

健康・体力に関する意識と実態調査

谷 祝 子
井 上 紀 子
内 藤 純 子

序 論

近年、健康が多くの人々の関心を呼び、機会あるたびに話題として取り上げられ、街には健康食品、健康器具、ヘルスクラブ、スポーツクラブ等健康ブームが蔓延している。

余暇時間の増加、高齢化等により健康に対するニーズから人々の健康への意識が高まりつつあるのが現状である。

大塚¹⁾は、青年期は一生の間で最も体力・気力が充実している時代でもあり、どう過ごすかによってその人の人生は方向づけられるとも考えられ、学生時代は生涯の健康生活を築くチャンスであると述べているが、近年、若年齢層の無気力化や体力のなさ等多く言われていることであり、健康法を最も必要としている世代は20代、10代のヤングではないかとの報告²⁾もされている。

“健康とは何か” “体力とは何か” 我々は健康について病気ではない状態、というかなり幅の広い意味あいを含めて使っている。

病気ではないがどこか調子が良くない、いわゆる半健康という言葉も使われている昨今である。

体力とは何か、本学の保健体育講義（対象は2年生）のアンケートによると、

Q. 【体力とは何なのでしょう？】

1985. 5. 16 神戸女学院 保健体育講義時のアンケートより

	回答者 (名)	(%)
持久力・持続力	26	25
運動能力	18	17
精神的、肉体的に耐える力 (含む、忍耐力、耐久力、タフ)	17	16
生活していくうえに必要な力	13	12
気力 (含む、精神力)	9	9
エネルギー、バイタリティーのあること	9	9
回復力	6	6
その他の答え (7名) で興味あるもの		
長寿の源		
若さのバロメーター		
健康のバロメーター		
自分の意志で養うもの		

多種多様ではあるが、なかなか意をついた興味ある答えが出ている。

体力の概念について、小野³⁾は、「体力を病気に対する抵抗力や回復力はもちろんのこと、少々寝不足がつづいたくらいでは精神作業の効率が低下しないというような面までも含んで考えている」と述べ、さらに「体力があったというのは長寿をまっとうし、その生涯における仕事量が大きかったということである」と小野の言葉で金子⁴⁾が体力の究極的な評価をしている。

近隣にある男女共学校の関西学院大学において健康・体力に関する意識と実態調査が行われた⁵⁾。共学校における女子学生と、女子ばかりの本学学生とでは健康・体力について、また、気力、肥満意識に関してどう違うのか、同じ内容のアンケートを本学2年生（実施時は1年生）に実施し比較を行なった。結果は、本学学生は約8割、関西学院大学女子学生は約7割が健康であると答えている。体力に自信のあるのは両校とも約2割と低い。反対に半数の学生は体力に自信がないと答えている。気力への自信は、本学学生36%に比べ、関西学院大学女子学生は42%であり男子学生には負けられないとする思いがうかがえる。肥満意識については、肥満ぎみと答えた人の中で標準体重より重い人が本学学生は67%を占め、ポッチャリ型が多いなど興味ある結果を得た。

このことがきっかけとなり体育実技受講中の1年生、体育実技の授業のなくなった3・4年生にも、そして教員や職員に対しても健康・体力に関する意識や身体活動の実施状況等についての実態を調査し、本学における今後の健康教育を考える資料とするため全学的なアンケート調査を実施した。

方 法

調査対象

アンケート調査の対象者は、本学学生と本学学院の教職員であり、回収率は学生81.3%、教職員44.2%である。調査対象及び人員構成は表1に示す。

表1 調査対象及び人員構成

	学 生					教職員
	1 年	2 年	3 年	4 年	合計	
人 数	474	437	296	259	1,466	121
(回収率)	(100)	(100)	(59)	(66)	(81)	(44)

調査期間

昭和59年1月に2年生実施、他学年及び教職員は同年6月から7月に実施した。

調査方法

調査の方法としては、質問紙法により実施した。質問紙は1・2年生、3・4年生、教職員と対象者により質問項目に若干の違いがある。（質問紙は文末に資料として添付する）

調査結果及び考察

結果報告

調査項目は; 1・2年生, 3・4年生, 教職員と少し違いがあるがQ.1～Q.6については共通である。(〈 〉内は文中で使用する用語)

Q.1 あなたは自分の健康について現在OKだと思いますか? 〈健康状態〉

「良い」学生76.2%, 教職員57.5%と学生が教職員を上廻って多い。逆に, 学生10.9%, 教職員20.8%は「良くない」と答えている。

Q.2 あなたは自分の健康・体力について常に注意をはらっていますか? 〈健康・体力への配慮〉

「配慮している」学生47.7%, 教職員54.5%, 「していない」学生28.7%, 教職員29.8%である。これに対し文部省体育局の『体力・スポーツに関する世論調査』(昭和58年3月)では, 「常に注意をはらっている」女子が33%であるのからみると本学学生, 教職員の健康意識が高いことがうかがえる。

Q.3 あなたは自分の体力に自信がありますか? 〈体力への自信〉

「ある」学生28.7%, 教職員38.0%, 「ない」学生41.0%, 教職員40.5%と体力に自信のない答えが目立つ。

Q.4 あなたは自分の気力に自信がありますか? 〈気力への自信〉

「ある」学生41.9%, 教職員51.2%, 「ない」学生26.3%, 教職員26.4%と体力より気力に自信ありの傾向が強く, 教職員が学生より気力ありの%値が高い。

