

健康及び運動習慣等に関する意識調査

文芸学部

家政学部

短大文科

教務課嘱託職員

さか
坂あ
足なか
中ふじ
藤

ぐち
口だち
立しま
島えだ
枝

よし
麗み
美さ
早み
未

い
衣わ
和なえ
苗ゆう
融

1、はじめに

毎年新生を対象に、健康及び運動習慣に関する意識調査を、第1回目の授業の際にアンケート形式で行っている。自分の体調についてどれだけの意識を持っているか、また健康管理が十分に行われているかどうかを各項目に分けて調査している。6年前から神田校舎に大学生が全部移ったので、体育の授業は学部の学生と短大の学生が入り混じって履修している。自由選択になったので教職を取るために必修の学生がいたり、全くの自由選択で履修する学生がいるので学部を超え、学部生と短大生が同じ授業を受けると言う形は他には無いのでアンケートの結果も色々比較して見るのも面白いのでは無いかと考えられる。

最近の傾向として、女性アスリートの話題が際立っている。例えば40歳を過ぎているが世界のトップクラスと競い合っているテニスの伊達公子さん、卓球の全日本選手権で2勝を挙げている10歳の平野美宇ちゃんが大人に混じって、頑張っている。華やかなスターアスリートが多いのも女性陣の特色である。他にもスキージャンプ競技で、男子顔負けの最長不倒距離を記録した14歳の高梨沙羅さんの様に、実力も備えた選手が続々と現れて来る。ロンドンオリンピックでも各種目（水泳、柔道、レスリング、バレーボール、卓球、アーチェリー、重量挙げなど）において女子の活躍が目覚ましかったことも記憶に新しい。今や「女子」が日本のスポーツファンを楽しませてくれている。彼女たちの活躍は周りにどんな影響をもたらしているのか。「女子力」がスポーツにもたらすものを探っていきたい。

2、女子が開くスポーツの可能性

男女雇用均等法が施行されて25年が経過し、多くの場面で女性の活躍の場面・機会が増えている。最近よく聞かれる「草食系男子」と「肉食系女子」と言われる表現があるが、このことから女子のパワーアップが注目されるのである。女子も経済力が身に付きつつ

あることを背景に、生活面でも社会面についても女性が自立度を高めている。

女性のスポーツ実施率（年1回以上）を見ると、1992年には41.3パーセントであったが2010年には73.0パーセントにまで上昇しており、男子との実施率の差もかなり縮まっているように感じられる。オリンピックに目を向けてみても、2000年のシドニーオリンピック以降、日本は夏季冬季合わせて90個のメダルを獲得しているが、そのうちの半数強は女子選手によって獲得されているのである。

1896年にアテネで始まった近代オリンピックは、当初は一部の男性富裕層のものであった。誰もがスポーツを出来るようにとの「Sport for All」がヨーロッパスポーツ担当大臣会議で提唱されたのはそれから80年近く経った1975年である。更に、第1回世界女性スポーツ会議がイギリスで開催されたのは約20年後の1994年である。女性スポーツの振興の歴史は浅いかもかもしれないが、考え方を変えれば将来に向けた多くの潜在力があるとも言える。そのためにも、女性のスポーツへの見方の変化を理解し、男女共にスポーツ振興の主体として、日本のスポーツの発展に取り組む必要があるのだと考えられる。

3、女性スポーツの未来

男子をしのぎはじめた種目として、女子の柔道は、明治時代から良家の子女の護身用として発展したが、試合そのものが長く禁止されていたのである。「試合を禁じておるのは、勝ちたい、負けたくない一心から無理をするようになり、それが原因で病気を引き起こしたり、最悪の場合は一生を台無しにするような不幸を招くことも、ないとは限らない。」（自伝「嘉納治五郎」より）

1964年の東京オリンピックの後、世界各国で柔道は普及した。しかし日本だけは女子に試合を禁じ続けた。国内で女子の試合がスタートしたのは1978年（昭和53年）、そこから2004年のアテネオリンピックで、7階級中5つの階級で金、1階級銀という驚異的な記録を残した。

