

大学生の運動に関する意識について

平木 宏児・木谷 織信¹⁾

About consciousness about exercise of the University student

Koji HIRAKI Orinobu KITANI

要 約

本研究は一般体育実技を履修している学生を対象に、①運動実施状況、②スポーツ・運動への関心、③運動習慣に関して、④スポーツ・運動をしなかった理由、⑤興味があるスポーツ・運動種目、⑥今後のスポーツ・運動振興に必要なことについて質問項目を作成、学生のスポーツ・運動の意識について調査したものである。

対象者の中でスポーツ・運動を「週2～3日」実施した人は、男子は6割を超え、女子では6割に満たない割合であった。しかしながら、スポーツ・運動への関心については対象者の9割が運動習慣の有無に関わらず高い意識を持っている人が多く。スポーツ・運動への関心や意識は高いものの、定期的に運動を実施することの困難さがみてとれた。非運動実施者（「過去1年間にスポーツ・運動を行いましたか」の質問で、スポーツ・運動を「行っていない」と回答した人）の運動を行わなかった理由は、「機会がない」「時間がない」であり、反対にこれらの問題解決が運動習慣の阻害要因の解決ともいえる。

次に、運動を実施していない人が、「バドミントン」「散歩」「筋力トレーニング」「水泳」「ボウリング」「ウォーキング」などのスポーツ・運動種目を始めてみたいと回答が多く、また、興味があると回答した者も多かった。対象者全員に今後のスポーツ振興に必要なことは、「スポーツ施設の整備」「各種スポーツ行事・大会・教室の開催」「スポーツ活動に望むこと」などが上位項目であった。

キーワード：大学生、運動実施、スポーツ・運動の関心

1) 追手門学院大学非常勤講師

I はじめに

現代社会においては、科学の進歩・発展による機械化で生活水準は格段に向上したが、その恩恵を受け日常生活における身体活動量は著しく減少傾向にある。大学生の運動状況は高校生時に比べ顕著に減少してきている。また運動の必要性を認識しながらも定期的な運動実施・習慣化している学生の割合は決して多くはないのが現状である。大学生は身体的に発育・発達の観点からみれば成熟する時期にあり、とりわけ大学生の生活活動は「学業」と「自由時間」および「余暇時間」などで成り立っている。学生ひとりひとりの生活に対し主体的に取り組む必要がある。学生社会の機構の中で学生生活および生活環境を整え維持することは大きな課題であり関心事である。

大学生は青年期の前半であり、生活環境は大きく変化する時期にある。生涯に基盤となる生活調査を実施することによって大学生の生活実態が把握できると考える。著者ら¹⁶⁾は、大学生の生活調査では、健康・体力について健康であると認識しているが、体力には4人に1人が不安と感じている。と報告した。また、学生の生活と健康について調査した結果、健康は男女とも9割以上が健康であるという意識を持っているが、体力は4人に1人が不安感を抱いている。という結果も報告¹⁷⁾した。こうした大学生の生活実態から、多くの学生らは「健康と認識しているが、体力に不安を感じている意識である。」ことを明らかにした。その背景には、スポーツ・運動の関わり方が大きく影響を受けていると思われる。このことは、高校生時のスポーツ・運動の「有無」または運動実施状況が、今後のスポーツ・運動実施・習慣に及ぼしかねない。

今回の調査では、高校生の時期に運動をどのようなことに関心を持ち、スポーツ・運動との関わりを知る上で貴重な資料であり、意義があると考え。過去1年間にスポーツ・運動を調査した研究は見当たらない。

そこで本研究は、過去1年間のスポーツ・運動の実施状況と意識を把握し、大学体育授業を充実させるための基礎資料を得ることを目的に調査を行った。

II 方法

1. 対象者および調査期間

本研究の対象者は大阪府下の大学5校に在籍し、一般体育実技を履修している男子245名、女子153名の学生で合計398名であった。期間は、平成20年4月上旬から5月上旬の体育授業時に実施した。

2. 調査方法

調査は無記名、記号選択式の質問用紙を用い、授業終了時に配布し、その場で回収でした。

質問内容は①運動実施状況、②スポーツ・運動への関心、③運動習慣に関して、④スポーツ・運動をしなかった理由、⑤興味があるスポーツ・運動種目について、⑥今後のスポーツ振興に望むことについての 6 項目、合計15の質問を行った。

3. 統計処理

「過去1年間にスポーツ・運動を行いましたか」の質問で、スポーツ・運動を「行った」と回答した人を（以下、運動群）と「行っていない」と回答した人を（以下、非運動群）の2群に分け、各質問について比較した。そして、運動群は「週2～3日以上」運動を行ったと回答した人とした。以上の分析には、統計ソフトSPSS11.0J for Windowsを用いた。

