

短期大学学生の性格特性がスポーツ行動および 心身の健康に及ぼす影響

Influence of Personality Characteristics that affect Sports Behavior and Health of Junior College Students

澤田孝二, 澤田由美

Koji SAWADA, Yumi SAWADA

キーワード：短期大学学生, 性格特性, スポーツ行動, 健康

概要

短期大学生を対象として、性格特性、スポーツへの取り組み、心身の健康状態、生活行動習慣の状態などを調査し、結果の分析を通して以下のことなどが明らかになった。

①147名の性格特性は、C（安定消極）型が最も多く、以下D（安定積極）型、A（平均）型、E（不安定消極）型と続き、B（不安定積極）型が最も少なかった。

②中学・高校とも運動部活動を行っていた学生が最も多かったのはD型であったが、情緒が安定し積極性があることが運動部活動の継続に大きく影響していると考えられた。

③運動量スコアはD型の学生が最も良かったが、情緒が安定し積極性があることが日頃の運動実践への積極的な取り組みにつながっているものと思われた。

④心身の状態は、D型やC型のように情緒が安定している学生ほど望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動につながり、心身の状態をより望ましいものに行っていることが考えられた。

⑤生活行動・習慣の状態は、D型やC型のように情緒が安定している学生ほど望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動をもたらしているものと考えられた。

⑥健康生活全般の状態は、D型やC型のように情緒が安定している学生ほど望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることが健康的で安定した生活をもたらしているものと思われた。

⑦スポーツや運動への取り組みのスコアは、情緒が安定し積極性があるD型が最も良かったが、情緒が安定し積極的であることがスポーツや運動への積極的で継続的な取り組みにつながっているものと思われた。

⑧ストレス度は、E型やB型のように情緒が不安定な学生ほど高い傾向にあったが、ストレスが蓄積しやすくなったり、ストレスの解消がうまくできない状態になっているのではないかと考えられた。

⑨生きがい度は、E型やB型のように情緒が不安定の学生ほど低い傾向にあったが、ストレスの蓄積、心身の不調、生活の不規則などにより、生きがいの多い健康的な生活が阻害されているのではないかと考えられた。

⑩精神的健康パターンは、情緒が不安定で消極的なE型の学生では、4人に3人がストレス抵抗型またはストレス不適応型と判定され、精神的な健康が心配される状態にあることがわかった。

1. はじめに

2011年にスポーツ基本法が制定され、スポーツに積極的に取り組むことにより健康生活を確立していくことが期待されているが、性格特性がスポーツ行動にも影響し、その行動の結果が心身の健康にも影響を及ぼしてることが推察される。本研究では短期大学生を対象として、性格特性、スポーツへの取り組み、心身の健康状態、生活行動習慣の状態などを調査し、結果の分析を通して性格特性がスポーツ行動や健康生活にどのような影響を及ぼしているかを明らかにすることにより、性格特性に対応した健康教育の方法を探る手がかりを得ようと考えた。

2. 方法

2012年9～10月に、短期大学学生168名を対象として、YG性格検査¹⁾、中学・高校時代の運動歴調査²⁾、スポーツ行動診断テスト(九州大学健康科学センター作成)³⁾、健康生活テスト⁴⁾(日本体育協会原案⁵⁾作成)、精神的健康パターン診断テスト(九州大学健康科学センター作成)⁶⁾を実施し、すべての調査票の回答の得られた147名分の結果を分析した。

分析は、YG性格検査の判定結果に基づいて、性格特性をA(平均)型、B(不安定積極)型、C(安定消極)型、D(安定積極)型、E(不安定消極)型に区分し、性格類型別に中学・高校時代の運動歴調査、スポーツ行動診断テスト、健康生活テスト、精神的健康パターン診断テストの回答結果を分析し、性格類型により中学・高校時代の運動歴、スポーツ行動、心身の健康状態、生活行動・習慣の状態、ストレス度、生きがい度などに違いがみられないかを統計的に調べた。

3. 結果と考察

(1) 性格類型

YG性格検査の判定結果に基づいて147名の性格特性をA(平均)型、B(不安定積極)型、C(安定消極)型、D(安定積極)型、E(不安定消極)型に区分⁷⁾すると、A(平均)型が27名(18%)、B(不安定積極)型が21名(14%)、C(安定消極)型が42名(29%)、D(安定積極)型が34名(23%)、

E(不安定消極)型が23名(16%)であった。

A～Eの5つの類型をそれぞれ典型、準型、混合型に細かく区分⁸⁾すると、A型では典型(A)が4名、準型(A')が8名、混合型(A'')が15名、B型では典型(B)が7名、準型(B')が11名、混合型(AB)が3名、C型では典型(C)が16名、準型(C')が11名、混合型(AC)が15名、D型では典型(D)が5名、準型(D')が22名、混合型(AD)が7名、E型では典型(E)が4名、準型(E')が15名、混合型(AE)が4名であった。

