

北海道女子短大1993年入学者の 体力・運動・健康に関する調査

An investigation of physical fitness, exercise, and health
that matriculutes in Hokkaido Women's Junior College in 1993

後 藤	俊 東	昇 亀 田 恵 禧
Takashi	GOTOH	Noboru AZUMA Shigeki KAMEDA
久 保 田 佑 子	北 村 優 明	加 藤 満
Yuko KUBOTA	Masaaki KITAMURA	Mitsuru KATO
浅 尾 秀 樹	畠 山 孝 子	増 山 尚 美
Hideki ASAO	Takako HATAKEYAMA	Naomi MASHIYAMA

I は じ め に

この報告書は、本学創立30周年にちなんで、31年目に入学した学生の日常の健康状況と、日常生活の中の身体運動に対する関心度について、また自己観察による自分の体力と、実際に体力テストをした結果を10年前に入学した学生と比較してまとめたものである。

II 目 的

体力・健康等に対する考え方とその現状を把握し、本学での望ましい「体育実技」の在り方と「健康」に関する関心を調査するものである。

III 調 査 方 法

調査対象は平成5年4月、本学へ入学した全員を対象とした。

表1 在席・回答数・回収率一覧 人(%)

学科コース 項 目	服飾美術科		工芸美術科	保健体育科		初等教育学科	経営情報学科	全 体
	服飾美術コース	家庭科学コース		体育コース	養護教諭コース			
在席数	202	159	118	156	211	156	212	1,212名
回答率	201	159	118	155	210	156	211	1,210名
回収率 %	100	100	100	100	100	100	100	100%
体力診断テスト	202	157	120	156	211	156	212	1,214名
実施率 %	100	98	100	100	100	100	100	99.7%

* アンケートについては、服飾美術コース1名、経営情報科1名の留学生と体育コース1名、養護コース1名の留学生を除く。このため在籍数と回答率が異なる。

* 体力診断テストについては、実施科目の期日が異なるため、標本数も最大数で示した。

調査は、質問紙による（質問紙は別掲）。形態計測は、身長、体重、胸囲、座高の4計測を行い、体力テストは、反復横跳、垂直跳、背筋力、踏み台昇降運動、握力（左右の平均）、伏

臥上体そらし，立位体前屈の7種目について実施した。また，運動能力テストは50m走，走り幅跳び，ハンドボール投げ，斜め懸垂腕屈伸，持久走，の5種目について実施した。

Ⅳ 結果と考察

現在の健康状態について，「非常に丈夫」，「普通」と答えた者を合わせると83年の91.2%から93年の92.5%と僅かに増加している。「非常に丈夫」と答えた者は10.0%から20%と2倍となっており，現在の健康状態は良いと思っている。科別では，「あまり丈夫ではない」が工芸で6.9%から11%，養護で6.6%から9.5%と増えているが，他の科では全体的な傾向とほぼ同じである。

表2 現在の健康状態状況

人 (%)

学科コース 項 目	服飾美術科						工芸美術科			保健体育科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	N	93 (%)
非常に丈夫	8.5	42	20.9	6.1	37	23.4	11.1	19	16.1	15.0	39	25.2	13.2	36	17.1	8.7	30	19.2	41	19.4
普通	83.0	143	71.1	84.8	116	73.4	81.9	80	67.8	73.8	109	70.3	78.3	154	73.3	82.5	118	75.6	154	73.0
あまり丈夫でない	8.5	16	8.0	8.1	5	3.2	6.9	13	11.0	10.0	6	3.9	6.6	20	9.5	8.7	8	5.1	16	7.6
無回答	0.6	0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	6	5.1	0.1	1	0.6	0.2	0	0	0.0	0	0.0	0	0.7
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

健康状態の評価をどのような観点からするかについては，前回の疲労感・食欲・睡眠の順序は同じであった。ポイントはそれぞれ高くなっている。

また無回答が20.9%あるので検討を要する。

その他においては，重い怪我，

病気が0.9%，疲れやすい0.6%，風邪を引かないが0.3%，病気，病歴，健康診断による，胃の調子，総合的に考えて0.2%となっている。また貧血，血圧，などの訴えも僅かにあった。

食事を毎日決まった時間に食べる者は，前回の22.7%から15.3%と更に低下した。「毎日決まった時間に」「だいたい決まった時間に」を合わせると前回は85.4%，今回は87.2%であり，概ね規則的に食事をしている傾向は変わらなかった。「不規則である」を科別に見ると工芸科で26.4%から11.0%と大きく減少した。逆に家庭科学の13.1%から19.0%に，養護コースでは2.8%から8.6%となっている。食生活や健康と深い関係のある学科の入学生としては予想外の結果であると思う。

食べ物の好き・嫌いについては，「何でも食べる」が22.8%，「多少あるが大抵のものは食べる」が65.0%，「嫌いなものが多い」が11.6%で前回とほぼ同じ傾向である。

図1 健康状態の観点の評価

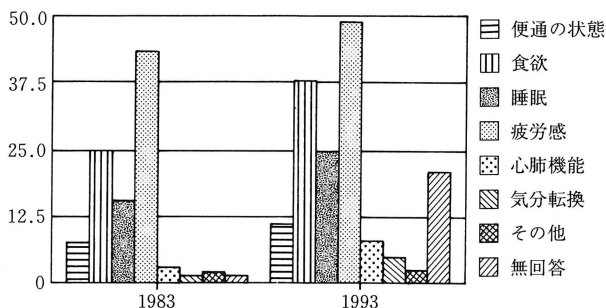


表3 食事時間の状況

人(%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
毎日決まった時間	18.6	31	15.4	16.2	18	11.4	13.9	22	18.6	22.5	19	12.3	37.7	45	21.4	26.2	21	13.5	29	13.7
だいたい決まっている	60.1	134	66.7	69.7	106	67.1	59.7	79	66.9	65.0	115	74.2	56.6	146	69.5	66.7	124	79.5	165	78.2
不規則である	18.1	36	17.9	13.1	30	19.0	26.4	13	11.0	11.3	20	12.9	2.8	18	8.6	6.3	11	8.1	17	8.1
無 回 答	3.2	0	0.0	0.1	4	2.5	0.0	4	1.3	1.0	1	0.6	2.8	1	0.5	0.8	0	0.0	0	0.0
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

