

# 保育者を目指す女子短期大学部生の体力と生活習慣に関する調査研究

小川 幸代（初等教育学科）・西島 大祐（初等教育学科）・高橋 宗良（児童学科）

## A Study on the Relationship between Physical Fitness and Lifestyle of Female Junior College Students Majoring in Early Childhood Care and Education

Sachiyo Ogawa, Daisuke Nishijima<sup>1</sup> and Muneyoshi Takahashi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Primary Education, Kamakura Women's University Junior College

<sup>2</sup>Department of Child Studies, Kamakura Women's University

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between physical fitness and lifestyle of female junior college students majoring in early childhood care and education. In this study, 212 female students (mean age=18.6±0.6) were assessed using a physical fitness test to determine their physical characteristics and their daily lifestyle. The average physical characteristics and physical fitness test results were similar to the national average value; however, there was a significant difference in exercise habits. The level of physical fitness was greater in students who exercised more than one day a week. Students who did not exercise accounted for more than 80% of the study population, and it became clear that awareness of the need to exercise was low. Conversely, approximately half of the students did not consume breakfast and slept for less than 6 hours. This study suggests a necessity of improving the lifestyle of students through increased physical fitness, including exercise as well as the maintenance and improvement of their health.

**Key words:** physical fitness, lifestyle, female junior college students, early childhood care and education

キーワード：新体力テスト、生活習慣、女子短期大学部生、保育者

### 1. 諸言

身体活動の減少に伴い、大学生の体力・運動能力は、停滞、下降傾向が続いている<sup>3)</sup>。「平成25年度体力・スポーツに関する世論調査」によると、20～29歳の週1回以上運動・スポーツを実施する者の割合は全世代の中で最も低く、特に女性の若い年代で減少していることが問題視されてい

る<sup>4)</sup>。この年代の体力と健康の問題は、学生生活を営む上で、また、生涯にわたる運動の習慣化を目指す点においても重要であり、大学における健康教育は重要な役割を持っていると考えられる。なかでも学生の体格や体力の現状、経年変化の把握は、基礎的な資料として学生指導や健康問題を取り扱う際の具体的問題解決の一助となると思わ

れる。一方、保育者の社会的な需要が高まっている社会情勢の中、保育者養成教育機関としては質の高い保育者の育成は急務と考える。近年、保育を取り巻く情勢や環境は複雑になり、多様なニーズに対応できるよう、身体的・精神的な健康や体力もまた保育者に求められている。さらに、幼児の運動能力が低下している現在、保育現場においては幼児の健康や体力づくりに対する意識は高く、専門指導者による運動指導が多く実施されている。しかしながら、専門指導者が行う一斉指導型よりも、自由遊び中心の園の方が子どもの運動能力が高いこと<sup>19)</sup>、担任が運動に対し得意意識を持っているクラスの子どもの運動能力が苦手意識のある担任のクラスより有意に高いことも報告されており、まずは保育者自身が率先して体を動かすことが子どもの動きを引き出すことにつながると示唆している<sup>16)</sup>。したがって将来保育者を目指す学生の体力低下は、保育者としての重要な資質を欠落させる一つの要因であると考えられる。

本学では、学生の健康・体力状態の把握と増進の啓発を目的とし、「スポーツ実技」において新体力テストおよび生活習慣に関するアンケート調査を実施してきた。しかしながら、これまでに得られたデータは、集計して学内平均や全国平均値と比較することにより学生へフィードバックするといった教育目的でのみ使用してきた。今後も継続して測定するにあたり、データを構築し、学生の実態を捉えることにより、体力の維持および向上と生活習慣の改善をはかることが必要であると考えられる。そこで、これから保育者を目指す学生の体力と生活習慣の現状を調査し、学生の体力維持および向上と、保育者に求められる資質向上のために保育者養成教育機関として取り組むべき心身の健康教育の課題を明らかにすることを目的とした。

