

学生の生活習慣と体力に関する一考察

中山 勝 廣

A Study on Student's Living Conditions and Physical Fitness

Katsuhiko Nakayama

1. 目 的

文部省の体力運動能力調査報告書²⁾や新聞報道(読売新聞・1989.10.10)によれば、10代の若者たちの運動能力は大きく後退し、体力面でも特に柔軟性の低下が著しく、なかでも特に男子の低下ぶりが著しいことを伝えている。それによると踏台昇降・背筋力・垂直跳びでは10年前を上回る成績であるが、握力ではやや低下し、立位体前屈は著しい低下傾向を示し、総合点では18歳で2～4%低下している。また、運動実施状況では、7割近い子供が毎日運動していること等を報告している。

大学生の体力に関する研究報告は現在までに数多くみられ、筆者らも同様に体力診断テスト結果を縦断的、あるいは横断的に集計・分析を試みて報告してきた¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾。

今回は学生の日常生活習慣と体力診断テストの関連を、アンケート形式の健康度調査を実施しそれを基に検討を加えた。関連する先行研究として国分ら⁵⁾、高本ら⁶⁾、野村ら¹³⁾、久島ら⁴⁾が体育学会において発表している。また飲酒習慣や喫煙習慣との関連についても、村松ら¹⁸⁾¹⁹⁾²⁰⁾²¹⁾、小島ら⁶⁾による研究発表がなされている。先行研究は主に関西地区の学生を対象としているので、本研究では関東地区にある工科系単科大学に在学する1年生男子の一部の調査結果を、それらと比較検討しながら傾向を分析し、今後の学生の体力・健康増進及び管理に寄与する資料を得る事を主目的とした研究の緒についた第1報である。

2. 方 法

1) 対 象：本学1年次に在籍する男子学生のなかから、筆者の保健体育講義受講者で、体力診断テストと生活習慣アンケート調査の両方に回答を寄せた2講座の108

名である。

2) 測定項目：体力診断テスト7項目及び体格2項目とした。

3) アンケート調査項目：質問紙法により年齢、居住地、朝食の摂取状況、健康度(感)、自覚的体力感の有無、日常の運動習慣の程度、運動の「実践・観戦」の好嫌度、喫煙習慣の状況、飲酒習慣の状況及び父母の喫煙や飲酒習慣等の15項目を設け、それぞれの項目には選択肢を用意し主に5件法で回答させた。

4) 測定期間：1989年4月中に体力診断テスト実施

5) アンケート調査：1989年9月中に実施した。

なお集計には全測定項目(体力診断テスト・アンケート調査)に欠損値の無いデータを使用した。またアンケート調査内容は文末に記載した。

3. 結 果

表1-1は集計結果である。(文末記載の単純集計表1-2を、項目毎に比較検討対象群別に集約したものであるが、各カテゴリー間の適合度検定— χ^2 検定—ではいずれも $P < 0.001$ で有意に偏っていることが判明した。)

表 1-1 アンケート集計項目(度数と%) χ^2 検定

朝 食	度 数	%	健 康 度	度 数	%	体 力 感	度 数	%
摂 取	85	78.7	健 康	38	35.2	あ る	23	21.3
非摂取	23	21.3	普 通	29	26.9	普 通	45	41.7
			不健康	41	38.0	不 足	40	37.0
**			*			*		
運動習慣	度 数	%	運動の好嫌	度 数	%	喫煙習慣	度 数	%
す る	19	17.6	両方好き	63	58.5	喫 煙	26	24.0
普 通	25	23.1	見る好き	20	18.5	非喫煙	82	76.0
しない	48	44.4	行う好き	18	16.7			
全くしない	16	14.8	嫌 い	7	6.5			
**			**			**		
飲酒習慣	度 数	%	父母喫煙	度 数	%	父母飲酒	度 数	%
飲 酒	94	87.0	喫 煙	56	51.9	飲 酒	91	84.3
非飲酒	14	13.0	非喫煙	52	48.1	非飲酒	17	15.3
**						**		

χ^2 検定 (関連性の相互作用)

$P < 0.01$

** $P < 0.05$

* $N = 108$

1年生の年齢構成は、1989.9.1現在の満年齢を記入させた。表1-2から18歳生約24%，19歳生40.7%，20歳生以上が約35%であった。

居住地域は、自宅が62%，アパート，下宿住まいが25%，学生寮生活者が13%であり，自宅通学生が多い傾向である。

朝食の摂取状況は調査日以前1週間の平均的な摂取回数を記入させた。週2日以上摂取している者を「摂取」群，それ以外を「非摂取」群として分類した。「摂取」群78.7%のなかで57%が毎朝摂取している。「非摂取」群21.3%のなかの10%が朝食抜きの生活をしているのが現状である。両群の頻度の差は($P < 0.01$)水準であるが，その関連程度(ファイ係数)は高くはない。

