

提言

人間力を高める体育授業に向けて

宮崎大学 根上 優

近年、小・中・高校の生徒は言うに及ばず、大学生の体力・運動能力の低下とコミュニケーション能力の低下、さらにはメンタル・ヘルスの悪化による無気力、等々、人間としての「生きる力」ないし「生き延びる力」、さらには「生命力」の衰退さえ窺わせるような言葉が社会全体に氾濫している。このように「不健康な時代」は、はたして過去に存在したのだろうか。私の知る限り、ノー！である。

体力・運動能力に限って言えば、このような「力」の衰退は、おそらく1970年代頃から徐々に若者の身体に顕在化してきたものと考えられる。体育やスポーツ科学の研究・教育の仕事に携わりつつ、今日まで文科省と一体になって体力と運動能力に関する膨大なデータを蓄積してきた私たち大学の教員ですら、そのことの重大性に気づき、「力」の衰退の原因が「歴史的なもの」「社会的なもの」「構造的なもの」であり、そしてそれらの言葉の氾濫の背後に人々の漠然とした「死」への不安が翳りを見せていることに気づくようになるのは、おそらくここ10年ほどのことであろう。

最近、新聞紙上で、日本が世界の最長寿国であるにもかかわらず、人々の「健康不安」が最も高い、という逆説的なデータを目にしたが、こうした皮肉な事態も問題の一面を捉えて離さない。それだけでなく、いまや、スポーツにおいて選手の「言語力」が勝敗を左右するとまで言われるに及んでは、「力」の衰退が単に個人の健康の問題として言及されるに止まらず、まさに「国力」の衰退のそれとして論議されることがあっても不思議ではない。私たち体育・スポーツ科学の研究者・教育者の対象とする問題の範囲は、日々、限りなく拡大しているのであり、事態の正確な把握のためにも、あらゆる学問分野の研究者と交流することが迫られている。仮にスポーツ科学の世界に限ってみても、もはや、私は「スポーツ社会学が専門ですから」「スポーツ心理学が専門ですから」「運動生理学が専門ですから」などと悠長なことを言うてはおれない時代が現実に来ているのである。

ところで、このように「生きる力」や「生き延びる力」、さらには「生命力」の衰退さえ暗示する身体の

「力」の低下とは一体、何を意味するのであろうか。筆者は、かねてから、こうした身体の「力」を人間性の全体としてホーリスティックに捉え、それを「人間力」という概念で表したいと考えてきた。しかし、この「人間力」という言葉は、80年代までの戦後民主主義の時代に厳しいイデオロギー制約—「合理的=科学的=民主的」という認識の制約—を課せられ、不幸なことに「非合理的」「非科学的」「非民主的」との誹りを免れなかったため、あえてその使用は避けてきた。因みに、この「人間力」という言葉をスポーツ界において初めて使ったのは、かつて明治大学野球部の監督を務めていた島岡吉郎さんであり、その著書『人間力』は嚆矢である。晩年、島岡監督は、NHKのキャスターのインタビューに「私は野球を通して“人間力”を鍛えているのです」と自信满满に答えていたが、その表情を今でも忘れることはできない。筆者は現在、この「力」の意味するところのものを日本語ではなく、あえて英語で「エージェンシー」(agency)と捉えた上で「人間力」として言い換えている。紙数の制約があり詳述できないが、その切っ掛けは「エッジワーク」(自らリスクを冒す行動)の社会学的研究と、そうした理論的観点からの「自己成長を目指す授業のための理論的モデル構築」(三元論的相互干渉モデル)に関わるようになったことにある。

90年代から、社会学や哲学などにおいてフーコー主義が全盛期を迎え、それに伴い、主としてスポーツ社会学やスポーツ哲学において「従順な身体」「身体の規律化」「身体の規格化」といったフーコーの身体論の中心的な概念を使った研究が輩出する。今日では、こうしたフーコーの身体論の(権力との関連での身体の)「社会的被制約性」と「受動性」が乗り越えられるべき本質的課題として、社会構築主義の方法論の限界にまで批判の射程を拡大しながら、たとえば、ジェンダー論から障害者の差別の研究に至るまで、身体の社会的被制約性と受動性を「突破」する「力」すなわち「エージェンシー」の可能性を理論的に構想する研究が内面的に進められている。

さて、体育・スポーツ科学の分野において、こうし

た身体の「力」すなわち「エージェンシー」を高める研究を進めるためには、一つの共通理解が必要である。すなわち、体育・スポーツ科学の分野には、「身体は生物学的に決定されているものではなく、社会的・文化的に構築されるものである」という「構築主義」の理論的前提に基づいて、どちらかといえば「本質主義的思考」—生物学主義や心理学主義—を排除することによって「身体論」(ドゥルーズ「器官なき身体」)の体系化を目指してきたスポーツ社会学やスポーツ哲学などの学問分野が存在する一方で、身体が社会・文化的に影響を受けていることは認めつつも、生命体としての身体の生物的・生理的機能(「器官としての身体」)を高めることによって身体の社会的・文化的被規定性(身体の限界)を突破しようとする学問分野が同居し、全体としての体育・スポーツ科学の学問体系を構成していることが、それである。このような学問分野は他に例を見ない。

現在、九州地区大学体育連合の中では、大学生の心身の健康問題に対処するための独創的体育プログラムの構築を目指してプロジェクト研究が進められている。筆者も当該研究に参加し、主として理論的立場から異なる学問分野が一つの共通理解のもとに参加しうる、弁証法的な原理に基づく体育授業研究モデルを提唱してきた。すなわち「体育授業の三元論的相互干渉モデル」が、それである。このモデルの特徴は、学生にとっての「魅力ある授業」と教師にとっての「価値ある授

業」の干渉点に、この二項を相対化し、より高い次元へと弁証法的に止揚する「介入項」を設定していることである。そこには、現代の学生の抱える心身の問題の解決に向けて、あえて「人間とは何か」と問い掛け、一つの回答として、人間とは「自らリスクを冒すことを通して成長する」というエッジワークの思想の見解が示されている。それは、現代の大学生の身体の「力」の衰退に対して、私たち体育教師は、自らイデオロギー批判を恐れるあまり、「頑張らなくてもいいよ」とばかり、もっぱら体育授業から「痛み」や「苦しみ」といった「不快要素」を排除し、そして困難を乗り越えることを通して「エージェンシー」すなわち「人間力」を高める教育と正面から向き合っていないか、という現実認識および自己反省に基づいている。

何の犠牲も伴わない価値など、本当にあるのか。フランスの哲学者ベルナール・スティグレールの次の言葉を噛みしめながら、提言としたい。

「人間とはそもそも、理解しがたいもの、つまりむずかしいものに関わり合おうとする生き物なのです。人間とは、難所の多い道りを通ることによって成長していくような存在なのです」(ベルナール・スティグレール『向上心について—人間の大きくなりたいという欲望』メランベルジェ真紀訳、新評論、2009年、15頁)

招待講演

大学体育の現状と今後の課題

東京大学 山田 茂

本日は九州地区大学体育連合研修会に、お招きいただきありがとうございます。大学体育の現状と今後の課題についてお話ししたいと思います。最初に、大学で体育を行うようになった歴史的背景についてお話しします。戦後間もない時期、大学のカリキュラムの中に体育が導入されました。この事実をいかに私たちは認識したらいいのでしょうか。

戦後、学制改革により、新制大学発足時、体育の必要性が叫ばれ、導入されました。何とも、この時期、日本は食糧難に見舞われ、多くの人々が食事もできなく、亡くなっていきました。日常生活が非常に困難な時期になぜ大学のカリキュラムの中に、エネルギーを消耗するような教科を設定したのでしょうか？戦後学校体育は占領体制のもとで軍国主義を克服する非軍事化と国家統制の練成主義から脱却し、住民自治を基本にした民主化を模索して出発しました。これを方向づけたのが、アメリカ教育使節団です。この使節団の報告書には冷え込んだ後進的な健康教育や健康管理を改善することの重要性を強調するとともに身体修練中心の体育観を転換させ、スポーツの国家統制と選手の寡占化を批判して身体活動の国民的普及を奨励しました。

後で詳しくお話しますが、この時に、大学基準協会のなかに体育保健研究委員会が設けられ、まず、教科としての目的が設定されました。このような教科が旧制の大学にはなかったからです。その体育の目的は「学生の健康を保持増進し社会的道徳的精神を涵養し、もって学生生活を豊かならしめ、さらに進んで社会生活を価値あらしめる基礎をつくりあげる」というものでした。

このようにして、大学の体育は戦後新制大学の発足とともにカリキュラムの中に必修教科として組み込まれました。その経過についてみると、1946年のアメリカ教育使節団の勧告では「小学校・中学校を実業学校・専門学校では体育の時間は十分あるが、あまり身体的レクリエーションもしないで、長時間、勉強しがちな大学でも同じような措置がとられるべきである。また健康教育と体育は教育計画全体の基礎となるものであり、身体検査、栄養、公衆衛生の授業や体育と身体的レクリエーション計画を大学程度の過程にまで及ぼし、またできるだけ早く諸設備を改善することを勧告する」と記載されています。さらに、終戦後、1946年、文部省に戦後の体育の諸

問題および今後の方向について研究するため学校体育研究委員会が設けられました。この小委員会の文部省への答申の中で「新学制発足の際にぜひ大学体育の確立をはかり、全学生に体育の機会を均等に与えるため、少なくとも最初の1年間は体育を正課として課すべきこと」を要望しています。このことは1947年文部省より示された「学校体育指導要綱」の中にも取り上げられました。

このように、戦後における学制の改革はわが国にとって教育の大きな転換でした。その一環として大学の改革が試みられ、新しい基準について検討が加えられるようになったのです。1946年文部省でも大学設置基準設定協議会を設け、これは後に大学設置基準協会となりますが、さらにこれは発展解消し、各大学の自主的協力によって1947年7月、大学基準協会が設立されました。この協会は大学自治の建前から、大学の基準は文部省の干渉を避け大学自らの手で作り上げることを目的として発足したのです。この協会に対して文部省体育局は新制大学における正課体育の必要性をつぎのごとく要望しました。

「従来大学では体育について制度上なんらの組織もなく全く放任されてきたといっても過言ではない。すなわち今日、大学の体育は特殊の趣味をもっている極めて少数の学生が行っているスポーツに限られ、大部分の学生はほとんどこれに関与しない現状である。そのため、大学では一般の学生の健康管理はきわめて不徹底であり、かつ少数の者の間に行われている運動も必ずしも学生スポーツとして健全に体育的に行われているものばかりではない。いうまでもなく健康の問題は特殊な趣味や思考による教養とは違って、我々人間活動の基礎としてどんな場合でも一生を通じて生活から切り離すことの出来ないものである。そこで発育途上にある学生の健康を保護し、これを助長すると共に、健康生活に対する正しい理解と態度とを養うための制度的施設を大学教育に取り入れることは、単に学生個人の生活を健全にするばかりでなく、卒業後いろいろな面で指導的立場に立つ者の健康と生活態度とが一般社会に及ぼす影響の極めて大なるものがあることを考える時、それは今日、緊急の要務ではないかと思う。かような意味で基準協会の各位の深い御理解によって、今後の大学では、ぜひ体育を重要な教科として一般の学生にも体育の機会を均等に与え、健康生活の合理化を図ることの出来るような基準

を定められるよう御配慮あいなりたい。」というものでありました。

さらに、1947年9月30日の大学基準協会の第4回基準委員会でCIEのマグレール氏から体育のことを考慮するよう要望があり、同年10月14日の第8回理事会でCIEのホルムズ女史から重ねて要望もあり、日本のような結核の多い国では保健と組み合わせ考慮する要があると、石井勲氏を委員長として体育保健研究委員会を設け研究することになりました。このようなCIEの働きは文部省体育局が強く、CIEの体育担当者に働きかけを行うとともに、CIEの体育担当官グラハム少佐も大学の保健体育について非常な熱意を示しました。大学基準協会に設けられる委員会の委員はすべて加盟校から採取されることが原則となっていました。当時の大学には体育に関する専門家はいませんでした。そこで、東大の事務官や高等師範・体育専門学校の教員によって委員会ができました。大学における教科として体育が認められるためにはどうしても大学基準協会に設けられた基準委員会を通過する必要がありました。この中間報告には講義2単位、実技4単位ないし6単位を適当とすること記載されました。これらの内容は後に示すごとく、保健と体育を密接に関連させており、講義は体育理論もあるが保健衛生に重点をおくことと、そのための医学の専門家を大学におき、さらに、健康管理や健康相談を効果的にしようとする狙いを持っていました。基準委員会では、すでに大学における取得単位を120単位と定めていたので、その中に体育を割り込ますことの困難、さらに体育科目を設けることによって大学は膨大な経費を必要とすること、学生の学業の負担を増大すること等の懸念があつて、質問が出たが、比較的容易に体育を正課とする件は可決されました。ただし、このとき実技の単位は2単位とすることでした。大学基準の中に体育を組み入れるために加えられた条項は次の通りであつた。「大学は体育に関する講義および実技各2単位以上を課することを要する」「学士号を与える資格の最低要求は七の4に定めた定義に従って決定され、単位120及び体育4単位を4ヵ年以内に獲得することとする」以上によって大学において体育を必修の教科目として採用することが決定したのです。

これらの経緯によって大学で体育を行うようになったのです。前に述べたことで、繰り返しになりますが、その際、体育教育の目的をどのようにすればいいのか様々な議論がされました。その目的は下記に示すような内容です。<大学における体育は学生の健康を保持増進し社会的道徳的精神を涵養し、もって学生生活を豊かな

らしめ、さらに進んで社会生活を価値あらしめる基礎をつくりにある。そして大学時代はあたかも心身発育段階の成熟期にあたり、物事の真理を探究しようとする心組みの最も旺盛な時期であるから、この時期における体育は身体に関する科学的知識と体育運動に対する社会的道徳的とを理解させ、十分な納得の下に、しかも興味を持って自ら進んでそれぞれの個性に応じた保健衛生ならびに体育運動を実践せしめるように仕組まれるべきである。これがためには保健衛生体育運動の理解等に関する講義を経とし、体操・スポーツ・レクリエーション等の実施を緯とする新しい意味の正課体育を新設することと課外体育を正しく指導することが必要である。>すなわち、①学生の健康の保持増進 ②社会道徳的精神の涵養 ③体育において学生生活を豊かならしめる ④卒業後の身体的精神的健全性の基礎づけをする、というものです。そのために、教師は、この目的に沿ってどのようなカリキュラムを設定すればよいのかその具体的な内容について教師としてやらなければならないことが明示されています。これは次に掲げる3項目であります。

