

## 福井工業大学スポーツ健康科学部の学生における体力の特徴と 運動・生活習慣の実態について

内藤 景<sup>\*1</sup>, 辻本 典央<sup>\*1</sup>, 吉村 喜信<sup>\*1</sup>

### The characteristics of physical fitness and the current state of lifestyle habit in students of the faculty of sports and health sciences at Fukui university of technology

Hikari NAITO<sup>\*1</sup>, Norio TSUJIMOTO<sup>\*1</sup> and Yoshinobu YOSHIMURA<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> Faculty of Sports and Health Sciences, Department of Sports and Health Sciences

The purpose of this study was to investigate the characteristics of the physical fitness and the current state of lifestyle habit of college students in Fukui university of technology. The subjects of this study were 166 college students who belong to the faculty of sports and health sciences. The subjects performed the physical fitness test including a body height, body weight, grip strength, sit-ups, sit-and-reach, side step, 20m shuttle run, 50m sprinting, standing long jump and handball throwing. The results showed that: (1) The male students were superior to a Japanese national average in all items except for the sit-and-reach. (2) The male students who belong to athletic club were superior to the Japanese national average in all items except for the sit-and-reach, body height and side step. (3) The female students were superior to the Japanese national average in all items except for body height and sit-and-reach. (4) The female students who belong to athletic club were superior to the Japanese national average in body weight, grip strength, 20m shuttle run, 50m sprinting and handball throwing. (5) In the female students, the percentage of skipping breakfast was higher than the national average. These results indicate that it is necessary to instruct students in improving flexibility and to gain the dietary habit of eating breakfast for female students.

**Key Words** : physical fitness, flexibility, leg power, breakfast-skipping

### 1. 緒 言

2002年に公表された中央教育審議会による「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」<sup>(1)</sup>では、「体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。(中略)体力の低下により、より豊かな人生を送ることを阻害するなどの悪影響が考えられることから、体力の低下傾向を放置することはできない」と指摘されており、青少年における体力低下への対策を考えるうえで、実際の体力の現状を把握することは重要な取り組みであると考えられる。

日本における国民の体力・運動能力調査は、昭和36年に成立した「スポーツ振興法」に基づいて昭和39年から実施されている<sup>(2)</sup>。平成29年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると<sup>(3)</sup>、青少年(6歳から19歳)においては中学生男子及び高校生男子の50m走を除き、握力、持久走、立ち幅跳び、ボール投げは、水準が最も高かった昭和50~60年頃と比較して依然低い水準であることが指摘されている。大学生に該当する18~19歳の調査結果に着目してみると、1991年の国内大学のカリキュラム編成によって体育が必修科目から自由科目に変更されてから、体力水準が高かった1980年代よりも大学生の体力低下が認められることが指摘されてい

\* 原稿受付 2019年03月29日

<sup>\*1</sup> スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科  
E-mail: hnaito@fukui-ut.ac.jp

る<sup>(4)</sup>。また、1984年から2010年までの26年間にわたる大学生の体力の推移を検討した下門ほか<sup>(4)</sup>は、1984年から体力は低下傾向であること、握力と50m走は男女ともに緩やかに低下しているが、ハンドボール投げとシャトルランは顕著に低下していることを報告している。

同様の大学生を対象とした体力テストの調査結果が多く大学の報告されている。例えば、大学入学者の体力は1980年代後半から1990年代初めをピークにそれ以降低下傾向であること<sup>(5)</sup>、大学受験を経た大学1年生は筋力、敏捷性、跳躍力に関する機能低下が生じていること<sup>(2)</sup>、体育専攻の学生であっても、2000年代の学生は1980年代の学生よりも体力が低下していること<sup>(6)</sup>、日常的に運動・スポーツを行っていない学生は行っている学生よりも運動能力が低いこと<sup>(7)(8)</sup>、大学4年間の学年の進行とともに体力は減少し、特に持久力の低下が顕著であること<sup>(9)</sup>などが示されており、2000年代以降の大学生の体力は、体育・スポーツ分野を専攻とするかどうかに関わらず1980年代に比べて低下しており、近年の日本の大学生の体力低下は底打ち段階にある<sup>(4)</sup>と指摘されている。また、大学受験によって体力が低下した状態で入学し、在学中の運動習慣が身に付かない場合は更なる体力の低下が生じるという大学生特有の問題が発生している。したがって、各大学に所属する学生の体力や運動・生活習慣の現状を把握し、身体づくりに関わる授業などで学生の現状に合わせた対策を講じることが必要であると考えられる。さらに大学生は、健康度および生活習慣ともに中学生、高校生、社会人に比べて著しく悪い状況であることも指摘されており<sup>(10)</sup>、大学生を対象に体力と生活習慣の実態を調査することは、大学における健康・体力の増進に向けた取り組みを充実させるために重要な課題であるといえる。

