

三重大学新入生の健康・運動の現状について

— 平成 20 年度アンケート調査結果から —

大隈節子

1. はじめに

保健体育教育では、人間生活の基本となる健康・体力に対する認識を深めるとともに、これらを積極的に高め、あるいは維持していく方法を習得し、かつ実践する能力を養うことを目的として「スポーツ健康学実習」、「スポーツ健康学概論」が開設されている。また、これらの授業の一環として、毎年受講生全員を対象とした体力測定および健康に関するアンケート調査を実施し、結果を各自にフィードバックすることを通して自身の体力・健康への関心を高める機会としてきた。さらに、その結果については、これまでに縦断的な報告が行われている^{1) 2) 3)}。そこで本報告では、平成 20 年度「スポーツ健康学実習 I」および「スポーツ健康学概論」の履修者を対象として行った健康・運動、食事、生活についてのアンケート調査の結果について結果報告することを目的とした。現在、上記授業は学部単位での開講形態がとられており、履修している学生の現状について、その傾向を把握しておくことは、授業時の指導や評価を行う上でも役立つものと考え。

1. 方法

- 1) 調査時期 平成 20 年 4 月 20 日～26 日
- 2) 調査対象 平成 20 年度「スポーツ健康学実習」及び「スポーツ健康学概論」履修者

≪対象者内訳≫

	男子	女子	合計
全体	791	603	1,394
教育学部	99	152	251
人文学部	114	168	282
生物資源学部	148	110	258
工学部	361	59	420
医学部	69	114	183

3) アンケート調査項目

健康・運動、食事、生活等に関する質問 15 項目

2. 結果および考察

1) 健康・体力に関連する調査項目結果について

図 1 は「健康状態について」の全体と学部ごとの結果である。全体をみると、「大いに健康」の 33.3%と「まあ健康」の 62.0%と併せて 9 割以上の学生が健康的であると認識しており、「あまり健康ではない」と回答した学生は 4.7%に止まっている。学部別にみてもほぼ同様の結果であり、ほとんど差はみられなかった。

図 2 「健康についての意識」の全体結果では「いつも意識している」が 21.1%、「たまに意識している」が 69.0%と 90%以上の学生が意識しているという結果であり、「まったく意識していない」の割合は 9.9%であった。

