

健やかさを求めて

—学生のリフスタイルと健康・体力の実態に関する調査を通して—

谷 祝子 内藤 純子

Ⅰ. はじめに

近年、栄養の過剰、運動不足などが引き起こす生活習慣病など、誰しもが健やかに生きたいと願っていることではあるが、現実には健やかさとはかけ離れた生活になりがちである。

1987年度に神戸女学院秋季公開講座において「健やかさ再考—からだに良いこと A・B・C—」と題して、トランポリン・トランポボックス・ストレッチング・ニュースポーツ・太極拳などを取り上げ体育研究室が担当した。その時、参加された方の生き生きと楽しんで運動される姿を思い出し、それこそまさに健やかさを求める姿であったと考える。

最近の「しんどい、きつい」を連発する若い学生たちの体力、気力の無さを見るにつけ、学生たちは“健やか”という言葉をどう感じ、どうとらえているのだろうか。大学学齢期に「健康への自覚と、体力の保持増進への取り組み」を促すことの意義の重要さを考えると体育指導者に課せられた責務は大きい。そこで、学生の生活や健康・体力の実態を的確に把握し、さらにキャンパスライフの状況、保健体育教育の評価などに関する実態調査を行い、より充実した教育を展開し、心身ともに健やかな女性の育成をはかるための基礎資料を得ることを目的として、大学体育連合近畿支部会で加盟校の学生を対象に実施された「大学生のリフスタイルと健康・体力の実態に関する研究」のアンケート実施に加わり調査を行ったので本学学生の実態について報告する。

II. 方法

1. 調査対象

本学学生、平成9年度体育学登録学生518名を対象とした。その内訳は、1回生は健康スポーツ科学登録学生（文学部英文学科・総合文化学科、音楽学部音楽学科、人間科学部人間科学科）前期188名、後期182名、計370名。2回生は体育講義登録学生（人間科学部人間科学科）前期（人間環境科学専攻）75名、後期（人間行動科学専攻）148名であり、年齢構成は表1に示す通りである。

表1 対象者の年齢構成

		全 体	18歳	19歳	20歳	21歳以上	平均年齢
1 回 生	前期	188	127	56	5	0	18.4
	後期	182	29	144	5	4	19.7
	計	370					
2 回 生	前期	75	0	44	22	9	19.6
	後期	73	0	17	51	5	19.8
	計	148					
総 計		518					

注) 数値は人数を表す。

2. 調査時期

前期分は、平成9年7月4日～7月23日

後期分は、平成10年1月9日～1月28日 各学期の終了の時期に調査した。

3. 調査方法

上記期間に授業時間の一部を利用した無記名集合調査を行い、その場で回収した。

調査用紙は、(社)全国大学体育連合近畿支部会研究班が作成した「大学生のライフスタイルと健康・体力、スポーツなどについての調査」を採用実施した。その内容は、受講形態、プロフィール（性別・生年月日・体格・住居）を基礎

とし、行動時間と内容（8項目）、生活状況（4項目）、健康・体力（3項目）、健康体力の保持増進（3項目）、日常生活の諸行動の成就程度からみた体力（9項目）、健康状態（3項目）、大学生活の充実度（6項目）からなり、質問紙記入法（プリコード回答法）（記述回答法）の併用で行った。

4. 集計方法

回答はコンピューターに入力し、1回生、2回生の前期、後期別に各設問ごとにカテゴリー集計を行い若干の分析を試みた。

Ⅲ．結果と考察

本学学生のプロフィールについて、1回生、2回生の身長・体重は表2・3に示す。

表2 身長別にみた該当者数 (単位：cm)

		150 以下	151～155	156～160	161～165	166 以上
1 回生	前期	9	49	75	44	11
		4.8	26.1	39.9	23.4	5.9
	後期	7	41	74	46	14
		3.8	22.5	40.7	25.3	7.7
2 回生	前期	4	17	31	20	3
		5.3	22.7	41.3	26.7	4.0
	後期	7	41	74	46	14
		3.8	22.5	40.7	25.3	7.7

注) 上段は実数、下段はパーセントをしめす。

表3 体重別にみた該当者数 (単位：kg)

		40 以下	41～50	51～60	61 以上
1 回生	前期	3	99	76	10
		1.6	52.7	40.4	5.3
	後期	2	99	77	4
		1.1	54.4	42.3	2.2
2 回生	前期	1	48	23	3
		1.3	64.0	30.7	4.0
	後期	0	47	24	2
		0.0	64.4	32.9	2.7