Q.5 あなたは現在肥満ぎみだと思いますか? 〈肥満意識〉

「思う」学生33.7%, 教職員37.5%, 「思わない」学生45.7%, 教職員53.3%と学生教職員ともに肥満意識は低い。

以上が図1に示した健康・体力に関する意識の実態である。

Q. あなたのそばに三度の食事を用意してくれる人がいますか? 〈食事の世話役の有無〉
(対象は学生のみ)

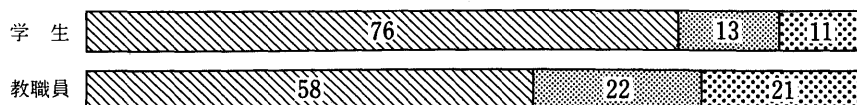
「あり」88.1%, 「なし」9.5%である。

Q. あなたは現在, 正課授業以外のクラブ活動をしていますか? (対象は1・2年生のみ)
複数回答については, 左優先として統計処理をした。

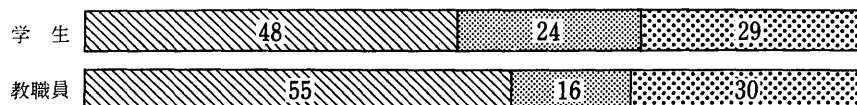
クラブ活動を「している」73.8%, 「していない」は26.2%である。内訳は図2に示すように, 体育系クラブに14.7%, 文化系クラブに38.8%あわせて53.5%の学生がクラブ活動を行なっている。同好会参加者は体育系5.8%, 文化系8.2%, サークル活動参加者は学内0.6%, 学外31.9%と学内での活動参加よりも学外でのサークル活動参加者が多い。

Q. あなたは中学・高校時代正課授業以外のクラブ活動をしていましたか? (対象は1・2年生のみ)

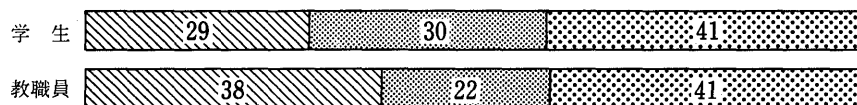
Q.1 あなたは、自分の健康について現在OKだと思いますか？〈健康状態〉



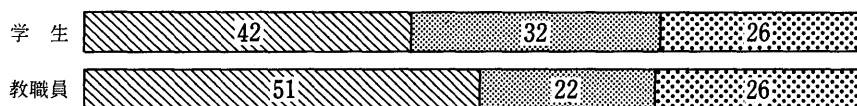
Q.2 あなたは、自分の健康・体力について常に注意をはらっていますか？〈健康・体力への配慮〉



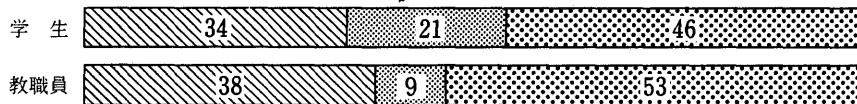
Q.3 あなたは、自分の体力に自信がありますか？〈体力への自信〉



Q.4 あなたは、自分の気力に自信がありますか？〈気力への自信〉

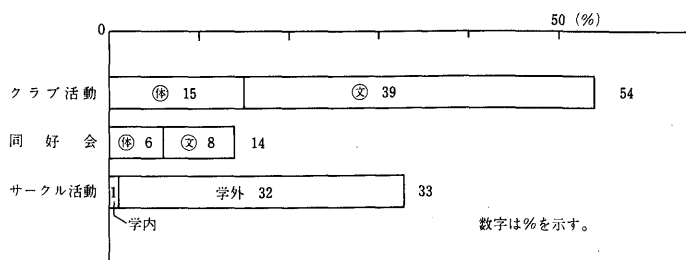
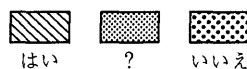


Q.5 あなたは、現在肥満ぎみだと思いますか？〈肥満意識〉



数字は%を示す。

図1 健康・体力に関する意識



数字は%を示す。

図2 クラブ活動実施状況

1年以上所属したものについて記入させ、複数回答は左優先として統計処理をした。

運動クラブ経験者59.4%，文化系クラブ経験者39.3%，学外サークル0.2%，その他1.1%である。

Q. あなたは計画的に身体活動をしていますか？（対象は3・4年生と教職員）〈身体活動への参加〉

身体活動への参加については図3に示す。

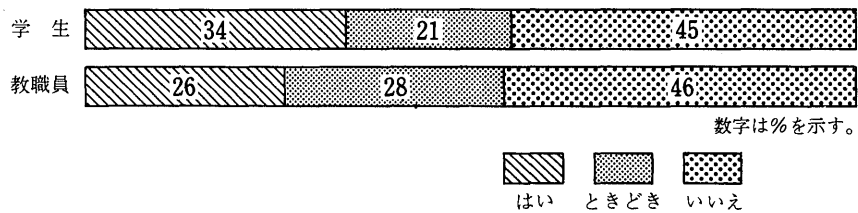


図3 身体活動への参加

身体活動を「計画的にしている」と「ときどきしてる」について「実施頻度」、「実施種目」、「仲間の有無」を図4に示した。「計画的にしている」、「ときどきしている」をあわせると学生・教職員ともに半数強が何らかの形で実施している。

「実施頻度」については、学生は週1日、教職員は1～2日が最も多く、1日の実施時間は学生90分以上、教職員は30分未満であり、ときどきすると答えた人については学生、月2～4日、教職員は2～5日程度の実施が最も多い。

