

## 〈資 料〉

## 2019年度 順天堂大学体格体力累加測定

体格体力累加測定委員会

委員長 鈴木 宏哉

委員 青木 和浩 川田裕次郎

宮本 直和 庄子ひとみ 涌井佐和子

幹事 河村 剛光 福 典之

## A cumulative study on physical fitness at Juntendo University in 2019

Committee for Cumulative Record on Physical Fitness

## 1. はじめに

累加測定は1969年（昭和44年）に開始され、当時の体育学部在籍する全学生を対象に、そして1993年（平成5年）以降はスポーツ健康科学部に在籍する全学生を対象として毎年実施されてきた。この累加測定は、2019年（令和元年）に50周年を迎えた。昭和、平成、令和と3つの元号をまたぎ、半世紀にわたって継続されている伝統行事である。累加測定の起案については、東俊郎初代体育学部長が寄稿した順天堂大学保健体育紀要第11号、累加測定の歴史と測定項目の変遷については河村・鈴木（2018）を参照されたい。2016年からは、スポーツ健康医科学研究所の研究プロジェクト（順天堂大学体格体力累加測定研究：Juntendo Fitness Plus Study, 略称 J-Fit+ Study）としても位置付けられており（河村ほか、2017）、研究所のホームページで紹介されている。また、2020年度版大学案内（スポーツ健康科学部）でも取りあげられ「J-Fit+ Study って何ですか？」が2ページにわたって紹介された。

この他にも研究の視点で、2019年は大きな成果があった年といえる。2016年に起案した J-Fit+ Study として行った、同窓生に対する追跡調査をも

とに、その成果が2019年に初めて国際誌に掲載された（Someya et al., 2019）（以下、プレスリリース記事原文）。

順天堂大学大学院医学研究科スポーツロジックセンターの染谷由希特任助教、およびスポーツ健康科学部・体格体力累加測定研究グループは、大学卒業生（男性661名、平均55歳）の糖尿病罹患状況と在学時の体格との関連を調査した（観察期間：平均32年）ところ、青年期の体格が正常であっても、体格指数（BMI）が  $22 \text{ kg/m}^2$  以上あると、将来の糖尿病発症リスクが高まることを明らかにしました。本研究により、将来の糖尿病の発症には青年期の僅かな体重の増加が影響していることが初めて示され、我が国の予防医学を推進するうえで青年期からの体重コントロールの重要性が示唆されました。本研究は学術誌「PLOS ONE」に掲載されました。

（学校法人順天堂ホームページ 順天堂 NEWS プレスリリース2019/3/19）

そして、累加測定における約50年分の記録から経年トレンドをまとめ、J-Fit+ Study の名が国際

誌で初めて発表された年でもある (Kidokoro et al, 2020). この他にも現在投稿中の論文がいくつかあり, 次年度以降も継続した公表が期待される. いずれにしてもこれらの成果は東俊郎初代体育学部長の起案から50年後の成果である. あらためて50年間の重みを感じると同時に, それを途絶えさせることなく次の研究者らの成果へとつなげる責任を感じる年となった.

なお, 学外に目を向けると, 2019年につくば市で行われた第74回日本体力医学会大会において「大学卒業生追跡研究の現状と未来～体力科学の未来を築くエビデンスの発信～」と題したシンポジウムが行われた. J-Fit+ Study の他に東京大学のUTokyo Fitness Study と 早稲田大学のWASEDA's Health Study が紹介され, 意見交換が行われた (詳細は体力科学第69巻第1号81-85, 2020を参照). 実は前年の2018年に同じ趣旨でこのシンポジウムのきっかけとなったセミナーを本学スポーツ健康医科学研究所主催で実施しており, 国内の関係研究者らが連携協力して次の半世紀に向けた研究が始まったところである.

## 2. 2019年度累加測定の実施

本年度は, 10月24日 (木) に, 1・4年生 (午前受付), 2・3年生 (午後受付) を対象に実施した. 担当の研究室および教員は表1の通りであった. 昨年度は在籍者数が過去最大の1471名であったが, 本年度は410名定員となって3年目であったため, さらに在籍者数が1538名に増加した. 昨年度は在籍者数の増加に対応するために, これまでコスモホールだけで実施していた20m シャトルランをバスケットボール館 (男子) とコスモホール (女子) に分けて実施した. そのため, 昨年度まではバスケットボール館で行っていた反復横とび, 垂直とび, 握力の測定を第二体育館へ移して実施して行った. 本年度は昨年改修中であった体操場が第二コスモホール (多目的体育室) としてリニューアルしたため, 昨年度は第二体育館で行った測定をすべて第二コスモホールへ移して実施した. 次に, 本年度の測

定項目は昨年度の測定項目を完全に踏襲し, 昨年度追加項目として行った背筋力 (竹井機器工業社製デジタル背筋力計, バック-D) と体脂肪率 (インボディ・ジャパン社製身体組成計, InBody470) の測定を本年度も実施した (なお, 背筋力と体脂肪率は希望者のみの測定とした). InBodyはスポーツ健康医科学研究所の予算で6台リースした. 同日には, 例年実施されている全学生を対象とした「精神保健調査」, そして昨年も実施したスポーツ競技歴や生活習慣に関する調査を行った. 2016年度からは, 累加測定の記録の入力に新しい方式を採用し, 学生各人がスマートフォンや携帯電話などの携帯端末を用いて専用のWebサイトにログインし入力する仕組みを用いており, 本年度ですべての学生が入学時からこの仕組みを経験したことになる.

本年度新たな取り組みとしてゼミ説明・相談コーナーを設置した. この取り組みのねらいは, 教育活動の一環として全学年の学生が集う累加測定の日を有効活用することと, 近年減少傾向にある累加測定出席率の上昇にあった. 会場となったバスケットボール館には研究委員会管理の研究・ゼミ紹介ポスターを事前に掲示した. 各ゼミの教員又は測定員とは別のゼミ学生がポスターの前で説明や相談対応を行った. 11時15分から12時15分の間に実施し, 目測であるが50~100名程度の2年生が参加した. この他にも新たな取り組みとして, 学内教育研究機器予算で購入した栄養教育システムの展示を行い, 学生へその利用を促した. 全学生が一堂に会する累加測定の行事を活用して学生の学びにつなげようとするこのような取り組みは今後も継続していきたい.

## 3. 採用データ

2016年度からWeb入力システムを導入し, 記録用紙への入力 (測定員による入力) と併行してWeb入力 (測定員が入力した記録用紙を確認しながらの学生自身による入力) を行っているが, 後日, 記録用紙とWeb入力データを照合したところ, 2019年度のWeb入力エラーは2.8%であった (表2). 毎年入力フォームを改善しているが, データ

表1 2019年度 体格体力等累加測定実施計画と各研究室の担当部署

- 実施日：令和元年10月24日（木）〈当日雨天の場合は屋内項目のみ実施〉  
 測定時間：10時～12時=1, 4年生 13時～15時=2, 3年生（教職員・大学院生：優先的に測定可能）  
 受付時間：午前：10時00分～10時45分 午後：13時00分～13時45分
- 測定項目と担当部署

