

## 運動志向とTHI調査

### — 保育科学生におけるライフスタイルの変化 I —

宮 崎 恵

#### Life-styles of Preschool Department Students at Komazawa Women's Junior Collage I: Their Physical Exercise and Health Condition

Megu MIYAZAKI

#### 研究目的

激動する社会情勢と共に学生の気質や価値観、意識も当然変化してきていると思われる。彼女達が何を考えどのように行動しているのか—その実態を把握する事によって、個々の学生の生活相談や実習あるいは進路指導に際してきめ細かい指導を可能とし、今後の保育者養成に役立てたいと考え共同研究を進めている。

本研は運動・スポーツといった身体的活動の実践においてそのライフスタイルを概観し、学生の精神的身体的愁訴を理解するとともに、学生の健康への意識化・自己管理に役立つことを期待して行った。

#### 研究方法

##### 1. 調査対象・日時

平成5年度、駒沢女子短期大学保育科1年生(116名)を対象とし、1993年6月に運動・スポーツ調査ならびにTHI調査を実施した。なお補充調査として、1993年10月に現在の健康への取り組み調査(112名)を行い、THI調査結果による各自のプロフィールを返却後、今後の健康管理について尋ねた。

##### 2. 調査内容

###### 1) 運動・スポーツ調査

余暇時間における小学生から現在までの運動・スポーツ経験の有無(部活動、各種スポーツクラブ)とその内容について。

###### 2) THI(東大式自記健康調査)

THIは130項目の質問から成り、それぞれの質問項目には選択肢が3つ設けられ、3、2、1点の配点により12尺度の得点と3尺度の判別値(DF値)が得られる。これによって、身体的プロフィール(多愁訴、呼吸器、目と皮膚、口腔・肛門、消化器の5尺度)、性格と心のプロフィール(直情径行性、虚構性、情緒不安定性、抑鬱性、攻撃性、神経質の6尺度)、生活ストレスのプロフィール(生活の不規則性、心身症傾向、神経症傾向、分裂病傾向の4尺度)を伺う事ができるものである。ここでは12尺度の合計得点をパーセンタイル値で表して個人の位置づけを行い、判別値を算出した。

