



T 大学学生における生活習慣の実態調査

白川 敦 (大学院体育学研究科) 小澤治夫 (体育学部体育学科)
大村亮平 (体育学部体育学科) 寺尾 保 (スポーツ医科学研究所)
小河原慶太 (体育学部体育学科) 内田匡輔 (体育学部体育学科)
中西健一郎 (札幌校舎資格教育センター) 松前義昭 (一貫教育委員会)

Fact-finding of the Lifestyle in the T University Student

Atsushi SHIRAKAWA, Haruo OZAWA, Ryouhei OMURA, Tamotsu TERAOKA, Keita OGAWARA,
Kyouusuke UTIDA, Kenitirou NAKANISHI and Yoshiaki MATSUMAE



Abstract

The purpose of this study was to investigate the college student's lifestyle.

This study reveals how they relate to lifestyle and faculty and living arrangements. The students surveyed were 3,325 men and 1,361 women of T university in September 2013.

The main results were as follows

- 1) The lifestyle of university student tended to get worse compared to high school student's one.
- 2) By comparing the lifestyle to another faculty, T faculty who are learning aggressively sports, physical education and health had to form a preferred lifestyle.
- 3) By comparing the lifestyle living arrangements to another, there was a trend that form the preferred lifestyle in order dormitory, home, living alone.

(Tokai J. Sports Med. Sci. No. 26, 91-100, 2014)

I. 緒言

大学生期は、生涯の中で体力的に充実した時期であり、その後の人生の体力的なベースとなる時期である¹⁾。体力は人間の源であり、健康の維持のみならず、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっており、豊かな人間性や自ら学び自ら考えると「生きる力」の重要な要素となるものである²⁾。しかし、大学生の生活習慣全

般の変容と体力の低下は著しく、身体活動量の減少にともない大学生の体力が低下傾向にあるといわれている³⁾。体力低下は様々な要因が複雑に絡み合い生じている。その要因の一つに運動習慣の減少をはじめとする生活習慣の悪化が挙げられる。谷本は、大学生の運動能力低下の要因として、生活諸条件の睡眠、食事、運動面に問題があると報告している⁴⁾。しかし、この時期は総体的にみて極めて優れた健康状態にあり、青年期の健康な年代において生活習慣に心を配ることは容易

ではない⁵⁾。徳永らの研究では、「生活習慣には年代的な差異があり、特に大学生はほかの年代と比較して、生活習慣が最も望ましくなく、特に食事面が最悪であった。」と報告している⁶⁾。これらの研究により大学生の生活習慣と健康についての報告は数多くされている。しかし、対象が限定されており幅広い研究は見当たらない。大学生期は同大学内においても居住形態や学部、部活動の加入状況など生活習慣が個人によって大幅に異なる。

そこで本研究では、2013年4月にT大学湘南キャンパス・伊勢原キャンパスの第1学年全11学部約5,000名を対象に生活習慣についての質問紙調査を行った。本研究は生活習慣の実態を調査し、居住形態別、学部別、所属部活動別との関連について分析を行い、T大学大学生の生活習慣の実態を明らかにするとともに、生活習慣改善の一助となることを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象

調査対象は、2013年度T大学湘南・伊勢原校舎全学部生1年生11学部計4,686名(表1)であった。1年次の必修科目である健康フィットネス理論及び実習履修学生対象に当該授業開始に先立って調査を行った。尚、事前に担当教員、学生には調査についての説明を行い、同意を得て行った。

表1 「調査対象の内訳」(名)

	男	女	合計
B 学部	476	419	895
KA 学部	73	138	211
SK 学部	383	64	447
H 学部	112	38	150
KY 学部	187	152	339
R 学部	267	79	346
JR 学部	206	13	219
KO 学部	1,217	186	1,403
T 学部	301	130	431
I 学部	45	34	79
KK 学部	58	108	166
合計	3,325	1,361	4,686

在籍数 5,312人中4,686人

回収率 88.2%

2. 調査期間

2013年9月20日から9月26日を調査期間とし、その間に生活習慣アンケートを実施した。

3. 調査方法

1) 生活習慣等調査質問紙を用いて生活習慣についての調査を行った。質問紙は、学部学科について、性別について、居住形態など基本情報と朝食喫食状況や起床時刻・就床時刻、1日の運動時間など生活習慣に関する項目の全17項目である。

2) 学力偏差値

大学の入試難易度を公表している代々木ゼミナール、河合塾の2013年度学科別学力偏差値の平均値を算出した。本研究においては、学科別学力偏差値の平均値を学力偏差値と定義する。

