本学学生の体力レベルと生活習慣の現状について

石倉恵介，櫛部静二，平塚　潤，東海林　毅
長澤淑恵，千葉佳裕，篠原康男，松田晃二郎

要　旨

本研究は，本学の学生の体力レベルや生活習慣の現状を把握することを目的とした．2024 年度春・秋学期開講のスポーツ授業において，新体力テストと生活習慣等のアンケート調査を実施した．対象者は，男子が春・秋学期でそれぞれ 352 名と 213 名，女子ではそれぞれ 90 名と 55 名であった．体格について，身長は男女ともに全国平均並みであったが，男子の体重は全国平均に比べて重かった．体力レベルについて，全国平均と比較すると男女で筋力，筋持久力，これらに加えて女子では敏捷性も上回っていたが，男子の全身持久力は全国平均を下回っていた．これら体格や体力の特徴は，学生らのこれまでの運動部活動経験が影響している可能性が示唆された．生活習慣について，朝食の欠食率は高い傾向であった．また，1 日の睡眠時間が 6 時間未満の割合は，男子より女子で高く，春学期に比べて秋学期で高かった．加えて，1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間について，3 時間以上の割合は，春学期に比べて秋学期で増加していた．本学の学生は，大学生活を送る中で，睡眠時間やテレビ・スマートフォンの視聴時間等の生活習慣を悪化させている可能性が考えられた．

過去の運動部活動経験は，現在の体力に好影響していることが示唆されたが，生活習慣改善の必要性が考えられ，これらを支援するアプローチを画策する必要がある．

キーワード：体力，生活習慣，大学生，スポーツ，運動

I. 緒　言

猪飼（1972）は，体力とは人間の生存と活動の基礎となるものであり，身体的要素と精神的要素に区別しそれぞれに行動体力，防衛体力に分け，その要素となるものを振分けた。身体活動は身体的健康のみならず精神的健康にも好影響を及ぼし（Maynou et al., 2021），体力の身体的要素と精神的要素は相互に関連していると考えられる。一方，文科省は，1964 年の東京オリンピック開催を機に，国民の体力・運動能力の現状を明らかにし，体育・スポーツ活動の指導と，行政上の基礎資料として活用するために「体力・運動能力調査」を実施し始めた（スポーツ庁 HP)。その後，1999 年から，国民の体位の変化，スポーツ医・科学の進歩，高齢化の進展等を踏まえ，新体力テストに見直しをした（文科省 HP, 2009)。ここで言う「体力」は，猪飼の身体的要素の行動体力のうち機能を指しており，体力テストの種目によってこの機能を構成する要素を評価しようとするものである。

新体力テストは子どもの体力の状況を把握するとともに，日常生活における運動習慣及び基本的な生活習慣等の状況を把握し，その改善を通して，体力・運動能力を向上させることを目的としている（文科省 HP, 2012)。体力テストの合計点において，長期的な低下傾向があり，コロナ禍から回復が遅れている傾向がみられる（スポーツ庁 HP, 2025 年)。加えて，近年，青少年や大学生の体力が低下し，1980 年以降，明らかに，体力診断テストと運動能力テストの総合点は右肩下がりに低下し続けていると指摘されている（山田，2001)。その理由として，運動不足を引き起こす環境要因，つまり機械化や交通機関の整備に加えて（厚生労働省 HP, 2023)，昨今ではスマートフォンなどの普及などが挙げられる（伊熊，2016)。大学生入学を機に一人暮らしをする者や長時間の移動を余儀なくされる者が出るなど，生活環境の変化から運動習慣のみならず食習慣，睡眠・休養などに影響を及ぼしていると思われる。実際，大学生において，身体活動量が低いと体力のみならず肥満リスクが高いこと（Wang, 2019）や肥満ややせの学生は体力が低いことが指摘されている（下門ら，2013)。また，大学生の心肺機能と筋力・持久力の指標は，心代謝リスク因子と関連していることから，将来の冠動脈疾患リスクに繋がる可能性を推察している（Peterson et al., 2025)。これらのことから，大学生や大人にとっても体力の現状を把握し，運動習慣や生活習慣の改善を通して体力の維持・向上を試みることは重要であると考えられる。

高等学校の体育の授業時数は 3 年間で 7〜8 単位の必修科目とされており，1 時間 50 分として，毎年一週間当たり 2〜3 時間実施されている（文科省 HP, 2009)。大学の体育・スポーツの実技授業は，1991 年の大綱化以前は，4 単位の卒業要件であったが，大綱化以降，この卒業要件が外れることになった（小林，2013)。このことにより，大学で体育・スポーツの実技授業を開講し

ていない大学や必修科目から選択科目に変更する大学が増加（小林，2013）し，結果として，大学生のスポーツの機会が奪われることになった。大学の体育・スポーツ授業は週一回程度の実施が多いが，一週間に一回程度のスポーツ授業であっても，心身に好影響をもたらすことが指摘されている（林と宮本，2009；磨井と柳川，2013；一川と安田，2016；石倉ら，2017，石倉ら，2019；石倉ら，2020）。

城西大学において，上述のような身体活動の増加による心身への健康への好影響を期待して，選択科目ながら全学部にスポーツ実技を展開している。現状の体力を学生が自ら認識することと本学学生の体力の現状を把握するために，本学のスポーツ実技授業で体力テストを実施している。本学においてスポーツ実技授業における体力測定結果がまとめられているものの（土江，2008；千葉，2015），通年のスポーツ授業の一年間の最初と最後に体力測定を実施し，その結果をまとめた 2015 年の報告が最後である（千葉，2015）。さらに，城西大学で実施されている背筋力や垂直跳びは，現在広く実施されている新体力テストに含まれていない。そのため，この項目については，履修者が高校生までの記録や全国平均との比較ができなかった。このことから，これまで実施してきた体力テストを 2024 年度から見直し，新体力テストのうち体育館で実施可能な 6 種目を春学期と秋学期の最初に実施することとした。さらに，身長と体重に加えて生活習慣等のアンケートを同時に回答させることにした。

