

大学生のスポーツ・運動行動と その意識に関する調査

池野三義・大坪輝海・富永知佐子

Sports in University College and Sports Movements and Researches of Sports Movements and Consciousness of University Students.

IKENO Mitsuyoshi, OHTSUBO Terumi and TOMINAGA Chisako

Nowadays there is a remarkable tendency among the don't need "current" and nowadays university students that the attitude toward their participating in extracurricular and sports activities has their Desire to take part in these activities has declined In recent years.

There are so many options in the current sports and exercises circumstances, that they have been unable to find the activity that fits them and have been wasting their precious time without any sense of their own values to sports activities.

It is expected of us to show the importance of partaking in sports and play, which is in the heart of Each of us.

Keywords:

Frequency of Sport Practices Main Reasons of Sport Activities for Having Been Suspended Self-Consciousness to Sport Activities

実施頻度 活動中止理由 自覚症状

はじめに

運動に関する研究は進歩し続けている。しかし機械化、都市化された現代社会では、日常生活における運動に、必ずしもその時間は確保されていない。本学においても運動が健康に良いことは充分認識されていながら人と積極的に関わり学生生活をエンジョイすることに消極的な捉え方をしている学生も多く日々の生活自体に問題が隠されているのではないかと疑問に感じていた。大学生の体力低下や、からだ自体がもつ機能のアンバランス自己身体能力をコントロールすることの出来ない為にケガや事故が多い点もその表れの一つであろう。

人との関わりを最小限に押さえ、自分の時間を大切にすることは良いが、その結果部活やボランティア活動があまりにも隅に追いやられる状況も発生している。しかしながら、クラブ活動に汗を流し充実したアクティブな活動をしている学生も多い。そこで本学学生のスポーツに対する関心度・興味・実施度を学生自身の過去、現在、未来にわたって意識調査を実施し今後のスポーツ、運動に関する一つの知見を得たいと考えこれを目的とした。

1. 方法

(1) 調査対象

平成12年度 鎌倉女子大学児童学科2年生 (164名)、3年生 (35名) 家政学科3年

生(30名)4年生(7名)計236名
 鎌倉女子大学短期大学部初等教育科1年生
 (210名)2年生(91名)家政科1年生(31
 名)2部1年生(27名)計359名
 を対象に全体595名の協力を得た。

(2) 調査時期

平成12年6月～7月

(3) 調査及び集計方法

調査項目については慶応義塾大学体育研究
 所で平成12年度作成された調査用紙を用
 いた。

体育科担当教員を窓口 to 択一式選択又は自
 由記述の方法で調査用紙を配布、回収した。
 数値は正数としパーセントで表した。

(4) 調査内容

①現在の運動実施活動状況

具体的な内容・運動を実施していない理由。

②過去の運動活動状況

過去に行ったスポーツ・スポーツでの思い
 出・スポーツ活動についての思い。

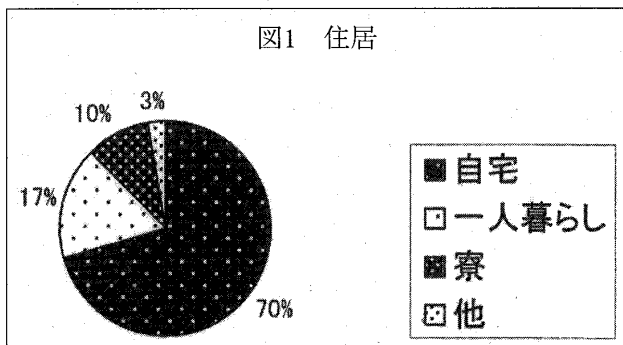
③これからの運動への参加状況

運動への関わり

2. 結果

(1) 住居

住居についての調査では自宅が70% (42
 0名)、1人暮らしが17% (101名)寮
 生10% (58名)他3% (16名)であ
 る。<図1>



(2) 現在のスポーツや運動の実施状況 (体育実
 技を除く)

①サークル・スポーツクラブなどに所属して、
 「毎週1回以上実施している」では12%
 にとどまり

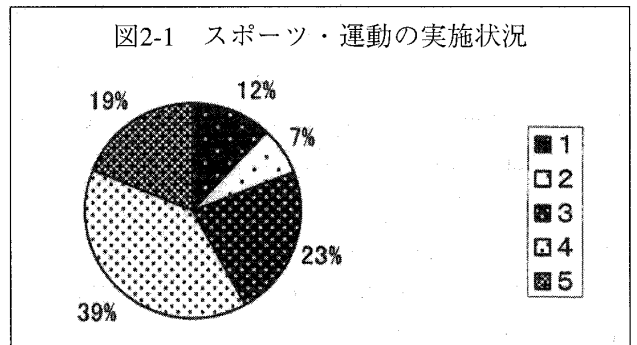
②「特に所属はないが自分で毎週1回以上
 実施している」が7%と低い。19%の
 学生が週1回以上何らかの運動を実施し
 ている。