「実施種目」は、学生はテニスが圧倒的に多い。他に体操、ジョギング、ダンス、水泳、ゴルフ等があげられる。教職員は散歩、テニス、ストレッチ体操が上位を占めている。

「仲間の有無」について学生は、学外での活動が大半を占め、教職員は個人または友人との活動が多い。

また身体活動をしていないと答えた人については、「しない理由」を図5に示すように、理由として、時間がない、仲間・指導者がいない、施設がないをあげている。

以上、学生・教職員の健康・体力に関する意識をもとに質問項目にそって報告を行なった。

考 察

健康状態、健康・体力への配慮、体力への自信、気力への自信（以後、基本項目とする）と各項目間の関係について先に述べた調査結果をもとに考察を行なう。

1 標準体重別 健康・体力に関する意識

健康を考えるために極めて具体的な現象として肥満がとりあげられる。

判定には、桂式改良ブローカ（Broca）・身長別標準体重・ローレル指数・肥瘦係数等があるが真の判定は容易ではない。

今回は、桂式により標準体重を算出し、太りすぎ、太りぎみ、ふつう、やせぎみ、やせすぎの5段階に分けて表2に示し、それぞれを基本項目並びに身体活動への参加について考察を行ない図6に示した。

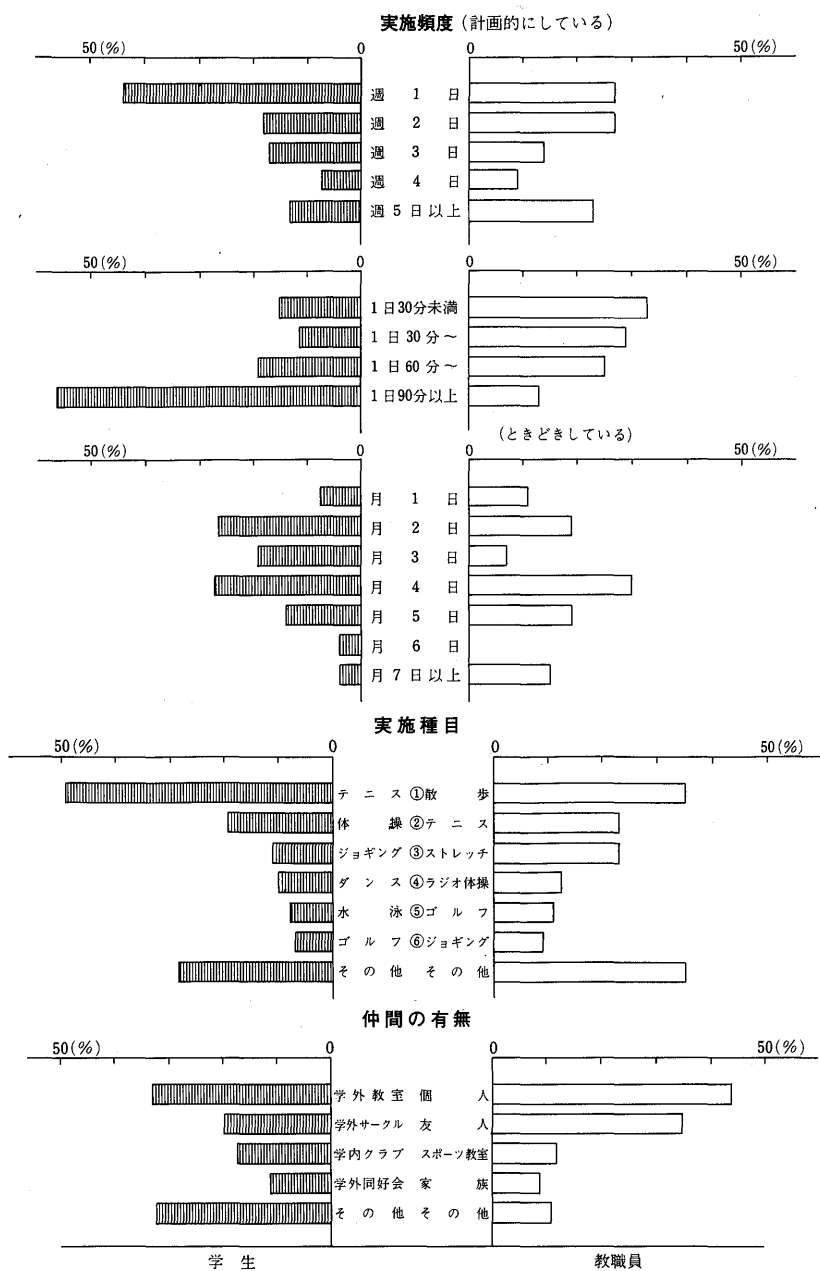


図4 身体活動実施状況

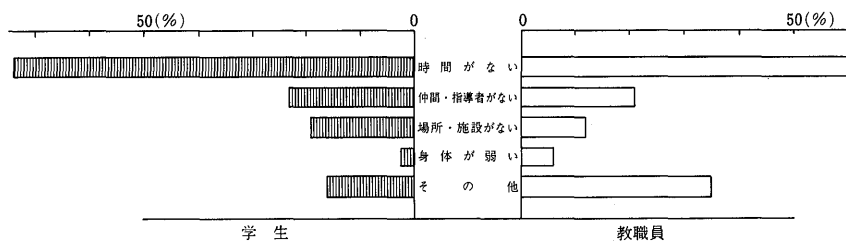


図5 身体活動をしない理由

表2 標準体重別区分

対象 5段階区分	学 生	教職員
太 り す ぎ	1.1	7.4
太 り ぎ み	6.1	14.9
ふ つ う	70.7	60.3
や せ ぎ み	20.7	16.5
や せ す ぎ	1.4	0.8

