

《調査報告》

福島大学学生の「身体リテラシー」に関する実態調査

—第2報 平成17年度前期・後期調査結果の検討—

健康・運動学系*

I. はじめに

本稿は中期目標計画にもとづく6年間の系研究（「身体リテラシー教育の充実に関する実践的研究」）の2年目、平成17年度に取り組んだ調査の報告である。問題意識、研究課題設定の経緯、新たな構成概念「身体リテラシー」を据え研究を展開する意義については、前報¹⁾の「はじめに」を参照されたい。前年度に引き続き学生の身体リテラシーの現状を把握するとともに、第1 Semester（前期）開始直後と第2 Semester終了時点（後期）に実施した同じ項目による調査結果について、前後の変化の検討を主要な目的とした。

1. 調査内容

質問項目は基本的に平成16年度実施のものを踏襲し、健康維持に関する生活状況と身体運動、身体活動量と、スポーツに関する意識をとらえる内容で構成した。身体運動やスポーツに関する意識を問う項目では、「強くそう思う」から「全くそう思わない」までの4段階で回答を求めた。健康維持に関わる生活状況と身体活動

量については、行動の有無について二件法で回答を求め、身長、体重、時刻を記入させた。なお定期的運動実施に関わる心理的特性については岡による運動セルフエフィカシー（以下運動SEと略記）を、また身体活動量については村瀬らによる国際標準化身体活動質問表（IPAQ）日本語版 Long Version（LV）を用いた。集計には統計パッケージ SPSS Ver. 14を用い、クロス集計結果の差異の検討のため有意水準5%未満による χ^2 検定、平均値についてはt検定を行った。各集計表の数値は特にことわらない限り、上段に回答人数、下段に割合（%）を示した。

2. 調査時期および調査対象

調査は第1回目を平成17年4月、第2回目を平成18年1月に実施した。対象は平成17年度健康・運動科学実習の受講者全員とした。表I-1、表I-2にその内訳を示した。なお調査日に欠席者したもの、また所属や性別などについて回答漏れのあったものは集計から除いた。

表I-1 前期調査回答数

前期		学 類					合計
		人間発達	行政社会	経済経営	共生理工	現代教養	
性 別	男子	87	125	140	100	29	481
		36.6%	55.8%	69.0%	69.9%	54.7%	55.9%
別	女子	151	99	63	43	24	380
		63.4%	44.2%	31.0%	30.1%	45.3%	44.1%
合計		238	224	203	143	53	861

表I-2 後期調査回答数

後期		学 類					合計
		人間発達	行政社会	経済経営	共生理工	現代教養	
性 別	男子	95	113	161	126	29	524
		34.8%	55.9%	67.4%	74.1%	56.9%	56.0%
別	女子	178	89	78	44	22	411
		65.2%	44.1%	32.6%	25.9%	43.1%	44.0%
合計		273	202	239	170	51	935

*健康・運動学系教員：新谷崇一、小川 宏、菅家礼子、川本和久、工藤孝幾、黒須 充、佐々木武人、佐藤 理、坂上康博、白石 豊、鈴木裕美子、杉浦弘一、中村民雄、深倉和明、森 知高、安田俊広

Ⅱ. 運動文化 & コミュニケーション部門

1. 各項目の前後期比較から

Q39「自分の運動能力は高いほうだと思う」(表Ⅱ-1)では、全体として前期2.14に対して後期2.26と上昇した。後期に肯定的回答をした割合が前期より有意に高く、その増加分は男子においてより顕著である。この結果を、学生達が1年間の健康・運動科学実習を通じて運動能力を向上させることが出来、自分の運動能力に自信を持てるようになったと単純に考えてよいのか、あるいは同級生の運動能力が、入学当初の予想よりも低かったので、相対的に自分の運動能力評価が上がったのかは、これだけの結果からは判断出来ない。

表Ⅱ-1 自分の運動能力は高い方だと思う

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	94	196	150	32	472	2.25
女子	114	151	87	10	362	1.98
全体 %	208 24.9	347 41.6	237 28.4	42 5.0	834 100.0	2.14
男子	74	210	187	48	519	2.40
女子	104	183	110	11	408	2.07
全体 %	178 19.2	393 42.4	297 32.0	59 6.4	927 100.0	2.26

Q40「スポーツは相手に勝たないと意味がないと思う」(表Ⅱ-2)では、前後期でほとんど変化していない結果となった。スポーツは結果として相手に負けたとしても、その競い合う過程を楽しむことやチームで協力すること、負けから学ぶことも数多くあるだろう。したがって生涯スポーツの観点で授業を展開している立場からすれば、この質問に対しては否定的な回答が増えることを期待していたが、変化はほとんどなく、むしろ僅かではあるが、男女とも肯定の方向に平均が動いていることは、意外な結果となった。しかし考えてみれば、こうした生涯スポーツの観点に立ったスポーツの広い意義や価値について、授業担当者間で確認し、共通のプログラムを用意するなどして一貫した授業展開をしていたわけではないため、変化がないのは当然の結果とも言える。今後、このスポーツの意義について、一貫した教育を展開していく必要があるだろう。

