

大学生における運動と生活充実度との関連

北角 俊・重松 良祐・磯部 由香

Relationship between exercise and life in university students

Suguru KITAZUMI, Ryosuke SHIGEMATSU and Yuka ISOBE

要 旨

【緒 言】大学生は将来に就職を控え、人生の中で最も充実してはならない時期の一つである。しかし、近年、何事にも関心を示さない無関心な学生が多くみられる。また、健康に悪影響を及ぼす生活を送っている者も多い。先行研究から、健康意識と生活充実度との関連性が明らかにされてきているが、健康意識の一つである運動に焦点をあてて検討した研究は少ない。そこで本研究では、生活充実度と運動を主とした健康意識との関連性を検証することとした。また、健康意識や生活充実度に関連している自覚的疲労度についても調査することとした。

【方 法】調査対象は2005年4月の質問紙調査に回答した三重大学の学生3,584人(平均年齢19.8±1.9歳)である。調査項目は健康意識、生活充実度、自覚的疲労度の3カテゴリで構成されている。健康意識カテゴリでは、主観的な健康状態、自己の生活習慣の変容に対する自己効力感、運動実施状況について尋ねた(計3項目)。生活充実度カテゴリでは、大学授業への満足度、授業を除いた大学生活全般での満足度、生活全般の充実度について尋ねた(計3項目)。自覚的疲労度カテゴリでは、集中力がない、全身がだるい、元気がない、何もしたくない、ねむい、横になりたいについて尋ねた(計6項目)。

【結 果】健康意識、生活充実度、自覚的疲労度の3カテゴリは互いに関連していた。すなわち、健康意識の高い者は生活充実度が高く、自覚的疲労度は低かった。また、運動している群の大学生活への満足度は、運動していない群より有意に高かった。また、運動している群は、たまに運動する群や運動していない群と比べて生活全般の充実度が有意に高かった。自覚的疲労度からみた場合、もっとも自覚的疲労度の少ない群の生活全般の充実度は、もっとも自覚的疲労度のある群に比べ有意に高かった。この結果は大学生活への満足度、授業を除いた大学生活全般での満足度でも同様の関連が見られた。

【考 察】運動に関する健康意識と生活充実度は密接に関連していることが認められた。また、自覚的疲労度についても生活充実度との関連性が認められた。今後、大学生の運動意識を改善できるようにアドヴァイスするとともに、実践しやすい環境を築いていくことが必要である。また、自覚的疲労感を有している者に対しては健康意識の改善を指導する機会を定期的に設けていく必要もあろう。

I. 緒 言

大学生は将来の進路を決定し、自立していくためにも、人生の中でもっとも充実してはならない青年期という重要な時期にある。しかし、最近何事にも関心を示さない無気力な学生が目立つようになってきた。このような学生の状態はスチューデントアパシー(以下SA)といわれる。具体的には、学生の無気力症、学生は勉学などに関して無気力になり、対人関係などを最小限にすませたりすることであり、学生生活の充実度が低い状態を指す¹⁾。これには高校までの生

活とは大きく異なる大学での生活習慣が少なからず影響している。

大学生活は高校までの生活と大きく異なる点として、学級という人為的な集団機能を基盤としないことが挙げられる。また、多くが親から独立して生活するため、今までの管理された規則的な生活から、自主的な生活に移行する。そのため、さまざまな生活習慣の乱れを誘発しやすくなるといわれている²⁾。このようなことからSAに至る学生が多く見られるようになると考えられる。その他のSAの因子として下坂³⁾は自覚的疲労との関連を挙げている。これは、例えば将来の就職

といった自らコントロールしづらい事柄に直面することで自覚的疲労や無気力が増すということである。

これまで大学生の生活習慣に着目した研究として、生活習慣と自覚的疲労度との関連を示した報告⁴⁻⁶⁾や、学生生活の充実度との関連を示した報告⁷⁾が散見される。生活充実度との関連を示した研究では朝食の摂取や睡眠などの生活習慣に着目しており、運動習慣との関連に着目した研究は少ない。

運動習慣との関連を取り扱ったものとしては、不安・抑うつなどの改善効果を調べた研究⁸⁾がある。しかし、対象を男子大学生に限定していることや、運動習慣と大学生における生活充実度との関連は示されておらずその点を検討する必要がある。

