

## 筑波大学大学院生の運動生活に関する調査

麻場 一徳, 江田 昌佑, 大木昭一郎, 寄金 義紀

### The Physical Activities in Daily Life for Graduate Students of University of Tsukuba

Kazunori Asaba, Masasuke Eda, Shoichiro Ohki  
and Yoshinori Yorikane

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the physical activities of 1164 University of Tsukuba graduate students in their daily life, using questionnaires.

This survey was conducted in April, 1985.

The results were summarized as follows:

1) Most of the graduate students didn't dislike to take exercise, and a majority of them said that if there were physical education classes in the graduate course, they would take them. In spite of this result, percentages of the students who rated themselves "healthy", "well with physical fitness and motor ability", and "taking care of their health and physical fitness" were only 37%, 21% and 21%, respectively.

2) The types of their physical activities in their daily life were classified into four typical classes; i. e. Club-class, Area-class, Program-class and Stay-class, according to the category defined by Udo (1970). Percentages of the four typical classes were in the order of Area-class (48%), Stay-class (30%), Club-class (19%) and Program-class (3%).

3) The students of Club-class generally regard exercise and sports as a means to improve their physical fitness, motor ability and sports skills. And they tend to perform for competitions regularly. On the other hand, the students of Area-class and Program-class generally regard exercise and sports as a means to divert themselves, meet friends and make up for their lack of exercise. And they tend to enjoy playing simple games during their free time.

4) The major reason why the students of Stay-class didn't take exercise was that they were busy.

5) Seventy-one percent of the graduate students said that they would take exercise in their daily life. But 42 percent of them didn't think they had the fundamental knowledge of how to take exercise.

The results of this investigation offered us a lot of information to help enrich the physical education services that may promote "lifelong sports" further.

Key words: Graduate students · Club-class · Area-class · Program-class · Stay-class

## 目 的

筑波大学体育センターでは、より多くの学生が「生涯体育」を実現することを一大目標として、正課体育をはじめとする各種体育事業を提供している。

しかしながら、近年、学生のスポーツ欲求の高まりや活動選好の多様化にともなって、体育事業を再検討することが求められていることも事実である。そこで、体育センターでは、こうした体育事業を見直すためには、まず、体育事業の対象となる運動者、つまり学生の運動生活の実態およびその経年的変容を把握する必要があるという理由から、昭和58年4月に、本学正課体育受講生（2年～4年生）3150名（男子2284名、女子866名）を対象として「運動生活に関する調査」を行い、本誌第6号（1984年）でその結果を報告した<sup>1)</sup>。

前回調査では、学生の運動生活をとらえる一つの方法として、運動生活をClub所属階層、Area利用階層、Program参加階層、Stay階層の4つの階層に分類する宇土の理論<sup>2)</sup>を用い、その運動生活階層との関連から各種体育事業への対応を把握した。そして、その結果から、これからの体育事業のあり方を検討する上で多くの有効な資料を得ることができた。しかし、「生涯体育」における正課体育の貢献のしかたをより正確に把握するためには、現時点での正課体育の対象者である大学生だけでなく、大学を卒業した者がどのような運動生活を行っているかについて、その実態を追跡調査する必要があると考えられる。

そこで今回の調査は、大学を卒業し、すで

に正課体育の対象者とはなっていない大学院生の運動生活の実態を把握するとともに、大学生時代からの変容等をも明らかにすることを目的として実施したものである。

## 調査方法

調査は、昭和58年4月に行った筑波大生の「運動生活に関する調査」<sup>1)</sup>を一部改変し、行った。

調査対象は、筑波大学修士および博士課程に在籍する大学院生1164名（男子996名、女子168名）であった。

昭和60年4月、筑波大学に在籍する学生を対象に実施された体力測定時に「運動生活に関する調査」（巻末資料V参照）を配布し、その場で記入、提出させた。

集計には、筑波大学学術情報処理センターFACOM M-380を用いた。調査項目についての一般傾向を知るために、まず単純集計を行った。さらに、項目間の関連や要因間の類縁関係を知るためにクロス集計を適用した。

## 結果と考察

### 1 運動生活に対する意識

1) 健康・体力・運動能力に対する自己評価と関心度

図1-1は、大学院生が健康や体力・運動能力に対してどのような自己評価をしているか、また、どのように注意を払っているかについて示したものである。自分が「健康である」、「体力・運動能力がある」、「健康や体力に常に注意を払っている」と評価しているものは、それぞれ、37%、21%、21%であった。このことについては、2年前に行われた大学

生を対象にした調査でもほぼ同様の結果が認められた<sup>1)</sup>。また、「体力・運動能力についてどのように思っているか」と「健康や体力にどのように注意を払っているか」という2つの質問項目に対する回答がほぼ同様の傾向を示したことから、両者間にかなり関連のあることが考えられる。

### 2) 過去の運動生活に対する姿勢

図1-2は、家族の運動・スポーツに対する姿勢、および大学院生の幼児から大学生時代までの運動・スポーツに対する姿勢について示したものである。「非常に積極的」あるいは「やや積極的」と回答した積極群は、中学校時代に一番多く、約60%を占めていた。しかし、高校および大学に進むと、それぞれ

