

2020 年度基礎体育学演習におけるコンディションチェックについて

水澤 克子*

The Results of Self-Check on Conditions of University Students on FY2020 Physical Education

Katsuko Mizusawa

キーワード：セルフ・コンディション・チェック、大学生、姿勢、柔軟性

甲南大学では必修科目である基礎体育学演習（1 年次通年科目として開講）において、過年度より文部科学省推奨の新体力テストを実施してきた。また、その結果をもとに課題レポートを作成させてきた。これによって、受講生が自身の体力を客観的に分析・評価し、自らの健康や体力を主体的に維持増進するための基礎的な知識と姿勢を身につけることを促してきた。

2020 年度は全国的な新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、体力テストの実施が難しくなった。しかし、何らかの形で、受講生に自身の体について知る機会を提供するべきと考え、コンディションチェックとして、一人で行える柔軟性や筋力チェックを実施することとした。チェックした結果を提出させ、また、前期のレポート作成の際の資料とするよう指導した。

受講生から提出された記録用紙をもとに、大学生の姿勢のとらえ方や柔軟性について、その結果や、チェックの指導方法なども含めて、報告し、考察する。

1. 方法

2020 年度基礎体育学演習の前期授業の一環として、コンディションチェックを実施した。

1) 対象

2020 年度基礎体育学演習受講生。

2) チェック方法の指導とコンディションチェックシートの配信、回収

2020 年 6 月にチェック方法と記録欄を記載したコ

ンディションチェックシート（以下、チェックシート）を甲南大学のポータルサイト My KONAN で配信し、各自で取り組ませた。

コンディションチェック実施の際は、周囲の安全に注意すること、疾病などで実施が難しい項目は無理をしないことなどをチェックシートに記載し、安全面での注意を促した。

チェックシートは My KONAN 上に添付して提出させた。

チェック項目を表 1 と図 1 に示す。

3) 統計処理

提出されたチェックシートの記録を Microsoft 社の Excel2016 に入力し、頻度、基本統計量を求めた。

2. 結果と考察

1) データ数：男子 992 名、女子 714 名、合計 1706 名分のチェックシートが得られた。

本稿では、全体像とともに、社会系学部（経済学部、法学部、経営学部、マネジメント創造学部）、文学部、理系学部（理工学部、知能情報学部、フロンティアサイエンス学部）の 3 つのグループに分けて報告する。

2) 姿勢について

今回のチェックでは、壁に踵、臀部、肩甲骨、後頭部をつけて立ち、その姿勢が無理なく行えること、腰部と壁の間に手のひらが入るくらいの姿勢を「Good」

*甲南大学 共通教育センター

表1 コンディションチェック項目

項目	呼称	目的
姿勢	姿勢チェック	主に、脊柱と股関節の矢状面上の観察
		自覚している姿勢
股関節	骨盤&股関節チェック	股関節外旋の左右差
柔軟性	時計の針チェック	肩関節前面の筋の柔軟性
	膝立ちかかとタッチ	体幹前面の筋の柔軟性
	しゃがみ込みテスト	股関節、膝関節、足関節の柔軟性
	すね抱えテスト	殿筋群の柔軟性
	足首つかみ	大腿四頭筋の柔軟性
	背中で指タッチ	肩関節周囲筋の柔軟性
	長座体前屈	大腿後面、殿筋群、腰背部の筋群の柔軟性
筋力チェック	2ステップテスト	大腿部の筋力、柔軟性、バランス
	椅子立ち上がりテストA	下肢の筋力
	椅子立ち上がりテストB	下肢の筋持久力
	片脚立ち上がりテスト	下肢の筋力、バランス
	一人上体起こし	腹筋群、股関節屈曲筋群の筋力・筋持久力



図1 コンディションチェック項目

とした。「猫背」は、頭や肩が壁から離れ、手のひらが後ろ向きになる姿勢とした。「反り腰」は腰部と壁の間に握りこぶしが入るくらいの距離が開く姿勢とし、「スウェイバック」は肩甲骨しか壁につかず下腹が出ている姿勢、「フラットバック」は腰と壁の隙間、および首と壁の隙間が狭く、手のひらが入らない姿勢と説明した。

