

## 島根医科大学学生の健康と運動に 関する意識の変化

(健康と運動意識/学生)

木 原 勇 夫

A comparative study of the Health and Physical Exercise  
of the Students in Shimane Medical University  
in the years 1979 and 1990.

(awareness of health and physical exercises/students)

Isao KIHARA

**This study aims at assessing basic data concerning the general arrangement of extra-curricular conditions at Shimane Medical University.**

**The subjects involved in this data collection were all freshmen, 93 in 1979 and 89 in 1990, and their awareness of health, physical fitness and physical exercise were investigated.**

### 緒 言

人間が積極的な生涯を送るためには、健康が第一であることは言うまでもない。

年々、オートメーション化が進み、身体活動が減少しつつある環境と高令化が進む社会状況の中、増々健康な体への欲求、投資<sup>2)</sup>などが著しく高揚してきている。

運動不足による成人病の発因、あるいは、成人病における運動処方<sup>1) 3)</sup>などこれから、運動(身体活動)についての知識と実践経験が重要になってくるのは必至である。

特に、身体の発育発達の充実期に受験などにより運動実践のチャンスを失い、体力低下も報告<sup>3) 4) 5)</sup>されている昨今である。ましてや将来、人の健康についての最前線で任務する医学部の学生においては問題である。

そこで、本学に入学した学生を対象に、まず自分の体に対する健康感とスポーツ・運動に対する現況について、10年前と現在を比較することにした。

### 方 法

#### 1. 対象者

1979年(昭和54年度)と1990年(平成2年度)に本学に入学した、当時1年生を対象とした。ただし調査当日に欠席した学生は除く。

対象者数は、1979年が男子 81 名、女子 12 名の計 93 名であり、1990年は男子 60 名、女子 29 名の計 89 名である。

## 2. 調査方法

1979年 12月と 1990年 6月に、同じ調査用紙\*を配布し、各自その場で記入させ回収した。尚、比較した値は回収数に対しての回答数(男女含)の百分率である。

## 結果と考察

### 1. 健康や体力に関する調査結果

#### 1) 健康状態について(表 1)

“非常に丈夫”から“非常に弱い”までの各段階別比率に 1979年(以下 S54 とする)と 1990年(以下 H2 とする)の間に大きな違いは見られない。両年共に、現在の自分の健康状態が丈夫であると思っている学生が 85%前後であった。

表 1. 健康状態

|          | S 54   | H 2    |
|----------|--------|--------|
| 非常に丈夫    | 8.6(%) | 7.9(%) |
| 丈夫な方     | 77.4   | 76.4   |
| あまり丈夫でない | 12.9   | 15.7   |
| 非常に弱い    | 1.1    | 0      |

表 2. 体 力

|          | S 54   | H 2    |
|----------|--------|--------|
| 非常にあると思う | 3.2(%) | 2.3(%) |
| ある方      | 44.1   | 51.1   |
| あまりない    | 51.6   | 42.0   |
| 非常に少ない   | 1.1    | 4.5    |

#### 2) 体力について(表 2)

H2の学生は、体力が“非常にある方”及び“ある方”の合計が 53.4%と S54の 47.3%よりも少し高くなっているが、逆に“非常に体力が少ない”とする学生は H2の学生に 3.4%の差が多い。今後は、こういった体力が“非常に少ない”と考える学生に対する特別カリキュラムも必要であると同時に、卒業まであるいは卒後も十分に勉強に仕事に耐えうる体であるか危惧される。

#### 3) 体格について(表 3)

自分が“太りすぎている”と思っている学生は H2の 17%に対して S54では 9.7%と低率であった。

表 3. 体 格

|         | S 54   | H 2     |
|---------|--------|---------|
| 太りすぎている | 9.7(%) | 17.0(%) |
| 普通      | 75.3   | 73.9    |
| やせすぎている | 15.1   | 9.1     |

表 4. 体の衰え感

|           | S 54   | H 2    |
|-----------|--------|--------|
| 非常に感じている  | 3.2(%) | 3.4(%) |
| かなり感じている  | 45.2   | 36.0   |
| あまり感じていない | 40.9   | 56.2   |
| 全く感じていない  | 10.8   | 4.5    |

