

【研究ノート】

本学女子学生の生活習慣に関する基礎調査

A Survey on Lifestyles of First-Year Female Students in Sugino Fashion College

小菅 麻衣良 水上 雅子 紀 まき子 鈴木 美和子
KOSUGE, Maira MIZUKAMI, Masako KINO, Makiko SUZUKI, Miwako

．はじめに

本学は服飾造形教育を中心に、また授業形態は演習・実習を中心に学習する教育方法をとっている。制作を通し知識・技術を習得する実践的な授業実施により学修を進めている。最近の学生の傾向として、授業開始時の遅刻や欠席が目立ち、その主な要因に通学困難や精神的な落ち込みなどがあると考えられる。このような現状を改善するためには、学生の実態を知り、原因を探ることが重要であると考えられる。

本研究では、本学1年生女子学生を対象に、「生活習慣」「食習慣」「体型」「願望」「生活・健康満足度」「運動・スポーツ生活」について調査・分析を行うことを目的とする。また、同一調査を家政系の他大学の協力を得て、比較・分析を行うことで家政系女子大学生と本学女子学生の実態を明らかにし、新たな学生生活の満足度の向上や充実へのアプローチの可能性を探ることを目標とする。

．研究方法

1．調査対象

平成24年度に入学した本学の女子大学生・短大学生（服飾専攻）と東京都内にある他の家政系女子大学2校（T大学：服飾専攻、J大学：食物科学専攻、管理栄養士専攻、生活環境専攻）の1年生を対象とした。有効回答数、回答率はそれぞれ、本学106名、82.1%、T大学118名、92.2%、J大学163名、86.7%となり、合計387名を対象に分析を行った。対象者の平均年齢および標準偏差は 18.8 ± 0.6 歳であった。

2．調査時期及び方法

本学において平成24年7月に予備調査を行った。そ

の結果をもとに調査票に修正を加え、再度調査票の作成をし、平成24年12月から平成25年1月に、本学と2つの大学においてアンケート調査を行った。調査は無記名の自記式調査用紙を授業終了時に配布し協力を求めた。調査方法は集合法で行った。調査にあたっては個人を特定せず、本研究のためにだけ結果が利用されることを口頭で説明し、同意を得た。その後、調査用紙回収を行った。無回答または記入もれのあるものを除いて有効サンプル数とした。回答の所要時間は平均15分程度であった。

3．調査項目及び評価方法

調査項目は以下のとおりである。

基本特性、生活習慣、食習慣、体型、瘦身願望、生活・健康満足度、運動・スポーツ生活について調査した。

基本特性は、通学時間、居住形態、アルバイトの有無と就労時間を設問とした。

生活習慣は、就寝時間、睡眠時間、睡眠満足度、喫煙経験、飲酒を設問とした。

食習慣は、食事時間の規則性、朝食・昼食・夕食の摂取頻度、食事作りの知識・技術の有無、食事の重要性に、食生活の満足度を設問とした。

体型は、身長、体重、現在の自分の体型認識、今後になりたい体型とその理由、現在減量をしているか、過去の減量経験とその回数を設問とした。記入された身長と体重から $\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ でBMIを算出した。日本肥満学会基準の肥満判定をもとに18.5未満はやせ、18.5～25.0未満は標準、25.0以上は肥満と判定、分類した。

瘦身願望は、馬場、菅原ら¹⁾の11項目からなる「瘦身願望尺度」を利用した。「非常にあてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「ややあてはまら

ない」「まったくあてはまらない」の5段階で、「非常にあてはまる」を5点、「まったくあてはまらない」を1点として、合計55点満点での総得点を求めた。

現在の生活・健康満足度は、「毎日が楽しい」、「将来への夢や希望がある」、「自分は大変元気である」、「健康に過ごせている」、「生活が充実している」の5項目について質問した。「非常にそう思う」「そう思う」「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「まったく思わない」の5段階とし、「非常にそう思う」を5点、「まったく思わない」を1点として項目ごとの得点を求めた。

運動・スポーツ生活は、高校時代及び現在行っている運動・スポーツの種類と頻度、運動・スポーツをする目的、興味関心のあるスポーツやイベントについて質問した。今回、運動は身体の筋肉を動かすこと、スポーツは一定のルールのもと行う競技と定義した。

4. 分析方法

回答結果は、統計解析ソフト SPSS Statistics 21.0 を用いて記述統計処理を行った。3校での比較では、クロス集計の後、 χ^2 検定を用いて有意差を算出した。「有意差がある」とは検定の結果が確率的に偶然生じたとは考えにくく、統計的に意味がある、つまり比較した群間で差があると考えられることである。

また表中に出てくるP値とは、比較した群間に差がないという仮定が正しい確率のことである。例えば $p=0.05$ の場合、比較群間に差がないとする確率が100回中5回あるということを意味する。そのため、P値が小さくなるほど、差がないとする確率が少なくなり、比較群間に差が生じる可能性が高くなるということである。今回の検定では、有意差があるかどうかの有意水準（危険率）を5%とし、 $p<0.05$ の時に有意差があるとした。また有意差がみられなかったものは、有意差なしで n.s.(not significant) と表記した。

