

八戸大学・八戸短期大学学生の身体計測・ 体力測定実習実施報告

渡 辺 英 次*・三 本 木 温*
渡 邊 陵 由*・三 島 隆 章**
岩 館 千 歩**

要 旨

本報告は、前年度までの研究成果を踏まえ、学生の体力水準の把握、測定スタッフの育成を目的として担当授業において身体計測・体力測定実習の実施結果をまとめた教育実践報告である。得られた結果は学生自身が体力水準を把握し、今後の学生生活に役立てる資料とした。測定者としての経験を積んだ学生については地域で行われている健康に関するイベントに参加し、実際に現場で測定を実施した。結果、学内で学んだ内容を学外で実践する場の提供が求められ、今後は実習の場を増やすことを視野に入れ、大学発の「総合型地域スポーツクラブ」の設立、一般体育科目の追加、地域スポーツイベントのスタッフ実習など、地域と一体となって検討する必要がある。

キーワード：体力測定，身体計測，実習

Report of Practical Training of Anthropometric and Physical Fitness Test in Hachinohe University and Hachinohe Junior College students

Eiji WATANABE, Yutaka SAMBONGI, Takayuki WATANABE,
Takaaki MISHIMA and Chiho IWADATE
(Hachinohe University Faculty of Human Health Science)

Abstract

This report is an educational practice report which summarized the practice training of anthropometry and physical fitness in the lesson. The result was used as the data used for future life while the student itself had grasped the physical fitness level. About the student who gained experience as a measurement staff, it participated in the event about the health performed regionally, and measured on the event. As a result, it was necessary to offer of the place which practices the contents studied within the campus by outside the university. It is necessary to examine increasing the place of training with areas,

* 八戸大学人間健康学部

** 八戸短期大学幼児保育学科

such as establishment of university a “overall-pattern regional sports club”, an addition of a general gymnastics subject, and staff training of a local sport event.

1. はじめに

著者らが所属する八戸大学人間健康学部（以下人間健康学部）は平成17年4月に設置され、以後4年を経て本年完成年度を迎え、初の卒業生を輩出することになる。人間健康学部の設置の趣旨には「地域を中心とした社会全体のウェル・ビーイングの実現に向けて、人間の健康に対し総合的な知識によって多方面から貢献していくことを目指している」とあり、同じく教育研究上の理念・目的には、「人間の健康に関する科学的知識とそれを活用する実践力の双方を身につけるため、運動学から栄養学、生理学、心理学、医学、環境、養護、看護、福祉分野の専門科目を開設し、あわせて広い視野をもって総合的に教育研究を行う。本学部が目指すのは、健康に関する科学的な知識と技術に裏付けられた『総合的な問題解決能力』を身につけて、今後の社会で活躍でき、尊敬される人材を育成することである。」とある。また、八戸短期大学は昭和46年に開学し、同時に幼児教育学科が設置され、平成16年4月には幼児保育学科に名称変更をした。幼児保育学科では「知的専門性と感性的専門性を有する、実践的な保育専門職者養成する」ことを教育理念に掲げ、子どもの生きる力の基礎を育む人材として、これにふさわしい人間性と資質を有する保育者を育成し、保育の社会的発展に寄与することを目的としている。ライフデザイン学科においては平成18年に設置され、「多様な価値観と変化の激しい21世紀の社会に『生き甲斐』をもって生きるための『デザイン力』の育成を重視し、個人が自らライフデザイン、キャリアビジョンを持つとともに、身近な生活空間としての地域社会をもデザインできるような人材の育成」を教育理念に掲げ、自らの意思と判断にもとづいて行動できるプラグ

マティックな人材、ウェルネスライフを創造し、環境や自分自身の変化に柔軟に対応のできる力の育成、資格取得直結型カリキュラム編成による個人の主体的な選択『力』の育成を目的としている。

これら目的の達成に向けて、著者らは平成18年度に「八戸大学学生の体力・運動能力測定に関する予備調査」¹⁾、平成19年度に「八戸大学学生の体力測定及び評価法の検討」²⁾を実施し、学生の体力水準の把握、測定スタッフの育成に一定の成果を残すことができた。そこで今年度はこれら結果を受けて測定の意義と目的について引き続き継承し、著者らが担当する授業にて身体計測・体力測定実習を実施した。得られた結果は学生自身が体力水準を把握し今後の学生生活に役立てる資料とするとともに、対応した授業展開を行うことや、社会環境の変化や学生の身体状況等に照らし合わせ今後の大学体育に役立てようとするものである。さらに、今回は測定実習を複数回経験した学生もおり、スタッフとして経験を積むことができた学生については地域で行われている健康に関するイベントに参加し、実際に現場で測定を実施した。以上の教育実践報告を行う。