次に各階級でメダル獲得が当然のようにみられる女子レスリングだが、1985年女子部創設当時は色メガネで見られる競技だった。女子レスリングは、偏見に満ちた時代から、卓越した技を世界に誇る時代へと、見事なまでに変貌を遂げた。

メダルの獲得の有望種目として、マラソンが挙げられる。国際陸連公認の初の女子マラソン「東京国際女子マラソン」がスタートしたのが、1979年（昭和54年）でその5年後の1984年ロサンゼルスオリンピックから堂々と正式種目になった。

では、そのひとつ前の時代は女子に対してどんなイメージだったのかというと、か弱く非力な女子にとって42キロも走ることも自分が無理であり、無謀であると考えられていたの

である。ここ30年程で女子を取り巻くスポーツ環境は180度変化したと言える。

柔道、レスリング、マラソン界などは、ここ25年～30年で様変わりをした。加えて男子の専門種目とされていたジャンプ競技にもボクシングにも女子選手が存在をアピールしている。

4、アンケートの項目について

自分の体力について自信があるか、体調については、貧血、便秘、冷え性、頭痛、肩こり、不整脈、その他と自覚症状があるものについてと、既応症（例、ぜんそく、ヘルニア等）に関しても質問している。既応症があっても、それ程激しい運動をしている訳ではないので、毎年該当する学生は数えるほどしかないのが現状である。生理については、定期的か不順かその際の体調（生理痛は個人差が大きい）も、授業に参加するか見学にするかも、体育実技には影響が出て来るのである。生活スタイル・生活習慣について、通学時間について、1日の平均睡眠時間について、健康のために心がけている事があるか、喫煙をしているか、飲酒について、食生活は正しいかについても聞いている。余暇機関の使い方はアルバイトをしている学生が体育履修者全体の70%近くを占めているのではないかと思われるので、学生にとってアルバイトの魅力は何物にも代え難いものだと感じられる。

運動部に所属して活動している学生が、年々減少しているのは大変残念なことである。中学校・高校等で本格的に練習をして来た学生にとっては、是非続けて欲しいのだが、早いは小学校の高学年からクラブ活動として行っているのが、高校まで続けるとすでに10年近くになるので、もう一区切りと言う事になってしまうのかも知れない。スポーツ歴として、小学校・中学校・高校で何年間実施したか種目と頻度についても質問した。また、現在、運動を実施している頻度、1回の時間数、さらに親の運動歴についても、その影響力があるのではないかと考えられるので調査した。

5、教養教育の体育のイメージについて

今回は教養教育の体育に対するイメージについて、22の項目について、5よく当てはまる、4当てはまる、3どちらでもない、2余り当てはまらない、1当てはまらないとして該当する番号を○でかこんでもらい、イメージをまとめて見た。

項目について 1、食欲増進に役立つ 2、体力を向上させることが出来る 3、自信を持つことが出来る 4、健康のために必要である 5、積極性を身につけることが出来る 6、ストレス解消に役立つ 7、協調性を身につけることが出来る 8、決断力を身につけることが出来る 9、よく眠れるようになる 10、社交性が向上する 11、忍耐力を身につけることが出来る 12、生活を豊かにすることが出来る 13、全力で動くことが出

来る 14、安全に配慮する態度が身につく 15、身体の動きが機敏になる 16、人間関係を構築させることが出来る 17、肥満予防に役立つ 18、競争心を満足させられる 19、礼儀正しくなる 20、運動技術を身につけることが出来る 21、性格が明るくなる 22、集中力を身につけることが出来る

以上についてのアンケートを取り集計をしたものが表1である。各項目における割合を示したものが円グラフで表したものである。表及び図はまとめの後に示してある。

6、まとめ

スポーツに関心を持つ人、あるいはスポーツ指導者やスポーツを実際に行った人たちが、自分の身体を通して環境のさまざまな変化、身体の変化をもっと意識して、身体に良いことは、きっと環境にも良いことなのだというをもっと大切にしていけることが出来れば良いと思う。

