

本学学生 of 健康度・生活習慣に関する実態調査

A Survey of Freshmen's Well-being and Life-style at Tokyo Women's College of Physical Education

キーワード：新入生、学科、居住地、部活動

Keywords: freshman, department, domicile, sport club

大石 千歳
柳田 憲一

覚張 秀樹
阿江 美恵子

OHISHI Chitose
YANAGIDA Ken-ichi

GAKUHARI Hideki
AE Mieko

1. 緒言

東京女子体育大学女子体育研究所では所長の掛水通子の提案による「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」を作成した(掛水ほか, 2017)。2017年度より本学女子体育研究所では、大学・短大の1年生に「健康手帳」を配布し、授業で栄養や休養について指導を行ってきた。また、その指導を通して、本学学生 of 健康意識の一端を明らかにし(筒井ほか, 掛水, 筒井, 大石, 長谷川, 鶴沢, 2018a, 2018b, 2018c, 2018d, 2018e, 2018f)、当該「手帳」の指導の必要性を確認した。

2019年度では、健康手帳を配布して健康についての指導を行い、入学3ヶ月後に学生 of 健康度をチェックし、学科の違い、クラブ所属の有無、生活形態、などで比較し、学生指導に役立てる資料を得ることを目的とした。

2. 方法

前期終了 of 7月末に新入生全員に、健康度調査を実施した。

・調査時期：2019年7月24日「藤村トヨの教育」の授業時

・調査対象者：大学1年生、保健体育学科1年生、児童教育学科1年生 計389名
(学部294名, 保体33名, 児教幼小19名, 児教幼保43名)

調査項目は、以下のとおりである(調査用紙は巻末に添付した)。

1. フェイスシート：学生 of 所属学科・居住状況・食事状況・部活動所属と活動状況
2. 「健康度・生活習慣に関する診断検査」(徳永・橋本, 2001)。この検査は、「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) of 6下位尺度から構成された。
3. 高校時代と比較して of 変化を尋ねる10項目(オリジナル) of 健康度・生活習慣に関する診断検査
結果は、入力と一時集計まで外注し、統計解析を行った。

なお調査は、東京女子体育大学研究倫理審査委員会 with 審査され、「研倫審・2019-19号」として承認された。

3. 結果及び考察

①健康・生活習慣に関する診断検査

体育学部体育学科、短大保健体育学科、短大児童教育学科(幼小、幼保)別に結果を集計し、比較した。

健康度6尺度を各々学科についての一要因分散分析を行った結果、健康 $F(3, 383)=3.32, p<.05$ 、生活習慣 $F(3, 382)=2.63, p<.1$ 、運動 $F(3, 378)=6.18, p<.01$ で有意差または有意傾向がみられた。学部生は、「健康」、「運動」について、短大生(保体、児教)よりも得点が高く、健康度が高いと言える。また、「生活習慣」でも学部生は児教幼保の学生より健康度が高かった(表1)。「食生活」「休養」「睡眠」については学科ごとに違いは見られなかった。

表2は、居住状況別に健康度・生活習慣の得点を比較したものである。6下位尺度を居住による一

要因分散分析を行った結果、生活習慣 $F(4, 381)=4.91, p<.01$ 、運動 $F(4, 377)=2.49, p<.05$ 、食生活 $F(4, 377)=5.13, p<.01$ 、睡眠 $F(4, 376)=2.51, p<.05$ で有意差が認められた。大学の寮に入っている学生は自宅生の半分の人数であるが、「健康」「休養」を除く4下位尺度で得点が高く、寮生活が良好であることが示されたと言えるだろう。

表3は、現代の若者でしばしば問題になる食生活に焦点を当てて分類したグループごとの平均得点を示したものである。6下位尺度各々で食生活による一要因分散分析を行うと、生活習慣 $F(4, 379)=10.29, p<.01$ 、運動 $F(4, 375)=3.75, p<.05$ 、食生活 $F(4, 375)=5.43, p<.01$ の4尺度で有意差が認められた。「生活習慣」「運動」「食生活」の3尺度で、寮や、自宅、自炊のグループが高い得点を示した。ここでも寮の学生がきちんと食事をしていることが示された。

