

新体力テスト結果報告書
令和 6 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. 当日の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
2. 役割分担（担当ゼミ等）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
3. 実施状況について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 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・・・・・・・・ 22
2. クラブ別，体格・体力測定結果の比較・・・・・・・・・・・・・・ 27
3. クラブ別，体格・体力のプロフィール・・・・・・・・・・・・・・ 42
4. 学科別，体格・体力の年次変化・・・・・・・・・・・・・・ 49
5. 体格・体力データ，変動係数と相関マトリックス・・・・・・・・ 50
6. 体力テスト総合成績上位者・・・・・・・・・・・・・・ 51

I.計画と準備

1.計画立案と準備日程

令和6年度 体力テスト スケジュール

2月末	実行委員募集 (UNIPA掲示)
2月末	マニュアル確認及び発注(隔年発注、2024R6発注)
2月28日(水)	2月女子研運営委員会(臨時)実行委員選出について(補充依頼)
3月6日(水)	3月教授会[報告] 実行委員選出等協力依頼(口頭)
3月6日(水)	3月女子研運営委員会(メール会議)
3月20日(水)	3月女子研運営委員会 実行委員(新3年生)補充依頼 →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29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(月)	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 ⇒ポストインは烏賀陽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 →4/15迄 ・ゼミ責任者説明会(4/17.6体)の案内 ・各クラブ参加希望調査 →4/22迄
4月4日(木)	オリエンテーション(大2) 2校時_4401 オリエンテーション(大4) 3校時_4201 オリエンテーション(大1、コスポ1) 4校時_4301
4月5日(金)	オリエンテーション(大3) 1校時_4401
4月12日(金)	第2回実行委員会(所長・担当委員・学生実行委員)
12:15-225教室	・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) ・体力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17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23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24日(水)	★体力テスト当日 (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15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6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6年 4月24日（水）9時00分～16時20分

＜受付時間・場所等＞

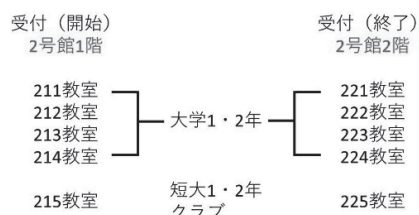
午前の部

9:00～12:15 大学1・2年Aクラス、短大1・2年・大学4年（計測者）

午後の部

13:05～16:20 大学1・2年Bクラス、大学3年（計測者）

1・2年生（対象者）集合場所



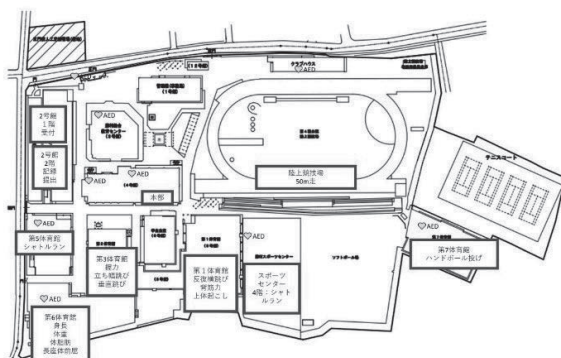
教室の扉に学籍番号を掲示するので確認しましょう。
出席確認も兼ねていますので、必ず受付を行いましょう。

3・4年生（計測者）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、ゼミ責任者に担当業務・測定内容を確認しましょう。
ゼミ毎に出席確認を行います。
測定開始10分前には集合する様にしてください。

各測定項目の体育館・施設一覧



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記入用紙を渡してから測定を行う。
- ・ 各種目の測定終了後に、記入用紙の各項に結果を記入・検印をしてもらう。
- ・ 全ての種目を終了した者から指定された場所で記録を Forms へ入力し、入力ミス等がないか受付係に確認してもらってから送信し、解散する。（着替えは終了受付後に行う。）
- ・ 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15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17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特別欠課届をもらい、必ず女子体育研究所に提出する。）
 - * 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所に提出する。
- ・ **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。
 - ◎受検確認表は終了時に受付へ提出する。

※健康管理センターの診察時間は

4月5日(金)・12日(金)・19日(金)

10時30分～13時30分（予約優先）

- ・ 体力テスト実施時に、直前の怪我等のため行うことが出来なかった種目は、本部に申し出る。
- ※ 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。

Ⅱ. 各種目の測定方法

体 格

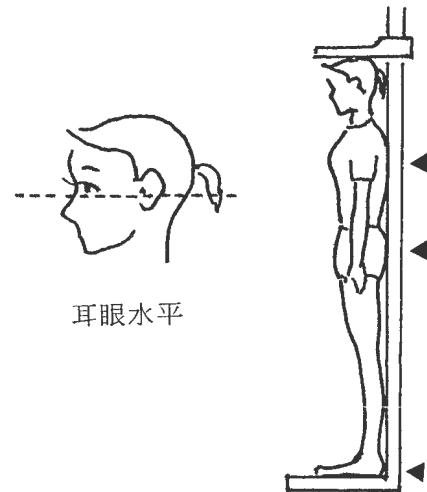
1. 身 長

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，耳水平位にさせる．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．

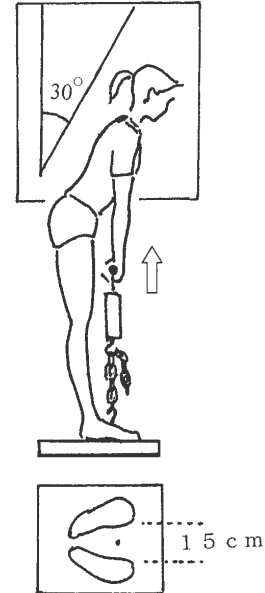
目標体脂肪率 20%だと②は $42(\text{kg}) \div 0.80 = 52.5(\text{kg})$ となる．

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）。

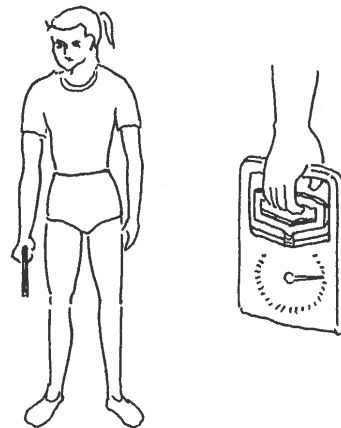


4. 握力 (6~79 歳)

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 おのこ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。

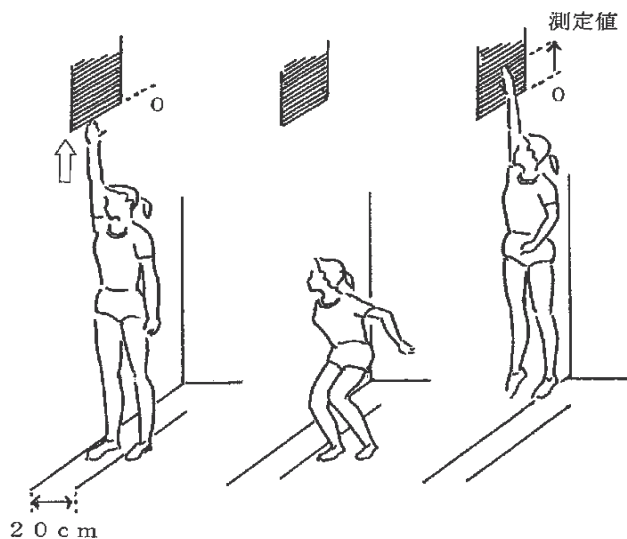


6. 垂直とび

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）。

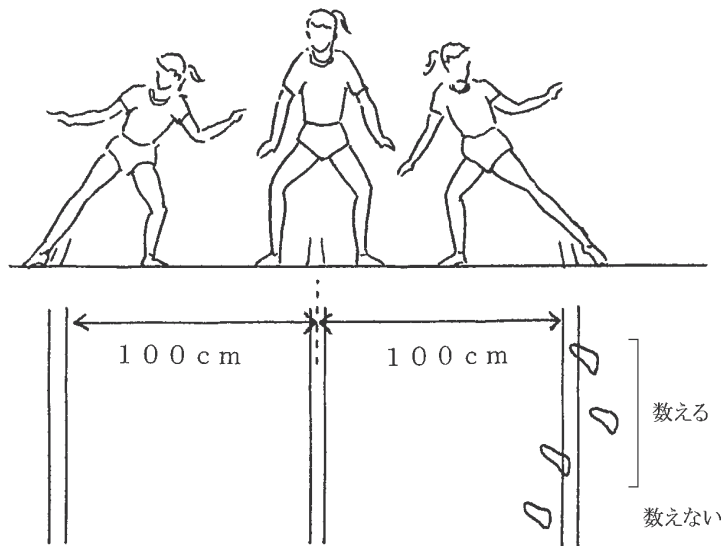


7. 反復横とび (6~64 歳)

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）。



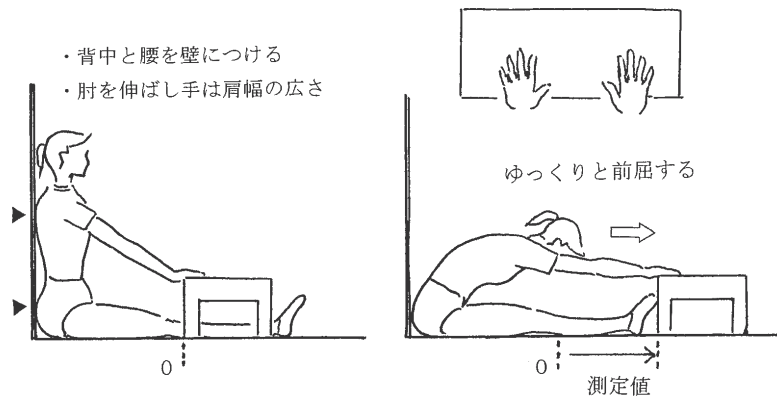
8. 長座位体前屈 (6~79 歳)

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

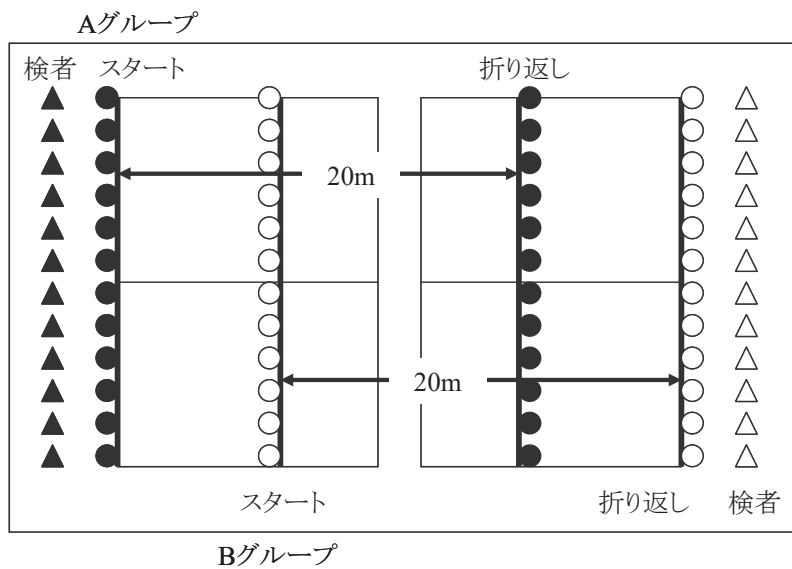
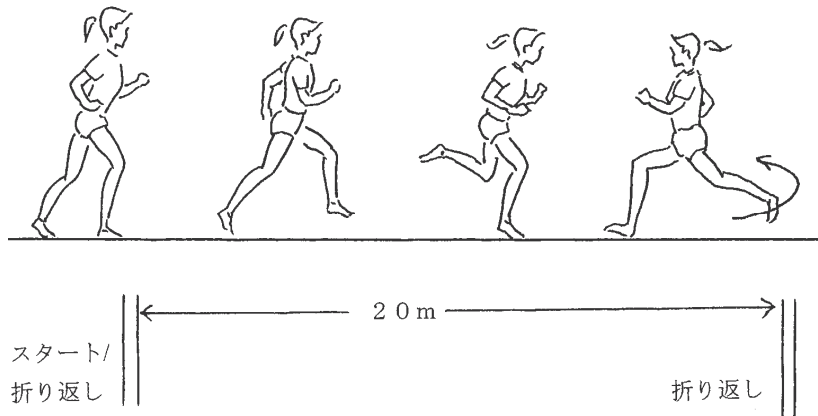
- ① 初期姿勢：被測定者は両腕を両箱の間に入れ、壁に背・尻をぴったりとつけ、背すじを伸ばし長座位姿勢をとる。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両肘を伸ばし、両手のひらを下にして厚紙の上に置く。このとき・手のひらの中央付近が、測定台の手前端にかかるようにする。
- ② 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったらリセットボタン（零点）を押す。
- ③ 前屈動作：被測定者は、両手を測定台から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に台から手を離す。
- ④ 初期姿勢から最大前屈時の測定台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



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

レベル
折り返し数

レベル 14	132
-----------	-----

折り返すごとに、レ点を入れる

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

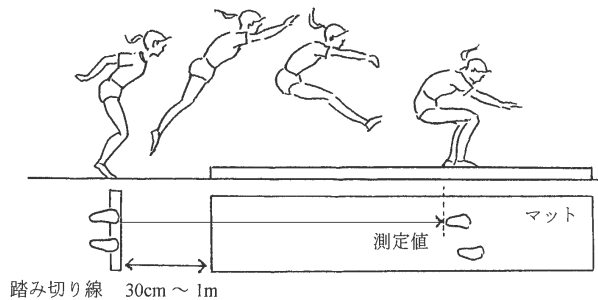
折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	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。



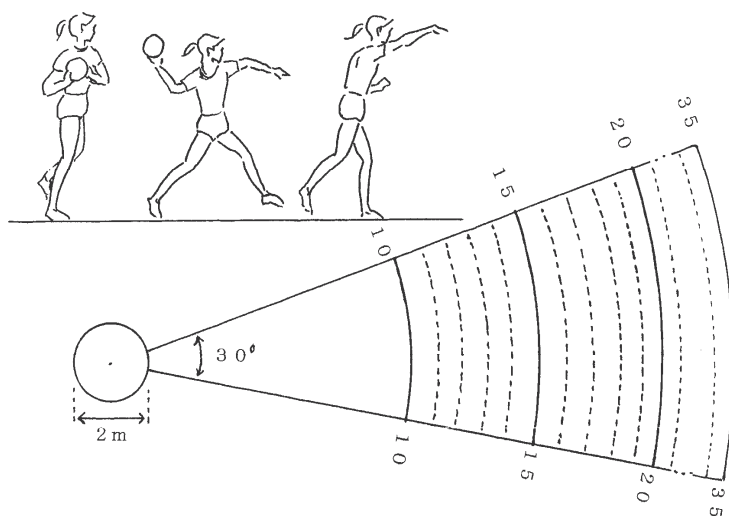
11. ハンドボール投げ (12～19 歳)，ソフトボール投げ (6 歳～11 歳)

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。



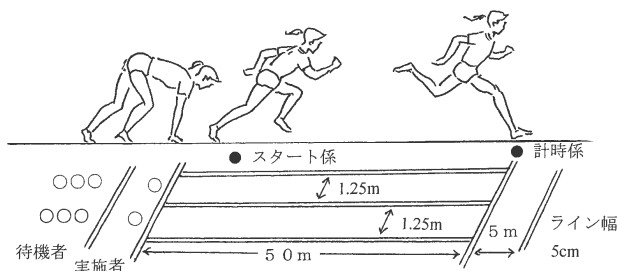
12. 50m走 (6～19 歳)

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6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	・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) ・事前打ち合せ 雨天時の変更点の確認 ・トランシーバーの使い方の確認 ・本部の設置(机、椅子等) ・各種目実行委員に出欠表、検印、反省感想記入用紙を渡す
8:30	ゼミ責任者集合	各担当場所	・用具搬出 【搬出責任者】 女子体育研究所: 吉田 陸上競技研究室: 高橋 ・担当場所での仕事確認 ・測定準備を完了して集合 ・各種目の実行委員は出欠席を確認する
8:50	検者集合(4年生)	各担当場所	(同ゼミ生に欠席者への再テストの伝達を依頼) ・各種目の実行委員は出席状況を本部に報告
9:00	被検者 受付開始	大学1・2年Aクラス 211・212・213・214教室 短大1・2年・クラブ3年生 215教室	・受付担当ゼミ 小西ゼミ、渡邊(景)ゼミ、堀内ゼミ、井上ゼミ ・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 ・テスト開始の学内放送: 吉田
	被験者 受付後 テスト開始	本部	・各種目担当運営委員 大石、覚張、及川、志賀、小野寺、小西 ・全体把握運営委員 鳥賀陽 ・本部実行委員 吉田、小林
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	・風向、風速、気温、湿度の計測 笹生ゼミ
11:30	気象観測②	同上	同上
11:30	Forms入力	大学1・2年Aクラス 221・222・223・224教室 短大1・2年・クラブ3年生 225教室	・Forms入力漏れチェック、受検確認票と照らしあわせる
12:15	午前の部終了 実行委員集合	本部	・各種目の終了状況を確認し、テスト終了の学内放送: 松澤 ・出欠表、反省感想記入用紙を回収 ・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)

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	・出欠表、反省感想記入用紙などの準備 ・担当場所での仕事確認
13:00	検者集合(3年生)	各担当場所	・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) ・各種目の担当委員は出席状況を本部に報告
13:05	被検者 受付開始	大学1・2年Bクラス 211・212・213・214教室 クラブ4年生 215教室	・受付担当ゼミ 小西ゼミ、渡邊(景)ゼミ、堀内ゼミ、井上ゼミ
	被験者 受付後 テスト開始	本部	・テスト開始の学内放送:大石 ・午前の部の未終了者がいれば最初に受験させる ・検者、被検者の出欠率の算出 (検者・被検者) 実行委員長
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	・風向、風速、気温、湿度の計測 笹生ゼミ
15:40	気象観測④	同上	・同上
15:40	Forms入力	大学1・2年Bクラス 221・222・223・224教室 クラブ4年生 225教室	・Forms入力漏れチェック、受検確認票と照らしあわせる
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	・各種目の終了状況を確認し、テスト終了の学内放送:吉田 ・終了を知らせる放送の後、測定器具の片付けを開始 ・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) ・各種目担当委員が確認し、委員長に報告 ・出欠表、反省感想記入用紙を回収