表2、図2に結果を示す。

男子と女子では自らの姿勢のとらえ方に違いが見られた。

女子の方が男子に比べて、姿勢という自分の外観への評価について、厳しい見方をするのかもしれない。また、客観評価に加えて、今まで自分の姿勢をどのように言われてきたかや、思い込みなども反映されてい

るかもしれない。

自分が反り腰であると感じている受講生は、男子は26.1%であったのに対して、女子は36.7%と多かった。この姿勢は体幹及び股関節の腹側と背側の筋の筋力及び柔軟性のバランスが悪いことがその要因と考えられる姿勢である。女子の方が、男子よりもこの筋群のバランスが悪い受講生が多いのかもしれない、今後、筋力や柔軟性との関連も見ていきたい。

立位姿勢の維持には足関節、膝関節、股関節を安定させる各関節周囲の筋群や体幹の筋群の筋力や柔軟性のバランスが関係する。このことについては、前期のWebを活用した授業の中で解説したが、実技の中に姿勢改善のためのストレッチングやエクササイズを実技の中に積極的に取り入れていくことも有益だと考える。

表2 姿勢のとらえ方

		全体	社会系学部	文学部	理系学部
男子	猫背	66: 6.70%	44: 6.60%	8: 6.00%	14: 7.50%
	反り腰	258: 26.10%	176: 26.30%	37: 27.60%	45: 24.20%
	Good	564: 57.10%	385: 57.60%	70: 52.20%	109: 58.60%
	スウェイバック	34: 3.40%	23: 3.40%	5: 3.70%	6: 3.20%
	フラットバック	66: 6.70%	40: 6.00%	14: 10.40%	12: 6.50%
	計	988	668	134	186
女子	猫背	45: 6.20%	28: 6.00%	11: 8.10%	6: 5.40%
	反り腰	265: 36.70%	180: 38.80%	49: 36.00%	36: 32.10%
	Good	362: 50.10%	233: 50.20%	64: 47.10%	56: 50.00%
	スウェイバック	16: 2.20%	9: 1.90%	2: 1.50%	4: 3.60%
	フラットバック	34: 4.70%	14: 3.00%	10: 7.40%	10: 8.90%
	計	722	464	136	112

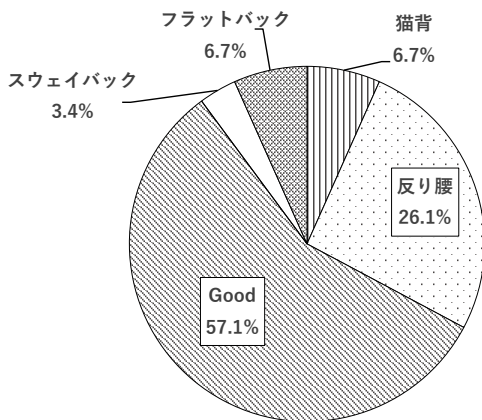


図2-1 姿勢のとらえ方 (男子全体)

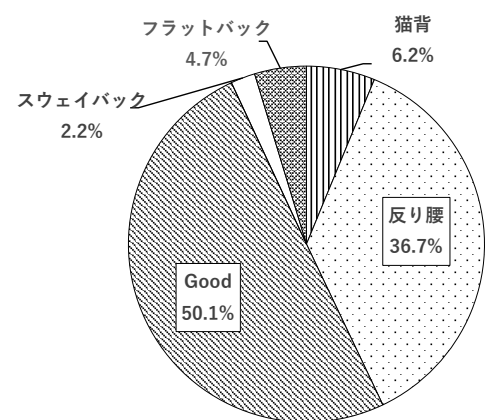


図2-2 姿勢のとらえ方 (女子全体)

3) 股関節のチェック

股関節のチェックの結果を表3、図3に示す。

股関節の開き方は男女の骨格の違いが関係していると考えられる。

4) 柔軟性について

(1) 肩関節前面の柔軟性（呼称：時計の針チェック）

肩関節前面の柔軟性について、結果を表4に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、やや、柔軟性が高い傾向が見られた。

