

大学生の体力と健康に関する研究

石井 哲次

I. 目的

近年、青少年の体力や運動能力は、ほとんどの年代で緩やかに向上し、過去最高を示している。しかし、体力水準は、男子 17 歳、女子 14 歳頃にピークに達し、その後緩やかな低下傾向がみられる。成年（20 歳から 64 歳）は、30 歳代の女性に低下傾向がみられるが、男女ともに 50 歳以降は向上傾向がみられ、高齢者（65 歳から 79 歳）は過去最高の体力水準であった⁽¹⁾。

運動習慣のある者は、20 歳から 29 歳の男性で 18.9%、女性で 10.1% と非常に低く、1 日の歩数も減少傾向にあり各年代において身体活動量が減少している⁽²⁾。

大学では、1991 年の大学設置基準の大綱化により保健体育実技系科目が必修科目から外れ、科目の開設は大学の判断に任せられ必修科目、選択科目、非開講などとなった。

本学においても、共通教養系科目である健康科学とスポーツやスポーツ文化の保健体育実技系科目が選択科目となり、学生が身体活動を行う機会が少なくなり、健康状態や体力の低下が懸念される。

学生は、保健体育実技系科目を履修により身体活動の増加や習慣化、様々な運動やスポーツを体験することによって、生涯スポーツへ導くことができるものと思われる。また、肥満や高血圧などの生活習慣病の予防や改善、健康寿命の延伸などに結びつくなどの健康教育が期待できるものと思われる。

そこで、本研究は健康や体力の維持増進を目的とした健康教育科目である「健康科学とスポーツ」の授業において、履修学生に対して体力測定や健康や体力に関する意識調査を行い、学生の健康状態の把握や健康教育のための基礎資料を得ることを目的とした。

II. 方法

1) 対象

対象は、2014 年 4 月に人間科学部人間科学科に入学した 1 年生 289 名（男子 156 名、女子 133 名）であった。人間科学部の学生は、1 年次に健康科学とスポーツが必修科目として位置づけられている。

2) 形態計測および体力測定

測定は、2014 年 4 月中旬から 5 月下旬にかけて、健康科学とスポーツの授業時間内に行った。

形態計測は、タニタ社製体組成計（DC-320）を用いて体重、体脂肪率、BMI を測定した。

体力測定は、文部科学省の新旧体力テストの項目のうち①握力、②垂直跳び、③全身反応時間、④閉眼片足立ち、⑤立位体前屈、⑥最大酸素摂取量、⑦上体起こしを体力テスト実施要項に準じた方法で行った。尚、最大酸素摂取量は、エアロバイク（Senoh 社製 CORDLESS BIKE V7i）の体力測定によって求められた結果を採用した。

体力テストは、体力診断システム（竹井機器）を用いて分析を行った。

3) 健康や体力に関する意識調査

健康や運動習慣に関する意識調査は、2015年1月の授業最終週に行った。

4) 分析方法

対象者より得られた結果のうち、データに欠損があるものは集計から除外し平均値と標準偏差で示した。

Ⅲ. 結果

1. 身体的特徴

表1は、対象学生の身体的特徴を示した。

学生の年齢は、男子18.5歳、女子18.3歳であった。

表1. 学生の身体的特徴

	学生		18歳の平均値	
	男子(n=156)	女子(n=133)	男子	女子
年齢(歳)	18.5±1.3	18.3±0.9		
身長(cm)	172.4±5.9	159.5±5.6	171.3	158.9
体重(kg)	63.7±9.8	52.2±8.1	63.4	51.5
BMI	21.4±2.9	20.5±2.7		
体脂肪率(%)	14.7±6.0	26.1±5.3		

(平均値±標準偏差)

表2. BMIによる肥満の判定

	男子n=156	女子n=133	男子%	女子%
18.5未満 低体重(やせ)	15	16	9.6	12.0
18.5～25未満 普通体重	124	113	79.5	85.0
25～30未満 肥満(1度)	16	3	10.3	2.3
30～35未満 肥満(2度)	1	1	0.6	0.7
35～40未満 肥満(3度)	—	—	—	—

