

女子短大卒業生における運動・スポーツ、
 および健康・体力の意識調査
 — 体育の専科生の場合 —

An investigation on sense of exercise, sports, and health, physical fitness
 that graduates in women's junior college have
 — The case of students of physical education —

加 藤 満
 Mitsuru KATOH

Summary

The purpose of this research was to examine the attitudes of physical education majors who graduated from Hokkaido women's junior college in regard to their awareness of physical exercise, sports, health and physical fitness. In this, 865 graduates were targeted ranging from the classes of 1968 to 1990. There were 587 responses (67.9%), in which 585 responses (99.6%) were valid. (1) In regardless to age or occupation, they were 51.6% of 20-29 years of age, 31.3% of 30-39 years of age, 17.1% of 40-44 years of age, and 27.5% of housekeepers, 26.7% of sales and services, 23.8% of physical education teachers and sports instructors, 21.5% of office desk workers. (2) Regardless of age or occupation, some 70% of the respondents felt strongly that there is a need for sports and physical exercise. These respondents see sports and physical exercise as an effective means of alleviating the mental and physical stresses of daily life. Both teachers and sports instructors see physical exercise and sports activities as a way to improve physical fitness. Many of the respondents engaged in other occupations regard these pursuits also as a chance for community. With regard to states in the engagement of physical exercise and sports, the subjects were very in active 40-44 years of age, and teachers and sports instructors did exercise regularly. Regardless of frequencies, many of respondents were regularly one or two days, and more than three days per week. With regard to activity in the engagement of physical exercise or sports, those respondents termed as satisfied were the older generation, and teachers and sports instructors. (3) In their studies at college these respondents were committed students in diversified areas such as physical exercise, specialised sports skills including the pursuits of other activities such as "to develop physical strength", "to understand socializing", how to build a co-operative relationship with fellow students", "how to be patient", to

know about etiquette” and so on. (4) As compared with the past and the present, the subjects changed from competition-oriented sports to health-oriented exercise. (5) Regarding the aspects of health and physical fitness, concern for health is keenly felt at every level in the age bracket. Whereas in the awareness of physical fitness the older generation tends to be more concerned. In occupational category, teachers and sports instructor show more concern for health and physical fitness, when compared to those in other occupations. As for the assessment criteria, positive behaviour was selected as the means to evaluate health on every level in the age bracket. This can also be seen in the occupation category. In order to improve health and physical fitness, many of those respondents saw more exercise needed in the present and future as the solution. (6) Regarding the physical fitness needed to cope with workloads in the office and in the households, the younger generation tends to show confidence in their ability and the older generation has no problem about it. In the occupational category, housekeepers feel confident in their ability, but, we find there is not satisfaction in this regard on every level in the occupational category.

I 諸 言

スポーツは従来、競技、レクリエーション、あるいは学校体育に重点がおかれ、その中心的活動は限られた年齢層であり、また性別にもみられた。しかし、近年社会環境の近代化が進み、広範囲な女性層のスポーツ参与しやすい方向に世の中が動いてきた。これは女性の意識が変わり、その背景として社会全体の変化が女性スポーツ人口の増大と結びついたものと思われる。先のバルセロナ夏季オリンピックにおいて、かつては男性だけの競技種目であったものが、新たに女性参加が認められた種目も加えられている。今回の大会では、特に日本の女子選手の躍進は目を見張るものである。このようなことから、今後運動・スポーツに対する関心は、さらに高まるものと期待される。

現代社会では経済の発展に伴い省力化による女性の家事労働の軽減から運動不足、また情報の氾濫に伴い複雑化した社会における精神疲労の蓄積などに関連した健康阻害要因の増加が注目されている^{1), 2), 3)}。そのため適度な身体的活動の実施によって、波多野⁴⁾は、運動前と運動継続後の生活意識の変化について行動様式、健康観、体力面に直接的効果が著しいことを述べている。そして、Åstrand⁵⁾は優れた体力では作業および余暇時間を有意義に満喫でき有利なることから、効果的な身体運動の習慣化の重要性を特筆している。運動・スポーツを継続して効果を求めるには一般に、技能の優劣、健康や体力に関する知識、生活の状況把握、運動・スポーツの生活化について考慮されていなければならない。過去の運動部経験者における運動・スポーツ意識についての調査研究では、経験者の方が積極的に行動し、また運動習慣が身につけていることを報告されている⁶⁾。また、学生時代の競技スポーツ経験者では継続して生涯スポーツを楽しんでおり、技術的なレベルも高いとの報告もある⁷⁾。

そこで本調査は、昭和43年から平成2年にかけて北海道女子短期大学保健体育科体育コースを卒業した運動経験の豊富な学生が、卒業後の現在、運動・スポーツに関してどのような意識をもっているか、また健康・体力についてどの程度自覚しているかについて、短大時代に習得した点も含めて、その実態をアンケート調査によって把握しようとしたものである。

Ⅱ 方 法

調査は、本学を昭和43年3月(第1期)から平成2年3月(第23期)までに卒業し、これらの中で同窓会名簿より所在の確認できた卒業生を対象に依頼し、質問紙による郵送法にて実施した。当初調査の対象となったのは卒業生1709名であったが、住所変更および不明、死去などの理由により依頼の不可能な卒業生を除く卒業生865名に限り調査依頼状と調査票を発送した。回収数は587の67.9%で、そのうち有効票数は585の99.6%であった。

調査期間は、平成2年10月3日から最後の調査票の回収の平成3年9月11日までである。調査の内容については、運動・スポーツの意識および活動状況、短大時代のスポーツ活動、健康・体力の自覚などに関する設問16項目である。

Ⅲ 結果と考察

1. 調査対象者の特性

調査対象者の年齢階層別および職業別については、表1に示している。年齢階層では20～29歳が全体で51.6%を占め、ついで30～39歳が31.3%、40～44歳が最も少なく17.1%であった。職業別では無職・専業主婦(以下、無職と称す)が全体で27.5%と最も多く、販売・サービス・労務系(以下、販売・サービスと称す)が26.7%、教員・スポーツ指導者(以下、指導者と称す)が23.8%、事務系が21.5%、不明が1.2%であった。以上、短大卒業後における意識、行動、生活環境を考慮し、年齢および職業の2項目を主な指標としてその変容を検討した。

表1 調査対象者の特性

項目	カテゴリー	N (%)
年 齢 階 層	20 ～ 29	302 (51.6)
	30 ～ 39	183 (31.3)
	40 ～ 44	100 (17.1)
職 業	無職 (専業主婦)	159 (27.5)
	販売・サービス・労務系	156 (26.7)
	教員・スポーツ指導者	139 (23.8)
	事務系	124 (21.5)
	不 明	7 (1.2)
合 計		585 (100.0)

女性の運動・スポーツに対する調査の意義⁸⁾として、一般には、第1に女性は時代を担う子供の妊娠・出産・授乳あるいは保育などの長期に関与していること、第2に歴史的に運動・スポーツは「男性文化」が優先していたこと、第3に社会環境の変化にともない女性のスポーツ参与に積極性がみられること、などが考えられる。労働白書⁹⁾によると、女性の生活パターンは仕事あるいは生活中心に片寄らず、両立させながら生活を楽しむ志向が強くなってきている。今回の調査対象である北海道唯一の女子体育の卒業生は、短大時代の授業では実践・理論面を2年間学習し、その進路については一般職とともに専門を生かした学校体育および運動・ス

