

[資 料]

女子高校生および短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査

A survey on concept about health, physical fitness
and exercise of female high school and junior college students

池 上 久 子* 斎 藤 隆 谷**
池 上 康 男*** 島 岡 清***

Hisako IKEGAMI*, Takaya SAITO**,
Yasuo IKEGAMI***, Kiyoshi SHIMAOKA***

The current concepts about health, physical fitness and exercise of female high school and junior college students were surveyed by questionnaire. The number of students answered in questionnaire were 337 in high school and 4,880 in female junior college. Collected data were statistically processed by means of statistical package program (SPSS). The changes in consciousness level about health, physical fitness and exercise in five years school age were investigated.

The results can be summarized as follows:

- 1) The mean point obtained by five ranks self-evaluation about health level were more than 3.5 indicating that almost subjects of this study seemed to feel healthy.
- 2) About 40 % of whole students answered they had likes and dislikes about food. The students who have a custom to take a snack were reached to 80 %.
- 3) Thirty to 40 % of students in all school age evaluated their own physical fitness level less than 3 points.
- 4) The ratio of the students who have no custom of daily physical exercise were 44 % in the first grade in high school, 52 % in the second grade, 68 % in the third grade, 71 % in the first grade in junior college and 69 % in the second grade, respectively even though almost students answered they liked to participate in sports activities and recognized necessity of exercise for their health.
- 5) There were common tendency in all school age to prefer watching sports on TV.

1. 目 的

我々の生活は、技術の革新によって豊さと便利さがもたらされた。その反面、豊さや便利さの裏に、人々にとって最も重要な健康に関する諸問題が生じている¹⁾。一般社会においては、健康に対する意識が向上し、運動に対する考え方も変化しつつある^{10,11)}。その結果、余暇時間の過ごし方も変り、そこに新たな健康観、スポーツ観が定着しだしたといえよう。しかし、

一般の社会生活を1、2年後に控えた、短期大学生を対象に行った健康、体力、運動に関する調査ではこの年代では健康等に関する意識は決して高いとはいえないことが報告されている^{4,5,6,8,13,14,15)}。さらにさかのぼって、大学入学前の女子高校生の健康、体力、運動に関する意識についての研究はみあたらず、高校から大学に至る期間にこのような調査研究が系統的になされた例はない。本研究では高校1年から短期大学生2年までの女子生徒および女子学生を

* 名古屋聖霊短期大学

** 名古屋短期大学付属高等学校

*** 名古屋大学

* Nagoya Seirei Junior College

** Senior high School attached to Nagoya Junior College

*** Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

対象に、5つの学年において健康、体力、運動に関する意識レベルを把握すると共に、学年が進むにつれてこれらの意識が変化するかどうかを、アンケート調査により明らかにしようと試みたものである。

2. 方 法

「女子短期大学生の健康、体力、運動に関する意識調査」を平成1年に愛知県内の私立短期大学20校を対象に、愛知県私立短期大学体育研究協議会研究委員会が実施した¹⁴⁾。本研究ではその結果を女子短期大学生の基礎データとして用いた。高校生に関するデータは平成3年に名古屋市内の私立女子高等学校1校の生徒を対象に「健康、体力、運動に関する意識調査」を実施した。この調査は短期大学生を対象に行ったアンケート調査に改良を加えたものである。アンケートの質問項目は補遺1に示した。体格に関するもの2項目、および体力、健康状態、運動実施に関する各12項目の36項目であった。体格に関する質問を除き、各質問に対し1から5までの5段階尺度で回答するようになっており、最も高い評価を5点とし最も低い評価を1点とし、3点を普通として自己評価させた。調査の実施に当っては高等学校、短期大学の保健体育担当教師の指示の基に行われた。分析に当っては、短期大学と高校で共通する質問項目のみについて処理した。

表1に示したように、高校生1年138名、2

年97名、3年102名および短期大学生1年2,837名、2年2,043名を対象とし各個人別に出された調査結果は磁気テープに入力し、大型計算機を利用して高校1年から短大2年までの5学年別、および高校全体、短期大学（以下短大と略す）全体について集計し回答度数、平均値、標準偏差、などを求めた。

3. 結 果 と 考 察

表1には対象者の年齢、身長、体重について示した。下欄には文部省体育局¹²⁾の調査による平均値を示した。すべての学年で身長は文部省の値に近かったが体重は有意な差ではないがやや低くなっていた。

表2にはアンケートに対する回答度数を高校1年から短大2年の各学年別、および高校全体、短大全体について示した。

図1から図12には各学年別にアンケートに対する評価値の平均値と標準偏差を示した。

図1は、「あなたは現在の健康状態についてどのように思っていますか」、「あなたは現在の健康状態についてどの程度満足していますか」、「あなたは1年前と現在の健康状態を比較するとどのように思っていますか」という健康状態に関する質問について示したものである。健康の自己評価は高校1年から短大2年のいずれの学年でも評価値が3以上を示し、健康の自己評価は約90%の者で普通あるいは健康としていたが、不健康と回答した者が約10%あったこと

表1 調査対象者の年齢、身長、体重（下段は文部省の調査による値）

	高校1年		高校2年		高校3年		高校全体		短大1年		短大2年		短大全体	
対象者数(人)	138		97		102		337		2837		2043		4880	
	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.	平均値	S.D.
年齢(歳)	15.29	0.46	16.2	0.4	17.3	0.46	16.16	0.95	18.58	0.55	19.01	0.76	19.01	0.76
身長(cm)	157.31	4.97	157.89	5.01	158.02	5.45	157.69	5.12	157.60	4.96	157.69	4.91	157.69	4.91
体重(kg)	49.71	6.61	50.84	6.46	50.38	6.14	50.24	6.43	50.03	5.74	49.99	5.64	49.99	5.64
身長(cm)	157.17	5.23	158.09	5.03	157.81	5.1			158.21	5.45	158.21	4.89		
対象者数(人)	863		903		895				670		490			
体重(kg)	51.07	6.89	52.41	6.72	51.58	6.01			52.09	6.28	51.97	6.04		
対象者数(人)	854		891		887				661		489			