学生の身長と体重は、男子172.4cm・63.7kg、女子159.5cm・52.2kgであった。

BMI (body mass index) (表2, 図1)は、適正值(BMI=18.5<25.0)が男子79.5%, 女子85.0%であったが、やせ(BMI=<18.5)の判断が男子9.6%, 女子12.0%, 肥満(BMI=25.0<)が男子10.9%, 3.1%であった⁽³⁾。

体脂肪率⁽³⁾は、標準値(男子11%から21%, 女子21%から34%)が男子59.6%, 女子79.0%, やせが男子26.3%, 女子17.3%, 肥満14.1%, 3.8%であった(表3, 図2)。

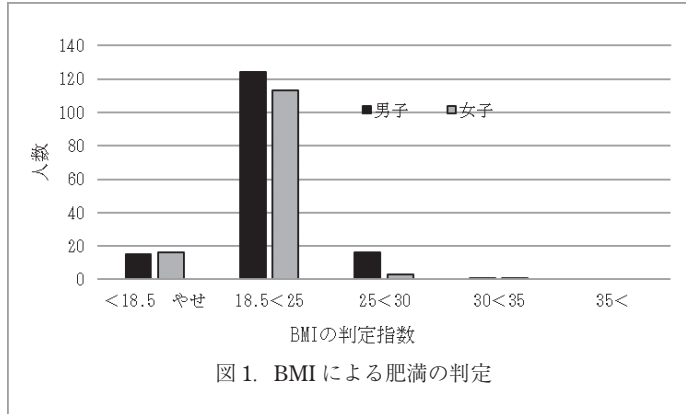
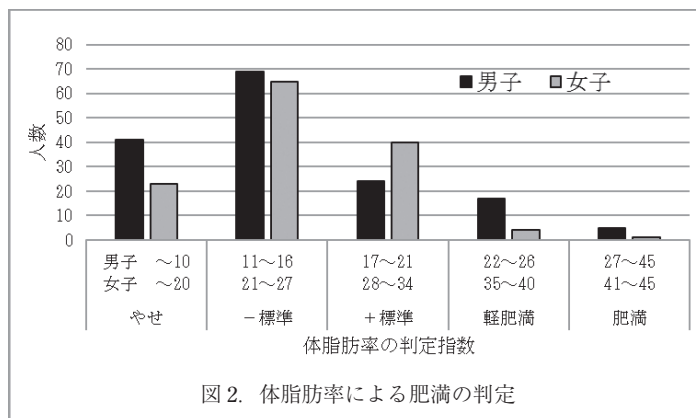


表 3. 体脂肪率による肥満の判定

	体脂肪率(%)	男子n=156	女子n=133	男子%	女子%
やせ	男子 ~10 女子 ~20	41	23	26.3	17.3
一標準	11~16 21~27	69	65	44.2	48.9
+標準	17~21 28~34	24	40	15.4	30.1
軽肥満	22~26 35~40	17	4	10.9	3.0
肥満	27~45 41~45	5	1	3.2	0.8



2. 体力測定の結果

体力測定の結果

表4は、体力測定の結果（平均値±標準偏差）をした。

表4. 体力テスト結果

	学生		18歳の平均値	
	男子	女子	男子	女子
握力（kg）	45.1±7.1	29.6±5.5	47.4	27.7
垂直とび（秒）	55.7±9.7	40.3±7.9	60.6	42.9
全身反応時間（秒）	0.299±0.050	0.366±0.109	0.346	0.367
閉眼片足立ち（秒）	67.8±49.8	70.7±55.2	88.0	73.0
立位体前屈（cm）	11.9±8.2	12.3±8.8	12.8	15.1
最大酸素摂取量 （ml/kg/min）	46.7±12.8	31.5±8.7	49.1	37.3
上体おこし（回）	30.9±7.2	23.2±6.6	24.0	16.0

