

〔資料〕

スポーツ健康学部1年生の健康意識と スポーツ活動に関する調査研究

廣 美 里・沖 村 多賀典・金 愛 慶・齋 藤 健 治
中 野 貴 博・早 坂 一 成・松 田 克 彦・野 村 良 和

名古屋学院大学スポーツ健康学部

要 旨

本研究は、スポーツ健康学部へ入学した学生を対象に、健康・スポーツに対する入学後あるいは中学・高校時代からの意識の変容を明らかにするために、入学年次の4月と10月に生活習慣、心理状況およびスポーツ活動状況に関する調査を行った。生活習慣では、入学後の半年間で睡眠や食事に関する項目で悪化の傾向がみられたが、情緒や自己効力感などの心理状況には変化はみられなかった。スポーツ活動状況は、中学・高校時代も入学後も積極的に取り組むという点で変化はなかったが、その目的意識は「勝つため」から「楽しむ」に変化し、活動頻度は平均的に低下していた。

キーワード：大学1年生 健康意識 スポーツ活動 大学教育

Research on Health Awareness and Sports Activities among First Year Students in Faculty of Health and Sports

Misato HIRO, Takanori OKIMURA, Aekyoung KIM, Kenji SAITOU, Takahiro NAKANO,
Kazunari HAYASAKA, Katsuhiko MATSUDA, Yoshikazu NOMURA

Faculty of Health and Sports
Nagoya Gakuin University

※本研究は2013年度および2015年度に名古屋学院大学総合研究所において研究活動の補助（スポーツ健康学部の健康に関する縦断的研究）を受けて実施した。

発行日 2016年12月31日

1. はじめに

学校教育法施行規則の一部改正により、近年、高等教育機関において、学部の方針としてのディプロマポリシー、カリキュラムポリシーおよびアドミッションポリシーを明らかにして、大学教育の充実をはかっていくことが強く求められている¹⁾。

本学のスポーツ健康学部は2010年4月に開設された。前身の人間健康学部からさらに「スポーツ」活動に注目し、スポーツと健康のかかわりについて特化した学びをする学部である。本学部では、健康科学やスポーツ科学に関する広範な知見を学び、スポーツの実践力の向上を基本的な目標として掲げている。また、将来の進路として、スポーツや体育の指導者となること、あるいは社会全体におけるスポーツ活動の振興や普及活動に貢献することや健康行動獲得の推進のために貢献することを目標にした教育活動に重点を置いている²⁾。

健康行動の獲得やスポーツ活動の実践に生活習慣は密接なかかわりがある。しかしながら、一般的に大学生という時期は、それまでに培ってきた生活習慣が乱れやすい時期といわれている^{3) 4)}。徳永らは、中学生、高校生、大学生および社会人までを対象として健康度・生活習慣の年代的差異を調査し、大学生は最も望ましくない年代であったことを明らかにしている⁵⁾。高校生までは、規則正しい学校生活と家庭生活によって生活習慣がささえられていると考えられる。しかし、大学生ともなると、家族と離れて一人暮らしをする者がいたり、アルバイトをしたり、サークル活動をしたりするなど、家族と共に生活をしていても生活リズムが大きく変化する者がいたりするなど、人によって生活スタイルはさまざまである。主体的な健康行動の

獲得は大学生において重要な課題と思われる。

スポーツ活動の実施状況については、中学校や高校時代は、学校の部活動にささえられているところが多く、笹川スポーツ財団の青少年スポーツライフデータ2015では、定期的な運動実践であると考えられる週1回以上スポーツ実施者は、中学校期で87.1%、高校期で70.4%とその実施率は高いが、大学期となると53.8%にまで減少していると報告している。さらに、週5回以上であり、1回120分以上であり、運動強度「ややきつい」以上のスポーツ実施をしている割合も中学校期42.5%、高校期36.2%、大学期で11.9%と学校期が進むにつれて減少していると報告している⁶⁾。

また、2011年に制定された「スポーツ基本法」⁷⁾では、「する」スポーツだけではなく、「見る」スポーツ、「ささえ」スポーツのより一層の充実をはかり、スポーツを通して明るく豊かな生活の形成あるいは活力ある社会の実現等を掲げており、本学のディプロマポリシーとしての人材育成および社会への輩出は、このスポーツ基本法の理念に近いものである。

本学スポーツ健康学部生として、スポーツや健康に対する態度や価値意識を高め、自身の実践力を養うことはもとより、広く社会に向けて発信していく資質を身につけていくことが、大学での教育目標であることは確かである。そして、その実践者である学生たちの入学年次から、健康行動および精神健康の変容やスポーツ活動にどうかかわっているかを継続的に調査・検討することは、専門的な領域を学ぶ学生としての在り方や教育支援の方法および将来の進路への支援を模索するための重要な資料となる。

そこで、本研究では、スポーツ健康学部の1年生を対象に、生活習慣（食習慣、睡眠状況、生活時間）や情緒や自己効力感等の健康意識に

ついて、および中学校時代からのスポーツ活動歴（運動頻度、運動強度、運動種目、競技レベル等）と現在のスポーツ活動状況およびスポーツに対する意識について調査し、現状を把握することにより、中学・高校からの変容および半年間での変容を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