本学スポーツ健康科学部では、実技授業として「体力トレーニング(必修科目)」が2年生前期に実施され、トップアスリート、健康増進を目指す人々、高齢者、ジュニア期の子どもといった様々な年代の人々に対する体力や運動能力を高めるためのトレーニング方法を学習している。本授業では「体力という概念、体力を測定するための正しい測定方法、学生自らの体力の現状」を理解することを目的として、文部科学省の新体力テストを実施している。本学にスポーツ健康科学部が設立されて2018年度で4年目となるが、本学部の学生がどの程度の体力を有しているのかは報告されておらず、その実態は明らかになっていない。そこで本研究の目的は、新体力テストの全国平均値および運動部に所属する学生の全国平均値と、本学スポーツ健康科学部に所属する学生の平均値との比較から、本学スポーツ健康科学部の学生における体力と生活習慣の実態を明らかにし、大学における健康・スポーツ教育において重点的に指導すべき内容を検討するための基礎資料を得ることとした。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

2016年度から2018年度の前期に開講された実技科目「体力トレーニング」を受講した、本学スポーツ健康科学部に所属する2年次学生のうち、体力テストの全ての項目を測定できた男女166名を対象とした。なお、対象者には本研究の目的や調査内容、個人情報の利用について説明し、同意を得た上で実施した。

### 2.2 測定方法

本測定は2016年度から2018年度の4月に開講された「体力トレーニング」の第2回目および第3回目の授業時に実施した。体格の測定項目は身長、体重とした。体力測定は文部科学省によって定められた12歳から19歳を対象とした新体力テストの実施要領<sup>(11)</sup>に準じて実施し、新体力テストの8種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ)を測定した。

握力はスメドレー式デジタル握力計(T.K.K.5401、竹井機器工業社製)を用いて左右交互の合計4回の測定を行い、左右の上位記録の平均を測定値とした。上体起こしは両膝を90度に屈曲させ、両腕を胸の前で組んだ状態で仰臥姿勢をとり、仰臥姿勢から両肘と両大腿部が触れるまで上体を起こし、素早く仰臥姿勢に戻す動作を繰り返させた。この反復動作を30秒間行い、その実施回数を測定値とした。長座体前屈はデジタル長座体前屈計

(T.K.K.5412、竹井機器工業社製)を用いて長座姿勢から前屈動作を行った際の前方への移動距離を2回計測し、上位記録を測定値とした。反復横跳びは中央のラインから左右両側に100cm間隔にひかれた2本のラインを用意し、各ラインを越すまたは触れるまでのサイドステップ動作を20秒間繰り返し、各ラインを通過した回数を測定値とした。20mシャトルランはデジタルタイマ(デジタイマ110X、モルテン)に組み込まれているテスト用音声

にしたがって、20m 間隔にひかれたラインの間を往復して走り、疲労困憊に至るまでの折り返し回数を測定値とした。50m 走はストップウォッチを用いて、スタートの合図からトルソーがゴールラインに到達するまでの所要時間を測定値とした。立ち幅跳びはメジャーを用いて、身体が地面に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と踏み切り線との直線距離を計測し、2 回実施した際の上位記録を測定値とした。ハンドボール投げはハンドボール 2 号球を用いて、投距離を 2 回計測し、上位記録を測定値とした。

生活習慣の調査は、文部科学省が定める新体力テスト（12 歳～19 歳）で用いられる記録用紙にて調査した。調査内容は、運動部や地域スポーツクラブへの所属状況、運動・スポーツの実施状況、1 日の運動・スポーツの実施時間、朝食の有無、1 日の睡眠時間、1 日のテレビの視聴時間であった。本学学生と全国の学生の生活習慣を比較するため、平成 29 年度体力・運動能力調査<sup>(12)</sup>に記載されているデータを用いた。なお、この調査報告書に記載されているスポーツクラブへの所属状況などの調査結果の標本数がテスト項目によって異なっていたため、体力テストの合計得点の標本数を参考値とした。