男女とも学部間の違いは見られなかった。また、左右差についても、男女間、学部間の違いは見られなかった。

(2) 体幹及び大腿前面の柔軟性（呼称：膝立ちかかとタッチ）

体幹及び大腿前面の柔軟性について、結果を表5に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、やや、柔軟性が高い傾向が見られた。

男女とも学部間の違いは見られなかった。

この部位の硬さは腰痛との関連があると考えられており、受講生の腰痛の有無などの調査とも合わせて検討していきたい。

(3) 股関節、膝関節、足関節の柔軟性（しゃがみ込みテスト）

チェックの結果を表6に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、柔軟性が高いことがわかった。

男女とも学部間の違いは見られなかった。

表3 股関節チェック

		全体	社会系学部	文学部	理系学部
男子	開き方が80-90°	662: 67.1%	444: 66.6%	88: 65.7%	130: 70.3%
	足が開きにくい	89: 9.0%	56: 8.4%	13: 9.7%	20: 10.8%
	左右の足の開き方が違う	104: 10.5%	77: 11.5%	19: 14.2%	8: 4.3%
	90°より大きく開く	131: 13.3%	90: 13.5%	14: 10.4%	27: 14.6%
		986:	667:	134:	185:
女子	開き方が80-90°	417: 58.6%	267: 57.5%	79: 57.7%	71: 64.0%
	足が開きにくい	130: 18.3%	86: 18.5%	26: 19.0%	18: 16.2%
	左右の足の開き方が違う	95: 13.3%	66: 14.2%	17: 12.4%	12: 10.8%
	90°より大きく開く	70: 9.8%	45: 9.7%	15: 10.9%	10: 9.0%
		712:	464:	137:	111:

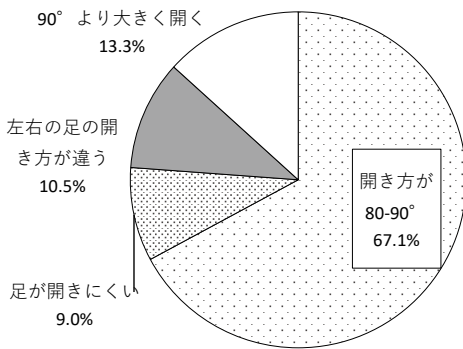


図3-1 股関節外旋（男子全体）

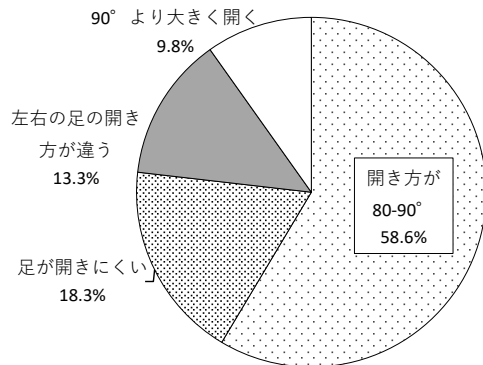


図3-2 股関節外旋（女子全体）

表4 肩関節全面の柔軟性

	項目		肩関節前面の柔軟性										
	呼称(得点)		時計の針チェック(0~2点)										
			男子					女子					
		右	左	左右差	右	左	左右差	右	左	左右差	右	左	左右差
全体	n		971	971	971	703	703	703					
	平均	S.D.	1.68	0.480	1.69	0.475	0	0.346	1.75	0.434	1.77	0.424	-0.02
社会系学部	n		654	654	654	456	456	456					
	平均	S.D.	1.69	0.481	1.69	0.479	0	0.356	1.75	0.440	1.77	0.427	-0.02
文学部	n		132	132	132	138	138	138					
	平均	S.D.	1.70	0.478	1.68	0.468	0.02	0.327	1.75	0.432	1.76	0.428	-0.01
理系学部	n		185	185	185	109	109	109					
	平均	S.D.	1.64	0.480	1.68	0.467	-0.04	0.319	1.78	0.416	1.79	0.41	-0.01