表Ⅱ-2 スポーツは相手に勝たないと意味がないと思う

	1 全くそ う 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	110	181	127	53	471	2.26
女子	112	173	67	10	362	1.93
全体 %	222 26.7	354 42.5	194 23.3	63 7.6	833 100.0	2.12
男子	122	193	145	59	519	2.27
女子	124	188	83	12	407	1.96
全体 %	246 26.6	381 41.1	228 24.6	71 7.7	926 100.0	2.13

Q41では「スポーツは運動能力が高くないと楽しめない文化だと思う」(表Ⅱ-3)と、スポーツに対する考え方を尋ねた。回答の平均は男子、女子ともに後期の方が高く、肯定的回答の割合では、男子および全体で後期の方が有意に高い結果となった。また、Q49「授業では、技能レベルにかかわらず、みんなと一緒にスポーツを楽しむことが出来る」(表Ⅱ-4)では、前後期を比較して、平均値ではほとんど変化がなかったものの、肯定的回答の割合では、男子が減少し、女子が増加している。これらの結果から、男子の方が、技能レベルや運動能力が高いほどスポーツを楽しめると強く感じていることが分かる。Q2と同様、これらの質問に対しても、スポーツは運動能力の高低にかかわらずみんなが楽しめる文化であることを理解させ、その成果を確認したかったのだが、スポーツ文化の捉え方について授業担当者間で十分に議論されていなかったため、スポーツを実施しての素直な反応が出たとも言える。ただ、このように「結局スポーツは上手な人だけが楽しむもの」と捉えられてしまうことは、生涯スポーツの観点からは望ましくない。上手な人や、勝った人だけが楽しい思いをするのではなく、それぞれのレベルと一緒にスポーツして、みんなが楽しめるスポーツの実施方法について、担当者間で事前に検討しておく必要がある。

表Ⅱ-3 スポーツは運動能力が高くないと楽しめない文化だと思う

	1 全くそ う 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	132	182	124	34	472	2.13
女子	107	145	97	13	362	2.04
全体 %	239 28.7	327 39.2	221 26.5	47 5.6	834 100.0	2.09
男子	136	178	163	42	519	2.21
女子	115	157	114	22	408	2.11
全体 %	251 27.1	335 36.1	277 29.9	64 6.9	927 100.0	2.17

表Ⅱ-4 授業では、技能レベルにかかわらず、みんなと一緒にスポーツを楽しむことができる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	20	116	218	118	472	2.92
女子	10	85	168	99	362	2.98
全体 %	3.6	24.1	46.3	26.0	100.0	2.95
男子	26	139	207	147	519	2.92
女子	12	89	185	122	408	3.02
全体 %	4.1	24.6	42.3	29.0	100.0	2.96

Q42「運動は人間が生きていく上で欠かせないものだと思う」(表Ⅱ-5)に対しては、前後期ほとんど変化がなく、約9割の学生が肯定的回答をしている。ほとんどの学生が運動の必要性について理解していると言えるが、残り1割の学生にも授業を通じて理解させ、100%を目指していきたい。

表Ⅱ-5 運動は人間が生きていく上で欠かせないものだと思う

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	11	37	147	278	473	3.46
女子	2	48	138	174	362	3.34
全体 %	1.6	10.2	34.1	54.1	100.0	3.41
男子	12	47	160	298	517	3.44
女子	4	42	145	216	407	3.41
全体 %	1.7	9.6	33.0	55.6	100.0	3.43

Q43「授業では、誰とでも気軽に話をする事が出来る」(表Ⅱ-6)では、男子(2.41→2.38)、女子(2.67→2.66)ともに後期の方が僅かながら減少傾向を示した。Q50「授業では、いつも決まった仲間だけで会話している」(表Ⅱ-7)では全体として後期に肯定的回答の割合が有意に高くなっており(66.3%→71.3%)、特に男子の変化が大きい(66.8%→72.8%)。これらの結果から、授業中の学生間の会話は次第に固定化していき、その傾向は男子により顕著であることが分かる。授業の中で、スポーツ活動を通していろいろな人と接し、知り合いは増えていくであろうが、その中で徐々に気の合う仲間を見つけ、仲良くなっていくことで、1年の終わり頃にはそうした気の合う仲間だけの会話になっていく姿が読みとれる。これはある意味自然な流れとも考えられるが、ごく少数の仲間でもいつも固まってしまう、それ以外の人と関わろうとしなくなることは、身体リテラシーとしては望ましくない。健康・運動科学実習をセメスター化したことで、前、後期で学ぶ種目とともに学ぶ集団を再構成出来ることは、通年同じ集団で学んでいた旧カリキュラムよ

りも、幅広い人間関係を形成する可能性が広がったと言える。さらにこの仲間固定化傾向に歯止めをかけるべく、授業内容や展開方法を工夫する必要があるだろう。

表Ⅱ-6 授業では、誰とでも気軽に話をする事が出来る

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	55	217	151	50	473	2.41
女子	20	133	154	55	362	2.67
全体 %	9.0	41.9	36.5	12.6	100.0	2.53
男子	71	240	149	59	519	2.38
女子	32	153	146	77	408	2.66
全体 %	11.1	42.4	31.8	14.7	100.0	2.50

