

## 大学生における運動部活動と生きる力との関係

名桜大学 東恩納 玲 代  
遠 矢 英 憲  
小 賦 肇  
西南学院大学 田 原 亮 二  
名桜大学 奥 本 正

キーワード：運動部活動，学力，人間性，健康，体力

### Relationship between athletic clubs and “Ikiru-Chikara” in the university

Akiyo HIGASHIONNA  
*Meio University*

Hidenori TOHYA  
*Meio University*

Hajime OBU  
*Meio University*

Ryoji TAHARA  
*Seinan Gakuin University*

Tadashi OKUMOTO  
*Meio University*

#### 緒言

現代の社会は、先行きの見えない変化の激しい時代であり、変化自体をよりよい方向に向かわせることができるような心身ともにしなやかでたくましい市民が必要となってきた（国立教育政策研究所，2015）。文部科学省（2005）は現代の社会を知識基盤社会としており、この社会においては市民一人一人が主体となって問題を引き受け、自力あるいは他者と協働して、知識を基盤とした新しい答えや価値を生み出す能力・資質を有しているかが健やかな未来創りに重要となってくる（国立教育研究所，2015）。つまり、現代の変化の激しい社会において、個人が変化に対応する

ためには、生涯にわたって学び続け新たな専門性を獲得するとともに、あらゆる職業を超えて活用・移転可能なスキルである「ジェネリックスキル」を身につけることが求められている（PROG 白書プロジェクト，2015）。

ジェネリックスキルと類似した概念として、このような知識基盤社会に対応するために文部科学省は、初等中等教育における「生きる力」（1996）や高等教育における「学士力」（2008）の養成を提唱している。「生きる力」は、①知識や技能に加え、学ぶ意欲や、自分で課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力など

(確かな学力)、②自ら律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心など(豊かな人間性)、③たくましく生きるための健康や体力(健康・体力)の3要素のバランスがとれた力のことである(文部科学省, 2007)。「生きる力」は3要素をバランスよく育むことが重要視されている。先行研究においては「生きる力」の一要素のみを検討している研究が多い。例えば、大学生では学力の低下(小方, 2011)、健康状態の悪化(徳永・橋本, 2002; 国立大学法人保健管理施設協議会, 2013)や体力の低下(下門ほか, 2013)が生じているとしている。しかし、大学生を対象として「生きる力」に関わる能力の3要素を総合的に検討した研究は少ない。現代の大学生は、学校教育において「生きる力」が取り入れ始められた年代であるが、「生きる力」を育む方法は明らかになっていない。

「生きる力」を育む手段の一つとしてスポーツ活動の実践が重要とする考えがある。スポーツ基本法によればスポーツの実施は「次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである」としている。つまりスポーツは、他者と協同する精神や思考力、判断力など人格形成に影響を与えるものであるとされている。大学において学生がスポーツを実施する場所として、正課活動の体育実技や課外活動の運動部活動、あるいはスポーツ・レクリエーション活動、いわゆるサークル活動がある。私立大学学生生活白書2018(日本私立大学連盟, 2018)によれば、課外活動への参加率は減少傾向にあるものの、課外活動参加者の主な活動内容は、運動部活動が33.4%、スポーツ・レクリエーション活動が15.6%と課外活動参加者の約半数がスポーツ活動を行っていることが報告されている。また、大学生のスポーツ実施程度は運動部活動やサークル活動などの課外活動参加の有無により規定されることが報告されている(入口ほか, 1984)。これらのことから、大学生のスポーツ実施には運動部活動を中心とした課外活動が大きな比重を占めているといえる。これまで、大学生の課外活動に代表される運動部活動と「生きる力」に類似した概念であるジェネリックスキルや、ライフスキルとの関係を検討した研究(平井ほか, 2012; 島本・清水, 2014)によると、運動部活動に所属する大学生はライフスキルが高く、大学での運動部活動経験がライフスキルの向上に貢献する可能性が示唆されている。World Health Organization(以下、WHOとする)

(1997)では、ライフスキルを「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」と定義し、意思決定、目標設定、コミュニケーション、ストレス対処スキルなどを含む生きる力ときわめて近い概念であると考えられている。しかし、WHOをはじめこれまでライフスキルを検討した研究も含め、ほとんどの研究が客観性に欠けるものである。また、大学生の生きる力を育むための取り組みの一つとして課外活動(運動部活動)があげられるが、運動部活動とライフスキル(生きる力)との関連性に着目した研究の蓄積は十分ではないことが指摘されている(島本・清水, 2014)。大学生の「生きる力」を育むためには、今後さらなるデータの蓄積が望まれる。

