

## 大学生の夏期休暇中における運動習慣に関する一考察 — 本学学生の調査から —

小泉昌幸\* 渋谷崇行\*\* 伊藤巨志\*\*\*

(平成13年10月31日 受理)

### A Study of the Students' Sports Habit during the Summer Vacation

Masayuki KOIZUMI\* Takayuki SHIBUKURA\*\* Kiyoshi ITOH\*\*\*

The purpose of this study is to investigate the students' sports habit during the summer vacation at the Niigata Institute of Technology. In order to carry out this study, a questionnaire was administered to 231 first-year students.

The main results were as follows:

1. Students who played sports activities during the summer vacation were below half.
2. Students spent watching television and video rather than participating sports activities during the summer vacation.
3. Relation between taking part-time job and sports activities was not found. It is not because students are taking at a part-time job that they do not have time to play sports. Students do not seem to be sports-minded.
4. The teacher gave a physical education class for target achievement. However, the purpose was not understood by the students. The teacher wants to give a high quality physical education class for the students.
5. The teacher thinks that he should give physical education class in which students should learn to manage themselves and to spontaneously participate in sports activities during their free time. The teacher also thinks that he should teach them that physical education class is the foundation for life-long sport.

Key words: students' sports habit, physical education class, summer vacation

#### 1. はじめに

我が国は、平均寿命の伸長とともに少子化傾向が進み、「高齢社会」に移行している。この傾向は平成27年には、世界一の「超高齢社会」を迎えることが予想されている。<sup>2)</sup>

また、社会の様々な分野において、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これらは、国民に恩恵をもたらしている反面、人間関係の希薄化、精神的ストレスの増大や運動不足、新たな職業病の増加、心身両面にわたる健康上の問題を生みだしてきている。国民の健康をめぐって様々な問題が指摘されてきている今日、その克服のため一人一人が、自分自身の心身に関する問題として意識し、生涯にわたって主体的に健康の維持・増進を図ってい

---

\*体育学 助教授 \*\*体育学 助手 \*\*\*県立新潟女子短期大学

くことは不可欠なことであると考え<sup>3)</sup>

生涯にわたり心身の健康を維持・増進していくためには、健康に関する正しい知識と理解を持つとともに、ヘルスプロモーション（WHOのオタワ憲章〔1986年〕『人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス』として表現された）の考えに基づき、健康にとって必要なことを実践していくことを習慣づけることが重要である。その中でも、運動・栄養・休養は、基本的な生活習慣の一部であり、個人のライフスタイルと関わるだけに、一人一人の主体的取組みが必要不可欠であるといえる。

現代の生活環境の中で、日常生活における身体活動が減少傾向にあるということを考えると、将来へ向けて個人が主体的にスポーツ実践に取り組むことが重要になるといえる。自由時間を主体的に活用し、豊かなスポーツライフを実現していくことは、心身の健康に大いに寄与するものである。

そのためには、スポーツを生活に欠かせない文化として個人の生活の中に根付かせることが、健康的な社会を実現することにもつながってくるといえる。つまり、生涯にわたってスポーツに親しみ、健康や体力の維持・増進のための基礎的な能力や態度を身につけ実践していくこと、そして、よくないことをやめるといふ行動変容を実践できる能力を身につけることが必要になってくると考える<sup>4)</sup>

大学における体育・スポーツ活動の目的の一つとして、生涯にわたってスポーツ習慣を形成・定着させる視点に立ってスポーツの意義や価値を体感する経験を積ませることにある。学生の心身の調和的発達を促し、心身の不調に対応できる体力の養成を図ること、健康やスポーツに関する科学的に裏付けられた運動実践を行えるようにすることなどスポーツが、その学生にとって生涯にわたって心身ともに豊かな生活を送るための糧となるよう、学生の実践力を育てることが大切であるといえる。<sup>5), 7), 9)</sup>

また、(社)全国大学体育連合・大学体育改革委員会による「大学保健体育基本構想」(平成3年6月26日)では、大学における保健体育の役割を「大学における保健体育授業は人間生活の基本である健康・体力や身体運動に対する理解を深めるとともに、これらを積極的に高め維持していく態度や能力を開発し、運動文化の伝達、発展等の身体的教養教育を目指し、ひいては自らの課題を設定、解決していく態度や能力を養うことを主眼にしている。」としている。

本学のシラバスにおいても、体育実技授業の目的として「スポーツ活動を計画的に実践することにより、スポーツの技能を身につけ、スポーツを楽しみ、生涯を通じて継続的にスポーツ活動を実践し、健康の維持・増進と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営むことができるようにすることを目指している。」と明記されている。つまり、授業としての体育は大学における体育的活動の基幹的部分を担っているということになる。

そこで、本研究では自由な時間を計画的に自己管理することができるという態度・能力は、生涯スポーツの基盤となるのではないかと考え、学生が自由な時間を長期間とることのできる夏期休暇中の日常生活実態を把握することにある。

