

本学短期大学生の体力・運動能力調査結果および 年齢・学校段階別結果と比べて

渡邊 貫二

愛知みずほ大学短期大学部

Kanji Watanabe
Aichi Mizuho Jr. College

概要 平成27年4月1日現在18歳と19歳の本学女子短期大学生の体力・運動能力調査結果について、平成26年度の年齢・学校段階別の全国平均と比較しながら、その実態と課題について検討することを目的とした。調査結果から、18歳の握力と上体起こし及び、19歳の握力においては年齢・学校段階別平均より優れている結果であったが、その他の調査項目においては劣っていることが認められた。今後体力・運動能力の向上とともに運動種目の選択、継続性について現状に合わせた工夫をしていきたい。

キーワード：新体力テスト（アンケート、測定項目）、年齢・学校段階別全国平均

1. 研究目的

文部科学省が昭和39年度以降実施している「体力・運動能力調査」^(a)の、短期大学生18歳と19歳に対して、平成27年度の実施依頼が本学にもあり、調査期間に「体育」の受講学生全員を対象に行った。その中から文部科学省の指示された人数分の学生の調査結果は年度内に報告した^(b)。今回のアンケート調査は傾向を見るだけにとどめているが、新体力テスト8項目については全国の年齢・学校段階別の平均と、本学学生の一部ではあるが対象者全員の結果を比べることにより、本学学生の実態と課題について検討することを目的とした。

2. 研究方法

(1) 測定対象

対象者は、平成27年度の「体育」を履修している学生で平成27年4月時点で18歳、19歳であり、対象学生数は全員女子で18歳23名、19歳91名である。

(2) 測定時期は

平成27年7月から9月の指定された時期に実施した。

(3) 測定方法

文部科学省の新体力テスト実施要項（12歳～19

歳対象）に従い測定した。

(4) 測定項目

文部科学省から送付された調査票を使用し、アンケート実施と体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび）、運動能力テスト（20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）の8項目について測定した。

3. 結果と考察

(1) アンケート結果から

1) 運動・スポーツの実施状況

体育の授業を除き、「しない」は18歳69.6%、19歳では54.9%。「ときたま（月1～3日程度）」では18歳17.4%、19歳では31.9%で19歳の学生の方が多い傾向であった。「ときどき（週1～2回）」においては、18歳13.0%、19歳は13.2%と同じような結果であり、「ほとんど毎日（週3日以上）」は両年齢とも0%であった。

2) 1日の運動・スポーツの実施時間

「2時間以上」は18歳0%、19歳は2.2%の学生が実施していた。「1時間以上2時間未満」は18歳8.7%、19歳は6.7%。「30分以上1時間未満」は18歳8.7%、19歳は14.4%。「30分未満」は18歳82.6%、19歳は76.7%であった。

3) 朝食の有無

「毎日食べる」は18歳34.8%、19歳では51.1%で、19歳の学生は1年間の食に対する教育効果が出ているものと思われるが、この数値はまだ上げる必要がある。「時々欠かさず」は18歳43.5%、19歳40.2%で微少だが19歳が少ないが、両学生とも欠かさない指導は今後も強く求められる。「まったく食べない」18歳21.7%、19歳8.7%で18歳では5人に一人は朝食を食べない学生がいることは問題である。

4) 1日の睡眠時間

「6時間未満」は18歳39.1%、19歳は44.6%。「6時間以上8時間未満」の18歳は52.2%、19歳は52.2%と同数であった。「8時間以上」の18歳8.7%、19歳3.3%で、両学生とも睡眠時間が不足しているように思われる。今後の日常生活の工夫を求めている必要がある。

5) 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間

「1時間未満」の18歳は26.1%、19歳30.0%。「1時間以上2時間未満」の18歳は39.1%、19歳31.1%。「2時間以上3時間未満」では18歳21.7%、19歳16.7%。「3時間以上」は18歳13.0%、19歳22.2%で両学生とも2時間未満が60%以上であり、受け身でなく自分から時間を有効に使えていると思いたい。

6) 地域の運動クラブで活動している学生は19歳で1名いた。

(2) 各調査項目と年齢別、学校段階別の比較

1) 表1の握力においては、18歳、19歳とも年齢、学校別平均(以後は全国平均という)より少しだが記録は上回っており、筋力においては優れている。しかし、対象学生が少ないことは考慮しなければならない。

表1. 握力の年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	996	26.4	4.69	790	26.58	4.77
学校段階	300	26.11	4.71	283	26.14	4.99
本学	23	27.43	4.44	91	26.72	6.75

2) 表2の上体起こしは、18歳は握力同様に全国平均より上回っているが、19歳においてはかなり全国平均を下回っていた。このことは、筋力、筋持久力の低下とともに学生の調査の意識に関係があるとも思われるし、学校で1年間運動する機会がなかったこと

