国際社会文化研究所紀要　第21号（2019年）

大学生の運動の実施状況とスポーツ環境の相違
――日中の健康づくり政策の構築を目的とした基礎研究――

河合　美香*

Implementation Situation and Sports Society of College Students :
Basic Research Aimed at Developing a Daily Health Promotion Policy

Mika KAWAI*

In this study, as a first step towards developing a health promotion policy, we focused on young people who are at an important stage in creating a foundation for lifelong sports activities. In addition, we conducted a multifaceted study to consider measures to allow these people to continue such physical activity in the future. We also conducted a survey similar to this Japanese survey in China, also in the Asian region and similar in situation to Japan, and attempted to compare the present conditions in Japan and China.

This survey was conducted targeting eight Japanese universities and five Chinese universities, and responses were obtained from 3,950 (2,341 males and 1,609 females) students respondents. The content of the survey covered respondents' degree of engagement in sports and attention placed on wins and losses, the relationship with exercise, the purpose of exercise, factors impeding exercise engagement, and respondents' activities of daily living and their overall health.

As a result of the survey, the frequency of sports practice was often higher for men compared to women, and overall men exhibited stronger participation in sporting activities. In addition, the proportion of respondents who aimed for "improving their competitive skills" was high, which was believed to be influenced by the fact that historically sports were mainly practiced by men. In addition, while both men and women are anticipated to expect an "effect on mental and physical health" as a result of engaging in exercise, a high proportion of female students did not exercise. The reasons for this included a lack of facilities, equipment, or time, but in the case of female students there was no time for exercise due to the need to prioritize academic and other activities, and after these were finished, they had no more energy to exercise. A lack of knowledge about exercising was also an obstacle, and as such countermeasures are believed to be needed.

When comparing the above results with the respondents at the Chinese universities, the students in China generally experienced a better exercising environment. In China, aggressive measures such as those to improve of the exercising environment to promoting citizens' physical activities, including those taken at universities, are being implemented as part of the 2011 "People's Health Plan" of the country, which is believed to influence various measures that encourages physical activity by citizens' such as the development of exercise environments.

＊ 龍谷大学法学部准教授

はじめに

日本人の平均寿命は男性で 80.5 歳（世界 6 位），女性で 86.6 歳（同 1 位）であり，それぞれ長寿国として世界に知られている（世界保健統計 2016）。しかし，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（健康寿命）の男女平均は 74.9 歳で，生命の終末まで寝たきりや痴呆の状態で過ごす時間も短くなく，その差はいずれも 10 年近くある。したがって，健康寿命の遅延，また生活の質を向上させ，生命の終末の直前まで心身ともに健康に過ごすための方策が急務となっている。現在，予防医学の観点から疾病を未然に防ぐ一次予防が重視されるようになり，「適度な運動」と「バランスのとれた食事」，「禁煙」などの生活習慣の改善が推奨され，その効果が期待されている。

「運動」は，「栄養」，「休養」とともに健康づくりに重要な要素であることから，体力レベルが高い成人期の運動との関わりや運動の実践が，その後の健康や体力の維持増進に影響すると考えられる。

本研究の目的

本研究では，健康づくり政策を構築するための第一段階として，生涯のスポーツ活動の基盤づくりに重要な時期であり，健康教育の必要な若年層を対象に，「運動の実践状況」と「実践目的」，また実践に影響する「スポーツ環境」についての調査を実施し，男女の相違を比較することで，運動の実践可能な環境の構築について多角的な検討を試みた。なお，近年，「スポーツ」について，「するスポーツ」に加え，「みるスポーツ」，「支えるスポーツ」も含めて広義に捉える考え方もあるが，本研究の「スポーツ」は，身体活動を伴う「するスポーツ」と定義した[1)]。

また，日本と同じくアジア圏にあり，急速な経済成長を続けている中国においても少子高齢化は深刻である。中国では，1979 年から 2015 年まで導入された厳格な人口削減策（一人っ子政策）の影響により，現在，若年人口が減少し，高齢人口の増加が進行していることから医療費が増大し，健康づくりへの政策が急務となっている。本研究では，日本と同様の調査を中国の若年層を対象に実施し，両国の現状の運動の実践の比較検討も試みた。

調査の方法

調査は，国内 8 大学，および中国 5 大学の協力を得て，一般学生を対象に実施し，3,950 名（男子学生：2,341 名，女子学生 1,609 名）から回答を得た（表 1）。調査の内容は，「運動の実践状況」と「勝敗へのこだわり」，「運動との関わり」，「運動実践の目的」，「運動実践を阻害する要因」，および「日常生活と健康状態」である。

「運動の実践状況」は，この 1〜2 年の状況について，時間と日数から 6 区分を選択肢とした（表 2）。「勝敗へのこだわり」は，5 区分（大変強い，ある程度強い，どちらともいえない，あまり強くない，全く強くない）を選択肢とし，「運動との関わり」と「運動実践の目的」，「運動実践を阻害する要因」，および「日常生活と健康状態」については，4 つの選択肢（全くそうでない，あまりそうでない，ある程度そうだ，全くその通りだ）を設けた。

結果の分析

調査票の「運動の実践」，および運動に関わる各設問の回答について，男子学生と女子学生，また日本と中国の差をそれぞれ χ^2 検定により分析した。その際，有意水準を 5% 未満とした。

表 1　調査票の回収状況

		大学	T	TS	S	H	Ho	Se	R	合計
男性	日本	人数	188	179	144	92	133	79	297	1112
		%	16.9	16.1	12.9	8.3	12.0	7.1	26.7	100.0
		大学	S	B	D	Bu	Da	合計		
	中国	人数	340	183	182	274	250	1229		
		%	27.7	14.9	14.8	22.3	20.3	100.0		

		大学	T	TS	S	H	Ho	Se	R	D	合計
女性	日本	人数	14	110	156	55	49	33	185	151	753
		%	1.9	14.6	20.7	7.3	6.5	4.4	24.6	20.1	100.0
		大学	S	B	D	Bu	Da	合計			
	中国	人数	153	31	209	226	237	856			
		%	17.9	3.6	24.4	26.4	27.7	100.0			

表 2　運動の実践区分（6 区分）

A	：60 分以上、週6 日以上専門的な運動を6 か月以上継続している
B	：20 分以上、週3 日以上の運動を6 か月以上継続している
C	：20 分以上、週3 日以上の運動を実践しているが、6 か月経っていない
D	：20 分以上週3 日以上ではないが、運動を実践している
E	：現在は運動していないが、近々、始めようと思いっている
F	：今のところ、運動を始めるつもりはない

