本学学生の体格測定・新体力テスト・体脂肪率測定・健康意識調査に関する考察

森下春枝，菅野聡子，木島美穂乃，遠藤歩美

［キーワード］体格，体力，新体力テスト，体脂肪率，
健康意識調査

Ⅰ　は じ め に

現代の日本社会は高齢化･少子化の時代を迎え，それとともに健康に対して多くの関心が寄せられている。例えば，国政レベルでは“健康日本 21”や“健康増進法”が定められ，国民自ら健康増進に努めなければならないとされている。また社会的にもさまざまな取り組みが見られる。

ところで，青少年に目を向けると，すでに 1960 年代に健康の基礎となる体力の低下が心配され始めた。1963 年旧文部省は「スポーツテスト実施要項」を制定し，東京オリンピック開催の 1964 年から毎年，全国的なスポーツテスト（体力診断テスト，運動能力テスト）を実施してきた。わが国の体力と運動能力を 30 年以上にわたって調査したその結果は，世界的にも貴重な資料であるといわれている。本学では，「スポーツテスト実施要項」が定められた 1963 年からテストを実施した。その初期の調査結果は 1963 年と 1965 年に私立短期大学協会の資料の一部として公表されたが，本学独自の立場でまとめた報告書は作成しなかった。[1)] その後，本学の紀要第 32 輯[1)] に掲載のとおり，新入生を対象に実施し，この結果を旧文部省発表の資料と対照しつつ，予想される傾向について 5 年ごとに考察を行ってきた。[1)2)3)4)5)6)]

このように，1963 年以降実施されてきたスポーツテストだが，文部科学省は「体力診断テスト」を発展改変し，1999 年度から「新体力テスト」を提唱して，

教育機関を中心に普及を図ってきた。その「新体力テスト」の実施要項を受け，本学でも実施可能な6種目を採用し，2000年度から新入生を対象に実施してきた。その結果，今回2000年度～2004年度までの体格と，新体力テストの5年分のデータが得られたので，本学学生の体格・体力の推移を文部科学省発表の資料（平成12，13，14年度の資料）と対照し，予想される傾向について考察を行った。この考察では，体育実技Ⅰ（前期）取得者のうち18歳の学生を標本として採用した。ただし，シャトルランについては体育実技Ⅱ（後期）取得者についても調査対象とした。併せて，体脂肪率測定[6)]も行った。また，本学学生の体力を規定する要因を明確にし，向上するための指針を得るため，「健康・運動・体力に関する意識調査」を2002年，2003年，2004年に実施し，新体力テストの総合評価との関係を明らかにすることを試みた。

Ⅱ　方　　法

i）身体計測と新体力テスト

1．測定種目

1）身体計測（体格）は次の2項目について実施した。

①身長　　②体重

2）新体力テストは1998年制定の「文部科学省新体力テスト」[7)]による実施要項に従い，次の6種目について実施した。

①握力（筋力）　②上体起こし（筋力，筋持久力）　③長座体前屈（柔軟性）

④反復横とび（敏捷性）　⑤立ち幅とび（基礎的運動能力）

⑥20 mシャトルラン（往復持久力）

3）体脂肪率測定

体脂肪率の測定方法は，「本学学生の体力・健康意識・体脂肪率測定の結果報告」[6)]で行った，TANITA社製体内脂肪計TBF-401を用い，BIA法によって立位による同じ測定法で実施した。

２．測定対象

本学 2000 年度～2004 年度の第 1 学年全員(新入生)である。ただし,4 月 1 日現在で満 18 歳の学生のみを標本として採用し，集計を行った。

３．測定時期・場所

各年度の 4 月に，本学体育施設および一般教室で，実施した。ただし,シャトルランについては，体育実技Ⅰ(前期 4 月)，体育実技Ⅱ(後期 9 月)の最初の授業内で実施した。

４．考察の観点

1)本学学生の体格･体力の推移を把握し，文部科学省調査による全国，大学，短大 18 歳女子の平均値との比較および今後の推移予測を行った。

2)本学学生の体脂肪率測定結果について，タニタ法を用いて東京慈恵会医科大学の臨床データにより定められた「体脂肪率による判定基準」を参考にして分類し，考察を加えた。

ii）健康・運動・体力に関する意識調査

１．質問項目

質問項目は，「本学学生の体力・健康意識・体脂肪率測定の結果報告」[6] で行った質問紙調査から，各年度とも，「運動実施について」「健康･体力について」「疲労について」「体型･体格について」の内容で 9 項目設定し，それぞれ 5～7 個の制限選択式とした。設問 6 については当てはまるものを上位 3 つ，それ以外は 1 つを各選択肢から選ばせた。

２．測定対象

本学 2002 年度～2004 年度の第 1 学年全員(新入生)である。ただし，4 月 1 日現在で満 18 歳の学生のみ標本として採用し，集計を行った。

３．測定時期・場所

各年度の「新体力テスト」測定時に配布し，同じ日時に調査を行った。

４．分析方法

1)2002 年，2003 年，2004 年に実施したそれぞれの項目を単純集計し，意識

の傾向を分析した。

2）2003 年度について，新体力テスト総合評価と「体力の自覚」「運動の好き嫌い」，体脂肪率の分布と「体格の自覚」，運動の好き嫌いと「生涯スポーツへの関心度」をクロス集計し，各項目の傾向と相関関係を分析した。

Ⅲ　結果とその考察

ｉ）身体計測，新体力テスト，体脂肪率測定

表 1，図 1，図 2 は，2000 年度～2004 年度の本学学生，2000 年度～2002 年度の全国・大学・短大における 18 歳女子の体格を示したものである。

表 2，図 3 は，2000 年度～2004 年度の本学学生 18 歳の体脂肪率平均，表 3，図 4 は体脂肪率の分布を示す。

表 4，図 5～図 11 は，2000 年度～2004 年度の本学学生，全国・大学・短大における 18 歳女子の種目別体力，本学学生の合計点を示す。

表 5，図 12 は総合評価を示している。

身長はこの 5 年間，下降の兆しもあるが，全国平均を上回っている。体重は横這い状態にあるものの，全国平均より大きく下回っている。第 1 ～第 6 報[1)2)3)4)5)6)]において，本学学生の体格は，細身痩せ型の都市型体格であることが既に指摘されているが，今回の調査で，身長と体重の平均からは同様の傾向が見られ，しばらくはこの傾向が続くものと予測される。（図 1，図 2）