表4 食事の好き嫌いの状況

人(%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報 学 情 報	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
なんでも食べる	15.4	44	21.9	23.2	34	21.5	29.2	31	26.3	32.5	47	30.3	23.6	50	23.8	17.5	33	21.2	37	17.5
多少あるが、大抵の物は食べる	62.8	124	61.7	64.6	108	68.4	59.7	73	61.9	58.8	93	60.0	61.3	139	66.2	73.0	106	67.9	143	67.8
嫌いな物が多い	11.7	33	16.4	11.1	15	9.5	11.1	10	8.5	6.3	13	8.4	10.4	21	10.0	9.5	17	10.9	31	14.7
無 回 答	10.1	0	0.0	1.0	1	0.6	0.0	4	3.4	2.8	2	1.3	4.7	0	0.0	0.0		0.0	0	0.0
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

表5 タバコの喫煙状況

人(%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
吸わない	94.1	173	86.1	94.9	147	93.0	97.2	106	89.8	98.8	150	96.8	91.5	197	93.8	95.2	153	98.1	202	95.7
たまに吸う	1.6	14	7.0	1.0	5	3.2	1.4	3	2.5	1.3	4	2.6	0	10	4.8	0.8	3	1.9	5	2.4
1日5本以内	1.1	1	0.5	2.0	1	0.6	1.4	2	1.7	0.0	0	0.0	0.9	2	1.0	2.4		0.0	3	1.4
1日5～10本	2.7	7	3.5	0.0	2	1.3	0.0	2	1.7	0.0	0	0.0	0.9	0	0.0	0.2		0.0	1	0.5
1日11本以上	0.5	6	3.0	0.2	2	1.3	0.0	1	0.8	0.0	0	0.0	6.6	1	0.5	0.0		0.0	0	0.0
無 回 答	0.0	0	0.0	0.0	1	0.6	0.0	4	3.4	0.0	1	0.6	0.0	0	0.0	0.0		0.0	0	
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

表6 飲酒の状況

人(%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報 学 科		
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース								
	83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
	飲まない	30.3	64	31.8	94.9	59	37.3	36.1	45	38.1	23.8	61	39.4	34.9	83	39.5	31.0		37.2	80	37.9
	週に1回飲む	6.4	4	2.0	1.0	2	1.3	16.7	1	0.8	1.3	1	0.6	2.8	0		3.2	0	0.0	1	0.5
	週に2回飲む	2.7	1	0.5	1.0	2	1.3	1.4	1	0.8	0.0	1	0.6	0.0	3	1.4	0.0	0	0.0	2	0.9
	週に3回飲む	0.0	0	0.0	2	0	0.0	1.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0
	週に4回飲む	0.5	1	0.5		1	0.6	2.8	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.5
	毎日飲む	0.0	1	0.5		0	0.0	1.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.0
	機会があれば飲む	57.4	130	64.7		93	58.9	34.7	66	55.9	73.8	91	58.7	60.4	124	59.0	64.3	98	62.8	127	60.2
	無 回 答	2.7	0	0.0		1	0.6	5.6	5	4.2	1.3	1	0.6	1.9	0	0.0	0.0	0		0	0.0
	合 計	201			159			118			155			210			156			211	

タバコを吸わない者は1.6%減少し、「たまに吸うことがある」が3.6%と僅かではあるが増加している。人数的には前回は入学者数(671名)で約20名であったが、今回は調査対象が1209名であるので44名と2倍に増えたことになる。

飲酒については「飲まない」が各科ともに増え30.6%から37.2%となった。週に1回程度飲むが0.7%, 週に2回が0.8%, 週に3回0%, 週に4回0.2%, 毎日飲むが0.1%とそれぞれ減少した。しかし「機会があれば飲む」は60.3%とほぼ変わっていない。

国立療養所久里浜病院（横須賀市）高木院長等によると「女性は生理前期，排卵前期，あるいはピル（経口避妊薬）服用中など女性ホルモンの高い時期にお酒を飲むと，ADH（肝臓内でアルコールを分解するアルコール脱水素酵素）の活性が阻害されてアルコール分解がうまくいかず，肝臓などに障害を与える可能性がある」と指摘していることから見ても注意を促す必要がある。

自分の生活を考えて見て，運動することが大いに必要であると答えた者が43.9%，少しは必要と答えた者は55.0%で殆どの者が必要を認識している。しかし前回と比べると，運動することが大いに必要が62.9%，少しは必要35.3%となっており，

必要性の強弱に違いがあるにせよ，体育コースを除く学科ではほぼ反転した現象を示している。これは，社会の多様化，体育・スポーツの多様化現象と関連があるものと考えられる。

運動・スポーツに期待するものについて，運動は気持ち良く，さわやかで精神的・肉体的ストレスの解消になると答えた者が75.2%，次いでスタイルの良い均整のとれた身体になるが44.6%，体力をつけ，敏捷性等の機能を高め日常生活をより活動的にするが37.8%となっている。また，科別に見ると学科毎の学生の傾向がうかがわれる。前回の調査結果と比べると確定はできないが「生涯体育」に結び付く考え方が浸透してきている様子が見えてくる。

図2 運動の必要性

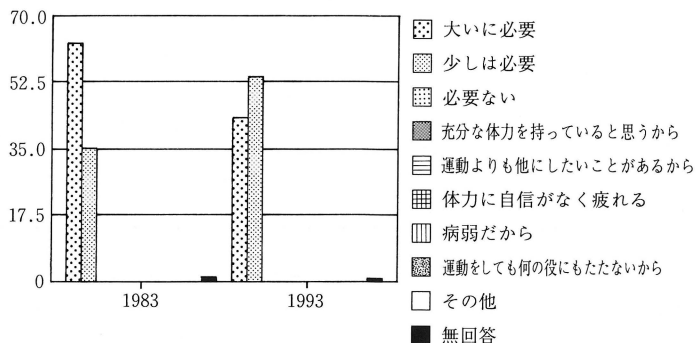


表7 運動実施することに期待するもの

人 (%)