4. 分析方法

統計には Microsoft Excel 2010 及び IBM SPSS Statics 19 を使用した。単純集計、 χ^2 検定、一元配置の分散分析、多重比較検定を行った。また、結果の有意水準はいずれも5%未満とした。

なお、本研究は東海大学ヒトを対象とする倫理委員会(13099)の承認を受け、実施した。

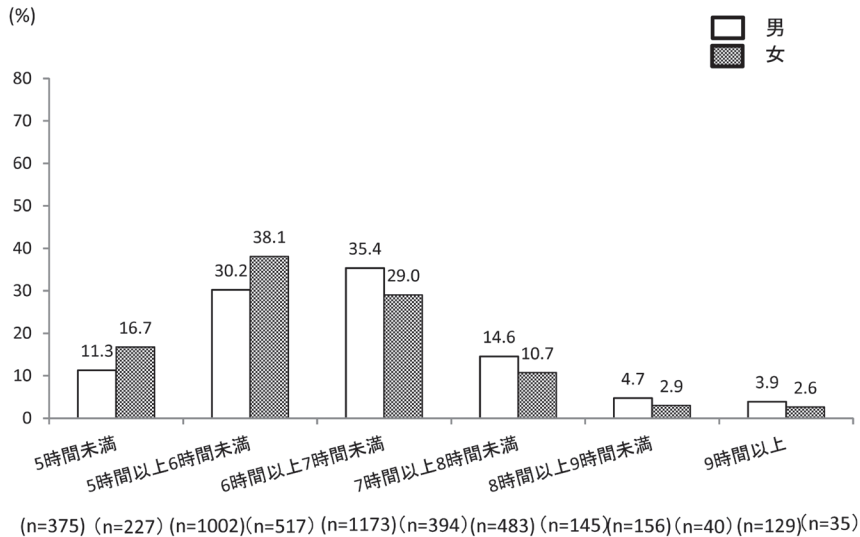


図1 男女別平均睡眠時間の比較

Fig 1 The comparison of the average sleep according to the man and woman

Ⅲ. 結果及び考察

1. T 大学生の生活習慣の実態について

1) 居住形態について

男子は、「自宅」60.4%、「寮」6.4%、「下宿」33.6%であった。女子では、「自宅」72.4%、「寮」3.1%、「下宿」24.5%であった。

2) 部活動所属状況について

男子は、「運動部」15.4%、「運動部（サークル）」22.3%、「文化部」14.1%、「所属していない」48.3%であった。女子では、「運動部（体育会）」14.9%、「運動部（サークル）」15.1%、「文化部」20.2%、「所属していない」49.9%であった。

3) 睡眠に関する項目について（図1）

「起床時刻」では、男女ともに「6：00～7：00」に起床すると回答した学生の割合が最も高く、早起きしている傾向が見られた。しかし、「就床時刻」において男女ともに24：00時以降に就床している割合が約70%と高い割合を示した。平均睡眠時間が7時間未満と回答した学生の割合が男子76.9%、女子83.8%と高い割合を示した。また、「大学で眠くなるか」において男女ともに約半数が「ほぼ毎日ある」と回答しており、睡眠

時間が短いことが考えられる。今日の大学生の特徴としては、男女問わず夜型生活をしており、特に、女子学生における就床時刻の遅延傾向が顕著となっていた。これは、睡眠時間の減少となって現れ、起床時刻の遅延では睡眠時間を保証しきれないことが示唆された。

4) 朝食について（図2）

「毎日食べる」と回答した学生は、男子で51.8%、女子60.2%と平成22年度児童生徒の健康状態サーベイランス調査⁷⁾の高校生「毎日食べる」約85%と比較すると朝食喫食率が低いことが明らかとなった。さらに、食べている学生においても「3品以上」食べている学生は、男女ともに約2割程度しかいないことが明らかとなった。長浜の大学生を対象とした研究において、朝食を摂らない理由として、「時間がない」、「食費がかかる」、「起きる時間がない」などが挙げられている⁸⁾。また、小澤らの研究によって睡眠時間の短さが朝食の欠食や品数の少なさに影響することが明らかにされている⁹⁾。このことから、睡眠時間の短さや起床時刻の遅延化により朝食の欠食を招いていることが考えられる。T大学学生においても睡眠時間が不十分であり、それらが要因となり朝食の欠食、品数の少ない学生が多いことが推察され

