

青少年の体格・体力における日中比較

西藺 秀嗣¹⁾, 福永 裕子²⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

²⁾鹿屋体育大学大学院博士後期課程

日本人の運動・スポーツを推進する体制を整備する重要性が指摘されて久しいが、日本人の運動指針を決める根拠となる科学的エビデンスが必ずしも十分ではない（日本学術会議，健康・生活科学委員会提言 平成 20年 8月28日）。よって子どもから高齢者に至るまで身体活動・運動・スポーツに関するこれまでの知見を体系化し，研究成果を実際に現場にフィードバックし，「発育発達段階および加齢に応じた適正トレーニングの開発」について統一的に検証することが重要である。

我々は青少年に焦点を当て，体力水準等に応じた適性トレーニング刺激について横断的・縦断的に研究することを目的としている。そこで日中の青少年について生活習慣や体力水準，性別，発育段階別の運動の効果を明らかにするための青少年体格・体力・運動能力調査システムの構築を検討し，データベースの作成を試みた。

平成20年度10月に上海体育大学の青少年体力調査と当センターで計画している測定項目に関する共同検討を実施し，平成21年度5月までに測定機器の決定，測定方法についてなど詳細な調整を行った。最終的に決定された具体的な測定項目は表1のとおりである。

平成21年度6月には上海体育学院での青少年体格・体力測定が開始され，当センターでは4月と8月に日本人の中学生64名（男子53名，女子11名）に

表 1. 現在確定している測定項目

1. 生活・運動習慣等の調査
・生活習慣アンケート
・運動習慣アンケート
・測定日当日の体調調査など
2. 形態計測
・身長・体重
・胸囲，腰囲，臀囲
・四肢長
・下肢周径
・皮脂厚（4部位）
・体脂肪率
・筋厚測定（上腕二頭筋）
3. 体力・運動能力測定
・片足長座体前屈
・握力
・上体起こし
・上体反らし
・上肢屈曲筋力測定
・下肢伸展筋力測定
・垂直跳び

ついでにの体格・体力測定を実施した。平成21年末までに，上海側では千人以上の測定が終了したと報告を受けている。

本年度は日本で実施する測定項目を再検討した上で，対象数を増やしてデータベース化し，日中比較および生活習慣や性別などによる比較にて適正トレーニングについて検証していく。