

本学学生の生活実態と健康管理

小 倉 清 中 山 勝 広

Studies on students' living conditions and health
care systems in Kogakuin University

Kiyoshi Ogura Katsuhiro Nakayama

目 次

- | | |
|----------------|----------------|
| I. まえがき | Ⅲ. 結果と考察 |
| ○学生時代の健康 | (イ) 学生の生活と健康 |
| Ⅱ. 方法および対象 | (ロ) 定期健康診断について |
| (イ) 学生生活に関する調査 | (ハ) 健康管理について |
| (ロ) 本学学生の体格・体力 | ※ 参考・引用文献 |
| (ハ) 学生の健康診断 | |

I. ま え が き

健康であるということは有難いことである。何事を為すにつけても、先ず健康であることが基礎・基盤になる。

ところが健康なときには健康の有難味が分らない。丁度空気のようなものである。病気になったり、何か故障が生じると初めて健康とは何よりも大切であるということに気がつく。

カーライル T. Carlyle (1795-1881) の言葉を借りれば「健康な人は健康に気付かない。病人だけが健康を知っている。」ということになる。

それでも、早く気がつけばまだいいが、手おくれになってからではとり返しのつかぬことになりかねない。

何事にも健康が第一となれば、われわれは自らの健康を守り、高めることに生活の

主眼を置かなければならない。

健康あつての物種と諺にも言っている。先ず健康であり、それを基礎にしてライフワークの達成に励むことができるからである。

しかし、一口に健康と言っても年齢や性、或は境遇によって、それぞれの人々が求める健康度というものは異なるはずである。

学生時代にはそれ相応の健康というものがある。また、健康であるためには、学生として理解し、修得すべき健康知識が必要となる。知識なくして健康認識は育たないし、ひいては自らの健康観を樹立することは極めて困難といえよう。

健康を獲得し成立するには青年期において他にないと言うが、青年期の中でも最もその機会に恵まれ、実現する能力のあるのは学生時代である。学生時代に在る者は、自らが恵まれた時期にいることをあまり意識しないが、社会人としての経歴を重ねるにつれ、この時程自由で闊達な時期は他に見ないことを実感をこめて誰でも肯定する。

しかも、学生には「若さ」といわれる力があり、自由な時間が多い。体力も気力も満ち溢れている。大学、短大、専門学校というように学校の形態に差異があろうと、学生時代には将来への限りない憧憬（ゆめ）がある。

その抱負を実現させるために、また自由な時間をよりよく過ごすために、健康にはくれぐれも気をつけていきたいものである。

大学進学も戦前の旧制の頃には同世代の若者のうち、ほんの一握りの者に過ぎなかったが今日では大部分（同世代の約40%近く）の若者が大学の門をつぐり抜ける。そして大学生活を楽しんでいる。しかも昔に比べて低い年齢のうちに大学に入り、20代を僅かに越しただけで学窓を巣立ってしまう。発育・発達過程からみても昔の大学生と異なって多分に未成熟な部分を残したままで学生生活を送ることになる。

したがって今日の学生こそ新しい健康観を培い育てることが急務となってくる。それは稔りある人生を送ろうとする自らへの責任であり、同時に近い将来オピニオンリーダーとして活躍すべき者の義務である。たゆむことなく、あせることなく、おおらかな学生時代を送りたいものである。

<学生時代の健康>

学生時代は身体的にも精神的にもその能力は一生のうちでも最も盛んである。しかしこれらの能力は決して永続することはできない。体力の衰退と社会人となつてからの運動不足が加わり、30歳を越す頃から次第に低下し、50歳には青年期の約1/2になる。学生時代から鍛え訓練した人の場合にはそうでない人と比べると60歳で約10年間の差が生じると言われている。退行、老化は誰もさけることはできないが、低下する

カーブは緩慢となる。退行、老化の訪れが遅くそれだけ人生が豊かになるわけである。

一方、精神機能も、その盛んな精神活動と相俟つて、学生時代が最も高い。しかしやむを得ないことながら加齢と共に機能は次第に低下する。中年を過ぎると、「度忘れ」現象や「忘れ物」をする回数が増えてくるのはこのためである。いわゆる「ぼけ」が始まってくる。ところが老いてなおかくしゃくとして活躍している人も多い。青年期に絶えることのない精神的、知的な訓練を重ねた人々たちである。

学生時代はこのように身体的にも精神的にも恵まれているだけでなく、それを鍛えていくための時間的余裕や場所をもち、又指導者に欠くことはない。昔から「盛年重ねて来たらず」と言われる。今の時代を大切にし、そこで蓄えた力を将来の礎（いしずえ）にしたいものである。

健康状態から学生をみると大学生の大多数は18～25歳であり、身体的な成長発育はすでにほぼ完成された年齢層といえよう。この年代は感染症を中心とする幼少児疾患は影をひそめ、一方、成人病に属する各種病態についても臨床的には問題が少ない。したがって前述したように生涯の中でも最も活力に満ち、健康や体育に一番自信ある年齢であると言えることができる。他方、心理的、精神的には成熟過程の最中であって、自己同一性の模索から確立への時代であり、いわゆる特有な若者心理の持主である。

本学は第一部学生に限っても毎年約1,200名前後の新入生を迎える。彼等が4年後に全員工学士として卒業していけば問題はないが、残念なことにその中約1割の学生が折角入学しても途中で脱落していく。その内容は種々だがある者は学力が低くついていけず、そのため退学していく学生、家庭の事情で退めていく学生、事故等で夭折の気の毒な学生、又健康上の理由で折角入学したが、途中学業を断念、大学を去る学生等々である。

学生の健康管理の一翼を担っている我々としてはこの中、健康上の理由で途中、学業を断念し大学を去っていく者を何とか一人でも多く救うことは出来ないものか、如何にしたら斯様な学生を減らすことが出来るか、大学としてその組織は、管理体制はどうあるべきか考えてきた。そこで今回は先ず「学生生活に関する調査」をアンケート形式により行い、現代の大学生が自分の健康についてどのような意識をもって入学し、又、在学中、どんな注意を払って行動しているか等を併せて考察し、大学が毎年実施している「健康診断」の結果より彼等の健康度が那邊にあるか、又、彼等の健康観は、そしてとくに心身に障害をもつ学生に対しては、より適切な体育実技指導、運動処方作成を行うことを目的に昭和58年度から昭和63年度までの6年間の定期健康診

断結果をもとに検討を加えた。そして最後に大学における保健管理業務の今後の在り方についても考察を加えたい。

Ⅱ. 方法および対象

「学生生活に関する調査」はアンケート形式によって平成元年6月～7月にかけて正課の授業時間の中で実施した。対象は1年生（89年度の入学生）全科にわたるが各学科の学生数にはばらつきがある。各クラスには若干の再履修の2，3年の学生がいるが集計の際は除外した。合計272名の学生の回答でこの数は1年生全体の3割弱にあたる。

調査の内容は生活環境に関して（5項目）、生活時間に関して（6項目）、食事・栄養に関して（9項目）、健康度、病気になった時の対策に関して（12項目）、体力、体格に関して（19項目）、スポーツ観に関して（6項目）と全部で57項目にわたる膨大な質問項目であった。又、参考として大学生協、東京事業連合が実施した第25回、「学生の消費生活に関する実態調査」の中の「日常の生活や行動についての調査」の工学院大学学生の集計結果を比較資料として利用させて戴いた。

一方、「学生の健康状態」の資料としては毎年、年度初めに実施している「学生の健康診断の結果」、（昭和58年度より63年度にわたる6年間の資料）を八王子校舎衛生室より提供していただいた。

「本学学生の体力」については工学院大学研究論叢第22号（1988）に満載の「工学院大学学生の体力調査」、——昭和46年度から昭和58年度までの推移——、中山勝広他7名の論文の一部を引用、参考とした。

(イ) アンケート

学 生 生 活 に 関 す る 調 査

平成元年 月 日実施
工学院大学 保健体育科研究室

この調査は本学学生の生活実態に関する調査で諸君の学園生活をよりよく、より豊かにするための資料にするものです。
よろしくお願い致します。

A. 学年 1、1年 2、2年 3、3年

☐

B. 学科 1、A1 2、B1 3、B2 4、C1
5、C2 6、C3 7、D1

☐

C. 性別 1、男 2、女

☐

※生活環境について

1、あなたの現在の住いは次のうちどれですか

- (1) 自宅
(2) アパート・マンション
(3) 間借・下宿
(4) 寮
(5) その他 ()

☐

2、あなたの部屋は個室ですか、それとも同居人がいますか

- (1) 個室
(2) 同居人がいる (人)

