
教養教育科目履修学生の運動の実施状況とスポーツとの関わり、および健康状態
- スポーツ・健康科目の科目設定、および授業展開に向けて -

研究代表者	河合 美香	(法学部)
共同研究者	東 暢陽	(経済学部)
	井上 恵子	(非常勤講師)
	新野 守	(非常勤講師)
	空閑 佐智子	(非常勤講師)

1. 研究の背景

スポーツ科学部会（深草学舎）で展開しているスポーツ科学系科目は、身体活動と理論を併用した演習「スポーツ技術学演習」1科目と講義8科目である(2015年現在)。

「スポーツ技術学演習」は、前・後期の各セメスターで複数開講（述べ34コマ）しているが、定員に対して履修を希望する学生が多く、2012年から2015年までの4年間で前期2.1±0.1倍、後期1.8±0.2倍の状況にある。

一方、講義8科目はすべてが単独開講であり、教養教育を履修する対象学生（一学年約3,000人：6学部）に対して極めて少ない状況にある。例えば、近隣の関西圏にあるR大学（一学年約7,500人：13学部）では、学生数や学部数に差はあるものの、実技系1科目を129コマ、スポーツ・健康に関連する分野の講義4科目をそれぞれ8～10コマ複数開講している（2014年度関西五私大体育研修会配布資料）。また、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」のみであり、希望学生655名に対して350名で制限している状況にある(2015年現在)。

以上の現状、また近年の学生の体力の低下と心身の健康状態の悪化が懸念されている全国的、社会的情勢を見据えた上でも、本学のスポーツ科学系科目のあり方、またその展開についての検討が急務であると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、スポーツ科学系科目を履修している学生の現状（運動の実施状況とスポーツとの関わり、スポーツをする目的、生活と健康状態、スポーツの実施に影響する要因）ニーズを把握し、課題を検討するための基礎資料を得ることを目的として調査を実施した。また、今後のスポーツ科学系の科目設定と授業の展開を検討するために、体育実技を必修にしている筑波大学等、他大学の資料収集とヒアリングを実施した。

3. 研究の方法

(1) 調査の対象

2015年度に開講したスポーツ科学系科目の各授業の担当者に依頼し、履修学生を対象に調査票を配布、回収した。なお、調査は一般社団法人日本体育学会「体育学研究における研究者の倫理について（覚書）」を参照し、人権擁護の立場から配慮した。すなわち、調査票は無記名で自己記入式とした。

(2) 調査の内容

- 1) 基本的な事項として、性別、学年、所属学部を設定した。
- 2) 運動の実施状況に関して、6つの選択肢（①ほとんど毎日運動・またはトレーニングをしている、②毎日ではないが、週3日以上運動・またはトレーニングをしている、③週3日未満であるが運動・またはトレーニングをしている、④最

近、運動・またはトレーニングを始めたところである、⑤現在は運動・またはトレーニングしていないが、近々始めようと思っている、⑥今のところ、運動・またはトレーニングをするつもりはない)を設定した。

- 3) スポーツに関連する項目は、「スポーツとの関わり」(7項目)、「スポーツをする目的」(7項目)、「生活と健康状態(12項目)」,および「スポーツの実施に影響する要因」(12項目)であり、回答は5つの選択肢(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そのとおりだ、⑤わからない)を設定した。

(3) 統計方法

- 1) 基本的な事項については単純統計を実施した。
- 2) 「スポーツとの関わり」、「スポーツをする目的」、「生活と健康状態」、および「スポーツの実施に影響する要因」については、回答の選択肢を最終的に「そうでない」と「そうである」に2値化し、それぞれの割合を算出した。また、運動の実施状況との関連を全体、および男女に分けてそれぞれ χ^2 の独立検定、またはCramerのVにより検討した。その際、有意水準は5%未満とした。