2. 役割分担（担当ゼミ等）

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&引率 (2号館)	覚張	2	0	小森遥香 清水彩花 竹花由乃 平原知佳 桂貴美子 添田杏莉 内山茅那美	烏賀陽		
	小西	9	10				
	堀内	10	25				
	井上	2	5				
	渡邊(景)	16	9				
	烏賀陽	1	0				
	古川						
(4年 40 名 3年 49 名)							
反復横とび (第1体育館)	今丸	6	9	佐々木愛悠 田副実生	大石		
	柳田	10	6				
(4年 21 名 3年 22 名)	古城	5	7				
上体おこし (第1体育館)	石出	7	8				
	大石	9	9				
(4年 20 名 3年 23 名)	渡辺(博)	4	6				
背筋力 (第1体育館)	太田	0	9				
	塚原	14	0				
(4年 21 名 3年 19 名)	田島	7	10				
立ち幅跳び (第3体育館)	高柳	9	8	大石恵琳 菊池美風	小西		
	村石	3	9				
(4年 21 名 3年 21 名)	梶	9	4				
握力 (第3体育館)	出張	12	9				
	土井	5	10				
(4年 20 名 3年 19 名)	三好	3	0				
垂直跳び (第3体育館)	佐藤(愛)	4	2				
	酒井	6	4				
(4年 20 名 3年 20 名)	渡邊(洋)	10	14				
身長, 体重, 体脂肪 (第6体育館)	豊岡	15	16	小林翠音 桜林心那	小野寺		
	高橋	8	8				
(4年 27 名 3年 27 名)	筒井	4	3				
長座体前屈 (第6体育館)	小野田	3	1				
	本田	8	8				
(4年 19 名 3年 21 名)	佐藤(理)	8	12				
シャトルラン (藤村スポーツセンター4階)	及川	6	9			野中悠花 小谷こゆき	及川
	青山	8	8				
	藤坂	4	4				
	瀬川	1	0				
(4年 19 名 3年 21 名)	平田						
シャトルラン (第5体育館)	栗林	0	6	星野悠里花	及川		
	折本	6	0				
	永井	5	3				
	早瀬	5	3				
(4年 20 名 3年 20 名)	吉村	4	8				
50m走 (陸上競技場)	佐々木	5	6			岡菜々子 島村青空	志賀
	櫻田	4	1				
	志賀	1	2				
	丸尾	12	2				
	小野寺	0	2				
(4年 22 名 3年 20 名)	佐藤(彩)	0	7				
ハンドボール投げ (第7体育館)	八尾	9	10	生井彩花 中根未由	志賀		
	武藤	13	11				
(4年 22 名 3年 21 名)	若山						
★救護班 (本部+7会場)	秋山	5	5	小林レオナ 吉田侑希	覚張		
	鵜澤	1	1				
	佐藤(晋)	2	3				
(4年 11 名 3年 11 名)	長谷川	3	2				
気象(気温、湿度、風向、風速) (本部)	笹生	1	0			高橋美智子	烏賀陽
(4年 1 名 3年 0 名)							

3. 実施状況について

4月24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。
ご協力ありがとうございました。

【出席状況】

	在籍者数	出席者数	出席率	(R5年度)
大学1年	232	225	97.0 %	90.9%
大学2年	256	179	69.9 %	53.9%
大学3年	321	292	91.0 %	77.6%
大学4年	325	249	76.6 %	68.1%
保体1年	0	0		100.0%
保体2年	13	11	84.6 %	56.3%
こども1年	31	30	96.8 %	94.4%
こども2年	38	22	57.9 %	20.9%
全 体	1,216	1,008	82.9 %	70.8%

【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]

- 小林レオナ
- 島村青空
- 小林袈音
- 桜林心那
- 添田杏莉
- 内山茅那美
- 岡菜々子
- 桂貴美子
- 佐々木愛悠
- 田副実生

[4年生]

- ◎ 吉田侑希
- 高橋美智子
- 野中悠花
- 小谷こゆき
- 清水彩花
- 小森遥香
- 大石恵琳
- 菊池美風
- 星野悠里花
- 中根未由
- 生井彩花
- 竹花由乃
- 平原知佳

◎=実行委員長、○=副委員長

4. 気象状況

令和6年4月24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	18.8℃	21℃	22.5℃	19.8℃	16℃	19.6℃	20.4℃
	湿度	68%	62%	60%	62%	88%	50%	65%
	風向					未測定		
	風速					未測定		
11:30 天候（雨）	気温	18.9℃	20.8℃	21.9℃	18.9℃	16.2℃	19.7℃	20.5℃
	湿度	69%	61%	62%	65%	88%	51%	65%
	風向					未測定		
	風速					未測定		
13:50 天候（雨）	気温	20.3℃	21.6℃	21.7℃	18.7℃	16.9℃	19.6℃	23.3℃
	湿度	64%	40%	63%	68%	86%	52%	49%
	風向					未測定		
	風速					未測定		
15:40 天候（雨）	気温	20.7℃	21.6℃	21.8℃	19.7℃	15.7℃	19.3℃	23.1℃
	湿度	64%	59%	64%	69%	90%以上	54%	50%
	風向					未測定		
	風速					未測定		

5.反省と感想

●受付(担当:添田杏莉、内山茅那美、竹花由乃、平原知佳、清水彩花、小森遥香)

反省点:受付担当のゼミ生の人数と出席率にばらつきがあったから、他のグループから手伝ってもらったり待機している人がいたりした。検印のことを伝え忘れてしまった。改善点:teamsに参加していない人がいて作業が滞ったため、来年はユニパで流れや班、formsなどを配信出来ればいいと思う。感想:今年は今までとは違った流れでやってみて「もっとこう説明すればわかりやすかったかな」とか「もっと細かな所まで理解しておけば良かったな」とか思う場面はあったけど、午前中やってみて午後がもっと円滑に進むような点を見つけられて、午後はそれが改善出来たと思う。

●救護(担当:吉田侑希 小林レオナ)

感想としては、大きな怪我等がなく体力テストを終えることが出来て良かったと思います。怪我の事前申請漏れや、申請期日を過ぎてからの怪我等など様々なケースがあったので場合に分けた対応の仕方で申請日時を体力テスト前日までに延ばすなどの工夫をする必要があると感じました。また、場所事に救護班を配置しましたが上手く機能していなかったため人数を他の場所に回しても良いと思いました。

●身長・体重・体組成、長座体前屈(担当:小林袈音 桜林心那)

体力テストの実行委員会をやるのは初めてで、準備や指示を出し、担当の場所をまとめたりするのは凄く大変でした。とても大事な役割を任せられたため、責任を持って仕事に取り組むことができました。体重計の使い方やこの経験は今後の将来に役立つ経験だと感じました。これから教育実習などがあるので、参考にしたいです。

●反復横跳び、上体起こし、背筋力(担当:佐々木愛悠 田副実生)

最初の準備に少し時間がかかってしまいました。マットは記載とは違いますが体育館にあるものを使用しました。開始ギリギリになってしまいました準備を終えることができたので良かったです。体力テスト中は、各場所で人手は足りていて逆に多くて余ってしまっているくらいでした。体力テスト全体を通してはスムーズに計測できているように見えたので良かったです。

●立ち幅跳び、握力、垂直跳び(担当:大石恵琳 菊池美風)

感想として準備も当日の進行も去年と比べて比較的スムーズに運営することができたと思うので良かったです。ゼミ生たちがそれぞれの役割をしっかりと把握できていたおかげで、円滑種目ごとでやりくりができていたと思います。また、怪我もなく終わることが出来たので来年も怪我対策をしっかり行いながらスムーズにできるといいと思います。改善点としては、去年と違う新しい体制で進む内容をもう少し実行委員全体で共通理解をしておく必要があったことと、解散までの待機時間が長

なくなってしまったため、遅刻者の受け入れの制限時間を設けるなどをして待機時間を減らしていく必要があると思いました。

●20m シャトルラン(第5 体育館)(担当:星野悠里花)

反省点は午前中に人が多く来た時に上手く回転できなくて待たせることが多く、また待機場所のスペースがあまりなく、実施者の安全確保が完璧ではなかったなど感じた。実施場所も 20m ギリギリの中でやっていたので、もっと安全面を確保できるところで行うべきだと思う。走り終わった人と、これから走る人の待機が重なることで出入りを塞いでしまうなど、人数把握が難しいので人数調整や種目の回り方に工夫が必要だと思う。午前も午後もゼミ生の人たちが積極的に測定者の記録用紙を受け取ってスムーズに測定にいられたので協力してくれる生徒が多くて良かったです。検印のハンコについて実行委員も受付案内担当のゼミの学生も理解ができていないことがあったので、情報の共有が必要だと思った。去年とは色々と体制が変わったので責任者の人数を工夫する必要があると思う。

●20m シャトルラン(B アリーナ)(担当:小谷 こゆき、島村 青空)

反省点は、ゼミ生の人数が少ないこともあって、1 人に複数人の担当をさせてしまった。また、走り終わった人の待機場所がないので、次走る人と走り終わった人が一緒になって混雑した。良かった点はシャトルランのラインテープの色を昨年とは違う色にして、分かりやすくしたので、ラインを間違える人が減ったので良かった。



体力テストを終えて

●実行委員長

実行委員長 吉田侑希(4年)

今年の体力テストでは、大きなトラブル無くスムーズに運営することができたと思います。今年から受付の方法や縦割りのグループで測定を進めるなど、例年と違う部分もありましたが情報共有や協力により成功したと言えると思います。改善点として、細かい部分で引き継ぎが上手く出来ていない事が多々あり来年度に向けて詳細に引き継ぎができるようにした方が良いと感じました。測定者3・4年生の明確な集合時間の決定や、各場所の実施種目を地図に表すなど改善をお願いしたいです。貴重な体験をありがとうございました。

副実行委員長 高橋美智子(4年)

今年から進行の仕方が変わり大変な所があったかと思いますが、よりスムーズに体力テストを進めることができたと思います。

今回出た改善点を次の体力テスト前に確認を取るなど引継ぎをしっかりと行うことでよりよく進めることができると感じました。実行委員を務めさせていただき、貴重な経験ができました。ありがとうございました。

副実行委員長 小林レオナ(3年)

体力テストの実行委員は今年が初めてで昨年とやり方が変わったので手探りでしたが、受付や各部署含め大きなトラブルなくスムーズに進行できたと思います。各部署の伝達やその他細かい改善点があったので改めて確認し、来年に向けて準備をしていきたいと思っています。

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	533	160.1	5.6	532	57.6	7.7	533	27.5	5.6	527
大学2年	196	160.1	5.4	195	58.4	7.5	196	27.7	5.4	193
大学1年	227	160.4	5.9	227	57.8	7.9	227	27.7	5.2	224
保体2年	12	158.1	4.3	12	54.4	6.4	12	26.3	4.7	12
保体1年	0			0			0			0
コスボ2年	20	159.9	5.3	20	62.4	9.7	20	33.1	6.4	20
コスボ1年	30	158.7	5.4	30	54.5	6.8	30	28.0	5.9	30
陸上(短距離)	20	160.3	4.9	20	55.6	3.9	20	23.0	3.0	20
陸上(長距離)	5	158.3	2.0	5	50.1	2.2	5	21.6	3.2	5
陸上(跳 躍)	7	162.9	4.1	7	54.5	3.9	7	23.4	2.1	7
陸上(投 擲)	10	163.6	6.4	10	67.3	12.0	10	31.6	6.6	10
水泳(短距離系)	3	161.8	2.6	3	59.8	9.3	3	29.1	9.1	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	1	158.1	0.0	1	47.2	0.0	1	24.6	0.0	1
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロアイスﾄﾞ競技スケート	0			0			0			0
カヌー	5	160.7	4.9	5	59.8	3.5	5	30.4	3.8	4
アクアダイビング	0			0			0			0
ライフセービング	7	161.7	5.5	7	60.6	4.7	7	29.1	4.2	7
トライアスロン	2	164.0	7.9	2	68.0	13.2	2	31.3	4.6	2
ワンダーフォーゲル	2	160.2	4.2	2	63.1	6.9	2	32.2	4.6	2
バレーボール	21	164.2	7.4	21	62.8	7.0	21	28.5	4.7	21
バスケットボール	29	164.5	5.1	29	60.5	6.7	29	27.7	4.3	28
ハンドボール	28	162.3	5.5	28	60.3	5.9	28	26.7	3.7	28
サッカー	16	160.6	4.6	16	54.2	5.7	16	23.3	4.0	16
水 球	7	157.1	5.0	7	54.3	3.8	7	25.0	4.5	7
ラクロス	19	160.6	3.6	19	59.4	6.2	19	28.2	5.0	19
アイスホッケー	7	160.1	5.0	7	60.3	10.4	7	26.3	6.2	6
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	10	156.9	4.9	10	56.8	6.9	10	26.7	5.2	10
硬式テニス	4	159.2	3.6	4	57.0	9.6	4	28.1	5.4	4
卓 球	2	161.8	2.1	2	61.2	1.1	2	33.9	0.9	2
バドミントン	5	156.9	4.8	5	56.2	7.7	5	24.8	5.2	4
ソフトボール	22	160.1	5.1	22	62.9	5.5	22	31.1	3.9	22
野 球	10	159.0	5.5	10	56.0	7.1	10	27.7	5.6	10
体操競技	15	154.0	5.0	15	52.7	5.9	15	25.9	5.5	15
新体操	71	160.2	5.2	71	54.6	5.3	71	24.3	4.9	71
トランポリン	9	157.4	5.8	9	57.7	6.1	9	31.3	4.8	9
ダンス	6	162.5	2.8	6	60.7	6.7	6	29.5	4.7	6
チアリーディング	19	157.9	4.4	19	56.9	6.3	19	29.1	5.1	19
ストリートダンス	6	163.5	5.1	6	57.3	2.7	6	27.2	2.4	6
剣 道	8	159.0	3.6	8	57.2	5.5	8	29.5	4.1	8
フェンシング	6	159.1	5.6	6	58.4	9.0	6	29.2	5.8	6
柔 道	9	157.9	5.0	9	63.2	9.0	9	33.8	4.8	9
合気道	1	162.6	0.0	1	69.2	12.1	2	36.2	6.2	2
空手道	0			0			0			0
芸術・文化・社会系	3	153.2	4.6	3	54.2	17.0	3	29.6	12.8	3
無所属・未定	121	159.4	5.0	121	56.6	8.2	121	28.6	5.7	119

	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	533	30.3	5.1	523	85.2	20.0	521	31.1	5.4	519
大学2年	196	31.2	5.2	188	89.6	22.1	187	31.3	4.9	186
大学1年	227	30.4	4.8	225	83.5	17.2	226	31.9	5.4	224
保体2年	12	29.2	4.5	12	73.6	26.9	12	30.0	2.5	12
保体1年	0			0			0			0
児教2年	20	30.2	4.3	20	85.0	17.0	20	29.2	6.6	20
児教1年	30	27.4	3.9	30	72.0	17.5	29	29.1	4.9	29

陸上(短距離)	20	33.0	3.7	19	90.9	14.8	20	36.4	4.3	19
陸上(長距離)	5	26.1	3.6	5	67.6	5.2	5	29.4	3.3	5
陸上(跳 躍)	7	33.5	4.1	7	99.6	17.9	7	34.7	3.8	7
陸上(投 擲)	10	37.8	4.2	10	112.6	16.2	10	34.5	4.3	10
水泳(短距離系)	3	30.8	2.4	3	80.7	13.9	3	35.0	5.0	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	1	28.5	0.0	1	81.0	0.0	1	30.0	0.0	1
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロナイズト競技スケート	0			0			0			0
カヌー	5	33.2	3.0	5	96.6	10.5	5	32.4	3.7	5
アクアダイビング	0			0			0			0
ライフセービング	7	30.6	2.4	7	81.3	7.3	7	30.4	2.9	7
トライアスロン	2	35.5	6.5	2	80.0	3.0	2	27.5	3.5	2
ワンダーフォーゲル	2	33.0	3.5	2	105.0	20.0	2	32.5	4.5	2
バレーボール	21	32.2	4.7	21	92.1	13.1	21	35.4	3.8	21
バスケットボール	29	30.8	4.1	28	85.3	15.4	28	32.3	5.3	28
ハンドボール	28	34.4	4.9	28	100.4	21.5	28	33.5	4.4	28
サッカー	16	28.2	4.5	16	86.5	18.0	15	30.9	3.5	16
水 球	7	30.9	3.7	7	95.0	19.0	7	34.4	5.5	7
ラクロス	19	29.8	3.5	19	79.8	14.0	19	30.6	4.5	19
アイスホッケー	7	32.3	2.5	7	82.0	24.5	7	30.6	2.5	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	10	30.9	4.8	10	85.3	19.5	10	29.0	7.7	10
硬式テニス	4	28.6	4.7	4	81.0	6.0	4	25.5	5.3	4
卓 球	2	33.8	3.3	2	94.5	3.5	2	30.0	4.0	2
バドミントン	5	28.9	2.9	5	73.6	15.5	5	32.4	3.8	5
ソフトボール	22	35.4	4.7	22	107.2	19.5	22	33.6	4.3	22
野 球	10	29.8	4.4	10	77.4	16.8	10	30.6	6.4	10
体操競技	15	32.4	4.7	15	86.4	20.4	15	35.9	4.3	15
新体操	71	27.7	4.8	70	83.5	18.4	71	29.4	5.4	71
トランポリン	9	28.3	3.8	9	81.3	15.0	9	30.0	4.8	9
ダンス	6	27.6	4.9	6	77.5	19.3	6	30.5	3.7	6
チアリーディング	19	28.1	3.5	19	78.0	14.6	19	31.5	5.0	19
ストリートダンス	6	28.6	5.5	6	78.7	16.1	6	30.2	3.8	6
剣 道	8	30.8	5.8	8	81.4	20.6	8	27.7	5.2	7
フェンシング	6	28.3	4.4	6	79.0	9.3	6	31.0	3.2	6
柔 道	9	34.7	3.3	9	105.6	15.9	9	33.9	6.0	9
合気道	1	34.0	0.0	1	97.0	0.0	1	31.0	0.0	1
空手道	0			0			0			0
芸術・文化・社会系	3	24.3	6.2	3	59.3	24.6	3	17.7	4.2	3
無所属・未定	121	28.7	4.1	115	76.6	18.4	113	28.6	4.5	113

	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	533	46.1	7.1	510	191.5	22.3	509	53.1	6.4	507
大学2年	196	46.3	7.3	182	193.6	26.9	181	53.5	6.9	180
大学1年	227	46.0	7.1	221	193.0	18.7	220	54.2	6.2	219
保体2年	12	45.7	4.1	12	182.5	13.4	12	50.8	5.1	12
保体1年	0			0			0			0
児教2年	20	46.5	5.4	20	184.0	17.6	20	49.2	4.6	20
児教1年	30	44.7	6.5	29	186.6	22.3	29	50.3	4.2	29