45%、43%とかなり少なくなる傾向にあった。大学生の運動生活調査によると、過去のスポーツに対する姿勢、あるいはスポーツ経験の違いが、現在の運動生活とかなり関連を持っているという結果が示された<sup>1)</sup>。このことと考えあわせて、中学から高校へと進学する段階で運動・スポーツに積極的であるかどうか、将来のスポーツの生活化に対してかなり影響を及ぼすものと考えられる。

### 3) 運動生活に対する意識

図1-3は、大学院生が、現在の生活の中で運動・スポーツあるいは体育をどのように考えているかについて示したものである。この4つの質問項目に対する回答から大学院生の運動・スポーツあるいは体育に対する考え

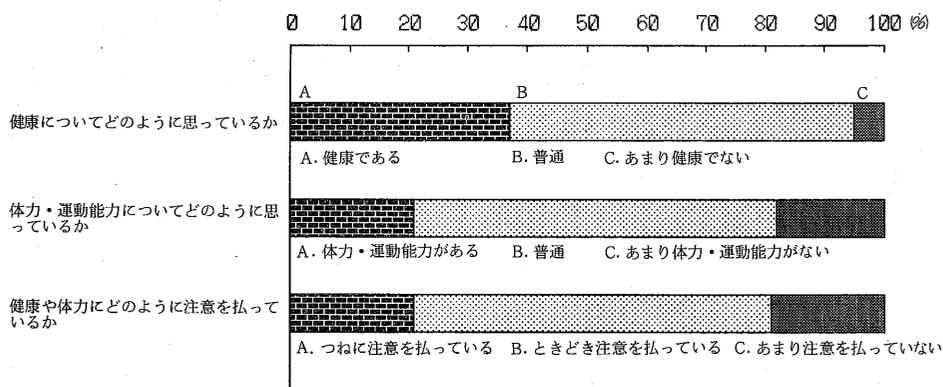


図1-1 健康・体力・運動能力に対する自己評価の関心度

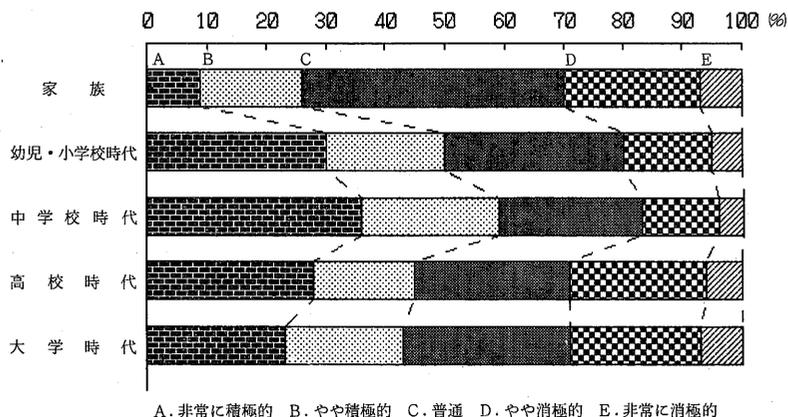


図1-2 過去の運動生活に対する姿勢

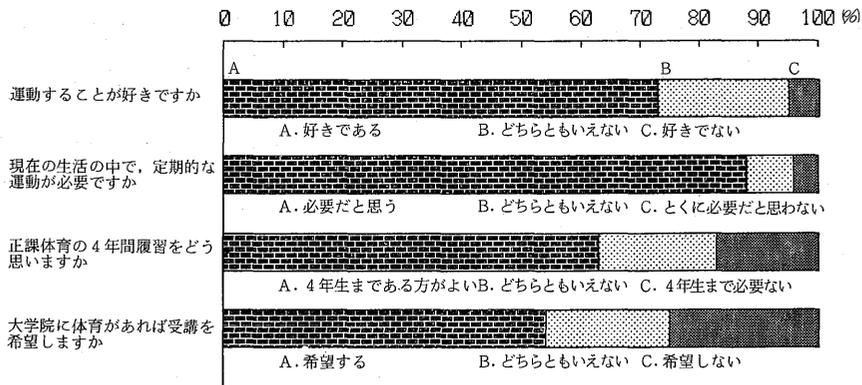


図1-3 運動生活に対する意識

をまとめると、ほとんどの者が運動がきらいではなく、日常生活の中での運動の重要性を認識しており、さらには、半数以上の者が大学院に体育の授業があれば受講したいと考えているようである。

そこで、もし体育を履修するとすれば、どのような種目を選択するかについてまとめたのが表1である。ここでは、数多くあげられた種目の中から上位10種目についてのみ取り上げた。特に上位3種目の硬式テニス、スキー、水泳は、圧倒的に人気があることがわかる。これらの種目は、現代社会において、生涯にわたって楽しめるスポーツの代表であるといえよう。

## 2 運動生活の実態

### 1) 運動生活の類型

表2は、体育事業との関連から運動生活を8類型に分け、大学院生の運動行動を調査した結果である。ここで用いられた8類型は、宇土の分類<sup>3)</sup>によるものである。