・調査結果および考察

1. 基本特性

1) 通学時間・居住形態（表1, 2）

本学学生の通学時間は 56.9 ± 31.4 分（平均値 \pm 標準偏差）であり、他の2校とも有意差はみられなかった。

本学学生の居住形態は、実家暮らしが73人（68.9%）、一人暮らし15人（14.2%）、寮13人（12.3%）、兄弟と暮らす3人（2.8%）、その他2名（1.9%）であった。本学と同様に東京都23区内にあるT大学とほぼ同様の割合を示した。郊外にあるJ大では実家暮らしの割合が減り、一人暮らしの割合が高めであった

が、有意差はみられなかった。

2) アルバイトの有無、アルバイトの就労時間（表3）

本学でアルバイトをしている者は67人（63.2%）、していない者は39人（36.8%）、1週間当たりのアルバイト就労時間は 9.7 ± 9.1 時間（平均値 \pm 標準偏差）であった。本学と他の2校との間には有意差は見られなかった。また、社団法人日本私立大学連盟が調査を行った「私立大学学生生活白書2011」²⁾では69.3%の学生がアルバイトを行い、1ヶ月の就労時間は51時間と報告されている。この調査は大学1～4年生までが対象であるため、アルバイトをしている者の割合と就労時間がやや多くなっているが、本学学生も1、2年生と比較して授業時間数が少ない3、4年生までを含めればほぼ同様の割合であることが予想される。本学では授業形態上、実習が多いカリキュラム構成となっている。授業時間の長さから就労時間が他の学部の学生より少ないと予測していたが、同程度にアルバイトの就労時間を捻出している様子がうかがわれた。

2. 生活習慣

1) 就寝時間、睡眠時間、睡眠満足度（表4）

就寝時間は午前2時前が80人（75.5%）、午前2時後が26人（24.5%）であった。大学生では、平均の就寝時間が午前1時前後という報告があり^{3,4)}、本学学生の就寝時間も平均的であることがわかった。

しかし、睡眠時間ではJ大学との間に有意な差がみられた。本学で睡眠時間が5時間以上の者は68人（64.2%）、5時間未満が38人（35.8%）であったが、J大学では5時間未満が30人（18.4%）となった。T大学とは有意差はなかったが、本学の「5時間未満」の者の割合がやや多くなっていた。通学時間やアルバイト就労時間ではJ大学、T大学との差が見られなかったが、本学学生では睡眠時間が短い傾向にあることが示唆された。本学1年生は授業外で課題製作の時間が必要となるが、アルバイトも他大学生と同様に平均的就労時間数を行っているため、必然的に睡眠時間が削られていることが予想される。このことを裏付けるためにも、今後は詳しく自宅での時間の使い方を調査する必要があると考えられる。

睡眠満足度については「満足」が58人（54.7%）、「不満足」が48人（45.3%）であり、他大学との差は見られなかった。

2) 喫煙、飲酒（表4）

本学の「喫煙経験有り」は、9人（8.5%）、「喫煙経験無し」は97人（91.5%）であった。喫煙経験があ

る者の内訳は「現在、喫煙している」学生は6名(5.7%)、「以前喫煙していた」は3名(2.8%)である。対象者が未成年であるため、喫煙については正しく回答していない可能性もあるが、本学では喫煙経験がある者の割合が他の2校よりも有意に多くなった。また「私立大学学生生活白書2011」²⁾での女子学生1~4年生の喫煙率は4.6%であり、本学では未成年である1年生のうちから高い喫煙率となっている。3大学のうち本学のみが共学であることや、課題製作の気分転換に喫煙をしたり、喫煙所での喫煙が同学年や他学年の学生とのコミュニケーションの場になるなど1年生のうちから喫煙を始めやすい環境があることが、喫煙率の高さに影響を与えていると考えられる。習慣的

に喫煙を始めた年齢が若いほど依存度が高いという報告⁵⁾や、喫煙は自尊感情の低さとも関連がある⁶⁾とされている。心身の健康を育む上でも、今後はさらに本学での喫煙の実態を調べ、健康教育への示唆を得ることが必要である。

飲酒については、「週に2回以上ある」は6人(5.7%)、「時々」「飲まない・飲めない」が100人(94.3%)であり、他の2校との有意差は見られなかった。

表1 通学時間(分)

本学 n=106	T大 n=118	J大 n=163	有意差 p値
56.9±31.4	58.6±38.1	59.0±40.6	n.s.

検定: X²検定 p<0.05

表2 居住形態

	本学 n=106	T大 n=118	J大 n=163	有意差 p値
実家	73人 68.9%	80人 67.8%	90人 55.2%	n.s.
兄弟と 住む	3人 2.8%	6人 5.1%	12人 7.4%	n.s.
一人 暮らし	15人 14.2%	17人 14.4%	50人 30.7%	n.s.
寮	13人 12.3%	12人 10.2%	9人 5.5%	n.s.
その他	2人 1.9%	3人 2.5%	2人 1.2%	n.s.

検定: X²検定 p<0.05

表3 アルバイトの有無、就労時間(時間) 平均値±SD

	本学 n=106	T大 n=118	J大 n=163	有意差 p値
有	67(63.2%)	90(76.3%)	99(60.7%)	n.s.
無	39(36.8%)	28(23.7%)	64(39.3%)	
時間	9.7±9.1	11.8±9.9	9.4±8.7	n.s.