#### 4) 体の衰え感について(表 4)

“衰えを感じている”学生は、S54の 48.4%に対し H2は 39.4%であった。また、

\*資料として稿末に記載

“全く衰えを感じない” 学生も S54 の方が 10.8%と H2 の 4.5%より高率であった。よって、S54 の学生の方が H2 に比して自分の体に自信をもっている者ともっていない者の両方に多い結果となった。

5) 自分の体をもっと丈夫にすることの必要性について (表 5)

S54 の 37.6%の学生がその “必要性を強く感じている”。それに, “必要性を感じる” (強くも含め)学生は S54, H2 とともに 82%余を示した。

このことは, 質問 1) で 85%位の学生は自分は丈夫であるとの結果と合わせて考えてみると, 一見矛盾した内容とも思えるが, 現在の自分は丈夫であると思いつつもまだ健康に自信がない, もっと健康でありたいとの願望を持っている学生が多いことを示すものと推測される。

6) 健康法実践について (表 6)

S54・H2 とともに実施中と答えた学生は, 40%強であった。

内容については, 両年ともにクラブ活動と記入した学生が多かった。

表 5. もっと丈夫にすることの必要性

|           | S 54    | H 2     |
|-----------|---------|---------|
| 強く感じている   | 37.6(%) | 19.5(%) |
| かなり感じている  | 45.2    | 63.2    |
| あまり感じていない | 16.1    | 17.2    |
| 全く感じていない  | 1.1     | 0       |

表 6. 健康法の実践

|       | S 54    | H 2     |
|-------|---------|---------|
| している  | 40.9(%) | 47.1(%) |
| していない | 59.1    | 52.9    |

7) 自分の健康の為に必要と思っていることについて (表 7)

両年ともに 50%を上回った項目に “もっと運動すること” と “栄養に気をつけること” をあげた。なかでも S54 の運動との回答には, 75.3%の学生が必要性を認め, H2 でも 67.8%の高率を示した。

栄養に関しては, S54 の 54.8%から H2 の 73.0%と大きく変化した。これは, 食生活の見直しあるいは正しい食事摂取への意識が時代とともに学生間へも浸透し始めた現象と考えられる。

次に, S54 から H2 への変化としては, 休養と睡眠の項目がそれぞれ高い比率ののびを示し, 共に 50%前後の H2 の学生が休養不足・睡眠不足と考えている。本学の「学生生活実態調査報告書」の睡眠時間調査<sup>9)</sup>では, 本学 1 年生の 68%が 7 時間以内であることも報告されている。

表 7. 健康のために必要なこと (複数回答)

|           | S 54    | H 2     |
|-----------|---------|---------|
| もっと休養をとる  | 29.0(%) | 47.2(%) |
| もっと運動をする  | 75.3    | 67.8    |
| 栄養に気をつける  | 54.8    | 73.0    |
| 酒や煙草をつつしむ | 33.3    | 19.1    |
| もっと睡眠をとる  | 38.7    | 51.7    |
| 持病を治す     | 8.6     | 3.4     |
| よい環境へ転居する | 12.9    | 3.4     |
| その他       | 4.3     | 4.5     |

反対に, S54 から H2 への比率が低下した項目では, “酒や煙草をつつしむこと” の 14.2%と “よい環境へ転居すること” の 9.5%であった。

上記の報告書の昭和 56 年度版<sup>9)</sup>と平成元年度版<sup>9)</sup>の比較においても, 平成元年度の学生が飲酒・喫煙率の低下がみられ, 年々学生自身の健康に対する飲酒と喫煙の影響を意識

表 8. 生活の中での精神的疲労感

|           | S 54   | H 2    |
|-----------|--------|--------|
| 非常に疲れを感じる | 3.2(%) | 9.2(%) |
| かなり感じる    | 34.4   | 52.9   |
| あまり感じない   | 62.4   | 37.9   |

表 9. 生活の中での身体的疲労感

|           | S 54   | H 2    |
|-----------|--------|--------|
| 非常に疲れを感じる | 2.2(%) | 5.9(%) |
| かなり感じる    | 22.6   | 54.1   |
| あまり感じない   | 75.3   | 40.0   |