スポーツの指導者の職業に就いている者が比較的多くみられ、その特徴が後述する運動・スポーツ、健康・体力に対する意識の違いなどに示されている。

2. 運動・スポーツに対する必要性、期待、実施について

表2は運動・スポーツの必要性について年齢階層別および職業別に示している。年齢階層別にみると、各年齢層ともに「大いに必要である」と強く訴えており、多い順では30～39歳が75.4%、20～29歳が72.2%、40～44歳が71.0%、「少しは必要である」では20～29歳24.5%、40～44歳23.0%、30～39歳18.0%であった。つぎに職業別にみると、「大いに必要である」に運動・スポーツに深く関わっている指導者が76.3%、事務系が73.4%、無職が71.7%、販売・サービスが70.5%の順で、「少しは必要である」について販売・サービス26.3%、指導者23.0%、事務系20.2%、無職19.5%とそれぞれの職業に必要性を強く感じていた。今回の調査結果では否定的な訴えが僅かしかいなくなった。

表3には運動・スポーツに最も期待することと二番目の期待について年齢階層別および職業

表2 運動・スポーツの必要性 (%)

		N	大いに必要 である	少しは必要 である	不必要 である	必要だが できない	不 明
全 体		585	73.0	22.2	0.7	4.1	0.0
年 齢 (歳)	20 ~ 29	302	72.2	24.5	1.0	2.3	0.0
	30 ~ 39	183	75.4	18.0	0.0	6.6	0.0
	40 ~ 44	100	71.0	23.0	1.0	5.0	0.0
職 業	専業主婦	159	71.7	19.5	0.6	8.2	0.0
	販売・サービス業・労務系	156	70.5	26.3	1.3	1.9	0.0
	教員・スポーツ指導者	139	76.3	23.0	0.0	0.7	0.0
	事務系	124	73.4	20.2	0.8	5.6	0.0
	不 明	7	85.7	14.3	0.0	0.0	0.0

別にあらわれている。上段が第1位、下段に第2位の回答数の割合である。期待のランク第1位は「運動・スポーツすると快適で心身のストレス解消になる」に30～39歳が69.6%、20～29歳が64.1%、40～44歳が57.1%とわずかに年齢層に差がみられた。第2位の「職場・友達・家族のコミュニケーションをはかる」に40～44歳が34.0%、30～39歳が33.9%、20～29歳が29.7%と年齢層の高い方に最も多かった。その他前述の回答と僅差で「行動体力を高めて日常生活をより活動的にする」ことに期待を寄せていた。職業別にみると、期待の第1位のランクに年齢階層の回答同様に無職が72.2%、事務系の67.2%、販売・サービスの66.4%、指導者の51.9%の割合であった。第2にランクした回答では「職場・友達・家族のコミュニケーションをはかる」に無職36.5%と事務系34.7%、「行動体力を高めて日常生活をより活動的にする」に販売・サービス34.0%と指導者30.8%、と職業に違いがみられた。年齢階層あるいは職業の指標に「成人病の予防」と「からだのスタイル」に関して期待度がきわめて薄かった。

卒業後、現在の日常生活を振り返りて運動・スポーツの必要性は各年齢層、各職業にそれぞれ積極的とやや消極的な訴え率を合わせても9割以上も認識していた。これは短大時代に毎日長

表3 運動・スポーツに期待する第1位(上段), 第2位(下段)

(%)

		第 1 位							
全 体		585	7.9	63.4	1.5	20.7	4.4	0.2	
年 齢 (歳)	20 ~ 29	295	8.1	64.1	2.4	20.7	4.4	0.3	
	30 ~ 39	181	6.6	69.6	0.0	18.8	5.0	0.0	
	40 ~ 44	98	10.2	57.1	2.0	26.5	4.1	0.0	
職 業	無職(専業主婦)	159	8.9	72.2	0.0	16.5	2.5	0.0	
	販売・サービス・労務系	156	3.9	66.4	0.7	23.7	5.3	0.0	
	教員・スポーツ指導者	135	14.8	51.9	0.7	26.7	5.2	0.7	
	事務系	124	4.1	67.2	4.9	18.9	4.9	0.0	
	不 明	7	14.3	57.1	14.3	0.0	14.3	0.0	
		N	成人病を予防する	運動・スポーツの楽しさを増やす	ストレス解消になる	からだがスリムになる	行動体力を高め日常生活をより活動的にする	職場・友達・家族のコミュニケーションをはかる	その他
全 体		585	9.1	20.3	6.2	29.9	30.8	0.7	
年 齢 (歳)	20 ~ 29	290	9.0	24.5	7.2	29.0	29.7	0.7	
	30 ~ 39	180	10.6	15.0	7.2	32.8	33.9	0.6	
	40 ~ 44	97	8.2	21.6	2.1	33.0	34.0	1.0	
職 業	無職(専業主婦)	159	10.9	16.7	5.1	30.8	36.5	0.6	
	販売・サービス・労務系	156	8.7	24.7	4.7	34.7	27.3	0.7	
	教員・スポーツ指導者	139	7.8	26.3	6.8	30.8	28.6	0.0	
	事務系	124	11.6	17.4	8.3	26.4	34.7	1.7	
	不 明	7	0.0	0.0	28.6	42.9	28.6	0.0	
		第 2 位							

時間の運動を実施していたときとくらべて、運動量が極端に減少しており、健康・体力の保持・増進に一層努力しなければならないと卒業生が自覚しているものと思われる。職業別にみると、直接に運動・スポーツの指導的立場の者が、特にその必要性を強く認識していることに注目したい。運動・スポーツに期待することは、すべての年齢階層では第1に「心身のストレス解消」、職場・友達・家族との間で「コミュニケーション」をはかることを第2番目にあげていた。職業別にみると、第1と第2ランクに無職と事務系では年齢階層の指標同様の期待内容を示しているが、身体的活動量が比較的多く要求されている指導者および販売・サービスに就いている者は、2番目の期待には日常生活の基盤づくりの願望に「行動体力」の充実を求めており、日常の活動量の増減から期待度の違いがあらわれていた。バレーボール活動の参与動機として家庭婦人は心身のストレス解消と人とのつながり、そして体力の維持・増進を望んでおり⁷⁾、今回の調査結果においても同様の傾向の期待度を示している。また、松井ら¹⁰⁾の職業婦人を対象にした報告においても前述と同様の願望をあらわしていた。したがって、運動・スポーツの必要性は大いに感じながら、運動・スポーツを通じて心身のリラクゼーションと身近な仲間との交流を広げようと、運動不足に充足の他に違う効用を望んでいることが推測できる。

表4 運動・スポーツの活動状況

(%)

		N	定期的 に している	不定期 だが している	気が 向け ば する 程度	全然 して いない
全 体		585	50.2	23.2	9.5	17.1
年 齢 (歳)	20 ~ 29	302	51.5	24.2	8.8	15.5
	30 ~ 39	183	44.5	20.3	12.6	22.5
	40 ~ 44	100	56.6	25.3	6.1	12.1
職 業	無職 (専業主婦)	159	37.7	18.2	13.8	30.2
	販売・サービス・労務系	156	48.7	24.0	9.7	17.5
	教員・スポーツ指導者	139	68.4	22.8	2.9	5.9
	事務系	124	46.3	29.3	11.4	13.0
	不 明	7	83.3	16.7	0.0	0.0

