

新体力テスト結果報告書

令和7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 24
2. クラブ別，体格・体力測定結果の比較 29
3. クラブ別，体格・体力のプロフィール 44
4. 学科別，体格・体力の年次変化 51
5. 体格・体力データ，変動係数と相関マトリックス 52
6. 体力テスト総合成績上位者 53

I. 計画と準備

1. 計画立案と準備日程

令和7年度 体カテスト スケジュール

- 2月下旬 実行委員募集 (UNIPA掲示)、
- 3月初旬 女子研委員ゼミへの実行委員(新3年生)補充依頼
- 3月初旬 マニュアルの残部確認
- 3月5日(水) 3月教授会 [報告] 実行委員選出等協力依頼(口頭)
- 3月20日(木) 3月女研運営委員会 実行委員(新3年生)補充確認
→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
・体カテスト会場(教室および体育館等)予約
- 4月1日(火) 第1回実行委員会(所長・担当委員・学生実行委員)
- 12:15-225教室 ・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 教員配信資料(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(火) 4月教授会 [報告] ①ゼミ担当種目・業務 ②ゼミ責任者説明会の案内
⇒メールで配信し、Formsで回答を得る
(事務局)
・借用書の提出
・物品購入申請
【メール連絡】
・ゼミ責任者選出のお願い →4/9迄
・ゼミ責任者説明会(4/16,6体)の案内
・各クラブ参加希望調査 →4/14迄
- 4月7日(月) オリエンテーション(大3) 1校時,4401
- 4月8日(火) オリエンテーション(大1、コスポ1) 1校時,4301
オリエンテーション(大2、コスポ2) 2校時,4201
オリエンテーション(大4) 3校時,4401
- 4月11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、陸上競技場予約
- 4月16日(水) ゼミ責任者説明会 (担当委員・学生実行委員・ゼミ責任者)
昼休,6体 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22日(火) 前日準備(16:00~翌朝 機材保管)
- 16:00-311教室 ・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23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14日(水) 再テスト 昼休み
- 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2日(水) 表彰式・個人票返却(1年生、2限 藤村トヨの時間の最後、配布→表彰(可能な2年生呼出))
→2年生は必修授業担当者に依頼、クラブは部長へポストイン
- 7月末月迄 結果報告書原稿作成

2. 体力テスト実施要項

令和7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7年4月23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

受付(開始)および最終確認(終了)
2号館1階

午前 大学1・2年 Aクラス、短大1・2年		
場別	学年	学籍番号
211教室	大1年	251101～251132
	大2年	241101～241130
212教室	大1年	251133～251222
	大2年	241131～241220
213教室	大1年	251223～251311
	大2年	241221～241310
214教室	大1年	251312～251342
	大2年	241311～241338
215教室	短大1年	全席
	短大2年	全席

午後 大学1・2年 Bクラス		
場別	学年	学籍番号
211教室	大1年	251401～251432
	大2年	241401～241429
212教室	大1年	251433～251522
	大2年	241430～241519
213教室	大1年	251523～251611
	大2年	241520～241609
214教室	大1年	251612～251642
	大2年	241610～241638

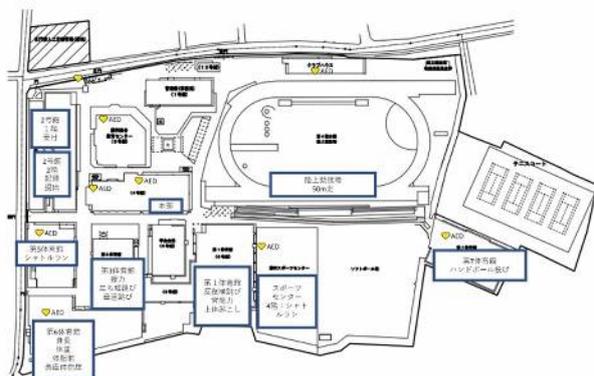
出席確認も兼ねていますので、必ず受付を行いましょ

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14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16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11日(金)・18日(金)・22日(火)

10時30分～13時00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

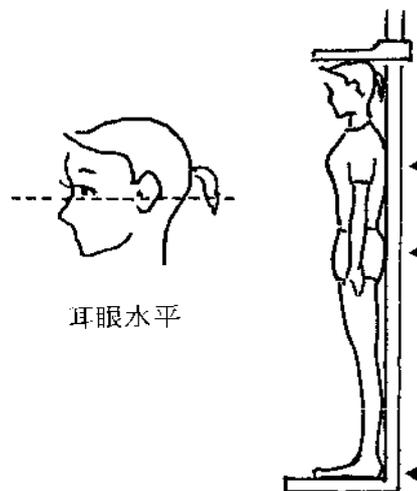
1. 身長

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。

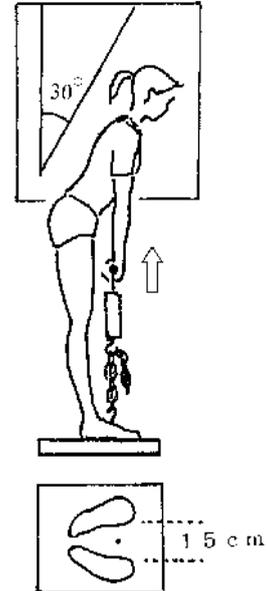
目標体脂肪率 20%だと②は $42(\text{kg}) \div 0.80 = 52.5(\text{kg})$ となる。

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）．

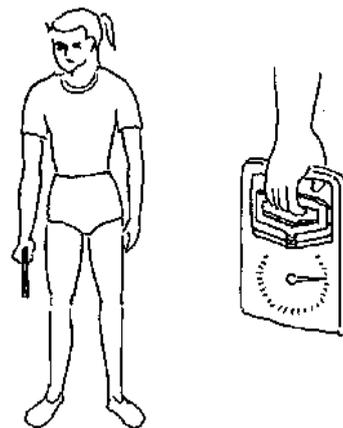


4. 握力 (6~79 歳)

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。

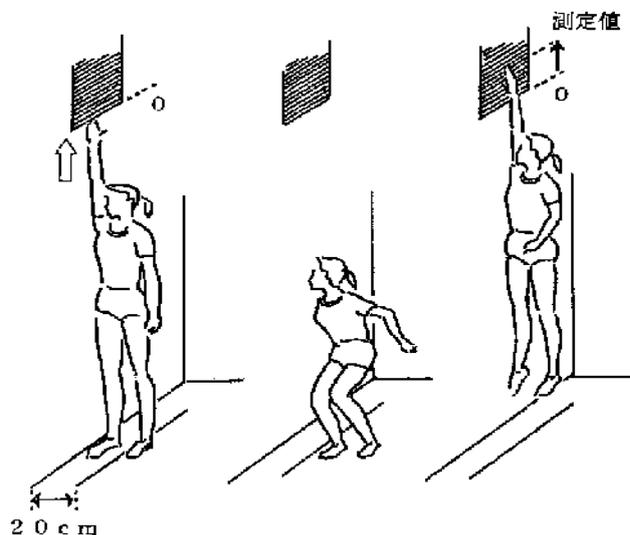


6. 垂直とび

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）。

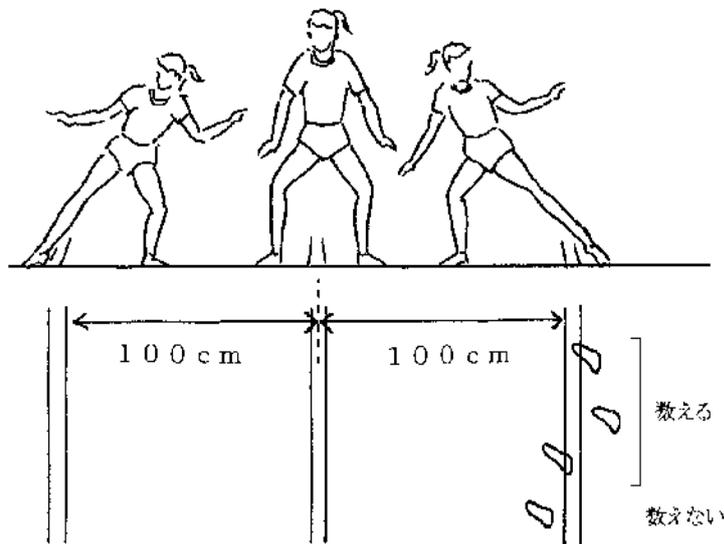


7. 反復横とび (6~64 歳)

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）。



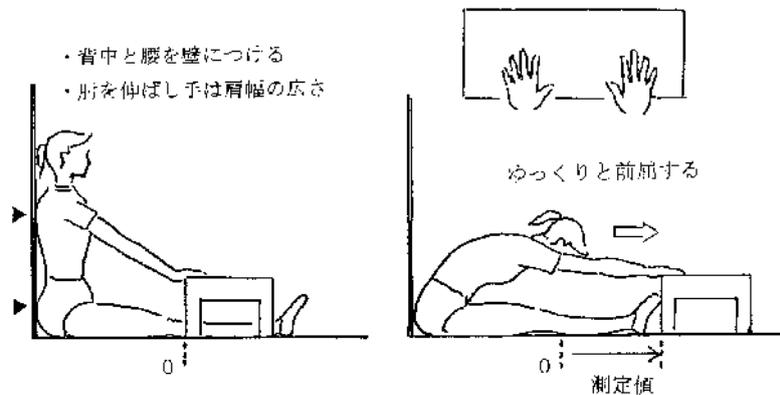
8. 長座位体前屈 (6~79 歳)

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

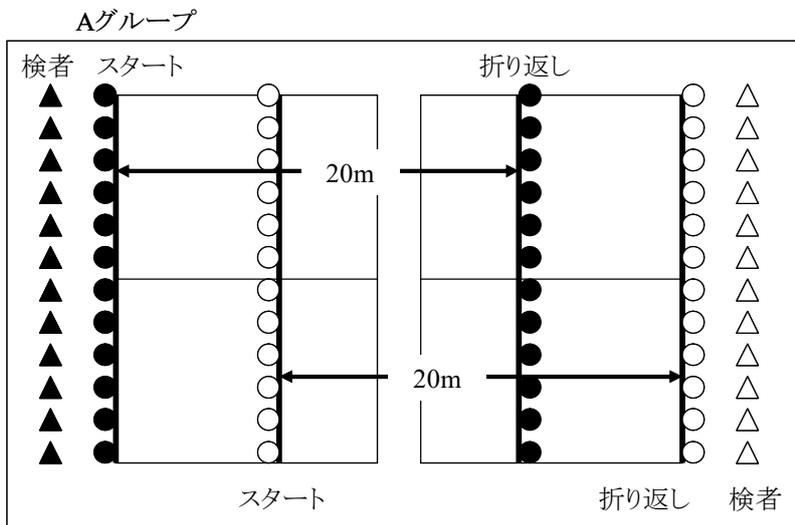
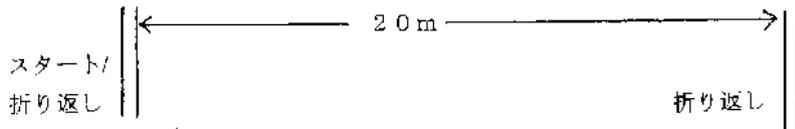
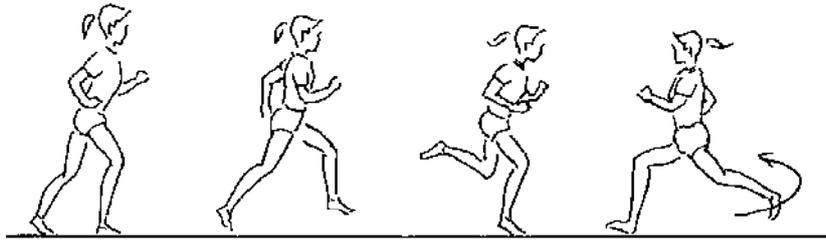
- ① 初期姿勢：被測定者は両腕を両箱の間に入れ、壁に背・尻をぴったりとつけ、背すじを伸ばし長座位姿勢をとる。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両肘を伸ばし、両手のひらを下にして厚紙の上に置く。このとき、手のひらの中央付近が、測定台の手前端にかかるようにする。
- ② 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったらリセットボタン（零点）を押す。
- ③ 前屈動作：被測定者は、両手を測定台から離さずにゆっくりと前屈して、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に台から手を離す。
- ④ 初期姿勢から最大前屈時の測定台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

平成12年3月改定

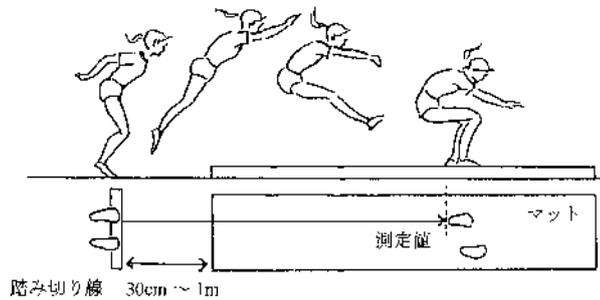
折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg/min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0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

Ⅲ. 実施

1. 実行委員の体力テスト当日の流れ

令和7年度 体力テスト実行計画－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"> 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 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	<ul style="list-style-type: none"> 用具搬出 【搬出責任者】 女子体育研究所: 島村 陸上競技研究室: 小林 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 (欠席者と同じゼミの学生に再テストの伝達を依頼)
8:50	検者集合(4年生)	各担当場所	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 受付担当ゼミ: 早瀬ゼミ、堀内ゼミ、武藤ゼミ、 渡邊(景)ゼミ、渡邊(洋)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
	被験者 受付後 テスト開始	本部	<ul style="list-style-type: none"> 各種目担当運営委員 大石、覚張、及川、志賀、烏賀陽、小西 全体把握運営委員 小野寺 本部実行委員 島村、小林、遠藤
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"> 風向、風速、気温、湿度の計測
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 211・212・213・214教室 短大1・2年・クラブ3年生 215教室	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 各種目の終了状況を確認し、実行委員用Teamsにて終了連絡 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 (欠席者と同じゼミの学生に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:早瀬ゼミ、堀内ゼミ、武藤ゼミ、 渡邊(景)ゼミ、渡邊(洋)ゼミ
	被験者 受付後 テスト開始	本部	・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
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 211・212・213・214教室 クラブ4年生 215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、実行委員用Teamsにて終了連絡 ・終了連絡の後、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

体カテスト役割分担(担当ゼミ等)

女子研

種目(場所) 〈人数〉※	担当ゼミ	ゼミ所属人数 (実行委員会含)		担当実行委員	担当運営委員
		4年(午前)	3年(午後)		
★受付&引率 (2号館) (4年 74 名 3年 47 名)	渡邊(洋)	20	12	石田莉央 青木美遥 黒田葵愛 谷合優希菜 尾蔵杏紗	烏賀陽
	堀内	24	8		
	武藤	15	10		
	早瀬	4	2		
	渡邊(景)	11	15		
反復横とび (第1体育館) (4年 22 名 3年 16 名)	今丸	9	4	田副実生 佐々木愛悠	大石
	柳田	5	7		
	酒井	8	5		
	石出	8	8		
	大石	8	2		
上体おこし (第1体育館) (4年 26 名 3年 15 名)	小野田	5	5	田副実生 佐々木愛悠	大石
	小野田	5	5		
	渡辺(博)	6	2		
	井上	5	8		
	田島	10	8		
背筋力 (第1体育館) (4年 15 名 3年 16 名)	井上	5	8	田副実生 佐々木愛悠	大石
	田島	10	8		
	高柳	9	3		
	平田	0	2		
	村石	9	6		
立ち幅跳び (第3体育館) (4年 18 名 3年 15 名)	村石	9	6	添田杏莉 内山茅那美	小西
	笹生	0	4		
	出張	8	0		
	土井	10	13		
	三好	0	2		
握力 (第3体育館) (4年 18 名 3年 15 名)	小西	10	8	添田杏莉 内山茅那美	小西
	太田	10	6		
	若山	0	1		
	豊岡	15	15		
	筒井	4	3		
垂直跳び (第3体育館) (4年 18 名 3年 13 名)	筒井	4	3	小林翠音 桜林心那	小野寺
	若山	0	1		
	豊岡	15	15		
	筒井	4	3		
	烏賀陽	0	4		
身長, 体重, 体脂肪 (第6体育館) (4年 19 名 3年 18 名)	梶	5	0	小林翠音 桜林心那	小野寺
	佐藤(理)	12	16		
	小野寺	2	2		
	及川	8	2		
	青山	8	8		
長座体前屈 (第6体育館) (4年 17 名 3年 16 名)	藤坂	2	10	島川実央 金子智夏	及川
	藤坂	2	10		
	高橋	8	8		
	永井	7	1		
	吉村	8	8		
シャトルラン (藤村スポーツセンター4階) (4年 18 名 3年 18 名)	高橋	8	8	熊谷帆乃伽 木村真由美	及川
	永井	7	1		
	吉村	8	8		
	佐々木	6	4		
	櫻田	2	4		
シャトルラン (第5体育館) (4年 23 名 3年 17 名)	志賀	2	0	小林レオナ 岡菜々子	志賀
	丸尾	2	2		
	佐藤(愛)	2	6		
	佐藤(晋)	3	3		
	八尾	10	13		
50m走 (陸上競技場) (4年 15 名 3年 19 名)	八尾	10	13	桂貴美子 荒岡千歳	志賀
	八尾	10	13		
	秋山	5	5		
	長谷川	4	6		
	鶴澤	1	0		
ハンドボール投げ (第7体育館) (4年 10 名 3年 13 名)	秋山	5	5	島村青空 遠藤彩夏	覚張
	長谷川	4	6		
	鶴澤	1	0		
	秋山	5	5		
	長谷川	4	6		
★救護班 (本部+7会場) (4年 10 名 3年 11 名)	鶴澤	1	0	島村青空 遠藤彩夏	覚張
	秋山	5	5		
	長谷川	4	6		
	鶴澤	1	0		
	秋山	5	5		
気象(気温、湿度、風向、風速) (本部) (4年 0 名 3年 0 名)	秋山	5	5	小俣瑠菜	烏賀陽
	長谷川	4	6		
	鶴澤	1	0		
	秋山	5	5		
	長谷川	4	6		

※計測者の人数に、実行委員は含みません

1. 体力テスト実施状況について

4月23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	252	242	96.0 %	97.0%
大学2年	217	149	68.7 %	69.9%
大学3年	261	232	88.9 %	91.0%
大学4年	316	251	79.4 %	76.6%
こども1年	45	43	95.6 %	96.8%
こども2年	26	19	73.1 %	57.9%
全体	1,117	936	83.8 %	81.5%

【実行委員】

大学3・4年生の体力テスト実行委員は、以下の22名でした。

[3年生]

- 遠藤彩夏
- 荒岡千歳
- 石田莉央
- 小俣瑠菜
- 熊谷帆乃伽
- 青木美遥
- 木村真由美
- 尾蔵杏紗
- 黒田葵愛
- 谷合優希菜
- 島川実央
- 金子智夏

[4年生]

- ◎ 島村青空
- 小林レオナ
- 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

◎=実行委員長、○=副委員長

4. 気象状況

令和7年4月23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	20.1℃	22℃	21.6℃	18.1℃		20.5℃	22.1℃
	湿度	59%	58%	64%	62%		45%	64%
	風向							
	風速							
11:30 天候(雨)	気温	20.6℃	22.7℃	22.3℃	22.5℃		21.4℃	18.7℃
	湿度	61%	60%	64%	57%		45%	59%
	風向							
	風速							
13:50 天候(雨)	気温	20.9℃	22.6℃	22.5℃	22.3℃		21.8℃	22.6℃
	湿度	63%	63%	64%	56%		46%	61%
	風向							
	風速							

反省と感想

●受付(担当:谷合、黒田、石田、青木、岡)

記録用紙を入り口付近に設置したため、記録用の冊子を持っている方も用紙を持って行ってしまい、結果的に枚数が不足してしまいました。来年度は、記録用紙を実行委員が手元で管理する体制が望ましいと考える。

また、ゼミ担当者への事前説明が不十分だったことにより、進行に滞りが生じ、全体の運営がスムーズに進まなかった。今後は事前に十分な理解をしてもらうとともに、説明の時間を確保するために、集合時刻を早めることも検討すべきだと感じた。

午前中に挙げた反省点を各ゼミ担当者への確に共有したことで、午後の時間帯は円滑に進行させることができた。また、ゼミ担当者に一度で理解してもらうためには、実行委員自身がどのように説明し、どのように伝えるべきかを意識しながら説明に臨むことが重要であると実感した。

●救護(担当:島村、遠藤)

