

北海道浅井学園大学短期大学部2003年入学者の 健康・運動・体力に関する意識調査 —— 20年前および10年前の同短大女子学生との比較 ——

A Survey on Attitudes toward Health, Exercise, and
Physical Fitness of Students Admitted to Hokkaido
Asai Gakuen College in 2003

加 藤 満 柚 木 孝 敬
Mitsuru KATOH Takahiro YUNOKI

畠 山 孝 子 谷 川 幸 雄
Takako HATAKEYAMA Yukio TANIKAWA

はじめに

近年、経済の発展に伴い省力化が進むにつれて家事労働など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よる精神疲労の蓄積などで健康阻害要因の増加が注目されている¹⁾²⁾。このような傾向は短大生にとっても例外ではなく、日常生活のなかで極端に身体活動の機会が減ってきている³⁾。大学期は心身の発達段階からみれば、成人の域に到達する大切な時期といわれており、そのために女子短大生にとっては、適度な身体運動を継続させて行動様式、健康観、そして体力面を充実させ、精神的・身体的な完成期であると考えられる。

2000年には文部科学省が「スポーツ振興基本計画」を発表し⁴⁾、成人期に週1回以上スポーツ実施率が2人に1人という身体活動増進策を推し進めている。このことから、成人期の初期にあたる短大生は運動・スポーツに自主的、あるいは積極的に参加し、運動不足に関わる生活習慣病を予防し、自己の責任の元に健康管理法を身につけていくことが重要である。

そこで本調査は、2003年の短大女子学生に対し、健康・運動・体力に関する意識について総合的に把握することを目的とし、これに10年前と20年前の同短大の学生との比較検討をおこなう。また、われわれはこの調査から、今後の短大における健康教育あるいは運動・スポーツ指導に活かせるような基礎資料を得ようとするものである。

表1 調査対象の各年代別短大生の人数

(2003年男子学生：参考データ)

調査方法

1) 調査対象

表1には各年代におけるA短大の調査対象の学生数をあらわしている。2003年に入学した女子学生は402名

年代別	性別	人数
1983年	女	671
1993年	女	1209
2003年	女	402
	※男	123

(以下、'03年群と称す)、1993年は1209名(以下、'93群と称す)および1983年は671名(以下、'83群と称す)である。

2) 調査データ

本調査のデータは2003年の学生と、同短大の10年前(1993年)および20年前(1983年)に入学した女子学生と比較するものである。A短大では2002年4月から男女共学制に移行したため男子123名についても調査を実施したが、本調査では女子のみを検討の対象とし、男子のデータは今後の参考になることを期待して、表中に示すにとどめた。

3) 調査期間

調査期間は対象学生が入学した年(2003年、1993年、1983年)の6月から7月の間でほぼ同時期に実施した。

4) 調査方法

調査方法は質問紙調査でおこなった。対象者には、事前に調査の趣旨および記載方法に関する説明を直接おこない、回答後、その場で調査用紙を回収した。

結 果 と 考 察

I. 健康

1) 健康状態の認識

表2は各自の健康状態に関する設問の回答率を示している。'03年群では「普通」が66.7%と高い割合を示し、「非常に丈夫」が21.6%、「あまり丈夫でない」が11.7%であった。'93年群および'83年群においても'03年群と回答がほぼ同じ傾向にあり、'93年群においては72.3%、20.2%、6.9%、'83年群では81.2%、10%、8.2%の回答の割合をそれぞれ示した。'03年群は過去の10年前あるいは20年前の群と比較して、健康状態にあまり自信のない者がやや多くなっている傾向が認められた。

表2 各年代別にみた健康状態の認識について

年代別学生 性別	1983年		1993年		2003年		注)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
健康の状態	%	n	%	n	%	n	%	n
非常に丈夫	10.0	67	20.2	244	21.6	87	32.5	40
普通	81.2	545	72.3	874	66.7	268	61.0	75
あまり丈夫でない	8.2	55	6.9	84	11.7	47	5.7	7
無記入	0.6	4	0.6	7	0	0	0.8	1

