

別紙 4

報告番号	※	第	号
------	---	---	---

主 論 文 の 要 旨

論文題目	運動不足感と健康・体力指標との関連 —大学新入生を対象とした検討—
氏 名	王 旭

論 文 内 容 の 要 旨

健康感と運動不足感は健康状況に関連する二つ主な主観的健康指標である。従来の多くの健康課題に関する研究では、健康感が重要な健康指標として使用されていたが、運動・体力との関係性が十分には検討されておらず、運動不足感と運動・生活状況や体力および運動習慣との関連などについて実証的研究もほとんど見当たらない。また、健康感と運動不足感の関連の検討・解明が十分なされていないという問題点がある。そこで、本研究では、研究対象にアンケート調査と体力測定を実施し、健康感・運動不足感と運動状況・体力・自覚症状との関連について検討・実証を行い、さらに健康感と運動不足感の関連を解明し、健康感と運動不足感の組み合わせによる多段階健康尺度を作成することによって、健康管理、運動不足の改善および体力の向上に資することを目的とする。

健康や運動に関する従来研究は、中高齢者を対象とするものが比較的多くみられるが、成人期を迎える大学新入生について運動を含めた健康状態・体力の現状を把握することも同様に重要である。その際、従来研究では、大学新入生の健康・体力の特性を考慮した健康尺度の検討が不十分であることから、本研究は大学新入生を研究対象として検討を行った。

本研究で行った 6 つの研究課題の概要を以下に示す。

研究課題 1：健康感と体力および運動頻度との関連（第 4 章第 1 節）

大学新入生の生活は家庭や学校の保護の下で育った高校生活とは異なり、居住形態や教育環境が大きく変化する「転換期」にあたることから、心身ともにかかる負担は特に大きい時期であるから、この時期の健康意識と体力の関係について、より

理解を深めることは重要である。そのため、本研究課題では、研究対象にアンケート調査と体力測定を実施し、健康感の有無による体力比較をすることで、大学新入生の健康感と体力および運動頻度との関連について検討した。その結果、健康感の有無による体力比較によって、男女ともに健康感の有無による体力水準は運動頻度の高低に影響されていることを示唆された。さらに、健康感の有無による体力比較をするためには運動頻度別も検討した結果、運動頻度が高い場合は、低い場合に比べて、健康感をもつことがより高い体力水準と関連することが明らかとなった。

研究課題 2：健康感と自覚症状との関連（第 4 章第 2 節）

健康感を健康指標としての有用性を確証し、大学生の健康行動を改善させ、心身の自覚症状を軽減するための対策を提示するため、本研究課題では、研究対象に対し、主観的健康感と心身の自覚症状の関連性を明らかにし、検討した。その結果、健康感に関連する要因において便秘気味、下痢気味、体の疲れやすさ、貧血気味、精神的ストレスと運動不足感があることが示され、若者である本研究の研究対象は従来研究の研究対象である中高年者と類似することが示唆された。一方、健康感と運動不足感では、男女とも健康感あり群の方が運動不足感の訴え率が低い傾向がみられたことから、健康感を調査する際に運動に関する要因も考慮する必要性が示唆された。

研究課題 3：運動不足感と運動・生活状況および自覚症状との関連（第 5 章第 1 節）

従来の研究では解明されていない運動不足感に影響する要因を明らかにするため、本研究課題は研究対象に運動・生活状況および自覚症状をアンケート調査し、運動不足感に関連する要因を検討した。その結果、運動不足感は、実際の運動量（運動頻度・時間・経験）を反映し、特に運動頻度に大きく左右されると示唆された。また、運動を実施しているのに、運動不足感が有する人もいることは、運動不足感は潜在的な運動への意欲の表れであると推察される。そのため、スポーツ授業時間の増加やスポーツ施設開放のあり方などについて再検討する必要があると考えられる。

研究課題 4：運動不足感と体力および運動習慣の関連（第 5 章第 2 節）

研究対象の健康管理、運動不足の改善および体力向上に必要となる知見を提供することをねらいとして、本研究課題では、研究対象において運動不足感の有無と体

力および運動習慣との関連を検討した。アンケートと体力測定の結果を分析した結果、運動不足感に関連する要因は、男子の運動習慣、体重、女子の運動習慣、上体起こしであることは分かった。そのため、運動不足感を検討する際には、運動習慣だけでなく、体格や体力も考慮する必要があると考えられる。また、運動不足感あり群において、運動習慣ありの人数割合が男子 53.5%、女子 26.0%であり、女子の方が男子より有意に低いということが分かった。これにより、大学生新入生、とりわけ女子学生が運動不足と感じながら、運動の実践に至っていない実態が明らかになった。その要因は生活と教育環境などライフスタイルの変化か、運動できる機会と施設の不足かについてさらに検討し、対応策を取る必要があると考えられる。また、運動不足感を持つことは、ネガティブな側面を反映するだけではなく、ポジティブな面として運動不足を感じることから運動への関心アップや前向きに捉えられ、いわゆる運動動機にもつながる可能性があると考えられる。