これらの結果を大学生の運動生活調査<sup>1)</sup>(A:41%, B:44%, C:42%, D:29%)と比較すると、「A:クラブに所属して運動している者」、「B:スポーツデーなどの体育的プログラムに参加している者」の割合が約半分になり、「C:自由時間に、自由に運動を楽

表1 「体育」の履修をする場合に選択する種目 (上位10種目)

順位	種目	%
1	硬式テニス	10.1
2	スキー	9.8
3	水泳	7.9
4	サッカー	4.9
5	卓球	4.0
6	ソフトボール	3.9
7	バドミントン	3.8
8	野球	3.8
9	バレーボール	3.5
10	ゴルフ	3.3

しんでいる者」がかなり増えていた。また、「D:意図的な運動をほとんど行っていない者」の割合がほとんど変わらないことなどから、大学生時代に運動をほとんど行わなかった者は、卒業しても運動を行わないこと、一方、大学生時代に運動を行っていた者は、大学院生になっても、形はどうあれ、何らかの方法で運動を続けていることが示唆された。

### 2) 運動生活の階層的分類

運動生活の類型のとらえ方は、体育事業との関連のしかたによる運動行動の分類の基づくものである。さらに、宇土は、運動生活の階層的なとらえ方の基礎条件として「継続性」、「組織性」、「合理性」の3つをあげ、これらの条件の含まれる程度によって、Club

表2 運動生活の類型別の割合

運動生活の類型		1	2	3	4	5	6	7	8	計
体育事業										
A	スポーツのクラブやサークルに所属して運動している	○	○	○	○	×	×	×	×	(1, 2, 3, 4) 19%
B	スポーツデーやスポーツ教室などのような体育的なプログラムに参加して運動している	×	○	×	○	○	○	×	×	(2, 4, 5, 6) 20%
C	自由時間に運動の施設や器具用具を利用して、自由なやり方で運動を楽しんでいる	×	×	○	○	×	○	○	×	(3, 4, 6, 7) 60%
D	意図的な運動をほとんど行っていない	×	×	×	×	×	×	×	○	(8) 30%
	(%)	5	2	6	6	3	9	39	30	

所属階層, Srea 利用階層, Program 参加階層, Stay 階層の4つに分けている<sup>2)</sup>。このような考え方をもとにして、大学生の運動生活調査では、第1階層を Club 所属階層(類型1, 2, 3, 4), 第2階層を Area 利用階層(類型6, 7), 第3階層を Program 参加階層(類型5), 第4階層を Stay 階(類型8)としてとらえている<sup>1)</sup>。

図2-1は、大学生の運動生活調査と同様にして求めた各階層の割合を示している。全体としては、第2(Area 利用)階層, 第4(Stay)階層, 第1(Club 所属)階層, 第3(Program 参加)階層の順に高い割合を示した。この結果を大学生の場合と比較すると、大学生の場合では、第1階層(41%), 第4階層(29%), 第2階層(23%), 第3階層(8%)の順に割合が高く、第1階層と第2階層の順位が入れかわっている。このことから、大学を卒業して大学院生になる過程において、運動の環境に変化が起きていることが示唆された。すなわち、クラブ活動中心の運動生活から自由な形態で行われるエリア中心の運動生活に変容していることが示された。

さらに、図2-1には、性、年齢、あるいは出身大学からまた運動生活階層割合についても示した。男女を比較すると、第1階層で男子の割合が高い分だけ、女子の第4階層の

割合が高かった。このことから、特に女子の日常生活の中で運動の場が少ないことが示唆された。年齢別にみると、大学を卒業したばかりの年齢にあたる22才から27才にかけては、第1階層の割合が減少し、その分だけ第2階層の割合が増加していく傾向にあった。このことから、年齢が進むにつれて、運動環境の変化が起きていることが示唆された。さらに、出身大学からみると、本学卒業生および留学生が、他の大学出身者と比較して、何らかの形で運動を行っている者が多いことが示された。

### 3) 運動生活の実態

図2-2は、日常生活の中で、何らかの形で運動を行っている第1~3階層に所属する者が、運動・スポーツをどのようなものとしてとらえているかについて示したものである。これらの結果から、各階層における運動の目的についてまとめると、第1階層では、運動・スポーツを気分転換や仲間との交流の場としてとらえていると共に、積極的に体力や運動能力を高めたり、スポーツ技術を向上させる場としてとらえている者が多かった。これに対して、第2, 第3階層では、気分転換や仲間との交流の場として、また、日頃の運動不足を解消する場としてとらえている者が多かった。生涯スポーツのための基礎をつ

