

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
—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—

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”
—About Utilization of “Diary of Sports” as seen from Survey on Records and
Management for Maintaining the Physical Condition—

キーワード：コンディション評価、休養の確保、健康記録、体重・体組成
Keywords: evaluation of the condition, securement of rest, health record,
body weight and composition

長谷川 千里

HASEGAWA Chisato

1. 目的

女子体育研究所では、本学学生の健康の維持・増進や競技パフォーマンスの向上、さらには指導者になったときに役立てるためのものとして『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』を作成した。これは、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部分と、日々の体調変化、気分や食事等を記録するスポーツダイアリー、2020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から成るもので、2017年度より全学生に配布し、特に1年生に対して指導を始めた。

「スポーツダイアリー」部分は、日々の体調変化、気分や食事等について記録することで、自身の現状を知り、今後のスポーツ活動へ活用することを目的とする

ものであり、順天堂大学女性スポーツ研究センターの『女性アスリートダイアリー』を参考にして作成された。具体的な記録項目は、睡眠時間、体温、排便の有無、月経周期、起床時脈拍、練習意欲や達成感、一日の疲労、体重・体脂肪率の変化、食事記録である。また、自身のデータを振り返り、評価できるよう「振り返り」のページを巻末に設けた。7月19日2校時の1年生必修授業「藤村トヨの教育」においては、入学して3ヶ月間の状況を振り返るための指導を行った。

本研究では、本学学生のコンディション維持に関わる食事、睡眠、疲労度、体重や体組成等の状況や、現状をどのようにしていきたいかについて、その意識を明らかするとともに、日々の状況を記録・管理することに対する意識を調査し、「スポーツダイアリー」の内容や活用の可能性を検討する一助とすることを目的とする。

II. 方法

調査対象者は、本学体育学部1年生367名であり、実施時期は平成29年9月29日であった。大学1年必修授業「スポーツ栄養学」の中で質問紙を配布し回収した。質問紙は、『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』の内容に沿った形で、手帳の使用実態や記載内容の理解度を尋ねる内容で、「スポーツと健康に関する意識および実態調査—体育学科—」として行われた。質問紙調査の実施に際しては、本学研究倫理審査委員会による承認を得ている(研倫審・平29-7)。

本研究では、コンディション維持のための記録・管理に関する結果を取り上げる。その項目は、休養確保の状況とその理由、健康診断結果の自己評価、コンディション評価の有無や重視項目、体組成記録の有無やその自己評価、体組成・体調・食事等を記録管理する意義等についてである。分析は単純集計後、項目によって自己申告による競技力別、クラブへの所属別、コンディション評価の有無別にクロス集計し、 χ^2 検定、残差分析をおこなった。有意水準は5%未満とした。

III. 結果及び考察

1. 休養確保の状況について

大学入学後の睡眠・休養の確保の状況は、全体では、「確保できていない」56名(15.3%)、「あまり確保できていない」165名(45.0%)、「おおよそ確保できている」120名(32.7%)、「確保できている」24名(6.5%)、無回答2名(0.5%)であった。

この結果を自己申告による競技力で、競技力高群(n=13)、競技力平均群(n=235)、競技力低群(n=101)の別で比較した結果、競技力高群では、「確保できていない」5名(38.5%)、「あまり確保できていない」4名(30.8%)、「おおよそ確保できている」4名(30.8%)、「確保できている」及び無回答は0名(0.0%)であった。競技力平均群では、「確保できていない」33名(14.0%)、「あまり確保できていない」97名(41.3%)、「おおよそ確保できている」86

名(36.6%)、「確保できている」19名(8.1%)、無回答0名(0.0%)であった。競技力低群では、「確保できていない」14名(13.9%)、「あまり確保できていない」56名(55.4%)、「おおよそ確保できている」24名(23.8%)、「確保できている」5名(5.0%)、無回答2名(2.0%)であった。 χ^2 検定の結果、5%水準で有意差がみられたため、残差分析を行った(図1)。「確保できていない」は競技力高群が有意に高かった($p<0.05$)。「あまり確保できていない」は競技力低群が有意に高かった($p<0.05$)。「おおよそ確保できている」は競技力平均群が有意に高く($p<0.05$)、競技力低群が有意に低かった($p<0.05$)。「確保できている」では有意差はみられなかった。このことから、競技力高群では約7割の者が、競技力平均群では5割以上の者が、競技力低群では約7割の者が休養が確保できていない状況であり、競技力高群及び競技力低群は休養が確保できていない割合が有意に高く、競技力平均群は休養が確保できている割合が有意に高いことが分かった。