(1) 調査方法および対象者

2013年度と2015年度の4月と10月の「基礎セミナー」の時間を利用して、全体会の場で調査の趣旨を説明し、同意を得たのちに自己回答方式の調査用紙を用いて一斉に調査した。対象者は、2013年度に入学した1年生151名（男子123名、女子28名）と2015年度に入学した1年生160名（男子123名、女子37名）の計311名（男子246名、女子65名）であった。このうち、4月と10月の実施したアンケート調査に適切に回答したものに限り、回答状況において、未記入が多かったり、同じ選択肢を選んでいた、または、選択肢以外の数字を回答するなど、信頼性の低いものを除外した。最終的に2013年度入学生は125名（男子101名、女子24名）、2015年度入学生は140名（男子108名、女子32名）となり、合わせて265名（男子209名、女子56名）を分析対象者とした。

(2) 調査項目

アンケート調査は、おもに生活習慣や行動に関するものと心理状況に関するものと運動（スポーツ）に関するものの3つに大別されている。生活習慣に関する項目は、睡眠時間と睡眠に関するもの10項目（4件法）、食事に関するもの12項目（4件法）およびアルバイトに関するもの4項目であった（表1）。このうち、アルバイ

トに関する質問項目は10月のみの調査とした。心理状況に関する項目として、情緒に関するもの12項目（4件法）、自己効力感に関するもの23項目（5件法）であった（表2）。運動（スポーツ）に関する項目は、中学および高校時代の運動活動を振り返るもの6項目と大学生としての運動に関する項目8項目であった（表3）。このうち、中学および高校時代までの過去を振り返る質問項目については、4月のみの調査とし、大学におけるスポーツ実施状況、その目的、週単位の運動頻度および休日の活動時間については10月のみの調査とした。これら質問項目のうち、睡眠に関するものと食事に関するものおよび情緒に関するものについては、児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書⁸⁾の調査項目を参考に、独自で質問項目を作成した。自己効力感を測る尺度としては、特性的自己効力感尺度（成田ほか、1995）⁹⁾を用いた（23項目、5件法）。

(3) 分析方法

4月と10月において同じ調査を行った項目については、その変化を検討することとした。睡眠時間は、就寝時刻と起床時刻から算出した。また、睡眠に関する10項目および食事に関する12項目については、「毎日できている」を4点、「しばしば（週に3～5日）できている」を3点、「ときどき（週に1～2日）できている」を2点、「ほとんどできていない」を1点として合計得点を算出し、それぞれを睡眠得点、食事得点とした。心理状況に関するものとして、情緒に関する12項目については、「感じない」を4点、「たまに（1か月以上に1度）感じる」を3点、「ときどき（1か月に1度）感じる」を2点、「しばしば（週に1度）感じる」を1点として合計得点を算出し、情緒得点とした。ま

表1 生活に関する調査項目一覧

調査領域	調査項目	選択肢
生活時間	平日の就寝時間 平日の起床時間 平日の睡眠時間 休日の就寝時間 休日の起床時間 休日の睡眠時間 アルバイト実施有無 アルバイト日数（週単位） アルバイト平日1日あたりの平均時間数 アルバイト休日1日あたりの平均時間数	時刻記入 時刻記入 時刻より算出 時刻記入 時刻記入 時刻より算出 時・分 記入 時・分 記入
睡眠	睡眠時間はじゅうぶんに取ることができていますか 同じぐらいの睡眠時間を取っていますか ふとんに入ってからすぐに眠ることができますか ぐっすり眠ることができていますか 朝はすっきりと目をさますことができますか 朝は自分で起きることができていますか 同じ時間に起きることができていますか だいたい同じ時間に寝ることができていますか 朝、起きてから学校に行くまでの時間に余裕を持っていますか お風呂にゆっくり入ることができていますか	「4件法」 1. ほとんどない 2. ときどき 3. しばしば 4. 毎日
食事	朝食を食べることができていますか 好き嫌いをしないで食事ができていますか 毎日、食事を三回きちんととることができますか 毎日、食事を同じ時間にすることができますか ごはんを残さずに食べることができていますか できるだけ多くの食品を食べるようにしていますか 栄養バランスのよい食事ができていますか 食事はゆっくりとかんで食べていますか お菓子やスナック菓子を食べすぎないようにしていますか 食品の安全（食品添加物や賞味期限等）を確かめていますか ジュース等を飲みすぎないようにしていますか 塩辛いものを食べすぎないようにしていますか	「4件法」 1. ほとんどない 2. ときどき 3. しばしば 4. 毎日

た、自己効力感に関する23項目のうち、肯定的項目9項目については、「そう思う」を5点、「まあそう思う」を4点、「どちらともいえない」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「そう思わない」を1点とし、否定的項目14項目については得点が逆になるようにして合計得点を算出し、自己効力感得点とした。以上、睡眠時間、睡眠得点、食事得点、情緒得点および自己効力感得点の変化は対応のあるt検定により検討した。