Ⅰ．日本の学生の状況

1. 近年の学生の運動の実践状況

男子学生は，女子学生と比較して運動の実践頻度が高く，定期的に実践している割合が高かったが，女子学生では，「近々始める」と「運動するつもりはない」など，実践に至っていない割合が高かった（図 1）。この状況は，先行研究の結果と一致し，日本に限らず，スポーツ活動が男性中心に展開されてきた歴史とも関連する[2)]。一方で，女子学生の「運動するつもりはない」割合が高い状況の要因については，さらなる分析が必要である。

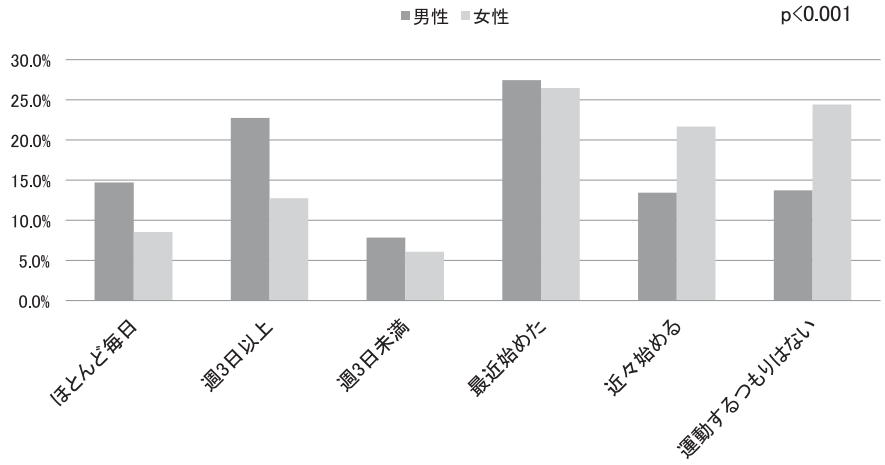


図 1　運動の実践状況

2. スポーツとの関わり

男子学生は，女子学生と比較して，「幼少期から身体を動かしている」の割合が高く，「身体を動かすことが好き」で「得意である」の割合も高かった（図 2）。また，「スポーツ観戦」や「支える機会がある」など，スポーツとの関わりは総じて強かった。前述した「1. 近年の学生の運動の実践状況」は，「現在までのスポーツとの関わり」，また「現在のスポーツとの関わり」に影響されると考えられる。スポーツと関わる機会の創出は，運動の実践頻度を高める可能性を示唆するものである。

一方で，男女のいずれも「身体を動かす必要性を感じている」割合がもっとも高く，これは男女で差がなかった。「身体を動かす必要性を感じている」にも関わらず，実際は実践に至っていない状況にあった。

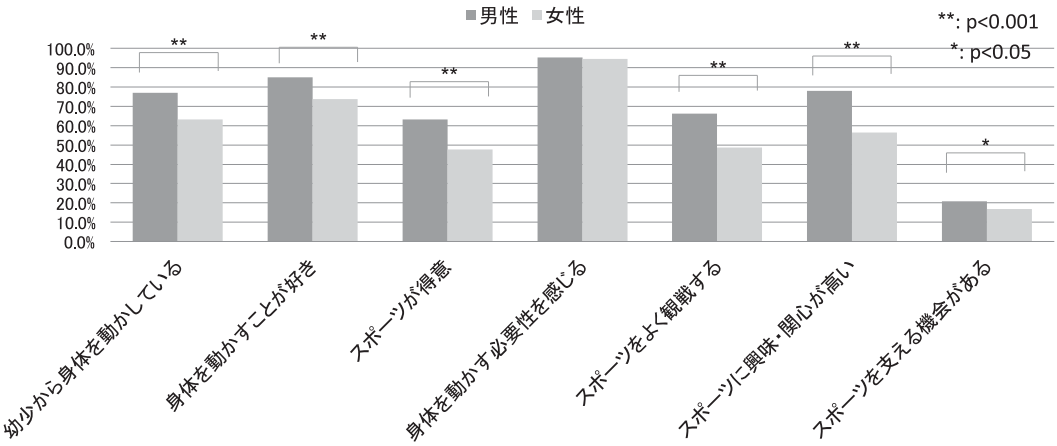


図 2　スポーツとの関わり

3. スポーツする目的は何か

男女のいずれも「体力・健康づくり」を目的とする割合が高く，その割合は女子学生で高かった（図 3）。特に女子学生は，運動の実践に至っていない割合が高いが，運動に「体力・健康づくり」の効果を期待している割合は高いことから，「体力・健康づくり」に焦点を当てた運動プログラムの展開など，実践に誘う方策が必要である。

一方，男子学生は女子学生と比較して，「記録・技術の向上」と「友人づくり，つきあい」を目的としている割合が高く，「スポーツする目的」に男女で相違があることが明らかになった。「記録・技術の向上」は，スポーツ特有の目的であるが，「友人づくり，つきあい」は，個人の活動でなく，グループやチームでの活動により，得られる場合が多い。近年，特に若年世代で人間関係の希薄化によるコミュニケーション能力の低下が危惧されているが，グループやチームによるスポーツ活動では，「活動内容の確認」や「作戦・戦略の立案」，活動中の「戦略の伝達」や「激励・鼓舞」，活動終了後の「達成感」や「爽快感」の獲得，また「敗北感」の共有など，心身のコミュニケーションの構築に有効である。講義よりも身体活動を伴うスポーツ関連科目ではコミュニケーションの多様な機会を有することから，学生は「友人づくり」を期待して身体活動を伴うスポーツ関連科目を履修する割合が高いことが先行研究により明らかになっている（龍谷大学 FD 教材開発研究プロジェクト「スポーツ技術学演習履修動向調査」より）。