### 2.3 統計処理

本測定によって得られた体格および体力に関する各測定値の平均値と標準偏差を算出した。本学学生の体力の特徴を検討するため、2018 年 10 月 8 日にスポーツ庁が公表した 2017 年度の男女 19 歳の全国平均値と、運動部に所属する学生男女 19 歳の平均値<sup>(9)</sup>を比較対象として用いた。本学学生の測定値と各比較対象の平均値との差の検定には z 検定を用いた。全ての統計処理はエクセル統計を用いて行い、統計的有意水準は 5%未満とした。

## 3. 結果

### 3.1 男子におけるスポーツ健康科学部の平均値と全国平均値の比較

Table1 は福井工業大学スポーツ健康科学部に所属する男子学生 147 名（以下、工大男子）の平均値と、19 歳男子学生の全国平均値（全国男子）を z 検定にて比較した結果を示している。長座体前屈を除く測定項目において、工大男子は全国男子よりも有意に高い値（50m 走は有意に低い値）を示した。

Table2 は工大男子のうち運動部に所属する男子学生 133 名（以下、工大運動部男子）の平均値と、運動部に所属する 19 歳男子学生の全国平均値（全国運動部男子）を z 検定にて比較した結果を示している。身長と長座体前屈、反復横跳びを除く測定項目において、工大運動部男子は全国運動部男子よりも有意に高い値（50m 走は有意に低い値）を示した。

Table 1 Comparison between the Japanese national average and the mean values of male college students in the sports and health sciences department.

測定項目	男子		z 値	p 値	効果量
	工大 (n=147)	全国 (n=530-858) <sup>注</sup>			
身長 (cm)	172.76 ± 5.26	171.50 ± 5.41	2.83	p < 0.01	0.23
体重 (kg)	68.85 ± 7.92	62.55 ± 8.24	9.27	p < 0.01	0.76
握力 (kg)	45.61 ± 5.64	41.77 ± 6.61	7.05	p < 0.01	0.58
上体起こし (回)	33.92 ± 4.19	30.76 ± 5.50	6.96	p < 0.01	0.57
長座体前屈 (cm)	49.82 ± 8.59	48.89 ± 10.97	1.03	p = 0.30	0.08
反復横跳び (回)	60.61 ± 5.52	58.43 ± 6.24	4.23	p < 0.01	0.35
20m シャトルラン (回)	103.54 ± 24.59	84.73 ± 25.53	8.93	p < 0.01	0.74
50m 走 (秒)	6.94 ± 0.47	7.36 ± 0.50	-10.20	p < 0.01	0.84
立ち幅跳び (cm)	241.81 ± 19.63	229.06 ± 21.91	7.06	p < 0.01	0.58
ハンドボール投げ (m)	28.59 ± 4.63	25.30 ± 5.81	6.86	p < 0.01	0.57
合計得点 (点)	61.99 ± 6.81	54.68 ± 9.23	9.61	p < 0.01	0.79

注：測定項目によって被験者数が異なる

Table 2 Comparison between the Japanese national average and the mean values of male college students who belong to athletic club.

男子					
測定項目	工大運動部所属 (n=133)	全国運動部所属 (n=231-364) <sup>注</sup>	z値	p値	効果量
身長(cm)	172.84±5.34	171.94±5.49	1.90	p=0.06	0.16
体重(kg)	69.37±7.95	64.21±7.86	7.57	p<0.01	0.66
握力(kg)	45.96±5.44	43.82±6.56	3.77	p<0.01	0.33
上体起こし(回)	34.06±4.27	32.51±5.11	3.50	p<0.01	0.30
長座体前屈(cm)	50.07±8.59	51.12±10.08	-1.20	p=0.23	0.10
反復横跳び(回)	60.72±5.60	60.08±5.94	1.25	p=0.21	0.11
20mシャトルラン(回)	104.69±24.40	95.37±22.92	4.69	p<0.01	0.41
50m走(秒)	6.92±0.47	7.16±0.46	-5.93	p<0.01	0.51
立ち幅跳び(cm)	241.87±19.81	234.48±20.61	4.14	p<0.01	0.36
ハンドボール投げ(m)	28.77±4.57	26.93±5.46	3.90	p<0.01	0.34
合計得点(点)	62.35±6.76	58.79±8.32	4.94	p<0.01	0.43

