

# 大学生の運動・スポーツ経験が身体・健康意識に及ぼす影響

都 筑 学 舟 橋 一 郎  
八 島 健 司 早 川 宏 子  
村 井 剛 早 川 みどり  
半 澤 礼 之

## 要 約

本研究では、中央大学の学生933人を対象に質問紙調査を実施し、小学校から大学までの正規の授業以外における運動・スポーツ経験が健康意識や健康状態、食生活や生活全般に及ぼす影響を検討した。得られた主な結果は、以下の通りである。第1に、運動・スポーツ経験の長い者ほど、スポーツに対して楽しい思い出を持ち、強い興味を持つだけでなく、スポーツ観戦に対しても積極的で、健康維持に運動が必要だと認識する程度が高いことが明らかになった。第2に、睡眠・食事・運動・休養の4つの活動の重要度配分を指標としたクラスタ分析から、4つのタイプ（睡眠・食事重視群、活動バランス群、睡眠重視群、睡眠・休養重視群）が分類された。睡眠・食事重視群と活動バランス群において、健康管理や日常的な運動、食生活への配慮、規則的な生活習慣がなされていることが明らかになった。これらのことから、運動・スポーツ経験が大学生の健康や生活に及ぼす肯定的な影響が示されるとともに、運動・スポーツを経験してこなかった学生に対する教育的支援が重要な課題となると考えられた。

## 1. 目 的

大学生にとって、運動やスポーツは手軽に楽しむことのできる活動であり、心身のリフレッシュや体力・健康増強に役立つものである。現在、中央大学には、体育連盟に属する運動部の他に、非常に多くの運動系のサークルが存在している。その中には、大学公認のサークルもあれば、それ以外の未公認サークルもある。文化系サークルと並んで、運動系サークルには多くの学生が所属し、日々活動している。このように学生にとって運動やスポーツは身近に感じら

れるものとして親しまれている。その一方で、運動やスポーツが嫌いな学生や苦手な学生も一定数いることもよく知られている事実である。各学部の体育の授業では、体育実技の履習が困難な学生のためにRHクラスが設置されており、学生の実情に合わせた授業がおこなわれている。

従来、大学生を対象として、スポーツ・運動行動についての意識（池野・大坪・富永，2002）や健康・体力・運動に関する意識（小原，1999）を検討した研究はあるが、運動やスポーツの経験と生活実態・身体意識などとの関連を総合的に検討した研究は見られない。そこで、本研究班では、2007年度に、予備的な調査として、中央大学の学生約500人を対象として、運動経験や運動に関する興味・関心、身体・体力・健康に対する認識について検討する予備調査を実施した。得られた結果からは、中学・高校や大学において運動経験がある学生の方が、身体認識（例えば、「自分の体重を知っている」「自分は健康だと思う」など）が高い傾向にあることがわかった。また、運動の好き嫌いとは体力・健康に対する認識（例えば、「疲れやすい」「健康には自信がある」など）との間には、運動が好きほど体力・健康に対する認識が高い関係があることもわかった。

本研究では、上記のような予備調査の結果をふまえて、運動・スポーツ経験が大学生の健康意識や健康状態、食生活や生活全般に及ぼす影響を明らかにすることを目的として質問紙調査を実施する。その際に、次の2点からアプローチしていくこととする。

第1に、小学校・中学校・高校・大学における正規の授業以外の機会での運動・スポーツ経験が、健康意識や健康状態、食生活や生活全般に及ぼす影響を検討する。

第2に、生活の中での主要な4つの活動（睡眠・食事・運動・休養）の中で、それぞれが占める重要度の割合に着目して、活動の重視パターンの違いが、健康意識や健康状態、食生活や生活全般に及ぼす影響を検討する。

## 2. 方 法

### (1) 調査対象者

中央大学の学生933人（男子559人，女子364人，性別不明10人）。学年の内訳は1年572人（男子329人，女子243人），2年159人（男子105人，女子54人），3年114人（男子64人，女子50人），4年74人（男子57人，女子17人），学年不明14人だった。学部の内訳は法学部401人（男子236人，女子165人），経済学部151人（男子122人，女子29人），商学部213人（男子134人，女子79人），文学部102人（男子47人，女子55人），総合政策学部56人（男子20人，

女子36人), 学部不明10人だった。

## (2) 調査手続き

体育実技・講義の授業の中で一斉に質問紙調査を実施した。調査に際しては、調査のお願いの中で、調査に参加するかどうかは個人が決める権利を持っていることを明記して、質問紙への回答は任意であることを伝えた。

## (3) 調査内容

質問紙の構成は、以下の通りだった。

### ① フェースシート

性別、学年、年齢、学部、住まい、通学時間、通学方法を尋ねる質問項目。

### ② 運動・スポーツ経験や趣味を尋ねる質問項目

「小学校時代から、学校の体育以外でスポーツを始めた」など7項目(2件法)、「スポーツで身体を動かすのが好きだ」など、池野・大坪・富永(2002)、小原(1999)を参考にして作成した16項目(5件法)。

### ③ 健康意識を尋ねる質問項目

「健康には興味関心がある方だ」など、辰巳・荒木・大野(1998)、折原(2006)を参考にして作成した18項目(5件法)。

### ④ 健康と生活との関係を尋ねる質問項目

睡眠、食事、運動、休養の健康のための重要度について、合計が100%になるように回答する。辰巳・荒木・大野(1998)を参考にして作成した。

### ⑤ 食事や生活の様子を尋ねる質問項目

「朝食を食べないことがある」など、辰巳・荒木・大野(1998)、五島(2004)、池田(2004)を参考にして作成した12項目(5件法)。

### ⑥ 最近1,2カ月の身体状態を尋ねる質問項目

「頭が重くなる(痛くなる)など、長弘ら(2001)を参考にして作成した8項目(5件法)。

### ⑦ 身体の状況を尋ねる質問項目

予備調査を参考に作成した、「高校・大学の体育の授業中にケガをしたことがある」など8項目(2件法)、および「風邪を引きやすい方だ」など10項目(5件法)。

### ⑧ 健康に関する意見を尋ねる質問項目

「定期的に運動すること」などの大切さを評定する8項目(5件法)