## II. 方法

### A. 調査対象

鎌倉女子大学短期大学部初等教育学科で開講されている「スポーツ実技」を受講した学生を対象に、体力測定および生活習慣アンケートを実施し

た。そのうち調査への参加同意が得られ、全測定項目を完了し、かつ、アンケートの回答に不備がない学生212名(18.6±0.6歳)を対象とした。

## B. 測定項目および調査項目

### 1. 新体力テスト

文部科学省の「新体力テスト実施要項」に準拠し<sup>13)</sup>、「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」の8項目を測定した。結果は総合評価基準に従って得点化し、各項目の合計得点から「上回っている(A)、やや上回っている(B)、平均的水準(C)、やや下回っている(D)、下回っている(E)」の5段階を総合的な体力指標とした。

### 2. 生活習慣アンケート

文部科学省の新体力テスト記録用紙に記載されている、生活習慣に関するアンケート<sup>13)</sup>および、体力・運動能力調査の「健康・体力に関する意識と体力」<sup>14)</sup>に記載されている項目を実施した。内容は、身長、体重、運動実施状況、朝食摂取状況、睡眠時間など12項目で構成されている。身長と体重からBMI(体格指数)を算出し、日本肥満学会の判定基準に従って、18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」とした。

### 3. 手続き

新体力テストおよび生活習慣アンケートは、2015年10月に授業の一環としてクラス単位で実施した。新体力テストは、8項目を2週に分けて実施し、第1週目に測定の実旨や方法を十分に説明した。各項目の測定は、順序効果が出ないように、クラスごとランダムとした。項目間は十分な休息をとり、調査対象者の意志によって測定の開始が決められた。また、本研究は、鎌倉女子大学倫理委員会の承認に基づき実施した(承認番号:鎌倫-15021)。調査対象者には、あらかじめ得られたデータの学術研究利用について事前に口頭および紙面で説明した。

#### 4. 統計処理

新体力テストの合計得点は、生活習慣アンケートの各項目についてそれぞれ1要因の分散分析を行った。運動実施状況の結果から、運動を週に1日以上実施している群と月2日以下の群との間に有意な差が認められたため、運動習慣によって2群（運動習慣群、非運動習慣群）に分け、新体力テストの各測定項目の得点は、運動習慣（運動習慣群、非運動習慣群）×測定項目（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）の2要因による分散分析を行った。主効果が認められたときは Tukey-Kramer 法による多重比較を行い、交互作用が認められたときは下位検定を行った。また、分散分析の結果は Greenhouse-Geisser 法による自由度の修正を行い、有意確率を再計算した。有意差検定での有意水準は5%未満とした。

### III. 結果

#### A. 体格と体力の関係

本学学生の身体特性は、19歳女子の全国平均（平成26年度体力・運動能力調査）とほぼ同様の値で

あった（表1）。BMIの平均は、20.3で「普通体重」の範囲内であり、本学の身体的特徴は標準的であった。しかし、その分布は、表2のとおり、36人（17%）が「低体重」であった。また、「肥満」の学生は、それ以外の学生より新体力テストの合計得点が有意に低かった（ $F=3.03, p<0.01$ ）

#### B. 体力と生活習慣の関係

本学学生の新体力テストにおける各測定項目の結果は、19歳女子の全国平均（平成26年度体力・運動能力調査）とほぼ同様の値であった（表1）。また、総合評価も全国平均と同じような分布であり、C評価が最も多かったが、本学学生は全国平均と比較してA評価が少なくE評価が多い傾向が見られた（図1）。現在、運動部や運動系サークル、スポーツクラブに所属している学生は30人（14%）であり、新体力テストの総合評価はC評価以上であった（図2）。これまでの運動経験の調査から、小学校、中学校の時は約60%の学生が運動部やクラブに所属していたにも関わらず、年齢とともに減少していくことが明らかとなった（図3）。また、就学前にスポーツクラブへ所属し