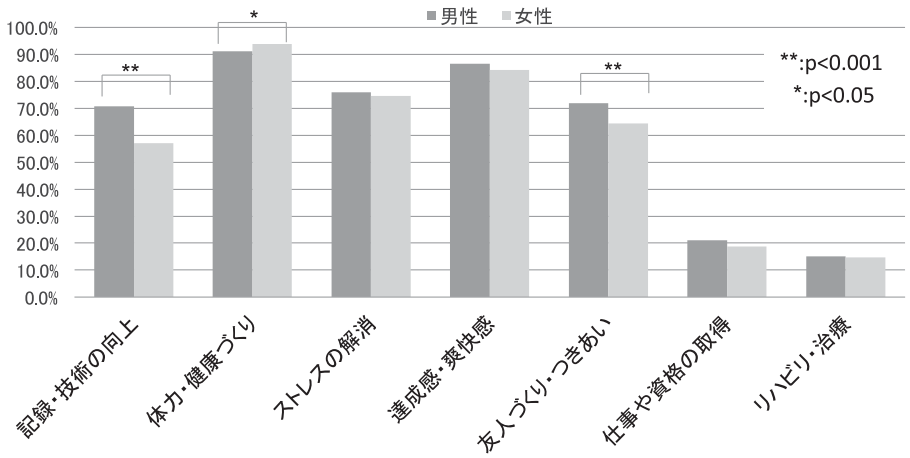


図 3　スポーツする目的

4. スポーツ活動に勝敗へのこだわりがあるか

「勝敗へのこだわり」は，男女のいずれも「強くない」と比較して「強い」割合が高いが，その傾向は男子学生でより強かった（図 4）。これは，スポーツ活動への参画が，男性を中心に「勝利」や「記録の更新」を目的として展開してきたことが影響していると考えられる。前述した「1. 近年の学生の運動の実践状況」において，女子学生の運動の実践頻度が高くない。女子学生は，スポーツに「勝負」や「記録の更新」のイメージが強く，このことが，スポーツを敬遠する結果につながっているとも考えられる。

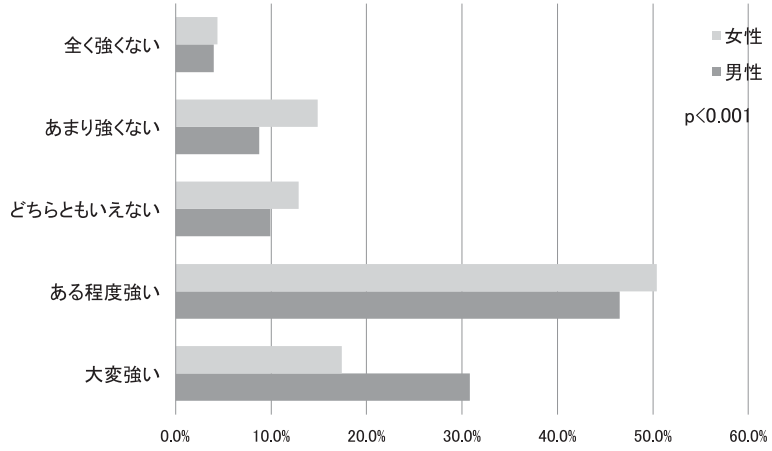


図 4　勝敗へのこだわり

5. スポーツする環境

スポーツする環境は，運動の実践状況に大きく影響する。女子学生の場合，男子学生と比較して「施設」や「用具」の不足，また「学業」と「学業以外」による「時間」，また「疲労蓄積」など，総じて運動の実践を阻害する要因が多かった（図 5）。もっとも，割合の高かった「施設」や「用具」の不足は，男子学生と同じ環境であると想定される。女子学生の場合，男子学生とスポーツ活動に対する価値観や生活の中での位置づけが異なり，スポーツ活動の位置づけが他の活動よりも低いと考えられた。

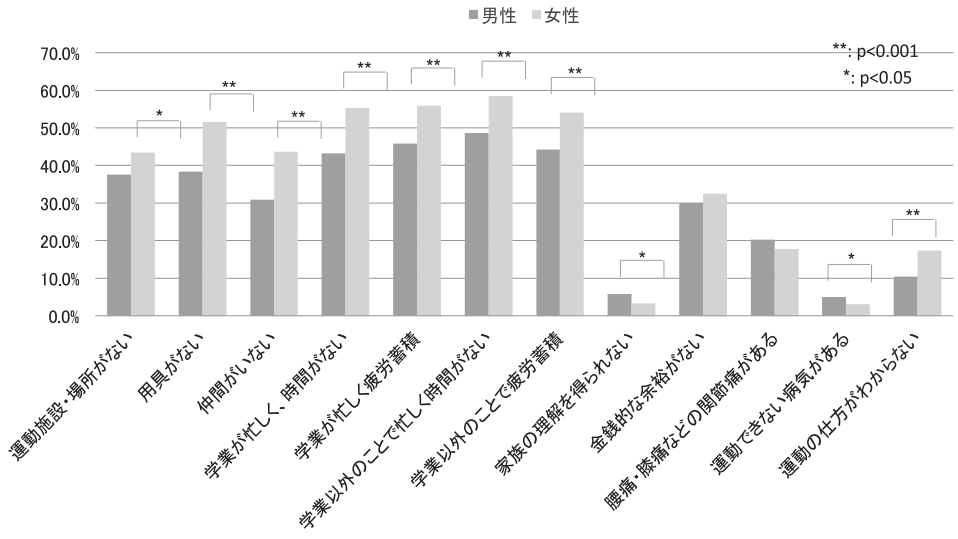


図 5　スポーツする環境

6. 学生の日常生活の状況と健康状態

本研究の対象者の場合，男子学生と女子学生のいずれも「周囲とのコミュニケーションがとれている」の割合は 8 割を越えて高く，また，女子学生で高かった（図 6）。個別の状況は把握できな

いが，近年，懸念されているコミュニケーションの希薄化に大きな問題はない状況にあった。また，「健康は自分で守るという意識が強い」の割合が高く，自己効力感（self-efficacy）が高いことが伺えた。自己効力感の高揚は健康づくりへの行動変容に重要な要素である。一方，「自己効力感」が高いにもかかわらず，「運動の実践」に至っていない状況にあることから，今後，この「自己効力感」をいかに実践につなげていくかが課題である。

生活リズムや睡眠状態などの日常生活は，男女とも良好な状況にあるとはいい難いが，男子学生は，女子学生と比較して，体力に自信があり，ストレスがなく，気分がふさぎ込む割合も低かった。飲酒や喫煙など，メタボリックシンドロームや生活習慣病の要因があることは否めないが，体力への自信や将来の健康への自信等，精神的な自信は，結果的に身体の健康を良好にする可能性がある。

一方，若年時代の健康への過信は，「不規則な生活」や「飲酒」，「喫煙」を助長し，現在の健康，および将来の健康を悪化させる要因にもなりかねない。特に喫煙は，「食生活」や「運動」，「休養」，「飲酒」とともに生活習慣病（「食習慣，運動習慣，休養，喫煙，飲酒等の生活習慣が，その発症・進行に関与する疾患群」：厚生労働省の定義）の要因になる。また，近年では「飲酒」，「塩蔵品の過剰摂取」，「身体活動不足」，「不適正体重」とともにがんの発症を高める要因であることが明らかになっている。男子学生の喫煙の割合が 10% 程度あることは，これらの疾病の危険性を高める可能性があることを示す。喫煙の悪影響について，さらなる啓蒙が必要である。