運動習慣を有することで抑うつ・不安の改善などの他に対人関係などにおいて良好にすることが期待でき、学生生活を充実させる効果があると考えられる^{9, 10)}、また、運動は気分転換としてのリラックス効果や疲労を低減させる効果があると考えられている¹¹⁾。そこで本研究では運動習慣と学生生活の充実度との関連を示すことで、大学生がより充実した生活を送れるようになるための方策の示唆を目的とする。また、生活充実度との関連があるといわれる自覚的疲労度についても生活習慣との関連性も検証することとした。

II. 方 法

(1) 対象者

調査対象は三重大学の全学生のうち、31歳以上を除いた3,584人(学部、大学院、その他(科目等履修生等)、平均年齢19.8±1.9歳)である。2005年4月に質問紙調査を実施した。質問紙は対象者の基本的属性、健康意識カテゴリ(3問)、自覚的疲労度カテゴリ(6問)、生活充実度カテゴリ(3問)で構成されている。

(2) 質問紙調査

調査内容をカテゴリごとに以下に示す。

- ① 基本的属性では学年(学部、大学院、その他(科目等履修生等))、性別、年齢、住宅区分(自宅もしくは下宿、寮、その他)を尋ねた。
- ② 健康意識カテゴリでは、主観的な健康状態、自己の生活習慣の変容に対する自己効力感、運動実施状況について4段階もしくは5段階の順序尺度によって尋ねた。
- ③ 自覚的疲労度カテゴリでは、産業疲労研究会の「自覚症状しらべ」¹²⁾を参考に集中力がない、全身がだるい、元気がない、何もしたくない、ねむい、横になりたいについて7段階の順序尺度によって

尋ねた。

- ④ 生活充実度カテゴリでは、直接関係のあると考えられる項目、大学授業に対する満足度、授業を除いた大学生活全般での満足度、大学生活に特化しない生活全般の充実度について4段階の順序尺度によって尋ねた。

(3) 統計解析

健康意識カテゴリ、自覚的疲労度カテゴリ、生活充実度カテゴリにおける設問ごとに平均値を算出した。次にカテゴリ間の関連性を調べるために、生活充実度カテゴリ、健康意識カテゴリ、自覚的疲労度カテゴリのそれぞれ一元配置分散分析を用いて解析した。有意差が認められた場合、事後検定として多重比較(Scheffe)を施して、項目間の差を比較した。なお、有意水準は5%とし、データの統計処理にSPSS for Windows ver. 11.5を使用した。

III. 結 果

(1) 対象者の基本的属性

表1に対象者の基本的属性を示した。対象人数は3,584人で平均年齢は19.8±1.9歳であった。対象者のうち、学部生は3,195人、大学院生376人、その他16人であり、全体の2,137人が男性であり、女性は1,447人であった。住宅区分に関しては、自宅1,793人、寮171人、下宿1,578人、その他39人であった。

表1. 対象者の基本的属性

| 項 目 | |
|-----------|----------|
| 対象人数(人) | 3,584 |
| 年齢(歳) | 19.8±1.9 |
| 学年 学 部(人) | 3,195 |
| 大 学 院(人) | 376 |
| そ の 他(人) | 16 |
| 性別 男 (人) | 2,137 |
| 女 (人) | 1,447 |
| 住宅区分 | |
| 自 宅(人) | 1,783 |
| 寮・下宿(人) | 1,749 |
| そ の 他(人) | 39 |

(2) 健康意識と生活充実度との関連

図1に健康意識カテゴリ(運動実施状況)と生活充実度カテゴリ(生活全般の充実度)との関連について示した。両者の関連を調べた結果、 $F=13.2$ 、 $P<0.001$ で有意な関連が認められ、運動実施状況と生活全般の充実度は有意に関連していることが分かった。また、

