

# 本学学生の健康と運動への意識に関する質問紙調査

折田 真弓・井手 真理

## Survey on OJU and OJC Students' Recognition of Health and Physical Exercise Classes

Mayumi Orita, Mari Ide

### 抄 録

高齢化率が加速する今、健康日本 21 の目標である健康寿命の延伸には青年期よりの健康生活の獲得が極めて重要である。これには定期的で適度な運動習慣が鍵となる。教育の場で運動できる最後の機会として大学の身体活動の授業が位置づけられるが、筆者らが受け持つ身体活動の授業が学生達に健康に対する運動の重要性の認識を高める体験として寄与しているか？ 以上の問題意識より本学学生の運動と身体活動授業への意識に関する質問紙と授業記録用紙を作成した。本稿は調査の第 1 報である。

調査の結果、授業受講後は、学生はある程度身体が元気になる感覚を認識し、身体活動の授業の必要性をより感じるようになっている事が読み取れた。

**キーワード：**健康、運動、身体活動の授業

(2016 年 9 月 27 日受理)

### Abstract

An aging society is on the rise. To ensure a healthy, prolonged life, children from a young age must understand the importance of healthy lifestyle choices. Since moderate, regular exercise is critical for good health, physical exercise classes in higher education may offer the last opportunity for students to engage in regular exercise. Given this situation, we investigated whether our physical education classes help OJU and OJC students to realize the importance of physical exercise on their health. A paper-and-pencil survey was administered to students in OJU and OJC physical education classes to determine students' perceptions of the physical education class.

This study reports the results of the survey. Our analyses indicate that students noticed improvements in their physical conditions after taking the class for only a semester. Students also reported that they recognized the necessity of physical exercise.

**Keywords:** health, exercise, physical exercise class

(Received September 27, 2016)

## 1. 研究目的

世界保健統計（2016）によると日本人の平均寿命は女性 86.8 歳で世界 1 位、男性 80.5 歳で 6 位である。また、厚生労働省によると、日本の平均寿命はほぼ一貫して伸び続け、2010 年の男性は平均寿命 79.55 歳に対して健康寿命<sup>注1</sup>が 70.42 歳、女性平均寿命は 86.30 歳に対して 73.62 歳であり、平均寿命と健康寿命には男性 9.13 年、女性 12.68 歳もの差がある。つまりその差の期間はなにかしらの日常的・継続的な医療・介護に依存している状態にあるということだ。

できれば死ぬ直前まで人の世話にならず、元気に自立した生活を送ってほしいというのは誰もが願うことである。その際病気を防ぐ対策は非常に重要であり、食事やストレスへの対策等幾つかの項目が挙げられるが、その大きな柱のひとつに「適度な運動習慣」があることは広く認められているところであろう。

ライフサイクルの中で公平で定期的な運動の機会が与えられるのは学校教育における体育や身体活動の授業であり、特に大学生活はその最後の機会と言える。

本学では 2007 年に原田・井手が身体活動の授業において学生たちがしばしば口にする心身の疲労や睡眠不足という問題点を発端として、“本学学生の健康及び生活に関する質問紙調査”を行い、『学生たちは授業の「課題」の多さや通学時間の長さ、人間関係に関わるストレスが心身の疲労を引き起こしていると推察された』ことから、やるべきことの優先順位を整理し、健康維持とストレス解消のために、軽度でも定期的な運動習慣は重要であり、さらには一層の身体活動の授業内容の充実と心身両面の健康づくりのための新たな運動プログラムの開発が必要であると述べている。

他大学の調査には女子大生の生活習慣と健康の現況に関する研究（相澤他、2003）があり、ここでは運動群と非運動群で骨評価値や筋肉量等を比較し、運動群の優位を認めている。

一方で“健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化”（徳永他、2002）によると、健康度・生活習慣に関して中学生から社会人の年代別で分けると「大学生は積極的健康行動、運動意図・環境、食生活状況（食事の規則性、睡眠障害）で著しく悪く、健康度・生活習慣とも最も望ましくない年代である。」と述べている。

この望ましくない状況を改善する処方箋として、大学での身体活動の授業が重要な役割を果たし得るのではないか。

身体活動を教える筆者らの立場からは、授業を通じて運動がもたらす心身への効果とその重要性を少しでも認識してもらえたらと願うものであるが、本学の身体活動の授業はその認識を本当に強化する機会となっているだろうか。また朝 9 時からの身体活動を受講することで心身ともにすっきりしその日の生活に活力を与える場になっているだろうか。