（平均値±標準偏差）

なお、18歳の平均値は、日本人の18歳時の体力の平均値を示した⁽⁴⁾。

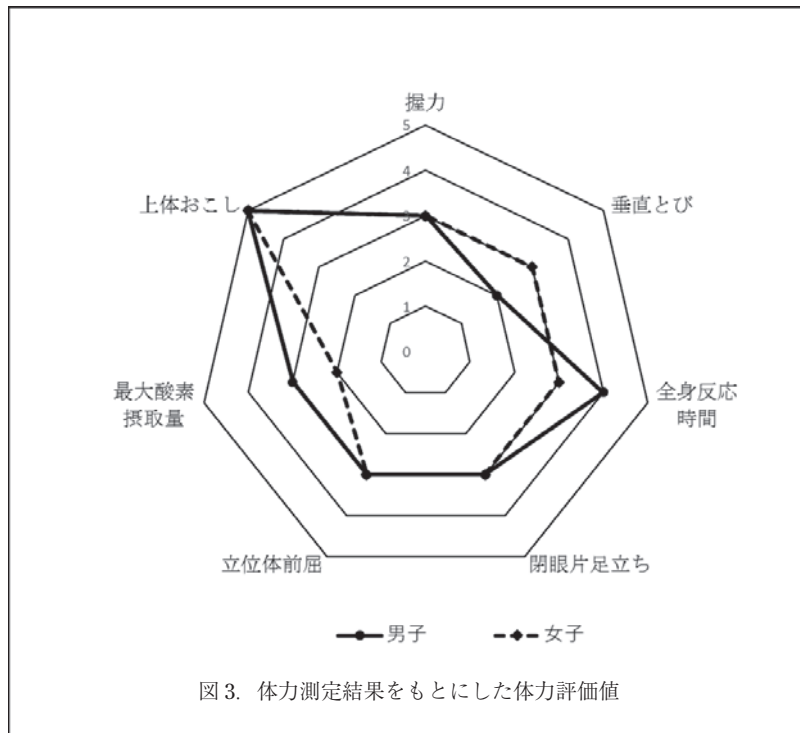
体力測定の結果は、体力診断システムによって分析し、年代別の体力標準値をもとに5段階で評価した（表5、図3）。

体力診断の結果は、男子で垂直跳びの筋力、女子で最大酸素摂取量の全身持久力が平均よりも劣る評価値2であったが、その他の項目は平均以上の評価値3以上であった。

上体起こしは、男女とも評価値5と優れた結果であった。

表5. 体力診断による体力評価値

	男子	女子
握力	3	3
垂直とび	2	3
全身反応 時間	4	3
閉眼片足立ち	3	3
立位体前屈	3	3
最大酸素 摂取量	3	2
上体おこし	5	5



3. 学生の健康や体力に関する意識

学生の生活および健康に関する意識調査の結果は、表 5-1 および 5-2 に示した。

学生の住居環境は、実家暮らしが男子 57.1%，女子 61.8%，アパート暮らしがそれぞれ 25.4%，32.4% であった（表 5-1）。

通学時間は、平均で男子約 41 分，女子約 52 分であった。

学生の運動習慣は、運動習慣有り（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し，1 年以上継続している者）が男子 65.1%，女子 30.8% であった。

運動やスポーツの実施の頻度は、男子で「ほとんど毎日（週 3 日以上）」50.0%，「ときどき（週 1 ～ 2 日程度）」30.2%，「ときたま（月 1 ～ 3 日程度）」9.5%，「しない」10.3% であった。女子では，それぞれ 17.1%，24.8%，20.0%，38.1% であった。

1 日の運動スポーツ実施時間は、男子で「2 時間以上」44.4%，「1 時間～2 時間」27.8%，「30 分～1 時間」10.3%，「30 分未満」17.5%，女子では 21.2%，12.5%，5.8%，60.6% であった。

健康状況に関する意識は、「大いに健康」や「まあ健康」を合わせると男子 97.6%，女子 94.3% と高値であった。

体力に関する意識は、男子「自信がある」38.9%，「不安がある」11.9%，女子 12.4%，32.4% であった。

生活活動の実勢（健康維持・増進のためには，毎日 60 分間くらい運動していますか）は，男子が「実行していて，十分に習慣化している」や「実行しているが，まだ習慣化していない」を合わせた 63.2%，「実施もしていないし，実行しようとも考えていない」が 7.2%，女子が 17.3%，26.9% であった（表 5-2）。