健康度は現在の体調を自覚的にとらえさせて，大きく「健康的」，「普通」，「不健康」の3群に分類した。度数分布ではそれぞれの群間には大きな差異は認められなかった。

体力感についても健康度と同様に，自覚的な感覚から現在の体力をとらえて回答させた。それらを「体力がある」，「普通」，「不足している」の3群に分類した。3群間の度数分布には($P < 0.05$)の有意差が認められ，体力があると自覚している学生に比べ日頃の体力不足を訴える学生が多い傾向を示していると言えよう。

運動実施習慣は，日頃から定期的に身体運動しているか否かを問うもので，週に3回(日)以上実施している者を「する」群に，週2日程度の実践を「普通」群，月に2回程度の実践及び自分からは好んでしない者を「しない」群に，全く実践していない者を「全くしない」群に分類した。「しない」群が44%を占め，($P < 0.01$)有意差が認められた。「しない」群の主な理由は，運動する場所や機会がない事を上げている。

運動の好嫌度は運動を「行う」と「見る」ことの好き・嫌いの程度を問うたものである。「両方を好む」者が約58%と多く，「嫌い」は6.5%であった。「見る方が好き」と「行う方が好き」はほぼ同数程度であった。カテゴリー間には($P < 0.01$)の有意差が認められた。

喫煙習慣は毎日吸う，時々吸う，気が向いたときに吸うと回答したものを「喫煙」群として集約し25%，現在は吸っていない，今まで吸ったことがないを「非喫煙」群として75%であった。この差は明らかであり，有意差($P < 0.01$)が認められた。「喫煙」群のうち一日20本以上のヘビースモーカーが約22.2%であり，また，約55.5%が一日に10本以内の喫煙本数である。喫煙の理由は「気分転換」や「何となくと」が多く98%である。初喫煙の時期としては高校時代が38%，中学時代が27%，大学入

学（浪人時代を含む）後が12%であった。また、非喫煙者の主な理由は「健康に良くないと思う」が59%であった。

飲酒習慣間については毎日飲む、時々飲む、気が向いたら飲むの各項に答えた者を「飲酒」群として集約し87%、現在は飲んでいない、全く飲んだ事がないの者を「非飲酒」群として13%であった。両カテゴリー間には（ $P < 0.01$ ）水準で有意差が認められた、

父母の喫煙習慣では両親のどちらかでも喫煙習慣があれば「喫煙」群に、なければ吸わない「非喫煙」群としたが、両群間には有意差は認められなかった。

父母の飲酒習慣も同様に「飲酒」群と「非飲酒」群に集約したところ（ $P < 0.01$ ）の有意差が認められ、飲酒の習慣がある父母が多いことが明らかとなった。

表 2-1 は各項目毎にカテゴリー（表 1-2）間に要因の差があると言えるか否かを調べる一元配置の分散分析結果である。体力診断テストの総合評価である合計点と心肺持久性の指標である踏台昇降運動について検討したものである。合計点では体力感と運動実施習慣にそれぞれ（ $P < 0.01$ ）の有意差が、また運動の好嫌度でも（ $P < 0.001$ ）の有意差が認められ、各要因によってカテゴリー水準間に差があることが判明した。しかし踏台昇降運動では、どの項目にも有意な差異は認められなかった。

表 2-1 一元配置分散分析

		合計点	踏 台			合計点	踏 台
年 齢	分散比 自由度 検 定	0.5 3, 104	4.9 3, 104	運動実施 習慣	分散比 自由度 検 定	3 6, 101 **	0.5 6, 101
居住地域	分散比 自由度 検 定	1.33 2, 105	1.72 2, 105	運動の好 嫌度	分散比 自由度 検 定	4.21 5, 102 ***	0.37 5, 102
朝食摂取 状況	分散比 自由度 検 定	0.99 5, 102	1.19 5, 102	喫煙習慣	分散比 自由度 検 定	1.2 4, 103	0.3 4, 103
健康度(感)	分散比 自由度 検 定	0.6 4, 103	1.1 4, 103	飲酒習慣	分散比 自由度 検 定	1.3 5, 102	5.08 5, 102
体 力 感	分散比 自由度 検 定	5.58 4, 103 **	2.56 4, 103				