- 1.身体に関する科学的知識の教授
- 2.合理的体育指導
- 3.体育種目の自由選択制

1の身体に関する科学的とし知識の教授に対しては教員自ら研究を行いその成果を学生の指導に還元すべきもの。2に関しては科学的研究の成果を踏まえた、より合理的・効果的な指導を行うこと。3に関しては学生の興味あるスポーツ・レクリエーション・体操など多くの種目が選択できるように対応すべきものであることを意味している。すなわち、このような視点で体育教師は教科内容や指導法について研鑽し、教員自ら行うべきものであることが窺い知ることができます。

さらに、1に関しては、新制大学の設立とほぼ同時期に日本体育学会が設立された。研究発表する機関が出来上がり体育の研究が行われるようになりました。また学会設立の2年後には文部省指導のもとに現在の大学体育連合の前身である大学体育協議会（現在の体育連合の前身）が発足しました。協議会では実際の教育指導法について具体的に様々なスポーツやレクリエーションや体操の研修会が行われました。この研修会の開催は、現在に至っています。3の体育種目の選択制は各大学で行われていますが、障害者に対する体育や運動部に所属する学生に対する指導も行われています。

以上簡単に、体育科目が大学教育に導入された経緯についてお話しました。しかしながらこれまで、大学体育が順風満帆に進んできたわけではありません。多くの先

輩方の努力によって体育は大学カリキュラムに存続してきました。昨年の大学基準協会問題で見られるように大きな波が体育に押し寄せてきて大学カリキュラムから排除しようという動きがあったことは事実です。1961年日本学術会議により内閣総理大臣へ(大学制度の改善について)と題した勧告文の中には、保健体育は単位制度から外し学生の保健指導を、健康管理の面から大学制度のそのあり方を検討し、ことにそのための人的、物的条件を充実させることというものでした。さらに、1970年中央教育審議会より「一般教育の効果的な目的達成のための改善の方向」の中には保健体育ついて課外活動に対する指導と、学生に対する保健管理の徹底においてその充実を図る。そのための指導センターに専門家を置いて、充実した学生生活を享受できるよう指導と援助与えるというものでした。10年後、1981年、日本私立大学連盟より体育関係団体への「大学設置基準検討結果についての報告書」の中には大学教育における保健体育の位置づけ、意義、目的を明確にするとともにクラブ活動、夜間学部、学生の多様化と体力差、体育施設などの現状を十分に勘案しつつ、選択科目にするなどの可能性を含め現行規定の再検討が必要ではないか。保健体育科目を開設するか否か、特に体育実技は各大学の自主的判断に委ねるように改編する。というものでした。1991年大学審議会により関係方面へ大学設置基準の見直しが行われ、一般教育科目・専門科目の区分も設けないというものでした。さらに、必要選任教員数についても授業科目による区分も設けないというものでした。

このような歴史的背景を勘案するとカリキュラムの中に体育が常置されるものとは限らないということです。以前、アメリカの大学でRAをしていた時、大学でカリキュラム改革が始まりました。大改革でした。私はZoology Department いましたが、数年後訪ねてみると、もう、そのDepartmentはありませんでした。正課の体育はすべて選択で、実技系の先生は大学から離れていきました。しかし、スポーツ生理学やバイオメカニクの研究室だけは存在していました。Zoology Department内の

教室も名称も大きく変わり、遺伝学・解剖学・生理学など聞きなれた教室はなくなっていました。分子遺伝学、分子生物学、分子細胞生物学などと変わっていたのです。

当たり前の話ではありますが、学問の進歩によって大学のカリキュラムは大きく変化しています。この科学技術の進歩に追随して体育もまた大きな進歩を遂げなければならないと思います。いかに科学的に効率的に指導することが求められています。私見ですが、体育の科学的研究は他の学問のそれに比較して非常に遅れていると思います。我々はどれぐらい確信をもって科学的な指導を行っているのでしょうか？自分のかつての僅かな経験だけで指導していないのでしょうか？それはスポーツやレクリエーションの場における人間関係がいかに人格の形成に影響するかというような問題を考えてきたのでしょうか？生理学的研究やバイオメカニクス研究が体育指導に還元されているのでしょうか？このような問題がつぎつぎに頭をよぎります。他分野の科学的技術が開発され急速に人間の身体の仕組みが解明されつつあります。このような学問的・科学的環境のなかで体育学はどのような方向に進んでいくべきなのであるか？体力問題・生活習慣病・心の問題・生活環境の問題など様々な問題が浮上している中、体育学はどのように、再構築されていくのであるか？大学体育が創設された原点に戻るべきではないのでしょうか？体育学の体系化を学会に要望すると共に、連合としては現実を見据え、原点に戻って、カリキュラムの内容を考え、提案していると思っています。

今回、九州支部の研修会に参加して非常に心強く思ったのは九州地区の先生方がグループを組んで大学体育教育に関する研究を盛んに行っていることに深く感銘いたしました。内容も現実の学生を見据えたものでありました。このような研修会が各支部で盛んに行われることが期待されます。ご清聴ありがとうございました。

運動部活動離れと同好会・愛好会志向を探る —学生の運動・スポーツ意識と行動の調査結果から—

司 会 九州大学 橋 本 公 雄
演 者 九州女子短期大学 相 原 豊
九州情報大学 桑 野 裕 文
九州保健福祉大学 立 木 宏 樹
日本文理大学 郡 弘 文

テーマ設定の主旨

近年の各大学に見受けられる、学生の運動部離れと同好会・愛好会志向の現象に鑑み、九州地区大学体育連合では、平成 20 年 9 月の理事会において、全九州の国・公・私立の大学・短大を対象に「運動・スポーツに関する意識と行動の実態調査」を行い、この運動部離れ現象の解明に取り組むことを決定した。学生の運動部への所属が減少し、その一方で同好会や愛好会のスポーツサークルへの所属が増加していることを問題視すべきかどうかに関しては、いろいろ意見はあることだろう。しかし、運動部は、大学を代表するスポーツ系クラブとして認可された競技志向性を有する部活動である。よって、課外活動においては、運動部は大学の運動・スポーツ施設を優先的に使用し、レクリエーション志向性の強い同好会や愛好会のサークルとは一線を画す。

この運動部の減少・衰退には、2つの問題が存在すると考えられる。ひとつは大学自体の非活性化の問題であり、もうひとつは九州地区大学体育競技会（九州地区インカレ）衰退の問題である。大学・短大では正課授業以外に課外活動（スポーツ系、文化系）が展開されている。課外活動は自主的活動ではあるが、正課授業の補完あるいは発展系として位置づけることのできるクラブやサークルもある。学生たちは課外活動をとおして自己を陶冶し、クオリティの高いキャンパスライフを送っているのである。この意味から運動部離れは学生のアクティビティの低下、引いては大学のアクティビティの低下を招くといえる。放課後、運動・スポーツ活動が行われていないキャンパスは寂しいものである。同好会・愛好会の運動・スポーツサークルの増加自体は歓迎すべきことであるが、ここで問題なのは、その一方で進む運動部離れである。

九州地区インカレの参加総数は 2000 年の 1 万名をピークに減少している。これは出場チームの減少に起因す

る。つまり、チームが組めずに参加できず、大会参加者数が減少しているのである。九州インカレは 60 年の歴史を有し、唯一伝統のある大学間対抗のスポーツ競技大会である。この大会の衰微は大学間交流がなくなることも意味する。

本連合が関与すべき課題は、正課体育、課外体育、健康管理であり、課外体育は重要な柱である。よって、近年の運動部離れ、運動部の衰退は看過できない問題として捉える必要がある。そこで、本連合としては、平成 20 年 11 月から 12 月に掛けて、国・公・私立の大学・短大の 1 年生約 2500 名からデータを収集し、この運動部離れと同好会・愛好会志向に関する現状を分析した。また報告書（平成 21 年 3 月）としてまとめ、公表している。本シンポジウムでは、この分析に精力的に当たった先生方を中心として登壇していただき、プロジェクト研究の報告会を兼ねて開催したものである。

主題は、「運動部活動離れと同好会・愛好会志向を探る」とし、相原豊先生（九州女子短期大学）には、「大学生の運動・スポーツ活動とメンタルヘルスの実態」を報告してもらい、桑野裕文先生（九州情報大学）には、「スポーツ行動の規定要因の視点から」、立木宏樹先生（九州保健福祉大学）には、「学生気質の視点から」、そして、郡弘文先生（日本文理大学）には、「部活イメージの視点」からそれぞれ運動部離れと同好会・愛好会志向の問題について話題を提供してもらった。

シンポジウム

大学生の運動・スポーツ活動とメンタルヘルスの現状

九州女子短期大学 相原 豊

はじめに

近年、わが国においては、運動不足や身体活動の低下、メタボリック症候群など、生活習慣の変化に伴う身体的な健康問題が叫ばれるようになってきた。また、人間関係の希薄化に伴うコミュニケーション能力の低下やメンタルヘルスの悪化といった心理・社会的な健康問題も惹起している。これらの健康問題は青少年において顕著である。中学、高校、大学へと進学するにつれて、運動部に所属する生徒・学生は減少し、必然的に身体活動・運動は減少するが、上記の心身の健康問題はこの運動・スポーツ参加の低下と深く関係していると思われる。

そこで、九州地区大学体育連合では、男女大学生（国立大・公立大・私立大・短大）を対象として、運動・スポーツ活動に対する意識と行動の実態を掌握すべく調査研究を行うこととした。調査対象者は男子 652 名、女子 1364 名であり、平成 20 年 11 月初旬から 12 月初旬にかけて調査を実施した。

本シンポジウムでは、調査内容から運動・スポーツ活動とメンタルヘルスの現状について報告する。

1. メンタルヘルスパターン診断検査

メンタルヘルスの測定には、橋本ら（1999）が作成したメンタルヘルスパターン診断検査（Mental Health Pattern : MHP-1）を用いた。MHP-1 尺度は、ストレス（Stress Check List: SCL）と生きがい（Quality of Life: QOL）の 2 つの次元からなる尺度であり、SCL 尺度は 6 つの下位尺度（こだわり、注意散漫、対人回避、対人緊張、疲労、睡眠・起床障害）で構成され、QOL 尺度は 2 つの下位尺度（生活の満足感、生活意欲）で構成されている。また、SCL 尺度得点と QOL 尺度得点を用いて「はつらつ型」「だらだら・ゆうゆう型」「ふうふう型」「へとへと型」の 4 つのメンタルヘルスパターンが判定される（図 1）。なお、この MHP-1 尺度の信頼性と妥当性は認められている（橋本, 1999）。

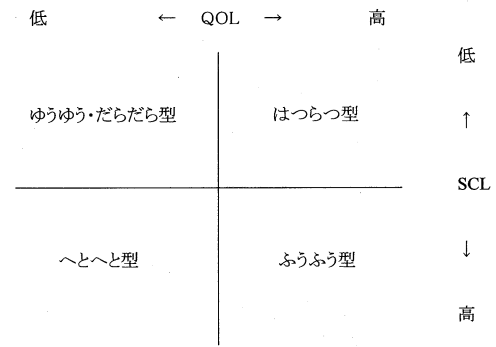


図 1. メンタルヘルスパターン (MHP)

「はつらつ型」はストレス度が低く生活の満足度が高いパターンである。現在の生活に生きがいを感じている状態であり、日常の様々なストレスがないか、あるいはあったとしてもうまく適応している。したがって、「ストレス適応型」ともいえ、極めてメンタルヘルスが低い状態といえる。

「ゆうゆう（だらだら）型」はストレス度は低いが生生活満足度も低いパターンである。現在の生活に満足していなく、何となくだらだらとした生活を送っている状態であり、いわば明確な目標が見出せない状態である。したがって、「ストレス準適応型」といえる。メンタルヘルスは「はつらつ型」より低い状態である。

「ふうふう型」は問題・課題を解決・克服しなければならないストレスがあり、ストレスをためながらもその解決に向けて挑戦しているパターンである。ストレス度が比較的低い場合は良い意味での「ストレス抵抗型」である。しかし、ストレス度が高く、長期的なストレスへの抵抗が続くと身体の疲労は免れず、精神的に必ずしも良い「ストレス抵抗型」とはいいがたい状態である。

「へとへと型」はストレス度が高く、現在の生活に満足していないので、生きがいを喪失している状態である。ストレスに適応できていないので、「ストレス不適応型」といえ、メンタルヘルスは極めて低い状態となる。

これらのメンタルヘルスパターンは生活習慣と密接な関係にあり、生活習慣が悪くなると、「はつらつ型」が減少し、「へとへと型」が増加することが明らかにされている。

2. メンタルヘルスパターンの出現頻度

1) 男女別

メンタルヘルスパターンに占める割合をみると、男女差がみられ、男子のほうが女子より「はつらつ型」と「ふうふう型」が多く、「ゆうゆう・だらだら型」と「へとへと型」が少なかった（図2）。「はつらつ型」と「ふうふう型」は双方とも QOL 得点が高いパターンなので、男子のほうが女子より生きがい度は高いといえる。「へとへと型」は男子 24.1%、女子 31.4%も存在し、現在の学生のメンタルヘルスは決してよいとは言えない。

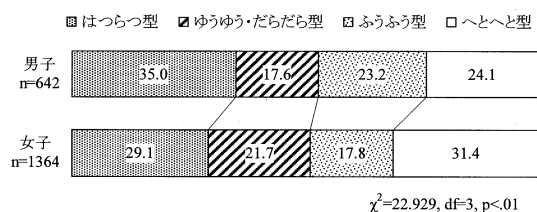


図2. 男女別にみる MHP パターンの出現率

MHP の下位尺度でみると、身体的ストレスと QOL 得点に有意な男女差がみられ（図3）、男子は女子より身体的ストレスは低く、生きがい（QOL）が高かった（図3）。

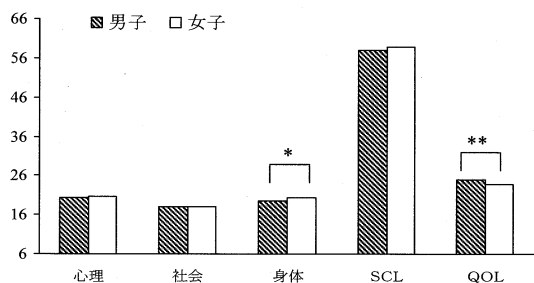


図3. 男女別にみる MHP の下位尺度

2) 大学種別

大学種別間で MHP パターンに占める割合をみると、男子は 10%有意水準であった（図4）が、女子に有意な差がみられた（図5）。国立大の学生は男女とも公立・私立・短大の学生に比べ、「はつらつ型」が多く、「へとへと型」が少なかった。国立大は公立大、私立大、短大に比べ、就学環境が整備されていることも一因かもしれない。

