

研究ノート

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—

A study of fitness level and life style of Musashigaoka College students

山村 伸 太田あや子 福島 邦男
Shin YAMAMURA Ayako OTA Kunio FUKUSHIMA

Abstract

本調査では平成 28 年度武蔵丘短期大学健康生活学科健康栄養専攻の学生を対象とし、新体力テストの測定結果を用いて本学学生の体力水準を把握することを目的とした。また今後の学生指導や実技系科目の内容を選定する資料として文部科学省新体力テスト内の学生の生活習慣に関する調査結果をあわせて報告する。

I はじめに

文部科学省新体力テストは平成 11 年度から保健体育教育に本格導入され、旧文部省スポーツテストや体力診断テストに取って替わり、個人の体力水準を把握し積極的な健康づくりのための資料として今日利用されている。本学の保健体育教育においても、学生の体力状況を把握しその結果を、学生にあわせた評価や実技系科目の内容に反映させるためにテスト結果の継続的なデータ蓄積が必要とされている。

本調査では平成 28 年度武蔵丘短期大学健康生活学科健康栄養専攻の学生を対象とし、新体力テストの測定結果を用いて本学学生の体力水準を把握することを目的とした。また今後の学生指導や実技系科目の内容を選定する資料として文部科学省新体力テスト内の学生の生活習慣に関する調査結果をあわせて報告する。

II 方法

2016 年の前学期に開講された「健康スポーツ実習 1」の授業内において健康栄養専攻の学生 69 名（男子 5 名女子 64 名）を対象に、新体力テストを実施した。新体力テストの項目は文部科学省新体力診断テスト 8 種目（握力、上体おこし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）であった。得点の集計、生活習慣に関する調査表の記入については授業の最終週に行った。

男子学生の記録はサンプル数が少ない為除外し、合計点を算出する関係から 8 種目すべてを測定した

女子学生 64 名を対象に基本的統計量を算出し、平成 24 年度文部科学省体力テスト報告「学校段階別テスト結果：短期大学」の値を用いて差の検定を行った。

III 結果

1.1. 基本的統計量と全国平均値との差の検定

各テスト項目の平均値及び標準偏差を表 1 に示した。

合計得点では全国平均と本学に差は見られなかった。各項目において本学が有意に低い値を示すことは無かった。また、20m シャトルランにおいて 5% 水準で本学が有意に高く、上体起こし、ハンドボール投げにおいて本学が 1% 水準で有意に高い結果が得られた。

1.2. 新体力テストにおける調査票

新体力テスト内で実施した生活習慣に関する調査の内容を図 1 から図 6 に示した。

1) クラブ所属状況

図 1 にクラブ活動の所属状況を示した。33%がクラブ活動に所属し 67%が無所属であった。

2) 運動実施時間

図 2 に運動実施時間を示した。1 回の運動機会ですら 2 時間以上が 16%、1~2 時間未満が 11%、30 分~1 時間未満が 22%、30 分未満が 51%であった。

3) 運動実施頻度（体育の時間を含まず）

図 3 に体育の時間以外の運動実施頻度を示した。運動をしないが 27%、1~3 日/月が 23%、1~2/週が 28%、3 日/週が 22%であった。

4) 朝食

図4に朝食の状況を示した。毎日食べるが72%、時々欠かすが25%、食べないが3%であった。

5) 睡眠時間

図5に1日の睡眠時間を示した。6時間未満が42%、6~8時間未満が58%、8時間以上は0%であった。

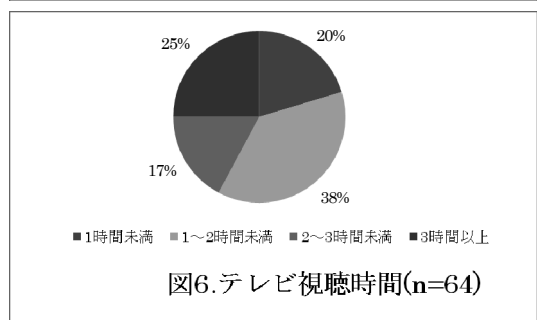
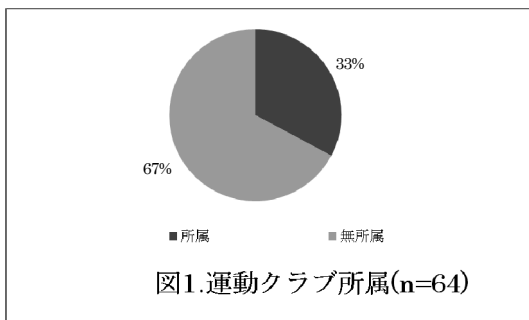
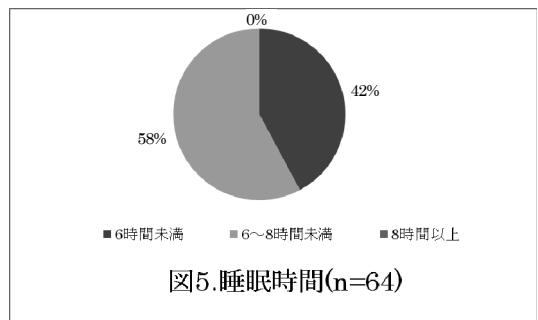
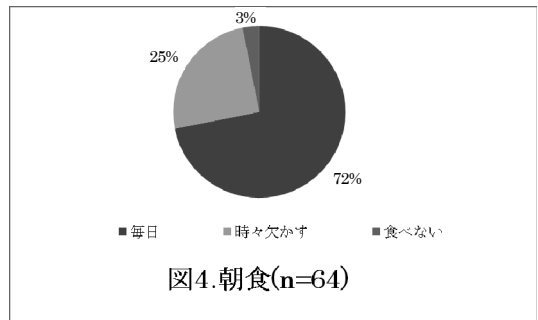
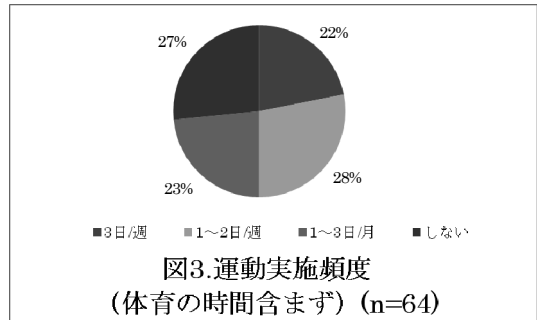
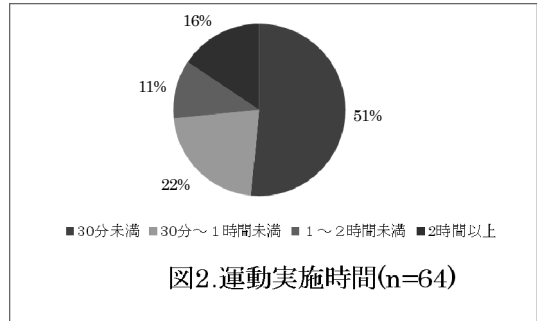
6) テレビ視聴時間

