

新体力テスト結果報告書  
令和5年度版

東京女子体育大学  
東京女子体育短期大学

女子体育研究所

# 目 次

## I 計画と準備

1. 計画立案と準備日程 . . . . . 1
2. 体力テスト実施要項 . . . . . 2

## II 各種目の測定方法

1. 身長 . . . . . 4
2. 体重・体脂肪率 . . . . . 4
3. 背筋力 . . . . . 5
4. 握力 . . . . . 5
5. 上体起こし . . . . . 6
6. 垂直とび . . . . . 6
7. 反復横跳び . . . . . 7
8. 長座位体前屈 . . . . . 7
9. 20mシャトルラン . . . . . 8
10. 立ち幅とび . . . . . 12
11. ハンドボール投げ . . . . . 12
12. 50m走 . . . . . 13

## III 実施

1. 実行委員の体力テスト当日の流れ . . . . . 14
2. 体力テスト役割分担（担当教員・実行委員・担当ゼミ） . . . . . 16
3. 出席状況 . . . . . 17
4. 気象状況 . . . . . 18
5. 反省と感想 . . . . . 19

## IV 結果

1. 本学学生，体格・体力測定結果の平均値と標準偏差 . . . . . 23
2. クラブ別，体格・体力測定結果の比較 . . . . . 28
3. クラブ別，体格・体力のプロフィール . . . . . 43
4. 学科別，体格・体力の年次変化 . . . . . 50
5. 体格・体力データ，変動係数と相関マトリックス . . . . . 51
6. 体力テスト総合成績上位者 . . . . . 52

## 計画立案と準備日程

2月末	実行委員募集 (UNIPA掲示)
2月末	マニュアル、マークシートの残部確認及び発注
3月1日(水)	3月教授会 [報告] 実行委員選出等協力依頼(口頭)
3月8日(水)	3月女研運営委員会
3月22日(水)	3月女研運営委員会 実行委員(新3年生)補充依頼 →3/29頃までに全実行委員決定(学生と連絡がつかないゼミは第2回実行委員会までに決定)→第1回実行委員会開催通知
3月下旬	・物品リストの確認→消耗品購入リスト作成(新4年生実行委員)⇒4/1購入申請・執行の準備
3月31日(金)	第1回実行委員会(所長・担当委員・学生実行委員) ・担当教員挨拶 ・実行委員顔合わせ(委員長紹介) ・3年生副委員長選出 ・連絡網作成 ・今後の活動計画 ・役割分担表作成 (実行委員幹部) ・4月オリエンテーション資料(配布用・プレゼン用)作成へ ・4月初 教員配布資料(ゼミ責任者選出・ゼミ責任者説明会・クラブ参加)確認 ・役割分担確認 ・各ゼミ役割分担表作成 ・オリエンテーション確認(資料確認・印刷、プレゼンシミュレーション等) ・今後の打ち合わせ
4月1日(土)	4月教授会 [報告] ①ゼミ担当種目・業務を後日ポストイン ②ゼミ責任者説明会の案内 ⇒ポストインは及川と実行委員長で行う (事務局) ・借用書の提出 ・物品購入申請 【ポスト連絡】 ・ゼミ責任者選出のお願い →4/12迄 ・ゼミ責任者説明会(4/19_6体)の案内 ・各クラブ参加希望調査 →4/21迄
4月5日(水)	オリエンテーション(大1、保1、こどスポ1) 1校時_センター オリエンテーション(保2・こどスポ2) 3校時_4402 オリエンテーション(大3) 4校時_4301
4月6日(木)	オリエンテーション(大2) 1校時_センター オリエンテーション(大4) 2校時_4301
4月14日(金) 12:15-225教室	第2回実行委員会(所長・担当委員・学生実行委員) ・測定種目実施方法の確認 ・用具の準備 ・ゼミ責任者説明会に向けた打ち合わせ (事務局) ・体カテスト受験票を健康管理センターへ ・再テスト実施日の第1体育館予約
4月19日(水)	ゼミ責任者説明会(昼休_6体) (担当委員・学生実行委員・ゼミ責任者) 借用書提出 ・用具使用法の説明 ・当日シミュレーション
4月25日(火)	前日準備(16:00~) ・用具の所在・数量の最終確認 ・用具の借用・搬出 ・放送室使用確認
4月26日(水)	★体カテスト当日 (全運営委員・全実行委員) ・各役割担当 ・各種目進捗状況確認 ・検者、被検者出欠席確認表(→出欠確認) ・気象観測用紙
5月17日(水)	再テスト
5月中旬	データチェック→データ処理→個人データ作成
7月下旬	表彰式・個人票返却
10月迄	結果報告書作成

## 2. 体力テスト実施要項

# 令和5年度 体力テスト受検に際しての注意事項

### 1. 正確なデータの収集するために

- テストの目的を十分に理解し、実力を十分に発揮すること。
- 測定に適した服装、靴等で受検すること。
- けが防止のためにも、各自ウォームアップを十分に行う。

→詳しくは『体力テストマニュアル』に記載されているので受検前に必ず読むこと。

### 2. 当日の流れと規定事項

<日 時> 令和5年 4月26日(水) 9時00分～16時20分

<受付時間・場所等>

午前の部 9:00～12:15 大学2年・保体2年・児教2年・大学4年(計測者)

午後の部 13:05～16:20 大学1年・保体1年・児教1年・大学3年(計測者)

#### 1・2年生(対象者) 集合場所

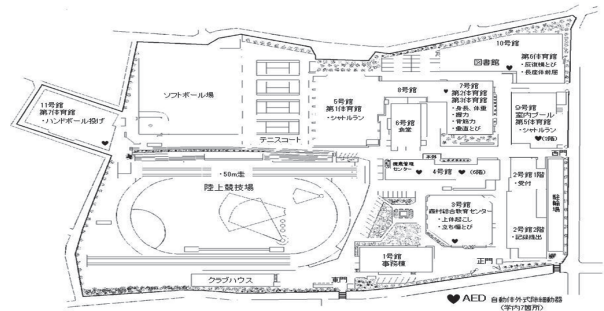
受付(開始)		受付(終了)
2号館1階		2号館2階
211教室	大学1・2年	221教室
212教室		222教室
213教室		223教室
214教室		224教室
215教室	保体1・2年、児教2年A	225教室
	児教1・2年生	

大学1・2年は分散して受付を行います。  
教室の扉に学籍番号を掲示するので確認すること

#### 3・4年生集合場所

- 4号館1階(本部・救護班) 実行委員・担当ゼミ
- 2号館1階・2階教室(受付) 担当ゼミ
- 第1体育館(上体おこし・反復横とび・背筋力) 担当ゼミ
- 第3体育館(垂直とび・立ち幅とび・握力) 担当ゼミ
- 第6体育館(身長・体重・体脂肪率・長座体前屈) 担当ゼミ
- 第7体育館(ハンドボール投げ) 担当ゼミ
- 陸上競技場(50m走) 担当ゼミ
- 藤村スポーツセンター(シャトルラン) 担当ゼミ
- 第5体育館(シャトルラン) 担当ゼミ

ゼミの先生に担当場所を聞いてください。



計測者(ゼミ3・4年)は出席確認をするので受付開始10分前には担当の測定場所に集合する。

※各ゼミ測定場所はゼミの先生・ゼミ責任者から連絡をします。

- 受付前に運動できる服装(短パンツ・半袖)に着替える。
- 2年生以上は、昨年度のマニュアルを持参する。
- シューズは屋外と屋内用の両方を忘れずに用意する。
- クラス毎に決められた種目から開始し、その種目を受検してから次の種目に移動する。次は空いている種目から受検するようにする。受付時に場所を確認する。
- 測定を受ける前に必ず準備運動を行い、支障のない限り全ての種目を測定する。
- 各測定場所にいる検者にマークシートを渡してから測定を行う。
- 各種目の測定終了後に、マークシートの各項に結果を記入・検印をもらう。
- 全ての種目を終了したものから指定された場所で記録をマークシートに転記し、係の人

に確認してもらってからマークシートを提出し、解散する。(着替えはマークシート提出後に行う)

- 受検できない種目がある者、途中で受検出来なくなった者は**本部**で指示を受ける。
- 試合などで出席できない者は事前に女子体育研究所に特別欠課届を提出する。
- 割り当てられた時間内で測定を終えること、時間外は構内から出ること。

※雨天時は、屋外で行う種目(50m走)を行わないが、再テストや陸上競技の授業時に実施する。

※再テストは、5月17日(水)12時15分～、第一体育館(受付含む)と陸上競技場で実施する。

### 3. その他の注意事項

- 特別欠課(クラブ公式戦、就職活動)、検査入院等で欠席することが事前に分かっている場合には **4月12日** **水**の昼休みまでに2号館4階の女子体育研究所へ、特別欠課届けまたは診断書を届ける。
- 部活動→学生課→女子体育研究所
  - \* ただし、部活動の特別欠課は、本学所属クラブの公式戦のみとする。
- 就職活動→キャリア支援センター→女子体育研究所
  - \* 就職活動での公欠は、前もって欠課届けを女子体育研究室に提出する。  
(後日、会社から発行された証明書をキャリア支援センターに提出し公欠をもらい、必ず女子体育研究室に提出する。)  
\* 会社説明会などセミナーで証明書がもらえない場合は、前もって欠課届けを女子体育研究室に提出する。
- 検査入院など→診断書またはコピー→女子体育研究所
- 当日急病にて受けられない場合→『joken@twcpe.ac.jp』まで下記内容をメールで連絡する。  
題名：体力テスト欠席連絡  
内容：①学籍番号 ②名前 ③欠席理由(又は、女子体育研究所の直通電話042-572-4315まで)
- 当日測定中にケガ・体調不良になった場合、もしくはリハビリ中の場合等
  - 当日、受検中に体調が悪くなったり、怪我をしたりした場合、できる種目をすべて行った後、本部(救護担当)に申し出て、実行委員の指示に従って行動する。
  - リハビリ中の人は事前に健康管理センターの医師に診断してもらい、体力テスト受検確認表を当日必ず持つてくること。当日はマニュアルと受検確認表をもって本部で確認印を押してもらってからできる種目のみ行う。  
◎受検確認表はマークシートと一緒に提出する。

※健康管理センターの診察時間は

**4月14日(金)・21日(金)**

**お昼休み：10時30分～13時30分**

- 直前の怪我の場合は、当日診察を受ける。
- 体力テスト実施後に、怪我等のため行うことが出来なかった種目は、診察ではなく、本部に伝える。
  - ※ 当日分からないことがあれば、本部または近くにいる実行委員に聞いてください。

<<コロナ感染対策について>>

- 当日は検温・体調チェックを各自しっかり行う。
- 3蜜を避ける。
- 測定毎に手指消毒を行う。
- 測定時以外はマスクを着用する。

## II. 各種目の測定方法

### 体 格

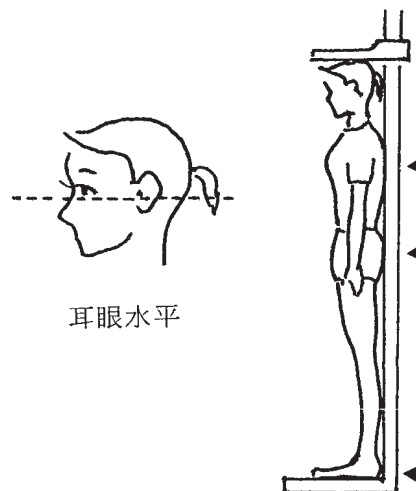
#### 1. 身長

1) 準備： 身長計，机，椅子，検査番号印

#### 2) 測定の方法・実施上の注意

身長は起立時の床面から頭頂点までの鉛直距離を測定する。

- ① 被検者を，身長計の台上に自然の姿勢で立たせる。
- ② 両踵・臀部・背の 3 点を尺柱につけ，耳水平にさせる。そのためには，あごを少しひかせ，頭部を尺柱から手掌の厚さ程離すとよい。
- ③ 測定値の単位は cm とし，四捨五入法によって小数点 1 位まで記入する  
(例 163.2cm, 164.0cm)。



#### 2. 体 重・体脂肪率

1) 準備： 体重計（体組成計），机，椅子，検査番号印

\*針式体重計を運搬する場合は目盛針のストッパをゆるめ，設置してから目盛を正常に戻す。

\*体組成計を使用する際は性別・身長などを入力し，測定する。

#### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 体重計にのる時は静かに中央にのる。また，測定終了時も静かに台からおりる。
- ② 軽い着衣とする（本学の測定では，半そでシャツに短パンツ姿とし，靴・靴下は脱ぐ）。
- ③ できるだけ食前・食後はさける。（通常体組成の測定は，早朝空腹時排尿排便後に行う。）
- ④ 測定前に排尿・排便しておく。
- ⑤ 測定値の単位は kg, %とし，四捨五入法によって小数点以下 1 位まで記入する

(例 49.0kg, 52.3kg, 19.0%, 23.3%)。

なお，減量やダイエットを行う際の目標体重を設定するには除脂肪体重を基準にするとよい。

$$\text{①除脂肪体重(kg)} = \text{体重(kg)} - \text{体重(kg)} \times \text{体脂肪率(\%)} \div 100$$

$$\text{②目標体重(kg)} = \text{除脂肪体重(kg)} \div (1 - \text{目標体脂肪率(\%)} \div 100)$$

例 体重 60kg 体脂肪率 30%の場合，①は  $60(\text{kg}) - 60(\text{kg}) \times 0.3 = 42(\text{kg})$ ，

目標体脂肪率 25%だと②は  $42(\text{kg}) \div 0.75 = 56.0(\text{kg})$ となる。

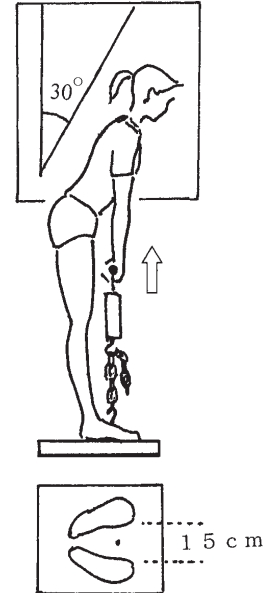
目標体脂肪率 20%だと②は  $42(\text{kg}) \div 0.80 = 52.5(\text{kg})$ となる。

### 3. 背筋力

1) 準備：背筋力計，角度確認用紙，長机，長椅子，検査番号印

#### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 背筋力計の台の上に両足先を 15cm ぐらい離して立ち，膝を伸ばしたまま背筋力計のハンドルを順手で握る．靴は着用したままでよい．
- ② 次に被検者は背を伸ばして上体を 30 度前方に傾ける．この時，検者は壁に貼られた測定用紙を見ながら，正しい姿勢をとらせ，背筋力計の鎖を調節する．
- ③ 両手でしっかり握ったハンドルを，だんだん力を入れながら力いっぱい引く．この際，膝を曲げないで上体を起こすようにする．後方に引っぱらない．
- ④ 2 回実施してよい方の記録をとる．同一被検者に続けて行わない．
- ⑤ 測定値の単位は kg とし，kg 未満は四捨五入する（例 98kg，103kg）．

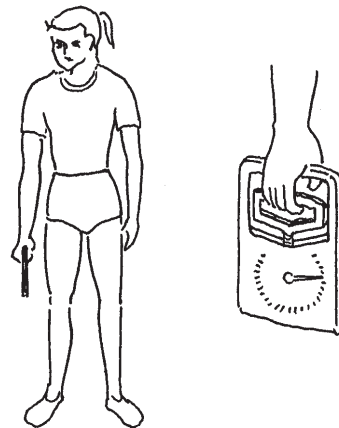


### 4. 握力 (6~79 歳)

1) 準備：スメドレー式握力計，長机，長椅子，検査番号印

#### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 握力計の指針が外側になるように持ち，人さし指の第 2 関節がほぼ直角になるように握り幅を調節する．
- ② 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き，腕を自然に下げ，握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる．この際，握力計を振り回さないようにする．
- ③ 右左の順に交互に 2 回ずつ実施する．kg 未満（小数点未満）は切り捨てる（例 32.9kg → 32kg）．
- ④ おのおのよい方の記録をとり，平均する．
- ⑤ 平均値の記録は kg 単位とし kg 未満は切り上げる（例 38.5kg → 39kg）．  
\* 平均値は 0.5kg 刻みなので四捨五入と同じ．



## 5. 上体起こし (6~79 歳)

1) 準備：ストップウォッチ、マット、長机、長椅子、検査番号印

### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 両腕を組み両脇をしめる（両肘を動かさない）。仰臥姿勢の際は、肩甲骨が床につくまで上体を倒す。
- ② 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- ③ 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- ④ 被測定者のメガネは、はずすようにする。

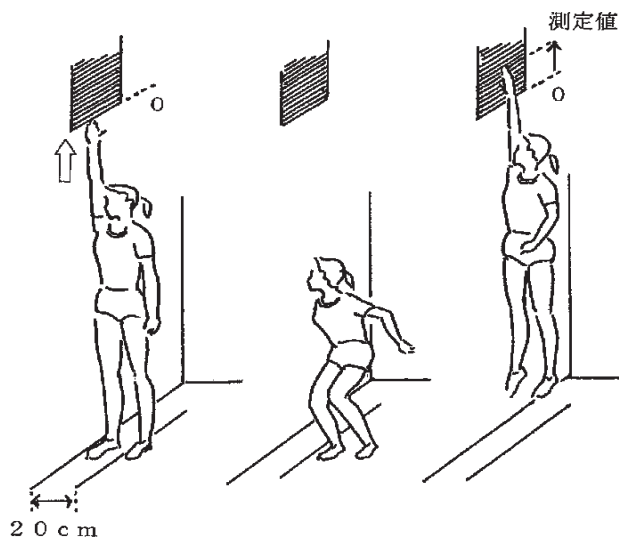


## 6. 垂直とび

1) 準備：第3体育館据え付けの測定器具、机、椅子、検査番号印

### 2) 測定の方法・注意

- ① 壁から 20cm のところに壁と平行に直線（ライン）を引く。
- ② 片足を壁に接して立ち、片手をできるだけ上に伸ばし指先で測定器具を押し上げる。
- ③ ラインの外側からできるだけ高くとび上がり、測定器具を指先でたたく。その際、両足は揃えて立ち、とび上がり、二重踏み切りをしない。
- ④ 2回実施してよい方の記録をとる。
- ⑤ 測定値の単位はcmとし、cm未満は四捨五入する（例 40cm, 35cm）。



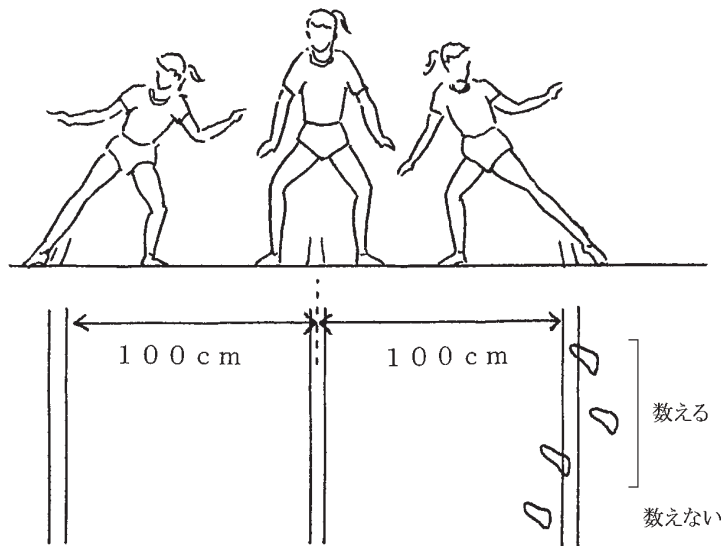


## 7. 反復横とび (6~64 歳)

1) 準備：ストップウォッチ、ラインテープ、笛、メジャー、長机、長椅子、検査番号印

### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 床の上に下図のような中央ラインを引き、その両側 100cm のところに 2 本の平行線を引く。
- ② 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）次に中央ラインに戻り、さらに左側の線を越すか、または触れるまでサイドステップする。
- ③ 上記の運動を 20 秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに 1 点を数える。  
（例えば、右→中央→左→中央で 4 点になる）ただし、外側のラインを踏まなかったり越えなかったときや中央ラインをまたがなかったときは点数としない。
- ④ 2 回実施してよい方の記録をとる。同一の被検者に対して続けて行わない。
- ⑤ 測定値の単位は点とする（例 45 点、40 点）。



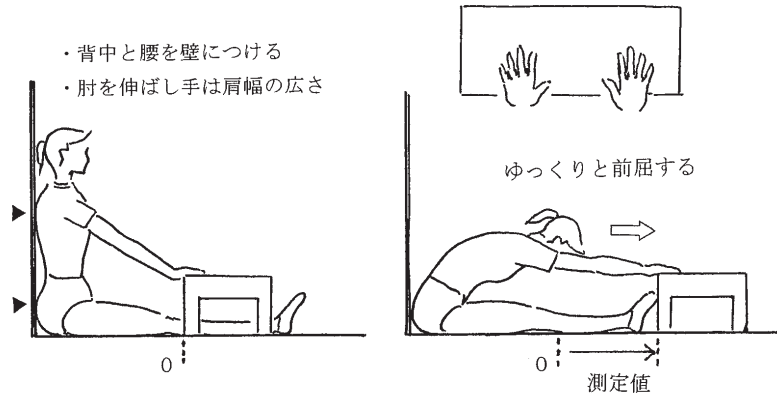
## 8. 長座位体前屈 (6~79 歳)

1) 準備： デジタル長座位体前屈測定器、長机、長椅子、検査番号印

### 2) 測定の方法・実施上の注意

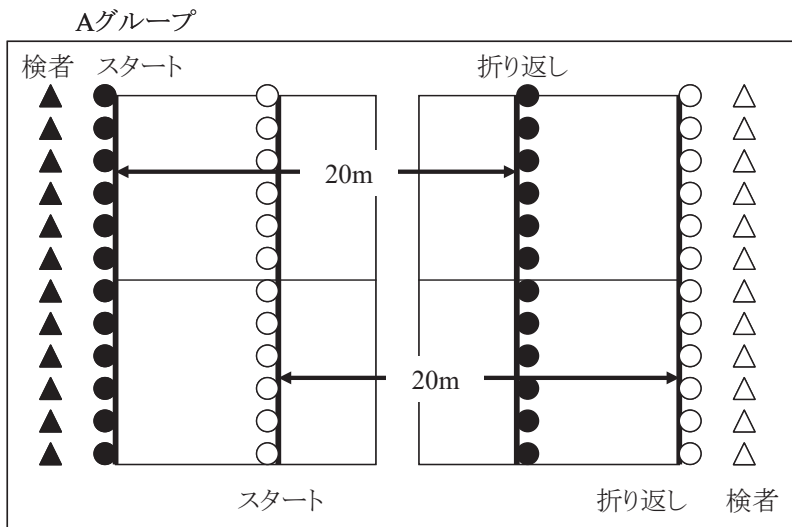
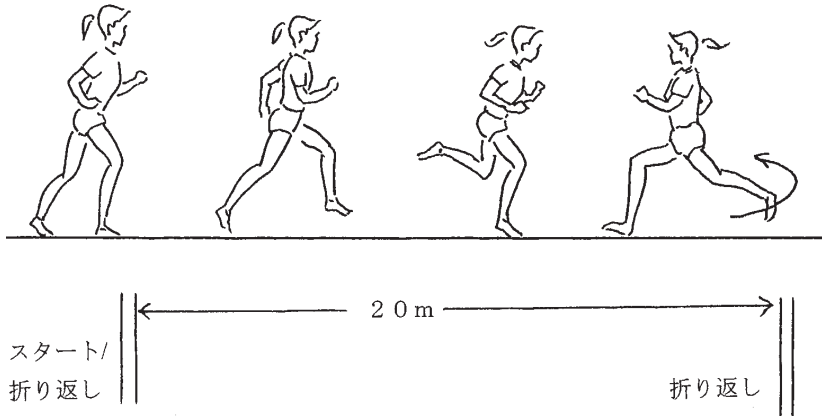
- ① 初期姿勢：被測定者は両腕を両箱の間に入れ、壁に背・尻をぴったりとつけ、背すじを伸ばし長座位姿勢をとる。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両肘を伸ばし、両手のひらを下にして厚紙の上に置く。このとき、手のひらの中央付近が、測定台の手前端にかかるようにする。
- ② 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったらリセットボタン（零点）を押す。
- ③ 前屈動作：被測定者は、両手を測定台から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に台から手を離す。
- ④ 初期姿勢から最大前屈時の測定台の移動距離を LED 表示から読みとる。
- ⑤ 単位は cm とし、cm 未満は切り捨てる。
- ⑥ 2 回実施してよい方の記録をとる。