注) 参考データ

2) 健康状態を自己評価する観点

表3には健康状態を自己評価する観点についての回答率をあらわしている。健康状態を判断することは各自の健やかな日常生活を送ることと関連してくることから、'03年群の回答率では全体の割合で「疲労感」が54.2%と最も高く、次に「食欲」と「睡眠」が42.0%、33.1%、

これを下回る回答率10%以下を示したのが、「便通」,「気分転換」,そして「心肺機能」であった。'83年群および'93年群の調査データが不明なため省略する。'03年群のみの回答については約半数以上の者が疲労を感じることで自分の健康の状態を判断していた。

自己の健康状態に関する認識について札幌市教育委員会の調査⁴⁾によると、A短大生と同世代の一般女子では「健康な方だと思ふ」との回答が全体のおよそ80%を示していた。A短大生については肯定的な回答「普通」と「非常に丈夫」を合わせると、およそ80~90%の割合を示し、同世代の女子の大部分が健康の状態であることを認識していた。また、否定的な「あまり丈夫でない」という回答については札幌市の一般女子が全体のほぼ10%の割合を示し、A短大生の各年代についてもこれとほとんど同じような傾向がみられた。このことは若年層の女子における日頃の生活内容が自分の健康観にいくらか反映しているものではないかと考えられる。健康の状態について自己評価する指標では、各年代とも第一に「疲労感」と高い割合で回答していた。疲労は過労や健康破壊から生体を守る一種の警報であり、生理機能を正常に維持するための自己防衛機構のあらわれである⁶⁾。これは健康管理の立場から最重要な基準と考えられる。しかし、井川ら⁷⁾の健康に関する調査では、年代別にみると多様化しており、加齢に伴い「病気」や「不眠」などを評定基準としていることも報告している。したがって、今後健康の保持・増進のためには自分でその状態を判断し、そして自己責任のもとで日常生活を健康管理していくべきものとする。

表3 健康状態を自己評価するときの観点について(複数回答)

年代別学生 性別	注2)1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
健康の自己評価の観点	%	n	%	n	%	n	%	n
	便通の状態					7.5	52	8.1
食欲					24.4	169	38.2	47
睡眠					19.2	133	32.5	40
疲労感					31.5	218	60.2	74
心肺機能					4.5	31	8.9	11
気分転換					6.2	43	8.1	10
その他					4.5	31	4.1	5
無記入					2.2	15	6.5	8
					計	692	計	205

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

II. 運動

1) 運動の必要性

表4には日々の生活の運動の必要性に関する回答率をあらわしている。'03年群では「少し必要」が49.5%、そして「大いに必要」が48.3%とほぼ同率の回答を示した。その反対に「必要ない」との否定的な回答ではわずか2.0%で、大部分の者が運動の必要性を感じていた。20年前の'83年群では「大いに必要」と回答した者が62.7%に達し、「少し必要」が35.63%であった。「必要ない」の回答がわずかな0.9%の割合で、'03年群と同様低かった。'93年群については調

査データを得られず、不明である。'03年群と'83年群との比較から、運動の実施に対する回答が割合の程度に違いがあるものの、必要とする者の答えが大部分であった。

表4 自分の生活を考え、運動が必要と思うか

年代別学生	1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
性別	女		女		女		男	
	(n=671)		(n=1209)		(n=402)		(n=123)	
運動の必要性	%	n	%	n	%	n	%	n
大いに必要	62.7	421			48.3	194	68.3	84
少し必要	35.3	237			49.5	199	26.0	32
必要ない	0.9	6			2.0	8	4.9	6
無記入	1.0	7			0.2	1	0.8	1

