

基本体育学を受講した大学一年生の体力づくりの効果について(その2)

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2013-06-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 伊藤, 宏 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00007343

基本体育学を受講した大学一年生の体力づくりの効果について (その2)

Study with the Effectiveness of Physical Fitness Lessons
in College Freshman

伊藤 宏
Hiroshi ITO

(平成24年10月4日受理)

Abstract

The purpose of this study was to examine the improvement of the freshman's physical fitness, self-efficacy and indefinite complaint within a given period of the first semester. The subjects were the 25 students with a major in physical education, 17 students with a major of science course and 23 students with a major in humanities.

The physical fitness tests were 8 items (a grip, a sit-up, a long stay-bending forward, a repetitive side step jumping, 20m shuttle run, 50m sprint, a standing broad jump, and a hand ball throw). The self-efficacy for motor learning was made up of perceived physical competence, a feeling of achievement and friendship. The indefinite complaint consisted of physical, mental and physiological indexes.

The results were as follows.

The physical fitness of all three groups of the freshman were improved very well. Specially their average endurance and 50m got the significant progress. The science and the humanities course students will expect the physical education is getting well on the self-efficacy for motor learning and the indefinite complaint.

In conclusion, a physical fitness lessons will be better to keep to the end of the last grade. Because a fine physical fitness will be the part of the smart working person's ability in the real world.

はじめに

本大学では、一年生時に基本体育Ⅰとして体育実技が必修になっており、二年生時は基本体育Ⅱの授業が選択制となっている。他大学でもほぼ同様な構成になっているものと思われるが、残り三・四年生の二年間の学生生活では全く運動・スポーツを行わずに卒業する学生が多数いると思われる（樋口・園田2012）。一般的に、身体活動の実践は他の健康行動改善へのきっかけとしての役割が示唆されているものの、大学生の身体活動レベルは低い状況にある（木内ほ

か2009)。

本研究では、実験群として前期に理系（理学，農学）と人文系（人文学部）に所属している学生達と対照群として教育学部の保健体育科所属で同時期に専門科目陸上競技を受講している学生を対象にして，行動科学理論に基づく体づくりを適用した体育プログラムが大学新入生の心理的・行動的・生理的な身体活動関連変数に正の効果を持つかどうかを授業前後に文科省が提唱している体力テストと生活基本調査と運動有能感，不定愁訴について測定し，受講生の体力水準の実態と前期間（4月初旬から7月下旬）での変化を捉える事を目的とした。

研究方法

1. 実験計画について

今回の研究目的は，新一年生を対象に行なわれている基本体育（実技）の成果がどれほどなのか確かめる事にある。被験者は上記で述べた三教科の学生を対象にして計15回（最初の授業はガイダンスなので計16回ではあるが）の実技授業である。

この研究計画は、2×3の混合計画で行った。第一要因は被験者間配置、第二要因は被験者内配置である。被験者は保健体育科生25名人文系学生23名理系学生17名計65名であった。分析方法は、各学科の学生の授業前後の伸びについて対応のある検定を行うために直接確率計算法（田中・中野 2008）を用いた。また、授業前後の質問項目のクロス集計における人数の変化については、 χ^2 乗検定及び残差分析（ χ^2 乗検定の結果が有意であった場合に、どのセルが、この有意性に貢献したかを判定する方法である。田中・山際1992）を用いて分析を行なった。

今回の分析は男女込みで行なった。男女別で行なうと被験者数が少なくなることと、測定した項目はすべて男女差を考慮に入れた指数に換算した値を用いたことによって比較検討を行った。

2. 被験者について

本研究での被験者は、基本体育 I の実技科目を受講した理系（物理学科，生物科学科，地球科学科，共生バイオ学科，応用生物科学科，環境森林科学科の男女）学生17名，人文系（法学科，社会科学，言語文化学科の男女）学生23名，教育学部保健体育科（以下「保体科学生」と略す）男女25名の三学科である。

3. 測定項目について

体力測定は，文部科学省が提案している新体力テスト実施要項（12歳-19歳対象）に基づいて行った。測定項目は，1. 握力，2. 上体起こし，3. 長座体前屈，4. 反復横とび，5. 20m シャトルラン（往復持久走），6. 50m走，7. 立ち幅跳び，8. ハンドボール投げの8項目である。資料1参照。

