

# 名城大学経営学部，経済学部，短期大学部新入学生の 体格と体力，生活スタイル

富岡 徹・今西文武・槇野 均

## I 緒 言

戦後，食生活の欧米化や生活環境の変化により，青少年の体格や体力は向上してきた。しかしながら，昭和55年以降この傾向にかげりが見られ，体力は一貫して低下の一途をたどっている<sup>(1)</sup>。これは，学校教育の場以外での身体活動の機会が減退したためではないかと考えられる。

文部科学省は，平成11(1997)年度に体力テスト項目の改定案<sup>(2)</sup>を示した。従来までの行動体力重視型(体力・運動能力テスト)から防衛体力重視型(新体力テスト)への転換ともいえる変化である。内容としては，国民一人一人が自分自身の健康・体力を把握し，体力の向上と健康の保持増進に積極的に取り組めるような配慮がなされている。すなわち，技術の求められる運動能力測定を少なくし，日常生活をより充実させるための体力を測定することを重視することに加え，日常の生活状況についても言及する未だかつてないテストになっている。また，経年的変化が捉えられるよう，小学生から中年まで一貫した測定項目が導入される配慮もなされている。

我が経営学部，経済学部においても2000年度(短期大学部においては2001年度)より新体力テストを導入し，学生への還元と授業内容の構成(運動処方)に役立てている。本来の質問・測定項目に加え，体脂肪率や喫煙状況など学生の生活状況をより詳細に検討すべく調査した結果，興味ある結果が得られた。これは，原則として新入学生全員を対象としたものであり，在

学生の健康状況を考える上でも有意義なものと思われる。

## II 方 法

### 1. 対象

対象は，2001年度(以下01年度)，2002年度(以下02年度)，2003年度(以下03年度)の経済学部と経営学部(以下本学部)の「体育科学I」および02年度の短期大学部「生涯体育」履修者とした(01年度男子661名，女子201名，02年度男子586名，女子208名，03年度男子418名，女子276名，02年度短期大学部女子133名)。

テストは，オリエンテーションの後，原則として第3回目から5回目の授業時に行った。なお，当日体調の悪い者および障害などを有しテストの実施に問題を来す者については，自己申告および教員からの客観的判断によりテストの実施を見送った。

### 2. 測定項目

測定は，文部科学省の新体力テスト要項のうち12歳～19歳を対象としたものに準じて行った。この測定内容に加え，体格を評価する指標としてBMI {Body Mass Index；(体重)/(身長)<sup>2</sup>}を算出するとともに，体脂肪率の測定(タニタ社製インピーダンス式体脂肪計TBF-110)を行った。また，健康教育上の観点から，喫煙の状況や住居環境についても調査した。ただし，形態については，4月当初の健康診断時の値な

どをもとに自己申告した数値を用いた。なお、測定に用いた記録用紙を資料1に示した。

### 3. 比較検討

本学部学生の体力的特徴を把握するため、平成15年10月に文部科学省体育局より発表された「平成14年度体力・運動能力調査結果について」

資料1 本研究において使用した記録カード

#### <体力テスト記録用紙>

学部	学科	年	学籍番号	氏名
本人の住所	県	4月1日現在の年齢	① 歳	性別
都市階級区分	③ 1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村			住居
運動部や地域スポーツクラブへの所属状況				⑤ 1. 所属している 2. 所属していない
運動やスポーツの実施状況(体育の授業を除く)		⑥ 1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. ときどき(週に1~2日) 3. ときたま(月1~3日) 4. しない		
1日の運動・スポーツ実施時間(授業を除く)		⑦ 1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上		
朝食の有無		⑧ 1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
平均的な起床・就寝時刻		⑨ 時就寝 ⑩ 時起床 / ⑪ 全く不規則		
1日の睡眠時間		⑫ 1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上		
1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間		⑬ 1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上		
体格	身長⑭ . cm	体重⑮ . kg	体脂肪率⑯ . %	
喫煙の習慣	⑰ 1. よく吸う 2. 時々吸う 3. やめた 4. 吸ったことがない			

項目	記録				得点
1. 握力	右	1回目⑱ kg	2回目⑲ kg	⑳	
	左	1回目㉑ kg	2回目㉒ kg		
	平均	㉓ kg			
2. 上体起こし	㉔	㉕	㉖		
3. 長座体前屈	1回目㉗ cm	2回目㉘ cm	㉙		
4. 反復横とび	1回目㉚ 点	2回目㉛ 点	㉜		
5. 持久走	㉝ 分 ㉞ 秒		㉟		
	20mシャトルラン 折り返し数 ㊱ 回				
6. 50m走	1回目㊲ . 秒	2回目㊳ . 秒	㊴		
7. 立ち幅跳び	1回目㊵ cm	2回目㊶ cm	㊷		
8. ハンドボール投げ	1回目㊸ m	2回目㊹ m	㊺		
得点合計				㊻	
総合評価 ( A B C D E )				㊼	