項 目	学科コース		服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科										
			服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース																
	83・93年												83年	N	93年	83年	N	93年	83年	N	93年	83年	N	93年	83年	N	93年	N	93年		
高血圧・心臓病・糖尿病等を予防する												1.1	6	3.0	0.0	4	2.5	1.4	15	12.7	0.0	3	1.9	0.9	61	2.9	0.8	3	1.9	7	3.3
運動は気持ちよくさわやかで精神的・肉体的ストレスが解消になる												59.5	143	71.1	61.6	127	80.4	63.9	74	62.7	40.0	104	67.1	67.0	162	77.1	57.1	124	79.5	174	82.9
スタイルの良い均整のとれた身体になる												16.0	111	55.2	15.2	83	52.5	9.7	58	49.2	2.5	31	20.0	6.6	103	49.0	19.8	68	43.6	85	40.5
体力をつけ、敏捷性等の機能を良くし日常生活をより活動的にする												16.5	7	41.8	18.2	53	33.5	18.1	43	36.4	25.0	60	38.7	18.9	78	37.1	12.7	59	37.8	80	38.1
精神を鍛練し、根性をつける												5.3	21	10.4	3.0	18	11.4	0.0	15	12.7	28.8	74	47.7	2.8	26	12.4	6.3	32	20.5	30	14.3
交友を広げ、引っ込み思案を解消し、協調性を身につける												0.5	25	12.4	0.0	16	10.1	2.8	5	4.2	2.5	23	14.8	0.9	33	15.7	0.8	14	10.9	24	11.4
そ の 他													2	1.0		2	1.2		3	2.4		3	1.8		1	0.5		2	1.2	3	1.5
無 回 答													0	0.0		0	0.0	0.0	5	4.2		2	1.3	0.0	1	0.5		0	0.0	0	0.0
合 計												201			159			118			155			210			156			211	

現在運動をしていますかについては、月1～2回しているが9.3%、年6回以上6.7%、全くしていないが48.7%となっており、体育コースでさえ全くしていないと回答している者が18.7%いる。

表8 運動の実施状況

人(%)

項 目	服 飾 美 術 科						工 芸 美 術 科			保 健 体 育 科						初 等 教 育 学 科			経 営 情 報 学 科	
	服 飾 美 術 コース			家 庭 科 学 コース			工 芸 美 術 科			体 育 コース			養 護 教 諭 コース			初 等 教 育 学 科			経 営 情 報 学 科	
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
週 1 回	7.4	4	2.0	7.1	5	3.2	15.3	1	0.8	0.0	6	3.9	11.3	6	2.9	6.3	2	1.3	3	1.4
週 2～3 回	3.2	10	5.0	2.0	1	0.6	4.2	3	2.5	0.0	15	9.7	8.5	1	0.0	0.8	3	1.9	3	1.4
週 4 回	2.1	2	1.0	2.0	1	0.6	6.9	0		0.0	8	5.2	2.8	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.5
週 5～6 回	1.1	1	0.5	0.1	1	0.6	0.0		0.0	2.5	8	5.2	1.9	2	1.0	0.8	1	0.6	1	0.5
毎 日	6.4	2	1.0	2.0	0	0.0	6.9	4	3.4	97.5	45	29.0	1.9	2	1.0	7.1	4	2.6	2	0.9
月 1～2 回	12.8	27	13.4	10.1	17	10.8	8.3	8	6.8	0.0	5	3.2	6.6	20	9.6	19.0	23	14.7	12	5.7
月 5 回以内	8.0	6	3.0	8.1	4	2.8	12.5	2	1.7	0.0	7	4.5	3.8	11	5.3	15.1	3	1.9	11	5.2
月 6～10 回	2.1	4	2.0	2.0	2	1.3	4.2	0	0.8	0.0	8	5.2	8.5	2	1.0	5.6	4	2.6	4	1.9
年 1～2 回	4.3	7	3.5	5.1	7	4.4	1.4	8	6.8	0.0	3	1.9	0.01	2	1.0	3.2	3	1.9	6	2.8
年 3～5 回	4.8	10	5.0	15.2	9	5.7	5.6	9	7.6	0.0	0	0.0	2.8	8	3.8	6.3	6	3.8	5	2.4
年 6 回以上	17.0	19	9.5	9.1	9	5.7	9.7	7	5.9	0.0	4	2.6	7.5	15	7.2	15.1	17	10.9	10	4.7
全くしていない したい	19.7	97	48.3	23.2	79	50.0	11.1	59	50.0	0.0	29	18.7	28.3	125	59.8	15.9	80	51.3	119	56.4
全くしていない とは思わない	0.5	8	4.0	0.0	15	9.5	0.0	7	5.9	0.0	0		0.0	8	3.8	0.0	5	3.2	19	9.0
無 回 答	3.2	0	0.0	6.1	0	0.0	8.3	6	5.1	0.0	1	0.6	9.4	0	0.0	0.8	0	0.0	1	0.5
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

運動するのが好ましいという方向にいたっていないことの理由として、調査日が入学直後のため高等学校の3学期の春休みが長く、また入学時期に至る期間の生活の実態に左右された回答になったものと考えられる。また調査日の多少のずれもあったことも要因と考えられる。

運動をしていると回答した者を10年前と比較すると平均化しているが、種目が多様化している、僅かに水泳の2.5%、バレーボールの2.4%、バスケットボールの2.3%、テニスの2.0%が目立つ程度である(表9参照)。

利用する運動施設については、学校が多く37.3%、次いで公共の施設29.7%、民間の施設が9.8%となっている。これを前回の調査と比較すると公共の施設が僅かに増えて民間の施設の利用が減少していることは、公共の施設の増設に起因しているものと考えられる。また注目されるのは前回の調査では施設の利用をしないで運動をしていた者が15.1%いたが、今回は1.0%に減少していることであった、これは施設が増設された現われであると考えられる。