午前中の救護担当は、各会場に1名ずつ、本部に2名という形でバランスよく配置されていました。しかし午後は担当人数が多く、そのまま割り振ると本部待機の人数が5名ほどになってしまう状況でした。そこで、怪我のリスクが高いと考えられる会場(例:シャトルラン)を優先的にピックアップし、そのような会場に救護担当者を2名ずつ配置するなどの工夫をしました。本部の待機人数は1~2名程度で十分だと感じました。

また、免除申請に関する事前の手続きが不十分で、申請が行われていない学生が多く見受けられました。免除申請書の所定欄には、参加可能な種目に○、参加不可の種目に×を記入する必要がありますが、参加不可の種目に○を記入していた学生も数名いました。自分たちも途中までその誤りに気づかず、結果として申請が正確に反映されない事例がありました。このことから、免除申請の記入方法を全員が正しく把握し、事前確認を徹底する必要があると感じました。

さらに、50メートル走の担当ゼミについては、雨天時の対応(配属の変更など)を事前に決めて共有しておくべきでした。連絡をしっかりと確認していた学生は指示通り教室に移動していましたが、連絡を見逃した学生もいたため混乱が生じました。出席確認や担当割り振りを円滑に行うためには、測定者が確実に会場に到着していることが重要であり、次年度に向けて改善が必要だと感じました。

一方で、体力テスト当日は本部および救護の業務がほぼ発生しなかったことから、各所との連携がしっかり取れていたと考えます。これまでの運営で得た気づきや反省点は、ちょっとした工夫で改善できるものばかりであるため、来年度はよりスムーズで効率的な運営を目指して、取り組んでいきたいと思えます。

●身長・体重・体組成、長座体前屈(担当:桜林、小林)

昨年度に続き、体力テストの実行委員を担当したことで、道具の準備や測定者への指示などを昨年よりもスムーズに進めることができました。特に体組成計の準備は台数が多く、二人での対応は大変でしたが、協力しながら効率的に作業を進めることができましたと感じています。

一方で、測定者の人数が多かったため、一部の方が手持ち無沙汰になる場面もありました。今後は、測定者一人ひとりに対して役割や対応内容を明確に伝え、時間の有効活用とより円滑な運営につなげていきたいと考えています。

●反復横跳び、上体起こし、背筋力(担当:佐々木、田副)

午後の部では、終了時間帯に第一体育館で部活動の準備が始まり、測定と重複してしまう場面があった。今後は、事前に開始時間の調整をお願いするなど、部活動側にも協力を依頼する必要があると感じた。

測定は全体的にスムーズに行うことができたが、「上体起こし」の測定担当者が多すぎて、手が余ってしまう場面も見られた。担当人数の適正化を図ることで、より効率的な運営が可能になると考える。

また、ゼミ代表説明会において担当種目の説明を丁寧に行ったが、ゼミ全体への情報共有が不十分なゼミも見受けられた。改めて、要点や注意事項などは実行委員からも繰り返し伝えていくことで、全体の理解度向上と運営の質向上につながると感じた。

●立ち幅跳び、握力、垂直跳び(担当:内山、添田)

昨年よりも前日準備が早く進められたことで、全体の流れが円滑になり、スムーズな運営につながったと感じています。

一方で、当日は、用具が足りなかったり、必要な場所に備えられていなかったりと、用具に関するトラブルが多かったように感じました。今後は、用具配置の確認と事前準備の徹底を図る必要があると考えます。立ち幅跳びを第3体育館で実施しましたが、マットが館内に常備されていなかったため、体育館内にマットのある第一体育館など、設備の整った場所への変更を検討しても良いかもしれません。

また、ゼミの出席名簿に関して、短大から大学へ編入した学生の学籍番号が短大時のままとなっていた事例がありました。今後は、大学の学籍番号に統一することで、より正確な管理が可能になると思います。

握力の計測では担当者の人数が多く、一部の担当者に役割が割り当てられていない場面がありました。今後は人数を適正に調整し、必要に応じて他の測定に振り分けることで効率的な運営を図ることができると考えます。

なお、立ち幅跳びで使用するマットについては、4枚で十分対応できると感じました。

●20m シャトルラン(第5 体育館)(担当:木村、熊谷)

シャトルランでは、音楽が鳴る前にスタートする学生が多く見受けられました。また、測定器の数字と回数の対応が不明確な場面があったため、事前の説明や途中での確認が必要だと感じました。マイクなどを用いて注意喚起を行うことで、誤った計測の防止にもつながると思います。

さらに、待機場所や入口・出口には張り紙を設置しましたが、それに気づかず行動する学生が多かった印象があります。加えて、第5 体育館が狭いため、藤村スポーツセンターへの移動を促した際に「面倒くさい」「すぐ終わるからここでいい」などの反応が多く、スムーズな誘導が難しい場面がありました。今後は案内方法を工夫し、移動の必要性を事前に周知することで混乱を防ぐことが必要だと感じました。

測定者の荷物が多く、待機場所が溢れてしまったため、専用の荷物置き場を設けることでスペースの確保が必要だと感じました。仲の良い学生同士が測定中に会話や遊びをする様子も見られたため、計測者の座席間隔を広げる、指定席を設けるなどの工夫も検討する必要があると思います。

また、藤村スポーツセンターとの連携が不十分であったことで、第5 体育館に学生が集中し、時間の無駄が生じる場面がありました。今後は、藤スポ側からも積極的な情報発信をしてもらうことで、両会場の連携を強化し、円滑な誘導が可能になると考えます。2つの会場に分かれているからこそ、より丁寧な情報共有が求められると改めて実感しました。

●20m シャトルラン(B アリーナ)(担当 金子、島川)

よかった点は、線を踏んでいなかった人や音が鳴る前にスタートしてる人がいた時に声をかけることができたことです。また、マイクを使って事前に準備をするよう声をかけることができていたので学生の流れが滞らず円滑に進められたのでよかったと思いました。

反省点として、シャトルランの会場が第5 体育館とB アリーナの2箇所で開催されたため、集合場所に近い第5 体育館へ向かう生徒が多く、B アリーナには人数が集まりにくい状況となっていました。今後は、第5 体育館で活動する実行委員と連携を取りながら運営を行うことで、よりスムーズなスタートが可能になると考えられます。また、B アリーナでもシャトルランが実施されていることを明確にするために、目印の設置や連絡体制の整備など、工夫をしていきたいと思います。

また、今回、計測を手伝っていただいたゼミの皆さんに対して、競技の終了状況が曖昧で、終了の指示を適切に出すことができず、待機させてしまう場面がありました。今後は、実行委員の間で積極的に連絡を取り合うことで、進行状況の共有を徹底し、スムーズな運営を図りたいと考えています。また、計測を担当する方々への説明が不十分であった点も反省点として挙げられます。次年度以降は、事前に計測の流れや開始のタイミングを明確に伝えることで、より正確で円滑な計測を目指したいと思います。

●ハンドボール投げ(第7体育館)(担当:桂、荒岡)

良かった点は、事前にハンドボール部の方が準備を進めてくださっていたことで、朝の時間を効率よく使うことができ、他の会場への支援に回る事が可能となりました。また、記録後に引率者の紙に判子を押すという導線について、ゼミ生と事前に共有・周知を行った結果、計測も円滑に進めることができました。

一方で、計測を手伝ってくれたゼミ生がハンドボール部の方だったため、作業をすべて任せてしまい、実行委員の業務が判子を押すことだけに留まってしまいました。今後は、役割分担を明確にし、実行委員も積極的に対応できるよう調整が必要だと感じました。

また、外履きから中履きへの履き替えの関係で入口付近が混雑する場面が多く見られました。そのため、誘導や声掛けを強化することで、よりスムーズな進行が可能になると考えています。

人が多く指示が通りにくい状況だったため、「記録→判子押印」という案内の順番を掲示しましたが、あまり見てもらえず案内が滞る場面もありました。今後は、掲示物をより大きくしたり、目立つ場所に配置するなど、視認性を高める工夫が必要だと思いました。

体力テストを終えて

●実行委員長

実行委員長 島村青空(4年)

今年度の体力テストは、昨年とは異なり、学生主体で活動を進めることができ、自分自身にとっても、実行委員のみなさんにとっても、非常に貴重な経験になったと感じています。

ゼミ責任者説明会では、実行委員の学生が測定方法をわかりやすくまとめた資料を準備してくれたほか、テスト当日も密に連絡を取り合い、情報共有を徹底してくれたことで、各会場の状況把握がスムーズに行えました。協力してくださった実行委員の皆さんに感謝しています。

一方で、準備を重ねても想定外の事態は発生するため、さらに先を見越した入念な準備が必要だと痛感しました。体力テスト終了後に物品の返却に関する確認不足があり、使用物品の管理や借用先との連絡の重要性を改めて認識しました。テストが終わってからの方が業務が多くなる場面もあるため、最後まで気を抜かず、責任をもって対応することが大切だと思いました。

今年度の体力テストで重要な役割を任せていただき、貴重な経験を得ることができました。ありがとうございました。

●副実行委員長 小林レオナ(4年)

今年は実行委員のみなさんが積極的に動いてくれて、連携もしっかり取れていたのもとてもスムーズに体力テストを終えることができました。去年の反省を生かし、すべての部署で、何もトラブルなく終えることができたので良かったと思います。今年もいくつかの反省点がありましたが、これらの気づきを次年度の活動にしっかりと活かして欲しいと思います。2年間副実行委員長として責任を持って体力テストのやりきる事ができました。この経験を今後にも生かしたいと思いません。ありがとうございました。

●副実行委員長 遠藤彩夏(3年)

今年度、初めて体力テストの実行委員として参加し、副委員長という立場でのスタートは何をすべきか分からず不安も大きかったですが、無事に大きなトラブルなく体力テストを終えることができ、ひとまず安心しています。また、4年生の皆さんが去年の経験を活かし主体的に動いてくださったことで、自分も学びながら活動を進めることができました。来年度の運営に役立てられるよう、さまざまなことを考えながら取り組むことができたことは、非常に有意義な経験でした。

今回の活動を通して、実行委員に立候補して本当に良かったと感じています。来年は、今年をさらに上回る体力テストが開催できるよう、より強い責任感を持って行動していきたいと思いません。

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	466	160.1	6.0	466	57.4	8.0	466	27.5	5.4	466
大学2年	146	161.1	5.9	146	58.8	9.1	146	27.7	5.9	146
大学1年	242	159.8	6.2	242	57.1	7.3	242	27.2	5.1	242
コスポ2年	23	158.4	5.4	23	57.1	7.3	23	30.6	5.9	23
コスポ1年	45	159.3	5.5	45	55.7	7.8	45	27.4	4.9	45
陸上(短距離)	15	161.7	4.6	15	54.9	4.5	15	23.2	3.5	15
陸上(長距離)	6	158.1	2.7	6	49.5	3.5	6	22.6	2.3	6
陸上(跳躍)	8	164.1	7.2	8	58.7	5.3	8	23.9	5.9	8
陸上(投擲)	13	162.2	5.8	13	66.0	8.5	13	31.5	5.9	13
水泳(短距離系)	4	159.2	3.9	4	57.4	6.2	4	28.3	4.9	4
水泳(長距離系)	1	161.3	0.0	1	54.5	0.0	1	28.9	0.0	1
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	0			0			0			0
カヌー	2	159.6	6.4	2	60.0	2.0	2	34.6	2.6	2
アクアダイビング	1	158.0	0.0	1	56.0	0.0	1	28.0	0.0	1
ライフセービング	2	157.7	7.7	2	53.5	7.2	2	27.3	0.1	2
トライアスロン	4	157.8	10.2	4	58.1	14.5	4	27.1	6.3	4
ワンダーフォーゲル	3	162.0	3.2	3	56.5	0.8	3	27.4	1.1	3
バレーボール	25	164.4	8.8	25	64.5	8.8	25	29.9	5.3	25
バスケットボール	39	163.2	6.0	39	60.7	7.5	39	28.0	5.7	39
ハンドボール	22	162.4	5.5	22	59.4	6.5	22	25.2	4.4	22
サッカー	19	159.2	5.0	19	55.3	4.9	19	24.6	3.0	19
水球	6	159.5	5.3	6	57.1	5.2	6	29.1	6.1	6
ラクロス	14	159.5	3.8	14	57.8	6.5	14	29.0	4.6	14
アイスホッケー	1	160.0	0.0	1	58.0	0.0	1	31.0	0.0	1
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	9	158.9	5.2	9	57.6	5.2	9	27.4	4.8	9
硬式テニス	2	160.6	2.5	2	62.4	9.4	2	31.2	4.9	2
卓球	7	153.7	4.2	7	54.6	6.0	7	30.7	4.3	7
バドミントン	8	158.9	4.4	8	58.5	5.4	8	29.3	2.1	8
ソフトボール	17	160.1	5.1	17	59.4	7.4	17	26.7	5.3	17
野球	9	159.0	6.7	9	57.7	5.0	9	28.4	6.7	9
体操競技	17	155.7	5.5	17	53.2	4.0	17	26.0	3.1	17
新体操	36	159.5	6.0	36	53.5	4.5	36	24.2	3.4	36
トランポリン	3	157.3	8.0	3	65.4	6.2	3	36.8	5.4	3
ダンス	4	161.5	2.3	4	61.4	7.2	4	29.9	4.9	4
チアリーディング	13	159.0	5.3	13	58.2	9.0	13	29.3	5.6	13
ストリートダンス	9	162.3	2.8	9	57.2	7.2	9	27.0	5.1	9
剣道	8	158.6	5.1	8	55.7	5.4	8	27.8	3.1	8
フェンシング	3	152.9	1.6	3	55.0	0.5	3	26.3	2.9	3
柔道	6	159.6	4.6	6	62.0	3.4	6	31.3	3.8	6
合気道	0			0			0			0
空手道	1	161.5	0.0	1	54.7	0.0	1	26.9	0.0	1
芸術・文化・社会系	4	158.1	8.5	4	54.0	6.9	4	29.5	3.9	4
無所属・未定	0			0			0			0

	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	466	29.9	5.1	465	81.9	19.2	461	30.6	5.6	462
大学2年	146	30.7	5.1	146	84.6	20.4	144	31.0	6.0	144
大学1年	242	30.0	5.0	242	83.0	18.2	240	31.1	5.3	241
コスポ2年	23	27.4	5.0	22	69.8	17.9	22	28.2	4.8	22
コスポ1年	45	28.1	5.2	45	72.9	17.3	45	28.6	5.3	45

陸上(短距離)	15	30.9	3.4	15	89.9	17.1	14	35.4	4.4	14
陸上(長距離)	6	27.3	5.7	6	64.8	13.1	6	32.2	3.2	6
陸上(跳躍)	8	35.4	5.7	8	101.2	17.6	8	36.4	8.0	8
陸上(投擲)	13	34.5	4.3	13	99.2	14.7	13	33.2	5.0	13
水泳(短距離系)	4	30.4	5.1	4	83.0	5.2	4	33.5	2.7	4
水泳(長距離系)	1	24.0	0.0	1	65.0	0.0	1	27.0	0.0	1
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
シンクロアイス競技スケート	0			0			0			0
カヌー	2	30.3	0.8	2	87.0	2.0	2	29.0	0.0	2
アクアダイビング	1	33.5	0.0	1	84.0	0.0	1	28.0	0.0	1
ライフセービング	2	26.8	3.3	2	75.5	4.5	2	29.5	0.5	2
トライアスロン	4	30.8	7.0	4	84.8	14.8	4	27.0	2.5	4
ワンダーフォーゲル	3	31.8	4.5	3	70.3	6.8	3	31.0	5.0	3
バレーボール	25	31.9	4.4	25	88.5	22.6	25	30.7	4.6	25
バスケットボール	39	30.1	4.0	39	80.7	14.8	39	30.2	4.1	39
ハンドボール	22	33.6	3.4	22	97.0	16.0	22	34.6	3.7	22
サッカー	19	27.9	4.3	19	81.5	15.7	19	29.4	4.6	19
水球	6	29.6	5.3	6	93.7	17.3	6	31.3	2.5	6
ラクロス	14	29.0	3.8	14	80.4	16.2	14	27.6	5.0	14
アイスホッケー	1	33.5	0.0	1	85.0	0.0	1	33.0	0.0	1
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	9	29.8	4.2	9	79.9	14.5	9	31.0	7.1	9
硬式テニス	2	34.0	0.0	2	80.5	0.5	2	27.5	1.5	2
卓球	7	28.1	4.3	7	70.6	9.7	7	27.9	4.2	7
バドミントン	8	29.3	3.9	8	78.9	14.0	8	33.5	5.1	8
ソフトボール	17	35.2	5.7	17	100.8	27.6	17	34.8	4.7	17
野球	9	31.3	5.4	9	80.0	23.3	9	29.8	3.9	9
体操競技	17	30.5	2.5	16	90.5	16.0	16	33.9	3.2	16
新体操	36	28.0	4.2	36	76.1	12.0	34	31.6	6.1	35
トランポリン	3	30.7	4.6	3	72.5	7.5	2	24.3	8.8	3
ダンス	4	27.8	8.4	4	77.3	27.8	4	27.7	2.9	3
チアリーディング	13	28.8	5.5	13	74.5	18.5	13	31.4	3.2	13
ストリートダンス	9	25.3	3.4	9	73.7	10.9	9	28.0	4.2	9
剣道	8	33.1	3.2	8	78.4	8.2	8	29.8	3.2	8
フェンシング	3	28.7	3.7	3	84.7	5.0	3	28.0	2.8	3
柔道	6	31.0	4.6	6	98.8	17.8	6	36.0	4.1	6
合気道	0			0			0			0
空手道	1	28.0	0.0	1	62.0	0.0	1	30.0	0.0	1
芸術・文化・社会系	4	26.3	3.1	4	65.0	14.2	4	24.3	5.0	4
無所属・未定	0			0			0			0

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	466	45.6	6.5	453	190.3	24.8	451	54.1	6.0	447
大学2年	146	46.5	7.2	140	190.1	21.1	139	54.1	6.8	138
大学1年	242	46.0	6.3	237	193.1	24.7	237	55.0	5.3	234
コスポ2年	23	41.4	4.6	22	187.0	25.1	22	48.8	5.2	22
コスポ1年	45	42.9	5.0	45	177.5	32.4	44	51.6	5.3	44

陸上(短距離)	15	51.0	6.4	14	215.1	11.8	14	56.8	2.6	13
陸上(長距離)	6	44.8	4.4	6	179.7	21.3	6	49.0	6.0	6
陸上(跳躍)	8	53.0	7.3	8	218.0	15.7	8	61.9	3.6	8
陸上(投擲)	13	47.5	6.7	13	206.3	22.8	13	56.1	4.8	13
水泳(短距離系)	4	43.3	4.4	4	187.5	8.3	4	54.3	1.9	4
水泳(長距離系)	1	40.0	0.0	1	176.0	0.0	1	53.0	0.0	1
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
シンクロアイスド競技スケート	0			0			0			0
カヌー	2	47.5	5.5	2	190.0	20.0	2	46.5	0.5	2
アクアダイビング	1	49.0	0.0	1	203.0	0.0	1	59.0	0.0	1
ライフセービング	2	47.5	2.5	2	202.0	2.0	2	53.0	3.0	2
トライアスロン	4	42.3	2.9	3	184.7	4.1	3	55.3	3.4	3
ワンダーフォーゲル	3	47.7	10.1	3	203.3	17.0	3	57.7	5.9	3
バレーボール	25	50.5	5.7	25	194.9	21.2	25	55.5	5.8	24
バスケットボール	39	47.6	7.0	39	193.3	26.0	39	56.4	4.8	39
ハンドボール	22	49.7	6.1	21	198.0	38.2	21	60.6	3.9	21
サッカー	19	45.2	5.7	17	193.2	18.0	17	54.6	4.9	17
水球	6	42.8	5.2	5	175.4	13.1	5	49.4	4.7	5
ラクロス	14	45.0	5.4	14	194.9	21.6	14	52.0	5.9	14
アイスホッケー	1	55.0	0.0	1	197.0	0.0	1	60.0	0.0	1
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	9	44.4	4.1	9	192.9	20.8	9	56.6	3.0	9
硬式テニス	2	40.5	0.5	2	190.0	10.0	2	53.5	1.5	2
卓球	7	41.1	4.9	7	169.0	24.6	7	58.7	5.0	7
バドミントン	8	43.9	2.6	8	196.5	16.8	8	58.4	4.2	8
ソフトボール	17	44.1	7.4	17	193.6	23.2	16	56.2	3.7	15
野球	9	40.2	5.1	9	191.6	23.9	9	56.3	6.1	9
体操競技	17	48.9	5.1	14	191.5	15.5	14	50.1	5.7	14
新体操	36	44.9	5.5	33	180.4	30.1	33	51.8	5.9	32
トランポリン	3	37.5	3.5	2	175.0	5.0	2	50.0	6.0	2
ダンス	4	44.8	1.1	4	196.3	21.8	3	49.0	5.1	3
チアリーダーディング	13	42.5	6.4	13	185.1	16.4	13	52.3	3.7	13
ストリートダンス	9	43.0	5.2	9	181.4	16.9	9	54.4	5.1	9
剣道	8	39.5	8.3	8	169.5	16.8	8	51.1	6.1	8
フェンシング	3	50.7	4.9	3	199.3	22.5	3	58.3	5.0	3
柔道	6	45.0	2.2	6	193.3	12.5	6	56.2	4.2	6
合気道	0			0			0			0
空手道	1	35.0	0.0	1	150.0	0.0	1	55.0	0.0	1
芸術・文化・社会系	4	38.3	6.4	4	165.0	22.3	4	47.5	5.7	4
無所属・未定	0			0			0			0

