

若年層における運動意識及び健康意識に関する調査

－運動クラブ所属学生と一般学生を比較して－

西川遥介（競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース）

指導教員 藤松典子

キーワード：健康,運動,環境

1. 緒言

近年,わが国では若者の運動不足が進んでおり,今後も運動離れが進むとされている.青年期に目を向けて見ると,戸藤らはT短期大学生の健康に対する不安について,約7割が不安に感じていると報告している.また,都築らは,男子学生は健康思考,運動思考ともに低く,女子学生の場合,健康志向は高いが運動思考は低いと明らかにしている.部活動所属学生は男女にともに健康志向,運動思考が高いとされ,スポーツが健康志向の増加を果たしていると明らかにしている.

そこで本研究では一般学生の運動意識,健康意識を問題とし,全国不特定多数の大学の学生を対象とし,部活動所属学生と一般学生の二つのグループに分け,現在の健康状態,体力,運動状況等を評価させ,現代学生の現状を明らかにすることで『健康・運動に対する意識を向上させる』ことを目的とした.

2. 方法

調査対象:男子の運動部活動所属学生 75名,未所属学生 75名,女子の運動部活動所属学生 75名,未所属学生 75名,計 300名を対象とした.

調査方法:Google formにてアンケートを作成し,インターネットを通じてアンケートを配信,回収した.

調査内容:①体格②運動について③体力について④健康について⑤現在の健康の5つの項目を中心にアンケートを作成した.

3. 結果及び考察

1) 運動について

男子の運動学生群と一般学生群では運動の頻度や一回あたりの時間に差がある.一般学生群は運動離れが進んでいるものの,運動の必要性を感じていることがわかった.女子一般学生群は『運動をしない』が約 60%,

『週 1 回以上』が約 30%である.文部科学省の調べでは 39%と全国平均に比べ,運動頻度は下回っていた.原因として『時間がない』が最も多く挙げられていることから,運動をする時間を設定できる環境を作ることが課題として挙げられる.

2) 健康について

本研究では,現在の健康状態が両群ともに『健康である』と自己評価した者が多くいたが,具体的なからだの状態では男子一般学生は良好な状態ではなかった.また健康状態に関して女子学生の両群は良好な状態ではないことがわかった.

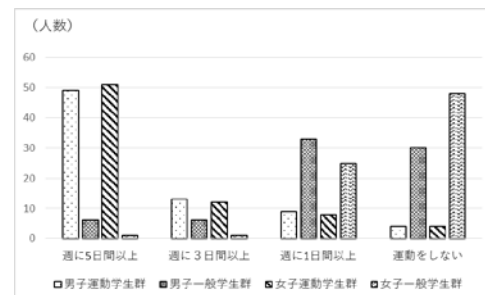


図 1 一週間の運動頻度

4. まとめ

一般学生群は運動しない理由が『時間がない』であり,運動学生群では1日の間で運動時間が確保されている.一般学生群においても大学生活の中で運動時間を確保することが運動不足解消につながり,運動思考向上につながる.

健康意識向上のためには,『疲れ』,『ストレス』を8割以上が抱えていることから,現在のからだの状態を理解することが健康意識向上につながる事が考えられる.

【引用参考文献】

戸藤利明(1994)短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査(その1)－常葉学園短期大学におけるアンケート調査から－常葉学園短期大学紀要 57 - 82.