また、C型とD型を合わせた情緒安定傾向の学生は76名で、全体の52%を占め、B型とE型を合わせた情緒不安定傾向の学生は44名で、全体の30%を占めた。

さらに、B型とD型を合わせた積極的傾向の学生は55名で、全体の37%を占め、C型とE型を合わせた消極的傾向の学生は65名で、全体の44%を占めた。

このように、147名の性格特性は、C(安定消極)型が最も多く、以下D(安定積極)型、A(平均)型、E(不安定消極)型と続き、B(不安定積極)型が最も少なかった。また、情緒安定傾向の学生はおよそ半数、不安定傾向の学生はおよそ3分の1、積極的傾向の学生は4割弱、消極的傾向の学生は4割強みられた。

筆者が四半世紀前の1988年に短期大学学生120名を対象に実施したYG性格検査の判定結果⁹⁾では、B(不安定積極)型が35%と最も多く、以下D(安定積極)型が27%、A(平均)型が19%、E(不安定消極)型が13%と続き、C(安定消極)型が7%と最も少なかった。今回の結果と四半世紀前の結果を比較すると、四半世紀前に最も少なかったC(安定消極)型が今回は最も多くなり、四半世紀前に最も多かったB(不安定積極)型が今回は最も少なくなっていた。また、1988年ではC型とD型を合わせた情緒安定傾向の学生は全体の32%、B型とE型を合わせた情緒不安定傾向の学生は全体の48%を占めており、今回の対象では情緒安定傾向の学生が増え、情緒不安定傾向の学生が減っていた。さらに1988年ではB型とD型を合わせた積極的傾向の学生は全体の62%、C型とE型を合わせた消極的傾向の学生は20%を占めており、今回の対象では積極的傾向の学生

が減り、消極的傾向の学生が増えていた。このように、同じ短期大学の同じ分野を専攻する学生でありながら、この四半世紀の間に入學してくる学生の性格特性が大きく変化していることが明らかになった。(表1を参照)

(2) 中学・高校時代の運動歴

中学・高校時代の運動歴調査では、中学時代および高校時代の運動部活動歴を調査した。その結果、中学時代に運動部活動を行っていた学生は147名のうち107名(73%)、高校時代に運動部活動を行っていた学生は147名のうち82名(56%)であった。また、中学・高校ともに運動部活動を行っていた学生は147名のうち73名(50%)であり、中学のみ行っていた学生が33名(22%)、高校のみ行っていた学生が8名(5%)、中学・高校とも行っていなかった学生が33名(22%)であった。

運動部活動を行っていた学生の運動種目は、中学ではテニス30名(20%)が最も多く、以下バレーボール20名(14%)、バスケットボール15名(10%)、陸上競技13名(9%)、ソフトボール7名(5%)と続き、種目は15種類に及んだ。高校ではテニスが14名(10%)と最も多く、以下バトミントン11名(7%)、バスケットボール9名(6%)、バレーボールと陸上競技が7名(5%)と続き、種目は18種類に及んだ。また、運動部活動を行っていなかった学生は、中学が40名(27%)、高校が65名(44%)であった。

筆者が1982年、1992年、2002年に短期大学学生を対象に実施した調査結果¹⁰⁾をみると、中学・高校とも運動部活動を行っていた学生の比率は1982年が39%、1992年が45%、2002年が54%であり、今回の調査対象は2002年をやや下回ったが、1982年および1992年に比べると高い比率であった。ま

た、中学・高校とも行っていなかった学生の比率は、1982年が16%、1992年が21%、2002年が13%であり、今回の調査対象は1992年とほぼ同率であったが、1982年および2002年に比べると高い比率であった。実施者の多かった運動種目を上位3種類あげると、中学では1982年がバレーボール、テニス、バスケットボール、1992年がテニス、バレーボール、バスケットボール、2002年がテニス、バスケットボール、バレーボールであり、高校では1982年がバレーボール、テニス、バトミントン、1992年がテニス、陸上競技、バトミントン、2002年がバトミントン、バレーボール、バスケットであった。これらの結果と今回の調査結果を比較すると、中学では大きな違いはみられなかったが、高校では調査年によって種目に多少違いがみられた。

性格類型別に中学・高校時代の運動部活動の有無をみると、中学・高校とも運動部活動を行っていた学生の比率は、D(安定積極)型が65%と最も高く、以下C(安定消極)型が50%、A(平均)型が48%、E(不安定消極)型が43%と続き、B(不安定積極)型が33%と最も低かった。また χ^2 検定¹¹⁾の結果、A型-B型、A型-D型、B型-C型、B型-D型、C型-D型、D型-E型の間で、中学・高校とも運動部活動を行っていた学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、D型で中学・高校とも運動部活動を行っていた学生が最も多かったが、情緒が安定し、積極性があることが運動部活動の継続に大きく影響していると考えられた。またC型がD型に次いで継続者が多かったが、積極的ではないが情緒が安定傾向にあることが運動部活動の継続に