図 3 は，2000 年度～2004 年度体脂肪率の平均を示し，図 4 は体脂肪率の分布を示したものである。「体脂肪率による判定基準」の分類では，30％以上の「軽度以上の肥満」には 8.3％～11.02％，体脂肪率 24％～30％未満「境界域」には 36.11％～40.83％，体脂肪率 17％～24％未満「適正」範囲には 46.01％～50.33％，17％以下には 2.14％～5.18％の学生が属している。平均の値（図 3）で見ると，

2001 年度 24.03%，2002 年度 24.54%は「適正」範囲を超えているが，2003 年度，2004 年度は「適正」範囲で低下傾向を示している。2004 年度は 17%以下の「やせ」に属する学生は 5.18%おり，今後，増加傾向も考えられ，注目していきたい。逆に 30%以上の「軽度以上の肥満」が 8.37%で若干低下している。しかし，2000 年度～2004 年度を通して総合的には，本学学生の体格は細身痩せ型の都市型体格であるのに対して，体脂肪率については低い値とは言いがたい面もある。本学学生には，いわゆる理想的なスリムでスタイルのいい学生がいる反面，体格的には肥満には見えないが，体脂肪の割合が大きい「かくれ肥満」と一般的に呼ばれている傾向も見られる。

表 4，図 5～図 11 は，「新体力テスト」について，2000 年度～2004 年度の本学学生・全国・大学・短大における 18 歳女子の種目別体力，合計点を示したものである。表 5，図 12 は，総合評価を示している。「新体力テスト」は，全国的に実施されはじめて間もないが，文部科学省が公表した資料と比較対照が可能になった。しかし，標本数は決して多いとはいえず，また，2000，2001，2002 年の 3 年分のデータしか得られず，全国と本学学生の体力の傾向を明確にするまでにはいたらないと思われる。

筋力を診断する握力の低下は，1970年以来[5)]低下傾向が続いてきたが，2000 年度以降についても低下傾向にあり，全国と比較しても依然下回っている。筋力，筋持久力を診断する上体起こしは，全国が低い値で漸増傾向に比して，本学は全国よりも低い位置での上昇傾向ではあるが，2003 年度以降上回る可能性を示唆している。柔軟性を表す長座体前屈は，全国を上回って漸増傾向にある。敏捷性を表す反復横とびは，全国より上回っているが，大学よりは低く，わずかな漸増傾向である。基礎的運動能力を表す立ち幅とびは，全国より上回っているもののその伸びは低く，全国との差は縮まっていくものと思われる。往復持久力を表わす 20 m シャトルランは，全国を上回っているが，年度による変化が大きい。参考までに本学の前期と後期で行った違う標本を比べた場合，後期で行った値は，各年度とも前期に比べて著しく低い値を示している。本調査において，運動不足

を認識している学生は90%近くいることから，運動不足の結果が著しい低下として現れたと捉えることができるであろう。図11の合計点の平均については，本学で測定できない種目があり，合計点の平均は全国と比較はできないが，この5年間については漸増傾向にある。本学学生の体力は，握力を除き全体的には全国平均を上回っており，以前に行われていた「体力診断テスト」での結果と比べた場合，決して低い値ではないことが示された。しかし，文部科学省で公表している標本数は決して多いといえず，今後さらに多くのデータとの比較によって本学学生の体力を分析していく必要があると考えられる。

ii）健康・運動・体力に関する意識調査

表6，図13〜図22は，2002年度〜2004年度，質問紙における各設問に対する回答数と，その割合を示したものである。

図23新体力テスト総合評価別「体力の自覚」，図24新体力テスト総合評価別「運動の好き嫌い」，図25体脂肪率の分布別「体格の自覚」，図26運動の好き嫌い別「生涯スポーツへの関心度」は，2003年度の各項目回答人数をクロス集計したものである。

[運動実施について]

運動の実施について，66.67%(2002)，70.33%(2003)，72.4%(2004)の学生が「ほとんどしない」と回答している。本調査では，「国民栄養の現状」の基準に基づき，週2回以上運動を実施しているものを運動群として扱っているが，これは対象学生の5%前後にしかすぎない(図17)。本学学生には一般的に運動習慣がないと言える。実際に，「非常に運動不足」「やや運動不足」と回答したものが，87.45%(2002)，91.39%(2003)，89.80%(2004)にものぼっており，十分な運動がなされていないと自覚していることが分かる(図14)。その一方で，運動を「好き」「好きなほう」と回答したものが58.19%（2002)，58.85%(2003)，59.52%(2004)である。「嫌い」「嫌いなほう」と回答しているものは，18.26%，17.41%，18.36%である(図13)。運動を実施しない理由は，「勉強，アルバイト，趣味などで忙しい」がおよそ5割を占め，「場所や施設がない」が2〜3割である(図15)。

この結果から運動は嫌いではないが，実際には運動する時間と空間がなく，ほとんど運動するチャンスがないという本学学生像が浮かび上がってくる。

生涯スポーツについて，生涯にわたって運動・スポーツを実施したいかという質問に対しては，「機会があったら行いたい」が 47.52％(2002)，44.81％(2003)，45.48％(2004)，「好きな運動を行っていきたい」が 39.16％(2002)，42.43％(2003)，42.79％(2004)と回答している。このことからも，本学学生は運動・健康に関して無関心ということではなく，現在は運動する機会が得られていないが，将来的には運動も取り入れた生活が望ましいと考えていることが読み取れる。

[健康・体力について]

