

本学女子学生の体力診断 運動能力について—第3報—

—大学生活からみた意識調査の実態—

荒 木 タミ子
Tamiko Araki
谷 本 満 江
Michie Tanimoto

はじめに

都市化や機械化，社会の高令化，疎外，健康を阻害する諸条件は進み，レジャーは重要な意味を持つ。体育運動は，からだや健康のため，生活のため，主体的満足のために老幼問わず，欠くべからざるものである。又，大学基準協会が発表した「大学における体育」の中で，「大学時代は心身の発達の成熟期に当り，事象の真理を探究しようとする心ぐみの最も旺盛な時代である。大学はこれに留意し，保健体育に関する科学的知識を得させるとともに，その社会的道徳的意味を理解せしめ，自ら進んで実践するようにすべきである。」と，うたっている。

本学一般体育受講者に，毎年，春にスポーツテストを実施している。その結果を本学紀要第10号（1979），第13号（1982）に発表した。体力診断テストでは，全国平均かやや低い傾向にあるが，走・跳・投を中心とする基礎運動能力テストでは，5種目中4種目は本学が低下の傾向にあった。施設面での不備は私学短大の大きなポイントでもあるが，今回は，学生の運動（スポーツ）に対する意識はどうか，学生の日常生活での運動（スポーツ）への参加はどうか，この二つの角度より傾向を調査したのでここに報告する。

1. 調査対象および方法・内容

1) 調査対象

調査対象者は，本学学生1年生，2年生で，その内訳は図表1のとおりである。なお回収率は74.2%であった。

2) 調査実施の時期

1982年10月9日～10月20日の12日間で調査した。この時期を選んだのは，1・2年生各科共，学内行事のない，ふだんの大学生活を送っていると思われるためである。

3) 調査実施の方法・内容

調査内容は，1) 平日の生活時間，2) 平日と休日の自由時間活動，3) 大学生活における運動（スポーツ）について以上のことを質問紙法により調査した。

図表1 調査人数

科	学年	
	1 年	2 年
家 政	97	36
食 栄	95	66
保 育	126	146
音 楽	90	21
英 文	62	34
合 計	470	297

2. 結果と考察

1) 本学学生生活時間のプロフィール

図表2の様に、基本的な日常生活である睡眠、生理（食事・身仕度・風呂）、勉強（講義・自習）、通学（往復）、家事・アルバイトの5つの項目で一日何時間使っているかを調査した。

睡眠については、6～7時間とっている学生が、1年で41.7%、2年で、39.4%、7～8時間とっている学生が、1年で37.4%、2年が34.7%で本学学生の76%が7時間前後睡眠時間をとっている。

生理的時間は、1～2時間とっている学生が1、2年共42.8%で、2～3時間とっている学生が、1年で36.8%、2年で37.4%である。

勉強時間は、4時間未満が1年35.7%、2年53.5%、また6～7時間が、1年で、32.1%に対して、2年が11.4%である。勉強時間は学内での講義、自習を含めての時間であるが、1年の方が2年の3倍近く勉強時間に使っている。

通学時間（往復）については、30分未満が1年で27%、2年33.3%であり、1～2時間は1年32.1%、2年30.6%と同じ様な傾向を示している。が、3時間以上かかる学生が1年に9.8%、2年5.7%と1年で全体の1割が遠方からの通学者である。

家事・アルバイトについては、1時間未満が1・2年共53±1%、1～2時間が24±1%、4時間以上が6±2%であった。

図表3は国民生活時間調査（S45、S50、S55）の日本の大学生のプロフィールである。本学学生と比較してみると、睡眠時間、生理的時間、通学時間については、約36%の学生が全国平均大学生の傾向であり、勉強時間は全国平均大学生が5時間17分（S55）に対して、本学は12.8%の学生がその傾向を示している。