表1. 性格類型別の人数と%

類 型	A 型		B 型		C 型		D 型		E 型		全 体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
典型 (A・B・C・D・E)	4	2.7	7	4.8	16	10.9	5	3.4	4	2.7	36	24.5
準型 (A'・B'・C'・D'・E')	8	5.4	11	7.5	11	7.5	22	15	15	10.2	67	45.6
混合型 (A''・AB・AC・AD・AE)	15	10.2	3	2	15	10.2	7	4.8	4	2.7	44	29.9
計	27	18.4	21	14.3	42	28.6	34	23.1	23	15.6	147	100

プラスに影響してもと思われる。一方、B型は積極性がある点は運動部活動に向いているように思われるが、情緒が不安定であることが運動部活動の継続にはマイナスに作用していることが考えられた。(表2および表3を参照)

(3) 運動のタイプ

運動量診断テストでは、運動量スコアにより運動のタイプを5つの型に分類(12)することができる。147名の運動のタイプの判定結果をみると、競技スポーツ型(運動量スコア75以上)が2名(1%)、スポーツ愛好型(スコア50~74)が8名(5%)、運動不足解消型(スコア25~49)が22名(15%)、気晴らし型(スコア15~24)が33名(22%)、運動不足型(スコア0~14)が82名

(56%)であり、運動量が十分と思われる学生は少なく、半数以上の学生が運動不足傾向にあることが明らかになった。

筆者が2008~2009年にかけて短期大学学生を対象に実施した調査結果(13)をみると、競技スポーツ型(運動量スコア75以上)が1%、スポーツ愛好型(スコア50~74)が3%、運動不足解消型(スコア25~49)が13%、気晴らし型(スコア15~24)が33%、運動不足型(スコア0~14)が49%であり、今回の調査対象は2008~2009年の対象に比べてスコアの低い学生の比率が高くなり、運動不足傾向の学生が増える傾向がみられた。

性格類型別に運動量スコアをみると、D(安定積極)型の平均が21.7と最も高く、以下C(安定

表2. 性格類型別にみた各調査項目の回答の比率(数字は%)

区 分	中高の運動部活動		運動量		心身の状態		生活行動・習慣		健康生活全般		運動実践		ストレス度		生きがいで		精神的健康パターン	
	両方あり	その他	A+B+C+D	E	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E	A+B+C	D+E	A+B	C+D
A(平均)型	48	52	41	59	26	74	78	22	63	37	37	63	81	19	52	48	63	37
B(不安定・積極)型	33	67	43	57	33	67	48	52	33	67	43	57	76	24	48	52	57	43
C(安定・消極)型	50	50	50	50	76	24	69	31	83	17	52	48	98	2	52	48	95	5
D(安定・積極)型	65	35	44	56	82	18	88	12	88	12	71	29	100	0	74	26	91	9
E(不安定・消極)型	43	57	39	61	52	48	57	43	52	48	35	65	57	43	22	78	26	74

表3. 性格類型間の各調査項目の回答の比率の有意差の有無(数字はX2値)

区 分	運動量	運動部活動	心身の状態	生活行動・習慣	健康生活全般	運動実践	ストレス度	生きがいで	精神的健康パターン
A型-B型	0.082	4.669*	1.178	19.305***	18.029***	0.75	0.741	0.32	0.75
A型-C型	1.633	0.08	50.02***	2.079	10.147***	4.555*	15.376***	0	30.862***
A型-D型	0.184	5.879**	63.124***	1.434	16.894***	23.269***	20.994***	10.382***	22.134***
A型-E型	0.083	0.504	14.208***	10.051***	2.476	0.087	13.464***	1.931	27.721***
B型-C型	0.985	5.952**	37.282***	9.082***	51.314***	1.624	21.397***	0.32	39.583***
B型-D型	0.02	20.488***	49.125***	36.765***	63.291***	15.993***	27.273***	14.208***	30.042***
B型-E型	0.311	2.122	7.386***	1.624	7.386***	1.345	8.102***	14.857***	19.792***
C型-D型	0.723	4.604*	1.085	2.4	1.008	7.623***	2.02	10.382***	1.229
C型-E型	2.45	0.985	12.5***	3.089	21.903***	5.879**	48.201***	19.305***	99.613***
D型-E型	0.515	9.742***	20.353***	24.1***	30.857***	26.014***	54.777***	54.167***	87.015***

***P<0.01

**P<0.02

*P<0.05

消極)型が18.5, B(不安定積極)型とE(不安定消極)型がともに14.3と続き, A(平均)型が12.9と最も低かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果, いずれの性格類型の間でも運動量スコアの平均値に統計的な有意差は認められなかった。

運動不足型(スコア0~14)と判定された学生の比率は, E(不安定消極)型が61%と最も高く, 以下A(平均)型が59%, B(不安定積極)型が57%, D(安定積極)型が56%と続き, C(安定消極)型が50%と最も低かった。また χ^2 検定の結果, いずれの性格類型の間でも運動不足型(スコア0~14)と判定された学生の比率およびそれ