しつつあると推測される。また、転居に関しては S54 当時と H2 では大学周辺の環境も著しく変化し、かつ新入生自身の思惑の変化とも受けとれる。

8) 生活の中での精神的疲労感について (表 8)

H2 において疲労感を持っている学生は、62.1%と高率であった。S54 では“あまり感じない”学生が 62.4%で H2 とは相反する結果となった。

9) 生活の中での身体的疲労感について (表 9)

8)の質問と同様な比率傾向を示した。以上 8)・9)から、S54 の一年生は H2 の一年生に比して身心ともにたくましさを持っていた学生が多かったことになる。反面、H2 の一年生は環境の変化に対応できずに過度のストレスを感じ取っているのかもしれない。

表 10. 生活の中での運動不足感

|         | S 54    | H 2     |
|---------|---------|---------|
| しばしば感じる | 15.1(%) | 11.5(%) |
| 時々感じる   | 60.2    | 37.9    |
| あまり感じない | 22.6    | 31.0    |
| 全く感じない  | 2.2     | 19.5    |

10) 生活の中での運動不足感について (表 10)

S54 の“時々運動不足を感じる”学生は 60.2%と H2 に比べて大きかった。“全く運動不足を感じない”と回答した学生は H2 の 19.5%と S54 の 2.2%を大きく上回っている。このことは、体育系クラブ加入学生が S54 に比べて H2 の方が多いことも一因であろうが(後述)、別な見方をすれば H2 の学生は運動の負荷量・達成度・満足度などの目標値が低いことも考えられる。

11) 生活の中での娯楽について (表 11)

普段の生活で一番楽しい事に、S52 と H2 の両年に共通して“友人との交遊”を上げた学生が半数近くであった。

気になる変化として T・V、音楽、読書などの楽しみが S54 に比して H2 では 10%前後低下しているところである。

表 11. 生活の中での娯楽 (複数回答)

|           | S 54    | H 2    |
|-----------|---------|--------|
| テレビを見る    | 11.8(%) | 4.5(%) |
| 酒を飲むこと    | 9.7     | 1.1    |
| マージャン等の賭事 | 4.3     | 3.4    |
| 友人と遊ぶ     | 45.2    | 58.4   |
| 映画を見る     | 8.6     | 4.5    |
| 眠ること      | 33.3    | 20.2   |
| スポーツや運動   | 17.2    | 11.2   |
| 音楽や美術     | 24.7    | 13.5   |
| 旅行        | 8.6     | 2.2    |
| 車やオートバイ   | 11.8    | 4.5    |
| 読書        | 17.2    | 6.7    |
| 勉強や研究     | 3.2     | 1.1    |
| その他       | 4.3     | 4.5    |

2. スポーツや運動に関する調査結果

1) 入学 1 年前の運動実施状況について (表 12) (学校の体育授業以外)

S54 は入学前に“運動をよくやった”と回答した学生が 30.1%であったのに対して H2 の学生は 13.5%と低く、反面、“全く運動しなかった”学生は H2 で 33.7%と高くなった。

表 12. スポーツや運動の実施（入学1年前）

|               | S 54    | H 2     |
|---------------|---------|---------|
| よくやった(週1回以上)  | 30.1(%) | 13.5(%) |
| かなりやった(月1回以上) | 8.6     | 10.1    |
| あまりやらなかった     | 40.9    | 42.7    |
| 全くやらなかった      | 20.4    | 33.7    |

表 13. 運動クラブ加入（入学後）

|            | S 54    | H 2     |
|------------|---------|---------|
| 入部している     | 73.1(%) | 87.6(%) |
| 以前入部したがやめた | 7.5     | 1.1     |
| 入部していない    | 19.4    | 11.1    |

表 14. スポーツや運動の欲求度

|           | S 54    | H 2     |
|-----------|---------|---------|
| 非常にしたいと思う | 23.7(%) | 13.6(%) |
| できればしたい   | 67.7    | 61.4    |
| したいとは思わない | 5.4     | 25.0    |

