

大学生の体力・運動能力の現状について

—— 八戸工業大学学生のスポーツテストの結果から ——

柄本和吉*・和田敬世**・高坂茂***

On the Current State of Physical Fitness and Motor Abilities of Students

Kazuyoshi TSUKAMOTO*, Takayo WADA** and Shigeru KOSAKA***

Abstract

The main purpose of this note is to compare the physical fitness and motor ability of our 1994, 95, 96 students at the age of 18 and 19 with the national average.

The result is that our students is lower faculty than the national average, especially in flexibility and agility.

Keywords: physical fitness

1. はじめに

保健体育は、明治の初めから日本の高等教育の重要な柱として推進されてきた。戦後、新学制の発足とともに、大学における保健体育は、「正課としての保健体育科目」「課外スポーツ」「健康管理」を3本の柱として、それぞれを発展拡充させるべく運営されてきた。その40年に近い歩みの中で設置者を含む関係者は、人的、物的、経済的などさまざまな制約を受けながら努力と創意を傾け、また外部からの批判を率直に受け入れて改善のための諸施策を講じ、現在ある程度の評価を受け得るまでに発展してきている。しかし、初期の目的を十分達成するまでには至っていないことも事実であり、現状に対する当事者としての反省をも含めて、ここに大学保健体育のあるべき姿について基本的な考え方を

を提示するものである。

発育・発達の完成期にある大学生に対して、適切な身体運動が必要なことは論をまたないであろう。まして高校生より高くあるべき体力が、大学1年生には高校3年時の95%程度に低下し、大学の1年間で多少の回復傾向をみせるという現状では、この時期での計画的な身体運動はより一層重要視されなければならない。こうした現実は過酷な「受験戦争」によるものと考えられ、これ自体が教育改革の重要な課題として解決されなければならない問題である。

大学生は発育・発達の盛んな高校生期までとは違って、運動不足や生活の不摂生が直ちに自己の体力や健康に影響することを初めて実感でき、しかも知的吸収欲のもっとも盛んな年代にある。この時期に計画的な身体運動の実践と知的な学習によって、身体や身体運動あるいは健康・体力についての正しい認識を得、これらに対する自己の見識の確立を図ることが重要である。このことは機械化、都市化、管理社会化、高齢社会化などの社会変革がますます進行するで

平成9年10月15日受理

* 総合教育センター・講師

** 総合教育センター・助教授

*** 総合教育センター・助手