

《調査報告》

福島大学学生の「身体リテラシー」に関する実態調査

健康・運動学系*

I. はじめに

1. 本調査研究の問題意識

本稿は平成16年度から取り組まれている中期目標・計画にもとづく6年間の系研究「身体リテラシー教育の充実に関する実践的研究」について、1年目に取り組んだ調査の報告である。テーマとした「身体リテラシー」は、健康・運動学系の研究計画の検討のなかで、今日のからだに関する状況と教育課題をふまえ、「自己の身体の仕組みを知り、身体機能の維持・向上の仕方や身体運動の社会的意味を理解し、身体を操作する技術を身につけること」とおさえ、これを今後の系研究および実践展開の中でさらに概念の内実を豊かにしていくための作業仮説とし研究をスタートさせた。

これまでの検討で「身体リテラシー」の内包するものとしては「すべての人にとっての生存を維持するための必要最小限の身体的能力」と、「人生の質をさらに豊かにするための文化」という側面が考えられている。前者は生存の基盤としての身体的諸力であり、それぞれの人生における幸福追求のための手段としての健康の保持増進にかかわるものである。後者はスポーツ文化の享受（スポーツに親しむ・楽しむ）やスポーツを媒介としてのコミュニケーションなどによる関係性の発達、そして権利としての体育・スポーツ実践（ユネスコ「体育・スポーツ憲章」）や権利としての健康（WHO憲章）も含んでいる。

系研究と実践の中核に位置づけた「身体リテラシー」概念は、現在の健康・運動学系の前身であった「保健体育系列」として共通教育の健康・運動科目の検討の中にその萌芽が認められる^{1)~6)}。特に一般教育の大綱化を契機とした「健康・運動科学実習」の立ち上げのための検討と、その後の実施・評価・検討をとおして育まれてきた。例えば「健康・運動科学実習」における実技では、スポーツ文化の享受（新谷「スポーツ＝文化の享受」アリーナNo.17）とおさえ、スポーツそのものを楽しみ、仲間との交流を図り、心身をリフレッシュし、生涯にわたってスポーツに親しむ態度を培うこと

をねらいの一つとして位置づけ実施し、学生による授業評価でも高い評価を受けてきている^{7)~10)}。

今後「身体リテラシー」に関する系研究と実践（「健康・運動科学実習」）を展開するにあたっては、特に「身体」が内包する多様な中身を明らかにしていくことが重要な課題となるであろう。環境との調和を無視した社会・経済開発のもとでわが国では先ず深刻な環境破壊が、そして前世紀後半から子どもの「からだと心」に様々な問題が現れだした。現象的にはいわゆる「体のおかしさ」や「心の問題」である。バブルがはじけ社会の病弊が一気に吹き出した1990年代に入ると哲学や思想界では「身体」を巡る論議が盛んに行われるようになった。そのなかで教育学者佐藤学¹⁶⁾は、今日の子どもの「からだ」の変化は、単なる「生理学的・医学的症状」にとどまらず、「人と交われない硬直した身体、人前に立つと萎縮してしまう身体、感受性と応答性を喪失した身体、硬いから覆われた自閉的な身体、精神的な意味における身体の危機」と化してきており、「教育の危機的状況の大半は、その根底において身体の異変を軸として生じている」ととらえられる」と注目すべき見方を示した。また「唯脳論」の著者養老孟司との対談¹⁷⁾では、現代社会における「喪失する身体」を問題視し、「唯脳化社会から生身のからだをとり返す」こと、つまり身体性の回復の必要性を示唆している。

現代社会に生きる人々の「身体」に関わる課題の内実をいっそう豊かにつかみ、あわせ「健康・運動科学実習」に取り組む学生の、時間や施設・設備などの条件も考慮し、新たな「健康・運動科学実習」創出と展開の充実をはかっていくことがわれわれの課題である。

2. 調査方法および対象

作業仮説としての「身体リテラシー」概念をもとに質問項目を設定した。項目は身体運動やスポーツに関する意識と健康維持に関する生活状況および身体活動量をとらえる内容で構成した。身体運動やスポーツに関する意識を問う項目では、「強くそう思う」から「全くそう思わない」までの4段階で回答を求めた。健康

*健康・運動学系教員：新谷崇一、小川 宏、菅家礼子、川本和久、工藤孝幾、黒須 充、佐々木武人、佐藤 理、坂上康博、白石 豊、鈴木裕美子、杉浦弘一、中村民雄、深倉和明、森 知高、安田俊広

維持に関する生活状況および身体活動量については、行動の有無について二件法で回答を求め、身長、体重、時刻を記入させた。なお定期的運動実施に関わる心理的特性については岡¹⁸⁾による運動セルフエフィカシーをまた身体活動量については村瀬¹⁹⁾らによる国際標準化身体活動質問表(IPAQ)日本語版 Long Version(LV)を用いた。集計には統計パッケージ SPSS Version13を用い、差違の検討のため有意水準5%未満による χ^2 検定を行った。各集計表の数値は特にことわらない限り、上段に回答人数、下段に割合(%)を示した。

調査期間、調査対象は以下のとおりである。

期間：平成16年11～12月

対象：平成16年度健康・運動科学実習の受講者全員(都合により実施できなかったクラスおよび欠席者、所属や性別などについて回答漏れのあったものを除く)。
教育学部318名、行政社会学部156名、経済学部333名、計807名。

注)平成16年度は文部科学省の委託を受け「新体力テスト」も実施した。アンケート調査と新体力テストの両データについて欠損値がないものを併合した結果656名となった。アンケート調査と新体力テストを関連づけて分析する際はこのデータセットを用いた。

II. 運動文化&コミュニケーション部門

1. 単純集計、及び男女の比較から

Q1「自分の運動能力は高いほうだと思う」という質問への回答(表1)は肯定約4割、否定約6割であった。男女別では、男子の肯定が46.3%に対して女子の肯定は31.2%と有意に低く、また女子の約3割が「全くそう思わない」に回答していることから、女子の運動に対する自信の無さが窺える。

表1 自分の運動能力は高い方だと思う。

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	71 14.5	192 39.3	191 39.1	35 7.2	489 100.0
女子	93 29.2	126 39.6	95 29.9	4 1.3	318 100.0
全体	164 20.3	318 39.4	286 35.4	39 4.8	807 100.0

Q2「スポーツは相手に勝たないと意味がないと思う」に対する回答は表2の通りであった。全体で見ると肯定30%、否定70%に分かれた。しかし男女別で見ると女子の肯定18.2%に対して男子の肯定が約38.8%と有意に高く、やや勝敗にこだわり過ぎる男子が多いことが分かる。スポーツは互いに勝利を目指して競い

合うものであり、結果としての勝利は確かに大きな達成感や喜びをもたらしてくれるものではある。しかし結果として勝利しなければ意味がないと考えると敗者は報われず、勝利至上主義に陥ってしまう可能性が出てくる。勝利を目指して全力を尽くしたり、作戦を工夫したり、プレーそのものを楽しむこと、すなわちその過程にも大きな意味が含まれていることを理解させたい。今後社会人となって生涯スポーツやレクリエーションスポーツを楽しんでいく世代に向かう大学生に対して、より広いスポーツの価値観を育成していく必要があると考えられる。

表2 スポーツは相手に勝たないと意味がないと思う

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	117 23.9	182 37.2	143 29.2	47 9.6	489 100.0
女子	101 31.8	159 50.0	56 17.6	2 0.6	318 100.0
全体	218 27.0	341 42.3	199 24.7	49 6.1	807 100.0

Q3では「スポーツは運動能力が高い人だけが楽しめる文化だと思う」と、スポーツに対する考え方を尋ねた。結果は全体の85%が否定派であった(表3)。スポーツは運動能力の高低にかかわらずみんなが楽しめる文化である。スポーツは競技スポーツだけではなく、生涯スポーツやレクリエーションスポーツなど多種多様であり、自分のレベルや指向、ペースに合わせて楽しめることを理解させたい。

