

# ジュニアスポーツ教育を専攻する女子学生の体力特性について

## The physical fitness characteristics of the female university students in junior sports education

宮 辻 和 貴\*

Kazuki MIYATSUJI

### 要 旨

本研究はKS女子大学のジュニアスポーツ教育を専攻する新入生（18～19歳）を対象に「新体力テスト」を実施し、体力特性・運動能力およびスポーツ活動を含む運動習慣や体力に関連する要因を含む生活習慣のアンケート調査を行い、体育系学生と全国平均値を比較することにより、女子学生の特徴を明らかにすることを目的とした。

被験者は、体育系学生63名（身長 $1.59 \pm 0.05$ m、体重 $51.4 \pm 5.3$ kg）と全国平均値1,047名（身長 $1.58 \pm 0.05$ m、体重 $51.7 \pm 7.4$ kg）であった。

その結果、身体的特徴については「体格」がほぼ同程度を示していたが、体育系学生の方が全国平均値に比べて6項目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルランの代替法としてSST-R）全ての体力測定値が有意に高かった（それぞれ $p < 0.05 \sim p < 0.001$ ）。

運動習慣に関するアンケート調査においては、運動部や地域スポーツクラブへ「所属している」学生が約5割程度（50.8%）、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況は「する（ほとんど毎日・ときどき）」と回答した学生が約6割以上（61.9%）、同様に1日の運動・スポーツ実施時間が「30分以上」の学生が約6割以上（63.4%）を示した。

生活習慣においては、朝食の有無について「毎日食べる」学生が約6割未満（57.1%）、1日の睡眠時間は「6時間以上」の学生が約5割未満（47.6%）、1日のテレビ（携帯端末によるゲーム等も含む）の視聴時間が「1時間以上」の学生が約8割未満（79.3%）であった。

これらのことより、本研究における体育系学生と全国平均値を比較した特徴として、体育系学生は全国平均値より「筋力」、「筋パワー」、「柔軟性」、「筋持久力」、「敏捷性」、「全身持久力」の体力的要素が優れていたことから、身体活動が比較的多い運動習慣を有していたが、生活習慣に関しては不規則な一面も見られることが明らかとなった。

キーワード：女子学生、ジュニアスポーツ教育、体力、新体力テスト、アンケート調査

### I. 緒 言

総務省（2014）の統計調査によると、65歳以上の高齢者人口は過去最多の3,296万人（男性：

1,421万人、女性：1,875万人）を示し、総人口に占める割合は25.9%で過去最高となり、約4人に1人が高齢者であると報告されている。これは

\* 本学発達教育学部ジュニアスポーツ教育学科

「団塊の世代」である昭和24（1949）年生まれの人口が新たに加わったことが背景として考えられている。それは、我が国の医療体制や医療技術の飛躍的な進歩・発展、60～70歳代および80歳代の中高齢者が健康的な生活習慣（運動・スポーツを含む）の継続により身体活動の維持・増進に努めていることが、世界でも有数の長寿大国と呼ばれている由縁である。厚生労働省（2014a）の平成25（2013）年簡易生命表によれば、平均寿命が男性80.21歳で世界第4位、女性86.61歳に至っては2年連続で世界第1位であると報告されている。その一方では、少子高齢化が加速度的に進行している現状は変わっておらず、今後ますます長寿超高齢化社会へと突入していくことが懸念されている。この状況を打開するためには、猪飼（1969）が定義づけた「人間の活動や生存の基礎となる身体能力である『体力（行動体力と防衛体力）』」について把握することが重要であると考えられる。

これまで「体力」に関する研究は様々なアプローチの仕方によって、老若男女を問わず数多くなされてきているが、その中でも女子学生（大学生、短大生、看護学生、高等専門学生など）に着目した研究は少なくない（内田，1992；會田，1999；栗林ほか，2007；田中と宮辻，2011；平野と益川，2012；大橋ほか，2012；高橋ほか，2012；宮辻ほか，2013；宮辻，2014）。一般的に「体力」は加齢に伴い変化することが知られているが、その発育発達の様相において差異を生じることがあるため一概には断定できないのも事実である。文部科学省（2013a）の報告によると、対象年齢別の一般的な傾向として男女ともに6歳頃から体力水準が急激に上昇しているが、その中で男子は17歳頃のピークまで著しく向上し、女子では14歳頃にピークを緩やかに迎えていることが示されている。その「体力」は男女とも20歳以降、40歳代後半、65歳から79歳において、加齢に伴い直線的に低下する傾向にあると報告されている（文部科学省，2013a）。つまり、青年期（15～24歳）において体力水準の向上に努めなければ運動不足を生じるため、その「体力」は徐々に低下することにつな