競技スポーツ、生涯スポーツを問わず、スポーツの素晴らしさを世界に発信しながら日本の良さを引き出していくには、さまざまな視野を持った人材が必要になってくる。その意味でも女性の力をもっと役に立てていくことが、必要不可欠になってくると言える。

またスポーツは大きな力を持っている。今は、日本体育協会やJOCのラインでのスポーツのネットワーク以外に、全国的に広がる市民のネットワークがある。更にスポーツが力を持ち、力を発揮していくためには、今までの都道府県や市町村などの組織に加えて、市民が自然発生的にネットワークをどう繋いでいくのか、新たな組織化の方法論が必要になってくるのではないかとと思われる。

更に言えることは、スポーツは自己表現のツールでもある。人間が人間らしく生きられる力を培ってくれるのがスポーツだと、自分に言い聞かせ、信じ切る勇気がスポーツにおいては重要な要素であると考えられる。

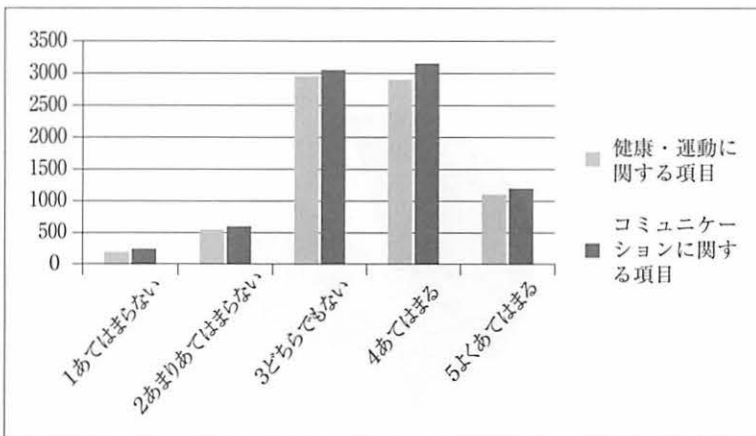
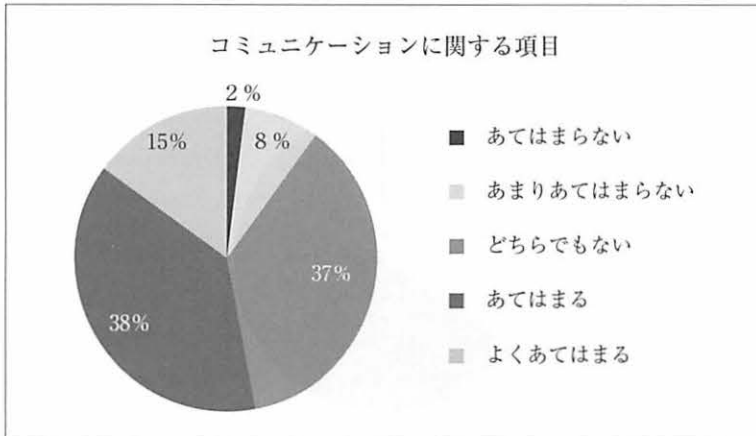
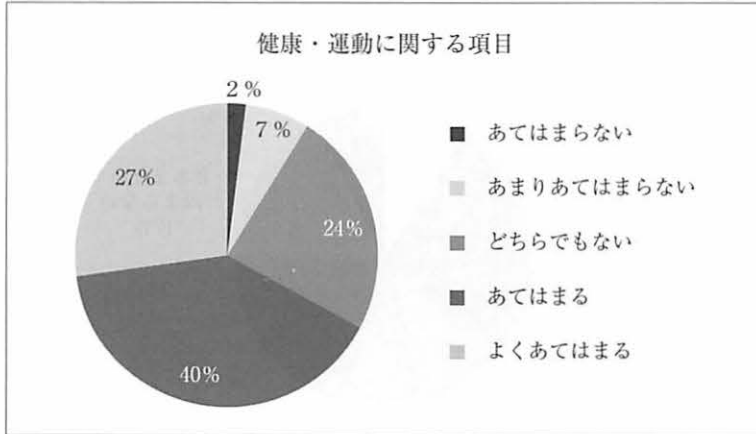
アンケート調査に約480名の学生の協力が得られた。最初の表は項目ごとの有効人数の数値を表したものである。また、円グラフは22項目に分けたもので人数をパーセンテージによって表したものである。

