

# 学生の体格意識に関する一考察

中山 勝 廣

A Study On Statistical Analysis of Physique Image in Students

Katsuhiko NAKAYAMA

## 1. はじめに

文部省の体力・運動能力調査報告書<sup>12)</sup>によれば、近年若者たちの体格が大型化・早熟化の傾向であると言われて久しい。このことを身体発育の加速化現象（発育促進現象）とも言うが、身長と体重のアンバランス（痩せ、肥満）が目立つ傾向であると言うことである。これらの傾向について登校しても直ぐに保健室の世話になったり（貧血、低血圧症等内科的症状や精神的不適応）、授業に集中できなかつたり、些細なことで骨折したり等様々な影響が伝えられている。これらことは一概に体重と身長アンバランスのみが起因するだけでなく、食生活や居住環境の影響も大きな要因であろう。一方我々を取りまく社会生活環境を見ても、映像に映し出される人々（男・女共に）は大方スリムであり、自分もそうなりたいとのあこがれ（個人的な偏見か？）もあろうが、健康的な美しさ（バランス）とは言いがたい。

最近では長寿社会とも言われるに伴い健康に関する各種のデーターが満ち溢れているが、そのなかでも BMI と寿命の関係に注目されてきている。BMI は身長と体重データーから算出される指数であり、体格バランス（痩せ、肥満）を知る身近な手がかりとなりうるものである。

先行研究として、女子大生の瘦肥意識や小中高生の身体意識に関する研究発表は太田ら<sup>5)</sup>、石山ら<sup>1)</sup>、板垣ら<sup>2)</sup>、吉成ら<sup>11)</sup>、小松ら<sup>6)</sup>、井上ら<sup>4)</sup>、羽田ら<sup>8)</sup>のものがある。これら先行研究は男女別の比較、将来の望むべき体型、体力意識、身体意識等をアンケート集計により統計的手法で明らかにしようとしたものである。

本研究は先行研究の手法を基に、本学 II 部に在籍する学生の体格（身長・体重）等の特徴からそれらの傾向を明らかにしようとするものであり、本報告はその第一報である。

## 2. 研究方法

対象：本学 1993 年度 II 部学生で、保健体育科目受講者から筆者の講座を受講した学生のうち、質問項目全てに回答した男子学生 91 名である。

アンケート調査項目：質問紙法により主に 5 択法で回答を得た。質問項目は学科、性別、年

齢，体格についてに印象，体型についての印象，身長，体重，理想の身長，理想の体重，健康度，体力感等である。なお，実際の身長および体重は健康診断時（４月）に測定したデーターを記入させた。

アンケート実施期間：1993 年 9 月下旬  
なおアンケート調査用紙は文末に示したものを使用した。

3. 結果と考察

表 1 は調査対象学生全員の身長・体重に関する平均値（平均・標準偏差・最大・最小）の一覧表である。（表中のローレル指数および BMI は各個人の身長・体重の値から計算したものである。）それによると，平均身長 171.82 cm±5.57，平均体重 62.96 kg±8.67 であり，それより算出されるローレル指数は 124.07±14.80，BMI は 21.3±2.49 であった。また各人が理想とする平均身長は 176.73 cm±5.21，理想体重は 63.67 kg±7.05，ローレル指数は 115.31±10.66，BMI は 20.36±1.83 となった。理想身長と現実身長との差は 4.92 cm，理想体重と現実体重の差は 0.71 kg であった。この集団の平均年齢は 20.1 歳±2.26 である。

現実値と理想値の差異は身長，ローレル指数，BMI の各項目で 1% 水準で有意差が認められた。体格項目の理想はよりスリムな体型を志向していることが伺えよう。

表 1 被検者全データの平均値一覧

	現実値				理想値				理想値－現実値		
	身長	体重	ローレル指数	BMI	身長	体重	ローレル指数	BMI	身長	体重	BMI
平均値	171.82	62.96	124.07	21.30	176.73	63.67	115.31	20.36	4.92	0.71	－0.94
標準偏差	5.57	8.67	14.80	2.49	5.21	7.05	10.66	1.83	5.15	6.58	2.50
最大値	187.00	88.00	177.08	30.10	190.00	88.00	142.48	25.17	23.00	22.00	7.01
最小値	155.00	48.00	83.35	15.29	163.00	50.00	80.19	15.24	－12.00	－18.00	－8.07
数	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91
全国平均	171.66	63.66	125.85	21.60							

相関係数    身長-体重    0.5046            理想身長-理想体重    0.5634

t 検定

本学学生		
	現実-理想	全国-本学
身長	**	**
体重		**
ローレル指数	**	
BMI	**	**

\*\* P<0.01

身長と体重に関する相関係数は、現実値の身長と体重の場合は 0.545 であり、理想値の身長と体重との場合は、0.563 であった。いずれも中等度の相関を示している。これは日本人体力標準表による 0.557 とほぼ同程度の数値である<sup>10)</sup>。

文部省の体力・運動能力調査報告書<sup>(12)</sup>によれば、20 歳男子学生の 1993 年度全国平均値は身長 171.66 cm、体重 63.66 kg である。これを調査対象学生平均値と比較すると、身長は 1% 水準で有意な差異が認められ、本学が優れている。体重も同じく 1% 水準で有意な差異が認められ、全国平均値が上回っていることが明らかとなった。このことから今回の調査対象である II 部学生は、やや痩せ型タイプが多い傾向が伺われる。得られたデータ（身長・体重の平均値）から算出された BMI も 1% 水準で有意な差が推測され、その傾向を裏付けていると考えられる。

ちなみに BMI とは、日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言したものであり、従来の肥満判定法よりも体格を的確に表すとされる指標で、健康管理・疾病予防と肥満の関係を研究発表する場合国際的にも広く普及しているとされる。（日経ウェルネス 1992 版<sup>13)</sup>および読売新聞 1992. 8. 3 夕刊等）