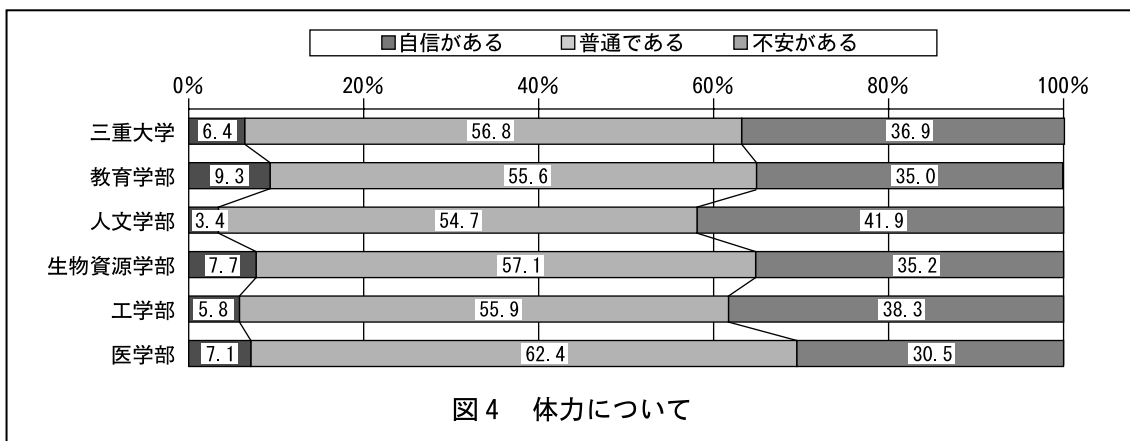
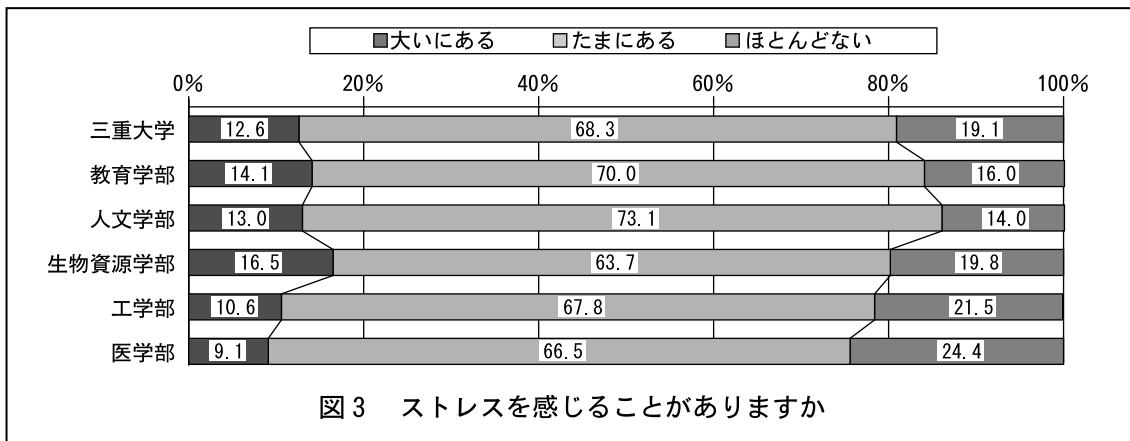
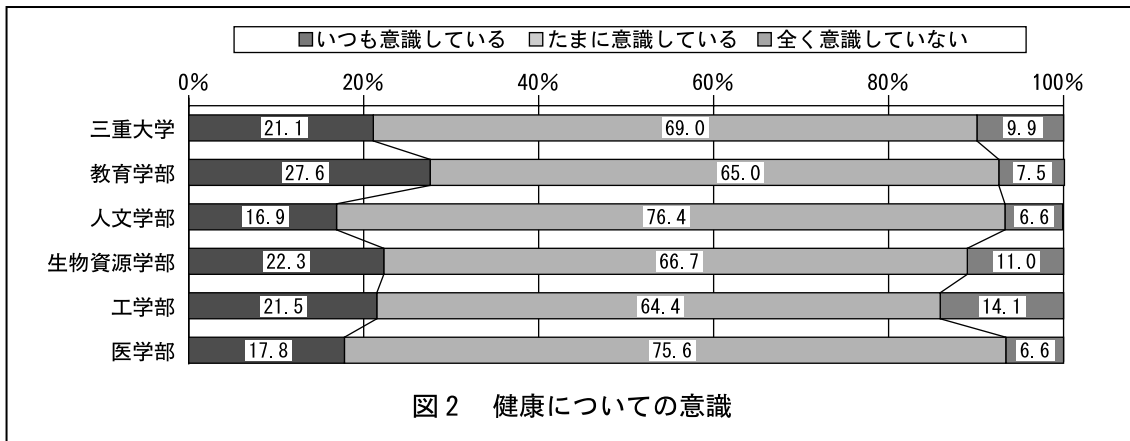
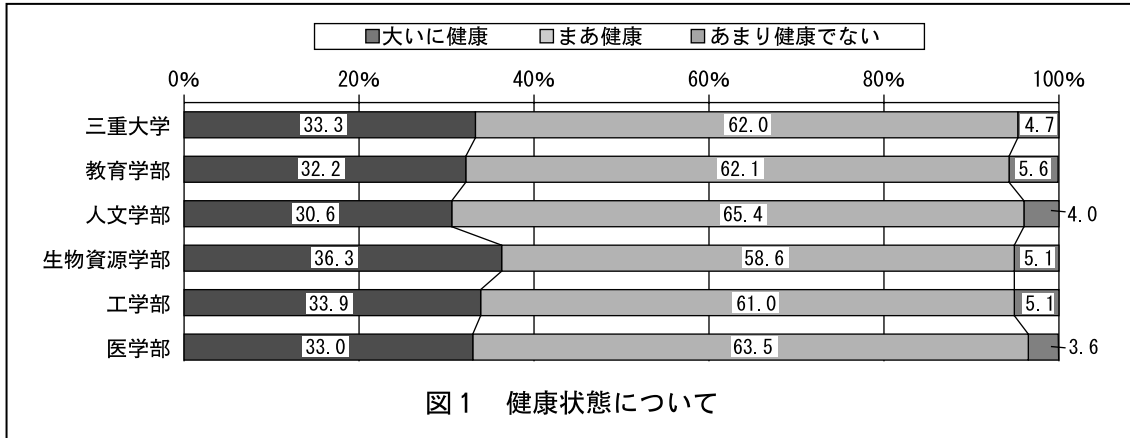
学部別に比較すると「いつも意識している」の割合が最も多かったのは教育学部で、27.6%と他学部よりも 5%以上割合が多いことが分かる。また、「全く意識していない」の割合は工学部で最も多く、14.1%という結果であった。

