

学生の健康・運動・食事・生活に関する調査結果について

— 前期（4月）と後期（1月）の比較 —

後藤 洋子・脇田 裕久・山本 俊彦・八木 規夫
中村 哲夫・富樫 健二・岡野 昇・重松 良祐

1. はじめに

保健体育教育分科会では、本学学生が運動やスポーツを通して健康な生活を実践し、生涯に渡って運動・スポーツと豊かに関わるための基礎を築くことを保健体育教育科目の目標の一つとしている。そのため平成7年度から前期の授業開始第2回目に1年生全員を対象として体力測定を実施し、その結果を学生に還元してきた。同時に測定結果の分析により本学学生の体力的特性に関する報告^{1)、2)}、体力測定に対する学生の評価に関する報告³⁾、及び三重大生の体力について経年的変化を明らかにした報告⁴⁾などが行われてきた。

平成14年度からは体力測定に加えて、学生の健康、運動、食事、生活に関するアンケート調査も継続して実施しており、4年間の経年的変化について検討した結果が報告されている⁵⁾。その際、調査がいずれも前期に実施されていることから、入学直後の実態であり、その後の追跡調査の必要性が示唆された。そこで本報告では前期の4月に実施している調査を後期の1月にも実施し、本学学生の健康、運動、食事、生活について比較検討していくこととする。

2. 調査方法

1) 調査対象者

調査は平成18年度スポーツ健康学実習Ⅰ、Ⅱ及びスポーツ健康学概論を受講した学生を対象として実施した。

2) 調査期間

- (1) 前期の調査：調査期間は平成18年4月20日（木）～25日（火）で、スポーツ健康学実習Ⅰ及びスポーツ健康学概論の第2回目の授業時に、体力測定終了後に調査用紙を配布して実施した。
- (2) 後期の調査：調査期間は平成19年1月中旬から下旬で、スポーツ健康学実習Ⅱの授業時に調査用紙を配布して実施した。

3) 調査内容

前期、後期の何れも、平成14年度から継続して調査している健康、運動、食事、生活に関する15項目に回答させた。

4) 分析方法

前期及び後期の両方の調査に回答した者を分析の対象とし、各質問項目毎に男女別に回答の割合を算出し、前期と後期の回答結果を比較した。

3. 結果および考察

前期、後期の調査対象者及び分析対象者の人数は表1. に示した通りである。調査対象者数の前期は全学部の学生が対象であったが、後期は授業受講生に医学部の学生が含まれていなかったため、前期より人数が少なくなっている。また、分析対象者数は、前期、後期の2回とも回答した学生数を示している。

表1. 調査対象者および分析対象者の内訳

	男子	女子	全体
調査対象者数	前期 836	553	1,389
	後期 698	435	1,133
分析対象者数	665	408	1,073

1) 健康、ストレス、体力に対する意識について

図1.、図2. に健康に関する意識について、図3. にストレスの感じ方について、図4. に体力に関する意識について、各々期別、男女別に割合を示した。

健康状態については男女とも90%以上の学生が前期、後期とも「大いに健康」「まあ健康」と回答した。前期に比較して男女とも「大いに健康」と回答した学生の割合がわずかに増加したが、同時に「あまり健康でない」と回答した割合も増加した。健康についての意識も「いつも意識している」と回答した割合が前期に比較して後期の方が僅かに増加している。また、男子の方が「いつ