これは今までの身長と体重から予測された肥満度の判定法（例えば身長-100=標準体重で算出されるブローカー指数）に比べ、身長を自乗して見た目の面積に相当する数値を出すことで、身長の違いによる影響を受けにくい。従って誰にでも通用する利点があるとされている。

判定基準は BMI（指数）=22 を標準とするも

20 以下 を痩せ（低体重）

20～24 を正常（普通体重）

24 以上 をやや肥満（過体重）

26.5 以上 を肥満（肥体重）と区分している<sup>13)</sup>。

（注）各種疾病の罹患率・死亡率とのデータから言えば、BMI=22.5 くらいに設定された体重を標準とした方が健康管理上の指標として正確かもしれないと言われている。

BMI の比較から見る限り、本学学生は全国平均値より有意に痩せている者が多い現状が明らかとなろう。

図 1 は全対象学生の身長と体重（1-1）および理想身長と理想体重（1-2）の散布図に回帰直線を加えたものである。身長の体重に対する回帰直線は  $Y=0.78X-71.89$  であり、理想身長の理想体重に対する回帰直線は  $Y=0.76X-71.15$  であった。

表 2 は 6 つのアンケート（5 択法）項目をそれぞれの質問項目内容群を大きく 3 群に再分類し、その項目毎に現実身長・体重及び理想身長・体重の平均値、標準偏差及び度数の一覧表である。感覚的に高身長と思う者と普通と思う者の群間において現実体重の差は認められないが、現実身長・理想の身長と体重の項目は 1% で有意な差異が認められた。また感覚体重と体型の項目については現実体重の差が認められた（ $p<0.01$ ）。健康度および体力感の項目において、それぞれ優れている者と普通の者の群間に現実体重の差異が認められている（健康度

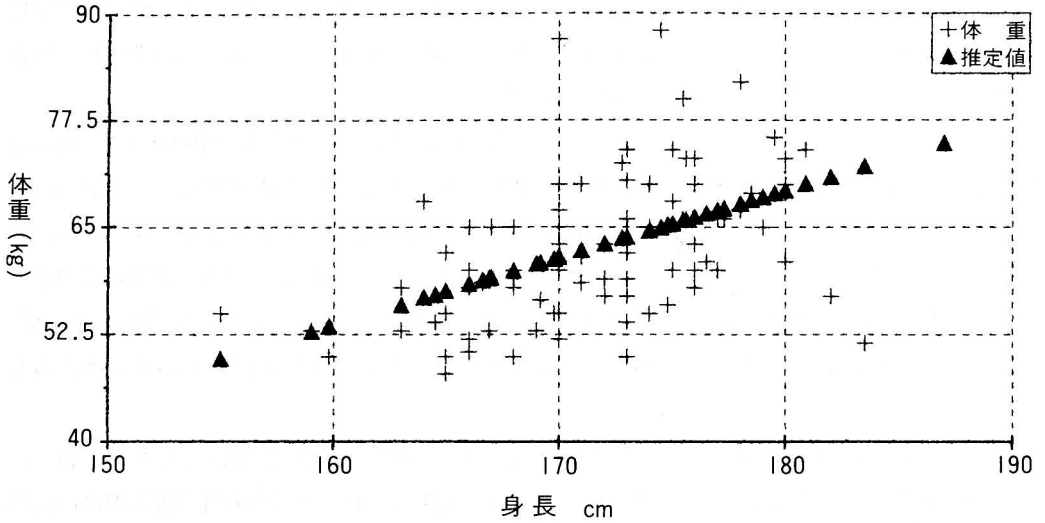


図 1-1 身長と体重の散布図（回帰直線を加えた）

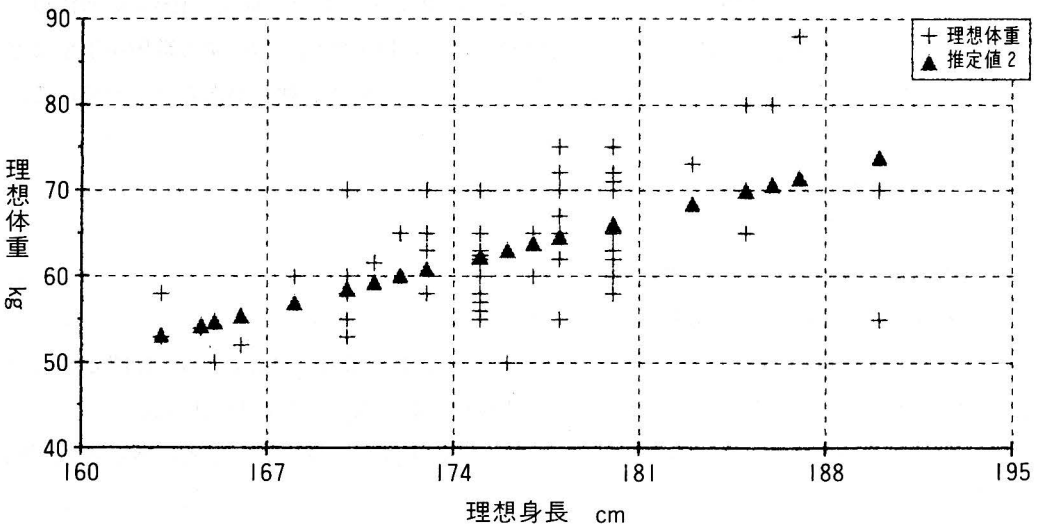


図 1-2 理想身長から見た理想体重の散布図（回帰直線を加えた）

$p < 0.01$ ), (体力感  $p < 0.05$ ) (t 検定結果表参照)。このことは、体格に関する感覚（印象度）には体重の及ぼす影響が大きいことを示しているといえよう。