表 5-1. 生活および健康に関する意識調査

	男子（人）	女子（人）	男子（％）	女子（％）
住居環境	126	102	100.0	100.0
実家	72	63	57.1	61.8
寮・合宿所	21	2	16.7	2.0
アパート	32	33	25.4	32.4
その他	1	4	0.8	3.9
通学時間（分）	40.9±35.0	51.6±33.8		
運動習慣の有無	126	104	100.0	100.0
習慣あり	82	32	65.1	30.8
習慣なし	44	72	34.9	69.2
運動・スポーツの実施状況	126	105	100.0	100.0
ほとんど毎日（週3日以上）	63	18	50.0	17.1
ときどき（週1～2日程度）	38	26	30.2	24.8
ときたま（月1～3日程度）	12	21	9.5	20.0
しない	13	40	10.3	38.1
1 日の運動・スポーツ実施時間	126	104	100.0	100.0
2時間以上	56	22	44.4	21.2
1時間～2時間	35	13	27.8	12.5
30分～1時間	13	6	10.3	5.8
30分未満	22	63	17.5	60.6
健康状態に関する意識	126	105	100.0	100.0
大いに健康	80	45	63.5	42.9
まあ健康	43	54	34.1	51.4
あまり健康でない	3	6	2.4	5.7
体力に関する意識	126	105	100.0	100.0
自信がある	49	13	38.9	12.4
普通である	62	58	49.2	55.2
不安がある	15	34	11.9	32.4

身体不活動の状況（1日の中で座ったり寝転がったりして過ごす時間）は、4時間未満が男子 68.0％，女子 49.9％，4時間以上 32.0％，50.1％であった。

運動部やスポーツクラブの所属は，男子 56.2％，女子 30.1％であった。

睡眠時間は，男女ともに平均 6 時間 36 分であった。

睡眠状況は，男子「十分とれている」25.8％，「まあまあとれている」53.2％，「あまりとれていない」15.3％，「まったくとれていない」5.6％，女子 14.6％，52.4％，29.1％，3.9％であった。

アルバイト実施は，「はい」が男子 64.2％，女子 85.4％であった。

体育実技授業に関する意識

学生の体育実技に関する意識調査の結果は，表 6 に示した。

体育・スポーツ実技系科目の履修は，「ぜひ，履修したい」が男子 67.4％，女子 44.8％，「履修しない」が 9.7％，31.4％であった。

大学での体育・スポーツ実技科目は，「必修科目であるべき」男子 69.8％，女子 52.4％であった。

「運動やスポーツ活動は好きですか」は，男子 84.9％，女子 58.1％，運動やスポーツを見ますかは「よく見る」男子 78.7％，女子 48.1％，「ほとんど見ない」2.5％，19.2％であった。

授業の効果は，「友人ができた」170 件，「健康や体力の維持増進に役立った 124 件」，「知識や技術向

表 5-2. 生活および健康に関する意識調査

	男子 (人)	女子 (人)	男子 (%)	女子 (%)
生活活動の実践	125	104	100.0	100.0
実行していて、十分に習慣化している	57	12	45.6	11.5
実行しているが、まだ習慣化していない	22	6	17.6	5.8
実行しようと努力しているが、十分に実行できてい	21	24	16.8	23.1
実行していないが、実行しようと考えている	16	34	12.8	32.7
実行していないし、実行しようとも考えていない	9	28	7.2	26.9
身体不活動の状況	125	104	100.0	100.0
0分	1	2	0.8	1.9
2時間未満	34	20	27.2	19.2
2～4時間未満	50	30	40.0	28.8
4～6時間未満	20	23	16.0	22.1
6～8時間未満	13	19	10.4	18.3
8～10時間未満	5	8	4.0	7.7
10時間以上	2	2	1.6	1.9
現在、運動部やスポーツクラブに所属していますか	121	103	100.0	100.0
所属している	68	31	56.2	30.1
所属していない	53	72	43.8	69.9
睡眠時間 (平均±標準偏差)	6時間36分 ±1時間12分	6時間36分 ±1時間08分		
睡眠の状況	124	103	100.0	100.0
十分とれている	32	15	25.8	14.6
まあまあとれている	66	54	53.2	52.4
あまりとれていない	19	30	15.3	29.1
まったくとれていない	7	4	5.6	3.9
アルバイトをしていますか	123	103	100.0	100.0
はい	79	88	64.2	85.4
いいえ	44	15	35.8	14.6