表1 学部学科別の健康度・生活習慣の諸指標の集計

学部・学科		健康	生活習慣	運動	食生活	休養	睡眠
大学学部	平均値	43.41	47.82	29.16	47.27	11.25	19.33
	度数	292.00	292.00	290.00	290.00	288.00	289.00
	標準偏差	7.79	8.31	5.85	9.18	4.41	5.18
短大保体	平均値	40.39	45.50	25.97	46.56	11.45	19.28
	度数	33.00	32.00	32.00	32.00	31.00	32.00
	標準偏差	8.05	7.44	7.39	9.20	3.93	4.23
児教幼小	平均値	41.53	45.89	26.22	47.44	10.50	18.11
	度数	19.00	19.00	18.00	18.00	18.00	18.00
	標準偏差	8.71	7.13	6.91	10.19	4.59	4.75
児教幼保	平均値	40.19	44.67	25.95	46.12	10.52	18.31
	度数	43.00	43.00	42.00	42.00	42.00	42.00
	標準偏差	8.14	6.74	6.45	8.43	4.12	4.62
合計	平均値	42.70	47.18	28.40	47.09	11.15	19.16
	度数	387.00	386.00	382.00	382.00	379.00	381.00
	標準偏差	7.97	8.08	6.23	9.13	4.34	5.03

*各質問について、欠損値を含む回答者は除外されるため、度数は様々な値となっている。以下すべて同様

表2 居住状況別の健康度・生活習慣の諸指標の集計

学部・学科		健康	生活習慣	運動	食生活	休養	睡眠
自宅	平均値	42.12	45.64	27.58	46.55	10.82	18.66
	度数	215.00	215.00	212.00	212.00	209.00	211.00
	標準偏差	8.32	8.00	6.53	9.10	4.33	5.01
大学の寮	平均値	43.40	49.50	29.70	49.02	11.80	19.59
	度数	123.00	122.00	122.00	122.00	122.00	122.00
	標準偏差	7.58	7.67	5.51	8.60	4.48	5.09
一人暮らし	平均値	43.76	47.86	28.92	42.33	10.53	19.33
	度数	37.00	37.00	36.00	36.00	36.00	36.00
	標準偏差	6.77	7.87	5.61	9.01	3.95	4.50
家族以外の 親族と同居	平均値	42.75	50.00	26.25	55.00	13.00	22.00
	度数	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
	標準偏差	8.96	8.98	8.62	8.16	4.24	3.46
その他	平均値	42.88	48.63	29.13	49.75	11.75	23.38
	度数	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
	標準偏差	9.25	9.64	7.74	9.62	3.65	5.34
合計	平均値	42.70	47.18	28.40	47.09	11.15	19.16
	度数	387.00	386.00	382.00	382.00	379.00	381.00
	標準偏差	7.97	8.08	6.23	9.13	4.34	5.03