本研究では，城西大学のスポーツ実技授業において，新体力テストの結果をもとに，城西大学の学生の体力レベルや生活習慣の現状を把握することを目的とした。

II. 方　法

1. 対象者および調査期間

2024 年度春学期と秋学期において，城西大学の健康スポーツ IA・B, IIA・B, IIIA・B, スポーツコーチング実践 A, B, C, D の履修者のうち，第 2 回目授業時の体力テスト参加者のうち，研究参加に同意していただいた者を対象とした。対象者の学部学科別の人数を表 1 に示した。合計の対象者数は，男子が春・秋学期でそれぞれ 352（18.6±0.9 歳）名と 213（18.6±0.6 歳）名，女子ではそれぞれ 90 名（18.3±0.6 歳）と 55（18.1±0.4 歳）名であった。ただし，対象者は春・秋学期の両方を履修している学生と一方だけを履修している学生がいる。また，対象者の年齢は，2024 年 4 月 1 日時点のものとした。

調査にあたり，城西大学における「人を対象とする研究」倫理審査委員会の審査を受け，承認を得た後に調査を実施した（人倫―2023―015）。

表 1　学部学科別の対象者数

学部学科	男子		女子	
	春学期	秋学期	春学期	秋学期
経済学部経済学科	78	46	3	2
現代政策学部社会経済システム学科	66	17	7	3
経営学部マネジメント総合学科	79	59	6	1
理学部数学科	40	23	10	2
理学部化学科	47	30	13	5
薬学部薬学科	30	28	30	23
薬学部薬科学科	10	9	6	6
薬学部医療栄養学科	1	1	14	13
短期大学ビジネス総合学科	1	0	1	55
合　計	352	213	90	110

2. 調査内容

新体力テストは，文科省の実施要項に沿って実施した（新体力テスト実施要項），（文科省）。新体力テストのうち，握力，上体起こし，長座体前屈，立ち幅跳び，反復横跳び，20m シャトルランの 7 種目を実施した。測定種目の評価する体力の要素は，握力が筋力，上体起こしが筋力・筋持久力，長座体前屈が柔軟性，立ち幅跳びが瞬発力，反復横跳びが敏捷性，20m シャトルランが全身持久力である（文科省 HP, 1995）。

身長は，金属製の身長計（メーカー不明），体重は，体組成計（BC-750N または TF-712, TANITA），握力は，アナログ握力計（T. K. K. 5001 GRIP-A, 武井機器工業）またはデジタル握力計（T. K. K. 5401 GRIP-D, 武井機器工業），長座体前屈は，デジタル長座体前屈計（T. K. K. 5412, 武井機器工業），立ち幅跳びは，立ち幅跳びマット（メーカー不明）を用いて測定した。反復横跳びは，1m 間隔のラインを 3 本，20m シャトルランは既存のフットサルコートのラインを利用して実施した。体力テストの結果ならびに生活習慣アンケートを城西大学に適するように改編し，アンケートフォーム（Microsoft Forms）を利用して回答させた。回答時間は，約 5–10 分であった。属性，体力テスト結果，アンケート内容は以下の通りである。

1）氏名
2）出身国
3）学籍番号
4）学年
5）生年月日
6）性別

7） 健康状態について（1. 大いに健康，2. まあ健康，3. あまり健康でない）
8） 体力について（1. 自信がある，2. 普通である，3. 不安がある）
9） 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況（1. 所属している，2. 所属していない）
10） 運動スポーツの実施状況（大学のスポーツ授業を除く）（1. ほとんど毎日（週 3〜4 日以上），2. ときどき（週 1〜2 日程度），3. ときたま（月 1〜3 日程度），4. しない）
11） 1 日の運動・スポーツ実施時間（1. 30 分未満，2. 30 分〜1 時間，3. 1〜2 時間，4. 2 時間以上）
12） 朝食の有無（1. 毎日食べる，2. 時々欠かす，3. まったく食べない）
13） 1 日の睡眠時間（1. 6 時間未満，2. 6 時間以上 8 時間未満，3. 8 時間以上）
14） 1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間（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）
15） これまでの運動部活動の経験（1. 中学校のみ，2. 高校のみ，3. 大学のみ，4. 中学校・高校，5. 高校・大学，6. 中学校・大学，7. 中学校・高校・大学，8. 経験なし）
16） 授業科目（種目）
17） 授業曜日
18） 授業時限
19） 測定日
20） 身長
21） 体重
22） 握力右
23） 握力左
24） 上体起こし
25） 長座体前屈
26） 反復横跳び
27） 20m シャトルラン
28） 立ち幅跳び

3. 分析内容

体力テスト結果は，男女それぞれで春・秋学期において，全年齢と 18 歳，19 歳に分け，2024 年度の全国平均（e-Stat HP）と比較した。アンケート調査結果については，男女それぞれで春・秋学期で割合を算出した。

4. 統計処理

18 歳と 19 歳における体格と体力テストの結果は，全国平均と比較するために，1 標本 t 検定を実施した。なお，握力については，全国平均との比較に右手の値のみ比較した。統計処理において，危険率の有意水準は 5%とした。

III. 結　果

男女の春・秋学期ならびに全国調査における体格・体力テストの結果をそれぞれ表 2, 表 3 に示した。

1. 体格について

身長について，男女ともに，18 歳，19 歳，春と秋学期において，全国平均との間に有意な差は認められなかった。体重について，男子の春学期における 18 歳，19 歳，ならびに秋学期における 19 歳において，全国平均と比べて有意に高値であった（$p < 0.05$）。男子の秋学期の 18 歳ならびに女子においては，全国平均との間に有意な差は認められなかった。

2. 体力テストについて

1） 握　力

男子において，18 歳の春・秋学期において，全国平均と比べて有意な高値であったが（$p < 0.05$），19 歳においては，有意な差は認められなかった。女子において，18 歳の春学期において，全国平均と比べて有意に高値であったが（$p < 0.05$），19 歳の春・秋学期においては，全国平均との間に有意な差は認められなかった。

2） 上体起こし

男子において，18 歳の春学期と 19 歳の秋学期において，全国平均と比較して有意な高値であったが（$p < 0.05$），18 歳の秋学期と 19 歳の春学期においては，全国平均との間に有意な差は認められなかった。女子において，18 歳の春・秋学期において，全国平均と比較して有意に高値であったが（$p < 0.05$），19 歳の春・秋学期においては，全国平均との間に有意な差は認められなかった。