Ⅲ 結果および考察

（1）運動実施状況について

表1に対象者のスポーツ・運動の有無の結果を示す。対象の人が過去1年間にスポーツ・運動を行いましたかの問いに対し、全体の6割がスポーツ・運動を「行った（運動群）」と回答し、男子は63.6%、女子は56.9%の比率であり、女子が若干低い傾向にあった。一般的に一般体育授業を履修している理由として、運動が好きであり、過去からの運動経験によるものではないかと思われる。他方、体育実技を履修していない人においては、過去の運動経験が乏しく、スポーツ・運動をあまり得意としない学生の存在も大学入学後、著しく運動機会を失っているものと思われる。今回の調査対象の人は、現在のスポーツ・運動の実施状況について問いかけていないため、その結果は定かではないが、スポーツ・運動実施状況の割合が低い傾向にあると推察される。間瀬ら¹⁾は、大学生の健康と運動に対する意識は体育実技履修者と非履修者と比較した結果、体育履修者が高いことが明らかにしている。また、K大学の入学後の運動クラブ参加傾向は、体育会に入部した割合は男女とも全体の1割程度にとどまり、3割の人が同好会で活動している報告²⁾がある。体育会に入部しない人は、「練習が厳しすぎる」と「同好会の方が気楽」および「他のことをやりたい」などの理由が挙げ、体育会での活動を控えていることがみてとれる。このことは、運動群の人は過去の運動経験継続期間が長期にわたり、継続して運動習慣があった人ほどスポーツ・運動活動に対する取り組みが高い傾向ではあるが、体育会に入部し活動するまで至っておらず、一般体育授業を含む同好会やサークル活動へと変容が生じていると思われる。一方、非運動群は積極的な活動することを目的として一般体育授業を履修していると思われる。すなわ

表1 対象者のスポーツ・運動の有無

性別	運動群	非運動群	合計
男子	156 (63.6)	89 (36.3)	245 (100)
女子	87 (56.9)	66 (43.1)	153 (100)

*人数(%)

ち、スポーツ・運動を極めるといふより、体育授業では運動の機会が得られ、仲間づくり、コミュニケーション、スポーツ・運動を親しむ・楽しむことなど、運動の必要性を認識し、積極的に一般体育実技を選択することで運動実施の機会を得ているものと思われる。

運動実施の人の運動時間、運動強度、運動種目などの問いについて結果は、1回の運動時間をみると、2時間以上の運動を行った人が全体での割合が最も多く37.9%であった。男女の運動時間に若干の差がみられ、男子は4割に達し、女子では若干低いものの3割以上という結果であった。また、男女別でみると、男子は運動の時間が短くなるにつれて割合が低い傾向を示し、女子では運動時間は30分から60分までの時間が3割、続いて1割以上の人は1時間から1時間半までと、時間が長くなるにつれて実施人数の割合が低くなる傾向であった。したがって、男女の1回の運動時間は、女子の運動時間より男子の運動時間が長いことがみられ、男女が実施したスポーツ種目や運動の違いが大きく影響しているのではないと思われる。一方、運動時間ももっとも短い30分以内と回答した人が男子は3.4%、女子では9.5%と男子に比べ女子が多く選択している。このことから、男女とも学校終了時からの課外活動で費やされた運動時間であり、定期的に運動を行った実施時間の割合は男子が多く、女子では運動時間も短いということが伺えた。

運動強度については、過去1年間に実施したスポーツ・運動がどのような強さで行ったのか。つまり、「運動強度」はいくつかの方法³⁾により決められる。しかし、当時の運動の強さを測ることは難しいことはいまでもなく、運動の身体的負担度を自覚的に判断する方法が簡便で把握されやすい。そこで、ボルグによって工夫されたRPE（主観的運動強度^{3) 4)}）を用い、運動をしているときの自覚的なしんどさを数量化して判定する方法である。今回のスケールは日本語訳で用い、RPEは6～20の中からあてはまる数字を選択する方法を採用した。今回の対象の人は、男女とも「ややきつい」と回答した割合が、それぞれ36.9%、41.5%と最も多いことがみられた。「ややきつい」の判定では心拍数が120～130拍に相当すると推測される。さらに、「きつい」と判定した人は、男子20.7%、女子12.3%であり、140～160拍のスポーツ・運動を実施した人が存在していることが伺えた。一方、男女ともに3割の人が「楽である」と回答し、100～120拍と比較的負担がかからない運動を実施していたことが示された。このことから、RPEの値から求められる心拍数の概略的な値が得られるものの、この関係は正確とはいえないが、概ね120～160拍の範囲内に5割程度の人がスポーツ・運動を実施したことが明らかとなった。心拍数からみた運動強度と対象の人がスポーツ・運動を実施した種目とは何らかの関係があると考えられる。そこで、対象の人が実施したスポーツ・運動種目に着目し検討することにした。