MHP 尺度でみると、男子では国立大と私立大間で差があり、QOL 以外の心理的、社会的、身体的、ストレスと SCL で有意な差が認められた。女子では、心理的ストレスにおいて、国立と公立・私立大間に有意差がみられ、社会的ストレスにおいては、国立と公立間に有意

差が認められた。また、身体的ストレス、SCL、QOL においてはすべての大学間に有意な差が認められた。

いずれにおいても国立大の学生のメンタルヘルスは良好であった。

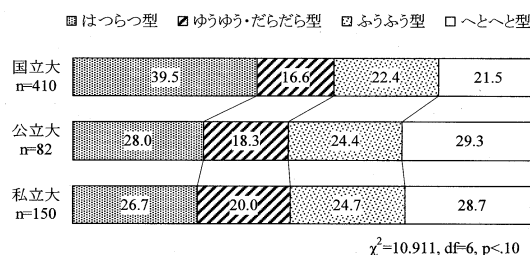


図4. 大学種別にみる MHP パターンの出現率（男子）

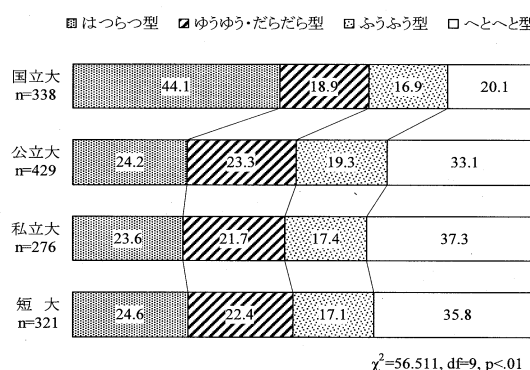


図5. 大学種別にみる MHP パターンの出現率（女子）

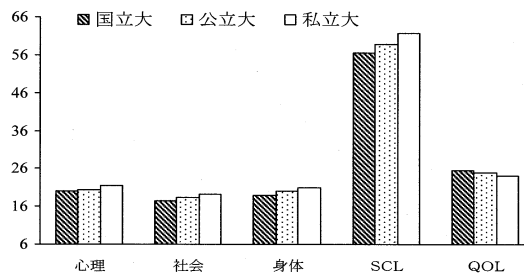


図6. 大学種別にみる MHP の下位尺度（男子）

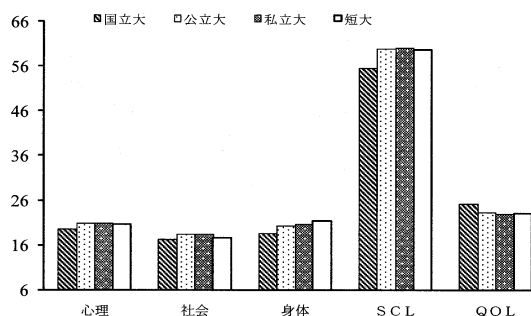


図7. 大学種別にみる MHP の下位尺度（女子）

短大において学生部委員という立場で学生に接することが多いが、そこでよくよく耳にする問題や相談内容は、以下のとおりである。

- ・短期での取得希望免許による時間的ストレス
- ・生活費取得によるアルバイトでの心身的ストレス
- ・同学年による目的意識の高低差による友人関係問題
- ・目標のなさ

これらの問題は、どこの大学においても同様かもしれないが、国立大学に比べ短大では特に多く、メンタルヘルスにも影響しているかもしれない。

4. 学生健康白書にみる大学生のストレス度

国立大学等保健管理施設協会発行の「学生健康白書1995」によると、「何らかのストレスを感じている」学生は約30%であり(表1)、10年以上経過した現在も変わっていないと思われる。

表1. 大学生のストレス

回答		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	留年生	総計
1.非常に	男	573	286	300	529	22	36	142	3,288
	女	710	136	150	319	35	13	37	
2.かなり	男	2,533	1,431	1,206	2,607	119	141	561	15,640
	女	2,233	1,112	1,155	2,191	69	86	196	
1+2の%	男	20.9	29.4	32.0	28.2	33.6	33.4	32.3	27.0
	女	23.5	28.0	28.7	40.0	77.6	40.2	37.5	

注) あなたはどの程度精神的なストレスを感じていますか

ストレスをもたらす要因、つまりストレスラーは、学業が最も多く、つぎに進路である。友人関係については、3番目であり、全体の約10%を占めている(表2)。学生における3大ストレス要因は学業、友人関係、進路といえる。

表2. 大学生のストレスラー

回答		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	留年生	総計
1.学業	男	3,251	1,500	1,216	1,830	133	175	454	13,739
	女	2,181	797	1,037	929	53	94	89	
2.経済	男	1,100	640	437	851	28	37	206	5,154
	女	642	614	321	239	7	4	28	
3.友人	男	1,455	536	432	615	49	24	79	7,192
	女	2,073	665	611	563	28	26	36	
6.進路	男	664	399	564	4,181	16	99	833	12,966
	女	754	410	696	4,000	9	60	281	

注) ストレスをもたらすのはどんなことですか

大学生のストレス要因としての学業は、女子より男子が比率的には高いようである(表3)。

表3. 大学生のストレス要因

	男子	女子
1. 学業について	12.0	0.7
2. 進路について	0.9	0.8
3. 友人関係	0.4	0.5

3. 運動・スポーツ活動

運動部活動所属率は国・公立大は25%前後を占めたが短大では10%に満たなかった。これは先に述べた短大では短期における免許取得により、放課後の部活動を行う時間が確保できないためと考えられる。

またすべての大学において部活動に所属せずに学外のスポーツクラブに通っている学生が約5%前後いることが判明した。このことは他の学生とは学内での接触を避けて学外の施設を利用した運動・スポーツを実施するパターンが確認できた。ゆえに学内におけるコミュニケーションの低下と考えられる。

4. まとめ

九州における大学生が抱える健康問題として、運動部以外の一般学生では、男子より女子のほうが何らかの大きなストレスを感じている。また、全国的な傾向から見ると、コミュニケーション能力の低下がストレスに影響していると思われる。約3割の者がストレスを感じており、ストレスラーとしては学業が最も多いことが明らかにされた。

引用参考文献

- 1) 橋本公雄(1999)メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1)-MHP 尺度の信頼性と妥当性-。健康科学。
- 2) 国立大学等保健管理施設協議会(1995)学生健康白書。
- 3) 橋本公雄(2006)運動心理学入門。大修館書店。

スポーツ行動の規定要因の視点から

九州情報大学 桑野裕文

はじめに

本発表は、「体育系運動部離れ現象の解明とその対策に関する研究」(平成15年～17年)の研究成果をもとに、アンケート調査(平成20年12月)を行い、「大学生新入生の運動・スポーツに対する意識と行動—運動部活動離れと同好会・愛好会志向の解明—」報告書(平成21年3月)として発表された中から、スポーツ行動の規定要因の視点より発表するものである。この調査研究は、高校から大学への「スポーツキャリアパターン」を軸に大学生の「運動部離れ」とそれをもたらす心理・社会的影響を明らかにすることを目的に、研究者27名(教員17名、協力大学院生10名)のプロジェクトチームを編成し進められた。まず発表する前に、2つの点で立場を明らかにしておきたい。

1点目は、大学スポーツに関する議論の中で「運動部への参加者の減少は、引いては九州地区大学体育大会の衰退を意味しており、なぜ、学生は運動部活動を敬遠し、サークルを選択するか、この原因を調べることは極めて重要なことである。しかし、一方では、運動部ではなく、同好会や愛好会などのスポーツサークル活動に所属し、スポーツ活動を行っている学生も増えているので、大学保健体育の立場からすれば問題ないのかもしれない。」との意見が示されているが、この意見に100%賛同とまでいかななくても認識はしている点である。2点目は、スポーツ行動の規定要因である「習慣化(運動習慣を持つ)」について、「大学入学後に同好会・愛好会に入部・所属した学生は、運動の習慣は継続化」されたものと考えており、スポーツキャリアパターンの中心軸を私自身が現在模索している点である。

以上、今回のシンポジウムでの発表は、私自身の混迷から先行研究の検証の域を踏み出せなかった点、お許しいただきたい。いずれにしても大学運動部・同好会・愛好会所属学生が増加し、活動が活性化し、大学スポーツを強くしたい気持ちには変わりなく、この機会に大学運動部所属学生を増やすことを目指すのか、大学運動部・同好会・愛好会所属学生を増やすことを目指すのか、学外スポーツクラブ所属学生の増加でも良いのか、今一度自分に問いかけてみたい。

1. 調査方法

1) 項目

(1) 運動・スポーツ活動の実態

大学における部活動所属、学外のスポーツクラブ所属、運動参加タイプ、実施度、他

(2) 運動・スポーツ活動に対する意識

①計画行動理論の変数(行動意図、態度、主観的規範、行動の統制感、運動の効果)

②運動・スポーツ関連要因(運動・スポーツの重要度、バリア感、他者の存在)

③学生気質(学生生活観、人生観)

④運動部活動に対するイメージ

⑤スポーツ志向

2. 結果と考察

1) 運動参加タイプと計画行動理論の構成概念

運動参加タイプは「スポーツ競技型」「レクリエーション型」「健康維持増進型」「ストレス解消・気晴らし型」「運動不足型」「非運動型」の6つのタイプである。また、計画行動理論の構成概念は行動意図、態度、主観的規範、行動の統制感であり、運動参加タイプとの関連を調べた。

運動の効果はいずれも、スポーツ競技型の運動参加タイプが高く、非運動型が低い。また、スポーツ関連要因では男女ともすべてにスポーツ競技型が高い得点を示している。この点は予想された点であり、このこと自体は納得できる。願わくば今後、健康のために運動を実施する「健康維持増進型」が増えることを期待したい。

2) 運動部離れの原因

(1) 最も大きな要因として「体力に自信がない」があげられる。

(2) 今回の調査及びこれまでの学生調査等では、学生の大多数は「アルバイト経験者」が報告されているが、アルバイトが運動部離れの主たる要因とは言い切れない。

3. 改善策 (打開策)

1) 量 (運動部員の確保) への改善策

- (1) 大学運動部の「自由なイメージ」を前面に出す。
- (2) 高校運動部所属者を多く入学させる (大学運動部の部員確保の近道)。

2) 質 (活動の活性化) への改善策

- (1) 複数大学合同運動部活動の推進
- (2) 地域と連携した運動部活動の推進
- (3) クラブ紹介の開催時期の見直し (4月と5月の2回実施)
- (4) 大会参加資格の見直し

おわりに

これまで「運動部離れ」⇒「運動部活動の衰退」⇒「九州地区インカレの衰退」⇒「大学スポーツの衰退」の悪循環の憂慮な現象として「大会参加チームの減少」を取り上げてきた。今回は逆の、「大会参加チームの増加」が「運動部活動活性化」への第一歩と考え、「大会参加資格の見直し」を改善策のひとつとした。すでに高体連主催の大会や中体連主催の大会において、高校連合チーム、中学連合チーム、地域クラブチームの大会参加が認められている。

なお、今回の調査対象には留学生は含まれていない。グローバル化の波の中、各大学生生き残りをかけての留学生増加傾向はしばらく続きそうである。今後、留学生を巻き込んだ運動部活動の活性化に向けた試みが必要と考える。

参考文献

- 1) 九州地区体育協議会 (2004), 体育会系運動部離れ減少の解明とその対策に関する研究(2).
- 2) 九州地区体育協議会 (2005) 体育会系運動部離れ減少の解明とその対策に関する研究(3)ーなぜ学生運動部入部を避けるのかー.
- 3) 独立行政法人日本学生支援機構編, 学生生活調査報告第 369 号, 第 422, 第 450, 第 474 号, 第 505 号, 第 531 号, 第 544 号, アルバイトの従事状況, 他.
- 4) 大学資料, 第 183 号, 文教協会.
- 5) 橋本公雄 (2003) 大学生の運動部活動離れ現象の原因究明に関する研究, 第 52 回九州体育・スポーツ学会.
- 6) 橋本公雄 (2005) 大学入学後のメンタルヘルスの変容と運動・スポーツ活動の影響. 第 54 回九州体育・スポーツ学会.
- 7) 藤原大樹・村上雅彦・橋本公雄 (2005) 大学生の運動部離れと同好会志向の解明ースポーツ価値意識を中心として. 第 54 回九州体育・スポーツ学会.
- 8) 本田勝義・橋本公雄・本田由紀子 (2002), 大学生の運動部活動の参加に関する研究ー運動部, 同好会・愛好会に対するイメージ. 九州スポーツ心理学研究, 14(1): 18-19.
- 9) 本田勝義・橋本公雄・本田由紀子 (2003) 大学生の運動部活動離れ現象の原因究明に関する研究ー運動部イメージを中心にー. 九州スポーツ心理学, 15(1): 47-48.
- 10) 中村文紀・栗木一博 (2007) 競技に関する認知がキャリアパターンに及ぼす影響について,
- 11) 山崎多瑛・山本勝昭・他 (2009) スポーツ・キャリアパターンを規定する心理社会的要因. 九州スポーツ心理研究, 21(1): 56-57.
- 12) 山本教人 (1990) 大学運動部への参加動機に関する正選手と補欠選手の比較. 体育学研究, 35: 109-119.
- 13) 土屋・中込・四部, 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討.
- 14) 近藤明彦・他 (2003) 大学生の過去のスポーツ・運動経験, 外的要因と自己効力感, スポーツ・運動実施状況との関係.
- 15) 横田, (2002) 運動部活動の継続及び中途退部にみる参加動機とバーンアウトスケールの変動. 体育学研究, 47: 427-437.
- 16) 須藤英彦 (2008), スポーツクラブにおける中高年女性の運動継続の規定要因にかんする研究, スポーツ科学研究, 5: 96-107.