なお、全被検者の身長において現実値と理想値間に 1% 水準で有意な差が認められた。得られた理想身長から BMI を利用した標準体重（身長の自乗  $\times 22$  が算出式とした）を求めると 68.71 kg となり、対象学生の理想とする体重である 63.67 kg に比べ約 5 kg 程の差があり、

表 2 項目別集計一覧

項目		現実身長		現実体重		理想身長		理想体重		数	%
		平均値	標準値	平均値	標準値	平均値	標準値	平均値	標準値		
全国平均	ZENGAKU	171.82	5.57	62.96	8.67	176.73	5.21	63.67	7.05	91	
感覚身長	TAKAI	178.49	3.16	67.22	7.83	180.00	4.00	70.25	6.21	16	17.6
	FUTUU	173.57	3.35	65.10	9.18	177.69	3.80	65.29	5.09	39	42.9
	HIKUI	166.95	3.88	58.75	6.36	174.24	5.81	58.99	6.02	36	39.6
感覚体重	OMOI	172.09	4.59	71.15	7.89	177.92	4.35	64.62	8.06	26	28.6
	FUTUU	171.83	6.82	62.60	6.13	176.56	5.64	63.67	6.87	36	39.6
	KARUI	171.56	5.37	56.07	5.03	175.88	5.15	62.83	6.13	29	31.9
体型	YASE	172.27	4.78	57.28	5.33	176.72	4.07	63.35	5.82	34	37.4
	FUTUU	171.01	6.47	63.00	6.86	175.60	5.81	62.91	6.98	35	38.5
	FUTOI	172.40	4.97	71.68	8.11	178.55	5.24	65.36	8.46	22	24.2
健康度	KENKO	172.52	5.28	66.72	9.98	176.85	4.81	65.85	7.95	27	29.7
	FUTUU	170.92	6.10	62.42	8.06	175.99	5.32	63.00	7.00	37	40.7
	FUKENKO	172.34	4.90	59.94	6.39	177.63	5.27	62.41	5.49	27	29.7
体力感	ARU	173.45	5.22	66.16	8.74	177.16	3.03	64.87	6.13	19	20.9
	FUTUU	171.70	6.50	63.23	8.71	175.88	6.44	64.38	8.40	24	26.4
	NAI	171.23	5.06	61.56	8.26	176.99	5.14	62.84	6.52	48	52.7
運動習慣	SURU	172.09	4.46	64.50	8.95	177.44	5.89	68.89	6.64	9	9.9
	FUTUU	172.86	4.64	65.91	5.05	177.05	5.22	65.50	8.13	11	12.1
	SINAI	171.62	5.81	62.31	8.95	176.59	5.10	62.73	6.56	71	78.0

		現実		理想	
		身長	体重	身長	体重
全国平均	ZENGAKU				
感覚身長	TAKAI	**		**	**
	FUTUU	**	**	**	**
	HIKUI	**	**	**	**
感覚体重	OMOI		**		
	FUTUU		**		
	KARUI		**		
体型	YASE		**		
	FUTUU		**		
	FUTOI		**		
健康度	KENKO				
	FUTUU		**		
	FUKENKO				
体力感	ARU				
	FUTUU		*		
	NAI				
運動習慣	SURU				
	FUTUU				
	SINAI				