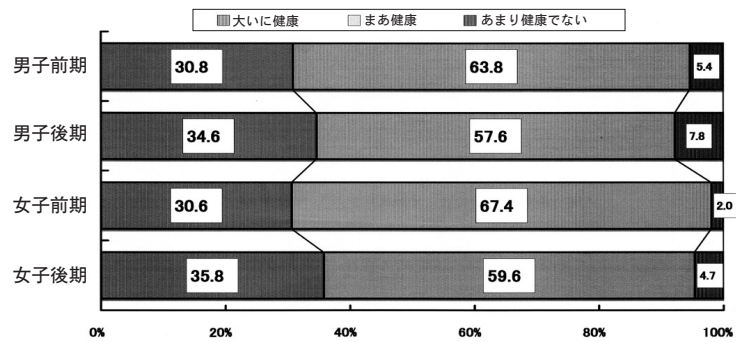


図 1. 健康状態について

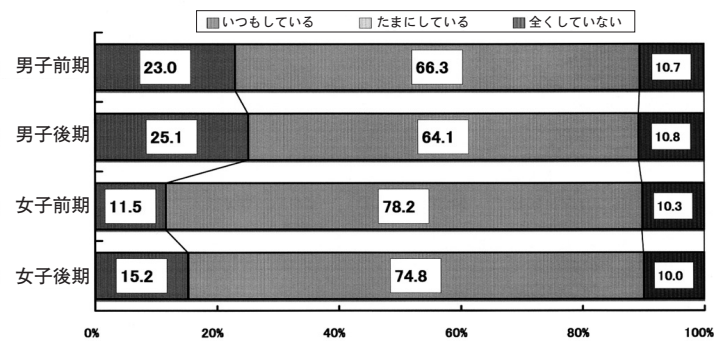


図 2. 健康について意識していますか

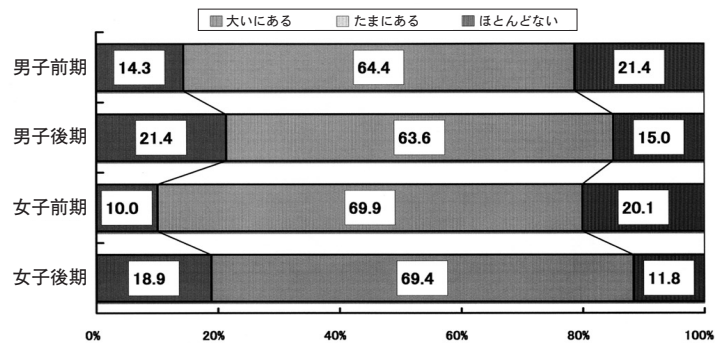


図 3. ストレスを感じることもある

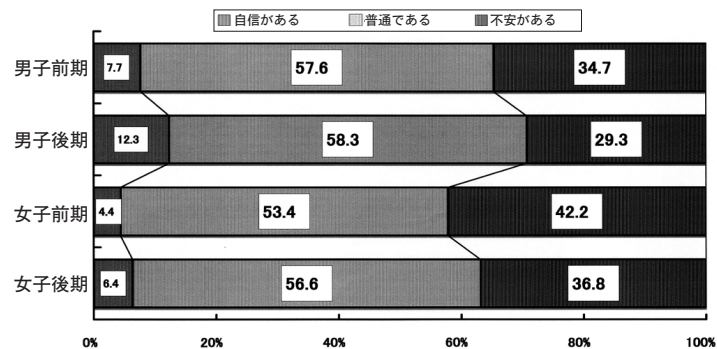


図 4. 体力について

も意識している」と回答した割合が高かった。

ストレスの感じ方については、後期の方が感じるものが「大いにある」割合が増加し、「ほとんどない」割合

が減少した。体力については男女とも「自信がある」と回答した者の割合が僅かに増加し、「不安がある」の割合が減少した。

学生の健康・運動・食事・生活に関する調査結果について

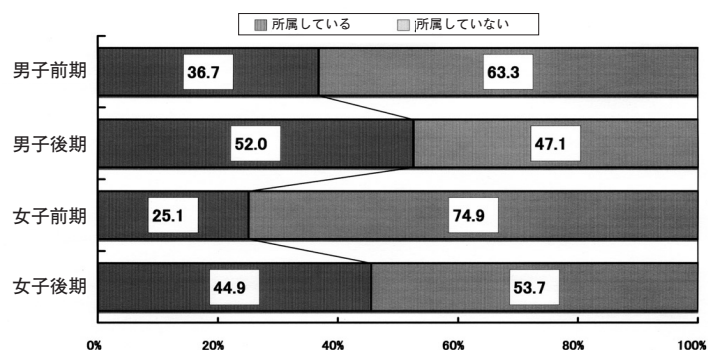


図 5. 大学運動部・同好会・サークルへの所属状況

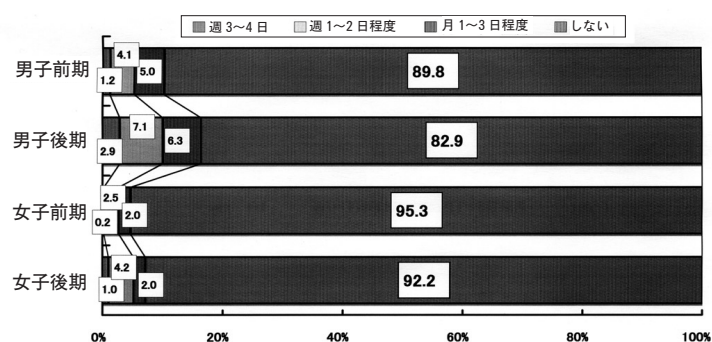


