

【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 (2019 年度)

藤川 浩喜¹・板谷 昭彦¹・中村 泰介²

¹ 園田学園女子大学

² 園田学園女子短期大学部

はじめに

スポーツ庁の 2018 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書¹⁾によれば、女子の運動実施に関しては中学生年代から 40 歳代における運動実施率が低下傾向にあるとされている。昨年報告においても、女子の運動実施率は高校卒業時から大幅に下落して 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が、また 30 代後半から大幅に運動実施の頻度が低下することが指摘されている。

このように、現代の女性の運動実施の傾向があるなかで、本学に所属する学生たちの年齢は概ね 18 歳～22 歳であり、最も運動離れが著しい時期にさしかかる時期ともいえる。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、日常生活の中に運動が習慣化されている学生は基礎体力が高く、自らの目標へ向かって行動する際に対峙する問題に直面した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²⁾もあり、スポーツ庁の新たに追加した質問事項の「達成意欲」の調査結果からも、「日常的に運動・スポーツを実施している人は、なんでも最後までやりとげたいと思っている人が多い」という報告³⁾もある。

このようにみれば、短期大学ないし大学の 2 年間及び 4 年間のなかで運動を習慣化し自らの目標設定にあわせて運動を実践することは、卒業後のよりよいライフスタイルを形づくるうえで極めて重要なことであるといえる。

以上のような問題意識のもと、本調査では昨年の報告 (2017、2018 年度入学生の調査報告)^{4,5)}を踏まえ 2019 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、これからの女子大学の体育・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、2019年5月16日、5月23日、6月6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2018年度の調査結果から得た19歳女子のデータを採用した。2019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⁶⁾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に示した通りである。また表作成にあたり山村ら⁷⁾の視点を参照した。

表 1 2019 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	23.5	26.74	-3.24	3.57	**
	SD	4.097	4.58			
	N	39	501			
上体起こし	M	21.76	22.55	-0.79	1.33	ns
	SD	6.807	6.05			
	N	39	542			
長座体前屈	M	39.1	47.35	-8.25	7.53	**
	SD	13.224	9.83			
	N	39	544			
反復横とび	M	46.53	47.86	-1.33	1.52	ns
	SD	5.3	5.41			
	N	39	538			
20 m シャトルラン	M	46.36	45.73	0.63	0.08	ns
	SD	11.12	16.58			
	N	36	385			
50 m 走	M	9.6	9.15	-0.45	0.51	ns
	SD	0.798	0.78			
	N	39	529			
立ち幅とび	M	164.46	168.53	-4.07	4.47	**
	SD	23.019	21.07			
	N	39	539			
ハンドボール 投げ	M	14.53	13.78	0.75	0.32	ns
	SD	4.541	4			
	N	39	542			

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



図 1 上体起こし



図 2 反復横とび



図 3 20メートルシャトルラン

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2019年度入学生は、「ほとんど毎日（週3日以上）」は1名（2.5%）、「ときどき（週1～2日程度）」が9名（22.5%）、「ときたま（月1～3日程度）」が9名（22.5%）、「しない」が21名（52.5%）、という結果であった。

2018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。

2017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。

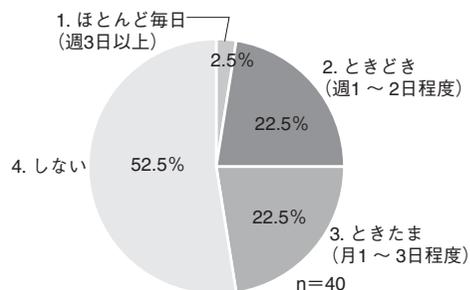


図4 2019年度入学生 運動・スポーツの実施状況（学校の体育の授業を除く）

2) 朝食の摂取状況

本学幼児教育学科所属の学生の朝食の摂取状況について2019年度入学生は、「毎日食べる」が26名（65%）、「時々欠かす」が10名（25%）、「まったく食べない」が4名（10%）

2018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。

2017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。

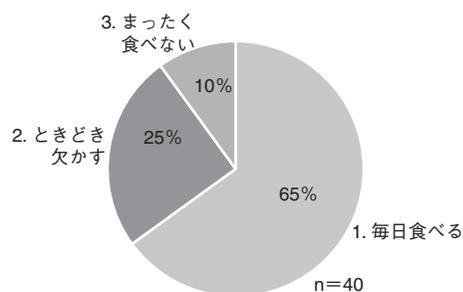


図5 2019年度入学生 朝食の摂取状況

3) 1日の睡眠時間

1日の睡眠時間について2019年度入学生は、「6時間未満」10名（26%）、「6時間以上8時間未満」28名（74%）、「8時間以上」0名（0%）、という結果であった。

