

Ⅶ 体 育 館 の 状 況

1 目 標

幼児から老人までの全市民が日常生活の中で自主的自発的に、しかも安全にそれぞれに適した体育・スポーツ活動が実践できるような環境等諸条件の整備をはかり、体育・スポーツの生活化と生涯体育の実践を推進し、健康で明るい市民生活が営めるようにする。

2 方 針

- (1) 安全に気持ちよく、しかも効率よく利用できる施設の整備を行う。
- (2) 市民の運動不足の解消や健康増進をはかるため、気軽に個人でも利用できる場所の提供と参加できる環境をつくる。
- (3) 体育・スポーツの普へん的發展をはかるため、スポーツ教室講習会等各種事業を行い、スポーツ活動の動機づけを行う。
- (4) 体力・スポーツ相談を充実し、市民健康、体力づくりのためのチェック、体力テスト、各種相談に応じ運動処方を行う。
- (5) 地域の体育・スポーツの振興を図るため、社会体育に関する各種資料の提供、指導者の派遣等を行う。
- (6) 競技団体については、その活動の継続を促進させ、又指導者の資質を向上させて競技等のレベルアップをはかる。

3 施設の整備状況

(1) 外壁防水塗装工事	4 2,7 4 1,0 0 0 円
(2) 事務室ブラインド取付工事	5 8 5,0 0 0 円
(3) ボイラー排煙測定装置取付工事	3 3 7,0 0 0 円
(4) 弓道場幕板及びドア取付工事	1 9 5,0 0 0 円
(5) 修繕 12件	6 0 4,4 5 0 円
合 計	4 4,4 6 2,4 5 0 円

4 体育館の概要

場 所	福生市北田園2-9-1 電話(0425)52-5511
敷 地 面 積	6,600m ²
構 造	鉄筋コンクリート(一部鉄骨)造り
建 築 面 積	2,552.132m ²
延 床 面 積	4,403.410m ²

施設・設備の状況

部 屋 名	階	広 さ	設 備 ・ 内 容 ・ そ の 他
事 務 室	1	6 8 m ²	社会教育課（社会教育・社会体育・体育館）事務局
旧 図 書 室	1	1 5 5 m ²	教育委員会（庶務・学務・指導室）事務局
保 健 室	1	6 3 m ²	体力・スポーツ相談、体力測定、形態測定等
柔 道 場	1	1 3 2 m ²	7 0 畳
剣 道 場	1	1 3 2 m ²	空手道・銃剣道兼用
弓 道 場	1	3 1 5 m ²	3 人立
ト レ ー ニ ン グ 室	1	1 3 0 m ²	コンビネーショントレーナー、ウォーキラン、自転車、ベルトバイブレーター、ローマンチエア、アレーセット、バインベンチ、アブドミナルボード、バーレルローラー、バーベルセット、スクワットラック、カーリングマシン、チンニングラダー、デッピングバー、レックカール・アンド・エックステンションマシン、ラットマシン、姿見鏡、インクラインベンチ、プレートハンガー、マット
児 童 体 育 室	1	5 7 m ²	学童保育で使用
卓 球 場	1	2 2 9 m ²	7 台
喫 茶 室	1	8 5 m ²	軽飲食（業者委託）
和 室	1	5 5 m ²	2 0 畳、座卓8、座&とん3 0 枚
主 競 技 場	2	1.1 4 5 m ² 3 6 m× 3 1.8 m	バレーコート 2 面 エバーマット 4枚 バスケットコート 2 面 マット（ロング4枚、ショート2枚） テニスコート 2 面 平均台（大1台、小1台） バドミントンコート8面 跳 箱（大1台、小1台） 各ネット 卓球台（1 9 台） 各支柱 電光掲示盤 2 台 各審判台 マイク等放送器具 各得点板 その他運動用具 インディアカ用支柱 中央仕切りネット ハンドボールゴールポスト1組 トランポリン 2 台
人工芝屋外運動場	外	4 7 7 m ²	各種レクリエーション活動、バイル長8 ⅞
本 部 席	2	9 7 m ²	ステージ（折タミ椅子1.050脚、アリーナ用シート、台車）
幼 児 保 育 室	2	3 5 m ²	ローバラレルバー、バーベルローラー等
第一選手会議室	2	3 3 m ²	長机、椅子、黒板
第二選手会議室	2	3 3 m ²	長机、椅子
第一会議室	2	6 1 m ²	長机、椅子、黒板、スクリーン
第二会議室	2	3 0 m ²	教育相談室として使用
第三会議室	2	3 0 m ²	教育相談室として使用
そ の 他	1		機械室、電気室、管理人室、作業員室、休息室、書庫、倉庫、ロッカー室（シャワー）、トイレ
	2		器具庫(2)、休息室(2)、選手席（512席）、トイレ

5 体育館利用状況

部屋別総利用者数

月 場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
主 競 技 場	3,980	3,756	5,440	5,184	4,666	6,637	6,995	4,683	3,063	3,365	3,730	6,989	58,488
柔 道 場	208	197	302	401	244	264	235	319	211	296	253	291	3,221
剣 道 場	910	1,233	1,428	2,675	2,535	1,401	1,570	1,499	1,233	1,449	1,528	1,610	19,071
弓 道 場	250	341	370	370	320	260	176	210	320	240	330	220	3,407
卓 球 場	1,393	1,703	1,625	1,521	1,195	1,102	1,245	1,124	875	950	1,228	1,364	15,325
トレーニング室	417	550	630	453	358	382	605	414	331	541	962	593	6,236
会 議 室	530	697	437	1,934	502	621	470	401	297	300	451	622	7,262
和 室	124	180	133	196	56	152	140	81	90	212	71	223	1,658
そ の 他	38	94	55	81	50	75	40	40	35	50	60	85	703
計	7,850	8,751	10,420	12,815	9,926	10,894	11,476	8,771	6,455	7,403	8,613	11,997	115,371

個人・貸切別利用者数

種別 月	個人利用			貸切利用	教室利用	合計
	大人	小人	計			
4	1,162 人	652 人	1,814 人	5,126 人	910 人	7,850 人
5	1,184	720	1,904	5,200	1,647	8,751
6	1,135	582	1,717	6,374	2,329	10,420
7	1,014	699	1,713	9,803	1,299	12,815
8	797	587	1,384	7,864	678	9,926
9	950	337	1,287	8,325	1,282	10,894
10	949	433	1,382	8,323	1,771	11,476
11	783	321	1,104	6,165	1,502	8,771
12	548	296	844	4,937	674	6,455
1	928	289	1,217	5,481	705	7,403
2	1,133	418	1,551	5,275	1,787	8,613
3	970	672	1,642	8,949	1,406	11,997
計	11,553 人	6,006 人	17,559 人	81,822 人	15,990 人	115,371 人