3） 長座体前屈

男女ともに，全国平均との間に有意な差は認められなかった。

表 2　男子の春・秋学期ならびに全国調査における体格・体力テストの結果

	男子	対象人数	身長（cm）		体重（kg）		握力（右）(kg)		握力（左）(kg)		上体起こし（回）		長座体前屈（cm）		反復横跳び（回）		20 m シャトルラン		立ち幅跳び(cm)	
			平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
春学期	全年齢	352	171.0	6.2	63.4	11.2	42.0	7.9	38.8	7.5	30.2	6.2	47.8	11.9	57.9	7.5	73.7	24.1	224.9	24.8
	18 歳	205	170.8 ns	6.3	62.7*	10.9	42.1*	8.8	38.5	7.7	31.0*	6.4	47.8 ns	12.2	57.7 ns	9.4	75.2 ns	25.6	223.6 ns	34.3
	19 歳	99	171.6 ns	6.7	64.3*	12.1	41.8 ns	7.4	39.2	7.8	29.5 ns	6.2	46.9 ns	12.1	58.1 ns	8.6	73.7*	24.0	225.9 ns	22.3
秋学期	全年齢	213	171.1	6.2	62.6	10.6	41.8	7.5	39.1	6.3	29.5	6.5	49.1	11.0	58.1	6.9	72.1	24.1	223.1	27.9
	18 歳	119	170.5 ns	6.3	61.6 ns	9.5	41.8*	7.2	38.8	6.0	28.7 ns	6.6	48.3 ns	10.4	57.5 ns	7.2	69.8*	22.3	221.3 ns	29.4
	19 歳	67	171.8 ns	5.7	63.4*	10.3	41.3 ns	7.2	39.2	6.0	31.1*	6.4	50.1 ns	12.4	59.2 ns	6.0	78.0 ns	26.7	223.4 ns	29.5
全　国	18 歳	1058	170.6	5.6	60.7	8.8	40.3	7.0			28.8	6.0	47.9	11.7	57.8	7.5	78.5	25.7	226.0	23.4
	19 歳	896	171.2	5.4	61.8	8.6	40.7	6.9			29.1	5.9	49.1	11.1	58.6	6.8	83.6	25.0	228.0	23.9

全国の対象人数は身長の人数，＊；$p < 0.05$, vs 同年齢の全国平均値の比較（t 検定）

表 3　女子の春・秋学期ならびに全国調査における体格・体力テストの結果

	女子	対象人数	身長（cm）		体重（kg）		握力（右）(kg)		握力（左）(kg)		上体起こし（回）		長座体前屈（cm）		反復横跳び（回）		20 m シャトルラン		立ち幅跳び(cm)	
			平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
春学期	全年齢	90	158.37	5.4	52.6	8.2	28.2	5.9	25.9	5.5	25.1	6.5	49.6	9.4	51.4	6.7	41.7	18.2	172.4	22.6
	18 歳	72	158.18 ns	5.4	52.4 ns	8.2	28.1*	5.9	26.0	5.6	24.7*	6.4	49.5 ns	9.1	51.1*	6.6	41.6 ns	19.0	172.7 ns	21.0
	19 歳	11	159.11 ns	4.8	52.7 ns	8.4	27.6 ns	4.7	24.4	4.5	25.6 ns	6.4	49.0 ns	10.6	50.3 ns	5.9	39.7 ns	11.8	163.5 ns	30.0
秋学期	全年齢	55	157.6	5.2	51.7	6.6	25.9	5.2	24.5	5.4	24.9	6.7	48.5	10.5	50.6	6.1	42.4	16.6	168.5	20.2
	18 歳	50	157.6 ns	5.2	51.6 ns	6.9	26.2 ns	5.3	24.7	5.5	25.6*	6.4	50.1 ns	8.7	50.9*	6.3	42.9 ns	16.9	169.5 ns	20.5
	19 歳	3	158.6 ns	3.7	52.2 ns	4.2	21.9 ns	2.5	21.9	1.3	20.0 ns	6.9	33.8 ns	10.2	49.0 ns	1.7	36.7 ns	18.9	164.3 ns	19.1
全　国	18 歳	1039	157.8	5.2	50.5	6.1	26.0	4.6			22.8	6.1	48.4	10.3	48.9	6.3	45.2	17.6	168.6	21.8
	19 歳	769	158.7	5.2	51.4	6.3	26.9	4.7			23.3	5.5	49.9	10.2	49.5	5.6	43.9	15.8	169.7	21.7

全国の対象人数は身長の人数，＊；$p < 0.05$, vs 同年齢の全国平均値の比較（t 検定）

4）　反復横跳び

男子において，全国平均との間に有意な差は認められなかった。女子において，18 歳の春・秋学期において，全国平均と比較して有意に高値であったが（$p < 0.05$），19 歳において，全国平均との間に有意な差は認められなかった。

5）　20m シャトルラン

男子において，18 歳の秋学期，19 歳の春学期において，全国平均と比較して有意に低値であったが（$p < 0.05$），18 歳の春学期，19 歳の秋学期においては，全国平均との間に有意な差は認められなかった。女子においては，全国平均との間に有意な差が認められなかった。

6）　立ち幅跳び

男女ともに，全国平均との間に有意な差が認められなかった。

3. アンケート調査

アンケート調査の結果について，図 1 に健康状態，図 2 に体力について，図 3 に運動部や地域スポーツクラブへの所属状況，図 4 に運動部やスポーツクラブへの所属内容，図 5 に運動スポーツの実施状況，図 6 に 1 日の運動・スポーツ実施時間，図 7 に朝食の有無，図 8 に 1 日の睡眠時間，図 9 に 1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間，図 10 にこれまでの運動部活動の経験を示した。

