

中日本自動車短期大学学生の健康度判定

水野敏明・大塚三雄

1 はじめに

体育活動の窮局の目標は最高の健康にある。もとよりその健康はW・H・Oが示しているように、身心に疾病異状がないばかりではなく、社会的にも健全でなければならない。

筆者等は以前から本学・学生の健康の維持・増進に関心をもつばかりでなく、日常生活においても相当強度な指導力を発揮し、継続をしてきた。

幸い昭和50年度、日本人男女の年齢別「標準体格体力」作成の作業班に加えられ、こうした統計業務に参画をして、なお一層その意識を強くもたされたものである。

二ヶ年の準備期間を経て大方のご賛同、ご協力を得て測定・判定の作業も完遂したので、その判定結果の考察と今後の具体的対策について、今回はコンピューターによる若干の知見を述べることにする。

2 調査対象および調査方法

調査対象は昭和52年度本学新入生720名（内、女子学生6名およびタイ国留学生4名は対象としなかった。）の内、測定完了者608名を対象とした。

体格測定は毎年度の定期健康診断の形態計測から身長・体重・胸囲の計測値を使用した。体力測定は走能力を50m走、投能力をハンドボール投げ、跳能力を立幅とびとし、それぞれを学生各自が最高能力を発揮できる場所を選んで測定した。