生活習慣：自宅<寮

運動：自宅<寮

「その他」の内訳なし

食生活：自宅<寮，自宅>一人，寮>一人，一人<家族外同居，一人<その他

睡眠：自宅<その他，寮<その他，一人<その他

表3 食事別の健康度・生活習慣の諸指標の集計

学部・学科		健康	生活習慣	運動	食生活	休養	睡眠
寮の食事	平均値	43.48	49.59	29.74	49.09	11.87	19.63
	度数	122.00	121.00	121.00	121.00	121.00	121.00
	標準偏差	7.56	7.64	5.51	8.59	4.44	5.10
市販品を 購入	平均値	39.67	39.17	24.71	40.33	9.95	17.48
	度数	24.00	24.00	21.00	21.00	21.00	21.00
	標準偏差	8.71	6.13	7.42	5.99	4.36	3.34
家族が作る	平均値	42.50	46.55	28.00	47.11	10.98	18.79
	度数	195.00	195.00	195.00	195.00	193.00	194.00
	標準偏差	8.25	7.86	6.19	9.28	4.39	5.14
自炊	平均値	43.00	48.05	28.13	45.05	10.58	20.05
	度数	41.00	41.00	40.00	40.00	40.00	40.00
	標準偏差	7.11	7.93	6.84	8.79	3.77	4.77
その他	平均値	41.67	41.33	25.33	41.00	9.00	22.33
	度数	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
	標準偏差	5.86	10.26	9.07	14.53	1.00	1.15
合計	平均値	42.68	47.17	28.37	47.10	11.15	19.15
	度数	385.00	384.00	380.00	380.00	378.00	379.00
	標準偏差	7.95	8.09	6.23	9.11	4.35	5.01

生活習慣：寮食>市販品，寮食>家族作る，市販品<家族作る，市販品<自炊

「その他」：賄い、バイト先の廃棄物など

運動：寮食>市販品，寮食>家族作る，市販品<家族作る，市販品<自炊

食生活：寮食>市販品，寮食>自炊，市販品<家族作る

表4は部活動への所属状況別に健康度・生活習慣の得点を比較したものである。6下位尺度各々で運動部所属別の一要因分散分析を行うと、健康 $F(1, 385) = 5.01, p < .05$ 、生活習慣 $F(1, 384) = 8.80, p < .01$ 、運動 $F(1, 380) = 12.42, p < .01$ 、食生活 $F(1, 380) = 3.75, p < .10$ 、休養 $F(1, 377) = 17.74, p < .01$ で有意差もしくは有意傾向が認められた。「健康」「生活習慣」「運動」「食生活」で部活動に所属している学生の得点が高く、「休養」だけが得点が低かった。部活動を種目によって分類して平均点を算出したものが表5である。6下位尺度各々で種目の一要因分散分析を行った結

果、健康 $F(2, 211) = 2.99, p < .10$ のみで有意傾向が認められた。人数に偏りがあるが、武道が球技に比べて「健康」得点が高いことがわかる。

本学は体育・スポーツの単科大学なので学部生の多くが部活動を生活の中心としている。また、学部生のほうが地方出身者が多く、その多くは寮に入っている。それらのことが生活全般を安定させ、健康度を高めているのではないかと推測される。ただ部活動で睡眠時間が減少し、疲れていることはネガティブな側面として考えておくべきだろう。

表4 部活動所属状況別の健康度・生活習慣の諸指標の集計

学部・学科		健康	生活習慣	運動	食生活	休養	睡眠
所属している	平均値	43.40	48.11	29.24	47.79	10.45	19.46
	度数	242.00	242.00	241.00	240.00	238.00	239.00
	標準偏差	7.83	7.67	5.56	9.00	4.30	5.14
所属していない	平均値	41.54	45.61	26.95	45.92	12.35	18.64
	度数	145.00	144.00	141.00	142.00	141.00	142.00
	標準偏差	8.08	8.53	7.02	9.25	4.16	4.80
合計	平均値	42.70	47.18	28.40	47.09	11.15	19.16
	度数	387.00	386.00	382.00	382.00	379.00	381.00
	標準偏差	7.97	8.08	6.23	9.13	4.34	5.03

健康：所属している>所属していない
 生活習慣：所属している>所属していない
 運動：所属している>所属していない
 食生活：所属している>所属していない
 休養：所属している<所属していない

表5 部活動種別による健康度・生活習慣の諸指標の集計

学部・学科		健康	生活習慣	運動	食生活	休養	睡眠
球技	平均値	42.50	47.08	28.95	47.01	10.59	19.32
	度数	107.00	107.00	105.00	104.00	103.00	103.00
	標準偏差	7.80	7.16	5.74	8.70	4.22	4.95
個人競技	平均値	43.87	48.66	29.43	47.92	10.20	19.22
	度数	89.00	89.00	90.00	90.00	90.00	90.00
	標準偏差	8.19	8.48	5.54	9.51	4.61	5.03
武道	平均値	47.22	48.17	30.83	50.72	12.33	20.44
	度数	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
	標準偏差	6.22	7.79	4.40	6.91	4.16	6.50
合計	平均値	43.46	47.83	29.31	47.71	10.57	19.37
	度数	214.00	214.00	213.00	212.00	211.00	211.00
	標準偏差	7.93	7.79	5.56	8.94	4.40	5.12