また、大学入学後の睡眠・休養の確保の状況で「確保できていない」「あまり確保できていない」と回答した者にその理由を尋ねた結果(複数回答可)、「クラブ活動が忙しいから」130名(58.3%)、「アルバイトが忙しいから」70名(31.4%)、「大学に慣れていないから」26名(11.7%)の順に多くの回答を得た。

この結果をクラブへの所属で、学内クラブ所属群(n=151)、学外クラブ所属群(n=11)、無所属及びサークル所属群(n=51)の別で比較した結果(図2)、学内クラブ所属群では、「クラブ活動が忙しいから」86名(57.0%)、「アルバイトが忙しいから」40名(26.5%)、「大学に慣れていないから」19名(12.6%)の順に多くの回答を得た。学外クラブ所属群では、「クラブ活動が忙しいから」7名(63.6%)、「アルバイトが忙しいから」5名(45.5%)の順に多くの回答を得た。サークル所属群及び無所属では、「クラブ活動が忙しいから」30名(58.8%)、「アルバイトが忙しいから」23名(45.1%)の順に多くの回答を得た。休養が確保できていない理由は「クラブ活動が忙しいから」が約6割、「アルバイトが忙しいから」が約3割であり、大学生活において休養確保の不十分さは学

業面ではなく、クラブ面とアルバイト面に関わっているといえる。クラブへの所属別に比較した結果、その順位は変わらないものの、学内クラブ所属群は「クラブ活動が忙しいから」という理由を挙げるものが多く、大学生活において学業面よりもクラブ面が休養の妨げになっているといえる。大学に入学し、クラブに所属した1年生にとって、クラブ活動に慣れることや人間関係を形成することなどが休養の確保に影響しているのではないかと考える。学外クラブ所属群及びサークル所属群及び無所属は「クラブ活動が忙しいから」という理由を挙げて他に、学内クラブ所属群に比べて、「アルバイトが忙しいから」という理由を挙げる者も多く、大学生活において学業面よりもクラブ面、アルバイト面が休養の妨げになっているといえる。

さらに、今年度(平成29年度)の健康診断結果の自己評価は、「不良」16名(4.4%)、「やや不良」58名(15.8%)、「普通」210名(57.2%)、「やや良好」24名(6.5%)、「良好」55名(15.0%)、無回答4名(1.1%)であった。今年度の健康診断結果から、今後の生活をどのように考えるかという設問(複数回答可)では、「今までの生活を変える必要はない」51名(14.2%)、「食生活を改善するつもりである」162名(45.3%)、「食生活を改善したいが難しいと考える」48名(13.4%)、「運動量を増やしていくつもりである」102名(28.5%)、「運動量を増やしていきたいが難しいと考える」31名(8.7%)、「休養を増やすつもりである」31名(8.7%)、「休養を増やしたいが難しいと考える」70名(19.6%)であった。「食事」「運動」では「改善するつもりである」と回答するものが多いが、「休養」は「改善したいが難しい」と回答する者が多くみられた。「休養」は、生活習慣そのものを見直さなければ睡眠時間や心身ともに休養する時間が確保できないと考えられ、学生にとって休養の増加は難しい課題なのではないかと考える。

2. コンディション維持に関する意識

コンディション評価で重視する項目は、「疲労度」122名(33.2%)と最も多く、次いで「睡眠」84名(22.9%)、「体重・体組成」84名(22.9%)、「食事」52名(14.2%)の順であり、コンディション評価には

体重及び体組成を比較的重視していることが伺えた。しかし、日々のコンディション評価の有無は、毎日している13名(3.5%)、ほぼ毎日している27名(7.4%)、たまにしている187名(51.0%)、全くしていない139名(37.9%)、無回答1名(0.3%)であり、コンディション評価を毎日行っている者は少なく、たまにしている者が多いことが分かった。