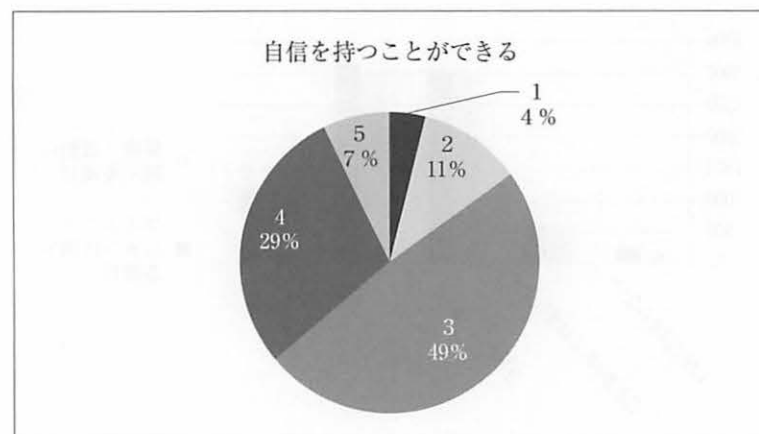
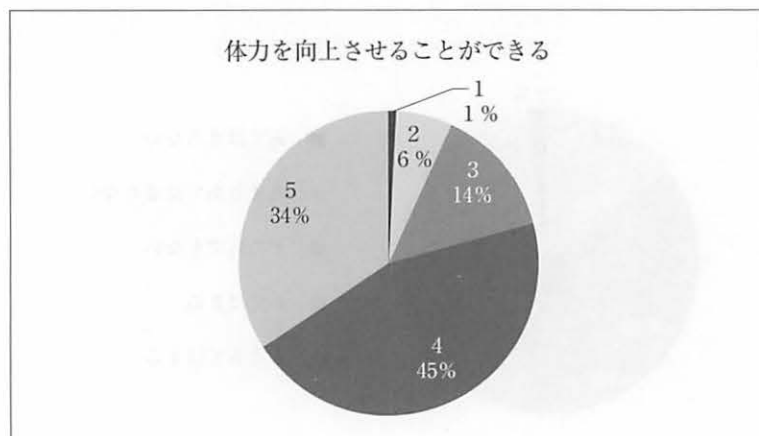
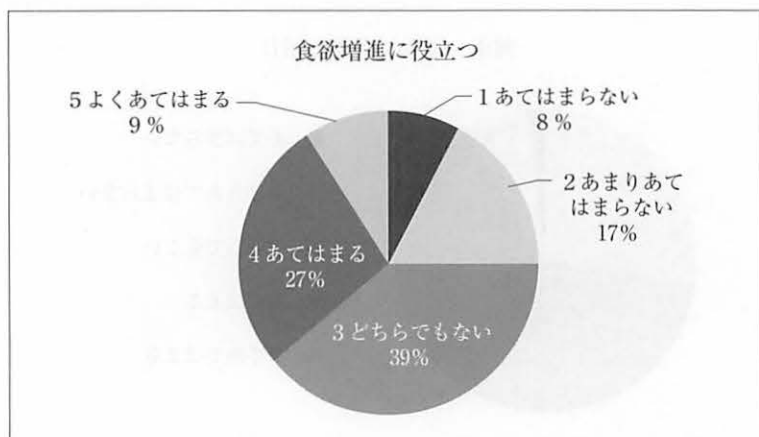
文献

