

運動志向とTHI調査(その3)

——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 Education Department Students at Komazawa Women's Junior College/Their Physical Exercise and Health Condition (No.3)

Megu MIYAZAKI

はじめに

本研究は、余暇時間における運動習慣の実態調査を中心に、本学保育科学生のライフスタイルを概観し、学生の身体的・精神的愁訴を知り、学生集団としての特徴を把握することを目的としている。

'93年度は、運動・スポーツ調査とTHI調査を行い、運動習慣の実態を把握するとともに、運動経験の違いによる健康度との関連を分析した。また、補充調査として健康管理の実態調査、およびTHI調査結果を個々に返却後、今後の健康管理に関する意識について調査した。

'94年度は'93年度の調査内容を基に、生活環境調査を加えて分析した。

今回で3度目の研究報告となる。過去2回の分析を通して不十分だと思われた学生の生活実態をよりきめ細かく知るために、運動実践の動機・理由および休日の過ごし方を調査に加えた。3年間(一部2年)の調査結果との比較を試みながら考察してみたと思う。

研究方法

1 調査対象・日時

1995年度、駒沢女子短期大学保育科1年生(121名)

1995年6月、実施

2 調査内容

1) 運動・スポーツ調査

中学校から現在までの、余暇時間における運動・スポーツ経験の有無(部活動、各種スポーツクラブ)とその実施状況。運動実践の動機・理由

などについて。

2) 生活環境調査

睡眠時間、通学時間、アルバイト、同居家族、朝食の有無、休日の過ごし方などについて。

3) 身体的な悩み、及び健康管理の実態調査

身体的な悩みの有無とその内容、健康管理で気をつけている内容について。

4) THI(東大式自記健康調査)

130項目の質問に3選択肢の中から回答し、12尺度(多愁訴、呼吸器、目と皮膚、口腔・肛門、消化器、直情径行性、虚構性、情緒不安定性、抑鬱性、攻撃性、神経質、生活の不規則性)の身体的・精神的愁訴を得点化し、健康度を把握する。また、それぞれの項目に特殊な係数を掛けることにより、心身症傾向および神経症傾向が判別できるようになっている。

各尺度は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)、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)、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)として、個々の健康状態を把握するものである。

尺度得点は、尺度ごとに用意されている全得点に対する割合をパーセントで表した。心身症傾向および神経症傾向の判別値(DF値)は、ゼロを基準としてプラスに大きいほどその疾病状態である確率が高いと見なされる。

結果と考察

1 運動・スポーツ調査

短大入学前までの運動経験者は99名(81.8%)であったが、現在定期的に運動を実践している者は、25名(20.7%)である。毎年のことであるが、入学後、学生の運動習慣は極端な減少傾向にある。

現在運動を実践している者の活動場所は、自宅及びその周辺(9件)、他大学(7件)、各種スポーツクラブ(6件)、本校(5件)、その他(3件)と一様ではない。昨年度との比較で見ると(図1)、他大学でのサーク

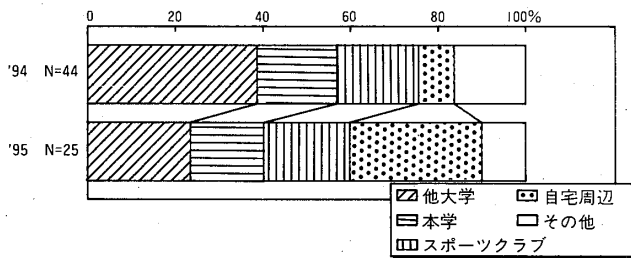


図1 運動実践者の活動場所

ル活動に参加している割合が減り、自宅及びその周辺での活動が増えている。なお、この25名中24名は、中学・高校・短大と引き続いて運動を継続している者(運動継続群)であり、一方、現在まで余暇時間に運動を実践していない者(経験なし群)は22名であった。

過去3年間の運動実践の推移を見てみると(図2)、過去の運動経験者も現在の運動実践者も減少傾向にある。しかし、運動継続群の割合と、経験なし群の割合とは微少ではあるが共に高くなっており、学生

