

研究資料

大学生における運動習慣の実態調査

相澤 勝治¹⁾、齋藤 実¹⁾、久木留 毅¹⁾

The actual condition of the exercise habit in the university student

Katsuji AIZAWA¹⁾, Makoto SAITO¹⁾, Takeshi KUKIDOME¹⁾

緒言

内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成 21 年度)¹⁾に基づく文部科学省推計によると、成人の週 1 回以上スポーツ実施率の推移では、全体で 45.3%であった。さらに年代別で比較すると、20-29 歳の週 1 回以上運動・スポーツを行う者の割合は 27.7%と全世代の中で最も運動の実施率が低いことが指摘されている。このような背景から、スポーツ振興基本計画では、「できる限り早期に、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率が 2 人に 1 人(約 50 パーセントになることを目指す)」ことを目指していた。

文部科学省「体力・運動能力調査」では、20-64 歳の成年について、学校時代の運動部での活動経験と体力・運動能力との関連性について検討した²⁾。その結果、中学・高校での運動部活動の経験者は、経験しなかった者に比べて最大で 20 歳ほど若い人と同じ程度の体力があることが示された。文部科学省は、継続的な学校時代の運動部での経験が、その後の運動・スポーツ習慣につながり、生涯にわたって高い水準の体力を維持するためには重要であることを指摘している。一方、高齢者の運動習慣においては、65 歳以上の高齢者の体力や運動能力の向上が顕著になっており、実際に 60 歳以上の週 1 回以上運動・スポーツを行う者の割合は 50 パーセントを超えていることから、運動の習慣化

の推進は体力向上だけではなく生活の質を高める上で非常に重要な要因であると考えられる。

先に示した若年層の運動実施率の低下には、様々な要因が相互に関連していると考えられる。その一つに、若年世代は運動・スポーツを行う機会として学校教育における体育授業が挙げられる。大学における体育授業に関しては、1991 年まで 4 単位(短大は 2 単位)が必修と決められていたが、1991 年 7 月の大学設置基準改正でカリキュラムの編成が自由になり、体育(実技)を必修とする大学・短大の割合は、1998 年度に 45.8%に低下した。一方、学校教育における体育・スポーツの重要性が再認識され、2005 年度には 71%にまで体育(実技)の必修が回復している。このような背景には、運動の科学的エビデンスの蓄積だけではなく、現代社会が抱えるコミュニケーション不足やこころの問題を改善するツールとしての体育・スポーツの有用性が認められていることを示唆している。

近年、運動・スポーツに関する科学的エビデンスは国内外問わず増加している。事実、米国立医学図書館が提供する世界最大級の医学・生物文献データベース PubMed による“exercise”をキーワード検索した結果、運動に関する論文数は、1975 年と比べ 2010 年では約 12 倍と増加しており、エビデンスに裏付けされた運動・スポーツの活用が期待されている。

1) 専修大学スポーツ研究所

Senshu University Institute of Sport

しかしながら、スポーツ医科学に関するエビデンスが増大しているにも関わらず、実際の運動習慣化には結びついていない現状がある。それゆえ、学校教育において、運動・スポーツに関する専門的知識を含めた情報を発信し、実際の運動行動を促すための動機づけアプローチを進めていくことが今後より重要な課題と考えられる。

そこで本研究では、とくに体力の低下が問題視されている大学生の運動習慣の実態および運動・スポーツに対する意識について調査し、大学生における運動の習慣化に向けたスポーツ教育プログラムを作成するための基礎資料を得ることを目的とした。

方法

対象は、一般大学生 272 名（男子 196 名、女子 76 名；平均年齢 21.4 歳）とし、大学生における運動・スポーツに関する実態アンケート用紙を独自に作成し、自己記入法により評価した。調査項目は、運動の習慣化、運動の必要性に関する項目、体力・健康状態に関する項目、地域スポーツ振興に関する項目について構成した。アンケートは、大学生を対象に無作為に依頼し、320 部を配布し、272 部が回収された（回収率 85.0%）。