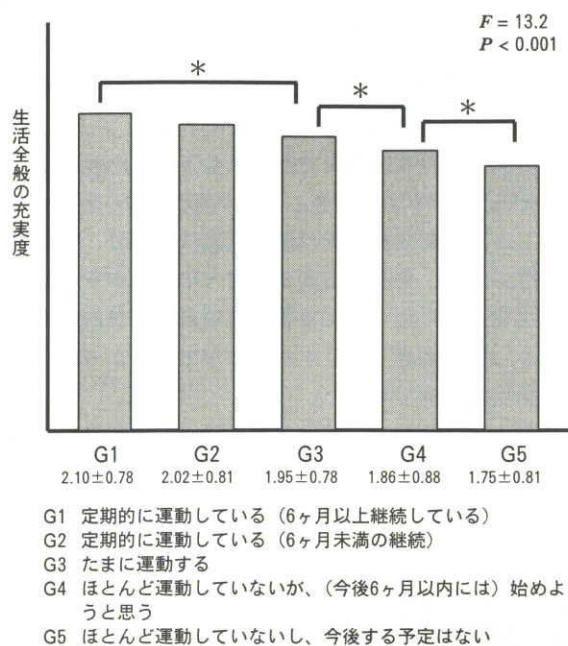


図1. 運動実施状況と生活全般の充実度との関連

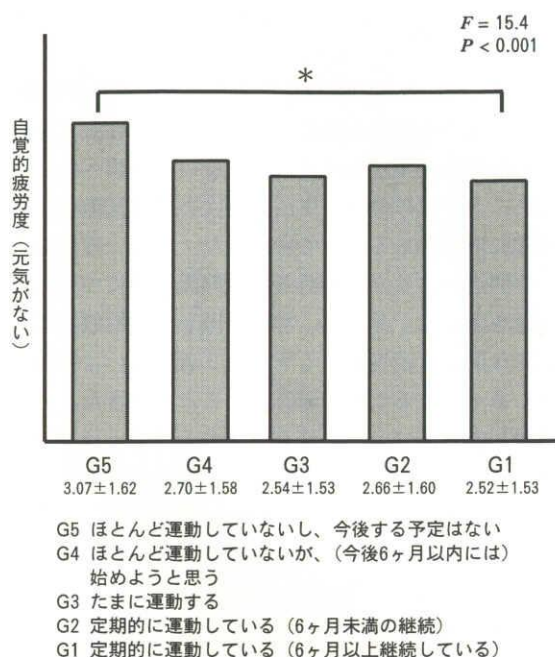


図2. 運動実施状況と自覚的疲労度 (元気がない) との関連

事後検定の結果から定期的に運動を実践している群はたまに運動する (定期的に運動しない) 群に比べ有意に生活充実度が高いという結果になった。

そして、その他の健康意識カテゴリ項目 (主観的な健康状態、自己の生活習慣の変容に対する自己効力感) と生活充実度カテゴリ項目 (大学授業に対する満足度、授業を除いた大学生活全般での満足度) との間にも有意な関連が認められた。

(3) 健康意識と自覚的疲労度との関連

図2に健康意識カテゴリ (運動実施状況) と自覚的疲労度カテゴリ (元気がない) との関連について示した。両者の関連については $F=15.4$ 、 $P<0.001$ で有意な関連が認められ、運動実施状況と自覚的疲労度 (元気がない) は有意に関連していることがわかった。また事後検定の結果から定期的に運動を継続している群は、運動を実施していない (今後する予定なし) の群に比べ有意に自覚的疲労度が低いという結果になった。

そして、その他の健康意識カテゴリ項目と自覚的疲労度カテゴリ項目 (集中力がなく、全身がだるい、何もしたくない、ねむい、横になりたい) との間にも有意な関連が認められた。

(4) 生活充実度と自覚的疲労度との関連

図3に生活充実度カテゴリ (生活全般の充実度) と自覚的疲労度カテゴリ (集中力がなく) との関連について示した。両者の関連については $F=33.8$ 、 $P<0.001$ で有意な関連が認められ、生活全般の充実度と自覚的疲労度 (集中力がなく) は有意に関連している

