

# 過去3年間（H25～H27年度）の基礎体力測定結果より 第5回

## ～体力バランス について～

いしかわ総合スポーツセンターには小学生から社会人まで、たくさんの部活動やクラブチームのスポーツ選手が自身の体力レベルを確認するため体力測定を受けに来られ、過去3年間では約1800名（国体強化選手を除く）にのびりました。

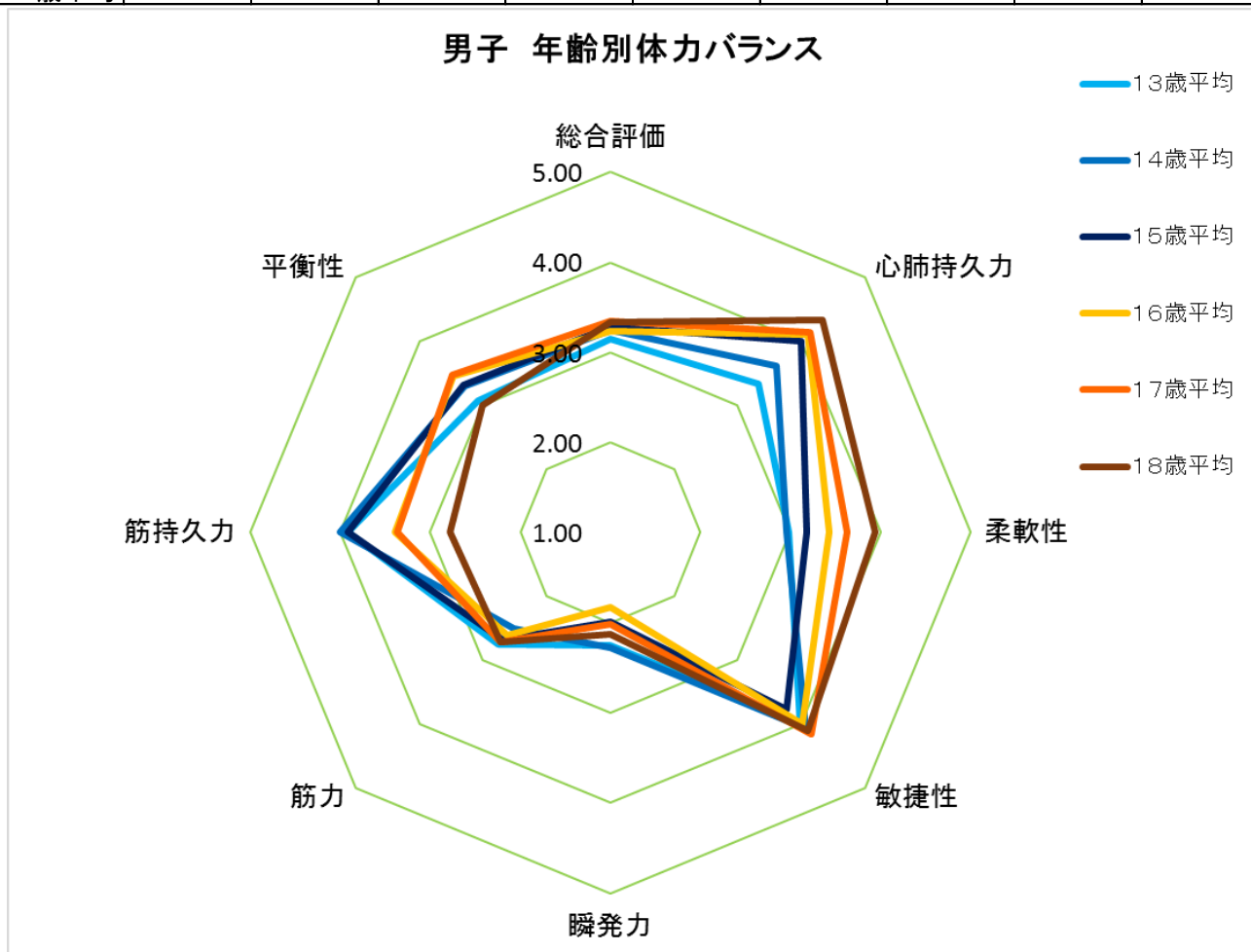
第5回では、総合的な「体力バランス」についてまとめました。

基礎体力測定を受けた皆さんには「体力診断表」を測定結果としてお持ち帰りいただいています。各測定結果値に対して、性別、年齢別の全国平均値と比較した5段階の評価点がつき、体力バランスが分かりやすくグラフで表されています。（出展：新・日本人の体力標準値 東京都立大学）