結果

現在、週 1 回運動・スポーツをしているかについては、はい (56%)、いいえ (44%) であった (図 1)。

あなたは現在、週 1 回運動・スポーツをしているかについては、はいと答えた人では、楽しみ、気晴らしとして (85 回答)、健康・体力づくりのため (81 回答)、部活やサークルで行っている (54 回答)、運動不足を感じるから (45 回答)、ストレス発散 (42 回答)、自己の記録や能力を向上させるため (33 回答)、友人・仲間との交流として (31 回答)、精神の修養や訓練のため (24 回答)、美容や肥満解消のため (19 回答)、その他 (12 回答)、の順であった。一方、いいえと答えた人では、仕事 (家事・育児) が忙しくて時間がない (58 回答)、機会がなかった (40 回答)、場所や施設がないから (33 回答)、仲間がいないから (20 回答)、とくに理由はない (12 回答)、運動・スポーツは好きではないから (11 回答)、金がかかるから (10 回答)、その他 (5 回答)、指導者がいないから (3 回答)、体が弱いから (1 回答)、年をとったから (1 回答)、の順であった (図 2)。運動習慣者を「運動を週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続して実施している者」と定義した場合、あなたは運動習慣者ですかの問いに対しては、はい (42%)、いいえ (58%) であった (図 3)。現在のあなたは、運動不足を感じるかについては、ある程度感じる (113 回答)、大いに感じる (104 回答)、あまり感じない (32 回答)、ほとんど感じない (20 回答)、わからない (3 回答) であった (図 4)。あなたは、現在の自分にとって運動は重要だと思いますかの質問においては、思う (89%)、どちらでもない (10%)、思わない (1%) の順であった

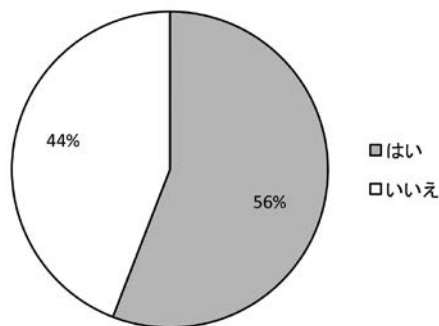
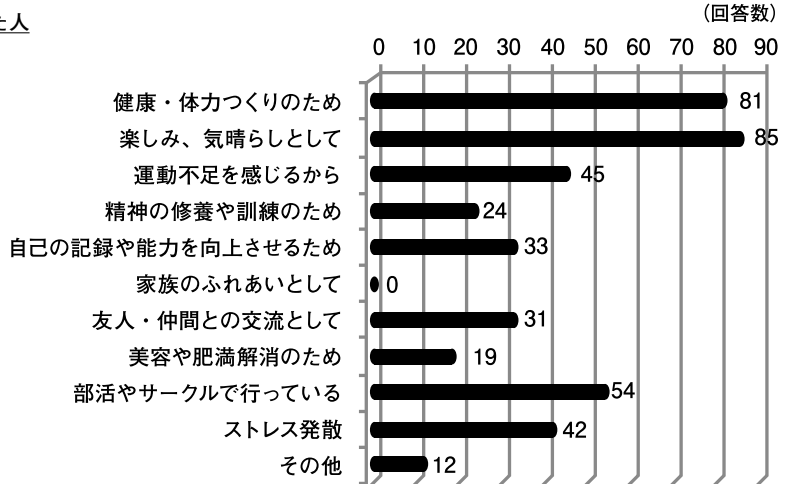