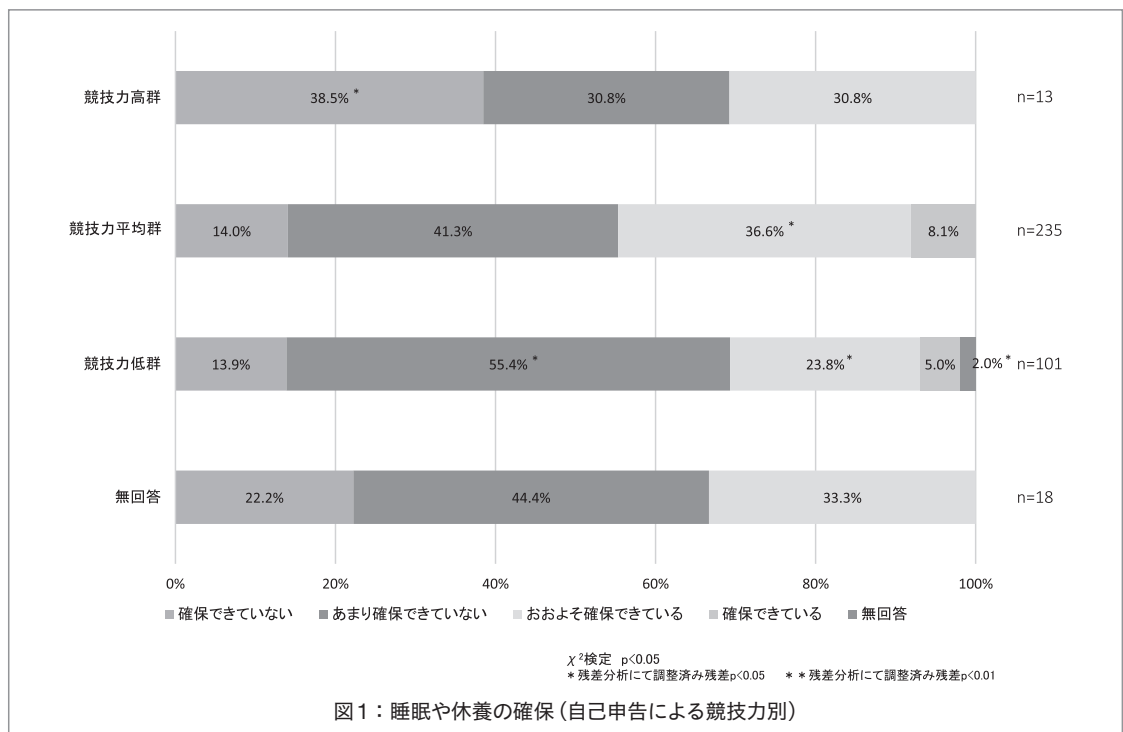
日々のコンディション評価の有無を、コンディション評価を毎日している群(n=13)、ほぼ毎日している群(n=27)、たまにしている群(n=187)、全くしていない群(n=139)の別で、体重・体脂肪率の記録の有無と比較した結果、毎日している群では、体重・体脂肪率を「記録していない」2名(15.4%)、「測定した時に記録」6名(46.2%)、「毎回記録している」4名(30.8%)、「毎日記録している」1名(7.7%)であった。ほぼ毎日している群では、「記録していない」12名(44.4%)、「測定した時に記録」9名(33.3%)、「毎回記録している」4名(14.8%)、「毎日記録している」2名(7.4%)であった。たまにしている群では、「記録していない」120名(64.2%)、「測定した時に記録」57名(30.5%)、「毎回記録している」7名(3.7%)、「毎日記録している」3名(1.6%)であった。全くしていない群では、「記録していない」116名(83.5%)、「測定した時に記録」19名(13.7%)、「毎回記録している」1名(0.7%)、「毎日記録している」3名(2.2%)であった。 χ^2 検定の結果、1%水準で有意差がみられたため、残差分析を行った(図3)。「記録していない」は毎日している群、ほぼ毎日している群が有意に低く($p < 0.01$)、全くしていない群が有意に高かった($p < 0.01$)。「測定した時に記録」はたまにしている群が有意に高く($p < 0.05$)、全くしていない群が有意に低かった($p < 0.01$)。「毎回記録している」は毎日している群、ほぼ毎日している群が有意に高く($p < 0.01$)、全くしていない群が有意に低かった($p < 0.01$)。「毎日記録している」では有意差はみられなかった。コンディション評価を行っている者は、そうでない者に比べて、体重・体脂肪率の記録を有意に高い割合で行っていることが分かった。このことから、コンディション評価には体重及び体組成を重視していることが伺える。

