

# 本学学生の健康度・生活習慣に関する実態調査 :その2 運動部所属者の健康度の実態

A Survey of Freshmen's Well-being and Life-style  
at Tokyo Women's College of Physical Education  
:Part 2 A Well-being of College Sport Club Freshmen's Members

キーワード：新入生、部活動、スポーツ種目

Keywords: freshman, sport club, sport event

阿江 美恵子  
覚張 秀樹

大石 千歳  
柳田 憲一

AE Mieko  
GAKUHARI Hideki

OISHI Chitose  
YANAGIDA Ken-ichi

## 1. 緒言

2019年度東京女子体育大学女子体育研究所所報第14号に「本学学生の健康度・生活習慣に関する実態調査」(大石千歳ほか、2020)が報告された。その研究は、東京女子体育大学女子体育研究所の所員共同研究として、当該年度に大学と短大1年生に実施された。

結果を大まかにまとめると、①学部生は、短大生と比較して、健康、生活習慣、運動が好ましい方向であった。②寮生は生活習慣、運動、食生活が望ましい方向であったが、睡眠がやや少なかった。③寮食を取っている学生は生活習慣、運動、食生活が望ましい方向であった。④高校時代との比較では、学部生は他学科の学生より、現在の方が元気がある、友人がいる、人目を気にしないなど、のびのびと生活していた、ことが示された。

本学は部活動に加入している学生が多く、また、部活動を生活の中心にしている学生も多い。2019年

の調査結果では、部活動加入者は、健康、生活習慣、運動、食生活が望ましい方向であったが、休養だけが少なかった。このことから、部活動は健康度に関する諸指標で有益な部分が多かったが、疲労感や時間面での制約を増やしていることが示された。

本学の運動部は、表1に示されたように競技スポーツ系クラブ、レクリエーション・スポーツ系クラブ、芸術系クラブ、社会系クラブ、活動承認クラブに分類されている。とくに競技スポーツ系クラブに13の指定クラブがあり、多くの学生が所属している。13部の特徴はほぼ毎日練習を実施しているということ、学内の教員が指導者であること、施設を優先的に使用していることなどがあげられる。

本研究は、運動部所属者はスポーツ種目の違い、様々な練習形態、練習日数の違いなどがあるため、運動部所属者の健康度についての詳細な報告を行うことを目的とした。

表1. 本学のクラブ活動一覧(平成30年度)

競技スポーツ系クラブ	
1	体操競技部
2	バレーボール部
3	陸上競技部
4	ハンドボール部
5	ソフトボール部
6	新体操競技部
7	カヌー部
8	ソフトテニス部
9	フェンシング部
10	アイスホッケー部
11	水球部
12	サッカー部
13	柔道部
14	バスケットボール部
15	卓球部
16	水泳部
17	バトミントン部
18	スピードスケート部
19	競技スキー部
20	硬式庭球部
21	剣道部
22	トランポリン部
23	フィギアスケート部
24	ラクロス部
25	野球部
26	トライアスロン部
レクリエーションスポーツ系クラブ	
27	基礎スキー部
28	ワンダーフォーゲル部
29	合気道部
30	アクアダイビング部
31	チアリーディング部
32	ストリートダンス部
芸術系クラブ	
33	ダンス部
文化系クラブ	
34	美術部
35	写真部
社会系クラブ	
36	ライフセービング部
サークル	
37	手話
38	スノーボード
活動承認クラブ	
39	空手
40	舞踏競技
41	ボランティアサークル
42	フットサル
43	演劇
44	音楽
45	初等教育研究会
46	少林寺拳法

## 2. 方法

調査データは大石ほか(2020年)が調査したものである。

分析対象者: 大学体育学部1年生294名、短大保健体育学科1年生33名、短大児童教育学科幼小コース19名、短大児童教育学科幼保コース43名、合計389名。

調査項目は、以下のとおりである。

1. フェイスシート: 学生の所属学科、居住状況、食事状況、部活動所属と活動状況。
2. 徳永・橋本(2001)が作成した「健康度・生活習慣に関する診断検査」の「健康」12項目(12-60点)、「生活習慣」14項目(14-70点)、「運動」7項目(7-35点)、「食生活」14項目(14-70点)。「休養」4項目(4-20点)、「睡眠時間」7項目(7-35点)の6下位尺度から構成されている。
3. 高校時代と比較しての変化を尋ねる10項目(オリジナル)の健康度・生活習慣に関する診断検査。

