

保育者養成校学生の体力に関する調査

～領域「健康」の視点から～

中村真由美

On the Physical Fitness of Childcare Students: from a Viewpoint of Area Health

Mayumi NAKAMURA

要旨

本研究では保育者養成校に在学する学生の体力・運動能力の現状を把握するとともに、学生自身の運動に対する意識について調査することを目的とした。目的達成のために、体力テストおよびアンケート調査を実施した。この結果から、学生の体力・運動能力および、学生の運動習慣について考察された。この結果は今後の授業改善に向けた基礎資料となった。

キーワード：保育学生，新体力テスト，運動習慣

I はじめに

子どもの体力・運動能力の低下が指摘されて久しい。令和元年度「体力・運動能力調査」(スポーツ庁, 2020)の結果によると、6～19歳の青少年において、新体力テストの結果は水準の高かった昭和60年頃と比較すると依然低い水準になっている。当然、幼児期における子どもの体力・運動能力にも低下がみられる。森ら(2010)の報告によると、25m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、両足連続跳び越し、体支持持続時間、捕球テニスボール投げの6項目を調査した結果、1986年から1997年の間には全ての種目で前回の調査結果を下回っていた。おそらくこれはその後、わずかながら向上傾向にあったとしても、大きな向上が認められているとは考え難い。

体力・運動能力の低下は言うまでもなく子どもにとって非常に大きな問題となりうる。吉田(2018)は体力低下による課題・問題点として、「生涯にわたる健康な心とからだのために」、「動きの未熟さと頑張らない子ども」、「心の育ちの未成熟」、「運動指導の問題点」の4点を挙げている。たとえば、子どもにとって基本的な体力・運動能力は、日常生活を円滑に行うためにも必要不可欠なものである。したがって、体力・運動能力が低下すると、基本的な生活習慣の獲得に影響を及ぼす危険性も考えられるというようなことが問題として挙げられる。この問題に対して、子どもと関わる機会の多い保育者の役割は非常に大きいと考えられる。

子どもの体力・運動能力について考えたとき、5領域の中で最も関係があるのは、心身の健康に関する領域である「健康」であろう。幼稚園教育要領解説(文部科学省, 2018)によると、領域「健康」のねらいとして、「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」ことが挙げられている。また、内容として「いろいろな遊びの中で十分に体を動かすこと」が挙げられている。これらのことから、

領域「健康」の視点からは、幼児期にとにかく十分に体を動かすことが求められていることがわかる。さらに内容の取扱いを見てみると、「多様な動き」を経験すること、その経験の中で体の動きを調整するようにすることが求められている。

つまり、領域「健康」の視点から考えると、幼児期の子どもには「十分に体を動かし、その中で多様な動きを経験すること」が求められ、当然のことながら、保育者にはそれを支えることが求められていると考えられる。したがって、保育者は子どもと一緒に身体を動かすことや、子どもが身体を動かしやすい環境を整えることが求められているであろう。

ここで、保育者には子どもと一緒に身体を動かすための基礎的な体力・運動能力が必須になってくるが、体力・運動能力の低下が指摘されているのは子どもに限ったことではない。保育者自身も体力・運動能力が低下してきているであろうことは述べるまでもないだろう。子どもの体力・運動能力低下に少しでも歯止めをかけ、さらに子どもの体力・運動能力の向上に少しでも貢献するためにも、保育者自身の体力・運動能力の向上を図ることは重要なことだと考えられる。この、保育者自身の体力・運動能力の向上は、領域「健康」の視点から考えたとき、保育者に求められる資質・能力として重要な要素の一つであるということである。

本研究では領域「健康」の視点から、保育者自身の体力・運動能力の向上を目指すための一歩として、保育者養成校に在学する学生の体力・運動能力の現状を把握するとともに、学生自身の運動に対する意識について調査することを目的とした。ここで得られた結果は、保育者の体力・運動能力改善に向けた保育者養成校における授業改善の基礎資料となることが期待される。

II 方法

1. 対象

対象は A 短期大学幼児教育科の 1 学年に在学する女子学生 99 名のうち、体力テストを実施できた 95 名を体力テストにおける対象として。また、アンケートについてはアンケート実施日に出席した 93 名を対象とした。

2. 体力テスト

スポーツ庁の「新体力テスト実施要項（12 歳～19 歳対象）」に基づいて実施した。測定項目は、スポーツ庁が示す項目のうち、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げの 6 項目とした。体力テストの実施時期は 2020 年 12 月であった。テストは 1 年生を対象とした専門科目「体育」において実施した。

