

## 北陸大学生の体力及び健康と生活習慣に関する基礎的研究

蒲 真理子\*

### A Study of Physical Fitness and Health Consciousness in Hokuriku University Students

Mariko Kaba \*

*Received October 31, 2008*

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the physical fitness and consciousness about physical fitness, health, lifestyle and body shape at Hokuriku University. The subjects included 166 freshman male students and 123 freshman female students. The questionnaires were distributed to students at Hokuriku University and in the Tokai area.

The results were as follows:

1) Both male students and female students received 5-6 of 10 points on the 50m race in the new physical fitness test by Ministry of Education, Culture, Sport, Science and Technology-Japan. Both male and female students received 4 of 10 points on the distance run in it. 2) About 73-75% of the subjects evaluated themselves as healthy and about 67-69% of were satisfied with their health condition. About 33-36% of the students stated that they had adequate physical fitness but female students noted a decline of their physical fitness and a desire to improve their physical fitness. When asked about general feelings of uncomfortableness not a specific illness, male students responded having 3 types and female students having 6 types. Therefore, female students had a greater number of types of uncomfortableness. 3) Approximately 12% of male students and 4% of female students reported a history of smoking. Male students reported a higher frequency of physical exercise, while 50% of the female students participated in no physical exercise outside of physical education classes. About 70% of male and female students were satisfied with their sleeping. Approximately 67% of the female students and 43% of the male students ate breakfast every day. On the other hand, about 80% of male and female students ate lunch and supper every day. 4) Regarding self-evaluation of body shape, more female students reported weight gain than male students. On the contrary, there are more people whom the male students evaluate to slim

---

\* 教育能力開発センター  
Center of Development for Education

than female students.

This study suggested a need for several improvements in the physical fitness of university students.

## I. はじめに

2007年11月14日、世界各地の有名なビルや建物が青色でライトアップされた。これは、糖尿病の関心を広めようと国連で2006年に設けられた「世界糖尿病デー」のイベントの一環である。2型糖尿病は世界的に深刻化し、日本においては40歳以上の3人に1人が患者または予備軍とみられている<sup>1)</sup>。2型糖尿病に代表されるように、身体に悪影響を及ぼす生活習慣が要因となり、働き盛りの壮年期に発症する病気が生活習慣病である。2型糖尿病の他にも、先天性をのぞいて、肥満症、高脂血症、高血圧症、循環器疾患など、生活習慣病といわれている疾病は、「食事・運動などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群」<sup>2)</sup>と定義されており、健康21など国をあげての取り組みにも拘わらず減少傾向を示していない。その背景には、我々の生活が健康を阻害する要因で満ち溢れているからである。すなわち、交通機関や生活周辺機器の発達による身体活動量の減少、コンピューターの普及による労働内容の変容などが運動不足を招き、脂の多い欧米化した食生活やファーストフードの利用頻度の増加など栄養偏重に関する食の問題も影響している<sup>3)</sup>。更に、生活の夜型化による不規則なライフスタイルなど枚挙に厭わない。生活習慣病を予防するためには、日常の生活習慣を見直し、身体に悪影響を及ぼす生活要因を改善することが大切である。生活習慣の改善は、健康に不安を抱たり健康を害してからでは遅く、青年期からの健康的なライフスタイルこそが、疾病の発症や進行を左右するといわれている。そのためにも、青年期にある大学生が現在の自己の健康を管理し、健康的な生活を送り、生活習慣病を予防するという認識を持ち行動することが大切なのである。

## II. 目 的

本学生の体力、健康及び体力に関する自己評価、運動実施状況、睡眠状況、食事の摂取状況、体格及び身体に関する自己評価の実態を把握し、健康な生活習慣を身につけるための改善要因を検討するための基礎資料を得ようとするものである。

## III. 方 法

本学の薬学部、未来創造学部の1年次生を対象に、体力測定及び「健康・生活習慣に関する調査」を実施した。体力測定及び調査は体育の実習時間に体育担当教員を通じて実施した。

1. 体力測定時期：2007年4月中旬
2. 体力測定内容：文部科学省の新体力テスト実施要項<sup>4)</sup>により短距離走（50m）と持久走（男子学生1,500m、女子学生1,000m）の2種目を測定。
3. 調査時期：2007年7月中旬
4. 調査内容及び方法：東海地区大学体育連合作成調査<sup>5)</sup>を参考に、健康及び体力に関す

る自己評価、運動の実施状況、睡眠状況、食事の摂取状況、体格及び身体に関する自己評価の5分野について47項目を質問紙法により調査した。

5. 対象者：本学1年次生には日本人、中国人留学生在籍しているが、本研究では中国人留学生の回答の傾向が日本人と異なるため、日本人1年次男子166名、女子123名の合計289名を対象とした。年齢及び身体的特徴は表1に示す通りである。
6. 分析方法：本研究では健康及び体力に関する自己評価、運動の実施状況、睡眠状況、食事の摂取状況、体格及び身体に関する自己評価の5分野についての質問から得られた回答を単純集計し、結果を男女間でカイ二乗検定を用いて比較検討した。更に東海地区大学体育連合（以下、東海地区）の結果と本学結果をカイ二乗検定を用いて比較検討した。体力測定の結果については同年齢の文部科学省の新体力テスト結果<sup>6)</sup>と比較検討した。

表1 分析対象者の年齢及び身体的特徴

	男子 (166人)		女子 (123人)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
年齢(歳)	18.5	1.2	18.2	0.4
身長(cm)	171.6	6.3	158.1	6.1
体重(kg)	65.4	11.9	52.4	7.8

#### IV. 結果及び考察

##### 1. 体力について

2種目（50m走・持久走）の体力測定の結果を示したのが表2である。

文部科学省の新体力テストの項目別得点表は10得点に分類され、得点が高いほど良い結果である。

本学の50m走の結果は、男子は6得点（7.3～7.5秒）、女子は5得点（9.0～9.3秒）に評価され、男子の方がやや良い結果であった。

持久走の結果は、男女とも4得点〔男子（6分51秒～7分30秒）、女子（5分19秒～5分42秒）〕に評価された。

表2 分析対象者の50m走および持久走の記録

	男子			女子		
	n	平均	標準偏差	n	平均	標準偏差
50m走(秒)	157	7.40	0.67	119	9.15	0.68
持久走(分:秒)	162	6:52	0:55	118	5:29	0:46

\*持久走：男子1,500m 女子1,000m

## 2. 健康及び体力に関する自己評価

### 1) 健康の自己評価

健康の自己評価を示したのが図1である。「非常に健康」及び「健康」を合わせて健康と評価している男子は約73%，女子は約75%，「あまり健康でない」と「不健康」を合わせて不健康と評価している男子は約8%，女子は約6%であった。男女間を比較すると有意な差は認められず，健康に対して自己評価する割合は男女とも同じ傾向を示した。東海地区と比較してみると，健康と評価している男子は約73%（本学約73%），女子は約77%（本学約75%）であり，男女とも有意な差は認められず，健康の自己評価については同じ傾向であった。

次に，健康状態の満足度を示したのが図2である。健康状態に「満足している」及び「やや満足している」と合わせて満足している男子は約69%，女子は約67%，「あまり満足していない」と「満足していない」を合わせて満足していない男子は約18%，女子は約12%であった。男女間を比較すると有意な差は認められず，健康状態に対する満足度は男女とも同じ傾向であった。東海地区と比較してみると，満足している男子は約57%（本学約69%），女子は約56%（本学約67%）であり，男女とも本学の方が上回っていた。一方満足していない男子は約26%（本学約18%），女子は約20%（本学約12%）であり，本学の方が男女とも，健康状態への満足度の比率はやや高いが有意な差は認められなかった。