表Ⅱ-7 授業では、いつも決まった仲間だけで会話している

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	30	127	237	79	473	2.77
女子	12	112	170	68	362	2.81
全体 %	5.0	28.6	48.7	17.6	100.0	2.79
男子	19	122	227	150	518	2.98
女子	20	105	214	69	408	2.81
全体 %	4.2	24.5	47.6	23.7	100.0	2.91

Q47「授業では、自分だけでなく、他の人も楽しんでいるかがすごく気になる」(表Ⅱ-8)では、前後期ほとんど変化がないが、男子は僅かながら平均値が上昇している(2.97→3.02)。Q45「授業では、他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり称賛したりできる」(表Ⅱ-9)では、男子の平均値が下がり(3.34→3.31)、女子が上がっている(3.46→3.48)。また、Q51「授業の中で、たくさんの人と関わることが楽しい」(表Ⅱ-10)では、女子に比べて男子の落ち込みが大きく(女子3.09→3.03、男子2.86→2.69)、男子の肯定的回答は後期、有意に低くなっている(69.1%→56.4%)。逆にQ54「授業の中で、集団の輪の中に入っていくことが苦手である」(表Ⅱ-11)では、男子の平均値が上がり(2.43→2.52)、女子では下がっていた(2.30→2.28)。これらの結果から、授業では男子の方が他の人を気にかけてはいるが、自分から集団に加わっていったり、積極的に関わりを持ったりする関係作りについては、女子がある程度望ましい変化を遂げているのに対して、男子は授業の狙いが達成されているとは言えないことが分かる。一般的には、こうした仲間との関係作りという点ではもともと女子の方が得意という印象があるが、授業の狙いとして学生間のコミュニケーション活性化が掲げられている以上、この現状を踏まえて、男子にも望ましい変化が現れるよう

授業を工夫していきたい。

表Ⅱ-8 授業では、自分だけでなく、他の人も楽しんでいるかがすごく気になる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	27	96	215	134	472	2.97
女子	10	107	160	85	362	2.88
全体 %	37 4.4	203 24.3	375 45.0	219 26.3	834 100.0	2.93
男子	30	106	209	174	519	3.02
女子	21	109	170	108	408	2.89
全体 %	51 5.5	215 23.2	379 40.9	282 30.4	927 100.0	2.96

表Ⅱ-9 授業では、他の人のナイスプレーやいい動きを一緒になって喜んだり称賛したりする

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	8	49	191	225	473	3.34
女子	2	24	142	193	361	3.46
全体 %	10 1.2	73 8.8	333 39.9	418 50.1	834 100.0	3.39
男子	7	67	201	244	519	3.31
女子	2	25	156	224	407	3.48
全体 %	9 1.0	92 9.9	357 38.6	468 50.5	926 100.0	3.39

表Ⅱ-10 授業の中で、たくさんの人と関わることが楽しい

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	24	122	221	106	473	2.86
女子	7	70	168	117	362	3.09
全体 %	31 3.7	192 23.0	389 46.6	223 26.7	835 100.0	2.96
男子	27	199	202	90	518	2.69
女子	12	87	187	122	408	3.03
全体 %	39 4.2	286 30.9	389 42.0	212 22.9	926 100.0	2.84

表Ⅱ-11 授業の中で、集団の中に入っていくことが苦手である

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	72	185	158	58	473	2.43
女子	73	151	94	44	362	2.30
全体 %	145 17.4	336 40.2	252 30.2	102 12.2	835 100.0	2.37
男子	78	183	167	91	519	2.52
女子	84	167	116	41	408	2.28
全体 %	162 17.5	350 37.8	283 30.5	132 14.2	927 100.0	2.42

Q48「授業では、他の人に、自分から声をかけて働きかけていくほうだ」(表Ⅱ-12)では、男子の平均値が下がり(2.27→2.23)、女子が上がった(2.32→2.34)。しかしQ52「授業の中で、練習やゲーム等を改善するための具体的な意見や提案を、自らすすんで出すことができる」(表Ⅱ-13)では、男女ともに下がっているものの、女子の落ち込みがより大きくなっている(2.09→1.98)。これらの結果から、女子は単純な声かけは積極的に行うが、授業の提案などの場面では次

第に消極的になっていく傾向があることが分かる。

表Ⅱ-12 授業では、他の人に、自分から声をかけて働きかけていくほうだ

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	80	229	119	44	472	2.27
女子	45	190	92	35	362	2.32
全体 %	125 15.0	419 50.2	211 25.3	79 9.5	834 100.0	2.29
男子	93	258	122	46	519	2.23
女子	64	190	104	50	408	2.34
全体 %	157 16.9	448 48.3	226 24.4	96 10.4	927 100.0	2.28

表Ⅱ-13 授業の中で、練習やゲーム等を改善するための具体的な意見や提案を、自らすすんで出すことができる

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	106	254	85	28	473	2.07
女子	69	209	67	17	362	2.09
全体 %	175 21.0	463 55.4	152 18.2	45 5.4	835 100.0	2.08
男子	144	250	88	37	519	2.03
女子	105	218	72	13	408	1.98
全体 %	249 26.9	468 50.5	160 17.3	50 5.4	927 100.0	2.01