数字は%を示す。

●標準体重＝〔身長(cm)－100〕×0.9

●5段階区分は

標準体重の±10%範囲内→ふつう

〃 ±10%以上 →太りぎみ・やせぎみ

〃 ±20%以上 →太りすぎ・やせすぎ

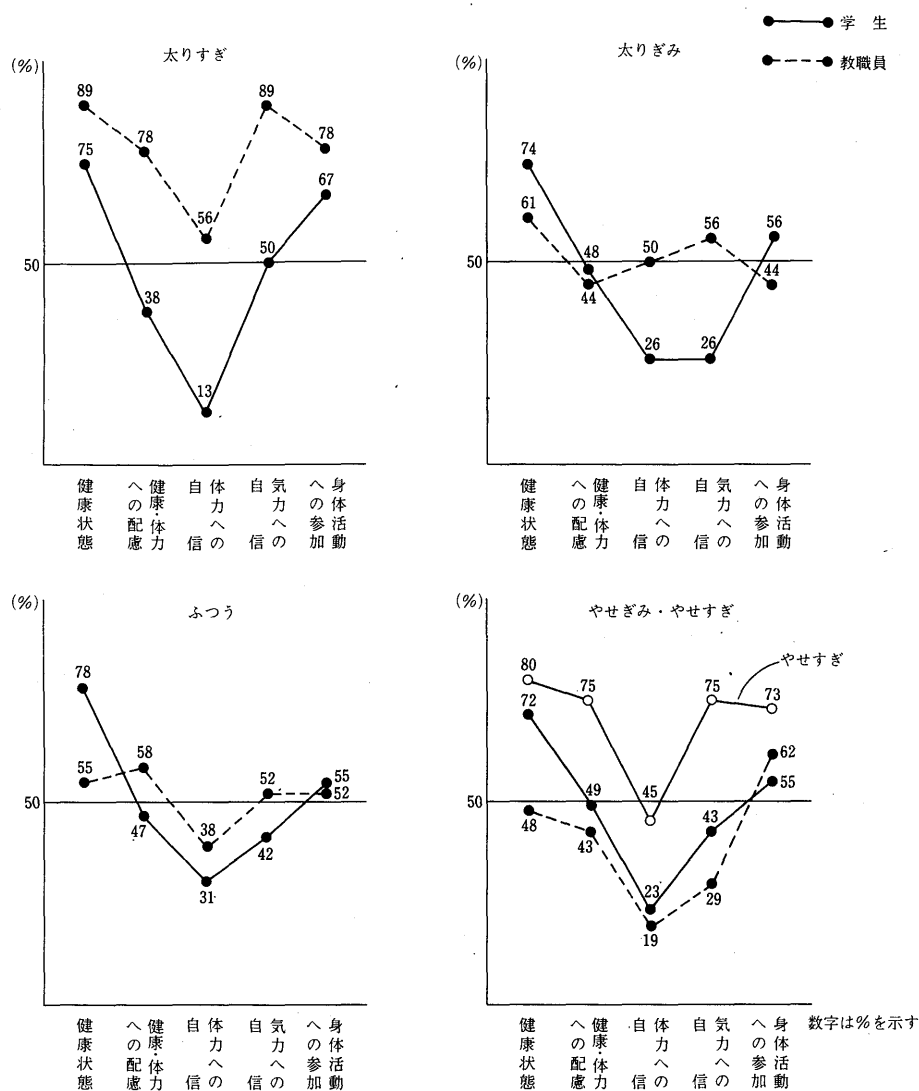


図6 標準体重別健康・体力に関する意識

太りすぎ

学生は、健康状態「良い」75%と多いのに比べ、体力への自信は「自信あり」12.5%と低く自信がない、注意もはらわない、しかし気力への自信は50%の人が持っている。

教職員は、健康状態、気力への自信は同値で88.9%と高く、健康・体力への配慮、身体活動への参加においても80%近くの%値で、学生を大きく上廻っている。体力への自信の項目で学生と教職員の差があまりにも大きいことに注意をしたい。

太りぎみ

学生の健康状態は良く、半数の人が健康・体力への配慮をし、身体活動も56.1%実施しているが体力・気力ともに「自信あり」の人が3割に満たない。教職員は、健康状態は「良い」61.1%、健康・体力への配慮は学生とほぼ同値であり、体力・気力への自信は約5割の人が「あり」と答え学生を上廻っている。身体活動への参加は学生の実施率が高い。

ふつう

健康状態「良い」学生77.6%、教職員54.8%と差が認められるが他の項目については大差はなく学生・教職員ほぼ同傾向である。

やせぎみ

体力への自信について学生・教職員ともに低い%値を示している。他の項目では、学生と教職員ほぼ同傾向である。

教職員のやせすぎに該当者が1名のため、やせぎみに加えて処理した。

やせすぎ

学生の5段階の中でやせすぎが一番高い%値を示している。8割の学生が健康状態は良いと答え、健康・体力への配慮もしており、体力への自信もあり、気力への自信は75.0%と大いにあり、身体活動も72.7%が参加している。

学生の「やせすぎ」と教職員の「太りすぎ」が基本項目において高い%値を示す結果を得た。

以上のことから、学生の「太りすぎ」と「やせすぎ」、教職員については「太りすぎ」と「やせぎみ」をそれぞれに比べ図7に示した。教職員の平均年齢は39.1歳である。

学生では「やせすぎ」が「太りすぎ」よりすべての基本項目において%値が高く、教職員については「太りすぎ」が「やせぎみ」より%値が高い。学生と教職員において逆転現象を示したことに注目したい。