図 3 の「ストレスを感じることはありませんか」では、全体の 12.6%が「大いにある」と回答し、68.3%が「たまにある」、19.1%が「ほとんどない」と回答している。

学部別の比較では、「大いにある」の割合が最も少なかったのは医学部で 9.1%、「ほとんどない」の割合が最も多かったのも同じく医学部で 24.4%という結果であり、ストレスに対しては医学部の学生がよりよい傾向を示していることが分かる。

図 4 の「体力について」では全体で「自信がある」と回答した学生の割合は 6.4%、「普通である」と回答した学生の割合は 56.8%、「不安がある」は 36.9%で、体力に自信のない学生の割合が多いことが明らかになった。

学部別では、「不安がある」の割合が最も少なかった学部は医学部の 30.5%であり、最も多かったのは人文学部の 41.9%であった。



これらの学部別の結果からみると、健康面に対しては「医学部」の学生が比較的良好な傾向を示している割合が多いことが分かる。

2) スポーツ・運動の実施状況について

図5の大学運動部・同好会・サークルへの所属状況をみると、「所属している」が18.7%、「所属するつもり」が50.9%、「所属しない」が30.4%という結果であり、全体の約7割の学生が所属の意志があることがわかる。

さらに学部別に比較をすると「所属している」の割合が最も多いのは「教育学部」で34.1%であった。しかし教育学部においては「所属しない」の割合も37.9%と少ないことがわかる。5学部のうち、今後「所属するつもり」も含めて最も割合が多いのは医学部であり、同時に「所属しない」の割合が最も少なく16.8%という結果が明らかになった。また、その一方で大学運動部・同好会・サークルへ「所属しない」の割合が最も多かったのは「人文学部」であり、調査時点で43.9%の学生が所属の意志がないという結果であった。

図6の地域スポーツクラブへの所属状況については、全体の約9割が「所属していない」という結果であり、9ほとんどの学生が地域で展開しているスポーツクラブへは所属していないことが分かる。

図7の学校時代の運動部活動(クラブ)の経験について、最も割合が多いのは「中学・高校」での部活動経験者で全体の40.8%という結果であった。この結果については、調査時期が入学してまだ日が浅い時期ということもあり「中学・高校・大学」を選択した割合が少ないことも推測される。また、学部別にみると、これまでの運動部活動「経験なし」の割合が多いのは「教育学部」の23.4%、「人文学部」の20.3%という結果であった。

図8は、「運動・スポーツの実施頻度」であるが、全体的にみると、「しない」の割合が34.6%、「月1～3回程度」は20.6%、「週1～2日程度」が29.1%、「週3日以上」が15.8%であり、運動・スポーツを

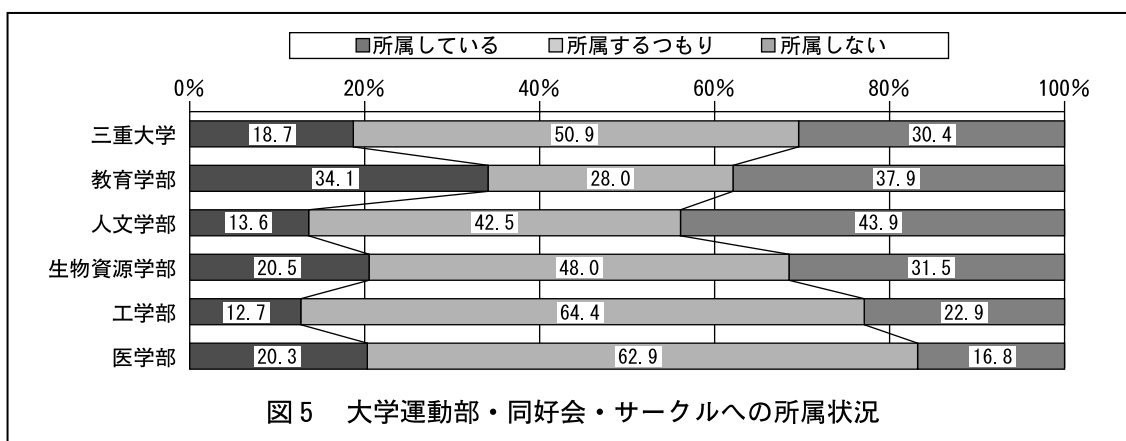
実施「しない」の割合が最も多い結果であった。

青少年のスポーツライフ・データ⁴⁾によれば、全国の大学期にあたる青年の運動・スポーツの実施状況で「しない」の割合は24.0%、「月1～3回未満」に相当する割合は19.2%、それ以上の実施の割合は56.9%となっている。これらの全国調査との比較からも運動・スポーツの実施頻度の少ない学生が多いことがわかる。学部別で頻度が高いのは「教育学部」で、「実施しない」の割合も最も少なく20.1%であることから、他学部と比べて定期的に運動スポーツを実施している学生の割合が多いことが見て取れる。

