

生涯スポーツの意識に関する研究

佐藤 誠*・福田 馨**

I. 研究目的

生涯スポーツは、単に人間が生きていく限りにおいて、スポーツを生活の中に取り入れ活動することといっても、それは表現にとどまるもので充分とはいえない。実際に、生涯スポーツを意識して、日常生活で活発な身体運動をとまなう生活をしている人は少ないと思われる。生涯において行われるスポーツ活動は、個人のライフステージによって、そのスポーツのやり方、楽しみ方も変わってくると思われる。これは人間の肉体的・精神的能力の変化と、生活から生じる生き方、人生観、健康観¹⁰⁾などに影響されるものと考えられる。

現代では、スポーツは「みんなのスポーツ」「生涯スポーツ」の時代を迎え、1人1人が生きる喜びをもって、自由で幸福な生活を送るために、何よりも健康で豊かな生活を確保することが必要である。そのためには、スポーツは欠くことのできないものとなりつつある。スポーツが個人の楽しみ、生きがいから出発するとしても、個人のスポーツそのものだけでなく「地域に根ざすスポーツ」として発展させていかねばならない。このような時

期に大学では、保健体育の選択化で体育実技の受講生も減少し、身体活動の機会も失われつつある。青年期にある学生は、身体的にも精神的にも人間完成に向かう移行期であり、社会的行動としての生涯スポーツを意識し、実践する絶好期にあるといえよう。

そこで、生涯スポーツに対する学生の意識の実態を調査すると同時に、健康状況・体力の有無とスポーツ活動への関心がどうかを分析・検討し、生涯にわたるスポーツライフの指導の基礎資料を得ようとした。

II. 研究方法

1. 調査対象は、平成11年4月～6月、当時九州産業大学各学部¹⁾に在籍している学生の中から抽出した。18歳から23歳を研究の対象とした。(表-1)

全学部共通の健康学・体育実技の時間、経営学部・工学部講義の時間を利用し、多肢選択法による調査を行った。

2. 調査時期

平成11年4月19日～11年6月30日

3. 調査内容

* 健康・スポーツ科学センター

** 経営学部

表1 調査対象

	18才	19才	20才	21才	22才	23才以上	合計
男	106	87	76	62	30	8	369
	28.73%	23.58%	20.60%	16.80%	8.13%	2.17%	
女	60	30	53	30	10	3	186
	32.26%	16.13%	28.49%	16.13%	5.38%	1.61%	
合計	166	117	129	92	40	11	555
	29.91%	21.08%	23.24%	16.58%	7.21%	1.98%	

総理府広報室「体力・スポーツに関する世論調査」(平成9年10月)

福岡市市民局スポーツ振興課「福岡市における体育・スポーツの現状と推移」(平成6年3月)を参考にし、13項目を任意に選択し調査した。

集計作業は、単純集計とクロス集計を行った。全体的な特徴および男女間の比較については、Ⅲ-1)で述べ、健康意識とのクロス集計についてはⅢ-2)で、体力の有無とのクロス集計はⅢ-3)で述べた。また、各クロス集計に関しては、特徴の表れたもののみ記した。なお条件の比較は χ^2 検定(m×n)を行った。

Ⅲ. 結果と考察

1. 健康・体力と生涯スポーツについて

1) 健康意識について

健康意識についての調査結果は図-1に示した。「大いに健康である」と回答した者の割合は28.06%(男子27.64%、女子28.88%)であり、「まあ健康である」と回答した者の割合は63.49%(男子62.06%、女子66.31%)で最も高い割合で、また「健康でない」は、8.45%で低い割合であった。今回の調査で、「大いに健康

である」「まあ健康である」の項目を合わせた「健康である」では91.55%であり、前回の「学生の健康状況に関する研究²⁾」における「健康である」の84.5%に比較して高い割合を示した。青年期の心身ともに健康ではつらつとした、充実しきった時期にしては当然のことだといえよう。

福岡市の健康・体力の意識調査¹⁾では、「大いに健康」22.3%、「まあ健康」66.6%「健康でない」が13.1%であった。また、総理府が実施した調査^{1,3)}では、「大いに健康」25.2%、「まあ健康」59.6%、「健康でない」15.0%であった。このことから、本学学生の健康状態は良好であると推思されるが、福岡市・総理府の調査対象の母集団が、20歳以上の者であり、高齢者が多数含まれていることから、「健康ではない」と回答した者の割合が高かったと思われる。

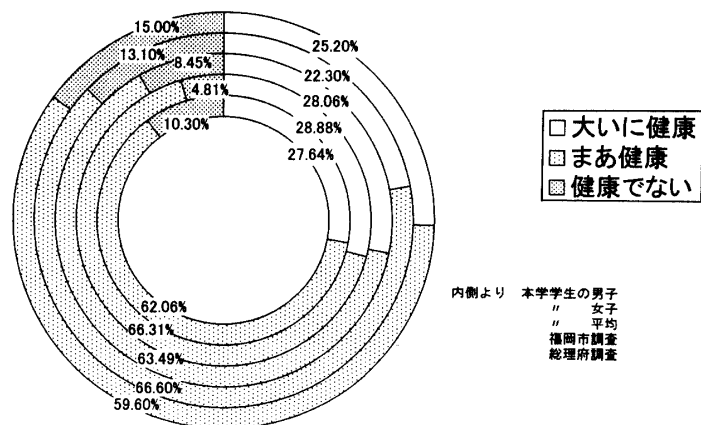


図-1 健康意識について

2) 体力の有無について

体力の有無についての自己評価は図-2に示した。「体力に自信がある」と回答した者の割合は16.27%（男子17.71%、女子13.44%）であり、「体力は普通である」と回答した者の割合は63.83%（男子62.67%、女子66.13%）であり、「体力に不安がある」では19.89%（男子16.92%、女子20.43%）であった。

福岡市の調査では、「体力に自信がある」が8.9%、「体力は普通」70.5%、体力に不安がある」15.2%であった。また、総理府調査では、「体力に自信がある」14.6%、「体力は普通」65.5%、「体力に不安がある」19.7%であった。「体力がある」と回答した者は、「体力に自信がある」「体力は普通」を合わせると、本学学生80.3%、福岡市79.4%、総理府調査80.1%で殆んど差はみられなかった。しかし、「体力に不安がある」は19.89%で、福岡市に比較して高い割合を示し、成長期の年齢とすれば問題視される数値ではないだろうか。中野氏らの報告によれば、本学学生と全国同年齢の体力の比較から、柔軟

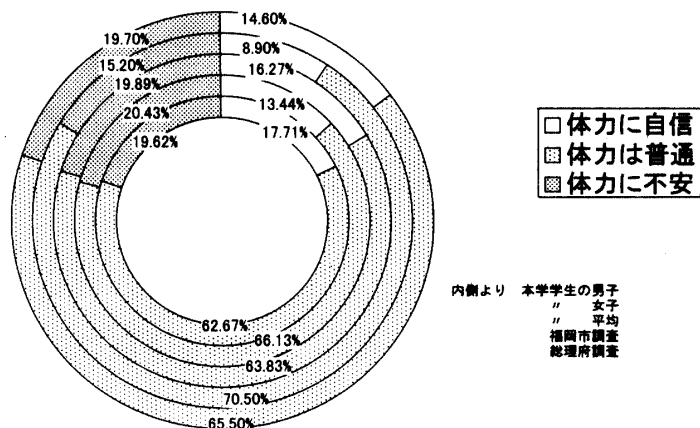


図-2 体力の自己評価

性、瞬発力、敏捷性、背筋力に劣り、特に背筋力は $P < .05$ で有意に劣っていることが明らかにされている。今回の調査においても、体力の低下傾向がみられた。

3) 健康・体力への注意度について

健康や体力への注意度については図-3に示した。「常に注意をはらっている」と回答した者の割合は14.10%（男子14.48%、女子13.37%）であり、「時々注意をはらっている」と回答した者の割合は63.93%（男子60.11%、女子68.45%）であった。また「注意をはらっていない」は22.97%であった。「常に注意をはらっている」「時々注意をはらっている」を合わせた「健康・体力に対して注意をはらっている」と回答した者は、本学学生78.0%、福岡市79.6%、総理府調査77.0%であり、やや類似した数値を示した。

福岡市、総理府調査の健康や体力についての意識の推移をみると、いずれもポイントの増加が認められ、健康・体力への関心度が年々強くなっていることをみることができる。

(1) 健康・体力の維持・増進のための具体

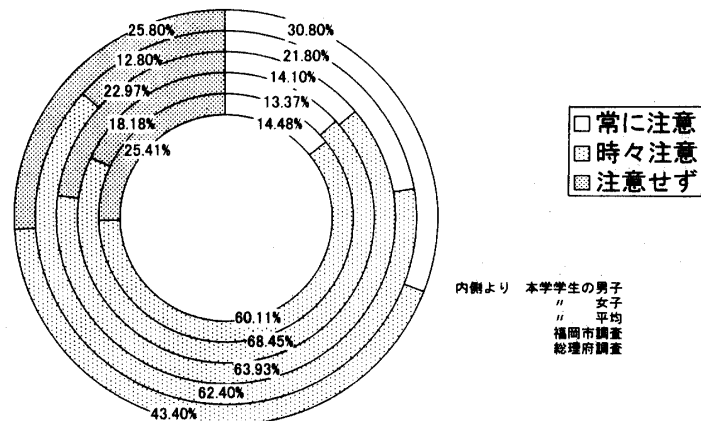


図-3 健康や体力への注意度

的内容については図-3-1に示した。

「食生活に気をつける」24.92%、「睡眠や休養をよくとる」24.46%、「運動やスポーツ（体操や散歩を含む）をする」19.21%、「規則正しい生活」11.70%の順で高い割合を示した。日常生活における健康・体力の維持・増進としての適切な栄養摂取・適度な運動（生活活動・労働など）、休養（休息・睡眠など）に積極的に努めていることが汲みとれた。総理府の調査からも同じように、健康・体力の保持増進が生活の中で大きなウエイトを占めることが報告されている¹³⁾。また、「食生活」「睡眠や休養」「運動やスポーツをす

る」に高い割合を示した。このことは「労働者健康状況調査」の報告⁹⁾のように、労働者にとって睡眠やスポーツが疲労回復と健康増進の二つの意義を兼ねていることと一致している。

(2) 健康・体力維持増進のための知識については図-3-2に示した。「テレビ・ラジオ」と回答した者の割合は36.95%（男子35.35%、女子39.81%）で最も多く、次いで「家族・先輩」23.85%、「新聞・雑誌」22.63%の順であった。「医者・看護婦などの進言」5.13%、「大学の授業」3.92%、「専門書」3.26%、「講演会」0.17%ときわめて少なかった。