現在の健康状態について，自分は「とても健康である」「やや健康である」と感じている学生は全体の 42.02％(2002)，46.09％(2003)，44.13％(2004)で，各年度とも 5 割を下回った。「どちらともいえない」を選択した学生は 29.15％，26.61％，25.38％である。他方，「不健康」「あまり健康ではない」と回答した学生は 28.71％，27.30％，30.48％おり，4 人に一人は不健康感を抱いている(図 18)。体力については，「かなり体力がある」「やや体力がある」と考えているのは 12.65％(2002)，15.33％(2003)，12.69％(2004)であるのに対して，「あまり体力がない」「まったく体力がない」を選択したのは 64.13％，59.84％，61.15％であり，6 割前後の学生は自分に体力がないと考えている(図 16)。また，「疲れやすいほうだと思うか」という質問に対して，「非常に思う」「時々思う」と回答した学生は 76.79％(2002)，75.17％(2003)，74.32％(2004)にも及んでいる(図 21)。

健康・体力の維持増進について，気をつけていることで重要視するものは，圧倒的に「睡眠」「栄養」という回答が多かった(図 19)。第 1 位，第 2 位選択では各年度とも「睡眠」「栄養」が 3 割を超えているが，「運動」については，第 1 位選択では 15％前後，第 2 位では 5～7％台，第 3 位選択になって「ストレス解消」とともに約 20％となっている。健康の 3 本柱は「運動」「休養(睡眠)」「栄養」であるとされるが，本学学生は経験的に「休養(睡眠)」「栄養」の重要さは認識しているものの，「運動」については他の 2 つと比較して，重要性の認識に欠けているようで

ある。

［体型・体格について］

体格について，「非常に太っている」「やや太っている」と感じている学生は，53.90％(2002)，60.04％(2003)，56.44％(2004)おり，次いで「普通である」と感じている学生は，40.92％，33.63％，37.60％である(図 20)。他方，「非常に痩せている」「やや痩せている」と回答した学生は，4.84％，5.94％，5.77％である。前述の体脂肪率による判定基準でみると，「軽度以上の肥満」「境界域」には46.10％(2000)，47.99％(2001)，51.85％(2002)，45.74％(2003)，46.15％(2004)，「適正」範囲には 5 割前後の学生が属している(図 4)。これらのことから，学生は判定基準よりやや厳しい目で自らの体脂肪率を評価する傾向が見られる。他方，身長と体重から肥満度を判定する BMI（body mass index）という判定法では，全体の平均は標準以下であるのに対して，自分は太り気味であると捉え，さらに厳しい判定を下す傾向にある。

［新体力テスト総合評価と意識調査のクロス集計］

図 23，図 24 は，2003 年度の総合評価(図 12)別「体力の自覚」「運動の好き嫌い」の回答人数を示したものである。総合評価の集計については，測定しなかった種目を除き，本学独自の計算法に基づいて集計を行った。総合評価は高得点から A・B・C・D・E となる。「体力の自覚」(図 23)について，グラフでみると，評価が A 段階であるにもかかわらず，まったく体力がない 1％，あまり体力がない 22％，どちらともいえない 35％を選択している。B 段階で，まったく体力がない 7％，あまり体力がない 48％，どちらともいえない 30％であった。このように，新体力テストで評価が高い値にもかかわらず，自分には体力がないと思っている学生がおり，自信のなさが窺える。実際の体力と自分の体力に関する認識は，評価の高い学生は自分の体力に自信を持てず，評価の低い学生は体力がないことを実感している。図 24 の「運動の好き嫌い」については,評価が A 段階では，好き 56％，好きなほう 36％，どちらともいえない 8％であった。評価の高い学生は運動も好き，好きなほうの選択をし，評価が低い学生は運動も嫌いを選択する傾向にある。

[体脂肪率の分布と意識調査のクロス集計]

図 25 は，体脂肪率の分布(図 4)別「体格の自覚」の回答人数を示したものである。体脂肪率 17%以下の学生は，非常に痩せている 6%，やや痩せている 56%，普通 26%，やや太っている 12%であった。「適正」範囲の 17〜24%の学生は，普通 55%，やや太っている 35%，非常に太っている 3%であるとし，やや厳しい評価をしている。体脂肪率 30%以上は，普通 2%，やや太っている 55%，非常に太っている 43%であった。体脂肪率の分布に対する自覚的意識は低い値ではやや厳しく，高い値ではやや甘さは見られるものの，おおむね一致した傾向にある。

[運動の好き嫌い別生涯スポーツへの関心度のクロス集計]

図 26 の運動の好き嫌い別「生涯スポーツへの関心度」では，運動が好きな学生は，好きな運動を行っていきたい 71%，機会があったら行いたい 25%であった。運動が嫌いな学生についても，好きな運動を行っていきたい 9%，機会があったら行いたい 28%，また嫌いなほうの学生についても，好きな運動を行っていきたい 20%，機会があったら行いたい 49%と回答している。この結果から見る限り，生涯スポーツへの関心度は低いとはいえない。むしろ生涯にわたって運動・スポーツを行っていく必要性があるとの認識では一致しているようである。

Ⅳ　ま　と　め

「新体力テスト」の実施要項を受け，本学では実施可能な 6 種目を採用し，2000 年度から新入生を対象に実施し，本学学生の体格・体力の推移を文部科学省発表の資料（平成 12，13，14 年度の資料）と対照し，予想される傾向について考察を行った。そのさい,体育実技Ⅰ(前期)取得者のうち 18 歳の学生のみを標本として採用した。ただし,シャトルランについては体育実技Ⅱ(後期)取得者も調査対象とした。併せて，体脂肪率測定[6)]も行った。また,本学学生の体力を規定する要因を明確にし，向上するための指針を得るため，「健康・運動・体力に関する意識調査」を 2002 年，2003 年，2004 年に実施し，新体力テストの総合評価との

関係を明らかにすることを試みた。

その結果，本学学生の体格は，全国平均に比較すると，身長は高いが体重は低いといういわゆる都市型体型であることが，今回も裏付けられた。また，新体力テストによる体力に関しては，握力は全国平均を下回っているが，他の種目は全国平均を上回っており，今回の結果からは体力が低いとは言えなかった。しかし，全国平均の標本数が少なく，今回の結果だけで評価できない面があり，今後も継続して分析していく必要がある。