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

2) 運動・スポーツに期待するもの

表5には運動やスポーツを実施することで何を期待するかの設定に対する回答率(複数回答)を示している。'03年群の最も高い回答率については1番目に63.9%の「運動は気持ちよく、さわやかで精神的・肉体的ストレスの解消になる」を考慮しており、2番目に50.0%の「スタイルのよい均整のとれた身体になる」、3番目に45.3%の「筋力や持久力をつけ、敏捷性・柔軟性・バランス機能をよくし、日常生活をより活動的にする」、4番目に16.4%の「精神を鍛練し、根性をつける」、5番目に「交友を広げ、ひっこみ思案を解消し、協調性を身に付ける」、6番目に4.2%「高血圧・心臓病・糖尿病などを予防する」であった。'03年群の回答率の高い順位をみると、'93年群においても全く似た傾向であった。回答の割合は'03年群と'93年群がほとんど同率であった。

表5 運動・スポーツに期待するもの(複数回答)

年代別学生	注2)1983年		1993年		2003年		注1)	
性別	女		女		女		男	
	(n=671)		(n=1209)		(n=402)		(n=123)	
運動・スポーツの期待度	%	n	%	n	%	n	%	n
注2) 病気の予防			4.3	99	2.2	17	3.8	9
ストレスの解消			39.4	908	33.0	257	30.7	73
均整のとれた身体			23.4	539	25.8	201	12.2	29
行動体力の改善			16.5	380	23.4	182	36.6	87
精神の鍛練			9.4	216	8.5	66	10.5	25
交友関係			6.1	140	6.2	48	4.2	10
その他			0.7	16	1.0	8	1.7	4
無記入			0.3	8	0.0	0	0.4	1
			計	2306	計	779	計	238

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である。

注3) 「高血圧・心臓病・糖尿病の予防」：高血圧・心臓病・糖尿病などを予防する。

「精神的・肉体的ストレスの解消」：運動は気持ちよく、さわやかで精神的・肉体的ストレスの解消になる。

「均整のとれた身体になる」：スタイルのよい均整のとれた身体になる。

「行動体力の改善」：筋力や持久力をつけ、敏捷性・柔軟性・バランス機能をよくし、日常生活をより活動的にする。

「精神の鍛練」：精神を鍛練し、根性をつける。

「交友関係を広げる」：交友を広げ、ひっこみ思案を解消し、協調性を身に付ける。

3) 運動の実施状況

表6は現在の運動実施の状況に関する設問の回答率を示している。'03年群では「全くしていないが、したいと思っている」の回答者が45.3%、「定期的に行っている」の回答者が20.1%、「不定期だがしている」の回答者が17.7%、「時々する」の回答者が13.4%、そして全体からみてもわずかなのであるが「全くしていないし、したいと思わない」と回答した者が3.5%いた。過去の学生についてみると、'83年群では「定期的に行っている」が30.3%、「不定期だがしている」が22.5%、「全くしていないが、したいと思っている」が23.1%、「時々する」が19.7%、「全くしていないし、したいと思わない」という回答率が0.1%であった。また、'93年群では、「全くしていないが、したいと思っている」が48.6%、「不定期だがしている」が14.9%、「時々する」が13.6%、「定期的に行っている」が12.2%、そして「全くしていないし、したいと思わない」が5.1%であった。以上のことから、運動の頻度の違いはあるが、実施している者は'83年群がおおよそ70%であったが、'03年群と'93年群では全体のほぼ半数か、それ以下で回答率に違いがみられた。現在運動を実施していないが、希望している者が'03年群と'93年群では回答率が40%台であった。また、これらの群では運動をしたいと思っていない者がおおよそ3～5%の割合を示していた。

表6 現在、運動の実施状況

年代別学生 性別	1983年		1993年		2003年		注)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
運動の実施	%	n	%	n	%	n	%	n
定期的に行っている	30.3	203	12.2	148	20.1	81	54.5	123
不定期だがしている	22.5	151	14.9	180	17.7	71	18.7	67
時々する	19.7	132	13.6	164	13.4	54	4.1	23
全くしていないが、したいと思っている	23.1	155	48.6	588	45.3	182	21.1	5
全くしていないし、したいと思わない	0.1	1	5.1	62	3.5	14	0.8	26
無記入	4.3	29	5.5	70	0.0	0	0.8	1