学生の基本項目と肥満意識との関連を表3に示した。基本項目すべてに「はい」と答えた健康・体力に関する意識の高い人の肥満意識は18.7%と低く、肥満意識のない人が65.9%いるの

表3 基本項目と肥満意識との関連

基本項目 肥満意識		すべて は い	すべて いいえ
は	い	18.7	53.8
	?	15.4	7.7
い	い え	65.9	38.5

数字は%を示す。

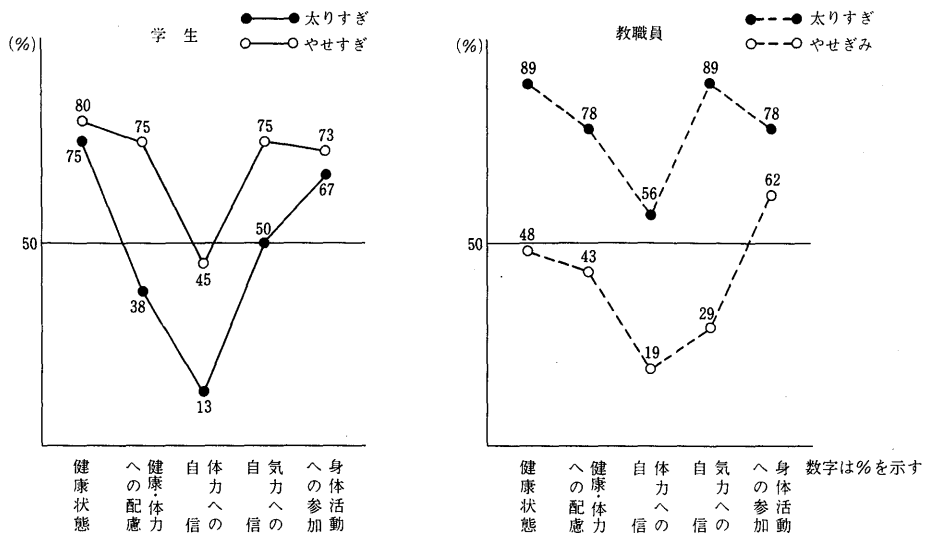


図7 「太りすぎ」と「やせすぎ」の健康・体力に関する意識

に対して、すべての基本項目について「いいえ」と答えた健康・体力に関する意識の低い人の53.8%は肥満であるとの意識を持っていることから図7の裏づけとなる。

「肥満度の目安として使われてきた従来の標準体重はやせすぎです」と明治生命から新しい体重表が発表された⁶⁾。

「今までの指数や体重表は欧米人の体格データに基づいて作られた例が多く、体格、栄養摂取量、文化など国によって条件が異なれば同じ身長でも健康的な体重が違って当然である。今回のデータは、肥満を過度に罪悪視する傾向への警告となるかもしれない。人にはそれぞれにあった体重があるはず」と塚本は述べ、また、「桂式が背の高い人に甘く低い人に厳しい傾向があるのを修正した形で背が低くて肥満気味の人にはちょっとり慰めになるかもしれない」と述べている⁷⁾。

健康への意識の高まりとともに肥満への関心の強い時期に新しい体重表が作られたことは意味深い。

近年、女性は標準的な体格の人でもやせへのあこがれが非常に強い傾向である。北川⁸⁾は「やせの女性の少ない体重は、脂肪量が少ないことによるのではなくて除脂肪体重が少ないことによるのである。従って体力がなくて活力にも乏しくなるのは当然」と身体組成からみたやせの問題点を指適している。また、逆に肥満であっても脂肪量が少なく除脂肪体重が多いスポーツマン体型も考えられる等、脂肪量、除脂肪体重に関してはたいへん興味あることである。しかし今回我々の学生を対象にした調査結果は、やせが一番健康で体力も気力もあると回答していることから北川の述べることと相反している。このことは一考を要する。

2 食事の世話役の有無別 健康・体力に関する意識

1) 住居形態別 (対象は2年生を除く学生)

自宅、下宿、寮と住居形態別に食事の世話役の有無を「あり」と「なし」に分け表4に示した。約9割の学生が食事の世話をしてもらう生活で、残り1割に満たない学生は自炊をしており大半は下宿生である。