☐

3、あなたの部屋の広さは一人当たりどの程度の広さになりますか

- (1) 3.0畳程度
(2) 4.5畳程度
(3) 6.0畳程度
(4) 8.0畳程度
(5) 10.0畳程度

☐

4、就寝形式はどちらですか

- (1) ベッドで寝る
(2) 布団を敷いて寝る

☐

5、あなたの部屋の日当たり、風通しはいかがですか

- (1) 悪い
(2) 普通
(3) 良好

☐

※生活時間について

1、大学における生活時間(授業・クラブ活動・だんらん・昼食・その他)等に関する時間

- (1) 5時間以内
(2) 5時間～7時間
(3) 7時間～9時間
(4) 9時間以上

☐

2、通学に要する時間（往復）

- (1) 1時間以内
- (2) 1時間～2時間
- (3) 2時間～3時間
- (4) 3時間～4時間
- (5) 4時間以上

☐

3、身のまわりの生活時間（食事（朝・夕）・入浴・洗顔・排泄）等に要する総時間

- (1) 1時間程度
- (2) 1時間～2時間
- (3) 2時間～3時間
- (4) 3時間以上

☐

4、あなたの自由時間中、最も時間を使うのは何ですか

- (1) 学習（予習・復習等）
- (2) 読書
- (3) 休憩
- (4) スポーツ
- (5) 遊び
- (6) その他（ ）

☐

5、上記以外は一日平均どの程度になりますか

- (1) 2時間以下
- (2) 2時間～3時間
- (3) 3時間～4時間
- (4) 4時間～5時間
- (5) 5時間以上

☐

6、睡眠時間

- (1) 6時間以下
- (2) 7時間以下
- (3) 8時間以下
- (4) 9時間以下
- (5) 9時間以上

☐

※食事・栄養について

1、あなたは一日何回食事をとりますか

- (1) 1回
- (2) 2回
- (3) 3回
- (4) 4回
- (5) 5回以上

☐

2、あなたは朝食をとりますか

- (1) とる
- (2) とらない
- (3) 不定

☐

3、あなたは夕食をどのようにしていますか

- (1) 食事付 (家庭も含む)
(2) 外食
(3) 自炊
(4) その他 ()

☐

4、あなたは夜食 (午後10時以降) をとりますか

- (1) とる
(2) とらない
(3) 不定

☐

5、あなたは酒を飲みますか

- (1) 全く飲まない
(2) 時々飲む
(3) よく飲む

☐

6、あなたが比較的によくとる食品を5つ選んでその番号を□の中に記入して下さい

- (1) 米 (2) うどん・そば類 (3) パン類 (4) 肉類 (5) 魚介類
(6) 野菜類 (7) 卵 (8) 牛乳 (9) 味噌汁 (10) 缶詰め等加工品類

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

7、あなたの食生活は栄養的に見てどう思いますか

- (1) 充分である
(2) ほぼ充分
(3) やや不足
(4) 全く不足

☐

8、食事で栄養のバランスについて、普段から気をつけていますか

- (1) 常に気をつけている
(2) 気をつけている方である
(3) 余り気をつけていない
(4) 全く気をつけていない

☐

9、食品添加物 (人工保存料、着色料等) の害に気をつけていますか

- (1) 常に気をつけている
(2) 気をつけているほうである
(3) 余り気をつけていない
(4) 全く気をつけていない

☐

※健康度・病気になった時の対策について

1、あなたは現在健康だと思いますか

- (1) はい
(2) いいえ

☐

2、あなたは健康に自信がありますか

- (1) ある
(2) 少しある
(3) ない

☐

- 3、自分の身体の健康について、普段気をつけていますか
(1) 常に気をつけている
(2) 気をつけている方である
(3) あまり気をつけていない
(4) 全く気をつけていない ☐
- 4、あなたは最近1年間で病気が怪我で医者にかかったことがありますか
(1) 全くなし
(2) たまにある
(3) しばしばある ☐
- 5、最近1年間に連続3日以上寝込んだことがありますか
(1) ある
(2) ない ☐
- 6、あなたは常備薬を使っていますか
(1) 使っている
(2) 時々使っている
(3) 全く使っていない ☐
- 7、もしあなたが発熱したり、下痢をしたらどうしますか
(1) 我慢する
(2) 適当な薬を使う
(3) 医師を頼る
(4) その他 () ☐
- 8、健康上の問題を誰に相談しますか
(1) 家族の者 (2) 教師 (3) 医師
(4) 友人 (5) 自分で考える (6) その他 () ☐
- 9、あなたは自分の健康状態を気にする方ですか
(1) はい
(2) いいえ ☐
- 10、健康とか、病気に関する新聞・雑誌等の記事を読みますか
(1) よく読む
(2) 時々読む
(3) 読まない ☐
- 11、歯肉から出血することがありますか
(1) ある
(2) ない
(3) わからない ☐
- 12、歯をみがいてますか
(1) 毎日みがいてる
(2) 時々みがいてる
(3) 殆どみがかない ☐

※体力・体格について

- 1、あなたは自分の現在の身長を知っていますか
(1) 正確に知っている
(2) 大体知っている
(3) 知らない ☐
- 2、あなたは自分の体重の増減について気をつけていますか
(1) 常に気をつけている
(2) 気をつけているほうである
(3) 気をつけていない ☐
- 3、あなたは自分の安静時の脈拍数（1分間）をしっていますか
(1) よく知っている
(2) 大体知っている
(3) 知らない ☐
- 4、あなたは同世代の人と比べて自分の体力・スタミナについてどのように考えていますか
(1) あるほうだと思う
(2) 普通だと思う
(3) ないほうだと思う
(4) わからない ☐
- 5、あなたはスポーツをすることが健全な身体を作るのに役立つと思いますか
(1) 思う
(2) どちらかというと考えていると思う
(3) わからない ☐
- 6、あなたは喫煙や飲酒によって体力が衰えると思いますか
(1) 非常に衰えると思う
(2) どちらかというと考えていると思う
(3) 衰えないと思う
(4) わからない ☐
- 7、あなたは学内スポーツ大会等の体育行事が行われる時、積極的に参加したいですか
(1) 是非参加したい
(2) どちらかというと考えて参加したい
(3) 余り参加したくない
(4) 全く参加したくない ☐
- 8、あなたは毎日の生活の中で運動不足を感じる事がありますか
(1) よく感じる
(2) 時々感じる
(3) 感じない ☐
- 9、あなたは中学・高校時代学内、学外のスポーツクラブに参加していましたか
(1) 中学・高校とも参加していた
(2) 中学時代だけ参加していた
(3) 高校時代だけ参加していた
(4) いずれも参加していない ☐

- 10、あなたは現在スポーツ（運動）のクラブ・同好会などの組織的な行動に参加していますか
(1) 学内・学外いずれにも参加している
(2) 学内の組織に参加している
(3) 学外の組織に参加している
(4) いずれも参加していない ☐
- 11、あなたが組織的なスポーツ（運動）をしているには、主にどのような理由からですか
1つを選んでその番号を□の中に入れなさい
「前問で(1)～(3)の参加していると答えた人だけ」
(1) 好きだから
(2) レクリエーションとして
(3) 身体のため
(4) 精神修養のため
(5) 誘われて仕方なく（付き合い上）
(6) その他（ ） ☐
- 12、あなたのこの1年間を振り返りみて組織的なスポーツ（運動）をどのくらいやりましたか
(1) 殆ど毎日
(2) 週1回以上程度やった
(3) 月1回以上程度やった
(4) 全くやらなかった ☐
- 13、あなたは毎日の生活の中で組織的なスポーツ（運動）以外に体力づくりや、健康の保持・増進のために個人的にスポーツ（運動）をやっていますか
(1) やっている
(2) やっていない ☐
- 14、前問で「やっていない」と答えた人は次のどの理由からですか
1つを選んでその番号を□の中に入れて下さい
(1) 組織的なスポーツをやっているから
(2) 十分に体力があるから
(3) 時間がないから
(4) 方法がないから
(5) お金がかかるから
(6) すぐ飽きて続かないから
(7) 疲れて次の勉強・仕事に差し支えるから
(8) やっても意味がないから
(9) その他（ ） ☐
- 15、あなたは運動不足の解消のために意図的に歩いたり、階段を昇ったりすることがありますか
(1) よく歩いたり、昇ったりする
(2) たまに歩いたり、昇ったりする
(3) 歩いたり、昇ったりしない ☐

- 16、あなたは大学内に普段手軽に活用できる運動施設・用具の必要性を望んでいますか
- (1) 強く感じる
 - (2) どちらかといえば感じない
 - (3) 全く感じない
- ☐

- 17、あなたは手軽に運動・スポーツができる施設や用具が学内に整備されれば活用したいと思いますか
- (1) 毎日でも活用したい
 - (2) 時々でも活用したい
 - (3) あまり活用したくない
 - (4) 全然活用したくない
- ☐

- 18、あなたはこの1年間にスポーツ（運動）のために学外のどんな施設を使いましたか
使用した施設はいくつでも選んでその番号を□の中に入れてください
- (1) 公営のスポーツ施設
 - (2) 商業的スポーツ施設
 - (3) 近くの公園
 - (4) 近くの学校の体育スポーツ施設
 - (5) 近くの空地や並路
 - (6) 出身校（中学・高校）の体育施設
 - (7) その他（ ）
 - (8) 使用しなかった
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 19、現在、あまりスポーツ（運動）をしていないのはどのような理由からですか
主な理由を3つ選んでその番号を□の中に入れて下さい
「現在スポーツ（運動）をしている人は答える必要がありません」
- (1) したいが時間がない
 - (2) 適当な場所・施設がない
 - (3) 指導者がいない
 - (4) 自分のやりたいクラブがない
 - (5) 気の合う仲間がいない
 - (6) 運動の必要を感じない
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