生きる力の要素である確かな学力や豊かな人間性を客観的に評価するための一つの指標として、学校法人河合塾と株式会社リアセックが共同で開発したProgress Report On Generic Skillsテスト(以下、PROGテストとする)がある(PROG白書プロジェクト, 2015)。PROGテストは①学んだ知識を活用して課題を解決する力であるリテラシーと②経験を積むことで身についた行動特性であるコンピテンシーの2つからなり、社会人基礎力を客観的に評価できる指標として開発されたテストである。大学生を対象としてPROGテストを用いた社会人基礎力の特性(本多ほか, 2012)、PROGテストと成績や就職との関連(亀野, 2017)に関する研究が行われているが、運動部活動との関係は明確ではない。

そこで、本研究では、大学生を対象としてPROGテストや健康・体力を生きる力の指標として客観的に評価し、運動部活動と生きる力との関係を検討することにより、大学生における生きる力を育むための運動部活動のあり方に資することを目的とする。

## 方法

### 1. 調査・解析対象者および調査手続き

本研究の対象は、2018年度にA大学スポーツ健康系学科に所属する大学1～3年生299名(男性177名、女性122名)とした。対象者には新学期のオリエンテーション等にて、研究の趣旨、方法、利益、個人情報保護などについて文書および口頭で説明を行った。また、依頼文に同意の有無が授業成績を含め学生生活において一切不利益を被らない旨明記したうえで、書面にて同意を得た。本研究では、①体力テスト、②キャリアに関する情報、③健康診断の結果および④PROG

テストの結果の4項目全てにおいて情報開示の同意を得られた277名(男性165名, 女性112名)を解析対象者とした。なお, 全ての情報開示の同意を得られたが, 調査日に欠席や何等かの理由により全てのデータが得られなかった者も解析対象者に含めた。本研究は, 名城大学全学研究倫理委員会(承認番号: 29-001-1, 承認日: 2017年6月21日)による承認を得て実施した。

## 2. 調査項目および調査時期

本研究では生きる力の3要素について, 確かな学力はPROGテストのリテラシーにて, 豊かな人間性はPROGテストのコンピテンシーにて, 健康・体力は健康診断および体力テストにて評価した。全ての調査項目は, いずれの学年も1年次での情報を用いた。

### 1) 個人的属性

個人的属性は, 性, 年齢, 運動部活動を調査項目とした。運動部活動は, 体育会に属する運動部活動への所属の有無とし, 2018年度体育会名簿により調査した。本研究では, 運動部活動への所属をスポーツ活動の実践という観点から, マネージャーとしての所属は運動部活動への所属無とした。

### 2) リテラシーおよびコンピテンシー

本研究における確かな学力および豊かな人間性の指標は, PROGテストのリテラシーおよびコンピテンシーをそれぞれ用いた。PROGテストは, 学校法人河合塾と株式会社リアセックが協同で開発した, ジェネリックスキルを客観的に測定・評価する指標である(PROG白書プロジェクト, 2018)。テストは, 4月のオリエンテーション時に行った。

リテラシーは情報収集力, 情報分析力, 課題発見力, 構想力の4つの要素に分けられている。総合評価は7ランクであり, 1~4ランクで初年次到達レベル, 5~7ランクで学士課程修了レベルとされている。本研究では, 総合評価の5~7を良好, 1~4を不良とした。

コンピテンシーは対人基礎力, 対自己基礎力, 対課題基礎力の3つの領域に分けられている。総合評価は7ランクであり, ランクが高いほどコンピテンシーは高いとされている。本研究では, 便宜的に総合評価の5~7を良好, 1~4を不良とした。

なお, PROGデータの信頼性および妥当性は, 確認されている(PROG白書プロジェクト, 2015)。

### 3) 健康・体力

健康状態は, 毎年4月に行われる健康診断の結果を用いて評価した。測定項目は, 身長, 体重, 腹囲,

BMI, LDLコレステロール, 中性脂肪, 空腹時血糖, 赤血球数, 白血球数, 血色素量, ヘマトクリット, 血小板数の12項目であった。身長および体重以外の項目については, 人間ドック学会の判定区分に準ずる日本健康倶楽部の判定基準を用い, 異常なし, 軽度異常, 要経過観察・生活改善, 要精査に分類した。本研究では, 健康診断の結果を良好(異常なし)と不良(それ以外)に, それぞれ分けた。

体力は, 文部科学省の新体力テスト(12歳~19歳対象)を用いて評価した(文部科学省, 2000)。テストは, 1年次必修である講義にて4月に行った。講義進行の関係上, 全16回中1回で体力テストを行わなければならなかったため, テスト項目は握力, 上体起こし, 長座体前屈, 反復横とび, 20mシャトルランおよび立ち幅跳びの6項目とした。体力テストは, 実施要項(文部科学省, 2000)にのっとり行い, それぞれの項目を得点化した。本研究における体力テストの結果は, 男女別に6項目のZスコアをそれぞれ算出した後, 平均値を良好(0以上)と不良(0未満)に分けた。

