

教養教育スポーツ系における今後の体力・健康科目の展開に向けて

—「健康とスポーツ」の履修動向、および履修学生の身体活動と栄養摂取状況—

研究代表者	河合 美香	(法学部)
共同研究者	東 隆暢	(経済学部)
	山崎 英恵	(法学部)

【目的】

近年、教養教育の重要性、および必要性が高まり、健康・スポーツ科学分野の必要性や期待も高まっている（日本の展望—学術からの提言 2010：21 世紀の教養と教養教育）。この分野では、健康で豊かで安全な生活を送ることができる環境の整備とよりよい医療の在り方の追及、保健医療、福祉供給体制の整備など、社会的ニーズへの対応が期待されている。また、生涯にわたって健康で安全な生活を営むための教育開発も必要である。すなわち、教養教育の健康・スポーツ科学分野において、学生の体力や健康状態を把握し、改善のための環境の整備や対策を講じる教育展開が必要であることから、全国的にも教養教育の健康・スポーツ科学分野の見直し、および検討が始まっている。

一方、本学深草学舎の 2013 年度現在の学生数は一学年 2,540 名（文：870 名、経済：550 名、経営：470 名、法：400 名、政策：250 名）で 4 学年約 10,000 名であるが、2013 年度現在、教養教育にて開講されているスポーツ系の講義 8 科目の中で体力や健康に関連する科目は「健康とスポーツ」の 1 科目のみである。また、この科目の履修学生は、2010 年に 238 名（履修制限なし）、2011 年度：235 名（同）、2012 年度：329 名（履修制限 150 名）、2013 年度：322 名※（同 150 名）で増加傾向にあるが、これは対象学生約 10,000 名の 3%程度であり、対象学生に対し、開講されている科目が極めて少ない状況にあると考えられる。さらに 2015 年度の国際文化学部の深草学舎移転による履修学生の増加も念頭に入れる必要がある。以上のような履修状況に加え、全国的、社会的情勢を見据えた上でも、本学の教養教育における体力・健康関連科目のあり方、またその効果的な展開方法について検討していくことは急務であるとする。

本プロジェクトでは、体力や健康に関連する教養科目の今後の展開について検討するための基盤データ収集を目的とし、教養教育科目である「健康とスポーツ」を履修する学生に対し、履修動向と学生の日常的な身体活動、ならびに栄養摂取状況についてアンケート調査を実施した。

※2013 年度複数開講。人数は前期のみ。また、「健康とスポーツ」の履修学年は 2 年次から 4 年次である。

【方法】

調査は、2013 年度の前期、および後期の第一週授業時を利用して、それぞれの授業担当者より履修学生に対し、自己記入式に実施した。調査の内容は、現在の運動やスポーツ実施状況とそれ

らにスポーツに費やす費用、授業の「履修の目的」(11項目)、「スポーツとの関わり」(7項目)、「スポーツをする目的」(7項目)、「スポーツをする環境」(12項目)、「現在のスポーツ(運動)の実施による効果」(13項目)、「日常生活と健康状態」(12項目)、「食生活の状況」(15項目)である。各調査項目に対する回答の選択肢を4段階(1. 全くそうでない、2. あまりそうでない、3. ある程度そうだ、4. 全くその通りだ)設定し、最終的には、1と2、および3と4の2段階に集約した。

得られたデータは統計解析ソフト SPSS にて男女、また前期、および後期について、 χ^2 検定、またはFisherの直接法により検討した。その際有意水準は5%未満とした。