体脂肪率は，2000年度～2002年度には増加傾向が見られたが，2003年度～2004年度では適正範囲内で低下傾向が見られる。また，体脂肪率分布と意識調査によるクロス集計では，「適正」以上の学生は太り気味，「適正」以下の学生はやせ気味を選択しており，結果に対する自己評価はやや厳しい傾向が見られるものの，おおむね一致していると捉えることができる。

健康・運動・体力に関する意識調査から言えることは，本学の学生のうち「健康である」を選択しているのは5割弱にとどまっており，自覚的に体力が無く疲れやすいと感じる傾向にある。また，8割以上の学生では定期的運動習慣が見られず，運動不足であった。

健康・体力の維持増進について気をつけていることでは，栄養・休養（睡眠）の重要性は認識しているが，運動はそれほど重視していない傾向が見られた。また，運動が好きだという学生は約5割にとどまった。運動不足を認識してはいるが，勉強，アルバイト，趣味などで忙しく，場所や施設も無く，運動するチャンスが無いという結果である。しかし，生涯スポーツの大切さは認識しており，機会があれば運動やスポーツを行いたいとの考えを持っていた。この点から，好きな運動・スポーツを持つことによって，積極的な運動参加を促すことができるものと考えられる。

以上を踏まえるならば，本学の学生は決して体力が無いとは言えず，また運動も嫌いではないが，運動を行うチャンスや運動習慣を持っていないために，運動経験も少なく，運動が身近なものとなっていない，ということが分かる。

言うまでもなく，運動不足解消，そして健康・体力の維持増進に必要なことは，

生活習慣に効果的に運動を取り入れることである。しかし残念ながら，本学の学生では，運動不足の弊害が認識されておらず，運動の効果や重要性に対する知識が乏しいのである。その点は，前期と後期で行ったシャトルランの場合，標本群は違うが後期の群のほうが著しく低い結果となったことからも例証されよう。それゆえ，何よりもまず，健康・体力の維持増進に必要な正しい知識と運動への関心をもたせること，体格・体力について自覚させて運動する機会をつくらせること，幅広い運動の機会を提供していくことなど，教育者も積極的に取り組むことが求められよう。

参考文献

1) 多和はる，板垣美恵子；「青山学院女子短期大学における体力診断テストの結果に関する一考察(その1)，青山学院女子短期大学紀要32輯，1978，pp.123-139
2) 多和はる，吉成啓子，井狩芳子他；「青山学院女子短期大学における体力診断テストの結果に関する一考察(その2)」青山学院女子短期大学紀要第37輯，1983，pp.23-43
3) 大西千恵子，渡辺かなえ，二宮恵理子；「青山学院女子短期大学における体力診断テストの結果に関する一考察(その3)」青山学院女子短期大学紀要第42輯，1988，pp.1-19
4) 大西千恵子，中村浩子，小山さなえ，市川淑子；「青山学院女子短期大学における体力診断テストの結果に関する一考察(その4)」青山学院女子短期大学紀要47輯，1993，pp.1-23
5) 大西千恵子，伊坪有紀子，鈴木美恵子，市川淑子；「青山学院女子短期大学における体力診断テストの結果に関する一考察(その5)」青山学院女子短期大学紀要52輯，1998，pp.133-163
6) 森下春枝，磯部桂，下坂佐知，川口和泉「本学学生の体力・健康意識・体脂肪率測定の結果報告」青山学院女子短期大学紀要53輯，1999，pp.165-183
7) 文部省体育局；「新体力テスト」実施要項，1999
8) 文部科学省スポーツ・青年局；「平成12年度体力・運動能力調査報告書」，2001，年齢別テスト結果・表1－1.2.3，表2－1
9) 文部科学省スポーツ・青年局；「平成13年度体力・運動能力調査報告書」，2002，年齢別テスト結果・表1－1.2.3，表2－1
10) 文部科学省スポーツ・青年局；「平成14年度体力・運動能力調査報告書」，2003，年齢別テスト結果・表1－1.2.3，表2－1
11) 社団法人　全国大学体育連合情報部；「平成14年度体力測定結果調査報告書

（国公立大学，私立大学，短期大学）第12号」pp.65-70
12） 厚生省保健医療局；「国民栄養の現状」，平成11年，p48

表 1　18歳女子平均値・標準偏差（体格）

種　目		身長（cm）			体重（kg）		
		N	M	SD	N	M	SD
2000	全国	995	158.59	5.22	944	51.49	6.28
	本学	613	158.95	5.15	788	50.53	6.34
2001	全国	1001	157.93	5.28	979	50.97	6.33
	本学	774	158.92	5.25	765	50.24	6.58
2002	全国	1002	158.03	5.39	944	51.42	6.88
	本学	895	158.76	5.10	865	50.44	6.36
2003	本学	925	158.86	5.22	822	50.78	6.56
2004	本学	928	158.76	5.22	891	50.52	6.54

表 2　18歳女子体脂肪率の平均（%）

	n	mean	std	max	min
2000	820	23.96	4.57	42.4	11.0
2001	771	24.03	4.53	50.8	10.0
2002	889	24.54	4.67	56.6	11.9
2003	914	23.83	4.58	49.8	10.0
2004	908	23.77	4.64	49.3	10.0

表 3　体脂肪率の分布

	2000		2001		2002		2003		2004	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
～17%	31	3.78	28	3.63	19	2.14	36	3.94	47	5.18
17～24%	411	50.12	373	48.38	409	46.01	460	50.33	442	48.68
24～30%	297	36.22	306	39.69	363	40.83	330	36.11	343	37.78
30%～	81	9.88	64	8.30	98	11.02	88	9.63	76	8.37
TOTAL	820	100.00	771	100.00	889	100.00	914	100.00	908	100.00

表 4　18歳女子平均値・標準偏差(体力)