表3 スポーツは運動能力が高い人だけが楽しめる文化だと思う

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	270 55.2	149 30.5	60 12.3	10 2.0	489 100.0
女子	161 50.6	115 36.2	36 11.3	6 1.9	318 100.0
全体	431 53.4	264 32.7	96 11.9	16 2.0	807 100.0

Q4「運動は人間が生きていく上で欠かせないものだと思う」は、基本的な運動の必要性について質問したものである。結果は全体の約90%が肯定の回答であった。男女別で見ると、男子の「強くそう思う」割合が64.4%と、女子の54.4%に対して有意に高かった。この結果から、学生自身、運動の必要性については認識していることが分かった。最近の健康ブームもあり、運動の必要性は雑誌やTV番組など様々なところで説かれている。文明社会の中で運動の機会は減少しているものの、健康の維持増進を考えれば人間の生活から運動を欠くことは出来ないだろう。今後、運動をどのように実行させ、習慣化させるかが指導する側の課題

となるだろう。

表4 運動は人間が生きていく上で欠かせないものだと思う

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	9 1.8	29 5.9	135 27.7	315 64.5	488 100.0
女子	4 1.3	29 9.1	112 35.2	173 54.4	318 100.0
全体	13 1.6	58 7.2	247 30.6	488 60.5	806 100.0

Q5「授業の中で、誰にでも自分から積極的に声をかけて一緒に取り組むことができる」は、体育授業における他者との関わりに対する積極性についての質問である。

アンケートの結果、積極的に声をかけられる学生が約30%、かけられない学生が約70%であった。調査対象が1年生ではあるが、調査時期が10月であったことを考えると、もう少し積極性があるのではいかと考えられ、こうした社会性、コミュニケーション力の向上が今後望まれる。

身体リテラシーとは、単なる身体に対する知識、理解、運動の仕方だけでなく、身体活動をととした社会性をも含む包括的な概念である。したがって健康・運動学系では健康・運動科学実習の活動を通して、こうした他者への働きかけがスムーズにできるようになることも視野に入れて授業内容を検討していきたい。

表5 授業の中で、誰にでも自分から積極的に声をかけて一緒に取り組むことができる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	90 18.4	253 51.7	116 23.7	30 6.1	489 100.0
女子	46 14.5	166 52.2	89 28.0	17 5.3	318 100.0
全体	136 16.9	419 51.9	205 25.4	47 5.8	807 100.0

Q6「健康運動科学実習がきっかけとなって出来た友人は、他の授業で出来た友人よりもたくさんいる」の質問に対する回答は表6の通りであった。全体の約3割が肯定であった。男女別で見ると、女子の肯定が33.4%と、男子の肯定26.1%に対して有意に高かった。運動することを主な目的として授業に参加する男子に対して、運動を通じて仲間作りしたい女子という傾向の違いが結果に表れているとも考えられる。Q5で述べたように、身体リテラシーには身体活動をする中で人間関係を作り上げていく能力を含んでおり、そのため健康・運動科学実習では特に1年前期の入学間もない時期に実技を通して積極的に仲間作りを促進させる授業内容を検討している。その狙いからするとこの質

問に対する回答は肯定派が多数であることが望ましいわけだが、決して期待通りの結果とは言えない。今後、男子も含めてさらに仲間作りの意識を高めていきたい。

表6 健康運動科学実習がきっかけとなってできた友人は、他の授業で出来た友人よりもたくさんいる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	165 33.7	196 40.1	95 19.4	33 6.7	489 100.0
女子	85 26.7	127 39.9	80 25.2	26 8.2	318 100.0
全体	250 31.0	323 40.0	175 21.7	59 7.3	807 100.0

Q7「他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり称賛したりできる」は、身体活動を集団で行う際の他者との関わりを考えたときに最も基本的なコミュニケーションスキルが、この「一緒になって喜ぶ」「称賛する」ことであると考え、調査したものである。結果は、ほぼ9割の学生が出来ると回答した。男女別で見ると、女子の肯定が93.1%と、男子の肯定87.0%よりも有意に高かった。今後、こうした基本的なスキルの上に、さらに高いレベルのコミュニケーションスキルを獲得させる授業内容の検討が必要となるだろう。

表7 他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり称賛したりできる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	11 2.2	53 10.8	169 34.6	256 52.4	489 100.0
女子	2 0.6	20 6.3	108 34.0	188 59.1	318 100.0
全体	13 1.6	73 9.0	277 34.3	444 55.0	807 100.0

Q8「授業の始まりや終わりに、相手よりも先に挨拶するほうだ」は、身体リテラシーの中で、マナーやコミュニケーションの積極性に関する質問である。挨拶という日常のマナーを、授業の仲間に対して積極的に出来るか尋ねてみた。結果は、「先に挨拶する」46.3%であった。

表8 授業の始まりや終わりに、相手よりも先に挨拶するほうだ

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	59 12.1	212 43.4	152 31.1	66 13.5	489 100.0
女子	24 7.5	138 43.4	137 43.1	19 6.0	318 100.0
全体	83 10.3	350 43.4	289 35.8	85 10.5	807 100.0

Q9「自分だけでなく、他の人も楽しんでいるかが

「すぐ気になる」は、他の人に意識を向けることが出来ているか、自己中心的な活動で終わっていないか調査してみたものである。結果は約4分の3が「気になる」と回答している。しかしこの結果が実習で高められたものなのか、学生が初めから持っていたものなのかは今回の調査からは不明である。

表9 自分だけでなく他の人も楽しんでいるかがすぐ気になる

	1 全くそう 思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	35 7.2	91 18.6	184 37.6	179 36.6	489 100.0
女子	13 4.1	64 20.1	143 45.0	98 30.8	318 100.0
全体	48 5.9	155 19.2	327 40.5	277 34.3	807 100.0

Q10「他の人も楽しめるように、自分から声をかけて働きかけていくほうだ」は、Q8の挨拶場面に対して、より一般的な活動場面で他者への積極的な関わりが出来るかどうか尋ねたものである。結果は「働きかけていく」38.1%と、Q8の挨拶場面よりも低い。挨拶のような決まったパターンのコミュニケーションなら進んで出来るが、その場の状況や人に応じた適切なコミュニケーションを図ることはそれなりのスキルが必要とされるため、少し躊躇してしまう学生の姿が思い浮かばれる。

表10 他の人も楽しめるように、自分から声をかけて働きかけていくほうだ

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	83 17.0	223 45.7	138 28.3	44 9.0	488 100.0
女子	47 14.8	146 45.9	101 31.8	24 7.5	318 100.0
全体	130 16.1	369 45.8	239 29.7	68 8.4	807 100.0

Q11「どんなスポーツでも自分の技量でそれなりに楽しめると思う」は、スポーツを楽しむ能力があるかどうかを調査したものである。結果は、約3分の2が「楽しめる」と回答している。男女別で見ると、男子の68.9%が「楽しめる」と回答しており、女子の61.3%よりも有意に高かった。今後の課題は、3人に1人がどのような理由で「楽しめない」と回答しているかを探り、彼等に幅広いスポーツの楽しみ方を提供するような授業を展開出来るかである。ここで言う「楽しむ能力」とは運動能力とは一致しない。何故ならたとえ運動能力が高くても自分の好きなスポーツ種目しかやろうとしないで「このスポーツはやってもつまらない」と決めつけてしまう人もいれば、運動能力は高くはないが「このスポーツはこうやったら面白そうだ」と楽し