上がみられた」100件,「コミュニケーション能力が身に付いた」99件と多く回答していた。(複数回答)

体育実技履修の感想は,「授業は楽しかったですか」に対して「楽しかった」が男子94.4%,女子93.3%であった。

表 6. 体育実技に関する意識

	男子 (人)	女子 (人)	男子 (%)	女子 (%)
2年次以降も体育・スポーツ実技系科目を履修しますか	124	105	100.0	100.0
ぜひ、履修したい	84	47	67.7	44.8
卒業単位として認定されれば履修する	28	25	22.6	23.8
履修しない	12	33	9.7	31.4
大学での体育・スポーツ実技系科目は	126	105	100.0	100.0
必修科目であるべきである	88	55	69.8	52.4
選択科目でもよい	38	50	30.2	47.6
運動やスポーツ活動は好きですか	126	105	100.0	100.0
好きである	107	61	84.9	58.1

どちらともいえない	16	35	12.7	33.3
嫌いである	3	9	2.4	8.6
運動やスポーツを見ますか	122	104	100.0	100.0
よく見る	96	50	78.7	48.1
どちらともいえない	23	34	18.9	32.7
ほとんど見ない	3	20	2.5	19.2
授業の効果 複数回答(件)				
健康や体力の維持増進に役立った	70	54		
友達ができた	87	83		
コミュニケーション能力が身に付いた	57	42		
知識や技術向上がみられた	60	40		
運動不足の解消がみられた	37	41		
余暇充実に役立った	15	7		
自己実現に役立った	10	2		
ストレス解消になった	37	36		
単位取得のため	37	42		
授業は楽しかったですか	125	105	100.0	100.0
楽しかった	118	98	94.4	93.3
どちらともいえない	5	6	4.0	5.7
つまらなかった	2	1	1.6	1.0

IV. 考察

1. 学生の身体的特徴

学生は、年齢男子 18.5 歳、女子 18.3 歳、身長や体重が男子 172.4 cm・63.7 kg、女子 159.5 cm・52.2 kg と、18 歳の年齢別全国平均値の男子 171.3 cm・63.4 kg、女子 158.9 cm・51.5 kg と同様な値であった。

学生の体型は、BMI からみた普通体重の標準範囲内（18.5 から 25.0 未満）が男子 79.5%、女子 85.0 %、体脂肪率の適正が男子 59.6%、女子 79.0% となり、体格では外見的に適性であっても、体脂肪率からみると男性で「やせ」、女性で「+標準」の学生が多いことがわかった。

男子学生は、野球部や駅伝部などの運動系部活動を行っている学生が多く、運動やスポーツを習慣的に実施している割合が高かったことから、筋肉質や固太りや体脂肪が少ない学生がいるものと思われる。

女子学生は、運動習慣や運動実施状況、部活動の所属などの割合が低い状況にあったことから体脂肪率で「+標準」と判定され、体型で「隠れ肥満」傾向の学生がいることがわかった。

これらのことから、学生の体格は運動の実施や身体活動量の減少によって体脂肪率の増減に影響がみられ、健康の維持のために体重や BMI の維持ではなく、体脂肪率の判定から体型を維持する必要があると思われる。

2. 体力測定の結果

学生の体力は、体力測定による総合体力診断で男女とも 18 歳時の平均的な体力評価であったが、体力要素にバランスが取れていなかったことがわかった。

男子学生は、垂直跳びが 18 歳時の平均値と比較すると劣っていた。垂直跳びは、瞬発力を評価することができ全身の筋肉の連動や動作のタイミングによって能力が発揮される能力で、運動やスポーツの

経験や継続年数によって能力に差が表れるものである。

女子学生は、全身持久力の指標である最大酸素摂取量の評価が低かった。女子学生は、中学校や高等学校での運動部系の部活動の加入率や運動やスポーツなどの身体活動量が少なかったことから、全身持久性の能力が劣っていたと思われる。