学生気質の視点から

九州保健福祉大学 立木 宏 樹

はじめに

本報告は、九州体育連合におけるプロジェクト研究「大学生新入生の運動・スポーツに対する意識と行動—運動部活動離れと同好会・愛好会志向の解明—」（平成21年3月）の中で検討された、「学生気質」に関して報告するものである。学生気質は、「学生生活観」と「人生観」の2つの変数で捉えられた。

「学生生活観」は、「学生時代は大いに遊び、楽しんだほうが良い」「学生時代は勉学に励んだほうが良い」「学生時代はアルバイトなどして社会参加したほうが良い」「学生時代は運動部活動に入部し、自己を鍛錬したほうが良い」という4つの設問に対して、「そう思わない」から「非常にそう思う」を用いた5段階評定尺度を用いて測定した。なお、「そう思わない」から「非常にそう思う」に1点から5点を付与し、尺度得点を算出した。

また、「人生観」は、「厳しくされることは」「規律を守ること」「人より優れるために日々努力することは」「自己の可能性に挑戦することは」「目上の人を敬うことは」「苦勞することは」「自己を鍛えることは」の7つの設問に対して、「まったく重要でない」から「非常に重要である」を用いた5段階評定尺度を用いて回答させた。なお、「まったく重要でない」から「非常に重要である」に1点から5点を付与し、尺度得点を算出した。

いずれの尺度得点も高得点ほど学生生活観と人生観はポジティブであることを意味する。

1. 学生生活観

1) 大学間差

大学種別で男女ごとに学生生活観得点を図1に示した。学生生活観は、女子のほうが男子よりポジティブである。大学間をみると、男女とも国立大>公立大>私立大の順でポジティブであり、短大がもっとも低いことが分かる。このように、国立大の学生、特に男子学生は、学生時代は、遊び・楽しむ、勉学に励む、アルバイトなどをして社会参加する、運動部に入部して自己を鍛える、といったポジティブな学生生活観を有しているといえる。

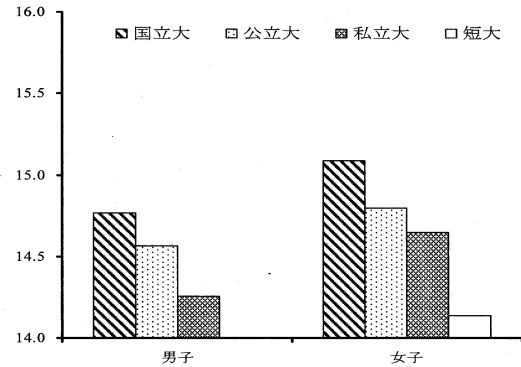


図1. 学生生活観得点

学生生活観の各質問項目をみると、「遊び、楽しむ」においては、大学種別に関係なく約8割の学生が肯定的な意見であった。つまり、現代の学生は、学生時代は大いに遊び、楽しむべきと考えていることが分かる(図2)。

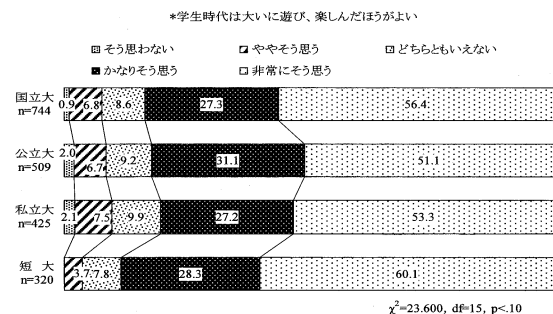


図2. 遊び、楽しむ

「勉学」については、大学種別間で有意差がみられ、「非常にそう思う」と「かなりそう思う」と答えた学生の割合は、国立大・公立大が70%強で高く、つぎに私立大が59.9%であり、短大は46.7%と最も低かった(図3)。

「アルバイトによる社会参加」について、「非常にそう思う」と「かなりそう思う」と答えた学生は、公立大が78.4%と最も高く、ついで国立大が76.3%、私立大が70.4%、短大が62.9%の順となり、顕著な差がみられた(図4)。

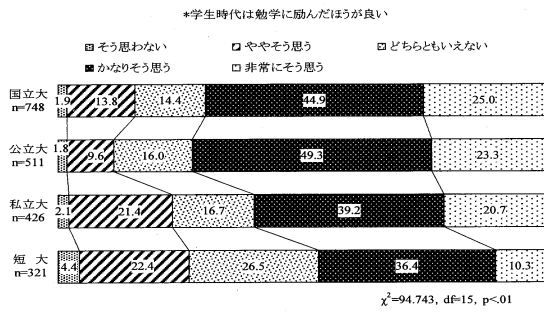


図3. 勉学

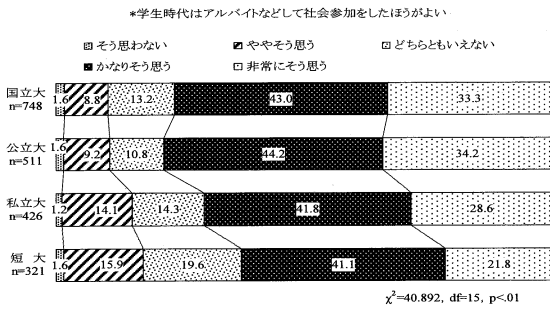


図4. アルバイトなどの社会参加

「運動部活動による自己鍛錬」について、「非常にそう思う」と「かなりそう思う」と答えた学生は、私立大が34.3%と最も高く、ついで、国立大が32.7%、短大が29.2%、公立大が27.6%の順となった(図5)。

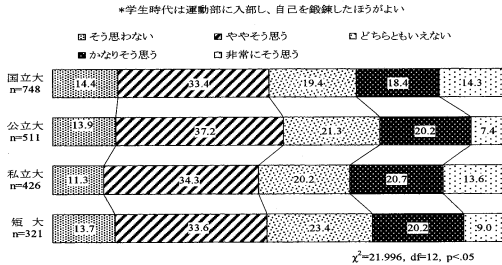


図5. 運動部活動による自己鍛錬

2. 人生観

人生観得点を図6に示した。国立大は男子より女子が、私立大は女子より男子がそれぞれ得点は高く、厳格、規律厳守、努力、敬い、可能性への挑戦、苦勞、自己鍛錬といった人生観を有していることが分かる。

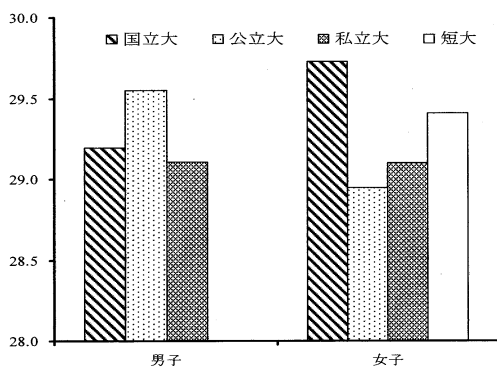


図6. 人生観得点

3. 運動部活動移行パターンと学生気質

本報告では、スポーツのキャリアパターンに関して運動部活動離れと同好会・愛好会志向を探るという観点から、高校から大学への運動部活動移行パターン(高校において運動部に所属していたものに特化して)として、4つのパターンに分類した。

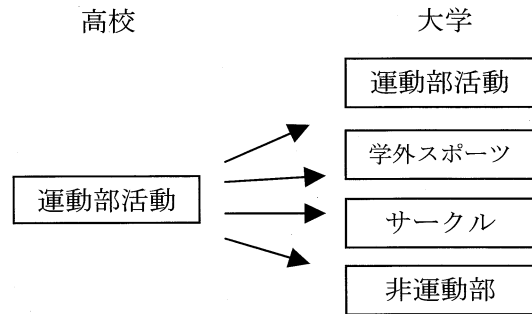


図7. 運動部活動移行パターン

1) 運動部活動移行パターンと学生生活観

4つに分類された運動部活動移行パターンと学生生活観の関係を見ると、男子は高校運動部・大学運動部所属の学生生活観得点が最も高く、大学外スポーツクラブ、サークル、非運動部の順に低くなった(図8)。

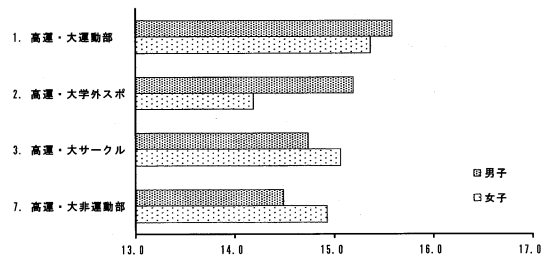


図8. 運動部活動移行パターンからみた学生生活観

学生生活観を項目別にみると、「運動部活動による自己鍛錬」において、男子の運動部活動移行パターンで有意な差がみられた。高校運動部・大学運動部の学生が他の大学サークル所属や非運動部の者に比べて自己鍛錬したほうが良いと捉えていた(図9)。一方女子では、高校運動部・大学運動部の学生が自己鍛錬について最も肯定的であったが、他のパターンとの顕著な差はみられなかった(図10)。

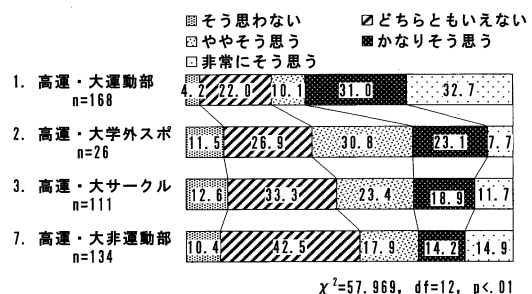


図9. 運動部活動移行パターンと自己鍛錬(男子)

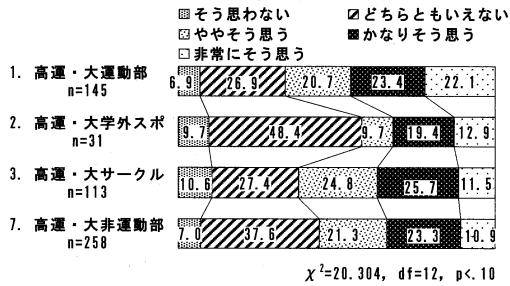


図 10.運動部活動移行パターンと自己鍛錬(女子)

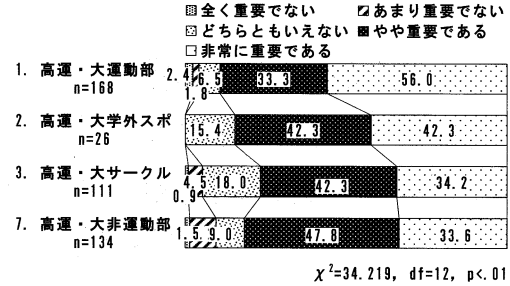


図 13.運動部活動移行パターンと「規律を守ること」(男子)

2. 運動部活動移行パターンと人生観

運動部活動移行パターンと人生観の関係についてみると、男子では、高校運動部・大学運動部所属や大学外スポーツクラブ所属が大学サークル所属や大学非運動部に比べて人生観得点が高かった。なお、女子では運動部活動移行パターン間に差はなく、男子とは異なった結果であった(図 11)。

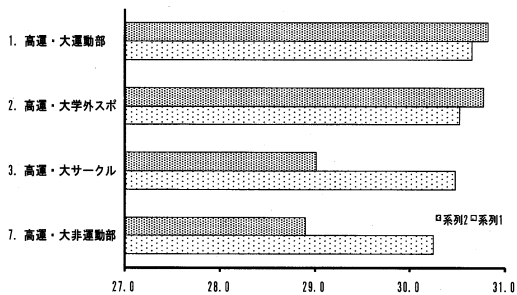


図 11.運動部活動移行パターンと人生観得点

人生観の項目別でみると、「厳しくされる」において、男子の運動部活動移行パターンで有意な差がみられた。高校運動部・大学運動部の学生が、大学サークル所属者や非運動部に比べて厳しくされることが重要であると感じている(図 12)。

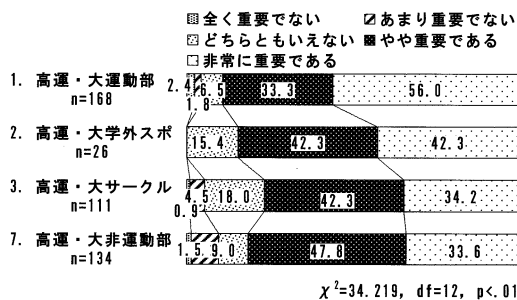


図 12.運動部活動移行パターンと「厳しくされること」(男子)

「規律を守る」についても、男子において有意な差がみられ、高校運動部・大学運動部所属者が大学サークル所属者より規律を守ることを重要と捉えていた(図 13)。

まとめ

学生生活観との関連についてパターン 1(高校運動部・大学運動部)の学生とパターン 3(高校運動部・大学サークル)の学生の学生生活観得点に差がみられないことから学生生活観に関して運動部活動離れと同好会・愛好会志向に関係はみられなかった。しかしながら、パターン 1(高校運動部・大学運動部)とパターン 7(高校運動部・大学非運動部)には有意な差がみられたことから、運動部の継続において学生生活観が影響していることが示唆される。学生生活観の中でも特に「自己鍛錬」項目においてのみ有意な差がみられた(男子のみ有意差が認められる)。つまり、「遊び・楽しむ」、「勉強」、「アルバイト」といった学生生活観と運動部活動離れと同好会・愛好会志向に関係はみられない。一方、人生観との関連について男子学生においてパターン 1(高校運動部・大学運動部)とパターン 3(高校運動部・大学サークル)については有意差が認められた。また、パターン 1(高校運動部・大学運動部)とパターン 7(高校運動部・大学非運動部)についても同様に有意な差が認められた。どちらにおいてもパターン 1(高校運動部・大学運動部)の学生の方が、人生観得点が高い結果となった。人生観の中でも「厳しくされる」、「規律を守る」、という項目においてパターン 1(高校運動部・大学運動部)の学生がそれぞれ肯定的に捉えているという結果になった。つまり運動部活動離れと同好会・愛好会志向について「厳しくされる」、「規律を守る」、といった人生観が関係しており、運動部活動に所属する学生は、同好会・愛好会に所属する学生と比較して、厳しい、規律を守る、苦勞するといった人生観をより有しているということが言える。

運動部活動イメージの視点から

日本文理大学 郡 弘 文

はじめに

先行研究では、運動・スポーツ行動の規定要因として、人口統計学的要因、心理的・認知的・感情的要因、行動特性要因、社会的・文化的要因、物理的環境的要因、身体活動特性要因など多様な要因が挙げられている。たとえば、人口統計学的要因では、性が要因の一つであり、男性が女性より多くの運動・スポーツを行っている。また、心理的、認知的、感情的要因では、運動が楽しいかどうか、あるいは運動する意思の強さ（運動への意図）などが、運動・スポーツ行動を規定していることが明らかにされている。ここで取り上げる運動部活動イメージは、この要因群の中の心理的・認知的・感情的要因に含まれる。