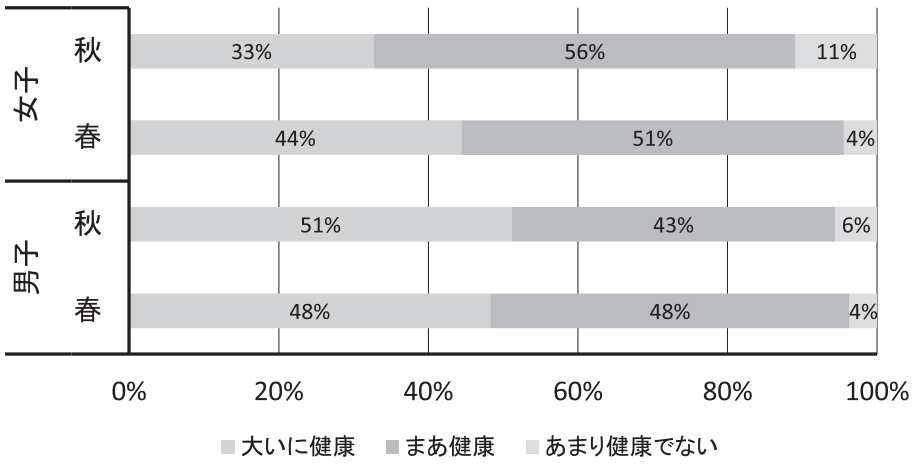


図 1　健康状態について

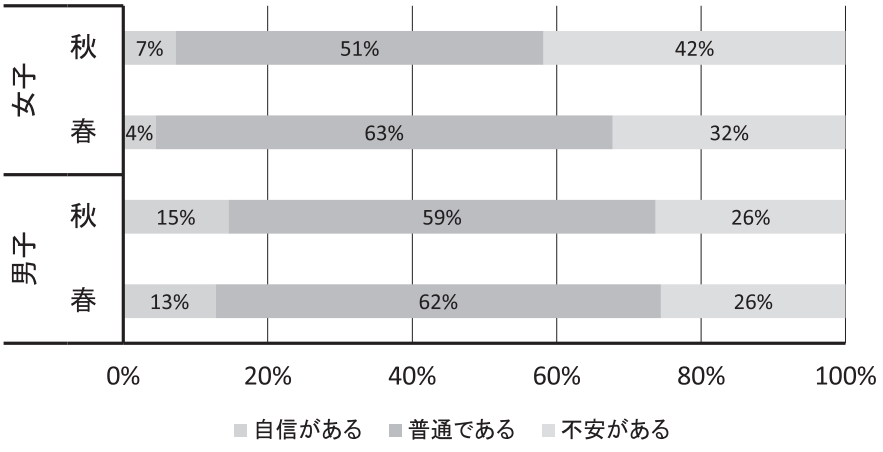


図 2　体力について

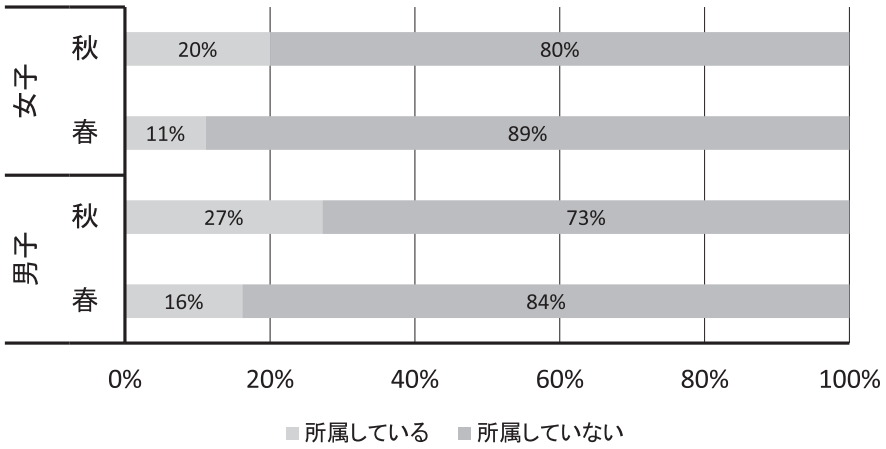


図 3　運動部や地域スポーツクラブの所属状況

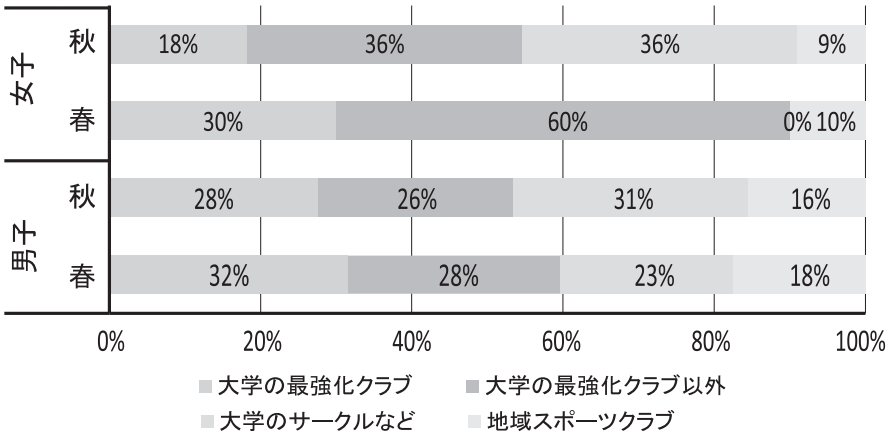


図 4　運動部やスポーツクラブの所属内容

男子春学期 57 名，男子秋学期 58 名，女子春学期 10 名，女子秋学期 11 名

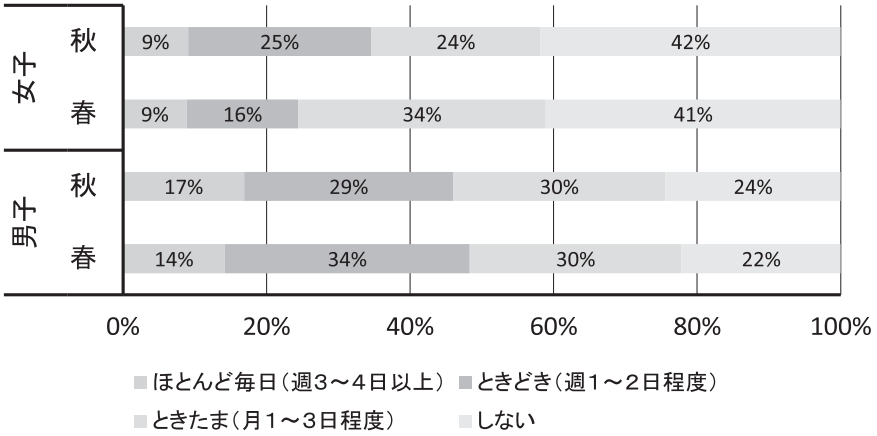


図 5　運動スポーツの実施状況（大学のスポーツ授業を除く）

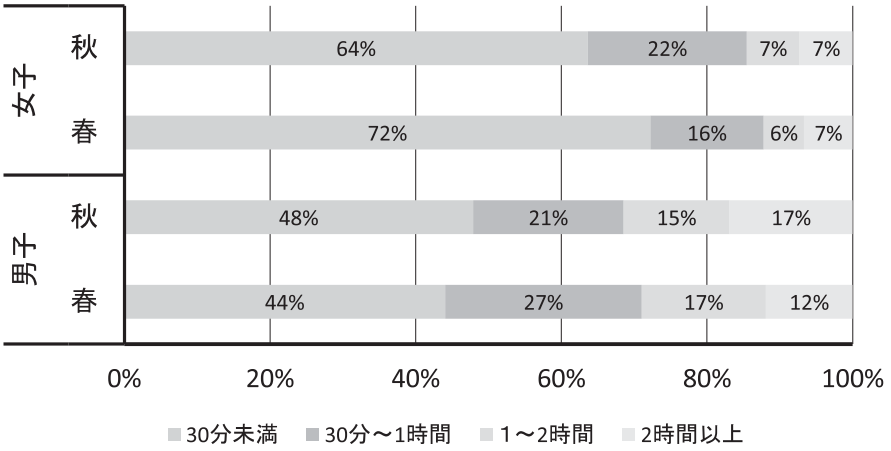


図 6　1 日の運動・スポーツ実施時間

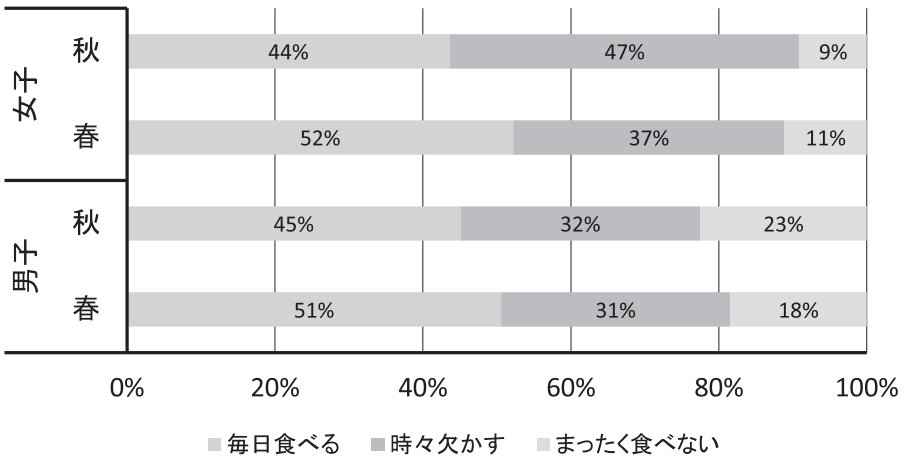


図 7　朝食の有無

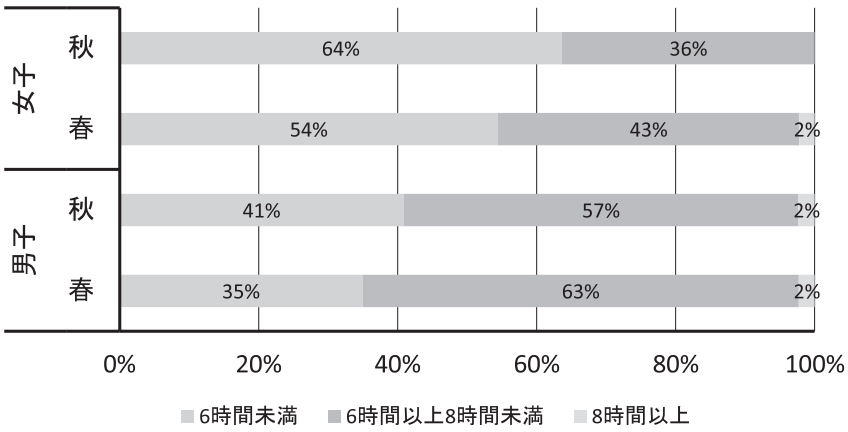


図 8　1 日の睡眠時間

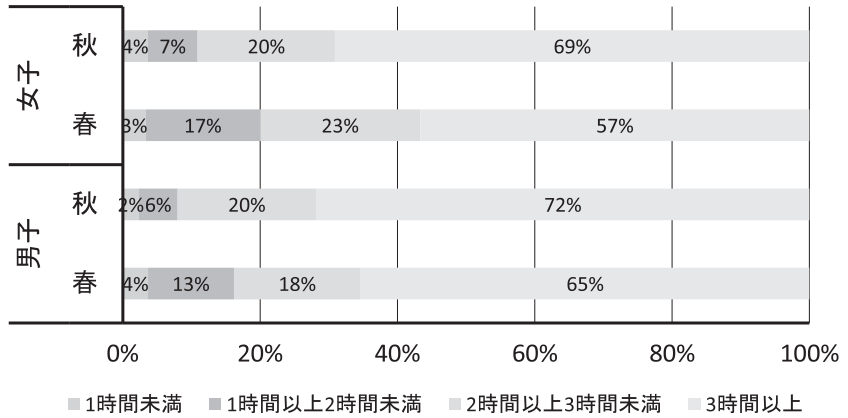


図 9　1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間

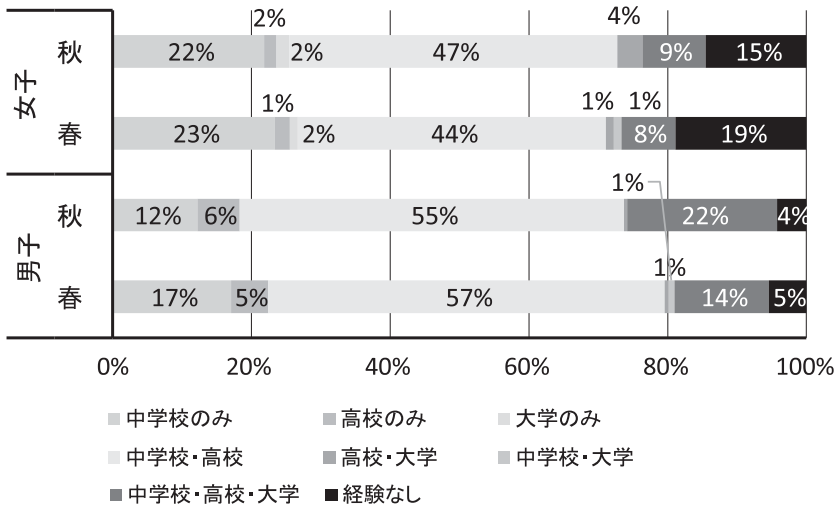


図 10　これまでの運動部活動の経験

IV. 考　察

本研究は，城西大学のスポーツ実技授業において，新体力テストの結果をもとに，城西大学における学生の体力レベルや生活習慣の現状を把握することを目的とした。

体格について，身長は男女ともに全国平均並みであった。一方，体重については，女子は全国平均並みで，男子は秋学期の 18 歳を除いて全国平均に比べて重かった 。本研究では体組成を測定していないため，全国平均に比べて，脂肪量または除脂肪量のどちらが多いのかについては不明である。しかしながら，中学校や高等学校での運動部活動経験がある者は，活動経験が無い者に比べて，総じて体力テストの結果が高かったとの報告がある（山﨑ら，2020）。加えて，統計的に有意な差ではないものの，経験が無い者に比べて経験がある者の方が身長は変わらず，体重が 2.2kg 重かったことも合わせて報告されている（山﨑ら，2020）。他にも，大学入学以前から継続して運動をしている学生がその大半を占めるスポーツ科学部に所属する学生は，全国平均に比べて体重が重いことに加えて，反復横跳び以外の体力テスト結果が高かったという報告もある（加藤と原，2018）。本研究において，男子の運動部や地域スポーツクラブへの所属状況は，春・秋学期でそれぞれ 16%，27%であったが，これまでの運動部活動の経験は，「中学校のみ」，「高等学校のみ」，「中学校と高等学校」を総計すると，春・秋学期でそれぞれ 80%，74%であった。本学の学生においても 18 歳の春・秋学期の握力や 18 歳の春学期と 19 歳の秋学期の上体起こしが全国平均を上回っていることは，これまでの運動実施による高い筋力や筋持久力が維持されており，筋肉などの除脂肪量が多かったことが重い体重に繋がった可能性が推察された。