$P < 0.01$ **

$P < 0.001$ ***

学生の生活習慣と体力に関する一考察

表 2-2 平均値の差の検定 (t 検定)

合計点

項目	朝 食	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4
1	摂 取	あ る	す る
2	非摂取	-**	普 通			普 通	
3			不 足			しない		
4						全くしない			

健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4	喫煙習慣	1-2	飲酒習慣	1-2
健 康	両方好き	喫 煙	飲 酒
普 通		見る好き	*	非喫煙	*	非飲酒	
不健康			行う好き						
			嫌 い							

P < 0.05 *

P < 0.01 **

踏台昇降 (指数)

項目	朝 食	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4
1	摂 取	あ る	す る
2	非摂取		普 通		普 通	
3			不 足			しない		
4						全くしない			

健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4	喫煙習慣	1-2	飲酒習慣	1-2
健 康	両方好き	喫 煙	飲 酒
普 通		見る好き		非喫煙		非飲酒	
不健康			行う好き						
			嫌 い							

また表 2-2 は、各カテゴリーを集約群にまとめて、合計点と踏台昇降運動の平均値の差をみたものである。合計点では朝食に (P < 0.01)、運動の好嫌度および喫煙習慣にはそれぞれ (P < 0.05) 水準で有意差が認められたが、踏台昇降運動では有意差は認められなかった。

表 3 は各項目相互間の分布の差 (独立性の検定) を見たものである。

居住地域と朝食摂取状況間及び喫煙習慣間には (P < 0.001) の水準で関連があると思われるが、C 係数 (独立係数) は低く、有意ではあるが、その程度は低いと考えられる。同様に朝食の摂取状況の違いによって健康度 (感) に差がみられ、健康度の程度による体力感間にもそれぞれ (P < 0.001) の有意差が認められた。また、健康度と運動実施状況間にも (P < 0.05) の有意差が認められた。体力感と運動実施状況間および運動の好嫌度間にもそれぞれ (P < 0.001) の有意差がみとめられた。運動

中山勝廣

表 3 各項目相互間の度数分布の差の χ^2 検定 (独立性検定)

	年 齢	居住地域	朝食摂取	健康度	体力感	運動実施	運動好嫌	喫煙習慣	飲酒習慣
年 齢	統計量 自由度 検 定	7.59 4	3.93 4	8.86 4	0.53 4	6.84 6	4.53 6	6.48 4	3.18 4
居住地域	統計量 自由度 検 定 C係数		30.08 4 *** 0.47	5.46 6	3.99 4	5.27 4	5.92 6	39.92 4 *** 0.52	8.68 4
朝食摂取 状況	統計量 自由度 検 定 C係数			58.14 12 *** 0.59	11.49 6	12.86 12	15.13 12	45.23 9	24.78 6
健 康 度 (感)	統計量 自由度 検 定 C係数				22.6 6 *** 0.42	15.06 6 *	2.95 3	2.85 6	3.48 6
体 力 感	統計量 自由度 検 定 C係数					30.97 8 *** 0.47	28.78 9 *** 0.46	7.17 6	6.54 6
運動実施 習慣	統計量 自由度 検 定 C係数						13.41 9	9.33 8 *	15.87 8 0.36
運動の好 嫌度	統計量 自由度 検 定							2.86 6	4.53 6
喫煙習慣	統計量 自由度 検 定								5.5 6
飲酒習慣	統計量 自由度 検 定								

P < 0.05 *

P < 0.01 **

P < 0.001 ***

C係数 = 定性相関係数 = 独立係数 = 連合係数

学生生活習慣と体力に関する一考察

表 4-1 各項目間に於て 2 要因の度数分布差の検定 (独立性検定)

	朝食摂取状況		居住地域		健康度 (健康感)		体力感		運動実施習慣		喫煙習慣		飲酒習慣	
	摂取	非摂取	自宅	それ以外	健康	不健康	ある	ない	ある	ない	喫煙	非喫煙	飲酒	非飲酒
朝食摂取状況 摂取 非摂取			12.3 *** (0.319)		12 *** (0.316)		1.09		2.29		3.62		0.83	
居住地域 自宅 それ以外					2.55		0.34		0.88		0.00		0.29	
健康度 (感) 健康 不健康							5.14 * (0.213)		2.99		1.94		0.33	
体力感 ある ない									16.8 *** (0.367)		0.89		0.03	
運動実施習慣 ある ない											1.48		0.47	
喫煙習慣 喫煙 非喫煙													0.84	
飲酒習慣 飲酒 非飲酒														

