

駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣および サプリメントに関する意識について（第3報）

宇佐美 かおる 三 辻 浩 子 木 下 茂 昭

Consciousness on Exercise, Health, Eating Habit and Supplemental Food in Komazawa Women's Junior College Students (Ⅲ)

Kaoru USAMI Hiroko MITSUJI Shigeaki KINOSHITA

駒沢女子短期大学生を対象として2008年10月に、健康意識、運動習慣、生活習慣、サプリメントおよび体型のイメージについてアンケート調査および体力測定を実施した。健康意識は高いが、健康に対し自信があるものは26.8%であった。運動は必要であると考ええるものは95.5%であったが、運動習慣のあるものは12.6%であった。中学校から現在までに運動経験のある学生は全国平均並みの体力値であった。生活習慣に関しては、食事を意識して摂取すること、運動不足の改善、規則正しい生活を心がけることがあげられた。サプリメントを知っていても利用しているものは少なかった。体型のイメージは標準であっても、「やせ」の願望が強く、現在の体重に対し不満を持つものが多かった。これらのことから今後は学生の運動に対する理解を促し、運動習慣や規則正しい生活習慣作りの基礎を培うための指導を展開することが、今後の課題であることが示唆された。

キーワード：健康意識 運動習慣 生活習慣 体力

1. 目的

生活の中に、運動習慣を取り入れ、バランスの取れた食生活を心がけることは、生活習慣病予防につながることで、健康日本21¹⁾でも提唱されている。こういったことをふまえ、筆者らは、学生に対し運動の理解や高い運動指導効果を求めるため学生の実態把握に努めている。第1・2報^{2) 3)}で報告してきたように、健康や運動の必要性に関する意識は高いが、健康に対する自信や、現在、運動習慣のあるものは少ない。また、生活習慣、食習慣についても、運動不足や食生活の不規則さを感じている。この実態を改善しない状態が継続されると、生活習慣病に罹患するといった恐れにつながる。こういった実態に対し、指導内容を構築し、指導の介入の方法を検討することも視野に入れ、学生が日常的に運動する習慣や、バランスのとれた食生活を心がけるように

指導をしていかなければならない。そこで今回は、学生の意識だけでなく、体力面の実態も同時に把握することを加え、これまでの基礎資料をより一層充実させ、学生に対する指導効果を上げることを目的とした。

2. 対象および方法

駒沢女子短期大学食物栄養科（以下「食物科」という）および保育科に在籍する女子短期大学1年生を対象として、2008年10月にアンケート調査および体力測定を実施した。質問内容は、基礎項目として年齢・身長・体重、運動習慣、健康意識、食習慣およびサプリメントに関するものを含む生活習慣についてたずねた。アンケート調査の内容については〈付録〉に示す。調査用紙配布枚数175枚、回答者175名で回収率は100%であった。アンケートの集計、統

計処理は Microsoft Excel 2003を用いて行った。学科間の差をはじめ項目間の差の検定については χ^2 検定およびt検定を行った⁴⁾。体力測定は文部科学省の新体力テスト6項目（握力、長座体前屈、上体おこし、立ち幅跳び、反復横跳び、シャトルラン）を実施した。測定は、文部科学省による測定方法により実施した⁵⁾。

3. 結果

(1) 基礎項目および体力測定値について

対象学生の年齢、身長、体重、および学生の身長と体重から算出したBMI値の平均を表1に示す。また、体力測定の結果を表2に示す。基礎項目および体力測定結果については両学科とも同様の傾向を示した。

次に、基礎項目と体力測定値を全国平均⁶⁾と比較したものを表3に示す。全国平均と比較すると、体格はほぼ平均と同様であった。しかし、体力測定値では、反復横とびの値のみ全国平均を上回っている