※スポーツ観について

- 1、あなたはスポーツが好きですか
- (1) 非常に好き
 - (2) やや好き
 - (3) どちらでもない
 - (4) やや嫌いである
 - (5) 非常に嫌い
- ☐

- 2、あなたはスポーツを見るのと、するのとではどちらが好きですか
- (1) 見るのも、自分でするのも同程度好き
 - (2) どちらかと言えば自分でする方が好き
 - (3) どちらかと言えば見る方が好き
 - (4) 見るのも、自分でするのも両方嫌い
- ☐

- 3、アマチュア・スポーツとプロ・スポーツとに分けた場合、どちらに興味がありますか
 (1) どちらも同程度好き
 (2) どちらかと言えばアマ・スポーツが好き ☐
 (3) どちらかと言えばプロ・スポーツが好き
 (4) どちらも好きでない

- 4、あなたは過去1年間に各種スポーツの有料試合を見に行ったことがありますか
 (1) 5回以上ある
 (2) 3～4回ある
 (3) 1～2回ある ☐
 (4) 過去1年間全然ない

- 5、あなたは本学の各運動部の対外試合に関心がありますか
 (1) 大いにある
 (2) ややある ☐
 (3) 全くない

- 6、あなたは本学の運動部の対外試合を見に行ったことがありますか
 (1) ある
 (2) ない ☐

学生生活に関する調査結果

A. 生活環境について

1. 現在の住い

| | 学 生 数 | 自 宅 | アパ、マン | 間借、下宿 | 寮 | そ の 他 |
|-----------------------|--------|-----|-------|-------|------|-------|
| 機 械 (A ₁) | 136 | 75 | 37 | 6 | 18 | 0 |
| 工・化 (B ₁) | 69(7) | 38 | 20 | 6 | 5 | 0 |
| 化・工 (B ₂) | 42(2) | 24 | 12 | 3 | 3 | 0 |
| 電 気 (C ₁) | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 |
| 情 報 (C ₂) | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 建 築 (D ₁) | 17 | 7 | 7 | 1 | 0 | 2 |
| 計 | 272(9) | 147 | 79 | 17 | 27 | 2 |
| % | 100% | 54% | 29% | 6.6% | 9.9% | 0.7% |

() 内は女子学生

住居形態——272名中、自宅54%、アパ・マン29%、寮9.9%、間借、下宿6.6%の順となっており、自宅通学生が過半数をしめる。参考に大学生協連、東京事業連合が1989年10月に実施した第25回「学生の消費生活に関する実態調査」の住いの形態の本学学生の項をみても学生全体の60.2%が自宅通学生、33.7%がアパ・マン住い、5.7%が学寮となっており、その内訳をみると、1、2年次の八王子校舎通学生よりも、新宿校舎の3、4年生の方が交通の便利さ、学生生活への馴れ等もあり、多少無理を

しても自宅からということで自宅通学生が増える傾向にあると考えられる。中には片道2.5時間をかけて毎日八王子に通っている頑張り1年次生もいる。

2. 部屋の種別（使用上）

| | 個 室 | 同 居 人 |
|----------------|-------|-------|
| A ₁ | 108 | 27 |
| B ₁ | 60 | 9 |
| B ₂ | 36 | 6 |
| C ₁ | 5 | 1 |
| C ₃ | 2 | 0 |
| D ₁ | 15 | 2 |
| 計 | 228 | 45 |
| % | 83.4% | 16.6% |

現在使用している部屋は個室か同居人がいるかの間では個室として使用が83.8%，同居人が居る16.2%，殆んどの学生が個室をもっているといえよう。

3. 部屋の広さ

| | 3.0畳 | 4.5 | 6.0 | 8.0 | 10.0 |
|----------------|------|-------|-------|-----|------|
| A ₁ | 6 | 22 | 85 | 18 | 4 |
| B ₁ | 7 | 8 | 45 | 7 | 2 |
| B ₂ | 3 | 4 | 27 | 1 | 2 |
| C ₁ | 1 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| C ₃ | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| D ₁ | 0 | 5 | 2 | 3 | 1 |
| 計 | 17 | 40 | 164 | 30 | 9 |
| % | 6.2% | 14.7% | 60.2% | 11% | 3.3% |

現在，部屋の占有面積の間では6畳程度と回答しているものが60.2%でトップ，以下，4.5畳（14.7%），8畳（11%），3畳（6.2%）の順。東京での住宅問題はいろいろと言われながら，この数字からも住宅事情の好転が伺える。

4. 就寝の形式

| | ベッ ド | 布 団 |
|----------------|-------|-------|
| A ₁ | 79 | 56 |
| B ₁ | 39 | 30 |
| B ₂ | 18 | 24 |
| C ₁ | 1 | 5 |
| C ₃ | 2 | 0 |
| D ₁ | 6 | 11 |
| 計 | 145 | 115 |
| % | 55.7% | 44.2% |

5. 部屋の日当り, 風通し

| | 悪 い | 普 通 | 良 好 |
|----------------|-----|-----|-------|
| A ₁ | 28 | 40 | 63 |
| B ₁ | 16 | 39 | 14 |
| B ₂ | 0 | 22 | 10 |
| C ₁ | 1 | 4 | 1 |
| C ₃ | 0 | 1 | 1 |
| D ₁ | 7 | 7 | 3 |
| 計 | 52 | 113 | 92 |
| % | 20% | 44% | 35.8% |

就寝形式について

ベッ ド使用55.7%, 布団を敷いて寝る44.2とベッ ド使用が上回り, 日常の生活様式
の面でもだんだんと洋式化が進んでいることが伺える。

現在の部屋の日当り, 風通しについての質問では, 普通 (44%), 良好 (35.8%)
を合わせて約8割をしめ, 悪いと答えているのは僅か20%程度, 住環境も好転, 整備
されていることがわかる。

B. 生活時間について

1. 大学における生活時間

| | ～5h | 5h～7h | 7h～9h | 9h～ |
|----------------|-----|-------|-------|-----|
| A ₁ | 16 | 62 | 47 | 0 |
| B ₁ | 13 | 29 | 15 | 0 |
| B ₂ | 5 | 17 | 16 | 0 |
| C ₁ | 1 | 4 | 1 | 0 |
| C ₃ | 0 | 1 | 1 | 0 |
| D ₁ | 6 | 6 | 3 | 0 |
| 計 | 41 | 119 | 83 | 0 |
| % | 17% | 49% | 34% | % |

大学における生活時間 (授業, 部活動, だんらん, 昼食その他) の調査では, 1日
の中5h～7hと答えたもの49%で最も多く, 次いで7h～9h34%となっており, 計
83%の者が登校すると5時間以上, 大学で生活していることになる。大学での生活時
間が9h以上が0となっているのはまだ1年生で研究室との結びつきが浅いことによ

と考えられる。

2. 通学に要する時間（往復）

| | ～1h | 1h～2h | 2h～3h | 3h～4h | 4h～ |
|----------------|-------|-------|-------|-------|------|
| A ₁ | 59 | 43 | 14 | 9 | 12 |
| B ₁ | 33 | 20 | 7 | 6 | 2 |
| B ₂ | 16 | 11 | 2 | 9 | 3 |
| C ₁ | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| C ₃ | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| D ₁ | 9 | 5 | 1 | 1 | 1 |
| 計 | 121 | 81 | 25 | 26 | 18 |
| % | 44.6% | 30% | 9.2% | 9.6% | 6.6% |

通学に要する時間の調査では44.6%の学生が1h以内と答えているが、このことはこの中には寮生27名が含まれ、またアパート、マンション住いの学生の多くが大学周辺の近隣に居をかまえていることによろう。2位が1～2hで30%、残りの約25%は2h以上と答えており、この中には毎日の通学に4h以上を要している学生が6.6%もいる。このような現実を大学としても知っておく必要があると思う。

3. 身のまわりの生活時間

| | 1h～ | 1h～2h | 2h～3h | 3h～ |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| A ₁ | 13 | 61 | 45 | 16 |
| B ₁ | 15 | 31 | 13 | 10 |
| B ₂ | 5 | 20 | 12 | 5 |
| C ₁ | 0 | 3 | 3 | 0 |
| C ₃ | 0 | 1 | 1 | 0 |
| D ₁ | 2 | 9 | 5 | 1 |
| 計 | 35 | 125 | 79 | 31 |
| % | 12.6% | 45% | 28.5% | 11.4% |

4. 自由時間の過ごし方

自由時間の過ごし方で最も多いのが「遊び」の39.5%、次いで38%の休憩となっている。この二つを合わせると97.5%。ここで驚くのは学習（予習、復習）が僅かの6.3%、読書が7.4%という数字。若者の文字離れが言われて久しいが、現代学生をこの数字はよく象徴していると言える。

| | 学 習 | 読 書 | 休 憩 | スポーツ | 遊 び | その他 |
|----------------|------|------|-----|------|-------|------|
| A ₁ | 8 | 5 | 55 | 2 | 59 | 8 |
| B ₁ | 6 | 8 | 19 | 3 | 30 | 2 |
| B ₂ | 2 | 3 | 16 | 5 | 12 | 3 |
| C ₁ | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| C ₃ | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| D ₁ | 1 | 3 | 9 | 0 | 3 | 1 |
| 計 | 17 | 20 | 103 | 10 | 107 | 14 |
| % | 6.3% | 7.4% | 38% | 3.7% | 39.5% | 5.2% |

※その他としてアルバイト、テレビ、楽器練習、趣味のため、家事手伝い etc.

