

# TUMSAT-OACIS Repository - Tokyo

University of Marine Science and Technology

(東京海洋大学)

## 第一部 海鷹丸航海調査報告 平成13年度 第6次航海報告

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2008-04-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://oacis.repo.nii.ac.jp/records/245">https://oacis.repo.nii.ac.jp/records/245</a>

#### 4.4.16

#### 練習船乗船学生の体力測定について

阿保純一

(東京水産大学練習船)

#### Effect of Sea Training on Students' Physique and Physical Fitness

ABO Junichi

(Tokyo University of Fisheries, Research and Training Vessels)

#### 1. はじめに

船員の業務活動時における当直業務の生体負担は低いことが報告されている。そして学生の乗船実習内容は当直実習と座学授業が中心のため、身体活動量は日常に比較し少ないことが予想される。そこで、115日の乗船実習が学生の体格、体力にどのような影響を与えるのかを検討し、乗船実習中における健康管理の一助とすることを目的とした。

#### 2. 方法

専攻科の男子学生 13 人（平均年齢 23.6 歳）と女子学生 17 人（平均年齢 23.4 歳）を対象に、出航前の 01 年 11 月 22 日とサンディエゴに入港したときの 02 年 3 月 1 日に体力測定を実施した。測定内容は文部省体育局制定による新スポーツテスト実施要項に従って握力、長座体前屈、反復横跳び（Photo.1）、立ち幅跳び、伏臥上体起こし、急歩（Photo.2）を実施した。また同実施要項より各々の測定結果を 10 段階に得点化し、その合計を A から E の 5 段階に評価した。その他に背筋力、垂直跳びも実施した。なお計測（反復横跳び、伏臥上体起こし、急歩）は同一の者が行った。

#### 3. 結果

男子学生は、全項目において体力が伸びた結果となった。一方女子学生は握力、柔軟性以外において、体力が落ちている結果となった。

また、総合得点による総合評価を見てみると、11 月 22 日の男子は A 判定が 0 人(0.0%)、B 判定が 2 人(15.4%)、C,D 判定が 5 人 (38.5%) E 判定が 1 人(7.6%)であったのが、3 月 1 日の時には、A、B 判定が 3 人 (23.1%)、C 判定が 6 人(46.2%)、D 判定が 1 人 (7.6%) E 判定が 0 人(0.0%)であった。

女子は A 判定が 0 人 (0.0%)、B 判定が 4 人(25.0%)、C 判定が 10 人(62.4%)、D、E 判定が 1 人 (6.3%) であり、3 月 1 日の時には、A 判定が 0 人(0.0%)、B、C 判定が 6 人 (37.5%)、D 判定が 1 人(6.3%)、E 判定が 3 人(18.7%)であった。

#### 4. 考察

今回の調査で、男子学生の体力が伸びたことについて、グループ化してトレーニングを行い競い合いながら継続してきたことが大きな要因と言える。一方、女子学生は、ほとん

どの者が、継続したトレーニングをしていない。していた者も個人で行っていた。これが、男子学生と女子学生の結果につながったものと思われる。

## 5. まとめ

新船海鷹丸は、トレーニングルームを完備しているため船内という閉鎖された空間での生活においても、陸上生活と同様に、ある程度の頻度でも運動を継続して行うことで体力をつけることができること、そして何もしないと体力が衰えてしまうことが分かった。

Table.1 Total finical power result of boys and girls

	握力 右	握力 左	平 均	上体起 こし	前 屈	横跳び	急歩	幅跳び	垂直 跳び	背筋力	総合得点
男子	48.42	46.35	47.38	27.38	38.68	50.15	12:08	220.31	59.69	141.88	38.00
	49.15	47.31	48.46	28.23	46.33	54.62	9:35	225.15	60.77	153.01	44.00
変化量	+0.73	+0.96	+1.08	+0.85	+7.65	+4.47	-2:33	+4.84	+1.08	+11.13	+6.00
女子	30.28	27.84	29.06	20.56	44.39	45.00	8:13	171.69	44.56	84.91	40.31
	30.38	29.06	29.88	19.75	49.11	43.19	8:12	168.04	42.93	83.97	39.75
変化量	+0.10	+1.22	+0.82	-0.81	+4.72	-1.81	-0:01	-3.65	-1.63	-0.94	-0.56



Photo.1 Repetition skip

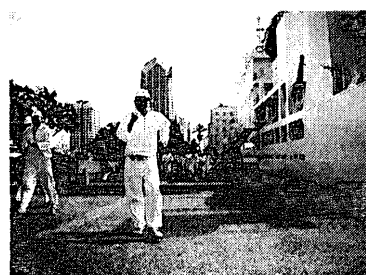


Photo.2 A test of physical strength