陸上(短距離)	20	53.3	5.5	19	219.2	11.8	19	57.1	4.4	19
陸上(長距離)	5	38.4	4.4	5	171.6	14.0	5	48.0	4.8	5
陸上(跳 躍)	7	50.4	6.4	7	208.0	18.3	7	56.1	5.3	7
陸上(投 擲)	10	53.4	7.2	10	214.8	10.7	10	59.6	7.6	10
水泳(短距離系)	3	39.3	6.6	3	189.7	7.8	3	51.7	2.5	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	1	48.0	0.0	1	181.0	0.0	1	52.0	0.0	1
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	0			0			0			0
カヌー	5	45.4	2.9	5	198.0	8.1	5	54.2	9.2	5
アクアダイビング	0			0			0			0
ライフセービング	7	46.9	4.9	7	192.7	12.2	7	53.1	3.3	7
トライアスロン	2	42.0	3.0	2	161.0	10.0	2	47.0	4.0	2
ワンダーフォーゲル	2	49.0	2.0	2	201.5	9.5	2	56.5	0.5	2
バレーボール	21	52.2	5.6	21	210.6	16.2	21	57.3	4.2	21
バスケットボール	29	49.1	6.6	28	199.3	17.3	28	55.7	5.5	28
ハンドボール	28	49.7	7.6	25	197.4	34.8	25	60.1	9.6	24
サッカー	16	46.5	5.5	15	183.1	22.4	15	51.6	3.6	15
水 球	7	47.6	7.5	7	190.7	18.4	7	51.1	6.8	7
ラクロス	19	44.6	6.0	19	187.6	20.1	18	51.3	6.1	18
アイスホッケー	7	42.4	6.0	7	187.7	13.3	7	52.2	2.2	6
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	10	43.4	4.6	10	191.2	16.8	10	55.2	4.5	10
硬式テニス	4	43.5	3.9	4	180.0	21.5	4	52.5	7.4	4
卓 球	2	39.5	0.5	2	186.5	5.5	2	63.0	10.0	2
バドミントン	5	45.8	1.7	5	199.6	10.0	5	60.0	5.7	5
ソフトボール	22	49.4	5.1	21	201.4	17.1	21	55.2	4.7	21
野 球	10	44.4	4.5	10	186.7	22.1	10	52.1	3.1	10
体操競技	15	45.1	8.8	14	195.9	14.7	14	50.1	5.6	14
新体操	71	45.3	7.2	69	186.6	16.1	70	50.6	5.7	70
トランポリン	9	43.3	7.5	9	192.4	12.8	9	54.3	5.9	9
ダンス	6	47.8	6.1	6	195.5	9.8	6	52.2	3.1	6
チアリーディング	19	42.4	6.8	19	185.4	15.6	19	52.3	3.9	19
ストリートダンス	6	43.8	4.6	6	192.0	20.4	6	54.3	4.3	6
剣 道	8	41.7	4.5	7	169.9	13.8	7	48.0	4.6	7
フェンシング	6	43.3	6.0	6	180.8	18.1	6	55.8	3.9	6
柔 道	9	45.4	6.4	9	173.9	53.0	9	54.6	4.2	9
合気道	1	48.0	0.0	1	201.0	0.0	1	52.0	0.0	1
空手道	0			0			0			0
芸術・文化・社会系	3	37.3	3.4	3	148.7	8.4	3	42.3	2.5	3
無所属・未定	121	44.3	6.5	111	187.2	19.2	111	51.4	5.4	111

	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	533	8.2	0.8	398	66.3	21.9	509	40.9	4.9	509
大学2年	196	8.1	0.6	143	66.8	24.6	180	41.1	5.5	180
大学1年	227	8.2	0.6	194	67.9	20.8	221	41.3	4.7	221
保体2年	12	9.2	0.7	6	67.8	11.5	12	41.3	2.6	12
保体1年	0			0			0			0
児教2年	20	8.7	0.3	6	54.4	17.6	20	38.2	4.0	20
児教1年	30	8.5	1.2	29	58.5	17.6	29	39.2	4.0	29

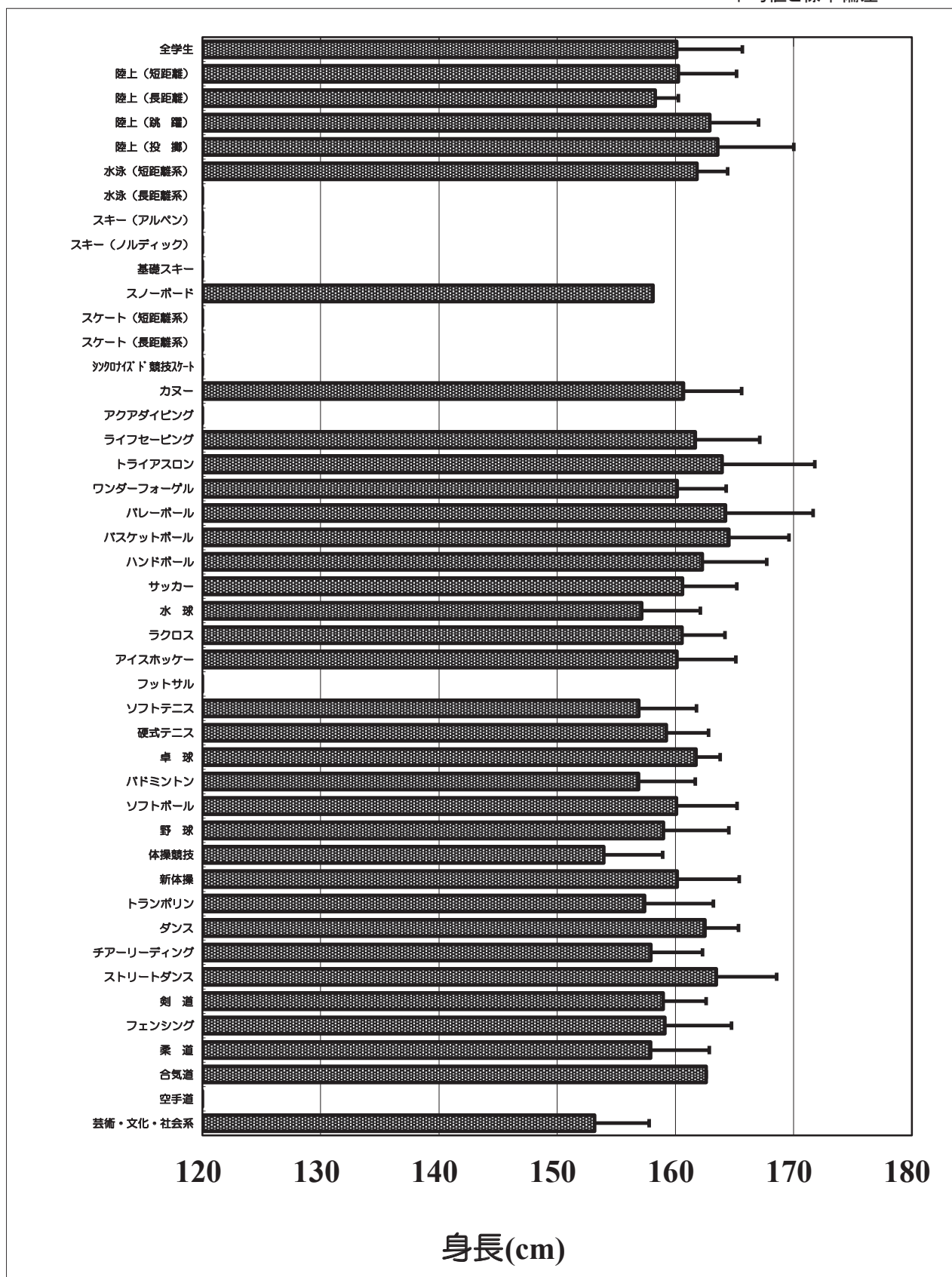
陸上(短距離)	20	7.2	0.4	15	89.5	16.4	19	46.1	3.7	19
陸上(長距離)	5	8.2	0.3	5	106.6	13.1	5	50.0	3.0	5
陸上(跳 躍)	7	7.4	0.4	6	67.7	16.8	7	41.2	3.8	7
陸上(投 擲)	10	7.5	0.3	8	71.7	8.6	10	42.1	1.9	10
水泳(短距離系)	3	8.7	0.0	1	59.0	22.6	3	39.3	5.1	3
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	1			0	68.0	0.0	1	41.3	0.0	1
スケート(短距離系)	0			0			0			0
スケート(長距離系)	0			0			0			0
シンクロアイスﾄﾞ競技スケート	0			0			0			0
カヌー	5	8.2	0.3	4	68.0	9.3	5	41.3	2.1	5
アクアダイビング	0			0			0			0
ライフセービング	7	8.2	0.5	5	60.3	12.8	7	39.6	2.9	7
トライアスロン	2	8.6	0.1	2	65.5	18.5	2	40.8	4.1	2
ワンダーフォーゲル	2	7.3	0.0	1	72.0	4.0	2	42.2	0.9	2
バレーボール	21	8.0	0.4	17	63.0	17.6	21	40.2	3.9	21
バスケットボール	29	8.0	0.5	22	89.0	19.4	29	46.0	4.4	29
ハンドボール	28	7.7	0.4	24	94.7	15.0	25	47.3	3.4	25
サッカー	16	7.8	0.6	6	93.1	13.6	15	47.0	3.1	15
水 球	7	8.8	0.4	5	68.3	18.6	7	41.4	4.2	7
ラクロス	19	8.1	0.4	13	58.8	18.6	18	39.3	4.2	18
アイスホッケー	7	8.2	0.7	7	60.7	15.0	7	39.7	3.4	7
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	10	8.1	0.5	5	66.5	16.2	10	41.0	3.6	10
硬式テニス	4	8.3	0.5	3	65.3	19.9	4	40.7	4.5	4
卓 球	2	8.5	0.3	2	74.0	8.0	2	42.7	1.8	2
バドミントン	5	8.0	0.3	5	90.8	14.0	5	46.4	3.1	5
ソフトボール	22	7.8	0.4	20	73.9	13.5	21	42.6	3.0	21
野 球	10	8.5	0.7	10	66.7	21.4	10	41.0	4.8	10
体操競技	15	8.1	0.4	10	45.0	19.5	14	36.1	4.4	14
新体操	71	9.0	0.8	49	62.6	16.2	70	40.1	3.6	70
トランポリン	9	8.5	0.5	8	57.9	6.7	9	39.0	1.5	9
ダンス	6	8.3	0.4	4	64.2	11.9	6	40.5	2.6	6
チアリーディング	19	8.4	0.5	17	58.7	17.3	19	39.2	3.9	19
ストリートダンス	6	8.4	1.0	5	63.2	21.9	6	40.3	4.9	6
剣 道	8	8.2	0.2	7	44.3	27.0	7	36.0	6.1	7
フェンシング	6	8.9	0.3	3	53.8	15.0	6	38.1	3.4	6
柔 道	9	8.5	0.7	3	67.9	10.9	9	41.3	2.5	9
合気道	1	8.5	0.0	2	31.0	0.0	1	33.0	0.0	1
空手道	0			0			0			0
芸術・文化・社会系	3	14.0	0.0	1	31.3	1.9	3	33.1	0.4	3
無所属・未定	121	8.3	0.5	92	55.5	16.5	111	38.5	3.7	111

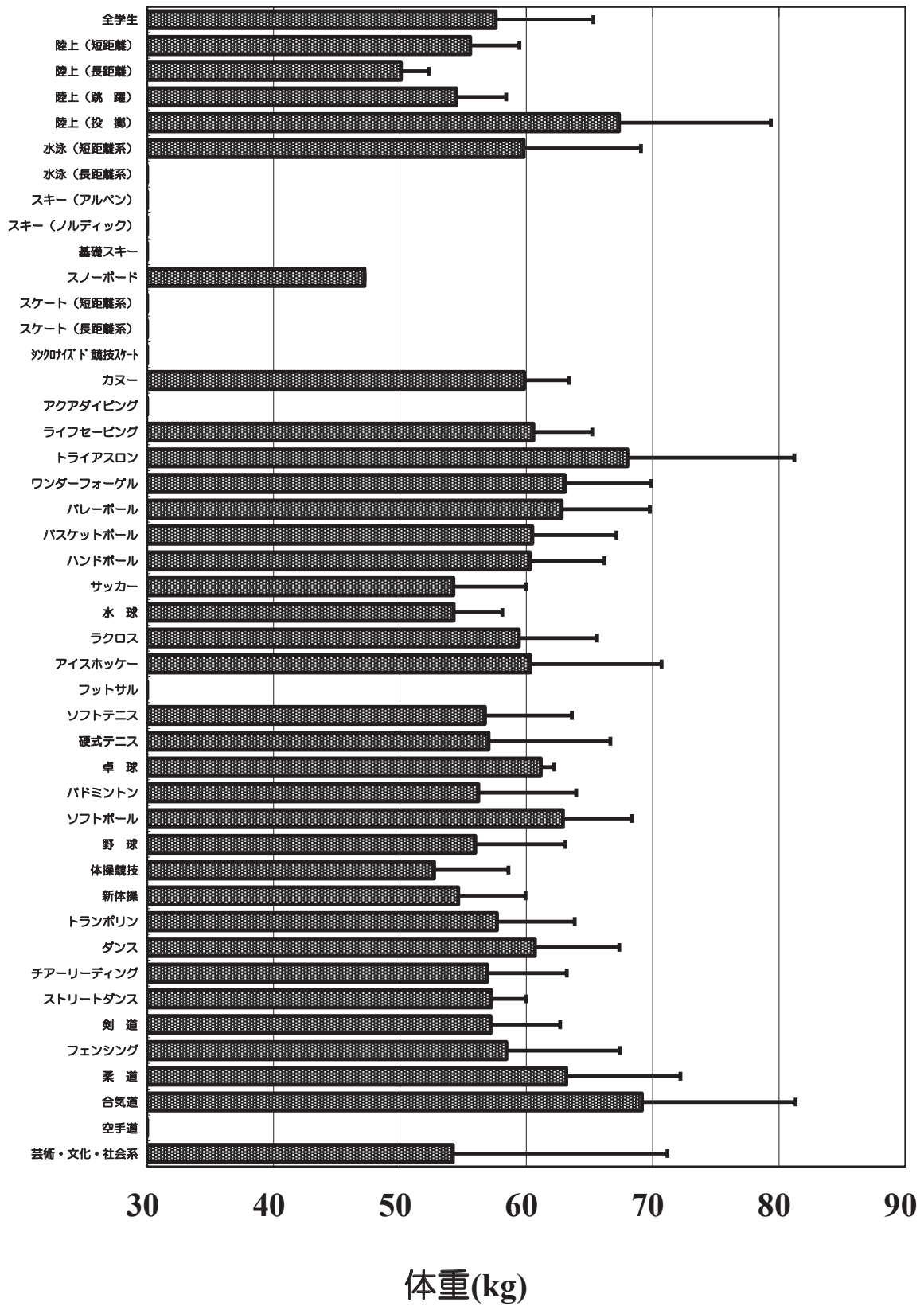
	母データ数	ハンドボール投げ(m)			長座体前屈(cm)			偏差値平均		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	533	19.5	5.3	518	52.3	9.7	522	50.5	6.3	391
大学2年	196	20.4	5.4	186	52.7	9.0	187	51.9	6.5	142
大学1年	227	19.4	5.2	224	51.7	9.6	225	50.8	5.8	188
保体2年	12	22.6	8.3	12	45.0	10.3	12	46.4	3.7	6
保体1年	0			0			0			0
児教2年	20	17.1	4.2	20	52.2	9.3	20	48.6	2.3	6
児教1年	30	15.8	4.5	29	50.4	10.2	30	46.1	6.5	29

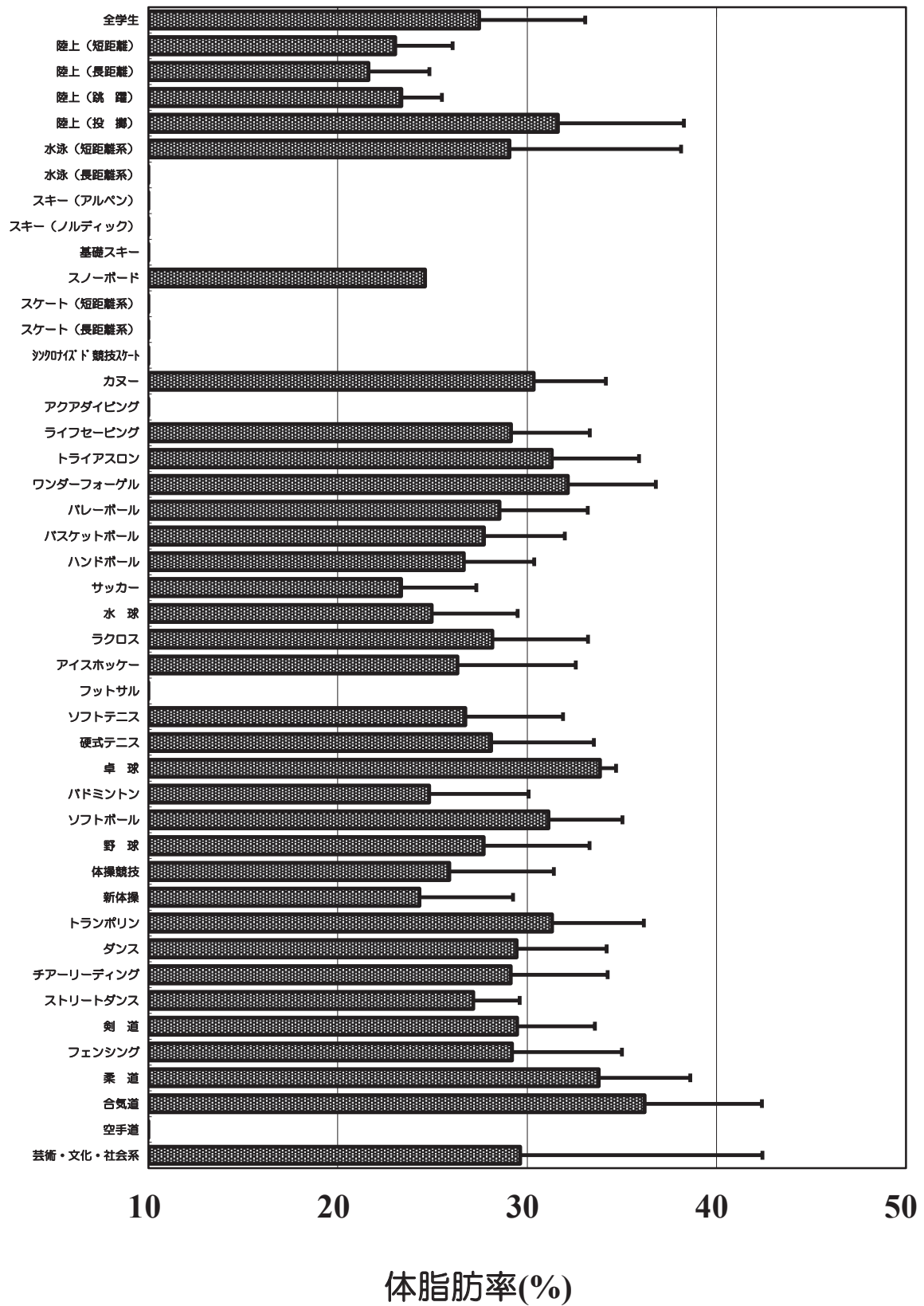
陸上(短距離)	20	19.3	4.3	19	55.2	7.9	19	57.9	3.8	14
陸上(長距離)	5	15.8	5.2	5	47.1	6.8	5	47.2	4.6	5
陸上(跳 躍)	7	18.0	1.8	7	52.6	12.5	7	54.2	5.8	7
陸上(投 擲)	10	24.3	4.7	10	57.7	6.2	10	59.0	3.3	8
水泳(短距離系)	3	18.7	1.9	3	54.5	9.2	3	53.4	0.0	1
水泳(長距離系)	0			0			0			0
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			0			0			0
基礎スキー	0			0			0			0
スノーボード	1	16.0	0.0	1	38.0	0.0	1			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
シンクロアイスﾄﾞ競技スケート	0			0			0			0
カヌー	5	20.6	3.9	5	51.5	7.0	5	52.7	3.7	4
アクアダイビング	0			0			0			0
ライフセービング	7	18.3	3.6	7	58.9	10.4	7	50.2	4.1	5
トライアスロン	2	18.0	4.0	2	61.0	1.0	2	47.5	5.2	2
ワンダーフォーゲル	2	18.5	3.5	2	46.8	6.8	2	52.3	0.0	1
バレーボール	21	23.2	3.2	21	53.7	6.7	21	55.4	3.3	17
バスケットボール	29	19.3	3.0	28	50.6	9.3	28	52.8	3.9	21
ハンドボール	28	31.4	4.3	27	52.4	9.6	27	59.2	6.7	23
サッカー	16	19.9	3.8	15	46.3	12.3	16	53.3	4.9	6
水 球	7	24.7	4.1	7	55.4	9.7	7	48.2	5.2	5
ラクロス	19	19.4	5.0	19	47.3	7.7	19	48.5	4.6	14
アイスホッケー	7	18.6	4.0	7	51.9	5.9	7	49.1	2.5	5
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	10	19.8	3.8	10	49.8	6.2	10	51.3	5.1	5
硬式テニス	4	16.5	4.6	4	39.4	5.9	4	47.5	3.9	3
卓 球	2	21.5	5.5	2	58.8	7.3	2	53.0	4.7	2
バドミントン	5	23.6	3.1	5	50.7	4.5	5	53.9	4.2	5
ソフトボール	22	24.4	3.8	22	46.2	9.5	22	55.3	4.5	18
野 球	10	19.1	4.5	10	52.6	10.0	10	48.6	6.0	10
体操競技	15	15.5	4.1	15	58.3	4.2	15	50.1	4.4	11
新体操	71	17.2	2.9	71	61.2	6.1	71	47.8	4.8	50
トランポリン	9	19.6	4.0	9	52.6	6.7	9	48.5	4.8	8
ダンス	6	16.8	3.7	6	54.6	6.5	6	49.1	2.7	4
チアリーディング	19	15.2	3.1	19	56.6	8.7	19	48.1	4.4	17
ストリートダンス	6	17.3	6.0	6	52.2	7.4	6	49.4	6.9	5
剣 道	8	16.4	2.3	8	47.6	7.5	8	44.7	2.9	7
フェンシング	6	18.2	4.8	6	50.4	6.9	6	49.1	4.2	4
柔 道	9	19.0	3.3	9	53.6	5.9	9	51.9	6.7	4
合気道	1	19.0	0.0	1	50.0	0.0	1	48.3	0.0	1
空手道	0			0			0			0
芸術・文化・社会系	3	11.7	1.7	3	33.5	3.9	3	22.5	0.0	1
無所属・未定	121	18.3	4.3	112	48.5	8.7	115	47.5	4.2	87