【結果と考察】

1. 調査回答率

結果を表1に示した。

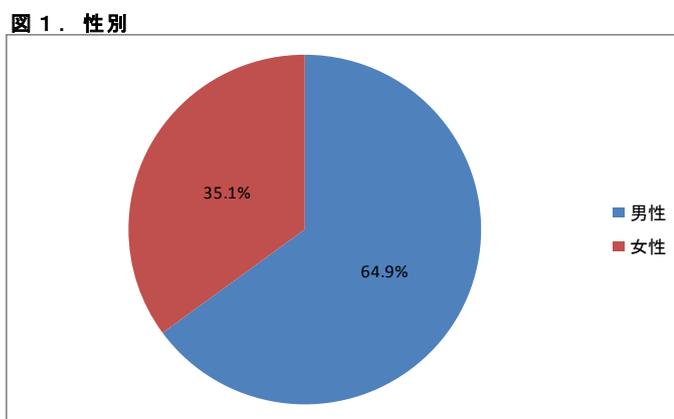
調査は授業第一週目を実施したが、この日欠席する学生が多かった。また、前期と比較して後期の履修学生が少なかったのは、前後期で学生の履修の目的が異なったことに起因すると考えられた。

表1. 調査の回答状況

履修登録者(人)	前期	後期	通年
	324	64	390
調査回答者	男性	29	219
	女性	23	52
合計	219	52	271
回答率	67.6%	81.3%	69.5%

2. 履修生の特性

性別、学年、学部をそれぞれ図1、図2、図3に示した。



履修学生は男性（64.9%）が女性（35.1%）と比較して多く、男女とも2回生が全履修生の半数以上を占めた。履修学生の所属学部は、男性では経済（41.3%）と経営学部（27.3%）、女性では経営（40.0%）と文学部（31.6%）が多かった。

図2. 学年 (p=0.052)

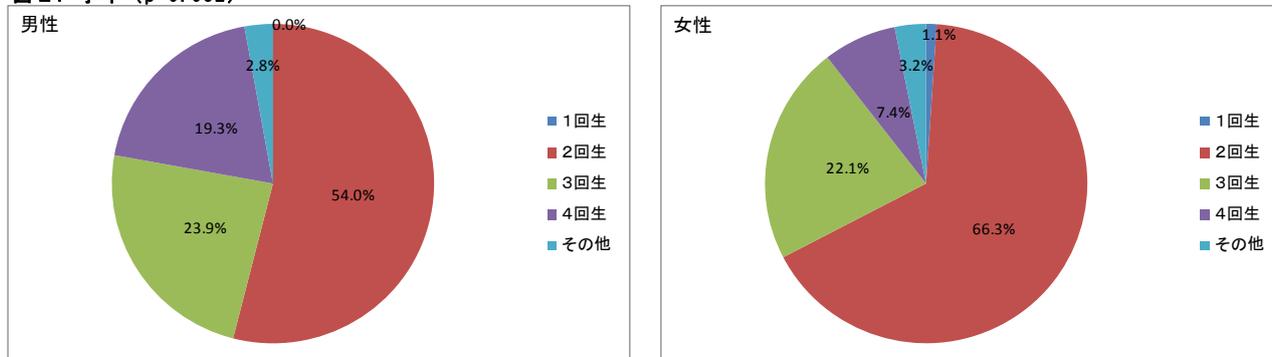
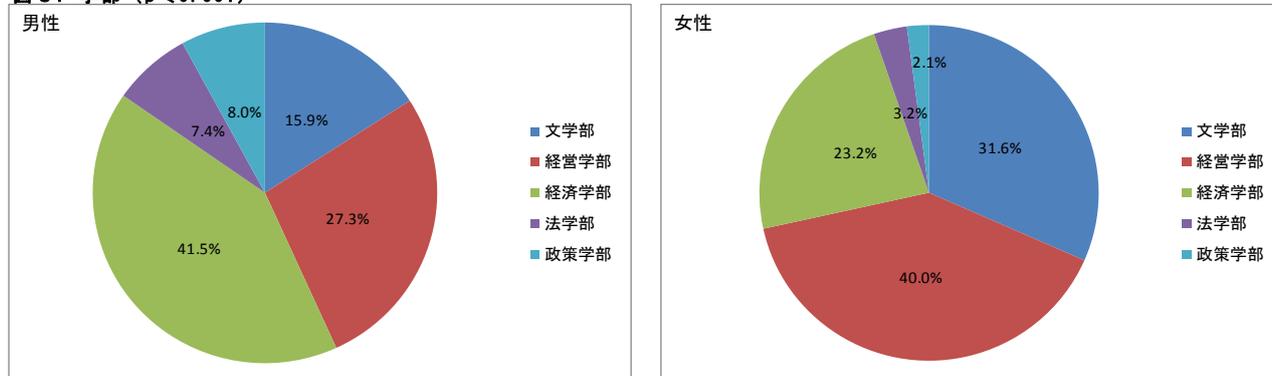