図 6. 地域スポーツクラブへの参加状況

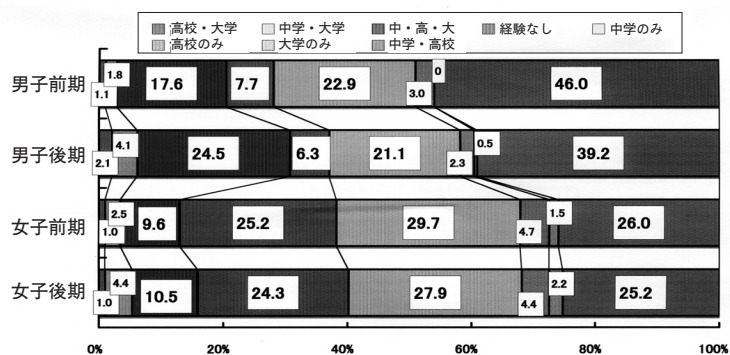


図 7. 学生時代の運動部活動経験

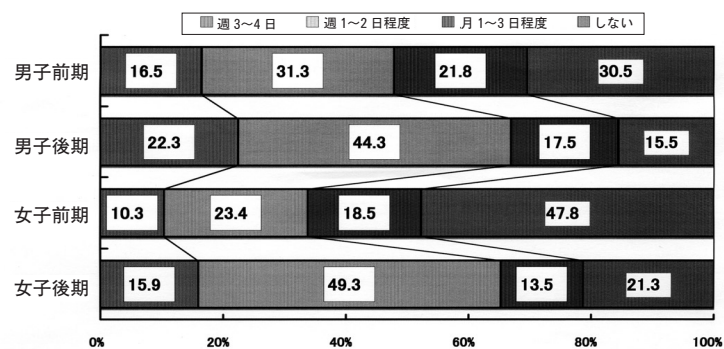


図 8. 運動・スポーツの実施状況

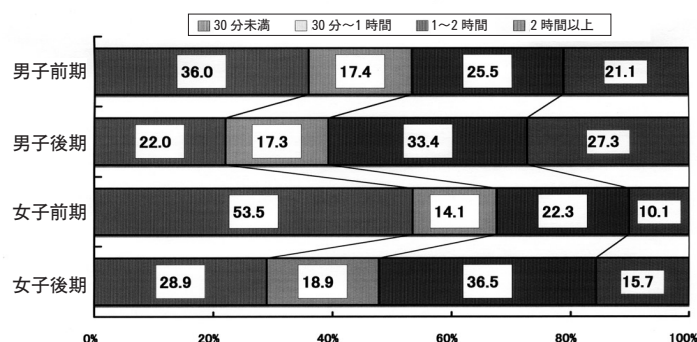


図9. 1日の運動・スポーツの実施時間

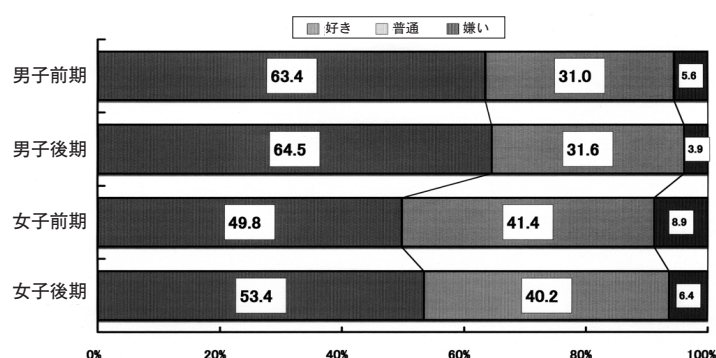


図10. 運動・スポーツをすることの好き・嫌い

2) 運動実施状況について

図5. から図10. に運動の実施や意識について、期別、男女別に割合を示した。

図5. は大学の運動部等への所属状況を示したものである。男女とも後期の方が「所属している」割合が増加し、入学後に約半数の学生が運動部等に所属していることが示された。図6. は大学以外の地域スポーツクラブへの参加状況を示したものであるが、男女とも、前期、後期とも参加している割合は低かった。学生の運動・スポーツ活動は大学内が中心になっていると考えられる。