P < 0.05 * P < 0.01 ** P < 0.001 *** (0.316) はファイ係数を示す

表 4-2 2 要因 2 群間で有意差の認められた項目についての平均値の t 検定

		居住地域		健康度		体力感		運動実施習慣	
		自宅, 以外		ある, ない		ある, ない		ある, ない	
		合計点	踏台昇降	合計点	踏台昇降	合計点	踏台昇降	合計点	踏台昇降
朝食	摂取	-1.50	1.38	0.78	0.80				
	非摂取	0.61	0.44	0.93	0.79				
健康度	健康					2.30*	1.09		
	不健康					1.60	0.48		
体力感	ある							0.51	0.70
	ない							-0.70	-0.80

P < 0.05 *

実施状況と飲酒習慣には ($P < 0.05$) の有意差が認められ、関連があることが推察される。いずれの項目間でもC係数は低く、有意ではあるが、その関連程度は低いと思われる。

表4-1は表3に於て有意差の認められた項目間においてそれぞれ2群・2要因の独立性の検定を行ったものである。朝食の摂取状況と居住地域、および健康度の間にそれぞれ ($P < 0.001$)、健康度と体力感の間に ($P < 0.05$)、体力感と運動実施習慣の間に ($P < 0.001$) 水準の有意差で関連性が認められた。

表4-2は表4-1で関連性が認められた項目間相互の、総合評価である合計点と踏台昇降運動における平均値の差の検定を行ったものであるが、健康度と体力間に ($P < 0.05$) 水準で有意な差が認められたに留まった。

表5 喫煙・飲酒習慣と測定項目との関連 (χ^2 検定)

喫煙習慣	朝食	健康度	体力感	運動習慣	運動好嫌	飲酒習慣	父母喫煙習慣	父母飲酒習慣
喫煙				***	***	*		
非喫煙	***		**	**	***	*		*

飲酒習慣	朝食	健康度	体力	運動習慣	運動好嫌		父母喫煙習慣	父母飲酒習慣
飲酒	*		*	***	***			*
非飲酒			*		**			

$P < 0.05$ * $P < 0.01$ ** $P < 0.001$ ***

表5は特に喫煙習慣および飲酒習慣と各項目間の関連 (χ^2 検定) を調べたものである。喫煙習慣と運動習慣・運動の好嫌度および飲酒習慣間には、「喫煙群」「非喫煙群」共に関連がみられるが、朝食の摂取状況と体力感および父母の飲酒習慣との関連は「非喫煙群」のみに有意な関連が認められた。また、飲酒習慣については体力感と運動の好嫌度に「飲酒群」及び「非飲酒群」の両方に関連がみられるが、朝食・運動実施習慣および父母の飲酒習慣には「飲酒群」のみに関連が認められた。

表6は喫煙習慣及び飲酒習慣との関連を、総合評価の合計点と踏台昇降運動について平均値の差をt検定したものである。合計点で「喫煙群」は運動習慣の「普通群」と「全くしない群」および「しない群」と「全くしない群」間にそれぞれ ($P < 0.01$) の有意差が認められたが、「非喫煙群」では有意差は表れていない。また踏台昇降では「喫煙群」は体力感の「ある群」と「不足群」間に ($P < 0.05$) の有意差が認められた。「飲酒群」の合計点では体力感・運動習慣および運動の好嫌度間に有意差がみられ、「非飲酒群」は朝食、体力感にそれぞれ有意な差が認められた。踏台昇降では

表 6 喫煙習慣・飲酒習慣との関連 (t 検定)

合計点	朝食摂取	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4	健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4
喫煙習慣	1 摂取	あ	する	健康	両方好き
喫煙群	2 非摂取		普通	\$	普通	\$	普通	見る好き	\$\$\$
飲酒習慣	3		不足	\$\$	しない	不健康	行う好き	-\$
飲酒群	4					全くしない	\$\$	**	**, \$\$				嫌い			
喫煙習慣	朝食摂取	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4	健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4
非喫煙群	1 摂取	あ	する	健康	両方好き
非喫煙群	2 非摂取	\$\$	普通	\$\$	普通	普通	見る好き
飲酒習慣	3		不足	\$\$\$	しない	不健康	行う好き
非飲酒群	4					全くしない							嫌い			
踏み台指数	朝食摂取	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4	健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4
喫煙習慣	1 摂取	あ	する	健康	両方好き
喫煙群	2 非摂取		普通	\$	普通	普通	見る好き
飲酒習慣	3		不足	*, \$	しない	不健康	行う好き
飲酒群	4					全くしない							嫌い			
喫煙習慣	朝食摂取	1-2	体力感	1-3	2-3	運動習慣	1-4	2-4	3-4	健康度	1-3	2-3	運動の好嫌	1-4	2-4	3-4
非喫煙群	1 摂取	あ	する	健康	両方好き
非喫煙群	2 非摂取		普通	普通	普通	見る好き
飲酒習慣	3		不足		しない	不健康	行う好き
非飲酒群	4					全くしない							嫌い			