このような問題意識を明らかにするため本研究では身体活動の授業を通じて運動への意識がどのように変化するか、また心身に対してどのような効用があるかを質問紙と授業記録から調査・分析し、今後の身体活動の指導に意味ある資料を得ることを目的とした。

## 2. 調査方法

質問紙調査及び授業記録から分析で統計的な処理を行った。

### 2.1 調査対象

本学 2015 年度の身体活動 1 受講の女子学生 258 名

### 2.2 調査期間

2015 年 4 月～2016 年 1 月

本学学生の健康への意識・運動に関する調査は 2015 年 4 月の上旬の 1 年生全員を対象としたオリエンテーション時に記入。また身体活動最終授業終了時に再度同じ質問紙に記入してもらった。

授業記録は実際に実技授業を行った 6 回の授業終了時に毎回記入してもらった。

### 2.3 調査内容

#### 2.3.1 本学学生の健康への意識・運動に関する調査（以下質問紙調査と記す）

2007 年に原田・井手の作成した質問紙のなかから、回答者の属性に関する質問①～④と生活状況を把握するための質問⑤～⑬を採用した。

また健康への意識を調査する尺度項目の中からは運動のカテゴリ－9 項目の質問を取り出し、回答は 5 段階の尺度から選択してもらった。具体的内容な次の通りである。

- 回答者の属性 ①所属（大学／短期大学）②年齢 ③体重 ④身長
- 回答者の生活状況 ⑤喫煙習慣 ⑥朝ごはん ⑦間食 ⑧睡眠時間 ⑨通学時間
- ⑩平均学習時間／日 ⑪高校でのクラブ活動
- ⑫授業以外の定期的な運動 ⑬住まい
- 運動への意識に関する 9 項目⑭
  1. 日ごろから意識的に運動をしている 2. 運動すると体がすっきりする
  3. 運動すると気持ちが良い 4. 大学の「身体活動」の授業は健康維持に必要な
  5. 運動することをおっくうに感じる 6. 自分に合った運動が見つからない
  7. 自分の体は柔軟性がある 8. 今の生活の中で、もっと運動したいと思う
  9. 運動は健康維持のために欠かせない回答は「5. 非常にそうである」～「1. 全くそうでない」の 5 段階に設定。  
(ここでは 2007 年の原田・井手と同じく運動を 20 分以上の健康維持を目的としたものとする)

### 2. 3. 2 授業記録

全7回の授業のうち、1回目の種目選択のオリエンテーション以降の6回の実技授業に関して記録してもらった。

記録の項目は次の通りである。

- ・日にち           ・昨夜からの睡眠時間
- ・授業前、授業後の主観的健康度（5つの顔マークから選択し健康状態を簡単に記入）
- ・柔軟性の測定値（長座体前屈<sup>註2</sup>測定器にて授業前後を計測）
- ・授業内容       ・感想と反省

2.3.1の質問紙調査は2015年4月初旬のオリエンテーション時に全員に配布し無記名で回答、その後7回の身体活動授業を終了した後、再度同じ質問紙に回答してもらった。

2.3.2の授業記録は、身体活動の授業1回毎に出席学生に記入、提出してもらった。

なお、本学の身体活動はテニス、バレエ・エクササイズ、健康スポーツの3種類から学生が選択し、春学期前半、春学期後半、秋学期前半、秋学期後半のいずれかの時期に続けて7回のみ受講する形をとっている。(1回目は種目選択のオリエンテーション)

## 2. 4 分析方法

2.3.1の質問紙調査は、回答者の属性②～④及び生活状況⑧～⑩は平均値と標準偏差(*SD*)を算出した。その他は基礎統計量を算出し、運動への意識に関する9項目については有意差の検定(Mann-WhitneyのU検定)を追加し考察の材料とした。

2.3.2の授業記録は、睡眠時間と柔軟性の測定値の平均と標準偏差を算出し、感想と反省はKJ法的な分類<sup>註3</sup>を行った。

統計処理ソフトはエクセル2007を使用し、有意差検定にはSPSS version23を使用した。統計処理の分析、検討には、東京情報大学准教授・内田治氏の助言のもとに行った。

