

1. 青年期のスポーツ活動がもたらす “持ち越し効果” とは？—体力面から—

森丘保典*

●はじめに

国際オリンピック委員会 (IOC) 第五代会長であるブランデーは、1962 年の IOC 総会において「クーベルタンがオリンピック競技復興の運動を始めた時、主たる目標の一つが、新記録や勝利を求めるばかりでなく、すべての国の体育振興にあったことを忘れてはならない。」と力説したといわれている。このような「オリンピック精神に立ち返るべき」という声が高まるなか、国際スポーツ医学連盟 (FIMS) は、1964 年のオリンピック東京大会に参加する選手の健康・体力を生涯にわたって追跡調査することを提案する。開催国の日本をはじめとする 23 カ国がこれに賛同し、大会前に各国で測定された計 1,110 名分のデータが

「OLYMPIC MEDICAL ARCHIVES (OMA)」としてまとめられた。残念ながら、この企画は 8 年後のミュンヘン大会時に立ち消えとなったが、我が国だけはこの研究の意義を尊重し、「東京オリンピック記念体力測定」と題して、4 年に一度のオリンピック開催年に、生活・運動習慣に関するアンケート調査、体力測定およびメディカルチェックを実施している。

本稿では、縦断的な検討が可能な体力測定データを提示しながら、青年期のスポーツ活動によって培われた体力の“持ち越し効果”の有無について検討する。

●加齢にともなう体力推移について

図 1 は、これまでに測定された筋力（握力）の

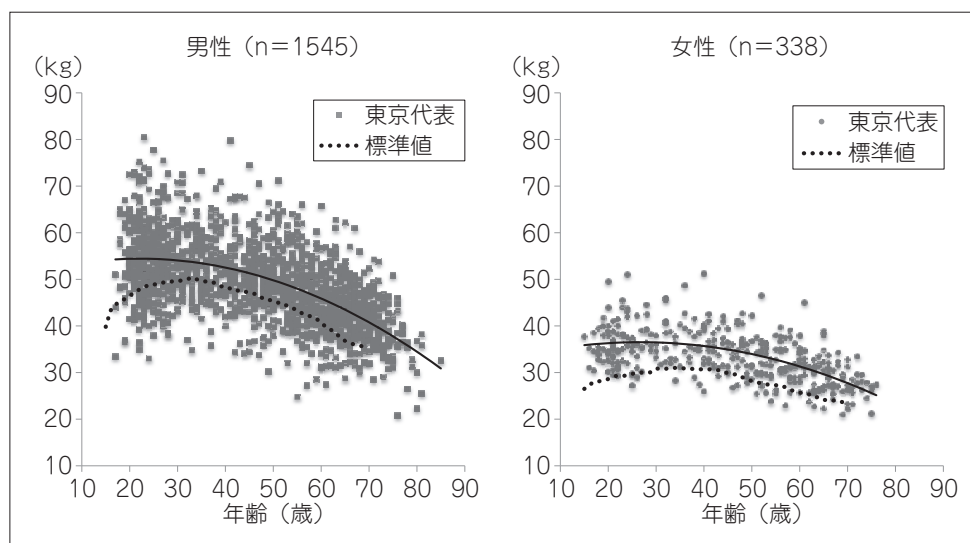


図 1 筋力（握力）の推移

* 日本体育協会スポーツ科学研究室