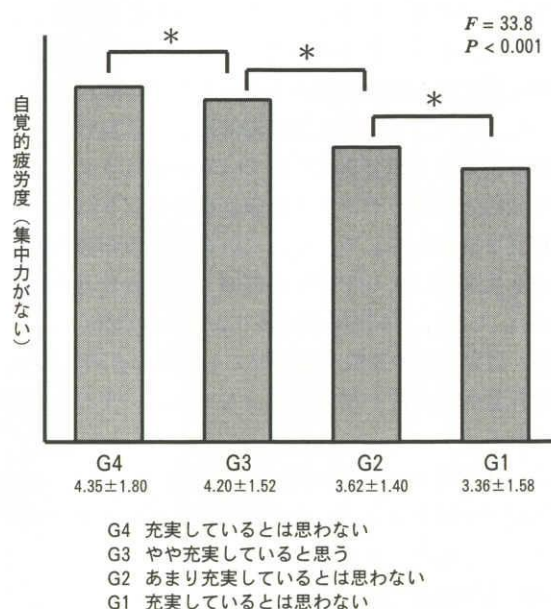


図3. 生活全般の充実度と自覚的疲労度 (集中力がなく) との関連

ことが分かった。また、事後検定においては、生活全般の充実度項目すべてに有意差がみられ、生活が充実している者ほど自覚的な疲労感を有していないという結果になった。

そして、その他の生活充実度カテゴリ項目と自覚的疲労度カテゴリ項目との間にも有意な関連が認められ、事後検定においても有意な傾向が示された。

IV. 考 察

本研究では、人生の中核に位置する大学期（青年期）における生活充実度と運動に焦点を当てた健康意識がどの程度生活充実度と関連しているのかを調べた。その結果、大学期における生活充実度と健康意識との間に有意な関連があることを確認した。また、生活充実度との関連があるといわれる自覚的疲労度についても関連性を認めた。そして、健康意識と自覚的疲労度との有意な関連も示されたことから3者は互いに密接に関連しあっていることを確認することができた。

健康意識カテゴリと生活充実度カテゴリとは有意に関連していた。この運動習慣と大学期における生活充実度との関連についてはいくつかの要因が考えられる。運動、特に軽スポーツには心身をリラックスさせ¹¹⁾、精神状態を安定させる効果があり⁸⁾、それによって生活充実度を高めた可能性がある。また、運動は一人でおこなう場合もあるが、大学生における運動場面を考えた場合、集団でおこなわれることが多いと考えられ、そのことによって対人関係の不安を軽減させ⁸⁾、様々な場面での対応力や適応力を増してくれたのではないだろうか。また、生活充実度カテゴリの大学の授業に対する満足度も健康意識カテゴリと有意な関連を示していた。これについては運動習慣によって良好な精神状態で授業を受講できたためではないだろうか。

自覚的疲労感カテゴリと健康意識カテゴリについても有意な関連を示していた。これは服部らが述べていたように運動によって疲労を軽減してくれたと考えられる¹¹⁾。しかし、本研究の結果では明らかにならなかったが、運動強度や運動実施時間でも頻度などの要因で、逆に自覚的疲労度が増すのではないかとすることも推測される。

先行研究でその関連が明らかにされていた⁷⁾。生活充実度カテゴリと自覚的疲労カテゴリとの関連は本研究でも示された。生活充実度カテゴリの全ての項目で自覚的疲労度カテゴリとの関連が認められた。すなわち本研究でも自覚的疲労度は生活充実度を低下させる要因となっていることが明らかにされた。

本研究では、従来あまり扱われていなかった運動習慣に焦点をあてて検討し、生活充実度との関連性を示すことができた。また、今回の調査は3,584人と大規模なサンプルを用いて実施されており、客観性のある知見を得られたと考えられる。

今後、この研究結果で得られた知見をもとに、大学生に対し、運動意識を改善できるようにアドバイスしていく必要や、今まで以上に運動を実施しやすい環境の整備や講義のなかでの正しい生活習慣の知識の提供をしていく必要があろう¹³⁾。そして、自覚的疲労に

関しても健康意識との関連も認められたため、今後、自覚的疲労を有している学生に対して健康意識の改善を指導する機会を定期的に設けていくとともに、学生が休息をとれる場の設置が必要であろう。

本研究は、質問紙調査で健康意識と自覚的疲労度、生活充実度との関連を調査し、その関連が明らかになった。しかし、質問紙調査の健康意識は3項目、自覚的疲労度6項目、生活充実度3項目と項目数が少ない簡易的な質問紙であったため各調査項目を多角的に調査したり、深く調査したりすることができなかったことが本研究の限界であった。

今後の課題として、運動頻度や強度その種目などを深く尋ねていく必要がある。また、生活充実度に関しても、さらに多くの項目を用いて検討する必要性があろう。

謝 辞

本研究は平成16年三重大学COEプロジェクト関連調整経費により行った。中谷素之先生（現・大阪大学）には多大なご助言をいただいた。また、三重大学保健管理センターにはアンケートの配布・回収にご協力いただいた。