	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	466	8.2	0.7	362	62.1	23.5	444	40.0	5.3	444
大学2年	146	8.3	0.8	95	61.3	26.7	136	39.8	6.0	136
大学1年	242	8.0	0.5	222	64.4	20.7	233	40.5	4.7	233
コスポ2年	23	8.3	0.8	10	43.8	19.9	22	35.9	4.5	22
コスポ1年	45	8.7	0.8	35	53.9	18.2	44	38.1	4.1	44

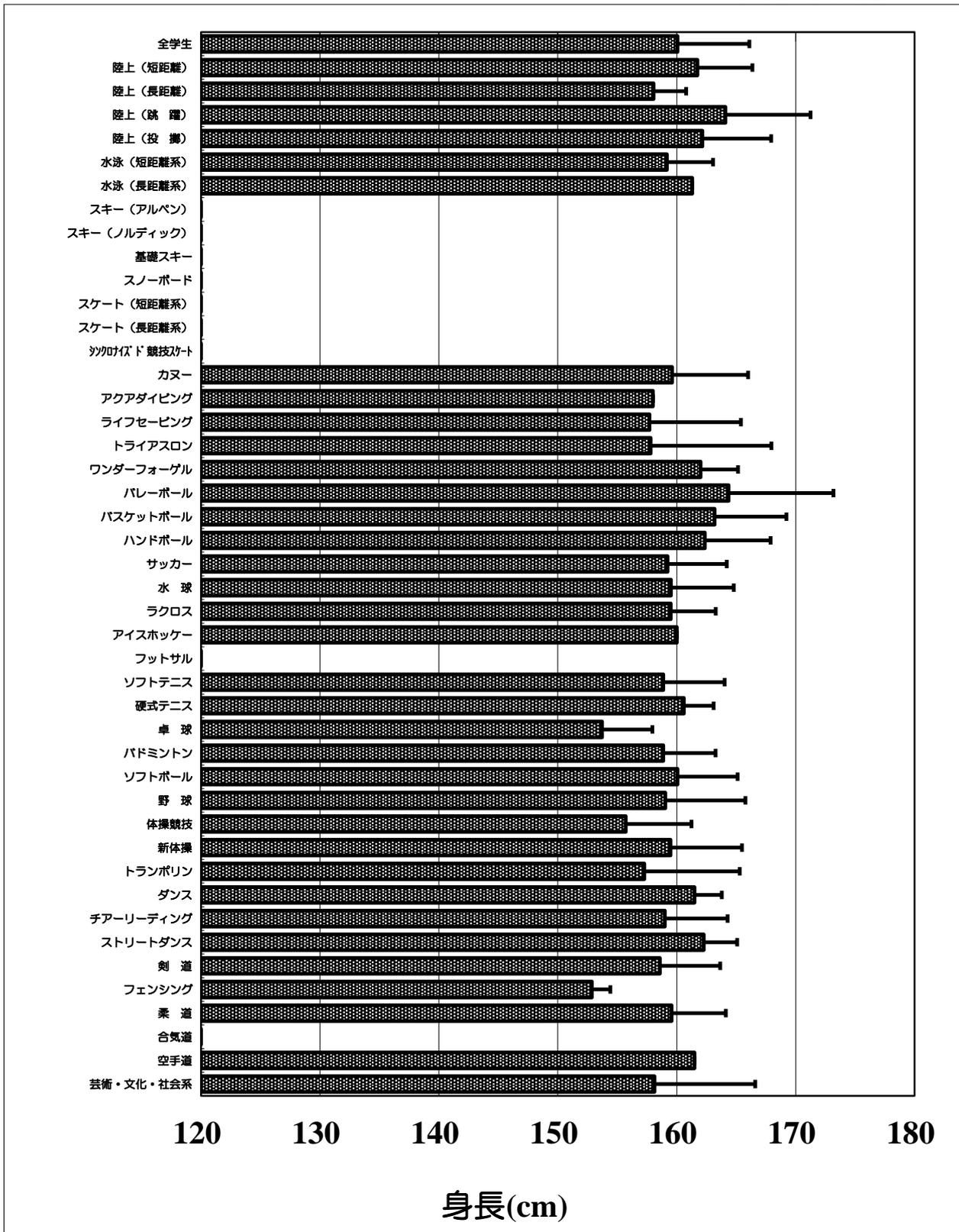
陸上(短距離)	15	7.1	0.3	13	86.8	14.4	13	45.5	3.3	13
陸上(長距離)	6	8.3	0.0	4	103.3	8.7	4	49.3	2.0	4
陸上(跳躍)	8	7.6	0.6	8	70.1	17.5	8	41.8	3.9	8
陸上(投擲)	13	7.8	0.3	12	59.1	9.2	13	39.3	2.1	13
水泳(短距離系)	4	8.2	0.1	4	48.8	9.4	4	37.0	2.1	4
水泳(長距離系)	1	8.7	0.0	1	63.0	0.0	1	40.2	0.0	1
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	0			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
シンクロアイスド競技スケート	0			0			0			0
カヌー	2	8.1	0.0	1	50.5	9.5	2	37.4	2.2	2
アクアダイビング	1	7.7	0.0	1	49.0	0.0	1	37.0	0.0	1
ライフセービング	2	8.4	0.2	2	65.0	9.0	2	40.7	2.1	2
トライアスロン	4	8.4	0.1	3	76.7	9.5	3	43.3	2.1	3
ワンダーフォーゲル	3	8.1	0.7	2	53.7	7.4	3	38.1	1.7	3
バレーボール	25	8.1	0.5	20	50.4	19.8	25	37.3	4.5	25
バスケットボール	39	8.0	0.4	30	84.1	20.7	39	44.9	4.7	39
ハンドボール	22	7.6	0.4	18	95.9	12.8	21	47.6	2.9	21
サッカー	19	8.1	0.6	7	90.2	22.0	17	46.3	4.9	17
水球	6	9.3	1.2	4	47.6	21.4	5	36.7	4.8	5
ラクロス	14	8.2	0.4	13	54.4	12.7	14	38.3	2.8	14
アイスホッケー	1	8.7	0.0	1	51.0	0.0	1	37.5	0.0	1
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	9	8.0	0.3	3	65.1	21.5	9	40.7	4.8	9
硬式テニス	2	7.7	0.0	1	64.5	14.5	2	40.6	3.3	2
卓球	7	8.6	0.5	6	63.4	17.0	7	40.3	3.8	7
バドミントン	8	8.2	0.2	7	71.6	12.6	8	42.1	2.8	8
ソフトボール	17	7.9	0.4	15	69.7	12.1	15	41.7	2.7	15
野球	9	8.3	0.3	7	66.8	18.9	9	41.0	4.3	9
体操競技	17	8.1	0.9	13	41.6	16.1	14	35.4	3.6	14
新体操	36	8.7	0.5	29	63.7	18.5	32	40.3	4.2	32
トランポリン	3	8.9	0.4	3	42.0	3.0	2	35.5	0.7	2
ダンス	4	8.9	0.0	1	44.5	4.5	2	36.0	1.0	2
チアリーディング	13	8.4	0.5	12	48.2	14.5	13	36.9	3.3	13
ストリートダンス	9	8.4	0.7	8	51.9	13.1	9	37.7	3.0	9
剣道	8	8.4	0.9	6	61.3	25.1	7	39.8	5.6	7
フェンシング	3	8.1	0.5	2	61.0	20.7	3	39.8	4.7	3
柔道	6	8.3	0.4	4	68.0	17.8	6	41.3	4.0	6
合気道	0			0			0			0
空手道	1			0	70.0	0.0	1	41.8	0.0	1
芸術・文化・社会系	4	9.2	0.6	4	38.3	13.6	4	34.6	3.1	4
無所属・未定	0			0			0			0

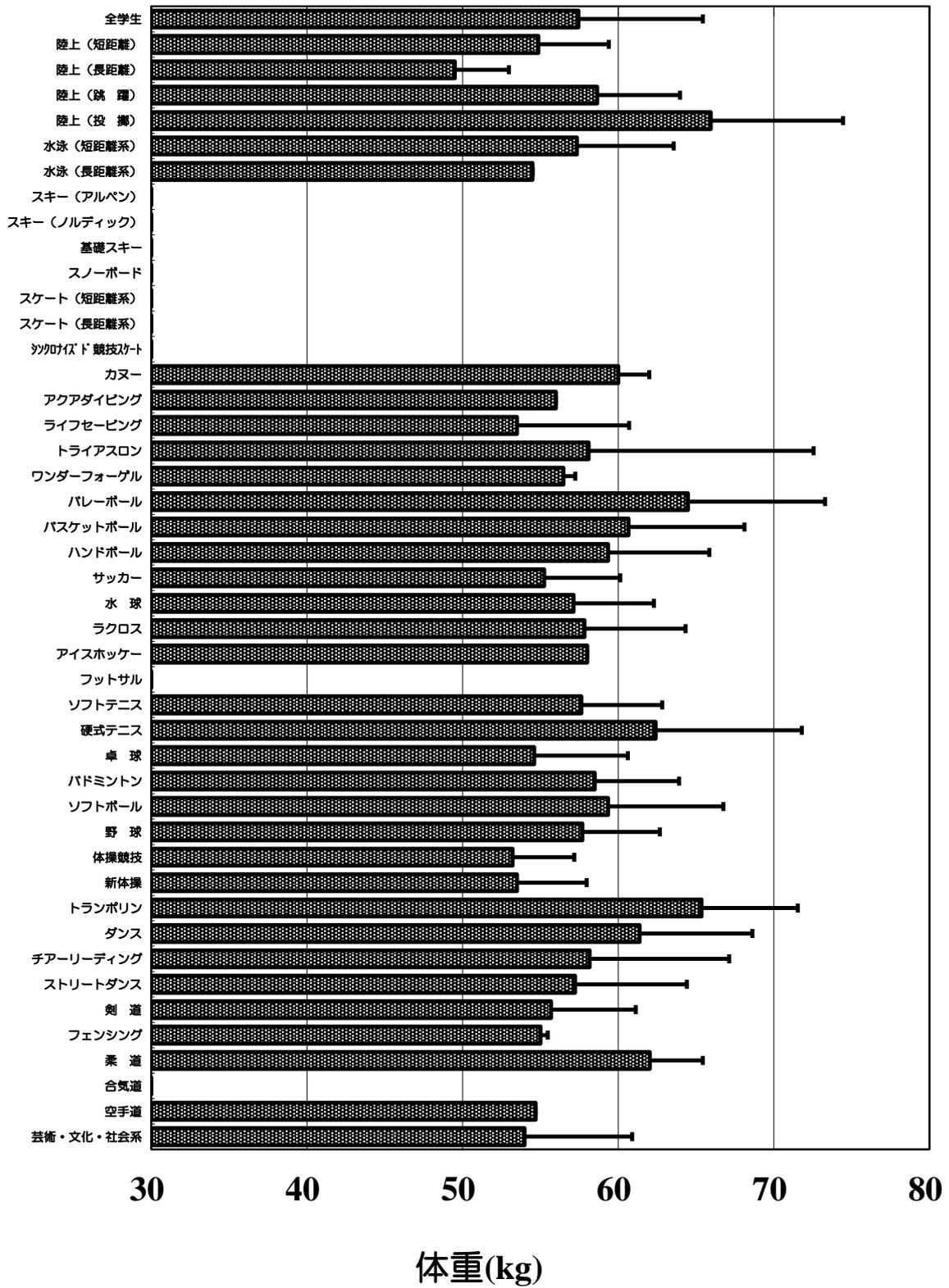
	母データ数	ハンドボール投げ(m)			長座体前屈(cm)			偏差値平均		
		平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数	平均値	標準偏差	データ数
全学生	466	20.3	5.5	461	51.0	8.7	466	50.4	6.1	358
大学2年	146	21.4	6.1	144	52.0	8.3	146	51.3	6.9	93
大学1年	242	20.5	5.0	240	51.2	8.8	242	51.0	5.3	220
コスポ2年	23	16.5	4.1	22	46.1	10.0	23	43.9	5.9	10
コスポ1年	45	18.1	5.5	45	49.1	7.9	45	45.7	5.5	35

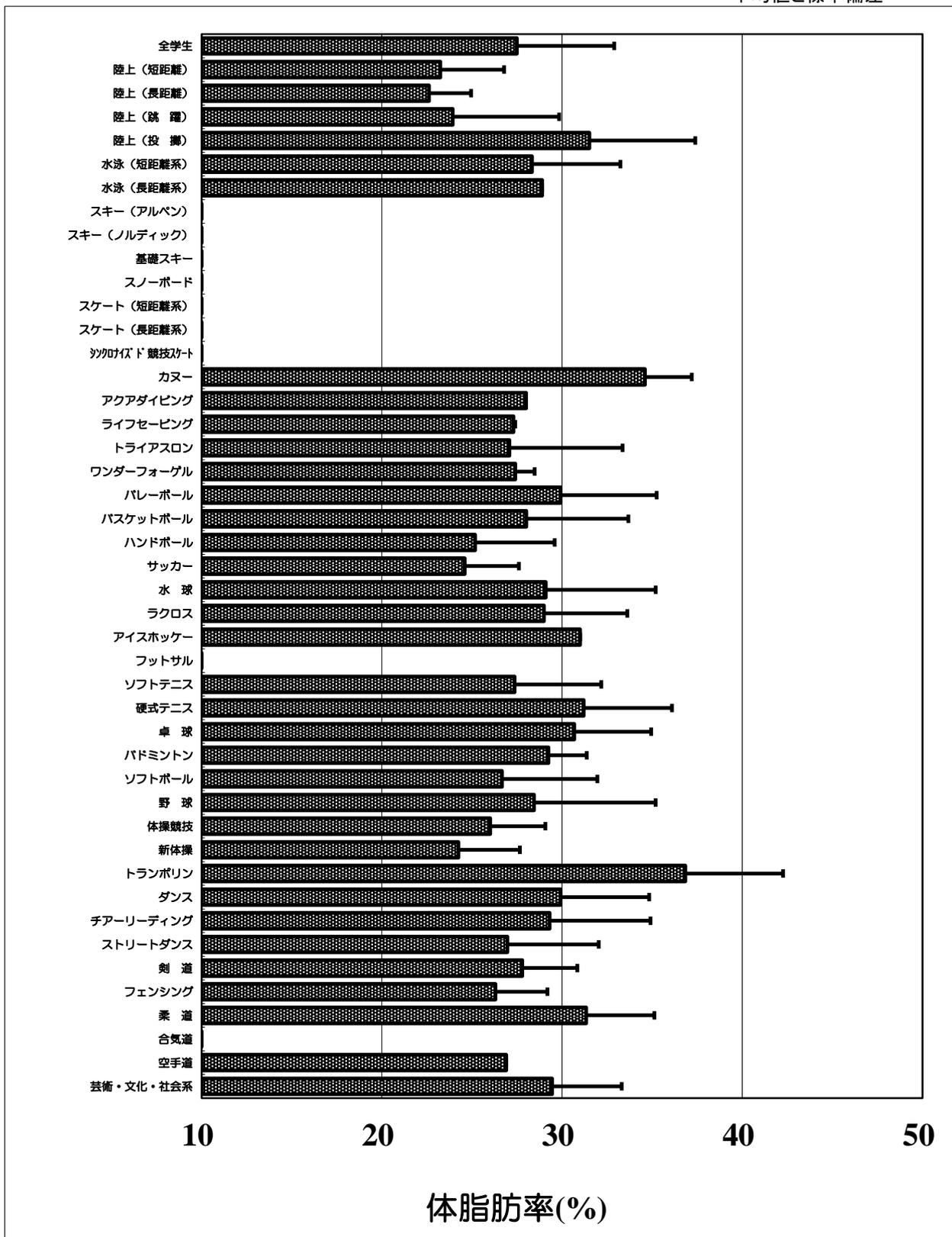
陸上(短距離)	15	19.2	2.0	14	51.3	7.8	15	56.3	2.4	12
陸上(長距離)	6	15.7	3.7	6	50.6	7.6	6	50.4	1.4	3
陸上(跳躍)	8	21.6	4.4	8	55.6	6.6	8	58.2	5.9	8
陸上(投擲)	13	23.6	4.4	13	53.5	9.0	13	54.5	5.1	12
水泳(短距離系)	4	18.3	2.4	4	57.3	9.5	4	50.2	2.2	4
水泳(長距離系)	1	14.0	0.0	1	59.5	0.0	1	45.7	0.0	1
スキー(アルペン)	0			0			0			0
スキー(ノルディック)	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
シンクロアイスド競技スケート	0			0			0			0
カヌー	2	23.0	4.0	2	54.0	6.0	2	48.6	3.8	2
アクアダイビング	1	22.0	0.0	1	45.0	0.0	1	51.3	0.0	1
ライフセービング	2	16.5	1.5	2	53.3	3.8	2	48.6	2.1	2
トライアスロン	4	22.3	7.6	3	56.3	1.0	4	51.3	2.9	3
ワンダーフォーゲル	3	19.3	2.9	3	42.5	2.5	3	50.9	3.8	2
バレーボール	25	24.2	3.2	25	50.7	7.7	25	51.3	4.4	19
バスケットボール	39	21.7	3.5	39	51.0	8.2	39	52.8	4.0	30
ハンドボール	22	32.8	3.9	22	50.5	6.5	22	60.3	4.0	18
サッカー	19	20.1	3.4	19	48.4	8.9	19	50.3	6.6	7
水球	6	22.2	2.3	6	54.3	8.2	6	45.8	5.9	4
ラクロス	14	19.4	5.2	14	47.1	4.7	14	47.9	4.4	13
アイスホッケー	1	21.0	0.0	1	55.0	0.0	1	52.6	0.0	1
フットサル	0			0			0			0
ソフトテニス	9	21.1	4.0	9	48.8	4.8	9	51.1	2.2	3
硬式テニス	2	22.0	1.0	2	37.8	4.3	2	48.9	0.0	1
卓球	7	18.4	6.2	7	46.3	5.5	7	47.3	5.8	6
バドミントン	8	21.9	1.3	8	51.4	7.6	8	52.6	3.3	7
ソフトボール	17	25.1	4.0	17	51.4	6.9	17	54.9	4.8	15
野球	9	21.8	3.3	9	52.4	9.1	9	50.7	5.2	7
体操競技	17	14.5	2.9	16	57.5	5.9	17	49.2	4.2	13
新体操	36	18.4	3.3	34	61.2	6.4	36	49.5	4.6	29
トランポリン	3	21.0	0.8	3	49.0	5.5	3	43.6	2.5	2
ダンス	4	15.8	4.6	4	52.4	5.7	4	45.4	0.0	1
チアリーダーディング	13	16.2	2.7	13	52.3	6.5	13	47.3	2.2	12
ストリートダンス	9	17.0	3.9	9	53.0	7.4	9	46.7	5.2	8
剣道	8	17.8	3.1	8	44.1	4.4	8	45.8	4.0	5
フェンシング	3	15.7	0.5	3	52.0	5.0	3	50.4	5.7	2
柔道	6	21.2	2.4	6	54.7	10.0	6	52.7	3.7	4
合気道	0			0			0			0
空手道	1	11.0	0.0	1	37.0	0.0	1			0
芸術・文化・社会系	4	15.0	4.3	4	43.8	12.8	4	39.5	5.5	4
無所属・未定	0			0			0			0