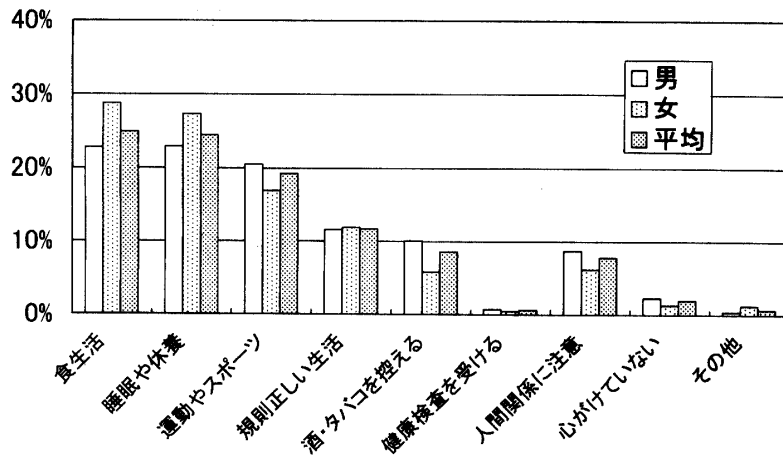


図-3-1 健康・体力の維持増進のための内容

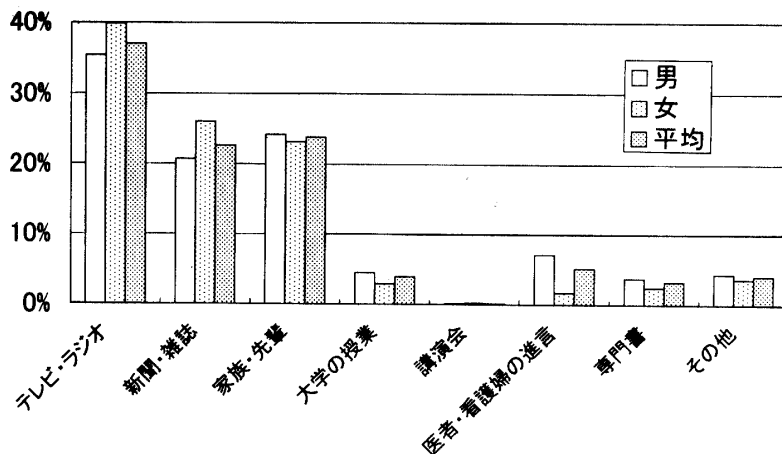


図-3-2 健康・体力の維持増進のための知識入手法

平日の自由時間活動の全体的傾向として「テレビ・ラジオ」「休養・くつろぎ」「友人や知人との交流」「新聞や雑誌を読む」が上位を占めていることから、テレビ・ラジオのメディアを通じての習得は当然であるといえよう。反面、「大学の授業」が低い割合だったことは、今後の課題として健康や体力に関する新たな課題に適切に対応しつつ、健康的な生活行動の実践を促す教育指導面の充実を図る必要があると考えられた。

4) 運動不足感について

運動不足について調査した結果は図-4に示した。「運動不足を感じる」と回答した者の割合は75.42%（男子74.03%、

女子78.29%）であり、「感じない」と回答した者の割合は9.12%であった。

福岡市では、「運動不足を感じる」63.5%、「感じない」33.4%であり、総理府調査では「運動不足を感じる」74.2%「感じない」16.6%であった。「運動不足を感じる」は本学学生と総理府調査が類似した割合を示したが、福岡市より10%程度「運動不足を感じる」者が多かった。このことから、全国的な規模で「運動不足」を訴える者に増加傾向があることが認められた。

近年、機械文明の発達や生活の便利化により「運動不足」に陥りやすい生活環境になっていることから、意識的に身体を動かすことは日常生活には不可欠である。それには、生涯スポーツは「運動不足」を克服する手段として注目されよう。

(1) 運動不足を感じている者の理由としては図-4-1に示した。「いわゆる遊び（交際・麻雀・趣味・パチンコ・テレビゲームなど）で満足している」と回答した者の割合は33.53%で最も多く、次いで

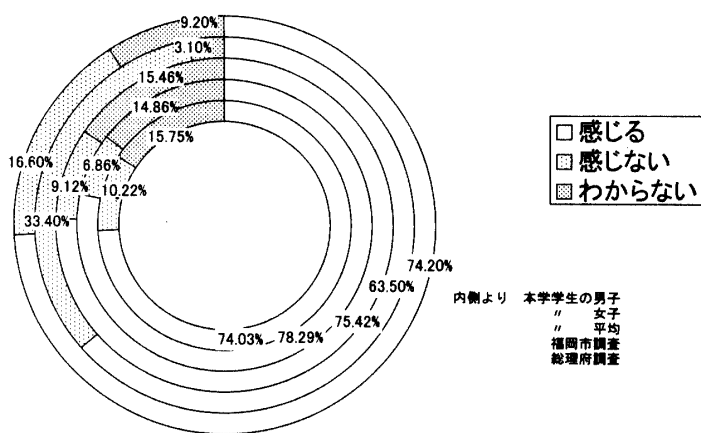


図-4 運動不足感

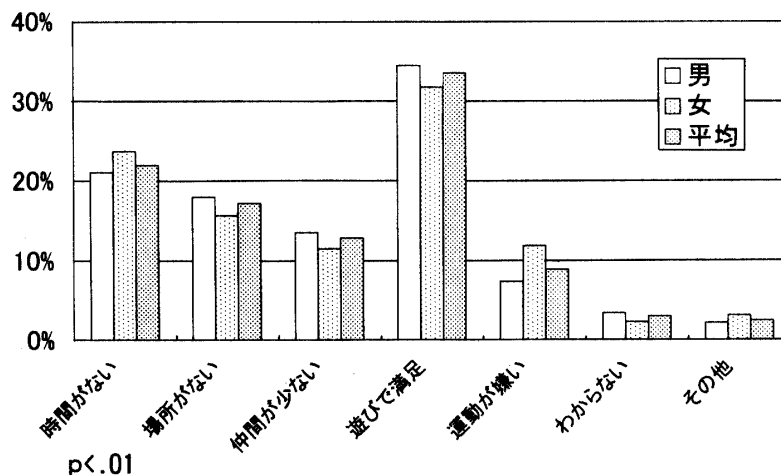


図-4-1 運動不足の理由

「正課の授業などで運動・スポーツをする時間がない」21.96%、「運動・スポーツをする場所がない」17.21%、「運動する仲間が少ない」12.89%の順であった。

また、「運動・スポーツが嫌いである」が8.90%であったが、男子7.36%女子11.92%であり、女子に「運動・スポーツが嫌いである」者が多く性差があらわれ、男女間に有意の差が認められた ($P < .01$)。

運動不足が心筋や動脈系統の機能的、退行的変化にかかわりを持ち、情緒的側面の異常や代謝及び消化器系統の障害をもたらすことが指摘されていることから、⁵⁾身体を積極的に動かす健康運動の習慣化の必要性を感じた。

5) 生涯スポーツについて

(1) 生涯スポーツについて考えたことがあるかを図-5に示した。生涯スポーツについて「よく考える」と回答した者の割合は10.11%(男子11.80%、女子6.74%)であり、「考えたことがない」と回答した者の割合は50.00%(男子48.31%、女子

53.37%)であった。また「考えたことがある」が39.89%であった。生涯スポーツを考えたことがないが50.00%以上を占めているのは、生涯スポーツに関心を持っていないこと、また学校体育で習わなかったことが考えられる。

生涯スポーツを考えての一年間の運動・スポーツの実施種目については図-6-1、6-2、6-3に示した。図から読みとれるように、いずれの場合も男女間に有意の差が認められた。

- ① 軽いスポーツ種目では、軽い球技(キャッチボール・ピンポン・バドミントン・ソフトテニスなど)」と回答した者の割合は26.92%(男子29.42%、女子21.68%)であり、次いで「ウォーキング(歩け歩け運動・散歩など)」「ボウリング」「体操(ラジオ体操・美容体操・縄跳)」などの順であった。
- ② 広域にわたる野外スポーツでは、「海水浴」と回答した者の割合は22.81%(男子22.95%、女子22.45%)であり、次いで「スキー」「釣り」「キャンプ」

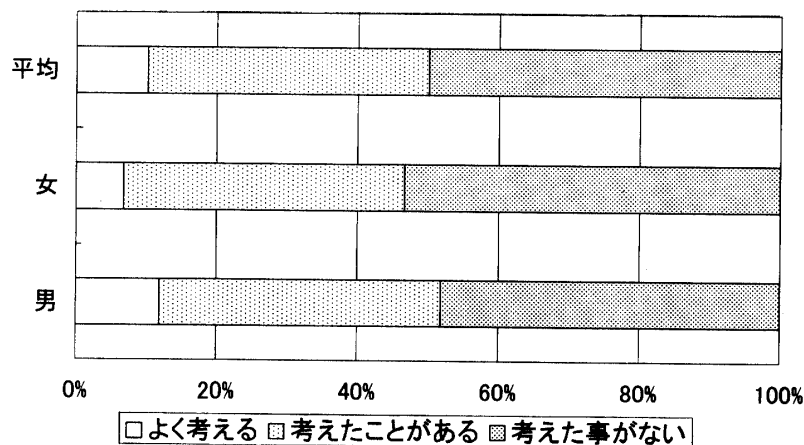


図-5 生涯スポーツ

の順であった。

- ③ 競技的スポーツでは、「サッカー」と回答した者の割合が16.00%（男子20.83%、女子1.37%）で実施度が高く、次いで「バスケットボール」「野球」の

順であった。全体的に軽いスポーツ種目の実施が多く、男子では「キャッチボール」「バドミントン」「ソフトテニス」など、女子では「ウォーキング」の実施度が高かった。余暇活動の参加

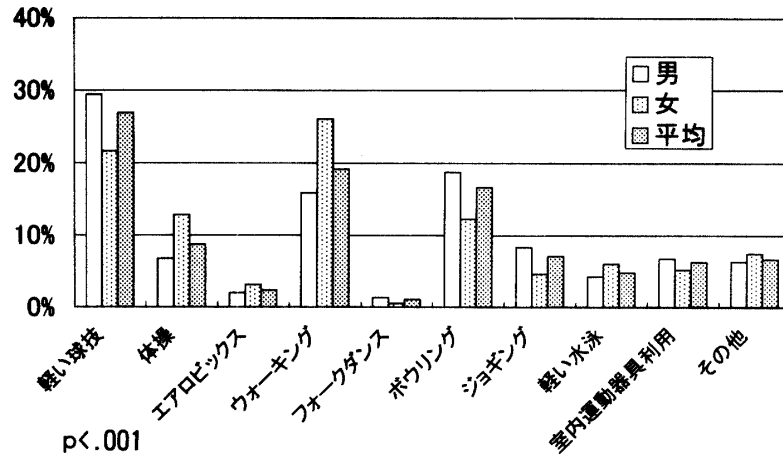


図-6-1 運動・スポーツの実施度（軽いスポーツ）

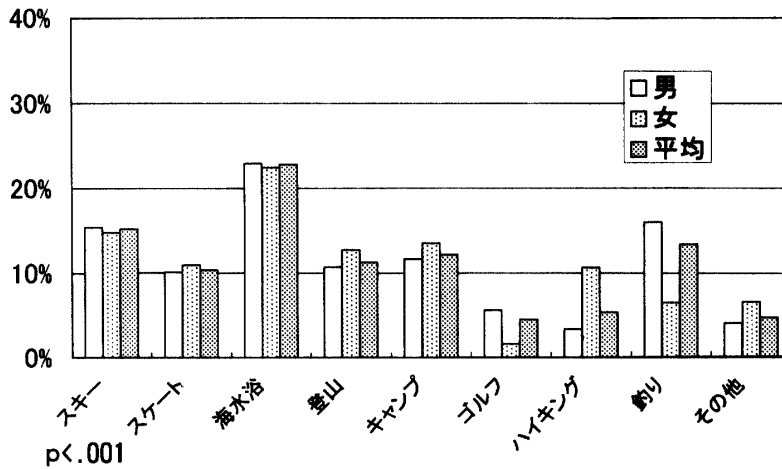


図-6-2 運動・スポーツの実施度（野外スポーツ）

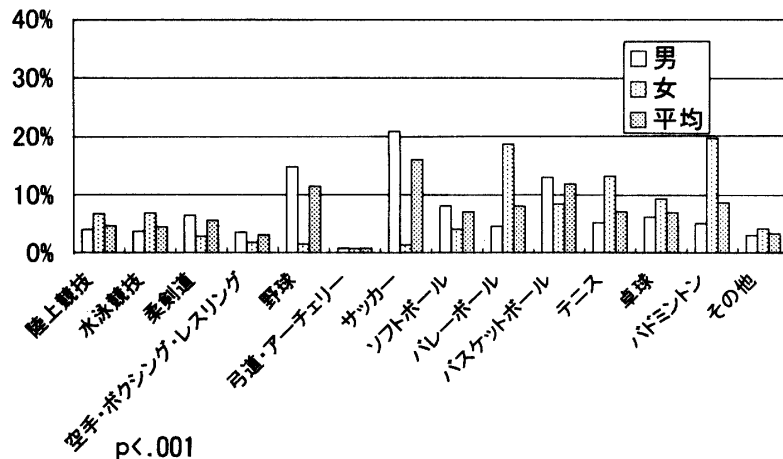


図-6-3 運動・スポーツの実施度（競技スポーツ）

状態調査のスポーツ部内でも、「ジョギング」「体操(器具を使わない)」「キャッチボール」「ピンポン」などに長期的活動回数が増加しておると報告されている。⁸⁾ 本学でも同様の傾向を示した。