注：測定項目によって被験者数が異なる

### 3.2 女子におけるスポーツ健康科学部の平均値と全国平均値の比較

Table3 は福井工業大学スポーツ健康科学部に所属する女子学生 19 名（以下，工大女子）の平均値と，19 歳女子学生の全国平均値（全国女子）を z 検定にて比較した結果を示している。身長と長座体前屈を除く測定項目において，工大女子は全国女子よりも有意に高い値（50m 走は有意に低い値）を示した。

Table4 は工大女子のうち運動部に所属する女子学生 11 名（以下，工大運動部女子）の平均値と，運動部に所属する 19 歳女子学生の全国平均値（全国運動部女子）を z 検定にて比較した結果を示している。体重，握力，20m シャトルラン，50m 走，ハンドボール投げ，合計得点において，工大運動部女子は全国運動部女子よりも有意に高い値（50m 走は有意に低い値）を示したが，その他の測定項目においては有意差が認められなかった。

Table 3 Comparison between the Japanese national average and the mean values of female college students in the sports and health sciences department.

女子					
測定項目	工大 (n=19)	全国 (n=540-826) <sup>注</sup>	z値	p値	効果量
身長(cm)	157.03±4.91	158.0±5.37	-0.79	p=0.43	0.18
体重(kg)	54.27±7.69	51.41±6.28	1.99	p<0.05	0.46
握力(kg)	29.70±4.82	26.47±4.50	3.13	p<0.01	0.72
上体起こし(回)	26.42±4.10	22.49±5.83	2.94	p<0.01	0.67
長座体前屈(cm)	46.67±9.52	47.40±9.64	-0.33	p=0.74	0.07
反復横跳び(回)	50.53±4.95	47.87±5.39	2.15	p<0.05	0.49
20mシャトルラン(回)	70.74±19.15	45.33±16.24	6.82	p<0.01	1.56
50m走(秒)	8.43±0.49	9.13±0.76	-4.04	p<0.01	0.93
立ち幅跳び(cm)	182.21±13.06	168.47±21.50	2.79	p<0.01	0.64
ハンドボール投げ(m)	17.05±4.35	13.77±3.96	3.61	p<0.01	0.83
合計得点(点)	59.68±8.01	49.75±10.13	4.27	p<0.01	0.98

注：測定項目によって被験者数が異なる

Table 4 Comparison between the Japanese national average and the mean values of female college students who belong to athletic club.

測定項目	女子				
	工大運動部所属 (n=11)	全国運動部所属 (n=130-205)注	z値	p値	効果量
身長(cm)	158.03±4.75	158.41±5.31	-0.24	p=0.81	0.07
体重(kg)	55.93±5.07	52.32±5.97	2.00	p<0.05	0.60
握力(kg)	32.13±3.69	27.66±4.80	3.09	p<0.01	0.93
上体起こし(回)	27.91±4.01	25.92±5.73	1.15	p=0.25	0.35
長座体前屈(cm)	46.25±10.73	50.49±9.36	-1.50	p=0.13	0.45
反復横跳び(回)	51.18±6.13	50.65±5.42	0.33	p=0.74	0.10
20mシャトルラン(回)	80.91±17.68	57.23±16.52	4.75	p<0.01	1.43
50m走(秒)	8.33±0.55	8.78±0.70	-2.15	p<0.05	0.65
立ち幅跳び(cm)	182.09±15.16	178.59±19.98	0.58	p=0.56	0.18
ハンドボール投げ(m)	18.91±4.11	16.04±3.98	2.39	p<0.05	0.72
合計得点(点)	62.91±8.81	56.81±9.67	2.09	p<0.05	0.63

