

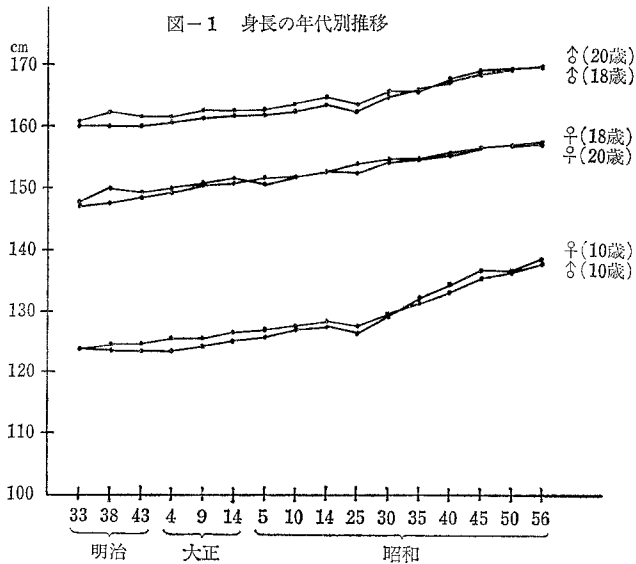
〔研究ノート〕

生涯体育に関する一考察（その3）

内海二郎

体格とは、長育、幅育、量育、周育などの形態的特徴であり、これらの測定値をもって示されている。身長、体重、胸囲などの測定はよく行われる項目であり、これらの測定値は身体の発育、発達を知る上で重要なものである。近年、特に青少年の体格の向上には著しいものがある。

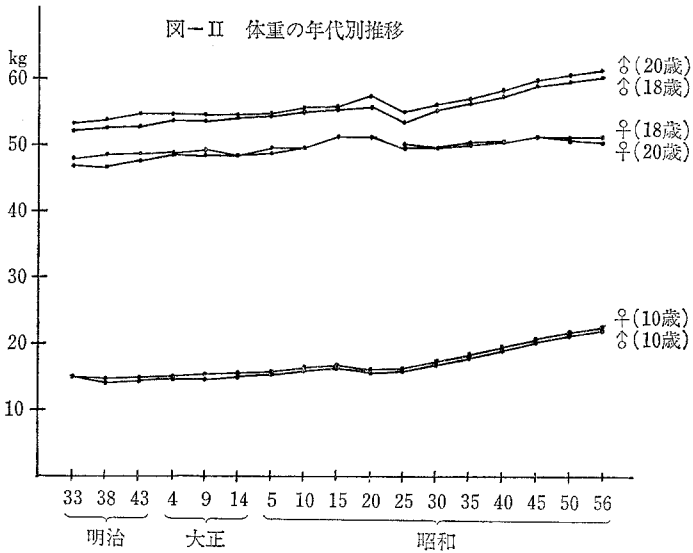
わが国において形態測定が始められたのは明治30年（1897）からである。



文部省体育局の体力・運動能力調査報告書で発表された明治33年(1900)から昭和56年(1981)までの約80年間の体格向上の推移(図一I)をみると、明治33年の男子の身長は、10歳で123.9cm, 18歳で160.0cm, 20歳で160.9cmである。昭和56年の同一年齢の者と比較すると、10歳で137.2cm, 18歳で169.9cm, 20歳で169.9cmである。これは、この間に10歳で13.3cm, 18歳で9.9cm, 20歳で9.9cm伸びていることを示している。女子についても同様に比較すると、明治33年の身長は、10歳で123.9cm, 18歳で147.0cm, 20歳で147.9cmである。昭和56年では、10歳で138.2cm, 18歳で157.4cm, 20歳で157.1cmである。すなわち、この間に10歳で14.3cm, 18歳で10.4cm, 20歳で9.2cm伸びたことになる。

また、明治33年から昭和56年までの身長の伸び方についての推移をみると、明治・大正は年ごとに身長が順調に伸びる傾向を示している。昭和にはいってからも身長の伸びは高まる傾向にあったが、日華事変、太平洋戦争が起り、戦争中、あるいは終戦直後の諸条件の悪化の影響から身長の伸びが低下している。なかでも10歳から15歳頃の発育期にある児童生徒への影響は著しく、特に男子の方が女子より大きな影響を受けたことがうかがえる。昭和30年(1955)頃になると、生活環境の好転から、身長の伸び方がかなり急角度で上昇している。昭和40年(1965)以降の身長の伸びは著しく、現在もこの傾向は続いている。