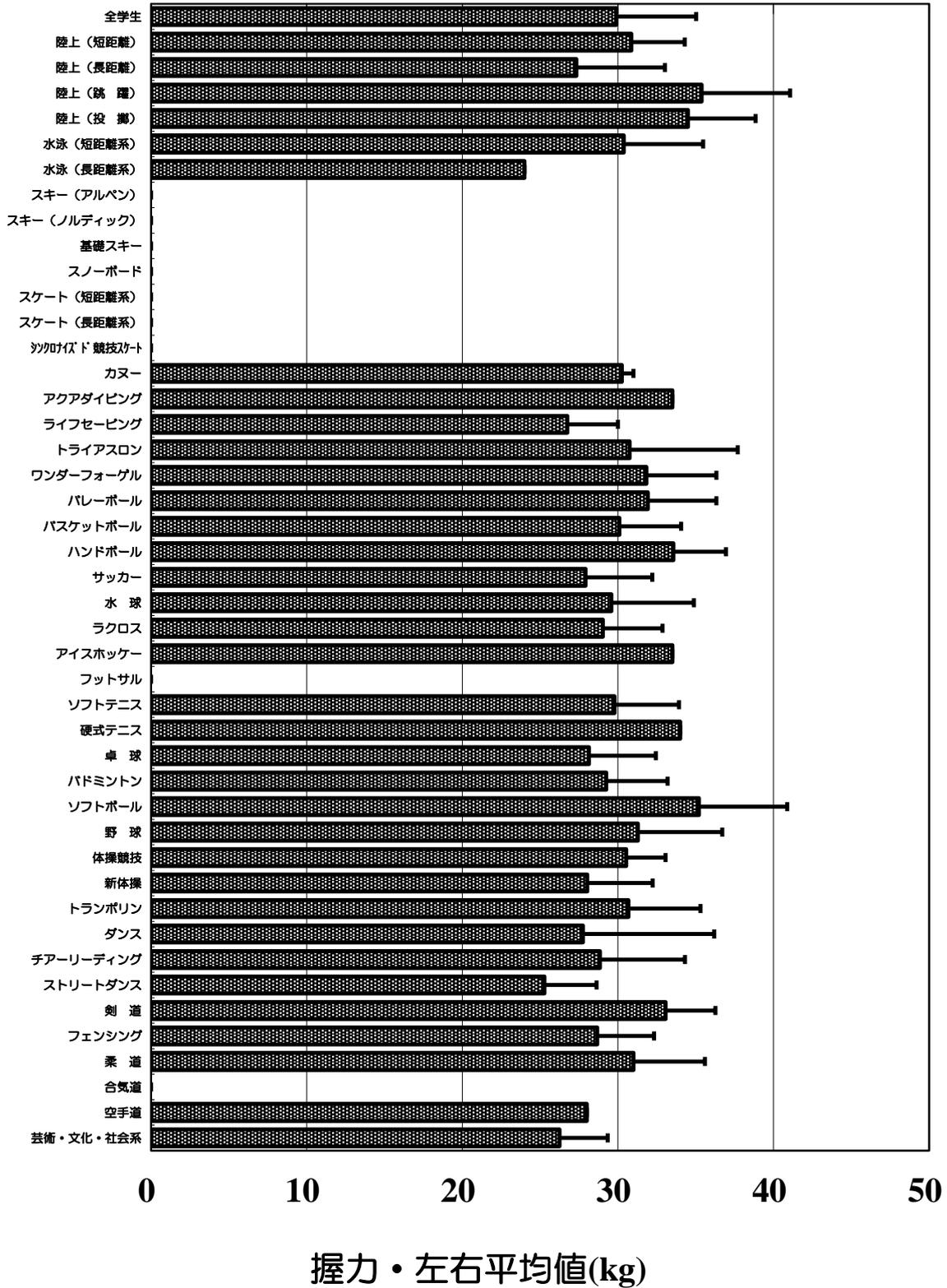
2. クラブ別, 体格・体力測定結果の比較.