図3. 学部 (p<0.001)

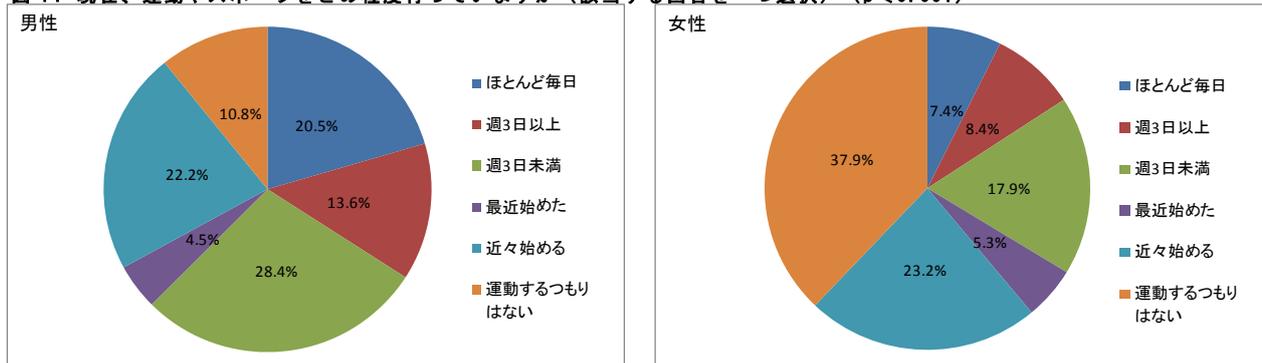


3. 履修生の現在の身体活動状況

結果を図4に示した。

男性は女性と比較して「ほとんど毎日」(20.5%)、「週3日以上」(13.5%)、「週3日未満」(28.4%)と高い頻度で運動やスポーツをしていた。一方、「近々始める」という学生の割合は、男性で22.2%、女性で23.2%、「運動するつもりはない」は男性の10.8%に対して女性では37.9%存在した。これらの結果は、男性の方が女性よりも身体活動に対して積極的であるという一般的な傾向を反映しているといえる。

図4. 現在、運動やスポーツをどの程度行っていますか（該当する回答を一つ選択） (p<0.001)



4. 健康の維持、またパフォーマンスの向上に費やす費用

結果を図5に示した。

健康の維持やパフォーマンスの向上のために20,000円以上費やしている学生が存在する一方、「ほとんどかからない」と回答した学生が男性で34.7%、女性では62.8%となり、男女間に顕著な差があった。前項3の結果から示されるように、女性の場合、現在運動やスポーツなどの身体活動を実施していない割合が高いことから、費用が掛かかっていないことに起因すると考えられた。

図5. 健康の維持、またはパフォーマンスの向上のために1ヶ月に平均してどのくらいの費用を遣っていますか (p=0.001)

