



学生(室蘭工業大学)の健康に関する周辺領域における 一考察

メタデータ	言語: jpn 出版者: 室蘭工業大学 公開日: 2014-06-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 清野, 市治, 小成, 英寿, 谷口, 公二 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10258/3382

学生(室蘭工業大学)の健康に関する周辺領域における一考察

その他(別言語等)のタイトル	A Study of Matters Connected with the Health of Students of Muroran Institute of Technology
著者	清野 市治, 小成 英寿, 谷口 公二
雑誌名	室蘭工業大学研究報告. 文科編
巻	10
号	2
ページ	129-195
発行年	1980-11-27
URL	http://hdl.handle.net/10258/3382

学生(室蘭工業大学)の健康に関する 周辺領域における——考察

清野 市治・小成 英寿・谷口 公二

A Study of Matters Connected with the Health of Students of Muroran Institute of Technology

Ichiji Seino, Hidetoshi Konari, and Koji Taniguchi

Abstract

Both a highly mechanized civilization, through technical innovation, and a high growth of economy have wrought great social changes in Japan. In spite of the considerable amount of benefit these changes have brought, such new troublesome phenomena as pollution, stress, and lack of exercise are now frequently observed.

Through an investigation of the actual conditions of those matters connected with the health of freshmen and sophomores of our Institute, this paper hopes to present some data which may be helpful in formulating corrective countermeasures for the new troublesome phenomena.

I 緒 言

世界保健機構 (W・H・O) の示す健康の定義は現在最も普遍的に知られ且つ適切であると考えられているが、それは肉体的、精神的に社会的にも良好な状態であるということである。

学校教育のなかでは保健体育教育が必修科目として6歳～18歳までは消極的であっても健康と体力に寄与しているが、大学レベルから次第に自主的体力管理が必要になってくると考えられる。省力化社会は必然的に脱体力化現象を伴い、社会機構の複雑ないりくみからくるストレスの重圧も考慮しなければならない。これらの事柄は学生にも少からず影響を与えていると思われる。この現状のなかで自主的、具体的に健康に関する情報を把握し、体力を維持、コントロールするためには何等かの指標が必要であると同時にその標準に対する自己の位置づけが必要である。この研究の指向するところは学生の健康に関する週辺領域の事柄についての動向、実態把握、同年代の標準体力に対する位置づけを行い学生の健康、体力、運動能力等のプロフィールを描き、それらの資料の分析から、この領域の教育改善についての指標を得ようとするものであり、一方調査結果を学生に還元し学生自らの健康自主管理に寄与させようとするものである。

II 測定, 調査と方法

- (1) 調査測定期間 昭和54年5月～7月
 (2) 調査測定対象 本学学生1年目・2年目

内訳

- 調査書 1年392名 2年364名 計756名
 - 測定 1年462名 2年403名 計865名
 - 年令別 18歳281名 19歳333名 20歳204名 21歳37名
- (3) 調査 学生の健康に関する週辺領域に関する基礎調査(アンケート、別紙)

調査の主要な項目は次のとおりである。

- 1)健康の認識—健康についての一般的な考え方, 自己の健康についての把握等について。

- 2) 体力の現状について—自己の体力への関心, 知識と評価について。
- 3) 運動について—大学での生活のなかで運動についての考慮と運動への参加の実態について。
- 4) 正課体育について—大学での正課体育についての認識と評価について。
- 5) 課外活動について—課外活動(体育系)についての考え方と活動への参加の実態について。
- 6) 学生生活のなかから, 食事, 嗜好飲料, 飲酒喫煙についての実態。

以上の6項目から学生の健康についての考え方, 対処のしかた, その保持増進等についての概要把握を試みた。

- (4) 測定 文部省体力診断テスト及び運動能力テストを実施し全国大学のテスト結果を照合し本学学生の体力, 運動能力のプロフィールを検討した。一方アンケートの一部関連事項と照合して, 考え方や認識のしかた等とどのようなかわりをもつかの裏付けとして検討したものである。その他の測定として, 血圧測定(H・E・M-3自動血圧計), 肺機能測定(Autospiro meter. AS 800), Rohre's Indexs を計測した。

III 結 果

I) 健康の認識

健康についての考えかたでは, Fig. 1 に示すように, 健康には関心があるが具体的な努力をしていないと答え注意を払っていると答えたものは30%弱である。自分の健康状態の評価は様々であるが食欲の有無, 気力の有無から判断するものが多いことが Fig. 2 より推察される。自己の健康についての展望では, 半数以上が現在より健康を増強したいと考えている一方特別な疾患はないが不健康だと考えているものが15%もおり改善を望んでいる。Fig. 4 によると, 健康は何等かの具体的事実と直面しないと忘れがちになることを示

している。健康の管理という面では、少々の不調は自然回復に待つという姿勢がうかがわれ大学の保健管理センターなどの積極的利用がみられない。(Fig. 5による)

Fig-1 健康についての考えかたの調査Ⅰ-(1)

(1) 健康についてどのように考えていますか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。

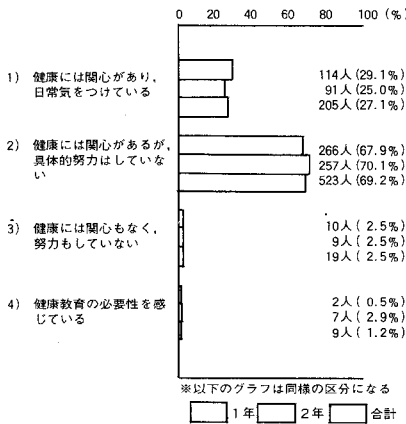


Fig-2 健康状態の判断についての調査Ⅰ-(2)

(2) 自分の健康状態の評価はどのようなことで判断していますか。該当するものに○をつけて下さい。(重複回答可)

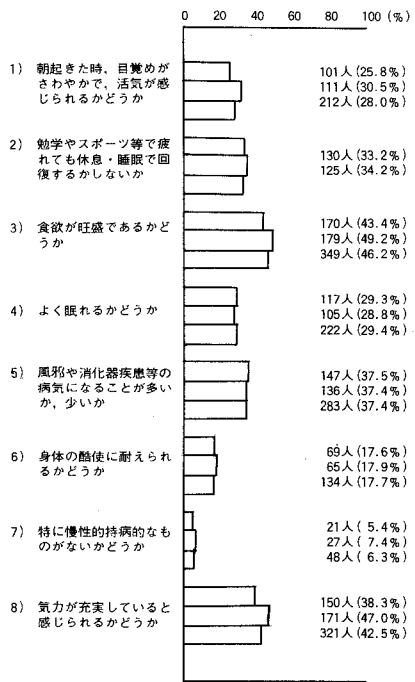


Fig-4 健康に関心や認識をもった動機についての調査 I-(4)

(4) 健康に関心や認識をもった動機

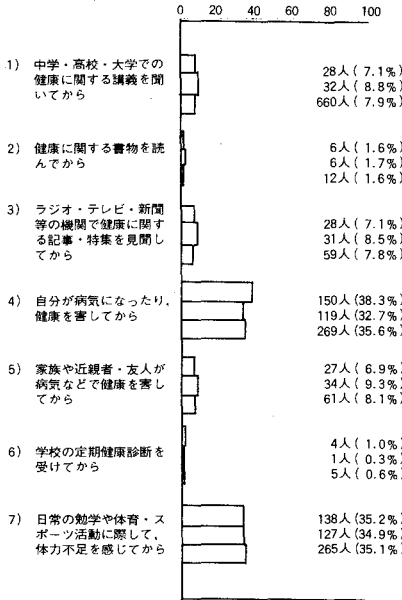
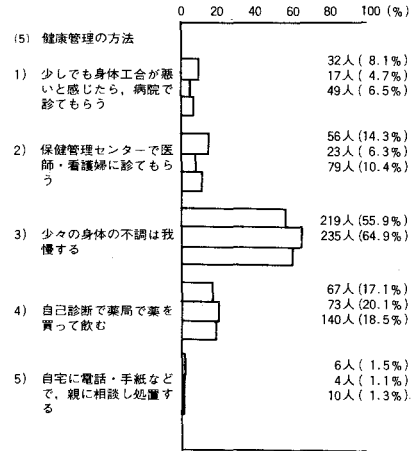


Fig-5 健康管理についての調査 I-(5)

(5) 身体不調のとき自分の健康管理はどうしていますか。該当するもの1つだけ○をつけて下さい。



II) 体力の現状について

現在の体力の状態をどう考えているかについては、満足しているものは、僅かに4%，ないほうとするものは25.5%にもものぼる (Fig. 24) しかし大学生活という局面で考えると、充分体力ありと考えるものは37%にもなり大半はどうにかやれると考えているようである。(Fig. 25) 反面学生生活から、社会生活に入ると予想するとき不安であるとするものが10%，充分であるとするもの25%と社会生活を厳しく予想している。(Fig. 26)。又 Fig. 27 によると自分の体格、体力を数量的にとらえているものが少い。具体的には身長、体重程度は認知している程度であり、視力は学業遂行のうえから関心事であって注意しているのであろう。

Fig-24 自己体力の認識についての調査Ⅱ-(1)

(1) あなたは現在の体力の状態をどう考えていますか。

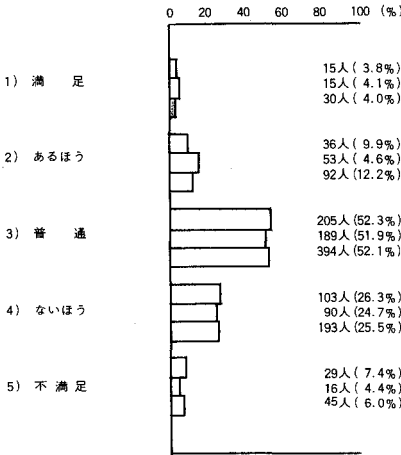


Fig-25 大学生生活のなかでの体力の認識についての調査Ⅱ-(2)

(2) あなたは現在の勉学や学校生活が今の体力でやっていけると思いますか。

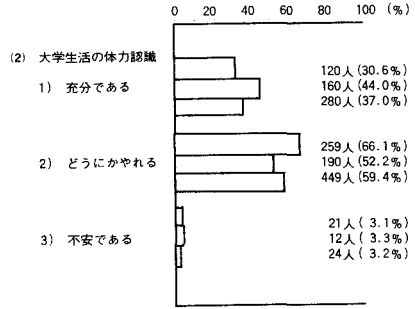


Fig-27 自己の体格・体力の認知についての調査Ⅱ-(4)

(4) 体格・体力値の認識

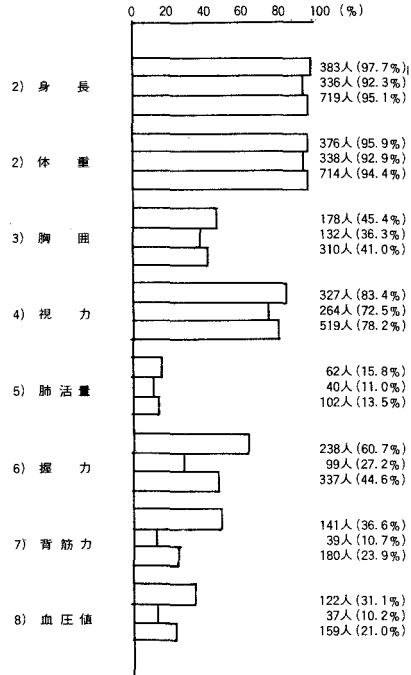
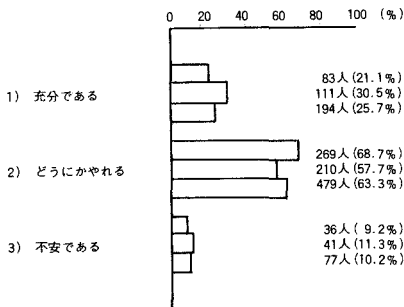


Fig-26 社会生活の体力認識Ⅱ-(3)

(3) 社会に出て現在の体力でやっていけると思いますか。



自分の体力をどのような角度から評価しているかは Fig. 28 から日常の疲労感と回復感からその度合いを感知しようとしている。20% 程度の学生が運動の継続時の疲労による長短からしているが、これは体育系サークルの学生に多いものと思われる。健康維持ということからその留意事項の3本柱は、睡眠時間、万動不足、食事の規則的な摂取、であって常識的な判断をもっていることが Fig. 29 に示されている。次に調査による学生の自己体力現状についての考えの裏付けの一つとして体力診断テストと運動能力テストを実施し全国大学の測定値⁷⁾⁸⁾(52年, 53年度文部省体育局による)を用い比較検討した。Fig. 2 は、本学学生の体力診断テストの測定値、及び体格測定値を全国大学

Fig-28 自己体力の評価についての調査Ⅱ-(5)

(5) 体力の評価法

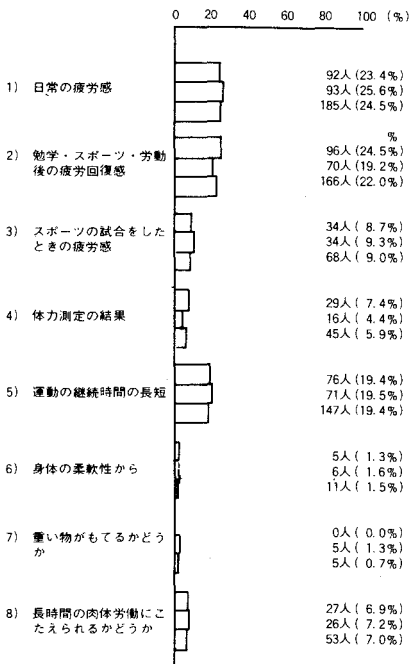
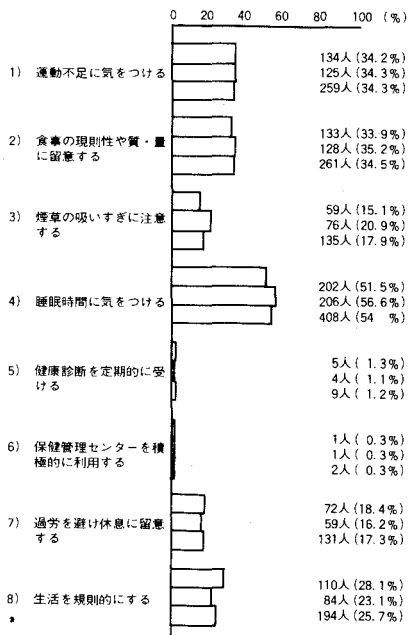


Fig-29 健康維持についての調査Ⅱ-(6)

(6) あなたが健康・体力増進のために現在実行しているものに○をつけて下さい。

(重複回答可)



年齢別・体格・体力診断
能力テスト各種目点と合

Tab-2

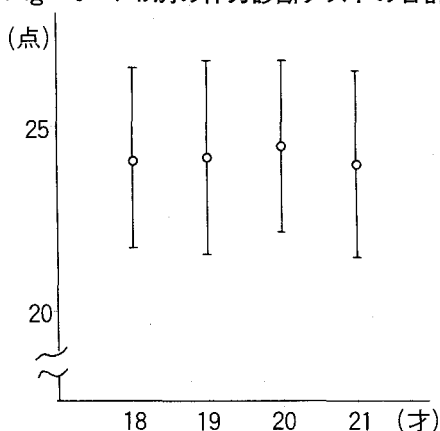
項目	年齢	18			19	
		標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値
身長 (cm)		275 (493)	169.29 (170.09)	5.65 (5.58)	318 (538)	169.80 (170.71)
体重 (kg)		276 (492)	61.71 (60.71)	7.65 (7.33)	319 (535)	62.43 (60.86)
胸囲 (cm)		273 (484)	85.73 (85.93)	4.57 (4.62)	315 (520)	87.10 (86.19)
胸厚 (cm)		271	17.96	1.84	307	18.09
50 m 走 (秒)		250 (362)	7.51 (7.3)	0.42** (0.40)	289 (407)	7.50 (7.2)
走巾とび (cm)		252 (362)	438.62 (463.4)	40.55** (45.67)	291 (408)	435.20 (460.3)
ハンドボール投げ (m)		250 (361)	26.48 (28.9)	4.20** (4.74)	291 (405)	26.86 (28.3)
懸垂 (回)		264 (362)	5.94 (8.10)	3.23** (5.15)	299 (408)	5.77 (8.3)
1500 m 走 (分)		245 (355)	6'25" (6'02")	38.55** (31.28)	279 (399)	6'24" (6'07")
合計点 (点)		239 (352)	32.98 (44.0)	10.86** (13.93)	279 (395)	32.59 (43.1)
反復横とび (点)		267 (419)	43.61 (45.8)	3.89** (4.48)	325 (459)	44.28 (45.8)
垂直とび (cm)		275 (419)	59.76 (60.9)	6.86** (7.28)	326 (459)	59.59 (60.4)
背筋力 (kg)		274 (416)	145.49 (127.1)	22.43** (22.38)	323 (458)	147.30 (129.0)
握力 (kg)		275 (416)	48.59 (44.7)	6.48** (5.98)	326 (458)	49.63 (45.4)
伏臥上体そらし (cm)		276 (416)	53.98 (58.1)	6.46** (7.59)	327 (460)	54.24 (58.3)
立位体前屈 (cm)		271 (416)	15.50 (16.0)	5.20 (5.56)	328 (458)	15.85 (15.6)
踏台昇降運動 (点)		262 (420)	57.00 (59.7)	9.88** (9.89)	293 (463)	56.34 (59.4)
合計点 (点)		254 (416)	24.20 (24.7)	2.49** (2.77)	290 (452)	24.52 (24.7)