5. 上記以外の時間

| | ～2h | 2h～3h | 3h～4h | 4h～5h | 5h～ |
|----------------|-------|-------|-------|-------|------|
| A ₁ | 56 | 48 | 18 | 9 | 3 |
| B ₁ | 25 | 22 | 14 | 2 | 5 |
| B ₂ | 19 | 11 | 5 | 5 | 1 |
| C ₁ | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 |
| C ₃ | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| D ₁ | 7 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 計 | 110 | 87 | 42 | 17 | 11 |
| % | 41.2% | 32.6% | 15.7% | 6.3% | 4.1% |

6. 睡眠時間

| | ～6h | ～7h | ～8h | ～9h | 9h～ |
|----------------|-----|-------|-----|------|-----|
| A ₁ | 49 | 57 | 22 | 7 | 2 |
| B ₁ | 22 | 24 | 17 | 3 | 3 |
| B ₂ | 14 | 18 | 9 | 0 | 1 |
| C ₁ | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| C ₃ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| D ₁ | 2 | 7 | 3 | 3 | 2 |
| 計 | 88 | 109 | 55 | 13 | 8 |
| % | 32% | 37.3% | 20% | 4.7% | 3% |

健康生活と密接なつながりをもつ睡眠について、1日どれ位睡眠時間をとっているかの調査では6時間以下と答えた者32%、6～7hが37.3%、計約70%の学生は睡眠時間が7h以下ということになる。若者の特徴である夜型人間の傾向がここにつよく出ている。夜更ししても理系大学のため翌日は第一時限からの授業に出席しなければな

らない。このことはそのまま睡眠不足に連がる。新陳代謝の旺盛な若者が1日7h以下の睡眠では如何にも少ない。彼等は常に寝不足の状態を毎日を送っていることになる。

C. 食事・栄養について

1. 1日の食事回数

| | 1 回 | 2 回 | 3 回 | 4 回 | 5 回 |
|----------------|------|-------|-------|------|-----|
| A ₁ | 0 | 44 | 88 | 5 | 0 |
| B ₁ | 1 | 18 | 48 | 1 | 0 |
| B ₂ | 0 | 2 | 23 | 4 | 0 |
| C ₁ | 0 | 5 | 1 | 0 | 0 |
| C ₃ | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| D ₁ | 0 | 11 | 6 | 0 | 0 |
| 計 | 1 | 80 | 168 | 10 | 0 |
| % | 0.3% | 30.8% | 64.8% | 3.8% | 0 |

食事（栄養）、休養、運動は健康生活の三本柱といわれているが一日きちんと三回食事をとっている者は全体の65%弱、二回と答えた者30.8%、僅か1名であるが一日一回の食事と答えた者もいる。

2. 朝食を毎日とりますか

毎日きちんと朝食を摂ると答えた者51.5%、とらない32.2%。不定16.5%。

食事は言うまでもなく、エネルギー源である。それを約半数の者が朝食をとっていないとなると、これは健康上も大きな問題といえる。生協連の調査における「食事摂取状況」の本学学生の結果でも同様な数字になっている。即ち、全体で朝食をとらないが49.8%、とるが50.8%、その中味を調べると、自宅通学生は家族と一緒に生活していることもあり、朝食をとらないは33.9%、残りの66.1%の者はとっている。ところが自宅外（学寮、アパート、マンション）学生の場合、73.8%の者が朝食をとっておらず、とっているのは僅かの26.2%という数字。生協連の調査では他大学のデータも載っているが、この傾向には大差ない。

3. 夕食のとり方

| | 食 事 付 | 外 食 | 自 炊 | そ の 他 | 生協利用 |
|----------------|-------|-------|-----|-------|------|
| A ₁ | 83 | 18 | 33 | 1 | 1 |
| B ₁ | 39 | 7 | 23 | 0 | 0 |
| B ₂ | 23 | 5 | 13 | 1 | 0 |
| C ₁ | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 |
| C ₃ | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| D ₁ | 9 | 3 | 5 | 0 | 0 |
| 計 | 157 | 34 | 77 | 2 | 2 |
| % | 57.7% | 12.5% | 28% | 0.7% | 0.7% |

4. 午後10時以降の夜食

| | 摂 る | 摂らない | 不 定 |
|----------------|-----|-------|-------|
| A ₁ | 23 | 76 | 38 |
| B ₁ | 11 | 46 | 11 |
| B ₂ | 7 | 25 | 9 |
| C ₁ | 2 | 3 | 1 |
| C ₃ | 0 | 1 | 1 |
| D ₁ | 1 | 6 | 10 |
| 計 | 44 | 157 | 70 |
| % | 16% | 57.8% | 25.8% |

5. 飲酒について

| | 全く飲まない | 時々飲む | よくのむ |
|----------------|--------|------|-------|
| A ₁ | 13 | 99 | 24 |
| B ₁ | 14 | 34 | 21 |
| B ₂ | 5 | 31 | 6 |
| C ₁ | 0 | 6 | 0 |
| C ₃ | 0 | 2 | 0 |
| D ₁ | 2 | 15 | 0 |
| 計 | 33 | 187 | 51 |
| % | 12.1% | 71% | 16.6% |

よく飲む16.6%，時々飲む71.2%を合わせると87.8%という数字になる。現代学生は嬉しいといっっては飲み、面白くないといっっては飲み、本当によく飲むことになる。

K. K. ニッカウキスキーの「大学生の飲酒行動調査」によると大学生は月平均，外で2.9回，自宅で3.7回酒を飲み，一ヶ月の酒代は本代（4,700円）の倍以上の1万

本学学生の生活実態と健康管理

300 円となっている。よく飲む酒はビール、ウキスキー、焼酎、ワインの順となっている。まさに本代の 2 倍以上の酒代。よく飲むのは本学の学生ばかりではないようだ。

6. よく摂る食品 (5 つ選ぶ)

| | 米 | うどん そば | パン | 肉類 | 魚介 | 野菜 | たまご | 牛乳 | 味そ汁 | 缶詰 |
|----------------|-----|-----------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|
| A ₁ | 132 | 61 | 66 | 110 | 33 | 94 | 36 | 66 | 58 | 14 |
| B ₁ | 65 | 32 | 35 | 51 | 15 | 50 | 18 | 35 | 29 | 10 |
| B ₂ | 42 | 22 | 24 | 36 | 10 | 27 | 13 | 19 | 10 | 5 |
| C ₁ | 0 | 2 | 3 | 3 | 0 | 3 | 2 | 4 | 6 | 1 |
| C ₃ | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| D ₁ | 17 | 12 | 10 | 13 | 1 | 8 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| 計 | 258 | 129 | 140 | 215 | 59 | 183 | 74 | 133 | 108 | 23 |
| 順位 | 1 | 6 | 4 | 2 | 9 | 3 | 8 | 5 | 7 | 10 |

7. 食生活を栄養的にみて

(充分) (ほぼ充分) (やや不足) (全く不足)
 19% 35.8% 35.4% 9.7%

8. 食事の際、バランスに気をつかっているか

| | 気をつけている | 余り気をつけていない | 気をつけていない | 全く気をつけていない |
|----------------|---------|------------|----------|------------|
| A ₁ | 8 | 56 | 57 | 14 |
| B ₁ | 6 | 30 | 26 | 6 |
| B ₂ | 4 | 19 | 14 | 5 |
| C ₁ | 0 | 5 | 1 | 0 |
| C ₃ | 0 | 2 | 0 | 0 |
| D ₁ | 0 | 8 | 5 | 4 |
| 計 | 18 | 120 | 103 | 29 |
| % | 6.6% | 44% | 38% | 10.7% |

9. 食品添加物について

| | 気をつけている | 余り気をつけていない | 気をつけていない | 全く気をつけていない |
|-----|---------|------------|----------|------------|
| 合 計 | 15 | 124 | 85 | 51 |
| % | 5.4% | 45% | 30.9% | 18.5% |