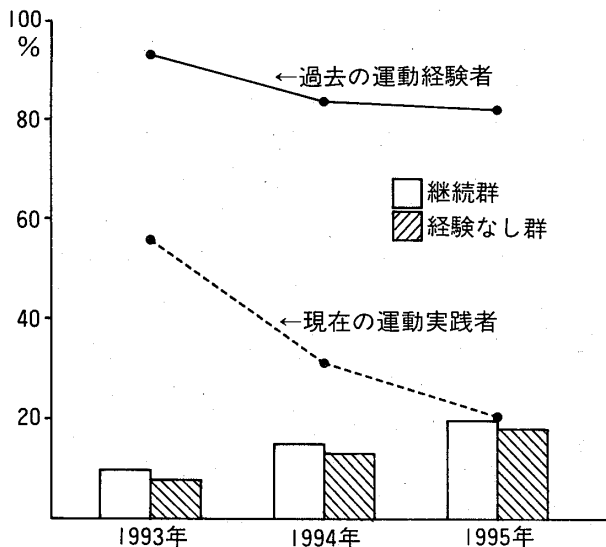


図2 運動実践の推移

たちが自分の欲求に従って個性的な形でライフスタイルを組み立てていること(それを可能にする環境があること一中・高における部活動のあり方を含めて)を感じさせる。つまり運動したい者はする、したくない者はしないといった独自性が認められる状況になってきていることを想像させる。

運動経験者の一回あたりの運動時間と一週あたりの運動回数を(図3-1、図3-2)に示す。中学から高校、高校から短大へと進むにつれ、運動時間も運動回数もともに少なくなっている。この傾向は3年間を通じて同じようである。

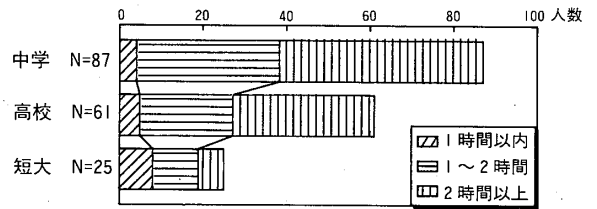


図3-1 一回あたりの運動時間

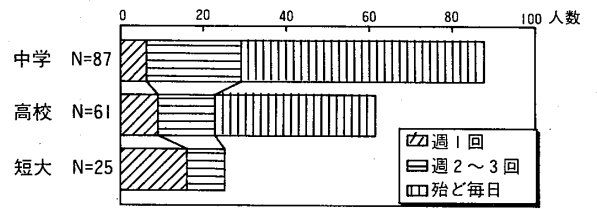


図3-2 1週あたりの運動回数

さて、現在運動している者の動機・理由は「運動不足の解消」「好き・楽しい」「人との交流」が上位を占める(図4)。一方、非実践者の理由は「時間が

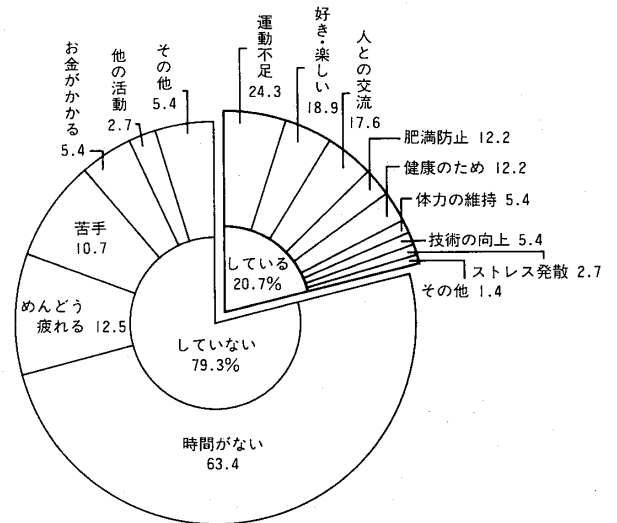


図4 運動実践の有無とその動機・理由

ない」が圧倒的(63.4%)である。「苦手だから」(10.7%)はともかく、「めんどろ・疲れる」(12.5%)が多く、「他の活動をしている」が少ないことに、余暇利用に消極的な印象を受ける。この非実践者の運動しない理由も3年間を通して同じような割合である。

