

タイトル	2008年度体育実技履修希望者のライフスタイルについて(竹田憲司教授退職記念号)
著者	亀井，伸照；田中，昭憲；伊熊，克己；竹田，憲司
引用	北海学園大学経営論集，6(4)：185-194
発行日	2009-03-25

2008 年度体育実技履修希望者の ライフスタイルについて

亀 井 伸 照 ・ 田 中 昭 憲
伊 熊 克 己 ・ 竹 田 憲 司

はじめに

旧文部省の大学設置基準により各大学に教養課程が設置され、教養科目 52 単位のうち保健体育科目 4 単位（体育講義 2 単位、体育実技 2 単位）の修得が義務付けられていた。1991 年に施行された大学大綱化により北海学園大学においても、1998 年 4 月に教養部が解体、廃止され、同時に保健体育科目も基礎教育科目に組み込まれ、健康科学、体育実技Ⅰ～Ⅷに科目名を変更し、必修科目から選択科目となり現在に至っている。

体育実技授業の目的は、授業を通して、人間生活の規範である健康・体力に関する理解を深め、これらを積極的に維持・増進していく態度や能力を育成し、運動文化の伝達・発展などの身体的教養を身につけ豊かな人間性を養うことを挙げている。また、①活動的に毎日を過ごすことのできるライフスタイルを形成する。②健康と体力を増進・向上させる理論と実践を学ぶ。③文化としてのスポーツ価値を認識し、生涯を通じてスポーツ活動を実践できる能力を身につける。この 3 点を具体的目標として各授業を展開している。学生が体育実技を受講する理由として、運動やスポーツを通して新しい友人を作りたい、気分をリフレッシュさせたい。ウエイトコントロールの知識を身につけたり肩こりや腰痛を緩和したい。運動量する機会が少なく運動量

不足を感じている。サークルには入部できないが競技性の高いチャンピオンスポーツを経験したい等多々理由はあるが、体育実技履修ガイダンスでは、開講されている 20 種目のなかから、自分にあった授業を選択させ、目的を持ちながら楽しむことも強調している。

体育実技は、フィットネス種目とスポーツ種目の 2 領域に大別してある。フィットネスとは、自分に理想（身体的・精神的・社会的）とする姿に適合（Fit）した身体や心の状態を意味し、生き生きとした生活を送るために必要な健康・体力を総称してフィットネスと呼んでいる。フィットネスの授業目標は生活するうえで自分に必要な体力を知り、自分に合った運動を創造し、それを日常生活で実践することにあると言える。その主体はストレッチ（柔軟性）、有酸素運動（心肺機能）、抵抗を利用した運動（筋力、筋持久力）を中心とした健康・体力づくりなどである。この領域では他に、ウエイトトレーニング、スポーツトレーニング、エアロビックダンスエクササイズ、ウォーキング&ジョギングなどの種目が開講されている。スポーツ種目では、履修した種目を生涯スポーツとして継続できるよう、その種目に関する知識（種目の歴史、特性、ルール、審判法など）を深め、技能の習熟を図り、スポーツの楽しさを理解することを目標に掲げている。開講されているのはバレーボール、バスケットボールなど

高校までに概ね経験したことのある種目であるが、レクリエーションスポーツ、ニュースポーツ、空手道、フットサルなどユニークな種目もある。豊平校地では施設の関係上屋内種目に限定されるが、前期の土曜日に清田校地を使用して軟式野球、ソフトボール、サッカー、硬式テニスの屋外種目を半集中の形態で清田グラウンドを使用して実施している。今回の調査は、あくまでも上記のガイダンスを理解した体育実技履修希望者を対象としたものであるが、本学学生のライフスタイルの一端として捉え、資料として報告する。

方法（調査対象、期間）

本学全学部、全学年に対して開講されている共通基礎科目「体育実技Ⅰ～Ⅷ」の履修希望者を対象とした。2008年4月1日から8日にかけて、学年毎のガイダンス時にアンケート調査用紙を配布し、4月10日に体育教員室で回収した。