食事の世話役「あり」の自宅生と寮生、「なし」の自宅生と下宿生について基本項目との関係を図8に示し傾向をみた。

表4 住居形態別食事の世話役の有無

	あり	なし
自宅	92.9	4.0
下宿	6.8	90.9
寮	100	

数字は%を示す。

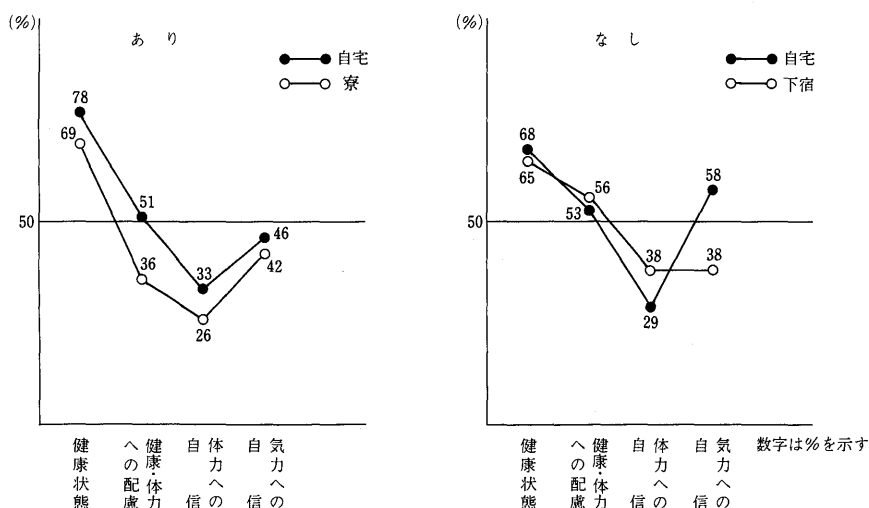


図8 住居形態別食事の世話役の有無と健康・体力に関する意識

自宅生が寮生をすべての項目において上廻り、ほとんど同じカーブをえがき同傾向である。一番差の出ているのは健康・体力への配慮で、寮生36.1%,自宅生51.1%と15%の差がある。このことは、自宅生は年代差の集まりである家族の中で生活しているため、自然のうちに家庭生活の中で健康意識を高めているのではないかと考える。

その反面、寮生は同年齢の集まりの中での団体生活であることや、食事についても栄養士がついていること等、おまかせ主義的な面が強く、非個性化状態にあるのではないかと推測する。

健康、食事、保健指導等の面でも同じことで教室だけの指導では期待できない、やはり家庭内での問題として考える姿勢が大切であり、意識を高めていく上に重要なことだと考える。

食事の世話をしてくれる人が「なし」の自宅生、下宿生についても同様に基本項目との傾向をみた。気力への自信は、自宅生が57.6%に対して下宿生は37.5%と大きな差がみられる以外は「あり」とほぼ同傾向である。

2) 学年別

食事の世話役の有無「あり」と「なし」を学年別に分けて傾向をみ、表5と図9に示した。

「あり」と答えた人については学年が上になるに従い、僅かずつではあるが%値が高い。

正課体育の授業がなくなる3・4年生から運動不足になり体力がなくなる、太る等よく耳にするが、今回の調査からは4年生が基本項目すべてに高い%値、すなわち、健康状態「良い」81.5%、健康・体力への配慮「している」59.0%、体力への自信「あり」42.7%、気力への自信「あり」55.9%と、興味ある結果が得られた。また「なし」と答えた人についても同様に4年生がすべてに一番高い%値を示している。体力への自信のなさが4年生を除いた学年では明らかであり、特に2年生の体力への自信が16%と最も低いのは注意が必要と考える。2年生は食事の世話をしてくれる人が92.5%と他の学年より多い環境にあるにもかかわらず、図9

表5 学年別食事の世話役の有無と健康・体力に関する意識

基本項目	学年	1 年	2 年	3 年	4 年
あり	健康状態	75.2	78.7	75.0	81.5
	健康・体力への配慮	41.8	43.8	54.0	59.0
	体力への自信	25.4	21.8	34.2	42.7
	気力への自信	34.8	35.6	56.0	55.9
なし	健康状態	54.5	80.0	61.4	80.6
	健康・体力への配慮	51.5	36.0	50.0	64.9
	体力への自信	27.3	16.0	25.0	54.1
	気力への自信	39.4	32.0	43.2	47.2

数字は%を示す。

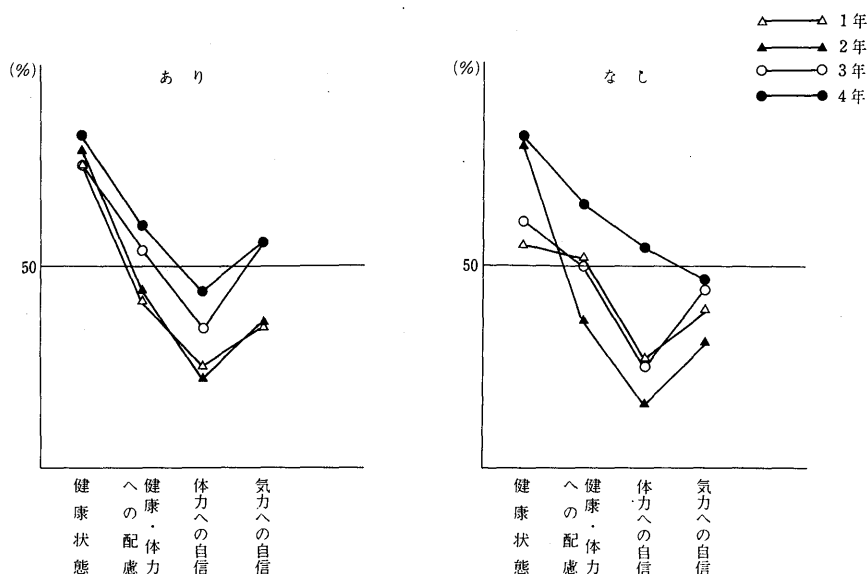


図9 学年別食事の世話役の有無と健康・体力に関する意識

に示すようにすべての基本項目において低い%値を示している。このことなどから、若者の体力のなさが座りこみ現象等言われる昨今の裏付けとなる。

3) クラブ活動経験別 (対象は1・2年生)

中学・高校におけるクラブ活動経験は、先に報告したように運動部、文化部合わせると100%近くが何らかのクラブ経験があり、そのうち運動部経験者は59.4%である。

中・高で運動部→大学で体育系クラブ

中・高で運動部→大学で体育系同好会

中・高で文化部→大学で文化系クラブ

中・高で文化部→大学で文化系同好会

と4つのグループに分け、中学・高校・大学におけるクラブ経験と基本項目との関係を考察し、1年生の意識・2年生の意識を図10に示し、1年生と2年生の意識の推移と傾向をみた。