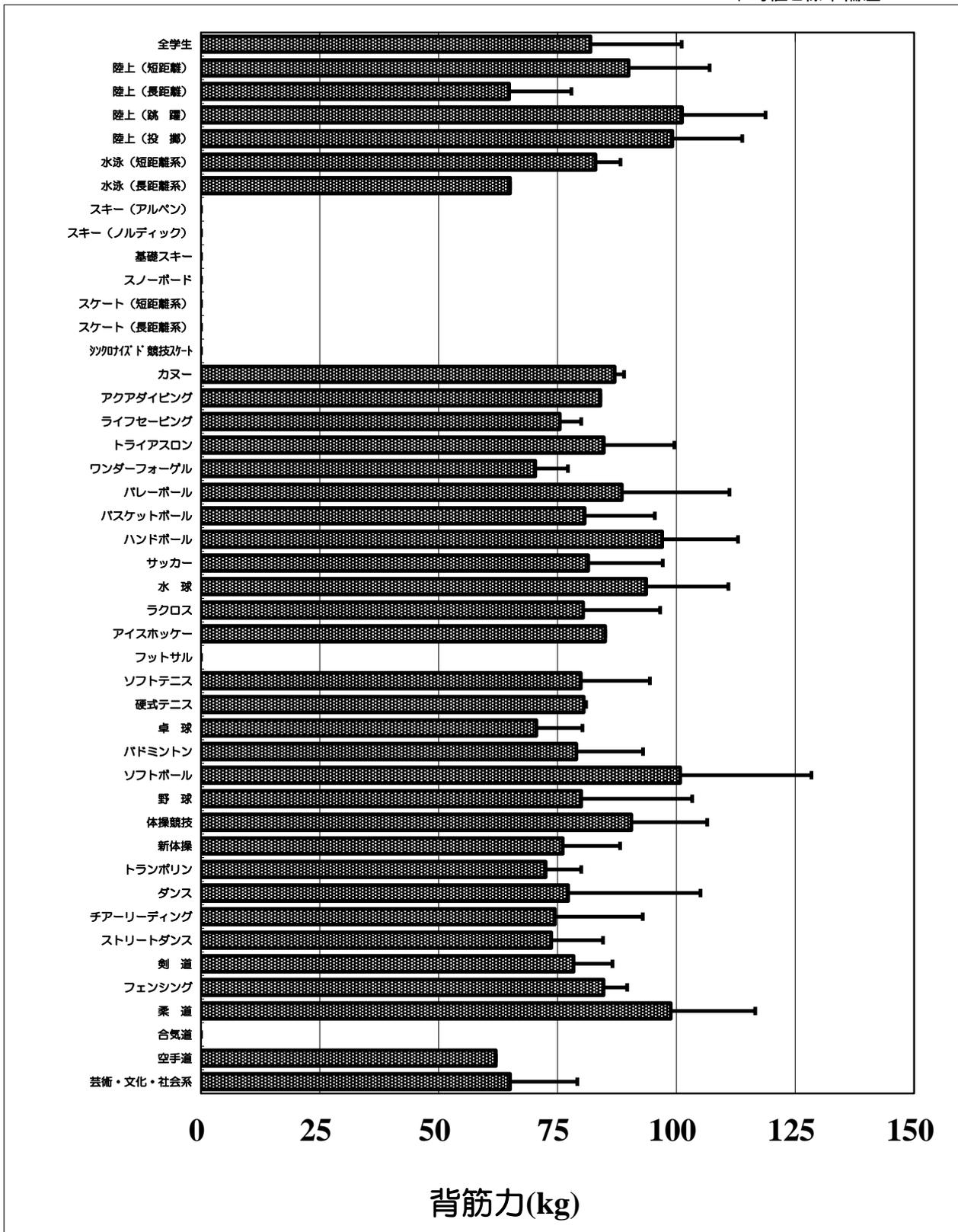
平均値と標準偏差

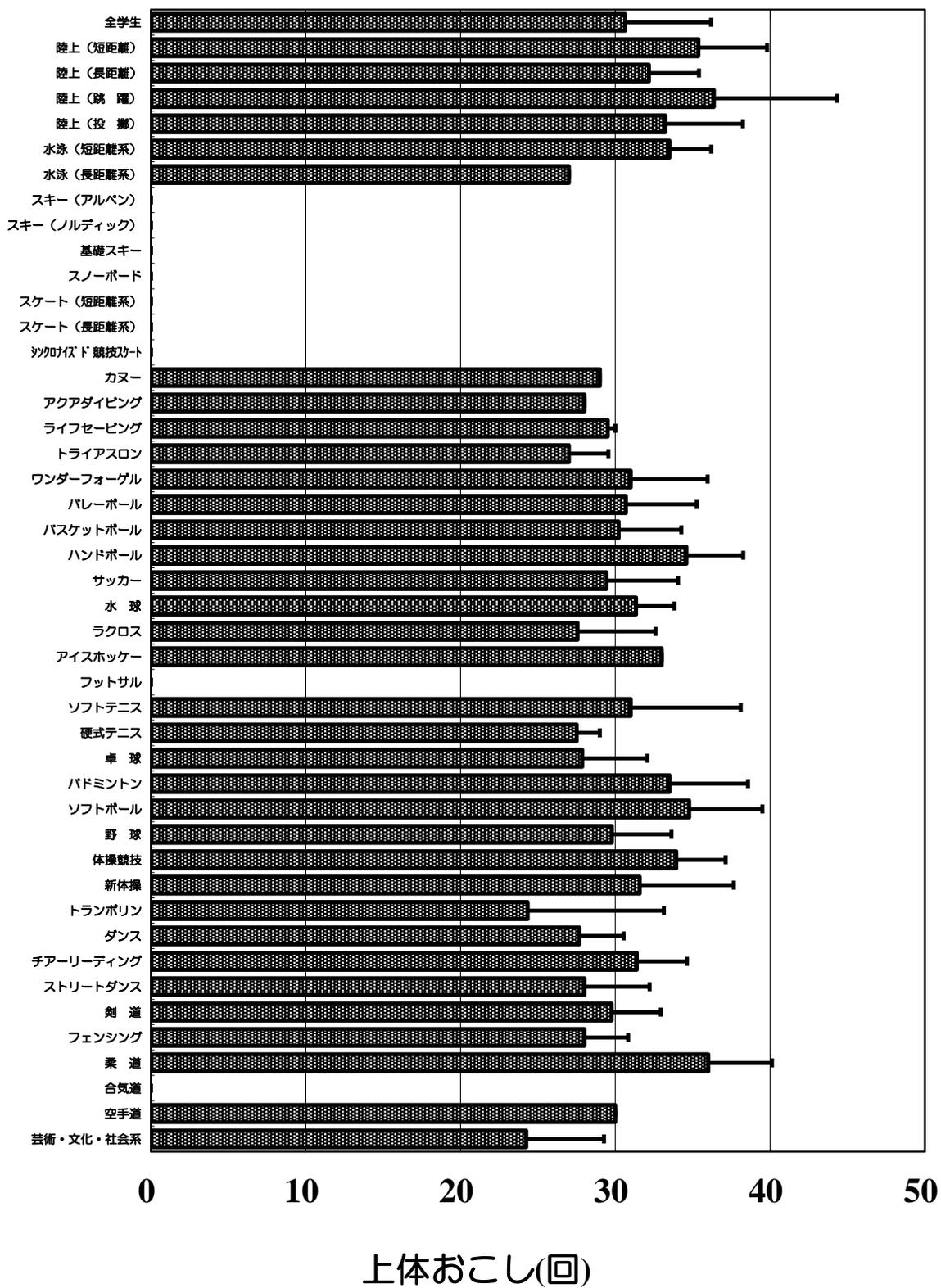


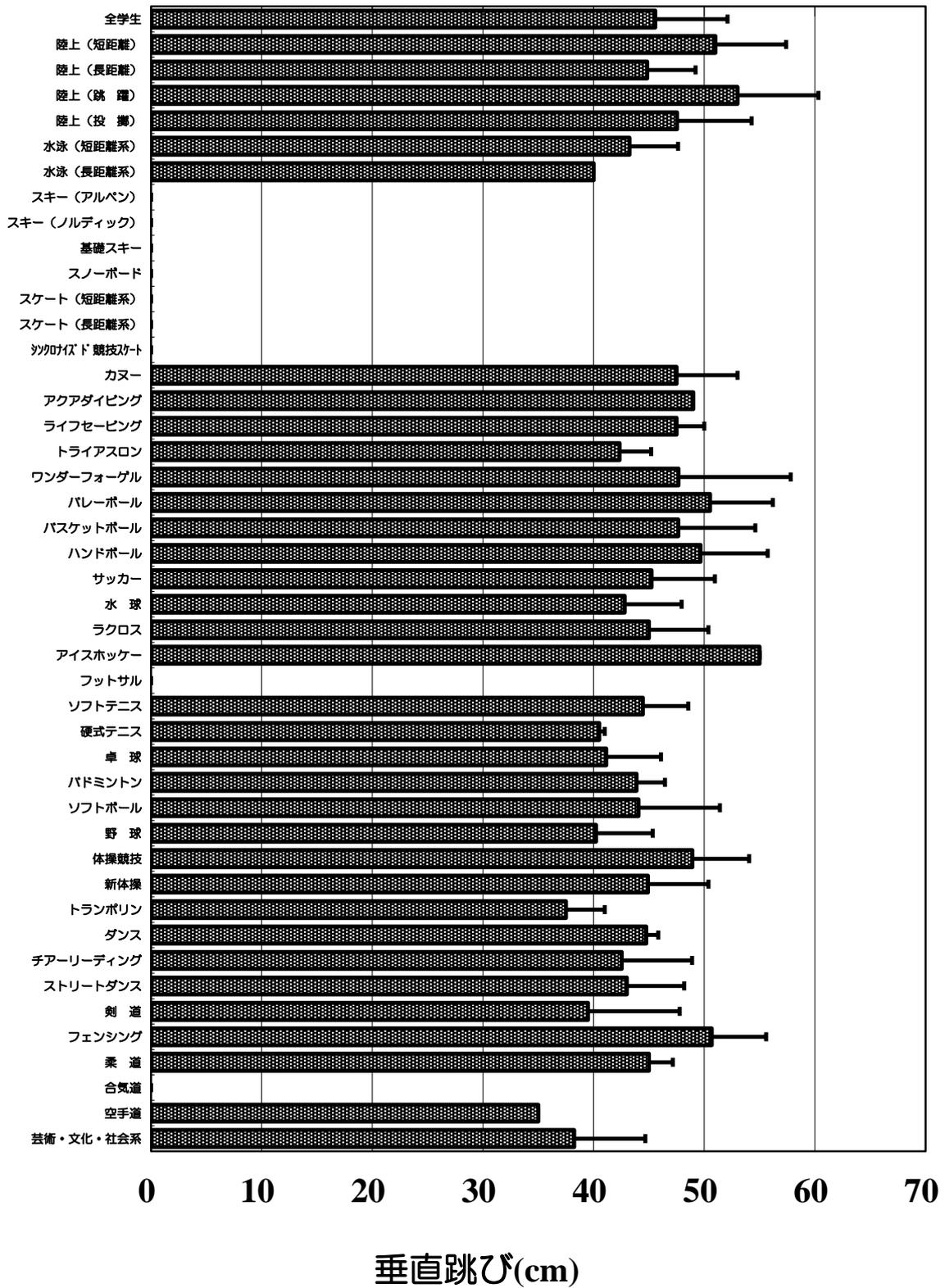


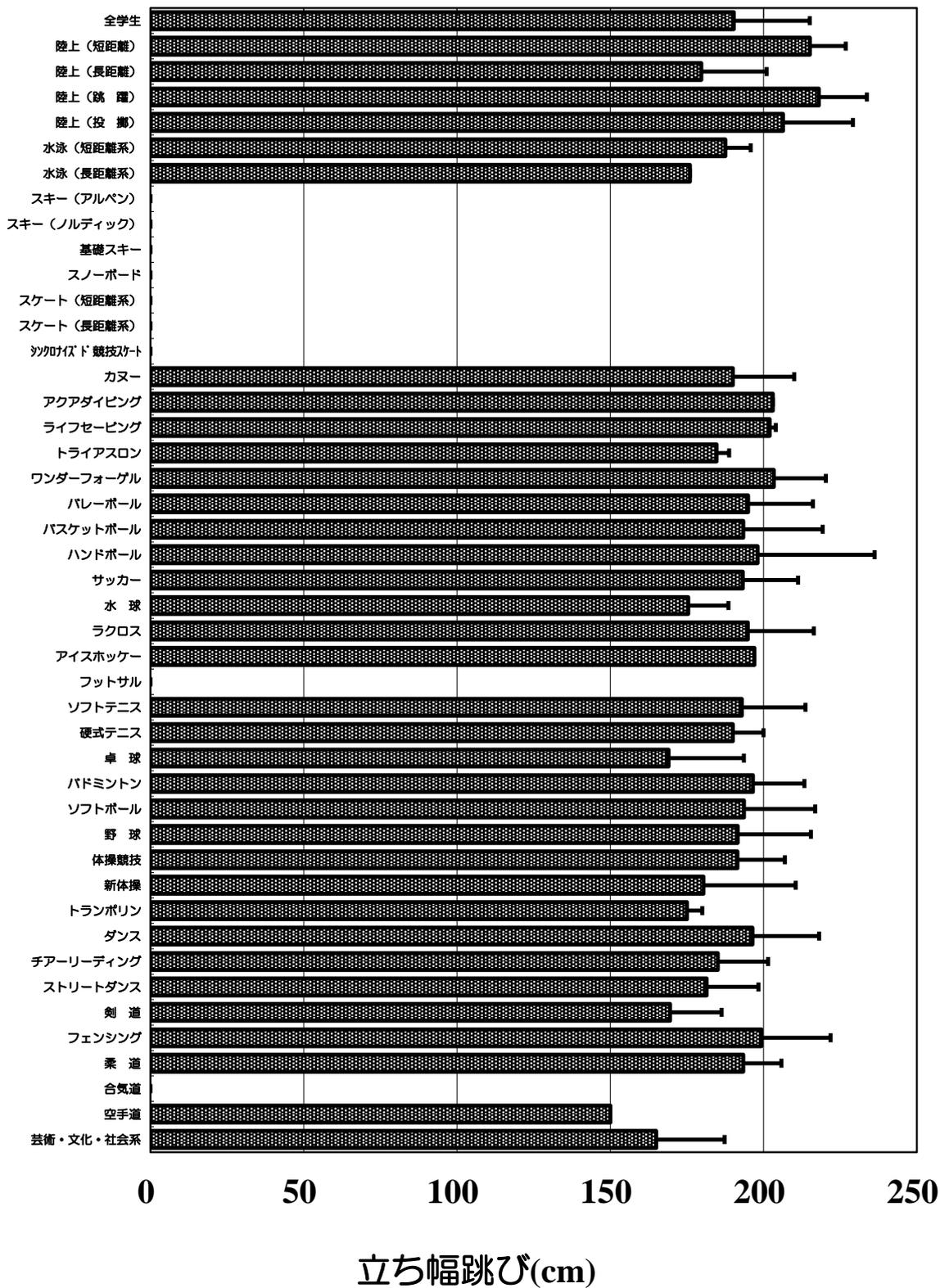


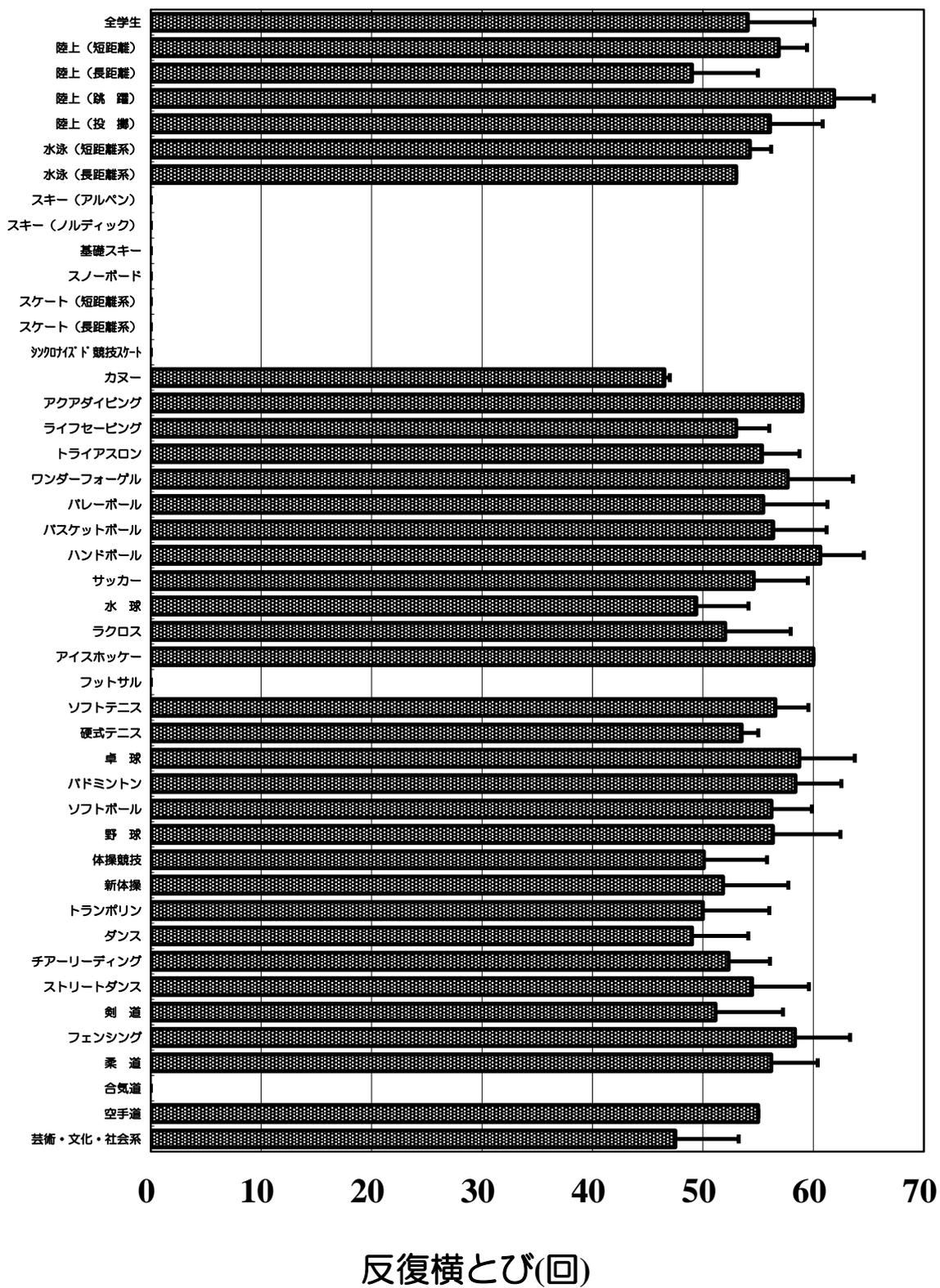


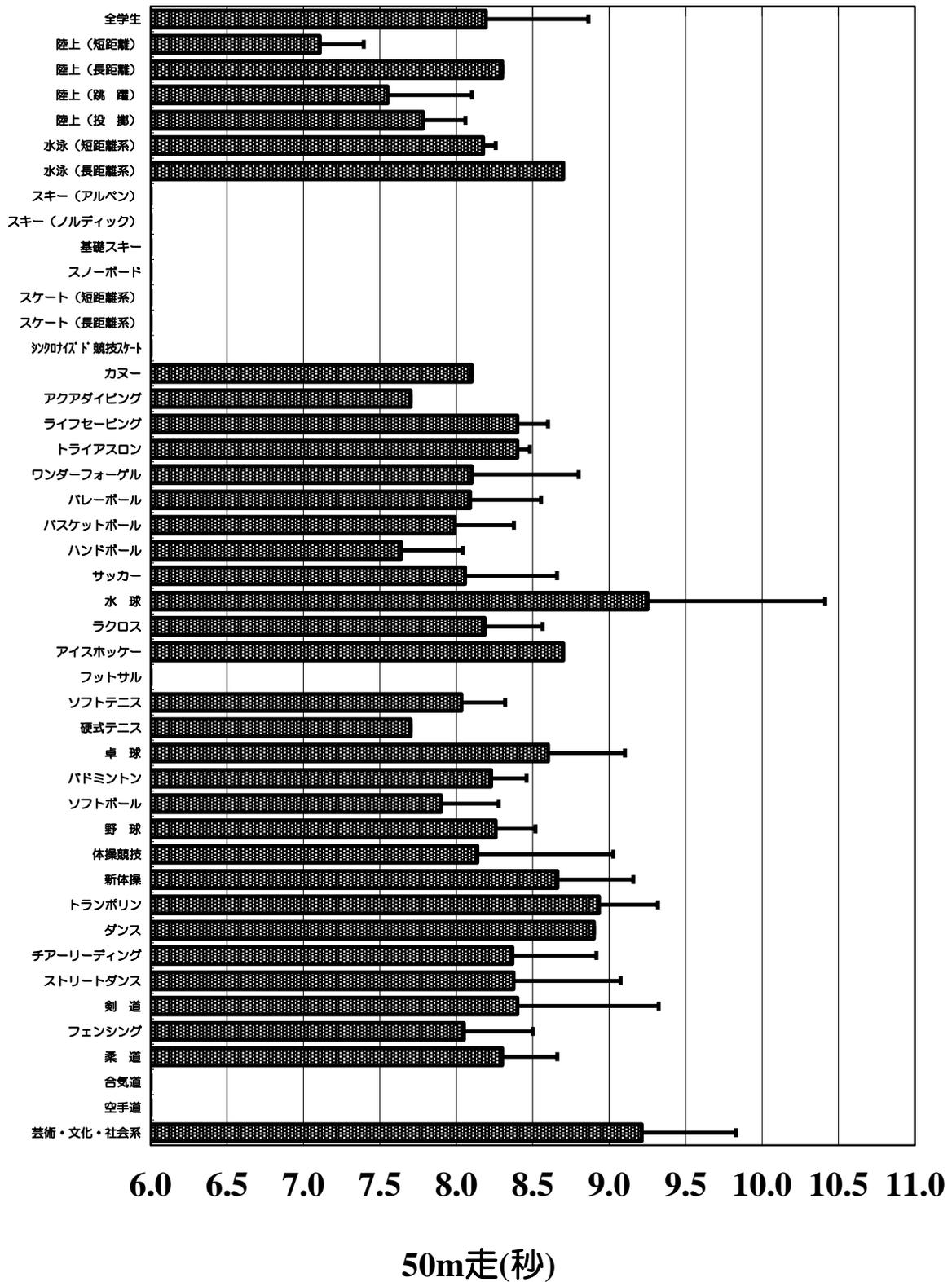


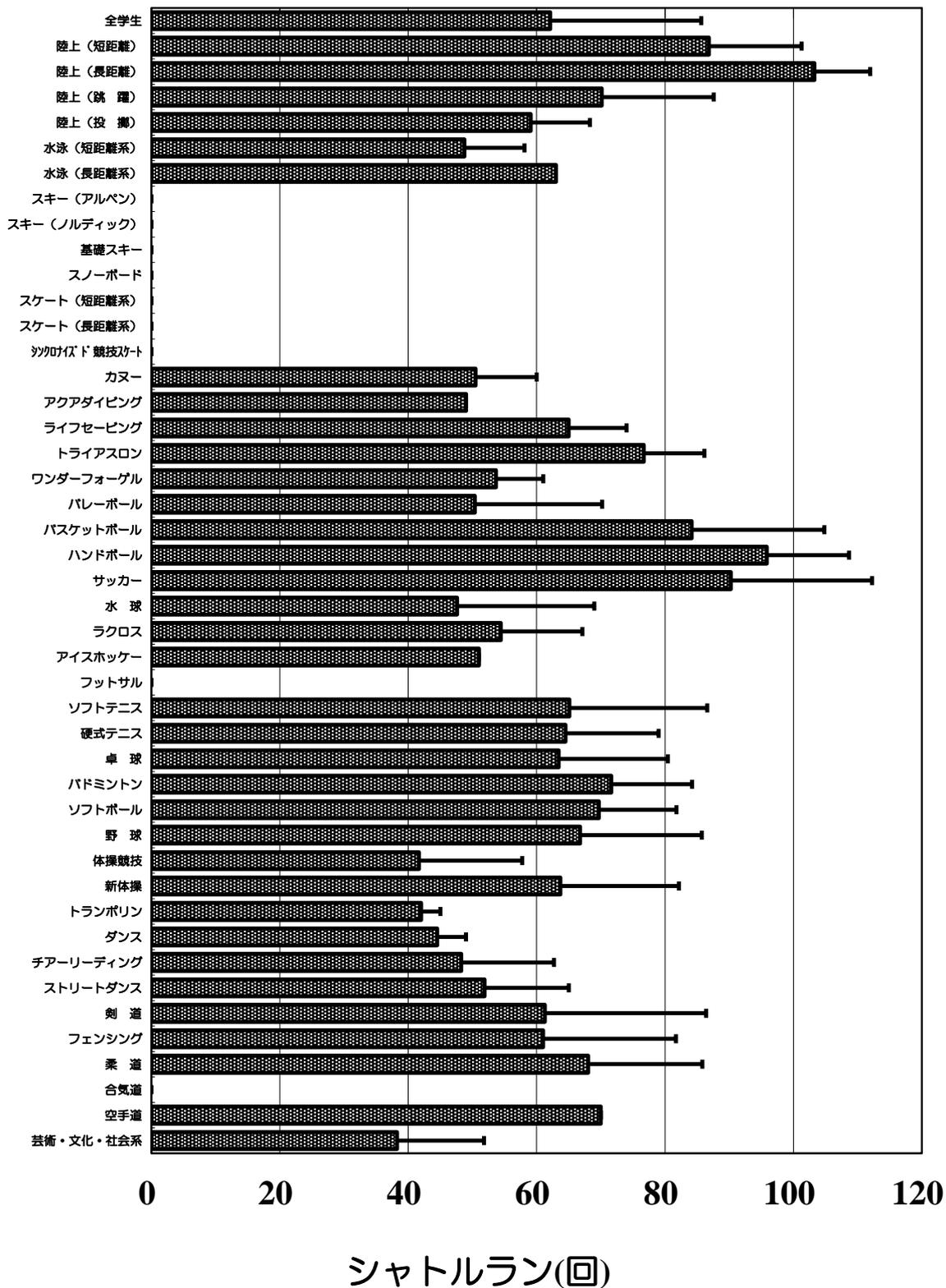


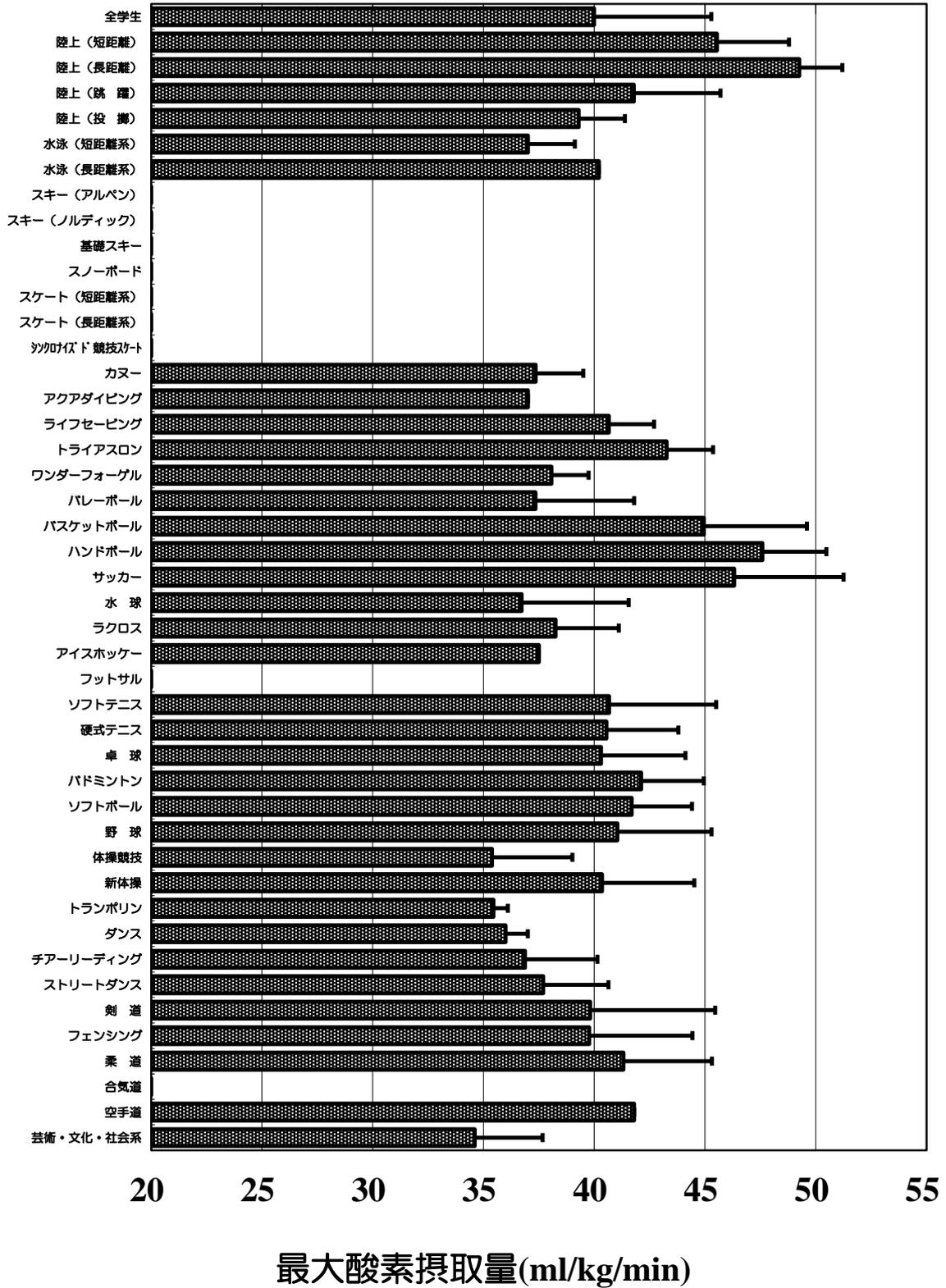


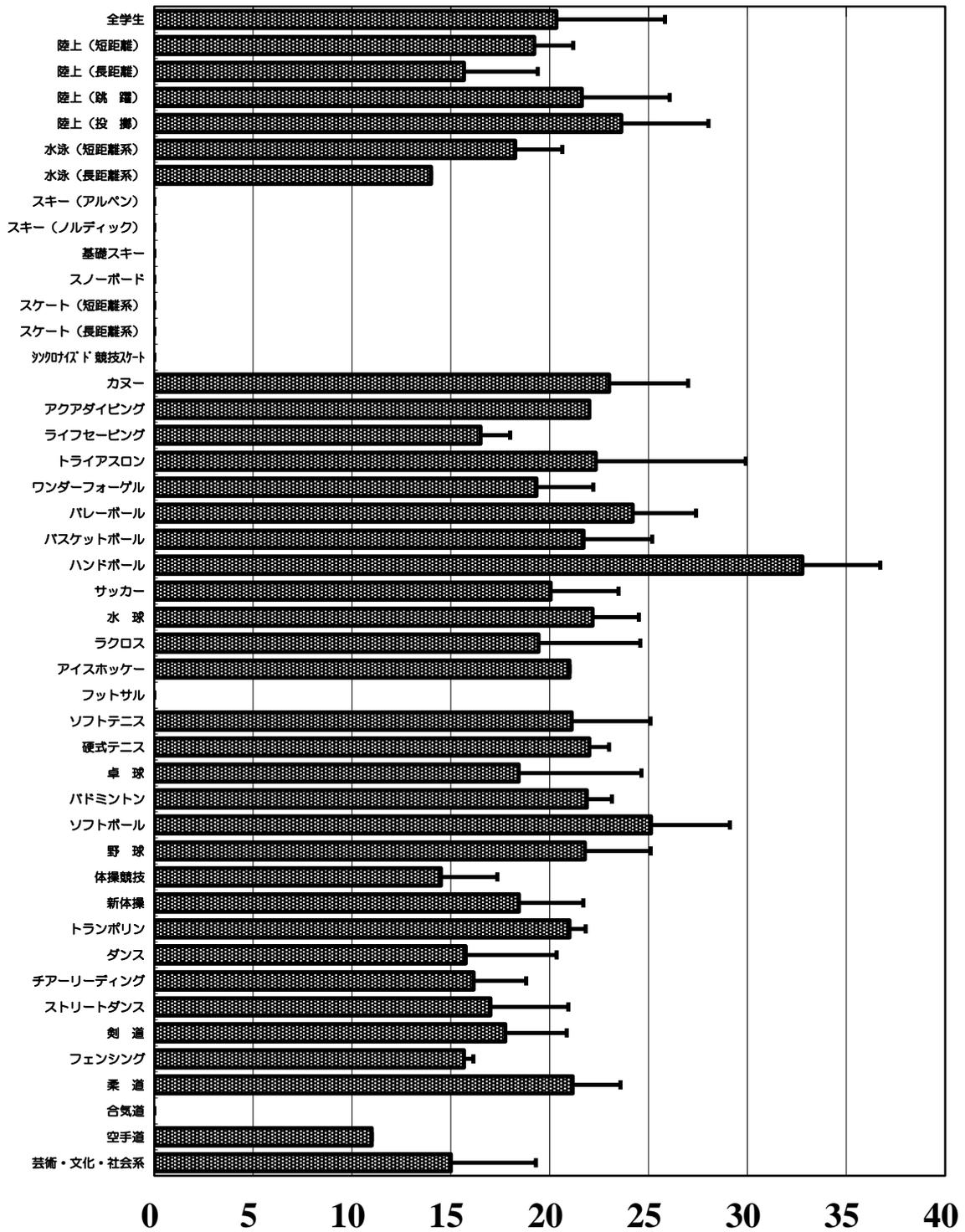




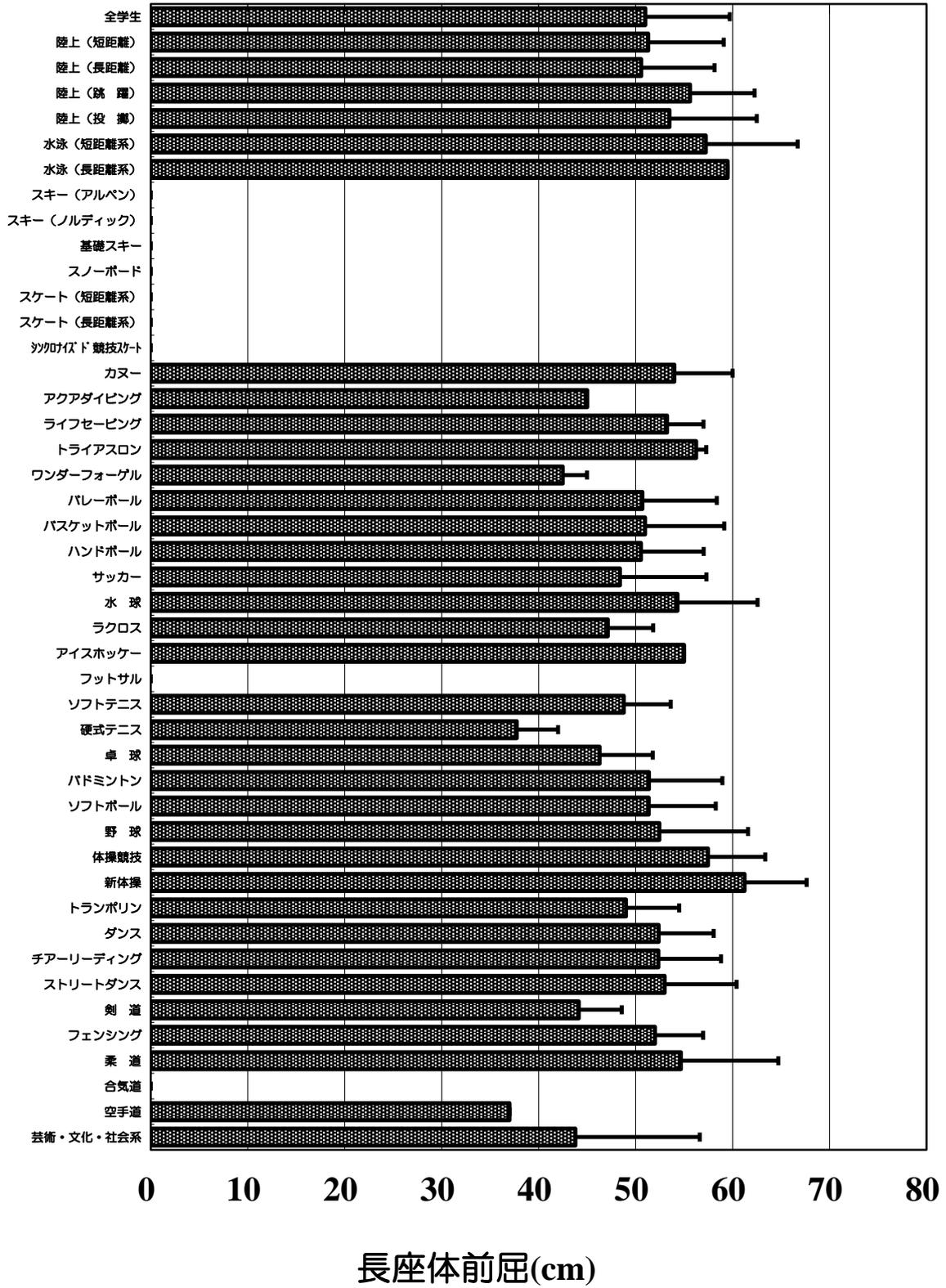


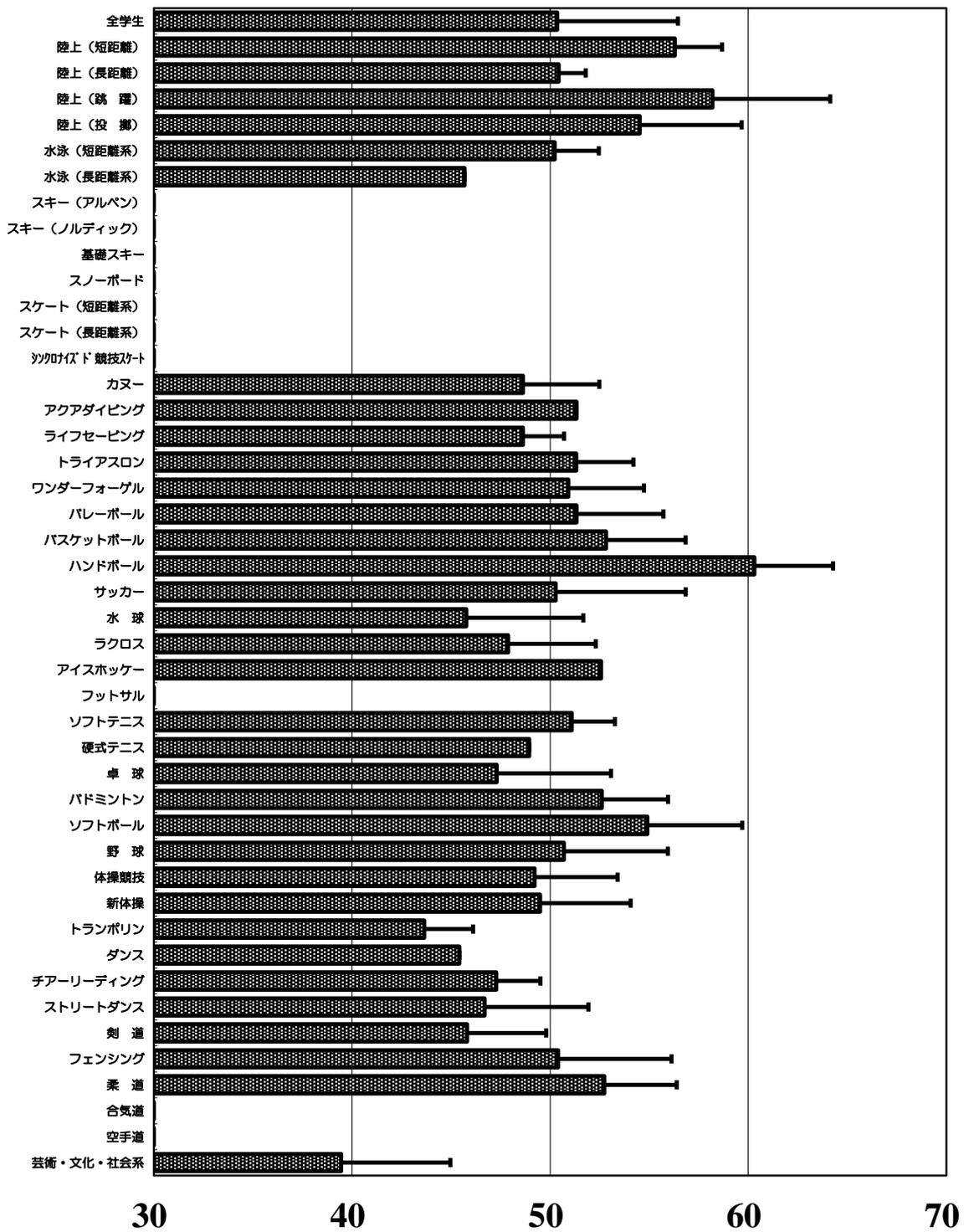






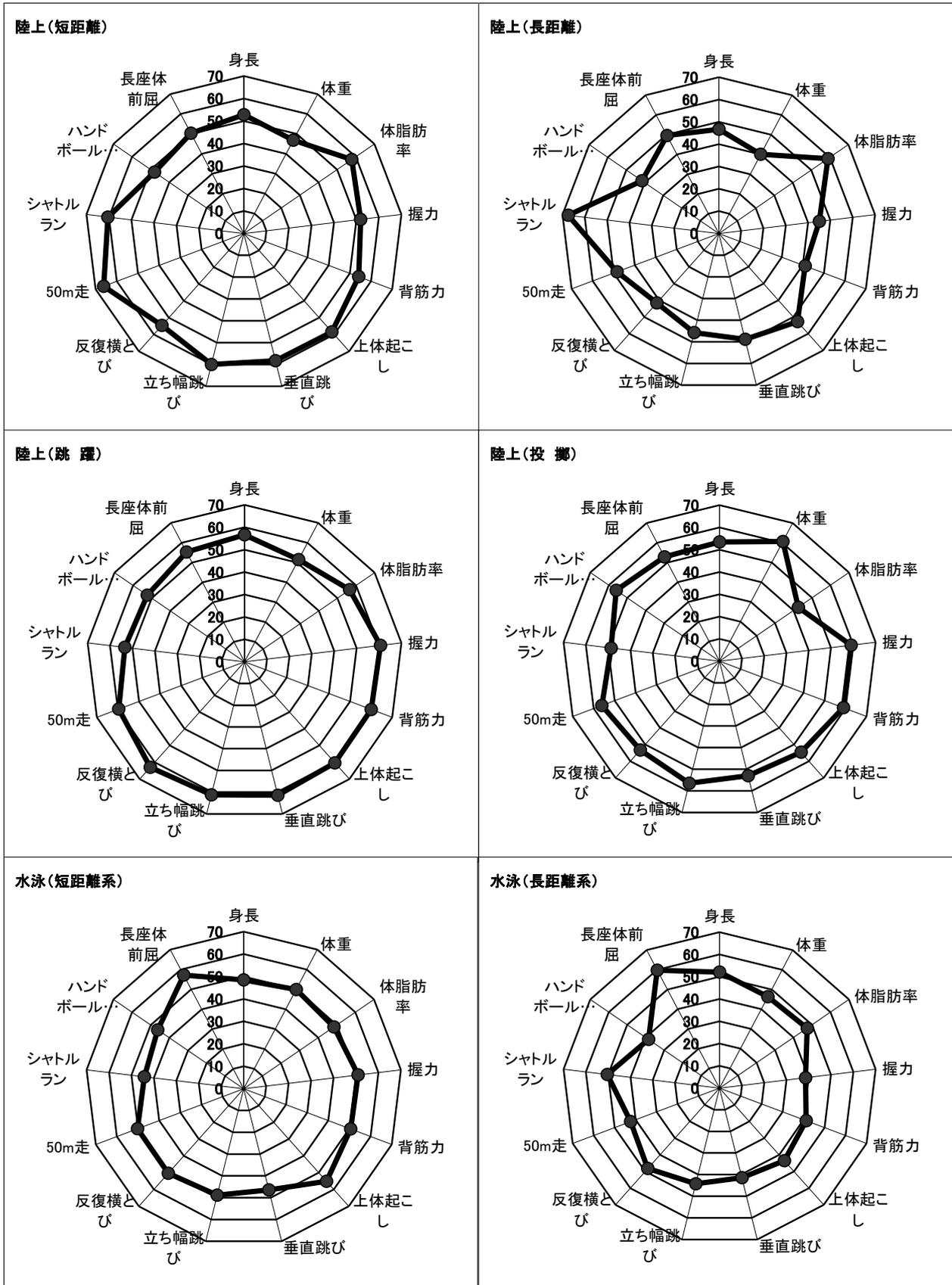