図7. は中学から大学までの運動部活動経験を示したものである。男子では中・高・大の割合が約7%増加し、逆に中学・高校の割合が約7%減少しているので、中学・高校と運動部活動を経験してきた者が大学入学後に運動部に所属したと考えられる。女子は男子に比較して運動部経験者の割合が少なく、大学入学後も大きな変化は認められなかった。

図8. は運動・スポーツの実施状況を示したものである。男女とも前期に比較して後期の方が「週3～4日」及び「週1～2日程度」と回答した者の割合が増加し、「月1～3日程度」及び「しない」と回答した者の割合

が減少した。特に男女とも「週1～2日程度」及び「しない」の割合の変化が大きく、後期では週1日以上運動・スポーツを実施する者が65%以上となった。図10. は運動が好きか嫌いかを示したものである。男子の方が女子に比較して好きと回答した者の割合が高かったが、前期と後期で大きな差は認められなかった。ただし、女子において僅かではあるが「嫌い」の割合が減少した。

3) 食事、睡眠等について

図11. から図15. に食事、睡眠等の生活に関する状況について、期別、男女別に割合を示した。図11. は朝食の有無を示している。前期に比較して「毎日食べる」と回答した者の割合が減少し、「時々欠かす」及び「全く食べない」者の割合が増加した。また、図12. に示すように規則正しい食事についても「いつもしている」と回答した者の割合が減少し、「全くしていない」者の割合が増加した。更に図13. で示すように栄養バランスのとれた食事については「全くしていない」と回答した者の割合が増加し、女子において「いつもしている」者の割合が減少した。これらのことから食生活については、大学入学後、朝食を食べない者が増加し、栄養バランスのとれた食事をする者が減少していることになり、好ま