## (4) 調査期間

2008年7月

### 3. 結 果

#### (1) 調査対象者の特徴

住まいは、自宅518人(55.5%)、自宅外401人(43.0%)、不明14人(1.5%)だった。通学方法は、バイク(原付)・自動車83人(8.9%)、自転車98人(10.5%)、バス・電車657人(70.4%)、徒歩79人(8.5%)、不明16人(1.7%)だった。

通学時間の平均は、自宅1時間21分、自宅外25分、バイク(原付)・自動車19分、自転車16分、バス・電車1時間12分、徒歩17分だった。

表1に示したように、男女ともに自宅からの通学者が半数を超えていたが、女子は男子よりも自宅通学者の割合が有意に多かった( $\chi^2(1) = 16.00, p < .001$ )。

表1 性別と住まいとの関連

	住 ま い		合 計
	自 宅	自宅外	
男	284 (51.1%)	272 (48.9%)	556
女	234 (64.5%)	129 (35.5%)	363

表2に示したように、通学方法には有意な性差が見られた( $\chi^2(1) = 55.34, p < .001$ )。残差分析の結果、男子ではバイク(原付)・自動車と自転車の通学者が多く、バス・電車による通学者が少ないことがわかった。それとは逆に、女子ではバイク(原付)・自動車と自転車の通学者が少なく、バス・電車による通学者が多かった。

表2 性別と通学方法との関連

	通 学 方 法				合 計
	バイク(原付)・ 自動車	自転車	バス・電車	徒 歩	
男	71 (12.8%)	82 (14.8%)	355 (64.0%)	47 (8.5%)	555
女	12 ( 3.3%)	16 ( 4.4%)	302 (83.4%)	32 (8.8%)	362

表3には、性別と住まいと通学方法の関連を示しておいた。自宅通学者は男女ともにバス・電車の利用による通学が多く、自宅外通学者は男女ともに自転車と徒歩による通学が多く、男子ではバイク(原付)・自動車による通学も多かった。

表3 性別と住まいと通学方法の関連

通学方法	性別	住  ま い		合 計
		自 宅	自 宅 外	
バイク(原付)・ 自動車	男	19 (27.1%)	51 (72.9%)	70
	女	6 (50.0%)	6 (50.0%)	12
自転車	男	2 ( 2.4%)	80 (97.6%)	82
	女	2 (12.5%)	14 (87.5%)	16
バス・電車	男	257 (72.4%)	98 (27.6%)	355
	女	223 (74.1%)	78 (25.9%)	301
徒 歩	男	4 ( 8.7%)	42 (91.3%)	46
	女	1 ( 3.1%)	31 (96.9%)	32

## (2) 尺度の構成

### ① 健康意識

主因子法・プロマックス回転をおこない固有値1以上の6因子を抽出し、どの因子にも.35以下の負荷量しか示さなかった項目や2つ以上の因子に高い負荷量を示した項目、1つの因子に1項目しか高い負荷を示さなかった項目を除いて因子分析を繰り返して、表4に示したような5因子を抽出した。

第1因子は、「健康維持・増進のために努力している」「健康に関する情報を集めるようにしている」「健康には興味関心があるほうだ」「健康のために適度の運動をするようにしている」の4項目に負荷が高く、自分の健康を管理するための行動に関係する点で共通していたので、「健康管理」因子と命名した。

第2因子は、「もっとやせたいと思う」「自分の体型を気に入っていない」の2項目に負荷が高く、自分の身体への不満という点で共通していたので、「身体不満」因子と命名した。

第3因子は、「時間があれば、できるだけ歩くようにしている」「なるべくエレベーターを使わないようにしている」の2項目に負荷が高く、日常的に運動しているという点で共通していたので、「日常的運動実践」因子と命名した。

第4因子は、「自分が重大な病気になるとは思わない」「自分は健康だと思う」の2項目に負荷が高く、自分が健康であると考えている点で共通しているので、「健康感覚」因子と命名した。

第5因子は、「健康など気にせず、好きなことをしたい(逆転項目)」「将来の自分の人生のために健康でいたい」の2項目に負荷が高く、健康を望むという点で共通していたので、

「健康希求」因子と命名した。

表4 健康意識の因子分析結果

	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
健康維持・増進のために努力している	.872	-.047	-.021	.060	-.044
健康に関する情報を集めるようにしている	.796	.081	.011	-.156	-.116
健康には興味関心があるほうだ	.559	.070	-.013	-.020	.253
健康のために適度の運動をするようにしている	.507	-.123	.016	.138	.071
もっとやせたいと思う	-.042	.738	.018	.067	.075
自分の体型を気に入っていない	.047	.689	-.012	-.008	-.014
時間があれば、できるだけ歩くようにしている	.110	-.006	.667	.005	-.033
なるべくエレベーターを使わないようにしている	-.085	.011	.657	-.001	.034
自分が重大な病気になるとは思わない	-.021	.094	-.005	.700	-.268
自分は健康だと思う	.006	-.066	.011	.568	.229
健康など気にせず、好きなことをしたい	.032	-.018	-.014	.186	-.650
将来の自分の人生のために健康でいたい	.114	.064	-.016	.131	.402
因子間相関					
	因子1	—	.039	.459	.332
	因子2		—	.293	-.081
	因子3			—	.202
	因子4				—
					.245

## ② 食事や生活行動

主因子法・プロマックス回転をおこない固有値1以上の4因子を抽出し、どの因子にも.40以下の負荷量しか示さなかった項目や2つ以上の因子に高い負荷量を示した項目を除いて因子分析をして、表5に示したような4因子を抽出した。

第1因子は、「一日3食とらないことがある」「朝食を食べないことがある」の2項目への負荷が高く、食事が不規則であることで共通していたので、「不規則な食生活」因子と名づけた。

第2因子は、「バランスのとれた食事をするように気をつけている」「規則的な食生活をしている」の2項目への負荷が高く、食生活への配慮という点で共通していたので、「食事への配慮」因子と名づけた。