体 育 館 使 用 料

種 別 月	個 人 利 用				貸 切 利 用		合 計 金 額
	大 人		小 人		件 数	金 額	
	件 数	金 額	件 数	金 額			
4	1,162人	116,200円	652人	32,600円	6件	11,600円	160,400円
5	1,184	118,400	720	36,000	12	62,600	217,000
6	1,135	113,500	582	29,100	8	58,900	201,500
7	1,014	101,400	699	34,950	4	3,700	140,050
8	797	79,700	587	29,350	18	43,600	152,650
9	950	95,000	337	16,850	28	454,800	566,650
10	949	94,900	433	21,650	19	168,100	284,650
11	783	78,300	321	16,050	18	25,100	119,450
12	548	54,800	296	14,800	7	332,300	401,900
1	928	92,800	289	14,450	12	44,700	151,950
2	1,133	113,300	418	20,900	13	327,100	461,300
3	970	97,000	672	33,600	14	32,500	163,100
計	1,155.3人	1,155,300円	6,006人	300,300円	159件	1,565,000円	3,020,600円

曜日別個人使用状況

曜 日	月		水		木		金		土		日		合 計	
日 数	5 0		4 8		5 0		4 9		5 0		4 9		2 9 6	
種 別	大 人	小 人	大 人	小 人	大 人	小 人	大 人	小 人	大 人	小 人	大 人	小 人	大 人	小 人
利 用 者 数	2,066	883	1,896	765	1,503	708	1,752	622	1,801	1,120	2,535	1,908	11,553	6,006
1 日 平 均	41.3	17.7	39.5	15.9	30.1	14.1	35.7	12.7	36.0	22.4	51.7	38.9	39.0	20.3
1日の全体平均	59.0		55.4		44.2		48.4		58.4		90.6		59.3	

6 主 催 事 業

ス ポ ー ツ 教 室 (前 期)

	事 業 名	対 象	期 間	曜 日	時 間	回 数	担 当	会 場	参 加 状 況		
									申 込 者	延参加者	一回平均
1	小学生バレーボール教室	小学校 4～6年生	4/20～7/2	水 土	14:30～16:30 14:00～17:00	20	豊田	福生市民体育館	48人	720人	36人
2	小学生バドミントン教室	"	4/20～7/2	水 土	16:00～17:30 14:00～17:00	20	"	"	37	553	27.7
3	婦 人 健 康 教 室	婦 人	4/8 ～7/2	金	10:00～12:00	11	豊田	"	52	349	31.7
4	老 人 健 康 教 室	高 齢 者	4/14～6/30	木	13:30～15:30	11	"	"	62	386	35.1
5	親子スポーツ教室	4～6才児 と親	5/7 ～6/25	土	14:00～15:30	8	"	"	35	118	14.8
6	トレーニング教室	高校生以上	5/9 ～6/27	月 金	19:30～21:00	15	"	"	25	190	12.7
7	ヘルシーダンス教室	婦 人	5/11～6/13	水	10:00～11:30	10	"	"	40	312	31.2
8	シェイプ・アップ トレーニング教室	"	5/12～6/14	木	10:00～11:30	10	"	"	31	156	15.6
参加者合計									2,784人		

スポーツ教室（中期）

	事業名	対象	期間	曜日	時間	回数	担当	会場	参加状況		
									申込者	延参加者	一回平均
1	小学生バレーボール教室	小学校 4～6年生	9/10～11/26	水 土	14:30～16:30 14:00～17:00	20	教団	福生市民体育館	64人	827人	41.4人
2	小学生バドミントン教室	"	9/10～11/26	水 土	16:00～17:30 14:00～17:00	20	"	"	47	571	28.6
3	婦人健康教室	婦人	9/2～11/25	金	10:00～12:00	10	教団	"	70	362	36.2
4	老人健康教室	高齢者	9/22～11/27	木	13:30～15:30	8	"	"	57	259	32.4
5	親子スポーツ教室	4～6才児 と親	10/8～11/26	土	14:00～15:30	7	"	"	33	139	19.9
6	トレーニング教室	高校生以上	10/3～11/28	月 金	19:30～21:00	15	"	"	20	173	11.5
7	ヘルシーダンス教室	婦人	9/21～11/30	水	10:00～11:30	9	"	"	40	233	25.9
8	シェイプ・アップ トレーニング教室	"	9/22～12/1	木	10:00～11:30	9	"	"	32	205	22.8
参加者合計									2,769人		

スポーツ教室（後期）

	事業名	対象	期間	曜日	時間	回数	担当	会場	参加状況		
									申込者	延参加者	一回平均
1	小学生バレーボール教室	小学校 4～6年生	1/28～3/17	水土	14:30～16:30 14:00～16:30	14	教団	福生市民体育館	70人	642人	45.9人
2	小学生バドミントン教室	"	1/28～3/17	水土	16:00～17:30 14:00～16:30	14	"	"	44	422	30.1
3	婦人健康教室	婦人	1/27～3/23	金	10:00～12:00	9	教	"	42	201	22.3
4	老人健康教室	高齢者	2/2～3/22	木	13:30～15:30	8	"	"	46	173	21.6
5	親子スポーツ教室	4～6才児 と親	2/4～3/17	土	14:00～15:30	7	"	"	31	131	18.7
6	トレーニング教室	高校生以上	2/6～3/19	月金	19:30～21:00	12	"	"	37	242	20.2
7	ヘルシーダンス教室	婦人	2/1～3/14	水	10:00～11:30	7	"	"	21	98	14
8	シェイプ・アップ トレーニング教室	"	2/2～3/22	木	10:00～11:30	8	"	"	17	79	9.9
参加者合計									1,988人		

連盟主催事業によるスポーツ教室

教室名	対象	期 間	曜日	回数	時 間	会 場	延参加者数
柔 道 連 盟	市 民	年 間	水 土	7 1	17:00~20:00	福生市民体育館	2,180 人
剣 道 連 盟	"	"	日	4 9	9:00~12:00	"	3,940
弓 道 連 盟	高 校 生 以 上	5/11~6/11	水 土	1 0	1:30~ 3:30 7:30~ 9:30	"	1 1 1
バドミントン連盟	中 学 生	"	土	3 6	17:00~19:00	"	5 4 0
延参加者数計							6,771 人