以外の学生の比率に統計的な有意差は認められなかった。

このように, D型の学生の運動量スコアが最も良かったが, 情緒が安定し積極性があることが, 日頃の運動実践への積極的な取り組みにつながっているものと思われた。またE型で運動不足傾向にある学生の比率が最も高かったが, 情緒が不安定傾向にあり, 積極性もないことが日頃の運動への取り組みを消極的にするなどマイナスに影響していることが考えられた。(表2, 表3, 表4, 表5を参照)

(4) 心身の状態

健康生活テストでは, Q1~7の回答結果に基

表4. 性格類型別にみた各調査項目のスコアの平均と標準偏差

区 分	運動量	心身の状態	生活行動・習慣	健康生活全般	運動実践	ストレス度	生きがい度
A(平均)型	12.9±11.4	19.8±3.5	16.3±3.1	36.1±5.7	3.9±1.1	58.1±12.8	25.0±5.3
B(不安定・積極)型	14.3±14.0	20.8±4.3	17.1±2.8	38.1±6.1	3.9±1.2	58.6±13.7	24.3±7.9
C(安定・消極)型	18.5±16.2	16.6±3.1	15.7±2.6	32.3±4.4	3.7±1.0	43.8±8.3	24.6±6.4
D(安定・積極)型	21.7±22.0	15.6±3.3	14.2±3.0	29.9±5.6	3.2±1.4	44.2±8.5	29.6±7.3
E(不安定・消極)型	14.3±17.8	19.8±4.3	17.2±3.0	37.0±6.6	3.9±1.2	70.3±16.8	19.6±6.3

表5. 性格類型間の各調査項目のスコアの平均値の有意差の有無(数字はT値)

区 分	運動量	心身の状態	生活行動・習慣	健康生活全般	運動実践	ストレス度	生きがい度
A型-B型	0.381	0.89	1.015	1.109	0.031	0.13	0.366
A型-C型	1.561	3.97*	4.618**	3.11	0.643	5.63**	0.27
A型-D型	1.891	4.822**	2.685	4.276*	2.043	5.099**	2.756
A型-E型	0.386	0.027	1.042	0.519	0.185	2.921	3.303
B型-C型	1.009	4.421*	1.955	4.232*	0.697	5.312**	0.161
B型-D型	1.376	5.053**	3.571	5.037	1.892	4.823**	2.536
B型-E型	0.006	0.771	0.114	0.521	0.137	2.518	2.174
C型-D型	0.753	1.362	2.34	2.096	1.873	0.207	3.187
C型-E型	0.967	3.471	2.11	3.443	2.597	8.551**	3.036
D型-E型	1.346	4.196*	3.727	4.396*	1.972	7.782**	5.388**

**P < 0.01 *P < 0.05

づいて心身の状態を5段階で判定できるようになっているが、147名の心身の状態の判定結果をみると、A（きわめて良い状態）が7名（5%）、B（だいたい良い状態）が30名（20%）、C（平均的な状態）が49名（33%）、D（あまり良くない状態）が41名（28%）、E（きわめて悪い状態）が20名（14%）であり、AまたはBの判定の心身の状態が良い傾向にある学生は4分の1にとどまっておらず、DまたはEの判定となった心身の状態が悪い傾向にある学生が4割にも及ぶことが明らかになった。

筆者が2002年に短期大学学生を対象に調査した結果¹²⁾をみると、AまたはBの判定の心身の状態が良い傾向にある学生が11%、DまたはEの判定となった心身の状態が悪い傾向にある学生が58%であり、今回の調査対象は10年前の学生に比べて、心身の状態が良い傾向にある学生が増え、問題を多く抱える学生が減る傾向がみられた。

性格類型別に心身の状態のスコアをみると、D（安定積極）型の平均が15.6と最も良く、以下C（安定消極）型が16.6、A（平均）型とE（不安定消極）型がともに19.8と続き、B（不安定積極）型が20.8と最も悪かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、A型-C型、A型-D型、B型-C型、B型-D型、D型-E型の間で、心身の状態のスコアの平均値に統計的な有意差が認められた。

心身の状態がD（あまり良くない状態）またはE（きわめて悪い状態）と判定された学生の比率は、A（平均）型が74%と最も高く、以下B（不安定積極）型が67%、E（不安定消極）型が48%、C（安定消極）型が24%と続き、D（安定積極）型が18%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A型-C型、A型-D型、B型-C型、B型-D型、B型-E型、C型-E型、D型-E型の間で、心身の状態がD（あまり良くない状態）またはE（きわめて悪い状態）と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、心身の状態の判定では、D型やC型のように情緒安定傾向にある学生ほど望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動につながり、心身

の状態をより望ましいものに行っていることが考えられた。（表2、表3、表4、表5を参照）

(5) 生活行動・習慣の状態

健康生活テストでは、Q8～14の回答結果に基づいて生活行動・習慣の状態を5段階で判定できるようになっているが、147名の生活行動・習慣の状態の判定結果をみると、A（きわめて良い状態）が13名（9%）、B（だいたい良い状態）が38名（26%）、C（平均的な状態）が52名（35%）、D（あまり良くない状態）が32名（22%）、E（きわめて悪い状態）が12名（8%）であり、AまたはBの判定の生活行動・習慣の状態が良い傾向にある学生は3分の1にとどまっておらず、DまたはEの判定となった生活行動・習慣の状態が悪い傾向にある学生も3割みられることが明らかになった。