運動や体育実技に対する学生の運動有能感については，岡沢ほか（1996，2004）や伊藤ほか（2005，2007）の内発動機づけ調査用紙を参考にして調査した。今回の測定では，より簡便に測定できるように「運動能力感」，「努力達成感」，「友達親和感」の三要因のそれぞれの下位尺度項目から2項目を選択した。この運動有能感調査は，5段階評定尺度であり，得点の大きいほうが肯定の意味が大きいと判断される。「運動能力感」としての下位尺度は「基礎運動能力が優れていると思います」，「たいていの運動は上手にできます」，「努力達成感」としての下位尺度は「練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います」，「少し難しい運動でも，努力すれば出来ると思います」そして「友達親和感」としての下位尺度は「一緒に運動しようと誘って

くれる友達がいる」、「友達がいつも励ましてくれたり、応援してくれます」などから構成されている。資料1参照。

日常生活における不定愁訴の測定は、田中（2001）が提唱している三要因（身体的不定愁訴、精神的不定愁訴、生理的不定愁訴）12項目の下位尺度から構成され5段階評定尺度であり、得点の小さい方が肯定の意味が大きいと判断される。資料1参照。

朝食摂取や睡眠時間などの調査は、文部科学省が提案している運動習慣調査票を参考にして、今回の測定に適合するように再構成して用いた。資料2参照。

4. 測定期間について

2012年4月上旬から7月下旬までの16回の体育実技授業をおこなった。第1回目の測定は授業開始から3回目の授業内で行ない、第2回目の測定は15回目の授業中に行なった。一回目の体力測定は授業開始から3回目の授業内で行なったのは、大学受験とその後の運動不足の日常生活から体育の授業で急に全力を出して測定するには、体ならしの期間が必要だと判断したからである。また、15回目に行なったのは、もし最終日に雨天になったらすべての測定は特に50m走やハンドボール等は屋外でやる測定なので屋内では測定ができないことを考慮に入れて余裕を持って15回目に行なった。

そこで、今回の体力の伸びは 11週間の授業の成果を確かめる事になる。表1に授業計画の概略を示した。

表1 健康体育の授業計画

授業回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
保健体育専攻生 n=25	ガイダンス	体力測定		短距離走、リレー、ハードル、走り幅跳び、持久走											体力測定	
人文系(社・言・法) n=23				ウォーキング、ストレッチング、縄跳び、ドッジボール、バドミントン、水泳												
理系(理・農) n=17																

結果と考察

1) 体育授業実施に伴う各体力測定項目の変化について

表2に授業前後の身体の形態値と各体力の測定値の平均値と標準偏差と授業前後の有意差検定の結果を示した。今後結果と考察を展開するにあたり、昨年の伊藤（2012）の研究成果と比較していくので今後昨年の結果と比較すると述べた場合は伊藤（2012）のことを指し示していることを意味する。

形態値については各学科系ともに授業前後に有意な変化は認められなかった。

表2 授業前後の身体の形態値と各体力の測定値の平均値と標準偏差

測定項目	保健体育専攻生 n=25			人文系(社・言・法) n=23			理系(理・農) n=17		
	学習前	学習後	前後比較	学習前	学習後	前後比較	学習前	学習後	前後比較
身長(cm)	167.4(8.2)	167.34(8.2)	ns	165.8(8.9)	165.9(8.9)	ns	167.1(9.0)	167.3(9.2)	ns
体重(kg)	60.3(10.1)	59.4(8.8)	ns	56.4(8.7)	56.6(8.3)	ns	56.8(7.5)	56.3(7.4)	ns
握力(kg)	38.9(9.8)	38.9(10.2)	ns	31.8(8.4)	33.4(7.4)	ns	36.1(7.5)	35.6(7.4)	ns
上体起こし(回)	34.8(3.2)	35.7(4.0)	**	27.0(4.0)	28.9(5.1)	**	31.4(8.3)	32.6(6.5)	ns
長座体前屈(cm)	56.4(7.1)	57(7.7)	ns	49.5(10.0)	53.7(10.4)	**	45.9(7.9)	49.5(9.0)	ns
反復横跳び(回)	58.3(4.6)	56.1(8.9)	ns	50.1(5.9)	48.4(5.8)	*	54.5(7.1)	54.3(10.0)	ns
20mシャトルラン(回)	92.0(23.0)	94.3(21.5)	ns	56.2(22.0)	57.2(20.1)	ns	76.5(29.0)	87.6(31.5)	**
50m走(秒)	7.4(0.7)	7.3(0.8)	**	8.5(1.1)	8.4(1.2)	ns	8.2(0.8)	7.7(0.8)	**
立ち幅跳び(cm)	235.0(34.0)	238.8(31.0)	ns	204.6(33.8)	202.1(37.3)	ns	223.8(33.3)	222.0(32.8)	ns
ハンドボール投げ	27.5(6.7)	28.2(7.0)	ns	18.7(7.4)	18.2(6.8)	ns	22.5(7.6)	21.1(6.3)	ns
総合評価得点	68.2(5.7)	69.0(6.0)	ns	47.0(8.0)	48.4(8.9)	ns	51.5(7.7)	53.9(8.2)	*