がり、身体の発育発達に影響を及ぼしかねないとの指摘がなされている（文部科学省，2013a）。

実際のところ、青年期に「体力」や「運動能力」いわゆる発育発達の過程がピークを迎えるため、成人年齢である20歳頃の体力水準が壮年期以降（中年期、前期高年期、中後期高年期）の体力レベルに大きな影響を受けるといわれている（松浦，1989；西嶋，2002）。さらに、森井（1998）が成人女性の体力特性について青年期と壮年期を比較した報告によれば、青年期の日常生活において運動習慣を取り入れている者ほど体力水準値が高くなることを明らかにしている。このように望ましい青年期を迎えるためには、将来を見据えた体力レベルや身体活動レベルの維持・増進に努めることにより、今後の人生を左右するにあたって非常に関連性が深いものであるといえる。また、大学生における26年間の体格と体力の推移とその関連性について調べた下門ほか（2013）は、1980年代と2000年代の大学生男女をそれぞれ比較したところ、若年者の身体活動における体力レベルが年々低下していることを報告している。そして、女子大学生は体力の低下を個々に自覚しているにもかかわらず、それを改善する行動へ移すことができない現状も見られる（平野と益川，2011）。

それは平成3（1991）年の大学審議会における「大学教育の改善について」の答申が発表され、大学設置基準の大綱化が行われたことにより、体育（保健体育）が必修科目から外れたことの影響が少なからず浮き彫りとなっている（文部科学省，1991）。これまで高等教育機関である大学、短期大学、専門学校などのカリキュラム編成においては、体育（保健体育）やスポーツ実技の授業内（身体計測、体力測定テスト、運動能力テストなど）で実施されてきた。特に、自由科目（資格取得要件によっては必修または選択科目として設定されている）としてカリキュラムが展開されている中での取り組みとなっている場合が多く、自己のデータ（身体的な特徴、体力特性・運動能力の特徴など）を客観的に把握することが難しくなっているのも現実の問題である。現在では、平成

19 (2007) 年の大学設置基準の一部改正「授業科目の開設」により大学独自の教育理念に沿った目的に基づき、必要な授業科目を自由に編成することが可能となった(文部科学省, 2007)。これにより柔軟なカリキュラム対応を行うことができるため、再び体育の必修化に取り組んでいる高等教育機関も増えつつある。しかしながら、近年の若年者の動向について調査した報告に注目すると、「歩くことを敬遠する」、「エレベータを使って昇る」、「すぐに座り込む」などの身体活動が減少傾向にあることが報告されている(松元, 2002)。また、栗林ほか(2007)は、女子大学生の体力テストと生活体力テストとの関連性について、身体活動量の低下が新体力テスト結果と生活体力テスト結果の低下を引き起こす要因であると明らかにしている。そのため、日常生活における運動不足の問題や運動する習慣、生活する習慣の確立に対する意識と行動の変容については、自動化、機械化、情報化が進んでいる今日においても重要な課題となる。

そこで本研究では、KS 女子大学のジュニアスポーツ教育を専攻する新入生を対象に「新体力テスト」を実施することにより、全国平均値と比較することで体育系の女子学生における体力特性・運動能力について把握し、スポーツ活動を含む運動習慣や体力に関連する要因を含む生活習慣のアンケート調査を行うことによって、体育系女子学生の特徴を明らかにすることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 被験者

被験者は、2013年度の開講科目である「基礎体育学」を受講したKS 女子大学の1年生(18歳～19歳)を対象とし、体力測定項目に不備(測定不能、記入漏れ等)がある受講生については分析対象外とした。

所属学部・学科における被験者の内訳は、発達教育学部・ジュニアスポーツ教育学科(以下:体育系)の女子学生63名であった。被験者の身体的特徴を表1に示した。

体育系学生の比較対照としては、文部科学省(2013b)が公表している平成24(2012)年度の全国体力・運動能力調査(18歳女性)の平均値を用いた(表1)。

表1 体育系学生と全国平均値における身体的特徴

	体育系学生	全国平均値
年齢(歳)	18.5±0.5	18.0±0.0
身長(m)	1.59±0.05	1.58±0.05
体重(kg)	51.4±5.3	51.7±7.4

なお、被験者には本研究の目的や内容について詳細に説明し、同意を得た上で測定を実施した。また、測定により得られた結果が被験者の当該科目(基礎体育学)における評価等に影響しないとの旨を十分に周知した。

### 2. 実施期間・実施場所

実施期間および実施場所に関しては、KS 女子大学の体育館(室内)において2013年度の秋学期(10月～1月)の授業期間内に体力測定テストを実施した。

### 3. 新体力テスト

体力測定テストは、文部科学省の新体力テスト実施要項(12歳から19歳対象)に準じて、体育館内(室内)で実施することが可能な「握力(筋力の指標)」、「上体起こし(筋持久力の指標)」、「長座体前屈(柔軟性の指標)」、「反復横とび(敏捷性の指標)」、「立ち幅とび(筋パワーの指標)」、「20mシャトルラン(全身持久力の指標)」の6項目とした(文部科学省, 2000)。

なお、最大酸素摂取量( $\dot{V}O_2\max$ )を推定する20mシャトルランについては、測定を実施する体育施設の場所の設営や用具の確保等による時間的な制約に限りがあるため、児童から高齢者までの幅広い年齢層に適応されている3分間シャトル・スタミナテスト(以下:SST-R)を代替法として採用した(木村ほか, 1998:中尾ほか, 2000)。