第3因子は、「朝なかなか起きられない」「夜遅くまで起きている」の2項目への負荷が高く、生活リズムが夜型である点で共通していたので、「夜型の生活」因子と名づけた。

第4因子は、「ダイエットのために食事を抜くことがある」「サプリメントをよく使っている」の2項目への負荷が高く、食事の省略や簡素化という点で共通していたので、「食事の省略」因子と名づけた。

表5 食事や生活行動の因子分析結果

	因子1	因子2	因子3	因子4
一日3食とらないことがある	.824	-.014	-.050	.021
朝食を食べないことがある	.765	.022	.048	-.037
バランスのとれた食事をするように気をつけている	.076	.826	.039	.046
規則的な食生活をしている	-.142	.608	-.068	-.020
朝なかなか起きられない	-.012	.070	.688	-.024
夜遅くまでおきている	.014	-.107	.457	.041
ダイエットのために食事を抜くことがある	.016	-.064	-.009	.684
サプリメントをよく使っている	-.033	.114	.015	.490
因子間相関				
	因子1	—	-.553	.481
	因子2		—	-.230
	因子3			—
				.111

## ③ 身体状態の不調

主因子法・プロマックス回転をおこなったところ、表6に示したような1因子しか抽出されなかったので、「身体不調」因子と命名した。

表6 身体状態の不調の因子分析結果

	因子1
めまいがすることがある	.748
動悸や胸が苦しくなる	.726
立ちくらみがする	.705
頭が重くなる（痛くなる）	.675
お腹が痛くなる	.609
胸焼けがする	.602
便秘をする	.543
食欲がない	.526

## ④ 身体感

主因子法・プロマックス回転をおこない固有値1以上の3因子を抽出し、どの因子にも.40以下の負荷量しか示さなかった項目や1つの因子に1項目しか高い負荷を示さなかった項目を除いて因子分析を繰り返して、表7に示したような2因子を抽出した。

第1因子は、「健康管理には気をつけている」「健康には自信がある」「授業中に背筋を伸ばして座ってられる」の3項目の負荷が高く、体力があり健康であることへの自信という点で共通していたので、「体力への自信」因子と命名した。

第2因子は、「疲れやすい」「風邪をひきやすいほうだ」の2項目への負荷が高く、体力がないことが共通していたので、「虚弱」因子と命名した。

表7 身体状況の因子分析結果

	因子1	因子2
健康管理には気をつけている	.709	.231
健康には自信がある	.624	-.257
授業中に背筋を伸ばして座ってられる	.401	-.059
疲れやすい	.019	.654
風邪をひきやすいほうだ	.052	.544
因子間相関	因子1	—
		-.392

## ⑤ 健康のために必要なこと

主因子法・プロマックス回転をおこない固有値1以上の2因子を抽出し、どの因子にも.40以下の負荷量しか示さなかった項目を除いて因子分析し、表8に示したような2因子を抽出した。

第1因子は、「起床・就寝時間など生活リズムを整えること」「定期的に運動すること」「朝食をきちんと食べること」の3項目に負荷が高く、規則的な生活を送るという点で共通していたので、「規則的な生活習慣」因子と名づけた。

第2因子は、「飲酒を適度におさえること」「体重を適正に保つこと」「間食をしないこと」「タバコを吸わないこと」の4項目に負荷が高く、嗜好品や間食を押さえて節制することで共通していたので、「生活の節制」因子と名づけた。

表8 健康のために必要なことの因子分析結果

	因子1	因子2
起床・就寝時間など生活リズムを整えること	.921	-.105
定期的に運動すること	.756	.035
朝食をきちんと食べること	.613	.099
飲酒を適度におさえること	-.075	.837
体重を適正に保つこと	.228	.591
間食をしないこと	-.063	.568
タバコを吸わないこと	.181	.441
因子間相関	因子1	—
		.635

## (3) 運動・スポーツ経験

表9に示されているように、小学校から大学まで一貫して運動・スポーツをしていたことのある経験者は32.0%であり、3人に1人の割合に達していた。次に多かったのは、小学校から高校まで運動・スポーツ経験がある者の17.5%であった。

男女別に見ると、男子は女子よりも、小学校から大学までの運動・スポーツ経験者や小学校から高校までの運動・スポーツ経験者が多いのに対して、女子は男子よりも、小学校だけ、あるいは中学校だけの運動・スポーツ経験者や全く経験のない者が多かった。

表9 学校での運動・スポーツ経験

	全 体		男 子		女 子	
	度数	%	度数	%	度数	%
小中高大	294	32.0%	220	40.0%	70	19.4%
小中高	161	17.5%	120	21.8%	41	11.4%
小中大	50	5.4%	30	5.5%	19	5.3%
高大	10	1.1%	4	0.7%	6	1.7%
小中	86	9.3%	53	9.6%	32	8.9%
小高	11	1.2%	4	0.7%	7	1.9%
小大	9	1.0%	5	0.9%	4	1.1%
小	40	4.3%	13	2.4%	27	7.5%
中高大	53	5.8%	28	5.1%	24	6.7%
中高	51	5.5%	24	4.4%	27	7.5%
中大	22	2.4%	8	1.5%	12	3.3%
高大	4	0.4%	2	0.4%	2	0.6%
中	39	4.2%	19	3.5%	20	5.6%
高	9	1.0%	4	0.7%	4	1.1%
大	9	1.0%	1	0.2%	8	2.2%
全く経験なし	72	7.8%	15	2.7%	57	15.8%
合 計	920	100.0%	550	100.0%	360	100.0%

