

## 「大学新入生の健康と体力に関する意識調査」

金沢大学教養部保健体育学教室

北浦 孝, 吉野 安之

### はじめに

近代文明の進歩に伴う作業の機械化と運動不足による人の体力の低下がしばしば言われる。それは男女ともにあらゆる年齢層に当てはまる現象であり、特に受験という特殊な期間を体験してきたばかりの大学新入生にとって、これまでの身体活動の不足からくる体力の低下は誰もが予想しうる状況の一つである。

本大学の教養部に在籍する学生が自分自身の健康と体力をどのように認識しているか、また、それらの維持と増進のために何を必要と感じているかを理解することは、生涯体育につながる青年期における身体活動の意義を明らかにすると同時に、身体活動の指導における方法の改善に役立つものと思われる。従って本研究ではそうしたことをねらいとして、アンケート調査を行い若干の知見を得られたので報告する。

### 1) 意識調査の方法と対象

調査方法はアンケートによるものであり、その内容は(資料-1, 2)に示した通りである。調査の対象は昭和57年度~61年度の新入生(18~20才)で、結果は5年間のものをまとめたものである。人数構成は男子200名、女子148名である。またグラフは男女各々の全人数に対する割合(%)として示した。

### 2) 結 果

#### (1) 健康状態や持久力、腕力、体力について

##### {1} 健康状態について

健康状態は男女ともに半数以上(男子68%, 女子72%)が、丈夫であると答えているが、女子の方が男子より若干健康的であると言う意識が高い。しかし何れも16~19才の男女に対してNHKが行った調査結果<sup>1)</sup>と比較してみると男子(91%)女子(90%)ともに、健康であると言う意識が本学の学生で低く、これは本大学の新入生の健康状態が好ましくない

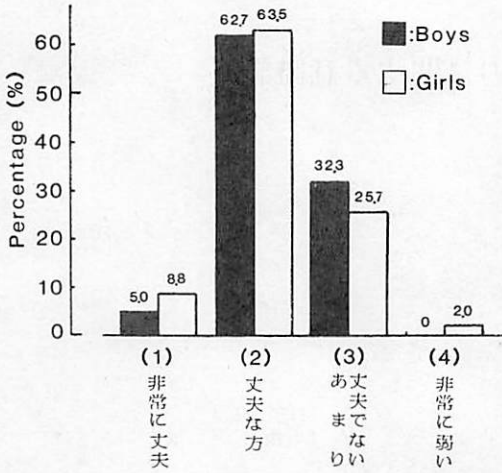


Fig. 1 健康状態について.

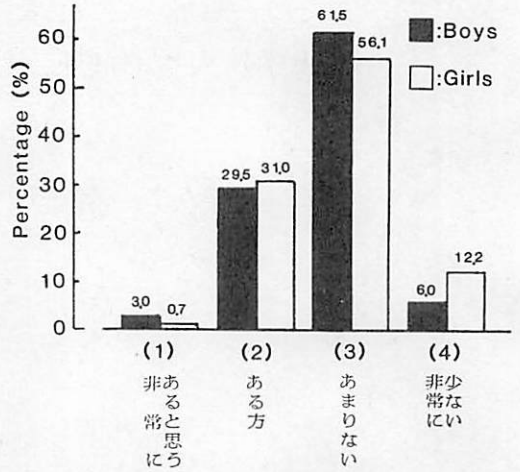


Fig. 2 持久力について.

ことを表していると思われる。特に男子にその傾向が大きい。(Fig. 1)

{2} 持久力について

体力の中でもっとも重要な因子の一つである持久力、いわゆるスタミナという点で、あると言うのが男子で33%女子でも32%しかいなく、残りの約70%が持久力の無さを認識していた。(Fig. 2) また女子で12%が非常に少ないということを自覚しており、これは男子の2倍にもなっている。他の資料<sup>2)</sup>によれば男子(1500 M走)では15~18才に、女子(1000 M走)では12~14才に記録のピークがあり、その後徐々に低下するとされている。