Q44「授業の準備や後片づけ等を、自らすすんで行うほうだ」(表Ⅱ-14)では、前後期とも、肯定的回答が半数を超えており(前期58.2%、後期58.5%)、前期よりも後期の方が僅かながら平均値が高くなっている(2.63→2.66)。ただ回答のばらつきは後期に大きくなっており、積極的にやる人と全然やらない人に分かれる傾向も見受けられる。授業担当者としては、積極的に手伝ってくれる学生について、準備や後片づけを任せてしまいがちになるが、そうした作業も授業内容の一つと考えて全体に指導していくべきであろう。

表Ⅱ-14 授業の準備や後片づけ等を、自ら進んで行うほうだ

	1 全く そう 思わない	2	3	4 すごく そう 思う	合計	平均
男子	36	176	199	62	473	2.61
女子	11	126	195	29	361	2.67
全体 %	47 5.6	302 36.2	394 47.2	91 10.9	834 100.0	2.63
男子	43	199	206	70	518	2.58
女子	13	128	212	53	406	2.75
全体 %	56 6.1	827 35.4	418 45.2	123 13.3	924 100.0	2.66

Q46「どんなに苦手な運動でも練習していけば必ず上達すると思う」(表Ⅱ-15)では、平均値が上昇した(3.00→3.07)。これは実習の中で半期間、選択した種目を続けて練習した結果、最初よりも上達したという実感があったからではないかと思われる。たとえレクリエーションであろうと、上達する楽しさを味わわせることは大切なことと考えられる。

表Ⅱ-15 どんなに苦しい運動でも練習していけば必ず上達すると思う

	1 全くそ う思わない	2	3	4 すごく そう思う	合計	平均
男子	31	101	160	181	473	3.04
女子	14	92	153	103	362	2.95
全体 %	45 5.4	193 23.1	313 37.5	284 34.0	835 100.0	3.00
男子	18	109	179	213	519	3.13
女子	21	95	155	134	405	2.99
全体 %	39 4.2	204 22.1	334 36.1	347 37.6	924 100.0	3.07

Q53「授業の中では、機転を効かせて、すぐ行動に移すことが出来る」(表Ⅱ-16)では、前期は男女ほとんど差がなかったが、後期は男子の平均値が上がり(2.33→2.35)、女子が下がっている(2.30→2.25)。これは学生が主にプレー中の判断力や行動力をイメージした結果ではないかと考えられるが、ゲームの準備や練習の仕方、他人への配慮や声かけなど、プレー以外での機転や行動力も含めて、実習を通じて向上させていきたい。

表Ⅱ-16 授業の中では、機転を効かせて、すぐ行動に移すことが出来る

	1 全くそ う思わない	2	3	4 すごく そう思う	合計	平均
男子	57	240	139	37	473	2.33
女子	30	206	112	14	362	2.30
全体 %	87 10.4	446 53.4	251 30.1	51 6.1	835 100.0	2.32
男子	65	251	157	46	519	2.35
女子	59	210	117	22	408	2.25
全体 %	124 13.4	461 49.7	274 29.6	68 7.3	927 100.0	2.31

Q55「授業の中で、自分は雰囲気盛り上げることに貢献していると思う」(表Ⅱ-17)では、後期の肯定的回答の割合が全体として有意に高くなっており(26.2%→31.5%)、男女別では女子の割合が有意に高くなっていった(26.0%→34.3%)。Q56「授業では、プレー中に自分の感情(喜び、くやしき等)を素直に表すことが出来る」(表Ⅱ-18)でも、全体として前期よりも後期の平均値が高くなっている(2.94→3.00)。これらの結果から、入学当初はやや恥ずかしさもあり、感情を表に出しにくかったが、徐々に知り合いが増え、素直に感情表出できるようになり、1年の終わり頃には、みんなで盛り上げていくスポーツ活動が出来るようになっていったと考えられる。このような変化は身体リテラシーとして好ましいものであり、単に自分のスポーツ技能を上達させることだけでなく、集団の中で、周りにいい影響を与えられる存在になれるよう指

導していきたい。

表Ⅱ-17 授業の中で、自分は雰囲気盛り上げることに貢献していると思う

	1 全くそ う思わない	2	3	4 すごく そう思う	合計	平均
男子	114	234	94	31	473	2.09
女子	74	194	80	14	362	2.09
全体 %	188 22.5	428 51.3	174 20.8	45 5.4	835 100.0	2.09
男子	131	236	112	40	519	2.12
女子	70	198	115	25	408	2.23
全体 %	201 21.7	434 46.8	227 24.5	65 7.0	927 100.0	2.17

表Ⅱ-18 授業では、プレー中に自分の感情(喜び、くやしき等)を素直に出すことが出来る

	1 全くそ う思わない	2	3	4 すごく そう思う	合計	平均
男子	24	128	192	129	473	2.90
女子	10	91	149	112	362	3.00
全体 %	34 4.1	219 26.2	341 40.8	241 28.9	835 100.0	2.94
男子	38	114	198	168	518	2.96
女子	19	79	172	138	408	3.05
全体 %	57 6.2	193 20.8	370 40.0	306 33.0	926 100.0	3.00