具体的には、夏期休暇中における学生の自由時間の過ごし方や運動習慣について調査を行った。その調査結果より、学生の自由な時間をスポーツ活動に参加させるようにするた

めの授業の在り方, また, 生涯スポーツにつながるための体育授業をどのように展開し, 提供していけばよいのかを明らかにするための基礎資料を得ることを目的とした。

## 2. 研究の方法

本学学生1年生269名を対象として, 2001年9月に質問紙法による調査を行った。調査の方法は, 授業時間を利用し, 集団記入の形式で, 調査者が説明をしながら実施した。記入漏れ, 記入ミスがあったものを除き, 有効回答数231, 有効回収率85.9%であった。

## 3. 結果と考察

table 1 は, 夏期休暇中に運動やスポーツをしたかどうかについて示したものである。

運動やスポーツをした学生は, 46.8%, しなかった学生は, 53.2%であった。半数以上の学生が夏期休暇中にとりたてて運動やスポーツをしていなかった。

次に Table 2 は, 学生の夏期休暇中の自由時間(家事, 睡眠, アルバイト, 食事などを除いた時間)についてみたものである。

夏期休暇中の自由時間に関しては, 運動やスポーツをした学生も, 何もしなかった学生も同様の傾向を示していた。しかし, 1日に8時間以上自由時間があった学生を比べてみると, 運動やスポーツを何もしなかった学生は

Table1 Played sports during the summer vacation

		%
Played sports	108	46.8
Not played sports	123	53.2

Table2 Free time during the summer vacation

	~2hours	2~4hours	4~6hours	6~8hours	8hours~
Played sports	8(7.3%)	10(9.3%)	26(24.1%)	26(24.1%)	38(35.2%)
Not played sports	3(2.4%)	12(9.8%)	31(25.2%)	20(16.3%)	57(46.3%)

46.3%, していた学生は35.2%という結果であった。自由に使える時間をたくさん有していた学生の方が, 運動やスポーツ活動を全くしていないという結果であった。

そこで夏期休暇中の自由時間を主にどのように過ごしていたのかについてみた結果が, Table 3 である。

Table3 Way of spending free time during summer vacation

	nothing to do	tv/video	reading/study	sports	pachinko	drive
Played sports	37(34.2%)	31(28.7%)	7(6.5%)	7(6.5%)	10(9.3%)	16(14.8%)
Not played sports	38(30.9%)	54(43.9%)	12(9.7%)	0(0.0%)	7(5.7%)	12(9.7%)

これも運動やスポーツを行った学生, 行わなかった学生両者とも似たような結果を示していた。しかし, 運動やスポーツを行わなかった学生の方が, 自由時間にテレビやビデオを見て過ごした割合が高い傾向にあった。どのような内容のテレビ番組, ビデオかまで今

回の調査では行わなかったが、体を動かすこともなく、座った状態か寝ころんだ状態で画像視聴していたのは、確かであると思われる。

Table 4は、夏期休暇中のアルバイトについて、運動やスポーツをした学生としなかった学生についてみたものである。

Table4 Part time job during the summer vacation

	took a part-time job	not took any part-time job
Played sports	65(60.2%)	43(39.8%)
Not played sports	59(48.0%)	64(52.0%)

この結果からみると、アルバイトをすることと運動やスポーツをすることについて関連がないということいえる。

以上、学生の夏期休暇中における運動やスポーツ行動を規定する要因についてみてきた。

徳永らの調査分析によると、「学習時間」「自由時間」「画像視聴時間」等の時間的要因は、中学生、高校生、大学生、社会人といった各ライフステージによって、スポーツ実施・非実施の規定要因として有効であったり、なかったりという結果が出ている。<sup>11)</sup>

しかし、生活時間とは、個人の生活を通して成立する時間であるということを考えると、生活時間に関する要因は、スポーツ実施を規定する要因であると思われる。

特に自由時間が問題になると考えられる。運動やスポーツをしない理由としてよく「時間がない」ということがあげられている。確かにスポーツをするためには時間が必要である。過去の研究結果についてみると自由時間の要因がスポーツ行動に関与している場合もあれば、そうでない場合もある。そうでない場合もあるということは、自由時間のある、なしはスポーツ行動の決定的要因ではないということである。この点は、桑野<sup>8)</sup>や荒井<sup>1)</sup>も指摘している点である。

また、西尾は、大学生の課外スポーツについて調査した結果から、「大部分の学生は、スポーツをやろうと思えば暇はつくれる」とまで指摘している。<sup>10)</sup> 自由な時間はある程度までつくり出すことはできるし、個人の生活パターンによって差異もあると思う。それをどのような活動に配分するかは、個人の意識や価値の問題でもあるといえる。したがって、スポーツ行動は、自由時間の存在を前提としながらも、必ずこれによって規定されるものではないということである。

本学の学生についても夏期休暇中という自由な時間が多く取れる期間に、半数以上の学生が何も運動やスポーツをしなかったという結果だったのは、以上のような理由からではないかと考えることができる。

授業がなく、1日を自由な時間として使うことができる夏期休暇中にアルバイトをしているために運動やスポーツをする時間がとれないという理由からではなく、何もしなかったりとか、テレビやビデオを見て過ごすといった時間の使い方をしている学生が多かったということである。おそらくその学生にとって、運動やスポーツなどをして体を動かすという価値よりも、何もしないで過ごすという価値の方が高かったのではないかと考える。