検定: X²検定 p<0.05

表4 生活習慣

		本学 n=106	T大 n=118	J大 n=163	有意差 p値
就寝時間	午前2時前	80(75.5%)	92(78.0%)	141(86.5%)	n.s.
	午前2時後	26(24.5%)	26(22.0%)	22(13.5%)	
睡眠時間	5時間以上	68(64.2%)	86(72.9%)	133(81.6%)	p=0.003
	5時間未満	38(35.8%)	32(27.1%)	30(18.4%)	
睡眠満足度	満足	47(44.8%)	53(44.9%)	84(51.5%)	n.s.
	不満足	58(55.2%)	65(55.1%)	79(48.5%)	
喫煙経験	有	9(8.5%)	2(1.7%)	3(1.8%)	p=0.027(本学とT大) p=0.014(本学とJ大)
	無	97(91.5%)	116(98.3%)	160(98.2%)	
飲酒 (週2回以上)	飲む	6(5.7%)	4(3.4%)	4(2.5%)	n.s.
	飲まない	100(94.3%)	114(96.6%)	159(97.5%)	

検定: X²検定 p<0.01

就寝時間: 「午前2時前」...午後11時後+12時後+1時後、「午前2時後」...2時後+3時後

睡眠時間: 「5時間以上」...5時間以上+6時間以上+7時間以上+8時間以上

睡眠満足度: 「満足」...十分とれている+まあまあとれている 「不満足」...あまりとれていない+全くとれていない

喫煙状況: 「有」...喫煙している+以前していた 「無」...「喫煙していない」

飲酒: 「飲む」...毎日飲む+週に4~5回+週に2~3回 「飲まない」...ときどき+飲めない・飲まない

3. 食習慣 (表5)

「食事時間の規則性」, 「朝食、昼食、夕食の摂取頻度」, 「食事作りの知識・技術の有無」, 「食事の重要性」, 「食生活の満足度」については他大学との有意差は見られなかった。

朝食を「週に2~3回食べない」, 「週に4~5回食べない」, 「ほとんど食べない」とする「欠食」が習慣的になっている者の割合は本学では40.0%であった。J大学では31.9%、T大学では38.1%で、有意差はみられなかった。「平成23年度国民健康・栄養調査」⁷⁾では、15~19歳女性で朝食を習慣的に欠食する割合は13.3%であったが、20代女性になると28.8%と急上昇している。習慣的に朝食を欠食する女性のうち「高校を卒業する頃」から始まったものが14.1%、「20歳以降」から始まったものが60.7%と報告されていることから⁸⁾、本学でも大学入学前後から朝食欠食が始まった者も多いと考えられる。朝食は体調不良の予防だけでなく、集中力ややる気、学力とも関連しており⁹⁾、学生生活の質を高めるのに欠くことができないものである。生活が大きく変わる入学後の早い段階で、朝食の大切さや手軽に食べられる料理について学生に指導する必要がある。

また、本学では夕食を欠食する割合が他の3校に比べて10%程度高くなっていた。 $p=0.055$ で有意差はなかったが、他の2校と比較して夕食欠食の傾向がみられた。どのような理由から欠食しているのか今後調査が必要である。また本学の特徴として、有意差は見られなかったが「食事についての知識・技術」があると回答する割合が他校に比べて10%以上高くなった。実際には朝食や夕食を欠食する割合が3校の中で1番多くなっている現状であるにもかかわらず、本学の学生は「食事についての知識・技術」があると考えている。何をもち「知識・技術」があると考えているのかはさらなる調査が必要である。多くの学生が食事について正しい知識と技術を学ぶ機会を作り、認識のずれをなくすようにしていく必要がある。

4. 体型 (表6, 7, 8, 9)

身長、体重、BMIについては他大学との有意差はみられず、また「平成21年度国民健康・栄養調査報告」⁸⁾の19歳女性の全国平均 157.7 ± 4.9 cm、 51.4 ± 5.8 kg とほぼ同様の数値となった。BMIの区分でも18.5未満の「やせ」が本学では21.7%となり、こちらも「平成23年度国民健康・栄養調査」⁷⁾の20歳代女性でのやせの割合21.9%と近くなった。

BMI区分で「やせ」と「標準」を合わせた本学の102名(96.2%)はやせる必要がないが、そのうち、

今よりも「やせたい」と回答したものが87人(82.9%)であった。他の2校よりも「やせたい」と回答した割合は多くなっているが、女子大学生を対象とした痩身願望についての調査では7~8割程度^{10,11)}が今よりも「やせたい」と回答していることが報告されているので、本学学生のやせ願望も特別高い値ではない。やせたい理由では「なんとなく」と回答したものの割合は10人(11.5%)と他の2校より多く、特別強い動機を持って「やせたい」と思っているわけではないことがうかがわれた。また、減量経験とその回数にも差はなかった。

5. 痩身願望 (表10)

馬場、菅原らの11項目からなる「痩身願望尺度」¹⁾は、本学では 31.5 ± 10.5 点(平均値 \pm 標準偏差)となり、他の2校と比較しても有意差は見られなかった。痩身願望が強い者ほど、過激なダイエットをしやすく自覚疲労症状の割合が多くなりやすいことが明らかとなっている^{12,13)}。本学の学生は、理想の体型としては今よりもやせることを望んでいても、過激なダイエットをしてまでやせようと考えている学生は少ないことがうかがわれた。また、痩身願望の本学の平均得点から標準偏差分を増減して、痩身願望得点合計が42点以上の「強群」、41点から20点までの「普通群」、19点以下の「弱群」に3つに区分したが、その割合については有意差がみられなかった。

