

# 児童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 childhood education

宮 辻 和 貴\*

Kazuki MIYATSUJI

## 要 旨

本研究の目的は、KS 女子大学の児童教育を専攻する新入生（18歳～19歳）を対象に「新体力テスト」を実施し、全国平均値と比較することにより女子学生の体力特性・運動能力について把握するとともに、スポーツ活動を含む運動習慣や生活習慣のアンケート調査を行うことによって、女子学生の特徴を明らかにすることであった。被験者は、文系学生234名（身長 $1.58 \pm 0.05\text{m}$ 、体重 $51.8 \pm 7.3\text{kg}$ ）と全国平均値1,009名（身長 $1.58 \pm 0.05\text{m}$ 、体重 $50.6 \pm 6.2\text{kg}$ ）であった。

その結果、身体的特徴についてはほぼ同等であったが、文系学生の方が全国平均値に比べて上体起こし、20m シャトルラン（SST-R で代替値算出）の値が有意に高かった（それぞれ  $p < 0.01$ 、 $p < 0.001$ ）。

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2割（22.6%）、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況は「ほとんど毎日」の学生が約1割（10.3%）、同様に1日の運動・スポーツ実施時間が「30分未満」の学生は約7割（74.4%）であった。また、生活習慣に関しては、朝食の有無について「毎日食べる」学生が約7割（71.4%）、睡眠時間は「6時間未満」の学生が約6割（57.7%）、テレビやゲーム（携帯端末によるゲーム等）の視聴・実施時間が「1時間以上2時間未満」、「2時間以上3時間未満」、「3時間以上」の学生が約6割（61.1%）であった。

これらの結果より、文系学生と全国平均値を比較した特徴として、文系学生の方が全国平均値より筋持久力や全身持久力などの体力は優れているが、身体活動の少ない運動習慣であるとともに、健康に影響を及ぼす不規則な生活習慣を送っていることが明らかとなった。

キーワード：女子学生、児童教育、体力、新体力テスト、アンケート調査

## I. 緒言

世界でも有数の長寿大国である我が国では、平成25（2013）年現在において平均寿命が男性79.94歳、女性86.41歳に至っては世界一と報告されている（厚生労働省，2013）。その一方で少子高齢化が加速度的に進み、いよいよ長寿超高齢化社会の到来であると懸念されている。総務省

（2013）は、高齢者の人口が過去最多の3,186万人を示し、総人口に占める割合は25.0%で過去最高となり、4人に1人が65歳以上の高齢者であると報告している。その背景には、医療技術の進歩によって活動的な60歳代、健康志向が強い70歳以上の中高齢者が含まれ、特に生活習慣の改善による健康状態の維持および向上、運動やスポーツによ

\* 本学発達教育学部福祉臨床学科講師

る体力の増進に人一倍気を配っていると考えられている。

「体力」という言葉は目的によって使い分けられる事が多いが、人間の活動や生存の基礎となる身体能力として「体力」を定義づけた猪飼(1969)のものが健康、運動、スポーツの場面で用いられている。猪飼(1969)は、「体力」を身体的要素と精神的要素に分け、ヒトの行動に直接関与する要素群を行動体力(筋力、筋パワー、筋持久力、全身持久力、平衡性、敏捷性、巧緻性、柔軟性などの身体活動における運動能力)、生存(生命維持)に関与する要素群を防衛体力(外界からのストレスに対し、自分の身体を守り、健康を維持していく健康維持能力)とそれぞれ分類した。その「体力」は、発育発達の様相において差異は生じるが、一般的に加齢とともに変化することが知られている。松浦ほか(1989)や西嶋(2002)の報告によると、青年期に体力や運動能力がピークを迎え、成人となる20歳頃の体力レベルが壮年期、中年期、高年期(前期・中後期を含む)の順に影響を受けると指摘している。実際に、八田(2002)や松元(2002)の大学生男女を調べた体力の年次推移によれば、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を報告している。また、女子大学生は自己の体力が年々低下していると自覚しているにもかかわらず、それを改善する行動を起こしていない現状も明らかとなってきた(平野ほか、2011)。さらに、文部科学省(2012)の報告によると6歳頃から男女ともに体力レベルが向上し、男性では青年期である17歳、女性においても青年期の14歳頃にピークを迎え、20歳を過ぎると加齢が伴うことによる体力レベルの低下を招く傾向にあると示されている。つまり、青年期において体力向上に努めなければ運動不足を生じるため体力は徐々に低下し、身体の発育発達に影響を及ぼすことを指摘している(文部科学省、2000a)。森井(1998)や鈴木ほか(1999)においても、青年期の日常生活における運動習慣を継続している者ほど体力の水準値も高いことを報告しているが、一生涯に亘って体力レ