2. まとめと今後の課題

今回は、スポーツ文化やコミュニケーションに関する18項目からなるアンケートを前期の初めと後期の終わりに実施し、その変化を中心に分析した。その結果、授業の狙いに沿った変化が見られた項目は「自分の運動能力は高い方だと思う」、「授業の中で、自分は雰囲気を盛り上げることに貢献していると思う」の2つ、狙いとは逆の方向に変化が見られた項目は「スポーツは運動能力が高くないと楽しめない文化だと思う」、「授業では、いつも決まった仲間だけで会話している」、「授業の中で、たくさんの人と関わることが楽しい」の3つ、それ以外は統計上有意味な変化が見られなかった。もちろん、「運動は人間が生きていく上で、欠かせないものだと思う」など、前後期で変化は見られなくても、前期の初めから望ましい結果が高い割合で維持されているものも多く、一概に、変化がないからといって成果が上がっていないとは言えないだろう。

ただ、前後期で変化が少なかったという今回の結果は、人間の価値観や性格、行動様式は変容しにくい、ということを示しているとも言える。そうした状況の中で学生の身体リテラシーを向上させていくためには、全ての担当が一貫した姿勢で学生を教育していく必要性があり、そのために統一した身体リテラシー概念の構築と、それに基づいた共通プログラムの開発が必

要になってくると考えられる。

Ⅲ. 健康部門

1. 健康意識について

『あなたは自分を健康だと思いますか』との質問に対し、表1のような回答を得た。全体として、肯定的な意見が65%程度を占め、その割合は前後期で違いは認められなかった。

表Ⅲ-1 あなたは健康だと思いますか

		1 全くそう 思わない	2	3	4 強くそ う思う	合計
前期	男子	28	138	223	91	480
	女子	10	103	206	59	378
	全体 %	4.4	28.1	50.0	17.5	100.0
後期	男子	35	177	235	77	524
	女子	12	110	233	56	411
	全体 %	5.0	30.7	50.1	14.2	100.0

表Ⅲ-2 健康の維持・増進のために取り組んでいること

		何もしない	十分な睡眠時 間を確保	夜更かしをし ない	食事の時間を 決めている	栄養のバラ ンスを考える	日常生活で動 く	定期的に運動 する	その他	合計
前期	男子	150	147	79	73	154	153	144	9	909
	女子	127	129	74	60	121	95	35	16	657
	全体 %	277 17.7	276 17.6	153 9.8	133 8.5	275 17.6	248 15.8	179 11.4	25 1.6	1,566 100.0
後期	男子	196	130	60	65	164	141	134	7	897
	女子	142	110	64	57	164	101	64	7	709
	全体 %	338 21.0	240 14.9	124 7.7	122 7.6	328 20.4	242 15.1	198 12.8	14 0.9	1,606 100.0

2. 生活習慣について

『朝食の時間は決まっていますか』との質問に対し、表3のような回答を得た。「時間が決まっている」と回答した学生は前期では55%であったが後期には40%と減少した。一方「食べない」と回答した学生は前期6%から後期20%と増加した。

ひとり暮らしを始めたばかりの4月当初は、規則正しい生活の中で朝食の時刻も定まっていたが、大学生活になれるに従い生活のリズムが変化してきたため、朝食の欠食が増加したと考えられる。

表Ⅲ-3 朝食の時間は決まっているか

		決まっている	決まってない	食べない	合計
前期	男子	259	189	31	479
	女子	217	143	18	378
	全体 %	476 55.5	332 38.7	49 5.7	857 100.0
後期	男子	188	216	120	524
	女子	179	166	63	408
	全体 %	367 39.4	382 41.0	183 19.6	932 100.0

『就寝時刻は決まっていますか』との質問に対し、

『健康の維持・増進のために取り組んでいることはありますか』との質問に対し、表2のような回答を得た。前期においては「十分な睡眠時間の確保」「栄養のバランス」「日常生活で動くように心掛ける」が上位を占め、「定期的に運動する」が続いた。一方「何もしない」が約18%であった。

後期においては「十分な睡眠時間の確保」が減少し、「栄養のバランス」が増加した。そのほかの項目については前後期で変化が認められなかった。「何もしない」も約3ポイント増加した。

表4-1のような回答を得た。前後期を比較すると、「就寝時刻が決まっていない」と回答する学生数が有意に増加していた。

就寝時刻の平均は、前期0時16分、後期0時48分と約30分遅くなっていた。

表Ⅲ-4 就寝時刻が決まっているか

		決まっている	決まってない	合計
前期	男子	143	335	478
	女子	99	279	378
	全体 %	242 28.3	614 71.7	856 100.0
後期	男子	124	400	524
	女子	97	313	410
	全体 %	221 23.7	713 76.3	934 100.0

『起床時刻が決まっていますか』との質問に対し、表4-2のような回答を得た。「起床時刻が決まっている」と回答した学生数が前期70%、後期54%と有意に減少していた。

起床時刻の平均は、前期6時44分、後期7時13分と就寝時刻が遅くなるのに呼応するように起床時刻も約

30分遅くなっていた。

睡眠時間の平均は前期6時間28分、後期6時間24分とほとんど変化していなかった。

就寝時刻が遅くなることで起床時刻も遅くなり、朝食の欠食が増えている可能性が考えられた。

表Ⅲ-5 起床時刻が決まっているか

		決まっている	決まってない	合計
前期	男子	319	159	478
	女子	279	99	378
	全体 %	598 69.9	258 30.1	856 100.0
後期	男子	268	256	524
	女子	235	176	411
	全体 %	503 53.8	432 46.2	935 100.0

