

論 文

## 大学生のスポーツ実施における意識調査

辰 本 頼 弘      宇 恵      弘      坂 崎 貴 彦  
追手門学院大学      関西福祉科学大学      追手門学院大学

## Awareness Survey on Sports Playing Status of College Students

Yoshihiro TATSUMOTO

Otemon Gakuin University

Hiroshi UE

Kansai University of Welfare Sciences

Takahiko SAKAZAKI

Otemon Gakuin University

**Keywords** : 大学生, 運動・スポーツ, 意識調査

### Abstract

We conducted an awareness survey on 359 college students (male 233, female 120, and unknown 6) regarding “exercise/sports playing status and health.” The survey content included a questionnaire with 25 items in six areas which are (1) personal history of exercise and sports, (2) current status of exercise and playing sports, (3) significance of performing exercises and playing sports, (4) feelings brought out by exercise and sports, (5) human relationship related to exercise and sports, and (6) your health status. In this study, an analysis for (3) to (6) was performed based on the answers to (2) (currently, do you perform exercise or play sports at least once a week?). In addition, in order to check whether there were any significant differences for each item, the  $\chi^2$  test was used.

With the significance level of 0.01, the area and item that had a high significant difference was from (3), in which those who thought skills learned from exercise and sports will be useful in the future also tended to work out many times during the week. Furthermore, those who thought time spent on exercise and sports is not futile tended to work out many times during the week. In addition, from (6), for the self-evaluation of current health status, those who perform exercise or play sports tend to feel they are healthy while those who do not tend to feel slightly unhealthy. Furthermore, as for the self-evaluation of current physical strength, those who perform exercise or play sports tend to have slightly high physical strength while those who do not tend to have very low physical strength.

**Keywords** : college students , exercise · sports , awareness survey

---

※辰本頼弘 (追手門学院大学社会学部教授, スポーツ研究センター)

宇恵 弘 (関西福祉科学大学社会福祉学部教授)

坂崎貴彦 (追手門学院大学, スポーツ研究センター)

## I. はじめに

平成26年度文部科学省体力・運動能力調査結果の概要によると、運動・スポーツの実施頻度と新体力テストの合計点および1日の運動・スポーツの実施時間と新体力テストの合計点は、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、1日の実施時間が長いほど男女とも体力水準が高いという関係が報告されており、これは、今後どのようにライフスタイル（生活への価値観、仕事の雇用体系、家族形態の変化など）が多様化されても、運動・スポーツの頻度・時間と体力の関係は普遍であると考えられる。また、同概要では、運動部やスポーツクラブへの所属の有無と新体力テストの合計点について、12歳～19歳では両群の差は一層開く傾向がみられるが、20歳以降になると所属の有無に関わらず合計点は低下することが示されている。しかし男女とも運動部やスポーツクラブに所属している群は、所属していない群に比べ合計点は高い傾向が示されている。さらに、中学校、高等学校、大学のいずれかでの運動部（クラブ）活動の経験の有無と20歳～64歳及び65歳～79歳の新体力テストの合計点についても運動部（クラブ）活動経験のある群は活動経験のない群より、いずれの年代においても合計点が高い値と報告されている。

これらの調査報告からも、若年層からの定期的な運動・スポーツへの取り組みは、その後のライフステージにおいて習慣化される可能性が大きくなり、特に学生時代の運動部（クラブ）活動の習慣は、加齢とともに低下する体力水準を向上させることや維持することに大きな影響を及ぼすことを示唆するものである。

運動部（クラブ）活動は、学校教育活動の一環として、自主的に好きな運動に参加することによりスポーツに生涯親しむ土壌を醸成するとともに、体力の向上や健康の増進を図るものであるが、昨今の少子化による生徒数の減少により、必要な部員数を確保できない運動部が増加傾向にあると言われている。平成23年度文部科学省白書では、中学校の運動部所属率は男子75.1%、女子52.7%、高等学校の運動部所属率は、男子57.2%、女子26.7%と発表され、中学校から高等学校への所属率では、男子が17.9ポイント、女子が26ポイントの減少が見られる。鶴山ら（2005）によると、大学で運動部に加入する学生は、高等学校よりもさらに減少し、運動部へ加入する学生のほとんどは高等学校時代に実施していた種目であることから、高等学校までの運動経験が大学での運動部へ