##### 3) 健康への取り組み(意識)調査

健康のために気をつけていることを自由記述により調査

THI調査による各自のプロフィールを返却後、感想および自己健康管理の意向をたずねた。

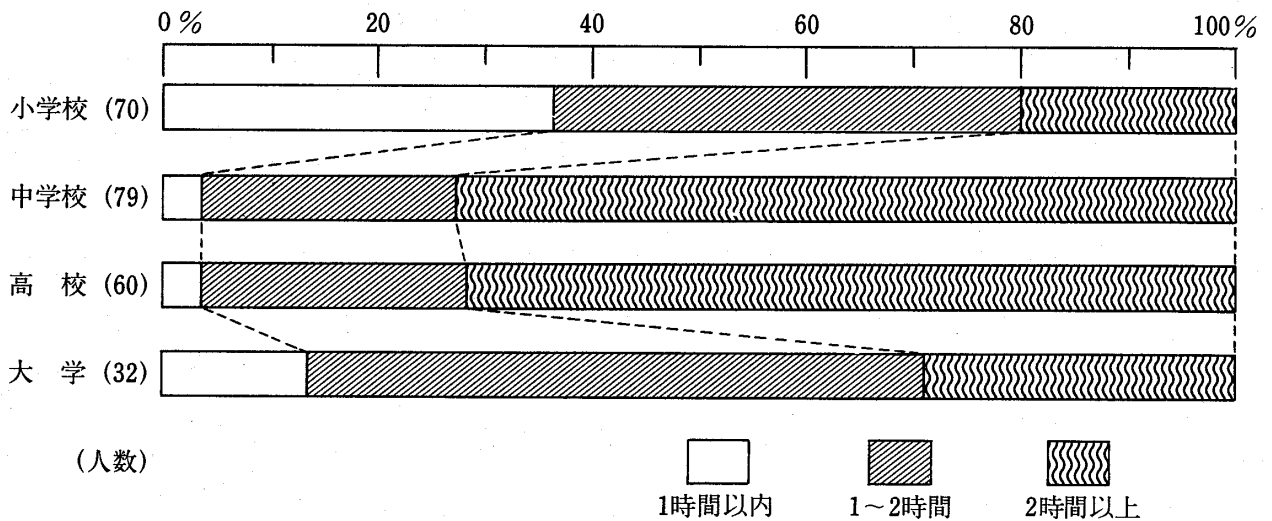
#### 結果と考察

##### 1. 運動・スポーツ調査

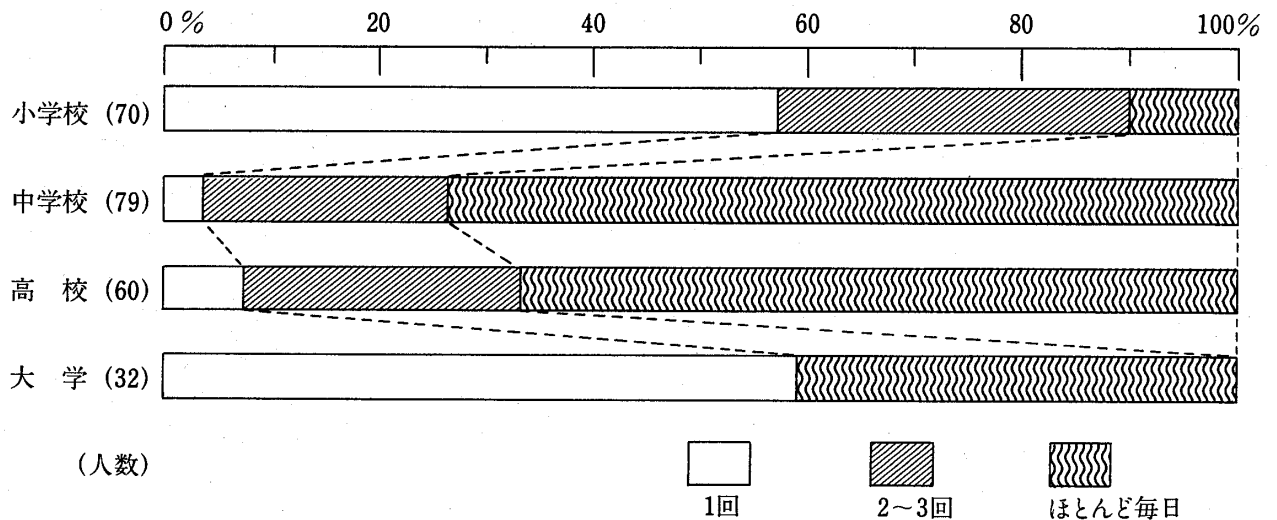
今までに運動部・スポーツクラブの経験がある者は107名(92%)であった。スポーツ種目ではテニスが最も多く(延べ61名)、ついでバレー・バスケットボール(それぞれ38名)、バドミントン(35名)、水泳(34名)となっている。現在運動を行っていると答えた者は64名(55%)であり、種目はテニス(32名)、スキー・水泳(それぞれ15名)、バドミントン(12名)と続いている。シーズンスポーツが含まれ

