

大学生の自己管理と活動意識の現状と課題

—スポーツ系大学の2年生を対象に—

井上 良也 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 中道 莉央

キーワード：大学生，スポーツ，自己管理，活動意識

1. 緒言

深見(2016)は、運動部活動に所属する中高生の自己管理、活動意識を報告している。自己管理が高い者ほど不定愁訴が少なく学校適応感が高いことや、目標の達成に向けて具体的な計画を立て努力できている生徒は満足度が高いことが明らかにしている。しかし、大学生を対象とした研究は中原(2016)がストレス対処能力の変化を報告しているが自己管理や活動意識に関する研究は少ない。

そこで本研究では、スポーツ大学に通う大学生を対象に自己管理や活動意識の現状と課題を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

B大学2年生の281名(男 n=223, 女 n=58)を対象に、2017年10月下旬にアンケート調査を行った。自己管理は川崎(2010)を参考に21問、活動意識は深見(2016)を参考に16問を作成し、5段階で回答を得た。2年生を対象とした理由は、教員との関わりが一番少ない学年であり、生活や部活での悩み等を相談する機会がないことが予想されたためである。

3. 結果と考察

自己管理について、レギュラー(n=61)、準レギュラー(n=55)、非レギュラー(n=58)、無所属(n=98)に分け比較を試みたが、有意な差は認められなかった。「よりよい生活のための自己管理ができていると思うかどうか」では、高評価群(n=71)と低評価群(n=62)に分け比較したところ、野菜の摂取(高 3.99±.09, 低 3.39±1.09)、乳製品の摂取(高 4.21±.84, 低 3.71±1.08)、睡眠時間の確保(高 3.56±1.08, 低 2.65±1.01)に有意な差が認められた(p=.01)。

活動意識については、「周りを見て自己判断で行動していますか」の問いに対し、準レギュラー(4.27±.49)と非レギュラー(4.04±.63)との間に有意な差が認められた(p=.05)。有意な差はなかったものの準レギュラーはレギュラー(4.08±.59)よりも高い値であった。この理由として、準レギュラーはレギュラーと非レギュラーの立ち位置の両方を行き来し、周りを見て行動できているのではないのかと考えられた。これを裏づけるように、「高い意識で取り組むことができているか」でも準レギュラーが最も高い値を示した(4.18±.96)。緊張感のあるポジションである準レギュラーは最も向上心をもって取り組んでおり、このような結果が得られたのではないかと考えられた。

4. まとめ

朝ごはんの欠食、起床や入眠に課題を抱えている学生が少なくないことがわかったが、生活上の不調を相談する相手に教員や部活の顧問を挙げるものは0名であった。また自己管理ができているかどうかわからないと回答した者が41%にのぼることから、生活を見直す機会を設けたり相談できる環境づくりが必要であると結論づけられた。活動意識は出場機会によって異なる傾向にあることが確認でき、それぞれがどのような意識を持ち合わせているのか共有することが重要だといえる。

主な引用・参考文献

- 深見栄一郎・岡澤祥訓(2016)運動部活動における目標設定、勝利志向性、意見の反映度の実態並びにそれらが生徒の満足度に及ぼす影響。体育学研究, 61(2):781-796.
- 川崎裕美・森脇智子・荒谷美津子(2010)学校における食育—食事摂取量と身体活動量とのバランスに関する中学生の認識について—。広島大学学部・附属学校共同研究紀要, 39:141-145.
- 中原(権藤)雄一・角田憲治・藤本敏彦・永松俊哉(2016)運動部活動実施による大学生の1年間の体力と精神的健康度、ストレス対処能力の変化。日本体育学会大会予稿集, 67:288.