て」<sup>(1)</sup>より18才者の平均値（以下全国平均値）と本学学生の結果を比較することで検討を行った。

### III 結果および考察

#### 1. アンケート項目

##### (1) 個人的属性

##### 1) 年齢および体格

結果は表1の通り（平均値±標準偏差）であった。

年齢については，留学生や浪人の後入学した者も含まれるため18歳以上の者も含まれることが明らかである。しかしながら，年齢別の教育は行っておらず，全国平均値との比較は18歳の者で行うことが適切と考え，他の項目についても「18歳」の結果を対象としている。

身長については，男女とも3年間を通じて全国平均値に近似する結果を示した。しかしながら，体重に関して見ると男女とも3年間を通じて全国平均値に比し低値を示した。次に，得られた身長と体重の平均値からBMIを算出し，体格の検討を行った（図1）。BMIはBody

Mass Indexの略でカウプ指数とも呼ばれている。体重(kg)を身長(m)の2乗で除することによって算出できる。日本肥満学会では，22を基準として18.5~25を正常とし，25以上を肥満と規定（4段階の肥満が示されている）している<sup>(3)</sup>。

3年間とも標準値とされる22（図中点線で表示）に比べ低いことが明らかである。このことは異常ではないが痩身傾向にあることを示している。また，男女それぞれについて詳細に観察してみると，男子では年々値が増加する（体格の充実）傾向を示しているものの，女子においては年度間でばらつきが見られるが望ましい値とされる22には全く達していない。

2003年10月に発表された平成14年度の「体力・運動能力調査報告書」<sup>(1)</sup>から18歳のBMIを算出すると，男女それぞれ，21.2，20.6となる。この値と比較すると，年度間でばらつきは見られるものの低値を示す傾向にあることがやはり観察できる。このように全国的にみても望ましいとされる22に達しない現状以上に痩身傾向にあるといえる。

また，97年の本学商学部1年生についての報

表1 本研究の対象者

男子	年齢	身長	体重
2001	18.4±1.0	171.3±6.2	60.3±8.9
2002	18.4±1.0	171.4±5.6	61.3±10.4
2003	18.6±1.3	171.0±5.5	61.4±9.8
全国	18	171.6±5.6	62.6±8.1

女子	年齢	身長	体重
2001	18.2±1.6	157.9±5.1	49.6±6.4
2002	18.7±1.4	158.2±5.0	50.4±7.0
2003	18.5±1.3	157.3±5.1	50.9±8.6
短大	18.0±1.0	157.4±5.3	50.7±7.4
全国	18	158.0±5.4	51.4±6.9

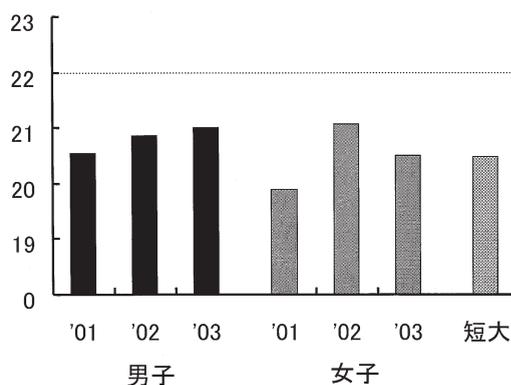


図1 各年度における対象者のBMI

告<sup>(4)</sup>では、男女それぞれにおいて、身長 171.2 cm, 158.3 cm, 体重 63.0 kg, 51.6 kg, BMI 21.5, 20.6 であった。この結果と比較すると男女とも身長についてはあまり変わらないものの、体重が減少していることが明らかであった。このような瘦身の傾向は他大学においても観察され<sup>(5)</sup>、日本人の体位向上の鈍化<sup>(1)</sup>の一端を示しているようである。

### 2) 体脂肪率

次に、体脂肪率についてを図2に示した。文部科学省より推奨される「新体力テスト」には含まれない項目であるが、教育上の観点(身体組成と生活習慣病を説明する上で有用)から体脂肪の測定を例年行っている。本研究において得られた結果は図2の通りであった。製作元のタニタ社が提唱する標準値の境界域<sup>(6)</sup>を図中点線で示した。男子においては、3年間とも15~16%と低いものの標準閾値内で推移した。女子においては、01年度の結果は辛うじて肥満との境界値である24.0%であったが、02年度の短期大学部の結果とともに全てにおいて標準閾値を上回る結果となった。