結果と考察

1. 指標

対象者の属性（性、学年）と1年間の運動量を指標とした。2008年度体育実技履修希望者は表1-1のように、1,648名であった。性別では男性1,124名（68.2%）、女性524名（31.8%）と、およそ2：1の割合である。参考までに2007年度の履修希望者は男性1,166名（71.6%）女性462名（28.4%）

であった。学年別では、はじめて体育実技を履修する1年生が56.6%、2～4年生の上級生が43.4%であり、1年生の履修希望者が多かった。これは、上級年次に比べ1年次には専門科目開講数の少ないことが要因の1つとして考えられる。学年別の性差は、他学年に比べ2年生で男性の占める割合が僅少ではあるが優位な傾向にあった。さらに、この1年間の運動量で見ると、運動していた（よく運動していた21.0%、まあまあ運動していた40.9%）が61.9%、運動していない（ほとんどしていない32.3%、全くしていない5.8%）が38.1%であった。表1-2から学年と運動量の関係を見ると、1、2年生で約7割、3、4年生で6割が運動をしており、上級年次に成るに従って、運動量の減少傾向が見られた。3指標ともに2007年度と比較して、大きな差は認められなかった。

表1-1

項目 指標		n	%	2007年度 %
性別	男性	1,124	68.2%	71.6%
	女性	524	31.8%	28.4%
学年	1年生	933	56.6%	57.3%
	2年生	413	25.1%	24.2%
	3年生	175	10.6%	13.0%
	4年生	127	7.7%	5.5%
1年間の運動量	よく運動していた	346	21.0%	19.3%
	まあまあ運動した	674	40.9%	42.3%
	ほとんどしていない	533	32.3%	31.1%
	全然していない	95	5.8%	7.3%
計		1,648	100%	100%

※ 2007年度生の総数は、1,628名

表1-2

項目 指標		n	1年間の運動量			
			よく運動していた	まあまあ運動した	ほとんどしていない	全然していない
学年	1年生	933	24.4%	35.3%	33.4%	6.9%
	2年生	413	18.2%	50.8%	27.6%	3.4%
	3年生	175	13.7%	48.0%	33.7%	4.6%
	4年生	127	15.0%	40.2%	37.8%	7.1%
計		1,648	21.0%	40.9%	32.3%	5.8%

2. 健康状態

古くは病気の対立概念として健康を定義したり(「古典的」健康概念)、また、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態を理想として定義したもの(世界保健機関:WHOの定義)など健康は様々な視点から定義づけや検証がなされてきたが、近年においては、アメリカを中心に、健康を“wellness”(良好な状態)ととらえる考え方が大勢を占めている。“wellness”は個人の責任や管理のもとで、最適な健康を求めるライフスタイルとみなされている。したがって、健康はできる限り良好な状態を実現するために生涯にわたって行われるアプローチとも言える。また、健康を自分自身の過去と比較する、他人と比べる、1事象のみを取上げる、ホリスティックな見方をするなど人によって健康の感じ方(健康感、健康観)は異なるものである。本調査では、一般論としての学生の健康感をまとめた。表2-1のように、健康状態が良好(優れている31.3%、良い34.7%)な者が66.0%を占めていた。20歳前後の青年期は他の年代と比較して人生のなかで健康・体力ともに不安を抱かない時期と言われており、健康状態が劣っていると自覚している率は5%を下回っていた。学年別に見ると良好と回答した1年生が約6割、2～4年生の上級