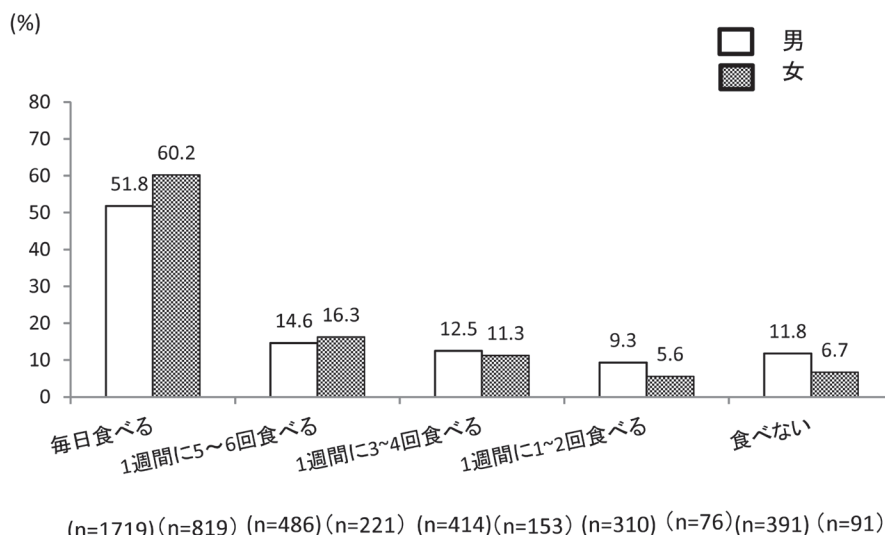


図2 男女別朝食喫食率の比較
Fig 2 Comparison of men and women eating breakfast rate

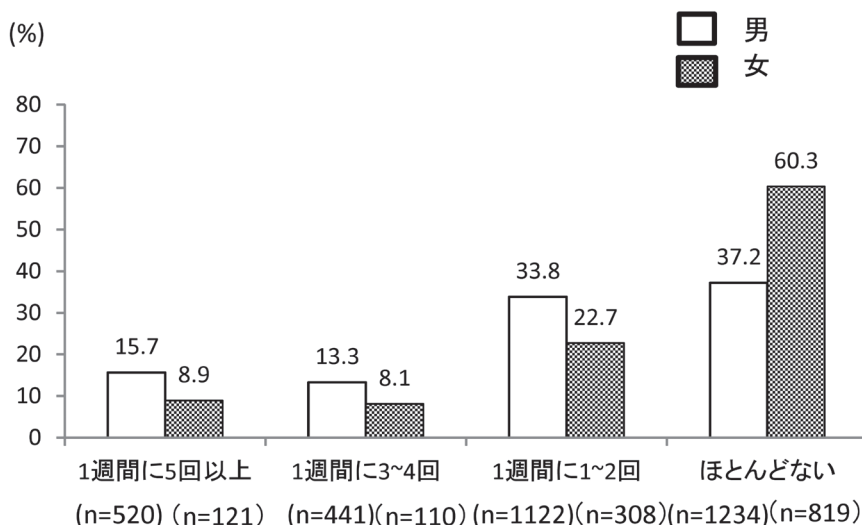


図3 男女別の運動実施頻度
Fig 3 Movement frequency of men and women

る。

5) 運動習慣について (図3)

「体育の授業以外で、運動やスポーツをどのくらい行いますか。(部活動も含みます)」では、男女共に「ほとんどしない」の割合が高く、1週間に3回以上運動・スポーツをする学生が男子は3割以下、女子は2割以下と運動習慣が確保されていないことが明らかとなった。林らは、大学生を対象とした運動・体力の関係について、週1回、

7~10週間のスポーツ関連の授業が筋力向上に有効だったと報告している¹⁰⁾。本学1学年生は健康フィットネス理論及び実習という体育・スポーツ科目を必修とし受講している。そのため、週1回の運動は確保できている。しかし、その授業後に体育・スポーツ科目の必修は無い。運動習慣を1学年時に定着させることが重要だと考える。

6) その他の項目について

「大便頻度」において、男子「毎日出る」71.7

%に対し、女子は38.2%であった。平成22年度児童生徒の健康状態サーベイランス調査の高校生と比較すると同様の傾向がみられた⁷⁾。「大学以外での勉強時間」は男子「0分」38.5%、「30分」28.2%、女子「0分」37.8%、「30分」34.0%であり勉強時間が確保されていないことが明らかとなった。

2. 学部別生活習慣の比較

1) 生活形態について

男女ともにT学部以外の学部では自宅生活が多く、次いで下宿生活が多い傾向が見られた。T学部生においては、寮生活をしている学生が最も高い割合を示した。その理由として、体育会部活動に所属している学生が多く、部活動の寮で生活している学生が多いことが考えられる。