項目		配置場所	責任者	担当者			器具
形態	男性	トレーニング場	松山 毅	長岡 知	牛尾 直行		身長計×2 体重計×2
			村山 憲男	四方田 清			皮脂厚計×5
			久保原 禅	佐々木 啓			巻き尺×5
			町田 修一	柳谷登志雄	和気 秀文	黒坂 裕香	巻き尺×8
				宮本 直和			
		深尾 宏祐	山中 航	鄧 鵬宇			
	女性	2105実習室	渡邊 貴裕	飯嶋 正博	大久保菜穂子		身長計×1・体重計×1
			尾高 邦生	柴田 展人	涌井佐和子		皮脂厚計×3
			中西 唯公	采女智津江			巻き尺×4
			渡 正	水野 基樹	大野 早苗		巻き尺×6
小笠原悦子				工藤 康宏			
機能	反復横とび	第2コスモ	中丸 信吾	中田 学	薦宗 浩二		ラインテープ×10巻, 巻尺×1
	垂直とび		鷹見由紀子	中村 充	佐藤 皓也		垂直とび計×6
	握力		武田 剛	坂本 彰宏	竹澤 稔裕		握力計×7
	長座体前屈	バレーボール館	富田 洋之	窪田 敦之	高澤 祐治	西尾 啓史	長座体前屈計×5
	上体起こし		新竹 優子	原田 睦巳	青木 和浩	川井 航	マット×15 ストップウォッチ×2
	立ち幅とび		荻原 朋子	長登 健	中村 恭子		マット×5, 5mメジャー×5
	12分間走 (1年生種目)	陸上競技場	仲村 明	高梨 雄太	越川 一紀 山崎 一彦	鯉川なつえ 長門 俊介	ストップウォッチ×2 スピーカー, ピストル 紙雷管, 円錐コーン×8他
	20mシャトルラン (2年生種目)	バスケ館(男子) コスモホール(女子)	中嶽 誠	宮森 隆行 島崎 佑	堀池 巧	門屋 悠香	ラインテープ, デジタイマー, コーン, ビブス
J-Fit+ (任意項目)	身体組成	トレ室(男子) 実習室(女子)	河村 剛光				身体組成計×6
	背筋力	第2コスモ	鈴木 宏哉				背筋力計×5
ゼミ説明・相談コーナー		バスケ館	11:15-12:15 (各ゼミより 1~2名)				
	受付	体育館前	川田裕次郎	鈴木 良雄	室伏 由佳		学生名簿, 記録用紙
	回収・入力確認	12番教室前	庄子ひとみ	木藤 友規 山田 泰行 野口 亜弥	須藤 路子 神原 直幸	黒須 充 廣津 信義	学生名簿
	集計	各担当教室	鈴木 宏哉	河村 剛光			
	準備・巡回	各会場	河村 剛光	鈴木 宏哉	福 典之		



写真 当日の測定風景

クリーニング作業の過程で、小数点以下の入力を行う項目において丸め誤差が生じていることが判明した。次年度の改善に活かしたい。今年度は記録用紙の全ての記録を再入力し、Web入力データとの照合を行ったため、体格体力に関する基本統計量の算出には修正したWeb入力データを用いた。ただし、Web入力フォームでのみ実施したスポーツ競技歴や生活習慣に関する調査の結果についてはWeb入力結果をそのまま採用した（調査項目については後述する）。

#### 4. 学生の参加状況

当日は、終日天候に恵まれ、全ての測定を実施することができた。本年度の累加測定に参加した学生数を表3に示した。全体の出席率は63.7%であった。過去5年間（2015年1024名：77.7%，2016年988名：75.2%，2017年1051名：75.8%，2018年1060名：72.1%，2019年980名：63.7%）で最も低い出席率となった。おおよその出席率の特徴は次の

通りであった。

- 1) 昨年度は1年生男子の出席率が各学科90%以上だったのに対して、本年度は90%を下回った。
- 2) 昨年度マネジメント学科と健康学科の2年生女子の出席率は60%以上だったが、今年度は50%を下回った。
- 3) 今年度マネジメント学科の3年生男子の出席率は昨年度の50%台から20%台まで減少し、女子においては50%台から10%台に減少した。
- 4) 健康学科の3年生は男女とも昨年度の40%台から30%台に減少した。
- 5) 4年生はすべての学科において昨年度よりも10ポイント以上出席率が減少した。

もはや全学生参加の伝統行事ということがいえない水準に出席率が減少してしまった。ただし、出席者の実数で見ると、毎年1000名前後の出席者であり、80名以内の変動にとどまっている。これまで1学年330名定員であったのが2017年度入学者から

410名定員となり、本年度は4年生を除く3学年が410名定員の学年となった。さらに来年度(2020年度)は全学年が410名定員となるわけで、出席率が

上昇し1640名全員が出席した場合、実施時間を延長したとしても運営が難しくなることは明らかである。そして2021年度からは1学年600名定員となる事が予定されている。出席率を上昇させることだけでなく、抜本的な改革に迫られている。このことについては後述する。

表2 Web入力値と測定員の記録が異なる割合

測定項目		Webでの誤入力(%)
形態	身長 (cm)	4.4
	体重 (kg)	7.2
	皮下脂肪厚 (三角筋部) (mm)	1.4
	皮下脂肪厚 (肩甲骨部) (mm)	1.7
	胸囲 (最大) (cm)	1.8
	胸囲 (最小) (cm)	2.0
	腹囲 (cm)	2.3
	上腕囲 (cm)	1.3
	前腕囲 (cm)	2.7
	大腿囲 (cm)	2.8
	下腿囲 (cm)	3.7
機能	反復横とび (回)	1.0
	垂直とび (cm)	1.6
	握力 (kg)	3.3
	長座体前屈 (cm)	1.9
	上体起こし (回)	1.7
	立ち幅とび (cm)	1.8
	背筋力 (kg)	2.6
	12分間走 (m)	0.6
	20 m シャトルラン (回)	0.4
形態	平均	2.8
機能	平均	1.7
全項目	平均	2.3

なお、2017年度から累加測定案内ポスターにも工夫を施しているが、今年度は統計学(マネジメント学科廣津信義教授担当)の授業の取り組みとして、過去の累加測定データを活用したインフォグラフィック作品を制作し、累加測定委員長と幹事によって優秀作品を選んだ。作品は9月末から10月にかけて学内随所に掲示した(図1)。

### 5. 基礎集計結果

体格体力に関する測定項目の集計結果を表4から表7に示した。表4は、性別の集計結果である。そして、表5-1、表5-2は性・学年別の集計結果である。さらに、表6-1~6-3には男子運動部、表7-1、表7-2に女子運動部ごとの集計結果を示した。運動部ごとの集計は例年通り、データ数(身長のデータ数を基準)が9以下の場合には示さないこととした。また、運動部別の結果の公表に際し、データ数が測定項目によっては1ないしは2のケースがあったが、個人が同定される可能性があるため、その場合には平均値と標準偏差は示さなかった。なお、同好会等の組織については例年通り、集



図1 学生が製作したポスター

表3 2019年度体格体力累加測定出席率

学年	学 科	在籍者	出席者	欠席者	出席率 (%)	
1年	スポーツ 科学科	全体	249	228	21	91.6
		男子	164	145	19	88.4
		女子	85	83	2	97.6
	マネジメ ント学科	全体	80	71	9	88.8
		男子	52	43	9	82.7
		女子	28	28	0	100.0
	健康学科	全体	80	75	5	93.8
		男子	39	34	5	87.2
		女子	41	41	0	100.0
	全体	全体	409	374	35	91.4
男子		255	222	33	87.1	
女子		154	152	2	98.7	
2年	スポーツ 科学科	全体	244	183	61	75.0
		男子	155	124	31	80.0
		女子	89	59	30	66.3
	マネジメ ント学科	全体	80	46	34	57.5
		男子	50	35	15	70.0
		女子	30	11	19	36.7
	健康学科	全体	80	39	41	48.8
		男子	41	20	21	48.8
		女子	39	19	20	48.7
	全体	全体	404	268	136	66.3
男子		246	179	67	72.8	
女子		158	89	69	56.3	
3年	スポーツ 科学科	全体	248	158	90	63.7
		男子	150	101	49	67.3
		女子	98	57	41	58.2
	マネジメ ント学科	全体	79	16	63	20.3
		男子	49	12	37	24.5
		女子	30	4	26	13.3
	健康学科	全体	78	28	50	35.9
		男子	48	18	30	37.5
		女子	30	10	20	33.3
	全体	全体	405	202	203	49.9
男子		247	131	116	53.0	
女子		158	71	87	44.9	
4年	スポーツ 科学科	全体	184	95	89	51.6
		男子	130	69	61	53.1
		女子	54	26	28	48.1
	マネジメ ント学科	全体	68	20	48	29.4
		男子	44	12	32	27.3
		女子	24	8	16	33.3
	健康学科	全体	68	21	47	30.9
		男子	43	12	31	27.9
		女子	25	9	16	36.0
	全体	全体	320	136	184	42.5
男子		217	93	124	42.9	
女子		103	43	60	41.7	
全体	スポーツ 科学科	全体	925	664	261	71.8
		男子	599	439	160	73.3
		女子	326	225	101	69.0
	マネジメ ント学科	全体	307	153	154	49.8
		男子	195	102	93	52.3
		女子	112	51	61	45.5
	健康学科	全体	306	163	143	53.3
		男子	171	84	87	49.1
		女子	135	79	56	58.5
	全体	全体	1538	980	558	63.7
男子		965	625	340	64.8	
女子		573	355	218	62.0	

