「スポーツ科学」科目履修生の運動の実践状況と実践に影響する要因および心身の健康状態

−「大学体育」の今後の展開を考える −

河合　美香（龍谷大学法学部）

【要旨】

近年，若年世代の体力の低下や心身の不健康，また電子通信機器等の普及による，直接，人と関わる機会の減少により生じるコミュニケーション能力の低下などが懸念されている。「運動」は健康の獲得に必要不可欠な要素の一つであるが，実践を促すには実践者の多様な背景を把握する必要がある。本研究では，若年世代にある大学生の体力の向上，および心身の健康づくりを目的として，運動の実践状況と実践に影響する要因，および日常生活と健康状態について調査を実施し，781 人から回答を得た。回答について，男女の相違と運動の実践状況の関連をそれぞれ χ^2 検定により分析した（有意水準は 5% 未満）。その結果，女性は男性と比較して，運動の実践頻度が低く，行動変容の「関心期」と「準備期」にあったことから，この時期に学生の運動実践を促す「働きかけ」の必要性が示唆された。また，運動の実践目的は，男性では「競技力の向上」の割合が高かったが，男女ともに最も割合が高かったのは「体力・健康づくり」であった。運動の実践の阻害要因には，「運動施設・場所」と「用具」，「仲間」，「時間」，および「学業と学業以外の疲労の蓄積」があり，女性では「運動の仕方がわからない」の割合も高かったことから，関連授業の設置，また既存の授業内容の検討の必要性が示唆された。一方，運動の実践状況は，「日常の生活リズム」や「心身の健康状態」，「将来の健康への自信」にも影響していたことから，運動の実践を促す施設や用具，時間などの環境に加え，他分野の専門家や組織との連携，協働など，パラダイム転換も必要であることが示唆された。

【キーワード】運動，健康，体力，学生，行動変容

Ⅰ　はじめに

日本は長寿国として世界に知られ，平成 29 年簡易生命表によれば，平均寿命は男性 81.09 歳，女性 87.26 歳と長いが，健康寿命（寝たきりや痴呆のない状態で心身ともに自立し，健康的に生活できる期間）との差は 10 年近くあり，この間の医療・健康政策が大きな課題となっている。また，QOL（Quality of life）への関心が高まり，行政，また企

業等では健康の保持増進を目的とした施策の具現化が推進されている。

一方，近年，若年世代においても身体活動量の減少や不適切な食生活による体力の低下や心身の不健康な状態，また電子通信機器等の普及による，直接，人と関わる機会の減少により生じるコミュニケーション能力の低下などが懸念されている。

近藤（2008）は，高等教育を受けた者（教育年数の長い者）は，健康診断の受診率が高く，また自分の健康は自分で守るという意識（自己効力感：Self-efficacy）[1)]が高いことから，教育レベルが健康教育に影響し，その結果，健康を獲得し得る可能性が高いことを明らかにしている。しかし，『文部科学統計要覧』（平成 30 年度版）によれば，日本の大学数は，1990 年の 507 校から 1991 年の大学大綱化以降の 2005 年には 726 校，2017 年には 780 校に増加し（2016 年は 777 校），この増加に伴い，教育水準や教育環境は多様化が進んでいると推察される。このことから，近藤が考える従来の「高等教育」の概念とは異なり，「高等教育」を受けたものが健康を獲得し得る可能性にあるとは言い難い状況にあるとも推察される。

近年の若年世代の状況を鑑み，大学体育の組織の一つである「大学体育連合」は，他の関連組織と協働して『体育系学術団体からの提言 2010： 21 世紀の高等教育と保健体育・スポーツ：活気と親しみにあふれるキャンパスと社会を構築するために』の中で，「保健体育の充実に努め，豊かな人間性をそなえた学生を育成することは大学の責務の一つである」と公表した。また，体育・スポーツ・健康に関わる学術団体は，全国の高等教育機関に 4 つの事項を要請している。

1　学生の健康・体力を維持・向上させ，活力ある家庭や社会を築く能力を育成する。
2　大学における保健体育の教育効果を再認識する。
3　スポーツ権を尊重し，スポーツ文化の創造に寄与する。
4　学位授与の方針と「学士力」に心身の健康を位置づける。

「運動」は，「栄養」と「休養」とともに健康の獲得に必要不可欠な要素の一つであり，健康の維持，体力の向上のためには，運動の実践が有効であることが科学的に明らかになっている。また，近年では，運動の実践による爽快感や達成感の獲得による精神的効果の他，コミュニケーションづくりなど，社会的効果も期待されるようになっている。しかし，若年世代にある多くの学生は，「体育」の授業や部活動等で，定期的に身体活動する時間が保証されていた高校時代と比較して身体活動量が減少している。実際，大学体育連合が 2016 年に実施した調査によれば，80% 以上の学生が「運動不足」，60% 以上の学生

が「心理的ストレス」をそれぞれ感じ，30% 近くの学生が「健康とはいえない」と思っている。

平均寿命が長い人生の中で最も体力レベル，および健康状態が良好である若年世代におけるこの状況は，現在の体力，および心身の健康状態のみならず，将来の体力や健康状態の低下，また悪化が懸念される。

Ⅱ　目　的

本研究では，体力の低下や心身の不健康な状態，コミュニケーション能力の低下が懸念されている若年世代にある大学生を対象に調査を実施し，運動の実践状況を把握することを目的とした。

また，運動の実践に影響すると考えられる「運動との関わり」と「運動の実践の目的」，「実践に影響する環境」，および「運動の実践状況」と「日常生活と健康状態」との関連について明らかにし，学生の体力の向上と心身の健康づくりを構築させる授業の展開や環境整備などの方策を考案するための基礎資料を収集することを目的とした。

Ⅲ　方　法

1　対　象

調査は，R 大学教養教育の系統分野の一つである「スポーツ科学系」科目として開設されている「人間とスポーツ」と「健康とスポーツ」，および身体活動を伴う「スポーツ技術学演習」の履修生を対象に実施した。なお，これらの科目は，教員免許状の取得にあたって必要な必修科目として位置づけられている「体育（2 単位）」の「選択必修」科目である。

対象とした授業の履修学生が所属する学部は，法学と経営学，経済学，文学，国際学，および政策学であり，また，履修生の学年は 1 年生から 4 年生まであった。

2　調査の方法

調査票は無記名式とし，対象者に調査の目的と内容，調査への同意について説明した後に調査票を配布，回収した。なお，本研究は人を対象とする調査のため，本研究の遂行について，著者が所属する大学の「人を対象とする研究に関する倫理委員会」に審査を要請

し，「人を対象とする研究に関する倫理審査」において，研究推進の承認を得た。また，一般社団法人日本体育学会における「研究者の倫理について（覚書）」を参照した。

3　調査票の内容

調査票の内容は，「運動の実践状況」と「運動との関わり」と「運動の実践の目的」，「実践に影響する環境（阻害要因）」，および「日常生活と健康状態」についてである。なお，スポーツ，および運動の考え方，また定義には諸説あり，学生のとらえ方も多岐にわたるため，本調査では，「スポーツ・運動」として設問し，以下の点から回答・分析した。