又、家事・アルバイト時間については、

図表2 本学学生の平均した生活時間の割合

項 目	本学 1年	本学 2年	割合 (%)						
			10	20	30	40	50	60	
睡眠時間	5時間未満	0.6	1.0	1年—— 2年-----					
	5時間～6時間未満	13.2	10.4						
	6時間～7時間未満	41.1	39.4						
	7時間～8時間未満	37.4	34.7						
	8時間以上	6.8	8.1						
N. A.	0.9	6.4							
（食事・身仕度・風呂） 生理的時間	1時間未満	5.3	6.1						
	1時間～2時間未満	42.8	42.8						
	2時間～3時間未満	36.8	37.4						
	3時間～4時間未満	11.9	11.4						
	4時間以上	1.7	1.3						
N. A.	1.5	1.0							
（講義・自習） 勉強時間	4時間未満	35.7	53.5						
	4時間～5時間未満	4.9	15.5						
	5時間～6時間未満	13.4	12.1						
	6時間～7時間未満	32.1	11.4						
	7時間以上	12.6	4.4						
N. A.	1.3	3.0							
（通学往復時間） 通学時間	30分未満	27.0	33.3						
	30分～1時間未満	15.1	11.4						
	1時間～2時間未満	32.1	30.6						
	2時間～3時間未満	15.3	18.5						
	3時間以上	9.8	5.7						
N. A.	0.6	0.3							
家事・アルバイト時間	1時間未満	51.9	53.5						
	1時間～2時間未満	25.1	23.2						
	2時間～3時間未満	10.0	9.8						
	3時間～4時間未満	3.8	3.4						
	4時間以上	4.3	7.7						
N. A.	4.9	2.4							

図表3 全国大学生の生活時間(平均時間)

	45年	50年	55年
睡眠時間	時間分 7.36	時間分 7.18	時間分 7.24
生理的時間	2.19	2.29	2.26
勉強時間	4.58	5.07	5.17
通学時間	1.21	1.35	1.35
家事・アルバイト時間	29	1.01	48

48分（S50）に対して本学の約53%の学生が、その傾向を示している。

2) 自由時間活動について

図表4は、平日と休日の自由時間活動を調査した結果である。平日で本学学生は、1・2年共、テレビ視聴が高く34±2%、2位は社交・つきあいで12±1%、3位以下は1・2年で順位に差があるが、中でもラジオに顕著な差がでている。17項目の質問の中で“スポーツをする”、“スポーツを見る”が、1・2年共1.3%と下位のグループに位置している。

休日については、図表4の様に1・2年共上位は、ショッピング・ぶらつき、テレビ、社交・つきあいで同じ様な傾向にあるが、2年が行楽・散策が6.9%に対し、1年は、2.1%である。“スポーツをする”、“スポーツをみる”は、2年が2.4%、0.7%と1年よりは多いが、平日と同様下位グループである。

図表5は、平日における、本学と他大学の学生の自由時間活動上位6位までの表である。本学1年と岡大1年を比較してみると、テレビ視聴が本学の36.8%に対して半分の18.8%、社交・つきあいが11.7%に対して5.9%といずれも本学の半分の割合である。それに対して、スポーツをするが本学1.3%に対して18.8%、けいごと・趣味が6.0%に対して15.3%と顕著な差があることが認められた。本学2年と関西方面大学2年をみてみると、テレビ視聴が本学31.3%に対して15.2%と半分の割合であり、スポーツをするが本学0.7%に対して9.6%、けいごと・趣味が6.1%に対して12%、本を読むが3.7%に対して14.4%と本学学生は自由時間活動はテレビ視聴が他校に比して多い。

図表6は、休日における、本学と他大学の学生の自由時間活動上位6位までの表である。どの大学も1位であるショッピング・ぶらつきは24±2%と高い割合をしめている。本学のテレビ視聴は、平日、休日を通して高い様に思われると同時に、余暇行動の内容が、他校に比べてぶらつきが少ないようである。