テスト及び運動
計点 (全国大学と対比)

標準偏差	20			21		
	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
5.34 (5.34)	183 (403)	170.14 (169.81)	4.98 (5.27)	35	170.39	4.22
7.80 (6.26)	182 (406)	62.04 (60.81)	7.13** (6.96)	35	62.53	8.80
5.04 (4.49)	176 (489)	87.40 (86.85)	4.30 (4.70)	32	88.11	4.89
1.81	169	18.05	1.61	31	18.29	1.51
0.43** (0.38)	168 (377)	7.46 (7.3)	0.39** (0.38)	29	7.67	0.56
40.69** (42.68)	166 (377)	440.16 (464.1)	45.60** (45.14)	29	424.00	35.35
3.85** (5.06)	166 (377)	26.70 (28.4)	3.96** (4.80)	29	26.65	4.96
2.97** (4.24)	179 (376)	5.84 (8.0)	3.15** (4.24)	32	5.86	3.06
37.45** (33.13)	143 (373)		33.08** (33.92)	28		50.74
11.57** (13.42)	140 (372)	34.41 (42.5)	10.61** (13.68)	28	31.52	12.74
3.41** (4.08)	189 (430)	44.28 (45.4)	3.72** (4.16)	31	43.93	3.29
6.93 (7.25)	190 (430)	60.70 (60.0)	6.86 (6.7)	31	56.35	9.86
21.74** (22.70)	189 (431)	149.58 (133.3)	23.11** (24.0)	32	147.74	15.31
6.65** (6.93)	190 (431)	49.71 (45.8)	7.65 (6.43)	32	40.03	7.61
7.67** (8.12)	189 (431)	54.84 (57.3)	8.01** (7.97)	32	56.10	8.23
5.39 (5.43)	190 (431)	15.44 (16.0)	4.85 (5.13)	32	16.03	4.76
8.57** (9.98)	169 (430)	56.60 (59.8)	7.21** (10.07)	28	55.92	7.21
2.55* (2.80)	157 (428)	24.82 (24.8)	2.34 (2.62)	28	24.26	2.49

$|t| \geq 0.01 = **$
 $0.05 = *$

Fig-6 年齢別の体力診断テストの合計点

年齢別体力診断テスト
合計点

Tab-3

(単位:点)

年齢	n	\bar{x}	S · D
18	254	24.45	2.49
	294	25.19	2.53 ※※
19	290	24.52	2.55
	421	25.22	2.74 ※※
20	257	24.82	2.34
	452	25.33	2.62 ※※
21	28	24.26	2.49

上段:本学学生 下段:全国学生

|t| ≥ 0.01 = ※※

の測定値と対比させたものである。体格は全国比とその差なく、各年齢とも背筋力と握力が優れている。体力診断テストの合計点では、20歳、19歳、18歳の順になり有意差が認められた。(Fig. 6, Tab. 3)。

Tab. 6は種目別判定表であるが、反復横とび、垂直とび、背筋力、握力が共に4にランクされるものが50%~60%に及んだ。伏臥上体そらし、踏台昇降がランク3で共に30%~40%が最も多く、立位体前屈は50%~60%が3にランクされている。体力診断テストの総合判定はTab. 5に示されているが、18歳ではCランク53.2%、Bランクが28.3%、19歳ではC・Bそれぞれ55%と28.3%と同様な傾向を示し20歳ではCが48.4%、Bが40.8%とBランクが多くなり21歳では50%と25%になりBランクが少くなっている。全国学生では18歳、19歳、20歳共にCランク43.1、46.1、41.6、Bランク34.0、33.6、39.0であって18歳、19歳でのBランクパーセンテージが多く又本学学生に比較しAランクに位置づけられるものも多くEランクは逆に少ないということを示している。このことから本学の学生の体力は全国平均⁷⁾に比較し総体的に劣り特に優れているものも少ないといえる。

尚 Fig. 8~12はTab. 6に対応させたものである。

Tab-6 年令別・体力診断テスト種目別判定表

種目	年令	評価					合計	種目	年令	評価					合計
		5	4	3	2	1				5	4	3	2	1	
反復横とび	18	55 21.4	145 54.5	59 21.0	5 1.9	3 1.2	357 100%	握力	18	48 17.4	171 62.2	53 19.3	3 1.1	0	275 100%
	19	84 25.8	177 54.5	61 18.8	3 0.9	0	225 100%		19	70 21.5	194 59.5	59 18.1	3 0.9	0	326 100%
	20	62 32.8	90 47.6	33 17.5	4 2.1	0	189 100%		20	37 19.5	131 68.9	22 11.6	0	0	190 100%
	21	7 22.6	19 61.3	5 16.1	0	0	31 100%		21	9 28.1	17 53.1	6 18.8	0	0	32 100%
垂直とび	18	75 27.3	145 52.7	54 19.6	1 0.4	0	275 100%	伏臥上体そらし	18	9 3.2	96 34.8	131 47.5	35 12.7	5 1.8	276 100%
	19	99 30.4	150 46.0	73 22.4	4 1.2	0	326 100%		19	14 4.3	128 39.1	134 41.0	47 14.4	4 1.2	327 100%
	20	64 33.7	97 51.1	28 14.7	1 0.5	0	190 100%		20	11 5.8	73 38.6	81 42.9	23 12.2	1 0.5	180 100%
	21	7 22.6	14 45.2	9 29.0	0	0	31 100%		21	3 9.4	11 34.4	12 37.5	5 15.6	1 3.1	32 100%
背筋力	18	26 9.5	122 44.5	115 42.0	11 4.0	0	274 100%	立位体前屈	18	11 4.1	57 21.0	142 52.4	51 18.8	10 3.7	271 100%
	19	31 9.6	143 44.3	143 44.3	6 1.8	0	323 100%		19	13 4.0	87 26.5	162 49.4	59 18.0	7 2.1	328 100%
	20	25 13.2	97 51.3	64 33.9	3 1.6	0	189 100%		20	6 3.2	44 23.1	98 51.6	38 20.0	4 2.1	190 100%
	21	3 9.4	15 46.9	13 40.6	1 3.1	0	32 100%		21	2 6.2	8 25.0	19 59.4	3 9.4	0	32 100%
踏台昇降運動	18	7 2.7	14 5.3	99 37.8	138 52.7	4 1.5	262 100%	(上段：人数・下段：%)							
	19	2 0.7	15 5.1	117 39.9	151 51.6	8 2.7	293 100%								
	20	0	9 5.3	61 36.1	99 58.6	0	169 100%								
	21	0	2 6.9	11 37.9	16 55.2	0	29 100%								

Fig-8 反復横とび得点グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

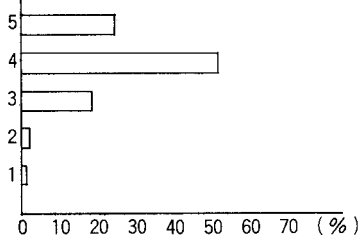


Fig-9 垂直とび得点グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

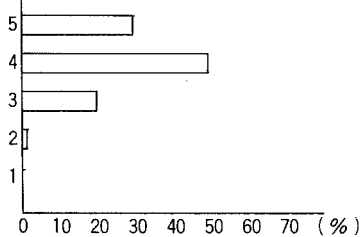


Fig-10 背筋力得点別グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

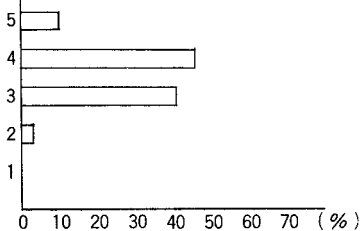


Fig-14 踏台昇降運動得点グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

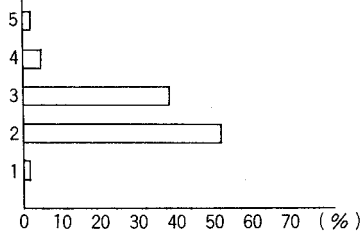


Fig-11 握力得点別グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

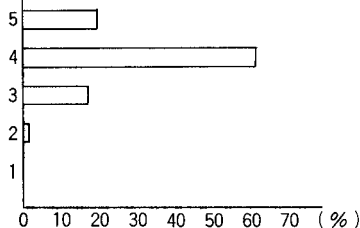


Fig-12 伏臥上体そらし得点グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

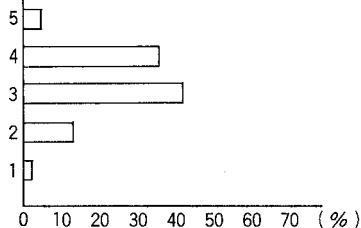


Fig-13 立位体前屈得点グラフ
(体力診断テスト評価得点による)

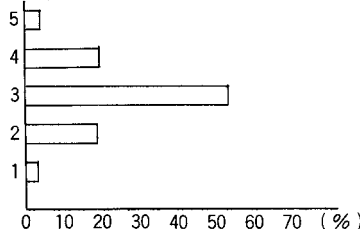
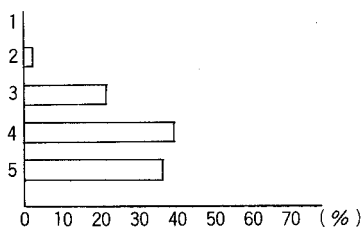


Fig-18 運動能力テスト総合

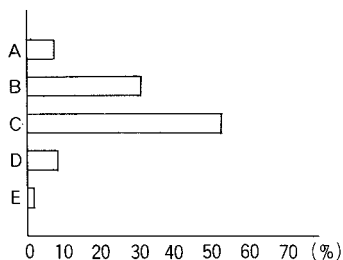


Tab-5 年令別・体力診断テスト総合判定表 (上段:人数, 下段:%)

年令	A		B		C		D		E		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
体力診断テスト	18才	52 10.5	16 6.3	168 34.0	72 28.3	213 43.1	135 53.2	5 10.3	24 9.4	10 2.0	7 2.8	541 100%	254 100%
	19才	64 4.9	21 7.2	181 33.6	82 28.3	248 46.1	160 55.2	37 6.9	21 7.2	8 1.5	6 2.1	528 100%	290 100%
	20才	44 9.0	7 4.5	191 39.0	64 40.8	204 41.6	76 48.4	41 8.4	9 5.7	1 2.0	1 0.6	490 100%	157 100%
	21才		4 14.3		7 25.0		14 50.0		3 10.7		0		28 100%

注) 左欄は全国学生

Fig-17 体力診断テスト総合



次に運動能力テストの種目別測定値と全国学生の測定値を年令別に対応させたのが前掲の Tab. 2 であり Tab. 8 は種目別得点表である Tab. 4 には年令別の総得点を示し Tab. 7 には運動能力総合点級別判定を示した。測定値は各種目とも全国平均より劣り、特に踏台に著しい。年令別では本学学生が 20 歳で僅かに伸びを示しているが尚全国平均を上廻っていない。種目別得点表から本学学生の得点をみると懸垂で 2 点から 6 点、1500 m 走で 2~7 点、50 m 走で 6~12 点、走巾とびで 4~9 点、ハンドボール投で 4~8 点と中位というより下位の得点しかあげていない。特に懸垂、1500 m 走の耐久力、忍耐力を必要とする種目の落こみが激しい。級別判定では全国学生平均が 3 級に最も多くランクされ年令別に 37.7%, 43.5%, 43.6% と同じようなパーセンテージを示すが、本学学生は 18 歳、20 歳で 42.3%, 43.6% と 4 級に最も多

Tab-8

年齢別・運動能力テ

種目	年齢	得点									
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
懸垂	18		1 0.4	1 0.4	0 0	1 0.4	2 0.8	0 0	1 0.4	3 1.1	5 1.9
	19		1 0.3	0 0	0 0	0 0	0 0	2 0.7	0 0	4 1.3	3 1.0
	20	1 0.6	0 0	0 0	0 0	0 0	2 1.1	1 0.6	0 0	1 0.6	2 1.1
	21									1 3.3	1 3.3
一五〇〇m走	18	3 1.2	0	1 0.4	0	1 0.4	5 2.0	1 0.4	11 4.5	8 3.3	10 4.1
	19	4 1.4	2 0.7	1 0.4	2 0.7	1 0.4	6 2.2	4 1.4	11 3.9	7 2.5	16 5.7
	20	0 0	0.1 0.7	0 0	1 0.7	0 0	3 2.1	2 1.4	5 3.5	3 2.1	3 1.1
	21	1 3.6	0 0	0 0	0 0	0 0	1 3.6	1 3.6	1 3.6	1 3.6	1 3.6
五〇m走	18	0 0	2 0.8	1 0.4	4 1.6	5 2.0	7 2.8	21 8.4	8 3.2	15 6.0	25 10.0
	19	0 0	2 0.7	1 0.3	3 1.0	10 3.5	10 3.5	20 6.9	12 4.2	30 10.4	25 8.7
	20	0 0	0 0	2 1.2	1 0.6	3 1.8	13 7.7	9 5.4	13 7.7	20 11.9	9 5.4
	21	1 3.5	0 0	0 0	1 3.5	0 0	2 6.9	0 0	2 6.9	2 6.9	1 3.5
走巾とび	18	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	1 0.4	0 0	1 0.4	3 1.2	6 2.4
	19	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	2 0.7	1 0.3	3 1.0	0 0	6 2.1
	20	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	2 1.2	1 0.6	1 0.6
	21	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	1 3.4	0 0	0 0	0 0	0 0
ハンドボール投げ	18	0 0	0 0	0 0	2 0.8	2 0.8	2 0.8	7 2.8	8 3.2	11 4.4	15 6.0
	19	0 0	0 0	0 0	1 0.3	1 0.3	3 1.0	6 2.1	14 4.8	15 5.2	20 6.9
	20	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	2 1.2	1 0.6	1 0.6
	21	1 3.4	0 0	0 0	0 0	0 0	2 7.0	2 7.0	0 0	1 3.4	1 3.4

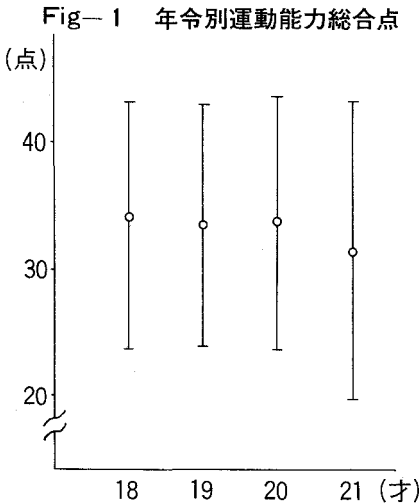
スト種目別得点表

(上段：人数・下段：%)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	合計
5 1.9	34 12.9	10 3.8	13 4.9	32 12.1	34 12.9	37 14.0	30 11.3	35 13.2	20 7.6	264 100%
5 1.7	18 6.0	14 4.7	23 7.7	41 13.7	39 13.1	53 17.7	39 13.1	36 12.0	21 7.0	299 100%
6 3.3	9 5.0	8 4.5	14 7.8	22 12.3	25 14.0	33 18.4	26 14.5	20 11.2	9 5.0	279 100%
0	3 10.0	2 6.7	4 13.3	2 6.7	4 13.3	1 3.3	7 23.4	3 10.0	2 6.7	30 100%
13 5.3	15 6.1	18 7.3	22 9.0	29 11.8	32 13.1	21 8.6	22 9.0	21 8.6	12 4.9	245 100%
11 3.9	16 5.7	14 5.0	29 10.4	37 13.3	32 11.5	25 9.0	22 7.9	19 6.8	20 7.2	279 100%
6 4.2	7 4.9	3 2.1	20 14.0	19 13.3	21 14.6	15 10.5	14 9.8	11 7.7	9 6.3	143 100%
0 0	2 7.1	2 7.1	4 14.3	0 0	4 14.3	2 7.1	3 10.6	1 3.6	4 14.3	28 100%
40 16.0	26 10.4	21 8.4	32 12.8	18 7.2	15 6.0	8 3.2	0 0	1 0.4	1 0.4	250 100%
27 9.3	34 11.8	27 9.3	35 12.1	33 11.4	9 3.1	6 2.1	4 1.4	0 0	1 0.3	289 100%
13 7.7	11 6.5	25 14.9	23 13.7	13 7.7	4 2.4	6 3.6	2 1.2	1 0.6	0 0	168 100%
3 10.2	1 3.5	4 13.7	4 13.7	2 6.9	2 6.9	2 6.9	1 3.5	1 3.5	0 0	29 100%
8 3.2	25 9.9	28 11.1	55 21.8	48 19.0	36 14.3	27 10.7	8 3.2	4 1.6	2 0.8	252 100%
11 3.8	24 8.2	28 9.6	60 20.6	69 23.7	39 13.4	22 7.6	15 5.2	9 3.1	2 0.7	291 100%
4 2.4	13 7.8	32 19.3	30 18.1	37 22.3	27 16.3	13 7.8	6 3.6	0 0	0 0	166 100%
0 0	1 3.4	6 20.7	4 13.8	4 13.8	6 20.7	5 17.3	0 0	2 6.9	0 0	29 100%
19 7.6	19 7.6	25 10.0	18 7.2	20 8.0	28 11.2	44 17.6	17 6.8	8 3.2	5 2.0	250 100%
20 6.9	19 6.5	35 12.0	14 4.8	25 8.6	39 13.4	44 15.1	20 6.9	12 4.2	3 1.0	291 100%
4 2.4	13 7.8	32 19.3	30 18.1	37 22.3	27 16.3	13 7.8	6 3.6	0 0	0 0	166 100%
0 0	3 10.3	3 10.3	3 10.3	3 10.3	1 3.4	3 10.3	4 13.9	2 7.0	0 0	29 100%