(1) スポーツ・運動の実践状況の分類

スポーツ・運動の実践状況は，「①ほとんど毎日スポーツ，または運動をしている，②毎日ではないが，週３日以上スポーツ，または運動をしている，③週３日未満であるがスポーツ，または運動をしている，④最近，スポーツ，または運動を始めたところである，⑤現在はスポーツ，または運動していないが，近々始めようと思っている，⑥今のところ，スポーツ，または運動をするつもりはない」の６分類とした。

(2) 調査票の回答の選択肢

スポーツ・運動との「関わり」と「実践の目的」，「実践に影響する環境」，および「日常生活と健康状態」はそれぞれの設問に対して，回答に４つの選択肢（①全くそうではない，②あまりそうではない，③ある程度そうだ，④その通りだ）を設け，最終的には①と②を「そうでない」，③と④を「そうである」に２値化して分析した。

Ⅳ　分　析

調査より得られたデータについて，以下の２つの観点から χ^2 検定により分析し，その際の有意水準を 5% 未満とした。

(1) スポーツ・運動との「関わり」と「実践する目的」，「実践に影響する環境（阻害要因）」，および「生活と健康状態」の男女の相違
(2) スポーツ・運動との「関わり」と「実践する目的」，「実践に影響する環境（阻害要因）」，および「日常生活と健康状態」のスポーツ・運動の実践状況との相違

Ⅴ　結　果

１　調査票の回答状況

調査票の回答状況を表１に示した。

表１　調査票の回答状況

科　目	性別		合計	履修学生（人）	回答率（%）
	男性	女性			
人数	477	304	781	1048	74.5%
(%)	61.1%	38.9%	100.0%		

調査対象者（履修登録者）1,048 名に対し，回答者は 781 名（男性 477 名，女性 304 名），回答率は 74.5% であった。本調査の対象とした授業３科目を重複して履修している場合（最大３科目），「調査票の回答は一回のみ」と指示したことが調査票の回答率に影響したと考えられる。

２　スポーツ・運動の実践状況

（1）男女の比較

結果を図１に示した。

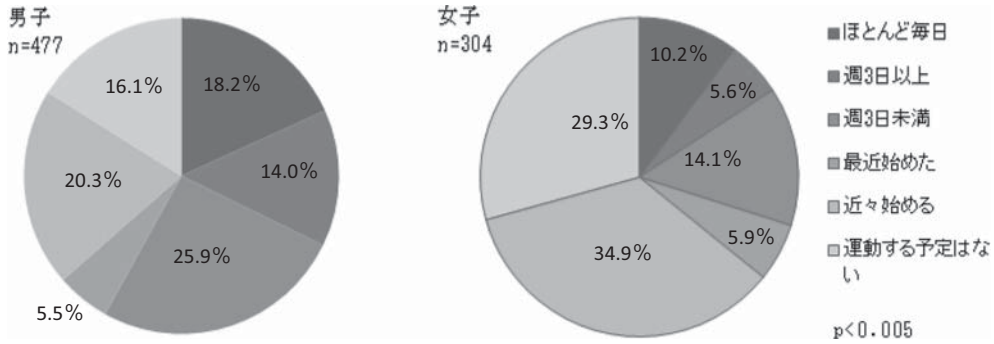


図１　スポーツ・運動の実践状況（男女の比較）

スポーツ・運動の実践状況は，男女で有意な差があり（$p<0.005$），男性では「週３日未満であるが実践している」の割合がもっとも高く（25.9%），定期的に実践している割合（週３回未満，週３日以上，ほとんど毎日）は 58.1% であった。一方，「今のところ，スポーツ，または運動をするつもりはない」の割合は 16.1% であった。

女性では「現在はスポーツ，または運動していないが，近々始めようと思っている」の割合がもっとも高く（34.9%），定期的に実践している割合は 29.9% で男性の半分程度しかなかった。「今のところ，スポーツ，または運動をするつもりはない」の割合は 29.3% で男性と比較して高かった。

(2) 学年の比較

結果を図 2 に示した。

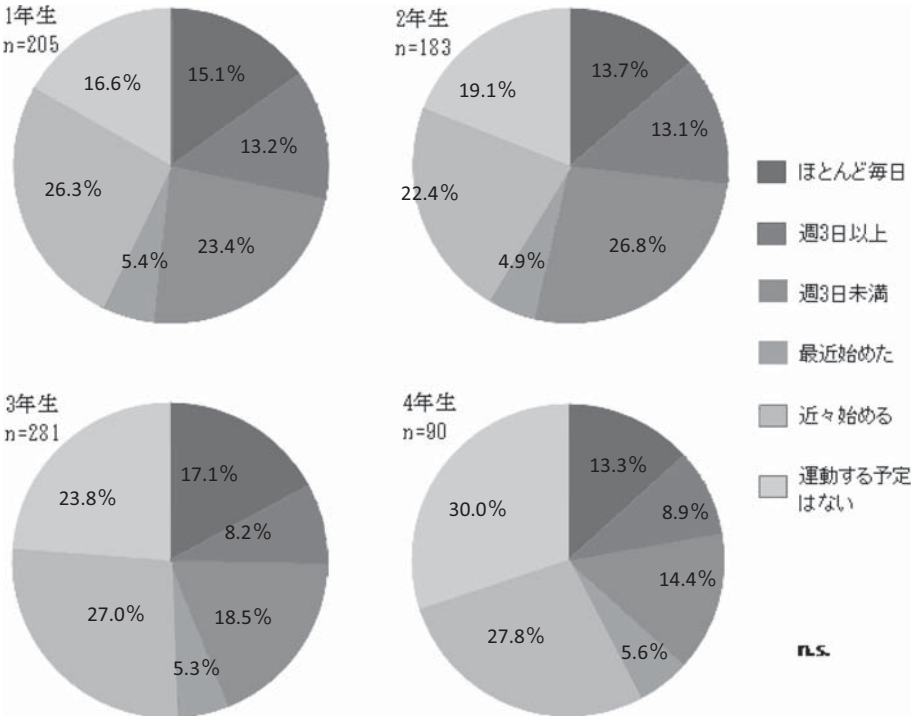


図２　スポーツ・運動の実践状況（学年の比較）

スポーツ・運動の実践状況は，学年との間に有意な差がなかったが，1，2 回生の「定期的に実践している（ほとんど毎日，週 3 日以上，週 3 回未満）」の割合は，それぞれ 51.7 %と 53.6% であり，「今のところ，スポーツ，または運動をするつもりはない」の割合は，それぞれ 16.6% と 19.1% であった。

これに対し，3, 4 回生では「定期的に実践している」の割合は，それぞれ 43.8% と 36.6 %で低く，「今のところ，スポーツ，または運動をするつもりはない」の割合は，それぞれ 23.8% と 30.0% で高い傾向にあった。学年が高くなるにつれて専門の学修，また就職活動等や費やす時間が増え，その結果，スポーツ・運動の実践よりも優先しなければなら