表1. 本学学生の測定値と全国平均値（「平成26年度体力・運動能力調査」文部科学省）

	本学平均値 (n=212)		全国平均値 (19歳女子)	
身長 (cm)	158.3	± 5.4	158.2	± 5.4
体重 (kg)	51.0	± 7.0	50.9	± 6.0
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	20.3	± 2.4	—	
握力 (kg)	25.0	± 4.7	26.6	± 4.8
上体起こし (回)	23.1	± 5.4	23.2	± 5.6
長座体前屈 (cm)	46.3	± 10.6	48.0	± 9.6
反復横跳び (点)	47.2	± 5.1	48.4	± 5.4
20m シャトルラン (回)	48.2	± 15.3	45.1	± 15.8
50m 走 (秒)	8.8	± 0.9	9.0	± 0.7
立ち幅跳び (cm)	166.4	± 26.8	170.8	± 21.4
ハンドボール投げ (m)	14.4	± 4.2	13.9	± 3.8
総合得点	50.5	± 10.1	50.7	± 9.9

Mean ± S.D

ていた経験のある学生のうち、現在も所属している学生は23%であり、幼児期のスポーツクラブへの参加状況よりも、就学後の運動・スポーツ活動での経験がその後の運動習慣に影響を及ぼしている傾向にあった。現在の運動実施状況は、体育の授業以外に運動・スポーツ活動をまったくしない学生が126人(59%)、月に1~2日程度が50人(24%)であり、運動習慣のない学生(非運動習

慣群)が80%以上を占めた。運動頻度が高いほど新体力テストの合計得点が高く、週に1回以上の運動を実施している運動習慣群では、非運動習慣群と比較して新体力テストの合計得点は有意に高かった(F=2.64, p<0.01、表3)。各測定項目において、運動習慣群では、非運動習慣群の得点を上回り(F=2.01, p<0.01)、握力、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、ハンドボール投げ

表2. BNIと新体力テストの合計得点

		合計得点	
低体重	(n=35)	49.3	± 9.2 *
普通体重	(n=158)	51.2	± 9.7 *
肥満	(n=8)	39.6	± 16.0
Mean ± S.D			
*p<0.05, 低体重, 普通体重 vs. 肥満			

表3. 運動実施状況と新体力テストの合計得点

		合計得点	
週3日以上	(n=10)	59.6	± 9.4 *
週1~2日	(n=26)	55.5	± 8.9 *
月1~2日	(n=50)	51.3	± 8.7
まったくしない	(n=126)	48.4	± 10.1
Mean ± S.D			
*p<0.05, 週3日以上, 週1~2日 vs. 月1~2日, まったくしない			