2) 部活動加入率について

T学部・I学部・KK学部は、体育会部活動に所属している学生が多い傾向が見られた。これらの学部は、健康や運動、体育について多く学ぶ学部であることから運動・スポーツに興味関心を持ち、部活動に入る学生が多いのではないかと考えられる。他の学部においては、約半数の学生が無所属であることが明らかとなった。

3) 起床・就床時刻、平均睡眠時間について

男子の「起床時刻」では、I学部やH学部の学生は起床時刻が遅く8:00以降に起床する学生が多い傾向にある。「就床時刻」では、T学部の学生が早く寝ており、I学部の学生が遅い傾向にある。I学部生の就床時刻が遅い要因として、クロス集計の結果からI学部の学生は「大学以外での勉強時間」が長い傾向にあり、遅い時間まで勉強し、睡眠時間が遅くなっていることが推察される。

女子では、「起床時刻」において、各学部の半数以上が7:00時以前に起床しており、8:00時には、約9割の学生が起床していることが明らかとなった。男子学生と比較し女子学生が早起きをしている要因として、登校の準備時間に時間が掛かることなどが考えられる。

4) 朝食喫食率、品数について (図4)

男子では、T学部が「毎日食べる」と回答した割合が最も高い結果となった。T学部には寮生活をしている学生が多く、寮で毎朝朝食が準備されており毎日食べる学生が多い傾向になったことが考えられる。さらに品数においてもT学部が他学部 비해3品以上食べている学生の割合が最も高い。井上らの大学生を対象とした研究において、運動部に所属している学生のほうが無所属よりも食事の規則性が良好であり、毎日のリズムが一定であると報告している¹¹⁾。運動部活動加入率が高いT学部はこれらの要因により他の学部と比較すると朝食喫食が高いことが考えられる。また、他の学部においては半数、または半数以下しか朝食を食べていないことが明らかとなった。特にK学部では「毎日食べる」38.4%と最も低い割合を示した。

5) 学校以外での勉強時間について

男子では、H学部、R学部、I学部の勉強時間が長い傾向にあり、中でも3時間以上勉強している割合が高いのはH学部の8.0%であった。一方、T学部が最も勉強時間が短いことが明らかになった。T学部では、6割以上の人が「ほとんどの勉強をしない」と回答した。

女子ではK学部やR学部、I学部の勉強時間が長く、中でも3時間以上勉強している割合が高いのはK学部5.9%であった。JR学部では、53.8%と半数以上の学生が勉強していないことが明らかとなった。さらにK学部、KY学部、T学部の学生の約80%が30分以下しか勉強していない、または勉強をしていないことが明らかとなった。男女ともにT学部が最も勉強をしている割合が少ない。T大学には、全国でもトップクラスの運動部活動が多く存在する。部活動による疲労から勉強をしていないことが考えられる。

6) 運動習慣について (図5)

「1週間に5回以上運動・スポーツを行う」と回答した学生が男子では61.5%、女子では50.0%とT学部が最も高い傾向が見られた。その他の学部では、「週に1~2回」、「ほとんどしない」