先のBMIの結果とともに考え合わせると、女子学生の体格については今後更なる教育的配慮が必要である。体重は少ないものの体脂肪は

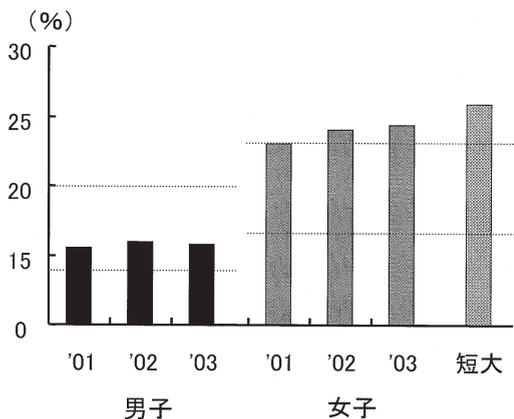


図2 各年度における対象者の体脂肪率

十分に身に付けているいわゆる「隠れ肥満」状況にあるといえるからである。このような現象は数多く報告されている<sup>(7)(8)(9)</sup>が、この原因の一つとして、小・中・高等学校まで幾度となく「ダイエット」を行った結果が考えられる。「ダイエット」は生体に対してある種の飢餓状態を起こさせ、ダイエット期間が終わった際にはその代償として脂肪を蓄えることになる(ヨーヨー現象)。このようにして体重は少ないが体脂肪の多い身体が出来上がってしまったのかもしれない。

### 3) 住居

対象者の住んでいる場所について調査した結果は図3の通りであった。男女同様3年度とも同様に5~6割の者が大都市に住み、2割強の者が小都市に住み、およそ2割の者が町村に住むという結果であった。このことは、名城大学が物理的に名古屋市東部に位置するという特徴を示すものであると考えられる。

一方で対象者について自宅に住んでいるか否かについて調査した結果は図4の通りであった。およそ7割の学生が「自宅に住む」という結果であった。女子の方が男子に比べ自宅に住む者の割合が高い傾向を示した。また短期大学生は85%が「自宅に住む」と答えており学部学

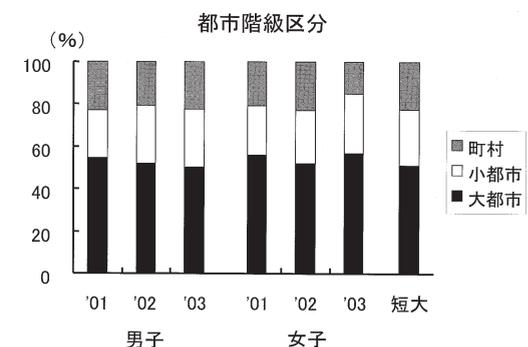


図3 各年度における対象者の住居する都市階級区分

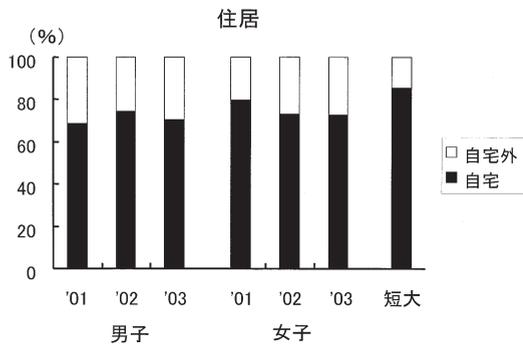


図4 各年度における対象者の住居

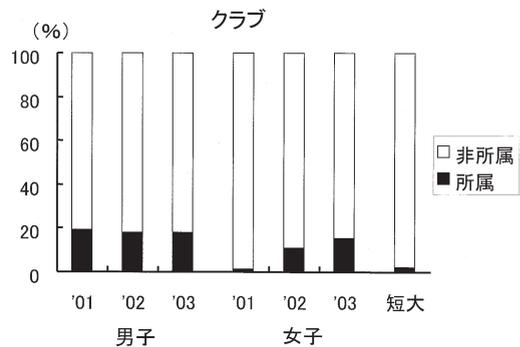


図5 各年度における対象者の運動部・スポーツクラブへの所属

生に比べ高い数値を示した。このことは、先の名城大学が位置する物理的特性とともに、所在する名古屋市という経済社会的特性に起因するものと考えている。また、短期大学生については、在学期間が2年間という短期間であるということから、経済的原因によって自宅から通学する者の占める割合が高いことや、元々通学が充分可能な地区に住んでいることなどが考えられる。

## (2) 運動・スポーツの実施

### 1) クラブ等への所属

民間のスポーツクラブや学内の運動部・クラブへの所属状況について調査した結果を図5に示した。男子においては、3年度ともおよそ2割の学生が何らかのクラブに所属している。一方で、女子においては01年度の学生では1.5%と非常に低い割合であったものが、03年度では15%と増加しているが、男子に比べるとおよそ5%程依然として低い割合であった。なお、短期大学生についてみると2.3%（133名中3名）と低いものであった。