表4には運動・スポーツの実施状況について年齢階層別および職業別にあらわしている。実施の頻度は「定期的に行っている」について40～44歳が56.6%、20～29歳が51.5%、30～39歳が44.5%で、「不定期だがしている」についても上記の年齢階層順に25.3%、24.2%、20.3%と積極的であり、そのなかでも両回答をあわせると、特に40～44歳が運動・スポーツの実施が多くみられた。その反面、運動・スポーツを「全然していない」者が僅かであるものの30～39歳が22.6%と他の年齢層より上回っていた。職業別では「定期的に行っている」が指導者の68.4%、販売・サービスの48.7%、事務系の46.3%、無職の37.7%で、「不定期だがしている」状況では事務系29.3%、販売・サービス24.0%、指導者22.8%、無職18.2%となり、両者合わせて職業柄指導者の実施が目立って多かった。また、「全然していない」状況では無職の者が他の有職者よりも高く、30.2%の割合を示していた。図1には、運動・スポーツを実施している調査対象者の頻度の内訳をあらわしている。定期的に行っているなかで「週に1、2日」が全体の30.9%、「週に3日以上」が28.8%と実施しており、実施が少ないものの「不定期だが月に1、2回」28.2%の程度を示し、「気が向けば年に数回」が12.0%と消極的な活動が低率であった。

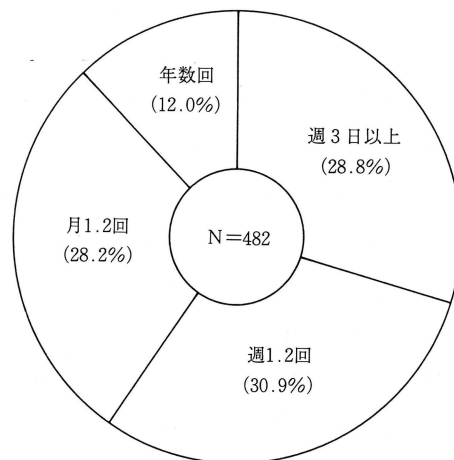


図1 運動の実施頻度

現在の生活における運動・スポーツの実施に対する実態は、「定期的」にスポーツ参加している40～44歳が56.6%と最も高く、職業別では指導者が約70%ととりわけ多く、続いて販売・サービスと事務系、そして最も低いのが無職であった。鈴木らは若いときから運動を始めていることが運動習慣化の基礎となり、それが継続性につながるものと特筆している。一般女性の運動実施率についての報告では、多い頻度の40代にしても週平均1日程度であり^{1) 2) 1) 3)}、また、中川らの女性の運動・スポーツ実施状況につ^{1) 4)}

いても20代の若い層に頻繁にみられるが、高齢層の40代から減少の傾向であると報告している。しかし、今回の調査結果から高齢層の40～44歳に定期的実施している割合が若い層より上回っており、過去の運動経験が反映した結果ではないかと推測できる。職業別にみると、運動・スポーツに直接関係している指導者に実施率がきわめて高かったのは、指導且つ自分自身の身体鍛錬として考えているのではないと思われる。運動・スポーツの実施頻度の内訳について定期的には週当たり1、2日と3日以上との回答率が近似しており、調査対象者には積極的な実践活動が窺える。

表5に示したのは運動・スポーツ活動に対する満足の数値についてである。年齢階層別では「大いに満足している」および「満足している」割合が年齢の高い順に40～44歳に12.4%と24.7%、30～39歳に9.2%と20.9%、20～29歳に8.9%と17.1%の割合であった。反対に活動状況に不満と思っていることが40～44歳では13.5%と少ないが、30～39歳あるいは20～29歳では32.5%と26.3%とそれより上回っていた。職業別についてみると、「大いに満足している」および「満足している」と回答しているのは指導者が11.1%と23.0%、無職が10.6%と12.9%、販売・サービスが10.0%と23.6%、事務係が5.8%と16.7%であった。不満感を抱いているのは販売・サービス30.7%と8.6%、無職25.8%と10.0%、指導者23.0%と3.7%であった。このことは前述の回答結果と関連して、実施頻度の程度によるものと考えられる。また、指導者の場合については実務と趣味を兼ね備えていることにあり、指導における楽しさからの満足感となっているのではないと思われる。

表5 運動・スポーツ活動の満足度 (％)

		N	大いに満足している	満足している	まあまあだと思う	不満だと思う	大いに不満である
全 体		585	9.6	19.5	35.6	26.1	9.2
年 齢 (歳)	20 ～ 29	302	8.9	17.1	36.7	26.3	11.0
	30 ～ 39	183	9.2	20.9	26.4	32.5	11.0
	40 ～ 44	100	12.4	24.7	49.4	13.5	0.0
職 業	無職（専業主婦）	159	10.6	12.9	35.6	25.8	15.2
	販売・サービス・労務系	156	10.0	23.6	27.1	30.7	8.6
	教員・スポーツ指導者	139	11.1	23.0	39.3	23.0	3.7
	事務系	124	5.8	16.7	41.7	25.8	10.0
	不 明	7	16.7	50.0	33.3	0.0	0.0

表6には不満感を持っている187名に対して、その理由を年齢階層別と職業別に複数回答で示している。それぞれの年齢階層が「時間に余裕がないから」40～44歳100%、30～39歳76.4%、20～29歳68.0%を理由にあげ、また各年齢層のなかでも「仕事で疲れるから」を理由にあげた40～44歳が66.7%と多い割合であった。職業別においても年齢階層別と同様の理由を一番にあげており、販売・サービス77.4%、指導者77.1%、無職70.7%で、他の理由として販売・サービス、指導者、事務係が「仕事で疲れるから」45.3%、40.0%、17.1%、無職が「身近かにスポーツ施設がないから」19.0%と回答していた。このような傾向は、年齢層あるいは職業につ

表6 運動・スポーツの活動状況における否定的回答者の理由（複数回答） (%)

		N	時間から に余裕がない	仕事で 疲れるから	仲間が 集まらない	経済的に 余裕がない	身近に スポーツ施 設がないから	つっても スポーツ施 設があか ないから	適切な 指導者が いないから	家族の 協力・理 解が得ら ないから	その他
全 体		187	73.3	25.7	10.2	7.5	12.8	8.6	6.4	2.1	18.7
年 齢 (歳)	20 ~ 29	103	68.0	27.2	11.7	7.8	12.6	10.7	8.7	1.9	16.5
	30 ~ 39	72	76.4	16.7	8.3	8.3	15.3	6.9	4.2	2.8	23.6
	40 ~ 44	12	100.0	66.7	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3
職 業	無職（専業主婦）	58	70.7	5.2	3.4	8.6	19.0	5.2	5.2	3.4	36.2
	販売・サービス・労務系	35	77.4	45.3	11.3	3.8	3.8	11.3	7.5	3.8	9.4
	教員・スポーツ指導者	35	77.1	40.0	14.3	8.6	11.4	5.7	2.9	0.0	17.1
	事務系	41	68.3	17.1	14.6	9.8	17.1	12.2	9.8	0.0	7.3