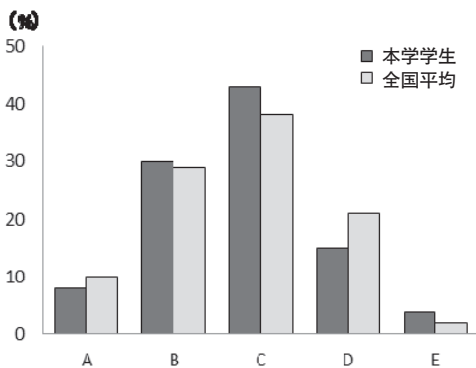


図1. 本学学生と全国平均における新体力テストの総合評価

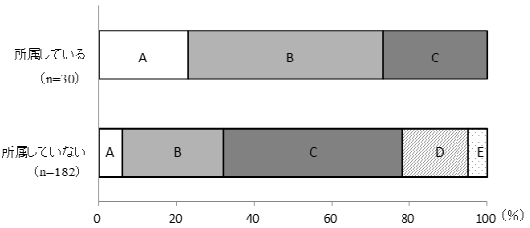


図2. 運動・スポーツクラブへの所属状況と総合評価

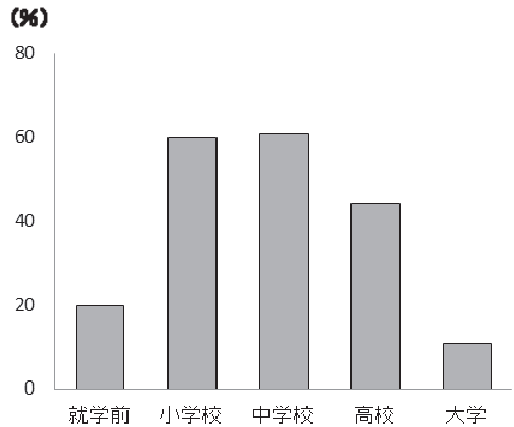
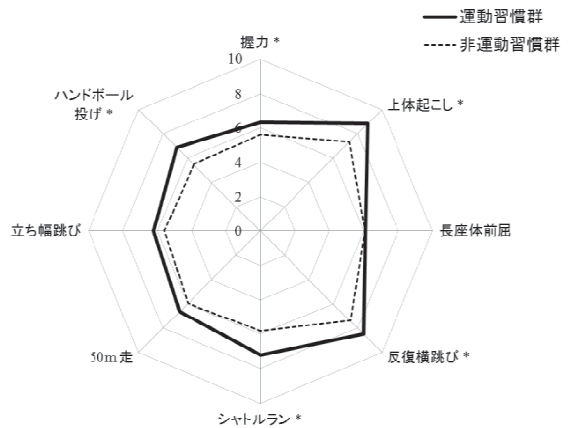


図3. 運動部・スポーツクラブへの所属体験



\*p<0.05, 運動習慣群 vs. 非運動習慣群

図4. 運動習慣と各測定種目の得点

表 4. 生活習慣と新体力テストの合計得点

	人数 (9%)	合計得点	
<b>朝食摂取状況</b>			
毎日食べる	117 (55%)	51.1	± 9.9
時々欠かす	81 (38%)	49.5	± 13.3
まったく食べない	14 (7%)	50.7	± 11.7
<b>睡眠時間</b>			
6時間未満	93 (44%)	52.0	± 9.2 *
6~8時間	117 (55%)	49.2	± 13.5
8時間以上	2 (1%)	42.5	± 14.8
<b>一日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間</b>			
1時間未満	62 (30%)	51.5	± 11.7
1~2時間	73 (35%)	50.0	± 9.1
2~3時間	46 (22%)	50.8	± 8.5
3時間以上	27 (13%)	48.9	± 11.5
<b>一日のパソコン(携帯でのインターネットを含む)の使用時間</b>			
30分未満	11 (5%)	52.0	± 6.9
30~1時間	27 (13%)	54.5	± 11.3
1~2時間	58 (28%)	51.0	± 9.4
2時間以上	112 (54%)	50.0	± 13.4

合計得点: Mean ± S.D

\* $p < 0.05$ , 6時間未満 vs. 6~8時間 8時間以上

においては有意に高かった (図 4)。

生活習慣と新体力テストの合計得点について表 1 に示す。朝食摂取状況、一日のテレビ (ゲームを含む) の視聴時間、一日のパソコン (携帯でのインターネットを含む) の使用時間と新体力テストとの間に有意な差は認められなかった。一方、睡眠時間は、新体力テストとの間に有意な差が認められ、6 時間未満の学生で有意に合計得点が高かった ( $F=3.04$ ,  $p<0.05$ )。

#### IV. 考察

女性における体力・運動能力の加齢に伴う変化は、14~17歳をピークにその後数年間はその水準を維持し、20歳以降は低下傾向を示すことから<sup>15)</sup>、この時期に運動に親しみ十分体力を高めておくことが、生涯にわたる健康維持や運動の習慣化を目指す点において重要である。また、この年代の体力と健康の問題は、学生生活を営む上でも重要であり、特に、将来保育者を目指す短期大学部生に