### 2) 実施状況

運動の実施状況についてまとめたものが図6である。この中にはいわゆる体育の授業における運動実施は含まれていない。男子においては、

例年その傾向に大きな変化は見られなかった。すなわち、各年度においてそれぞれ運動をほとんど毎日（週3日以上）行っている者が1割強、時々行う（週に1～2日）者が2～3割、ときたま行う（月1～3日）者が3～4割、全く行わない者が3割を占めた。女子においては、運動を実施する者の占める割合が大きくなり、その頻度も増す傾向にあった。

### 3) 実施時間

次に、運動の実施状況について個別に調べた結果を示す（図7）。運動実施時のその実施時間が30分以内の者は男女ともに減少傾向にあった。特に、女子においてその傾向は著しく、図6の運動を全くしない者の減少と反比例的な関係を示した。また、実施時の運動時間も長時間化する傾向を示した。

以上の結果をまとめると、男子においてはこの3年間運動実施状況について大きな変化は認められないものの、女子においては「クラブ所属者の占める割合の増加」、「運動実施頻度の高い者の占める割合の増加」、「運動実施時間が長い者の占める割合の増加」がみられた。明らかにスポーツ・運動に親しむ者が増えていることについて、運動量の増加は体力の向上につながるという、望ましい傾向といえよう。

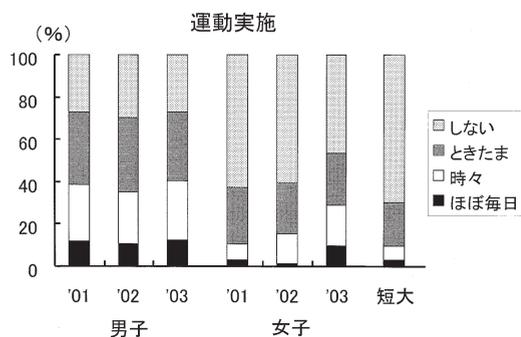


図6 各年度における対象者の運動・スポーツ実施状況

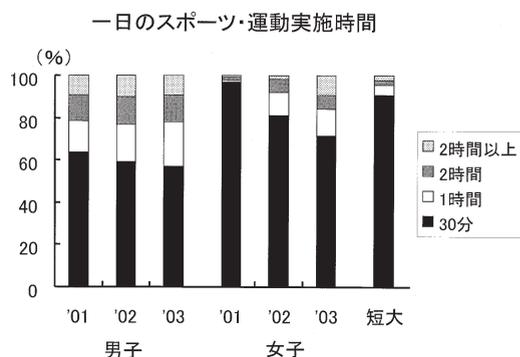


図7 各年度における対象者の1日のスポーツ・運動実施時間

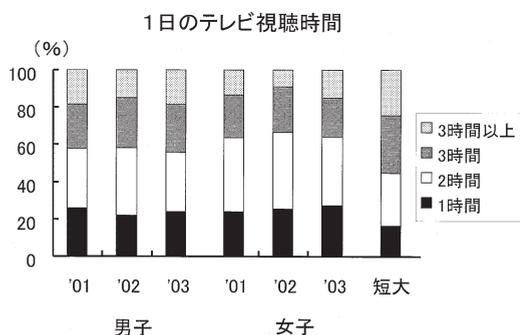


図8 各年度における対象者の1日におけるテレビ視聴時間 (テレビゲームの実施も含む)

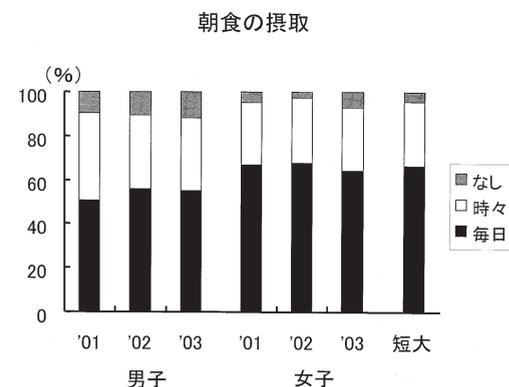


図9 各年度における対象者の朝食摂取状況

### (3) 生活習慣

#### 1) テレビ視聴時間

1日のテレビ(テレビゲームも含む)視聴時間の推移についてまとめたのが図8である。毎日の平均的なテレビ視聴時間は、男女とも1時間以内の者が2~3割、2時間程度の者が3~4割、3時間程度の者が2~3割、3時間以上の者が1~2割を占めた。学部学生については男女間に大きな差は見られないものの、短期大学の学生については学部学生に比べテレビ視聴時間が長い傾向があった。中学生を対象とした調査結果ではあるが、テレビ視聴時間が4時間以上の者は全身持久性が劣るという報告<sup>(10)</sup>もあり、短期大学生のテレビ視聴時間が相対的に長いことと体力の低さについて因果関係があるの