いても報告^{10), 15)}が多い。

3. 短大時代に習得したもの

いままで述べたことが運動・スポーツ意識について、調査対象者の卒業後における実態である。本学体育の学生は大部分が教職課程を履修し、体育の授業ではそのための専門的実践運動、さらに運動・スポーツ科学に関連した理論を多方面にわたって学習しており、また、運動部では専門スポーツの競技力向上を目指して日頃厳しい訓練している。その経験のなかで体力的、運動技能的、行動的、精神的、社会的な面などについてどの程度習得したか、3段階の Kategorieで卒業生全員の結果を、図2-a~1にあらわしている。運動・スポーツの活動において

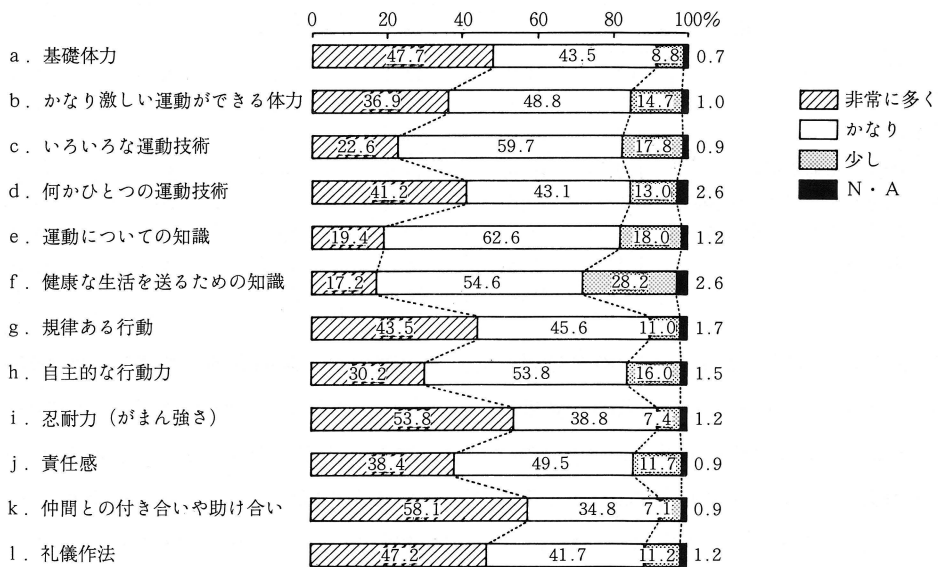


図2-a~1 短大時代に習得したこと

基盤となすのが体力面である。基礎体力については「非常に多く」体得したのが47.7%，かなり激しい運動・スポーツができる体力の獲得は36.9%であった。否定的な回答の「少し」については8.8%，14.7%と僅かであった。技術的な面では「非常に多く」いろいろな運動技術が22.6%，何かひとつの運動技術が41.2%と習得しており，オールラウンドなスポーツ種目より専門的な種目の技術獲得の方がより多くみられた。「少し」の程度ではともに低い回答率であった。知的な面では合理的に遂行していく運動についての知識が「非常に多く」に19.4%，また，健康な生活を送るための知識が17.2%とともに低率の回答であった。マイナスの回答については運動の知識が18.0%であるが，健康面では28.2%とプラスの方が大きかった。行動面をみると，規律ある行動に関しては「非常に多く」が43.5%，自主的な行動力では30.2%であった。「少し」の程度の回答では11.0%，16.0%とともに低かった。精神面に関して，忍耐力（がまん強さ）では「非常に多く」53.8%と高く，責任感では38.4%と差がみられた。「少し」については7.4%と11.7%と僅少であった。最後に，社会的な面においては礼儀作法が「非常に多く」の47.2%，短大時代当時を振り返って仲間との付き合いや助け合いが58.1%とともに大きな割合を示した。否定的な回答では11.2%と7.1%と低率であった。

以上の結果から，過去を振り返って短大体育の専科生として体力では基礎体力，技術ではオールラウンド的な面より専門的な種目の技術獲得が大きかった。健康・体力管理あるいは運動の成就に関わる知識面については他の面とくらべて習得が最も低く，この点は現在の在学生に対するカリキュラムについて確認していかなければならないことかと思う。本学の運動部では現在でも全道でトップクラスの選手が多く集まり，競技志向が強く，連日のように長時間のスポーツ活動が伝統的に続いている。運動部の性格としては短大の教育的指導の基でおこなわれ，自己の関心と自発的な参加が原則になっている。また，運動部の機能的な面については集団のまとまりや，親密な人間関係をつくりやすいスポーツ集団の特徴がみられ，また統制のとれた練習，人間関係（先輩，後輩など）が大切にされている¹⁶⁾。体育学生は在学中にスポーツを通じて

お互いに厳しく鍛え競争し合い，精神面での忍耐力（がまん強さ），規律ある行動，礼儀作法，責任感が身につき，さらに仲間との助け合いによって深いつながりが生まれ，このようにスポーツウーマンの特性があらわれたのではないかと推測される。

4. 過去と現在の運動・スポーツ

表7には短大時代に得意とした運動・スポーツ種目と現在主に実施している種目についてそれぞれ上位10種目を示したものである。短大時代

表7 短大時代および現在実施している運動・スポーツの上位種目

短大時代		現在	
種目	N (%)	種目	N (%)
バレーボール	99(18.1)	水泳	98(16.8)
陸上競技	94(16.6)	硬式テニス	84(14.4)
バスケットボール	75(13.2)	バレーボール	73(12.5)
バドミントン	43(7.6)	スキー	57(9.7)
ソフトボール	31(5.5)	バドミントン	35(6.0)
ソフトテニス	30(5.3)	エアロビック・エクササイズ	
		バスケットボール	28(4.8)
器械体操	27(4.8)	ジョギング	24(4.1)
硬式テニス	24(4.2)	ミニバレーボール	14(2.4)
		・卓球	
剣道	16(2.8)	ウォーキング	10(1.7)

では、ほぼ全員に近い体育学生が運動部に所属しており、それに関連して競技志向の強いスポーツ種目を得意種目としていた。今回の調査対象者に限られているが、そのなかで最も多いのがバレーボールの18.1%，続いて陸上競技16.6%，バスケットボール13.2%，バドミントン7.6%，スキー6.5%，ソフトボール5.5%，ソフトテニス5.3%，器械体操4.8%，硬式テニス4.2%，剣道2.8%の順位であった。しかし、短大を卒業して現在実施している種目と比べると、水泳が16.8%と最も多く、ついで硬式テニス14.4%，バレーボール12.5%，スキー9.7%，ゴルフ6.5%，バドミントン6.0%，エアロビック・エクササイズとバスケットボールの4.8%，ジョギング4.1%，ミニバレーボールと卓球の2.4%，ウォーキング1.7%の上位10種目であった。