4. 結果

(1) 対象者と回答率

回答状況を表1に示した。

対象とした23クラスの履修学生1,060人のうち、調査に同意を得た853名(男性537名、女性316名)から回答を得た。回答率は78.5%であった。

表1. 回答状況

学部		1回生		2回生		3回生		4回生		その他		無回答		合計	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
文学部	人数	108	50	22	15	8	1	4	1	2	0	0	0	144	67
	%	28.7%	19.3%	25.6%	46.9%	15.7%	5.0%	30.8%	20.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	27.1%	21.2%
経営学部	人数	95	38	11	7	16	8	1	1	0	0	0	0	123	54
	%	25.3%	14.7%	12.8%	21.9%	31.4%	40.0%	7.7%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	23.1%	17.1%
経済学部	人数	56	13	26	6	14	5	6	1	1	0	0	0	103	25
	%	14.9%	5.0%	30.2%	18.8%	27.5%	25.0%	46.2%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	19.4%	7.9%
法学部	人数	24	7	16	2	9	2	1	1	2	0	0	0	52	12
	%	6.4%	2.7%	18.6%	6.3%	17.6%	10.0%	7.7%	20.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.8%	3.8%
政策学部	人数	16	14	11	2	4	4	1	1	0	0	0	0	32	21
	%	4.3%	5.4%	12.8%	6.3%	7.8%	20.0%	7.7%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.0%	6.6%
国際学部	人数	77	137	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	78	137
	%	20.5%	52.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	14.7%	43.4%
合計	人数	376	259	86	32	51	20	13	5	5	0	1	0	532	316

(2) 対象者の運動の実施状況

結果を図1に示した。

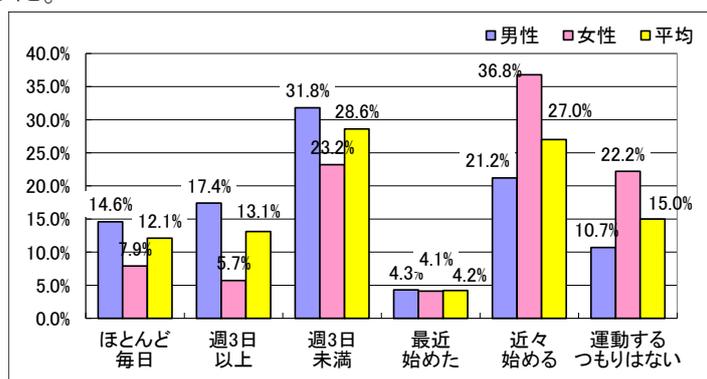


図1. 対象者の運動の実施状況

運動の実施状況は男女で有意な差があり ($p < 0.05$)、男性は女性と比較して現在運動している頻度が高く、特に「週3日未満であるが運動している」の割合が高かった (31.8%)。女性は男性と比較して「近々始める」割合が高く (36.8%)、「運動するつもりはない」の割合も高かった (22.2%)。一方、「ほとんど毎日」(7.9%)と「週3日以上」(6.7%)、および「週3日未満」(23.2%)の割合は低かった。

(3) 「スポーツとの関わり」、「スポーツをする目的」、「生活と健康状態」、および「スポーツの実施に影響する要因」と運動の実施状況との関係

① 「スポーツとの関わり」と運動の実施状況との関係

結果を表2に示した。

全体として、スポーツに関わる7つの項目のいずれも運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、スポーツとの関わりがある場合に運動の実施頻度が高い状況にあった。

しかし、女性では、「身体を動かす必要性を感じている」と運動の実施状況とのあいだに有意な差はなかった。

② 「スポーツをする目的」と運動の実施状況との関係

結果を表3に示した。

全体として、「記録の更新・技術の向上」と「達成感・爽快感の獲得」において運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、これらの目的が高いほど運動の実施頻度が高かった。一方、「体力・健康づくり」と「友人づくり・つきあい」、「リハビリ・治療」と運動の実施状況とのあいだには差がなかった。

また、男性では「ストレスの解消」、女性では「仕事や資格の取得のため」で運動の実施状況とのあいだにそれぞれ有意な差があり ($p < 0.05$)、男女で異なる結果となった。

③ 「生活と健康状態」と運動の実施状況との関係

結果を表4に示した。

全体として、「起床、就寝など生活リズムは毎日一定している」と「自分の体力は、同じ年齢の人と比べて高い」、「健康は自分で守り、良くするという意識が強い」、「気分がふさぎこむことはない」、「全般的にみて、健康状態は良い」、および「10年後の自分の健康に自信がある」と運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、これらの状況が良好なほど運動の実施頻度が高かった。一方、日常生活の中での睡眠やストレス、経済状況、健康診断等の受診状況とのあいだに差はなかった。