また、測定当日の各個人の健康状態(運動制限、

発熱、倦怠感など)について把握した上で体力測定テストを実施するにあたり、測定によって発生する可能性がある事故(外傷や障害など)の予防に努めるとともに、個々の能力を最大限に引き出すために入念なウォーミングアップ(動的)を行った。さらに、体力測定テスト終了後における健康状態の確認(外傷や障害の有無など)、クーリングダウン(静的)についても併せて実施した。

#### 4. アンケート調査

アンケート調査は、新体力テストの調査票(12歳から19歳対象)におけるアンケート項目(個人的属性、運動・スポーツの実施、生活習慣の3つの要因)を用いた。特に、運動習慣(スポーツ活動を含む)や生活習慣(体力に関連する要因を含む)の状況が取り上げられている「運動・スポーツの実施」、「生活習慣」の2つの要因について、最終授業時間内に調査を行った(表2)。

#### 5. フィードバック

体力測定テストで得られた結果のフィードバックとして、測定項目に関する要旨(意義や目的などの定義を含む)、個々の測定値(全データの平均値と標準偏差、最大値、最小値を含む)やテストの得点表(項目別)および総合評価について図式化した資料を受講生全員に配布し、最終授業時間内に説明を実施した。

#### 6. 統計処理

全国平均値との比較においては、2変数の差の検定を用いることにより、まず等分散性の検定であるF検定を行った後に、分散が等しい場合は等分散を仮定した2標本によるt検定(スチューデントのt検定)を、分散が等しくない場合は分散が等しくないと仮定した2標本によるt検定(ウェルチのt検定)をそれぞれ用い、統計的有意水準を危険率5%未満( $p < 0.05$ )として設定した。

表2 運動・生活習慣に関するアンケート調査項目

1. 平成 年 4月 1日現在の年歳	歳	2. 性別	男・女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町 村
4. 所 属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
6. 運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上) 2. ときどき(週1~2日程度)		
	3. ときたま(月1~3日程度) 4. しない		
7. 1日の運動・スポーツ実施時間(学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満		
	3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上		
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上		
10. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満		
	3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上		

※ 文部科学省 新体力テスト実施要項(12歳~19歳)より。

### Ⅲ. 結果

#### A. 体育系学生と全国平均値における新体力テストの比較

##### 1. 握力

図1に体育系学生と全国平均値の握力を比較した有意差検定結果を示した。なお、握力に関しては、左右の平均値を用いることとした。握力の平均値は、体育系学生が $28.0 \pm 3.9$ kg、全国平均値が $26.7 \pm 4.9$ kgであった。握力は、体育系学生の方が全国平均値より有意に強い ( $p < 0.05$ ) という結果が得られた。

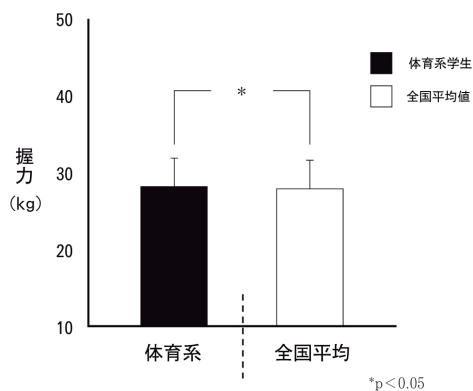


図1 握力

##### 2. 上体起こし

上体起こしにおける体育系学生と全国平均値の有意差検定結果を図2に示した。上体起こしの平均値は、それぞれ $29.5 \pm 5.7$ 回、 $22.7 \pm 6.2$ 回であった。上体起こしは、体育系学生の方が全国平均値より有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

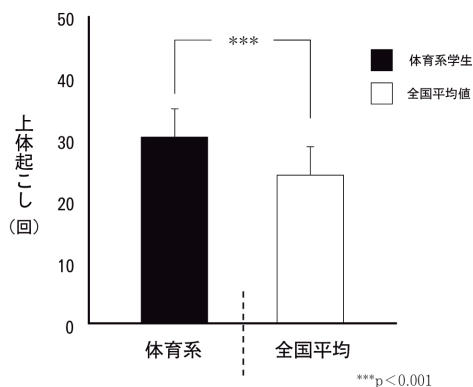


図2 上体起こし

##### 3. 長座体前屈

図3に体育系学生と全国平均値の長座体前屈を比較した結果を示した。長座体前屈の平均値は、体育系学生が $51.0 \pm 8.2$  cm、全国平均値が $46.8 \pm 9.7$  cmであった。長座体前屈は、体育系学生の方が全国平均値に比して有意に大きい ( $p < 0.001$ ) という結果が認められた。