『あなたは、たばこを吸っていますか』との質問に対し、表5のような回答を得た。前後期を比較すると喫煙者数に大きな変化は認められなかった。しかし女子学生の喫煙者数が前期2名、後期25名と増加していた。

近年女性の喫煙者数の増加が問題となっているが、福島大学においても男子学生に比べ女子学生の喫煙者の増加が確認された。男子学生においても喫煙者数の増加が予想されたが、本調査において増加は認められなかった。健康増進法の施行以来喫煙環境が悪化していること、現在福島大学では屋内禁煙となっていることなどが喫煙者増加に歯止めをかけている可能性が考えられる。

喫煙本数においては、前期11.1本（男子11.4本、女子2.0本）、後期9.6本（男子10.0本、女子9.2本）全体では減少傾向にあるものの、女子学生の喫煙本数が増加していた。

表Ⅲ-6 タバコを吸っているか

		吸っている	吸っていない	以前吸っていた	合計
前期	男子	33	423	23	479
	女子	2	369	8	379
	全体 %	35 4.1	792 92.3	31 3.6	858 100.0
後期	男子	39	422	18	479
	女子	25	339	16	380
	全体 %	64 7.5	761 88.6	34 4.0	859 100.0

『タバコは健康の維持・増進のために良いと思いますか。悪いと思いますか』との質問に対し、表6のような回答を得た。前後期を比較してほとんど変化が認められなかった。「悪い」との回答が大半を占める中、「良い」「どちらともいえない」が数パーセントいた。

大学入学後に喫煙者数が増えるという実態もあり、今後禁煙教育の強化、防煙施策の強化が期待される。

表Ⅲ-7 たばこは健康の維持増進に良いか

		良い	悪い	どちらともいえない	合計
前期	男子	4	452	24	480
	女子	0	371	8	379
	全体 %	4 0.5	823 95.8	32 3.7	859 100.0
後期	男子	5	457	18	480
	女子	1	356	22	379
	全体 %	6 0.7	813 94.6	40 4.7	859 100.0

『あなたはお酒を飲みますか』との質問に対し、表7のような回答を得た。「定期的に飲む」と回答する学生数は変化しなかったが、「機会飲酒」と回答する学生数が前期66%、後期83%と大きく増加した。

大学生になるといわゆる「飲み会」がある。機会飲酒の学生が増加したことはやむを得ないことかもしれない。しかし、大学1年生の多くは未成年者であることを考慮すると、機会飲酒者の増加は楽観視できない問題でもある。

表Ⅲ-8 お酒を飲むか

		定期的に飲む	機会飲酒	飲まない	合計
前期	男子	35	330	115	480
	女子	5	237	137	379
	全体 %	40 4.7	567 66.0	252 29.3	859 100.0
後期	男子	39	384	53	476
	女子	16	318	41	375
	全体 %	55 6.5	702 82.5	94 11.0	851 100.0

3. 体力・身体活動に関する自己評価について

『あなたは、自分自身に体力があると思いますか』との質問に対し、表8のような回答を得た。前後期を比較すると肯定的な回答をする学生が前期35%、後期39%とわずかではあるが増加傾向が認められた。

表Ⅲ-9 あなたは自分自身に体力があると思いますか

		1 全く体力がない	2	3	4 非常に体力がある	合計
前期	男子	83	211	153	33	480
	女子	78	184	106	11	379
	全体 %	161 18.7	395 46.0	259 30.2	44 5.1	859 100.0
後期	男子	76	217	155	32	480
	女子	58	171	126	24	379
	全体 %	134 15.6	388 45.2	281 32.7	56 6.5	859 100.0

『あなたは、自分自身に筋力があると思いますか』との質問に対し、表9のような回答を得た。前後期を

比較するとほとんど変化が認められないものの、「全く筋力がない」と回答する学生の割合が前期24%、後期20%とわずかながら減少傾向を示した。

表Ⅲ-10 あなたは自分自身に筋力があると思いますか

		1 全く筋力がない	2	3	4 非常に筋力がある	合計
前期	男子	104	211	144	21	480
	女子	105	187	74	13	379
	全体 %	209 24.3	398 46.3	218 25.4	34 4.0	859 100.0
後期	男子	91	237	127	26	481
	女子	83	180	104	12	379
	全体 %	174 20.2	471 48.5	231 26.9	38 4.4	860 100.0

『あなたは、自分自身に瞬発力があると思いますか』との質問に対し、表10のような回答を得た。前後期を比較するとほとんど変化が認められないものの、「非常に筋力がある」と回答する学生が前期7%から後期9%とわずかに増加傾向を示し、「全く瞬発力がない」と回答する学生が前期21%から後期17%と減少傾向を示した。

