

2011年3月20日

日の丸キッズ大阪大会（大阪中央体育館） BodyMetrix 測定結果報告

測定実施者

全体 131名（男性 115名、女性 16名）

小学生 92名（男子 86名、女子 6名）

親その他 39名（男性 17名、女性 10名）

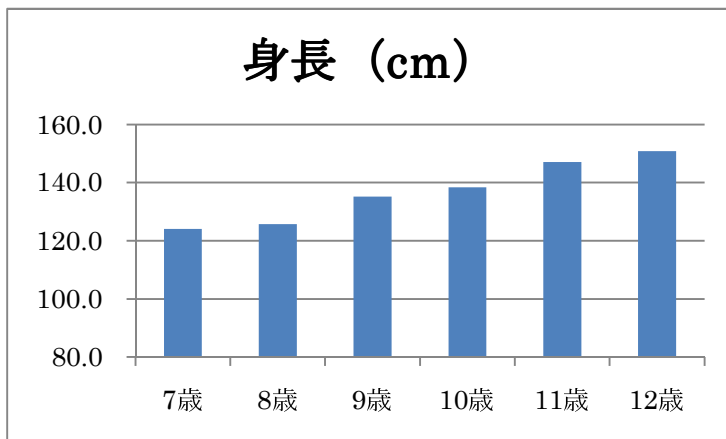
測定箇所

上腕二頭筋の1点法と、上腕三頭筋と下腿の2点法

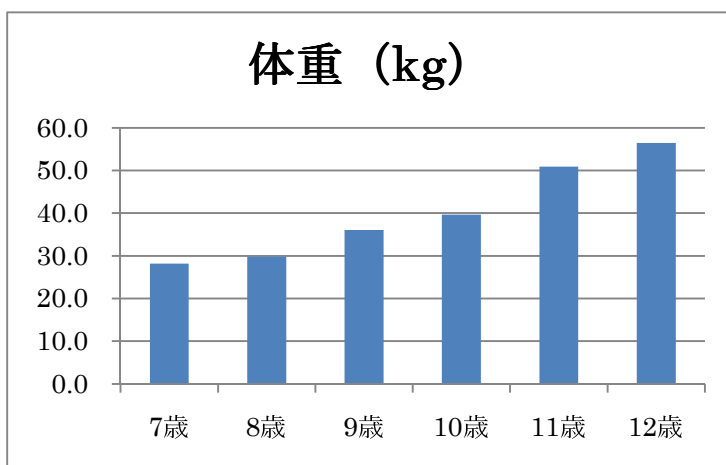
結果

以上のうち、年齢を記録した75名の小学生男子についての結果をまとめる。

（7歳6名、8歳8名、9歳14名、10歳24名、11歳9名、12歳4名）



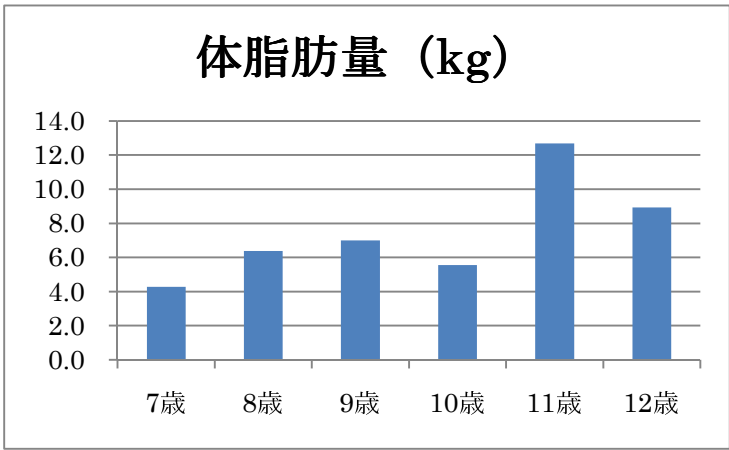
年齢が上がるにつれて、身長も高くなっている。



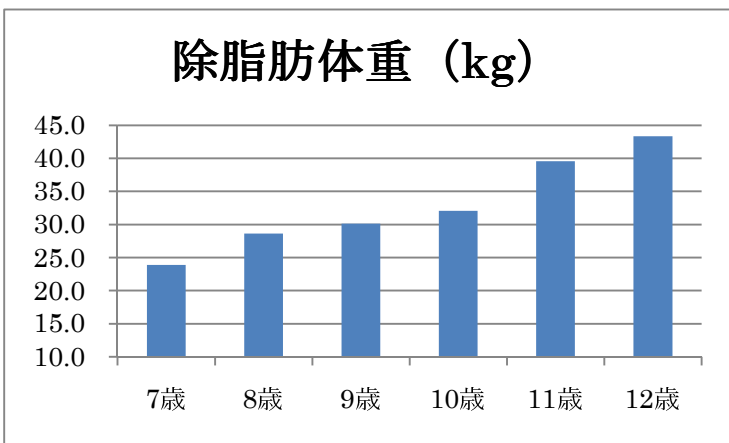
年齢が上がるにつれて、体重も重くなっている。



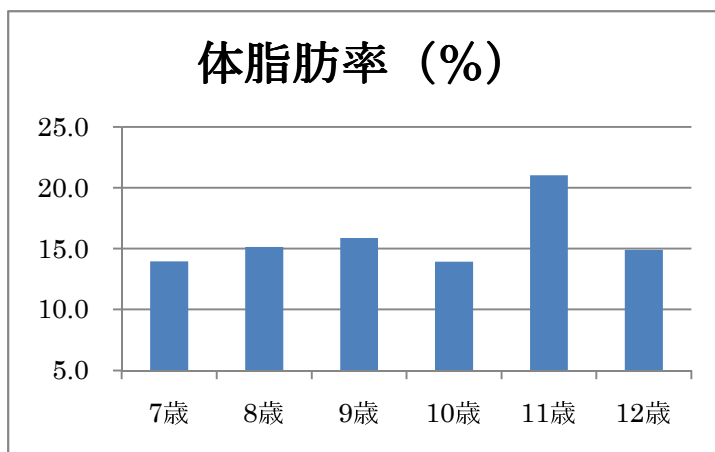
11歳をのぞき、5～6ミリではほぼ一定。11歳に皮下脂肪の厚い子どもが多かったため。



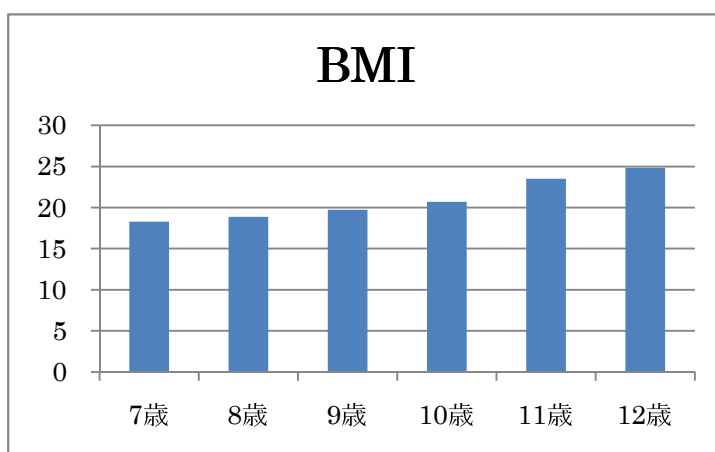
年齢が上がるにつれて増える傾向にある。11歳のみ突出しているのは、脂肪量の多い子どもが多かったため。



年齢が上がるにつれて増えている。



11歳を除き 14~15%でほぼ一定の値を示す。



年齢が上がるにつれて増加する傾向を示す。

考察と結論