も関係しているかとも考えられる。

表2. 上体起こしの年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	1005	22.60	6.04	794	23.17	5.62
学校段階	300	23.05	5.8	287	22.38	5.66
本学	23	27.43	4.44	90	19.00	7.13

3) 表3の長座体前屈においては、18歳、19歳ともかなり全国平均より低い結果であった。このことは、体が硬くなり柔軟性にかけていることで、ストレッチや運動不足の学生が多くなっている結果であると思われる。

表3. 長座体前屈の年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	1008	47.44	9.97	790	47.99	9.58
学校段階	300	47.98	10.18	281	47.87	9.76
本学	23	41.78	7.66	91	41.87	13.7

4) 表4の反復横とびは、両年齢学生とも全国平均よりはかなり低い結果であった。敏捷性、身体のバランスのとり方や調整力が劣っているものと思われる。学生間においてはかなりの差が見られたことから、今後はいろいろな動きを伴う身体活動を多く実践する必要があると考える。

表4. 反復横とびの年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	995	47.96	6.07	789	48.37	5.43
学校段階	300	49.17	5.53	284	47.43	5.41
本学	23	42.65	4.31	88	42.72	9.34

5) 表5の20mシャトルランは、18歳では全国平均とは大きな差が出おり、19歳でも年齢別とはかなり差が出ている。全身持久力などを見ているので、あきらかに普段の運動不足からの結果であり、走る、歩く機会が減少しているものと思われる。この年齢ではまだまだ向上することができるので、今後は生活全般で長く動ける身体づくりの時間を作る必要がある。

表5. 20mシャトルランの年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	680	44.8	17.95	559	45.06	15.81
学校段階	245	45.33	15.64	225	41.89	14.15
本学	23	30.08	10.45	87	35.05	14.07

6) 表6の50m走は、18歳では学校段階から約1秒の差があった。19歳でも全国平均より差が出ていたが18歳より小差であった。学生が普段の生活の中で、特にスピードを保って全力で走るなどの機会が無いし、50m走も何年ぶりかで走力が落ちてきている現状を知ったようである。この機会に、まだまだ走る力を落とさないことのできる年齢であることを自覚させ今後活かしていきたい。

表6. 50m走の年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	977	9.06	0.76	787	9.02	0.74
学校段階	300	8.91	0.71	282	9.06	0.78
本学	23	9.90	0.86	53	9.66	2.38

7) 表7の立ち幅跳びは、全国平均からは両年齢学生とも約15~16cm下まわっている。全身を使った跳躍力を見ているが、ジャンプ時の瞬発力や着地時の調整力などが不十分なようであった。この結果は普段の生活の中で、特に跳ねるなどの運動をする機会が少ない学生が多いことから、パワーや全身を使うタイミング等の能力が劣ってしまっているものと思われる。

表7. 立ち幅跳びの年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	995	168.96	21.76	784	170.84	21.38
学校段階	300	171.93	19.65	282	168.18	21.64
本学	23	154.43	18.18	89	154.95	34.94

8) 表8のハンドボール投げは、本学学生とは全国平均とは約2m近くの差が見られた。女子の差が出る投力であるが、握力は劣っていないことから全身を使っている投げの動作が未熟な学生が多いものと思われる。投げる動作は多くのスポーツの基礎でもあるが、上肢・下肢が協調したバランス良い使いかたの学習を今後は多いに取り入れていく必要がある。

表8. ハンドボール投げの年齢別・学校段階別と本学の比較

	18歳			19歳		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
年齢別	999	13.94	3.88	792	13.95	3.79
学校段階	300	14.7	3.86	286	13.77	3.78
本学	22	12.95	3.02	54	11.63	3.85

4. まとめ

以上から得られた知見は以下の通りである。筋力面においては18・19歳の学生とも優れていたがその他の体力、運動能力面においてはかなり低く差が認められた。なお、運動・スポーツの実施状況や1日の運動時間等の学生の普段の生活内容からこのような結果になっていると思われる。短大では授業やその他で忙しく時間が取れないため、運動部等が不活発になってしまっているためでもある。調査期に体育を受講している学生の結果だけであるが、今後はこの結果を授業ばかりでなく、学生生活全般の中で体力、運動能力の向上と運動実施の継続への方策を考え実践できるよう、努めていきたい。

参考文献

1. 文部科学省：平成26年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告について 2015. 10. 11
2. 文部科学省：新体力テスト実施要項（12歳～19歳） P1～17 2015. 6. 15
3. 茅野理子・小宮秀明・加藤健二他：本学学生の体力・運動能力調査結果および全国平均との比較 宇都宮大学教育学部教育実践紀要 第1号 P233～236 2015. 8. 1
4. 高島二郎：玉川大学における新体力テスト結果・・全国平均との比較から 玉川大学体育・スポーツ科学研究紀要1119～28 2010
5. この他、多くの大学で行われ報告されている先行研究を参考にさせていただきました。