P < 0.05 * P < 0.01 ** (喫煙習慣)
P < 0.05 \$ P < 0.01 \$\$ P < 0.001 \$\$\$ (飲酒習慣)

表 7 学生の喫煙、飲酒習慣と父母の喫煙、飲酒習慣
について (独立性検定)

	父母の喫煙習慣		父母の飲酒習慣	
	喫 煙	非喫煙	飲 酒	非飲酒
喫煙習慣 喫 煙 非喫煙	0.312 (0.054)		0.003 (0.005)	
飲酒習慣 飲 酒 非飲酒	0.419 (0.062)		0.270 (0.049)	

(0.054) はファイ係数を示す

「飲酒群」の体力感に有意差が認められているが、「非飲酒群」では差が認められなかった。

表 7 は学生の喫煙習慣及び飲酒習慣は、父母の喫煙習慣及び飲酒習慣にどの程度の関連性があるかを調べたものであるが、それぞれ共に有意な差は認められなかった。

4. 考 察

高本ら⁹⁾ は入学直後の大学生の体力は、今日までの体力水準と生活習慣に影響を受け、特に持久力は喫煙や朝食の取り方には負の、日常生活の運動では正の方向に効果がみられたことを報告している。また国分ら⁹⁾ も食生活や喫煙などの生活習慣は大学生期に大きな変化がみられたことを報告している。

今回の調査では朝食の摂取状況に関して「摂取群」は数量的に多いが、総合評価の平均点では「非摂取群」が有意に優れているという結果が得られた。これは大学入学直後の体力診断テストの測定であるので、アンケート調査実施時期に朝食を食べない日常生活を過ごしていても、それ以前の家庭環境（食生活）の影響が現れているものと推察される。今後の継続的な調査による分析を待って再検討してみたい。朝食の摂取状況と喫煙習慣の関連では、「非喫煙群」に有為な関連が (χ^2 検定) 認められているが、合計点や踏台昇降の差 (t 検定) としては表れていない。このことは、朝食は非喫煙者の方がよく摂取しているが、そのことが必ずしも体力面 (合計点・心肺持久性) の差としては表れていないと推察される。同様に居住地や健康度についても、朝食の摂取状況と関連は認められるが、具体的な体力評価の差としては表れていない。

健康度は、カテゴリー間に差はみられないが、健康度の (健康・不健康) と体力感の (ある・ない) 間に有意差があり、現在健康と思っている者は、総合評価 (合計点)

で体力有りと感じていることが多いと言える。(P<0.05)

体力感(ある・ない)では運動の実施習慣(ある・ない)と高い関連性を示すが、体力評価としては有意差が表れなかった。しかし、体力感のない者は体力評価(合計点・踏台)では有意ではないが負の傾向が表れていることに注目したい。換言すれば、運動実施の習慣を持たない者は体力感に欠けると言えよう。

喫煙習慣について村松ら²⁰⁾²¹⁾は、年齢が進むにつれて喫煙率が高くなると報告している。そのなかで喫煙者の定義が異なるので同じように比較することはできないが、その分析方法に問題提起を示唆している。また、久島ら⁹⁾は喫煙習慣と踏台昇降の関連について、喫煙者は非喫煙者の成績よりも劣る傾向であることを報告している。

本研究では非喫煙は76%(うち未成年者52.6%)であり、村松らの報告の36%(未成年者47.5%)を上回る成績を示している。また、喫煙習慣(喫煙・非喫煙)と各項目間には健康度を除き関連性が認められたが、総合評価(合計点)では運動習慣に有意差が認められた。これは喫煙習慣を持つ者は、運動習慣を持つことが少ない(普通群やしない群と比較しても劣っている)ので、総合評価としては見劣りしていると言えよう。しかし心肺持久面(踏台昇降)では日頃体力不足を感じている者や、運動を見たり行ったりする事には消極的である者が多いことが明らかとなった。

飲酒習慣について小島ら⁸⁾⁷⁾は、大学生男子の約90%が飲酒経験を持ち、父の78.9%が飲酒しており、学生と両親の飲酒には関連が認められた。喫煙での報告と同様に、飲酒も両親の影響が強い様であると報告している。

