

大学生における運動・生活行動に関するアンケート調査 —オンライン授業形式で開講された 2020年度スポーツリテラシー前後の心身の健康状態—

専修大学スポーツ研究所ワーキンググループ (代表：富川理充)

COVID-19の影響により、当大学では前期の全授業がオンライン形式にて開講されることとなった。演習科目の「スポーツリテラシー」も例にもれずオンライン形式をとる必要が生じ、当該授業中に身体運動を伴う活動が困難と判断された。代替案として、各教員が様々なスポーツに関する情報とともに、教科書中の主に「スポーツ論」や「スポーツの効果」の内容を盛り込んだPDFファイルの資料を作成し、座学にて様々な視点からスポーツを学修する内容となった。

4月中旬から全国的な緊急事態宣言が発令され不要不急の外出は自粛も要請される中、全授業をオンライン形式で受講することにな

り、学生の日々の身体活動量は確実に低下すること、かつ生活範囲がかなり制限される状況下で精神的なストレスが生じることが想定された。2016年度より当学において大幅に改正された新カリキュラムによる「スポーツリテラシー」のインパクトを検討したが(富川ほか、2017)、同様にCOVID-19による生活様式の変化や授業受講形式の変化の影響を客観的に把握することで、何らかの対応策を講じられるのではないかと考え、「スポーツリテラシー」の受講生を対象としたアンケート調査を実施することとなった。

詳細な分析や統計処理は今後の課題として、ここでは主たる項目の集計結果示すことと

する。そして、COVID-19による生活様式の変化、あるいは全授業がオンライン授業となったことが受講生である新入生の心身へどのような影響を及ぼしていたか確認し、今後の授業展開を検討する上での資料とすることを目的とする。

アンケート調査の実施に関しては、スポーツリテラシーの5月中旬のガイダンス時(5月)と7月下旬から8月上旬の最終回の授業時(7月)に案内をして実施した。Webアンケート方式をとり、各々の回答期間を2週間程度設け、授業時間内外で各受講生の都合のいいタイミングで回答できるように設定した。アンケート調査への回答はあくまで任意とし、無回答であつ

表1 「5月」および「7月」の回答者、有効回答数、

	5月	7月
総回答者数	2,409名	2,784名
有効回答数*	2,256名	2,584名
有効回答率	93.6%	92.8%

* 再履修者を除く

表2 身長、体重、BMIの平均

	5月	7月
女子 (n=934)	(n=934)	(n=1075)
身長 (cm)	158.7 ± 5.6	158.5 ± 5.6
体重 (kg)	51.4 ± 6.8	50.7 ± 6.8
BMI (kg/m ²)	20.4 ± 2.3	20.2 ± 2.3
男子 (n=1313)	(n=1313)	(n=1489)
身長 (cm)	172.0 ± 5.8	171.9 ± 5.7
体重 (kg)	64.3 ± 12.1	63.8 ± 11.7
BMI (kg/m ²)	21.7 ± 3.7	21.6 ± 3.6