- ⑦ 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- ⑧ 測定器が真っ直ぐ前方に移動するように注意する。（ガイドレールを設けてもよい）
- ⑨ 測定器がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。



## 9. 20mシャトルラン（6～64歳）

- 1) 準備：シャトルラン装置，ラインテープ（赤・緑）20mシャトルランテスト記録用紙，ポール，笛，メジャー，長机，長椅子，検査番号印，鉛筆
- 2) 測定の方法・実施上の注意
  - ① 装置により再生を開始する。
  - ② 一方の線上に立ち，テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
  - ③ 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し，向きを変えて次の電子音が鳴るまでに，元の線に戻っていなければならない。この動作を繰り返す。大まわりを防ぐために，線を越えるか，触れてその場でターンする。電子音の前に線に達した場合は，向きを変え，電子音を待ち，電子音が鳴った後に走り始める。
  - ④ 装置によって設定された電子音の間隔は，初めはゆっくりであるが，1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち，走速度は1分ごとに増加していくので，できる限り電子音の間隔についていくようにする。
  - ⑤ 装置によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき，または，2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに，テストを終了する。なお，電子音からの遅れが1回の場合，次の電子音に間に合い，遅れを解消できれば，テストを継続することができる。
  - ⑥ テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。
  - ⑦ 本テスト記録用紙により，折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する。
  - ⑧ ランニングスピードのコントロールに十分注意し，電子音の鳴るときには，必ずどちらかの線上にいるようにする。装置によって設定された速度で走り続けるようにし，走り続けることができなくなった場合は，自発的に退くことを指導しておく。
  - ⑨ テスト終了後は，ゆっくりとした運動などによるクーリングダウンをする。
  - ⑩ 被測定者に対し，最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。

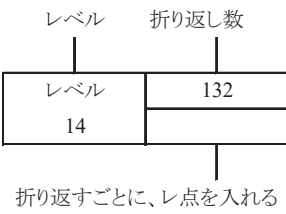


Bグループ

バスケットボールコート2面での実施法

### 20mシャトルラン(往復持久走) 記録用紙

レベル	1	2	3	4	5	6	7											
レベル	8	9	10	11	12	13	14	15										
レベル	16	17	18	19	20	21	22	23										
レベル	24	25	26	27	28	29	30	31	32									
レベル	33	34	35	36	37	38	39	40	41									
レベル	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51								
レベル	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61								
レベル	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72							
レベル	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83							
レベル	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94							
レベル	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106						
レベル	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118						
レベル	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131					
レベル	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144					
レベル	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157					
レベル	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171				
レベル	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185				
レベル	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200			
レベル	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215			
レベル	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231		
レベル	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247		
レベル																		



## 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改定

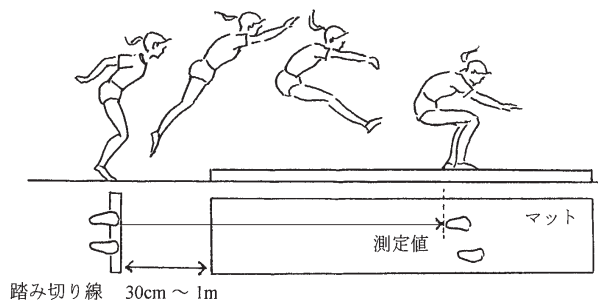
折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		

## 10. 立ち幅とび (6~19 歳)

1) 準備：マット、ラインテープ、メジャー、長机、長椅子、検査番号印

### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。
- ③ 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏切前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する。
- ④ 記録は cm 単位とし、cm 未満は切り捨てる。
- ⑤ 2 回実施してよい方の記録をとる。
- ⑥ 踏み切り線からマットまでの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- ⑦ 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- ⑧ 着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定すると共に、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。
- ⑩ 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。



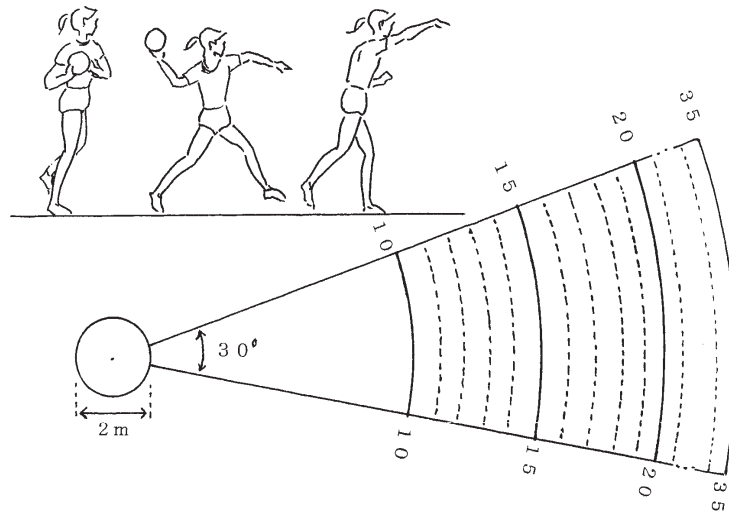
## 11. ハンドボール投げ (12~19 歳) , ソフトボール投げ (6 歳~11 歳)

1) 準備：ハンドボール 2 号 (外周 54 cm~56 cm, 重さ 325g~400g) ,  
ソフトボール 1 号 (外周 26.2 cm~27.2 cm, 重さ 136g~146g)  
メジャー (50m) , ラインテープ, 長机, 長椅子, 検査番号印

\*ラインの引き方：直径 2m のサークル中心から 30° の角度に 2 直線を引き, 1m 間隔でラインを引く。ただし, 本学では屋内コートを使用するためラインテープを貼ることとし, 1m 間隔の実線を貼ることは困難なため, 適当な間隔の破線を貼る。最低ラインを 10m とし, 35m までとする。

### 2) 測定の方法・実施上の注意

- ① 平坦な地面上に直径 2m の円を描き (本学では既製のサークルを用いる) , 円の中心から投球方向に向かって, 中心角が 30 度になるように直線を図のように 2 本引き, その間に同心円弧を 1m 間隔に描く。
- ② 投球は地面に描かれた円内から行う。投球フォームは自由であるが, 下手投げはしない方がよい。また, ステップして投げたほうがよい。
- ③ 投球中または投球後, 円を踏んだり, 越したりして円外に出てはならない。
- ④ 投げ終わった後は静止し, 円の後方から外に出る。
- ⑤ 投球距離は, ボールの落下したところの最も近い地点から円周の内側までの距離を計測する。
- ⑥ 2 回実施してよい方の記録をとる。
- ⑦ 測定値の単位は m とし, m 以下は切り捨てる。ただし, 2 回とも 30 度線から外れた時は, 近い方から 1m マイナスして記入してする。



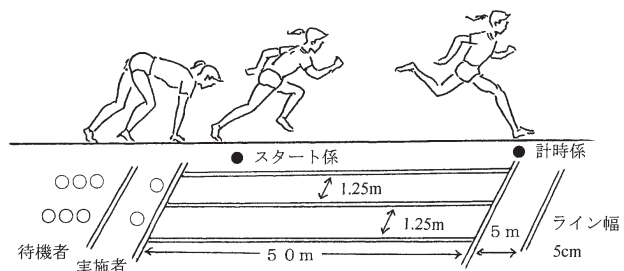
## 12. 50m走 (6~19歳)

1) 準備：ストップウォッチ，旗（棒を継ぎ足す），笛，長机，長椅子，検査番号印

- ① 陸上競技場南側走路を使用する。
- ② 100mスタートラインより，50m地点にゴールラインを引く．スターター2人（「用意」を言う者と笛で出発させる者），リコールスターター1人（笛），被検者の整列係と記録用紙集め係の5人が待機する。
- ③ ゴールラインの外側に審判台を置き，6人の計時員が台に乗る。
- ④ 審判台の前方走路外側に長机を3つ1列に並べ，6人の記録係と検印係2人が座る。
- ⑤ 審判台横に，記録係主任が笛を持って待機する。
- ⑥ ゴール前方のライン上にコーンを7個斜めに並べ，走り終わった被検者をコーンに沿って整列させる係が2人待機する。

2) 測定の方法・実施の注意

- ① 出発合図員は，出発線から3m~5mの地点に位置し，計時員の笛で合図し準備を確認する。
- ② 出発合図は「位置について」と声を掛けて，旗を走路の外側から走路に直角に差し出して地面につけて「用意」の合図を掛ける。
- ③ 走者は，腰を上げて用意の姿勢をとり，旗に注目する。
- ④ 約2秒の後に「ドン」の合図と同時に旗を上方に上げる。
- ⑤ スタートは，クラウチングスタートの要領（スタートラインに手を触れない）による．スターティングブロックやスパイクは使用しない。
- ⑥ 計時員は出発合図によって時計を動かし，決勝柱を見通して走者の胸が決勝線に達すると同時に時計を止めて，その時間を計る．記録は1/10秒単位とし，1/100秒の数値は切り上げる。
- ⑦ 1回実施してその記録をとる。



【主な出典】文部科学省「新体カテスト実施要項」

### Ⅲ. 実施

#### 1. 実行委員の体力テスト当日の流れ

令和5年度 体力テスト実行計画ー当日の流れおよび本部役割分担

時間		場 所	
7:30	実行委員集合	311教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天候による実施種目の確認 (雨天の場合、本部は4号館の入り口の中)</li> <li>・事前打ち合せ 雨天時の変更点の確認</li> <li>・トランシーバーの使い方の確認</li> <li>・本部の設置(机、椅子等)</li> <li>・各種目実行委員に出欠表、検印、反省感想記入用紙を渡す</li> </ul>
8:30	ゼミ責任者集合	各担当場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具搬出 【搬出責任者】 女子体育研究所：住吉 陸上競技研究室：三浦 野外運動研究室：永井 第7体育館：生井 新体操器具庫：吉田</li> <li>・担当場所での仕事確認</li> <li>・測定準備を完了して集合</li> <li>・各種目の実行委員は出欠席を確認する</li> </ul>
8:50	検者集合(4年生)	各担当場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>(同ゼミ生に欠席者への再テストの伝達を依頼)</li> <li>・各種目の実行委員は出席状況を本部に報告</li> </ul>
9:00	被検者 受付開始	大2年 211・212教室 保2年・児2年 214教室 大3年 213教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付担当ゼミ 秋山ゼミ、佐藤(理)ゼミ、渡邊(景)、石出ゼミ 三好ゼミ、高柳ゼミ</li> <li>・受付の際、記録用紙(マニュアル)に年度・学年・名前・学籍番号を記入するように促す</li> <li>・テスト開始の学内放送：大石</li> </ul>
	被験者 受付後 テスト開始	本部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目担当運営委員 大石(千)、及川、志賀、小野寺、小西、 烏賀陽</li> <li>・全体把握運営委員 及川、大石</li> <li>・本部実行委員 住吉、永井</li> </ul>
9:30	気象観測①	陸上競技グラウンド、 第1・3・5・6・7体育館 藤村スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風向、風速、気温、湿度の計測 笹生ゼミ</li> </ul>
11:30	気象観測②	同上	同上
11:30	マークシートの回収	大2年 221・222教室 保2年・児2年 224教室 大3年 223教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マークシート記入漏れチェック、受検確認票と照らしあわせる</li> </ul>



12:15	午前の部終了 実行委員集合	本部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目の終了状況を確認し、テスト終了の学内放送:松澤</li> <li>・出欠表、反省感想記入用紙を回収</li> <li>・午前の部の進行をみて、午後の部の対応を決定(昼食をとりながら)</li> </ul>
-------	------------------	----	---

時間		場 所	役 割
13:00	実行委員 ゼミ責任者集合	本部 各担当場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出欠表、反省感想記入用紙などの準備</li> <li>・担当場所での仕事確認</li> </ul>
13:00	検者集合(3年生)	各担当場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目の担当委員は出欠席を確認する(同ゼミ生に欠席者への再テストの伝達を依頼)</li> <li>・各種目の担当委員は出席状況を本部に報告</li> </ul>
13:05	被検者 受付開始	大1年 211・212教室 保1年・児1年 214教室 大4年 213教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付担当ゼミ 秋山ゼミ、佐藤(理)ゼミ、渡邊(景)、石出ゼミ 三好ゼミ、高柳ゼミ</li> </ul>
	被験者 受付後 テスト開始	本部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テスト開始の学内放送:大石</li> <li>・午前の部の未終了者がいれば最初に受験させる</li> <li>・検者、被検者の出欠率の算出(検者・被検者) 実行委員長</li> </ul>
13:50	気象観測③	陸上競技グラウンド 第1・3・5・6・7体育館 藤村スポーツセンター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風向、風速、気温、湿度の計測 笹生ゼミ</li> </ul>
15:40	気象観測④	同上	・同上
15:40	マークシートの回収	大1年 221・222教室 保1年・児1年 224教室 大4年 223教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マークシート記入漏れチェック、受検確認票と照らしあわせる</li> </ul>
16:20	午後の部終了  用具の返却 測定場所の片付け 受付・本部片付け  実行委員集合場所	     311教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目の終了状況を確認し、テスト終了の学内放送:大石</li> <li>・終了を知らせる放送の後、測定器具の片付けを開始</li> <li>・搬出・返却の各責任者が確認し、チェック表を委員長に提出する(紛失・破損等の報告も含む)</li> <li>・各種目担当委員が確認し、委員長に報告</li> <li>・出欠表、反省感想記入用紙を回収</li> </ul>

## 体力テスト役割分担 (担当教員・実行委員・担当ゼミ)

## 女子研

種目(場所) (人数)	担当ゼミ	ゼミ所属人数 (実行委員含)		担当実行委員	担当運営委員・ 研究員
		4年(午前)	3年(午後)		
★受付 (2号館)  (4年 54 名 3年 49 名)	秋山	11	5	小森遥香 清水彩花	烏賀陽
	佐藤(理)	9	9		
	渡邊(景)	19	15		
	石出	5	7		
	三好	2	3		
	高柳	8	10		
反復横とび (第1体育館)  (4年 25 名 3年 24 名)	今丸	8	6	美島 緑 櫻井 紀香 兼島 邑果	覚張
	出張	9	12		
	早瀬	4	5		
	平田	4	1		
上体おこし (第1体育館)  (4年 25 名 3年 27 名)	渡辺(博)	9	4		
	青木	0	0		
	高橋	0	8		
	井上	0	2		
	武藤	16	13		
背筋力 (第1体育館)  (4年 24 名 3年 16 名)	梅澤	0	0		
	本田	8	8		
	太田	6	0		
	酒井	10	6		
立ち幅とび (第3体育館)  (4年 15 名 3年 17 名)	佐藤(晋)	0	2	大石恵琳 菊池美凧 星野悠里花	小野寺
	佐藤(愛)	4	4		
	田島	8	8		
	永井	3	5		
	古城	0	5		
	塚原	21	14		
握力 (第3体育館)  (4年 26 名 3年 20 名)	小野寺	2	0		
	栗林	0	0		
	笹生	3	1		
	藤坂	7	4		
垂直とび (第3体育館)  (4年 26 名 3年 7 名)	長谷川	15	3		
	小野田	0	4		
	古川	4	0		
身長, 体重, 体脂肪 (第6体育館)  (4年 25 名 3年 35 名)	村石	6	3	吉田 侑希 水沼 珠梨	大石
	鶴沢	2	1		
	豊岡	2	15		
	堀内	7	10		
	土井	8	6		
	野口	10	9		
長座体前屈 (第6体育館)  (4年 28 名 3年 22 名)	吉村	9	4		
	大石	9	9		
	田中	1	0		
シャトルラン (藤村スポーツセンター4階)  (4年 35 名 3年 25 名)	及川	0	6	酒井 響子 高橋 美智子 生井彩花	及川
	青山	7	8		
	渡邊(洋)	27	11		
	柳田	6	10		
シャトルラン (第5体育館)  (4年 25 名 3年 19 名)	渋谷	11	0		
	小西	0	9		
	佐藤(彩)	6	0		
	小林	2	0		
50m走 (陸上競技場)  (4年 26 名 3年 22 名)	佐々木	6	5	三浦 瑞紀 土屋 愛佳	志賀
	櫻田	10	4		
	志賀	6	1		
	丸尾	4	12		
ハンドボール投げ (第7体育館)  (4年 11 名 3年 16 名)	八尾	9	9	野中悠花 小谷こゆき	志賀
	瀬川	0	1		
	折本	2	6		
★救護班  (4年 6 名 3年 7 名)	烏賀陽	0	1	濱田 優 中根未由	覚張
	覚張	3	2		
	筒井	2	4		
	若山	1	0		

## 1. 体力テスト実施状況について

4月26日(水)に行われた体力テストの実施状況は以下のとおりです。

### 【出席状況】

	在籍者数	出席者数	出席率	(R4年度)
大学1年	263	239	90.9 %	90.2%
大学2年	317	171	53.9 %	90.4%
大学3年	312	242	77.6 %	88.3%
大学4年	342	233	68.1 %	75.5%
保体1年	12	12	100.0 %	100.0%
保体2年	16	9	56.3 %	67.6%
こども1年	36	34	94.4 %	88.4%
こども2年	43	9	20.9 %	65.9%
全 体	1,341	949	70.8 %	85.1%

### 【実行委員】

大学3・4年生の体力テスト実行委員は、以下の23名でした。

#### [3年生]

大石 恵琳  
 菊池 美凧  
 小谷 こゆき  
 小森 遥香  
 清水 彩花  
 ○ 高橋 美智子  
 竹花 由乃  
 中根 未由  
 生井 彩花  
 野中 悠花  
 平原 知佳  
 星野 悠里花  
 ○ 吉田 侑希

#### [4年生]

兼島 邑果  
 酒井 響子  
 櫻井 紀香  
 ◎ 住吉 美波  
 土屋 愛佳  
 ◎ 永井 柚衣  
 濱田 優  
 三浦 瑞紀  
 美島 緑  
 水沼 珠梨

◎=実行委員長、○=副委員長

#### 4. 気象状況

令和5年 4月 26日 (水) 実施

測定時刻	気象	第1 体育館	第3 体育館	第6 体育館	第7 体育館	陸上競技 グラウンド	第5 体育館	藤村 スポーツ センター
9:30 天候 (雨)	気温	19°	18°	17°	14°	16°	18°	16°
	湿度	81%	71%	80%	89%	89%	71%	69%
	風向					東		
	風速					0.8m		
11:30 天候 (雨)	気温	19°	17°	17.5°	21°	16°	16°	21°
	湿度	81%	90%	85%	82%	95%	89%	73%
	風向					東南東		
	風速					0.3m		
13:50 天候 (雨)	気温	17°	17°	17°	17.5°	17°	17°	16.5°
	湿度	95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%
	風向					南南東		
	風速					0.7m		
15:40 天候 (雨)	気温	17.5°	17.5°	18°	17°	10°	18.5°	18°
	湿度	89%	85%	80%	79.2%	79%	71%	79%
	風向					南南東		
	風速					0.7m		

## 反省と感想

### ●反復横跳び、上体起こし、背筋力

美島緑、櫻井紀香、高橋美智子

良かった点は験者が協力的だった為全体的にスムーズに進めることができました。昨年は物が足りないことがいくつかありましたが、今年は適量でした。

改善点としては験者 4 年生被験者 2 年生、験者 3 年生被験者 1 年生だとお互いに初めてなので組み合わせを変えた方が良いと思いました。上体起こしのマットが体操競技場からではなく第 1 体育館にもあったのでそれを使うと効率が良いと思いました。

### ●救護

濱田優、中根未由

良かった点: 大きな怪我人が出ずに体力テストを終えることができました。

改善点: 特にありません。

感想: 昨年の問題点を見直し、改善することができた点は良かったと思います。一方、仕事に対する人数の割合が多く、手があいてしまうゼミ生がほとんどだったと思います。

### ●身長・体重、長座体前屈

吉田侑希、水沼珠梨

身長・体重、長座体前屈の場所では比較的効率良く回せたと感じた。測定器具の配置や、各測定員の被験者への呼びかけによって一方通行のように流れを作れたことはとても良かったと思う。今後に向けた改善点として、測定者の出席を取りやすいようにする名簿の作成や、測定計器の使用マニュアル作成、またその器具の使い方を実行委員も含めて把握する必要があると感じた。また、前日までの連絡のやり取りがゼミ同士での差が大きく、把握している学生とそうでない学生で偏っており、情報がバラついていたため臨機応変な対応がかなり求められた。共通として情報共有の所が改善点だと考えられるので、来年以降よりスムーズになるようにしていきたいと思う。

### ●大石恵琳、菊池美風、星野悠里花

立ち幅跳び、握力、垂直跳び

感想はまず無事に測定を終えることが出来て良かったです。用具ひとつに対する担当する人数が多くなってしまっていて少し時間を余らせてしまっていたと感じました。またどの種目もスムーズに計測することが出来ており、大きなミスもなくとても良かったと思います。

改善点としては、立ち幅跳びは今回マットを使用せずに実施しましたが、来年はマットを用いた方がいいと思いました。被験者の人達の着地のダメージが大きいと感じました。また、長机と長椅子で

すが第3体育館ということあって階段を多く登るため今回のように重いものだと準備が大変になってしまうと思うので、軽いものを使用した方がいいと感じました。また、長机と長椅子は1セットで十分だと思います。

●20m シヤトルラン(第5体育館) 酒井響子、高橋美智子、生井彩花

シヤトルランはキツイ種目ですが、上級生が応援し、下級生がそれに応えるように一生懸命頑張る姿がありました。計測後に拍手を送る場面もあり、学年関係なく一体感のある体力テストだったと思います。

上級生が、計測以外にも誘導や検印など状況に応じて臨機応変に対応してくれたおかげで、効率よく行うことが出来ました。

今年は2箇所での実施だったので、混雑することが少なく、昨年度よりもスムーズに行えたと思います。トランシーバーを使用し、状況をすぐに伝えることが出来たことも、スムーズな実施に繋がったと思います。