{3} 腕力 (筋力) について

筋力の一つである腕の力をみてみると、先の持久力と同様に無いというのが男子女子と

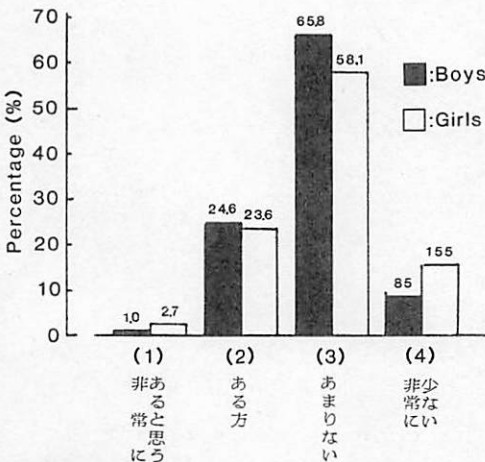


Fig. 3 腕力 (筋力) について.

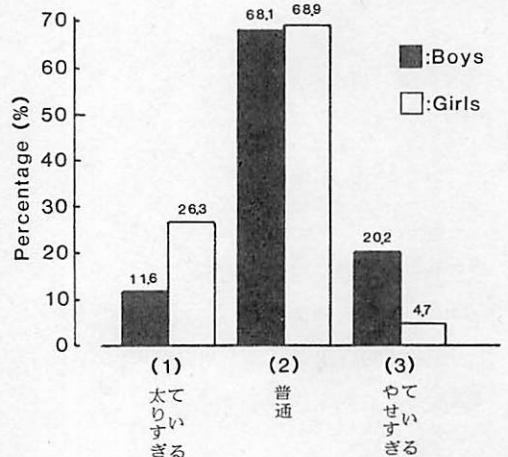


Fig. 4 体格について.

も74%もいて、筋力も不足しているようである。(Fig. 3)しかし一般的には筋力は男女とも20才ごろまでは一貫して発達傾向を示すと言われている。<sup>2,3)</sup>

{4} 体格について

体格、いわゆる形態的特徴としては太り過ぎというのが男子12%女子で26%、逆に痩せ過ぎと言うのが男子20%女子5%であった。(Fig. 4)全体的にみると男子は痩せ気味であるのに対し女子は太り気味であると言う意識が一般に強く出ている傾向があった。青山も同年齢の東京大学的女子学生で43%が太っていると言う意識があり、14%が痩せていると言う意識があると報告している。<sup>4)</sup>

(2) 体の衰えについて

最近の体の衰えについてみてみるとFig.5に示されているとうり女子で体の衰えを感じているのが60%もいるのに対し男子では48%しかいず、先の{2, 3}の体力の面から考えると男子は元々体力の少ない学生が多いということを示している可能性がある。受験勉強による運動不足からくる体力の低下と生物学的な現象としての加齢からくる変化と言うものを男子より女子の方が受けやすいということを示唆していると思われる。

(3) 体を丈夫にすることの必要性について

それでは低い体力或は低下した健康と体力を高めることの必要性についてみてみると男女ともに(男子82%, 女子74%)高い必要性を感じているようである。(Fig. 6)