結果は、入力と一次集計まで外注し、分析を行った。

なおこの調査は、2019年度東京女子体育大学倫理審査委員会にて審査され、「研倫審・2019-19号」として承認を受けた。

## 3. 結果及び考察

### ①スポーツ種目群による健康度の比較

大学1年生運動部所属者147名を対象とした。図1は、球技(卓球、テニスを含む)90名、個人競技(陸上、体操競技、カヌーなど)80名、武道(少林寺拳法、合気道、空手を含む)14名の3種類のスポーツ種目の分類を行い、その3つの群の健康度の平均得点をグラフにまとめたものである。

武道の人数が少ないことや、下位尺度の最高得点の幅が異なるので、下位尺度内での得点の違いを比較した。大まかに見てみると、球技、個人競技の得点は違いがないことがわかる。生活習慣、食生活は70点満点だが、どの群も相対的に点数が低いと考えられる。この調査は、一般大学生のデータから作

成されているので、運動部所属者は、生活習慣・食生活が少し健康的ではないと言えそうだ。

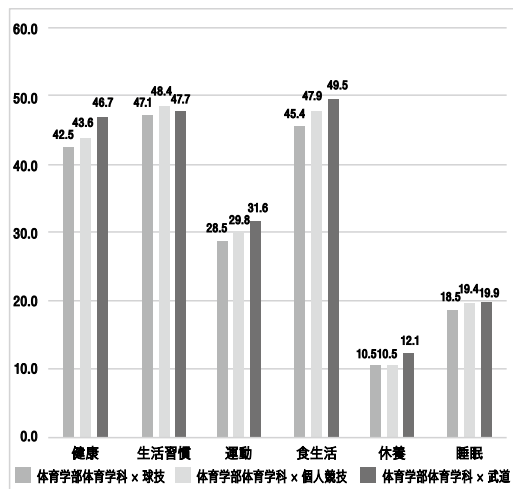


図1. 部活動の種類ごとの健康度得点の平均値

### ②部活動の練習日数別健康度の比較

図2-1、2-2、2-3は①と同じ対象のスポーツ種目をさらに練習日数で分類して、健康度得点を示したものである。

人数は、7～5日群は球技79名、個人60名、武道8名であり、部活動所属者全体の得点傾向とほぼ同じであった。

4～3日群は球技12名、個人12名、武道3名であった。個人種目の「健康」「生活習慣」の健康度の高さが突出している。2～1日群は球技2名、個人3名、武道3名で非常に少なかったため、練習日数が少ないものが少なかったため、個人差でしかなさそうだが、他の2群に比べ睡眠が多いことが特筆できそう。

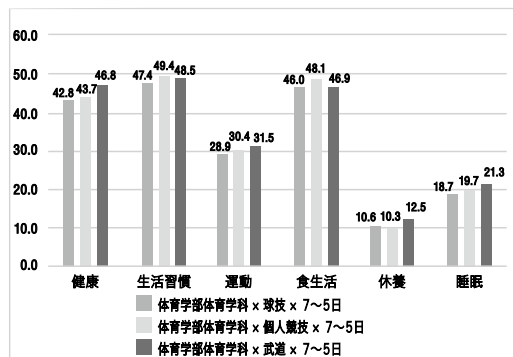


図2-1. 種目別健康度得点(活動日数週7～5日)

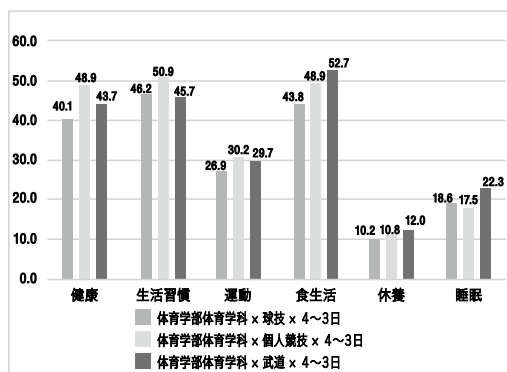


図2-2. 種目別健康度得点(活動日数週4～3日)

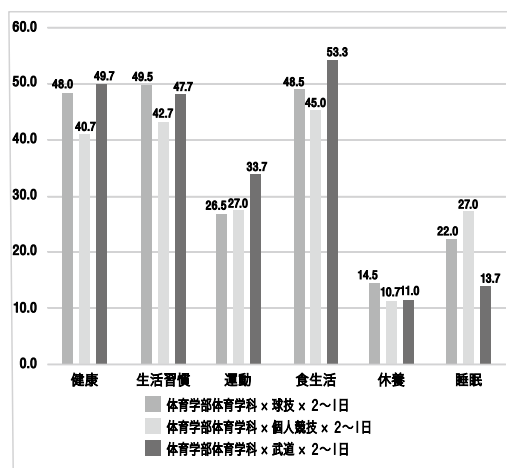


図2-3. 種目別健康度得点(活動日数週2～1日)