図1 運動・スポーツ実施状況

1回当りの運動時間



1週当りの運動回数



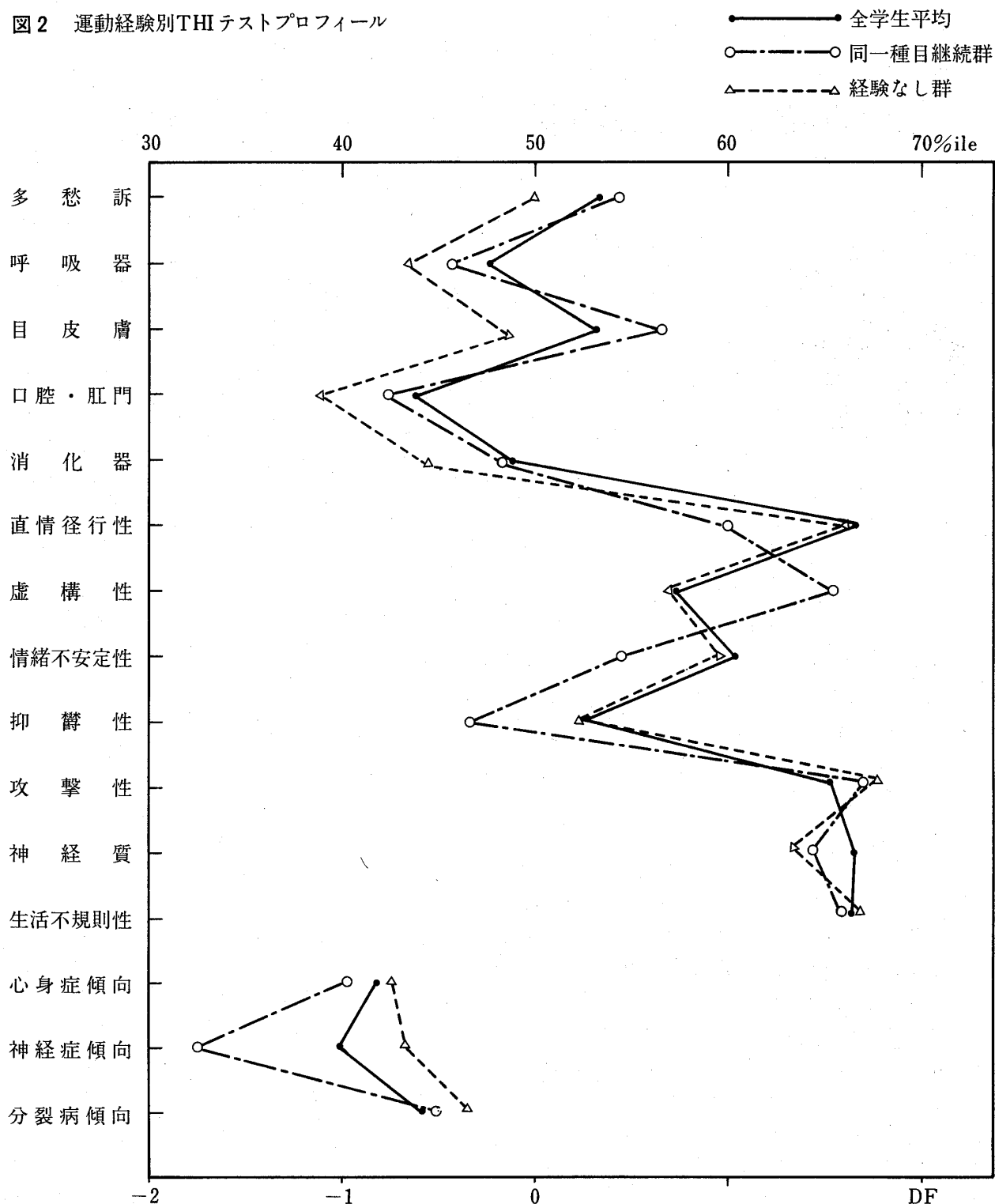
ているので一人二種目以上の回答もあった。

運動頻度については(64名中32名だけが回答した)1週当り1~3回までで(100%)、1回当りの運動実施時間も2時間以内となっており、中学・高校時代にほとんど毎日(71%)2時間以上(73%)実施していた頃比べると無理のない運動量を選択していると言えよう(図1)。過去、小学・中学・高校あるいは中学・高校・短大と同一種目の運動を継続的に行ってきた者が11名、現在まで余暇時間に運動の経験のない者が9名存在した。

表1 THI得点平均(パーセンタイル値)