次に、体重についてみると、明治33年の男子の体重は、10歳で25.0kg, 18歳で52.0kg, 20歳で53.0kgである。昭和56年では10歳で32.3kg, 18歳で60.9kg, 20歳で61.7kgである。これは、この間に、10歳で7.3kg, 18歳で8.9kg, 20歳では8.7kg増加したことになる。女子についても同様に比較すると、明治33年の10歳で25.0kg, 18歳で47.0kg, 20歳で48.0kg, 昭和56年では10歳32.4kg, 18歳で51.2kg, 20歳で50.7kgで、体重増加はこの間に、10歳で7.4kg, 18歳で4.2kg, 20歳では2.7kgである。体重増加の割合合いの男女差は、10歳では男女ともほとんど同じ傾向を示しているが、18歳では女子の増加の割合が少なくなり、20歳では減少して



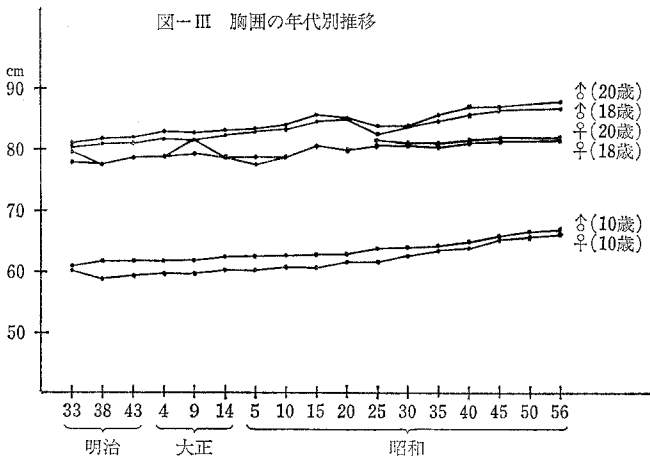
いる。

体重の年代別推移(図一Ⅱ)をみると、体重も身長推移とほとんど同じ傾向を示し、明治、大正、昭和のはじめまでは順調に増加してきたが、昭和16年(1941)頃から昭和25年(1950)頃にかけての食糧事情の悪化の影響をうけて各年齢とも低下している。なかでも15歳前後の発育期にあたる男子への影響が大きかったことがうかがえる。昭和30年(1955)以降、食糧事情が好転すると共に体重も増加している。しかし、20歳女子では身長が伸びているにもかかわらず体重はむしろ減少している。このことは、最近の成人女子は、いわゆる“やせ型”の体型になっていることを示すものといえる。

胸囲についてみると、明治33年の男子10歳では60.9cm、18歳で80.0cm、20歳で80.9cmである。昭和56年では10歳で66.7cm、18歳で86.5cm、20歳で87.7cmである。これを比較すると、10歳ではこの間に5.8cm、18歳で6.5cm、20歳で6.8cm増加していることになる。女子についてみると、明治33年の10歳では60.0cm、18歳で77.6cm、20歳で79.1

cmである。昭和56年では10歳で66.0cm, 18歳で81.4cm, 20歳で81.9cmである。比較すると10歳では6.0cm, 18歳で3.8cm, 20歳で2.8cm増加していることになる。

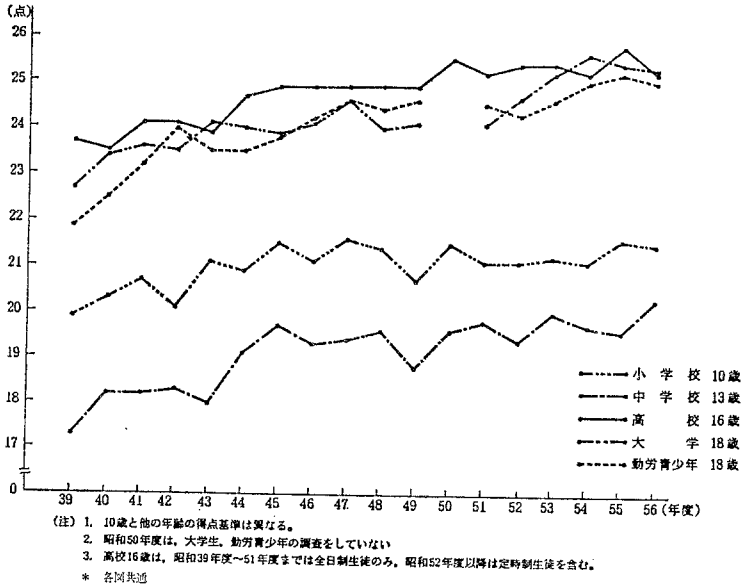
胸囲の年代別推移(図一Ⅲ)をみると、身長や体重のような上昇角度はないが、やはり、昭和16年頃から昭和30年頃までの食糧事情の影響をうけていることがうかがえる。昭和30年以降は緩やかではあるが上昇する傾向を示し、現在も続いている。