最近の女性のスポーツ参加が積極的に¹⁷⁾なり、各都道府県においても女性は男性にやや近い割合で何かのスポーツと親しんでいる。調査対象者は、当時体育学生としてほぼ全員運動部に所属して大学生の全国、全道大会や国民体育大会などを目指していた。短大時代に得意とした種目は前述の短大で習得したことに専門的技術の獲得をあげており、エキスパートのスポーツ種目による活動と思われる。現在実施している卒業生の運動・スポーツの種類をみると多岐に渡っていたが、そのなかで健康スポーツとして、またレクリエーション・スポーツとして水泳、硬式テニス、ゴルフ、エアロビクス・エクササイズ、ジョギング、ミニバレーボール、ウォーキング、など競技スポーツとみられる種目より多く加わっていたことがわかった。

5. 健康・体力の現状と自己評価の観点

表8には、現在の健康・体力の程度を年齢階層別と職業別にそれぞれ示している。健康面では「非常に健康である」と感じている30～39歳では32.8%，20～29歳では29.8%，そして40～44歳が21.0%で、「まずまずの健康である」の状態では30～39歳が45.9%，20～29歳が44.7%，40～44歳が39.0%の割合であった。両方の回答を合わせて各年齢層ともに良好の状態を示しているものの、高い年齢層がそのなかでもやや低かった。体力面については、「非常に優れている」

表8 現状における健康と体力の維持 (％)

回 答		N	健 康					体 力				
			1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
全 体		585	29.2	44.1	17.3	8.5	0.9	2.9	25.6	44.1	24.3	3.1
年 齢 (歳)	20 ～ 29	302	29.8	44.7	15.9	8.3	1.3	4.0	20.6	46.4	26.5	2.6
	30 ～ 39	183	32.8	45.9	14.2	6.6	0.5	2.2	31.7	39.9	23.5	2.7
	40 ～ 44	100	21.0	39.0	27.0	13.0	0.0	1.0	30.0	45.0	19.0	5.0
職 業	無職 (専業主婦)	159	27.7	45.9	15.2	10.1	0.6	1.9	22.0	43.4	25.8	6.9
	販売・サービス・労務系	156	26.3	43.6	19.2	10.3	0.6	2.6	26.3	39.7	28.8	2.6
	教員・スポーツ指導者	139	35.3	42.4	12.9	7.9	1.4	4.3	31.7	47.5	15.8	0.7
	事務系	124	27.4	45.2	22.6	4.6	0.0	2.4	23.4	46.8	25.8	1.6
	不 明	7	42.9	28.6	0.0	14.3	14.3	14.3	14.3	42.9	28.6	0.0

- (回答項目) 1) 非常に健康である
 2) まずまずの健康である
 3) 普通である
 4) 少し具合が悪い
 5) 非常に具合が悪い
 6) 非常に優れている
 7) かなり優れている
 8) 普通である
 9) やや劣っている
 10) まったく体力がないと思う

の程度が各年齢層にそれぞれ低率を示していた。また、「かなり優れている」状態では30～39歳が31.7%、40～44歳が30.0%と、20～29歳が20.6%と健康面の優群とくらべて低い割合であった。劣性の状態では「やや劣っている」、あるいは「まったく体力がないと思う」という認識が20～29歳の年齢層だけに29.1%と優性のそれより越えていた。職業別の健康面では「非常に健康である」の状態が指導者の35.3%、無職の29.2%、事務系の27.4%、販売・サービスの26.3%の順で、「まずまずの健康である」の状態が事務系45.2%、無職44.1%、販売・サービス42.4%、指導者42.4%と両者加えると、すべての職業が良好の状態であった。体力については最高の状態がともに5%以下と少ないが、「かなり優れている」状態では指導者が31.7%と最も多く、販売・サービス26.3%、事務系23.4%、無職22.0%の順であった。そのなかで指導者だけは体力面に劣性の状態より優性の方が上回っていた。

表9には、健康・体力の自己評価の観点における複数回答の結果を年齢階層別と職業別に示している。健康面にそれぞれの年齢層に回答が最も頻繁だったのは「元気よく活動ができるか」40～44歳65.4%、20～29歳61.9%、30～39歳61.0%であった。その他の回答では年齢層の違いがみられ、40～44歳と30～39歳が「休息や睡眠で回復するか」に45.0%、37.9%、20～29歳では「病気にかかるか」に34.8%であった。体力面では「仕事・スポーツ後の疲労回復度」と「日頃の疲労感」に関して各年代ともに、20～29歳55.9%、30～39歳52.8%、40～44歳48.4%と30～39歳46.0%、40～44歳45.2%、20～29歳35.7%と自己評価の観点について同様の傾向を示した。他に多かった回答率は20～29歳25.3%、30～39歳18.8%の「運動を長く続けられるか」について、また40～44歳では22.6%の「動きに敏捷性があるか」についてを評価の観点とし、年齢層の違いがあらわれた。職業別によると、健康面では「元気よく活動できるか」に無職68.6%、指導者67.6%、販売・サービス56.8%、事務系54.8%と高い割合で、その他「病気にかかるか」否かの無職37.1%、そして他の職業については「休息や睡眠で回復するか」について販売・サービス39.4%、指導者37.4%、事務系33.9%が評価の観点を示していた。体力面では「仕事・スポーツ後の疲労回復度」を評価しているのが事務系62.3%、販売・サービス59.5%、指導者50.7%、無職43.8%と最も多く、次に「日頃の疲労感」が無職49.7%、事務系38.5%、販売・サービス37.2%、指導者36.0%の割合で評価をしていた。

図3には年齢階層別あるいは職業別に関係なく健康・体力の維持・増進について現在および今後の対応では継続性がみられ、「運動不足にならないようにする」ことが現在30.6%、今後43.1%とさらに努力していきたいと願っている様子が窺える。つぎに「生活のリズムを規則正しくする」ことに現在22.4%と今後18.5%、「睡眠時間を十分とる」ことに現在20.5%と今後10.6%、「食事の質や量に注意する」ことに現在15.7%と今後13.0%であった。その他の回答では回答率がほぼ5%の低率であった。

現状の健康面では各年齢層がそれぞれ良好の状態を示しているが、そのなかで年齢層の高い40～44歳がやや低い意識にあることは、一般にこの年齢層において社会的、家庭的にも責任の重い時といわれ、多少ハードな労作も無理して乗り切ろうと、つい自分の健康も過信しすぎて

表9 健康および体力に関する評価の観点（複数回答）

		健 康 面								
回 答		N	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)
全 体		585	62.2	36.1	17.8	15.2	31.2	22.8	7.9	0.7
年 齢 (歳)	20 ~ 29	302	61.9	32.1	17.2	17.5	34.8	21.5	8.3	0.7
	30 ~ 39	182	61.0	37.9	17.6	13.7	30.8	22.5	9.3	0.5
	40 ~ 44	100	65.4	45.0	20.0	11.0	21	27.0	4.0	1.0
職 業	無職（専業主婦）	159	68.6	33.3	17.6	12.6	37.1	20.1	6.3	0.6
	販売・サービス・労務系	156	56.8	39.4	16.8	18.1	25.8	28.4	9.7	0.0
	教員・スポーツ指導者	139	67.6	37.4	18.7	14.4	28.8	16.5	7.9	1.4
	事務系	124	54.8	33.9	17.7	16.9	33.1	25.8	7.8	0.8
	不 明	7	57.1	42.9	28.6	0.0	28.6	28.6	14.3	0.0