の加入を規定していると述べている。大学生の運動部離れが常態化しているが、これは体力面からも好ましくないことは間違いない。さらに、運動部（クラブ）活動のみならず、大学は、1991年の大学設置基準大綱化以降、大学体育授業を必修科目から選択科目へ移行させるケースが増えたため、体力水準を向上させるべき学生が、体育授業をも選択しない結果にもつながり、ますます運動・スポーツへの取り組みから遠ざかる要因となっていると考えられる。体育授業は仲間との様々な相互作用により成立（佐々木,2003）するもので、対人関係を構築できる時間となり、授業を通し楽しさの共有が運動・スポーツへの取り組みにつなげていく大きなステップであると考えられる。

また、Blumenthal et al.（1989）が運動前の心理的状態が運動実施により抑うつや低減効果が高いと報告していることから、単に体力水準の向上のみならず心理的な効果も運動・スポーツは担っていることは明らかである。

筆者ら（2008）は、運動・スポーツを実施している大学生は、実施していない大学生より積極的にスポーツの情報を入手しているという結果やスポーツの実施時期が早かった者ほどスポーツに対して高い意義を持っている傾向が見られること、スポーツ後の気分の改善や対人関係構築においてもスポーツは重要であること等を報告した。今回の研究では、「現在の運動・スポーツの実施状況」をもとに、「運動・スポーツの意義」、「運動・スポーツによる気分」、「運動・スポーツにおける対人関係」、「現在の健康状態」について分析を実施し、これらの結果を今後の大学生の運動・スポーツ活動における方向性や取り組みへの指導に活用することを目的とした。

## II. 研究方法

### 調査対象者

大阪府下の4年制私立大学の学生を対象として、2012年6月と11月に調査を実施した。対象者数は359名（男子学生233名、女子学生120名、性別不明6名）である。年齢は、男子学生19.4±1.4歳、女子学生19.1±1.1歳であった。なお今回の結果は、性別に関係なく統計処理を行った。

### 調査方法

体育の講義関連の授業時にアンケート調査に関する説明を実施し協力を依頼した。説明後、調査用紙とマーク

シートを配付し授業時間内にアンケート記入を終了し回収を行った。

**調査項目**

「運動・スポーツの実施状況と健康に関する意識調査」として、6分野（①過去の運動・スポーツ歴 ②現在の運動・スポーツ実施状況 ③運動・スポーツの意義 ④運動・スポーツによる気分 ⑤運動・スポーツにおける対人関係 ⑥あなたの健康状態）、全25項目におけるアンケート調査を実施した。今回の検討では6分野の中から「①過去の運動・スポーツ歴」を除き、特に「②現在の運動・スポーツ実施状況」の中の一つの項目である、（現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施しますか）の回答をもとに、他の③～⑥の分野の項目について分析を実施した。また各項目における有意差検定には $\chi^2$ 検定を用いた。

**倫理的配慮**

アンケート調査を実施するにあたり、調査用紙の表紙に、個人情報の保護とデータ保管のルールについて明記するとともに、口頭でも同様の説明を実施した。

**Ⅲ. 結 果**

「現在の運動・スポーツ実施状況」の項目の中から（現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施しますか。（大学の体育授業は除く）の質問に対し、「はい」と回答した学生は109名（30.8%）、「いいえ」と回答した学生は245名（69.2%）であった。この回答を基本項目とし以下との関係について分析を行った。

**1. 運動・スポーツの意義について**

運動・スポーツの意義については、① [運動・スポーツは、健康や体力作りに役立つと思いますか] ② [運動・スポーツは、老若男女にとって不可欠であると思いますか] ③ [運動・スポーツの技術を通して学べることは、将来に役立つと思いますか] ④ [運動・スポーツに使う時間は無駄であると思いますか] ⑤ [運動・スポーツで物事に対する忍耐力が養えると思いますか] の5項目を調査した。その集計結果は表1～5の通りである。

**Table 1 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツの意義(1)**

	運動・スポーツは、健康や体力作りに役立つと思いますか。			
	全く そう思う	そう 思う	そう 思わない	全く そう 思わない
はい	87	22	0	0
いいえ	152	91	1	1

注：数値は度数,  $n=354$ .