アルバイトとの関係を見てみると、運動実践者では72%、非実践者では53%がアルバイトをしていると回答しており、運動実践者の方がアルバイト率の高い結果であった。運動していない理由で「時間がない」と回答した学生たちは、アルバイトで時間がない訳でも他の活動をしている訳でもないとするれば、何となく時間をやり過ごしてしまっているだけなのであろうか。短大の授業の過密スケジュールについては、一般によく言われていることであり、気持ちに余裕が持てないことも考えられる。あるいは、本学保育科においては、1年次に「一般体育」「幼児体育」「身体表現」と、実技系が3講座も開講されているので、大半の学生の身体的活動欲求はこれで満たされているのかも知れない。

2 生活環境調査

親と同居(82.6%)。通学時間1時間以内(38.8%)。朝食は毎日食べる(77.7%)。アルバイトしている(57.0%)。

保母養成協議会による全国調査(1987, 私立短大, N=1628)と比較すると(表1)、通学時間は長い、親と同居の割合が高く、朝食はきちんと食べる学生が多い。健康管理への意識も高く、今回は27.3%の学生が「気をつけて努力している」と回答している。しかし、運動実践の割合は昨年より減少しており、私立短大の平均と比べると13.1ポイントも少ない状況である。

また、休日の過ごし方では、「外出する」(34.5%)が多く、「家でのんびり」(25.3%)、「アルバイト」(18.9%)、「家事・身の回りの整理」(15.3%)といった内容であり、休日に運動する学生(1.1%)は極めて少ないことが分かった(図5)。

表1 学生の生活実態調査比較 <私立短大：本学保育科>

	通学時間	親と同居	朝食毎日	健康努力	スポーツ実践
私立短大 N=1628	1h以内 69.8%	72.1%	55.7%	7.0%	33.8%
本学保育 '94 N=138	38.4%	87.0%	66.4%	19.6%	31.9%
'95 N=121	38.8%	82.6%	77.7%	27.3%	20.7%

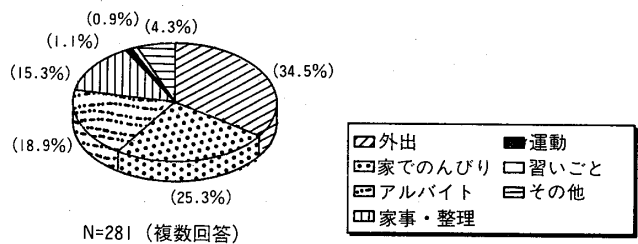


図5 休日の過ごし方

3 身体的な悩みの有無と健康管理

身体的な悩みがあると答えた者は113名(93.4%)、悩みの件数は297件(複数回答)、一人当たり2.6件の割合であった。しかし、健康管理において、気をつけて努力している者が33名(27.3%)である反面、特に気をつけていない者も35名(28.9%)存在する。悩みの内容と健康管理の内容を(図6、図7)に示す。体型上の悩み件数をもっとも多いが、その内容は部分的かつ多岐にわたっており(たとえば、胸が小さいとか、太っている、背が低い、足が太い、毛深い、足首がない、目が小さい、等々)、気にはなってもど