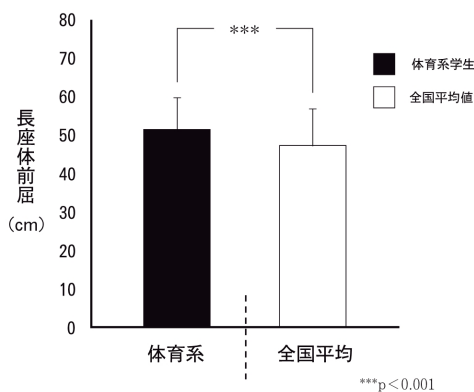


図3 長座体前屈

##### 4. 反復横とび

反復横とびにおける体育系学生と全国平均値の有意差検定結果を示した (図4)。反復横とびの平均値は、それぞれ $54.7 \pm 5.8$ 回、 $47.0 \pm 6.4$ 回であった。反復横とびは、体育系学生の方が全国平均値より有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

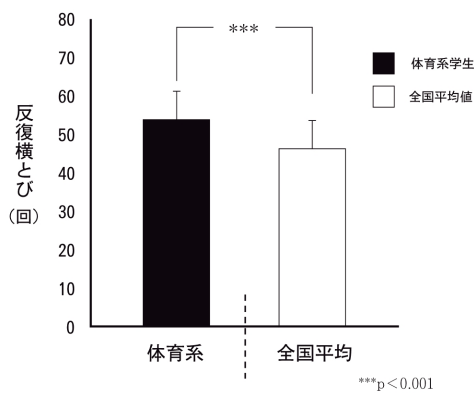


図4 反復横とび

## 5. 立ち幅とび

図5に体育系学生と全国平均値の立ち幅とびを比較した結果を示した。立ち幅とびの平均値は、体育系学生が $189.9 \pm 15.7$ cm、全国平均値が $169.4 \pm 23.3$ cmであった。立ち幅とびは、体育系学生の方が全国平均値より有意に大きい ( $p < 0.001$ ) という結果が得られた。

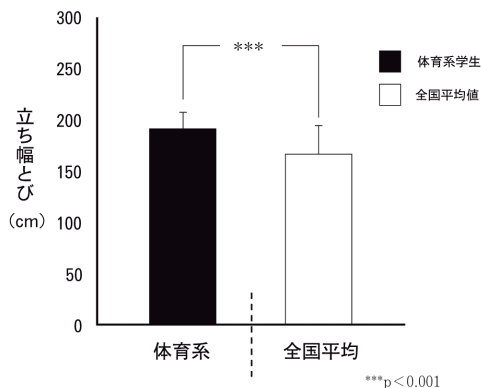


図5 立ち幅とび

## 6. 20mシャトルラン (SST-R)

20mシャトルランにおける体育系学生と全国平均値の有意差検定結果を図6に示した。なお、SST-R (3分間シャトル・スタミナテスト) に関しては、20mシャトルランより簡便に最大酸素摂取量 ( $\dot{V}O_{2max}$ ) を測定することができる代替法として開発され、3分間に10m区間の往復走を行い、時間内に走った距離を計測する方法である (中尾ほか, 2000)。そこで、体育系学生が実際に走った距離を中尾ほか (2000) の回帰式  $Y = 1.403X + 353$  ( $r = 0.708$ ,  $p < 0.001$ ) を用いてSST-Rの測定値 ( $Y$ : m) を代入し、20mシャトルラン ( $X$ : reps) の推定値を求めた。体育系学生の20mシャトルランにおける推定値は $84.3 \pm 28.6$ 回、全国平均値が $45.1 \pm 16.7$ 回であることから、体育系学生の方が全国平均値より有意に高かった ( $p < 0.001$ )。

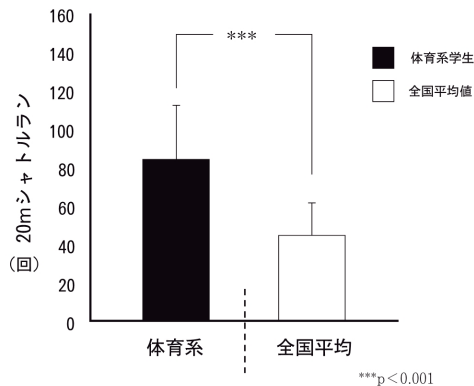


図6 20mシャトルラン

※ 体育系学生の20mシャトルランの値は、中尾ほか (2000) の回帰式を用いて推定した。

## B. 体育系学生に関するアンケート調査

### 1. 運動・スポーツの実施について

運動部や地域スポーツクラブへの所属状況については、「所属している」と回答した学生が50.8%、「所属していない」と回答した学生が49.2%であった (図7)。

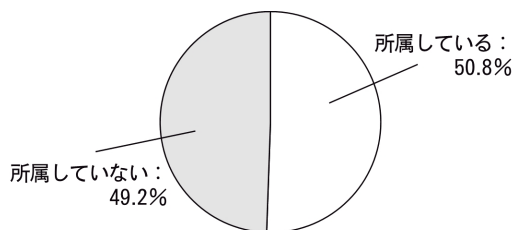


図7 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況

図8に示した学校の体育の授業を除く運動・スポーツの実施状況については、「ほとんど毎日 (週3日以上)」が42.9%、「ときどき (週1~2日程度)」が19.0%、「ときたま (月1~3日程度)」が23.8%、「しない」が14.3%であった (図8)。