6. 生活・健康満足度 (表11, 12)

生活満足度については、他大学との差はみられなかった。健康満足度では、「健康に過ごせている」の項目に他の2校と有意な差がみられた。本学では「健康に過ごせている」と思えない学生が半数を超えている。これまでの本学の特徴として「睡眠時間の短さ」、「喫煙率の高さ」、「夕食の欠食傾向」、後述する「運動経験の少なさ」が影響を与えているものと考えられる。

表5 食習慣

		本学 n = 105	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
食事時間の規則性	決まっている	62 (59.0%)	83 (70.3%)	104 (63.8%)	n.s.
	決まっていない	43 (41.0%)	35 (29.7%)	59 (36.2%)	
朝食	毎日食べる	63 (60.0%)	73 (61.9%)	111 (68.1%)	n.s.
	欠食する	42 (40.0%)	45 (38.1%)	52 (31.9%)	
昼食	毎日食べる	95 (90.5%)	107 (90.7%)	153 (93.9%)	n.s.
	欠食する	10 (9.5%)	11 (9.3%)	10 (6.1%)	
夕食	毎日食べる	83 (79.0%)	103 (88.0%)	145 (89.0%)	p = 0.055
	欠食する	22 (21.0%)	14 (12.0%)	18 (11.0%)	
食事の知識・技術	有	60 (56.6%)	52 (44.1%)	76 (46.6%)	n.s.
	無	46 (43.4%)	66 (55.9%)	87 (53.4%)	
食事の重要性	1番重要である	63 (59.4%)	66 (56.4%)	113 (69.3%)	n.s.
	重要でない	43 (40.6%)	51 (43.6%)	50 (30.7%)	
食生活の満足度	満足	60 (56.6%)	73 (61.9%)	88 (54.0%)	n.s.
	不満足	46 (43.4%)	45 (38.1%)	75 (46.0%)	

検定: X²検定 p < 0.05

食事時間: 「決まっていない」...決まっていない+時々乱れる

食事摂取頻度: 「毎日食べる」...毎日食べる

「欠食する」...週に2~3回食べない+週に4~5回食べない+ほとんど食べない

食事の重要性: 「重要でない」...重要でない+他に重要なことがある

食事の満足度: 「満足」...満足+やや満足 「不満足」...不満+やや不満+どちらともいえない

表6 体型

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
身長 (cm)	157.7 ± 5.2	157.5 ± 5.6	158.3 ± 5.5	n.s.
体重 (kg)	50.7 ± 7.1	49.7 ± 6.5	50.3 ± 6.4	n.s.
BMI	20.4 ± 2.5	20.0 ± 2.1	20.0 ± 2.1	n.s.

検定: X²検定 p < 0.05

表7 BMI区分

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
やせ	23 (21.7%)	25 (21.2%)	36 (22.1%)	n.s.
標準	79 (74.5%)	88 (74.6%)	124 (76.1%)	n.s.
肥満	4 (3.8%)	5 (4.2%)	3 (1.8%)	n.s.

検定: X²検定 p < 0.05

表8 今後なりたい体型

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
やせたい	87 (82.9%)	89 (75.4%)	127 (77.9%)	n.s.
このままでよい	15 (14.2%)	26 (22.0%)	31 (19.0%)	n.s.
太りたい	3 (2.9%)	3 (2.5%)	5 (3.1%)	n.s.

検定: X²検定 p < 0.05

表9 やせたい理由

	本学 n = 87	T大 n = 89	J大 n = 127	有意差 p 値
なんとなく	10 (11.5%)	5 (5.6%)	6 (4.7%)	n.s.
健康になりたい	5 (5.7%)	10 (11.1%)	10 (7.9%)	n.s.
服をきれいに きこなす	34 (39.1%)	29 (32.2%)	40 (31.5%)	n.s.
美しい体型に なりたい	36 (41.4%)	44 (48.9%)	70 (55.1%)	n.s.
周囲から ほめられたい	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)	n.s.
その他	2 (2.3%)	1 (1.1%)	0 (0.0%)	n.s.

検定: X²検定 p < 0.05

表10 痩身願望得点と区分

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
平均値 ± SD	31.46 ± 10.58	31.3 ± 9.7	32.14 ± 9.66	n.s.
強群	20 (18.9%)	17 (14.4%)	31 (19.0%)	n.s.
普通群	68 (64.2%)	81 (68.6%)	110 (67.5%)	n.s.
弱群	18 (17.0%)	20 (16.9%)	22 (13.5%)	n.s.