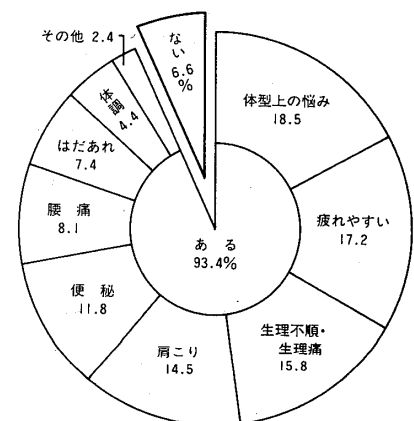


図6 身体的な悩みの有無とその内容

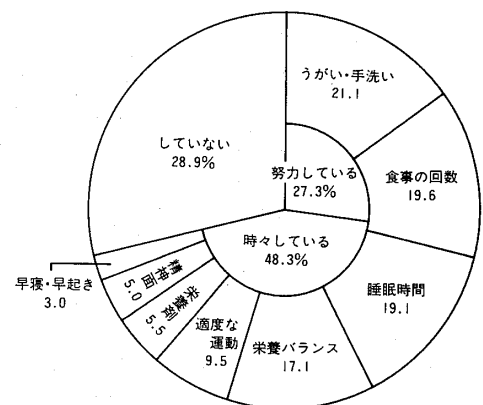


図7 健康管理の有無とその内容

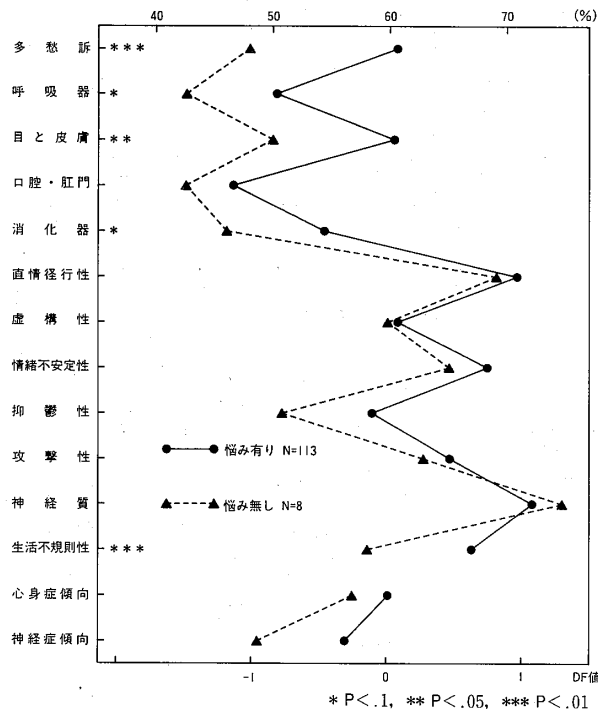


図8 悩みの有無によるTHI得点のプロフィール

うしようもないような種類のものも多いようである。

悩みがないと回答した者は8名とごく少数であるが、悩みの有無によるTHI得点プロフィール(図8)を見ると、悩みのない学生は身体的愁訴が少なく(多愁訴、目と皮膚において有意差あり)、呼吸器、消化器において有意傾向あり)、生活不規則性が有意に低いことが認められる。ある程度規則正しく生活していることを自覚でき、身体面において不安を感じな

いことが、悩みがないと回答できる理由になっていることが伺える。

一方、日常的な健康管理においては、「うがい・手洗い」に気を付けている者、食事や睡眠に気を付けている者は多いが、運動面や精神面への配慮はそれほどでもない。また、「睡眠時間」に気を付けている件数が多い割には「早寝・早起き」の件数が少ないことにおかしみを覚える。

悩みの内容や件数に関して、運動継続群と非継続群との間に差異は認められなかった。また、健康管理との関係は、「努力している」「気を付けていない」共に非継続群の割合が高かった。

4 THI 調査

運動実践別のTHI得点(表2)によれば、運動実践群は攻撃性が高く(P<.01)、心身症傾向の判別値が有意に低い(P<.01)ことが認められた。攻撃性は、積極性として評価できる尺度でもあり、アルバイト率の高さなども考え合わせると、運動実践群においては生活ストレスが低く、余暇時には運動もアルバイトもするといった元気印の学生像が浮かび上がる。

昨年度までの調査では、運動実践群の身体的愁訴が高いことが特徴的であったが、今年度は平均的か、やや低い方であり、有意差の見られた尺度はなかった。

一方経験なし群は、情緒不安定性以外のすべての尺度において、平均より低い得点を示している。身

表2 運動実践別THI得点

尺度名 判別値名	全学生 N=121		運動している N=25		運動していない N=96		t 検定	経験なし N=22	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		平均	標準偏差
多愁訴	59.94	11.94	58.07	11.01	60.43	12.13	-0.88	57.65	12.93
呼吸器	50.39	12.13	48.80	9.88	50.80	12.62	-0.73	49.55	11.20
眼と皮膚	59.81	12.82	60.27	12.89	59.69	12.79	0.20	57.58	10.97
口腔と肛門	46.56	7.80	47.73	8.57	46.25	7.55	0.84	43.48	8.19
消化器	53.96	12.87	50.52	10.36	54.86	13.30	-1.50	51.85	14.60
直情径行	70.71	12.99	68.59	10.59	71.26	13.49	-0.91	67.00	12.53
虚構性	60.58	6.21	61.20	5.49	60.42	6.37	0.56	58.79	7.56
情緒不安定	67.69	9.53	65.43	7.13	68.28	9.98	-1.33	68.51	11.37
抑うつ性	57.99	13.15	58.67	14.42	57.81	12.79	0.29	57.42	14.97
攻撃性	64.50	7.91	68.76	6.47	63.39	7.88	*** 3.12	63.85	7.41
神経質	72.45	11.57	72.17	9.91	72.53	11.96	-0.14	69.89	13.64
生活不規則性	66.89	9.05	67.15	8.38	66.82	9.21	0.16	64.46	7.26
心身症	0.03	1.52	-0.68	1.25	0.22	1.53	*** -2.70	-0.06	1.65
神経症	-0.41	1.67	-0.73	1.58	-0.33	1.68	-1.07	-0.49	2.17