調査期間は昭和52年4月下旬から5月中旬にかけて実施した。

3 判定結果

身長稍大きく、瘦型で細胸であり、体格的に不良である。体力は走能力稍不良で、跳能力は甚不良であり、特に悪いのが投能力であった。

第1図はコンピューター判定の結果、体格点・体力点をグラフ化したものである。体格・体力の総合的な見方においては、全国平均以下である。

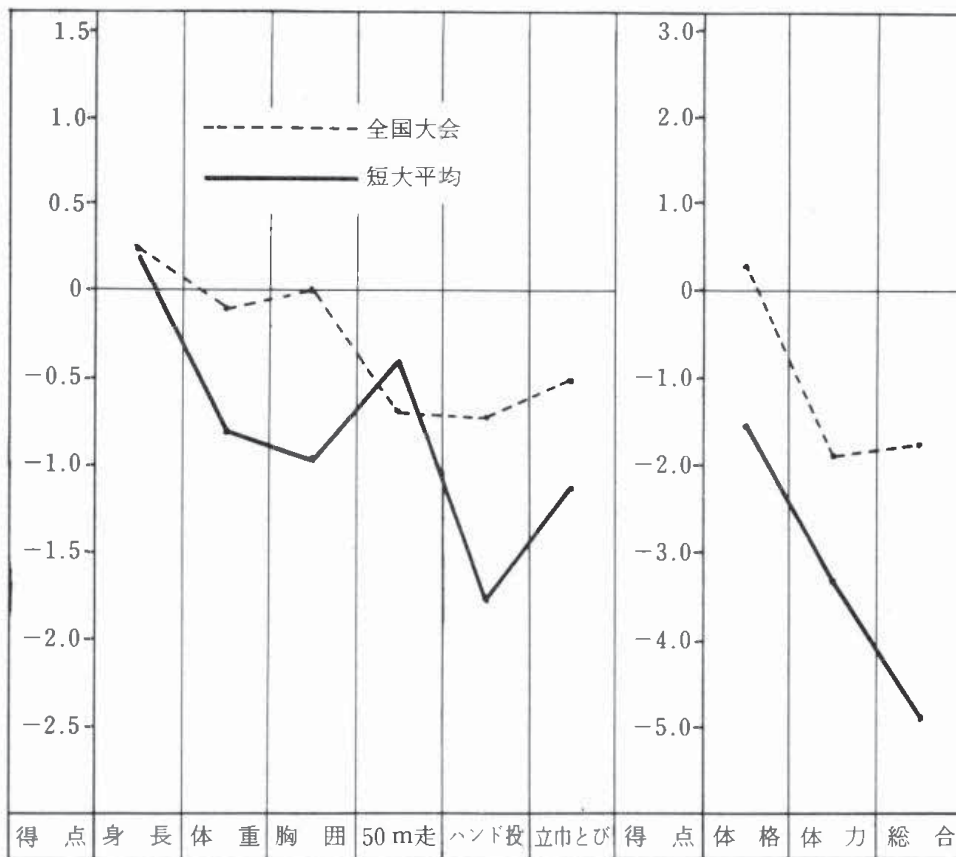


図1 体格・体力総合判定得点平均値の比較図

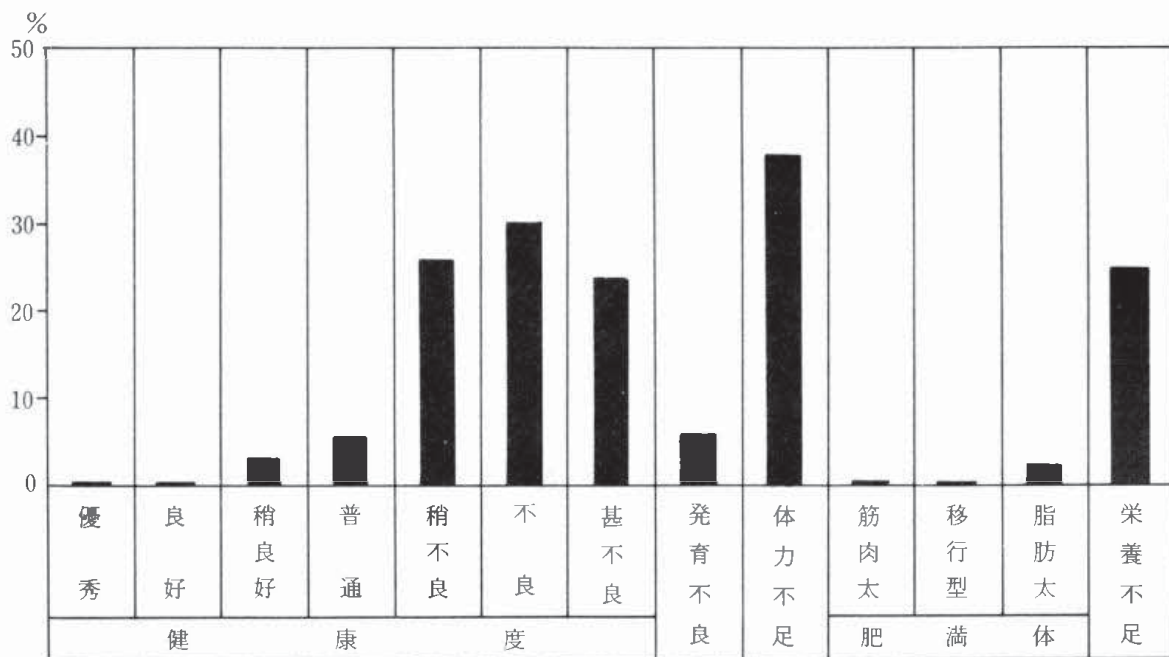


図2 健康度・体型異常・体力不足者等の出現率比較図

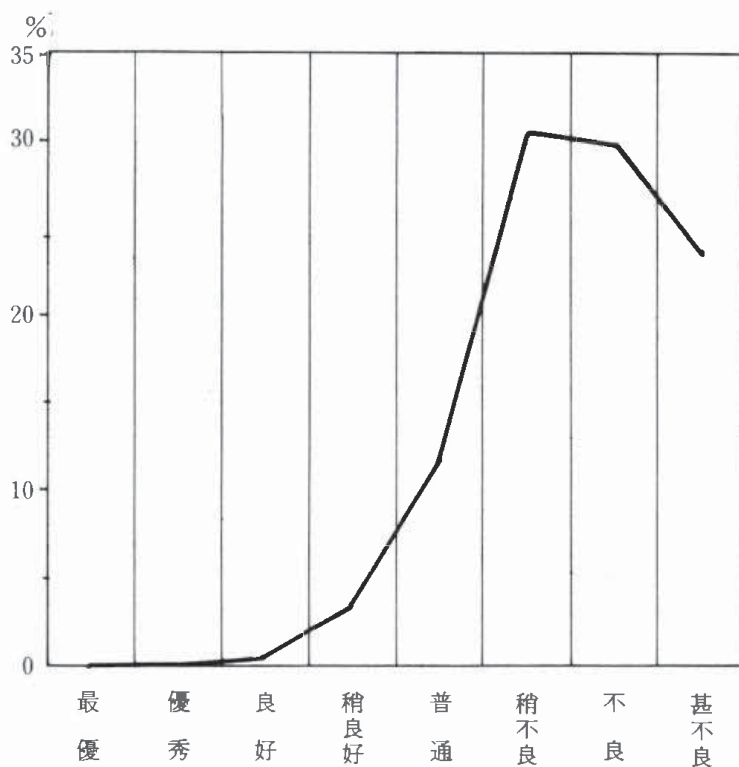


図3 健康度現況図

健康度は（第2図・第3図参照）稍不良・不良・甚不良に属する学生が圧倒的に多い。また体力不足の学生が多いこともわかった。肥満体の学生は割合少なく、筋肉太・移行型の学生はなく、脂肪太肥満体の学生が2.1%いた。反面るい瘦体、いわゆるヤせている学生が24.8%もあった。

要約： 総合的に体格・体力は共に劣っており、健康度においても同様であるために対策を講ずる必要がある。

また近時、青少年の体力をめぐり問題が話題になり、今年に

なってからも1・2の報告がなされた。その中でも本学の傾向と同様で、体力および運動能力の低下を報告していた。

今後その原因であろうと思われる中学・高校時の体育活動と受験戦争等の生活様式およびそれを取りまく環境について調査研究したい課題である。

4 具体的対策

本学学生の体格・体力を短大生活の中で少しでも保持・増進の効果をあげるべく具体策を検討してみた。

(1) 施設について

本学の体育の授業は体育館内に限定され、これによる体格・体力への影響が可成りの程度考えられる。今後の調査にまつところが多いが、現在として望ましいのは陸上競技場、サッカー場、野球場等の屋外施設が必要である。

(2) 教員あたりの学生数

現今の一般的体力傾向、授業管理、教授法からして一教員あたり30人の学生数が理想であり、より効果的な授業が展開できるであろうと思われる。小人数教育を実施し、能力別に（例えばスポーツテスト、運動能力テストを参考にし）編成し、運動量およびトレーニング方法等の本学向きの授業内容の確立を検討したい。

(3) 課外活動の充実および奨励

現在の本学の運動系クラブは1・2のクラブだけである。学生が進んで課外活動に参加できるように施設の増設および奨励が必要である。

(4) 学生の自覚(健康管理)

学生個々に自己の体格・体力の維持・増強について自覚させ、具体的な対策を指導すると共に、自主的に自発的に体力づくりをするよう意欲づける。本学のトレーニングルームの活用促進を図らなければならない。

5 おわりに

今回の報告はコンピューターによる健康度判定からの推論を主たるものとしたが、今後はその原因究明のための調査および、平田式体格体力判定法を応用した、スポーツテスト・運動能力テストとの比較検討を試みて、本学学生健康度とスポーツ的能力の向上をはかり、本学の発展に寄与するものとしたい。