本研究では、87%の学生が飲酒経験を持ち、父母の飲酒習慣のカテゴリーが有意に関連しているが、2群2要因の関連ではその有意差は認められず、小島らの報告とは一致しなかった。総合評価(合計点)としては、飲酒習慣の有無を問わず、体力の「ある」と感じている者は「普通」や「不足」と感じている者に対して優れていることが明らかとなった。飲酒習慣があり、運動習慣の「全くしない」者は、「ある」者(普通を含み)に劣っている傾向が伺える。運動の好嫌度面では、「見たり行ったりする者」は、「見る方が好きな者」より優れている傾向である。また非飲酒者は、朝食の摂取状況は良い傾向であることが推察される。心肺持久性面(踏台昇降)については、飲酒習慣を持つ者で体力感の「ある」者は、「普通」や「不足」と感じている者より優れている傾向が明らかとなった。

5. ま と め

◎分析対象を学生全体とした場合

1. 国分らの報告と異なり、本学1年生の総合評価（合計点）としては、朝食を摂取していないの方が優れている結果得られた。これは体力測定時とアンケート調査時に時間的な間隔（約5ヶ月）があり、測定時には入学以前の生活習慣（食生活）の影響が考えられる。

2. 喫煙習慣を持つ者が、合計点で優れていることも同様な背景が推察される。

3. 運動実施習慣で、実戦と観戦の両方とも好む者の方が、観戦を好む者や嫌いな者より合計点で優れている事は、運動実施に対する積極性の差が表れているものに推察できる。

◎分析対象を飲酒習慣および喫煙習慣との関係にした場合

4. 喫煙習慣の有無と体力の関わりでは、運動実施習慣の程度の差が合計点の差となって表れていると推察される。

5. 飲酒習慣の有無に関わりなく、自覚的体力感のある者は普通やない者より総合点で優れている結果を得た。これは、喫煙習慣からの分析では表れなかったことであるが、このことで体力感の差は喫煙習慣より飲酒習慣に影響されと考えられるだろうか。更に今後の調査研究結果を待って分析・考察してみたい。

6. 飲酒習慣のある者には運動実施習慣の差が影響を及ぼしており、運動の好嫌度も、どちらかと言えば観戦好きよりも実践好きの方が合計点で優れている傾向であることが推察される。

健康度調査（アンケート）

* 各々の質問項目について該当する番号に○印または記入してください。

1. 学 年 1. 1年 2. 2年 3. 3年 4. 4年
2. 学 科 1. 機械 2. 工化 3. 化工 4. 電気 5. 電子 6. 情報 7. 建築
3. 学籍番号 _____ 4. 氏 名 _____
5. 性 別 1. 男 2. 女 6. 年 齢 _____歳（今年度9月1日現在）
7. 居 住 地 1. 自宅 2. アパート・下宿 3. 学生寮 4. その他
8. 通学時間 1. 30分以内 2. 30～60分 3. 60～90分 4. 90～120分 5. 120～以上
6. その他（ ） 7. DK
9. 朝食について（最近1週間の平均）
 1. ほとんど毎朝食べる 2. ときどき食べる（週2～3回程度）
 3. たまに食べる（週1回程度） 4. 気の向いたときに食べる
 5. 食べたことがない 6. その他（ ） 7. DK
10. 1日の睡眠時間について（最近1ヶ月の平均）
 1. 4時間以内 2. 4～6時間 3. 6～8時間 4. 8時間以上（ 時間）