く19歳,21歳に至っては5級にランクされるものが多いことが Tab. 7, Fig. 15, Fig. 16 によっても明らかである。

Fig. 19 は本学学生の年齢別体格, 体力, 運動能力テストのプロフィール (Zスコアによる) である。18歳, 19歳, 20歳では大体同じ傾向がみられるが21歳はアンバランスなところも示し 50 m走, 持久走, 垂直とびが長育, 幅育, 量育の割には劣っている。一方18歳では長育の割には幅育が劣り, 20歳では



年齢別・運動能力総合点級別判定表

Tab-7

(上段: 人数・下段: %)

年齢	評価		1		2		3		4		5		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
運動能力テスト	18才	3 0.7	0	41 9.6	2 0.8	161 37.7	48 20.1	157 36.8	101 42.3	65 15.2	88 36.8	427 100%	239 100%	
	19才	1 0.2	0	36 8.4	5 1.8	186 43.5	59 21.2	149 34.8	103 36.9	56 13.1	112 40.1	428 100%	279 100%	
	20才	2 0.5	0	35 8.7	3 2.1	176 43.6	34 24.3	139 34.4	61 43.6	52 12.9	42 30	404 100%	140 100%	
	21才		0		0		9 32.2		6 21.4		13 46.7		28 100%	

注) 左欄は全国学生

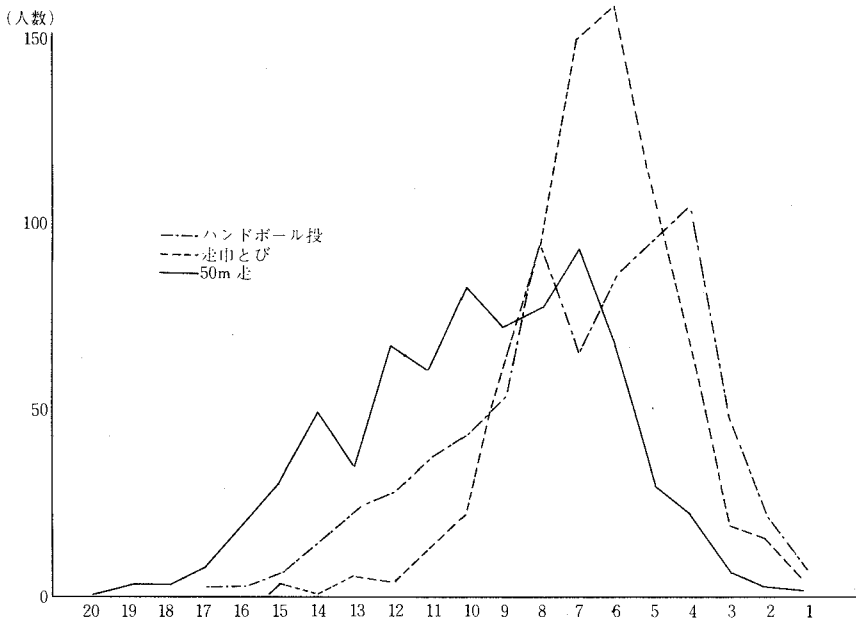
年齢別運動能力合計点

Tab-4 (単位:点)

年齢	n	\bar{x}	S · D
18才	239	34.51	11.86
	414	43.09	12.87 ※※
19	279	34.13	11.57
	424	43.73	12.02 ※※
20	140	34.41	10.61
	387	43.82	12.06 ※※
21	28	31.52	12.74

$|t| \geq 0.01 = ※※$

Fig-15 50m走・走巾とび・ハンドボール投・得点別グラフ
(運動能力評価得点による)



長育の割に走巾とびと体力診断テストが優れ、量育【懸垂, 1500, が劣っているのは全国⁷⁾と同じ傾向を示し、50 m走, 走巾とびが長育の割に優れ、踏台

昇降も優れた結果を示して全国と同様な傾向を示している。19歳では全国は、量、幅育レベルと運動能力テスト合計点は同じ傾向を示し、体力診断テストも同様であり50m走、踏み台昇降の持久力が優れている。本学学生は全体的にバランスがとれているが、大きく優れているところはない。全般的には長育の割には懸垂、持久力に劣り、入学当初に比較すればバランスは良くなり各機能とも向上の傾向にあるが、体力、機能とも全国と比較して劣っていることは否めない。

Fig-16 懸垂・1500m走・得点別グラフ(運動能力評価得点による)

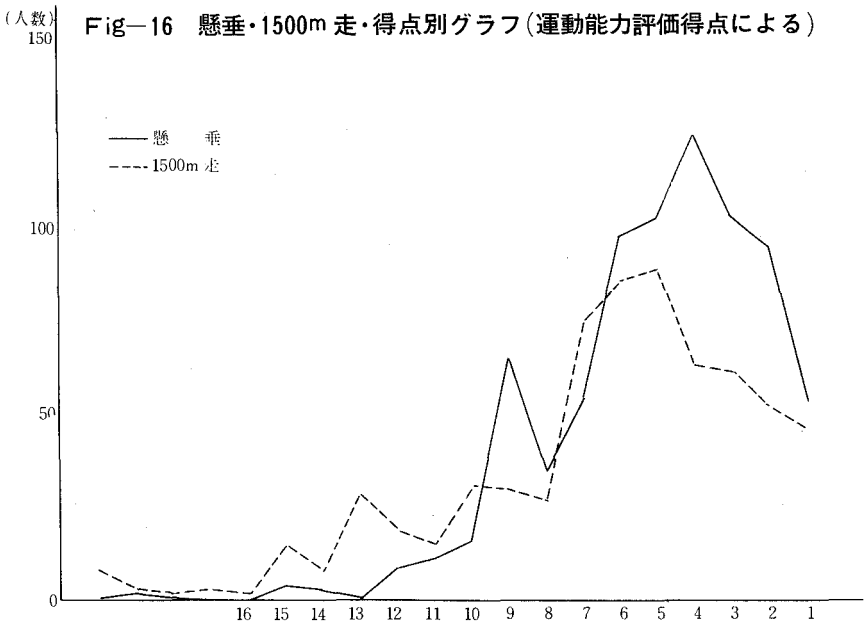


Fig-19 体格・体力・運動能力本学学生のプロフィール
(Zスコアによる)(18・19・20・21才)

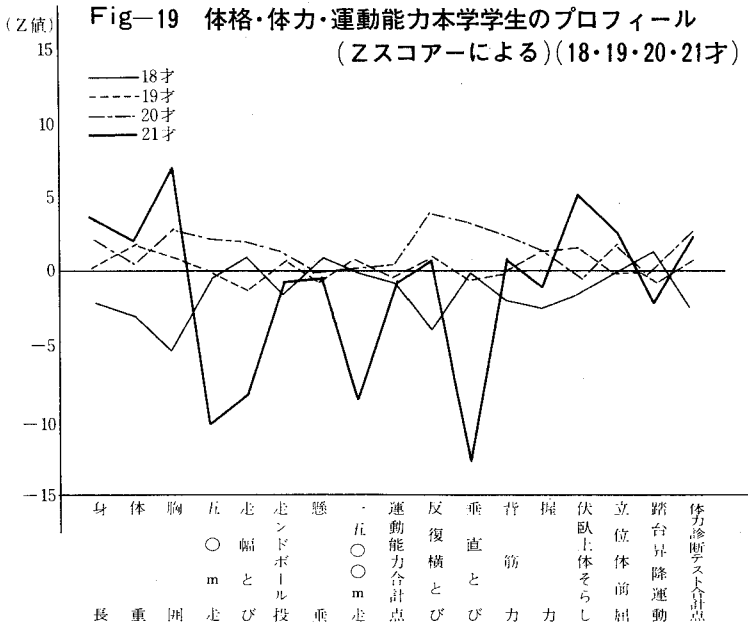
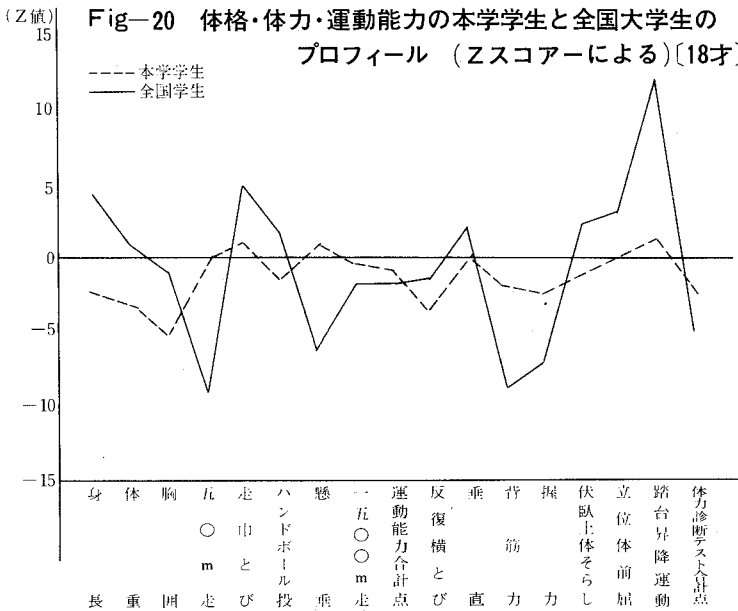
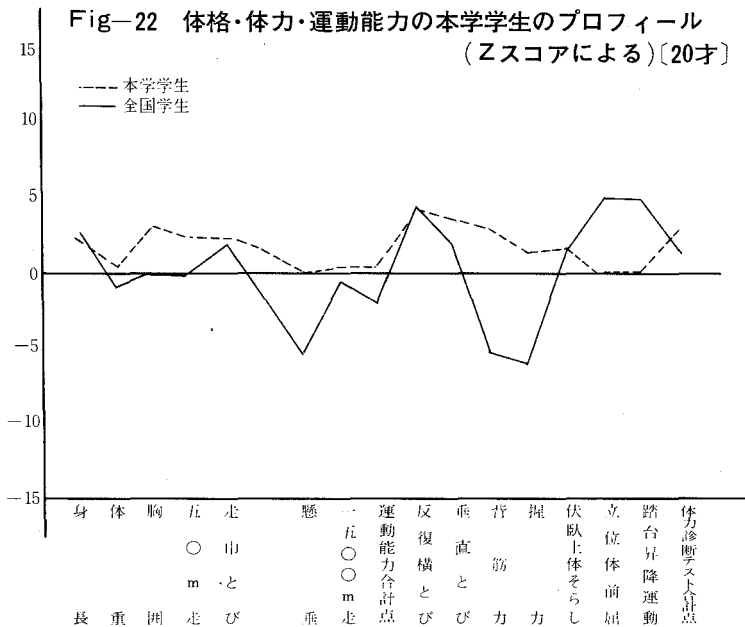
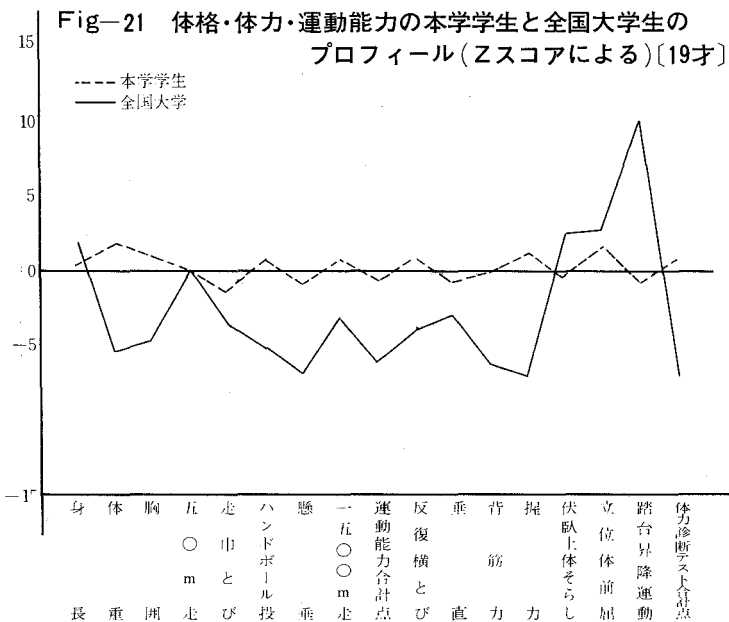


Fig-20 体格・体力・運動能力の本学学生と全国大学生の
プロフィール (Zスコアによる)[18才]





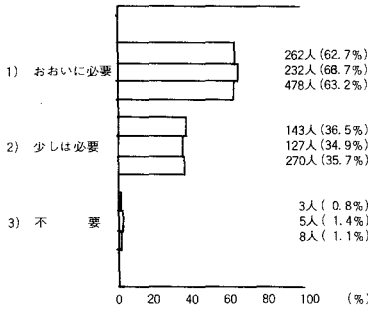
III) 運動について

前述した本学学生の体力、運動能力の位置づけを数量的に検討されたものをベースに調査の各項目との関連性を検討した。

学生生活のなかで運動継続の必要性については60%以上が運動はおおいに必要とし少し必要とするものを加えると殆んど100%をFig. 30は示している。スポーツ運動の効果についても殆んどのものが常識的な認識をもっている。

Fig-30 学生生活の中で運動継続の必要性についての認識Ⅱ-1)

(1) あなたは現在の学生生活の中で運動を継続する必要があると思いますか。



不要と答えた者の理由
 1年 2)・3)・5)
 2年 2)・3)・5)・不明2

Fig-32 体力・運動機能測定値の認識についての調査Ⅱ-3)

(3) あなたは自分の運動機能や体力測定値について知っていますか。

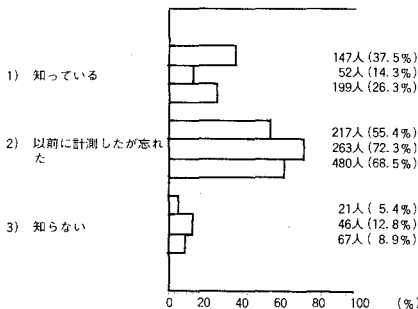


Fig- 運動・スポーツをしない理由の調査Ⅱ-6)

(6) 運動をあまりやらない方や全くしていない方は次の次項から選んで○をつけて下さい。(重複回答可)

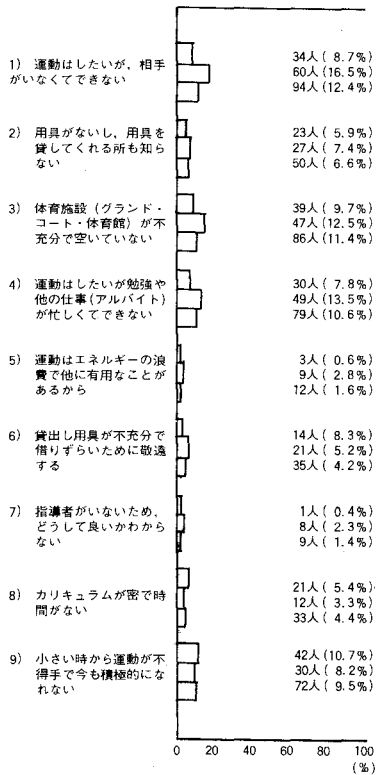


Fig-24 自己体力の認識についての調査Ⅱ-1)

(1) あなたは現在の体力の状態をどう考えていますか。

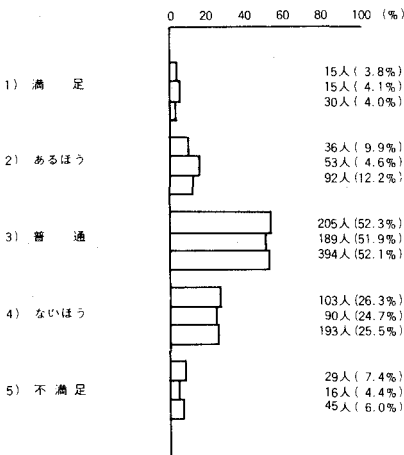


Fig-25 大学生生活のなかでの体力の認識についての調査Ⅱ-2)