注) 上段は実数、下段はパーセントをしめす。

1. 生活・行動について

- 1) 住居状況については、自宅が最も多く70%強、次いで寮が30%弱、下宿が約10%であった。2回生になると寮が少なくなり、下宿が多くなっている。
- 2) 通学方法は電車が最も多く前期71.3%、後期74.2%、所用時間は約30%の学生が60分以内と答え、150分以上が同じく30%いる。通学徒歩時間については本学が山の上という立地条件があり最寄りの駅から12・3分は徒歩なので、往復30分近くは徒歩通学ということになる。
- 3) 課外活動については図1～4に示すように、1回生の前期56.4%、2回生の後期45.2%と約半数が実施している。活動の内容としては運動系が42.6%、文化系13.8%、2回生では運動系が16.4%、文化系が28.8%であった。学生相談室の報告から学年が上級になるほど課外活動は減少傾向にあり、「時間的に余裕がない」のを理由に活動を停止しているのが現状である。

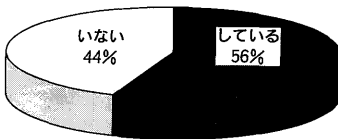


図1 課外活動の有無 (1回生 前期)

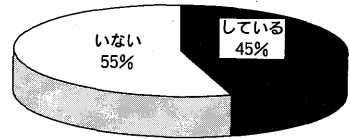


図2 課外活動の有無 (2回生 後期)

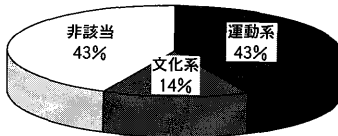


図3 課外活動の系別 (1回生 前期)



図4 課外活動の系別 (2回生 後期)

- 4) アルバイトについては図5・6に示すように、している者は前期54.8%、後期71.5%と増加傾向にある。学生相談室の報告結果にあるように、学部・学科の違いはなく、全体の80% (3回生) がしていると回答しているところを見ると、大学生であることはアルバイトをするということにつながり、生活の

一部となり学生たちの時間の過ごし方の中に組み込まれている。日数は1・2回生ともに3・4日が多く、半数は規則的に行っており、時間については学校を終えての18時からが多い。近畿地区女子大学生（以後は他大学と称す）においても近畿地区短期大学においても同傾向である。

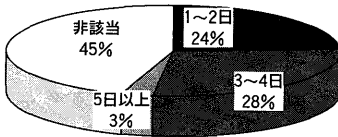


図5 アルバイトの日数（1回生前期）

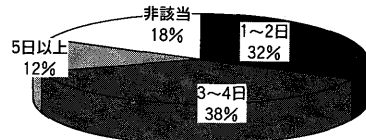


図6 アルバイトの日数（2回生後期）

5) ボランティア活動では活動していないと回答した者が90.4%で、している者は大変少ない。1回生ではまだボランティアに目を向ける余裕がないのが現実であろうと思われる。今後はボランティア参加への意義、意識、目を向ける働きかけなど大いに検討されるべきであろう。

6) 資格取得などの目的で外部において特別に勉強しているかについては、非該当者が1回生前期73.9%、2回生後期においても79.5%と多く、勉強している者は少ない。該当者は週1日、1～2時間費やして、英検、情報処理関連などを勉強している。アルバイト時間は漸増し、課外活動時間・課外活動参加者の減少などの傾向が見られ、学生たちは非常に忙しい大学生活を送っているようである。

7) 自宅での勉強日数では一週間に一日も勉強していない者が1回生前期3.7%、後期7.7%あった。尚、日数では1～3日以内がほとんどを占めた。1回生の前期に4日以上勉強しているものが前期38.8%であったのが、後期28.6%に減少している。自宅での勉強時間について30分～60分・90分～120分の時間帯は増加傾向が見られるが、120分以上勉強している者は半減している。

2. 生活状況について

1) 朝食の習慣性について、毎日朝食を摂取すると回答した者が前期84.6%、後期74.2%で摂取しない者が4%いる。またなんとなく食べていると回答した者が前期68.1%、後期56.6%あり、昼食、夕食では「食欲旺盛で待ちどおしい」が60%～78%と大半であった。

新聞報道によれば、20才代の男性3人に1人、女性の5人に1人が朝食を抜くのは夜更かしが大きい原因で若者の“朝の欠食、深夜の大食い”という良くない習慣が定着してきている。食の崩れは健康の不安に直結する「生活習慣病の予備軍をどんどん生み出しているようなもの」との指摘がある。[朝日新聞 1998. 9. 22]