また、天気の関係もありますが、室内での実施だった為、熱中症などの危険性も少なかったことも良かったと思います。

●シヤトルラン(Bアリーナ) 小谷こゆき、野中悠花

外でやるよりも天候に左右されない分、去年までよりもやりやすさを感じました。しかし、入口にスペースがない状態で生徒たちが混みあってしまったり、2箇所で行っていた為重なっている部分があり間違えてしまう生徒も少なくなかったです。今回は1色のラインテープで折り返し部分にラインを引きましたが、場所ごとにラインテープの色を変えてもいいと思います。また、一斉にやれる人数はあまり変わらないと思うので、実施する向きを変えて1箇所で行ってみたいと思いました。

●受付 小森遥香、清水彩花

作業自体には特に大きな問題はなかったのですが、ゼミ生の人数調整や当日の割り振りの変更などで、教室によって人数のばらつきなどがあり少しバタついたかなという印象でした。

また、記入漏れや記入間違いが最終チェックの際に多数出たため来年ではより重点的に注意事項などが確認できればと思いました。



## 体力テストを終えて

### ●実行委員長

実行委員長 永井柚衣(4年)

今年度の体力テストは雨により係の配属の変更や人数の調整等臨機応変に動く事が多くありました。その様な状況の中でも先生方や実行委員の方の協力により円滑に実施出来たことに感謝します。又、改善点や実施の仕方等の受け継ぎをしっかりと行うべきだと感じました。この役職を通して学んだことを今後に活かして行きます。ありがとうございました。

実行委員長 住吉美波(4年)

今年の体力テストを大きな怪我等もなく無事に終えることができて良かったと思います。委員長として事前準備から体力テスト当日までの運営で至らない所が多くあったと思いますが、実行委員の皆さんや先生方の協力があり最後まで成し遂げる事ができました。今回出た反省点や改善点を活かして今後につなげて行って欲しいです。実行委員を2年連続で務めさせてもらい、大変な事も多く有りましたが、皆で協力してやり遂げる事ができて良かったです。貴重な体験をありがとうございました。



#### IV 結果

##### 1. 本学学生, 体格・体力測定結果の平均値と標準偏差.

	母データ数	身長(cm)			体重(kg)			体脂肪率(%)		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	526	159.9	5.7	526	57.5	7.1	526	27.3	5.3	511
大学2年	178	160.4	6.1	178	58.0	6.7	178	27.9	5.2	167
大学1年	238	159.5	5.6	238	57.4	7.0	238	26.9	5.2	235
保体2年	11	158.2	3.3	11	54.7	3.6	11	27.3	3.5	11
保体1年	12	158.1	4.2	12	54.6	6.1	12	27.2	4.5	12
コスポ2年	10	162.2	7.6	10	59.4	8.2	10	27.7	3.2	9
コスポ1年	34	159.0	4.6	34	58.7	9.7	34	29.8	7.1	34

陸上(短距離)	23	160.1	5.0	23	55.7	5.5	23	23.5	4.1	23
陸上(長距離)	6	158.2	4.5	6	52.2	6.1	6	23.5	4.7	6
陸上(跳躍)	6	163.2	5.0	6	56.9	5.8	6	23.6	3.8	6
陸上(投擲)	16	162.8	5.8	16	66.1	8.7	16	31.7	5.4	16
水泳(短距離系)	4	164.7	3.9	4	57.5	3.8	4	25.6	2.8	3
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	0			0			0			0
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズド競技スケート	1	144.2	0.0	1	52.4	0.0	1	35.0	0.0	1
カヌー	4	162.9	1.6	4	58.5	2.8	4	27.1	2.6	3
アクアダイビング	3	155.4	2.5	3	55.1	6.6	3	29.2	6.0	3
ライフセービング	4	156.2	2.5	4	61.6	3.5	4	34.0	2.2	4
トライアスロン	0			0			0			0
ワンダーフォーゲル	2	162.3	3.6	2	64.4	2.7	2	33.0	5.3	2
バレーボール	18	166.4	6.3	18	63.9	9.5	18	28.1	5.6	18
バスケットボール	24	162.3	5.3	24	59.6	5.4	24	26.8	4.5	23
ハンドボール	23	162.7	5.2	23	60.1	5.6	23	26.4	3.9	23
サッカー	20	159.1	4.0	20	55.1	4.2	20	23.7	4.5	20
水球	3	156.6	4.1	3	52.9	3.3	3	28.0	4.0	3
ラクロス	16	160.4	2.6	16	57.2	6.0	16	27.7	4.3	15
アイスホッケー	7	165.0	5.8	7	63.2	6.1	7	29.7	8.5	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	11	157.2	5.5	11	57.2	6.5	11	28.4	4.1	11
硬式テニス	4	158.9	6.3	4	58.4	11.1	4	28.8	5.5	4
卓球	3	155.9	5.6	3	53.5	4.9	3	27.5	2.6	3
バドミントン	10	159.5	3.3	10	58.1	5.6	10	27.3	3.6	10
ソフトボール	34	159.5	6.4	34	60.2	6.4	34	29.3	4.1	34
野球	7	160.4	2.9	7	57.6	4.8	7	27.2	5.8	7
体操競技	16	152.8	4.9	16	53.2	5.8	16	27.0	4.4	16
新体操	74	160.4	5.3	74	55.4	5.4	74	25.5	4.9	74
トランポリン	0			0			0			0
ダンス	4	156.2	5.2	4	52.0	4.3	4	23.8	4.0	4
チアリーディング	17	158.8	4.4	17	56.7	6.4	17	27.3	5.6	16
ストリートダンス	7	161.4	6.2	7	57.6	5.6	7	27.0	2.2	7
剣道	8	157.7	3.1	8	58.6	5.5	8	29.5	3.8	6
フェンシング	10	158.3	9.0	10	57.1	10.8	10	28.0	4.3	10
柔道	11	157.3	4.7	11	63.1	7.8	11	33.8	4.0	11
合気道	2	158.2	4.2	2	68.3	9.8	2	37.6	5.6	2
空手道	1	158.3	0.0	1	58.8	0.0	1	34.0	0.0	1
芸術・文化・社会系	2	155.4	8.8	2	52.0	10.0	2	25.1	5.5	2
無所属・未定	112	159.0	4.6	112	55.8	6.2	112	27.5	5.5	105

	母データ数	握力・左右平均値(kg)			背筋力(kg)			上体起こし(回)		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	526	30.4	5.3	525	89.0	22.4	523	31.7	5.5	525
大学2年	178	31.4	5.5	178	93.4	26.5	177	32.1	5.1	178
大学1年	238	30.3	5.3	237	87.9	20.5	237	32.5	5.6	237
保体2年	11	28.3	3.9	11	78.1	17.0	11	26.8	3.7	11
保体1年	12	29.1	5.2	12	81.8	18.0	12	30.6	4.4	12
児教2年	10	28.8	4.6	10	84.6	22.7	10	29.5	6.4	10
児教1年	34	29.5	3.9	34	84.7	13.8	34	29.6	5.9	34

陸上(短距離)	23	32.5	6.3	23	92.2	22.9	23	36.3	4.6	23
陸上(長距離)	6	27.5	3.7	6	85.2	17.5	6	30.2	2.9	6
陸上(跳躍)	6	33.9	4.7	6	112.7	15.5	6	35.3	3.2	6
陸上(投擲)	16	36.2	3.8	16	139.1	29.4	16	34.2	4.3	16
水泳(短距離系)	4	33.0	1.8	4	92.8	9.0	4	36.3	2.5	4
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	0			0			0			0
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズド競技スケート	1	28.5	0.0	1	61.0	0.0	1	29.0	0.0	1
カヌー	4	33.5	2.9	4	88.5	3.8	4	33.5	4.4	4
アクアダイビング	3	32.2	3.9	3	88.0	7.0	3	31.7	0.5	3
ライフセービング	4	29.5	2.5	4	90.5	6.5	4	29.8	4.0	4
トライアスロン	0			0			0			0
ワンダーフォーゲル	2	34.3	2.8	2	90.0	14.0	2	39.5	5.5	2
バレーボール	18	30.9	4.5	18	98.0	13.0	18	35.1	4.5	18
バスケットボール	24	29.9	3.1	24	78.5	12.3	24	32.6	4.4	24
ハンドボール	23	35.5	6.1	23	109.8	18.0	23	35.3	4.3	23
サッカー	20	27.5	3.8	20	83.5	10.9	20	32.4	5.0	20
水球	3	28.5	1.5	2	91.0	1.0	2	32.5	2.5	2
ラクロス	16	26.7	4.1	16	80.0	17.0	16	28.0	4.3	16
アイスホッケー	7	31.9	2.9	7	95.1	14.5	7	31.3	2.5	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	11	30.8	7.7	11	80.9	9.9	11	29.5	5.1	11
硬式テニス	4	32.5	5.5	4	101.3	13.8	4	27.5	2.9	4
卓球	3	27.2	4.4	3	84.3	20.4	3	32.7	4.5	3
バドミントン	10	28.2	3.7	10	75.4	15.3	10	33.6	2.5	10
ソフトボール	34	35.1	5.2	34	108.4	24.2	33	34.9	4.3	34
野球	7	31.2	2.8	7	81.1	17.2	7	31.4	5.5	7
体操競技	16	32.7	5.0	16	103.5	24.7	16	39.1	4.0	16
新体操	74	28.1	4.8	74	82.9	17.8	73	29.8	4.6	74
トランポリン	0			0			0			0
ダンス	4	25.9	5.1	4	70.8	15.0	4	33.5	2.3	4
チアリーディング	17	28.6	3.7	17	83.3	14.1	17	31.3	4.3	17
ストリートダンス	7	29.8	1.1	7	93.0	22.8	7	32.1	4.3	7
剣道	8	33.3	3.3	8	85.5	12.0	8	27.0	3.9	8
フェンシング	10	29.5	5.3	10	82.3	18.6	10	32.1	4.1	10
柔道	11	32.7	3.8	11	98.5	22.9	11	32.6	5.5	11
合気道	2	34.8	1.3	2	96.0	11.0	2	30.0	3.0	2
空手道	1	33.5	0.0	1	105.0	0.0	1	31.0	0.0	1
芸術・文化・社会系	2	20.5	3.5	2	73.5	0.5	2	22.5	4.5	2
無所属・未定	112	28.9	4.0	112	78.4	15.6	112	29.1	5.7	112

母データ数	垂直跳び(cm)			立ち幅跳び(cm)			反復横とび(回)			
	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	
全学生	526	44.5	8.9	509	192.2	19.8	510	55.7	6.2	505
大学2年	178	46.9	6.5	170	194.8	20.7	172	55.0	7.0	170
大学1年	238	42.7	10.8	232	193.9	18.6	232	57.4	5.3	229
保体2年	11	45.3	5.8	10	181.7	12.0	9	50.5	4.3	10
保体1年	12	42.7	4.8	12	187.5	17.3	12	56.9	3.6	12
児教2年	10	45.5	5.9	10	186.4	17.3	10	55.4	6.4	10
児教1年	34	43.5	8.2	33	185.0	21.6	33	54.7	4.4	33

陸上(短距離)	23	48.7	10.0	22	216.1	16.2	22	58.7	5.8	20
陸上(長距離)	6	40.2	5.0	6	176.2	17.3	6	53.8	3.4	6
陸上(跳躍)	6	56.0	1.6	6	218.7	13.5	6	60.8	2.6	6
陸上(投擲)	16	49.9	6.2	16	208.8	11.2	16	56.1	4.0	16
水泳(短距離系)	4	36.8	11.2	4	197.8	15.6	4	55.3	3.3	4
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	0			0			0			0
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズド競技スケート	1	47.0	0.0	1	172.0	0.0	1	55.0	0.0	1
カヌー	4	58.3	22.4	3	200.5	5.9	4	48.0	16.3	4
アクアダイビング	3	46.7	5.6	3	190.0	21.6	3	58.3	0.9	3
ライフセービング	4	46.7	4.1	3	189.0	4.9	3	56.7	5.0	3
トライアスロン	0			0			0			0
ワンダーフォーゲル	2	41.5	5.5	2	210.0	0.0	2	59.0	6.0	2
バレーボール	18	53.3	6.4	18	217.8	16.3	18	59.9	4.1	18
バスケットボール	24	44.0	8.4	22	191.3	15.7	22	58.0	4.5	21
ハンドボール	23	51.7	6.6	23	204.6	16.6	23	62.1	6.2	23
サッカー	20	42.1	3.6	18	186.9	11.0	17	57.0	3.2	17
水球	3	46.0	6.0	2	183.5	8.5	2	54.5	0.5	2
ラクロス	16	47.9	5.6	16	190.8	17.2	16	56.4	5.5	16
アイスホッケー	7	45.4	6.8	7	199.0	17.7	7	55.4	3.5	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	11	38.7	11.3	11	190.7	20.7	11	55.5	7.8	11
硬式テニス	4	35.0	10.2	4	190.3	13.8	4	55.8	5.0	4
卓球	3	43.3	3.3	3	183.3	6.9	3	59.0	0.8	3
バドミントン	10	41.9	6.0	10	194.4	6.9	10	58.4	7.0	10
ソフトボール	34	44.0	9.8	33	197.6	20.2	33	61.0	4.1	33
野球	7	43.4	9.3	7	196.3	11.2	7	55.4	4.7	7
体操競技	16	48.6	5.8	16	198.7	14.7	16	53.6	4.4	16
新体操	74	44.8	6.0	72	182.1	17.7	72	51.2	5.9	71
トランポリン	0			0			0			0
ダンス	4	46.0	4.9	4	185.3	23.9	4	57.8	2.2	4
チアリーディング	17	38.9	11.4	17	189.3	16.3	17	54.6	4.3	17
ストリートダンス	7	38.1	10.5	7	197.0	18.4	7	56.3	4.8	7
剣道	8	41.4	4.5	8	173.9	15.2	8	47.7	8.7	7
フェンシング	10	40.4	9.1	9	182.6	14.3	9	59.1	3.3	9
柔道	11	43.1	3.6	10	194.0	11.4	10	56.3	6.7	10
合気道	2	44.5	5.5	2	192.5	0.5	2	57.5	1.5	2
空手道	1	47.0	0.0	1	208.0	0.0	1	49.0	0.0	1
芸術・文化・社会系	2	39.0	4.0	2	151.5	11.5	2	50.0	5.0	2
無所属・未定	112	41.9	8.7	108	184.5	18.0	109	54.0	5.1	109

	母データ数	50m走(sec)			シャトルラン(回)			最大酸素摂取量(ml/kg/min)		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	526	8.2	0.7	427	65.7	23.0	503	40.8	5.2	503
大学2年	178	8.1	0.6	149	64.7	25.0	169	40.6	5.6	169
大学1年	238	8.1	0.6	225	67.4	21.5	228	41.2	4.8	228
保体2年	11	8.1	0.3	2	53.4	19.9	10	38.0	4.5	10
保体1年	12	8.1	0.5	12	80.5	16.2	12	44.1	3.6	12
児教2年	10	8.3	0.7	7	58.9	23.9	10	39.3	5.4	10
児教1年	34	8.0	0.4	6	59.5	17.8	33	39.4	4.0	33

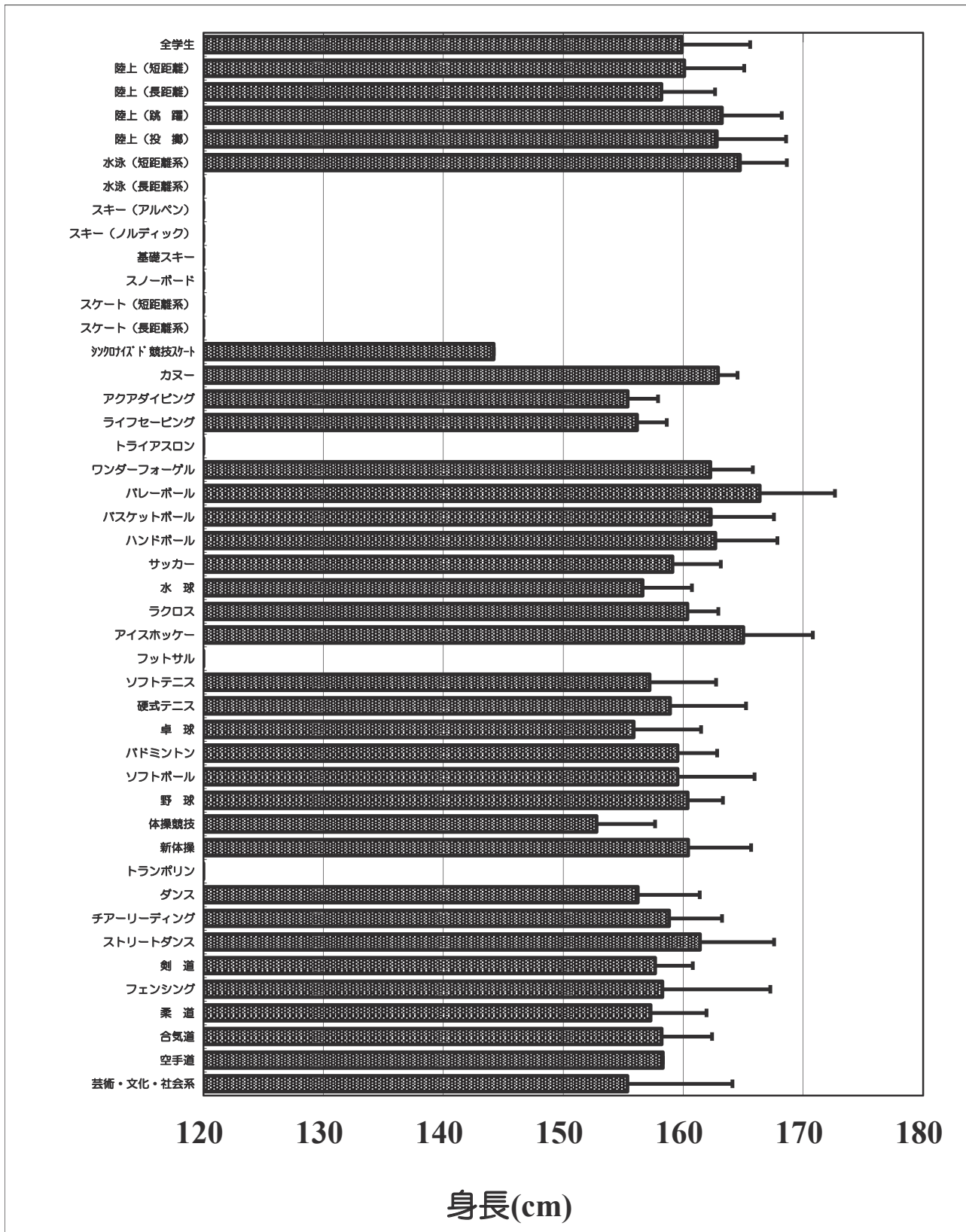
陸上(短距離)	23	7.1	0.3	22	73.8	17.0	20	42.6	3.8	20
陸上(長距離)	6	8.4	0.6	4	60.5	14.4	6	39.6	3.2	6
陸上(跳躍)	6	7.4	0.4	6	76.5	17.6	6	43.2	4.0	6
陸上(投擲)	16	7.6	0.3	13	65.7	15.5	15	40.8	3.5	15
水泳(短距離系)	4	7.9	0.5	4	65.3	23.4	4	40.7	5.2	4
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	0			0			0			0
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズド競技スケート	1	7.8	0.0	1	65.0	0.0	1	40.6	0.0	1
カヌー	4	8.1	0.3	4	61.0	24.4	4	39.8	5.5	4
アクアダイビング	3	8.7	0.3	2	74.0	10.6	3	42.7	2.4	3
ライフセービング	4	8.3	0.1	2	57.7	9.0	3	39.0	2.0	3
トライアスロン	0			0			0			0
ワンダーフォーゲル	2	8.6	0.6	2	53.0	18.0	2	38.0	4.0	2
バレーボール	18	8.1	0.3	15	48.7	24.2	18	37.0	5.4	18
バスケットボール	24	8.2	0.5	22	90.1	19.8	22	46.3	4.5	22
ハンドボール	23	7.7	0.5	21	99.4	12.2	22	48.4	2.7	22
サッカー	20	8.1	0.5	11	98.2	14.8	17	48.1	3.3	17
水球	3	8.5	0.2	2	67.0	14.0	2	41.1	3.2	2
ラクロス	16	8.2	0.5	16	50.8	19.5	16	37.4	4.4	16
アイスホッケー	7	8.4	0.7	7	58.9	8.1	7	39.3	1.8	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	11	8.1	0.7	9	71.9	18.5	11	42.2	4.2	11
硬式テニス	4	8.4	0.2	4	73.3	10.0	4	42.5	2.3	4
卓球	3	8.3	0.5	3	80.3	5.4	3	44.1	1.3	3
バドミントン	10	8.1	0.4	9	79.9	25.1	10	44.0	5.7	10
ソフトボール	34	7.8	0.4	32	85.2	12.0	33	45.2	2.7	33
野球	7	8.0	0.3	6	67.6	11.4	7	41.2	2.6	7
体操競技	16	8.0	0.4	15	47.0	17.6	16	36.6	4.0	16
新体操	74	9.0	0.8	54	64.7	20.2	70	40.6	4.5	70
トランポリン	0			0			0			0
ダンス	4	8.4	0.2	4	63.3	11.0	4	40.3	2.5	4
チアリーディング	17	8.3	0.4	14	55.5	14.8	17	38.5	3.4	17
ストリートダンス	7	8.0	0.5	6	52.4	21.4	7	37.8	4.8	7
剣道	8	8.6	0.3	8	25.3	9.0	7	31.7	2.0	7
フェンシング	10	8.4	0.4	8	62.8	10.9	9	40.1	2.5	9
柔道	11	8.0	0.3	7	59.7	14.7	10	39.4	3.3	10
合気道	2	8.5	0.0	2	40.5	10.5	2	35.2	2.4	2
空手道	1	8.3	0.0	1	51.0	0.0	1	37.5	0.0	1
芸術・文化・社会系	2			0	37.5	0.5	2	34.5	0.2	2
無所属・未定	112	8.2	0.4	80	55.2	17.1	109	38.4	3.8	109