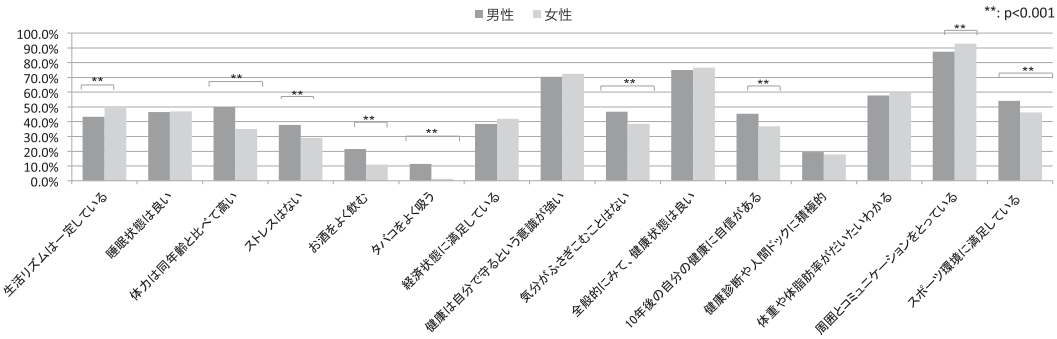


図 6　日常生活と健康状態

Ⅱ．日本と中国の現状の比較

次に，中国において，日本と同様の調査を実施し，両国の比較検討を試みた。

1. 運動の実践状況

日本の学生は，中国の学生と比較して男女のいずれも定期的な運動の実践頻度が高いが，一方で運動の実践に至っていない学生の割合も高い，いわゆる「二極分化」の状況にあった（図 7）。

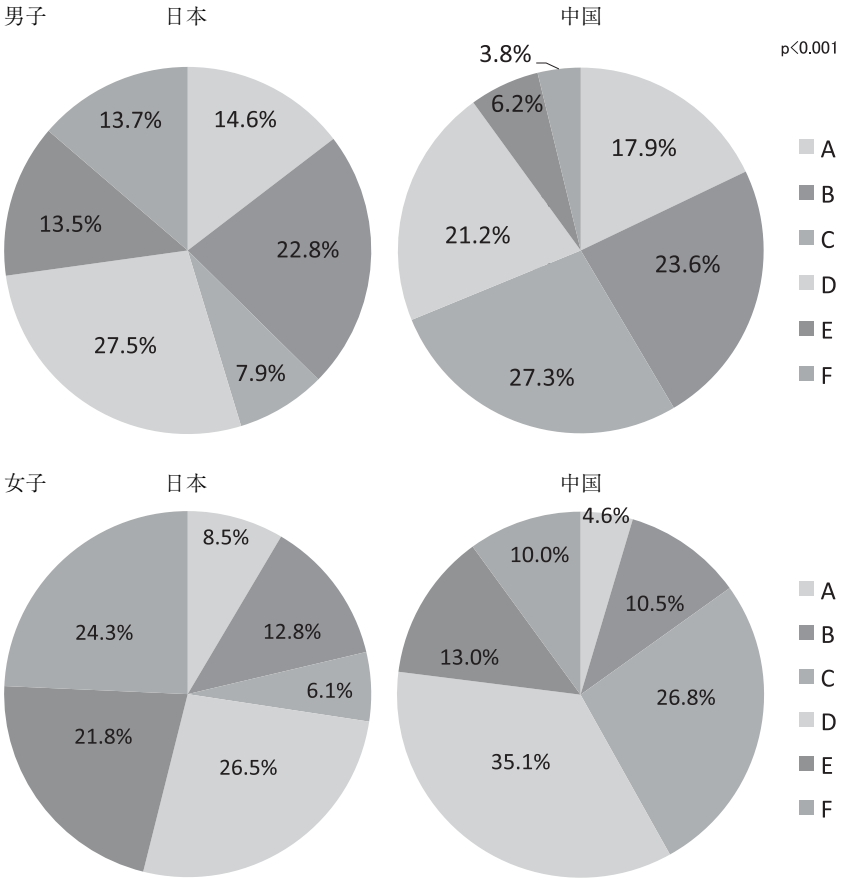


図 7　運動の実践状況

日本では，1991 年の大学大綱化[4]以降，身体活動を伴う「体育」の授業は，それまでの「必修」科目から各大学の思想や状況に応じて「廃止」，または「選択」科目に転換された。大学によっては身体活動を伴わない講義科目に代替されるようになっている。スポーツ・健康関連の専門家のあいだでは、この大綱化により学生は定期的な身体活動や健康教育の機会を逸し，このことが，現在の学生の健康状態の悪化や体力の低下の一要因となっているとも言われる。

一方，中国では，2011 年 2 月に公布された「健身 5 ヵ年計画」以降，「スポーツ大国」から「スポーツ強国」へとスポーツの価値を拡大し，競技力の向上に加えて心身の健康の増進，体力の向上も目的とするようになっている。中国国内の大学では，「体育」は歴史的に全学生の「必修」科目である。しかし，学生の「体育」の価値観は低く，厳しい受験戦争を乗り切るために他の専門学を優先し，「体育」の授業を「遊びの時間」，「息抜きの時間」，または「ストレス解消の時間」と位置づける場合が多い状況にある。これらの日本と中国の体育やスポーツの位置づけ，また変遷の相違は，学生の運動の実践状況に影響し，その結果が，学生の健康や体力に影響していると考えられる。

2. スポーツとの関わり

日本の学生は，中国の学生と比較して「スポーツの実践」や「観戦」，また「サポートする機会」が多く，総じてスポーツとの関わりが強かった（図 8）。これは，日本と中国のスポーツの歴史や学生を取り巻くスポーツ環境，また価値観の相違にも関連すると考えられる。一方，「スポーツとの関わり」が男子学生で強い状況は，両国で共通していた。

「身体を動かす必要性を感じている」割合は，日本と中国，また男子学生と女子学生のいずれも高く，実践の状況に関わらず，運動による効果が認識され，期待さている状況にあった。