表1 基礎項目

	保育科 n=116	食物科 n=59	全 体 n=175
年齢(才)	18.6	18.4	18.6
(SD)	0.6	0.6	0.6
身長(cm)	158.8	158	158.3
(SD)	5.3	5.2	5.5
体重(kg)	52.6	51.5	51.9
(SD)	7.1	7.3	6.7
BMI	20.9	20.6	20.7
(SD)	2.6	2.7	2.3

表2 体力測定平均値

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前 (cm)	反復横とび (回)	シャトルラン (回)	立ち幅跳び (cm)
保育科(n=116)	25.3	19.8	44.8	42.9	34	157.7
(SD)	4.73	5.66	11.45	5.36	13.73	33.66
食物科(n=59)	25.3	19.1	42.6	39.5	26	155.46
(SD)	4.61	5.57	11.4	6.32	10.22	24.36
全 体(n=175)	25.3	19.8	43.9	42.4	31.4	157
(SD)	4.69	6.77	11.39	10.69	13.48	33.17

表3 全国平均との比較

	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	シャトルラン (回)	立ち幅跳び (cm)
駒沢	158.3	51.9	20.7	25.3	19.8	43.9	42.4	31.4	157
(SD)	5.3	7.1	2.58	4.7	6.8	11.4	10.7	13.5	33.2
全国	158.7	52.2	20.7	28.4	21.8	44.8	41.7	43.4	170
(SD)	5.2	6.3	2.2	5.2	5.2	10.2	5.2	14.5	21

が、握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びの値は全国平均よりも低い値を示した。特にシャトルランの値は、全国平均を大きく下回っている。ここから、相対的な基礎体力は全国レベルより低い傾向であるといえる。

(2) アンケート結果について

①運動習慣について

運動が必要であると考えているものは全体の95.5%で、ほとんどの学生が運動の必要性を感じているといえる。また、全体の72%が、幼少期から今までに何らかの運動を経験していた。しかし、現在、運動習慣のある学生は、全体で22名(12.6%)であった。なお、運動の必要性に対する意識について表4に示す。また、過去の運動経験および現在の運動習慣の有無について表5に示す。また、運動習慣の有無、運動の必要性に対する意識について両学科とも同様の傾向がみられた。

②健康について

健康に対する関心と自信の回答結果を表6および表7に示す。健康に関心のある学生は全体の86.8%であるが、健康に自信のある学生は全体の38.8%であった。健康に対する関心・自信のあり方は両学科とも同様の傾向であった。

③生活習慣について

生活の改善点について、その回答結果を図1に示す。生活習慣を改善しなくとも良いと考える学生は一人もいなかった。それに伴い、運動不足、食生活、不規則な生活を改善点としてあげている学生が多く

表4 運動の必要性

必要性	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
ある	89(76.7)	38(64.4)	127(72.6)
ややある	19(16.4)	21(35.6)	40(22.9)
あまりない	6(5.2)	0	6(3.4)
ない	0	0	0
無回答	2(1.7)	0	2(1.1)

※:人(%)

表5 運動習慣

運動習慣	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
現在 あり	11(9.5)	11(18.6)	22(12.6)
なし	105(90.5)	48(81.4)	153(87.4)
過去 あり	94(81)	32(54.2)	126(72)
なし	22(19)	27(45.8)	49(28)

※:人(%)

表6 健康に対する関心

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
ある	32(27.6)	30(50.8)	62(35.4)
ややある	64(55.2)	26(44.1)	90(51.4)
あまりない	16(13.8)	3(5.1)	19(5.3)
ない	2(1.7)	0	2(1.1)
無回答	2(1.7)	0	2(1.1)

※:人(%)