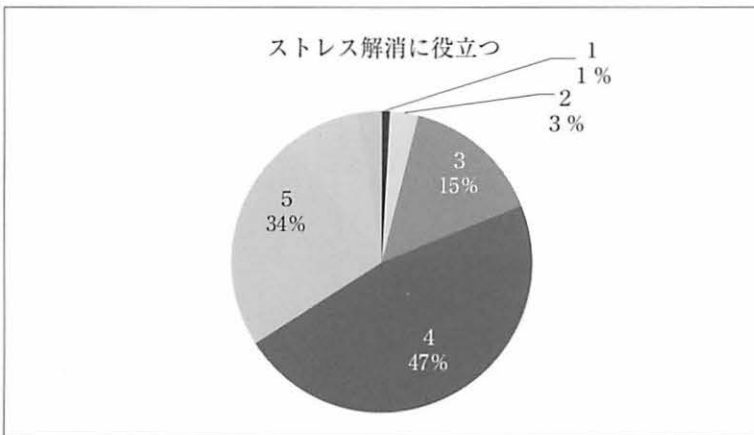
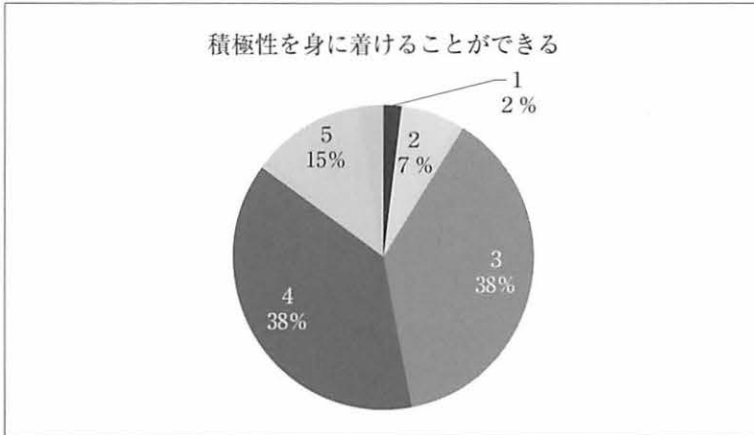
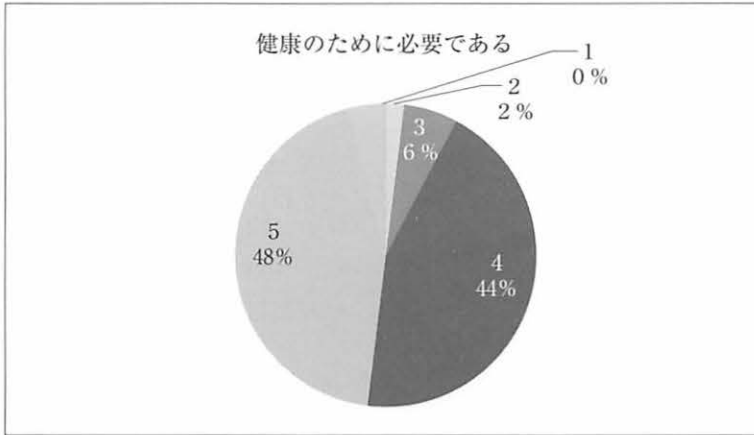
- 1) 指導者のためのスポーツジャーナル 財団法人日本体育協会 2011年春号 2011vol.287
- 2) 小林引章 なぜ「これ」は健康にいいのか? サンマーク出版 2011年
- 3) 南和友訳 ハートヴィッ・ガウダー アチーブメント出版 2011年
- 4) 石川恭三 50歳からの健康歳時記 朝日新聞出版 2011年
- 5) 中込四郎編著・土屋裕陸・高橋幸治・高野聡 イメージが見える～スポーツ選手のメンタルトレーニング～ 道和書院 1996年
- 6) 星野公夫 スポーツトレーニングにおける動作への心理学による直接的アプローチ 順天堂大学保健体育紀要 1998年