生では約7割であった。この差は概ねと安定した大学生活を過ごしてきた上級生グループに比べ、1年生(新入生)は、人生において幾つかのハードルのうちの1つである、大学受験によって体を動かす機会が制限されたり、目に見えぬプレッシャーから来るストレス等による精神疲労などがこのような感を抱かせた遠因ではないかと推測できる。また、健康状態が優れていると回答した割合は、1年生から順に、26.7%、35.1%、38.3%、43.3%と学年が上がるにつれて増加し、前述した表1-2、学年と1年間の運動量のクロス集計「よく運動していた」と相反する結果であった。このことから、健康感とは、ただ単に運動量によるものではなく、様々な因子との関わりが窺える。表2-2から、健康状態と喫煙、高校時代の運動部経験を見ると、健康に自信を持っている学生の喫煙率(11.2%)が、劣ると感じている学生(4.3%)の3倍近くあり、健康であるがゆえに喫煙による弊害を実感できないのではないかと推測できる。現在、健康状態が優れていると感じている学生の71.5%が高校時代に運動部を経験していて継続的な身体活動が健康に好影響を与えているといえよう。表2-3から健康状態と朝食との関連を見ると、健康状態が劣ると感じている学生は毎朝食べている(毎朝十分

表2-1

項目 指標		n	健康状態			
			優れている	良い	普通	劣る
性別	男 性	1,124	32.9%	35.1%	28.3%	3.7%
	女 性	524	27.9%	34.0%	32.8%	5.3%
学 年	1 年生	933	26.7%	35.6%	33.0%	4.7%
	2 年生	413	35.1%	35.4%	24.7%	4.8%
	3 年生	175	38.3%	31.4%	27.4%	2.9%
	4 年生	127	43.3%	30.7%	25.2%	0.8%
一年間の運動量	よく運動していた	346	52.3%	30.9%	15.0%	1.8%
	まあまあ運動した	674	31.8%	39.9%	26.1%	2.2%
	ほとんどしていない	533	20.5%	33.0%	40.2%	6.3%
	全然していない	95	12.6%	21.1%	50.5%	15.8%
計		1,648	31.3%	34.7%	29.7%	4.3%

表 2-2

項目 指標		n	喫 煙		高校運動部歴	
			吸う	吸わない	あり	なし
健康状態	優れている	516	11.2%	88.8%	71.5%	28.5%
	良い	572	5.8%	94.2%	61.7%	38.3%
	普通	490	6.1%	93.9%	46.7%	53.3%
	劣る	70	4.3%	95.7%	44.3%	55.7%
計		1,648	7.5%	92.5%	59.6%	40.4%

表 2-3

項目 指標		n	朝 食				地下鉄構内移動		
			毎日	毎日少量	週に 2, 3 日抜く	とらない	階段利用	エレベーター 利用	エスカレーター 利用
健康状態	優れている	516	51.2%	20.7%	20.9%	7.2%	52.5%	8.3%	39.1%
	良い	572	42.5%	31.3%	19.2%	7.0%	47.9%	5.1%	47.0%
	普通	490	39.2%	25.7%	24.5%	10.6%	40.8%	6.1%	53.1%
	劣る	70	38.6%	15.7%	37.1%	8.6%	38.6%	11.4%	50.0%
計		1,648	44.1%	25.7%	22.1%	8.2%	46.8%	6.7%	46.5%

38.6%，毎朝少量 15.7%）割合が約半数であり，優れている，良い，普通と答えた学生から見ると 10 ポイント以上回っている。地下鉄構内での移動方法でも当然のことながら健康状態の優れている学生が 52.5%，良いが 47.9%階段を利用していて，普通，劣っていると答えた学生を上回っていた。

3. 喫煙

喫煙はスポーツマンにとって百害あって一理なしと考えられている。タバコに含まれるニコチンは中枢神経系に作用して，呼吸循環機能を低下させ，消化活動を抑制する。また，煙に含まれる一酸化炭素ガスは，ヘモグロビンと容易に結合して，血液の酸素運搬能力を阻害するなど，プラスの要素はまったくない。2008 年 3 月本学学生部の主催で，宮崎大学准教授（医学博士），江藤敏治氏による講演会が開催され，春休み中にもかかわらず学生を中心に約 200 名の参加者があった。演題は「病気になるために」であったがその内容は喫煙による様々な弊害についてであった。氏は，様々なデータを示し，喫煙が生活習慣