ベルや身体活動レベルを維持・増進していくためには、青年期に将来を見据えた体力レベルの向上に努めることが重要であるといえる。

「体力」に関する研究としては、老若男女を問わず数多く報告されてきた中に、女子大学生、女子短期大学生や女子看護学生を対象とする研究も多く含まれている(内田、1992; 會田、1999; 栗林ほか、2007; 田中と宮辻、2011; 大橋ほか、2012; 平野と益川、2012; 高橋ほか、2012; 田中、2012; 宮辻ほか、2013)。その中でも栗林ほか(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について調べたところ、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と報告している。また、女子短期大学生の体力と運動経験に関する報告では、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、生活の一部としての運動・スポーツの習慣を確立しなければならないと指摘している(平野と益川、2012)。高橋ほか(2012)は、文系学生と理系学生の体力の現状と特性について調査した結果、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の回答があるため、学生に対して運動の重要性や健康についての理解、教育や指導が重要であると述べている。

それは平成3(1991)年の大学設置基準の大綱化により体育が必修科目から外れたことで、選択科目となった影響が少なからず浮き彫りとなっている。これまでは各大学、短期大学、専門学校などの高等教育機関において、身体計測、体力測定テスト、運動能力テストがそれぞれ行われてきた。現在では、体育・スポーツ実技の授業が実施されている高等教育機関にのみ必修科目、選択科目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。そのため、客観的なデータから自己を知ることが困難な状況が現実であり、各自の身体的な特徴、体力特性・運動能力の特徴さえ把握することができなくなっている。特に、日常生活動作において自動化、機械化、情報化が

進んでいる今日、運動不足の問題や運動習慣、生活習慣の確立に対する意識と行動の変容が重要となる。

そこで本研究では、KS 女子大学の児童教育を専攻する新入生を対象に「新体力テスト」を実施し、全国平均値と比較することにより女子学生の体力特性・運動能力について把握するとともに、運動習慣（スポーツ活動を含む）や生活習慣のアンケート調査を行うことによって、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年度の春学期（4月～7月）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、2回生以上の受講生および測定項目に不備（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・児童教育学科（以下：文系）の女子学生234名であった。表1に被験者の身体的特徴を示した。

文系学生の比較対照としては、文部科学省（2012）が公表している2011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）。

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、測定結果が被験者の当該科目の評価等に影響しないとの旨を十分に周知させ、同意を得た上で測定を実施した。

表1 文系学生と全国平均値における身体的特徴

	文系学生	全国平均値
年齢（歳）	18.0±0.1	18.0±0.0
身長（m）	1.58±0.05	1.58±0.05
体重（kg）	51.8±7.3	50.6±6.2

### 2. 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、筋力の指標である「握力（右・左）」、筋持久力の指標である「上体起こし」、柔軟性の指標である「長座体前屈」、敏捷性の指標である「反復横とび」、瞬発力の指標である「立ち幅とび」、全身持久力の指標である「20m シャトルラン」の6項目とした（文部科学省，2000b）。

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（場所の設営や用具の確保等）や時間的制約に限りがあるため、様々な場面（児童から高齢者まで幅広い年齢層に対応）で代替法として簡便に用いられている3分間シャトル・スタミナテスト（以下：SST-R）を採用した（中尾ほか，2000）。

また、測定当日の各個人の健康状態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、測定によって起こりうる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を行った。さらに、体力測定テスト終了後の健康状態の確認、クーリングダウンについても併せて実施した。

### 3. アンケート調査およびフィードバック

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。その中でも、体力に関連が深い運動習慣（スポーツ活動を含む）や生活習慣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つの要因について調査した（表2）。

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は、測定項目に関する要旨（定義を含む）、個々の測定値（全体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、説明を加えた。

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日現在の年齢	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。

なお、アンケート調査およびフィードバックに関しては、全て最終授業時間内において実施した。

#### 4. 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)、先に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、有意水準を危険率5%未満( $p<0.05$ )として判定した。