注：測定項目によって被験者数が異なる

### 3.3 スポーツ健康科学部の学生における運動習慣と生活習慣の調査結果

Fig.1～3 は工大男子および工大女子と、全国男子および全国女子それぞれの運動習慣に関する調査結果を示したものである。Fig.1 は運動部への所属状況を男女別で示している。所属していると回答した学生は全国男子が46.2%，工大男子が89.1%，全国女子が26.6%，工大女子が68.4%であった。Fig.2 は運動・スポーツの実施状況を男女別で示している。運動・スポーツを週3日以上行っている学生は、全国男子が28.1%，工大男子が76.9%，全国女子が12.2%，工大女子が57.9%であった。一方、全くしないと回答した学生は、全国男子が21.2%，工大男子で1.4%，全国女子が46.3%，工大女子が15.8%であった。Fig.3 は1日の運動・スポーツの実施時間を男女別で示している。運動・スポーツを2時間以上実施している学生は全国男子が19.8%，工大男子が66.7%，全国女子が10.4%，工大女子が42.1%であった。

Fig.4～6 は工大男子および工大女子と、全国男子および全国女子それぞれの生活習慣に関する調査結果を示したものである。Fig.4 は朝食の摂取状況について男女別に示している。朝食を毎日食べる学生は全国男子が56.0%，工大男子で68.7%，全国女子が60.6%，工大女子が52.6%であった。全く食べない学生は全国男子が10.9%，工大男子が4.8%，全国女子が4.4%，工大女子が15.8%であった。Fig.5 は1日の睡眠時間を男女別で示している。6時間以上の睡眠時間である学生は、全国男子が63.8%，工大男子が73.5%，全国女子が58.7%，工大女子が68.4%であった。Fig.6 は1日のテレビの視聴時間を男女別で示している。視聴時間が2時間以内である学生は、全国男子が71.0%，工大男子が77.6%，全国女子が72.4%，工大女子が68.4%であった。

## 4. 考察

本研究は、新体力テストにおける本学スポーツ健康科学部学生の平均値と同年代の全国平均値との比較から、本学スポーツ健康科学部の学生における体力と運動・生活習慣の実態を明らかにすることを目的として調査を行った。その結果、男子に関しては全国平均値と比べて、長座体前屈を除く全ての測定項目で本学学生が高い値を示し、運動部所属の学生間の比較では身長、長座体前屈、反復横跳びを除く測定項目で本学学生が高いことが明らかになった。また女子においては全国平均値と比べて、身長、長座体前屈を除く測定項目で本学学生が高い値を示し、運動部所属の学生間の比較では握力、20m シャトルラン、50m 走、ハンドボール投げは本学学生が高いことが明らかになった。したがって、男女ともに本学スポーツ健康科学部の学生は、一般学生に比べて筋力、

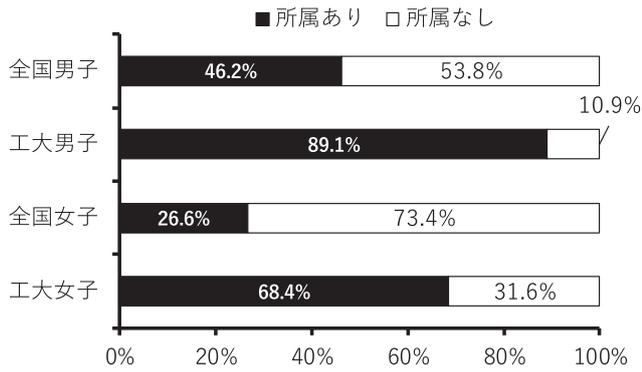


Fig. 1 Percentage of students who belong to athletic club.

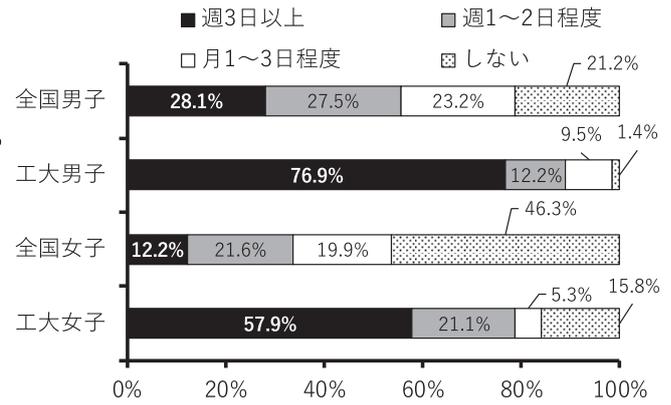


Fig. 2 Frequency of sports activities.