(2) あなたは現在の勉学や学校生活が今の体力でやっていけると感じますか。

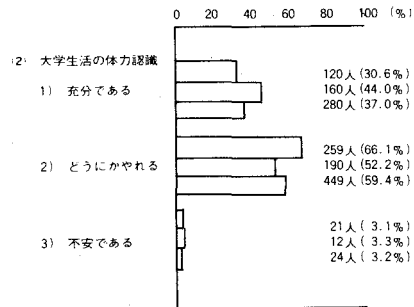


Fig-27 自己の体格・体力の認知についての調査Ⅱ-4)

(4) 体格・体力値の認知

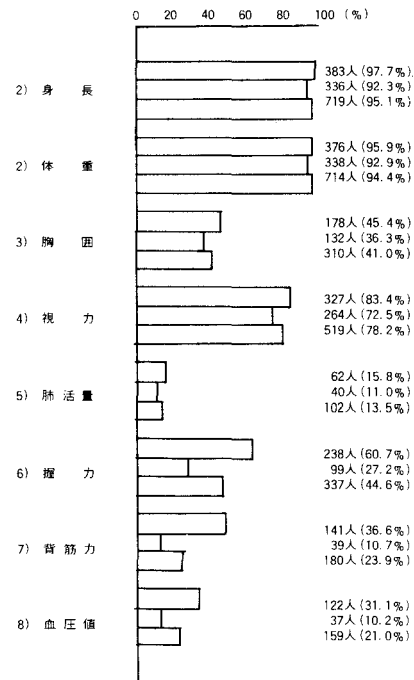
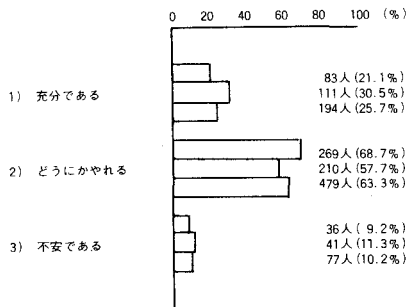


Fig-26 社会生活の体力認識Ⅱ-3)

(3) 社会に出て現在の体力でやっていけると感じますか。



Tab-9

自己の体力認識別の体力診断テスト種目別

調査Ⅱ-1(1)

体力認識	種目	反復横 とび(点)	垂直とび (cm)	背筋力 (kg)	握力 (kg)	伏臥上体 そらし(cm)	立位体 前屈(cm)	踏台昇降 (点)
(1) 満 足	n	29	29	29	29	29	29	29
	\bar{x}	46.10	62.90	159.17	49.38	56.10	15.55	61.89
	S·D	3.82	7.83	25.63	5.57	7.57	5.29	11.25
(2) あるほう	n	91	91	89	91	91	91	87
	\bar{x}	45.83	60.97	155.33	51.39	55.77	15.43	61.83
	S·D	2.55	6.44	20.29	7.06	7.62	4.11	9.99
(3) 普 通	n	382	383	381	384	383	384	351
	\bar{x}	44.53	60.87	148.61	49.95	52.93	15.85	55.06
	S·D	3.98	7.32	20.71	4.96	6.86	4.82	6.61
(4) ないほう	n	173	174	174	175	175	175	159
	\bar{x}	42.09	59.29	134.87	46.16	53.06	14.65	54.90
	S·D	3.35	7.51	20.71	5.78	9.74	5.75	8.29
(5) 不 満 足	n	45	45	44	45	45	45	41
	\bar{x}	43.11	57.89	144.49	48.80	55.52	14.83	55.62
	S·D	3.95	7.72	26.10	6.49	6.33	5.70	8.13
		1-3※ 1-4※※ 1-5※※ 2-3※※ 2-4※※ 2-5※※	1-4※ 1-5※※ 2-5※	1-3※※ 1-4※※ 1-5※※ 2-4※※ 2-5※※	1-4※※ 1-3※※ 2-4※※ 2-5※	1-3※		1-3※※ 1-4※※ 1-5※※ 2-3※※ 2-4※※ 2-5※※

$|t| \geq 0.01 = ※※$
 $0.05 = ※$

又体力、運動能力測定値(自己の)を知りたいと望んでいるものが80%を超え関心が高い。運動をしない理由としてはFig. 35に示すように種々の理由に別かれるが、代表的な例として相手がいらない、体育施設が不十分、用具がない、勉強やアルバイトが忙しい等の理由があげられる。又小さい時から運動が不得手で積極的になれない、という理由も見逃せない。

Fig. 24~28は自己の体力の認識や自己評価についての調査紙の回答の結果であり29, 31, 33は健康やスポーツ、体力測定値などの理解に関する回答をまとめたものである。Tab. 9は自己の体力認識別の体力診断テスト種目別表

Fig-28 自己体力の評価についての調査Ⅱ-(5)

(5) 体力の評価法

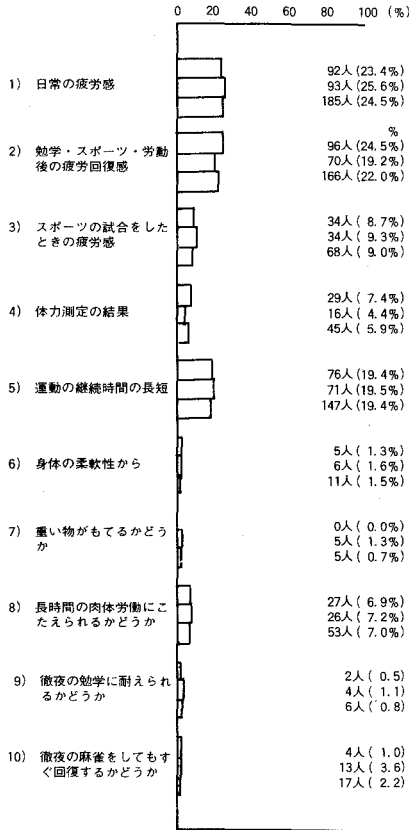
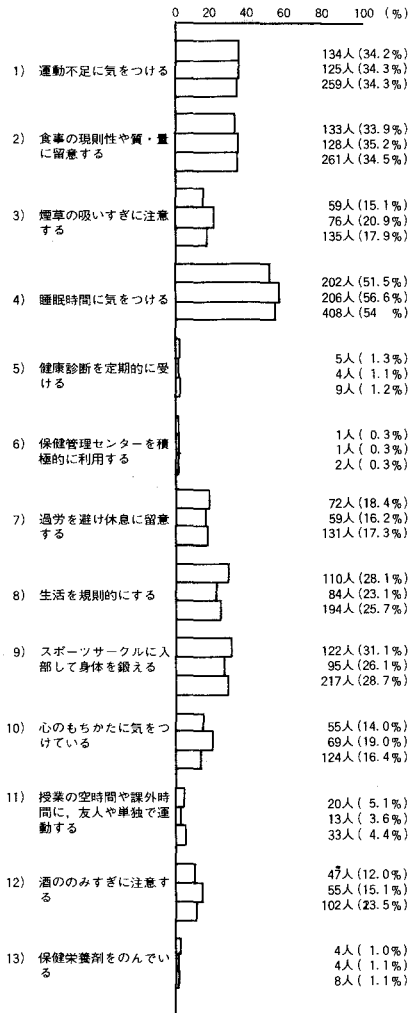


Fig-29 健康維持についての調査Ⅱ-(6)

(6) あなたが健康・体力増進のために現在実行しているものに○をつけて下さい。

(重複回答可)



であるが自己の体力に（満足している）及び（あるほう）と答えたものの測定値は（普通）（ないほう）（不満足）と答えたものとの間に伏臥上体そらし、立位体前屈を除いて全てに明らかな差が認められ、前2者が優れ、特に（満足）（不満足）と答えたものとの差は著しいものがある。自発的運動実施についての調査 Fig. 34 では、定期的に行っているもの 40.9% いるのに対して、全くしていないものが 18% にも達している。不定期だが実施しているものを加えると何等かの運動をしているものは 65% を示す。Fig. 36 はスポーツ実施状況別体力診断テストと運動能力テストの合計点であるが、各年令とも、体力診断テストでは差はないが運動能力テストでは定期的に行っているものが最も優れ（しない）ものとの間に差がみられる。

Fig-31 運動・スポーツの効果についての認識の調査Ⅱ-(2)

(2) あなたは、運動・スポーツをすることによってどんな効果が生ずると思いますか。
(重複回答可)

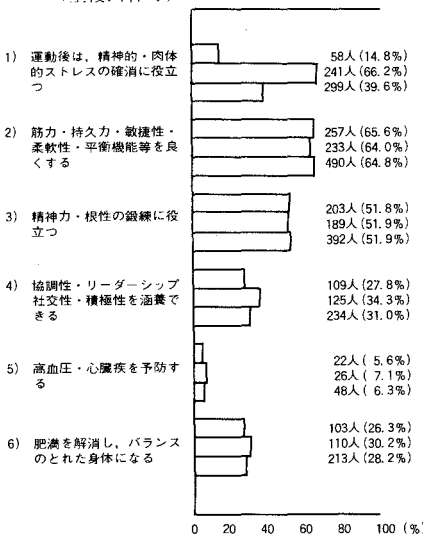
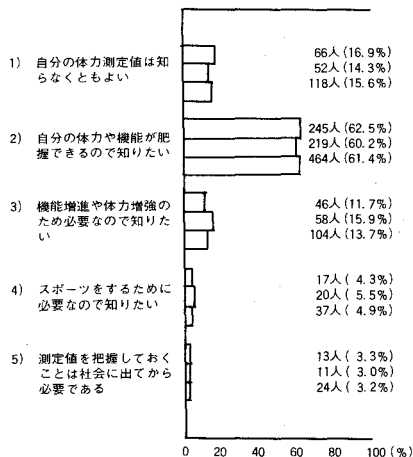


Fig-33 体力測定値・運動機能測定値についての調査Ⅱ-(4)

(4) 運動機能、体力測定値の考え



運動スポーツ実施状況の
及び運動能力テストの各

Tab-23 (18才)

項目	種別	定 期 (1)			不
		n	\bar{x}	S · D	n
身	長 (cm)	105	169.77	5.62	54
体	重 (kg)	104	61.13	6.25	54
胸	囲 (cm)	102	85.80	3.14	55
胸	厚 (cm)	100	17.97	1.51	54
50	m (秒)	100 (118)	7.44 (7.23)	0.35** (0.45)	49 (77)
走	巾とび (cm)	100 (118)	444.26 (470.38)	38.20** (47.49)	49 (77)
ボ	ール投げ (m)	100 (118)	27.22 (30.72)	4.28** (5.17)	49 (77)
懸	垂 (回)	115 (118)	6.34 (8.43)	3.34** (4.07)	55 (76)
1500	m 走 (分)	100 (118)	6'12" (5'43")	32.47** (29.61)	49 (77)
合	計 点 (点)	98 (116)	36.74 (50.68)	10.70** (13.46)	48 (73)
反	復 横とび (点)	106 (134)	44.21 (46.90)	3.82** (4.17)	55 (99)
垂	直とび (cm)	106 (134)	60.89 (61.38)	7.05** (7.36)	56 (99)
背	筋 力 (kg)	104 (133)	148.99 (138.83)	21.92** (28.55)	56 (99)
握	力 (kg)	106 (132)	48.82 (47.16)	6.33 (6.1)	56 (98)
伏	臥 上体そらし (cm)	106 (134)	54.61 (59.84)	6.77** (8.9)	56 (99)
立	位 体 前 屈 (cm)	106 (134)	15.94 (15.86)	5.19 (5.51)	56 (99)
踏	み 台 昇 降 (点)	99 (134)	60.26 (65.82)	11.64** (12.29)	55 (99)
合	計 点 (点)	99 (110)	25.07 (26.25)	2.24** (2.81)	55 (74)

年令別体力診断テスト
種目点と合計点 (全国大学と対比)

調査Ⅲ-(5)

定 期 (2)		し な い (3)			t ≧ 0.01 = ※※ 0.05 = ※
\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
168.49	5.59	65	169.19	5.75	
60.75	6.79	65	61.69	10.64	
85.48	4.42	64	85.85	7.01	
17.76	1.77	62	18.14	2.45	
7.44 (7.36)	0.44 (0.50)	58 (26)	7.70 (7.33)	0.54** (0.45)	1-3 ※※
439.14 (452.45)	38.54 (39.15)	58 (26)	428.45 (465.04)	46.32** (48.96)	1-3 ※※
26.16 (27.68)	3.61* (3.87)	58 (26)	25.47 (28.54)	4.57** (4.71)	1-3 ※
6.22 (7.68)	3.14* (3.35)	65 (26)	5.25 (6.69)	3.23 (3.32)	1-3 ※
6'32" (6'09"6)	42.82** (29.01)	57 (26)	6'44" (6'01"2)	45.55** (30.73)	1-2 ※※ 1-3 ※※
34.94 (40.94)	10.82** (9.96)	57 (25)	28.54 (43.16)	11.42** (13.16)	
44.2 (46.27)	3.43** (4.59)	62 (34)	42.68 (45.91)	4.44* (5.08)	1-3 ※※ 2-3 ※※
60.14 (60.58)	6.65 (6.94)	63 (34)	57.52 (59.12)	6.75 (8.38)	1-3 ※※ 2-3 ※
144.70 (130.06)	22.07** (28.65)	63 (34)	142.71 (128.18)	23.26** (28.22)	
48.82 (47.28)	6.25 (6.03)	63 (34)	48.0 (45.88)	6.94 (6.55)	
52.43 (58.26)	7.36** (8.50)	63 (34)	54.13 (55.65)	7.25 (11.18)	
16.21 (16.24)	5.29 (5.36)	63 (33)	14.13 (14.67)	5.14 (6.18)	1-3 ※ 2-3 ※
55.97 (55.11)	7.54 (8.85)	64 (34)	52.88 (60.90)	8.24** (12.33)	
24.50 (24.78)	2.41 (2.75)	61 (24)	23.30 (24.67)	2.58* (3.16)	1-2 ※ 1-3 ※※

Tab-24 (19才)

項目	種別	定 期			不
		n	\bar{x}	S · D	n
身 長 (cm)		117	170.60	5.52	73
体 重 (kg)		117	63.27	7.07	73
胸 囲 (cm)		116	87.79	4.74	73
胸 厚 (cm)		117	18.09	1.66	73
50 m (秒)		108 (119)	7.45 (7.28)	0.49** (0.43)	65 (80)
走 巾 と び (cm)		108 (119)	440.42 (464.17)	41.10** (43.78)	65 (80)
ボ ー ル 投 げ (m)		109 (119)	27.94 (29.83)	3.59** (4.50)	65 (80)
懸 垂 (回)		108 (119)	6.29 (9.03)	3.27** (3.89)	74 (80)
1500 m 走 (分)		108 (119)	6' 60" (5' 46"7)	35.46** (32.97)	64 (80)
合 計 点 (点)		101 (114)	38.40 (49.25)	11.62** (12.49)	63 (74)
反 復 横 と び (点)		120 (131)	44.79 (46.86)	3.41** (4.34)	74 (108)
垂 直 と び (cm)		120 (131)	60.69 (60.87)	7.63** (7.35)	74 (108)
背 筋 力 (kg)		118 (131)	151.75 (136.02)	23.16** (25.43)	74 (108)
握 力 (kg)		121 (129)	50.43 (47.18)	7.02 (6.16)	74 (108)
伏 臥 上 体 そ ら し (cm)		121 (131)	55.07 (59.21)	7.34** (9.08)	74 (108)
立 位 体 前 屈 (cm)		121 (131)	15.65 (16.85)	5.31 (5.50)	74 (108)
踏 み 台 昇 降 (点)		108 (131)	59.17 (64.17)	9.04** (12.87)	68 (108)
合 計 点 (点)		99 (117)	25.23 (25.79)	2.76 (2.74)	63 (79)

定 期		し な い			t ≥ 0.01 = ※※ 0.05 = ※
\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
169.15	5.01	90	167.27	5.38	
61.37	7.32	91	62.20	9.15	
86.84	4.55	90	87.37	5.83	
18.07	1.72	90	18.10	2.07	
7.57 (7.32)	0.37** (0.33)	89 (37)	7.52 (7.32)	0.41* (0.45)	
434.11 (450.50)	38.94* (41.21)	90 (37)	429.72 (447.68)	41.49* (42.65)	
25.77 (28.75)	4.29** (3.99)	89 (37)	26.03 (28.32)	3.81** (4.78)	1 - 2 ※※ 1 - 3 ※※
4.95 (6.95)	2.47** (3.16)	94 (36)	5.19 (7.11)	2.71** (2.41)	1 - 2 ※※ 1 - 3 ※※
6'33" (6'18"9)	35.25** (35.69)	87 (37)	6'40" (6'33"7)	41.14** (31.76)	1 - 2 ※※ 1 - 3 ※※
30.49 (40.47)	9.75** (10.56)	86 (30)	30.42 (39.97)	11.78** (10.77)	1 - 2 ※※ 1 - 3 ※※
43.93 (45.53)	3.16** (4.22)	96 (52)	43.90 (44.98)	3.62** (4.34)	
58.78 (60.38)	6.98 (7.16)	96 (52)	58.83 (59.12)	6.03 (8.03)	
143.45 (136.74)	19.75 (27.94)	96 (52)	144.79 (133.27)	22.44** (25.34)	1 - 2 ※ 1 - 3 ※
48.43 (49.61)	6.20 (7.25)	97 (52)	49.54 (47.96)	6.54 (7.44)	1 - 2 ※
53.39 (57.85)	7.60** (7.81)	97 (52)	53.85 (59.15)	8.16** (6.56)	
15.57 (15.34)	5.29 (5.12)	97 (52)	16.32 (14.77)	5.57 (5.36)	
54.06 (54.82)	7.24 (7.61)	89 (52)	54.64 (55.60)	9.03 (7.31)	1 - 2 ※※ 1 - 3 ※※
24.10 (24.39)	2.47 (2.39)	86 (3)	24.43 (24.71)	2.53 (2.38)	