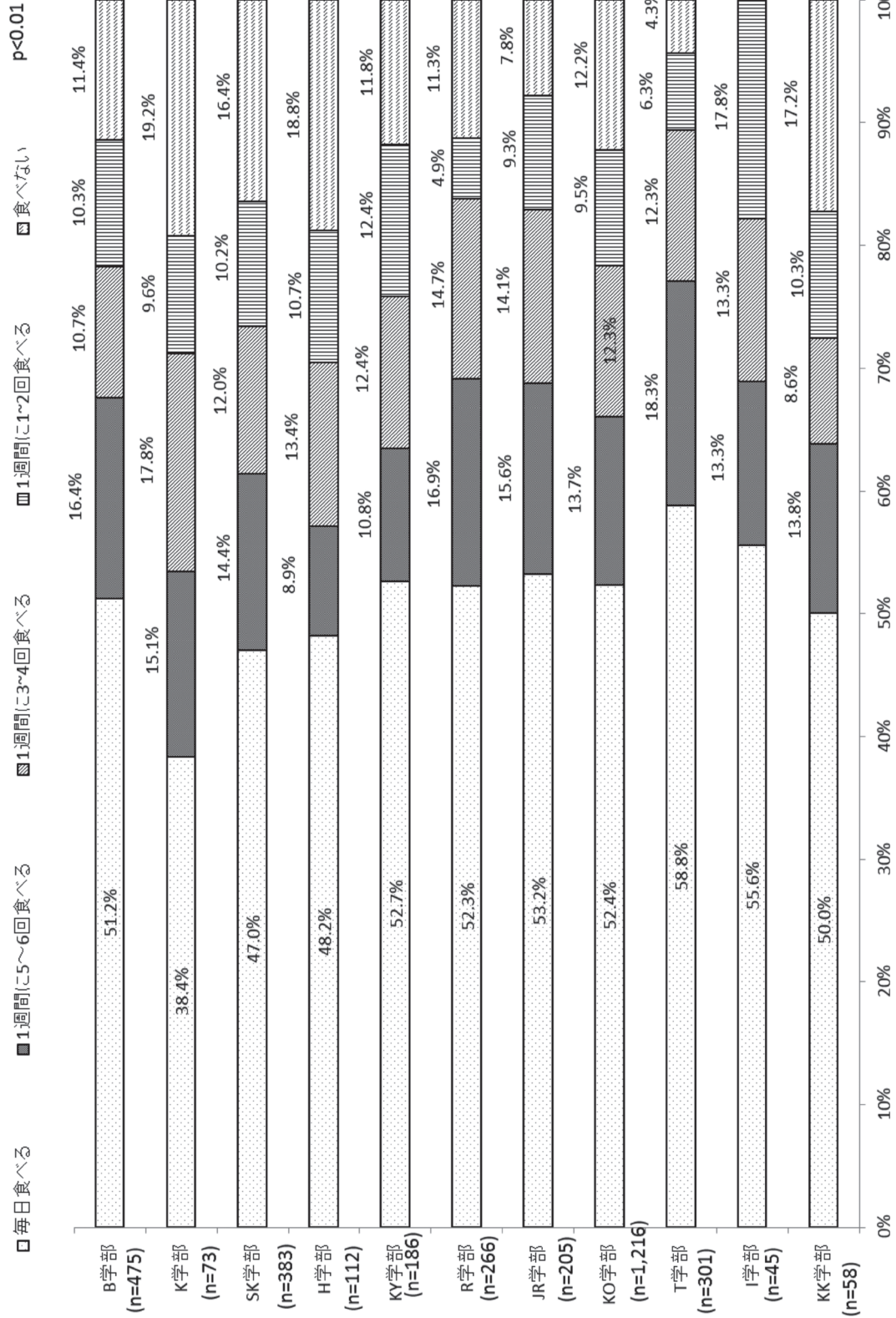


図4 学部別朝食喫食率の比較 (男子)
Fig 4 Comparison by faculty, of skipping breakfast rate

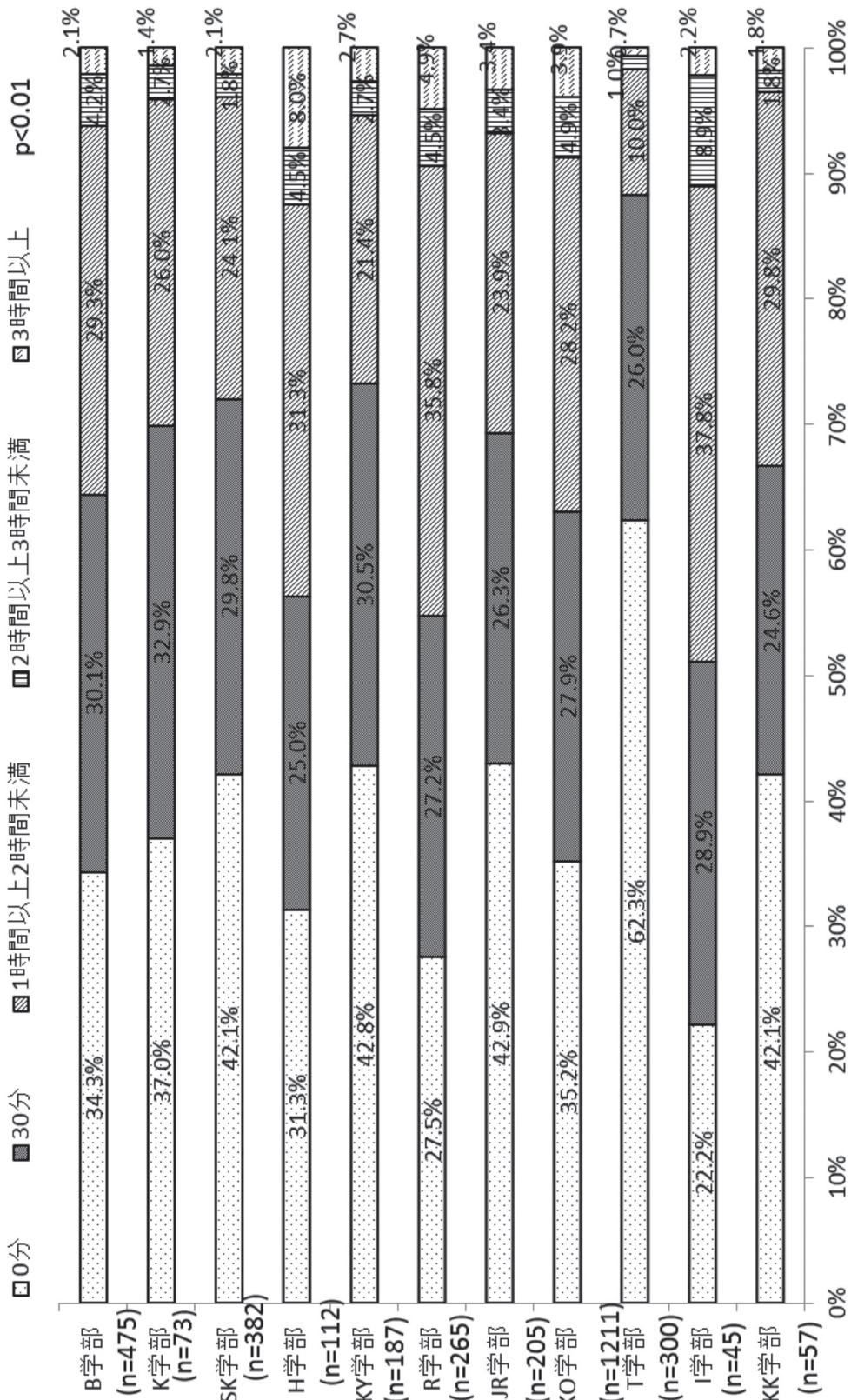


図5 学部別運動実施頻度の比較 (男子)

Fig. 5 Comparison of faculty conducted by exercise frequency (male)

という回答が多い結果となった。体育会系部活動に所属している学生が多いT学部が最も運動習慣が良いことが明らかになった。長浜の研究によると、某大学生の男子学生において約半数、女子学生で4分の3がアルバイトをしていることが明らかにされている¹²⁾。その他の学部では、部活動に所属している学生が少なくことから、授業後の時間を運動に充てず、アルバイトや遊び、勉強に使い、運動習慣の確保をしていないことが推察される。

3. 居住形態別の生活習慣の比較、比較的生活習慣が好ましい体育学部に着目して (図6)