また、男性では「起床、就寝など生活リズムは毎日一定している」と「全般的にみて、健康状態は良い」において、運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、状況が良好なほど運動頻度が高い傾向にあったが、女性では差がなく、男女で異なる結果となった。

④ 「スポーツの実施に影響する要因」と運動の実施状況との関係

結果を表5に示した。

全体として、「身近に利用しやすい運動施設・場所がない」、「手軽に利用できる用具がない」、「運動を一緒に行う仲間がいない」、「学業、また学業以外が忙しく、時間がない」、および「学業、また学業以外のことで疲労が溜まっている」の項目と運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、運動する場所と用具、仲間、時間、疲労が良好な状況にあるほど、運動の実施頻度が高かった。

また、女性では「運動の仕方がわからない」において、運動の実施状況とのあいだに有意な差があり ($p < 0.05$)、運動の仕方がわからない状況にある場合に運動の実施頻度が低かった。

表 2. 「スポーツとの関わり」と運動の実施状況との関係

項目		運動状況						合計	p値	
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動するつもりはない			
幼少期から身体をよく動かしている	合計	人数 %	90 88.2%	100 90.1%	213 88.0%	26 72.2%	160 70.2%	71 56.8%	660 78.2%	<0.001
	男子	人数 %	69 89.6%	83 89.2%	154 91.1%	18 78.3%	88 77.9%	33 57.9%	445 83.6%	<0.001
	女子	人数 %	21 84.0%	17 94.4%	59 80.8%	8 61.5%	72 62.6%	38 55.9%	215 68.9%	0.001
身体を動かすことが好きである	合計	人数 %	93 90.3%	105 94.6%	230 94.7%	31 86.1%	191 83.4%	82 65.1%	732 86.3%	<0.001
	男子	人数 %	72 92.3%	88 94.6%	162 95.3%	21 91.3%	98 86.7%	39 69.6%	480 90.1%	<0.001
	女子	人数 %	21 84.0%	17 94.4%	68 93.2%	10 76.9%	93 80.2%	43 61.4%	252 80.0%	<0.001
スポーツが得意である	合計	人数 %	80 77.7%	89 80.2%	184 76.0%	23 63.9%	131 58.0%	50 39.7%	557 66.0%	<0.001
	男子	人数 %	63 80.8%	73 78.5%	135 79.9%	18 78.3%	74 66.7%	27 47.4%	390 73.4%	<0.001
	女子	人数 %	17 68.0%	16 88.9%	49 67.1%	5 38.5%	57 49.6%	23 33.3%	167 53.4%	<0.001
身体を動かす必要性を感じている	合計	人数 %	95 93.1%	109 98.2%	236 97.9%	35 97.2%	215 94.3%	108 85.0%	798 94.4%	<0.001
	男子	人数 %	72 93.5%	92 98.9%	164 97.6%	22 95.7%	108 96.4%	46 80.7%	504 95.1%	<0.001
	女子	人数 %	23 92.0%	17 94.4%	72 98.6%	13 100.0%	107 92.2%	62 88.6%	294 93.3%	n.s.
スポーツをよく観戦(現地やテレビで)する	合計	人数 %	73 70.9%	82 73.9%	192 79.3%	24 66.7%	143 62.4%	65 51.6%	579 68.4%	<0.001
	男子	人数 %	54 69.2%	73 78.5%	140 82.8%	15 65.2%	76 67.3%	32 56.1%	390 73.2%	0.001
	女子	人数 %	19 76.0%	9 50.0%	52 71.2%	9 69.2%	67 57.8%	33 47.8%	189 60.2%	0.032
スポーツについて興味・関心が高い	合計	人数 %	87 84.5%	98 89.1%	214 88.4%	27 77.1%	169 73.8%	74 60.2%	669 79.5%	<0.001
	男子	人数 %	66 84.6%	83 89.2%	155 91.7%	18 81.8%	84 74.3%	33 60.0%	439 82.8%	<0.001
	女子	人数 %	21 84.0%	15 88.2%	59 80.8%	9 69.2%	85 73.3%	41 60.3%	230 73.7%	0.041
スポーツを支える機会がある ^{注)}	合計	人数 %	51 49.5%	42 38.2%	71 29.6%	4 11.1%	35 15.6%	16 12.6%	219 26.1%	<0.001
	男子	人数 %	38 48.7%	36 38.7%	55 32.9%	2 8.7%	24 21.8%	12 21.1%	167 31.6%	<0.001
	女子	人数 %	13 52.0%	6 35.3%	16 21.9%	2 15.4%	11 9.6%	4 5.7%	52 16.7%	<0.001