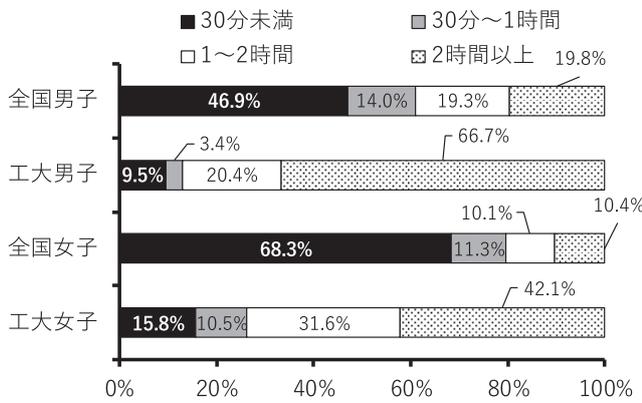


Fig. 3 Total sports activities hours per day.

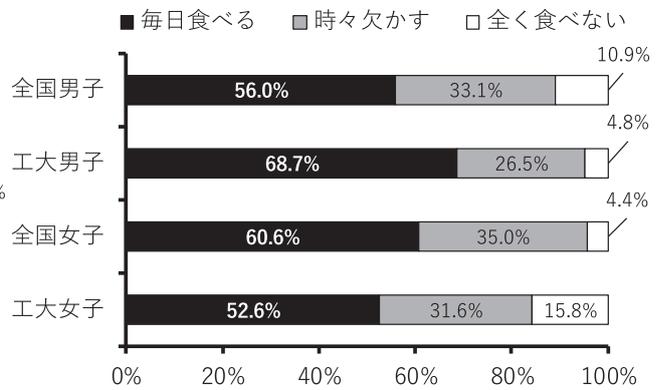


Fig. 4 Frequency of eating breakfast.

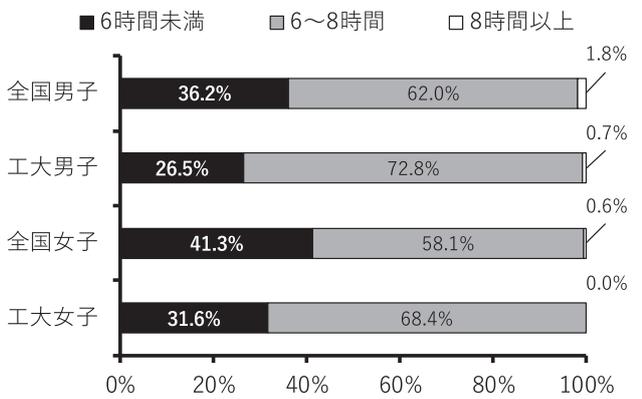


Fig. 5 Total sleeping hours per day.

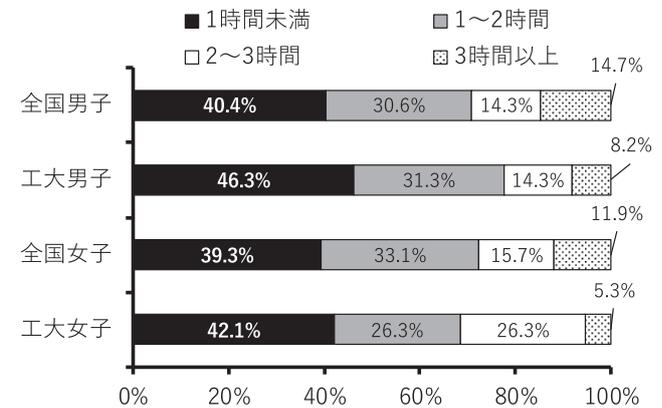


Fig. 6 Total television watching hours per day.

筋持久力, 敏捷性, 全身持久力, スピード, 筋パワー, 巧緻性といった体力要素が優れており, 極めて高い体力を有しているが, 柔軟性には改善の余地があることが示された。

これまでも体育・スポーツ系学科の学生を対象とした新体力テストの結果は報告されているが, 体育・スポーツ系を専攻とする学生は, 概ねどの体力要素も全国平均より高いこと<sup>(13)(14)</sup>が示されており, 本研究も同様の結果であった。本学スポーツ健康科学部の学生の体力が全国平均よりも極めて高い背景には, スポーツ競技活動における身体活動量が影響していると考えられる。実際に, 運動部への所属状況を調べたところ, 所属していると回答した学生が全国平均と比べて, 男子では約2倍, 女子では約2.5倍であった。また運動・スポーツを週3日以上行っている学生の割合が全国平均と比べて, 男子では2.7倍, 女子では4.7倍であり, 日常の身体活動量が非