健康・体力は, 健康診断および体力テストの両方が良好な者を良好とし, それ以外を不良とした。

## 3. 統計解析

本研究では, 運動部活動に所属する者を所属群, 所属していない者を無所属群として2群で比較した。カテゴリ尺度については,  $\chi^2$ 乗検定あるいはFisherの直接確率検定を, 比例尺度については, Studentのt検定を用いた。統計解析にはIBM SPSS Statistics22を用い, 有意水準はすべて5%とした。

## 結果

### 1. 運動部活動の所属状況

本研究における対象者の181名(65.3%)が運動部活動に所属しており, 96名(34.7%)が無所属であった。運動部活動所属と性別との関連を検討した結果, 男性は女性と比較して, 運動部活動への所属の割合が有意に高かった( $\chi^2=11.51$ ,  $p<0.01$ ) (表1)。運動部活動所属者の活動種目を表2に示した。本研究の対

表1 運動部活動所属と性別との関係

	所属群 n(%)	無所属群 n(%)	$\chi^2$
男性	121 (73.3)	44 (26.7)	11.51**
女性	60 (53.6)	52 (46.4)	

\*\* $p<0.01$

表2 運動部活動所属者の活動種目

	男性 n (%)	女性 n (%)
陸上競技部	21 (12.7)	8 (7.1)
水泳競技部	5 (3.0)	2 (1.8)
サッカー部	21 (12.7)	—
バスケットボール部	9 (5.5)	12 (10.7)
バレー部	10 (6.1)	13 (11.6)
ハンドボール部	11 (6.7)	7 (6.3)
硬式野球部	22 (13.3)	1 (0.9)
軟式野球部	11 (6.7)	—
ソフトボール部	5 (3.0)	10 (8.9)
ラグビー部	4 (2.4)	1 (0.9)
バドミントン部	1 (0.6)	6 (5.4)
ゴルフ部	1 (0.6)	—

象者における運動部活動所属者の活動種目は、陸上競技、バスケットボール、硬式野球など計12種目であった。

## 2. 運動部活動所属の有無による調査項目の比較

運動部活動所属の有無により、確かな学力の指標としたリテラシーの総合得点および4つの要素を比較した(表3-1, 3-2)。その結果、男性においては運動部活動所属の有無でリテラシーに差は認められなかったが、女性においては所属群が無所属群と比較して情報分析力の得点が有意に低い値を示した ( $t = 2.81$ ,  $p < 0.01$ )。

運動部活動所属の有無により、豊かな人間性の指標としたコンピテンシーの総合得点および3つの領域を

表3-1 運動部活動所属の有無によるリテラシーの比較 (男性)

	所属群 (n=121)	無所属群 (n=44)	t 値
総合得点 (点)	4.6 ± 1.4	4.7 ± 1.3	0.19
情報収集力 (点)	3.8 ± 1.1	3.9 ± 1.2	0.54
情報分析力 (点)	3.5 ± 1.3	3.5 ± 1.3	0.15
課題発見力 (点)	3.6 ± 1.4	3.8 ± 1.2	0.81
構想力 (点)	3.5 ± 1.3	3.5 ± 1.2	0.05

値は平均値 ± 標準偏差

表3-2 運動部活動所属の有無によるリテラシーの比較 (女性)

	所属群 (n=60)	無所属群 (n=52)	t 値
総合得点 (点)	4.4 ± 1.4	4.8 ± 1.4	1.82
情報収集力 (点)	3.6 ± 1.2	3.8 ± 1.3	0.72
情報分析力 (点)	3.1 ± 1.1	3.7 ± 1.2	2.81**
課題発見力 (点)	3.4 ± 1.3	3.7 ± 1.4	0.95
構想力 (点)	3.6 ± 1.2	3.8 ± 1.1	0.91

値は平均値 ± 標準偏差 \*\* $p < 0.01$

比較した(表4-1, 4-2)。本研究の対象者において、運動部所属の有無とコンピテンシーの間には男女ともに有意な差は認められなかった。

次に、健康診断の異常なしの判定基準および所属群と無所属群との比較を表5-1, 5-2に示した。健康診断の結果が得られた者は、男性144名(所属群; 101名, 無所属群; 43名), 女性111名(所属群; 59名, 無所属群; 52名)であった。健康診断の結果は、平均値のみをみても男女ともに異常なしの範囲であった。また、男性においては運動部所属の有無で健康診断の結果に差は認められなかったが、女性において所属群は無所属群と比較して体重 ( $t = 2.98$ ,  $p < 0.01$ ), BMI ( $t = 2.38$ ,  $p < 0.05$ ), LDL コレステロール ( $t = 2.82$ ,  $p < 0.01$ ) および血色素量 ( $t = 2.11$ ,  $p < 0.05$ ) が有意に高い値を示した。また、運動部活動所属の有無により健康診断結果の軽度異常, 要経過観察・生活改善, 要精検者の割合を表6-1, 6-2に示した。女性においてのみ, 所属群は無所属群と比較して軽度異常, 要経過観察・生活改善, 要精検者の割合が BMI において少なく, 血色素量およびヘマトクリットにおいて多い結果となった。