上記ほか、無回答選択者20名あり

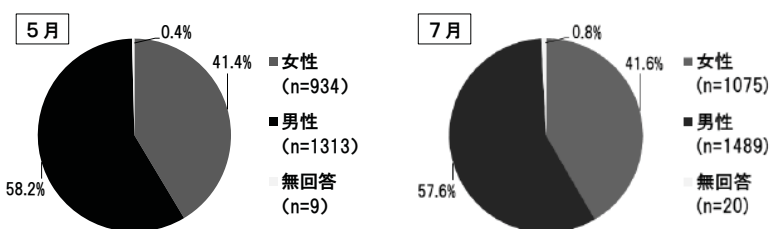


図1 回答者の性別の内訳

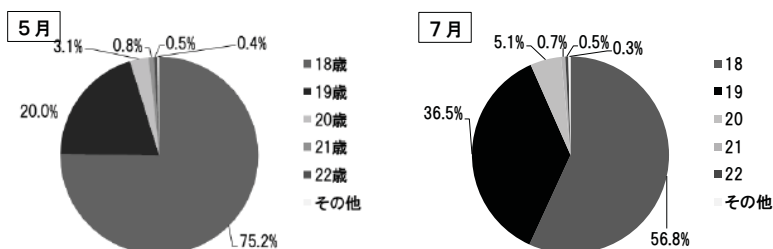


図2 回答者の年齢の内訳

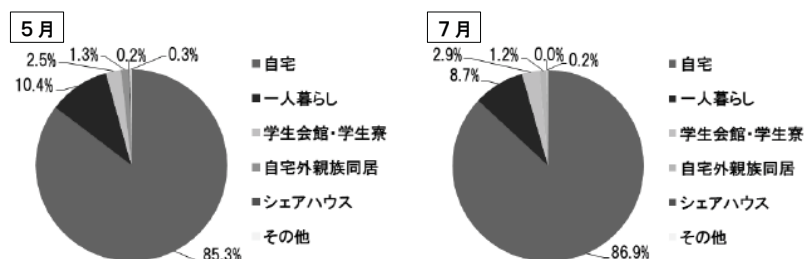


図3 回答者の現在の住まい

でも授業評価に不利益は生じさせないようにした。回答者には再履修者も含まれていたが、今回は2020年度の新入生のみを集計対象とした(表1)。

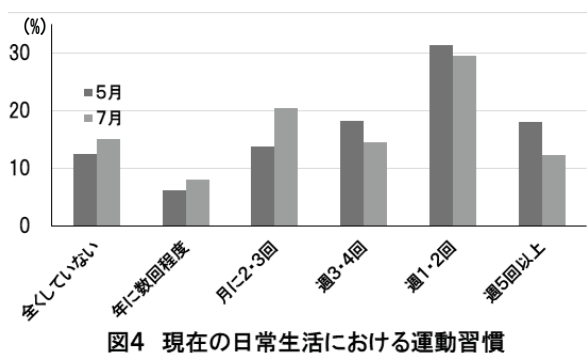
回答者数の内訳を図1～図3に示す。オンライン授業で通学することはなかったが、8割以上の受講生が自宅より通学する状況にあった。比較的多いのではないかと推測するが、これまでに同様の調査を実施していないため、COVID-19やオンライン授業の影響であるかは不明である。

身長、体重、BMIの平均値を表2に示す。BMIは5月の時点で男女とも標準的な範囲であり、

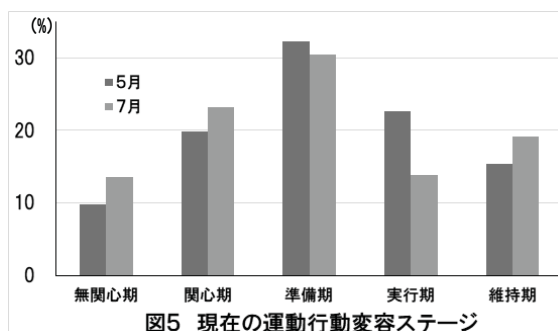
7月までの2カ月半ほどの期間を経ても大きな変化はみられなかった。

運動習慣(図4)や運動行動変容ステージ(図5)には大きな変化みられず、健康への関心(図6)や主観的な健康状態(図7)の回答においても、調査時期に関わらず同様の傾向であった。ただし、5月と比較し7月では、定期的に運動したり(ここでは週2回以上、1回20分以上)、積極的に運動をしようと行動を起こしたりする受講生が少なくなっているのではないだろうか、また、健康であると感じられない受講生が増えているのではないと思われる回答の増減もみられた。

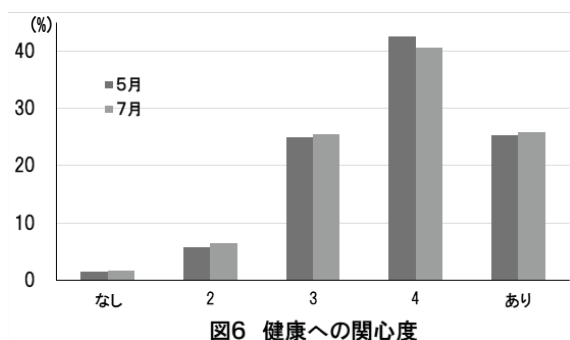
一方、生活の満足度(図8)では、5月よりも7月の時点で不満足である受講生が増え、ストレス(図9)が増えていると感じた受講生も増えていた。身体的な健康は維持されていた学生が多かったが、精神的に不健康状態である受講生が増えたことがうかがえる。あくまで参考ではあるが、抑うつ状態の簡易スクリーニングテストである東邦大式の自己診断チェックシート(SRQ-D)の結果(図10)では、5月時点で抑うつ境界領域、または抑うつ傾向ありとされる受講生が併せて約27%に対して、7～8月では約41%と大幅に増加していることが明らかとなった。