(注) 全体には性別不明の10人も含まれている。

このように運動・スポーツ経験に関して性差が見られたので、男女別に分析をおこなうことにし、男女あわせて4%以上の頻度があった9群を取り上げて検討した。

表10に示したのは、男子における運動・スポーツ経験ごとの運動・スポーツに対する興味・関心についての項目の平均値である。群間の差異を検討するために一要因の分散分析をおこない、主効果が有意だったときには、LSD法による多重比較をおこなった。その結果、「スポーツについて嫌な思い出がある」以外の項目において、以下に示したような有意な主効果が見られた。「スポーツで身体を動かすのが好きだ」( $F(8,513) = 12.85, p < .001$ )、「子どもの頃、親と外で遊んだ」( $F(8,512) = 4.59, p < .001$ )、「スポーツについて楽しい思い出がある」( $F(8,506) = 8.82, p < .001$ )、「子どもの頃から運動は嫌いだった」( $F(8,506) = 10.44, p < .001$ )、「運動は疲れるからイヤだ」( $F(8,510) = 5.74, p < .001$ )、「スポーツには興味がない」( $F(8,510) = 9.61, p < .001$ )、「子どもの頃から、体育が得意だった」( $F(8,512) = 13.10, p < .001$ )、「スポーツでは楽しむことが大切だ」( $F(8,511) = 2.41, p < .001$ )、「子どもの頃から、身体を動かすのが好きだった」( $F(8,512) = 11.78, p < .001$ )、「スポーツでは耐えることが大切だ」( $F$

(8,512) = 7.02,  $p < .001$ ), 「子どもの頃から, 屋外での遊びが好きだった」(F(8,508) = 8.19,  $p < .001$ ), 「スポーツを見るのが好きだ」(F(8,513) = 4.21,  $p < .001$ ), 「健康のために運動は必要だと思う」(F(8,511) = 3.14,  $p < .01$ ), 「運動は苦手な方だ」(F(8,512) = 11.26,  $p < .001$ ), 「スポーツの試合を見に行く方だ」(F(8,513) = 5.63,  $p < .001$ ).

表11に示したのは, 女子における運動・スポーツ経験ごとの運動・スポーツに対する興味・関心についての項目の平均値である. 群間の差異を検討するために一要因の分散分析をおこない, 主効果が有意だったときにはLSD法による多重比較をおこなった. その結果, 以下に示したように, 全ての質問項目で群の主効果が有意だった. 「スポーツで身体を動かすのが好きだ」(F(8,307) = 30.25,  $p < .001$ ), 「子どもの頃, 親と外で遊んだ」(F(8,307) = 2.69,  $p < .01$ ), 「スポーツについて楽しい思い出がある」(F(8,307) = 19.58,  $p < .001$ ), 「子どもの頃から運動は嫌いだった」(F(8,304) = 18.79,  $p < .001$ ), 「運動は疲れるからイヤだ」(F(8,308) = 10.88,  $p < .001$ ), 「スポーツには興味がない」(F(8,306) = 18.96,  $p < .001$ ), 「子どもの頃から, 体育が得意だった」(F(8,307) = 12.79,  $p < .001$ ), 「スポーツでは楽しむことが大切だ」(F(8,308) = 6.28,  $p < .001$ ), 「子どもの頃から, 身体を動かすのが好きだった」(F(8,306) = 22.27,  $p < .001$ ), 「スポーツでは耐えることが大切だ」(F(8,306) = 7.41,  $p < .001$ ), 「スポーツについて嫌な思い出がある」(F(8,308) = 3.77,  $p < .001$ ), 「子どもの頃から, 屋外での遊びが好きだった」(F(8,306) = 10.74,  $p < .001$ ), 「スポーツを見るのが好きだ」(F(8,308) = 5.36,  $p < .001$ ), 「健康のために運動は必要だと思う」(F(8,307) = 3.86,  $p < .001$ ), 「運動は苦手な方だ」(F(8,307) = 18.16,  $p < .001$ ), 「スポーツの試合を見に行く方だ」(F(8,308) = 7.78,  $p < .001$ ).

表10と11には, 行の上から下にかけて, 学校における運動・スポーツの経験年数が長い方から短い方になるように並べてある. 表10と11ならびに多重比較の結果によると, 運動・スポーツの経験が長いほど, 子どもの頃から身体を動かすのが好きで, 運動が得意だった者が多い傾向が見られた. 大学でも運動・スポーツ経験のある者は, 高校までしか運動・スポーツ経験のない者より得点が高かった. 小学校あるいは中学校のときだけ運動・スポーツ経験をしていた者や全く経験のない者は, 子どもの頃から身体を動かすのが嫌いで, 運動は不得意だった傾向が見られた. このような差異は, スポーツについての思い出やスポーツに対する興味に関しても同じように見られただけでなく, スポーツ観戦という実際の行動や健康のための運動の必要性の認識における差異としてもあらわれていた. 学校での運動・スポーツ経験の長い者ほど, スポーツに対して楽しい思い出を持ち, 興味も強いだけでなく, スポーツ観戦に対しても積極的で, 健康維持に運動が必要だと認識する程度が高かった. これらの結果は, 男女に共通して見られていた.

