

中学・高校時代の運動実践が 後の健康生活に及ぼす影響

Influence of Later Health Life on Exercise Practice of Junior High School and High School Days

澤田 孝二, 澤田 由美

Koji SAWADA, Yumi SAWADA

キーワード：中学・高校時代, 運動実践, 後の健康生活

概要

短期大学学生を対象として、中学・高校時代に運動部活動を行っていた者とそうでない者で、その後の運動との関わりや健康生活に違いがないかどうかを調べた結果、中学・高校時代に継続的に運動していた者はそうでない者に比べて、1) 運動への関心が高い傾向にあること。2) 運動のための環境にも恵まれる傾向にあること。3) 運動への心身の適性が高い傾向にあること。4) 日頃からよく運動する傾向にあること。5) 健康に対する関心が高い傾向にあること。6) 健康状態も良好な傾向にあること。7) ストレスが少ない傾向にあること。8) 性格的により積極的で、闘争心が旺盛で、主体性が高い傾向にあることなどがわかったが、短期大学入学前までの運動実践がその後の運動との関わりや健康生活へも影響を及ぼしており、生涯にわたって運動習慣を持ち健康生活を送っていく上で、発育期から運動との関わりを積極的に持つことが重要であると考えられた。

1. はじめに

運動は、睡眠や食事と並び人間が健康に生活していく上で極めて重要な習慣である。しかしながら生活環境や生活様式の変容に伴い運動不足やそれに起因する疾病を抱える人が増加し、運動実践の果たす役割が今日より重要になっているように感じられる。

本研究においては、発育期から健全な運動習慣を形成していくことが後の運動実践にもつながり、それが生涯にわたる健康生活を築いていくために重要な役割を果たすことになるという考えに基づいて、短期大学生を対象として入学以前の運動との関わりがその後の運動実践や健康生活にどう影響しているかを調査したので、その概要を報

告する。

2. 方法

2011年10～11月にかけて短期大学学生169名を対象に、中学・高校時代の運動部活動、現在の運動習慣、生活の中で体を使う機会、運動への関心、運動への意欲、運動のための環境、運動への身体適性、運動への性格適性、健康状態、日常生活のリズムとバランス、余暇の過ごし方、健康への関心、健康生活への意欲、ストレス度、生きがい度について質問紙を用いて調査し、中学・高校ともに運動部活動に取り組んでいた85名を運動群、それ以外の84名を対照群として、両群で各調査項目の回答結果に違いがないかどうかを統計的に分析した。

中学・高校時代の運動部活動は筆者作成のスポーツ・運動歴調査用紙を用いて、現在の運動習慣、生活の中で体を使う機会、運動への関心、運動への意欲、運動のための環境、運動への身体適性、運動への性格適性、健康状態、日常生活のリズムとバランス、余暇の過ごし方、健康への関心、健康生活への意欲は筆者作成の健康スポーツ診断テスト¹⁾を用いて、ストレス度と生きがい度は精神的健康パターン診断テスト²⁾ (九州大学健康科学センター原案³⁾作成)を用いて、性格特性は筆者作成のスポーツ適性テスト⁴⁾を用いて調べた。

分析は、各調査項目の回答結果を集計するとともに、運動群と対照群で他の調査項目の回答結果に違いがないかを分析した。いずれの調査項目も回答結果をスコアに置き換えられるようになっており、両群の各スコアの平均に統計的な有意差がみられないかどうか T 検定⁵⁾を用いて調べた。

3. 結果と考察

(1) 中学・高校時代の運動部活動

調査対象169名のうち、中学・高校とも運動部活動を行っていた者は85名 (50.3%)、中学のみ行っていた者が45名 (26.6%)、高校のみ行っていた者が4名 (2.4%)、中学・高校とも行っていなかった者が35名 (20.7%)であった。このうち、中学・高校とも運動部活動を行っていた者85名 (50.3%)を運動群とし、それ以外の84名 (49.7%)を対照群とした。

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象として実施した調査結果⁶⁾をみると、中学・高校とも運動部活動を行っていた者が62名 (53.9%)、中学のみ行っていた者が33名 (28.7%)、高校のみ行っていた者が5名 (4.3%)、中学・高校とも行っていなかった者が15名 (13.0%)であり、今回の調査結果は2002年に比べて中学・高校とも運動部活動を行っていなかった者の比率がやや高くなる傾向がみられた。

調査対象全体の中学・高校時代に主に取り組んでいた運動種目は、中学ではバレーボール (30名)が最も多く、以下テニス (29名)、バスケット (21名)、ソフトボール (8名)、卓球 (7名)、陸上競技 (6名)、弓道 (5名)の順で多く、種

目は20種類に及んだ。高校ではテニス (14名)と最も多く、以下バスケット (13名)、バレーボール (12名)、弓道 (8名)、ダンス (8名)、バトミントン (7名)の順で多く、種目は19種類に及んだ。(表1および表2を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果⁶⁾をみると、中学ではテニス (19名)、バスケット (19名)、バレーボール (18名)、陸上競技 (11名)、卓球 (8名)、バトミントン (8名)、ソフトボール (7名)、水泳 (2名)の順で多く、種目は17種類に及び、高校ではバトミントン (16名)、バレーボール (9名)、バスケット (8名)、テニス (5名)、弓道 (4名)の順で多く、種目は18種類に及んでおり、今回の調査結果は2002年に比べて、中学では陸上競技が減少し、高校ではテニスやダンスが増加し、バトミントンが減少する傾向がみられた。