体力テストについて，上述の通り，男子では，握力と上体起こしについて上回っていた年齢や学期があったが，20m シャトルランについては，19 歳の春学期と 18 歳の秋学期において，全国平均と比較して有意に低値であった。このことには，重い体重が影響したものと推察される。一方，女子については，18 歳の春・秋学期ともに上体起こしと反復横跳びは，全国平均と比較して有意に高値を示していた。また，握力については，18 歳の春学期のみ全国平均と比較して高値を示していた。女子の運動部や地域スポーツクラブへの所属状況は，春・秋学期でそれぞれ 11%，20%であったが，これまでの運動部活動の経験は，「中学校のみ」，「高等学校のみ」，「中学校と高等学校」を総計すると，春・秋学期がそれぞれ 70%，71%であった。男子同様に運動部活動経験は高い割合で，この運動経験が筋力，筋持久力，敏捷性の高値に繋がった可能性がある。今後，運動部活動経験の有無で体力テストの差を検討することが課題である。

アンケート調査の結果をみると，健康状態については，「大いに健康」と「まあ健康」の総計は，男子では春・秋学期でそれぞれ 96%，94%であり，女子では春・秋学期でそれぞれ 96%，

89%であった。本研究と同様の体力テストとアンケート調査を実施した研究においても，「大いに健康」と「まあ健康」の総計は，2 か年で 95%程度であったことが報告（池辺，2017）されており，本研究で対象とした城西大学の学生の健康状態も同水準であると推察された。体力について，前述の池辺（2017）の報告では，体力について「自信がある」との回答は，男女まとめて 9%前後であったのに対して，本学の男子では春・秋学期でそれぞれ 13%，15%であり，女子では春・秋学期でそれぞれ 4%，7%と，男子で高く，女子で低かった。本研究において，女子より男子の方が，運動スポーツの実施状況は高く，1 日の運動・スポーツ実施時間が長かった。大学生を対象に運動へのモチベーションや身体活動量，自己効力感を検討した研究によれば，女性より男性の方が，運動へのモチベーションや身体活動量，自己効力感が高かったとの報告があり（Sheng et al. 2025），本研究においても同様の結果であったことが推察される。

アンケート調査のうち，これまでの運動部活動の経験は，「中学校のみ」，「高等学校のみ」，「中学校と高等学校」を総計すると春・秋学期を通じて男女ともに 7 割を超えているものの，現在の運動部や地域スポーツクラブへの所属状況は，男子の春・秋学期でそれぞれ 16%，27%であり，女子の春・秋学期でそれぞれ 11%，20%と，所属している割合は決して高くない。しかしながら，1 日の運動・スポーツ実施時間は，「30 分〜1 時間」，「1〜2 時間」，「2 時間以上」を総計する（≒30 分以上の運動実施）と，男子の春・秋学期でそれぞれ 56%，52%であり，女子の春・秋学期で 28%，36%であった。