常に高い集団であることが分かる。大学生においては、大学受験により運動系部活動への不参加による体力低下<sup>2)</sup>が懸念されているが、本学スポーツ健康科学部の学生は大学入学後も高い体力を保持するのに十分な運動習慣であることが示唆された。

ほとんどの体力要素が全国平均よりも高かった一方で、男女ともに柔軟性は全国平均値との有意差が認められなかった。女子学生を対象に一般学生とスポーツ健康科学専攻学生の体力を比較した山崎ほか<sup>8)</sup>も、柔軟性には差がなかったことを報告している。したがって、柔軟性は日常の身体活動量の影響が小さく、個々の学生による柔軟性の向上を目的としたトレーニングの実施状況が関係していると推察される。筋の柔軟性不足はスポーツ傷害の発生要因の一つであることが指摘されていることから<sup>15)</sup>、実技の授業内において柔軟性を向上させることの意義と、その実施方法を合わせて重点的に指導していくことが必要であると考えられる。

以上のように、一般学生を含む全国平均値との比較では、ほぼ全ての体力要素が優れている本学スポーツ健康科学部の学生であるが、運動部に所属している学生間の比較では同様の結果は得られなかった。男子においては柔軟性に加えて敏捷性が全国平均と同程度であり、女子においては柔軟性に加えて筋持久力、敏捷性、下肢筋パワーといったいくつかの体力要素が全国平均と同程度であった。これらの全国平均値と同程度であった項目の平均値を新体力テスト実施要項の項目別得点表<sup>11)</sup>と照合してみると、男女の反復横跳びと、女子の上体起こしは9点に該当し、女子の立ち幅跳びのみ7点に該当した。したがって、敏捷性と筋持久力については十分な能力を有しているが、女子の下肢筋パワーについてはパワー向上を目的としたトレーニングの必要性が高いことが示唆される。

生活習慣の実態について調査したところ、男女ともに睡眠時間を6～8時間とっている学生が全国平均よりも10%ほど多く、テレビの視聴時間は全国平均とほぼ同様の結果であった。しかし、朝食の摂取状況については、男子は「毎日食べる」と回答した学生が全国平均よりも12%多く、「全く食べない」と回答した学生が6.1%少なかったのに対し、女子は「毎日食べる」学生が全国平均よりも8%少なく、「全く食べない」学生が11%多かったことから、女子の方が朝食の摂取状況に問題があることが示された。女子の方が朝食を欠食する割合が高い背景には、女子の方が男子に比べて食事つきの学生寮で生活する学生が少ないことなどが影響していると推測されるが、これらの要因については調査していないため言及することができない。しかし、朝食の摂取の有無が肩こり、腰痛、イライラなどの不定愁訴に影響すること<sup>16)</sup>が報告されており、朝食の欠食は少なからず学生生活に影響すると考えられるため、朝食の必要性についてスポーツ健康科学部の授業等で説明することが必要であると考えられる。大学生においては、自宅生に比べて下宿生の方が朝食欠食習慣のある者の割合が高いことや、下宿生ではアルバイトの有無が、自宅生ではコンビニ弁当や惣菜の利用頻度が朝食欠食習慣に関連していること<sup>17)</sup>が報告されているため、今後はより詳細な学生の生活習慣に関する項目の検討を行い、女子学生の朝食欠食に関連する要因を明らかにすることが必要であろう。

本研究では、本学スポーツ健康科学部の学生の体力および運動・生活習慣の実態を明らかにしてきたが、今後は体力および運動・生活習慣の変化を検討していくことが必要である。具体的な検討課題としては、これまでに実施してきた体力テストを継続的に実施し年次推移を検討すること、附属高校と連携することで高校生時と大学入学後の体力の変化を検討することが挙げられる。以上の課題を明らかにしていくことによって、高大が連携したスポーツ健康教育の充実化に繋げられる可能性がある。