運動部活動所属の有無により、体力の実測値を比較した結果を表7-1, 7-2に示した。所属群は無所属群と比較して、男性においては20m シャトルランおよび立ち幅とびが、女性においては全ての項目が有意に高い値を示した。また、表8-1, 8-2には体力の得点を運動部所属群と無所属群とで比較した。体力得点の比較は、男女ともに実測値と同様な傾向にあった。

表4-1 運動部活動所属の有無によるコンピテンシーの比較 (男性)

	所属群 (n=121)	無所属群 (n=44)	t 値
総合得点 (点)	4.0 ± 1.5	3.8 ± 1.6	0.97
対人基礎力 (点)	4.2 ± 1.7	4.1 ± 1.6	0.15
對自己基礎力 (点)	4.4 ± 1.6	4.2 ± 1.6	1.04
対課題基礎力 (点)	3.6 ± 1.7	3.4 ± 1.5	0.80

値は平均値 ± 標準偏差

表4-2 運動部活動所属の有無によるコンピテンシーの比較 (女性)

	所属群 (n=60)	無所属群 (n=52)	t 値
総合得点 (点)	4.1 ± 1.6	3.7 ± 1.4	1.45
対人基礎力 (点)	4.4 ± 1.8	4.3 ± 1.7	0.24
對自己基礎力 (点)	4.5 ± 1.6	4.0 ± 1.6	1.41
対課題基礎力 (点)	3.5 ± 1.6	3.2 ± 1.5	1.17

値は平均値 ± 標準偏差

表5-1 運動部活動所属の有無による健康診断結果の比較（男性）

	異常なし*	所属群 (n = 101)	無所属群 (n = 43)	t 値
身長 (cm)	—	170.5 ± 5.8	170.9 ± 5.6	0.33
体重 (kg)	—	64.7 ± 8.3	63.1 ± 7.6	1.07
腹囲 (cm)	84.9以下	75.4 ± 6.4	73.5 ± 5.7	1.66
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5-24.9	22.2 ± 2.2	21.6 ± 2.2	1.50
中性脂肪 (mg/dL)	30-149	65.6 ± 43.1	70.0 ± 52.3	0.53
LDL コレステロール (mg/dL)	60-119	92.3 ± 21.9	98.1 ± 22.1	1.45
空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	85.0 ± 7.2	85.3 ± 6.4	0.27
白血球数 (10 <sup>3</sup> /μm)	3200-8500	6326.7 ± 1574.0	6716.3 ± 1800.1	1.30
赤血球数 (10 <sup>4</sup> /μm)	400-539	534.0 ± 33.3	533.3 ± 31.5	0.13
血色素量 (g/dL)	13.1-16.3	15.9 ± 1.0	16.1 ± 0.9	1.40
ヘマトクリット (%)	38.5-48.9	47.2 ± 2.7	47.7 ± 2.4	1.14
血小板数 (10 <sup>4</sup> /μL)	14.5-32.9	25.6 ± 4.4	27.0 ± 4.6	1.82

※日本健康倶楽部の判定基準による 値は平均値 ± 標準偏差 t 値：所属群と無所属群の比較

表5-2 運動部活動所属の有無による健康診断結果の比較（女性）

	異常なし*	所属群 (n = 59)	無所属群 (n = 52)	t 値
身長 (cm)	—	159.7 ± 5.6	158.1 ± 4.7	1.59
体重 (kg)	—	54.8 ± 5.4	51.6 ± 6.0	2.98**
腹囲 (cm)	89.9以下	70.6 ± 4.6	69.4 ± 5.3	1.29
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5-24.9	21.5 ± 1.6	20.6 ± 2.1	2.41*
中性脂肪 (mg/dL)	30-149	54.9 ± 19.5	51.9 ± 19.6	0.80
LDL コレステロール (mg/dL)	60-119	105.7 ± 30.1	91.3 ± 23.0	2.82**
空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	85.2 ± 7.3	83.5 ± 5.7	1.30
白血球数 (10 <sup>3</sup> /μm)	3200-8500	6808.5 ± 1792.6	6334.6 ± 1531.6	1.49
赤血球数 (10 <sup>4</sup> /μm)	360-489	469.2 ± 25.8	463.6 ± 23.9	1.18
血色素量 (g/dL)	12.1-14.5	13.9 ± 0.8	13.6 ± 0.7	2.11*
ヘマトクリット (%)	35.5-43.9	42.1 ± 2.4	41.5 ± 2.2	1.52
血小板数 (10 <sup>4</sup> /μL)	14.5-32.9	27.6 ± 4.9	28.4 ± 5.8	0.73