学生の健康・運動・食事・生活に関する調査結果について

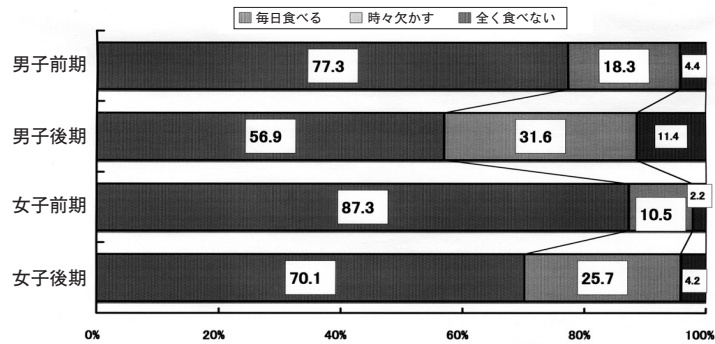


図11. 朝食の有無

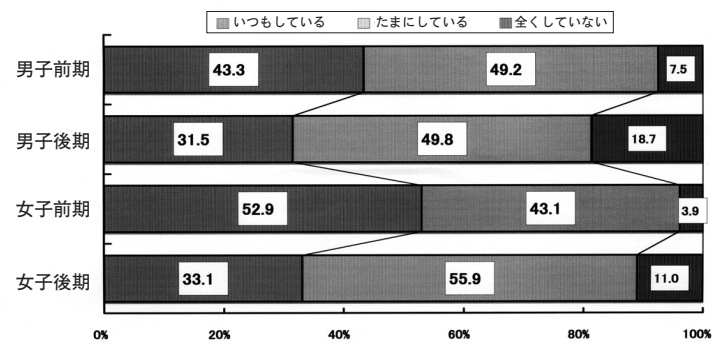


図12. 規則正しい食事

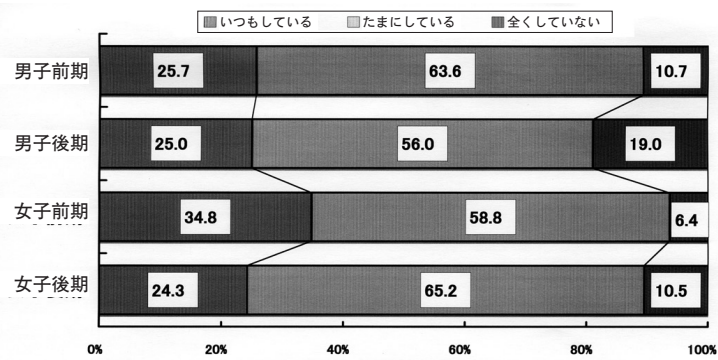


図13. 栄養バランスのとれた食事

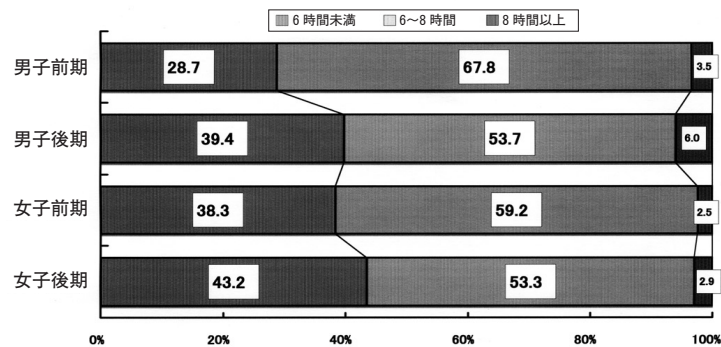


図14. 1日の睡眠時間

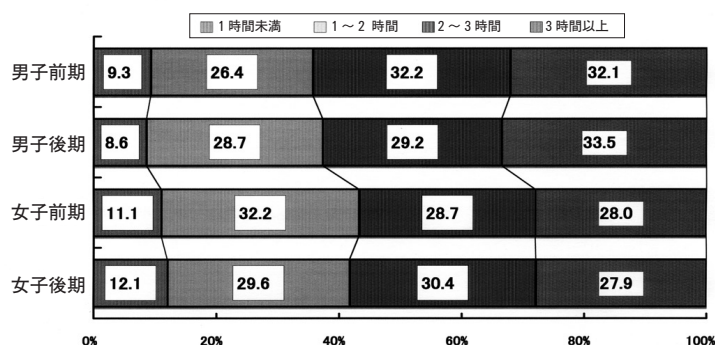


図15. 1日のインターネット、テレビ、携帯の使用時間

しくない状況になっていると考えられる。

図14. は1日の睡眠時間を示したものであるが、男女とも「6～8時間」と回答した者の割合が最も高いが、後期において「6時間未満」の割合が増加して男女とも約40%程度となり、入学当初より睡眠時間が少なくなる傾向が強まっていると考えられる。図15. はインターネット等の使用時間を示したものである。男女とも前期から後期へと大きな変化は認められなかった。

4. まとめ

平成18年度に保健体育教育科目を受講した本学学生を対象に、入学当初の前期4月とその9ヶ月後である後期1月の2回に渡り、健康、運動、食事、生活に関する調査を実施し、その回答を実施時期ごとに男女別の割合で示して比較検討した。

前期と後期を比較すると、後期の方が男子、女子ともに健康状態や健康に対する意識が高くなり、運動部や同好会などに参加して運動・スポーツ活動の実施時間が長くなり、体力に自信がある者が増加する傾向を示した。それに対して食事や生活に関してはストレスを感じる者の割合が高くなり、朝食を抜く者や栄養バランスに配慮しない者、睡眠不足の者が増加する傾向を示した。

健康をつくる三つの柱は、運動、栄養、休養であると、一般的に言われている。本学学生が一層健康的な大学生活を送るために、食事や栄養に対する意識を高めて食生活を改善するとともに、睡眠時間の確保に努めるようにする必要があると考えられる。また、これらのことは大学入学と同時に自宅を離れ、一人暮らしを始める学生が多くなったことが原因の一つとなっているのではないかと推測される。今後、調査項目に下宿生かどうかを加えたり、健康状態と運動実施状況や生活状況との関係性を明らかにしていく必要があると思われる。

5. 文献

- 1) 高木英樹他：スポーツ健康学実習における体力測定の実施とその結果、大学教育研究 — 三重大学授業研究交流誌 —、第8号、17－21、2000。
- 2) 杉田正明他：スポーツ健康学実習における新しい体力テストの導入とその結果、大学教育研究 — 三重大学授業研究交流誌 —、第10号、37－41、2002。
- 3) 富樫健二他：スポーツ健康学実習における新しい体力測定の実施とその評価、大学教育研究 — 三重大学授業研究交流誌 —、第11号、15－22、2003。
- 4) 青山昌二他：学生のスポーツテスト・データの統計的分析、三重大学教育学部紀要（人文・社会科学）、第47巻、111－120、1996。
- 5) 鶴原清志他：学生の健康・運動・食事・生活に関する調査結果について、大学教育研究 — 三重大学授業研究交流誌 —、第14号、21－27、2006。

※調査用紙は「大学教育研究 — 三重大学授業研究交流誌 —、第14号（2006）、28ページ」に資料1として掲載されているものを使用した。