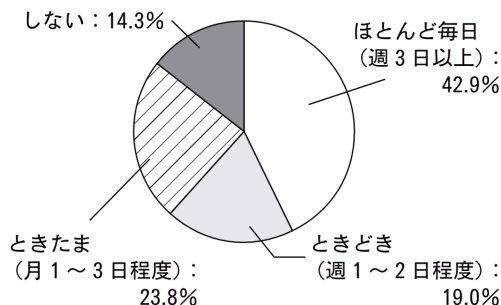


図8 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)

日程度)」が19.0%、「ときたま（月1～3日程度）」が23.8%と約9割未満（85.7%）の学生が「する」と回答し、逆に「しない」と回答した学生が14.3%（約1割以上）であった。

1日の運動・スポーツ実施時間（学校の体育の授業を除く）について調査したところ、「2時間以上」および「30分未満」と回答した学生がそれぞれ約4割（44.4%、36.5%）を占め、「30分以上1時間未満（11.1%）」、「1時間以上2時間未満（7.9%）」の順番で回答した学生が多かった（図9）。

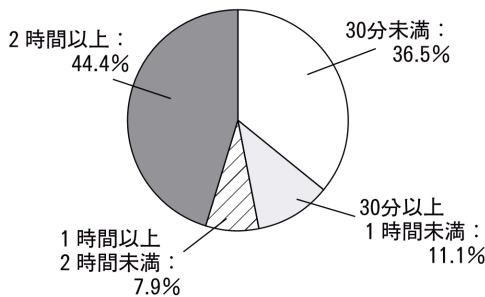


図9 1日の運動・スポーツ実施時間（学校の体育の授業を除く）

## 2. 生活習慣について

図10に朝食の有無について示した。その結果、「毎日食べる」と回答した学生が約6割未満（57.1%）、「時々欠かす（38.1%）」、「まったく食べない（4.8%）」と回答した学生が約4割以上（42.9%）であった。

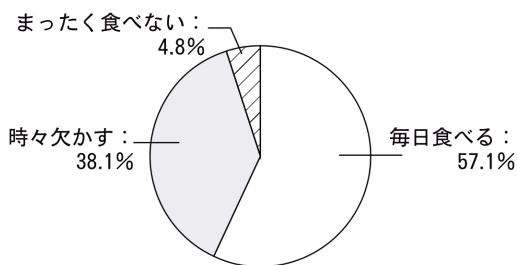


図10 朝食の有無

1日の睡眠時間については、「6時間未満」が52.4%、「6時間以上8時間未満」が46.0%、「8時間以上」が1.6%という結果がそれぞれ示された（図11）。

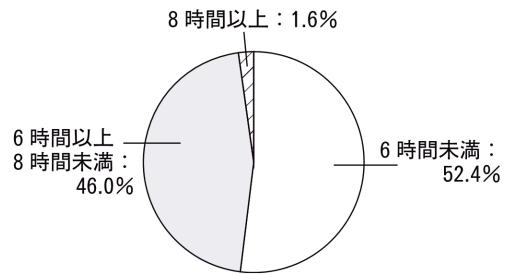


図11 1日の睡眠時間

図12に示した1日のテレビ（携帯端末によるゲーム等も含む）の視聴時間に関しては、「1時間以上2時間未満（52.4%）」、「1時間未満（20.6%）」、「2時間以上3時間未満（19.0%）」、「3時間以上（7.9%）」の順番で回答した学生が多かった。

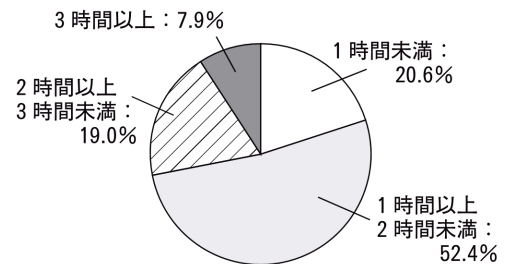


図12 1日のテレビ（携帯端末によるゲーム等も含む）の視聴時間

## IV. 考察

本研究はKS女子大学のジュニアスポーツ教育を専攻する新入生（18歳～19歳）63名を対象とし、体育系学生と全国平均値（2012年度の全国体力・運動能力調査）の比較を通して女子学生の体力特性・運動能力の特徴について把握することを目的とした。そのため、新体力テストを用いた体力測定を6項目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルランの代替法としてSST-Rを採用）およびスポーツ活動を含む運動習慣や体力に関連する要因を含む生活習慣のアンケート調査を行い、各項目について検討することとした。

まず、体育系学生と全国平均値における身体的特徴については、身体の発育を示す長育・量育の基本的な指標である身長と体重をそれぞれ比較し

たところ、体格はほぼ同程度の値を示した。この結果、本研究の対象となった女子学生を身体的な側面から推察すると、発育発達の過程において健康状態が良好な学生であったということが理解できる。しかしながら、近年では大学生の体型（やせ・標準・肥満）が多様化していることも否めない（下門ほか，2013）。そこで日常生活動作（Activities Daily of Living：以下ADL）や生活の質（Quality of Life：以下QOL）を維持・増進していく上で重要となるのが「体型」や「体力」の問題であると考えられる。