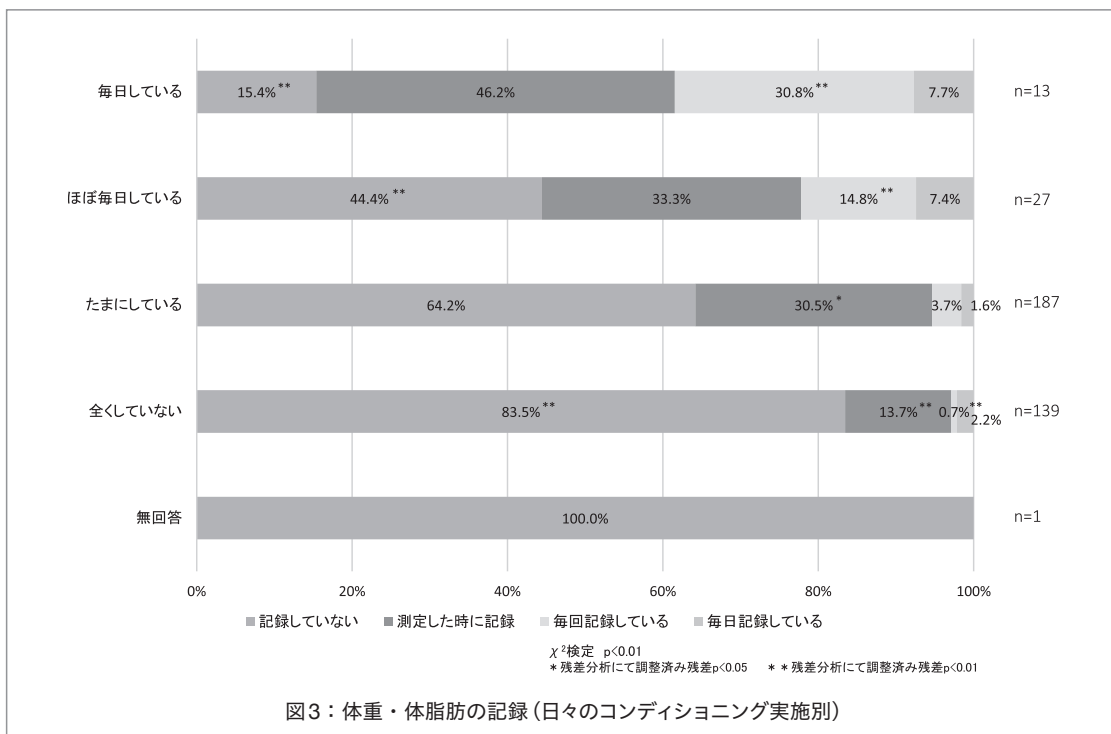
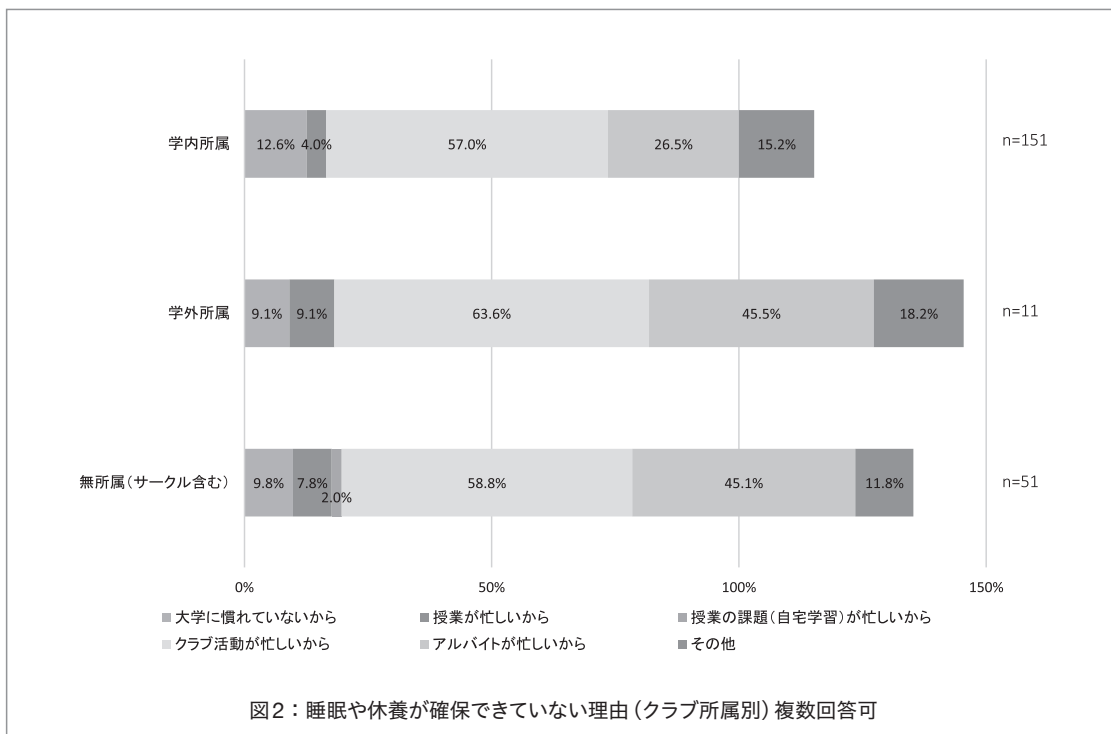
また、日々のコンディション評価の有無と現在望ま

