

学生の体力研究班

主 査 高村直成

研 究 員 青木清隆，中谷康司

1. 研究概要

① 体力測定による学生体力の年次推移に関する研究（継続）

経済学部健康・スポーツ実習履修学生を対象に体力測定を実施する。

測定項目：踏み台昇降運動，反復横跳び，上体起こし，伏臥上体反らし，背筋力，握力，
立位体前屈，垂直跳び，身長，体重，体脂肪率

② 外国人留学生の入学以前の身体活動等に関するアンケート調査（継続）

経済学部健康・スポーツ実習履修学生を対象に大学入学以前の母国での体育授業等身体活動の経験についてアンケート調査を実施する。

③ 一般学生，運動部学生の体力に関する測定方法，評価方法に関する研究（継続）

ランニング時の着地様式の変化が走行時のバランスに及ぼす影響について，初級，中級レベルの学生クロスカントリースキーヤーを対象に足圧測定，心拍数測定，走タイム測定等を実施し，着地様式への指導介入の影響が走行時のバランスにどう影響を与えるか調査する。

2. 研究活動報告

■国内調査（測定）

日 時：2025年4月

テ ー マ：体力測定による学生体力の年次推移に関する研究（継続）

活動内容：経済学部1年生の体力測定を，健康・スポーツ実習Ⅰa履修者約1000名に実施した。測定項目は以下の通りである。その結果について，前期授業期間中に平均との比較，レーダーチャートによる各測定項目体力水準のバランス等の体力の現状について，アドバイスを含む記録用紙とともにフィードバックを実施し，それに対して自身の体力について現状の認識と将来への展望についてのレポート提出を夏季休暇中の課題として求めた。

・反復横跳び ・上体起こし ・踏み台昇降運動 ・垂直跳び ・背筋力

・立位体前屈　・握力　・体脂肪率　・伏臥上体反らし

実施場所：中央大学第一体育館

調査者：高村直成，青木清隆，中谷康司他，健康・スポーツ実習Ⅰa担当者に測定ならびにフィードバックにおいて協力を得た。

■国内調査（測定）

日時：2025年5月・10月

テーマ：一般学生，運動部学生の体力に関する測定方法，評価方法に関する研究（継続）

活動内容：大学スキー部に所属する男女アルペンスキー選手の体力測定を実施した。測定項目は以下の通りである。

・上体起こし　・ヘキサゴンテスト　・90秒ボックスジャンプ
・ペンタジャンプ（5段立ち幅跳び）　・30m5往復走　・30mダッシュ
・ジグザグ走　・インボディによる体組成測定

実施場所：中央大学第一体育館エリア

調査者：高村直成

■国内調査（測定）

日時：2025年12月

テーマ：体力測定による学生体力の年次推移に関する研究（継続）

活動内容：継続している経済学部1年生の体力測定を，健康・スポーツ実習Ⅰb第一体育館エリア種目履修者約600名に限定し実施した。測定項目は4月の測定時と同様である。

実施場所：中央大学第一体育館

調査者：高村直成他，健康・スポーツ実習Ⅰb担当者に測定ならびにフィードバックにおいて協力を得た。