国民健康・栄養調査では，「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し，1 年以上継続している者」を「運動習慣のある者」としている。令和 5 年の国民健康・栄養調査によれば（厚生労働省，2024），運動習慣のある者の割合は，20 代男性で 26.5%，女性で 14.5%であった。質問の仕方や年代が若干異なるが，本研究の対象者において運動習慣がある割合は，全国値を大きく上回っていることが示唆された。

アンケート調査のうち，朝食の有無について，「時々欠かす」と「まったく食べない」の合計は，男子の春・秋学期でそれぞれ 49%，55%であり，女子では春・秋学期でそれぞれ 48%，56%であった。平成 29 年国民健康・栄養調査（厚生労働省，2018）によれば，調査実施日において「食事をしなかった場合」，「錠剤などによる栄養素の補給，栄養ドリンクのみの場合」，「菓子，果物，乳製品，嗜好飲料などの食品のみの場合」を「欠食」としており，平成 29 年の 20 代男性と女性の欠食率は，それぞれ 30.6%，23.6%であった。質問の仕方や年代が若干異なるが，本研究の対象者は，朝食欠食率が高いことが推察された。今後，欠食の要因やその影響について，さらなる調査が必要である。

アンケート調査のうち，1 日の睡眠時間について，「6 時間未満」の割合は，男子の春・秋学期がそれぞれ 35%，41%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 54%，64%であった。統計処理をしていないものの，男女ともに秋学期に悪化している傾向がみられた。このことに関して，大学

1 年生を対象に前期と後期における健康度および生活習慣を比較した研究によると（水月ら，2018），休養尺度のうち，「休息」，「睡眠の規則性」，「睡眠の充足度」は，前期に比べて後期で有意に悪化していたことを報告している。本学のスポーツ実技授業の履修者は 1 年生が多いことから，夏休みを挟んで生活習慣が悪化した可能性が考えられた。また，令和 5 年国民健康・栄養調査によれば（厚生労働省，2024），20 歳代の睡眠時間において，「6 時間未満」の割合は，男性が 39.2%（「5 時間未満」：8.6%，「5 時間以上 6 時間未満」：30.6%），女性が 36.2%（「5 時間未満」：4.1%，「5 時間以上 6 時間未満」：32.1%）であった。回答の選択肢や年代が異なるものの，令和 5 年国民健康・栄養調査の結果と比較すると，睡眠時間が 6 時間未満の割合は，男子で同程度であったが，女子ではその割合は大きかった。大学生の睡眠を調査した研究によると，男子に比べて女子の方が早起きをしていることから，睡眠時間が短いという結果が報告されている（佐々木ら，2013, 2014）。本学の学生においても同様の傾向が認められたことから，起床・就寝時間や，睡眠に影響を及ぼす他の要因との関連を検討していくことが今後の課題である。