女子高校生、短期大学生の健康・体力・運動意識

表2-1 回答度数

項目	回答番号	高校1年		高校2年		高校3年		高校全体		短大1年		短大2年		短大全体	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
健康状態の自己評価	1	3	2.2	0	0.0	2	2.0	5	1.5	40	1.4	22	1.1	62	1.3
	2	9	6.5	11	11.3	10	9.8	30	8.9	368	13.0	204	10.0	572	11.7
	3	38	27.5	19	19.6	21	20.6	78	23.1	594	20.9	357	17.5	951	19.5
	4	77	55.8	57	58.8	60	58.8	194	57.6	1673	59.0	1343	65.7	3016	61.8
	5	11	8.0	10	10.3	9	8.8	30	8.9	162	5.7	117	5.7	279	5.7
健康状態の満足度	1	3	2.2	4	4.1	4	3.9	11	3.3	126	4.4	79	3.9	205	4.2
	2	24	17.4	11	11.3	20	19.6	55	16.3	640	22.6	441	21.6	1081	22.2
	3	33	23.9	30	30.9	22	21.6	85	25.2	645	22.8	381	18.6	1026	21.0
	4	54	39.1	34	35.1	26	25.5	114	33.8	843	29.7	664	32.5	1507	30.9
	5	24	17.4	18	18.6	30	29.4	72	21.4	581	20.5	478	23.4	1059	21.7
一年前との健康状態の比較	1	17	12.3	8	8.2	9	8.8	34	10.1	393	13.9	195	9.5	588	12.1
	2	31	22.5	9	9.3	15	14.7	55	16.1	586	20.7	358	17.5	944	19.4
	3	62	44.9	57	58.8	72	70.6	191	56.7	1513	53.3	1290	63.2	2803	57.5
	4	22	15.9	16	16.5	5	4.9	43	12.8	260	9.2	151	7.4	411	8.4
	5	6	4.3	7	7.2	1	1.0	14	4.2	84	3.0	48	2.4	132	2.7
3食の摂取状況	1	9	6.5	10	10.3	9	8.8	28	8.3	312	11.0	290	14.2	602	12.3
	2	19	13.8	22	22.7	15	14.7	56	16.6	642	22.6	468	22.9	1110	22.7
	4	38	27.5	29	29.9	33	32.4	100	29.7	901	31.8	658	32.2	1559	32.0
	5	72	52.2	36	37.1	45	44.1	153	45.4	982	34.6	627	30.7	1609	33.0
食事時間	1	11	8.0	11	11.3	5	4.9	27	8.0	458	16.1	408	20.0	866	17.7
	2	35	25.4	27	27.8	31	30.4	93	27.6	1141	40.2	752	36.8	1893	38.8
	3	17	12.3	15	15.5	7	6.9	39	11.6	293	10.3	217	10.6	510	10.5
	4	68	49.3	36	37.1	45	44.1	149	44.2	831	29.3	599	29.3	1430	29.3
	5	7	5.1	8	8.2	14	13.7	29	8.6	114	4.0	67	3.3	181	3.7
食事の量	1	0	0.0	0	0.0	2	2.0	2	0.6	12	0.4	7	0.3	19	0.4
	2	14	10.1	11	11.3	7	6.9	32	9.5	249	8.8	177	8.7	426	8.7
	3	96	69.6	64	66.0	75	73.5	235	69.7	1959	69.1	1448	70.9	3407	69.8
	4	17	18.1	17	17.5	17	16.7	59	17.5	497	17.5	332	16.3	829	17.0
	5	3	2.2	5	5.2	9	1.0	9	2.7	120	4.2	78	3.8	198	4.1
栄養のバランス	1	1	0.7	3	3.1	1	1.0	5	1.5	114	4.0	85	4.2	199	4.1
	2	13	9.4	15	15.5	12	11.8	40	11.9	645	22.7	470	23.0	1115	22.9
	3	74	53.6	38	39.2	49	48.0	161	47.8	1265	44.6	894	43.8	2159	44.3
	4	43	31.2	35	36.1	35	34.3	113	33.5	763	26.9	562	27.5	1325	27.2
	5	7	5.1	6	6.2	5	4.9	18	5.3	49	1.7	31	1.5	80	1.6
食物の好き嫌い	1	19	13.8	11	11.3	16	15.7	46	13.6	275	9.7	201	9.8	476	9.8
	2	51	37.0	27	27.8	36	35.3	114	33.8	913	32.2	682	33.4	1595	32.7
	3	14	10.0	6	6.2	10	9.8	30	8.6	214	7.5	125	6.1	339	6.9
	4	27	19.6	31	32.0	21	20.6	79	23.4	736	25.9	499	24.4	1235	25.3
	5	27	19.6	22	22.7	19	18.6	68	20.2	699	24.6	536	26.2	1235	25.3
間食の有無	1	49	35.5	39	40.2	32	31.4	120	35.6	901	31.8	584	28.6	1485	30.4
	2	70	50.7	38	39.2	54	52.9	162	48.1	1419	50.0	1066	52.2	2485	50.9
	3	13	9.4	5	5.2	7	6.9	25	7.4	187	6.6	148	7.2	335	6.9
	4	1	0.7	13	13.4	7	6.9	21	6.2	256	9.0	198	9.7	454	9.3
	5	5	3.6	2	2.1	2	2.0	9	2.7	73	2.6	46	2.3	119	2.4
就寝、起床時刻の規則性	1	18	13.0	13	13.4	9	8.8	40	11.9	392	13.8	290	14.2	682	14.0
	2	50	36.2	43	44.3	45	44.1	138	40.9	1153	40.6	882	43.2	2035	41.7
	3	32	23.2	13	13.4	20	19.6	65	19.3	478	16.8	313	15.3	791	16.2
	4	34	24.6	23	23.7	27	26.5	84	24.9	757	26.7	527	25.8	1284	26.3
	5	4	2.9	5	5.2	1	1.0	10	3.0	57	2.0	31	1.5	88	1.8
睡眠状態	1	5	3.6	2	2.1	4	3.9	11	3.3	76	2.7	66	3.2	142	2.9
	2	24	17.4	27	27.8	18	17.6	69	20.5	664	23.4	422	20.7	1086	22.3
	3	19	13.8	5	5.2	10	9.8	34	10.1	306	10.8	184	9.0	490	10.0
	4	36	26.1	23	23.7	38	37.3	97	28.8	888	31.3	676	33.1	1564	32.1
	5	54	39.1	40	41.2	32	31.4	126	37.4	902	31.8	695	34.0	1597	32.7
起床時の目覚め	1	64	46.4	34	35.1	30	29.4	128	38.0	1022	36.0	547	26.8	1569	32.2
	2	42	30.4	33	34.0	41	40.2	116	34.4	1004	35.4	805	39.4	1809	37.1
	3	11	8.0	10	10.3	11	10.8	32	9.5	270	9.5	190	9.3	460	9.4
	4	16	11.6	12	12.4	12	11.8	40	11.9	450	15.9	408	20.0	858	17.6
	5	5	3.6	8	8.2	8	7.8	21	6.2	89	3.1	92	4.5	181	3.7

