

本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態： 『TWCPEウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳 スポーツダイアリー』指導を通して

A Study on the Consciousness and Actual Behavior of TWCPE Students as Regards Sport and Health: During Instruction of “Handbook and Diary of Sport Coaching and Health for TWCPE Women Athletes”

キーワード：女性競技者、ジェンダー、食生活、コンディション、レジリエンス、オリンピック
Keywords: female athletes, gender, eating habits, physical conditions, resilience, the Olympics

筒井 孝子 掛水 通子 大石 千歳
長谷川 千里 鵜澤 文子

TSUTSUI Takako KAKEMIZU Michiko OISHI Chitose
HASEGAWA Chisato UZAWA Ayako

1. 緒言

本学は「心身ともに健全で、質素で誠実、礼儀正しい女子体育指導者の育成」を建学の精神として掲げている。つまり私たち教員は、学生らに体育指導者としての知識や技能を身につけさせると同時に、日頃から自らの身体の状態や健康に目を向けることのできる知識と能力を身につけさせ、スポーツに関する知識や意欲を向上させるよう支援する必要がある。本学ではスポーツ指導に関する理論はさることながら、健康やコンディション維持、メンタルヘルス、スポーツボランティアなど様々な分野の講義を開講しており、スポーツや健康に対する意欲や知識を向上できるように学生を指導している。

しかし、一昨年度(2015年度)の女子体育研究所が実施した本学新入学生に対する調査では、新入学生は健康に関する知識が乏しいことが明らかにされた(戸田・鵜澤, 2016)。スポーツを実施し、将来運動を指導する立場になる学生の健康に対する意

や知識が乏しいことは問題であり、それらを向上させ、スポーツへの意識向上を目指す指導が必要であると考えた。

そのため、女子体育研究所では学生の健康を願い、指導者になったときに役立つためのものとして昨年度『TWCPEウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳 スポーツダイアリー』(以下、「手帳」と略すことがある)を作成し、その詳細について東京女子体育大学女子体育研究所報11号に報告した(掛水ほか, 2017)。「手帳」は、スポーツとジェンダーの考え方、医学、栄養学、心理学の知識に関する理論と、日々の体調、体重、気分や食事等を記録するスポーツダイアリー、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技名を英語で知ることができる付録で構成されている。この手帳を用い、学生の知識の習得及び生活習慣の見直し、健康やスポーツ及びコンディション等への意識の改善などの一助となるよう、特に2017年度入学生に対し指導を始めた。

4月の年度当初、フレッシュウィーク(オリエンテー

ジョン)時に全学生に対し「手帳」を配布し要点を指導し、時折必修授業のなかでその活用を促した。さらに、7月19日2校時の1年生必修授業「藤村トヨの教育」のなかで、「手帳」の振り返りを指導した。それ以外での「手帳」活用は様々であるが、医学的、栄養学的、心理学的な読み物に関して一読し、その内容を理解するに至ったといえる。また、コンディション維持に密接に関わる食事、睡眠、疲労度などを記録できるダイアリーの一部活動等での活用を促し、実際に活用している学生もみられた。しかし、現時点での本学学生のスポーツと健康に関する意識等の実態を調査・検討する必要があると思われる。

そこで本研究では、『TWCPEウィメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳 スポーツダイアリー』指導を通し、本学学生のスポーツと健康に関する意識及び実態について、2017年度入学生を対象に調査し、本学学生の意識と実態を明らかにすると同時に、今後の手帳指導のあり方を検討する一助とすることを目的とする。

II. 方法

「手帳」指導と併せて、平成29年度に入学した本学体育学部体育学科1年生367名を対象に、スポーツと健康に関する意識及び実態を調査した。本調査については、本学研究倫理審査委員会の承認(研倫審・平29-7)を得た上で、質問紙調査を平成29年9月29日に実施した。

質問数は56項目とし、多肢選択法および評定法を用いて回答を求めた。I-1～8の8項目はスポーツとジェンダーの考え方について、I-9～36の28項目は健康や自身のからだ、コンディション維持について、IIの12項目は心の打たれ強さ「レジリエンス」について、IIIの8項目は2020年東京オリンピック・パラリンピックへの関心と英語力についての質問である(添付資料)。