(2) 生涯スポーツを考えてのスポーツの実施頻度については図-7に示した。

運動・スポーツを実施した日数(頻度)を一年間でみると、「週1~2回」と回答した者の割合は27.99%(男子29.75%、女子24.28%)で最も多く、次いで「月に1~3日」「週に3日以上」の順であった。全体的に男子の実施者が多く男女間に有意の差が認められた($P < .001$)。

① 運動・スポーツの実施理由については図-8に示した。「楽しみ・気晴らしのため」と回答した者の割合は34.01%(男子34.73%、女子32.47%)で最も多く、次いで「友人・仲間との交流のため」「健康・体力づくりのため」「運動不足解消のため」の順であり、「家族との触れ合い」はきわめて少なかった。尚、男女間に有意の差が認められた($P < .001$)。青年期の友人関係が重要であるという社会的特性から「友人・仲間との交流のため」が多いのは当然であるし、また、女子の実施理由として美容や肥満解消のための割合を

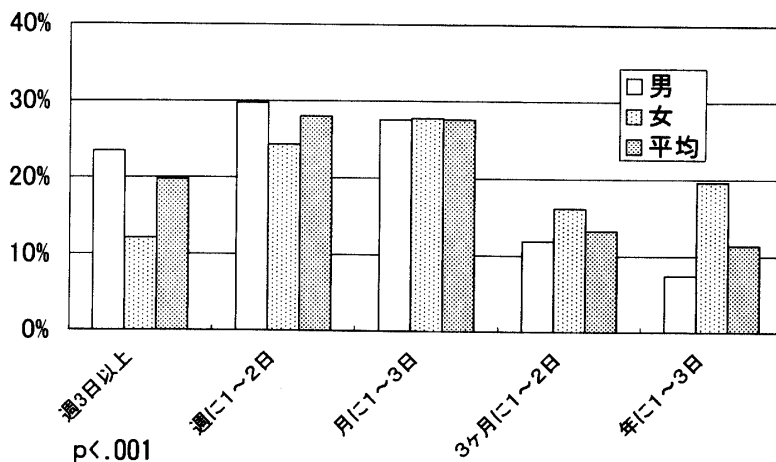


図-7 運動・スポーツを実施した日数

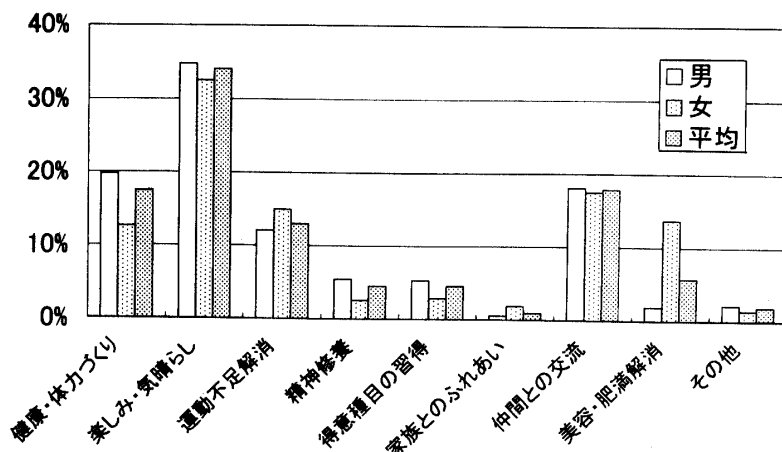


図-8 運動・スポーツの実施理由

示したのも当然のことと考えられる。

(3) 学校教育は、生涯スポーツの普及に貢献しているか。その貢献度については図-9に示した。学校体育が生涯のスポーツに「貢献している」と回答した者の割合は39.77% (男子43.60%、女子31.79%) であり、「貢献していない」が22.54%であった。普及に貢献しているという肯定者は男子に多かったが、その中で学校体育とスポーツを混合しているとする問題である。尚、男女間に有意の差が認められた ($P < .05$)。

学校体育が生涯スポーツへつながりにくいという問題を提起したといえよう。

生涯スポーツの人気種目(「ゴルフ」・「ボウリング」・「エアロビクス」・「歩け歩け運動」・「レクリエーション種目」など)が学校体育で教材となっていないこと(本学では生涯スポーツ実習としてゴルフ・スキーを開講)が考えられる。また、青少年の身体機能の発育・発達を中心とした、そしてスポーツ種目の技術の習得などが指導され、それが評価されていたからだともいわれている¹¹⁾。本学でも同様の傾向がみられた。

今後、生涯スポーツの意義を十分理解させる必要があると考えられる。

① 貢献していない理由は図-9-1に

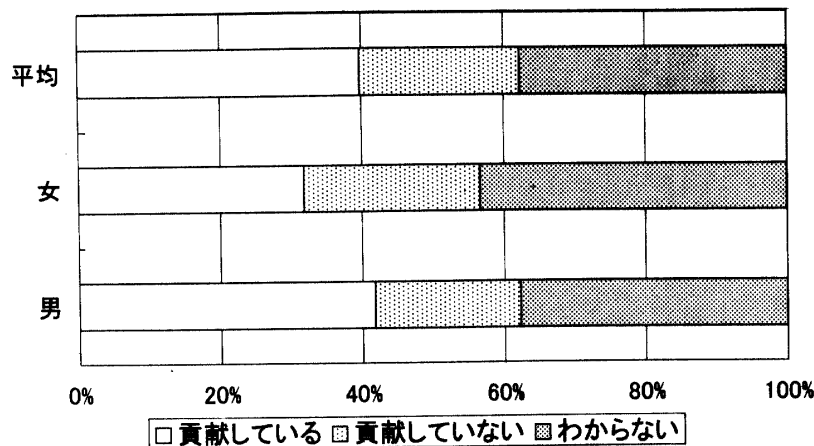


図-9 学校体育の貢献度

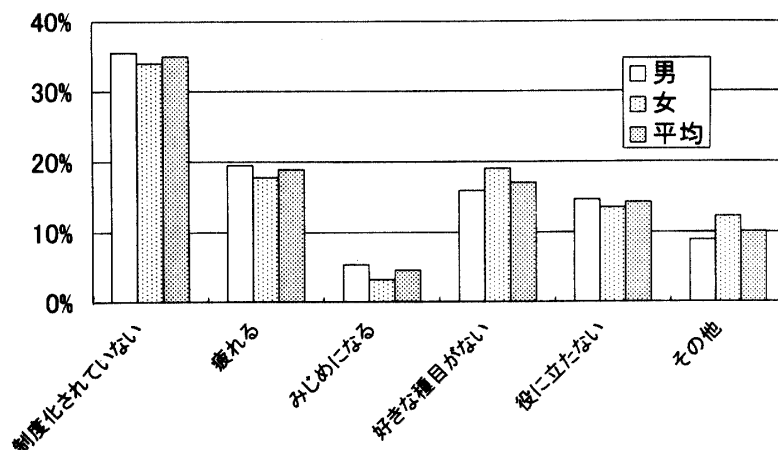


図-9-1 貢献しない理由

示した。生涯スポーツは「制度化されていない」と回答した者の割合は34.95%（男子35.48%、女子33.98%）で最も高い割合を示し、次いで「運動・スポーツをすると疲れる」「好きな種目がない」「健康・体力づくりに役立つと思わない」の順であった。「運動・スポーツ後みじめな気持ちになることがある」と回答した者は4.61%もあった。これまでの競争性、闘争性、技術性などに重点を置いたスポーツ価値を、健康の保持、体力づくり、楽しさ、共同性などへ考え方を転換することにより「運動・スポーツ後みじめな気持ちに

なる」が解消されるのではないかと考えられる。

(4) 生涯スポーツ種目は年齢によって変わるか。調査結果は図-10に示した。

年齢によって「変わる」と回答した者の割合は57.01%（男子57.06%、女子59.60%）であり、「変わらない」と回答した者の割合は21.02%であった。

変わると回答した者のその理由は図-10-1に示した。「体力が衰える」と回答した者の割合は41.04%（男子38.05%、女子47.31%）で最も高い割合を示し、次いで「魅力あるスポーツ種目をみつけた」であった。

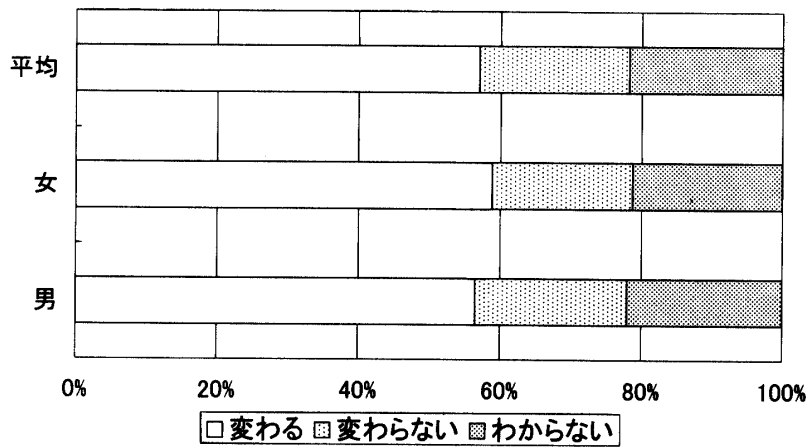


図-10 生涯スポーツは年齢で変わるか

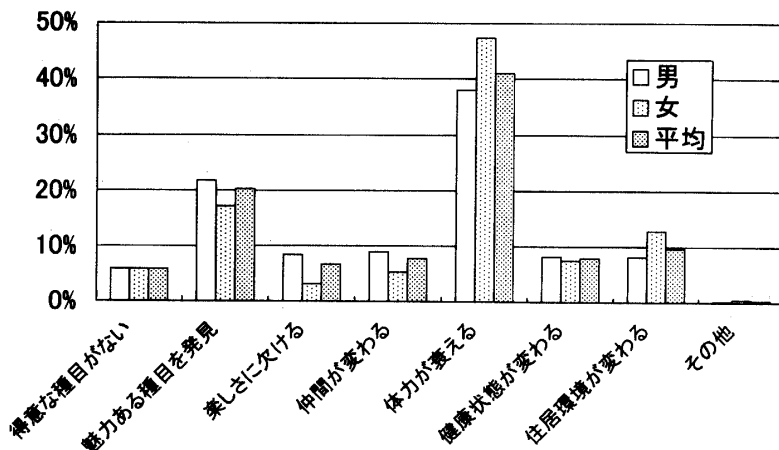


図-10-1 変わる理由

変わらないと回答した者のその理由は図-10-2に示した。「得意な種目だから」と回答した者の割合は35.90%（男子35.77%、女子33.36%）で最も高い割合を示し、次いで「仲間が多くて楽しい」「基礎技術があるから」「欲求不満の解消になる」の順であった。生涯スポーツ種目は、長期にわたって経験した得意種目を持つことが望ましいと考えられる。加齢に伴い体力の衰えを感じても、年齢・体力に応じたスポーツ種目を行うことにより、仲間と楽しく健康の保持、欲求不満の解消などで活動が継続して展開されると思われる。

