

大学生の生活習慣と体調について

内藤 聡太 (生涯スポーツ学科 地域スポーツ)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：生活習慣、体調、大学生

1. 緒言

長浜(2013)は、「大学生における健康と生活習慣の関連性」について調べており、大学期においては、一人暮らしを始める者がいたり、また食生活、定期的な運動の実践などが自身に委ねられるようになってきたりするなど、生活環境が大きく変化するケースも少なくない。したがって、大学生に対しても健康指導は性差や住居差を考慮する必要があるという。

これらのことから、本研究では大学生の生活習慣の実態を調査し体調にどう関係しているかを明らかにすることとした。

2. 研究方法

(調査対象) 本大学サッカー部男子 50 名を対象とした。

(調査方法と内容) 生活習慣が体調に関係しているのかを調べたいと思いアンケート形式で調査を実施した。調査内容は起床、就寝、睡眠時間、食事のバランス、朝食の摂取、飲酒、運動量、アルバイトをもとにそれが体調にどう関係しているのかどうかを 22 項目で行った。

3. 結果と考察

食事について朝食では起きる時間やお金の関係で抜く人もいたが、多くの人が毎日食べるか時々欠食だった。そして 76% の人が朝食を食べると元気が湧いてきたと答えた。

一人暮らしなどの関係で、バランスのとれた食事をできていない人が多く見られたが、そのせいで体調に響いたという人は少なかった。飲酒については、スポーツをやっていることで、毎日飲んだり無茶な飲み方をしている人は少

なかった。なので飲酒で次の日に影響が出る人は少なかった。

睡眠は 1 日使った体や頭を休ませてくれる唯一の時間と考えられる。その中でどれくらい睡眠をとっているのかを聞くとほとんどの人が 5 時間以上の睡眠を毎日とっており、忙しい中でもできるだけ早く就寝し体調のことを考えていることが分かった。睡眠時間によって体調に変化が出たと感じた人が圧倒的に多く、食事よりも重要視されていることがわかった。

運動についてはサッカー部に聞いたのでほとんどの人が毎日動き、運動の大切さを理解していた。

アルバイトをやっている人は 6 割いて、その人たちに質問すると、週に 4 日も入っているという人が 1 番多くなかなか体調を整えるには難しい環境だと感じた。その中でもバイトが体調に変化をもたらすか聞くと、ちょうど半分に意見がわかれた。

最後に今まで質問してきたことを全部含ませて、生活習慣の良し悪しがスポーツのプレーに影響を与えるか質問をしたところ、9 割以上の人が肯定的に答えた。

4. まとめ

長浜(2013)が述べていたように大学生は運動や食事、休養などの生活習慣が健康に対して影響を及ぼすことがわかった。その中でも個人差があり、ばらつきはみられたものの、関連性が深かった。

参考文献

長浜尚史 (2013) 大学生における健康と生活習慣の関連性. 亜細亜大学学術文化紀要, 23:65-89.