後述の睡眠・運動など生活状況すべてとの関わりが考えられる。

2) 睡眠については、全般的に睡眠時間は平均6時間30分、しかも夜型タイプが多く見られたが、起床、就寝時刻が「規則的である」と回答した者が前期12.8%、後期11.0%と少なく、睡眠の程度は「浅い」「よく目を覚ます」と答えた者が前・後期とも52%であった。就寝時刻は0時から1時というのが大半を占め、2時以降の就寝が前期は12.8%、後期になると18.1%と多くなる傾向で、2回生も同傾向であった(図7)。起床については7～8時が多く、若干の者は9時以降と答えている(図8)。

この傾向は本調査だけに限ったことでなく、夜遅くまで眠れず朝普通の時間に起きられないという睡眠覚醒リズム障害の十代が最近目立っていて、医師や養護教諭らの関心を集めているようである。[北海道新聞 1997. 8. 10]

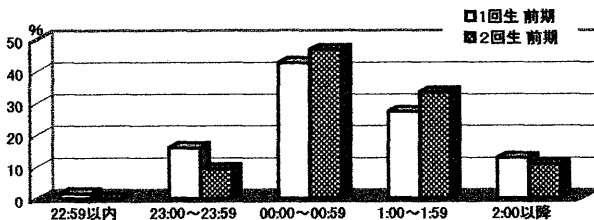


図7 就寝時刻

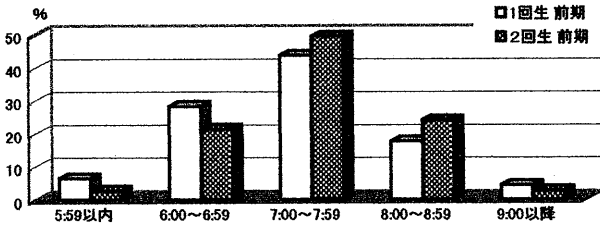


図8 起床時刻

3) 日常生活での運動量と実施頻度について、前・後期ともに80%強の者が「運動量が少ない」「運動不足を感じている」と回答していながら、「全然していない」と答えた者が1回生の前期に37.2%あったのが後期では41.2%と運動不足を感じながらも実行できない者が増えている。量、質ともに満足している者が4%に満たないというのは残念な結果である。

4) 嗜好、アルコールの飲用については、54.5%が時々(月1・2回程度)飲む、全然飲まないと回答した者が50%弱でほぼ半々である。

「今時の女子学生は男子より頻繁に酒をのみ、酒に強いと思っている」、ニッカウキスキーの第14回大学生の飲酒実態調査によると「普段酒を飲むことがある」と回答した女子学生の比率は男子学生を上回り、女子の3割が「酒に強い」と思っているとの調査結果を発表している。近年のワインブームなどで酒類に親しむ女子学生が増えているのが要因のようである。[日経新聞 1998. 7. 6]

喫煙の程度については1回生5.4%と少人数であったのが2回生前期16.0%、後期13.7%と一挙に倍増している。

ユニセフ(国連児童基金)の報告書に「少女や女性の喫煙の増加を防ぐことは保健に関する世界的な課題」と現状を憂慮し、次世代にも影響を及ぼす問題であると警鐘を鳴らしている。[東京新聞 1998. 7. 20]

母親予備軍である女子学生の教育にあたり、今後、特に考慮の必要があると考えらる。

3. 健康・体力について

- 1) 健康についての自己評価を1回生の前期・後期、2回生の前期・後期に分けて図9に示している。「不健康・どちらかといえば不健康」として評価する者を合わせると前期23.5%、後期25.8%、「健康・大変健康」として評価する者が前期29.2%、後期27.4%であった。
- 2) 体力についての自己評価を健康についてと同様に図10に示している。「大変低い、低い方である」として評価する者を合わせると前期46.8%、後期43.4%、「高い、大変高い」が前期29.2%、後期27.4%であった。

健康の自己評価が低く体力面では更に低い自己評価をする者が多い。

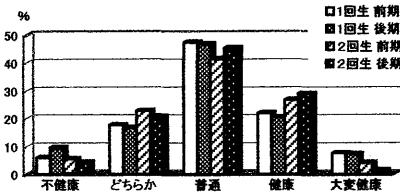


図9 健康の自己評価

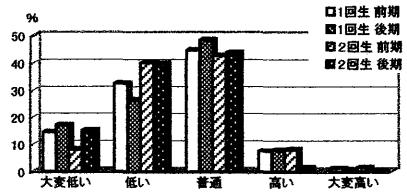


図10 体力の自己評価

- 3) 健康・体力評価の観点について図11に示すように15項目のうち多かったのは「快食・快眠・快便」「生き生きとして毎日が楽しい」の順で、「余暇活動」が前期3位なのが、後期では「疾病の有無」などが多く、評価の観点が自己防衛的になっている。(複数回答)
- 4) また、日常生活の中で、保持増進のための努力を意識はしていても行動としては「何もしていない」とするものが前期24.5%、「たまに意識して行動することがある」が前期54.4%であり、大半が意識はしているが行動には移らない、行動力希薄者である。健康・体力の保持増進法の具体的内容としては、図12に示しているように「睡眠の充足」が1回生81.4%、2回生では89%と一番高い。次いで「食事・栄養」が1回生78.2%、2回生88.0%、その他、絶えず努力しているものの内容では「睡眠不足」「ストレス解消」次いで「喫煙の有無」「運動スポーツ」と50%以上を示している。