調査は2017(平成29)年9月29日の大学1年生必修授業「スポーツ栄養学」のなかで実施した。回答者は大学1年生367名、回答率は100%であった。

質問I及びIIIについては、得られたデータは質問

項目ごとに単純集計し、人数及び全体に対する割合を算出した。また、項目によりクロス集計、 χ^2 乗検定及び残差分析をおこない、有意水準は5%未満とした。質問IIについては、平均値を算出し、分散分析をおこなった。

III. 結果の概要及び考察

その1：スポーツとジェンダーの考え方

『栄養、運動、休養』であなたが最も重要視しているものは何ですか」の質問に対しては、「休養」の選択者が45.2%(166人)、次いで「運動」が36.8%(135人)、「栄養」18.0%(66人)であった。

「手帳の目的」と「スポーツとジェンダーの考え方」に対する正しい理解をみる質問に対してはスポーツの語源を67.2%が、本学が最も歴史がある女子体育学校であることを76.0%が、ジェンダーの言葉の意味を88.3%が理解していた。3問全て正しく答えたのは44.4%、3問不正解は1.4%であった。指導の成果があったと見ることができる一方で、普段の授業同様に指導してもそれが身につかない学生があった。

スポーツとジェンダーに関する意識の質問では、ジェンダーにとらわれない回答率は「女性は優美でおとなしくしているべきである」は93.2%、女性が運動するのはたくましい子どもを産むためである」は84.2%、「ダンスは女性にふさわしい身体運動である」は74.4%、「武道は女性にふさわしい身体運動である」は73.8%で、大多数の学生はジェンダーにとらわれない意識を持っていることが明らかとなった。

その2：月経と体組成、食生活に関する意識と実態

女性競技者の健康上の問題として重要視されるのが無月経である。本研究では本学1年生の約60%の学生が正常月経であり、続発性無月経は約2%であった。これは地方及び全国大会レベルの女性アスリートの無月経者の割合に比べ低く、非運動女性の無月経者の割合と同程度であった。しかし、女性アスリートの無月経の原因は摂取エネルギー量不足が主であるため、今後はその2%がアスリートであるのか、原因が何であるかを調査する必要がある。また、

スポーツと健康に関する意識および実態調査 - 体育学科 -

東京女子体育大学

記入上の注意

1. 記入は、HBの鉛筆またはシャープペンシルを使用してください。
2. 訂正する場合はプラスチック消しゴムで完全に消してください。
3. 用紙を折のり曲げたり、汚したりしないでください。

マーク例 良い例



悪い例



うすい

1. 学年 ①1年 ②その他

2. 暮らし ①自宅 ②寮 ③その他

3. 所属クラブ ①学内 ②学外 ③無所属(含サークル)

4. 所属クラブコード

↓クラブコードを記入し、マークしてください

1	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
2	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
3	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

5. あなたの現在の競技力(実力)はどのレベルですか。

①低い ②平均 ③高い

6. 高校時は運動部に所属していましたか。

①はい ②いいえ ③途中でやめた

7. 高校3年次の所属クラブ

①学内 ②学外 ③無所属

8. 所属クラブコード

↓クラブコードを記入し、マークしてください

1	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
2	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
3	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