(2) 運動に関連する7つの項目の回答結果

調査対象全体の「現在の運動実践」の回答結果をみると、「運動する機会が大変多い：スコア5」が4%、「どちらかというも多い：スコア4」が10%、「多いとも少ないとも言えない：スコア3」が22%、「どちらかというとも少ない：スコア2」が39%、「運動する機会はほとんどない：スコア1」が25%であり、日頃運動する機会が少ない傾向にある者が7割を超え極めて多いことがわかった。(表3を参照)

運動群と対照群の「現在の運動実践」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 2.66 ± 1.13 、対照群の平均が 1.88 ± 0.83 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど、現在でもよく運動する傾向にあり、発育期から運動する習慣を身につけることが後の運動への取り組みを活発なものにしていくために極めて重要であると考えられた。(表18を参照)

宮脇ら⁷⁾は、女子大学生163名を対象として中学・高校時代の運動習慣と現在の運動習慣の関係を調査し、中学・高校時代によく運動をしていた者ほど現在でもよく運動する傾向にあることを指摘しているが、今回の筆者らの調査結果と一致し

た。

調査対象全体の「生活の中で体を動かす機会」の回答結果をみると、「歩いたり、体を使う機会が多い：スコア5」が18%、「どちらかという也多い：スコア4」が22%、「多いとも少ないとも言えない：スコア3」が41%、「どちらかというとも少ない：スコア2」が18%、「歩いたり、体を使う機会はほとんどない：スコア1」が1%であり、4割は生活の中で歩いたり体を使う機会が多い傾向にあったが、5人に1人はその機会が少ないことがわかった。(表4を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果⁶⁾をみると、「歩いたり、体を使う機会が多い：スコア5」が6%、「どちらかという也多い：スコア4」が21%、「多いとも少ないとも言えない：スコア3」が34%、「どちらかというとも少ない：スコア2」が35%、「歩いたり、体を使う機会はほとんどない：スコア1」が5%であり、今回の調査結果は2002年に比べて歩いたり、体を使う機会が多い者の比率が高く、その機会が少ない者の比率が低くなる傾向がみられた。

運動群と対照群の「生活の中で体を動かす機会」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.53 ± 1.04 、対照群の平均が 3.21 ± 0.96 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど、現在でも生活の中でよく体を使う傾向にあり、発育期からの活発な運動との関わりが、後に生活の中で体を使う習慣を身につけていくために重要な役割を果たしていると考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「運動への関心」の回答結果をみると、「関心が高い：スコア5」が28%、「どちらかというとも高い：スコア4」が32%、「高いとも低いとも言えない：スコア3」が31%、「どちらかというとも低い：スコア2」が9%、「関心がない：スコア1」が1%であり、6割はスポーツや運動に対する関心が高い傾向にあるが、10人に1人はあまり関心を持っていないことがわかった。(表5を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に

実施した調査結果⁶⁾をみると、「関心が高い：スコア5」が26%、「どちらかというとも高い：スコア4」が35%、「高いとも低いとも言えない：スコア3」が41%、「どちらかというとも低い：スコア2」が11%、「関心がない：スコア1」が1%であり、今回と2002年の調査結果では大きな違いはみられなかった。

運動群と対照群の「運動への関心」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 4.15 ± 0.85 、対照群の平均が 3.39 ± 0.94 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど現在でもスポーツや運動への関心が高く、それが積極的な運動の実践にもつながっているものと思われた。

調査対象全体の「運動への意欲」の回答結果をみると、「積極的に運動に取り組みたい：スコア5」が30%、「できれば取り組みたい：スコア4」が55%、「取り組みたいとも取り組みたくないとも思わない：スコア3」が14%、「それほど取り組みたいとは思わない：スコア2」が1%、「取り組みたいとは全く思わない：スコア1」は0%であり、多くが運動する機会を作っていきたいと考えていることがわかった。(表6を参照)

運動群と対照群の「運動への意欲」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 4.35 ± 0.61 、対照群の平均が 3.90 ± 0.69 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど現在でもスポーツや運動に取り組もうという意欲が高く、それが運動実践につながっていると考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「運動のための環境」の回答結果をみると、「運動の場所や仲間に恵まれている：スコア5」が12%、「どちらかというとも恵まれている：スコア4」が22%、「恵まれているとも恵まれていないとも言えない：スコア3」が43%、「あまり恵まれていない：スコア2」が21%、「全く恵まれていない：スコア1」が2%であり、3人に1人は運動の場や仲間に恵まれて

いるが、5人に1人はあまり恵まれていないと感じていることがわかった。(表7を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果⁶⁾をみると、「運動の場所や仲間」に恵まれている：スコア5」が11%、「どちらか」といって恵まれている：スコア4」が26%、「恵まれているとも恵まれていないとも言えない：スコア3」が41%、「あまり恵まれていない：スコア2」が19%、「全く恵まれていない：スコア1」が4%であり、今回と2002年の調査結果では大きな違いはみられなかった。