主催事業及び講習会

事業名	期 日	合 場	内 容
卓球技術講習会	5月 9日(月) ↓ 6月27日(月) 毎週 月曜日 全8回	市民体育館	対象：初心者及び中級者 延参加者数：160人 講師：卓球連盟
夏休みジュニア スポーツ・スクール	7月25日(月) ↓ 7月27日(水) 2泊3日	市民体育館	対象：小学校5～6年生 参加費：1人 3,000円 延参加者数：69人
テーピング講習会	3月22日(木) 3月23日(金)	市民体育館	対象：市民 参加費：1人 1,000円(テープ代) 費用：40,000円 延参加者数：49人 講師：(株)ムトー・エンタープライズ トレーナー 2名
体力・スポーツ相談	S58 4月 1日(金) ↓ S59 3月16日(金)	市民体育館	対象：市民 費用：345,000円 講師：白鳥金丸 (早稲田大学教授) 藤牧利昭 (埼玉医科大学講師) 延参加者数：120人
小学生バレーボール 親善試合	11月3日(木)	市民体育館	参加チーム 福生市小学生バレーボール教室 羽村タークホーク 秋川小学生バレーボールクラブ 平井小バレーボールクラブ 小宮小バレーボールクラブ 氷川小バレーボールクラブ

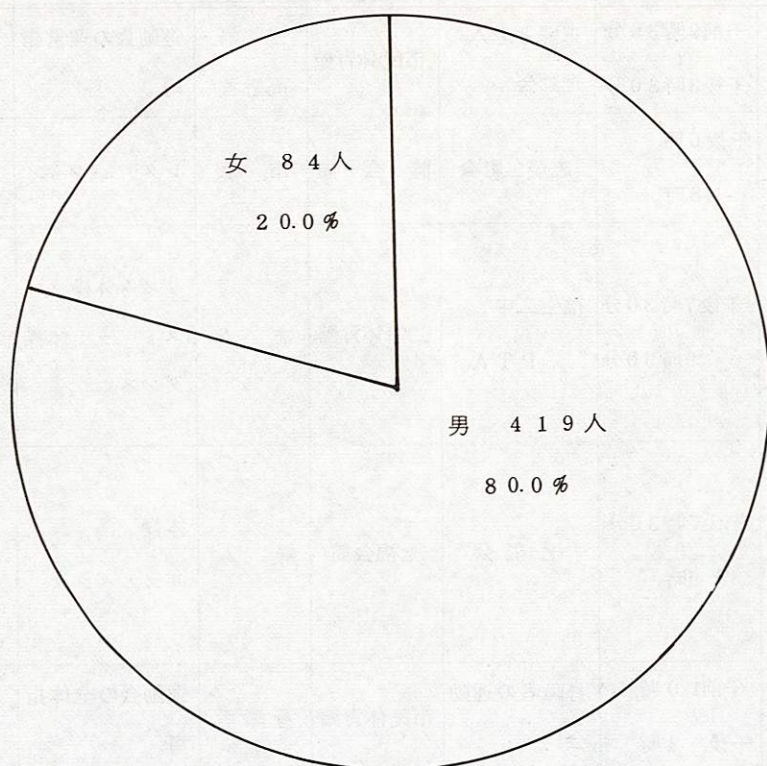
指 導 援 助

月 日	時 間	地区団体名	場 所	対 象	内 容	人 員
S58 5月 1日(日)	午後 1時～ 2時30分	永田子供会	かにざか 公園	小学校 1～6年生	レクリエーション ゲーム	100人
6月26日(日)	午前9時30分 ↓ 午後3時30分	主婦と老人の 運動会	市民体育館	主 婦 高齢者	運動会の運営指 導	350人
7月16日(土)	午後6時 ↓ 8時	志茂二町会	睦 会 館	市 民	レクリエーション	100人
7月16日(土) ↓ 12月10日(土) (毎月1回)	午後7時30分 ↓ 9時30分	福生二中 P T A	二中体育館	婦 人	リズム体操 ストレッチ体操 ダンス	90人 (延べ人数)
7月18日(月) ↓ 11月 9日(水) (毎月1回)	午後7時30分 ↓ 9時	七 福 会	七福会館	婦 人	体操 リズムダンス	50人 (延べ人数)
10月16日(日)	午前10時 ↓ 午後 3時	身障者の運動 会	市民体育館	身 障 者	運動会の全体指 導	200人
10月31日(月)	"	老人の運動会	"	高 齢 者	"	500人
S58 11月28日(月) ↓ S59 3月26日(月) (毎月1回)	午前10時 ↓ 11時30分	幼児教育 母の会	公 民 館	婦 人	リズム体操 柔軟体操 ダンス	50人 (延べ人数)
S58. 4月～ S59. 3月 (毎月1回)	午前10時 ↓ 12時	れんげ作業所	市民体育館	身 障 者	軽体操 ボール運動 卓球	100人

7 トレーニング室利用者について

◎ 全 体 503人

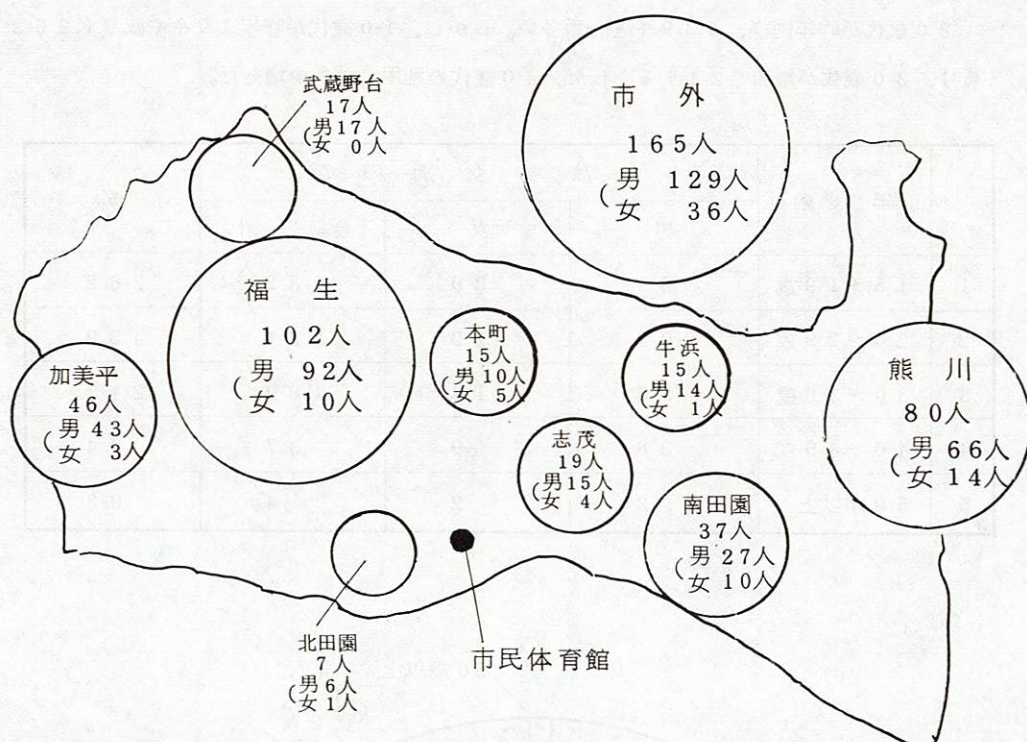
全体でみると男性が8割、女性が2割を占め、女性の利用者が、昨年の倍近く増えた。しかし、女性の場合は継続して利用するものが少い。