t 検定結果

全学平均値では身長の現実と理想値に  
P<0.01 の有意差が認められる

\*\* P<0.01  
\* P<0.05

理想身長から BMI を使った標準体重は  
68.1 kg

理想体重から BMI を使って算出した  
身長は 170 cm

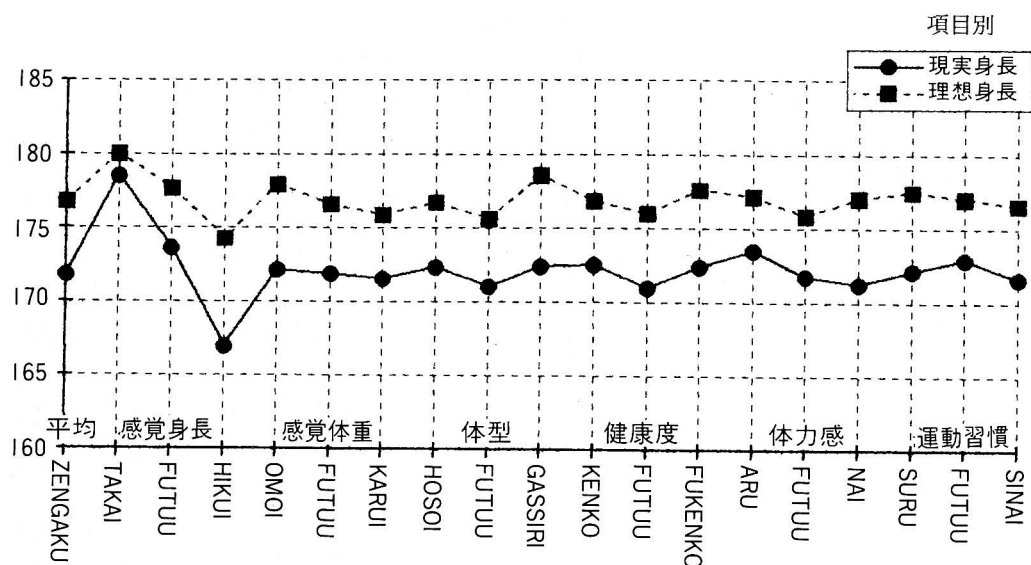


図 2-1 身長の実と理想値の差

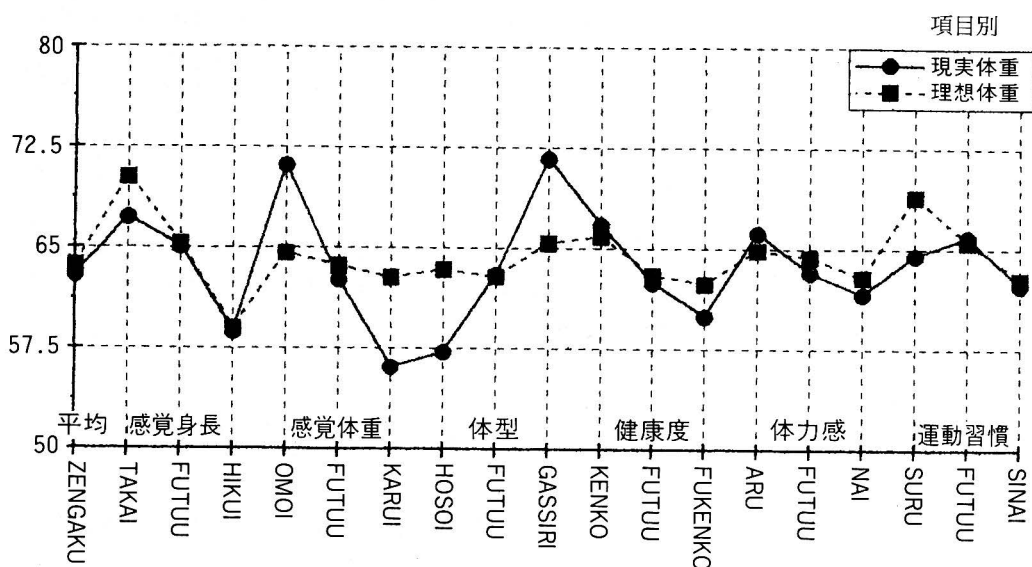


図 2-2 体重の実と理想値の差

理想体重はかなりスリムであることが推察される。

図2 (2-1, 2-2) は各項目間の身長, 体重の現実値と理想値の差を表したものである。身長についてはいずれの項目でも理想値が現実値を大きく上回っており, さらに高身長を理想としていることが伺える。体重については現状で低体重の者及び細い体型と自覚している者, さら

表 3 感覚身長と現実身長 3 段階評価との差異

感覚身長		現実身長 (3 段階評価)			理想身長		
		TAKAI	FUTUU	HIKUI	TAKAI	FUTUU	HIKUI
TAKAI	平均値	180.40	175.30		180.40	179.33	
	標準偏差	2.43	0.76		4.43	3.04	
	数	10	6		10	6	
FUTUU	平均値	180.80	172.97		180.00	177.50	
	標準偏差	2.25	2.65		4.08	3.72	
	数	3	36		3	36	
HIKUI	平均値		169.60	163.64		176.60	171.28
	標準偏差		2.00	3.04		4.97	5.41
	数		20	16		20	16

感覚身長と現実身長に関連

	TAKAI	FUTUU	HIKUI	
TAKAI	10	6		16
FUTUU	3	36		39
HIKUI		20	16	36
	13	62	16	91

$\chi^2$  自乗検定  
( $P < 0.01$ ) で有意な差  
関連がある

感覚身長		現実体重			理想体重		
		TAKAI	FUTUU	HIKUI	TAKAI	FUTUU	HIKUI
TAKAI	平均値	69.55	63.33		71.90	67.50	
	標準偏差	8.04	5.62		7.12	2.50	
	数	10	6		10	6	
FUTUU	平均値	69.17	64.76		66.67	65.18	
	標準偏差	12.91	8.71		8.50	4.68	
	数	3	36		3	36	
HIKUI	平均値		61.18	55.72		61.88	55.38
	標準偏差		5.93	5.53		6.18	3.24
	数		20	16		20	16

に体力感が有り運動習慣を普通以上に持っている者は、もっと体重を多く欲している傾向が伺える。

次に表 3 は自分の現在の身長をどう感じるか（感覚的に他者と比較した場合）は、高いと感じる者 16 名、低いと感じる者 36 名、普通 39 名であった。この数値と実際の身長との関係をみると、全被検者の平均身長の 3 段階評価から低いランク（ $-\delta$  以下）は 16 名、普通は 62 名、高いランク（ $\delta$  以上）は 13 名であった。

実際の高身長者と低身長者は自分の感覚とほぼ一致している（26 名）が、自分は普通程度と感じても実は高身長群に相当する者（ $\delta$  以上）が 3 名で、低いと感じている者のうち普通に属するものが 20 名であった。身長の感覚的な高低と実際の高低による区分には関連性がある