ない活動が増え，時間の確保が困難になると推察された。

3　スポーツ・運動との関わり

(1) 男女の相違

「スポーツ・運動との関わり」の男女の相違を図３に示した。

「幼少期から身体をよく動かす」と「身体を動かすことが好きである」,「スポーツが得意である」,「スポーツをよく観戦する」,「スポーツへの興味・関心が高い」，および「スポーツを支える機会がある」の割合は，女性と比較して男性で有意に高かったが（$p < 0.05$），「スポーツを支える機会がある」の割合は，男性 25.0%，女性 17.0% で他の関わりと比較して低かった。

「身体を動かす必要性を感じる」の割合は男女で差はなかったが，男性で 95.1%，女性 94.7% で他の関わりと比較していずれも高かった。

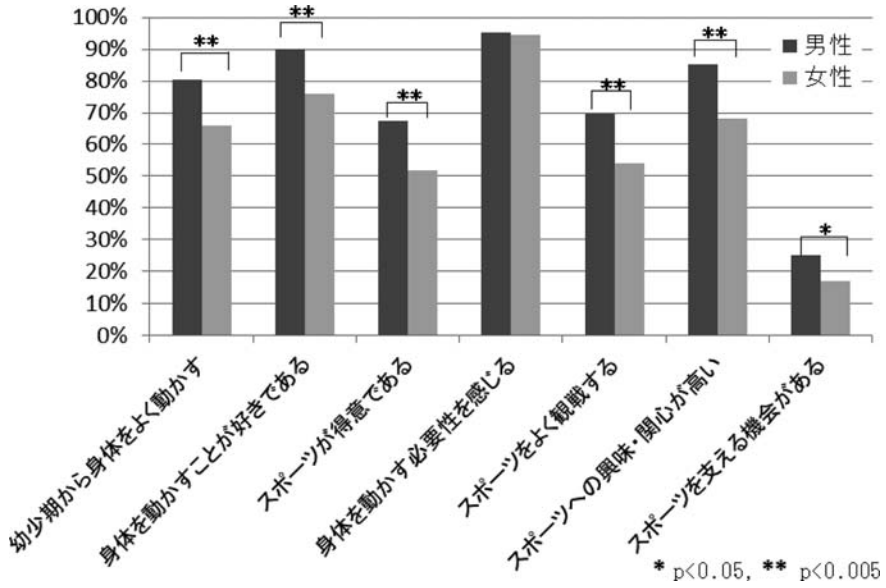


図３　スポーツ・運動との関わり（男女の相違）

(2) スポーツ・運動の実践状況との相違

「スポーツ・運動との関わり」とスポーツ・運動の実践状況との相違を表２に示した。

男女とも「幼少期から身体をよく動かす」と「身体を動かすことが好きである」,「スポーツが得意である」,「身体を動かす機会がある」,「スポーツをよく観戦する」,「スポーツへの興味・関心が高い」，および「スポーツを支える機会がある」がある場合，スポー

ツ・運動の実践頻度が高かった（$p<0.05$）。

表２　スポーツ・運動との関わり（スポーツ・運動の実践状況との相違）

関わり	運動の実践状況												合計		有意差(p)
	ほとんど毎日		週3日以上		週3日未満		最近始めた		近々始める		運動するつもりはない				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
幼少期から身体をよく動かす															
男性	77	90.6%	55	82.1%	102	83.6%	24	92.3%	74	76.3%	49	63.6%	381	80.4%	**
女性	29	93.5%	15	88.2%	35	81.4%	14	82.4%	65	62.5%	41	46.1%	199	66.1%	**
身体を動かすことが好きである															
男性	83	95.4%	65	97.0%	116	95.1%	22	84.6%	86	88.7%	55	72.4%	427	89.9%	**
女性	30	96.8%	16	94.1%	41	95.3%	16	88.9%	75	70.8%	53	59.6%	231	76.0%	**
スポーツが得意である															
男性	72	82.8%	49	73.1%	90	73.2%	16	61.5%	59	60.8%	35	46.1%	321	67.4%	**
女性	24	77.4%	13	76.5%	33	78.6%	11	61.1%	45	43.3%	29	33.0%	155	51.7%	**
身体を動かす必要性を感じる															
男性	81	95.3%	64	97.0%	120	97.6%	26	100.0%	94	97.9%	65	84.4%	450	95.1%	**
女性	28	90.3%	17	100.0%	43	100.0%	17	94.4%	104	98.1%	79	88.8%	288	94.7%	*
スポーツをよく観戦する															
男性	61	70.1%	54	81.8%	96	78.0%	16	61.5%	61	63.5%	43	55.8%	331	69.7%	**
女性	24	77.4%	9	52.9%	24	55.8%	13	72.2%	56	53.8%	37	41.6%	163	54.0%	*
スポーツへの興味・関心が高い															
男性	80	94.1%	62	92.5%	113	93.4%	21	80.8%	77	80.2%	48	64.0%	401	85.3%	**
女性	26	83.8%	13	76.5%	35	83.3%	13	72.2%	72	69.2%	45	51.7%	204	68.2%	**
スポーツを支える機会がある[注]															
男性	43	50.0%	23	35.4%	28	22.8%	6	23.1%	16	16.7%	2	2.6%	118	25.0%	**
女性	9	30.0%	5	29.4%	8	18.6%	6	33.3%	16	15.4%	7	8.0%	51	17.0%	*

注）「支える」とは、指導する、企画する、ボランテイアする、スポーツする人の食事づくりなど　　* $p<0.05$, ** $p<0.005$
表の値は、設問に対して「そうである」を示す

4　スポーツ・運動の実践目的

(1) 男女の相違

「スポーツ・運動の実践目的」の男女の相違を図 4 に示した。

「記録の更新・技術の向上」の割合は，男性（71.3%）で女性（52.7%）よりも有意に高く（$p<0.005$），「体力・健康づくり」と「ストレスの解消」の割合は，女性で男性よりも有意に高かった（$p<0.05$）。また，「体力・健康づくり」の割合は男性 93.3%，女性 97.7%でいずれも他の目的と比較して高かった。

「達成感・爽快感の獲得」と「友人づくり・つきあい」，「仕事や資格の取得のため」，および「リハビリ・治療」の割合は男女で差はなかったが，「達成感・爽快感の獲得」の割合は男性で 85.5%，女性は 81.7% で他の目的と比較していずれも割合が高かった。