Tab-25 (20才)

項目	種別	定 期			不
		n	\bar{x}	S · D	n
身 長(cm)		54	170.02	5.56	42
体 重(kg)		54	62.68	6.69	42
胸 囲(cm)		55	87.32	4.58	42
胸 厚(cm)		54	17.94	1.65	42
50 m 走(秒)		52 (114)	7.47 (7.18)	0.39** (0.37)	37 (72)
走 出 と び(cm)		52 (114)	437.69 (463.71)	35.36** (41.27)	37 (72)
ボ ー ル 投 げ(m)		53 (114)	27.21 (29.38)	3.95** (4.36)	37 (72)
懸 垂(回)		58 (114)	6.29 (9.94)	3.68** (3.99)	39 (72)
1500 m 走(分)		50 (114)	'10" (5'43"3)	31.62** (25.66)	34 (72)
合 計 点(点)		48 (114)	35.92 (50.69)	10.33** (11.77)	27 (72)
反 復 横 と び(点)		57 (128)	44.81 (47.36)	4.36** (4.37)	40 (89)
垂 直 と び(cm)		58 (127)	61.14 (61.38)	7.39 (7.29)	40 (88)
背 筋 力(kg)		58 (128)	147.67 (142.34)	22.31 (25.14)	40 (89)
握 力(kg)		58 (123)	49.59 (48.26)	6.52 (5.38)	40 (85)
伏 臥 上 体 そ ら し(cm)		57 (128)	54.86 (60.13)	7.65** (6.87)	40 (89)
立 位 体 前 屈(cm)		58 (127)	16.03 (15.77)	5.12 (5.02)	40 (89)
踏 み 台 昇 降(点)		150 (127)	59.96 (63.72)	8.01* (11.77)	36 (89)
合 計		42 (106)	24.93 (26.22)	2.14** (2.31)	39 (66)

定 期		し な い			t \geq 0.01 = ※※ 0.05 = ※
\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
169.83	4.69	60	170.46	4.60	
60.99	10.45	60	62.19	5.21	
87.16	5.10	62	87.65	3.52	
18.03	1.65	62	18.15	1.52	
7.37 (7.36)	0.36 (0.38)	60 (47)	7.51 (7.33)	0.43* (0.43)	
448.57 (451.68)	41.52 (39.96)	59 (47)	437.08 (441.53)	32.12 (33.16)	
28.27 (28.47)	4.37 (4.51)	59 (47)	26.00 (28.23)	3.74* (5.28)	2 - 3 ※※
6.05 (8.14)	2.82* (4.91)	65 (47)	5.31 (7.62)	2.89* (3.46)	
6'27" (6'16".4)	37.79** (30.44)	56 (47)	6'38" (6'22".5)	31.54* (35.79)	1 - 2 ※ 1 - 3 ※※
36.04 (40.14)	10.15 (11.11)	51 (42)	31.20 (41.07)	9.65** (11.24)	1 - 3 ※ 2 - 3 ※
44.98 (45.55)	2.67 (4.62)	65 (72)	44.45 (45.22)	3.82 (4.28)	
60.53 (60.47)	7.19 (7.89)	65 (72)	60.42 (60.31)	6.19 (7.87)	
152.6 (129.48)	26.80** (25.22)	65 (72)	149.42 (135.19)	21.57** (27.49)	
46.65 (46.41)	6.51* (7.85)	65 (71)	50.74 (48.19)	5.66* (8.22)	
55.03 (60.27)	8.06** (7.28)	65 (71)	54.71 (59.06)	8.31** (7.19)	
14.93 (16.58)	4.35 (6.22)	65 (71)	15.22 (13.48)	4.93 (5.73)	
56.50 (55.16)	7.42 (8.93)	59 (71)	63.82 (56.96)	6.41* (10.50)	1 - 3 ※※ 1 - 2 ※ 2 - 3 ※
25.43 (24.86)	2.51 (2.67)	57 (40)	24.72 (24.83)	2.15 (2.55)	

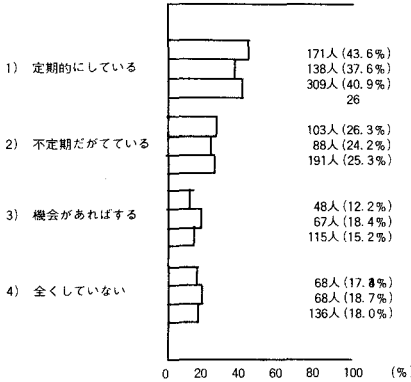
Tab-26 (21才)

項目	種別	定 期			不 定 期			し ない			t \geq 0.01=※※ 0.01=※
		n	\bar{x}	S·D	n	\bar{x}	S·D	n	\bar{x}	S·D	
身 長(cm)		9	170.28	4.25	12	170.88	3.74	8	169.78	4.92	
体 重(kg)		9	63.6	9.82	12	62.8	9.27	8	60.91	7.24	
胸 囲(cm)		9	89.46	4.85	12	88.34	5.39	8	86.24	4.19	
胸 厚(cm)		9	17.91	1.98	12	18.51	1.48	8	18.38	1.01	
50 m 走(秒)		7	7.60	0.60	10	7.6	0.48	6	7.87	0.68	
走 巾 と び(cm)		7	435.	30.74	10	426.5	40.34	6	407.	32.42	
ボ ー ル 投 げ(m)		7	27.29	5.18	10	27.7	5.03	6	24.17	4.62	
懸 垂(回)		9	6.33	3.24	10	6.91	3.20	9	4.11	2.71	2-3※
1500 m 走(分)		7	6'10"	41.76	10	6'46"	33.75	6	6'30"	36.90	1-2※
合 計 点(点)		5	37.6	14.04	9	34.89	13.35	6	30.86	16.13	
反 復 横 と び(点)		9	45	3.64	12	44.5	4.03	9	42.11	1.96	1-3※
垂 直 と び(cm)		9	61.11	7.55	13	55.08	14.33	9	53.44	5.74	1-3※
背 筋 力(kg)		9	151.11	16.28	13	150.77	25.25	9	140	25.07	
握 力(kg)		9	52	9.15	13	48.31	6.61	9	47.11	7.52	
伏臥上体そらし(cm)		9	61.78	6.45	13	54.54	9.14	9	52.67	8.70	1-3※ 1-2※
立 位 体 前 屈(cm)		9	17.33	4.06	13	16.92	5.57	9	13.44	4.30	1-3※
踏 み 台 昇 降(点)		8	59.33	7.17	10	58.03	5.23	8	48.99	5.14	1-3※※ 2-3※※
合 計		8	22.14	1.86	9	25.	2.39	8	22.38	1.84	

1-3※
1-2※

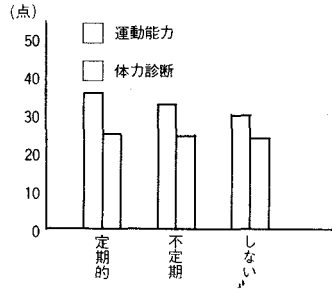
Fig-34 自発的運動実施についての調査Ⅱ-(5)

(5) あなたは現在運動(正課体育を除く)をしていますか。



注) 運動の平均回数と時間
 1) 定期的に行っている者
 1年 週 5.2回位 145分位
 2年 週 4.1回位 89分位
 2) 不定期に行っている者
 1年 月 4.7回位 77分位
 2年 月 5.5回位 75分位
 3) 機会があればする者
 1年 年 106回位 90分位
 2年 年 137回位 121分位

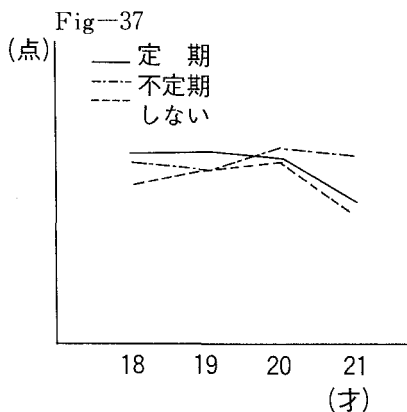
Fig-36 運動・スポーツ実施状況別・体力・運動機能テスト合計点調査Ⅱ-(5)



Tab. 23, 24, 25, 26 は定, 不定期, しないという運動の実施状況別, 年齢別の体力テスト, 運動能力テストの各種目別点と合計点の表であり, 同時に全国大学平均⁸⁾と対比させたものである。運動能力テストの18歳では定期的(1)しない(3)ものとの間に合計点を除く全項目に差がありいずれも(1)が優れている。体力診断テストでは背筋力, 握力, 上体そらし, 踏み台昇降を除いて(1)が, 又(2)が(3)より優れている。全国平均との比較では体力テストの不定期のものとの間に差がないものが多いが, 殆どの項目間に差が明らかで, いずれの場合も本学学生が劣っている。19歳では18歳と同様な傾向を示し, 定期実施者と不定期, しないものとの間に差があり定期実施者が優れている。不定期としないもの間には有意の差はない。全国平均と本学学生の間には18歳同様差が明らかで立位体前屈, 上体そらし, 垂直とび, 反復横とび, 50 m, 走巾とびに差は認められない。20歳では定期的,

不定期、しないものとの間に有意に差があるものが減少し、差は4項目に認められる。特に体力診断テストでは踏台昇降のみに相互間の差があり定期的に行っているものが優れている。全国平均との対比では僅かに差がないものが増えたが大多数に全国平均が優れている。21歳では定期的実施しているものと、しないものとの間に差があるものが20歳と比較して増えいづれも定期に実施しているものが優れている。Tab. 10, Fig. 23は体力診断テストの合計点と自己体力の認識との間の関連をみたもので(1)又は(2)と(3)(4)(5)の間に有意の差が認められる。Tab. 11, 12はそれぞれ年令別、学年別の努力性肺活量でありほぼ年令の推移に伴って肺活量も増大している。Tab. 13, 14に示す%肺活量も中だるみ4傾向を示すものの21歳にみるように僅かながら伸長傾向にあるといえよう。

運動・スポーツ実施状況の年令別
・体力診断テスト合計点



自己の体力認識別の体力診断
テストの合計点(調査Ⅱ-1))

Tab-27 (単位:点)

	n	\bar{x}	S · D
1) 満 足	2 7	26.19	2.45
2) あるほう	8 7	26.0	2.26
3) 普 通	3 4 0	24.78	2.39
4) ないほう	1 6 6	23.66	2.43
5) 不 満 足	3 9	24.10	2.82

ItI ≥ 0.01 = ※※ 1-3 1-4 1-5
2-3 2-4

運動・スポーツ実施状況の年齢別体力診断テスト合計点(調査Ⅲ-5)

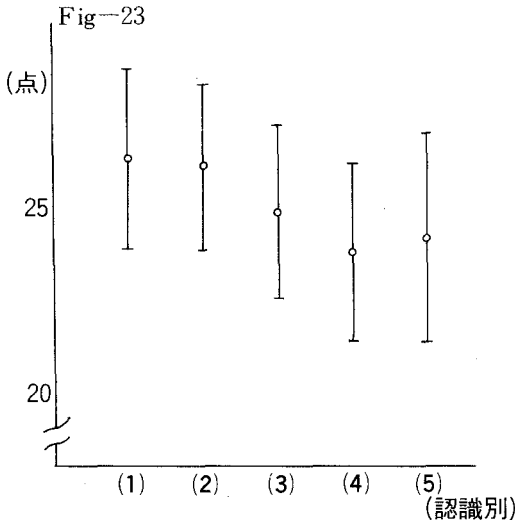
Tab-27

(単位:点)

状況 年齢	定期的 (1)			不 定 期 (2)			し ない (3)		
	n	\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D
18	99	25.07	2.24	55	24.50	2.41	61	23.30	2.58
19	99	25.23	2.76	63	24.10	2.47	86	24.43	2.53
20	42	24.93	2.14	30	25.43	2.51	57	24.72	2.15
21	8	22.14	1.86	9	25.00	2.39	8	22.38	1.84

$t \geq 0.05 = *$ 18-21** 19-20* 18-20-***
 $t \geq 0.01 = **$ 19-21** 19-21* 2-3***
 20-21** 20-22**

自己の体力認識別の体力診断テストの合計点



Tab. 15 は年齢別, 学年別ローレル指数であり年齢の推移に伴って体重増大の傾向を示す。Tab. 16 は年齢別, 学年別の血圧値でこれも年齢の推移に従い最高, 最低血圧値とも上昇傾向を示しているが特に異状のものは認められない。Tab. 17 は年齢別のローレル指数表で, 標準タイプを示すものが 66.6% やせ型 27.3%, 肥満は 6% にすぎない。

努力性肺活量 (年令別)

Tab-11 (単位: l/min)

年令	18	19	20	21
標本数	257	285	177	25
平均値	452.32	457.74	453.88	474.04
標準偏差	56.99	58.57	54.48	42.33

努力性肺活量 (学年別)

Tab-12 (単位: l/min)

学年	1 学年	2 学年
標本数	433	336
平均値	451.87	459.70
標準偏差	56.13	58.31

%肺活量 (年令別)

Tab-13 (単位%)

年令	18	19	20	21
標本数	257	285	177	25
平均値	107.61	106.11	106.23	110.20
標準偏差	15.30	18.02	12.83	11.22

%肺活量 (学年別)

Tab-14 (単位: %)

学年	1 学年	2 学年
標本数	441	336
平均値	107.91	105.20
標準偏差	15.43	17.13

年令別・学年別
口-レル指数

Tab-15

年令	n	\bar{x}	S · D
18	272	125.30	20.63
19	312	126.35	13.83
20	179	127.09	13.71
21	34	125.67	12.91
年令	4 n	nemn	S · D
1 年	340	125.36	18.44
2 年	368	127.85	13.51

年令別・学年別血圧値

Tab-16 (単位: mmHg)

年令	n	\bar{x}	S · D
18(1)	267	117.53	12.18
	267	72.86	14.41
19(2)	285	120.92	13.24
	284	70.25	14.06
20(3)	156	124.93	13.34
	156	70.23	14.30
21(4)	26	125.48	14.76
	26	69.30	9.21
学年	n	\bar{x}	S · D
1 年	430	118.18	12.42
	429	72.37	14.13
2 年	323	123.48	12.93
	324	67.36	13.99

1-2 ※※
1-3 ※※
1-4 ※※
2-3 ※※
2-4 ※※

※※
(上段最高血圧)
(下段最低血圧)
 $t \geq 0.11$ ※※
 0.05 ※

Tab. 18 は年齢別, 最高血圧値とローレル指数表であるがおよそ最高血圧値 105~140 の間に最も多いちらばりを示しローレル指数 110~130 のところに存在するものが多い。概して(やせすぎ)のものは血圧値 110~114 mm Hg を示し(やせぎみ)のものは 115~120 mm Hg (標準)は 121~129 mm Hg (ふとりぎみ)は 130~139 mm Hg のものが多い。又ローレル指数が 10 増大すると最高血圧値も約 5~10 mm Hg 上昇する傾向にある。年齢の推移につれ肥満と最高血圧値が多く高くなる傾向は認められず, この年代の傾向としては(やせぎみ)が多数を占めているといえる。

IV) 正課体育について

体育実技に関して実施学年と単位(時間)について1年次, 2年次(現在2単位)の現在の実施形態でよいとするもの38%, 3年次まで延長を希望するものは17%, 4年次まで延長すべきであるとするもの28%, 延長すべきと答えた合計は45%になる。(Fig. 38) 実技授業は種目選択制がよいというのは46%, シーズンに合致した種目の開設を望むもの41%(Fig. 39)となっている。次に体育実技を必修とすべとするものの理由についての調査は Fig. 41 にみられるように最低の運動を確保できるというのが圧倒的に多く75%にもなり, 次に運動の欲求を満たしてくれる28%, スポーツが上手になるというのは10%にすぎない。Tab. 28 は正課体育を延長すべきと答えたもの, 及び現状維持, 減少すべきと答えたものと体力の現状から満足, あるほう, ないほう, 不満足とするものとの対比から両者の関連を調べたものである。延長すべきと答えたものでは, 体力は普通と思っているものが多く, この両サイドのパーセンテージはやや等しい。現状維持, 減少と答えたものでは普通の体力と考えるものは54.9%でき, この両サイドは11%と34.1%で(体力のない)又は(不満足)と考えながらも維持又は減少を考えるものがある。