③「毎週ではないが1ヶ月や1年に何度か実
 施している」が23%である

④たまに誘われたり、気が向けばすることも
 あるが「スポーツをするのはまれである」
 39%

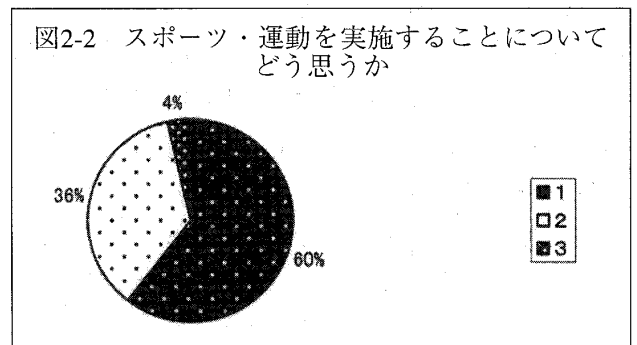
⑤「スポーツはしない」では19%

③④⑤の値からは81%の学生が日常生活
 ではほとんど何らかのスポーツで体を動かす
 ことはない。<図2-1>



しかしながらこの81%の学生の中で「スポ
 ーツ・運動を実施することについてどう思
 うか」では出来ればやりたいと答えたのが6
 0%もいる。しかも、「やってもいいとは思
 う」と答えたのが36%いた。

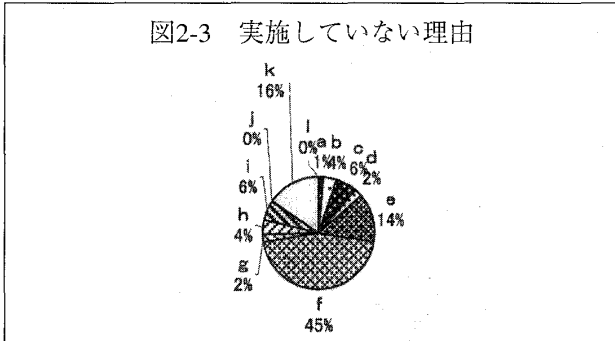
何らかの条件が解消されれば活動したいと考
 えているのが81%中96%の学生がいるこ
 とが明らかとなった。<図2-2>



「実施していない理由」については
 1番に時間がない (f)
 2番にきっかけがない (k)
 3番に他に優先することがある (e)

を上げている。尚他理由として・スポーツに興味がない

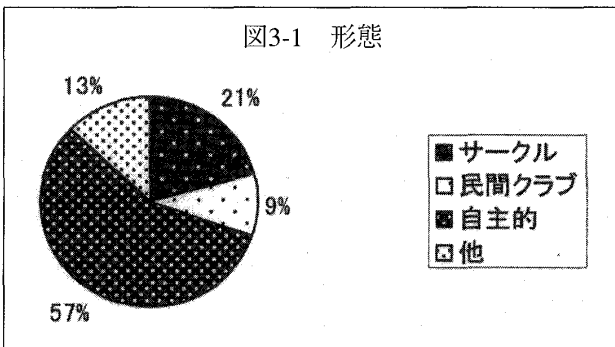
- ・お金がない・身体的事情で出来ない
- ・きっかけがない等があった。<図2-3>