		全学生		同一種目継続群		経験なし群		t検定 *: P<0.05
		N=116	SD	N=11	SD	N=9	SD	
尺度得点	多愁訴	53.36	10.11	54.18	12.16	49.89	6.26	0.98
	呼吸器	48.06	11.12	46.09	10.47	43.00	6.78	0.81
	目皮膚	53.77	12.65	56.82	9.87	48.89	10.61	2.08
	口腔と肛門	44.05	8.80	42.91	10.37	38.78	8.39	1.07
	消化器	48.97	11.99	48.18	15.88	44.89	7.59	0.58
	直情径行性	67.16	12.73	60.45	15.58	66.89	12.26	1.11
	虚構性	58.70	7.06	65.73	6.81	58.33	6.31	2.87*
	情緒不安定	61.24	10.51	55.09	10.43	59.78	9.25	1.20
	抑うつ性	53.81	11.83	46.91	8.18	53.00	13.63	1.73
	攻撃性	66.93	9.19	67.91	7.57	68.33	8.33	0.14
	神経質	67.34	13.02	65.09	10.13	64.11	12.94	0.24
	生活不規則	67.32	9.71	66.82	10.16	67.33	7.76	0.14
判別値	心身症傾向	-0.80	1.45	-0.99	1.26	-0.75	1.12	0.51
	神経症傾向	-1.00	1.54	-1.78	1.23	-0.69	1.49	2.25*
	分裂病傾向	-0.58	2.15	-0.49	1.62	-0.38	1.56	0.17

図2 運動経験別THIテストプロフィール

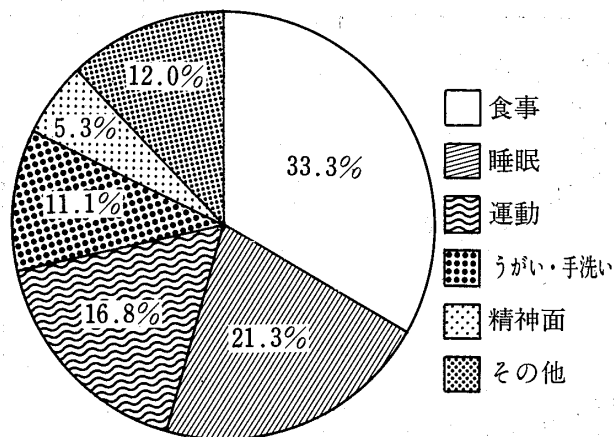
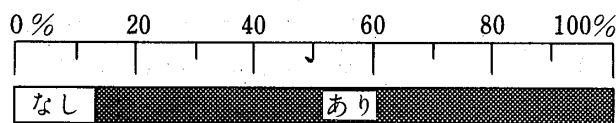


また今後の運動・スポーツへの希望を調査したところ、やりたくないと答えた者が19名おり、その理由は時間の余裕がない(12名)ということであり、他にやりたいことがあるからと答えた者は2名に留まっている。余暇時間の活用の際に幾分消極的な印象を受けた。

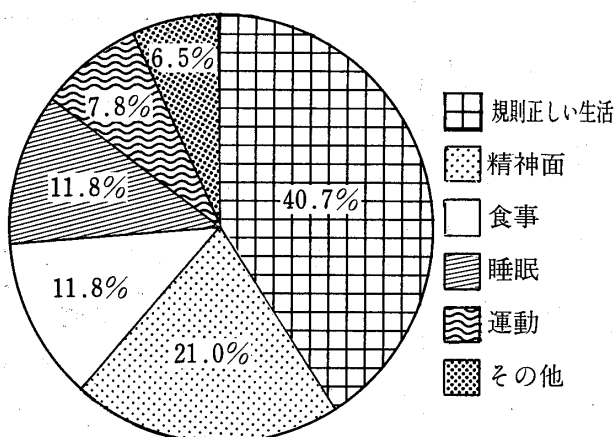
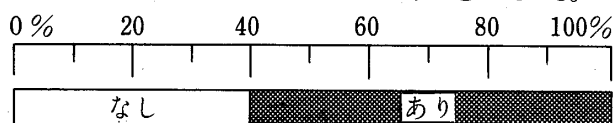
## 2. THI調査(表1、図2)