アンケート調査のうち，1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間について，「3 時間以上」の割合は，男子の春・秋学期がそれぞれ 65%，72%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 57%，69%であった。大学生を対象にしたスマートフォンの使用状況に関する調査によれば，スマートフォンの 1 日の平均使用時間において，3 時間以上の割合は，男子が 51.3%（「3〜5 時間」：30.3%，「5 時間以上」：21.0%），女子が 74.2%（3〜5 時間 51.6%，5 時間以上 22.6%）であり，男子に比べて女子の方が長いという性差を報告している（伊熊，2016）。質問の仕方が異なるが，本学の学生においては，伊熊（2016）の報告とは異なり，視聴時間は男子の方が長い傾向であった。加えて，伊熊（2016）は，増加したスマートフォンの利用によって減少した生活時間は，睡眠時間が最も多かったことを報告している。さらに，大学生のスマートフォン使用と生活習慣を調査した研究によれば，インターネットへの低依存群でさえも，睡眠習慣や食習慣に対する生活時刻の乱れが生じていることを指摘している（稲嶋と堀尾，2019）。先行研究を踏まえると，本学の学生においても，睡眠時間が減少した背景にはスマートフォンの利用による部分が大きいものと推察される。2024 年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査報告書によれば，中学生が学習以外でテレビ，DVD，ゲーム機，スマートフォン等の画面を視聴する時間が 3 時間以上の経年変化は，2016 年度から 2024 年度にかけて，男子では 34.4%から 49.3%に，女子では 32.1%から 48.4%へと，男女ともに大幅に増加している。今後もこの増加傾向は拡大していくことが予想され，本学においても，テレビ・スマートフォンの使用時間増加によって減少してしまう生活時間への影響を把握していく必要があろう。

V. 研究の限界

本学学生の体力レベルの全体像を把握するには，少なくともある学年全員を対象にする必要があるが，本研究ではスポーツ実技授業を選択した一部の学生の結果となっている。本学ではスポーツの実技授業は必修科目ではないため，これまでの運動部活動経験を有したり，スポーツや運動に親しみを持ったりした学生がスポーツ実技の授業を履修している可能性があり，このことを考慮した上で結果について解釈する必要がある。また，春・秋学期の両学期ともにスポーツ実技授業を履修している学生と，春または秋学期のどちらか一方だけでスポーツ実技授業を履修している学生が混在している。さらに，少数ではあったものの，体力テストの日を欠席した学生や，体力テストの各種目に全力で取り組んでいない学生，評価の得点が 10 点以上となることを認識して途中で運動を止めてしまった学生もみられており，それらが平均値に影響した可能性がある。

また，アンケート調査について，スポーツ庁のデータは，年齢ごとの平均値が公表されておらず，本研究では国民健康・栄養調査と比較したが，質問の仕方や年代が異なる。特に，国民健康・栄養調査における「朝食の欠食に関する状況」の調査は，2017 年以降は実施しておらず，本研究での比較は 2016 年の結果との比較であった。

VI. ま と め

本研究は，城西大学における学生の体力レベルや生活習慣の現状を把握し，基礎資料を得ることが目的であった。結果を要約すると以下のようにまとめることができる。

1. 体格について，身長は男女ともに春・秋学期いずれも全国平均並みであったが，男子の体重は秋学期の 18 歳を除いて，全国平均に比べて重かった。
2. 体力レベルについて，全国平均と比較すると男女で筋力，筋持久力，女子のみ敏捷性が上回っていたが，男子の全身持久力は下回っていた。
3. 運動の実施状況について，男女ともに運動部や地域スポーツクラブへの所属割合は低かったが，中学校・高等学校における運動部活動の経験者の割合は男子の春・秋学期がそれぞれ 80%，74%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 70%，71%と高かった。このことが体力テストの高値に繋がった可能性が考えられた。
4. 朝食の欠食率について，男子の春・秋学期がそれぞれ 49%，55%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 48%，56%であった。これらの結果は，平成 29 年国民健康・栄養調査の 20 代の結果と比較すると，高い欠食率であった。

5.　1 日の睡眠について，6 時間未満の割合は，男子の春・秋学期がそれぞれ 35%，41%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 54%，64%であった。男女ともに春学期と比較して秋学期の方が 6 時間未満の割合が高く，平成 29 年国民健康・栄養調査の 20 代の結果と比較すると，女子でその割合が高かった。

6.　1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間について，3 時間以上の割合は，男子の春・秋学期でそれぞれ 65%，72%であり，女子の春・秋学期がそれぞれ 57%，69%であった。

本研究の対象者の体力レベルについては，大きな問題がなかったが，今後は本学の学生全体を調査する必要がある。課題がある体力については，個人や授業単位において，展開されるスポーツ授業で改善されるように展開されることが推奨される。

また，1 日のテレビ・スマートフォンの視聴時間や睡眠時間，朝食の欠食等の生活習慣は，それぞれが独立しているわけではなく，お互いに関連している可能性がある。これらの要因や互いの関連性，ライフスタイルまた体力レベルとの関連性を明らかにすることが今後の課題である。

謝辞

本研究に同意してくれた学生諸君に感謝申し上げます。

参考文献

猪飼道夫，体育生理学序説第 6 版，体育の科学社，p. 42，東京，1972

スポーツ庁 HP，体力・運動能力調査-調査の概要，https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/gaiyou/1368160.htm, 2026 年 1 月 18 日参照

文科省 HP，新体力テスト実施要項，2009 https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901. htm, 2026 年 1 月 18 日参照

文科省 HP,「新体力テスト」のよりよい活用のために，1995，https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174_10.pdf, 2026 年 1 月 18 日参照

スポーツ庁 HP, 令和 7 年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査の結果について（概要），2025, https://www.mext.go.jp/sports/content/20251217-spt_sseisaku02-000046317_000101.pdf　2026 年 1 月 7 日参照