## 3. 結果と考察

### 3. 1 回答者の属性

質問紙調査の結果より回答者の所属は短大108名(41.86%)大学150名(58.14%)、計258名であった。7回の授業後の回答人数が全体で53名減少した。53名のうち、7名が身体活動1で単位を落としている。残りの46名が7回目の授業を欠席、または質問紙の未提出の可能性はある。

回答者の年齢、身長、体重の平均値は2015年4月で18.72才(*SD*4.631)、51.55kg(*SD*7.20)、159.27cm(*SD*5.99)であった。

### 3. 2 回答者の生活状況

#### 3. 2. 1 睡眠時間・通学時間・一日の学習時間の平均

表 1. に睡眠時間・通学時間・一日の学習時間の平均値と標準偏差を示した。

表 1. 睡眠時間・通学時間・1日の学習時間の平均

	平均	標準偏差
睡眠時間	6 時間 18 分	1.78
通学時間	52.80 分	26.45
一日の学習時間	74.29 分	52.18

総務省平成 23 年社会生活基本調査・生活時間に関する結果要約「2. 一次活動 睡眠」によると平均睡眠時間は 15 才～19 才女性で 7 時間 37 分、20～24 才女性で 7 時間 55 分で回答者平均 6 時間 18 分はこれらより 1 時間以上少なかった。

独立行政法人日本学生支援機構 HP の平成 24 年度学生生活調査によると、京阪神の大学生自宅通学時間の平均 73 分である。回答者の 9 割近い学生が自宅通学であるが(3.2.5 住まいの状況結果より)上記の平均より少ないと思われる。

#### 3. 2. 2 喫煙の習慣、朝食、間食の摂取状況

表 2. ～表 4. に喫煙の習慣、朝食、間食の摂取状況を示した。

表 2. 喫煙の習慣

喫煙	人	%
1 吸わない	251	97.29%
2 たまに吸う	3	1.16%
3 よく吸う	3	1.16%
無回答	1	0.39%
計	258	100.00%

表 3. 朝食摂取の状況

朝食	人	%
1 まったく食べない	9	3.49%
2 時々食べる	58	22.48%
3 毎日食べる	190	73.64%
無回答	1	0.39%
計	258	100.00%

表 4. 間食摂取の状況

間食	人	%
1 全くしない	9	3.49%
2 たまにする	124	48.06%
3 よくする	124	48.06%
無回答	1	0.39%
計	258	100.00%

喫煙習慣は上記表 2. の通り、殆どの学生が吸わないという結果であったが 2.32%ほどの学生がたまに、またはよく吸うと回答した。健康面からは全員が吸わない状況になることが望ましい。

朝食・間食の習慣は表 3. と表 4. の通りであった。毎日朝食を食べる学生が 7 割以上あ

り、朝食を食べない大学生が多いために学食で100円朝食を出す大学も出てきている中で望ましい結果であろう。身体活動の授業においても、朝食摂取の習慣の大切さを示し、毎朝食べる学生の割合が増えるように指導していきたい。

### 3. 2. 3 高校のクラブ活動経験の状況

表5. に高校のクラブ活動経験の状況を示した。

表5. 高校のクラブ活動の状況

高校のクラブ活動	人数	%
文化系	58	22.48%
運動系	74	28.68%
両方	1	0.39%
していない	125	48.45%
計	258	100.00%

### 3. 2. 4 定期的な運動の習慣の有無

図1. と図2. に定期的な運動の習慣の有無について4月と授業受講後の結果を示した。

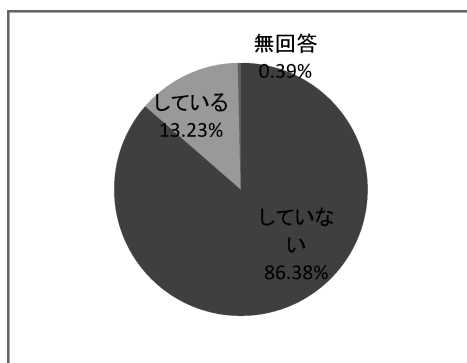


図1. 定期的な運動をしているか？〈4月〉

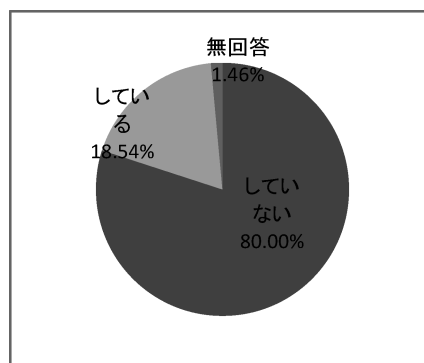


図2. 定期的な運動をしているか？〈授業受講後〉

高校でのクラブ活動経験では運動系が全体の28.68%であった。

定期的な運動習慣では、運動している学生はわずか13.23%であった。授業受講後の回答と比較しても授業受講後もわずか5%しか増加していない。前者は1年生の4月上旬の回答ということ を考慮すると、クラブ参加もまだの時期であり、運動している学生が少ないのも無理はないと考えられるが、授業受講後もわずかの増加という結果だった。