健康：球技<武道

②高校時代との生活の比較

表6は、学科別に高校時代と比較した現在の生活10項目(睡眠時間、相談できる人、など)の平均点を算出し、それぞれ多重比較した結果である。詳細な計算結果は紙幅の関係で省略したので、結果の概要を以下に示した。学部生は他の学科生よりも、高校時代より現在のほうが、相談できる人がある、元気がある、友人がいる、人目を気にしない、部屋が片付いていると感じていた。つまり学部生が短大生に比べて高校時代よりポジティブであることが示された。

表7は居住地別の高校時代の生活との比較を示したものである。寮生と一人暮らしの学生は自宅生よりも、高校時代より現在のほうが自分の時間が増え、部屋が片付いていると感じていた。

同様に表8は、部活動への所属の有無で高校時代との生活を比較したものである。部活生は無所属生に比べて、忙しくて疲れ、勉強時間も短い、友

人はできていることがわかる。表9は部活動の種目を球技、個人競技、武道にわけて集計したものである。個人種目所属学生は友人がいるという項目にポジティブに回答したが、全体的には種目によって高校時代との大きな違いは見られなかった。

高校と大学の生活の違いは、専門を学ぶ意識の高さと生活時間の変化である。部活生は高校時代よりも下校時間が遅くなり、そのことが高校時代との違いを生んでいると考えられる。

フォーラムの発表では、部活動の種別による比較も示したが、大きな違いは見られなかったため、ここでは割愛した。

今回の調査は一般大学生を対象とした診断検査を用いた。一般学生と体育系学生の健康度が異なるかなどは、別の分析を行う予定である。また、部活生の健康度はあまり研究がないので、さらに詳細な分析が必要である。

表6 学部学科別の高校時代との変化に関する諸指標の集計

学部・学科		睡眠増えた	相談できる	疲れてない	元気ある	勉強増加	友人いる	不安少ない	人目平気	時間増えた	部屋片付く
大学学部	平均値	2.35	3.76	2.40	3.53	2.72	4.33	3.10	3.56	2.61	3.45
	度数	286.00	286.00	287.00	287.00	285.00	286.00	286.00	287.00	285.00	286.00
	標準偏差	1.45	1.28	1.24	1.19	1.49	1.05	1.41	1.31	1.41	1.42
短大保体	平均値	2.38	3.69	2.69	3.38	3.19	4.09	3.03	3.78	2.81	3.41
	度数	32.00	32.00	32.00	32.00	31.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00
	標準偏差	1.21	1.26	1.18	1.18	1.30	1.09	1.26	0.91	1.35	1.32
児教幼小	平均値	2.28	3.33	2.33	2.94	2.72	4.11	2.67	2.78	2.17	3.72
	度数	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
	標準偏差	1.53	1.46	1.08	1.00	1.49	1.08	1.28	1.44	1.34	1.27
児教幼保	平均値	2.12	3.27	2.20	3.07	2.83	3.90	2.61	3.27	2.63	2.71
	度数	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00	41.00
	標準偏差	1.35	1.28	1.17	1.03	1.32	1.11	1.34	0.95	1.36	1.31
合計	平均値	2.32	3.68	2.40	3.44	2.77	4.25	3.02	3.51	2.61	3.38
	度数	377.00	377.00	378.00	378.00	375.00	377.00	377.00	378.00	376.00	377.00
	標準偏差	1.42	1.30	1.22	1.18	1.46	1.07	1.39	1.26	1.40	1.41