** p<0.01 * p<0.05

昨年度の結果では三群の各体力項目の授業前後の変化には共通の特徴が見られた。それは三群とも20mシャトルラン（全身持久力）、50m走（走力）そして総合評価得点が有意に向上を示していたからである。今回は三群に共通的に伸びた項目はみられなかった。保体科系学生では上体起こし（筋持久力）と50m走（スピード・パワー）のエネルギー系の機能が、人文系学生ではサイバネティックス系の上体起こし（筋持久力）と長座体前屈（柔軟性）と反復横跳び（敏捷性）が、理系学生では、20mシャトルラン（持久性）、50m走（スピード・パワー）などのエネルギー系機能に有意な伸びがみられた。

表3 学習前後の体力テストの総合評価による専攻別、ランク別の人数

	基準段階	保健体育科	人文系	理系	計
学習前	A段階	18	1	1	20
	B段階	7	3	5	15
	C段階	0	11	8	19
	D段階	0	8	3	11
	計	25	23	17	65
学習後	基準段階	保健体育科	人文系	理系	計
	A段階	20	2	3	25
	B段階	5	4	3	12
	C段階	0	11	10	21
	D段階	0	6	1	7
計	25	23	17	65	

表4 残差分析の結果（調整された残差）

	基準段階	保健体育科	人文系	理系
学習前	A段階	5.694**	-3.415**	-2.587**
	B段階	0.745ns	-1.421ns	0.721ns
	C段階	-4.096**	2.439*	1.881+
	D段階	-2.877**	2.842**	0.093ns
+p<0.1 *p<0.05 **p<0.01				

0.55以上で高い関連性が見られた。そこで、学習前の学部の違いによる総合評価得点の分布について残差分析をおこなった結果、保体科系学生はA段階に所属して学生数が有意に多く、C・D段階に所属している学生はいない事がわかった。保体科系学生は、高校生時代に将来は保健体育の教員になることを希望して入学しており、その基礎的な素養として体力や運動能力を高いレベルで保持していたことが推察される。人文系、理系の多くの学生は、体力水準中位のC・D段階に有意に多く所属していた。彼らのこの授業の志望動機を二回目の授業での自己紹介時に聞いてみると大部分の学生は、高校時代から体育授業が嫌いで、体を動かすことが得意でなかったと述べていたことから、このような分布になったと思われる。前期の学習内容は、保体科系は本格的に陸上競技としての短距離走、リレー、走り幅跳び、やり投げ、長距離走などの学習内容を学習した。人文系・理系の学生はwalking、縄跳び、ストレッチング、ボール投げ、バードゴルフ、水泳など多種の軽スポーツを学習した。その結果、三群とも総合評価得点は伸びていたものの、理系学生のみが総合評価得点が有意に伸びていた。昨年度は三学科すべてが有意な得点の伸びを示していたが、今年度はそのような傾向は見られなかった。保体科系の学