運動に関する調査項目については、過去の状

況と現在の状況の比較検討をするためにその回答割合の差をみることとし、 X^2 検定を行った。なお、自由度が2以上のものについてはさらに残差分析を行うこととした。

運動実施状況やアルバイトの実施状況と生活習慣および心理状況との関連を検討するために、一元配置分散分析（多重比較はbonferroni）を用いた。

すべての分析において有意水準は5%とし、t検定および一元配置分析にはIBM SPSS Statistics Version 20.0を、 X^2 検定および残差

表2 心理的状況に関する調査項目一覧

調査領域	調査項目	選択肢
情緒	急におこったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある ちょっとしたことでもかっとなることがある 学校に行きたくないことがある 学校を休むことがある 学校を遅刻・早退することがある 気分が落ち込むことがある ちょっとしたことでもイライラすることがある 体調が悪くなることがある 遊びや学習で集中力がないと感じる時がある 落ち着きがないと感じることがある 必要以上にしゃべりすぎる傾向にある 順番を待ったり、じっとしているべき場面で、じっとしていることができないと感じることがある	「4件法」 1. しばしば感じる 2. ときどき感じる 3. たまに感じる 4. 感じない
自己効力感	自分が立てた計画はうまくできる自信がある *しなければならぬことがあっても、なかなかとりかからない 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける *新しい友達を作るのは苦手だ *重要な目標を決めても、めったに成功しない *何かを終える前にあきらめてしまう 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く *困難に出会うのを避ける *非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない *友達になりたい人でも、友人になるのが大変ならばすぐに止めてしまう 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる *新しいことを始めようと決めても、出だしてつまずくとすぐにあきらめてしまう 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする *思いがけない問題が起こったとき、それをうまく処理できない *難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない 失敗すると、一生懸命やろうと思う *人の集まりの中では、うまく立ち振る舞えない *何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる 人に頼らない方だ 私は自分から友達を作るのがうまい *すぐにあきらめてしまう *人生で起きる問題の多くは処理できると思えない	「5件法」 1. そう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない 5. そう思わない *は逆転項目

分析にはエクセル統計を用いた。

3. 結果

本研究では、大学1年時の生活時間および行動に関する意識、心の状況及びスポーツに関す

る意識と実施活動について、4月と10月に2回にわたり調査することによって、大学生活における変化を検討することと、スポーツ活動については入学以前の状況と大学での状況を調査し、その変化を検討することを目的にしている。したがって、今回は13年度入学生と15年度入

表3 運動に関する質問項目一覧

調査項目
中学校高校時代のスポーツ活動 実施有無 おもな活動拠点 目的（複数回答）競技レベル スポーツ活動頻度（週単位） 休日のスポーツ活動時間
大学でのスポーツ活動 おもな活動拠点および実施状況 目的（複数回答） スポーツ活動頻度（週単位） 休日のスポーツ活動時間
スポーツイベントの運営に関する活動 運営活動経験の有無 運営活動意欲の有無
スポーツ指導 指導経験の有無 指導意欲の有無

学生を調査対象としているが、年代別に結果を表すことをしなかった（データの大きな差はみられていない）。また、性別による比較についても、その標本数に差（男子209名、女子56名）があったため、今回の検討対象から外すこととした。

(1) 生活時間および行動に関する意識について

平日の睡眠時間について、4月は6時間47分±1時間10分、10月は6時間49分±1時間20分であり、その変化に有意な差はみられなかった。休日の睡眠時間について、4月は8時間17

分±1時間37分、10月は8時間20分±1時間41分であり、その変化に有意な差はみられなかった。平日と休日では、4月でも10月でも1時間30分ほど休日の方が睡眠時間は長い結果となった（表4）。

睡眠得点と食事得点の変化を表5に表した。睡眠得点について、睡眠の質に関する自覚意識や朝の生活行動など10項目合計40点満点で算出した。4月の得点の平均は31.82±5.14点であり、1項目あたり平均3.18点で良好であったが、10月の得点の平均は29.76±5.25点となり、1項目あたりも平均3.0点を下回ることとなり、有意な悪化が認められた。食事得点について、規則正しい食事、栄養バランスやスナック菓子摂取など食事行動の意識について12項目合計48点満点で算出した。4月の得点の平均は38.26±6.00点であり、1項目あたり平均3.18点で良好であったが、10月の得点の平均は36.46±6.30点となり、1項目あたりの平均3.02点であった。睡眠得点同様に、食事得点に関しても4月から10月にかけて有意な悪化が認められた。

10月のみに調査したアルバイトの状況について表6に示した。平日も休日も日数に関係なくアルバイトをしている学生の割合は53.0%と最も高かった。逆に、アルバイトをしていない学生の割合は24.6%であった。アルバイトを

表4 睡眠時間の変化

	4月	10月	df	t値	p値（両側）
平日の睡眠時間	6:47 ± 1:10	6:49 ± 1:20	260	-0.373	0.709
休日の睡眠時間	8:17 ± 1:37	8:20 ± 1:41	259	-1.051	0.294

表5 睡眠・食事得点の変化

	4月	10月	df	t値	p値（両側）
睡眠得点	31.82 ± 5.14	29.76 ± 5.25	255	7.302	0.000
食事得点	38.26 ± 6.00	36.46 ± 6.30	248	5.226	0.000

表6 アルバイトの実施状況について

アルバイト実施有無 (%)	平日のアルバイトの頻度 (%)	平日アルバイト時間 (%)	休日アルバイト時間 (%)
平日休日ともにしている	53.0	週に1度 5.3	3時間未満 7.8
平日のみ	9.1	週に2度 18.0	3時間～ 20.6
休日のみ	4.9	週に3度 35.4	4時間～ 29.4
不定期	8.3	週に4度 31.2	5時間～ 28.3
していない	24.6	平日は毎日 10.1	6時間～ 9.4
			7時間～ 2.8
			8時間～ 1.7
			3時間未満 0.6
			3時間～ 9.8
			4時間～ 13.8
			5時間～ 22.4
			6時間～ 18.4
			7時間～ 7.5
			8時間～ 27.6