(5) 1年間のスポーツ行事やスポーツ教室の参加状況について

調査結果は図-11に示した。「参加した」と回答した者の割合は24.47%（男子27.30%、女子18.71%）であり、「参加したことがない」は75.53%（男子72.70%、女子81.29%）で非常に高い割合を示し、男女間に有意の差が認められた（ $P < .05$ ）。

参加した行事については図-11-1に示した。主催行事では、「大学や体育会が主催する大学行事」と回答した者の割合は30.53%（男子29.70%、女子33.3%）で最も多く、次いで「市町村が主催する

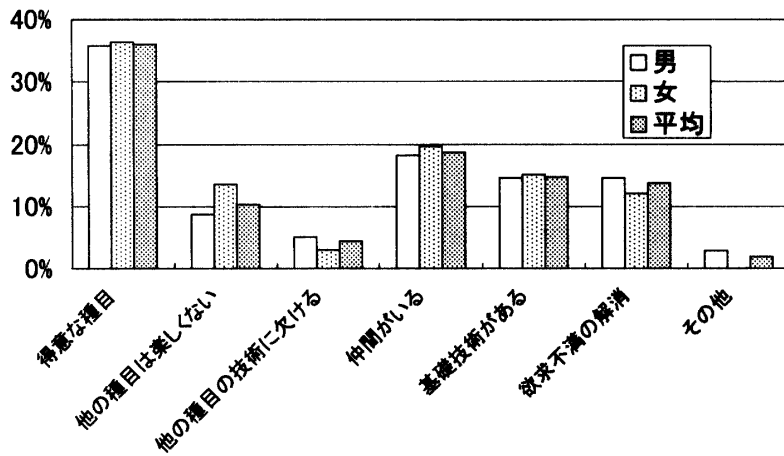


図-10-2 変わらない理由

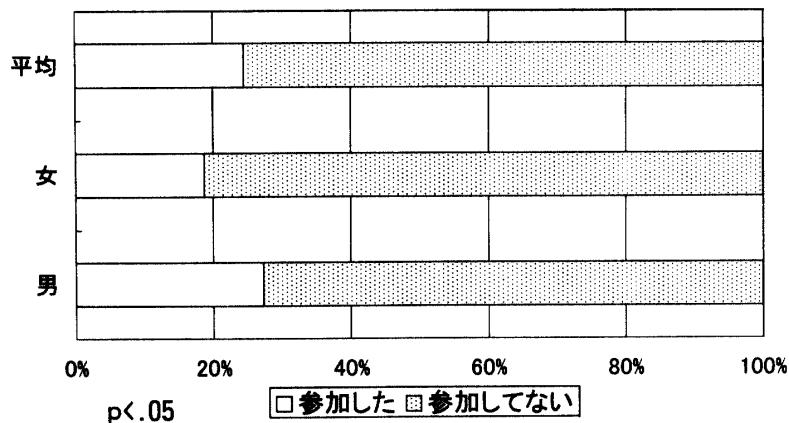


図-11 スポーツへの参加状況

行事」「民間レベルの行事」「各種協会が主催するスポーツ教室」の順であり、男女間に有意の差が認められた ($P < .01$)。学内行事として主催する大会(学長杯ソフトボール大会、クラス・ゼミ対抗球技大会、運動会など)の参加は当然のことながら、その中からスポーツの楽しみ、喜びが味えるような技術を身につけ、多くの仲間を増やし、スポーツの生活化へと転換することが大切だと思われる。

(6) 今後大学がスポーツ行事を主催する場合の行事参加希望について

調査結果は図-12に示した。「競技的スポーツ(スポーツ大会)」と回答した者の

割合は25.32%(男子31.02%、女子13.06%)で最も多く、次いで「野外活動的行事(キャンプ・ハイキング・スキー・釣りなど)」「レクリエーション的行事(運動会など)」の順で多かった。しかし、「参加したいとは思わない」と回答した者の割合が11.12%もあったことは注目される。尚、男女間に有意の差が認められた ($P < .001$)。

学生のスポーツ活動を実施する要因として、スポーツでの友人、仲間づくりや健康・体力の維持増進、実施の満足度など報告されているが、スポーツ科学演習^{3) 4)}の授業目標としての積極的な参加態度の

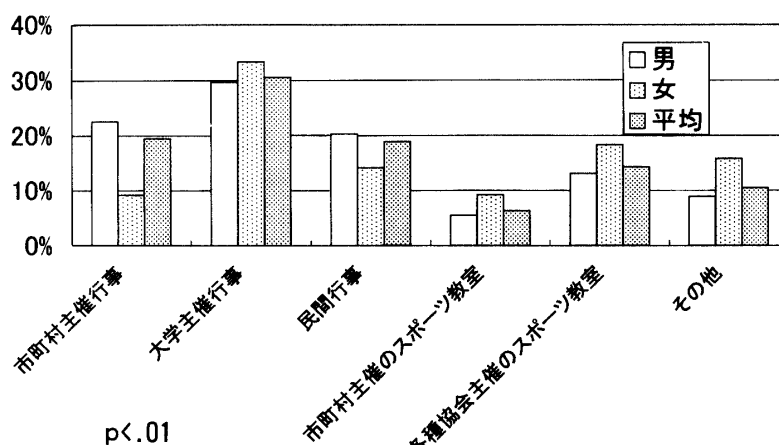


図-11-1 参加した行事

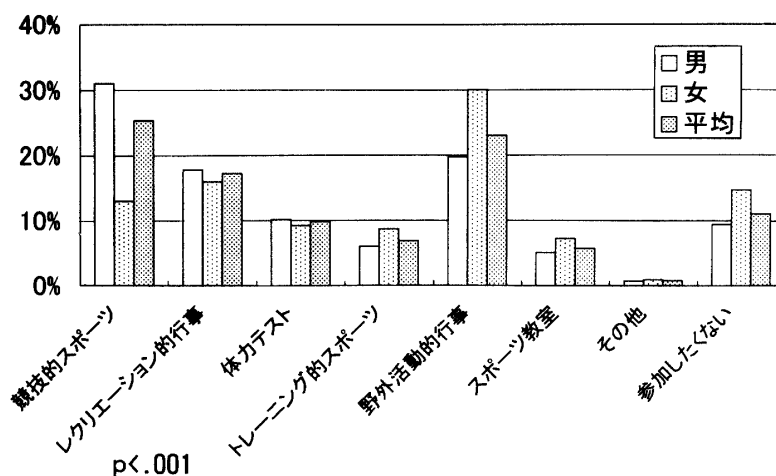


図-12 大学主催の参加したいスポーツ行事

育成により、スポーツ行事への参加も広がるものと考えられる。

2. 健康意識と項目別について

健康意識について各項目別回答を得た。

I群「大いに健康である」

II群「まあ健康である」

III群「健康でない」

項目の回答数によって条件の比較を χ^2 検定によって行った。

〔1〕健康意識と体力の有無について

1) 健康意識と体力の有無については図-13に示した。「大いに健康である」と回答した者では、体力に自信があるが32.69%であり、「体力は普通」が58.97%、「体力に不安がある」8.33%であった。「健康でない」と回答した者では、「体力に自信がある」が12.77%であり、「体力は普通」が42.55%、「体力に不安がある」が44.68%であった。健康状態が良好な者ほど体力に不安がないことが明かになった。健康状態は、概念的には適応能力と生体諸機能の健全な働きと解釈されるが、具体的に健康状態を規定するこ

とは困難である。あくまでも、健康状態は活動状態や心身の状態など総合的に判断すべきである。また、体力は健康と人間活動の基盤であるが、実際には計測という具体的操作によって得られる特徴があるが、今回の調査は体力の自己評価によった。

2) 健康・体力への注意度について

健康や体力についての注意度は図-14に示した。「大いに健康である」と回答した者では、「健康・体力に常に注意をはらっている」18.06%であり、「時々注意をはらっている」57.42%、「注意をはらっていない」24.52%であった。「健康でない」と回答した者は「常に注意をはらっている」19.15%であり、「時々注意をはらっている」57.45%、「注意をはらっていない」23.4%であった。

(1) 注意度の具体的内容については図-14-1に示した。「大いに健康である」と回答した者では、「食生活に気をつける」、「睡眠や休養をよくとる」、「運動やスポーツをする」に高い割合を示した。「健康でない」と回答した者は、「運動や

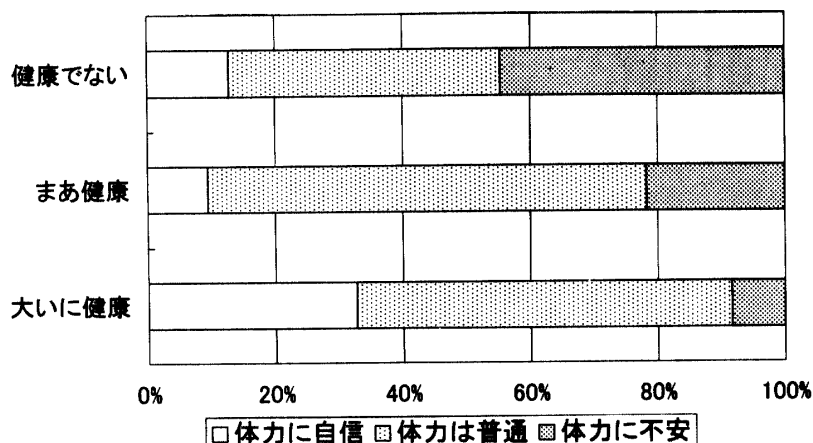


図-13 体力の自己評価 -健康度より-

スポーツをする」が「大いに健康である」に比較してきわめて低かった。しかし、「規則正しい生活」、「酒・タバコを控える」がI・II群より高い割合を示した。健康でない者は、ライフスタイルを整