生活習慣を学部別にみるとT学部が比較的好ましい生活習慣を有しており、その要因として他の学部と比較すると「居住形態」に違いがあることから、T学部の居住形態に着目し分析を行った。起床時刻・就床時刻・朝食喫食・朝食品数の基本的な生活習慣において「寮」、「自宅」、「下宿」の順に良い傾向がみられた。その要因として寮生は生活が統制されていることや自宅生は家庭で朝食が作られていることが考えられる。居住形態別

に生活習慣を比較した結果、「寮」生活している学生が比較的良好な生活を送っていることが示唆された。

4. 学力偏差値と生活習慣の比較について

学力と生活習慣の関係については、文部科学省や小澤の研究によって明らかにされている^{9, 13)}。また小泉らは、女子短大生342人を対象に成績と生活習慣との関連性について検討した。それによると、朝食の摂取状況と成績の状況では、毎日朝食を摂取している学生の成績が良く、規則的にしっかりと睡眠をとっている学生の成績が良いことが明らかにされた¹⁴⁾。本学大学生においても同様の傾向が見られるのかを大学入学時の偏差値を基に生活習慣との関連性について検討を行った。

学力偏差値と起床時刻に関して分析を行った結果、有意差が認められた。起床時刻が早いほど学力偏差値も高いことが明らかとなった。この要因として単純集計の結果から、学力偏差値の高い体育学部、医学部の学生が早起きしていることが考えられる。