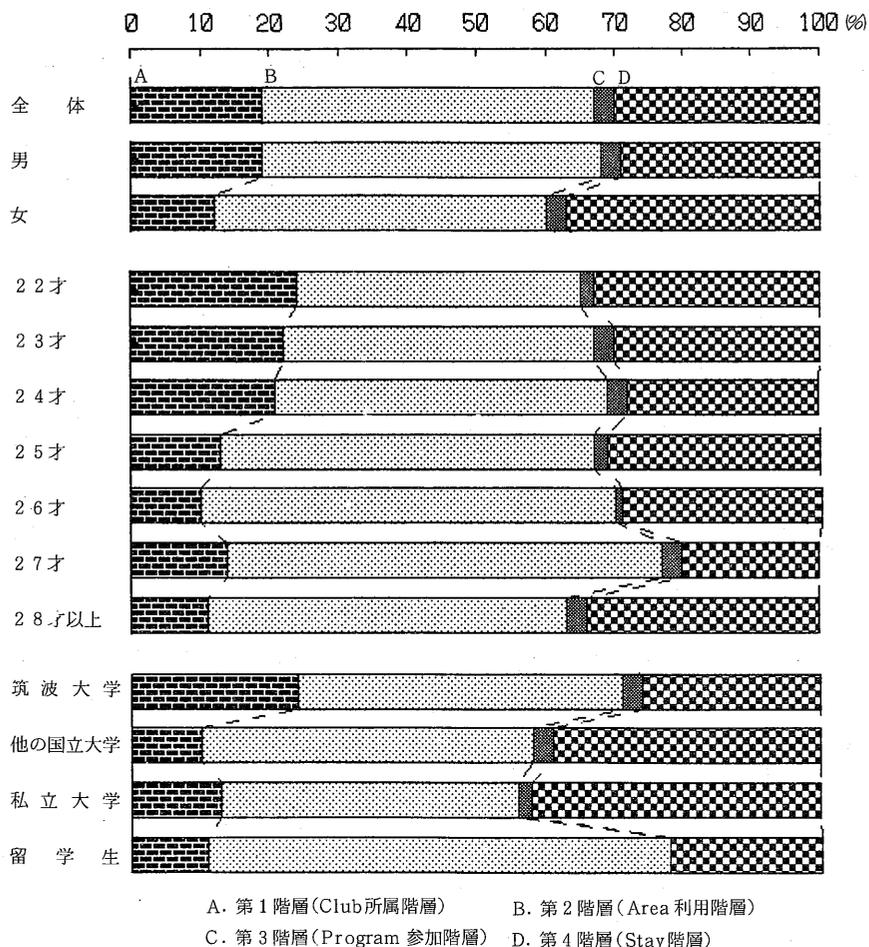


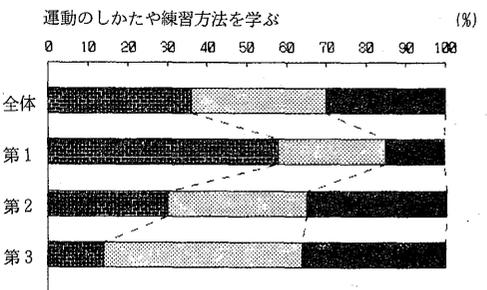
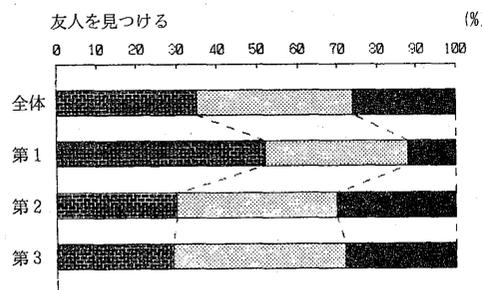
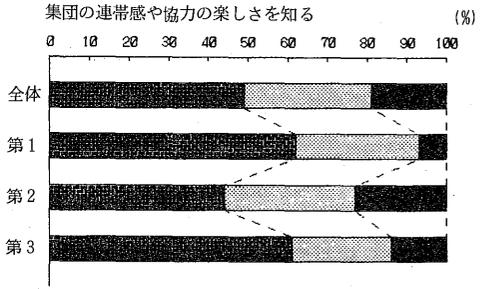
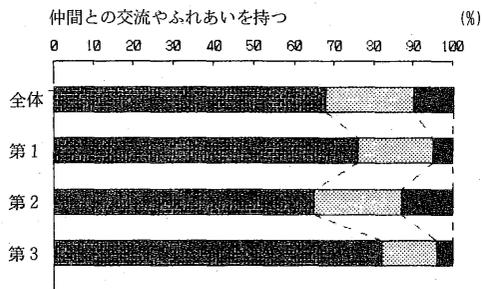
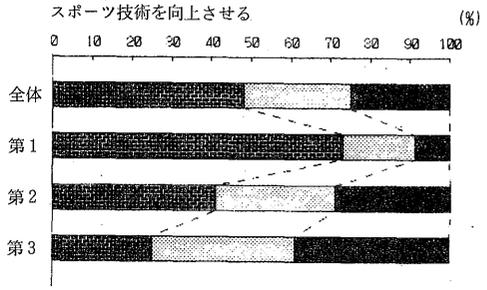
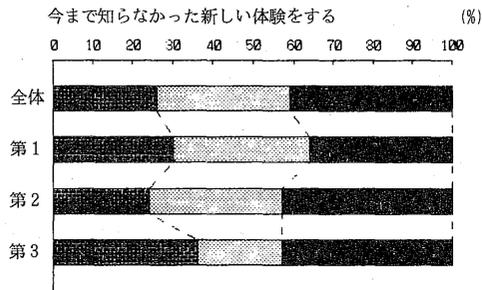
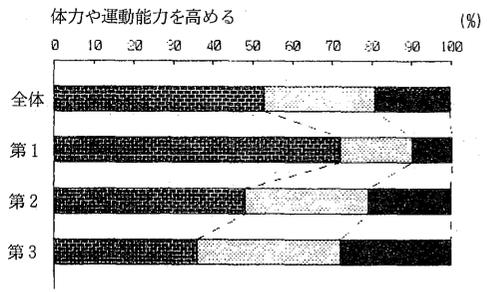
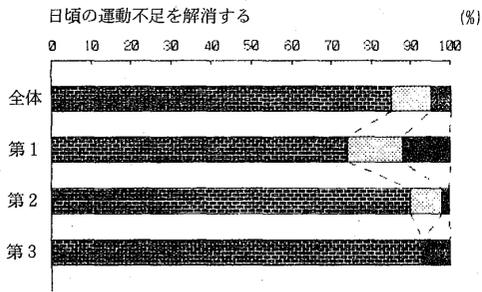
図2-1 運動生活の階層的分類