え、健康的な生活習慣を身につけるよう注意をはらっていることが伺えられる。

(2) 健康・体力の維持推進のための意識については図-14-2に示した。「大いに健康である」「まあ健康である」と回答した

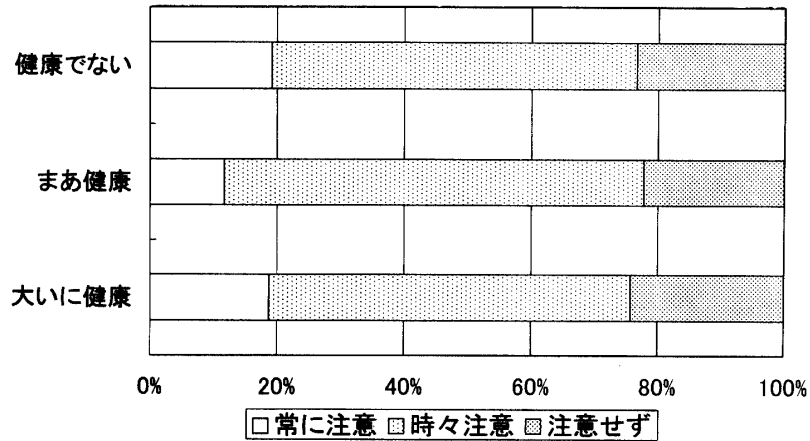


図-14 健康や体力への注意度 -健康度より-

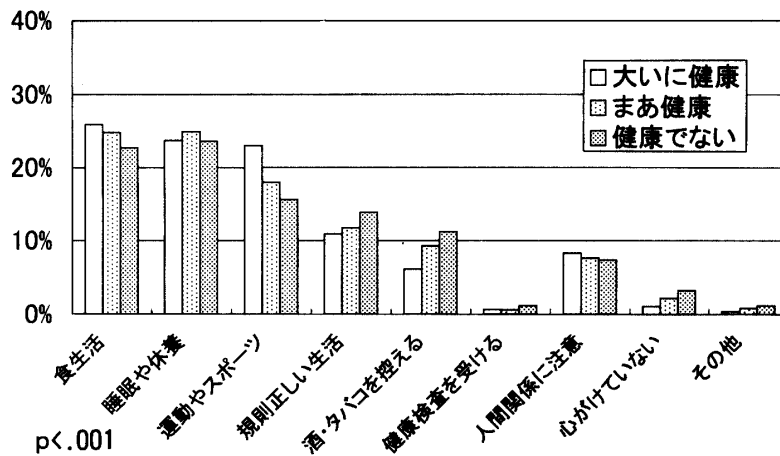


図-14-1 健康・体力の維持増進のための内容 -健康度より-

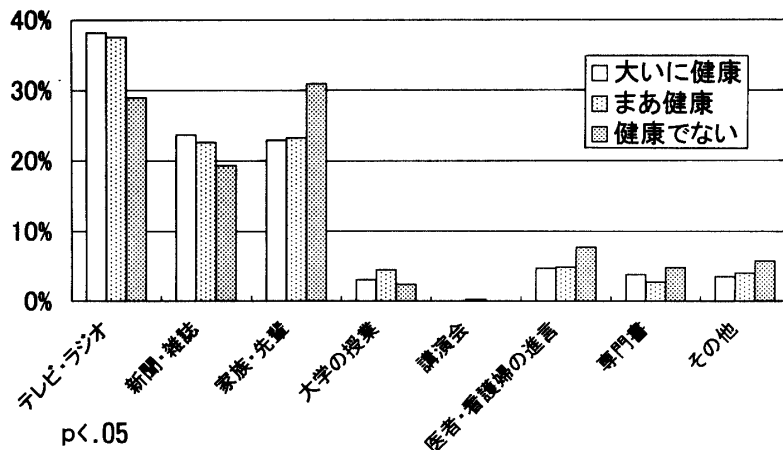


図-14-2 健康・体力の維持増進のための知識入手法 -健康度より-

者は、「テレビ・ラジオ」が最も高い割合を示し「健康ではない」と回答した者は、「家族・先輩からの情報入手」が多かった。尚、群間に有意の差が認められた ($P < .05$)。人の成長過程は、家族環境が第一義的で基礎的な重要性を持つという考え方は、きわめて自然であり、常識的である。特に、健康でない者の係り方は、心理的にも家族が各個人におよぼす影響は大きいと考えられる。

3) 運動不足について

運動不足感については図-15に示した。

「大いに健康である」と回答した者では、

「運動不足を感じている者」が67.33%であり、「感じない」が15.33%であった。「健康でない」と回答した者は、「運動不足を感じる」が81.82%であり、「感じない」が4.55%であった。全体的に運動不足を感じ、特に「健康でない」と回答した者が、運動不足を多く感じていることが明らかになった。

(1) 運動不足になる理由については図-15-1に示した。「健康でない」と回答した者は、「遊びで満足している」が最も高い割合を示し、次いで「運動・スポーツをする時間がない」「運動する仲間が少ない」の順であった。

「健康でない」と回答した者は、運動不

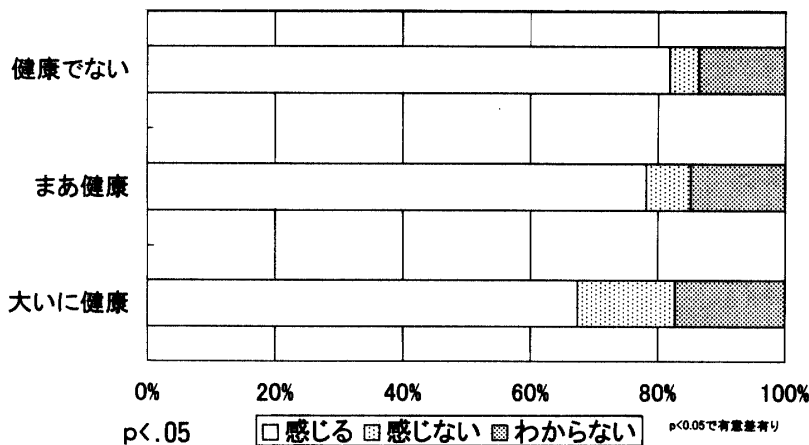


図-15 運動不足感 - 健康度より

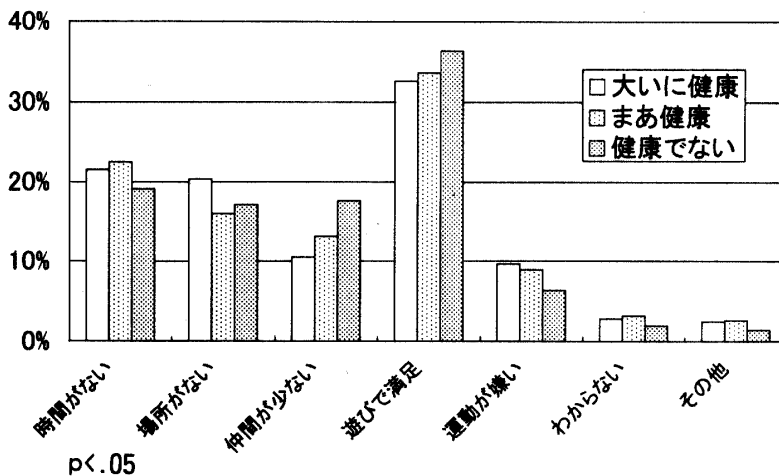


図-15-1 運動不足の理由 - 健康度より

足を多く感じているが、遊びで満足して、スポーツ仲間が少なく、スポーツ実施日数が少ないことは当然のことといえる。

〔2〕健康意識と生涯スポーツについて

1) 健康意識と生涯スポーツの考えについては図-16に示した。生涯スポーツについて「考えたことがない」が50.0%以上もあり、特に「健康でない」と回答した者では、「考えたことがない」が52.17%でI・II群に比較して高い割合を示した。

2) 運動・スポーツの実施理由については図-17に示した。「大いに健康である」「まあ健康である」「健康でない」ともに、「楽しみ・気晴らし」が非常に高い割合を示し、次い

で「友人・仲間との交流」、「健康・体力づくり」の順であった。運動・スポーツの実施理由として、楽しみ・気晴らしといった心理的な理由が「健康でない」者ほど高く、反面、健康・体力づくりといった身体的な理由は「大いに健康である」ものほど高かった。

3) 今後、大学がスポーツ行事を主催する場合の行事参加希望について

調査結果は図-18に示した。「大いに健康である」と回答した者では、「競技的スポーツ」、「野外活動行事」、「レクリエーション的行事」参加の希望が高い割合と示した。「健康でない」と回答した者も、「競技的ス

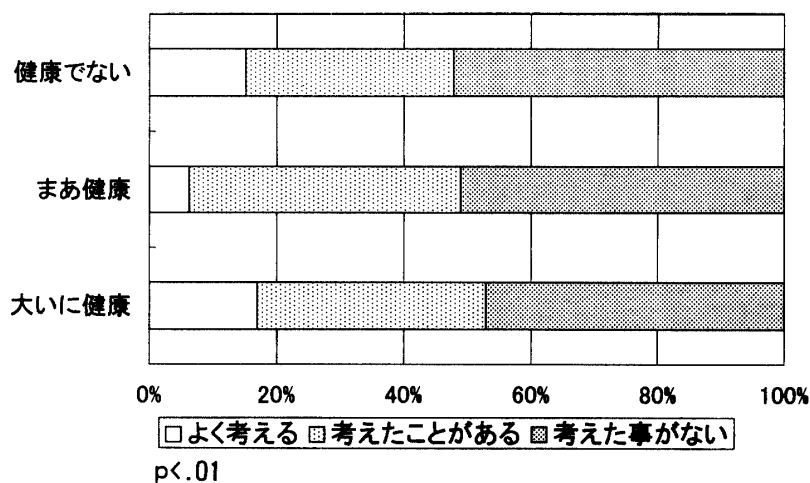


図-16 生涯スポーツ - 健康度より

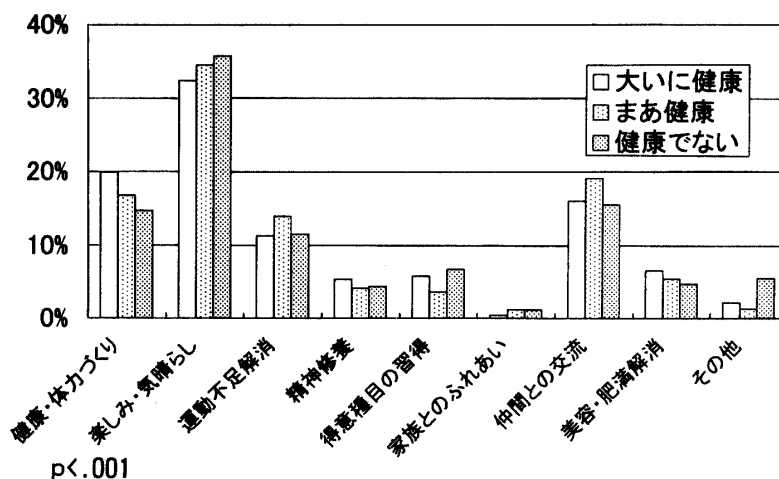


図-17 運動・スポーツの実施理由 - 健康度より

ポーツ」の参加希望が31.05%で突出した割合を示した。「健康でない」と回答した者は、現在の健康状態をチェックし、適度な身体運動を行うことにより、運動・スポーツのもつ多くの望ましい効果を十分に享受し、健康で明るい活動的な生活を望んでいることが考えられる。

3. 体力の有無の自己評価と項目別について
体力の認知について各項目別に検討した。

- I 群 「体力に自信がある」
- II 群 「体力は普通である」
- III 群 「体力に不安がある」

回答数によって条件の比較は χ^2 検定による。

って行った。

(1) 体力の有無と健康意識について

1) 体力と健康意識についての結果は図-19に示した。「体力に自信がある」と回答した者では、「大いに健康である」が56.67%で最も高い割合を示した。「体力に不安がある」と回答した者は、「健康でない」が19.09%でI・II群に比較して高い割合を示した。体力は身体的要素と精神的要素を含み、これらの要素（能力）が良好に機能する状態、すなわち環境（社会環境・生活環境・自然環境など）によりよく適応する状態が健康状態である。したがって健康と体力は密接な関係にあり、健康の育成維持増進の