## 5. 結言

本研究の目的は、新体力テストの全国平均値および運動部に所属する学生の全国平均値と、本学スポーツ健康科学部に所属する学生の平均値との比較から、本学スポーツ健康科学部の学生における体力と生活習慣の実態を明らかにし、大学における健康・スポーツ教育において重点的に指導すべき内容を検討するための基礎資料を得ることであった。その結果、本学スポーツ健康科学部に所属する学生は男女ともに極めて高い体力を有しているが男女の柔軟性、女子の下肢筋パワーには改善の余地があること、多くの学生は大学入学後も高い体力を保持する運動習慣であることが明らかになった。また、女子学生における朝食の欠食が全国平均よりも多いことが明らかになった。以上のことから、本学における健康・スポーツ教育において、柔軟性や下肢筋パワーの向上を目的としたトレーニング指導や、女子学生に対する栄養教育に取り組んでいく必要があると考えられる。

## 文 献

- (1) 中央教育審議会, “子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)”平成14年9月30日, [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm) (参照日2019年3月7日) .
- (2) 長屋和正, 春日晃章, 久保田浩史, 熊谷佳代, 杉森弘幸, 山脇恭二, 今井一, 原田憲一, 川岸與志男, “岐阜大学1年生の体力特性—全学共通教育のスポーツ実技受講者を対象として—”, 岐阜大学教育学部研究報告(自然科学), Vol. 34 (2010), pp.143-148.
- (3) 政府統計の総合窓口 (e-Stat), 体力・運動運動能力調査 平成29年度, 年齢別テストの結果, <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00402102&tstat=000001088875&cycle=0&tclass1=000001119456&second2=1> (参照日2019年3月7日).
- (4) 下門洋文, 中田由夫, 富川理充, 高木英樹, 征矢英昭, “大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性”, 体育学研究, Vol.58, No.1 (2013), pp.181-194.
- (5) 八田秀雄, “大学生の体力の年次推移”, 体育の科学, Vol. 52, No. 1 (2002), pp.39-42.
- (6) 松山友哉, 梅林薫, 鶴池政明, 金子公宥, “大学生の入学時における体力の年次推移”, 大阪体育大学紀要, Vol. 39 (2008), pp.277-284.
- (7) 金相勲, 熊谷賢哉, 宮良俊行, 田井健太郎, 元嶋菜美香, “運動部に所属している女子大学生の体力に関する研究—競技歴と運動能力の關係に着目して—”, 長崎国際大学論叢, Vol. 16 (2016), pp.23-29.
- (8) 山崎紀春, 河村剛光, 青木和浩, 木村博人, “一般女子大学生及びスポーツ健康科学科専攻女子大学生の体力比較”, 東京家政大学研究紀要, Vol. 58, No. 1 (2018), pp.121-127.
- (9) 松元剛, “大学生の体力の年次推移—筑波大学—”, 体育の科学, Vol. 52, No. 1 (2002), pp.48-51.
- (10) 徳永幹雄, 橋本公雄, “健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化”, 健康科学, Vol. 24 (2002), pp.57-67.
- (11) 文部科学省: 新体力テスト実施要項 (12歳~19歳対象), [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf) (参照日2018年3月7日).
- (12) 政府統計の総合窓口 (e-Stat), 体力・運動運動能力調査 平成29年度, 運動部・スポーツクラブ所属の有無と体格測定・テストの結果 18、19歳 (男・女子), <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00402102&tstat=000001088875&cycle=0&tclass1=000001119456&second2=1> (参照日2019年3月7日).
- (13) 吉田真, 吉田昌弘, 永谷稔, 山本敬三, 竹田唯史, “北翔大学生涯スポーツ学部学生の体力特性”, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, Vol. 4 (2013), pp.51-57.
- (14) 中山忠彦, 矢野裕介, 山本浩二, “体育系大学新入生の運動習慣及びBMIから見た肥満度の違いが体力に与える影響”, 神戸医療福祉大学紀要, Vol. 17, No. 1 (2016), pp.57-66.
- (15) 山本利春, スポーツ指導者のためのコンディショニングの基礎知識, (2010), pp.32-37, 大修館書店.
- (16) 斎藤真澄, 三浦美環, 早川和江, 富田恵, 野宮富子, 小玉有子, 佐藤厚子, “女子大学生の不定愁訴と生活習慣、栄養バランスとの関連”, 弘前医療福祉大学紀要, Vol. 9, No. 1 (2018), pp.9-18.
- (17) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 兼平奈奈, 西堀すき江, “住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因”, 栄養学雑誌, Vol. 72, No. 4 (2014), pp.212-219.

(2019年4月26日受理)