

【調査報告】

本学幼児教育学科学生の 体力・運動能力テストの調査報告

中村 泰介¹・乾 多慶士¹
板谷 昭彦²・藤川 浩喜²

¹ 園田学園女子短期大学部

² 園田学園女子大学

はじめに

スポーツ庁の平成 27 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書⁵⁾によれば、青少年（6 歳～19 歳）のほとんどの年代でゆるやかな運動能力の向上傾向があるとされているが、長期的にみると中学生男子及び高校生男子の 50 m 走を除き、依然低い水準になっていると指摘されている。運動・スポーツの実施状況の過去との比較の中では、特に女子の運動実施に関しては高校期で大幅に下落して 18 歳で底（最も少ない）になり、20 代後半から上昇傾向に転じる⁵⁾、というデータが示しているように、本学短期大学部に所属する学生たちの年齢はちょうどその時期、つまり最も運動離れが著しい時期にさしかかっているといえる。そしてさらに危惧すべきことは、幼児教育学科所属の学生は卒業後に保育士や幼稚園教諭として幼児と一緒に全身を大いに動かすために不可欠な体力が求められる職業に就く割合が高く、その職務には十分な体力が必要とされている。また、基礎体力の高い学生は、ストレスや困難な状況におかれても柔軟に対応して克服していく対処能力が高いという報告もある³⁾。

以上のような問題意識のもと、本調査では平成 28 年度、29 年度本学短期大学部幼児教育学科入学生（1 回生時）を対象として実施した新体力テストの測定結果及び基本的な生活習慣の調査から、幼児教育学科所属学生の体力及び生活習慣の把握を行うことを目的とした。また全国平均値との比較を通じて、近年の本学科に所属する学生の運動能力、生活習慣の実態を把握し、これからの保育士養成校のとりわけ体育・スポーツ領域が担う課題についての検討を行った。

方 法

本短期大学部幼児教育学科に所属する学生を対象に新体力テストの項目に基づき測定を実施した。項目は (1)「握力」、(2)「長座体前屈」、(3)「上体起こし」、(4)「反復横とび」、(5)「20

メートルシャトルラン)、(6)「50メートル走」、(7)「立ち幅跳び」、(8)「ハンドボール投げ」の8種目である。

実施期間は、入学年度に実施し28年入学生は、平成28年5月26日、6月2日、6月9日の計3日間、29年度入学生は平成29年6月15日、22日、29日の3日間で、本学のスポーツセンター（メインアリーナ）及び第2グラウンドで実施した。また、本学学生の運動能力の水準を把握するために本学の学生と全国平均値との差を比較するためにT検定を行った。ただし、全国平均は平成28年度の調査結果がまだ報告されていないため、平成27年度の調査結果から得た19歳女子のデータを採用した。28年度分が報告された後、再度比較し検証する予定である。

また生活習慣調査として、栗原ら²⁾が実施した4項目、(1)運動・スポーツの実施状況、(2)朝食の摂取状況、(3)1日の睡眠時間、(4)1日のテレビ等の視聴時間、以上の4項目を対象とした。

結 果

本短期大学部幼児教育学科所属学生の測定結果と全国平均値の比較は表1、表2に示した通り

表1 平成28年度入学生の測定記録と全国記録の比較

項目		本学学生	全国	差	t 値	有意差
握力	M	21.9	27.126	-5.226	5.22	**
	SD	4.156	5.046			
	N	114	613			
上体起こし	M	21.35	23.16	-1.81	1.75	ns
	SD	5.8	5.54			
	N	114	614			
長座体前屈	M	41.06	48.61	-7.55	7.19	**
	SD	10.94	9.32			
	N	114	616			
反復横とび	M	43.6	48.12	-4.52	4.36	**
	SD	5.513	5.29			
	N	115	603			
20m シャトルラン	M	42.495	46.44	-3.954	3.73	**
	SD	16.624	15.836			
	N	109	440			
50m 走	M	9.5	9.09	-0.41	0.45	ns
	SD	0.935	0.71			
	N	112	600			
立ち幅とび	M	154.33	169.23	-14.9	13.99	**
	SD	21.73	23.836			
	N	115	614			
ハンドボール投げ	M	13.27	14.2	-0.93	0.91	ns
	SD	4.228	3.776			
	N	114	596			