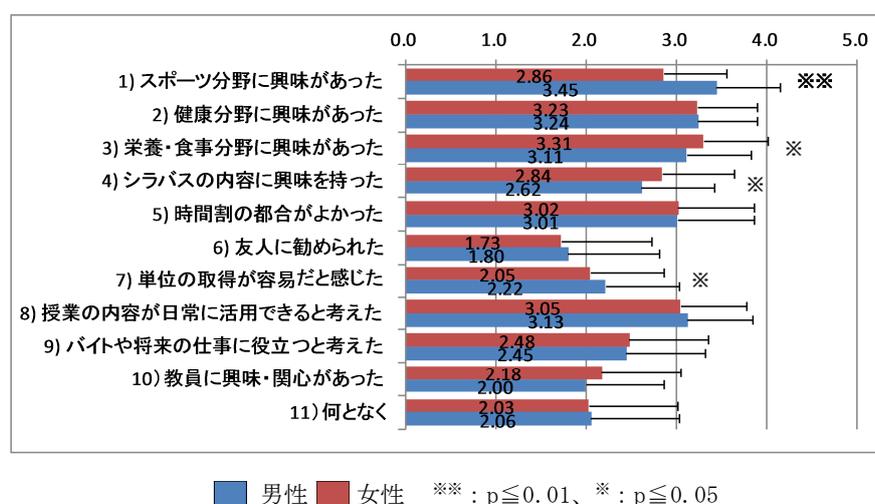


5. 「健康とスポーツ」の履修の目的

結果を図6に示した。

本授業は「スポーツ」や「健康」、「栄養・食事」への関心が高い学生が履修し、「日常に活用できる授業の内容」への期待が高かった。また、「時間割の都合」も重要な要素であることが示唆された。一方、「単位の取得しやすさ」の優先順位は高くなかった。

図6. 「健康とスポーツ」の履修の目的はどのようですか。

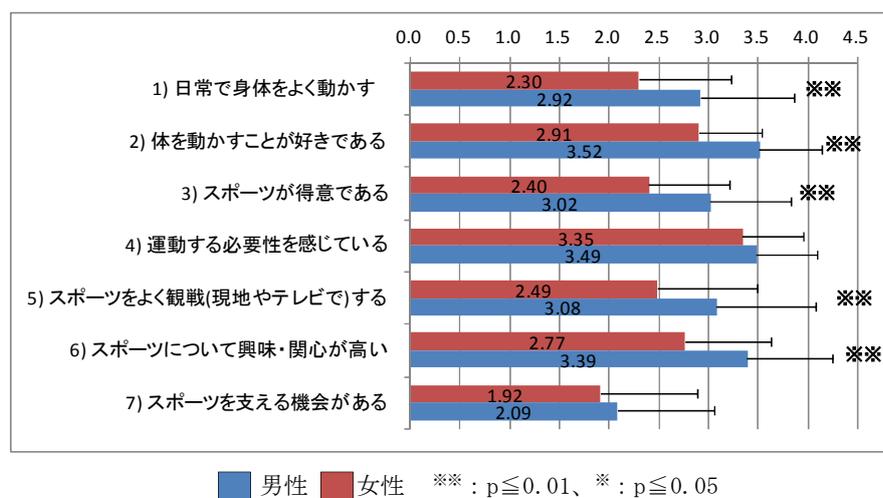


6. スポーツとの関わり

結果を図7に示した。

男性は女性と比較して、身体活動を実施している割合が高く、総じて身体を動かすことを好み、また得意とする者が多い。さらにスポーツに対する興味関心も高かった。したがって、スポーツとの関わりは男女で差が顕著にみられた。一方、「運動する必要性を感じている」割合は男女で差がなかったことから、現在運動やスポーツを実施していない女性においても身体活動の重要性については認識があると考えられる。