2018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。

2017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。

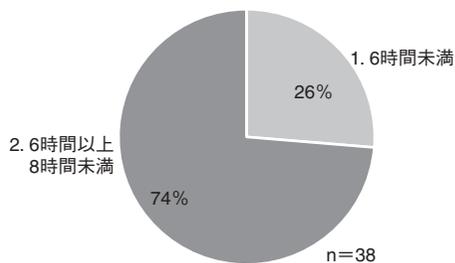


図6 2019年度入学生 1日の睡眠時間

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2019年度入学生は「1時間未満」6名（15%）、「1時間以上2時間未満」9名（22%）、「2時間以上3時間未満」6名（15%）、「3時間以上」19名（48%）という結果であった。

2018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。

2017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%）、「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。

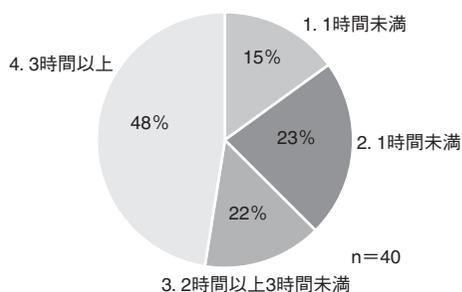


図7 平成30年度入学生 テレビ視聴時間（テレビゲームを含む）

考察・まとめ

2019年度入学生の運動の力の水準は「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」がほぼ全国平均値程度の値を示した。その他、「握力」(t(39)=3.57 p<0.01)、「長座体前屈」(t(39)=7.53 p<0.01)、「立ち幅とび」(t(39)=4.47 p<0.01)は、全国平均値との間において有意に低い値を示した。

2018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。その他、「長座体前屈」(t(43)=7.89 p<0.01)、「立ち幅とび」(t(44)=3.64 p<0.01)は全国平均値との間において有意に低

い値を示した。

2017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」がほぼ全国平均値であった。「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に低い値を示し、特に「立ち幅とび」はより一段と低値を示した。

3年間の調査から見てくることは、2019年度入学生の値で全国平均値程度の値を示す種目は2018年度の値と同じ傾向であった。「立ち幅とび」では3年連続で全国平均値よりも低い値を示す傾向にあった。2017年度入学生では「反復横とび」の数値は全国平均値よりも低い値を示していたが、2018年度、2019年度は全国平均と同値を示している。「20メートルシャトルラン」の数値からは、2017年度は全国平均よりも高い値であり、2018年度、2019年度も全国平均値とほぼ同値であった。

基本的な生活習慣の調査から特に顕著な傾向としては、前回の報告と同じ傾向の運動・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。2017年度、2018年度入学生のデータと共通して「運動をしない」学生が半数以上を占めおり、「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。幼児教育学科の学生に限定してみると、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。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本学に所属する学生の運動及び健康面を考えるうえで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。加えて、適度な運動実施が健康面へ与える生理的効果と同時に、脳の覚醒（特に朝の運動）やストレス発散にも繋がり、そのことが学習意欲を向上させる上で有効であることを授業内外において学生へ向けて発信していく必要があると考える。次年度は全学のスポーツ実技において本調査の「体力・運動能力テスト」を実施できるよう検討している。

朝食の摂取状況に関しては、6～7割程度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毎年1割程度もいることから、昨年度の報告と同様に、大学全体の取り組みとして、「食」と「健康」、「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、6時間未満に該当する学生の睡眠時間までは把握することはできないが、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が推測されることから、学業面への悪影響、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、或いは別の取り組みとして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時間以上」視聴する学生が半数近くいることが確認できた。長時間の視聴を習慣化している学生に対しては、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。「働き方改革」でも謳われているように、これからは女性の活躍が社会の大きな原動力となる。そのためにも、本学の体育・スポーツに関わる教職員は、本学を巣立つ学生たちの健康状態を良好にできるように日頃から呼びかけ、身心の調和のとれた健康なからだを構築できるように常に学生たちに働きかけていくことが求められる。

注釈及び参考引用文献

- 1) スポーツ庁, 2019, 「平成 29 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/houdou/30/10/1409820.htm 閲覧日 2019 年 9 月 15 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) スポーツ庁, 2019, p 6.
- 4) 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, pp.143-149.
- 5) 乾多慶士・中村泰介・板谷昭彦・藤川浩喜, 2019, 「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 53 号, pp.185-191.
- 6) 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.
- 7) 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.

[ふじかわ ひろよし コーチング学]

[いたたに あきひこ コーチング学]

[なかむら たいすけ コーチング学]