健やかさを求めて

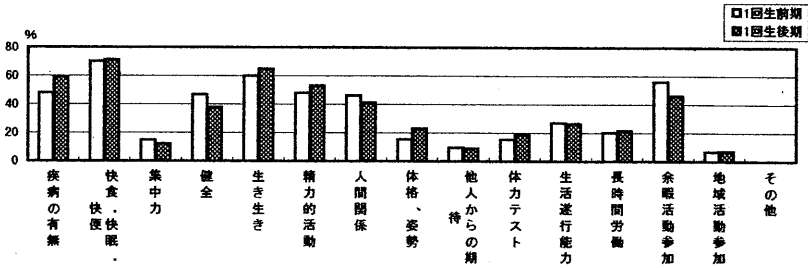


図11 健康・体力の観点

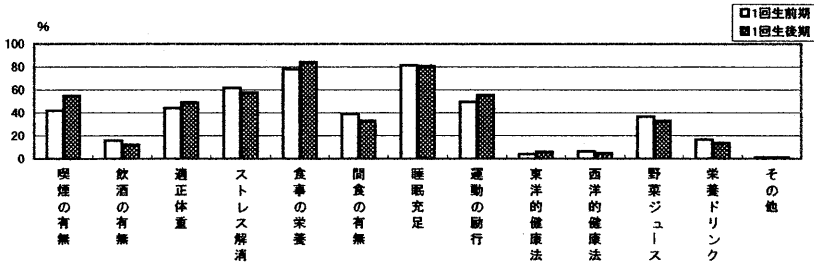


図12 健康の保持増進法の具体的内容

4. キャンパスライフについて

図13～20は本学学生の学生生活の充実度を図示したもので、キャンパスライフについて「充実している」「大変充実している」とするものが前期36.2%、後期33.0%と他大学（13.6%）と比べると本学は高い値を示している。

学生のキャンパスライフの充実への着眼点は学生相談室の報告にもあるように入学前の予想と違い、予想が裏切られたと回答している者が半数以上いる。学校の施設設備の充実も含め、充実感の得られるキャンパスライフであるためには、学校としてできる限りの充実した施設設備及び授業の提供が望まれる。

- 1) 体育学の実技に対する期待度は85%の者が大いに期待していると答え、また満足度についても89.4%と実技の満足度は高かった。
- 2) 講義については74.2%が期待し、80.4%の者が満足との回答であったが、