表7 情緒・自己効力感得点の変化

	4月	10月	df	t値	p値(両側)
情緒得点	36.71 ± 6.69	36.82 ± 7.41	255	-0.176	0.860
自己効力感得点	74.39 ± 11.53	73.22 ± 10.61	227	1.951	0.052

している者のみに平日および休日の平均アルバイト時間を調査したところ、平日では4時間～5時間未満が29.4%、5時間～6時間未満が28.3%、3時間～4時間未満が20.6%で、この時間帯で全体の約8割を占めていた。

休日のアルバイト時間は8時間以上の者が27.6%と最も多く、次に5時間～6時間未満が22.4%であり、4時間～7時間未満の時間帯で全体の半数以上を占めていた。

(2) 心理的状況について

表7は、情緒得点と自己効力得点の変化を示している。情緒得点について、感情の起伏の自覚意識や学校に対する意識など12項目合計48点満点で算出した。4月の得点の平均が36.71 ± 6.69点、10月の得点の平均が36.82 ± 7.41点であり、変化はみられなかった。自己効力感得点について、成田らが作成した自己効力感尺度23項目(うち逆転項目14項目は点数計算に留意した)合計115点満点で算出した。4月の得点の平均は74.39 ± 11.53点であり、10月の得点の平均は73.22 ± 10.61点で、若干低くなったが、有意な差は認められなかった。

(3) スポーツ活動の実施および意識について

図1～4は、中学および高校時代のスポーツ活動の実施状況とその競技レベルを表したものである。中学および高校時代ともに、体育の授業以外にスポーツ活動をしていた者の割合が95%前後で、非常に多い割合であった。

スポーツ活動の拠点については、複数回答としたが、中学時代において、「学校での活動」が80.1%あるにもかかわらず、「地域での活動」も41.8%であった。また、高校時代では、「学校での活動」が93.4%、「地域での活動」が14.3%であった。活動拠点別に中学時代と高校時代での割合の比較をしたところ、高校時代の「学校での活動」の割合が有意に多く(X^2 値35.79, 調整済み標準残差5.794, $p < 0.001$)、中学時代の「地域での活動」が有意に多い(X^2 値35.79, 調整済み標準残差5.871, $p < 0.001$)という結果であった。

中学および高校時代の競技レベルについては、最も割合が多かったのは、「県大会出場」で、中学時代34.5%、高校時代43.6%であった。しかし、「全国大会出場」が中学時代11.1%、高校時代16.6%であり、「ブロック大会出場」が

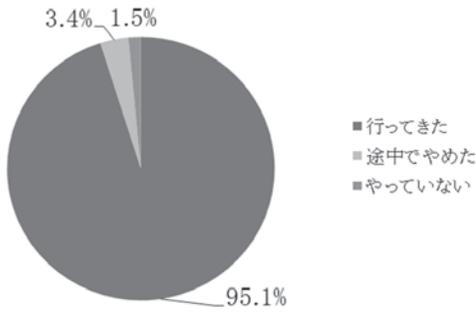


図1 中学時代の体育の授業以外のスポーツ活動

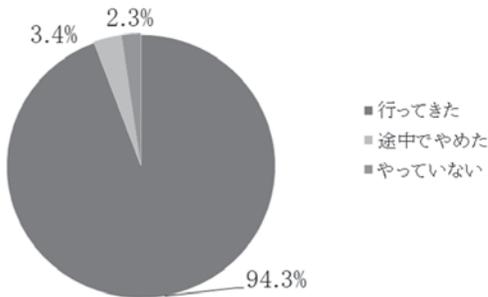


図2 高校時代の体育の授業以外のスポーツ活動

中学時代15.3%，高校時代10.8%であった。

図5は大学でのスポーツ活動の拠点および種類の割合を表したものである。「大学の部活動で競技スポーツをする」割合が最も多く、次いで「大学でサークル活動」であった。また、「しない」割合がその次に多かった。

表8は各時代におけるスポーツ活動の目的についてまとめたものである。10項目について該当する項目を複数回答したため、それぞれの項目について、その割合を検討した (X^2 検定後残差分析, $df=2$)。どの時代も「スポーツが好きだから」が最上位であり、時代間(中学・高校・大学)での有意な差はみられなかった。次に多かった「勝つため、人と競うため」は高校時代において有意に多く、大学では有意に少なくなっている。「からだを動かしたかった」は中学時代において有意に少なく、大学では有意に多くなっている。「学校の方針」については、

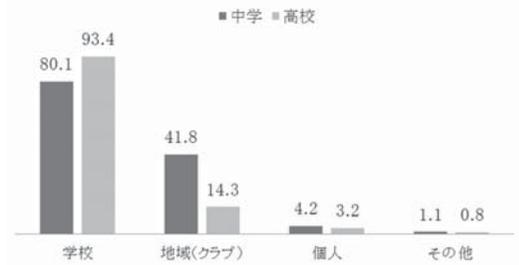


図3 スポーツ活動の拠点(複数回答)(%)

