

## 大学院学生の運動生活に関する調査

この調査は、筑波大学大学院の学生が日常の生活の中で意図的な運動をどのように取り入れているか、また、自ら運動やスポーツをすることをどのようにとらえているかを調べるものです。解答結果はすべて統計的に処理され、個人に迷惑をかけることはありません。

この趣旨を理解していただき、ありのまま設問に答えて下さい。

下記のコード表および説明をよく読んで、適当なものを選び、コラムに番号で記入して下さい。

学籍番号	研究科	学年	性別	年齢	出身大学（そのまま記入して下さい。）

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

### コード表

研究科						
(修士)	1. 地域研究	2. 教育	3. 経営・政策	4. 理工学		
	5. 環境科学	6. 医科学	7. 体育	8. 芸術		
(博士)	9. 哲学・思想	10. 歴史・人類	11. 教育学	12. 心理学		
	13. 心身障害学	14. 社会科学	15. 社会工学	16. 生物科学		
	17. 農学	18. 数学	19. 物理学	20. 化学		
	21. 地球科学	22. 工学	23. 医学	24. 体育科学		
	25. 芸術	26. 文芸・言語				
学年	1. 1年	2. 2年	3. 3年	4. 4年	5. 5年	6. 6年
性別	1. 男	2. 女				
年齢	1. 22才	2. 23才	3. 24才	4. 25才	5. 26才	6. 27才
	8. 27才	9. 28才以上				

Q1 あなたの健康や、体力・運動能力について自己評価し、あてはまるものを1つ選んでコラムに番号で記入して下さい。

(1) あなたは自分の健康についてどのように思っていますか。

1. 健康である    2. 普通    3. あまり健康でない

 ⑭

(2) 健康とは別は、あなたは、自分の体力・運動能力についてどのように思っていますか。

1. 体力・運動能力がある  
2. 普通  
3. あまり、体力・運動能力はない

 ⑮

(3) あなたは自分の健康や体力について、日頃からどのように注意を払っていますか。

1. つねに注意を払っている  
2. ときどき注意を払っている  
3. あまり（全然）注意を払っていない

 ⑯

Q2 以下の項目は、あなたの過去の体験を聞いています。あてはまるものを1つ選んでコラムに番号で記入して下さい。

- |   |                          |    |
|---|--------------------------|----|
| (1) あなたの家族は、一般的にいて運動やスポーツに対して積極的でしたか。     | <input type="checkbox"/> | ①7 |
| (2) 幼児から小学校時代まで、あなたは運動遊びやスポーツを積極的にやりましたか。 | <input type="checkbox"/> | ①8 |
| (3) 中学校時代には、あなたはスポーツを積極的にやりましたか。          | <input type="checkbox"/> | ①9 |
| (4) 高校時代には、あなたはスポーツを積極的にやりましたか。           | <input type="checkbox"/> | ②0 |
| (5) 大学時代には、あなたはスポーツを積極的にやりましたか。           | <input type="checkbox"/> | ②1 |

コード表

1. 非常に積極的であった	3. 普通であった	5. 非常に消極的であった
2. やや積極的であった	4. やや消極的であった	

Q3 運動することに関する以下の質問について、あてはまるものを選んでコラムに番号で記入して下さい。

- |  |              |                |                             |
|--|--------------|----------------|-----------------------------|
| (1) あなたは運動をすることが好きですか。   |              |                |                             |
| 1. 好きである   | 2. どちらともいえない | 3. 好きでない       | <input type="checkbox"/> ②2 |
| (2) 現在のあなたの生活において、定期的に運動をすることが必要だと思いますか。                                       |              |                |                             |
| 1. 必要だと思う  | 2. どちらともいえない | 3. とくに必要だと思わない | <input type="checkbox"/> ②3 |
| (3) 筑波大学では「体育」を4年間にわたって履修する制度をとってきています。4年間履修についてあなたはどのように思いますか。                |              |                |                             |
| 1. 4年生までである方がよい  | 2. どちらともいえない | 3. 4年生まで必要はない  | <input type="checkbox"/> ②4 |
| (4) 大学院の学生には「体育」はありませんが、もし履修ができるとすれば、あなたは受講を希望しますか。                            |              |                |                             |
| 1. 希望する  | 2. どちらともいえない | 3. 希望しない       | <input type="checkbox"/> ②5 |
| (5) あなたがもし「体育」の履修を希望するとしたら、どんな種目を選択しますか。下記のコード表の中から希望する順に3つ選んでコラムに番号で記入してください。 |              |                |                             |