表2-2 回答度数

項目	回答番号	高校1年		高校2年		高校3年		高校全体		短大1年		短大2年		短大全体	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
体力レベルの自己評価	1	14	10.1	2	2.1	4	3.9	20	5.9	226	8.0	130	6.4	356	7.3
	2	28	20.1	32	33.0	34	33.3	94	27.8	1024	36.1	698	34.2	1722	35.3
	3	87	62.6	58	59.8	51	50.0	196	58.0	1462	51.5	1111	54.4	2573	52.7
	4	10	7.2	5	5.2	27	11.8	27	8.0	111	3.9	101	4.9	212	4.3
	5	0	0.0	0	0.0	1	1.0	1	0.3	14	0.5	3	0.1	17	0.3
体力レベルの満足度	1	21	15.1	8	8.2	10	9.8	39	11.5	360	12.7	256	12.5	616	12.6
	2	52	37.4	45	46.4	45	44.1	142	42.0	1230	43.4	935	45.8	2165	44.4
	3	45	32.4	34	35.1	30	29.4	109	32.2	852	30.0	528	25.8	1380	28.3
	4	18	12.9	9	9.3	15	14.7	42	12.4	354	12.5	302	14.8	656	13.4
	5	3	2.2	1	1.0	2	2.0	6	1.8	40	1.4	22	1.1	62	1.3
一年前との体力レベルの比較	1	27	19.4	16	16.5	13	12.7	56	16.6	1091	38.5	564	27.6	1655	33.9
	2	33	23.7	29	29.9	32	31.4	94	27.8	1205	42.5	873	42.8	2078	42.6
	3	47	33.8	35	36.1	40	39.2	122	36.1	495	17.5	570	27.9	1065	21.8
	4	28	20.1	13	13.4	16	15.7	57	16.9	38	1.3	31	1.5	69	1.4
	5	4	2.9	4	4.1	1	1.0	9	2.7	5	0.2	4	0.2	9	0.2
動悸息切れ	1	13	9.4	9	9.3	15	14.7	37	10.9	158	5.6	109	5.3	267	5.5
	2	27	19.4	22	22.7	22	21.6	71	21.0	720	25.4	501	24.5	1221	25.0
	3	33	23.7	25	25.8	21	20.6	79	23.4	811	28.6	568	27.8	1379	28.3
	4	46	33.1	30	30.9	36	35.3	112	33.1	846	29.9	664	32.5	1510	31.0
	5	20	14.4	11	11.3	8	7.8	39	11.5	299	10.6	200	9.8	499	10.2
歩行の持続性	1	10	7.2	9	9.3	17	16.7	36	10.7	200	7.1	141	6.9	341	7.0
	2	45	32.4	36	37.1	36	35.3	117	34.6	1369	48.3	978	47.9	2347	48.1
	4	65	46.8	37	38.1	35	34.3	137	40.5	1086	38.3	783	38.3	4392	38.4
	5	19	13.7	15	15.5	14	13.7	48	14.2	179	6.3	140	6.9	1595	6.5
持久走テストの再現性	1	27	19.4	26	26.8	18	17.6	71	21.0	1476	52.1	1140	55.8	2616	53.7
	2	43	30.9	18	18.6	31	30.4	92	27.2	1036	36.5	755	36.9	1791	36.8
	4	45	32.4	36	37.1	36	35.3	117	34.6	273	9.6	129	6.3	402	8.2
	5	24	17.3	17	17.5	17	16.7	58	17.2	49	1.7	18	0.9	67	1.4
腕筋力の衰え	1	10	7.2	7	7.2	8	7.8	25	7.4	198	7.0	117	5.7	315	6.5
	2	12	8.6	13	13.4	14	13.7	39	11.5	626	22.1	419	20.5	1045	21.4
	3	35	25.2	26	26.8	23	22.5	84	24.9	910	32.1	603	29.5	1513	31.0
	4	48	34.5	33	34.0	38	37.3	119	35.2	801	28.3	698	34.2	1499	30.7
	5	34	24.5	18	18.6	19	18.6	71	21.0	299	10.6	204	10.0	503	10.3
脚筋力の衰え	1	13	9.4	7	7.2	7	6.9	27	8.0	289	10.2	158	7.7	447	9.2
	2	12	8.6	18	18.6	25	24.5	55	16.3	923	32.6	673	33.0	1596	32.7
	3	41	29.5	23	23.7	25	24.5	89	26.3	817	28.8	580	28.4	1397	28.7
	4	44	31.7	32	33.0	30	29.4	106	31.4	604	21.3	482	23.6	1086	22.3
	5	29	20.9	17	17.5	15	14.7	61	18.0	200	7.1	149	7.3	349	7.2
背中の筋力の衰え	1	10	7.2	2	2.1	5	4.9	17	5.0	229	8.1	104	5.1	333	6.8
	2	7	5.0	14	14.4	8	7.8	29	8.6	964	34.0	566	27.7	1530	31.4
	3	47	33.8	30	30.9	32	31.4	109	32.2	833	29.4	618	30.3	1451	29.8
	4	42	30.2	33	34.0	35	34.3	110	32.5	638	22.5	607	29.8	1245	25.5
	5	33	23.7	18	18.6	22	21.6	73	21.6	169	6.0	145	7.1	314	6.4
夏やせ夏まけ	1	5	3.6	6	6.2	9	8.8	20	5.9	189	6.7	174	8.5	363	7.4
	2	33	23.7	22	22.7	24	23.5	79	23.4	656	23.1	473	23.2	1129	23.2
	3	50	36.0	18	18.6	33	32.4	101	29.9	643	22.7	407	19.9	1050	21.5
	4	34	24.5	31	32.0	24	23.5	89	26.3	897	31.7	673	33.0	1570	32.2
	5	17	12.2	20	20.6	12	11.8	49	14.5	449	15.8	315	15.4	764	15.7
かぜをひく	1	11	7.9	10	10.3	10	9.8	31	9.2	383	13.5	255	12.5	638	13.1
	2	59	42.4	37	38.1	47	46.1	143	42.3	1200	42.3	893	43.7	2093	42.9
	3	18	12.9	12	12.4	12	11.8	42	12.4	394	13.9	251	12.3	645	13.2
	4	34	24.5	19	19.6	21	20.6	74	21.9	602	21.2	455	22.3	1057	21.7
	5	17	12.2	19	19.6	12	11.8	48	14.2	255	9.0	188	9.2	443	9.1
胃腸をこわす	1	13	9.4	13	13.4	15	14.7	41	12.1	447	15.8	262	12.8	709	14.5
	2	44	31.7	29	29.9	33	32.4	106	31.4	905	31.9	677	33.2	1582	32.5
	3	36	25.9	18	18.6	16	15.7	70	20.7	469	16.6	302	14.8	771	15.8
	4	28	20.1	22	22.7	19	18.6	69	20.4	591	20.9	487	23.8	1078	22.1
	5	18	12.9	15	15.5	19	18.6	52	15.4	421	14.9	314	15.4	735	15.1