今後さらに充実したカリキュラム・授業内容についての期待は大きい。

- 3) 健康・スポーツに関する科目の必要性について、92.5%が必要と答え、他大学でも同傾向で 93.2%と回答している。

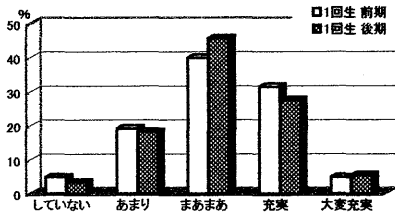


図13 キャンパスライフの充実感

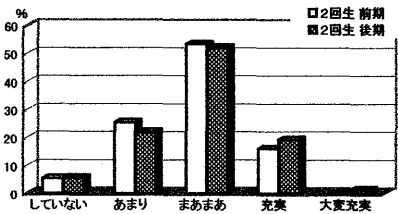


図14 キャンパスライフの充実感

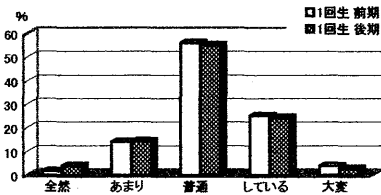


図15 実技への期待

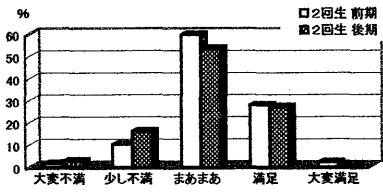


図16 実技への期待

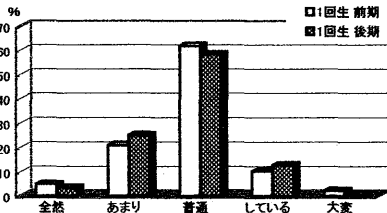


図17 講義への期待

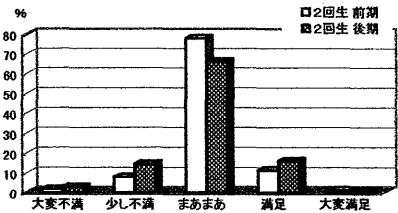


図18 講義への満足度

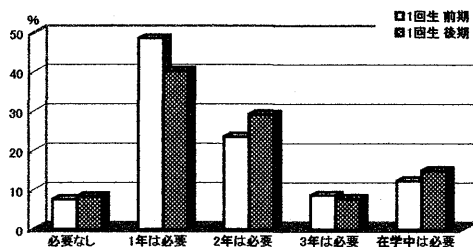


図19 科目の必要性

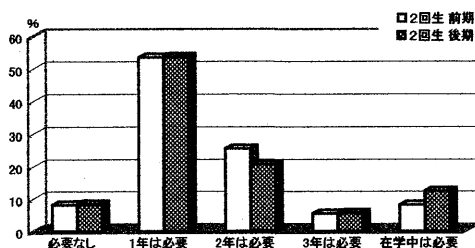


図20 科目の必要性

IV. まとめ

生活状況の実態について

- ①朝食欠食者は4%と思ったよりも少ない値であったが、何となく食べているとの回答が前期68%と多くあった。
- ②睡眠について、起床、就寝時刻が規則的な者は10%強しかなく、いかに不規則な生活をしているかである。就寝時刻は0時～1時が一番多く、2回生になると0時まで寝ると答えた者は10%に満たない。起きるのは7時～8時が多く、睡眠時間は平均6時間くらいであった。
- ③課外活動について、約半数の者は活動していない。系別としては運動系が多く、週当たり1～2時間、1～2日の練習であった。4日以上活動している者は

7%と少ない。また講義以外の勉強について4日以上と回答した者が1回生の前期に39%あった。2回生の後期になると2日に減り、資格取得のための勉強についても70～80%の者はしていないと答えている。

- ④毎日の運動量について大半の者は「運動が少ない」「運動不足を感じている」ようであるが「全然していない」、していても「週に1回」程度であった。
- ⑤アルコール類を毎日飲む者はいないが時々飲む者が54%であった。喫煙については1回生では5.4%であったのが、2回生では16.0%と倍増した。
- ⑥アルバイトについては1回生前期には55%の者がしていると答えたが、後期になると72%であった。規則的に18時以降にしている傾向であった。
- ⑦ボランティア活動をした経験のある者は約10%と大変少ない。

健康、体力について

- ①健康、体力を自己評価した場合、普通と答えた者が大半であった。
健康への意識や行動に関しては、「たまに意識してする」50%強、「何もしていない」25%と、必要は感じてはいるけれど実行できないという実態を見た。
- ②スポーツに対して期待しているものは「ストレス解消」が最も多く、また健康の保持増進のための具体的な方法は「睡眠を充分にとる」「食事、栄養」「ストレス解消」「運動、スポーツの励行」などの回答が50%を上回って高い値であった。

キャンパスライフの充実度について

- ①キャンパスライフは充実しているとする者は約75%あり充実度は高い。
- ②体育学の評価について、実技に対しては84.6%の者が、講義に対しては74.2%の者が期待し、それ以上の約90%の者がそれぞれに満足している。
- ③体育学として健康・スポーツに関する科目の必要性については90%強の者が必要と答えており、約半数の者は1回生には必要だと希望し、在学中は必要とする者が15%あった。

本学学生の生活実態は、体力の低下を来しておりながらも運動習慣への意識があまり感じられない、自分のものとしてとらえないでどこか他人事である

ようなところを垣間みることができる。自分の健やかさでありながら自分のからだを大切にしていない。例えば食生活（ダイエット）、喫煙の問題などをあげることができ、各個人の意識改革が重要で大きな課題であることを再確認した。

健やかさを求めての健康・体力の維持増進は運動・栄養・休養の3要素の確立が必要であり“自分のからだを知る”“自分の健康は自分で守る”ということが、現在の学生に大きく望まれるところである。