これまで女子学生の「体力」に焦点をあてている先行研究の中には、対象者をそれぞれ文系学生（栗林ほか，2007；平野と益川，2012；高橋ほか，2012；宮辻ほか，2013）、理系学生（田中と宮辻，2011；高橋ほか，2012）、福祉系学生（中山ほか，2011）、体育系学生（會田，1999；宮辻ほか，2013）などのように分類することにより調査がなされてきた。會田（1999）は新体力テストを用いて体育専攻学生の体力・運動能力について検討した結果、体力・運動能力のレベルが高く、全身持久力（行動を持続する能力）の成績と身体活動状況や体力の自己評価が密接な関係にあることを報告している。さらに、文系学生と理系学生の体力の現状と特性について調べた研究では、文系学生の体力的要素は高等学校までに培われており、その中の約6割が「運動をしない」とのアンケート調査による回答がなされているため、学生に対しての運動の重要性や健康への理解、そして教育や指導が重要であると述べられている（高橋ほか，2012）。宮辻ほか（2013）は、文系学生と体育系学生の体力特性に焦点を絞って比較したところ、体育系学生の方が文系学生より体力が優れていることを明らかにし、体力と関連が深いとされている運動習慣や生活習慣については今後の課題であると報告している。実際のところ、体育を専攻する学生を會田（1999）が調べて以降、体育系学生のみを対象とした研究は示されていない。また、ジュニアスポーツ教育を専攻している体育系学生の体力特性と運動習慣や生活習慣に関連するアン

ケート調査について比較および検討している研究は見当たらない。

本研究における体育系学生と全国平均値の体力特性に着目すると、体育系学生の方が全国平均値に比べて体力測定値が全ての項目において有意に高い値（それぞれ  $p<0.05$ ～ $p<0.001$ ）を示した。これらの結果から、身体的特徴が同程度の値であったにもかかわらず、体育系学生の「体力」が全国平均値よりも優れていることが明らかとなった。それは、少年期（5歳～14歳）や青年期（15歳～24歳）における課外活動（クラブ活動等）へ費やす時間が比較的長くなっているため、いわゆるスポーツを通した身体活動を十分に取り入れられていることが一つの要因ではないかと考えられる。現に、八田（2002）や松元（2002）の大学生男女における体力の年次推移よると、若年者の身体活動における体力レベルが低下傾向にあることが報告されている。なぜなら、ヒトは20歳を過ぎると加齢が伴うことにより、全ての機能が直線的に低下するといわれているため、いかに「体力」を維持・増進させるのが重要なカギとなってくる。つまり、体育系学生は積極的に身体活動量の確保に努めていることから、基礎的な「体力」が一般学生よりも向上していることは明らかである。なお、本研究の対象者である体育系学生の卒業後の進路については、小学校・幼稚園教諭、中学校・高等学校教諭（保健体育）などの教育職やスポーツ健康関連施設・スポーツ関連企業などの専門職を目指している学生が多く見られる。特に、教育現場やスポーツ現場での職業をメインに考えている学生は身体が基本となるため、大学卒業後は日常生活の中に「体力」を意識付けした身体活動の実践を取り入れる必要があるといえる。一般的に「体力」は行動体力と防衛体力の2項目に分類されており、それぞれヒトの行動に直接関与する要素群と生存（生命維持）に関与する要素群であると定義されている（猪飼，1969）。それほど「体力」は幅広い枠組みの中で重要な意義や目的を持っていることから、それを維持・増進させるためには運動する習慣が確立できるような取り組



みも考えておかなければならない。

次に、運動習慣に関するアンケート調査結果より特徴について検討すると、運動部や地域スポーツクラブへ所属している学生が50.8%、所属していない学生が49.2%とそれぞれ約5割程度の回答を示した。これは宮辻（2014）が報告した文系学生の約2割程度と比べると、体育系学生の運動に対する意識は高い傾向にあることが窺える。また、運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除いた）については、「しない」と回答している学生が約4割未満（本研究では「しない：14.3%」、「ときたま：23.8%」を含めて考察）であったことから、約6割以上（「ほとんど毎日：42.9%」と「ときどき：19.0%」）の学生が授業終了後に運動やスポーツを実施する習慣を取り入れていることが推察される。同様に1日の運動・スポーツ実施時間が「2時間以上（44.4%）」、「1時間以上2時間未満（7.9%）」、「30分以上1時間未満（11.1%）」と約6割以上の学生が30分以上の運動やスポーツを実施する時間の確保に努めていることが明らかとなった。しかし、残りの約4割未満「30分未満（36.5%）」の学生があまり運動やスポーツに取り組む時間を有することが困難な状況（大学のカリキュラムやアルバイト等）にあるのも事実である。このことから約6割以上の学生が運動習慣を有している半面、約4割未満の学生に運動習慣が見られないことは、体育の授業以外でのスポーツ活動自体に対する興味・関心が薄れてきている証拠であり、運動を実施する場所や時間の確保にわざわざ労力を費やす必要性を見出すことができていないのではないかと考えられる。したがって、体育系学生の運動嫌いや運動離れを示唆するものであるとまでは言い切れないが、それに近い状況が起こりうる可能性は否定できない。そして、平野と益川（2012）は女子短期大学生の体力と運動経験に関する報告の中で、卒業後も運動・スポーツを継続していく意識と行動変容を促し、スポーツ本来の楽しさを味わい、生活の一部として運動・スポーツの習慣を確立することの必要性を示唆している。やはり、将来の「体力」の維持・増進を

