

体力測定の見直し

【はじめに】

これまで私は、体力測定の有効性を疑うことなく測定を行ってきましたが、近年の社会的変化を踏まえると、体力測定の見直しについて改めて考える必要があると感じています。本稿では、自戒の念も込めて、私の体力測定に対する現在の考えを述べたいと思います。

【体力測定の意味】

そもそも、体力を測定する意味とは何でしょうか。競技スポーツにおいて試合で勝利を収めるためには、競技力の高いアスリートやチームの状態を想定し、現状とのギャップを把握することが有効であるとされています¹⁾。このギャップは、体力、心理、技術といった複数の側面から捉えることができます。なかでも体力は、競技力向上を考えると、他の側面と比較して問題点の特定が容易であり、さらにその解決策も提示しやすいとされています¹⁾。以上のことから体力測定は有効な手段の一つといえます。

【体力測定の見直し】

スポーツ科学に対する関心は年々高まっており、体力測定に対する抵抗感も以前ほど見られなくなっています。地面反力やバーベルの移動距離・速度などを計測できるデバイスも普及し、専門家でなくても測定が可能となっています。また、当センターにおいて「科学的な測定ができる」との評判を聞き、「とりあえず測定できるものはすべて測りたい」といった要望も少なくありません。

【課題】

測定にはコストが伴います。それは金銭のコストだけでなく、選手の時間や体力といった資源の消費も含まれます。そのため、測定によって得られる価値が、これらのコストに見合うかを慎重に

判断する必要があります。また、とりあえず測定をし、後から活用方法を考える進め方には問題があります。測定は、目的に応じて項目や方法を設計してこそ価値を発揮します。適切な問いがないまま行う測定は、数値の解釈や活用方法が曖昧になり、選手を混乱させる恐れがあります。

ビジネス分野では、指標を過剰に設定したり、測定そのものに偏重したりすることが問題とされてきました²⁾。スポーツ分野も、同様の課題があるのかもしれない。

【体力測定の見直し】

測定が当たり前となりつつある社会への変化は、喜ばしく思います。しかし、測定そのものが目的化してはなりません。重要なのは、達成すべき目的に応じて適切な測定を選択し、適切なフィードバックを行うことです。今後は、「何を測定するか」だけでなく、「何を測定しないか」を判断する視点も一層重要になると考えられます。また、測定結果は、選手や指導者の意思決定や行動に結びつく形で活用されてこそ価値を持つでしょう。

5年間コラムを書いてきましたが、私のコラムは今回で最後となります。体力測定の見直しは「測ること」ではなく「変えること」にあるとすれば、私の仕事で何かを変えられたのでしょうか。少なくとも、自分の体重は変わりました。それ以外にも何かが変わっていたと信じたいところです。これまでお付き合いいただき、ありがとうございました。

【主要参考文献】

- 1) 独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター (2020) フィットネスチェックハンドブックー体力測定に基づいたアスリートへの科学的支援一。大修館書店。
- 2) ジェリー・Z・ミューラー：松本祐訳 (2019) 測りすぎ なぜパフォーマンス評価は失敗するのか？。みすず書房。