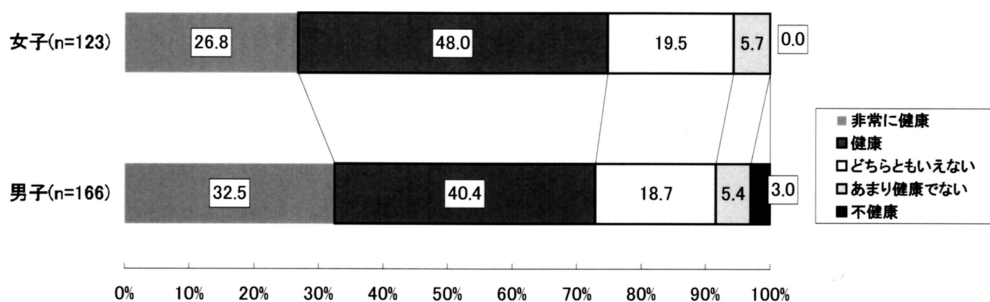


図1 大学生男女の健康の自己評価

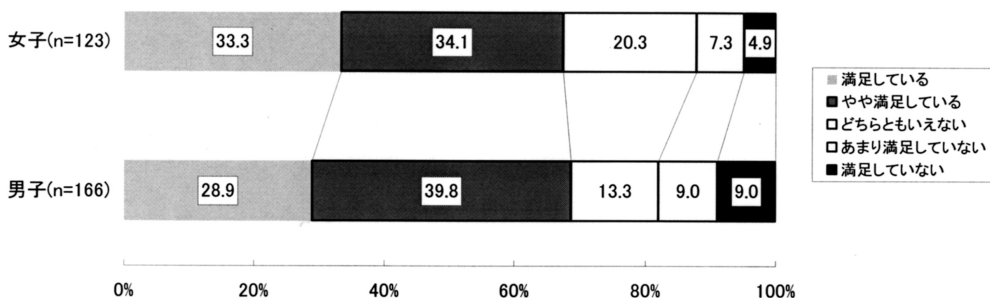


図2 大学生男女の健康状態に対する満足度

## 2) 体力の自己評価

体力の自己評価を示したのが図3である。「非常にある」及び「あるほう」を合わせて体力があると評価している男子は約36%、女子は約33%、「ないほう」と「非常にない」を合わせて体力がないと評価している男子は約30%、女子は約36%であった。男女間を比較すると男女とも有意な差は認められず、体力に対する自己評価は男女とも同じ傾向であった。東海地区と比較してみると、体力があると評価している男子は約38%（本学約36%）、女子は約32%（本学約33%）、体力がないと評価している男子は約31%（本学約30%）、女子は約33%（本学約36%）と男女とも有意な差は認められず、体力の自己評価については同じ傾向であった。

次に「体力の衰えを感じるがありますか」についての質問から得られた結果を示したのが図4である。体力の衰えを「非常に感じる」及び「感じる」を合わせて体力の衰えを感じる男子は約68%、女子は約73%、「あまり感じない」と「感じない」を合わせて体力の衰えを感じない男子は約19%、女子は約7%であった。男女間では、女子に体力の衰えを感じる割合が高かった（ $p < 0.05$ ）。東海地区と比較してみると、体力の衰えを感じると評価している男子は約67%（本学約68%）、女子は約78%（本学約73%）、体力の衰えを感じないと評価している男子は約18%（本学約19%）、女子は約8%（本学約7%）と男女とも有意な差は認められず、体力の衰えの感じ方についても同じ傾向であった。政府広報室の体力・スポーツに関する世論調査<sup>7)</sup>によれば、20～29歳で体力の衰えを感じる割合が38.8%と報告されており、10代後半の学生を対象にした本学の結果では、東海地区と同様に体力の衰えを感じる割合がかなり高くなっていた。

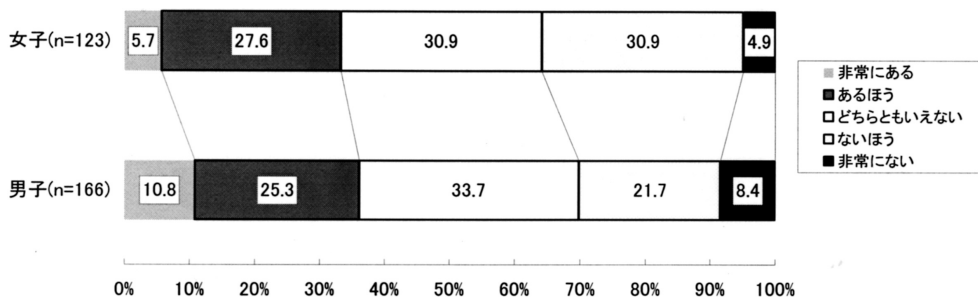


図3 大学生男女の体力の自己評価

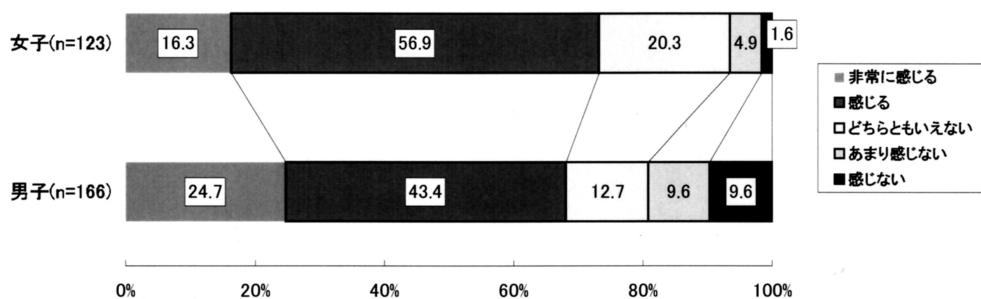


図4 大学生男女の体力の衰え

現在の体力を向上させる意欲について質問した結果を示したのが図5である。

体力を向上させようと「非常に思う」及び「やや思う」を合わせて体力を向上させようと思う男子は約82%、女子は約89%、「あまり思わない」と「思わない」を合わせて体力を向上させようと思わない男子は約6%、女子は約4%であり、男女とも約80%以上の学生が体力を向上させる意欲があった。男女間では、現在の体力を向上させる意欲は女子の方が高かった ( $p < 0.05$ )。東海地区と比較してみると、体力を向上させようと思う男子は約90% (本学約82%)、女子は約90% (本学約89%)、一方体力を向上させようと思わない男子は約5% (本学約6%)、女子は約3% (本学約4%) であり、体力向上させる意欲についても有意な差は認められず同じ傾向であった。

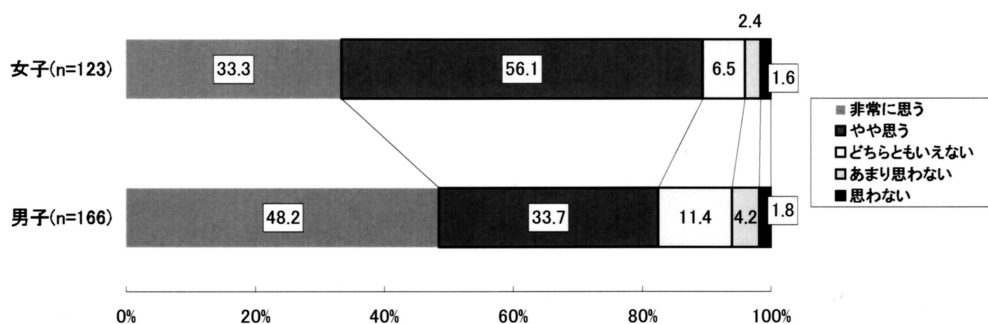


図5 大学生男女の体力向上への意欲

### 3) 不定愁訴

不定愁訴とは、「気質的な疾患の裏づけがなく病的でない自覚症状」<sup>8)</sup>である。17項目の不定愁訴率を男女別に示したのが図6である。その結果、50%以上の愁訴率が認められた項目は、男子では「目が疲れやすい」(60.8%)が最も多く、次いで「からだが疲れやすい」(60.2%)、「ストレスを感じる」(55.4%)の3項目、女子では「ストレスを感じる」(74.0%)が最も多く、次いで「目が疲れやすい」(73.2%)、「からだが疲れやすい」(69.9%)、「肩こりしやすい」(64.2%)、「月経痛・月経不順がある」(61.0%)、「肌があれやすい」(53.7%)の6項目であった。東海地区と比較してみると、東海地区でも50%以上の愁訴率が認められた項目は、男子では「からだが疲れやすい」「目が疲れやすい」「息切れしやすい」の3項目があり、女子では「からだが疲れやすい」「目が疲れやすい」「ストレスを感じる」「肌があれやすい」「月経痛・月経不順がある」「冷え性である」「肩こりしやすい」の7項目と、男女とも同じ傾向がみられた。また、東海地区と同様に女子の方が男子に比べ愁訴率が高い項目が多いことを示している。