ハンドボール投げ(m)

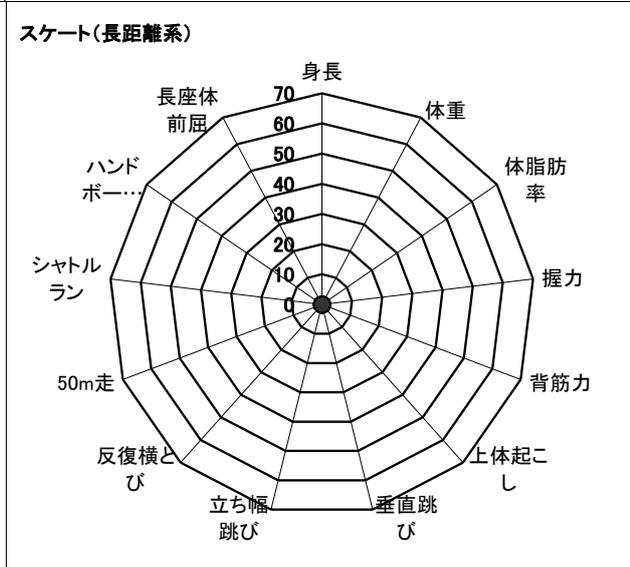
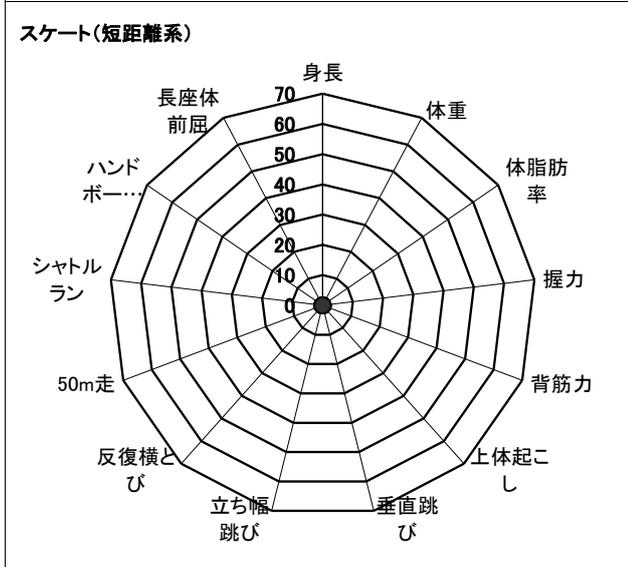
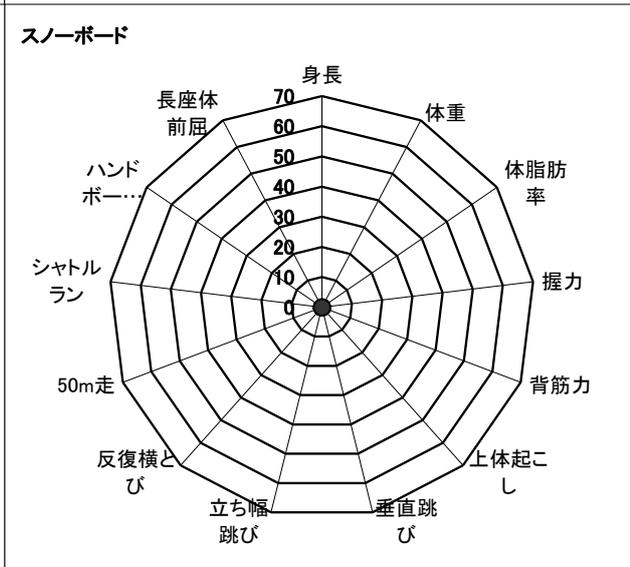
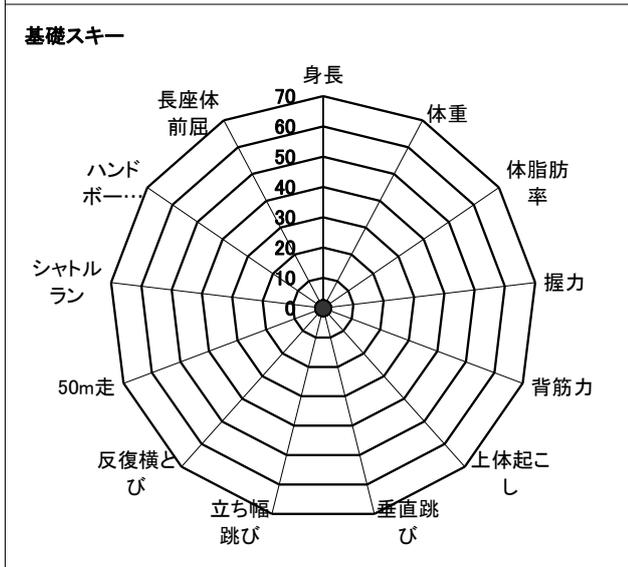
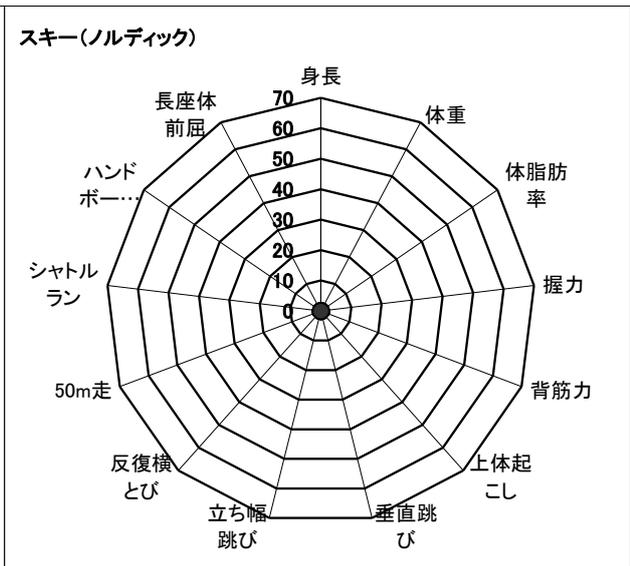
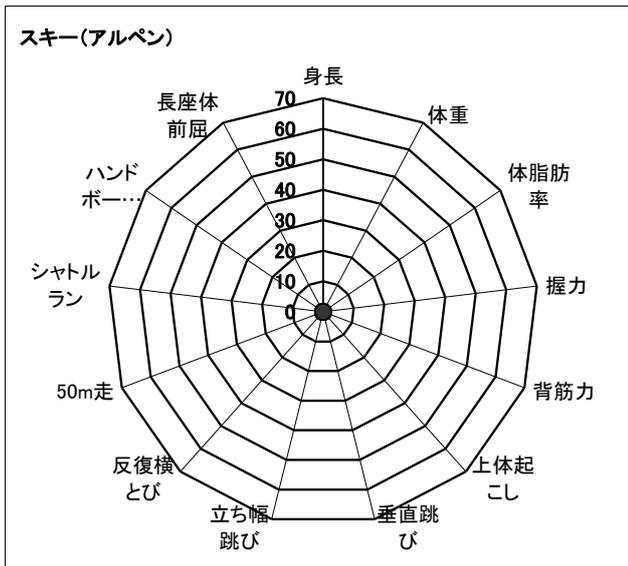


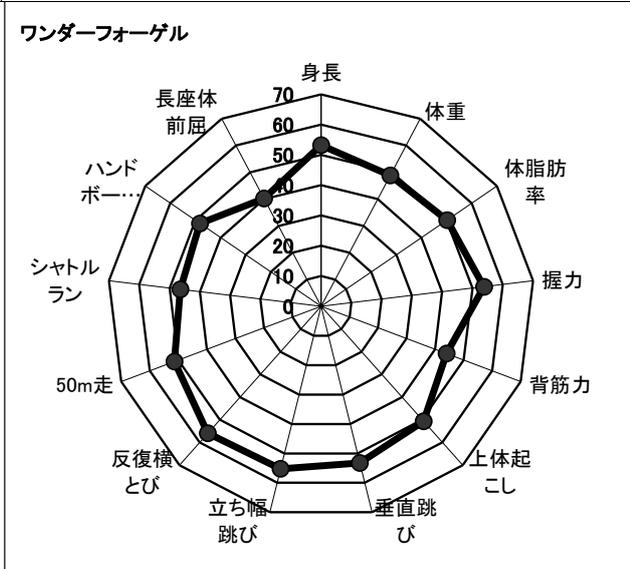
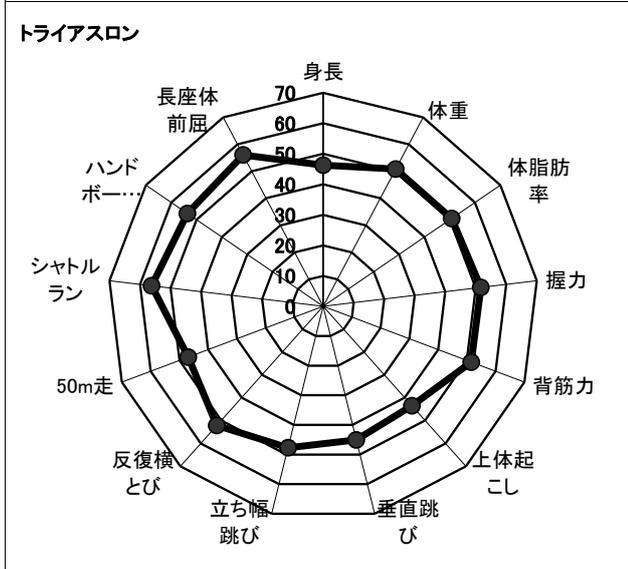
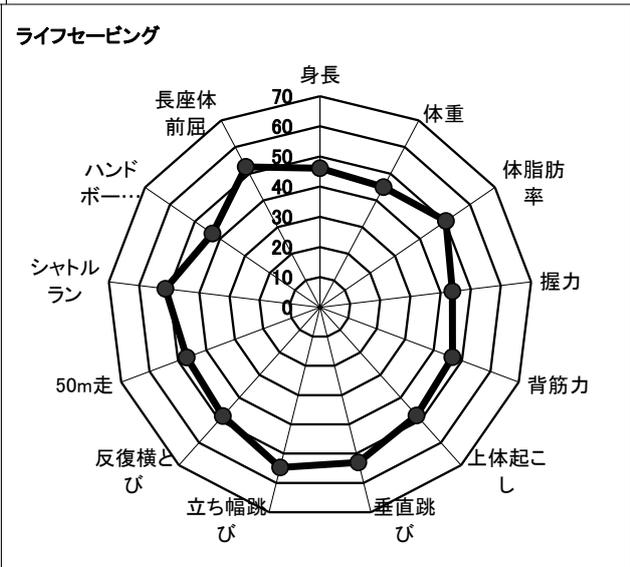
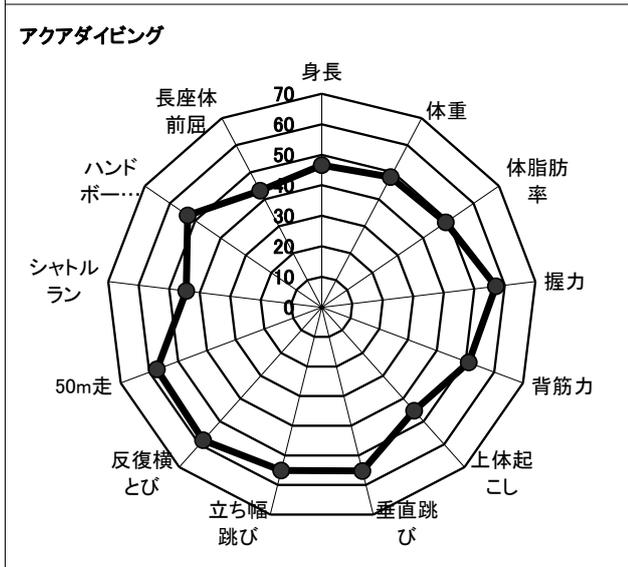
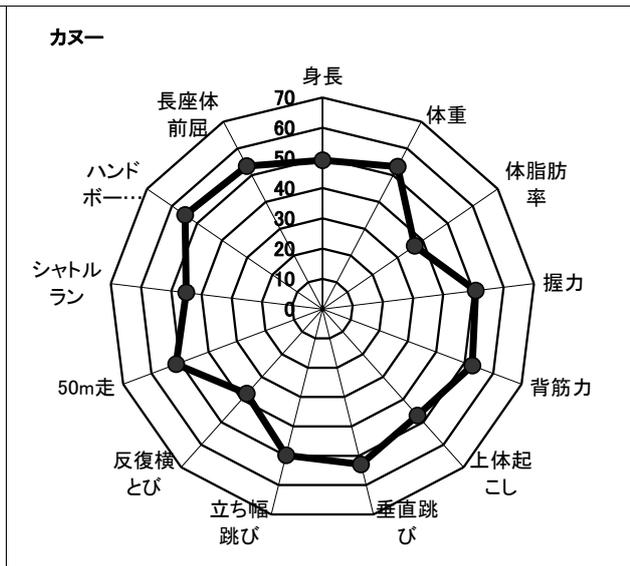
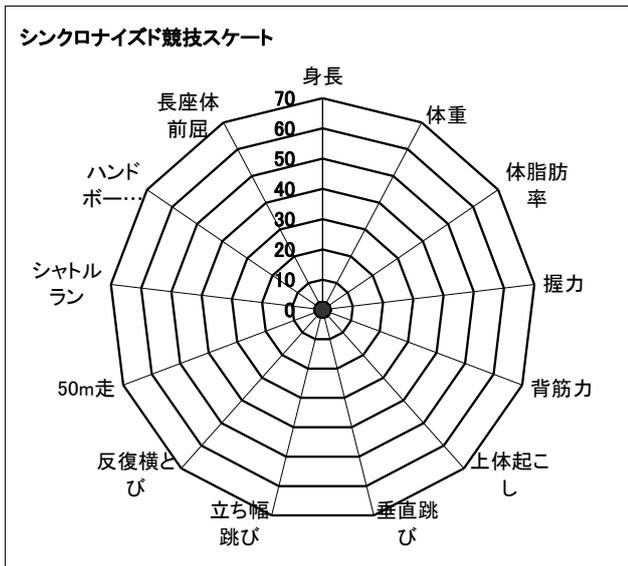


