

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

本学学生の体力測定を中心的な課題として、体力に関わる研究を行っている。学生の体力測定は、1980年から継続しており、対象者は毎年約1000名を数え、累積で4万人以上の学生の測定を実施してきた。測定は過去のデータとの比較を目的に、踏み台昇降運動、反復横跳び、背筋力、握力、垂直跳び、立位体前屈、伏臥上体反らし、上体起こし、身長、体重、体脂肪率の11の項目を採用している。

近年では、留学生の増加に伴い、母国での運動経験のばらつきなどから、留学生の体力的特徴を検討している。

その他、客員研究員らの協力を得て、学生アスリートの運動能力やパフォーマンスに与える要因について、調査を行っている。

2. 研究活動報告

■国内調査（測定）

日 時：2024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共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：2024年 6 月・11月

テ ー マ：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

活動内容：初級，中級レベルの学生クロスカントリースキーヤー 5 名を対象に，SALTED イ
ンソールを用いて足圧測定，心拍数測定，走タイム測定を実施した．同対象のロー
ラーズスキー滑走時の足圧測定・滑走動作動画撮影を実施した．

実施場所：等々力陸上競技場・彩湖サイクリングロード

調 査 者：高村直成

■国内調査（測定）

日 時：2024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 I b 第一体育館
エリア種目履修者約600名に限定し実施した．測定項目は以下の通りである．

- ・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