Tab-17

年齢別口一

指数 年令	90	95	100	105	110	115	小計 %	120	125	130	135	140
	{ 91	{ 99	{ 104	{ 109	{ 114	{ 119		{ 124	{ 129	{ 134	{ 139	{ 144
18才	2	4	1	13	32	29	81 11.6	49	28	38	27	15
19才		1	2	15	33	4	55 7.9	54	34	34	24	23
20才		1	5	8	10	22	6 6.6	20	29	22	14	9
21才			1	1	3	4	9 1.2	7	4	4	2	1
計	2	6	9	37	78	59	191	130	95	98	67	48
%	0.2	0.8	1.2	5.3	11.1	8.5	27.3	18.6	13.6	14.0	9.6	6.9

Tab-18

年齢別・最高血圧値

ローレル指数 mmHg	140↔139						130↔129						
	-160												
155~159													
150~154			1			1	2	1	1	1	5	1	
145~149			2			2		1	1		2	1	2
140~144			1	1		2	4	1	1		6		2
135~139	1	6	8			15	7	6	1	1	15	5	10
130~134	9	7	5	1		22	3	5	5	2	15	6	6
125~129	5	4	2	1		12	10	11	8		29	6	11
120~124	11	3	1			15	11	7	7	1	26	8	18
115~119	7	7	1	2		17	9	8	4		21	10	13
110~114	4	4	4			12	13	8	1	1	24	15	7
105~109	3	6	1			10	4	4	5		13	13	13
100~104	1	2	2			5	1	4	2		7	8	4
95~99	1	3				4	1	1			2	2	2
90~							1	1			2	2	
最高血 圧	計	42	46	25	4	117	66	58	36	6	167	77	88
年令		18	19	20	21		19	19	20	21		18	19

レル指数表

145 } 149	小計 %	150 } 154	155 } 159	160 } 164	165 } 169	170 } 174	175 } 179	180 } 184	185 } 189	190 } 194	195	小計 %	総 計
11	168 24.1	6	4	2		1	1			1	1	16 2.2	265
9	78 25.5	5	2	3	2	1					1	14 2.0	247
6	100 14.3	2	2	3		1	1					10 1.4	156
1	19 2.7				2							2 0.2	30
27	465	13	8	8	4	3	2			1	1	42	698
3.9		1.9	1.1	1.1	0.6	0.4	0.2		0.1	0.2	0.2	6.0	

ローレル指数表

120↔119												110↔109				計	%	
				1				1								1	0.14	
2	2	5		2	1			3								14	1.9	
3		6						1								1	11	1.5
2		4		1				1	1							1	14	9.9
5		20	7	6	2	1	16	4	3							7	73	11.9
7	2	21	6	10	4		20	1	2	4						7	85	12.6
9	2	28	2	7	7		16	3		1	1					5	90	13.2
5		31	6	9	6	1	22	3		2	1					6	100	11.6
3	1	27	4	6	4	2	16	2	4	1						7	88	12.9
2	1	25	11	8	4		23	3	2	3						8	92	12.5
6	1	33	10	13	2	2	27	1	3	3						7	89	12.1
	1	13	9	9		1	19	1	2							3	47	6.3
4	1	9	4	3	2		9										24	3.2
		2	2				2		1							1	7	0.9
48	11	224	61	75	32	7	175	19	18	14	2	53	735					
20	21		18	19	20	21		18	19	20	21							

Fig-38 必修体育（実技）についての調査Ⅳ-（1）

(1) 体育実技に関して実施学年と単位（時間）について次の項目に1つだけ選んで答えて下さい。

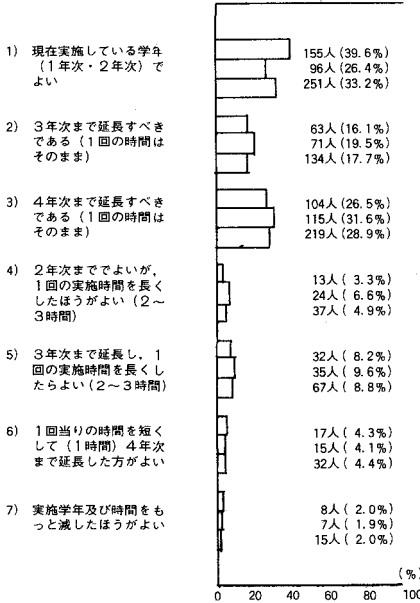
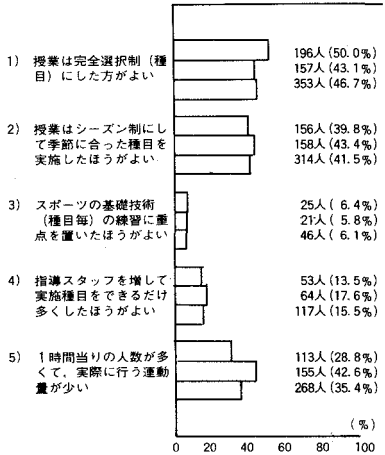


Fig-39 体育実技の内容についての調査Ⅳ-（2）

(2) 体育実技の内容(質的)について答えて下さい。(重複回答可)



正課体育を延長すべきと答えた者(2.3.4.5.6.), 現状維持, 減少と答えた者の体力診断合計点比較(調査Ⅳ-（1）)

Tab-28-イ

(単位: 点)

1 学年	延長すべきと答えた者	現状維持, 減少させた方がよいと答えた者
標本数	218	145
平均値	24.71	24.09
標準偏差	2.53	2.40

Tab-28-ロ

(単位: 点)

2 学年	延長すべきと答えた者	現状維持, 減少させた方がよいと答えた者
標本数	212	89
平均値	25.06	24.35
標準偏差	2.51	2.44

Fig-40 体育実技についての調査Ⅳ-(3)

(3) 体育実技の実施について答えて下さい。

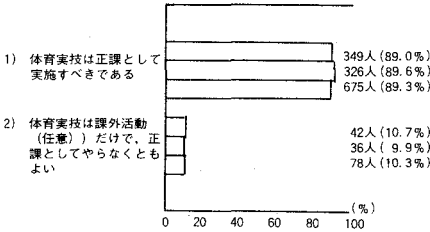
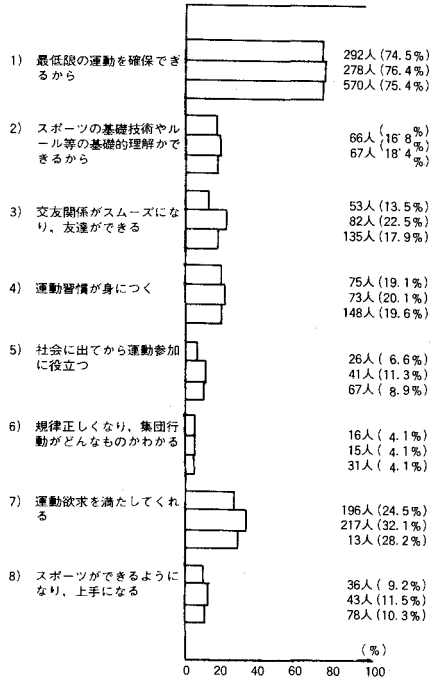


Fig-41 体育実技を必修正課とするものの理由についての調査Ⅳ-(4)

(4) 体育実技を必修正課として実施すべきであると答えた方は、その理由を次の項目から選んで下さい。(重複回答可)



V) 課外活動について

Tab. 19 は本学に入学する以前の中学, 高校で活動していたサークル名を学年別に示したもので約半数の学生が多種類のスポーツ活動を行っている。Tab. 20, 21 は、学年別に現在活動している体育サークル名とその人数で1年次学生では全体の約40%, 2年次では30%程度が活動している。Tab. 22 に示すように活動種目も中, 高時の2倍以上の多種目に互っている。Tab. 30 は、調査(V-(1)-a)に答えたものであるが最も多いのは3)で、運動をするこ

Tab—28—ハ 調査Ⅱ(1)と調査Ⅳの(1)との対比

(単位：人数)

番号 調査Ⅱの(1)	正課体育延長すべきと答えた者			現状維持, 減少と答えた者		
	1 学年	2 学年	合 計	1 学年	2 学年	合 計
1) 満 足	12	10	22 (4.5%)	3	5	8 (3.0%)
2) ある方	27	44	71 (14.5%)	12	9	21 (8.0%)
3) 普 通	110	139	249 (50.8%)	95	50	145 (54.9%)
4) ないほう	60	59	119 (24.3%)	43	31	74 (28.0%)
5) 不満足	19	10	29 (5.9%)	10	6	16 (6.1%)

とで身体の鍛練をしたいから、という理由が多く、次には、仲間が得られ、社交性や対人関係に得ることが多いからとするものが多い。又過去に(中、高)活動していたのでより高いレベルを目指しているとするものも多い。Tab. 31 は、入部しているが実際に活動していないものの理由調査では、部活動の経済負担に耐えられないとしているものが多い。Tab. 32 は、部活動を途中で止めてしまった理由と入部していない理由調査では、大学生活をのんびり、なんとなく楽しみたいとするものが最も多く、次に過去に部活動のため他の事ができなかったから大学では体育系サークル以外のことをやりたいからと答えたものが多い。

Fig. 43 は課外活動の(体育系)状況調査を示したものである。現在活動しているもの38.7% 過去に部活動していたが現在していないもの34.4%, 入部していない(過去も)もの24%となっている。Tab. 33, 34, 35, 36 は、年齢別クラブ加入者、非加入者の体力診断テスト及び運動能力テスト種目別合計点である。18歳と19歳では、やや類似している。即ち、懸垂、1500m走、反復横とび、踏み台昇降等に明らかな差を認め部加入者が優れている。持久力を要するもの、敏捷性を必要とするものに差が認められる。20歳、21歳に類似傾向が認められ、21歳では上体そらしと踏台昇降に差がみとめられクラブ加入者が優れている。Tab. 37, 38 は、合計点の比較であるが、両テストともクラブ加入者が優れていることを示している。

中学・高校で活動していた
体育サークル名

Tab-19

1 年生

2 年生

クラブ名	人数	クラブ名	人数
バレーボール	25	バレーボール	26
バスケットボール	21	バスケットボール	34
サッカー	15	サッカー	24
軟式テニス	19	軟式テニス	19
硬式テニス	4	硬式テニス	6
アーチェリー	2	スキー	4
バトミントン	17	バトミントン	17
野球	27	野球	40
和弓	5	ラクビー	6
空手	5	和弓	2
卓球	33	卓球	30
ボート	1	ボクシング	1
柔道	9	空手	4
陸上	26	ボート	2
ハンドボール	7	柔道	10
山岳	11	ハンドボール	12
険道	14	アイスホッケー	1
水泳	3	剣道	9
スケート	1	水泳	3
自転車	1	体操	3
体操	2		

本学で活動している体育サークル名

Tab-20 1 年 生

クラブ名	人数	クラブ名	人数
バレーボール	3	社交ダンス	2
バスケットボール	9	卓球	8
サッカー	8	ワンダーフォーゲル	4
軟式テニス	5	柔道	2
硬式テニス	8	ゴルフ	1
アーチェリー	7	陸上	7
スキー	5	ハンドボール	7
バトミントン	8	山岳	3
野球	12	アイスホッケー	6
ラクビー	5	剣道	2
アメリカンフットボール	8	ヨット	3
弓道	7	空手	10
サイクリング	8	自動車	4
フェンシング	4	少林寺拳法	3
ボクシング	2		

Tab-21 2 年体育系サークル名

クラブ名	人数	クラブ名	人数
バレーボール	9	社交ダンス	2
バスケットボール	7	空手	2
サッカー	4	卓球	8
軟式テニス	9	ワンダーフォーゲル	1
硬式テニス	14	柔道	3
アーチェリー	5	陸上	1
スキー	7	ハンドボール	4
バトミントン	9	山岳	3
野球	11	アイスホッケー	4
ラクビー	6	剣道	5
アメリカンフットボール	6	ヨット	2
弓道	3	自動車	1
サイクリング	6	少林寺拳法	5
ボクシング	2		

Tab-22

課外活動の実施運動種目別

種目名	1学年	2学年	計	種目名	1学年	2学年	計
1) バレーボール	17	19	36	25) 社交ダンス	3	4	7
2) バスケットボール	19	15	34	26) 徒手体操	1	8	9
3) サッカー	19	21	40	27) ウエイトトレーニング	13	16	29
4) 軟式テニス	14	18	32	28) ハイキング	5	7	12
5) 硬式テニス	14	21	35	29) ワンダーフォーゲル	7	5	12
6) アーチェリー	9	5	14	30) 登山	12	12	24
7) スキー	40	50	90	31) 空手(拳法)	17	8	25
8) オリエンテーリング	1	3	4	32) 柔道	3	4	7
9) マラソン	14	22	36	33) アイスホッケー	5	4	9
10) キャッチボール	82	60	142	34) ボーリング	24	30	54
11) バトミントン	30	32	62	35) ゴルフ	5	5	10
12) 軟式野球	43	23	66	36) 散歩	39	48	87
13) 硬式野球	6	13	19	37) 急歩	4	2	6
14) ラクビー	6	7	13	38) 相摸	0	1	1
15) アメリカンフットボール	7	7	14	39) 剣道	4	5	9
16) なわとび	13	11	24	40) 鉄棒	6	4	10
17) ランニング	42	46	88	41) 陸上	10	3	13
18) ソフトボール	63	58	121	42) 水泳	16	22	38
19) サイクリング	23	23	46	43) 卓球	61	65	126
20) スピードスケート	7	19	26	44) ハンドボール	8	4	12
21) 和弓	7	3	10	45) ヨット	3	2	5
22) フェンシング	4	0	4	46) ボート	1	0	1
23) ボクシング	3	3	6	47) レスリング	0	1	1
24) フォークダンス	0	0	0				

現在部活動をしているもの
の調査(V-(1)-a)

Tab-30

学年 項目	1年	2年	合計
1)	32	22	54
2)	20	12	32
3)	40	26	66
4)	9	8	17
5)	17	21	38
6)	0	2	2
7)	25	27	52

入部しているが、実際に
していないものの理由調
査(V-(2)-b)

Tab-31

学年 項目	1年	2年	合計
1)	1	0	1
2)	1	1	2
3)	1	0	1
4)	0	0	0
5)	0	0	0
6)	1	0	1
7)	4	2	6

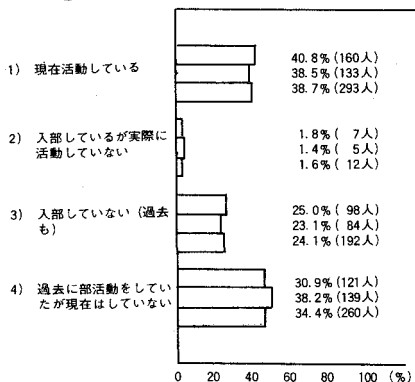
過去に部活動していたが
やめてしまった理由及び入
部していない者の理由

Tab-32

(単位：人数)

学年 項目	1学年	2学年	合計
1)	38	25	63
2)	20	11	31
3)	63	65	128
4)	7	14	21
5)	17	22	39
6)	6	2	8
7)	18	22	40

Fig-43 課外活動の状況調査V



Tab-37 クラブ加入・非加入者 T
の体力診断テスト合計
点(調査書V)

(単位：点)

	n	\bar{x}	S · D
クラブ加入者	224	25.08	2.58
クラブ非加入者	529	24.49※	2.48

$|t| \geq 0.01 = ※※$

Tab-38 クラブ加入・非加入者
の運動能力テスト合計
点

(単位：点)

	n	\bar{x}	S · D
クラブ加入者	223	36.99	11.57
クラブ非加入者	494	33.15※	11.20

$|t| \geq 0.01 = ※※$

年齢別クラブ加入者・非加入者の体力診断
テスト及び運動能力テスト種目別と合計点

Tab-33

18 才

	クラブ加入			非加入			
	n	\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
身長(cm)	90	169.45	5.85	185	168.90	5.35	
体重(kg)	90	61.23	6.61	186	61.41	6.89	
胸囲(cm)	88	85.87	4.15	185	85.72	5.09	
胸厚(cm)	87	17.99	1.65	184	17.95	2.06	
ローレル指数	90	128.50	13.15	182	125.30	15.53	
50 m 走(秒)	88	7.46	0.63	162	7.52	0.44	
走り巾とび(cm)	89	445.39	40.37	163	435.78	40.77	
ハンドボール投(m)	89	27.68	3.33	161	26.60	4.20	
懸垂(回)	90	6.95	3.31	170	5.80	3.15	※※
1500 m 走(分)	88	6'08"	29.65	157	6'42"	41.04	※※
合計点(点)	84	38.79	13.05	155	32.98	10.86	
反復横とび(回)	90	44.53	3.92	177	43.43	4.14	※
垂直とび(cm)	91	61.41	7.44	184	58.75	5.78	※
背筋力(kg)	90	149.72	26.33	184	144.02	25.15	
握力(kg)	91	48.41	6.39	184	48.54	6.50	
伏臥上体そらし(cm)	91	53.33	7.59	185	53.42	7.24	
立位体前屈(cm)	90	15.71	5.47	181	15.80	5.54	
踏台昇降運動	82	62.65	11.89	180	54.56	7.85	※※
合計点	81	25.33	2.48	173	24.20	2.49	