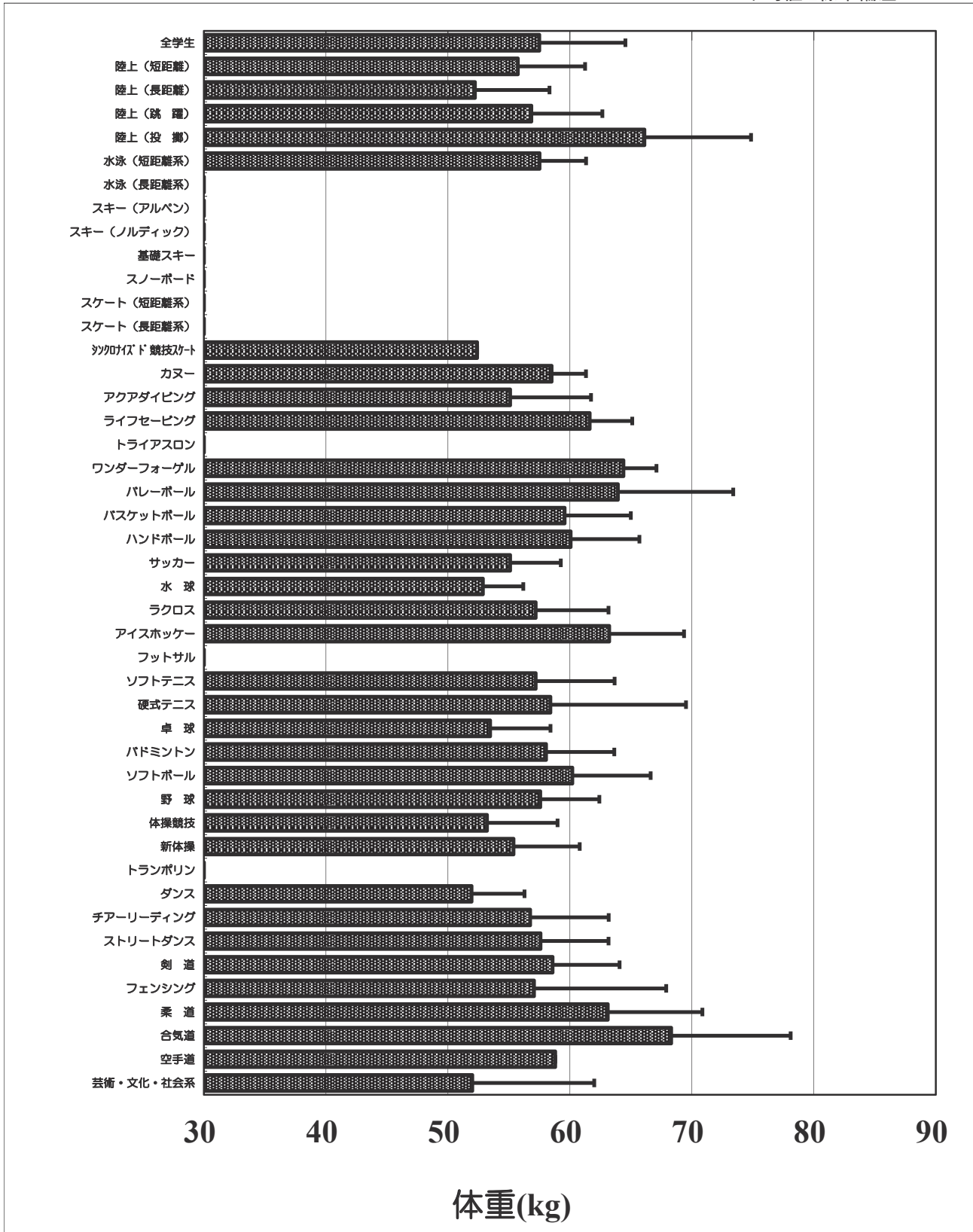
	母データ数	ハンドボール投げ(m)			長座体前屈(cm)			偏差値平均		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	526	19.4	5.1	523	52.1	8.9	525	50.4	6.1	425
大学2年	178	20.2	5.1	176	52.0	9.3	177	51.1	6.0	155
大学1年	238	19.6	5.2	238	51.7	8.2	238	50.6	6.0	218
保体2年	11	14.6	4.2	11	52.7	9.3	11	54.1	0.0	1
保体1年	12	20.1	4.4	12	47.8	8.7	12	49.9	3.7	12
児教2年	10	17.3	5.8	10	50.8	9.5	10	46.0	5.9	7
児教1年	34	17.3	3.9	34	51.3	8.2	34	52.6	4.1	6

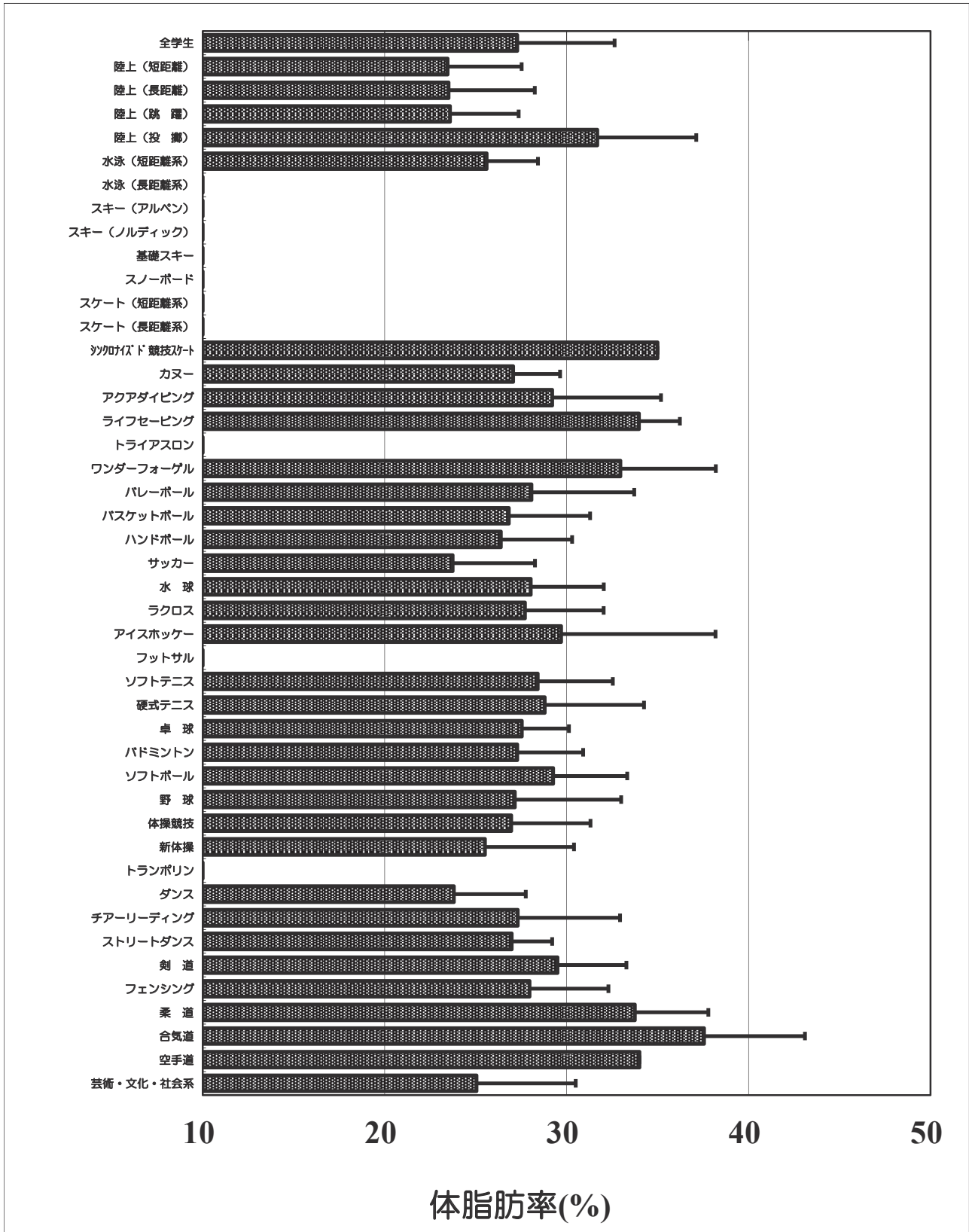
陸上(短距離)	23	18.9	4.2	23	51.5	9.3	22	55.2	5.7	19
陸上(長距離)	6	16.0	2.4	6	46.3	8.1	6	44.8	3.6	4
陸上(跳躍)	6	19.0	2.7	6	55.8	8.3	6	57.0	3.9	6
陸上(投擲)	16	23.9	4.0	16	53.9	8.6	16	56.1	3.1	14
水泳(短距離系)	4	16.5	3.6	4	61.8	7.4	4	52.0	4.9	4
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	0			0			0			0
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズド競技スケート	1	12.0	0.0	1	42.0	0.0	1	45.2	0.0	1
カヌー	4	20.0	1.9	4	52.0	4.8	4	53.2	2.4	3
アクアダイビング	3	19.7	0.9	3	44.3	10.1	3	46.9	2.4	2
ライフセービング	4	21.8	6.1	4	52.0	9.1	4	49.9	0.3	2
トライアスロン	0			0			0			0
ワンダーフォーゲル	2	22.0	2.0	2	56.5	0.5	2	53.0	2.9	2
バレーボール	18	22.9	4.1	18	53.9	7.5	18	54.1	4.6	16
バスケットボール	24	19.3	3.3	24	49.6	10.4	24	51.2	3.3	20
ハンドボール	23	31.1	3.3	23	52.7	7.8	23	60.0	5.3	21
サッカー	20	19.7	3.9	20	50.0	10.2	20	51.2	4.7	9
水球	3	23.0	3.6	3	46.0	6.5	3	49.9	1.5	2
ラクロス	16	18.4	3.7	16	49.3	6.2	16	47.3	4.4	16
アイスホッケー	7	21.4	2.9	7	49.9	6.5	7	49.8	2.3	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	11	19.5	3.6	11	47.3	7.8	11	48.7	6.9	9
硬式テニス	4	16.8	2.6	4	48.8	7.2	4	47.8	3.6	4
卓球	3	14.0	2.4	3	58.0	10.2	3	50.1	2.2	3
バドミントン	10	21.6	3.4	10	49.8	5.1	10	52.4	3.4	9
ソフトボール	34	23.4	3.7	34	50.9	6.4	34	55.6	3.8	32
野球	7	20.0	3.4	7	48.1	8.4	7	50.0	4.6	6
体操競技	16	17.3	4.7	16	53.8	4.6	16	51.4	4.7	15
新体操	74	16.7	3.1	73	60.4	7.8	74	46.9	5.4	59
トランポリン	0			0			0			0
ダンス	4	15.0	1.4	4	51.0	4.8	4	47.8	2.5	4
チアリーディング	17	17.5	5.1	17	56.1	7.6	17	48.5	5.2	14
ストリートダンス	7	16.9	6.0	7	52.6	4.8	7	50.1	6.3	6
剣道	8	16.4	2.6	8	44.1	4.9	8	42.0	3.9	7
フェンシング	10	17.6	3.4	10	48.6	8.1	10	48.3	3.7	9
柔道	11	17.9	4.0	11	51.3	5.3	11	50.8	5.2	7
合気道	2	23.5	1.5	2	48.0	4.0	2	49.2	0.4	2
空手道	1	26.0	0.0	1	38.0	0.0	1	48.6	0.0	1
芸術・文化・社会系	2	9.5	1.5	2	55.5	10.5	2			0
無所属・未定	112	17.9	4.2	110	49.3	8.2	112	47.2	4.5	79

2. クラブ別, 体格・体力測定結果の比較.