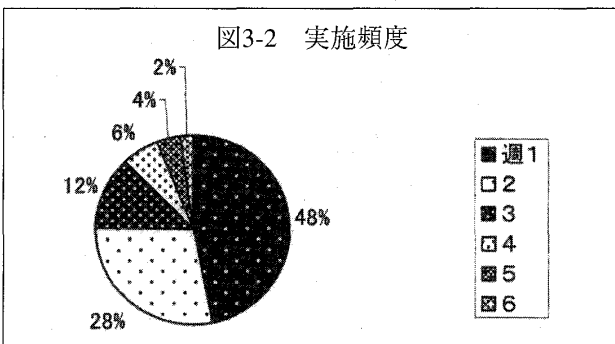
(3) 形態

(2)-①②③で記した42%の学生中形態としてサークルに21%が所属し、民間クラブに9%、自主的には57%にもものぼる

<図3-1>



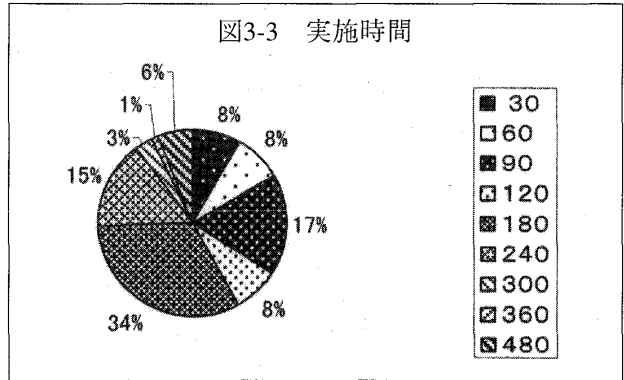
実施頻度については週1回が48%週2回が28%週3回が12%週4回が6%となった。<図3-2>



(4) 実施時間については1回180分が最も多く次いで90分が17%と続く<図3-3>

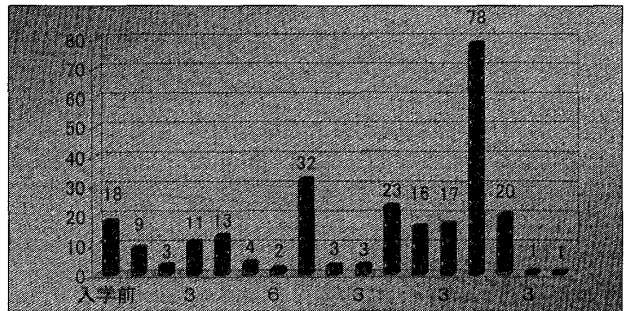
(5) 開始時期

大学に入学後1年生で始めた学生が最も多く78名となった。共通として考えられる時



期はそれ以降高校1年生で23名中学1年生で32名小学校4年生で13名入学前には親の希望なのか本人の意思なのかは判断に迷いはあるが既に18名のものゝ何らかのスポーツに関わっていたと考えられる。しかも、入学当初に始めることが多数いることが判明したといえる。<図3-4>

図3-4 開始時期

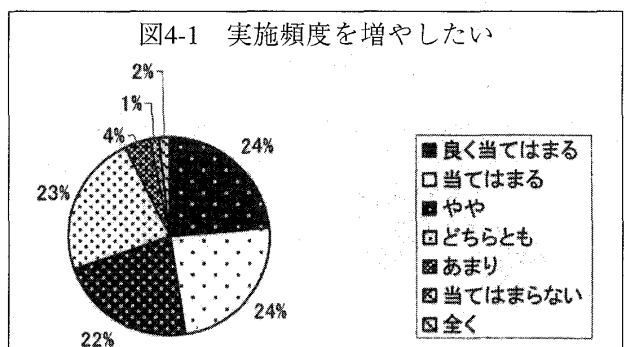


(6) 現在のスポーツ実施について

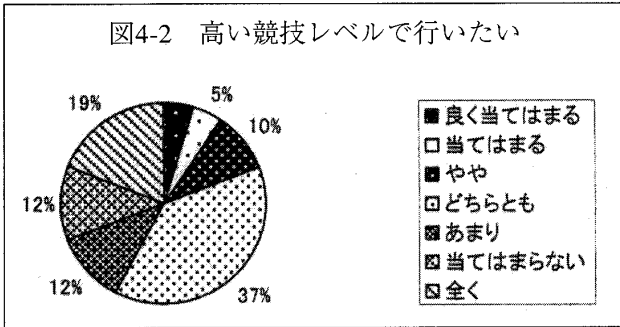
「よくあてはまる」「あてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の7段階で回答をもらった。