現在の運動程度で満足していますか、については大いに満足2.8%、満足5.0%、まあまあ満足している27.6%で、総合で35.4%となり、前回の調査44.7%を大きく下回っている。ますます不満を持っている者が増加していることが解る。理由としては時間が無い35.7%、仲間が集まらない4.5%が前回より増加していることが注目され、いかに時間に余裕の無い生活を送っているかが伺える。

自己の体力の現状について、体力があると思っている者は全体で10.8%、普通と思っている

表9 運動の実施種目

CODE	質問項目	／	年度	服飾美術 93	家庭科学 93	工芸美術 93	保健体育 93	養護教諭 93	初等教育 93	経営情報 93
00	なにもしていない			4.4	3.7		5.5	0.5		0.5
01	バレーボール			2.5	1.5		7.3	3.3	2.8	0.5
02	バスケットボール			1.9		0.9	12.7	1.6	2.1	
03	サッカー						0.9			
04	テニス			3.8	2.2		3.6	1.6	1.4	1.5
05	壁テニス									
06	卓球			0.6				0.5		0.5
07	バドミントン			1.9		3.6	1.8	2.2	1.4	1.5
08	野球									
09	ソフトボール				1.5		2.7			
10	キャッチボール							1.1		
11	ランニング（ジョギング）				1.5		6.4	1.1	1.4	1.5
12	ウォーキング			1.3	2.2		3.6	0.5		0.5
13	登山（ワンダーフォーゲル）									
14	ハイキング									0.5
15	オリエンテーリング									
16	なわとび			0.6		0.9	0.9	1.1	0.7	0.5
17	トレーニングとしての階段登り			0.6						
18	ウェイトトレーニング			1.3			0.9	0.5		0.5
19	水泳			5.0	2.9	2.7	2.7	1.6	2.1	1.5
20	マット運動						0.9			
21	鉄棒運動、跳箱							0.5		0.5
22	舞踊、ダンス			1.9	0.7	0.9		1.6		
23	ラジオ体操等の体操			1.3			1.8	2.7	0.7	
24	剣道				0.7		1.8	0.5		
25	柔道						1.8	0.5	0.7	
26	空手									
27	サイクリング									
28	ボーリング			0.6	0.7	0.9	0.9	0.5	1.4	1.5
29	ゴルフ（含む室内）				0.7					
30	弓、アーチェリー			0.6			0.9			
31	山スキー			0.6						
32	ゲレンデスキー			1.9	2.2	4.5	2.7		2.1	1.0
33	歩くスキー						0.9			
34	スケート			0.6				0.5		0.5
35	陸上競技						7.3	1.1	1.4	
36	ハンドボール					0.9	1.8			
37	ドッジボール									
38	ゲートボール									
39	新体操						1.8			
40	ボートボール									
41	ボート、カヌー									
42	登山			0.6						
43	少林寺、大極拳									
44	エアロビクス				0.7				0.7	0.5
45	スカッシュ									
46	ラケットボール									
47	スポーツクラブで多種目実施			1.3				0.5		0.5
無	回 答			66.9	78.7	84.7	28.2	76.0	81.1	86.0
	計（％）			100.2	99.9	100.0	99.8	100.0	100.0	100.0

表10 利用している運動施設

人 (%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
大いに満足	1.6	5	7.1	0.0	2	3.5	0.0	1	2.2	17.5	19	18.4		3	4.9	1.6	1	1.7	2	2.2
満 足	3.7	6	8.6	3.0	5	8.8	4.2	4	8.7	37.5	29	28.2	0.0	7	11.5	1.6	3	8.0	5	5.6
まあまあだと思う	37.8	53	75.7	34.3	40	70.2	26.4	30	65.2	35.0	49	47.5	29.2	47	77.0	37.3	40	66.7	66	73.3
満足していない		0	1.9		3	5.3		0	0.0	2.5	3	2.9	0.0	0			2	3.3	3	3.3
無 回 答	3.7	6	8.6	2.0	7	12.3	15.3	11	23.9	12.5	3	2.9	11.3	4	6.6	2.4	14	23.3	14	15.6
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

表11 自己の体力の評価の観点

人(%)

項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
体力がある方	4.3	24	11.9	5.1	19	12.0	5.6	7	5.9	11.3	21	13.5	7.5	22	10.5	6.3	17	10.9	21	10.0
体力が普通	63.3	104	51.7	62.6	84	53.2	58.3	54	45.8	71.3	104	67.1	64.2	111	52.9	63.5	85	54.5	111	52.9
体力がない方	30.3	73	36.3	31.3	55	34.8	36.1	53	44.9	15.0	29	18.7	26.4	77	36.7	30.2	54	34.6	77	36.7
無 回 答	2.1	0	0.0	1.0	0	3.4	0.0	4	3.4	2.5	1	0.6	1.9	0		0.0	0	0.0	1	0.5
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

者は54.1%，体力がないと思っている者は34.6%であった。これは前回と比較してみると，体力があると思っている者6.3%，普通63.8%，体力がない28.6%で普通と思っているものの減に反して，体力がある，体力がないと思っている者が夫々増えている。科別に見ても同様の傾向にあるが，養護教諭コースの体力がないと思っている者が約10%程度増加しているのが目立っている。これは，他人の世話をする職業人になることを考えると一考を要するだろう。

表12 運動の程度の満足感

人(%)

項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学 科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	83(%)	N	93(%)	N	93(%)
満 足	0.5	5	2.5	1.0	4	2.5	1.4	2	1.7	0.0	4	2.6	0.0	8	3.8	0.0	3	1.9	6	2.9
やや満足	5.9	10	5.0	3.0	16	10.1	4.2	7	5.9	8.8	20	12.9	5.6	15	7.1	5.6	15	9.6	9	4.3
まあまあと思う	48.9	3	41.5	55.6	54	34.2	37.5	39	33.1	51.3	38	24.5	43.7	72	34.3	43.7	47	30.1	86	41.0
やや不満	38.3	69	34.5	33.3	66	41.8	50.0	47	39.8	38.8	55	35.5	48.4	86	41.0	48.4	64	41.1	79	37.6
不 満	5.3	32	16.0	6.1	18	11.4	6.9	19	16.1	0.0	37	23.9	1.6	28	13.3	1.6	25	16.0	28	13.3
無 回 答	1.1	1	0.5	16.7	0			4	3.4	1.3	1	0.6	0.8	1	0.5	0.8	2	1.3	2	1.0
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