運動群と対照群の「運動のための環境」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.61 ± 0.96 、対照群の平均が 2.83 ± 0.82 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど現在でも運動の場や仲間などに恵まれる傾向にあり、それが運動実践にもつながっていることが考えられた。また運動に必要な環境を整備することが運動の取り組みを活発なものにしていくために極めて重要だと思われた。(表18を参照)

調査対象全体の「運動への身体適性」の回答結果をみると、「体格や体力的にスポーツや運動に向いている：スコア5」が11%、「どちらか」といって向いている：スコア4」が20%、「向いているとも向いていないとも言えない：スコア3」が39%、「どちらか」といって向いていない：スコア2」が27%、「全く向いていない：スコア1」が3%であり、3人に1人は体格や体力的に運動に向いていると考え、同じく3人に1人が向いていないと考えていることがわかった。(表8を参照)

運動群と対照群の「運動への身体適性」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.47 ± 1.06 、対照群の平均が 2.73 ± 0.81 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど自分が体格や体力的に運動に向いていると考えていることから、身体的に運動への適性が高いことが発育期か

ら積極的に運動と関わる重要な要因の一つになっているものと思われた。(表18を参照)

棟方ら⁸⁾は、女子大学生59名を対象として体力と身体活動量の関連について調査し、中学・高校時代に運動部で活動していた者ではそうでない者に比べて体力テストの得点が高い傾向にあることを報告しているが、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど自分が運動への身体適性が高いと考える傾向にあるという筆者らの今回の調査結果を裏づけるものと思われた。

調査対象全体の「運動への性格適性」の回答結果をみると、「性格的にスポーツや運動に向いている：スコア5」が20%、「どちらか」といって向いている：スコア4」が20%、「向いているとも向いていないとも言えない：スコア3」が41%、「どちらか」といって向いていない：スコア2」が18%、「全く向いていない：スコア1」が1%であり、4割は性格的に運動に向いていると考え、5人に1人が向いていないと考えていることがわかった。(表9を参照)

運動群と対照群の「運動への性格適性」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.80 ± 1.04 、対照群の平均が 2.98 ± 0.84 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差があることがわかった。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど性格的に自分が運動に向いていると考えていることから、身体的な適性と同様に性格的に運動への適性が高いことが発育期から積極的に運動と関わる重要な要因の一つになっているものと思われた。(表18を参照)

(3) 健康生活に関連する7つの項目の回答結果

調査対象全体の「健康状態」の回答結果をみると、「大変良好：スコア5」が32%、「どちらか」といって良好：スコア4」が42%、「良くも悪くもない：スコア3」が18%、「どちらか」といって不調：スコア2」が8%、「全く不調：スコア1」は0%であり、7割以上が健康状態は良い傾向にあるが、不調傾向の者が1割弱みられることがわかった。(表10を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果⁶⁾をみると、大変良好：スコア

5」が22%、「どちらかというと良好：スコア4」が34%、「良くも悪くもない：スコア3」が33%、「どちらかというの不調：スコア2」が9%、「全く不調：スコア1」は2%であり、今回の調査結果は2002年に比べて大変良好と回答した者の比率が高く、良くも悪くもないと回答した者の比率が低くなる傾向がみられた。

運動群と対照群の「健康状態」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 4.09 ± 0.85 、対照群の平均が 3.86 ± 0.96 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「日常生活のリズムとバランス」の回答結果をみると、「リズムもバランスもとれている：スコア5」が4%、「どちらかというのとれている：スコア4」が30%、「とれているともとれていないとも言えない：スコア3」が36%、「どちらかというと崩れている：スコア2」が28%、「著しく崩れている：スコア1」が3%であり、日常生活のリズムやバランスが良好な傾向にある者は3人に1人と意外に少なく、リズムやバランスの崩れていると思われる者も3人に1人存在することがわかった。(表11を参照)

運動群と対照群の「日常生活のリズムとバランス」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.09 ± 0.97 、対照群の平均が 2.99 ± 0.88 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。

調査対象全体の「余暇の過ごし方」の回答結果をみると、「いつも有意義に過ごしている：スコア5」が27%、「どちらかというと有意義に過ごすことが多い：スコア3」が49%、「どちらとも言えない：スコア3」が21%、「どちらかというとも有意義に過ごすことは少ない：スコア2」が3%、「有意義に過ごすことはほとんどない：スコア1」が1%であり、8割近くは有意義に過ごしているものと思われた。(表12を参照)

運動群と対照群の「余暇の過ごし方」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違

いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 4.01 ± 0.87 、対照群の平均が 3.92 ± 0.81 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「健康への関心」の回答結果をみると、「関心が高い：スコア5」が6%、「どちらかというに関心が高い：スコア4」が39%、「高いとも低いとも言えない：スコア3」が47%、「どちらかというに関心は低い：スコア2」が8%、「関心はない：スコア1」が0%であり、半数近くは健康への関心が高い傾向にあったが、10人に1人は関心が低い傾向にあることがわかった。(表13を参照)

筆者らが2002年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果⁶⁾をみると、「関心が高い：スコア5」が11%、「どちらかというに関心が高い：スコア4」が37%、「高いとも低いとも言えない：スコア3」が43%、「どちらかというに関心は低い：スコア2」が9%、「関心はない：スコア1」が0%であり、今回と2002年の調査結果では大きな違いはみられなかった。