①実施の頻度をもっと増やしたいでは「良くあてはまる」が24%「あてはまる」が24%となり現在のスポーツにかなり興味と関心をいだいている点が見受けられる。

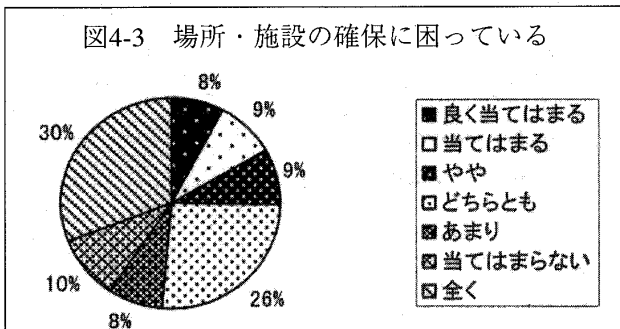
<図4-1>



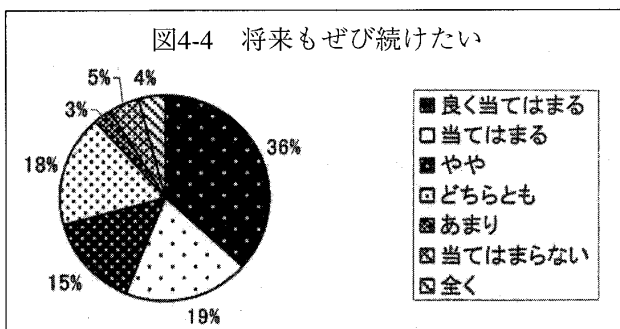
②できればもっと競技レベルの高いところでやりたいでは「全く当てはまらない」19%「当てはまらない」12%となり、「どちらともいえない」では37%で合わせて80%のものが高い競技レベルを求めている。健康を意識したレベルでの関わりであることが判る。<図4-2>



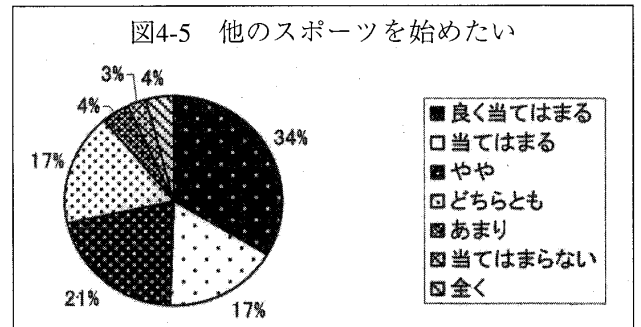
③実施場所、施設の確保にいつも困っている「全く当てはまらない」が30%「当てはまらない」が10%「あまり当てはまらない」8%と全体から48%のものが場所や施設のことでの不安不満はかかえていないことがうかがえる。<図4-3>



④今やっているスポーツ、運動種目は将来も是非続けたいは「良くあてはまる」36%「当てはまる」が19%「やや当てはまる」が15%となった。70%のものが継続していこうとする適当なスポーツを自分なりに見つけているといえる。<図4-4>



⑤もっと他のスポーツを始めたいの回答では「良く当てはまる」34%「当てはまる」17%「やや当てはまる」21%となった。他スポーツに関する興味、感心は非常に高い数値を示した。④の継続して行いたいで高い比率を示したのに対し更に他の競技も体験してみたいなど意欲の高い結果が出たといえる。<図4-5>



(7) 過去に定期的なスポーツ・運動実施経験の有無

①種目と形態（バレーボール、テニス、バドミントン、水泳、陸上、バスケットボール）が全般的に多い結果となった

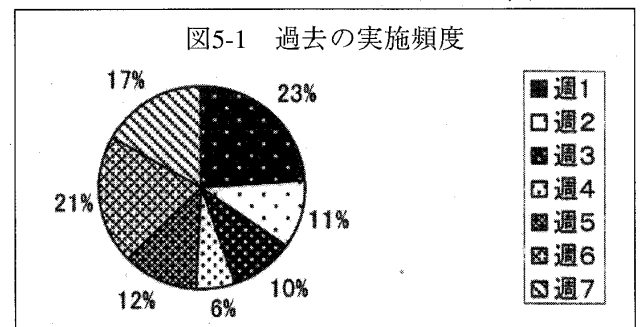
授業で取り扱っている種目だけに関わりも多い。

一方、アーチェリー、ソフトテニス、ダンス、新体操、卓球、バレエ、乗馬、スキーといった種目もありほとんどが学校クラブに所属している。

②実施頻度

週7日17%週6日21%週5日12%となった。計50%の者が学校のクラブ活動がいに主流を占め生活の一部となっていたか。スポーツに関わる占有時間が学校に委ねられていた特長が良く表れている。