- (回答項目) 1) 元気に活動ができるか 5) 病気にかかるか
 2) 休息や睡眠で回復するか 6) 多少の無理がきくか
 3) 食欲があるか 7) よく眠れるか
 4) からだの動きが敏捷か 8) その他

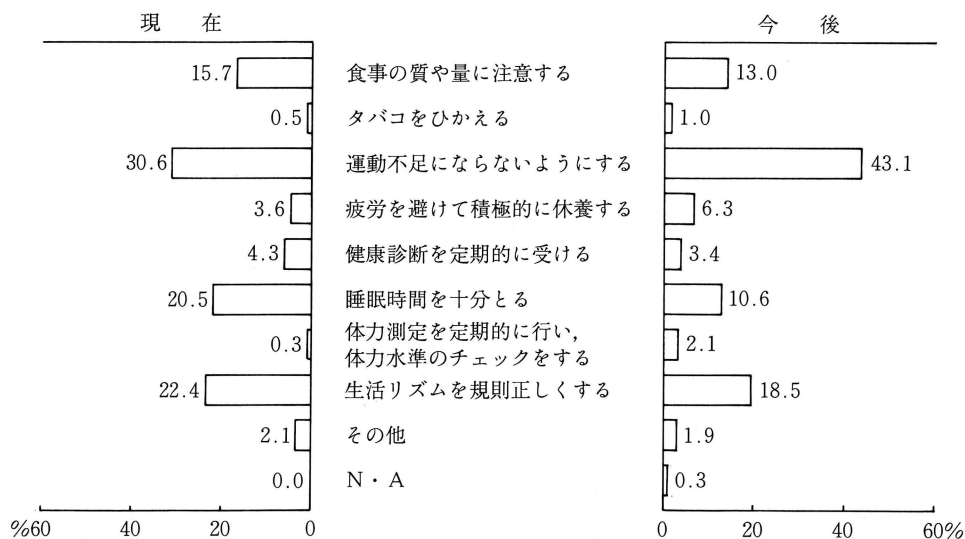


図3 現在および今後、健康・体力の維持増進のための対応

いることも推測される。体力面ではプラスの状態が健康面より低い様子であった。これは行動体力の水準を、例えば、速く、長く、強くといった体力要素の程度から自己評価をしているためか、卒業後の年数の少ない20～29歳が短大時代とくらべて運動量の減少している現在は劣っていると認識したのではないかとと思われる。職業別では強い職業意識のあらわれか、指導者は他の職業に従事している者より健康あるいは体力の両面に自信を持っている人が多く見受けられた。健康の自己評価の観点について年齢階層別ではすべてが元気に活動することに、つぎに年齢層の違いでは高い方が運動後の疲労回復、若い方が病気にかかるか否かに判断していた。

(%)

体 力 面											
N	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)
585	52.0	13.5	6.8	14.7	8.4	14.5	39.1	5.1	1.9	5.1	1.0
302	55.9	15.2	6.1	17.2	6.4	14.1	35.7	4.7	25.3	4.7	0.7
182	52.8	10.2	8.0	11.9	13.1	12.5	46.0	6.3	18.8	6.8	1.1
100	48.4	17.2	8.6	15.1	7.5	22.6	45.2	5.4	11.8	4.3	2.2
159	43.8	11.8	3.9	11.8	9.8	20.3	49.7	4.6	20.3	5.2	2.0
156	59.3	15.5	5.4	16.2	6.8	18.2	37.2	4.1	21.6	6.1	0.0
139	50.7	18.4	8.8	19.9	9.6	11.8	36.0	8.8	22.1	2.2	0.7
124	62.3	10.7	10.7	12.3	9.0	9.0	38.5	4.1	21.3	7.4	0.8
7	57.1	0.0	14.3	28.6	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	14.3	14.3

- (回答項目) 1) 仕事・スポーツ後の疲労回復度 7) 日頃の疲労感
 2) 長時間の精神疲労に耐えるか 8) 体力測定の結果
 3) 試合やスポーツしたときの勝負 9) 運動を長く続けられるか
 4) 長時間の肉体疲労に耐えられるか 10) からだの柔軟性があるか
 5) 走ったり、跳んだりできるか 11) その他
 6) からだの動きに敏捷か

体力面では仕事・スポーツ後の疲労回復と日頃の疲労感を、さらに若い層が運動の持続性をみており、また高齢層はからだの敏速な動きからそれぞれ評価の基準を示していた。非常にハードな運動・スポーツをしていた選手は行動体力が強ければ防衛体力も強いかというと、必ずしもそうとは限らず、病気とか運動以外のストレスの抵抗力が弱いことあるといわれている。今回の調査において年齢の若い層は健康・体力に「元よく活動して」あるいは「病気にかかるか」否かについて評価の観点をあげていることは、短大時代の運動部の活動した時期がやや近くにあり、現在は何とか健康を保っているもの環境条件が変わり、ストレスが加わったり、容易に病気になったり健康・体力が失われているのではないかと危惧される。健康・体力を維持・増進について総理府の全国調査によると、「食生活」^{1,8)}、「運動量」^{1,8)}、「休養」の回答率の多い順に留意点をあげている。今回の調査では、とくに「運動不足」の解消に現在、あるいは将来ともに実行の意識をもっていた。現代社会の健康・体力を維持・増進していくライフスタイルには運動不足がリスクファイターであることを考えると、現在と将来においても生活行動のなかに運動は不可欠のものである。短大時代には競技志向であった調査対象者が、昭和46年ころから現在に至るまで運動不足に関わる病気の死亡率が男性より高いことを考えると、運動・スポーツを健康的な生活への足がかりとして考えているのではないかと思う。

6. 家事および仕事に対する体力の現状と満足度

表10には、仕事や家事に対しての体力の程度とその満足度について年齢階層別と職業別にあらわしている。現状の体力で仕事や家事を「十分続けられる」回答では若いほど自信を持ち、20～29歳65.7%、30～39歳63.9%、40～44歳52.0%、「どうにか続けられる」程度では逆の年齢階層順であった。満足度では「大いに満足している」回答にそれぞれの年齢層が少ない割合で、つぎに「満足している」が40～44歳の30.3%、「不満である」が30～39歳33.3%と20～29

表10 仕事や家事に対して体力の程度と満足度

		仕事や家事を、今の体力で続けられるか				
回 答		N	十分続けられる	どうにか続けられる	不安である	わからない
全 体		585	62.8	28.8	7.2	1.2
年 齢 (歳)	20 ~ 29	302	65.7	26.0	7.0	1.3
	30 ~ 39	183	63.9	29.5	6.0	0.5
	40 ~ 44	100	52.0	36.0	10.0	2.0
職 業	無職 (専業主婦)	159	69.2	25.8	5.0	0.0
	販売・サービス・労務系	156	60.9	29.5	8.3	1.3
	教員・スポーツ指導者	139	52.9	34.1	3.6	3.6
	事務系	124	68.5	26.6	0.0	0.0
	不 明	7	42.9	14.3	28.5	0.0

歳32.8%と違いがみられた。職業別について、仕事や家事を「十分続けられる」と高い意識を持っているのは無職69.2%，つづいて事務系68.5%，販売・サービス60.9%，指導者52.9%の順で、「どうにか続けられる」状態が指導者34.1%，販売デサービス29.5%，事務系26.6%，無職25.8%であった。体力の現状については職業に就いている者すべてが「不満である」と中間的回答を除いて多かった。そのなかで販売・サービス35.9%と無職30.2%が多かった。