図表4 本学学生の平日と休日の自由時間活動の割合

項目	平日		休日	
	本学2年	本学1年	本学2年	本学1年
スポーツをする	1.3	1.3	0.9	2.4
スポーツをみる	0.7	0.2	0.0	0.7
行楽・散策	0.7	1.5	2.1	6.1
ショッピングぶらつき	3.4	5.3	25.5	26.3
社交・つきあい	13.8	11.7	17.0	19.5
見物・鑑賞	0.7	0.0	1.5	0.0
ゲーム・勝負ごと賭けごと	1.0	0.0	0.0	0.7
けいごと趣味	6.1	6.0	6.2	4.4
技能・資格のための勉強	4.7	4.5	0.6	0.3
新聞	1.7	1.3	0.4	0.3
雑誌	5.4	5.5	0.8	0.7
本	3.7	4.5	3.4	3.4
楽器の演奏	4.7	6.2	2.3	4.0
レコード鑑賞	8.1	8.1	6.2	5.4
ラジオ	9.1	4.5	5.3	4.7
テレビ	31.3	36.8	19.1	15.8
その他	2.7	1.7	6.2	4.4
N.A.	0.7	1.1	1.9	1.0

図表5 平日における本学と他大学の自由時間活動の割合の上位6位

項目順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位
本学1年	テレビ 36.8	社交・つきあい 11.1	レコード鑑賞 8.1	楽器の演奏 6.2	けいごと趣味 6.0	雑誌 5.5
本学2年	テレビ 31.3	社交・つきあい 13.8	ラジオ 9.1	レコード鑑賞 8.1	けいごと趣味 6.1	雑誌 5.4
岡大1年	スポーツをする 18.8	テレビ 17.6	けいごと趣味 15.3	ショッピングぶらつき 11.8	社交・つきあい 5.9	本 5.9
関西方面大学2年	社交・つきあい 15.7	テレビ 15.2	本 14.4	けいごと趣味 12.0	スポーツをする 9.6	ラジオ 7.0

図表6 休日における本学と他大学の自由時間活動の割合の上位6位

項目順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位
本学1年	ショッピングぶらつき 25.5	テレビ 19.1	社交・つきあい 17.0	けいごと趣味 6.2	レコード鑑賞 6.2	ラジオ 5.3
本学2年	ショッピングぶらつき 26.3	社交・つきあい 19.5	テレビ 15.8	行楽・散策 6.1	レコード鑑賞 5.4	ラジオ 4.7
岡大1年	ショッピングぶらつき 22.4	けいごと趣味 15.3	社交・つきあい 14.1	テレビをする 11.8	スポーツ 7.1	本 5.9
関西方面大学2年	ショッピングぶらつき 21.9	社交・つきあい 15.7	テレビ 11.9	行楽・散策 10.0	けいごと趣味 8.3	本 7.8

3) 大学生生活における運動 (スポーツ) について

以上のように本学学生の生活時間のプロフィール, 平日と休日の自由時間活動が明らかになり, “スポーツをする”, “スポーツをみる”に参加しているのは一部の学生であることがわかった。次に学生生活の中で, 運動 (スポーツ) に対してどの様に考え, 評価し, 参加しているか等の態度を測定するためLiKert の方法 (評定加算法) によって態度尺度を講成し調査した。

(方法)

- (1) 大学生生活におけるスポーツの価値, 意義を述べた13の質問文を集めた。
 - (2) 各質問ごとに, 多肢選択形式の回答部をつけ, 5件法 (非常に賛成一賛成一どちらでもない一反対一非常に反対の5段階) を用いた。
 - (3) 上記の5段階評定に, それぞれ1, 2, 3, 4, 5の数値を与えた。ただし, 質問文が否定的なものは, その数値を逆転させた。
- 以上のように図表7は13項目の調査内容である。