図9の運動・スポーツを行う際の1日の実施時間をみると全体で最も多いのは「0分」で定期的に運動を実施しない学生が選択をしたものと推測される。また、実施している学生の中で最も多いのは「1～2時間」で24.2%という結果であった。学部別にみると教育学部においてより長い時間実施している傾向が見て取れる。

図10の「運動・スポーツをするのは好きか」については全体で58.2%の学生が「好き」と答えており、「普通」は34.8%、「嫌い」は6.9%に止まっていることが明らかになった。

学部別では、「好き」の割合が最も高いのは医学部の66.7%であり、次いで「教育学部」60.7%、「生物資源学部」60.3%と続いている。一方「嫌い」の割合を学部別に比較をすると、「人文学部」の学生が9.7%と最も多く、次いで医学部7.2%、生物資源学部7.0%となっている。これらの結果から、医学部においては「好き」の割合は最も多いが「嫌い」の割合も7.2%いるという傾向を示している一方で、教育学部においては「好き」の割合は医学部よりも少ないものの「嫌い」の割合もまた少ないことがわかる。人文学部では「好き」の割合が48.7%と最も少なく、「嫌い」の割合が9.7%と最も多く、他学部と比べると運動・スポーツをあまり嗜好していない傾向が明らかになった。



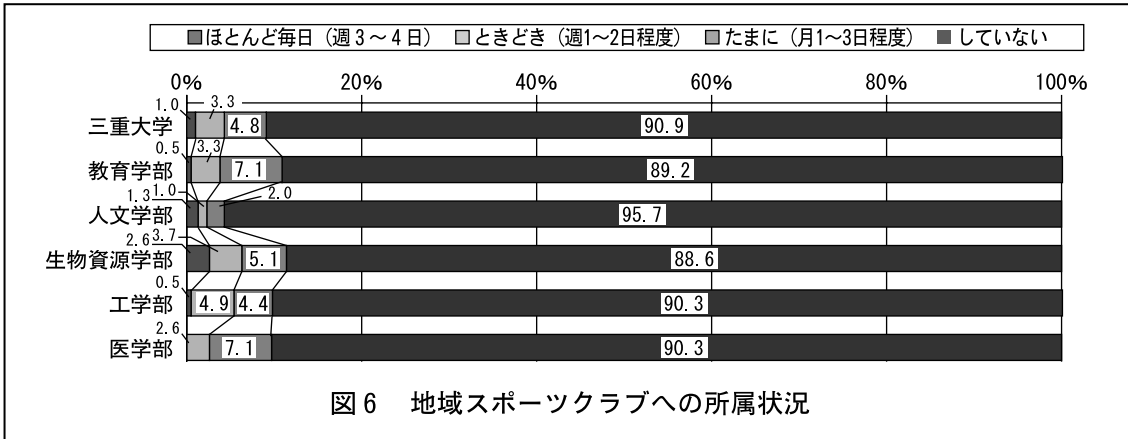


図6 地域スポーツクラブへの所属状況

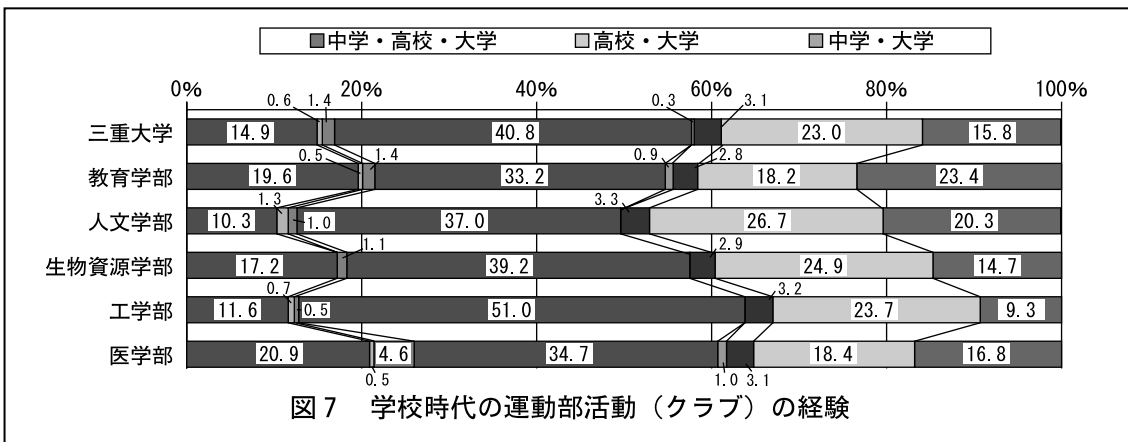


図7 学校時代の運動部活動 (クラブ) の経験

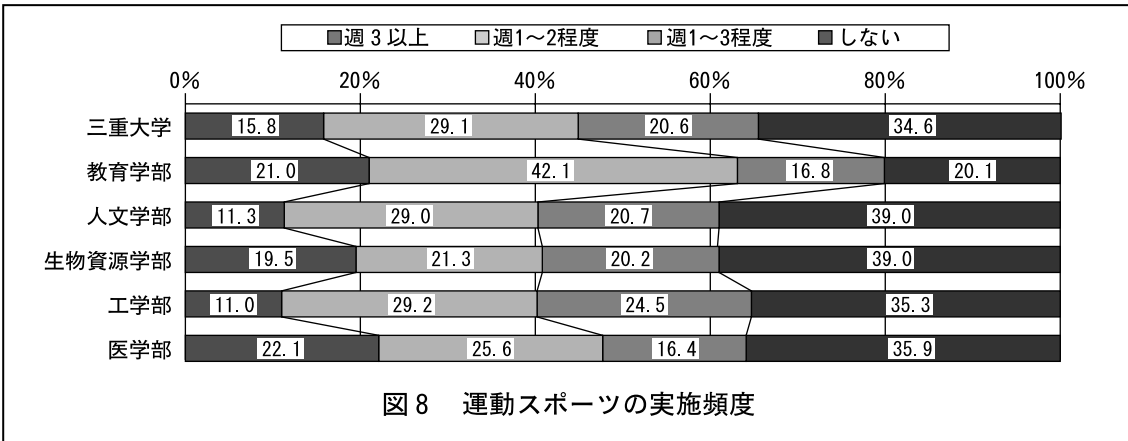


図8 運動スポーツの実施頻度

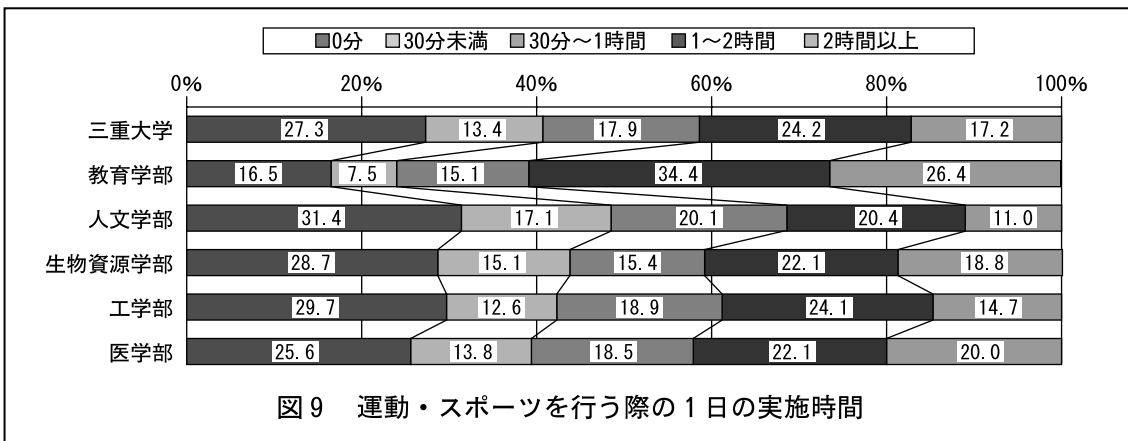
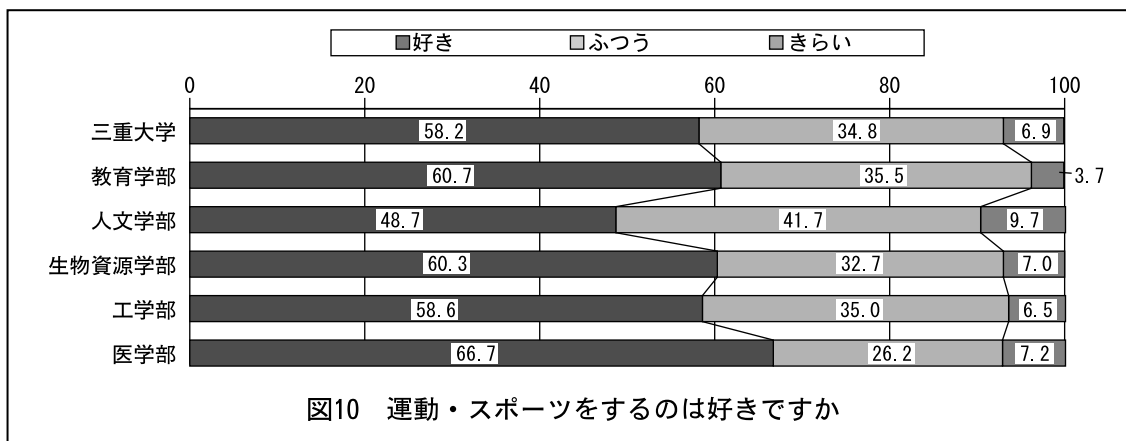