### Ⅲ. 結果

#### A. 文系学生と全国平均値との比較

表3に体力測定項目における文系学生と全国平均値を比較した結果を示した。握力(左右の平均値)に関しては、文系学生が $25.3\pm 4.5\text{kg}$ 、全国平均値が $26.3\pm 4.7\text{kg}$ であった。握力は、文系学生の方が全国平均値より有意に低かった( $p<0.01$ )。

上体起こしの平均値は、文系学生が $23.9\pm 5.5$ 回、全国平均値が $22.7\pm 6.0$ 回であった。上体起こしは、文系学生が全国平均値に比して有意に高い( $p<0.01$ )という結果が認められた。

長座体前屈においては、それぞれ $46.3\pm 8.5\text{cm}$ 、

$47.7\pm 10.1\text{cm}$ であった。長座体前屈は、文系学生の方が全国平均値より有意に小さかった( $p<0.05$ )。

反復横とびの平均値は、文系学生が $46.8\pm 6.8$ 回、全国平均値が $46.6\pm 6.2$ 回であった。反復横とびは、文系学生の方が全国平均値よりも若干高い値を示したが、有意な差は認められなかった。

立ち幅とびについては、文系学生が $157.8\pm 26.0\text{cm}$ 、全国平均値が $166.4\pm 22.9\text{cm}$ であった。立ち幅とびは、文系学生の方が全国平均値より有意に小さい( $p<0.001$ )という結果が得られた。

表3 体力測定項目における文系学生と全国平均値との比較

	文系学生	全国平均値	有意差
握力(kg)	$25.3\pm 4.5$	$26.3\pm 4.7$	**
上体起こし(回)	$23.9\pm 5.5$	$22.7\pm 6.0$	**
長座体前屈(cm)	$46.3\pm 8.5$	$47.7\pm 10.1$	*
反復横とび(回)	$46.8\pm 6.8$	$46.6\pm 6.2$	ns
立ち幅とび(cm)	$157.8\pm 26.0$	$166.4\pm 22.9$	***
20mシャトルラン(回)	$70.9\pm 26.4$	$45.4\pm 17.7$	***
SST-R(m)	$452.5\pm 37.0$		

※文系学生の20mシャトルランに関しては、中尾ら(2000)の回帰式を用いて推定した。

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$  ns 有意差なし

SST-R は、20m シャトルランより簡便に最大酸素摂取量 ( $\dot{V}O_2\max$ ) 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ものである(中尾ら, 2000)。そこで実際に走った距離を中尾ら(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。文系学生の20m シャトルランにおける推定値は  $70.9\pm 26.4$  回、全国平均値が  $45.4\pm 17.7$  回であることから、文系学生の方が全国平均値より有意に高かった ( $p<0.001$ )。

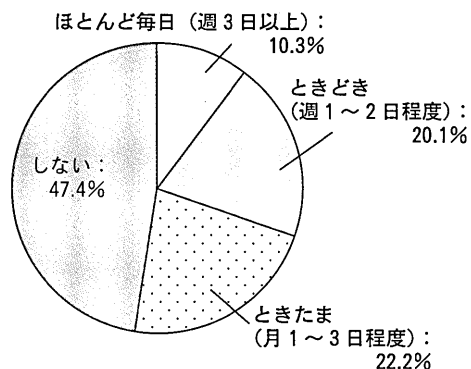


図2 運動・スポーツの実施状況について (学校の体育の授業を除く)

## B. 文系学生のアンケート調査

### 1. 運動・スポーツの実施

図1に示した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22.6%、「所属していない」と回答した学生が77.4%であった。

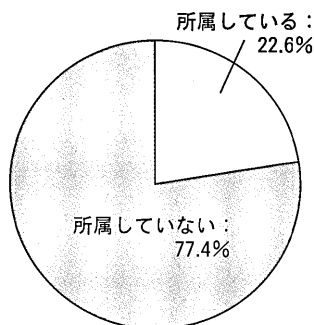


図1 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況について

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、図2に示した。その結果、「ほとんど毎日 (週3日以上)」が10.3%、「ときどき (週1~2日程度)」が20.1%、「ときたま (月1~3日程度)」が22.2%と約5割の学生が「する」と回答し、「しない」と回答した学生が47.4%であった。