### 4) タバコ・お酒

喫煙状況について示したのが図7である。タバコを吸っている男子は約12%、女子は約4%であり、男子の喫煙率は女子に比べて高かった ( $p < 0.05$ )。東海地区と比較してみると、男子は約23% (本学約12%)、女子は約5% (本学約4%) であり、女子の喫煙率には差は認められなかったが、男子は本学の方が低い傾向がみられた ( $p < 0.05$ )。調査対象とした年齢層

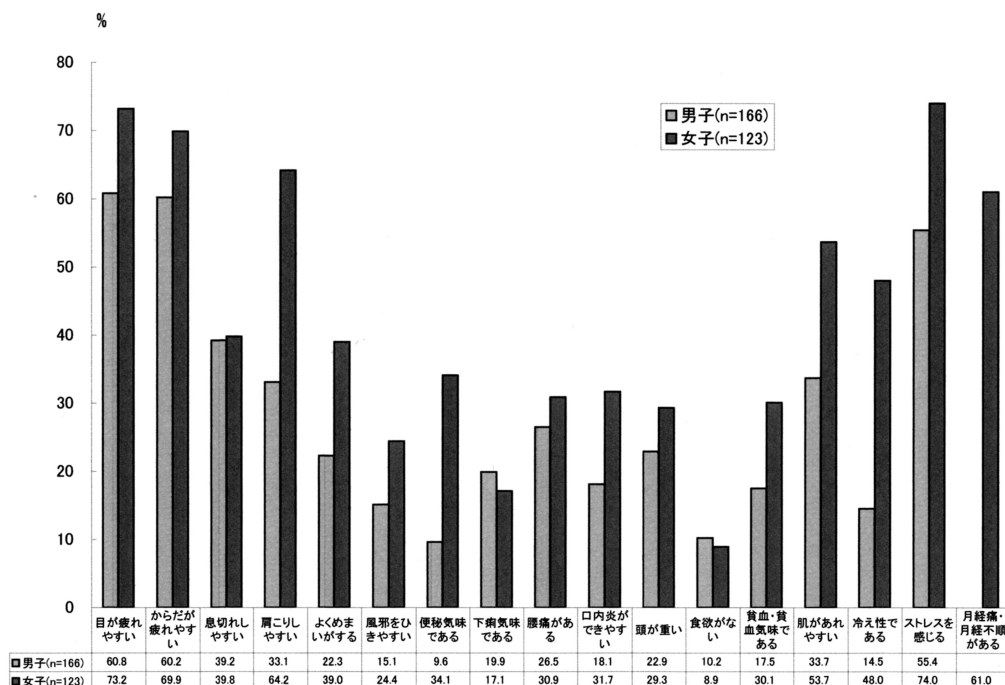


図6 大学生男女の不定愁訴

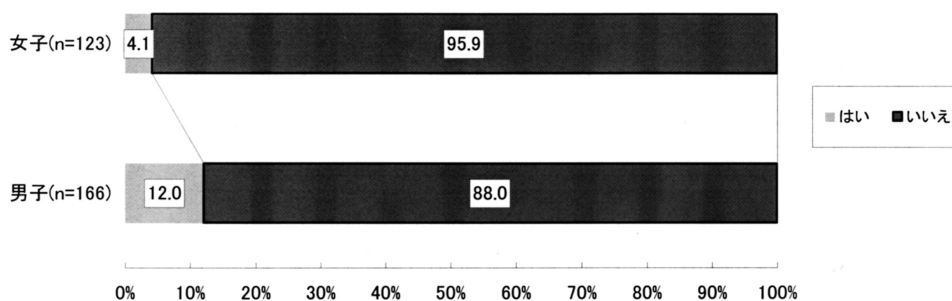


図7 大学生男女の喫煙状況

が東海地区に比べて男子は本学の方が0.8歳、女子は本学の方が0.5歳低く、男女とも未成年者が多いのでこのような結果になったと考えられる。2003年の日本たばこ産業株式会社の全国たばこ喫煙率調査<sup>9)</sup>によると毎日喫煙する高校3年生の喫煙者率(男子13.0%、女子4.3%)と比較すると本学の方が現段階では低い値を示している。したがって今後、喫煙していない学生の喫煙が増加しないことや喫煙が習慣化しないことが望まれる。

次に飲酒状況について示したのが図8である。「毎日飲む」と飲酒する男子は4.8%、女子は0%であり、飲酒しない男子は47.0%、女子は55.3%で、男女間に有意な差は認められなかった。

東海地区と比較してみると、毎日飲酒する男子は4.7% (本学4.8%)、女子は1.2% (本学0%)であり、飲酒しない男子は35.9% (本学47.0%)、女子は56.5% (本学55.3%)で、有意

な差は認められなかった。平成16年度国民健康・栄養調査<sup>10)</sup>によると、毎日飲酒する20歳代の男性は7.3%、女性は2.1%、飲まない20歳代の男性は34.9%、女性は47.1%と報告されている。今後、飲酒習慣者が増加しないことが望まれる。

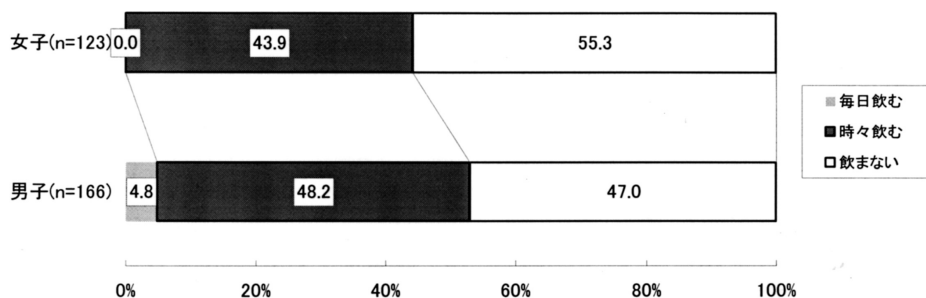


図8 大学生男女の飲酒状況

### 3. 運動実施状況

運動・スポーツの実施頻度について示したのが図9である。運動・スポーツの実施頻度として身体的効果が認められる体育の授業以外に「週に3回以上」及び「週に2回」実施している男子は約43%、女子は約31%、「ほとんどしていない」男子は約31%、女子は約49%であった。男女間では、身体的効果が認められる頻度で運動・スポーツを実施している男子の方が高く、体育の授業以外に「ほとんどしていない」のは女子の方が高く、女子の約50%は体育授業以外に運動を実施していなかった ( $p < 0.05$ )。東海地区と比較してみると、身体的効果が認められる体育の授業以外に「週に3回以上」及び「週に2回」実施している男子は約57% (本学約43%)、女子は約27% (本学31%) であり、女子は本学の方が僅かに上回っていた。一方「ほとんどしていない」男子は約19% (本学約31%)、女子は約47% (本学49%) であり、東海地区の学生の方が運動・スポーツの実施頻度は男女とも本学に比べて高かった。2005年の厚生労働省の調査<sup>11)</sup>によれば運動習慣のある者(「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している者」)の割合は、20歳代では男子19.4% (本学約43%)、女子18.5% (本学31%) なので、運動・スポーツの実施頻度は男女とも厚生労働省の調査に比べ、本学の学生の方が高