筆者が2002年に短期大学学生を対象に調査した結果¹²⁾をみると、AまたはBの判定の生活行動・習慣の状態が良い傾向にある学生が21%、DまたはEの判定となった生活行動・習慣の状態が悪い傾向にある学生が40%であり、今回の調査対象は10年前の学生に比べて、生活行動・習慣の状態が良い傾向にある学生が増え、問題を多く抱える学生が減る傾向がみられた。

性格類型別に生活行動・習慣の状態のスコアをみると、D（安定積極）型の平均が14.2と最も良く、以下C（安定消極）型が15.7、A（平均）型が16.3、B（不安定積極）型が17.1と続き、E（不安定消極）型が17.2と最も悪かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、A型-C型の間で、生活行動・習慣の状態のスコアの平均値に統計的な有意差が認められた。

生活行動・習慣の状態がD（あまり良くない状態）またはE（きわめて悪い状態）と判定された学生の比率は、B（不安定積極）型が52%と最も高く、以下E（不安定消極）型が43%、C（安定消極）型が31%、A（平均）型が22%と続き、D（安定積極）型が12%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A型-B型、A型-E型、B型-C型、B型-D型、D型-E型の間で、生活行動・習慣の状態がD（あまり良くない状態）またはE（きわめて悪い状態）と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認めら

れた。

このように、D型やC型のように情緒が安定している学生では、E型やB型のように情緒が不安定傾向にある学生に比べて、生活行動・習慣の状態がより望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動をもたらしているものと考えられた。言い換えれば、情緒を安定させることが生活行動・習慣を健全なものにしていくためにきわめて重要であると思われた。(表2, 表3, 表4, 表5を参照)

(6) 健康生活全般の状態

健康生活テストでは、全14項目の回答結果に基づいて健康生活全般の状態を5段階で判定できるようになっているが、147名の健康生活全般の状態の判定結果をみると、A(きわめて良い状態)が5名(3%), B(だいたい良い状態)が31名(21%), C(平均的な状態)が65名(44%), D(あまり良くない状態)が36名(25%), E(きわめて悪い状態)が10名(7%)であり、AまたはBの判定の健康生活全般の状態が良い傾向にある学生は4分の1にとどまっており、DまたはEの判定となった健康生活全般の状態が悪い傾向にある学生も3割強みられることが明らかになった。筆者が2002年に短期大学学生を対象に調査した結果¹²⁾をみると、AまたはBの判定の健康生活全般の状態が良い傾向にある学生が11%、DまたはEの判定となった健康生活全般の状態が悪い傾向にある学生が47%であり、今回の調査対象は10年前の学生に比べて、健康生活全般の状態が良い傾向にある学生が増え、問題を多く抱える学生が減る傾向がみられた。

性格類型別に健康生活全般の状態のスコアをみると、D(安定積極)型の平均が29.9と最も良く、以下C(安定消極)型が32.3、A(平均)型が36.1、E(不安定消極)型が37.0と続き、B(不安定積極)型が38.0と最も悪かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、A型-D型、B型-C型、D型-E型の間で、健康生活全般の状態のスコアの平均値に統計的な有意差が認められた。

健康生活全般の状態のD(あまり良くない状態)またはE(きわめて悪い状態)と判定された学生の比率は、B(不安定積極)型が67%と最も高く、

以下E(不安定消極)型が48%、A(平均)型が37%、C(安定消極)型が17%と続き、D(安定積極)型が12%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A型-B型、A型-C型、A型-D型、B型-C型、B型-D型、B型-E型、C型-E型、D型-E型の間で、健康生活全般の状態がD(あまり良くない状態)またはE(きわめて悪い状態)と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、D型やC型のように情緒が安定している学生では、B型やE型のように情緒が不安定な傾向にある学生に比べて健康生活全般の状態がより望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることが健康的で安定した生活をもたらしているものと思われ、健康生活の確立にとって情緒の安定を図ることがきわめて重要と考えられた。(表2, 表3, 表4, 表5を参照)

(7) スポーツ・運動の実施状況

健康生活テストの中に「スポーツ・運動の実施状況」を問う項目があり、147名の回答結果をみると、A(よく運動している)が8名(5%)、B(ある程度運動している)が10名(7%)、C(平均的)が55名(37%)、D(運動の機会が少ない)が25名(17%)、E(運動の機会が極めて少ない)が49名(33%)であり、AまたはBのよくスポーツや運動に取り組む傾向にある学生は1割強にとどまっており、DまたはEの判定となった運動不足傾向の学生が半数を占めることが明らかになった。