図9 運動・スポーツを行う際の1日の実施時間



3) 食事・睡眠・メディア視聴時間について

図11の「朝食の有無」をみると、全体では76.1%の学生が「毎日食べる」を選択し、「時々食べない」が19.5%、「全く食べない」は4.3%という結果であった。

学部別の比較においては、人文学部で「毎日食べる」が82.1%と最も多く、「全く食べない」が2.7%と最も少なかったことも踏まえ好ましい傾向にあることがわかる。

図12の「規則正しい食事をしていますか」については全体の45.7%が「いつもしている」を選択し、「たまにしている」が46.3%、「全くしていない」は8.1%という結果であった。学部別にみると、「いつもしている」を選択した割合が最も多いのは人文学部の51.2%であり、「全くしていない」の割合も4.3%と少ないことから好ましい傾向が見て取れる。

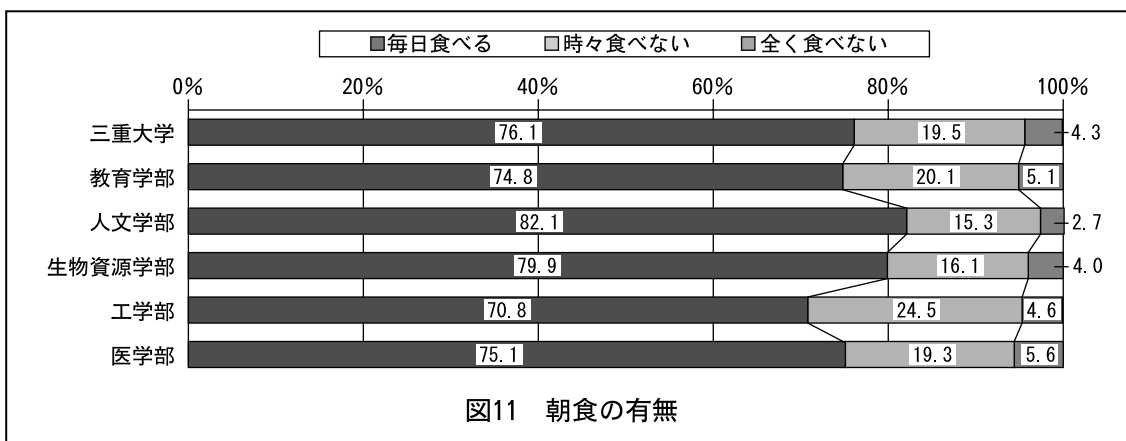
図13の「栄養のバランスのとれた食事をしていますか」について全体をみると、「いつもしている」は28.8%、「たまにしている」は60.0%、「全くしていない」は11.2%という結果であった。学部間で比較すると、人文学部で「全くしていない」の割合が7.0%