かもしれない。

#### 2) 朝食の摂取

朝食の摂取状況については図9にまとめた。男子は女子に比べ、毎日朝食を摂る者の占める割合が低いことがわかる。また、男女とも朝食を摂らない者の占める割合は1割程度を示し、その割合も年々増加している。男子においては、朝食を摂取しない者の割合の増加とは逆に、毎日摂取する者の占める割合が増加する傾向を示し、摂取と非摂取の間で二極化していく傾向が見受けられる。

朝食を毎日食べる者の占める割合は、自宅からの通学者の占める割合(図3)に似た様相を呈している。すなわち、自宅で生活している者は、親の生活などに影響され朝食をしっかりと

摂ることができていると思われる。逆にいうと，自宅外で生活している者の中には朝食摂取を怠るなどの生活習慣を持つ者が多く含まれるともいえよう。

わが国において，一般市民が一日に三回の食事を摂るようになったのは明治期からのことである。そこで小山内<sup>(11)</sup>は，一日二食の生活に戻ることによって現在の生活習慣病の蔓延は改善されると言う考え方を示している。しかしながら，現代社会では，午前中早くから活動することが当然のこととなり，そのエネルギー確保のためにも朝食を摂取することは不可欠ではなからうか。朝食を摂取しない状況では午前中の活動・思考は十分にできないことになり，望ましい生活を送ることは不可能である。また，朝食の摂取率と皮下脂肪厚には関連が見られ，朝食を摂取しない者ほど皮下脂肪厚が高いという興味深い報告<sup>(12)</sup>も見られる。さらには，朝食の摂取は，夜更かしや早起きという生活習慣と密接な関係があるものと思われ，今後更なる検討が必要であろう。

### 3) 睡眠時間

1日の睡眠時間については図10に示した。男子においては，6時間未満の睡眠時間の者がおよそ3割（特に03年度において38%）を占め，1/3以上の者が6時間の睡眠時間を満たしていなかった。8時間以上の者は2~5%を占め，03

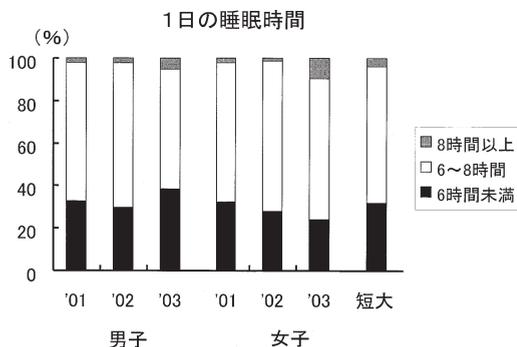


図10 各年度における対象者の1日の睡眠時間

年度では8時間以上睡眠する者の占める割合が高かった。この結果は，睡眠時間が朝食の摂取状況と同様に二極化しているように見受けられる。女子においては，男子とは異なり学生の睡眠時間は全体的に長時間化している傾向を示した。

睡眠は，精神的・身体的疲労の回復に加え，学習効果を高めるためには欠かすことができない。望ましい睡眠時間は一般的に7~8時間と言われており，睡眠時間が充分満たされている学生が数多くみられることがわかる。先行研究<sup>(13)</sup>では，自宅生において大学生活が進むにつれ就寝時刻が遅延し睡眠時間が短縮すると報告されている。睡眠の役割などについての十分な教育を実施し，自宅生においても自律した生活を営む事を促すような配慮が必要であると考えられる。また，本学における昼夜開講制に伴う帰宅時間の遅延と就寝時刻の関係など更なる検討は必要であると思われる。

### 4) 喫煙

喫煙状況について調べた結果を図11に示した。男子においては未喫煙者が年々増加している傾向を示したが，女子においては02年度を除くと逆に増加していく傾向を示した。喫煙率（タバコを良く吸うまたは時々吸うと答えた者）については，男子においておよそ3割弱で推移しているが，女子においては増加の兆しを見せて

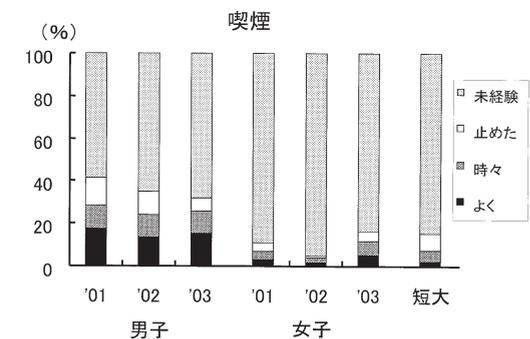


図11 各年度における対象者の喫煙状況

いる。また、喫煙を「止めた」と答える者については女子の場合5%前後見受けられる程度であったが、男子において01年度においておよそ13%であったものが03年度には6%に減少したものの女子に比べ依然として高いものであった。