**Table 2 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツの意義(2)**

	運動・スポーツは、老若男女にとって不可欠であると思いますか。			
	全く そう思う	そう 思う	そう 思わない	全く そう 思わない
はい	60	44	5	0
いいえ	97	122	24	2

注：数値は度数,  $n=354$ .

**Table 3 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツの意義(3)**

	運動・スポーツの技術を通して学べることは、将来に役に立つと思いますか。			
	全く そう思う	そう 思う	そう 思わない	全く そう 思わない
はい	54	42	12	1
いいえ	78	137	29	1

注：数値は度数,  $n=354$ .

**Table 4 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツの意義(4)**

	運動・スポーツに使う時間は無駄であると思いますか。			
	全く そう思う	そう 思う	そう 思わない	全く そう 思わない
はい	3	4	45	57
いいえ	4	24	135	82

注：数値は度数,  $n=354$ .

**Table 5 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツの意義(5)**

	運動・スポーツで物事に対する忍耐力が養われると思いますか。			
	全く そう思う	そう 思う	そう 思わない	全く そう 思わない
はい	55	48	5	1
いいえ	98	127	17	3

注：数値は度数,  $n=354$ .

[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか] と [運動・スポーツは健康や体力作りに役立つかと思うか] の項目間には有意な関係 ( $\chi^2(3)=11.21, p<.05$ ) がみられ、運動・スポーツは健康や体力作りに役立つと考えている（「全くそう思う」「そう思う」が全体の99.4%）学生が大半であったが、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより健康に役に立つと考えている結果となった。

次に、「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツは老若男女にとって不可欠であると思うか]」の項目間にも有意な関係 ( $x^2(3)=8.88, p<.05$ ) がみられ、運動・スポーツは老若男女にとって不可欠であると考えている（「全くそう思う」「そう思う」が全体の91.2%）学生が多かったが、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより老若男女にとって運動・スポーツは不可欠と考えている結果となった。

また、「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツの技術を通して学べることは、将来に役立つと思うか]」の項目間にも有意な関係 ( $x^2(3)=11.24, p<.01$ ) がみられ、運動・スポーツの技術を通して学べることは将来に役立つと考えている（「全くそう思う」「そう思う」が全体の87.8%）学生が多かったが、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより将来に役立つと考えている結果となった。

さらに、「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツに使う時間は無駄であると思うか]」の項目間にも有意な関係 ( $x^2(3)=13.69, p<.01$ ) がみられ、運動・スポーツに使う時間は無駄ではないと考えている（「全くそう思わない」「そう思わない」が全体の90.1%）学生が多かったが、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより時間は無駄ではないと考えており、運動・スポーツを実施していない学生に無駄であると考えている者が若干みられた。

最後に、「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツで物事に対する忍耐力が養えると思うか]」の項目間には有意な関係はみられなかった ( $x^2(3)=3.57, n.s.$ )。運動・スポーツで物事に対する忍耐力は養われると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の92.6%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に差がみられない結果となった。

## 2. 運動・スポーツによる気分について

運動・スポーツの気分については、①「[運動・スポーツができる（上手になると）うれしいですか]」②「[運動・スポーツは、心身をリラックスさせる効果があると思いますか]」③「[運動・スポーツの実施後は、心地よい気持ちになりますか]」④「[運動・スポーツの実施後は、何となく寂しい感じがしますか]」の4項目を調査した。その集計結果は表6～9の通りである。

**Table 6 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツによる気分(1)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツができる（上手になると）うれしいですか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	86	21	2	0
いいえ	161	78	4	1

注：数値は度数， $n=352$ 。

**Table 7 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツによる気分(2)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツは、心身をリラックスさせる効果があると思いますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	31	62	13	3
いいえ	57	129	51	8

注：数値は度数， $n=352$ 。

**Table 8 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツによる気分(3)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツの実施後は、心地よい気持ちになりますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	41	51	15	2
いいえ	70	137	31	7

注：数値は度数， $n=352$ 。

**Table 9 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツによる気分(4)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツの実施後は、何となく寂しい感じがしますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	5	16	56	31
いいえ	5	34	137	68

注：数値は度数， $n=352$ 。

「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツができる（上手になると）うれしいか]」の項目間には有意傾向 ( $x^2(3)=6.59, p<.10$ ) がみられ、運動・スポーツができる（上手になると）うれしいと感じており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の98.0%）、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより運動・スポーツができるとうれしいと感じている結果となった。