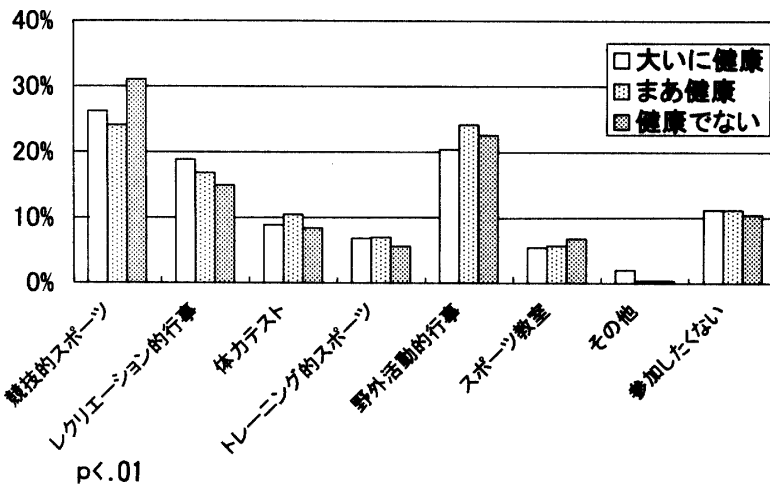


図-18 大学主催の参加したいスポーツ行事 -健康度より-

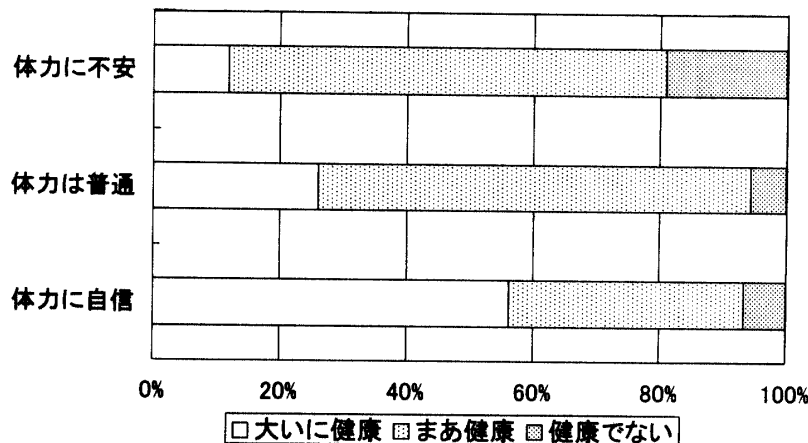


図-19 健康意識について -体力の認知度より-

ためには、体力の育成維持増進を図らなければならない。

2) 健康・体力の注意度については図-20に示した。「体力に自信がある」と回答した者では、「常に注意をはらっている」が31.46%であった。また、「体力に不安がある」と回答した者は、「健康・体力について注意をはらっていない」が27.79%と高い割合を示した。したがって、「体力に自信がある」と回答した者ほど、健康・体力に対する関心度が強いことが明かになった。

(1) 注意度の具体的内容については図-20-1に示した。「体力に自信がある」と回答した者では、「運動やスポーツをす

る」が24.93%と高い割合を示し、次いで「食生活を気をつける」「睡眠や休養をよくとる」の順であった。「体力に不安がある」と回答した者は、「食生活に気をつける」が26.92%で最も高い割合を示した。「体力に不安がある」者は、「食生活、睡眠・休養、酒・タバコを控える」などの生活の規則性を訴え、「健康でない」と回答した者と同様の意識をもっていることが明かになった。

(2) 健康・体力の維持増進のための知識については図-20-2に示した。知識の入手方法は、「テレビ・ラジオ」が最も多く、次いで「家族・先輩」「新聞・雑誌」

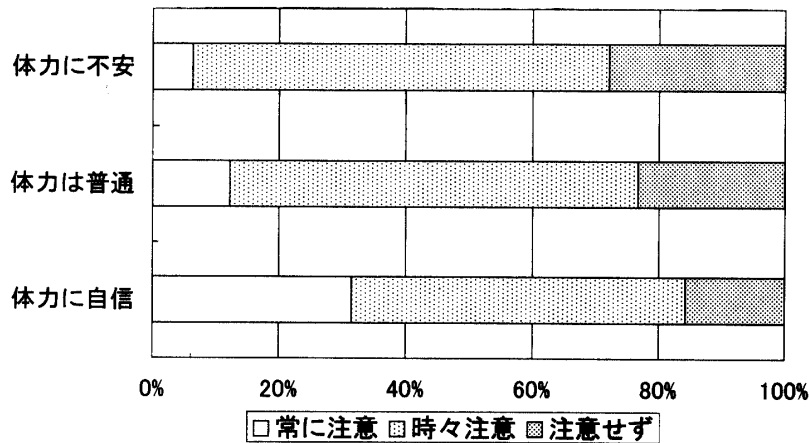


図-20 健康や体力への注意度 -体力の認知度より-

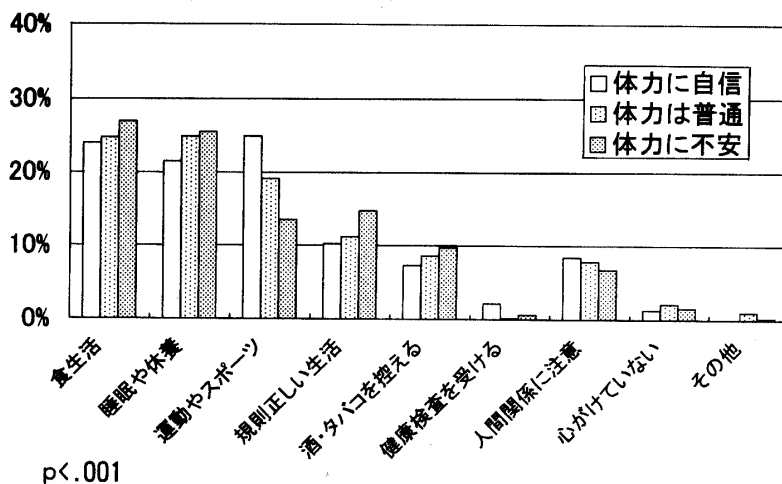


図-20-1 健康・体力の維持増進のための内容 -体力の知識度より-

の順で多かった。特徴的なものとしては「体力に自信がある」と回答した者が、「体力に不安がある」と回答した者に比較して、医者・看護婦の進言、専門書からの知識の入手が多かったことである。

〔2〕体力の有無と生涯スポーツの考えについて

1) 体力と生涯スポーツの考えについては図-21に示した。生涯スポーツをよく考えるが「体力に自信がある」と回答した者が

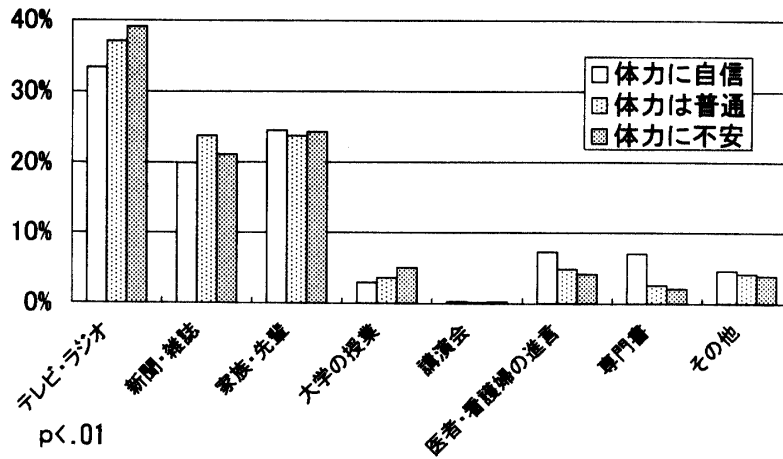


図-20-2 健康・体力の維持増進のための知識入手法 -体力の認知度より-

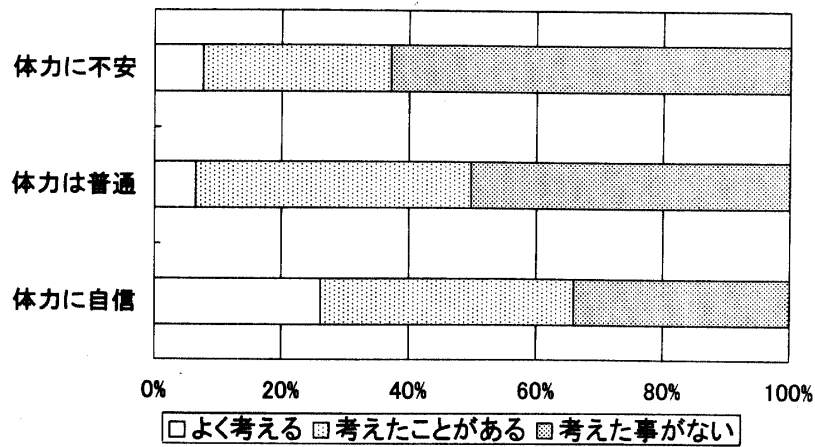


図-21 生涯スポーツ -体力の知識度より-

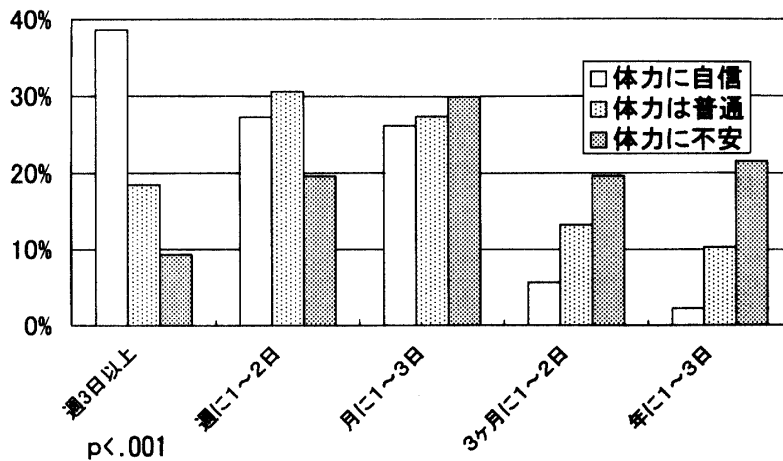


図-22 運動・スポーツを実施した日数 -体力の知識度より-

26.14%であり、II・III群に比較して高い割合を示した。「体力に自信がある」と回答した者ほど、自分からの興味・関心に合ったスポーツを生涯にわたって継続的に行うことが考えられた。

2) 生涯スポーツを考えての実施頻度について

調査結果は図-22に示した。「体力に自信がある」と回答した者では、週に3日以上（年151日以上）が38.64%で最も多かった。また「体力に不安がある」と回答した者は、月に1～3回が多かった。「体力に不安がある」者は、運動神経に関する自己評価についても、体力の自己評価と同じ傾向がみら

れると報告されていること³⁾から、今回の調査でも、「体力に不安がある者」の運動・スポーツに対する消極さがみられる。

(1) 運動・スポーツの実施理由について

調査結果は図-23に示した。全体として「楽しみ・気晴らしのため」の実施理由が高い割合を示した。「体力に自信がある」と回答した者は、「健康・体力づくり」「仲間との交流」「精神の修養・鍛練」の順で高い割合を示した。「体力に不安がある」と回答した者は、「友人・仲間との交流」「運動不足の解消」「健康・体力づくり」の順であった。体力に自信がある者は、実施理由を「健康・体力づくり」、