◎ 地域別登録状況

地 域 名	登録者数	%	地 域 名	登録者数	%
福 生	102人	20.3	武 蔵 野 台	17人	3.4
熊 川	80	15.9	牛 浜	15	3.0
加 美 平	46	9.1	本 町	15	3.0
南 田 園	37	7.3	北 田 園	7	1.4
志 茂	19	3.8	市 外	165	32.8

◎ 地域別登録者分布図



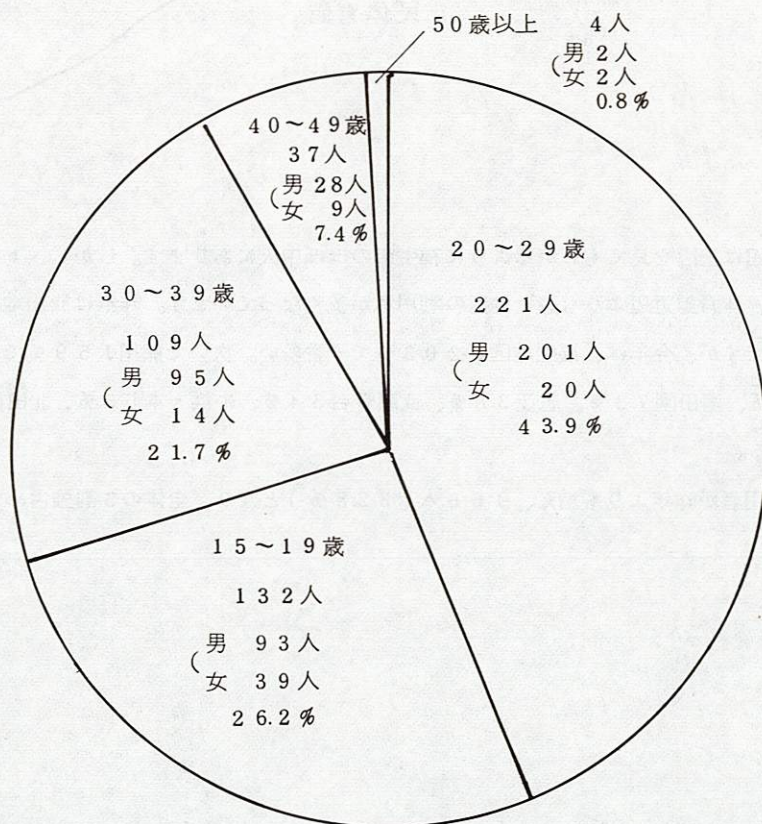
市民体育館は上図を見てもわかるように福生市のはぼ中央にあります。しかし、トレーニング利用者は、体育館近辺よりも遠い地区の利用者が多くなっています。昨年は熊川地区が一番多かったのですが、今年は、福生地区が20.3%で一番多い。次いで熊川15.9%で、以下、加美平9.1%、南田園7.3%、志茂3.8%、武蔵野台3.4%、牛浜・本町3%、北田園1.4%となっている。

市外の利用者が昨年よりも増え、165人(32.8%)となり、全体の3割強占めている。

◎ 年齢別にみると

20歳代が昨年同様、43.9%と一番多い。しかし、10歳代が昨年よりやや減り(26.2%)、30歳代が増加(21.7%)した。40歳代の利用者が多少増えた。

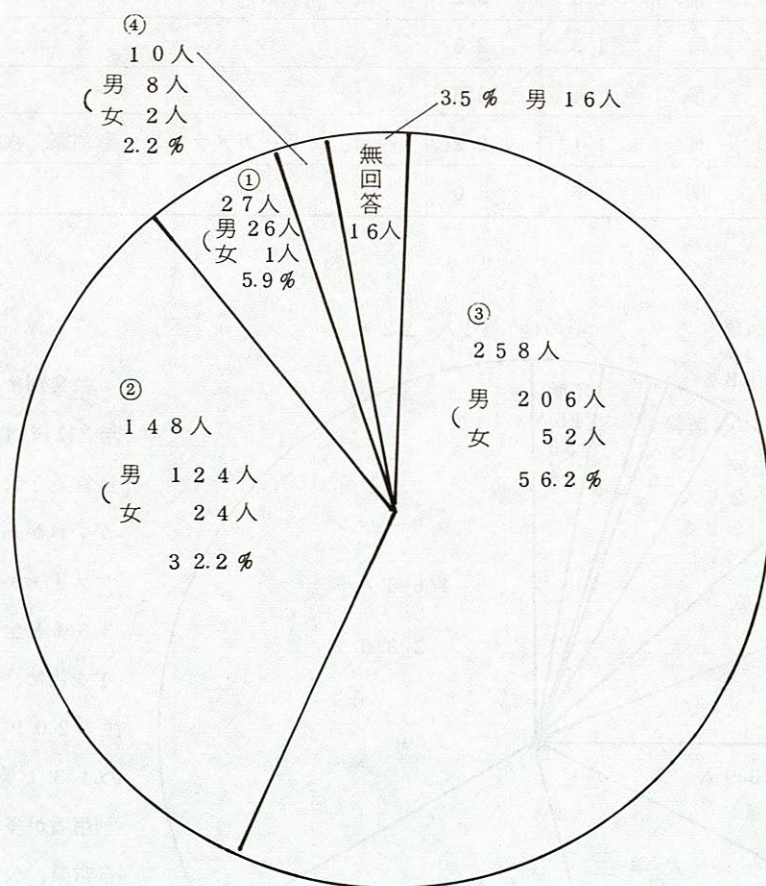
	年 齢	人 数 男 女 別 内 訳			%
		男	女	合 計	
1	15～19歳	93人	39人	132人	26.2
2	20～29歳	201	20	221	43.9
3	30～39歳	95	14	109	21.7
4	40～49歳	28	9	37	7.4
5	50才以上	2	2	4	0.8