※日本健康倶楽部の判定基準による 値は平均値 ± 標準偏差 t 値：所属群と無所属群の比較 \*p<0.05 \*\*p<0.01

表6-1 運動部活動所属の有無による健康診断結果の軽度異常、要経過観察・生活改善、要精検者の割合（男性）

	所属群 n (%)	無所属群 n (%)	p 値
腹囲	7 ( 6.9)	2 ( 4.7)	0.725
BMI	16 (15.8)	8 (18.6)	0.684
中性脂肪	12 (11.9)	4 ( 9.3)	0.778
LDL コレステロール	17 (16.8)	5 (11.6)	0.427
空腹時血糖	3 ( 3.0)	2 ( 4.7)	0.635
白血球数	9 ( 8.9)	7 (16.3)	0.247
赤血球数	39 (38.6)	16 (37.2)	0.874
血色素量	32 (31.7)	17 (39.5)	0.363
ヘマトクリット	25 (24.8)	14 (32.6)	0.335
血小板数	7 ( 6.9)	4 ( 9.3)	0.733

表6-2 運動部活動所属の有無による健康診断結果の軽度異常、要経過観察・生活改善、要精検者の割合（女性）

	所属群 n (%)	無所属群 n (%)	p 値
腹囲	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	—
BMI	2 ( 3.4)	8 (15.4)	0.043
中性脂肪	3 ( 5.1)	4 ( 7.7)	0.704
LDL コレステロール	13 (22.0)	10 (19.2)	0.716
空腹時血糖	2 ( 3.4)	0 ( 0.0)	0.497
白血球数	8 (13.6)	3 ( 5.8)	0.170
赤血球数	10 (16.9)	6 (11.5)	0.418
血色素量	15 (25.4)	4 ( 7.7)	0.013
ヘマトクリット	13 (22.0)	4 ( 7.7)	0.036
血小板数	8 (13.6)	8 (15.4)	0.785

表7-1 運動部活動所属の有無による体力の比較（男性）

	所属群			無所属群			t 値
	n	平均値	標準偏差	n	平均値	標準偏差	
握力 (kg)	110	46.8 ± 6.3	43	46.4 ± 7.7	0.35		
上体起こし (回/30秒)	109	35.9 ± 4.2	43	35.1 ± 5.2	1.02		
長座体前屈 (cm)	109	55.2 ± 9.1	43	55.3 ± 8.1	0.09		
反復横とび (回/20秒)	105	63.0 ± 4.8	40	62.2 ± 5.4	0.92		
20m シャトルラン (回)	105	108.9 ± 19.3	42	95.1 ± 15.6	4.52***		
立ち幅とび (cm)	108	246.8 ± 18.2	42	240.0 ± 20.1	2.02*		

\*p<0.05 \*\*\*p<0.001

表7-2 運動部活動所属の有無による体力の比較（女性）

	所属群			無所属群			t 値
	n	平均値	標準偏差	n	平均値	標準偏差	
握力 (kg)	60	31.0 ± 3.7	48	29.4 ± 4.3	2.19*		
上体起こし (回/30秒)	59	31.1 ± 3.7	48	28.4 ± 5.5	2.88**		
長座体前屈 (cm)	60	53.9 ± 7.6	48	49.0 ± 11.4	2.54*		
反復横とび (回/20秒)	59	57.4 ± 4.5	46	53.3 ± 4.3	4.74***		
20m シャトルラン (回)	59	74.8 ± 16.5	45	58.6 ± 16.7	4.96***		
立ち幅とび (cm)	59	199.6 ± 13.8	45	186.6 ± 19.9	3.75***		

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表8-1 運動部活動所属の有無による体力得点の比較（男性）

	所属群			無所属群			t 値
	n	平均値	標準偏差	n	平均値	標準偏差	
握力 (点)	110	7.5 ± 1.3	43	7.5 ± 1.7	0.10		
上体起こし (点)	109	9.4 ± 1.0	43	9.1 ± 1.2	1.56		
長座体前屈 (点)	109	7.9 ± 1.7	43	7.9 ± 1.5	1.60		
反復横とび (点)	105	9.3 ± 1.1	40	9.1 ± 1.1	1.22		
20m シャトルラン (点)	105	8.2 ± 1.6	42	7.1 ± 1.4	3.97***		
立ち幅とび (点)	108	8.0 ± 1.4	42	7.4 ± 1.6	2.21*		