全学生の平均による12尺度の得点は、身体的訴えは44~54パーセンタイル値にあり、精神的訴えにおける直情径行性、情緒不安定性、攻撃性、神経質、生活不規則性において60パーセンタイルを越える程度であった。精神的な訴えの方が身体的訴えより幾分多めであるが、生活ストレスの判別値(DF値)も

a. 健康のために気をつけること。



b. THIプロフィールを見て気をつけようと思ったこと。



すべてマイナス傾向にあり、ほぼ良好と判断できよう。(DF 値はフィッシャーの判別関数によって導かれた値でありプラスで陽性傾向と判断する。今回個別に陽性と判断されたものは17名であるが、数値的にかなり問題である者は少なく、医師による面接を予定しているが、ここではとりあげない)

### 3. 運動経験別による THI 得点プロフィール

(図2)

先の運動調査により、運動志向の高い群として同一種目継続群(11名)、運動志向の低い群として経験なし群(9名)を抽出して尺度ごとに比較してみた。

同一種目継続群は、身体的訴えはやや高めであるが、精神的訴えの直情径行性、情緒不安定性、抑鬱性において訴えが低く、生活ストレス(DF 値)についてもすべての尺度で低い傾向を示している。なかでも神経症傾向については有意に低いこと( $P < 0.05$ )がみとめられた。先行研究における女子大生の調査では、現在あるいは以前に定期的運動を行っていた群で身体的訴えが低く、情緒不安定性や抑鬱性尺度得点が低かったという発表があるが(小川ら、1987)今回の調査では身体的訴えについては高い傾向が出ている結果となった。これは同一種目継続群として抽出した人数が11名と少数だったことと、その中の1名の身体的訴えが66~92パーセントイルという高めの数値であったことが理由として考えられ

る。運動を意識的に行うということは、それを可能にする身体状況があることや、活発な心理的動因が存在することが考えられるが、中には無理をして頑張るタイプの者もいるので注意が必要であろう。また、同一種目継続群は虚構性尺度において有意に高いこと( $P < 0.05$ )がみとめられた。

一方、運動経験のない者は身体的訴えは低いが、生活ストレスの心身症傾向・神経症傾向( $P < 0.05$ )・分裂病傾向すべてにおいて高い傾向を示した。

### 4. 健康への取り組み調査

学生の健康観や健康な生活への取り組み(意識)を調査し、かつTHIの結果を個々に提示することによって取り組みがどのように変化するかを見た。(図3)

健康のために何か気をつけていることがあるかという質問に、あると答えた者は87%、その内訳は食事面33%、睡眠21%、適度な運動17%、うがい・手洗い11%、精神面の安定5%、と続いていた。主に生理的な体調に気をつけ、病気の予防を意識していると思われた。

次にTHI得点プロフィールを返却後、今後の健康管理への取り組みについてたずねたところ、特ないと答えた者が40%、残り60%の内訳は規則正しい生活を心がけようと思った者41%、感情のコントロール等精神面に気をつけようと思ったもの21%、

食事・睡眠がそれぞれ12%、運動8%と続いていた。

特にないと答えた者はTHIの結果によって現状の健康生活にある程度満足したものと考えられる。その他の者で食事、睡眠、運動などの割合が減り、規則正しい生活や精神面に気をつける割合が増えた要因は、身体的プロフィールに比べて性格と心のプロフィールや生活ストレスのプロフィールが高かったことを意識したものと思われる。

### まとめ

学生達が自分のライフスタイルにどの程度、運動やスポーツを取り入れているのかを調査したところ、半数以上の学生が現在運動を実施していると回答したが、定期的な運動頻度に答えた者は32名(27.6%)に留まっており、実態は漠然としている。そこで同一種目継続群と経験なし群を抽出し、運動志向の高低によりTHIとの結果を照合し心身の健康状態を観察したところ、運動志向の高い群は直情径行性、情緒不安定性、抑鬱性において尺度得点が低く、生活ストレスのプロフィールは良好な状態が見いだせた。

### 参考文献

鈴木庄亮ほか、THIハンドブック、篠原出版 1989