み方を自分のレベルに合わせて工夫出来る人もいるからである。

表11 どんなスポーツでも自分の技量でそれなりに楽しめると思う

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	44 9.0	108 22.1	185 37.8	152 31.1	489 100.0
女子	29 9.1	94 29.6	123 38.7	72 22.6	318 100.0
全体	73 9.0	202 25.0	308 38.2	224 27.8	807 100.0

Q12「授業ではある程度決まった仲間と活動している」という質問に対する回答は表12の通りであった。約90%の学生が決まった仲間と活動していることが分かった。通年授業の後期に調査した結果であるので、授業が進むにつれ固定化していったのではないかと推察される。仲間作りやコミュニケーション力を高めることを身体リテラシー教育のねらいの一つとしていることを考えれば、出来るだけ多くの人と関わらせるような授業展開の工夫が望まれるところである。

表12 授業ではある程度決まった仲間と活動している

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	16 3.3	47 9.6	214 43.8	212 43.4	489 100.0
女子	14 4.4	22 6.9	144 45.3	138 43.4	318 100.0
全体	30 3.7	69 8.6	358 44.4	350 43.4	807 100.0

Q13「授業の中でたくさんの人と関わるのが楽しい」は、他者とのコミュニケーションを楽しめるかについての質問である。結果は、全体で約3分の2(66.6%)が「楽しい」と回答している。男女別で見ると「楽しい」と答えた学生は、男子の61.7%に対して女子は73.9%と有意に高く、女子のコミュニケーション指向が男子よりも高いことが分かる。

表13 授業の中でたくさんの人と関わるのが楽しい

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	32 6.5	155 31.7	207 42.3	95 19.4	489 100.0
女子	6 1.9	77 24.2	156 49.1	79 24.8	318 100.0
全体	38 4.7	232 28.7	363 45.0	174 21.6	807 100.0

Q14「この授業を通して、人とコミュニケーションをとるのが上手くなったと思う」に対する回答は、「上手くなった」が21%と芳しくない。しかしこれは授業でコミュニケーションスキルについて計画的に教えられてこなかったことを考えると、当然の結果であるとも言える。身体リテラシーの中にコミュニケーション

スキルが含まれることを念頭に置き、授業の中でも計画的にコミュニケーションスキルを身につけさせるプログラムを検討する必要があるだろう。

表14 この授業を通して、人とコミュニケーションをとるのが上手になったと思う

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	154 31.5	238 48.7	85 17.1	12 2.5	489 100.0
女子	76 23.9	170 53.5	68 21.4	4 1.3	318 100.0
全体	230 28.5	408 50.6	153 19.0	16 2.0	807 100.0

Q15会話の中ではどちらかという聞き役になることが多い」という質問に対する回答は、「聞き役が多い」が過半数を超えた。男女別で見ると、男子59.5%に対して女子50.9%と、聞き役になることが多い男子の割合が女子よりも有意に高かった。ただこの質問に対しては、話す方が積極的で良く、聞き役は良くないと単純に言えるものではないため、調査項目として再検討が必要である。

表15 会話の中ではどちらかという聞き役になることが多い

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	36 7.4	162 33.1	186 38.0	105 21.5	489 100.0
女子	22 6.9	134 42.1	106 33.3	56 17.6	318 100.0
全体	58 7.2	296 36.7	292 36.2	161 20.0	807 100.0

Q16「集団の輪の中に入っていくことが苦手である」はQ5やQ10とも関連するが、他者への積極的な関わりが出来るかについて、形を変えて尋ねてみたものである。結果は苦手な人が約50%であった。この質問についても、どんな集団の輪の中にでも全く抵抗無く入っていけることが良いことなのか、それともある程度の抵抗感があって当前なのかについて、議論の余地があるだろう。

表16 集団の輪の中に入っていくことが苦手である

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	67 13.7	182 37.2	139 28.4	101 20.7	489 100.0
女子	48 15.1	125 39.3	89 28.0	56 17.6	318 100.0
全体	115 14.3	307 38.0	228 28.3	157 19.5	807 100.0

Q17「自分は集団の盛り上げ役になっていると思う」に対する回答は表17の通りであった。結果は「盛り上げ役になっている」21%であった。この割合が適正かについては現時点で比較すべきデータがないため、今

後集団の活性化との関連を検討する必要がある。ただし他者とのコミュニケーションスキルレベルとして、集団の盛り上げ役になれる人は高いレベルにあると考えられる。仲間を笑わせたり場の雰囲気を和ませたりする人物が集団活動の潤滑油的存在となることによって、集団がまとまり、活動が活性化すると考えられる。

表17 自分は集団の盛り上げ役になっていると思う

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	172 35.2	214 43.9	79 16.2	23 4.7	488 100.0
女子	100 31.4	151 47.5	57 17.9	10 3.1	318 100.0
全体	272 33.7	365 45.3	136 16.9	33 4.1	806 100.0

Q18「人と関わるより、一人で黙々と練習したり試合したりするほうが好きだ」という質問に対して、約3割の学生が「一人で黙々とするほうが好き」と回答した。男女別では女子23.6%に対して男子34.0%と男子の方が有意に高く、女子よりも男子のほうが一人で取り組むスタイルを好んでいることが分かる。

表18 人と関わるより、一人で黙々と練習したり試合したりするほうが好きだ

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	146 29.9	176 36.1	101 20.7	65 13.3	488 100.0
女子	109 34.3	134 42.1	57 17.9	18 5.7	318 100.0
全体	255 31.6	310 38.5	158 19.6	83 10.3	806 100.0

Q19「どちらかという人に誘われてから、それに応じる方だ」はQ5やQ10と関連して、逆の受動的な立場からの質問をしたものである。結果は肯定回答が全体の約3分の2であった。

表19 どちらかという人に誘われてから、それに応じる方だ

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	35 7.2	123 25.2	216 44.2	115 23.5	489 100.0
女子	22 6.9	102 32.1	116 36.5	78 24.5	318 100.0
全体	57 7.1	225 27.9	332 41.1	193 23.9	807 100.0

Q20「プレー中に自分の感情（喜び、くやしき等）を素直に表すことが出来る」という質問に対する回答は表20の通りであった。「出来る」が72.5%と多数を占めた。男女別で見ると、女子の「出来る」76.7%は男子の69.7%よりも有意に高かった。身体活動をする中で感情の表出をすることは、単にストレスを発散するためだけでなく、集団でスポーツを楽しむために大切

な要素であると考えられる。何故なら一緒にプレーする仲間がどのような気持ちでプレーしているかを感情の表出によって知ることが出来れば、Q7で問うたような称賛の言葉や、「ドンマイ！」等という声かけのコミュニケーションをとりやすくすることが出来るからである。こうした感情の素直な表出から徐々に仲間つくりにつなげていき、最終的に誰とでも抵抗無くコミュニケーションがとれるような身体リテラシーを育てていきたい。

表20 プレー中に自分の感情（喜び、くやしき等）を素直に表すことが出来る

	1 全くそう 思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	32 6.5	116 23.7	165 33.7	176 36.0	489 100.0
女子	14 4.4	60 18.9	125 39.3	119 37.4	318 100.0
全体	46 5.7	176 21.8	290 35.9	295 36.6	807 100.0

Q21「あなたは運動する（体を動かす）ことが好きですか？」という質問に対して、全体の84.2%が「好き」と回答している。しかし男女別で見ると、「好き」と答えた割合は、男子89.3%に対して女子は76.1%と有意に低く、女子が男子ほど運動を好んでいないことが分かった。今後、女子に対しても運動好きを増やすような授業の方策が検討される必要がある。

表21 あなたは運動する（体を動かす）ことが好きですか？

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	15 3.1	37 7.6	118 24.1	319 65.2	489 100.0
女子	17 5.3	59 18.6	10.3 32.4	139 43.7	318 100.0
全体	32 4.0	96 11.9	221 27.4	458 56.8	807 100.0