D. 健康度、病気になったときの対策

1. あなたは現在健康と思うか。
 - Yes. (思う) 77.5%
 - No. (思わない) 22.5%
2. 健康に対する自信は？
 - あ る 44.8%
 - 少しある 39.6%
 - な い 15.5%
3. 自分の健康に対して普段から気をつかっているか否か（健康管理）
 - 常に気をつかっている 10.2%
 - 気をつかっている方 49.2%
 - 余りつかっていない 34%
 - 全くつかっていない 6.57%
4. 最近1年間に病気や怪我で医者にかかったことがあるか、否か。
 - 全くなし 58%
 - たまにある 34.3%
 - しばしばある 7.4%
5. 最近1年間に連続3日以上寝込んだことがあるか、否か。
 - あ る 12.6%
 - な い 87.3%
6. あなたは常備薬を使っているか、否か。
 - 使っている 6.4%
 - 時々使っている 24.8%
 - 全く使っていない 68.8%
7. もしあなたが発熱したり、下痢をしたらどうしますか。
 - 我慢する 14.2%
 - 適当な薬を使う 74.2%
 - 医師を頼る 8.8%
 - その他 2.7%
8. 健康上の問題を誰に相談するか。
 - 家 族 59.3%
 - 教 師 0%

- 医 師 4.8%
- 友 人 11.5%
- 自 分 24.2%
- その他 0%

9. 健康への気遣い（自分の健康状態を気にするか、否か）

- Yes. 75%
- No. 25%

10. 健康とか、病気に関する新聞、雑誌等の記事を読みますか、否か。

- よく読む 6.3%
- 時々読む 39.4%
- 読まない 54.2%

11. 歯肉から出血することがあるか、否か。

- あ る 27.9%
- な い 57.8%
- わからない 14.1%

12. 歯をみがいているか、否か。

- 毎日みがいている 91.9%
- 時々みがいている 8.1%
- 殆んどみがかない 0%

健康度に関して、又病気になったときの対策についての質問で「健康」に対しての自己診断では77.5%、約8割の者が健康と答えている。又健康に対する自信の点では、ある（44.8%）、少しある（39.6%）計84.4%の者が一応自信をもっているといえよう。生涯を通し最も健康的に恵まれた学生時代だけに当然と言えば当然の数字である。

一方、健康の管理については75%の者が一応気遣いをしており、健康、病気に関する新聞、雑誌等の記事を読むかの問に対してよく読む（6.3%）、時々読む（39.4%）計46%近くの者が関心をもっており、数字は低いが前問の健康に自信をもっている者（84.4%）からみるとやむを得ない%と考えられる。

E. 体力、体格について

1. 自分の現在の身長を知っているか、否か。

- 正確に知っている 45%
- 大体知っている 54.4%

- 。知らない 0.39%
- 2. 自分の体重の増減に気をつかっているか、否か。
 - 。常に気をつけている 22.6%
 - 。気をつけている方である 47.4%
 - 。気をつけていない 30%
- 3. 自分の安静時の脈拍数（1 分間）を知っているか、否か。
 - 。よく知っている 3.7%
 - 。大体知っている 26.5%
 - 。知らない 69.7%
- 4. 同世代の人と比べて自分の体力，スタミナについてどのように考えるか。
 - 。あるほうと思う 17.7%
 - 。普通と思う 51.4%
 - 。ないほうと思う 29.3%
 - 。わからない 1.4%
- 5. スポーツをすることが健全な身体づくりに役立つと思うか、否か。
 - 。思 う 92.5%
 - 。思わない 1.8%
 - 。わからない 5.6%
- 6. 喫煙や飲酒によって体力が衰えると思うか、否か。
 - 。非常に衰えると思う。 49%
 - 。どちらかというと衰えると思う 47.2%
 - 。衰えないと思う 3.7%
 - 。わからない 2.6%
- 7. 学内スポーツ大会等の体育行事が行われるとき、積極的に参加したいと思うか、否か。
 - 。是非参加したい 21.1%
 - 。どちらかというに参加したい 35.4%
 - 。余り参加したくない 34.6%
 - 。全く参加したくない 12.3%
- 8. 毎日の生活の中で運動不足感をもつか、否か。
 - 。よく感じる 55.2%
 - 。時々感じる 33.7%

- 感じない 11.1%
- 9. 中学・高校時代に学内、学外のスポーツクラブに参加していたか、否か。
 - 中学・高校とも参加していた 45.3%
 - 中学時代だけ参加していた 32.8%
 - 高校時代だけ参加していた 5.46%
 - いずれも参加していない 16.4%
- 10. 現在、スポーツ（運動）のクラブ、同好会などの組織的行動に参加しているか、否か。
 - 学内、学外いずれにも参加している 4.47%
 - 学内の組織に参加している 27.6%
 - 学外の組織に参加している 7.4%
 - いずれも参加していない 60.4%
- 11. 組織的なスポーツ（運動）をしている主な理由（(1)～(3)の参加していると答えた人だけ）
 - 好きだから 58.4%
 - レクリエーションとして 16.2%
 - 身体のため 15.5%
 - 精神修養のため 9.1%
 - 誘われて 0.7%
 - その他 0%
- 12. この1年間、組織的なスポーツ（運動）をどのくらいやったか。
 - 殆んど毎日 3.5%
 - 週一回以上 30%
 - 月一回以上 32.4%
 - 全くやらなかった 33.9%
- 13. 毎日の生活の中で組織的スポーツ以外に体力づくりや、健康等のため個人的にスポーツをやっているか、否か。
 - やっている 30.4%
 - やっていない 69.5%
- 14. 前問で「やっていない」と答えた人はどの理由で。
 - 組織的なスポーツをやっているから 9.9%
 - 十分に体力があるから 0.5%

- 時間がないから 37.5%
 - 方法がないから 17%
 - お金がかかるから 5.5%
 - すぐ飽きて続かないから 21.5%
 - 疲れて次の勉強, 仕事に差し支えるから 4.4%
 - やっても意味がないから 2.3%
 - その他 1%
15. 運動不足解消のため意図的に歩いたり, 階段を昇ったりするか, 否か。
- よく歩いたり, 昇ったりする 17.6%
 - たまに歩いたり, 昇ったりする 47.2%
 - 歩いたり, 昇ったりしない 35.2%
16. 学内に手軽に活用できる運動施設, 用具の必要性を望むか, 否か。
- 強く感じる 65.6%
 - どちらかといえば感じない 26.5%
 - 全く感じない 7.8%
17. (16)の施設, 用具が整備されれば活用するか, 否か。
- 毎日でも活用したい 29.9%
 - 時々活用したい 29.9%
 - 余り活用したくない 6.4%
 - 全然活用したくない 3.78%
18. この1年間, 学外の運動(スポーツ)施設を使った場合その施設名を挙げよ。
- ※使用頻度順位
1. 公営施設 2. 近くの公園 3. 商業施設
 4. 空地 5. 学校の施設 6. その他
19. 現在, 運動(スポーツ)をしていない理由について。
- したいが時間がない 30.9%
 - 適当な場所, 施設がない 31.2%
 - 指導者がいない 6.9%
 - 自分のやりたいクラブがない 19.8%
 - 気の合った仲間がいない 7.4%
 - 運動の必要を感じない 5.7%

自分の体力, 体格について彼等がどの位正しく把握しているか, そしてどの位関心

をもっているかの質問では、体格の面で身長はほぼ100%の者が正確に知っており、健康のバロメーターと言われている体重の増減に気をつかっている者70%、まあまあの数値であるが、少し専門的になる安静時の心拍数（1分間）となると知らないと答えた者約7割、これには少々驚いた。

一方、体力について同世代の人と比べてどのように考えるかの点ではある方と思う（17.7%）、普通と思う（51.4%）、わからない（1.4%）、これは体育実技の授業中、体力診断テストを行い、各自が5段階法により評価をした直後にこのアンケート調査を行ったということで体力に対する関心も高く、割合正しく自分を評価しているものと思われる。同様に喫煙と体力、飲酒と体力との関係等も正しくとらえているといえる。

毎日の生活の中で運動不足感をもつか、どうかの間ではよく感じる（55.2%）、時々感じる（33.7%）、計89%の者が運動不足感をもっている。ところが実際に体育系のクラブ・同好会に入っている数はどうかということと僅かの30%以下という実状。中学・高校時代は45%以上の者がクラブに参加していたのが大学に入ったとたん30%以下に下る。しかも彼等は日常、運動不足感をもち、運動への参加意欲もある（学内スポーツ大会等の体育行事が行われるとき、積極的に参加したいと思うかの問に対し、是非参加したい（21%）、どちらかということと参加したい（35.4%）、計56.4%の者は参加意欲はあると考えられる）。これが解決には現在行われている学生主催の年一回程度の単発的な学内スポーツ大会だけで終らせることなく大学がもっと積極的に手を差しのべ、学内の年間行事として位置づけ、具体的には学生部あたりが中心となって指導・助言を与え、これに要する予算等も大学として計上し、とくに一般学生の体育活動への参加、そして一般学生の健康管理に対してもっと積極的にとりくむ必要があると思われる。クラブの育成、指導も大学の仕事の一つかもしれないが、もっと学生全体、一般学生に大学は眼を向けるべきである。運動参加へ意欲もあるが時間がない、お金がかかり過ぎる、その他諸々の理由でクラブ、同好会に入らず、しかも運動不足感をもっている70%強に当たる学生のこの問題も学内のスポーツ大会等をもっと盛んにすることによって一挙に解決される。

問15では運動不足解消のため意図的に歩いたり、階段を昇ったりしますかと尋ねているが、「よく」又「たまに」と意識的に実行していると答えている者が、計約65%の高率でいることがわかる。結構、健康には気配りしていることが伺える。