2. 方 法

人間健康学部開講科目「基本実技」、「ヘルスエクササイズ」、「研究演習Ⅰ～Ⅵ」履修学生を対象に身体計測・体力測定実習を行った。また、幼児保育学科開講科目「健康科学Ⅰ」、「幼児体育」履修学生は体力測定を、幼児保育学科開講科目「健康科学Ⅱ」、「健康Ⅱ」、ライフデザイン学科開講科目「健康科学」履修学生は身体計測を行った。

身体計測については、文部科学省新体力テス

ト測定項目である身長、体重と併せて身体組成測定（TANITA 社製 MC190）を行った。加えて「研究演習Ⅰ～Ⅵ」においては、マルチン氏式身体計測器を用いてヒース・カーター体型判定を行った。体力測定については、文部科学省新体力テストを行った。あわせて「研究演習Ⅰ～Ⅵ」においては、全身反応時間、ヘキサゴンテスト、著者らが行っているジュニア運動能力・体力テスト項目から 20 m ダッシュ、プロアジリティーを行った。

健康関連イベントの参加については、「研究演習Ⅰ～Ⅵ」履修学生を対象に希望者を募り実施した。

各測定の実施の時期、前後のフォローの有無については各教科の属する科目、配当学年が異なり、意図する内容も異なることから各担当教員が判断する適切な時期とした。

3. 実践結果

科目毎に実施内容について順に報告する。

3.1 基本実技

本科目は 1 年次配当科目である。教職課程に含まれており、特に保健体育教員希望者は必修科目となっている。今年度は 6 月上旬に新体力テストを実施した。身体計測、体力測定を行うことで現時点での体力を知るだけでなく、測定実施者として測定方法を習得し、測定値の意味を学ぶことを目的とした。小グループをつくり、グループ毎に測定項目を巡回し、お互いに測定し合うことで機器に触れる機会を増やした。測定後は点数を集計し、翌週の授業時に測定結果をフィードバック用紙に印刷した後返却し、測定値の評価を行った。

3.2 ヘルスエクササイズ

本科目は 3 年次配当科目である。教職課程にも選択科目として含まれているが、健康と運動に興味をもつ学生が多数履修している。今年度

は 6 月上旬に実施した。身体計測、体力測定を行うことで現時点での体力を把握し、今後の大学生活に生かすことを目的とした。測定後は自身の評価と感想についてレポート提出を求めた。

3.3 研究演習Ⅰ～Ⅵ

本科目はいわゆる「ゼミ」であり、Ⅰ・Ⅱが 2 年次、Ⅲ・Ⅳが 3 年次、Ⅴ・Ⅵが 4 年次に配当されている。対象は「スポーツ・身体活動と体格・体力」をテーマとしたゼミ履修者であり、文字通りスポーツに興味のある学生が多数履修している。各年次ともに身体計測、体力測定を実施し、合わせてヒース・カーター体型判定、ジュニア運動能力・体力測定項目を実施した。健康関連イベントへの参加については、階上町保健福祉課が数年前より実施している「豊かな生活を支える健康づくり教室」（通称「びんぴんしてる会」）において 2007 年 11 月から 2008 年 10 月までの間、月 1 回行われた身体活動記録（スズケン社製 ライフコーダ Plus）のデータ回収と、健康運動指導士が実施する運動教室に参加した。また、毎年 9 月下旬に行われる八戸市健康まつり（八戸市国保年金課主催）において身体組成測定を実施し、その測定スタッフとして希望者を募り参加した。加えて、今年度は 11 月に行われた文化祭においても人間健康学部ゼミ企画として簡易体力測定、幼児保育学科ゼミ企画として幼児体力測定と称して、室内で行える項目を実施した。実施時期について、身体計測、体力測定は、2、3 年生が 6 月下旬から 7 月上旬であった。4 年生については就職活動の時期と重なり、一同に会す事ができなかったため、7 月中旬と 10 月以降とした。ヒース・カーター体型判定については年次ともに 11 月に実施した。「びんぴんしてる会」への学生参加は計 4 回、健康まつりへの参加は昨年度参加分を含めて計 2 回となった。