注) 参考データ

4) 現在の運動実施に対する満足度

表7-1は現在運動を実施するなかで質的あるいは量的に満足しているかの設問に対する回答率をあらわしている。'03年群では「満足していない」が64.9%の回答率で最も高く、続いて「まあまあだと思う」が21.9%、その他の回答率では「満足」が5.2%、「大いに満足」が2.0%と低かった。過去の短大生について'83年群は'03年群と同様の答えの順序で、49.9%、34.3%、7.3%、3.1%の割合を示した。両群共に、現在の運動の程度では満足していないという否定的な者が全体の半数、あるいはそれ以上の回答していた。'93年群の調査データについては不明である。その満足していない理由についてみると(表7-2)、両群では「時間的余裕がない」という回答が最も多く、'03年群が67.0%、'83年群が53.9%と高い割合であった。

運動の効用について研究は多くなされているが、Paffenbarger⁸⁾らの報告によると、運動の習慣化および身体活動量の増加によって死亡率が低下することを明らかにしている。また、運動不足に起因する生活習慣病の恐ろしさが一般によく知られている。このように身体的運動は生涯

において健やかな生活を送るのに大切なことであるといわれている。今回の調査対象の女子短大生は運動の必要があるとの自己認識をもっている者が多く、したがって、成人期の初期に運動を通じた健康教育が、女子短大生にとって生涯を通しての健康の保持・増進のために重要である。近い将来、短大生が一社会人となるためには生産性の高い生活を過ごせるように自己の責任の元で健康管理の方法を身につけておくべきである。運動実施の満足度については各年代の女子短大生が否定的な回答が多く、その理由として時間に余裕がないと答えていた。短大生は勉学、試験、長時間のアルバイト、交友などで2年という限られた時間のなかで慌ただしく過ごしていることが推測できる。このような日々の生活において短大生は精神面や肉体面に大きな負担を感じており、それを運動・スポーツをすることで発散したいものと考えられる。

表7-1 現在の運動実施に関する満足度

年代別学生 性別	1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
健康の自己評価の観点								
	%	n	%	n	%	n	%	n
大いに満足	3.1	21			2.0	8	8.1	10
満足	7.3	49			5.2	21	8.1	10
まあまあだと思う	34.3	230			21.9	88	31.7	39
満足していない	49.9	335			64.9	261	48.8	60
無記入	5.4	36			6.0	24	3.3	4

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

表7-2 「満足していない」理由

年代別学生 性別	1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
その理由								
	%	n	%	n	%	n	%	n
時間の余裕がない	53.9	200			67.0	175	50.0	30
体育施設がない	15.9	59			6.5	17	15.0	9
体育施設が不十分	5.1	19			0.4	1	3.3	2
指導者不足	1.3	5			0.4	1	5.0	3
仲間が集まらない	5.9	22			6.1	16	13.3	8
疲れてできない	0.8	3			5.4	14	0.0	0
経済的な余裕がない	3.2	12			1.5	4	0.0	0
家庭の理解がない	0.3	1			0.0	0	0.0	0
その他	3.8	14			10.3	27	13.3	8
無記入	9.7	36			2.3	6	0.0	0

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

Ⅲ. 体力

1) 体力に関する認識

表8には体力の優劣に対する自己評価の回答率をあらわしている。'03年群について体力の評価は「普通」という回答が全体の51.5%を示しており、「ある方」の回答はわずか9.2%であった。体力は「ない方」と自己認識している者が37.3%の割合であった。過去の短大生については'03年群と同様の傾向がみられ、'83年群と'93年群の回答率は「普通」が63.8%、54.1%、「あ

る方」が6.3%, 10.8%, そして「ない方」が28.6%, 34.6%であった。

表8 体力の状態に対する自己評価

年代別学生	1983年		1993年		2003年		注)	
性別	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
体力の状態	%	n	%	n	%	n	%	n
ある方	6.3	42	10.8	131	9.2	37	22.0	27
普通	63.8	428	54.1	653	51.5	207	43.9	54
ない方	28.6	192	34.6	418	37.3	150	33.3	41
無記入	1.3	9	0.5	6	2.0	8	0.8	1