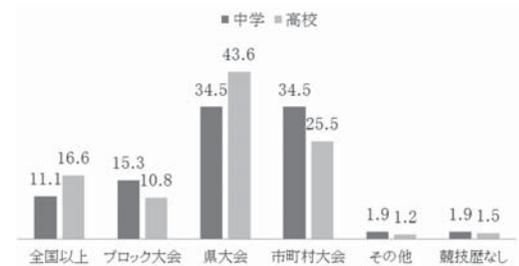


図4 スポーツ活動の競技レベル (%)

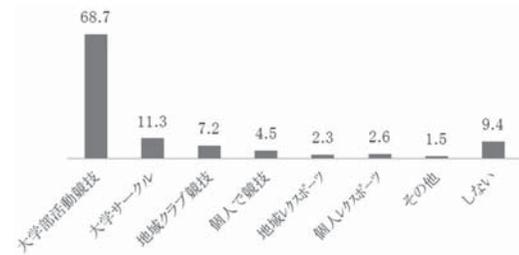


図5 大学でのスポーツ活動の拠点(複数回答)(%)

全体の割合としては少ないが、時代間の比較において、中学時代に有意に多く、大学では有意に少なくなっている。「レクリエーション」は、全体の割合としては少ないが、時代間比較において高校時代に有意に少なく、大学では有意に多くなっている。

表9は各時代におけるスポーツ活動の頻度を表したものである。高校時代は「週6日以上」の活動が有意に高い割合であり、大学では、「週6日以上」は有意に少なくなり、「週3～5日」および「週1～2日」の割合が有意に多くなっている。

表8 スポーツ活動の目的意識の変化

スポーツ活動の目的	中学時代 % 標準化残差	高校時代 % 標準化残差	大学1年 % 標準化残差	χ^2 値 p値
スポーツが好きだから	76.2 —	76.4 —	77.5 —	0.56 0.755
勝つため、人と競うため	62.8 0.165	71.0 **3.528	51.7 **−3.783	18.05 p < 0.001
自分の体を鍛えるため	50.6 —	56.8 —	47.9 —	3.57 0.168
からだを動かしたかった	34.5 *−2.175	38.2 −0.645	46.7 **2.892	9.12 0.010
友だちとの交流	29.9 —	34.7 —	29.2 —	1.95 0.377
自分の健康のため	12.3 −1.775	12.4 −1.713	22.1 **3.576	12.79 0.002
進学(就職)のため	6.9 —	12.0 —	8.3 —	4.21 0.122
学校の方針	5.4 *2.297	3.5 0.187	0.8 *−2.548	7.94 0.019
レクリエーション(余暇)	1.9 −1.553	1.2 *−2.385	7.1 **4.036	16.53 p < 0.001
家族との交流	1.1 —	1.2 —	0.8 —	0.15 0.930

※df=2

※標準化残差のp値 * : p < 0.05, ** : p < 0.01

表10は各時代における休日のスポーツ活動時間を表したものである。どの時代も「2～4h未満」の割合が多かった。時代ごとの比較では、「8h以上」および「4h～8h未満」は高校時代が有意に多く、大学は有意に少なかった。また、「2h未満」および「なし」は大学では有意に多く、中学時代および高校時代は有意に少なかった。

図6は、ささえるスポーツとしての「スポーツイベント運営」(ボランティアも含む)と「スポーツ指導」の活動について、大学入学前と大学入学後半年以内での経験の有無を割合で表したものである。イベント運営および指導についても大学入学前に経験している割合が入学後の割合より有意に高かった。

図7は、ささえるスポーツとしてのイベント運営やスポーツ指導の意欲の有無を4月と10月に調査した結果である。5割以上の者がイベント運営に関する意欲を持ち、7～8割以上の者が指導に意欲を持っている。4月から10月にかけての変化をみると、指導に関しての意欲のある者の割合が有意に減っていた。

(4) 運動頻度やアルバイト実施状況からみた睡眠得点、食事得点、情緒得点および自己効力感得点について

10月に調査した結果から、大学生としての運動頻度やアルバイト実施状況と睡眠、食事、情緒および自己効力感の得点との関連について、表11および表12にまとめた。運動頻度は

表9 スポーツ活動の頻度の変化

スポーツ活動の頻度	週6日以上	週3～5日	週1～2日	df χ^2 値 p値
	% 標準化残差	% 標準化残差	% 標準化残差	
中学時代	67.4 1.723	24.9 0.974	7.3 **-3.623	4
高校時代	83.0 **8.258	13.1 **-4.562	3.1 **-6.013	146.78
大学10月期	37.1 **-10.195	31.2 **3.661	31.6 **9.848	p < 0.001

※標準化残差のp値 ** : p < 0.01

表10 休日のスポーツ活動時間の変化

休日のスポーツ活動時間	8h以上	4h～8h未満	2h～4h未満	2h未満	なし	df χ^2 値 p値
	% 標準化残差	% 標準化残差	% 標準化残差	% 標準化残差	% 標準化残差	
中学時代	16.5 1.607	29.5 1.488	47.9 0.604	3.1 **-2.754	2.3 **-3.376	8
高校時代	20.1 **3.677	32.0 **2.629	42.9 -1.408	3.9 *-2.095	0.4 **-4.900	131.41
大学10月期	3.8 **-5.398	16.5 **-4.206	48.9 0.820	13.1 **4.956	17.7 **8.455	p < 0.001

