

大学生の運動に対する志向から見た運動特性と食事特性に関する研究

Characteristics of Exercise and Meals for University Students in Terms of Their Intentions for Exercise

鶴山 博之
TSURUYAMA Hiroyuki

I. 緒言

近年、わが国においては少子高齢化が進むとともに、子どもの体力の低下や中高年齢者の生活習慣病が社会問題となっている。子どもは発達に伴ってさまざまな身体機能が発達し、14～17歳でピークの水準が形成されることが多いが、現代の子ども達は運動や遊びの減少、食生活・食習慣の悪変、睡眠不足とメディア漬けなどによって体に変調をきたしているものも少なくない。(中村,2006) また身体活動量が低い状態が続くと生活習慣病をはじめとする疾病を引き起こし、特に中高年齢の疾病は急速に体力水準を低下させてしまう。(小林,2006) 生涯に渡って身体活動を継続して行うことは、体力を維持・向上するとともに、疾病の予防にも役立っているといえる。

1970年代頃から民間のスポーツクラブの設立が始まり、1980年代後半には200店舗を超えるまでにいたった。(小倉,2002) 一方、平成7年より行政主導ではあったが総合型地域スポーツクラブが各地で設立されるなど、幅広い年齢の人たちが色々なスポーツを色々な目的・方法で楽しむことができるようになってきた。例えば、スポーツ少年団等のミニバスケットやサッカーのクラブに入って活動している子供達、早朝に歩いたりゲートボールをしている中・高齢者、世界のトップを目指すチャンピオンスポーツの選手など、運動やスポーツをする目的は異なるにしても、多くの人々がスポーツを行い、楽しんでいる。

我が国において最初にスポーツ・運動に触れ、親しみ、スポーツに関する技能、知識を学ぶのは小学校における体育からであろう。小学校から高等学校を卒業するまでの12年間、教科体育は必修であり、色々な種目のスポーツを体験することになる。また中学校からは運動部活動などを通してさらに高度な技術を身につけようとする者もいる。運動部活動は学校教育であるとともにスポーツ種目において選手育成の基礎的段階であり、後者の部分については肯定論と否定論が錯綜している(佐藤,2002)のも事実である。また教科の体育学習で獲得された力をさらに発展させたり、授業では体験できないことにチャレンジすることで生涯スポーツに必要な資質や能力を身につけさせる場である(清水,2002)ことも事実である。このように多くの場合、学校教育の場においてスポーツに関する技能・知識を身につけ、スポーツに関しての志向が定まってくるといっても過言ではない。

しかしながら多くの大学生の場合、体育関係の授業を積極的に受講したり、運動部で活動しない限り、運動する機会が与えられることはなく、運動がしたければ、部活・サークルなどで自発的に行うしかない。また運動部・サークルなどは活動目標や内容、時間などの制約があり、誰でも気軽に入れるものは少ないと思われる。また学生のほうも授業やアルバイト等で運動が二の次となるケースも少なくない。長年にわたる学校教育の中でスポーツの楽しさ、重要性を教え、時間を見つけては自らスポーツを実践できる技能と態度を育てることが

重要ではなからうか。確かに大学で地域のスポーツクラブでできることをする必要はない。しかし学生達は独自の文化としてスポーツを共有でき、知的にスポーツを楽しめるようになる必要がある。また大学生として賢い「からだ」になる必要がある。(滝沢,2001)

本研究では運動やスポーツに対する今の大学生の志向を捉えるとともに、運動の実施状況、スポーツに関する関心、食生活についてあわせて調査し、大学生の運動生活についての現状を認識することにより、今後のスポーツ指導、生活指導の資料としたい。