人は行動の対象に対してどのようにイメージするかによって、行動の選択が異なる。したがって、運動部活動に対してどのようなイメージを持っているかが、運動・スポーツ活動の選択に影響しているのではないかと考え、今回調査し、分析を試みた。

1. 測定方法

1) 運動部活動イメージの測度

運動部活動のイメージは全部で9項目である。内容は、「自由」「強さ」「温かさ」という3つのイメージ内容で、尺度は、それぞれ3項目で構成されている（九州地区体育協議会，2003；2004）。回答カテゴリーは5段階で、最もネガティブな回答には1点、好意度が増加するにつれて、2, 3, 4, 5点を付与して、合計得点を算出した。

各尺度の得点の範囲は3点から15点であり、9点が中央値となる。したがって、10点以上であれば、運動部活動を自由で、強く、温かいとみていることを意味する。

2) スポーツ・キャリアパターン

高校時代に運動部に所属していた者が大学入学後どのような活動をしているかによってパターン化した。大学では運動部、大学スポーツクラブ、サークル活動（同好会・愛好会）、非運動部（文化部、無所属）の4パターンとした。

2. 運動部活動イメージとスポーツ・キャリアパターン

1) 自由イメージ

運動部に対する自由イメージ得点を図1に示した。女子ではキャリアパターン間に差は見られなかったが、男子においては、大学での部活動所属者の自由イメージ得点が高く、好意的であった。非運動部者とサークル所属者の運動部に対する自由イメージは低く、運動・スポーツクラブの選択に影響しているものと思われる。

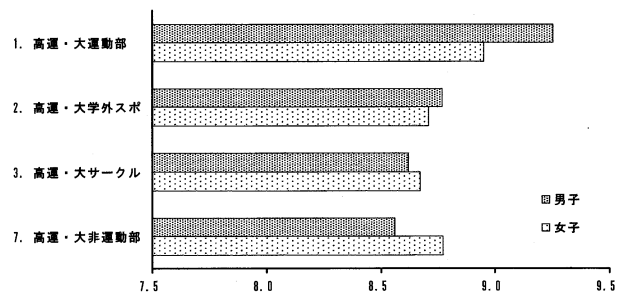
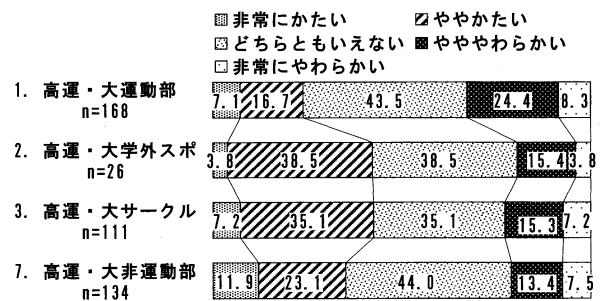


図1. 運動部活動に対する自由イメージ

自由イメージ尺度項目をみると、男子では「硬い-柔らかい」に、女子では「拘束-放任」にそれぞれキャリアパターン間で差がみられた（図2，図3）。運動部とサークル所属を比較すると、男子では運動部所属者のほうがサークル所属者に比べ、「柔らかい」というイメージを持つ者は多く（32.7%：22.5%）、女子は、運動部所属者のほうが「非常に拘束的」というイメージを持つ者は少なかった（7.6%：15.0%）。



$\chi^2=22.562, df=12, p<.05.$

図2. 自由イメージ項目別（柔らかい-硬い）男子

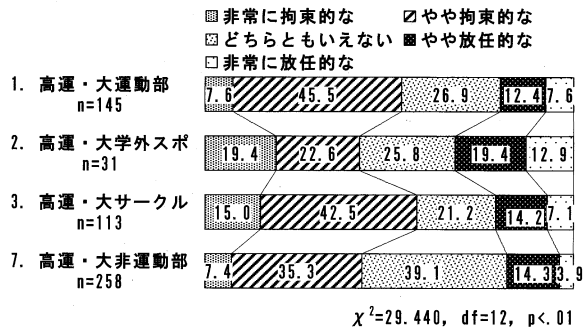


図3. 自由イメージ項目別 (放任-拘束) 女子

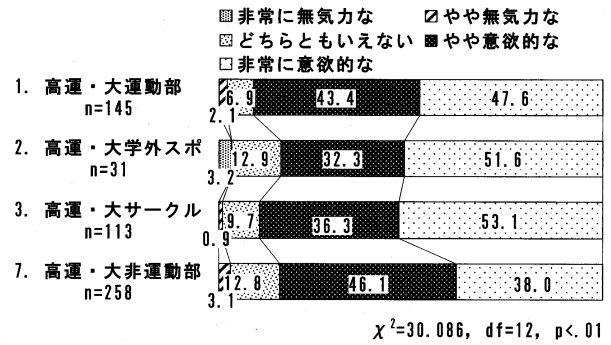


図5. 強さイメージ項目別 (意欲-無気力) 女子

2) 強さイメージ

運動部に対する強さイメージ得点を図4に示した。顕著な男女差が見られ、女子が男子に比べ「運動部は強い」というイメージを持っていることが分かる。キャリアパターン間では、大学運動部所属者よりサークル所属者のほうが運動部に対する強いというイメージをもっていた。非運動部の強さイメージは他のパターンに比べ男女とも低かった。

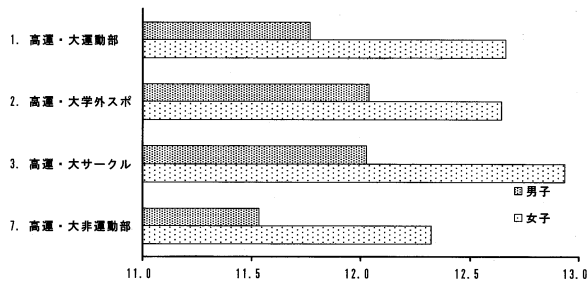


図4. 運動部に対する強さイメージ

強さイメージ尺度項目をみると、女子にのみ「意欲-無気力」と「責任-無責任」の項目において、キャリアパターン間で差がみられた(図5, 図6)。運動部所属とサークル所属間に差はみられないが、非運動者は他のパターンに比べ、「意欲的」というイメージは低かった。また、運動部所属者は他のパターンに比べ、「責任感がある」というイメージを持つ者は多かった。

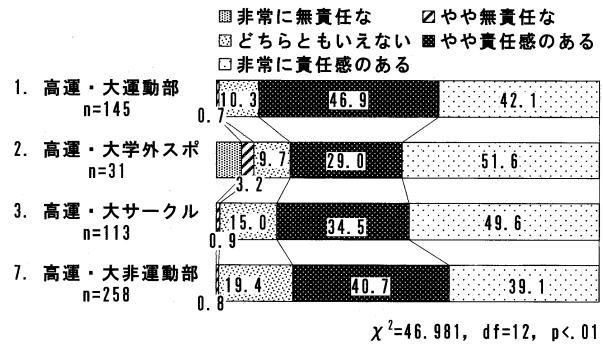


図6 強さイメージ項目別 (責任-無責任) 女子

3) 温かさイメージ

運動部に対する温かさイメージ得点を図7に示した。顕著な男女差が見られ、女子が男子に比べ「運動部は温かい」といイメージを持っていることが分かる。また、キャリアパターン間では、運動部所属者とサークル所属者間に差はなかった。

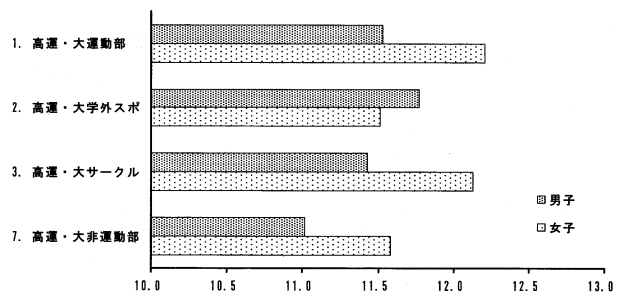


図7. 運動部活動に対する温かさイメージ

強さイメージ尺度項目をみると、女子にのみ「親和的-反発的」と「温かい-冷たい」の項目において、キャリアアターン間で差がみられた(図8, 図9)。運動部とサークル所属者間に「親和的-反発的」に差はないが、「温かい-冷たい」では、運動部所属者のほうがサークル所属者より温かいというイメージに好意的であった。

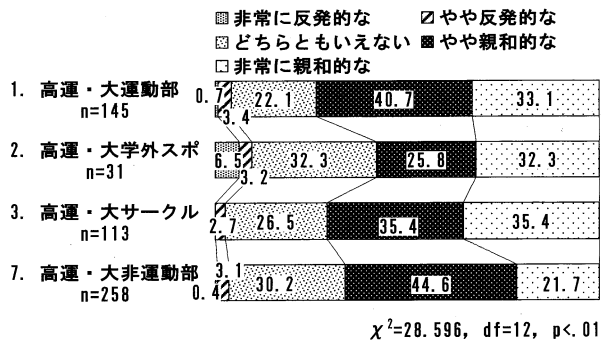


図 8. 温かさイメージ項目別 (親和的-反発的) 女子

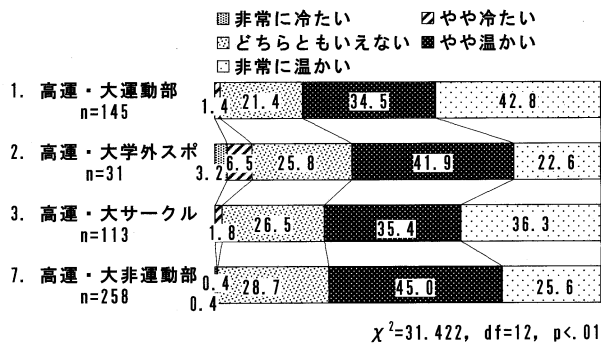


図 9. 温かさイメージ項目別 (温かい-冷たい) 女子

まとめ

1. 高校時代の運動部所属者は、運動部活動に対し、拘束的ではあるが、強くて、温かい、というイメージもっている。
2. 女子の学外スポーツクラブやスポーツ系サークル所属者は運動部所属者より、運動部活動に対し、非常に拘束的で硬く、責任感があるとみている者が多い。
3. 男子より女子のほうが、運動部活動に対し、強くて、温かいといイメージを持っているが、スポーツ系サークル所属者と運動部所属者間には相違はない。
4. 運動部活動に対する自由さ、強さ、温かさといったイメージは、大学での運動部所属者とサークル所属者間に若干の相違がみられるものの、両者を決定する規定力とはいえない。

引用文献

- 1) 九州地区体育協議会 (2004), 体育会系運動部離れ減少の解明とその対策に関する研究(2).
- 2) 九州地区体育協議会 (2005) 体育会系運動部離れ減少の解明とその対策に関する研究(3)-なぜ学生運動部入部を避けるのか-

大学生の睡眠と生活リズム

鹿児島大学 飯 干 明

1. はじめに

体育あるいは健康の維持・増進のためには、「健康日本21」の9項目の目標設定にも示されているように、身体活動のほかに休養や栄養も重要となる。休養のなかの睡眠は、睡眠中に分泌される成長ホルモンが、骨やタンパク質の代謝を促進して骨量や筋肉量を増加させるほか、体脂肪を分解したり免疫力を高めるなどの多くの働きをもつため（神山，2005），特に重要となる。そのように，体育や健康にとって重要な意味をもつ成長ホルモンは，睡眠の時間帯によって分泌量が異なり，午前0時を過ぎて翌日に眠った場合には，その日のうちに眠った場合よりも分泌量が少なくなると報告されている（Cauter et al, 2000）。また，睡眠時間が短くなると，耐糖能が低下して糖尿病に罹患しやすかったり（Gottlieb et al, 2005），高血圧になりやすいと報告されている（Gangwisch et al, 2006）。さらに，睡眠時間が短すぎたり長すぎると死亡率が高くなるという報告もある（Hublin et al, 2007）。

大学生の睡眠の実態については，いろいろな観点から検討されており（上江洲，2003；浅岡，2006），「座って読書をしている時」などの8項目にわたって主観的な眠気を調べるエップワース眠気尺度（ESS）の点数と睡眠時間との関係をみた報告もある（Medwave, 2005）。ESSの点数（各項目とも最高3点，合計は24点が最高）は，11点がカットオフ値とされており，それ以上は，夜間の不十分な睡眠などが原因で昼間に強い眠気に襲われてしまう睡眠障害の可能性があるとされている。医学部の学生の場合，ESSが11点以上のグループは，それ以下のグループに比べて，平日の睡眠時間が有意に短く（6時間02分 vs 6時間42分），1割が日中の病的な眠気を自覚していたという（Medwave, 2005）。大学生の場合には，そのような睡眠時間の短縮化のほかに，就寝が遅い夜型化もみられることから，ESSには睡眠時間だけでなく睡眠の時間帯も影響を及ぼす可能性があると考えられる。しかしながら，大学生の睡眠の時間帯とESSとの関係について，詳細に検討された研究はみあたらない。大学生の睡眠については，睡眠時間だけでなく睡眠の時間

帯がESSに及ぼす影響についても詳細に検討しておくことが役に立つと考えられる。

以上のことから，本研究では，鹿児島大学において共通教育の必修科目である体育健康科学理論を受講した学生を対象に，睡眠時間や睡眠の時間帯とESSなどとの関係について調査・検討することを目的とした。

2. 方法

1) 対象

分析の対象は，平成20年度に鹿児島大学に入学した学生のなかで，著者の担当する本学の共通教育科目の体育・健康科学理論A（必修科目）を受講した92名（男子54名，女子38名）であった。

2) 測定項目

睡眠の実態を調査するために，アンケートにより，平日と休日の睡眠時間，就寝時刻，起床時刻を調査した。また，昼間の眠気（ESS エップワース眠気尺度）も調査した。ESS（エップワース眠気尺度）は，「座って読書をしている時」，「テレビをみている時」，「公の場で座って何もしない時（たとえば劇場や会議）」，「他人の運転する車に同乗している時」，「午後横になって休息している時」，「座って人と話をしている時」，「昼食後，静かに座っている時（酒は飲まずに）」，「自分で車を運転中，信号待ちで停車した時」の8項目について，「決して眠くならない：0」，「時に眠くなる：1」，「よく眠くなる：2」，「いつも眠くなる：3」のいずれかで回答するものである。合計得点が10点以下は正常で，11点がカットオフ値（これ以上は何らかの睡眠障害がある可能性が高いといわれる）とされている。そして，眠気の程度については，11点～12点が軽度，13点～15点が中等度，16点以上が重度とされている（宇高，2004）。