また、体力アップの総合指標である総合評価得点では、三群とも向上はしているものの今回は理系学生のみが有意な伸びがみられた。表3は、各三群の学生を総合評価得点で各段階別に分けた人数を学習前後で分類集計したものである。体力テストの総合評価点と所属学部との人数分布に関連があるかどうか分析した。その結果、学習前後それぞれ関連性が見られた（学習前 $\chi^2(6)=44.46$, $p<0.01$ 。連関係数 ϕ （ファイ）=0.58, 学習後 $\chi^2(6)=40.05$, $p<0.01$ 。 $\phi=0.55$ ）。学習前後の能力レベル別各学系人数の分布に連関係数 ϕ は

生は、学習前から高い総合評価得点を示していたことから有意な伸びが見られなかったと推察される。

このように、一年次必修である基本体育・体育実技授業を学生が受講することによって、理系・人文系学生の体力水準は微量ではあるが確実に向上する事が判明した。これは、入学前の少なくとも半年間は入学試験準備で十分な身体活動量が確保されておらず、その結果かなりの体力低下傾向がみられた事、入学後の体育授業の受講や大学生活を通してより積極的な生活習慣の形成やじっくりと体力向上を図ったことなどが、行動体力の向上につながったと思われる。

2) 体育授業実施に伴う各三群の自己有能感、身体的不定愁訴の変化について

表5に授業前後の自己有能感と身体的不定愁訴の平均値と標準偏差と授業前後を比較した有意差検定の結果を示した。自己有能感として運動能力感、努力達成感、友達親和感が挙げられているが、昨年度の三群の学生にはこれらすべての項目に有意な変化が見られた。しかし、今年度の保体科生は運動有能感のみ、人文系学生は運動有能感と努力達成感の二項目に有意な伸びが見られ、理系の学生には三項目ともに有意な伸びは見られなかった。人文系の学生は他の二学科と違い、最初から低得点を示しており、前項で述べた自己紹介を兼ねてこれまでの運動経験を述べてもらったが、そこで話された内容の大半は他者との競争が得意でないこと、運動後の身体的な疲労感が心地よくなかったことを挙げていた。今回は友人との技の競い合いではなく、友人と協力していろいろな運動を経験することから始まり、いろいろな軽スポーツの技を自分なりの解決方法や教師・友人との教え合いからじっくり気楽に学べたことから自分自身の運動有能感や努力達成感に気づいたのではないかと思われた。

表5 授業前後の運動有能感と不定愁訴の平均値と標準偏差

測定項目	保健体育専攻生 n=25			人文系(社・営・法) n=23			理系(理・農) n=17		
	学習前	学習後	前後比較	学習前	学習後	前後比較	学習前	学習後	前後比較
運動有能感	3.3(0.8)	3.6(0.8)	**	1.8(1.0)	2.1(1.0)	*	2.2(1.0)	2.7(0.9)	ns
努力達成感	4.1(0.6)	4.3(0.6)	ns	3.2(1.0)	3.5(1.2)	*	3.4(1.1)	3.4(0.8)	ns
友達親和感	4.5(0.4)	4.4(0.5)	ns	3.2(0.8)	3.4(0.9)	ns	3.6(0.9)	3.4(0.9)	ns
身体的不定愁訴	2.4(0.8)	2.4(0.9)	ns	2.7(1.0)	2.6(0.9)	ns	2.1(0.7)	2.3(1.2)	ns
精神的不定愁訴	2.5(0.7)	2.6(0.8)	ns	3.1(1.0)	3.1(1.0)	ns	2.4(1.0)	2.7(1.3)	ns
生理的不定愁訴	2.8(0.9)	2.6(0.8)	ns	2.3(0.8)	2.5(1.1)	ns	2.0(0.9)	2.2(1.2)	ns

**p<0.01 *p<0.05

また、人文系・理系の二学科生は、最初の授業ガイダンス時に選択肢の多い基本体育授業の中からどんな実技授業を選択するためにシラバスを読んだり、ガイダンス当日の各運動種目担当教員のガイダンスを参考にし、最終的に授業を選択してきている。実際の履修に当たっては球技系の授業を選択したが、その授業の応募人数が多くなりその種目内で抽選を行い、その結果抽選漏れをした場合、他に選択したい種目がないために不本意にこの体力トレーニングという授業を選んだという事情と、結果的にいろいろな学科から集まってこの授業で初めて合う異質集団で構成されていることも無視できない。