図 1. あなたは現在、週 1 回運動・スポーツをしていますか

A. はいと答えた人



B. いいえと答えた人

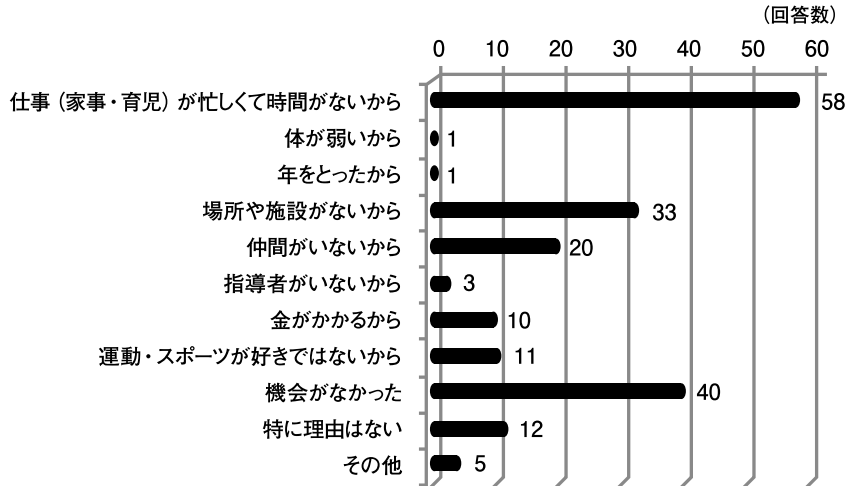


図2. あなたは現在、スポーツをしていますか

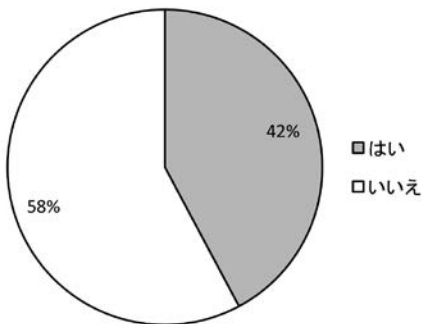


図3. 運動習慣者を「運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して実施している者」と定義した場合、あなたは運動習慣者ですか

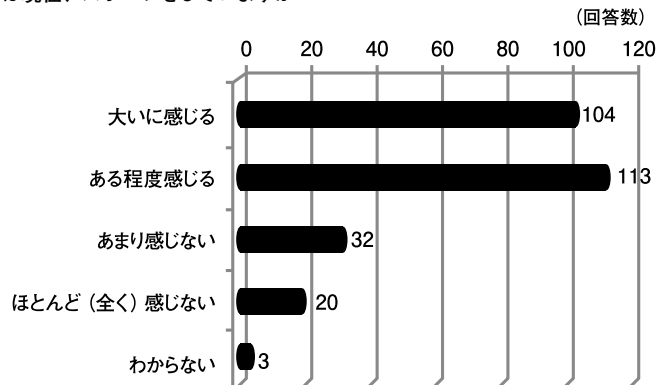


図4. 現在のあなたは、運動不足を感じますか

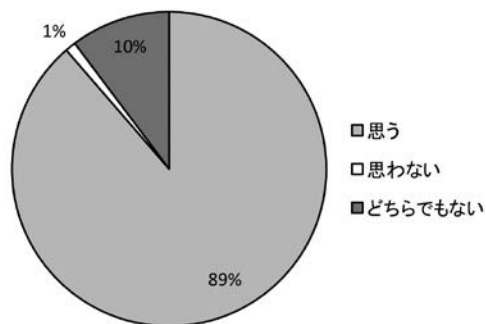


図5. あなたは、現在の自分にとって運動は重要だと思いますか

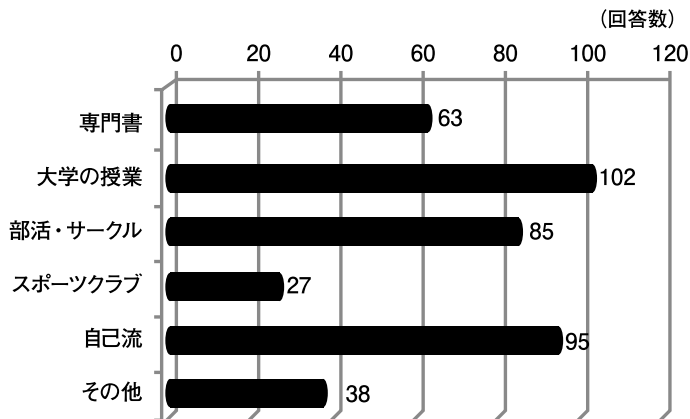


図6. あなたは、実際に運動やスポーツを行う場合、運動やスポーツ医学に関する専門的知識の情報はどこから得ていますか (複数回答可)