II. 研究方法

本研究の調査は富山県内の大学生 200 名(男子 133 名、女子 67 名)を対象として行った。調査の方法はアンケート用紙により行い、調査期間は 2005 年 10 月～11 月であった。本研究は畑ら (1979) によるスポーツ活動に対する総合的な態度を示す 43 項目を取り上げて自己評価させ、分析・考察した。各種目の測定スケールは「非常に思う」「思う」「どちらともいえない」「思わない」「全然思わない」の 5 段階評定を採用し、5 段階順にそれぞれ 5、4、3、2、1 の得点を与えた。これらの項目について因子分析を行い、因子を抽出して因子スコアを算出した。因子スコアは因子に相当する項目の平均値を算出し、標準化(標準偏差が 1.0、平均が 0 になるよう)したものを用いた。また行っている(行いたいと思っている)スポーツ 1 種目、観ている(観たいと思っている)スポーツ 1 種目を記入させた。さらに、現在どのように運動(週、月、種目)を行っているかや健康への配慮に関する項目について記入させた。その他、日常の食習慣について、国民栄養調査食品群より「肉類」「魚類」「乳製品」「緑黄色野菜」「淡白野菜」「イモ類」「果物類」「豆類」「海藻類」、また学生が良く食する菓子類については「スナック菓子類」「洋菓子類」「和菓子類」に分けるとともに「アルコール類」「清涼飲料水」「コーヒー・お茶類」「タバコ」を加えた 16 種類の中から日頃良く口にするものについて、あてはまるものすべてに○印を記入させた。ただし常に食するであろう「穀類」は除外した。

III. 結果と考察

1. 運動・スポーツに対する態度の因子の解釈

畑ら (1979) のスポーツ活動に対する総合的な態度を示す 43 項目について因子分析を行い、主因子法による回転前の固有値が 1.0 以上を基準として、4 因子に決定した。この結果、4 因子で全分散の 86.6%が説明された。(表 1)

2. 決定した 4 因子とその解釈

第 1 因子は「仲間とゲームや競争ができて楽しい」「うまくなるように工夫するのが楽しい」といった項目に代表されるように、運動を行う中に楽しみ、喜びを見いだすといった欲求が伺えるので「スポーツの実践欲求」の因子として解釈した。第 2 因子はスポーツを行うことに対して、得意、優れている、体力に自信、といった項目なので「自信」としてこれを解釈した。第 3 因子はスポーツを観戦する、スポーツに関する番組を見るなどの間接的にスポーツ活動に参加するものなので「スペクテーター欲求」として解釈した。この因子はスポーツをやる、やらないは別として、スポーツに関する情報は受け入れるということを示している。第 4 因子は「勝ち負けにこだわらない」「メンバーのミスを責めない」などのスポーツマンとしてのマナーに関する項目と、「スタイルを良くしたい」「精神力を養いたい」といった目的に関する項目なので「マナーと目的」として解釈した。これらの因子は、片山ら (1990) の因子と比べ、第 1 因子がやや大きくなったが、他の因子については同様の傾向が認められ、妥当なものであると考えられる。

3. 因子に対する学生の反応

1) 男・女別にみた因子スコア

表2は男女別の因子スコアを比較したものである。その結果、第1～第3因子において男女間に有意な差が認められた。男子は女子に比較して、第1、2因子が高く、運動・スポーツを行うことそのものを楽しむことや、スポーツにおいて自分の力を示したりするなどスポーツを実践する中において意義を見出しているのに対し、女子はどちらかと言えば仲間作りやスタイル作り、精神力の鍛錬などスポーツを手段として捉えている傾向が認められた。また第3因子において男子が他の因子に比較してもかなり高いことから、スポーツ観戦欲求、スポーツ情報への関心は男子が圧倒的に高いといえる。

これらのことから、男子はスポーツを行うこと、観戦することのいずれにも関心があり、女子と比較してスポーツを行うことそのものを楽しむ傾向が強く、一方女子は運動・スポーツを行うこと、観ることのいずれに対してもそれほど関心があるわけではなく、目的達成のための手段と捉えているように考えられる。これらの傾向は筆者の中学・高校生を対象とした報告(1994)においても同様に認められている。

表 1. スポーツ活動に対する態度の因子分析(主因子、NORMAL VARIMAX)