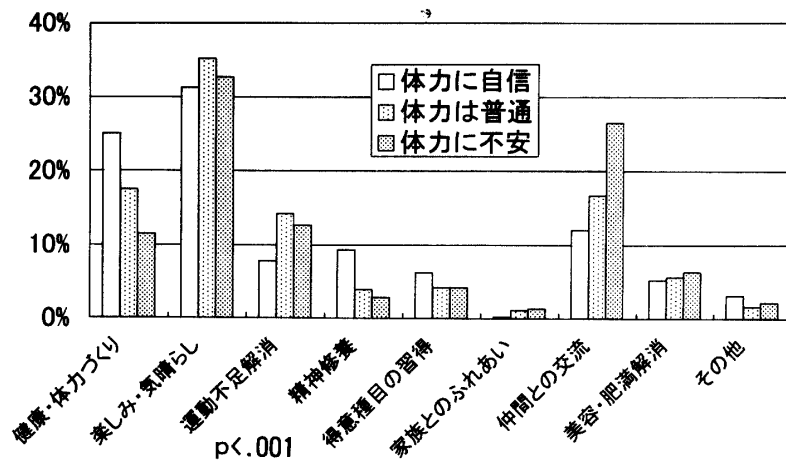


図-23 運動・スポーツの実施理由 - 体力の認知度より -

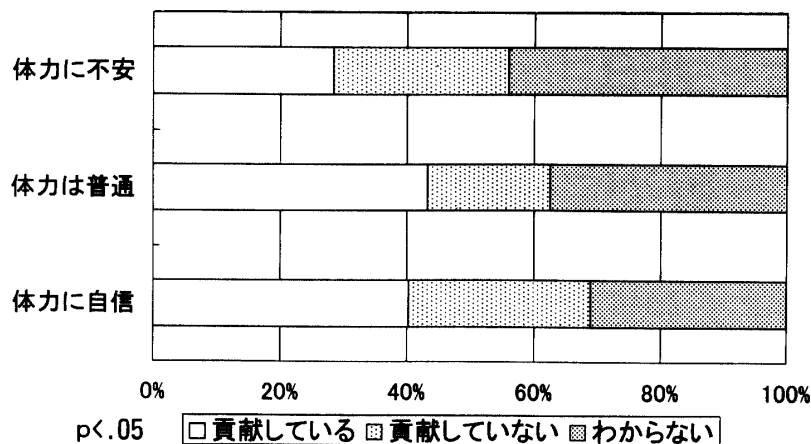


図-24 学校体育の貢献度 - 体力の知識度より -

「精神の修養・鍛練」をあげ、体力に不安のある者は、「友人・仲間との交流のため」としていることが注目される。

3) 学校体育は生涯スポーツの普及に貢献しているか

貢献度については図-24に示した。「体力は普通である」「体力に自信がある」と回答した者では「貢献している」が43.20%、40.23%とそれぞれ高い割合をしめした。「体力に不安がある」と回答した者は28.44%と低い割合であった。

4) 1年間にスポーツ行事やスポーツ教室に参加した状況について

調査結果は図-25に示した。「体力に自信

がある」と回答した者では、「参加した」が38.37%であった。「体力に不安がある」は「参加した」が14.38%であった。

(1)参加した行事については図-25-1に示した。「体力は普通である」と回答した者が、「大学や体育会が主催する行事」に34.74%で高い割合を示した。「体力に不安がある」は「民間レベルの行事参加」が32.31%を示した。

6) 今後大学がスポーツ行事を主催する場合の行事参加希望について

調査結果は図-26に示した。「体力に自信がある」と回答した者では、「競技的スポーツ(スポーツ大会)」に高い割合を示し、「レ

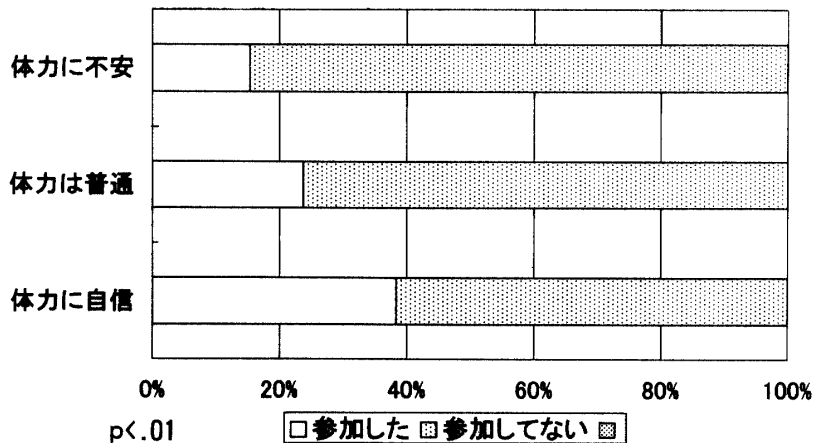


図-25 スポーツへの参加状況 - 体力の認知度より

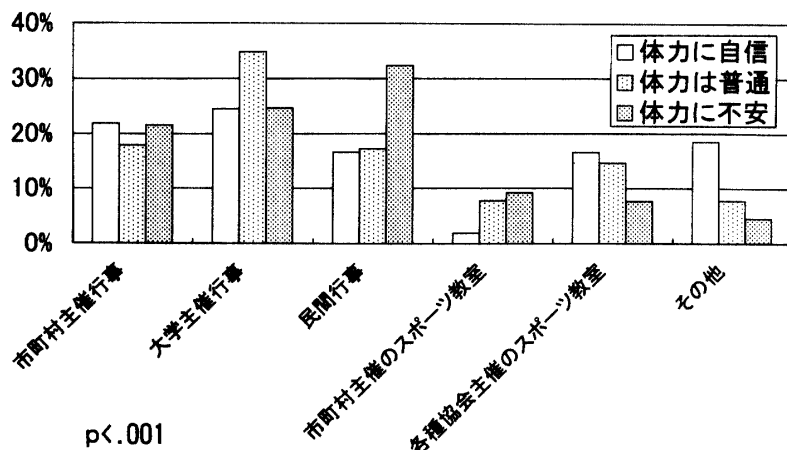


図-25-1 参加した行事 - 体力の認知度より

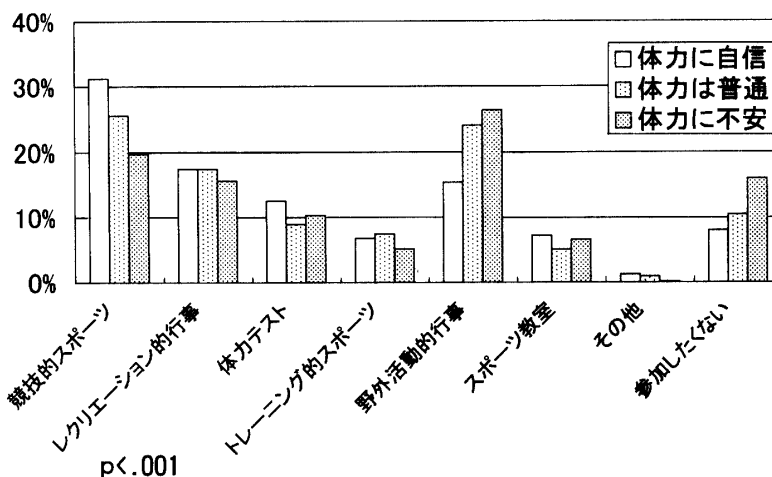


図-26 大学主催の参加したいスポーツ行事 - 体力の認知度より -

クリエイション的行事」「体力テスト」「スポーツ教室」などもII・III群に比較して高い割合だった。「体力に不安がある」と回答した者は、野外活動的行事に高い割合を示した。身体的能力の自己評価の高い者は、スポーツに対する態度も積極的であり、競技力向上の意識が感じられる。身体的能力のあまり高くない者はスポーツに対する態度もあまり積極的ではなく、気晴らしや楽しさを目的としたレジャースポーツやアウトドア的活動を希望していることが明らかになった。

IV まとめ

1. 健康・体力と生涯スポーツについて

1) 健康意識と体力について

本学学生の健康意識については、「健康である」が高い割合を示し、福岡市、総理府¹⁾調査に比較して概ね良好な状態であった。¹³⁾ また前回の調査より健康意識の向上がみられた。²⁾ 体力の自己評価は「体力に不安がある」が福岡市よりも高い割合を示し、また計測においても明かにされ、⁶⁾ 体力の停滞あ

るいは低下減少が明らかになった。健康・体力の注意度については、本学学生、福岡市、総理府調査とも類似した数値であったが、福岡市にやや高い注意度が認められた。健康・体力の維持増進のための具体的内容では「食生活に気をつける」「睡眠や休養をよくとる」「運動やスポーツをする」「規則正しい生活」などに心がけていた。健康・体力に関する知識の習得は「テレビ・ラジオ」のメディアを通じての習得が多く、「大学の授業」は低い割合であった。

健康意識・体力の項目別では、健康状態が良好な者ほど体力に不安がなく、体力があると回答した者ほど「大いに健康」「まあ健康」が多かった。また、体力がある者ほど健康・体力に対する関心度が強いことが明らかになった。今後は健康や体力に関する課題に対応しつつ、健康的な生活実践と体力向上のための処方箋など健康教育の充実を図る必要があると考えられる。

2) 運動不足感について

運動不足を「感じている者」が75.42%で、福岡市の63.5%に比較して多く、特に、

「健康でない」と回答した者は81.82%と著しく運動不足を感じている者が多かった。運動不足は疾病と表裏一体をなしていることから、筋肉の不使用は有機体としての人の身体に対してどのような影響をもたらすかなど指導の必要性を感じた。また、運動不足の理由とし「遊びに満足している」が最も多く、自由時間の大部分を遊び(交際・麻雀・パチンコ・テレビなど)で占めていて、男女差が認められた。これからは自己目的化した遊びの規則が問題になり、遊びの理論が問われるのではないだろうか。

3) 生涯スポーツについて

(1) 生涯スポーツを考えての運動・スポーツ実施について

生涯スポーツを「考えたことがない」が50.0%以上もあり、生涯スポーツの関心が薄いことが明らかになった。生涯スポーツを考えての運動・スポーツの実施度は、軽スポーツが多く、実施日数は男子が定期的に行っている者が多かった。特に「体力に自信がある」と回答した者は週3日以上が多く「体力に不安がある」と回答した者は、運動・スポーツの実施日数は少なく消極さがみられた。実施理由は「楽しみ・気晴らし」「友人・仲間との交流のため」「健康・体力づくりのため」「運動不足の解消」の順で多く、健康意識と項目別も同様な傾向を示した。「体力に自信がある」と回答した者は、健康・体力づくりや精神の修養や鍛練を目的にした者が多かった。

(2) 学校体育は生涯スポーツの普及に貢献しているかについて

「貢献している」の肯定者は男子が多く、特に「大いに健康である」者は貢献しているに肯定者が多かった。貢献していない理由は「制度化されていない」が顕著に多く、制度化という意味の理解の乏しさを感じた。生涯スポーツの概念、制度的パターンもしくは特定のゲームやスポーツ活動の組織や行為の指標となる青写真¹²⁾を理解させる必要があるのではないだろうか。

(3) 生涯スポーツの種目は年齢によって変わるかについて

「変わる」と回答した者が多く、健康意識の項目別でも同様の傾向を示した。その理由としては「体力の衰え」「魅力あるスポーツ種目をみつけた」が多かった。「変わらない」と回答した者では「得意種目だから」「仲間が多くて楽しい」「基礎技術がある」「欲求不満の解消」などをあげていた。スポーツ活動を行うのに得意種目を持つことが望ましい。加齢に伴う体力の衰えには、年齢・体力に応じたスポーツ種目で仲間と楽しめれば、継続したスポーツ活動が展開されると考えられる。

(4) 1年間にスポーツ参加状況と行事参加希望について

「参加した者」は24.47%と少なかったが、参加者の中では「大学や体育会が主催する行事」が最も多く、次いで「市町

村が実施する行事」であった。生涯スポーツが「町づくり」「村おこし」の施策と密接に結びついて振興されていることが伺える。また「大いに健康である」者は、「各種協会が主催するスポーツ教室」の参加が多かったし、「体力に自信がある」者も同様にスポーツ教室の参加が多かった。