一方，「仕事や資格の取得のため」と「リハビリ・治療」の割合は，いずれも 20% 程度で他の目的と比較して低かった。

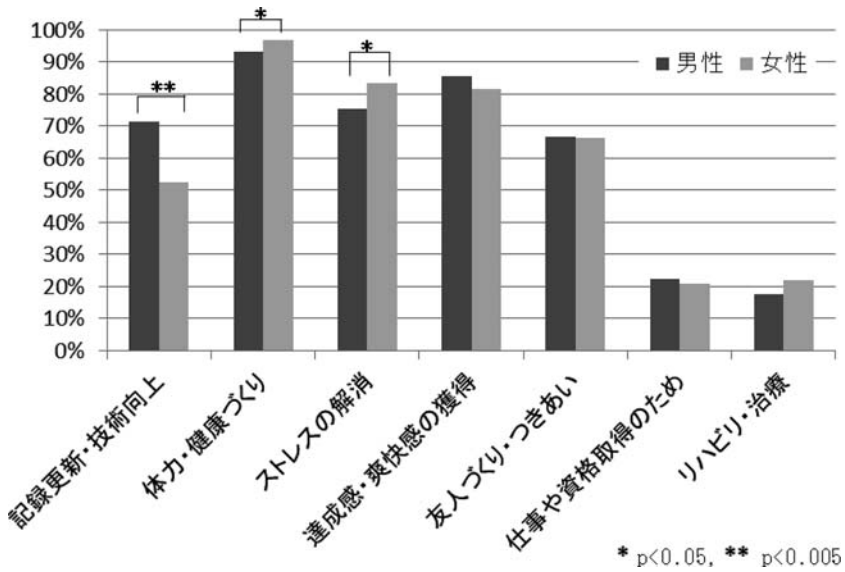


図４　スポーツ・運動する目的（男女の相違）

(2) スポーツ・運動の実践状況との相違

「スポーツ・運動の実践目的」と運動の実践状況との相違を表３に示した。

表３　スポーツ・運動する目的（スポーツ・運動の実践状況との相違）

目　的	運動の実践状況												合計		有意差 (p)
	ほとんど毎日		週3日以上		週3日未満		最近始めた		近々始める		運動するつもりはない				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
記録更新・技術向上															
男性	80	92.0%	58	86.6%	84	68.9%	13	50.0%	59	61.5%	44	57.9%	338	71.3%	**
女性	26	83.9%	10	58.8%	23	53.5%	10	55.6%	45	43.3%	43	50.6%	157	52.7%	*
体力・健康づくり															
男性	81	93.1%	64	95.5%	116	94.3%	24	92.3%	95	97.9%	64	84.2%	444	93.3%	*
女性	29	93.5%	17	100.0%	41	95.3%	18	100.0%	106	100.0%	82	94.3%	293	97.0%	ns
ストレスの解消															
男性	58	66.7%	57	85.1%	100	82.0%	18	69.2%	73	75.3%	53	69.7%	359	75.6%	*
女性	27	87.1%	16	94.1%	38	88.4%	13	72.2%	91	85.8%	67	77.0%	252	83.4%	ns
達成感・爽快感の獲得															
男性	78	90.7%	61	91.0%	114	92.7%	20	76.9%	78	80.4%	55	72.4%	406	85.5%	**
女性	30	96.8%	17	100.0%	38	88.4%	10	58.8%	85	80.2%	65	75.6%	245	81.7%	**
友人づくり・つきあい															
男性	64	73.6%	45	67.2%	90	73.8%	15	57.7%	57	59.4%	44	58.7%	315	66.6%	ns
女性	24	77.4%	13	76.5%	31	72.1%	7	38.9%	67	63.2%	58	67.4%	200	66.4%	ns
仕事や資格取得のため															
男性	38	43.7%	19	28.4%	18	14.9%	6	23.1%	13	13.7%	12	15.8%	106	22.5%	**
女性	12	38.7%	4	23.5%	9	20.9%	5	27.8%	15	14.3%	18	20.7%	63	20.9%	ns
リハビリ・治療															
男性	17	19.8%	15	22.4%	20	16.4%	3	11.5%	16	16.8%	12	16.0%	83	17.6%	ns
女性	10	32.3%	4	23.5%	12	28.6%	4	22.2%	16	15.5%	19	22.1%	65	21.9%	ns

表の値は、設問に対して「そうである」を示す　　* p<0.05, ** p<0.005

男性では「記録の更新・技術の向上」と「体力・健康づくり」,「ストレスの解消」,「達成感・爽快感の獲得」, および「仕事・資格の取得のため」が目的の場合に運動の実践の頻度が高く, 女性では「記録の更新・技術の向上」と「達成感・爽快感の獲得」が目的の場合にスポーツ・運動の実践頻度が高かった（$p<0.05$)。

5　運動の実践を阻害する要因

(1) 男女の相違

「スポーツ・運動の実践を阻害する要因」の男女の相違を図５に示した。

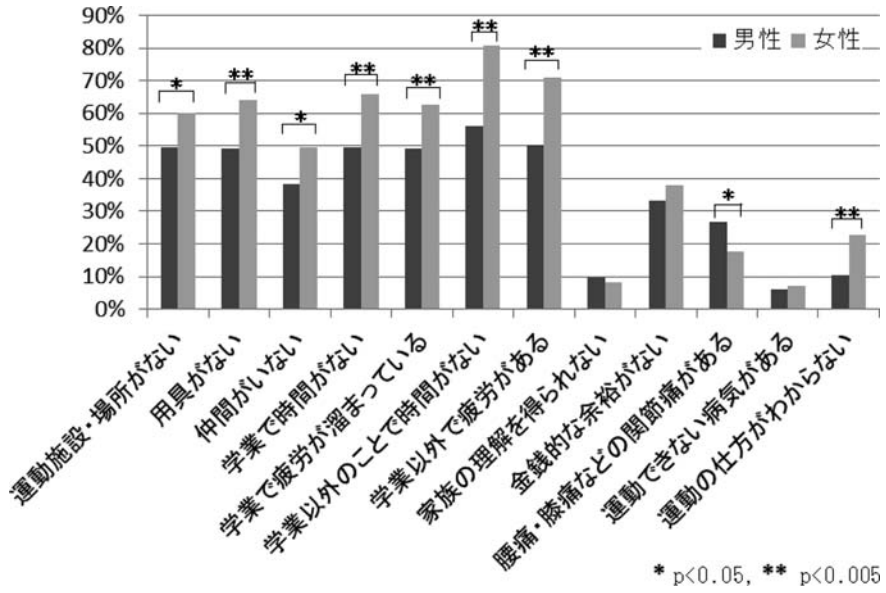


図５　スポーツ・運動の実践を阻害する要因（男女の相違）

「運動施設・場所がない」と「用具がない」,「仲間がいない」, 学業および学業以外のことで「時間がない」, 学業および学業以外のことで「疲労が溜まっている」,「腰痛・膝痛などの関節痛がある」, および「運動の仕方がわからない」の割合は男女で有意な差があり（$p<0.05$),「腰痛・膝痛などの関節痛がある」以外は, 女性で男性よりもその割合が高かった。また,「学業以外のことで時間がない」の割合は, 男性 56.0%, 女性 80.9% で男女のいずれも他の阻害因子と比較して最も高かった。

一方,「家族の理解を得られない」と「運動できない病気がある」の割合は男女で差がなく, 男女のいずれも 10% 以下で他の阻害因子と比較して低かった。

(2) スポーツ・運動の実践状況との相違

「スポーツ・運動の実践を阻害する要因」とスポーツ・運動の実践状況との相違を表4に示した。

男性の場合,「運動施設・場所がない」と「用具がない」,「仲間がいない」, 学業および学業以外のことで「時間がない」, 学業以外のことで「疲労が溜まっている」, および「家族の理解を得られない」場合に定期的にスポーツ・運動を実践している割合が低かった($p<0.05$)。