このように、青少年の体格は年々上昇の傾向を示している。

また、昭和56年度、文部省体育局、体力・運動能力調査報告書によると(図一Ⅳ-1)(図一Ⅳ-2)(図一Ⅳ-3)(図一Ⅳ-4)、年齢によってその傾向は異なっているが、昭和39年の調査開始から全体の傾向をみると、体力診断テストの合計点においても、運動能力テストの合計点においても向上傾向がうかがわれる。特に青少年の体力の向上は、運動能力より顕著である。しかし、昭和45年頃から向上傾向が鈍化している年齢もみられる。また、人口集中地域に育つ児童・生徒は、人口非集中地域に育つ児童・生徒に比べて身長、体重などの形態値では大きいですが、体力・運動能力では逆に劣る傾向がみられる。という報告がある。

図一四一 体力診断テスト合計点の年次変遷 (男子)

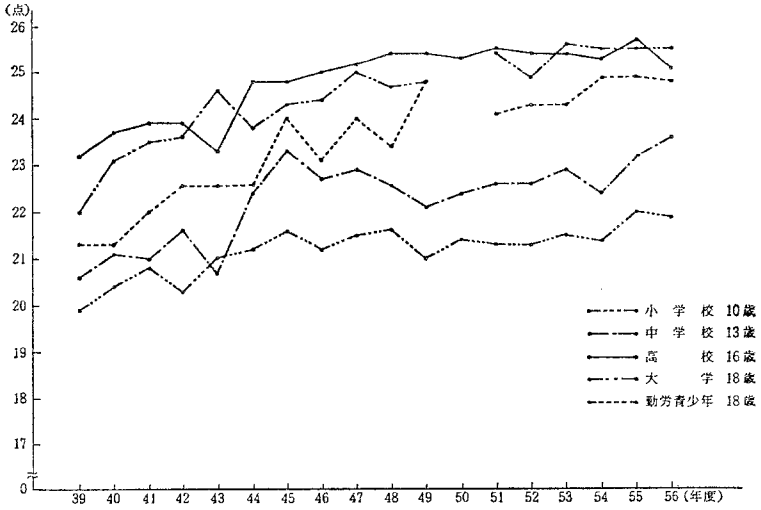


このように、形態面では向上傾向を示し、身体的能力では、むしろ下降傾向を示しているのが現在の青少年の特徴とみることができる。

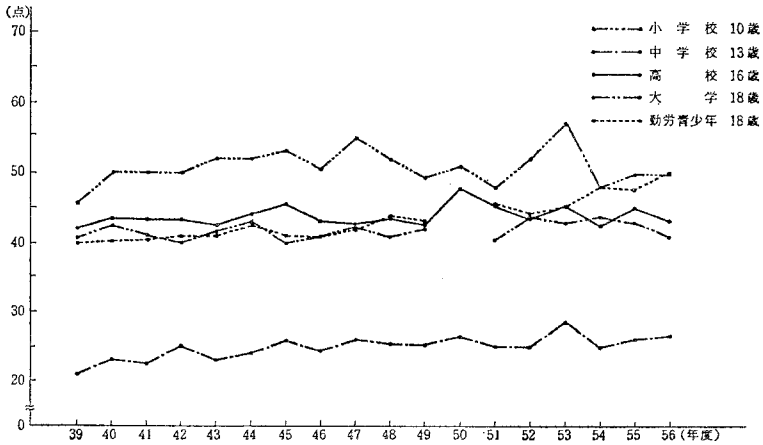
体力は多くの要素から成りたつものであり、体力を向上させるためには多面的な角度から検討しなければならない。ところが省力化社会が我々に対して、その日常生活、職業生活のなかから、身体活動そのものの参加の機会を非常に少なくしてしまい、もはやそれらのなかでの体力の保持増進は不可能になってきており、人々が自分の日常生活に必要とするエネルギー消費量は減少し脱体力化傾向はさらに進行していくことが考えられる。