*「時間増えた」以外は、すべて逆転項目として得点を反転させ、高得点=ポジティブな方向として集計。

相談できる：学部>児教幼保

元気ある：学部>児教幼小、学部>児教幼保

友人いる：学部>児教幼保

人目気にならない(平気)：学部>児教幼小、保体>児教幼小

部屋片付いている：学部>児教幼保、保体>児教幼保、児教幼小>児教幼保

表7 居住状況別の高校時代との変化に関する諸指標の集計

学部・学科		睡眠増えた	相談できる	疲れてない	元気ある	勉強増加	友人いる	不安少ない	人目平気	時間増えた	部屋片付く
自宅	平均値	2.35	3.62	2.45	3.48	2.79	4.14	2.94	3.55	2.43	2.89
	度数	208.00	208.00	209.00	209.00	208.00	208.00	209.00	209.00	208.00	208.00
	標準偏差	1.43	1.34	1.24	1.19	1.48	1.13	1.38	1.24	1.34	1.40
大学の寮	平均値	2.27	3.79	2.26	3.35	2.83	4.44	3.07	3.43	2.78	4.24
	度数	121.00	121.00	121.00	121.00	120.00	121.00	121.00	121.00	120.00	120.00
	標準偏差	1.44	1.27	1.15	1.20	1.42	0.97	1.37	1.29	1.45	1.02
一人暮らし	平均値	2.25	3.75	2.50	3.56	2.49	4.31	3.09	3.53	3.31	3.39
	度数	36.00	36.00	36.00	36.00	35.00	36.00	35.00	36.00	36.00	36.00
	標準偏差	1.36	1.05	1.36	1.16	1.54	0.95	1.38	1.28	1.43	1.18
家族以外の親族と同居	平均値	2.25	3.75	2.50	3.75	3.25	4.00	3.25	3.75	2.25	3.25
	度数	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
	標準偏差	0.96	1.50	1.00	0.96	0.96	1.15	2.06	1.50	0.50	1.71
その他	平均値	2.63	3.38	2.75	3.13	2.50	4.13	4.00	3.75	1.63	3.25
	度数	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
	標準偏差	1.60	1.51	1.16	0.83	1.41	1.25	1.41	1.49	0.74	1.28
合計	平均値	2.32	3.68	2.40	3.44	2.77	4.25	3.02	3.51	2.61	3.38
	度数	377.00	377.00	378.00	378.00	375.00	377.00	377.00	378.00	376.00	377.00
	標準偏差	1.42	1.30	1.22	1.18	1.46	1.07	1.39	1.26	1.40	1.41

時間増えた：自宅<寮，自宅<一人暮らし，寮<一人暮らし，寮>その他，一人暮らし>その他
 部屋片付いている：自宅<寮，自宅<一人暮らし，寮>一人暮らし，寮>その他

「その他」の内訳なし

表8 部活動所属別の高校時代との変化に関する諸指標の集計

学部・学科		睡眠増えた	相談できる	疲れてない	元気ある	勉強増加	友人いる	不安少ない	人目平気	時間増えた	部屋片付く
所属している	平均値	2.22	3.65	2.23	3.41	2.52	4.34	2.91	3.45	2.35	3.47
	度数	237.00	238.00	238.00	238.00	235.00	238.00	237.00	238.00	236.00	237.00
	標準偏差	1.43	1.34	1.23	1.19	1.45	1.02	1.41	1.30	1.38	1.44
所属していない	平均値	2.50	3.73	2.69	3.49	3.19	4.09	3.22	3.62	3.05	3.21
	度数	140.00	139.00	140.00	140.00	140.00	139.00	140.00	140.00	140.00	140.00
	標準偏差	1.38	1.23	1.15	1.16	1.37	1.13	1.33	1.20	1.32	1.34
合計	平均値	2.32	3.68	2.40	3.44	2.77	4.25	3.02	3.51	2.61	3.38
	度数	377.00	377.00	378.00	378.00	375.00	377.00	377.00	378.00	376.00	377.00
	標準偏差	1.42	1.30	1.22	1.18	1.46	1.07	1.39	1.26	1.40	1.41