9. クラブに所属していた人にお聞きします。あなたの高校時の競技力(実力)はどのレベルでしたか。

①低い ②平均 ③高い

I 健康や自身のからだ、コンディション維持などに関する質問です。最もあてはまると思う数字を1つ選び、マークしてください。

1 「栄養、運動、休養」であなたが最も重要視しているものは何ですか。 ①栄養 ②運動 ③休養

2 「真面目なことから人々を運び去る」を語源とするのは ①体育 ②スポーツ ③教育

3 社会的・文化的性差を何といえますか。 ①セックス ②ジェンダー

●質問4~7は5段階でお答えください。

4 女性は優美でおとなしくしているべきである。 ① ② ③ ④ ⑤

5 女性が運動するのはたくましい子どもを産むためである。 ① ② ③ ④ ⑤

6 ダンスは女性にふさわしい身体運動である。 ① ② ③ ④ ⑤

7 武道は女性にふさわしい身体運動である。 ① ② ③ ④ ⑤

8 東京女子体育大学の前身は、女子のために日本で何番目に設立された体操学校ですか。

①1番目 ②2番目 ③3番目 ④4番目 ⑤5番目

9 あなたの月経周期の状況はどうか。 ①正常 ②不整周期 ③頻発月経 ④稀発月経 ⑤続発性無月経

10 月経困難症状はありますか。 ①全くない ②めったにない ③たまにある ④ほぼ毎月ある ⑤毎月ある

11 月経でパフォーマンスが低下すると思いますか。 ①全く思わない ②少し思う ③思う ④強く思う

12 月経周期により減量や体重調整の時期を考慮していますか。 ①考慮していない ②考慮している

13 部活や日常生活のためにコンディション評価していますか。 ①全くしていない ②たまにしている ③ほぼ毎日している ④毎日している

14 問13で「たまにしている」と答えた人にうかがいます。どのような時にしていますか。

①気付いた時 ②試合前 ③減量したいとき ④パフォーマンスが落ちたとき ⑤特に理由はない

15 コンディション評価で最も重視する項目は何ですか。

①体重・体組成 ②体温 ③心拍 ④疲労度 ⑤睡眠 ⑥食事 ⑦月経

16 自身の適正体重を算出しましたか。 ①算出していない ②算出した

17 自身の体重を測定していますか。 ①健康診断で測定した ②1ヶ月に1回測定 ③1週間ごとに測定 ④毎日測定 ⑤毎朝、毎晩測定

18 自身の体脂肪率を測定していますか。 ①健康診断で測定した ②1ヶ月に1回測定 ③1週間ごとに測定 ④毎日測定 ⑤毎朝、毎晩測定

19 自身の体重と体脂肪率を記録していますか。 ①記録していない ②測定した時に記録 ③毎回記録している ④毎日記録管理している

20 部活や日常生活において、自分の体組成が望ましい状態ですか。 ①望ましい状態でない ②わからない ③望ましい状態である

21 自身の体重をどうしたいですか。

①2kg以上減らしたい ②2kg程度まで減らしたい ③現状維持 ④2kg程度まで増やしたい ⑤2kg以上増やしたい

22 自身の体脂肪率をどうしたいですか。 ①減らしたい ②少し減らしたい ③現状維持 ④少し増やしたい ⑤かなり増やしたい

23 自身の筋肉量をどうしたいですか。 ①減らしたい ②少し減らしたい ③現状維持 ④少し増やしたい ⑤かなり増やしたい

24 瘦身願望はありますか。 ①全くない ②少しある ③かなりある

25 目指す体組成に向け、努力していますか(努力したいですか)。 ①努力していない(努力したくない) ②努力している(努力したい)

▶▶▶裏面につづきます。

26 毎日の摂取量は自身の活動量に見合っていると思いますか。
 ① かなり少ない ② やや少ない ③ 適正である ④ やや多い ⑤ かなり多い

27 日常の食事で摂取しすぎているものは何ですか。
 ① ご飯や麺などの主食 ② 揚げ物や油の多い主菜 ③ 果物 ④ 菓子・アイスなど ⑤ 甘いジュース
 ⑥ ヨーグルト・乳製品 ⑦ この中にはない

28 日常生活の食事で摂取しにくいものは何ですか。
 ① 生鮮果物 ② 海藻類・きのこ類 ③ 野菜類 ④ 豆腐・大豆製品 ⑤ 肉類 ⑥ 乳製品

29 昼食にどの程度の金額をかけますか(デザート含む)。
 ① 300円未満 ② 300円-500円未満 ③ 500円-700円未満 ④ 700円-1000円未満

30 大学に入学してから、睡眠や休養は十分に確保できていますか。
 ① 確保できていない ② あまり確保できていない ③ おおよそ確保できている ④ 確保できている