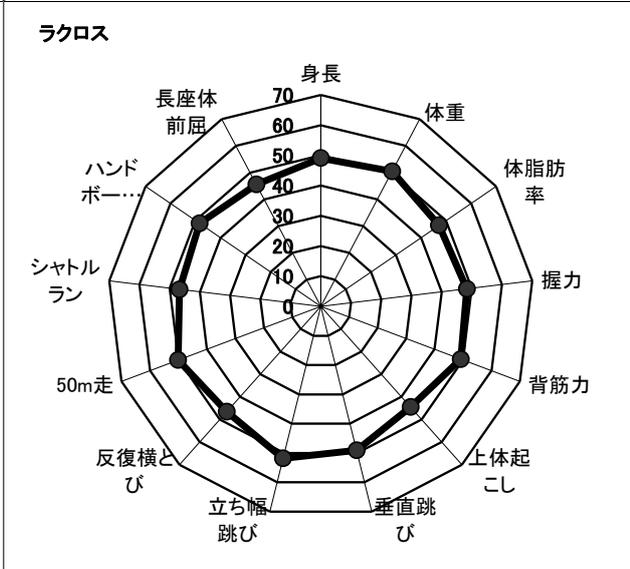
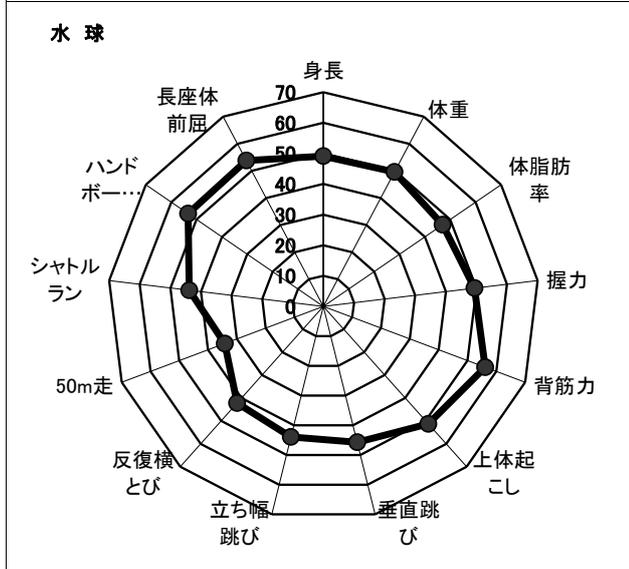
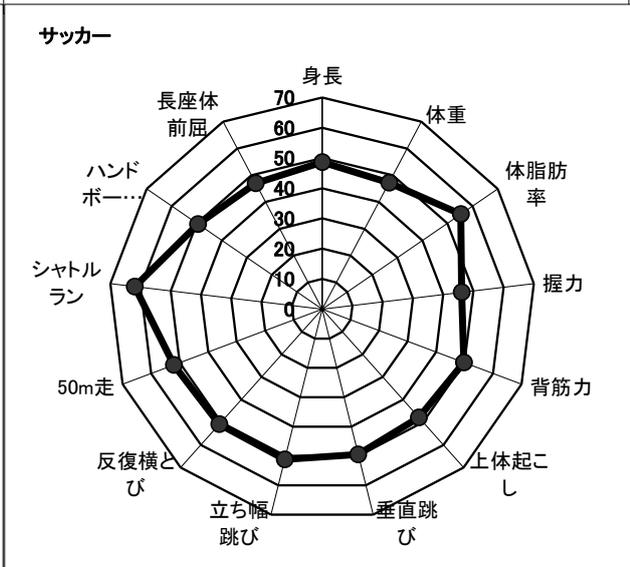
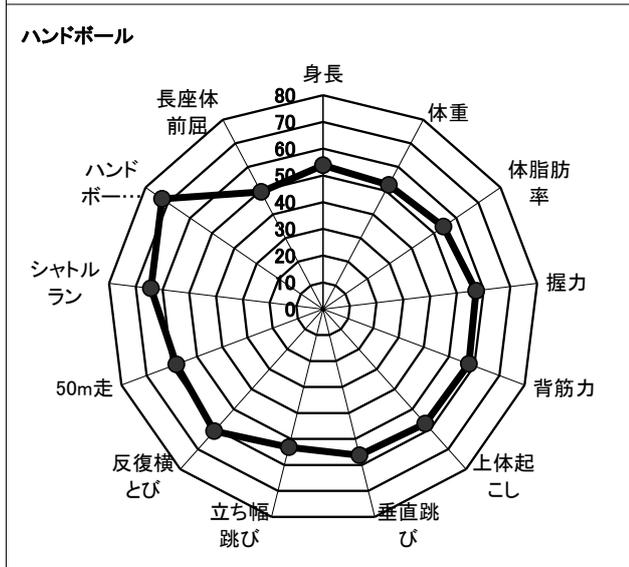
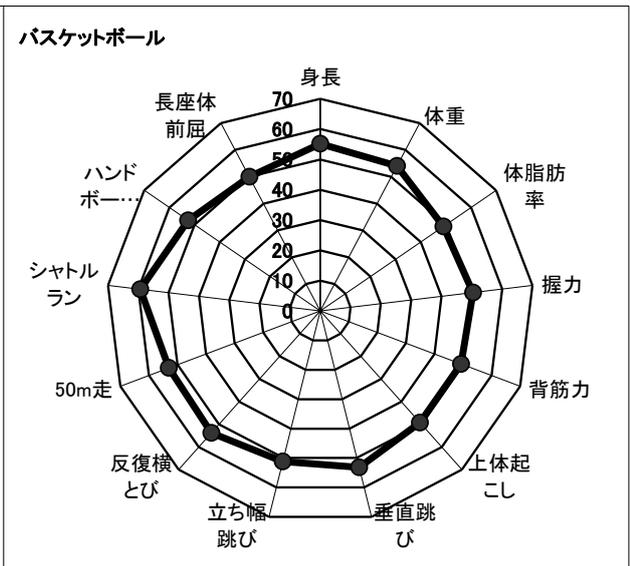
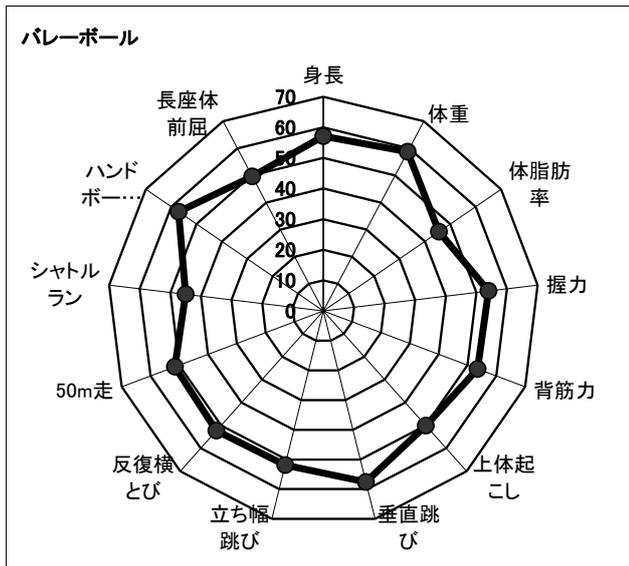
偏差値平均

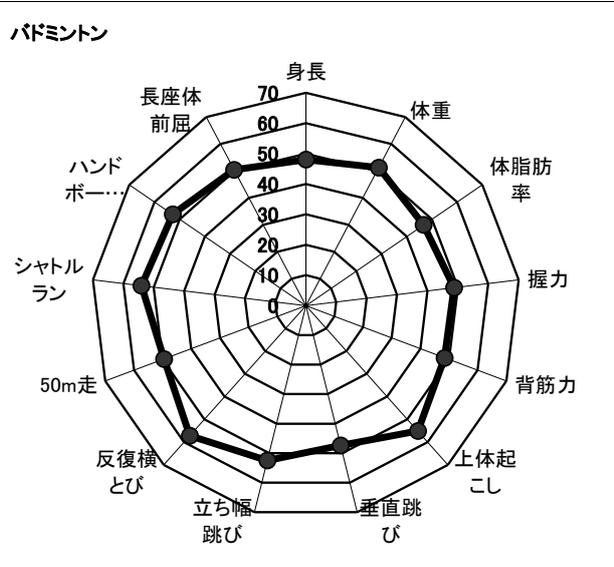
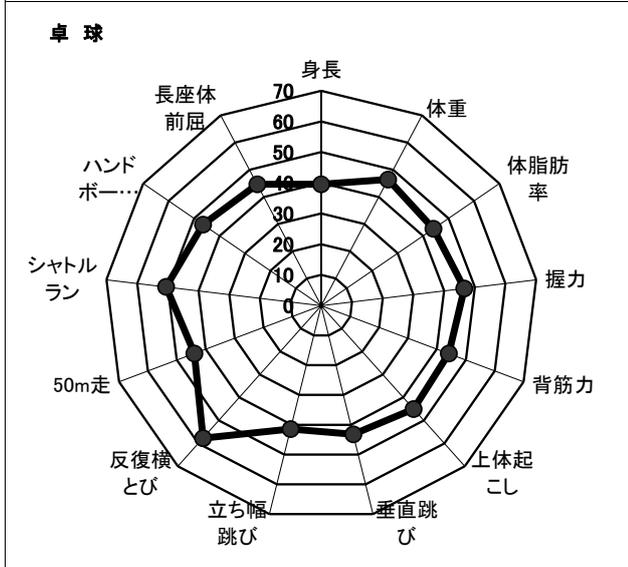
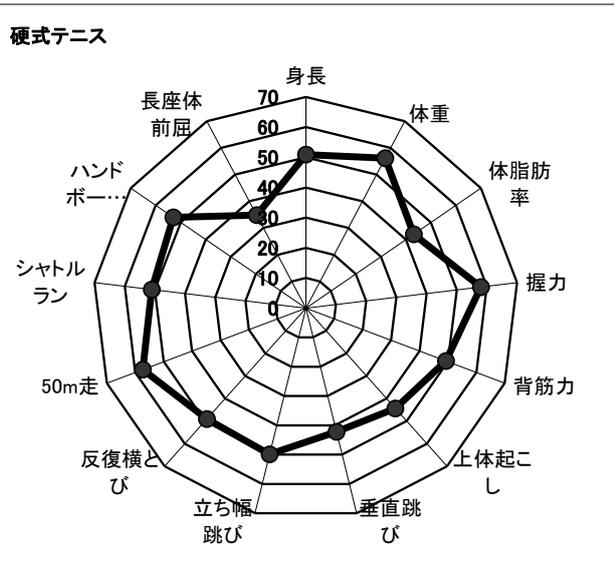
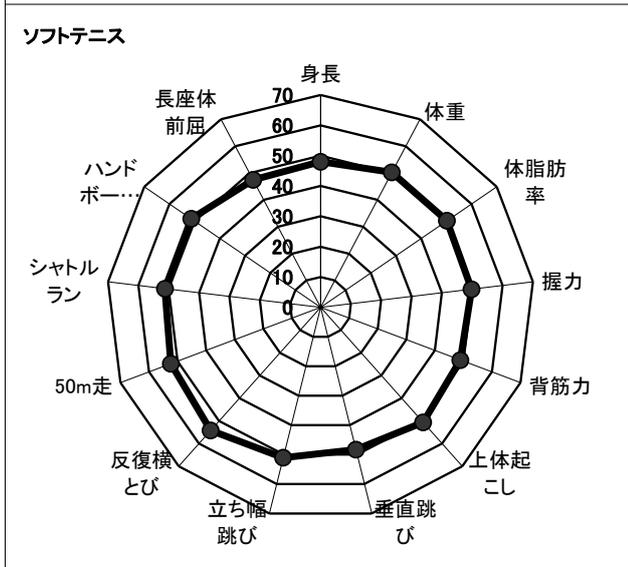
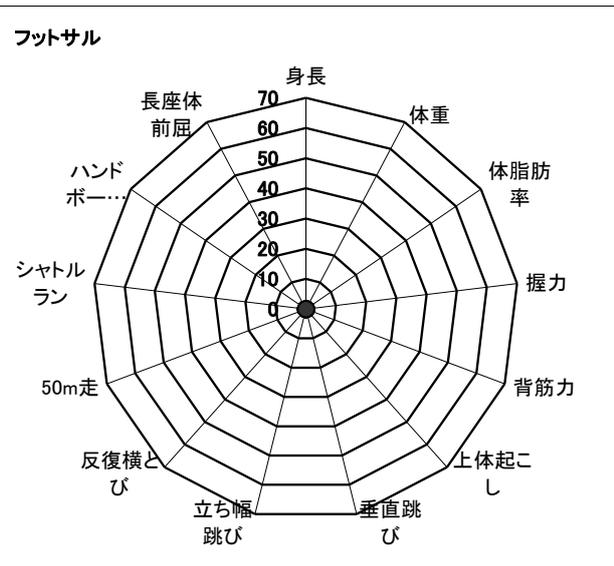
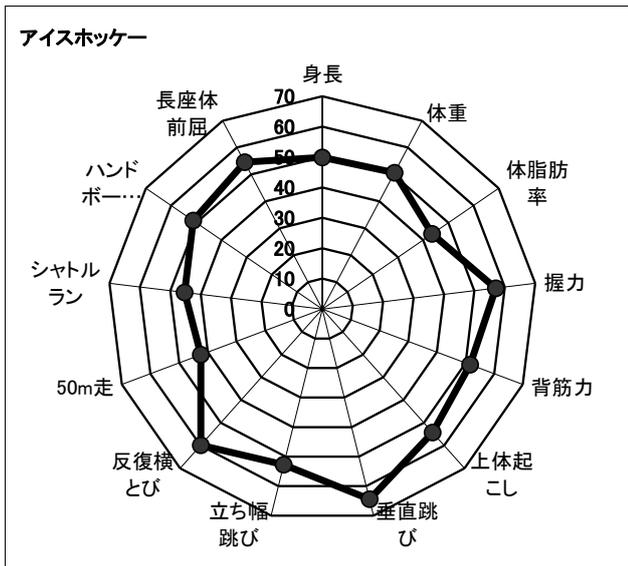
3. 運動クラブ別, 体格・体カプロフィール.

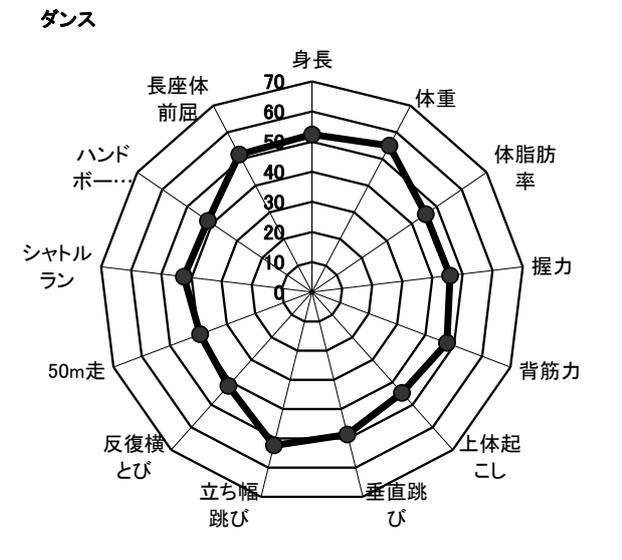
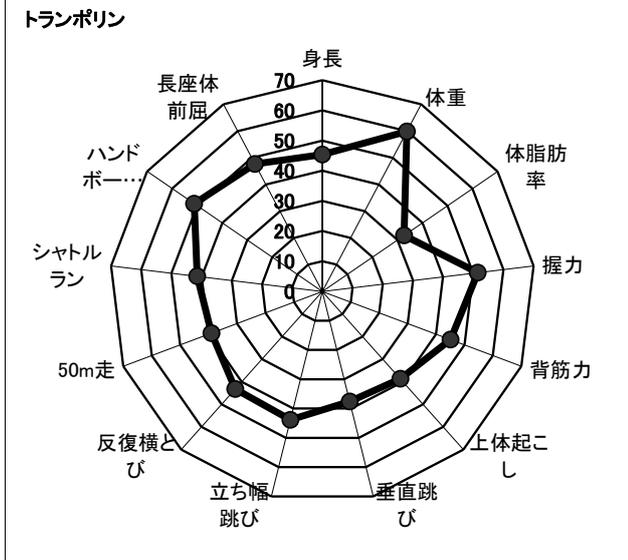
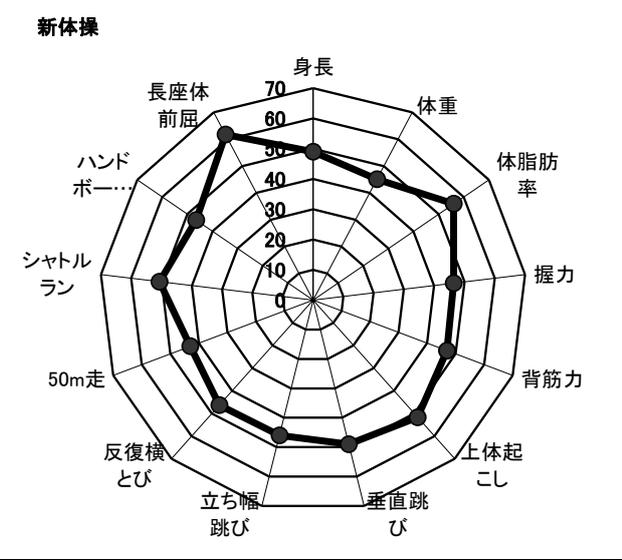
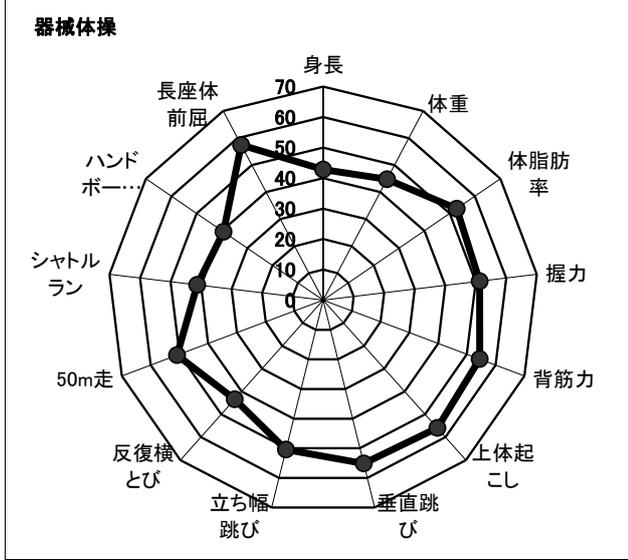
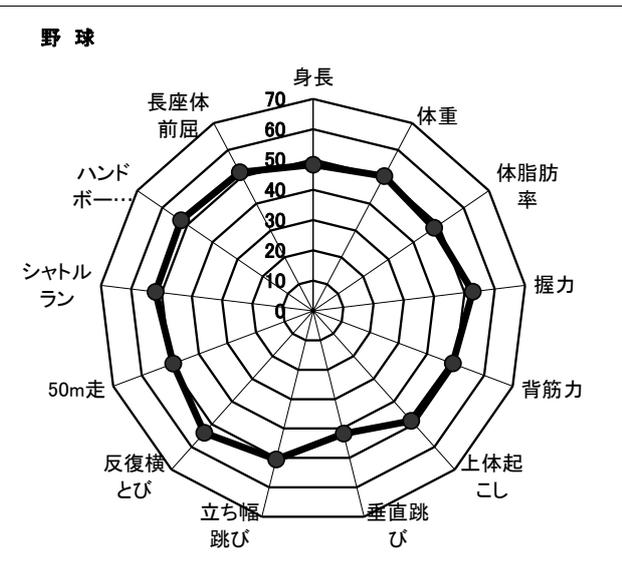
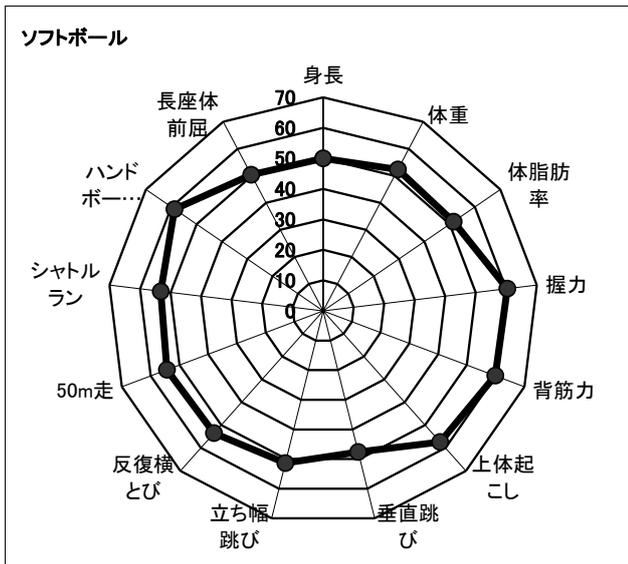


