

# 大学体育会所属学生における身体活動量と生活満足度に関する研究

坂本 道人<sup>1</sup>, 成瀬 和弥<sup>1</sup>

## I. はじめに

近年、わが国において疾病構造の変化や高齢化等により、国民の健康増進の重要性が増大している。平成12年3月、厚生省(当時)は、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を事務次官通知し、健康寿命の延伸や生活の質の向上に向けて、2010年度を目的とした具体的な目標等を提示した。健康日本21は、疾病の発生を防ぐ一次予防に重点対策を置き、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の9つの分野について、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとした国民全体に、健康づくり運動に関する意識の向上及び取組を促そうとするものである。このなかで、「身体活動・運動」の項では、身体活動及び運動は生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であると指摘している<sup>5)</sup>。

また、平成18年7月に厚生労働省の関係審議会である運動所要量・運動指針の策定検討会が策定した「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～」では、生活習慣病対策が近年わが国の重要課題であると述べ、生活習慣病予防と身体活動量との関係性について言及し、各個人に応じた身体活

動量の目標設定等を紹介している<sup>6)</sup>。この指針は、平成18年1月に厚生労働省が打ち出した「健康づくりのための運動基準」に基づいて作成されているが、この基準によると、健康の維持・増進に必要な1週間の身体活動量は、体重60kgの場合約1,450kcal、体重70kgの場合約1,700kcalとされている<sup>3)</sup>。

このように身体活動及び運動は、健康の保持増進のために必要不可欠な要素であるが、身体活動量は、健康づくりのための運動に関する有効な指標となりつつある。

大学生の身体活動量に関する研究は、一般学生を対象にしたものはあるが、運動を日常的に実施している学生を対象にしたものはほとんど見受けられない。そこで本研究は、体育系課外活動団体に所属する学生に着目し、その1週間の身体活動量の傾向を把握するとともに、身体活動量と運動生活満足度との関係を明らかにする。

## II. 方法

### 1. 調査対象および調査期間

本研究では、筑波大学体育系課外活動団体としての部会、同好会・クラブに所属する1年次から4年次の学生及び医学支部においては、1年次から5年次の学生を調査対象とした。

調査期間は、2006年2月中旬から下旬の約2週間において実施した。調査用紙は、2月上旬に実施された全体育系課外活動団体が参

1 筑波大学体育センター

加する会議において、各団体の代表者に調査の趣旨を説明し、配布と回収を依頼した。

調査用紙の回収数は、部会706名、同好会・クラブ158名、医学支部196名であり、回収率は68.52%であった。そのうち欠損値等を含む回答紙を除いた結果、有効回答数は、男性354名、女性93名の計447名であった。

## 2. 調査の内容

### (1) 身体活動量

身体活動量の測定は、世界保健機関が作成した国際標準化身体活動質問表(IPAQ: International Physical Activity Questionnaire)の日本語版を使用した。村瀬ら<sup>4)</sup>は、IPAQ日本語版の信頼性、妥当性についての研究を行い、IPAQが従来質問表と比較し、信頼性、妥当性の面で同等以上であることを明らかにしている。

### (2) 生活満足度

生活満足度は、岳藤と山口<sup>1)</sup>が作成した「生活の満足度」尺度を、河合ら<sup>2)</sup>がスポーツ

活動用に修正したものを使用した。これは、「家族との人間関係」、「友人や仲間との人間関係」、「スポーツ(競技)活動」、「現在の生活環境」、「生活における経済的側面(仕送り・アルバイト・奨学金などの合計)」、「現在の健康状態」、「現在の生活全体(日常生活・スポーツ活動)」の計7尺度から構成される。評定は、「不満(-3)」、「かなり不満(-2)」、「やや不満(-1)」、「どちらともいえない(0)」、「やや満足(1)」、「かなり満足(2)」、「満足(3)」までの7段階とした。これらの評定では「どちらともいえない」を中間値として、平均点が正であれば満足傾向があり、負であれば不満足傾向があることを示している。

## Ⅲ. 結果

### 1. 有効回答者全体の身体活動量

有効回答者全体の身体活動量については、平均値6032.7kcal、最大値26807.8kcal、最小値42kcal、であった(表1)。

表1 有効回答者の身体活動量 (kcal)

	度数	平均値	標準偏差	最大値	最小値
全体	447	6032.7	4309.4	26807.8	42
男	354	6448.2	4500.2	26807.8	53.4
女	93	4451.4	3021.8	12096	42
1年	158	6043.4	4011.7	21421.1	53.4
2年	143	5344.4	4061.2	2570.4	42
3年	131	7139.4	4794.5	26807.8	95.8
4年以上	15	2817.4	1733.9	6103	588
部	286	7450.2	4404.9	26807.8	53.4
同好会	69	3742.9	3166.6	19193	95
医学	92	3343.6	2270.2	13956.7	42

## 2. 性別からみた学生の身体活動量

男子の身体活動量の平均値は、6448.2kcalであった。女子は、平均値4451.4kcalであった(表1)。t検定の結果、男女間において、女子よりも男子のほうが有意に高い( $p<.01$ )ことが認められた(図1)。