F. スポーツ観について

1. あなたはスポーツが好きか。

| | |
|---------|-------|
| 非常に好き | 56% |
| やや好き | 34% |
| どちらでもない | 9% |
| やや嫌いである | 0.4% |
| 非常に嫌い | 0.75% |

2. あなたはスポーツを見るのと、するのとではどちらが好きか。

| | |
|-------------------|-------|
| 見るのも自分でするのも同程度好き | 54% |
| どちらかと言えば自分でする方が好き | 33% |
| どちらかと言えば見る方が好き | 12% |
| 見るのも、自分でするのも嫌い | 0.75% |

3. アマ・スポーツとプロ・スポーツに分けた場合、どちらに興味があるか。

| | |
|--------------------|-------|
| どちらも同程度 | 36.5% |
| どちらかと言えばアマ・スポーツが好き | 9.4% |
| どちらかと言えばプロ・スポーツが好き | 51% |
| どちらも好きでない | 3% |

4. あなたは過去1年間に各種スポーツの有料試合を見に行ったことがあるか。

| | |
|---------|-------|
| 5回以上ある | 7.6% |
| 3～4回ある | 4.5% |
| 1～2回ある | 30% |
| 1年間全然ない | 57.8% |

5. あなたは本学の各運動部の対外試合に関心があるか。

| | |
|-------|-------|
| 大いにある | 7.5% |
| ややある | 40.3% |
| 全くない | 52% |

6. あなたは本学の運動部の対外試合を見たことがあるか。

| | |
|-----|-------|
| あ る | 14.7% |
| な い | 85.2% |

本学学生がスポーツをどのように観ているか、又どの程度の関心をもっているかを6つの設問からきいてみた。1のスポーツが好きかという問では非常に好き56%、やや好き34%、計約90%のものが好きと答えている。ところが2のスポーツを自分で

るのと見るのでは問では、自分でする方が好きと答えた者僅か33%と下る。スポーツは本来、自分でいそして楽しむもの、それが現代の特徴である「行うスポーツ」に対する「観るスポーツ」の優越の傾向がはっきりと現われている。このことは3のアマ・スポーツとプロ・スポーツのどちらが好きかとの答にはっきりと現われている。即ち51%、過半数の者がプロ・スポーツと答えている。技術的レベルの高い又ショウ的要素の高いプロ・スポーツが現代の若者にヒットするのもかも知れない。

一方、本学の各運動部に対する関心度の調べでは、残念ながら非常に低い。大いに関心があるのは僅かの7.5%。これには種々の理由が考えられる。ただ今後の本学運動部の在り方について問題を投げかけていることだけははっきりしている。

(ロ) 本学学生の体格・体力

次に掲げる表は最近5ヶ年間の本学学生の体格・体力を全国値と比較したものである。〔工学院大学研究論叢、第22号、「工学院大学学生の体力」中山勝広他の論文より引用〕

測定は1年次は前期第1週時に、2年次は後期1第週時の体育実技授業内に実施している。

測定内容は、文部省スポーツテスト実施要項に従い、体力診断テストの7項目を実施し、記録の集計の際は被測定者中項目全ての測定結果が整っている資料のみを用いた。この研究、「本学学生の体力」の中で中山は「結果と考察」で本学学生と全国平均値との比較検討をして次のように結んでいる。

1) 本学1・2年生平均値と全国平均値(大学生18・19歳)との比較検討。

① 1年生

表から明らかなように、敏捷性(調整力)の反復横跳び、筋力の握力、柔軟性の伏臥上体反らしと立位体前屈、循環機能の踏台昇降運動そして総合評価としての合計点の各項目においては、1983年からの5年間通して有意性($P < 0.01$)が認められている。その他の測定項目でも有意な差が認められる年度が多い(本学が劣っている)。ただし垂直跳びについては86年度と87年度は本学が優れている($P < 0.01$)。

② 2年生

全般的に1年生と同様な傾向であるが、最近の3年間は1987年度の握力を除く全ての測定項目で有意差($P < 0.01$)が認められている。傾向としては垂直跳びでは本学が優れており($P < 0.01$)、さらに握力でも優れているが、その他の測定項目では依然として劣っていることが特徴である。

表 1 全国値との比較

1 年

| 年度 | 度数 | | 身長 | 体重 | 横跳び | 垂直跳 | 背筋力 | 握力 | 上体反 | 体前屈 | 踏台 | 合計点 |
|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1987 | 949 | 大学平均 | 170.16 | 61.26 | 43.76 | 62.34 | 129.79 | 44.71 | 53.49 | 11.86 | 53.98 | 23.90 |
| | | 全国平均 | 170.82 | 61.80 | 47.89 | 61.37 | 136.15 | 45.43 | 56.94 | 13.70 | 63.66 | 24.85 |
| 1986 | 1018 | 大学平均 | 170.08 | 60.58 | 43.24 | 63.45 | 125.84 | 44.47 | 54.96 | 12.39 | 54.79 | 24.08 |
| | | 全国平均 | 170.69 | 61.59 | 47.54 | 61.30 | 138.89 | 45.49 | 57.16 | 14.04 | 57.26 | 25.13 |
| 1985 | 1117 | 大学平均 | 170.14 | 60.54 | 44.35 | 61.58 | 126.75 | 45.20 | 54.49 | 11.18 | 54.11 | 23.95 |
| | | 全国平均 | 170.19 | 62.11 | 47.98 | 61.30 | 138.48 | 45.84 | 57.42 | 14.63 | 61.57 | 25.55 |
| 1984 | 1115 | 大学平均 | 169.83 | 60.44 | 43.73 | 61.52 | 131.93 | 45.44 | 55.23 | 12.62 | 54.50 | 24.23 |
| | | 全国平均 | 170.73 | 61.93 | 47.61 | 62.97 | 133.59 | 46.08 | 58.51 | 15.50 | 61.47 | 25.77 |
| 1983 | 1044 | 大学平均 | 170.07 | 60.67 | 43.37 | 61.92 | 128.27 | 44.90 | 54.53 | 12.34 | 54.47 | 23.95 |
| | | 全国平均 | 170.54 | 61.14 | 47.25 | 61.65 | 137.79 | 45.63 | 58.30 | 14.88 | 60.28 | 25.27 |

2 年

| | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1987 | 1014 | 大学平均 | 170.55 | 60.41 | 44.89 | 63.40 | 135.41 | 45.73 | 55.57 | 12.09 | 54.75 | 24.71 |
| | | 全国平均 | 171.20 | 62.68 | 47.34 | 61.17 | 139.80 | 45.86 | 57.33 | 13.84 | 61.82 | 24.95 |
| 1986 | 1060 | 大学平均 | 170.60 | 60.66 | 44.96 | 62.26 | 129.43 | 46.77 | 54.90 | 11.43 | 54.68 | 24.47 |
| | | 全国平均 | 171.02 | 62.21 | 46.62 | 60.59 | 138.81 | 45.81 | 56.82 | 13.82 | 57.10 | 24.75 |
| 1985 | 1096 | 大学平均 | 170.32 | 60.57 | 45.56 | 61.86 | 133.96 | 46.66 | 55.26 | 12.29 | 54.29 | 24.66 |
| | | 全国平均 | 170.88 | 61.67 | 47.69 | 60.63 | 140.01 | 46.07 | 56.72 | 14.03 | 60.75 | 25.29 |
| 1984 | 1007 | 大学平均 | 170.62 | 61.06 | 44.41 | 61.65 | 131.80 | 46.21 | 54.47 | 12.36 | 54.22 | 24.24 |
| | | 全国平均 | 170.68 | 61.43 | 47.69 | 62.40 | 137.22 | 45.67 | 58.47 | 14.68 | 60.94 | 25.73 |
| 1983 | 1281 | 大学平均 | 170.06 | 60.62 | 44.10 | 62.46 | 128.77 | 47.05 | 54.18 | 12.91 | 54.47 | 24.42 |
| | | 全国平均 | 170.31 | 61.20 | 46.46 | 60.01 | 136.71 | 45.84 | 57.87 | 13.80 | 59.81 | 24.76 |

③ 本学の傾向

図 1 は全国平均値に対する本学平均値の比率を表したものである。表 1 及び図 1 から本学学生の体格・体力の傾向は、1・2 年生ともに瞬発力（垂直跳び）にやや優れており、2 年生になると筋力（握力）も優れてくるようであるが、体格面やその他の体力診断テスト項目では 1・2 学年ともに劣っている傾向がうかがわれる。特に柔軟性（上体反らし・体前屈）、循環機能（踏台昇降）面は大きく劣っており、敏捷性・調整力（反復横跳び）、筋力（背筋力）もそれに次いで劣っている傾向である。

