

【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 (2018 年度)

乾 多慶士<sup>1</sup>・中村 泰介<sup>1</sup>・板谷 昭彦<sup>2</sup>  
藤川 浩喜<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 園田学園女子大学短期大学部

<sup>2</sup> 園田学園女子大学

### はじめに

スポーツ庁の平成 28 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書<sup>1)</sup>によれば、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、というデータがある。また、30 代後半から大幅に運動実施の頻度が低下するという。

このように、現代の女性の運動実施の傾向があるなかで、本学短期大学部に所属する学生たちの年齢は 18 歳であり、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 30 代後半から再び運動実施が低下傾向にあることを踏まえれば、学生の時期から運動を生涯にわたって実践する習慣を身に付けておくことが重要である。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<sup>2)</sup>からも、短期大学の 2 年間のなかで運動を習慣化しておくことは、自らのよりよいライフスタイルを実現するうえで必要不可欠なものであるといえる。

以上のような問題意識のもと、本調査では昨年の報告（平成 28、29 年度入学生の調査報告<sup>3)</sup>）を踏まえ平成 30 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（3 年間分）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「握力」、「長座体前屈」、「上体起こし」、「反復横とび」、「20メートルシャトルラン」、「50メートル走」、「立ち幅跳び」、「ハンドボール投げ」の8種目である。

実施期間は、平成30年度5月17日、5月24日、5月31日の計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年度の調査結果から得た19歳女子のデータを採用した。29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<sup>4)</sup>が実施した4項目、「運動・スポーツの実施状況」、「朝食の摂取状況」、「1日の睡眠時間」、「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に示した通りであ

表1 平成30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	24.8	27.126	-2.362	2.32	*
	SD	5.314	5.046			
	N	44	613			
上体起こし	M	21.98	23.16	-1.183	1.14	ns
	SD	5.213	5.54			
	N	44	614			
長座体前屈	M	39.1	48.61	-9.51	9.03	**
	SD	13.224	9.32			
	N	44	616			
反復横とび	M	48.39	48.12	0.27	0.27	ns
	SD	5.798	5.29			
	N	43	603			
20 m シャトルラン	M	46.7	46.44	0.26	0.24	ns
	SD	16.654	15.836			
	N	44	440			
50 m 走	M	9	9.09	-0.9	0.08	ns
	SD	1.041	0.71			
	N	43	600			
立ち幅とび	M	164.57	169.23	-4.66	4.36	**
	SD	26.051	23.836			
	N	45	821			
ハンドボール投げ	M	14.2	14.2	0	0	ns
	SD	4.224	3.776			
	N	45	596			

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

る。また表作成にあたり山村ら<sup>5)</sup>の視点を参照した。

表1から、平成30年度入学生に関しては、「長座体前屈」( $t(43) = 7.89$   $p < 0.01$ )、「立幅跳び」( $t(44) = 3.64$   $p < 0.01$ )は全国平値との間において有意な差が見られた。「握力」、「上体起こし」、「反復横跳び」、「20メートルシャトルラン」「50m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。

昨年度の報告から、平成28年度入学生に関しては、「握力」( $t(113) = 5.22$   $p < 0.01$ )、「長座体前屈」( $t(113) = 7.19$   $p < 0.01$ )、「反復横跳び」( $t(114) = 4.36$   $p < 0.01$ )、「20メートルシャトルラン」( $t(108) = 3.78$   $p < 0.01$ )、「立幅跳び」( $t(111) = 13.99$   $p < 0.01$ )は全国平均値との間において有意な差が見られた。「上体起こし」、「50m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。

平成29年度入学生に関しては、「握力」( $t(63) = 4.17$   $p < 0.01$ )、「長座体前屈」( $t(63) = 6.2$   $p < 0.01$ )、「反復横跳び」( $t(63) = 5.03$   $p < 0.01$ )、「20メートルシャトルラン」( $t(57) = 2.73$   $p < 0.01$ )、「立幅跳び」( $t(63) = 12.59$   $p < 0.01$ )は全国平均値との間において有意な差が見られた。「上体起こし」、「50m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。

## 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については平成30年度入学生は、「ほとんど毎日」は2名（4%）、「ときどき（週1～2日程度）」が7名（15%）、「ときたま（月1～3日程度）」が5名（11%）、「しない」が32名（70%）、という結果であった。

前年度の調査では、平成28年度入学生は、「ほとんど毎日」は0名（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%）、という結果であった。

平成29年度入学生は「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1 ハンドボール投げ

### 2) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について平成30年度入学生は、「毎日食べる」が33名（70%）、「時々欠かす」

が10名(21%)、「まったく食べない」が4名(9%)、という結果であった。

前年度の調査では、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%)、という結果であった。

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2 50m走

### 3) 1日の睡眠時間

1日の睡眠時間について平成30年度入学生は、「6時間未満」21名(45%)、「6時間以上8時間未満」26名(55%)、「8時間以上」0名(0%)、という結果であった。

前年度の調査では、平成28年度入学生は、「6時間未満」39名(39.4%)、「6時間以上8時間未満」56名(56.6%)、「8時間以上」4名(4%)、という結果であった。