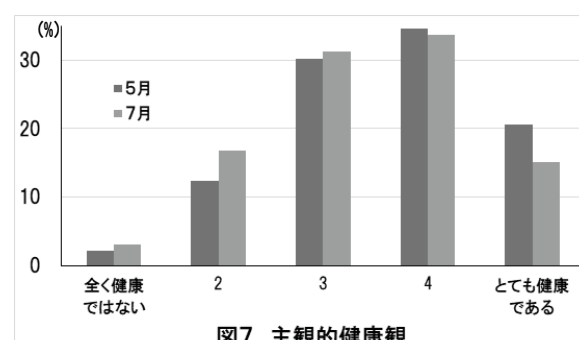
Q: 現在の日常生活における運動習慣について。(身体運動やスポーツ種目、運動様式などは問いません)



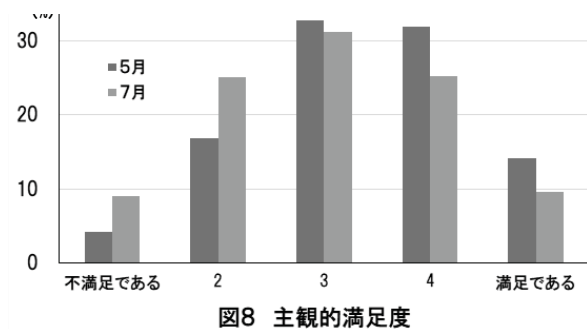
Q: 現在の自分の運動行動に最も当てはま 思うものはどれですか。
 無関心期：私は現在、運動をしていない。
 また、これから先(3ヶ月以内)もするつもりはない。
 関心期：私は現在、運動をしていない。
 しかし、これから先(3ヶ月以内)に始めようと思っている。
 準備期：私は現在、運動をしている。しかし定期的ではない。
 実行期：私は現在、定期的*に運動をしている。
 しかし始めてからまだ間もない(3ヶ月以内)。
 維持期：私は現在、定期的*に運動をしている。
 また、長期(3ヶ月以上)にわたって継続している。



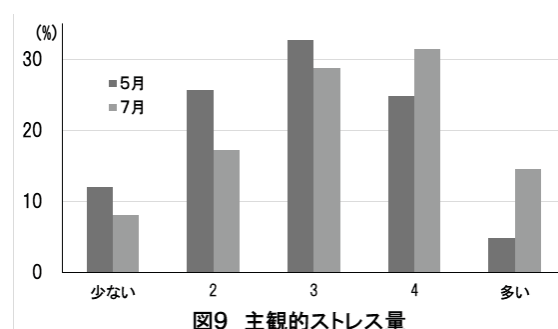
Q: あなたは現在、どのくらい健康へ関心がありますか。



Q: あなたは現在、どのくらい健康だと思いますか。



Q: あなたは現在、どのくらい生活に満足していますか。



Q: あなたは現在、どのくらいストレスを感じていますか。

図11には、4月に入学した当初と比較した際に、7月時現在の健康状態にどのような変化が生じたか、主観的な評価の結果を示す。変わらないと回答した受講生が6割近くと最も多かったが、健康状態が悪くなったと回答した受講生が、良くなったと回答した受講生の2倍以上となった。

自分自身の健康状態を、何を指標として評価するか、身体面に重きを置くか精神面に重きを置くかなどによって解釈も変わることは言うまでもない。それでも、当調査の結果を総じて考察すると、COVID-19やオンライン授業による生活様式・生活環境の変化は、身体的な面への影響よりも精神的な面へ大きな影響、それもマイナスの影響を及ぼしていたことが示唆された。

後期のスポーツウェルネスの最終回の授業時にも同様の調査を実施している。前期に引き続きオンライン授業となったが、宿題の位置づけでエクササイズプログラムの実践を課す内容とした。上記の結果の詳細な分析に加え、その修正がどのような影響を及ぼしていたか、あるいは前期で経験したオンライン授業への慣れ・対応がプラスの影響に働いていたかの検討など、さらに有益な資料とするためには多くの課題が残ってる。早々に進め、広く公表するような形にまとめたい。

最後に、当授業を受講しての満足度に関する結果を図12に示す。満足が得られなかった学生が1割以上いたこと、ある程度以上満足で

きた学生は6割弱にとどまったことが明らかとなった。この結果とともにスポーツウェルネス後のアンケート調査結果を併せ、今後の授業内容・運営の貴重な資料を提供できるようにしていきたい。