睡眠増えた：所属している<所属していない
 疲れてない：所属している<所属していない
 勉強増えた：所属している<所属していない
 友人いる：所属している>所属していない
 不安少ない：所属している<所属していない
 自由時間増えた：所属している<所属していない
 部屋片付いている：所属している>所属していない

表9 部活動種別による高校時代との変化に関する諸指標の集計

学部・学科		睡眠増えた	相談できる	疲れてない	元気ある	勉強増加	友人いる	不安少ない	人目平気	時間増えた	部屋片付く
球技	平均値	2.30	3.48	2.13	3.28	2.56	4.17	2.90	3.25	2.23	3.48
	度数	103.00	103.00	103.00	103.00	102.00	103.00	102.00	103.00	101.00	102.00
	標準偏差	1.50	1.41	1.18	1.20	1.46	1.16	1.42	1.32	1.33	1.42
個人競技	平均値	2.25	3.89	2.35	3.51	2.61	4.52	3.03	3.70	2.39	3.67
	度数	89.00	89.00	89.00	89.00	88.00	89.00	89.00	89.00	89.00	89.00
	標準偏差	1.40	1.27	1.29	1.22	1.47	0.80	1.48	1.33	1.39	1.35
武道	平均値	1.94	3.61	2.50	3.67	2.65	4.56	2.89	3.61	2.83	2.89
	度数	17.00	18.00	18.00	18.00	17.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
	標準偏差	1.30	1.24	1.38	1.03	1.46	0.92	1.23	1.09	1.54	1.64
合計	平均値	2.25	3.66	2.25	3.41	2.59	4.35	2.96	3.47	2.35	3.51
	度数	209.00	210.00	210.00	210.00	207.00	210.00	209.00	210.00	208.00	209.00
	標準偏差	1.44	1.35	1.24	1.20	1.45	1.01	1.43	1.32	1.38	1.42

友人いる：球技<個人競技

人目にならない(平気)：球技<個人競技

4. まとめ

学部生は、短大生と比較して健康、生活習慣、運動が望ましい方向であった。寮生は、生活習慣、運動、食生活が望ましい方向であるが、睡眠は少なかった。その理由は寮では、規則正しい生活習慣や食事が確保されていること、部活加入学生が多いことがあげられる。

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り、市販品を購入している学生は、生活習慣、運動、食生活が不十分な方向であった。また、家族が食事作る学生は、生活習慣、運動、食生活が望ましい方向であった。

高校時代との比較では、学部生は他の学科生よりも、高校時代より現在のほうが、相談できる人がいる、元気がある、友人がいる、人目を気にしない、部屋が片付いていると感じていた。寮生と一人暮らしの学生は自宅生よりも、高校時代より現在のほうが自分の時間が増え、部屋が片付いていると感じていた。

部活加入学生は、健康、生活習慣、運動、食生活が望ましい方向だが休養少なかった。部活に所属していない学生のほうが、所属している学生よりも、高校時代より現在のほうが睡眠が増え、疲れておら