表 3-1

項目 指標		n	喫 煙	
			吸う	吸わない
性別	男 性	1,124	10.3%	89.7%
	女 性	524	1.5%	98.5%
学 年	1 年生	933	1.8%	98.2%
	2 年生	413	9.2%	90.8%
	3 年生	175	18.9%	81.1%
	4 年生	127	28.3%	71.7%
一年間の運動量	よく運動していた	346	6.9%	93.1%
	まあまあ運動した	674	6.8%	93.2%
	ほとんどしていない	533	7.9%	92.1%
	全然していない	95	12.6%	87.4%
計		1,648	7.5%	92.5%

病の予兆症状を発症させる原因であり，環境因子や遺伝因子と重なることにより生活習慣病の発病率が高まったり，喫煙者周辺の非喫煙者が受動喫煙により想像以上に大きな被害を受けていることを強調し，また，社会全体で非喫煙意識の共有化の重要性を指摘するなど，興味深い内容であった。対象学生全体の喫煙率は表 3-1 の通り 7.5%であった。性別で見ると，男性では 10.3%と約 1 割が喫煙者であるのに対し女性は 1/6 の 1.5%であっ

表 3-2

項目 指標		n	高校運動部歴		朝食のとり方			
			あり	なし	毎日十分	毎日少量	週に 2, 3 日 抜く	とらない
喫煙	吸う	124	62.9%	37.1%	32.3%	11.3%	33.9%	22.6%
	吸わない	1,524	59.3%	40.7%	45.0%	26.8%	21.1%	7.0%
計		1,648	59.6%	40.4%	44.1%	25.7%	22.1%	8.2%

た。学年別に見ると、大方が未成年者と思われる 1 年生は 1.8%と僅少であるが、2 年生で 9.2%、3 年生 18.9%、4 年生で 28.3%と年次があがるとともに喫煙率も 10 ポイント程度高まっていた。中学校、高校で禁煙教育を十分受けてきたにもかかわらず、就職活動が始まる卒業年次には、諸々の社会的要因によってその教育効果がかなり殺がれていると推測できる。前述した講演会のような、学生への非喫煙意識の啓蒙の機会を定期的に設けることも大学の責務の 1 つと考える。表 3-2 から喫煙と高校時代の運動量部経験を見ると、僅かではあるが喫煙者 (62.9%) のほうが非喫煙者 (59.3%) よりも運動量部経験の割合が高くなっている。身体活動への喫煙の弊害を知りつつも直接的な害を実感できず、運動部内での友人関係に流されている可能性があるのではないと思われる。喫煙と朝食摂取の関係を見ると、喫煙者が毎日朝食を摂る割合が 43.6% (毎日十分 32.3%, 毎日少量 11.3%) にたいして、非喫煙者は 71.8% (毎日十分 45.0%, 毎日少量 26.8%) が朝食を摂っている。喫煙者が非喫煙者の 6 割程度しか朝食をとっていない理由は定かではないが、禁煙をすることによって朝食が摂れ、午前中の活動に必要なエネルギー確保が可能になることが期待できる。

4. 睡眠

人間は体内に組み込まれている体内時計により、24 時間周期で活動し、睡眠もこの原則との絡みで理解することができる。すなわ

ち、起床とともに体温が上昇し、就寝となる夕刻には下降線をたどるという仕組みである。睡眠がもたらす生理的効果は、量 (時間)、質 (深さ)、姿勢、寝具そして習慣などもろもろの要因が相乗作用して成り立っている。十分な睡眠が身体的、精神的疲労回復の最良の方法であり、明日への活力源となっていることは周知のとおりである。睡眠時間は年齢により異なり、一般には 8 時間で十分であるが、中学生では 9 時間、年少になるにしたがって時間を増す必要がある。対象者全体の睡眠時間を表 4-1 から見ると、約 6 時間が 32.5%と多く約 1/3 を占めていた。一般的に十分であるといわれている睡眠時間、約 8 時間は 14.7%であったが、日常生活を営むうえで最小限必要と思われる睡眠時間、6～8 時間を確保している割合は 76.4%と 3/4 を超えていた。3 指標では、顕著な差や傾向はみられなかった。