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



図3 20メートルシャトルラン

### 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30年度入学生は、「1時間未満」8名(17%)、「1時間以上2時間未満」11名(23%)、「2時間以上3時間未満」20名(43%)、「3時間以上」8名(17%)という結果であった。

前年度の調査では、平成28年度入学生は、「1時間未満」25名(25.5%)、「1時間以上2時間未満」31名(31.6%)、「2時間以上3時間未満」23名(23.5%)、「3時間以上」19名(19.4%)という結果であった。

平成29年度入学生は、「1時間未満」16名(23.9%)、「1時間以上2時間未満」26名(38.8%)

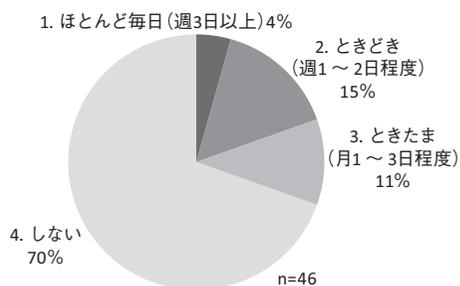


図4 平成30年度入学生 運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)

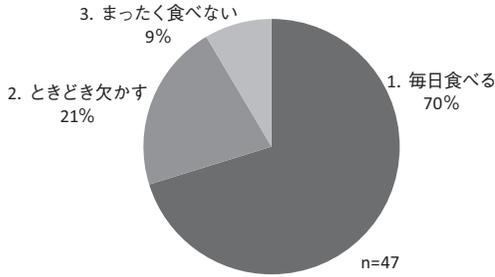


図5 平成30年度入学生 朝食の摂取状況

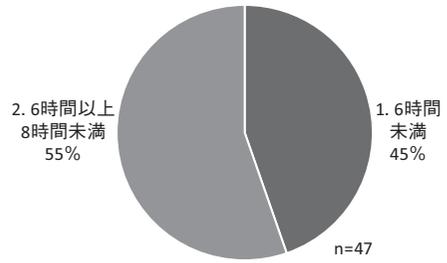


図6 平成30年度入学生 1日の睡眠時間

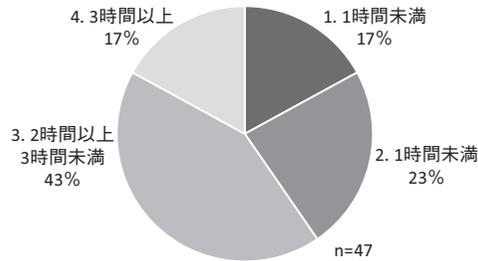


図7 平成30年度入学生 テレビ視聴時間（テレビゲームを含む）

%)、「2時間以上3時間未満」13名（19.4%）、「3時間以上」12名（17.9%）という結果であった。

### 考察・まとめ

平成30年度入学生の運動能力の水準は「上体起こし」、「反復横とび」、「20メートルシャトルラン」、「50m走」、「ハンドボール投げ」がほぼ全国平均値であった。他の数値は全国平均値よりも一段と低い値であった。

平成28年度入学生の運動能力の水準は「上体起こし」、「50m走」、「ハンドボール投げ」がほぼ全国平均値であった。他の数値は、全国平均値よりも低く、特に「立ち幅とび」は全国平均値より一段と低値を示した。

平成29年度入学生の運動能力の水準は、「上体起こし」、「50m走」、「ハンドボール投げ」は全国平均とほぼ同値であったが、「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。3年間の調査を概観すると、平成30年度入学生の値は平成28年度、29年度入学生と比べて「反復横とび」の数値がほぼ全国平均と同値を示し、平成29年度、30年度入学生と「20メートルシャトルラン」が全国平均程度の値を示している。

基本的な生活習慣の調査から特に顕著な傾向としては、運動・スポーツを習慣化している学生が少なくて少ないことが挙げられる。平成28、29年入学生のデータと共通して「運動をしない」学生が大半（7割）を占めおり、「体育」や「スポーツ」の実技授業以外における運動実施は

皆無という状況である。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。さらにスポーツ庁の指摘からも、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、7割以上の学生が朝食を毎日食べ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1割程度もいることから、昨年度の報告と同様に、食と健康について或いは食育の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、調査の特性上、6時間未満の睡眠時間までは把握することはできなかったが、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設定していく必要がある。

テレビの視聴時間については、今年度の調査では（「3.2時間以上3時間未満をのぞいては）視聴時間がまんべんなく分散した傾向にある。しかし各年度学生同様に長時間にわたって視聴する学生もいることから、節度をもったテレビ視聴を心がけるように呼びかけていくことが重要である。またスマートフォンの機能がテレビ、インターネット、映像・画像記録などのさまざまな機能を果たしている状況から、それに対応する情報リテラシーの重要性も認識しなければならない時代である。とはいえ、時代が変わっても保育現場は対人間（子ども、親など）にかかわることを前提としている。その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。

#### 注釈及び参考引用文献

- 1) スポーツ庁, 2018, 「平成28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](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1377959.htm) 閲覧日平成30年10月10日.
- 2) 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.
- 3) 中村泰介・乾多慶士・板谷昭彦・藤川浩喜, 2018, 「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」, 園田学園女子大学論文集第52号.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.

[いぬい たけし コーチング学]

[なかむら たいすけ 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]