運動群と対照群の「健康への関心」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 3.56 ± 0.68 、対照群の平均が 3.29 ± 0.75 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど健康への関心が高い傾向にあったが、前述の運動への関心や運動への意欲が高いことと健康や生活への関心が高いことが相互に関連し合っていることが考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「健康生活への意欲」の回答結果をみると、「積極的に健康的な生活リズムを作っていきたい：スコア5」が24%、「できれば作っていきたい：スコア4」が59%、「どちらとも言えない：スコア3」が14%、「それほど作っていきたいとは思わない：スコア2」が2%、「作っていきたいとは全く思わない：スコア1」が0%であり、多くが健康的な生活リズムを作っていきたいと考えていることがわかった。(表14を参照)

運動群と対照群の「健康生活への意欲」の回答結果をスコアに置き換え、両群のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 4.18 ± 0.74 、対照群の平均が 3.95 ± 0.69 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者ほど健康生活への意欲が高い傾向にあったが、健康への関心が高いことが健康な生活リズムを作っていこうという意欲につながっているものと思われた。(表18を参照)

園部ら⁹⁾は、首都圏にある私立大学に在籍する大学1年生602名を対象として大学入学時までの運動・スポーツ経験が健康度に及ぼす影響を調査し、運動・スポーツ経験がポジティブな健康度の認知に影響を及ぼす可能性があることを指摘しているが、運動経験のある者ほど健康への関心や健康生活の意欲が高い傾向にあるという筆者らの調査結果と一致した。

調査対象全体の「ストレス度」の判定結果をみると、「ストレスは殆どない：スコア40以下」が25%、「ストレス度は低い：スコア41～57」が53%、「やや高い：スコア58～69」が15%、「かなり高い：スコア70～81」が4%、「非常に高い：スコア82以上」が3%であり、およそ8割はストレス度が低い傾向にあったが、5人に1人はストレスを多く抱える傾向にあることがわかった。

(表15を参照)

筆者らが2004年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果¹⁰⁾をみると、「ストレスは殆どない：スコア40以下」が4%、「ストレス度は低い：スコア41～57」が43%、「やや高い：スコア58～69」が30%、「かなり高い：スコア70～81」が16%、「非常に高い：スコア82以上」が7%であり、今回の調査結果は2004年に比べてストレス度の高い者の比率が低く、ストレス度の低い者の比率が高くなる傾向がみられた。

運動群と対照群の「ストレス度」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 48.12 ± 11.74 、対照群の平均が 51.79 ± 12.58 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、中学・高校時代によく運動していた者ほどストレス度が低い傾向にあったが、現在でも運動を継続している者

が多く、運動実践によりストレスの解消が図られていることや、運動部活動を通してストレスに対処する能力が高められていること伺われた。(表18を参照)

園部ら⁹⁾は、首都圏にある私立大学に在籍する大学1年生602名を対象として大学入学時までの運動・スポーツ経験が健康度に及ぼす影響を調査し、運動・スポーツ経験が積極的なストレス対処能力に影響を及ぼす可能性があることを指摘しているが、運動経験のある者ほどストレス度が低く、ストレスにうまく対処できる傾向にあるという筆者らの調査結果と一致した。

調査対象全体の「生きがい度」の判定結果をみると、「生きがい度が非常に高い：スコア38以上」が2%、「かなり高い：スコア32～37」が11%、「やや高い：スコア24～31」が35%、「低い：スコア18～23」が37%、「生きがいは殆どない：スコア17以下」が14%であり、生きがい度の高い傾向にある者は半数にとどまり、残り半数は生きがい度が低い傾向にあることがわかった。

(表16を参照)

筆者が2004年に短期大学学生115名を対象に実施した調査結果¹⁰⁾をみると、「生きがい度が非常に高い：スコア38以上」が1%、「かなり高い：スコア32～37」が10%、「やや高い：スコア24～31」が33%、「低い：スコア18～23」が36%、「生きがいは殆どない：スコア17以下」が21%であり、今回の調査結果は2004年に比べて生きがい度が殆どないと回答した者の比率がやや低くなる傾向がみられた。

運動群と対照群の「生きがい度」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 24.25 ± 6.40 、対照群の平均が 23.49 ± 6.21 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

(3) 性格特性に関連する10の項目の回答結果

調査対象全体の「積極性」の回答結果をみると、「積極的なほうである：スコア3」が39%、「どちらとも言えない：スコア2」が39%、「おとなしいほうである：スコア1」が23%であり、積極的な傾向の者がおよそ4割、おとなしい傾向の者が4人に1人みられることがわかった。(表

17を参照)

運動群と対照群の「積極性」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.31 ± 0.72 、対照群の平均が 1.02 ± 0.79 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者では積極性が高い傾向にあったが、積極的な性格特性が運動への取り組みを活発なものにしていることが考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「協調性」の回答結果をみると、「協調的なほうである：スコア3」が69%、「どちらとも言えない：スコア2」が27%、「協調的なほうではない：スコア1」が5%であり、協調性が高いと思われる者の比率が高いことがわかった。(表17を参照)

運動群と対照群の「協調性」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.72 ± 0.50 、対照群の平均が 1.56 ± 0.63 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「感情のコントロール」の回答結果をみると、「コントロールできるほうである：スコア3」が69%、「どちらとも言えない：スコア2」が22%、「コントロールできるほうではない：スコア1」が9%であり、感情をコントロールできるとされる者の比率が高かったが、うまく感情がコントロールできないと思われる者がおおよそ1割みられた。(表17を参照)