31 問30で「1:確保できていない」、もしくは「2:あまり確保できていない」と答えた人にかかれます。その理由は次のうちどれですか(複数回答可)。
 ① 大学生活に慣れていないから ② 授業が忙しいから ③ 授業の課題(自宅学習)が忙しいから
 ④ クラブ活動が忙しいから ⑤ アルバイトが忙しいから ⑥ その他(自由記述) →

32 今年度の健康診断の結果はどうでしたか。
 ① 不良 ② やや不良 ③ 普通 ④ やや良好 ⑤ 良好

33 今年度の健康診断の結果から、今後の生活をどのように考えますか(複数回答可)。
 ① 今までの生活を変える必要はない ② 食生活を改善するつもりである ③ 食生活を改善したいが難しいと考える ④ 運動量を増やしていくつもりである
 ⑤ 運動量を増やしていきたいが難しいと考える ⑥ 休養を増やすつもりである ⑦ 休養を増やしたいが難しいと考える

34 今年度の体力テストの結果に満足していますか。
 ① 満足していない ② あまり満足していない ③ おおよそ満足している ④ 満足している

35 体組成や体調、食事等を記録管理することは、意義があると考えますか。
 ① 全くない ② あまりない ③ 少しある ④ とてもある

36 問35で「3:少しある」、もしくは「4:とてもある」と答えた人にかかれます。あなたにとって、1番の意義は次のうちどれですか。
 ① パフォーマンス向上 ② モチベーション向上 ③ 体調管理 ④ 健康増進 ⑤ 疾病予防 ⑥ その他(自由記述) →

II あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字(①~⑤)を1つ選び、マークしてください。

	いいえ	どちらかという いいえ	どちらでもない	どちらかという はい	はい
1 部活の仲間からやる気をもらっている	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
2 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
3 つらいときに話せる友人がいる	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
4 自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
5 身体的な苦痛や疲労に耐えられる	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
6 怪我をしていても、可能な練習をする	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
7 選手としての自分の長所・短所を理解している	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
8 試合中に、自分が何をすべきか理解している	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
9 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
10 様々な練習を試してみた	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
11 試合に負けても落ち込むことはない	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
12 試合で失敗してもすぐに立ち直れる	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤

III 2020年東京オリンピックについての質問です。最もあてはまると思う数字を1つ選び、マークしてください。

1 2020年東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンについて、3つの基本コンセプトを理解できましたか。
 ① 理解できなかった ② 日本語があるので理解できた ③ 英語で理解できた

2 オリンピックの競技種目を知り、どの程度関心を持ちましたか。
 ① 全く関心がない ② 全体的に少し関心がある ③ 現在自分が関わっている競技にのみ関心がある ④ 全体的にとても関心がある

3 パラリンピックの競技種目を知り、どの程度関心を持ちましたか。
 ① 全く関心がない ② 全体的に少し関心がある ③ 現在自分が関わっている競技にのみ関心がある ④ 全体的にとても関心がある

4 2020年東京オリンピック・パラリンピックのボランティア活動に関心がありますか。
 ① 全く関心がない ② 少し関心がある ③ とても関心がある

5 問4で「2:少し関心がある」、もしくは「3:とても関心がある」と答えた人にかかれます。ボランティア活動をするとしたら、何に関することをしたいですか。
 ① 会場内での誘導・案内に関すること ② 競技運営の補助に関すること
 ③ 海外からの選手団に対するサポート ④ 海外からの観光客への観光案内や交通案内

6 オリンピックのボランティア活動に英語は必要だと思いますか。
 ① 必要ない ② ある程度は必要である ③ 絶対に必要である

7 英語を使ってコミュニケーションをとることについて、どのように考えますか。
 ① 必要ない ② 必要だと思うが関心がない ③ 関心がある ④ 関心があり、そのための努力をしている

8 自分の英語力について5段階で評価してください。
 ① 全く自信がない ② やや自信がない ③ どちらでもない ④ やや自信がある ⑤ とても自信がある

***** ご協力ありがとうございました *****

月経困難症状の有無については、ほぼ毎月ある及び毎月あると回答した者は約20%であり、困難症状が毎月ある者ほど月経によりパフォーマンスの低下を感じることが示唆された。