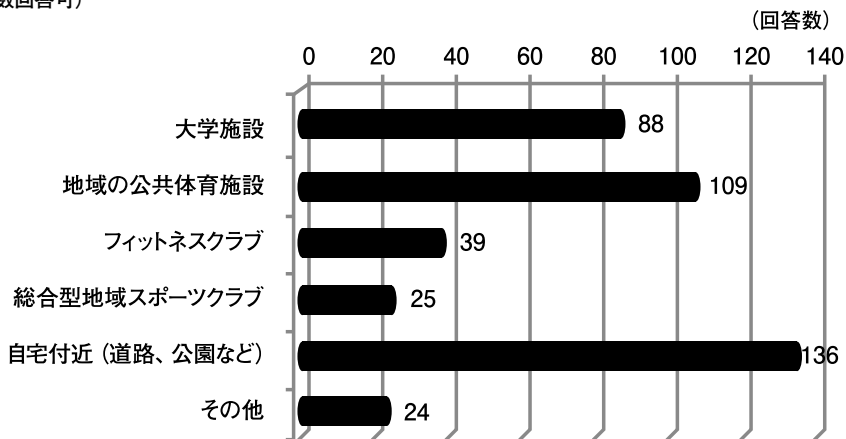


図7. あなたは、実際に運動やスポーツを行う場合、どこで行いますか (複数回答可)

(図5)。あなたは、実際に運動やスポーツを行う場合、運動やスポーツ医学に関する専門的知識の情報はどこから得ていますかについては、大学の授業 (102 回答)、自己流 (95 回答)、部活・サークル (85 回答)、専門書 (63 回答)、その他 (38 回答)、スポーツクラブ (27 回答) の順であった (図6)。あなたは、実際に運動やスポーツを行う

場合、どこで行いますかについては、自宅付近 (道路、公園など) (136 回答)、地域の公共体育施設 (109 回答)、大学施設 (88 回答)、フィットネスクラブ (39 回答)、総合型地域スポーツクラブ (25 回答)、その他 (24 回答) の順であった (図7)。スポーツをもっと振興させるために、国や県または市町村に今後どのようなことに力を入れてもらい

たいと思いますかについては、各種スポーツ行事・大会・教室の開催（126 回答）、学校体育施設の開放・整備（114 回答）、地域のクラブやサークルの育成（108 回答）、野外スポーツ活動施設の整備（81 回答）、スポーツ指導者の養成（80 回答）、野外を除く各種スポーツ施設の整備（67 回答）、スポーツに関する広報活動（55 回答）、公共スポーツ施設における健康・体力相談体制の整備（42 回答）、年齢層にあったスポーツの開発普及（37 回答）、

スポーツボランティアの支援（32 回答）、スポーツに関する科学的研究の促進（28 回答）、スポーツに関する国際交流の振興（26 回答）、わからない（7 回答）、その他（6 回答）、力を入れてもらいたいものはない（2 回答）の順であった（図 8）。あなたは、大学生にとって運動・スポーツの実施や知識を深めることは重要と思うかに関する質問では、思う（80%）、分からない（14%）、思わない（6%）、であった（図 9）。