学生生活習慣と体力に関する一考察

5. 不明 6. その他 () 7. DK
11. 現在自分の健康度について
1. 大変健康と思う 2. やや健康 3. 普通 4. やや不健康 5. 大変不健康
6. その他 () 7. DK
- 11-2. その理由
1. 気力が充実している 2. 気分が優れない (だるい) 3. 疲れている
4. なんとなく 5. その他 () 6. DK
12. 現在自分の体力について
1. 大変あると思う 2. ややあると思う 3. 普通である 4. やや不足と思う
5. 大変不足 6. その他 () 7. DK
13. 運動習慣について
1. 良く運動する(週5日以上) 2. 運動する(週3日程度) 3. 普通(週2日)
4. あまりしない(月2日程度) 5. 好んではしない 6. まったくしない
7. その他 () 8. DK
- 13-2. その理由
1. 部活動をしている 2. 友達同士で定期的に運動している
3. 気が向いたり、機会があればする 4. 運動する場所や機会が無い
5. 1人では出来ないから 6. その他 () 7. DK
- 13-3. 運動について
1. 「見る」・「行なう」の両方が好き
2. どちらかと言えば「見る」のは好きだが「行なう」方は嫌い
3. どちらかと言えば「行なう」のは好きだが「見る」方は嫌い
4. 「見る」・「行なう」の両方が嫌い
5. その他 () 6. DK
14. 喫煙習慣について
1. ほとんど毎日吸う (本位) 2. 時々吸う (本位)
3. 気が向いたら吸う (本位) 4. 吸わない 5. 吸ったことが無い
6. その他 () 7. DK
- 14-2. 「吸う」と答えた人の理由
1. つきあいで 2. 気分転換に 3. なんとなく 4. その他 ()
5. DK
- 14-22. 「吸う」きっかけは?
1. 親が吸っていたのを見て 2. 友人に誘われて 3. 好奇心で
4. なんとなく 5. その他 () 6. DK
- 14-23. 初めて「吸った」のは
1. 小学生 (歳頃) 2. 中学生 (歳頃) 3. 全校生 (歳頃)
4. 大学生 (歳頃) 5. その他 () 6. DK
- 14-3. 「吸わない」と答えた人の理由
1. 健康に良くないと思う 2. まだ未成年だから 3. 経済的に負担が多くなる

4. なんとなく 5. その他 () 6. DK
- 14-4. 父母の喫煙習慣の有無
1. 父だけ吸う 2. 母だけ吸う 3. 両親とも吹う 4. 両親とも吸わない
5. その他 () 6. DK
- 14-5. 自分のすぐ側に喫煙している人がいた場合
1. 非常に気になる 2. 普通 3. 感じが悪い 4. 何も感じない
5. その他 () 6. DK
15. 飲酒の習慣について
1. ほとんど毎日飲む 2. 時々飲む 3. 気が向いたら飲む 4. 飲まない
5. 飲んだとこが無い 6. その他 () 7. DK
- 15-2. 「飲む」と答えた人の理由
1. つきあいで 2. 気分転換に 3. なんとなく
4. その他 () 5. DK
- 15-22. 「飲む」きっかけは？
1. 親が飲んでいたので見て 2. 友人に誘われて 3. 好奇心で
4. なんとなく 5. その他 () 6. DK
- 15-23. 初めて「飲んだ」のは
1. 小学生 (歳頃) 2. 中学生 (歳頃) 3. 高校生 (歳頃)
4. 大学生 (歳頃) 5. その他 () 6. DK
- 15-3. 「飲まない」と答えた人の理由
1. 健康に良くないと思う 2. まだ未成年だから 3. 経済的に負担が多くなる
4. なんとなく 5. その他 () 6. DK
- 15-4. 父母の飲配習慣の有無
1. 父だけ飲む 2. 母だけ飲む 3. 両親とも飲む 4. 両親とも飲まない
5. その他 () 6. DK
- 15-5. 自分のすぐ側に飲酒している人がいた場合
1. 非常に気になる 2. 普通 3. 感じが悪い 4. 何も感じない
5. その他 () 6. DK

学生の生活習慣と体力に関する一考察

表 1-2 アンケート項目の分布とカテゴリー間の有意差の検定

年 度	居 度	朝 度	健 度	体 度	運 度
年齢数	居住地数	食数	健康度数	体力感数	運動習慣数
%	%	%	%	%	%
18	26	24.1	1	67	62.0
19	44	40.7	2	27	25.0
20	29	26.9	3	14	13.0
21	6	5.6	4	0	
22	3	2.8	5	11	10.2
			6	0	
			7	2	1.9
			1	18	16.7
			2	19	17.6
			3	41	38.0
			4	27	25.0
			5	3	2.8
			6	0	
			7	0	
			1	3	2.8
			2	19	17.6
			3	40	37.0
			4	40	37.0
			5	6	5.6
			6	0	
			7	0	
			1	7	6.5
			2	11	10.2
			3	25	23.1
			4	33	30.6
			5	16	14.8
			6	14	13.0
			7	1	0.9
			8	1	0.9