(4) 日常の健康法について

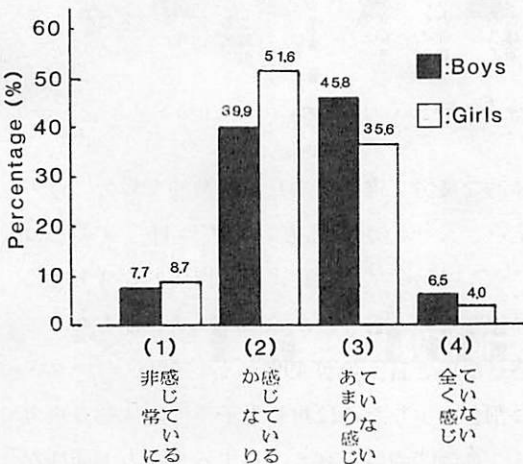


Fig. 5 からだの衰えについて。

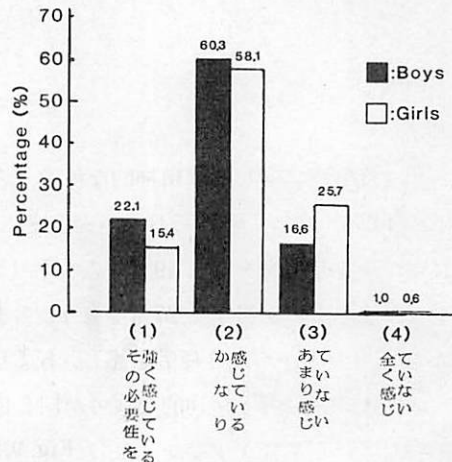


Fig. 6 体を丈夫にすることの必要性について。

次に体力や健康の向上の為に日常何かをしているかと言うと、していると言う回答が男子では19%女子で25%あった。女子は4人に1人が気を付けているのに対し男子では注意を払っている割合が約5人に1人と少なく、その必要性を感じているのと同じよう逆の結果となった。(Fig. 7) NHKの資料では16~19才の男子で81%女子で64%の人が健康増進のためにスポーツをやったり、自転車に乗ったりしている。<sup>1)</sup>これは本学の学生が健康法の実践においていかに低い取り組み方であるかと言うことを明確に示している。

(5) 自分の健康や体のために現在最も必要なことでは、男女とも多いほうから運動すること、栄養に気をつけること、もっと睡眠をとること、もっと休養をとることの順になっており、同じ傾向をしめた。男女の違いは男子の方が運動することが女子より多く、逆に女子では休養を重要視しているようであった。また男子では酒やタバコを慎むことが必要だと感じている割合が女子より多いが、これは本来そうした嗜好品にたいする習慣が男子に多いことから出ているものと思われる。(Fig. 8) <sup>1)</sup>

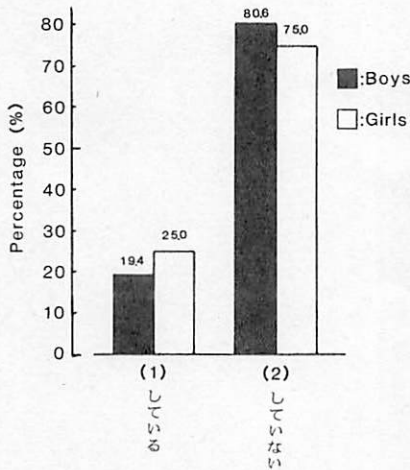


Fig. 7 日常の健康法について.

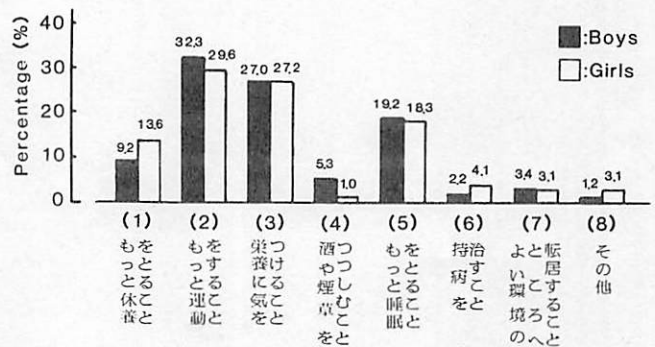


Fig. 8 自分の健康やからだのために現在最も必要なことについて.

(6) 疲労感に関しては精神的な疲労と肉体的な疲労で違いがあり、精神的な疲労では男子の40%がかなり感じており、余り感じないと言うのが54%もいたのに対し女子では47%がかなり疲労を感じ49%の人が余り感じていなかった。これに対し肉体的な疲労ではかなり感じるのが男子で27%で有り、あまり感じないと言うのが68%もいた。他方女子では46%もの人がかなり疲労を感じ、あまり感じないと言うのが49%しかいなかった。女子では肉体的な疲労と精神的な疲労が同じ様な割合を示したのに対し男子では肉体的な疲労を感じている割合が少なかった。(Fig. 9,10) これは(2)の体の衰えに対する感じ方と同様な傾向であった。