3. アンケート調査

アンケート調査は、独自に作成した質問調査紙を用いた。調査の内容は学生自身の運動に対する意識についてと、保育における運動に対する意識についてであった。アンケート調査の実施日は 2020 年 12 月であり、体力テストを実施した次の週の授業で実施した。なお、アンケートは匿名で実施した。

4. 統計処理

体力テストの結果について、全国平均との比較を行った。その際、比較には対応のない t 検定を使用し、統計学的な有意水準は 5%未満とした。

Ⅲ 結果

1. 体力

体力テストについて、測定した6項目の結果と全国短期大学女子18歳の平均を表に示した。「握力」、「反復横飛び」、「立ち幅跳び」の項目については全国平均を下回り、「上体起こし」、「長座体前屈」、「ハンドボール投げ」では全国平均を上回る結果となったが、いずれも有意差は認められなかった。

表 1 体力テストの結果

	今回平均値 (n=98)		全国平均 (短期大学生18歳女子)		有意差
握力(kg)	24.51	± 4.10	26.89	± 4.48	n.s.
上体起こし(回)	23.43	± 5.31	21	± 6.01	n.s.
長座体前屈(cm)	45.65	± 9.94	45.13	± 10.24	n.s.
反復横跳び(回)	45.98	± 5.47	49.08	± 6.28	n.s.
立ち幅跳び(cm)	166.55	± 21.23	167.96	± 22.19	n.s.
ハンドボール投げ(m)	14.62	± 4.24	14.08	± 3.70	n.s.
Mean ± S.D					*p<0.05 n.s.: not significant

2. 運動に対する意識調査

(1) 学生自身の運動に対する意識について

① 現在の運動習慣について

現在の運動習慣について「習慣的に運動を行っている」と答えた学生は29名(31.2%)、「習慣的に運動を行っていない」と答えた学生は64名(68.8%)であり、運動習慣のない学生が多くみられた(表2)。

「習慣的に運動を行っている」と答えた学生の運動頻度は、「週5日以上」が4名(13.8%)、「週2~4日」が8名(27.6%)、「週1日程度」が13名(44.8%)、「月2~3日」が4名(13.8%)であった(表3)。

また、運動の目的は「競技スポーツ」が2名(6.9%)、「趣味」が15名(51.7%)、「体型維持・ダイエット」が12名(41.4%)、「健康のため」が10名(34.5%)、「何となく」が3名(10.3%)であった。(表4)

さらに運動の場としては、「部活動・サークル」が8名(27.6%)、「クラブチーム」が2名(6.9%)、「スポーツスクール」が3名(10.3%)、「自宅(ジョギング含む)」が21名(72.4%)、その他3名(10.3%)であり、多くの学生が自宅で筋力トレーニングやジョギングを行っていた。(表5)

表 2 現在の運動習慣

習慣的に運動を行っている	習慣的に運動を行っていない	TOTAL
29	64	93
31.2%	68.8%	100.0%

表 3 運動の頻度

週5日以上	週2～4日	週1日程度	月2～3日	月1日	TOTAL
4	8	13	4	0	29
13.8%	27.6%	44.8%	13.8%	0.0%	100.0%

表 4 運動の目的

競技スポーツ	趣味	体形維持 (ダイエット)	健康のため	何となく	その他
2	15	12	10	3	0
6.9%	51.7%	41.4%	34.5%	10.3%	0.0%

表 5 運動の場

部活動 サークル活動	クラブチーム	スポーツスクール	ジム	自宅	その他
8	2	3	0	21	3
27.6%	6.9%	10.3%	0.0%	72.4%	10.3%

②過去の運動習慣について

過去の運動習慣について「習慣的に運動を行っていた」と答えた学生は 76 名 (81.7%)、「習慣的に運動を行ってない」と答えた学生は 16 名 (17.2%) であり、運動習慣のない学生が多くみられた (表 6)。

「過去の運動頻度には」と答えた学生の運動頻度は、「週 5 日以上」が 46 名 (60.5%)、「週 2～4 日」が 23 名 (9.2%)、「週 1 日程度」が 7 名 (9.2%)、「月 2～3 日」が 0 名 (0%) であった (表 7)。

また、運動の目的は「競技スポーツとして」が 48 名 (63.2%)、「趣味」が 17 名 (22.4%)、「体型維持・ダイエット」が 17 名 (22.4%)、「健康のため」が 11 名 (14.5%)、「何となく」が 2 名 (2.6%)、「その他」が 2 名 (2.6%) であった (表 8)。