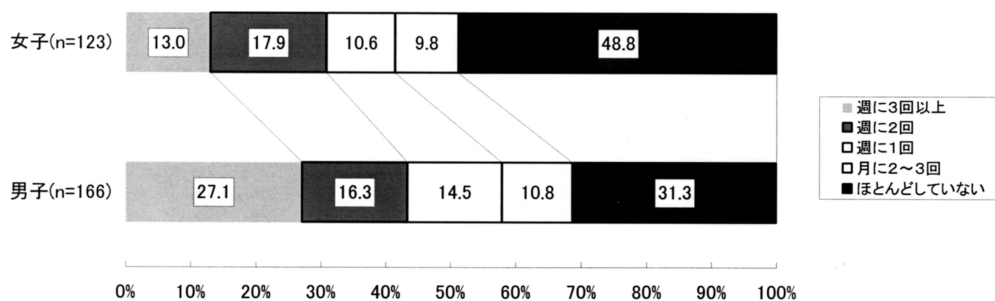


図9 大学生男女の運動・スポーツの実施頻度



く運動実施状況は良いといえる。

運動・スポーツをしない理由について示したのが図10である。男子は「特に理由はないがなんとなく」(48.1%)と「別のことで忙しく時間がないから」(38.5%)が大半であった。女子は「別のことで忙しく時間がないから」(63.3%)が最も多く、次いで「特に理由はないが

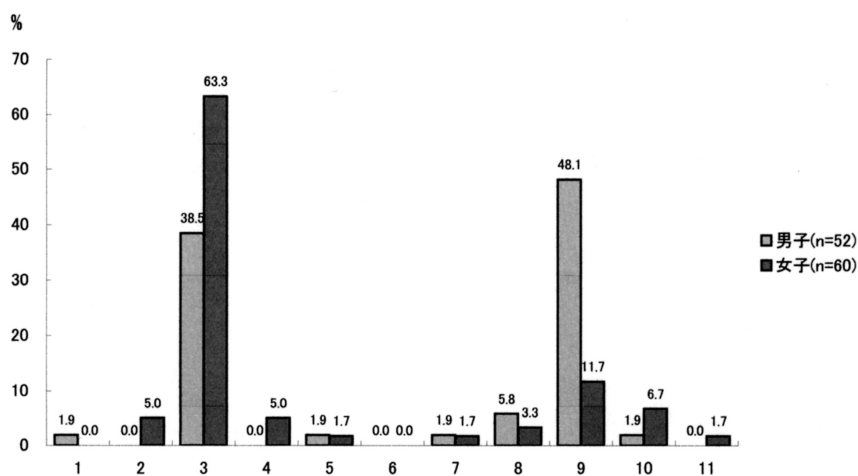


図10 大学生男女の運動・スポーツを実施しない理由

- 1 運動やスポーツをすることは必要でないから    2 運動やスポーツは嫌いだから  
 3 別のことで忙しく時間がないから    4 運動やスポーツをすると疲れるから  
 5 身体が弱いから    6 仲間がないから    7 指導者がいないから  
 8 お金がかかるから    9 特に理由はないがなんとなく    10 その他    11 回答なし

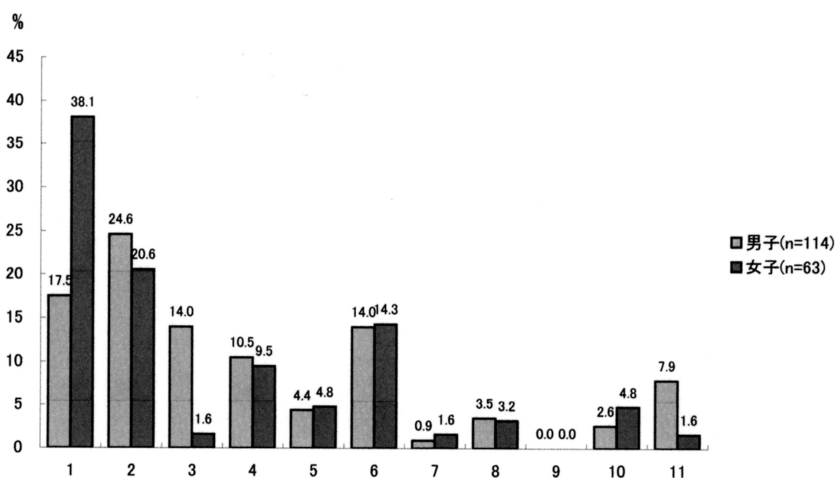


図11 大学生男女の運動・スポーツを実施する理由

- 1 気晴らし(楽しみ)のため    2 運動が好きだから  
 3 スポーツの技術を身につけるため    4 競技力の向上のため  
 5 健康(体力)の維持・増進のため    6 運動不足を補うため  
 7 精神の修養や訓練のため    8 美容や肥満解消のため  
 9 お付き合いのため(さそわれて)    10 その他    11 回答なし

なんとなく」(11.7%)の順であった。この結果は東海地区と男女とも同じ傾向であった。

図11には、運動・スポーツを実施する理由について示した。男子では1位が「運動が好きだから」(24.6%)、2位が「気晴らし(楽しみ)ため」(17.5%)、3位が「スポーツの技術を身につけるため」(14.0%)と「運動不足を補うため」(14.0%)であった。一方、女子では1位が「気晴らし(楽しみ)ため」(38.1%)、2位が「運動が好きだから」(20.6%)、3位が「運動不足を補うため」(14.3%)であった。この結果は男女とも東海地区と同じ傾向であった。

次に、運動・スポーツの実施場所について示したのが図12である。男女とも「学内のスポーツ施設」が最も多く、男子では約49%、女子では約48%であった。この結果は東海地区と男女とも同じ傾向であった。次いで、男女とも「学外のスポーツ施設」(14.5%、13.8%)であった。

運動の必要性について示したのが図13である。「必要」及び「どちらかといえば必要」を合わせて必要と評価している男子は約92%、女子は約87%であった。男女とも大半の学生が運動の必要性を認識している結果であった。この結果は東海地区(男子約94%、女子92%)と男女