3. 結果と考察

図1は，平日と休日の睡眠時間，就寝時刻，起床時刻について，全体の平均値と男女別の平均値を示したものである。

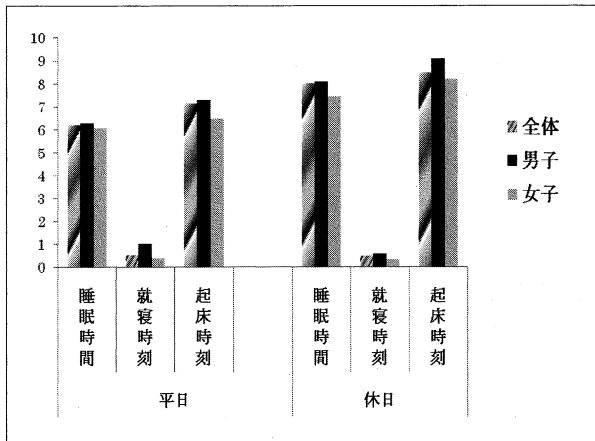


図1 平日と休日の睡眠時間, 就寝時刻, 起床時刻

平日の睡眠時間の平均値は, 全体で6時間20分 (男子6時間29分, 女子6時間8分) あった。また, 平日の就寝時刻の平均値は, 全体で0時52分 (男子1時1分, 女子0時41分) であり, 起床時刻の平均値は, 全体で7時13分 (男子7時30分, 女子6時49分) であった。

一方, 休日の睡眠時間の平均値は, 全体で8時間 (男子8時間10分, 女子7時間45分) であり, 就寝時刻の平均値は, 全体で0時42分 (男子0時59分, 女子0時33分), 起床時刻の平均値は, 全体で8時48分 (男子9時9分, 女子8時19分) であった。なお, 平日と休日の睡眠時間を比較すると, 休日の睡眠時間の方が, 男女とも長くなる傾向にあった。

図2は, 平日の就寝時刻を割合で示したものである。全体で見ると, 平日には81名 (88.0%) が翌日 (午前0時以降) に寝ており, そのうち約半数の40名 (49.4%) が午前1時台に就寝していた。なお, 休日には, 84名 (91.3%) が翌日に寝ており, 午前1時台が38名 (41.3%) で最も多かった。

ESSの平均得点を見ると, 全体では9.17点 (男子

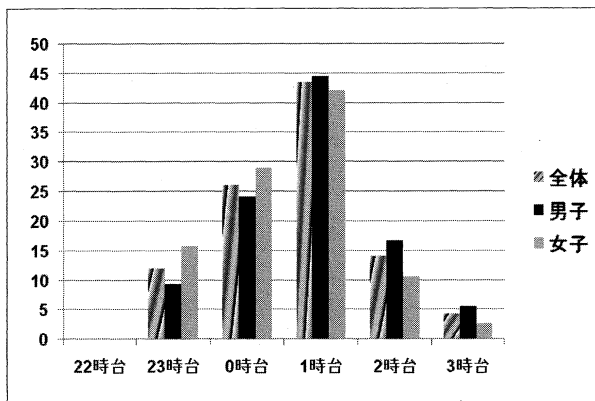


図2 平日の就寝時刻 (%)

9.24点, 女子9.08点) となっており, カットオフ値とされる11点以上の学生は, 全体では27名 (29.3%; 男子14名, 女子13名) みられ, 軽度の眠気 (11~12点) が14名 (51.9%), 中等度の眠気 (13~15点) が9名 (33.3%), 重度の眠気 (16点以上) が4名 (14.8%) であった。

図3は, ESSの得点とESS尺度の項目別得点との関係について示したものである。ESSの得点が11点以上のグループは, すべての項目において, 得点が高い傾向にあった。なかでも, 「午後横になって休息している時」, 「公の場で座って何もしない時」, 「昼食後, 静かに座っている時」などで, 得点が高い傾向にあった。

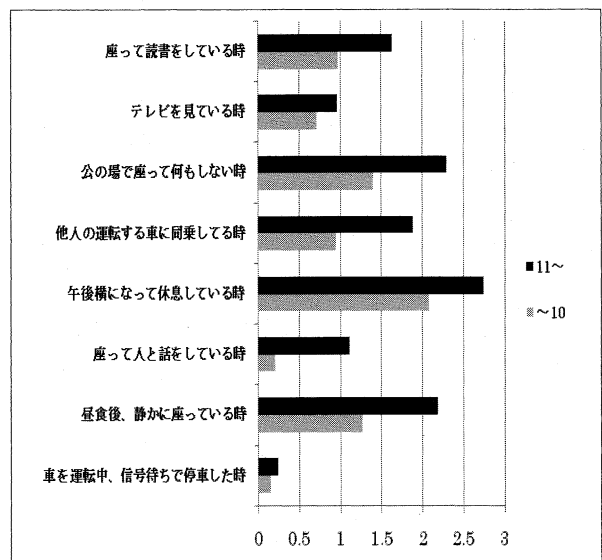


図3 ESSの得点とESS尺度の項目別得点

なお, 平日の睡眠時間とESSの得点との関係を見ると, ESSの得点が11点以上のグループが10点以下のグループよりも, 全体平均 (6時間15分 vs 6時間23分) や男子の平均 (6時間19分 vs 6時間33分) で, 睡眠時間が短い傾向にあった。一方, 休日の睡眠時間とESSの得点との関係を見ると, ESSの得点が11点以上のグループが10点以下のグループよりも, 全体平均 (8時間9分 vs 7時間56分) と男子の平均 (8時間20分 vs 8時間6分), さらに女子の平均 (7時間57分 vs 7時間39分) のいずれも, 睡眠時間が長い傾向にあった。

図4は, 平日と休日の睡眠時間の差とESSの得点との関係について示したものである。ESSの得点が11点以上のグループが, 10点以下のグループよりも, 全体平均 (1時間54分 vs 1時間33分) と男子の平均 (2時間1分 vs 1時間33分), さらに女子の平均 (1

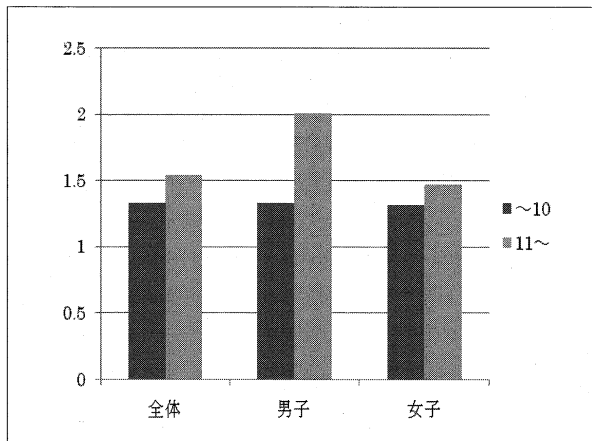


図4 平日と休日の睡眠時間の差とESSの得点

時間47分 vs 1時間32分)のいずれにおいても、平日と休日の睡眠時間の差が大きい傾向にあった。

なお、平日の就寝時刻とESSの得点との関係を見ると、ESSの得点が11点以上のグループは、全体平均(1時4分 vs 0時48分)と男子の平均(1時22分 vs 0時53分)、さらに女子の平均(0時43分 vs 0時39分)のいずれも、10点以下のグループよりも、就寝時刻が遅い傾向にあった。また、平日の起床時刻とESSの得点との関係を見ると、ESSの得点が11点以上のグループは、全体平均(7時19分 vs 7時11分)と男子の平均(7時44分 vs 7時26分)、さらに女子の平均(6時54分 vs 6時46分)のいずれも、10点以下のグループよりも、起床時刻が遅い傾向にあった。これらの結果より、平日では、ESSの得点が11点以上のグループの方が、遅寝、遅起きの傾向にあったことがわかる。また、休日も、11点以上のグループの方が、より遅く起床する傾向にあった。

図5は、ESSの得点をもとに、眠気を重度(16点以上)、中等度(13点~15点)、軽度(11点~12点)の3つにわけ、眠気の程度と平日の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間との関係を示したものである。眠気の程度が重くなるほど、就寝時刻は午前1時を過ぎるほど遅くなり、起床時刻も遅くなっていったが、睡眠時間は短くなる傾向にあった。

以上の結果をともにすると、大学生の昼間の眠気の程度には、睡眠時間だけでなく、就寝時間や起床時間、さらには平日と休日との睡眠時間の差なども影響していると考えられる。就寝時刻が遅かったり、睡眠時間が平日と休日とで大きく異なるなど、不規則な生活を送ることで生体リズムが乱れ、昼間の眠気だけでなく様々な影響が心身に及ぶとみられる(オンライン毎日新聞, 2007)。したがって、充実した学生生活を送ら

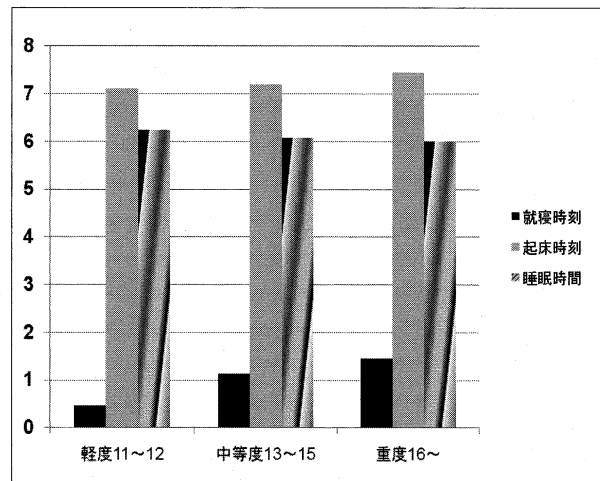


図5 眠気の程度と就寝時刻、起床時刻、睡眠時間の関係

せるためには、体育健康関連の講義を通して睡眠の重要性を再認識させるとともに、平日と休日の睡眠時間だけでなく就寝時刻や起床時刻の問題点を改善させる指導が必要となろう。

4. まとめ

大学生の睡眠では、睡眠時間の短縮化のほかに、就寝が遅い夜型化が問題視されている。大学生に睡眠については、昼間の眠気を調べるエップワース眠気尺度(ESS)と睡眠時間との関係も検討されているが、ESSに影響を及ぼすとみられる睡眠の時間帯について、大学生を対象に検討された研究はみあたらない。そこで、鹿児島大学において共通教育の必修科目である体育・健康科学理論の受講生92名(男子54名、女子38名)を対象に、睡眠時間や睡眠の時間帯とESSなどとの関係について調査・検討した。

その結果、ESSの得点が11点以上の学生は、就寝時刻と起床時刻が遅く、睡眠時間が短い傾向にあった。そして、休日と平日の睡眠時間の差が大きい傾向にあった。また、ESSの得点をもとに、眠気を軽度(11~12点)、中等度(13~15点)、重度(16点以上)にわけると、眠気の程度が強くなるほど、遅寝、遅起きで、睡眠時間は短くなる傾向にあった。

以上のことから、日中の眠気には睡眠時間だけでなく、就寝時刻や起床時刻、さらには、それらの平日と休日の差も影響していると推察されるため、体育健康関連の授業で睡眠の重要性について講義し、指導していく必要がある。なお、大学生の睡眠については、日常生活における身体活動や運動の実施状況なども影響を及ぼすとみられるので、今後、検討していく必要もあろう。

引用・参考文献・参考ホームページ

- 1) 浅岡章一 (2006), 大学生の睡眠-覚醒パターン：その規定因子とそれが精神的健康に与える影響, 早稲田大学博士 (人間科学) 学位論文 (<http://hdl.handle.net/2065/5402>)
- 2) 上江洲榮子ほか (2003), 沖縄県の大学生の睡眠健康と食習慣 (第2報) : アクチグラフィによる睡眠評価と夕食の蛋白質摂取比率, 琉球大学教育学部紀要 no.64, 395-401.
- 3) 宇高二良 (2004), 成人閉塞性睡眠時呼吸障害の現状について, 四国医誌, 60巻1, 2号, 20-27.
- 4) オンライン毎日新聞 (2007), 3月16日, 平日と休日の睡眠差, 大きいと不眠やうつに, (<http://www.mainichi-msn.co.jp/today/news/20070317k0000m040082000c.html>)
- 5) 神山 潤 (2005), 「夜ふかし」の脳科学, 中公新書.
- 6) Cauter EV, et al. (2000), Interrelationships between growth hormone and sleep. Growth Hormone & IGF Research, Supplement B, S57-S62.
- 7) GangwischJE, et al.(2006), Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension. Analyses of the First National Health and Nutrition Examination Survey. Hypertension, 47, 833-839.
- 8) Gottlich DJ. et al(2005), Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance. Arch Intern Med, 165, 863-868.
- 9) Hublin C. et al(2007), Sleep and Mortality: A Population-Based 22-Year Follow-Up Study, SLEEP, 30(10), 1245-1253.
- 10) Medwave, 7/1 (2005), 医学部の学生は平日に睡眠不足, 1割が日中の病的な眠気を自覚, 日経メディカルホームページ (<http://medical.nikkeibp.co.jp/>)

研究発表

スポーツ健康福祉学科学生を対象とした専門実技科目における行動変容技法を用いた介入が健康度・生活習慣に与える影響

九州保健福祉大学 正野 知基

1. 目的

スポーツ健康福祉学科の学生を対象に、専門科目である「健康スポーツ実習（水泳・水中運動）」の授業で、「水泳・水中運動の基礎的理論、運動方法および指導方法の習得」、「健康の維持増進のための運動・スポーツとしての水泳・水中運動の理解」という授業科目本来の目的に、自分の健康について客観的に把握し、考える能力を養成するために「健康度・生活習慣診断検査の実施」による健康および生活習慣に対する意識付け、より健康・生活習慣について意識させるために「運動・栄養・休養に関する情報提供」を加え、さらに、健康度・生活習慣改善を意図した「行動変容技法を導入」（介入）することで、学生の健康度・生活習慣を変容させることができるかどうかを検討した。

2. 対象

社会福祉学部スポーツ健康福祉学科2年生の前期開講科目（必修）である「健康スポーツ実習Ⅰ（水泳・水中運動）」の受講者36名（男子28名、女子8名）を対象とした。

3. 授業内容と介入

授業（2コマ連続）は、同一曜日に2クラスに分けて実施され、前半のaクラスを介入群（男子14名、女子4名）、後半のbクラスを非介入群（男子14名、女子4名）とした。授業は同一教員が担当し、その授業内容は介入プログラム（行動変容技法）以外は同一であった。情報提供は授業の3回目から10回目まで合計8回、約15分間、両群に対して行った。