運動群と対照群の「感情のコントロール」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.61 ± 0.62 、対照群の平均が 1.60 ± 0.68 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「ねばり強さ」の回答結果をみると、「ねばり強いほうである：スコア3」が63%、「どちらとも言えない：スコア2」が27%、「ねばり強いほうではない：スコア1」が10%であり、おおよそ6割はねばり強い傾向にあると思われたが、忍耐力が弱いと思われる者が1割みられた。(表17を参照)

運動群と対照群の「ねばり強さ」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.61 ± 0.64 、対照群の平均が 1.45 ± 0.70 であり、運動群の平均が対照群より高かったが、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「集中力」の回答結果をみると、「集中力があるほうである：スコア3」が50%、「どちらとも言えない：スコア2」が37%、「あるほうではない：スコア1」が14%であり、集中力が高いと思われる者が半数を占めたが、7人に1人は集中力が低い傾向にあると思われた。(表17を参照)

運動群と対照群の「集中力」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.32 ± 0.73 、対照群の平均が 1.40 ± 0.70 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「闘争心」の回答結果をみると、「闘争心があるほうである：スコア3」が52%、「どちらとも言えない：スコア2」が29%、「あるほうではない：スコア1」が20%であり、おおよそ半数は闘争心が旺盛な傾向にあり、5人に1人はあまり闘争心は高くないと思われた。(表17を参照)

運動群と対照群の「闘争心」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が 1.46 ± 0.70 、対照群の平均が 1.18 ± 0.84 であり、検定の結果、両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、中学・高校時代によく運動を行っていた者では闘争心が旺盛な傾向にあったが、中学・高校時代のスポーツや運動への取り組みを通して旺盛な闘争心が培われていったことが考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「自主性」の回答結果をみると、「自主性があるほうである：スコア3」が40%、「どちらとも言えない：スコア2」が43%、「あるほうではない：スコア1」が18%であり、自主性が高い傾向にあると思われる者が4割、自主性はあまり持たないと思われる者が5人に1人みられた。(表17を参照)

運動群と対照群の「自主性」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果、運動群の平均が

1.33±0.73, 対照群の平均が1.11±0.71であり, 検定の結果, 両群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように, 中学・高校時代によく運動を行っていた者では自主性が高い傾向にあったが, 中学・高校時代のスポーツや運動への取り組みを通して主体的に物事に取り組む力が培われていったことが考えられた。(表18を参照)

調査対象全体の「責任感」の回答結果をみると, 「強いほうである: スコア3」が63%, 「どちらとも言えない: スコア2」が27%, 「強いほうではない: スコア1」が11%であり, 責任感が強い傾向にあると思われる者がおよそ6割, 責任感があまりないと思われる者がおよそ1割みられた。(表17を参照)

運動群と対照群の「責任感」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果, 運動群の平均が1.48±0.73, 対照群の平均が1.56±0.63であり, 検定の結果, 両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「判断力」の回答結果をみると, 「判断力があるほうである: スコア3」が29%, 「どちらとも言えない: スコア2」が43%, 「あるほうではない: スコア1」が28%であり, 判断力が高いと思われる者と低いと思われる者がそれぞれおよそ3割みられることがわかった。(表17を参照)

運動群と対照群の「判断力」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果, 運動群の平均が1.05±0.74, 対照群の平均が0.98±0.78であり, 運動群の平均が対照群より高かったが, 検定の結果, 両群の平均の間には統計的な有意差は認められなかった。(表18を参照)

調査対象全体の「計画実行力」の回答結果をみると, 「あるほうである: スコア3」が37%, 「どちらとも言えない: スコア2」が40%, 「あるほうではない: スコア1」が23%であり, 計画したことの実行力が高いと思われる者は4割弱にとどまり, 実行力が低いと思われる者が4人に1人みられることがわかった。(表17を参照)

運動群と対照群の「計画実行力」のスコアの平均に違いがないかどうか調べた結果, 運動群の平均が1.12±0.78, 対照群の平均が1.18±0.75であり, 検定の結果, 両群の平均の間には統計的な有

意差は認められなかった。(表18を参照)

4. まとめ

短期大学学生を対象として, 中学・高校時代に運動部活動を行っていた者とそうでない者で, その後の運動との関わりや健康生活に違いがないかどうかを調べた結果, 中学・高校時代に継続的に運動していた者はそうでない者に比べて, 現在でも運動への関心が高く, 運動のための環境にも恵まれ, 運動への心身の適性が高く, 日頃からよく運動する傾向にあること, 健康に対する関心が高く, 健康状態も良好で, ストレスも少ない傾向にあること, 性格的により積極的で, 闘争心が旺盛で, 主体性が高い傾向にあることなどがわかったが, 短期大学入学前までの運動実践がその後の運動との関わりや健康生活へも影響を及ぼしており, 生涯にわたって運動習慣を持ち健康生活を送っていく上で, 発育期から運動との関わりを積極的に持つことが重要であると考えられた。そのためには, 青少年が運動に取り組むやすいよう運動のできる場の整備や一緒に運動する仲間づくりなど運動に必要な環境を整えていくことや, 子どもの頃から楽しく体を動かす経験を多く持ち運動に対する関心を高めていくことがきわめて重要と思われた。

