

大学一年生を対象にした体力づくりの効果について

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2012-03-26 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/10.14945/00006502

大学一年生を対象にした体力づくりの効果について

Study with the Effectiveness of Physical Fitness lessons in College Freshman

伊 藤 宏

Hiroshi ITO

（平成23年10月6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 23 students with a major in physical education, 31 students with a major of science course and 25 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, 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 got the significant progress. The science and the humanities course students expected the physical education got well on the self-efficacy for motor learning and the indefinite complaint.

はじめに

本研究では、S大学一年生が必修選択で体育実技授業を受講するようになっている。そこで、前期に理系（理学、農学）と人文系（人文学部）を選択した二教科クラス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クラス計三クラスを対象にして、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、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。

研究方法

1. 実験計画について

今回の研究では、新入生を対象に行なわれている健康体育学（実技）の成果がどれほどなのかを確かめる事にある。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。

分析方法は、各学科の学生の授業前後の体力測定項目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、授業前後の体力水準の増減人数の変容については、 χ^2 乗検定、残差分析（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。その根拠は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された値を用いたことから男女差を考慮しないで比較検討を行った。

2. 被験者について

本研究での被験者は、健康体育学のトレーニング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）31名、人文系（法学科、社会学科、言語文化学科の男女）25名、教育学部保健体育科（以下「保体科生」と略す）男女23名の三学科である。

3. 測定項目について

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)に基づいて測定を行った。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.ハンドボール投げである。資料1参照。

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。今回測定内容は、「運動能力感」としての下位尺度は「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ます」、「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。

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ている調査用紙を用いた。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

2011年4月から8月上旬までの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回目の授業で行ない、第2回目の測定は15回目の授業で行なった。これは、体ならしの期間が必要と判断したからである。また、15回目に行なったのは、もし雨天が続いたら屋外でやる測定なので余裕を持って15回目に行なった。

そこで、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=23	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=25				walking、ストレッチング、縄跳び、ドッジボール、バードゴルフ、水泳												
理系(理・農) n=31																

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。

形態値については各学部学科ともに授業前後に有意な変化は認められなかったが、体重では三群ともに有意ではないが微減少傾向がみられた。

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=23			人文系(社・言・法) n=25			理系(理・農)n=31		
	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)	166.7(7.4)	166.7(7.3)	ns	166.9(10.2)	166.2(9.1)	ns	166.6(8.1)	167.0(8.1)	ns
体重(kg)	60.2(8.2)	59.8(7.6)	ns	55.9(6.5)	55.7(6.4)	ns	58.3(11.2)	57.7(10.7)	ns
握力(kg)	37.9(10.0)	38.3(9.9)	ns	33.0(8.9)	35.5(8.1)	p<0.05	35.1(8.8)	36.5(9.1)	p<0.01
上体起こし(回)	37.0(4.6)	37.7(5.5)	ns	25.7(7.4)	26.5(7.6)	p<0.01	29.8(5.3)	30.7(6.9)	ns
長座体前屈(cm)	58.4(5.0)	58.5(6.1)	ns	48.2(9.4)	47.1(9.9)	ns	51.5(12.0)	53.2(10.5)	p<0.01
反復横跳び(点)	58.3(8.0)	59.2(9.6)	ns	47.6(6.1)	48.4(6.9)	ns	51.3(7.6)	51.4(7.7)	ns
20mシャトルラン(回)	98.7(18.1)	119.2(26.4)	p<0.01	56.4(23.7)	72.2(32.3)	p<0.01	63.2(22.0)	65.3(19.6)	p<0.05
50m走(秒)	7.7(0.7)	7.6(0.7)	p<0.01	8.7(1.2)	8.9(1.3)	p<0.01	8.4(0.8)	8.5(0.8)	p<0.01
立ち幅とび(cm)	229.7(30.7)	237.1(27.0)	p<0.01	202.1(41.4)	208.0(48.7)	ns	211.8(28.4)	213.1(32.8)	ns
ハンドボール投げ(m)	27.7(7.8)	29.4(7.5)	p<0.01	21.6(9.6)	22.2(9.0)	ns	24.0(7.1)	24.2(7.5)	ns
総合評価得点	67.2(5.2)	69.0(4.1)	p<0.05	46.0(10.5)	49.6(10.7)	p<0.01	49.6(8.9)	51.0(9.1)	p<0.05

直接確率計算(片側検定)

三群の各体力項目の授業前後の変化には特徴が見られた。保体科生ではエネルギー系の一つである握力(筋力)、上体起こし(筋持久力)と、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)など行動体力の機能にかかわるサイバネティックス系要素に有意な伸びがみられなかったが、エネルギー系の、20mシャトルラン(全身持久力)、50m走(走力)、立ち幅とび(跳躍力)、ハンドボール投げ(投力)に有意な伸びがみられた。人文系学生ではエネルギー系の握力と上体起こし、20mシャトルラン、50m走に、理系学生では、サイバネティックス系の握力と長座体前屈、20mシャトルラン、50m走など両サイバネティックス系・エネルギー系機能に有意な伸びがみられた。