◎ 目的別にみると

- ① ボディービル
- ② 筋力養成
- ③ 体力づくり（運動不足解消）
- ④ その他

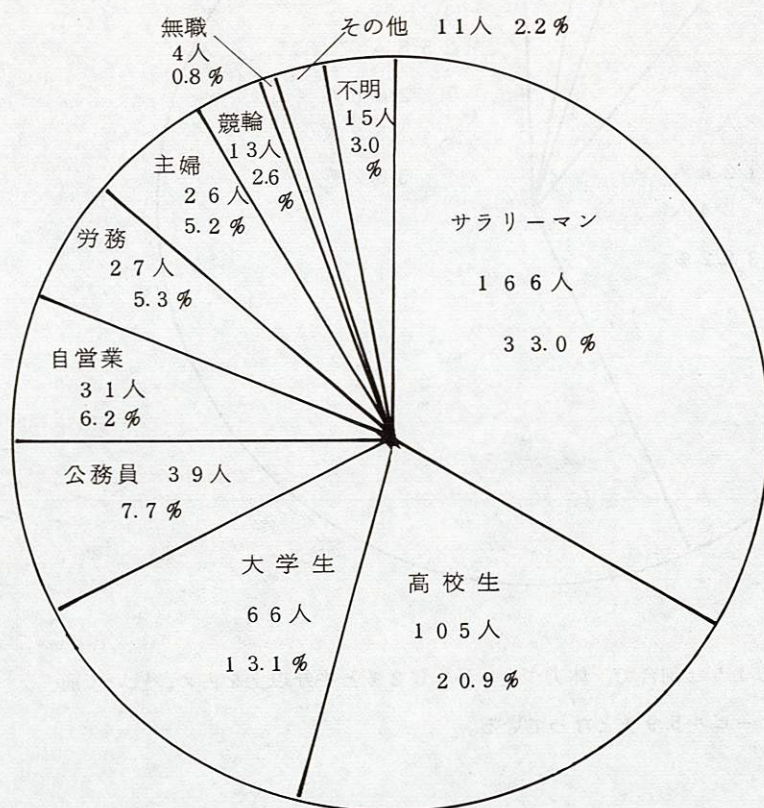
※ 目的別に限り、昭和58年度新規登録者で統計をとった。1人で、2つ、3つ○印をつけた人もいて実際の人数とは異なります。（回答数 459）



目的別は、昨年と同じような割合で、体力づくりが56.2%と半分以上を占め、続いて筋力養成32.2%、ボディービル5.9%となっている。

◎ 職業別登録者数

職 種	人 数	%	備 考
サラリーマン	166	33.0	会社員、OL等
高 校 生	105	20.9	
大 学 生	66	13.1	大学生、専門学校生、看護学生
公 務 員	39	7.7	役所、消防署、警察署、郵便局等
自 営 業	31	6.2	店業、スナック、飲食店
労 務	27	5.3	運転手、職人、工員等
主 婦	26	5.2	
競 輪	13	2.6	
無 職	4	0.8	
そ の 他	11	2.2	保母、フリーカメラマン、彫刻家、牧師等
不 明	15	3.0	



職業別にみると、昨年とはほぼ同じ割合で、自営業と公務員の順位が入れかわっている。サラリーマンがやはり33%と全体の3分の1を占め、次いで高校生の20.9%、大学生の13.1%と学生の利用者が多い。以下、自営業、公務員、労務、主婦と続き、競輪選手の利用も目立った。

8 婦人スポーツ活動実践者の体力及び形態について

1. 対 象

福生市民体育館を利用している婦人グループである。内訳は、シェイプアップトレーニング教室71人、ヘルシーダンスクラブ46人、トレーニングクラブ27人の計144人です。

2. 方 法

(1) 年齢区分と人数

対象者の年齢区分は次の7区分である。1) 20～24歳(7人)、2) 25～29歳(16人)、3) 30～34歳(52人)、4) 35～39歳(34人)、5) 40～44歳(22人)、6) 45～49歳(8人)、7) 50～59歳(5人)です。

(2) 調査時期及び場所

昭和58年5月～昭和59年3月に福生市民体育館で測定を行った。

(3) 測定項目及び測定方法

身長、体重、皮脂厚(上腕部、背部)、握力(左右平均)、背筋力、立位体屈、伏臥上体そらしの7項目である。測定は文部省スポーツテストの「体力診断テスト」、東京都立大学の「日本人の体力標準値」を参考にした。また、皮下脂肪厚は栄研式皮脂厚計で上腕部と背部の二ヶ所を測定した。

(4) 比較値について

各測定の比較値(全国平均値)は都立大編「日本人の体力標準値第三版」より[Norm]を引用した。7区分の各引用年齢は、22歳、27歳、32歳、37歳、42歳、47歳、55歳である。

体脂肪率と除脂肪体重の比較値の算出方法は、皮下脂肪厚の上腕部と背部の平均値の数値よりプロゼック式を利用し求めた値である。

3. 結果と考察

各項目別、年齢区分の平均値、標準偏差と全国平均値との比較図を図1～図10に示した。

(1) 身 長

20～24歳を除いては全国平均値とはわずかな差しかみられなかった。また、年齢が高くなるにしたがい身長は低い傾向にある。20～24歳の対象者の平均は158.9cmに対し全国平均値は156.3cmと低値で2.6cmの差がみられた。(図1)

(身長)

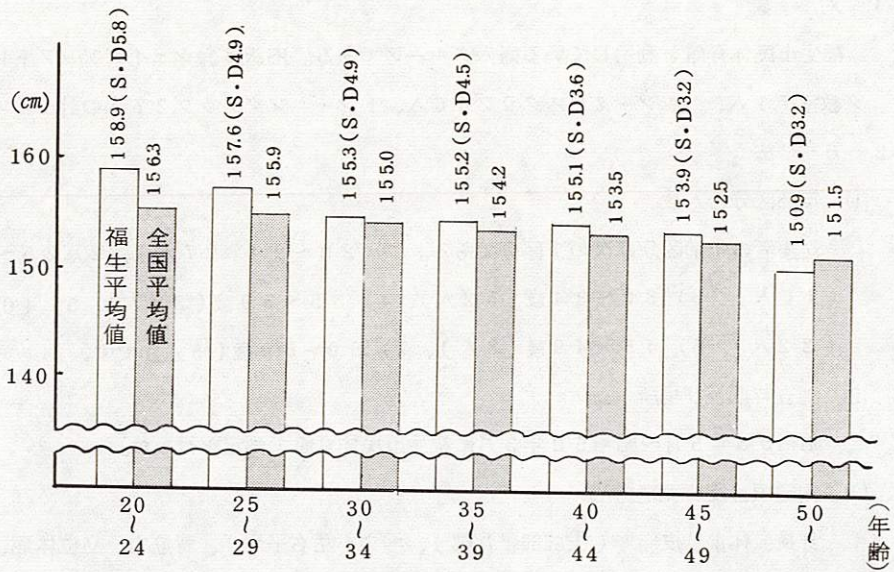


図 1

(2) 体重

30～34歳の5.27Kgを除いては、いずれの年齢層も高く全国平均値との比較も高値を示した。特に20～24歳と50歳以上の平均値は全国平均値より7～8Kg多いのが目立った。(図2)