その結果、運動に苦手意識をもっている学生に対して、指導方針(手軽に、気楽に、新たな友達との出会いを大切にしながら学習して行って欲しい)をインフォームドコンセントに基づいて説明した後に授業実施に取りかかった。その結果として、学生は最初2回の授業では消極的に取り組んでいたが、授業実施の趣旨を理解し、徐々に運動への意欲を高め、自分や仲間の心と体に向き合い、体を動かす楽しさや心地よさを実感することによって意識的に協力し合い

ながら授業に取り組んできたのではないかと推察され、努力達成感や友達親和感の得点が有意に伸びたと思われる。

身体的不定愁訴については、三群ともに有意な得点の伸びがみられなかった。この身体的不定愁訴は5段階評価で得点が4点以上であれば、何らかの不定愁訴があると判断され、3点以下だと不定愁訴を感じていない判断される調査である。一年生は新学期で不慣れな学生生活を開始し、さらに週一回90分の実技授業を経験した事で、身体的にも、精神的にも、さらに生理的に不定愁訴を感じているのではないかと思われたが、三学科の学生は学習前・後の得点は3点以下の得点を示しており、三学科の学生は、当初から不定愁訴を感じていないことと不定愁訴の明確な改善がみられなかったことが判明した。

3) 朝食摂取の有無，夕食の時間帯について

表6に学習前後の三群別朝食摂取の有無を各段階別に属する人数を分類集計した。 χ^2 乗検定の結果、学習前の人数の偏りには有意傾向はみられなかった。 $(\chi^2(6)=5.27, ns, \phi=0.201)$ 。学習後も三学科の人数の偏りには有意な傾向は見られなかった。したがって、表6から学習前後とも朝食を摂っている人数が多いことから新入生である1年生は高校生時代と同じように朝食をきちんと摂っていたことが判明した。

表7 学習前後の夕食の時間帯について

	夕食時間	保健体育科	人文系	理系	合計
学習前	17時から18時の間	0	1	3	4
	18時から19時の間	2	12	7	21
	19時から20時の間	14	5	4	23
	20時から21時の間	8	5	1	14
	21時以降	1	0	2	3
$\chi^2(8)= 24.163, p<.01, \Phi=0.431$					
学習後	17時から18時の間	0	2	2	4
	18時から19時の間	2	6	3	11
	19時から20時の間	13	9	3	25
	20時から21時の間	8	2	5	15
	21時以降	2	4	4	10
$\chi^2(8)= 12.980, ns, \Phi=0.315$					
合計		25	23	17	65

この傾向は学習後の時間帯の偏りにも当てはまっていた。これらの傾向から、保体科の学生は、授業終了後の夕方5時以降にはなにがしかの部活動を行なっている結果、夕食の時間帯は、19時以降になってしまっている事が推察され、他の二教科は授業が終わり次第、17時から19時までの時間帯に夕食を済ませてしまう傾向がみられた。

表6 学習前後の朝食の摂取について

	朝食	保健体育科	人文系	理系	合計
学習前	毎日食べる	21	16	12	49
	1,2日食べないことがある	3	6	4	13
	3,4日食べないことがある	1	1	0	2
	ほとんど食べない	0	0	1	1
$\chi^2(6)=5.270, ns, \Phi=0.201$					
学習後	毎日食べる	19	16	8	43
	1,2日食べないことがある	5	6	6	17
	3,4日食べないことがある	0	0	1	1
	ほとんど食べない	1	1	2	4
$\chi^2(6)=6.252, ns, \Phi=0.219$					
合計		25	23	17	65

表7に授業前後の夕食摂取の時間帯を各段階別に属する人数を分類集計した。 χ^2 乗検定の結果、学習前の人数の偏りには有意傾向であった $(\chi^2(8)=24.2, p<0.301, \phi=0.431)$ 。学習後の人数の偏りには有意傾向はみられなかった。表7によれば、学習前の保体科学生は、17時から19時までの時間帯の学生数が有意に少なく、19時から21時までの時間帯の学生数が有意に多い傾向がみられた。それに対して、理系学生と人文系の学生数に有意な偏りがみられ、17時から19時までの時間帯の学生数が有意に多く、19時から21時までの時間帯の学生数が有意に少ない傾向がみられた。