(注)

- 1) 沢田孝二: 健康と運動の科学, 健康教育研究会, 11-14. (2001)
- 2) 沢田孝二: 健康・心理診断テスト, 健康教育研究会, 17-20. (2001)
- 3) 橋本公雄, 徳永幹雄, 多々納秀雄, 金崎良三: 精神的健康パターン診断検査, TOYO PSYCHICAL, 1-8. (1996)
- 4) 沢田孝二: 健康・心理診断テスト, 健康教育研究会, 11-12. (2001)
- 5) 福富和夫, 中村浩一, 永井正規, 柳川 洋: ヘルサイエンスのための基本統計学, 南山堂, 73-84. (1989)
- 6) 沢田孝二: 20年前・10年前・現在の大学生の運動経験および健康意識の比較, 山梨学院短期大学研究紀要第25巻, 59-70. (2004)
- 7) 宮脇千恵美, 間瀬知紀, 甲田勝康, 小原久未子,

- 川畑徹朗, 辻本悟史, 加藤佳子, 石川哲也, 桑原恵介, 中村晴信: 女子大学生の運動習慣とその背景要因, 第58回日本学校保健学会講演集, 440. (2011)
- 8) 棟方百熊, 西岡かおり, 金田千明: 女子大学生の体力と身体活動の関連について, 第54回日本学校保健学会講演集, 301. (2007)
- 9) 園部 豊, 続木智彦, 西條修光: 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC) および健康度に及ぼす影響, 学校保健研究第53巻, 527-532. (2012)
- 10) 澤田由美, 澤田孝二: 短期大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析(第2報), 山梨学院短期大学研究紀要第28巻, 98-108. (2008)
- ・佐々木浩子: 大学生の精神的健康度に関する研究, 第54回日本学校保健学会講演集, 291. (2007)
- ・佐々木浩子: 大学新入生の精神的健康の変化, 第57回日本学校保健学会講演集, 332. (2010)

参考文献

- ・沢田孝二: 学生の運動実践に影響する要因の分析, 第58回日本学校保健学会講演集, 272. (2011)
- ・笠巻純一: 高校生・大学生の心理的ストレスに関する研究, 第55回日本学校保健学会講演集, 300. (2008)
- ・沢田孝二: 学生の健康生活に関する研究—学生の運動習慣に着目して—, 山梨学院短期大学研究紀要第22巻, 17-25. (2001)
- ・橋本公雄, 徳永幹雄: 精神的健康パターン診断検査手引, TOYO PHYSICAL, 5. (1996)
- ・沢田孝二: 体力測定と健康チェック, 健康教育研究会, 21-30. (1999)
- ・沢田孝二: 保健心理質問紙事例集, 健康教育研究会, 10-11. (1996)
- ・梶原綾, 深田祐輔, 藤原有子, 藤塚千秋, 木村一彦: 医療関係者養成大学生の学科別における知識・関心がストレス時の生活行動に及ぼす影響, 第55回日本学校保健学会講演集, 334. (2008)
- ・岡健吾, 竹下美奈子, 芝木美沙子, 笹嶋由美: 大学生の運動習慣・食生活と疲労自覚症状との関連, 第55回日本学校保健学会講演集, 389. (2008)
- ・古谷真樹, 田中秀樹, 上里一郎: 大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連, 学校保健研究第47巻, 543-555. (2006)

表1. 中学時代に部活動などで主に取り組んだ運動種目

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
バレーボール	18	21.2	12	14.3	30	17.8
テニス	16	18.8	13	15.5	29	17.2
バスケットボール	18	21.2	3	3.6	21	12.4
ソフトボール	5	5.9	3	3.6	8	4.7
卓球	6	7.1	1	1.2	7	4.1
陸上競技	3	3.5	3	3.6	6	3.6
弓道	4	4.7	1	1.2	5	3
空手	4	4.7	0	0	4	2.4
ハンドボール	2	2.4	2	2.4	4	2.4
剣道	1	1.2	2	2.4	3	1.8
水泳	1	1.2	1	1.2	2	1.2
ダンス	2	2.4	0	0	2	1.2
野球	2	2.4	0	0	2	1.2
スケート	1	1.2	0	0	1	0.6
バレエ	1	1.2	0	0	1	0.6
ホッケー	1	1.2	0	0	1	0.6
器械体操	0	0	1	1.2	1	0.6
新体操	0	0	1	1.2	1	0.6
バトミントン	0	0	1	1.2	1	0.6
馬術	0	0	1	1.2	1	0.6
なし	0	0	39	46.4	39	23.1
計	85	100	84	100	169	100

表2. 高校時代に部活動などで主に取り組んだ運動種目

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
テニス	13	15.3	1	1.2	14	8.3
バスケットボール	13	15.3	0	0	13	7.7
バレーボール	12	14.1	0	0	12	7.1
弓道	8	9.4	0	0	8	4.7
ダンス	6	7.1	2	2.4	8	4.7
バトミントン	7	8.2	0	0	7	4.1
空手	4	4.7	0	0	4	2.4
ソフトボール	4	4.7	0	0	4	2.4
ハンドボール	4	4.7	0	0	4	2.4
サッカー	3	3.5	0	0	3	1.8
卓球	2	2.4	1	1.2	3	1.8
陸上競技	2	2.4	0	0	2	1.2
剣道	1	1.2	0	0	1	0.6
水泳	1	1.2	0	0	1	0.6
スケート	1	1.2	0	0	1	0.6
バレエ	1	1.2	0	0	1	0.6
ボクシング	1	1.2	0	0	1	0.6
ホッケー	1	1.2	0	0	1	0.6
野球	1	1.2	0	0	1	0.6
なし	0	0	80	95.2	80	47.3
計	85	100	84	100	169	100