<図5-1>



③実施時間

120分の実施が37% 180分が20%
90分が14%となった

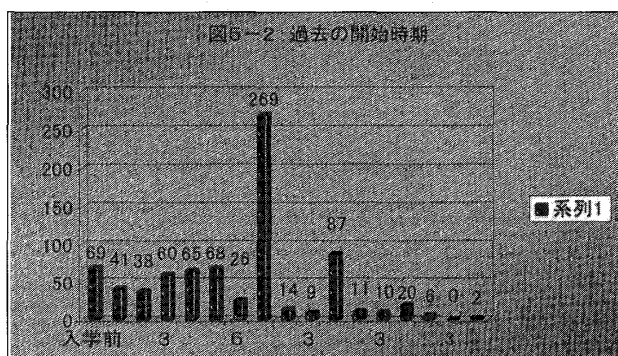
パーセンテージが高いのは学校クラブ活動が
主流として考えられる結果である。

④開始時期

中1で269名高1で87名

小4年5年で133名とやはり2-(5)で
現在のスポーツや運動の実施状況の結果に似
ている現象となった。<図5-2>

図5-2 過去の開始時期



⑤実施期間について

2年～3年間で27%と最も多く学年や学
期が大きな転機となっている。

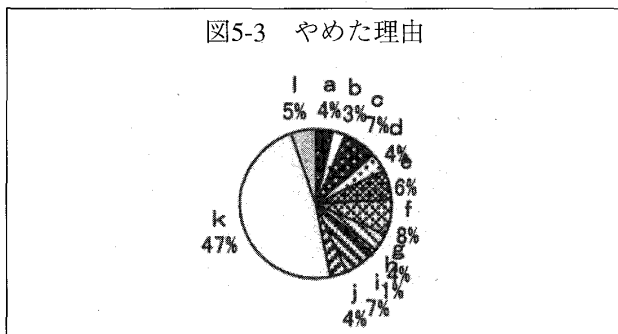
⑥やめた理由について

6年間、3年間、3年間の区切りでクラブ
活動が終了した理由に (k) 47%と最も
多かった。

次に「勉強を優先する為」という理由が (c)
7%であった。次いで「十分やった」、「人間
関係がイヤだった」と理由が続く。

<図5-3>

図5-3 やめた理由



⑦過去に定期的なスポーツ、運動経験のない
学生の実施しなかった理由として
「他に優先する事がある」30%で圧倒的

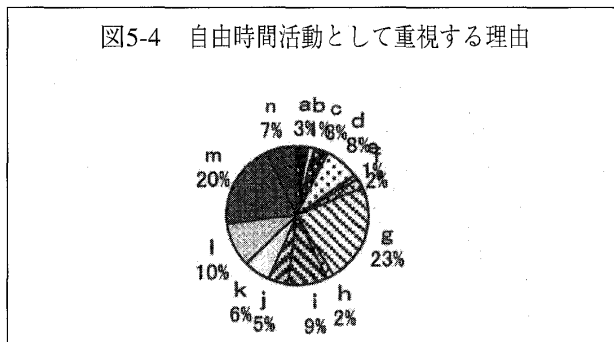
な理由であった。次いで「時間がない」が1
4%

「運動が嫌い」13%となった。

⑧今の生活の中で自由な時間の活動として重
視する理由

アルバイトの23%が群を抜いている。次い
でショッピングが20%娯楽（自宅でゲー
ム・パソコンなど）10%でスポーツに関わ
る活動については順位で比較すると下位に位
置した。<図5-4>