注) 参考データ

2) 体力を自己評価するときの観点について

表9には体力の自己評価の観点における回答率を示している。自分の体力を評価するときの観点については'03年群が「日頃の疲労感」で判断する回答が43.5%と最も多く、「運動しても長く続けられるか、続けられないか」の持続性能力で判断する回答が34.8%, つぎに「仕事, 学業, スポーツ後の疲労回復度」からみて判断する回答が24.9%, 「長時間の肉体労働にたえられるか, たえられないか」で判断する回答が22.9%, 「体力測定の結果」の優劣による判断が16.2%。「長時間の精神労働にたえられるか, たえられないか」で判断することが11.4%という回答であった。その他の自己評価については10%以下のわずかな回答率であった。過去の'83年群と'93年群の調査データについては不明である。

表9 体力の自己評価の観点(複数回答)

年代別学生	注3)1983年		注4)1993年		2003年		注1)	
性別	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
運動・スポーツの期待度	%	n	%	n	%	n	%	n
注2) 疲労感					43.5	175	25.2	31
疲労回復度					24.9	100	36.6	45
精神疲労					11.4	46	10.6	13
スポーツの勝負					7.2	29	9.8	12
体力測定結果					16.2	65	17.1	21
運動の持続性					34.8	140	28.5	35
走力, ジャンプ力					5.5	22	9.8	12
柔軟性					3.7	15	3.3	4
調整力					2.7	11	4.9	6
重量物の持ち上げ					7.0	28	4.1	5
長時間の肉体労働					22.9	92	18.7	23
その他					0.2	1	6.5	8
無記入					3.0	12	0.8	1
					計	779	計	238

注1) 参考データ

注2) 「疲労感」: 日頃の疲労感。

「疲労回復度」: 仕事, 学業, スポーツ後の疲労回復度。

「精神疲労」: 長時間の精神労働にたえられるか, たえられないか。

「スポーツの勝負」: 友達とスポーツをしたときの勝負。

「体力測定結果」: 体力測定の結果。

「運動の持続性」: 運動しても長くつづけられるか, 続けられないか。

「ジャンプ力」: 走るのが速く, ジャンプ力があるかないか。

「柔軟性」: からだが柔らかく柔軟性があるか, ないか。

「調整力」: 運動神経が発達し, 敏捷性があるか, ないか。

「筋力」: 重い物が持てるか, もてないか。

注3) 調査データが不明である。

注4) 調査データが不明である。

3) 現在の体力における満足度

表10には現在の自分の体力における満足度について回答率を示している。'03年群について肯定的な「まあまあだと思う」回答が26.4%，そして否定的な回答が「やや不満」の42.0%と最も多く、「不満」と回答している者が22.4%であった。'83年群について肯定的な「まあまあだと思う」回答が47.5%と最も高い割合を示し、否定的な「やや不満」回答では39.9%と二番目に高い割合だった。両群を比べてみると、'03年群が自分の体力にあまり満足をしていなくて、その反対に'83年群については全体のほぼ半数の者が自分の現在の体力についてまあまあだが、一応満足しているという答えが多かった。'93年群の調査データについては不明である。

表10 現在の体力に関する満足度

年代別学生 性別	1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
体力の状態	%	n	%	n	%	n	%	n
満足	0.4	3			0.7	3	4.9	6
やや満足	5.8	39			4.7	19	10.6	13
まあまあだと思う	47.5	319			26.4	106	17.9	22
やや不満	39.9	268			42.0	169	29.3	36
不満	4.6	31			22.4	90	35.8	44
無記入	1.6	11			3.7	15	1.6	2