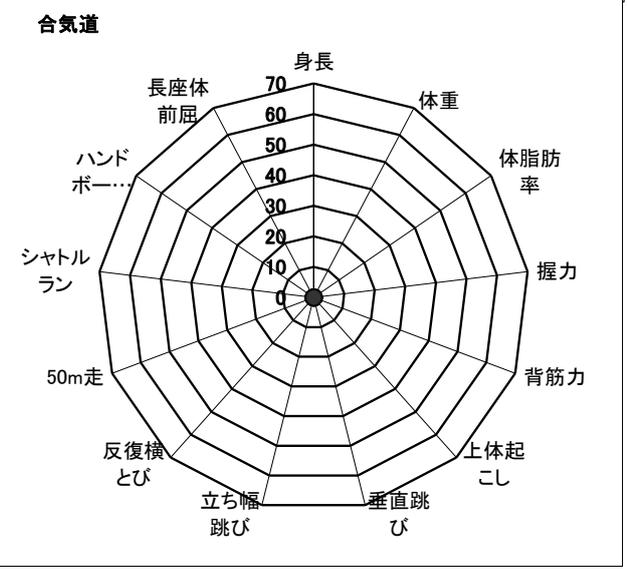
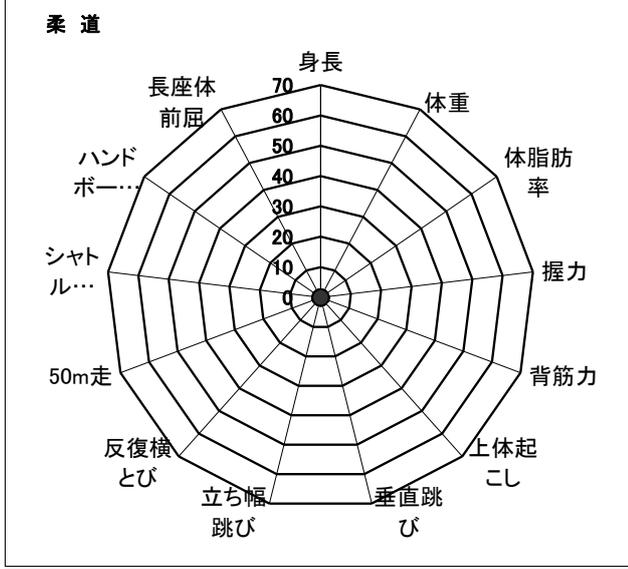
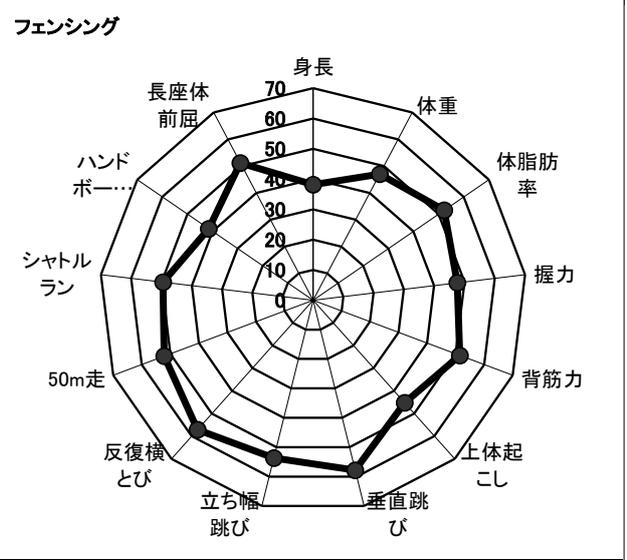
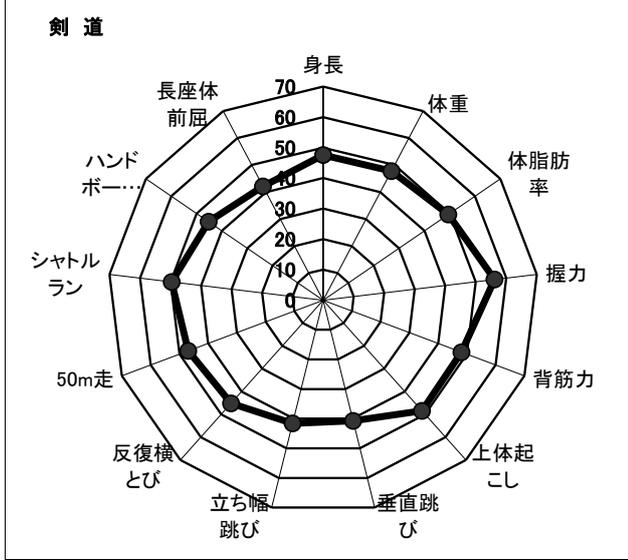
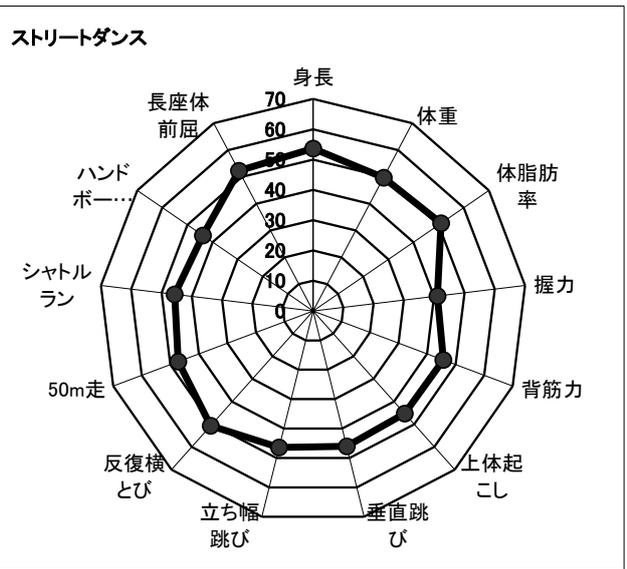
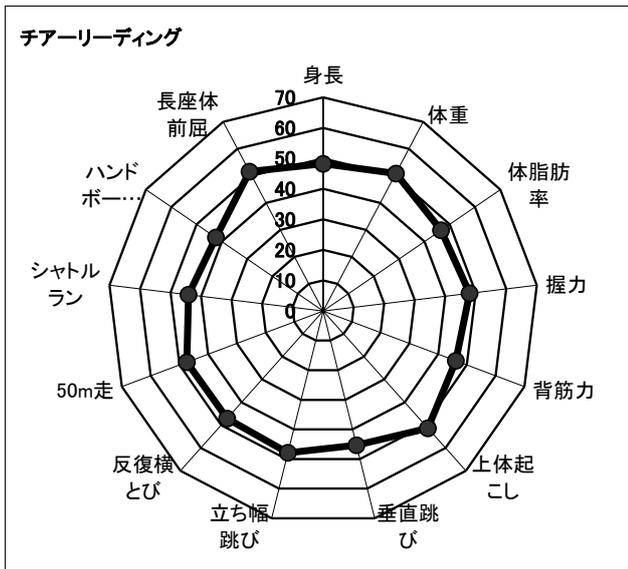




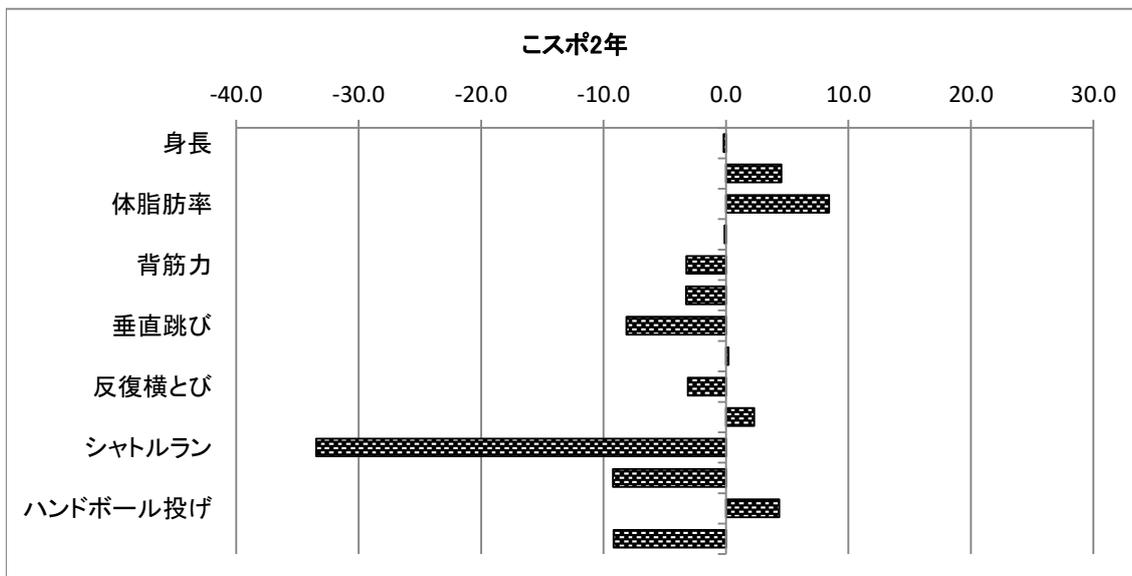
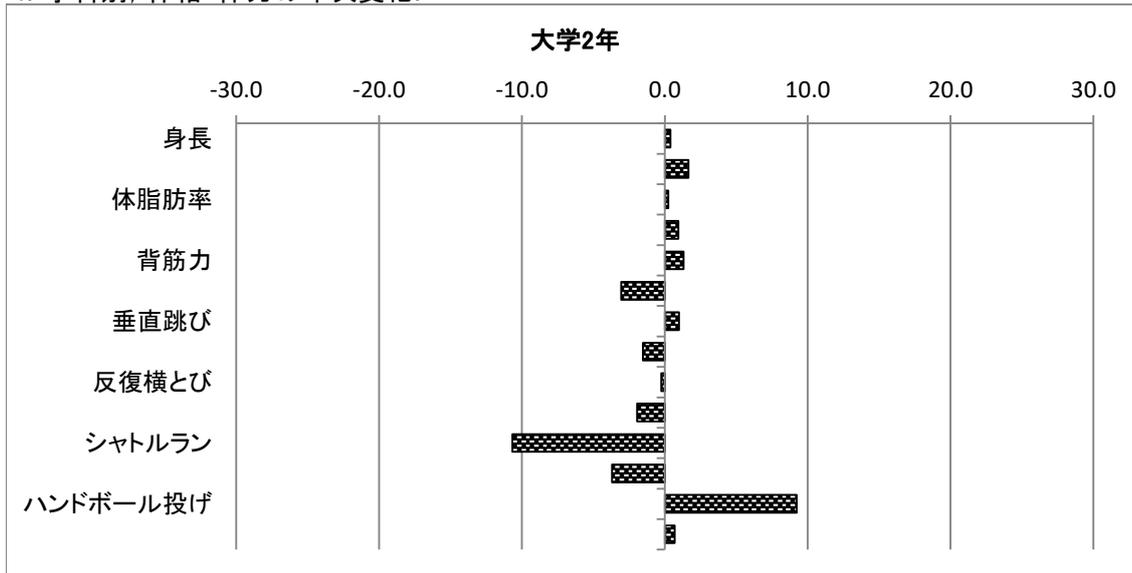








4. 学科別, 体格・体力の年次変化.



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 (m)	50m走 (sec)
平均値	160.1	57.4	27.5	29.9	81.9	30.6	45.6	54.1	51.0	62.1	40.0	190.3	20.3	8.2
標準偏差	6.0	8.0	5.4	5.1	19.2	5.6	6.5	6.0	8.7	23.5	5.3	24.8	5.5	0.7
変動係数(%)	3.8	13.9	19.7	17.2	23.4	18.1	14.3	11.1	17.1	37.9	13.3	13.0	27.0	8.2

相関マトリックス	身長	体重	体脂肪率	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	50m走
身長	1													
体重	0.534	1									シャトルランと同値			
体脂肪率	0.113	0.733	1											
握力(左右平均)	0.307	0.431	0.111	1										
背筋力	0.323	0.421	0.112	0.682	1									
上体おこし	0.065	0.008	-0.132	0.300	0.373	1								
垂直跳び	0.276	0.099	-0.170	0.304	0.336	0.253	1							
反復横とび	0.253	0.143	-0.047	0.333	0.362	0.446	0.313	1						
長座体前屈	0.189	0.067	-0.103	0.097	0.148	0.257	0.199	0.137	1					
シャトルラン(回数)	0.129	-0.063	-0.321	0.215	0.215	0.343	0.229	0.424	0.099	1				
立ち幅跳び	0.370	0.066	-0.175	0.323	0.327	0.294	0.481	0.418	0.141	0.316		1		
ハンドボール投げ	0.147	0.319	0.091	0.484	0.471	0.281	0.232	0.442	0.042	0.350		0.177	1	
50m走(速度)	0.678	0.216	-0.030	0.328	0.344	0.294	0.441	0.485	0.176	0.300		0.542	0.156	1

体力テスト 総合成績上位者 2025

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	241630	吉川 美花乃	ハンドボール	128	9	39.5	19	40	15	64	2	70	1	61	63	108	16	50.3	16	230	16	40	2	7.3	15	70.8
2	2	大学	1	251418	谷川 晴香	陸上(跳躍)	140	4	42.0	4	40	15	62	5	66	3	60	77	89	67	46.0	67	223	29	31	22	7.3	15	67.1
3	3	大学	2	241512	畠山 咲希	ハンドボール	125	12	34.5	69	36	53	53	52	63	24	48	290	110	10	50.8	10	228	20	39	3	7.4	29	64.5
4	4	大学	2	241139	大村 穂梨	ハンドボール	106	46	39.5	19	38	32	60	10	56	155	54	170	110	10	50.8	10	220	36	36	4	7.3	15	64.3
5	5	大学	2	241605	向井 愛遥	ハンドボール	95	91	33.0	110	45	4	48	139	64	17	61	57	106	19	49.9	19	210	64	32	15	7.7	64	64.2
6	6	大学	1	251614	村山 羽乃	陸上(跳躍)	98	75	41.0	7	50	1	52	68	64	17	51	233	92	54	46.7	54	225	24	21	160	6.9	3	63.9
7	7	大学	1	251515	平田 葵	ハンドボール	101	64	31.0	197	38	32	49	118	65	9	49	283	112	6	51.2	6	220	36	33	10	7.1	7	63.0
8	8	大学	1	251231	古賀 ゆいな	ソフトボール	177	1	49.5	1	39	25	47	161	60	55	46	334	81	97	44.2	97	213	57	32	15	7.8	84	62.91
9	9	大学	1	251323	志賀 日向子	陸上(跳躍)	105	52	39.5	19	39	25	63	3	63	24	59	89	85	84	45.1	84	234	15	21	160	7.1	7	62.89
10	10	大学	2	241527	古川 ひとみ	ソフトボール	140	4	39.0	23	40	15	53	52	59	81	56	122	88	70	45.8	70	210	64	29	31	7.6	48	62.5
11	11	大学	1	251113	新井 ケネ詩音	ハンドボール	101	64	38.5	25	35	80	45	211	63	24	62	48	91	58	46.5	58	188	252	32	15	7.2	12	62.0
12	12	大学	2	241529	古田 陽梨	陸上(投擲)	119	17	34.5	69	38	32	63	3	60	55	62	48	74	127	42.7	127	240	10	23	104	7.4	29	61.9
13	13	大学	1	251439	中山 若葉	ソフトボール	138	6	39.5	19	41	13	55	32	57	128	58	95	60	227	39.5	227	187	259	33	10	7.5	41	61.8
14	14	大学	1	251421	棕澤 羽華	ハンドボール	108	40	33.5	98	36	53	54	38	66	3	40	425	104	21	49.4	21	220	36	32	15	7.3	15	61.5
15	15	大学	2	241219	北原 ひかる	バスケットボール	108	40	34.5	69	31	201	67	1	62	35	52	215	102	22	49.0	22	260	4	26	60	7.7	64	61.4

短大(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	75	ニスポ	1	257113	竹内 美悠	#N/A	101	64	41.0	7	29	282	45	211	59	81	38	436	71	144	42.0	144	196	181	33	10	7.9	113	54.9
2	81	ニスポ	1	257106	佐藤 綾奈	陸上(跳躍)	105	49	34.5	69	34	107	44	244	55	190	53	206	82	94	44.5	94	206	111	21	160	7.9	114	54.5
3	84	ニスポ	1	257216	涌井 恵梨夏	陸上(投擲)	115	25	35.0	56	36	53	46	179	55	190	45	346	61	213	39.7	213	241	9	22	132	7.9	114	54.4
4	137	ニスポ	1	257308	東 里穂	陸上(長距離)	60	422	33.0	110	36	53	49	118	50	328	56	122	101	26	48.7	26	201	130	15	377	8.3	219	52.0
5	140	ニスポ	1	257105	齊藤 ゆなか	体操競技	80	219	31.0	197	36	53	46	179	50	328	63	39	67	170	41.1	170	200	133	16	348	8.1	171	51.9

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						466	最高値	177	49.5	50	67	70	72	125	54.1	290	41	6.5	70.8
						平均値	82	29.9	31	46	54	51	62	40.0	190	20	8.2	50.0	

令和7年度 体力テスト 実行委員会

学生実行委員(22名)

委員長	島村 青空	4年	副	遠藤 彩夏	3年
副	小林 レオナ	4年		荒岡 千歳	3年
	小林 袈音	4年		石田 莉央	3年
	桜林 心那	4年		小俣 瑠菜	3年
	添田 杏莉	4年		熊谷 帆乃伽	3年
	内山 茅那美	4年		青木 美遥	3年
	岡 菜々子	4年		木村 真由美	3年
	桂 貴美子	4年		尾蔵 杏紗	3年
	佐々木 愛悠	4年		黒田 葵愛	3年
	田副 実生	4年		谷合 優希菜	3年
				島川 実央	3年
				金子 智夏	3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	鳥賀陽 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	千葉 等子 池和田 克彦

編集後記

今年度の体力テストは、例年に比べて学生の主体的な取り組みが際立ち、活気ある雰囲気の中で効率的な進行を実現することができました。事前準備から当日の対応に至るまで、実行委員長の島村さんを中心に、実行委員の皆さんが積極的に役割を果たし、状況に応じて柔軟に判断・対応を行ったことは特筆すべき成果です。学生主体の運営によって、単なる行事運営にとどまらず、学生の責任感や協働力、課題解決力といった力が育まれる機会にもなりました。

午前中に各担当者から共有された反省点や改善案をもとに、午後の時間帯では一層円滑な進行が実現されました。これにより、学生間での情報共有の重要性も改めて認識されることとなりました。これらの経験と学びを次年度以降の運営に活かすことで、より洗練された体制の構築が期待されます。

最後に、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無事終えることができたことに心より感謝申し上げます。特に、事前準備から報告書の作成に至るまで多大なるご尽力をいただいた女子体育研究所の職員の皆様に、深く御礼申し上げます。

令和7年度体力テスト責任者 小野寺 由美子

—新体力テスト結果報告書令和7年度版—

編集	令和7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	2025(令和7年)年7月31日