くろうとする意識としては、第1、第2、第3階層の順に高い意識を持っているようであった。

さらに、各階層別に運動生活の頻度、時間帯、およびその方法を示したのが図2-3～5である。これらの結果をまとめると、第1階層では、定期的に日時を決め、スポーツゲーム(競技会)のための練習を行う傾向にあり、これに対して、第2、第3階層では、空いた時間をみつけて、手軽なゲームなど楽しむ傾向にあった。特に第3階層では、その傾向が強いようであった。

日常生活の中に多少なりとも運動・スポー

ツを取り入れている第1、第2、第3階層に対し、第4階層は、日常生活の中にほとんど運動・スポーツを取り入れていない者の集団である。図2-6では、その第4階層の所属する者が、なぜ運動を行わないかについて説明しようとした。これらの結果から、その第1理由として、「忙しくて時間がとれない」ということがあげられた。前述の、「現在の生活の中で定期的な運動が必要である」と回答した者が88%を占めたという結果とも併せて、日常生活の中での運動の大切さを感じながらも、時間的に余裕がなくて運動ができないという者が意外に多いことが考えられる。



\* 次ページにつづく

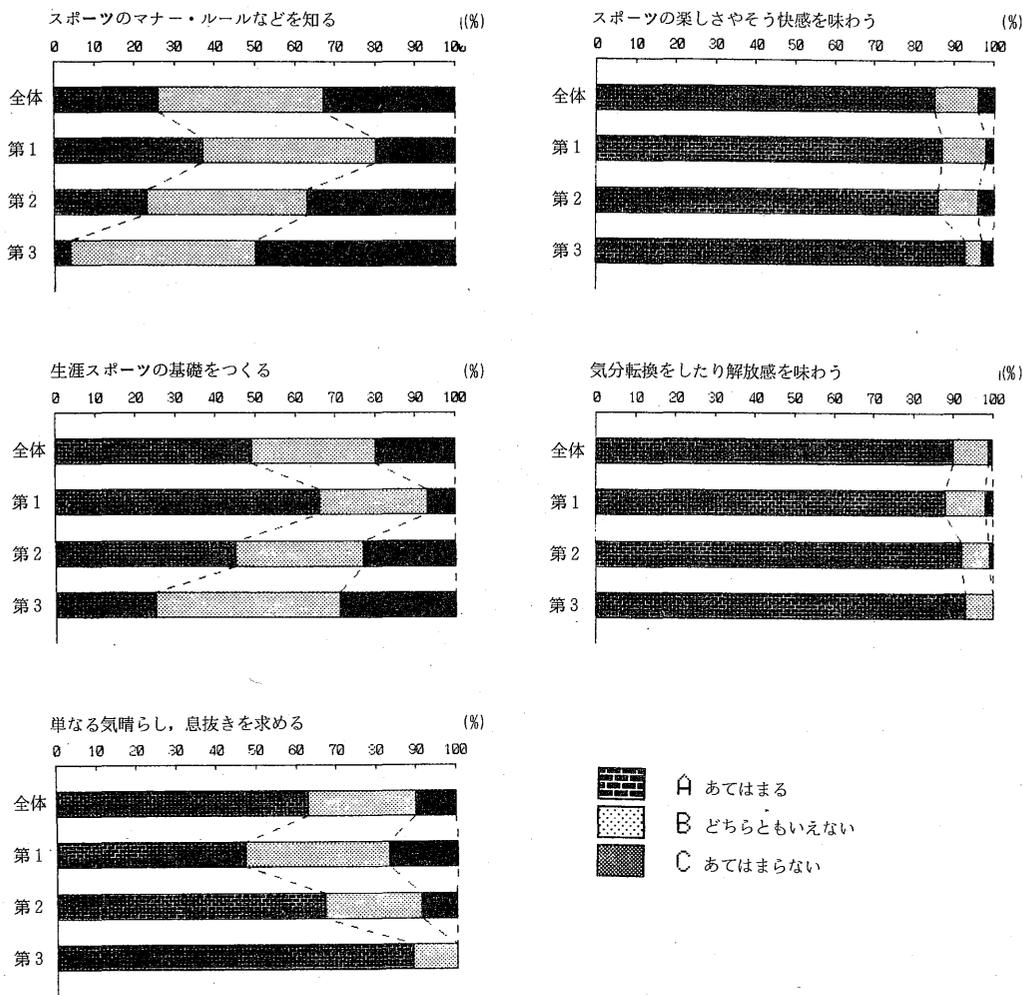


図2-2 運動の目的

これに続く理由としては、「運動よりほかに好きな活動がある」、「施設や用具を借りる手続きがめんどろである」、「仲間や相手がみつけにくい」というようなことがあげられた。