表3-1 学習前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	理系	人文系	計
A段階	15	2	0	17
B段階	8	7	6	21
C段階	0	22	19	41
計	23	31	25	79

$\chi^2(4) = 46.798, p < 0.01$ Phi=0.544

表3-2 表3-1の調整された残差

基準段階	保健体育科	理系	人文系
A段階	6.06**	-2.62**	-3.17**
B段階	1.06ns	-0.65ns	-0.35ns
C段階	-5.92**	2.73**	2.92**

** p<.01 *p<.05 ns: non- significant

表4 学習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	理系	人文系	計
A段階	21	2	2	25
B段階	2	10	6	18
C段階	0	19	17	36
計	23	31	25	79

$\chi^2(4) = 54.666, p < 0.01$ Phi=0.588

また、体力アップの総合指標である総合評価得点では、三群とも有意な伸びがみられた。表3-1、3-2は、各三群を総合評価で各段階別に所属する人数を三学科で分類集計したものである。 ϕ (ファイ)係数は0.544で有意であった。 $(\chi^2(4) = 46.80, p < 0.01)$ 。連関は中程度と言える。そこで、残差分析をおこなった結果、1%の有意水準で表3-2にみられるように、保体科生はA段階に所属して学生数が有意に多く、C段階に所属している学生はいない事がわかった。

表4は、授業後の各三群を総合評価で各段階別に所属する人数を分類集計したものである。 ϕ (ファイ) 係数は0.588で有意であった。 $(\chi^2(4) = 54.67, p < 0.01)$ 。連関は中程度と言える。表3-1と表4を比較すると、保体科生はB段階にいた8名のうち6名がA段階にレベルアップし、理系学生はC段階の22名のうち3名がB段階へ移行し、人文系学生ではB段階の2名がA段階へC段階の2名がB段階へレベルアップしたことが読み取れた。

保体科生は、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事でエネルギー系の能力が伸びその結果、超A段階クラスへレベルアップしていた事が判明した。他の人文系、理系の多くの学生は、体力水準中位のC段階に有意に多く所属していた。彼らの学習内容は、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結果、C段階からB、A段階へレベルアップする学生が多くなり、体力水準が向上していた事が判明した。

このように、健康体育学である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適切な身体活動量が確保されなく、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の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。三群の学生にこれらすべてに有意な変化が見られた。しかし、保体科生の努力達成感、友達親和感が有意に低下を示したが、他の理系・人文系の学生はすべての項目に有意な伸びがみられた。保体科生の運動有能感の尺度得点は、他の二学科と違い、最初から高得点水準を示していた。これは、保体科の学生は高校時代までに運動を継続してきており、運動が得意だという認識のもとで入学してきており、運動能力感にはかなりの自信を持っていた事が推察される。また、努力達成感についても、運動を継続して練習を行ってきた結果、うまく行ったり行かなかったりする経験を多くしており、友達親和感についても、入学当初から同じクラスであったことから仲間意識は特別に意識しなくても仲間意識が醸成されていた事などが考えられる。

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=23			人文系(社・言・法) n=25			理系(理・農) n=31		
	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
運動能力感	3.0(0.8)	3.1(0.6)	p<0.01	2.2(1.1)	2.4(1.3)	p<0.01	2.2(1.1)	2.2(0.9)	p<0.01
努力達成感	3.8(0.8)	3.7(0.8)	p<0.01	3.0(1.2)	3.2(1.3)	p<0.01	3.2(1.2)	3.5(1.1)	p<0.01
友達親和感	3.6(1.0)	3.5(0.8)	p<0.01	3.1(1.3)	3.4(1.3)	p<0.10	3.0(1.1)	3.3(1.2)	p<0.01
身体的不定愁訴	2.6(0.8)	3.0(1.0)	ns	2.4(1.1)	2.6(1.1)	p<0.01	2.2(1.0)	2.3(1.1)	p<0.05
精神的不定愁訴	2.5(0.7)	2.7(0.9)	ns	2.7(1.2)	2.9(1.2)	p<0.01	2.8(1.2)	2.8(1.3)	ns
生理的不定愁訴	2.9(0.9)	2.9(0.9)	ns	2.7(0.9)	2.7(1.0)	p<0.10	2.7(0.8)	2.6(0.9)	ns

直接確率計算(片側検定)