種　目		握力(kg)			上体起こし(回)			長座体前屈(cm)			反復横とび（点）		
		N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
2000	全国	1015	27.10	4.61	1012	18.60	4.61	1018	44.03	9.15	1013	42.96	5.58
	本学	482	26.67	4.12	480	18.47	4.30	482	46.26	9.04	462	43.90	4.86
2001	全国	1018	27.12	4.74	1012	19.19	5.10	1018	45.24	9.32	1009	43.34	6.03
	大学	572	27.31	4.55	570	19.67	5.09	572	46.41	8.77	565	44.66	5.30
	短大	299	27.05	4.59	295	19.67	4.52	299	43.85	9.00	298	43.41	5.46
	本学	415	26.34	4.21	415	18.27	4.13	415	47.06	11.83	405	43.83	5.06
2002	全国	1010	26.86	4.92	1014	19.34	5.63	1018	45.42	9.92	1006	43.32	6.85
	大学	558	26.66	4.83	562	20.02	5.00	562	47.07	9.03	554	45.12	5.46
	短大	299	27.43	4.67	297	19.80	5.56	300	43.86	10.17	296	43.83	5.89
	本学	469	26.38	4.17	466	19.34	4.80	466	47.07	9.80	465	43.88	4.58
2003	本学	479	26.41	4.65	478	20.12	5.10	479	47.86	9.45	477	44.57	5.38
2004	本学	484	26.04	4.46	484	20.56	5.05	483	49.81	10.31	482	44.09	5.16

種　目		立ち幅とび(cm)			20m シャトルラン（折り返し数）			合計点		
		N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
2000	全国	978	166.58	19.91	774	43.18	14.52		・・・・・	
	本学（前期）	479	167.39	22.87	480	44.95	13.25	475	35.94	6.51
	本学（後期）		・・・・・		302	42.73	14.21		・・・・・	
2001	全国	1014	165.46	21.38	647	43.31	14.77		・・・・・	
	大学	571	167.00	20.73	294	46.53	13.72		・・・・・	
	短大	299	168.00	19.15	267	44.37	13.48		・・・・・	
	本学（前期）	411	167.70	17.02	400	48.48	13.24	398	35.56	5.94
	本学（後期）		・・・・・		336	43.27	11.55		・・・・・	
2002	全国	1004	165.43	22.09	784	43.83	15.97		・・・・・	
	大学	555	168.00	20.51	401	47.51	14.75		・・・・・	
	短大	298	167.35	19.30	294	43.07	14.97		・・・・・	
	本学（前期）	465	166.87	18.32	526	45.38	12.92	460	36.00	6.47
	本学（後期）		・・・・・		341	42.7	11.72		・・・・・	
2003	本学（前期）	478	165.22	20.48	504	47.70	14.46	464	36.94	7.18
	本学（後期）		・・・・・		348	41.62	12.40		・・・・・	
2004	本学（前期）	483	166.92	19.83	482	44.71	14.69	465	36.84	6.91
	本学（後期）		・・・・・		402	42.18	12.82		・・・・・	

表 5　総合評価

	2000	2001	2002	2003	2004
A　44以上	64	38	55	90	86
B　43〜36	182	154	191	175	170
C　35〜29	175	167	159	149	164
D　28〜21	51	34	50	46	43
E　20以下	1	5	5	4	2
N	473	398	460	464	465

表 6　質問紙における各設問に対する回答数とその全体に対する割合

設問 1

運動することが好きか嫌いか	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：嫌い	58	6.38	57	5.64	72	6.92
2：嫌いなほう	108	11.88	119	11.77	119	11.44
3：どちらともいえない	214	23.54	240	23.74	230	22.12
4：好きなほう	330	36.30	358	35.41	379	36.44
5：好き	199	21.89	237	23.44	240	23.08
無回答	0	0.00	0	0.00	0	0.00
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 2

運動不足を感じているか	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：運動不足ではない	20	2.20	11	1.09	8	0.77
2：あまり運動不足ではない	33	3.63	31	3.07	28	2.69
3：どちらともいえない	61	6.71	45	4.45	70	6.73
4：やや運動不足	383	42.13	466	46.09	436	41.92
5：非常に運動不足	412	45.32	458	45.30	498	47.88
無回答	0	0.00	0	0.00	0	0.00
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 3

現在の体力レベルについて	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：まったく体力がない	155	17.05	166	16.42	168	16.15
2：あまり体力がない	428	47.08	439	43.42	468	45.00
3：どちらともいえない	211	23.21	251	24.83	269	25.87
4：やや体力がある	112	12.32	147	14.54	125	12.02
5：かなり体力がある	3	0.33	8	0.79	7	0.67
無回答	0	0.00	0	0.00	3	0.29
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 4－①

運動やスポーツの頻度	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：ほとんどしない	606	66.67	711	70.33	753	72.40
2：月に 2〜3 回	120	13.20	133	13.16	129	12.40
3：週に 1 回	121	13.31	115	11.37	112	10.77
4：週に 2〜3 回	37	4.07	36	3.56	34	3.27
5：週に 3 回以上	22	2.42	16	1.58	12	1.15
無回答	3	0.33	0	0.00	0	0.00
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 4－②

	2002「運動を実施しない理由」について全員が解答		2003「ほとんどしない」と答えた方の運動を実施しない理由		2004「ほとんどしない」と答えた方の運動を実施しない理由	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：勉強，アルバイト，趣味などで忙しい	500	55.01	332	46.69	356	49.24
2：場所や施設がない	198	21.78	217	30.52	183	25.31
3：一緒に行う仲間がいない	33	3.63	27	3.80	25	3.46
4：必要を感じない	41	4.51	25	3.52	17	2.35
5：したいと思わない	……	……	……	……	82	11.34
6：運動が嫌い	79	8.69	79	11.11	37	5.12
7：その他	32	3.52	31	4.36	23	3.18
無回答	26	2.86	0	0	0	0
total	909	100.0%	711	100.0%	723	100.0%

設問 4－②　その他(2002 年度)

・面倒くさい（4）　・やる機会がない（2）　・運動する時間がない（2）　・きっかけがない
・宿題で精一杯　・歩いているから平気だと思う　・ついつい，何となく
・学校での体育の時間が少ない　・習慣がない　・やる気がおきない　・病気のため
・必要だと思うけどやってない　・動くのが嫌い　・疲れる　・続かない