表10 運動・スポーツ経験によるスポーツへの興味・関心（男子）

学校での スポーツ 経験		スポーツ で身体を 動かすの が好きだ	子どもの 頃から体 育が得意 だった	子どもの 頃から身 体を動か すのが好 きだった	子どもの 頃から運 動は嫌い だった	運動は苦 手な方だ	子どもの 頃から屋 外での遊 びが好き だった	子どもの 頃から親 と遊んだ	スポーツ について 楽しい思 いがある	スポーツ について 嫌な思 いがある	運動は疲 れるから イヤだ	スポーツ には興味 がない	スポーツ では楽し むことが 大切だ	スポーツ では耐え ることが 大切だ	スポーツ を見るの が好きだ	スポーツ の試合を 見に行く 方だ	健康のため に運動 は必要だ と思う
小中高大	X SD	4.63 0.84	3.88 1.15	4.42 0.95	1.59 1.06	2.03 1.10	4.30 0.95	4.02 1.15	4.62 0.84	3.34 1.38	1.78 1.07	1.28 0.74	4.53 0.87	4.05 1.04	4.34 1.00	3.07 1.33	4.55 0.83
小中大	X SD	4.30 0.79	3.17 1.23	3.90 1.21	1.97 1.24	2.77 1.17	3.87 1.14	3.43 1.22	4.20 1.13	3.57 1.19	2.03 1.21	1.57 0.97	4.30 0.88	3.50 1.25	4.13 1.14	3.17 1.56	4.47 0.63
中高大	X SD	4.29 0.71	2.96 0.96	3.68 0.94	2.14 0.85	2.82 0.98	3.54 1.00	3.61 1.03	4.15 0.82	3.64 1.06	2.39 0.99	1.64 0.91	4.54 0.64	3.71 0.90	4.11 1.13	2.64 1.28	4.63 0.63
小中高	X SD	4.45 0.82	3.61 1.13	4.29 0.89	1.63 0.94	2.36 1.14	4.12 1.00	3.75 1.27	4.43 0.96	3.27 1.32	1.91 1.12	1.53 0.98	4.53 0.71	3.84 1.03	4.11 1.19	2.73 1.30	4.61 0.58
中高	X SD	4.29 0.75	2.79 1.10	3.67 1.09	2.09 1.16	3.04 1.12	3.48 1.04	3.46 0.93	4.29 0.81	2.96 1.12	2.13 0.99	1.71 0.91	4.25 0.61	3.33 1.05	3.92 0.97	2.00 0.88	4.50 0.59
小中	X SD	4.00 1.09	3.28 1.21	4.04 0.94	1.88 1.02	2.62 1.06	3.77 1.09	3.73 1.12	4.26 1.00	3.40 1.23	2.11 1.01	1.77 0.95	4.28 0.84	3.70 0.87	3.66 1.41	2.45 1.19	4.43 0.77
中	X SD	3.58 1.35	2.53 1.17	3.26 1.15	3.05 1.27	3.32 1.11	3.53 0.90	3.00 1.33	3.53 1.35	3.21 1.13	3.00 1.25	2.42 1.22	4.05 1.08	3.05 1.08	3.47 1.39	1.79 0.85	3.84 1.12
小	X SD	3.62 0.87	2.54 1.13	3.31 0.85	2.38 1.26	3.15 1.28	3.54 1.05	3.15 1.21	3.85 0.99	3.77 1.09	2.46 1.13	2.08 1.26	3.77 1.01	3.08 0.64	4.23 0.83	2.85 0.80	4.23 0.60
なし	X SD	2.80 1.01	1.73 0.80	2.73 0.96	3.40 1.06	3.93 0.96	2.79 0.58	2.80 1.08	3.00 1.07	3.40 1.40	3.00 0.93	2.87 1.36	3.87 1.30	2.67 1.05	3.20 1.57	1.93 1.10	4.13 0.74

表11 運動・スポーツ経験によるスポーツへの興味・関心(女子)

学校での スポーツ 経験	スポーツ で身体を 動かすの が好きだ	子どもの 頃から体 育が得意 だった	子どもの 頃から身 体を動か すのが好 きだった	子どもの 頃から運 動は嫌い だった	運動は苦 手な方だ	子どもの 頃から屋 外での遊 びが好き だった	子どもの 頃から、親 と遊ん だ	スポーツ について 楽しい思 い出があ る	スポーツ について 嫌な思 い出があ る	運動は疲 れるから イヤだ	スポーツ には興味 がない	スポーツ では楽し むことが 大切だ	スポーツ では耐え ることが 大切だ	スポーツ を見るの が好きだ	スポーツ の試合を 見に行く 方だ	健康のた めに運動 は必要だ と思う	
小中高大	X SD	4.84 0.37	3.67 1.19	4.50 0.86	1.51 0.80	2.10 0.98	4.23 0.93	4.00 1.23	4.81 0.52	3.10 1.24	1.76 1.00	1.13 0.34	4.70 0.52	3.87 0.88	4.51 0.74	3.50 1.34	4.75 0.43
小中大	X SD	4.68 0.58	3.79 0.98	4.58 0.61	1.32 0.58	2.26 0.87	4.37 1.01	4.26 0.99	4.89 0.32	2.58 1.17	1.63 0.60	1.26 0.56	4.74 0.56	3.58 0.77	3.95 1.18	2.79 1.51	4.68 0.48
中高大	X SD	4.54 0.78	3.71 1.04	4.33 0.87	1.63 0.88	2.29 0.95	4.30 0.88	3.92 1.21	4.63 0.65	3.00 1.41	1.79 0.98	1.26 0.54	4.58 0.88	3.88 0.90	4.50 0.78	3.54 1.32	4.75 0.44
小中高	X SD	4.44 0.95	3.71 1.27	4.29 0.90	1.74 1.02	2.22 1.21	3.80 1.23	3.71 1.10	4.65 0.77	3.34 1.24	2.05 1.20	1.78 1.27	4.41 0.87	3.83 1.12	3.78 1.33	2.27 1.23	4.66 0.62
中高	X SD	4.22 1.12	3.44 1.25	4.04 1.13	2.00 1.18	2.56 1.28	3.96 1.02	3.70 1.07	4.41 0.89	3.00 1.11	2.26 1.16	1.78 1.09	4.48 0.58	4.04 0.81	4.15 0.99	3.19 1.36	4.52 0.58
小中	X SD	3.87 0.96	3.19 1.15	3.66 1.12	2.00 1.02	2.97 1.09	3.50 1.08	3.84 1.25	3.97 1.00	2.91 0.93	2.22 1.13	1.94 0.95	4.22 0.75	3.16 1.05	3.88 1.24	2.59 1.27	4.41 0.67
中	X SD	3.75 0.91	2.45 1.05	3.30 0.98	2.40 1.05	3.00 1.12	3.70 1.13	3.55 1.05	3.75 1.16	3.35 1.14	2.15 0.75	2.10 1.17	4.20 1.01	3.40 1.05	4.00 0.92	2.80 1.44	4.60 0.50
小	X SD	3.19 1.33	2.30 1.27	2.93 1.33	2.78 1.31	3.85 1.13	3.04 1.29	3.33 1.33	3.56 1.34	3.26 1.23	3.00 1.21	2.74 1.23	4.00 1.21	3.11 1.05	3.85 1.38	2.44 1.34	4.41 0.69
なし	X SD	2.61 1.13	2.11 1.14	2.55 1.05	3.41 1.19	3.96 1.04	2.82 1.00	3.23 1.25	3.12 1.21	3.88 0.93	3.18 1.02	2.93 1.14	3.86 0.81	2.85 1.03	3.35 1.26	1.98 1.16	4.26 0.72