表Ⅲ-11 あなたは自分自身に瞬発力があると思いますか

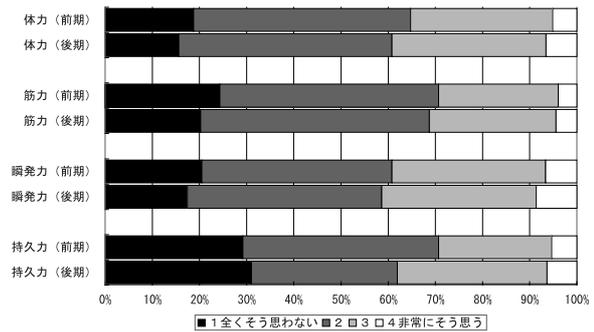
		1 全く瞬発力がない	2	3	4 非常に瞬発力がある	合計
前期	男子	66	189	184	41	480
	女子	110	157	96	16	379
	全体 %	176 20.5	346 40.3	280 32.6	57 6.6	859 100.0
後期	男子	76	200	162	43	481
	女子	74	154	120	31	379
	全体 %	150 17.4	354 41.2	282 32.8	74 8.6	860 100.0

『あなたは、自分自身に持久力があると思いますか』との質問に対し、表11のような回答を得た。前後期を比較すると肯定的な回答をする学生が前期29%から後期38%と有意に増加した。

表Ⅲ-12 あなたは自分自身に持久力があると思いますか

		1 全く瞬発力がない	2	3	4 非常に瞬発力がある	合計
前期	男子	127	204	120	29	480
	女子	124	152	86	17	379
	全体 %	251 29.2	356 41.4	206 24.0	46 5.4	859 100.0
後期	男子	122	209	120	30	481
	女子	103	15	110	16	244
	全体 %	225 31.0	224 30.9	230 31.7	46 6.3	725 100.0

表Ⅲ-1 身体能力が高いと思うか



『あなたは運動する（体を動かす）ことが好きですか』との質問に対し、表12のような回答を得た。前後期を比較すると顕著な変化が認められなかったが、肯定的な回答をする学生が前期81%から後期84%とわずかながら上昇傾向を示した。

表Ⅲ-13 あなたは運動すること（体を動かすこと）が好きですか

		1 全くそう思わない	2	3	4 強くそう思う	合計
前期	男子	13	57	167	242	479
	女子	21	70	172	115	378
	全体 %	34 4.0	127 14.8	339 39.6	357 41.7	857 100.0
後期	男子	13	58	204	201	476
	女子	12	55	170	139	376
	全体 %	25 2.9	113 13.3	374 43.9	340 39.9	852 100.0

『あなたは、日常身体を動かしている方だと思いますか』との質問に対し、表13のような回答を得た。前後期を比較すると顕著な変化は認められなかったが、肯定的な回答をする学生が前期34%から後期38%とわずかながら増加傾向を示した。

表Ⅲ-14 あなたは日常身体を動かしているか

		1 全く動かしていない	2	3	4 非常に良く動かしている	合計
前期	男子	80	204	136	58	478
	女子	74	205	77	21	377
	全体 %	154 18.0	409 47.8	213 24.9	79 9.2	855 100.0
後期	男子	84	213	122	57	476
	女子	71	160	101	44	376
	全体 %	155 18.2	373 43.8	223 26.2	101 11.9	852 100.0

体力・身体活動に関する自己評価については、前期から後期へと概ね良好な変化が認められた。特に持久力については有意な向上である。持久力は身体活動・運動において基礎となる能力であり、持久力の向上は一般に体力の向上と考えられる。本調査では自己評価ではあるが学生自身が授業を通じて持久力が向上したと感じていることは評価できる結果である。持久力は

定期的に運動を実施しなければ向上しない能力であり、この向上は健康・運動科学実習を1年間通して実施している効果であると考えられる。

4. 身体に関する知識について

『普段、運動をしていないときの心拍数（脈拍）はいくつくらいだと思いますか』との質問に対し、正答者（正答を40～80拍/分とする）の割合は前期76.2%、後期83.7%と増加傾向を示した。

『激しい運動を行っているときは、心拍数（脈拍）はいくつくらいだと思いますか』との質問に対し、正答者（正答を160～200拍/分とする）の割合は前期8.1%、後期50.3%と顕著に増加した。

一般には心拍数を手がかりに運動強度を定める。これら安静時および高強度運動時の心拍数を理解することは、今後適切な運動強度で運動することを推進するときに非常に有益な情報となる。この知識の習得は健康・運動科学実習における「身体リテラシー教育」の大きな成果と考えられる。

5. 体格について

BMIを前後期で比較すると、全体としては前期から後期にかけ「やせ」「肥満」「高度肥満」の割合がわずかながら減少し、「標準」の割合が増加した。健康・運動科学実習の授業の中で、体重・体脂肪の測定を年4回実施し、そのデータを用いて体格に関する講義も行っている。当然その中で適切なBMIについても触れており、これも身体リテラシー教育の成果と考えられる。

表Ⅲ-15 BMIについて

		やせ BMI<18.5	標準 18.5≤BMI<25	肥満 25≤BMI<30	高度肥満 30≤BMI	合計
前期	男子	36	381	53	13	483
	女子	35	292	25	4	356
	全体 %	71 8.5	673 80.2	78 9.3	17 2.0	839 100.0
後期	男子	36	390	45	7	478
	女子	22	316	29	9	376
	全体 %	58 6.8	706 82.7	74 8.7	16 1.9	854 100.0