検 定 * * * * * * * * * * * * * *

運 度	喫 度	本 度	父 習 度	飲 度	父 習 度
運動好嫌数	煙習慣数	数 数	母 喫煙習慣数	酒習慣数	母 飲酒習慣数
%	%	%	%	%	%
1	64	59.3	1	20	18.5
2	20	18.5	2	2	1.9
3	18	16.7	3	4	3.7
4	2	1.9	4	41	38.0
5	1	0.9	5	41	38.0
6	3	2.8	6	0	
			7		
			1	3	11.1
			2	2	7.4
			3	4	14.8
			4	3	11.1
			5	3	11.1
			6	2	1.9
			7	0	
			1	44	40.7
			2	1	0.9
			3	7	6.5
			4	51	47.2
			5	12	11.1
			6	1	0.9
			7	0	
			1	46	42.6
			2	1	0.9
			3	44	40.7
			4	10	9.3
			5	4	3.7
			6	3	2.8
			7		
			15	4	14.8
			17	2	7.4
			20	6	22.2

* * * * * * * * * * * * * *

P < 0.001 * * * N = 108

参 考 ・ 引 用 文 献

- 1) 市原清志：バイオサイエンスの統計学，南江堂（1990）
- 2) 岩原信九郎：教育と心理のための推計学，日本文化科学社（1985）
- 3) 久島公夫，葛原建男他：大学生の体力と生活様式との関連（交路要因に関する Adjust（補正）について），日本体育学会第38回大会号，p. 794（1987）
- 4) 久島公夫，高本登他：中高年齢者の生活習慣と体力の関連（1. 喫煙習慣と体力について），日本体育学会第40回大会号，p. 542（1989）
- 5) 国分大和，辻幸治他：工学部男子学生の体力に関する一考察 第2報——生活習慣と体力の関係について—— 日本体育学会第36回大会号，p. 542（1985）
- 6) 小島淳仁，村松常司他：大学生の飲酒習慣について，学校保健研究，第21巻第2号，pp. 127-133（昭和54年）
- 7) 小島淳仁，村松常司他：大学生の飲酒習慣について（大学新入生を中心に）学校保健研究，第21巻第9号，pp. 442-450（昭和54年）

- 8) 高本 登, 葛原建男他: 大学生の体力と生活習慣の関連 (3.断面的体力指標におよぼす2つの生活習慣属性間の相互効果について), 日本体育学会第36回大会号, p. 543 (1985)
9. 土井累美, 福田隆他: 短大生の体力と運動能力に関する研究——運動歴が及ぼす影響——日本体育学会第37回大会号, p. 861 (1986)
- 10) 中山勝廣, 鎌田英爾他: 工学院大学学生の体力調査, 工学院大学研究論叢, 第22号, pp. 125-139 (1984)
- 11) 中山勝廣, 渡辺隆嗣他: 工学院大学学生の体力調査(第2報), 工学院大学研究論叢, 第24号, pp. 149-174 (1986)
- 12) 中山勝廣: 本学学生の体力について(出身地域の差異に着目して), 工学院大学研究論叢, 第26号, pp. 203-219 (1988)
- 13) 野村照夫, 辻幸治他: 工学部男子学生の体力に関する一考察, 第3報——生活内容と体力の関係について—— 日本体育学会第37回大会号, p. 860 (1986)
- 14) 野村照夫, 辻幸治他: 工学部男子学生の体力に関する一考察, 第4報——食生活と体力の関係について—— 日本体育学会第38回大会号, p. 795 (1987)
- 15) 松浦義行: 体育, スポーツ科学のための統計学, 朝倉書店 (1985)
- 16) 松浦義行: 体力測定法, 朝倉書店 (1987)
- 17) 松田雅之, 石手靖他: 本塾入学生の体力測定結果の出身(塾内・塾外)・年齢・運動経験による違いと1年後の変化——昭和61・62・63年度入学生の体力測定の結果から—— 慶応義塾大学体育研究所紀要, 第29巻第1号, pp. 13-29 (平成元年)
- 18) 村松園江, 秋田武他: 喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第5報 (大学生の喫煙と Second-Hand Tobacco Smoke について), 学校保健研究, 第20巻第8号, pp. 391-397 (昭和53年)
- 19) 村松常司, 高橋邦郎他: Second-Hand Tobacco Smoke に関する研究 (一般成人の Subjective Symptoms を中心にして), 愛知教育大学研究報告, 第28輯, pp. 53-62 (1979)
- 20) 村松常司, 森田穰他: 喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第1報 (大学生に関する基礎的研究), 学校保健研究, 第17巻第11号, pp. 539-545 (昭和50年)
- 21) 村松常司, 森田穰他: 喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第6報 (子供の喫煙に関する親の意識調査), 学校保健研究, 第22巻第1号, pp. 27-38 (昭和55年)
- 22) 文部省体育局: 「体力運動能力調査報告所」文部省, 昭和62年度版 (1988)

(なかやま かつひろ 本学講師 保健体育)