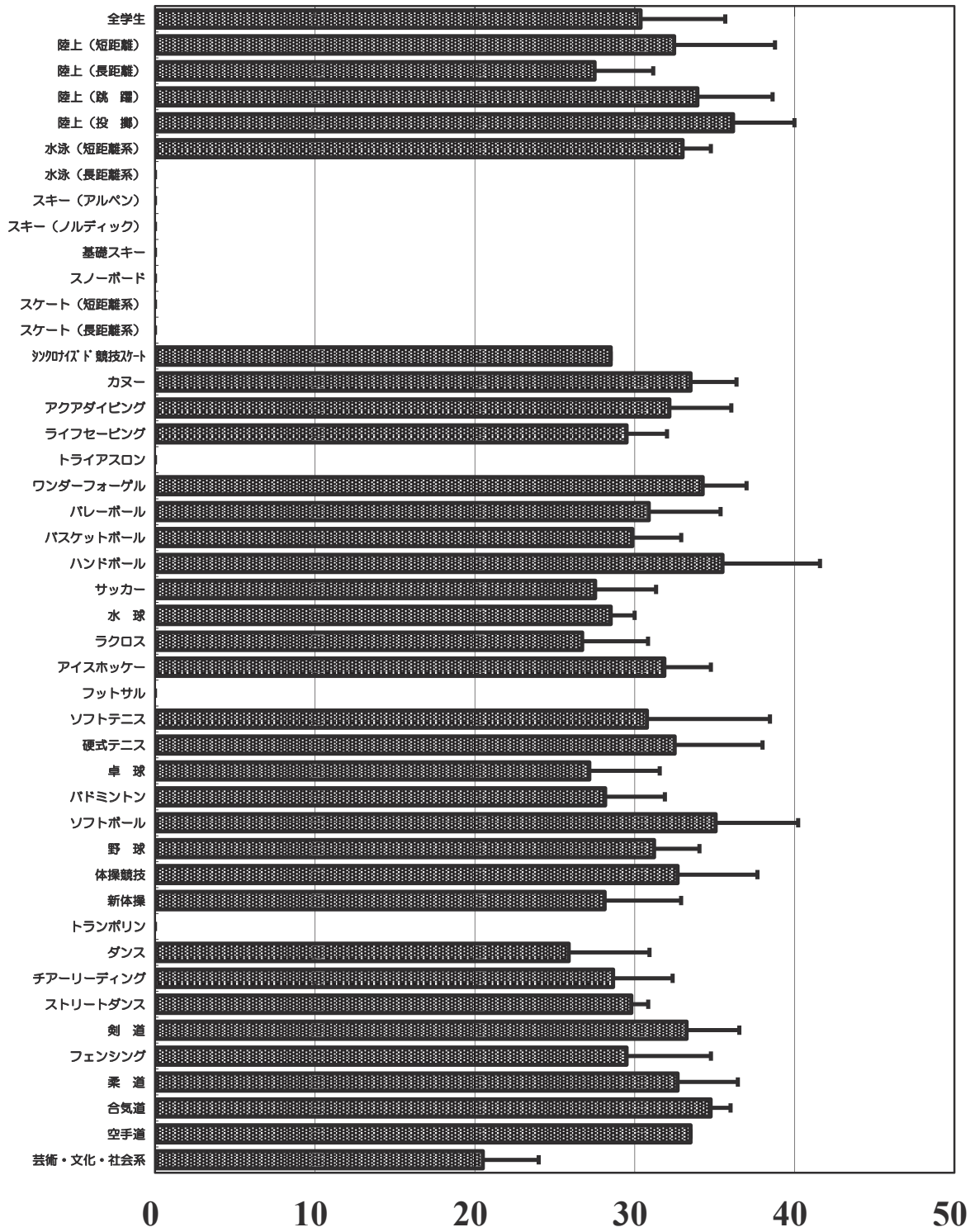
平均値と標準偏差



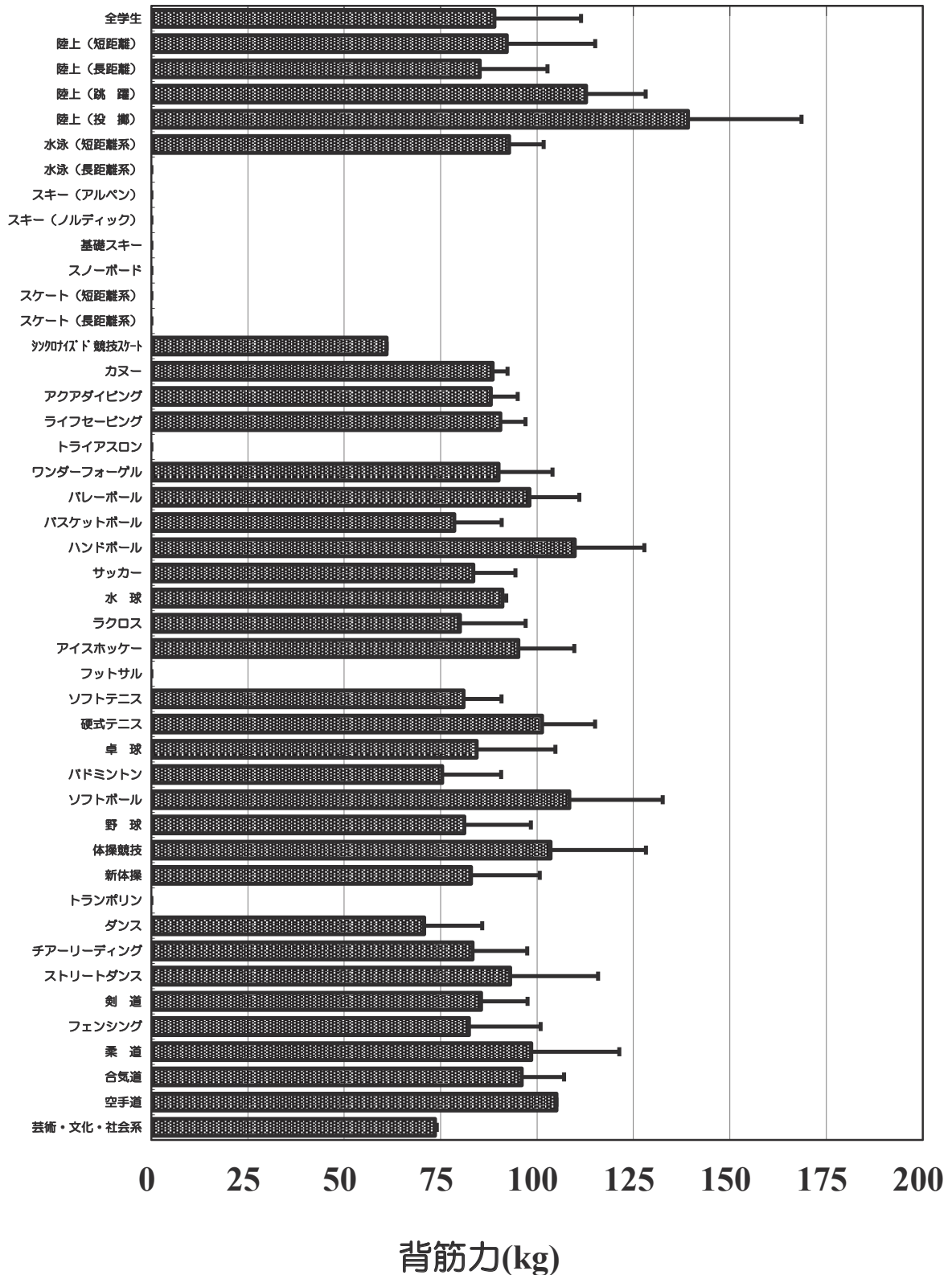


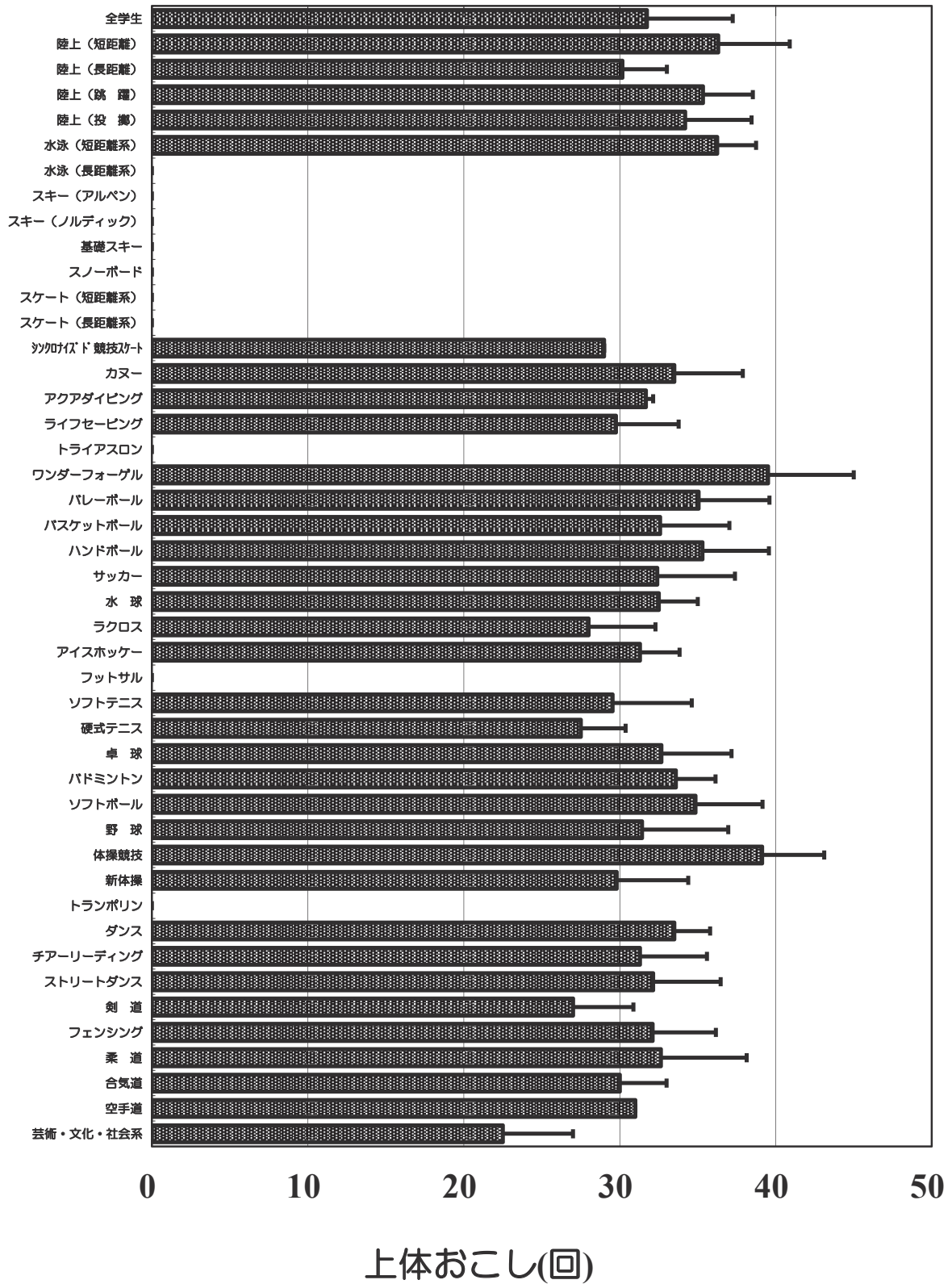


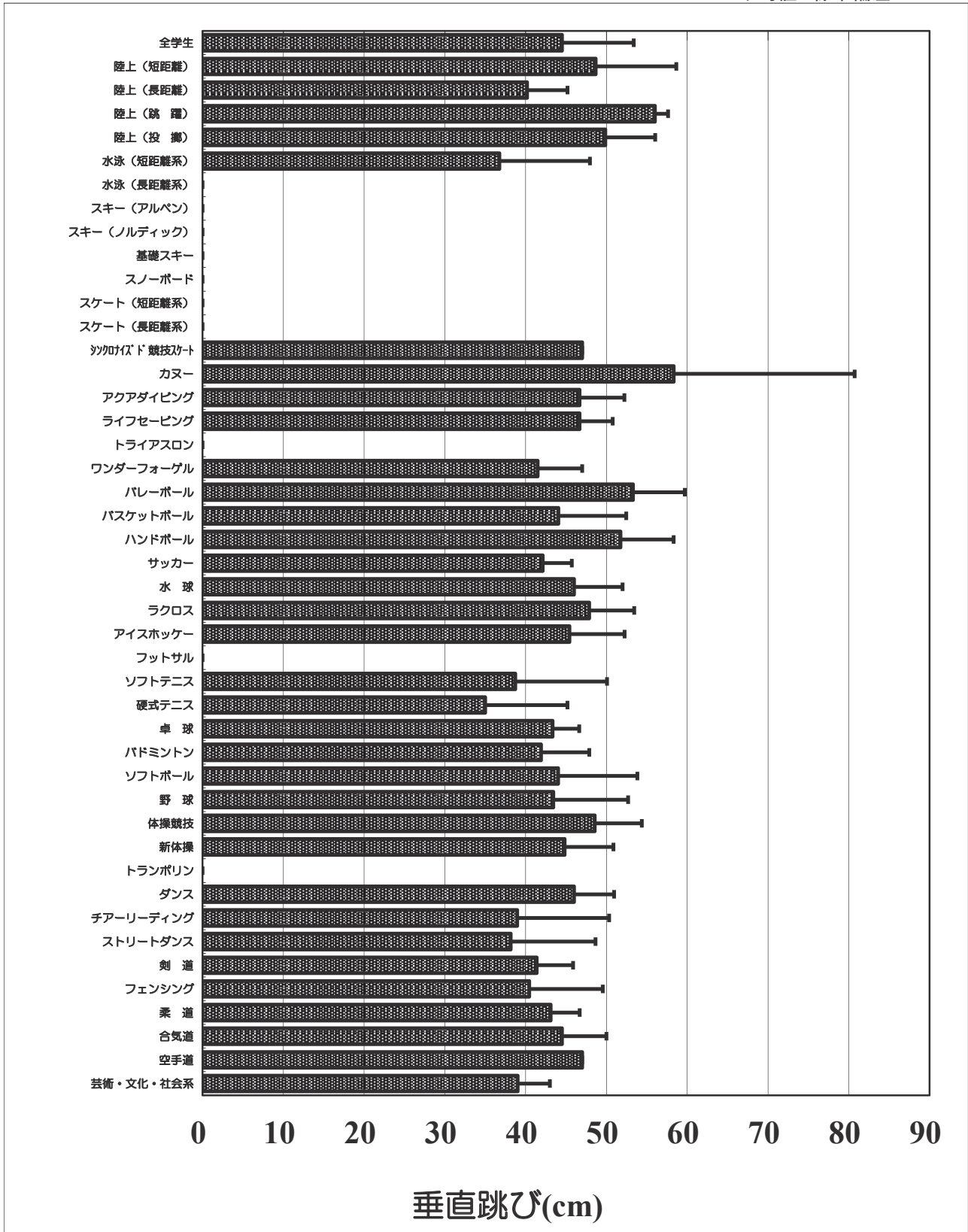


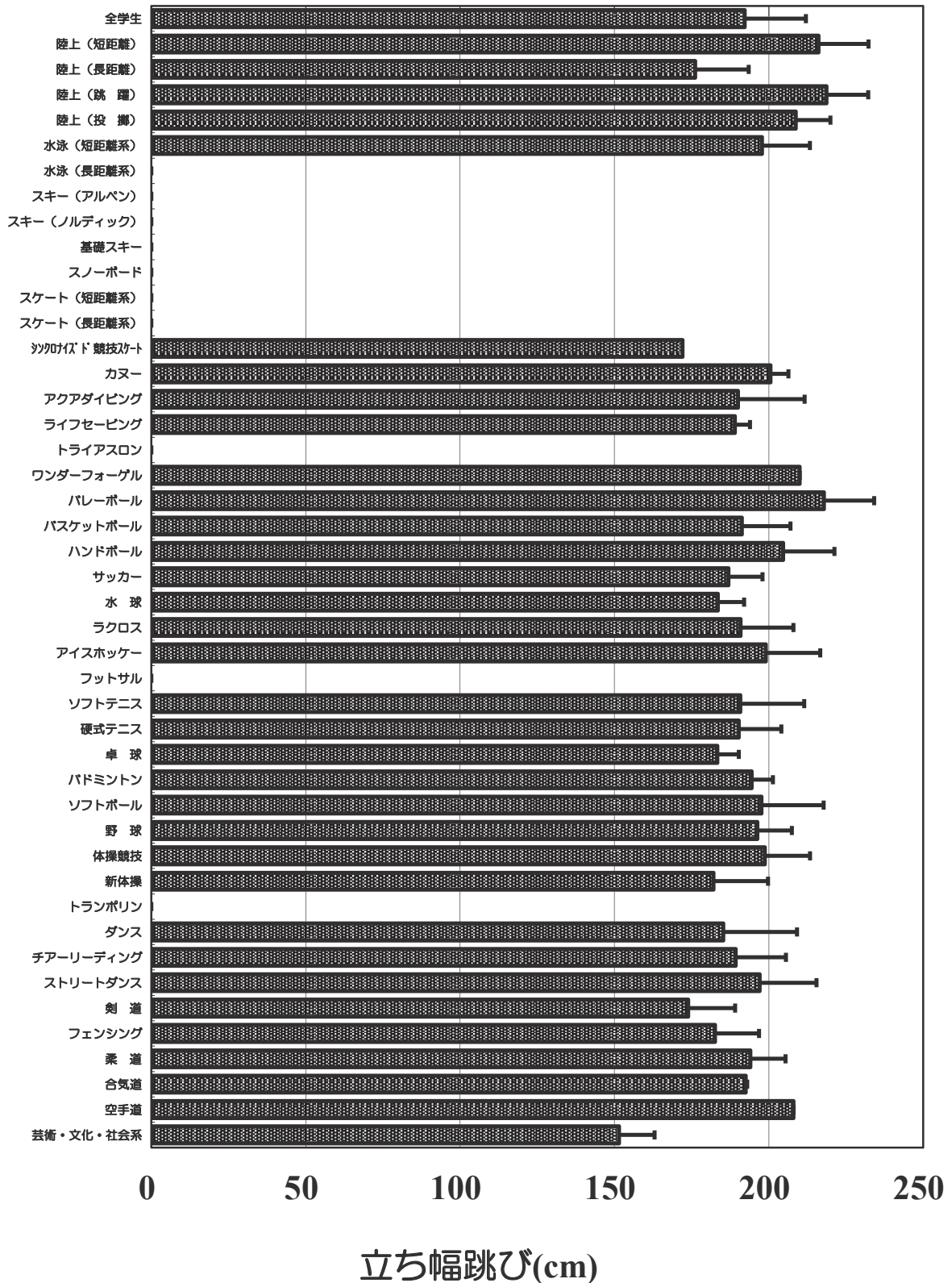


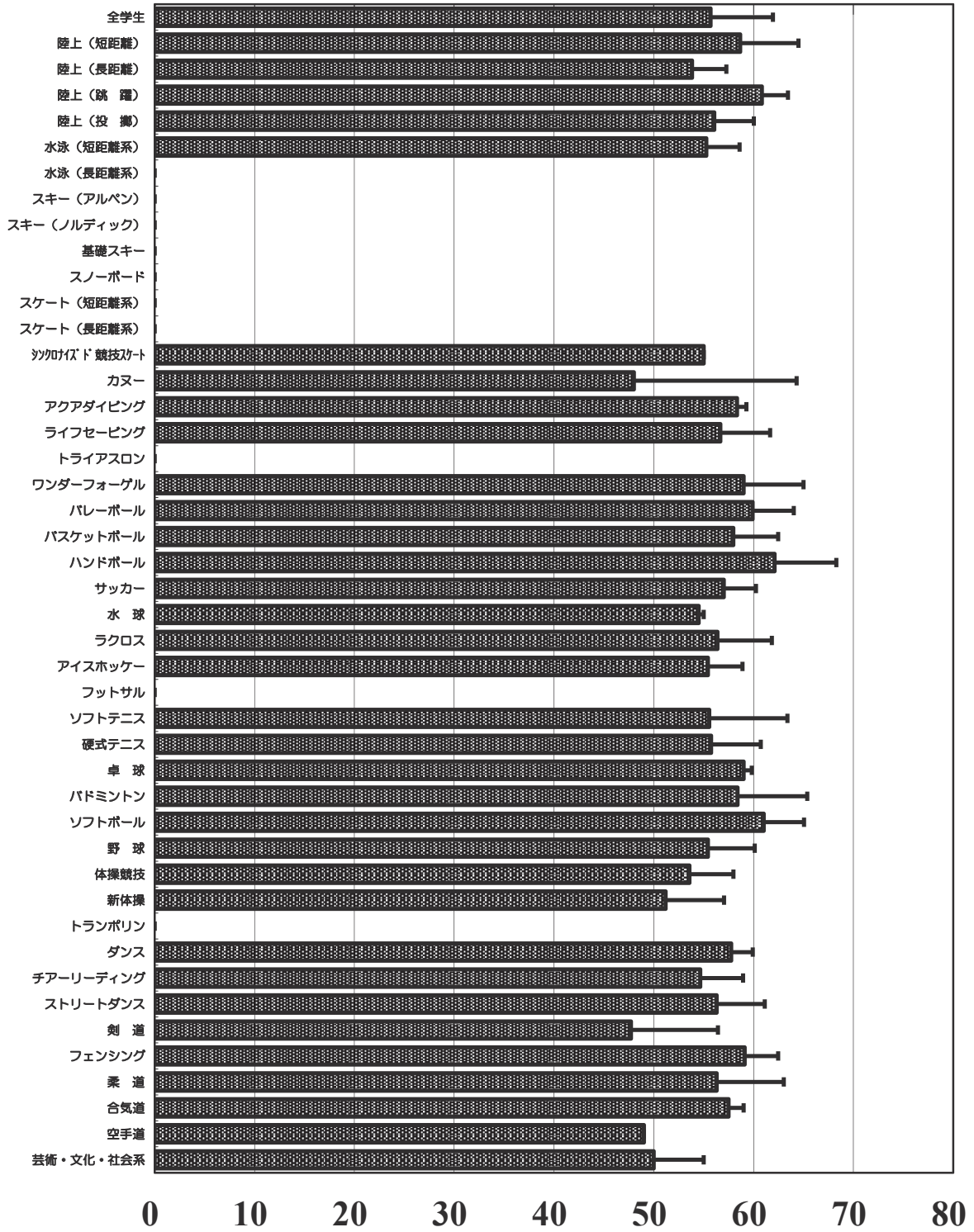
握力・左右平均値(kg)



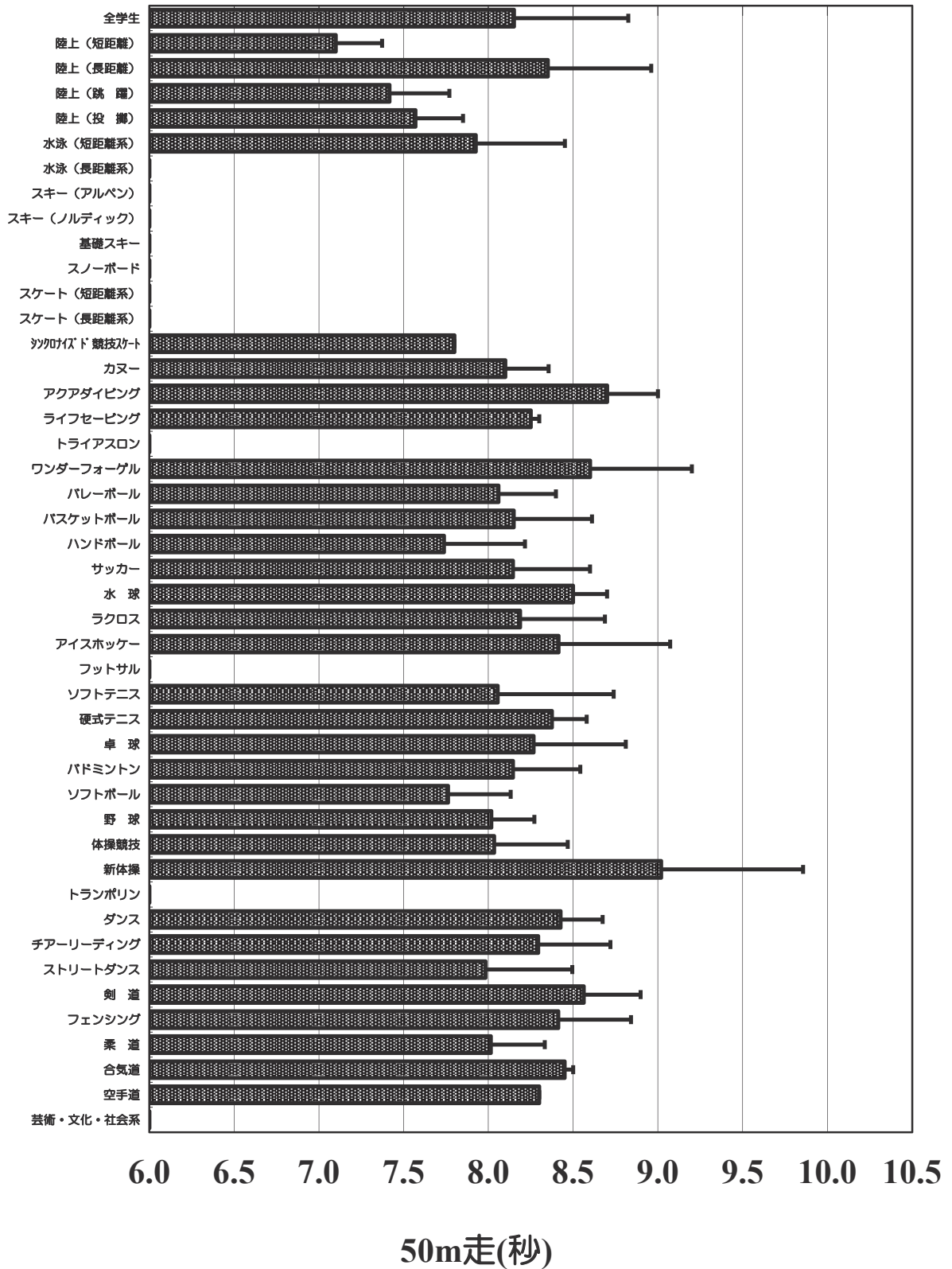


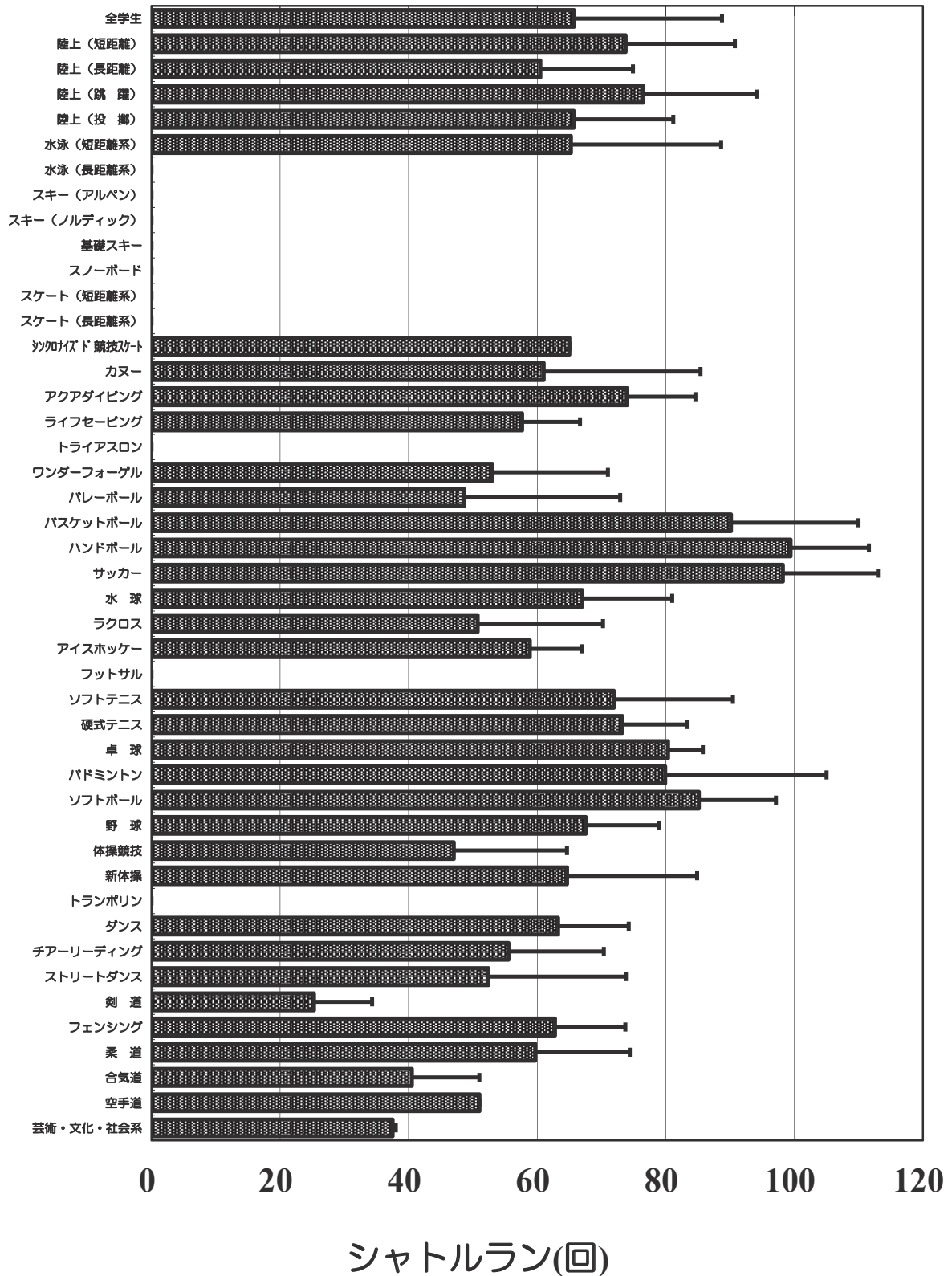




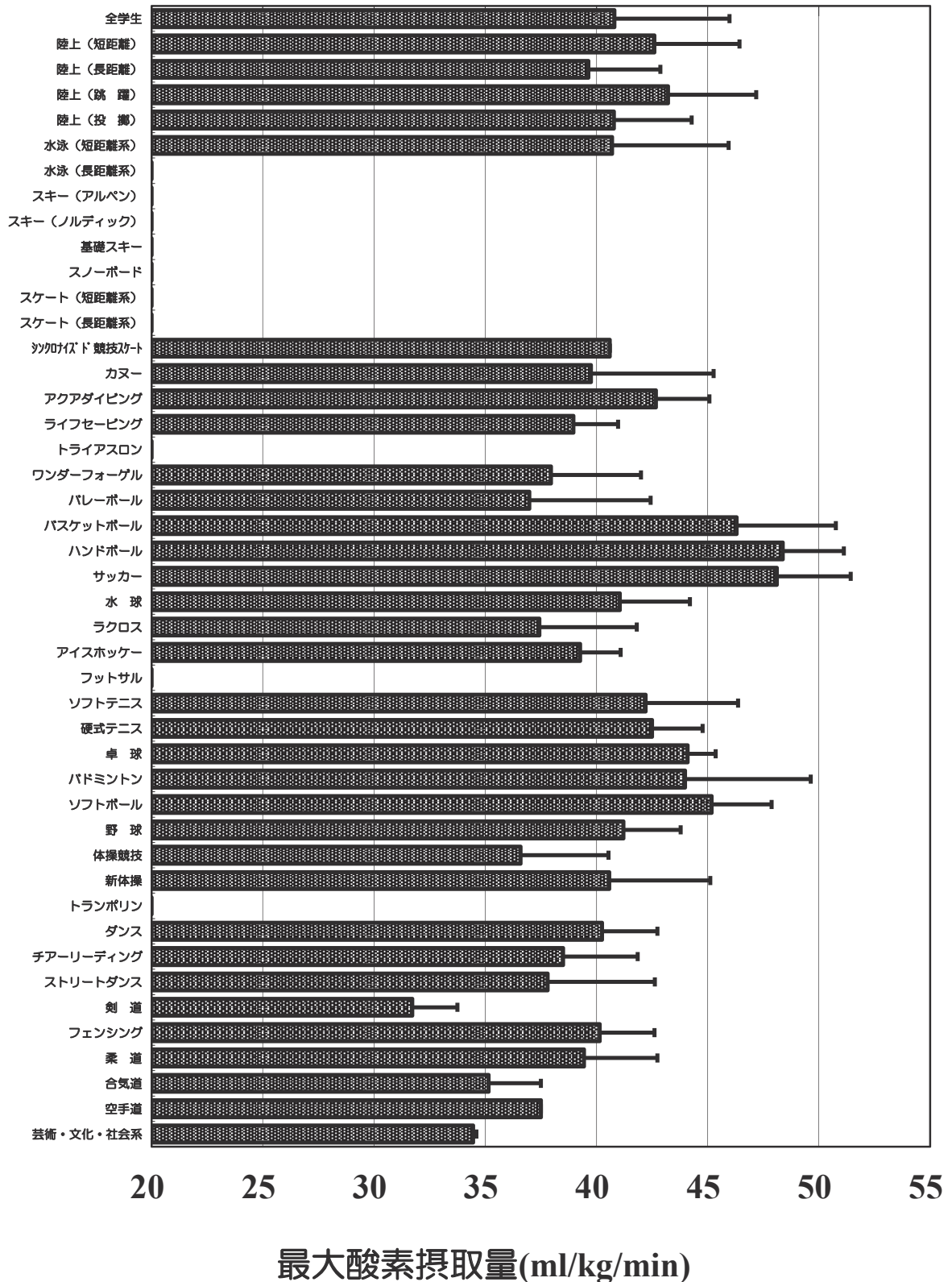


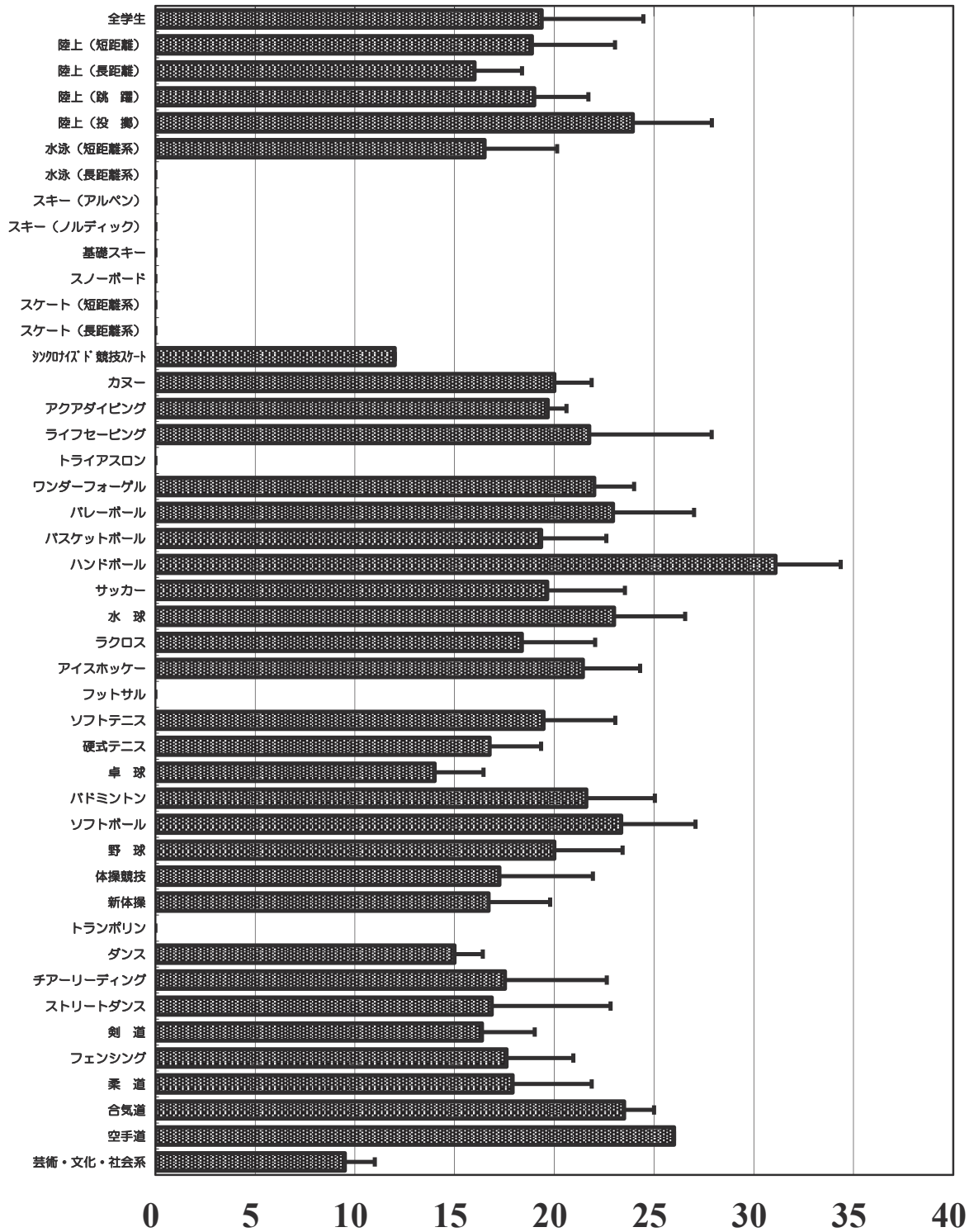
反復横とび(回)