また、ここで4月と授業受講後で睡眠時間と学習時間の変化を図3. と図4. に示した。これらが示すとおり、睡眠時間は約40分短くなり、学習時間は約20分長くなっている。原田ら(2007)によると、本学学生は学習もアルバイトも両方積極的に取り組む姿勢が見られたことから、大学生活が軌道に乗るにつれ、授業の課題等が占める時間が増え、睡眠時間が減少しているという可能性が考えられる。

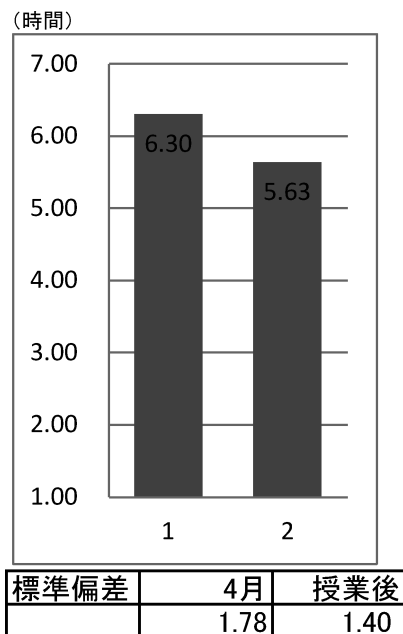


図 3. 睡眠時間の平均の変化

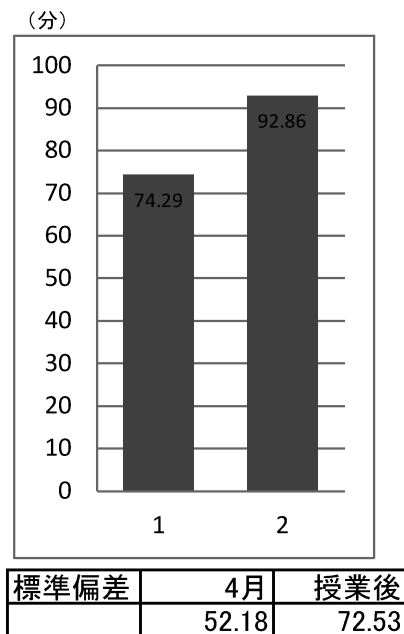


図 4. 学習時間の平均の変化

### 3. 2. 5 住まいの状況

表 6. に学生の住まいの状況を示した。

表 6. 住まいの状況

住まい	人数	%
自宅	225	87.21%
下宿	31	12.02%
無回答	2	0.77%
計	258	100.00%

9 割近い学生は自宅から通学している。

## 3. 3 授業記録 6 回の集計結果 (回収人数 233 名)

### 3. 3. 1 睡眠時間

授業記録 6 回の前夜からの睡眠時間の平均を表 7. に示した。4 月時点で質問紙から集計した睡眠時間の平均 6 時間 18 分と、授業記録での 6 回の睡眠時間の平均 5 時間 35 分を比較すると 43 分短くなっており、授業開始以降学生の睡眠時間は減少していることがわかる。前述の総務省の社会生活基本調査の 15～19 才平均 7 時間 37 分からも 2 時間近く少ないことになるが、岡村ら (2010) の研究では 6 時間から 8 時間の睡眠が最も心身の健康と関連しており、大学生のストレス関連疾患の予防や健康増進活動のために睡眠の重要性を示す客観的証拠となると述べており、この点からも本学学生の睡眠時間の確保は今後改善

すべき課題であろう。

表 7. 授業6回の睡眠時間平均

	時間 (h)	標準偏差 (h)
1 回目	5.73	1.44
2 回目	5.67	1.52
3 回目	5.45	1.66
4 回目	5.50	1.52
5 回目	5.67	1.48
6 回目	5.48	1.53
6 回の平均	5.58	