3.4 健康科学 I

本科目は1年次前期配当科目である。幼児保育学科では幼児の体力測定実習を毎年実施しているが、将来保育者を指すものにとって自ら健康であることは職務を遂行するにあたって根幹をなすことであり、そのためにも自分の体力を把握することは大変重要な意味を持つことから、体力測定の実施を試みた。今年度は5月下旬に2週に渡って実施した。翌週の授業時に測定結果をフィードバック用紙に印刷した後返却し、測定値の評価を行った。

3.5 幼児体育

本科目は2年次前期配当科目である。「健康科学 I」と目的、実施時期を同じくし、主として学生自身の健康を考えることに重きを置いて実施した。

3.6 健康科学 II

本科目は1年次後期配当科目である。身体組成測定を実施し、学期開始時と学期終了時に測定を行い、運動の効果を認識するとともに、自らのライフスタイルを省みることを目的とした。測定後は、教員より数値の意味と解説、自身の結果からレポート作成を求めた。

3.7 健康 II (幼児保育学科)

本科目は2年次後期配当科目である。身体組成測定を「幼児保育 II」と同様に実施した。

3.8 健康科学 (ライフデザイン学科)

本科目は1年次後期配当科目である。身体組成測定を実施し、学期開始時と学期終了時に測定を行い、運動の効果を認識するとともに、自らのライフスタイルを省みることを目的とした。さらに、普段の生活では触ることのない測定機器に触れ、機器の取り扱いや測定手順に慣れる事も目的とした。測定後は、教員より数値の意味と解説、自身の結果からレポート作成を求めた。

4. 考 察

4.1 身体計測について

新体力テストで測定項目となっている身長、体重に加え、秋学期から本学に導入された身体組成計を授業に取り入れることができた。身体組成計の導入により、体重だけでなく、体脂肪率、除脂肪量、筋量、体型や左右差といった測定項目が学生の興味関心を引きつけた。学期始めと学期末に測定することでその間のライフスタイルが反映され、それぞれの項目について教員が説明することで自分の体を客観的に把握する機会を提供できたと考えている。さらに希望者については測定方法についての説明も行い、実際に測定者として機器の操作を行う機会を設けた。また、測定結果を受けて卒業研究の作成を試みる学生や、身体組成計を利用して新たなアイデアで卒業研究の題材を生み出す学生もいた。測定者から見聞きした情報から、運動クラブ所属学生に対して定期的な測定を実施した。また、他学部学生も興味をもち、著者らの研究室に来訪し測定を依頼する学生も多く、授業外でも大いに利用する機会に恵まれた。ヒース・カーター体型判定についてはマルチン氏式身体計測器を用いて計測するため時間がかかることから、ゼミ学生のための実施とし、計測点と体型判定するための計算式の理解を試みた。得られた結果から、自分の体型がどこにプロットされるか、先行研究からどの競技種目に属する選手の体型に似ているかがチャートからわかることから、学生の興味をひいていた。

4.2 体力測定について

新体力テスト項目に加え、一部授業ではタレント発掘事業やナショナルチーム選手が行うテスト項目を実施した。測定の手順を学び、設営も経験することで、被験者として測定を実施するだけでなく、測定者としてのスキルを向上させることを目的の一つとしている。新体力テストについては多くの学生が中学、高校で経験し

ていることもあり、被験者としても、測定者としても理解も早かった。追加した項目については光電管やジャンプマットなど、より客観的に測定を行なえる機器を用いた測定項目もあり、初めて触れる機器の取り扱いに学生は戸惑いながらも興味を持って操作を習得していた。