次に、「[運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか]と「[運動・スポーツは心身をリラックスさせる効果があると思うか]」の項目間には有意な関係はみられなかった ( $x^2(3)=4.42, n.s.$ )。運動・スポーツは心身をリラックスさせる効果があると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の78.8%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に

違いはみられない結果となった。

また、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「運動・スポーツの実施後は、心地よい気持ちになると思うか」の項目間にも有意な関係はみられなかった ( $\chi^2(3)=3.53, n.s.$ )。運動・スポーツの実施後は、心地よい気持ちになると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の84.4%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に違いはみられない結果となった。

最後に、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「運動・スポーツの実施後は、何となく寂しい感じがするか」の項目間にも有意な関係はみられなかった ( $\chi^2(3)=2.06, n.s.$ )。運動・スポーツの実施後は、寂しい感じにはならないと考えており（「全くそう思わない」「そう思わない」が全体の82.9%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に違いはみられない結果となった。

### 3. 運動・スポーツにおける対人関係への影響について

運動・スポーツにおける対人関係への影響については、①「運動・スポーツを通して、友人はできると思いますか」②「運動・スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思いますか」③「運動・スポーツは、対人に対する協調性を高めてくれると思いますか」の3項目を調査した。その集計結果は表10～12の通りである。

Table10 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツにおける対人関係(1)

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツを通して、友人はできると思いますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	72	34	3	0
いいえ	125	106	12	2

注：数値は度数、 $n=354$ 。

Table11 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツにおける対人関係(2)

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思いますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	63	40	6	0
いいえ	111	112	18	4

注：数値は度数、 $n=354$ 。

Table12 現在の運動・スポーツの実施状況と運動・スポーツにおける対人関係(3)

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	運動・スポーツは、対人に対する協調性を高めてくれると思いますか。			
	全くそう思う	そう思う	そう思わない	全くそう思わない
はい	51	48	10	0
いいえ	91	131	19	4

注：数値は度数、 $n=354$ 。

「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「運動・スポーツを通して、友人はできると思うか」の項目間には有意傾向 ( $\chi^2(3)=7.55, p<.10$ ) がみられ、運動・スポーツを通して、友人ができると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の95.1%）、現在、運動・スポーツを実施している学生の方がより友人ができると感じている結果となった。

次に、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「運動・スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると思うか」の項目間には有意な関係はみられなかった ( $\chi^2(3)=5.98, n.s.$ )。運動・スポーツによって仲間とのきずなを築くことができると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の92.0%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に違いはみられない結果となった。

最後に、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「運動・スポーツは、対人に対する協調性を高めてくれると思うか」の項目間にも有意な関係はみられなかった ( $\chi^2(3)=5.04, n.s.$ )。運動・スポーツは、対人に対する協調性を高めると考えており（「全くそう思う」「そう思う」が全体の90.6%）、現在、運動・スポーツを実施している、いないに関わらず、その傾向に違いはみられない結果となった。

### 4. 現在のあなたの健康状態について

現在のあなたの健康状態については、①「現在のあなたの健康状態を自己評価すると…」②「現在のあなたの体力レベルを自己評価すると…」③「あなた自身、身体的な健康についての関心は…」④「あなた自身、精神的な健康についての関心は…」の4項目を調査した。その集計結果は表13～16の通りである。

**Table13 現在の運動・スポーツの実施状況と現在の健康状態(1)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	現在のあなたの健康状態を自己評価すると…			
	非常に健康	やや健康	普通	やや不健康
はい	27	30	38	11
いいえ	26	46	97	64

注：数値は度数， $n=354$ 。

**Table14 現在の運動・スポーツの実施状況と現在の健康状態(2)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	現在のあなたの体力レベルを自己評価すると…			
	非常に高い	やや高い	普通	やや低い
はい	5	26	40	31
いいえ	5	14	92	84

注：数値は度数， $n=354$ 。

**Table15 現在の運動・スポーツの実施状況と現在の健康状態(3)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	あなた自身、身体的な健康についての関心は…			
	非常にある	ややある	普通	あまりない
はい	32	47	21	6
いいえ	50	97	68	28

注：数値は度数， $n=354$ 。

**Table16 現在の運動・スポーツの実施状況と現在の健康状態(4)**

現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。(大学の体育授業は除く)	あなた自身、精神的な健康についての関心は…			
	非常にある	ややある	普通	あまりない
はい	29	51	20	6
いいえ	65	85	75	15