2. 学部間の比較から

各質問に対する回答を学部別に集計し、分析した。その結果以下のような学部の特徴が明らかとなった。

<教育学部>

Q2「スポーツは相手に勝たなければ意味がないと思う」肯定26.4%と、行政社会学部と経済学部の平均33.5%よりも有意に低く、勝利至上主義に否定的なスポーツ観を持つ教育学部生像が見える。また、Q5「誰にでも自分から積極的に声をかけて一緒に取り組む」（教育36.8%>行社・経済平均27.6%）し、Q7「他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり賞賛したりできる」に「強くそう思う」教育59.4%>行社・経済平均52.3%、Q10「他の人も楽しめるように、自分から声をかけて働きかけていく」教育42.8%>

行社・経済平均35.0%、Q13「授業の中でたくさんの人と関わるのが楽しい」に「強くそう思う」教育25.2%>行社・経済平均19.2%、Q17「自分は集団の盛り上げ役になっていると思う」教育25.5%>行社・経済平均18.0%、Q20「プレー中に自分の感情を素直に表すことが出来る」に「強くそう思う」が教育41.2%>行社・経済平均33.5%と、スポーツの勝敗よりも仲間との関わりを授業やその他のスポーツ場面で強く意識している傾向が見られた。そしてその結果、Q6「健康運動科学実習がきっかけとなってできた友人は、他の授業で出来た友人よりもたくさんいる」に肯定した学生の割合は教育34.3%>行社・経済平均25.6%と、教育学部生が実習でたくさんの友人を作っている結果につながっていると考えられる。

<行政社会学部>

行政社会学部生は、Q3「スポーツは運動能力が高い人だけが楽しめる文化である」に「全くそう思わない」が行社64.7%と、教育54.1%経済47.4%に対して有意に高く、スポーツは万人が楽しめる文化であるという価値観を多くの行政社会学部生が持っていることが明らかとなった。

また、Q12「授業ではある程度決まった仲間と活動している」に「強くそう思う」が行社35.9%と教育、経済平均45.2%に比べて有意に低いことや、Q15「会話の中ではどちらかという聞き役になることが多い」に「強くそう思う」が行社25.6%と教育、経済平均18.6%に対して有意に高いこと、さらにQ18「人と関わるより、一人で黙々と練習したり試合したりする方が好きだ」行社37.8%と教育、経済平均28.0%に比べて有意に高いことから、つき合う相手を特に固定化しないが、つき合い方がやや受け身的でおとなしく、人との関係作りよりも自分にこだわりたい気質がありそうである。いかにも公務員的とは言い過ぎであろうが、人との関わりを好む教育学部生がいかにも教員的であるのと好対照な結果となった。

<経済学部>

極めて独断的に言えば教員的な教育学部生と、公務員的な行政社会学部生という特徴が出た2学部であるが、経済学部については特筆するような傾向が見られなかった。

3. 集団種目、個人種目という区分による比較から

健康運動科学実習では、1年を通じて自分の取り組

みたい種目を選択させている。中には選択希望者が集中して第2、第3希望へ変更を余儀なくされた学生もいるが、大多数の学生は希望どおりの種目を受講できている。そこで、集団種目を選択した学生と個人種目を選択した学生の間にどんな特性があるかについて分析した。ここで集団種目としたのは、「ソフトボール」「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」であり、個人種目としたのは「バドミントン」「ゴルフ」「テニス」「エアロビクス」である。

集団種目を選択した学生の運動、スポーツ観に関する特徴としては以下のとおりである。

Q1「自分の運動能力は高い方だと思う」45.4%と、個人種目33.4%に比べて有意に高い。

Q2「スポーツは相手に勝たなければ意味がないと思う」34.1%と、個人種目26.2%に比べて有意に高い。

Q4「運動は人間が生きていく上で欠かせないものだと思う」も64.3%と、個人種目55.3%に比べて有意に高い。

Q11「どんなスポーツでも自分の技量でそれなりに楽しめると思う」70.9%と個人種目59.4%よりも有意に高い。

Q21「あなたは運動することが好きですか？」91.3%と、個人種目74.6%に比べて有意に高い。

以上のことから、集団種目選択者は運動好きで、運動の必要性も理解しているが、運動に対する自信がある分、勝負にはこだわるといった傾向があることが分かった。

また、「他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり賞賛したりできる」に「強くそう思う」が60.0%と、個人種目48.4%に比べて有意に高いことや、Q9「自分だけでなく、他の人も楽しんでいるかすごく気になる」に「すごくそう思う」が38.7%と、個人種目28.5%よりも有意に高いことから、集団種目らしい他者への共感や配慮が見られる。

そうした他者への配慮を授業で実践することにより、Q14「この授業を通して、人とコミュニケーションをとるのが上手くなったと思う」23.9%と、個人種目17.0%よりも有意に高いこと、またQ6「健康運動科学実習がきっかけとなってできた友人は、他の授業で出来た友人よりもたくさんいる」34.8%と、個人種目21.3%よりも有意に高い結果につながっていると考えられる。この結果が、集団種目を選択した学生が初めから持っていた特性なのか、実習を履修する中で育まれたものなのかを今後明らかにしていく必要がある。

一方、個人種目選択者の特徴としては、Q3「スポ

ーツは運動能力が高い人だけが楽しめる文化である」16.7%と、集団種目11.7%よりも有意に高く、少数ではあるがやや偏ったスポーツ観を持っている学生が多いことが分かった。またQ12「授業ではある程度決まった仲間活動している」に「強くそう思う」が50.7%と、集団種目37.8%よりも有意に高く、これは個人種目選択者が元々持っている特徴なのか、あるいは個人種目の授業展開上、ある程度固定化してしまう傾向があるのかについては、今後さらに検討、分析を進めていく必要がある。

Ⅲ. 健康部門

1. 健康意識について

『あなたは自分を健康だと思えますか』との質問に対し、表22のような回答を得た。「強くそう思う」「そう思う」をあわせた肯定的な回答が70%近くを占めた。女子学生は男子学生に比べ肯定的に回答した割合が有意に高かった。

表22 あなたは健康だと思えますか

	1 全くそう 思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	55 11.3	112 23.0	226 46.3	95 19.5	488 100.0
女子	5 1.6	78 24.5	159 50.0	76 23.9	318 100.0
全体	60 7.4	190 23.6	385 47.8	171 21.2	807 100.0

『あなたは自分自身の日常生活は健康的だと思えますか』との質問に対し、表23のような回答を得た。約半数の学生が自分自身の日常生活を健康的であると肯定的に回答したものの、女子学生は男子学生に比べ肯定的に回答した割合が有意に高かった。

表23 あなたは自分自身の日常生活は健康的だと思えますか

	1 全くそ う思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
男子	103 21.1	185 37.9	161 33.0	39 8.0	488 100.0
女子	24 7.5	122 38.4	150 47.2	22 6.9	318 100.0
全体	127 15.8	307 38.1	311 38.6	61 7.6	806 100.0

『健康的な食生活を送っていますか』との質問に対し、表24のような回答を得た。日常生活と同様に約半数の学生が自分自身の日常生活を健康的であると肯定的に回答したものの、女子学生は男子学生に比べ肯定的に回答した割合が有意に高かった。

表24 健康的な食生活を送っていますか

	1 全く そう 思わない	2	3	4 強く 思う	合計
男子	106 21.7	167 34.2	176 36.0	40 8.2	489 100.0
女子	34 10.7	115 36.3	136 42.9	32 10.1	317 100.0
全体	140 17.4	282 35.0	312 38.7	72 8.9	806 100.0