体力の評価をどのような観点から捕らえているかを見ると，日頃の疲労感からが25.3%，仕事・学業スポーツ後の疲労回復度からが13.9%となっている。前回の調査では運動しても長く

図 3 自己の体力の評価

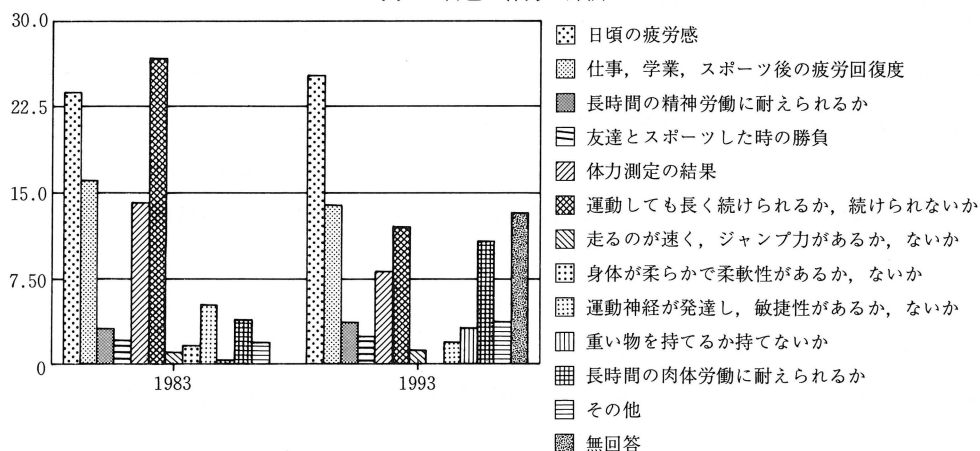
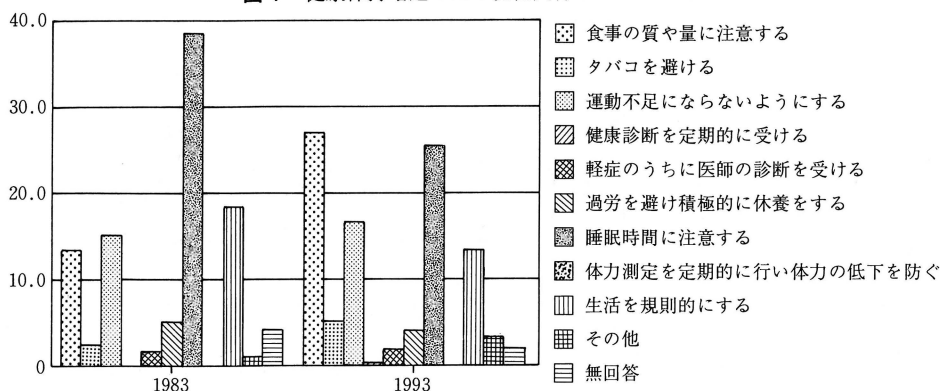


図4 健康保持増進のため現在実行していること



続けられないが多かったが、今回は疲労度や疲労感から評価していることが注目される。

科別に見ても、同様の傾向にあるが、体育コース、家庭科学コース、初等教育学科では運動の持久性からの評価が多く見られる。現在の体力に満足している者が全体で2.7%、やや満足7.6%、まあまあと思う34.7%で、それに対してやや不満38.6%、不満15.5%である。これは前回と比較すると、満足している者が減少し、不満を持っている者が増加している。

科別に見ても同様の傾向である。健康・体力の保持・増進のために実行していることは、食事が27.2%、睡眠が25.7%、運動が16.6%の順にあげられ、前回の調査と比較すると生活を規則的という項目が食事と入れ替わっている。科別に見ても同様の傾向が見られるが、養護コース、家庭科学コース、経営情報学科では生活を規則的にする項目を3番目に挙げ、前回の調査と同様の結果が得られた。

表13 体育の授業の好き嫌い

人 (%)

学科コース 項 目	服飾美術科						工芸美術科			保健体育科						初等教育学科			経営情報学科	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	93 (%)
体育授業が好き	31.9	100	49.8	47.5	61	38.6	38.9	32	27.1	70.0	137	88.4	66.0	99	48.1	38.1	77	49.4	81	38.4
体育の授業が嫌い	22.3	35	17.4	10.1	25	15.8	30.6	35	29.7	2.5	3	1.9	4.7	30	14.6	15.9	21	13.5	34	16.1
好きでも嫌いでもない	44.7	65	32.3	41.4	72	45.6	30.6	47	39.8	23.8	13	8.4	27.4	77	37.4	39.7	58	37.2	95	45.0
無 回 答	1.1	1	0.5	1.0	0	0.0	0.0	4	3.4	3.8	2	1.3	1.9	1	0.0	6.3	0	0.0	1	0.5
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

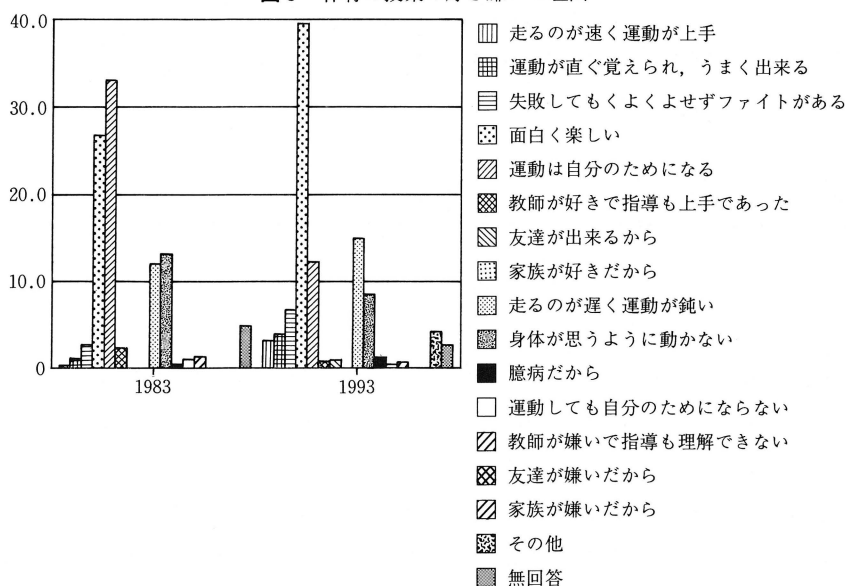
体育の授業が好きか嫌いかの質問に対して、好きと答えた学生は全体の48.7%であり、概ね半数の学生が好きであるという結果を得た。最も好きな者の多いのは体育コースの88.4%であった。その他の学科は回答の多い順に服飾美術コース49.8%、初等教育学科49.4%、養護コース48.1%であり、最も少ない回答は工芸科の27.1%であった。