*** P < .01

体的愁訴も少なく、精神的にも安定傾向にある、もの静かな学生たちといえるかも知れない。

さて、運動志向が高いと思われる運動継続群の特徴を、THI結果により分析してみたいと思う。過去3年間の調査結果を(表3)に示す。各年度ごとに非継続群との比較を行い、T検定にて有意差の見られたものに印を付けている。

'93年度は虚構性尺度が高いため信頼性に不安はあるが、神経症傾向において有意傾向が認められている。

'94年度は呼吸器尺度が有意に高かった。これは、呼吸器尺度において全学生の95パーセント以上の方8名のうち、5名が運動継続群であり、アレルギー疾患を持つ学生が多かったことに起因する。神経質尺度においては低い傾向を示し、心身症傾向および神経症傾向においては5%水準で有意差を認めた。

'95年度は攻撃性尺度が1%水準で有意に高いことが特徴的である。心身症傾向も1%水準で有意差があり、神経症傾向は有意傾向で低い値を示している。

多少見にくいですが、運動継続群の3年間のTHI得点プロフィールを(図9)に示す。標準値(18-20歳、N=311)と比べると、身体的愁訴がやや低く、情緒不安定性尺度や抑鬱性尺度において低い傾向にあることが分かる。攻撃性尺度のみが3年間を通してやや高い得点を示している。先にも述べたように、攻撃性は積極性として評価できる項目でもあり、運動継続群の特徴と言ってもよいであろう。また、心身症傾向、神経症傾向の判別値が低いことも明らかである。

以上のように、各年度によって有意差の見られた尺度は一様ではなく、この結果から断定的なもの言いをすることは困難であるが、少なくとも心身症傾向および神経症傾向については有意に低い傾向にある年度が多く、運動継続群の「生活ストレスの

表3 運動継続群のTHI得点・有意差傾向('93,'94,'95)

尺度名/年度	'93 N=11	'94 N=20	'95 N=24
多愁訴	54.2	55.9	57.8
呼吸器	46.1	55.2 ⊕⊕	49.0
目と皮膚	56.8	58.2	60.8
口腔・肛門	42.9	46.0	46.5
消化器	48.2	47.8	50.3
直情径行	60.5	65.7	66.8
虚構性	65.7 ⊕	61.3	61.5
情緒不安定	55.1	61.1	65.2
抑鬱性	46.9	51.0	56.5
攻撃性	67.9	68.3	68.3 ⊕⊕⊕
神経質	65.1	65.4 ⊖	72.4
生活不規則性	66.8	63.9	66.9
心身症傾向	-0.99	-1.13 ⊖⊖	-0.69 ⊖⊖⊖
神経症傾向	-1.78 ⊖	-1.68 ⊖⊖	-0.93 ⊖