2. 健康に関する自己評価と日常生活および食生活に関する自己評価との関連性

『あなたは自分を健康だと思えますか』との質問に対し肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生に比べ『あなたは自分自身の日常生活は健康的だと思えますか』との質問に対し肯定的に回答した割合が有意に高かった（表25）。

表25 自己の健康に関する評価と日常生活に関する評価との関係

		あなたは自分自身の日常生活は健康的だと思えますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
と あ な た は 自 分 を 健 康 だ と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	213 85.5	36 14.5	249 100
	肯定的回答群 (3または4)	221 39.7	335 60.3	556 100
	合計	434 53.9	371 46.1	805 100

同様に『あなたは自分を健康だと思えますか』との質問に対し肯定的に回答した学生は否定的に回答した学生に比べ『健康的な食生活を送っていますか』との質問に対し肯定的に回答した割合が有意に高かった（表26）。

表26 自己の健康に関する評価と食生活に関する評価との関係

		あなたは自分自身の日常生活は健康的だと思えますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
と あ な た は 自 分 を 健 康 だ と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	181 72.7	68 27.3	249 100
	肯定的回答群 (3または4)	241 43.3	315 56.7	556 100
	合計	422 52.4	383 47.6	805 100

以上のことから学生自身が考える「健康である」という状態は、日常生活および食生活の両方が健康的であるとの考えに起因している可能性が考えられる。

3. 食生活について

『食事の時刻は決まっていますか』との質問に対し、表27～29のような回答を得た。

50%弱の学生が朝食を決まった時刻に摂っていたが、

約20%の学生は朝食を欠食していた。男子学生は女子学生に比べ決まった時刻に朝食を食べる学生が有意に少なく、欠食する学生も有意に多かった。

表27 朝食の時刻は決まっていますか

	1 決まっ て い る	2 決まっ て い な い	3 食 べ な い	合計
男子	181 37.0	189 38.7	119 24.3	489 100.0
女子	186 58.5	85 26.7	47 14.8	318 100.0
全体	367 45.5	274 34.0	166 20.6	807 100.0

昼食を欠食する学生はほとんどいなかった。しかし男子学生は女子学生に比べ決まった時刻に昼食を食べる学生が有意に少なかった。

表28 昼食の時刻は決まっていますか

	1 決まっ て い る	2 決まっ て い な い	3 食 べ な い	合計
男子	343 70.1	140 28.6	6 1.2	489 100.0
女子	274 86.2	41 12.9	3 0.9	318 100.0
全体	617 76.5	181 22.4	9 1.1	807 100.0

夕食はほぼ全員が食べるものの約70%の学生はその時刻が一定ではなかった。この傾向は男女の間に差はなかった。

表29 夕食の時刻は決まっていますか

	1 決まっ て い る	2 決まっ て い な い	3 食 べ な い	合計
男子	154 31.5	334 68.3	1 0.2	489 100.0
女子	93 29.2	222 69.8	3 0.9	318 100.0
全体	247 30.6	556 68.9	4 0.5	807 100.0

本調査は大学1年生に対して実施した。これまで親元で生活してきた学生にとって、自分で食事を作り、食べることは面倒で難しい。朝食を欠食する学生は20%と多い。夜更かし等が原因で起床時刻が遅くなり、朝食を食べる時間が無い学生が多いことが予想される。朝食を欠食する者の割合は、健康日本21では20歳代男性で32.9%、中学・高校生で6.0%であると報告され¹²⁾、健康ふくしま21計画では10歳代男性で22.0%、20歳代男性で40.4%であると報告されている¹⁵⁾。これらの報告と比べると福島大学1年生の朝食の欠食者の割合は決して多くない。しかし、健康日本21では「欠食の始まりは中学・高校生頃からという者が多くみられる」と述べている¹²⁾。一人暮らしが始まった大学生の欠食者が今後増加する可能性は十分考えられる。また授業に合わせて起床する傾向にあると考えられ、朝食は食べる

もののその時刻が決まっていない学生も多い。昼食は昼休みに食べる人が多いため、食べる時刻が決まっている傾向にある。しかし夕食は食べる時刻が決まっていない学生が多い。これは授業終了後の生活が毎日一定でないことが原因であると考えられる。クラブ活動やアルバイトなど、日によってスケジュールが異なり、決まった時刻での食事を困難にさせていると考えられる。食事の時刻が一定でないと血糖値等のサーカディアンリズムが一定でなくなり、様々なトラブルの原因になるといわれており注意が必要である。従って、食生活に関する学生教育が課題である。

4. 食生活に関する評価と食事の時刻との関係

『健康的な食生活を送っていますか』との質問に対し、肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生に比べ朝食の時刻が決まっていると回答した学生の割合が有意に高く、朝食を欠食する学生の割合が有意に低かった (表30)。

表30 食生活に関する評価と朝食の時刻との関係

		朝食の時刻は決まっていますか			
		1 決まっている	2 決まっていない	3 食べない	合計
健康的な食生活を送っていますか	否定的回答群 (1または2)	125 29.6	164 38.9	133 31.5	422 100
	肯定的回答群 (3または4)	241 62.8	110 28.6	33 8.6	384 100
	合計	366 45.4	274 34.0	166 20.6	806 100.0

昼食においても同様に、健康的な食生活を送っていると肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生に比べ昼食の時刻が決まっていると回答した学生の割合が有意に高かった (表31)。

表31 食生活に関する評価と昼食の時刻との関係

		昼食の時刻は決まっていますか			
		1 決まっている	2 決まっていない	3 食べない	合計
健康的な食生活を送っていますか	否定的回答群 (1または2)	290 68.7	126 29.9	6 1.4	422 100
	肯定的回答群 (3または4)	327 85.2	54 14.1	3 0.8	384 100
	合計	617 76.6	180 22.3	9 1.1	806 100.0

夕食においても同様に、健康的な食生活を送っていると肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生に比べ夕食の時刻が決まっていると回答した学生の割合が有意に高かった (表32)。

表32 食生活に関する評価と夕食の時刻との関係

		夕食の時刻は決まっていますか			
		1 決まっている	2 決まっていない	3 食べない	合計
健康的な食生活を送っていますか	否定的回答群 (1または2)	80 19.0	339 80.3	3 0.7	422 100
	肯定的回答群 (3または4)	167 43.5	216 56.3	1 0.3	384 100
	合計	247 30.6	555 68.9	4 0.5	806 100.0

以上より、食生活に関する自己評価と決まった時刻に食事をする事との間には関連性が高く、食生活の善し悪しの指標となっていることがわかった。

5. 生活習慣について

『健康的な睡眠を確保していますか』との質問に対し、表33のような回答を得た。肯定的な回答と否定的な回答がそれぞれ半数を占めた。

表33 健康的な睡眠を確保していますか

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	84 17.2	160 32.7	185 37.8	60 12.3	489 100.0
女子	29 9.1	119 37.4	117 36.8	53 16.7	318 100.0
全体	113 14.0	279 34.6	302 37.4	113 14.0	807 100.0

『日常の就寝時刻、起床時刻は決まっていますか』との質問に対し、次のような回答を得た。

約25%の学生で就寝時刻が決まっており、男女とも同じ傾向であった (表34)。

表34 就寝時刻は決まっていますか

	1 決まっている	2 決まっていない	合計
男子	121 24.7	368 75.3	489 100.0
女子	84 26.4	234 73.6	318 100.0
全体	205 25.4	602 74.6	807 100.0

就寝時刻の平均は0時49分であった。各時間帯の分布は表35の通りであった。午前0時以降に就寝する学生は90%近くを占めた。

表35 就寝時刻の度数分布

就寝時刻	人数	割合
21:00~21:59	3	0.4
22:00~22:59	8	1.0
23:00~23:59	97	12.4
0:00~0:59	266	34.0
1:00~1:59	246	31.5
2:00~2:59	129	16.5
3:00~3:59	28	3.6
4:00~4:59	5	0.6
合計	782	100.0