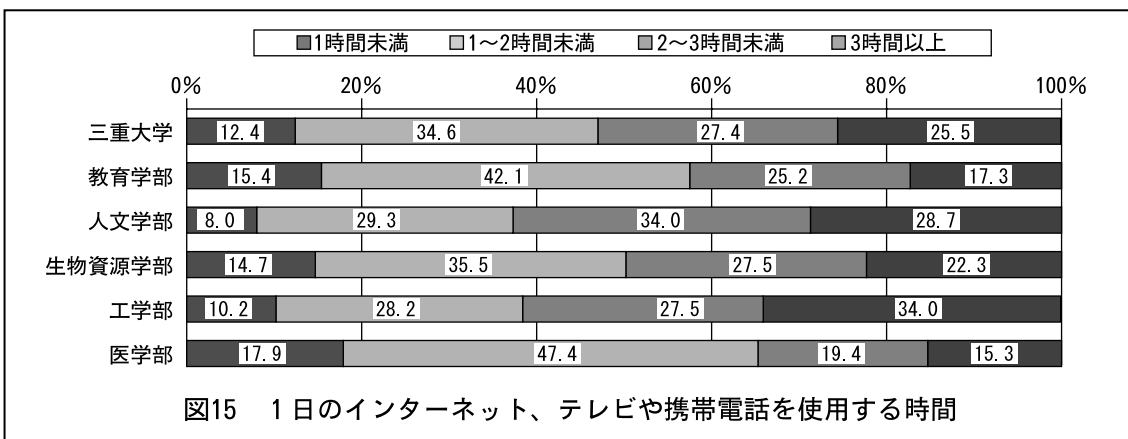
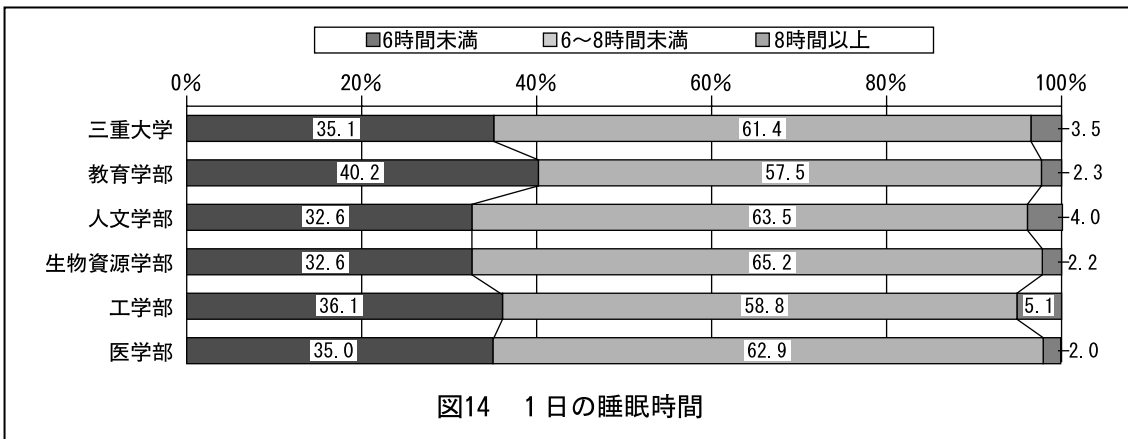
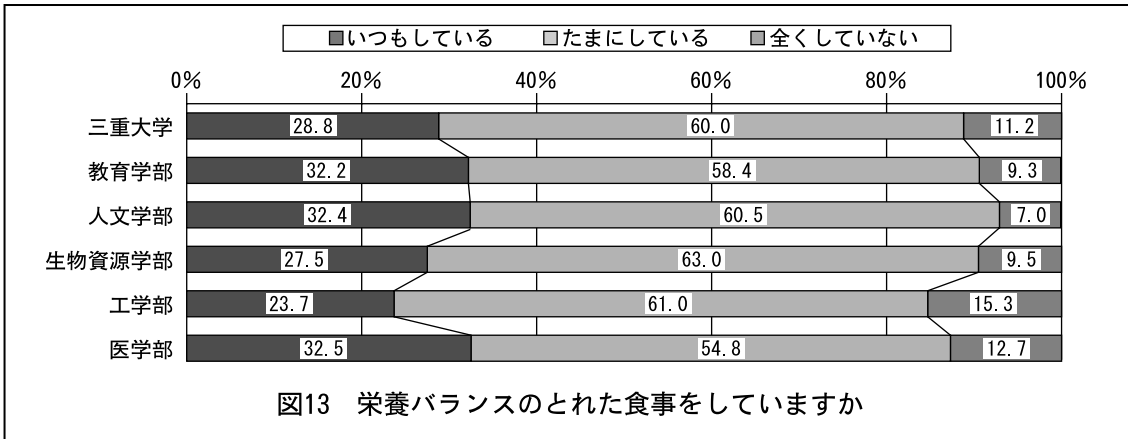
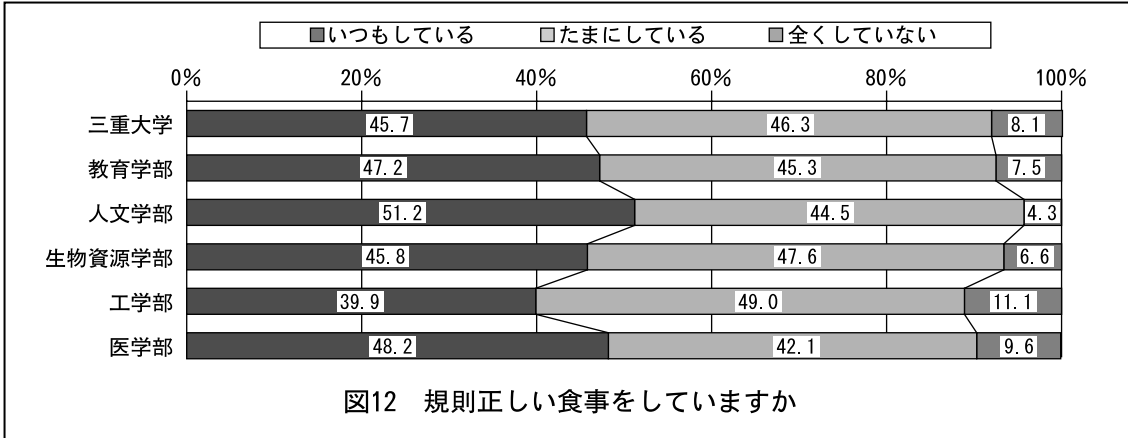
最も少なく、さらに「いつもしている」でも32.4%と多いことが分かった。