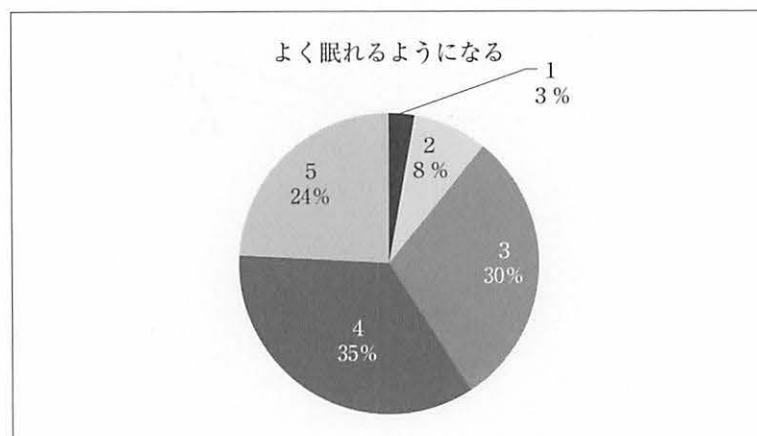
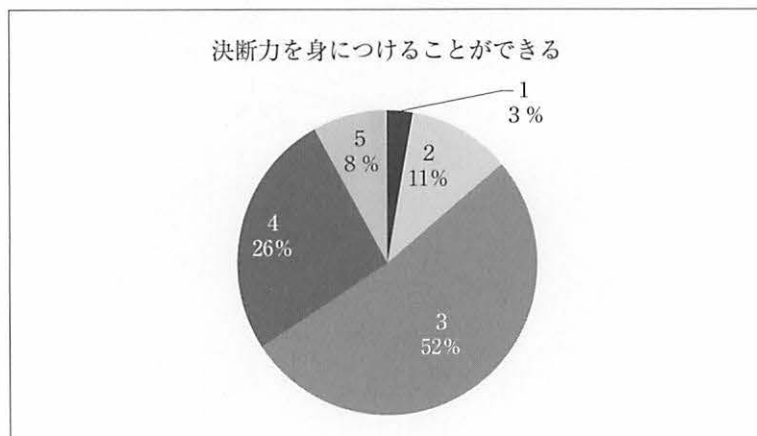
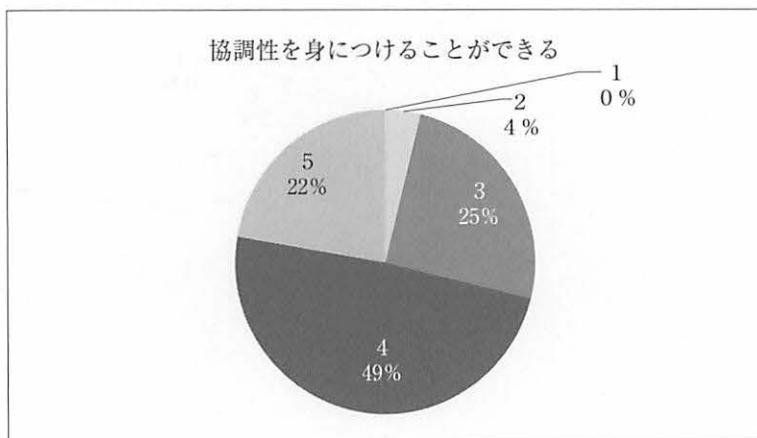
健康及び運動習慣等に関する意識調査
表1 教養体育(大学の体育)に関してどのようなイメージを持っているか。