しかし、体力というものは決して今日的なものではない。我々の生涯に必要不可欠な要素である。体力を向上させるための第一歩は、まず身体活動することから始まるが、一般に、我々は、学校体育とかクラブ活動といった決められた範囲の中では、それなりに身体活動が行われるが、いっ

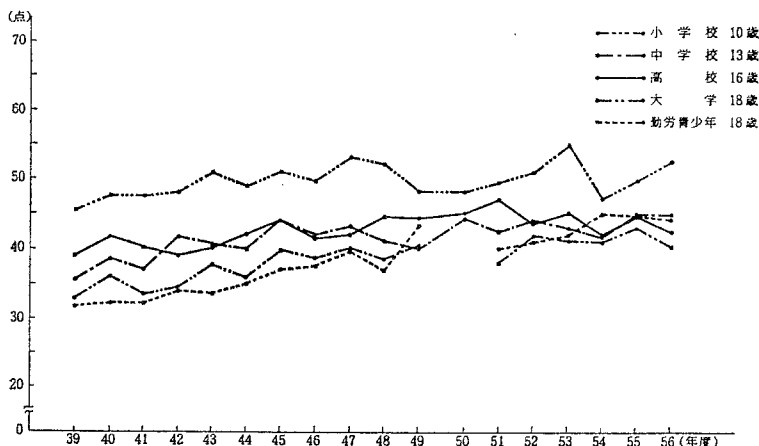
図一四一 2 体力診断テスト合計点の年次変遷 (女子)



図一四一 3 運動能力テスト合計点の年次変遷 (男子)



図一四一 4 運動能力テスト合計点の年次変遷 (女子)



たんその範囲の中から出てしまうと、自立的な行動様式が成立しにくい傾向がある。

我々は、自分自身の体力が低下してきたので何らかの身体活動をしなくてはならないと思っても、いざ実行の段階になると、なかなか動けない。つまり意識レベルと行動レベルが一致しないのが現実である。このような行動様式を規定する要因としての主体的、客体的な条件をあげると、都会の子供達には、学校以外に安心して遊ぶ場所がないとか、遊ぶ時間がない、あるいは勤労青少年達は、手軽に利用できる施設がない、といったことは運動行動を制限するマイナスの客体的要因となる。つまり主体的要因（運動の欲求、質、量）と客体的要因（施設、指導者、時間、経済）との両立がむずかしくなっているのが現実である。

体格は向上の傾向を示す一方、その体力・運動能力は下降の傾向を示し、主体的要因と客体的要因の両立が難しくなっている現在、まず我々は主体的要因を整えなければならない。

体力は、現在個々の生活や仕事に十分足りるだけの水準にあるのか、と、いえば、そうであるといえる。その理由は省力化社会の到来によって、昔

ほど体力を生活や仕事のために必要としなくなっているからである。ではなぜ、体力が必要となってくるのであろうか。それは、我々の日々の生活そのものに要求する体力は増々減少していくであろうが、かといってその要求だけに適応して、なすがままに体力を低下させておけば、各種の疾病・傷害に対する抵抗力をも低下すると考えられているからである。体力はトレーニングすることにより向上させることができるが、同時に同じような時間が経過するとまた元にもどるという性質もっている。若いときにいくら鍛えておいても、成人してから何もトレーニングしなければなにもならなくなる。そこでまず、主体的要因を確立し、積極的に関わっていくことが必要となってくる。

客体的要因についてはさまざまな問題や障害がある。まず、施設の不足は、地域社会にある公共施設を積極的に解放すること、コミュニティセンター的要素のあるものに整備する必要がある。また、同じ運動レベルの仲間がたがいに誘い合い、運動・スポーツを楽しめる組織をつくることも必要であろう。客体的要因には、体育的な側面からだけでは解決できない問題も存在する。たとえば、高校生（大学受験生）が運動・スポーツをする際のマイナスの客体的要因のなかで最も大きく影響しているものに「受験」がある。このために運動・スポーツと勉学との両立ができずに、授業以外の運動・スポーツから遠ざかるという割合が増加している。現在の入試制度は、学校教育全般にわたって、いろいろな問題が指摘されているが、児童・生徒の体力づくりの側面からみただけでも大きなマイナスの客体的要因となっている。

いずれにしても、体力を向上させるために最も大切なことは、自分自身の体力に深い関心を持ち、少しの時間でも積極的に体力づくりのために、行動し主体性をもって関わっていくことである。

参考資料

昭和56年度、文部省体育局、体力・運動能力調査報告書。