女子高校生、短期大学生の健康・体力・運動意識

表2-3 回答度数

項目	回答番号	高校1年		高校2年		高校3年		高校全体		短大1年		短大2年		短大全体	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
運動、スポーツの実施状況	1	61	43.9	52	53.6	69	67.6	182	53.8	2011	71.0	1404	68.8	3415	70.1
	2	21	15.1	17	17.5	8	7.8	46	13.6	449	15.8	384	18.8	833	17.1
	3	6	4.3	4	4.1	8	7.8	18	5.3	217	7.7	152	7.4	369	7.6
	4	4	2.9	7	7.2	3	2.9	14	4.1	104	3.7	61	3.0	165	3.4
	5	47	33.8	17	17.5	14	13.7	78	23.1	52	1.8	40	2.0	92	1.9
運動部での活動状況	1	82	59.0	63	64.9	73	71.6	218	64.5	2075	73.2	1496	73.3	3571	73.3
	2	5	3.6	4	4.1	1	1.0	10	3.0	93	3.3	37	1.8	130	2.7
	4	3	2.2	10	10.3	15	14.7	28	8.3	204	7.2	200	9.8	404	8.2
	5	49	35.3	20	20.6	13	12.7	82	24.3	461	16.3	307	15.0	768	15.8
		36	25.9	24	24.7	27	26.5	87	25.7	798	28.2	579	28.4	1377	28.3
日常生活での運動実施	2	35	25.2	30	30.9	30	29.4	95	28.1	930	32.9	742	36.4	1672	34.3
	4	58	41.7	38	39.2	35	34.3	131	38.8	892	31.5	580	28.4	1472	30.2
	5	10	7.2	5	5.2	10	9.8	25	7.4	212	7.5	139	6.8	351	7.2
		9	6.5	3	3.1	5	4.9	17	5.0	116	4.1	63	3.1	179	3.7
運動の好き嫌い	2	13	9.4	10	10.3	11	10.8	34	10.1	260	9.2	146	7.1	406	8.3
	3	36	25.9	26	26.8	23	22.5	85	25.1	619	21.8	374	18.3	993	20.4
	4	56	40.3	42	43.3	41	40.2	139	41.1	1342	47.4	1006	49.3	2348	48.2
	5	25	18.0	16	16.5	22	21.6	63	18.6	496	17.5	453	22.2	949	19.5
		3	2.2	1	1.0	0	0.0	4	1.2	22	0.8	11	0.5	33	0.7
運動の必要性	2	2	1.4	2	2.1	2	2.0	6	1.8	64	2.3	48	2.4	112	2.3
	3	20	14.4	15	15.5	14	13.7	49	14.5	431	15.2	235	11.5	666	13.7
	4	58	41.7	39	40.2	46	45.1	143	42.3	1225	43.3	870	42.6	2095	43.0
	5	56	40.3	40	41.2	40	39.2	136	40.2	1090	38.5	878	43.0	1968	40.4
		6	4.3	2	2.1	3	2.9	11	3.3	62	2.2	44	2.2	106	2.2
運動の効果	2	6	4.3	7	7.2	3	2.9	16	4.7	94	3.3	47	2.3	141	2.9
	3	30	21.6	19	19.6	23	22.5	72	21.3	457	16.1	262	12.8	719	14.8
	4	61	43.9	44	45.4	46	45.1	151	44.7	1350	47.7	985	48.3	2335	47.9
	5	36	25.9	25	25.8	27	26.5	88	26.0	867	30.6	702	34.4	1569	32.2
		5	3.6	4	4.1	4	3.9	13	3.8	123	4.3	76	3.7	199	4.1
スポーツ番組の好き嫌い	2	12	8.6	10	10.3	4	3.9	26	7.7	229	8.1	180	8.8	409	8.4
	3	31	22.3	23	23.7	42	41.2	96	28.4	785	27.7	569	27.9	1354	27.8
	4	60	43.2	28	28.9	31	30.4	119	35.2	1198	42.3	846	41.4	2044	41.9
	5	31	22.3	32	33.0	21	20.6	84	24.9	498	17.6	371	18.2	869	17.8
		31	22.3	21	21.6	27	26.5	79	23.4	881	31.1	552	27.0	1433	29.4
スポーツ観戦	2	55	39.5	30	30.9	32	31.4	117	34.6	1104	39.0	837	41.0	1941	39.8
	4	44	31.7	35	36.1	35	34.3	114	33.7	748	26.4	578	28.3	1326	27.2
	5	9	6.5	11	11.3	8	7.8	28	8.3	100	3.5	75	3.7	175	3.6
		40	28.8	26	26.8	41	40.2	107	31.7	914	32.3	632	31.0	1546	31.7
スポーツ雑誌の購読	2	51	36.7	34	35.1	31	30.4	116	34.3	1045	36.9	784	38.4	1829	37.5
	4	40	28.8	22	22.7	25	24.5	87	25.7	762	26.9	554	27.1	1316	27.0
	5	8	5.8	15	15.5	5	4.9	28	8.3	111	3.9	72	3.5	183	3.8
		2	1.4	2	2.1	3	2.9	7	2.1	76	2.7	33	1.6	109	2.2
	2	6	4.3	7	7.2	3	2.9	16	4.7	237	8.4	125	6.1	362	7.4
小学校時代の運動経験	3	45	32.4	21	21.6	18	17.6	84	24.9	710	25.1	478	23.4	1188	24.4
	4	46	33.1	37	38.1	44	43.1	127	37.6	913	32.2	701	34.3	1614	33.1
	5	40	28.8	30	30.9	34	33.3	104	30.8	897	31.7	705	34.5	1602	32.9
		38	27.3	26	26.8	27	26.5	91	26.9	543	19.2	383	18.8	926	19.0
	2	7	5.0	4	4.1	3	2.9	14	4.1	128	4.5	94	4.6	222	4.6
中学校時代の運動経験	4	24	17.3	19	19.6	17	16.7	60	17.8	510	17.8	385	18.8	895	18.4
	5	70	50.4	48	49.5	55	53.9	173	51.2	1652	58.3	1180	57.8	2832	58.1
		73	52.5	70	72.2	73	71.6	216	63.9	1270	44.8	862	42.2	2132	43.7
	2	10	7.2	4	4.1	4	3.9	18	5.3	225	7.9	141	6.9	366	7.5
	4	5	3.6	6	6.2	9	8.8	20	5.9	490	17.3	405	19.8	895	18.3
高校時代の運動経験	5	51	36.7	17	17.5	16	15.7	84	24.9	848	29.9	634	31.0	1482	30.4