体力は、行動を起こす能力（筋力や瞬発力）、行動を調節する能力（敏捷性、平衡性、柔軟性）、行動を維持する能力（筋持久力や全身持久力）に分類することができる。

握力や上体起こしなどの行動を起こす体力要素は、高校時代までの体育実技や運動部系の部活動による身体活動によって維持されている。しかし、柔軟性や反応時間などの行動を調整する能力や全身持久力の行動を維持する能力は、大学への進学による身体活動の機会の減少によって体力が低下するものと思われる。

今日の学生は、男子 17 歳、女子 14 歳頃に体力がピークに達しているという報告からも、中学校や高等学校での体育授業やクラブ活動など定期的な運動の実施などによって維持されている。しかし、中学校から高等学校への進学や運動部系の部活動の加入率の低下によって、身体活動の機会が減少し体力の低下につながるものと思われる。さらに、高等学校での部活動の引退や大学受験によって身体活動が減少することによって、大学入学時点には体力が低下し、行動を維持する能力や調整する能力が低下したと思われる。

学生は、高校まで保健体育の授業や運動部系の活動などにより運動が習慣化されていたが、大学進学による生活習慣の変化や身体活動量の減少によって行動を起こす能力や調整する能力、維持する能力の全ての体力要素が減少すると思われる。さらに、大学では週あたり 1 回の必修科目の授業であっても運動の機会が減少し、選択科目や卒業要件単位として必要がない場合には、運動の実施や身体活動の機会を失うことになり、体力が低下することになる。

今後は、高校までに経験した運動やスポーツによる身体活動量の確保や運動習慣を維持し、健康や体力を維持するために積極的に身体活動を行い、生涯にわたる健康づくのために保健体育実技科目の授業を通して健康教育を行うことが必要であると思われる。

3. 健康や体力に関する意識

学生の生活環境は、実家から通学している男子 57.1%，女子 61.8% や寮や合宿所が 16.7%，2.0% であったことから、大学入学前の食生活や運動などの生活習慣が維持できていると思われる。しかし、アパート暮らしの男子 25.4% と女子 32.4% と多いことから、大学入学後の食生活や運動、生活のリズムなどの生活習慣の維持が難しいと思われる。

通学時間は、男子約 41 分、女子で約 52 分であったことから、高校時代の通学時間と差がないものと思われる⁽⁵⁾。

通学時間は、20 分以内が男子 55 名、女子 29 名であり、大学付近の学生寮やアパートに住んでいるようであった。しかし、60 分から 90 分がそれぞれ 32 名、27 名、90 分から 120 分が 24 名、20 名と遠方から通学しているが学生が多かった。

アルバイトの就労率は、男子 64.2%，女子 85.4% であり住居費や生活費に当てていると思われる。

学生のアルバイト就労の状況⁽⁶⁾は、71.9% が就労し、1 ヶ月の収入が 31050 円、1 週間の就労時間が平均時間 12.5 時間、22 時から翌朝 5 時までの深夜時間帯に 20.7%，平均日数は 1 週間のうち 2.2 日などの報告があり、就労時間や時間帯などが学生の生活習慣に影響をおよぼしていると思われる。

これらのことから、実家暮らしをしている学生は通学時間が長くなるが食生活は良好であると思われる。しかし、アパートで一人暮らしやアルバイトを行っている学生たちにとって、食生活や睡眠時間などの生活習慣が乱れることによって健康に影響をおよぼすものと思われ、高校までに築いてきた健康的

で規則的な生活習慣を大学生活の中でも積極的に生活習慣の維持や見直しすることに努める必要があると思われる。

学生の運動習慣は、男子 65.1%、女子 30.8% と 20 歳代の実施率男性 17.1%、女性 8.3% に対して高かった⁽⁷⁾。

運動部入部率は、中学校で男子が 73.8%、女子 52.1%、高等学校で男子 52.1%、女子 34.6% と進学に従い低下しているという報告があるが、今回の学生の実施率は高かった⁽⁸⁾。

運動の実施状況は、男子で「ほとんど毎日」や「ときどき」が 80.2% と高かったが、女子は「ときたま」20.0%、「しない」38.1% と男女で大きな差があった。