1日の運動・スポーツの実施時間 (学校の体育の授業を除く) について調査したところ、図3に示してあるように「30分未満」と回答した学生が約7割 (74.4%) を占め、「2時間以上: 10.7%」、「30分以上1時間未満: 9.4%」、「1時間以上2時間未満: 5.6%」の順番で回答した学生が多かった。

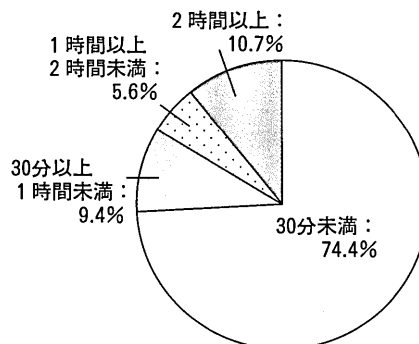


図3 1日の運動・スポーツ実施時間について (学校の体育の授業を除く)

### 2. 生活習慣

図4に示した朝食の有無に関しては、「毎日食べる: 71.4%」と回答した学生が約7割以上、「時々欠かす: 26.1%」、「まったく食べない: 2.6%」と回答した学生が約3割以下であった。

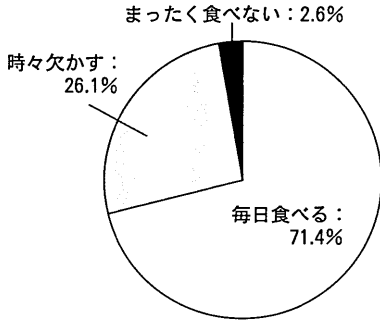


図4 朝食の有無について

1日の睡眠時間については、「6時間未満」が57.7%、「6時間以上8時間未満」が40.6%、「8時間以上」が1.7%という結果がそれぞれ示された(図5)。

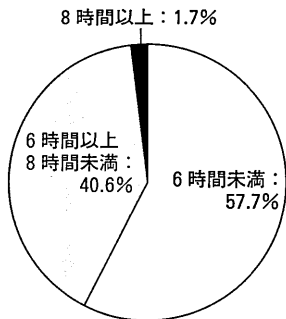


図5 1日の睡眠時間について

図6に1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間について示した。その結果、「1時間未満:38.9%」、「1時間以上2時間未満:28.2%」、「2時間以上3時間未満:18.8%」、「3時間以上:14.1%」の順番で回答した学生が多かった。

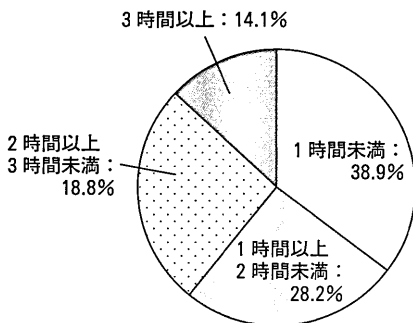


図6 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間について

#### IV. 考察

本研究はKS女子大学の児童教育を専攻する新入生(18歳~19歳)の体力特性・運動能力について把握するため、新体力テストを用いた体力測定(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)と運動習慣(スポーツ活動を含む)や生活習慣のアンケート調査を実施した。

身体的特徴については、文系学生と全国平均値(2011年度の全国体力・運動能力調査)の身長(身体の発育を示す長育の基本的な指標)と体重(身体の発育を示す量育の基本的な指標)を比較したところ、体格はほぼ同等であった。つまり、本研究の対象となった女子学生は身体的な発育発達において良好な学生であったということが推察される。

先行研究においては、一般的に文系学生(芦原ほか, 2005; 栗林ほか, 2007; 平野と益川, 2012; 高橋ほか, 2012; 田中, 2012)を対象とした報告が数多くなされているが、近年では理系学生(田中と宮辻, 2012)、福祉系学生(中山ほか, 2011)、体育系学生(會田, 1999; 宮辻ほか, 2013)などの報告も見られるようになってきた。その中でも、体力測定テストと健康・体力および日常生活条件に関するアンケート調査と併せて報告している研究が非常に多い。理系学生を対象とした田中と宮辻(2011)は、女子看護学生の健康状態の把握と健康増進を目的に体力・運動能力の特徴と日常生活との関係について調査したところ、体力に自信があり健康を保っている半面、運動・スポーツを実施していない者や睡眠不足に陥っている者が多いことから、近い将来の体力低下が危惧されると報告している。しかしながら、児童教育を専攻している文系学生の体力特性と運動・生活習慣のアンケート調査を比較・検討している研究は見当たらない。