約60%の学生で起床時刻が決まっていた。女子学生の方が男子学生よりも起床時刻が決まっている割合が有意に高かった(表36)。

表36 起床時刻は決まっていますか

	1 決まっている	2 決まっていない	合計
男子	271 55.4	218 44.6	489 100.0
女子	215 67.6	103 32.4	318 100.0
全体	486 60.2	321 39.8	807 100.0

起床時刻の平均は7時09分であった。起床時刻の分布は表37の通りであった。7時台に起床する学生が多く、次いで6時台、8時台であった。1時間目の授業が始まるのが8時40分であること、学生の多くがキャンパスの近くに住んでいることが今回の結果の要因であると考えられる。

表37 起床時刻の度数分布

起床時刻	人数	割合
4:00~4:59	2	0.3
5:00~5:59	48	6.2
6:00~6:59	216	27.9
7:00~7:59	341	44.0
8:00~8:59	121	15.6
9:00~9:59	34	4.4
10:00~10:59	13	1.7
合計	775	100.0

睡眠時間の平均値は6時間21分であった。睡眠時間の分布は表38の通りであった。

表38 睡眠時間の度数分布

睡眠時間	人数	割合
3:00~3:59	7	0.9
4:00~4:59	55	7.1
5:00~5:59	162	21.0
6:00~6:59	286	37.1
7:00~7:59	189	24.5
8:00~8:59	60	7.8
9:00~9:59	10	1.3
10:00~10:59	2	0.3
合計	771	100.0

『あなたはたばこを吸っていますか』との質問に対し、表39のような回答を得た。健康日本21では高校3年生の毎日喫煙者の割合は男子で25.4%、女子で7.1%に達していると報告され¹³⁾、健康ふくしま21計画では15~19歳の喫煙率は男性で8.7%、女性で2.4%と報告されている¹⁴⁾。これらの報告と本調査の結果にはばらつきがある。これは各調査の方法や対象が異なるためと考えられる。健康ふくしま21計画では、家族ごとに調査用紙を回収したため、家族に内緒で喫煙している未成年者のデータが欠けている可能性が考えられる。一方、本調査では授業時間中に教員がいる部屋の中で実施したこと、この調査結果を授業評価等には利用しないことや未成年者の喫煙者に対しても特別な対応はしないことを調査時に伝えたが、他の調査項目と一緒に調査したため記名方式で実施したことなど、喫煙率を正確に調査することに関してその方法に欠点があった。福島大学1年生の実態を正確に把握するためには、さらなる厳密な調査が必要である。

表39 あなたはたばこを吸っていますか

	1 吸っている	2 吸っていない	3 以前吸っていた	合計
男子	78 16.0	393 80.4	18 3.7	489 100.0
女子	8 2.5	304 95.6	6 1.9	318 100.0
全体	86 10.7	697 86.4	24 3.0	807 100.0

喫煙者(現在の喫煙者)の1日あたりの喫煙本数は 9.3 ± 6.9 (平均値 \pm 標準偏差)本、最大値は30本であった。男子では 9.6 ± 6.3 本、女子では 7.1 ± 10.5 本であった。

『たばこは健康の維持増進のために良いと思いますか。悪いと思いますか。』との質問に対し、表40のような回答を得た。「どちらともいえない」と回答した学生が約6%、男子学生においては8%もいた。喫煙により「気持ちが落ち着く」、「イライラが解消する」、「ストレス発散する」など、喫煙者における一時的な効果

はニコチン中毒が招いたものであることがわかっており、非喫煙者が喫煙することにより同様の効果が得られるわけではないことは明白である。これらの防煙教育を大学生にも実施する必要性も感じられる。

表40 たばこは健康の維持増進のために良いと思いますか。悪いと思いますか。

	1 良い	2 悪い	3 どちらともいえない	合計
男子	9 1.8	441 90.2	39 8.0	489 100.0
女子	0 0.0	309 97.2	9 2.8	318 100.0
全体	9 1.1	750 92.9	48 5.9	807 100.0

『あなたはお酒を飲みますか』との質問に対し、表41のような回答を得た。この質問も喫煙同様、未成年者の飲酒に対して特別な対応をしないことを伝えて調査した。

大学生になると飲酒の機会も増える。機会飲酒と答えた学生が80%以上いたことからいわゆる「飲み会」が飲酒の機会を増大させていると考えられる。

表41 あなたはお酒を飲みますか

	1 飲む	2 機会飲酒	3 飲まない	合計
男子	40 8.2	388 79.5	60 12.3	488 100.0
女子	7 2.2	281 88.4	30 9.4	318 100.0
全体	47 5.8	669 83.0	90 11.2	806 100.0

『飲酒は健康の維持増進のために良いと思いますか。悪いと思いますか。』との質問に対し、表42のような回答を得た。飲酒の効能は様々な意見があり単純に善し悪しを決めかねる。本調査で「どちらともいえない」との回答が多かったのは、このことを反映してのことかも知れない。しかし、多量の飲酒や習慣性の飲酒は健康を損ねることは周知の事実である。「良い」と回答する男子学生が約20%もいたことは今後のアルコール教育についての課題と考えられる。

表42 飲酒は健康の維持増進のために良いと思いますか。悪いと思いますか。

	1 良い	2 悪い	3 どちらともいえない	合計
男子	98 20.1	67 13.7	323 66.2	488 100.0
女子	23 7.3	36 11.4	258 81.4	317 100.0
全体	121 15.0	103 12.8	581 72.2	805 100.0

6. 体格について

『あなた自身の健康にとって望ましい体重を答えて

ください』という質問に対する回答は、男子学生では63.1±6.3kg、女子学生では48.9±4.6kgであった。一方実際の体重では男子学生は64.0±9.9kg、女子学生は53.1±7.8kgであった。

実体重に対する健康にとって望ましい体重と実体重との差の割合(=(望ましい体重-実体重)÷実体重×100)を算出した。結果がプラスであれば、実体重の方が少なく体重を増やした方が良いと考えられ、マイナスであれば実体重の方が多く、体重を減らした方が良いと考えられる。全体では-3.09±10.11%、男子学生では-0.49±10.50%、女子学生では-7.07±8.01%であり、女子学生では望ましいと考えている体重よりも実体重の方が重い傾向が認められた。

BMIが適正(18.5~25)である学生を抽出し(男子387名、女子254名)、彼らにおける「実体重に対する健康にとって望ましい体重と実体重との差の割合」を算出すると全体では-2.53±7.65%、男子では0.15±7.54%、女子では-6.62±5.78%であった。

望ましいと考える体重と実体重においてピアソンの積率相関係数を求めると、男子学生では0.592、女子学生では0.721といずれも有意な相関であったが、女子学生の方がその相関が高かった。

『現在のあなたの体重は、健康にとって望ましいと考える体重と比べて、重いですか?軽いですか?』という質問に対して、「非常に重い」を5、「非常に軽い」を1とした5段階評価において、表43のような回答を得た。

表43 現在のあなたの体重は、健康にとって望ましいと考える体重と比べて、重いですか。軽いですか。

	1 非常に軽い	2	3	4	5 非常に重い	合計
男子	25 5.1	119 24.3	165 33.7	137 28.0	43 8.8	489 100.0
女子	3 0.9	19 6.0	85 26.7	151 47.5	60 18.9	318 100.0
全体	28 3.5	138 17.1	250 31.0	288 35.7	103 12.8	807 100.0

『現在のあなたの体脂肪率は健康にとって望ましいと考える体脂肪率に比べて、高いですか?低いですか?』という質問に対する5段階評価において、表44のような回答を得た。