検定: X²検定 p < 0.05

* 強群...42点以上、普通群...41~20点、弱群...19点以下

表11 生活満足度

		本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
毎日が楽しい	あてはまる	71 (68.5%)	84 (71.2%)	95 (58.3%)	n.s.
	あてはまらない	35 (37.5%)	34 (28.8%)	68 (41.7%)	
将来への 夢や希望がある	あてはまる	63 (59.4%)	52 (44.1%)	88 (54.0%)	n.s.
	あてはまらない	43 (40.6%)	66 (55.9%)	75 (46.0%)	
生活が 充実している	あてはまる	64 (57.5%)	76 (64.4%)	106 (65.0%)	n.s.
	あてはまらない	55 (42.5%)	42 (35.6%)	57 (35.0%)	

検定: X²検定 p < 0.05

「あてはまる」...非常にそう思う + ややそう思う

「あてはまらない」...どちらともいえない + あまりそう思わない + まったく思わない

表12 健康満足度

		本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
大変元気である	あてはまる	57 (53.8%)	70 (59.3%)	93 (57.1%)	n.s.
	あてはまらない	49 (46.2%)	48 (40.7%)	70 (42.9%)	
健康に 過ごせている	あてはまる	51 (48.1%)	77 (65.3%)	106 (65.0%)	p = 0.03(本学とT大) p = 0.02(本学とJ大)
	あてはまらない	55 (51.9%)	41 (34.7%)	57 (35.0%)	

検定: X²検定 p < 0.05

「あてはまる」...非常にそう思う + ややそう思う

「あてはまらない」...どちらともいえない + あまりそう思わない + まったく思わない

7. 運動・スポーツ生活

1) 運動・スポーツ生活(表13,14)

高校時代の運動・スポーツ生活は、「運動らしいことは授業以外ほとんど行っていない」 $p < 0.05$ 、「スポーツ大会・イベントなどの手伝いをする」 $p < 0.01$ で、他の2校と有意な差がみられた。「運動らしいことは授業以外ほとんど行っていない」T大学59人(50.0%)、J大学83人(50.9%)、本学69人(65.1%)となった。今回の調査では明らかになっていないが、現在高校の形態が多様化し、学校の中に運動をする環境が整っていないために、本人の意思に関わらず運動ができなかったことも考えられる。一方、中学・高校時代の運動時間の減少が大学入学後の体力低下の原因である可能性を示唆した調査結果^{14,15}からも、本学の学生の体力へ大きく影響していることを示唆している。「スポーツ大会・イベントなどの手伝いをする」は、T大学11人(9.3%)、J大学9人(5.5%)、本学18人(17.0%)を示し、実際にスポーツを行っていないが、他の形で関わっていた学生が2校より多いことが分かった。

大学1年時では、「学校の運動系クラブ(部活動)に所属している」 $p < 0.001$ で他の2校と有意な差がみられ、T大学5人(4.2%)、J大学32人(19.6%)、本学12人(11.3%)となった。「私立大学学生生活白書2011」²⁾では、30.9%の学生が体育会活動を好み、前回の調査から5.1ポイント伸びている。スポーツ・レクリエーション活動を好む学生は18.2%と三番目に高い値を示しているが年々低下傾向を示し、学内の公認団体に参加する率が78.3%と高い。本学は、T大学より高い値を示しているが、他大学より参加率が低いのは、本学の公認団体が少ないので種目が選べないことや(運動系クラブ5団体)、興味が多様化していることなども影響しているのではないかと考える。また、新谷¹⁷⁾は女子学生では中学・高校時代の運動部への所属経験がそのまま大学での運動部所属率の差として表れてくると報告していることから、高校時代のスポーツ生活が大きく影響していることを示唆している。

本学の大学1年時と高校時代を比較すると、「授業以外ではほとんど運動をしていない」が6.6ポイント増え、「運動系部活動に所属している」が17ポイント減少している。青年期の運動習慣が体力レベルの向上に効果的であること、日常生活の中で運動に親しむことで運動能力を良好な状態に保持できる、さらに若年期の運動習慣が高齢者の運動実践に影響を及ぼすという報告^{15,17,18)}もある。また、新谷の調査では結婚後もスポーツを積極的に行っていきたい、子供にスポーツ

を勧めようと思う、10年後は今日以上に生活の中でスポーツは重要な位置を占めると考える割合が、運動部に所属している女子大生の方が無所属の女子大生より顕著に高い値を示している¹⁵⁾。健康に生きて行くために、大学時代の運動・スポーツが重要であり、本学学生のスポーツ生活を改善することが急務である。「よくスポーツを観る」26.4%、「家族や友人とスポーツを話題にする」21.7%、「スポーツニュースをよく見る」20.8%の学生は、スポーツに興味を持っていると考えられる。スポーツへの参加の仕方が多様化し自分で行わず楽しむ形が広がっているが、体を動かす場面に積極的に参加するよう啓蒙する必要がある。また、体力づくりにおける運動頻度は、筋力で週2~3回、持久力で3~5回が推奨されており(ACSM:2006)、その回数ができなければ意味が無いと思っている学生も多い。しかし、近年週1回の体育実技授業でも体力の向上があり、運動様式に関わらず授業後に快感と満足感のポジティブ感情の増加が明らかにされている¹⁹⁾。運動・スポーツに対する正しい知識や認識を学ぶことで、参加しやすくなると考える。

2) 運動・スポーツを行う目的(表15)

「友人とのコミュニケーション」 $p < 0.05$ 、「体力・筋力向上」 $p < 0.01$ で、他の2校と有意な差がみられた。「指導者に会うのが楽しい」はT大と、「おしゃれを楽しむ」はJ大と $p < 0.05$ で有意な差がみられた。今回の調査では分からないが、運動・スポーツ生活(大学1年)の「学校の運動系部活動に所属している」差が「友人とのコミュニケーション」と「体力・筋力向上」の3校の差に影響しているのではないかと考える。全体に、運動・スポーツ生活を充実させ、楽しむためや、健康維持のアイテムの一つとしてとらえている傾向が感じられる。「おしゃれを楽しむ」に差が出たのは、本学らしい。