### 3 生涯スポーツに対する意識

図3-1, 2は、それぞれ、「スポーツや運動を生活化するための基礎的能力を身につけているかどうか」、「運動を生活の中に積極的に取り入れようと考えているかどうか」について、出身大学別に示したものである。スポーツや運動を生活化するための基礎的能力を

「十分身につけている」あるいは「身につけている」と回答した者は、いずれの場合も約40%にすぎなかった。これに対し、「運動を生活の中に積極的に取り入れようと考えている」と回答した者は、いずれの場合も約70%を占めていた。これらの結果のように、運動を日常生活の中に積極的に取り入れようと考えている者が多い割にその基礎的能力を身につけていると感じている者が少ないということは、今後、「生涯スポーツのための教育」という面で多くの課題を残すものと考えられる。

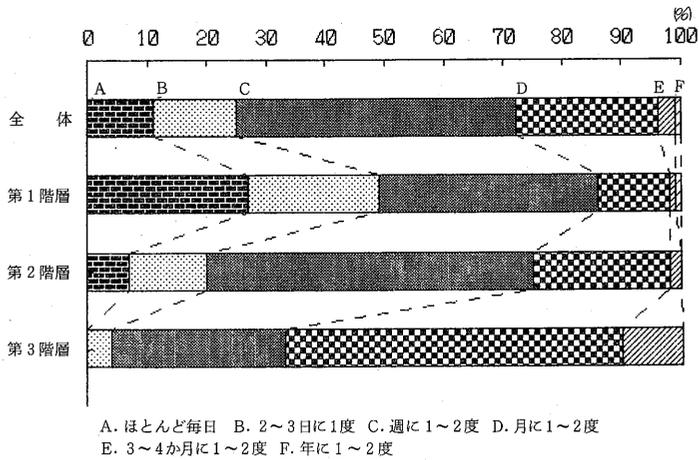


図2-3 運動生活の頻度

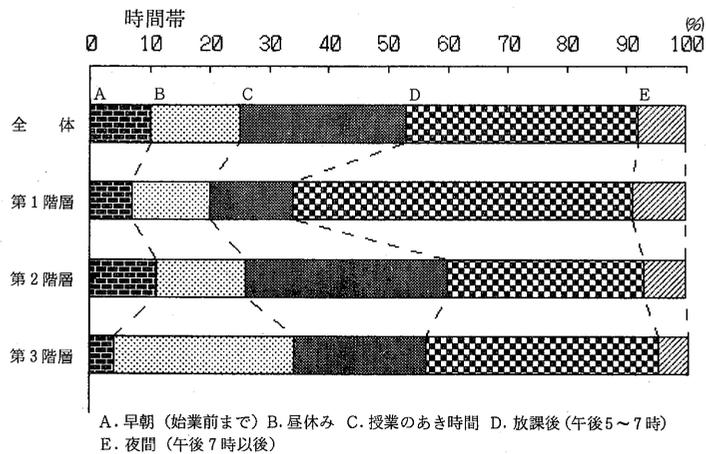
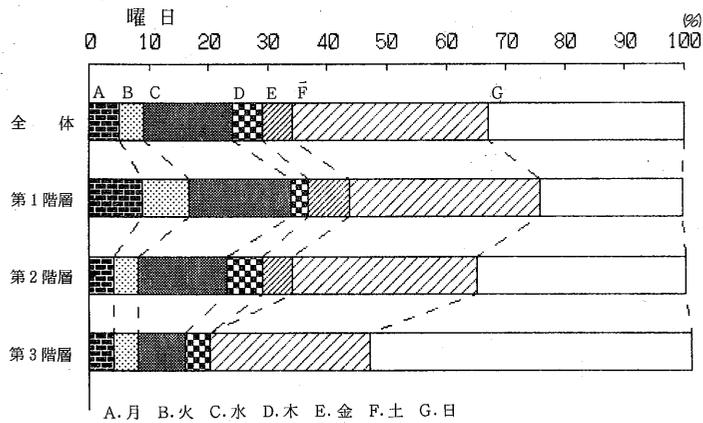