体組成の測定及びBMIの算出は女性競技者のコンディション維持や健康には欠かせない指標である。適正体重の算出は約40%の学生が行っているが、自身の体組成が望ましい状態であるか否かについては、わからないと回答した者が50%を超え、競技力レベルが高い者ほど、望ましい状態でないと回答したことが示唆された。入学し、まだスポーツ栄養学の講義も開始しておらず、手帳のみでの指導であるため、BMIの算出や体組成の測定に興味を示していないのかもしれないが、今後の競技生活や体重調整等を考えると、早い段階での指導が必要であると思われる。

食生活で重要なことは、朝食と昼食の摂取である。特に学内で摂取することを考えると昼食の充実であるが、昼食(デザートを含む)に費やす金額は約50%の学生が300円～500円と回答した。500円～700円と回答した者は約30%であり、競技力別においてもくらし別(自宅、寮生活)においても、昼食に費やす金額に有意差は認められなかった。また、摂取しにくい食品は自宅通学の学生は海藻・きのこ類と生鮮果物と回答し、寮生活の学生は生鮮果物と回答した。これらの結果から考えると、食生活の充実は昼食にどれだけ不足しがちな食品を摂取できるかであり、かつ学生が費やせる金額内での提供が望ましいと言えるため、今後の学内での昼食提供はこれらの結果を考慮し検討する必要があると思われる。

その3：コンディション維持のための記録・管理に関する意識調査からみる「スポーツダイアリー」の活用について

コンディション維持のための記録・管理に関する調査結果では、休養の確保、コンディション評価に関して傾向がみられた。

大学入学後の睡眠・休養の状況では、十分に確保できていない者が全体の6割を占めており、その理由は学内クラブ所属者ではクラブ活動の忙しさ、そ

の他の学生では学外クラブ(サークル)活動とアルバイトの忙しさであり、学業面よりもクラブ活動、アルバイトが休養の妨げになっていることが分かった。また、三大健康要素である「食事」「運動」の改善には前向きであるが、「休養」は生活習慣そのものを見直さなければならないため、学生にとって休養の確保やその改善は難しい課題であるといえる。

コンディション評価では、体重及び体組成を重視する傾向がみられた。また、コンディション評価を行っている頻度が高い者の方が、自身の体組成が望ましいか評価できている傾向にあり、さらに、体組成や体調、食事等を記録管理することに意義を感じ、「体調管理」「健康増進」「パフォーマンス向上」のために役立つと考えていることが分かった。

これらの結果から、健康の維持・増進、競技パフォーマンス向上を図るためには、三大健康要素やコンディション維持に関する知識を深め、実践する力を身につけていくことが望ましいと考える。また、「手帳」の活用実態について継続的に調査を実施し、その現状を把握するとともに、コンディション維持のために日々の体組成や体調、食事等を記録管理することの意義を理解した上で「スポーツダイアリー」を有効活用してほしい。そのための指導や「スポーツダイアリー」の内容を見直していきたいと考える。

その4：心の打たれ強さ「レジリエンス」に関する競技力別・専攻種目別の比較

レジリエンスに関しては、本学体育学部1年生では全般的に競技力高群のレジリエンスが高く、競技力低群では低いことが示された。競技力の主効果が有意であったのは、外的環境のうち友人からの心理的サポート(項目3「つらいときに話せる友人がいる」、項目4「自分の気持ちを素直に表現できる友人がいる」)、内的要因のうち競技的身体力(項目5「身体的な苦痛や疲労に耐えられる」、項目6「怪我をしても、可能な練習をする」)、競技的自己理解(項目7「選手としての自分の長所・短所を理解している」、項目8「試合中に、自分が何をすべきか理解している」)、競技的意欲・挑戦(項目9「新しいプレーにチャレンジするのが好きだ」)であった。競技力の高さの裏づ