表 8. 長座体前屈測定結果平均

	運動前 (cm)	標準偏差 (cm)	運動後 (cm)	標準偏差 (cm)
1 回目	40.25	11.94	43.21	10.90
2 回目	42.41	10.55	44.01	10.79
3 回目	40.79	10.78	44.25	10.01
4 回目	42.20	10.9	44.80	10.30
5 回目	43.05	10.58	45.85	11.64
6 回目	42.91	10.65	46.14	10.39

### 3. 3. 2 柔軟性の変化

身体活動3種目を合わせた長座体前屈測定結果平均を表8.に示した。これによると毎活動後に測定値が増し、1回目の授業開始前と6回目の授業終了後では平均5.89mもの変化が見られ、身体活動を定期的に継続して行うことで柔軟性が増すという結果が示された。柔軟性の有無により身体の動かしやすさが規定され、怪我の軽減や防止にもつながるものである。今後、種目別で変化を見ていくことも必要であろう。






### 3. 3. 3 健康度 (顔マーク) の変化

表9.に授業前・後の主観的健康度(顔マーク)についてどれを選んだかの人数と%を示した。

6回すべての授業後に最も高い健康度5段階目を選択する学生が多く、身体活動は健康に好影響をもたらす効果があると考えられる。特に最後の授業である6回目の授業後健康度では4または5段階目を選択した学生は全体の86%(85.71)を占めており全授業の中で最も高い数値を示した。よって運動を継続することにより、運動後の健康度も上昇していく傾向があると示唆された。参考に図5.に6回目の授業前後の主観的健康度をグラフで示した。

表 9. 6 回の授業前後の主観的健康度

回答全 233 名

健康度	1 回目		2 回目		3 回目	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
 1	8 3.43%	5 2.15%	11 4.72%	0 0.00%	16 6.87%	9 3.86%
 2	36 15.45%	10 4.29%	27 11.59%	10 4.29%	38 16.31%	7 3.00%
 3	92 39.48%	40 17.17%	81 34.76%	22 9.44%	66 28.33%	32 13.73%
 4	50 21.46%	68 29.18%	50 21.46%	70 30.04%	45 19.31%	54 23.18%
 5	29 12.45%	93 39.91%	35 15.02%	101 43.35%	34 14.59%	95 40.77%
無回答	18 7.73%	17 7.30%	29 12.45%	30 12.88%	34 14.59%	36 15.45%



健康度	4回目		5回目		6回目	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
☹️ 1	19 8.15%	5 2.15%	15 6.44%	1 0.43%	18 7.73%	3 1.29%
😞 2	30 12.88%	5 2.15%	34 14.59%	7 3.00%	33 14.16%	4 1.72%
😐 3	71 30.47%	31 13.30%	67 28.76%	37 15.88%	63 27.04%	20 8.58%
🙂 4	45 32.19%	59 25.32%	56 24.03%	62 26.61%	45 19.31%	58 24.89%
😊 5	36 15.45%	98 42.16%	26 11.16%	90 38.63%	34 14.59%	104 44.64%
無回答	32 13.73%	35 15.02%	35 15.02%	36 15.45%	40 17.17%	44 18.88%