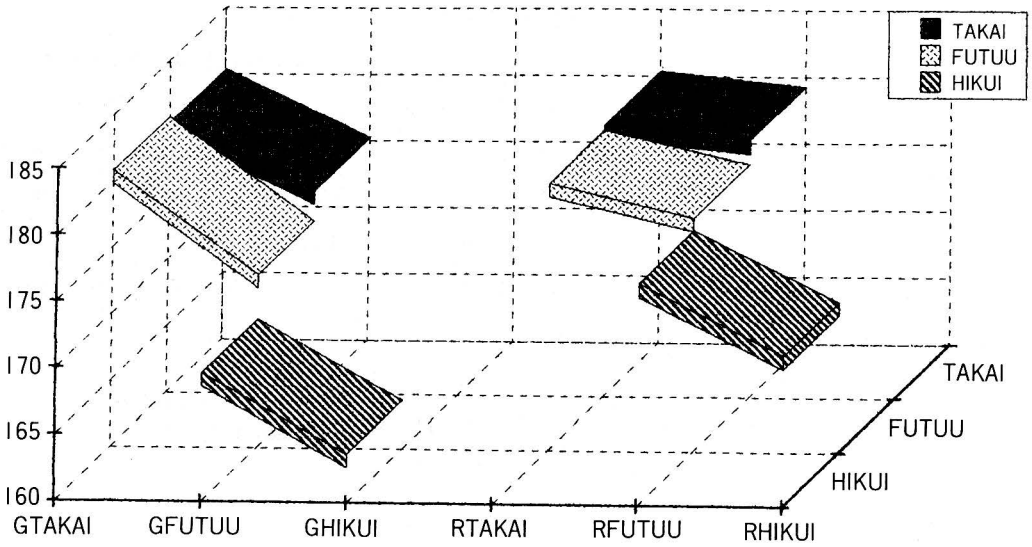


図 3-1 身長における現実3段階評価と感覚の差

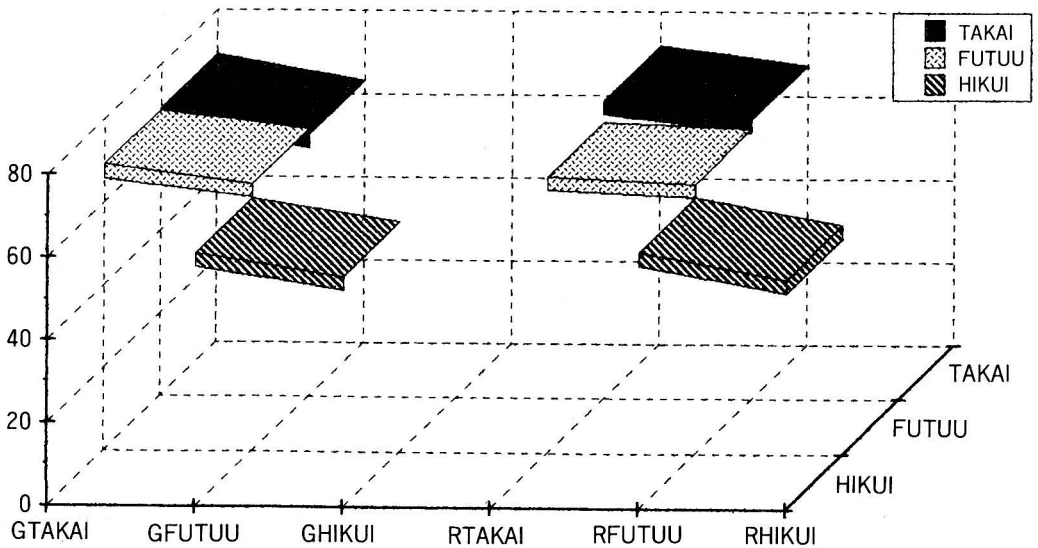


図 3-2 身長からみた体重の現実と感覚の差

ことが、 $\chi$  自乗検定の結果確認された ( $p < 0.01$ )。

表 2 の  $t$  検定結果から、感覚身長で高いと感じている者の平均は  $178.49 \text{ cm} \pm 3.16$ 、普通  $173.57 \text{ cm} \pm 3.35$ 、低い  $166.95 \text{ cm} \pm 3.88$  であり、いずれの群間にも 1% 水準で有意な差異が認められた。また、体重においても  $67.22 \text{ kg} \pm 7.83$ 、 $65.10 \text{ kg} \pm 9.18$ 、 $58.75 \text{ kg} \pm 6.36$  とそれぞれの群間に有意差が認められた ( $p < 0.01$ )。自分の感覚が高く現実にも高身長に属する



表 4 感覚身長を意識からみた感覚体重の理想と現実の差

感覚身長		OMOI				FUTUU				KARUI			
		現実		理想		現実		理想		現実		理想	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
TAKAI	平均値	181.50	79.00	186.00	76.50	178.36	69.93	180.29	70.43	177.76	61.14	178.00	68.29
	標準偏差	5.50	9.00	1.00	11.50	2.22	3.39	3.24	5.45	2.48	4.64	3.38	2.37
	数	2				7				7			
FUTUU	平均値	173.65	75.50	177.83	68.00	174.05	63.15	178.41	65.09	172.65	55.95	176.30	62.40
	標準偏差	2.23	6.87	2.51	5.00	3.38	4.40	4.68	4.78	4.14	4.38	2.97	3.88
	数	12				17				10			
HIKUI	平均値	168.97	65.50	176.67	59.25	164.86	57.54	171.75	57.71	167.03	53.21	174.29	60.00
	標準偏差	2.95	3.62	4.70	5.46	4.50	4.62	4.71	5.19	2.80	3.06	6.70	7.02
	数	12				12				12			

者は  $180.40\text{ cm} \pm 2.43$ , 両因子とも普通に属する者は  $172.97\text{ cm} \pm 2.65$ , 低身長に属する者は  $163.64\text{ cm} \pm 3.04$  であり 3 者間にはそれぞれ 1% 水準で有意な差が認められた。調査対象学生は感覚的に身長が 180 cm を越えると背が高いと認め、反対に 165 cm 程度では明らかに低いと感じる傾向を示していると言えよう。図 3 はその差異を視覚的に確認したものである。特に現実身長が普通群 ( $\pm \delta$  内) および低身長者群の理想身長との差が大きいことは高身長者への羨望の念が伝わってくる。体重についてはどの群にも理想値と現実値の差は少なく、ほぼ現状の体重で良いと考えている傾向が伺える。

表 4 は感覚的な身長 (高い・普通・低い) と感覚的な体重 (重い・普通・軽い) の関係を見たものである。 $\chi^2$  自乗検定によると有意差は認められず、感覚的な身長と体重の間には関連が有るとは言えない。図 4 は感覚身長 3 区分を基に身長と体重のそれぞれについて現実値と理想値の区分別な差を感覚的に表したものである。図と表の両方から、例えば感覚的に高身長群に属し、感覚体重も重いと感じている者では身長にもっと高さ (+4.5 cm 程度) を欲しているが、体重はむしろ低下 (-3.5 kg 程度) を望んでいる。同様に低身長群に属し低体重と思っている学生は、より高身長を (+7.2 cm 程度) 望み、さらに体重増加 (+6.8 kg 程度) を期待していることが推察される。

表 5 は体型を感覚体重から見た場合の身長と体重の差異の一覧表であり、図 5 はその視覚グラフである。体型はアンケートの質問事項では自分の体型をどう感じているかとの 5 択法であったが、細型 (痩せ型及びやや痩せ型), 普通, がっちり型 (やや太型と太型) の 3 群に再分類した。