- |      |                          |    |
|------|--------------------------|----|
| 第1希望 | <input type="checkbox"/> | ②6 |
| 第2希望 | <input type="checkbox"/> | ②7 |
| 第3希望 | <input type="checkbox"/> | ②8 |

コード表

1. 体操トレーニング	10. 弓道	19. 野球	28. ジャズダンス
2. 陸上運動	11. 柔道	20. ソフトボール	29. アーチェリー
3. 基本運動	12. 剣道	21. 硬式テニス	30. なぎなた
4. 器械運動	13. 空手	22. バドミントン	31. 合気道
5. 水泳	14. サッカー	23. 卓球	32. スケート
6. オリエンテーリング	15. ラグビー	24. トリム運動	33. ボウリング
7. サイクリング	16. バスケットボール	25. ヨット	34. スキー
8. ゴルフ	17. バレーボール	26. ボート	
9. ライフル射撃	18. ハンドボール	27. ウィンドサーフィン	

Q4 (1) 現在、あなたは、意図的な運動をどのように行っていますか。次の4つのうち自分にあてはまるものを選び、右の解答欄の該当するところへ○印を、該当しないところは×印をつけてください。

- 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。
- 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。
- 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。
- D. 意図的な運動をほとんど行っていない。

A		○印・×印を記入する
B		
C		
D		

(2) 上記のQ4-(1)のA, B, C, Dの4つに対するあなたの解答結果は、次の1から8の種類のどれに該当するかをコラムに番号で答えてください。

類型	1	2	3	4	5	6	7	8
A	○	○	○	○	×	×	×	×
B	×	○	○	○	○	○	×	×
C	×	×	○	○	×	○	○	×
D	×	×	×	×	×	×	×	○

番号で答える

29

Q5 Q4で、A, B, Cの欄に○印をつけた人は、なんらかの方法で日常生活の中で運動をしている人と言えます。運動をしている人は以下の質問に答えて下さい。

(1) どんな意図で運動をしていますか。次の1-13について、実感としてあてはまるものを、下記のコード表から1つ選び、コラムに番号で答えて下さい。

1. 日頃の運動不足を解消する。
2. 体力や運動能力を高める。
3. いままで知らなかった新しい体験をする。
4. スポーツの技術を向上させる。
5. 仲間との交流やふれあいを持つ。
6. 集団の連帯感や協力の楽しさを知る。
7. 友人を見つける。
8. 運動のしかたや練習方法を学ぶ。
9. スポーツのマナー、ルールなどを知る。
10. スポーツの楽しさや爽快感を味わう。
11. 生涯スポーツの基礎をつくる。
12. 気分転換をしたり、解放感を味わう。
13. 単なる気晴らし、息抜きを求める。

	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42

コード表

1. あてはまる	2. どちらともいえない	3. あてはまらない
----------	--------------	------------

- (2) 運動する頻度はどれくらいですか。下記のコード表の中からあてはまるものを1つ選び、コラムに番号で答えてください。

頻度  ④③

コード表 (利用する頻度)

- |            |           |               |
|------------|-----------|---------------|
| 1. ほとんど毎日  | 3. 週に1~2度 | 5. 3~4か月に1~2度 |
| 2. 2~3日に1度 | 4. 月に1~2度 | 6. 年に1~2度     |

- (3) 運動する時間は主としていつですか。曜日と時間帯について下記のコード表の中から1つ選んで、コラムに番号で答えてください。

曜日  ④④

時間帯  ④⑤

コード表 (利用する頻度)

曜 日 (主に利用する曜日を1つ)

1. 月    2. 火    3. 水    4. 木    5. 金    6. 土    7. 日

時間帯 (多く利用する時間)

1. 早朝 (始業前まで)    3. 授業のあき時間    5. 夜間 (午後7時以後)
2. 昼休み    4. 放課後 (午後5~7時)