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

4) 現在、健康・体力の保持・増進のために実行していること

表11には健康や体力の保持・増進のために実行していることの設問に対する回答率を表している。それは'03年群の回答が「睡眠時間に注意する」と最も多く、37.6%の割合を示し、栄養摂取に関わる「食事の質や量に注意する」が19.2%、「運動不足にならないようにする」が13.4%と比較的多い回答率を表していた。'83年群については「運動不足にならないようにする」が最も多く、38.9%の回答率であった。次いで「生活を規則的にする」が20.4%、「食事の質や量に注意する」が12.8%、「睡眠時間に注意する」が10.6%と比較的多い回答率を示した。両群をみると、'03年群が睡眠を十分とって心身のリフレッシュの状態を保ち、また'83年群が運動量を確保することでそれぞれ健康・体力の保持・増進を目指していた。

最近、大学生の行動的体力の低下は深刻な状況であるといわれている³⁾。しかし、本調査によると、女子短大生の体力の状態は自己評価ではあるが、およそ60%を上回る肯定的な回答がみられた。体力については、「人間生活を営むにあたって、その基盤となる身体的能力である」といわれている³⁾。これは日常生活のなかで必ずしも高い筋力やパワーではなく、多少急いで歩けるとか、階段を息切らず昇り降りできるとか、重い鞆を持ったりできる程度の身体的能力である。このことから、本調査の対象の女子学生は今の生活に即した体力が備わっている意識をもっていると考えられる。一方、'03年群にはこれも自己評価ではあるが、否定的な体力の現状を考えている者が'83年群と'93年群の割合より多く、およそ40%の回答であった。今後

の課題としてはこれらの女子学生の体力問題について検討していかなければならない。現在の体力における満足度では'03年群がやや不満と考えており、過去の'83年群については全体の半数以上の者が満足していると回答していた。このような2群間の回答の違いははっきりした理由について不明だが、これまで過去20年の間に短大の体育実技の履修制度が必修から選択に変わり、学生によっては定期的に体力づくりを行う時間が全くなくなったことも満足度の回答に反映したのではないかと考えられ。したがって、今後の課題としては自主的に学生が身体的活動のできる策を検討し、また運動を奨励する手立てが必要かと思われる。今回の調査では、女子短大生が体力の自己評価の観点に関する問いに運動の持続性、疲労回復、そして疲労感と回答していることから、今後学生には運動の習慣化、体力測定の実施で自覚を促すこと、そして学生自身が自分の体力を認識することなど指導の必要性があると考えられる。

表11 健康と体力の保持・増進のために実行していること

年代別学生 性別	1983年		注2)1993年		2003年		注1)	
	女 (n=671)		女 (n=1209)		女 (n=402)		男 (n=123)	
健康・体力の保持増進	%	n	%	n	%	n	%	n
食事の質や量に注意する	12.8	86			19.2	77	14.6	18
タバコをさける	1.0	7			4.7	19	11.4	14
運動不足にならないようにする	38.9	261			13.4	54	26.8	33
健康診断を定期的に受ける	2.8	19			0.0	0	0.8	1
軽症のうちに医者にかかる	1.5	10			1.2	5	0.0	0
疲労をさけ積極的に休養する	3.6	24			6.0	24	2.4	3
睡眠時間に注意する	10.6	71			37.6	151	27.6	34
体力測定を定期的に行い体力の低下を防ぐ	1.3	9			0.0	0	0.0	0
生活を規則的にする	20.4	137			9.2	37	8.1	10
その他	0.6	4			4.0	16	4.9	6
無記入	6.4	43			4.7	19	3.3	4

注1) 参考データ

注2) 調査データが不明である

以上、今回のアンケート調査から2003年、20年前、10年前の女子短大生の健康・運動・体力に関する意識について結果と考察を述べてきた。これらのことから、女子短大生の健康や身体活動に対する意識が中等度のレベルであり、今後さらに健康教育を指導し、また身体活動増進策を検討していかなければならない。今回の調査では女子学生のみを対象にしており、男子学生のデータは参考までに記録として載せているが、今後、これを加えて調査研究の課題とする。