変数	アイテム	因子負荷量
第1因子	スポーツの実践欲求	
	うまくなるように工夫するのが楽しい。	0.766
	汗をかいてすっきりする。	0.763
	仲間とゲームや競争ができて楽しい。	0.739
	思いきり運動してたっぷり汗をかきたい。	0.737
	自分の記録が向上して楽しい。	0.718
	いろいろな人と楽しみたい。	0.714
	勝つための作戦を考えるのが楽しい。	0.707
	気晴らしや気分転換のために運動やスポーツをしたい。	0.706
	生活が楽しく豊かになる。	0.697
	仲間と一緒に運動やスポーツがしたい。	0.685
	毎週あるいは毎日など定期的に運動したい。	0.676
	思いきり運動ができて楽しい。	0.661
	私は運動やスポーツをするとき、人を誘ってするほうである。	0.654
	仲のよい友達ができる。	0.652
	私は運動やスポーツが好きである。	0.627
	自分または自分のチームが勝ったり、うまくできたりして楽しい。	0.618
	私は自分からすすんで運動やスポーツをするほうである。	0.604
	運動やスポーツをとおして友達をたくさんつくりたい。	0.598
	私は普段運動やスポーツがどうしたらうまくなるか、良く考える方である。	0.520
	私は他の人から運動やスポーツを誘われる方である。	0.509
	スポーツの色々な催しに参加したい。	0.507
	私は運動やスポーツがいつでも楽しくできる。	0.504

第2因子 自信 (自己表現志向)	
私は練習した技術やプレーをゲームでうまく生かせる方である。	-0.850
私は運動やスポーツの基礎的な技術は優れている方である。	-0.836
私は運動やスポーツが得意である。	-0.790
私は色々な練習の仕方を工夫するのがうまい方である。	-0.750
私はゲームの作戦を色々工夫するのがうまい方である。	-0.745
私は体力に自信がある。	-0.708
私はリーダーやキャプテンとしてよくチームをまとめていく方である。	-0.531
第3因子 スペクテーター欲求 (情報志向)	
新聞や雑誌のスポーツ欄を見たい。	0.803
競技場や体育館にでかけてスポーツを観戦したい。	0.798
テレビやラジオのスポーツ放送に興味がある。	0.782
第4因子 マナーと手段	
私は勝ち負けにこだわらず最後まで全力を尽くす方である。	0.637
私はメンバーのミスを責めたり、バカにしたりしない方である。	0.609
運動やスポーツをしてスタイルを良くしたい。	0.608
私はみんなと励ましあって練習やゲームをする方である。	0.575
助け合い協力しあう態度が身につく。	0.568
運動やスポーツで精神力を養いたい。	0.531

	F1	F2	F3	F4
固有値	23.688	2.302	1.540	1.108
寄与率	71.616	6.959	4.656	3.349
累加寄与率	71.616	78.574	83.231	86.580

表2. 男女別因子スコアの比較

因子	男子	女子	T-値	P	有意差
F1:スポーツの実践欲求	0.153	-0.304	9.679	0.0025	**
F2:自信(自己表現志向)	0.176	-0.350	12.989	0.0007	***
F3:スペクテーター欲求	0.312	-0.619	47.387	0.0000	***
F4:マナーと手段	-0.017	0.033	9.012	0.7388	N.S
N	133	67			

*** P<0.001 **P<0.01 N.S. no significant

2) 学年別にみた因子スコア

学年別に因子スコアを比較してみると(表3)、1年生と4年生が2、3年生に比べ、どの因子についても高い傾向が示された。これらのことは、1年生では高校などで行っていたスポーツを継続していたり、大学での

部活動・サークルなどに参加したりしてスポーツに興味を示しているためではないかと考えられる。また4年生では大多数の学生が卒業に必要な単位をほぼ取り終え、また就職活動も一段落したことから、大学生活でゆとりができたためスポーツに関心が向くようになったのではないかと考えられる。一方、2、3年生は4年生に比べ授業が忙しいことはもとより、大学生活にある程度慣れることにより遊びを優先したり、そのためのアルバイト等に時間を割くためではないかと考えられる。実際に運動を行っているかどうかの問いに対し、1、4年生では半数以上の学生が何らかの運動を行っているのに対し、2、3年生では60%以上の学生が運動らしいことはほとんど行っておらず、因子スコアが示している内容と関連していると考えられる。

表3. 学年別因子スコアの比較

因子	1年生	2年生	3年生	4年生	F-値	P	有意差
F1: スポーツの実践欲求	0.144	-0.100	-0.385	0.236	4.050	0.008	** *
F2: 自信(自己表現志向)	0.228	-0.165	-0.286	0.069	2.954	0.033	*
F3: スペクテーター欲求	0.033	-0.014	-0.136	0.095	2.135	0.709	N.S
F4: マナーと手段	0.109	0.100	-0.379	0.148	3.129	0.026	*
N	69	33	48	50			