注1) 出席者は回収場所において記録用紙を提出した者の人数であり、欠席者は在籍数から出席者を減じた人数。

注2) 数字の下線は昨年よりも出席率が10ポイント以上低下したことを表している。

計を行わなかった。

本年度は、Web入力フォームで調査したスポーツ競技歴や生活習慣に関する調査結果についても、生活習慣に関する項目についてのみであるが、集計結果を示すこととした(表8-1~8-8)。また、すべての調査内容が分かるように表9に調査項目と回答方法をまとめた。なお、度数が1ないしは2のケースは、個人が特定される可能性があったためブランク(-)とした。

## 5. さいごに

昨年度の反省点であった測定時間の超過や測定の混雑状況は、事前の説明と運営スタッフの対応によって概ね解消された。また、教務委員会と連携したゼミ説明・相談コーナーの設置も実現した。定員増に対する対応は抜本的な運営の変更を行ったわけではなかったが皮肉にも出席率の減少によって問題とならなかった。

今年度は累加測定開始50周年の大きな節目の年であった。累加測定にとってもうひとつの節目の年が1996年(平成8年)にあった。具体的には1996年1月25日教授会において当時の累加測定プロジェクト委員長青木純一郎教授が従来の累加測定プロジェクトの見直しを提案し、体育学部を閉じる1995年(平成7年)度をもって従来の測定項目による累加計画を終了し、新累加測定計画を策定した年であった(体格、体力等累加測定プロジェクト委員会, 1997)。それから20年以上が経過した今、2021年度に予定されている学部定員増とスポーツ健康科学部スポーツ健康科学科への改組を間近に控え、同じような局面にさしかかっている。議論の発端は定員増や学科改組によるカリキュラム変更にあるが、その周辺には出席率の減少、研究利用の促進などもある。そして前述の教授会資料には「体格・体力累加測定の根本的意義は依然として薄らぐものではなく、スポーツ健康科学部設立の趣旨に即したデータの蓄積と提供は不可欠と考える。」とあるものの、他方で「研究者並びに学生の関心を満たすことができなくなってきている」ともある。1996年

に新プロジェクト委員会による新たな累加測定がスタートしたわけだが、依然として同じ課題が残ったまま現在まで“何とか”続いてきた感がある。しかし、昨今強調されている学士課程における学生の質、教育の質保証とも関連して、累加測定をどのように教育に位置づけるのかがあらためて問われている。この課題に応えられない限りは学部設立の趣旨を語ってもあまり意味をなさないのではないか。この課題に応えるべく、先達がとった手続きと同じように学部構成員の合意のもと、次の半世紀へと累加測定を引き継ぐための議論が始まったところである。研究委員会での2回の議論の後、累加測定委員会において、教務課と庶務課の担当スタッフも交えた意見交換が年度末に行われた。その議論の結果を要約すると、「出席率の低さ、測定者（測定精度）の問題を改善する必要がある、その改善策としては、授業としての位置づけが望ましく、副次的効果としての研究利用や運動部生のトレーニングへの活用とすべきではないか。（会議資料より）」ということであった。そのうえで、研究委員会と累加測定委員会のたたき台として、「2021年度以降は、例えばスポーツ健康科学総論などの関連授業科目の中に累加測定とそれに関わる学びを盛り込み、1年生のみを対象に実施する。累加測定に関連するさまざまな活動（運営や実施）に従事するスタッフは、趣旨に合致するゼミナールや大学院の授業を受講する者が担う。その他、統計関係の授業との連携も行う。なお、得られたデータは電子カルテのような形で管理し、運動部活動やATルームでのリハビリなどに活用できるようにする。（会議資料より）」というひとまずの案を示すに至った。これはあくまでもひとつの案であり、新年度に、しかるべき委員会、関連部局、関連教員と十分な議論を行ったうえで、2020年度中に教授会の議を経て結論を出し、2021年度以降の新た（第三次）累加測定計画の実施を実現したい。

ちなみに、1996年の新累加測定計画に関する紀要原稿の最後に「文責吉儀宏」とあるが、測定評価

研究室の元教授であり、長く累加測定を支えてきた中心人物である。現在、その教えを受け研究室を引き継いでいるのが、累加測定委員会幹事の河村剛光准教授である。また累加測定委員会委員長の私は青木純一郎教授のゼミ生であった。我々はちょうど新累加測定計画が実施された時期に大学生だったわけだが、歴史の巡り合わせを感じる。完全な余談であるが、後世のために記録として残しておく。

#### 付記

本年度の累加測定データのデータクリーニングおよび基礎集計は発育発達学・測定評価学研究室の大学院生ならびにスポーツ健康医科学研究所博士研究員の慎少帥氏が担当した。

（鈴木宏哉）

#### 文 献

- Someya Y, Tamura Y, Kohmura Y, Aoki K, Kawai S, Daida H, Naito H (2019) A body mass index over 22 kg/m<sup>2</sup> at college age is a risk factor for future diabetes in Japanese men. *PLoS ONE* 14(1): e0211067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211067>
- Kidokoro, T., Kohmura, Y., Fuku, N., Someya, Y., & Suzuki, K. (2020). Secular trends in the grip strength and body mass index of sport university students between 1973 and 2016: J-Fit+ study. *Journal of exercise science and fitness*, 18(1), 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.08.002> (Published online 2019 Aug 10.)
- 河村剛光, 鈴木宏哉, 染谷由希, 福典之 (2017) 順天堂大学体格体力累加測定研究プロジェクト (J-Fit+) の開始にあたって. *順天堂スポーツ健康科学研究* 8(2): 51-58.
- 河村剛光, 鈴木宏哉 (2018) 順天堂大学体格体力累加測定の歴史と測定項目: J-Fit+ Study. *順天堂スポーツ健康科学研究* 9(2): 63-68.
- 体格, 体力等累加測定プロジェクト委員会 (1997) 1996年度, 順天堂大学体格, 体力等累加測定. *順天堂大学スポーツ健康科学研究* 第1号: 113-130.

表4 2019年度全学年の平均値および標準偏差〈男子・女子〉

	男 子			女 子		
	N	M	SD	N	M	SD
1. 形態						
(1) 身長 (cm)	623	173.3	6.4	348	160.6	6.1
(2) 体重 (kg)	620	67.1	10.8	348	56.3	6.9
(3) 皮下脂肪厚						
• 三頭筋部 (mm)	621	10.3	4.2	344	17.9	3.7
• 肩甲骨部 (mm)	621	11.7	4.3	344	13.7	3.5
(4) 胸囲						
• 最大 (cm)	620	91.4	6.5	344	86.0	5.1
• 最小 (cm)	620	88.2	6.7	344	82.0	5.1
(5) 腹囲 (cm)	620	75.5	7.3	344	70.4	5.4
(6) 周育						
• 上肢 上腕 (cm)	620	27.4	3.3	344	25.9	2.3
• 上肢 前腕 (cm)	620	25.8	2.2	344	23.0	1.4
• 下肢 大腿 (cm)	618	53.1	4.4	344	52.7	3.9
• 下肢 下腿 (cm)	618	37.1	2.7	344	35.5	2.2
体脂肪率 (%)	398	12.7	4.5	157	21.7	4.8
2. 機能						
(1) 反復横とび (点)	583	59.1	6.9	324	52.7	5.7
(2) 垂直とび (cm)	595	57.5	8.5	333	43.6	5.8
(3) 握力 (kg)	620	43.9	7.0	352	29.4	5.0
(4) 長座位体前屈 (cm)	609	52.4	9.3	352	53.4	8.7
(5) 上体起こし (回)	607	32.9	6.0	348	29.1	5.1
(6) 立ち幅とび (cm)	591	236.4	24.2	333	190.3	18.1
(7) 背筋力 (kg)	342	128.7	26.3	240	78.4	17.2
(8) 12分間走 (m)	208	2669.4	552.5	141	2058.7	404.7
(9) 20m シャトルラン(回)	154	104.5	31.0	79	65.4	19.1