\*p<0.05 \*\*p<0.01

表8-2 運動部活動所属の有無による体力得点の比較（女性）

	所属群			無所属群			t 値
	n	平均値	標準偏差	n	平均値	標準偏差	
握力 (点)	60	7.8 ± 1.3	48	7.3 ± 1.5	2.05*		
上体起こし (点)	59	9.7 ± 0.7	48	9.0 ± 1.5	2.73**		
長座体前屈 (点)	60	7.6 ± 1.7	48	6.7 ± 2.3	2.30*		
反復横とび (点)	59	9.8 ± 0.7	46	9.2 ± 1.1	3.32**		
20m シャトルラン (点)	59	8.5 ± 1.4	45	7.0 ± 1.7	4.92***		
立ち幅とび (点)	59	8.6 ± 1.3	45	7.3 ± 1.9	3.78***		

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

### 3. 運動部活動所属と生きる力との関係

本研究では、運動部活動所属と生きる力との関係を検討するために、生きる力の3要素であるリテラシー、コンピテンシーおよび健康・体力が良好な者の

割合を運動部活動所属の有無により比較した（表9-1, 9-2）。その結果、男女ともに運動部活動所属の有無と3要素が良好な者の割合に有意な差は認められなかった。また、表には示していないが、運動部活動所属の

表9-1 運動部活動所属の有無による生きる力の比較 (男性)

	所属	無所属	$\chi^2$ 値
	n (%)	n (%)	
全て良好	5 (5.4)	2 (4.8)	3.18
2つ良好			
リテラシー, コンピテンシー	20 (21.5)	7 (16.7)	
リテラシー, 健康・体力	3 (3.2)	1 (2.4)	
コンピテンシー, 健康・体力	0 (0.0)	0 (0.0)	
1つ良好			
リテラシー	22 (23.7)	14 (33.3)	
コンピテンシー	17 (18.3)	5 (11.9)	
健康・体力	5 (5.4)	1 (2.4)	
全て不良	21 (22.6)	12 (28.6)	

表9-2 運動部活動所属の有無による生きる力の比較 (女性)

	所属	無所属	$\chi^2$ 値
	n (%)	n (%)	
全て良好	5 (8.5)	1 (2.1)	6.71
2つ良好			
リテラシー, コンピテンシー	7 (11.9)	6 (12.5)	
リテラシー, 健康・体力	6 (10.2)	4 (8.3)	
コンピテンシー, 健康・体力	4 (6.8)	1 (2.1)	
1つ良好			
リテラシー	12 (20.3)	18 (37.5)	
コンピテンシー	9 (15.3)	5 (10.4)	
健康・体力	2 (3.4)	1 (2.1)	
全て不良	14 (23.7)	12 (25.0)	

有無と全て良好, 2つ良好, 1つ良好, 全て不良 (2×4) および運動部活動所属の有無と全て良好, それ以外 (2×2) においてもその割合に有意な差は認められなかった。

### 考察

本研究では, 大学生を対象として, PROG テストや健康・体力を生きる力の指標として客観的に評価し, 生きる力と運動部活動との関係を検討することを目的とした。生きる力は確かな学力, 豊かな人間性, 健康・体力の3つのバランスがとれた力である。本研究の対象者においては, 運動部活動所属の有無と生きる力との間には関係は認められなかった。

この理由として, 本研究ではスポーツ健康系学科に所属する学生のみを対象としており, 調査時期が入学当初のものであったことが考えられる。また, 本研究における運動部活動所属者の活動種目やその継続性が多岐にわたること, 運動部活動への取り組み方が多様であったことも一因として考えられる。これまでの研

究により, 生きる力にきわめて近い概念であると考えられているライフスキルに着目すると, 運動部活動所属者は, 無所属者や文化会所属者よりもライフスキルが有意に高く, 特に集団系スポーツ実践者において顕著であることが報告されている (平井ほか, 2012)。また, 島本・清水 (2014) は, 競技者が運動部活動に強くコミットメントするとともに, 辛く激しい練習にも忍耐強く打ち込み続けた時, 運動部活動はライフスキルの獲得を効果的に促す可能性を報告している。さらに, 大学生を対象に, 本研究とは評価指標は異なるものの生きる力と競技成績との関係を検討した研究では, 生きる力は高等学校での競技成績と関係があるが, 大学での競技成績とは関係が認められないことを報告している (佐藤, 2002)。このように活動種目やその継続性, 運動部活動への関わり方が生きる力を育むことに影響を与える可能性が示唆されている。金森・蛭田 (2018) は, 運動部活動所属者には幼少期から大学まで同じ種目を継続している者がいる一方で, 大学入学後に現在の種目に取り組んでいる者もいることや, 運動部活動を最優先に大学生活を送っている学生がいる一方で, 勉強やアルバイトなどと両立しながら運動部活動を行っている学生も多数存在することなど多様なメンバーで構成されることを指摘している。今回項目立てをした調査は行っていないものの, 本研究における運動部活動所属者の中には, 高校まで経験してきた活動種目を大学でも継続している者もいれば, 大学から新しい種目を始めた者も存在すること, 運動部活動を最優先に大学生活を過ごしている者もいれば, アルバイトと両立しながら運動部活動を行っている学生も存在していることが推察される。したがって, 本研究における運動部活動所属者の活動種目やその継続性が多岐にわたること, 運動部活動への取り組み方が多様であったことから, 運動部活動所属の有無により生きる力に差がみられなかったと考えられる。