注) 指導する、企画する、ボランティアをするなど

表 3. 「スポーツをする目的」と運動の実施状況との関係

項目		運動状況						合計	p値
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動するつもりはない		
記録の更新・技術の向上	合計	人数 94	85	184	23	133	68	587	<0.001
		% 91.3%	75.9%	76.3%	63.9%	59.6%	55.7%	70.1%	
	男子	人数 71	70	131	14	69	34	389	
	% 91.0%	74.5%	77.5%	60.9%	63.3%	64.2%	74.0%		
	女子	人数 23	15	53	9	64	34	198	<0.001
	% 92.0%	83.3%	73.6%	69.2%	56.1%	49.3%	63.7%		
体力・健康づくり	合計	人数 95	106	226	33	213	110	783	n.s.
		% 92.2%	94.6%	93.8%	91.7%	93.4%	88.0%	92.7%	
	男子	人数 72	89	160	20	102	47	490	
	% 92.3%	94.7%	94.1%	87.0%	91.1%	85.5%	92.1%		
	女子	人数 23	17	66	13	111	63	293	n.s.
	% 92.0%	94.4%	93.0%	100.0%	95.7%	90.0%	93.6%		
ストレスの解消	合計	人数 75	90	212	32	191	91	691	0.001
		% 72.8%	80.4%	87.2%	88.9%	84.5%	72.2%	81.7%	
	男子	人数 53	75	148	20	95	40	431	
	% 67.9%	79.8%	87.1%	87.0%	85.6%	71.4%	81.0%		
	女子	人数 22	15	64	12	96	51	260	n.s.
	% 88.0%	83.3%	87.7%	92.3%	83.5%	72.9%	82.8%		
達成感・爽快感の獲得	合計	人数 92	104	215	30	198	89	728	<0.001
		% 90.2%	92.9%	89.6%	83.3%	87.2%	71.2%	86.5%	
	男子	人数 69	87	150	19	102	37	464	
	% 88.5%	92.6%	89.3%	82.6%	91.1%	67.3%	87.5%		
	女子	人数 23	17	65	11	96	52	264	0.046
	% 95.8%	94.4%	90.3%	84.6%	83.5%	74.3%	84.6%		
友人づくり・つきあい	合計	人数 76	90	194	26	172	84	642	n.s.
		% 73.8%	81.8%	80.8%	72.2%	76.1%	68.3%	76.6%	
	男子	人数 56	75	136	16	86	37	406	
	% 71.8%	80.6%	81.4%	69.6%	77.5%	68.5%	77.2%		
	女子	人数 20	15	58	10	86	47	236	n.s.
	% 80.0%	88.2%	79.5%	76.9%	74.8%	68.1%	75.6%		
仕事や資格の取得のため	合計	人数 40	37	64	11	58	25	235	0.035
		% 38.8%	33.0%	26.6%	30.6%	25.7%	20.3%	27.9%	
	男子	人数 29	32	51	8	33	17	170	
	% 37.2%	34.0%	30.4%	34.8%	30.0%	31.5%	32.3%		
	女子	人数 11	5	13	3	25	8	65	0.026
	% 44.0%	27.8%	17.8%	23.1%	21.6%	11.6%	20.7%		
リハビリ・治療	合計	人数 38	37	62	12	55	29	233	n.s.
		% 36.9%	33.0%	25.7%	33.3%	24.4%	23.4%	27.7%	
	男子	人数 28	34	50	9	26	16	163	
	% 35.9%	36.2%	29.8%	39.1%	23.6%	29.1%	30.9%		
	女子	人数 10	3	12	3	29	13	70	n.s.
	% 40.0%	16.7%	16.4%	23.1%	25.2%	18.8%	22.4%		