表 5-1 2019年度学年別の平均値および標準偏差〈男子〉

	1 年			2 年			3 年			4 年		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
1. 形態												
(1) 身長 (cm)	220	173.1	6.5	179	173.3	6.1	131	173.4	6.7	93	173.7	6.7
(2) 体重 (kg)	217	66.6	10.0	179	66.5	11.2	131	67.6	10.8	93	68.9	11.4
(3) 皮下脂肪厚												
• 三頭筋部 (mm)	218	10.9	4.2	179	10.2	4.2	131	9.4	3.7	93	10.3	4.5
• 肩甲骨部 (mm)	218	11.6	4.0	179	12.0	4.4	131	11.2	3.6	93	12.2	5.4
(4) 胸囲												
• 最大 (cm)	217	90.6	6.2	179	91.0	6.4	131	92.4	6.6	93	92.9	6.9
• 最小 (cm)	217	87.6	6.4	179	88.0	6.6	131	88.8	6.8	93	89.5	7.3
(5) 腹囲 (cm)	217	74.8	6.9	179	75.7	7.2	131	75.5	7.6	93	76.7	8.0
(6) 周育												
• 上肢 上腕 (cm)	217	27.4	3.3	179	26.8	3.1	131	27.5	3.4	93	28.0	3.6
• 上肢 前腕 (cm)	217	25.7	2.0	179	25.5	2.2	131	25.9	2.3	93	26.1	2.2
• 下肢 大腿 (cm)	217	53.2	4.2	178	52.7	4.5	131	53.1	4.3	92	53.8	5.0
• 下肢 下腿 (cm)	217	37.2	2.7	178	36.9	2.4	131	37.0	2.5	92	37.3	3.2
体脂肪率 (%)	160	13.3	4.1	137	12.5	4.9	81	12.1	4.4	20	11.1	3.6
2. 機能												
(1) 反復横とび (回)	208	60.5	6.2	166	59.3	6.7	122	57.8	7.5	87	57.3	7.3
(2) 垂直とび (cm)	214	57.1	7.7	169	57.8	8.9	123	58.9	9.8	89	55.7	7.7
(3) 握力 (kg)	219	43.9	6.8	179	43.4	7.7	131	44.0	6.6	91	44.9	6.6
(4) 長座位体前屈 (cm)	217	52.6	8.9	175	52.5	8.6	127	52.4	10.6	90	51.6	9.9
(5) 上体起こし (回)	216	34.2	5.9	172	32.7	5.8	128	31.6	6.0	91	31.8	5.7
(6) 立ち幅とび (cm)	211	237.1	19.8	167	237.6	23.8	123	236.7	27.2	90	232.0	29.7
(7) 背筋力 (kg)	138	124.4	25.3	91	129.1	29.4	73	136.1	25.6	40	129.3	20.5
(8) 12分間走 (m)	208	2669.4	552.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(9) 20m シャトルラン(回)	—	—	—	153	104.2	30.8	—	—	—	—	—	—

表 5-2 2019年度学年別の平均値および標準偏差 〈女子〉

	1 年			2 年			3 年			4 年		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
1. 形態												
(1) 身長 (cm)	146	160.6	5.6	88	159.4	5.6	71	160.7	6.3	43	162.7	8.0
(2) 体重 (kg)	146	55.9	6.5	88	55.7	7.1	71	56.6	7.0	43	58.5	7.4
(3) 皮下脂肪厚												
• 三頭筋部 (mm)	143	17.9	3.7	87	18.6	3.6	71	17.5	4.0	43	16.7	3.3
• 肩甲骨部 (mm)	143	14.4	3.4	87	13.5	3.5	71	13.1	3.3	43	13.0	3.7
(4) 胸囲												
• 最大 (cm)	143	85.8	5.0	87	85.8	5.5	71	85.8	4.9	43	87.7	4.9
• 最小 (cm)	143	81.9	5.3	87	81.8	5.3	71	81.7	4.9	43	83.2	4.6
(5) 腹囲 (cm)	143	69.7	4.9	87	70.0	6.3	71	70.8	5.0	43	72.6	5.0
(6) 周育												
• 上肢 上腕 (cm)	143	25.8	2.2	87	25.6	2.4	71	26.1	2.4	43	26.4	1.9
• 上肢 前腕 (cm)	143	22.9	1.4	87	22.9	1.5	71	23.1	1.4	43	23.2	1.4
• 下肢 大腿 (cm)	143	53.0	3.8	87	51.6	3.7	71	52.6	4.2	43	53.7	3.5
• 下肢 下腿 (cm)	143	35.3	2.1	87	35.6	2.6	71	35.6	2.2	43	35.7	1.9
体脂肪率 (%)	80	22.2	5.2	37	21.2	4.4	25	21.8	4.4	15	20.1	3.6
2. 機能												
(1) 反復横とび (回)	141	53.0	5.5	79	52.7	5.6	67	52.3	4.7	37	52.4	8.3
(2) 垂直とび (cm)	146	43.8	5.4	80	42.5	5.9	67	44.4	5.9	40	43.6	6.3
(3) 握力 (kg)	152	29.1	4.7	88	29.0	5.3	70	29.6	4.4	42	30.7	5.8
(4) 長座位体前屈 (cm)	152	54.2	9.4	88	53.6	8.5	70	51.8	8.5	42	52.5	6.2
(5) 上体起こし (回)	150	29.8	5.0	87	29.2	5.0	70	27.6	5.3	41	28.7	5.1
(6) 立ち幅とび (cm)	146	191.5	15.2	79	188.3	18.1	68	190.4	18.8	40	190.0	25.5
(7) 背筋力 (kg)	90	77.7	16.5	76	76.3	19.2	51	77.8	14.2	23	89.7	15.1
(8) 12分間走 (m)	141	2058.7	404.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(9) 20m シャトルラン(回)	—	—	—	79	65.4	19.1	—	—	—	—	—	—