以上の結果にもとづいて、運動・スポーツ経験を①小学校(中学校)から大学までの長期間の運動経験, ②小学校(中学校)から高校までの中期間の運動経験, ③小学校と中学校, 小学校のみ, 中学校のみの短期間の運動経験, ④運動経験なしの4タイプに分類した。表12には、4タイプごとの健康意識などの平均値を示しておいた。4タイプ間に差異が見られるかどうか検討するために、運動・スポーツ経験の4タイプを独立変数、健康意識などの下位尺度得点を従属変数として、一要因の分散分析をおこなった。その結果、日常的運動実践 ( $F(3,837) = 2.11, n.s.$ ), 健康希求 ( $F(3,840) = 1.73, n.s.$ ), 不規則な食生活 ( $F(3,834) = 1.07, n.s.$ ), 食事への配慮 ( $F(3,829) = 1.92, n.s.$ ), 夜型の生活 ( $F(3,832) = 0.383, n.s.$ ), 食事の省略 ( $F(3,833) = 2.14, n.s.$ ), 規則的な生活習慣 ( $F(3,824) = 2.46, n.s.$ ) では主効果が有意でなかった。その一方、健康管理 ( $F(3,833) = 5.13, p < .001$ ), 身体不満 ( $F(3,838) = 4.81, p < .01$ ), 健康感覚 ( $F(3,837) = 5.07, p < .01$ ), 身体不調 ( $F(3,825) = 4.93, p < .01$ ), 体力への自信 ( $F(3,823) = 6.83, p < .001$ ), 虚弱 ( $F(3,833) = 4.82, p < .01$ ), 生活の節制 ( $F(3,820) = 2.94, p < .05$ ) では主効果が有意だった。LSD法による多重比較の結果、長期・中期の運動経験群は短期の運動経験群および運動経験なし群よりも、健康管理、健康感覚、体力へ自信の得点が高かった。運動経験なし群は、他の3群よりも身体不満の得点が有意に高かった。運動経験なし群は、長期群・中期群よりも身体不調と虚弱の得点が有意に高かった。短期群は長期群よりも、身体不調と虚弱の得点が有意に高かった。中期群は長期群と短期群よりも、生活の節制の得点が有意に高かった。

表12 運動・スポーツ経験の4タイプの比較

運動経験4タイプ	1. 大学まで長期間 N = 397		2. 高校まで中期間 N = 212		3. 小中のみ短期間 N = 165		4. 運動経験なし N = 72		
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	
健康管理	3.40	0.86	3.29	0.87	3.00	0.85	2.90	0.81	1 = 2 > 3 = 4
身体不満	3.42	1.21	3.49	1.12	3.49	1.12	3.99	1.02	1 = 2 = 3 < 4
日常的運動実践	2.90	1.08	3.11	1.07	3.07	1.01	2.99	0.98	
健康感覚	3.20	0.92	3.16	0.91	2.92	0.93	2.90	0.91	1 = 2 > 3 = 4
健康希求	3.81	0.74	3.89	0.77	3.72	0.86	3.73	0.72	
不規則な食生活	2.80	1.31	2.72	1.40	2.83	1.32	2.53	1.26	
食事への配慮	3.00	1.02	3.01	1.10	2.87	1.00	3.60	0.87	
夜型の生活	3.63	1.00	3.68	1.06	3.71	0.96	3.22	1.06	
食事の省略	1.83	0.93	1.65	0.84	1.80	0.87	1.87	1.08	
身体不調	2.25	0.91	2.29	0.87	2.46	0.94	2.64	0.92	1 < 3 = 4 2 < 4
体力への自信	2.99	0.76	2.97	0.81	2.73	0.73	2.70	0.72	1 = 2 > 3 = 4
虚弱	2.89	0.93	2.95	0.89	3.13	0.86	3.24	1.01	1 < 3 = 4 2 < 4
規則的な生活習慣	4.54	0.67	4.55	0.59	4.40	0.65	4.43	0.64	
生活の節制	3.99	0.76	4.13	0.73	3.98	0.65	4.17	0.59	1 = 3 < 2

#### (4) 健康生活の重要度

睡眠、食事、運動、休養の活動の重要度を4つの合計が100%になるように配分してもらったデータにもとづいて、4つの活動の重要性をどのように配分して考えているかを検討するためにWard法によるクラスタ分析をおこなった。3～6クラスタで検討した結果、4クラスタが最も適切であると考えられた。図1には、各クラスタにおける4つの活動の重要度の配分割合を示しておいた。