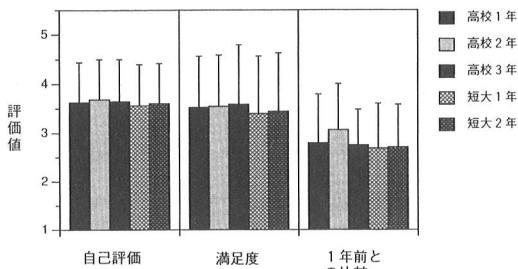


図1 健康状態

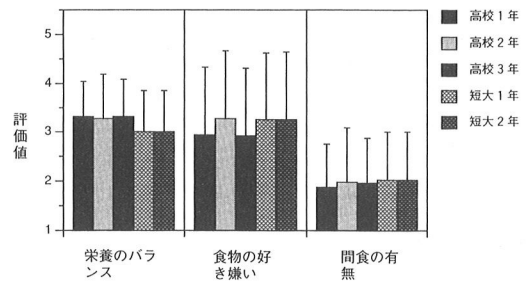


図3 栄養

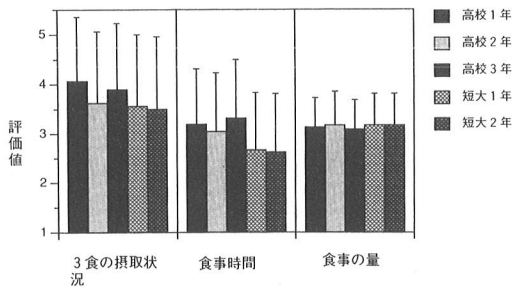


図2 食事

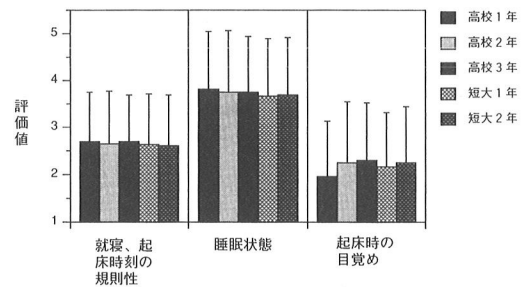


図4 睡眠

はこの年齢から考えれば決して少ない値ではないであろう。満足度の評価値も3以上を示し、高校生は約80%、短大生は約75%の者が普通あるいは満足としていた。1年前との健康状態の比較では高校2年を除くと3以下で、1年前の方が良いとする者が多く、健康に対する評価が低下していることが伺えた。3つの質問ともに5学年間での差は認められなかった。

図2には「朝食、昼食、夕食の3食とも欠かさずとっていますか」、「毎日の食事は規則正しい時間にとっていますか」、「食事の量はどのくらいでしょうか」という食事に関する質問について示した。学年が進むにつれて欠食をしている者が多くなる傾向が認められ、食事を欠かすことがあると答えた者は高校生は約25%、短大生は約35%であった。また、学年が進むにつれて食事を規則正しい時間に取りっていない傾向も認められ、高校生では約35%の者が、短大生では約55%の者が不規則と回答した。しかし食事の量は学年間で明らかな傾向は認めら

れなかった。

図3は栄養に関する「食事の質（栄養のバランス）はどうでしょうか」、「食物の好き嫌いがありますか」、「間食はしますか」について示したものである。食事の質および食物の好き嫌いについては5学年共評価値が3以上であったが、間食に関しては全ての学年において評価値が約2を示し、間食をすると回答した者の割合は約80%であった。食物の好き嫌いの評価値は3以上を示したが好き嫌いを訴える者が約40%みられたことや、間食を大半の者がしていることから栄養素の補給にアンバランスが生じているのではないかと考えられる。

図4には「就寝時刻や起床時刻は毎日一定していますか」、「睡眠状態はどうでしょうか。眠れないことがありますか」、「起床時には心地良く目覚められますか」という睡眠に関する質問について示した。就寝起床時刻は各学年共評価値が約2.6で不規則と回答した者が50%を上回っていた。睡眠状態は各学年共評価値が約

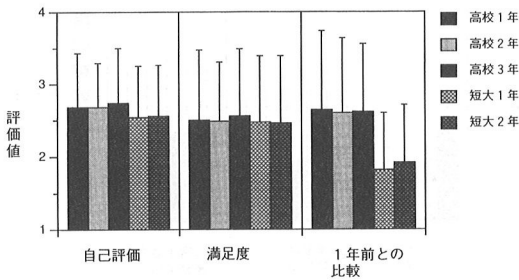


図5 体力レベル

3.7で約65%の者は眠れると回答していた。心地良く目覚められるかは評価値が高校1年は約2.0、他の学年では約2.2であり、5学年共眠いと回答した者は約70%となっていた。

図5には「あなたは現在の体力レベルについてどのように思っていますか」、「あなたは現在の体力についてどの程度満足していますか」、「1年前と現在の体力について比較するとどのように思っていますか」という体力に関する質問について示した。体力レベルの自己評価はいずれの学年においても評価値が3以下であり、普通と回答した者が50%以上占めたが、体力が低い方と回答した者は高校1年では約30%、高校2、3年では約35%、短大生では40%以上にのぼっていた。女子短期大学生を対象に1985年に行った調査では体力が低い方と回答した者は約26%⁵⁾であり、体力レベルの自己評価は当時と比べ低下していた。また1982年から10年間継続的に体力を測定した結果からも体力が低下していることが報告されている⁹⁾。体力レベルの満足度は評価値が3以下を示し、いずれの学年においても約55%の者が不満と回答していた。体力レベルの比較では、高校生全体の評価値は2.6、短大生は1.9であり高校生と短大生に明らかな差がみられた。また、現在の方が劣ると回答した者が高校生では約44%、短大生では約77%であり、短大生の方が明らかに体力の低下を訴えていた。

図6には体力に関する質問で「友人と一緒にバスに乗ろうと走った時や階段をかけ上がった時に、友人に比べ動悸や息切れを感じる事が

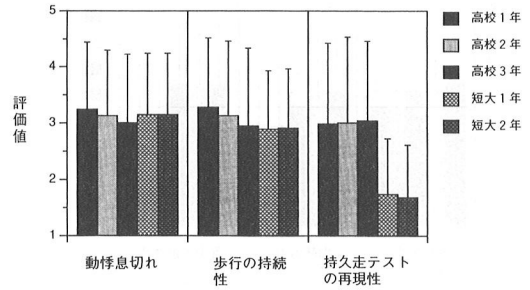


図6 持久力

ありますか」、「高原や草原を一日中（6時間くらい）歩き続けることができますか」、「中学や高校時代に走った持久走テストをもし現在行った場合同じ様に走ることができると思いますか」について示した。動悸や息切れを感じるかについてはいずれの学年においても評価値はわずかではあるが3より高くなっていた。歩き続けられるかについては学年が進むにつれて低くなる傾向がみられ、短大生はできないと回答した者が50%を上回っていた。持久走テストを行えるかについては高校生と短大生に明らかな差がみられ、高校生の評価値は3であったが、短大生の評価値は1.7と低く、できないと回答した者は高校生が約48%であったのに対し、短大生は約91%にのぼっていた。