表3. 現在の運動実践

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
運動する機会が大変多い	6	7.1	0	0	6	3.6
どちらかという和多い	12	14.1	5	6	17	10.1
多いとも少ないとも言えない	28	32.9	9	10.7	37	21.9
どちらかというと少ない	25	29.4	41	48.8	66	39.1
運動する機会は殆どない	14	16.5	29	34.5	43	25.4
計	85	100	84	100	169	100

表4. 生活の中で体を使う機会

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
歩いたり体を使う機会が多い	18	21.2	12	14.3	30	17.8
どちらかという和多い	24	28.2	13	15.5	37	21.9
多いとも少ないとも言えない	30	35.3	40	47.6	70	41.4
どちらかというと少ない	11	12.9	19	22.6	30	17.8
体を使う機会は殆どない	2	2.4	0	0	2	1.2
計	85	100	84	100	169	100

表5. 運動への関心

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
関心が高い	35	41.2	12	14.3	47	27.8
どちらかという和高い	31	36.5	23	27.4	54	32
高いとも低いとも言えない	16	18.8	36	42.9	52	30.8
どちらかというと低い	3	3.5	12	14.3	15	8.9
関心がない	0	0	1	1.2	1	0.6
計	85	100	84	100	169	100

表6. 運動への意欲

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
積極的に運動に取組みたい	35	41.2	15	17.9	50	29.6
できれば取組みたい	46	54.1	47	56	93	55
どちらとも言えない	3	3.5	21	25	24	14.2
それほど取組みたいと思わない	1	1.2	1	1.2	2	1.2
取組みたいとは思わない	0	0	0	0	0	0
計	85	100	84	100	169	100

表7. 運動のための環境

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
場所や仲間に恵まれている	18	21.2	3	3.6	21	12.4
どちらかというと恵まれている	27	31.8	10	11.9	37	21.9
どちらとも言えない	29	34.1	44	52.4	73	43.2
あまり恵まれていない	11	12.9	24	28.6	35	20.7
全く恵まれていない	0	0	3	3.6	3	1.8
計	85	100	84	100	169	100

表8. 運動への身体適性

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
身体的に運動に向いている	17	20	2	2.4	19	11.2
どちらかというに向いている	23	27.1	11	13.1	34	20.1
どちらとも言えない	31	36.5	35	41.7	66	39.1
どちらかというに向いていない	11	12.9	34	40.5	45	26.6
全く向いていない	3	3.5	2	2.4	5	3
計	85	100	84	100	169	100

表9. 運動への性格適性

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
性格的に運動に向いている	28	32.9	5	6	33	19.5
どちらかというに向いている	22	25.9	12	14.3	34	20.1
どちらとも言えない	26	30.6	44	52.4	70	41.4
どちらかというに向いていない	8	9.4	22	26.2	30	17.8
全く向いていない	1	1.2	1	1.2	2	1.2
計	85	100	84	100	169	100

表10. 健康状態

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
大変良好	30	35.3	24	28.6	54	32
どちらかというと良好	38	44.7	33	39.3	71	42
良くも悪くもない	12	14.1	18	21.4	30	17.8
どちらかという和不調	5	5.9	9	10.7	14	8.3
全く不調	0	0	0	0	0	0
計	85	100	84	100	169	100

表11. 日常生活のリズムとバランス

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
リズムとバランスがとれている	4	4.7	3	3.6	7	4.1
どちらかというととれている	29	34.1	21	25	50	29.6
どちらとも言えない	26	30.6	34	40.5	60	35.5
どちらかというと崩れている	23	27.1	24	28.6	47	27.8
著しく崩れている	3	3.5	2	2.4	5	3
計	85	100	84	100	169	100

表12. 余暇の過ごし方

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
いつも有意義に過ごしている	25	29.4	20	23.8	45	26.6
どちらかというと有意義	42	49.4	40	47.6	82	48.5
どちらとも言えない	13	15.3	22	26.2	35	20.7
どちらかというと有意義でない	4	4.7	1	1.2	5	3
有意義な時は殆どない	1	1.2	1	1.2	2	1.2
計	85	100	84	100	169	100

表13. 健康への関心

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
関心が高い	7	8.2	3	3.6	10	5.9
どちらかという和高い	36	42.4	30	35.7	66	39.1
高いとも低いとも言えない	40	47.1	39	46.4	79	46.7
どちらかという和低い	2	2.4	12	14.3	14	8.3
関心はない	0	0	0	0	0	0
計	85	100	84	100	169	100

表14. 健康生活への意欲

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
健康的な生活リズムを作りたい	26	30.6	15	17.9	41	24.3
できれば作りたい	47	55.3	53	63.1	100	59.2
どちらとも言えない	11	12.9	13	15.5	24	14.2
それほど作ろうとは思わない	1	1.2	3	3.6	4	2.4
作ろうとは全く思わない	0	0	0	0	0	0
計	85	100	84	100	169	100