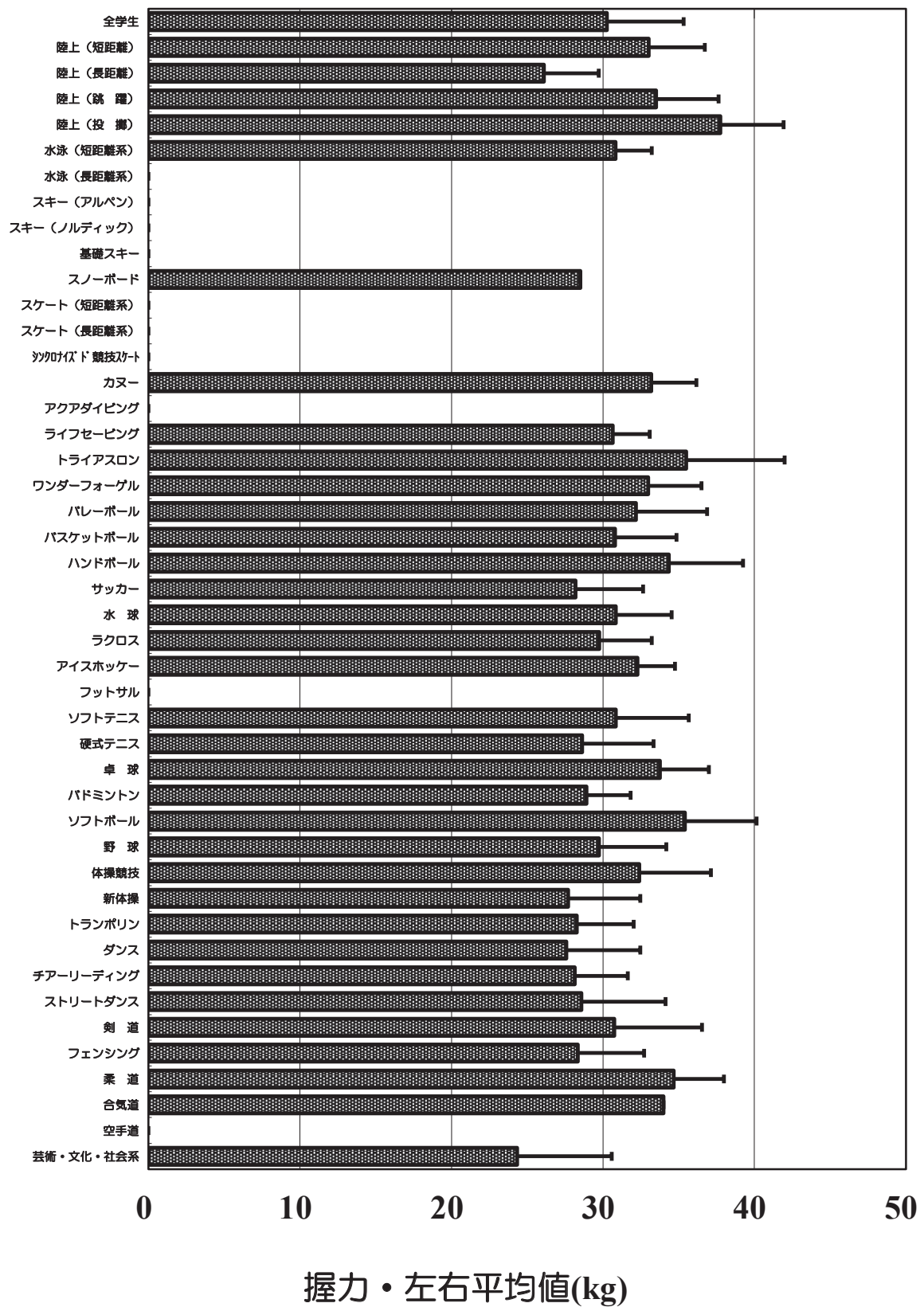
2. クラブ別、体格・体力測定結果の比較.

