

フィットネスチェックについて

高島規郎

大学教育における健康体力測定「フィットネスチェック」の必要性は、「生涯学習」の視点から捉えた身体運動・スポーツ活動は、加速度的に進む情報化社会、高齢化社会の中で、よりよく生きるために欠かせないものである。

競争化の波が押し寄せ、大学教育の真価が問われる時代において、健康スポーツ教育センターの「生涯スポーツ」の役割として、生涯にわたる健康スポーツ教育をサポートするための「生涯健康管理システム」を中核に位置付け、特色のある評価方法として、フィットネスチェックを実施している。

文部科学省の新体力測定の年齢区分は小学生（6歳～11歳）、中学生～大学生（12歳～19歳）、成人（20歳～64歳）および高齢者（65歳～79歳）となっている。18歳～22歳という標準的な大学生の年齢は、ヒトの体力のピーク時期にあたる。その中で、保健体育の高等教養教育版として、大学で「健康教育」を行うことの意義は大きい。健康の概念は年齢によって異なるが、青年期においては、特別な働きかけがなくても身につくものとして捉えられがちである。また、この年代の健康への関心事は、やせすぎ、太りすぎという美容の観点であることが多い。しかしながら、現在の健康・体力は自分の人生の一時期のものにしか過ぎないことを知り、これから過ごす長い成人期、高齢期についても健康維持・回復・増進を図る心構えが必要である。

健康スポーツ教育センターは、4年間にわたり、生涯スポーツ授業の前期と後期の2回にフィットネスチェックを実施してきた。特に、フィットネスチェックの目標は生涯にわたる健康管理を図ることのできる素養を高めるため、日常生活に身体運動を積極的に取り入れ、運動する喜びを経験させることである。学生自信の健康状態

を知るための形態測定、体脂肪、血圧計測などを中心とするものである。

フィットネスチェックで重要な点は、安全面に留意が必要である。過去4年間の測定において、一度も事故が起こらなかったのは、学生の生涯スポーツへの理解と専任教員の豊富な経験と正確な測定の実施がなされたものである。

測定項目は（別紙 表1）①形態測定として、身長・体重・胸囲・腹囲・腰囲・体脂肪率である。②循環測定として、安静時心拍数・最高血圧・最低血圧である。③体力測定として、握力・上体おこし（腹筋）・腕立て伏せ・背筋力・長座体前屈・20m シャトルラン・最大酸素摂取量・反復横とびである。また、平成13年度のフィットネスチェックの学生平均値（表1）を表している。

体力面では、筋力・柔軟性・敏捷性・全身持久力の状態を知ることができる。形態面では、健康状態を把握することができ、学生の生活習慣の見直しや、体力の増進への動機付けに大変効果があると思われる。

今、大学の教養教育に必要とされるのは、自立した個人の確立を手助けする「高等教育レベルでの生活リテラシー教育」である。自分の置かれている環境やライフステージに準じた対応が取れ、自分の人生設計ができる人材の育成を大学教養教育の目的とすべきである。

大学受験を経た新生では運動不足が顕著で、体力はすでにピークを過ぎようとしている者もあるが、いずれにしてもこれからの成人期35年間のピーク期であり、スタート時期でもある。大学における健康教育として積極的に健康体力測定（フィットネスチェック）を組み込むことで、この時期に自分たちの健康・体力を知り、10年、20年後の健康について考えることには国家的な意義がある。

(表1)

生涯スポーツ フィットネス・チェック記録用紙(教員控)

受講科目 : (生涯スポーツ1 ・ 生涯スポーツ2)			
受講曜日 :	曜日	時限	担当教員 :
氏名 :	(よみ :)		男・女 学科 :
学籍番号 :	- -	生年月日 :	19 年 月 日 (歳)
スポーツ歴(ひとつのみ) :			
睡眠時間 :	時間	通学時間 :	分

○測定日(200 年 月 日)

形	身長	cm
	体重	kg
	胸囲	cm
態	腹囲	cm
	腰囲	cm
	体脂肪率	%
循	安静時心拍数	回
	最高血圧	mmHg
環	最低血圧	mmHg

体	握力右	kg
	握力左	kg
	上体おこし	回
力	腕立て伏せ	回
	背筋力	kg
	長座体前屈	cm
	20mシャトル	回
	最大酸素摂取量	ml/kg/min
	反復横とび	回

○近大平均(平成13年度生涯スポーツ2)

		男	女
形	身長	172.4	158.8
	体重	62.5	51.5
	胸囲	86.3	83.8
態	腹囲	73.0	64.1
	腰囲	87.6	87.6
	体脂肪率	15.6	24.7
循	安静時心拍数	75.4	75.1
	最高血圧	117.9	106.6
環	最低血圧	68.0	65.7

		男	女
体	握力右	44.7	34.9
	握力左	45.6	27.3
	上体おこし	42.3	24.2
力	腕立て伏せ	28.1	19.3
	背筋力	37.6	27.5
	長座体前屈	131.2	69.7
	20mシャトル	43.9	43.1
	最大酸素摂取量	76.8	46.5
	反復横とび	50.1	36.3