以上の結果から、身長と体重は年齢が上がるにつれて増えるという予想された結果が示された。

サンプル数が小さく BMI で 30 を超える肥満傾向と見受けられる子どもが 9 名中 2 名いた 11 歳を除き、年齢が上がっても上腕の皮下脂肪厚は、5~6 mm でほぼ一定で、体脂肪率もほぼ一定であったが、体脂肪量は 4kg から 9kg へとやや増える傾向にあった。これは身長が増加によって体表面積が増えるため、脂肪の全体的な質量が増えたためと考えられる。

体脂肪率がほぼ一定で、脂肪量がやや増加したのとは対照的に、除脂肪体重は 24kg から 43kg へと大きく増加した。これが、柔道をおこなっている小学生の特徴かどうかはこのデータだけでは判断できないが、7歳から12歳にかけて、脂肪以外の骨や筋肉の発達、脂肪の増加よりも顕著であることの反映であり、もしスポーツをしていない小学生と比べてこの値が大きいとすれば、スポーツをすることの優位性を示すことにつながるといえる。

参加者の様子・コメント

●測定した選手または親などのコメント

〈選手〉

- ・初めて体脂肪率を測定した。
- ・（過脂肪体重があった選手は）お菓子を控え・練習を頑張る。
- ・面白い

〈保護者・指導者〉

- ・一点法で測定してもらったときとの数値が違う
- ・（過脂肪体重がみられた方が特に）測定結果を受けて運動習慣を身につけるようすると宣言。

●選手または保護者の様子

- ・選手同士でデータの比較をしていた
- ・保護者の方たちからは、子供たちの結果に対し健康に対してはもちろん、柔道を行う上での評価を求める声が聞かれた。
- ・インピーダンスで測った結果との違いを尋ねられる参加者が少数ながら見受けられた。