けとして、やはりレジリエンスという心理面での力の重要性が示された結果であるといえる。今後の本学での学生指導においては、このような心理面の強化も重要になってくるといえよう。種目別の分析については、競技的精神力(項目11「試合に負けても落ち込むことはない」)において、ダンス系、ラケット系の得点の高さが目立った。競技的身体力(項目5「身体的な苦痛や疲労に耐えられる」)でも、ダンス系の得点が高かった。レジリエンスの各要素と競技の特性との組み合わせや、その時々へのパフォーマンスや人間関係など、様々な要素による影響が考えられる。競技種目の特性やその時々へのパフォーマンスとの組み合わせにおいて、レジリエンスの各要素を指導に取り入れてゆくことは有効であるといえよう。

その5：オリンピック・パラリンピックへの関心と英語力

オリンピック・パラリンピックへの関心と英語力に関する調査結果では、競技力の自己評価および英語を使ったコミュニケーションの必要性に対する意識との関連において傾向がみられた。

大会ヴィジョンの理解については、競技力低群において「理解できなかった」と回答する傾向がみられた。競技種目への関心については、パラリンピックよりもオリンピックの競技種目に興味を示す学生の割合がやや多かった。オリンピックの競技種目については、競技力高群と競技力低群において競技種目全体への関心が低く、特に競技力高群においては自分が関わっている競技種目にのみ関心を示す傾向がみられた。

ボランティア活動に関心を示す学生は全体の9割に上り、競技会場内でのボランティアに興味を持つ学生の割合が多かった。また、98.6%の学生がボランティア活動に英語が必要であると回答したが、一方で、英語でコミュニケーションをとることに関心のない学生が全体の4分の1を上回っていることが分かった。

今回の調査結果から、英語を使ったコミュニケーションの必要性に対する意識の高い学生ほど、オリンピック・パラリンピックへの関心が高く、ボランティ

ア活動の参加にも積極的な姿勢を見せる傾向にあることが分かった。また、競技力の自己評価が高い学生は、英語を使ったコミュニケーションの必要性を意識しており、英語習得に向けての努力をしている傾向がみられた。一方で、英語力の自己評価が低くなるほど、英語によるコミュニケーションに関心をもちにくい傾向がみられた。多文化社会におけるコミュニケーションツールである英語の重要性を理解し、活用しようと努力することが、学生のオリンピック・パラリンピックへの関心を高めるひとつのきっかけになると考えられる。

IV. まとめ

『TWCPEウィメンアスリーツのためのスポーツ指導・健康手帳 スポーツダイアリー』は、学生の健康知識の習得や健康やスポーツ及びコンディション維持等への意識の改善を目指して作成した記録型手帳である。本学1年生への手帳指導を通し、本手帳の目的、「スポーツとジェンダーの考え方」を概ね理解していると思われ、特にオリンピック・パラリンピックへの関心を高めるきっかけのひとつが、学生の英語力と英語を活用しようとする努力にあると推察された。また、本手帳にあるスポーツダイアリーの体重や睡眠等の記録は、体調管理や健康増進、パフォーマンス向上に役立つと考える学生が多く見られ、今後のダイアリーの活用を積極的に促す必要があると思われる。心の打たれ強さ「レジリエンス」は競技力の高さとの関連が強かった。また、競技専攻種目別に特徴がみられた。レジリエンスの各要素を今後クラブ指導に取り入れることは学生指導の上でも有用であろう。女性競技者の健康と密接に関係がある月経状況や食生活状況は一般女性に比べ過度に悪いとは言えないが、本学学生の実態を知り得たことで今後の教育及び指導を改めて考え直す必要があると思われる。

今後も学生が健康で豊かな人生を送るための指導を続けるとともに、学生のスポーツ及び健康に関する更なる意識付けが重要であると考えられる。

(参考文献)

- 戸田芳雄、鵜澤文子、本学新入学生の高校時代における科目保健授業に関する調査研究、東京女子体育大学女子体育研究所所報、10:37-43、2016
- 掛水通子、山田浩二郎、筒井孝子、大石千歳、小野田桂子、長谷川千里、鵜澤文子、『TWCPEウイメンアスリートのためのスポーツ指導・健康手帳 スポーツダイアリー付き』作成報告、東京女子体育大学女子体育研究所所報、11:3-30、2017.