設問 4－②　その他(2003 年度)

・機会がない(5)　・面倒くさい（3）　・何をしたら良いか分からない（3）
・やる気がおきない（3）　・生活に余裕がない（2）　・これから始めようと思う（2）
・怪我をしている　・お金がない　・人にいわれるまでやらない
・通学の徒歩が運動だと考えているから　・理由はない

設問 4－②　その他(2004 年度)

・機会がない（9）　・時間がない（3）　・何となく（3）
・通学が十分運動になっているから（2）　・怪我／病気（2）
・まだ部活に入部していないから（2）　・疲れる　・することがない
・今は行えない理由があるから　・しようと思いながら，しないまま現在に至る

設問 5

現在の健康状態について	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：不健康	47	5.17	55	5.44	51	4.90
2：あまり健康でない	214	23.54	221	21.86	266	25.58
3：どちらともいえない	265	29.15	269	26.61	264	25.38
4：やや健康である	287	31.57	322	31.85	319	30.67
5：とても健康である	95	10.45	144	14.24	140	13.46
無回答	1	0.11	0	0.00	0	0.00
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 6

健康・体力の維持増進について気をつけていることで重要視するもの(第 3 位まで選択)

第 1 位の選択	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：運動	126	13.86	169	16.72	166	15.96
2：栄養	286	31.46	302	29.87	356	34.23
3：睡眠	330	36.30	396	39.17	352	33.85
4：ストレス解消	38	4.18	46	4.55	43	4.13
5：体重のコントロール	53	5.83	43	4.25	43	4.13
6：特に気をつけていない	74	8.14	52	5.14	79	7.60
7：その他	1	0.11	0	0.00	0	0.00
無回答	1	0.11	3	0.30	1	0.10
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 6

健康・体力の維持増進について気をつけていることで重要視するもの(第 3 位まで選択)

第 2 位の選択	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：運動	48	5.28	74	7.32	69	6.63
2：栄養	303	33.33	358	35.41	314	30.19
3：睡眠	307	33.77	325	32.15	383	36.83
4：ストレス解消	128	14.08	120	11.87	128	12.31
5：体重のコントロール	63	6.93	62	6.13	51	4.90
6：特に気をつけていない	13	1.43	19	1.88	17	1.63
7：その他	0	0.00	1	0.10	0	0.00
無回答	47	5.17	52	5.14	78	7.50
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 6

健康・体力の維持増進について気をつけていることで重要視するもの(第 3 位まで選択)

第 3 位の選択	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：運動	209	22.99	227	22.45	184	17.69
2：栄養	113	12.43	109	10.78	130	12.50
3：睡眠	145	15.95	181	17.90	155	14.90
4：ストレス解消	189	20.79	233	23.05	244	23.46
5：体重のコントロール	119	13.09	114	11.28	129	12.40
6：特に気をつけていない	58	6.38	50	4.95	45	4.33
7：その他	2	0.22	2	0.20	3	0.29
無回答	74	8.14	95	9.40	150	14.42
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

その他

2002：・あまり考えないこと　・怪我をしないようにすること

2003：・食事のバランス　・サプリメント

2004：・一日一回は必ず外に出る　・規則正しい生活を送る・お風呂

設問 7

現在の体格について	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：非常に痩せている	4	0.44	4	0.40	7	0.67
2：やや痩せている	40	4.40	56	5.54	53	5.10
3：普通である	372	40.92	340	33.63	391	37.60
4：やや太っている	392	43.12	485	47.97	455	43.75
5：非常に太っている	98	10.78	122	12.07	132	12.69
無回答	3	0.33	4	0.40	2	0.19
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 8

疲れやすいほうだと思うか	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：非常に思う	225	24.75	229	22.65	264	25.38
2：時々思う	473	52.04	531	52.52	509	48.94
3：どちらともいえない	139	15.29	164	16.22	173	16.63
4：あまり思わない	65	7.15	77	7.62	89	8.56
5：まったく思わない	5	0.55	9	0.89	4	0.38
無回答	2	0.22	1	0.10	1	0.10
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

設問 9

生涯にわたって運動・スポーツを実施したいか	2002		2003		2004	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
1：好きな運動を行なっていきたい	356	39.16	429	42.43	445	42.79
2：機会があったら行ないたい	432	47.52	453	44.81	473	45.48
3：あまり考えていない	96	10.56	103	10.19	99	9.52
4：まったく考えていない	23	2.53	22	2.18	23	2.21
無回答	2	0.22	4	0.40	0	0.00
total	909	100.0%	1011	100.0%	1040	100.0%