ま と め

本調査の目的は、短大女子学生が健康・運動・体力に関する意識について総合的に把握することであり、2003年の女子学生が過去の学生との比較を加えながら、どのような自己認識および観点をもっているか、その実態を明らかにしたものである。調査対象は2003年が402名、1993年が1209名、1983年671名で、質問紙調査法で実施した。その結果は、以下の通りである。

1) 健康について、各年代の女子学生の自己認識は「普通」の回答率が2003年66.7%、1993

年72.3%，1983年81.2%と最も高く，つぎに「非常に丈夫」が2003年21.6%，1993年20.2%，1983年10.0%でほぼ同様の傾向を示し，また自己評価の観点については「疲労感」および「食欲」の2つの回答に2003年と1983年が31.5%，43.4%と高い割合がみられた。

2) 運動についての必要性は「大いに必要」の回答が2003年48.3%，1993年62.7%，そして「少し必要」の回答の割合が2003年49.5%，1983年35.3%と高い割合を示した。また，運動・スポーツに期待することについて，2003年，1993年，1983年の女子学生が「精神的・肉体的ストレスの解消」を回答し，続いて「均整のとれた身体になる」，そして「行動体力の改善」であった。運動の実施状況について，2003年と1993年では「全くしていないが，したいと思っている」が45.3%と48.6%，1983年では「定期的に行っている」30.3%とそれぞれ最も高い回答率であった。現在の運動実施の満足度について，「満足していない」の回答が2003年48.8%，1993年64.9%，1983年49.9%と最も高い割合で，各年代同様に傾向を示した。その理由については各年代ともに「時間の余裕がない」と回答していた。

3) 体力について，短大女子学生の自己評価では「普通」が2003年51.5%，1993年54.1% 1983年63.8%と半数以上が最も高い回答率で，そのつぎに回答「ない」が37.3%，34.6%，28.6%の割合を示した。また，その自己評価の観点について，2003年では「日頃の疲労感」が43.5%と最も多く，「運動しても長くつづけられるか，続けられないか」が34.8%の回答率であった。現在の体力の満足度についての設問では，2003年が「やや不満」が42.0%と最も多く，1983年が「まあまあだと思う」47.5%の回答率であった。つづいて，健康と体力の保持増進について，2003年では「睡眠時間に注意する」が37.6%，1983年が「運動不足にならないようにする」との回答の割合が高かった。

(追記)

本調査の実施にあたり，北海道浅井学園大学短大部人間総合学科スポーツ科学系の教員の皆様にご協力を得たことを付記し感謝の意を表します。

文 献

- 1) 太田壽城・加藤昌弘(1992)，健康・体力にとってスポーツが果たす役割，からだの科学 116, p.35-39.
- 2) 小野三嗣(1988)，運動不足とは，風濤社，p.9-23.
- 3) 山田・兵頭・太田・工藤他(2003)，大学生に運動不足とはいわせない，大学体育76：37-44.
- 4) 文部科学省(2000)，スポーツ振興基本計画について(9月)
- 5) 中川・三好・宇留間・端山他(1989)，市民の健康・スポーツに関する調査研究報告，札幌市教育委員会：1-38.
- 6) 石河利寛・杉浦正輝(1990)，運動生理学，建帛社，p.293-295.
- 7) 井川・松井・南谷・江尻(1976)，体力・運動・健康に関する基礎調査，体育科学4：221-240.

- 8) Paffenbarger,R.S.,Jr et al.(1992), Toward Active Living, Human Kinetic Book. p.61-68.
- 9) 阿部孝・琉子友男 (2000), これからの健康とスポーツの科学, 講談社サイエンティフィック, p.17-31.
- 10) 鈴木・山川・樋口・浜野他 (1981), 大学の健康・体力・栄養摂取状態に関する実態調査研究, 体育科学9:249-254.
- 11) 大澤清二 (1998), スポーツと寿命, 朝倉書店, p.31-35, p.54-71
- 12) 越野立夫・武藤芳照・定本朋子 (1998), 女性のスポーツ医学, 南江堂, p.21-34.