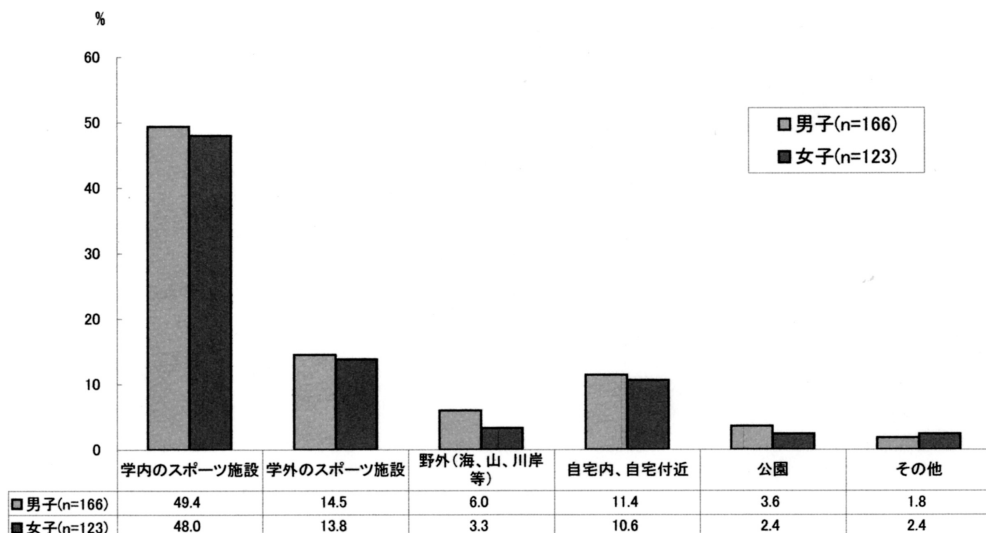


図12 大学生男女の運動・スポーツの活動場所

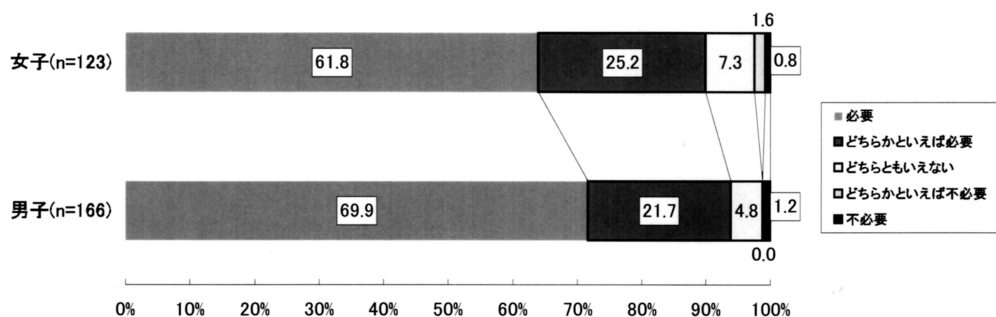


図13 大学生男女の運動の必要性

とも同じ傾向であった。

運動の必要性は、本学学生の約90%が認識しているが、運動実施状況では「ほとんどしていない」と回答した男子が約31%、女子が約49%おり、意識と実践に差があるのが現状であった。

#### 4. 睡眠状況

本学のモットーである「早寝、早起き、朝ごはん」の状況を調査した。就寝時間について示したのが図14である。「午前0時から2時ごろ」に就寝する学生が男子では約55%、女子では約53%と最も多く、次いで男子は「午前2時以降」(16.3%)、女子は「22時から24時ごろ」(30.1%)であった。男女間では、男子の方が全般的に就寝時間が遅く、不規則な学生が多かった。一方24時までに就寝する学生は、男子は約15%、女子は約34%と女子の方が多かった ( $p < 0.05$ )。東海地区も本学と同じ傾向であった。

睡眠の充足感はどうであるかを示したのが図15である。「いつもよく眠れる」及び「まあまあよく眠れる」と回答した、眠れる側の男子は約65%、女子は約67%、「あまり良く眠れない」「眠れなくて困る」と回答した、眠れない側の男子は約21%、女子は約19%であった。男女とも約70%の学生が睡眠の充足感を持っており、約20%の学生は睡眠の充足感を持っていない状況であった。東海地区と比較してみると、眠れる側が男子は約67% (本学約65%)、女子は約67% (本学約67%)、眠れない側が男子は約14% (本学約21%)、女子は約18% (本学約19%)であり、ほぼ同じ傾向を示しているが、本学の男子に睡眠の充足感を持っていない学生が7%ほど多かった。

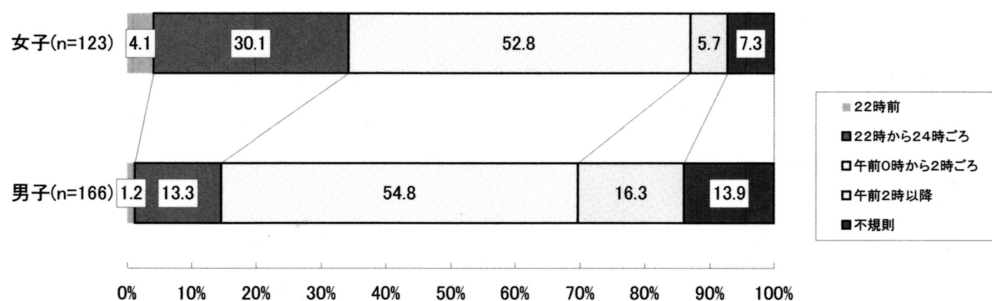


図14 大学生男女の就寝時間

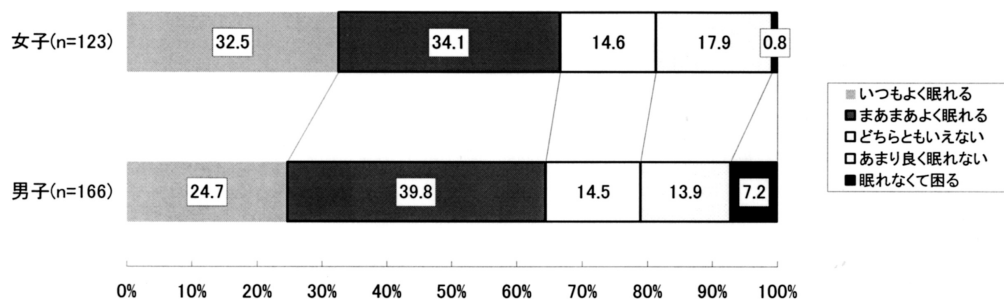


図15 大学生男女の睡眠の充足感

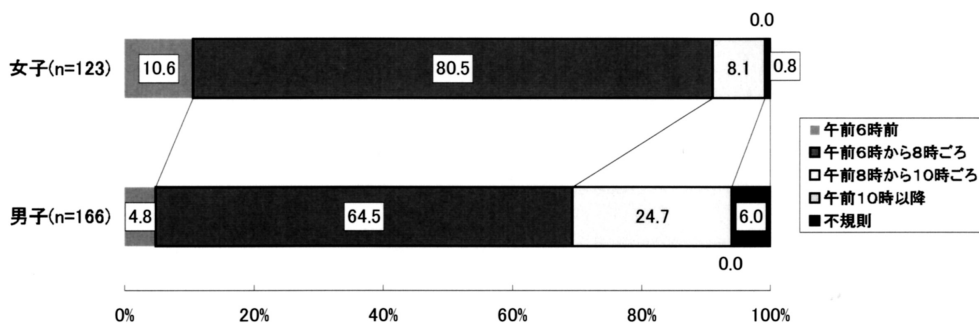


図16 大学生男女の起床時間

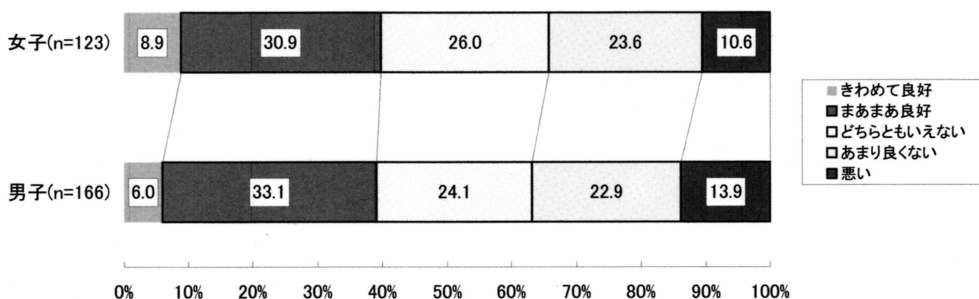


図17 大学生男女の朝の目覚め状態

起床時間について示したのが図16である。男女とも「午前6時から8時ごろ」に起床する学生が男子では約65%，女子では約81%と最も多く，次いで男子は「午前8時から10時ごろ」（24.7%），女子は「午前6時前」（10.6%）であった。男女間では，男子の方が起床時間が遅い傾向が認められた（ $p < 0.05$ ）。東海地区も本学と同じ傾向であった。この結果については，就寝時間や睡眠の充足感とも関連があるように考えられる。