表44 現在のあなたの体脂肪率は、健康にとって望ましいと考える体脂肪率と比べて、高いですか。低いですか。

	1 非常に低い	2	3	4	5 非常に高い	合計
男子	4 0.8	52 11.0	172 36.4	193 40.8	52 11.0	473 100.0
女子	1 0.3	11 3.5	95 30.3	145 46.2	62 19.7	314 100.0
全体	5 0.6	63 8.0	267 33.9	338 42.9	114 14.5	787 100.0

体格について半数以上の学生が「体重が重い」「体脂肪率が高い」と感じており、この傾向は男子学生(約50%)よりも女子学生(約65%)の方が強かった。

これらの結果から、男子学生では望ましい体重と実体重との間に差が小さい学生と大きい学生が混在している。一方、女子学生の方が望ましいと考えている体重と実体重との間に差は大きい。関連性が高く、且つ一様に実体重よりも健康にとって望ましいと考える体重の方が軽いことがわかる。これは、望ましい体重を適切に理解していないか、あるいは近年いわれている女性における瘦身願望が健康にとって望ましい体重に反映された可能性が考えられる。しかし、「ちょうど良い」と感じている学生の割合も多く、ある程度は適切な考えを持って生活していることも伺える。

7. 運動能力および健康と運動について

『あなたは、自分自身に体力があると思いますか』という質問に対し、表45のような回答を得た。肯定的に回答した学生が約40%おり、男子学生が肯定的に回答した割合は女子学生が肯定的に回答した割合よりも有意に高かった。

表45 あなたは自分自身に体力があると思いますか

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	90 18.4	191 39.1	169 34.6	39 8.0	489 100.0
女子	51 16.1	155 48.9	94 29.7	17 5.4	317 100.0
全体	141 17.5	346 42.9	263 32.6	56 6.9	806 100.0

『あなたは、自分自身に筋力があると思いますか』という質問に対し、表46のような回答を得た。約3分の1の学生が肯定的に回答した。男子学生が肯定的に回答した割合は女子学生が肯定的に回答した割合よりも有意に高かった。

表46 あなたは自分自身に筋力があると思いますか

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	84 17.2	220 45.0	154 31.5	31 6.3	489 100.0
女子	73 23.0	156 49.1	79 24.8	10 3.1	318 100.0
全体	157 19.5	376 46.6	233 28.9	41 5.1	807 100.0

『あなたは、自分自身に瞬発力があると思いますか』という質問に対し、表47のような回答を得た。肯定的に回答した学生が約40%いた。男子学生が肯定的に回答した割合は、女子学生が肯定的に回答した割合に比べ有意に高かった。

表47 あなたは自分自身に瞬発力があると思いますか

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	63 12.9	185 37.8	188 38.4	53 10.8	489 100.0
女子	70 22.0	142 44.7	86 27.0	20 6.3	318 100.0
全体	133 16.5	327 40.5	274 34.0	73 9.0	807 100.0

『あなたは、自分自身に持久力があると思いますか』という質問に対し、表48のような回答を得た。肯定的に回答した学生が約3分の1であり、その傾向は男女とも同様であった。

表48 あなたは自分自身に持久力があると思いますか

	1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
男子	137 28.0	184 37.6	126 25.8	42 8.6	489 100.0
女子	95 29.9	125 39.3	84 26.4	14 4.4	318 100.0
全体	232 28.7	309 38.3	210 26.0	56 6.9	807 100.0

8. 体力に関する自己評価と筋力、瞬発力、持久力に関する自己評価との関係

『あなたは自分自身に体力があると思いますか』との質問に対し、肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生と比べ、『あなたは自分自身に筋力があると思いますか』『あなたは自分自身に瞬発力があると思いますか』『あなたは自分自身に持久力があると思いますか』のいずれの質問に対しても肯定的に回答した割合が有意に高かった(表49～51)。その傾向は持久力を問う質問でもっとも顕著であった。以上のことから、自分自身の体力の評価は持久力の評価に寄与している割合が大きく、また筋力や瞬発力にも関連性があることがわかった。一般的に考えられている『体力≒持久力』というイメージは、本調査における福島大学生においても同様であった。

表49 体力に関する自己評価と筋力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に筋力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
力 あなた は自分 自身に 体力 があ ると 思っ てい ます か	否定的回答群 (1または2)	387 79.5	100 20.5	487 100
	肯定的回答群 (3または4)	145 45.5	174 54.5	319 100
	合計	532 66.0	274 34.0	806 100

表53 運動愛好度と筋力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に筋力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
か ず あ な た は 運 動 す る こ と が 好 き で す か	否定的回答群 (1または2)	111 86.7	17 13.3	128 100
	肯定的回答群 (3または4)	422 62.2	257 37.8	679 100
	合計	533 66.0	274 34.0	807 100

表50 体力に関する自己評価と瞬発力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に瞬発力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
力 あ な た は 自 分 自 身 に 体 力 が あ る と 思 っ て い ま す か	否定的回答群 (1または2)	334 68.6	153 31.4	487 100
	肯定的回答群 (3または4)	125 39.2	194 60.8	319 100
	合計	459 56.9	347 43.1	806 100

表54 運動愛好度と瞬発力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に瞬発力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
か ず あ な た は 運 動 す る こ と が 好 き で す か	否定的回答群 (1または2)	104 81.3	24 18.8	128 100
	肯定的回答群 (3または4)	356 52.4	323 47.6	679 100
	合計	460 57.0	347 43.0	807 100

表51 体力に関する自己評価と持久力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に持久力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
力 あ な た は 自 分 自 身 に 体 力 が あ る と 思 っ て い ま す か	否定的回答群 (1または2)	434 89.1	53 10.9	487 100
	肯定的回答群 (3または4)	106 33.2	213 66.8	319 100
	合計	540 67.0	266 33.0	806 100

表55 運動愛好度と持久力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に持久力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
か ず あ な た は 運 動 す る こ と が 好 き で す か	否定的回答群 (1または2)	115 89.8	13 10.2	128 100
	肯定的回答群 (3または4)	426 62.7	253 37.3	679 100
	合計	541 67.0	266 33.0	807 100

9. 運動愛好度と体力の要素の自己評価との関係

『あなたは運動する（身体を動かす）ことが好きですか』との質問に対して肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生に比べ、体力、筋力、瞬発力、持久力に関する自己評価のいずれの質問に対し肯定的に回答した割合が有意に高かった（表52～55）。つまり運動の好き嫌いは、身体能力の有無の自己評価との関連性が高いことがわかった。

表52 運動愛好度と体力に関する自己評価との関係

		あなたは自分自身に体力があると思いますか		
		否定的回答群 (1または2)	肯定的回答群 (3または4)	合計
か ず あ な た は 運 動 す る こ と が 好 き で す か	否定的回答群 (1または2)	114 89.1	14 10.9	128 100
	肯定的回答群 (3または4)	373 55.0	305 45.0	678 100
	合計	487 60.4	319 39.6	806 100

10. 体力テストの総合評価との関係

文部科学省の体力・運動能力テストの結果と身体活動や運動能力に関する自己評価との関連性を検討すると、運動能力等に関する自己評価で肯定的に回答した学生は、否定的に回答した学生と比べ、体力・運動能力テストの成績が良い（総合評価がAまたはB）割合が有意に高く、学生自身の自己評価にはある程度の根拠があることがわかった（表56～61）。

表56 運動能力自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
方 だ と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	95 23.9	303 76.1	398 100
	肯定的回答群 (3または4)	173 67.1	85 32.9	258 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

表57 運動愛好度と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は運動 する こと が好 ま し か ら い ま す か	否定的回答群 (1または2)	9 8.9	92 91.1	101 100
	肯定的回答群 (3または4)	259 46.7	296 53.3	555 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