i ）身長計測および新体力テスト，体脂肪率測定

図 1　身長

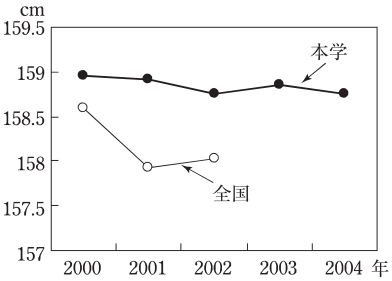


図 2　体重

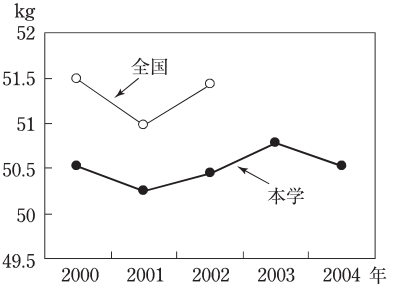


図 3　各年度の体脂肪率の平均

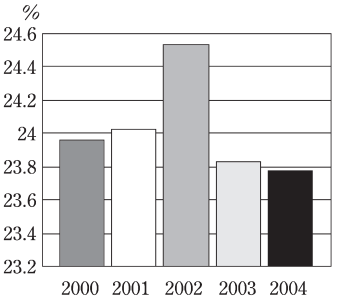


図 4　体脂肪率の分布

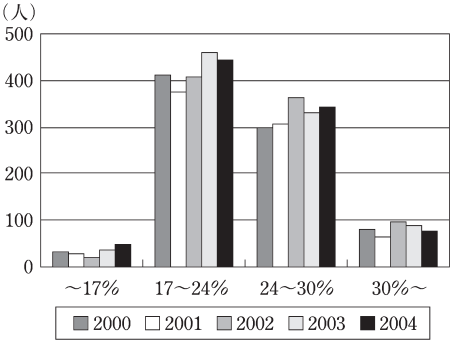


図 5　握力

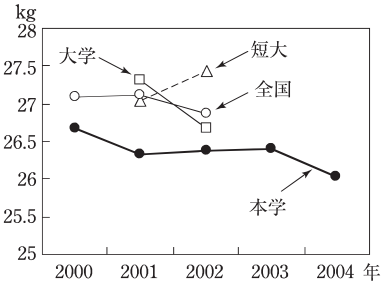


図 6　上体起こし

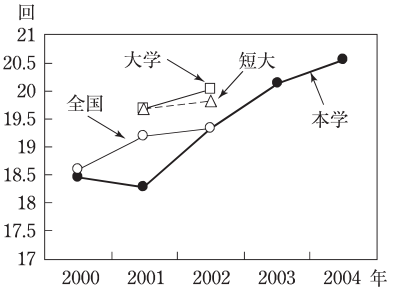


図 7　長座体前屈

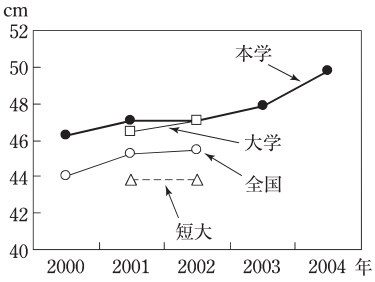


図 8　反復横とび

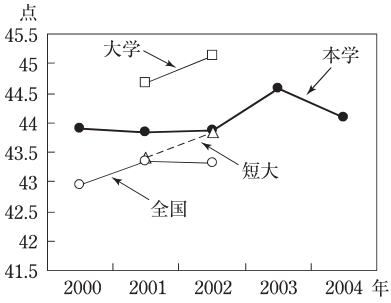


図 9　立ち幅とび

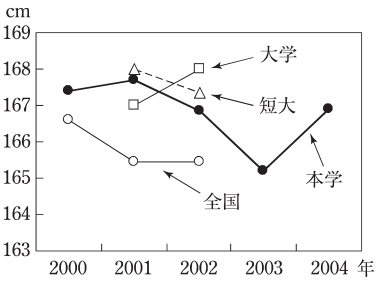


図 10　20m シャトルラン

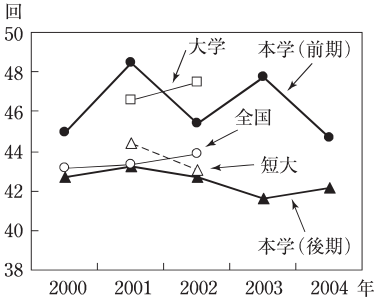


図 11　合計点の平均

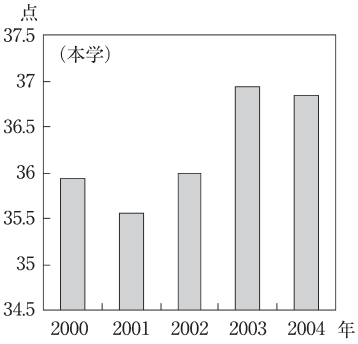
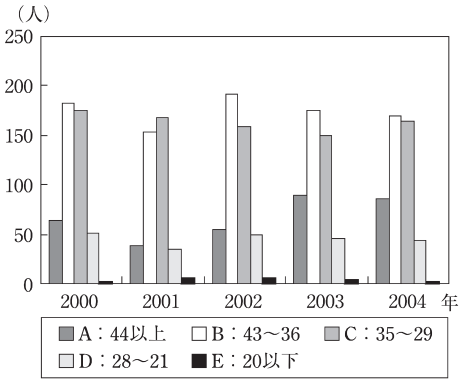