それぞれ基本項目において文化系より体育系の%値が高い。学年別では1年生より2年生が高いが中学・高校での運動部経験者が大学で体育系同好会に変更した者の健康・体力への配慮、体力への自信が下降傾向を示している。文化系は全般に体力への自信が低い。

先にクラスター分析を用いて高校時代における運動部経験群と非経験群による体力要素の比較を行ない報告⁹⁾をした。

非経験群は体格への依存が大きく未分化の状態であり、経験群は運動機能要素と静的筋力要素の類似度が高く分化した状態を示し、高校時の発育期における運動部経験が体格・体力形成に大きな影響を及ぼすという結果を得ている。今回の健康・体力に関する意識と実態調査結果においても、また、運動部経験者が高い%値を示したことに注目したい。

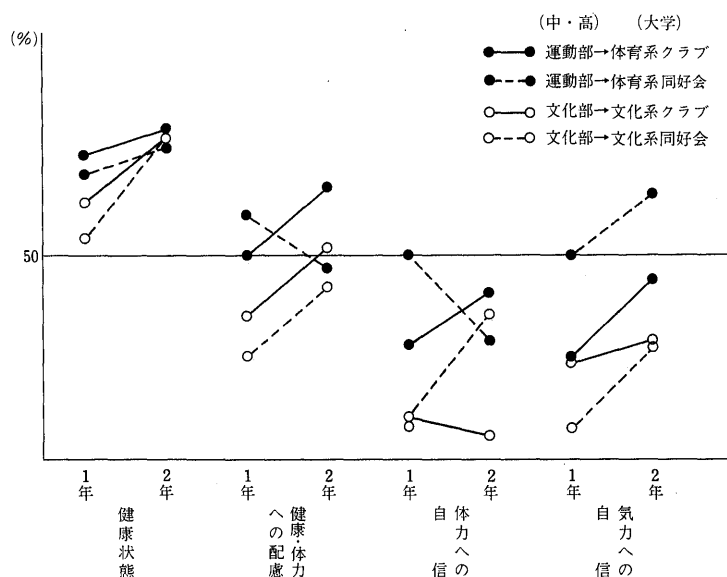


図10 クラブ活動経験別健康・体力に関する意識

4) 住居形態別クラブ経験 (対象は1年生)

中学・高校及び大学における体育系，文化系クラブの参加を住居形態別に表6に示した。

表6 住居形態別クラブ経験

体育系

	自 宅	下 宿	寮
中・高	59.4	69.6	64.8
大 学	23.3	23.8	4.7

文化系

	自 宅	下 宿	寮
中・高	38.9	26.1	33.8
大 学	39.8	47.6	53.1

数字は%を示す。

体育系では中学・高校での運動部経験者は約6割で特に下宿生は69.6%と多いのが目立つ。このことは、地方校においてクラブ活動が充分なされていることが推測できる。文化系では3割の参加しかない。

大学入学後のクラブ活動の参加状況は、体育系では顕著な減少がみられ、特に寮生の4.7%の激減に注目したい。この現状から寮の生活時間の中に体育系クラブ活動を困難にしている要因があるのではないかと考えられる。

一方、文化系では増加傾向がみられ、中学・高校での運動部経験者が文化系クラブへ流れていることがわかる。

身体活動については、自宅生・下宿生は自宅からの通学時間や坂道（本学の地理的条件）である徒歩通学が些少とも身体活動上プラスになっていると思われるが、寮生は、学内寮であることから通学時間もなく、通学路での運動もない。しかも時間的制約の中で生活をしていることがクラブ活動参加を少なくしたり、計画的に身体活動することを少なくするのが現状ではないだろうか。

本学の寮を歴史的にみると、明治13年頃の学寮生の日課表の中に午後4時からの1時間は運動の時間と決められていた。また、大正6年頃、寮生の身体活動として就寝前一斉に運動をしたことも記録¹⁰⁾¹¹⁾として残っている。

寮生活の中で積極的な身体活動を進めるためには、寮生の自発的な活動を望みたい。

要 約

本学の健康・体力に関する意識について特徴的なことは、以下のようにとまとめられる。

- ・ 大部分の学生は健康状態は「良い」との意識を持っているが、体力には自信がない。
- ・ 学生の「体力への自信」と「気力への自信」の関係は表7に示すように、体力に自信のある人は気力にも自信あり、ない人は気力にも自信がなく、？と答えた人は気力にも？との結果を得た。教職員も同様の傾向であった。
- ・ 学生は「やせすぎ」が「太りすぎ」より基本項目すべてに%値が高い。教職員については

「太りすぎ」が「やせぎみ」より%値が高く、健康・体力への意識が学生、教職員間で逆転現象を示した。(図7)

- ・ 学生の9割には食事の世話役がいる。住居形態別には、自宅生が寮生より基本項目すべてに上廻っている。(図8)
- ・ 学年別には、4年生が基本項目すべてに高い%値を示した。(図9)
- ・ クラブ経験の有無別でみると、体育系クラブ経験者が文化系クラブ経験者よりも健康・体力への意識が高い。
- ・ 身体活動については、学生は昨今のカルチャーブームの影響か学内での活動より学外での教室、サークル活動、同好会活動への参加傾向が強い。種目では、学生はテニス、教職員では散歩が1位。身体活動をしなない理由は、「時間がない」が学生、教職員ともに1位を占めた。