図5-4 自由時間活動として重視する理由

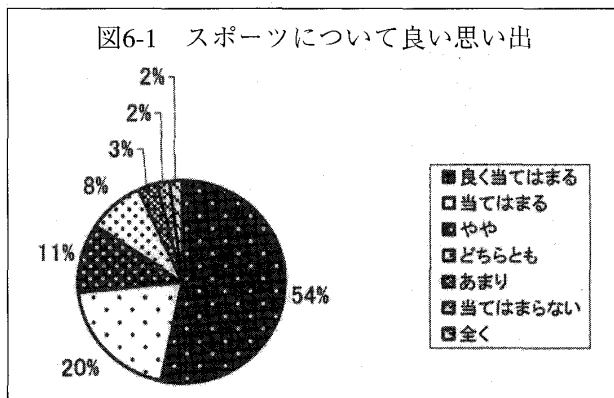


(8) スポーツ、運動活動についての気持ちや考え
について

①スポーツについて良い（楽しい）思い出が
ある。「良く当てはまる」で54%「あて
はまる」20%「やや当てはまる」11%

<図6-1>

図6-1 スポーツについて良い思い出



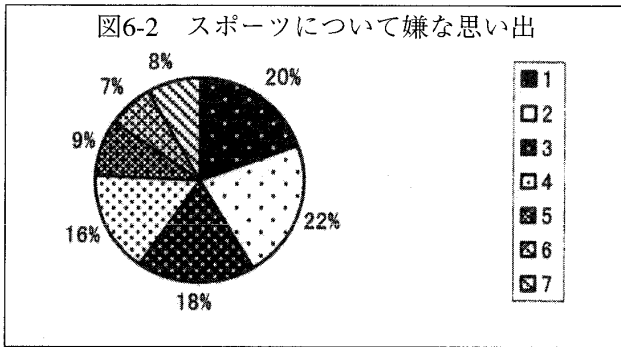
②運動・スポーツ活動で嫌な思いをしたこと
があるでは

「良く当てはまる」20%「当てはまる」
22%「やや当てはまる」18%

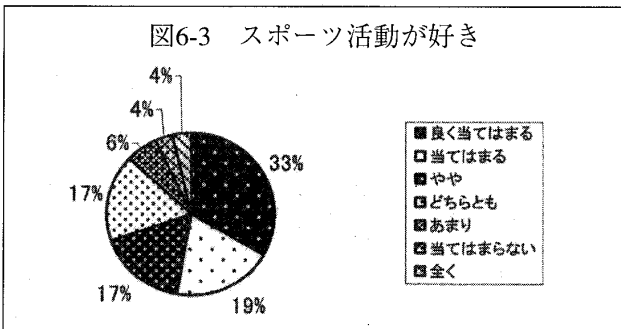
<図6-2>

③運動スポーツ活動が好きだ

「良く当てはまる」が33%「当てはま
る」19%「やや当てはまる」17%と



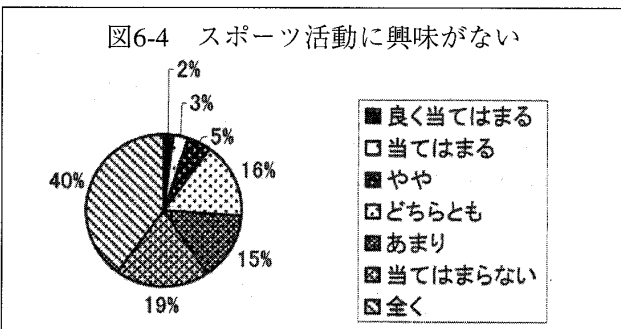
なる。69%の学生がスポーツ活動に好感をもっている。<図6-3>



④運動・スポーツ活動には興味がない

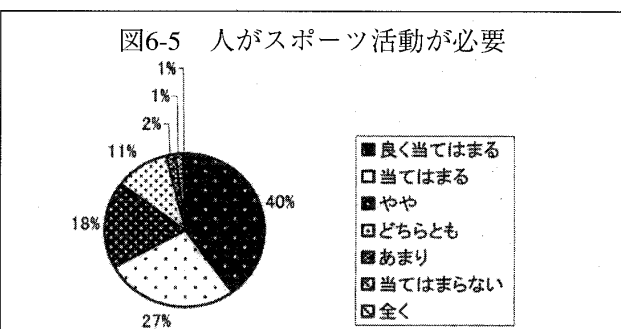
「良く当てはまる」2% 「当てはまる」3% 「やや当てはまる」5%の返答

<図6-4>



⑤人は運動・スポーツ活動を行う必要があると思う

「良く当てはまる」40% 「当てはまる」27% 「やや当てはまる」18%

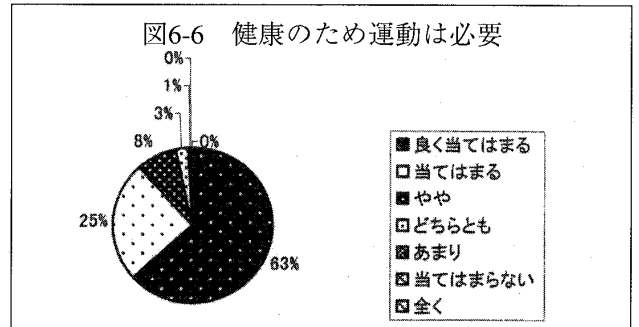


個人の生活習慣に関わる意識として考えることが出来る。<図6-5>

⑥健康の為に運動は必要だと思う。

「良く当てはまる」63% 「当てはまる」25% 「やや当てはまる」8%

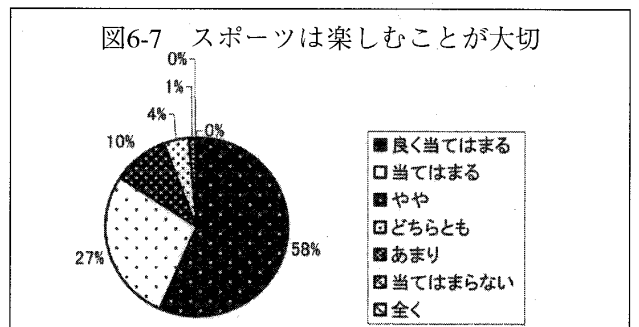
<図6-6>



⑦スポーツは楽しむことが大切である

