

下宿生の生活環境とスポーツ実践

—本学学生を対象として—

藤塚 紗代 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 鳥羽 賢二

キーワード：下宿生 コミュニケーション 孤独化

1. はじめに

現代社会において、インターネットの普及によりダイレクトコミュニケーションの希薄化が見受けられる。その中で本学の下宿生は、さらに孤独な生活をしながら、スポーツ活動に取り組んでいる。また、自炊による栄養摂取の弊害もある。それらが、スポーツ実践の充実を妨げていると捉え、その要因を明らかにし、下宿生がスポーツ実践する上で望ましいあり方を提示する。

2. 研究方法

- ①文献調査：学生スポーツの意義について等
- ②アンケート調査：対象者（本学学生2・3年生 640名 回収率68%）SPSSを用いて分析、検証。
- ③インタビュー調査：下宿生7名

3. 調査結果と考察

朝食を摂取していない全学生の中で、下宿生は64%を占めている(図1)。さらに下宿生は、栄養バランスの偏りが顕著に現れた。それらが、体調を崩している遠因とな

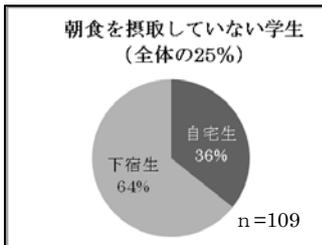


図1 朝食不摂取率

り、日常生活の意欲減少、スポーツ実践の充実の妨げとなっていることがうかがえる。

一方、約8割の学生が、ブログやMixiなどのウェブ上コミュニケーションを利用しており、そのうちの半数は、携帯電話

やPCを一日3時間以上使用している(図2)。これらの実態は、周囲の人との直接的な関わりを減少させる要因となり、下宿生の孤独化に拍車をかけることにつながっているといえる。

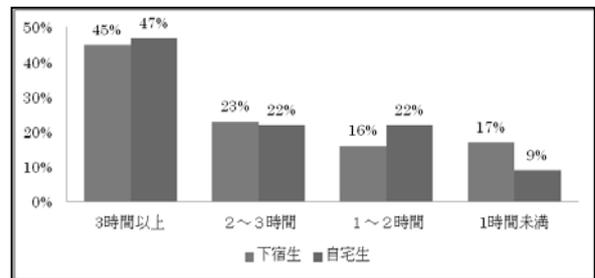


図2 一日のPC・携帯電話使用時間

4. まとめ

本学学生の下宿生活者は、まず食の摂取を充実させることが最も重要である。マズローの欲求説にもあるように、最も低次元の生理的欲求をまず満たし、規則正しい生活を獲得しなくてはならない。そして、次へのステップアップのベースを築くことが必要となる(図3)。さらに、選手同士の深い結びつきを作るために、2通りのコミュニケーションの場を作ることが必要となっている。それが、強固なネットワークを築くことにつながり、下宿生のスポーツ実践をより充実させることができることを導き出した。

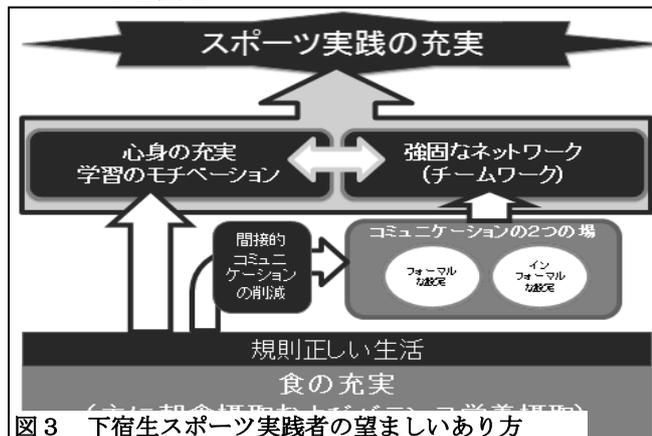


図3 下宿生スポーツ実践者の望ましいあり方

5. 参考文献

成田十次郎編著 (1988)「スポーツと教育の歴史」不味堂出版