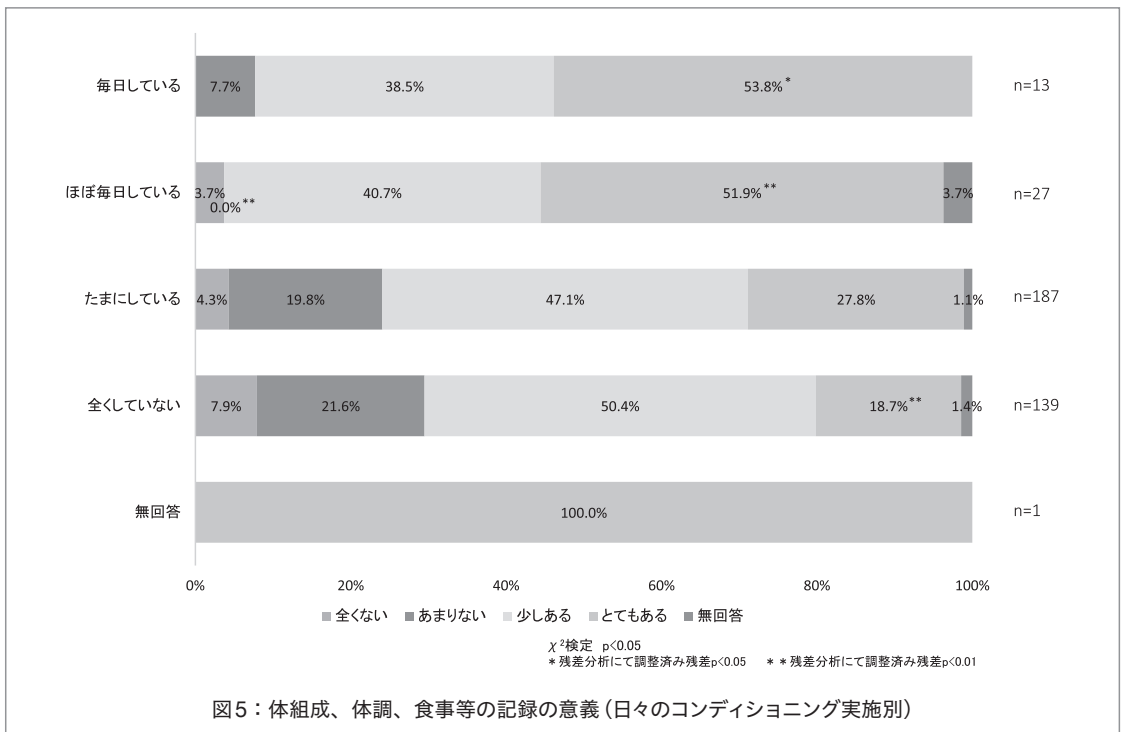
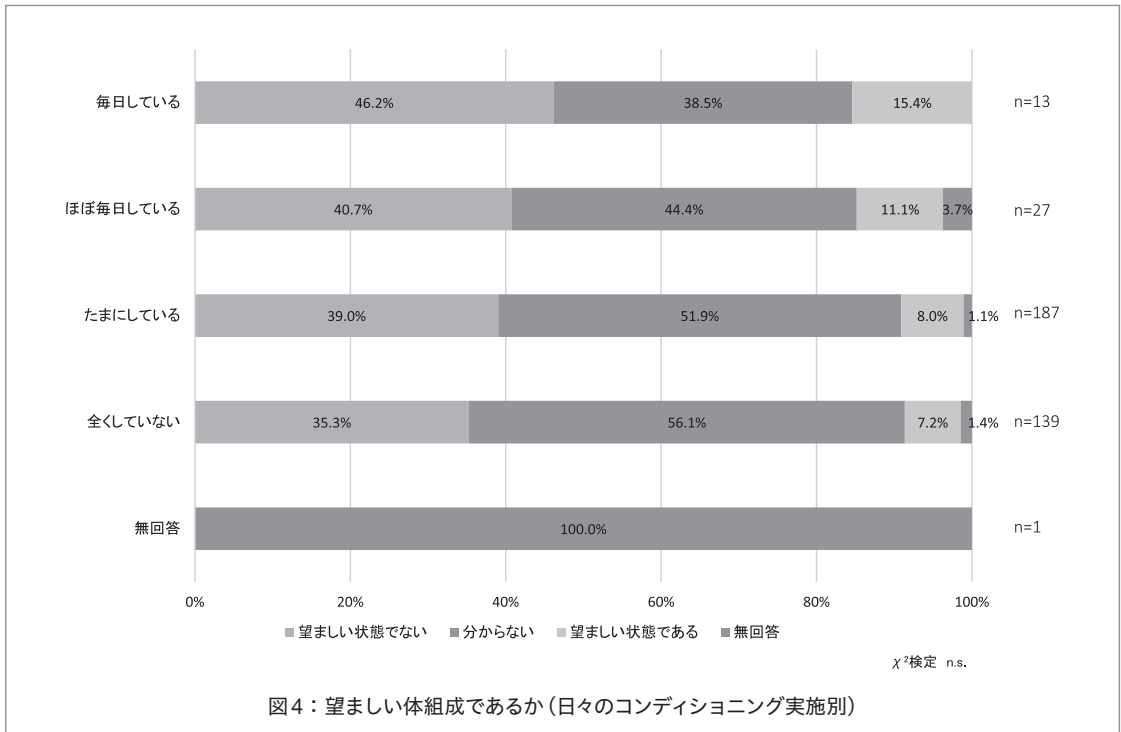
しい体組成であるかを比較した結果、毎日している群では、「望ましい状態でない」6名(46.2%)、「分からない」5名(38.5%)、「望ましい状態である」2名(15.4%)、無回答0名(0.0%)であった。ほぼ毎日している群では、「望ましい状態でない」11名(40.7%)、「分からない」12名(44.4%)、「望ましい状態である」3名(11.1%)、無回答1名(3.7%)であった。たまにしている群では、「望ましい状態でない」73名(39.0%)、「分からない」97名(51.9%)、「望ましい状態である」15名(8.0%)、無回答2名(1.1%)であった。全くしていない群では、「望ましい状態でない」49名(35.3%)、「分からない」78名(56.1%)、「望ましい状態である」10名(7.2%)、無回答2名(1.4%)であった。 χ^2 検定の結果、有意差は認められなかった(図4)。有意差は認められなかったが、コンディション評価を行っている者の方が「分からない」と答える割合が少なく、自身の体組成を評価できている傾向があると考えられる。