表 6-1 2019年度運動部別平均値および標準偏差〈男子〉

	蹴球			硬式野球			陸上(中・長距離)			バスケットボール			柔道			ハンドボール			
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	
1. 形態																			
(1) 身長 (cm)	88	173.9	5.8	83	172.3	4.8	72	171.5	5.0	30	175.6	7.5	28	173.6	6.0	25	174.9	5.8	
(2) 体重 (kg)	87	67.0	5.7	82	69.6	7.2	72	57.0	4.4	30	70.2	10.9	28	85.9	19.3	25	69.8	8.1	
(3) 皮下脂肪厚 (mm)	87	10.4	3.6	82	11.5	3.6	72	7.0	1.9	30	11.1	3.5	28	13.3	7.2	25	10.3	3.3	
• 三頭筋部 (mm)	87	10.6	2.4	82	12.9	3.2	72	8.1	1.9	30	12.5	4.1	28	17.7	8.8	25	13.1	3.0	
(4) 胸囲 (cm)	87	91.2	3.9	82	92.5	4.4	72	86.4	3.6	30	92.4	6.7	28	104.4	10.4	25	92.6	5.0	
• 最大 (cm)	87	87.9	4.0	82	89.7	4.4	72	83.2	3.5	30	89.2	7.1	28	101.9	10.9	25	89.3	5.3	
• 最小 (cm)	87	75.1	3.4	82	78.3	4.7	72	69.4	3.4	30	76.6	7.8	28	88.2	13.6	25	76.6	5.5	
(5) 腹囲 (cm)	87	75.1	3.4	82	78.3	4.7	72	69.4	3.4	30	76.6	7.8	28	88.2	13.6	25	76.6	5.5	
(6) 周育 (cm)	87	26.9	1.8	82	28.0	2.3	72	23.1	1.8	30	28.4	2.2	28	33.8	4.7	25	27.8	2.4	
• 上肢 (cm)	87	25.1	1.3	82	26.5	1.5	72	22.8	1.3	30	26.1	1.8	28	29.5	2.5	25	26.8	1.7	
• 前腕 (cm)	87	54.2	2.9	82	55.0	3.8	72	48.7	2.4	30	51.8	3.4	28	58.6	6.7	25	54.1	3.7	
• 大腿 (cm)	87	37.6	2.3	82	37.5	2.1	72	35.4	1.5	30	37.9	2.5	28	40.0	4.1	25	37.7	2.8	
• 下腿 (cm)	58	12.1	2.8	62	14.6	4.1	42	9.2	2.2	18	13.1	4.2	13	18.8	8.1	15	13.3	3.6	
体脂肪率 (%)																			
2. 機能																			
(1) 反復横とび (回)	81	60.6	4.7	78	59.8	6.0	68	55.5	6.9	26	61.5	6.4	26	57.4	6.5	23	64.8	5.3	
(2) 垂直とび (cm)	82	57.6	6.6	79	59.7	7.5	70	49.0	7.3	26	58.2	5.8	27	56.6	7.7	24	57.6	6.3	
(3) 握力 (kg)	87	43.1	5.0	83	46.5	6.5	72	38.1	4.7	29	44.5	6.0	28	48.4	8.3	25	46.0	6.0	
(4) 長座位体前屈 (cm)	86	55.5	6.3	79	51.7	9.3	71	48.7	10.2	27	51.0	10.5	28	53.3	9.5	25	54.2	9.2	
(5) 上体起こし (回)	85	35.6	3.7	78	32.8	4.4	70	33.4	6.9	29	33.7	4.2	28	30.4	6.6	25	34.8	6.2	
(6) 立ち幅とび (cm)	81	236.4	15.8	78	241.0	19.8	69	214.8	18.9	26	244.4	24.4	28	223.9	24.9	24	246.7	19.3	
(7) 背筋力 (kg)	51	121.7	21.0	37	141.9	22.6	62	111.7	16.1	8	126.6	23.2	8	160.1	19.5	18	143.5	15.0	
(8) 12分間走 (m)	23	3200.4	220.7	26	2658.5	403.3	16	3538.1	146.0	8	3062.5	23.1	7	2285.7	470.6	7	2892.9	216.8	
(9) 20mシャトルラン(回)	21	125.3	12.0	23	98.9	17.6	24	136.1	18.1	—	—	—	7	70.3	28.0	4	112.0	13.0	

表 6-2 2019年度運動部別平均値および標準偏差〈男子〉

	バレーボール			フットサル			剣道			体操競技			陸上(跳躍)			陸上(短距離・障害)			
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	
1. 形態																			
(1) 身長 (cm)	24	181.1	6.2	24	172.6	4.9	21	173.7	6.5	18	164.0	5.6	16	177.9	5.9	15	175.0	4.6	
(2) 体重 (kg)	24	70.6	7.4	24	65.8	6.4	21	71.9	10.9	18	57.5	4.6	16	68.2	5.4	15	64.1	4.5	
(3) 皮下脂肪厚 (mm)	24	9.9	3.4	24	12.4	3.8	21	11.0	4.9	18	6.3	2.2	16	8.7	2.3	15	9.5	3.2	
• 三頭筋部 (mm)	24	11.6	2.9	24	13.0	3.4	21	13.1	4.8	18	8.2	2.4	16	11.2	2.9	15	10.3	2.5	
(4) 胸囲 (cm)	24	91.1	3.5	24	89.4	3.9	21	93.8	7.2	18	90.1	4.4	16	90.2	3.0	15	89.9	3.8	
• 最大 (cm)	24	87.7	4.4	24	86.2	3.9	21	90.8	7.1	18	86.8	4.7	16	87.1	2.4	15	86.7	4.4	
• 最小 (cm)	24	75.1	4.9	24	75.9	5.6	21	78.4	7.8	18	69.4	3.7	16	74.3	3.6	15	72.0	3.1	
(5) 腹囲 (cm)	24	75.1	4.9	24	75.9	5.6	21	78.4	7.8	18	69.4	3.7	16	74.3	3.6	15	72.0	3.1	
(6) 周育 (cm)	24	27.7	2.6	24	26.5	2.3	21	30.2	2.3	18	29.3	1.8	16	26.5	1.9	15	26.8	1.0	
• 上肢 上腕 (cm)	24	26.1	1.3	24	25.1	1.5	21	28.2	2.0	18	26.5	1.0	16	25.6	1.1	15	25.0	0.8	
• 上肢 前腕 (cm)	24	53.8	3.8	24	53.6	3.1	21	54.3	4.2	18	47.8	2.3	16	53.7	2.0	15	51.9	2.0	
• 下肢 大腿 (cm)	24	37.7	2.1	24	37.3	1.8	21	37.3	2.3	18	34.5	1.8	16	37.2	1.9	15	36.8	1.6	
• 下肢 下腿 (cm)	5	14.3	1.2	10	12.0	3.4	14	12.5	4.0	14	7.3	1.9	14	11.5	2.0	11	10.3	2.3	
体脂肪率 (%)																			
2. 機能																			
(1) 反復横とび (回)	24	62.2	6.5	23	61.6	6.3	20	56.2	8.5	18	51.8	7.9	13	57.8	8.2	14	61.9	6.5	
(2) 垂直とび (cm)	24	65.3	7.8	23	54.4	7.9	21	56.0	7.9	18	59.4	6.4	14	66.6	7.6	14	64.1	7.0	
(3) 握力 (kg)	24	45.0	5.2	24	41.0	6.6	21	50.6	7.7	18	42.2	4.8	16	45.7	5.3	15	43.4	4.6	
(4) 長座位体前屈 (cm)	24	54.0	10.3	24	51.9	9.1	21	48.0	8.0	18	63.1	3.9	15	53.8	9.7	14	53.8	7.0	
(5) 上体起こし (回)	24	26.0	7.8	24	33.9	4.1	21	29.2	8.3	18	31.6	5.5	16	35.7	5.9	14	36.2	4.2	
(6) 立ち幅とび (cm)	24	253.5	23.5	23	228.4	17.8	20	226.6	30.7	18	237.1	21.9	14	262.6	21.3	14	262.4	17.0	
(7) 背筋力 (kg)	13	126.5	24.8	11	121.0	22.0	11	140.3	12.9	12	128.2	15.6	10	142.8	19.3	11	142.7	19.5	
(8) 12分間走 (m)	6	1896.7	394.0	14	2628.6	319.1	5	2160.0	151.7	5	1990.0	735.2	6	2491.7	115.8	—	—	—	
(9) 20mシャトルラン(回)	5	51.0	32.0	7	120.3	15.2	6	82.0	33.9	6	38.2	14.4	—	—	—	9	102.1	13.3	