さらに運動の場としては、「部活動」が 47 名 (61.8%)、「クラブチーム」が 10 名 (13.2%)、「スポーツ」が 6 名 (7.9%)、「自宅 (ジョギング含む)」が 38 名 (50.0%)、その他 3 名 (10.3%) であった。半数以上の学生が中学や高校の部活動を通して運動を行っていたことが明らかになった (表 9)。

表 6 過去の運動習慣

習慣的に運動を行っていた	習慣的に運動を行っていなかった	未回答	TOTAL
76	16	1	93
81.7%	17.2%	1.1%	100.0%

表 7 過去の運動頻度

週5日以上	週2～4日	週1日程度	月2～3日	月1日	合計
46	23	7	0	0	76
60.5%	30.3%	9.2%	0.0%	0.0%	100.0%

表 8 運動の目的

競技スポーツ	趣味	体形維持 (ダイエット)	健康のため	何となく	その他
48	17	17	11	2	2
63.2%	22.4%	22.4%	14.5%	2.6%	2.6%

表 9 運動の場

部活動 サークル活動	クラブチーム	スポーツスクール	ジム	自宅	その他
47	10	6	3	38	0
61.8%	13.2%	7.9%	3.9%	50.0%	0.0%

(2) 運動の必要性について

「あなたの今の生活に運動習慣は必要だと思いますか」という質問に対し「必要だと思う」と答えた学生は88名(94.6%),「必要ないと思う」と答えた学生は1名(1.1%),「よくわからない」と答えた学生は4名(4.3%)であった(表10)。

「これからの生活に運動を取り入れていこうと思いますか」という質問に対しては、「取り入れたいと思う」と回答した学生が70名(75.3%),「必要になったら考える」と回答した学生が22名(23.7%),「取り入れることはないと思う」と回答した学生が1名(1.1%)であった(表11)。

表 10 今の生活に運動習慣は必要か

運動習慣は必要だと思う	運動習慣は必要ない	よくわからない	合計
88	1	4	93
94.6%	1.1%	4.3%	100.0%

表 11 これからの生活に運動習慣を取り入れていこうと思うか

取り入れたい	必要になったら 考える	取り入れることは ないと思う	合計
70	22	1	93
75.3%	23.7%	1.1%	100.0%

IV 考察

1. 学生の体力に関する現状について

本研究で対象となった学生の体力テストの結果は、同年代である 18 歳の女子短期大学生の平均値と比較すると「握力」、「反復横飛び」、「立ち幅跳び」の項目については全国平均を下回り、「上体起こし」、「長座体前屈」、「ハンドボール投げ」では全国平均を上回る結果となった。しかし、いずれも有意差は認められなかったことから、対象学生の体力運動能力は、概ね平均並みと言えることができる。先行研究においても、保育者養成校に在学する学生の体力・運動能力については全国平均と同等か、低い傾向にあることが報告されている（川上ら, 2017; 小川ら, 2017; 多胡, 2020）ことから、保育者養成校としても平均的な体力・運動能力を有していると考えられる。しかし、6 歳から 19 歳の青少年において、体力テストの結果の多くが昭和 50～60 年頃と比較すると、依然として低い水準になっている（厚生労働省）ことを考えると、良好な結果であるとは言い難い。

また、領域「健康」の視点から考えても、保育者には子どもと共に遊ぶための体力・運動能力が求められる。そのため、保育者養成校に在学する学生は一般の学生よりもある程度高い体力・運動能力を有しているほうが望ましい。このような視点から考えても、学生の体力・運動能力の向上は今後の授業課題となるであろう。

2. 学生の運動習慣について

学生の体力・運動能力の維持向上、また、健康の保持増進のためにも運動を習慣化することは非常に重要である。しかし、運動が習慣化されている学生は 31.2%と非常に少ない結果となった。運動の必要性については 94.6%の学生が「運動は必要だと思う」と回答していることから、多くの学生が現在の生活に運動習慣は必要だと感じながらも、習慣化できずにいることが伺える。