** P<0.01 *P<0.05 N.S. no significant

3) 男子学年別、女子学年別にみた因子スコア

学年ごとに男女の因子スコアを比較したところ、男子はすべての学年において第1～3因子で女子を上回っていた。このことはすべての学年において、スポーツを実際することについて男子学生の欲求が高いことを示している。また男子は第1、4因子において1、4年生が高いという傾向が認められたが、女子では学年間で大きな差はなく、女子は学年を問わずスポーツに対する欲求は低いことが認められた。

4. 行うスポーツ、見るスポーツに関する学生の反応

表4は最も行いたいスポーツ、表5は最も観たいスポーツについて男女別に示したものである。男子は行う場合は1.サッカー、2.バスケットボール、3.野球、観る場合は1.サッカー、2.野球、3.バスケットボールであり、女子は行う場合は1.バドミントン、テニス、3.バレーボール、観る場合は1.バレーボール、2.サッカー、テニスであった。これらの結果は、行うスポーツの場合、男子はサッカー、野球の割合が依然として高いが、筆者の6年前の報告(2000)と比較してかなり減少していることが認められた。これに対しバスケットボールを好む割合がかなり高くなっていることも認められた。同様に女子ではバレーボールが減少しテニス、バドミントンが高くなっている傾向が認められた。行うスポーツの場合、時代の流行が影響することはもちろんのことではあるが、男子ではサッカー、野球が依然として好まれ、女子ではバレーボールといったある程度の人数が必要なスポーツは敬遠され、バドミントンやテニスなど少人数で手軽にできるスポーツを行いたがる傾向にあるのではないかと考えられる。

一方観るスポーツの場合、男女ともサッカー、野球については大きな違いは認められなかったが、男子ではバスケットボール、女子ではテニスを好む割合が増加した。地方在住者のスポーツ観戦はほとんどがテレビ等のメディアを通してのものであり、スポーツ放送の内容及び頻度、話題のプレイヤーの出現等が影響していると考えられる。

表 4. 最も行いたいスポーツ

種目	男子	%	女子	%
野球	10	7.52	0	0.00
サッカー	26	19.55	1	1.49
ビーチボール	8	6.02	5	7.46
水泳	1	0.75	5	7.46
バドミントン	7	5.26	8	11.94
バレーボール	2	1.50	7	10.45
テニス	3	2.26	8	11.94
陸上	5	3.76	1	1.49
卓球	2	1.50	3	4.48
バスケットボール	22	16.54	2	2.99
筋カトレーニング	3	2.26	1	1.49
スノーボード	3	2.26	3	4.48
その他	16	12.00	6	8.96
無回答	24	18.05	17	25.37
N	133		67	

表 5. 最も観たいスポーツ

種目	男子	%	女子	%
野球	30	22.56	6	8.96
サッカー	36	27.07	8	11.94
バレーボール	6	4.51	17	25.37
テニス	1	0.75	8	11.94
バスケットボール	16	12.03	3	4.48
格闘技	11	8.27	1	1.49
その他	13	9.78	14	20.90
無回答	20	15.04	10	14.93
N	133		67	

表 6 は行いたいスポーツ別に因子スコアを比較したものである。すべての因子において 0.1%水準で有意な差が認められた。「興味なし」と答えた学生は、すべての因子において最も低い値を示しており、本研究の因子分析結果を如実に反映しているといえる。種目ごとの比較では、サッカー、バスケットボール、ビーチボールといった集団スポーツで運動量が多く、かつ激しいスポーツを好む学生のスコアが全体的に高い傾向が認められた。一方、テニス、バドミントンといった対人スポーツを好む学生の値は全体的に高くないことが認められた。

表 6. 行いたいスポーツ別 因子スコア

因子	野球	サッカー	ビーチボール	バドミントン	テニス	バスケット	興味なし	F-値	P	有意差
F1: スポーツの実践欲求	0.178	0.730	0.401	0.063	0.044	0.351	-1.030	15.405	0.0000	***
F2: 自信(自己表現志向)	0.466	0.413	0.641	-0.365	0.104	0.254	-0.610	6.258	0.0000	***
F3: スペクテーター欲求	0.117	0.837	-0.025	-0.021	-0.156	0.419	-0.453	6.439	0.0000	***
F4: マナーと手段	0.040	0.361	0.162	-0.012	0.311	0.222	-0.795	5.551	0.0001	***
N	10	27	13	15	11	24	41			