今回のアンケート調査により明らかにできた問題を、今後、正課体育・課外体育活動などを通して理論、実践の両面から学生の気づきを促すよう体育指導に努めたい。

稿を終えるにあたり、本研究に関して、データ処理に多大な労力とアドバイスをしていただいた大阪明浄短期大学の佐伯洋子先生に感謝の意を表します。

参考引用文献

- 1) 佐伯洋子：「本学学生の生活と健康・体力の実態に関する研究」
大阪明浄短期大学紀要 第13号（平成11年）pp. 33-45
- 2) 松井外喜子、三浦恵子、後藤芳子：「学生の生活習慣と健康，体力についての問題点と課題」—近畿地区大学生と本学学生の実態調査— 梅花女子大学文学部紀要第32号（平成10年12月）pp. 31-49
- 3) 1997年度（社）全国大学体育連合近畿支部会報告書「研究事業報告」
- 4) 1998年度（社）全国大学体育連合近畿支部会報告書「研究事業報告」
- 5) 月刊切り抜き保健1998年11月号 p. 189
- 6) 月刊切り抜き保健1997年10月号 p. 200
- 7) 月刊切り抜き保健1998年9月号 p. 164
- 8) 月刊切り抜き保健1998年9月号 p. 186
- 9) 神戸女学院大学学生相談室：1997年度学生生活実態調査報告書 Vol. 3「いまどきの女学院生」1998年9.1発行

資料

大学生のライフスタイルと健康・体力、スポーツなどについての調査

(社)全国大学体育連合近畿支部会

記入期：平成 年 月 日(曜日)

この調査は、健康的な生活や、健康・体力の保持増進に資することを期待し行うものです。

回答にあたっては、____部分には数字や必要な文字を、また()内は該当する番号に○印をつけて下さい。

受講形態およびプロフィールなどについてお尋ねします。

____	大学	____	学部	____	学科	____	回生
1. 受講形態							
1) 実 習	(1. 選択	2. 必修)	履修年次	____	年(1. 前期	2. 後期	3. 通年)
2) 講 義	(1. 選択	2. 必修)	履修年次	____	年(1. 前期	2. 後期	3. 通年)
3) 演習(精+講)	(1. 選択	2. 必修)	履修年次	____	年(1. 前期	2. 後期	3. 通年)
2. プロフィール							
1) 性 別	(1. 男、2. 女)						
2) 生年月日	昭和 ____ 年 ____ 月 ____ 日生(満 ____ 歳)						
3) 体 格	身長	____	cm	体重	____	kg	
4) 住 居	(1. 自宅、2. 下宿、3. 寮、4. その他 _____)						

1. 行動時間と内容 下記の問いは、あなたの平素の行動時間などについてお尋ねするものです。

時間や時間帯などの回答にあたっては、次のようにお願いします。所要時間は分単位で、時間帯や時刻については○時間○分などとお答え下さい。

<記入例> 睡眠時間は約450分、睡眠時間帯は11時30分頃～7時00分頃である。

1. 睡眠時間は約 ____ 分、睡眠時間帯は ____ 時 ____ 分頃～ ____ 時 ____ 分頃である。

2. アルバイトは1週間に ____ 回(日)で、それは大体(1. 規則、2. 不規則)的に行っている。

※ 行っている大体の時間帯を下記から選び、該当する番号に○印をつけて下さい。

時間帯は(1. 午前6:00～12:00、2. 12:00～18:00、3. 18:00～24:00、4. 24:00～午前6:00)である。

3. ボランティア活動はこの1年間で ____ 回(日)ぐらいである。

4. 通学方法は主に(1. 電車、2. バス、3. 自動車、4. オートバイ、5. バイク、6. 自転車、7. 徒歩)で、所要時間は往復約 ____ 分、また、この内、自転車および徒歩は往復約 ____ 分ぐらいである。

5. 課外活動(サークルや部活動)を(1. 行っている。2. 行っていない。) 実施している場合は(1. 運動系、2. 文化系)で1週間に ____ 回(日)で、1回(日)当たり ____ 分ぐらいである。

6. 技術、資格習得の為の勉強は1週間に ____ 回(日)で、1回(日)当たり約 ____ 分ぐらいである。その内容 _____

7. 家事を定期的に(1. している。 2. していない。)

8. 勉強(講義以外)は1週間に ____ 日で、1日当たり

(1. 30分未満、2. 30～60分、3. 60～90分、4. 90～120分、5. 120分以上)ぐらいである。

II. 生活状況

以下の項目の回答にあたっては、該当するものの番号を○で囲み、さらに右の□にその番号を入れて下さい。

1) 食 事

①朝食の習慣性

1. 食べていない。

2. ときどき食べている。

3. 毎日食べている。

II

1)

