

# バレーボールトレーニングの体力に及ぼす

## 影響に関する研究

(第2報)

### ～ママさんバレーボール選手と一般人の体力の比較～

豊田 博

古沢 久雄

島津 大宣\*

要旨と果談要報 Ⅱ

### Studies on the Effects of Volleyball Training on Physical Performances

### (Report 2) Comparison of Physical Performances of Married Women Players with Normal Women

Hiroshi Toyoda, Hisao Furusawa,  
Daisen Shimazu\*

\*日本女子大学 (Japan Women's University)

## I. 研究目的

文部省の調査によると、日本人の体力は、男女共に30才を過ぎる頃から次第に低下の傾向が認められると言われている。青年期を過ぎると人間の生理的諸機能は衰退しはじめ、体力もそれに伴って老化傾向を示しはじめることは否めない事実であるとしても、青年期迄に鍛えた若い時代の体力を長い間維持し続け、たくましく生き抜く活動力を保つことは、個人の幸福はもとより、社会全体にとっても極めて重要な課題であると考えられる。体力の低下は、そのみに留まらず、昨今運動不足病の名に代表されるように、身体運動の不足が健康を虫ばみ、心筋梗塞、高血圧症、肥満、精神不安症等種々の疾病の原因ともなり、個人及び社会の福祉をもおびやかす重大問題とされている。

今日、日本人の身体活動の実態を調べてみると、学校教育を終了した後の身体活動の在り方に問題が山積していることに気づく。社会人となって以後、身体活動の機会に恵まれないのは、施設・指導者の不足、スポーツに対する認識不足・余暇時間の少なさ等がその大きい原因となっているようであるが、平均寿命が80才近くまで延長している昨今の現状を考えると中年以後の体力の維持と機能の向上は極めて重要な社会の課題であると考えられる。

このように社会体育不在の日本に於ても種々の改善の必要性が叫ばれているが、中高年の女性のスポーツ活動の場を提供する1つの試みとして、この10年間著しく成長したものにママさんバレーが挙げられる。このようなバレーボールを通しての身体活動が、どの程度、どのように行なわれ、継続的に運動を実践しているこれら選手の体力が、一般人と比較してどのように異っているかを明らかにすることは他の社会体育活動の振興を考え、その方式を検討する上に極めて興味あることである。本研究の目的はこのようにママさんバレーボール選手の体力を測定し、同年令の一般人と比較対象することにより、その体力に及ぼす影響を明らかにしようとするものである。

## II. 研究対象

今回の研究は、東京都家庭婦人バレーボール連盟に所属する10チーム合計100人の選手を対象に実施した。被験者の平均年齢は42才0ヶ月（最高57才～最低29才）1週間当りの平均練習時間は3時間48分、平均経験年数は9年8ヶ月（最高34.0年～最低0.3年）であった。尚、これらの内経験年数が1年未満の者9名については、今回の集計からは除外した。測定項目は、文部省の定めた体力テスト9項目で、それ以外に栄養状態の示標として用いられる皮脂厚を上腕外側中央部で測定することとし、昭和55年2月9日から2日間、東京大学教養学部体育館に於て測定した。

## III. 研究結果と考察

### ▲一般家庭婦人との体力の比較

測定結果を文部省の昭和53年度体力・運動能力調査報告と比較検討するために、今回の測定の対象となった88名について5才別の年齢段階に分類して、その項目毎の平均値・標準偏差値を文部省の測定値と比較して両者間の有意差を検討した。その結果は第1表に示すとおりである。

又、文部省の調査報告書に示されていない背筋力・伏臥上体反らし、体前屈度及び踏み台昇降テストの測定値については、東京都立大学身体適性研究室の報告した同種目テストの測定値と比較検討した。

まず体格についての測定値を比較すると、バレーボールの練習に参加している30～34才、35～39才の選手の身長は一般人の身長と大差がないが、40～44才、45～49才、50～54才の選手の身長は一般人に比較して各々3.3、2.4、4.8cm大きく、40才を過ぎると比較的身長の高い人がバレーボールの練習に多く参加している傾向が認められた。又体重については、選手の体重が一般人よりやや重い傾向を示し、特に35～39才、40～44才については、各々一般人より5.2kg、4.1kg重い傾向が認められた。以上からバレーボールに親しんでいる選手の内特に40才以上の者は体格は一般人に比較し、身長・体重共にやや大きい傾向を示した。

体力については、利き手の握力でむしろ選手の