### ③学科・コースごとの健康度の比較

図3は、学科・コースごとの健康度得点を示したものである。これらは大石ほか(2019)で報告されたものであるが、対象者は学部294名、保健体育学科33名、児教幼小コース19名、児教幼保コース43名である。学部学生の健康度得点が高いことがわかる。この理由については、短大生全体について検討する必要があるだろう。

### ④部活動所属学部学生の高校時代との生活等の変化の認識

図4-1～4-12は、学部学生に限定して運動部所属者と非所属者の高校時代との生活の変化をまとめたものである。294名の対象者のうち部活動所属者

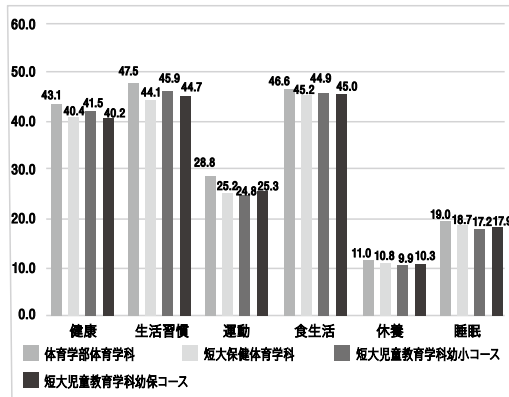


図3. 学科・コースごとの健康度得点

は210名、非所属者は84名であった。図4-1は高校時代に比べて「睡眠時間が減った」かどうかについての回答である。強い肯定者は所属者で44.8% (5選択)、非所属者は34.5%であった。図4-2は所属者だけの練習日数から見た睡眠時間の減少である。7～5日は161名、4～3日は34名、2～1日は8名が対象であった。7～3日までの練習日数では、睡眠時間の減少が自覚されていた。

図4-3は「相談できる人がいなくなった」と感じるものの割合である。大多数は「当てはまらない」を選択したが、所属者で20%弱、非所属者で10% (4、5の選択)は相談できる人がいない。入学して時間がたっていないことが原因かもしれないが、少し心配な数字である。練習日数別では大きな違いはなかった。

図4-4は高校時代より「疲れている」と感じる割合である。圧倒的に部活動所属者の疲れが多いことが示された (5評定が所属者は非所属者の2倍)。図4-5は活動日数別の「疲れ」の様子である。非所属者はあてはまらないものが大変多かったが、あてはまるものは活動日数による違いはほとんどなかった。

図4-6より、元気がなくなると感じたものは、部活動所属者のほうが少し多かったが大きな違いはないと考えられる。

図4-7は「勉強時間が減った」と感じた者の割合を示したものである。部活動所属者が「よくあてはまる」と答えたものは、部活動所属者が多かった。高校生の勉強時間はスポーツ活動に所属していても確保さ