図7. スポーツとの関わりはどうか。

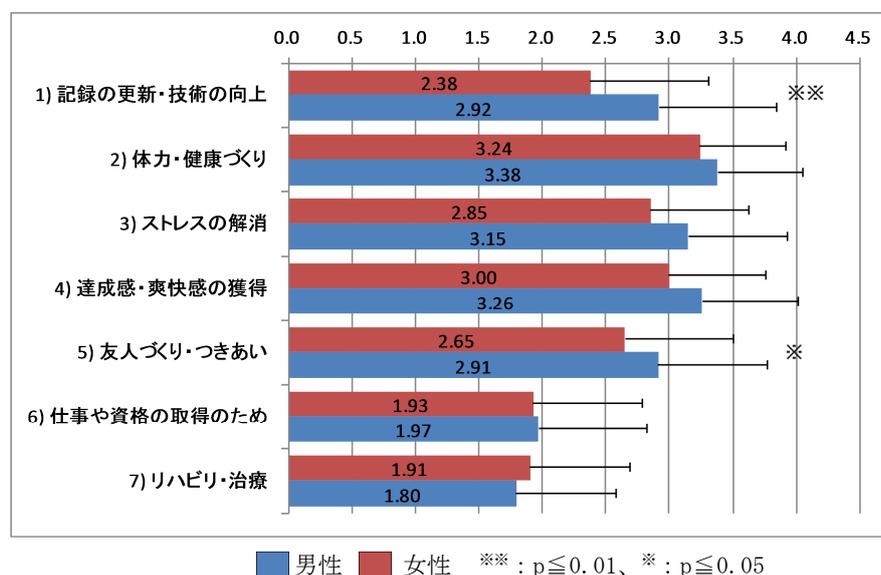


7. スポーツをする目的

結果を図8に示した。

男女とも「体力・健康づくり」、「達成感・爽快感」、「ストレス解消」の割合が高かった。一方、男性は女性と比較して「記録の更新や技術の向上」の割合が高かった。

図8. スポーツをする目的は何ですか。

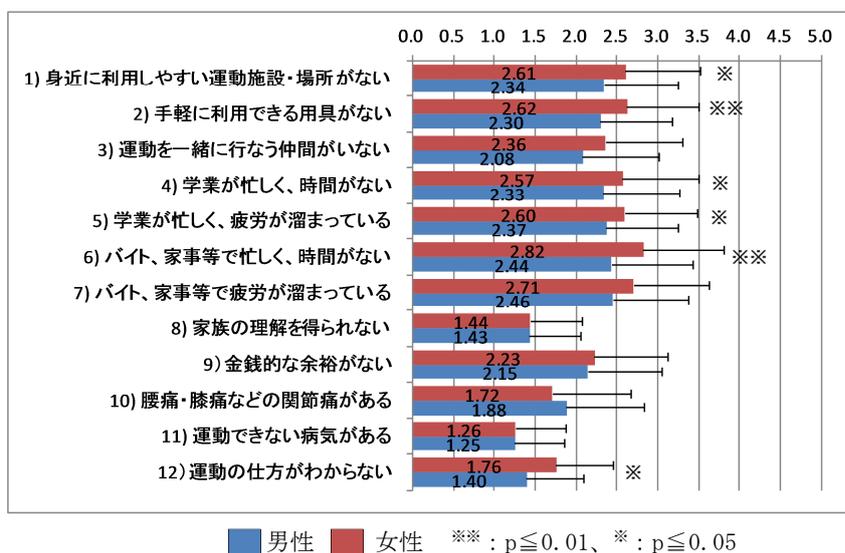


8. スポーツをする環境

結果を図9に示した。

女性は男性と比較して「運動施設・場所がない」、「用具がない」、「時間がない」、「運動の仕方がわからない」の割合が高かった。これらは、女性の運動実施の割合が低いことに影響していると考えられた。