5. 朝食

現代社会の都市型生活は夜遅くまで仕事や身体活動をせざるを得ない環境にあり、朝寝坊しがちなライフスタイルを生み、朝食をおろそかにする習慣も作り出している。小学校、中学校での食生活教育 (食育) により、食事、とりわけ朝食の重要性は高校生、大学生も十分に認識していると思われる。しかしながら、大学受験での夜更かし、大学での不規則な授業時間、親元を離れての自炊など、無意識のうちに朝食が摂りにくくなる環境へ陥る可能性もある。朝食を摂ろうとしても「食べられ

表 4-1

項目 指標		n	睡眠時間							
			3時間以下	約4時間	約5時間	約6時間	約7時間	約8時間	約9時間	10時間以上
性別	男性	1,124	1.1%	3.7%	11.9%	31.9%	30.6%	15.0%	3.2%	2.6%
	女性	524	0.8%	3.4%	14.1%	34.0%	26.0%	14.1%	5.2%	2.5%
学年	1年生	933	0.8%	3.8%	11.8%	35.9%	27.8%	13.3%	4.2%	2.6%
	2年生	413	1.2%	3.6%	16.0%	27.6%	29.3%	16.7%	3.1%	2.5%
	3年生	175	2.3%	3.4%	9.1%	27.4%	31.4%	17.7%	5.8%	2.9%
	4年生	127	0.0%	3.1%	12.6%	30.7%	35.4%	15.0%	0.8%	2.4%
一年間の運動量	よく運動していた	346	1.4%	3.5%	12.4%	33.2%	26.6%	16.8%	2.9%	3.2%
	まあまあ運動した	674	1.0%	3.4%	12.6%	31.9%	31.3%	14.1%	3.4%	2.3%
	ほとんどしていない	533	0.6%	4.3%	12.9%	31.3%	28.1%	15.0%	5.2%	2.6%
	全然していない	95	1.1%	2.1%	11.6%	41.1%	28.4%	10.5%	3.1%	2.1%
計		1,648	1.0%	3.6%	12.6%	32.5%	29.2%	14.7%	3.8%	2.6%

表 5-1

指標		項目	n	朝食のとり方			
				毎日十分	毎日少量	週に2, 3日抜く	とらない
性別	男	性	1,124	41.2%	26.9%	22.8%	9.2%
	女	性	524	50.2%	23.1%	20.6%	6.1%
学年	1年生		933	46.9%	29.0%	18.3%	5.7%
	2年生		413	39.5%	22.0%	26.6%	11.9%
	3年生		175	40.0%	18.9%	28.6%	12.6%
	4年生		127	43.3%	22.0%	26.0%	8.7%
一年間の運動量	よく運動していた		346	51.4%	22.8%	17.6%	8.1%
	まあまあ運動した		674	42.9%	28.8%	21.1%	7.3%
	ほとんどしていない		533	40.9%	23.6%	26.8%	8.6%
	全然していない		95	43.2%	25.3%	18.9%	12.6%
計			1,648	44.1%	25.7%	22.1%	8.2%

ない」、「食べたくない」、「気持ちが悪くなってしまう」など生理的に身体に変調が起きて胃が食物を受けつけない状態もみられる。これはストレスや他の要因も考えられるが、概して、夜半の飲食により胃が休まらずに疲れていたり、朝食をとらないため摂取中枢や消化液の分泌等の生体機能やリズムに変調が起きて、胃の機能も変化し、食物の入ってこない時間には胃壁を消化するという前潰瘍状態をつくっていると考えられる。朝食を摂らなければ、空腹のため血糖値が低下し、もしその状態で身体活動を行うと、めまいがしたり不快感を覚えたりするばかりか、実際に体が動かないことも起こりうる。朝食を摂らない

