動 (指数)	
	年度	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
53	58	45.8	4.12	59.3	7.52	145.2	26.3	47.0	6.27	56.7	8.89	14.5	5.23	*54.0	7.29
59	59	*43.7	4.82	59.2	6.55	140.7	19.5	46.8	5.83	54.7	7.09	13.0	6.73	*50.1	6.48
54	60	47.2	4.35	60.4	9.77	140.3	21.5	47.3	5.52	57.7	8.82	14.1	7.45	*50.7	6.97
61	61	*44.4	3.92	60.2	6.22	152.1	24.3	47.5	6.33	58.7	8.36	13.1	5.85	*54.5	7.67
64	62	45.0	4.42	61.6	7.34	140.2	21.6	46.0	9.44	63.6	9.44	13.7	6.64	*53.4	6.70
全国平均 (62年度)		47.3	4.86	61.6	7.45	141.5	26.7	47.1	6.44	56.7	8.42	13.7	5.82	62.8	11.6

\* P &lt; 0.05

表2. 体力診断テスト集計表〔女子〕

N	2年女子	反復横とび (回数)		垂直とび (cm)		背筋力 (kg)		握力 (kg)		上体そらし (cm)		立位体前屈 (cm)		踏台昇降運動 (指数)	
	年度	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
20	58	39.8	2.67	43.5	5.47	87.0	17.3	29.5	4.33	56.9	5.48	14.7	5.72	*53.6	6.72
18	59	38.2	2.86	44.1	4.41	82.1	11.9	29.8	5.02	56.5	5.27	*13.1	5.78	*49.1	5.11
20	60	38.7	3.51	42.5	5.01	80.3	18.0	27.4	4.24	56.9	8.61	17.9	6.04	*52.0	5.62
22	61	*37.3	4.15	40.0	4.93	91.6	14.8	29.1	4.13	57.9	6.30	16.2	5.56	*51.4	6.77
21	62	40.3	3.09	46.0	6.60	89.8	19.9	29.5	4.59	58.3	3.64	17.1	5.25	*50.5	4.67
全国平均 (62年度)		40.4	4.46	42.9	6.23	85.1	18.8	29.4	4.65	56.5	7.65	16.4	5.25	60.6	10.7

\* P &lt; 0.05

N	2年女子	反復横とび (回数)		垂直とび (cm)		背筋力 (kg)		握力 (kg)		上体そらし (cm)		立位体前屈 (cm)		踏台昇降運動 (指数)	
	年度	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
16	58	40.0	2.56	42.8	5.12	82.6	19.0	28.3	4.38	53.2	7.50	15.9	3.50	*53.7	9.38
16	59	38.1	2.83	42.4	3.80	82.8	13.0	29.4	4.62	56.3	5.31	15.3	4.34	*49.1	6.35
18	60	39.3	3.32	43.7	5.44	87.9	18.2	29.2	4.72	55.6	6.65	16.5	5.59	*48.3	5.34
20	61	*37.6	3.97	40.3	4.88	88.0	19.7	27.2	3.80	55.2	7.05	16.1	7.31	*54.8	7.19
19	62	40.6	3.89	43.0	5.18	92.1	19.3	29.3	3.90	57.7	3.85	18.4	4.81	*51.0	6.23
全国平均 (62年度)		40.6	4.66	42.9	6.16	87.2	19.9	29.8	4.92	56.6	7.96	16.6	5.14	60.3	10.6