3) 興味・関心のあるスポーツ(表16)

「メジャーリーグ」と「ワールドカップサッカー」 $p < 0.05$ で、他の2校と有意な差がみられた。20%以上の種目を比較してみると、本学は、その時に話題性のあるイベント(例:オリンピック)や身近に感じられる種目、経験したことのある種目に関心・興味があり、海外で人気がある種目やマイナーな種目にはあまり関心・興味がないようである。「オリンピック」「高校野球」「フィギュアスケート」は、女子大学生に人気がある種目・イベントであることが分かった。

表13 運動・スポーツ生活（高校時代）

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
授業以外ではほとんど運動していない	69 (65.1%)	59 (50.0%)	83 (50.9%)	0.037
学校の運動系部活動に所属している	30 (28.3%)	39 (33.1%)	63 (38.7%)	n.s.
学外でのクラブチームに所属している	3 (2.8%)	2 (1.7%)	2 (1.2%)	n.s.
教室やレッスンに通っている	5 (4.7%)	5 (4.2%)	8 (4.9%)	n.s.
個人的に手軽な運動をしている	10 (9.4%)	15 (12.7%)	18 (11.0%)	n.s.
よくスポーツを観る	33 (31.1%)	32 (27.1%)	60 (36.8%)	n.s.
家族や友人とスポーツを話題にする	28 (26.4%)	31 (26.3%)	39 (23.9%)	n.s.
スポーツニュースをよく見る	24 (22.6%)	28 (23.7%)	38 (23.3%)	n.s.
スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする	18 (17.0%)	11 (9.3%)	9 (5.5%)	0.008

検定：X²検定 p<0.05 p<0.01

表14 運動・スポーツ生活（大学1年）

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
授業以外ではほとんど運動していない	76 (71.7%)	76 (64.4%)	101 (62.0%)	n.s.
学校の運動系部活動に所属している	12 (11.3%)	5 (4.2%)	32 (19.6%)	0.001
学外でのクラブチームに所属している	2 (1.9%)	6 (5.1%)	15 (9.2%)	n.s.
教室やレッスンに通っている	5 (4.7%)	2 (1.7%)	5 (3.1%)	n.s.
個人的に手軽な運動をしている	13 (12.3%)	19 (16.1%)	19 (11.7%)	n.s.
よくスポーツを観る	28 (26.4%)	28 (23.7%)	42 (25.8%)	n.s.
家族や友人とスポーツを話題にする	23 (21.7%)	26 (22.0%)	35 (21.5%)	n.s.
スポーツニュースをよく見る	22 (20.8%)	24 (20.3%)	32 (19.6%)	n.s.
スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする	8 (7.5%)	4 (3.4%)	4 (2.5%)	n.s.

検定：X²検定 p<0.01

表15 運動・スポーツを行う目的

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
運動・スポーツが好き	50 (47.2%)	45 (38.1%)	72 (44.2%)	n.s.
美容	31 (29.2%)	23 (19.5%)	29 (17.8%)	n.s.
友人とのコミュニケーション	32 (30.2%)	23 (19.5%)	57 (35.0%)	0.018
指導者に会うのが楽しい	4 (3.8%)	0 (0.0%)	6 (3.7%)	0.033
健康の維持・増進	44 (41.5%)	53 (44.9%)	86 (52.8%)	n.s.
減量・ダイエット	47 (44.3%)	49 (41.5%)	71 (43.6%)	n.s.
趣味	39 (36.8%)	33 (28.0%)	51 (31.3%)	n.s.
楽しみとして	47 (44.3%)	48 (40.7%)	63 (38.7%)	n.s.
大会・発表会に出るため	12 (11.3%)	8 (6.8%)	19 (11.7%)	n.s.
おしゃれを楽しむ	10 (9.4%)	7 (5.9%)	5 (3.1%)	0.026
イベント・旅行が楽しい	18 (17.0%)	12 (10.2%)	16 (9.8%)	n.s.
体力・筋力向上	46 (43.4%)	48 (40.7%)	95 (58.3%)	0.006
ストレス解消	44 (41.5%)	40 (33.9%)	68 (41.7%)	n.s.
勉強・成長のため	7 (6.6%)	9 (7.6%)	12 (7.3%)	n.s.
その他	1 (0.9%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	n.s.