女性の場合,「用具がない」,「仲間がいない」, 学業および学業以外のことで「時間がない」, 学業および学業以外のことで「疲労が溜まっている」, および「運動の仕方がわからない」もスポーツ・運動の実践を阻害している状況にあった ($p<0.05$)。

表4　スポーツ・運動の実践を阻害する要因（スポーツ・運動の実践状況との相違）

阻害因子	運動の実践状況												合計		有意差 (p)
	ほとんど毎日		週3日以上		週3日未満		最近始めた		近々始める		運動するつもりはない				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
運動施設・場所がない															
男性	24	27.9%	35	52.2%	62	50.4%	15	60.0%	54	57.4%	43	56.6%	233	49.5%	**
女性	14	45.2%	8	47.1%	22	51.2%	11	61.1%	69	65.7%	56	65.9%	180	60.2%	ns
用具がない															
男性	25	29.1%	28	41.8%	60	48.8%	15	57.7%	60	63.2%	45	59.2%	233	49.3%	**
女性	13	41.9%	6	35.3%	21	48.8%	12	66.7%	74	70.5%	66	77.6%	192	64.2%	**
仲間がいない															
男性	13	15.1%	25	37.3%	34	27.9%	12	46.2%	50	52.1%	47	62.7%	181	38.3%	**
女性	10	32.3%	6	37.5%	13	30.2%	9	50.0%	59	55.7%	52	59.8%	149	49.5%	*
学業で時間がない															
男性	22	25.3%	27	40.3%	60	49.2%	15	57.7%	62	64.6%	50	64.9%	236	49.7%	**
女性	9	29.0%	10	58.8%	25	58.1%	13	72.2%	84	79.2%	58	66.7%	199	65.9%	**
学業で疲労が溜まっている															
男性	38	43.7%	31	46.3%	51	41.5%	15	57.7%	57	59.4%	42	54.5%	234	49.2%	ns
女性	11	35.5%	9	52.9%	22	51.2%	13	72.2%	76	72.4%	58	66.7%	189	62.8%	**
学業以外のことで時間がない															
男性	28	32.2%	34	50.7%	64	52.0%	15	60.0%	67	69.8%	58	75.3%	266	56.0%	**
女性	11	35.5%	11	64.7%	35	81.4%	15	83.3%	97	91.5%	76	86.4%	245	80.9%	**
学業以外で疲労がある															
男性	31	35.6%	31	46.3%	58	47.2%	15	57.7%	59	62.1%	45	58.4%	239	50.3%	*
女性	13	41.9%	11	64.7%	26	60.5%	15	83.3%	81	77.9%	68	77.3%	214	71.1%	**
家族の理解を得られない															
男性	9	10.5%	12	17.9%	6	4.9%	2	7.7%	6	6.3%	11	14.5%	46	9.7%	*
女性	4	12.9%	1	5.9%	5	12.2%	3	16.7%	3	2.9%	9	10.2%	25	8.3%	ns
金銭的な余裕がない															
男性	22	25.3%	20	29.9%	36	29.3%	11	42.3%	40	41.7%	30	39.0%	159	33.4%	ns
女性	11	35.5%	5	29.4%	17	39.5%	8	44.4%	40	38.1%	34	38.6%	115	38.1%	ns
腰痛・膝痛などの関節痛がある															
男性	28	32.2%	25	37.3%	30	24.4%	5	19.2%	23	24.0%	16	20.8%	127	26.7%	ns
女性	8	26.7%	2	12.5%	8	18.6%	3	16.7%	22	21.0%	10	11.4%	53	17.7%	ns
運動できない病気がある															
男性	4	4.6%	4	6.0%	8	6.6%	2	7.7%	4	4.2%	7	9.1%	29	6.1%	ns
女性	5	16.1%	0	0.0%	5	11.6%	3	16.7%	3	2.8%	6	6.9%	22	7.3%	*
運動の仕方がわからない															
男性	8	9.2%	8	11.9%	7	5.7%	6	23.1%	9	9.4%	11	14.3%	49	10.3%	ns
女性	6	19.4%	0	0.0%	8	18.6%	6	33.3%	20	19.0%	28	32.6%	68	22.7%	*

表の値は、設問に対して「そうである」を示す　　* $p<0.05$, ** $p<0.005$

6　日常生活と健康状態

(1) 男女の相違

「日常生活と健康状態」の男女の相違を図 6 に示した。

「同じ年齢の人より体力は高い」と「10 年後の健康に自信がある」の割合は，男性で女性と比較して有意に高かった（$p<0.05$）。また，男性は女性と比較して飲酒と喫煙の割合が有意に高く（それぞれ $p<0.05$, $p<0.005$），男性では 15% 近くが喫煙をしていた。