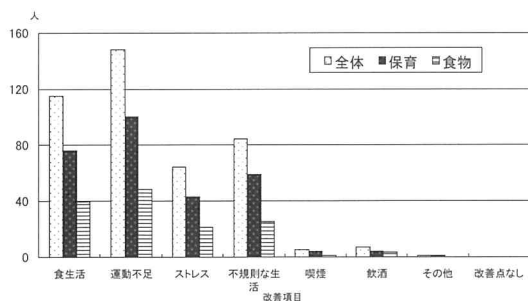


図1 生活の改善点

みられた。また、健康のために心がけていることをたずねたところ、ストレスをためないようにすること、食事に気をつけること、睡眠時間を確保することなどがあげられた。健康のために気をつけていることについての回答結果を、図2に示す。

③サプリメントについて

サプリメントの認知および利用に関する回答結果を表8および表9に示す。サプリメントについては全体の48.6%が知っていて、サプリメントの利用に関しては、全体の61.1%が利用していなかった。なお、サプリメントの認知および利用に関しては、両学科

表7 健康に対する自信

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
ある	9(7.8)	4(6.8)	13(7.4)
ややある	31(26.7)	24(40.7)	55(31.4)
あまりない	59(50.9)	26(44.1)	85(48.6)
ない	16(13.8)	4(6.8)	20(11.4)
無回答	1(0.8)	1(1.8)	2(1.2)

※:人(%)

表8 サプリメントの認知

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
知っている	52(44.8)	33(55.9)	85(48.6)
知らない	60(51.7)	24(40.7)	84(48)
無回答	4(3.5)	2(3.4)	6(3.4)

※:人(%)

表9 サプリメントの利用

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
利用している	6(5.1)	12(20.3)	18(10.3)
過去に利用した	29(25)	17(28.8)	46(26.3)
利用していない	78(67.2)	29(49.2)	107(61.1)
無回答	3(2.5)	1(1.7)	4(2.3)

※:人(%)

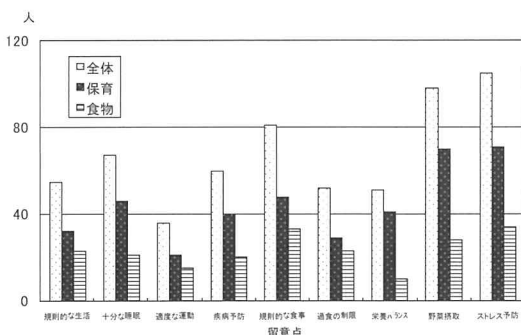


図2 健康のために留意している点

とも同様の傾向がみられた。

④ボディイメージについて

体型の自覚と体重の満足度に関する回答の結果を表10および表11に示す。体型については「太っている」と感じている学生が全体の46.9%で、体重に満足感がいかない学生は全体で69.7%であった。体型の自覚と体重の満足度に関しては両学科とも同様の傾向であった。

(3) 体力と運動習慣

今回は、体力測定を実施したことから、過去の運

動経験や現在の運動習慣など、何らかのかたちで運動を継続的に実施したことがあるという点に着目し、中学校時代から現在までの継続的な運動経験や運動習慣のある学生を「運動習慣あり」、継続的な運動経験や運動習慣のない学生を「運動習慣なし」とグループ分けして分析を試みた。健康に対する関心・自信、運動の必要性、生活の改善点、体型および体重の満足度、サプリメントの知識および利用など、運動習慣の違いによる意識の差は認められなかった。

次に、体格および体力測定値をみたところ、身長、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルランにおいて運動習慣の有無による違いが認められた(表12)。なお、運動習慣のある学生の体力測定値は、シャトルラン、立ち幅跳びを除き全国平均並みの値であった(表13)。

表10 体型について

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
大変太っている	9(7.8)	2(3.4)	11(6.3)
太っている	44(37.9)	27(45.8)	71(40.6)
普通	57(49.1)	24(40.7)	81(46.3)
やせている	3(2.6)	2(3.4)	5(2.9)
大変やせている	1(0.9)	0	1(0.6)
無回答	2(1.7)	4(6.7)	6(3.3)

※:人(%)