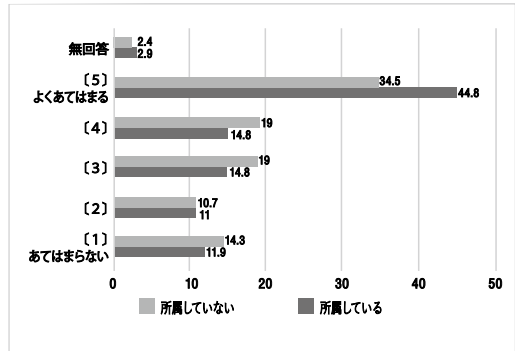


図4.1 睡眠時間の減少

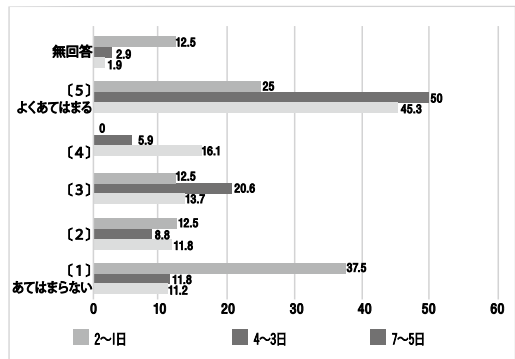


図4-2. 部活動所属者の練習日数による睡眠時間の減少

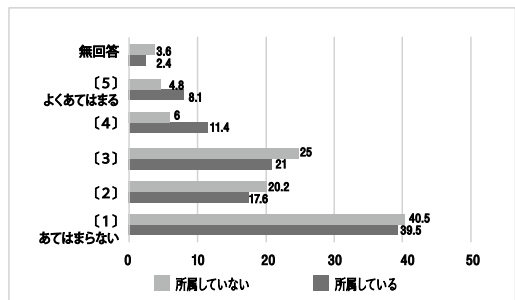


図4-3. 相談できる人がいなくなった

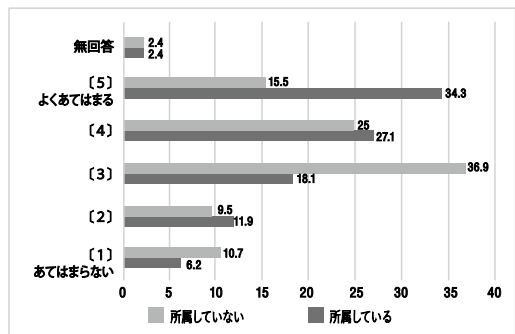


図4-4. 疲れていると感じる

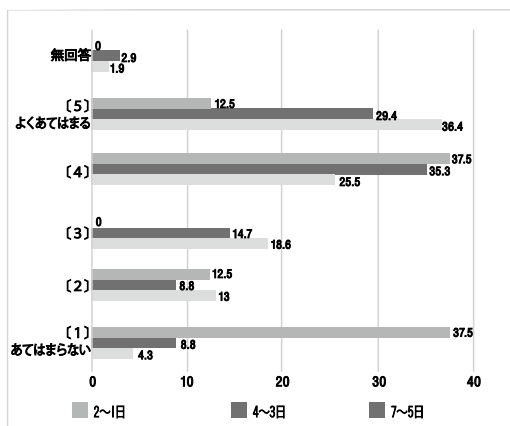


図4-5. 活動日数別疲れの感じ方

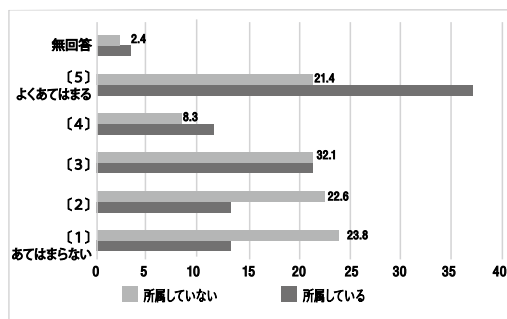


図4-7. 勉強時間が減ったと感じる

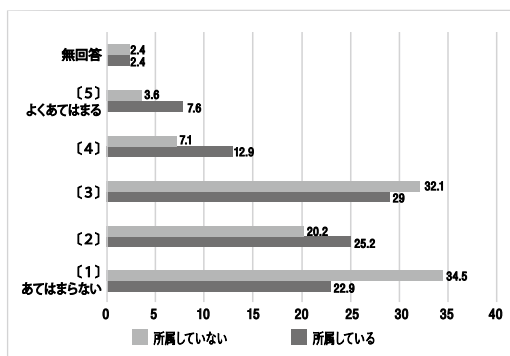


図4-6. 元気がなくなったと感じる

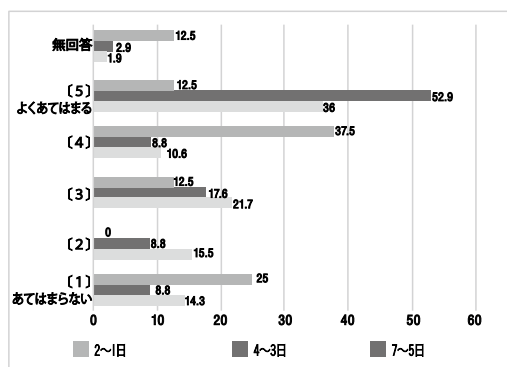


図4-8. 活動日数別勉強時間の減少

れているが、大学生になると勉強時間が減少し、特に運動部所属者は勉強していないもののがかなりいるということが示された。大学生の勉強時間について「日本の大学生は世界一勉強しない」と指摘されている(荻谷・吉見、2020)。理由については、勉強させるシステムになっていないと解説されているが、本学では運動部活動を重視しており、勉強時間が減少することの問題がほとんど議論されていない。図4-8は活動日数別の勉強時間の減少についてであるが、4~3日が一番減少したと答えている。その理由は明確ではない。

「友人がいない」については大学でも友人ができており大きな違いはなかったため図は省略した。図4-9は「不安なことの増加」の認識であるが、非所属者は「増えていない」(1選択)ものが多く、所属者は「増

えている」(5選択)ものが多かった。関連して「人の目が気になること」が変わったものは、所属者が多く(5、4選択)、あてはまらない(1選択)は非所属者が多かった(図4-10)。