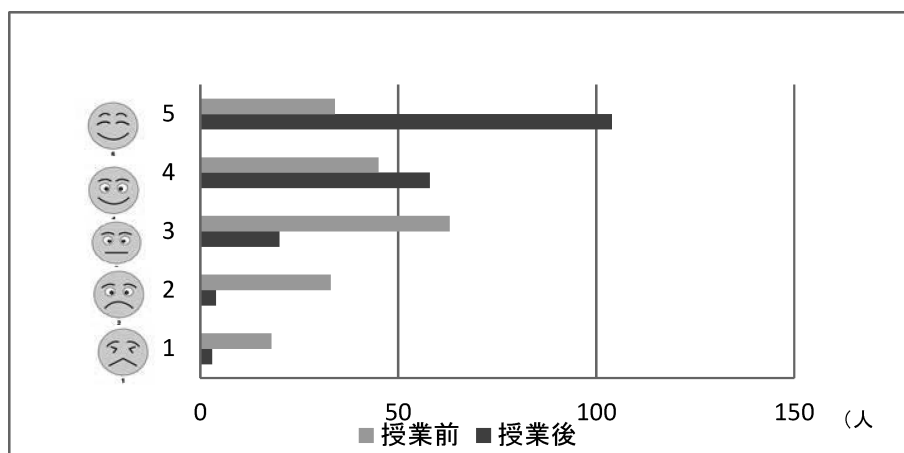


図5. 主観的健康度の変化 実技授業6回目

### 3. 3. 4 感想にある記述のKJ法的な分類

表10. に感想のことばを分類し示した。

今回は実技の6回目である最終授業のみを取り上げ、感想の記述をKJ法的に分類した。肯定的記述の中では圧倒的に「楽しい」に関する記述が多く、その中には「楽しいのでもっとやりたい」、「楽しいからもっと運動しようと思う」といった継続の動機につながる明確な記述も幾つか見られた。ついで「努力・上達」に関する項目や試合に勝てた満足感や意欲、仲間の存在への気づきを示す記述も見られた。肯定的と見られる記述は全体の77.95%であった。その他の感想を見てみると、「疲れ・痛み」、「難しい・出来ない」など運動によって何らかのストレスを感じていると伺える。運動を楽しめる学生だけではなく、運動に苦手意識を持つ学生にも配慮した授業内容を考えていく必要がある。また「暑い・汗」の回答も見られた。今回は一年間を4クールに分けた授業調査のため、季節や種目が異なる。特に夏場の野外での身体活動において「暑い」と回答した学生が多かった。熱中症などの予防を呼び掛け安全に配慮した授業も重要であると理解した。

以上のことから肯定的でない記述も含め今後の指導に大いに参考になる資料が得られた。第2報では1回目～6回目すべての授業後感想記述を調査し、運動継続による変化を



分析・考察したい。

### 3. 4 運動への意識に関する 9 項目の回答結果

表 11. に尺度平均（標準偏差）と 4 月と授業終了後の差の検定の結果を示した。

表 11. 尺度平均 4 月と授業終了後の差の検定 尺度平均（標準偏差）

	質問項目	4 月	授業終了後	P 値	結果
1	日ごろから意識的に運動をしている	2.29 (1.13)	2.48 (1.20)	0.109	ns
2	運動すると身体がすっきりする	3.79 (1.27)	4.04 (1.11)	0.044	*
3	運動すると気持ちが良い	3.88 (1.26)	4.14 (1.10)	0.030	*
4	大学の身体活動の授業は健康維持に必要だ	3.65 (1.19)	4.06 (1.04)	0.000	***
※5	運動することを億劫に感じる	2.46 (1.27)	2.51 (1.32)	0.762	ns
※6	自分にあった運動が見つからない	2.65 (1.36)	2.61 (1.28)	0.818	ns
7	自分の身体は柔軟性がある	2.38 (1.30)	2.40 (1.27)	0.814	ns
8	今の生活の中でもっと運動したいと思う	3.96 (1.17)	4.01 (1.13)	0.622	ns
9	運動は健康維持のために欠かせない	4.00 (1.12)	4.14 (1.01)	0.221	ns

※質問項目 5 と 6 は逆転項目で尺度が 5 点に近いほど好ましくない傾向

表 11. の尺度の平均値をみると、項目 5、6 以外のものが 4 月より授業終了後に平均値が上がっていた。特に項目 2～4 は大きく変化が見られた。また項目 8、9 では 4 月の時点で平均の値が高いことから、そもそも運動の価値は認識しており、運動への意欲も高いことが推測される。

4 月時点と授業終了後で尺度の平均値の違いが優位であるか Mann-Whitney の U 検定を行った結果、表 11. のように P 値が算出され、項目 2、3、4 について有意差が認められた。特に「4. 大学の身体活動の授業は健康維持に必要だ」については  $P < 0.001$  であり、身体活動の授業を受講することにより、はっきりと学生の認識が変化したと言える。

身体活動の授業を受講することで、授業の必要性をいっそう認め、運動による身体への好影響を認識し、さらには「8. もっと生活の中で運動したい」し「9. 運動は健康維持のために欠かせない」と思っているにもかかわらず授業後の質問紙の結果からは「12. 現在定期的な運動をしている」の数字は 6% しか増えていないことから運動への意識は高められたが、実際の行動に移せていない状況が読み取れた。つまり「運動は大切だ」という意識と、運動をしようと行動に移すことには壁があり、障害が大きいことが推察される。