表2に運動種目を複数回答による結果を示す。運動種目の問いに対し、「その他」の項目の回答が、それぞれ男子45.3%、女子26.9%の最も高い比率であった。このことは、高校時代の課外活動で実施したスポーツが含まれている可能性が高いと思われる。前途で述べた運動強度、すなわち「心拍数」は概ね120～160拍からみて、主観的運動強度は「ややきつい」「きつい」など自覚的にしんどさを感じるスポーツ種目であったことが推察される。「その他」の項目以外の種目

表2 運動種目（複数回答）

性別	女子	男子
散歩	11 (10.6)	13 (6.4)
ウォーキング	6 (5.8)	3 (1.5)
ゴルフ	3 (2.9)	3 (1.5)
筋力トレーニング	14 (13.5)	30 (14.8)
ジョギング	11 (11.6)	2 (1.0)
水泳	7 (6.7)	3 (1.5)
ラジオ体操・健康体操	2 (1.9)	1 (0.5)
テニス	19 (18.3)	16 (7.9)
エアロビクス	3 (2.9)	0 (0.0)
ハイキング	0 (0.0)	2 (1.0)
ボウリング	0 (0.0)	11 (5.4)
その他	28 (26.9)	92 (45.3)
合計	104 (100)	203 (100)

*人数(%)

では、男女とも「筋力トレーニング」「テニス」「散歩」などの種目が上位を占める結果であった。特に「筋力トレーニング」を選んだ理由として、課外活動における競技力を高めるためにトレーニングの一部として組み込まれている可能性が高いと思われる。そのほかに、「ハイキング」「ボウリング」を男子が選択したが、女子では選択していないことが挙げられる。つまり、この種の活動は余暇時間内で実施されるため、余暇時間の使い方に相違がみられ、男子より女子の生活時間に余裕がないことが要因ではないだろうかと思われる。また、「散歩」と「水泳」および「ウォーキング」といった種目を選択した女子は、男子より比率の割合が高く、健康を意識した活動的な志向者といえよう。このことから、男女の運動種目の違いには、男子は「心拍数」が高い種目を実施する傾向があり、女子では「心拍数」が高い種目を選択することは少なく、「心拍数」が低い「楽な」運動種目のスポーツ・運動を選択していることが伺えた。

(2) スポーツ・運動への関心について

表3 スポーツ・運動の関心

性別	男子	女子
はい	219 (89.4)	133 (86.9)
いいえ	2 (0.8)	2 (1.3)
わからない	24 (9.8)	18 (11.8)

*人数(%)

表3にスポーツ・運動への関心についての結果を示す。「スポーツ・運動を行う必要がありますか」と問いに対し、「はい」と回答した人は全体の88.4%を占めていた。男女別でみると、男子89.4%、女子86.9%と比率は男子が高い傾向であり、男女とも高い関心と意識を持ってスポー

ツ・運動に向けられていると思われる。この回答の比率については、一般体育授業を受講している人ならではの結果ではなかろうか。このアンケート調査を行った時期が大学生活と各授業が開始された期間に実施したことが大きく影響していると思われる。その理由のひとつとして、各授業のアナウンスがあり履修の受付が開始されるタイミングと過去のスポーツ・運動の有無に関係なく、スポーツや運動する機会を得るため、あるいは日頃の運動不足解消やスポーツ活動に対する取り組みができる特徴が体育実技に含まれていることが要因であるものと思われる。前途で「スポーツ・運動の有無」の問いでは、男女の非運動群（男子：36.3%、女子：43.1%）の比率を示した。「スポーツ・運動の有無」とスポーツ・運動の関心についての関係からみると、スポーツ・運動の習慣化していない人においても、スポーツ・運動には高い関心を持っている人が多く存在した。それに反して、否定的な回答をした「いいえ」「わからない」と約1割の人は、「スポーツ・運動への関心」があまりなく、スポーツ・運動との関わり方は一面的であると考えられる。これまでの小、中、高校における体育教育⁵⁾で体育嫌い、運動嫌いを生成されてきたことが影響していると思われる。大学体育教育の中では「スポーツ・運動」を多面的に捉え、単位獲得だけにとどまらず、一般体育授業におけるスポーツ・運動への積極的な活動していくようなアプローチを勧めていかなければならない。スポーツ・運動には、非常に高い関心を持っていることが示されたが、どのようなことに関心が向けられているか、次の問いで明らかにしたい。