第1クラスタ(303人)は、睡眠と食事が30%を超えており、運動や休養を上回っていた。運動や休養よりも睡眠や食事を重要視しているといえる。

第2クラスタ(313人)は、睡眠、食事、運動、休養の4つの活動をほぼ均等に重要であると考えていた。

第3クラスタ(190人)は、4つのクラスタの中で、睡眠を重視する程度が最も高かった。睡眠を最重要視しているといえる。

第4クラスタ(87人)は、睡眠と休養の重要度の割合が高く、運動の割合が4クラスタの中で最も低かった。

以上のことから、第1クラスタを睡眠・食事重視群、第2クラスタを活動バランス重視群、第3クラスタを睡眠重視群、第4クラスタを睡眠・休養重視群と名づけた。

表13には、これらの4クラスタの男女別の割合を示しておいた。各クラスタの出現頻度に

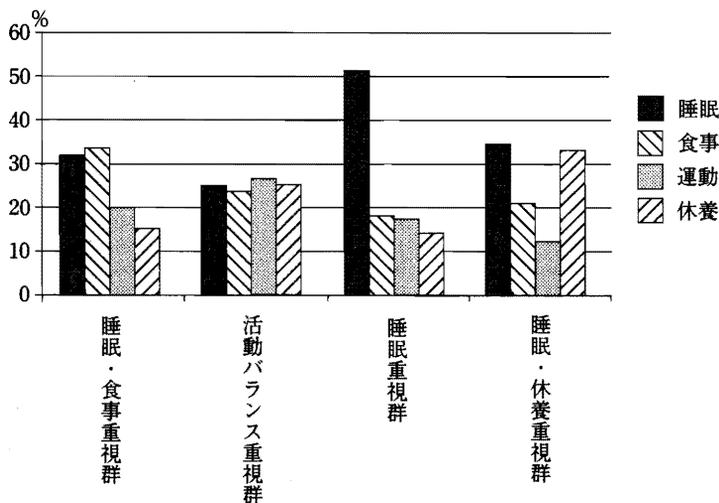


図1 クラスタ分析の結果

表13 男女別における4活動の配分重視パターンの割合

	男	女	合計
睡眠・食事重視群	171 (32.1%)	131 (37.2%)	302
活動バランス重視群	193 (36.3%)	118 (33.5%)	311
睡眠重視群	121 (22.7%)	38 (10.8%)	159
睡眠・休養重視群	47 (8.8%)	65 (18.5%)	112

性差が見られないかどうか,  $\chi^2$  検定をおこなった.  $\chi^2$  検定をおこなったところ, 有意な性差は見られなかった ( $\chi^2(3) = 4.73, n.s.$ ).

表14には, 活動重視の4タイプにおける健康意識などの平均値を示しておいた. これらの4タイプ間の得点に差が見られるかどうか検討するために, 一要因の分散分析をおこなったところ, 身体不満 ( $F(3,877) = 0.87, n.s.$ ), 健康感覚 ( $F(3,877) = 2.31, n.s.$ ), 夜型の生活 ( $F(3,873) = 1.26, n.s.$ ), 食事の省略 ( $F(3,874) = 0.21, n.s.$ ), 身体不調 ( $F(3,865) = 1.07, n.s.$ ), 虚弱 ( $F(3,874) = 1.15, n.s.$ ) においては有意な群の主効果は見られなかった. その一方で, 健康管理 ( $F(3,872) = 10.01, p < .001$ ), 日常的運動実践 ( $F(3,875) = 3.61, p < .05$ ), 健康希求 ( $F(3,880) = 6.07, p < .001$ ), 不規則な食生活 ( $F(3,875) = 3.75, p < .05$ ), 食事への配慮 ( $F(3,869) = 4.09, p < .01$ ), 体力への自信 ( $F(3,864) = 3.60, p < .05$ ), 規則的な生活習慣 ( $F(3,868) = 11.59, p < .001$ ), 生活の節制 ( $F(3,863) = 6.06, p < .001$ ) では群の主効果が有意だった.

表14 活動重視の4タイプにおける健康意識などの平均値

	睡眠・食事重視群 N = 302		活動バランス重視群 N = 311		睡眠重視群 N = 186		睡眠・休養重視群 N = 85		
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	
健康管理	3.31	0.88	3.33	0.84	3.18	0.87	2.79	0.80	1 = 2 > 3 > 4
身体不満	3.60	1.07	3.48	1.21	3.46	1.15	3.52	1.23	
日常的運動実践	3.02	1.07	3.02	1.03	3.06	1.03	2.63	1.03	1 = 2 = 3 > 4
健康感覚	3.19	0.88	3.01	0.89	3.13	0.93	3.05	0.93	
健康希求	3.88	0.77	3.88	0.76	3.70	0.76	3.59	0.67	1 = 2 > 3 = 4
不規則な食生活	2.65	1.36	2.67	1.27	2.82	1.30	3.20	1.35	1 = 2 = 3 < 4
食事への配慮	3.11	1.01	3.03	0.98	2.84	0.99	2.79	1.03	1 > 3 = 4 2 > 3
夜型の生活	3.66	0.99	3.61	1.03	3.65	1.00	3.84	0.88	
食事の省略	1.78	0.92	1.75	0.89	1.78	0.88	1.83	0.94	
身体不調	2.35	0.92	2.31	0.85	2.37	0.95	2.53	0.87	
体力への自信	2.95	0.76	2.94	0.74	2.79	0.79	2.71	0.74	1 = 2 > 3 = 4
虚弱	2.91	0.89	3.00	0.89	3.01	0.95	3.13	0.98	
規則的な生活習慣	4.53	0.59	4.62	0.55	4.40	0.73	4.19	0.81	1 = 2 > 3 > 4
生活の節制	4.03	0.69	4.17	0.67	3.93	0.77	3.89	0.76	1 = 3 = 4 < 2

(注) 1. 睡眠・食事重視群 2. 活動バランス重視群 3. 睡眠重視群 4. 睡眠・休養重視群

LSD法による多重比較の結果、睡眠・食事重視群と活動バランス重視群は、睡眠重視群や睡眠・休養重視群よりも健康管理の得点が有意に高く ( $p < .05$ )、睡眠重視群は睡眠・休養重視群よりも健康管理の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・食事重視群、活動バランス重視群、睡眠重視群は睡眠・休養重視群よりも日常的運動実践の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・食事重視群と活動バランス重視群は、睡眠重視群や睡眠・休養重視群よりも健康希求の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・休養重視群は、他の3群よりも不規則な食生活の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・食事重視群は、睡眠重視群や睡眠・休養重視群よりも食事への配慮の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。活動バランス重視群は、睡眠重視群よりも食事への配慮の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・食事重視群と活動バランス重視群は、睡眠重視群や睡眠・休養重視群よりも体力への自信の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

睡眠・食事重視群と活動バランス群は、睡眠重視群や睡眠・休養重視群よりも規則的な生活習慣の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。睡眠重視群は、睡眠・休養重視群よりも規則的な生活習慣の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

活動バランス重視群は、他の3群よりも生活の節制の得点が有意に高かった ( $p < .05$ )。

以上のことから、睡眠・食事重視群と活動バランス重視群は、健康管理により気をつけ、日常的に運動をおこない、健康であることをより強く願っていることがわかった。食生活を規則的にして、配慮した食事をするようにし、規則的な生活習慣をしていた。体力への自信もより強かった。活動バランス重視群では、生活の節制がよりなされていた。睡眠・休養重視群では、不規則な食生活や食事への配慮の低さが特徴的にあらわれていた。