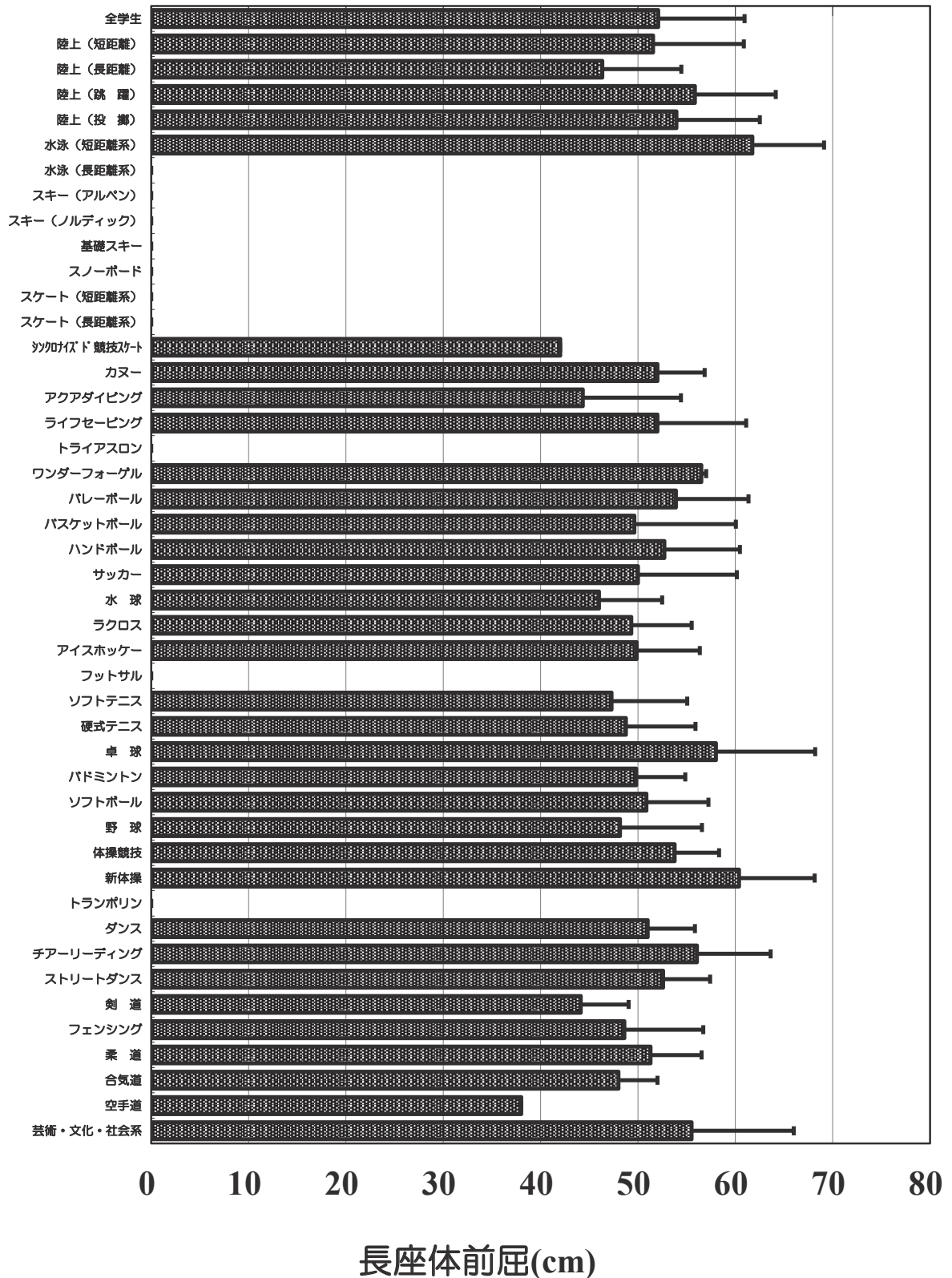


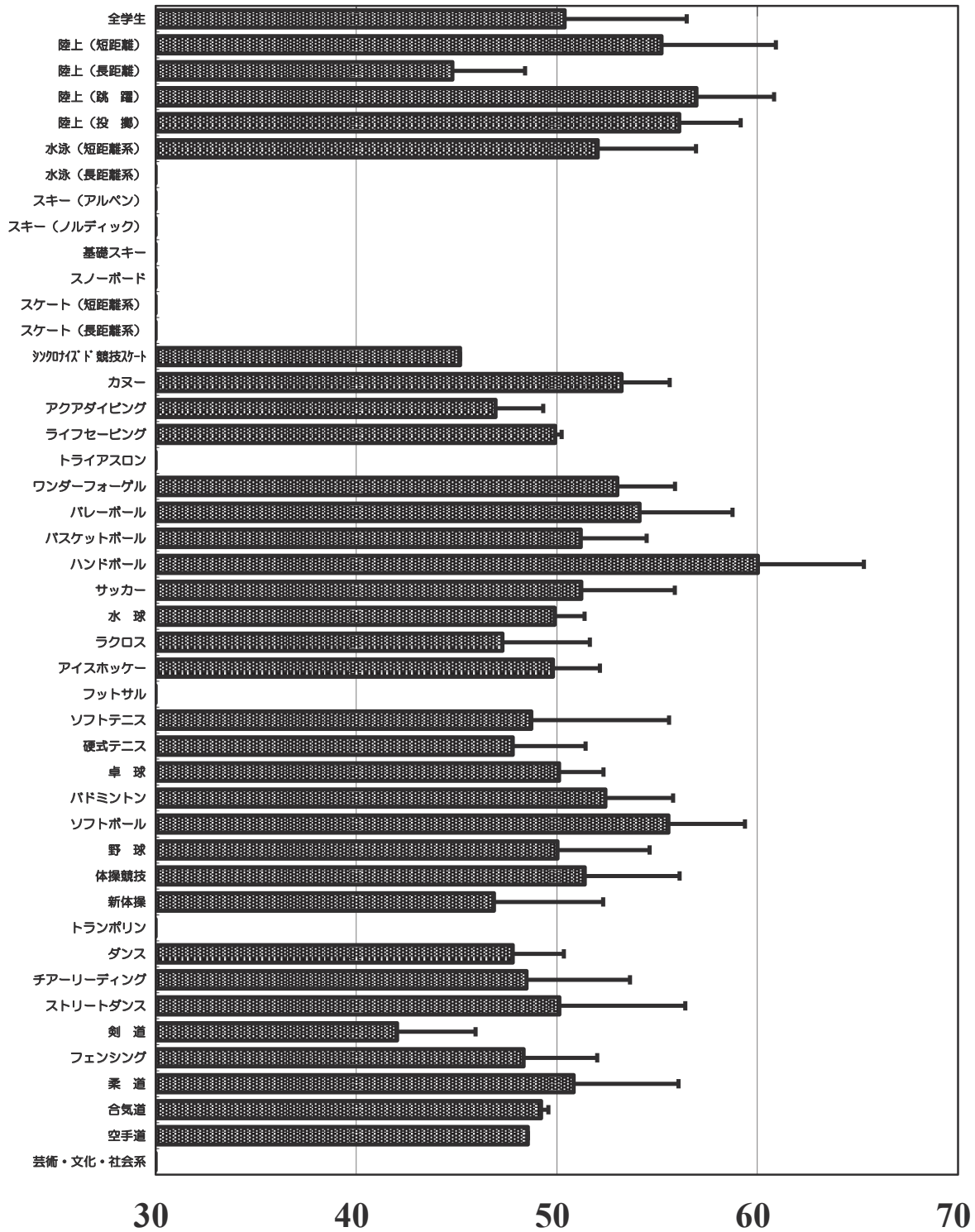






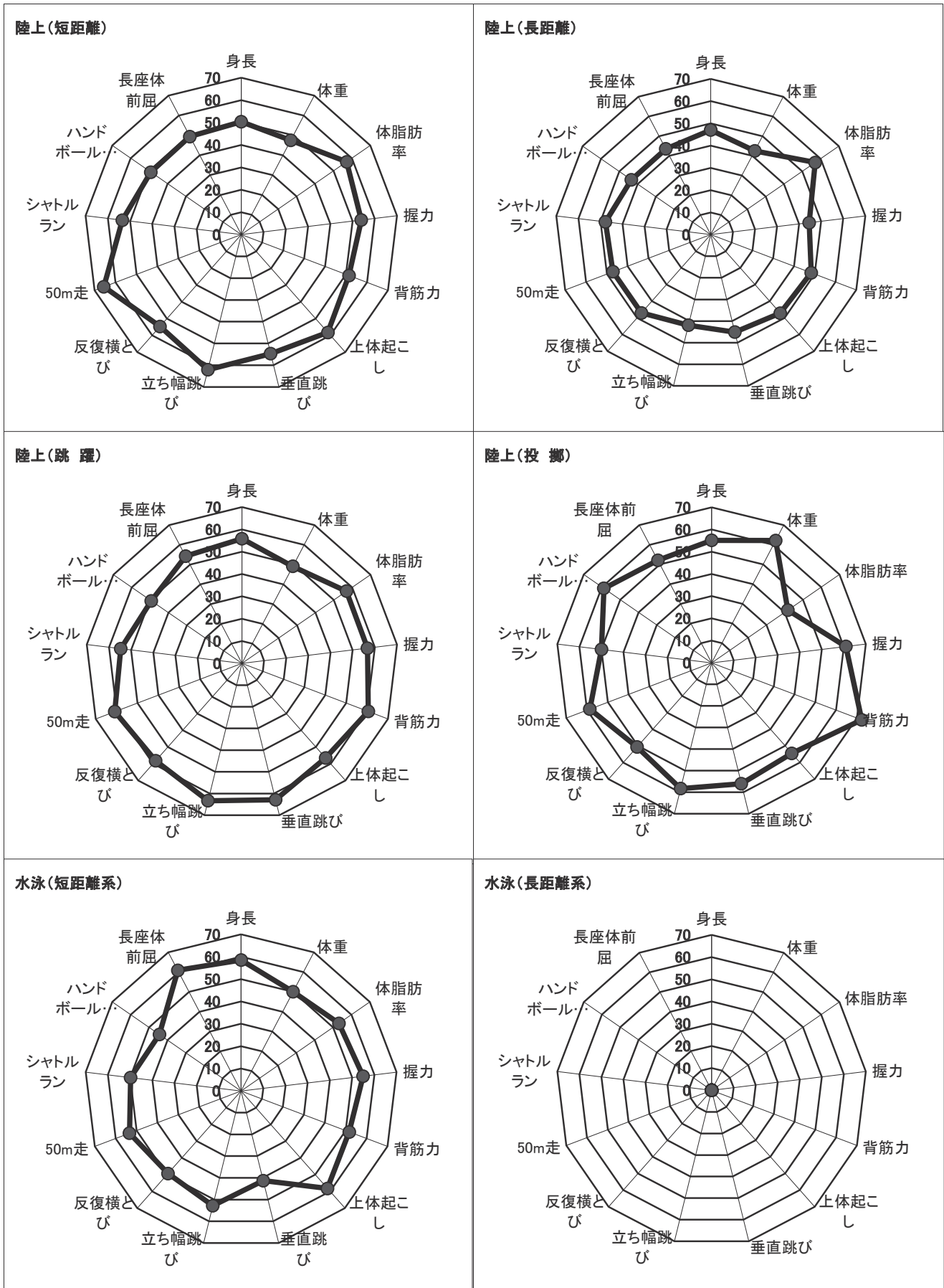
ハンドボール投げ(m)

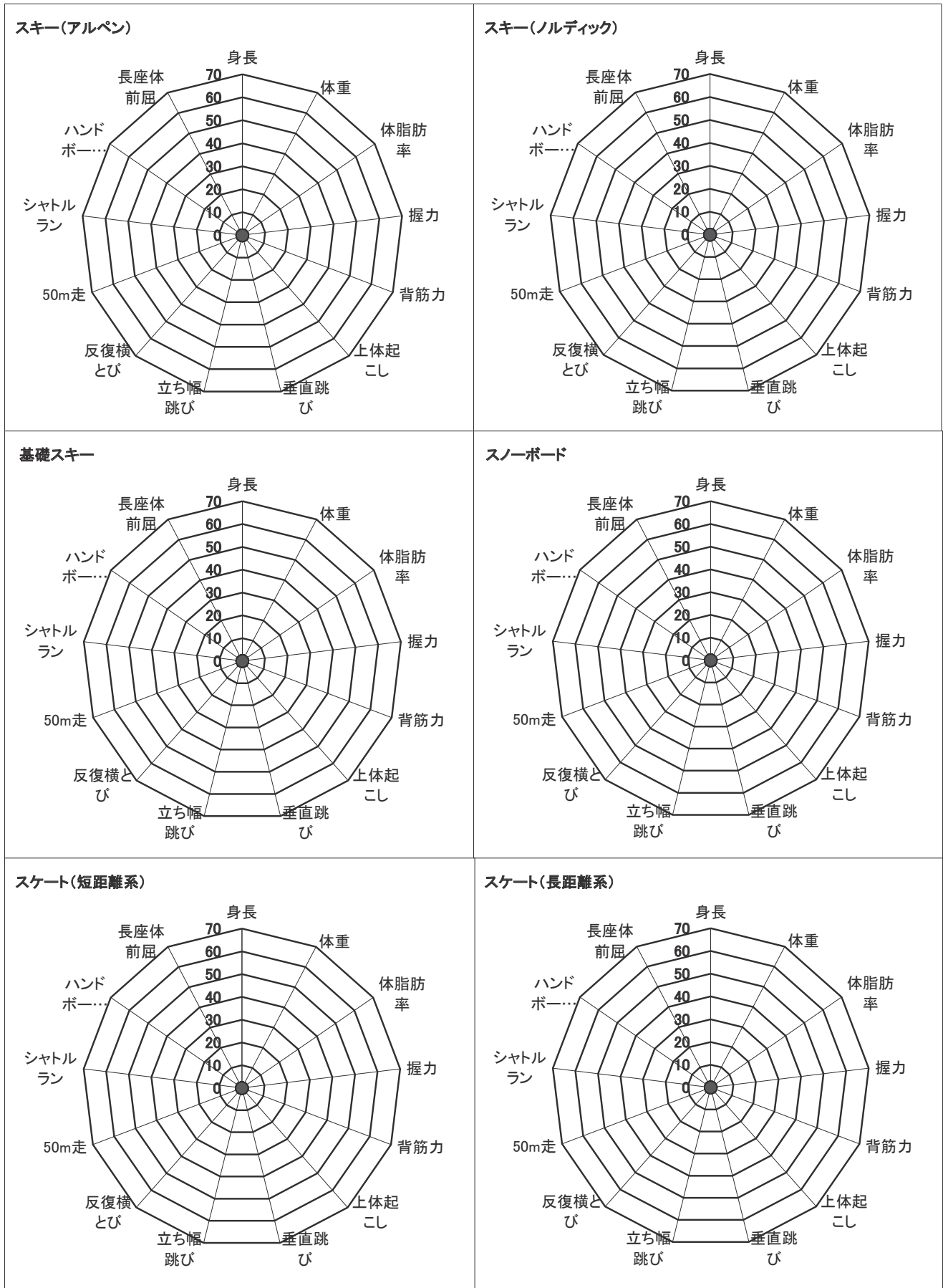


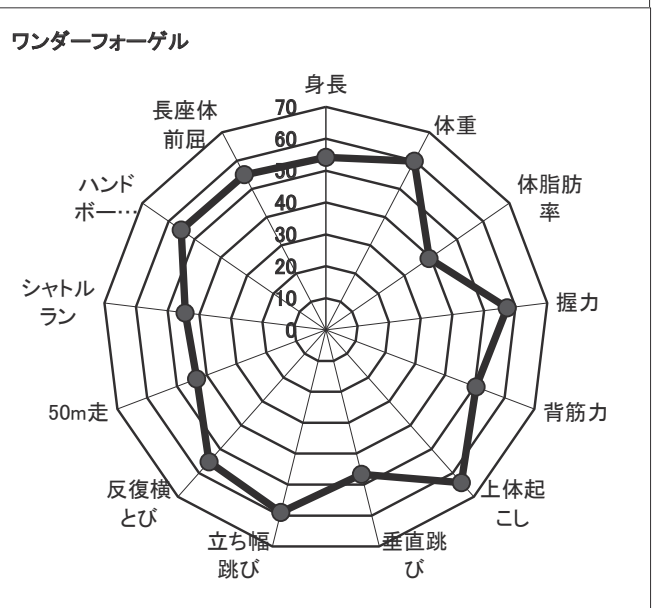
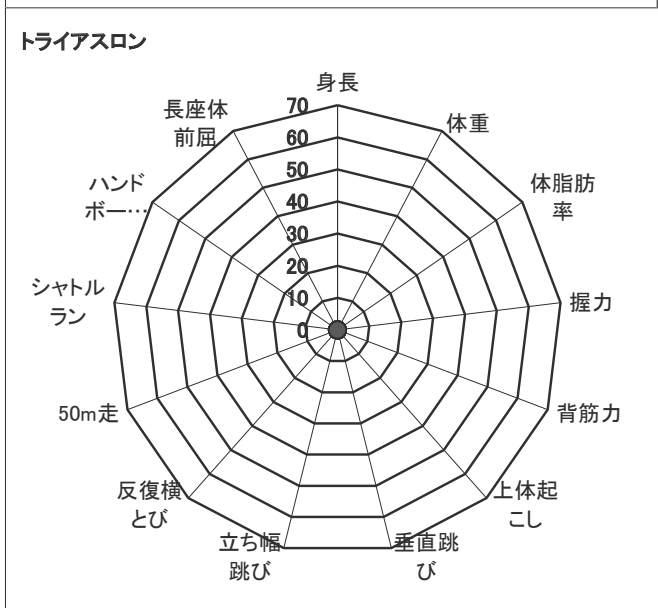
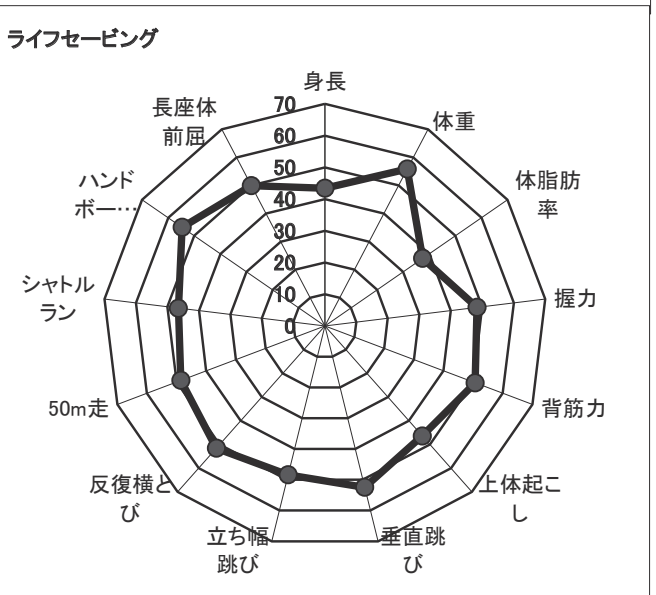
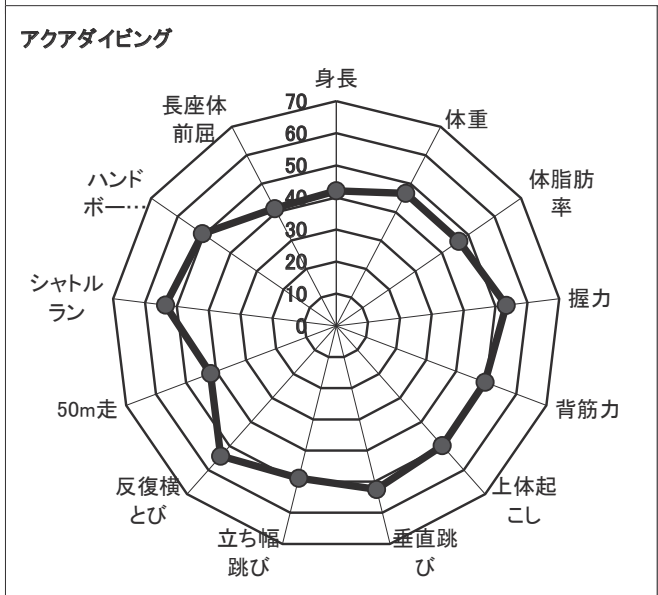
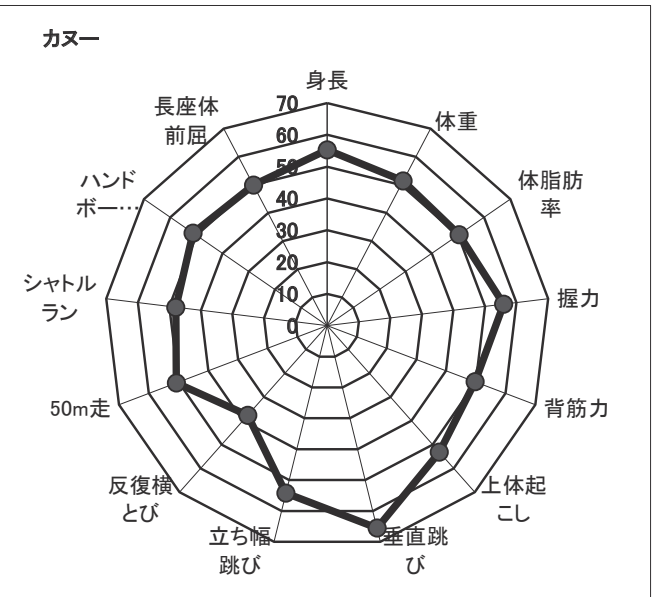
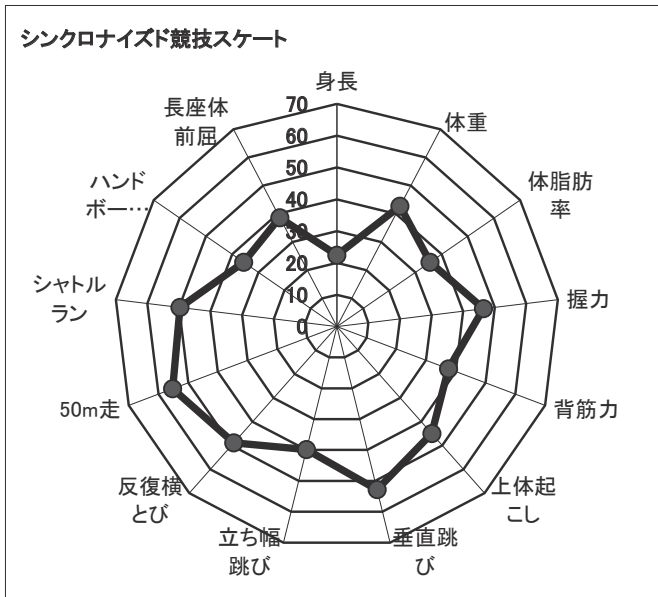