年齢別クラブ加入者・非加入者の体力診断
 テスト及び運動能力テスト種目別と合計点

Tab—34

19 才

	ク ラ ブ 加 入			非 加 入			
	n	\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
身 長(cm)	99	170.07	5.16	219	169.73	5.87	
体 重(kg)	99	62.76	7.17	220	61.17	7.23	
胸 囲(cm)	99	87.57	4.70	216	86.68	4.64	
胸 厚(cm)	98	18.43	1.53	209	17.88	1.68	
ロ ー レ ル 指 数	99	128.73	13.28	213	126.16	13.38	
50 m 走(秒)	93	7.43	0.37	196	7.53	0.47	
走 り 巾 と び(cm)	93	438.67	40.93	198	432.28	38.49	
ハ ン ド ボ ー ル 投(m)	93	27.61	3.41	198	26.21	4.91	※
懸 垂(回)	99	6.08	2.57	200	5.31	2.65	※
1500 m 走(分)	91	6'01"	33.45	188	6'34"	39.31	※※
合 計 点(点)	89	39.45	11.22	190	30.63	9.75	
反 復 横 と び(回)	98	45.39	3.18	227	43.94	3.63	※
垂 直 と び(cm)	98	59.84	7.62	228	59.20	6.37	
背 筋 力(kg)	97	151.88	19.69	226	143.35	21.14	※※
握 力(kg)	99	50.09	6.80	227	49.59	6.30	
伏 臥 上 体 そ ら し(cm)	99	55.13	6.34	228	53.44	7.95	
立 位 体 前 屈(cm)	99	15.75	5.27	229	15.81	6.14	
踏 台 昇 降 運 動	88	60.67	9.16	205	53.81	7.30	※※
合 計 点	87	25.24	2.63	203	24.47	2.48	

年令別クラブ加入者・非加入者の体力診断
テスト及び運動能力テストの種目別合計点

Tab-35

20 才

	クラブ加入			非加入		
	n	\bar{x}	S・D	n	\bar{x}	S・D
身長(cm)	42	170.94	4.64	141	169.93	5.69
体重(kg)	42	63.22	7.11	140	62.17	7.53
胸囲(cm)	42	87.74	3.75	136	87.57	4.21
胸厚(cm)	42	17.81	1.59	127	18.36	3.24
ローレル指数	42	128.62	9.28	137	127.63	13.35
50 m 走(秒)	38	7.42	0.40	130	7.41	0.37
走り巾とび(cm)	38	437.90	31.77	128	442.40	37.02
ハンドボール投(m)	38	26.91	3.65	128	27.09	3.96
懸垂(回)	42	6.36	3.79	137	5.67	2.78
1500 m 走(分)	38	6'05"	33.16	105	6'31"	36.89
合計点(点)	35	36.23	9.16	105	34.40	10.34
反復横とび(回)	42	45.46	3.95	147	45.09	3.34
垂直とび(cm)	42	61.85	7.24	148	60.41	6.04
背筋力(kg)	42	148.17	21.37	147	151.06	23.26
握力(kg)	42	49.17	7.54	148	50.36	5.96
伏臥上体そらし(cm)	42	54.34	7.63	147	54.84	7.68
立位体前屈(cm)	42	16.09	4.48	148	15.54	4.93
踏台昇降運動	39	60.52	8.41	130	55.18	6.49
合計点	38	25.06	2.01	119	25.12	2.26

年令別クラブ加入者・非加入者の体力診断
テスト及び運動能力テストの種目別合計点

Tab—36

21 才

	クラブ加入			非加入			
	n	\bar{x}	S · D	n	\bar{x}	S · D	
身長(cm)	10	170.21	4.02	25	170.87	5.25	
体重(kg)	10	64.77	8.85	25	62.33	8.99	
胸囲(cm)	10	89.82	4.02	22	87.68	5.38	
胸厚(cm)	10	18.47	1.82	21	18.24	1.70	
ローレル指数	10	132.4	15.82	24	126.95	13.74	
50 m 走(秒)	7	7.61	0.72	22	7.60	0.47	
走り巾とび(cm)	7	428.97	34.26	22	432.86	44.68	
ハンドボール投(m)	7	28.43	4.85	22	26.98	5.45	
懸垂(回)	10	6.10	3.14	22	6.14	3.10	
1500 m 走(分)	7	6'08"	41.17	21	6'44"	48.35	
合計点(点)	7	36.57	16.48	21	31.81	12.60	
反復横とび(回)	10	40.0	3.33	21	44.12	3.52	
垂直とび(cm)	10	59.30	7.57	21	55.92	11.26	
背筋力(kg)	10	154.5	26.61	22	144.85	19.91	
握力(kg)	10	51.9	8.55	22	49.59	7.76	
伏臥上体そらし(cm)	10	60.45	6.71	22	53.05	10.68	※
立位体前屈(cm)	10	16.59	4.42	22	15.28	4.94	
踏台昇降運動	9	60.37	5.83	19	52.77	6.40	※※
合計点	9	26.89	3.14	19	24.26	2.49	

VI) Tab. 39~46 までは食事、嗜好飲料、喫煙について調査したものである。食事については、朝食の欠食が多く 64.4% を示し時間不足とするものが多い。補食も 30%~40% のものが補食をとり、塩辛いものが好まれ、酒は 85% が飲むとしており、毎日飲むものが 25% を示している。煙草は 53% が吸い 10 本以上が多い。睡眠は 6~8 時間が 77% を占め、遅い就寝が圧倒的である。

Tab-39 VII(1) 欠食状況

(人数)調査VI-(1)

理由	朝食			昼食			夕食		
	経済上	時間不足	健康上	経済上	時間不足	健康上	経済上	時間不足	健康上
寮生	21	129	2	1	0	1	0	0	1
間借生	10	130	1	5	0	3	2	0	3
下宿生	13	155	3	14	4	4	0	0	2
自宅生	0	22	1	7	2	4	0	1	2
%		64.4%			6.0%			1.5%	

Tab-40 VII(2) 喫食方法

(人数)調査VII-(2)

	朝食		昼食		夕食		
	寮・下宿・自宅	自炊	寮・下宿・自宅	自炊	寮・下宿・自宅	自炊	
寮生		59	6	171	15	171	16
間借生		56	4	16	154	58	97
下宿生		93	31	71	169	215	37
自宅生		83	0	20	67	92	0

Tab-41 VII(3) 補食状況

(人数)調査VII-(3)

	補食内容				
	定期外の外食	インスタントめん	果物	菓子・パン類	牛乳に類する飲料
寮生	10	128	34	90	67
間借生	22	37	46	71	70
下宿生	25	76	47	104	67
自宅生	5	7	47	37	37
%	8%	32%	22.4%	38.9%	31.1%

Tab-42 VII(4) 嗜好状況 44 Tab-43 VII(4) 1) 喫煙状況

(人数)調査VI-4)

(人数)調査VII-4)

	甘いものが好き	塩辛いものが好き	油こいものが好き
寮生	85	104	48
間借生	80	83	56
下宿生	113	146	77
自宅生	37	54	31
%	41.7%	51.2%	28.0%

	吸わない	時々吸う	毎日吸う
寮生	91	35	10本以下 31
			11本以上 34
間借生	86	28	10本以下 14
			11本以上 50
下宿生	129	47	10本以下 27
			11本以上 71
自宅生	49	11	10本以下 11
			11本以上 29
計(%)	47.0%	16.0%	35.3%

Tab-43 VI(4) 飲酒状況

(人数)調査VI-4)

	飲まない	時々飲む	毎日飲む
寮生	0	182	少2 中5 多2
間借生	37	135	少2 中4 多0
下宿生	60	204	少0 中2 多1
自宅生	21	77	少1 中0 多0
計(%)	15.6%	79.1%	25%

Tab-45 VII(5) 1) 睡眠時間状況

(人数)調査VII-5)

	5時間未満	5～6時間	6～7時間	7～8時間	8時間以上
寮生	2	27	76	74	11
間借生	3	15	63	74	25
下宿生	5	28	97	121	26
自宅生	1	9	35	41	14
計(%)	1.5%	10.4%	35.8%	41.0%	10.1%

IV 考 察

(1) 健康の認識

健康については、一般的に関心は情報量過多のなかで漠然と持っているだけのように具体的な健康維持についての努力をしないと推察され、必要な知識にも欠けるようであり、病気になったりする具体的事実と直面しない限り、多少の不調は我慢して放置する傾向がみられ、本学に設置されている保健センターや病院等を利用するものが少い。反面現在の保健康をよりよく維持し、適応度を高めてゆきたいと考えているようである。

(2) 体力の現状について

自己の体力は普通と考えているものが多く、一方体力が（ない）と考えているものも少なくない。大学生活は、なんとかやっていると考えているものが50%、充分やっていると考えているものが40%近くもいるが、卒業して社会生活に入ってからとなると、充分と考えているものは減少し、不安と思うものが10%を示し、社会生活での不安を認めその厳しさを予測している。自己の体格、体力、運動能力を数量的に把握しているものは少く漠然とした認識にとどまっているが、一方では自分の体力や機能を知り、同年代の標準値を知り自己と比較し位置づけを確認したいと望んでいるものが多数にのぼる。本学学生の体力診断テストの結果は、体格において全国平均に近いが、体力においては、背筋力、握力を除いて、全ての項目に劣る。即ち長育、幅育、量育において平均並み、瞬発力、敏捷性、柔軟性に欠ける傾向を示している。これに伴い体力診断テストの合計点は、全国平均がB・C段階にランクづけされるのに比べ本学学生はCランクに集中しAランクも全国に比較し非常に少い。

(3) 運動について

運動については、大多数が必要と答え、運動不足にならないよう留意している。スポーツ運動の効果についての知識や認識は或る程度もっており理解

しているものと思われる。運動能力のテストを受けたことがないものが40%近くあり従ってテストの数値を把握しているものは非常に少ない。而しこれらに関する関心は強く機会があれば測定して自己の能力をつかみたいと考えているものが多い。運動能力テストの種別点と合計点は全ての項目で全国平均を下廻り特に懸垂、持久走に著しい差が認められる。運動能力テスト総合点及び級別判定では、全国平均が各年令層とも3級に最も多いが、本学学生は4級と5級に多い。体力テスト、運動能力テスト及び体格のプロフィールは、長育に比して、量育が下廻り懸垂、持久走に劣り、特に優れたものはなく、体力、運動能力とも全国平均を下廻りながらも低いなりのバランスを保っているといえる。自己の体力認識と実際測定値との比較では、自覚として(満足、あるほう)と答えたものは(普通、ないほう、不満足)と答えたものとの差が有意であり、前者のグループが殆んどの項目、年令別でも優れている。この点では正しい認識をもっているといえる。

血圧値は、最高、最低とも年令推移に伴って上昇している。又大半が最高血圧値が、105から140の間にある。ローレル指数は、100~150の間にあるが、概括すれば本学学生は(やせぎみ)が多く量育に比して長育が優り胸厚の薄いものが多い。又ローレル指数が増大するにつれて血圧値(最高)も上昇する傾向が認められる。

運動の必要性は大多数が必要と認めているが、定期的に行っているものは40%程度で全くしていないものが18%も存在する。運動を定期的に行っているもの、不定期のもの、しないもののグループ別体力テスト、運動能力テストの結果では、18歳、19歳で(定期)のもの(しない)のもの間に著しい差がみられ前者が有意に優っている。20歳、21歳では、その著しい差は縮まってくるが同じ傾向がある。又全国学生と同じグループ分けにおける比較では、本学学生が殆んどの項目に劣っている。

(4) 正課体育について

体育は必修として実施すべきであると考えるものが大多数を占め、理由として最低の運動する機会を確保できるためとしている。即ち運動欲求解消の

場として考えているようで、技術の向上、修得は2次的なものとしている。又現行2年までの体育実技を3年、4年まで延長して行きたいとするものが45%もいることは考慮に価する。体育の実施期間を現行のまま、或いは減少してもよいと答えたものが、34%にのぼったことも考えねばならない。

(5) 課外活動について

学生の課外活動は種目の点からみると従来行われて来たものと変りないようで、キャッチボール、卓球、ソフトボール等の順になっている。サークル活動も入部理由は、運動することで身体の鍛練をしたいとするものが最も多い理由である。部活動を望むもののなかに経済的負担に耐えられないため退部したものがいることを見逃せない。又部活動をしていないものの最大の理由として、大学生活をのんびり過ごしたいとするものがあげられるが、ここにも種々の要因が働いているものと考えられる。クラブ加入学生と非加入学生との、運動能力、体力テスト、体格の比較では、体格においては差は認められず、18歳、19歳では、14項目中数項目に有意に差があり、いづれも加入学生のほうが優れている。即ち、ハンドボール投げ、懸垂、1500m走、反復横とび、背筋力、踏み台昇降等であり、持久力、忍耐力を必要とするものに差が生じている。

(6) 体育施設について

調査紙による回答から、施設、用具の充実を望む学生が多いが、これらの拡充が、運動意欲の向上と参加の機会を与えることになるのは当然考えられる。

(7) 食事、嗜好、飲料、喫煙について

本学学生は、自宅生が少く寮、下宿等が80%以上を占めていることから、食事の制約が生ずるものと考えられる。朝食の欠食は64.4%にものぼる。就寝時刻が殆んどが午後11~次降であり朝型睡眠となり、朝の時間不足という事態を招いているようで、このことも朝食の欠食につながっているのではないかと思われる。又かなりの数の自炊学生がおり完全な食事摂取につながらないのではないかと考えられる。飲酒については85%がのみ毎日飲むのが25%

にも達し喫煙者は50%以上という実態になっている。

総 括

考察の総括として本学学生のプロフィールは次のように考えられる。即ち本学学生の平均的影像として、体格は全国平均値に近いが、長育が幅育、量育を上廻って胸厚の薄い、(やせすぎ)のタイプに属する。而し2年次になってややバランスがとれてくる。健康に対する知識、意欲は認められるが、その実施段階における具体的施策と積極性に欠ける。今後は保健センターの活発な指導体制と施策によって積極的な利用を計る必要があると考えられる。

運動に対する理解は充分ありながら運動への参加に積極的でない約50%の学生に参加意欲をもたせることが必要で体育実技、課外活動時の配慮が検討されなければならない。そのためには運動施設の拡充と整備、用具の充実、貸出し制度(用具)の改善等が考えられねばならない。運動能力は全国平均を下廻り特に持久力、忍耐力、強い意志力を要する種目において劣り、1年次において著しく2年次以降若干回復する傾向がある。これは体力テストの成績にもあてはまり、高校時の後半における運動刺激が不足していることが指摘されよう。このことは、伏臥上体そらし、立位体前屈等の柔軟性を要するものの成績が特に悪いことなどで明らかである。体育系サークルに加入し活動している学生は、非加入学生より殆んど多くの点で優り、筋力の発達とともに運動中枢の活発な刺激により神経回路のトレーニングがなされ瞬発力(パワー)の増大と敏捷性(運動調整力)等の発達必持久性を伴う運動に大きな影響を与え両者の差は著しいものが認められる。運動を不定期にときどきしている学生は、(していない)学生よりも僅かに優位に立っているが、その差は僅かである。このことはトレーニングは、閾値以上のトレーニング刺激が必要であると同時にトレーニング頻度が問題で、これらの条件が適当でない、しないのに等しいということによるものであろう。学生の多くが必修体育を希望し、3年目、4年目までの長期開設を望んでいる。このことは

運動をする最低量の機会を強制的に確保されることが健康や運動の習慣のために有効であると考えているものようである。体育運動は例えそれが最大の伸長発達期をはづれている学生が対象であっても、卒業時まで続ける必要があり、その実施には多くの障害があるが、内容の充実や漸増という可能性を更めて検討しなければならない。日常の学生生活において、嗜好、喫煙、食生活等、生活の基盤をなす事柄についても保健管理センターを中心に学生指導に留意すべきであろう。

健康の維持、増進、体力の強化は、人間生活の根幹をなす問題であって、生活の場が、大学という特殊な学生生活であっても、一般的な社会生活であっても異なるところではない。学問研究であろうと課外サークルの活動であろうと健康でなくしてはその成就是難かしいことを考えるならば、より健康という事に重大な関心を寄せ、自らの健康を、自らが守り積極的に健康に取込む姿勢を助長しなければならない。このことが、ひいては体力の増強や気力の充実につながる事が考えられる。

本調査測定にあたって本学保健管理センターのスタッフ諸氏にご指導とご協力をいただいたことに深く感謝の意を表します。

(昭和55年5月23日受理)