表 7-1 2019年度運動部別平均値および標準偏差〈女子〉

	蹴球			バスケットボール			陸上(中・長距離)			バレーボール			ソフトボール			ハンドボール			
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	
1. 形態																			
(1) 身長 (cm)	37	159.8	5.3	32	164.8	6.0	30	161.3	4.0	29	165.3	7.3	24	160.7	4.7	21	160.0	6.1	
(2) 体重 (kg)	37	55.3	6.2	32	60.0	6.3	30	53.1	5.6	29	60.3	5.7	24	57.5	5.9	21	57.8	5.2	
(3) 皮下脂肪厚 (mm)	37	17.0	3.6	32	17.0	3.6	30	16.5	3.3	29	18.4	2.8	24	19.5	2.4	21	18.6	4.2	
• 三頭筋部 (mm)	37	13.0	3.5	32	12.8	2.9	30	12.5	2.9	29	13.6	3.2	24	14.3	3.3	21	14.4	3.2	
(4) 胸囲 (cm)	37	84.3	4.6	32	86.5	3.9	30	83.3	4.7	29	87.6	4.2	24	85.9	4.6	21	88.1	4.3	
• 最大 (cm)	37	80.3	5.0	32	82.8	4.3	30	78.8	5.4	29	83.2	4.2	24	82.6	4.4	21	84.3	4.2	
• 最小 (cm)	37	70.2	5.6	32	71.7	5.2	30	68.5	5.0	29	72.0	4.3	24	71.5	5.1	21	71.5	5.0	
(5) 腹囲 (cm)																			
(6) 周育 (cm)																			
• 上肢 上腕 (cm)	37	25.2	2.2	32	25.7	1.9	30	23.8	1.9	29	26.6	1.6	24	26.5	1.8	21	26.8	1.7	
• 上肢 前腕 (cm)	37	22.5	1.4	32	23.2	1.2	30	21.7	1.3	29	23.6	1.0	24	23.6	1.0	21	23.4	1.1	
• 下肢 大腿 (cm)	37	52.6	3.7	32	53.5	3.2	30	50.3	3.2	29	53.8	2.6	24	53.8	3.5	21	52.6	3.1	
• 下肢 下腿 (cm)	37	35.6	2.1	32	36.4	1.8	30	34.6	2.0	29	36.1	1.7	24	35.8	1.5	21	35.9	2.0	
体脂肪率 (%)	9	20.5	3.8	12	17.2	5.5	7	16.9	3.9	5	22.7	1.3	16	23.6	3.3	6	23.0	2.6	
2. 機能																			
(1) 反復横とび (回)	34	55.0	3.2	31	52.0	6.4	20	47.0	6.9	27	55.6	4.8	22	55.0	4.2	20	52.8	5.7	
(2) 垂直とび (cm)	35	41.5	6.0	31	40.6	4.7	23	40.9	5.4	27	47.6	5.5	23	42.9	5.8	20	43.2	5.6	
(3) 握力 (kg)	37	28.2	3.2	32	27.9	3.9	30	28.3	4.3	28	30.9	5.1	24	31.6	4.3	21	29.6	3.7	
(4) 長座位体前屈 (cm)	37	51.7	5.3	32	50.8	8.7	30	54.0	5.7	28	55.6	7.1	24	51.2	10.7	21	53.5	9.0	
(5) 上体起こし (回)	37	30.9	4.1	32	26.0	5.1	30	29.6	4.1	27	28.5	4.7	22	29.5	3.8	21	28.2	3.8	
(6) 立ち幅とび (cm)	34	190.3	15.6	31	183.8	19.5	24	183.4	15.2	27	200.3	15.7	23	191.6	15.0	19	185.5	16.8	
(7) 背筋力 (kg)	30	78.8	16.2	19	73.7	14.9	18	75.1	9.7	17	88.1	18.8	20	74.9	14.6	16	78.0	14.0	
(8) 12分間走 (m)	12	2555.8	129.4	10	1765.0	397.9	5	2788.0	546.6	8	1992.5	277.1	13	2041.5	224.1	6	1983.3	196.6	
(9) 20mシャトルラン(回)	8	92.3	22.9	9	64.1	9.9	9	69.4	23.3	5	84.6	14.5	7	55.0	15.1	6	51.3	10.5	



表 8-1 2019年度 1日の睡眠時間

	N	5時間未満 (%)	5~6時間未満 (%)	6~7時間未満 (%)	7~8時間未満 (%)	8時間以上 (%)
1. 全体	978	8.3	34.7	40.7	14.3	2.0
2. 性別						
• 男性	625	8.6	30.9	42.1	16.0	2.4
• 女性	353	7.6	41.4	38.2	11.3	1.4
3. 学年別						
• 1年	373	7.0	37.8	41.3	12.6	1.3
• 2年	268	9.0	28.7	48.1	12.3	1.9
• 3年	201	7.5	36.3	38.8	15.9	1.5
• 4年	136	11.8	35.3	27.2	20.6	5.1
4. 性*学年別						
男性						
• 1年	222	7.2	32.9	43.7	14.9	1.4
• 2年	179	9.5	27.9	49.2	11.2	2.2
• 3年	131	8.4	32.1	38.2	19.8	1.5
• 4年	93	10.8	30.1	30.1	22.6	6.5
女性						
• 1年	151	6.6	45.0	37.7	9.3	1.3
• 2年	89	7.9	30.3	46.1	14.6	1.1
• 3年	70	5.7	44.3	40.0	8.6	1.4
• 4年	43	14.0	46.5	20.9	16.3	2.3
5. 学科別						
• スポーツ科学科	663	7.1	33.2	41.9	15.5	2.3
• マネジメント学科	153	10.5	40.5	31.4	15.7	2.0
• 健康学科	162	11.1	35.2	44.4	8.0	1.2
6. 性*運動部別						
男性						
• 蹴球	89	1.1	12.4	46.1	31.5	9.0
• 硬式野球	83	9.6	37.3	39.8	12.0	1.2
• 陸上(中・長距離)	72	4.2	22.2	56.9	16.7	0.0
• バスケットボール	30	6.7	26.7	40.0	26.7	0.0
• 柔道	28	25.0	46.4	25.0	3.6	0.0
• ハンドボール	25	4.0	16.0	52.0	20.0	8.0
• バレーボール	24	8.3	50.0	29.2	12.5	0.0
• フットサル	24	29.2	62.5	8.3	0.0	0.0
• 剣道	21	9.5	38.1	38.1	14.3	0.0
女性						
• 蹴球	37	0.0	37.8	37.8	24.3	0.0
• バスケットボール	33	6.1	39.4	39.4	15.2	0.0
• 陸上(中・長距離)	30	3.3	26.7	50.0	16.7	3.3
• バレーボール	29	10.3	48.3	31.0	10.3	0.0
• ソフトボール	24	12.5	54.2	20.8	12.5	0.0
• ハンドボール	21	14.3	42.9	28.6	14.3	0.0

表 8-2 2019年度 1日のTV・スマホ等ディスプレイ視聴時間

	N	6時間以上 (%)	4時間以上 (%)	2時間以上 (%)	1時間以内 (%)	ほぼ見ない (%)
1. 全体	978	9.5	39.5	42.9	6.6	1.4
2. 性別						
• 男性	625	11.0	41.8	38.7	7.0	1.4
• 女性	353	6.8	35.4	50.4	5.9	1.4
3. 学年別						
• 1年	373	10.5	38.3	41.3	8.3	1.6
• 2年	268	5.6	38.4	48.9	5.6	1.5
• 3年	201	13.9	39.3	39.3	6.0	1.5
• 4年	136	8.1	44.9	41.2	5.1	0.7
4. 性*学年別						
男性						
• 1年	222	12.6	40.5	36.5	9.5	0.9
• 2年	179	6.7	41.3	44.1	5.6	2.2
• 3年	131	13.7	41.2	38.2	5.3	1.5
• 4年	93	11.8	46.2	34.4	6.5	1.1
女性						
• 1年	151	7.3	35.1	48.3	6.6	2.6
• 2年	89	3.4	32.6	58.4	5.6	0.0
• 3年	70	14.3	35.7	41.4	7.1	1.4
• 4年	43	0.0	41.9	55.8	2.3	0.0
5. 学科別						
• スポーツ科学科	663	9.0	40.0	43.3	6.2	1.5
• マネジメント学科	153	11.8	38.6	39.2	9.2	1.3
• 健康学科	162	9.3	38.3	45.1	6.2	1.2
6. 性*運動部別						
男性						
• 蹴球	89	6.7	31.5	46.1	14.6	1.1
• 硬式野球	83	2.4	33.7	51.8	8.4	3.6
• 陸上(中・長距離)	72	5.6	50.0	36.1	5.6	2.8
• バスケットボール	30	13.3	43.3	36.7	3.3	3.3
• 柔道	28	17.9	28.6	46.4	7.1	0.0
• ハンドボール	25	8.0	64.0	20.0	8.0	0.0
• バレーボール	24	16.7	58.3	20.8	4.2	0.0
• フットサル	24	0.0	58.3	25.0	16.7	0.0
• 剣道	21	23.8	33.3	38.1	4.8	0.0
女性						
• 蹴球	37	0.0	27.0	62.2	8.1	2.7
• バスケットボール	33	6.1	30.3	60.6	3.0	0.0
• 陸上(中・長距離)	30	6.7	20.0	56.7	13.3	3.3
• バレーボール	29	6.9	41.4	44.8	6.9	0.0
• ソフトボール	24	8.3	41.7	50.0	0.0	0.0
• ハンドボール	21	4.8	52.4	38.1	4.8	0.0