図6に1日のテレビ視聴時間を示した。1時間未満が20%、1~2時間未満が38%、2~3時間未満が17%、3時間以上が25%であった。

表1 基本統計量と全国値との差

項目		武蔵丘	全国	差	t値	有意差
握力 kg	M	26.25	26.37	-0.12	0.21	ns
	SD	5.295	4.46			
	N	64	977			
上体起こし 回	M	25.23	22.94	2.29	2.94	**
	SD	6.645	6.00			
	N	64	965			
長座体前屈 cm	M	46.77	46.74	0.03	0.02	ns
	SD	10.163	9.77			
	N	64	990			
反復横とび 回	M	48.35	47.31	1.04	1.29	ns
	SD	5.648	6.30			
	N	62	979			
20mシャトルラン 回	M	50.72	45.37	5.35	2.31	*
	SD	21.565	17.68			
	N	53	803			
50m走 秒	M	9.049	9.09	-0.04	0.38	ns
	SD	1.0717	0.81			
	N	63	947			
立ち幅とび cm	M	172.36	168.25	4.11	1.39	ns
	SD	21.821	22.92			
	N	61	979			
ハンドボール投げ m	M	15.68	13.89	1.79	3.49	**
	SD	3.818	3.98			
	N	63	991			
合計得点	M	50.09	49.72	0.37	0.27	ns
	SD	13.021	10.52			
	N	65	881			

*p<0.05 **p<0.01



IV 考察及びまとめ

昨年度の測定では統計的に有意ではないが握力で全国平均を下回った。今年度は握力と50m走で統計的に有意ではないが全国平均値を下回った。50m走に関しては屋外での測定の為に、今回の測定では向かい風であったことが影響したと考えられる。ハンドボール投げは全国平均よりも有意に高い数値を示した。これは追い風が影響したと考えられる。今回の測定結果から、平成27年度入学健康栄養専攻の女子学生の体力は全国的にみて平均的な水準にあることが考えられる。

新体力テストの調査表に関しては、今回は報告のみに留まったが、今後、より詳細なデータを得るために統計的な手法を用い分析を行っていきたい。私見ではあるが、体力測定の結果と調査表の結果を鑑みると、運動頻度の高い群と全く運動をしない群との二極化の傾向が見受けられる。この背景には近年、健康栄養専攻の学生の中に運動部所属者が増えていることや、学生の余暇時間の減少があると考えられる（経済面を考慮し一人暮らしをしないことによる通学時間の増大、アルバイト、資格取得の為に勉強時間など）。今後、限られた時間の中でより学生が運動を楽しめ、且つ生涯において運動と健康の重要性を理解できるような実技科目の設定を課題としたい。

【参考文献】

- 1) 出村 慎一：例解 健康・スポーツ科学のための統計学 大修館書店（1996）pp.168-170.
- 2) Hoeger W. K.Hopkins D. R.:A comparison of the sit and reach and the modified sit and reach in the measurement of flexibility in women. Research Quarterly Exercise and Sport 63-2 : 191-195. (1992)
- 3) MCSwegin P. Pemberton C. Petray C.,Going S.: Physical BEST The AAHPERD Guide to Physical Fitness Education and Assessment. The American Alliance for Health Physical Education, Recreation, and Dance, (1988)
- 4) 文部科学省：平成23年度体力・運動能力調査報告書,文部科学省スポーツ青少年局（2012）
- 5) 日本体育学会測定評価専門分科会アジア青少年体力テスト研究調査班：アジア青少年健康体力テストプロジェクト報告書, pp.67（1993）
- 6) 太田 あや子：実施15年目を迎えて見えてきた課題とその対策, 体育科教育, 大修館書店, 61-4 : 22-25. (2013)
- 7) Snedecor,G.W., 畑村又好他訳：統計的方法（改訂版） 岩波書店 pp.183-186. (1967).
- 8) 横山 泰行：青少年の体力運動能力計測値の正規性に関する研究, 体育学研究 36 : 219-233. (1991)
- 9) (財)日本体育協会スポーツ科学委員会編：体力テストガイドブック, ぎょうせい, pp.168-170. (1982)