図2-4 運動生活の時間帯

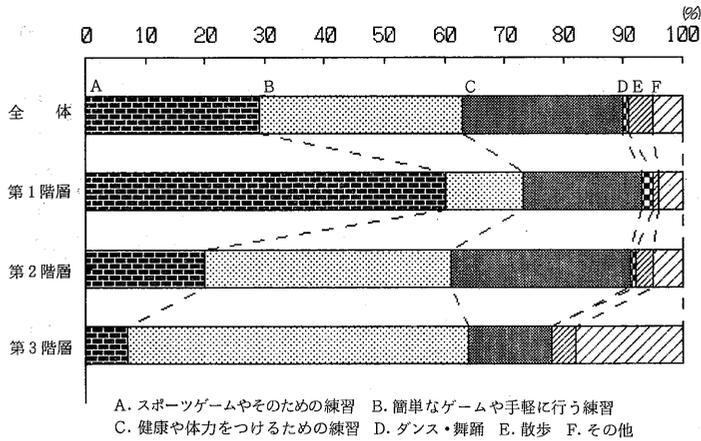


図 2-5 運動生活の方法

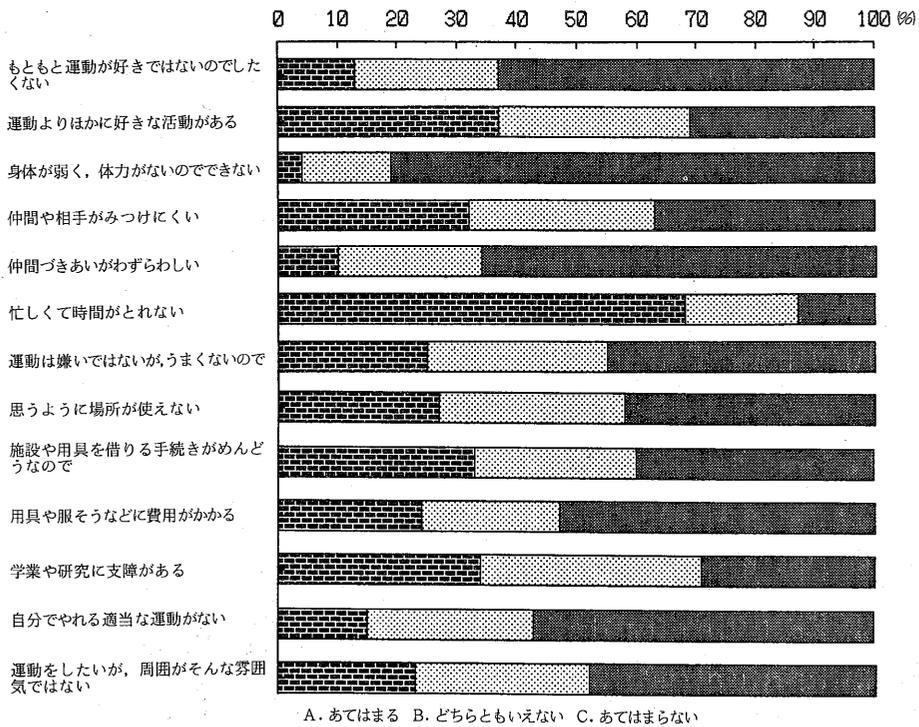


図 2-6 運動を行わない理由

表 3 は、生涯スポーツとしてやろうと思う上位10種目を示したものである。ここでも、「正課体育を履修する場合に選択する種目」の場合と同様に、上位 3 種目である、硬式テニス、スキー、水泳が圧倒的な人気を得てい

た。このことから、もし大学院に体育の授業があるとしたら、「生涯スポーツ」をかなり意識した種目選択を学生が考えていることが示唆された。

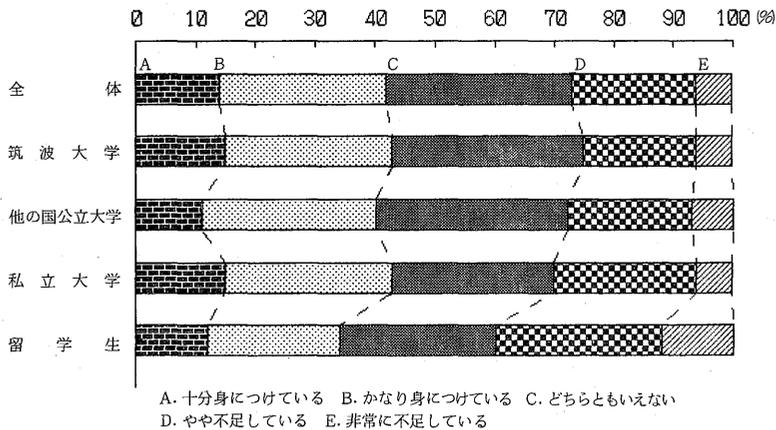


図3-1 スポーツや運動を生活化するための基礎的能力について

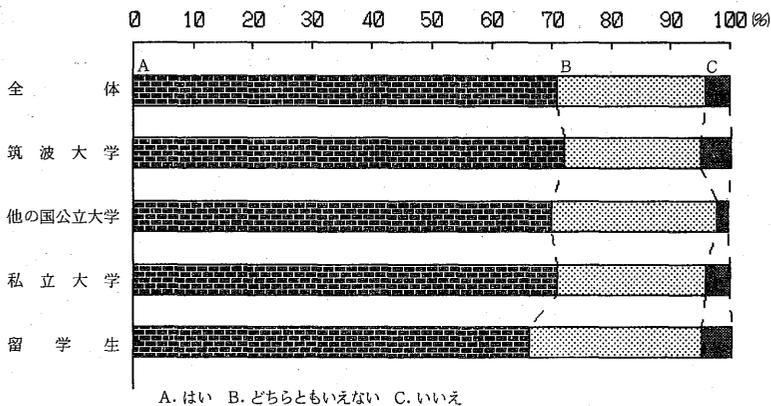


図3-2 運動を生活の中に積極的に取り入れようと考えているかどうかについて

表3 生涯スポーツとしてやろうと思う種目  
(上位10種目)