表 15. スポーツや運動の実施上の条件  
(複数回答)

|              | S 54    | H 2     |
|--------------|---------|---------|
| 経済的な軽減       | 26.9(%) | 34.1(%) |
| 時間の余裕        | 77.4    | 70.5    |
| 勉強や通学の軽減     | 35.5    | 33.0    |
| 周囲の人の理解      | 6.5     | 6.8     |
| 利用施設の充実      | 32.3    | 40.9    |
| 参加できる行事      | 36.6    | 23.9    |
| 指導者の確保       | 15.1    | 11.4    |
| 手軽なクラブ(サークル) | 24.7    | 31.8    |

こういった高校期から大学期への体力の低下につながるような運動実施状況は、文部省の報告書など<sup>5)6)</sup>でも年々指摘されつつ解決できない問題である。

2) 大学での運動クラブ加入について(表 13)  
“加入している”学生は S54 で 73.1%

と H2 で 87.6%と H2 の方が 14.5%程高くなっている。

3) スポーツや運動の欲求度について(表 14)

もっとスポーツや運動を“非常にしたい”と思っている学生の割合は、S54 の 23.7%と H2 に比して 10.1%高く、反面、“したいとは思わない”との回答は H2 の 25.0%に対して S54 の 5.4%と 19.6%の差で低くなっている。よって、スポーツ欲求度は H2 よりも S54 の学生の方が高いと考えられる。

4) スポーツや運動を実施する上での条件について(表 15)

S54 と H2 の両年に、“もっと時間の余裕があればスポーツや運動を実施することができる”と答えた学生がともに 77.4%と 70.5%で高率であった。3) の回答とあわせて考えると、スポーツ欲求度は S54・H2 とともに 90%と 75%で高率であるところから、もっと時間的なゆとりができるならば今まで以上に運動する機会が多くなると予測される。

その他は、“経済的な負担”、“勉学的な過重”、“施設面の不備”、“プログラムとサークルの不満”などの問題点を上げた学生が各々 30%前後と両年に見られた。

## 結 論

著者は、島根医科大学学生の健康とスポーツ・運動意識を調査するために 1979 年(S54)と 1990 年(H2)に同じ質問用紙を用いて学生の意識の差を比較検討した。ただし実施月が 6 月と 12 月の違いが質問項目によっては影響していることも考慮する必要がある。

以下要約すると、

① S54 と H2 の共通点を上げれば、自分の健康は約 85%の学生が“良い方”と思ってい

ると同時に“もっと自分の体を丈夫にしたい”と考えている。しかし、体力についての自信では50%程度にとどまった。

- ② 自分が肥満傾向にあると考えている学生は、H2の学生に多い。
- ③ 自分の健康のために必要と考えている項目に運動・栄養・休養（睡眠も含む）の健康作りのための3要素を回答した学生が両年ともに多い。この傾向は、世論調査<sup>10)</sup>でも同様な報告がなされている。
- ④ 心身の疲労感における質問では、S54の学生の方がH2の学生よりも“あまり感じない”との回答率が多く、精神的にも身体的にも強い学生が多かったと言える。  
疲労感を少しでも解消すると思われる楽しみについての質問でも、S54の学生の楽しみ方は多項目にわたっているがH2の学生はそれぞれの項目で低率となった。特に、1人でも可能な項目での娯楽が苦手なようだ。
- ⑤ スポーツや運動の状況を入学1年前と入学後を見ると、S54では入学前“よくやった”という学生が30%でH2よりも高く、入学後の運動クラブ加入率ではS54よりもH2の方が高率となった。このようなことから入学前には受験等の理由で“全くしなかった”H2の学生が入学後に運動意欲をクラブに求めたのかもしれない。
- ⑥ スポーツや運動の欲求は、比べればS54の学生の方がH2の学生より高率だが、両年ともに実施する条件さえ整えばより多くの学生が欲求から実行へと移っていくと思われる。その条件とは、諸々あるが包括的な時間的余裕を望んでいる。  
しかし、H2の学生の中で4人に1人は“スポーツや運動欲求が全然ない”と回答しているところに、将来の医師像としては疑問である。