(体重)

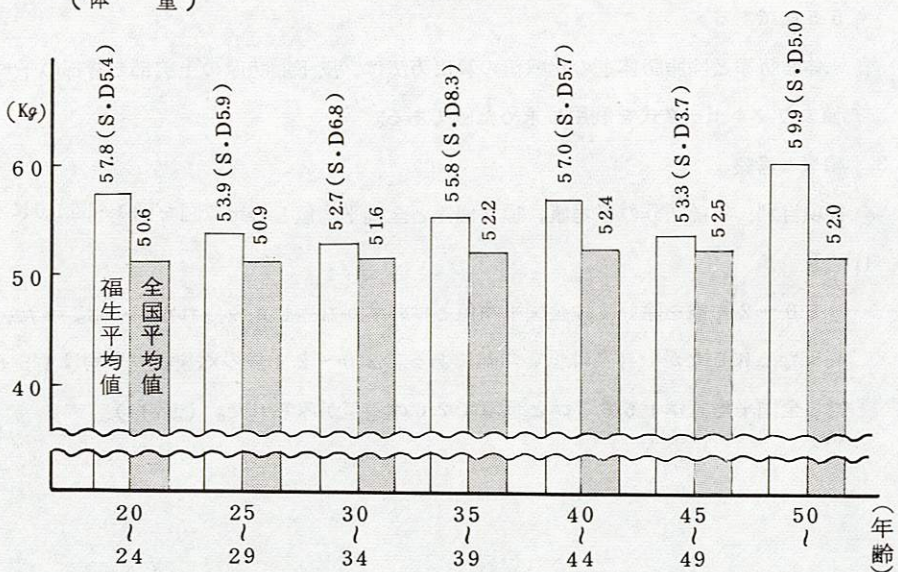


図 2

(3) 背筋力

45～49歳の平均値78.0 Kgは他の年齢層よりも高値であり、ただ一つ全国平均値より上まっている。若年層が少し劣っているのが目立った。(図3)

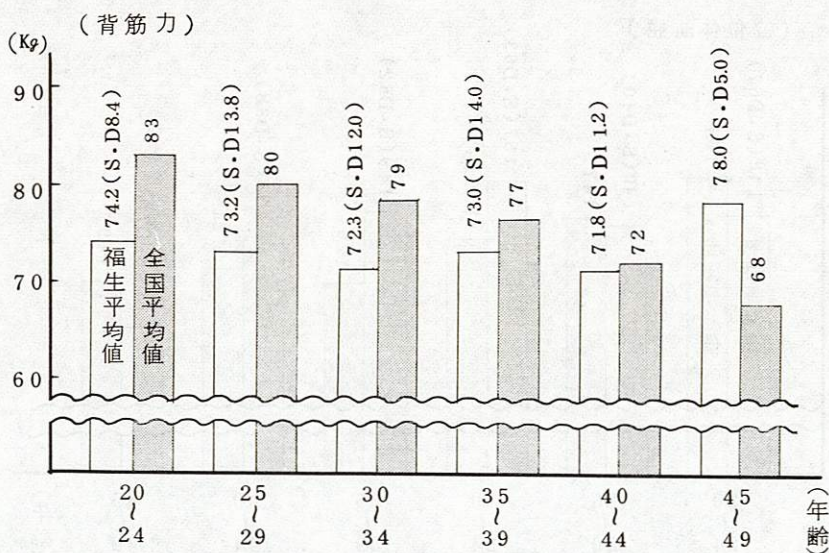


図 3

(4) 握力

握力については全体的に全国平均値より高値である。35～39歳、40～44歳の平均値が、全国平均値に比べて高値なのが目立った。(図4)

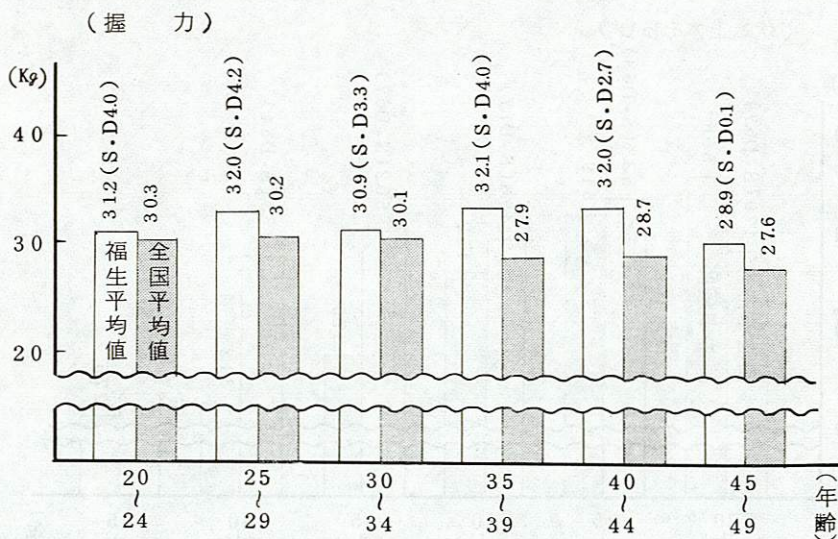


図 4

(5) 立位体前屈

45～49歳の平均値が8cmと全国平均値よりも4cm弱低いのが目立った。あとはだいたい、平均並ぐらいであった。(図5)

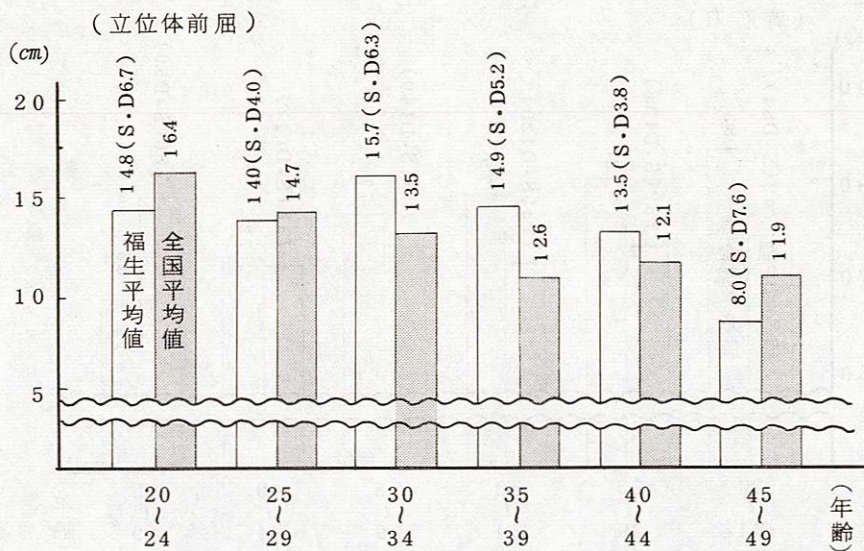


図 5

(6) 伏臥上体そらし

35～39歳と40～44歳の平均値が全国平均値よりも10cm以上も高値だった。20～24歳の平均値が全国平均値より低値の他はいずれも高値であった。(図6)