本研究における「体力」について文系学生と全国平均値を比較したところ、文系学生は全国平均値に比べて筋持久力の指標である上体起こし、全身持久力の指標である20m シャトルラン(本研

究では SST-R で代替値算出) が有意に高い値 (それぞれ  $p < 0.01$ 、 $p < 0.001$ ) を示した。その他の測定項目 (敏捷性の指標である反復横とびを除く) に関しては、全国平均値の方が文系学生よりも有意に高かった (筋力の指標である握力:  $p < 0.01$ 、柔軟性の指標である長座体前屈:  $p < 0.05$ 、瞬発力の指標である立ち幅とび:  $p < 0.001$ )。これらのことから、児童教育を専攻する文系学生の「体力」の特徴としては、「持久的な能力」が優れていることが明らかとなった。本研究の対象者である文系学生は、将来の進路として小学校、幼稚園、保育士および特別支援学校の教員を目指していく学生である。実際のところ、教育現場、保育現場においては元気で活発な子どもと忍耐強く接する機会が多くなっているため、粘り強さや疲れやすさなどを表す指標である「持久的な能力」が優れているということは、「体力」が必要となる保育、幼児教育、初等教育にとって非常に重要な要素であると考えられる。そこで最低でも週に 2～3 日の身体活動を行い、健康や体力の維持・増進につながるような運動の習慣化および行動化ができるような取り組みも必要である。

「体力」とは別に実施した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 22.6% と全体の約 2 割程度しか所属しておらず、所属していない学生が 77.4% と約 8 割を占めていることから、文系学生の運動に対する意識が低い傾向であることが推察される。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としては、「ほとんど毎日」と回答している学生が約 1 割 (10.3%) であり、「ときどき (20.1%)」、「ときたま (22.2%)」、「しない (47.4%)」の順番で割合が増加している。約 7 割 (本研究では「ときたま」を「しない」に含める) の学生に運動・スポーツをする習慣が見られないということは、大学の授業 (レポート課題や予習・復習などを含む) やアルバイト等によって運動を行う時間も確保することさえ難しい状況にあるのではないかと推察される。同様に 1 日の運動・スポーツ実施時間が「30分未満」の学生は

74.4% (約 7 割) であり、残りの約 3 割程度 (25.7%) しか 30 分以上の運動をしていない状態であることがわかった。なお、大部分の学生が学校の体育の授業以外での運動習慣が限りなく少ない現状となっていることが明らかであり、それは運動する場所の確保やスポーツ活動への興味が薄れてきている証拠ではないかと考えられる。要するに、文系学生の運動習慣は青年期 (13 歳～19 歳の範囲) における運動離れを示唆するものである。そのため青年期に運動する習慣を身につかせ、少しでも運動離れを防ぐためにも、身体を動かすことの意義や目的をしっかりと理解することが大切であると考えられる。

さらに、島田ほか (2003) は高専男子学生における体力と生活習慣、健康状態との関係について詳細に報告している中で、体力の維持・向上には運動習慣とともに生活習慣も関連する要因として少なからず影響すると述べている。実際に、生活習慣に関連が深い項目として「朝食の有無」、「1 日の睡眠時間」、「1 日のテレビ視聴時間 (テレビゲームを含む)」についてもアンケート調査を実施しているが、それは日々の生活を健康的に過ごしていく上で確認すべき事項であると考えられる。まず、朝食の有無については「毎日食べる」学生が約 7 割 (71.4%) を占めており、文系学生の食事に対する意識が高い傾向であったことは間違いない。その反面、「時々欠かす (26.1%)」、「まったく食べない (2.6%)」学生が約 3 割であることから、欠食傾向にあるのも事実である。やはり、1 日のスタートを元気良く活力のあるものにしていくためには、朝食を摂ることの必要性を認識させることも重要な課題の一つであると考えられる。また、睡眠時間に関しては「6 時間未満」の学生が約 6 割 (57.7%)、テレビやゲーム (携帯端末によるゲーム等) の視聴および実施時間が「1 時間以上 2 時間未満 (28.2%)」、「2 時間以上 3 時間未満 (18.8%)」、「3 時間以上 (14.1%)」の学生が約 6 割となっており、これらは明らかな睡眠不足による健康障害の発生や集中力の欠如につながる不規則な生活習慣を過ごしていると推察