表15には、活動重視の4タイプと運動経験の4タイプとの関連を示しておいた。両者の関

表15 4活動の配分重視パターンと運動経験4タイプの関連

	運動経験4タイプ				合 計
	大学まで長期間	高校まで中期間	小中のみ短期間	運動経験なし	
睡眠・食事重視群	134 (49.1%)	66 (24.2%)	47 (17.2%)	26 (9.5%)	273
活動バランス重視群	133 (46.5%)	76 (26.6%)	57 (19.9%)	20 (7.0%)	286
睡眠重視群	86 (49.1%)	40 (22.9%)	34 (19.4%)	15 (8.6%)	175
睡眠・休養重視群	31 (39.7%)	18 (23.1%)	19 (24.4%)	10 (12.8%)	78
合 計	384	200	157	71	812

連は有意ではなかった ( $\chi^2(9) = 6.44, n.s.$ ). 運動を重視する程度が最も低い睡眠・休養重視群において, 大学までの長期間の運動経験を持つ割合が最も低く, 小中学校のみの短期間の運動経験を持つ者や運動経験がない者の割合が最も高かった. このことから, 睡眠・休養重視群には, 運動に対する忌避的な感情があって, 運動やスポーツには積極的でない者が一定程度含まれていると考えられるだろう.

#### 4. 考 察

本研究の目的は, 運動・スポーツ経験が大学生の健康意識や健康状態, 食生活や生活全般に及ぼす影響を明らかにすることであった. 具体的には, 以下の2点を検討することを目的とした. 第1は, 小学校から大学までの学校における正規の授業以外の機会での運動・スポーツ経験が, 健康意識や健康状態, 食生活や生活全般に及ぼす影響を検討することであった. 第2は, 生活の中での主要な4つの活動(睡眠・食事・運動・休養)の重視パターンの違いが, 健康意識や健康状態, 食生活や生活全般に及ぼす影響を検討することであった. そのために, 中央大学の学生933人を対象に質問紙調査を実施した. 得られた結果から, 以下のようなことが明らかになった.

第1に, 運動経験の長短, あるいは有無によって, 健康管理や身体意識について大きな差異が見られた. 小学校から大学までの運動経験が長いほど, 小さい頃から身体を動かすのが好きな子どもであったというだけでなく, スポーツに対するより強い興味や関心を持ち, スポーツを観戦するなどの実際の行動レベルでも積極的であって, 健康維持にとっての運動の必要性もより強く感じる傾向を示していた. それに加えて, 運動経験が長いほど, 健康管理に気を使い, 自分が健康であるという感覚を持ち, 体力に自信を持つという傾向があった. それとは対照的に, 小学校から大学までの間に運動経験のない学生は, 身体的な不調を訴える傾向が強かった. このような傾向は, 予備調査の結果とも類似していた. これらのことから, 子どもの頃から身体を動かし運動するのが好きな者は, 学校外での運動・スポーツ活動に参加していくことで, 興味や関心を発展させていだけでなく, 身体鍛錬の機会が多いことによって, 健康になっていくという関係性が示唆される. 他方で, 運動嫌いな子どもは, 小さい頃から運動やスポーツから遠ざかり, 興味・関心を育む機会や身体鍛錬の機会を失っていくという関係性が示唆される.

第2に, 生活における主要な活動の中で, どれを重視するかによって, 健康管理や運動について違いが見られた. 日常生活の中での睡眠・食事・運動・休養という4つの活動の重要度配

分のタイプには、睡眠・食事重視群、活動バランス重視群、睡眠重視群、睡眠・休養重視群の4つあることがわかった。睡眠・食事重視群や活動バランス重視群は、健康管理や運動に日頃十分に気をつけていて、食生活のバランスやリズムに対しても配慮していることが示された。他方で、睡眠・休養重視群は、運動を重要であると考える程度が4タイプの中で最も低く、運動が苦手で避けたいと思う学生が一定程度含まれていると考えられた。睡眠・休養重視群は、食行動や食生活をコントロールするという点での意識が低いことも示された。運動をあまりしないだけでなく、身体・健康維持のために必要な食生活を自己統制しないために、睡眠や休養をより多く必要とするという循環関係になっているのではないかと考えられる。

以上のことから、本研究で得られた結果は、運動をすることの意義を改めて確認するものであるといえるだろう。池野・大坪・富永(2002)の調査と比較すると、運動やスポーツ活動に参加する学生は、本学においては高い割合となっている。本研究では、運動・スポーツに積極的に取り組む学生において健康増進がなされる一方で、運動経験のない学生は身体不調を訴える傾向を示しており、後者のような学生に対する教育的支援が実践的な課題として浮かび上がってきたといえるだろう。今後、上記の点を含めて、運動・スポーツ経験が、大学生の健康意識や生活管理などに及ぼす影響について、さらに詳しく検討を進めていきたいと考える。

#### 引用文献

- 五島淑子(2004) 大学生の食生活満足度に関する調査 研究論叢(山口大学) 54: 31-43.
- 池田孝博・池田知子(2004) 短期大学生の健康行動と健康信念・健康知識 一幼児教育学科学生の調査から一 永原学園西九州大学, 佐賀短期大学紀要 34: 135-139.
- 池野三義・大坪輝海・富永知佐子(2002) 大学生のスポーツ・運動行動とその意識に関する調査 鎌倉女子大学紀要 9: 99-106.
- 長弘千恵・趙留香・馬場みちえ・児玉尚子・尾坂良子・吉永一彦・畝博(2001) 看護大学生の生活習慣と主観的健康状態に関する日韓比較 九州大学医療技術短期大学紀要 28: 27-38.
- 小原史朗(1999) 新入大学生の健康・体力・運動に関する意識調査 愛知工業大学研究報告 34A: 105-112.
- 折原茂樹(2006) 大学生の健康生活習慣知識・健康意識に対する態度変化の研究 近畿大学医学雑誌 31: 9-20.
- 辰巳真紀・荒木佐都美・大野佳美(1998) 女子大学生の健康観と食生活について 武庫川女子大学紀要(自然科学) 46: 93-99.