朝の目覚めについて示したのが図17である。「きわめて良好」及び「まあまあ良好」と回答した，良い側の男子は約39%，女子は約40%，「あまり良くない」「悪い」と回答した，悪い側の男子は約37%，女子は約34%であった。男女間では差異は認められず，男女とも約40%の学生は目覚めが良いのに対し，悪い学生も男女（約37%，約34%）とも同程度いた。

東海地区と比較してみると，良い側が男子は約35%（本学約39%），女子は約38%（本学約40%），悪い側が男子は約50%（本学約37%），女子は約40%（本学約34%）と有意な差は認められず同じ傾向であった。

## 5. 食事の摂取状況

朝食の摂取状況について示したのが図18である。「毎日食べる」と回答した男子は約43%，女子は約67%，「ほとんど毎日食べない」と回答した欠食の男子は約16%，女子は約5%であった。朝食の摂取状況は，女子の方が良好な状態であった（ $p < 0.05$ ）。東海地区と比較してみると，毎日食べる側の男子は約56%（本学約43%），女子は約76%（本学約67%），欠食側の男子は約16%（本学約16%），女子は約5%（本学約5%）と有意な差は認められず同じ傾向

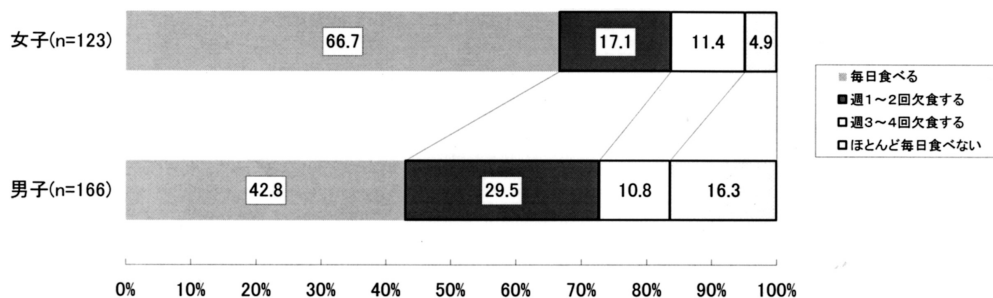


図18 大学生男女の朝食の摂取状況

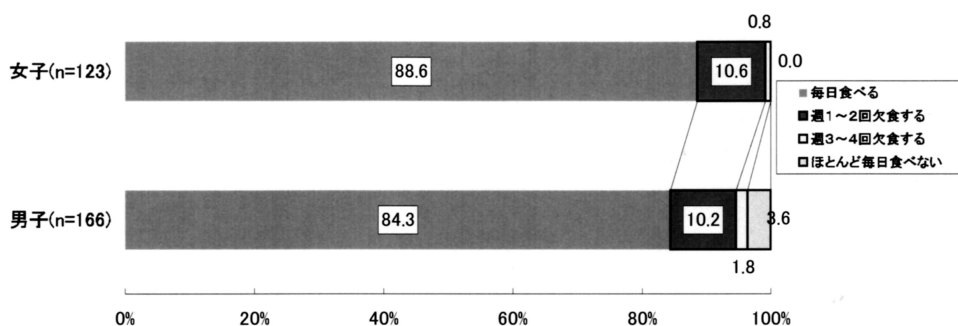


図19 大学生男女の昼食の摂取状況

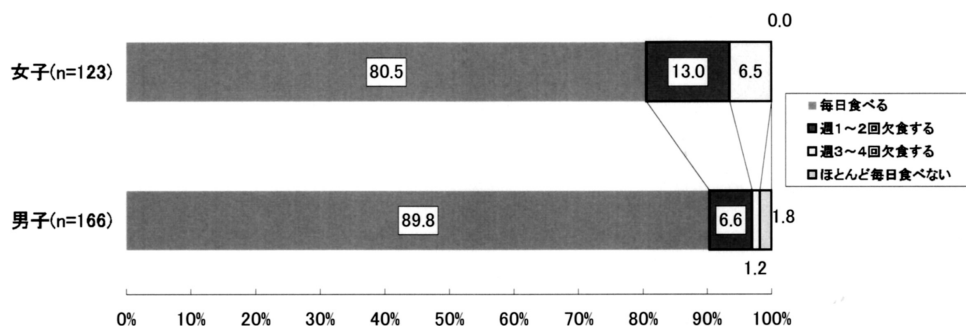


図20 大学生男女の夕食の摂取状況

であった。厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」によれば、日本人の朝食の欠食率は「男女とも20歳代で最も高く、男性で34.3%、女性で22.0%であり、その後、年齢とともに低くなっていた。」と報告<sup>12)</sup>されている。

昼食の摂取状況について示したのが図19である。「毎日食べる」と回答した男子は約84%、女子は約89%、「ほとんど毎日食べない」と回答した欠食の男子は約4%、女子は0%であった。昼食の摂取状況は男女間では有意な差は認められず、男女とも約80%以上の学生が毎日昼食を食べていた。東海地区と比較してみると、毎日食べる側の男子は約80%（本学約84%）、女子は約91%（本学約89%）、欠食側の男子は約2%（本学約4%）、女子は0.4%（本学0%）であり、昼食摂取状況は同じ傾向であった。

夕食の摂取状況について示したのが図20である。「毎日食べる」と回答した男子は約90%、女子は81%、「ほとんど毎日食べない」と回答した欠食の男子は1.8%、女子は0%であった。夕食の摂取状況は、約80%以上の学生が毎日夕食を食べており、特に男子の方が摂取状況は良かった ( $p < 0.05$ )。東海地区と比較してみると、毎日食べる側の男子は約91% (本学約90%)、女子は約87% (本学約81%)、欠食側の男子は1.0% (本学1.8%)、女子は0.4% (本学0%)であり、夕食の摂取状況は同じ傾向であった。また、東海地区では「朝食と昼食の摂取状況は女子の方が良好であったが、夕食の摂取状況は男子の方が良いことが示され、男女間に有意な差が認められた ( $P < 0.05$ )」と報告<sup>13)</sup>されているが本学も同じ傾向がみられた。

夕食後に食べるものを含めた夜食についての摂取状況を示したのが図21である。

男女とも「ほとんど毎日食べない」(男子50.0%、女子62.6%)の回答が最も多く、次いで男女とも「週1~2回食べる」(男子25.9%、女子21.1%)であり、男女間に有意な差は認められなかった。東海地区も同様の傾向であった。

嗜好品を含む間食についての摂取状況を示したのが図22である。

摂取状況について、男女とも「週1~2回食べる」(男子38.0%、女子34.1%)の回答が最も多く、次いで男子は「ほとんど毎日食べない」(男子30.1%)、女子は「週3~4回食べる」(女子23.6%)であったが、男女間に有意な差は認められなかった。「毎日食べる」、「週3~4回食べる」、「週1~2回食べる」を合わせると男女とも約70%の学生は嗜好品を含む間食を摂取していた。東海地区でも同じ傾向であった。