筆者が2002年に短期大学学生を対象に調査した結果¹²⁾をみると、AまたはBの判定となったよくスポーツや運動に取り組む傾向にある学生が10%、DまたはEの判定となった運動不足傾向の学生が32%であり、今回の調査対象は10年前の学生に比べて、よくスポーツや運動に取り組む傾向にある学生の比率はほぼ同じであったが、運動不足の傾向にある学生の比率は高くなる傾向がみられた。

性格類型別にスポーツ・運動の実施状況のスコアをみると、D(安定積極)型の平均が3.18と最も良く、以下C(安定消極)型が3.69、A(平均)型が3.85、B(不安定積極)型が3.86と続き、E(不安定消極)型が3.91と最も悪かった。またテュー

キーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、いずれの性格類型の間でも運動の実施状況のスコアの平均値に統計的な有意差は認められなかった。

D (運動の機会が少ない) または E (運動の機会が極めて少ない) と判定された学生の比率は、E (不安定消極) 型が65%と最も高く、以下 A (平均) 型が63%、B (不安定積極) 型が57%、C (安定消極) 型が48%と続き、D (安定積極) 型が29%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A 型 - C 型、A 型 - D 型、B 型 - D 型、C 型 - D 型、C 型 - E 型、D 型 - E 型の間で、D (運動の機会が少ない) または E (運動の機会が極めて少ない) と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、D 型のように情緒が安定し積極性がある学生で、スポーツや運動への取り組みのスコアが最も良かったが、情緒が安定し積極的であることがスポーツや運動への積極的で継続的な取り組みにつながっているものと思われた。(表 2, 表 3, 表 4, 表 5 を参照)

(8) ストレス度

147名のストレス度の判定結果をみると、A (ストレスが殆どない) が32名 (22%)、B (低い) が75名 (51%)、C (やや高い) が19名 (13%)、D (かなり高い) が11名 (8%)、E (非常に高い) が10名 (7%) であり、A または B と判定されたストレス度が低い傾向の学生が7割以上を占めたが、D または E と判定されたストレスを多く抱える学生が1割強存在することが明らかになった。

筆者が2008~2009年にかけて短期大学学生を対象に実施した調査結果¹³⁾をみると、A または B と判定されたストレス度が低い傾向の学生が60%、D または E と判定されたストレスを多く抱える学生が18%であり、今回の調査対象は2008~2009年の対象に比べて、ストレス度の低い学生が増え、ストレスを多く抱える学生は減る傾向がみられた。

性格類型別にストレス度のスコアをみると、C (安定消極) 型の平均が43.8と最も良く、以下 D (安定積極) 型が44.2、A (平均) 型が58.1、B (不安定積極) 型が58.6と続き、E (不安定消極) 型が70.3と最も悪かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、A 型 - C 型、A

型 - D 型、B 型 - C 型、B 型 - D 型、C 型 - E 型、D 型 - E 型の間で、ストレス度のスコアの平均値に統計的な有意差が認められた。

ストレス度が D (かなり高い) または E (非常に高い) と判定された学生の比率は、E (不安定消極) 型が43%と最も高く、以下 B (不安定積極) 型が24%、A (平均) 型が19%、C (安定消極) 型が2%と続き、D (安定積極) 型が0%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A 型 - C 型、A 型 - D 型、A 型 - E 型、B 型 - C 型、B 型 - D 型、B 型 - E 型、C 型 - E 型、D 型 - E 型の間で、ストレス度が D (かなり高い) または E (非常に高い) と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、E 型や B 型のように情緒が不安定傾向にある学生では、D 型や C 型のように情緒が安定している学生に比べてストレスを多く抱える傾向にあったが、生活行動・習慣や運動量のスコアからも明らかなように、情緒が不安定な学生ほど日々の生活が不規則になったり、運動が不足しがちであることから、ストレスが蓄積しやすくなったり、ストレスの解消がうまくできない状態になっているのではないかと考えられた。(表 2, 表 3, 表 4, 表 5 を参照)

(9) 生きがい度

147名の生きがい度の判定結果をみると、A (生きがい度が非常に高い) が10名 (7%)、B (かなり高い) が21名 (14%)、C (やや高い) が45名 (31%)、D (低い) が45名 (31%)、E (生きがい度が殆どない) が26名 (18%) であり、A または B と判定された生きがい度の高いと思われる学生は4分の1にとどまり、D または E と判定された生きがいをあまり持たないと思われる学生が半数近くにのぼることが明らかになった。

筆者が2008~2009年にかけて短期大学学生を対象に実施した調査結果¹³⁾をみると、A または B と判定された生きがい度の高いと思われる学生が13%、D または E と判定された生きがいをあまり持たないと思われる学生が53%であり、今回の調査対象は2008~2009年の対象に比べて、生きがいをあまり持たないと思われる学生の比率は大きな差はみられなかったが、生きがい度の高いと思われる学生の比率は減る傾向がみられた。

性格類型別に生きがい度のスコアをみると、D（安定積極）型の平均が29.6と最も良く、以下、A（平均）型が25.0、C（安定消極）型が24.6、B（不安定積極）型が24.3と続き、E（不安定消極）型が19.6と最も悪かった。またテューキーの方法を用いた平均値の多重比較の結果、A型-D型、B型-D型、B型-E型、C型-D型、C型-E型、D型-E型の間で、生きがい度のスコアの平均値に統計的な有意差が認められた。