4) 睡眠時間の時間帯について

表8に授業前後の睡眠時間の時間帯を三教科の各段階別に属する人数を分類集計した。 χ^2 乗検定の結果、学習前の人数の偏りに有意傾向はみられなかった。（ $\chi^2(4)=4.165$, ns, $\phi=0.162$ ）。しかし、学習後では、有意傾向がみられ、保体科の学生の6時間以上8時間未満が多くなり、その分6時間未満が減っていることが判明した。これは放課後の部活動などで身体的な疲労感からその解消にむけての生活習慣の改善化が図られたのではないと思われる。人文系・理系に所属している学生数が保体科の学生と比べると6時間未満に移行し睡眠時間が少なくなる学生数が多くなる傾向がみられた。

表8 学習前後の睡眠時間について

	睡眠時間	保健体育科	人文系	理系	合計
学習前	6時間未満	10	7	7	24
	6時間以上8時間未満	15	15	10	40
	8時間以上	0	1	0	1
$\chi^2(4)=2.316$, ns, $\Phi=0.133$					
学習後	6時間未満	7	12	11	30
	6時間以上8時間未満	17	9	6	32
	8時間以上	1	2	0	3
$\chi^2(4)=7.804$, $.05 < p < .10$, $\Phi=0.245$					
合計		25	23	17	65

まとめ

本研究では前期に基本体育を選択した理系（物理学科，生物科学科，地球科学科，共生バイオ学科，応用生物科学科，環境森林科学科）17名と人文系（法学，社会学，言語文化学）23名の学生と対照群として教育学部の保健体育科所属で同時期に専門科目陸上競技を受講した25名計三クラス65名を対象にして，授業前後に体力テストと生活基本調査，運動有能感，不定愁訴について測定比較分析し，受講生の体力水準の実態とその変化を捉える事を目的とした。

その結果，次のようにまとめられた。体育授業実施に伴う総合評価得点の変化について，体育科・人文系の学生の体力水準はわずかであるが増加していたが，理系の得点は有意に向上していた事が判明した。

朝食摂取の有無では，三教科とも学習前後変わらずにきちんと摂っていた。夕食の時間帯については，保体科以外の二教科の学生は授業が終わり次第 17時から19時までの時間帯に夕食を済ませてしまう傾向がみられた。

睡眠時間の時間帯については，理系・人文系に所属している学生は保体科生と比べると6時間未満に移行する学生数が多くなる傾向がみられた。

以上の事から，理系・人文系の学生には，運動学習の利用価値や今後の生活習慣病対策として，学生生活に運動習慣を取り入れて行く事の利用価値，卒業後即戦力として活動できる体作りを今まで以上に意図的にカリキュラム中に組み込んでいった方が望ましいと思われた。

参考文献

- 樋口 博之・園田 徹（2012）大学生の体力レベルについて-文部科学省・新体力テストによる評価。九州保健福祉大学研究紀要，13：77-80
- 伊藤宏・藤原岳彦・岩瀬隆信（2005）小学生の体力と不定愁訴の現状について。静岡大学教育学部研究報告（教科教育学編），36：161-171。
- 伊藤宏・藤原岳彦・小林寛道（2007）新体力テストと児童の生活習慣，運動有能感，不定愁訴との関連性について。静岡大学教育学部研究報告（教科教育学編），38：265-271。
- 伊藤宏（2012）大学一年生を対象にした体力づくりの効果について。静岡大学教育学部研究

- 報告（教科教育学篇），32：265-274
- 木内 敦詞・荒井 弘和・浦井 良太郎・中村 友浩（2009）行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の身体活動関連変数に及ぼす効果. 体育学研究, 54：145-159.
- 岡沢祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎（1996）運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究, 16（2）：145-155.
- 岡沢祥訓（2004）体力・運動能力が運動有能感に与える影響. スポーツ教育学会第23回大会号：pp72.
- 田中敬子（2001）女子大生の健康とその食生活背景について. 山本嘉一朗・小野寺孝義編著 共分散構造分析と解析事例, ナカニシヤ出版：京都, pp97-109
- 田中敏・山際勇一郎（1992）教育・心理統計と実験計画法（二版）. 教育出版：東京, pp260-275.
- 田中敏・中野博幸（2008）クイックデータアナリシス（初版）. 新曜社：東京, pp22-28.
- 文部科学省（2011）新体力テスト実施要項（12歳～19歳対象）,
(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf)