表4 スポーツ・運動に効果について

性別	男子	女子
ダイエットに良い	31 (12.7)	41 (26.8)
時間つぶしによい	16 (6.5)	2 (1.3)
体力がつく	95 (38.8)	34 (22.2)
健康保持に役立つ	77 (31.4)	67 (43.8)
その他	26 (10.6)	9 (5.8)

*人数(%)

現在では、大学の一般体育授業でスポーツ・運動を通して健康・体力の維持・増進、運動に関する技術および知識の習得という体系的な授業プログラムの展開が考案され、実践されてきている。そこで、表4にスポーツ・運動の効果についての結果を示す。対象の人からみると「スポーツ・運動の効果について」の問いに対し、「ダイエットに良い」、「時間つぶしによい」、「体力がつく」、「健康保持に役立つ」の回答し、それぞれ18.1%、4.5%、32.4%、36.2%であった。スポーツ・運動を実施することで、「体力がつく」と「健康保持に役立つ」などの項目で約7割の回答がみられた。この結果は、間瀬ら¹⁾が、体育実技履修者と非履修者の健康および運動に対する意識について、履修者の方が健康に対する意識の自己評価が高く、健康保持増進のための運動・スポーツの必要性を認識の割合が高いという報告と一致している。また、高校時の体育授業に比べ大学体育では週1回の授業実施が体力に与える影響は大きい。しかしながら、中嶋ら¹⁰⁾は、

大学体育において「平均以下の体力レベル者には週1回の体育実技授業でも体力の向上を期待できる」と報告している。すなわち、体育授業でスポーツ・運動を実施することによって、健康・体力の維持・増進に結びつくといった過程を経ると思われる。また、男女別でみると男子は「体力がつく」、「健康保持に役立つ」という順で、それぞれ38.8%、31.4%であった。女子では「健康保持に役立つ」、「体力がつく」という順で、それぞれ43.8%、22.2%であった。このことは、男子は「健康保持」という考えよりは、身体を積極的に活動できるスポーツ・運動によって効果を得られる意識が高くもっていると思われる。一方、女子では健康の維持という意識を高く持っていることが伺えた。その背景として、男子に比べ女子の体力は低いことを認識しており、自己の身体に対する自信のなさが影響していると思われる。そして、スポーツ・運動をすることで得られる効果として「ダイエットに良い」という意識が男子より高い傾向に特徴がみられた。このことは、女子は男子より、健康に対する認識は高く、生涯を通して健康的生活を図るために必要不可欠なものであると自覚し、健康に及ぼす影響は少なくないという評価のあらわれであろう。さらに、近年指摘される若者の女性のやせ志向^{6) 7) 8)} やスリム化⁹⁾ の傾向にあるとする報告がある。自分の体重・体型が正常域であるにもかかわらず、太っていると認識するため、やせ願望の意識を強く持ちスポーツ・運動を実施している人が少なからず存在していたことが示された。このことから、男女問わず、「体力がつく」や「健康保持に役立つ」などの効果があると認識しており、一般体育授業においてもスポーツ・運動実施の機会を得られるように継続してもらいたいものである。

(3) 運動習慣に関して

表5および表6に現在の運動習慣になったのはいつ頃からですか、運動を実施した時間帯についての結果を示す。対象の人がいつ頃から、スポーツ・運動を習慣化という観点から関心のある項目である。過去1年間にスポーツ・運動を行った人に対し、「行った」と回答した229名を運動「実施者」を対象にした。その「実施者」の中には、「週1～2日」、「月に1回未満」と「月に1～3回程度」および「週3回以上」などの項目を選んだ者が含まれる。全体からみると、「6～10年前」と「3～5年前」を合わせると、回答した割合が4割を上る結果であった。つまり、小学生あるいは中学生からスポーツ・運動の経験を継続していることがみとれる。しかし、それ以前の「11～15年前」から始めた者の割合は減少している結果となった。この年数から逆算してみると、小学校高学年をきっかけとして、スポーツ・運動を開始時期になっていることが明らかになった。このことは、6割の者が小学校からスポーツ・運動の開始にあたり、スポーツ・運動を行える環境（指導者・施設・費用面）が整備されたことで底辺拡大となってきた状況といえよう。また、「1年前」と「1～2年前」と回答した割合が約3割いたが、これらは高校入学後にスポーツ・運動を実施していたことが浮かび上がった。特に、高校体育授業の3年時においては、課外活動で特定のスポーツを行わず体育授業でスポーツ群の中から選択することが可能で