6. 身体活動量について

IPAQを用いた身体活動量調査の結果、表Ⅲ-16のような結果を得た。1週間の身体活動量が2000kcal以上の学生は前期52%から後期55%と有意ではないが増加傾向を示した。1週間当たり2000kcal以上の身体活動は、生活習慣病の予防にとって有効であるといわれている。身体活動量が2000kcal以上の学生が増加したことは非常

に望ましい結果といえる。

平均値も全体では前記から後期にかけて約300kcalの増加傾向を示し、特に女子では約800kcalの有意な増加であった。健康・運動科学実習の効果だけではないかもしれないが、活動量の多い学生が増えることは非常に好ましいことである。今後は2年生以降における追跡調査や、大学卒業後においても高い身体活動量を維持することができるような教育の必要と考えられる。

表Ⅲ-16 1週間当たりの身体活動量

		2000kcal未満の 人数	2000kcal以上の 人数	合計	平均値
前期	男子	161	269	430	4683.7
	女子	197	111	308	2348.9
	全体 %	358 48.5	380 51.5	738 100.0	3709.3
後期	男子	181	285	466	4751.5
	女子	189	163	352	3150.9
	全体 %	370 45.2	448 54.8	818 100.0	4063.8

7. 運動セルフ・エフィカシー

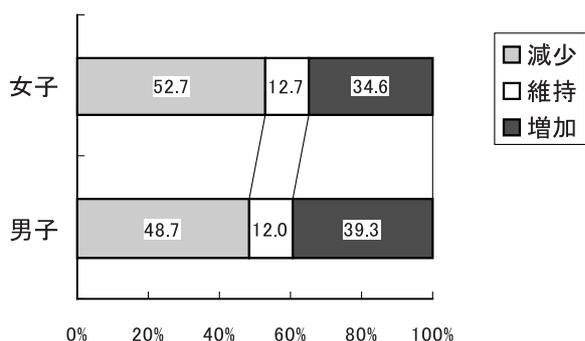
岡の運動セルフエフィカシー尺度を用い、学生の定期的に運動することに対する「自信の程度」を評価した。尺度は運動を行うのに阻害的に作用する五つの状況のもとでの運動を行う自信の程度を「全くそう思わない」から「かなりそう思う」までの5段階で回答を求めたものである。この5段階に対応させて1から5点を配し合計点を算出した。表Ⅲ-17に前後期のSE得点の平均値を示した。男女とも若干後期が低下した。

表Ⅲ-17 前・後期運動SE得点

性別	時期 (人数)	平均値	標準偏差
男子	前期 (487)	16.0	4.67
	後期 (522)	15.6	4.62
女子	前期 (382)	15.0	4.23
	後期 (413)	14.4	4.29

前後期とも5項目すべてに回答した者について、後期の得点から前期との差を算出した。この得点差がプラスとなったものを「増加」、変わらなかったものを「維持」、マイナスとなったものを「減少」とし結果を図Ⅲ-2に示した。女子は減少した者が5割をわずかに超えた。男子では維持と増加を合わせた割合が5割を超え、女子とは対照的な結果であった。

表Ⅲ-2 運動SE得点前後期変化



前後期の運動セルフエフィカシー得点の増減について、「Ⅲ 健康部門」の調査項目の中から、「Q14あなたは運動することが好きですか?」（「運動の愛好度」とする）と「Q16あなたは、日常身体を動かしている方だと思いますか?」（「身体活動自己評価」とする）をとりあげ関連を分析した。前期から後期にかけて「運動の愛好度」が低下した群と向上した群とで後期運動SE得点の平均値を比べると表Ⅲ-18のとおり運動の愛好度が向上した群の方が有意に高い得点を示している。前後期「健康・運動科学実習」をとおして運動の愛好度が高まり、運動SE得点の向上、つまり運動への取り組み姿勢が積極的になっていることを示している。また、表Ⅲ-19に示したとおり前期から後期にかけての運動SE得点が維持または増加した群は減少群に比べ「身体活動自己評価」が向上している者が有意に多く、週当たりの身体活動量（消費カロリー）も、減少群の平均4053.1kcalに対し維持・増加群では4154.2kcalと若干多い結果であった。

以上から運動セルフエフィカシー得点を学生の運動に取り組む姿勢の変化を捉える評価尺度として用いる事の有効性が示唆された。

表Ⅲ-18 運動の愛好度と後期運動SE得点比較

		平均値	標準偏差	人数
Q14運動の愛好度	低下群	12.958	4.4066	120
	向上群	14.474	4.0425	133

$P < 0.05$

表Ⅲ-19 運動SE得点と身体活動自己評価

			Q16身体活動	自己評価	
			低下	向上	合計
運動SE得点	前期より減少群	度数	104	82	186
		%	55.9%	44.1%	100.0%
	維持・増加群	度数	57	112	169
		%	33.7%	66.3%	100.0%
	合計	度数	161	194	355
		%	45.4%	54.6%	100.0%

$\chi^2 = 17.586$ $P < 0.01$

引用・参考文献

- 1) 健康・運動学系、『福島大学学生の「身体リテラシー」に関する実態調査、福島大学研究年報 創刊号、pp1-16 2005
- 2) 岡浩一郎、「中高年者における運動行動変容の段階と運動セルフ・エフィカシーの関係」、日本公衆衛生雑誌 2002