表15. ストレス度

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
ストレスは極めて少ない	24	28.2	18	21.4	42	24.9
少ないほう	47	55.3	43	51.2	90	53.3
多くも少なくもない	11	12.9	15	17.9	26	15.4
多いほう	0	0	6	7.1	6	3.6
ストレスが極めて多い	3	3.5	2	2.4	5	3
計	85	100	84	100	169	100

表16. 生きがい度

区分	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
生きがい度が極めて高い	3	3.5	1	1.2	4	2.4
高いほう	12	14.1	7	8.3	19	11.2
高くも低くもない	24	28.2	35	41.7	59	34.9
低いほう	35	41.2	28	33.3	63	37.3
生きがい度が極めて低い	11	12.9	13	15.5	24	14.2
計	85	100	84	100	169	100

表17. 性格特性

積極性	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
積極的なほうである	39	45.9	27	32.1	66	39.1
どちらとも言えない	33	38.8	32	38.1	65	38.5
おとなしいほうである	13	15.3	25	29.8	38	22.5
計	85	100	84	100	169	100
協調性	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
協調的なほうである	63	74.1	53	63.1	116	68.6
どちらとも言えない	20	23.5	25	29.8	45	26.6
協調的なほうではない	2	2.4	6	7.1	8	4.7
計	85	100	84	100	169	100
感情のコントロール	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
コントロールできるほうである	58	68.2	59	70.2	117	69.2
どちらとも言えない	21	24.7	16	19.1	37	21.9
コントロールできるほうでない	6	7.1	9	10.7	15	8.9
計	85	100	84	100	169	100
ねばり強さ	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
ねばり強いほうである	59	69.4	48	57.1	107	63.3
どちらとも言えない	19	22.4	26	40	45	26.6
ねばり強いほうではない	7	8.2	10	11.9	17	10.1
計	85	100	84	100	169	100
集中力	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
集中力があるほうである	40	47.1	44	52.4	84	49.7
どちらとも言えない	32	37.6	30	35.7	62	36.7
集中力があるほうではない	13	15.3	10	11.9	23	13.6
計	85	100	84	100	169	100
闘争心	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
闘争心があるほうである	49	57.6	38	45.2	87	51.5
どちらとも言えない	26	30.6	23	27.4	49	29
闘争心があるほうではない	10	11.8	23	27.4	33	19.5
計	85	100	84	100	169	100
自主性	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
自主性があるほうである	41	48.2	26	31	67	39.6
どちらとも言えない	31	36.5	41	48.8	72	42.6
自主性があるほうではない	13	15.3	17	20.2	30	17.8
計	85	100	84	100	169	100
責任感	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
責任感があるほうである	53	62.4	53	63.1	106	62.7
どちらとも言えない	20	23.5	25	29.8	45	26.6
責任感があるほうではない	12	14.1	6	7.1	18	10.7
計	85	100	84	100	169	100

判断力	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
判断力があるほうである	25	29.4	24	28.6	49	29
どちらとも言えない	39	45.9	34	40.5	73	43.2
判断力があるほうではない	21	24.7	26	31	47	27.8
計	85	100	84	100	169	100
計画実行力	運動群		対照群		全体	
	人	%	人	%	人	%
実行力があるほうである	31	36.5	32	38.1	63	37.3
どちらとも言えない	33	38.8	35	41.7	68	40.2
実行力があるほうではない	21	24.7	17	20.2	38	22.5
計	85	100	84	100	169	100

表18. 両群の各調査項目のスコアの平均と有意差の有無

区分	運動群	対照群	Tスコア
	平均±標準偏差	平均±標準偏差	
現在の運動実践	2.66±1.13	1.88±0.83	5.108***
生活で体使う機会	3.53±1.04	3.21±0.96	2.078*
運動への関心	4.15±0.85	3.39±0.94	5.515***
運動への意欲	4.35±0.61	3.90±0.69	4.492***
運動のための環境	3.61±0.96	2.83±0.82	5.677***
運動への身体適性	3.47±1.06	2.73±0.81	5.094***
運動への性格適性	3.80±1.04	2.98±0.84	5.633***
健康状態	4.09±0.85	3.86±0.96	1.649
生活リズムとバランス	3.09±0.97	2.99±0.88	0.702
余暇の過ごし方	4.01±0.87	3.92±0.81	0.696
健康への関心	3.56±0.68	3.29±0.75	2.453**
健康生活への意欲	4.18±0.74	3.95±0.69	2.089*
ストレス度	48.12±11.74	51.79±12.58	1.961*
生きがい度	24.25±6.40	23.49±6.21	0.783
積極性	1.31±0.72	1.02±0.79	2.495**
協調性	1.72±0.50	1.56±0.63	1.831
感情のコントロール	1.61±0.62	1.60±0.68	0.1
ねばり強さ	1.61±0.64	1.45±0.70	1.551
集中力	1.32±0.73	1.40±0.70	0.727
闘争心	1.46±0.70	1.18±0.84	2.354**
自主性	1.33±0.73	1.11±0.71	1.986*
責任感	1.48±0.73	1.56±0.63	0.762
判断力	1.05±0.74	0.98±0.78	0.599
計画実行力	1.12±0.78	1.18±0.75	0.51

***P<0.01 **P<0.02 *P<0.05