あり、学校体育授業で積極的に参加・活動していた人が少なからず存在していると思われる。今後、大学でスポーツ・運動を実施するには、大学生生活の「自由時間」をどのように活用するのかが大きな課題である。大学体育授業を履修して積極的にスポーツ・運動を行う人とスポーツ・運動離れした消極的な姿勢の人とに分かれ、現在以上に運動実施と非運動実施の二極化が進んでしまう恐れがある。対象の人においても、将来にわたってスポーツ・運動を実施するとは限らず、1年後さらに学生生活中でもスポーツ・運動を継続的に実施できるような環境整備が必要である。大学体育授業だけに止まらず、「自由時間」あるいは「余暇時間」の活用を図るため、自由・余暇時間にスポーツ・運動が継続的に実施できるように、大学の構内の一部で身体活動することのできる環境（施設）を整えることが重要であるが課題は多い。

スポーツ・運動を実施する時間帯についての問いに対し、全体からみると割合の多い時間帯は夕方の17～21時まで活動している人が4割存在した。項目別で活動する時間帯は、午前9時までの活動時間帯は低い割合にあるが、午前9時以降に活動している割合が多くなる傾向であった。また、若干の人が21時以降まで活動している状況である。12～21時までで約7割の人が活動している。その背景として、それぞれの項目の時間帯に幅があり、運動を始めた時が、項目ごとの時間にまたがっている可能性がみられるものの、学校の授業がすべて終了した後に課外活動中にスポーツ・運動を実施していることが伺えた。しかしながら、9～12時までの時間帯をみると、通常は学業中にスポーツ・運動を実施していることとなり、体育授業での選択した種目を実施したことによるものなのか、または夏季・冬季の休みにスポーツ・運動を実施した時間帯を特定することは困難といえる。また男女別でも運動の時間帯の割合について、女子は9～12時までの時間帯が多い割合を示している以外、男子とはほぼ同様の比率であった。このことから、各

表5 現在の運動習慣はいつ頃から

性別	男子	女子	全体
1年前	48 (27.5)	24 (25.3)	72 (26.6)
1～2年前	32 (18.4)	4 (4.2)	36 (13.8)
3～5年前	37 (21.3)	23 (24.2)	60 (22.3)
6～10年前	30 (17.3)	33 (34.7)	63 (23.4)
11～15年前	27 (15.5)	11 (11.6)	38 (14.1)

*人数(%)

表6 運動の時間帯について

性別	男子	女子	全体
9時以前	14 (9.6)	9 (10.7)	10 (10.1)
9～12時頃	16 (11.0)	20 (23.8)	36 (15.7)
12～17時頃	40 (27.6)	20 (23.8)	60 (26.2)
17～21時頃	60 (41.4)	34 (40.5)	94 (41.0)
21時以降	15 (11.1)	1 (1.2)	16 (7.0)

*人数(%)

項目の時間帯にばらつきがみられる要因として、スポーツ・運動を学校での体育授業および課外活動中に運動を実施したことを含まれていると思われる。

(4) スポーツ・運動をしなかった理由

上記では、スポーツ・運動の運動実施者における「運動習慣」に関することを明らかにした。非運動実施者の過去1年間にスポーツ・運動を行っていない理由、今後「どうすれば運動を実施するようになるか」について調査した結果を表7に示す。過去1年間にスポーツ・運動を実施しなかった人に、その理由を問いにしたところ、「機会がない」、「時間がない」、それぞれ41.8%、24.1%であり、他の項目に比べ高い割合を示した。また他の項目を男女別でみると、男子はスポーツ・運動を行うと身体に受ける影響が大きいという理由で「疲れる・体力がない」を選択したと思われる。一方、女子ではスポーツが「好きではない」という志向を持つ人が若干存在していた。次に、スポーツ・運動をしなかった理由の中で「機会がない」ことが1位である。また、スポーツ・運動を実施していない人に、「運動するようになる」理由を質問したところ、スポーツ・運動の実施には「一緒に行く仲間」がいないと理由が挙げられた。灘ら¹³⁾は、「いっしょにスポーツ・運動する仲間はいますか」の問いに、仲間の人数が多いほど仲間とスポーツ・運動を実施に結びつく結果と報告している。したがって、仲間の人数の多いほどスポーツ・運動の実施機会に大きく影響していると考えられる。その反面「一人で気楽にできれば」と望む人が存在した、それに相反する「一緒に行く仲間がいれば」が挙げられていることは、運動状況に対する要望が多様であることを裏付けていると思われる。次に、「時間がない」と回答した人は「自由時間が増えれば」と理由として挙げている。自宅から大学への通学時間の短縮や施設が近所にあり、通いやすいなど物理的な条件が整うことがなければスポーツ・運動の実施につながることはないことが明らかになった。このことから「機会がない」「時間がない」が回答するなど、スポーツ・運動するにあたって大きな阻害要因となっていることが伺えた。