おいて体力の現状を明確に把握することは、今後の体力・健康の問題を取り扱う場合の具体的問題解決の一助となると思われる。

本学学生の身体的特徴は、19歳女性の全国平均値<sup>15)</sup>とほぼ同様であった。BMI を算出し肥満度の体格指数を検討したところ、約80%の学生が普通体重の範囲内であったものの、17%に低体重が認められた。平成26年国民健康・栄養調査によると、この10年間で肥満者は男女とも変化がないのに対し、低体重の割合が女性において有意に増加し、特に若い女性で多いことが報告されている<sup>9)</sup>。また若年女性ではやせ願望に伴う体格への自己認識の誤りにより、普通体重であるにも関わらず、「太っている」と認識している者が多いことも指摘されている<sup>23)</sup>。このことは過度の減量を招き、貧血や骨量低下、月経異常、低出生体重児の増加につながるため<sup>4)</sup>、対策が急がれる重要な課題である。一方、体格を評価する際に多く用いられる BMI は、身体組成を反映しておらず、BMI が標



準でも体脂肪率が高い「隠れ肥満」の可能性が指摘されている<sup>17)</sup>。隠れ肥満は体格に比して体脂肪率が高く、過体重を伴う肥満とは異なり筋量の目安となる除脂肪量の低下が認められることから、その原因として食行動の乱れとともに、運動習慣が大きな影響を及ぼすと考えられる。学生を対象に、BMIの増減変化と体力向上との関連性について追跡調査を行った研究では、低体重や肥満を改善していた群では体力が向上し、逆に低体重および肥満の進行は適切な体力向上に負の影響をおよぼす可能性を示している<sup>7)</sup>。本研究において、体格と体力の関係を検討したところ、低体重と標準体重の学生間に有意な差は認められなかったが、標準体重の学生が最も新体力テストの合計得点が高く、肥満の学生が有意に低かった。今後は体脂肪率の測定など、身体組成の評価も実施し詳細に検討する必要があると考えられる。

現在、運動部や運動系サークル、スポーツクラブに所属している学生は14%にとどまり、運動を全くしない学生が約60%、月に1～2日程度が24%という結果から、習慣的な運動実施の少なさが明らかとなった。また、これまでの運動経験の調査から、小学校、中学校では60%以上の学生が運動部やクラブに所属していたにもかかわらず、進学するにつれて減少したことも認められた。学生の運動部活動やスポーツ系サークル活動は、ポジティブ感情特性を高め、日常の疲労自覚症状を抑制すること<sup>12)</sup>、精神的回復力、活動性・生産性ともに高く、目標の高さや、能動的な姿勢も特徴的であることが示唆されている<sup>8)</sup>。しかしながら、本学の短期大学学部生のほとんどが2年間のうちに保育士と幼稚園教諭、中には小学校教諭といった免許資格の取得を希望しており、時間的な余裕が少ないこと、経済的な事情からアルバイトをせざるをえないことなどが、部活動への所属状況の低さに影響を及ぼしていると考えられる。したがって、部活動に所属するのが困難な学生でも、空き時間を使って運動を実施するような動機づけや方法を啓発・教育していく必要がある。

本学学生の新体力テストにおける各測定項目の平均値および、総合評価の分布は全国平均とほぼ

同様であった。しかし、若年女性の体力が低下していることを踏まえると、全国平均と同じであること自体に問題があると考えられる。特に保育者を目指す学生において、体力は必要とされる資質の一つである。近年、保育を取り巻く情勢や環境は変化し、複雑になるとともに保育者の仕事量は増加傾向にある<sup>22)</sup>。これからの保育は、多様なニーズに対応できる保育者が求められ、そのために体力は不可欠である。また、子どもの体力低下に対する園での取り組みも関心が高く、専門家による一斉指導も多く取り入れられている一方で、一斉指導よりも自由遊び中心の園の方が子どもの活動量が高く、運動能力も高いことが報告されている<sup>19)</sup>。さらに、担任が運動に対し得意意識を持っているクラスは、苦手意識のある保育者のクラスより子どもの運動能力が有意に高いことから、保育者は幼児の運動発達の特徴を理解し、幼児の身体活動を豊かにするために保育者が中心となって保育を展開していくべきであることも示唆されている<sup>16)</sup>。したがって、保育者養成教育機関においては、保育者として必要な体力や運動に親しむ資質や能力を培うための教育や指導が必要である。