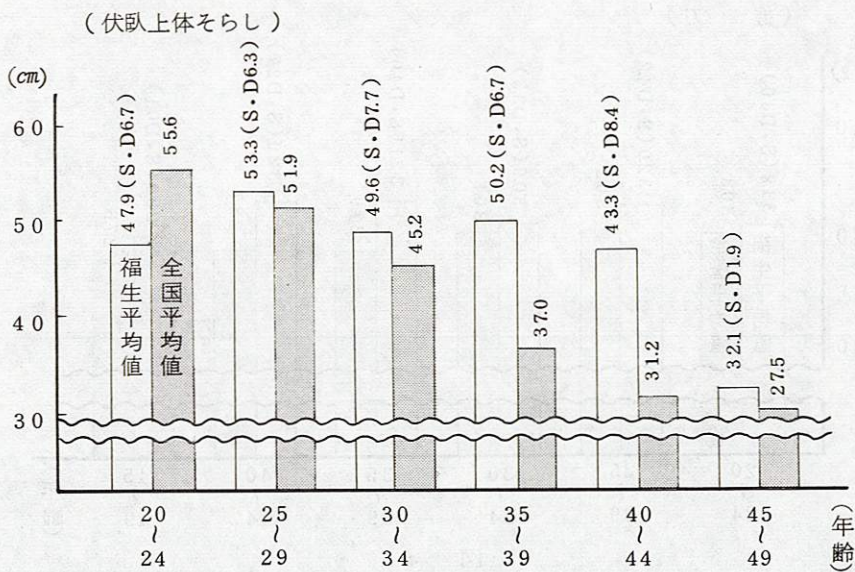


図 6

(7) 皮下脂肪厚 (上腕部)

上腕部では、20～24歳と50歳以上が全国平均値より高値であった。他の年齢層は全国平均値より4.5 mm 低値であった。(図7)

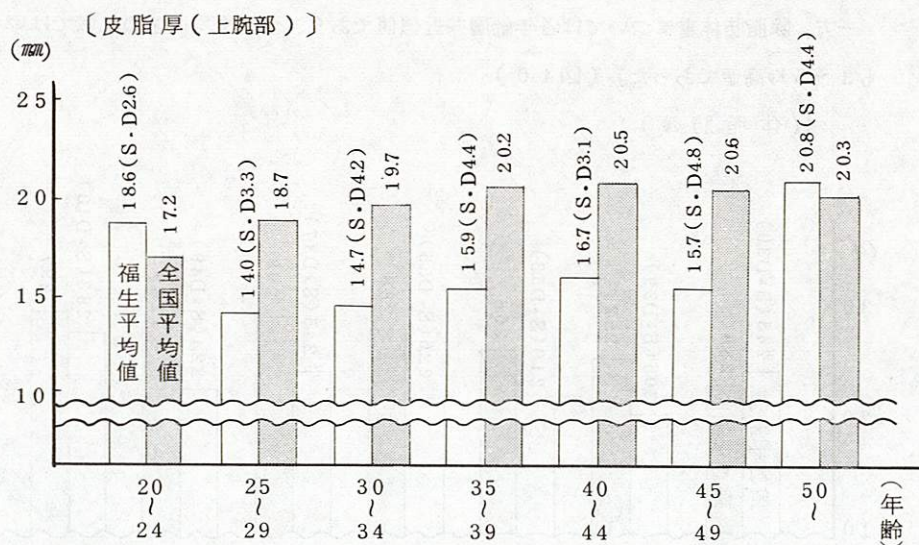


図 7

(背 部)

背部においては、20～24歳だけ全国平均値より高値で、あとの年齢層は全国平均値と比較して低値であった。特に45～49歳の平均値が16.4 mmと全国平均値より7.3 mm 低いのが目立った。(図8)

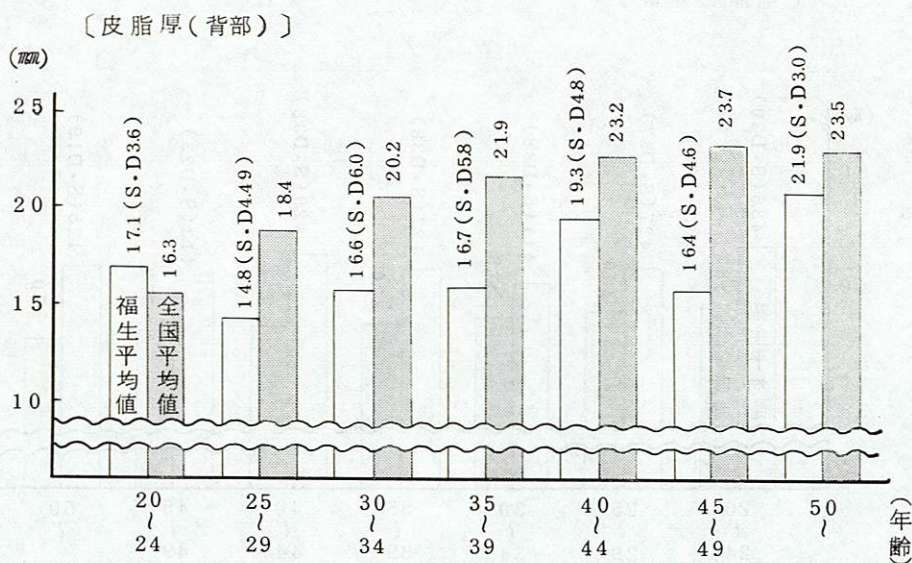


図 8

(8) 体脂肪率と除脂肪体重

体脂肪率については、50歳以上の28.3%が各年齢層と比較して高値であった。20～24歳が全国平均値を示している他は低値であった。(図9)

一方、除脂肪体重については各年齢層共近似値であり、全国平均値との比較ではいずれも3～5kg高値であった。(図10)