図 12　総合評価



ii）健康・運動・体力に関する意識調査

図 13　運動することが好きか嫌いか

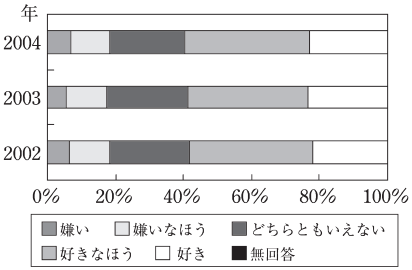


図 14　運動不足を感じているか

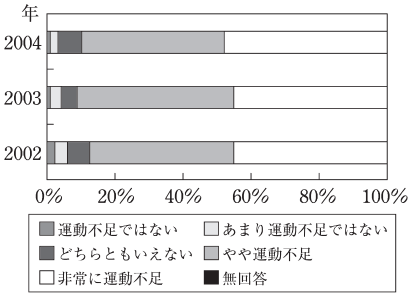


図 15　運動を実施しない理由

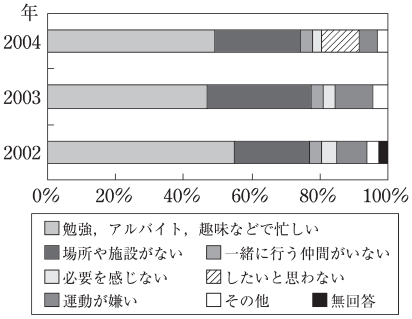


図 16　体力レベルについて

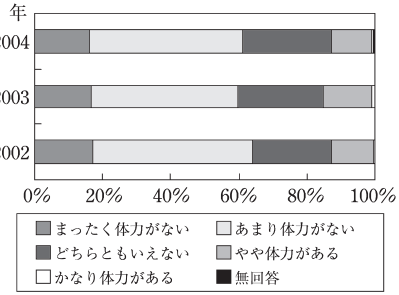


図 17　運動・スポーツ実施の頻度

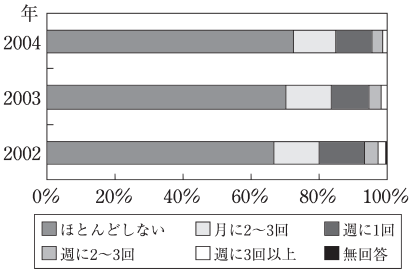


図 18　現在の健康状態について

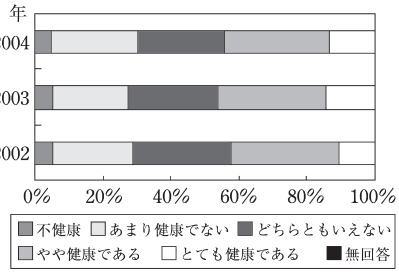


図 19　健康・体力の維持・増進について気をつけていることで重要視するもの
（第 3 位まで選択）

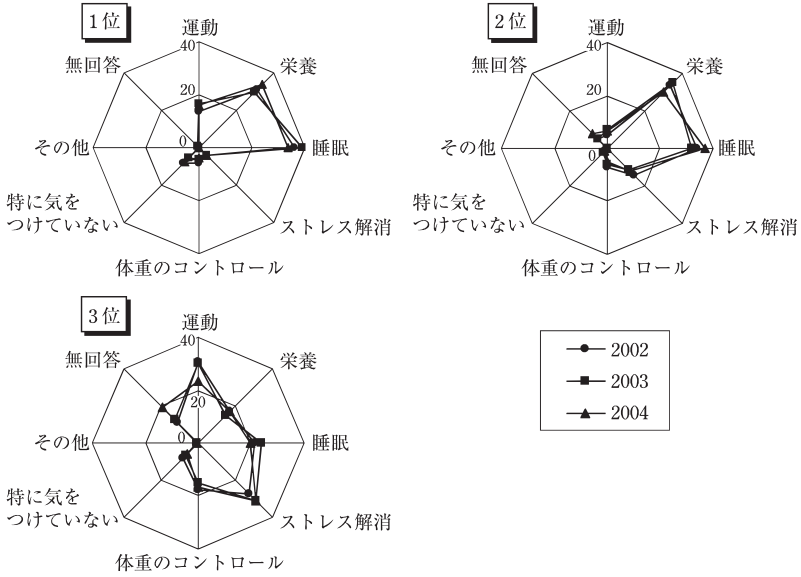


図 20　現在の体格について

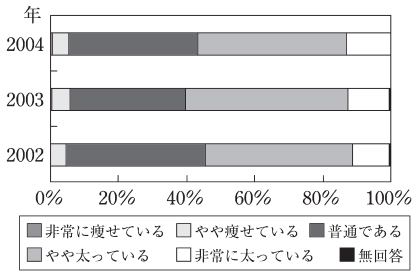


図 21　疲れやすいほうだと思うか

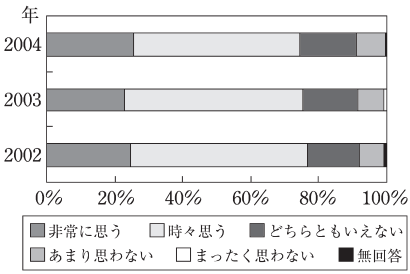


図 22　生涯スポーツについて

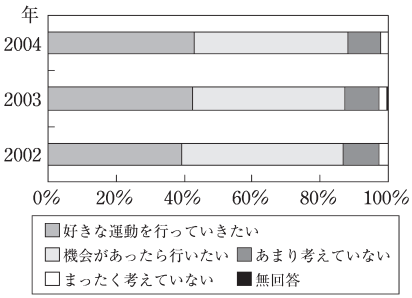


図 23　新体力テスト総合評価別「体力の自覚」項目回答人数(2003年度)

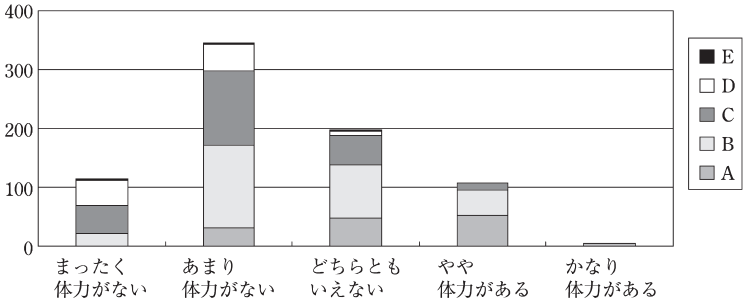


図 24　新体力テスト総合評価別「運動の好き嫌い」項目回答人数(2003年度)

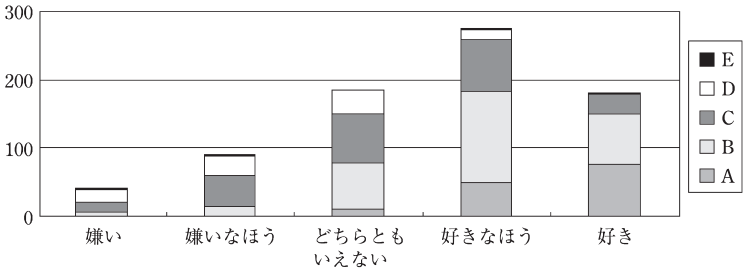


図 25　体脂肪率の分布別「体格の自覚」項目回答人数(2003年度)

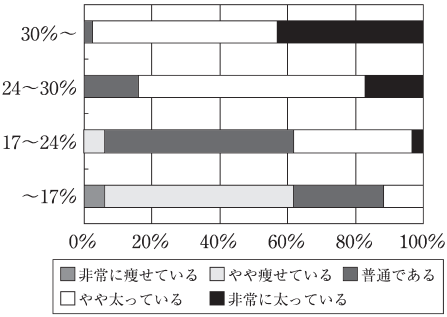


図 26　運動の好き嫌い別「生涯スポーツへの関心度」項目回答人数(2003年度)