本研究の運動実施状況から、週に1回以上の運動習慣がある学生では、運動習慣のない学生より新体力テストの合計得点は有意に高かった。また、各測定項目では、握力、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、ハンドボール投げの5種目の得点が運動習慣のある学生で有意に高かった。このことから、習慣的な運動は、筋力、全身持久力、敏捷性、巧緻性により影響を及ぼすことが考えられる。一般的に全身持久力は運動頻度と正の相関関係があり、全身持久力の指標となる最大酸素摂取量( $VO_{2max}$ )はトレーニング中断後8週間程度の期間は直線的に低下するといった谷本ら<sup>21)</sup>の報告からも、心肺機能は運動中断によって急激に低下しやすく、運動習慣に左右されやすい体力要素であると考えられる。また、持続的な長距離ランニングは、酸素運搬能力に加え、走効率を高める上で動的筋力が重要であることから、筋持久力も影響することが示されている<sup>6)</sup>。新体力テストにおいて、筋持久力を測定する種目として上体起

こしを採用しているが、本研究においても運動習慣のある学生で得点が有意に高かった。さらに、反復横跳びは、体重あたりの筋力が低下している大学生にとって、20秒の運動時間であっても脚パワーもしくは脚の筋持久力の指標であることが推察されている<sup>20)</sup>。本来、反復横跳びは敏捷性を測定するための種目であるが、本研究においても運動習慣のない学生では20mシャトルランや上体起こしといった持久的な体力要素が低かったことを踏まえると、敏捷性の低下だけでなく、筋持久力の低下が起因して低くなったことも考えられる。ハンドボール投げについては、運動頻度と相関が高いことが報告されており<sup>20)</sup>、先行研究の結果を支持した。また、投動作の習熟には豊富な投経験が必要なこと、用具を巧みに操作するためには神経系の能力が重要であり、6歳頃にはすでに成人に近い動作を取得していることから、幼少期からの投運動経験も影響したことが推察される。一方、本研究では柔軟性や瞬発的な能力に運動習慣の差が認められなかった。柔軟性は関節可動域や筋の伸張性が影響し、男性より女性が高いこと、長期の可塑性を有することが報告されている<sup>2)</sup>。また、スピード能力は、筋線維タイプに依存しており、筋線維組成については遺伝的に決まっているため運動の中断であまり低下しないことが示されている<sup>21)</sup>。本研究は1年次に行っていることから、これまでの運動経験や遺伝的要因が影響し、運動習慣の効果が表れにくかった種目であったと考えられる。

岡澤<sup>18)</sup>は、「運動好きを育てるには学校体育において運動有能感を高める必要がある」と述べ、実際に運動好きである学生は部活動を行い、小学校からの運動習慣がその後の運動の習慣化を決定する可能性があることを報告している。また、スポーツは技能レベルが高いほど行っても楽しく、継続して行うこともできると報告し、運動の習慣化は、運動能力にも影響をうけることが考えられる。一方、幼児期にはある特定の運動技能を習得することが主たる目標として運動活動がなされているわけではなく、さまざまな遊びを通して多様な動きを獲得したりその動きを洗練させることが

望まれる。保育者にとって必要なのは、高い運動技能を有することではなく、幼児の運動発達の特徴を理解し、幼児の身体活動を豊かにするためにまずは保育者自身が率先して外に出る、動きたくなるような環境を構成していくことであるといえる。そのためには、運動を特別なものとして捉えるのではなく、楽しんで体を動かす中で達成感や自信、喜び、満足感といった、運動に対する内発的動機づけを高めるような教育が保育者養成教育機関においての課題であると考えられる。