*** P<0.001

表 7 は観たいスポーツ別に因子スコアを比較したものである。第 1 因子は 1%水準、第 3 因子は 0.1%水準、第 2,4 因子は 5%水準で有意な差が認められた。ここでも「興味なし」と答えた学生は、すべての因子において最も低い値を示していた。種目ごとの比較では、サッカー、バスケットボール、格闘技といったスポーツにおいて高い値が示された。このことはこれらの種目のスポーツ観戦は男子が比較的好むことが多く、男子が女子と比較して因子スコアが高いことからこのような結果になっていると考えられる。また野球は日常的にテレビ中継の頻度が他のスポーツより高く、特定のスポーツにこだわりを持たない学生に支持されていると考えられ、他のスポーツを好む学生より因子スコアが全体的に低くなっていると考えられる。

表 7. 最も観たいスポーツ別 因子スコア

因子	野球	サッカー	バレーボール	バスケット	格闘技	興味なし	F-値	P	有意差
F1: スポーツの実践欲求	-0.073	0.297	-0.087	0.349	0.383	-0.489	3.165	0.0096	**
F2: 自信(自己表現志向)	-0.143	0.133	-0.048	0.246	0.741	-0.318	2.352	0.0426	*
F3: スペクテーター欲求	0.144	0.363	-0.549	0.405	0.580	-0.662	7.518	0.0000	***
F4: マナーと手段	-0.276	0.166	0.084	0.168	0.569	-0.451	2.936	0.0145	*
N	36	44	23	19	12	30			

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

5. 学生の食物に対する嗜好と食生活

表 8 は、男女の好む食べ物についての実態をそれぞれ示したものである。男女の間には大きな違いがあり、好む食べ物において男子は、肉類・魚類・乳製品・緑黄色野菜・清涼飲料水などがあり、女子は乳製品・野菜類全般・果物類・洋菓子類などであった。そして好まない食べ物において男子は、その他の野菜・イモ類・果物類・豆類・海藻類・洋菓子類・和菓子類などがあり、女子は肉類・魚類・イモ類・豆類・和菓子類・酒類・清涼飲料水などであった。

男子が好む食べ物には、タンパク質やカルシウムといったものが多く含まれているが、野菜・果物・海藻類を好まず、ビタミン・ミネラルが不足しがちになる恐れがあると考えられる。また女子に比べて清涼飲料水・酒類・タバコを好む傾向がある。一方女子は男子と比べ、肉類・魚類を好まない傾向にあり、タンパク質の不足が懸念される。また酒、タバコをたしなむ者は男子よりかなり少なく、この点では健康的であると言える。

表 8. 好みの食物

	男子	%	女子	%
肉類	107	80.45	26	38.81
魚類	76	57.14	26	38.81
乳製品	73	54.89	34	50.75
緑黄色野菜	67	50.38	47	70.15
その他の野菜	52	39.10	45	67.16
イモ類	47	35.34	14	20.90
果物類	53	39.85	36	53.73
豆類	46	34.59	19	28.36
海藻類	26	19.55	30	44.78
スナック菓子	59	44.36	27	40.30
洋菓子類	43	32.33	32	47.76
和菓子類	16	12.03	1	1.49
酒	56	42.11	11	16.42
清涼飲料水(ジュース類)	71	53.38	19	28.36
コーヒー	60	45.11	29	43.28
タバコ	46	34.59	7	10.45

図1は、学生の食事に関する実態を数量化Ⅲ類によるパターン化を示したものである。左右を規定するⅠ軸は脂肪量を示し、プラス（右）方向は「多い」、マイナス（左）方向は「少ない」を表している。上下を規定するⅡ軸は甘味を表し、プラス（上）方向は「多い」、マイナス（下）方向は「少ない」を表している。その結果、和洋菓子類、ジュースなど甘味の強いものを好んで食べる「甘味派」、果物や野菜、海藻類などカロリーが比較的少なく、食物繊維・ビタミン類が豊富な食品を好む「ヘルシー派」、肉・魚などタンパク質が豊富な食品を好んで食べる「タンパク質派」の3つのパターンが明らかとなった。それぞれの人数は「甘味派」67名、「ヘルシー派」78名、「タンパク質派」55名であった。