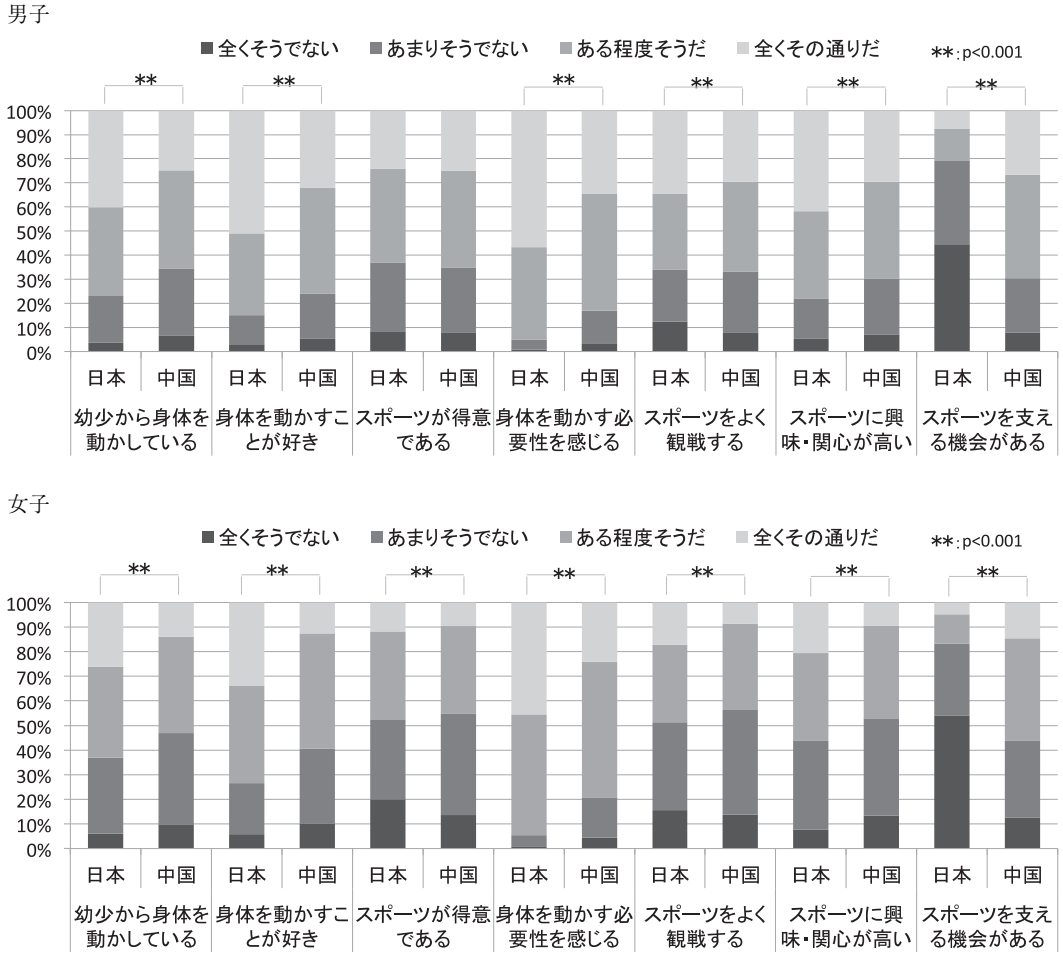


図 8　スポーツとの関わり

3. スポーツする目的は何か

日本と中国のいずれにおいても「体力・健康づくり」を目的とする割合が最も高く，続いて「ストレスの解消」の割合が高かった（図 9）。また，日本では，男女のいずれも中国と比較して，「記録・技術の向上」と「達成感・爽快感の獲得」，および「友人づくり・つきあい」を目的としている割合が高かった。

「記録・技術の向上」を目指すためには，計画的，かつ厳しいトレーニングが必要であり，目標

を達成するまでのプロセスの中で「達成感・爽快感の獲得」，また「友人づくり・つきあい」を獲得し得る。また，日本は中国と比較して，運動の効果に対する期待が総じて高い様子が伺えた。

一方，中国では，「仕事や資格の取得」，また「リハビリ・治療」の割合が高く，スポーツの実践目的が，日本とは異なる状況にあった。

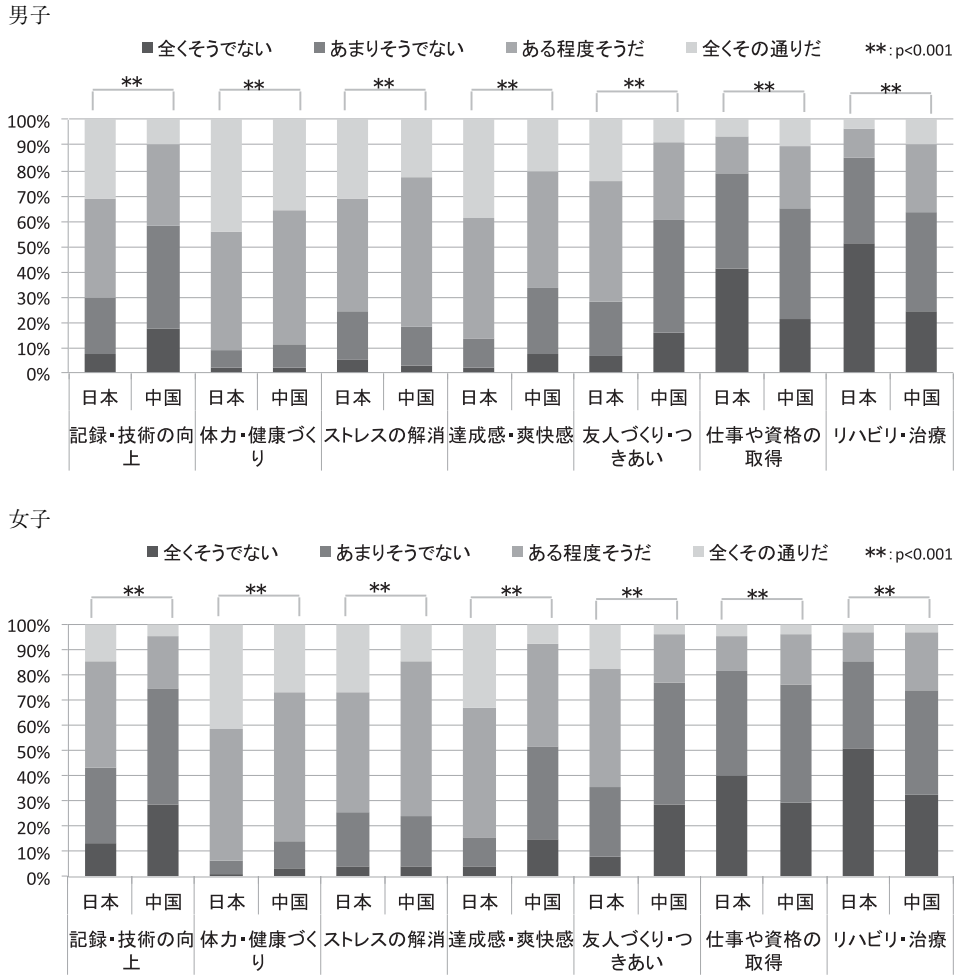


図 9　スポーツする目的

4. スポーツ活動における勝敗へのこだわり

男子学生と女子学生のいずれもスポーツ活動の際に勝敗にこだわる割合が高いが，日本は中国と比較してその割合が高く，男子学生はより顕著であった（図 10）。これは，「3. スポーツする目的」において，日本では「記録・技術の向上」を目的とする割合が高かったことに関係していると推察される。