今後、大学が主催するスポーツ行事については「競技的スポーツ（スポーツ大会）」の参加希望が最も多く、次いで「野外活動的行事（キャンプ・ハイキング・スキー・釣りなど）」「レクリエーション的行事」であった。特に「健康でない」者が競技的スポーツの参加希望が多かったことは注目される。

スポーツの自由・自発性は、学生一人一人のスポーツへの自主的な取り組みと、スポーツへの「参加・自治・創造」の中でより豊かに発展していくものと言われている¹⁰⁾。従って、自分の力で自分自身の可能性を広げ豊かに育てておくことを考えなければならないのではないだろうか。

〔稿を終るに臨み、種々ご協力くださった健康管理科目の諸先生方に厚く感謝の意を表します〕

引用・参考文献

- 1) 福岡市民局 『福岡市における体育・スポーツの現状と推移』 プリント（有限会社）、1994. 3
- 2) 佐藤 誠 「学生の健康状況に関する研究」『九州産業大学 教養部紀要』第19巻 2号、1983. 3
- 3) 江刺 正希 『学生の生活とスポーツ』 道和書院、1985. 12
- 4) 九州大学健康科学センター 『現代生活と体育』 学術図書出版社、1979. 3
- 5) 手塚政孝他 『学生のための健康と体力』 文化書房博文社、1988. 4
- 6) 中野賢治他 「本学学生における体格及び体力について」『九州産業大学 健康・スポーツ科学研究』創刊号、1999. 3
- 7) 宮島俊名 『健康管理』 道和書院、1991. 4
- 8) (財) 余暇開発センター 『レジャー白書'98』 文栄社、1998. 4
- 9) 労働省 『労働省健康状況調査』 大蔵省印刷局、1997. 10
- 10) 高島実他 『生涯スポーツへの提言』 不味堂、1996. 10
- 11) 森川貞夫編書 『生涯スポーツのすすめ』 共年出版、1998. 3
- 12) 桑野豊（編訳） 『スポーツと文化・社会』 ベースボールマガジン社、1988. 10
- 13) 総理府広報室 『体力・スポーツに関する世論調査』 大蔵省印刷局、1997. 10
- 14) 文部省 『体力・運動能力調査』 大蔵省印刷局、1997. 10
- 15) 文部省 『我が国の文教施策一心と体の健康とスポーツ』 大蔵省印刷局、1998. 10

附 表

アンケート調査について

本調査は、大学生の健康・体力及び運動・スポーツに関する意識を調査し、今後の指導の参考にします。調査は一括して集計処理いたしますので、あなたにご迷惑をかけることは一切ありません。ありのままを率直にご記入下さい。

記入にあたっては、該当番号を○で囲み□に記入する場合と()の中に必要事項を記入する場合があります。質問を良く読んで回答して下さい。

- A 性別：1. 男 2. 女 1
- B 年齢：1. 18才 2. 19才 3. 20才 4. 21才 5. 22才 6. 23才以上 2
- C 学年：1. 1年次 2. 2年次 3. 3年次 4. 4年次 5. 5年次以上 3
- D 学部：1. 商学部 2. 経済学部 3. 経営学部 4. 工学部 5. 芸術学部
6. 国際文化学部 4
- E 住居形態：1. 自宅 2. 寮 3. アパート・マンション 4. 下宿 5. 賃貸住宅
6. その他 5
- F 通学：1. JR 2. バス 3. 自動車 4. バイク 5. 自転車 6. 徒歩
7. その他 6
- G 通学時間：1. 15分以内 2. 30分以内 3. 1時間以内 4. 1時間30分以内
5. 2時間以上 7
- H アルバイト：1. している 2. 時々している 3. していない 8
- I クラブ・サークル：1. 入っている(運動系) 2. 入っている(文化系) 3. 入っていない 9
- J タバコ：1. 吸う 2. 吸わない 10

調 査 表

1. あなたは健康だと思いますか。
(1)大いに健康 (2)まあ健康 (3)あまり健康でない 11
2. あなたは自分の体力についてどのように感じていますか。
(1)体力に自信がある (2)体力は普通である (3)体力に不安がある 12
3. あなたは自分の健康や体力について、普段どのように感じていますか。
(1)肉体疲労
ア. 大いに感じる イ. ある程度感じている ウ. あまり感じない
エ. ほとんど感じない オ. わからない 13
- (2)精神的ストレス
ア. 大いに感じる イ. ある程度感じている ウ. あまり感じない
エ. ほとんど感じない オ. わからない 14
- (3)体力の衰え
ア. 大いに感じる イ. ある程度感じている ウ. あまり感じない
エ. ほとんど感じない オ. わからない 15
- (4)運動不足
ア. 大いに感じる イ. ある程度感じている ウ. あまり感じない
エ. ほとんど感じない オ. わからない 16
- (5)肥満について
ア. 大いに感じる イ. ある程度感じている ウ. あまり感じない
エ. ほとんど感じない オ. わからない 17

4. あなたは自分の健康や体力についてどんな注意をはらっていますか。

(1)非常に注意をはらっている (1)と答えた人は①・②へ

(2)時々注意をはらっている (2)と答えた人の①・②へ

(3)あまり注意をはらっていない 18

①あなたは、日頃自分の健康や体力の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。

あるとすれば次の項目に中から順位をつけて記入して下さい。

ア、食生活に気をつけている イ、睡眠や休養をよくとる ウ、運動やスポーツ 1位 19

(体操や散歩を含む) をする エ、規則正しい生活をする オ、酒・タバコなど 2位 20

を控える カ、健康に関する検査を受けている キ、人間関係に心がけている 3位 21

ク、心がけていない ケ、その他 () 4位 22

②心がける知識はどのような方法で身につけましたか。

ア、テレビ・ラジオ イ、新聞・雑誌 ウ、家族・先輩 エ、大学の授業 1位 23

オ、講演会 カ、医者・看護婦などの進言 キ、専門書 2位 24

ク、その他 () 3位 25

5. 最近の学生は、「運動不足になっている」という意見がりますが、あなたはどう思いますか。

(1)そう思う (2)そうは思わない (3)わからない (1)と答えた人は①へ 26

①それはなぜだと思いますか、次の中から思いが大きい順に3位まで挙げて下さい。

ア、正課の授業などで、運動スポーツをする時間がない イ、運動・スポーツを 1位 27

する場所がない ウ、運動する仲間が(友達)が少ない エ、いわゆる遊び 2位 28

(交際・麻雀・趣味・パチンコ・テレビゲーム等)で満足している 3位 29

オ、運動・スポーツが嫌い カ、わからない キ、その他 ()

6. あなたは生涯スポーツについて考えたことがありますか。

(1)よく考える (2)考えたことがある (3)考えたことがない 30

7. あなたが生涯スポーツを考えて、この1年間行った運動・スポーツがあれば、最も多く行った種目の順にあげてください。(体育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます)

①軽いスポーツ

ア、軽い球技(キャッチボール・ピンポン・ドッチボール・バドミントン・ソフトテニス等) 1位 31

イ、体操(ラジオ体操・美容体操・縄跳び等) 2位 32

ウ、エアロビックスダンス、エアロビックス体操(ジャズダンス等) 3位 33

エ、ウォーキング(歩け歩け運動・散歩等) オ、フォークダンス 4位 34

カ、ボウリング キ、ジョギング ク、軽い水泳 ケ、室内運動器具を使って 5位 35

コ、その他 軽い運動・スポーツ ()

②広域にわたる野外スポーツとして最も行った種目順に5つ挙げて下さい。

ア、スキー イ、スケート ウ、海水浴(遊泳) 1位 36

エ、登山 オ、キャンプ 2位 37

カ、ゴルフ キ、ハイキング・ワンダーフォーゲル 3位 38

ク、釣り ケ、その他(競技的スポーツを除く) 4位 39

その他の野外スポーツ) () 5位 40

③競技的スポーツとして最も多く行った種目順に3つあげて下さい。

ア、陸上競技 イ、水泳競技 ウ、柔・剣道 エ、空手・ボクシング・ 1位 41

レスリング オ、野球 カ、弓道・アーチェリー キ、サッカー 2位 42

ク、ソフトボール ケ、バレーボール コ、バスケットボール サ、テニス 3位 43

シ、卓球 ス、バドミントン セ、その他競技的スポーツ ()

8. あなたが運動・スポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。
 ア、週に3日以上(年151日以上) イ、週に1~2日(年51~150日)
 ウ、月に1~3日(年12~50日) エ、3ヶ月に1~2日(年4~11日)
 オ、年1~3日 44
9. あなたが運動・スポーツをしたのは、そのような理由からですか。理由の大きい順に3つあげて下さい。
 1、健康・体力づくりのため 2、楽しみ、気晴らしのため 3、運動不足を感じるから 4、精神の修養や鍛練のため 5、得意種目を身につけるため 1位 45
 6、家族との触れ合いとして 7、友人・仲間との交流のため 2位 46
 8、美容や肥満解消のため 9、その他() 3位 47
10. 学校体育は、生涯スポーツ普及に貢献していると思いますか。
 (1)貢献している (2)貢献していない (3)わからない
 ((2)・(3)と答えた人は、①の設問に答えて下さい) 48
- ①それはなぜだと思いますか。次の中から思う順に2つ選んで下さい。
 ア、生涯スポーツが制度化されていない
 イ、運動・スポーツをすると疲れるから
 ウ、運動・スポーツ後みじめな気持ちになる 1位 49
 エ、好きな種目がない 2位 50
 オ、健康・体力づくりに役立つと思わないから
 カ、その他()
11. 生涯スポーツの種目は、年齢によって変わると思いますか。
 (1)変わると思う (2)変わらないと思う (3)わからない
 ((1)と答えた人は、①の設問へ、(2)と答えた人は②の設問へ) 51
- ①変わる理由を次の中から2つ選んで下さい。
 ア、得意なスポーツ種目がない イ、魅力あるスポーツ種目をみつけた
 ウ、過去やってきた種目の楽しさ満足感に欠けるようになる エ、スポーツ仲間が変わるので オ、体力が衰えるので カ、健康状態が変わるので キ、住居環境が変わるので ク、その他() 52
 53
- ②変わらない理由を次の中から2つ選んで下さい。
 ア、得意なスポーツ種目だから イ、他のスポーツ種目に楽しさ満足感を感じない 54
 ウ、他の種目の技術に欠ける エ、その他() 55
12. あなたは、こお1年間にスポーツ行事やスポーツ教室に参加しましたか。
 ア、参加した イ、参加したことはない (アと答えた人は①へ) 56
- ①次の項目の中から、一番多く参加した順に3つ挙げて下さい。
 (1)市町村が主催する行事 (2)大学や体育会が主催する大学行事 1位 57
 (3)民間レベルの行事 (4)市町村のスポーツ教室 (5)各種協会等が主催する 2位 58
 スポーツ教室 (6)その他() 3位 59
13. 今後、大学(学部・体育会・健康・スポーツ科学センターなど)のスポーツ行事が催される場合、どのような行事に参加したいと思いますか。次の中から参加したいと思う順に3つ挙げて下さい。
 (1)競技的スポーツ(スポーツ大会など) (2)レクリエーション的行事
 (運動会など) (3)体力テスト・スポーツテストなど (4)トレーニング的 1位 60
 スポーツ(ジョギング、歩こう会など) (5)野外活動的行事(キャンプ・ハイ 2位 61
 キング・スキー) (6)スポーツ教室など (7)その他() 3位 62
 (8)参加したくない

ご協力ありがとうございました