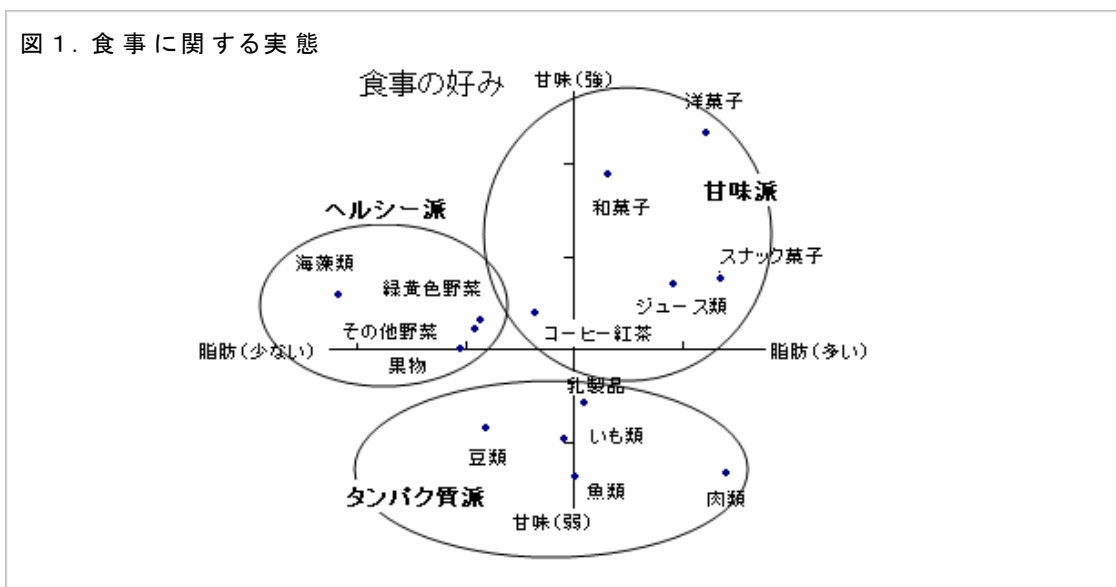


表 9 は食事傾向を男女別に比較したものである。男子では「ヘルシー派」が 46.6%と最も多く、ついで「タンパク質派」の 33.8%、「甘味派」は 19.5%であった。一方女子は「甘味派」が 61.2%と圧倒的に多く、ついで「ヘルシー派」の 23.9%、「タンパク質派」は 14.9%と少数にとどまった。これらのことから女子は男子に比べ、圧倒的に甘味を好み、身体に不可欠なタンパク質・ビタミン・ミネラル類の摂取がおろそかになっているのではないかと考えられ、もっと食生活に気を配る必要があるのではないかと考えられる。これに対し男子は「ヘルシー派」「タンパク質派」が「甘味派」に比べかなり多く、内容的には比較的健全な食生活を送っているのではないかと考えられる。

表 9. 食事傾向別

性別	甘味派	ヘルシー派	タンパク質派
男子	26 (19.5)	62 (46.6)	45 (33.8)
女子	41 (61.2)	16 (23.9)	10 (14.9)
NS	67	78	55

$$X^2=34.77 \text{ DF}=1 \text{ P}<0.001$$

表 10 は一日 3 食をきちんととっているかについて示したものである。男女差はほとんどなく、3 食きちんと摂っている学生は約 43%程度にとどまっていることが明らかとなった。また夜食、間食の摂取については女子に比べ男子が圧倒的に多く、7 割以上のものが摂取していることが認められた。(表 11) これらのことから 1 日 3 度の食事をきちんと摂らない学生は半数以上にのぼり、しかも男子については夜食・間食の摂取が多いことが認められた。