表5 体幹前面、大腿前面の柔軟性

	項目		体幹前面、大腿前面の柔軟性			
	呼称(得点)		膝立ちかかとタッチ(0-2点)			
			男子		女子	
全体	n		972	701		
	平均	S.D.	1.60	0.636	1.67	0.630
社会系学部	n		655	454		
	平均	S.D.	1.61	0.642	1.65	0.646
文学部	n		132	138		
	平均	S.D.	1.58	0.655	1.69	0.602
理系学部	n		185	109		
	平均	S.D.	1.60	0.601	1.70	0.601

表6 股関節、膝関節、足関節の柔軟性

	項目		股関節、膝関節、足関節の柔軟性			
	呼称(得点)		しゃがみ込みテスト(0-2点)			
			男子		女子	
全体	n		971	702		
	平均	S.D.	1.29	0.721	1.46	0.678
社会系学部	n		654	455		
	平均	S.D.	1.29	0.713	1.43	0.68
文学部	n		132	138		
	平均	S.D.	1.33	0.715	1.51	0.675
理系学部	n		185	109		
	平均	S.D.	1.28	0.757	1.50	0.675

(4) 殿筋群の柔軟性(すね抱えテスト)

チェックの結果を表7に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、やや柔軟性が高いことがわかった。女子の中で比較すると、最も低かった社会系学部女子の右脚のポイントが0.62であったのに対し、理系学部女子のポイントは0.76と違いが見られた。

殿筋群の柔軟性は腰痛との関連があると考えられる。前出の体幹・大腿前面の柔軟性チェックとも合わせて検討を進めていきたい。また、股関節の伸展、外旋に関連する筋であることから、下肢の運動に関するチェックと合わせて調査を進めたい。

男子では学部間の違いは見られなかった。

表7 殿筋群の柔軟性

	項目		殿筋群の柔軟性										
	呼称(得点)		すね抱えテスト(0-1点)										
			男子					女子					
		右	左	左右差	右	左	左右差	右	左	左右差	右	左	左右差
全体	n		965	964	964	700	700	700					
	平均	S.D.	0.63	0.483	0.62	0.487	0.01	0.284	0.66	0.475	0.67	0.472	-0.01
社会系学部	n		650	649	649	453	453	453					
	平均	S.D.	0.62	0.486	0.61	0.489	0.01	0.286	0.62	0.485	0.64	0.479	-0.02
文学部	n		132	132	132	138	138	138					
	平均	S.D.	0.67	0.473	0.67	0.47	-0.01	0.262	0.69	0.465	0.70	0.459	-0.01
理系学部	n		183	183	183	109	109	109					
	平均	S.D.	0.64	0.480	0.61	0.489	0.03	0.295	0.76	0.428	0.72	0.453	0.05

表8 大腿四頭筋の柔軟性

項目 呼称(得点)	大腿四頭筋の柔軟性 足首つかみ(0-2点)												
	男子						女子						
	右		左		左右差		右		左		左右差		
全体	n	965		965		965		698		699		698	
	平均	1.79	0.44	1.79	0.439	-0.01	0.196	1.93	0.265	1.93	0.267	0	0.126
	S.D.												
社会系学部	n	649		649		649		452		453		452	
	平均	1.79	0.431	1.80	0.427	-0.01	0.208	1.94	0.259	1.94	0.255	0	0.141
	S.D.												
文学部	n	132		132		132		137		137		137	
	平均	1.80	0.458	1.80	0.47	-0.01	0.231	1.93	0.277	1.92	0.298	0.01	0.12
	S.D.												
理系学部	n	184		184		184		109		109		109	
	平均	1.77	0.461	1.77	0.461	0	0.105	1.92	0.277	1.92	0.277	0	0
	S.D.												