4. 考察

アンケート調査から、運動は必要であり、改善すべき生活習慣があると意識しているが、それが実際の行動につながっていかないこと、ボディイメージは実際の体型とのズレがみられ、体重は「痩せ」でも「肥満」でもない値であるが、体型的には満足していないこと、サプリメントの認知度や利用度に関しても全体の約半数が認知せず、また、利用もしていないことが結果として得られた。この点に関しては、筆者らが、第1・2報¹⁾²⁾で報告した内容とほぼ同様の結果であった。つまり、平成18年度から平成20年度までの3年間に於いて、以上に述べたことが駒沢女子短期大学生の特徴であると考えられる。ただ、各年度の学生の特徴として違いがみられる点は、現在日常的に運動している者の割合である。平成18年度は18.4%、平成19年度は40.6%、そして平成20年度は12.6%であった。平成19年度の学生は、他年度と比較すると運動習慣がみられるが、通学時の徒歩や自転車漕ぎを運動と判断している学生がみ

表11 体重の満足度

	保育科 n=116	食物科 n=59	全体 n=175
満足	3(2.6)	2(3.4)	5(2.9)
どちらでもない	30(25.9)	16(27.1)	46(26.3)
不満足	82(70.7)	40(67.8)	122(69.7)
無回答	1(0.8)	1(1.7)	2(1.1)

※:人(%)

表12 運動習慣による違い

運動習慣	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	シャトルラン (回)	立ち幅跳び (cm)
あり	157.7	51.5	20.7	25.5	20.3	45.3	42.7	33.8	158.7
(SD)	5.4	7.1	2.6	4.7	5.8	11.2	5.9	13.7	33.3
なし	160	53	20.6	24.6	17.7	40.7	39	24.6	152.2
(SD)	4.9	7.1	2.5	4.5	4.6	11.6	5.1	8.9	22.1
χ^2	*	ns	ns	ns	***	*	***	***	ns

ns: not significant, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001
 χ^2 検定は無回答を除く

表13 運動習慣による違いと全国平均

運動習慣	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI	握力(kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	シャトルラン (回)	立ち幅跳び (cm)
あり	157.7	51.5	20.7	25.5	20.3	45.3	42.7	33.8	158.7
(SD)	5.4	7.1	2.6	4.7	5.8	11.2	5.9	13.7	33.3
なし	160	53	20.6	24.6	17.7	40.7	39	24.6	152.2
(SD)	4.9	7.1	2.5	4.5	4.6	11.6	5.1	8.9	22.1
全国	158.7	52.2	20.7	28.4	21.8	44.8	41.7	43.4	170
(SD)	5.2	6.3	2.2	5.2	5.2	10.2	5.2	14.5	21

られた。18・20年度に関しては、通学時の行動手段を運動習慣としてあげるものは多くなかった。今年度は、過半数以上の学生が、日常的に運動をしていないことが示されたことから、1年次に開講されている体育実技の授業は、学生にとって貴重な運動活動時間であることが第1・2報の報告同様である。さらに、運動の概念に関する理解は、講義において正しい定義を学生に伝え、生活行動やライフスタイルに適応した運動行動を適用できるよう指導する必要があることが示唆された。そのため、カリキュラムが可能であれば、在学中は運動の機会、あるいは、理論を学ぶ場を学生に提供できることが理想であると考えられる。