表 4. 「生活と健康状態」と運動の実施状況との関係

項目		運動状況						合計	p値
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動するつもりはない		
起床、就寝など生活リズムは毎日一定している	合計	人数 62	44	119	11	100	57	393	0.015
		% 60.2%	40.0%	50.0%	31.4%	45.0%	45.2%	47.1%	
	男子	人数 49	37	79	7	48	27	247	
	% 62.8%	40.2%	47.9%	31.8%	44.0%	47.4%	47.2%		
	女子	人数 13	7	40	4	52	30	146	n.s.
		% 52.0%	38.9%	54.8%	30.8%	46.0%	43.5%	46.9%	
睡眠状態(睡眠の深さ、目覚め)は良い	合計	人数 58	56	101	12	93	60	380	n.s.
		% 56.3%	50.9%	42.6%	34.3%	42.5%	47.6%	45.8%	
	男子	人数 45	50	73	7	48	28	251	
	% 57.7%	54.3%	44.2%	31.8%	44.9%	49.1%	48.2%		
	女子	人数 13	6	28	5	45	32	129	n.s.
	% 52.0%	33.3%	38.9%	38.5%	40.2%	46.4%	41.7%		
自分の体力は、同じ年齢の人と比べて高い	合計	人数 70	70	118	17	75	35	385	<0.001
		% 70.0%	66.0%	53.2%	51.5%	35.5%	30.2%	48.9%	
	男子	人数 56	61	81	13	47	22	280	
	% 72.7%	67.8%	52.3%	59.1%	44.3%	38.6%	55.2%		
	女子	人数 14	9	37	4	28	13	105	<0.001
	% 60.9%	56.3%	55.2%	36.4%	26.7%	22.0%	37.4%		
日常生活の中でストレスはない	合計	人数 41	50	88	17	70	49	315	n.s.
		% 39.8%	46.3%	37.6%	50.0%	32.0%	39.2%	38.3%	
	男子	人数 33	43	62	9	36	26	209	
	% 42.3%	47.8%	38.3%	40.9%	34.0%	45.6%	40.6%		
	女子	人数 8	7	26	8	34	23	106	n.s.
	% 32.0%	38.9%	36.1%	66.7%	30.1%	33.8%	34.4%		
現在の経済状態(所得)に満足している	合計	人数 48	52	100	8	89	55	352	n.s.
		% 46.6%	48.6%	42.2%	23.5%	40.5%	44.4%	42.7%	
	男子	人数 39	45	75	4	43	29	235	
	% 50.0%	50.6%	45.5%	19.0%	39.4%	50.9%	45.3%		
	女子	人数 9	7	25	4	46	26	117	n.s.
	% 36.0%	38.9%	34.7%	30.8%	41.4%	38.8%	38.2%		
健康は自分で守り、良くするという意識が強い	合計	人数 80	86	182	28	153	73	602	0.002
		% 77.7%	78.2%	76.8%	82.4%	69.9%	59.3%	72.9%	
	男子	人数 60	72	133	18	77	36	396	
	% 76.9%	78.3%	80.6%	85.7%	71.3%	64.3%	76.2%		
	女子	人数 20	14	49	10	76	37	206	n.s.
	% 80.0%	77.8%	68.1%	76.9%	68.5%	55.2%	67.3%		
気分がふさぎこむことはない	合計	人数 57	64	122	18	107	48	416	0.045
		% 55.3%	58.7%	51.3%	52.9%	48.2%	38.7%	50.1%	
	男子	人数 46	55	91	12	49	24	277	
	% 59.0%	59.8%	55.2%	54.5%	45.0%	43.6%	53.2%		
	女子	人数 11	9	31	6	58	24	139	n.s.
	% 44.0%	52.9%	42.5%	50.0%	51.3%	34.8%	45.0%		
全般的にみて、健康状態は良い	合計	人数 91	94	187	26	150	85	633	<0.001
		% 88.3%	84.7%	78.9%	74.3%	68.2%	68.5%	76.3%	
	男子	人数 69	80	128	15	68	32	392	
	% 88.5%	86.0%	78.0%	68.2%	62.4%	57.1%	75.1%		
	女子	人数 22	14	59	11	82	53	241	n.s.
	% 88.0%	77.8%	80.8%	84.6%	73.9%	77.9%	78.2%		
10年後の自分の健康に自信がある	合計	人数 75	71	132	16	86	46	426	<0.001
		% 73.5%	66.4%	57.6%	47.1%	39.3%	37.7%	52.4%	
	男子	人数 56	63	97	13	44	25	298	
	% 71.8%	70.8%	61.0%	59.1%	40.7%	45.5%	58.3%		
	女子	人数 19	8	35	3	42	21	128	0.001
	% 79.2%	44.4%	50.0%	25.0%	37.8%	31.3%	42.4%		
健康診断、人間ドックなどに積極的である	合計	人数 36	35	65	10	56	22	224	n.s.
		% 35.3%	32.1%	27.7%	29.4%	25.6%	18.0%	27.3%	
	男子	人数 27	34	52	7	29	12	161	
	% 35.1%	37.4%	31.9%	31.8%	26.6%	21.8%	31.1%		
	女子	人数 9	1	13	3	27	10	63	n.s.
	% 36.0%	5.6%	18.1%	25.0%	24.5%	14.9%	20.7%		