視野に入れるのであれば、青年期にどれだけ運動習慣を日常生活の中に取り入れられるのかにより、一生涯の過ごし方にも選択肢が増えてくるであろう。そのためには、近年の若者における運動嫌いや運動離れの習慣化を予防するための取り組みを考えつつ、なぜ運動が必要であるのかを問いかけながら身体運動の重要性について把握させることが大切であると考えられる。

さらに、生活習慣に関連が深いアンケート項目として「朝食の有無」、「1日の睡眠時間」、「1日のテレビの視聴時間（携帯端末によるゲーム等も含む）」について調査を実施した。その結果、朝食については「毎日食べる」学生が約6割未満（57.1%）、「時々欠かす（38.1%）」、「まったく食べない（4.8%）」学生が約4割以上（42.9%）を示したことから、予想していたよりも体育系学生の食事に対する意識の欠如の割合が高かった。つまり、日常生活を健康的に過ごしていくためには、改めて「体力」の素となる一要素が含まれている朝食（食事）の必要性を認識させることが重要である。また、厚生労働省（2014b）の健康づくりのための睡眠指針によると、日本人（成人）の睡眠時間は「6時間以上8時間未満」の人がおよそ6割を占めていることから、この睡眠時間の範囲が標準的な時間であると考えられている。本研究においては「6時間以上8時間未満（46.0%）」、「8時間以上（1.6%）」が約5割未満（47.6%）であったため、標準的な睡眠時間よりも短い時間の範囲を示していることが明らかとなった。要するに、一昔前に比べると大学世代の夜型化が徐々に進行している証拠ではないであろうかと推察される。その要因として、1日のテレビ視聴時間（携帯端末によるゲーム等も含まれるとして考察）が「1時間以上2時間未満（52.4%）」、「2時間以上3時間未満（19.0%）」、「3時間以上（7.9%）」の学生が約8割未満（79.3%）となっており、睡眠不足につながるような時間の延長を伴っていることは明白である。このように不規則な生活習慣を過ごしていることから、日々の健康障害の発生や授業中の集中力欠如に対する影響は明らかで

あると考えられる。最終的には、食生活の乱れや身体活動の減少などを引き起こす原因となる可能性が高いため、生活習慣についても正しい知識を習得させておくことが望ましい。

よって、本研究における体育系学生の特徴として、「体力面」においては全ての測定項目が全国平均値よりも優れていることが明らかとなった。さらに「体力」と関連性が深いといわれている「運動面」や「生活面」に関しては、体育系学生の運動に対する意識や行動は割と高い傾向を示していたが、生活習慣に少しルーズな一面を垣間見ることとなった。

今後のジュニアスポーツ教育を専攻する体育系学生の課題としては、まず自己の「体力」についてももう一度しっかりと把握することによって、引き続き「運動習慣」が得られるような環境づくりを整え、健康や体力づくりには欠かすことができない「生活習慣」についても理解を深めることが必要であると考えられる。

## V. まとめ

KS女子大学のジュニアスポーツ教育を専攻する新入生を対象に「新体力テスト」を実施し、体力特性・運動能力およびスポーツ活動を含む運動習慣や体力に関連する要因を含む生活習慣のアンケート調査を行い、体育系学生と全国平均値を比較することで女子学生の特徴を明らかにすることを目的とし、概ね以下の結果が得られた。

- 1) 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン (SST-Rにより推定値算出) の6項目全ての値において、体育系学生の方が全国平均値よりも有意に高い (それぞれ  $p < 0.05 \sim p < 0.001$ ) という結果が認められた。
- 2) 運動習慣については、運動部や地域スポーツクラブへ「所属している」学生が約5割程度を示した (50.8%)。また、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況は、「する (ほとんど毎日・ときどきを含める)」と回答している学生が約6割以上 (61.9%)、

同様に1日の運動・スポーツ実施時間が「30分以上」の学生が約6割以上 (63.4%) であった。

- 3) 生活習慣に関する内容として、朝食の有無については「毎日食べる」学生が約6割未満 (57.1%) を示した。また、1日の睡眠時間は「6時間以上」と回答している学生が約5割未満 (47.6%)、1日のテレビ (携帯端末によるゲーム等も含む) の視聴時間が「1時間以上」の学生が約8割未満 (79.3%) であった。