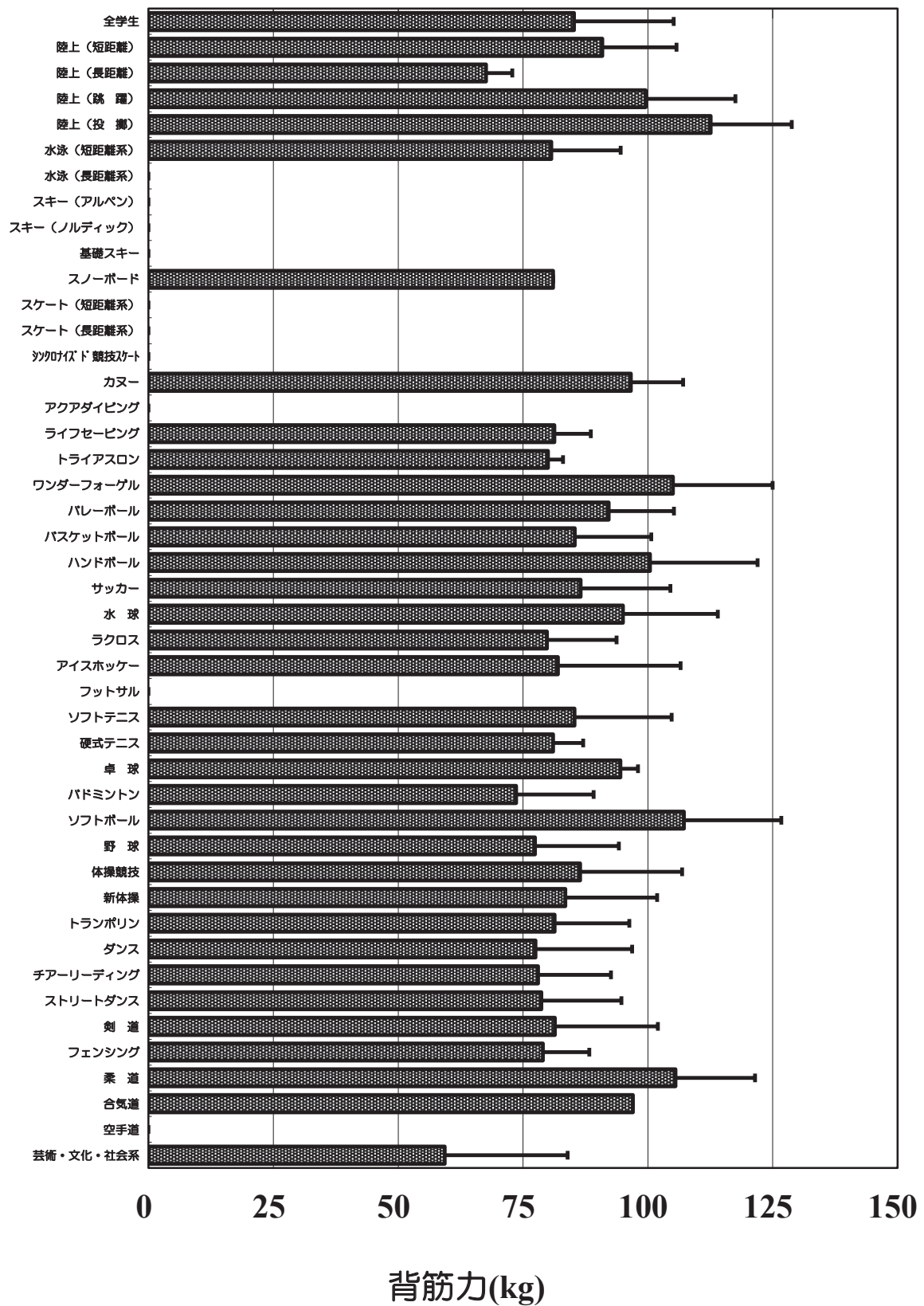
平均値と標準偏差

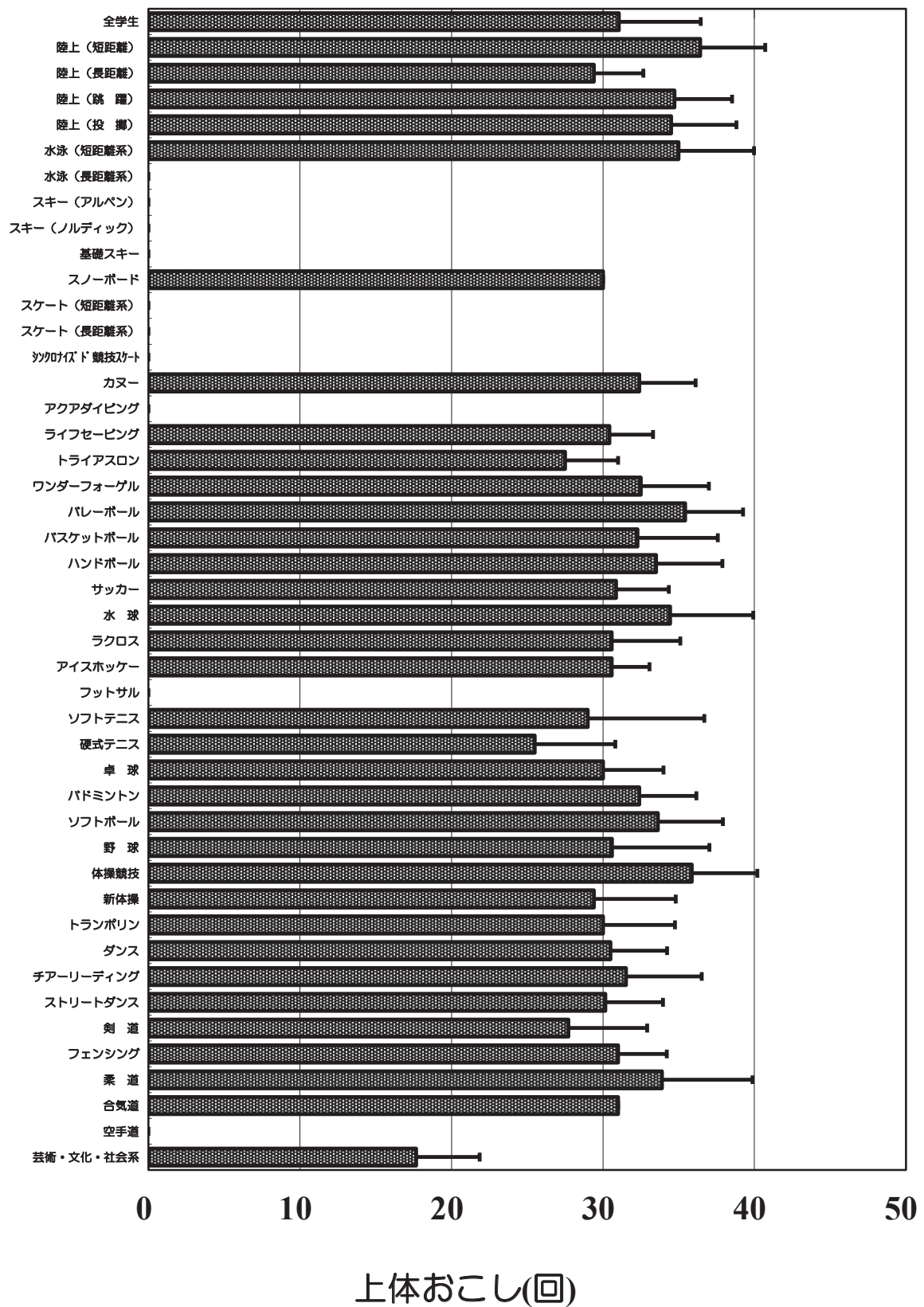


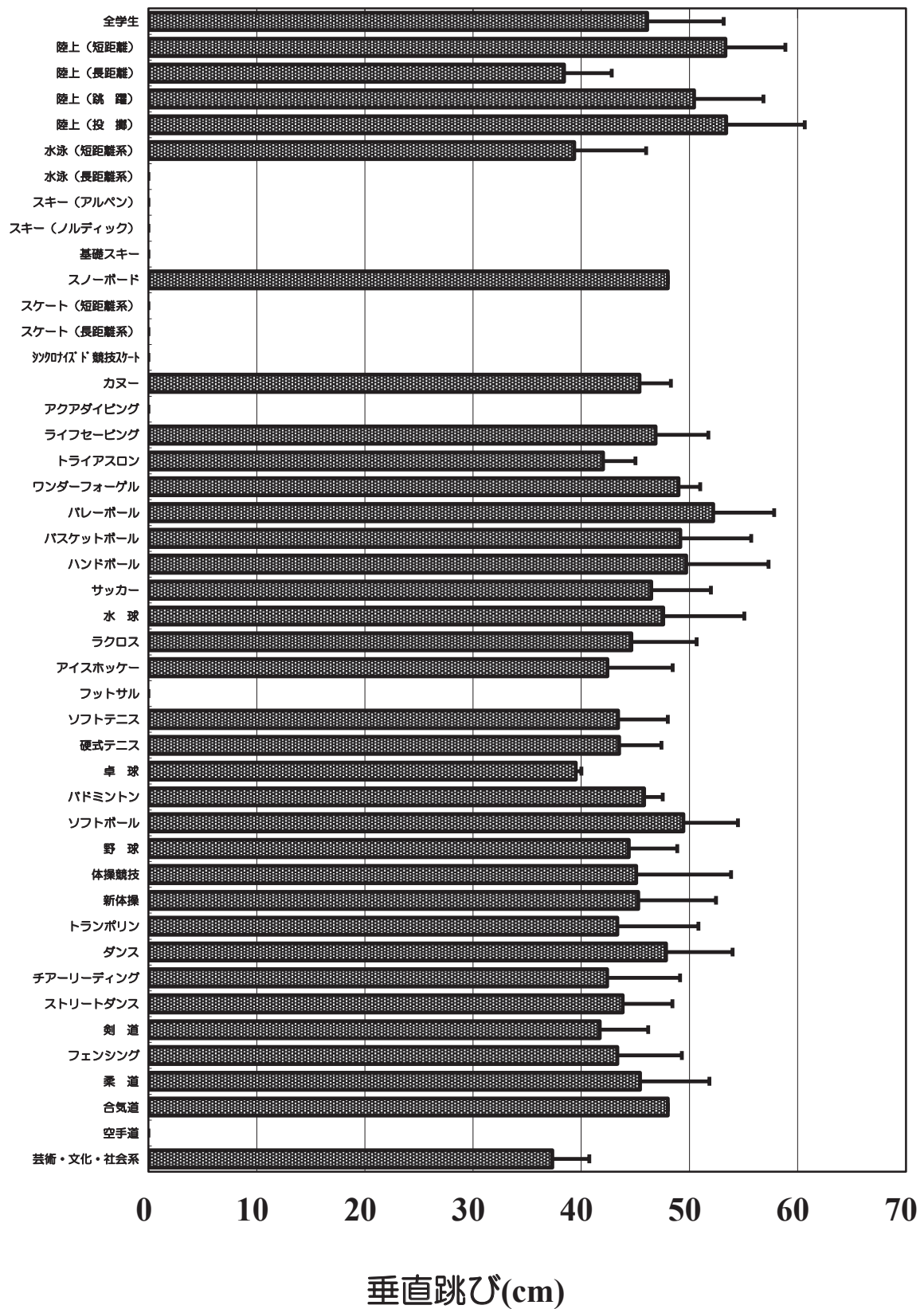


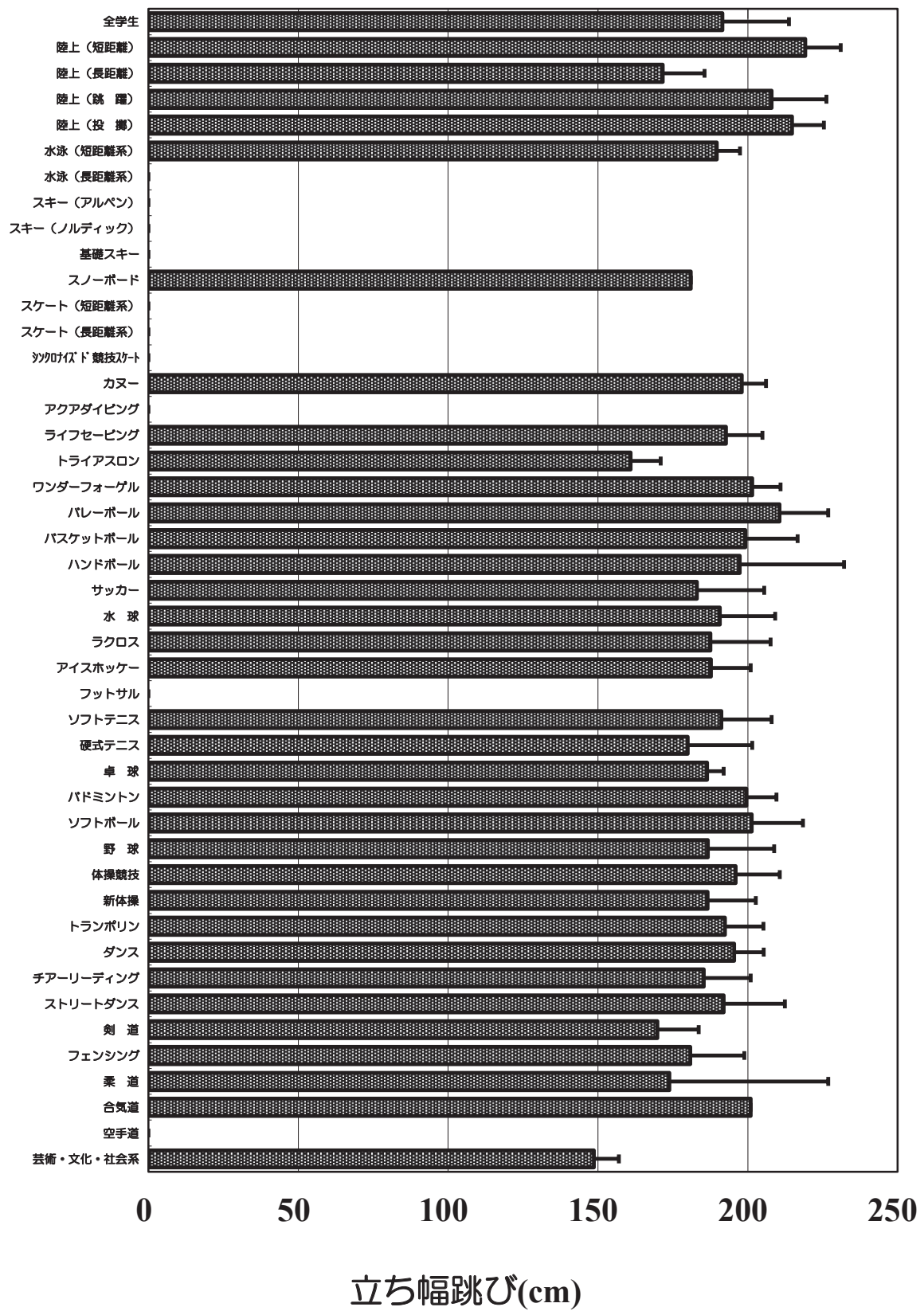


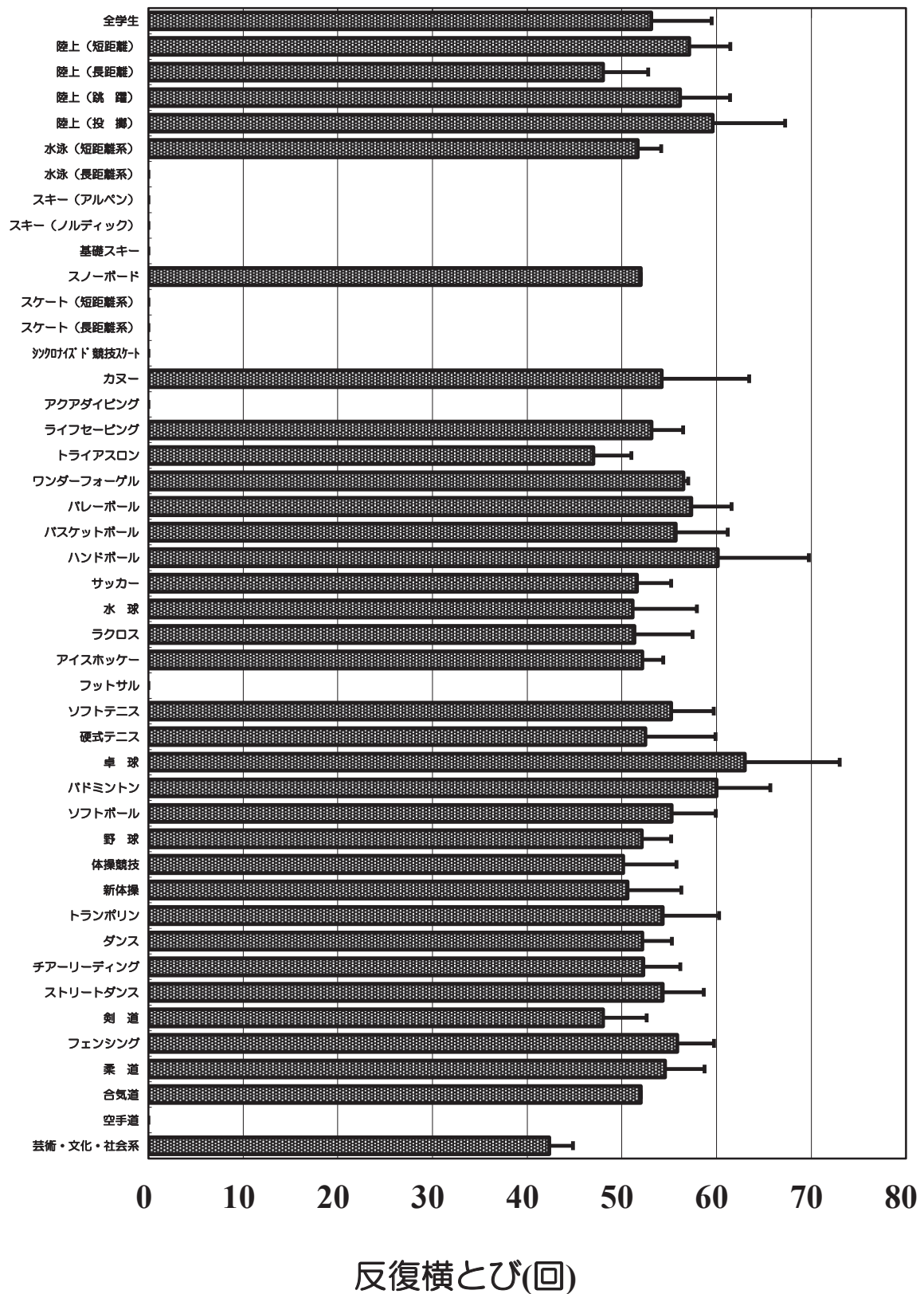


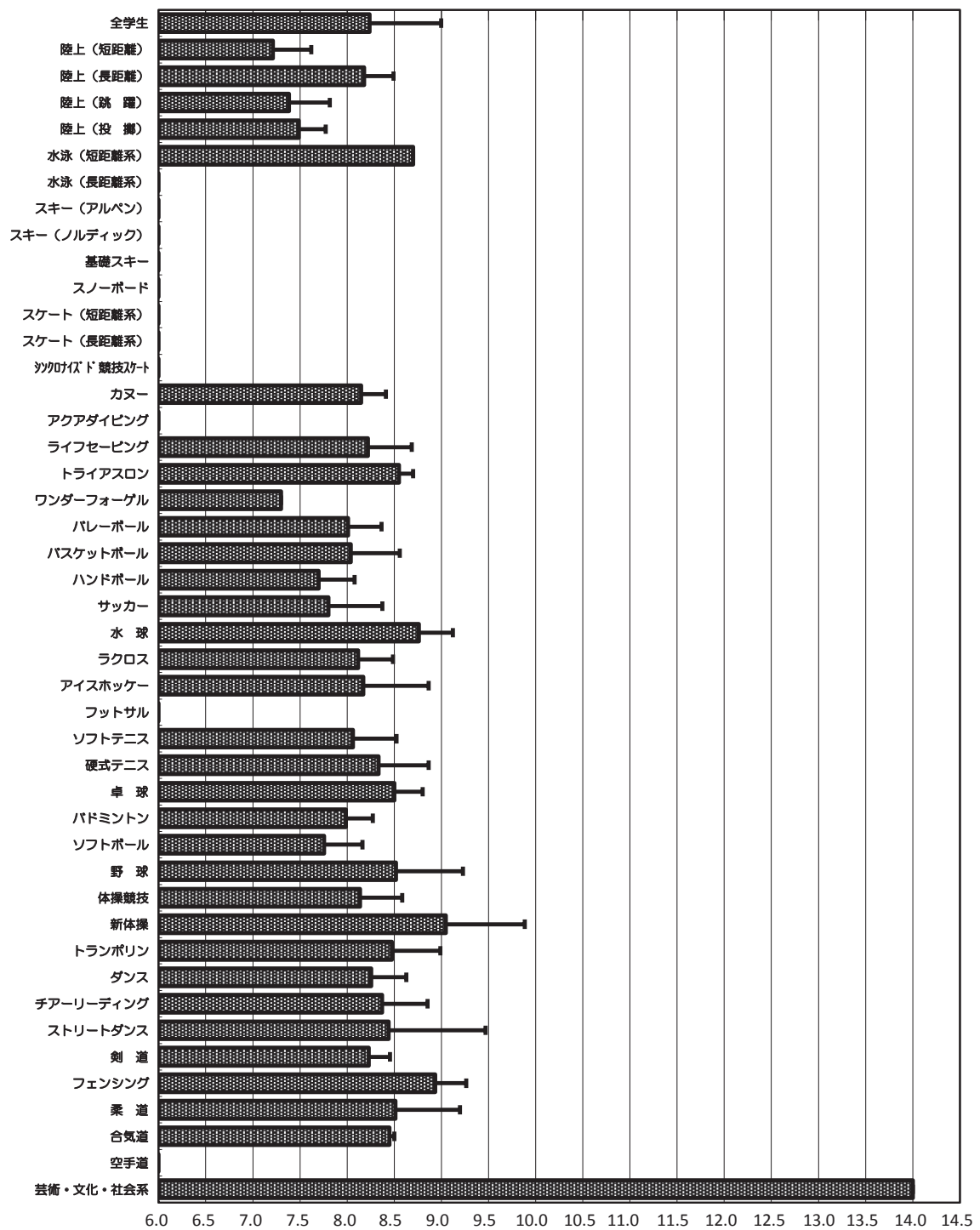




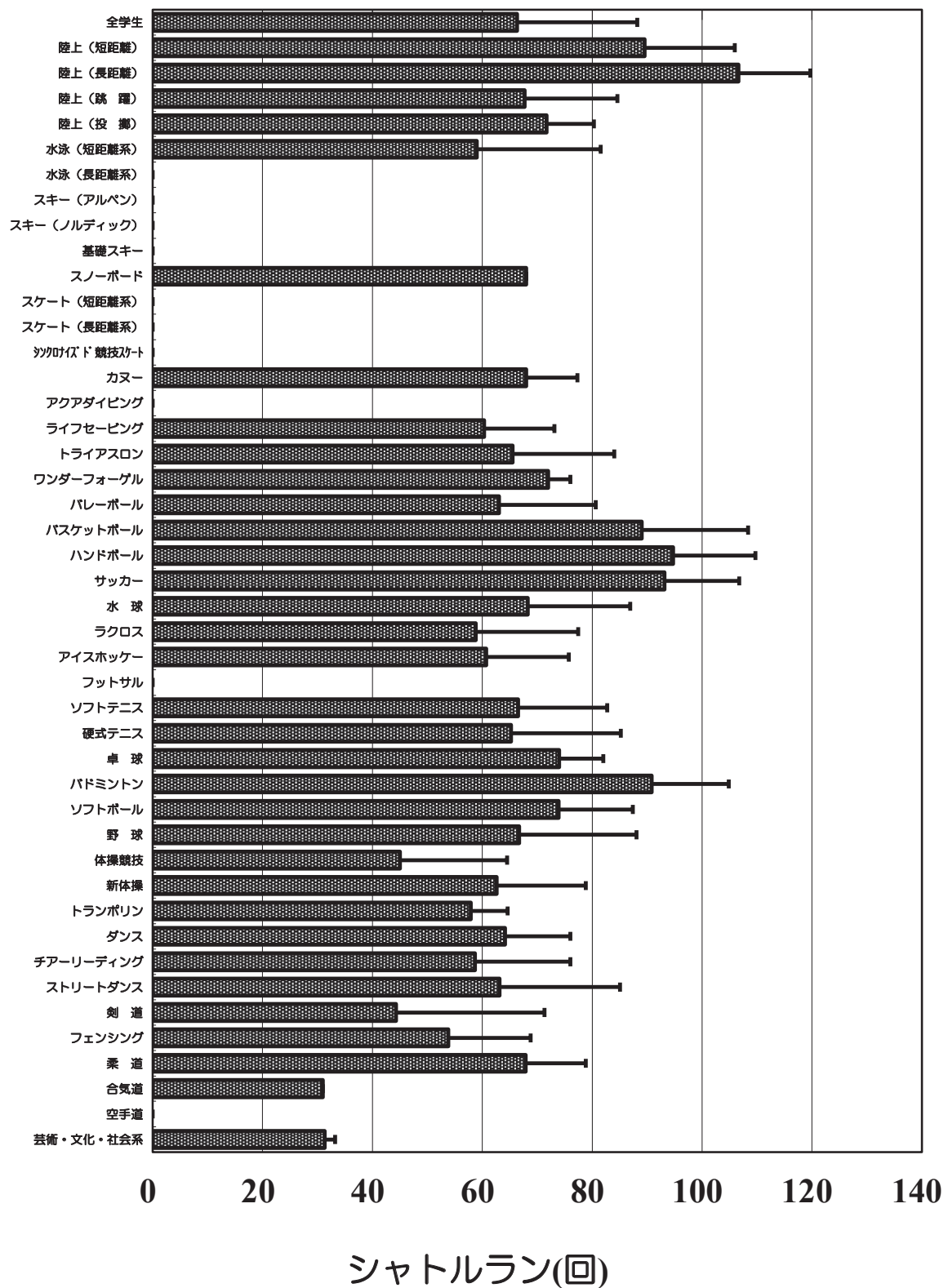


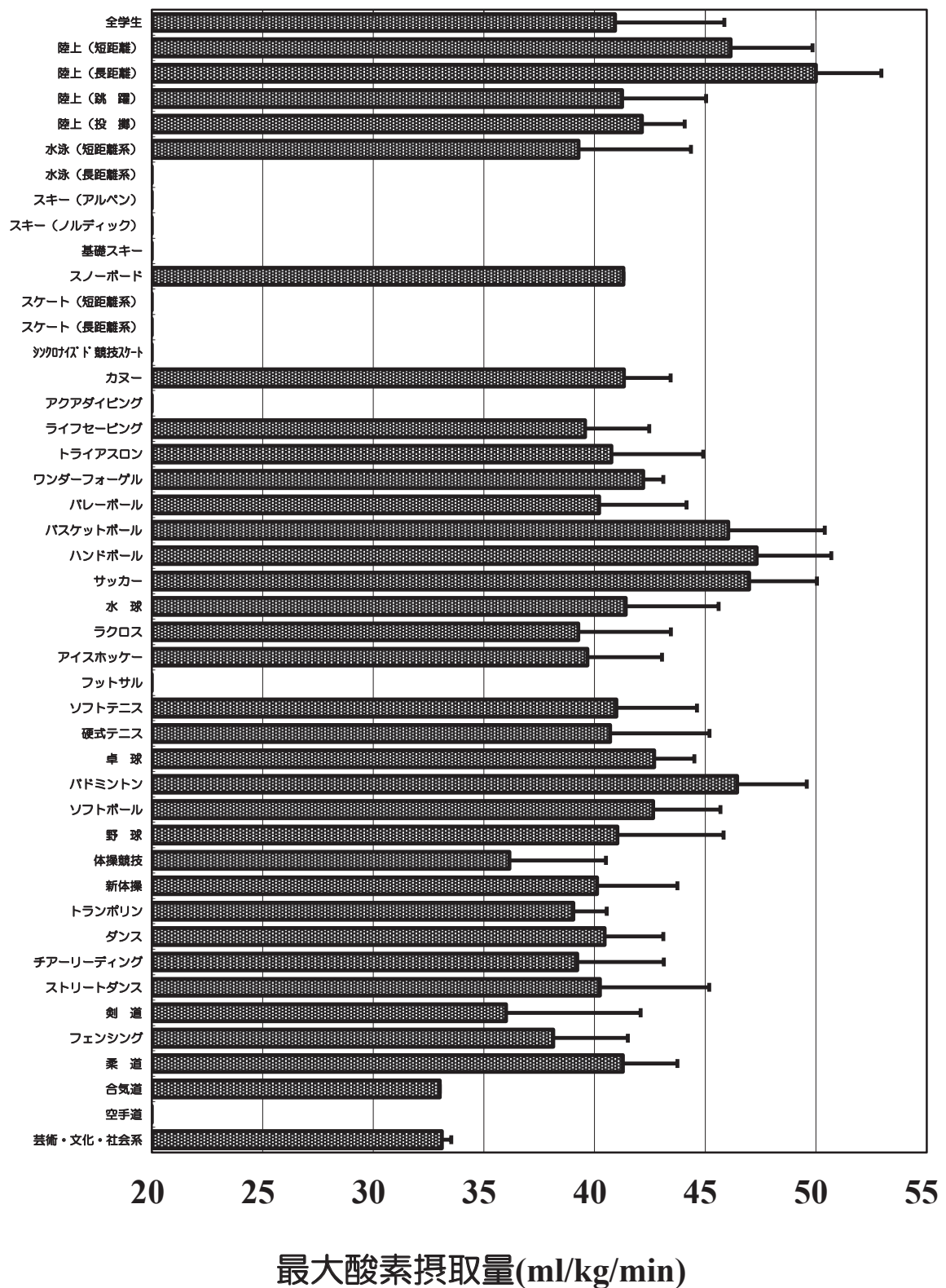


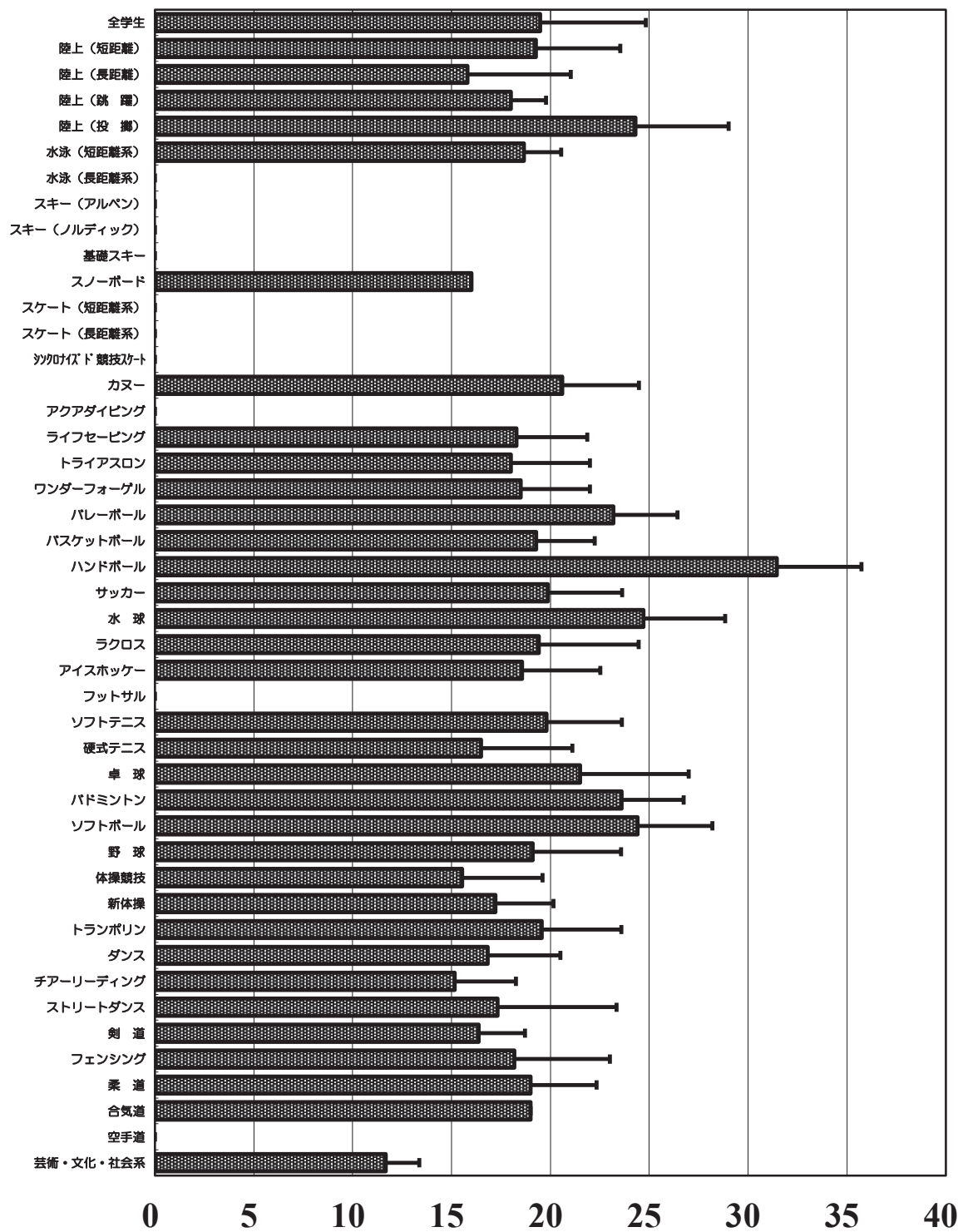




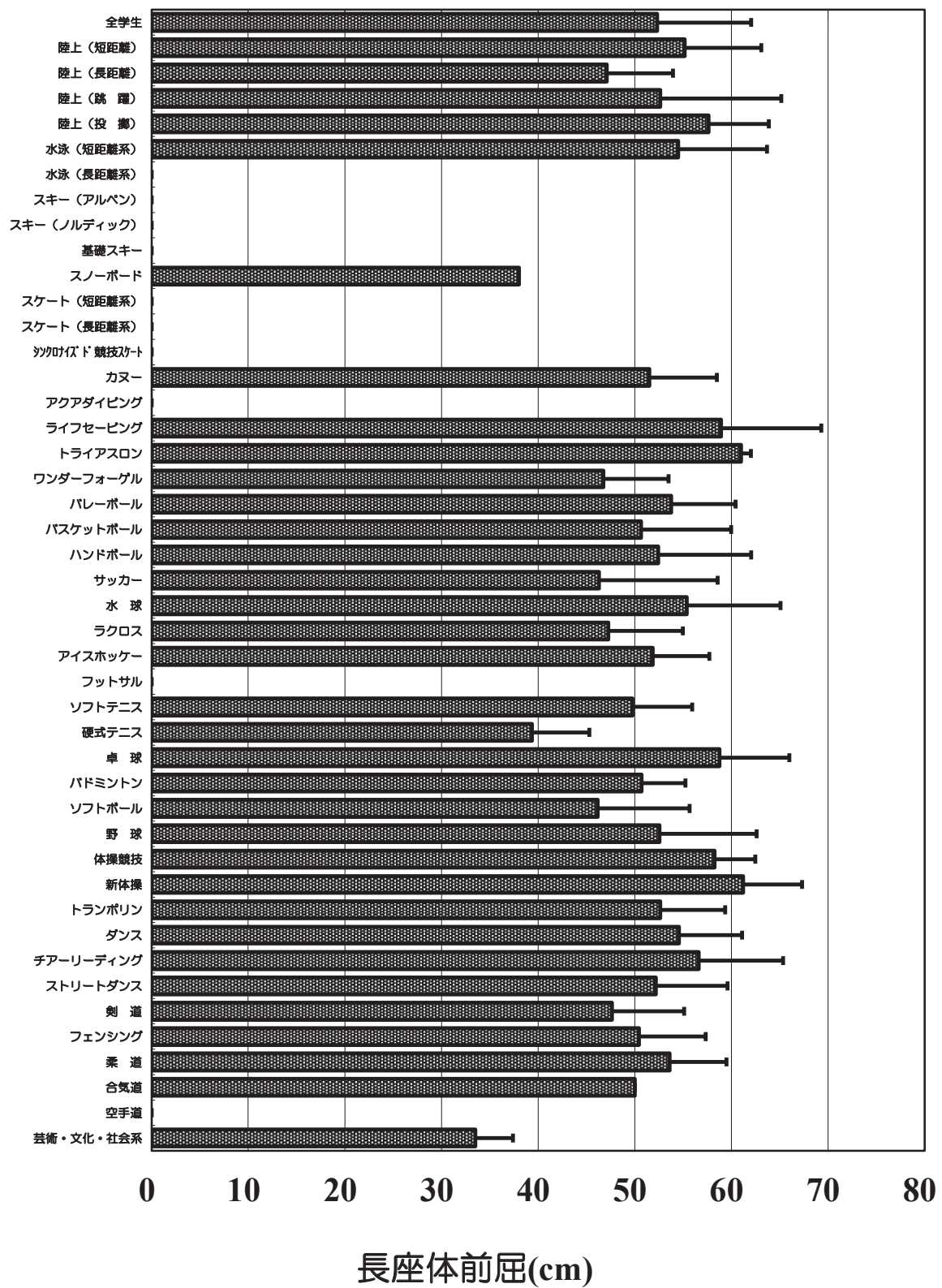
50m走(秒)