検定：X²検定 p<0.05 p<0.01

表16 興味・関心のあるスポーツ

	本学 n = 106	T大 n = 118	J大 n = 163	有意差 p 値
1. プロ野球	21 (19.8%)	22 (18.6%)	31 (19.0%)	n.s.
2. Jリーグ	16 (15.1%)	15 (12.7%)	34 (20.9%)	n.s.
3. バasketボール	31 (29.2%)	25 (21.2%)	41 (25.2%)	n.s.
4. バレーボール	31 (29.2%)	37 (31.4%)	56 (34.4%)	n.s.
5. 陸上	8 (7.5%)	11 (9.3%)	23 (14.1%)	n.s.
6. アメリカンフットボール	2 (1.9%)	3 (2.5%)	4 (2.5%)	n.s.
7. メジャーリーグ	7 (6.6%)	11 (9.3%)	4 (2.5%)	0.0044
8. ワールドカップサッカー	19 (17.9%)	30 (25.4%)	56 (34.4%)	0.011
9. NBA	6 (5.7%)	6 (5.1%)	11 (6.7%)	n.s.
10. テニス	16 (15.1%)	20 (16.9%)	27 (16.6%)	n.s.
11. アイスホッケー	3 (2.8%)	0 (0.0%)	3 (1.8%)	n.s.
12. オリンピック	28 (26.4%)	37 (31.4%)	57 (35.0%)	n.s.
13. 高校野球	31 (29.2%)	34 (28.8%)	52 (31.9%)	n.s.
14. 高校サッカー	17 (16.0%)	11 (9.3%)	21 (12.9%)	n.s.
15. ラグビー	1 (0.9%)	0 (0.0%)	4 (2.5%)	n.s.
16. F1	5 (4.7%)	2 (1.7%)	2 (1.2%)	n.s.
17. 水泳	25 (23.6%)	18 (15.3%)	31 (19.0%)	n.s.
18. フィギュアスケート	30 (28.3%)	49 (41.5%)	58 (35.6%)	n.s.
19. 大相撲	1 (0.9%)	4 (3.4%)	2 (1.2%)	n.s.
20. マラソン・駅伝	15 (14.2%)	22 (18.6%)	27 (16.6%)	n.s.
21. ゴルフ	3 (2.8%)	6 (5.1%)	2 (1.2%)	n.s.
22. 体操・新体操	18 (17.0%)	29 (24.6%)	24 (14.7%)	n.s.
23. バドミントン	2 (1.9%)	3 (2.5%)	4 (2.5%)	n.s.
24. ダンス	4 (5.7%)	1 (0.8%)	3 (1.8%)	n.s.
25. その他	13 (12.3%)	11 (9.3%)	17 (16.0%)	n.s.

検定: χ^2 検定 $p < 0.05$
 20.0%以上

4) 運動・スポーツ生活と生活満足度(表17,18,19)

本学の学生の運動・スポーツ生活と生活満足度をクロス集計した結果、「学校の運動系部活動に所属している(高校時代)」と「毎日が楽しい」「生活が充実している」「スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする」と「毎日が楽しい」で $p < 0.05$ の有意な差が見られた。

「私立大学学生生活白書2011」²⁾では、「課外活動に参加している」「大学入学後にボランティア活動に参加した」と回答している学生の充実度は80%を超えており充実度が高い傾向が見られる。また吉田²⁰⁾は、運動部所属者は無所属者よりも、規則的に生活することができ、心理的安定感や覇気があり、ライフスキルが高いと報告している。このことから、本学の高校時代に運動部に所属しイベントの手伝い等を経験した学生はライフスキルが身につけており、能動的に学生生活を送っている傾向があると考えられる。

5) 運動・スポーツ生活と健康満足度(表20)

本学の学生の運動・スポーツ生活と健康満足度をクロス集計した結果、「スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする(大学1年時)」と「自分は大変元気である」で $p < 0.05$ の有意な差が見られた。

健康満足度を得やすい学生は、運動習慣やボランティア、サークル活動等の日常定期的に活動している割合が高いという報告²¹⁾がある。運動・スポーツ不足、運動習慣が無いと感じつつ、現状を打破できない学生ほど強い運動欲求を持ち、健康に満足できないと考える。

自分の理想の生活習慣と現実に差を感じて自己肯定できず、生活にも健康にも満足できないのではないかと。この差を埋めるためには行動することが一番である。その手助けとなる知識、方法を提示することが課題である。

表17 生活満足度(毎日が楽しい)×運動・スポーツ生活(高校時代:学校の運動系部活動に所属している)

	非常に そう思う	そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	まったく 思わない	合計	有意差 p値
あてはまる	11(36.7%)	11(36.7%)	6(20.0%)	2(6.7%)	0(0.0%)	30(28.3%)	0.037
あてはまらない	10(13.2%)	39(51.3%)	15(19.7%)	4(5.3%)	8(10.5%)	76(71.7%)	

検定: X²検定 p<0.05

表18 生活満足度(毎日が楽しい)×運動・スポーツ生活(高校時代:スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする)

	非常に そう思う	そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	まったく 思わない	合計	有意差 p値
あてはまる	8(44.4%)	6(33.3%)	1(5.6%)	2(11.1%)	1(5.6%)	18(17.0%)	0.027
あてはまらない	13(14.8%)	44(50.0%)	20(22.7%)	4(4.5%)	7(8.0%)	88(83.0%)	

検定: X²検定 p<0.05

表19 生活満足度(生活が充実している)×運動・スポーツ生活(高校時代:学校の運動系部活動に所属している)

	非常に そう思う	そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	まったく 思わない	合計	有意差 p値
あてはまる	12(40.0%)	10(33.3%)	4(13.3%)	4(13.3%)	0(0.0%)	30(28.3%)	0.025
あてはまらない	13(17.1%)	26(34.2%)	22(28.9%)	6(7.9%)	9(11.8%)	76(71.7%)	

検定: X²検定 p<0.05

表20 健康満足度(自分は大変元気である)×運動・スポーツ生活(大学1年:スポーツの大会・イベントなどの手伝いをする)