アンケート調査へ回答・協力いただいた受講生の方々に改めて感謝申し上げます。

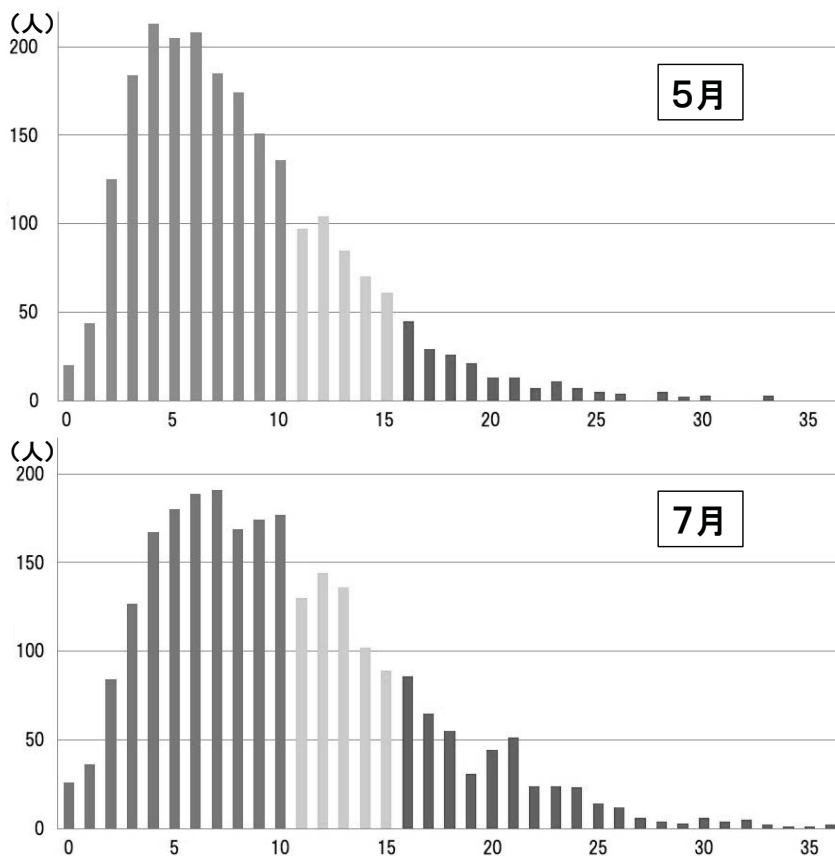


図10 自己診断チェックシート(SRQ-D)の結果

※東邦大式

10点以下:抑うつはなし、11~15点;境界領域、16点以上;抑うつ傾向ありただし、あくまで参考

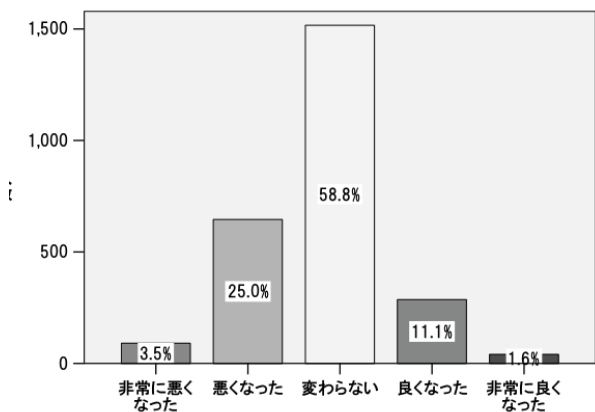


図11 健康状態の主観的变化

Q: 本年4月時点と比較した際に、あなたの現在の健康状態として当てはまるものはどれですか。

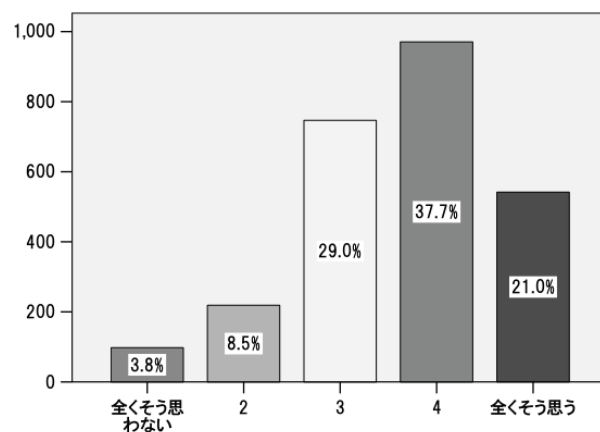


図12 授業の満足度

Q: この授業は満足できた。