生きがい度がD（低い）またはE（生きがいがある）と判定された学生の比率は、E（不安定消極）型が78%と最も高く、以下B（不安定積極）型が52%、A（平均）型とC（安定消極）型がともに48%と続き、D（安定積極）型が26%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A型-D型、B型-D型、B型-E型、C型-D型、C型-E型、D型-E型の間で、生きがい度がD（かなり高い）またはE（非常に高い）と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、E型やB型のように情緒が不安定の傾向にある学生ほど生きがい度が低い傾向にあったが、情緒不安定傾向にある学生ではストレス度も高く、心身の状態や生活行動・習慣の状態にも問題を多く抱える傾向にあることから、ストレスの蓄積、心身の不調、生活の不規則などにより、生きがいの多い健康的な生活が阻害されているのではないかと考えられた。（表2、表3、表4、表5を参照）

(10) 精神的健康パターン

ストレス度と生きがい度のスコアに基づいて、精神的健康パターンを4つのタイプに判定できるようになっているが、147名の判定結果をみると、ストレス度が低く生きがい度が高い、はつらつ（ストレス適応）型が68名（46%）、ストレス度も生きがい度も低い、ゆうゆう（ストレス準適応）型が38名（26%）、ストレス度も生きがい度も高い、ふうふう（ストレス抵抗型）が8名（5%）、ストレス度が高く生きがい度が低い、へとへと（ストレス不適応）型が33名（22%）であり、半数近くははつらつとした生活を送る傾向にあったが、5人に1人はへとへと状態にあることが明らかになった。

精神的健康パターンが「ふうふう（ストレス抵抗型）」または「へとへと（ストレス不適応）型」と判定された学生の比率は、E（不安定消極）型が74%と最も高く、以下B（不安定積極）型が43%、A（平均）型が37%、D（安定積極）型が9%と続き、C（安定消極）型が5%と最も低かった。また χ^2 検定の結果、A型-C型、A型-D型、A型-E型、B型-C型、B型-D型、B型-E型、C型-E型、D型-E型の間で、「ふうふう（ストレス抵抗型）」または「へとへと（ストレス不適応）型」と判定された学生の比率およびそれ以外の学生の比率に統計的な有意差が認められた。

このように、情緒が不安定で消極的なE型の学生では、4人に3人がストレス抵抗型またはストレス不適応型と判定され、精神的な健康が心配される状態にあることがわかったが、運動不足や生活の不規則などによりストレスが蓄積し、心身の不健康が助長されているのではないかと考えられるので、運動実践や生活リズムの改善などによりストレスの蓄積を防ぎ、精神健康度を高めていく必要があると思われた。（表2および表3を参照）

4. まとめ

短期大学生を対象として、性格特性、スポーツへの取り組み、心身の健康状態、生活行動習慣の状態などを調査し、結果の分析を通して以下のことなどが明らかになった。

①147名の性格特性は、C（安定消極）型が最も多く、以下D（安定積極）型、A（平均）型、E（不安定消極）型と続き、B（不安定積極）型が最も少なかった。また、情緒安定傾向の学生はおよそ半数、不安定傾向の学生はおよそ3分の1、積極的傾向の学生は4割弱、消極的傾向の学生は4割強みられた。

②中学・高校とも運動部活動を行っていた学生が最も多かったのはD型であったが、情緒が安定し積極性があることが運動部活動の継続に大きく影響していると考えられた。またC型がD型に次いで継続者が多かったが、積極的ではないが情緒が安定傾向にあることが運動部活動の継続にプラスに影響してものと思われた。一方、B型は積極性がある点は運動部活動に向いているように

思われるが、情緒が不安定であることが運動部活動の継続にはマイナスに作用していることが考えられた。

③運動量スコアはD型の学生が最も良かったが、情緒が安定し積極性があることが日頃の運動実践への積極的な取り組みにつながっているものと思われた。またE型で運動不足傾向にある学生の比率が最も高かったが、情緒が不安定傾向にあり、積極性もないことが日頃の運動への取り組みを消極的にするなどマイナスに影響していることが考えられた。

④心身の状態は、D型やC型のように情緒安定傾向にある学生ほど望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動につながり、心身の状態をより望ましいものにしていくことが考えられた。

⑤生活行動・習慣の状態は、D型やC型のように情緒が安定している学生が、E型やB型のように情緒が不安定傾向にある学生に比べてより望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることがバランスのとれた安定した生活行動をもたらしているものと考えられた。言い換えれば、情緒を安定させることが生活行動・習慣を健全なものにしていくためにきわめて重要であると思われた。

⑥健康生活全般の状態は、D型やC型のように情緒が安定している学生が、B型やE型のように情緒が不安定な傾向にある学生に比べてより望ましい傾向にあったが、情緒が安定していることが健康的で安定した生活をもたらしているものと思われ、健康生活の確立にとって情緒の安定を図ることがきわめて重要と考えられた。