*p<0.05 **p<0.01

表 2 平成 29 年度入学生の測定記録と全国記録の比較

項目		本学学生	全国	差	t 値	有意差
握力	M	22.9	27.126	-4.226	4.17	**
	SD	3.77	5.046			
	N	64	613			
上体起こし	M	23.04	23.16	-0.12	0.11	ns
	SD	4.987	5.54			
	N	64	614			
長座体前屈	M	42.14	48.61	-6.47	6.2	**
	SD	8.6	9.32			
	N	64	616			
反復横とび	M	42.9	48.12	-5.22	5.03	**
	SD	6.191	5.29			
	N	64	603			
20 m シャトラン	M	49.3	46.44	2.86	2.73	**
	SD	15.165	15.836			
	N	58	440			
50 m 走	M	9.1	9.09	-0.01	0.06	ns
	SD	0.767	0.71			
	N	63	600			
立ち幅とび	M	155.8	169.23	-13.43	12.59	**
	SD	19.871	23.836			
	N	64	614			
ハンドボール投げ	M	14.34	14.2	0.14	0.13	ns
	SD	3.707	3.776			
	N	63	596			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

である。また表作成にあたり山村ら⁴⁾の視点を参照した。

表 1 から、平成 28 年度入学生に関しては、「握力」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20 メートルシャトラン」、「立幅跳び」は全国平値との間において有意な差が見られた ($p < 0.01$)。「上体起こし」、「50 m 走」、「ハンドボール投げ」は全国平均値との間において有意な差は認められなかった。

表 2 から、平成 29 年度入学生に関しては、「握力」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20 メートルシャトラン」、「立幅跳び」は全国平値との間において有意な差が見られた ($p < 0.01$)。「上体起こし」、「50 m 走」、「ハンドボール投げ」は全国平均値との間において有意な差は認められなかった。



図 1-1 新体カテスト実施の様子



図 1-2 新体カテスト実施の様子

生活習慣について

1) 運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除く）

本学幼児教育学科所属の学生の運動・スポーツの実施状況はについて平成 28 年度入学生は、「ほとんど毎日」は 0 人（0%）、「ときどき（週 1～2 日程度）」が 7 名（7.1%）、「ときたま（月 1～3 日程度）」が 14 名（14.3%）、「しない」が 77 名（78.6%）、以上の結果であった。

平成 29 年度生は「ほとんど毎日」が 3 名（4.5%）、ときどき（週 1～2 日程度）が 5 名（7.6%）、「ときたま（月 1～3 日程度）」が 10 名（15.2%）、「しない」が 48 名（72.7%）という結果であった。

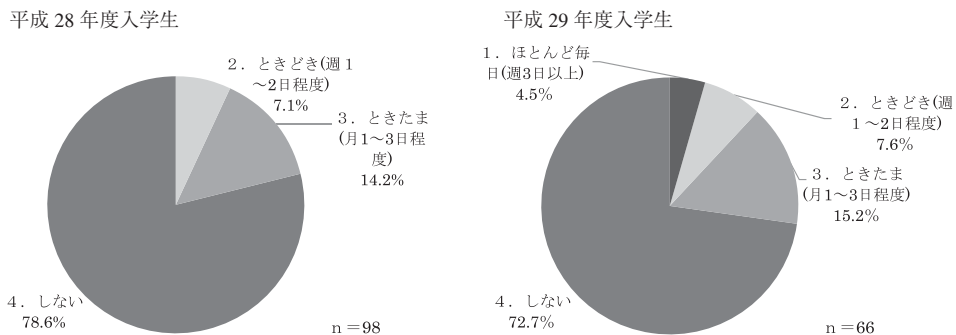


図 2 運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除く）

2) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について平成 28 年度入学生は、「毎日食べる」が 69 名（69.7%）、「時々欠かす」が 21 名（21%）、「まったく食べない」が 9 名（9.1%）、以上の結果であった。