それに対して、他の二学科生は、選択肢の多い体育授業の中からどんな実技授業を選択するのか、そのためにシラバスを読んだり、担当教員のガイダンスを参考にして、最終的には授業を選択している。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、その結果抽選漏れをし、他に選択したい種目がないために不本意にこのトレーニングという授業を選ぶという事情と、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会う異集団であ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いった欲しい）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に取りかかった。その結果として、学生は意識的に協力し合いながら授業に取り組んでいる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、三群それぞれ異なる結果を示した。保体科生は身体的健康度、精神的健康度、生理的健康度ともに有意な得点の伸びがみられなかった。人文系の学生には保体科の学生と異なり三つともに有意な違いがみられた。理系の学生には、身体的健康度のみに有意な違いがみられた。

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る測定項目である。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、生理的にも不定愁訴を感じているのではないかと思われたが、保体科の身体的不定愁訴のみが学習後に2.6点から3.0点になっただけで、これ以外の三学科の学習前・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、不定愁訴の明確な改善は感じてはいないが、当初から不定愁訴を感じていないことが判明した。

3) 朝食摂取の有無、夕食の時間帯について

表6-1と表6-2に授業前後の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は有意傾向であった ($\chi^2=8.343$, $0.05 < p < 0.10$ $\phi = 0.229$)。しかし、学習後の三学科の人数の偏りには有意な傾向は見られなかった。表6-1の人数の偏りについて残差分析を行なった結果、理系の毎日朝食を食べるが人数が有意に少なく、朝食を食べない人数が有意に多い事が判明した。

表6-1 学習前の朝食摂取の専攻別、摂取回数別の人数

朝食	保健体育科	理系	人文系	計
毎日食べる	20	23	24	67
1, 2日食べない日がある	3	4	1	8
ほとんど食べない	0	4	0	4
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=8.343, 0.05 < p < 0.10$ $\Phi=0.229$

表6-2 学習後の朝食摂取の専攻別、摂取回数別の人数

朝食	保健体育科	理系	人文系	計
毎日食べる	13	21	20	54
1, 2日食べない日がある	5	4	4	13
ほとんど食べない	5	6	1	12
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=4.664, ns$ $\Phi=0.171$

したがって、学習前では新入生であったため、高校生時代と同じように朝食をきちんと摂っていたが、学習後の傾向は、有意ではないが朝食を食べない学生数が増えていく傾向が表6-2から窺える。

表7-1と表7-2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、学習前後の人数の偏りは有意傾向であった ($\chi^2=26.8$, $p < 0.01$ $\phi = 0.441$, $\chi^2=29.5$, $p < 0.01$ $\phi = 0.431$)。学習前後の人数の偏りに残差分析をおこなった結果、学習前・

後ともに中程度の強さであった。

表7-1によれば、学習前の保体科の学生は、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、理系の学生数には有意な偏りが認められず、人文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。

表7-1 学習前の夕食摂取の専攻別、摂取回数別の人数

学習前夕食時間	保健体育科	理系	人文系	計
17時から19時の間	7	16	25	48
19時から21時の間	15	13	0	28
21時以降	1	2	0	3
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=26.769, p<0.01$ Phi=0.411

表7-2 学習後の夕食摂取の専攻別、摂取回数別の人数

学習後の夕食時間	保健体育科	理系	人文系	計
17時から19時の間	5	16	24	54
19時から21時の間	16	11	1	13
21時以降	2	4	0	12
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=29.469, p<0.01$ Phi=0.431

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、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う事が推察され、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。

4) 睡眠時間の時間帯について

表8-1 学習前の睡眠時間の専攻別、摂取回数別の人数

学習前の睡眠時間	保健体育科	理系	人文系	計
6時間未満	9	10	3	22
6時間以上8時間未満	13	21	22	56
8時間以上	1	0	0	1
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=7.703, ns$ Phi=0.220

表8-2 学習後の睡眠時間の専攻別、摂取回数別の人数

学習後の睡眠時間	保健体育科	理系	人文系	計
6時間未満	10	14	6	30
6時間以上8時間未満	12	17	18	47
8時間以上	1	0	1	2
計	23	31	25	79

$\chi^2(4)=4.165, ns$ Phi=0.162

表8-1と表8-2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、学習前後の人数の偏りに有意傾向はみられなかった。 $(\chi^2(4)=7.703, ns, \phi=0.221, \chi^2(4)=4.165, ns, \phi=0.162)$ 。表8-1と8-2からは、有意な傾向ではないけれど、人文系に所属している学生数が他の二教科と比べ6時間未満に所属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。

まとめ

本研究では前期に健康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）と人文系（法学、社会学、言語文化学）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計三クラスを対象にして、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各体力測定項目の変化について、理系・人文系の学生の体力水準は確実に向上していた事が判明した。

朝食摂取の有無では、三教科ともにきちんと摂っていたが、前期終了期には朝食を摂らない

傾向がみられた。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、人文系に所属している学生数が他の二教科と比べ6時間未満に所属してい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を今まで以上に意識的に指導して行かなければと思っている。

参考文献

- 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.
- 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. 山本嘉一郎・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						回
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さそっ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下さい。 当てはまる番号に○をつけて下さい。	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