表7 スポーツ・運動をしなかった理由

性別	男子	女子	全体
時間がない	9 (26.4)	10 (22.2)	19 (24.1)
機会がない	14 (41.1)	19 (42.2)	33 (41.8)
疲れる・体力がない	5 (14.0)	4 (8.9)	9 (11.3)
仲間がない	1 (2.9)	1 (2.2)	2 (2.5)
場所がない	1 (2.9)	0 (0.0)	1 (1.3)
好きでない	0 (0.0)	6 (13.3)	6 (7.6)
興味が無い	1 (2.9)	2 (4.5)	3 (3.8)
他にやりたいことがある	3 (8.8)	3 (6.7)	6 (7.6)

*人数(%)

(5) 興味があるスポーツ・運動種目について

この問いは、運動を実施していない人(以下、非実施者)が実施可能、あるいは興味あるスポーツ・運動種目についての結果を表8に示した。対象の人の全体からみると、非実施者が始めてみたい、または興味があるスポーツ・運動種目は「バドミントン」「散歩」「筋力トレーニング」「水泳」「ボウリング」「ウォーキング」の順であった。非実施群の中でも最も高い割合を示した種目は、「バドミントン」についてはスポーツ・運動種目の中で唯一、高校体育の授業あるいは課外活動で行われていたスポーツに含まれており、人気があり高い関心を持っている種目と思われる。次に、「散歩」「ウォーキング」は、ひとりでも実施できる運動である。歩行および走行の運動は、身近な場所で散歩やウォーキングは手軽に行えると共に実施時には自己の体調に合わせスピードを変えるだけで運動の強度を調節できる特徴があり、歩行・走行時間や距離なども自分で決められるために中高年者・高齢者に好まれている運動である。また、厚生労働省の「健康づくりのための運動基準」¹⁵⁾によると、歩行のスピードは54m/分から107m/分の範囲内を歩行と定義している。例えば、散歩は「ゆっくりした歩行」、つまり54m/分未満、であり、非常に遅いスピードで歩けることで気晴らしや気の向くくまあ歩くことができる。さらに「健康維持・体力増強のための運動」を目的で歩行することをウォーキングと呼ばれている。ウォーキングは「散歩」よりも運動強度は高く、94m/分から107m/分の範囲内のスピードで歩くため、通常の歩行より大股で歩くことによって、高いカロリーを消費できる。このことは、男女ともに、「散歩」「歩行」の運動することで、健康維持・体力増強を目的とし、体型・体重の維持管理のための「有酸素運動」が効果的なことを理解と共に高い関心を持っていることを意味するものである。さらに「水泳」は女

表8 興味がるスポーツ・運動種目(複数回答)

性別	男子	女子	全体
ウォーキング	9 (8.6)	11 (8.5)	20 (8.5)
散歩	13 (12.4)	16 (12.4)	29 (12.4)
筋力トレーニング	20 (19.0)	8 (6.2)	28 (12.0)
水泳	8 (7.6)	15 (11.6)	23 (9.8)
ゴルフ	10 (9.5)	1 (0.8)	11 (4.7)
釣り	6 (5.7)	2 (1.6)	8 (3.4)
ジョギング	2 (1.9)	5 (3.9)	7 (3.0)
ボウリング	11 (10.5)	10 (7.8)	21 (9.0)
登山・ハイキング	6 (5.7)	2 (1.6)	8 (3.4)
ラジオ体操などの健康体操	4 (3.8)	3 (2.3)	7 (3.0)
ヨガ・ピラティス	0 (0.0)	14 (10.9)	14 (6.0)
アクアエクササイズ	0 (0.0)	5 (3.9)	5 (2.1)
社交ダンス	0 (0.0)	2 (1.6)	2 (0.9)
エアロビクス・ジャズダンス	0 (0.0)	9 (7.0)	9 (3.8)
バドミントン	11 (10.5)	22 (17.1)	33 (14.1)
その他	5 (4.8)	4 (3.1)	9 (3.8)

*人数(%)

子において関心度は高く、「散歩」「歩行」すなわち「有酸素運動」と同様な効果がみられることを認識しているためと考えられる。そして、女子では高い関心を持っている、「ヨガ・ピラティス」「アクアエクササイズ」「エアロジャズダンス」などの種目に表れている。このことから、非運動群の人は、過去の運動経験が影響する種目を選ぶ傾向にあり、今まで経験していないスポーツ・運動種目にやりたいあるいは興味を示していることが示唆された。