1996年の報告書<sup>(14)</sup>によると、高校3年生の喫煙経験率（一度でも吸ったことのある者）は男子で55.6%、女子で38.5%であった。また、毎日喫煙する者の占める割合は男子で25.4%、女子で7.1%であった。この結果と比較すると本研究における結果は必ずしも高値であるとはいえない。しかしながら、本学農学部的女子学生を対象とした研究<sup>(15)</sup>では喫煙者は皆無であったことを鑑みると、母性である女子学生の喫煙に関する教育は欠かすことが出来ないものになっている。

現在、未成年の喫煙は未成年者喫煙禁止法により禁じられているにもかかわらず、実態は無法状態と言っても過言ではない。法律では親権者は行政処分され、販売者には50万円以下の罰金が科せられることになっているが、実際に執行されたことはあるのだろうか。未成年喫煙者

の存在は、法を犯してしている者の存在に他ならない。このことは健康科学的な視点だけではなく、遵法の精神を妨げる問題であるといえる。

喫煙が生体に与える影響については、あえて記述するまでもなく「百害あって一利なし」である。すなわち、健康教育上喫煙を是とする理由を見つけることはできない。このような状況にある中、構成員のおよ半数が元々喫煙をしてはならない人々である大学において、喫煙場所を随所に配置すること適切ではなからう。わが国では現在の喫煙者のうち、4人に1人が18, 19歳の時から習慣的喫煙をはじめている<sup>(14)</sup>。喫煙者の便宜ではなく、喫煙者を新たに生まない、あるいは、喫煙者を非喫煙者に導く方策の充実こそが必要なことではなからうか。

## 2. 体力テスト項目

得られた結果の全てを表2にまとめた。また、男女別に平成15年に発表された平成14年度（02年度）の全国平均値との比較について、図12, 13にまとめた。全国平均値を100として外側の目盛りから105, 100, 95, 中心点が90である。それぞれ、性別毎に結果をまとめると以下

表2 各年度における体力テストの結果（平均値）

（単位は左の項目よりそれぞれ kg, 回, cm, 点, 点, 秒, cm, m）である。

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ
2001	42.4	27.0	46.7	52.7	84.2	7.6	225.7	22.9
2002	43.1	28.6	48.7	55.2	80.3	7.5	233.7	25.5
2003	43.2	29.8	49.1	56.7	86.2	7.4	230.0	24.1
全国	43.6	28.3	47.3	52.9	79.1	7.5	229.6	26.2

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ
2001	23.8	18.3	44.5	43.0	47.3	9.6	162.5	14.3
2002	25.4	20.1	47.7	45.6	45.8	9.2	173.4	14.9
2003	25.2	20.0	46.8	45.4	48.0	8.6	169.0	13.7
短大	22.2	16.0	42.8	45.0	47.4	9.3	166.2	13.5
全国	26.9	19.3	45.4	43.3	43.8	9.3	165.4	14.2

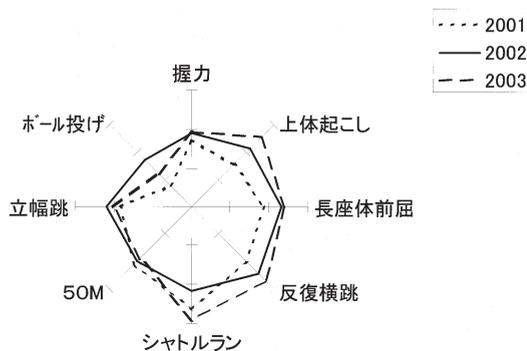


図 12 各年度における各項目毎のバランス (男子)  
(全国平均値を 100 とし，外側のポイントから 105, 100, 95, 中心点を 90 として表示)

のようになる。

(1) 男子

一般的に見て，男子学生は「ハンドボール投げ」を除き全国平均値と同レベルまたは優れた結果を示している。01 年度においては，「ハンドボール投げ」のほか「握力」，「上体起こし」，「長座体前屈」においても低値を示しており，全体的なバランスにおいても「シャトルラン」で高値を示すなどアンバランスな面も見受けられた。02 年度においては，星型が均一で全国的に全国平均値に近くバランスの取れた結果であった。03 年度においては，「ハンドボール投げ」での低値が目立つものの全国的に全国平均値に比し同様または高いレベルにあった。

体力要素毎に観察すると，年度間に差は見られるものの，「握力」や「ハンドボール投げ」など筋力を動員する必要のある測定項目で劣り，「シャトルラン」や「反復横跳び」といった持久力・敏捷性を要求される種目で優れていた。また，「立幅跳び」や「50 m 走」といった瞬発力を要求される種目においては全国平均値とほぼ同様のレベルで年度間の差も小さいものであった。