表 2 工学院大学 I 部学生の年度別測定結果 (男子)

| 測定年度 学年 員数 測定項目 | 45 | | 46 | | 47 | | 55 | | 57 | | 58 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-----|
| | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | | | | | | | | | | | |
| 1097 | | | 1038 | | 1000 | | 1120 | | 896 | | 1065 | | 613 | | 1340 | | 1100 | | 1048 | | 1294 | | |
| M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D | M | S・D |
| 反復横とび (回) | 42.34 | 4.57 | 43.88 | 4.09 | 43.79 | 4.39 | 41.61 | 3.83 | 41.77 | 3.63 | 43.78 | 5.02 | 45.34 | 4.92 | 43.17 | 6.01 | 43.81 | 6.03 | 44.03 | 6.29 | 44.33 | 5.75 | |
| 垂直とび (cm) | 60.24 | 7.14 | 63.96 | 7.77 | 63.34 | 7.12 | 62.31 | 7.43 | 63.69 | 7.22 | 60.68 | 7.07 | 62.94 | 6.45 | 62.86 | 7.28 | 62.66 | 6.71 | 62.93 | 7.29 | 63.44 | 7.18 | |
| 背筋力 (kg) | 123.13 | 19.84 | 123.67 | 18.61 | 127.17 | 20.33 | 124.88 | 18.77 | 118.05 | 23.65 | 127.78 | 20.21 | 133.89 | 19.70 | 130.51 | 20.78 | 133.38 | 22.15 | 131.81 | 24.06 | 132.24 | 24.20 | |
| 握力 (kg) | 42.90 | 5.93 | 39.96 | 2.00 | 46.17 | 5.76 | 43.45 | 6.13 | 46.27 | 5.77 | 44.28 | 5.52 | 47.62 | 5.50 | 46.60 | 5.30 | 47.18 | 5.43 | 45.80 | 6.11 | 47.86 | 5.54 | |
| 踏台昇降(指数) | 54.50 | 9.56 | 54.34 | 9.53 | 54.11 | 8.42 | 54.13 | 8.94 | 54.24 | 8.13 | 56.10 | 8.22 | 54.33 | 7.63 | 56.61 | 10.30 | 56.00 | 9.37 | 56.52 | 9.84 | 56.47 | 5.50 | |
| 伏臥上体を らし | 56.22 | 7.24 | 55.86 | 8.22 | 56.64 | 7.36 | 59.50 | 7.51 | 55.72 | 8.04 | 53.03 | 8.00 | 57.40 | 7.64 | 54.68 | 8.02 | 56.15 | 8.19 | 55.81 | 8.66 | 55.46 | 8.03 | |
| 立位体前屈 (cm) | 15.85 | 5.03 | 16.61 | 4.90 | 16.04 | 5.09 | 15.45 | 5.04 | 16.00 | 5.23 | 14.50 | 5.83 | 14.90 | 5.68 | 13.63 | 5.93 | 13.65 | 5.76 | 13.72 | 16.63 | 13.77 | 6.00 | |
| 合 計 点 (点) | 23.53 | 2.65 | 24.55 | 2.44 | 24.57 | 2.56 | 23.65 | 2.45 | 24.38 | 2.52 | — | — | — | — | 23.79 | 3.20 | 24.12 | 3.68 | 24.04 | 2.94 | 24.40 | 3.03 | |

*昭和55年度の合計点は記録なし。

(昭和56年度は機械操作未熟の為、未整理となり、記録より除いた)

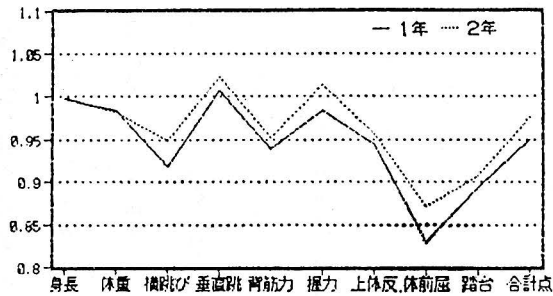


図 1 全国値との比較

又、中山は本学学生の体力を「昭和46年度から58年までの推移」として経時変化並びに経年変化の面からとらえ全国平均値との比較検討を行っている。その中でまとめとして次の様にのべている。

<まとめ>

最近13年間の本学学生の体力診断テストの集計結果から体力の特徴を要約すると以下のようである。

1. 本学学生の体力は、全国18歳男子と比較して反復横とび・背筋力・伏臥上体そらし・踏台昇降といった敏しょう性・身体全体の筋力・心肺持久性面で劣っているが、垂直とび・握力・立位体前屈といった瞬発力・上肢の筋力・静柔軟性面で優れているといえる。

2. 1年次から2年次への経時変化の観点からは、学生の資質が入学年度によりかなりの相異が考えられるが、共通して握力に顕著な伸びを示している。しかし踏台昇降では、わずかずつであるが低下の傾向を示している。これら二つの体力要素の動向は文部省体育局的報告と一致している。

3. 本学学生の昭和46年度と昭和58年度の比較では、1・2年生ともに背筋力・握力といった筋力要素面上昇傾向が著しく、持久性の踏台昇降についても記録の伸びがうかがえる。また、立位体前屈では記録が下降傾向であった。

以上のような結果から、工科系の単科大学という特徴を持つ本学学生の体力的特徴は、新入生時から瞬発力・柔軟性に優れ、筋力(特に背筋力)・持久性に劣っていることが推察される。

(ハ) 学生の健康診断

① 健康診断の実施状況

学生の健康管理の基本が毎年行う定期健康診断にあることは言うまでもない。彼等が自分の健康にどの位、関心をもっているかを受験率という面からみると、1年次生が最も良く、S.58～63の過去6年間の平均で93.4%、2年次になると89.3%と少し下り、3年次生はここに資料はないが毎年最低の受験率、そして4年次生になると就職試験等の必要から少し上昇するというパターンを毎年くり返している。これらの成績から、健康という点でさまざまな因子を背負った新入生が、1年次には全く新しい大学という環境にまだまだ十分になじまず、2年次、3年次になってはじめて環境に適応し、卒業、就職を控えた4年次には将来に備えて自己の健康をチェックし、社会に巣立って行くプロセスがうかがえるように思われる。

定期健康診断の実施項目は感染性、一般成人病に重点をおいたもので、肺結核だけでなく、心、腎疾患、高血圧、肝疾患、内分泌代謝疾患及び貧血など多岐にわたっている。実施の時期は毎年5月の初、中旬に行われてきたが、最近は他の大学行事との絡みから年々少し早くなり現在は4月下旬に大体行われている。

② 本学学生の健康診断結果 (S.58～S.63)

| 年度 | 実施日 | 在籍者数 | 受診者率 | % | 1, 2年 合計 % | 胸部 要精密 検査 | 心臓 見要 電図 検査 | 既往症 及び 内科 検査 者 | その他 の所見 者 | 総有 所見 者数 | % |
|------|------|--------------|-----------|------|---------------|-----------------|----------------------|----------------------------|-----------------|----------------|-------|
| S.58 | 5.21 | 1年 1,148(43) | 1.093(42) | 95.2 | 90.7 | 1 | 3 | 7 | 19 | 37 | 1.57% |
| | | 2年 1,434(25) | 1.249(24) | 87.0 | | 0 | 3 | 4 | | | |
| S.59 | 5.19 | 1年 1,217(44) | 1.164(47) | 95.6 | 93.7 | 0 | 2 | 24 | 11 | 64 | 2.89% |
| | | 2年 1,146(41) | 1.051(39) | 91.7 | | 1 | 1 | 25 | | | |
| S.60 | 5.18 | 1年 1,179(49) | 1.129(48) | 95.7 | 93.6 | 2 | 0 | 21 | 2 | 49 | 2.18% |
| | | 2年 1,228(49) | 1.111(43) | 90.4 | | 0 | 0 | 24 | | | |
| S.61 | 5.8 | 1年 1,169(55) | 1.084(52) | 92.7 | 91.4 | 3 | 0 | 23 | 21 | 52 | 2.48% |
| | | 2年 1,185(48) | 1.064(47) | 90.2 | | 1 | 0 | 4 | | | |
| S.62 | 5.6 | 1年 1,075(40) | 940(35) | 87.2 | 87.0 | 4 | 3 | 12 | 1 | 34 | 1.77% |
| | | 2年 1,127(53) | 976(49) | 86.6 | | 2 | 2 | 10 | | | |
| S.63 | 4.20 | 1年 1,223(57) | 1.140(53) | 93.2 | 92.1 | 5 | 3 | 11 | 9 | 44 | 2.12% |
| | | 2年 1,018(37) | 926(33) | 90.9 | | 5 | 2 | 9 | | | |

※ () 内は女子人数

(資料提供 八王子校舎衛生室)

健康診断の結果、有所見者には精密検査が行われるわけだが幸い、大部分の者が「異常認めず」、「異常なし」という結果で終るが中には「治療指導」、「経過観察中」、

「加療中」,「要治療」,「入院予定」,又、僧帽弁閉鎖不全のため運動制限というような学生も散見される。

年度によっても大分開きがあるが、何らかの有所見者数が多い年で受験者総数の2.89%,少い年で1.57%,この数字は決して多い数字とは言えないが一見、健康と思われる青年集団である大学にも潜在的な「半健康者」が少なくないことを物語っている。