これらの結果からも食事に関しては人文学部が他学部 비해好ましい傾向にあることが分かる。

図14の「1日の睡眠時間」について全体をみると「6～8時間未満」を選択した学生が最も多く61.4%、次いで「6時間未満」が35.1%であり、「8時間以上」は3.5%であった。学部別では教育学部において「6時間未満」が40.2%と他学部より割合が多く、十分な睡眠時間が確保されていないことが明らかになった。

図15「1日のインターネット、テレビや携帯電話を使用する時間」について全体で最も割合が多いのは「1～2時間未満」で34.6%、次いで「2～3時間未満」の27.4%、「3時間以上」25.5%であり、「1時間未満」が最も少なく12.4%という結果であった。学部別にみると「3時間以上」と最も長く時間を費やしている割合が最多だったのは工学部で34.0%であり、他学部よりもインターネット、テレビ、携帯電話などに費やす時間が多く、一方で医学部の学生はそれらに費やす時間が少ないという結果であった。





3. まとめ

本報告は平成20年度の履修生を対象とした健康・体力等に関する現状と学部ごとの傾向を捉えることを目的として行ったものである。結果をまとめると以下とおりである。

- 1) 健康状態については概ね良好の学生が多いものの、体力については自信のない学生が多い。学部別の比較からは医学部学生がストレスや体力への自信により良好な結果を示している。
- 2) 運動・スポーツについては、運動・スポーツを好きな学生が全体の約6割であり、嫌いな学生は1割以下であったが、実施状況については3割以上の学生が実施には至っていない。実施の頻度では「週1～2日以上」の学生は5割に満たない状況にあった。また、調査実施時点で3割の学生が大学の運動部・同好会・サークルへ所属する意志がない。学部別の比較からは、教育学部と医学部において運動・スポーツを嗜好する学生の割合が多いことが明らかになった。
- 3) 食事については毎日朝食を食べる割合は7割を超えているものの、規則正しい食生活を送っている学生の割合は5割以下であり、栄養バランスのよい食事に関しては3割以下という結果であった。学部別の比較では人文学部の学生が良好な学生の割合が多いことが明らかになった。
- 4) 睡眠時間については、「6～8時間未満」が60%を超え、「6時間未満」が約35%であり、学部別では教育学部の睡眠時間が少ない傾向がみられた。
- 5) 1日のインターネット、テレビや携帯電話の使用時間については、2時間未満の学生が約47%、残りの53%がそれ以上という結果であった。また、学部別にも差がみられ、医学部、教育学部では使用時間が短く、工学部、人文学部で使用時間が長い傾向が明らかになった。

今回の調査結果から、入学当初においても学部間で受講生の健康・運動、食事、生活の状況に差が認められた。

しかし、今回は単年での調査結果の比較に止まっているため、正確に学部の特徴を提示するためには今後継続的な検討が必要である。また、この結果が先入観としてではなく、受講者への今後よりよい授業内容の提供へと繋がっていくべきであることは言うまでもない。

4. 参考・引用文献

- 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) 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、21－28、2006.
- 4) 青少年のスポーツライフ・データ2006 SSF 笹川スポーツ財団 2006.3.15 p.25