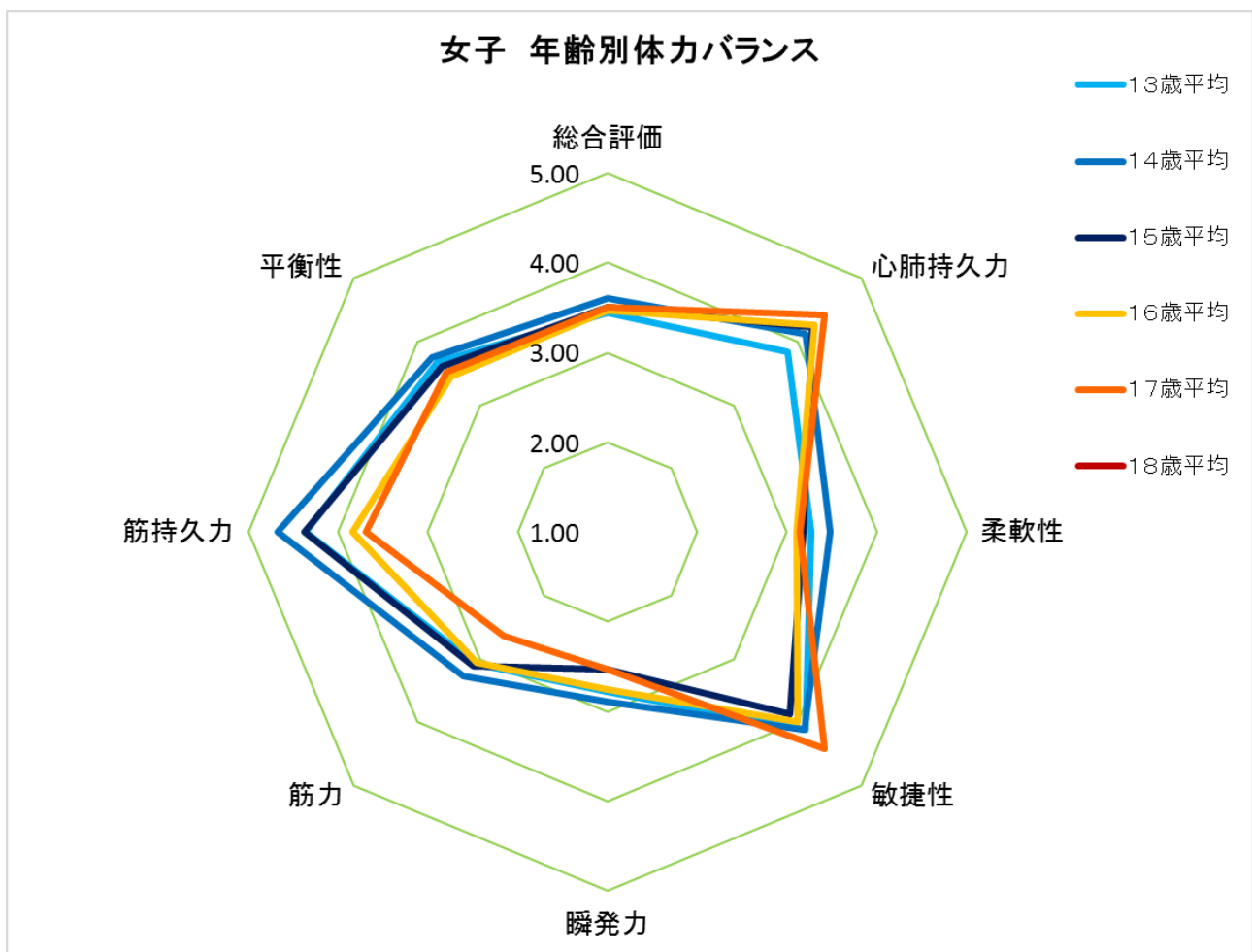
今回はその評価点を13歳～18歳で年齢別に平均化し、石川県内の中高生スポーツ選手たちの体力バランスがどうなっているかを調べてみました。



	総合評価	心肺持久力	柔軟性	敏捷性	瞬発力	筋力	筋持久力	平衡性	標本数
13歳平均	3.14	3.33	2.98	3.98	2.25	2.76	3.92	3.07	115
14歳平均	3.25	3.62	2.96	4.07	2.28	2.51	4.00	3.29	116
15歳平均	3.28	4.00	3.18	3.77	1.99	2.69	3.91	3.31	156
16歳平均	3.23	4.11	3.43	4.01	1.83	2.61	3.39	3.46	491
17歳平均	3.35	4.14	3.63	4.16	2.02	2.72	3.37	3.48	336
18歳平均	3.33	4.33	3.94	4.11	2.13	2.72	2.78	3.00	18



	総合評価	心肺持久力	柔軟性	敏捷性	瞬発力	筋力	筋持久力	平衡性	標本数
13歳平均	3.45	3.83	3.27	4.12	2.79	3.07	4.36	3.67	49
14歳平均	3.60	4.13	3.48	4.11	2.89	3.27	4.68	3.76	40
15歳平均	3.51	4.23	3.18	3.87	2.53	3.11	4.37	3.61	77
16歳平均	3.47	4.26	3.10	3.99	2.76	3.05	3.84	3.46	96
17歳平均	3.50	4.42	3.14	4.42	2.53	2.64	3.69	3.53	35
18歳平均									1



県内の中高校生スポーツ選手の総合評価としては、**男女ともに3点（ふつう）をわずかに上回るレベル**でした。

**強化が必要なポイントとしてはまず、瞬発力が上げられます。**瞬発力は垂直跳びの値で評価しているので、脚・股関節を瞬間的にパワー発揮させることが苦手な傾向があるようです。それと同じように**筋力（背筋力、握力）も低い傾向にありました。**筋力・パワー不足の傾向とともに、測定時の様子として、垂直跳びでは動きに連動性が無く、『上体の反動を使って重心を上を引き上げる＝自然な動きで真上に跳び上がる形にならない』選手が頻繁に見受けられました。背筋力測定においては、デッドリフトを行うときのような『背中をフラットにして股関節を屈曲させる姿勢をとることが難しい』、『通常の姿勢自体が骨盤が後傾した姿勢である』選手が少なからず見受けられました。また、握力が弱いことが影響し、背筋力計のバーを最後の筋力発揮まで握りきれない様子も多々見られました。

逆に比較的**高得点だったのは心肺持久力（自転車エルゴメータでの運動）、筋持久力（上体おこし）**で、長い時間、持続的に力を発揮し続けることは得意な傾向がみられました。敏捷性（反復横跳び、全身反応時間）の得点も高い傾向にありましたが、反復横跳びに関しては地面の環境（切り返し動作がしやすい）が影響していることも考えられます。男子高校生では柔軟性（長座体前屈）が高得点の傾向がみられ、部活動において十分なストレッチや柔軟運動が取り入れられていると推測されます。