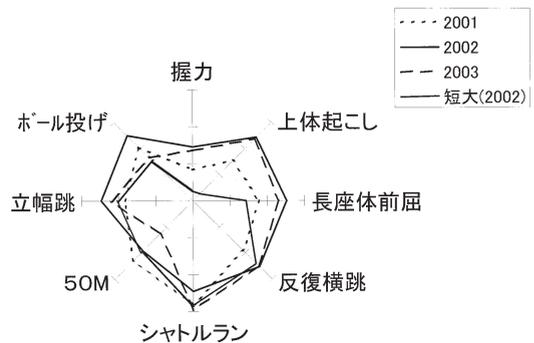


図 13 各年度における各項目毎のバランス (女子)  
(全国平均値を 100 とし，外側のポイントから 105, 100, 95, 中心点を 90 として表示)

(2) 女子

一般的に見て，女子学生は 3 年度とも全国平均値に比し体力的にバランスが乱れていることがわかる。特にこのアンバランスは，短期大学部の学生で顕著である。

学部学生の 03 年度については「50 m 走」では内側にポイントがあるほど（走行時間が短いほど）優れていることを考慮すると，全体的に優れた結果を示していることがわかる。

体力要素毎に観察すると，特に「握力」が全国平均値に比べ低値であることが明らかである。また，02 年度を除き，男子学生同様「ハンドボール投げ」において全国平均値に比し低値を示す傾向が認められる。同様に，男子学生同様，「上体起こし」，「長座体前屈」，「反復横跳び」，「シャトルラン」といった項目については全国平均値に比し優れた結果であった。

全体的に見て本学部学生の体力レベルは，全国平均値とほぼ同様のレベルにあり，先に報告した 97 年の結果<sup>(4)</sup>より改善がみられている。また，男女とも 01 年度に比較して 03 年度では体力の向上が見られている。このことは，特に女子において観察された運動実施時間の増加など運動に親しむ時間の増加に起因するものと思われる，歓迎すべきことである。

一方で，項目毎に観察すると，特に筋力の要

素を測定する「握力」や「ハンドボール投げ」において低値を示す傾向があった。これは、先に述べた体重が軽い (BMI が低い) ことと関係が深いと思われる。体重を決める要素はおもに脂肪と筋肉の量である。近年見られる食生活の欧米化 (高脂肪食の摂取) と身体活動量の低下 (日常生活に影響する種々の機械化) によって、筋量が減少し相対して体脂肪率が増加しているものと思われる。動物による先行研究<sup>(16)(17)</sup> からも、筋は不使用によりその量が減少してしまうことが明らかである。筋力の低下は、生活習慣に対する適応現象ではあるものの、筋力の維持・増進は予備能として不可欠である。また、脂肪の燃焼炉である筋肉を活動的な状態で維持することで体脂肪の蓄積を抑えることも出来る。筋力の向上は、週一度の1年次の授業だけでまかなうことはほぼ不可能である。そこで、学生には理論的な側面から筋力増強の意義について充分認識してもらい、生涯における健康の維持増進の視点を持たせることが重要である。

女子においては、測定項目毎のバランスの悪さが目立つ。全国平均値が必ずしもバランスが良いかについては議論の余地があるが、特に短期大学の学生における結果は望ましい状況とは言えない。「握力」、「上体起こし」、「ハンドボール投げ」は日常生活に必要な筋力に関わる測定項目である。また「長座体前屈」は柔軟性に関わる測定項目である。筋力低下の問題点については既に述べたが、柔軟性の低下は障害予防と疲労耐性の観点から望ましい状態ではない。柔軟性は関節の可動域を示すもので、筋肉のアンバランスによっても生じる。このことから肩こりや腰痛といった慢性的な疲労 (疾患) が発生しやすくなってしまいうため注意が必要である。

さらには、男女ともに持久性を推し量る「シャトルラン」と、敏捷性を推し量る「反復横跳び」の結果が全国平均値に比較して高いことが目立つ。これら二つの要素は、以前と現在

の学生の体力比較を行った先行研究<sup>(18)(19)</sup> において低下が見られないことが報告されている。このことは全国的な傾向であるとも考えられ、全国平均値と比較して高いという本研究の結果を説明することにはならない。しかしながら、何らかの因果関係が考えられることから詳細な検討が必要と考えている。

本学部入学生の体力低下の予防は現状では高等学校までの指導に期待するしかない。しかし、週1度の体育実技とはいえ内容次第で体力の向上は期待できる<sup>(20)</sup>。現在の本学部の授業においてもその成果は十分発揮されているものと確信している。今後も、生涯にわたる身体活動の重要性について教育することが求められるものと考えている。