ことは午前中の身体活動を放棄しているに等しいといえる。また、日中の活動を前提とした必要エネルギーをとれず、体脂肪を燃焼してエネルギーを使う習慣が続くと、体に脂肪をつくり、貯蔵する効率やスピードを速め、成人病のもとであるコレステロールの血管沈着を若いうちから促進させることになるともいわれている。朝食の摂り方について表5-1を見ると、毎日食べているが69.8%（毎日十分44.1%、毎日少量25.7%）であり大半の学生は朝食摂取の重要性を認識していると思われる。しかしながら、朝食をまったく摂らない学生も8.2%と1割近くを占め今後の大学生活、社会人としての日常生活が懸念さ

表 5-2

指標 \ 項目		n	地下鉄構内移動		
			階段利用	エレベーター利用	エスカレーター利用
朝食	毎日十分	726	51.0%	5.4%	43.7%
	毎日少量	423	45.2%	7.3%	47.5%
	週に 2, 3 日抜く	364	44.2%	7.4%	48.4%
	とらない	135	37.0%	9.6%	53.3%
計		1,648	46.8%	6.7%	46.5%

れる。性別では女性の朝食摂取の割合が 73.3%と男性に比べて多く、とくに、毎朝十分に食べている女性が 50.2%、男性の 41.2%を 10 ポイント近く上回っていて、女性の朝食摂取意識の高さが窺える。学年別では、1 年生が 75.9% (毎日十分 46.9%、毎日少量 29.0%) と上級生に比べしっかり朝食を食べている。1 年間の運動量との関係では、運動をまったくしていない学生の朝食抜きの割合が 12.6%と朝食軽視の傾向あった。また、表 5-2 で朝食と地下鉄構内の移動方法との関連見ると、毎朝十分朝食を摂っている学生の半数以上 (51.0%) が階段を利用している。朝食を摂らない学生の階段利用は 37.0%と低率であった。ここでも、朝食を抜くことが、日中の身体活動を制限する方向にあることを示唆している。

6. 地下鉄構内の移動方法

近年、様々な分野での技術革新が進み、その結果、機械文明の恩恵により、身体的労働が著しく減少した。また、経済成長にともなう生活様式の急激な変化は日常生活での身体運動の機会を減少させ、自らがその機会を求めなければ運動不足に陥る環境をつくりだしている。人間が本来兼ね備えている生理機能は、長い年月にわたり日常生活のなかで歩き続けたことで獲得し、われわれの遺伝子もそれを受け継いできている。心臓病になりやすいかどうかの境目になる身体的労働量は、およそ 1 日 300 キロカロリー分の身体活動が必要とされている。これは、平均的な成人男

性でおよそ 1 万歩、約 1 時間 40 分の歩行数に相当する。一方、階段を上がる際のエネルギー代謝は平地の歩行時の 3 倍以上あり、軽いジョギング程度の強度である。このことは、日常生活のなかで、階段を上手に利用することによって、運動不足を解消するばかりではなく、効果的な手法を用いれば手軽なトレーニングにもなり得ることを意味している。札幌冬季オリンピックが開催された 1972 年地下鉄南北線が全線開通し、1988 年 3 月には豊平校地下に東豊線北海学園前駅が開設された。それまでは、南北線中島公園駅、平岸駅、東西線菊水駅が最寄りの地下鉄駅であり、ほとんどの学生は利用駅から 15~20 分ほど徒歩通学せざるを得なかったが、全国的にも例を見ない地下鉄直結型の大学となってからは本学学生の多くはまさに、歩く機会を奪われた形となっている。階段、エレベーター、エスカレーターを完備している地下鉄構内での移動方法を、表 6-1 から、階段を利用している割合は 46.8%と半数に満たない。性別で見ると、男性の 52.6%、が階段の使用しているのに対し、女性は 34.5%と少なかった。学年別では 4 年生階段利用率が 56.7%で、他学年よりも 10 ポイント程度高かった。また 1 年間の運動量との関係では、よく運動していたが 52.6%階段を利用して多く、運動量が低下するにつれて階段の利用率も減少していた。