表9 肩関節周囲の柔軟性

項目 呼称(得点)	肩関節周囲の柔軟性 背中では指タッチ(0-3点)												
	男子						女子						
	右上手		左上手		左右差		右上手		左上手		左右差		
全体	n	965		963		963		702		701		701	
	平均	2.26	0.942	1.59	1.124	0.66	1.139	2.57	0.661	2.12	0.963	0.45	0.836
	S.D.												
社会系学部	n	649		647		647		455		455		455	
	平均	2.25	0.937	1.59	1.133	0.66	1.153	2.59	0.653	2.14	0.983	0.45	0.841
	S.D.												
文学部	n	132		132		132		137		137		137	
	平均	2.23	1.001	1.51	1.095	0.72	1.141	2.52	0.708	2.07	0.964	0.45	0.891
	S.D.												
理系学部	n	184		184		184		110		109		109	
	平均	2.32	0.922	1.67	1.112	0.64	1.092	2.51	0.632	2.09	0.877	0.43	0.750
	S.D.												

(5) 大腿四頭筋の柔軟性(足首つかみ)

チェックの結果を表8に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、柔軟性が高いことがわかった。

左右差については、男女の違いは見られなかった。

男女とも学部間の違いは見られなかった。

(6) 肩関節周囲の柔軟性(背中では指タッチ)

チェックの結果を表9に示す。

前出の肩関節前面の筋(胸筋群、三角筋前部)だけでなく、上腕三頭筋や三角筋後面の柔軟性、さらに脊柱の回旋も影響するテストである。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、柔軟性が高いことがわかった。

左右差については、男子の方が、女子よりも左右差が大きいことがわかった。また、文学部の男子は他の学部と比べて左右差がやや大きいことがわかった。

このチェック方法については、背中では左右の中指がつくかどうか、つかない場合はその距離を測るものであったので、一人では行いにくいものではなかったか

と考える。同様のチェックをする場合、タオルやひもなどを用いて行う方法(図4)が、やりやすく、客観評価しやすいと考える。



図4 タオルを用いて行う肩関節周囲の柔軟性チェック

(7) 腰背部、大腿後面の柔軟性(長座体前屈)

チェックの結果を表10に示す。

男女を比較すると、女子の方が男子よりも、柔軟性が高いことがわかった。

男子を学部別にみると、理系学部の男子は社会系学部、文系学部と比べて腰背部及び大腿後面の柔軟性が

表 10 腰背部、大腿後面の柔軟性

	項目		腰背部、大腿後面の柔軟性			
	呼称 (得点)		長座体前屈 (0-3点)			
			男子		女子	
全体	n		963		700	
	平均	S.D.	1.04	0.870	1.35	1.012
社会系学部	n		647		454	
	平均	S.D.	1.09	0.858	1.32	1.027
文学部	n		132		137	
	平均	S.D.	1.02	0.925	1.31	0.991
理系学部	n		184		109	
	平均	S.D.	0.86	0.850	1.51	0.968

低いことがわかった。

女子では、理系学部の女子の平均値が、社会系学部、文学部の女子の平均値よりも高く、柔軟性が高いことが示唆された。

柔軟性については、過年度の甲南大学での体力テストの結果やスポーツ庁の報告などと同様、女子の方が男子よりも柔軟性が高いことが示唆された。多くの項目において、学部間の明らかな違いは見られなかった。今回のコンディションチェックにおいては、中学や

高校時代の運動・スポーツの経験、大学入学後の運動習慣等については調査を行わなかったため、柔軟性のチェック項目に影響を及ぼした要因は明らかにはならなかった。今後の検討課題としたい。

2) 筋力チェックについて

下肢の筋力チェックとして2ステップテスト、椅子からの立ち上がりテスト、一人で行う上体起こしを行うよう指導した。

いずれのチェック項目においても、柔軟性チェックに比べて空欄が多く、また、数値にもばらつきが多く見られた。

筋力チェックの結果をまとめて表 11 に示す。

(1) 2ステップテストについて

今回の2ステップテストの平均値は、男子全体で 1.37 ± 0.255 、女子は 1.36 ± 0.227 であった。2ステップテストの年齢別の目安は20-29歳では、男子は1.64～1.73、女子は1.56～1.68とされる(表12)。