表 5. 「スポーツの実施に影響する要因」と運動の実施状況との関係

項目		運動状況						合計	p値
		ほとんど毎日	週3日以上	週3日未満	最近始めた	近々始める	運動するつもりはない		
身近に利用しやすい運動施設・場所がない	合計	人数 34	52	129	23	134	76	448	<0.001
		% 33.0%	46.4%	53.1%	63.9%	59.8%	60.8%	53.1%	
	男子	人数 25	44	89	14	56	32	260	0.021
		% 32.1%	46.8%	52.4%	60.9%	50.9%	58.2%	49.1%	
	女子	人数 9	8	40	9	78	44	188	0.026
		% 36.0%	44.4%	54.8%	69.2%	68.4%	62.9%	60.1%	
手軽に利用できる用具がない	合計	人数 33	50	118	19	151	89	460	<0.001
		% 32.0%	44.6%	48.8%	52.8%	66.8%	70.6%	54.4%	
	男子	人数 24	43	82	10	65	38	262	<0.001
		% 30.8%	45.7%	48.5%	43.5%	58.0%	67.9%	49.2%	
	女子	人数 9	7	36	9	86	51	198	<0.001
		% 36.0%	38.9%	49.3%	69.2%	75.4%	72.9%	63.3%	
運動を一緒に行なう仲間がない	合計	人数 28	28	70	12	107	72	317	<0.001
		% 27.2%	25.2%	28.8%	33.3%	47.3%	56.7%	37.5%	
	男子	人数 22	25	55	5	50	33	190	<0.001
		% 28.2%	26.9%	32.4%	21.7%	45.0%	57.9%	35.7%	
	女子	人数 6	3	15	7	57	39	127	<0.001
		% 24.0%	16.7%	20.5%	53.8%	49.6%	55.7%	40.4%	
学業が忙しく、時間がない	合計	人数 39	44	131	23	157	80	474	<0.001
		% 37.9%	39.3%	53.9%	63.9%	69.2%	63.0%	55.9%	
	男子	人数 31	35	91	13	71	29	270	0.002
		% 39.7%	37.2%	53.5%	56.5%	64.0%	50.9%	50.7%	
	女子	人数 8	9	40	10	86	51	204	<0.001
		% 32.0%	50.0%	54.8%	76.9%	74.1%	72.9%	64.8%	
学業が忙しく、疲労が溜まっている	合計	人数 42	52	131	24	157	79	485	<0.001
		% 41.2%	46.8%	53.9%	66.7%	69.5%	62.2%	57.4%	
	男子	人数 32	42	91	15	73	31	284	0.013
		% 41.6%	45.2%	53.5%	65.2%	65.2%	54.4%	53.4%	
	女子	人数 10	10	40	9	84	48	201	0.011
		% 40.0%	55.6%	54.8%	69.2%	73.7%	68.6%	64.2%	
学業以外のこと(バイト、家事)で忙しく、時間がない	合計	人数 32	59	152	25	178	87	533	<0.001
		% 31.1%	52.7%	62.8%	69.4%	78.4%	68.5%	62.9%	
	男子	人数 27	48	100	13	80	30	298	<0.001
		% 34.6%	51.1%	59.2%	56.5%	71.4%	52.6%	55.9%	
	女子	人数 5	11	52	12	98	57	235	<0.001
		% 20.0%	61.1%	71.2%	92.3%	85.2%	81.4%	74.8%	
学業以外のこと(バイト、家事)で疲労が溜まっている	合計	人数 43	48	132	22	157	79	481	<0.001
		% 41.7%	43.2%	54.5%	62.9%	69.5%	62.7%	57.1%	
	男子	人数 35	39	88	12	70	31	275	0.011
		% 44.9%	41.9%	52.1%	54.5%	63.1%	54.4%	51.9%	
	女子	人数 8	9	44	10	87	48	206	0.001
		% 32.0%	50.0%	60.3%	76.9%	75.7%	69.6%	65.8%	
家族の理解を得られない	合計	人数 13	16	36	4	23	10	102	n.s.
		% 12.6%	14.3%	14.9%	11.4%	10.2%	8.0%	12.1%	
	男子	人数 10	16	31	2	13	8	80	n.s.
		% 12.8%	17.0%	18.5%	9.1%	11.8%	14.3%	15.2%	
	女子	人数 3	0	5	2	10	2	22	n.s.
		% 12.0%	0.0%	6.8%	15.4%	8.7%	2.9%	7.0%	
金銭的な余裕がない	合計	人数 30	37	89	16	75	44	291	n.s.
		% 29.1%	33.3%	36.9%	44.4%	33.0%	34.6%	34.4%	
	男子	人数 22	30	64	11	38	17	182	n.s.
		% 28.2%	32.3%	38.1%	47.8%	33.9%	29.8%	34.3%	
	女子	人数 8	7	25	5	37	27	109	n.s.
		% 32.0%	38.9%	34.2%	38.5%	32.2%	38.6%	34.7%	
運動の仕方がわからない	合計	人数 13	15	30	4	46	25	133	n.s.
		% 12.6%	13.5%	12.4%	11.1%	20.2%	19.8%	15.7%	
	男子	人数 11	14	27	2	18	13	85	n.s.
		% 14.1%	15.1%	16.0%	8.7%	16.1%	23.2%	16.0%	
	女子	人数 2	1	3	2	28	12	48	0.005
		% 8.0%	5.6%	4.1%	15.4%	24.1%	17.1%	15.2%	