また，日本は小学校と中学校の義務教育「体育」の中で，心身の鍛錬を目的に授業が展開されてきた歴史がある。また，「体育」の授業では，「勝利」や「記録・技術の更新」が求められ，評価されてきた。したがって，義務教育を終え，「体育」が教育から離れ，「スポーツ」を楽しむことを含

めて広義に捉えられるようになった現在でも「勝利」や「記録・技術の更新」を目的とする割合が高いと推察された。

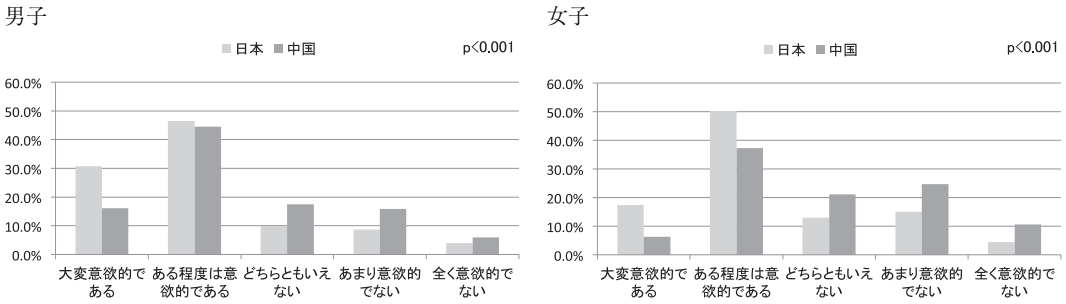


図 10　勝敗へのこだわり

5. 期待する指導者の性

男子学生と女子学生のいずれも指導者は男女の「どちらでもいい」の割合がもっとも高く，その割合は日本と中国のいずれも女子学生で高かった。しかし，日本と中国のいずれも男子学生は女子学生と比較して，指導者に「男性」を期待する割合が高く，女子学生では「女性」を期待する割合が高かった（図 11）。これは，男子学生と女子学生のスポーツを実践する目的の相違と関係すると考えられた。すなわち，男子学生は「記録・技術の向上」を目的とする割合が高いため，「記録・技術の向上」を目的としてスポーツを実践してきた男性に指導者としての期待が高いと考えられた。

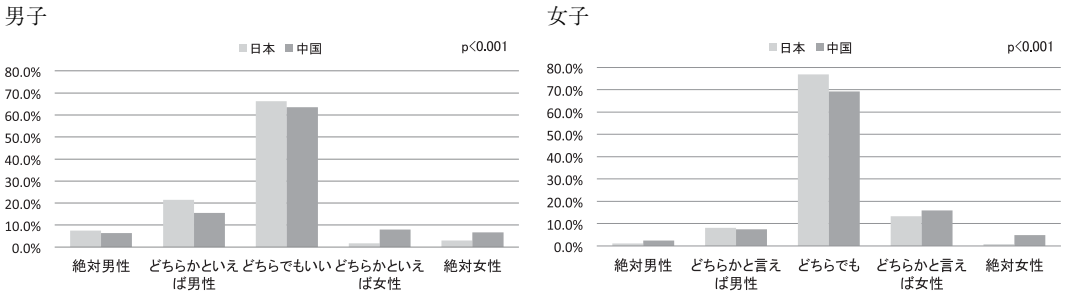


図 11　期待する指導者の性

6. スポーツする環境

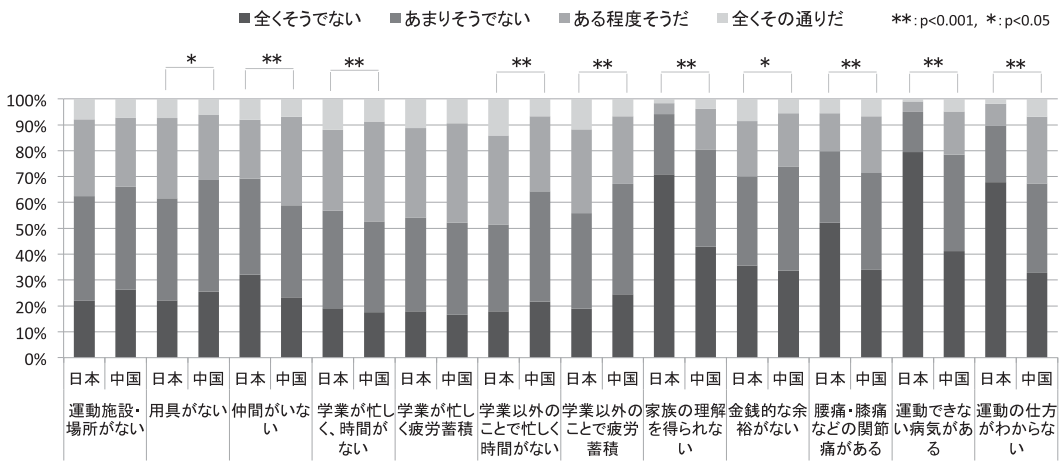
日本と中国のスポーツの環境を阻害する要因として，「学業が忙しくて時間がない」，「学業が忙しくて疲労蓄積」の割合が 4〜5 割で高く，「運動施設・場所がない」や「用具がない」，「仲間がいない」の割合も 3〜4 割程度存在した（図 12）。「家族の理解を得られない」と「運動できない病気がある」の割合は，他の阻害要因と比較すると 3〜4 割程度で低かった。

また，中国では「家族の理解を得られない」と「運動できない病気がある」，「運動の仕方がわからない」の割合が高かった。中国において，スポーツ活動はアスリートが競技力の向上を目的として実践するものとして位置づけられてきた歴史が長く，一般人のスポーツ参画の歴史は浅い。また，「家族の理解が得られない」理由として，中国は人口が多く（14 億 2 千万人：世界第 1 位