表 10. 食事は規則正しく3食取っている

	はい	%	いいえ	%
男子	56	42.1	77	57.9
女子	29	43.3	38	56.7

$$X^2=2.300 \text{ DF}=1 \text{ N.S.}$$

表 11. 夜食や間食はしない

	はい	%	いいえ	%
男子	31	23.3	102	76.7
女子	34	50.8	33	49.3

$$X^2=16.40 \text{ DF}=1 \text{ P}<0.001$$

表 12. 栄養やカロリーに気を使う

	はい	%	いいえ	%
男子	25	18.8	108	81.2
女子	41	61.2	26	38.3

$$X^2=36.61 \text{ DF}=1 \text{ P}<0.001$$

表 12 は食事において栄養やカロリーに気を配っているかについて示したものである。男子は 80%以上の学生が気を配っていないのに対し、女子では気を配っている学生が 60%以上にのぼっている。しかし、女子の半数以上が 3 食きちんと摂っていないうえに「甘味派」が圧倒的に多いことから、瘦身願望からカロリー摂取に気を配っているものの、十分な栄養摂取がなされていないと考えられ、健康の維持増進の観点からは望ましい食生活を送っている学生は少ないと思われる。鈴木 (1991) は「スポーツライフを楽しく、感動的なものにするためには、まずいままでの食習慣を見直し、「食べ方」を科学的なものに改善しなければならない」としており、この観点からも大学生に対する食事・栄養教育が必要と考えられる。

表 13 は食事の種類別に運動・スポーツに対する態度についての因子スコアを比較したものである。「ヘルシー派」「タンパク質派」はすべての因子について「甘味派」よりも高く、「F1: スポーツの実践欲求」と「F3: スペクテーター欲求」について有意な差が認められた。また有意な差は認められなかったものの、「F4: マナーと目的」において「ヘルシー派」が高い傾向を示したことはスポーツを行うことを健康の維持増進の手段と捉えている者は、食事にも気を使う傾向があるのではないかと推測される。一方「甘味派」はすべての因子において低い傾向が認められ、スポーツにあまり関心のない傾向が認められた。

表 13. 食事傾向別因子スコア

因子	甘味派	ヘルシー派	タンパク質派	F-値	P
F1: スポーツの実践欲求	-0.309	0.175	0.127	5.00	**
F2: 自信(自己表現志向)	-0.198	0.139	0.050	2.14	N.S.
F3: スペクテーター欲求	-0.430	0.233	0.194	10.16	***
F4: マナーと手段	-0.137	0.132	-0.020	1.32	N.S.
N	67	78	55		

*** P<0.001 **P<0.01 N.S. no significant

IV. まとめ

本研究は大学生を対象に、スポーツ活動への態度・意識および食生活の実態を分析し、日常生活にもっとスポーツを取り入れるとともに、健康な学生生活を送る上での問題点を考察した。結果は以下のように要約される。

1. 男子はスポーツを行うこと、観戦することのいずれにも関心があり、女子と比較してスポーツを行うことそのものを楽しむ傾向が強く、一方女子は運動・スポーツを行うこと、観ることのいずれに対してもそれほど関心があるわけではなく、目的達成のための手段と捉えているように考えられる。

学年別の比較では、1年生と4年生では高校などで行っていたスポーツを継続していたり、大学での部活動・サークルなどに参加したりしてスポーツに興味を示し、半数以上の学生が何らかの運動を行っている。一方、2,3年生は授業・アルバイトなどの関係で60%以上の学生が運動らしいことはほとんど行っておらず、因子スコアが示している内容と関連が深いと考えられる。

男子に比べ女子は、スポーツの実践・観戦について意欲が低く、運動をさせるための動機付け、機会の提供が必要と考えられる。また2,3年生に対しても同じような対策が必要である。

2. スポーツを行うことについての好きなスポーツ種目の違いによって、因子スコアの違いが認められ、集団スポーツで運動量が多く、かつ激しいスポーツを好む学生のスコアが全体的に高い傾向が認められた。また、スポーツを観ることについての種目ごとの比較では、サッカー、バスケットボール、格闘技といったスポーツ