	非常に そう思う	そう思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	まったく 思わない	合計	有意差 p値
あてはまる	0(0.0%)	7(87.5%)	0(0.0%)	0(0.0%)	1(12.5%)	8(7.5%)	0.039
あてはまらない	16(16.3%)	34(34.7%)	25(25.5%)	15(15.3%)	8(8.2%)	98(92.5%)	

検定: X²検定 p<0.05

・調査結果のまとめ

今回の調査結果より、他の家政系大学と比較して見られた本学学生の傾向は以下の7点であった。

「大学の学生に比べ、本学では睡眠時間が「5時間未満」の割合が有意に多かった。

「以前喫煙していた」、「現在喫煙している」割合が多く、1年生のうちからの喫煙経験が有意に高くなっていた。

夕食を欠食する傾向がみられた。(p=0.055)
望ましい食習慣の実態ではないにもかかわらず、「食事作りの知識・技術」が「ある」と考えている学生の割合が多かった。

「健康で過ごせている」と考える割合が有意に少なかった。

高校時代に授業以外での運動・スポーツ習慣を持っていない者の割合が有意に多かった。

高校時代にスポーツ大会やイベントの手伝いをする者の割合が多く、運動・スポーツはしないが、

他の形で関わっている者の割合が有意に多かった。

・総括

今回の調査では本学女子学生の実態を探るにとどまだったが、調査結果から本学の特徴として見えてきた以下の4点について次回の調査でさらに調べる必要性があると考えられる。

自宅での時間の使い方、喫煙の実態、食事についての知識・技術について、メンタルヘルスについて質問し、その結果とその奥にある食習慣、健康に対する考え方、運動の重要性の認識についてさらに深く考察を重ねたい。

また、授業や学生指導の中での強化事項としては、食習慣指導(朝食・夕食の摂食)、生活習慣指導(喫煙、睡眠時間)、学生生活の中でできる運動指導の3点であることが明らかとなった。

参考文献

- 1) 馬場安希、菅原健介「女子青年における痩身願望についての研究」『教育心理学研究』48巻3号(2000) pp.267 - 274
- 2) 社団法人日本私立大学連盟(2011)『私立大学学生生活白書2011』
- 3) 西岡かおり「女子大学生の心と健康と生活習慣 - 自己効力感と身体的訴えを中心に」『四国公衆衛生学会雑誌』53巻1号(2008) pp.112 - 120
- 4) 坂本玲子「大学生の睡眠傾向について - 新入生への睡眠調査を通して - 」, 山梨県立大学人間福祉学部紀要』Vol.4(2009) pp.51 - 58
- 5) 厚生省『平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査』(1999)
- 6) 石田京子「短期大学生(本学)の喫煙実態と自尊心の関連」『大阪健康福祉短期大学紀要第7号』(2008) pp.13 - 19
- 7) 厚生労働省 HP
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h23-houkoku.html>
『平成23年国民健康・栄養調査報告』(平成25年9月18日最終アクセス)
- 8) 厚生労働省 HP
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h21-houkoku.html>
『平成21年国民健康・栄養調査報告』(平成25年9月18日最終アクセス)
- 9) 香川靖雄『科学が証明する新・朝食のすすめ』女子栄養大学出版(2007)
- 10) 山澤和子、飛岡信子、水野泰子他「女子大学生の痩身願望と日常生活の状況の関連」『教育医学』47巻4号(2002) pp.307 - 319
- 11) 重田公子、笹田陽子、鈴木和春他「若年女性の痩身志向が食行動と疲労に与える影響」『日本食習慣学会誌』Vol.18(2)(2007) pp.164 - 171
- 12) 井上知真子、丸谷宣子、大田美穂他「女子高生及び女子短大生における痩身スタイル志向と食物制限の実態について」『栄養学雑誌』Vol.50(6)(1992) pp.355 - 364
- 13) 亀崎幸子、岩井伸夫「女子短大生の体重調節志と減量実施及び自覚症状との関連について」『栄養学雑誌』Vol.56(6)(1998) pp.347 - 358
- 14) 堀清記、辻田純三、田中信雄「大学生の体格、体構成」『体格と運動, 臨床スポーツ医科学』第8巻(5)(1991) pp.521 - 535
- 15) 石河利寛「持久力とは, 石河利寛・竹宮隆編」『持久力の科学』杏林書院(1994)
- 16) 新谷崇一「スポーツクラブ所属経験の有無からみた女子学生のスポーツ参与の相違」『福島大学地域研究』第5巻第2(1993) pp.83 - 96
- 17) 山下陽一郎、小田南州生「運動習慣の違いが男子学生の体力テストの結果に及ぼす影響」『神奈川体育学会誌、体育研究』第44(2012) pp.47 - 50
- 18) 宮崎俊彦「体力測定、山口泰雄編」『フィットネスインストラクターテキスト』健帛社(1998)
- 19) 大学体育問題連絡会提言書作成委員会「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(資料編)』社団法人 全国体育連合発行(2012)
- 20) 吉田安宏「運動・スポーツ経験がライフスキルに及ぼす影響」(2002)
- 21) 佐々木浩子「大学生における主観的健康感と生活習慣および精神的健康度との関連」北翔大学人間福祉研究』第15号(2012) pp.73 - 87