\* P &lt; 0.05

図1. 昭和58年度・1年(男子)反復横とびのヒストグラム

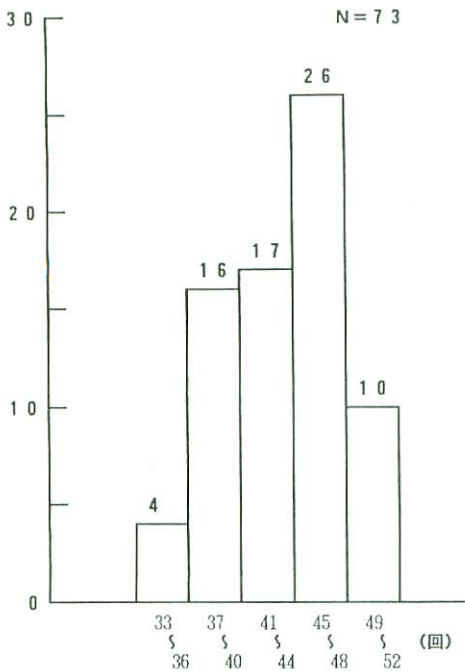


図2. 昭和58年度・2年(男子)反復横とびのヒストグラム

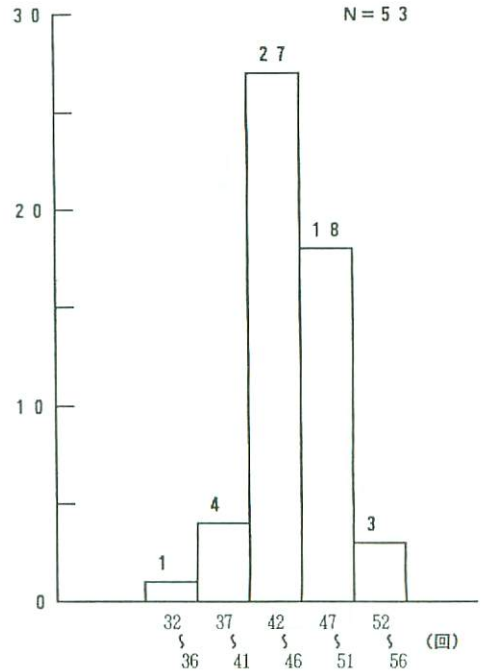


図3. 男子の1・2年次の体力年次推移

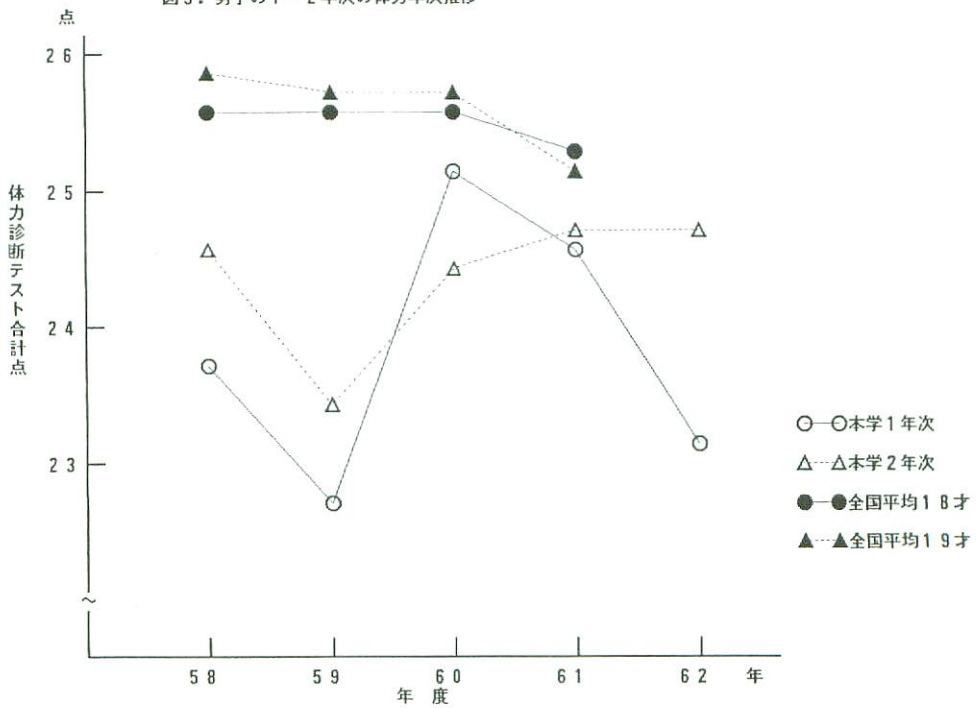


図4. 女子の1・2年次の体力年次推移