男女のいずれにおいても「健康を保持増進する意識が強い」と「全般的に健康状態は良い」の割合が 70% 以上で他の項目と比較して高かった。

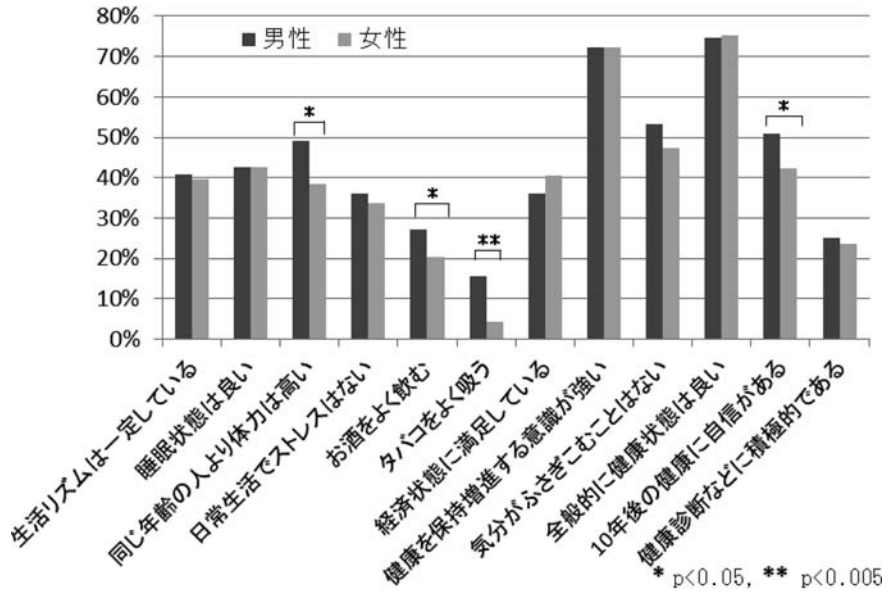


図 6　日常生活と健康状態（男女の相違）

(2) スポーツ・運動の実践状況との相違

「日常生活と健康状態」とスポーツ・運動の実践状況との相違を表 5 に示した。

表５　日常生活と健康状態（スポーツ・運動の実践状況との相違）

健康状態と生活	運動の実践状況												合計		有意差(p)
	ほとんど毎日		週3日以上		週3日未満		最近始めた		近々始める		運動するつもりはない				
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
生活リズムは一定している															
男性	48	56.5%	35	53.0%	43	35.0%	12	46.2%	33	34.7%	21	27.3%	192	40.7%	**
女性	23	74.2%	6	35.3%	24	55.8%	4	22.2%	36	34.3%	27	30.7%	120	39.7%	**
睡眠状態は良い															
男性	42	49.4%	33	50.0%	56	45.9%	11	42.3%	34	35.8%	24	31.2%	200	42.5%	ns
女性	24	77.4%	5	29.4%	24	57.1%	7	38.9%	38	36.5%	30	34.1%	128	42.7%	**
同じ年齢の人より体力は高い															
男性	62	74.7%	35	55.6%	65	54.2%	8	32.0%	34	37.8%	18	25.0%	222	49.0%	**
女性	25	80.6%	9	69.2%	26	65.0%	6	33.3%	23	23.7%	19	23.2%	108	38.4%	**
日常生活でストレスはない															
男性	35	41.2%	30	45.5%	45	36.6%	10	38.5%	24	25.5%	26	34.7%	170	36.2%	ns
女性	16	51.6%	3	18.8%	17	40.5%	7	38.9%	30	28.8%	27	31.0%	100	33.6%	ns
お酒をよく飲む															
男性	21	24.4%	17	26.2%	38	30.9%	8	30.8%	28	29.5%	17	22.1%	129	27.3%	ns
女性	6	20.0%	2	11.8%	10	23.3%	4	22.2%	18	17.3%	21	23.9%	61	20.3%	ns
タバコをよく吸う															
男性	9	10.5%	7	10.8%	22	17.9%	3	11.5%	20	21.3%	13	16.9%	74	15.7%	ns
女性	3	10.0%	1	5.9%	3	7.0%	1	5.6%	2	1.9%	3	3.4%	13	4.3%	ns
経済状態に満足している															
男性	37	44.0%	25	39.1%	39	32.0%	9	34.6%	35	36.8%	24	31.2%	169	36.1%	ns
女性	17	54.8%	6	37.5%	16	38.1%	8	44.4%	40	38.1%	34	39.1%	121	40.5%	ns
健康を保持増進する意識が強い															
男性	73	85.9%	53	81.5%	85	69.1%	21	80.8%	61	64.2%	47	61.0%	340	72.2%	**
女性	26	83.9%	17	100.0%	31	72.1%	15	83.3%	74	71.8%	52	61.2%	215	72.4%	*
気分がふさぎこむことはない															
男性	57	66.3%	38	57.6%	62	50.8%	14	53.8%	40	42.1%	40	51.9%	251	53.2%	*
女性	24	77.4%	8	47.1%	23	54.8%	7	41.2%	43	41.7%	35	40.7%	140	47.3%	*
全般的に健康状態は良い															
男性	77	89.5%	52	80.0%	95	77.9%	17	65.4%	60	63.8%	50	64.9%	351	74.7%	**
女性	29	93.5%	15	88.2%	31	73.8%	15	83.3%	77	74.0%	59	67.0%	226	75.3%	*
10年後の健康に自信がある															
男性	65	77.4%	44	68.8%	57	47.1%	8	32.0%	35	37.6%	27	35.5%	236	51.0%	**
女性	20	66.7%	10	58.8%	24	57.1%	9	50.0%	35	34.0%	27	31.8%	125	42.4%	**
健康診断などに積極的である															
男性	27	32.1%	23	35.9%	30	24.8%	6	24.0%	19	20.4%	12	15.6%	117	25.2%	ns
女性	8	25.8%	5	31.3%	12	28.6%	8	44.4%	20	19.2%	17	19.8%	70	23.6%	ns

表の値は、設問に対して「そうである」を示す　　* p<0.05, ** p<0.005

男女のいずれにおいても定期的にスポーツ・運動を実践している場合は，「生活のリズムが一定している」の割合が高く，「同じ年齢の人より体力は高い」と感じている割合も高かった（p＜0.005）。また，「健康状態を保持増進する意識が強い」と「気分がふさぎこむことはない」，「全般的に健康状態は良い」，および「10 年後の健康に自信がある」の割合も有意に高かった（p＜0.05）。

一方，男女のいずれにおいても「日常生活でのストレスはない」と「お酒をよく飲む」，「タバコをよく吸う」，「経済状態に満足している」，および「健康診断などに積極的である」は，スポーツ・運動の実践状況との関連がなかった。

Ⅵ 考 察

1 スポーツ・運動の実践への誘い

本研究の対象は，教養教育「スポーツ科学系」科目の履修学生であり，これらの科目はすべて選択科目であることから，スポーツ・運動に対し，興味関心や必要性を感じている学生の履修が多いことが予想された。したがって，スポーツ・運動を実践している割合は高いと推察されたが，男性で定期的にスポーツ・運動を実践している割合は 58.1% で，28 年のスポーツ庁による全国調査の 54.8%（週 3 日以上が 14.0%，週 1 日以上 40.8%）と同程度であった。また，女性では 29.9%（それぞれ 15.8% と 14.1%）で同調査の 37.9%（それぞれ 10.1% と 27.8%）と比較して低かった。男女ともスポーツ・運動を実践している場合は週に 1 日以上で習慣化されている様子にはあったが，女性は男性と比較してスポーツ・運動の実践頻度が低かった。

そもそも，女性がスポーツを実践するようになった歴史は浅い。J. A. ルーカス（1980）の『現代アメリカスポーツ史』によれば，「100 年以上前に近代五輪の開催を提唱し，オリンピックの創始者として知られるクーベルタンは，女性のスポーツへの参画に対し，オリンピックの理念である『シテイウス，アルテイウス，オルテイウス（より速く，より高く，より強く)』という理念の妨げになると考えていた」という[2)]。同書には，「女性がオリンピックに参加できるようになった 1928 年以降もクーベルタンは『実際的ではなく，興味もなく，美しくもない。更に付け加えれば，明らかに間違っている』と考えていた。さらに，『大衆の前で女性の競技をみせることは品位を下げると述べた』」とも記されている。

また，日本では，学校教育の中での「体育」が心身の鍛錬を目的として展開されてきた歴史が，厳しく，苦しいイメージを定着させ，特に女性のスポーツへの関わりを遅らせてきたと推察される。しかし，近年ではスポーツ・運動の実践が筋肉や呼吸循環器系を刺激し，心身の「健康づくり」に有効であることが明らかになり，女性のスポーツ・運動への参画が推奨され，状況は変化している。

本調査において，女性の「近々始める」の割合は 34.9% で，全国調査（14.0%）よりも高く，行動変容の「関心期：contemplation」，または「準備期：preparation」の段階にある割合が高かった。また，男女ともスポーツ・運動の実践に対して「必要性を感じている」の割合が高く，実践の目的は「体力・健康づくり」の割合が他と比較して高かった。

岡（2000）は，「関心を持ち，行動を起こす準備をしているこの時期に有効な『はたらきかけ』をすることが行動を起こし，その後の継続につながる」と述べている。これには例えば，①「好ましい行動」を新たに採用する，②「好ましい行動」を再び採用する，③「好ましくない行動」を止める，④「好ましくない行動」を修正する，などがある。