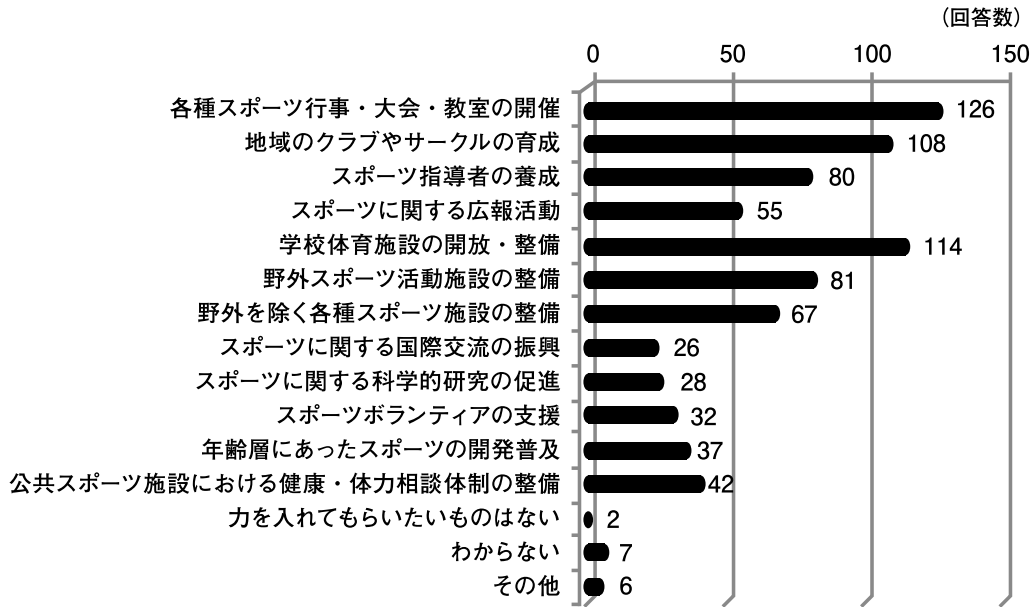


図 8. スポーツをもっと振興させるために、国や県または市町村に今後どのようなことに力を入れてもらいたいですか。この中からいくつでもあげてください（複数回答可）

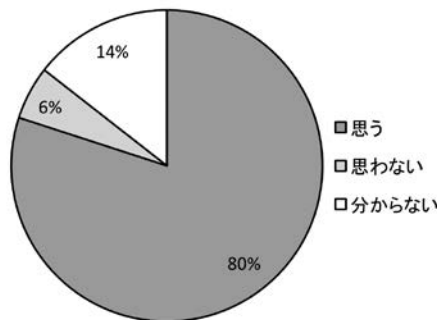


図 9. あなたは、大学生にとって運動・スポーツの実施や知識を深めることは重要だと思いますか

考察

本研究では、とくに体力の低下が問題視されている若年層の運動習慣の実態調査および運動の動機づけアプローチの方策について検討することを目的とした。その結果、週1回運動・スポーツをする割合は、56%であり、その目的は楽しみや気晴らし、健康・体力づくりが大部分であった。一方、運動の習慣化として、「運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して実施している者」と定義した場合、運動習慣者は42%であった。多くの大学生が運動の重要性を認識しているが、運動の習慣化までには十分に至っていない状況が示された。

青少年の体力を調査した文部科学省の調査では、1985年頃と比べて低い水準であることが示されている³⁾。また、大学生における26年間の体型と体力の推移を調査した報告では、大学生の体型は肥満とやせの割合が増加し、体力が低下していることが示されている⁴⁾。青少年の体力低下は運動習慣や身体活動量が媒介していることが指摘されており⁵⁾、青少年の体力低下を改善するには、運動の習慣化に向けた対策を講じる必要がある。実際には、日本学術会議健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会(2011)では⁶⁾、「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」を公表し、青少年の体力向上に向けた提言・対策の取組みが行われている。

本調査の対象者である一般大学生の運動習慣の実態は、週1回運動・スポーツをする割合が56%に対して、運動習慣者の割合は42%であった。内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成21年度)に基づく文部科学省推計によると¹⁾、成人の週1回以上スポーツ実施率の推移では、全体で45.3%であった。さらに年代別で比較すると、20-29歳の週1回以上運動・スポーツを行う者の割合は27.7%と全世代の中で最も運動の実施率が低いことから、本調査対象の大学生は運動の実施率は同年代と比べて高い傾向が示された。この要因として、大学における体育カリキュラムの影響が考えられる。本調査の対象者は、大学1-2年生が