細型 34 名の平均身長は  $172.27\text{ cm} \pm 4.78$ , 平均体重は  $57.28\text{ kg} \pm 5.33$  で BMI は 19.3 であ

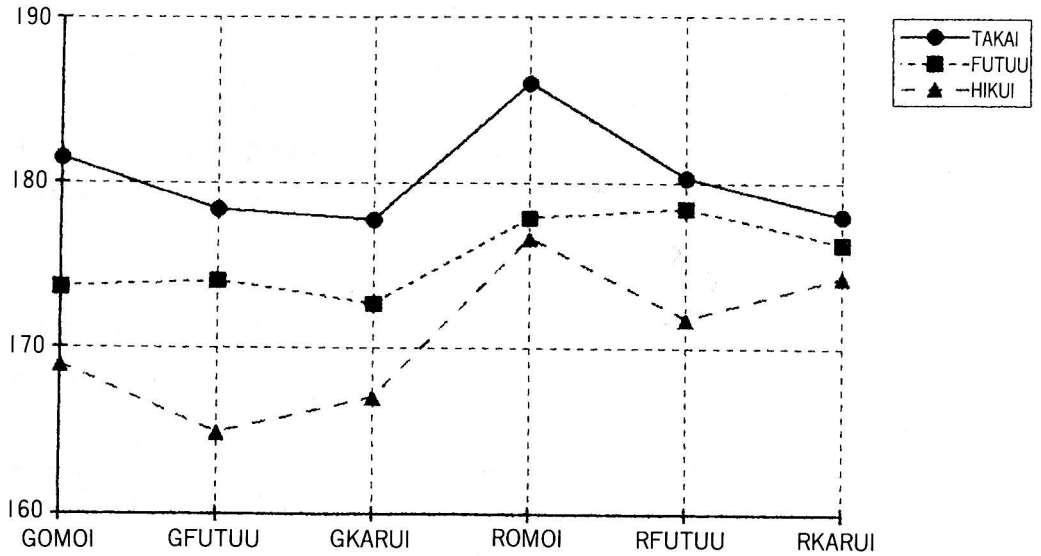


図 4-1 感覚身長から見た現実と理想値の差

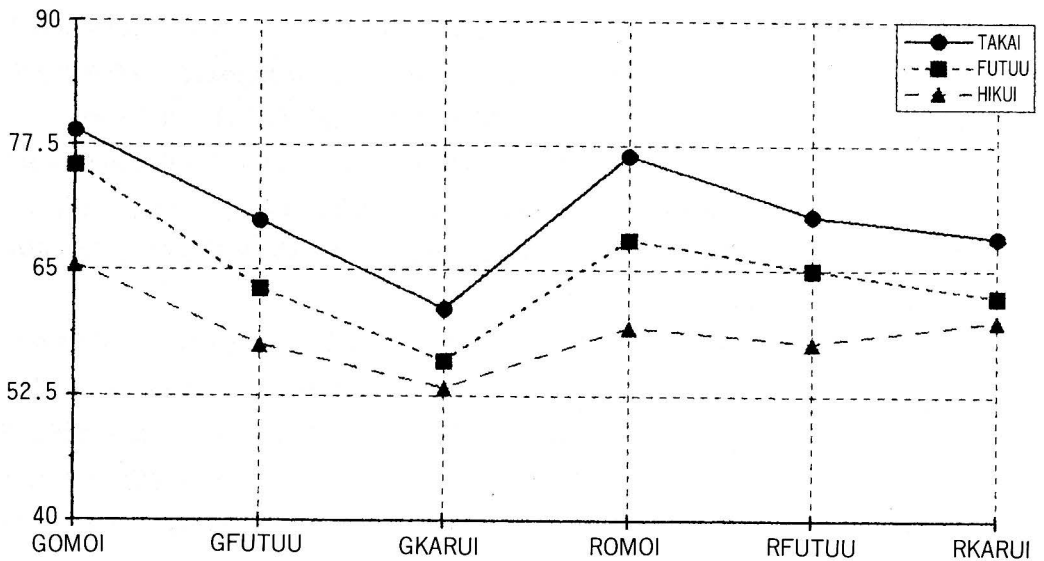


図 4-2 感覚身長から見た体重の現実と理想値の差

り、普通 35 名は身長  $171.01 \text{ cm} \pm 6.47$ 、体重  $63 \text{ kg} \pm 6.86$ 、BMI 21.49 であった。また、がっちり型 22 名は身長  $172.4 \text{ cm} \pm 4.97$ 、体重  $71.68 \pm 8.11$ 、BMI は 24.09 を示した。BMI も前述の判定のための基準値が示す 3 ランク（低体重・普通体重・過体重）にそれぞれが分類された。これらを基にした体型別の検定結果は各項目毎のそれぞれ 3 群間に身長の有意差は認められず、体重および BMI に 0.1% 水準で有意差が認められた。体型的にみてがっちり型で低

表 5 体型から見た身長と体重の差異

		身長						体重						
感覚体重		OMOI		FUTUU		KARUI		OMOI		FUTUU		KARUI		
体型		身長	理想身長	身長	理想身長	身長	理想身長	体重	理想体重	体重	理想体重	体重	理想体重	数
GASSIRI	平均	172.16	178.00	177.30	190.00			71.95	65.14	66.00	70.00			22
	標準	4.97	4.71	0.00	0.00			8.21	8.60	0.00	0.00			
	数	21	21	1	1			21	21	1	1			
FUTUU	平均	172.25	178.25	171.35	175.96	167.50	167.50	69.75	63.75	62.67	63.15	58.50	60.50	35
	標準	2.49	2.05	7.02	5.63	3.64	3.64	3.83	4.15	6.74	7.30	4.97	6.54	
	数	4	4	27	27	4	4	4	4	27	27	4	4	
HOSOI	平均	170.00	175.00	172.75	176.88	172.20	176.74	60.00	57.00	61.94	64.63	55.68	63.20	34
	標準	0.00	0.00	2.82	3.48	5.32	4.30	0.00	0.00	3.76	5.07	4.93	5.97	
	数	1	1	8	8	25	25	1	1	8	8	25	25	
		26		36		29		26		36		29		91