「良く当てはまる」58% 「当てはまる」27% 「やや当てはまる」10%

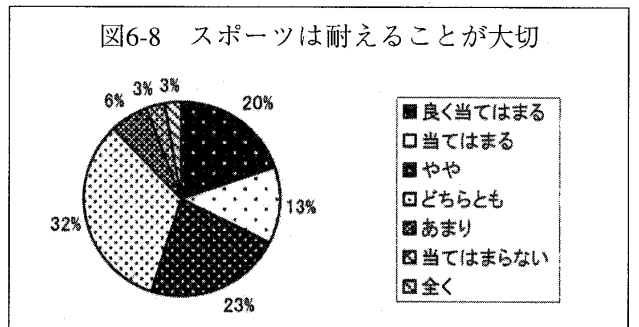
<図6-7>



⑧スポーツでは、耐えることが大切である

「良く当てはまる」20% 「当てはまる」13% 「やや当てはまる」23%

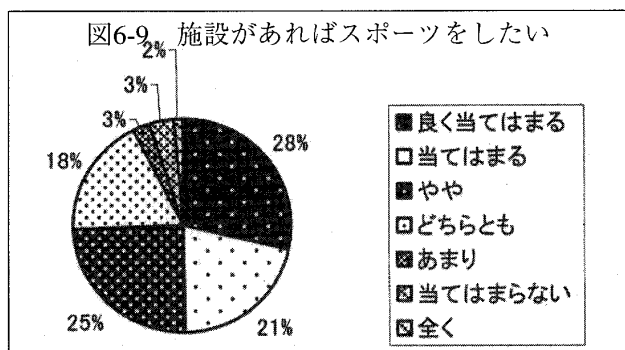
<図6-8>



ほとんどの学生が運動・スポーツに対しての意識を楽しんだり又はからだに良い影響をおよぼしていることは良く判っている。

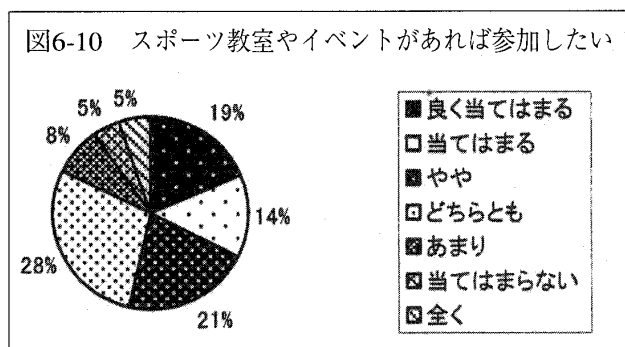
ただこの数値だけで理解されているとは思えない。又、耐えることが大切なことも半面には意識としてある。

- ⑨運動施設があればスポーツをやりたいと思う。
 「良くあてはまる」28%「当てはまる」21%「やや当てはまる」25%と高い返答を出している。<図6-9>



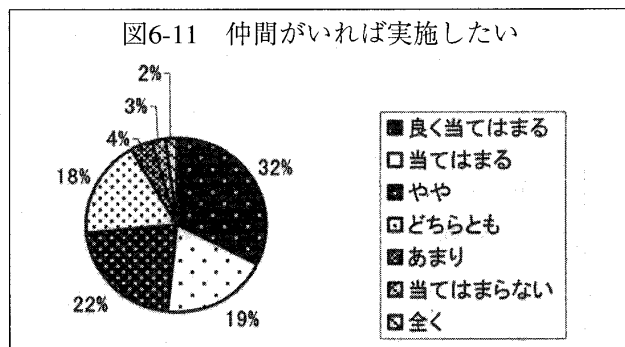
- ⑩スポーツ教室やイベントがあれば参加したい
 「良くあてはまる」19%「当てはまる」14%「やや当てはまる」21%

<図6-10>



- ⑪運動する仲間がいればスポーツをする
 「良くあてはまる」32%「当てはまる」19%「やや当てはまる」22%

<図6-11>

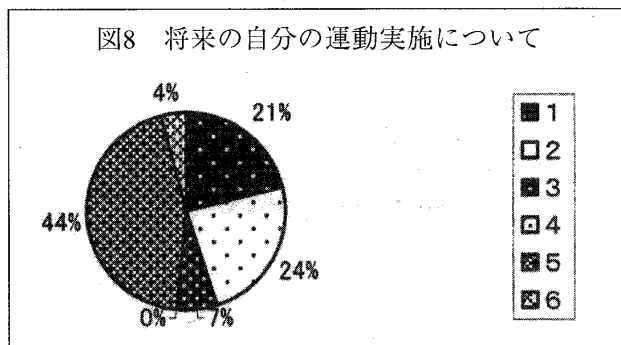


⑨⑩⑪の質問に返答された事から考えられる事はきっかけがあればスポーツ、運動に積極

的に関わりたい意識はもっている。しかも、現実の認識度は高い。

- (9) 将来の自分自身のスポーツ・運動実施について
 ①将来も、今以上に積極的にスポーツをしたい
 ②将来も、今のようにスポーツは続けたい
 ③将来は、今ほどはスポーツをやらない
 ④将来は、もうスポーツをやめようと思う。
 ⑤将来はスポーツを(また)始めようと思う
 ⑥将来も、スポーツはするつもりはない