研究課題 5：健康感と運動不足感の有無による運動・生活状況と心身の自覚症状の比較（第 6 章第 1 節）

健康と運動習慣との間には正の関連性があると考えられているが、健康だと思いつながりながら運動不足と感じる人も数多く存在している現状に着目し、共に主観指標である健康感と運動不足を同時に扱う研究として行った。本研究課題では、研究対象に健康状態、運動不足感、運動歴、運動頻度、生活実態に関するアンケート調査を行い、主観的な健康感の有無と運動不足感の有無の組合せによってグループ分けし、運動・生活状況や心身の自覚症状について、それぞれの群がどのような特徴を持っているかについて検討した。健康感の有無と運動不足感の有無を組み合わせることで、比較的簡便に、健康・不健康の中間状態の集団として「[健康感あり]かつ[運動不足感あり]」群を見出せることが示唆された。この群は、健康感を有している一方で同時に運動不足感も併せもっていることから、高水準の健康段階とは言い難く、いわゆる「半健康」や東洋医学の「未病」と近い状態かもしれないと推察される。このように、健康と不健康の中間状態の集団の存在を浮かびあがらせることは、より高水準への健康段階を目指す方策や健康度悪化を防ぐための方策を検討するために重要であると考えられる。これらのことから、健康感と運動不足感の組み合わせは、単なる健康・不健康の区分ではなく、より多段階の健康の度合の説明に役立ち、その度合は総合的な健康度として活用されることが期待できる。

研究課題 6：健康感と運動不足感の組み合わせによる多段階健康尺度の検討（第 6 章第 2 節）

健康評価について健康増進との関連性をより強めるためには、より高水準の運動頻度や体力が考慮されたさらに上位の健康度の設定を含む健康尺度が必要であると考えられる。本研究課題では、大学男子新生を健康感の有無と運動不足感の有無を組み合わせた3群に分けることによって、健康関連指標と体力水準で順位付けされた3段階の健康尺度を作成し、その妥当性を検討した。さらに、健康感と運動不足感を組み合わせた尺度を作ることで、健康に対する運動の重要性をより反映できると考え、その尺度における健康度各段階の特徴について、各種健康関連指標や体力水準を比較し、その妥当性を検討した。その結果、ともに主観的な健康感と運動不足感を組み合わせた多段階尺度は、従来の健康感のみの尺度に比較して健康・運動関連指標について同様の順序傾向を示しており、総合的な多段階健康尺度として扱うことが可能であることが示唆された。また、組み合わせた多段階尺度の方が、運動や体力の影響をより反映した健康度の段階を設定できることも示されたから、健康感と運動不足感を組み合わせた多段階健康尺度は実用性と妥当性を有する多段階健康尺度であることを確認できた。これにより、健康評価後の運動奨励や体力増進方策について、より強い根拠に基づいた動機づけが行えることが期待できる。

以上の各研究課題から、(1) 健康感と運動不足感に関する要因分析を行うことによって、運動不足感をより重要視した運動奨励方策に根拠を与えうることを示した。

(2) 運動不足感を加味した総合的・多段階健康度の作成は、運動を含めたより詳細な健康状態を把握するのに有益な情報になると考えられ、これについての実用性と妥当性を検証した。(3) 運動不足感の有無と健康感の有無を組み合わせた多段階尺度の妥当性と有用性が示されたことで、単なる健康・不健康の区分ではなく、比較的簡便に、健康・不健康の中間状態の特徴をもつ集団として「健康感あり」かつ「運動不足感あり」群を見出せることを示した。

本研究で得られた知見は、大学新生における健康管理、運動不足の改善および体力向上に一定の役割を果たすことができると考えられる。また、比較的簡便な多段階健康尺度の作成と妥当性の確認によって、より総合的な健康状態を説明でき、生涯体力科学やそれに関連する分野において体力と運動・健康状態の改善への貢献が期待される。