表 11 筋力チェック

	項目	2ステップ	椅子立ち上がり		片足立ち上がりテスト		一人上体起こし
			A	B	右足	左足	
男子全体	平均	1.37	13.94	25.65	89.74	88.72	24.11
	標準偏差	0.255	6.257	8.395	10.572	10.899	7.728
	最小	0.6	5	3	70	60	0
	最大	2.27	59	71	100	100	50
	n	831	881	632	916	917	930
女子全体	平均	1.36	13.95	24.94	84.77	83.38	18.27
	標準偏差	0.227	5.137	7.600	10.152	10.073	6.260
	最小	0.5	5	6	60	60	0
	最大	2.60	48	57	100	100	40
	n	641	622	376	685	684	694

表 12 2ステップテスト基準値と甲南大学生の記録

	男性	甲南大学男子	女性	甲南大学女子
20～29歳	1.64～1.73	1.37 ± 0.255	1.56～1.68	1.36 ± 0.227
30～39歳	1.61～1.68		1.51～1.58	
40～49歳	1.54～1.62		1.49～1.57	
50～59歳	1.56～1.61		1.48～1.55	
60～69歳	1.53～1.58		1.45～1.52	
70歳以上	1.42～1.52		1.36～1.48	

<http://www.yzpc-ysmc.jp/ysmc/column/health-fitness/locomo-1.html> より作成

(2) 椅子立ち上がりテスト

①椅子立ち上がりテスト A (10 回立ち座りをするのに要する時間)

このテストの評価は、20-29 歳の男性であれば、6 秒以下で「速い」、7-9 秒で「普通」、10 秒以上で「遅い」とする。同様に女性であれば、7 秒以下で「速い」、8-9 秒で「普通」、10 秒で「遅い」とする。この基準から考えると今回の男子の平均 13.94 秒、女子の 13.95 秒は明らかに「遅い」という評価になる。この値は男女とも 50-59 才の男女の「遅い」に相当する (表 13)。

表 13 イス立ちあがりテスト A 評価表

	年齢	速い	普通	遅い	
男性					甲南大学男子
	20～39歳	～6秒	7～9秒	10秒～	13.94秒
	40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～	
	50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～	
	60～69歳	～8秒	9～13秒	14秒～	
70歳～	～9秒	10～17秒	18秒～		
女性					甲南大学女子
	20～39歳	～7秒	8～9秒	10秒～	13.95秒
	40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～	
	50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～	
	60～69歳	～8秒	9～16秒	17秒～	
70歳～	～10秒	11～20秒	21秒～		

<https://www.tvoiyu.or.jp/net/kenkou-tvoju/tairyoku-kiki/kvaku-kinryoku-sokutei.html> より作成

②椅子立ち上がりテスト B (30 秒間で立ち座りができる回数)

このテストの評価は 5 段階評価で行う (表 14)。評価基準に照らしてみると男子の平均値 25.65 回は 5 段階評価の 2、女子の平均値 24.94 回は 5 段階評価の 3 に相当する (表 14)。

過年度の新体力テストの結果から、甲南大学の新生の体力は全国平均とほぼ同じかそれ以上であることがわかっている。今回のチェックの対象となった 2020 年度の新入生が過年度の新入生と比べて明らかに体力が低くなる要素は考えにくい。

今回のチェックでは、2 ステップテスト、椅子立ち上がりテスト A、B いずれにおいても、男女ともその平均値が目安を大きく下回っていること、記録の最小値と最大値に大きな差があること、明らかに計算を間違えているデータが散見されたことから、これらのテストを正確に行えていなかったのではないかと考えられた。

また、身長や体重などの体格について、2020 年度は前期に健康診断が行われなかったこともあり、このチェックが行われた時点では把握していない学生も多かったのではないかと考えられる。そのため 2 ステップテストを行っても、2 ステップ値 (距離を身長で除した値) を計算できなかったケースもあると推察した。

