

駒沢女子短期大学保育科学生の健康意識と 体力との関係について

宇佐美 かおる 三 辻 浩 子 木 下 茂 昭

The Relationship between physical fitness and health awareness of Komazawa Women's Junior College

Kaoru USAMI Hiroko MITSUJI Shigeaki KINOSHITA

本研究では、駒沢女子短期大学保育科学生に対する意識や行動面からの指導における資料作りをすることを目的として、学生の意識や体力の実態を把握するためにアンケートによる意識調査および、体力測定を実施した。調査の結果から、学生に健康や体力に対する自信を持たせられるような指導の徹底が急務であることが示された。また、実技授業を週1回定期的に実施していることが、習慣的に運動を実施していることになり、基礎体力が大きくは落ち込まないことが推測された。さらに、生活習慣の不規則さが基礎体力を著しく低下させる要因とは認められなかったが、規則正しい生活習慣を心がけることも指導の中にも含める必要のあることが示唆された。

キーワード：健康意識、体力、運動習慣

I 目的

子どもの体力低下が指摘されてから、文部科学省、厚生労働省など関係各省庁が、行政的に対策を講じてきた。その結果、子どもの体力は回復の兆しを見せはじめた。文部科学省の対策の一環として、体力向上の基礎を幼児期に培うための実践活動について報告されている¹⁾。その中で、保護者および担任（教員・保育士等）の意識や行動が、高い割合で子どもの行動を規定していることが指摘されている。つまり、子どもに寄りそう人的環境となる保育科の学生は、幼児教育にあたるために、健康や体力に関する正しい知識を理解するだけでなく、高い意識や行動力を持つことも要求されると考える。

そこで、今後の学生に対する意識や行動面からの指導における資料作りをすることを目的として、学生の意識や体力の実態を把握するためにアン

ケートによる意識調査および、体力測定を実施した。

II 対象および方法

平成22年度および23年度の駒沢女子短期大学保育科に在籍する1年生を対象として、文部科学省による新体力テスト実施要領²⁾に基づきアンケート調査および体力測定を実施した。体力測定は、握力、上体おこし、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、立ち幅とびの6項目を測定した。なお、被験者の特徴を以下の表1に示す。

表1 被験者の身体的特徴

	年齢(才)	身長(cm)	体重(kg)	BMI
駒沢女子短大(n=181)	18.5	158.3	51.1	20.4
全国平均	19	158.7	52.2	20.7

Ⅲ 結果

1. 体力について

測定した項目について、表2に平均値および全国平均³⁾を示す。

表2 体力測定平均値

		握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)	20mシャトルラン	立ち幅跳び(cm)
駒沢女子大	平均値	25.65	20.68	45.4	44.94	40.48	167.73
保育科学生	標準偏差	4.2	5.5	10.4	5.4	14.3	20.9
全国平均	平均値	28.4	21.8	44.8	41.7	43.4	170
(19歳)	標準偏差	5.2	5.2	10.2	5.2	14.5	21

体力について、19歳の全国平均値と比較してみたところ、ほぼ同様の値を示した。

2. 意識調査アンケートについて

アンケートの結果を、表3および図1から図7に示す。

表3 アンケート結果	(n=108)	人(%)
健康状態について	1. 大いに健康	50(27.6)
	2. まあ健康	117(64.6)
	3. あまり健康でない	14(7.7)
体力について	1. 自信がある	1(0.5)
	2. 普通である	94(51.9)
	3. 不安がある	86(47.5)
運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日	11(6.1)
	2. 時々	24(13.3)
	3. ときたま	53(29.3)
	4. しない	93(51.4)
1日の運動・スポーツの実施時間	1. 30分未満	138(76.2)
	2. 30分～1時間	26(14.4)
	3. 1～2時間	8(4.4)
	4. しない	9(5.0)
朝食の有無	1. 毎日食べる	115(63.5)
	2. 時々欠かす	59(32.6)
	3. まったく食べない	7(3.9)
1日の睡眠時間	1. 6時間未満	94(51.9)
	2. 6時間以上8時間未満	84(46.4)
	3. 8時間以上	3(1.7)
学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	1. 中学校のみ	47(26.0)
	2. 高校のみ	16(8.8)
	3. 大学のみ	1(0.6)
	4. 中学校・高校	63(34.8)
	5. 高校・大学	3(1.7)
	6. 中学校・大学	0(0.0)
	7. 中学校・高校・大学	12(6.6)
	8. 経験なし	39(21.6)