学力偏差値と朝食喫食に関して分析を行った結

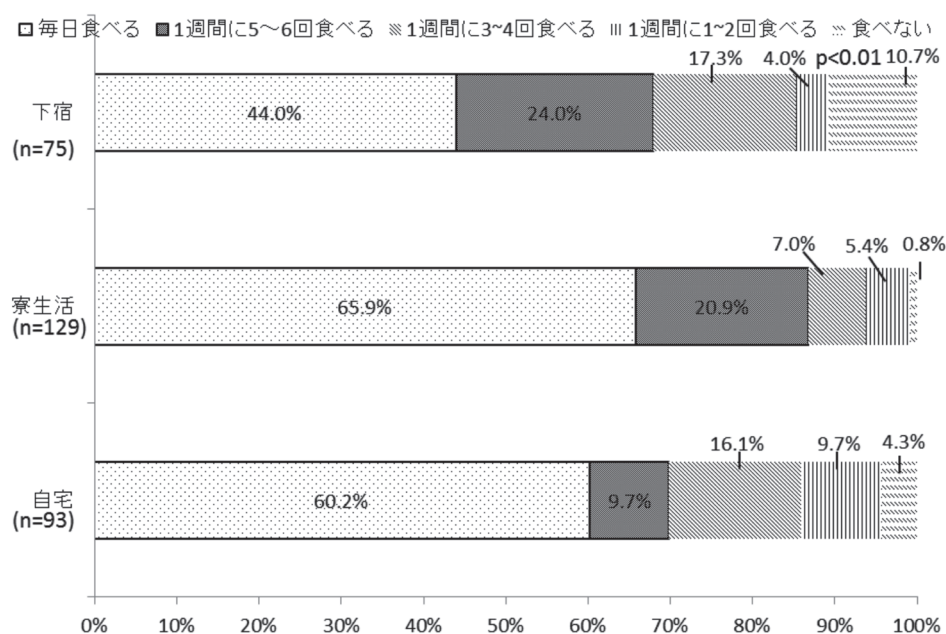


図6 T学部居住形態別の朝食喫食率 (男子)
Fig 6 Rate of skipping breakfast T undergraduate residence by form (male)

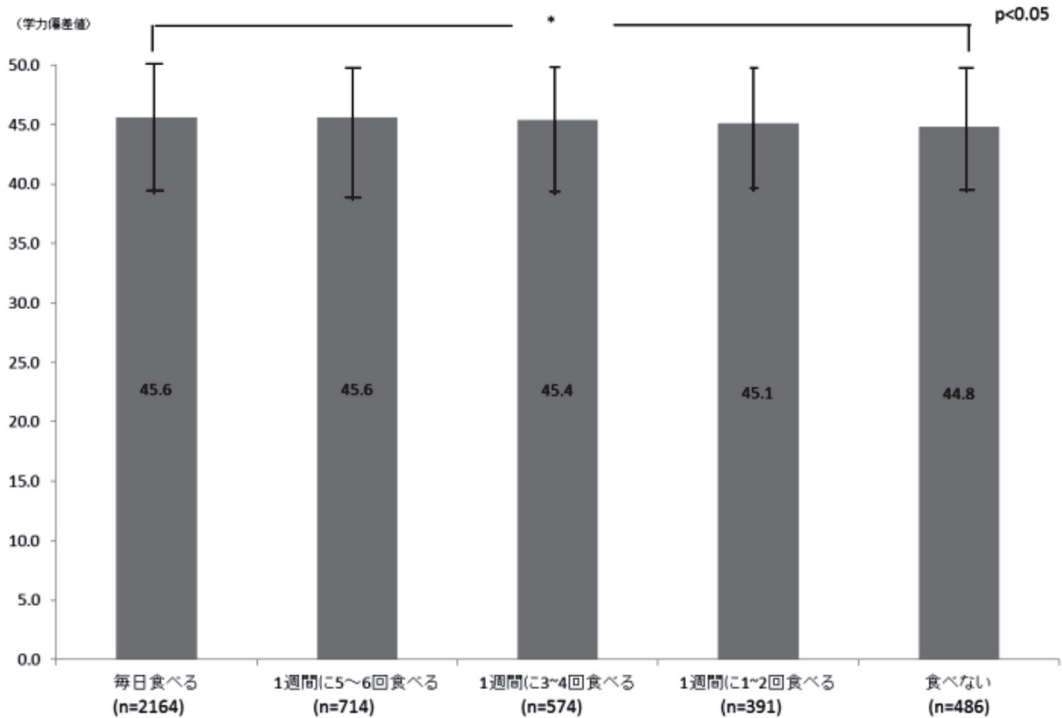


図7 朝食喫食率別の学力偏差値の比較
Fig 7 Student Assessment deviation value of eating breakfast rate by