される。この不規則な生活が食生活の乱れや身体活動の減少などを引き起こす要因であると考えられることから、生活習慣についても正しい知識を身につけさせておくことが必要である。

よって、本研究では文系学生の方が全国平均値より「持久的な能力」が優れていることが明らかとなり、文系学生の体力面での特徴を知ることができた。並びに、「体力」と関連が密接であるといわれている運動面や生活面の特徴として、文系学生の運動離れが顕著に進んでおり、不規則な環境の中での生活が習慣化していることがわかった。

今後、児童教育を専攻する文系学生に必要なことは、「体力」、「運動習慣」、「生活習慣」の3つの重要性について理解し、自己の体力を把握した上で意欲的に健康・体力づくりが維持・増進できるような環境作りが求められるのではないかと考えられる。

## V. まとめ

KS 女子大学の児童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・運動能力および運動習慣や生活習慣のアンケート調査を行い、文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) 上体起こし、20m シャトルラン (SST-R で代替値算出) において、文系学生の方が全国平均値より有意に高い (それぞれ  $p < 0.01$ 、 $p < 0.001$ ) という結果が認められた。
- 2) 運動習慣に関しては、運動部や地域スポーツクラブへ「所属している」学生が約 2 割 (22.6%)、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況は、「ほとんど毎日」と回答している学生が約 1 割 (10.3%)、1 日の運動・スポーツ実施時間が「30分未満」の学生は約 7 割 (74.4%) であった。
- 3) 生活習慣に関しては、朝食の有無について「毎日食べる」学生が約 7 割 (71.4%)、睡眠時間は「6 時間未満」と回答している学生が約 6 割 (57.7%)、テレビやゲーム (携帯端

末によるゲーム等) の視聴・実施時間が「1 時間以上 2 時間未満」、「2 時間以上 3 時間未満」、「3 時間以上」の学生が約 6 割 (61.1%) であった。

以上の結果より、文系学生と全国平均値を比較した特徴として、文系学生の方が全国平均値より筋持久力や全身持久力などの体力は優れているが、身体活動の少ない運動習慣であるとともに、健康に影響を及ぼす不規則な生活習慣を送ってい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.
- 芦原正紀・秋田昌彦・千葉義信・渡邊文雄・若杉亮介・茂泉圭治 (2005) 本学学生の体力と生活習慣—新体力テストとアンケート調査から—. 湘南工科大学紀要, 39(1): 125-130.
- 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.
- 厚生労働省 (2013) 平成24年簡易生命表の概況. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life12/>, (参照日平成25年9月13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



- 学一. 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, pp.68-160.
- 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 (2000a) 平成 11 年度体力・運動能力調査報告書.
- 文部科学省 (2000b) 新体力テスト—有意義な活用のために—. 株式会社ぎょうせい: 東京.
- 文部科学省 (2012) 平成23年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について.  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa\\_04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1326589.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa_04/tairyoku/kekka/k_detail/1326589.htm), (参照日平成25年 9 月13日).
- 森井秀樹 (1998) 成人女性の体力特性について—青年期と壮年期の比較—. 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—小学生と大学生のデータから—. 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—昭和62 (1987) 年から平成22 (2010) 年までの報告—. 実践女子大学生生活科学部紀要, 49: 203-211.
- 島田茂・出村慎一・池本幸雄・山次俊介・南雅樹・長澤吉則 (2003) 高専男子学生における体力と生活習慣および健康状態との関係. 日本生理人類学会誌, 8(3): 109-117.
- 総務省 (2013) 統計からみた我が国の高齢者 (65 歳以上).  
<http://www.stat.go.jp/data/topics/topi720.htm>, (参照日平成25年 9 月16日)
- 鈴木久雄・二宮啓・三浦孝仁・梶谷信之・徳永敏文・小原信幸・荒木郁夫・加賀勝・高橋香代 (1999) 大学生における文部省新体力テストを用いた体力評価と体型・生活習慣の関連. 岡山大学教育学部研究集録, 111: 139-144.
- 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—文系学生と理系学生との比較—. 高崎経済大学論集, 54(3): 89-96.
- 田中ひかる (2012) K 大学の体育実技における体力・運動能力の特徴. 近畿大学教養・外国語教育センター紀要 (一般教養編), 2(1): 35-42.
- 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.