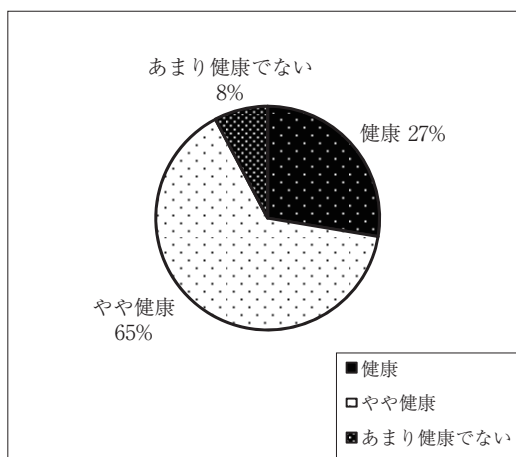


図1 健康状態について

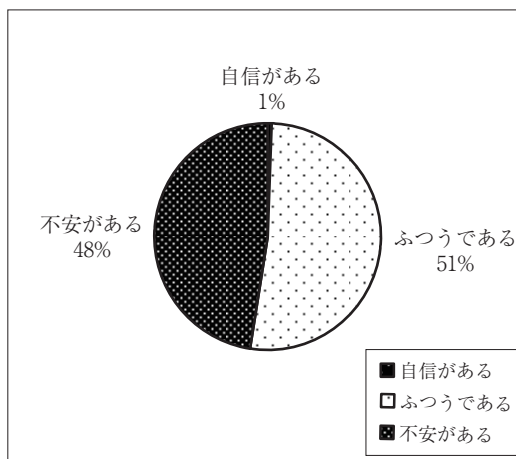


図2 体力について

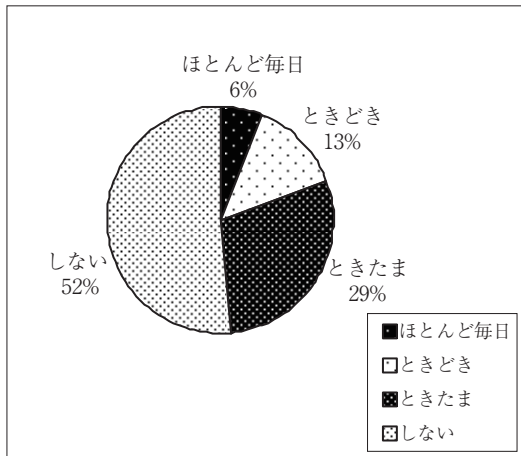


図3 運動の実施状況について

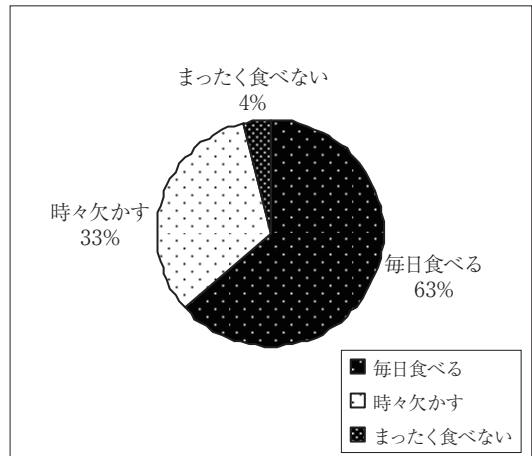


図6 朝食の有無について

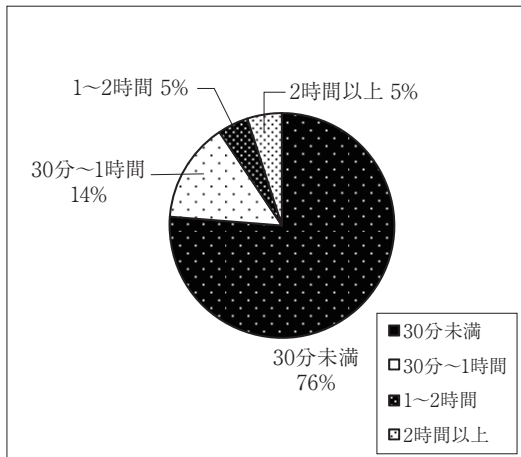


図4 1日の運動時間について

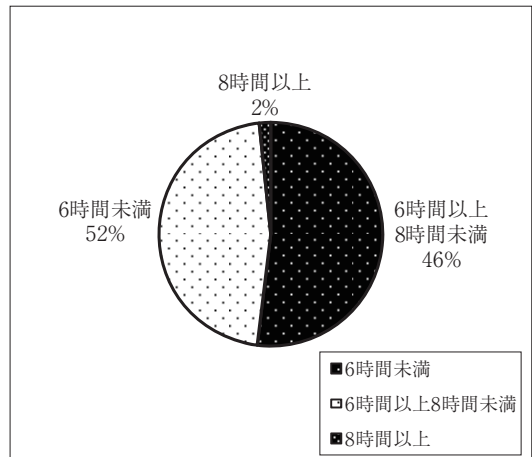


図7 1日の睡眠時間について

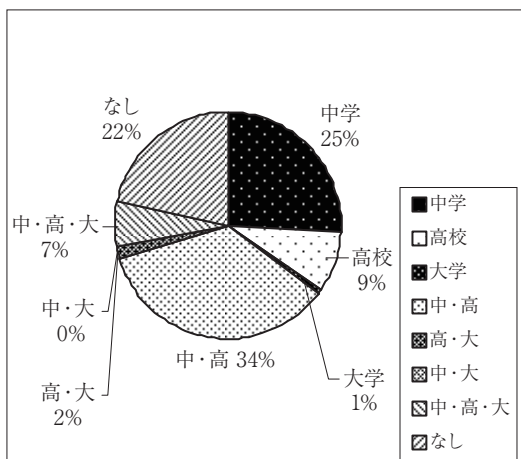


図5 学校時代の運動部(クラブ)活動の状況

IV 考察

アンケートの結果から、ほとんどの学生は、「健康」もしくは「まあ健康」だと思っているが、体力については約半数の学生が「不安」を感じている。これは、平成19～21年度の筆者らの調査³⁾⁴⁾⁵⁾とほぼ同様の傾向である。健康にも体力にも自信のある学生は1名で、健康にも体力にも不安のある学生は11名であった。これらのことから、学生が健康や体力に関して自信を持てるようにするための、情報の提供や、運動の指導が必要であると考えられる。

現在の運動実施状況については、定期的に運動している学生が6%、時々あるいは時々実施する学

生が44%、運動習慣はない学生が51%という結果であった。つまり、ほとんどの学生が定期的に運動していないと考えられる。しかし約8割の学生が、中学あるいは高校時に運動部活動を経験しており、過去の運動経験と体力との関連を見たところ、握力以外の項目で、運動部経験のある学生のほうが、体力値は高い傾向であった。このことから、過去の運動経験は高い体力値を示す一要因であると考えられる。それでも、体力値は標準的な結果が得られていることから、過去に運動していたことで標準的な基礎体力は、獲得できていることが推測される。しかし、現状の運動実施率から考えると、このままでは体力の低下を招く可能性が非常に強いと考えられる⁶⁾。よって、運動の習慣化についても、学生がその効果と必要性に理解を示し、かつ実践につながるような環境を整えることも重要である。なお、今回の調査は、20時間(90分授業)目の実技授業時において測定を実施しているため、少なくとも、週1回約90分の身体活動が確保されている状況である。運動を習慣的に実施することが基礎体力の維持につながる⁷⁾ことからすると、この週1回の授業時間での身体活動を実践していることによって、標準的な体力値が得られたとも考えられる。