本研究において生きる力の一つの指標とした健康・体力は, 健康状態のみを見てみると女性において, 運動部活動所属群は無所属群と比較して軽度異常, 要経過観察・生活改善, 要精検者の割合がBMIにおいて少なく, 血色素量およびヘマトクリットにおいて多かった。本研究の女性対象者において, 所属群が無所属群と比較してBMIの軽度異常, 要経過観察・生活改善, 要精検者の割合が少ない理由として, 所属群にやせ (BMI18.5未満) の割合が少なかったことがあげられる。表には示していないが, 本研究においてやせの者は無所属群で11名 (12.6%), 所属群で4名

(2.5%)であった。学生の健康白書2015(国立大学法人保健管理施設協議会, 2018)によると, 18歳女子のやせの割合は17.6%, 平成29年国民健康・栄養調査(厚生労働省, 2018)によると, 15-19歳女性のやせの割合は17.3%であり, これらと比較すると本研究の所属群におけるやせの割合は少なく, 適正体重を維持している者の割合が多い。また, 表には示していないが, 本研究の女性対象者における血色素量は, 軽度異常の者が所属群で14名(23.3%), 無所属群で4名(7.7%)であり, ヘマトクリットは軽度異常の者が所属群で13名(21.7%), 無所属群で4名(7.7%)であった。判定基準によると, 血色素量の軽度異常値は14.6-16.0g/dL, ヘマトクリットの軽度異常値は44.0-47.9%であり異常なしの値よりも高い値となっている。運動部活動生は, 疲労回復や筋力増強を目的としてサプリメントを利用する者が多く, プロテインや鉄, アミノ酸の利用者が多いことが報告されている(嘉山ほか, 2006)。本研究ではサプリメントの利用状況は把握していないが, 所属群の女性は日々のトレーニングを意識し, サプリメントを利用している者が多い可能性が考えられる。以上のことから, 本研究の運動部活動に所属している女性は健康管理に気を付けている者が多いことが推察される。

運動部活動所属の有無により, 体力のみをみても男性においては20mシャトルランと立ち幅とびが, 女性においては全ての項目において所属群が無所属群より高い結果となった。これまでの研究においても, 運動部活動に所属している者の体力は運動部活動に所属していない者よりも高いことが報告されている(木田ほか, 2013; 金ほか, 2016)。体力水準は, 男女ともにほとんどの年齢で運動・スポーツ実施時間や頻度が多いほど高いが, 20歳以降になると低下する(スポーツ庁, 2017)。また, 12~19歳になると運動部やスポーツクラブへの所属の有無による体力水準の差は大きくなり, 20歳以降になると男性と比較すると女性の方がその差は大きいことが報告されている(スポーツ庁, 2017)。本研究の結果は, これまでの報告を支持する結果となった。本研究の対象者において, 運動部活動に所属することは健康・体力の保持・増進に有用であることが示唆された。

以上のことから, 本研究において生きる力は入学時点で運動部活動所属群と無所属群との間に差が認められなかったものの, 正課の活動に加えてそれぞれの競技特性を活かした, 高等教育における課外活動としてふさわしい論理的かつ主体的な取り組みによって, 本

研究の運動部活動所属者が生きる力を育んでいくことが望ましいと考えられる。

## まとめと今後の課題

本研究の特徴は, PROGテストや健康・体力を生きる力の指標として客観的に評価し, 運動部活動と生きる力との関係を検討した点にある。本研究の対象者において, 生きる力と運動部活動所属の有無の間には関係は認められなかった。生きる力の一つの指標とした健康・体力は運動部活動に所属することにより保持・増進できる可能性が示唆された。生きる力は確かな学力, 豊かな人間性, 健康・体力の3つのバランスがとれた力であるため, 本研究における運動部活動所属者が生きる力を育むためには, 確かな学力(リテラシー)および豊かな人間性(コンピテンシー)を向上させる運動部活動の在り方を検討する必要があると考えられた。

本研究においては, 以下のような課題がある。本研究で用いた調査項目のデータは大学1年次4月の情報であるため, 生きる力と大学4年間の運動部活動所属との関係は検討できていない。また, 本研究は横断的研究であるため運動部活動の所属の有無と生きる力との因果関係は明確にすることはできない。今後は縦断的分析を検討している。次に, 本研究では3つの要素から生きる力を評価したため, セグメントが多くなり, 分析に耐えうるサンプル数を確保できなかった。今後も継続して研究を行うことにより, サンプル数を増やしていく予定である。最後に, 交絡因子が考慮できていない点である。運動部活動所属者の活動種目やその継続性, 部活動への取り組み状況を考慮する必要があると考えられる。