以上の結果からみると、仕事や家事に対応できる体力では加齢とともに自信が失ってきており、体力の満足度においては逆に年齢層が若いほど現状に満足していることが少なかった。これは井川^{1,2)}らの報告とほぼ同様の傾向がみられた。このような逆の現象については若い年齢層では身体的活動の範囲が広く、運動によってまだ成長が期待しており、その上体力の要求水準が高くなっているのではないかと推測できる。また、年齢層の高い者は、逆に現状の体力が年齢相応であり、その要求水準も低くなってきたことに起因しているものと考えられる。

Ⅳ ま と め

本調査の目的は、体育の専科生が運動・スポーツ、および健康・体力に関する意識について、短大卒業後どのような自己認識や観点をもっているか、その現状について在学中に習得した点も含めて実態を明らかにしたものである。対象者は本学を昭和43年から平成二年に卒業した学生865名であるが、回収したのは587の67.9%，そのうち有効票数585の99.6%であった。その結果は、以下の通りである。

1) 指標構成について、年齢階層別では20～29歳が全体の51.6%，30～39歳が31.3，40～44歳が最も少なく17.1%で、職業別では無職（専業主婦）が27.5%，販売・サービス・労務系が26.7%，教員・スポーツ指導者が23.8%，事務系が21.5%の多い順であった。

2) 運動・スポーツの必要性については各年齢階層および各職業ともに70%以上もの高い割合で意識が高かった。また、運動・スポーツの実施に対しては心身のストレスの解消に期待度が多く、つぎに教員・スポーツ指導者が行動的体力面の向上に、その他の職業の者は身近なひ

現在の体力で満足か					
N	大いに満足 である	満足である	まあまあで ある	不満である	大いに 不満である
585	5.1	19.9	38.9	30.5	5.7
302	4.6	18.5	36.8	32.8	7.3
183	7.1	16.4	38.3	33.3	4.9
100	3.0	30.3	46.5	18.2	2.0
159	6.3	17.6	37.1	30.2	8.8
156	5.1	21.2	30.8	35.9	7.1
139	5.1	24.6	39.1	28.3	2.9
124	4.0	15.3	50.8	26.6	3.2
7	28.6	42.9	28.6	0.0	14.3

ととのコミュニケーションに期待を寄せていた。運動・スポーツ活動状況については定期的に実行している者は年齢階層の高い40～44歳が積極性を示しており、また、職業別には運動・スポーツの専門職に就いている教員・スポーツ指導者が目立って多かった。活動頻度については定期的に1、2日と3日以上と近似率がみられた。運動・スポーツに対する満足度について、年齢階層の高い順に多かった。職業別では教員・スポーツ指導者が最も高かった。不満感の持っている者の理由として、時間的な余裕がないことが多かった。

3) 短大時代に習得したことは、仲間との付き合いや助け合い、忍耐力(がまん強さ)、基礎体力、礼儀作法、専門的な運動技術の面に多くみられた。

4) 過去と現在をくらべて運動・スポーツ種目については、競技志向から健康維持型の種目に変っていた。

5) 健康・体力の意識について、健康面では年齢階層別にそれぞれ高い傾向を示しているが、体力面では年齢階層が高くなるほど意識が強く、低くなるなればなるほど意識が薄かった。職業別では、教員・スポーツ指導者が健康・体力の両面に他の職業より自覚が強かった。その評価に基準としては、健康について元気よく活動ができるかに各年齢階層に多く、職業別でも同様の傾向であった。健康・体力の維持・増進に関しての実行には、現在および今後運動不足の解消に努力することを最も強くあげていた。

6) 家事・仕事に対して現状の体力では若い層ほど自信を持ち、満足度では逆に年齢層高い者に多かった。職業別には差がみられなかったが、不満の回答が多かった。

謝辞: 本調査を実施するにあたり、調査にご協力戴いた卒業生の皆様、また、ご助言を戴いた北海道女子短期大学白佐俊憲教授、後藤俊教授、畠山孝子講師に、この稿を借りて厚くお礼を申し上げます。

本調査は平成4年度の北海道体育学会研究大会での発表を、本学紀要にまとめたものである。尚、今回の調査は平成2年度北海道女子短期大学における特別研究費を助成されたものである。

文 献

- 1) 太田壽城・加藤昌弘：健康・体力にとってスポーツが果たす役割，からだの科学，166， p. 35～39， 1992.
- 2) 小野三嗣：運動不足とは，風濤社，1988， p. 9～23.
- 3) 眞野喜洋：健康・体力づくりの医学，真興文易医書出版部，1980.
- 4) 波多野義郎・加藤敏明：奇跡の速歩健康術，朝日ソノラマ，1985， p. 223～25.
- 5) Åstrand, P.O. and Rodahl K. : Text of Work Physiology, McGraw-Hill Book Company, 1970, p. 608.
- 6) 吉成啓子・矢野あや子・柴田早苗：女子学生のスポーツ意識に関する一考察， CIRCULAR, No. 51, p. 81～87, 1990.
- 7) 亀井伸照・松坂弘康：北海道における家庭婦人バレーボール活動にかかわる行動と意識 — 全道大会出場の実態 —，北海道体育学研究 24, p. 1～11, 1989.
- 8) 江刺正吾：女性スポーツの社会学，不昧堂出版，1992， p. 115～120.
- 9) 労働省（編）：労働白書（平成4年度），日本労働研究機構，1992， p. 114.
- 10) 松井・井川・南谷・高沢・臼谷・山岡・山本・鈴木・石川：体力・運動・健康に関する基礎的調査そのⅡ — 特に職種別観点から —，体育科学 11, p. 201～31, 1983.
- 11) 鈴木慎次郎・山川喜久江・橋本勲・樋口満：運動習慣者の運動に対する意識と栄養摂取状態について，体育科学 11, p. 232～39, 1983.
- 12) 井川・松井・南谷・江尻・鈴木・高沢・臼谷・山本・山岡・寄金・生田：体力・運動・健康に関する基礎調査・体育科学 4, p. 221～42, 1976.
- 13) 中村・江橋・朽木・神戸・清水・江森・赤津・佐藤・八木：スポーツクラブにおける運動実践の生理的および主観的效果，体力研究 No. 70, p. 1～2, 1988.
- 14) 中川功哉・三好洋三・宇留間昂・端山篤・松坂弘康：市民の健康・スポーツに関する調査研究報告，札幌市民教育委員会，1989.
- 15) 池上春夫：運動必要性の認識におよぼす運動実施の影響，体育科学 8, p. 230～36, 1980.
- 16) 影山健：運動クラブの性格，体育の科学 Vol. 10, p. 393～99, 1960.
- 17) 外山滋比古：女性をめぐるスポーツの現状と課題，スポーツと健康・体力 No. 6, p. 5～8, 1992.
- 18) 内閣総理大臣官房広報室（編）：平成2年版 世論調査年鑑 — 全国世論調査の現況 —，内閣総理大臣官房広報室，1991， p. 96～99, p. 108～111, p. 334.
- 19) 小野三嗣：健康・体力，大修館書店，1985， p. 8～13.
- 20) 藤沢邦彦・栗原淳：健康阻害要因に対する意識と行動（Ⅱ） — その視点について —，筑波大学体育科学紀要 8, p. 281～293, 1985.
- 21) 坂青嵐（編）：北海道女子短期大学20周年記念一目でみる20年の歩み —，北海道女子短期大学，1983.