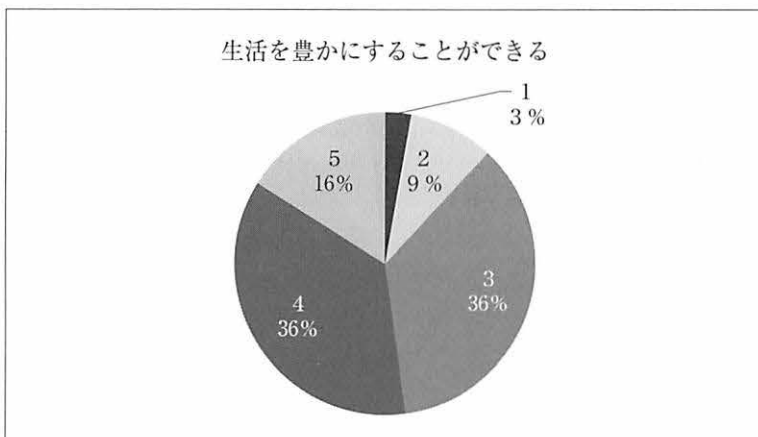
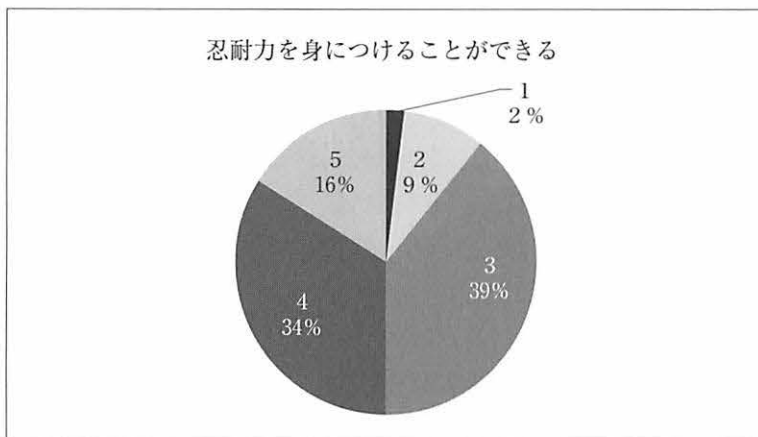
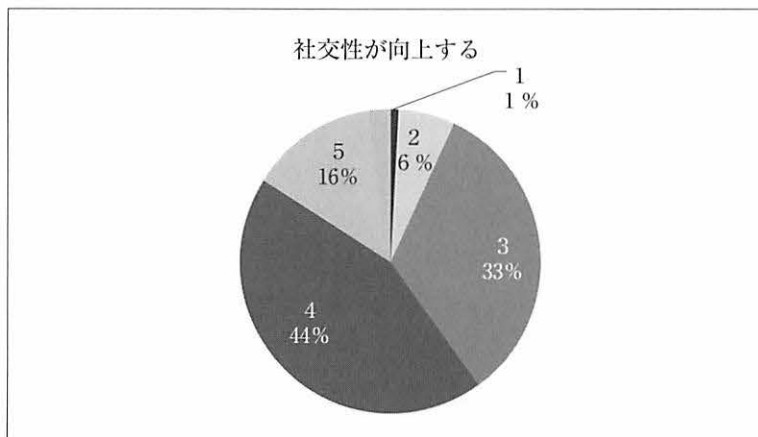
	1あてはまらない	2あまりあてはまらない	3どちらでもない	4あてはまる	5よくあてはまる	回答数	平均点
1 食欲増進に役立つ	38	80	185	132	43	478	3.1
2 体力を向上させることができる	6	30	66	214	161	477	4.0
3 自信を持つことができる	17	53	233	139	36	478	3.3
4 健康のために必要である	2	9	28	211	230	480	4.4
5 積極性を身に着けることができる	11	32	181	183	73	480	3.6
6 ストレス解消に役立つ	6	12	74	223	165	480	4.1
7 協調性を身につけることができる	1	17	118	236	107	479	3.9
8 決断力を身につけることができる	17	51	249	124	39	480	3.2
9 よく眠れるようになる	13	40	146	167	114	480	3.7
10 社交性が向上する	5	30	156	212	76	479	3.7
11 忍耐力を身につけることができる	11	45	187	162	75	480	3.5
12 生活を豊かにすることができる	13	43	170	172	78	476	3.5
13 全力で動くことができる	8	24	104	190	153	479	4.0
14 安全に配慮する態度が身に付く	6	38	163	196	76	479	3.6
15 身体の動きが機敏になる	9	39	134	181	116	479	3.7
16 人間関係を構築させることができる	5	21	141	231	82	480	3.8
17 肥満予防に役立つ	6	21	68	211	174	480	4.1
18 競争心を満足させられる	26	60	220	126	48	480	3.2
19 礼儀正しくなる	12	52	229	143	41	477	3.3
20 運動技術を身に付けることができる	8	26	80	243	123	480	3.9
21 性格が明るくなる	15	43	176	183	63	480	3.5
22 集中力を身につけることができる	4	33	187	180	76	480	3.6