また、生活習慣について、朝食は、約4割の学生が毎日食べることはないと回答していた。睡眠時間については、6時間未満と6時間以上の学生がほぼ同数であった。そこで、朝食の有無および睡眠時間と体力との関係のみたところ、朝食を欠食することおよび睡眠の時間が、体力値の高低に影響を及ぼす傾向は見られなかった。ただ、不規則な食事摂取や慢性的な睡眠不足が続くことになれば、体組成の状況や、疲労の蓄積は好ましくない方向に進むことが予測され、見過ごしてはいけない現状である。

V まとめ

今回の調査では、学生のアンケート調査の結果から、健康や体力に関する自信の無さが明らかになった。そこから、学生に健康や体力に対する自信を持たせられるような指導を徹底することが急務であることが示唆された。また、週1回でも実技授業を定期的に実施していることが、週1回90分の運動習慣とな

り、特に授業以外での習慣的な運動をしていなかったとしても、基礎体力は大きくは落ち込まないことが推測された。また、朝食の欠食率や睡眠時間などの生活習慣の不規則さは、現時点では、基礎体力を著しく低下させる要因とは認められていないが、今後不規則な食習慣や生活習慣が持続すれば、体組成や体調に好ましい状況ではないため、規則正しい生活習慣を心がけることも指導の中に含める必要のあることが示唆された。

<参考文献>

- 1) 文部科学省、体力向上の基礎を幼児期に培うための実践活動について報告
- 2) 文部科学省、新体力テスト—有意義な活用のために—、Pp.144、ぎょうせい
- 3) 首都大学東京体力標準地研究会、新・日本人の体力標準値、不味堂
- 4) 宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について、駒沢女子短期大学紀要、第40号、33-39、2006
- 5) 宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について(第2報)、駒沢女子短期大学紀要、第41号、21-34、2007
- 6) 宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について(第3報)、駒沢女子短期大学紀要、第42号、21-28、2008
- 7) 松浦義行、体力の発達、Pp. 180、1984