山田茂，大学生の体力の現状と課題，大学体育，28 (2), 90–91, 2001

厚生労働省 HP, 健康づくりのための身体活動・運動ガイド，2023，https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf?utm_source=chatgpt.com, 2025 年 11 月 7 日参照

伊熊克己, 学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究，北海学園大学経営論集，13 (4), 29–42, 2016

下門洋文，中田由夫，富川理充，高木英樹，征矢英昭，大学生における 26 年間の体型と体力の推移とその関連性，体育学研究，58 (1), 181–194, 2013

文科省 HP，高等学校標準時間数，2009, https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/__icsFiles/afieldfile/2018/09/20/1409429_013_1.pdf, 2026 年 1 月 18 日参照

小林勝法，保健体育科目のカリキュラムと担当組織，大学教育学会課題研究，2010 年度～2012 年度「共

通教育のデザインとマネジメント」最終報告書，2013
林直亨，宮本忠吉，週 1 回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響，体育学研究，54, 137–143. 2009
磨井祥夫，柳川和優，週 1 回の授業におけるレジスタンストレーニングが大学生の筋力に及ぼす影響，広島体育学研究，39, 1–10. 2013
一川大輔，安田智洋．週 1 回の大学スポーツ実技が下肢の筋力・筋パワー維持に及ぼす影響，大学体育学，35–42. 2016
石倉恵介，佐藤和，富川理充．週一回の大学体育授業におけるトレーニングが身体に及ぼす影響，専修大学スポーツ研究所紀要，21–29. 2017
石倉恵介，増村雅尚，水月晃，阪本達也，大学生におけるスポーツ実技授業（生涯スポーツ教育）の心理的効果，崇城大学紀要，44, 1–7, 2019
石倉恵介，増村雅尚，水月晃， 阪本達也，崇城大学紀要，45, 1–9, 2020
土江寛裕，櫛部静二，明石正和，横内靖典，本学学生の体力と 1 年間のスポーツ科学授業による効果，城西大学研究年報．自然科学編，31, 9–59, 2008
千葉佳裕，長澤淑恵，橋本健志，本学城西大学学生の体力測定の結果一考察， 城西大学研究年報．自然科学編，38, 25–35, 2015
文科省 HP，新体力テスト実施要項． https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/05030101/002.pdf, 2025 年 11 月 6 日参照
e-Stat HP，2024 年度体力・運動能力テスト結果 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00402102&tstat=000001088875&cycle=0&tclass1=000001233862&cycle_facet=cycle&tclass2val=0&metadata=1&data=1, 2025 年 10 月 16 日参照
山﨑紀春，木村博人，池田隼，三倉茜，一般女子大学生における過去・現在の運動・スポーツ実施状況と体力との関係，東京家政大学研究紀要，60, 73–77, 2020
加藤幸真，原怜来，日本大学三軒茶屋キャンパス新入生の体力測定結果，スポーツ科学研究，21–28, 2018
池辺晴美，体育実技受講学生の体力・運動能力（第 6 報）2016 年度学生について，太成学院大学紀要，19（36), 1–6, 2017
厚生労働省 HP，令和 5 年国民健康・栄養調査結果の概要， https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf，2024，2025 年 11 月 7 日参照
厚生労働省 HP, 平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要，2018，000351576.pdf，2025 年 11 月 7 日参照
水月晃，増村雅尚，阪本達也，石倉恵介，大学生の健康度と生活習慣の実態 ── 平成 27 年度新入生の前期と後期の調査結果の比較 ── 崇城大学紀要，43, 9–18, 2018
佐々木浩子，木下教子，高橋光彦，志渡晃一，大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康，北翔大学北方圏学術情報センター年報 5, 9–16, 2013
佐々木浩子，木下教子，高橋光彦，志渡晃一，大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康，北翔大学北方圏学術情報センター年報 6, 39–46, 2014
稲嶋修一郎，堀尾良弘，大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係，人間発達学研究，10, 1–10, 2019
Maynou Laia, Hernández-Pizarro Helena M, Errea Rodríguez Maria. The Association of Physical (in) Activity with Mental Health. Differences between Elder and Younger Populations: A Systematic Literature Review. Int J Environ Res Public Health. 29; 18 (9), 2021
Wang Jun Li. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. J Am Coll Health. J Am Coll Health, 67 (6), 2019
Peterson Keegan T, Barraco Gabrielle, Rodgers M, Niessner Jennifer, Bopp Melissa. Cardiometabolic

Risk Factors Associated with Physical Fitness and Activity Levels: An Exploratory Study of US College Students. Int J Exerc Sci. 1, 18 (8), 379–393. 2025

Sheng Jiazhi, Ariffin Indang Ariati Binti, Tham Jacquline, The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. Scientific Reports, Article number: 11888, 7, 15 (1), 2025

Physical Fitness and Lifestyle Habits Among Josai University Students

Keisuke Ishikura, Seiji Kushibe, Jun Hiratsuka, Takeshi Tokairin,
Yoshie Nagasawa, Yoshihiro Chiba, Yasuo Shinohara, Kojiro Matsuda

Abstract

This study aimed to assess the current status of physical fitness and lifestyle habits among students at our university. Physical fitness tests and lifestyle habit questionnaires were administered in sports classes during the spring and fall semesters of the 2024 academic year. The participants consisted of 352 and 213 male students and 90 and 55 female students in the spring and fall semesters, respectively.

Regarding physique, both male and female students demonstrated mean heights comparable to the national average; however, the mean body weight of male students exceeded the national average. In terms of physical fitness, compared with national reference values, both male and female students exhibited superior muscular strength and muscular endurance, while female students also demonstrated greater agility. Conversely, the cardiorespiratory endurance of male students was below the national average. These characteristics of physique and fitness suggest that previous participation in athletic club activities may have influenced the observed outcomes.

Regarding lifestyle habits, the rate of breakfast skipping was high. The proportion of students who slept fewer than six hours per night was higher among females than males and higher in the fall than in the spring semester. Furthermore, the proportion of students who spent three hours or more per day watching television and/or using smartphones increased in the fall semester compared with the spring semester. It is possible that our university students' lifestyle habits, such as sleep duration and screen time, may deteriorate during their time at university.

While past athletic club experience appears to be positively associated with current physical fitness, the need for lifestyle habit improvement was identified, and approaches to support these improvements should be developed.

Keywords: physical fitness, lifestyle habits, university students, sports, exercise