7. その他

参考までに、この 1 ヶ月間のスポーツ活動、

表 6-1

指標 \ 項目		n	地下鉄構内移動		
			階段利用	エレベーター利用	エスカレーター利用
性別	男性	1,124	52.6%	6.4%	41.0%
	女性	524	34.5%	7.3%	58.2%
学年	1年生	933	46.8%	5.4%	47.8%
	2年生	413	45.3%	9.2%	45.5%
	3年生	175	43.4%	8.0%	48.6%
	4年生	127	56.7%	6.3%	37.0%
一年間の運動量	よく運動していた	346	52.3%	6.1%	41.6%
	まあまあ運動した	674	48.2%	7.4%	44.4%
	ほとんどしていない	533	43.2%	5.4%	51.4%
	全然していない	95	37.9%	10.5%	51.6%
計		1,648	46.8%	6.7%	46.5%

表 7-1

指標 \ 項目		n	1ヶ月のスポーツ活動				
			行っていない	大学(高校)の体育会に所属して活動していた	大学(高校)のスポーツサークルで活動していた	一般のクラブ(社会体育)で活動	個人でスポーツ活動を行っていた
性別	男性	1,124	53.8%	11.0%	7.8%	5.0%	22.4%
	女性	524	74.2%	7.9%	7.0%	2.8%	8.1%
学年	1年生	933	68.9%	8.0%	3.1%	3.5%	16.5%
	2年生	413	44.6%	13.1%	16.9%	4.1%	21.3%
	3年生	175	51.4%	12.0%	11.4%	6.3%	18.9%
	4年生	127	63.0%	11.8%	3.9%	7.1%	14.2%
一年間の運動量	よく運動していた	346	33.8%	26.0%	13.0%	7.3%	19.9%
	まあまあ運動した	674	51.9%	8.5%	10.4%	5.0%	24.2%
	ほとんどしていない	533	83.1%	2.4%	1.5%	2.1%	10.9%
	全然していない	95	91.6%	5.2%	1.1%	0.0%	2.1%
計		1,648	60.5%	10.0%	7.5%	4.2%	17.8%

運動頻度（1週間あたり）、高校時代の運動部歴について考察してみた。調査時期が4月の初旬であり、該当する1ヶ月間は高校、大学ともに春季休業期間内であった。表7-1のように60.1%がスポーツ活動は行っていないと答えている。活動していた学生も組織的な活動者は少なく、17.8%が個人でスポーツ活動を行っていた程度である。性別では、男性が半数近く（46.2%）スポーツ活動していたが女性のスポーツ活動は25.8%と1/4程度と少ない。学年別で見ると、高校の春季休業期間であった1年生の約7割が、1ヶ月間

ほとんど活動をしていなかった。同様に、表7-2で、1週間当たりの運動頻度を見ると、73.4%がほとんど運動をしていないと回答している。学年別で、1年生の運動頻度の高さが窺えるが、性別と1年間の運動量では1ヶ月のスポーツ活動と同傾向を示していた。表1-1でこの1年間どのくらい運動していたかの問いに、運動していた（よく運動していた21.0%、まあまあ運動していた41.0%）が62.0%であった。しかしながら、春季休業期間1ヶ月に限定したスポーツ活動では反対の傾向を示していた。また、1週間に5日以上