ず、勉強時間が増え、不安が少なく、自分の時間が増えたと感じていた。

これらのことから、部活動はこれまで見てきた健康度に関する諸指標で有益な部分が多いが、疲労感や時間面での制約を増やしていると考えられる。

文献

- 長谷川千里 (2018e) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツのためのスポーツ指導・健康手帳スポーツダイアリー』指導を通して一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」の活用について一、東京女子体育大学女子体育研究所報、第12号、pp. 31-37.
- 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、鶴沢文子 (2017) 『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付き』作成報告、東京女子体育大学女子体育研究所報、第11号、pp. 3-30.
- 掛水通子 (2018b) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツ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「手帳の目的」の理解とスポーツジェンダーの考え方、東京女子体育大学女子体育研究所所報、第12号、pp. 11-16.
- 大石千歳 (2018d) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツ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「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」、東京女子体育大学女子体育研究所所報、第12号、pp. 25-29.
- 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.
- 筒井孝子、掛水通子、大石千歳、長谷川千里、鵜沢文子 (2018a) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツ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、東京女子体育大学女子体育研究所所報、第12号、pp. 3-9.
- 筒井孝子 (2018c) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツ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、一ヶ月周期と体組成、食生活に関する意識と実態、東京女子体育大学女子体育研究所所報、第12号、pp. 17-23.
- 鵜沢文子 (2018f) 本学学生のスポーツと健康に関する意識および実態：『TWCPEウィメンアスリーツ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、「オリンピック・パラリンピックへの関心と英語力」、東京女子体育大学女子体育研究所所報、第12号、pp. 39-45.

資料

2019年学生の健康度・生活習慣に関する調査

東京女子体育大学女子体育研究所

所長 阿江美恵子

所員 大石千歳

覚張 秀樹

柳田 憲一

この調査は、大学・短大入学後4日か月たった学生の健康度を調べるものです。大学という新しい生活を始めた皆さんが、大学生活に上手に適応しているかを調べようとするものですので、思ったままを回答してください。授業内で実施しますが、授業の成績とは全く関係ありません。また、回答したくない人は回答しなくて良いですが、匿名ですので、個人の情報が明らかになることはありませんので、ぜひ回答をお願いします。

結果は統計的に処理されますので、個人情報明らかになることはありません。また、特定のクラブが明らかになることもありませんので、心配しないで回答してください。

分析した結果は、女子体育研究所の所報や1月に開催される研究フォーラムで公表されます。

1. あなたの所属している学科に○をつけてください。

- () 体育学部体育学科 () 短大保健体育学科
() 短大児童教育学科幼小コース () 短大児童教育学科幼保コース

2. あなたの居住状況に○をつけてください。

- () 自宅 () 大学の寮 () 一人暮らし
() 家族以外の親族と同居 () 大学以外の寮 () その他

3. たいていの食事はどのようにしていますか。朝夕について教えてください。

- () 寮食 () 市販のものを購入 () 家族が作る
() 自炊 () その他 →具体的に_____

4. 部活動に所属していますか

- () 所属している → () 球技(卓球、テニス含む)
() 個人競技(陸上、体操競技、カヌーなど)
() 武道(少林寺拳法、合気道、空手含む)
1週間の練習日数 () 7-5日 () 4-3日
() 2-1日

() 所属していない

- () 学外での活動に参加 1週間の練習日数 () 日
() 全く活動していない

5. 現在のあなたの生活状況を考えて、つぎの質問について1から5までの数字のうち当てはまるもの1つを選んで、数字に○をつけてください。大まかに感じたままでもよいですから、回答してください。

1「あてはまらない(0~10%)」 ~ 5「よくあてはまる」(90~100%)

①健康について

集団やグループにうまく適応していない	1	2	3	4	5
対人関係で気まずい思いをしている	1	2	3	4	5
いつもイライラしている	1	2	3	4	5
勉強や仕事がかどらずに困っている	1	2	3	4	5
毎日の生活は充実している	1	2	3	4	5
教養・趣味的活動を行っている	1	2	3	4	5
自分の人生に希望や夢を持っている	1	2	3	4	5
地域(学校内・職場内も含める)でいろいろな行事参加あるいはクラブ・サークル活動をしている	1	2	3	4	5
毎日ぐっすり眠っている	1	2	3	4	5
食欲はある	1	2	3	4	5
勉強や仕事が十分できる体力はある	1	2	3	4	5
太りすぎ・やせすぎではない	1	2	3	4	5