引用文献

- (1) 稲村博. 若者・アパシーの時代. 東京: NHK ブックス, 1989; 13-14.
- (2) 加藤明子, 芝山幸久, 坪井康次, 中野弘一. 大学時代のメンタルヘルスがその後に及ぼす影響. 心身医学 2000; 40: 221-228.
- (3) 下坂剛. 青年期の各学校段階における無気力感の検討. 教育心理学研究 2001; 49: 305-313.
- (4) 小林秀昭, 出村慎一. 青年期学生の疲労自覚症状に関する要因: 疲労感と生活習慣に就いて. 体育学研究 2002; 47: 29-40.
- (5) 高倉実. 大学生の蓄積的疲労徴候と生活の質、健康習慣、生活条件の関連について. 学校保健研究 1992; 34: 272-279.
- (6) 門田新一郎. 学生の健康管理に関する研究—生活条件と自覚的疲労症状について—. 学校保健研究 1978; 32: 286-291.
- (7) 門田新一郎. 学生生活の健康管理に関する研究—学生生活の満足度と疲労感について—. 学校保健研究 1979; 22: 140-144.
- (8) 荒井弘和, 中村友浩, 木内敦詩, 浦井良太郎. 男子学生における身体活動・運動と不安・抑うつ傾向との関係. 心身医学 2005; 45: 865-871.
- (9) 志村正子, 牛島一成, 渡辺裕晃, 他. 長期的有酸素運動による心身医学的変動—心身両面の相互関係と個人差—.

大学生の運動と生活

- 心身医学 2001 ; 41 : 273-280.
- (10) 牛島一成, 志村正子, 渡辺裕晃, 他. 有酸素運動が体力および精神状態に及ぼす長期的影響と短期的精神影響. 心身医学 1998 ; 38 : 259-266.
- (11) 服部伸一, 前橋明, 中永征太郎. スポーツ活動による大学生の疲労スコアの軽減効果について. 運動・健康教育研究 2001 ; 10 : 40-47.
- (12) 産業疲労研究会. 産業疲労の「自覚症状しらべ」(1970) についての報告. 労働の学. 1970 ; 6 : 19-62.
- (13) 大塚剛, 植木章三, 河西敏幸, 他. 学生の行動体力ならびに生活習慣の現状を踏まえた健康指導内容の検討. 保健福祉学研究 2005 ; 3 : 71-86.

付 録

大学生の生活習慣と充実度に関するアンケート

この調査は三重大学に入学、在学する皆さんがより充実した学生生活を送ることができるための資料を得るためにおこなわれるものです。個人を特定できるような方法でデータを解析することはありませんので、思うままに回答してください。この調査で得られた結果は、今後三重大学の学生支援および教育・研究改善のために有効に活用されます。お手数ですが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学籍番号 ()

所属学部 1. 人文学部 2. 教育学部 3. 医学部 4. 工学部 5. 生物資源学部

学年：学部 () 年、大学院 () 年

性別：1. 男 2. 女

年齢（平成17年4月1日現在）： () 歳

住宅区分 1. 自宅 2. 寮 3. 下宿 4. その他 ()

問1 最近、あなたの健康状態はいかがですか

1. とても健康 2. まあ健康 3. やや思わしくない 4. 思わしくない

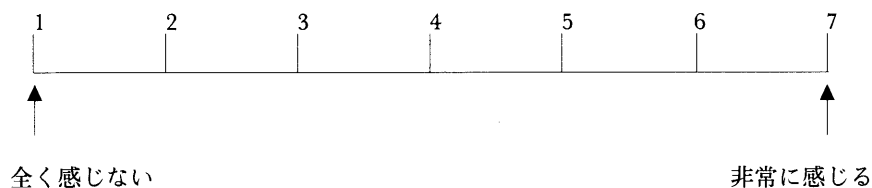
問2 自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけるとおもいますか

1. かなりできると思う 2. 少しできる 3. あまりできない 4. ほとんどできない

問3 あなたは現在運動していますか。

1. 定期的に運動をしている → 継続期間：6ヵ月以上 週に__回__時間__分くらい
2. 定期的に運動をしている → 継続期間：6ヵ月未満 週に__回__時間__分くらい
3. たまに運動する
4. ほとんど運動していないが、(今後6ヵ月以内には)始めようと思う
5. ほとんど運動していないし、今後する予定はない

問4 以下の項目に関して7段階で回答してください。



上の数直線に示されている番号のうち、当てはまるものに○を付けてください。

- | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) 集中力がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) 全身がだるい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) 元気がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) 何もしたくない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) ねむい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6) 横になりたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

問5 大学の授業に満足していますか

1. 満足している 2. やや満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない

問6 大学生活に満足していますか

1. 満足している 2. やや満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない

問7 充実した生活を送っていると思いますか (大学生活に特化しない)

1. そう思う 2. ややそう思う 3. あまりそう思わない 4. 思わない

ご協力ありがとうございました