⑦スポーツや運動への取り組みのスコアは、情緒が安定し積極性があるD型が最も良かったが、情緒が安定し積極的であることがスポーツや運動への積極的に継続的な取り組みにつながっているものと思われた。

⑧ストレス度は、E型やB型のように情緒が不安定傾向にある学生が、D型やC型のように情緒が安定している学生に比べて高い傾向にあったが、生活行動・習慣や運動量のスコアからも明らかのように、情緒が不安定な学生ほど日々の生活が不規則になったり、運動が不足しがちであることから、ストレスが蓄積しやすくなったり、ス

トレスの解消がうまくできない状態になっているのではないかと考えられた。

⑨生きがい度は、E型やB型のように情緒が不安定の傾向にある学生ほど低い傾向にあったが、情緒不安定傾向にある学生ではストレス度も高く、心身の状態や生活行動・習慣の状態にも問題を多く抱える傾向にあることから、ストレスの蓄積、心身の不調、生活の不規則などにより、生きがいの多い健康的な生活が阻害されているのではないかと考えられた。

⑩精神的健康パターンの判定の結果、情緒が不安定で消極的なE型の学生では、4人に3人がストレス抵抗型またはストレス不適応型であり、精神的な健康が心配される状態にあることがわかったが、運動不足や生活の不規則などによりストレスが蓄積し、心身の不健康が助長されているのではないかと考えられるので、運動実践や生活リズムの改善などによりストレスの蓄積を防ぎ、精神健康度を高めていく必要があると思われた。

<注>

- 1) 辻岡美延：YG性格検査実施手引，日本心理テスト研究所，1-7。(1988)
- 2) 澤田孝二，澤田由美：中学・高校時代の運動実践が後の健康生活に及ぼす影響，山梨学院短期大学研究紀要第33巻，82-96。(2013)
- 3) 徳永幹雄，金崎良三，橋本公雄：スポーツ行動診断検査手引，TOYO PHYSICAL，1-34。(2008)
- 4) 澤田孝二：健康と運動の科学，健康教育研究会，19-22。(2001)
- 5) 日本体育協会スポーツ科学委員会：体力テストガイドブック，ぎょうせい，25-38。(1982)
- 6) 橋本公雄，徳永幹雄：精神的健康パターン診断検査マニュアル，TOYO PHYSICAL，1-8。(2000)
- 7) 長谷川好宏：YGテスト入門，ウイズダムマネジメント出版部，25-29。(2012)
- 8) 八木俊夫：YGテストの診断マニュアル，日本心理技術研究所，14-17。(2002)
- 9) 澤田孝二：保育科学生の職業志向と性格傾向に関する研究，保母養成研究年報第9号，27-35。(1991)
- 10) 澤田孝二：20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)
- 11) 福富和夫, 永井正規, 中村好一, 柳川 洋: ヘルスサイエンスのための基本統計学, 南山堂, 85-99. (1989)
- 12) 澤田孝二, 澤田由美: 短期大学学生の健康生活の変遷 - 四半世紀 (1982年~2007年) にわたる調査結果の分析 (第1報) -, 山梨学院短期大学研究紀要第29巻, 107-121. (2009)
- 13) 澤田孝二, 澤田由美: 短期大学学生の運動実践に影響する要因の分析, 山梨学院短期大学研究紀要第32巻, 67-78. (2012)
- 206-207. (2006)
- 澤田孝二: 体力測定と健康チェック, 健康教育研究会, 21-24. (1999)

<参考文献>

- 澤田孝二, 澤田由美: 中学・高校時代の運動部活動の有無と後の運動実践の関わり分析, 第60回日本小児保健協会学術集会講演集, 217. (2013)
- 澤田孝二: 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)
- 澤田孝二, 澤田由美: 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1報), 山梨学院短期大学研究紀要第28巻, 90-97. (2008)
- 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)
- 山本和代, 永井純子: 大学生の日常生活におけるストレスの実態, 第58回日本学校保健学会講演集, 462. (2011)
- 伊藤菜緒, 高橋俊哉, 面澤和子, 伊藤武樹: 大学生のライフスタイルについての因果的様態の検討, 学校保健研究46巻, 264-282. (2004)
- 善福正夫, 川田智恵子: 学生における健康習慣と主観的健康状態の関連性に関する研究, 学校保健研究39巻, 325-332. (1997)
- 上岡洋晴, 佐藤陽治, 斎藤滋雄, 武藤芳照: 大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関連, 学校保健研究40巻, 425-438. (1998)
- 高倉 実, 新屋信雄, 平良一彦: 大学生の Quality of Life と精神的健康について - 生活満足度尺度の試作 -, 学校保健研究37巻, 414-422. (1995)
- 佐々木浩子: 大学新入生の生活習慣と精神的健康の変化, 第55回日本学校保健学会講演集, 346. (2008)
- 澤田孝二: 大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析, 第53回日本学校保健学会講演集,