図9. スポーツを実施するための環境はどうか。

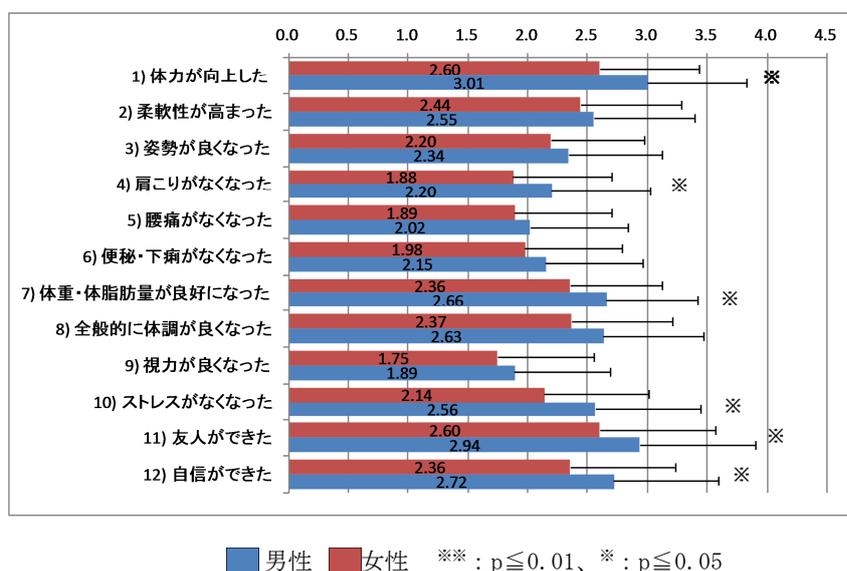


9. 運動実施の効果

結果を図10に示した。

男性は女性と比較して「体力が向上した」と「肩こりがなくなった」、「体重、体脂肪量が良好になった」、「ストレスがなくなった」、「友人ができた」、「自身ができた」の割合が高かった。男性の身体活動状況が女性よりも良好であるのは、男性が身体活動による身体的、精神的効果を実感しているからであると考えられた。すなわち、身体活動による効果を実感する機会をつくるのが実施につながると示唆された。

図10. 現在の運動の実施による効果はどうか。

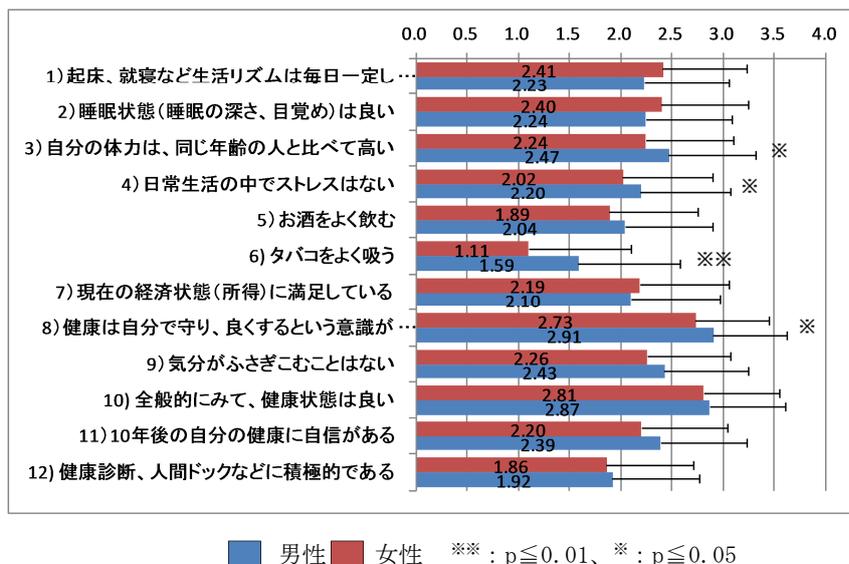


10. 日常生活、および健康状態

結果を図 11 に示した。

全般的に「健康状態」は良好で「自分の健康は自分で守るという意識」は比較的高い傾向にあったが、「日常生活でのストレスはない」割合は高くなかった。また、男性は女性と比較して「体力がある」、「ストレスはない」、「健康は自分で守る意識が高い」割合が高かったが「タバコを吸う」割合は高かった。喫煙に対する対策が必要であることが示唆された。