4.3 イベントへの参加について

今年度は、階上町保健福祉課「ぴんぴんしてる会」への参加、健康まつりへの参加、文化祭への参加という3つの活動を行った。「ぴんぴんしてる会」への参加では中高齢者の運動教室という特性から、身体活動把握のため参加者が装着していたライフコーダデータの回収、運動教室への参加、体力測定の補助を行うことができた。コーディネートしている保健師、運動教室を行う健康運動指導士の配慮、さらには運動教室参加者が学生を温かく受け入れていただいたお陰をもって、指導の現場の実際を体験することができた(図1～3)。健康まつりでは体組成測定を実施したが、不特定多数の測定希望者を順序良く誘導し、測定結果を測定値の解説とあわせて返却する一連の流れをローテーションしながら体験した。5時間ほどのイベント開催時間に250名ほどの測定者が訪問し、ほぼ休みなく測定を行った。文化祭では学内の行事であったため、機器の準備等に手間取ることなく、いままでの経験も手伝い皆ゆとりを持って測定を行い、結果の説明についても適宜対応することができたようだった。それぞれのイベントで実施した測定項目は異なるが、学生が授業で学んだ内容を実践の場で試みる機会を数回提供することができた。参加学生の感想は、準備段階では不安が大きかったようであるが、参加後はやり遂げた達成感と、また参加したいという学生がほとんどであった。特に運動教室に興味のある学生にとっては、「ぴんぴんしてる会」への参加は、運動指導者の指導の実際を学ぶことができる最良の機会であり、次年度以降に繋がる活動であるといえる。これら活動に学生が参加する



図1 ライフコーダデータ回収作業

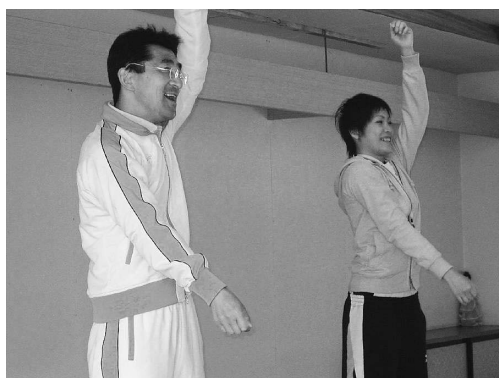


図2 健康運動指導士の指導の下、壇上で参加者に対して指導を行う



図3 運動教室参加者とともに運動を行う

ためには、事前に教員がイベント主催者と入念な打合せを行い、イベントへの積極的な参加等の実績をつくることで協力体制が得られたと考える。平成21年1月末には「ぴんぴんしてる会」のフォローとして体組成計を会場に運び、測定を実施した。このような定期的な関わり合いが必要であろう。

5. おわりに

本報告は、八戸大学・八戸短期大学学生の身体計測・体力測定実習を身体計測、体力測定、イベント別の考察とともに実施結果をまとめた。学外の活動では、学生の学内とはまた違った生き生きとした表情を見ることができ、一教員として多くの学生にこのような機会を提供したいという思いを抱いた。学生の選択枝を増やす「場の提供」を考える上で、現在盛んに言われている「総合型地域スポーツクラブ」を大学発で発足させることや、一般体育実技を増やす事により教職履修者を実技補助として参加させる機会を設ける、「氷都八戸」宣言を受けて開催されるスポーツイベントのスタッフ実習などを、現在大学が求められている「地域貢献」をより明確なものにするためにも今後視野に入れて検討する必要があるだろう。

また、光星学院高校からは体力テストの結果について大学教員からのアドバイスを求める声があり、高校生に対してフィードバックと測定の意義、数値の見かたについて話をする機会をいただいた。少しずつではあるが、体力測定をキーワードに体育関係教員間で知の連携の動き

が見られたことから、今後これを継続して行うことで学生、生徒の学習環境のさらなる向上に寄与することができると考える。

最後に、本年完成年度を迎える人間健康学部を目指す人材育成には、「人々の健康について幅広い視野から研究・指導・ケアできる人材」とある。本年、一期生を卒業生として輩出するが、本授業科目履修学生がその一翼をなす人材となり、さらには後輩たちの指導に就く日を想いつつ、本報告を終えることとする。

6. 謝 辞

実習に際して、学生の教育の場を提供いただきました運動教室参加者、階上町保健福祉課、健康運動指導士関下様、光星学院高等学校教職員の皆様のご理解とご協力により実施することができたことを付記し、ここに感謝の意を表します。

参 考 文 献

- 1) 渡辺英次, 三本木温, 竹宮 隆: 八戸大学学生の体力・運動能力測定に関する予備調査 八戸大学紀要 第34号: 195-206, 2007.
- 2) 渡辺英次, 三本木温, 三島隆章, 岩館千歩: 八戸大学・八戸短期大学学生の体力測定実施報告 八戸大学紀要 第36号: 157-163, 2008.

注 本報告は平成20年度八戸大学特別研究費による研究成果の一部である。