②生活習慣について

太りすぎややせすぎがないように注意している	1	2	3	4	5
良い人間関係を保つようにしている	1	2	3	4	5
ストレスはうまく解消している	1	2	3	4	5
1日の食事は栄養のバランスが取れている	1	2	3	4	5
健康に関する情報を得るようにしている	1	2	3	4	5
1日に1度はスポーツをしている	1	2	3	4	5
意識的に健康診断を受けている	1	2	3	4	5
睡眠時間は十分にとっている	1	2	3	4	5
1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある	1	2	3	4	5
時間外の長時間勤務、あるいは深夜の勉強・勤務をする	1	2	3	4	5
アルコールは飲まない	1	2	3	4	5
たばこは吸わない	1	2	3	4	5
コーヒーや紅茶は1日3杯くらいは飲む	1	2	3	4	5
清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)をよく飲む	1	2	3	4	5

③運動に対する状況

運動やスポーツの友人および仲間に恵まれている	1	2	3	4	5
運動やスポーツのために時間は取れる	1	2	3	4	5
今日から2週間以内に何か運動やスポーツをするつもり（意思）である	1	2	3	4	5
運動やスポーツの場所および施設に恵まれている	1	2	3	4	5
運動やスポーツを続けると、生活習慣病の予防になったり、人間関係が高まったり、ストレス解消になるなど、良いことが多いと思う	1	2	3	4	5
運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる	1	2	3	4	5
友人や家族などから運動やスポーツをすることを期待されている	1	2	3	4	5

④食生活状況について

色の濃い野菜類（にんじん、ほうれん草、ピーマンなど）はよく食べる	1	2	3	4	5
根菜類（いも類、れんこんなど）はよく食べる	1	2	3	4	5
いろいろな食品を組み合わせ食べている（1日30食品を目安にして）	1	2	3	4	5
海藻類（わかめ、のりなど）はよく食べる	1	2	3	4	5
果物はよく食べる	1	2	3	4	5
たんぱく性食品（肉か魚、卵など）はよく食べる	1	2	3	4	5
牛乳（チーズなどの乳製品も含む）はよく飲む	1	2	3	4	5
油を使った料理（フライ、いため物など）はよく食べる	1	2	3	4	5
朝食の時間は30分以上ずれない	1	2	3	4	5
夕食の時間は30分以上ずれない	1	2	3	4	5
昼食の時間は30分以上ずれない	1	2	3	4	5
欠食する	1	2	3	4	5
夕食後、寝るまでの間に、間食をとる	1	2	3	4	5
間食をする	1	2	3	4	5

⑤休養状況について

平日（月～金曜日）にはゆったりした休息時間が取れている	1	2	3	4	5
1週間に1回は休日（自分の好きなことができる日）がとれている	1	2	3	4	5
休み明けや月曜日の体調や気分は良い	1	2	3	4	5
休養・休息によって、気分転換ができています	1	2	3	4	5

⑥睡眠状況について

消灯の時間は30分以上ずれない	1	2	3	4	5
睡眠時間は日によって1時間以上変わらない	1	2	3	4	5
起床の時間は30分以上ずれない	1	2	3	4	5
昼間、たまたま眠い	1	2	3	4	5

朝、目覚めたときの気分はよい	1	2	3	4	5
ふとんに入って、眠るまでの時間は30分以内である	1	2	3	4	5
夜中に目が覚める	1	2	3	4	5

6. 高校時代に比べて以下のご自分の生活状況が変わったと感じることはありますか

1「あてはまらない(0~10%)」 ～ 5「よくあてはまる」(90~100%)

睡眠時間が減った	1	2	3	4	5
相談できる人がいない	1	2	3	4	5
いつも疲れていると感じる	1	2	3	4	5
元気がない	1	2	3	4	5
勉強時間が減った	1	2	3	4	5
友人がいない	1	2	3	4	5
不安なことが多くなった	1	2	3	4	5
人の目が気になる	1	2	3	4	5
自分の時間が増えた	1	2	3	4	5
部屋の中が片づいていない	1	2	3	4	5

その他に、大学生活で困っていることなどがありましたら、以下に自由に書いてください。

以上で、調査は終了です。ご協力ありがとうございました。