表 8-3 2019年度 お酒をどれくらい飲みますか

	N	ほぼ毎日 (%)	ときどき (%)	飲まない (%)	飲めない (%)
1. 全体	978	0.7	38.3	33.6	27.3
2. 性別					
• 男性	625	1.0	43.0	30.2	25.8
• 女性	353	0.3	30.0	39.7	30.0
3. 学年別					
• 1年	—	—	—	—	—
• 2年	268	0.7	44.4	35.4	19.4
• 3年	201	1.0	66.7	28.9	3.5
• 4年	136	2.2	72.8	19.9	5.1
4. 性*学年別					
男性					
• 1年	—	—	—	—	—
• 2年	179	1.1	50.3	28.5	20.1
• 3年	131	1.5	70.2	25.2	3.1
• 4年	93	2.2	77.4	14.0	6.5
女性					
• 1年	—	—	—	—	—
• 2年	89	0.0	32.6	49.4	18.0
• 3年	70	0.0	60.0	35.7	4.3
• 4年	43	2.3	62.8	32.6	2.3
5. 学科別					
• スポーツ科学科	663	0.8	40.0	33.6	25.6
• マネジメント学科	153	0.0	35.3	29.4	35.3
• 健康学科	162	1.2	34.6	37.7	26.5
6. 性*運動部別					
男性					
• 蹴球	89	0.0	43.8	28.1	28.1
• 硬式野球	83	1.2	36.1	37.3	25.3
• 陸上(中・長距離)	72	1.4	55.6	19.4	23.6
• バスケットボール	30	0.0	36.7	20.0	43.3
• 柔道	28	7.1	46.4	39.3	7.1
• ハンドボール	25	0.0	60.0	16.0	24.0
• バレーボール	24	0.0	54.2	12.5	33.3
• フットサル	24	0.0	37.5	29.2	33.3
• 剣道	21	0.0	61.9	19.0	19.0
女性					
• 蹴球	37	0.0	8.1	62.2	29.7
• バスケットボール	33	0.0	30.3	36.4	33.3
• 陸上(中・長距離)	30	0.0	30.0	40.0	30.0
• バレーボール	29	0.0	37.9	34.5	27.6
• ソフトボール	24	0.0	29.2	50.0	20.8
• ハンドボール	21	0.0	61.9	19.0	19.0

表 8-4 2019年 朝食摂取状況

	N	食べない (%)	時々食べる (%)	ほぼ毎日食べる (%)	毎日食べる (%)
1. 全体	978	5.0	23.2	33.0	38.8
2. 性別					
• 男性	625	6.4	26.2	33.8	33.6
• 女性	353	2.5	17.8	31.7	47.9
3. 学年別					
• 1年	373	2.7	14.5	38.1	44.8
• 2年	268	5.2	27.2	29.1	38.4
• 3年	201	8.5	29.4	30.8	31.3
• 4年	136	5.9	30.1	30.1	33.8
4. 性*学年別					
男性					
• 1年	222	3.6	17.6	42.3	36.5
• 2年	179	6.1	29.6	27.9	36.3
• 3年	131	10.7	31.3	29.8	28.2
• 4年	93	7.5	33.3	30.1	29.0
女性					
• 1年	151	1.3	9.9	31.8	57.0
• 2年	89	3.4	22.5	31.5	42.7
• 3年	70	4.3	25.7	32.9	37.1
• 4年	43	2.3	23.3	30.2	44.2
5. 学科別					
• スポーツ科学科	663	5.1	21.6	32.6	40.7
• マネジメント学科	153	4.6	22.9	39.2	33.3
• 健康学科	162	4.9	30.2	29.0	35.8
6. 性*運動部別					
男性					
• 蹴球	89	2.2	19.1	30.3	48.3
• 硬式野球	83	4.8	38.6	32.5	24.1
• 陸上(中・長距離)	72	0.0	1.4	22.2	76.4
• バスケットボール	30	3.3	43.3	33.3	20.0
• 柔道	28	7.1	14.3	50.0	28.6
• ハンドボール	25	4.0	36.0	40.0	20.0
• バレーボール	24	41.7	37.5	16.7	4.2
• フットサル	24	16.7	29.2	41.7	12.5
• 剣道	21	28.6	19.0	38.1	14.3
女性					
• 蹴球	37	2.7	8.1	21.6	67.6
• バスケットボール	33	0.0	21.2	27.3	51.5
• 陸上(中・長距離)	30	0.0	0.0	13.3	86.7
• バレーボール	29	0.0	17.2	48.3	34.5
• ソフトボール	24	0.0	20.8	41.7	37.5
• ハンドボール	21	4.8	28.6	38.1	28.6

表 8-5 2019年 食事について、栄養のバランスを考えていますか

	N	考えない (%)	少しは考える (%)	考えて食べる (%)
1. 全体	978	10.2	64.6	25.2
2. 性別				
• 男性	625	12.0	62.4	25.6
• 女性	353	7.1	68.6	24.4
3. 学年別				
• 1年	373	9.9	68.1	22.0
• 2年	268	12.7	58.6	28.7
• 3年	201	8.0	67.7	24.4
• 4年	136	9.6	62.5	27.9
4. 性*学年別				
男性				
• 1年	222	12.2	65.8	22.1
• 2年	179	14.0	54.7	31.3
• 3年	131	9.2	67.2	23.7
• 4年	93	11.8	62.4	25.8
女性				
• 1年	151	6.6	71.5	21.9
• 2年	89	10.1	66.3	23.6
• 3年	70	5.7	68.6	25.7
• 4年	43	4.7	62.8	32.6
5. 学科別				
• スポーツ科学科	663	10.4	61.7	27.9
• マネジメント学科	153	8.5	69.9	21.6
• 健康学科	162	11.1	71.6	17.3
6. 性*運動部別				
男性				
• 蹴球	89	4.5	53.9	41.6
• 硬式野球	83	10.8	60.2	28.9
• 陸上(中・長距離)	72	6.9	51.4	41.7
• バスケットボール	30	10.0	73.3	16.7
• 柔道	28	10.7	64.3	25.0
• ハンドボール	25	12.0	80.0	8.0
• バレーボール	24	66.7	33.3	0.0
• フットサル	24	12.5	75.0	12.5
• 剣道	21	9.5	52.4	38.1
女性				
• 蹴球	37	2.7	70.3	27.0
• バスケットボール	33	12.1	63.6	24.2
• 陸上(中・長距離)	30	3.3	26.7	70.0
• バレーボール	29	3.4	75.9	20.7
• ソフトボール	24	8.3	79.2	12.5
• ハンドボール	21	14.3	71.4	14.3

表 8-6 2019年 1日の間食はどうか

	N	2回以上 (%)	1回 (%)	1回未満 (%)
1. 全体	978	18.8	49.5	31.7
2. 性別				
• 男性	625	20.6	47.5	31.8
• 女性	353	15.6	53.0	31.4
3. 学年別				
• 1年	373	19.0	53.9	27.1
• 2年	268	16.8	48.9	34.3
• 3年	201	24.9	45.3	29.9
• 4年	136	13.2	44.9	41.9
4. 性*学年別				
男性				
• 1年	222	21.2	51.4	27.5
• 2年	179	17.3	48.0	34.6
• 3年	131	29.8	44.3	26.0
• 4年	93	12.9	41.9	45.2
女性				
• 1年	151	15.9	57.6	26.5
• 2年	89	15.7	50.6	33.7
• 3年	70	15.7	47.1	37.1
• 4年	43	14.0	51.2	34.9
5. 学科別				
• スポーツ科学科	663	17.9	48.3	33.8
• マネジメント学科	153	17.6	52.3	30.1
• 健康学科	162	23.5	51.9	24.7
6. 性*運動部別				
男性				
• 蹴球	89	28.1	55.1	16.9
• 硬式野球	83	19.3	50.6	30.1
• 陸上(中・長距離)	72	13.9	37.5	48.6
• バスケットボール	30	20.0	50.0	30.0
• 柔道	28	17.9	60.7	21.4
• ハンドボール	25	28.0	40.0	32.0
• バレーボール	24	41.7	37.5	20.8
• フットサル	24	20.8	50.0	29.2
• 剣道	21	14.3	28.6	57.1
女性				
• 蹴球	37	18.9	62.2	18.9
• バスケットボール	33	12.1	48.5	39.4
• 陸上(中・長距離)	30	10.0	26.7	63.3
• バレーボール	29	10.3	58.6	31.0
• ソフトボール	24	20.8	45.8	33.3
• ハンドボール	21	28.6	42.9	28.6