図表7 大学生生活における運動 (スポーツ) について

	非常に 賛成	賛成	どちらで もない	反対	非常に 反対
1. スポーツは大学生生活における不可欠の要素である。	1	2	3	4	5
2. スポーツ活動は大学生生活にアクセントをつける。	1	2	3	4	5
3. 大学生生活においてはスポーツをしなくても別にどうということはない。	1	2	3	4	5
4. 大学ではスポーツ, スポーツとさわぎすぎる。	1	2	3	4	5
5. 大学ではスポーツは勉強と同様に重要である。	1	2	3	4	5
6. 私の大学生生活からスポーツを除いたら耐えられないだろう。	1	2	3	4	5
7. 大学ではスポーツなどやりたい者がやればよい。	1	2	3	4	5
8. 大学生生活においてスポーツは勉強の能率を高める。	1	2	3	4	5
9. スポーツは学友とのレクリエーション (楽しみ) になる。	1	2	3	4	5
10. 大学生生活においてスポーツは交友関係を助長する。	1	2	3	4	5
11. 大学でスポーツをしていると就職に有利である。	1	2	3	4	5
12. 大学生生活においてスポーツはお互いをよく理解するのに役立つ。	1	2	3	4	5
13. 大学生生活においてスポーツは健康や体力の維持に役立つ。	1	2	3	4	5

前述したように本学学生は, スポーツテストでは全国平均より低下の傾向にある。学内では, 保育科が上位, 家政科が下位にそれぞれあるのでサンプルにした。更に各回答者ごとに選んだ選択肢の評定値を合算し, 態度得点を簡便法により算出した。態度得点については, 上位下位分析 (GP分析) による項目分析をして, 個人の態度得点を学年別, 科別に低得点順に配列し, 上位群, 下位群各25人に分けた。その内訳は, 1年上位群は保育科18人で14.6%, 家政科7人で7.6%, 下位群は保育科13人で10.6%, 家政科12人で13%である。2年上位群は保育科22人で16.4%, 家政科3人で8.8%, 下位群は保育科18人で13.4%, 家政科7人で20.6%である。以下項目はNo.で表わす。(a)-(f)の%は各学年・科の調査人数からの割合である。

図表8, 図表9は1・2年の上位下位分析の表である。1年上位群の要因の特徴は, 13項目中10項目については, 非常に賛成, 賛成だが, 特に運動 (スポーツ) の基本である健康や体力の維持, そして交友を深めつつ楽しさを味わっている。下位群は要因全般的にどちらでもないの傾向だが, 特に健康や体力の維持, レクリエーション価値をやや賛成と認めながらも, 運動しなくても大学生生活は耐えられるの要因は反対思考である。

13項目の中で、No.3, No.4, No.7以外の10項目について、上位と下位の関係に有意差が認められた。

2年上位群は、前述の1年上位群と同じ傾向であるが、下位群は、健康や体力維持、レクリエーション価値はやや賛成の傾向である。又、運動（スポーツ）をしていると就職に有利であるも賛成思考であるが、他の要因へはどちらでもない消極的な傾向である。

No.3, No.4, No.7以外の項目について、上位と下位の関係に有意差が認められた。

以上のことから、上位群は運動（スポーツ）に対して積極的な態度、姿勢があり、考え方も明瞭なようである。下位群は、基本的な運動（スポーツ）の考え方は理解し賛成思考だが学生生活の中での運動（スポーツ）の必要性、評価はあまり認めていないようである。又、運動（スポーツ）についての考え方、理解も消極的な面が多いように思われた。

図表8 大学生活における運動（スポーツ）への態度の上位下位分析（1年生）

質問文	上位群 (N=25)		下位群 (N=25)		平均の差 (下位-上位)	t 検定	
	平均	分散	平均	分散			
1	2.360	2.073	3.458	0.520	1.098	3.411	***
2	1.920	0.993	3.120	0.277	1.200	5.326	***
3	3.840	1.223	3.160	0.307	-0.680	-2.750	
4	3.625	0.853	3.280	0.737	-0.345	-1.610	
5	1.600	0.500	3.160	0.307	1.560	8.696	***
6	2.160	1.473	3.680	0.810	1.520	5.030	***
7	3.120	1.693	3.080	0.577	-0.040	-0.133	
8	1.880	0.527	3.200	0.333	1.320	7.124	***
9	1.360	0.323	2.880	0.277	1.520	9.614	***
10	1.320	0.227	3.160	0.557	1.840	10.407	***
11	1.760	0.607	3.160	0.807	1.400	5.892	***
12	1.600	0.583	3.040	0.457	1.440	6.237	***
13	1.320	0.393	2.680	0.477	1.360	7.292	***