### 参考文献

- 1) アメリカスポーツ医学協会：「運動処方指針」，1989，南江堂
- 2) 海老原 修：「健康・体力づくりの経済効果」，*Japanese Journal of Sports Sciences* 10 (4)，283-288，1991
- 3) 加藤橋夫：「体力科学からみた健康問題」，1975，杏林書院
- 4) 木原勇夫：「島根医科大学学生の体格・体力に関する研究」，*島根医科大学紀要* (3)，55-68，1980
- 5) 文部省体育局：「昭和53年度 体力・運動能力調査報告書」，1979
- 6) 文部省体育局：「平成元年度 体力・運動能力調査報告書」，1990
- 7) 小野三嗣，等：「運動と寿命」，1981，朝倉書店
- 8) 島根医科大学学生委員会，等：「学生生活実態調査報告書」，1981
- 9) 島根医科大学学生委員会，等：「学生生活実態調査報告書」，1989
- 10) 総理府：「体力・スポーツに関する世論調査」，1987

## 資料 健康とスポーツに関する調査及びアンケート

この調査及びアンケートの目的は、学生諸君の健康とスポーツ生活の実状を知り、本学における今後の体育実技の進め方についての参考にするためのものでありますので正確に記入して下さい。

|          |    |        |        |                  |                  |
|----------|----|--------|--------|------------------|------------------|
| 学生<br>番号 | 性別 | 身<br>長 | 体<br>重 | 通<br>学<br>方<br>法 | 所<br>要<br>時<br>間 |
|          | 年齢 |        |        |                  |                  |

### I. 健康や体力について

- (1) あなたは、ご自分の健康状態や体力(スタミナ)、体格についてどのようにお考えですか。
  - ①健康状態..... 1. 非常に丈夫 2. 丈夫な方 3. あまり丈夫でない 4. 非常に弱い
  - ②体 力..... 1. 非常にあると思う 2. ある方 3. あまりない 4. 非常に少ない
  - ③体 格..... 1. 太りすぎている 2. 普通 3. やせすぎている
- (2) あなたは、最近、体のおとろえを強く感じていますか。
  1. 非常に感じている 2. かなり感じている 3. あまり感じていない 4. 全く感じていない
- (3) あなたは体をもっと丈夫にする必要性について、どのようにお考えですか。
  1. その必要性を強く感じている 2. かなり感じている 3. あまり感じていない 4. 全く感じていない
- (4) あなたは健康法として日頃何か特別なことをしていますか。
  1. している → それはどんなことですか ( )
  2. していない
- (5) あなたは、自分の健康や体のためには、現在、何が最も必要なことであると思っっていますか。次の中から3つだけ選んで○をつけて下さい。
  1. もっと休養をとること 2. もっと運動をすること 3. 栄養に気をつけること 4. 酒や煙草をつつしむこと 5. もっと睡眠をとること 6. 持病を治すこと 7. よい環境の所へ転居すること 8. その他 ( )
- (6) あなたは、毎日の生活で、普段どの程度の疲労を感じますか。
  - ①精神的な疲れ..... 1. 非常に疲れを感じる 2. かなり感じる 3. あまり感じない
  - ②肉体的なつかれ..... 1. 非常に疲れを感じる 2. かなり感じる 3. あまり感じない
- (7) あなたは、毎日の生活で、運動不足を感じることはありませんか。
  1. しばしば感じる 2. 時々感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない
- (8) あなたは、普段の生活で何をいちばん楽しみに暮らしていますか。
  1. テレビを見ること 2. 酒を飲むこと 3. マージャンその他の賭事 4. 友人と遊ぶこと 5. 映画を見ること 6. 眠ること 7. スポーツや運動 8. 音楽や美術 9. 旅行 10. 車やオートバイ 11. 読書 12. 勉強や研究 13. その他 ( )