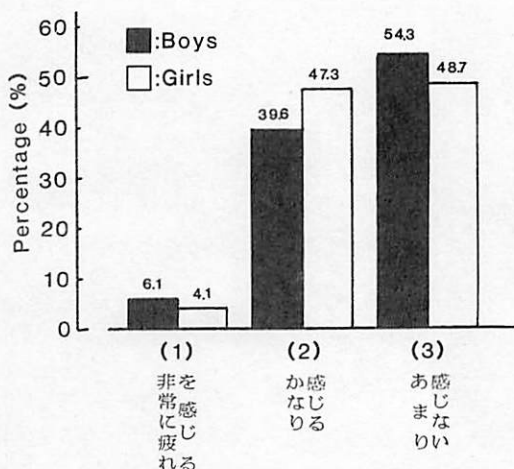


Fig. 9 精神的な疲労感について.

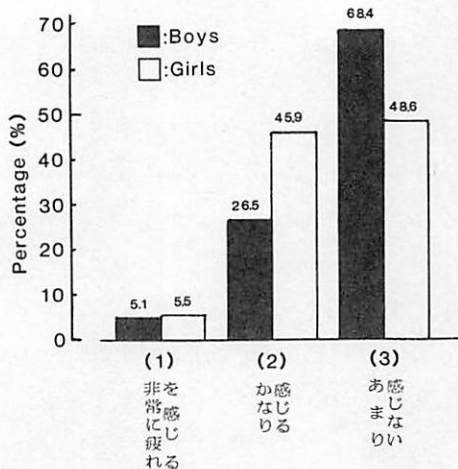


Fig. 10 肉体的な疲労感について.

(7) 毎日の生活での運動不足に対する意識では男女とも同じ傾向であり、感じると言うのが全体の84%前後もあり、感じないと言うのは約16%しかいなかった。(Fig. 11)

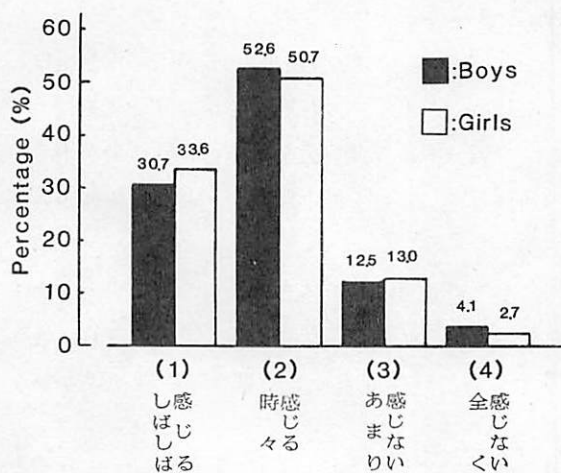


Fig. 11 毎日の生活での運動不足について.

(8) 普段の生活の中での楽しみでは男女とも友人と雑談することを取り上げており次いで寝ることであった。それ以外では男子ではテレビを見るのが楽しみになっているのに女子では読書を取り上げていた。

(Fig. 12) NHKは仕事や学業の後の再生産の手段として行っていることを調べた結果、学生ではテレビを見ること、音楽を聞くこと、友人や仲間とおしゃべりをするのが高い割合を占めていた。<sup>1)</sup>

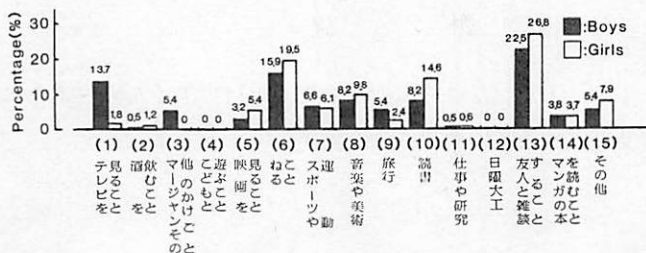


Fig. 12 普段の生活での楽しみについて.