(2017 年現在)) 日本以上に学歴社会であることから，受験戦争が厳しく，一般学生にとって，スポーツ活動よりも他の専門学の位置づけが高い状況は，家族のスポーツの価値観にも反映されていると考えられた。

また，女子学生は男子学生と比較して，スポーツの環境を阻害する要因が多く，その割合が高かった。この状況は，女子学生が運動の実践に至らない要因となっていると推察された。

男子



女子

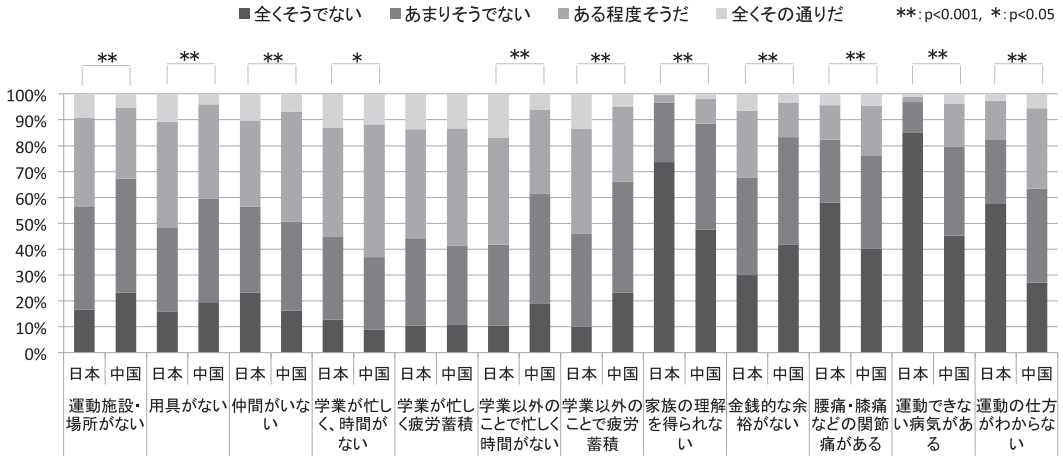
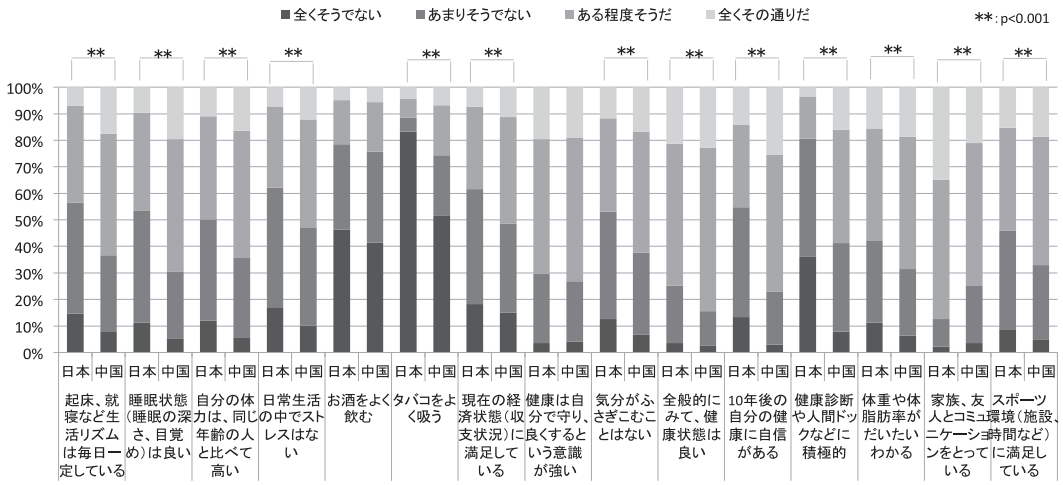


図 12　スポーツする環境

7. 日常生活と健康状態

日本と中国の日常生活と健康状態との間には「お酒をよく飲む」と「健康は自分で守り，良くするという意識が強い」を除いて差があり，日本は中国と比較して「タバコをよく吸う」の割合は低かったが，他の項目は，総じて中国の学生が日本の学生よりも良好な状況にあった（図 13)。特に「健康診断や人間ドックに積極的」の割合は，中国が日本の 2 倍程度で差が大きかった。この結果の背景については，今後，検討する必要がある。

男子



女子

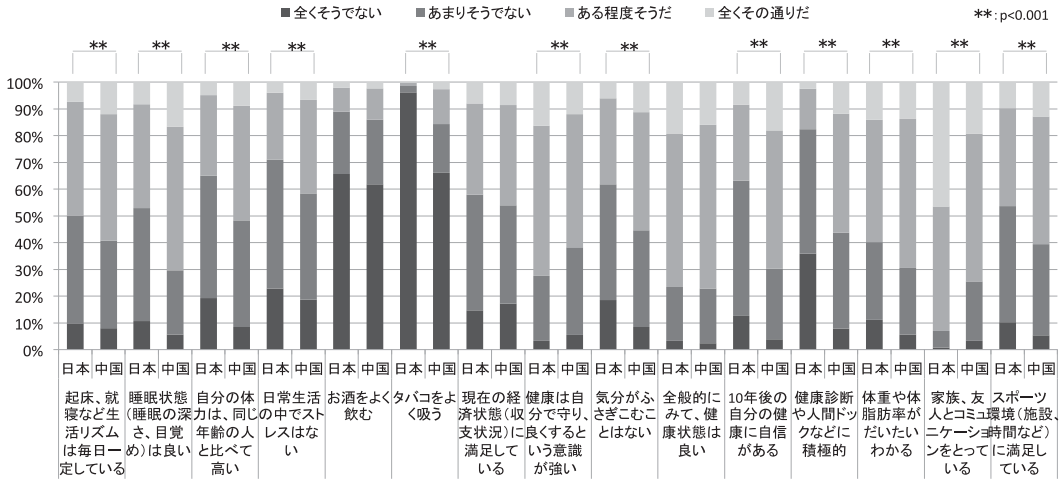


図 13　日常生活と健康状態

日中の健康政策

日本では，経済の発展に伴う生活習慣病の懸念から，これまでに厚生労働省や文部科学省を中心に，健康づくりに関連した様々な取り組みを展開してきた。2000 年に「健康日本 21」により，21 世紀における国民健康づくり運動としての「目標」や「地域における運動の推進」とともに各分野の数値目標が示され，2002 年には国民の健康維持と現代病予防を目的として「健康増進法」が制定された。しかし，その成果は芳しくなかったため，一部改訂を経て 2012 年にその内容が全部改訂され，現在，「健康日本 21（第二次）」が施行されている。この間，2006 年に「健康づくりのための運動基準 2006」及び「健康づくりのための運動指針 2006〈エクササイズガイド 2006〉」，その後，2013 年に「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が制定されているが，いずれも認知度が高いとはいい難く，運動の実践率の