果、有意差が認められた。(図7)「毎日食べる」45.6、「食べない」44.8と毎日食べる学生の学力偏差値が高い値を示した。

学力偏差値と運動習慣に関して分析を行った結果、有意差が認められた。「1週間に5回以上」46.3であり「ない」45.1と比較し運動を定期的に行っている群が高い学力偏差値を有していることが明らかとなった。これらの要因として、T学部やI学部が体育会・サークル問わず運動部活動への加入率が高く、運動を定期的におこなっていることが推察される。

学力偏差値と勉強時間に関して分析を行った結果、有意差が認められた。勉強をしていない群ほど学力偏差値が高い傾向が見られた。これらは、比較的偏差値の高いT学部生の勉強時間が圧倒的に少ないことが要因として考えられる。

本研究においては、大学入試時の大手予備校の入試難易度を使用したため、大きな差は見出すことが出来なかった。個人のGPAを調査し、生活習慣との関連が見いだせることが望ましい。

IV. まとめ

本研究では、T大学第1学年全学部学生の質問紙調査のデータを用いて、大学生の生活習慣の実態を明らかにするとともに、学部別生活習慣の差や居住形態と生活習慣の関係について調査し、生活習慣に影響を与えている要因を探り、生活習慣の改善に一助となることを目的として調査を行った。

今回の調査から大学生の生活習慣において「学部別」、「居住形態別」に差異が生じていることが明らかとなった。また、運動やスポーツを積極的に実施している学部・学生ほど好ましい生活習慣を実施していることが明らかとなった。また大学生の生活習慣を全体的にみると悪い水準にあることが示唆された。

今回の調査では、質問紙調査を用いたため学生の健康状態や運動能力・学力などとの比較を行うことができなかった。今後、個々人の生活習慣に

目を向け、健康状態や運動能力などとの関係について研究をし、大学生期の生活習慣の改善・向上に繋げていきたい。

引用・参考文献

- 1) 橋場直彦,「女子短期大学生の体力と身体活動量について」, 聖徳栄養短期大学紀要33巻, 2002. pp18-21
- 2) 日比野幹生, 子どもの体力向上に向けた国の取り組み, 子どもと発育発達2号, 2004. pp308-314
- 3) 栗林徹ほか, 女子大学生の体力テストと生活体力テストの関連, 岩手大学教育学部附属教育実践センター研究紀要6号, 2007, pp85-90
- 4) 谷本満江, 本大学生の体力・運動能力について, 中国短期大学紀要32, 2001. pp139-148.
- 5) 池田順子, 森忠三, 女子学生の食生活とライフスタイルに対する介入研究, 小児保健研究, 1997. p9
- 6) 「徳永幹雄, 山崎先也, 「保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善」, 第一福祉大学紀要 5, 2008, pp97-108
- 7) 日本保健学会, 児童生徒の健康状態サーベイランス調査, 2010.
- 8) 長浜尚史, 「大学生における健康と生活習慣の関連性」 亜細亜大学学術文化紀要, 23巻, pp65-89
- 9) 小澤治夫, ジュニア期のスポーツライフマネジメント, 東京都高等学校体育連盟研究大会紀要, 2008, pp5-13
- 10) 林直亨ほか, 週1回の大学授業における筋力トレーニングが筋力に与える影響, 体育学研究, 2009, pp137-143
- 11) 井上文夫, 運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣について, 京都教育大学紀要 No.118, 2010, pp167-174
- 12) 長浜尚史, 「大学生における健康と生活習慣の関連性」 亜細亜大学学術文化紀要, 23巻, pp65-89
- 13) 文部科学省ホームページ「全国学力・学習状況調査の結果を用いた追加分析について」 (http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/gakuryoku-chousa/1311097.htm)
- 14) 小泉綾, 藤原晶太, 湘北短期大学の学生の体力と生活習慣, 湘北大学紀要31, 2010, pp41-48

〈和文抄録〉

本研究では、大学生の生活習慣の実態を明らかにするとともに、生活習慣に影響を与えている要因を探り、生活習慣の改善に一助となることを目的として調査を行った。

調査対象は、2013年度T大学湘南・伊勢原校舎全学部生1年生11学部計4,686名であった。2013年9月20日から9月26日であった。主な結果は以下の通りである。

- 1) 大学生の生活習慣は高校生と比較すると悪化傾向にある。
- 2) 学部別に生活習慣を比較すると、スポーツ・体育・健康などを積極的に日頃学んでいるT学部が好ましい生活習慣を形成していた。
- 3) 居住形態別に生活習慣を比較すると、寮、自宅、下宿の順に好ましい生活習慣を形成している傾向にあった。