順位	種目	%
1	硬式テニス	12.6
2	スキー	10.2
3	水泳	8.0
4	ジョギング	5.2
5	散歩/速歩	4.6
6	卓球	3.9
7	登山	3.8
8	ゴルフ	3.6
9	野外活動	3.0
10	バドミントン	2.8

### まとめ

筑波大学体育センターでは、体育経営体の立場から体育事業を見直し、その改善の手がかりを得ることを目的として、昭和58年4月に筑波大学生の「運動生活に関する調査」を行い、本誌第6号(1984年)でその結果を報告した。本論文は、それらの結果をふまえた上で、さらに、「生涯体育」を目標とした正課体育のより以上の充実を実現するための資料を得ることを目的として昭和60年4月に実施された本学大学院生1164名の「運動生活に関する調査」の結果を報告したものである。

調査の結果は、以下のように要約される。

1) 大学院生の運動生活に対する意識についてまとめると、ほとんどの者が運動がきらいではなく、日常生活の中での運動の重要性を認識しており、さらには、半数以上の者が大学院に体育の授業があれば受講したいと考えているようであった。しかし、自分が「健康である」、「体力・運動能力がある」、「健康や体力に常に注意を払っている」と評価している者は、それぞれ、37%、21%、21%とそれほど多くなかった。また、これらの結果については、大学生の運動生活に関する調査の場合と同様の傾向であった。

2) 大学院生の運動生活を階層的にとらえると、Area 利用階層 (48%)、Stay 階層 (30%)、Club 所属階層 (19%)、Program 参加階層 (3%) の順に高い割合を示した。これらの結果を大学生の場合と比較すると、Area 利用階層と Club 所属階層の順位が逆転していた。このことは、大学卒業後の運動生活の変容を示すものと考えられる。

3) Club 所属階層、Area 利用階層、Program 参加階層における運動生活の実態についてまとめると、Club 所属階層では、運動・スポーツを気分転換や仲間との交流の場としてとらえていると共に、積極的に体力や運動能力を高めたり、スポーツ技術を向上させる場としてとらえている者が多く、定期的に日時を決め、スポーツゲーム (競技会) のための練習を行う傾向にあった。これに対し、Area 利用階層、Program 参加階層では、気分転換や仲間との交流の場として、また、日頃の運動不足を解消する場としてとらえている者が多く、空いた時間をみつけて、手軽なゲームなどを楽しむ傾向にあった。

4) Stay 階層に所属する者が、日常生活の中でほとんど運動を行わない最も大きな理由として、「忙しくて時間がとれない」ということがあげられた。すなわち、日常生活の中での運動の大切さを感じながらも、時間的に

余裕がなくて運動ができないという者が意外に多いことが示唆された。

5) 大学院生の生涯スポーツに対する意識についてまとめると、運動を日常生活の中で積極的に取り入れようと考えている者が多い (71%) 割には、その基礎的能力を身につけていると感じている者が少ない (42%) ことが明らかにされた。

以上の結果から、大学院生の運動生活の実態がかなり明らかにされたと同時に、今後の体育事業のあり方を検討する上で、有益な資料を得ることができた。特に、「生涯体育」を目指す上で、エリア利用階層を意識したカリキュラムの重要性が示唆された。今後、さらに詳細な調査を行い、より充実した体育事業の提供を目指していく必要があると考えられる。

## 引用文献

- 1) 山川岩之助他：筑波大学生の運動生活に関する調査，大学体育研究，6：63-104，1984。
- 2) 宇土正彦：体育管理学，p. 139，大修館書店，1970。
- 3) 宇土正彦：体育管理学，p. 133-134，大修館書店，1970。

## 参考文献

- 1) 小林 篤他：大学の保健体育科目に対する学生の態度構造に関する研究Ⅰ，九州大学体育学研究，3：69-78，1967。
- 2) 小林 篤：大学の保健体育科目に関する学生の態度構造に関する研究Ⅱ，名古屋大学教養部紀要，12：87-105，1968。
- 3) 岡野崇彦他：大学の正課体育実技の教育効果に関する研究 (5) ——体育実技授業に対する態度——，東京大学体育学紀要，6：27-32，1972。
- 4) 徳永幹雄他：大学における体育・スポーツの社会学的研究——特に学生の体育・スポーツに対する態度について——，体育学研究，12：32，1968。
- 5) 山川岩之助他：筑波大学生の運動生活調査，大学体育研究，4：131-200，1982。