平成 29 年度入学生は「毎日食べる」が 49 名（73.1%）、「時々欠かす」が 13 名（19.4%）、「まったく食べない」が 5 名（7.5%）という結果であった。

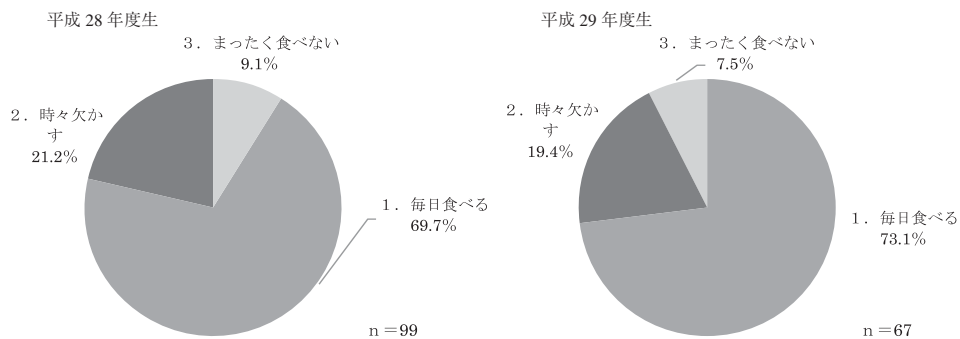


図 3 朝食の摂取状況

3) 1日の睡眠時間

1日の睡眠時間について平成28年度入学生は、「6時間未満」39人（39.4%）、「6時間以上8時間未満」56人（56.6%）、「8時間以上」4人（4%）、以上の結果であった。

平成29年度入学生は、「6時間未満」23人（34.8%）、「6時間以上8時間未満」42人（63.6%）、「8時間以上」1人（1.5%）であった。

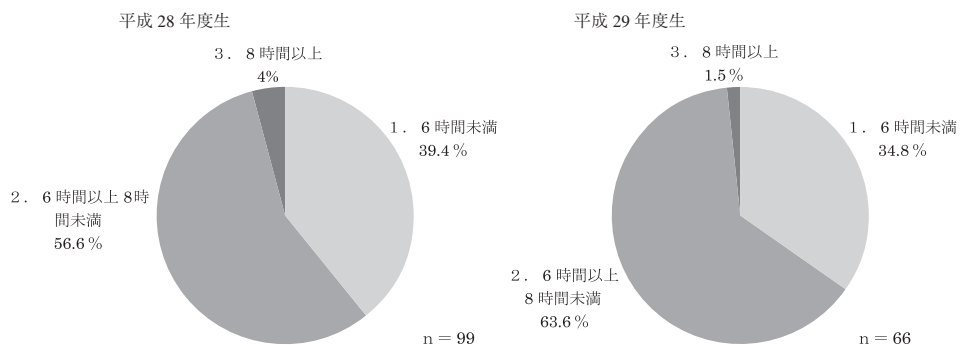


図 4 1日の睡眠時間

4) テレビ視聴時間（テレビゲームを含む）

テレビ視聴時間について平成28年度入学生は、「1時間未満」25人（25.5%）、「1時間以上2時間未満」31人（31.6%）、「2時間以上3時間未満」23人（23.5%）、「3時間以上」19人（19.4%）の結果であった。

平成29年度入学生は、「1時間未満」16人（23.9%）、「1時間以上2時間未満」26人（38.8%）、「2時間以上3時間未満」13人（19.4%）、「3時間以上」12人（17.9%）の結果であった。