(*** P < .01)

図表9 大学生活における運動（スポーツ）への態度の上位下位分析（2年生）

質問文	上位群 (N=25)		下位群 (N=25)		平均の差 (下位-上位)	t 検定	
	平均	分散	平均	分散			
1	2.160	1.477	3.360	0.407	1.200	4.378	***
2	1.720	0.460	3.080	0.493	1.360	6.974	***
3	4.000	1.000	2.800	0.500	-1.200	-4.898	
4	3.880	0.777	3.240	0.190	-0.640	-3.257	
5	1.640	0.573	3.000	0.167	1.360	7.912	***
6	2.120	0.943	3.720	0.543	1.600	6.563	***
7	3.440	1.340	2.880	0.277	-0.560	-2.204	
8	1.880	0.443	3.200	0.167	1.320	8.456	***
9	1.360	0.323	2.920	0.493	1.560	8.633	***
10	1.240	0.273	3.000	0.333	1.760	11.304	***
11	1.880	0.610	2.800	0.417	0.920	4.546	***
12	1.480	0.427	2.960	0.290	1.480	8.752	***
13	1.200	0.167	2.800	0.500	1.600	9.810	***

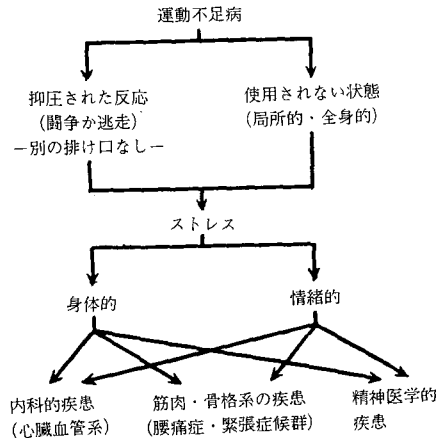
(*** P < .01)

今回は3方面より、運動（スポーツ）への参与、意識、評価等を調査したが、全体的に低レベルであることがわかった。

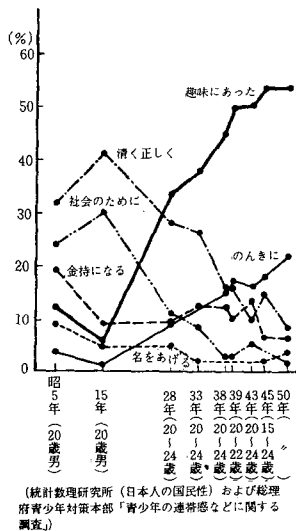
文部省集計の体力診断テストの総合点を年齢別にみみると、男女とも一見17才がピークの様に見えるが、正木が作図した体力総合点の年齢による推移では、男女については高専学生、女子では短大学生が17才のピークを過ぎても体力の向上していることを示している。更に男子では大学生および勤労青年とも15才なみであり、20才後半には14才（中3）なみまで低下している。又、女子では大学生が16才なみで、勤労青年は13才（中2）なみの体力であることを示している。

以上のことから青年期の体力について考えると、大学受験のために運動不足、浪人生活によって体育運動の中断などが、体力低下に影響を与えていると思われる。健康には、「活動、休養、栄養」が不可欠な3要素である。H・KrausとW・Raabは「運動不足が心身のストレスとなって、内科的疾患、筋肉・骨格系の疾患、精神医学的疾患を起す」と述べている（図表10参照）。日常生活に適切にくみ込まれたスポーツやレクリエーションは、ある程度の精神的ストレスを解消したり、回避したりする方法として期待は出来るのである。又、図表11、図表12はそれぞれ暮らし方の意識の変遷、これからの方向づけの図表である。が、豊かな社会と恵まれた社会である反面、前述したように「緊張」と「不安」をはらんだ社会だからこそ、自由時間（余暇）が必要なのである。