表 8-7 2019年 タバコを吸いますか

	N	吸 う (%)	や め た (%)	吸 わ な い (%)
1. 全体	978	3.8	1.3	94.9
2. 性別				
• 男性	625	5.8	2.1	92.2
• 女性	353	0.3	0.0	99.7
3. 学年別				
• 1年	—	—	—	—
• 2年	268	3.4	1.1	95.5
• 3年	201	10.0	3.5	86.6
• 4年	136	5.1	2.2	92.6
4. 性*学年別				
男性				
• 1年	—	—	—	—
• 2年	179	5.0	1.7	93.3
• 3年	131	14.5	5.3	80.2
• 4年	93	7.5	3.2	89.2
女性				
• 1年	—	—	—	—
• 2年	89	0.0	0.0	100.0
• 3年	70	1.4	0.0	98.6
• 4年	43	0.0	0.0	100.0
5. 学科別				
• スポーツ科学科	663	3.9	1.1	95.0
• マネジメント学科	153	2.6	0.7	96.7
• 健康学科	162	4.3	3.1	92.6
6. 性*運動部別				
男性				
• 蹴球	89	0.0	0.0	100.0
• 硬式野球	83	9.6	1.2	89.2
• 陸上(中・長距離)	72	0.0	0.0	100.0
• バスケットボール	30	0.0	0.0	100.0
• 柔道	28	10.7	3.6	85.7
• ハンドボール	25	0.0	0.0	100.0
• バレーボール	24	29.2	25.0	45.8
• フットサル	24	0.0	0.0	100.0
• 剣道	21	33.3	4.8	61.9
女性				
• 蹴球	—	—	—	—
• バスケットボール	—	—	—	—
• 陸上(中・長距離)	—	—	—	—
• バレーボール	—	—	—	—
• ソフトボール	—	—	—	—
• ハンドボール	—	—	—	—

表 8-8 2019年 決まった時間に食事をとりますか

	N	いいえ (%)	はい (%)
1. 全体	978	50.1	49.9
2. 性別			
• 男性	625	47.7	52.3
• 女性	353	54.4	45.6
3. 学年別			
• 1年	373	45.0	55.0
• 2年	268	55.2	44.8
• 3年	201	50.2	49.8
• 4年	136	53.7	46.3
4. 性*学年別			
男性			
• 1年	222	45.5	54.5
• 2年	179	49.2	50.8
• 3年	131	45.0	55.0
• 4年	93	53.8	46.2
女性			
• 1年	151	44.4	55.6
• 2年	89	67.4	32.6
• 3年	70	60.0	40.0
• 4年	43	53.5	46.5
5. 学科別			
• スポーツ科学科	663	48.4	51.6
• マネジメント学科	153	51.0	49.0
• 健康学科	162	56.2	43.8
6. 性*運動部別			
男性			
• 蹴球	89	57.3	42.7
• 硬式野球	83	48.2	51.8
• 陸上(中・長距離)	72	19.4	80.6
• バスケットボール	30	50.0	50.0
• 柔道	28	50.0	50.0
• ハンドボール	25	36.0	64.0
• バレーボール	24	75.0	25.0
• フットサル	24	45.8	54.2
• 剣道	21	57.1	42.9
女性			
• 蹴球	37	37.8	62.2
• バスケットボール	33	75.8	24.2
• 陸上(中・長距離)	30	23.3	76.7
• バレーボール	29	72.4	27.6
• ソフトボール	24	58.3	41.7
• ハンドボール	21	66.7	33.3

表9 2019年度 累加測定に伴う Web アンケート調査内容

設 問 内 容	入 力 デ ー タ	選 択 肢
<p style="text-align: center;">基 本 属 性</p> <p>(1) 性別</p> <p>(2) 生年月日</p> <p>(3) クラブ 所属有無</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ 種目</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ 形態</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ 頻度</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ 活動時間</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ 大会レベル</p> <p>(4) クラブ以外の運動 運動有無</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ以外の運動 内容</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ以外の運動 頻度</p> <p style="padding-left: 2em;">クラブ以外の運動 活動時間</p> <p style="padding-left: 2em;">強度</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>男性</p> <p>女性</p> <p>所属している</p> <p>所属していない</p> <p>部活</p> <p>サークル・同好会</p> <p>学外</p> <p>大会出場なし</p> <p>県大会・地方大会</p> <p>全国大会</p> <p>国際大会</p> <p>行っている</p> <p>行っていない</p> <p>かなり楽である</p> <p>楽である</p> <p>ややきつい</p> <p>きつい</p> <p>かなりきつい</p>
<p style="text-align: center;">傷 害</p> <p>(1) 怪我の有無</p> <p>(2) 筋肉の傷害</p> <p style="padding-left: 2em;">この1年間の筋の怪我の受傷</p> <p style="padding-left: 2em;">この1年間の受傷回数</p> <p style="padding-left: 2em;">怪我の種類</p> <p style="padding-left: 2em;">医師の診断</p> <p style="padding-left: 2em;">受傷原因</p> <p style="padding-left: 2em;">受傷した月</p> <p style="padding-left: 2em;">復帰に要した期間</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>有</p> <p>無</p> <p>有</p> <p>無</p> <p>肉離れ</p> <p>その他 (具体回答: )</p> <p>有</p> <p>無</p> <p>接触</p> <p>非接触</p> <p>その他 (具体回答: )</p> <p>1-3 日</p> <p>4-7 日</p> <p>8-28日</p> <p>28日以上</p>

設 問 内 容	入 力 デ ー タ	選 択 肢
<p>(3) 靭帯の傷害</p> <p>この1年間の靭帯の怪我の受傷 (ねんざ, 脱臼を含む)</p> <p>この1年間の受傷回数 怪我の種類</p> <p>医師の診断</p> <p>受傷原因</p> <p>受傷した月 復帰に要した期間</p> <p>(4) 疲労骨折</p> <p>この1年間の疲労骨折 (シンスプリントは除く)の受傷</p> <p>この1年間の受傷回数 怪我の種類</p> <p>医師の診断</p> <p>受傷した月 復帰に要した期間</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>有</p> <p>無</p> <p>前十字靭帯損傷・断裂</p> <p>後十字靭帯損傷・断裂</p> <p>外側側副靭帯損傷・断裂</p> <p>内側側副靭帯損傷・断裂</p> <p>脱臼</p> <p>ねんざ</p> <p>その他 (具体回答: )</p> <p>有</p> <p>無</p> <p>接触</p> <p>非接触</p> <p>その他 (具体回答: )</p> <p>1-3日</p> <p>4-7日</p> <p>8-28日</p> <p>28日以上</p> <p>有</p> <p>無</p> <p>中足骨疲労骨折</p> <p>脛骨疲労骨折</p> <p>大腿骨疲労骨折</p> <p>腰椎疲労骨折</p> <p>その他 (具体回答: )</p> <p>有</p> <p>無</p> <p>1-3日</p> <p>4-7日</p> <p>8-28日</p> <p>28日以上</p>
<p>生 活 習 慣</p> <p>(1) お酒をどのくらい飲みますか</p> <p>(2) たばこを吸いますか</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>ほぼ毎日</p> <p>ときどき</p> <p>飲まない</p> <p>飲めない</p> <p>吸う</p> <p>やめた</p> <p>吸わない</p>





設 問 内 容	入 力 デ ー タ	選 択 肢
<p style="text-align: center;">精神的強さの指標（メンタルタフネス）</p> (1) 自分の目標を達成する能力があると信じている  (2) 課題に取り組んでいる時、集中力を保つことができる (3) 自分の感情をコントロールすることができる (4) 成功し続けるための努力ができる (5) 自分の目標を達成するために必要な知識を活用できる (6) 常に逆境を乗り越えることができる (7) 課題に挑戦する時、適切な技術や知識を活用できる (8) 概してポジティブ思考である	1 2 3 4 5 6 7	1 まったくそう思わない（0%） 2 3 4 5 6 7 いつもそう思う（100%） 以下同様
<p style="text-align: center;">同 意 有 無</p> (1) 同意有無	1 2	同意します 同意しません