①

健やかさを求めて

②摂食時の様子:A.朝、B.昼、C.夕食それぞれについて、下記1. 2. 3. から該当するものを選び番号で答えて下さい。

1. 食欲を感じ食べたことはない。

②A ☐

2. なんとなく習慣的に食べている。

B ☐

3. 食欲旺盛で待ち遠しい。

C ☐

A. 朝食_____ B. 昼食_____ C. 夕食_____

③偏食の有無

食べ物に嫌いなものがありますか。(1. ある。内容_____ 2. ない。) ③ ☐

2) 睡 眠

①起床、就寝時刻の規則性

2)

1. 不規則である。

2. ときには、不規則なこともある。

① ☐

3. 規則的である。

②睡眠(熟睡)の程度

1. 浅い。睡眠薬を服用することがある。

2. 時には目を覚ますこともある。

② ☐

3. 深い。朝の目覚めもよい。

3) 運 動

①日常生活での運動量

3)

1. 少ない。運動不足を感じている。

2. 特に運動不足を感じることはない。

① ☐

3. 量的にも質的にも満足している。

②日常生活での運動(スポーツなど)の実施頻度

1. 全然やっていない。

2. 月に1、2回程度。

3. 週に1回程度。

② ☐

4. 週2、3回程度。

5. ほぼ毎日やっている。

4) 嗜 好

①アルコール類、飲用の程度。

4)

1. ほぼ毎日飲む。

2. 時々(月1、2回程度)飲む。

① ☐

3. 全然飲まない。

②煙草の喫煙の程度

1. 紙巻きタバコなら1日40本以上吸う。

2. 紙巻きタバコなら1日20本以上吸う。

3. 時々吸う。但し、1日5本以内。

② ☐

4. 平素は吸わないが、宴会などでは吸うこともある。

5. 全然吸わない。

健やかさを求めて

Ⅲ. 健康・体力

①健康を自己評価した場合

1. 不健康である。
2. どちらかと言えば不健康である。
3. 普通である。
4. 健康である。
5. 大変健康である。

Ⅲ
① ☐

②体力を自己評価した場合

1. 大変低い。
2. 低いほうである。
3. 普通である。
4. 高い。
5. 大変高い。

② ☐

③健康・体力評価の観点（あなたが重視しているもの5つまで○で囲んでください。）

1. 疾病の有無
2. 快食・快眠・快便。
3. 勉強に集中できる。
4. 健全である。
5. 生き生きして毎日が楽しい。
6. 活力があり、精力的に活動している。
7. 人間関係がうまくいっている。
8. 体格もよく、姿勢もよい。
9. 他人から期待されるなど、世の中で必要とされている。
10. 体力診断テストや運動能力テストの結果がよい。
11. 日常生活遂行能力がある。
12. 時間外労働など長時間の労働にたえられる。
13. 趣味、娯楽など余暇活動にも積極的に参加できる。
14. 地域活動やボランティア活動などにも積極的に参加できる。
15. その他 _____

③ ☐
☐
☐
☐
☐

Ⅳ. 健康・体力の保持増進

①日常生活での健康・体力の保持増進に対する意識と行動

1. 全然なにもしていない。
2. たまには意識して行動することがある。
3. 良いと言われることは出来るだけ実行する様に心掛けている。
4. 自分なりの健康・体力増進法を心得て実践している。
5. 自身の健康・体力増進法を確立しつつ、絶えずより高いレベルを目指している。

Ⅳ
① ☐

②保持増進法の具体的な内容（あなたが重視しているもの5つまで○で囲んでください）

1. 喫煙の有無
2. 飲酒の有無
3. 適正体重
4. ストレス解消
5. 食事・栄養
6. 間食の有無
7. 睡眠充足
8. 運動・スポーツの励行
9. 東洋の伝統的な健康法（はり、きゅう、マッサージ、ヨガなど）の実施
10. 西洋的なトレーニング（サーキットトレーニング エアロビクス運動など）の実施
11. 野菜ジュース、生野菜などの飲食
12. 栄養ドリンク（ビタミン剤など）の飲用
13. その他 _____

② ☐
☐
☐
☐
☐

健やかさを求めて

③運動・スポーツに対する期待(あなたが重視するものを1つ選んで○で囲んでください。)

1. ストレス解消、気分転換。
2. 健康・体力の保持増進。
3. 身体を動かすこと。そのことが何よりも楽しみ。
4. 高度な技術獲得や勝ちことの喜び。
5. スポーツを通して明朗な人間関係を醸成し、社会性を養う。