食べ物の好き嫌いや偏食について示したのが図23である。

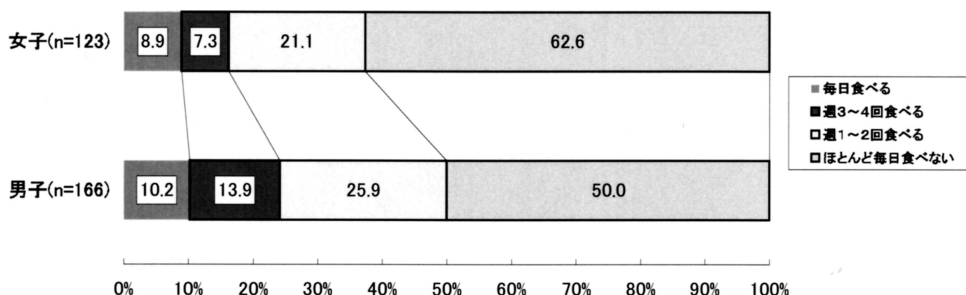


図21 大学生男女の夜食の摂取状況

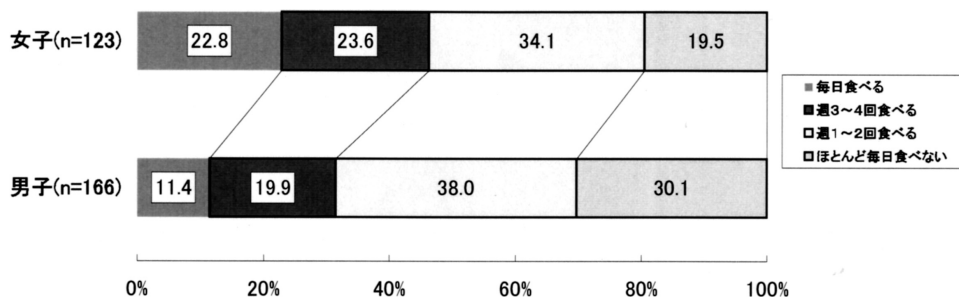


図22 大学生男女の間食の摂取状況

偏食について、「ほとんどない」及び「ないほう」と回答した、偏食がない側の男子は約58%、女子は約56%、「あるほう」「かなりある」と回答した、偏食がある側の男子は約24%、女子は約29%であり、男女間では有意な差は認められなかった。東海地区でも偏食がない学生は男子は約63%（本学約58%）、女子は約60%（本学約56%）、偏食がある側が男子は約25%（本学約24%）、女子は約26%（本学約29%）と同じ傾向であった。

健康づくりの面から栄養や食事への気配りについて示したのが図24である。

栄養や食事に「非常に気をつけている」及び「気をつけている」と回答した、気をつけている側の学生は男女とも約41%、「気をつけていない」「まったく気をつけていない」と回答した、気をつけていない側の男子は約24%、女子は約25%であり、男女間では有意な差は認められな

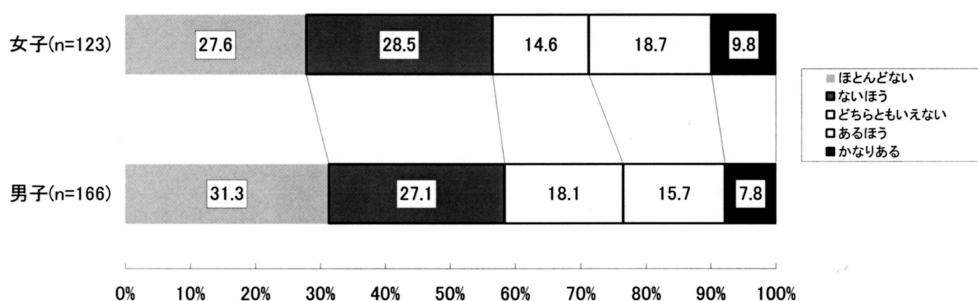


図23 大学生男女の偏食

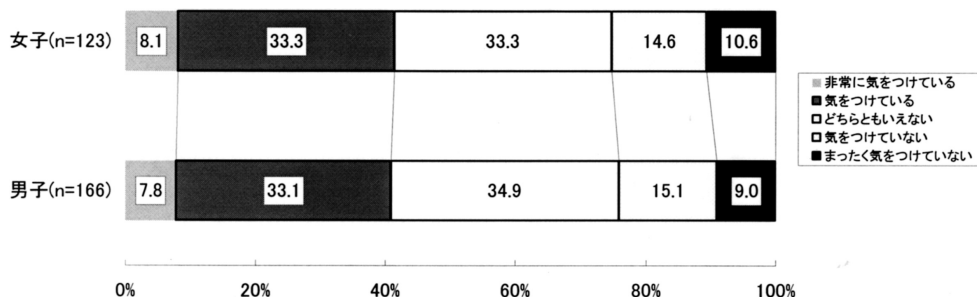


図24 大学生男女の栄養・食事への配慮

かった。東海地区では気をつけている男子は約37%（本学約41%）、女子は約43%（本学約41%）、気をつけていない男子は約35%（本学約24%）、女子は約20%（本学約25%）と同じ傾向であった。

体重調整のために食事を加減しているかについて示したのが図25である。

食事を「非常に加減している」及び「加減している」と回答した、加減している側の男子は約17%、女子は約33%、一方「加減していない」「まったく加減していない」と回答した、加減していない側の男子は約51%、女子は約30%あった。男女間では、女子の方が体重調整のために食事を加減している学生の割合が高かった（ $P < 0.05$ ）。東海地区では体重調整のために食事を加減している男子は約18%（本学約17%）、女子は約22%（本学約33%）、加減していな

い男子は約61%（本学約51%），女子は約41%（本学約30%）であり，体重調整のために食事を加減している女子学生の割合が本学の方が高かった（ $P < 0.05$ ）。

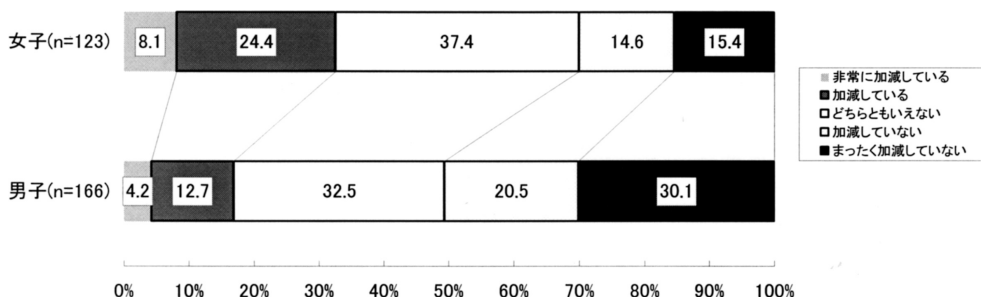


図25 大学生男女の食事による体重調整

## 6. 体格及び身体に関する自己評価

体格の自己評価を示したのが図26である。「太っている」及び「太っているほう」を合わせて太っていると評価している男子は約33%，女子では約55%，「痩せているほう」と「痩せている」を合わせて痩せていると評価している男子約31%，女子では約9%であった。男女間では，女子に太っていると評価している学生の割合が高く，痩せていると評価している学生の割合は男子に高かった（ $P < 0.05$ ）。女子が瘦身指向であることが伺える。

次に，現在の体重への満足度を示したのが図27である。現在の体重に「満足している」及び「やや満足している」と満足している男子は約23%，女子では約12%，「あまり満足していない」と「満足していない」を合わせて不満足な男子は約52%，一方，女子は約77%であった。男女間では，女子の方が現在の体重に不満を持っている割合が高かった（ $P < 0.05$ ）。体重増減への努力について示したのが図28である。男子では「何もしていない」約68%，「痩せる努力をしている」約20%，「太る努力をしている」約8%であった。一方，女子では「何もしていない」約55%，「痩せる努力をしている」約41%，「太る努力をしている」約0%であった。男女間では，女子に痩せる努力をしている割合が高く，男子の方が太る努力をしている割合が高かった（ $P < 0.05$ ）。

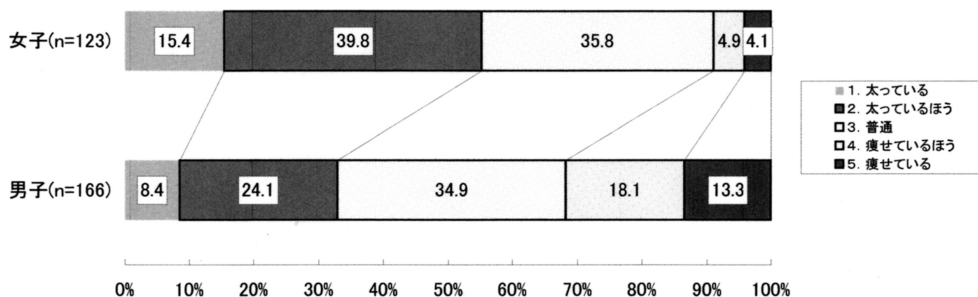


図26 大学生男女の体格の自己評価



女子に痩身への努力が伺える。体格及び身体に関する自己評価について東海地区と比較すると、男女とも本学と同じ傾向を示しており、東海地区においても女子は痩身志向であった。