本調査で「必要性を感じながら実践に至っておらず，近々始めようと思っている」と回答した学生に対しては，「好ましい行動」として，スポーツ・運動を実践できるよう，関連授業において，健康づくりに有効な実践方法の教授，また紹介が必要であると考える。また，気軽に実践が可能であり，手軽，かつ楽しく参画が可能な身体活動を伴う授業の展開も必要であると考える。

2　スポーツ・運動の関わりと実践目的の性差

「幼少期から身体をよく動かす」と「スポーツをよく観戦する」，「スポーツへの興味関心が高い」など，スポーツ・運動との関わりが強いほどスポーツ・運動の実践頻度が高く，男性は女性と比較してそれが顕著であった。

また，スポーツ・運動の実践目的は，男性では女性と比較して「記録の更新・技術の向上」の割合が有意に高かったが，男女とも「記録の更新・技術の向上」よりも「体力・健康づくり」の割合が高かった。これは，スポーツ・運動の実践の目的が従来の記録の更新や技術の向上などの「競技力の向上」から，かつては主として医学が管轄する分野であった「健康の維持増進」に移行していることを意味し[3]，前述の全国調査による「運動・スポーツに関する価値は，『健康・体力の保持増進』に感じている者が非常に多い」という結果と一致する。また，男女とも「ストレスの解消」や「達成感・爽快感の獲得」は75％程度，「友人づくり・つきあい」の割合も65％程度で高く，スポーツ・運動の実践により，精神的な効果，また社会的な効果（社会的な関係を構築する効果）も期待されている状況にあった。

さらに，本調査から，スポーツ・運動の実践が心身に影響して生活リズムを整え，現在の体力や心身の健康状態，また将来の健康への自信を高めることが明らかになり，人生で最も体力が高く，健康状態が良好であることが期待される学生世代にスポーツ・運動の実践への誘うことの重要性が確認された。

一方，近年，「スポーツ」は，身体活動による「する」に加え，「みる」，「支える」など身体活動を伴わない活動を含めて広義に捉えられるようになり[4]，スポーツへの参画のとらえ方が多様になっている。広義な「スポーツ」への参画が「ストレスの解消」や「達成感・爽快感の獲得」，また「友人づくり・つきあい」のツールになることで，自己効力感

の高まりを期待でき，このことがスポーツ・運動の実践を促す動機づけとなり得るのであれば歓迎すべき状況である。しかし，体力の向上，また心身の健康づくりには，身体活動による身体への刺激が不可欠であるとも考える。したがって，身体活動を可能とする環境整備や方策が必要であると考えられる。

3　スポーツ・運動をする環境

スポーツ・運動の実践を阻害する要因として，「運動施設・場所」と「用具」，「仲間」，「時間」，および学業と学業以外の「疲労の蓄積」があり，女性では「学業以外の活動で時間がない」ことと「運動の仕方がわからない」こともスポーツ・運動の実践の阻害要因となっていた。スポーツ・運動の実践に「運動施設・場所」と「用具」，「仲間」，および「時間」は重要な要素であることが先行研究にて明らかになっている（山口，1997）。

また，対象者において，学業，および学業以外のこと（アルバイト，家事）で忙しく，「疲労が蓄積している」の割合は，他のスポーツ・運動の実践を阻害する要因と比較して高かった。スポーツを「する」，すなわち「身体活動」ととらえた場合，実践の内容や方法により，身体的にも精神的にも疲労の回復効果がある。スポーツ・運動の実践が「疲労の原因や疲労の蓄積となるのではなく，疲労の回復効果を期待できる」ことについての啓蒙も必要である。

さらに，女性の場合，男性と比較して「運動の仕方がわからない」の割合が有意に高く，このことは，女性のスポーツ・運動の実践状況が低いことに影響している要因の一つであると考えられる。著者は，中高年女性を対象とした先行研究（2015）において，特に女性の場合，優雅さや美しさを体験するスポーツ・運動種目の選択や音楽，映像の利用が，自分の考えや感情，行為をコントロールしているという「自己効力感」を高め，スポーツ・運動の実践の促進に有効となり得ることを示唆している。

ところで，学生の体力の低下や心身の不健康な状態，電子通信機器等の普及による，直接，人と関わる機会の減少により生じるコミュニケーション能力の低下の要因として，学生が健康について学ぶ機会や身体活動をする場所や機会の減少があると考えられる。一つの要因として，1991 年の大学設置基準の大綱化[5)]が考えられる。この大綱化以降，大学はそれまで一般教養科目として必修であった「体育」を「必修」のまま，または「選択科目」と位置づけて残すか，廃止するという選択をした（林，2004）。また，大学によっては「実技」，またはこれに代わる「講義」のいずれかを「必修」，または「選択」として，現在に至っている。その結果，「体育」が必修であった当初と比較して，体育館等のスポーツ施設を利用して展開されていた身体活動を伴う授業の数は減少しているケースが多

い（大学体育連合，2018）。このことが，学生の体力や健康状態にどのような影響を及ぼしたかについては，各大学のその後の教育課程における「体育」の位置づけ，またカリキュラムや授業の内容の展開により異なるため（大学体育連合：2013，2018），明らかにすることは難しい。しかし，この大綱化による「体育」の位置づけの変化が，特に運動が苦手であったり，得意でなかったりする学生が一定期間，定期的な身体活動の機会を失う原因の一つとなっていると推察される。

著者が所属するR大学の場合，大綱化以降の1992年に保健体育科目の改革が始まり，スポーツ・健康に関する科目は「選択」となり，現在に至っている。また，2018年現在，教養教育におけるスポーツ科学系の科目（講義，演習）の開講数が他の「人文」，「社会」，「自然」の分野と比較して8科目と開講科目と開講クラスが学生数に対して極端に少ない状況にある。一方，身体活動を伴う授業では，履修希望者は定員に対して2倍以上で，履修を希望しながらそれがかなわない学生数が多い状況にある。

また，R大学の体育館規定（体育館使用細則）において，「体育」の授業が「必修」から「選択」科目となったことによる開講クラスの減少から，教場が空いているにも関わらず，学生の自主的な運動実践を目的とした利用が難しい現状もある。身体活動を伴う授業の増加，また施設や場所がなく，時間がないと感じている学生に対しては授業の空き時間などを利用して近くて手軽，かつ気軽にスポーツ・運動の実践が可能となるよう，大学施設の開放や時間の設定，規定の改定なども検討する必要があると考える。

4　運動の実践状況と日常生活，および健康状態との関係

スポーツ・運動を定期的に実践している学生は，生活のリズムが一定し，体力レベルや現在の健康状態に自信を持っている状況にあり，このことは，将来の健康への自信につながっていると推察された。また，運動の実践状況が良好な場合に「気分がふさぎこむことはない」も50％以上で高かった。

適度な運動は筋肉・骨格系や呼吸・循環器系などを刺激するほか，運動の実践による爽快感や達成感が健康状態を良好にし，また運動の実践に伴う社会との接点が，ストレスの解消や気分転換になり得ると考えられるようになっている。本研究では，「運動を定期的に実践している場合に体力があり，心身の健康状態が良好である」のか，「体力があり，心身の健康状態が良好な場合に定期的な運動の実践が可能である」のか，その因果関係は明らかではないが，いずれにしてもスポーツ・運動の実践と体力，および健康状態には密接な関係があることが明らかになった。