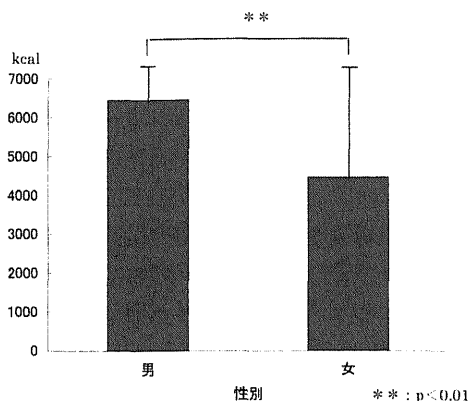


図1 性別からみた身体活動量

## 3. 学年からみた学生の身体活動量

1年生の身体活動量の平均値は6043.4kcal, 2年生の平均値は5344.4kcal, 3年生の平均値は7139.4kcal, 4年生以上の平均値は2817.4kcal, であった(表1)。

一元配置分散分析の結果、学年間( $F=7.165$ ,  $p<.01$ )で有意傾向であった。LSD法による多重比較の結果、3年生は全ての学年において有意に高く、4年生は全ての学年において有意に低いことが認められた。また、1, 2年生間では有意な差は認められなかった(図2)。

の結果、部会は同好会及び医学支部よりも有意に高いことが認められた。また、同好会と医学支部の間には有意な差は認められなかった(図3)。

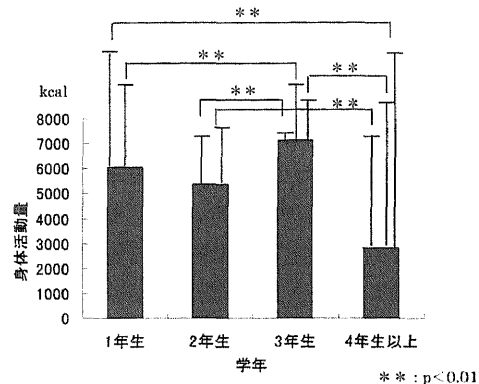


図2 学年からみた身体活動量

## 4. 所属団体からみた身体活動量

部会所属学生の身体活動量の平均値は、7450.2kcalであった。同好会所属学生の平均値は、3742.9kcalであった。医学支部所属の平均値は、3343.6kcalであった。

一元配置分散分析の結果、部会と同好会及び部会と医学支部の間に( $F=53.226$ ,  $p<.01$ )で有意傾向であった。LSD法による多重比較

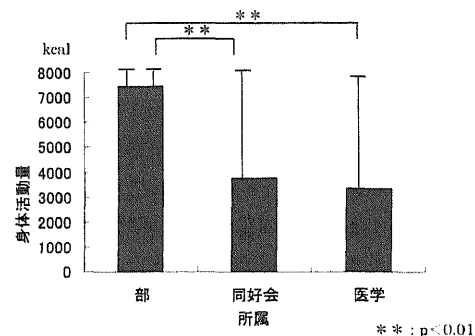


図3 所属団体からみた身体活動量

## 5. 生活満足度と身体活動量

### (1)生活満足度の合計と身体活動量

生活満足度を測定する7尺度の数値を合計したものを生活全般の満足度と捉え、身体活動量との関係性をみた。なお、合計値が0になったものは中間値として除外した(以下同じ)。表2のとおり、満足傾向にある学生(92.8%)の身体活動量の平均値は、6142.2kcalであった。不満傾向にある学生(7.2%)の平均値は、5074.0kcalであった。生活全般に満足傾向を示す学生の身体活動量と

表2 スポーツ界で人間力に優れた人物の具体的なイメージに関する聞き取り調査結果

	合計		家族		友人		スポーツ		環境		経済		健康		生活	
	正	負	正	負	正	負	正	負	正	負	正	負	正	負	正	負
度数	399	31	387	23	397	17	348	45	310	56	287	86	297	87	309	55
平均値	6073.4	5775.3	6142.2	5074.0	6065.6	6647.7	5995.8	6199.3	6092.9	6030.2	5925.6	5668.2	6095.2	5783.9	6230.8	5173.4
標準偏差	4367.9	3580.0	4354.9	3588.4	4372.1	3993.8	4246.3	4359.9	4366.6	4234.1	4289.1	3789.9	4423.6	4099.7	4505.0	3517.6
最大値	26807.8	15724.8	26807.8	13344.5	26807.8	14345.1	26807.8	18522.0	26807.8	21421.1	25704.0	18144.0	26807.8	18648.0	26807.8	15724.8
最小値	42.0	445.2	42.0	580.1	42.0	445.2	42.0	445.2	42.0	445.2	42.0	529.2	42.0	385.0	42.0	445.2

不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

(2)「家族との人間関係」と身体活動量

「家族との人間関係」において、満足傾向にある学生(94.4%)の身体活動量の平均値は、6073.4kcalであった。不満足傾向にある学生(5.6%)の平均値は、5775.3kcalであった(表2)。家族との人間関係に満足傾向がある学生の身体活動量と不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