1. 青年期のスポーツ活動がもたらす“持ち越し効果”とは？—体力面から—

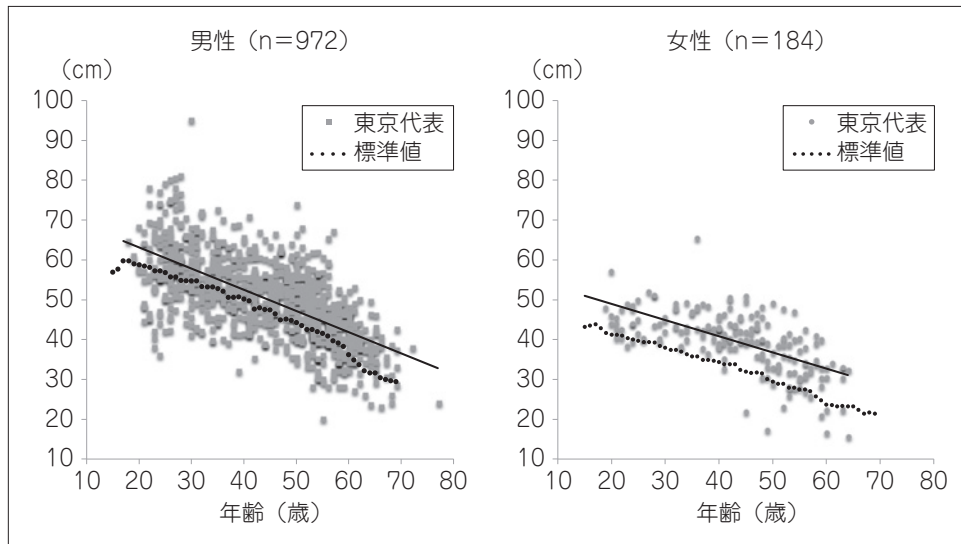


図2 瞬発力（垂直跳）の推移

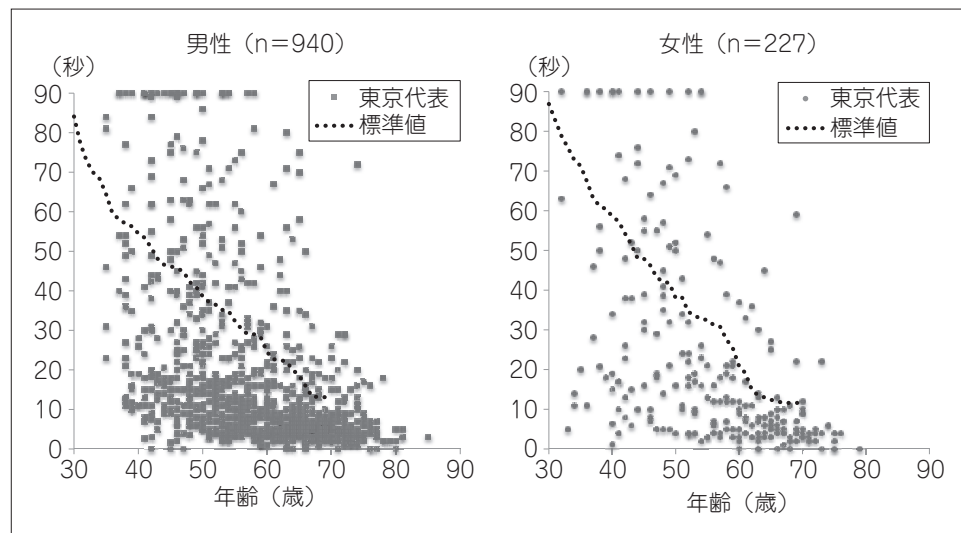


図3 平衡性（閉眼片足立ち）の推移

全ての値をプロットしたものである。東京代表および一般人（首都大学東京体力標準値研究会，2007）の男女ともに30歳前後をピークに徐々に低下する傾向にあるが，東京代表は高齢期に至るまで一般人よりも高い値を推移していた。なお，背筋力も同様の傾向を示していた。

瞬発力（垂直跳）は，東京代表と一般人ともに加齢にともない直線的に低下する傾向にあるが，その差は筋力と同様に高齢期に至るまで維持される傾向にあった（図2）。なお，敏捷性（反復横跳）および柔軟性（立位体前屈）も同様の傾向を示していた。

平衡性（閉眼片足立ち）は，偏りが大きく一定

の傾向は認められないが，男女とも東京代表の多くが一般人よりも低い値を示していた（図3）。中高齢期の平衡性の著しい低下については多くの指摘があるが，この点については，平衡機能の老化メカニズムや体幹・下肢アライメントの影響なども含めて検討する必要があると考えられる。

なお，全身持久性については，第12回に至るまでに何度か測定方法が変更されているため，縦断的なデータとして示すことが難しいが，第1～3回測定（1968～1976年：競技継続群と非継続群との比較）や第4～6回測定（1980～1988年：運動・スポーツ実施群と非実施群との比較）の報告において，男女ともに非継続群や非実施群で有意な低