## V ま と め

本研究では、本学部学生の体格・体力と生活状況の特性を調べ考察した。得られた結果は以下の通りであった。

1. 本学部学生の体格は瘦身傾向にある。この傾向は特に女子において顕著であった。また、女子において体重は軽いが肥満傾向にあるといういわゆる「隠れ肥満」現象が認められた。
2. 生活習慣については、女子において運動・スポーツに親しむ者の増加傾向が観察された。また、喫煙状況については、男子においては喫煙率の若干の減少が、女子においては増加傾向が観察された。
3. 体力については、男子において全般的に高値を示したものの筋力的に劣ることが認められた。また女子において、年々改善傾向にあるものの体力的にバランスの悪い状況が観察された。

以上の結果から、筋力レベルの向上をふまえた体育科教育の更なる充実が必要であることがわかった。また、食生活をも含む生活状況の改

善や学生個々の身体運動に関する興味，知識の教育と運動への参加の機会を与える必要性があることが推察された。

## 文献

- (1) 文部科学省「体力・運動能力調査報告書」文部科学省体育局，2003年。
- (2) 文部省『新体力テスト』ぎょうせい，2000年。
- (3) 片岡邦三「肥満の判定と肥満症の判断基準について」『肥満研究』第9巻第1号，2003年，23-24ページ。
- (4) 富岡徹，楨野均，今西文武「商学部一部体育科学Ⅰ履修生の体格と体力」『名城商学』第47巻第3号，1997年，59-73ページ。
- (5) 村松園江，秋田武，林真幾子，千足耕一，武井大輔，夏目麻子，小野裕，天野恵子「東京水産大学新入生の体格・体力の推移（1995-2000年度）」『東京水産大学論集』第37巻，2002年，1-18ページ。
- (6) タニタ社ホームページ：[http://www.tanita.co.jp/bwl/diet-q\\_a.html#14](http://www.tanita.co.jp/bwl/diet-q_a.html#14)（2003年11月28日現在）
- (7) 梶岡多恵子，大沢功，吉田正，佐藤祐造「女子高校生における正常体重肥満児に関する研究—いわゆる「隠れ肥満者」の身体的特徴とライフスタイルについて—」『学校保健研究』第38巻，1996年，263-269ページ。
- (8) 藤瀬武彦，長崎浩爾「青年男女における隠れ肥満者の頻度と形態的及び体力的特徴」『体力科学』第48巻，1999年，631-640ページ。
- (9) 藤本未央，池田千代子，森田光子，宮城重二「女子大学生の肥満度とボディイメージ・ライフスタイル・ストレス・セルフエスティームとの関連」『女子栄養大学紀要』第30巻，1999年，219-225ページ。
- (10) 久島公夫，葛原健男，高木登，坂井学，小村堯「中学生の体位，体力と生活習慣との関連—男子生徒の横断的データに関する考察—」『広島工業大学研究紀要』第22巻，1993年，8-13ページ。
- (11) 小山内博『生活習慣病に克つ新常識』新潮社，2003。
- (12) 村松園江，秋田武，林真幾子，千足耕一，泉圭祐，藤岩秀樹「平成9年度東京水産大学新入生の体格と体力」『東京水産大学論集』第35巻，東京水産大学，1999年，1-17ページ。
- (13) 藤塚千秋，藤原有子，石田博也，米谷正造，木村一彦「大学新入学生の生活習慣に関する研究—入学後3ヶ月における実態調査からの検討—」『川崎医療福祉学会誌』第12巻第2号，2002年，321-330ページ。
- (14) 厚生省「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」[http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1111/h1111-2\\_11.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1111/h1111-2_11.html)（2003.11.30現在）
- (15) 澤木幸子，加藤幸久，山口清「大学初期における女子大学生のライフスタイルの実態と健康に及ぼす影響に付いて—女子教育のあり方に関する検討と課題について—」『名城大学人文紀要』第37巻第3号，2002年，1-14ページ。
- (16) 富岡徹，戸塚学，広田公一「持久性トレーニングがその後のラットヒラメ筋の萎縮及び回復に及ぼす影響—筋線維構成比からの検討—」『日本体育大学紀要』第22巻第1号，1992年，15-24ページ。
- (17) 富岡徹，弘卓三，広田広一「持久性トレーニング後のラットヒラメ筋における廃用性筋萎縮の過程の研究—後肢懸垂法による筋線維構成比の変化—」『日本体育学会神奈川支部会紀要「体育研究」』第28巻，1995年，1-6ページ。
- (18) 中村本勝，小林正憲，桑野博文「本学学生の体力と運動能力の推移」『久留米工業大学研究報告』第23巻，1999年，85-90ページ。
- (19) 中野武彦「本学女子学生の体力低下に関する一考察」『九州大学医療技術短期大学部紀要』第28巻，2001年，123-127ページ。
- (20) 富岡徹，弘卓三「本学歯学部体育履修者の体格と体力」『鶴見大学紀要』第31号第4部，1994年，15-28ページ。

## 付 記

本研究の一部は平成13年度名城大学学術研究助成（一般研究）を受けなされたものである。記して関係各位への謝意を表したい。