※標準化残差のp値 * : p < 0.05, ** : p < 0.01

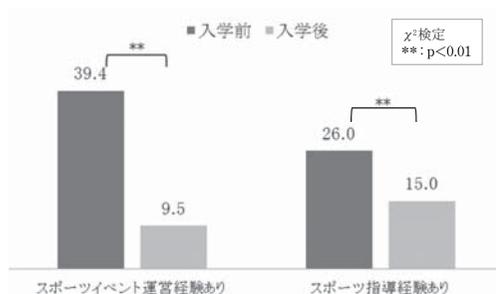


図6 ささえるスポーツ活動の経験の有無 (%)

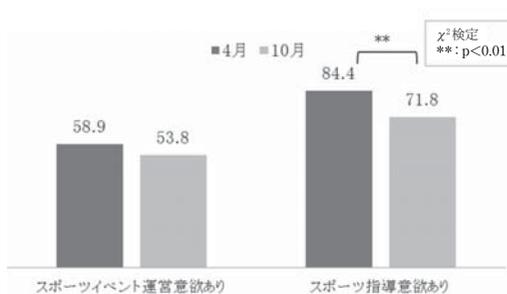


図7 ささえるスポーツ活動への意欲 (%)

「週に6日以上」、「週に3～5日」、「週に1～2日」および「活動していない」の4段階とした。アルバイト実施状況は、「平日の休日もしている」、「平日のみ」、「休日のみ」、「不定期」および「していない」の5段階とした。

運動頻度と各得点との関連では、睡眠得点で有意な差がみられ、活動していないグループの得点が週に6日以上行っているグループおよび

週に3～5日行っているグループより有意に低かった。食事得点、情緒得点および自己効力感得点においては関連がみられなかった。

アルバイト実施状況と各得点との関連では、睡眠得点および食事得点で有意な差がみられ、睡眠得点においては、平日も休日もしているグループが平日のみしているグループとアルバイトをしていないグループより有意に低かった。

表11 運動頻度からみた各得点の比較（一元配置分析，多重比較：Bonferroni）

要因	睡眠得点				食事得点			
	自由度	平方和	平均平方	F値	自由度	平方和	平均平方	F値
運動頻度	3	485.50	161.83	6.284**	3	217.17	72.39	1.831
残差	254	6541.12	25.75		250	9884.18	39.54	
多重比較	活動していない<週に6日以上活動している 活動していない<週に3～5日活動している				n.s.			
要因	情緒得点				自己効力感得点			
	自由度	平方和	平均平方	F値	自由度	平方和	平均平方	F値
運動頻度	3	141.87	47.291	0.862	3	826.21	275.40	2.464
残差	256	14043.43	54.857		235	26261.60	111.75	
多重比較	n.s.				n.s.			

表12 アルバイト実施状況からみた各得点の比較（一元配置分析，多重比較：Bonferroni）

要因	睡眠得点				食事得点			
	自由度	平方和	平均平方	F値	自由度	平方和	平均平方	F値
アルバイト	4	574.19	143.55	5.611**	4	450.72	112.68	2.896*
残差	252	6447.34	25.59		248	9648.31	38.90	
多重比較	平日も休日もしている<平日のみしている 平日も休日もしている<していない				平日も休日もしている<していない			
要因	情緒得点				自己効力感得点			
	自由度	平方和	平均平方	F値	自由度	平方和	平均平方	F値
運動頻度	4	246.06	61.51	1.128	4	203.72	50.93	0.443
残差	254	13855.77	54.55		234	26884.09	114.89	
多重比較	n.s.				n.s.			

また，食事得点においては，平日も休日もしているグループがアルバイトをしていないグループより有意に低かった。情緒得点および自己効力感得点においては関連がみられなかった。

4. 考察

(1) 学生の生活意識と行動の変化と心の状況の変化について

本研究の一つのねらいである，主体的な健康行動の獲得に向けての現状を把握するために，入学年次の4月と10月の調査した結果をまとめることにする。

まず，生活時間としての睡眠時間に大きな変化はなかったが，睡眠に関する意識および行動と食事に関する意識および行動は，4月時点より10月時点の方が悪化する結果となった。原らの研究では，大学生における横断的な生活習慣に関する調査および入学年次における縦断的な調査においても，睡眠時間の変化はないが，学年が進むにつれ，または夏休みを超えることによって，生活習慣の悪化がみられたと報告しており，今回の結果も同じであった^{5) 10) 11) 12)}。入学年次の4月は，高校時代までに培われてきた生活習慣を保持しようという気持ち，あるいは，新しい生活が始まったところで，規則正し

い自分自身の生活にしようとする気持ちが働き、整った生活習慣を確立させやすいと考えられる。しかし、10月ともなると、大学生としての授業時間の規則性が曜日によって異なること、アルバイトによって生活時間が変化すること、一人暮らしにより生活スタイルが変わったこと等、高校時代よりも規則正しい生活へのリスクが増えていると考えられる。健康行動の獲得のためには、この生活習慣状況の悪化を認識させ、学生自身が主体的に改善点を見つけ出す支援を行う必要がある。

次に、心の状況については、感情の起伏や学校への適応に関する情緒および自己効力感において、4月と10月で大きな変化はみられなかった。多くの研究では、生活習慣の悪化と精神健康と悪化は相関があるとの報告がある^{13) 14) 15)}が、今回の入学年次における半年間の変化では同じような結果を得ることはなかった。

大学生としての運動頻度からみた生活行動および意識と心の状況について、食事に関する意識および行動と情緒や自己効力感についてはその差はみられなかったが、睡眠に関する意識および行動では、「スポーツ活動をしていない」学生が低い傾向であった。