表 14 椅子立ちあがりテスト B の 5 段階評価と甲南大学生の記録

		5 段階評価					
	年齢群	5	4	3	2	1	甲南大学生の記録
男性	20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下	25.65 ± 8.395
	30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下	
	40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下	
	50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下	
	60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下	
	65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下	
	70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下	
	75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下	
80歳以上	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下		
女性	20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下	24.94 ± 7.600
	30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下	
	40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下	
	50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下	
	60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下	
	65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下	
	70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下	
	75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下	
80歳以上	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下		

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~toshiaki/CS-30.html> より作成

③一人上体起こし

このテスト方法については明らかな基準値はない。新体力テストの上体起こし（脚を固定して行う方法）の評価（10段階評価）では、男子は30秒間に35回以上行えば10点、女子では29回以上で10点である。足を固定して行う上体起こしについて、2018年度の甲南大学新生生の平均値は、男子は31.4回、女子は23.7回であった。測定値の分布を最小値は男女とも0回、最大値は男子50回、女子40回であった（表11、表15、図5-1、図5-2）。今回のコンディションチェックで行った一人上体起こしの男子全体の平均値24.11回、女子全体の平均値18.27回は妥当な値ではないかと思われた。

表15 一人上体起こし（回数と人数）

男子		女子	
回/30秒	人数	回/30秒	人数
0-4回	5	0-3回	8
5-9回	16	4-7回	17
10-14回	63	8-11回	53
15-19回	169	12-15回	162
20-24回	242	16-19回	166
25-29回	201	20-23回	166
30-34回	146	24-27回	59
35-39回	65	28-31回	45
40-44回	13	32-35回	16
45回以上	10	36回以上	2

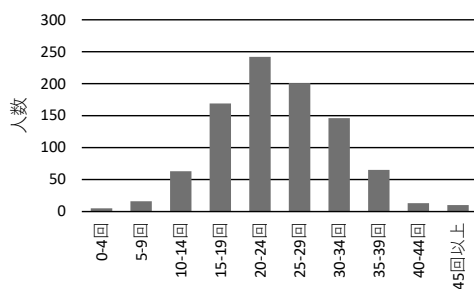


図5-1 一人上体起こし（男子全員）

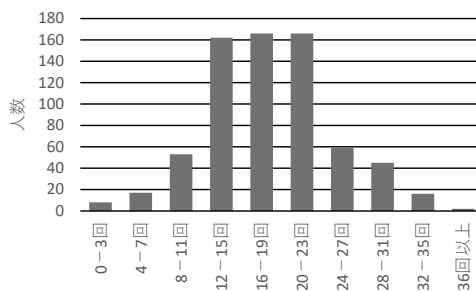


図5-2 一人上体起こし（女子全員）

以上のことから、経験の少ないと思われるテスト項目、大きな動作を伴うテスト項目については、図と文章による指導だけでなく、対面での指導、あるいは動画配信による指導をし、正確な測定を促す必要があることがわかった。

3. まとめ

大学生を対象としたセルフ・コンディション・チェックの結果から、以下のことが示唆された。

- 1) 姿勢については、男子より女子の方が「反り腰」と感じている学生が多かった。
- 2) 柔軟性については、男子より女子の方が、柔軟性が高い傾向が見られた。
- 3) 一人で行う筋力チェックについては、正しい方法で行うために、工夫が必要であることがわかった。

基礎体育学演習では、スポーツ実践だけではなく、健康リテラシー講義において、健康や体力についての知識を提供している。また、コンディションチェックや体力テストを実施することによって、受講生自身が自らの健康や体力について客観評価をし、マネジメントしていく能力を養う機会を提供している。

2020年度前期に行ったコンディションチェックを一つの基礎資料として、今後も学生が自分の体を客観評価するための適切な方法を模索していきたい。

参考文献、参考資料

- ・甲南大学スポーツ健康科学教育研究センター編：スポーツ・健康科学BOOK

- ・ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~toshiaki/CS-30.html>
2020年6月に参照
- ・ <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tairyoku-kiki/kyaku-kinryoku-sokutei.html> 2020年
6月に参照