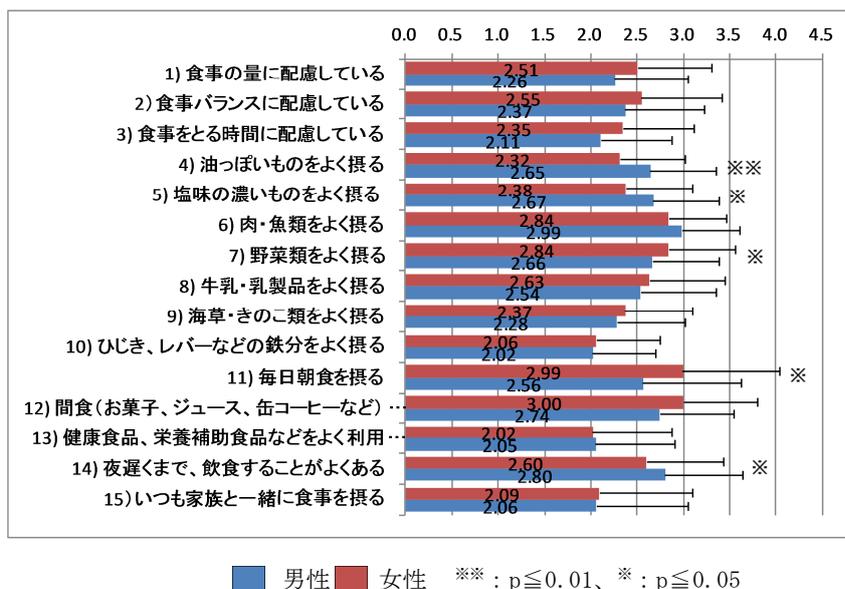
図 11. 日常生活、健康状態はどうか。



11. 食生活の状況

結果を図 12 に示した。

図 12. 食生活の状況はどうか



「肉、魚類の摂取」と「野菜の摂取」と比較して、「ひじき・レバー類の摂取」と「海藻・キノコ類の摂取」は少ない傾向にあった。また、男子は女性と比較して、「油っぽいものの摂取」と「塩味の濃いものの摂取」の割合が高く、「野菜類の摂取」の割合は低かった。また、女性は「朝食の摂取」の割合が高かったが、男性では「夜遅くまでの飲食」の割合が高く、男女で食生活の状況に差があった。

【まとめ】

本プロジェクト研究の結果より、教養教育スポーツ系科目の一つである「健康とスポーツ」の履修学生の運動実施状況、および食生活状況の現状を把握することができた。今後、本学における教養教育スポーツ系の授業内容の検討、展開として、健康の維持と向上に関し、身体活動と栄養面からの専門知識や情報の提供、また、身体活動を促し、食生活を良好にする学内における環境整備も必要であると考えられた。

一方、日本学術会議からの提言「21世紀の教養と教養教育」に示されたように、大学の責務の一つとして保健体育の充実に努め、豊かな人間性をそなえた学生の育成が期待されるようになっている。日本学術会議が身体を健康と関連づけ、人間のコミュニケーションにも身体運動は重要であるとのことを認識していると考えられる。

また体育・スポーツ・健康に関わる体育系学術団体（社）全国大学体育連合、（社）日本体育学会、（社）日本女子体育連盟、日本体力医学会、全国体育系大学学長・学部長会、日本教育大学協会保健体育・保健研究部門）は、上記の提言を受け、平成22年6月30日付で以下の4つの事項を全国の高等教育機関に要請した。

体育系学術団体からの提言 2010

21世紀の高等教育と保健体育・スポーツ

—活気と親しみにあふれるキャンパスと社会を構築するために—

- 1 学生の健康・体力を維持・向上させ、活力ある家庭や社会を築く能力を育成する。
- 2 大学における保健体育の教育効果を再認識する。
 - ①身体面での効果
 - ②精神面での効果
 - ③社会性・コミュニケーション面での効果
- 3 スポーツ権を尊重し、スポーツ文化の創造に寄与する。
- 4 学位授与の方針と「学士力」に心身の健康を位置づける。

本プロジェクト研究の結果、および全国的な動向を見据えながら今後の教養教育科目に配置する授業科目と内容、および単位の実質化に向けた取り組みを検討したい。