大学は教育、研究を主たる目的として活動する機関であるが、その中で保健体育に類する活動は主に以下の4つに区分できる。

- 授業科目としての保健体育科目 (正課)
- 授業科目以外の体育的活動 (課外体育)
- 健康管理業務 (健康管理)
- その他の保健体育的活動

これらはそれぞれに独自の活動主体とその対象をもっているが、大学を一つのコミュニティとしてみると、各々の領域がその役割を十分に果たすためには、以上の4領域の活動がそれぞれに独自性を持ちながらも有機的に関連して機能する必要がある。

かつて本学保健体育科では実技実習に際し、身体的障害を有する学生、又、体力低位の学生を「特別体育」と称し、特別なクラスを編成し授業を行ってきた。受講生からは仲々の好評を得、又それなりの成果も挙げてきた。このやり方も学園紛争を境に、科スタッフの減少から又、手不足等も手伝え、ここずっと行われていない。全学生からみれば確かに一握りの彼等ではあるが、心身障害や健康疎外要因を持つ学生とは言え、それぞれの行動条件の中で、自らの健康を維持管理する方法を模索する事が、彼らなりの保健体育になるわけである。従って「特別体育」のコース再開をその内容を含め現在真剣に検討している。

Ⅲ. 結 果 と 考 察

(イ) 学生の生活と健康

学生の生活実態については、生活環境、生活時間、食事(栄養)の面から、健康度、病気にかかったときの対策といろいろの角度から調査し検討をしてきた。

大学生である20歳前後は死亡率も人口10万対50~60と低く、その死因も不慮の事故、自殺が1, 2位を占めており悪性新生物、心疾患などいわれる病死は3位以下を占めるにすぎない。従って死亡率よりの観点から判断すれば、健康管理上問題点は少ないと思われる。しかしながら自殺、「5月病」をはじめとする精神性疾患は言うに及ば

ず、身体面の疾患に限定しても、肥満、腎疾患、高血圧症など放置すれば将来いらいの成人病など惹起させる可能性のある異常状態は決して少なくないことが今回の調べでわかった。

これらの学生の中で学業に何等かの制限を要する者は僅かで決して多くはない。しかしながら冠動脈性心疾患、脳血管障害など動脈硬化性血管障害による死因が国民総死因の約40%を占める今日、中高年だけでなく青年期にこれらの疾病を招く可能性のある異常所見者の健康管理、健康増進を行うことは大いに意義のあることと思われる。

学生とは学に志す者のことである。学に志す以上、知的な生活を送るべきは論を俟たない。しかし学生時代は体力に溢れた若人の年代でもある。クラークの言によらなくても大志を抱け!! そして野性に燃え、行動的な年代でなければならない。

知性と野性が織りなす青春の時期である。そしてこの知性と野性を十分に発揮させるものは、健康な心と身体である。

目指す学問に、或は芸術の探究に、寝食を忘れることもあろう。情熱をスポーツに燃えたぎらせて、若き日の余りに短かくすぎゆくのを嘆ずることもあろう。

生涯の友を得て人生を語り、社会を論じて夜を徹することもあろう。或は美酒に酔って高歌放吟して我を忘れることもあろう。

人それぞれに、その人の人生と生活があるように、学生ひとりひとりには独立した人格ある若者として自らの生活をエンジョイし、人生を拓くことができる。自由で闊達に生きていきたい。しかし、何を為すにも根底を支えるものが自分の健康であることを忘れることはできない。

(ロ) 定期健康診断について

過去6年間(S.58~63)に行われた健康診断をその資料をもとに概観した。

一見、健康と思われる青年集団である学生にも潜在的な「半健康者」が少なくないことがわかる。疾病など健康上の問題点を出来るだけ早期に発見し、それらに適切に対応するためには、何といたっても定期健康診断の徹底が大切である。受検率は良い年で93%、悪い年で89%であるが、これを100%に近づける努力が第一である。

① 指導と相談

健康診断の結果に対して適切なフォローアップをすることは、むしろ健康診断の目的ですらある。折角、健康診断を行っても、アフターケアのない検診、データ集めのための検診では「検診ノイローゼ」を増加させるのみで「百害あって一利なし」である。学生にフィードバックする検診体制をめざし努力するべきと考える。

② 病者、障害者の指導

大学における健康管理は、全ての学生がそれぞれの身体的状況に応じて生活内容を工夫することにより、自分なりの健康を確保していくということが基本である。このことは、原則として病気や障害者にも当てはまるものである。即ち心身障害や健康疎外要因をもつ学生の場合でも、それぞれの条件の中で自己のもつ機能を十分に活用し、自らの健康を保持増進するための生活設計を組み立てていくことが彼等なりの健康管理になるのである。

現在のような貧弱な組織・体制では何か企画・立案しても何も実行出来ない。せめて病者、障害者の生活処方についての指導又相談に応じられる専門家が欲しい。

(ハ) 健康管理について

健康管理は学生の日常生活や学習を支えるベースとなるもので保健体育の内容と直接、密接に関わっている。

学生が現在、怪我、虚弱、病気、心身に障害をもつ者等、健康生活上で何等かの障害をもつ場合、自らの健康管理を生きた教材として学校医や家庭などと緊密な連繫のもとに保健体育の授業展開を図るようにすることが必要と思われる。

① 管理体制づくり

大学の構成員（教員、職員、学生）がそれぞれの職務（機能）を十分に果たすためには基本的な健康状態を常時保持していることが必要である。とくに学生に対しては大学は管理責任上、その健康管理については組織的に考慮する必要がある。学生の健康管理は身体的な面と精神的な面があるが、教科としての保健体育としては、この両面の健康管理について必要な知識を授けて、学生の自己管理を促し、大学としては資格のある医師を配して学生の必要に応じ、面接診断、指導ができる体制を整えておくべきと考える。

正課の体育実技においては、直接学生の様子や行動を通して異常が発見されるケースが見られるので保健センター（仮称）との密接な連携により学生の健康管理に関与することが可能である。

② 健康管理の考え方をかえる

社会の近代化に伴って、その疾病構造は大きく変化していると言える。即ち、伝染病的な急性疾患はここ激減し、代ってある種の生活習慣に起因する慢性的な疾患が多発する一方、ストレスなどによる精神的不調を訴える例が増えているのである。

言い換えるなら健康の概念は疾病管理的な考えから、予防医学的、心身相関論的な

立場を重視するような方向に変わってきている。そのため、学生の健康管理としては、次に挙げる活動、診療活動すべて何も出来ず大学として学生に対する責任を果たすことは到底不可能である。ただいざ設置となると種々と問題もある。そこで段階的に外部より医師を週二日程度の来学を仰ぎ、その日を健康相談日としてさしあたって「健康相談室」の設置ぐらいは必要と思われる。これをステップとして追い追い充実していくというのは如何だろう。

現在、殆んどの国公立大学、又、私立大学でもある程度以上の規模の大学では保健センターをもっている。然しうまく機能している大学はとなると数少ない。そこで設置するからにはセンターを単なる「検診センター」で終らせず文字どおり健康管理のセンターとしての機能をもたなければならない。

学生の健康教育を考えたときセンターと保健体育教室、そして学生生活全般に亘って世話をしている学生部等が緊密な連絡をとり合って臨んだとき初めて、その実をあげるものと思う。この点が現在是不充分と言える。さし当って次にあげるような項目について充実して行く必要があるであろう。

- (i) 健康診断の徹底
- (ii) 診断結果や問診結果に基づく指導と相談
- (iii) 病者や障害者の生活処方、運動処方
- (iv) カウンセリング
- (v) 健康教育と環境整備。

③ 保健管理センター（仮称）の設置

現在、八王子校舎には1・2年生2,000余り。他に卒論生、修論生を合わせると2,000数百の学生が在籍し生活している。それに多数の教職員が勤務している。即ち、この3,000名近い教員、職員、学生の健康管理にあたっているのが現在は衛生室で専任職員一名という貧弱さ、これは可急的速かに先ず人的スタッフの強化、増強を図り、設備の充実を計り、3,000の教員、職員、学生が常に安心して働ける、そして勉強にうち込める保健管理センターの設置が望まれる。現在のスタッフ、設備では保健管理にも限界がある。例えば肥満学生のための「ベターヘルス・サマーキャンプ」等の企画、又学生の心身両面の半健康状態をよりベターヘルスにするような企画を立案し、それを実行する。このようなこともセンターの仕事の一つと考える。

参考・引用文献

- 工学院大学研究論叢「工学院大対学生の体力」第22号、第26号、工学院大学 中山勝広他
- 「大学と学生」昭59、9月号、文部省高等教育局 学生課編

小 倉 清 中 山 勝 広

- 学生健康学，健康科学ライブラリー，第9巻，K.K. 大修館書店
- 21世紀健康学，健康科学ライブラリー，第12巻，K.K. 大修館書店
- ハイテク時代の健康学，K.K. 山海堂
- 総合保健体育科学，第10巻1号，名古屋大学総合保健体育科学センター
- “ ” ，第11巻1号， “ ”
- 健康への道，名古屋大学体育科学センター
- 大学保健体育の基本構想，全国大学体育連合

(おぐら きよし 本学教授 保健体育)

(なかやま かつひろ 本学講師 保健体育)