目標は達成できていない。現在，スポーツ庁では，成人の週 1 回以上のスポーツ実施率 51.5％（障害者は 19.2％）を 65％ 程度（障害者は 40％）にする目標を掲げている。

中国では，中国国務院が「国民健身計画要綱（1995-2010 年）」において，2010 年までに達成すべき目標と任務を定めた。この間，2008 年北京オリンピック・パラリンピックの開催が一つの契機になり，当時の国家総書記胡錦涛は長期的な目標として，国民スポーツ（大衆スポーツ）を含めた総合的なスポーツ事業により，「スポーツ強国」への発展を推進させることとした。2011 年 2 月には「健身 5 ヵ年計画」を公布し，国民の心身の健康と幸せの向上を目的として，運動場の建設（運動場全国 120 万ヵ所以上に増やし，一人当たりの平均運動場面積 1.50 平方メートルにする等），健康増進のための経費の確保，また指導員の養成等も組み入れるなどの政策をとっている。

一方，中国の少子高齢化は否めない。2016 年，中国政府は産める子を原則一人に制限する「一人っ子政策」を約 40 年ぶりに改め，2 人まで生めるようにしたが，2017 年の出生数が前年より 63 万人も減少し，1723 万人にとどまった。2017 年，中国での 65 歳以上は総人口の 11.4％ であるが，2050 年には 26.3％ で，現役世代との人口比は 2 対 1 になり，日本と同様か，それ以上に少子高齢化が問題となっているが，健康政策の裏で国民の人口問題への危機感は薄い。

日本と中国の両国において，健康の維持増進は不可欠であり，健康寿命の延伸のためには若年世代からの健康づくり政策を考える必要がある。

今後の研究課題

本研究では，若年世代の運動の実践状況と実践に影響する要因について基礎資料を収集した。

運動の実践に生理的効果や心理的効果，また社会的効果を期待するためには，運動を開始し，継続する必要があり，運動を実践し，継続するためには，運動の実践を阻害する要因について把握する必要がある。

本研究で得た日本と中国両国の学生の運動の実践状況と実践に影響する要因，また運動の実践と日常生活，および健康状態の基礎資料に加え，国の政策も鑑みながら，今後，大学の位置する環境や学内のスポーツ環境，制度等，資料を収集し，多角的な考察を試みる予定である。

注

1）「スポーツ」の語源は Sport であり，元来，「遊び」を意味する。しかし，近年，身体活動を伴う「する」スポーツの他，「観る」，「支える」も含むという考えがあり，スポーツを広義にとらえる場合もある。

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）自己効力感とは，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（原語 self-efficacy）。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。

4）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）。

参考文献（五十音順）

朝日新聞，「全人代 2018『二人っ子』不発　老いる中国」，2018. 2. 2.
河合美香（2011），（研究ノート）勤労者の運動習慣を促進する社会的要因と行動変容について～健康政策の構築を目指して～，龍谷大学社会科学研究所，龍谷大学社会科学年報，41：122-134.
河合美香，岡野五郎（2013），（研究ノート）女性の運動の実施に影響する社会的要因の一考察～健康づくりを目的とした政策を構築するために～，龍谷大学社会科学研究所，龍谷大学社会科学年報　43：183-188.
河合美香，岡野五郎（2014），運動習慣の獲得に影響する社会的要因について～行政職員の健康政策を構築するための一考察～，日本健康医学会，日本健康医学会雑誌，23(2)：80-96.
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～，龍谷大学社会科学研究所，龍谷大学社会科学年報，44：217-225.
河合美香，鄒　力（2014），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，日本健康医学会雑誌，23(4)：249-260.
河合美香（2015），（研究ノート）運動の継続が及ぼす身体的効果と医療費の削減効果について－女性の健康政策の構築に向けた基礎研究－，龍谷大学社会科学研究所，龍谷大学社会科学年報，45：163-170.
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－，龍谷大学教学部，2014 年度教養教育 FD 研究開発プロジェクト報告書
河合美香，井上恵子，新野　守，空閑佐智子（2016），教養教育科目履修学生の運動の実施状況とスポーツとの関わり，および健康状態－スポーツ・健康科目の科目設定，および授業展開に向けて，龍谷大学教養教育センター 2015 年度教養教育 FD 研究開発プロジェクト報告書
河合美香（2017），（研究ノート）若年層の健康教育の推進に向けた基礎研究　－運動の実施状況と運動の実施に影響する社会的要因－，龍谷大学社会科学研究所，龍谷大学社会科学年報，47：141-151. 栄勝リズム
岡　浩一郎（2000），行動変容のトランスセオレテイカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向，日本体育学会，体育学研究　45：543-561.
厚生労働省（2016），我が国の高齢者を取り巻く状況，平成 28 年版厚生労働白書　－人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える－
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，58(12)：842-847.
笹川スポーツ財団，スポーツライフデータ 2012：スポーツに関する調査報告書
総務庁統計局，人口推計（平成 28 年（2016 年）10 月確定値　http : //www.stat.go.jp/data/jinsui/new.htm
http : //www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/dl/1-01.pdf
張　林芳，中国のスポーツ政策の新動向について　－生涯スポーツを中心として－
http : //www.ssf.or.jp/topics/policy/tabid/694/Default.aspx（2018 年 9 月 2 日閲覧）
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，39(4)：227-233.
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，48(2)：13-26.
原田和弘，高泉佳苗，柴田　愛，岡　浩一朗，中村好男（2009），健康づくりのための運動指針 2006 の認知状況と他の健康づくり施策の認知および人口統計学的変数との関連，日本公衆衛生雑誌，56(10)：737-743.
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
http : //www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19910624001/t19910624001.html
渡辺正樹（1987），保健教育における行動変容の意義と可能性，東京大学教育学部紀要，27：457-462. WHO 世界保健統計 2016 年版
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.
Sasazuki S, Inoue M, Iwasaki M, Sawada N. Shimazu T, Yamaji T, Tsugane S, et al. Combined impact of five Lifestyle factors and subsequent risk of cancer : the Japan Public Health Center Study. Prev Med. 2012 : 54 : 112-6.