これらの結果より、体育系学生と全国平均値を比較した特徴として、体育系学生は全国平均値より「筋力」、「筋パワー」、「柔軟性」、「筋持久力」、「敏捷性」、「全身持久力」の体力的要素が優れていたことから、身体活動が比較的多い運動習慣を有していたが、生活習慣に関しては不規則な一面も見られることが明らかとなった。

## 文献

- 會田宏 (1999) 文部省の新体力テストによって評価される本学体育専攻学生の体力・運動能力の特徴. 武庫川女子大学紀要 (人文・社会科学), 47: 49-55.
- 八田秀雄 (2002) 大学生の体力の年次推移—東京大学 (特集 青少年の体力の現状と対策)—. 体育の科学, 52(1): 39-42.
- 平野泰宏・益川満治 (2011) 女子大学生の体力測定に関する一考察—形態測定との分析から—. 大妻女子大学家政系研究紀要, 47: 127-134.
- 平野泰宏・益川満治 (2012) 女子短期大学生の体力と運動経験に関する一考察. 大妻女子大学家政系研究紀要, 48: 127-132.
- 猪飼道夫 (1969) 運動生理学入門. 杏林書院: 東京.
- 木村みさか・岡山寧子・田中靖人・金子公有 (1998) 高齢者のための簡便な持久性評価法の提案 シャトル・スタミナ・ウォークテストの有用性について. 体力科学, 47: 401-410.
- 厚生労働省 (2014a) 平成25年簡易生命表の概況.

- <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life13/>, (参照日:平成27年3月2日).
- 厚生労働省(2014b)健康づくりのための睡眠指針2014.
- <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>, (参照日:平成27年3月30日).
- 栗林徹・岩間美奈・鎌田安久・高橋裕美・澤村省逸・上濱龍也・清水茂幸・山下芳男・小笠原義文・黒川國児(2007)女子大学生の体力テストと生活体力テストの関連. 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 6:85-90.
- 松元剛(2002)大学生の体力の年次推移～筑波大学～. 体育の科学, 52(1):48-51.
- 松浦義行(1989)体力の発達. 朝倉書店:東京, 68-160.
- 宮辻和貴(2014)児童教育を専攻する女子学生の体力特性について. 神戸親和女子大学ジュニアスポーツ教育学科紀要, 2:41-49.
- 宮辻和貴・今西平・山田なおみ(2013)女子学生の体力特性について～文系学生と体育系学生との比較から～. 神戸親和女子大学ジュニアスポーツ教育学科紀要, 1:61-67.
- 文部科学省(1991)大学審議会答申・報告一概要一. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyoku/chukyo4/gijiroku/03052801/003/001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyoku/chukyo4/gijiroku/03052801/003/001.htm), (参照日:平成27年3月3日).
- 文部科学省(2000)新体力テストー有意義な活用のためにー. 株式会社ぎょうせい:東京, 77-96.
- 文部科学省(2007)大学設置基準の一部改正. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/nc/07091103.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/07091103.htm), (参照日:平成27年3月4日).
- 文部科学省(2013a)平成24年度体力・運動能力調査報告書. 文部科学省:東京, 9-29.
- 文部科学省(2013b)政府統計の総合窓口, 体力・運動能力調査. <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001050841&cycode=0>, (参照日:平成26年9月26日).
- 森井秀樹(1998)成人女性の体力特性についてー青年期と壮年期の比較ー. 運動とスポーツの科学, 4(1):9-13.
- 中尾泰史・金子公有・豊岡示朗・田路秀樹・西垣利男・末井健作(2000)シャトル・スタミナテストの妥当性と20mシャトルランテストの相関ー小学生と大学生のデータからー. 体育学研究, 45:377-384.
- 中山忠彦・中井聖・高田友(2011)福祉系大学新入生の体格および体力特性. 近畿医療福祉大学紀要, 12(1):59-65.
- 西嶋尚彦(2002)青少年の体力低下傾向. 体育の科学, 52(1):4-14.
- 大橋文・野上玲子・春山文子・山田茂(2012)実践女子大学生の体力推移と現状ー昭和62(1987)年から平成22(2010)年までの報告ー. 実践女子大学生生活科学部紀要, 49:203-211.
- 下門洋文・中田由夫・富川理充・高木英樹・征矢英昭(2013)大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性. 体育学研究, 58:181-194.
- 総務省(2014)統計からみた我が国の高齢者(65歳以上). <http://www.stat.go.jp/data/topics/topi840.htm>, (参照日:平成27年3月2日).
- 高橋健太郎・高橋章・小川嘉孝(2012)経済学部女子学生の体力の現状と特性ー文系学生と理系学生との比較ー. 高崎経済大学論集, 54(3):89-96.
- 田中ひかる・宮辻和貴(2011)看護学を専攻する女子学生の体力特性について. 近畿大学教養・外国語教育センター紀要(一般教養編), 1(1):35-40.
- 内田英二(1992)女子大学生における体力の現状について. 國學院短期大学紀要, 10:97-107.