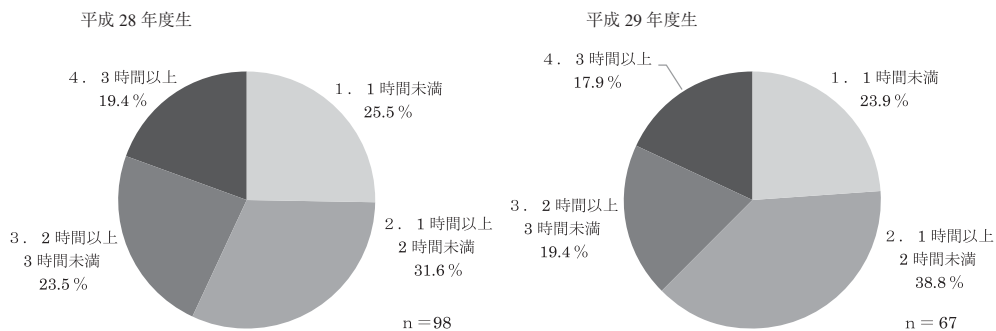


図 5 1日のテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間

考察・まとめ

運動能力テストの結果より、平成 28 年度入学生の運動能力の水準は「上体起こし」、「50 m 走」、「ハンドボール投げ」が全国平均程度の値であった。他の数値は、全国平均よりも低い値であり、特に「立ち幅とび」は全国平均より一段と低い値であった。

平成 29 年度入学生の運動能力の水準は、「上体起こし」、「50 m 走」、「ハンドボール投げ」は全国平均程度の値であり、「20 メートルシャトルラン」は全国平均よりも上回る値であった。しかし、「立ち幅とび」は平成 28 年度入学生同様に、全国平均よりも一段と低い値であった。

基本的な生活習慣の調査から特に顕著な傾向としては、平成 28 年、平成 29 年度入学生共に、運動・スポーツを習慣化している学生がきわめて少ないことが挙げられる。各学年共に運動をしない学生が大半を占め、体育やスポーツの実技以外における運動実施は皆無という状況である。カリキュラムの特性上、特に 2 年 2 学期（後期）には体育、スポーツの実技が開講されていないために、運動実施の時間も大幅に減少することが推察される。さらに文科省の指摘からも、女性における運動機会の底（生涯にわたって最も運動機会が減少する時期）に差し掛かり、この時期に大学内外においてスポーツ・運動を実施する機会を増やしていくことが今後の重要な課題であるとの共通の認識のもと改善策を検討していきたい。

朝食の摂取状況に関しては、平成 28 年度、29 年度入学生共に、約 7 割以上の学生が毎日朝食を取ることを習慣化している状況が確認できた。しかし、朝食を全くとらない学生が中には存在しており、食を通じた健康管理、或いは食育に関する情報や知識習得の機会をより頻繁に設定する必要があるといえる。

睡眠時間に関しては、6 時間未満の学生の実際の睡眠時間まで把握することはできなかったが、夜遅くまでアルバイト等で就寝時刻が深夜になってしまう学生もいることから、修学面への悪影響や、心身に与える影響等、睡眠の重要性について深く学べる機会を各授業の中で増やしていく必要がある。

テレビの視聴時間については、日常生活の中でのリラクセス方法或いは専門的知識の習得という点で必要となる場合もあるが、長時間にわたって視聴する学生もいることから、自らが節度を

もって見る習慣づくりについて呼びかけていくことが重要である。テレビの視聴率、或いはスマートフォンの使用状況はこれからますます増えていくことが予想される。それに付随して、代償となるものがあることを十分認識したうえで、保育士養成課程に在籍する学生の身心のバランスを考えていきたい。

参考文献

- 1) 出村慎一, 2007, 『健康・スポーツのための研究方法－研究計画の立て方とデータ処理方法－』, 杏林書院.
- 2) 栗原武志・乾多慶士・木田京子, 2009, 「本学短期大学部幼児教育学科学生の体力及び運動能力テストに関する調査報告(2007年度)」, 園田学園女子大学論文集第43号, pp.135-146.
- 3) 小川幸代・西島大祐, 2017, 「保育者養成校学生の保育者効力感と体力およびストレス耐性との関係」, 第13回日本幼児体育学会講演要旨・研究発表抄録集, p.45.
- 4) 山村伸・太田あや子・福島邦男, 2016, 「本学学生の体力水準と生活習慣に関する調査－平成28年度健康栄養専攻女子学生を対象として－」, 武蔵丘短期大学紀要第24巻, pp.37-39.
- 5) スポーツ庁, 2016, 「平成27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/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1377959.htm 閲覧日平成29年9月8日.

[なかむら たいすけ コーチング学]

[いぬい たけし コーチング学]

[いたたに あきひこ コーチング学]

[ふじかわ ひろよし コーチング学]