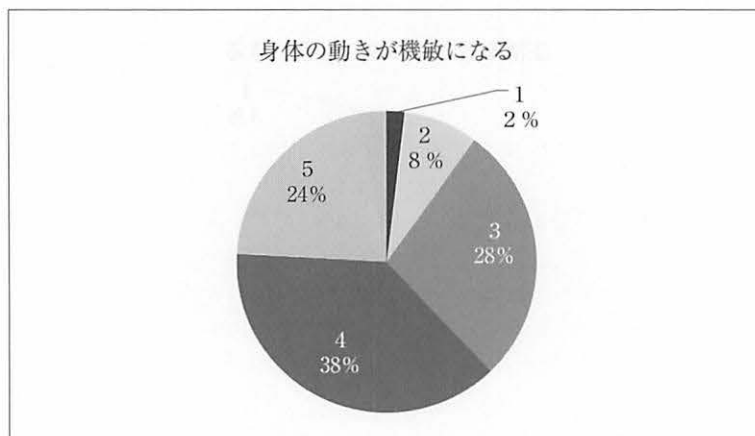
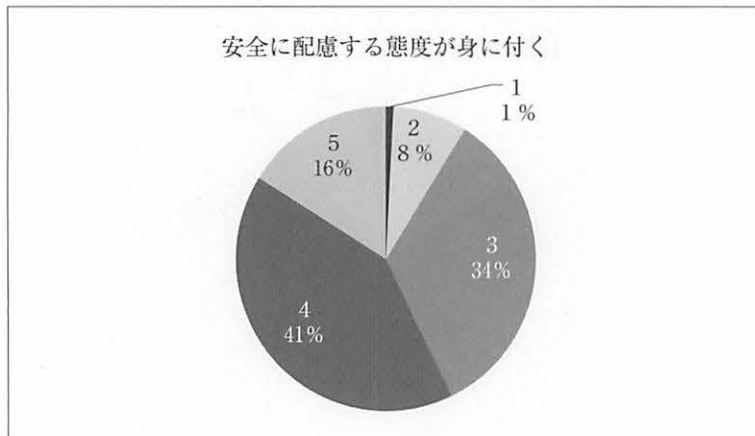
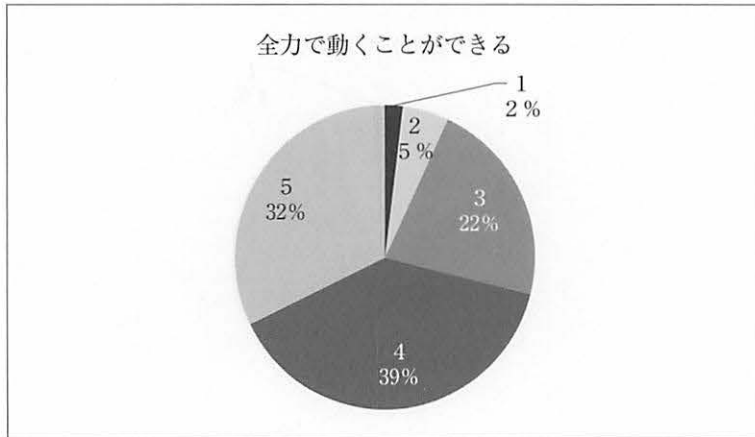




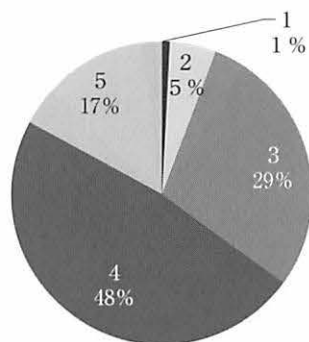




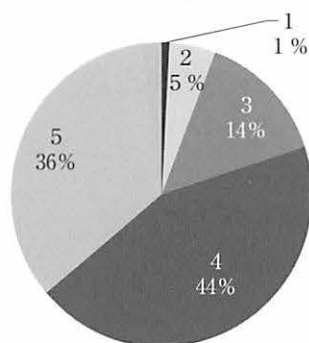




人間関係を構築させることができる



肥満予防に役立つ



競争心を満足させられる