- (4) 運動のやり方はどんな方法ですか。下記のコード表の中からあてはまるものを1つ選び、コラムに番号で答えてください。

運動のやり方  ④⑥

コード表 (その場所での運動のやり方)

- |  |
|--|
| 1. 正式ルールスポーツゲームやそのための練習                      |
| 2. 簡易なゲームや手軽に行う練習 (キャッチボール, 円陣パス, ストローク練習など) |
| 3. 健康や体力をつけるための運動 (体操, 体力トレーニング, ジョギングなど)    |
| 4. ダンス, 舞踊                                   |
| 5. 散歩  |
| 6. その他                                       |

Q6 Q4で、Dの欄に○印をつけた人は、現在意図的な運動をほとんど行っていない人といえます。運動をしない理由として次の1～13についてあてはまるものを1つ選び、コラムに番号で答えてください。

1. もともと運動が好きではないのでしたくない。
2. 運動よりほかに好きな活動がある。
3. 身体が弱く、体力がないのでできない。
4. 仲間や相手がみつけない。
5. 仲間づきあいがわずらわしい。
6. 忙しくて時間がとれない。
7. 運動は嫌いではないが、うまくないので。
8. 思うように場所が使えない。
9. 施設や用具を借りたまま手続きがめんどうである。
10. 用具や服装などに費用がかかる。
11. 学業や研究に支障がある。
12. 自分がやれる適当な運動がない。
13. 運動をしたいが、周囲がそんな雰囲気ではない。

<input type="checkbox"/>	④7
<input type="checkbox"/>	④8
<input type="checkbox"/>	④9
<input type="checkbox"/>	⑤0
<input type="checkbox"/>	⑤1
<input type="checkbox"/>	⑤2
<input type="checkbox"/>	⑤3
<input type="checkbox"/>	⑤4
<input type="checkbox"/>	⑤5
<input type="checkbox"/>	⑤6
<input type="checkbox"/>	⑤7
<input type="checkbox"/>	⑤8
<input type="checkbox"/>	⑤9

コード表

1. あてはまる	2. どちらともいえない	3. あてはまらない
----------	--------------	------------

Q7 生涯スポーツの時代を迎えています。以下の質問についてもっともあてはまるものを選び、コラムに番号で答えてください。

- (1) 現在あなたは、生涯にわたって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ますか。
 

1. 十分身につけている	2. かなり身につけている	3. どちらともいえない	<input type="checkbox"/>	⑥0
4. やや不足している	5. 非常に不足している			
- (2) あなたは、これからの生活の中に、自ら運動をすることを積極的に取り入れて行こうと考えますか。
 

1. はい	2. どちらともいえない	3. いいえ	<input type="checkbox"/>	⑥1
-------	--------------	--------	--------------------------	----
- (3) あなたは、生涯スポーツとして今後どんなスポーツや運動をやろうと思いますか。下記のコード表の中から主なものを3つ選び、コラムに番号で答えてください。
 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥2	⑥3	⑥4

コード表

1. 合気道	15. ゴルフ	29. 体操競技	43. ボート
2. アイススケート	16. サイクリング	30. 卓球	44. 野外活動
3. アイスホッケー	17. サーフィン	31. ダンス	45. ヨット
4. アーチェリー	18. 水泳	32. 登山	46. ラグビー
5. アメリカンフットボール	19. 水球	33. 馬術	47. 陸上競技
6. ウィンドサーフィン	20. 水上スキー	34. バスケットボール	48. レスリング
7. ウェイトリフティング	21. スキー	35. バドミントン	49. モータースポーツ
8. オリエンテーリング	22. スキンダイビング	36. バレーボール	50. ジョッキング
9. 空手道	23. 相撲	37. ハンドボール	51. 体操/ストレッチング
10. 弓道	24. 自転車競技	38. フェンシング	52. ボディービルディング
11. 剣道	25. 射撃	39. フィッシング	53. 散歩/速歩
12. サッカー	26. 柔道	40. ボウリング	54. ヨガ
13. 硬式テニス	27. 野球	41. ボクシング	
14. 軟式テニス	28. ソフトボール	42. ホッケー	

今回の体力・運動能力測定、および、「大学院学生の運動生活に関する調査」について御意見・御感想がありましたらおきかせください。

\*\*\*\*\* 御協力ありがとうございました \*\*\*\*\*