注：数値は度数， $n=354$ 。

「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「現在の健康状態の自己評価」の項目間には、有意な関係 ( $\chi^2(4)=23.20, p<.01$ ) がみられ、現在、運動・スポーツの実施に「はい」と回答した学生は、健康であると感じている者が多く（「非常に健康」「健康」が全体の52%）、「いいえ」と回答した学生は、やや不健康と感じている者が多かった。

また、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「現在の体力レベルの自己評価」の項目間にも有意な関係 ( $\chi^2(4)=32.24, p<.01$ ) がみられ、体力レベルを低いと感じている（「やや低い」「かなり低い」）学生が約半数（48.4%）を占めているが、その中でも運動・スポーツの実施に「はい」と回答した学生は「体力レベルがやや高い」との結果が多く、「いいえ」と回答した学生は「体力レベルがかなり低い」との結果が多かった。

さらに、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施す

るか」と「身体的な健康についての関心」の項目間にも有意な関係 ( $\chi^2(4)=9.76, p<.05$ ) がみられ（「非常にある」「ややある」が全体の63.8%）、特に運動・スポーツの実施に「はい」と回答した学生の方が「いいえ」と回答した学生よりも、身体的健康への関心は高い傾向がみられた。

最後に、「運動・スポーツを1週間に1回以上実施するか」と「精神的な健康についての関心」の項目間については統計的に有意な関係はみられなかった ( $\chi^2(4)=7.31, n.s.$ )。身体的な健康への関心とほぼ同様の結果となったが、統計的に有意ではなく、運動・スポーツの実施に関わらず、精神的な健康への関心（「非常にある」「ややある」が全体の64.9%）は概ね高い結果が得られた。

#### IV. 考 察

平成25年1月調査の「体力・スポーツに関する世論調査」（文部科学省）で、20歳～29歳の「現在の健康状況」は、健康である（健康である+どちらかといえば健康である）が94.7%、健康でない（どちらかといえば健康でない+健康でない）が4.7%という結果が示されている。

ただ、「体力の自信の有無」では、体力に自信がある（体力に自信がある+どちらかといえば体力に自信がある）が68.0%、「運動不足を感じるか」では、感じる（大いに感じる+ある程度感じる）が82.2%と、この年代は健康であると思いつつも、運動不足の認識が高くなるとともに、体力への自信も減少傾向がみられる。今回の調査結果でも、定期的な運動・スポーツをしている学生は健康であると感じている者が多く、体力についても高い傾向が示されている。

体力向上や維持に関しては運動やスポーツの実施が不可欠であるにも関わらず、世論調査で「この1年間に行った運動・スポーツの日数」は、月に1～3日（年に12日～50日）の実施が31.3%と最も多く、次いで週に1～2日（年に51日～150日）が28.7%という結果が示されている。また年に1～3日という者も8.0%みられることから、同年代での運動・スポーツの実施率は決して高くないといえる。これが、運動不足につながり、体力の自信にも影響を及ぼしていると考えられる。

今回、「現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施していますか。（大学の体育授業は除く）」という低い

設問を設けたにも関わらず、運動を実施していないという学生が69.2%もみられ、この数値は世論調査結果にもオーバーラップする傾向があると考えられる。また同年代の世論調査で運動・スポーツを行わない理由として、「運動・スポーツは好きではないから」という回答が26.3%みられる。好きではないから実施しないとすると、今後のライフステージにおいてますます運動・スポーツへの取り組みは遠ざかることは明らかであると考えられる。今回の調査結果でも、運動・スポーツは体力面の向上や老若男女のどの年代にとっても必要であるとの認識が統計的に有意であることが示され、学生たちは運動・スポーツへの取り組みの重要性は認識しつつも、実際の行動には至っていないのが現状である。これは、むしろ今現在の問題であるというより、幼少期からの身体活動への取り組みに問題があることを示唆しているのではないだろうか。