前回の調査では体育の授業が好きが全体46.1%、最も多いのは体育コースの70.0%、その他の養護コースが66.0%、家庭科学コース47.5%、初等教育学科が38.1%、最も少ない回答は服飾美術コースの31.9%であった。前回と今回を比較すると、おおよそ半数の者が好きと答えた結果は変わらず、同様に体育コースが前回、今回とも極めて多い割合を示した。これは学科の

特徴から考えても妥当な結果とみることが出来る。また養護コースの回答が前回と比較して20.0%近く減少したことが注目される。

次に嫌いの回答では、全体の15.2%、最も嫌いの意識の高い学科は工芸美術科29.7%であり、最も低いのは体育の1.9%であった。前回との比較では、全体の割合は15.1%、最もではほぼ今回と同様な結果であったが、各科別の比較では工芸美術科の嫌いの割合が前回の調査でも30.6%とかなり高い数値を示し、この科においては体育実技が嫌いと感じている学生が前回の調査でも今回の調査でも多い傾向となった。なお、どちらでもないと答えた学生では、全体で35.4%の割合であり、経営情報学科及び家庭科学コースの学生にこの回答が多くあった。

図5 体育の授業の好き嫌いの理由



前述の回答についてその理由を質問したものの中から回答の多い項目から特に「面白く楽しい」と「運動は自分のためになる」の項目については前回と比較すると、前者の39.8%、後者の項目が33.2%であるのに対して、今回は前者が39.8%、後者が12.3%とその割合が入れ代わる結果となった。これはここ10年の体育・スポーツを取り巻く価値観の変化が学生の意識に反映していることが考えられ興味深い結果といえる。また「走るのが遅く運動が鈍い」、「身体が思うように動かない」等の理由からは運動の苦手意識が体育実技の「好き嫌い」の意識に関与していると考えられる。

大学の授業に体育実技が必要と考えるか対しては、必要が51.6%、必要としない15.8%であった。前回の調査では必要が76.9%、必要ではない21.5%であったが、今回の調査では必要と思っている者が25%減少する結果となった。これは理由の項目での「運動は自分のためになる」が減少したこととの関連が考えられる。

体育実技の時間を週何時間望むかの質問に対しては、週1回が最も多く全体で43.3%、次い

表14 体育の授業の必要性

人 (%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	N	93 (%)
体育の授業が必要	62.8	92	45.8	75.8	69	43.9	63.9	31	26.3	93.3	136	88.3	86.8	95	45.5	87.3	102	65.4	97	46.2
体育の授業は必要としない	37.2	34	16.9	23.2	32	20.2	36.1	39	33.1	1.3	2	1.3	8.5	37	17.7	11.9	8	5.1	38	18.1
わからない	0.0	73	36.6	0.0	56	35.7	0.0	43	36.4	9.7	15	9.7	0.0	76	36.4		46	29.5	74	35.2
無 回 答	0.0	2	1.0	0.0	0	0.0	0.0	5	4.2	0.6	1	0.6	4.7	1	0.5	0.8	0	0.0	1	0.5
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

表15 体育の授業実施回数

人 (%)

学科コース 項 目	服 飾 美 術 科						工芸美術科			保 健 体 育 科						初等教育学科			経営情報学	
	服飾美術コース			家庭科学コース						体育コース			養護教諭コース							
83・93年	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	83 (%)	N	93 (%)	N	93 (%)
週 1 回	62.8	101	50.2	75.8	89	56.3	63.9	67	56.8	93.8	1	1.9	86.8	96	45.7	87.3	49	31.4	118	56.2
週 2 回	37.2	60	29.9	23.2	48	30.4	36.1	28	23.7	1.3	29	18.7	8.5	76	36.2	11.9	79	50.6	72	34.3
週 3 回以上		24	11.9		14	8.9		11	9.2		114	73.5		26	12.4		27	17.3	9	4.3
毎 日										3	1.9		11	5.4						
そ の 他		15	7.5		7	4.5											1	0.6	9	4.4
無 回 答	0.0	1	0.5	0.0	0	0.0	0.0	4	3.4	5.0	1	0.6	4.7	1	0.5	0.8	0		2	1.0
合 計	201			159			118			155			210			156			211	

で週2回、週3回の順であった。各科の比較では、体育コースでは週3回以上の回答が最も多く73.5%を占め、初等教育学科では50.6%を占めた。

今回と前回の本学入学生の行動面から見た体力水準を比較したものである。そして平成4年度発表の文部省体育局・体力運動能力調査報告書（以下全国値と記述する）の結果を参考に平成5年の本学学生と対比したものである。

全身の敏捷性を捉える反復横跳テストの平均値では平成5年度入学生が前回の学生より上回っている、主脚筋力による素早い行動が目立つが、統計的な有意差が認められなかった。全国との比較では両年度の新入生がともに下回り、有意差の認められた ($p < 0.001$)。

筋パワーを知るテストの垂直跳については平成5年の学生の方が前回より有意に優れた平均値を示した ($p < 0.001$)。全国値をみると、平成5年度入学生の脚筋パワーはほぼ同じ値であっ