男子学生は、高校までの運動部系の部活動の加入率と同様な実施率となり、大学入学後も高等学校から継続して運動を実施していると思われる。また、スポーツ推薦で入学し体育会部活動に加入している学生や運動部系のサークルや地域スポーツクラブに加入している学生が多いことから実施率が高かったと思われる。しかし、女子学生は高等学校時代の部活動加入率よりも低下していたことから、入学後の生活において運動の機会が少なくなっていると思われる。

健康や体力に関する意識は、男女ともに健康であるという意識は高かったが、男子は体力があるとしているのに対して、女子は不安であると感じている。

今後、運動習慣が低下していく報告⁽⁹⁾があることから、健康や体力の維持増進のために普段から運動やスポーツなどの運動習慣を維持する必要がある。

学生の生活活動の実勢は、男子の約 60% が「運動を実施」または「実施しようとしている」が、女子の約 60% が「実施していない」または「実施も考えていない」と男女で大きく異なった結果であった。

身体不活動は、6 時間未満と回答した学生が多く、学業や部活動、アルバイト就労などと 1 日の生活の中で何らかの身体活動を行っているようである。

睡眠時間は、男女とも 6 時間 36 分と 15 ～ 19 歳の男子 7 時間 43 分、女子 7 時間 37 分に対し約 1 時間も睡眠時間が短いことがわかった⁽¹⁰⁾。

学生は、大学進学により生活環境や通学時間、学業や部活動、アルバイトなどの生活時間の増加による身体活動時間が増えた結果、睡眠時間が削減されたと思われる。

体育実技に対する意識は、2 年次以降の履修の希望や必修科目の必要性などから男子学生は体育実技科目に高い関心を持ち積極的に身体活動を行う意識は高があるが、女子学生は低いようである。

体育実技は、学生の健康や体力の維持増進、身体活動の習慣化、生涯スポーツへの導入などの健康教育が目的である。

今回、調査した学生は、健康に関する意識の高い学生が在籍していると思われるが、単位取得後の 2 年次以降は体育実技科目を履修しない限り運動を行う機会がなくなるものと思われる。

今後、多くの学生が体育実技を履修するためには、卒業要件単位として必修科目の配置、体育実技科目を履修し易くするために運動やスポーツ種目の設定やゲーム性を多く取り入れた授業の展開、学生の能力に応じた指導など学生のニーズに対応することも必要であると思われる。

体育実技科目を履修した効果は、「友人ができた」、「健康や体力の維持増進に役立った」や「知識や技術向上がみられた」、「コミュニケーション能力が身に付いた」などの回答が多く、身体活動による健康や体力の維持増進や運動不足の解消など以外の効果が見られた。

大学体育は、中学や高校までの体育実技とは違い履修した科目の中でスポーツ種目を選択することができることや友人と一緒に参加することができることから、ほとんどの学生が楽しかったと回答していたと思われる。

体育実技科目は、授業で様々な運動の体験、積極的に授業に参加することによって、主体性やコミュニ

ケーションなどのライフスキルや社会人基礎力などを獲得する場として有効である⁽¹¹⁻¹³⁾。

今日の学生は、学業や部活動、住居環境や通学時間、アルバイト就労の実施などによって運動や食生活、睡眠などの生活習慣が乱れる可能性があり、健康や体力の低下につながると思われる。

大学生活は、高校までの生活で築かれた規則正しい生活習慣の継続や健康や体力を維持・増進するとともに、積極的に体育実技科目の履修、運動部系の部活動やサークルに加入し定期的な運動の機会を築き、健康的な生活習慣や健康管理の方法などの健康教育や生涯にわたる健康づくりの実践が必要である。

V. まとめ

本研究の目的は、学生の体力の現状や健康や体力に関する意識の調査を行い、健康教育のための基礎資料を得ることを目的とした結果、以下のことが明らかになった。

1. 学生の体格は、身長や体重、BMI からみると平均的な体形であったが、体脂肪率からみると痩せや肥満傾向の学生が多いことがわかった。

2. 体力は、18歳時の平均的な体力水準であった。筋力は優れているが持筋力系や平衡性などが劣るなど体力要素のバリエーションが乱れていることがわかった。

3. 健康や体力に関する意識は、男子学生において運動習慣や実施状況、生活実態などが高かったことから、健康や体力への意識が高かった。しかし、女子学生は運動習慣や運動部系クラブの所属率が低かったことから、健康や体力に不安があることがわかった。