大学生の体力低下問題では、大学生生活および日常生活のライフスタイルの見直しで運動・スポーツに取り組む時間の確保は可能と考えられる。相澤(2014)らは、89%の大学生が運動の重要性を認識しており、大部分の大学生は「自分の運動不足を大いに感じる」、「ある程度感じる」と回答しているが、実際の運動の習慣化までには至っていないと報告している。今回の調査でも同様の結果が得られており、今後、大学生全体にわたり運動・スポーツの習慣化を定着させることが、これからの健康の保持・増進においては生涯スポーツの獲得につながると思われる。その一翼を担うのが大学教育のなかでの体育実技(授業におけるスポーツ活動)であると考えられ、学生たちが興味関心を持ち、実行しやすい体育(スポーツ)カリキュラムの充実やその教育効果の検証、さらに心身への効果等、総合的な指導環境の構築が急務であり、その成就が健康行動の第一歩であると考えられる。

## V. まとめ

大学生359名(男子学生233名、女子学生120名、性別不明6名)に、「運動・スポーツの実施状況と健康に関する意識調査」を行った。6分野25項目の調査内容から、「現在の運動・スポーツ状況」より(現在、運動・スポーツを1週間に1回以上実施しますか)の回答をもとに、「運動・スポーツの意義」、「運動・スポーツによる気分」、「運動・スポーツによる対人関係」、「あなたの健康状態」の4分野のアンケート調査を実施し分析を行った。各項目の有意差検定には $\chi^2$ 検定を用いた。

各分野・項目の中から1%水準で高い有意差がみられた内容は、「運動・スポーツの意義」の項目より、運動・スポーツの技術を通して学べることは将来に役立つと考えており、1週間でより多くの回数を実施している学生ほど、その傾向が高い結果が得られた。また、運動・スポーツに使う時間は無駄ではないと考えており、1週間でより多くの回数を実施している学生ほど、その傾向が高い結果が得られた。また「あなたの健康状態」の項目より、現在の健康状態の自己評価では、運動・スポーツを実施している学生は健康であると感じており、していない学生はやや不健康と感じている傾向が高かった。さらに、現在の体力レベルの自己評価でも、運動・スポーツを実施している学生は体力レベルがやや高く、実施していない学生はかなり低いという傾向がみられた。

## 文 献

- 相澤 勝治・齋藤 実・久木留 毅(2014):大学生における運動習慣の実態調査. 専修大学. スポーツ研究所紀要42:35-42.
- Blumenthal,J.A.,Emery,C.F.,Madden,D.J.,George,L.K.,Coleman,R.E.,Riddie,M.W.,Mekee,D.C.,Reasoner,J.,Williams,R.S.(1989):Cardiovascular behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women.Journal of Gerontology, 44:147-157.
- 飯干 明・奥 保宏・南 貞己(2003):大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する調査研究.鹿児島大学教育学部紀要 教育科学編 第54号:21-31.
- 木内 敦詞・橋本 公雄(2012):大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ. 大学体育学9:3-22.
- 望月 知徳・桑原 潤・富田 寿人(2013):大学生の生活習慣、運動実施状況及びスポーツ情報への接触形態. 静岡理工科大学紀要Vol21:83-93.
- 文部科学省(2013):平成25年度 文部科学省白書
- 文部科学省(2013):体力・スポーツに関する世論調査
- 文部科学省(2014):平成26年体力・運動能力調査結果の概要及び報告書
- 村山 光義・加藤 大仁・須田 芳正・村松 憲・野口 和行(2013):体育実技履修学生の社会的スキルおよび自己効力感の水準に関する基礎的検討. 慶應義塾大学体育学研究所紀要第52巻第1号:21-31.

佐藤 達也・小山 健蔵 (2003) : 大学生の健康に対する運動の意識について. 大阪教育大学紀要第Ⅲ部門第52巻第1号 : 95-103.

下門 洋文・中田 由夫・富川 理充・高木 英樹・征矢 英昭 (2013) : 大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性. 体育学研究58 : 181-194.

田中 けい子 (2011) : 学生のアンケート調査からみる健康に関する一考察 - 運動・スポーツをめぐる現状と課題 -. 文京学院大学外国語学部文京学院短期大学紀要 第11号 : 277-290.

辰本 頼弘・宇恵 弘・三村 達也 (2008) : スポーツ経験の違いがスポーツ意識に及ぼす影響. 関西福祉科学大学紀要第11号 : 265-273.

鶴山 博之・大門 信吾 (2005) : 大学生の運動経験と運動意欲に関する研究. 富山国際大学国際教養学部紀要VOL.1 : 81-91.