表7 体力と気力の意識関係

体力への自信 気力への自信	あ り	?	な し
あ り	68.1	35.1	28.5
?	19.5	51.9	25.6
な し	12.4	12.9	45.9

数字は%を示す。

今後、高齢化社会を楽しく充実して生きていくためには、若い頃から運動習慣を身につけることが重要である。いろいろなことを体験し、興味を持つことが生涯体育へのきっかけに繋がる。「時間がない」「仲間・指導者がいない」「施設がない」等が身体活動から遠ざかる原因となっているが、これらを解決するために本人の自覚、喚起とともに本学におけるプログラムサービスの実施を実現させたい。

学生は正課体育や課外体育活動を通して、教職員は職場において、また、それぞれの家庭において家族ぐるみで健康への意識を現在よりもより一層高め、深めていくことが大切であると再確認された。

附記

稿を終るにあたり、御指導いただきました関西学院大学新井節男先生に感謝し、本研究の集計に御協力いただきました松本智子さん、吉岡慶和さんに深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 大塚正八郎：学生健康学，大修館，p.4，1984.
- 2) 青木 高：フィットネスニュース，Vol.2，No.7，1984.
- 3) 小野三嗣：健康・体力づくり入門，大修館，p.14，1982.
- 4) 加藤橋夫：体力科学からみた健康問題，杏林書院，p.15，1983.
- 5) 関学ジャーナル，1984年4月6日.

- 6) 朝日新聞, 1985年 7 月 5 日.
- 7) 朝日新聞, 1985年 8 月 4 日.
- 8) 北川 薫: 身体組成からみたやせの問題点, 女子体育, 1 月号, 1985.
- 9) 井上紀子, 谷 祝子, 内藤純子: 本学学生の体力に関する研究, 神戸女学院大学論集第31巻, 第 1 号, 1984.
- 10) 神戸女学院75年史, p. 14, 1950.
- 11) 神戸女学院80年史, p. 155, p. 288, 1955.

原稿受理 1985年 9 月10日

健康・体力に関する意識と実態調査

学生番号	氏 名	通 学
		自宅・下宿・寮

Q 1. あなたは 自分の健康について現在 OK だと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q 2. あなたは 自分の健康・体力について常に注意をはらっていますか？
(はい ? いいえ)

Q 3. あなたは 自分の体力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q 4. あなたは 自分の気力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q 5. あなたは 現在 肥満ぎみだと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q 6. あなたの現在の身長と体重を掛け値なしに書きなさい。
身長 (1 cm), 体重 (kg)

Q 7. あなたのそばには三度の食事を用意してくれる人がいますか？
(はい ? いいえ)

Q 8. あなたは現在 正課授業以外のクラブ活動をしていますか？

クラブ活動	同 好 会	サークル活動
体育系・文化系	体育系・文化系	学内・学外

Q 9. Q 8 の設問を中学、高校時代について答えて下さい。1 年以上所属したもののについて○印をつけなさい。○印は1つ以上でもかまいません。

運動クラブ	文化クラブ	学外サークル	そ の 他

健康・体力に関する意識と実態調査

学生番号	氏 名	通 学
		自宅・下宿・寮

Q1. あなたは 自分の健康について現在 OK だと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q2. あなたは 自分の健康・体力について常に注意をはらっていますか？
(はい ? いいえ)

Q3. あなたは 自分の体力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q4. あなたは 自分の気力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q5. あなたは 現在 肥満ぎみだと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q6. あなたの現在の身長と体重を掛け値なしに書きなさい。
身長 (1 cm), 体重 (kg)

Q7. あなたのそばには三度の食事を用意してくれる人がいますか？
(はい ? いいえ)

Q8. あなたは 正課体育の授業がなくなってから計画的に身体活動をしていますか？

は	い	ときどき	いいえ
週 () 日, 一日 () 分	月 () 日		

Q9. それはどんな身体活動ですか？

テニス	ダンス	ジョギング	ゴルフ	体 操	その他具体的に

Q10. その 身体活動をする時仲間がありますか？

は	学 内	学 外	その他	いいえ
い	クラブ・同好会・サークル	同好会・サークル・教室		

Q11. あなたが 身体活動をやらない理由は？

時間がない	身体が弱い	場所・施設がない	仲間・指導者がいない	その他

健康・体力に関する意識と実態調査

総務	中 高		大 学		年 齢	性 別
	教員	職員	教員	職員	満 才	男・女

Q1. あなたは 自分の健康について現在 OK だと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q2. あなたは 自分の健康・体力について常に注意をはらっていますか？
(はい ? いいえ)

Q3. あなたは 自分の体力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q4. あなたは 自分の気力に自信がありますか？
(はい ? いいえ)

Q5. あなたは 現在 肥満ぎみだと思いますか？
(はい ? いいえ)

Q6. あなたの現在の身長と体重を掛け値なしに書いてください。
身長 (1 cm), 体重 (kg)

Q7. あなたは計画的に身体活動をしていますか？

は	い	ときどき	いいえ
週 () 日, 一日 () 分	月 () 日		

Q8. それは どんな身体活動ですか？

散 歩	テニス	ジョギング	ゴルフ	ラジオ体操	ストレッチ	そ の 他
						()

Q9. その身体活動をする時 仲間がありますか？

は	い	いいえ(個人で)
友人・家族・同好会・スポーツ教室・その他()		

Q10. あなたが 身体活動をやらない理由は？

時間がない	身体が弱い	場所・施設がない	仲間・指導者がいない	その他