Table 5は、体育授業に関するとらえ方について操作的に9項目であらわし、それぞれの項目に対して、「5非常に価値を認める」「4やや価値を認める」「3どちらともいえない」「2あまり価値を認めない」「1全く価値を認めない」とした5段階評定により回答を求め、その平均値を示したものである。昨年調査した2000年度入学の学生は、平均値が4.00以上の高い値を示したものは、「体を動かす楽しさを知る」「運動不足の解消」「友人を得たり、交流の場」

「気晴らし・ストレス解消」の4項目であった。この結果より、体育実技は学生にとって、楽しく体を動かすことにより、運動不足の解消という身体的側面ばかりでなく、精神的側面において機能することも価値判断の材料になっている

Table 5 Value of university physical education course

	2000	2001
	mean	mean
Core subject	3.5858	3.2684
Pleasure	4.3515	4.2684
Make up for lack of exercise	4.3849	4.1905
Friends	4.1423	3.8571
Lifelong sport	3.3180	2.8918
Skill	3.6067	3.4762
Improvement in physical strength	3.8577	3.7056
Stress release	4.2008	3.9697
Credit	3.6653	3.6797

ることが明らかになった。また、体育授業における友人との交流の機会が重要なことも理解できる。<sup>6)</sup> 2001年度入学の学生は、平均値4.00以上の高い値を示したものは、「体を動かす楽しさを知る」と「運動不足の解消」の2項目だけであった。2001年度入学の学生は、体育授業の中で体を動かすことにより、運動不足の解消になるという価値は認めてはいるものの、体育授業の時間だけ運動すれば十分と考えているのではないと思われる。それは、「生涯スポーツ」の項目の値が2000年度入学の学生と比較しても低いし、また他の項目と比較しても低いことからいえるのではないかと考える。

#### 4. まとめ

本研究では自由な時間を計画的に自己管理することができるという態度・能力は、生涯スポーツの基盤となるのではないかと考え、学生が自由な時間を長期間とることのできる夏期休暇中の自由時間の過ごし方や運動習慣、また学生が体育授業をどのようにとらえ、機能しているかについて検討してきた。今回の調査では、夏期休暇中にスポーツをしていた学生と何もしていなかった学生間で比較した時、はっきりとした差は出てこなかったが、ある程度の傾向は示せたのではないかと思う。

結果として、以下のことが明らかになった。

1. 夏期休暇中にスポーツ活動を行った学生は、半数以下であった。
2. 夏期休暇中に自由な時間はたくさんあるものの、運動やスポーツをするといった体

を動かすことをするよりも、学生は、特に何もしなかったりとかテレビやビデオを見て過ごすことに価値意識があるのではないかと考えられる。

3. アルバイトと運動やスポーツ活動について関連はみられなかった。アルバイトをしているからスポーツをする時間がないのではなく、スポーツをすること自体に学生の意識が向いていないと考えられる。
4. 体育授業の目的の実現に向け、教員も授業に取り組んではいるものの、まだまだ学生には十分に理解されていなかったことを認識し、もっと質的に高い授業を展開していきたいと考えている。
5. 教員は、学生が自由な時間を使ってスポーツ活動を計画的に自己管理することができる態度・能力を身につけさせるような体育授業を提供していかなければならない。それにより、体育授業は、生涯スポーツへの基盤となるという価値意識を学生に認識させることができ、少しでも多くの学生が生涯にわたり自由時間にスポーツに向かうようになるのではないかと考える。

## References

- 1) 荒井貞光・松田泰定. 「スポーツ行動に関する実証的研究(2)」。体育学研究. 22-3:137-52. 1977
- 2) 保健体育審議会. 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について. 保健体育審議会答申: 2. 1997
- 3) 保健体育審議会. 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について. 保健体育審議会答申: 2. 1997
- 4) 保健体育審議会. 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について. 保健体育審議会答申: 3. 1997
- 5) 保健体育審議会. 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について. 保健体育審議会答申: 31. 1997
- 6) 小泉昌幸・渋谷崇之・伊藤巨志. 大学体育に対する学生の意識に関する一考察. 新潟工科大学紀要 5: 75-80. 2000
- 7) 熊本水頼. 大学保健体育改革の提言. 全国大学体育連合総会報告資料. 1986
- 8) 桑野豊. これからの生活とスポーツ. 桑野豊編著. 現代社会とスポーツ. 不昧堂出版. 東京: 19. 1977
- 9) 前田充明. 大学体育の在り方について. 大学体育: 27. 12(3): 3-15. 1984
- 10) 西尾貫一. 大学の課外体育(その6). 一般学生の課外スポーツ実践と関心の程度の問題について-. 体育学研究. 6-1: 86. 1961
- 11) 徳永幹雄・金崎良三・多々納秀雄・橋本公雄. スポーツ行動の予測に関する研究. 昭和57年度文部省科学研究費(一般研究B)研究成果報告書: 33-45. 1983