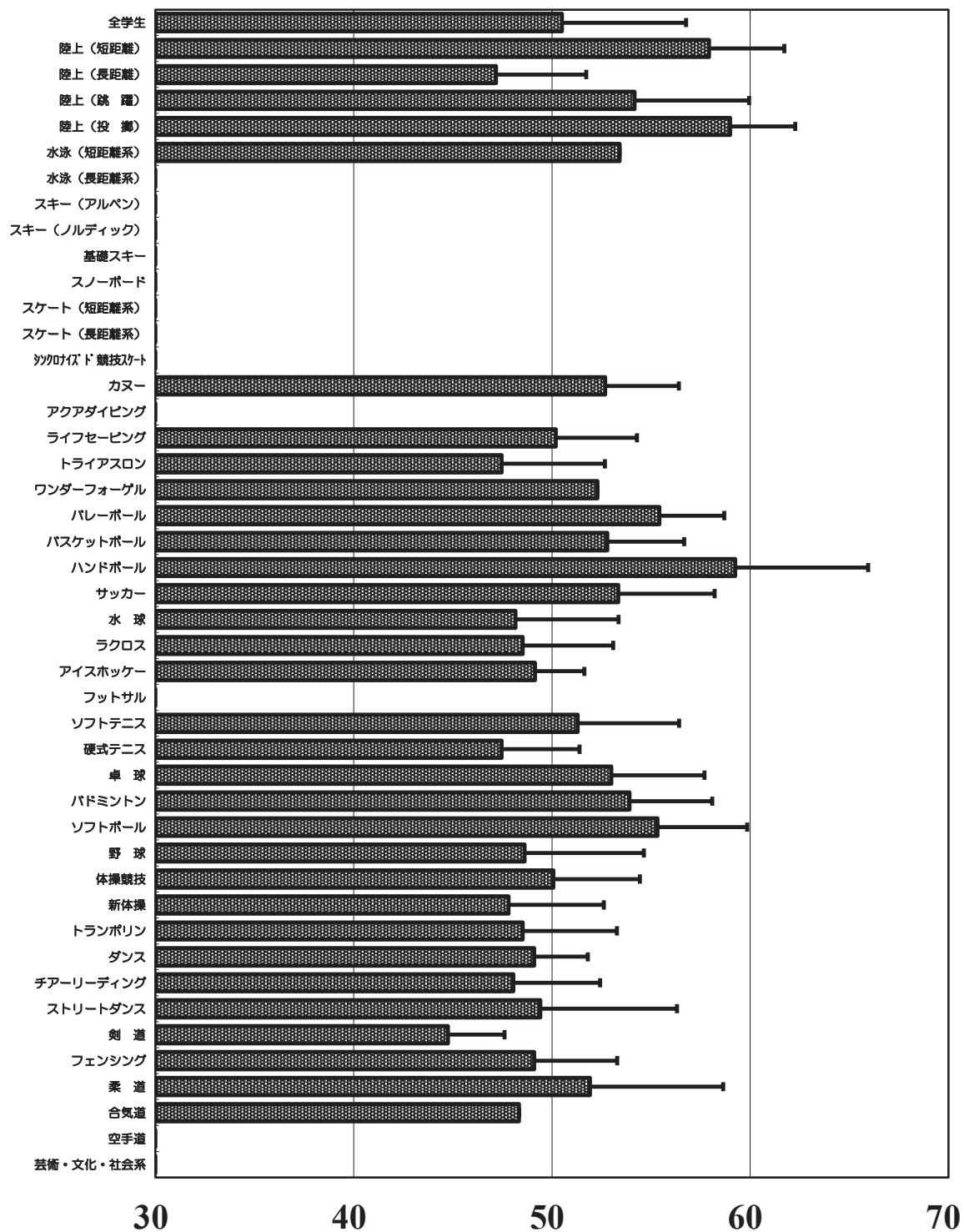






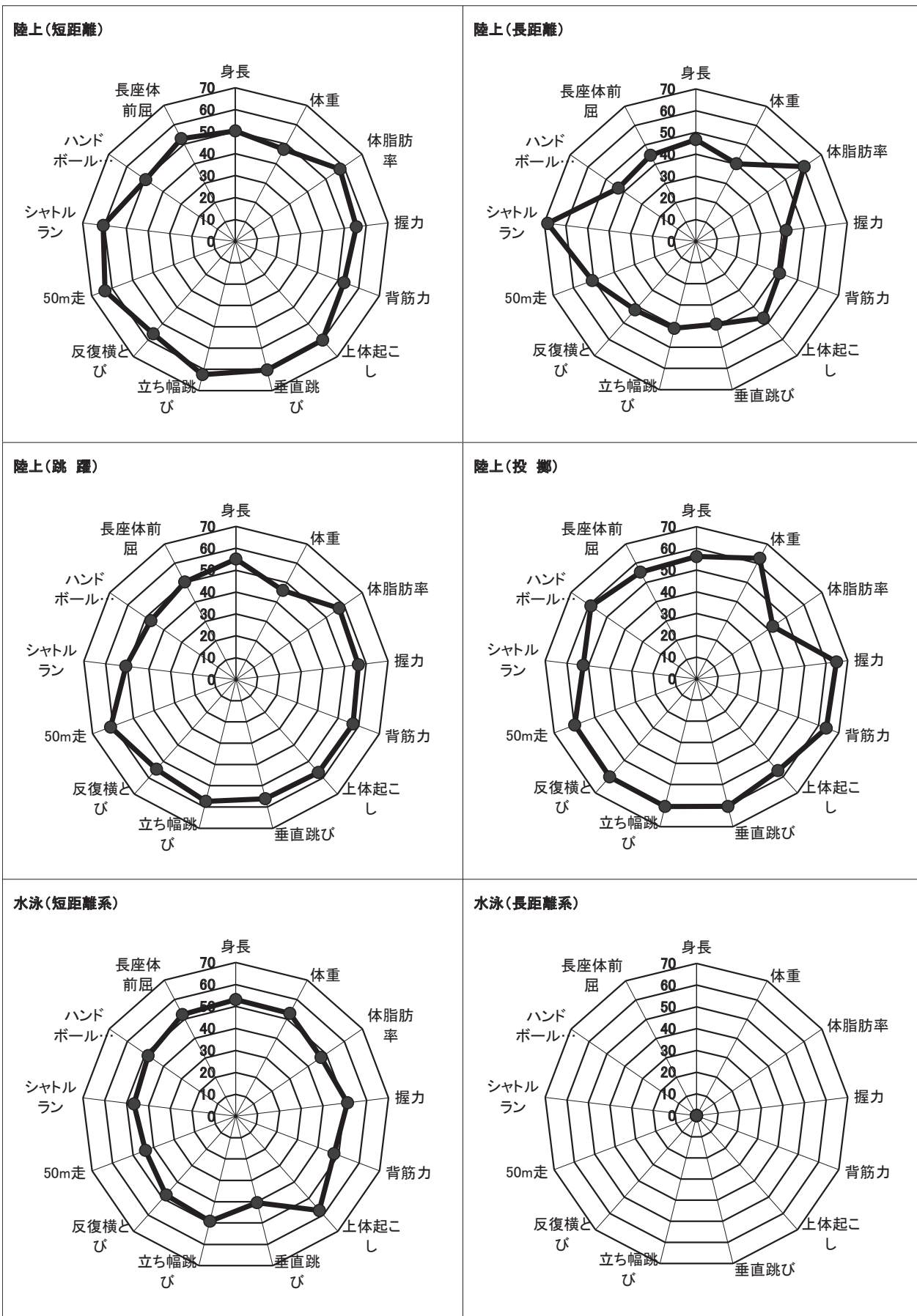
ハンドボール投げ(m)



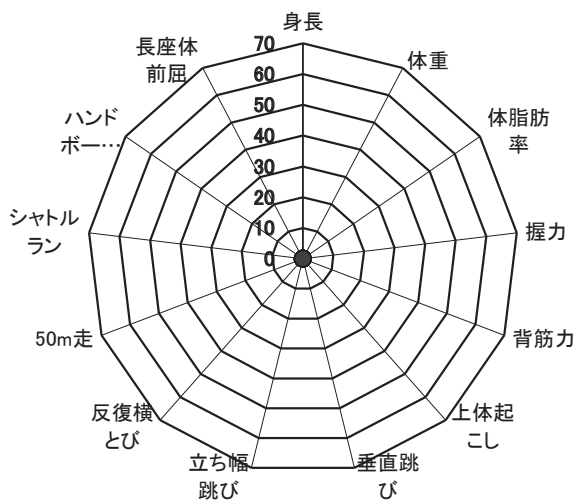


偏差値平均

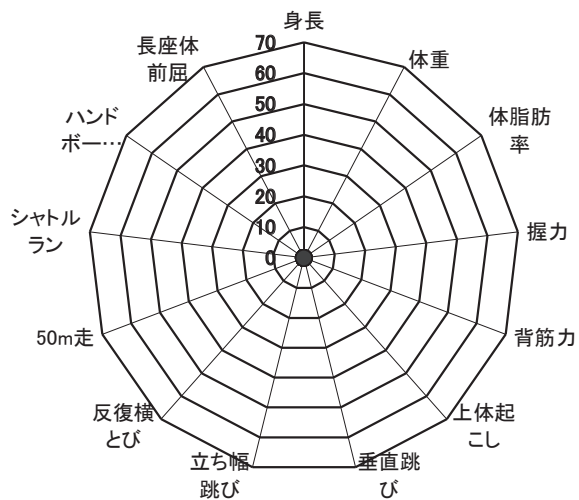
3. 運動クラブ別、体格・体カプロフィール.



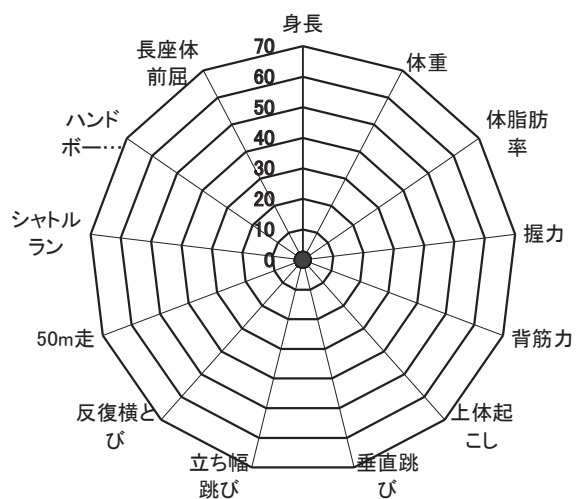
スキー(アルペン)



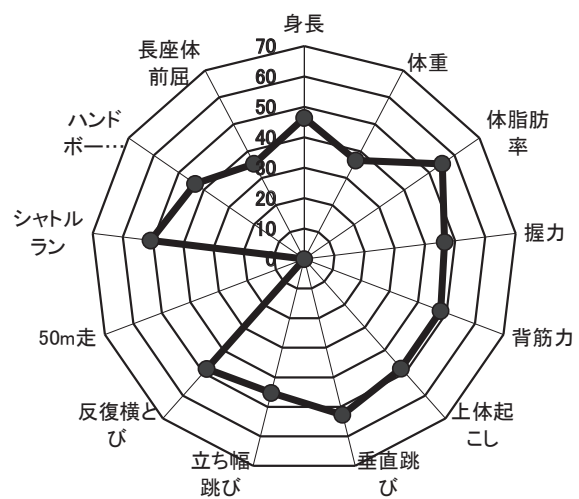
スキー(ノルディック)



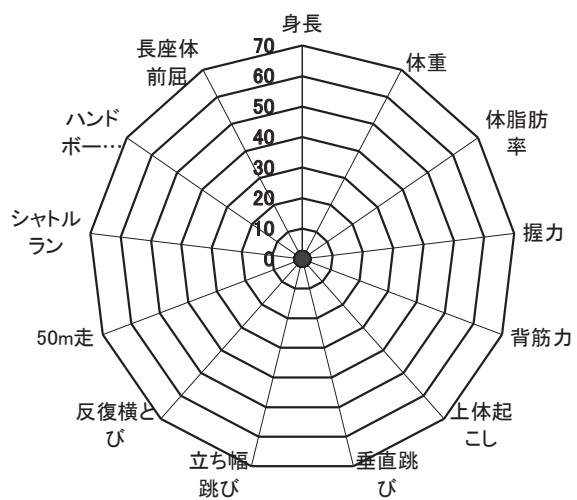
基礎スキー



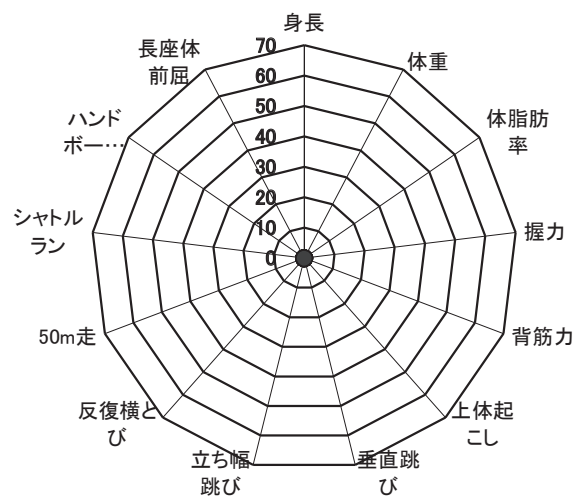
スノーボード



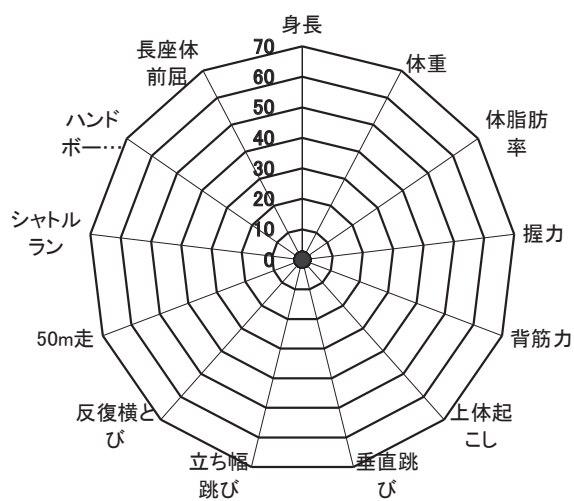
スケート(短距離系)