(3)「友人や仲間との人間関係」と身体活動量

「友人や仲間との人間関係」において、満足傾向にある学生(95.9%)の身体活動量の平均値は、6065.6kcalであった。不満足傾向にある学生(4.1%)の平均値は、6647.7kcalであった(表2)。友人や仲間との人間関係に満足傾向がある学生の身体活動量と不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

(4)「スポーツ(競技)活動」と身体活動量

「スポーツ(競技)活動」において、満足傾向にある学生(88.5%)の身体活動量の平均値は、5995.8kcalであった。不満足傾向にある学生(11.5%)の平均値は、6199.3kcalであった(表2)。スポーツ(競技)活動に満足傾向がある学生の身体活動量と不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

(5)「現在の生活環境」と身体活動量

「現在の生活環境」において、満足傾向にある学生(84.7%)の身体活動量の平均値は、6092.9kcalであった。不満足傾向にある学生

(15.3%)の平均値は、6030.2kcalであった(表2)。現在の生活環境に満足傾向がある学生は、不満足傾向にある学生に比べて身体活動量が1%水準で有意に相関関係にあった。(図4)。

(6)「生活における経済的側面」と身体活動量

「生活における経済的側面」において、満足傾向にある学生(76.9%)の身体活動量の平均値は、5925.6kcalであった。不満足傾向にある学生(23.1%)の平均値は、5668.2kcalであった(表2)。「生活における経済的側面」に満足傾向がある学生の身体活動量と不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

(7)「現在の健康状態」と身体活動量

「現在の健康状態」において、満足傾向にある学生(77.3%)の身体活動量の平均値は、6095.2kcalであった。不満足傾向にある学生(22.7%)の平均値は、5783.9kcalであった(表2)。現在の健康状態に満足傾向がある学生の身体活動量と不満足傾向にある学生の身体

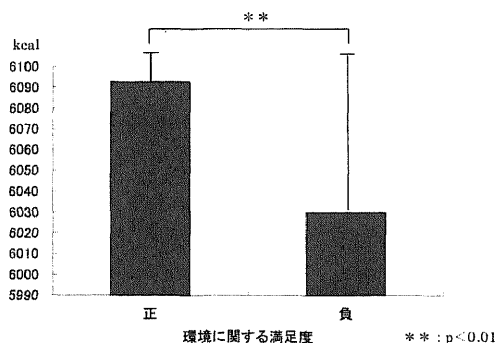


図4 環境に関する満足度と身体活動量

活動量との間に有意な差は認められなかった。

#### (8)「現在の生活全体(日常生活・スポーツ活動)」と身体活動量

「現在の生活全体」において、満足傾向にある学生(84.9%)の身体活動量の平均値は、6230.8kcalであった。不満足傾向にある学生(15.1%)の平均値は、5173.4kcalであった(表2)。現在の生活全体に満足傾向がある学生の身体活動量と、不満足傾向にある学生の身体活動量との間に有意な差は認められなかった。

#### IV. まとめ

本研究では、大学生の1週間の身体活動量を、日常運動をする環境にある体育系課外活動団体に所属する学生を対象に調査し、生活満足度との関係を探った。本研究の主な結果は以下の通りである。

- (1) 男女間にける学生の身体活動量において、女子よりも男子のほうが有意に高いことが明らかとなった。
- (2) 学年間における学生の身体活動量において、3年生は全ての学年において有意に高く、4年生は全ての学年において有意に低いことが明らかとなった。また、1、2年生間では有意な差は認められなかった。
- (3) 部および同好会、医学支部における学生の身体活動量において、部は、同好会、医学支部よりも有意に高いことが認められた。また、同好会、医学支部については有意な差は認められなかった。

- (4) 生活の満足度と身体活動量の関係について、現在の生活環境に満足傾向があるものが、不満足傾向にあるものより有意に高いことが認められた。

#### V. 今後の課題

体育系課外活動団体に所属していない学生を対象とした調査を行い、所属している学生との比較を行う必要があると思われる。

#### 参考文献

- 1) 岳藤史泰, 山口泰雄: 高齢者の余暇活動とクオリティ・オブ・ライフに関する研究, 自由時間研究, 12, pp.102-111, 1992
- 2) 河合季信, 平川武仁, 大高敏弘, 安藤真太郎, 平山素子, 吹田真士, 坂本道人, 仙石泰雄, 成瀬和弥, 萩原武久: 大学体育会所属学生における生活満足度に関する研究, 大学体育研究, 第29号, 2007
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室: 健康づくりのための運動基準(2005年) ~身体活動・運動・体力~, 2006
- 4) 小西正光, 小野ツルコ: 「健康日本21」を指標とした健康調査と保健支援活動, pp.3-24, ライフ・サイエンス・センター, 2001
- 5) 村瀬訓生, 勝村俊仁, 上田千穂子, 井上茂, 下光輝一: 身体活動量の国際標準化—IPAQ日本語版の信頼性, 妥当性の評価—, 第49巻第11号「厚生指標」, 2002
- 6) 運動所要量・運動指針の策定検討会: 健康づくりのための運動指針2006 ~生活習慣病予防のために~, 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室, 2006