において高い値が示された。

スポーツを行うこと、および観ることについての好みのスポーツ種目によって、スポーツに対する態度が推測される。

3. 学生の食べ物の好みについては、男女の間には大きな違いがあることが明らかとなった。

学生の食事に関する実態の数量化Ⅲ類によるパターン化では、和洋菓子類、ジュースなど甘味の強いものを好んで食べる「甘味派」、果物や野菜、海藻類などカロリーが比較的少なく、食物繊維・ビタミン類が豊富な食品を好む「ヘルシー派」、肉・魚などタンパク質が豊富な食品を好んで食べる「タンパク質派」の3つのパターンが明らかとなった。女子は男子に比べ、圧倒的に甘味を好み、身体に不可欠なタンパク質・ビタミン・ミネラル類の摂取がおろそかになっているのではないかと考えられ、もっと食生活に気を配る必要があるのではないかと考えられる。これに対し男子は「ヘルシー派」「タンパク質派」が「甘味派」に比べかなり多く、内容的には比較的健全な食生活を送っているのではないかと考えられる。

1日3度の食事をきちんととらない学生は半数以上にのぼり、しかも男子については夜食・間食の摂取が多いことが認められた。

また女子の半数以上が3食きちんと摂っていないうえに「甘味派」が圧倒的に多いことから、痩身願望からカロリー摂取に気を配っているものの、十分な栄養摂取がなされていない可能性があると考えられ、健康の維持増進の観点からは望ましい食生活を送っている学生は少ないと思われる。

食事の種類別に運動・スポーツに対する態度についての因子スコアの比較では、「ヘルシー派」「タンパク質派」はすべての因子について「甘味派」よりも高く、「F1：スポーツの実践欲求」と「F3：スペクテーター欲求」について有意な差が認められた。スポーツを行うことを健康の維持増進の手段と捉えている者は、食事にも気を使う傾向があるのではないかと推測され、「甘味派」はスポーツにあまり関心のない傾向にあると考えられる。

これらの結果から、大学生において、運動部活動を行っている一部の学生を除き、女子は痩身願望などで運動を手段として使いたいと考えてはいるものの、運動欲求・スポーツ観戦欲求はかなり低いことから、女子学生が運動を継続して行えるような環境作りが必要と考えられる。また男子学生においても2、3年生ではスポーツに対する態度がマイナスのほうへ向かっており、運動の場の提供を含め、何らかの動機付けが必要であろう。

食事の摂取状況・内容から規則正しく、バランスの取れた内容の食事を摂取している学生は、少数であると推測される。規則正しい生活を送らせるようにすることはもちろんのこと、大学生に対する食事・栄養教育が必要と考えられる。またスポーツを行うことを健康の維持増進の手段と捉えている者は、食事にも気を使う傾向があるのではないかと推測され、スポーツと食生活の関連性が示唆される。

健康で豊かな人生を送るためには、栄養と運動のバランスが不可欠である。そのためにも、学生時代において運動の習慣、運動の知識・技能、および規則正しく、バランスの取れた食生活の知識・習慣を身に付けさせる必要があるのではなからうか。

引用・参考文献

- 畑 攻・宇土正彦・八代 勉〔1979〕 「運動・スポーツ行動に対する運動者の主体的条件の類型化に関する研究」筑波大学体育科学系紀要第7巻：11-19
- 片山 孝重・畑 攻・土屋 正則・畑 孝之介（1990） 「千葉大学学生のスポーツに対する態度について」千葉体育学研究13 47-54
- 小林 寛道（2006） 「生涯スポーツの意義」体育の科学 76-79 大修館
- 中村 和彦（2006） 「子どもの体力と身体能力のいま」体育科教育10 10-15 大修館
- 小倉 乙春（2002） 「生涯スポーツの経済学」杏林書院 235-247
- 佐藤 正伸（2002） 「運動部指導における「生きる力」の育成と競技成績の関係」体育・スポーツ経営学研究 25-32
- 清水 紀宏（2002） 「生涯スポーツ設計のための学校経営」体育科教育1 30-33 大修館
- 鈴木 正成（1991） 「勝利への新スポーツ栄養学」チクマ秀版社
- 滝沢 文雄（2001） 「スポーツの意義」体育の科学 vol.57 35-38 杏林書院
- 鶴山 博之〔1994〕 「中学・高校生における行うスポーツと見るスポーツに関する研究」富山国際大学紀要 VOL.4
- 鶴山 博之〔2000〕 「大学生の運動生活に関する研究」富山国際大学紀要 VOL.10 13-22