表62 身体活動自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は日 常身 体 を 動 か し て い る 方 だ と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	120 29.1	292 70.9	412 100
	肯定的回答群 (3または4)	147 60.5	96 39.5	243 100
	合計	267 40.8	388 59.2	655 100

表58 体力自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は自 分自 身に 体 力 が あ る と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	108 27.3	287 72.7	395 100
	肯定的回答群 (3または4)	160 61.3	101 38.7	261 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

表59 筋力自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は自 分自 身に 筋 力 が あ る と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	124 29.1	302 70.9	426 100
	肯定的回答群 (3または4)	144 62.6	86 37.4	230 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

表60 瞬発力自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は自 分自 身に 瞬 発 力 が あ る と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	110 29.3	265 70.7	375 100
	肯定的回答群 (3または4)	158 56.2	123 43.8	281 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

表61 持久力自己評価と文部科学省体力テスト総合評価との関係

		文部科学省体力運動能力テストの総合評価		
		上位群 (AまたはB)	下位群 (C、D、E)	合計
あなた は自 分自 身に 持 込 力 が あ る と 思 い ま す か	否定的回答群 (1または2)	138 31.7	298 68.3	436 100
	肯定的回答群 (3または4)	130 59.1	90 40.9	220 100
	合計	268 40.9	388 59.1	656 100

11. 運動と健康について

『あなたは、日常身体を動かしている方だと思いませんか』という質問に対し、表63のような回答を得た。日頃身体を動かしているのは女子学生よりも男子学生の方が多かった。女子学生は自分自身の体重が重い、体脂肪率が高いと感じているもののそれを改善するために運動（身体活動）に取り組む姿勢が不足していることが伺える。今後大学において身体活動量を増加させるような授業や体格改善を促す授業を展開することでこれを改善することができる可能性が考えられる。またいかに日常生活において身体活動量を増大させるかを考えさせ実践させるプログラムも必要と考えられる。

表63 あなたは日常身体を動かしている方だと思いませんか

	1 全く そう 思わ ない	2	3	4 強く そう 思う	合計
男子	92 18.9	183 37.5	114 23.4	99 20.3	488 100.0
女子	88 27.7	149 46.9	52 16.4	29 9.1	318 100.0
全体	180 22.3	332 41.2	166 20.6	128 15.9	806 100.0

『健康の維持増進のためにはどんな運動がもっとも良いと思いませんか』という質問に対し、表64のような回答を得た。持続的な運動が健康の維持増進のために良いという認識が広まっていることが確認された。女子学生において筋力トレーニング的な運動と回答した割合が多いのは、シェイプアップ等においてレジスタンストレーニングの有用性が説かれる機会が多いことに起因していると考えられる。

表64 健康の維持増進のためにはどんな運動が良いと思いませんか

	1 持 続 的 な 運 動	2 瞬 発 的 な 運 動	3 筋 力 ト レ ー ニ ン グ 的 な 運 動	4 息 こ ら え	合計
男子	409 83.8	19 3.9	54 11.1	6 1.2	488 100.0
女子	248 78.5	3 0.9	64 20.3	1 0.3	316 100.0
全体	657 81.7	22 2.7	118 14.7	7 0.9	804 100.0

12. 日常身体活動量

1週間あたりの日常身体活動量は4401±4770kcal/wkであった。男子学生では5061±4941kcal/wk、女子学生では3459±4352kcal/wkであった。1週間あたり2000kcal未満の身体活動量しかない学生は、全体で39.4%、男子学生では29.5%、女子学生では53.6%と、女子学生の方が有意に高かった。

生活習慣病等の予防のためには、1週間あたり2000kcal以上の身体活動量を確保することが推奨されている。本調査の対象となった大学1年生においては平均すると男女とも十分な身体活動量を確保しているといえる。しかし、推奨される2000kcalよりも少ない学生が約40%、女子学生においては50%以上がこの条件を満たしていない。従って授業において日常身体活動量を高める何らかのアプローチが必要である。

13. 運動セルフ・エフィカシー

岡の運動セルフ・エフィカシー尺度を用い、定期的に運動することに対する学生の「自信の程度」を評価した。尺度は運動を行うのに阻害的に作用する五つの状況のもとでの運動を行う自信の程度を「全くそう思わない」から「かなりそう思う」までの5段階で回答を求めるものである。この5段階に対応させて1から5点を配し合計点を算出した。したがって自信の程度を表す点数の最小は5点、最大は25点となる。結果は表65のとおりである。

表65 運動セルフ・エフィカシー集計表、合計点の分布

	平均値	標準偏差	10点以下	11～19点	20点以上
男子 (488人)	15.8	4.617	71	310	107
%			14.5	63.5	21.9
女子 (317人)	14.1	4.197	74	207	36
%			23.3	65.3	11.4
合計 (805人)	15.2	4.530	145	517	143
%			18.0	64.2	17.8

得点の平均値は男子の15.8点に対し女子は14.1点とやや低い。また、合計点が10点以下の自信の程度が低い者の割合も男子14.5%に対して女子は23.3%と有意に多い。20点以上の自信の程度が高い者の割合と好対照をなしており、女子の運動への意欲を高めていくことが課題としてみえている。

表66はQ21「運動をする(体を動かす)ことが好きか」に対する回答で区分される4群について、運動セルフ・エフィカシー得点の平均値を比べたものである。

全体の6割近くを占める運動への愛好度が高い群でも自信の程度の平均値は17.1であり、全体の平均15.2をわずかに上回っているにすぎない。健康の保持増進のためには継続的な運動が重要な要件である。定期的な運動を継続する意識と意欲を高めるプログラムの必要性が確認された。

表66 セルフ・エフィカシーと関連項目

Q21運動愛好度	平均	標準偏差	人数
1. 全くそう思わない	9.5	4.558	32
2	11.3	3.240	96
3	13.6	3.439	220
4. 強くそう思う	17.1	4.082	457

引用・参考文献

- 1) 工藤孝幾、「一般体育実技・理論の改革に向けて」アリーナNo.8、1991
- 2) 工藤孝幾、「保健体育系列での検討状況」第4回一般教育問題研究会報告集、1991
- 3) 工藤孝幾、「福島大学における保健体育科目のあり方に関する検討」アリーナNo.13、1993
- 4) 黒須 充、「新しい体育のカリキュラム」アリーナNo.16、1993
- 5) 新谷崇一、「スポーツ＝文化の享受」アリーナNo.17、1994
- 6) 黒須 充、「健康・運動科目の現状と課題」第1回共通教育問題研究会報告書、1997
- 7) 「健康・運動科目について」平成12年度共通教育アンケート調査結果、2000.3
- 8) 「健康・運動科目について」平成13年度共通教育アンケート調査結果、2001.3
- 9) 「健康・運動科目について」平成14年度学生による共通教育アンケート調査結果実施報告書、2002.3
- 10) 「健康・運動科目について」平成15年度学生・教員による共通教育アンケート調査結果実施報告書、2004.3
- 11) 村瀬訓生ら、「身体活動量の国際標準化 ～IPAQ日本語版の信頼性、妥当性の評価～」、厚生省の指標、第49巻、第11号、2002、pp1-9
- 12) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会、「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)」、財団法人健康・体力づくり事業財団、2000、pp71-89
- 13) 同上、pp111-116
- 14) 「健康ふくしま21計画」策定委員会、「健康ふくしま21計画～健康寿命の延伸をめざして～」、福島県保健福祉部、2001、pp33-38、
- 15) 同上、pp39-46
- 16) 佐藤学、「イニシエーションを奪われた若者たち」『ひと』、

1995

- 17) 佐藤学、対談集「身体ダイアログ」、2002、pp10-30
- 18) 岡浩一郎、「中高年者における運動行動変容の段階と運動セルフ・エフィカシーの関係」、日本公衆衛生雑誌 2002