### 3) 考 察

アンケート結果に対する生理学的裏づけとして松浦は体力要素の最高レベル期（最高レベルの99%以上のレベルを示している時期）として男女の資料を報告している。<sup>2)</sup>それによると持久走（1500 m）は、男子で15～18才に最高レベル期があり女子は12～14才にあるとしている。腕筋力は男子が19～23才に女子は17～21才に最高レベル期があった。これらの結果を今回の資料との関係でみると男子は持久力・筋力ともにそれほどの低下を感じなくてもよいはずであるが実際にはかなりの人がそれを感じているところからみてこれは生理学的な発育にともなう変化ではなくむしろ運動不足が起因していることが伺われる。特に筋力は筋線維の太さに依存し、適切な刺激と栄養が与えられれば筋線維は発達すると言われてるところからみて受験勉強による運動不足の影響の大きさが示唆された。

松浦は男子では10代末期から20代初期の2～3年の期間に体力要素が最高レベルに到達し、維持している時期であり体力のバランスが取れて充実した時期であるとしている、他方女子では比較的体力の多くの項目が最高レベルを維持しているのは16～17才の時期であるとしている。これは今回の調査で女子が男子より体力の低下をより強く感じていると言う結果（Fig. 5）を説明しているように思われる。

本大学の学生の体力に関して当教室で行っている新入生の結果<sup>5)</sup>を全国平均<sup>3)</sup>と比較してみると垂直跳びでは男女とも全国平均より高く、男子では背筋力と踏台昇降運動において悪い結果が出ている。女子では背筋力が全国平均より低い値を示すという結果が出ている。また男女ともここ数年背筋力と腕の筋持久力において低下傾向があり、受験競争の過熱化による運動不足の結果が示唆されている。

以上の結果を全体的にまとめてみると、学生の認識として体力は筋力・持久力ともあまり無いが体は割と丈夫であり、健康のために運動の必要性を認めているもののこれと言って特にしていないと言う今日の受験期を終了してきて間もない時期の学生像が浮かび上がってきた。

加齢による生理学的変化としての体力の低下は別として、本来有るべき望ましい体力を確保することは今後の学生の活動にとって重要な健康の条件であると思われる。

### 謝 辞

本研究のアンケート集計にあたっては村田朝子女史と出村恵美子女史の多大なご協力を得て行われたものでありここに著者の深謝の意を表す。

参 考 文 献

- 1) NHK放送世論調査所編 日本人の健康観, 1981, 日本放送出版会
- 2) 松浦義行 体力の発達, 168-180, 1982, 朝倉書店
- 3) 東京都立大学身体適性学研究室編 日本人の体力標準値(第2版), 1975, 不味堂出版
- 4) 東京大学教養学部体育研究室編 保健体育講義資料, 1983, 東京大学出版会
- 5) 吉野安之・他 最近5年間における新入生の体力測定結果について, 金沢大学教養部論集・人文科学編 22(1);107-119, 1984

(資料-1)

氏名(男, 女) 大昭 年 月 日生, 満 才

身長 . . . cm, 体重 . . . kg

健康と体力について

- ① あなたは, 自分の健康状態や持久力, 腕力, 体力についてどのようにお考えですか。
  - (1) 健康状態 1 非常に丈夫 2 丈夫な方 3 あまり丈夫でない  
4 非常に弱い
  - (2) 持久力 1 非常にあると思う 2 ある方 3 あまりない  
4 非常に少ない
  - (3) 腕力 1 非常にあると思う 2 ある方 3 あまりない  
4 非常に少ない
  - (4) 体格 1 太りすぎている 2 普通 3 やせすぎている
- ② あなたは, 最近からだのおとろえを強く感じていますか。それとも, それほど感じていませんか。
  - 1 非常に感じている 2 かなり感じている 3 あまり感じていない  
4 全く感じていない
- ③ あなたは, からだをもっと丈夫にすることの必要性についてどのようにお考えですか。
  - 1 その必要性を強く感じている 2 かなり感じている  
3 あまり感じていない 4 全く感じていない
- ④ あなたは, 健康法として, 日ごろ何か特別なことをしていますか。していればそれはどんなことですか。
  - 1 している それはどんなことですか? ( )
  - 2 していない