(6) 今後のスポーツ振興に必要なこと

表9 今後のスポーツに必要なこと（複数回答）

性別	男子	女子	全体
スポーツ活動に望むこと	50 (18.7)	23 (13.3)	73 (16.6)
スポーツに関する情報提供	38 (14.2)	14 (8.1)	52 (11.8)
スポーツ施設の整備	90 (33.7)	38 (22.0)	128 (29.1)
各種スポーツ行事・大会・教室の開催	31 (11.6)	46 (26.6)	77 (17.5)
地域のクラブやサークルの育成・支援	33 (12.4)	29 (16.8)	62 (14.1)
学校体育施設の開放・整備	25 (9.4)	23 (13.3)	48 (10.9)

*人数(%)

今後のスポーツ振興の望むことに関する問いである。「スポーツ振興法」¹¹⁾が制定され40年の時を経て、スポーツ振興基本計画が策定されている現状であり、振興施策の企画や立案および推進など国民の日常生活におけるスポーツ活動の促進を図るため、振興事業を実施している。その「スポーツ振興法」では、スポーツ振興に関する施策の基本に、国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成に寄与することを目的」とするとうたっている。そして、スポーツ振興基本計画の柱の中でも、生涯スポーツ社会の実現に向けた地域におけるスポーツ環境整備の充実を掲げている。そこで、若年の世代において、スポーツに何が必要であるのかを複数回答で表9に示した。この問いは合計14項目であるが、表に記載した6項目以外については回答の比率が低い結果であったため省略した。対象の人の全体の回答からみて、上位の項目から「スポーツ施設の整備」(29.1%)「各種スポーツ行事・大会・教室の開催」(17.5%)「スポーツ活動に望むこと」(16.6%)などの順であった。対象の人の近隣にスポーツを実施できる施設が足りない現状と既存の施設を利用に係る時間・手続き・料金等々など利用者にとって簡便な方法でスポーツを実施できないことが要因のひとつと思われる。「スポーツ施設の整備」の項目を男女別でみると男子の割合が多い傾向にあり、スポーツ施設を利用してスポーツ・運動を活動したいという願望の表れであろう。次に、「各種スポーツ行事・大会・教室の開催」の項目からは、女子においてスポーツ施設で企画・開催される行事に対し願望していることが伺えた。つまり、公共スポーツ施設あるいは学校施設でのスポーツイベントの開催されることによってスポーツ実施へのきっかけにしたいと期待しているようである。さらに、「学校体育施設の開放・整備」「地域のクラブやサークルの育成・支援」の項目に表れており、体育施設を利用すると共に近隣地域においてスポーツが

実施できる環境整備に対して期待していることが伺えた。したがって、男子は、スポーツ施設を利用し自らが積極的にスポーツを実施に対する働きかけは高い。その反面女子では、積極的にスポーツ・運動を行うというよりはスポーツを行える環境（行事・企画・開催）が整っていることを願っているようである。大学や地域を問わずスポーツ施設の整備およびスポーツイベントを企画しスポーツを盛んにするための機会を増やすことなどが有効と思われる。溝畑ら¹⁴⁾は、一般学生が正課体育実技の授業を行われていない時間帯であれば、自分の空き時間に自由に体育施設・用具を使用できる環境が他施設より大学の施設を使用したいと希望する者が有意に多かったと報告している。大学が行っている設備・用具を含めた運動施設を学生に提供するエリアサービスの効果的事例である。さらに、深見ら¹²⁾が全米の多く大学において一般学生の健康的なライフスタイルの確立と学生生活の質の向上させるために「キャンパスレクスポーツ」が重要視されている。事例とし、インディアナ大学では「我々の使命は、学生、教員、職員、そして地域の人々に運動と健康的なライフスタイルを奨励し、コミュニティとの連携感を高めるためのスポーツ・体力づくりの機会を提供すること目的である。」と紹介している。この発想を日本の大学に定着させるためには大きな課題を克服しなければいけない。しかし、一般学生がスポーツをやろうと思っても施設を自由に使用できない現状であり、施設を使用しなときは開放し有効的に活用することによって、一般学生のスポーツ・運動に取り組む機会を提供できる魅力があると考えられる。昨今、地域貢献・密着型と称して大学と近隣住民との交流が生育されており、こうした取り組む大学が全国へと拡大しはじめているところである。