以上のことから, 正課の活動に加えてそれぞれの競技特性を活かした, 高等教育における課外活動としてふさわしい論理的かつ主体的な取り組みによって, 本研究の運動部活動所属者が生きる力を育んでいくことが望ましいと考えられる。

## 謝辞

本研究は, 2018年度九州地区大学体育連合研究助成(研究代表者:小賦 肇)の補助を受けて行われたものです。本研究を遂行するにあたりご協力頂きました関係者の皆様に心より感謝いたします。

## 引用文献

平井博志, 木内敦詞, 中村友浩, 浦井良太郎. 大学期



- における課外活動の種類とライフスキルの関係. 大学体育学, 9: 117-125, 2012.
- 本多美美子, 金高宏文, 竹下俊一. 鹿屋体育大学生の社会人基礎力に関する研究 — 性, 学年, 専攻課程による比較 —. 鹿屋体育大学学術研究紀要, 44: 1-6, 2012.
- 入口 豊, 高橋健夫, 内山憲一. 大学生のスポーツ参加を規定する要因. スポーツ教育学研究, 3: 49-58, 1984.
- 亀野 淳. 大学生のジェネリックスキルと成績や就職との関連に関する実証的研究: 北海道大学生に対する調査結果を事例として. 高等教育ジャーナル — 高等教育と生涯学習 —, 24: 137-144, 2017.
- 金森史枝, 蛭田秀一. 大学における正課外活動としての体育会運動部活動の意義 — 体育会運動部活動を通して何を習得しているのか —. 総合保健体育科学, 41: 45-54, 2018.
- 嘉山有太, 稲田早苗, 村木悦子, 江端みどり, 角田伸代, 加園恵三. 大学生におけるサプリメントの利用と食行動・食態度との関連 — 運動部学生と薬学部学生との比較 —. 栄養学座雑誌, 64: 173-183, 2006.
- 木田京子, 板谷昭彦, 栗原武志. 園田学園女子大学運動部在籍学生の体力及び運動能力の現状と課題 — 2010年度新体力テスト結果より —. 園田学園女子大学論文集, 47: 39-51.
- 金 相勲, 熊谷賢哉, 宮良俊行, 田井健太郎, 元嶋菜美香. 運動部に所属している女子大学生の体力に関する研究 — 競技歴と運動能力の関係に着目して —. 長崎国際大学論叢, 16: 23-29, 2016.
- 国立大学法人保健管理施設協議会. 学生の健康白書 2010. 2013.
- 国立大学法人保健管理施設協議会. 学生の健康白書 2015. 2018.
- 国立教育政策研究所. 資質・能力を育成する教育課程の在り方に関する研究報告書1～使って育てて21世紀を生き抜くための資質・能力～, 平成26年度プロジェクト研究「資質・能力を育成する教育課程の在り方に関する研究」調査研究報告書. 2015.
- 厚生労働省. 平成29年国民健康栄養調査. 2018.
- 文部省. 第15期中央教育審議会. 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について (第一次答申). 1996.
- 文部科学省. 中央教育審議会. 我が国の高等教育の将来像 (答申). 2005.
- 文部科学省. 平成19年度文部科学白書. 2007.
- 文部科学省. 中央教育審議会. 学士課程教育の構築に向けて (答申). 2008.
- 文部科学省. 新体力テスト — 有意義な活用のために —. ぎょうせい, 2000.
- 文部科学省. スポーツ基本法.
- 日本私立大学連盟. 私立大学学生生活白書2018.
- 小方直幸. 大学生の学力と仕事の遂行能力. 日本労働研究雑誌, 53 (9): 23-38, 2011.
- PROG 白書プロジェクト. PROG 白書2015 大学生10万人のジェネリックスキルを初公開. 学事出版, 2015.
- PROG 白書プロジェクト. PROG 白書2018 企業が採用した学生の基礎力と PROG 研究論文集. 学事出版, 2018.
- 佐藤正伸. 運動部指導における「生きる力」の育成と競技成績との関係～競技スポーツ指導と学校教育の接点となる経営目標を求めて～. 体育・スポーツ経営学研究 — 17: 25-32, 2002.
- 島本好平, 清水聖志人. 大学での競技活動はアスリートの人としての成長を促すのか. SSF スポーツ政策研究, 3: 275-280, 2014.
- 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: 181-194, 2013.
- スポーツ庁. 平成28年度体力・運動能力調査報告書. 2017.
- スポーツ庁. 平成30年度体力・運動能力調査報告書. 2019.
- 徳永幹雄, 橋本公雄. 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24: 57-67, 2002.
- World Health Organization. Life skills education in schools. 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也 (監訳) WHO・ライフスキル教育プログラム. 大修館書店, 1997.