4. 体育実技科目の授業への関心は、男子学生では高いが女子学生は低かった。

体育実技科目の受講は、「友人ができた」、「健康や体力の維持増進に役立った」や「知識や技術向上がみられた」、「コミュニケーション能力が身に付いた」ライフスキルや社会人基礎力のなどの要素の獲得にも有効であった。

学生は、積極的に体育実技科目の履修や運動部系の部活動やサークルなどでの身体活動を行い、健康的な生活習慣や健康管理の方法などの健康教育や生涯にわたる健康づくりの実践が必要である。

参考文献

- (1) 平成 26 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について 文部科学省平成 27 年 10 月
- (2) 平成 26 年「国民健康・栄養調査」の結果 厚生労働省平成 27 年 12 月
- (3) 日本肥満学会 肥満症診断基準 2011
- (4) 新・日本人の体力標準値 東京都立大学体力標準値研究会編 不味堂出版, 2000.7-
- (5) 2015 年国民生活時間調査報告書 平成 28 年度 NHK 放送文化研究所
- (6) 第 52 回学生生活実態調査の概要報告 2017 年 2 月 23 日 全国大学生協協同組合連合
- (7) 平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要文部科学省 平成 27 年 12 月
- (8) かながわ部活ドリームプラン 21 version III 平成 27 年 10 月神奈川県教育委員会
- (9) 平成 27 年国民健康・栄養調査報告厚生労働省 平成 29 年 3 月
- (10) 平成 23 年社会生活基本調査結果 総務省統計局 平成 24 年 7 月
- (11) 中山正剛, 田原亮二, 渡邊正和, 神野賢治, 丸井一誠, 村上郁磨 (2012) 大学体育授業が学士力とメンタルヘルスに与える影響——汎用的技能と 態度・志向性に着目して——別府大学短期大学部紀要 (31), 45-51, 2012
- (12) 江川潤 (2014) 体育・スポーツ授業環境下におけるコミュニケーション スキルと気分変化に関する一考察 神田外語大学紀要第 26 号, 311-342
- (13) 清水安夫, 宮崎光次, 武田一, 田中千晶, 川井明, 阿久根英昭, 煙山千尋, 尼崎光洋 (2012) 「大学体育によるソーシャル・スキル変容の効果——ポートフォリオ学習システムを用いた人間関係づくりを目指した体育授業—— 社団法人全国大学体育連合 大学体育学 9 (1), 23-41,

A study of physical fitness and health of university students

ISHII Tetsuji

Abstract

The purpose of this study was to investigate the current state of physical fitness of students, consciousness about health and physical fitness, and aimed at obtaining basic data for health education, the following was clarified.

1. The physique of the student was an average shape from height, weight and BMI, but from the body fat percentage it turned out that there were many students who were lean and obesity tendencies
2. Physical fitness was the average physical fitness level at the age of 18. Although the muscular strength is excellent, it was found that the balance of physical strength elements such as holding muscle strength system and equilibrium are inferior.
3. Consciousness concerning health and physical fitness was high awareness of health and physical fitness because male students had high exercise habits, implementation situation, living conditions and so on. However, female students were found to be uneasy about health and physical fitness because exercise habits and membership in clubs in the athletic club were low.
4. Interest in practicing subjects in physical education courses was high for male students, but female students were low.

Participation in the Physical Education Subject courses includes "Let your friends", "Helped maintain and improve your health and physical fitness", "Knowledge and skills improved", "Life skills acquired communication skills" and society It was also effective for acquiring elements such as human foundation power.

Students are encouraged to actively participate in physical exercise courses, exercise department activities and circle activities, health education such as healthy lifestyle and health management methods, and lifelong health promotion is necessary.

Key words; students, physical strength, health education, health promotion, exercise habits, life skill