表16 体力テスト・運動能力テスト実施の状況

項 目	単位	1983年度入学生			1993年度入学生			文部省体育局			83VS93	t ^{a)}	93VSモンブ	t ^{b)}
		N	M	S・D	N	M	S・D	N	M	S・D				
反復横跳び	(回)	671	38.75	3.66	1167	39.47	5.13	705	40.56	4.20	-1.815	N・S	-5.918	***
垂直跳び	(cm)	671	38.53	6.64	1171	43.95	5.86	705	43.86	5.91	-18.176	***	0.321	N・S
背 筋 力	(kg)	671	88.23	19.83	1174	74.60	16.76	703	83.39	16.76	15.693	***	-10.284	***
握 力	(kg)	671	29.91	4.40	1174	27.86	4.48	701	29.48	4.48	9.512	***	-7.502	***
伏臥上体そらし	(cm)	671	54.45	7.54	1176	53.75	7.61	704	55.75	7.61	1.907	N・S	-5.534	***
立位体前屈	(cm)	671	15.52	5.83	1171	11.93	6.94	702	15.89	6.94	11.301	***	-12.860	***
踏台昇降運動	(v)	671	57.25	11.85	1170	55.87	8.59	695	61.74	8.59	2.876	***	-12.621	***
合 計 点		671	23.94	3.30	1141	23.10	3.09	686	25.15	3.09	5.445	***	-14.059	***

* a) 平成5年度と昭和58年度入学生との有意差検定

b) 平成5年度入学生と文部省統計の有意差検定

N・S 有意差なし, *** $P < 0.001$.

た。

全身の静的筋力を計る背筋力テストから平成5年入学生の成績と比較すると、前回よりほぼ10kg以上も大きく、統計的に有意に差がみられた ($p < 0.001$)。全国の平均値ではかなり劣っており、有意な差が認められた ($p < 0.001$)。上肢の小筋群の静的筋力を計る握力テストについて、平均値(左右の値の平均値)は大筋群の参加がみられる背筋力の値同様に平成5年入学生より前回の学生が優れており、統計的にも有意差が顕著にみられた ($p < 0.001$)。身体の柔軟性で前屈の度合いを計る立位体前屈と後方へ反る伏臥上体そらしの成績によると、前回入学生が平成5年入学生より両項目に優勢であった。統計的には立位体前屈のテスト項目に有意な差が認められた ($p < 0.001$)。平成5年度生は全国の平均値と比べて、統計的に低かった ($p < 0.001$)。

全身持久力の評価として踏み台昇降運動のテストをみると、平成5年度生は前回学生の平均値より劣っており、統計的な差もみられた ($p < 0.001$)。平成5年度入学生は全国においても顕著な差があった ($p < 0.001$)。

最後に文部省のスポーツテスト実施要項を基に、今回と前回の体力テストを実施し、その評価については、平成5年度生は前回より僅かに敏捷性と筋パワーとがやや優れていただけで、その他のテスト項目では顕著に劣っていたことが明らかになった。総合評価を統計的にみると平成5年度入学生は前回と較べて有意に低下していた ($p < 0.001$)。

平成5年度と昭和58年度入学生の各学科別に分けて、体力診断テスト7項目の平均値、標準偏差を表17に示す。ただし経営情報学科の学生については前回は学科が創設されていないため

表17 体力テスト・運動能力テスト結果一覧

		1983年度入学生							1993年度入学生						
項 目	単位	服飾	家庭	工芸	体育	養護	初等	経情	服飾	家庭	工芸	体育	養護	初等	経情
反 復 横 と び (回)	N	180	99	72	80	106	126	*	189	151	116	149	200	151	211
	M	38.47	37.84	39.27	41.44	39.50	37.27	*	36.80	26.66	36.91	45.58	38.66	42.21	38.12
	S・D	3.63	3.41	3.18	2.99	3.56	3.53	*	6.20	3.52	4.48	3.58	3.44	3.92	4.51
垂 直 横 と び (cm)	N	180	99	72	80	106	126	*	193	157	115	150	196	150	210
	M	37.69	35.15	36.94	41.54	41.78	38.71	*	42.38	42.89	41.52	48.60	44.40	44.05	43.71
	S・D	6.30	5.07	7.26	5.87	5.67	7.07	*	4.79	5.31	5.94	5.89	5.53	5.54	5.52
背 筋 (kg)	N	180	99	72	80	106	126	*	193	157	116	151	196	151	210
	M	80.40	85.78	82.20	108.4	95.92	85.94	*	71.17	69.68	72.98	88.30	76.35	73.56	71.60
	S・D	15.99	16.49	16.41	20.12	19.26	18.58	*	15.12	16.71	17.44	15.91	16.37	15.83	13.85
握 力 (kg)	N	180	99	72	80	106	126	*	191	157	116	151	196	153	210
	M	29.26	27.79	29.61	32.16	30.77	30.51	*	27.69	26.93	27.22	30.97	28.12	27.21	27.07
	S・D	3.87	3.69	3.92	4.01	4.67	4.15	*	4.06	4.25	4.13	4.09	4.46	4.36	4.47
踏 台 昇 降 運 動 (v)	N	180	99	72	80	106	126	*	193	155	115	149	198	152	208
	M	55.97	52.74	55.66	80.65	53.01	53.55	*	54.72	57.01	53.93	63.14	54.51	54.12	54.50
	S・D	7.83	6.74	7.93	10.54	7.19	9.03	*	6.49	8.66	8.00	9.48	7.64	7.59	8.78
伏 臥 上 体 そ ら し (cm)	N	180	99	72	80	106	126	*	193	157	116	151	196	153	210
	M	53.95	50.95	52.97	56.84	58.95	53.47	*	52.49	51.61	53.40	56.82	53.42	54.18	54.49
	S・D	7.12	7.44	9.01	4.97	6.97	6.94	*	8.09	7.78	7.82	6.80	7.82	7.00	6.82
立 位 体 前 屈 (cm)	N	180	99	72	80	106	126	*	191	157	116	150	195	153	209
	M	14.72	16.05	16.66	15.25	17.49	14.10	*	11.89	10.61	11.10	15.71	11.33	11.99	11.22
	S・D	5.55	5.83	6.56	5.18	6.20	5.24	*	6.29	5.82	6.77	6.18	6.58	9.19	6.33
合 計 点	N	180	99	72	80	106	126	*	178	150	114	149	196	147	207
	M	23.04	22.41	23.21	28.01	25.42	23.08	*	22.13	21.96	21.97	26.85	23.05	23.39	22.55
	S・D	2.71	3.30	3.26	2.53	2.57	2.89	*	2.51	2.50	3.27	2.19	2.73	2.53	2.77