次に、中学から現在までに運動をした、あるいはしている学生（以下「運動習慣あり」と呼ぶ）と、これまで運動経験のない学生（以下「運動習慣なし」と呼ぶ）との比較を試みた結果、運動習慣のある学生は筋持久力、柔軟性、敏捷性、心肺の持久力において運動経験のない学生よりも高い基礎体力を持っていることが示された。小泉⁷⁾の報告によると、女子短期大学生の体力と中学・高校時代の運動経験は相関があることが確認されているが、本研究においても同様の結果が得られ、運動習慣のあることが、基礎体力の充実につながることを、確認された。さらに、鈴木⁸⁾によれば、過去の運動経験が、大学における運動習慣に影響を及ぼすことが確認されている。また内田ら⁹⁾によると、女子学生に対する運動介入の効果が認められている。駒沢女子短期大学の学生の特徴として、過去の運動経験を持つ学生が多いことから、運動指導の介入の仕方によっては、今後運動習慣を形成していく素地があると考えられる。この点についても、健康に関する知識や情報の獲得、運動の正しい理解を促すことが肝要である。さらに、生活や健康に対する意識についても、その必要性を感じていることが、ベースになり、生活行動や食生活を変えていきたいと考えていることは評価でき、さらに今後への展望が望めるものとする。特に運動習慣のない学生も意識のレベルにおいては同様の感じ方をしていることが、運動介入の効果をあげるためにも重要な要素である。

また、サプリメントの利用に関しても、知っているが利用は習慣化していない学生が18・19年度同様多かった。今年度は、利用度も低かったが、利用目

的もさまざまで特定の傾向は見られなかった。ただ、コンビニエンスストアやドラッグストア等で簡単に、安価で手に入るものなので、その正しい理解は必要であると考えられる。と同時に、あくまでも栄養補助食品¹⁰⁾であることの理解を学生に促す必要もあると考えられる。つまり、サプリメントに頼ることなく食品で可能な限りバランスのとれた食事摂取を心がけることの指導についても、今後検討を加えていきたい。

ボディイメージについても、「BMI値は普通だが太っている」という意識が強く体重にも満足していないという傾向が強く、前回同様の傾向であった。つまり、スリム志向が学生の意識であることが定着してきているように思われる。この意識は、社会的な風潮¹¹⁾をまさに象徴していると考えられる。ただ、食事に関しては、バランスや規則的な摂取を意識していることから、摂食障害など大きな問題につながる恐れも考えられる。しかし、今後変化していく方向はまったく不明であるため、健康と生活行動や、食行動との関係についての理解を徹底させることが示され、今後も継続的に指導する必要があることが示唆された。

5. まとめ

本調査では、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣、体型のイメージおよびサプリメントに関する意識を調査し、さらに実際の体力値を測定することで基礎資料の充実を図ることを目的とした。その結果

1. 運動習慣のない学生が多く見られた。
2. 健康に関心はあるが、健康に自信のある学生は多くなかった。
3. 運動習慣のあることが基礎体力の維持につながっていることが示唆された。
4. サプリメントを知っている学生は全体の半数を超えるが、利用している学生は多くなかった。

第1・2報および今回の調査および測定において、学生の実態が見えてきている、これらの現状をふまえ学生に日常の運動習慣やバランスのとれた食生活をこころがけることの意識を定着させることが今後の課題である。限られた時間のなかで、生涯学習として学生が生活習慣や運動を理解できるよう指導にあたっていきたい。

〈参考文献〉

- 1) エクササイズガイド、厚生労働省、特定保健指導書
- 2) 宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について、駒沢女子短期大学紀要、第40号、33-39、2006
- 3) 宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭、駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について（第2報）、駒沢女子短期大学紀要、第41号、21-34、2007
- 4) 健康・スポーツ科学のためのSPSSによる統計解析入門、出村慎一、杏林書院、2007
- 5) 新体力テスト実施要項、文部科学省
- 6) 新・日本人の体力標準値Ⅱ、首都大学東京体力標準研究会、2007
- 7) 現代における女子短期大学生の体力と運動経験の有無による体力差、小泉佳右、植草短期大学紀要、No.8、35-46、2007
- 8) 大学生における運動習慣の獲得に必要な過去の運動経験、鈴木宏哉、人間情報学研究、第13巻、47-58、2008
- 9) 運動習慣を有さない女子大学生に対する運動介入が生活行動に及ぼす影響、内田英二、大正大学研究紀要、第93号、158-150、2008
- 10) 大木幸子、栄養補助食品とは、臨床栄養97、142-145、2000
- 11) 矢崎葉子、誰がダイエットをはじめたか、大田出版、1992
- 12) 栗尾修司、摂食障害の病因、日本医師会雑誌、116、1089-1093、1996