IV

3

☐

V. 日常生活の諸行動の成就程度からみた体力

①握力、背筋力および腕立て伏臥腕屈伸などからみた筋力に対する自信の程度は

1. 全く自信がない。
2. あまり自信がない。
3. 普通である。
4. 自信がある。
5. 大変自信がある

V

①

☐

②長距離走や山登りなどからみた持久力に対する自信の程度は

1. 全く自信がない。
2. あまり自信がない。
3. 普通である。
4. 自信がある。
5. 大変自信がある。

②

☐

③反復横跳び、垂直跳びなどからみた敏捷性、瞬発力に対する自信の程度は

1. 全く自信がない。
2. あまり自信がない。
3. 普通である。
4. 自信がある。
5. 大変自信がある。

③

☐

④立位体前屈、伏臥上体そらしなどからみた柔軟性に対する自信の程度は

1. 全く自信がない。
2. あまり自信がない。
3. 普通である。
4. 自信がある。
5. 大変自信がある。

④

☐

⑤平均台、マット運動などからみた平衡性、巧緻性に対する自信の程度は

1. 全く自信がない。
2. あまり自信がない。
3. 普通である。
4. 自信がある。
5. 大変自信がある。

⑤

☐

⑥思考力、判断力、決断力についての能力の程度は

1. 全然ない。
2. あまりない。
3. 普通である。
4. かなりある。
5. 大変ある。

⑥

☐

健やかさを求めて

⑦集中力、持続力についての能力の程度は

1. 全然ない。
2. あまりない。
3. 普通である。
4. かなりある。
5. 大変ある。

V

⑦ ☐

⑧生活環境や気候の変化などに対する適応性の能力の程度は

1. 全然ない。
2. あまりない。
3. 普通である。
4. かなりある。
5. 大変ある。

⑧ ☐

⑨面白くないことがあると、夜眠れなかったり、いつまでも気にかかるなど精神の安定性の程度は

1. 全然ない。
2. あまりない。
3. 普通である。
4. かなりある。
5. 大変ある。

⑨ ☐

VI. 健康状態

① この1ヶ月間に病気(風、熱、頭痛など)または怪我などで、身体の調子が悪く床についた日数は

1. 1ヶ月以上

VI

2. 10～20日

その傷病名 _____

3. 1週間

① ☐

4. 1、2日程度

5. ない。

②この1ヶ年間に病気(風、熱、頭痛など)または怪我などで、医療機関を訪れた(通院)日数は

1. 1ヶ月以上

2. 10～20日

その傷病名 _____

3. 1週間

② ☐

4. 1、2日程度

5. ない。

③この1ヶ年間での日常生活における疲労感

1. 毎日倦怠感がある。
2. 蓄積疲労を感じることがある。
3. まあまあである。
4. 快適に生活している。
5. 毎日、大変快適に生活している。

③ ☐

Ⅶ. 大学生活の充実度

①あなたのキャンパスライフの充実度は

1. 全く充実していない。
2. あまり充実していない。
3. まあまあである。
4. 充実している。
5. 大変充実している。

Ⅶ

① ☐

②健康・スポーツ科学実習・体育実技などに対する期待は

1. 全然期待していない。
2. あまり期待していない。
3. 普通である。
4. 期待している。
5. 大変期待している。

② ☐

③健康・スポーツ科学講義・体育講義などに対する期待は

1. 全然期待していない。
2. あまり期待していない。
3. 普通である。
4. 期待している。
5. 大変期待している。

③ ☐

④健康・スポーツ科学実習・体育実技などに対する満足度は

1. 大変不満である。
2. あまり満足していない。
3. まあまあである。
4. 満足している。
5. 大変満足している。

④ ☐

⑤健康・スポーツ科学講義・体育講義などに対する満足度は

1. 大変不満である。
2. あまり満足していない。
3. まあまあである。
4. 満足している。
5. 大変満足している。

⑤ ☐

⑥健康・スポーツに関する科目の必要性の程度は

1. 必要なし。
2. 在学期間中1年間は必要である。
3. 在学期間中2年間は必要である。
4. 在学期間中3年間は必要である。
5. 在学期間中すべて必要である。

⑥ ☐

— ご協力ありがとうございました。 —

Summary

Searching for Physical Fitness : An Investigation about Kobe College Students' Ways of Living and Their Attitudes towards Health Care

Noriko Tani Junko Naito

It is often pointed out that the physical strength of university students in Japan has been declining and our students are not an exception to this. In order to look into our students' actual ways of living and their attitudes towards health care, we gave a questionnaire to 518 students who were taking the physical education courses in 1997-8. The questionnaire also asked about the satisfaction level of their lives as a student and of the physical exercise courses offered at Kobe College at that time. The results show that an individual student should be more aware of the values of health and physical fitness and that more emphasis should be given on health education to enhance the awareness.