

女子大学生の下肢筋力・筋サイズに対する 現場に即した簡易測定法の有用性

安田智洋*, 1)

1) 聖隷クリストファー大学

【背景】加齢性筋肉減少症は特に膝伸展筋群で大きく、この筋群の簡易測定法は各年代で重要となる。我々は男子大学生における膝伸展筋群の筋力・筋厚と簡易測定方法との関係を調べたが (Yasuda & Ichikawa 2016)、女子大学生では検討していなかった。

【目的】現場に即した簡易評価法と女子大学生における膝伸展筋群の筋力・筋厚との関係を検討すること。

【方法】女子大学生 65 名 (18.4 歳) を対象とし、等尺性膝伸展筋力・大腿前面筋厚を測定した。簡易測定法には、握力・立幅跳・大腿周囲径・椅子立ち上がりテストの 4 因子を採用し、膝伸展筋力・大腿前面筋厚との相関関係及びロジスティック回帰分析を調べた。

【結果】筋力・筋厚は、ともに大腿周囲径・握力と正の相関関係を示した ($P < 0.01$)。ロジスティック回帰分析では、筋力 ($R^2 = 0.323$)・筋厚 ($R^2 = 0.254$) との関連因子として抽出されたのは、ともに大腿周囲径と立幅跳だった。

【結論】女子大学生の膝伸展筋群の筋力・筋厚の評価法には、特に大腿周囲径が重要だと示唆された。しかし、本研究の 4 因子の簡易測定法では、高い貢献度には至らなかった。

学会発表

○ 安田智洋、一川大輔「現場に即した簡易測定法と女子大学生における膝伸展筋群の筋力・筋厚との関係」第 16 回日本体育測定評価学会 (大分、2017.3.5) (口頭発表)