短期大学入学以前の対象者の運動習慣を見てみると、81.7%の学生が習慣的に運動を行っていた。アンケート結果から、この多くが部活動での運動であることがわかる。現在の運動の場として、部活やサークル活動と回答した学生の数が少ないことから、「体育系の部活動・サークル活動に所属していないこと」は運動習慣のないことの原因として考えられる。したがって、部活動・サークル活動への所属を促すことは運動の習慣化につながるであろう。しかし、短期大学卒業後はその習慣がなくなるため、問題の根本的な解決にはならない。現在、運動習慣のある学生のうち 72.4%が「自宅での筋力トレーニング・ジョギング」を行なっていることから、自宅における運動習慣を形成することの方が問題解決に対してより高い効果を得られると考えられる。

運動が習慣化されていない学生にとって大学の授業は唯一の「運動の場」と考えられる。したがって、大学の体育カリキュラムにおいて運動習慣化に影響を与えられるようにする必要がある。実際に、大学生の運動習慣化に対する大学の体育カリキュラムの影響については既に相澤ら（2014）に

よって指摘されている。大学の授業においては、学生が自宅で継続して運動を行えるようなトレーニングメニューや運動プログラムを示していくことも有効であろう。それは、保育者養成校の専門体育でも共通して言えることだと考えられる。

V まとめ

本研究では、領域「健康」の視点から考えたとき、保育者には子どもと共に身体を動かすための体力・運動能力が求められるという考えから、保育者養成校に在学する学生の体力・運動能力および、運動に対する意識についての現状を把握することを目的とした。目的達成のために、スポーツ庁の「新体力テスト」の中から6項目を選定し体力テストを実施した。また、独自のアンケート用紙を実施し、運動に対する意識を調査した。

体力テスト及びアンケート調査の結果から、保育者養成校に在学する学生の体力・運動能力に関する課題が抽出された。その結果、学生の総合的な体力・運動能力の向上が課題として考えられ、そのためには運動習慣の形成が重要であることが指摘された。学生の運動習慣形成のためには、部活動やサークル活動への参加を促すことも有効ではあるが、それ以上に学生が自宅でできるようなプログラムを、授業を通して提示していくことが有効であると考えられる。

本研究で測定したのは反復横跳びや握力といった定量化できる能力であった。しかし、幼児期に求められるのは、力の大きさや、足の速さ、投げたボールの飛距離の記録ではなく、その結果を出すための動き方や巧みに体を動かすための能力であると言われている。幼児期は筋力や持久力よりも神経系の発達が著しいため、その様な能力を向上させるための運動遊びを多く取り入れたい時期である。当然、子どもたちと共にからだを動かす保育者にも、そのような運動能力の向上が求められると考えられる。しかし、このような能力についてはその良し悪しを判断するような尺度が開発されていない。そのため、今後はそのような能力を評価する尺度の開発や、保育者を対象とした運動能力向上のためのプログラムの開発について検討していくことが求められるであろう。

文献

相沢勝治, 斎藤実, 久木留毅 (2014) 大学生における運動習慣の実態調査. 専修大学スポーツ研究所 紀要, 42 : pp. 35-42.

川上暁子, 増田未来, 竹内秀一 (2017) 保育者養成のための身体を動かす授業を考える 1 : 保育学生の体力・運動能力調査に関する先行研究の把握. 武蔵野教育學論集, 1 : pp. 21-31.

厚生労働省 (2020) 「令和元年度体力・運動能力調査」の概要.

URL https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt_kensport01-000010432_1.pdf
(accessed 2020. 01. 08).

文部科学省 (2018) 幼稚園教育要領解説. フレーベル館.

小川幸代, 西島大祐, 高橋宗良 (2017) 保育者をめざす女子短期大学部生の体力と生活習慣に関する調査研究. 鎌倉女子大学紀要, 24 : pp. 61-69.

スポーツ庁 (2019) 新体力テスト実施要項 (12歳～19歳対象).

URL https://www.mext.go.jp/sports/content/1408001_2.pdf (accessed 2020. 01. 08).

多胡綾花 (2020) 保育学生における体力テスト結果とこれまでの運動状況との関係について. 湘北紀要, 41 : pp. 61-73.

吉田伊津美（2018）運動能力検査から見た課題. 岩崎洋子編著, 保育と幼児期の運動あそび, 萌文書林, pp. 12-15.

SUMMARY

The purpose of this study was to understand the current situation of the physical fitness and the ability to move of childcare students, and research their opinion of fitness. In order to achieve the objective, new physical fitness test and survey were carried out. Taking these results, the physical fitness, the ability to move and fitness habit of childcare students was considered. This result was basic data to improve classes.

Keywords : childcare students, new physical fitness test, fitness habit