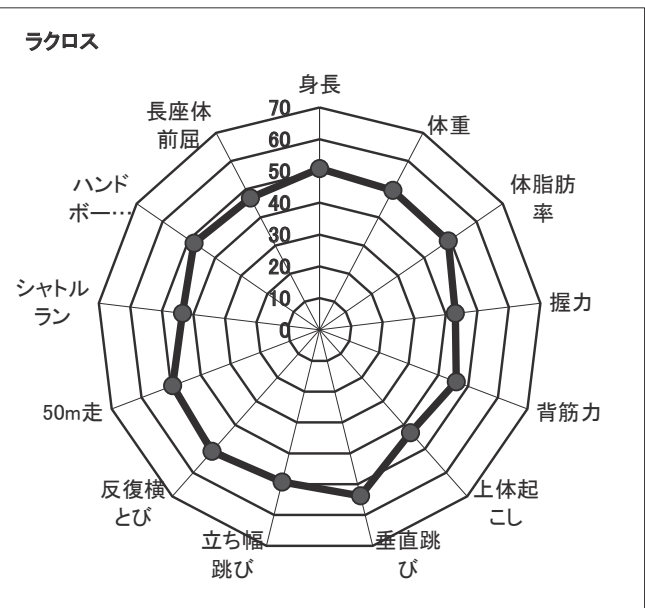
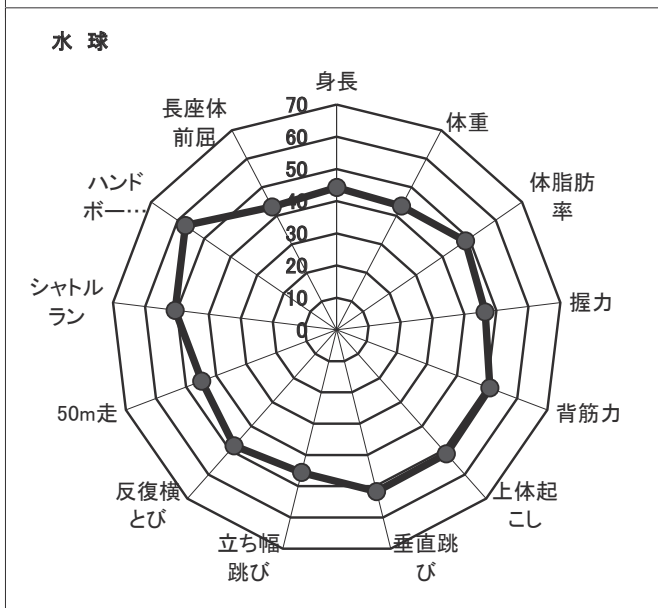
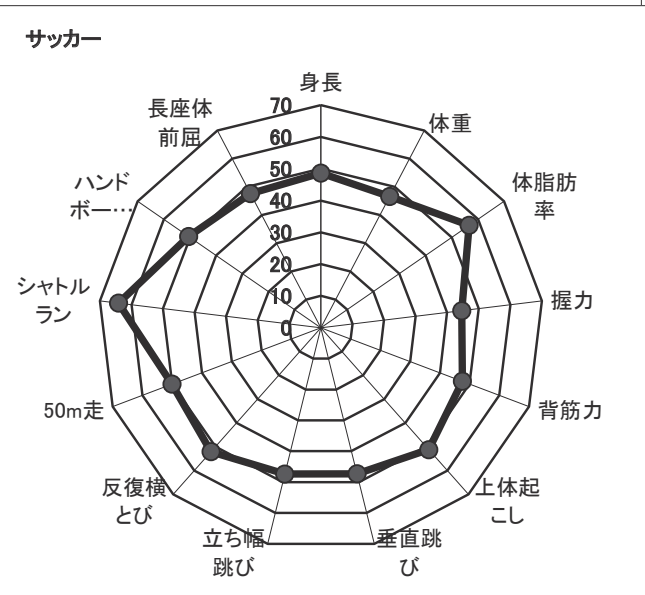
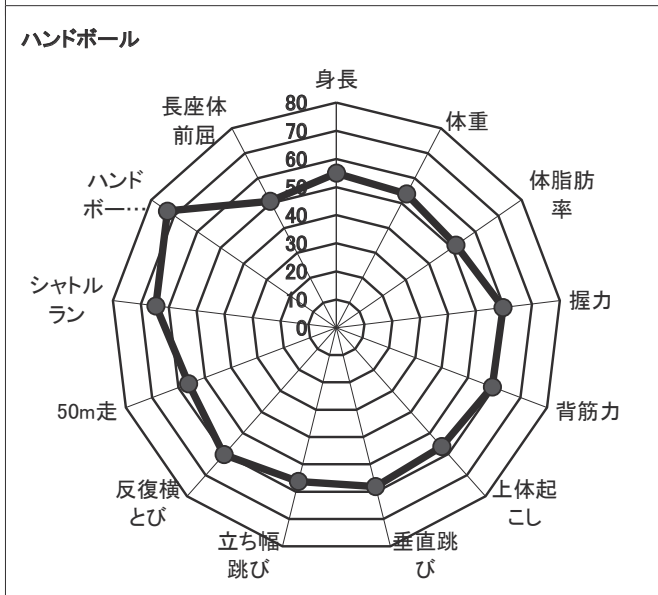
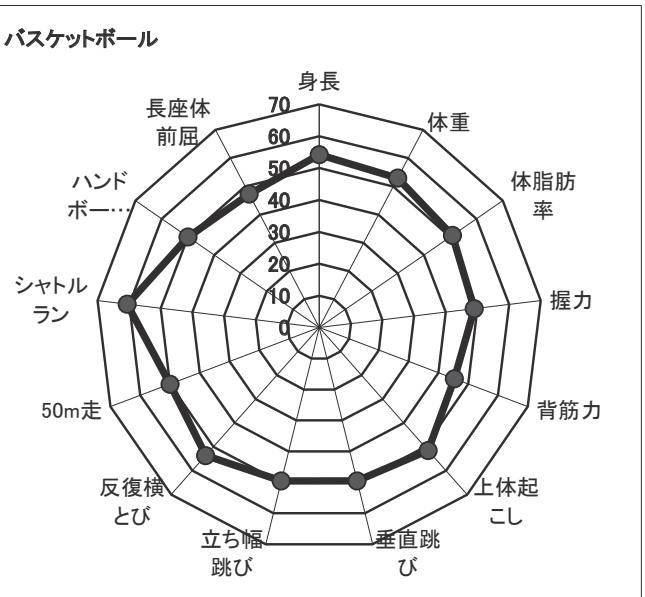
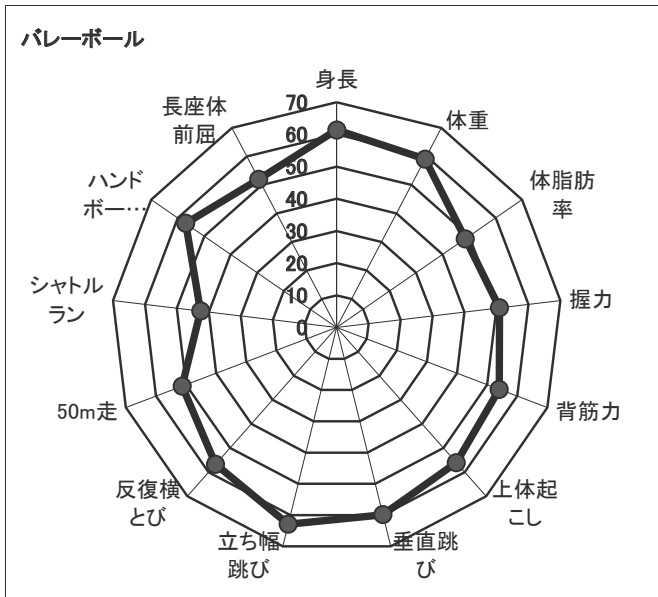
偏差値平均

3. 運動クラブ別, 体格・体カプロフィール.

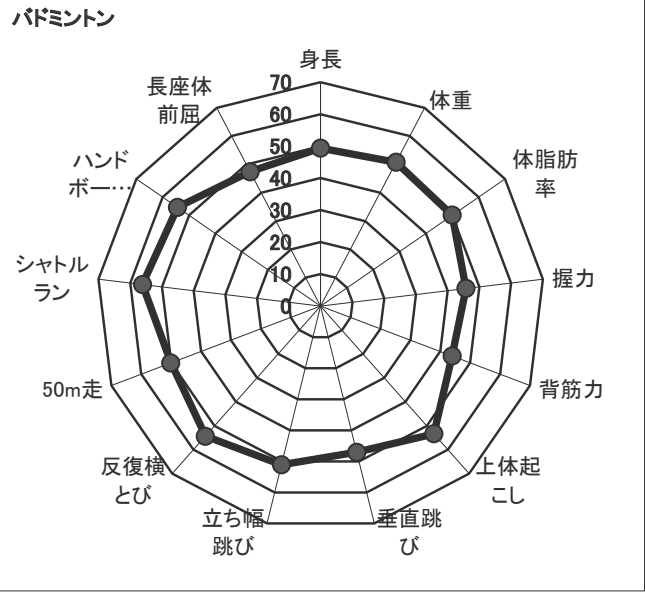
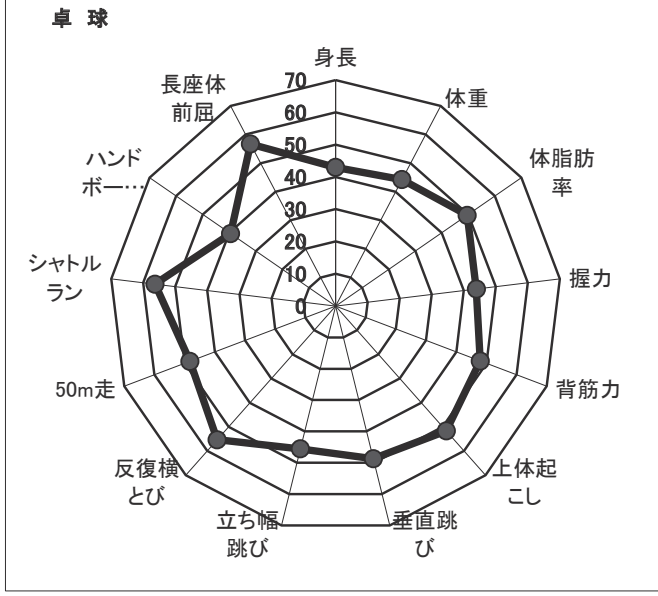
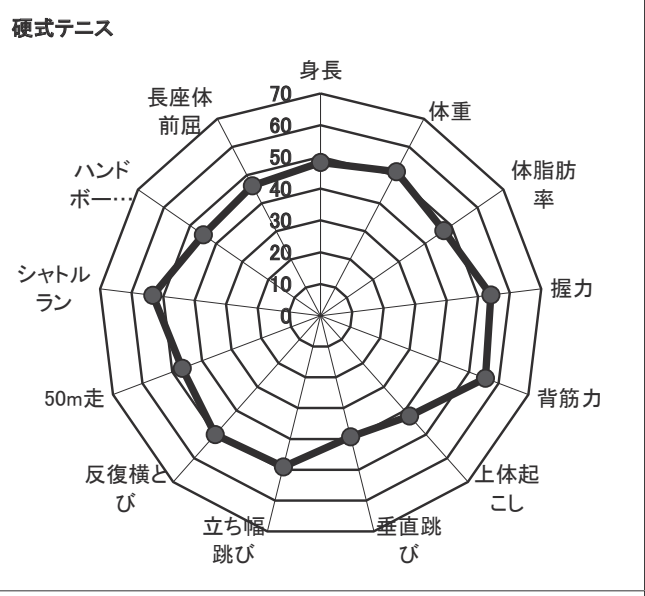
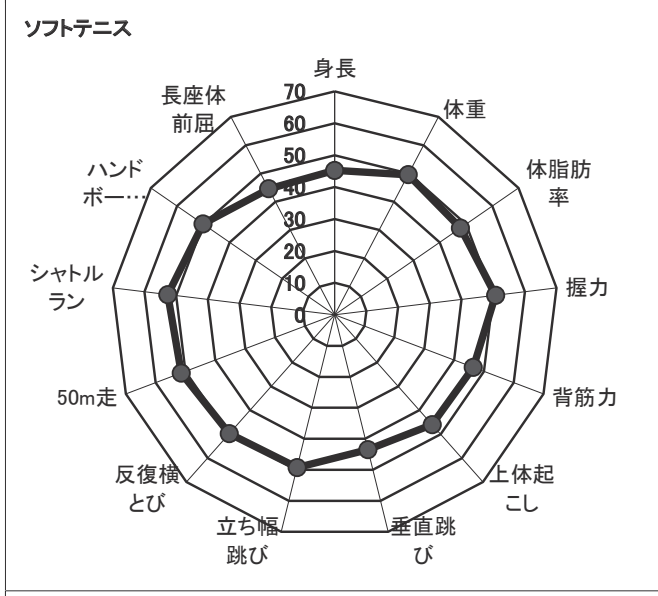
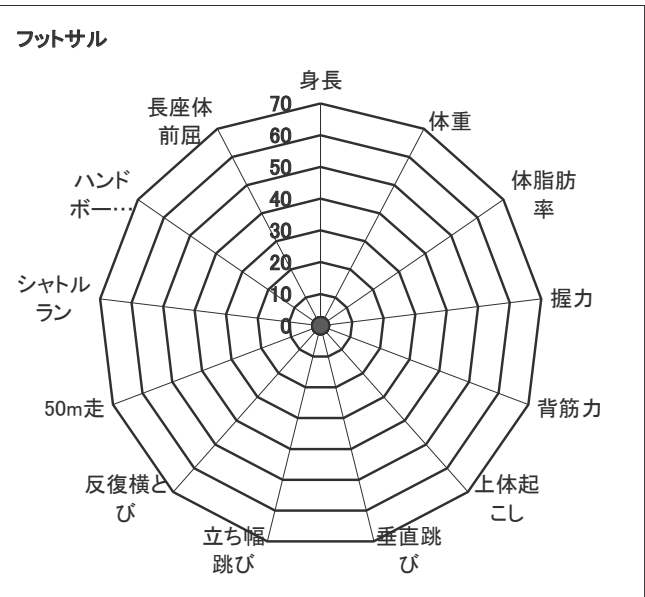
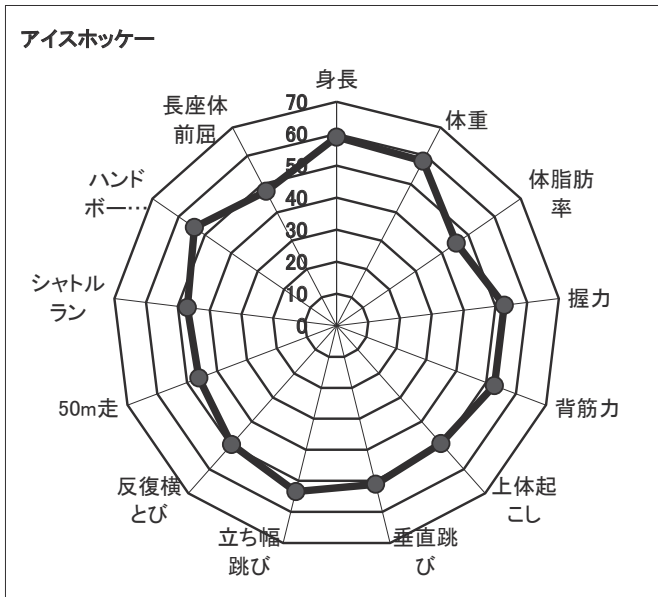


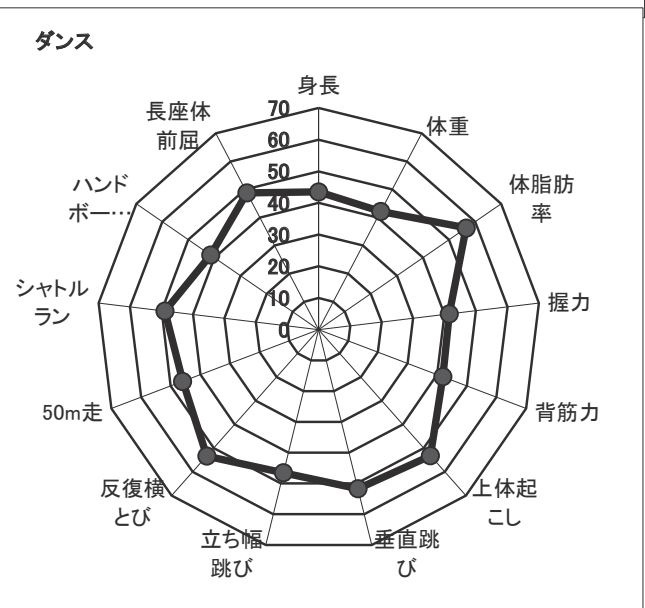
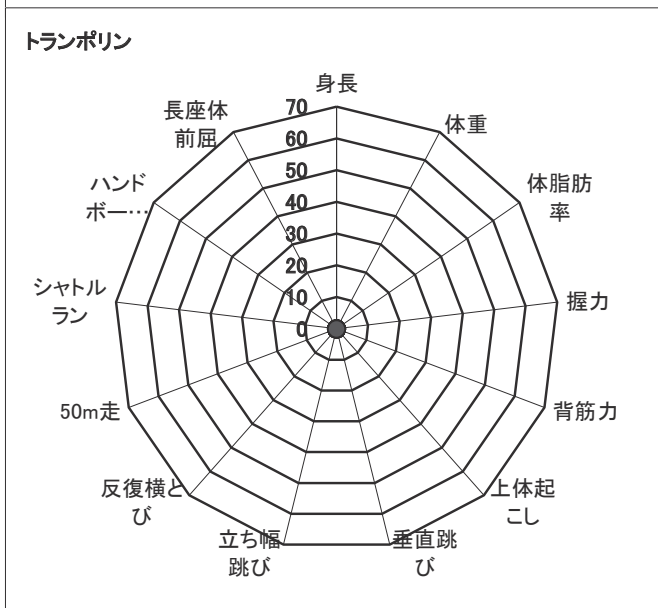
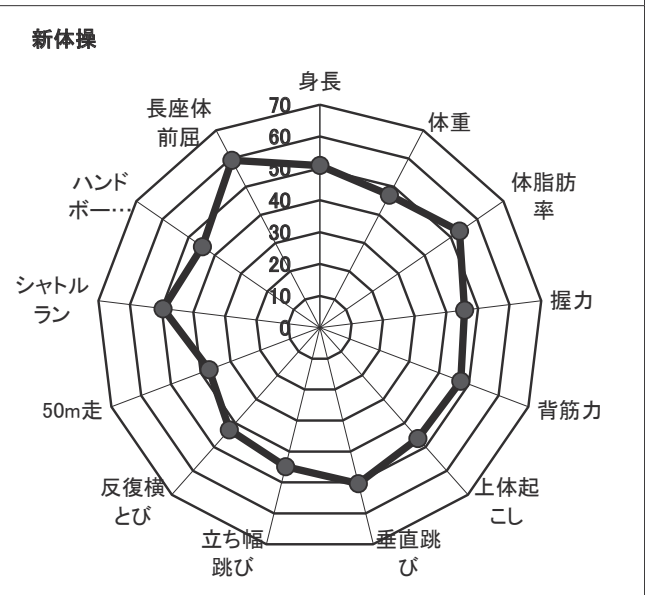
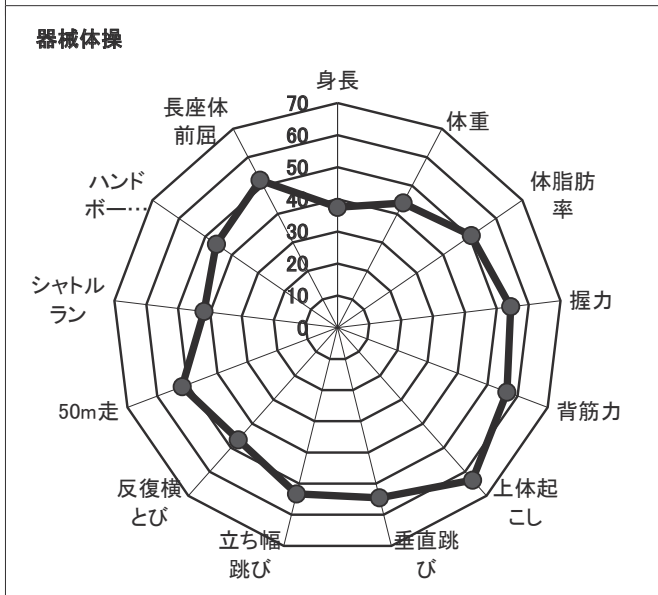
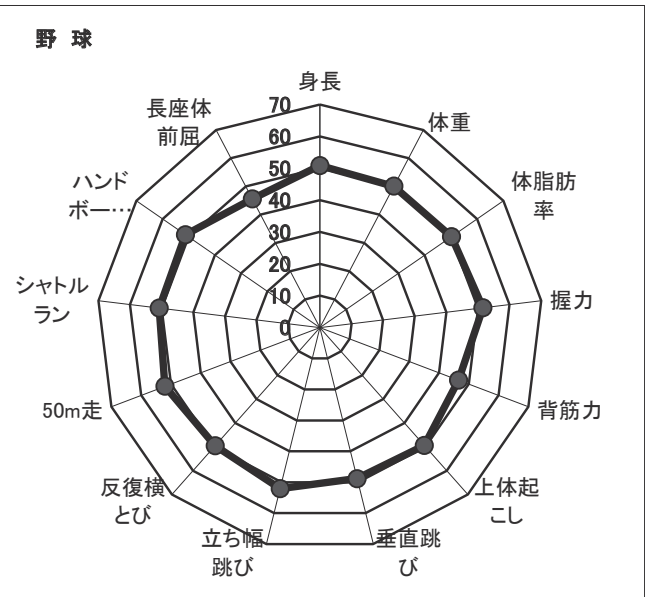
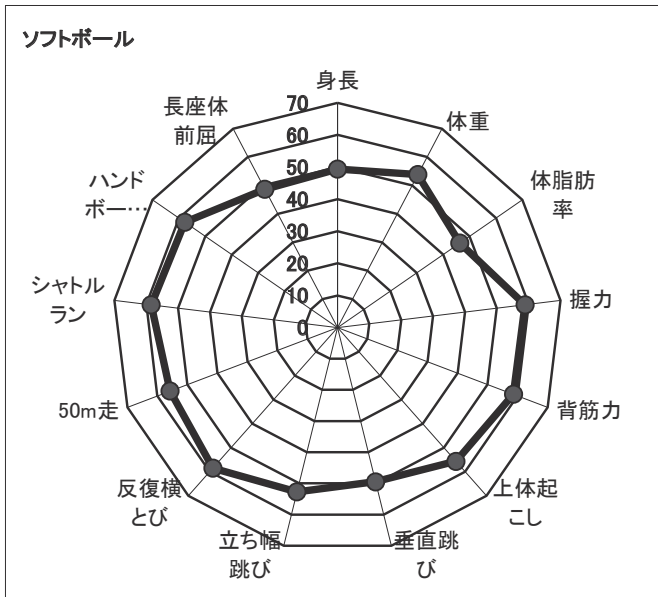