表 7-2

指標		項目	n	1 週間あたりの運動頻度			高校運動部歴	
				週に 5 日以上運動 (6ヶ月以上の継続)	週に 5 日以上運動 (6ヶ月以内の継続)	ほとんど活動は していない	ある	なし
性別	男 性		1,124	15.6%	15.2%	69.2%	67.2%	32.8%
	女 性		524	10.0%	7.9%	82.1%	43.3%	56.7%
学 年	1 年生		933	38.2%	14.7%	47.1%	58.4%	41.6%
	2 年生		413	11.7%	18.0%	70.3%	64.2%	35.8%
	3 年生		175	2.3%	6.3%	91.4%	58.3%	41.7%
	4 年生		127	3.2%	6.3%	90.5%	55.1%	44.9%
一 年 間 の 運 動 量	よく運動していた		346	38.2%	14.7%	47.1%	89.6%	10.4%
	まあまあ運動した		674	11.7%	18.0%	70.3%	63.6%	36.4%
	ほとんどしていない		533	2.3%	6.3%	91.4%	39.2%	60.8%
	全然していない		95	3.2%	6.3%	90.5%	35.8%	64.2%
		計	1,648	13.7%	12.9%	73.4%	59.6%	40.4%

の高頻度の運動という条件下でも前述と同じく低い値を示していた。全体の 6 割が高校時代に運動部を経験している。性別では男性が 67.2%と多かった。1 年間の運動量で見ると、当然ながら、運動していたと答えた学生に運動部系意見者が多数見られよく運動していたと答えた学生の 9 割 (89.6%) は高校時代に運動部の経験者であった。

ま と め

対象は体育実技履修希望者で、男女比は、おおよそ 2 : 1 の割合である。学年別では、上級年次に比べて専門科目開講数の少ない 1 年生が半数以上を占めていた。1 年間の運動量で見ると、上級年次に成るに従って、運動量の減少傾向が見られた。

健康状態が良好な者が 2/3 を占めていた。健康状態が優れていると回答した割合は、学年が上がるにつれて増加し、学年と 1 年間の運動量のクロス集計「よく運動していた」と相反する結果であった。健康感、ただ単に運動量によるものではなく、様々な因子との関わりが窺える。健康に自信を持っている学生の喫煙率が、劣ると感じている学生の 3 倍近くあり、健康であるがゆえに喫煙による弊害

を実感できないことが推測できる。健康状態が優れていると感じている学生の多くが高校時代に運動部を経験し、継続的な身体活動が健康に好影響を与えている。喫煙者の男女比は 6 : 1 であった。1 年生の喫煙率は 1.8%と僅少であったが、年次があがるとともに喫煙率も 10 ポイント程度高まっていた。高校時代の運動量部経験者が、非経験者に比べ僅かではあるが喫煙の割合が高くなっている。喫煙者が非喫煙者の 6 割程度しか朝食を摂っていないが、禁煙をすることによって朝食が摂れ、午前中の活動に必要なエネルギー確保が可能になることが期待できる。睡眠では約 6 時間 1/3 を占めていた。一日常生活を営むうえで最小限必要と思われる睡眠時間、6 ~ 8 時間を確保している割合は 76.4%と 3/4 を超えていた。朝食を毎日食べているが 69.8%であり大半の学生は朝食摂取の重要性を認識している。女性の朝食摂取の割合 73.3%と男性に比べて多く、女性の朝食摂取意識の高さが窺える。学年別では、1 年生が 75.9%と上級生に比べしっかり朝食を食べている。毎朝十分朝食を摂っている学生の半数以上が地下鉄の階段を利用しているが、朝食を摂らない学生の階段利用は低率であり、朝食を抜くことが、日中の身体活動を制限する

方向にあることを示唆している。地下鉄の階段を利用している割合は半数に満たない。また1年間よく運動していた学生の52.6%が階段を利用して、運動量との比例関係が見られた。

参考資料

- ・履修の手引き，2008年度
北海学園大学経営学部
- ・北海学園大学体育実技履修の手引き，2008年度
北海学園体育実技担当者編集