アルバイト実施状況について、10月の調査のみであったが、1年生の段階で多くの学生がアルバイトをしていることがわかった。詳細な調査をしたわけではないが、アルバイト活動が活発な（平日も休日もしている）学生の生活行動および意識（睡眠や食事状況）が低くなっていった。自身の健康に関する関心を高めていき、はじめある生活リズムの形成や主体的に健康行動を獲得できるように支援をしていく必要がある。

(2) スポーツ活動について

本研究の調査対象であった2013年度入学生および2015年度入学生265名のうち、中学時代に体育の授業以外のスポーツ活動を行ってきたものは95.1%、高校時代においても94.3%とほとんどの学生がスポーツ活動を行ってきたといっても過言ではない状況であった。笹川スポーツ財団の「青少年スポーツライフデータ2015」では、中学校期で87.1%、高校期で70.4%と報告されており⁶⁾、本学学生の割合は明らかに高く、スポーツ活動を生活の一部として経験してきていることは、本学のアドミッションポリシーとして掲げている「スポーツ活動を積極的に生活に取り入れる」ことにも当てはまると考えられ、入学段階としては良好な傾向である。次に、中学高校時代の活動拠点については、中学時代は地域でのクラブ活動を行っている割合も高かったが、中学高校時代ともに80.1%、93.4%の学生が「学校」と回答しており、学校での部活動が学生のスポーツ活動をささえていることは確かである。そして、中学高校時代のスポーツ活動の競技レベルでは、県大会出場が最も多かったが、全国大会やブロック大会出場も全体の4分の1を占める割合で存在している。過去の競技歴が高いとその集団の価値意識によってはバーンアウト症候群の傾向みられること^{16) 17) 18)}もあるので、集団にとっても個人にとっても良好な状態で継続できるように注意を払う必要がある。

大学でのスポーツ活動について、多くの学生がスポーツ活動を何らかの形で行っている（「しない」と回答した割合が9.4%であった）。先述のスポーツライフデータでは大学生のスポーツ実施率は53.8%であり、本学部の学生の実施率は高いことがわかった。

そのうち、大学での部活動およびサークル活動

と回答した学生が8割程度で、大学を活動拠点とするといった大学への依存の高さがうかがわれる。大学としてスポーツ施設の整備を充実させることは学生たちの活動を促進させるために有用である。

中学、高校および大学でのスポーツ活動状況について、活動頻度（週単位）、休日の練習時間および目的意識の変化を比較した。まず、活動頻度は高校時代において「週に6日以上」活動した学生の割合が最も多かった。そして、大学生になると「週に6日以上」、「週に3～5日」、および「週に1～2日」の割合が同じくらいにまで平均化されていた。また休日の練習時間もどの世代も2～4時間程度が最も多かったが、高校生では休日も8時間以上活動してきた学生の割合が高いこと、大学生では2時間未満や休日は活動しない割合もほかの世代に比べて増えており、活動頻度からみると、高校時代はかなり運動部活動に時間的にも費やしていたことがうかがえる。目的意識では、どの世代も「スポーツが好き」が多かった。しかし、勝利至上主義ともいわれる「勝つため、人と競うため」という意識は、高校時代で高かった。逆に大学生ではその割合が減っていた。大学生ではその代わりに、「からだを動かしたかった」、「自分の健康のため」および「レクリエーション」を目的とする割合が増え、健康志向、楽しみ志向の意識に変化していると考えられる。大学生のスポーツ目的は「楽しみ志向」が最も多く、「勝利志向」は重要視されていないという報告¹⁹⁾がある。また、浅沼は、体育専攻学生を対象としたスポーツ価値意識について、競技的価値意識の低下とレジャー的価値意識の上昇がみられたこと、そしてこの傾向を競技力向上の可能性に対して問題を提起し、また逆に、社会において様々なタイプの指導者の養成に対しては望ましい傾向か

もしれないと述べている²⁰⁾。このことから、学生自身のスポーツ活動の目的意識や価値意識の変容について継続的に調査・検討を重ねる意義はあると考える。そして、その傾向を踏まえて、本学部の学生がスポーツに関する社会の多様なニーズに対して貢献できるように、教育や支援を行う必要がある。

本学部の役割として、将来、スポーツ活動を支援していく学生の輩出がある。「指導する」立場になる、「イベント運営」の立場になる等「ささえるスポーツ活動」へどれだけの学生が携われるかである。高校までに「ささえるスポーツ活動」の経験をした割合は、大学生になってから経験した割合より高かった。大学生になってからは、活動拠点が変化したこと、大学生としてのスタート時期で、「ささえるスポーツ活動」の機会に恵まれなかったことが考えられる。しかし、今回の調査で危惧することは、その意欲の面で、「指導意欲」に関して、4月から10月の変化で減少していたことである。定期的な経験が、学生の意欲を高揚させたり、維持させたりする手段である。そのための講義等による学習はもちろん大切であるが、「ささえるスポーツ活動」の実践の場を提供することは喫緊の課題である。

5. 今後の課題

本研究では、本学スポーツ健康学部が完成年度を迎えた2013年度入学生およびその2年後の2015年度入学生を対象に、健康やスポーツに関する基本項目を4月と10月に調査した。「スポーツ」に特化した学部となったため、学生たちのスポーツ活動の経験や抱負および健康や生活に関する意識等を把握することを目的とした。今回の調査では、入学年次における変化