ま と め

以下のような結果を得た。

1. 一般体育実技を履修している男女398名の学生を調査した。過去1年間にスポーツ・運動の実施状況は、全体の6割がスポーツ・運動を「週2～3日」行ったと回答し、男女別で見ると、男子は63.6%、女子は56.9%であり、積極的に運動を行った人は男子が若干高い傾向にあった。
2. スポーツ・運動への関心は、全体の9割を占めており、運動の習慣の有無に関係なく高い関心と意識を持っていることが明らかになった。
3. 過去1年間にスポーツ・運動を行った人229名を対象にした。全体の回答から、運動習慣は「3～5年」「6～10年」前から実施している結果であった。すなわち、スポーツ・運動を開始にあたる時期は、児童期からスポーツ・運動を経験できる環境が整備されていることが伺えた。
4. 1年間にスポーツ・運動を実施しなかった理由として、「機会がない」「時間がない」項目に高い割合を示し、運動習慣に影響していることが非運動実施者に多く存在した。
5. 運動を実施していない人が始めてみたい、または興味があるスポーツ・運動種目は「バドミ

ントン」「散歩」「筋力トレーニング」「水泳」「ボウリング」「ウォーキング」であった。

6. 今後のスポーツ振興に必要なことは、「スポーツ施設の整備」(29.1%)「各種スポーツ行事・大会・教室の開催」(17.5%)「スポーツ活動に望むこと」(16.6%)であった。

以上の結果から、過去1年間のスポーツ・運動を継続的に行った人が半数以上存在していることが明らかになった。過去1年間にスポーツ・運動を実施していない人も含め、積極的に一般体育授業を受講しており、継続的にスポーツ・運動を行っていることが示された。とりわけ、一週間に1回スポーツ・運動を行える特色を持った一般体育授業の多様性が求められている。今後は本研究で得られた結果を基に1年次生以外の学生におけるスポーツ・運動に対する意識について継続的に実施していきたいと考える。

参考文献

- 1) 間瀬知紀・灘英世・木谷織信・安田忠典・千葉英史・宮内一三 (2005)：大学生の健康と運動に関する意識調査—選択制体育における実技履修者と非履修者の比較—。神戸親和女子大学 教育専攻科紀要第9号：83-88.
- 2) 関西大学編 (2008、2009)：『かんだい体育—授業概要・授業計画・ガイダンス』。関西大学
- 3) 池上晴夫著：運動処方の実際 (2009)。大修館書店：151-161.
- 4) 勝田茂：運動生理学 20 講 (1993)。朝倉書店：122-124.
- 5) 小林篤 (1970)：「運動嫌いにさせるものは何か—その社会的条件—」。『体育の科学』20 (5)。289-293.
- 6) 矢倉紀子・笠置綱清・南前恵子 (1996)：思春期周辺の若者のやせ願望に関する研究—肥満意識と減量行動の実態—。看護展望。21 (11)：1266-1271.
- 7) 長谷川博美・中村晴香 (2000)：思春期・青年期の女子学生に生じるやせ願望とその要因に関する調査。三重大学看護学誌。3 (1) 67-72.
- 8) 吉武信二・中塘二三生 (2003)：女子高校生の自己体型認識と体脂肪率の関係。大阪体育学研究 第41巻。18-23.
- 9) 北川淑子・城戸撰子・加藤達雄 (1993)：女子中学生・高校生・大学生における Body Mass Index (BMI) の標準 (平均) 指数の検討。第14回日本肥満学会記録：57-59.
- 10) 中嶋英昭・永井信男 (1979)：「女子学生の体力分析」。体育学研究。23 (3) 237-238.
- 11) 体育・スポーツ指導実務研究会 監修 (2005)：体育・スポーツ指導実務心携平成17年版。ぎょうせい。
- 12) 深見英一郎・城戸哲 (2007)：キャンパスレクスポーツの魅力—学生生活の質の向上を考える—。体育科教育。6。74-77.
- 13) 灘英世・安田忠典・金田敬稔 (2003)：大学生の健康意識についての調査報告—大阪電気通信大学と他大学との比較—。大阪電気通信大学人間科学研究。第5号。1-6.
- 14) 溝畑寛治・鶴田啓祐ほか (1975)：本学学生における体育施設・用具等に利用度について—考察—。大阪電気通信大学研究論文集・人文・社会科学編。第11号。79-86.
- 15) 厚生労働省ホームページ：2006年「健康づくりのための運動基準」。
- 16) 平木宏見・見正秀基 (2004)：大学生の生活調査 I。追手門学院大学人間学部紀要。第16号。31-40.
- 17) 平木宏見 (2007)：大学生の生活調査と健康について。追手門学院大学社会学部紀要。増刊号。61-72.