さらに、日々のコンディション評価の有無と体組成や体調、食事等を記録管理することは意義があるかという設問を比較した結果、毎日している群

では、「全くない」0名(0.0%)、「あまりない」1名(7.7%)、「少しある」5名(38.5%)、「とてもある」7名(53.8%)であった。ほぼ毎日している群では、「全くない」1名(3.7%)、「あまりない」0名(0.0%)、「少しある」11名(40.7%)、「とてもある」14名(51.9%)、無回答1名(3.7%)であった。たまにしている群では、「全くない」8名(4.3%)、「あまりない」37名(19.8%)、「少しある」88名(47.1%)、「とてもある」52名(27.8%)、無回答2名(1.1%)であった。全くしていない群では、「全くない」11名(7.9%)、「あまりない」30名(21.6%)、「少しある」70名(50.4%)、「とてもある」26名(18.7%)、無回答2名(1.4%)であった。 χ^2 検定の結果、5%水準で有意差がみられたため、残差分析を行った(図5)。「あまりない」はほぼ毎日している群が有意に低かった($p<0.01$)。「とてもある」は毎日している群が有意に高く($p<0.05$)、ほぼ毎日している群が有意に高く($p<0.01$)、全くしていない群が有意に低かった($p<0.01$)。「全くない」「少しある」では有意差はみられなかった。毎日している群及びほぼ毎日している群は意義があると考えている者の割合が有意に高く、







全くしていない群は意義があると考えている者の割合が有意に低いことが明らかとなり、コンディショニングを実施しているものほど意義があると考えていることが分かった。

記録管理に関する意義を「少しある」「とてもある」と回答した者に一番の意義を尋ねた結果、「パフォーマンス向上」93名(33.9%)、「モチベーション向上」33名(12.0%)、「体調管理」105名(38.3%)、「健康増進」40名(14.6%)、「疾病予防」2名(0.7%)、「その他」1名(0.4%)であった。意義があると回答した者の5割以上が「体調管理」「健康増進」、3割以上が「パフォーマンス向上」を記録を管理する意義だと回答する結果となった。

IV. まとめ

休養確保の状況及びコンディション維持に関する本学学生の意識については、次のような傾向が明らかとなった。

- ①大学入学後の睡眠・休養の状況は、十分に確保できていない者が全体の6割を占めている。
- ②休養確保の不十分さの理由は、学内クラブ所属者ではクラブ活動の忙しさ、学外クラブ所属者、サークル所属者、無所属者ではクラブ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。
- ③三大健康要素である「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、休養増加は学生にとって難しい課題であるといえる。
- ④コンディション評価において、体重及び体組成を重視する傾向がみられた。
- ⑤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どうか分からないと回答する割合が少なく、自身の体組成を評価できている傾向にあると考えられる。
- ⑥コンディション評価を行っている頻度が高い者の方が、体組成や体調、食事等を記録管理することに意義を感じており、「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。

以上から、三大健康要素については大学での学びを深め、特に「休養」はその重要性を認識し、健康の維持・増進の面から考え、実践し得る力を養うことが望まれる。また、健康管理や競技パフォーマンス向上のために、日々の記録を管理・評価し、実践につなげていく力が身につくことが望ましいと考える。これらの実現のために『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』を有効活用してもらえれば幸いである。

また、『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』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」を有効活用してもらえればと考える。そのための指導や内容を見直していきたいと考える。

V. 参考文献

- 1) 順天堂大学女性スポーツ研究センター：女性アスリートダイアリー、
<https://www.juntendo.ac.jp/athletes/notebooks/> (accessed 2018, Jan.10)
- 2) 東京女子体育大学女子体育研究所編(2017)：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(2017年1月～2018年3月)、東京女子体育大学女子体育研究所