をみることはできたが、今後は2年次3年次等の状況を把握するために継続的な調査が必要である。そして、継続的に調査をするには、今回の結果を参考にさらに質問項目を絞る、または新たに開発する等の見直しが必要である。

大学生のスポーツ意識や生活行動および精神健康度を検討している報告は多くみられている。本研究では広く浅く検討してきたので、今後は、分野、領域ごとにより深く追究していきたいと考える。また、大学生を取り巻くスポーツ環境や生活行動も著しく変化してきている。このような状況下で本学部の学生が「健康とスポーツ」の見識と実践力を高めていき、卒業後にこの学びが有用になっていくための方策をいろいろな角度から探っていくことが今後の課題である。

6. まとめ

本研究は、スポーツ健康学部へ入学した学生265名（2013年度および2015年度入学生）を対象に、入学年次の4月と10月に健康意識やスポーツ活動に関する調査を行い、半年間での変容や中学や高校時代との取り組みの違いを検討することを目的とした。健康に関する調査では、4月から10月にかけての変化は、睡眠や食事に関する項目で悪化の傾向がみられたが、睡眠時間や情緒や自己効力感では変化はなかった。また、スポーツ活動の状況は、過去も現在もスポーツ活動に積極的に取り組む姿勢はみられ、この傾向は一般的な調査よりも高い割合であった。スポーツ活動の目的意識や活動頻度等は中学や高校時代と比較すると変化がみられた。

7. 参考文献

- 1) 中央教育審議会大学分科会大学教育部会（2016）：「卒業認定・学位授与の方針」（ディプロマ・ポリシー）、「教育課程編成・実施の方針」（カリキュラム・ポリシー）及び「入学受入れの方針」（アドミッション・ポリシー）の策定及び運用に関するガイドライン、
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/_icsFiles/afieldfile/2016/04/26/1369884_3.pdf
- 2) 名古屋学院大学（2016）：スポーツ健康学部教育目標、名古屋学院大学2016履修要覧、139-153
- 3) 中山文子、藤岡由美子（2011）：大学生の食事を主とした生活習慣と精神健康に関する研究—高校生との比較を通して—、松本大学研究紀要、9、139-153
- 4) 福田小百合、池田順子（2010）：高校生期の食生活の現状把握による大学生の食生活改善方法の検討、京都文教短期大学研究紀要、49、96-106
- 5) 徳永幹雄、橋本公雄（2002）：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
- 6) 笹川スポーツ財団（2015）：青少年のスポーツライフ・データ2015—10代のスポーツライフに関する調査報告書一、40-42
- 7) 文部科学省（2011）：スポーツ基本法（条文）、
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.
- 8) 財団法人日本学校保健会（2012）：平成22年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書、巻末1-7
- 9) 成田健一、下仲順子、中里克治、河合千恵子、佐藤眞一、長田由紀子（1995）：特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る—、教育心理学研究、43（3）、306-314
- 10) 原巖、川崎晃一、奥村浩正、安河内晴彦、中野賢治、野口副武、古田福雄、舟橋明男、村谷博美（2003）：大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報一、九州産業大学健康スポーツ科学研究、5、57-69
- 11) 川崎晃一、實藤美帆、原巖、奥村浩正、安河内晴彦、

- 村谷博美, 中野賢治, 野口副武, 舟橋明男, 古田福雄, 鷺尾昌一 (2004): 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第4報: 新入生の入学時と夏休み終了後の比較—, 九州産業大学健康スポーツ科学研究, 6, 1-7
- 12) 坂口順子, 川崎晃一, 原巖, 奥村浩正, 安河内晴彦, 村谷博美, 中野賢治, 野口副武, 舟橋明男, 古田福雄 (2006): 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第6報: 新入生の入学時と夏休み終了後の生活行動の変化—, 九州産業大学健康スポーツ科学研究, 6, 1-7
- 13) 徳田完二 (2014): わが国の大学生の生活習慣と精神健康にかかわる研究の動向と課題, 立命館人間科学研究, 29, 95-100
- 14) 富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 佐藤一精 (1999): 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神安定度との関係, 広島大学教育学部紀要, 第二部, 48, 315-323
- 15) 佐々木浩子 (2009): 大学新入生の生活習慣と精神健康の変化, 人間福祉研究, 12, 75-86
- 16) 大隈節子, 西村秀樹 (2003): スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座—一流競技者と所属集団の関係性をめぐって—, 健康科学, 25, 79-85
- 17) 雨宮怜 (2014): プロセスから見たバーンアウト—大学生スポーツ競技者を対象としたモデルの比較検討—, 国際基督教大学学報, I-A 教育研究, 56, 71-79
- 18) 長谷川悦示, 土屋裕睦, 日野克博 (1996): 体育専攻学生の競技意欲を規定する要因の探求, スポーツ教育学研究, 16 (2), 105-112
- 19) 永木耕介, 千駄忠至, 寺岡敏郎 (1996): 日本人大学生のスポーツ感に関する一考察: 教員養成系大学学部生のスポーツ愛好者を対象として, 兵庫教育大学実技教育研究, 10, 77-85
- 20) 浅沼道成 (1992): 体育専攻学生におけるスポーツ価値意識の変容に関する研究, 鹿屋体育大学学術研究紀要, 7, 57-64