健康・スポーツ等に関する調査

(記入月日: 月 日)

お名前	旧姓()		既婚 未婚の別	既婚・未婚
卒業 年	昭和 平成	年3月卒業 年3月卒業	生年 月日	昭和 年 月 日生 (歳)
現住 所	〒 () In. ()			
職 業	1. 無職(専業主婦) 2. 事務系 3. 教員 4. 農林・漁業 5. スポーツインストラクター 6. 労務系 7. 販売・サービス 8. その他(具体的に:)			
勤務 先	(もし、お差し支えなければ、勤務先を記入して下さい。)			

I. 短大在学中のスポーツ活動について

- [1] 在学中、最も得意だったスポーツ種目を1つ書いて下さい。
- [2] 体育の授業やクラブ活動の中で、つぎの事柄についてどの程度身につけたと考えますか。あてはまるものの記号に○印をつけて下さい。
- | | | |
|-------------------|-------|---------------------------|
| 1. 基礎体力 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 2. かなり激しい運動ができる体力 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 3. いろいろな運動技術 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 4. 何かひとつの運動技術 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 5. 運動についての知識 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 6. 健康な生活を送るための知識 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 7. 規律ある行動 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 8. 礼儀作法 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 9. 自主的な行動力 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 10. 忍耐力(がまん強さ) | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 11. 仲間との付き合いや助け合い | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |
| 12. 責任感 | | (a. 非常に多く b. かなり c. 少し) |

II. 現在の健康・体力について

- [3] あなたの健康はどのような状態ですか。
- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 非常に健康である | ※3か、4のいずれか選んだ人は、 |
| 2. まずまずの健康である | どんな状態か具体的に書いて下さい。 |
| 3. 普通である | |
| 4. 少し具合が悪い →→ | [] |
| 5. 非常に具合が悪い →→ | |
- [4] あなたは健康状態の評価をどのような観点からなさいませうか。主なものを2つ以内で選んで○印をつけて下さい。
- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 元気がよく活動ができるかできないか | 5. 病気にかかるかかからないか |
| 2. 休息や睡眠で回復するかしないか | 6. 多少の無理がきくかきかないか |
| 3. 食欲があるかないか | 7. よく眠れるか眠れないか |
| 4. からだの動きが敏捷か敏捷でないか | 8. その他 () |
- [5] あなたは、自分の現在の体力水準をどのように評価しますか。下から1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 非常に優れている | 4. やや劣っている |
| 2. かなり優れている | 5. まったく体力がないと思う |
| 3. 普通である | |
- [6] あなたは、[5]の体力の評価をどのような観点からなさいませうか。主なものを2つ以内で選んで下さい。
- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 仕事・スポーツ後の疲労回復度 | 7. 日頃の疲労感 |
| 2. 長時間の精神疲労に耐えられるか | 8. 体力測定の結果 |
| 3. 試合やスポーツをしたときの勝負 | 9. 運動を長く続けられるか |
| 4. 長時間の肉体労働に耐えられるか | 10. からだの柔軟性があるか |
| 5. 走ったり、跳んだりできるか | 11. その他 () |
| 6. 動きに敏捷性があるかないか | |
- [7] あなたの仕事や家事は、いまの体力でこれからも続けることができますか。下から1つ選んで○印をつけて下さい。
- | | | | |
|------------|--------------|----------|----------|
| 1. 十分続けられる | 2. どうにか続けられる | 3. 不安である | 4. わからない |
|------------|--------------|----------|----------|
- [8] あなたは、現在の体力に満足していますか。
- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 大いに満足である | 4. 不満である |
| 2. 満足である | 5. 大いに不満である |
| 3. まあまあだと思う | |

〔9〕あなたが、健康・体力の維持・増進のために現在最も実行しているものを下から1つ選んで下さい。

1. 食事の質や量に注意する
2. タバコをひかえる
3. 運動不足にならないようにする
4. 健康診断を定期的に受ける
5. 疲労を避けて積極的に休養する
6. 睡眠時間を十分とる
7. 体力測定を定期的に行い、体力水準のチェックをする
8. 生活リズムを規則正しくする
9. その他 ()

〔10〕あなたが、健康・体力の維持・増進のために、今後新たに、特に実行していきたいものを、下から1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 食事の質や量に注意する
2. タバコをひかえる
3. 運動不足にならないようにする
4. 健康診断を定期的に受ける
5. 疲労を避けて積極的に休養する
6. 睡眠時間を十分とる
7. 体力測定を定期的に行い、体力水準のチェックをする
8. 生活リズムを規則正しくする
9. その他 ()

Ⅲ. 現在の運動・スポーツについて

〔11〕あなたは日常生活で、運動・スポーツをする必要があると思いますか。

1. 大いに必要である
2. 少しは必要である
3. 不必要である
4. 必要だが、できない

3か、4のいずれかに○印をつけた人は、その理由をつぎのうちから1つ選んで下さい。

- 1) 十分な体力を持っていると思うから
- 2) 運動よりも、もっと他にしたいことがあるから
- 3) 体力に自信がなく疲れるから
- 4) 病弱だから
- 5) 運動しても何もならないから
- 6) その他 ()

〔12〕あなたが運動・スポーツに期待するものを、つぎのうちから2つ選び、() 内に最も期待するものには「1」を、次に期待するものには「2」を、書き入れて下さい。

- () 1. 成人病（虚血心疾患、高血圧、高脂血症など）の予防をする
- () 2. 運動・スポーツをすると、快適で心身のストレス解消になる
- () 3. からだがスリムになり、スタイルがよくなる
- () 4. 行動体力（筋力、持久力、柔軟性、敏捷性など）を高めて、日常生活をより活動的にする
- () 5. 職場、友達、家族のコミュニケーションをはかる
- () 6. その他 ()

〔13〕あなたは、現在どのくらいの運動していますか。

1. 定期的に行っている → 週 () 日 → 1日 () 分位
2. 不定期だがしている → 月 () 日位
3. 気が向けばする程度 → 年 () 日位
4. 全然してない

〔14〕現在行っている運動・スポーツの種目名を書いて下さい。

〔15〕あなたは、現在している運動・スポーツにどの程度満足していますか。

1. 大いに満足している
2. 満足している
3. まあまあだと思う
4. 不満だと思う
5. 大いに不満である

〔16〕上の質問で4か、5に○印をつけた人は、その理由を、つぎの中から2つ以内で選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 時間に余裕がないから | 6. スポーツ施設があっても不十分だから |
| 2. 仕事で疲れるから | 7. 適切な指導者がいないから |
| 3. 仲間が集まらないから | 8. 家族の協力・理解が得られないから |
| 4. 経済的に余裕がないから | 9. その他 |
| 5. 身近にスポーツ施設がないから | () |

◇◇◇ご協力ありがとうございました！◇◇◇

皆さんの近況をお知らせ下さい。