体重群に属する者は今回の対象学生には該当者が見あたらない。がっちり型で重い群に属する者は、身長はほぼ現状で良いとしているが、体重は5.5 kg 程スリムになりたい願望であり、普通群に属する者も身長で5 cm 程大きく、体重はややスリムでありたい様子が伺われる。細型の者は身長で4.5 cm、体重で7.5 kg 程増加させ、現状より大きな体型を希望していることがわかる。上記3群間の身長の差はほとんど見られないことから、体型のイメージは現状体重が決め手になっていることが推測される。

4. まとめ（要約）

- 以上のことから今回の調査対象であるII部学生の身体的（体格）特徴は、
1. 全国平均値と比べると身長は高く、体重は少な目であり、やや細型タイプが多い。BMI もその傾向を裏付けていると考えられる。
  2. 身長において現実値（171.82 cm）と理想値（176.73 cm）間に1%水準で有意な差が認められ、さらに高身長を希望し、また理想体重が63.67 kg であることは現状体重が62.96 kg であることと対比すると希むべく体型としてかなりスリムであることが推察される。なお、理想身長から BMI を利用した標準体重（身長の自乗×22 が算出式とした）を求めると68.71 kg である。
  3. 体重に関しては現状で自覚的に低体重者群及び細体型者群に属している者、さらに体力感が有り運動習慣を普通以上に持っている者は、もっと体重を多く欲している傾向が伺える。
  4. 身長の感覚的な高低差と実際の高低区分には関連性が認められる（ $p<0.01$ ）。調査対象学生は感覚的に身長が180 cm を越えると背が高いと認め、反対に165 cm では明らかに低

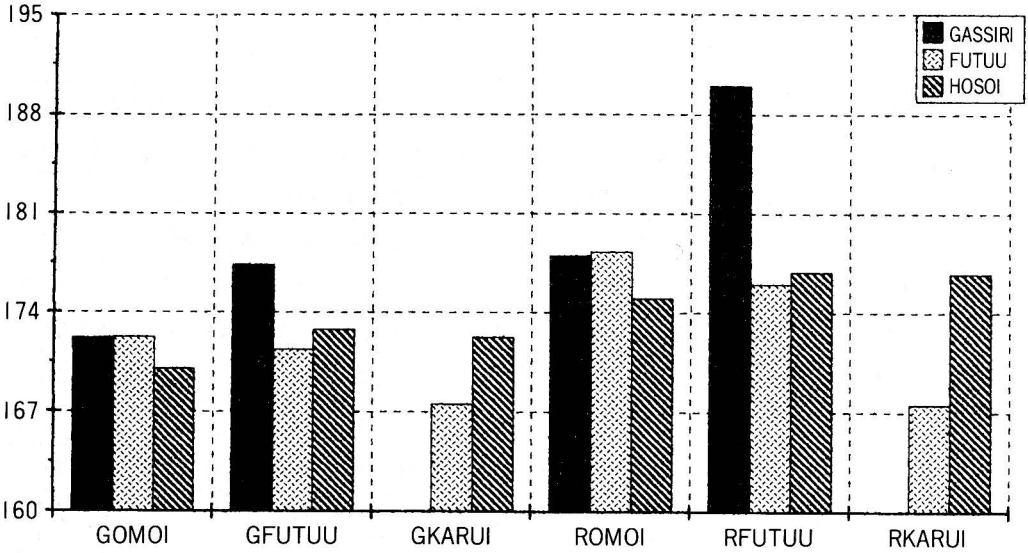


図 5-1 体型別身長の実と理想値の差

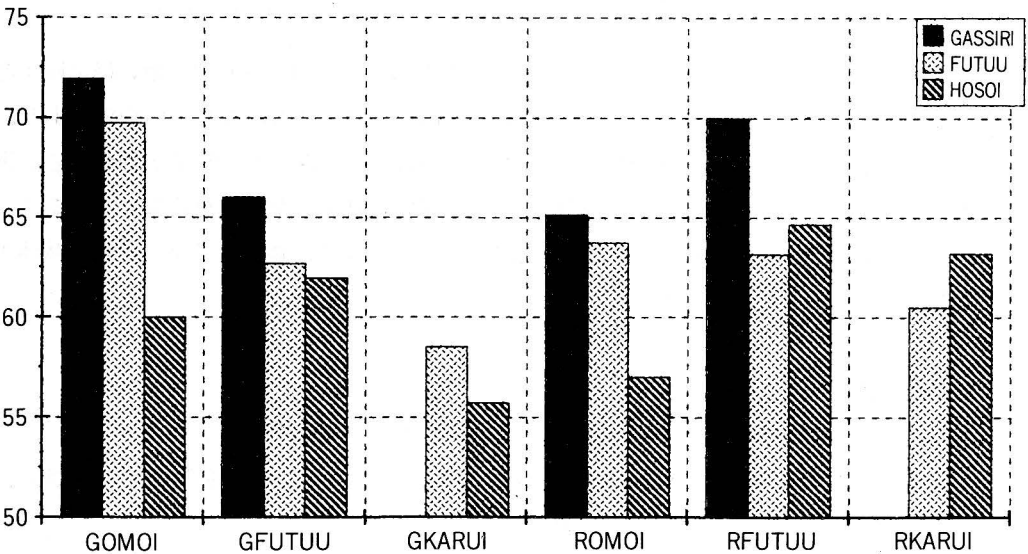


図 5-2 体型別体重の実と理想値の差

いと認識する傾向を示している。低身長者群の実身長と理想身長との差が大きいことは、高身長者への羨望の念が伝わってくる。

5. 感覚的に高身長群に属し、感覚体重も重いと感じている者は、身長はさらに高く、体重はむしろ低下を望んでいる。同様に低身長群に属し低体重と思っている学生は、より高身長を望み、さらに体重増加を期待していることが視察される。