(体脂肪率)

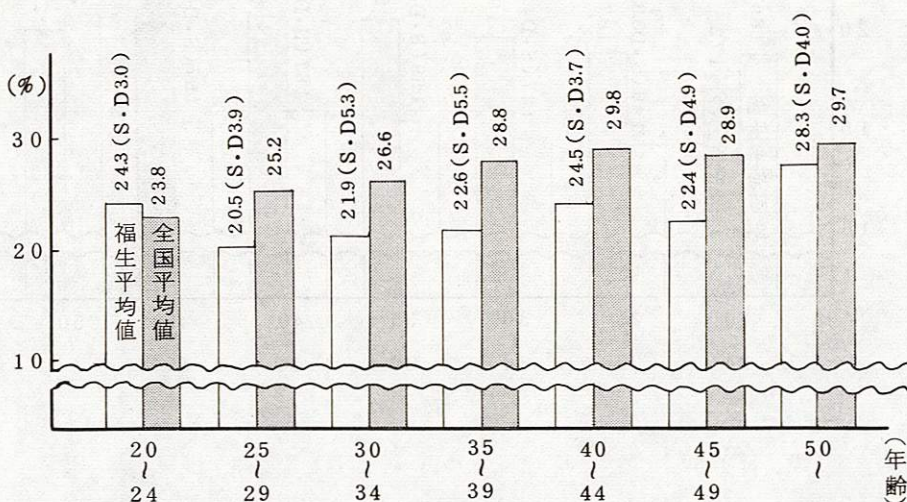


図 9

(除脂肪体重)

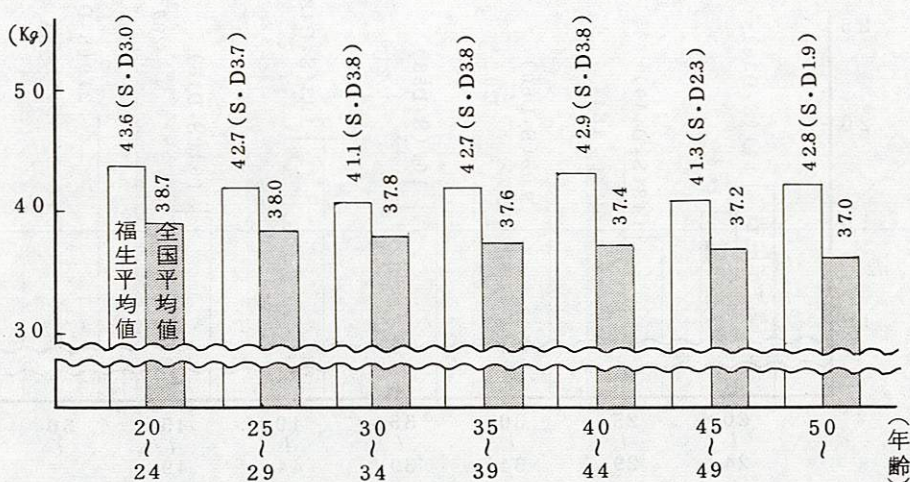


図 10

以上の結果から対象群の婦人の体力について形態面では、加齢になるにしたがい身長は低い傾向がみられる。また各年齢層の特徴として強いてあげるならば、20～24歳は背が高く、体重が多い傾向を示していた。このことは全国平均値と比較して、いずれも上まわっていた。しかしながら、総体的に全国平均値と比較して、上まわっているものは、先程述べた身長、体重、立位体前屈、伏臥上体そらしと除脂肪体重のみであった。

したがって、筋力面の背筋力と握力については、対象群の各年齢層にほとんど差はみられない。従来、女子の体力については、「体重が多いほど、体力的な要素に秀れている。」という定説がある。しかも、それが一般的な見解とされている以上、全国平均値より体重が上まわっていないながら、筋力面では顕著にその差がみられる低下現象には、最も重視していかなければならない問題であろう。特に、女子特有の体質を考えた場合、筋力系の体力増強がはなはだ難問であるだけに、女子の基礎体力の土台を作るためにも、今後真剣に考えていくべき問題であると思われる。

柔軟性については、女性の特性を増長させるものに主眼がおかれ、例えば、柔軟性のある美しい身体づくりや、敏捷性やリズム感を養う動ける身体づくりなどを目標にして、その特徴を表わしているものとする。したがって現段階での対象群は筋力面より柔軟性に主眼をおき「柔かくなりたい」「やせたい」という願望にかなっているようである。

そして、女性独特の体質からくる皮下脂肪では、全国平均値に比較してその値は低く、今回の対象群は、体重は全国平均値より多いが逆に体脂肪率が少なく、除脂肪体重は3.3～5.8 Kg 全国平均値より多い結果であった。

すなわち、今回の対象群も昨年同様筋を中心とする活性組織量が多いための体重であり、脂肪の多い肥満者はほとんどいないといえる。

4 ま と め

市民体育館等を定期的に利用している婦人スポーツクラブを対象群として体力測定を行い次のような結果を得た。

- 1) 身長は全国平均をわずかながら上まわり、したがって体重も全国平均を上まわっている。
- 2) 筋力については、握力は全国平均とはほぼ同じか、やや上まわっているが、背筋力は全国平均より劣っていた。
- 3) 柔軟性では全体的に全国平均を上まわっていたが、若年層では全国平均より少なかった。
- 4) 皮下脂肪は全国平均よりも少なく、体脂肪率についても全国平均より少なかった。
- 5) 除脂肪体重は全国平均より上まわり、逆に体脂肪率は表1に示すように普通(15～29%)が89.5%と多く、中等度の肥満(35～39%)は2.1%と脂肪太りの者は極めて少ない結果であった。

6) 以上の結果から、今回の対象群は柔軟度が高く美しい体力の持主が多く、敏捷性やリズム感を養う身体づくりを目標にしている。週1～2回の体育館でのスポーツ活動の効用の結果ではないかと思われる。

体脂肪率から見た肥満度段階別度数分布

年 齢	ヤ セ	普 通	軽度の肥満	中等度の肥満	高度の肥満
	0～14%	15～29%	30～34%	35～39%	40%以上
20～24	0 人	7 人	0 人	0 人	0 人
25～29	0	15	0	0	0
30～34	2	46	3	1	0
35～39	0	31	1	2	0
40～44	0	19	3	0	0
45～49	0	8	0	0	0
50～59	0	2	3	0	0
合 計	2	128	10	3	0
(%)	(1.4%)	(89.5%)	(7.0%)	(2.1%)	(0%)

表 1

発 行 昭和59年10月1日

発 行 者 福生市教育委員会

福生市北田園2-9-1

TEL (0425)52-5511(代)