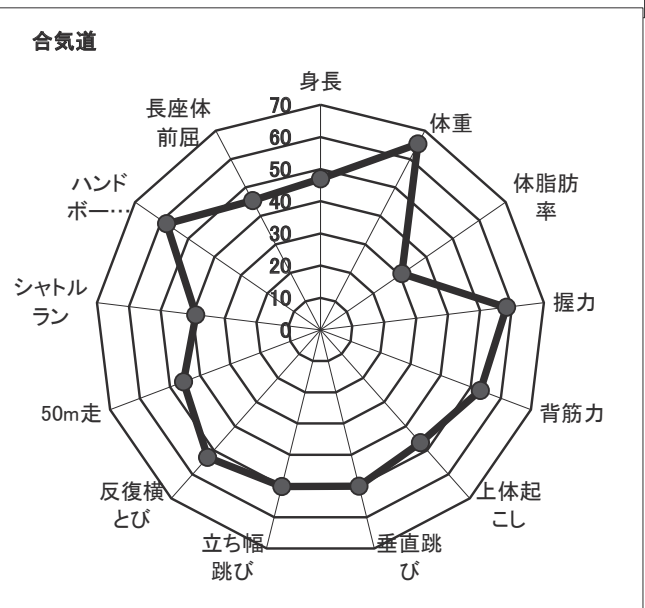
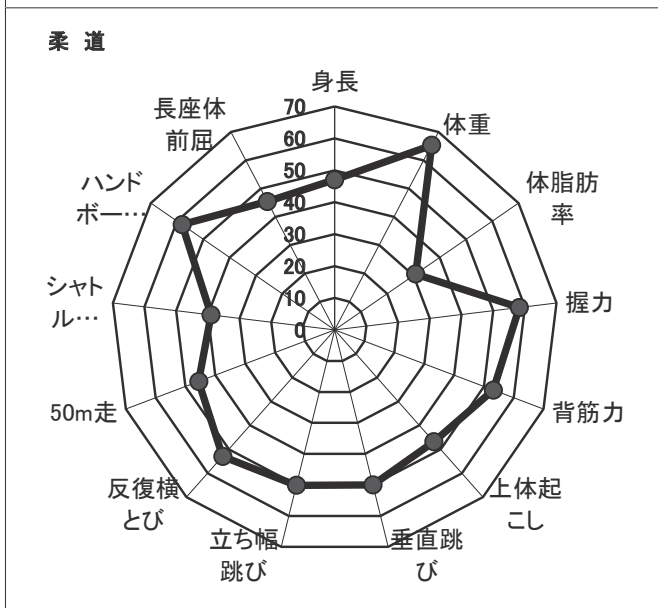
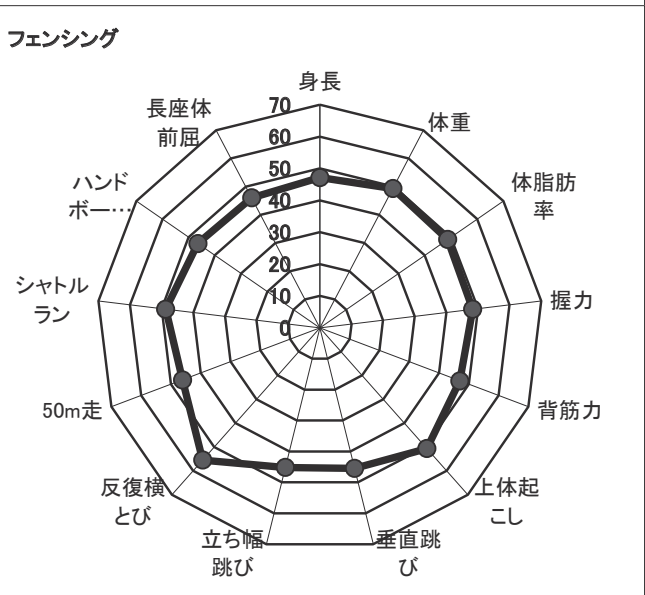
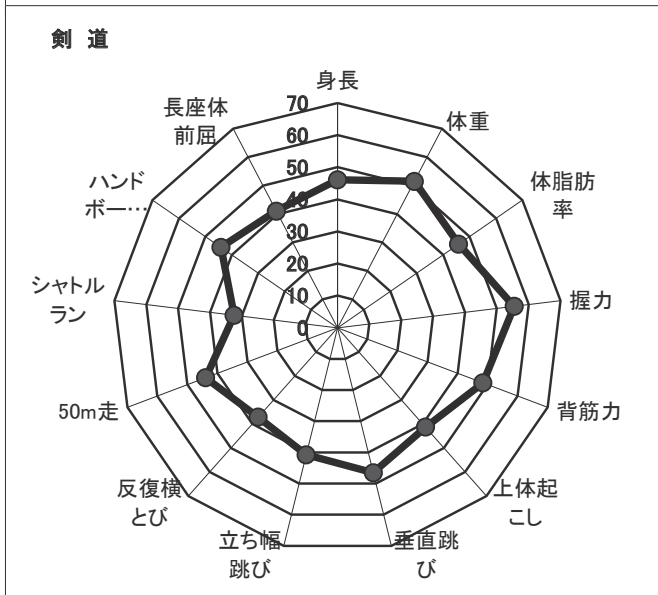
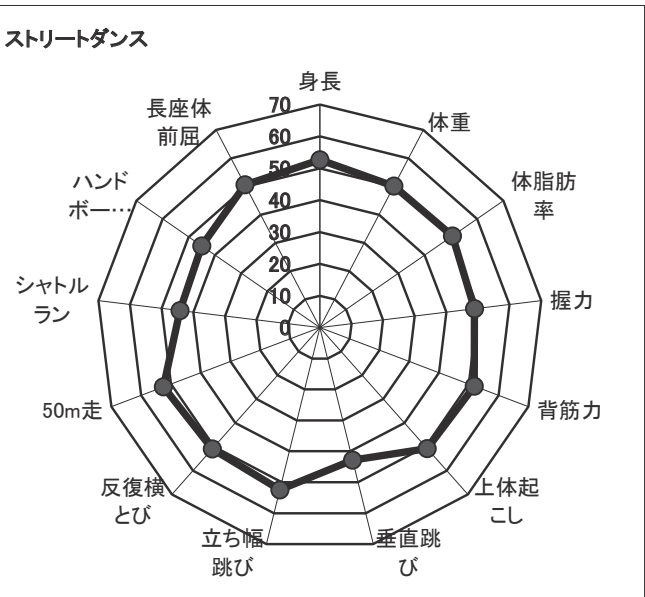
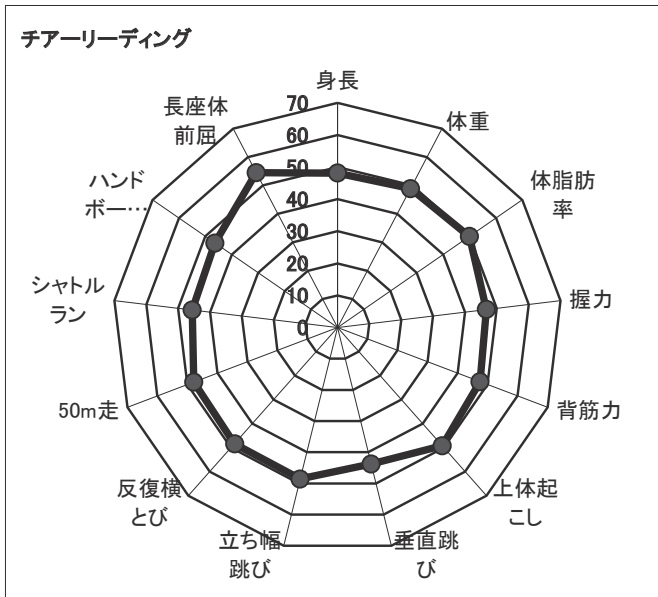




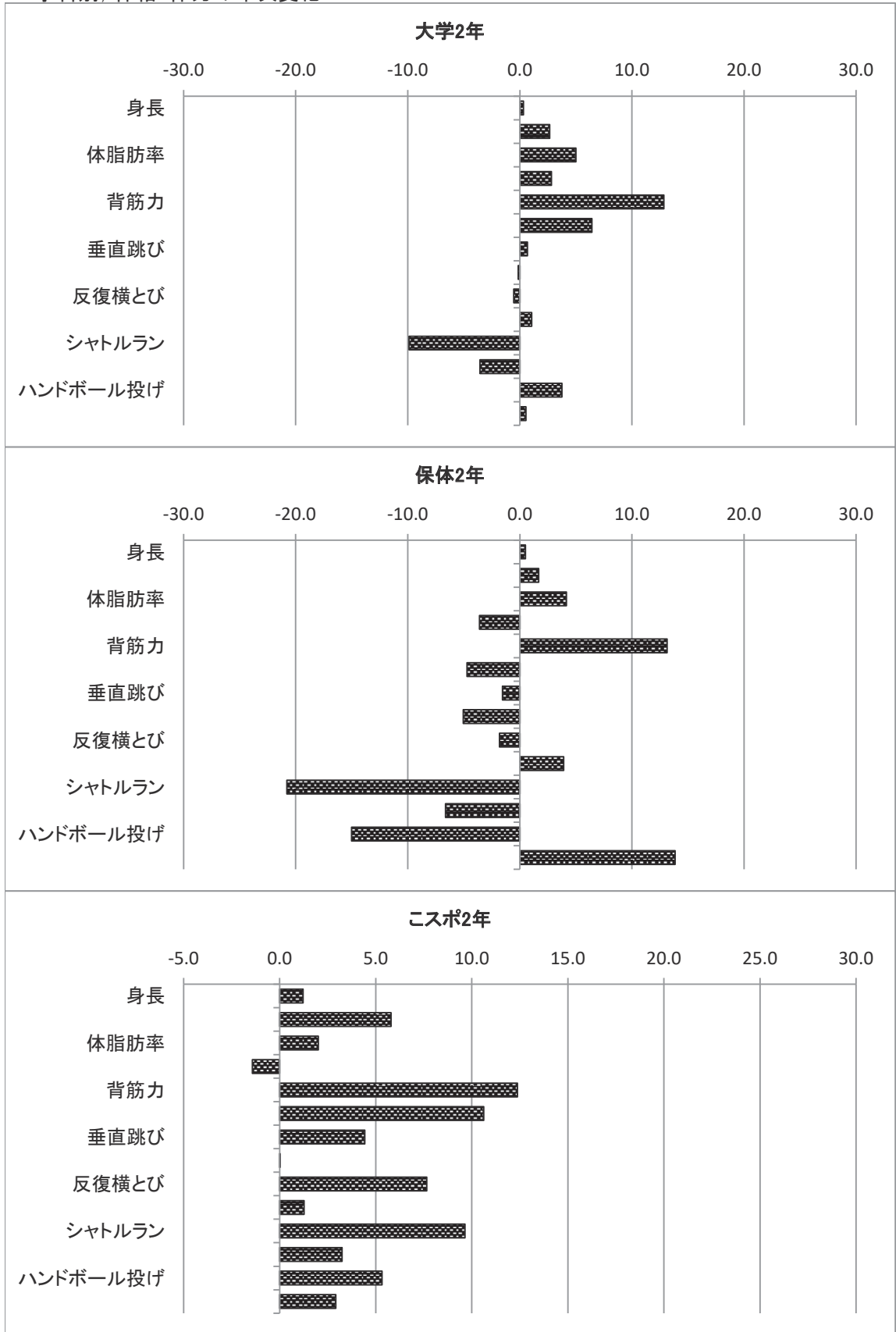








4. 学科別, 体格・体力の年次変化.



増加率(%)

5. 体格・体力データ, 変動係数と相関マトリックス.

測定項目 (大学・短大全体)	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	握力 (kg)	背筋力 (kg)	上体起こし (回)	垂直跳び (cm)	反復跳び (回)	長座体前屈 (cm)	シャトルラン (回)	最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	立ち幅跳び (cm)	ハンド ボール投 (m)	50m走 (sec)
平均値	159.9	57.5	27.3	30.4	89.0	31.7	44.5	55.7	52.1	65.7	40.8	192.2	19.4	8.2
標準偏差	5.7	7.1	5.3	5.3	22.4	5.5	8.9	6.2	8.9	23.0	5.2	19.8	5.1	0.7
変動係数(%)	3.6	12.3	19.6	17.4	25.2	17.3	20.0	11.2	17.0	35.0	12.7	10.3	26.3	8.3

相関マトリックス	身長	体重	BMI	握力	背筋力	上体起こし	垂直跳び	反復跳び	長座体前屈	シャトルラン	最大酸素 摂取量	立ち幅跳び	ハンド ボール投	50m走
身長	1													
体重	0.556	1												
体脂肪率	0.149	0.697	1											
握力(左右平均)	0.258	0.447	0.214	1										
背筋力	0.242	0.366	0.183	0.597	1									
上体起こし	0.081	0.023	-0.127	0.381	0.368	1								
垂直跳び	0.228	0.153	-0.035	0.308	0.300	0.253	1							
反復横とび	0.267	0.157	-0.030	0.317	0.311	0.435	0.231	1						
長座体前屈	0.256	0.075	-0.083	0.094	0.155	0.120	0.193	0.074	1					
シャトルラン(回数)	0.079	-0.095	-0.268	0.180	0.159	0.338	0.144	0.522	0.050	1				
立ち幅跳び	0.423	0.186	-0.093	0.463	0.373	0.440	0.479	0.529	0.198	0.305	1			
ハンドボール投げ	0.081	0.229	0.068	0.420	0.395	0.321	0.243	0.402	-0.046	0.356	0.385	1		
50m走(速度)	0.618	0.244	0.027	0.322	0.295	0.386	0.282	0.487	0.094	0.292	0.654	0.175	1	

# 体力テスト 総合成績上位者 2023

## 大学・体育学部体育学科

(総数521人)

順位	全体順位	所属	学年	氏名	所属クラブ	背筋力 (kg)		握力平均 (kg)		上体起こし (回)		垂直跳び (cm)		反復横とび (回)		長座体前屈 (cm)		20mシャトルラン (回)		最大酸素摂取量 (ml/kg/min)		立ち幅跳び (cm)		ハンドボール投げ (m)		50m走 (sec)		偏差値平均
						測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	
1	1	大学	1	S.M.	ハンドボール	141	17	42.5	9	43	10	51	101	75	1	66	31	100	37	48.5	37	229	16	34	5	7.0	9	70.5
2	2	大学	1	K.A.	ハンドボール	131	27	37.5	46	39	45	65	3	75	1	59	107	116	6	52.1	6	245	1	34	5	6.8	3	70.4
3	3	大学	1	S.A.	ハンドボール	161	5	51.5	1	45	3	55	36	61	78	59	107	92	66	46.7	66	218	44	38	1	7.0	9	69.2
4	4	大学	2	O.M.	陸上 (短距離)	150	11	38.5	35	41	19	56	26	70	6	52	245	123	2	53.7	2	232	11	21	150	7.0	9	65.3
5	5	大学	1	T.N.	ソフトボール	126	33	36.0	63	43	10	54	49	69	7	47	356	115	7	51.9	7	225	22	25	60	7.1	15	63.9
6	6	大学	2	K.H.	ソフトボール	177	3	49.0	2	31	274	49	146	65	15	60	91	75	163	42.9	163	220	32	31	11	7.6	73	63.04
7	7	大学	2	I.H.	チアリーダー	94	175	36.0	63	36	92	64	4	58	171	71	7	83	119	44.7	119	235	6	31	11	7.3	28	62.99
8	8	大学	2	O.Y.	陸上 (投 擲)	159	6	39.5	19	41	19	56	26	56	250	73	5	65	239	40.6	239	235	6	25	60	7.5	54	62.9
9	9	大学	1	N.A.	ソフトボール	144	15	45.5	5	39	45	47	190	65	15	50	302	103	28	49.2	28	200	169	30	14	7.5	54	62.8
10	10	大学	2	H.M.	ハンドボール	110	67	46.0	4	33	185	64	4	65	15	63	55	81	129	44.2	129	235	6	25	60	—	—	62.6
11	11	大学	2	A.H.	ハンドボール	130	29	30.5	237	37	75	55	36	59	131	69	14	100	37	48.5	37	206	120	31	11	7.5	54	62.49
12	12	大学	2	H.K.	ハンドボール	110	67	38.5	35	33	185	60	11	59	131	51	275	126	1	54.4	1	215	58	35	3	7.5	54	62.47
13	13	大学	1	K.M.	バレーボール	115	49	33.0	134	40	28	67	2	69	7	63	55	75	163	42.9	163	237	4	23	104	7.8	118	62.2
14	14	大学	2	A.M.	ハンドボール	110	67	35.0	82	39	45	52	75	63	36	50	302	109	17	50.5	17	199	189	36	2	7.7	96	62.0
15	15	大学	2	Y.Y.	ハンドボール	105	96	43.5	8	40	28	54	49	65	15	58	129	97	58	47.8	58	195	218	30	14	8.1	189	61.7

## 短大・保健体育学科

順位	全体順位	所属	学年	氏名	所属クラブ	背筋力 (kg)		握力平均 (kg)		上体起こし (回)		垂直跳び (cm)		反復横とび (回)		長座体前屈 (cm)		20mシャトルラン (回)		最大酸素摂取量 (ml/kg/min)		立ち幅跳び (cm)		ハンドボール投げ (m)		50m走 (sec)		偏差値平均
						測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	
1	51	保体	1	K.M.	無所属・未定	70	420	33.5	120	40	28	43	302	59	131	49	325	100	37	48.5	37	220	32	27	38	7.5	54	57.7
2	137	保体	1	A.M.	無所属・未定	110	67	31.0	218	31	274	47	190	56	250	63	55	62	265	40.0	265	209	99	17	318	7.6	73	53.0
3	159	保体	1	T.R.	ソフトテニス	80	317	31.5	195	36	92	42	333	62	62	51	275	70	209	41.8	209	180	370	20	189	7.9	139	52.3
4	181	保体	1	S.K.	無所属・未定	84	284	26.5	411	34	151	45	250	56	250	45	400	100	37	48.5	37	188	303	20	189	8.0	165	51.19
5	182	保体	1	K.K.	無所属・未定	76	359	35.0	82	31	274	41	354	60	101	43	434	69	216	41.5	216	176	413	27	38	8.0	165	51.18

## 短大・こどもスポーツ教育学科

順位	全体順位	所属	学年	氏名	所属クラブ	背筋力 (kg)		握力平均 (kg)		上体起こし (回)		垂直跳び (cm)		反復横とび (回)		長座体前屈 (cm)		20mシャトルラン (回)		最大酸素摂取量 (ml/kg/min)		立ち幅跳び (cm)		ハンドボール投げ (m)		50m走 (sec)		偏差値平均
						測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	測定値	順位	
1	39	コスボ	1	T.N.	陸上 (投 擲)	118	43	37.0	52	36	92	52	75	57	210	52	245	86	103	45.4	103	215	58	28	28	7.6	73	58.3
2	135	コスボ	1	K.A.	新体操	74	380	33.5	120	37	75	51	101	60	101	44	417	78	143	43.6	143	207	110	20	189	7.9	139	53.1
3	144	コスボ	2	M.H.	フェンシング	108	84	34.0	104	30	318	50	116	62	62	62	62	62	265	40.0	265	191	262	19	243	8.4	280	52.8
4	154	コスボ	1	K.E.	卓 球	109	81	29.5	285	29	379	41	354	60	101	68	18	86	103	45.4	103	193	240	17	318	8.6	329	52.4
5	256	コスボ	1	S.M.	ダンス	85	264	27.5	377	33	185	46	224	57	210	49	325	82	123	44.5	123	180	370	15	401	8.4	280	48.7

全体最高値・平均値					背筋力 (kg)	握力平均 (kg)	上体起こし (回)	垂直跳び (cm)	反復横とび (回)	長座体前屈 (cm)	20mシャトルラン (回)	最大酸素摂取量 (ml/kg/min)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)	50m走 (sec)	偏差値平均
最高値					194	51.5	48	90	75	76	126	54.4	245	38	6.7	70.5
受検者人数					89	30.4	32	44	56	52	66	40.8	192	19	8.2	50.0

## 令和5年度 体力テスト 実行委員会

委員長	住吉 美波	(大4)	永井 柚衣	(大4)
副委員長	吉田 侑希	(大3)	高橋 美智子	(大3)
委員	三島 緑	(大4)	野中 悠花	(大3)
	水沼 珠梨	(大4)	小谷 こゆき	(大3)
	濱田 優	(大4)	清水 彩花	(大3)
	酒井 響子	(大4)	小森 遥香	(大3)
	三浦 瑞紀	(大4)	大石 恵琳	(大3)
	櫻井 紀香	(大4)	菊池 美凧	(大3)
	土屋 愛佳	(大4)	星野 悠里花	(大3)
	兼島 邑果	(大4)	竹花 由乃	(大3)
			平原 知佳	(大3)
			中根 未由	(大3)
			生井 彩花	(大3)

以上 23 名

## 女子体育研究所 運営委員

所 長	大石 千歳
体力テスト担当委員	及川 佑介 烏賀陽 信央 覚張 秀樹
	小西 悦子 志賀 充 小野寺 由美子
係 長	大杉 憲

### 編集後記

今年度も体力テストを無事に終えることができました。コロナウィルス感染症の対策を行いながら体力テストを実施しました。

実行委員が主体となり行われてきた歴史ある体力テスト、今年度もスムーズに進めることが出来ました。特に、委員長の住吉美波さんと永井柚衣さんは、授業や部活動で忙しい中、実行委員を引っ張ってくれました。今年度は、実行委員会の集まりを例年よりも1回少なく行いましたが、問題なく進めることが出来たのは、委員長をはじめ、実行委員の協力があったからであります。

これまでの取り組みを振り返り、今後も時代の変化に合わせてより良い形で体力テストが続いていくことを期待しております。

最後になりましたが、学生、教職員の皆様のご協力により、今年度の体力テストを終えることが出来たことに感謝申し上げます。特に事前の準備から報告書の作成まで多大なご尽力を賜りました女子体育研究所の職員の皆様には厚く御礼申し上げます。

令和5年度体力テスト責任者 及川佑介

### —新体力テスト結果報告書令和5年度版—

編 集	令和5年度体力テスト実行委員会
発行者	東京女子体育大学女子体育研究所
発行日	2023 (令和5年) 年9月22日