図7には筋力に関する項目で「最近腕の筋力の衰えを感じることはありませんか」、「最近脚の筋力の衰えを感じることはありませんか」、「最近背中の筋力の衰えを感じることはありませんか」について示した。腕、脚、背中の筋力ともに評価値が高校生よりも短大生の方が明らかに低く、短大生の方が筋力の衰えを感じていることが伺えた。そして高校生と短大生の差は腕のような小さな筋よりも背中のような大きな筋の方が衰えを感じやすいようであった。

図8には、「夏やせ、夏負けをしますか」、「かぜをひくことがありますか」、「胃腸をこわすことがありますか」という防衛体力について示した。夏やせ、夏負けについてはすべての学年で評価値が3以上を示したが、かぜをひく、および胃腸をこわすについては評価値がすべて

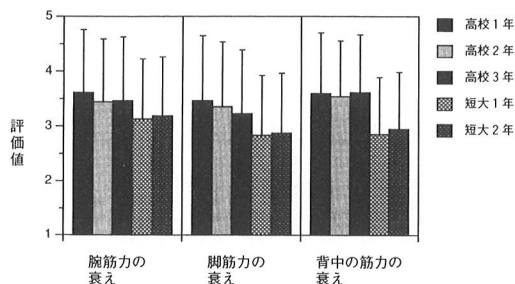


図7 筋力

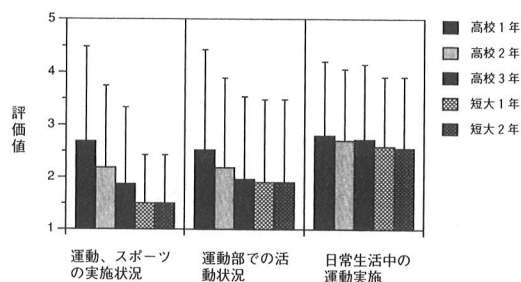


図9 栄養実施

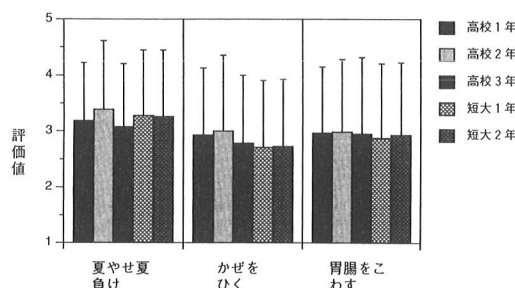


図8 防衛体力

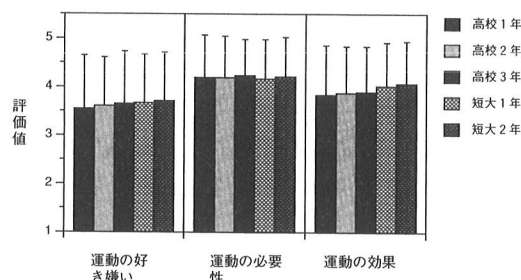


図10 運動の好き嫌い、必要性、効果

の学年で3より低かった。このような防衛体力に関しては学年による差はみられなかった。

図9は「あなたは体育の授業以外に運動やスポーツをどれくらい行っていますか」、「あなたは現在運動やスポーツのクラブや同好会等に入って活動していますか」、「あなたは日常生活の中で例えば乗物を使わないで歩くとか、駅やビルのエスカレータを使わないで階段を使うとか運動をしようとしていますか」という運動実施について示したものである。運動実施状況の評価値は、高校1年が最も高く、学年が進むにつれて明らかに低下する傾向が認められた。しかし最も高い高校1年でも2.68と低く、短大生は1.5と非常に低くなっていた。「ほとんどしていない」と回答した者は、高校1年では約4.4%、2年で5.4%、3年で6.8%、短大1年で7.1%、2年で6.9%にものぼっていた。学校や大学の体育実技以外には運動を行っていない者が非常に多く、体力の維持からみても大きな問題であろう。運動部での活動についても

運動実施状況と同様に学年が進むにつれて評価値が低下する傾向がみられ、「入っている」と回答した者は、高校1年では約35%、2年で21%、3年で13%、短大1年で16%、2年で15%と明らかな低下となっていた。日常生活での運動についてもすべての学年において評価値が3以下であったが学年間の差はみられなかった。

図10には「あなたは運動をすることが好きですか、嫌いですか」、「あなたにとって運動をすることは必要ですか」、「運動をすることは楽しみや気晴らしになりますか」とについて示した。運動の好き嫌いの評価値はすべての学年において3.5を上回り、60%以上の者が好きと回答した。また運動の必要性についてはすべての学年において評価値が4を上回り、必要と回答した者は80%以上にのぼっていた。運動は楽しみや気晴らしになるかについても、評価値は3.5を上回り学年が進むにつれてやや高くなる傾向が認められた。高校生および短期大学生

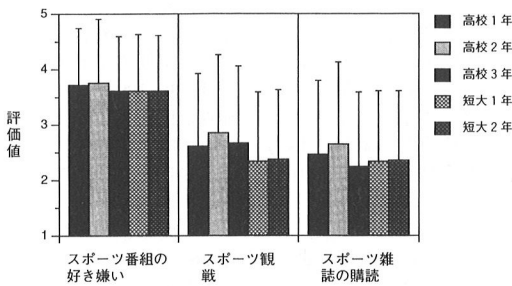


図11 運動の興味

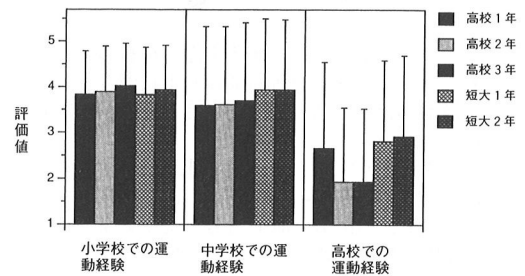


図12 運動経験

は運動の必要性は十分認識しており、運動に対する興味も十分にある。しかし、実際には大半の者が運動を実施していないのが現状である。運動実施と体力には有意な関係があることは明らかにされているが^{2,3,7)}、日常生活における運動やスポーツの重要性を知識として解くことよりも、それを実践させることが課題といえよう。

図11は「テレビのスポーツ番組を見るのが好きですか、嫌いですか」、「運動やスポーツの観戦に行きますか」、「スポーツ雑誌を読むことがありますか」について示したものである。スポーツ番組を見ることはすべての学年で評価値が3.5以上で、好きと回答した者は高校3年では約50%であったが他の学年では約60%であった。スポーツ観戦についての評価値は高校生が2.5よりわずかに高いが短大生では2.5より低くなっていた。スポーツ雑誌では評価値が高校1、2年では2.5よりわずかに高いが高校3年および短大生では2.5より低くなっていた。

図12には「小学校時代、あなたは身体を動かす遊びや運動をどの程度やりましたか」、「中学校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか」、「高校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか」について示した。小学校、中学校でのスポーツ活動は評価値が3.5以上で、活動経験を持つ者は62～76%であった。高校でのスポーツ活動は小学校、中学校に比べればかなり低い値であった。