5. 考察

(1) 調査の結果から

本調査の対象としたスポーツ科学系科目は、いずれも必修ではなく、選択科目である。したがって、履修生はスポーツ、および健康に興味関心が高いと考えられ、幼少期からスポーツをしていたり、スポーツをすることが好きであったり、得意である割合が高く、現在、スポーツを実施している学生の割合も高かった。また、近々始める学生の割合も高かった。

一方、スポーツを「支える」という立場から関わっている割合は他の「スポーツとの関わり」の項目と比較して低かった。これは、スポーツは「する」という認識が高く、近年の「観る」、「支える」という概念がまだ許容されていないことに起因すると考えられた。

運動、またはトレーニングをする目的が「記録の更新や技術の獲得」など、競技力の向上である場合は、運動の実施頻度が高く、「ほとんど毎日」行っていた。競技力の向上のために、運動（トレーニング）の実施頻度が高くなるのは必須であるといえよう。

「体力・健康づくり」を目的としている割合は8割を越えていた。体力・健康づくりへの運動、またはスポーツの有効性が学生に認識されていると考えられる。しかし、女性ではこの認識があるにもかかわらず、運動の実施につながっていない現状にあった。女性の運動、またはスポーツの体力・健康づくりへの有効性への認識を実際の「運動の実施」という行動につなげることは今後の課題である。

運動、またはトレーニングをする目的が「ストレス解消」の場合は、現在の運動の実施頻度が少なかったが、「これから始める」の割合は高かった。適度なスポーツの実施がストレスの解消に有効であるという認識が浸透しつつあると考えられるが、特に女性は、スポーツ活動がストレスの解消ではなく、ストレスの蓄積となる場合もあると考えられた。

ところで、運動の実施に影響する要因は、施設や用具、運動する仲間や時間など多様であったことから、これらの環境を整備していく必要がある。特に女性では「運動の仕方がわからない」ことが運動の実施状況に影響していた。競技力の向上を目的としたトレーニングのみならず、体力・健康づくりに有効な運動の方法について、情報の提供や機会をつくる必要があると考えられた。