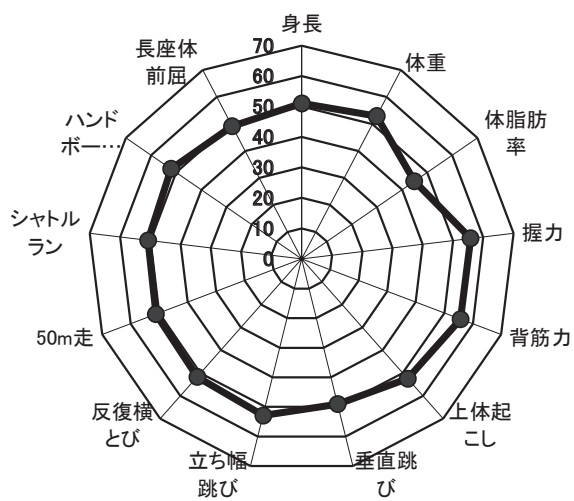
スケート(長距離系)



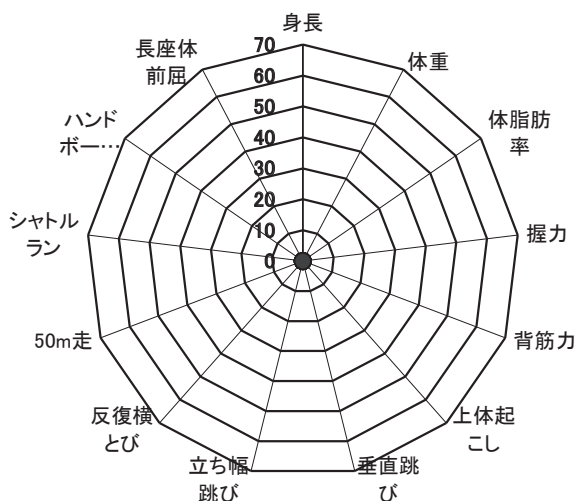
シンクロナイズド競技スケート



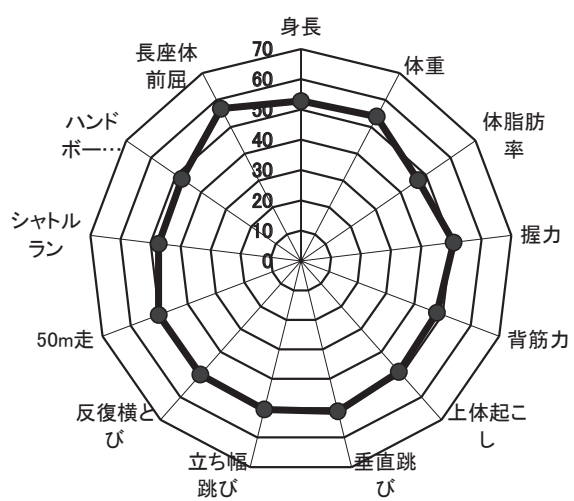
カヌー



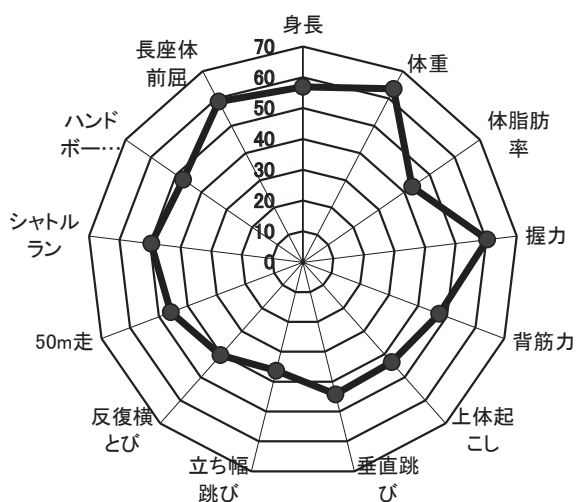
アクアダイビング



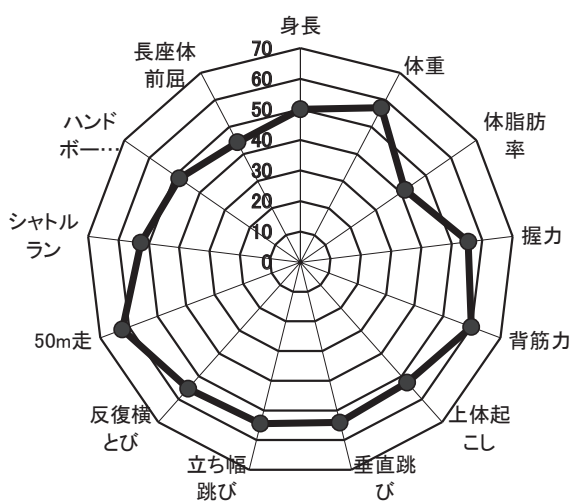
ライフセービング



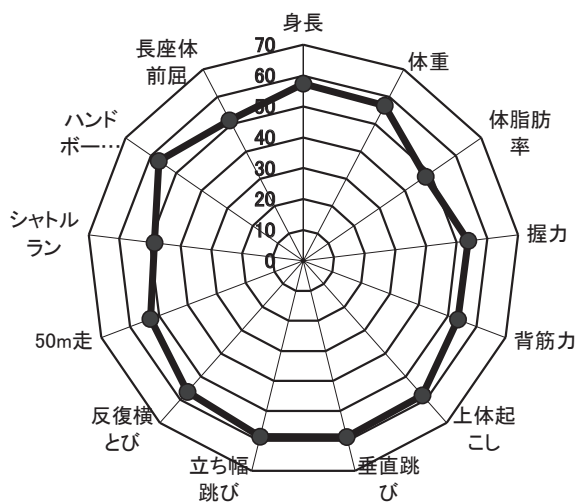
トライアスロン



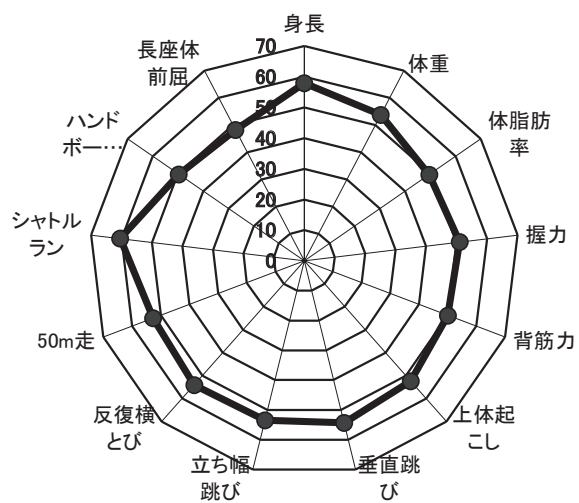
ワンダーフォーゲル



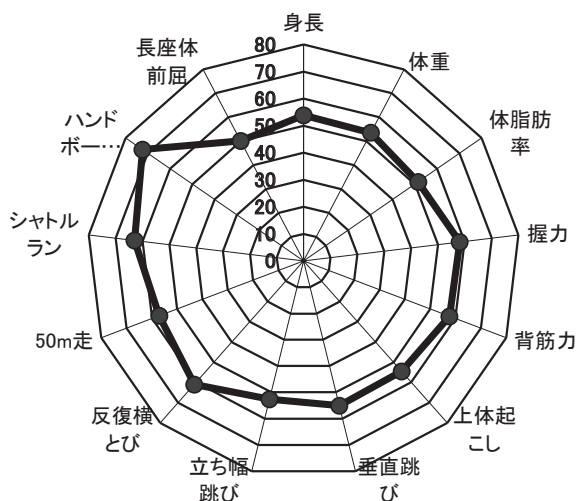
バレーボール



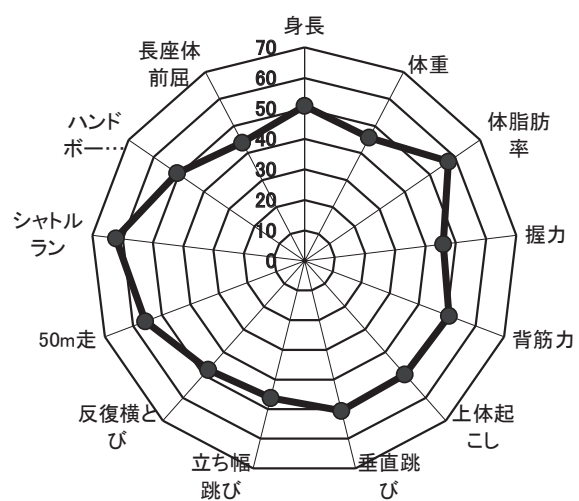
バスケットボール



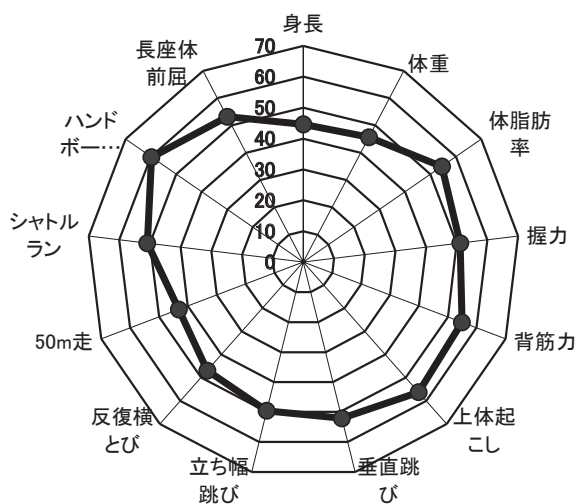
ハンドボール



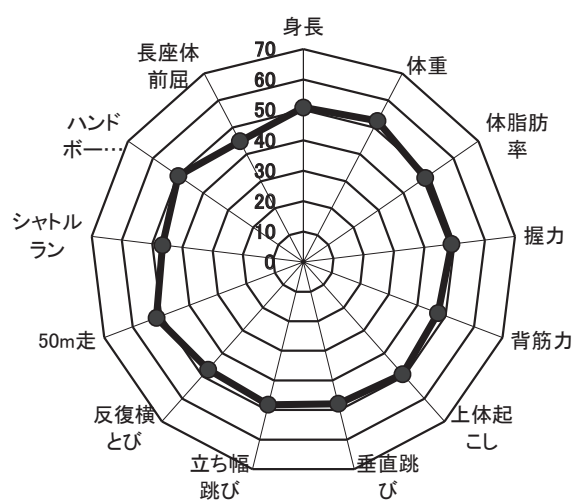
サッカー



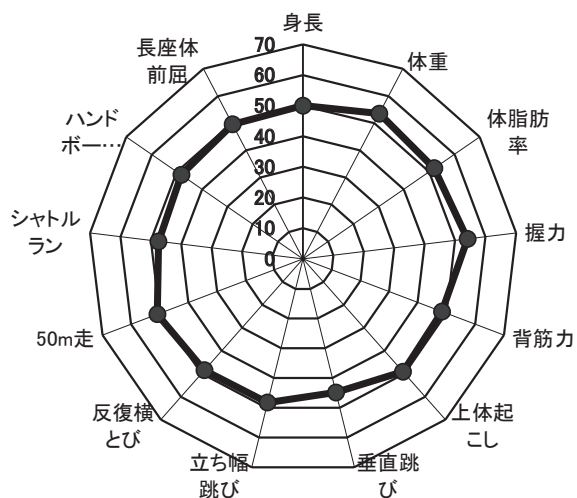
水球



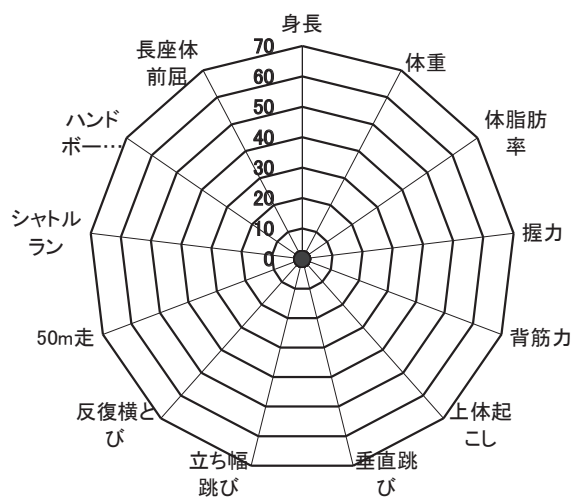
ラクロス



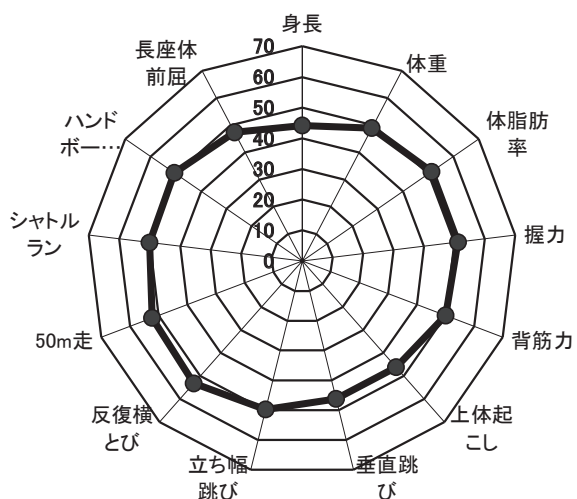
アイスホッケー



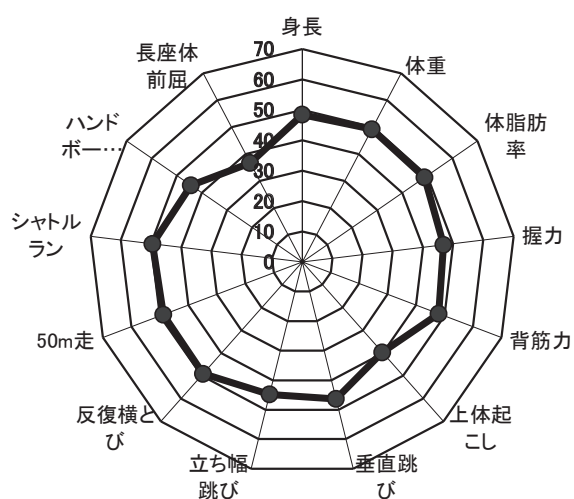
フットサル



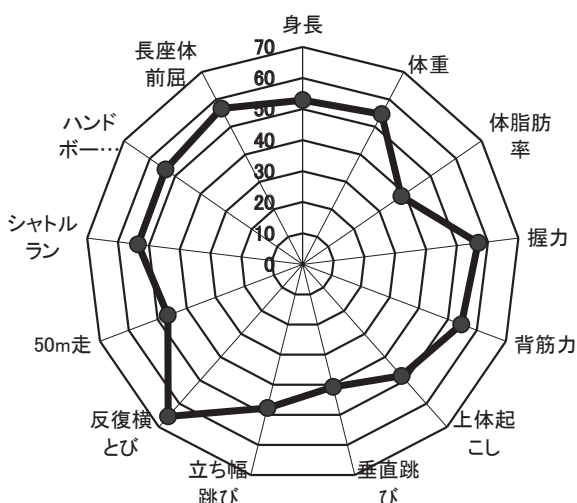
ソフトテニス



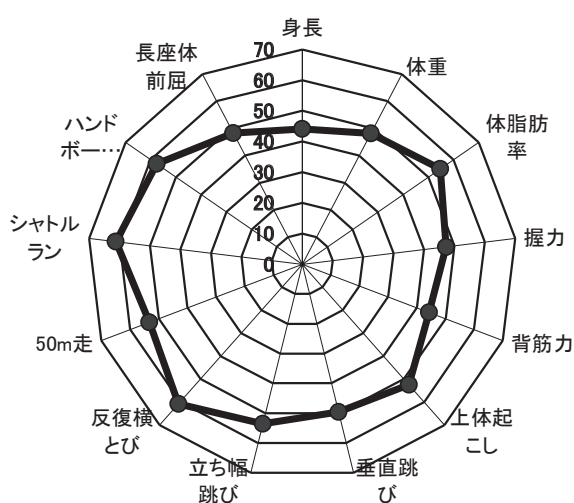
硬式テニス

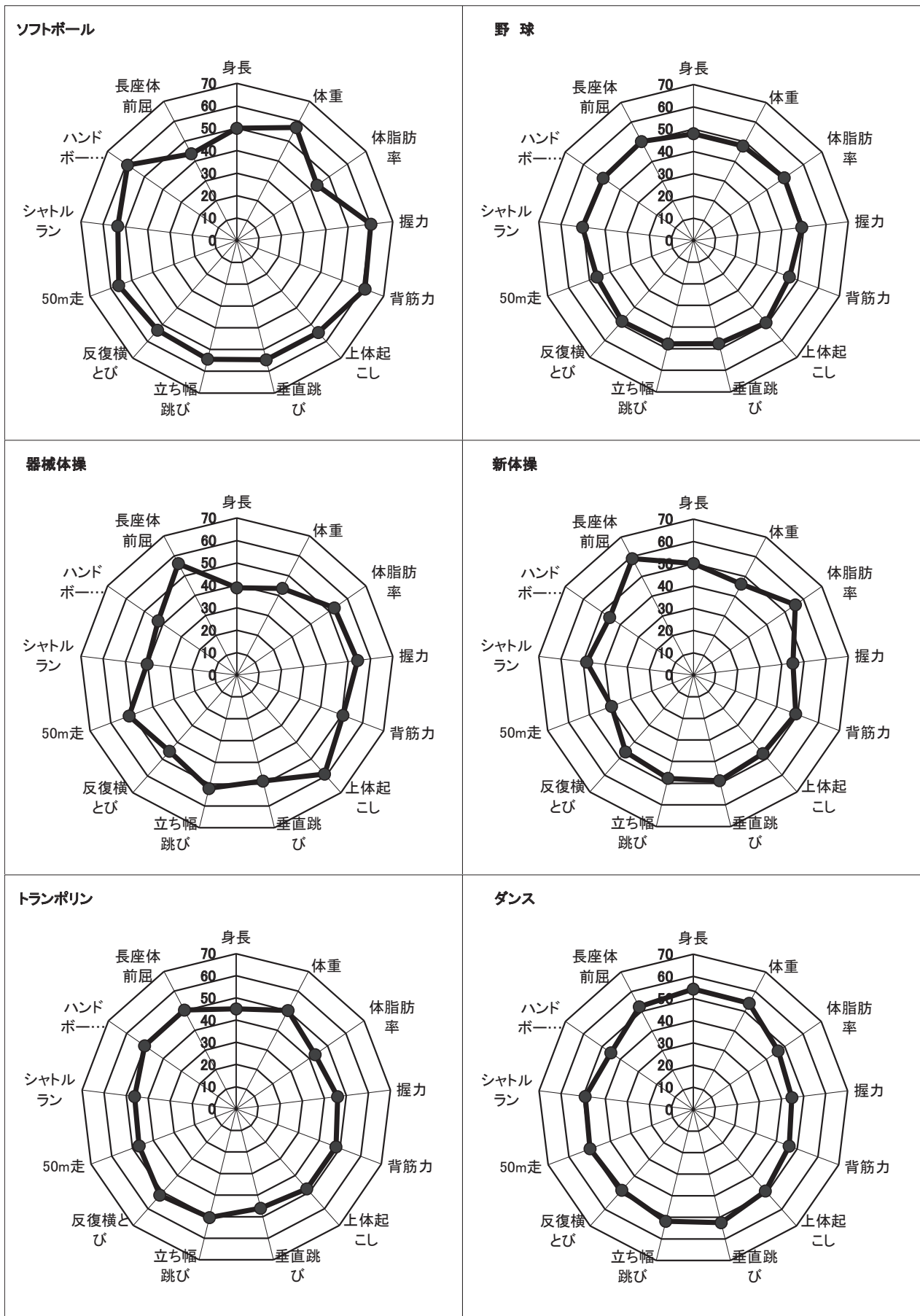


卓球

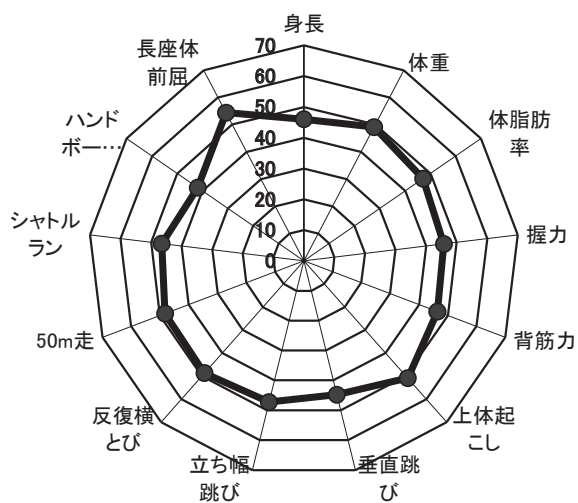


バドミントン

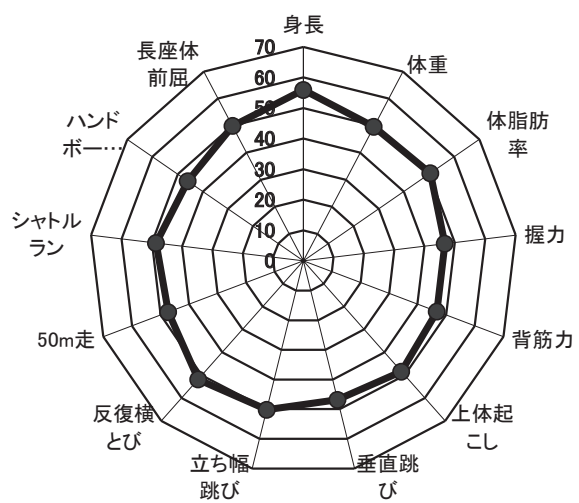




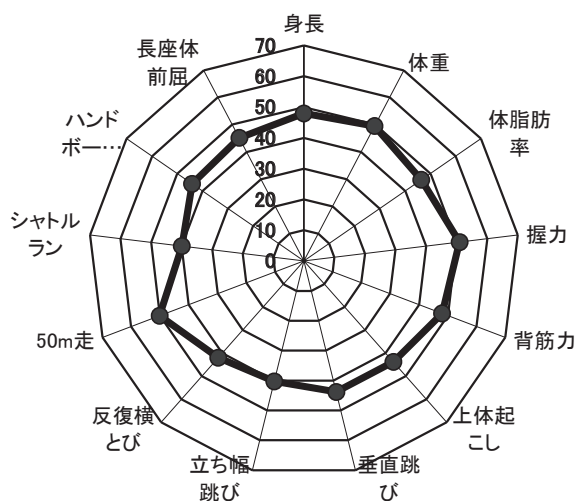
チアリーディング



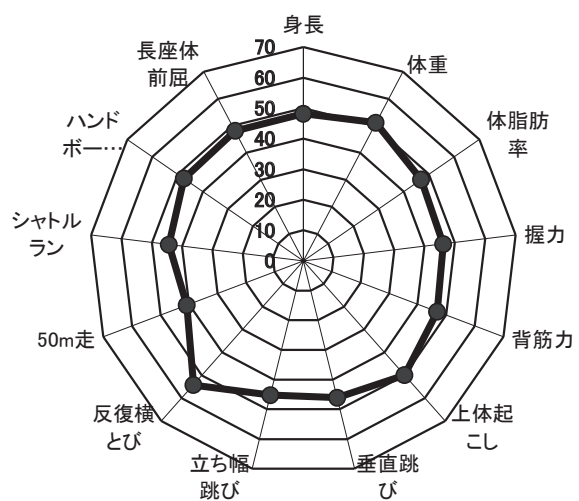
ストリートダンス



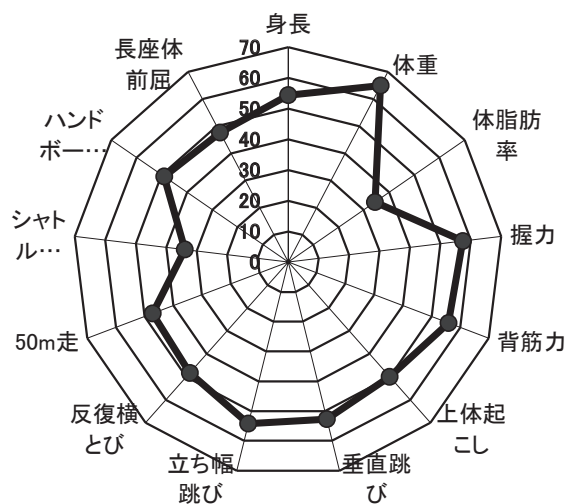
剣道



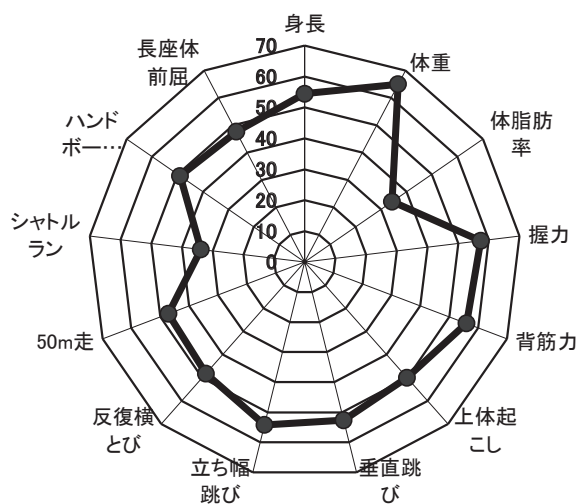
フェンシング



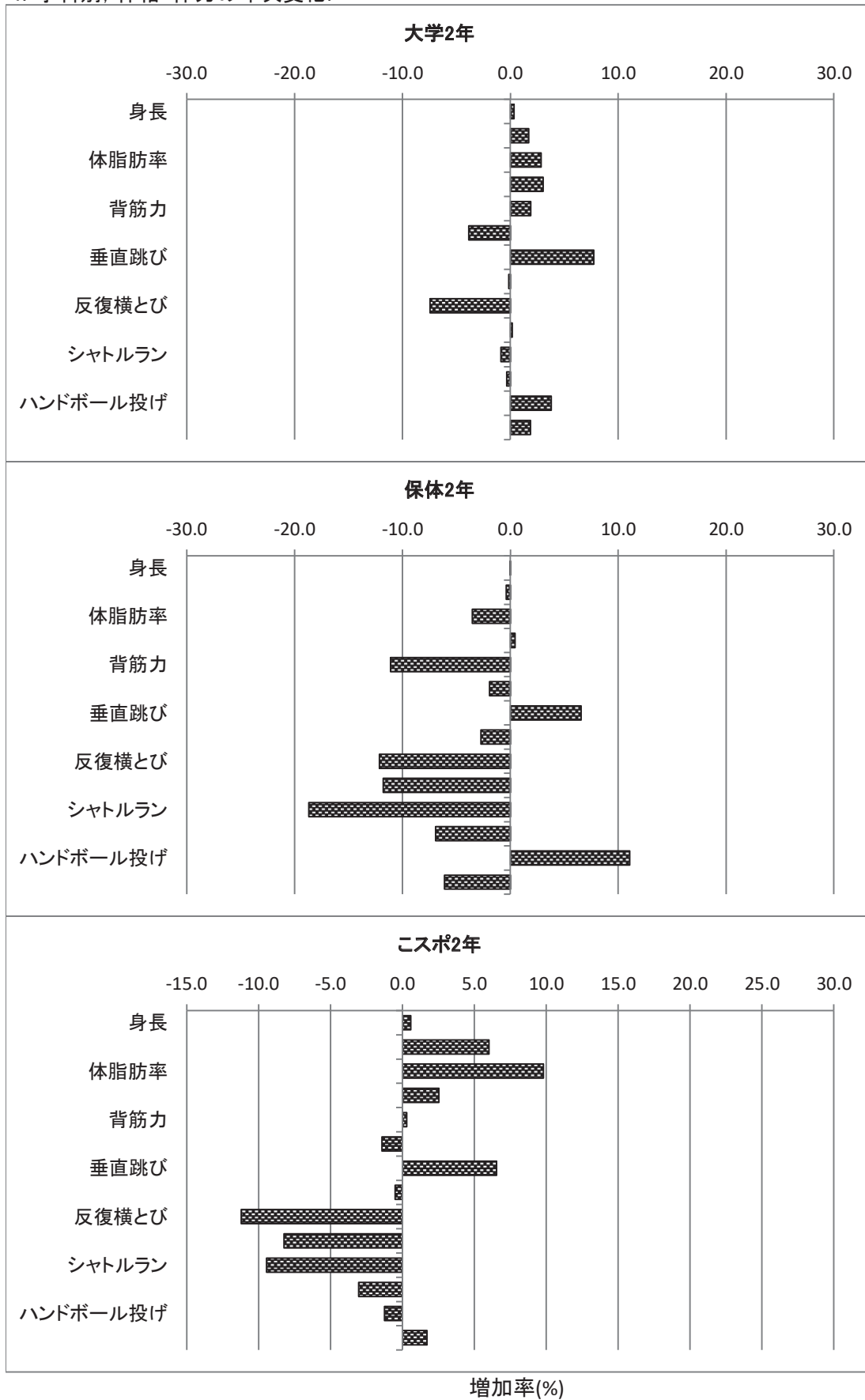
柔道



合気道



4. 学科別, 体格・体力の年次変化.



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 横とび (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 投げ (m)	50m走 (sec)
平均値	160.1	57.6	27.5	30.3	85.2	31.1	46.1	53.1	52.3	66.3	40.9	191.5	19.5	8.2
標準偏差	5.6	7.7	5.6	5.1	20.0	5.4	7.1	6.4	9.7	21.9	4.9	22.3	5.3	0.8
変動係数(%)	3.5	13.4	20.4	16.7	23.5	17.4	15.3	12.0	18.6	33.0	12.0	11.6	27.4	9.2

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 横とび	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 投げ	50m走
身長	1													
体重	0.528	1												
体脂肪率	0.131	0.721	1											
握力(左右平均)	0.271	0.477	0.223	1										
背筋力	0.262	0.363	0.106	0.585	1									
上体おこし	0.056	0.074	-0.014	0.347	0.382	1								
垂直跳び	0.289	0.146	-0.148	0.401	0.415	0.325	1							
反復横とび	0.277	0.177	-0.030	0.324	0.379	0.481	0.448	1						
長座体前屈	0.224	0.068	-0.083	0.152	0.219	0.251	0.194	0.156	1					
シャトルラン(回数)	0.128	-0.046	-0.244	0.184	0.222	0.366	0.330	0.442	0.031	1				
立ち幅跳び	0.354	0.122	-0.129	0.387	0.415	0.421	0.573	0.502	0.238	0.338		1		
ハンドボール投げ	0.110	0.268	0.061	0.418	0.415	0.272	0.297	0.445	-0.060	0.324		0.253	1	
50m走(速度)	0.631	0.231	0.047	0.378	0.355	0.365	0.429	0.476	0.105	0.358		0.592	0.165	1

6.体力テスト 総合成績上位者 2024

大学・体育学部体育学科

順位	全体 順位	所属	学年	学籍番号	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	2	231302	小山 歩夢	ハンドボール	146	3	35.0	79	38	45	65	2	90	1	66	32	100	40	48.5	40	230	17	36	5	7.0	5	73.7
2	2	大学	2	231313	櫻井 ありさ	ハンドボール	152	2	53.0	1	44	4	65	2	72	5	59	123	101	34	48.7	34	220	35	40	1	7.1	14	73.6
3	3	大学	1	241630	吉川 美花乃	ハンドボール	124	19	35.0	79	37	61	62	9	66	16	62	80	110	9	50.8	9	220	35	35	6	7.3	29	66.9
4	4	大学	1	241512	畠山 咲希	ハンドボール	125	17	39.5	18	33	159	55	50	68	11	50	313	109	13	50.5	13	229	22	39	3	7.3	29	65.9