4. ま と め

本調査では高校1年から短期大学2年まで5学年を対象に健康、体力、運動に関する意識レベルを把握すると共にその意識が5年間で変化するかどうかを検討した。

1) 健康状態の自己評価は5学年とも評価値が3.5以上で大半の者は健康としていた。しかし1年前と健康状態を比較すると評価値が3以下となり健康状態の低下を訴える者が多くなっていた。

2) 学年が進むにつれて欠食する者や規則正しく食事を取らない者が増加する傾向がみられた。食物の好き嫌いがある者は約40%あり、間食をする者が約80%あった。

3) 体力レベルの評価値はすべての学年で3以下であった。特に短大生は体力の低下を切実に感じていた。体力のうちでも筋力と持久走については高校生よりも短大生の方が明らかに衰えを感じていることが伺えた。

4) 運動実施状況はすべての学年で低く、学校での体育実技以外にはほとんど運動をしていない者が、高校1年では約44%、2年で54%、3年で68%、短大1年で71%、2年で69%にもなっていた。大半の者が運動は好きであり運動の必要性は十分認識しているが実際には運動を実施するに至っていないのが現状であった。

5) すべての学年でテレビのスポーツ番組はよく見るが、スポーツ観戦やスポーツ雑誌にはそれほど興味がないようであった。

文 献

- 1) 橋本勲、青木純一郎、進藤宗洋、小林寛道、佐藤祐：日本人の身体的活動量の低下状況とその改善手段に関する研究、国立栄養研究所報告、32,53-60,1983.
- 2) 池上久子：本学学生の運動・体力に関する研究、名古屋聖霊短期大学紀要、7,141-149,1984.
- 3) 池上久子、島岡清、池上康男：女子大学生の日常の身体活動量と体力との関係、名古屋聖霊短期大学紀要、8,56-64,1986.
- 4) 池上久子、伊藤由香里：学生の健康・体力・運動に関する調査、名古屋聖霊短期大学紀要、9,95-109,1988.
- 5) 池上久子、鶴原香代子、国井修一、夏目恒雄、斎藤由美、村松園江、小笠原茂、杉山和、田島秀雄：女子短期大学生の健康・体力・運動に関する調査、大学保健体育研究Ⅷ、73-94,1988.
- 6) 池上久子：女子短期大学生の運動スポーツの実施状況と健康・体力・運動との関係、名古屋聖霊短期大学紀要、11,167-177,1991.
- 7) 池上久子、島岡清、池上康男：女子短期大学生の日常生活における活動量と体力との関係、体力科学、40,3,321-330,1991.
- 8) 池上久子、村松園江、国井修一、鶴原香代子、伊藤賢二、斎藤由美、小沢教子、二宮加代子、杉山和：女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査(第3報)、体育実技授業との関連について、大学保健体育研究ⅩⅡ、63-72,1992.
- 9) 池上久子、島岡清、池上康男：女子短期大学生の体格・体力の動向に関する10年間の継続調査、名古屋聖霊短期大学紀要、12,41-49,1992.
- 10) 川森圭悟、池上久子、島岡清：民間スポーツクラブ利用者の健康・体力・運動に関する意識調査、東海体育学会第40回大会、研究発表抄録集、14,1992.
- 11) 健康づくり事業団：昭和60年度健康づくりに関する意識調査報告書、9-32,1985.
- 12) 文部省体育局：平成2年度体力・運動能力調査報告書、1991.
- 13) 村松園江、国井修一、池上久子、伊藤賢二、斎藤由美、鶴原香代子、小沢教子、二宮加代子、杉山和：女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査(第2報)、一1年時と2年時での意識の変化一、大学保健体育研究ⅩⅡ、39-61,1992.
- 14) 夏目恒雄、池上久子、村松園江、国井修一、鶴原香代子、伊藤賢二、斎藤由美、柳本有二、杉山和：短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査一単純集計報告一、大学保健体育研究ⅩⅠ、74-104,1991.
- 15) 鶴原香代子、池上久子、国井修一、夏目恒雄、村松園江、斎藤由美、伊藤賢二、柳本有二、杉山和：女子短期大学生の健康・体力・運動に影響をおよぼす要因について、大学保健体育研究Ⅸ、61-84,1989.

補遺 1

健康・体力・運動に関する意識調査

この調査は、健康や運動について把握し、健康や体力の維持増進に役立てようとするものです。いずれも大切な項目ばかりですので、ありのままを正確にお答え下さい。この結果はすべて統計的に処理しますから、あなたに個人的に迷惑をおかけすることはありません。

記入上のお願い

ここへは何も記入しない

回答は、現時点のあなたの状況について、最もあてはまるものの番号を1つ選び、□内に数字でご記入下さい。

回答できない場合は何も書かないで下さい。

調査年月日 平成 年 月 日

a. 学校名または職業 _____ b. 氏名 _____ c. 学年 5 d. 性別 1. 男 2. 女 6 e. 年齢 7 8 歳

f. 身長 9 10 11 12 cm g. 体重 13 14 15 16 kg h. 現在体育実技の授業は 1. ある 2. ない 17
(大学生のみ記入して下さい)

i. 学科 (大学生のみ記入して下さい)

- | | | | | | |
|-------------|------------|-------------|----------------|----------|----------|
| 1. 文(学)科 | 2. 人間関係科 | 3. 国際文化学科 | 4. コミュニケーション学科 | 5. 英語科 | 6. 商科 |
| 7. 国文学科 | 8. 生活科学科 | 9. 情報処理科 | 10. 国際教養(学)科 | 11. 服飾科 | 12. 商経科 |
| 13. 家政学科 | 14. 電子工学科 | 15. 幼児教(学)科 | 16. 食物栄養(学)科 | 17. 保育科 | 18. 秘書科 |
| 19. 服装学科 | 20. 生活(学)科 | 21. 初等教育学科 | 22. デザイン美術科 | 23. 教養科 | 24. 栄養科 |
| 25. 英文学科 | 26. 衛生技術科 | 27. 生活文化学科 | 28. 児童教育(学)科 | 29. 体育学科 | 30. 音楽科 |
| 31. 人文学科 | 32. 造形芸術科 | 33. 自動車工学科 | 34. 経営情報科 | 35. 経営学科 | 36. 経営務科 |
| 37. その他 () | | | | | |

A<健康状態について>

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------------------|----|
| 1. あなたは現在の健康状態についてどのように思っていますか。 | 1. 不健康 | 2. あまり健康でない | 3. どちらともいえない | 4. 健康 | 5. 非常に健康 | <input type="text"/> | 20 |
| 2. あなたは現在の健康状態についてどの程度満足していますか。 | 1. 不満足 | 2. やや不満足 | 3. どちらともいえない | 4. やや満足 | 5. 満足 | A <input type="text"/> | 21 |
| 3. あなたは1年前と現在の健康状態を比較するとどのように思いますか。 | 1. 1年前の方が良い | 2. 1年前の方がやや良い | 3. どちらともいえない | 4. 現在の方がやや良い | 5. 現在の方が良い | <input type="text"/> | 22 |