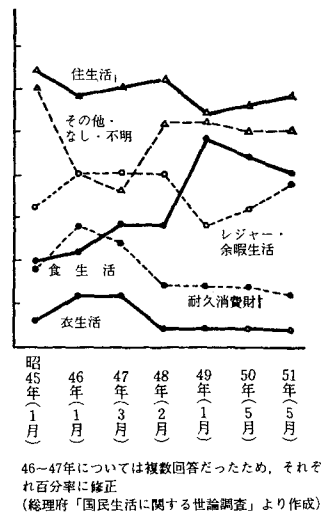
図表10 運動不足病



図表11 青年層の暮らし方の意識



図表12 今後の生活の力点



要 約

1982年10月9日～20日までに、本学学生767名について調査し、次のとおりの結果を得た。

1) 生活時間について

睡眠時間は、約40%の学生が6～7時間とっている。

勉強時間は、4時間未満が1年35.7%、2年53.5%、6～7時間が1年32.1%、2年が、11.4%と調査の中で1・2年の差、又、科によって過密スケジュールの差が出た。

通学時間は、1～2時間未満が1・2年共約30%、30分未満が2年約33%に対して、3時間以上が1年に約10%いた。

2) 自由時間活動について

平日、1・2年は同じような傾向でテレビ視聴が30%以上、社交・つきあいが10%以上、スポーツをする、スポーツをみるは平均してわずか1%にも満たなかった。

休日は、ショッピング・ぶらつき、テレビ、社交・つきあいが上位で、スポーツをする、スポーツをみるは平均してわずか1%だった。

3) 大学生活における運動（スポーツ）について

上位群は、人間関係、友達関係を運動（スポーツ）することで強調しており、運動（スポーツ）することの重要性、基本的なことの理解をしている傾向がある。

下位群は、運動（スポーツ）をあまり好んでいないが、運動（スポーツ）への基本的な考え方は少し理解しており、又、友達関係を他の所で求めている傾向があった。

最後に本調査に好意的に御協力下さった、本学1・2年の全学生、岡大教育学部の学生に心から謝意を表します。

参 考 文 献

- 1) 荒木・谷本：本学学生の体力診断・運動能力について—第1報—中国短大紀要第10号
- 2) 荒木・谷本：本学学生の体力診断・運動能力について—第2報—中国短大紀要第13号
- 3) 文部省体育局：昭和52年度体力運動能力調査報告書（1977）
- 4) 文部省体育局：昭和55年度体力運動能力調査報告書（1980）
- 5) 日本体育学会：日本体育学会第31回大会号
- 6) 日本体育学会：日本体育学会第32回大会号
- 7) 日本体育学会：日本体育学会第33回大会号
- 8) 厚生統計協会：国民衛生の動向
- 9) 東京都立大身体適性学研究室：日本人の体力標準値第三版
- 10) 全国大学体育連合：大学における体力測定の調査結果報告（昭和54年度）
- 11) 日本私立短期大学協会編：大学保健体育
- 12) 中村雄志：大学の体育
- 13) 江刺正吾：学生の生活とスポーツ
- 14) 日本体育学会測定評価専門分科会編：体力の診断と評価
- 15) N H K 放送世論調査所：国民生活時間調査—全国編—（昭和55年度）
- 16) N H K 放送世論調査所：国民生活時間調査—県別編—（昭和55年度）
- 17) 大石三四郎：体育統計学Ⅱ
- 18) 松井，水野：体育測定法
- 19) 安川正彬：統計の手ほどき

- 20) 前川他：現代体育学研究法
- 21) 岩原信九郎：教育と心理のための推計学