<図8>



3. まとめ

機械化、都市化された現代社会では日常生活での運動不足は社会問題にも発展している。このような現象は年代にかかわらず本学学生にも充分当てはまることである。

多くの人達が学校での体育授業やクラブ活動を離れると日常での運動量は激減する。それは、さまざまな条件や理由が考えられるが今回の調査により本学学生にもその結果が顕著に表れた。

フィットネスや健康についての意識が高いにもかかわらず58%の学生が現在ほとんど体を動かすことがない。

しかも、それ以外の学生については23%が1ヶ月や1年に何度かの運動をするにとどまっていたり実際にはからだを動かす運動習慣はないに等しい。生活習慣に表れているのが毎週1回以上何らかの運動をしている19%で現在の大学生活の中で「実施していない」との回答は81%にもなる結果となった。あらためて現実生活のスポーツ、運動に対する認識度と実施への行動力の欠如が大きく、問題提起となった。

本学保健センターH12.10.2発行の保健だよりからもスポーツを定期的に行っていますかの間

いに「していない」との回答が1年生94.3%、2年生89.9%、3年生87.3%、4年生86.7%とあります。アルバイトの問題が関わっているのも大きな要素でもある。

- (1) 現在の状況では(2)③④⑤の結果となり81%の学生が日常生活の中でスポーツ運動を行っていないことがはっきりと数値として表われた。しかし「実施していない理由」については1番目の「時間がない」、2番目の「きっかけがない」の回答順位として表われたことは興味深い一面である。小学校3、4年生、中学1年生、高校1年生、大学1年生時で(7)の④で明らかになった開始時期での特徴を促せばアプローチによる「きっかけ」づくりが大変大きなポイントとして考えられる。

大学でのクラブ活動の活性化への一つのヒントであるのではないかと考えられる。

しかも、レベルの高い競技力を求めず健康を意識したクラブ活動を意識し仲間と楽しく活動したい要求があると考えられる。

- (2) 過去にスポーツ・運動の実施状況では高校まで何らかのスポーツに関わっていたとの回答がほとんどだが学校内でのクラブ活動が主であり、勝つことを目的として行ってきた競技やサークル的感覚でスポーツに親しんできたクラブと「やめた理由」が極端に違いが出ている。ある学生は燃えつきた、身体条件がネックになってしまった、あるいは他の知的な好奇心・興味からからだを動かすことが減少してしまっただけの学生等である。

スポーツや運動が過去の思い出になり今後継続されていかない所に認識のずれがあるのではないか。さまざまな出来事や人生の節目における時期に意識の転換が著しい。

- (3) 今後のスポーツ運動について

Q9で「将来はもうスポーツをやめようと思う」で24%が回答「今以上に積極的にスポーツをしたい」21%と今後印象となる数値が表われた。「将来は又スポーツを始めようと思う」と答えたのが44%いたこと

は、良い結果であるが実施する事にマイナス条件が少ないほどその期待も大きい。

運動が健康によいことは西洋では昔からずっといわれ続けてきたこと。それを裏付けるような科学的証拠が集積されはじめたのは今世紀後半のこと、運動に対する理解と啓蒙は大学生の運動の形態に共通して影響を及ぼしているものには定期的な運動ができる能力に対する自信や運動の楽しさ、ほかの人からの支援・運動によってもたらされる好影響への確信、運動を実践することに当面障壁がないことなどがあげられる⁽¹⁾。

参考文献

- (1) HEALTH DIGEST 1998.Feb Topics

雪印乳業KK. 健康生活研究所運動と健康

あとがき

本研究に、ご支援及びご指導を賜った慶応義塾大学体育研究所近藤明彦教授に深く感謝申し上げます。今回の研究に調査協力された鎌倉女子大学、鎌倉女子大学短期大学部初等教育科1年生、2年生、家政科1年生、2部1年生に深く御礼申し上げます。

要旨

近年大学生のクラブ活動およびスポーツ活動の参加に対する意識の変化がありここ数年低下傾向にある。

運動の選択肢が多く、自己の価値感を見い出せないまま時の経過に委ねてしまう学生も多い。自己啓発と発見、更に健康への自己管理能力の認識と理解には人間関係の中で育んでいく力が大変重要である。

スポーツをする「きっかけ」づくりや、内在的に存在するスポーツへの興味、意識を生活習慣と併せて考え啓発していく必要があると思われる。

(2001.10.31 受稿)