介入群は、2回目の授業時にDIHAL.2の結果を基に健康行動改善のための決意表明、健康度、運動、食事、休養それぞれの目標設定を行いシート（表1）に記入し、2～14回目まで計12週間のセルフモニタリングを行わせた。3～13回目まで、授業の最初の約5分間に友人とシートを交換し、相互指導（ソーシャルサポート）を行わせた。教員も毎回、健康行動改善に対するアドバイスや励ましを行った。決意表明とそれぞれの目標は、相互指導終了後に新たなシートに毎回書き写させ、確認を行わ

せた。

4. 調査時期および調査内容

4月に介入前調査（1回目授業）、7月に介入後調査（14回目授業）を実施し、それぞれ「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」を行った。

5. 統計処理

介入効果をみるために、DIHAL.2の結果を繰り返しのある2（群）×2（時間）の2要因分散分析を用いて、主効果と交互作用を検討した。さらに、単純主効果を検出するために下位検定を行った。有意水準は5%未満とした。

表1 セルフモニタリングシート

健康行動改善のための決意表明

私は、特に以下の点について改善することを誓います。

食・運動・休養のバランスをしっかりとる

セルフモニタリングシート

学籍番号:

氏名:

目標	月							
	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
健康度	充実した生活を送る	○	○	○	○	△	△	△
運動	30分以上運動する	○	○	△	○	○	×	×
食事	朝食を食べ 野菜を多く摂る	○	○	○	○	△	△	×
休養	起きる時間を 一定に保つ	○	○	○	○	△	×	△

○: できた △: ある程度できた ×: できなかった

6. 結果と考察

2要因分散分析の結果、生活習慣合計とその下位尺度である食事と休養の得点変化に交互作用が認められた（図1）。運動については、健康運動・スポーツ専攻の学生が対象であったため両群とも介入前から高い得点を示していた。介入後調査で非介入群では得点が有意に上昇していたが、介入群との差は認められず、ほぼ同じ平均値を示した。生活習慣合計得点の個人別変化（図2）では、非介入群では得点が上昇した者と低下した者はほぼ同数であり、得点の変化割合もほぼ同じであった。しかし、介入群では得点が上昇した者は低下した者の倍の人数であり、得点の上昇割合は非介入群の約倍で、低下

割合は半分以下であった。これらの結果は、本研究における介入による学生の生活習慣改善を示唆しているものと考えられる。

「健康度・生活習慣診断検査の実施」および「健康(運動・栄養・休養)に関する情報提供」を行った非介入群では、先の報告¹⁾と同様に顕著な変化を示さなかったが、行動変容技法を加えることによって健康行動改善の可能性が示唆された。このことは、学生の生活習慣全般に

わたっての健康行動改善に行動変容技法の導入が有効であることを示唆しているのかもしれない。

本介入研究は、少人数で2コマ連続の実習授業という比較的余裕のあるなかで行った。今後は、介入効果の維持、90分や多人数の授業での応用方法、健康運動・スポーツ専攻の学生以外についても検討していくことが課題として挙げられる。

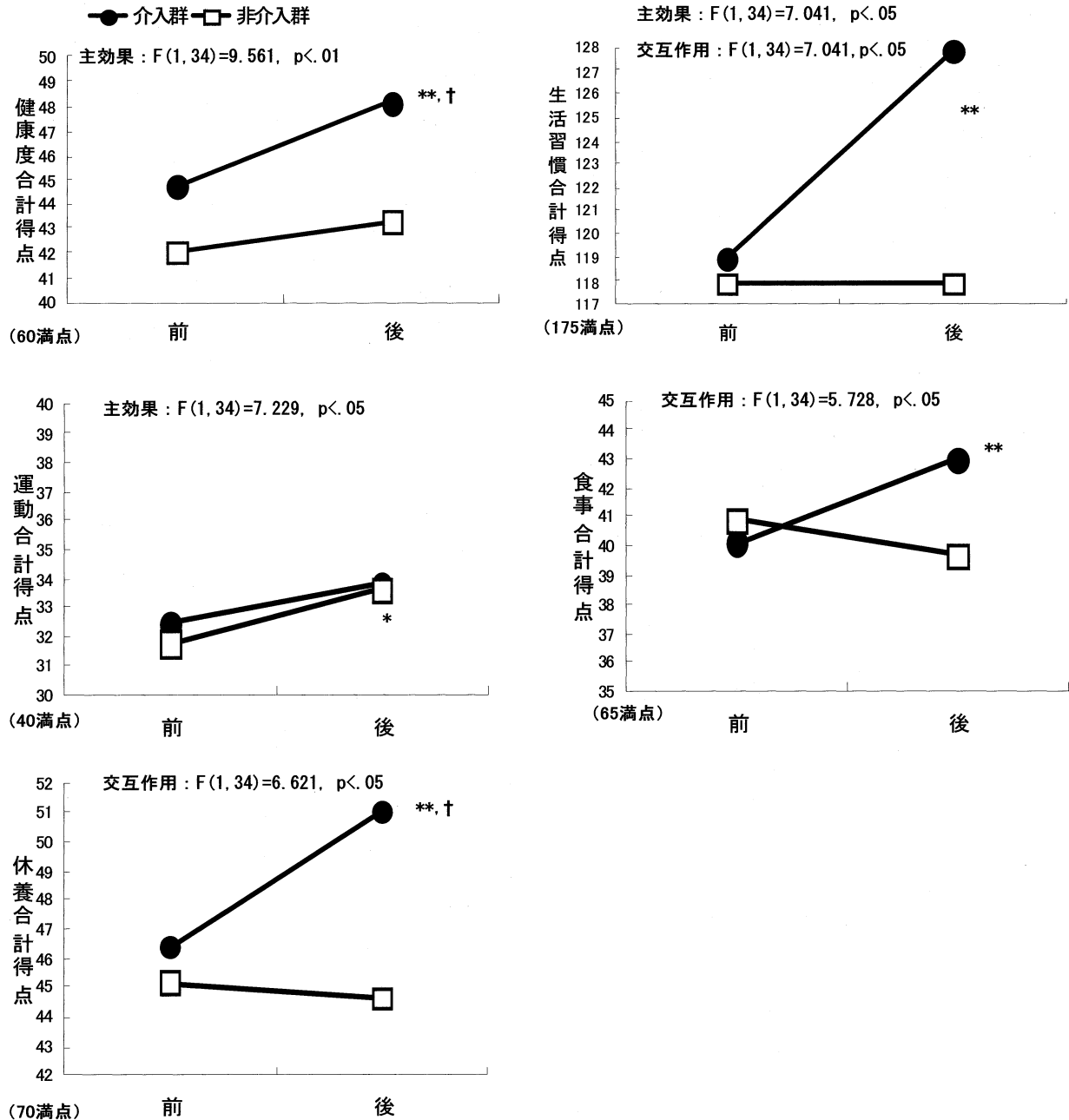
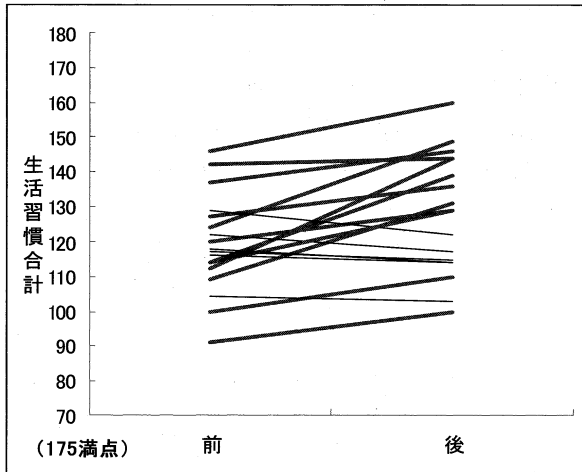


図1 健康度・生活習慣診断検査の得点変化

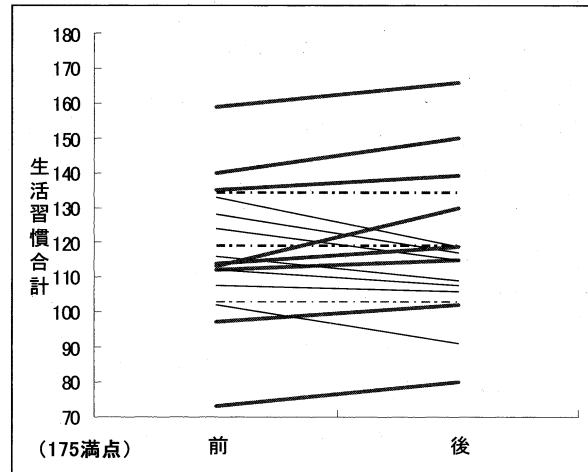
* $p<.05$, ** $p<.01$: 介入前 vs 介入後、 $\dagger p<.05$: 介入群 vs 非介入群



介入群

上昇：12名 (15.1±8.5 上昇)

低下：6名 (3.5±2.1 低下)



非介入群

上昇：8名 (7.3±4.2 上昇)

低下：7名 (8.3±3.9 低下)

変化なし：3名

図2. 生活習慣合計得点の個人別変化 (太線：上昇, 細線：低下, 点線：変化なし)

引用文献

- 1) 正野知基 (2009) スポーツ健康福祉学科学生を対象とした専門実技科目における健康情報提供が健康度・生活習慣に与える影響, 体育・スポーツ教育研究, 9:23-29.

大学生の運動行動変容と関連する諸要因の検討

一定期的運動の阻害要因の特性および運動習慣との関係性について

福岡大学 田原亮二
金沢星稜大学 神野賢治

九州大学大学院 中山正剛
福岡大学非常勤講師 丸井一誠
久留米大学 村上郁磨

1. 緒言

大学の共通教育科目として行なわれる体育（以下、大学体育）の目標のひとつとして、生涯スポーツが掲げられるケースが多く見受けられる。この時、目標達成のキーワードとなるのが運動継続であり、これに関する調査研究は様々な年代で、数多く行なわれている。これらの研究成果において、“時間”に関連する要因は、運動を継続できない理由として、高い頻度で挙がる要因となっている。しかし、大学生に限定した調査は少なく、また、時間の中でどの要因が運動に対する阻害要因となっているかについて調査を行なっている研究は皆無である。また、大学体育授業が時間的阻害度にどのような影響を与えているかについても調査は行なわれていない。

本研究では大学生における時間に関する阻害要因の傾向を探り、大学体育の授業によって、時間に関する阻害度に変化がもたらされるかについて検討する。また、運動習慣に関連する項目が変化した群における、時間に関する阻害度の変化について検討する。

2. 方法

共通教育科目として体育実技が必修で行われている大学1校、選択で行なわれている大学1校の学生766名(男性422名、女性344名)を対象とした。平均年齢は18.4±1.57(男性18.6±1.60、女性18.3±1.52)であった。質問紙法を用いて、定期的運動の阻害要因・身体活動量の変化・運動行動変容ステージ・運動自己効力感・運動に関する意思決定バランスについて、4月中旬から下旬を授業前、6月下旬から7月上旬を授業後として2回の調査を実施した。定期的運動の阻害要因は、1.友人との時間、2.テレビの時間、3.一人の時間、4.家族との時間、5.睡眠、6.勉強、7.趣味の時間、8.バイトの8項目について、1.大変妨げになる、2.やや妨げになる、3.どちらともいえない、4.あまり妨げにならない、5.全く妨げにならない、の5件法で回答させた(資料1)。身体活動量の変化は授業後においてのみ調査を行い、「4月と比べて現在の身体活動量はどのようになりましたか」の設

問に対し、1.非常に減った、2.少し減った、3.変わらない、4.少し増えた、5.非常に増えた、の5件法で回答させた。運動行動変容ステージ・運動自己効力感・運動に関する意思決定バランスは、いずれも岡が作成した尺度および質問項目を一部修正して用いた。

3. 結果

定期的運動に対する8項目の阻害度の、授業前後の変化を図1に示す。阻害度は値が1に近いほど阻害度が高く、5に近いほど阻害度が低くなる。授業前において『家族との時間』の阻害度が 2.6 ± 1.15 で最も高く、次いで『友人との時間』(2.7 ± 1.18)であった。また、『勉強』の阻害度は 3.1 ± 1.14 であり、『バイト』の阻害度は 3.2 ± 1.19 であった。授業後に『友人との時間』および『睡眠』に有意な阻害度の軽減が認められた($p < .05$)。身体活動量の変化は、非常に減った19名、少し減った53名、変わらない307名、少し増えた342名、非常に増えた45名であった。全体の50.5%(387名)が体育授業後に身体活動量の増加を示した。これらの群における、授業前後の阻害度の変化を検討した結果、全ての項目において阻害度の変化は認められなかった。また、授業後に運動行動変容ステージが向上していた群($N=287$)における、授業前後の阻害度の変化を検討した結果、『趣味の時間』の阻害度が 2.9 ± 1.09 から 3.1 ± 1.09 となり、有意な阻害度の軽減が認められた($p < .05$)。同様に運動自己効力感($N=319$)と意思決定バランス($N=287$)が向上した群における授業前後の阻害度の変化を検討した結果、全ての項目において阻害度の変化は認められなかった。

4. 考察

授業前の段階における阻害度は『家族との時間』が最も高く、『友人との時間』がこれに続く結果となった。これは、他者との時間が個人的な時間よりも優先することを示しており、大学生においては、他者との関係が、運動を阻害する最も大きな要因となっていると考えられる。一方、『勉強』、『バイト』は妨げにならないという結果を示した。これらは共に、定期的に行なわれる活

動であるため、運動継続を阻害する要因とならなかったことが推察される。他者との時間が不定期に行なわれる活動と考えると、学生が持つ運動継続の意識は、決まった時間に、決まった運動をしなければならないという概念に囚われていることが考察される。したがって、大学生に対して生涯スポーツを指導する際には、運動実施についての柔軟性や多様性を意識させる必要があると考えられる。

授業後に『友人との時間』に阻害度の軽減が認められた点に関しては、授業によって運動実施の活性化がなされ、また、授業を通してできた友人と運動する習慣が定着したことが推察される。『睡眠』の阻害度が軽減された点については、調査時期が大学入学直後であり、生活習慣が定着していなかったことによる影響が大きいと考えられる。

各種の運動行動変容を示す指標が、授業後に向上した群について、阻害度の変化を調べた結果、唯一、運動行動変容ステージが向上した群における『趣味の時間』の阻害度が軽減していた。運動行動変容ステージは定期的な運動の程度を示すものである。したがって、運動系のサークルや部活動などへの所属によって、『趣味の時間』イコール『運動の時間』となったことが推察される。しかしながら、運動行動変容を示す指標に向上の見られた群において、ほとんどの阻害要因に軽減効果が見られなかった。これらのことから、大学生においては、運動に対する意識や関わり方が向上しても、時間に関する運動への阻害度はほとんど変化しないことが示唆された。

運動を継続する上で、時間的阻害度の軽減は不可欠である。時間的阻害度が普遍的なものであると捉えるのであれば、運動の優先順位を上げていかなければならない。そのために、大学体育では、阻害度を軽減できる方策の提示や、より強い動機づけをする必要があるだろう。授業を通じた友人関係の構築による、阻害度の軽減効果はその足がかりのひとつと言えよう。また、運動実施方法の提示にあたっては、方法に柔軟性や多様性を与えることで、時間的阻害度の軽減に貢献できると考えられる。

5. 参考文献

- 1) 飯干明, 奥保宏, 南貞己 (2002) 大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する調査研究. 鹿児島大学教育学部研究紀要, 54:21-31.
- 2) 岡浩一郎 (2000) 行動変容のトレンスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向. 体育学研究, 45:543-561.
- 3) Oka K., Takenaka, K., and Miyazaki, Y. (2000)

Assessing the stage of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior. *Japanese Health Psychology*, 8:15-21.