(2) 今後の課題について

1991年の大学設置基準の改定による大綱化以降、全国の大学の多くがそれまで必修科目であった「保健体育」を選択科目にした。その結果、近年、学生の体力の低下と心身の健康状態の悪化、またコミュニケーションの低下等が懸念され、全国的に教養教育のスポーツ・健康系科目のあり方が検討されるようになってきている。

例えば、筑波大学では、91年の大学設置基準の大綱化に基づく見直しにより、4年生まで必修であった体育が一部の学類で必修単位数が削減されるなど、大幅に縮小された。しかし、近年、その重要性が見直され、現在では、自分の専門以外の学問を学び、幅広い視野を身につけることを目的とした共通科目に「体育」が位置づけられている。「体育」は、運動技能の習得と健康・体力の維持・増進を目標として、通常・集中・自由授業を合わせて計46科目が展開され、各科目とも専門家（総計55名：2015年現在）が授業を担当している。学生はこれらの授業から必修科目として2~3単位修得しなければならない。

三重大学では、2015年度より「健康科学」を全学生が共通して履修する科目群（共通カリキュラム）に位置づけている。従来の体育の実技と健康科学等の講義を組み合わせた新たな授業を構築は、自律的・能動的学修力の基盤となる健康的な生活ができる自己管理能力の育成を目的としている。

以上は国立大学の現状であるが、大規模私立大学においてもスポーツ・健康系科目の検討も始まっている。

また、身体活動を中心に体育館で展開されてきた「保健体育」は、かつての「するスポーツ」から広義の「スポーツ」としてとらえられ、「観るスポーツ」、「支えるスポーツ」などの多様な内容も含まれるようになり、これに伴い、「観るスポーツ」、「支えるスポーツ」に関連した講義科目もスポーツ・健康系科目として展開されるようになっている。

現在、本学の教養教育で展開されているスポーツ科学系科目の履修を希望する学生は多い。しかし、開講科目数が少なく、履修を希望しても講義室や体育館の各教場の状況から1コマで許容できる学生数には限界があり、履修ができない学生も多数存在する。そのため、運動やトレーニングについて考え、またスポーツを実践する機会が少ない。また、履修を希望していない学生にこそ、スポーツ科学系科目の履修の必要性が高いとも考えられる。今後、本学における教養教育のスポーツ科学系で展開する科目とその内容、科目数、また内容等、検討する必要がある。

6. まとめ

学生に有用な情報を教授し、また学生自身が自分の身体活動をマネジメントする能力を獲得できるようサポートすることはスポーツ科学系の教員の責務であると考え。本研究によって得られた学生の現状を念頭に置きながら、講義科目の設定と身体活動を伴う「スポーツ技術学演習」の種目、これらの開講数、また講義科目の設定、内容等、検討することが今後の課題であると考え。

参 考

河合 美香、窪田 通雄 (2010)、健康スポーツに関連するコース科目の展開に向けて、龍谷大学 2009 年度 「プロジェクト E」 研究報告書

河合 美香、東 隆暢、山崎 英恵 (2014)、「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について - 教養教育における体力・健康科目の展開に向けて -、龍谷大学 2013 年度「教養教育・学部共通コース FD 研究開発プロジェクト」報告書

河合 美香、山崎 英恵、東 隆暢 (2015)、教養教育におけるスポーツ・健康科目の展開に向けた基礎研究 - 健康をとらえるパラダイム転換の必要性-、龍谷大学 2014 年度「教養教育・学部共通コース FD 研究開発プロジェクト」報告書

三重大学 HP:

新教養教育カリキュラムの理念と内容

<http://www.mie-u.ac.jp/department/la-ars/policy.html>

筑波大学 HP:

共通科目のこれから

<http://www.tsukuba.ac.jp/students/campus/175/2.html>

筑波大学ならではの授業

<http://www.tsukuba.ac.jp/students/campus/175/2.html#s2-B>

体育の履修方法、筑波大学体育センター

http://www.sappec.tsukuba.ac.jp/?page_id=110

田中 誠一、海老島 均、田中 陽子、妹尾 江里子 (2012)、大学体育の果たす役割に関しての再考 - 成城大学における体育教育の現状と課題に着目して -、成城大学『経済研究』195: 75-92