⊕ P < .1, ⊕⊕ P < .05, ⊕⊕⊕ P < .01
 ⊖ P < .1, ⊖⊖ P < .05, ⊖⊖⊖ P < .01

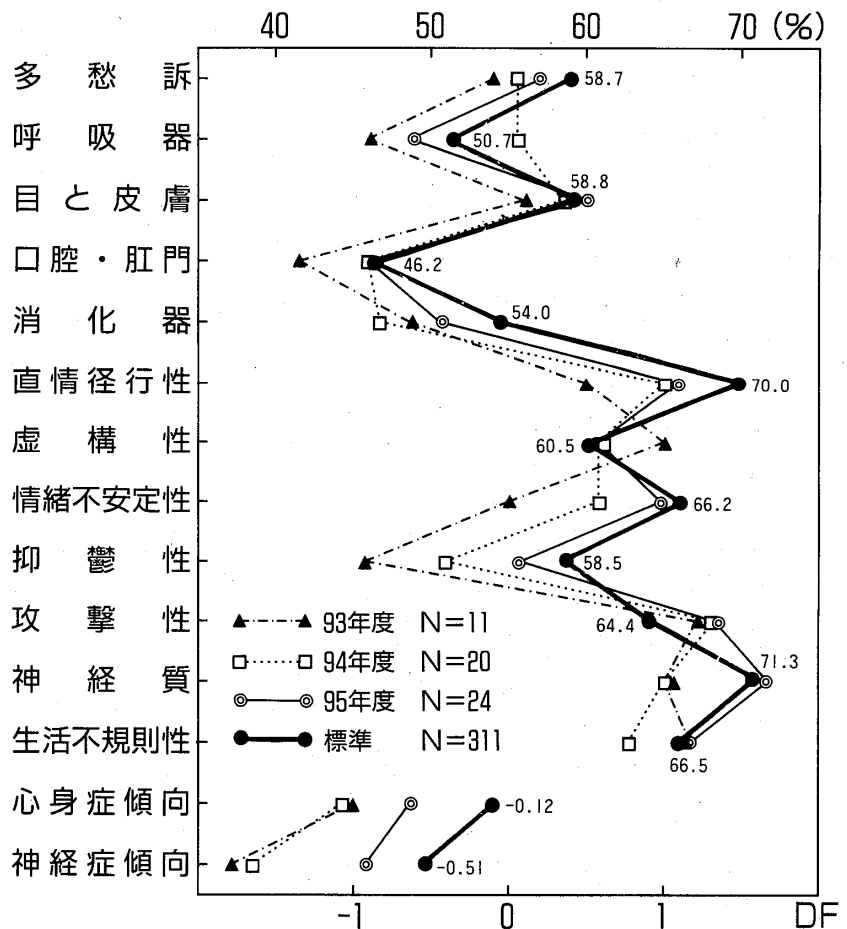


図9 運動継続群のTHI得点プロフィール

プロフィール」は良好な状態にあることが推察できる。

まとめ

- 1, 短大入学後、学生の余暇時間における運動習慣は極端に減少する。しかし、中学・高校・短大と、継続して運動実践している学生の割合は、この3年間、微少ではあるが増加している。また、運動経験なし群の割合も同様に増えており、各自の欲求に従って、運動志向の高低が明確に現れてきており、個性化したライフスタイルを組み立てていることが伺える。
- 2, 現在運動している者の割合は少なく、運動しない理由の60%以上が「時間がない」と回答している。「めんどろ・疲れる」の回答も多く、アルバイト率や通学時間を考えても、余暇利用にただ消極的な印象を受ける。この点では、THI調査において、現在運動していない者の攻撃性尺度が、運動実践群に比べて有意に低い傾向にあったことと一致する。
- 3, 休日の過ごし方では、「外出」「家でのおんびり」する学生が多く、休日に運動する学生は極めて少ないことが分かった。
- 4, 身体的な悩みがあるという学生は非常に多いが、日常的な健康管理において「気をつけて努力している」者が約1/3いる一方、「特に気をつけていない」者も同程度存在する。身体的な悩みについては、健康との関係より美容・スタイルに関係したものが多くいようである。
- 5, 今年度の運動実践群のTHIプロフィールは、攻撃性尺度が有意に高く、心身症傾向の判別値は有意に低いことが認められた。
- 6, 3年間の結果から、運動志向の高い学生たちの特徴を述べるとすれば、運動を継続的に行っているものは、THI調査の情緒不安定性尺度や抑鬱性尺度において低い傾向を示し、心身症および神経症傾向の判別値において有意に低い傾向にあることが挙げられる。

統計処理にあたり(株)OK企画印刷に協力していただいたことを付記する。

参考文献

- 1, 宮崎恵「運動志向とTHI調査—その1, その2」駒沢女子短期大学紀要第27号, 1994/第28号, 1995
- 2, 高木庸一「保育科学生におけるライフスタイルと健康—肥瘦度と生活・THI調査との関連—」全国保母養成協議会第34回研究大会発表要旨集, 1995
- 3, 全国保母養成協議会専門委員会「学生生活の実態に関する調査」, 1987
- 4, 鈴木庄亮ほか「THIハンドブック」篠原出版, 1989