5	5	大学	2	231339	鈴木 理允	ハンドボール	116	32	33.5	122	38	45	43	328	65	19	76	2	123	2	53.7	2	218	48	30	25	7.6	65	65.5
6	6	大学	2	231620	本吉 里衣	陸上(短距離)	106	63	30.5	240	41	18	64	5	63	23	70	14	104	23	49.4	23	242	2	20	173	7.0	5	64.5
7	7	大学	2	231209	小俣 彩音	陸上(短距離)	120	27	39.0	21	40	24	54	59	68	11	59	123	95	60	47.4	60	218	48	25	70	7.1	14	64.3
8	8	大学	2	231222	菅野 和加	陸上(投 擲)	105	69	41.0	10	34	122	53	77	72	5	68	24	76	163	43.1	163	217	52	28	37	7.2	19	63.9
9	9	大学	1	241605	向井 愛遥	ハンドボール	108	56	30.5	240	39	31	47	207	73	2	64	49	102	30	49.0	30	206	122	30	25	7.8	102	63.8
10	10	大学	1	241527	古川 ひとみ	ソフトボール	162	1	42.0	6	38	45	52	94	61	39	54	235	85	108	45.1	108	209	103	30	25	7.3	29	63.3
11	11	大学	2	231439	富所 明音	ソフトボール	132	11	40.5	11	38	45	57	28	67	13	63	72	82	124	44.5	124	234	9	21	141	7.4	43	63.2
12	12	大学	1	241139	大村 釉梨	ハンドボール	90	191	33.5	122	38	45	62	9	55	158	59	123	108	16	50.3	16	220	35	34	8	7.2	19	63.1
13	13	大学	2	231410	滝澤 奈津	ソフトボール	133	10	37.0	41	38	45	57	28	63	23	46	391	104	23	49.4	23	231	14	27	48	7.2	19	62.8
14	14	大学	1	241415	谷山 彩葉	陸上(投 擲)	100	102	42.5	4	31	237	53	77	72	5	66	32	71	194	42.0	194	214	65	31	17	7.7	78	62.6
15	15	大学	1	241521	春重 蒼衣	ハンドボール	123	21	34.0	106	42	12	46	237	62	34	48	357	110	9	50.8	9	195	218	34	8	7.7	78	62.2

短大(保健体育学科・こどもスポーツ教育学科)

順位	全体 順位	所属	学年	学籍番号	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	46	こスポ	1	247111	鈴木 棚々海	無所属・未定	110	49	35.5	71	34	122	54	59	56	130	66	39	70	197	41.8	197	231	14	22	119	7.6	65	58.0
2	84	こスポ	1	247301	飯塚 悠乃	無所属・未定	105	69	29.5	289	34	122	53	77	51	301	54	249	71	194	42.0	194	236	6	20	173	7.1	14	55.1
3	114	こスポ	1	247104	小野寺 まゆ香	陸上(短距離)	63	459	30.5	240	35	96	54	59	55	158	57	175	88	91	45.8	91	209	103	14	442	7.5	49	53.6
4	138	こスポ	2	237201	中井 真生	無所属・未定	95	143	34.0	106	32	195	48	176	55	158	58	142	81	134	44.2	134	205	132	18	267	8.6	310	52.51
5	141	こスポ	1	247207	藤本 真由	体操競技	80	294	32.5	155	40	24	42	360	50	343	67	27	65	230	40.6	230	194	227	16	355	8.1	190	52.46

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
受検者人数	533	最高値	162	53.0	47	66	90	79	131	55.5	247	40	73.7
		平均値	85	30.3	31	46	53	52	66	40.9	192	19	50.0

令和 6 年度 体力テスト 実行委員会

学生実行委員(23 名)

委員長	吉田 侑希	4 年	副	小林 レオナ	3 年
副	高橋 美智子	4 年		島村 青空	3 年
	野中 悠花	4 年		小林 袈音	3 年
	小谷 こゆき	4 年		桜林 心那	3 年
	清水 彩花	4 年		添田 杏莉	3 年
	小森 遥香	4 年		内山 茅那美	3 年
	大石 恵琳	4 年		岡 菜々子	3 年
	菊池 美風	4 年		桂 貴美子	3 年
	星野 悠里花	4 年		佐々木 愛悠	3 年
	中根 未由	4 年		田副 実生	3 年
	生井 彩花	4 年			
	竹花 由乃	4 年			
	平原 知佳	4 年			

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	烏賀陽 信央	及川 佑介	小野寺 由美子	
	志賀 充	覚張 秀樹	小西 悦子	
事 務	登坂 江美子	大杉 憲	池和田 克彦	

編集後記

今年度は例年からの変更の多い年となりました。新しい取り組みとして、1・2 年生を縦割りにして小グループを作り、それを 3・4 年生が引率するという形で実施しました。次に Forms を活用したデータ集計を取り入れました。

初めての取り組みで混乱もある中、委員長の吉田さんを始め、実行委員の皆さんが責任感と行動力を発揮し、大きな問題もなく進めることが出来ました。特に、受付を担当してくれた実行委員の学生には負担も大きかったと思います。午前の反省を生かし、午後には改善していく姿を見て、東京女子体育大学の学生の「力」を感じることができました。次年度は、今年度の反省を生かし、より良い形の体力テストとなる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 6 年度体力テスト責任者 烏賀陽信央

一新体力テスト結果報告書令和 6 年度版一

編 集	令和 6 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	2024 (令和 6 年) 年 7 月 31 日