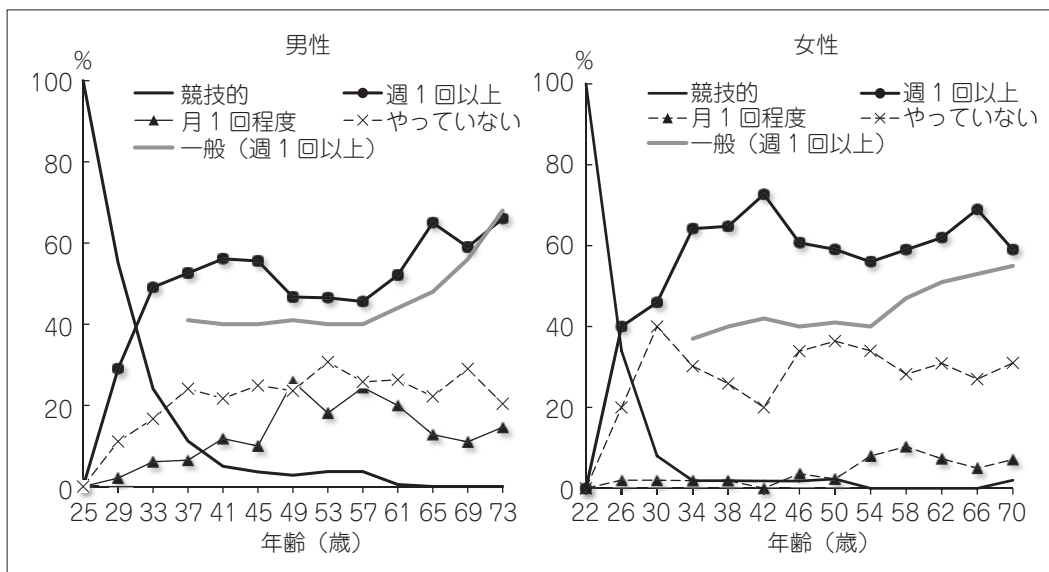


図4 運動・スポーツ実施状況の推移

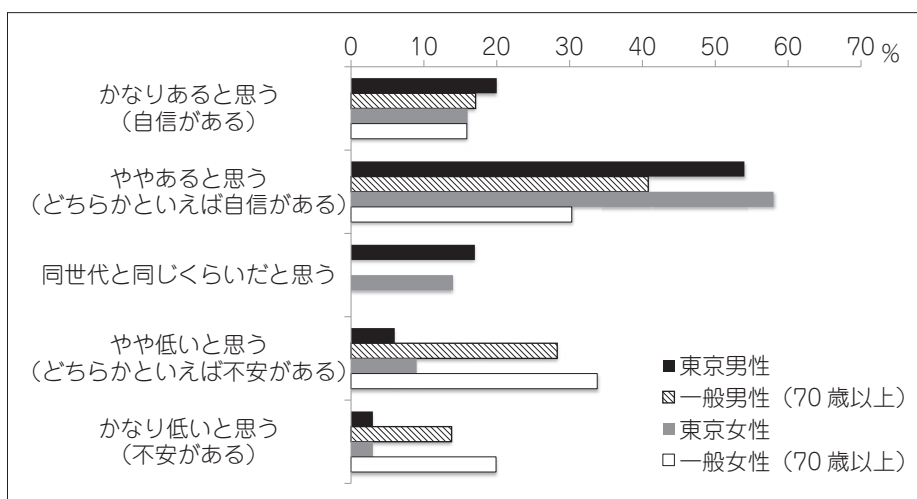


図5 「体力」に対する自信の有無

下が認められたことから、他の項目に比べて運動・スポーツ習慣の影響が大きいことが示唆されている。

●運動・スポーツ実施状況および体力への自信について

週1回以上の運動・スポーツ実施率の推移をみると、東京代表は男女ともに40歳代以降に低下や停滞がみられるものの、青年期から中高齢期にかけて同世代の一般人（内閣府，1977～2009年）に比べて高い傾向を示していた（図4）。また、現在の「体力」に対する自信の有無については、一般人（文部科学省，2013）が「不安・どちらか

と言えば不安」と回答している割合が半数近い（男子42%，女子54%）のに対して、東京代表は「（同年代の人と比べて）低い・やや低いと思う」と回答する割合（男子9%，女子12%）が著しく低かった（図5）。両調査で質問方法が異なるものの、「（同世代と）同じくらいだと思う」と回答している割合（男子17%，女子14%）を合わせても、一般人に比べて体力に対するネガティブな回答が少ないことは、東京代表の特徴とみてよいと考えられる。

以上のことから、筋力、瞬発力、敏捷性、柔軟性において、東京代表が一般人に比べて相対的に高いレベルを維持していることや、中高齢期の運動・スポーツ実施率や体力に対する自信が高いこ

1. 青年期のスポーツ活動がもたらす“持ち越し効果”とは？—体力面から—

となどが、青年期のスポーツ活動による“持ち越し効果”として提示できる可能性が示された。

定—第1-6回報告—。日本体育協会スポーツ医・科学研究報告，東京，1968-1988。

3) 内閣府：体力・スポーツに関する世論調査。東京，1977-2009。

4) 文部科学省：体力・スポーツに関する世論調査。東京，2013。

文 献

- 1) 首都大学東京体力標準値研究会編：新・日本人の体力標準値 II。不味堂出版，東京，2007。
- 2) 日本体育協会編：東京オリンピック記念体力測