〈付録〉

運動意識とサプリメントに関するアンケート調査

運動意識やサプリメントに関してのアンケート調査です。以下の項目についての回答をお願いします。回答は該当する番号を○で囲むか、または（ ）内に必要事項を記入してください。

Q 1. 学部・学科 1. 教育・保育系 2. 食物・栄養・生活系 3. 文科学系 4. 社会学系 5. 理数系
6. その他（ ）

Q 2. 性別 (男性・女性) Q 3. 身長 _____ cm Q 4. 体重 _____ kg Q 5. 年齢 _____ 歳

Q 6. 現在の運動習慣について (体育実技の授業は除いて考えてください)

1. 有

種 目	実 施 頻 度
	1. 毎日 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1回 5. その他()
	1. 毎日 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1回 5. その他()
	1. 毎日 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1回 5. その他()

2. 無

Q 7. 過去の運動経験について

1. 有

種 目	実 施 時 期	実 施 期 間
例) バレーボール	中学生のとき	3年間

2. 無

Q 8. あなたの体型について

1. たいへん太っている 2. 太っている 3. ふつう 4. やせている 5. 非常にやせている

Q 9. あなたは今の体重に満足していますか。

1. 満足している 2. どちらともいえない 3. 不満を感じている

Q10. あなたの生活習慣で、健康のために改善する必要があると思うものは次のどれですか。(○はいくつでも)

1. 食生活 2. 運動不足 3. ストレス 4. 生活の不規則さ 5. 喫煙 6. 飲酒
7. その他 () 8. 改善する必要はない

Q11. 日常生活のなかで運動は必要だと思いますか。

1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

Q12. あなたは健康のために何かしていますか。次の項目のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

1. 規則正しく生活している (はい・いいえ)
2. 睡眠を十分にとっている。 (はい・いいえ)
3. 適度に運動・スポーツをするか、からだを動かしている (はい・いいえ)
4. はやめに医者にかかるようにしている (はい・いいえ)
5. 3食(朝・昼・夕食)規則正しくとる (はい・いいえ)
6. 間食、夜食はとらないようにしている (はい・いいえ)
7. 栄養バランスのとれた食事をしている (はい・いいえ)
8. 野菜を十分にとるようにしている (はい・いいえ)
9. 過度のストレスをためないようにする (はい・いいえ)

Q13. 健康についての関心

1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない

Q14. 健康についての自信

1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない

Q15. サプリメントとは何かについて 1. 知っている 2. 知らない

Q16. サプリメントの利用について

1. 利用している 2. 利用したことがある 3. 利用していない

——☆Q16. で1. および2. と回答した人はQ17.以降の設問に回答してください☆——

Q17. サプリメントの利用目的について (○はいくつでも)

1. 食事、栄養補給 2. 薬(治療目的) 3. ダイエット 4. 美容のため 5. 疲労回復のため
6. 健康維持、体調管理のため 7. 何となく 8. その他 ()

Q18. サプリメント利用のきっかけ (○はいくつでも)

1. 父親のすすめ 2. 母親のすすめ 3. 知人・友人のすすめ 4. 医師の指示
5. 自分の判断 6. その他 ()

Q19. サプリメントの利用頻度について

1. 毎日 2. 週に2~3回 3. 1ヶ月に2~3回 4. 1年に2~3回

Q20. 利用しているすべてのサプリメントの種類と利用時期、利用期間を記入してください

種 類	利用時期(いつ頃から)	利 用 期 間
例)カルシウム	小学3年生から	8年間

Q21. サプリメントの利用効果について 1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない
以上、ご協力ありがとうございました。

体育担当：宇佐美かおる、三辻浩子、木下茂昭