

## 大学新入生における運動状況と体力・健康との関係についての一考察 —運動不足感に着目して—

教育発達科学研究科 教育科学専攻  
生涯スポーツ科学講座 生涯体力科学分野  
修士課程2年 王 旭  
指導教員 島岡みどり

### [目的]

本研究の目的は、中部地方N大学の新入生を対象とし、運動状況、体力、健康状態と主観的な運動不足感の間にどのような関係があるかを検討することである。

### [方法]

N大学の新入生のうち、男子167名、女子155名、合計で322名を対象とし、体力測定と運動状況、健康状態や生活状況に関するアンケート調査を行った。

### [結果]

- ① 過去および現在の運動実施状況について、それぞれ全般的に男子の方が女子より運動に積極的な傾向がみられた。
- ② 健康に関する心身の自覚症状の訴え率は、全般的に女子の方が男子より高かった。
- ③ 生活状況において、食事の摂取、睡眠状況と生活時間管理などについて、女子の方が男子より望ましい状態であった。
- ④ 男女とも、高校の運動経験が多い群と現在の運動

頻度が高い群がそれぞれ多くの体力項目で高値を示した。

- ⑤ 運動不足感について、男子で7割強、女子で9割弱の人が訴えており、高い割合を示した。また、運動不足感の有無によって体力差がみられた。
- ⑥ 健康と感じていても運動不足と感じている人（健康・運動不足群）の割合が男子全体の半数弱、女子全体の約2/3と多く存在した。それらの人については、健康関連項目の多くで、健康・非運動不足群と不健康・運動不足群との中間的特徴を示した。

### [考察]

運動不足感の有無は、実態としての運動状況（運動経験や運動量）を反映していると考えられた。運動状況を揃えた条件でも、運動不足感を有する群は、体力レベルが低い傾向がみられたことから、体力レベル自体が運動不足感の有無に影響しているかもしれない。

健康感と運動不足感を組み合わせた分析を通して、運動不足感の有無がより詳細な健康の度合の説明に役立つと考えられる。