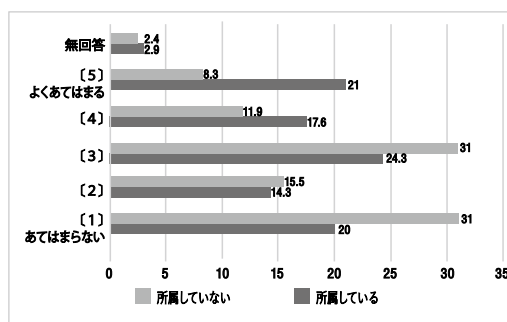


図4-9. 不安なことが増えた

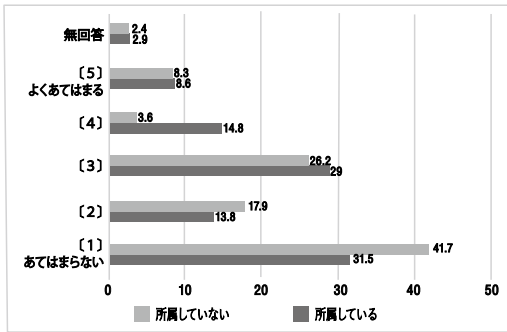


図4-10.人の目が気になるようになった

「自分の時間の増加」は、部活動所属者と非所属者に大きな違いがあり、あてはまらないものが所属者に多かった(1選択)、部活動にかなりの時間を取られていると考えられた(図4-11)。しかし、部活動の練習日数別に自分の時間の増加を見ると、あてはまらないものは日数に関係なく多かった(図4-12)。あてはまるものは明らかに練習日数2~1日が多かったので、練習日数の少なさが一部では自分の時間を増やしていると考えられるが、部活動の練習日数以外に時間を取られているものも多かった。

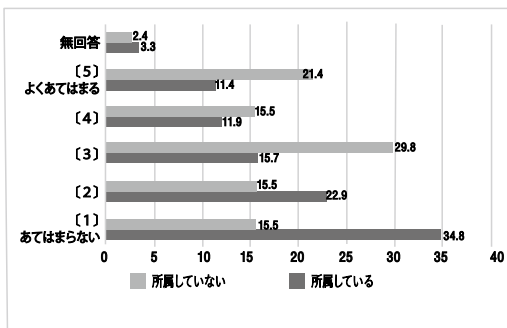


図4-11.自分の時間の増加

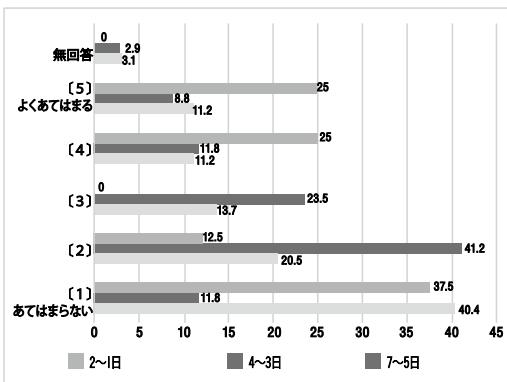


図4-12.活動日数別自分の時間の増加

#### 4. まとめ

学科ごとの健康度については、学部生の健康度が短大生に比べて高かった。また、スポーツの種類によって得点に違いはなかったが、一般学生の実験得点よりはやや低かった。

部活動の活動日数によって健康度を比較すると個人種目の4~3日活動が、良好であった。

高校時代と大学生活の比較をしてみると、部活動で7~5日活動しているものは、睡眠時間が減り疲労感が高く、勉強時間が減少し、少し不安感が増した。部活動の練習日数の増加が学生の疲労を増加させていることが分かった。しかし、自分の時間が減ったかについては、部活動の練習日数に関係なく減り、部活動の練習が原因である場合とそれ以外が原因であることが推測された。部活動に参加している学生が忙しく勉強時間が減っていることは、学習の質保証の観点からは検討すべき課題といえるだろう。

#### 文献

荻谷剛彦・吉見俊哉(2020) 大学はもう死んでいる? トップユニバーシティからの問題提起、集英社新書10006E pp.57-68.

大石千歳・覚張秀樹・柳田憲一・阿江美恵子(2020) 本学学生の健康度・生活習慣に関する実態調査、東京女子体育大学女子体育研究所所報 第14号、pp.3-14.

徳永幹雄・橋本公雄(2001) 学生の健康度・生活習慣に関する診断検査の開発、健康科学、23、53-63.

#### 追記

統計的な分析は行っていないので、多い少ないは恣意的な記述である。しかし、クロス集計の結果は部活動に所属する学生の生活環境についての情報として意義があると思われる。