平成5年度のみである。

V ま と め

1. 健康の状況については、自分の健康状態を普通以上であると判断している者がほとんどである。そうして健康状態の評価は、疲労により判断する者が多く、次いで食欲、睡眠となっていて、前回より高い数値を示している。

食事については、大体決まった時間にとっている者が殆どであるが、僅かに低い数値を示している。食べ物の好き嫌いについては、ほとんど食べるが殆どであるが、嫌いな食べ物があると答えた者が1割程度ある。

タバコの有害性を知りながら吸っている者が41名いるが（実際にはもっと多いと考えられる）、1日に10本以上吸っていると答えた者もいることに注目したい。飲酒については、機会があれば飲む者は、前回と変わっていない。

2. 運動については、自分の生活を考えてみて、運動することが必要であると考えている者がほとんどであるが、必要性の強弱については、体育コースを除くと逆転しているが、運動することによって、気持ち良く、さわやかで精神的、肉体的ストレスの解消になるとしている者が半数以上で、次いでスタイルの良い均整のとれた身体になりたい願望もあり女性らしさの片鱗を伺わせている。

運動をしている者が1割程度いる。ではどんな種目をしているかという前回と順番が変わり水泳、バレーボール、バスケットボール、テニスとなっている。

利用施設は、前回と同様に学校が多く、次いで公共の体育館となっている。前回と比較すると民間の施設が減っている。また前回の調査で施設を利用しないで運動をしている者が15.1%いたが、今回は1.0%に減少している。これは豊かな日本に象徴される社会情勢と現代っ子気質の現れと考えられる。運動が出来ない理由としては余裕がないと答えている者が多い。

3. 自分の体力については、普通体力があると答えた者が大半を占めている。しかし、体力が無いと思っている者が約35%いることである。

また前回の調査では、体力の評価について運動しても長く続けられないが多かったが、今回は疲労度や疲労感から評価していることが注目され、家庭科学コース、体育コース、初等教育学科では運動の持久性からの評価が多い。

自分の現在の体力についての満足度については、満足している者が減少し、やや不満を持っている者が前回より増えている。健康・体力の保持・増進のために実行していることは、前回と比較すると生活を規則的にするのと食事の質や量に注意するが入れ替わっている。科別に見ても同様の傾向にあるが、家庭科学コース・養護コースに於いては前回と同様の結果が得られた。

4. 体育の授業が好きか嫌いにかについては、おおよそ半数の者が好きと答え、特に体育コース

は前回と同様に極めて高い数値を示した。これは学科の特性から見ても妥当な結果といえる。しかし養護コースの回答が前回に比べ20.0%近く減少したことが注目される。次に嫌いの回答では、全体の割合は前回とほぼ同様な結果であるが、科別では工芸美術科は前回と同様に高い数値を示した。なお、どちらでもないと答えた学生は、家庭科学コース・経営情報学科の学生に多い。

前述の回答について、その理由を質問したものの中から回答の多いものは、「面白く楽しい」「運動は自分のためになる」の項目では、前者後者が入れ替わっている。これはここ10年の体育・スポーツを取り巻く価値観の変化が影響しているものと考えられ興味深い結果である。また「走るのが遅く運動が鈍い」「身体が思うように動かない」等の理由からは、運動の苦手意識が体育実技の好き嫌いの意識に関与していると考えられる。

大学の授業に体育実技が必要と考えるかに対しては、前回の調査より25%減少結果となった。これは理由の項目の「運動は自分のためになる」が減少したものと関連があるものと考えられる。また体育実技の授業を週何回を望むのかに対しては、週1回が一番多く、次いで週2回、3回の順であった。特に体育コースでは週3回以上の回答が多く73.5%を占め、注目されるのは初等教育学科の50.6%であった。

5. 文部省のスポーツテスト実施要領を基に、実施した体力テストに於いては、前回より僅かに敏捷性と筋パワーがやや優れている。しかしその他のテスト項目では顕著に劣っていることが明らかになった。総合評価を統計的にみると平成5年度の入学生は前回と比べて有意に体力が低下していることである。

参 考 文 献

- 1) 浅田隆夫：保健体育教本，1982
- 2) 文部省体育局：昭和56年度 体力・運動能力調査報告書，1982
- 3) 北海道教育委員会：昭和57年度 道民スポーツ指導ハンドブック資料集，北海道教育庁社会教育部スポーツ課，1983
- 4) 高石昌弘・樋口 満・小島武次：からだの発達 身体発達医学のアプローチ，大修館，1982年
- 5) 松浦義行：体力の発達，朝倉書店，1980
- 6) 水野忠文：日本人の体力標準表，東京大学出版会，1980
- 7) 松島義善：国民体力の現状 最近5ヶ年の文部省による，第一法規 1970
- 8) 東京都立大学身体適性学研究室：日本人の体力標準値（第3版） 不昧堂，1980
- 9) 斎藤 満：女子の運動部活動参加生徒と非参加生徒の体力の比較，Nagoya J. Health・Physical Fitness Sports Vol 3, 1980
- 10) 川口道子：本学における測定実施報告，東京女子体育大学紀要第3号，1982
- 11) 日本体育協会スポーツ科学委員会：体力テストガイドブック，ぎょうせい，1982
- 12) 北海道新聞：1983年7月6日朝刊

- 13) 北海道女子短期大学研究紀要：第17号，1983
- 14) 文部省体育局：平成4年度 体力・運動能力調査報告書，1992
- 15) 東京都立大学身体適性学研究編：日本人の体力標準値（第4版） 不昧堂，1989