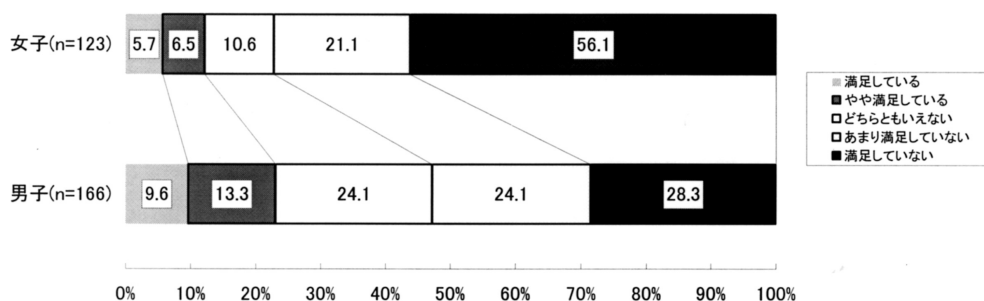


図27 大学生男女の体重への満足度

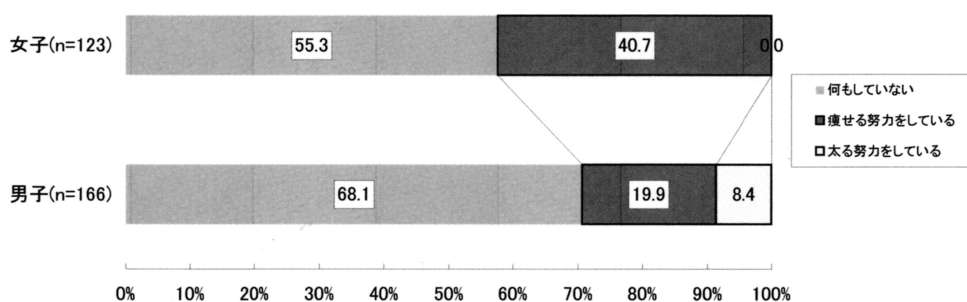


図28 大学生男女の体重コントロールの実践

## V. まとめ

本学生の体力、健康及び体力に関する自己評価、運動実施状況、睡眠状況、食事の摂取状況、体格及び身体に関する自己評価の実態を把握し、健康な生活習慣を身につけるための改善要因を検討するための基礎資料を得ようと試みた。その結果以下のことが明らかになった。

### 1. 体力

筋機能の瞬発力を測定する50m走の結果では、文部科学省の新体力テストの項目別得点表によれば、男子は10得点中の6得点、女子は5得点であり、また心肺機能を測定する持久走では男女とも4得点であった。

### 2. 健康及び体力に関する自己評価

1) 健康に関しては、男女とも約73～75%の学生が健康と評価しており、男女とも約67～69%が現在の健康状態に満足と評価していた。

2) 体力に関しては、男女とも約33～36%があると評価していたが、体力の衰えを感じるのは

女子の方が高く、体力向上に関する意欲も女子の方が高かった。

不定愁訴の17項目のうち、50%以上の愁訴率が認められた項目は、男子3項目、女子6項目と女子の方が多かった。

- 3) 喫煙率は男子約12%、女子約4%と男子の方が高いが、今後の健康を考慮するなら喫煙する学生が増加しないことが望まれる。

### 3. 運動実施状況、睡眠状況、食事の摂取状況、体格及び身体に関する自己評価

- 1) 身体的効果が認められる頻度で運動・スポーツを実施している学生は、男子の方が多く、女子学生の半数は体育授業以外に何もしていない状況であった。運動・スポーツを実施しない理由は、東海地区と同じく「特に理由はないがなんとなく」と「別のことで忙しく時間がないから」であった。しかし、運動の必要性については男女とも大半の学生が認めていたが、運動を生活習慣の中に自らの意思で位置付けていない学生が多く、今後どのように運動・スポーツを習慣化させるかが課題である。
- 2) 就寝時間及び起床時間ともに男子の方が遅く、女子より夜型であった。睡眠状態については、男女とも約70%の学生が充足感を持っているが、一方で男女とも約20%の学生が十分な睡眠ができていなかった。目覚めの悪い学生は男子の方が多く、目覚めの状態は就寝時間や睡眠の充足感とも関連があることが示唆される。
- 3) 朝食の摂取状況は、毎日朝食を食べている女子約67%、男子約43%と女子の方が高かった。昼食は男女とも大差なく約80%以上が摂取しているが、夕食の摂取状況は、毎日夕食を食べている男子約90%、女子約81%と男子の方が高かった。夜食や間食、健康づくりの面から栄養や食事への気配りをしている割合は男女間に有意な差は認められなかったが、女子の方が体重調整のために食事を加減している割合は高かった。
- 4) 体格及び身体に関する自己評価では、女子の方が太っていると自己評価している割合が高かった。一方、痩せていると評価している学生の割合は男子の方が高かった。また、現在の体重に不満を持っている割合も女子の方に高く、痩せる努力をしている女子の割合が高いことから女子の瘦身指向が伺われた。
- 以上の結果から健康な生活習慣を身につけるための改善要因が示唆された。

## 謝 辞

本研究にあたり、ご協力頂いた本学学生、教職員の方々に心より感謝いたします。

## 引用・参考文献

- 1) 世界糖尿病デー実行委員会：日本糖尿病学会，日本糖尿病協会 [http://www.wddj.jp/01\\_howto.htm](http://www.wddj.jp/01_howto.htm)
- 2) 勝村俊仁，村瀬訓生（2004）：特集 生活習慣病とその予防—生活習慣病の“いま” 保健の科学46 (12)，876-881
- 3) 出村慎一（監）（2005）：健康・スポーツ科学講義，杏林書院，4-5
- 4) 大修館書店：スポーツ資料館：新体力テスト実施要項 <http://www.taishukan.co.jp/sports/test/howto/index.htm>

- 5) 松田秀子, 池上久子, 加藤恵子, 鶴原香代子, 田中陽子, 青山昌二 (2005): 大学生の健康と生活習慣, 大学保健体育研究24, 9-25
- 6) 大修館書店: スポーツ資料館, 新体力テスト  
[http://www.taishukan.co.jp/sports/test/score/12-19\\_02.xls](http://www.taishukan.co.jp/sports/test/score/12-19_02.xls)
- 7) 内閣府大臣官房政府広報室: 体力・スポーツに関する世論調査, 世論調査報告書平成16年2月調査,  
<http://www8.cao.go.jp/survey/h15/h15-sports>
- 8) 大野佳美, 井澤美佐代, 大坪芳江, 笠井八重子 (2004): 日常生活における成人男女の不定愁訴および身体的症状の年代別特徴, 保健の科学46 (12), 931-936
- 9) 財団法人厚生統計協会 (編) (2007): 国民衛生の動向・厚生指標 臨時増刊54(9), p.85
- 10) 健康・栄養情報研究会 (編) (2006): 厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査報告, p.196
- 11) 財団法人厚生統計協会 (編) (2007): 国民衛生の動向・厚生指標 臨時増刊54(9), p.83
- 12) 健康・栄養情報研究会 (編) (2006): 厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査報告, p.46
- 13) 松田秀子, 池上久子, 加藤恵子, 鶴原香代子, 田中陽子, 青山昌二 (2005): 大学生の健康と生活習慣, 大学保健体育研究24, p.18