生活習慣のアンケートにおいて、朝食摂取状況と新体力テストとの間に有意な差は認められなかったが、朝食を欠かす、もしくはまったく食べない学生が45%であった。朝食欠食率は若年層で高く、20歳代女性では23.5%と報告されている<sup>9)</sup>。朝食の欠食は、一日の生活の始まりにエネルギーが摂取されないという身体機能にとって過酷な状態を招く要因となり、肥満、骨密度の低下、身体活動量の低下、不定愁訴の増加、記憶力や学力の低下など様々な健康への悪影響が明らかにされている<sup>11)</sup>。大学生世代は、生活面や経済面からも自立する者が多くなり、自己の嗜好や生活を優先させる傾向があること<sup>11)</sup>、瘦身願望などにより望ましくない食習慣が定着しやすく、健康維持や特に女性においては今後の妊娠出産の観点からも重要な時期といえる。本研究では、体力との関係は認められなかったが、将来、保育者を目指す学生において、子どもの健康や食育を担ううえでも、まず、自身が望ましい食生活を実践していくことが大切である。

睡眠時間と新体力テストとの関係では、睡眠時間が6時間未満の学生において、それ以上に睡眠をとっている学生よりも合計点が有意に高かった。大学生と睡眠についての先行研究では、慢性的な睡眠不足状態、睡眠相の後退、日中の眠気などの問題があること<sup>24)</sup>、慢性的なイライラ感や朝の疲労感に睡眠時間の減少が関係していることが報告されている<sup>5)</sup>。さらに運動や日常的に身体活動を行っている者ほど睡眠困難や日中覚醒困難といった睡眠問題を感じていないことから<sup>1)</sup>、十分な睡眠時間の確保はもちろんであるが、睡眠の質も重

要であると考えられる。本研究では睡眠の質についての調査を実施していないが、重要度の高い問題であり、今後より詳細な検討が必要な課題である。一方、睡眠時間が短い要因の一つとして、情報機器の使用状況が考えられる。本研究の結果、テレビの視聴時間には、ばらつきがみられたものの、パソコンや携帯（スマートフォン）の使用では、2時間以上使用していた学生が、半数以上であった。どちらも、新体力テストとの関係は認められなかったが、女子大学生の生活習慣として重要度の高い問題である。情報機器の使用は、日常生活面はもちろん学習面においても有用であるが、それゆえに青少年の意識や行動、人間関係、社会規範の形成、健康状態などに及ぼす影響についての問題も多く報告され、特に女性において依存度や影響が大きいことも指摘されている<sup>10)</sup>。情報機器の使用について、倫理的な教育とともに健康への影響も指導していくことが必要であると考えられる。

体力は、自分自身の心身の健康を支え、豊かで充実した生活を送る上で重要なものであると同時に、保育者を目指す学生にとっては、不可欠な資質である。学生の健康維持・向上および、質の高い保育者育成のため、食生活や十分な睡眠時間の確保といった生活リズムの改善と、1週間に1日以上以上の運動習慣を実践していくための教育、指導が今後の課題である。