### II. スポーツや運動について

- (1) あなたは、大学(島根医大)に入学する前の1年間を振り返ってみて、スポーツや運動をどのくらいしましたか(学校の体育授業以外)
  1. よくやった(週1回以上程度) 2. かなりやった(月1回以上程度)
  3. あまりやらなかった(それ以下) 4. 全くやらなかった
- (2) 上で1. または2.、3. に○をつけた人(スポーツや運動をした人)は、次に答えて下さい。
  - ① 入学前の1年間にスポーツや運動として、どんなことをしましたか。次のうち、やったことのある種目に○をつけて又、入学後にやった種目に×を付けて下さい。
    1. 野球、ソフトボール 2. サッカー、ラグビー 3. バレーボール 4. バasketボール
    5. テニス(軟・硬) 6. バドミントン 7. 卓球 8. 柔道、剣道 9. 弓道
    10. 水泳、海水浴 11. ダンス(社交・フォーク) 12. スキー 13. スケート 14. 登山、ハイキング
    15. キャンプ 16. サイクリング 17. ボウリング 18. ゴルフ 19. ランニング、散歩
    20. 体操、なわとび 21. その他 ( ) ( ) ( ) ( )
  - ② あなたがスポーツや運動をしたのは、主にどんな理由からですか。次の中から1つだけ選んで○を付けて下さい。
    1. 好きだから 2. 健康のため 3. 気晴らしとして 4. 精神の修養として
    5. 仕方なく、誘われて、つきあいで 6. その他 ( )
  - ③ あなたは、①の種目のためにどんな施設を使用しましたか。
    1. 企業体育施設 2. 学校体育施設 3. 公営体育施設 4. 商業的施設 5. 公園 6. その他 ( )

- (3) あなたは、大学入学後（現在）運動クラブに入部していますか。
1. 入部している → クラブ名 ( )  
週何回ぐらいの練習に参加 ( 回)
  2. 以前入部して現在やめている
  3. 入部していない
  4. 2. と 3. と答えた人 → 理由があったら記入してください。  
( )
- (4) あなたは、現在、スポーツや運動をもっとしたいと思っていますか。
1. 非常にしたいと思っている
  2. できればしたい
  3. したいとは思わない
- (5) あなたは、現在どんなスポーツや運動を一番やりたいと思っていますか。現在やっている種目も含めて、やりたい種目があれば1日休みと連休の場合とに分けて。
- ① 1日休み（日曜・祭日）・・・ ( ) ・やりたいと思う種目はない
  - ② 連休（2日以上のお休みの時）・・・ ( ) ・やりたいと思う種目はない
- (6) あなたにとって、特にどんな条件が満たされれば、もっとスポーツや運動をすることができるようになると思いますか。次の中から主なものを3つ選んで○を付けて下さい。
1. もっと経済的に楽になればよい
  2. もっと時間の余裕があればよい
  3. もっと勉強や通学が楽になればよい
  4. もっとまわりの人の理解があればよい
  5. もっと使える場所があればよい
  6. もっと手軽に参加できる行事があればよい
  7. もっと指導してくれる人がいればよい
  8. もっと手軽に入れるクラブがあればよい
- (7) あなたは、スポーツや運動をどんな方法でやりたいと思っていますか。
1. 一人でやりたい
  2. 家族でやりたい
  3. 仲間とやりたい
  4. クラブに入ってやりたい
  5. 行事（スポーツ教室や大会）に参加してやりたい
  6. その他 ( )

### Ⅲ. 授業（体育実技）の種目について

- (1) あなたは、体育実技の種目を1年間同じ種目としてやるとすれば次の班の中からどの班を選ばれますか。
1. 球技班
  2. 体力づくり班
  3. 武道班（その種目名： )
  4. その他（その種目名： )
1. に○を付けた人（球技班）は屋内と屋外でやる球技種目の希望をそれぞれ上げて下さい。  
(屋内球技名： ) (屋外球技名： )
- (2) 体育実技の種目を商業的施設も利用する方法についてあなたはどのように思われますか。  
(例えば：ゴルフ、ボーリング等)
1. 費用は自己負担でもやってみたい（その種目名： )
  2. 学内の施設利用種目でよい
  3. 希望者もしくは、ある期間実施すればよい  
{いずれかに○印 ( 希望者 ・ 期間 ) }
  4. わからない
  5. その他
- (3) 体育実技の集中単位習得についてどう思われますか。  
(例えば：夏休みの水泳、冬休みのスキー等)
1. 実施したほうがよい（その時期と種目名： )
  2. 実施しなくてもよい
  3. 希望する人数による
  4. 認定単位数・実施時間数によって決める  
{いずれかに○印 ( 単位数 ・ 時間数 ) }
  5. その他 ( )

以上をもちまして調査及びアンケートを終了させていただきます。  
本日はありがとうございました!