資料1

氏名 _____ 年生 _____ 歳 男・女 _____
 (○をつける)
 身長 . cm 体重 . kg

測定項目		記録			
50m走タイム		秒	100m走タイム		秒
1.握力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
2.長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm
3.立ち幅跳び		1回目	cm	2回目	cm
4.反復横とび20秒間		1回目	点	2回目	点
6.ソフトボール投げ		1回目	m	2回目	m
5.上体起こし30秒間					
7.20mシャトルラン		折り返し数			
		回			

○下の表の質問項目は、今の自分の運動への思いや体の調子について聞いています。
 当てはまる番号に○をつけて下さい。記入漏れがないようにお願いします。

運動に対して自分の思いを答えて下さい。 当てはまる番号に○を付けて下さい。	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1.運動能力が優れていると思います。	5	4	3	2	1
2.たいていの運動は上手にできます。	5	4	3	2	1
3.練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います。	5	4	3	2	1
4.少し難しい運動でも、努力すればできると思います。	5	4	3	2	1
5.一緒に運動しようとしてくれる友達があります。	5	4	3	2	1
6.友達がいつも励ましたり、応援してくれます。	5	4	3	2	1

日頃の体の調子を答えて下さい。 当てはまる番号に○を付けて下さい。	よくある	ときどきある	どちらともいえない	たまにある	ほとんどない
1.体がだるい	5	4	3	2	1
2.頭が痛い	5	4	3	2	1
3.風邪を引く	5	4	3	2	1
4.肩がこる	5	4	3	2	1
5.気がちる	5	4	3	2	1
6.頭がぼんやりする	5	4	3	2	1
7.根気がない	5	4	3	2	1
8.やる気がない	5	4	3	2	1
9.トイレによくいく	5	4	3	2	1
10.おなかが痛くなる	5	4	3	2	1
11.食欲がない	5	4	3	2	1
12.眠い	5	4	3	2	1

資料2

静岡大学 大学生の体力向上研究会
代表者 伊藤 宏

大学生の運動習慣に関する調査

私の研究室では、小学生の体力アップを目指し、体力作り研究をすすめています。皆さんの毎日の過ごし方について理解するために、次のような調査をすることにしました。ご協力をお願いします。
この調査は、この目的以外には使用しませんし、個人名が出る事はありません。

A. 学校に行く日、あなたは朝食を食べますか。当てはまる番号に○をつけて下さい。

1. 毎日食べる 2. 1週間に1日～2日食べない日がある
3. 1週間に3日～4日食べない日がある 4. ほとんど食べない

B. 夕食は何時ころ食べますか。当てはまる番号に○をつけて下さい。

1. 17時から18時の間 2. 18時から19時の間 3. 19時から20時の間
4. 20時から21時の間 5. 21時以降

C. 自分の体型をどのように感じていますか。当てはまる番号に○をつけて下さい。

1. かなりやせたい 2. 少しだけやせたい 3. 今のままでよい
4. 少し太りたい 5. かなり太りたい

D. 学校から家に帰って、次の事を何時間くらいしますか。

- a. 読書 ___ 時間 ___ 分 b. パソコン・テレビゲーム ___ 時間 ___ 分
c. テレビ・ビデオ ___ 時間 ___ 分 d. 勉強 ___ 時間 ___ 分

E. 体育の授業以外に運動や体を動かす遊びをしますか。

1. 1週間に ___ 日くらい。 2. 1日だいたい ___ 時間 ___ 分

F. 遊びでは、おもに何をしますか。3つ書いて下さい。

- 1 _____ 2 _____ 3 _____

G. 外遊びをする理由はなんですか。当てはまる番号にいくつでも○をつけて下さい。

1. 体を動かすことが好きだから。 2. 親や友達からすすめられた。
3. 時間があるから。 4. 場所があるから。
5. やりたいスポーツがあったから。 6. 仲間がいたから。

H. 1日の睡眠時間は何時間くらいですか。

1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上

I. 運動部やスポーツクラブにはいっていますか。

1. はいっている スポーツ名は(_____)
2. はいっていない