#### 引用文献

- 1) 荒井弘和、中村友浩、木内敦詞、浦井良太郎 (2006) 主観的な睡眠の質と身体活動および心理的適応との関連. *心身医学* 46: 668-676
- 2) Gajdosik RL, Allred JD, Gabbert HL, Sonsteng BA (2007) A stretching program increases the dynamic passive length and passive resistive properties of the calf muscle-tendon unit of unconditioned younger women. *Eur J Appl Physiol*. 99: 449-54
- 3) 平工志穂、曾我芳枝、中村有紀 (2015) 女子大生の体格・体力の現状及び経年変化. *東京女子大学紀要論集* 65: 2001-2012
- 4) 廣田孝子 (2003) 思春期と栄養. *思春期学* 21: 30-35
- 5) 一宮厚、馬場園明、福盛英明、峰松修 (2003) 大学新入生の精神状態の変化 — 最近14年間の質問票による調査の結果から. *精神医学* 45: 959-966
- 6) 伊藤静夫 (2004) 長距離マラソンのパフォーマンスに関する生理学的モデル. *陸上競技学会誌* 2: 25-29
- 7) 岩井一師、松木雅文、越田専太郎、田中浩介、宮下浩二、浦辺幸夫 (2008) 青年期における低体重および過体重の進行と体力向上との関連性 1年間の追跡調査からの検討. *体力科学* 57: 491-502
- 8) 木村亜弥子 (2011) 運動実施者におけるレジリエンスと感情コントロールに関する一考察. *心理学研究* 1: 81-91
- 9) 厚生労働省、平成26年国民健康栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkouyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000117311.pdf> (参照日2016年8月22日)
- 10) 栗原久、佐木貴雄、森正人、古俣龍一 (2015) 大学/短大1年生におけるスマートフォンの使用状況と「健康チェック票 THI」による健康度評価結果の男女差. *東京福祉大学・大学院紀要* 6: 3-10
- 11) 三田有紀子、大島千穂、續順子 (2016) 女子大学生の朝食摂取状況と生活習慣に関する実態調査. *椋山女学園大学研究論集* 47 (自然科学篇): 109-120
- 12) 水落文夫、水上博司、野口智博、金野潤、田中輝海、竹内雅明 (2013) 学生のスポーツ活動に関わる感情・疲労自覚症状が学習意欲に与える影響. *日本大学文理学部人文科学研究 研究紀要* 86: 123-138
- 13) 文部科学省、新体力テスト実施要項. [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2016年11月2日)
- 14) 文部科学省、平成25年度 体力・スポーツに関する世論調査. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm) (参照日2016年8月22日).
- 15) 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書. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1362690.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1362690.htm) (参照日2016年8月22日)
- 16) 森司朗、杉原隆、吉田伊津美、近藤充夫 (2004) 園環境が幼児の運動能力発達に与える影響. *体育の科学* 54: 329-336
- 17) 新堀多賀子、初鹿静江、高波嘉一、明渡陽子



- (2013) 女子大生の「隠れ肥満」の実態調査とその背景因子の分析. 人間生活文化研究 23: 147-151
- 18) 岡澤祥訓 (2003) 運動好きと自己有能感. 体育の科学 53: 905-909
- 19) 杉原隆、吉田伊津美、森司朗、筒井清次郎、鈴木康弘、中本浩揮、近藤充夫 (2010) 幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係. 体育の科学 60: 341-347
- 20) 谷川聡、末松大喜 (2006) 一般大学生の体力・運動能力テストと運動経験および運動頻度に関する一考察. 筑波大学体育研究 28: 43-53
- 21) 谷本道哉、石井直方 (2011) スポーツ科学の教科書-強くなる うまくなる近道. 岩波ジュニア新書
- 22) 上村眞生、七木田 敦 (2008) 保育士間の支援に関する研究-技術的側面と情緒的側面からの検討-. 幼年教育研究年報 30: 90-104
- 23) 浦田秀子、西山久美子、勝野久美子、福山由美子、田代隆良、田川泰、田原靖昭 (2001) 女子学生の体型と体型認識に関する研究. 長崎大学医学部保健学科紀要、14 (2) : 43-48
- 24) 山本隆一郎、野村忍 (2009) Pittsburgh Sleep Quality Index を用いた大学生の睡眠問題調査. 心身医学 49: 817-825

から、学生の健康維持・増進のためには、習慣的な運動による体力の向上および、生活習慣を改善するための啓発教育を行っていく必要があることが明らかとなった。

(2016年9月12日受稿)

## 要旨

本研究は、保育者を目指す女子短期大学部生の体力と生活習慣の関係を調査し、学生の体力維持および向上と、保育者に求められる資質向上のために保育者養成教育機関として取り組むべき心身の健康教育の課題を明らかにすることを目的とした。スポーツ実技を受講した女子学生212名(18.6歳)を対象に、新体力テストの測定と身体特性、生活習慣の調査を行い、両者の関連性について検討した。その結果、本学学生の身体特性および新体力テストの測定地の平均は、全国平均値とほぼ同様であった。しかしながら、週1日以上運動習慣がある学生とない学生では体力に有意な差が認められた。また、運動習慣のない学生が80%以上を占め、運動に関する意識が低いことが明らかとなった。一方、朝食を欠食する、睡眠時間が6時間未満の学生が約半数を占めた。これらのこと