## 4. 結論

これまで見てきたように、本学学生は身体活動の授業受講により運動で得られる身体への効果や楽しさをより認識するようになった。また、授業前と授業後では主観的な健康度もより高い尺度を選択していることから授業後は多くの学生に望ましい運動効果を及ぼし

ていることが明らかとなった。加えて全授業終了後には学生らは身体活動授業の必要性をいっそう認めている。よって学生の運動に対する意識の向上のみならず、身体的、心理的な改善にも期待できることが示唆された。

我が国の生活習慣病対策として始められた『健康日本 21』の概要にもあるように身体活動・運動は重要なヘルスプロモーション施策の一つであり、一次予防としての若年者に対する健康教育の重要性は高い。また、大学教育における体育授業の目標が体力づくりから健康づくりにシフトする機会でもあるため、健康づくりの学習を意識した授業を実施していく必要がある。

本研究結果では学生の運動への欲求はもともとある程度高く、運動自体が健康維持に欠かせないものと認識していることが明らかとなったが、実際のところ授業以外の余暇時間で日常的に運動を積極的に行うという行動に移すまでには至っていない。この点から必修としての大学の身体活動の機会をおおいに活用すべきであり、さらにわずか7週ではなく半年または年間を通じた授業であることが望ましいと考える。カリキュラム上難しければ、昼休みや放課後の一定時間、体育館や第2体育館を開放し、自由に運動できる場所の提供を提案したい。

また本学学生の睡眠時間が統計局・社会生活基本調査の同年代の平均よりもかなり少ないことが明らかとなった。睡眠は健康に大きく影響を及ぼす要素であるが、本学学生の平均睡眠時間と上記調査の平均との差について要因を探り、睡眠の質や適切な睡眠時間に関して今後検討する必要がある。

ひとまず本研究の問題意識の中心である身体活動の授業の効用は認められた。授業の受講後にすぐに余暇活動の中で運動量が増えるとはいかないまでも、運動した爽快感、身体への効果を忘れずに、卒業後、個人のライフスタイルの中で自分にあった運動を見つける指標としてくれることに期待したい。また身体活動指導の立場からは授業の中で運動の楽しさの面もさらに認識してもらえるよう様々な角度から一層の工夫を行いたい。

加えて生涯にわたる長期的視点から健康寿命を伸ばすことの重要性を提示し、学生の健康増進のための運動習慣の獲得の手助けになるよう学習過程の質的向上に努めていきたい。

## 5. 今後の課題

質問紙調査は無記名、授業記録は記名式だったが、2つを連結して分析ができないのが残念であった。2つの資料が関連付けられるように設定すればさらに多くの発見があっただろう。記名式では体重・身長は書きにくいことを考慮し、体重・身長・喫煙習慣は別紙にして無記名、それ以外を連動させて質問紙、授業記録を作成すべきだった。

第1報と位置づけた今研究では主に質問紙と授業記録の単純集計結果の提示を中心に行ったが、様々な視点から項目同士のクロス集計を行って考察し、今後の身体活動指導のより良い材料をさらに獲得したい。考えられるクロス集計の組み合わせとしては、柔軟性

があるグループと無いグループでの運動の億劫さの違い、種目による柔軟性の変化の差、睡眠時間の多少と顔マークの変化の関連、通学時間と顔マークの関連などが挙げられる。

また、授業記録の感想の記述の6回分を分類、整理しその変化を考察したい。

さらに今後学生が運動・スポーツをする動機、興味、関心について調査をすすめ、授業終了後も継続的に運動を日常に取り入れるよう指導していくとともに、休日の過ごし方や睡眠時間を含む一週間単位の生活状況を把握していきたい。

## 注

- 1 健康寿命：WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。日本は寝たきり期間が欧米諸国と比較して長いと言われている。  
(厚生労働省 eヘルスネット健康用語辞典より  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-031.html>)
- 2 長座体前屈：身体の柔軟性の指標とされるもので、長座で背中がまっすぐな状態から前屈して伸びた距離を器具で測定する。〈その他〉の日本スポーツ振興センター「長座体前屈」測定方法を参照のこと。
- 3 KJ 法的な分類：似たものを集めてまとめるのは KJ 法の考え方を使っているが、異質なものを統合する、情念でまとめることはせず、完全な KJ 法ではなく、KJ 法の一部を取り入れたという意味で KJ 法的な分類とした。