B<食事について>

- | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|----------|--------------|-------------|----------------------|------------------------|----|
| 4. 朝食、昼食、夕食の3食とも欠かさずとっていますか。 | 1. 欠かすことがよくある | 2. 時々欠かす | 3. 大体とっている | 4. 正しくとっている | <input type="text"/> | 23 | |
| 5. 毎日の食事は規則正しい時間にとっていますか。 | 1. 不規則 | 2. 時々不規則 | 3. どちらともいえない | 4. 規則正しい方 | 5. 非常に規則正しい | B <input type="text"/> | 24 |
| 6. 食事の量はどれくらいでしょうか | 1. かなり小食 | 2. やや小食 | 3. 普通 | 4. やや多め | 5. 多め | <input type="text"/> | 25 |

C<栄養について>

- | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---------|--------------|---------|------------|------------------------|----|
| 7. 食事の質(栄養のバランス)はどうでしょうか。 | 1. かなり悪い | 2. 悪い方 | 3. どちらともいえない | 4. 良い方 | 5. 非常に良い | <input type="text"/> | 26 |
| 8. 食物の好き嫌いがありますか。 | 1. かなりある | 2. ややある | 3. どちらともいえない | 4. ない方 | 5. ほとんどない | C <input type="text"/> | 27 |
| 9. 間食はしますか。 | 1. よくする | 2. 時々する | 3. どちらともいえない | 4. しない方 | 5. めったにしない | <input type="text"/> | 28 |

D<睡眠について>

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------|-------------|------------------------|----|
| 10. 就寝時刻や起床時刻は毎日一定していますか。 | 1. かなり不規則 | 2. やや不規則 | 3. どちらともいえない | 4. 規則正しい方 | 5. 非常に規則正しい | <input type="text"/> | 29 |
| 11. 睡眠状態はどうでしょうか。眠れないことがありますか。 | 1. よくある | 2. 時々ある | 3. どちらともいえない | 4. ない方 | 5. ほとんどない | D <input type="text"/> | 30 |
| 12. 起床時には心地良く目覚められますか。 | 1. とても眠い | 2. 時々眠い | 3. どちらともいえない | 4. 目覚める方 | 5. 心地良く目覚める | <input type="text"/> | 31 |

池上、斎藤、池上、島岡

E＜体力について＞

13. あなたは現在の体力レベルについてどのように思っていますか。

1. かなり低い 2. 低い方 3. 普通 4. 高い方 5. 非常に高い

14. あなたは現在の体力についてどの程度満足していますか。

1. かなり不満足 2. やや不満足 3. どちらともいえない 4. ほぼ満足 5. 満足

15. 1年前と現在の体力について比較するとどのように思いますか。

1. 現在の方が劣る 2. 現在の方がやや劣る 3. どちらともいえない 4. 現在の方がやや優れる 5. 現在の方が優れる

F＜持久的な体力について＞

16. 友人と一緒にバスに乗りうと走った時や階段をかけた時に、友人に比べ動悸や息切れを感じることがあります。

1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. ほとんど感じない

17. 高原や草原を一日中（6時間位）歩き続けることができますか。

1. できないと思う 2. どちらかといえばできないと思う 3. どちらかといえばできると思う 4. できる

18. 中学や高校時代に行った持久走テストをもし現在行った場合同じ様に走ることができると思いますか。

1. できないと思う 2. どちらかといえばできないと思う 3. どちらかといえばできると思う 4. できる

G＜筋力について＞

19. 最近腕の筋力の衰えを感じることがあります。

1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない

20. 最近脚の筋力の衰えを感じることがあります。

1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない

21. 最近背中の筋力の衰えを感じることがあります。

1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない

H＜防衛体力について＞

22. 夏やせ、夏まけをしますか。

1. よくする 2. する方 3. どちらともいえない 4. しない方 5. ほとんどしない

23. かぜをよくひくことがありますか。

1. よくひく 2. 時々ひく 3. どちらともいえない 4. ひかない方 5. ほとんどひかない

24. 胃腸をこわすことがありますか。

1. よくこわす 2. 時々こわす 3. どちらともいえない 4. こわさない方 5. ほとんどこわさない

I＜運動実施について＞

25. あなたは（生徒や学生は体育の授業以外に）運動やスポーツをどれくらい行っていますか。

1. ほとんどしない 2. 1ヵ月に2、3回 3. 1週間1回 4. 1週間2回 5. 1週間3回以上

26. あなたは現在運動やスポーツのクラブや同好会に入って活動をしていますか。

1. 入っていない 2. 入っていないが今後も入ろうと思わない 3. 入っていないが今後入ろうと思う 4. 入っている

27. あなたは日常生活の中で例えば乗物を使わないで歩くとか、駅やビルのエスカレータを使わないで階段を使うとか、運動をしようとしていますか。

1. ほとんどしていない 2. たまにしかしない 3. 時々する 4. いつもする

J＜運動やスポーツ実施の興味＞

28. あなたは運動をすることが好きですか、嫌いですか。

1. 嫌い 2. 嫌いな方 3. どちらともいえない 4. 好きな方 5. 非常に好き

29. あなたにとっては運動をすることは必要ですか。

1. 不必要 2. どちらかといえば不必要 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば必要 5. 必要

30. 運動をすることは楽しみや気晴しになりますか。

1. ほとんどならない 2. どちらかといえばならない 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばなる 5. 非常になる

K＜運動やスポーツ観戦の興味＞

31. テレビのスポーツ番組を見ることが好きですか、嫌いですか。

1. 嫌い 2. 嫌いな方 3. どちらともいえない 4. 好きな方 5. 非常に好き

32. 運動やスポーツの観戦にいけますか。

1. 行かない 2. めったに行かない 3. 時々行く 4. よく行く

33. スポーツ雑誌を読むことがありますか。

1. 全く読まない 2. ほとんど読まない 3. 時々読む 4. よく読む

L＜過去の運動経験＞

34. 小学校時代、あなたは身体を動かす遊びや運動をどの程度やりましたか。

1. ほとんどやらなかった 2. あまりやらなかった 3. 普通 4. よくやった方 5. 非常によくやった

35. 中学校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか。

1. 入っていなかった 2. 入っていたがほとんどやらなかった 3. 入っていたが少ししかやらなかった 4. よくやった

36. 高校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか。

1. 入っていなかった 2. 入っていたがほとんどやらなかった 3. 入っていたが少ししかやらなかった 4. よくやった

—— 御協力ありがとうございました ——

(1992年12月7日受付)