大部分を占めており、教養体育実技の必修化に伴い週に1回は体育実技を履修しており、そのことが週1回運動・スポーツする割合に影響している可能性が考えられる。一方、運動習慣化の割合が42%に減少している要因としては、体育の授業以外で運動・スポーツに接する機会が減少している可能性が推察される。1991年の大学審議会による答申「大学教育の改善について」において、大学設置基準の大綱化が行われ、体育の必修化が自由科目へと変更になった。事実、体育(実技)を必修とする大学・短大の割合は、1998年度に45.8%までに低下した。体力水準が高かった1980年台と比較すると、18-19歳の大学生の体力が低い傾向がみられることから⁷⁾、大学における体育カリキュラムは、大学生の運動習慣化や体力水準に影響している可能性が推察される。

本研究では、大学生の運動・スポーツに対する意識やスポーツ医科学情報のリテラシーに関する調査も行った。現在の自分にとって運動の重要性については、89%の大学生が運動の重要性を認識していた。さらに、現在、自分の運動不足を感じるかについては、大部分の大学生が大いに感じる、ある程度感じると回答していた。しかしながら、実際の運動の習慣化までには至っていないことが問題点として明らかとなった。本調査の対象者である大学生は、大学の授業、自己流、部活・サークル、専門書の順で、運動・スポーツに関する専門的知識の情報を取得していた。事実、大学生にとって運動・スポーツの実施や知識を深めることの重要性については、80%の大学生が重要であると思うと回答していることから、実際に運動・スポーツを行うためのスポーツリテラシーを高めるための場として、大学の体育カリキュラムや施設等を活かした取組みが必要と考えられる。

このように若年層において十分な運動の習慣化が定着していない現状は、その後の身体活動量や体力の低下と深く関連し、生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症に大きく影響する可能性が考えられる。とくに高齢期では加齢筋肉減弱症(サルコペニア)の発症が高まり、筋力の低下は転倒による寝たきりにつながることが問題視されて

いる。それゆえ、高齢化が進む本邦において、若年世代から運動の習慣化および体力を高めておくことは、健康長寿社会を実現させる点からも重要な課題である。今後は若年層における運動の習慣化に向けたスポーツ教育プログラムを作成し、身体的、社会学的効果について詳細に検証していくことが必要と考えられる。

結語

本研究では、一般大学生を対象に運動習慣の実態調査および運動・スポーツに対する意識について検討した。その結果、週1回運動・スポーツをする割合は、56%と同世代の運動実施の割合と比べて高い傾向を示したが、運動習慣化までには至っていないことが明らかとなった。とくに若年層において、運動やスポーツ医科学に関する専門的知識の発信や運動・スポーツを行う機会の場の提供など運動習慣化に向けたスポーツ教育プログラムを構築する必要があると考えられる。

付記

本稿は、平成24年度専修大学研究助成・個別研究「大学生における運動の習慣化に向けた試み」の研究成果の一部である。

文献

- 1) 内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」(平成21年度)。http://www8.cao.go.jp/survey/h21/h21-tairyoku/。(参照日2013年8月22日)。
- 2) 文部科学省.平成21年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書。http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1298118.htm。(参照日2013年8月22日)。
- 3) 文部科学省.平成22年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書。http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1311808.htm。(参照日2013年8月22日)。
- 4) 下門 洋文, 中田 由夫, 富川 理充, 高木 英樹, 征矢 英昭. 大学生における26年間の体型と体力の推移とその関連性. 体育学研究. 58, 181-194. 2013.
- 5) Suzuki, K. and Nishijima, T. Effects of sports experience and exercise habits on physical fitness and motor ability in high school students. School health, 1, 22-38. 2005.
- 6) 日本学術会議健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会.子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針. 2011.
- 7) 文部科学省.政府統計の総合窓口, 体力・運動能力調査。http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList.do?tid=000001016672。(参照日2013年8月22日)。