## <引用文献>

- 世界保健機関 (WHO) (2016-05-26) 『World Health Statistics 2016 世界保健統計』  
厚生労働省 (2014-8) 『平成 26 年度版 厚生労働白書』 pp. 45-46  
原田純子, 井手真理 (2007) 『本学学生の健康及び生活に関する質問紙調査』 大阪女学院大学紀要 4 号 p. 52  
相澤徹, 田嶋やすえ, 永田隆子, 高橋享子, 橋本加代, 鎌田陽子, 三井正也, 森真理, 山本潤子, 池田克巳, 家森幸男 『女子大生の生活習慣と健康の現況に関する研究』 (2003-12)  
徳永幹雄, 橋本公雄 (2002-03) 『健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化』 健康科学 24, pp. 57-67  
岡村尚昌, 津田彰, 矢島潤平, 堀内聡, 松石豊次郎 (2010) 『睡眠時間は主観的健康観及び精神神経免疫学的反応と関連する』 行動医学研究 15(1), pp. 33-40

## <参考文献>

- 岡山寧子 (1999-12-01) 『高齢者における継続的な運動・スポーツが体力・情緒に及ぼす影響：4年間継続群と中止群との比較より』 体力科学 48 (6), p. 770  
小林寛道, 松垣紀子, 杉田正明 (1997) 『「テーブル移動式 長座体前屈測定計」の開発』 日本体育学会大会号, p. 48, p. 402  
金相勳, 熊谷賢哉, 宮良俊行, 田井健太郎, 元嶋菜美香 (2016) 『運動部に所属している女子大学生の体力に関する研究：競技歴と運動能力の係に注目して』 長崎国際大学論叢  
池辺晴美 (2016-03) 『体育実技受講学生の体力・運動能力 (第 5 報)：2015 年度受講学生について』

太成学院大学紀要 18

- 矢野秀典, 風間眞理, 糸井志津乃 [他], 林美奈子, 内山千鶴子, 會田玉美, 藤谷哲, 堤千鶴子 (2008) 『医療系大学生の健康・健康増進活動に関する知識、意識と生活 (健康・医療教育)』目白大学健康科学研究 1, pp. 159-166
- 門田新一郎 (2002-06-15) 『大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について』日本公衆衛生雑誌 49(6), pp. 554-563
- 澤井睦美 (2016-03-31) 『八戸学院短期大学幼児保育学科女子学生の日常における身体活動量と疲労度』八戸学院短期大学研究紀要 42, pp. 9-20
- 木下麻衣, 梅原頼子 (2015-03-10) 『過去の運動習慣が女子短大生の体組成、食生活へ及ぼす影響』鈴鹿短期大学紀要 35, pp. 115-123
- 佐々木玲子, 小森康加 (1999-12-01) 『週一回の体育実技における運動実施が女子学生の体力、健康意識に及ぼす影響』体力科学 48(6), p. 847
- 小原史朗, 松下智之 (2015-05) 『運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究』愛知工業大学研究報告, 第 50 号
- 赤井クリ子, 山川正信 (2014-01) 『女子大生における身体活動量と生活習慣および健康度の関連』園田学園女子大学論文集 48, pp. 001-011
- 川喜田二郎 (1996-3) 『発想法 創造性開発のために』中央公論社
- 川喜田二郎 (1993-12) 『続・発想法 KJ 法の展開と応用』中央公論社
- 内田治 (2009-04) 『すぐに使える EXCEL によるアンケートの集計と解析』東京図書株式会社
- 石村貞夫 (2000-05) 『すぐわかる統計処理』東京図書株式会社
- クリストファー・M ノリス (2002) 『柔軟性トレーニング その理論と実践』大修館書店
- 厚生労働省 財団法人健康・体力づくり事業財団 (2000) 『地域における健康日本 21 実践の手引』
- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 (2013) 『健康日本 21』健康日本 21 (第 2 次)

<その他>

日本スポーツ振興センター「長座体前屈」の測定方法

[http://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/column/fcmanual/19\\_chozataizenkutsu.pdf](http://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/column/fcmanual/19_chozataizenkutsu.pdf)

WHO ホームページ Global Health Observatory (GHO) data

[http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2015/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/)

独立行政法人 日本学生支援機構 HP 平成 24 年度学生生活調査

[http://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei\\_chosa/2012.html#tuugakujikann](http://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2012.html#tuugakujikann)

総務省平成 23 年社会生活基本調査 生活時間に関する結果要約「2. 一次活動 睡眠」

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/houdou2.pdf> p. 7