さらに，スポーツ・運動を定期的に実践している学生は，「健康を保持増進する意識が

強い」の割合が高かった。自己効力感（Self-efficacy）を高めることは，スポーツ・運動の実践に対して行動変容を起こす。ライフステージの中で，身体的に発育発達が完成した若年世代は，睡眠不足や暴飲暴食など不規則な生活をしても，それが重篤な疾病につながるなど，健康状態に直結することは少ないが，若年世代の生活習慣は，将来の健康状態に影響する。まずは，「健康は自分で守り，良くするという意識」を高める方策が必要であり，健康に対して自信をつけることを目的として，運動の種類や強度，目標を設定するなどの授業の展開も必要であると考えられた。

Ⅶ　まとめ

近年，若年世代の体力の低下や健康状態の悪化，コミュニケーションなど心身の不健康な状態が懸念されている。一方で，若年世代のスポーツ・運動の実践状況や意識は，スポーツ・運動との関わりや環境に影響され，また若年世代の運動の実践状況は，その後の人生における身体活動やスポーツ・健康への興味関心，また活動に影響すると推察される。

本研究の対象者において，スポーツ・運動を定期的に実践している場合，「日常生活のリズム」や「心身の健康状態」，また「将来の健康への自信」が高く，「健康を保持増進する意識」が強いことが明らかになった。

一方，スポーツ・運動の実践を推進するためには，「実践を可能とする場所や用具，時間などの環境の整備」と「スポーツ・健康関連の授業の配置と授業の内容，展開の検討」に加え，既存の制度や政策などの見直しや整備も必要である。さらに，スポーツ・運動の実践の具現化には「施設の管理や安全対策」などが必要であり，これらに関連する専門家や関連組織との連携，また協働など，これまでのスポーツ・健康関連分野，組織の枠組みを超えたパラダイム転換も必要であると考えられた。

【注】

1）自己効力感（self-efficacy）とは，カナダ人心理学者アルバート・バンデューラが提唱したもので，人は自己効力感を通して，自分の考えや，感情，行為をコントロールしているという考え方。

2）ド・クーベルタンは，女性のオリンピック大会参加への消極的な意見を表明している。これはド・クーベルタンが優しさや美しさの象徴として女性像を描き，スポーツ自体の情熱によって引き起こされる粗野・粗暴さは女性にとっては無縁な世界であり，「大衆の面前で女性の競技を見せることは品位を下げる」と考えたからである。すなわち，運動は男性が行うものであり，女性が行うものではないと考えられていた時代があった。

3）平成 25 年度大学体育指導者全国研究会「特別講演：教養体育に望む（1）」の中で，北川薫は「保

健」と「健康」の相違と歴史について，講演している（『大学体育』102 巻，14-18 頁に記録）。

4）「スポーツ」の語源は Sport であり，元来，「遊び」を意味するが，日本では心身を鍛えることを目的として学校教育の中で「修練」として展開されてきた。一方，近年は「スポーツ」について，身体活動を伴う「する」に加え，「みる」，「支える」も含み，広義に捉える場合もある。

5）文部科学省により大学設置基準が 1991 年 6 月に改正され（施行 1991 年 7 月），それまでの一般教育と専門教育の区分，一般教育内の科目区分（一般：人文・社会・自然，外国語，保健体育）が廃止された（大学大綱化）。

【引用文献】

大学体育連合（2010）「体育系学術団体からの提言 2010」2018 年 11 月 25 日取得
http : //daitairen.or.jp/2013/wpcontent/uploads/8c9bfeb587647634449d0e0db54f2ebc.pdf

大学体育連合（2010）「大学生の体力と健康状態」，『21 世紀の高等教育と保健体育・スポーツ（資料編）資料』2 : 27-31 頁。

大学体育連合（2013）「保健体育科目の開講状況」，『2013 年度大学・短期大学の保健体育教育実態調査報告書』，10-19 頁。

大学体育連合（2017）「体育・スポーツ・健康科目の履修に関する意識調査報告書」
2018 年 11 月 25 日取得。
http : //daitairen.or.jp/2013/wp-content/uploads/b3b05ac90b0ffc8cad3d9d0999f5d50a.pdf

大学体育連合（2018）「保健体育科目（実技，講義，演習）の開講状況」，『2016 年度大学・短期大学の保健体育教育実態調査報告書』，9-15 頁。

林　正人（2004）「大学設置基準大綱化後の共通（教養）教育のかかえる問題」，『大阪工業大学紀要人文社会篇』第 48 巻 2 号，13-26 頁。

J. A. ルーカス，R. A. スミス（編訳）片岡暁夫（1980）『現代アメリカスポーツ史』，不昧堂出版，92 頁。

河合美香・岡野五郎・志水見千子（2014）「（研究ノート）急増する女性ランナーのランニング実施の動機と目的～健康政策を構築するための基礎研究～」，『龍谷大学社会科学年報』第 44 巻，217-225 頁。

河合美香・鄒　力（2015）「中高年女性の運動の実施を促す要因と環境～スポーツの特性から考える～」，『日本健康医学会雑誌』第 23 巻 4 号，249-260 頁。

河合美香・山崎英恵・東　隆暢（2015）「教養教育におけるスポーツ・健康科目の展開に向けた基礎研究－健康をとらえるパラダイム変換の必要性－」，『龍谷大学 2014 年度教養教育 FD 研究開発プロジェクト報告書』2018 年 10 月 20 日取得。
https : //www.ryukoku.ac.jp/faculty/fd_project/data/2014-3_02.pdf

近藤克則（2008）「健康を決定する要因－社会的要因とライフコース－」，『体育の科学』第 58 巻 12 号，842-846 頁。

厚生労働省（2017）「主な年齢の平均余命」，『平成 29 年簡易生命表』2018 年 11 月 25 日取得。
https : //www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/index.html

文部科学省（1991）「大学設置基準の一部を改正する省令の施行等について」2018 年 11 月 20 日取得。
http : //www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19910624001/t19910624001.html

文部科学省（2017）「文部科学統計要覧（平成 29 年度版）」2018 年 11 月 23 日取得。
http : //www.mext.go.jp/b_menu/toukei/002/002b/1383990.htm

中野聡子・奥野純子・深作貴子・堀田和司・藤田好彦・若山修一・藪下典子・田中喜代次・柳　久子（2016）「行動プランの有無および自己効力感が 1 年後の運動行動変容ステージに及ぼす影響」，『日本プライマリ・ケア連合学会誌』第 39 巻 4 号，227-233 頁。

岡浩一朗（2000）「行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向」,『体育学研究』45 巻 4 号，543-561 頁。
笹川スポーツ財団（2013）「スポーツに関する調査報告書」,『スポーツライフデータ 2012』2018 年 11 月 23 日取得。http : //www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/press/pdf/130226_press_release.pdf
スポーツ庁（2018）「平成 29 年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」2018 年 11 月 23 日取得。http : //www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/30/02/1401750.htm
山口泰雄（1997）「運動・スポーツ実施の阻害要因と対策」,『臨床スポーツ医学』，1221-1226 頁。