参考文献

- 1) 大石 三四郎 体育統計学(II), 逍遙書院 (1962)
- 2) 日本体育学会 体力診断と評価, 大修館書店 (1963)
- 3) 飯塚 鉄雄 日本人の体力標準値, 都立大学 (1977)
- 4) 長谷川 光洋 身体均整の科学, 新生出版社 (1961)
- 5) 水野 忠文 青少年体力標準表, 東京大学出版会 (1976)
- 6) 加藤 橋夫 青少年の体格と体力, 杏林書院 (1970)
- 7) 文部省体育局 昭和52年度, 体力, 運動能力調査報告書 1977, pp.29~30 pp. 56~60 pp. 62~66
- 8) 文部省体育局 昭和53年度, 体力, 運動能力調査報告書 1978, pp.78~79 pp. 104~107

学生の健康に関する周辺領域の基礎調査

室蘭工業大学 体育研究室
保健管理センター

皆さん方の健康・体力・運動に関する考え、およびいろいろな現状について、基礎的資料を集めたいと思います。
次の記入方法をお含みの上、調査にご協力をお願いいたします。

*** 記 入 方 法 ***

1. 調査にはもれなく記入して下さい。
2. 答の中であてはまる数字を○で囲んで下さい。

氏名											年令	才	科名	科	学年	年					
身長	cm	体重	kg	胸囲	cm	矯制	視力	右 ()	左 ()	眼鏡	有無										
住居	自宅・下宿・寮・間借			通学	乗物約()分			徒歩約()分			自家用車	有無									
中学・高校で体育系サークル活動をした方は種目名を記入して下さい																					
大学で低学年に体育系サークル活動をした方は種目名を記入して下さい										年目まで			部名								
やめた理由																					
現在体育系サークル活動をしている方は種目名を記入して下さい																					

I 健康の認識

- (1) 健康についてどのように考えていますか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。
- 1) 健康には関心があり、日常気をつけている
 - 2) 健康には関心があるが、具体的努力はしていない
 - 3) 健康には関心もなく、努力もしていない
 - 4) 健康教育の必要性を感じている
- (2) 自分の健康状態の評価はどのようなことで判断していますか。該当するものに○をつけて下さい。(重複回答可)
- 1) 朝起きた時、目覚めがさわやかで、活気を感じられるかどうか
 - 2) 勉強やスポーツ等で疲れても休息・睡眠で回復するかしらないか
 - 3) 食欲が旺盛であるかどうか
 - 4) よく眠れるかどうか
 - 5) 風邪や消化器疾患等の病気になることが多いか、少ないか
 - 6) 身体の酷使に耐えられるかどうか
 - 7) 特に慢性的持病的なものがないかどうか
 - 8) 気力が充実していると感じられるかどうか
- (3) 自分の健康状態をどう考えていますか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。
- 1) 現在の健康状態で良い
 - 2) 現在の健康状態をもっと増強したい
 - 3) 現在の不健康状態を改善したい
 - 4) 慢性的疾患があり始終悪い
- 4の場合、具体的疾患名を書いて下さい。()
- (4) 健康に関心や認識をもった動機はなんですか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。
- 1) 中学・高校・大学での健康に関する講義を聞いてから
 - 2) 健康に関する書物を読んでから
 - 3) ラジオ・テレビ・新聞等の機関で健康に関する記事・特集を見聞してから

- 4) 自分が病気になったり、健康を害してから
 - 5) 家族や近親者・友人が病気などで健康を害してから
 - 6) 学校の定期健康診断を受けてから
 - 7) 日常の勉学や体育・スポーツ活動に際して、体力不足を感じてから
- (5) 身体不調のとき自分の健康管理はどうしていますか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。
- 1) 少しでも身体工合が悪いと感じたら、病院で診てもらおう
 - 2) 保健管理センターで医師・看護婦に診てもらおう
 - 3) 少々の身体の不調は我慢する
 - 4) 自己診断で薬局で薬を買って飲む
 - 5) 自宅に電話・手紙などで、親に相談し処置する

II 体力の現状について

- (1) あなたは現在の体力の状態をどう考えていますか。
 - 1) 満足
 - 2) あるほう
 - 3) 普通
 - 4) ないほう
 - 5) 不満足
- (2) あなたは現在の勉学や学校生活が今の体力でやっていけると思えますか。
 - 1) 充分である
 - 2) どうかやれる
 - 3) 不安である
- (3) 社会に出て現在の体力でやっていけると思えますか。
 - 1) 充分である
 - 2) どうかやれる
 - 3) 不安である
- (4) あなたは、自分の体格や体力値（握力・背筋力・肺活量・視力等）を把握していますか。（ほぼ正確に）知っているものに○をつけて下さい。（重複回答可）
 - 1) 身長
 - 2) 体重
 - 3) 胸囲
 - 4) 視力
 - 5) 肺活量
 - 6) 握力
 - 7) 背筋力
 - 8) 血圧値
- (5) 自分の体力をどのような点から評価しますか。該当するものに1つだけ○をつけて下さい。
 - 1) 日常の疲労感
 - 2) 勉学・スポーツ・労働後の疲労回復感
 - 3) スポーツの試合をしたときの疲労感
 - 4) 体力測定の結果
 - 5) 運動の継続時間の長短
 - 6) 身体の柔軟性から
 - 7) 重い物がもてるかどうか
 - 8) 長時間の肉体労働にこたえられるかどうか

- 9) 徹夜の勉強に耐えられるかどうか
 10) 徹夜の麻雀をしてもすぐ回復するかどうか
- (6) あなたが健康・体力増進のために現在実行しているものに○をつけて下さい。(重複回答可)
- 1) 運動不足に気をつける 2) 食事の規則性や質・量に留意する
 3) 煙草の吸いすぎに注意する 4) 睡眠時間に気をつける
 5) 健康診断を定期的に受ける 6) 保健管理センターを積極的に利用する
 7) 過労を避け休息に留意する 8) 生活を規則的にする
 9) スポーツサークルに入部して身体を鍛える
 10) 心のもちかたに気をつけている
 11) 授業の空時間や課外時間に、友人や単独で運動をする
 12) 酒ののみすぎに注意する
 13) 保健栄養剤をのんでいる

III 運動について

- (1) あなたは現在の学生生活の中で運動を継続する必要があると思いますか。
- 1) おおいに必要 2) 少しは必要 3) 不要
- ◎不要と考える人は次の項目から1つ選んで下さい。
- 1) 十分な体力をもっているから
 2) 運動より有意義なことがたくさんあるから
 3) 体力に自信がなく疲れるから
 4) 病弱だから
 5) 運動をしても将来役に立たないから
- (2) あなたは、運動・スポーツをすることによってどんな効果が生ずると思いますか。(重複回答可)
- 1) 運動後は、精神的・肉体的ストレスの解消に役立つ
 2) 筋力・持久力・敏捷性・平衡機能等を良くする
 3) 精神力・根性の鍛練に役立つ
 4) 協調性・リーダーシップ・社交性・積極性を涵養できる

- 5) 高血圧・心臓病を予防する
- 6) 肥満を解消し、バランスのとれた身体になる
- (3) あなたは自分の運動機能や体力測定値について知っていますか。
- 1) 知っている 2) 以前に計測したが忘れた 3) 知らない
- (4) 運動機能や体力測定値に関して考えていることに1つだけ○をつけて下さい。
- 1) 自分の体力測定値は知らなくともよい
- 2) 自分の体力や機能が把握できるので知りたい
- 3) 機能増進や体力増強のため必要なので知りたい
- 4) スポーツをするために必要なので知りたい
- 5) 測定値を把握しておくことは社会に出てから必要である
- (5) あなたは現在運動(正課体育を除く)をしていますか。
- 1) 定期的に行っている 週()回位 1回平均()分位
- 2) 不定期だがしている 月()回位 1回平均()分位
- 3) 機会があればする 年()回位 1回平均()分位
- 4) 全くしていない
- (6) 運動をあまりやらない方や全くしていない方は次の項目から選んで○をつけて下さい。(重複回答可)
- 1) 運動はしたいが、相手がいなくてできない
- 2) 用具がないし、用具を貸してくれる所も知らない
- 3) 体育施設(グラウンド・コート・体育館)が不十分で空いていない
- 4) 運動はしたいが勉強や他の仕事(アルバイト)が忙しくてできない
- 5) 運動はエネルギーの浪費で他に有用なことがあるから
- 6) 貸出し用具が不十分で、借りづらいために敬遠する
- 7) 指導者がいないため、どうしても良いかわからない
- 8) カリキュラムが密で時間がない
- 9) 小さい時から運動が不得手で今も積極的になれない
- (7) 現在運動を継続している方(正課体育を除いて)、時々行っている方はその種目に○をつけて下さい。(重複回答可)
- 1) バレーボール 2) バasketボール 3) サッカー

- | | | |
|-------------|----------------|----------------|
| 4) 軟式テニス | 5) 硬式テニス | 6) アーチェリー |
| 7) スキー | 8) オリエンテーリング | 9) マラソン |
| 10) キャッチボール | 11) バドミントン | 12) 軟式野球 |
| 13) 硬式野球 | 14) ラグビー | 15) アメリカフットボール |
| 16) なわとび | 17) ランニング | 18) ソフトボール |
| 19) サイクリング | 20) スピードスケート | 21) 和弓 |
| 22) スフェンシング | 23) ボクシング | 24) フォークダンス |
| 25) 社交ダンス | 26) 徒手体操 | 27) ウエイトトレーニング |
| 28) ハイキング | 29) ワンダーフォーゲル | 30) 登山 |
| 31) 空手 (巻法) | 32) 柔道 | 33) アイスホッケー |
| 34) ボーリング | 35) ゴルフ | 36) 散歩 |
| 37) 急歩 | 38) 相撲 | 39) 剣道 |
| 40) 鉄棒 | 41) 陸上 (走・投・跳) | 42) 水泳 |
| 43) 卓球 | 44) ハンドボール | 45) ヨット |
| 46) ボート | 47) レスリング | |

IV 正課体育について

- (1) 体育実技に関して実施学年と単位 (時間) についての次の項目に1つだけ選んで答えて下さい。
- 1) 現在実施している学年 (1年次・2年次) でよい
 - 2) 3年次まで延長すべきである (1回の時間はそのまま)
 - 3) 4年次まで延長すべきである (//)
 - 4) 2年次まででよいが、1回の実施時間を長くしたほうがよい (2～3時間)
 - 5) 3年次まで延長し、1回の実施時間を長くしたらよい (2～3時間)
 - 6) 1回当りの時間を短くして (1時間) 4年次まで延長した方がよい
 - 7) 実施学年及び時間をもっと減したほうがよい
- (2) 体育実技の内容 (質的) について答えて下さい。(重複回答可)
- 1) 授業は完全選択制 (種目) にした方がよい
 - 2) 授業はシーズン制にして季節に合った種目を実施したほうがよい

- 3) スポーツの基礎技術(種目毎)の練習に重点を置いたほうがよい
 - 4) 指導スタッフを増して、実施種目をできるだけ多くしたほうがよい
 - 5) 1時間当ひの人数が多くて、実際に行う運動量が少い
- (3) 体育実技の実施について答えて下さい。
- 1) 体育実技は正課として実施すべきである
 - 2) 体育実技は課外活動(任意の)だけで、正課としてやらなくともよい
- (4) 体育実技を必修正課として実施すべきであると答えた方は、その理由を次の項目から選んで下さい。(重複回答可)
- 1) 最低限の運動を確保できるから
 - 2) スポーツの基礎技術やルール等の基礎的理解ができるから
 - 3) 交友関係がスムーズになり、友達ができる
 - 4) 運動習慣が身につく
 - 5) 社会に出てから運動参加に役立つ
 - 6) 規律正しくなり、集団行動がどんなものかわかる
 - 7) 運動欲求を満たしてくれる
 - 8) スポーツができるようになり、上手になる

V 課外活動について(体育サークル)

- (1) 課外活動を現在していますか
- 1) 現在活動している
 - 2) 入部しているが、実際に活動していない
 - 3) 入部していない(過去も)
 - 4) 過去に(中・高)部活動をしていたが、現在はしていない
 - a) 現在活動している方は次の中から選んで1つだけ○をつけて下さい。
 - 1) 過去に(中・高)活動していたので、より高いレベルを目指している
 - 2) 中・高時代は勉強で暇がなかったので、大学でやろうと思っていたから
 - 3) 運動をすることで、身体の鍛練をしたいから
 - 4) 自己の可能性を運動することで試してみたいから
 - 5) 仲間が得られ、社交性や対人関係に得ることが多いから

6) 部活動で良い成績をあげると、就職に有利に働くと
思うから

7) 運動そのものが好きだから

b) 入部しているが実際に活動していない方は次の中から選んで1つだけ○をつけて下さい。

1) 入部したが対人関係がうまくゆかず、活動から遠ざかっている

2) なんとなく誘われたが、あまりやる気がしない

3) 部のレベルが高く、トレーニングがハードでやってゆけそうもないから

4) 部の指導体制が悪く、やっても上達しないし、面白くないから

5) 人数が多すぎる上、施庁が狭くて活動できないから

6) レギュラーの独断・専制で面白くないから

7) 経済的負担が多くて、やってゆけないから

c) 過去（中・高）に、部活動をしていたが、現在やめてしまった方、及び入部していない（過去も）方は、次の中から選んで1つだけ○をつけて下さい。

1) 部活動で他の事ができなかったから大学に入ったら体育系サークル以外のことをやりたいと考えたから

2) 過去の部活動はハードトレーニングだったので、今また、ハードトレーニングをしたいと思わない

3) 大学生活をのんびり、ゆったり楽しみたいから

4) 続けてやっても、良いプレーヤーになれないと思うし、大会にも出場できそうもないから

5) 講義・実験・実習の時間が多くて課外活動の暇がないから

6) 運動が面白くなくなり、活動する意義もなくなったから

7) 部活動は金銭的負担がおおきく、経済的に余裕がないため

VI(1) 体育施設・用具について考えていることがありましたら1つだけ○をつけて下さい。

1) 体育施設には無関心である

2) 学生数から考えて、現在の施設では少い（総合グラウンド1、体育館1、テニスコート6、武道場1。）

- 3) 学生数, 使用状況からみて施設は充分でないが, 良いと思う
 - 4) サークル・部活動のため, 一般学生は殆んど使えないし, 使いにくい
 - 5) 施設が整備されたら, 自分も運動する機会があるし, 意欲もでてくる
 - 6) 体育施設を使用する手続きがわからないので, 使わないことが多い
- (2) 体育用具について考えていることがあったら○をつけて下さい。(重複回答可)
- 1) 体育用具を借りる場合どこで, どう借りるのか知らない
 - 2) 体育用具貸出し業務は, 体育会などを作って学生組織にしたほうがよい
 - 3) 貸出し用具は質・量とも現状で充分である
 - 4) 貸出し用具は質量とも充分ではなく, 種類も少ない
 - 5) 貸出し用具は充分でないので, 個人で買って持っている
 - 6) 体育用具は全然持っていない
 - 7) 貸出し用具窓口サービスが改善されたらもっと利用したい

VII 食事・嗜好飲料・飲酒・喫煙について答えて下さい

(1) 該当する欄に○をつけて下さい

欠 食 状 況

	朝 食			昼 食			夕 食		
理 由	経済上	時間不足	健康上	経済上	経済上	間不足	健康上	時間不足	健康上
寮 生									
間借生									
下宿生									
自宅生									

(2) 喫食方法について該当するものに○をつけて下さい。

	朝 食		昼 食		夕 食	
	寮・下宿・自宅	自炊	寮・下宿・自宅	自炊	寮・下宿・自宅	自炊
寮 生						
間借生						
下宿生						
自宅生						

- (3) 補食について平均日に一度以上補食している方は該当する欄に○をつけて下さい。

	補 食 内 容				
	定期外の外食	インスタントめん	果 物	菓子・パン類	牛乳に類する飲料
寮 生					
間借生					
下宿生					
自宅生					

- (4) 嗜好・飲酒・喫煙について該当するものに○をつけて下さい。

《嗜 好》

	甘いものが好き	塩辛いものが好き	油こいものが好き
寮 生			
間 借 生			
下 宿 生			
自 宅 生			

《飲 酒》

	飲 ま な い	時 々 飲 む	毎 日 飲 む
寮 生			少 中 多
間 借 生			少 中 多
下 宿 生			少 中 多
自 宅 生			少 中 多

《喫 煙》

	吸 わ ない	時 々 吸 う	毎 日 吸 う
寮 生			10本以下
			11本以上
間 借 生			10本以下
			11本以上
下 宿 生			10本以下
			11本以上
自 宅 生			10本以下
			11本以上

(5) 睡眠について該当するものに○をつけて下さい。

1) 睡 眠 時 間

	5 時間未満	5 ～ 6 時間	6 ～ 7 時間	7 ～ 8 時間	8 時間以上
寮 生					
間 借 生					
下 宿 生					
自 宅 生					

2) 就 寝 時 刻

	10時前	10～11時	11～12時	12時以降	規則的	不規則
寮 生						
間 借 生						
下 宿 生						
自 宅 生						

3) 睡 眠

	熱 睡	普 通	浅 い	不 眠	睡眠薬使用
寮 生					
間 借 生					
下 宿 生					
自 宅 生					

★調査にご協力誠にありがとうございました★