6. 体型イメージ（がっしり型、普通型、細型）については、対照群の現状身長差はほとんど見られないことから、現状体重の差がイメージの決め手になっていることが推測される。

# 運動・健康度意識調査

\* 各々の質問項目について該当するものに○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. 応化 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 4月1日現在 (昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生)

身長	. cm	体重	. kg	ローレル指数	.
血圧(最高)	mmhg	血圧(最低)	mmhg	安静時心拍数	拍
反復横跳び	回	垂直跳び	. cm	背筋力	. kg
握力(平均)	. kg	踏台(脈合計)	拍	伏臥上体反し	cm
立位体前屈	. cm	BMI	血液型	型	

## 運動部活動の経験の有無

- 小学校時代. ( ある ない ) 現在定期的な運動を ( している していない )
- 中学校時代. ( ある ない ) 具体的な運動名 ( )
- 高校時代. ( ある ない ) ( )
- 大学時代. ( ある ない )

## 7. 現在の自分の体格についてどう思っているか

- ・身長は 1. 高い 2. 高い方と思う 3. 普通 4. 低い方と思う 5. 低い
- ・体重は 1. 重い 2. 重い方と思う 3. 普通 4. 軽い方と思う 5. 軽い

◎理想の身長としては ( . ) cm 程度欲しい

◎理想の体重としては ( . ) kg 程度欲しい

## 8. 自分の体型を(身長, 体重のバランスから)どう感じているか

1. 痩せ型 2. やや痩せ型 3. 普通 4. やや太型 5. 太型と思う

## 9. 居住地 1. 自宅 2. アパート・下宿 3. 学生寮 4. その他 ( )

## 10. 朝食について

1. 毎朝食べる 2. ときどき(週3回程度) 3. たまに(週1回程度) 4. 食べない

## 11. 1日の睡眠時間について（最近の平均時間）

1. 充分である（ ）時間 2. 普通（ ）時間 3. 寝不足（ ）時間

## 12. 現在の自分自身の健康度についてどう思っているか

1. 大変健康である 2. 健康 3. 普通 4. 不健康 5. 大変不健康

## 12-2. その理由は

1. 気力が充実している 2. 気分が優れない 3. 疲れている 4. なんとなく 5. その他

## 13. 現在自分の体力についてどう思っているか

1. 大変ある 2. ややある 3. 普通 4. やや不足 5. 大変ない

## 13-2. その理由を記入して下さい

## 14. 運動習慣について

1. よくする（週5日以上） 2. する（週3日） 3. 普通（週1～2日） 4. あまり（月2日） 5. しない

## 14-2. その理由は

1. 運動部活動をしている 2. 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

## 14-3. 運動について

1. 「見る」も「行なう」も両方が好き  
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

## 14-4. 運動競技の中で個人競技と団体競技についてどう思っているか

- 見る場合は 1. 個人が好き 2. 団体が好き 3. どちらも好き 4. どちらも嫌い  
行う場合は 1. 個人が好き 2. 団体が好き 3. どちらも好き 4. どちらも嫌い

## 15. 昨年（1年間平均）の運動習慣（経験）について

1. 定期的にした（週1回以上） 2. 比較的運動した（月2回程度） 3. 普通 4. あまりしなかった 5. ほとんどしなかった

## 16. 喫煙習慣について

1. 毎日 2. 時々（週3日程度） 3. 気が向いたら 4. 現在は吸わない 5. 吸ったことが無い

## 16-2 「吸う」と答えた人の理由と本数

1. つきあいで 2. 気分転換に 3. なんとなく 4. その他 ◎吸う本数 ( )/日

16-3 「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 ( )

16-4 父母の喫煙習慣について

1. 父だけ吸う 2. 母だけ吸う 3. 両親とも吸う 4. 両親とも吸わない

17. 飲酒の習慣について

1. 毎日飲む 2. 時々 3. 気が向いたら 4. 現在は飲まない 5. 飲んだことが無い

17-2 「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

17-3 「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 ( )

17-4 父母の飲酒習慣について

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

## 引用・参考文献

- 1) 石山恭枝ほか：中学生の身体像に関する一考察 CIRCULA PP. 42-51, 1988
  - 2) 板垣悦子ほか：肥瘦自己評価による女子学生の統計的分析 CIRCULA PP. 95-102, 1990
  - 3) 市原清志：バイオサイエンスの統計学 南江堂 1990
  - 4) 井上千枝子ほか：質問紙法による学生の体力意識の統計的分析 CIRCULA PP. 37-42, 1993
  - 5) 太田あや子ほか：大学生の身体像に関する自己認識 CIRCULA PP. 35-41, 1988
  - 6) 小松幸円ほか：女性クラブ運動者の身体意識に関する一考察 CIRCULA PP. 43-48, 1992
  - 7) 中山勝廣：本学学生の体力について 工学院大学研究論叢 PP. 203-219, 1988
  - 8) 羽田道信ほか：看護女子大生の在学中における体格・体力の推 CIRCULA PP. 39-44, 1991
  - 9) 松浦義行：体育・スポーツ科学のための統計学 朝倉書店 1985
  - 10) 水野忠文：日本人体力標準表 東京大学出版会 1980
  - 11) 吉成啓子ほか：肥瘦意識における女子学生と40代女性の比較 CIRCULA PP. 103-108, 1990
  - 12) 文部省体育局：体力・運動能力調査報告者 文部省 1994
  - 13) 日経ウェルネス 日経BP社 PP. 97-101, 1992
- (なかやま かつひろ 本学助教授 保健体育)