- 4) 西垣利男, 小清水英司, 井上千枝子, 音海紀一郎, 山下昭子, 小松幸円 (2001) 大都市の大学生の運動・スポーツ活動参加に関する研究—実施状況, 効果, 阻害要因の側面から—. *運動とスポーツの科学*, 7:103-108.
- 5) 山口泰雄 (1996) 運動・スポーツの阻害因子と対策. *臨床スポーツ医学*, 13:1221-1226.

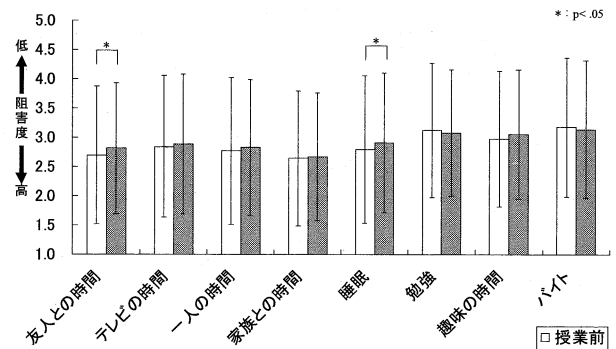


図1 体育授業前後の阻害度の変化

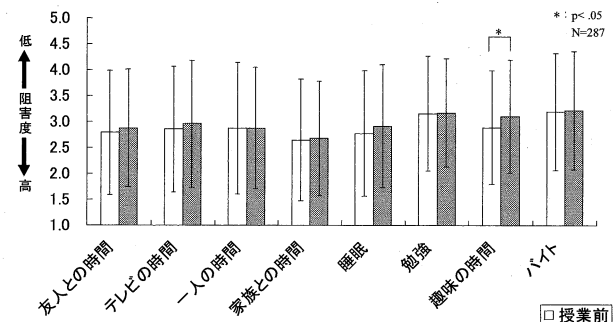


図2 運動行動変容ステージが上がった群の阻害度の授業前後変化

資料1 阻害要因の調査項目

1 友人との時間	5 睡眠
2 テレビの時間	6 勉強
3 一人の時間	7 趣味の時間
4 家族との時間	8 バイト

大学生のスポーツ行動における Planned Behavior 理論の適用に関する研究 — 部活動所属者と非所属者の相違 —

九州大学大学院 野津 亜季
九州大学 橋本 公雄

Keywords: Planned Behavior 理論、態度、主観的規範、行動の統制感、部活動所属

はじめに

運動・スポーツを行うことは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善につながるばかりでなく、生活の質(QOL)やメンタルヘルスの向上などの精神的健康の充足に関わるとされている。しかし、近年、運動・スポーツ行動を習慣的(1回30分以上、週2回、1年以上継続)に行っているものは、男性では30代が最も低く、18.8%、女性では20代が最も低く、14.1%と年々低下傾向にある。一方、1週間の運動時間においては、15-19歳では、男子で85%以上が、女子でも80%近くが、1時間以上取り組むなど、他の年代と比較しても高い割合を示している。これは、高校や大学などの運動部やスポーツサークルに所属し、継続的に運動・スポーツに取り組んでいることによるものと推察される。

しかし、文部科学省が昭和39年から行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年頃から現在にわたり15年以上、低下傾向が続いている。平成12年の結果では、親の世代である30年前の昭和45年の調査と比較すると、ほとんどのテスト項目について、子どもの世代が親の世代を下回っているとの報告がある。その一方で、部活動などで運動を日常的に行っている者の体力・運動能力については、運動を行っていない者を上回っているとの報告もある。

として発展させたものである。TPBでは、行動は行動意図と行動の統制感によって規定され、行動の規定に有効であるといわれている。「態度」はある特定の行動に対する評価ないしは感情的次元であり、「主観的規範」は行動を遂行することに対する他者の期待に対する信念(社会的プレッシャー)を意味する。「行動の統制感」は行動の遂行に対する容易さと困難さの信念と定義され、状況要因の影響を考慮した構成概念である。

Planned Behavior 理論を用いた研究では、態度、主観的規範、行動の統制感から行動意図を、行動の統制感と行動意図から行動を規定すると報告されているが、行動に対するそれぞれの変数の規定力は一致した見解を示していない。

そこで、本研究では、大学生のスポーツ行動にPlanned Behavior 理論を適用し、運動部活動所属者と非所属者の間に相違があるかについて検討する。

方法

1. 対象および調査時期

調査対象は、九州地区の大学の1年生男女である。回収された調査票の中から有効な回答が得られた2006名(男子642名、女子1364名)のうち、高校時代に運動部活動に所属していた692名(男子332名、女子360名)を分析対象とした。調査は、平成20年12月に実施した。各大学に調査票を配布し、実施・回収した。

2. 調査項目

TPB理論に用いられる4つの変数(行動意図、態度、主観的規範、行動の統制感)と行動を示すものとして、身体活動について調査した。

- 1) 行動意図：1ヶ月以内の運動・スポーツ活動に対する意図を5段階で測定した。
- 2) 態度：1ヶ月以内に運動・スポーツ活動をする際の気持ちについて7項目(5段階)で測定した
- 3) 主観的規範：運動・スポーツ行動を行うことを家族、友人、先輩・後輩がどのように思っているかについて

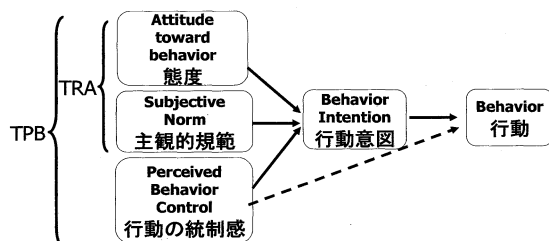


図1. Reasoned Action 理論& Planned Behavior 理論
Ajzen(1985)が提示したPlanned Behavior 理論(TPB)は、
Fishen & Ajzen(1975)が提示した態度と主観的規範で
行動意図を規定する Reasoned Action 理論(TRA)にもう1
つの規定因である「行動の統制感」を追加して、意志の
統制下でない行動(意図を介さない行動)をも説明できる

て3項目(5段階)で測定した。

- 4) 行動の統制感：運動・スポーツ活動(20分以上、週3回以上)を遂行する難易度・自己決定感・確信度を3項目(5段階)で測定した。
- 5) 身体活動：Kasari (1976) の身体活動指標の改訂版(橋本：2004)を用いた。最近1ヶ月間の運動・スポーツ活動について、実施頻度(5段階)、運動強度(4段階)、時間(5段階)で尋ね、その積をもって身体活動得点を算出した。得点は0-100ポイントの範囲であり、得点が高いほど身体活動量が多いことを意味する。

3. スポーツキャリアパターン分類

今回は、大学入学後のスポーツキャリアパターンによるスポーツ行動の規定力を検討することを目的としたので、高校時代に運動部活動に所属していた者を大学入学後の所属の違いにより、①大学運動部活動に所属、②学外のスポーツクラブに所属、③大学のスポーツ系サークルに所属、④文化部・文化系サークルに所属もしくは無所属の4タイプに分類した。

結果

キャリアパターンごとの大学生のスポーツ行動に対する行動意図の規定力をみるために、態度、主観的規範、行動の統制感の3つのTPB変数を用い、重回帰分析を行った。分析結果を表1に示した。

TPB理論の3変数である態度、主観的規範、行動の統制感を用い、キャリアパターン別に行動意図の規定力をみた。大学運動部所属では、分散の18.5%を規定し、3変数すべてで有意な規定力がみられた。学外スポーツクラブ所属では、分散の16.4%を規定し、主観的規範のみで有意な規定力がみられた。大学スポーツ系サークル所属では、分散の21.2%を規定し、3変数すべてで有意な規定力がみられた。文化部・文化系サークル所属もしくは無所属では、分散の14.5%を規定し、主観的規範のみで有意な規定力がみられた(表1)。

また、キャリアパターンごとの大学生の実際のスポーツ行動の規定力をみるために、行動意図と行動の統制感の2変数による重回帰分析を行った。分析結果を表2に示した。大学運動部所属では、分散の23.1%を規定し、2変数すべてで有意な規定力がみられた。学外のスポーツクラブ所属では、分散の15.8%を規定し、行動意図のみで有意な規定力がみられた。大学スポーツ系サークル所属では、分散の21.0%を規定し、2変数すべてで有意な規定力がみられた。文化部・文化系サークル所属もし

くは無所属では、分散の24.0%を規定し、行動意図のみで有意な規定力がみられた。(表2)

表1. キャリアパターンごとの行動意図の規定力

	運動部所属		学外スポーツクラブ所属		スポーツ系サークル所属		無所属	
	R ²	β	R ²	β	R ²	β	R ²	β
態度		.115*		.021		.159*		.084
主観的規範	.185	.178**	.164	.279*	.212	.170*	.145	.289**
行動の統制感		.264**		.187		.268**		.155

*p<.05, **p<.01

表2. キャリアパターンごとの行動の規定力

	運動部所属		学外スポーツクラブ所属		スポーツ系サークル所属		無所属	
	R ²	β	R ²	β	R ²	β	R ²	β
行動意図	.231	.292**	.158	.397**	.210	.332**	.240	.495**
行動の統制感		.286**		.000		.212**		-.025

**p<.01

考察

Planned Behavior理論を用い、キャリアパターンごとの大学生におけるスポーツ行動の規定力を調べ、態度、主観的規範、行動の統制感の3変数の規定力について検討した。

大学運動部所属、大学スポーツ系サークル所属では、行動の規定力では、行動意図、行動の統制感の2変数で、行動意図の規定力では、態度、主観的規範、行動の統制感の3変数すべてで有意な規定力がみられた。

一方、学外のスポーツクラブ所属、文化部・文化系サークル所属もしくは無所属では、行動の規定力では、行動意図のみで、行動意図の規定力では、主観的規範のみで有意な規定力がみられた。

本研究では、部活動所属者と非所属者の相違を検討することを目的としていたが、Planned Behavior理論の変数に関しては、大きな違いはみられなかった。しかし、大学の運動部活動やスポーツ系サークルに所属する者は行動の規定力では、行動意図、行動の統制感で、行動意図の規定力では、態度、主観的規範、行動の統制感で有意な規定力を示していたのに対し、学外のスポーツクラブ所属や文化部・文化系サークル所属もしくは無所属の者は行動の規定力では、行動意図のみ、行動意図の規定力では、主観的規範のみが有意な規定力を示していた。

このことから、大学生のスポーツ行動において、行動意図と主観的規範が大きな影響を与えている可能性が考えられる。また、大学の運動部活動やスポーツ系サークル所属に関しては、態度や行動の統制感といった変数

が影響を与えている可能性が示唆された。

本研究では、部活動所属者と非所属者間の相違に大きな違いがみられなかったが、今後は Planned Behavior 理論以外の変数を用いて、さらなる検討を深めていく必要があるだろう。

今回の研究で得られた結果を基に、大学生の運動部活動離れと同好会・愛好会志向の解明について、さらなる見地を深めていくことを今後の研究課題としたい。

引用・参考文献

- 1) 筒井清次郎ほか (1996) スポーツキャリアパターンを規定する心理学的要因: Self-efficacy Model を中心に. 体育学研究, 40, 359-370.
- 2) 中村文紀, 栗木一博 (2007) 競技に対する認知がキャリアパターンに及ぼす影響について. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集 Vol.8, Pp.33-40.
- 3) 鶴山博之, 大門信吾 (2005) 大学生の運動経験と運動意欲に関する研究. 国際教養学部紀要 1, 81-91.
- 4) P. Wylleman, D. Alfermann, D. Lavallee (2004) Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 7-20.
- 5) 厚生労働省 平成 18 年度国民健康・栄養調査結果.
- 6) 文部科学省 平成 20 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査.
- 7) 上田祐子, 丸山富雄 (2004) 中学校卒業生の部活動継続に関する研究. 仙台大学大学院スポーツ科学研究論文集 5, 45-54
- 8) Benesse 教育研究開発センター (2007) 「第 4 回学習基本調査報告書」.
- 9) (財) 全国高等学校体育連盟 (2006) 「(財) 全国高体連 競技別加盟校数および生徒数」
- 10) (財) 日本高等学校野球連盟 (2007) 「平成 19 年度加盟校部員数 硬式」.
- 11) 清水紀宏 (2002) 生涯スポーツ設計のための学校経営. 体育科教育, 50 (1), 30-33.
- 12) 青木邦男 (1991) 大学生の競技スポーツ・キャリアとそれに関連する性格特性. 体育の科学, 41 (6), 481-485.
- 13) 山崎多瑛 (2008) スポーツ・キャリアパターンを規定する要因—Self-efficacy Model から—. 九州体育・スポーツ学研究, 23 (1), 76.
- 14) 山崎多瑛 (2009) スポーツ・キャリアパターンを規定する心理社会的要因—学校適応感と部活動適応感に着目して—. 九州スポーツ心理学研究 21 (1), 56-57.
- 15) D. E. Schifter, I. Ajzen (1985) Intention, Perceived Control, and Weight Loss. An Application of the Theory of Planned Behavior: *Journal of Personality and Social Psychology*. 49 (3), 843-851.