

第二言語学習者の健康と運動に関する意識調査

Surveys on health and exercises attitudes of second language learners

小関 清美¹
江川 潤²
木内 誠³

要 旨

青年期にあたる大学生が健康に対する考えを構築し健康的な生活習慣を身につけることはとても重要な課題である。そこで第二言語学習者である本学学生に対して行う健康教育に役立てることを目的に「健康と運動に関する意識調査」を行うこととした。調査は2019年前期開講科目である健康科学論Aの受講者186名に調査用紙を配布し行った。健康科学論受講学生における1)男女間の相違においては「便通」、「心肺機能」、で男子が女子より有意に多く、「喫煙」、「飲酒」で女子が男子より有意に多く差がみられた。2)項目間の相違については①スポーツについての「積極的参加」では「部活動の参加」、「自身の体力」、「運動」で有意な差がみられた。②心身の調子・習慣・行動についての「生活リズム」では「睡眠」、「疲労感」、「気分転換」、「自身の体力」において有意な差がみられた。この結果から本学学生に行う健康教育に関する今後の課題が示唆された。

¹ 神田外語大学 体育・スポーツセンター

² 神田外語大学 体育・スポーツセンター

³ 神田外語大学 体育・スポーツセンター非常勤講師

1. 緒言

我が国の健康づくり対策として、1978年から10カ年で計画された「第1次国民健康づくり」や1989年から施行された「第2次国民健康づくり（アクティブ80ヘルスプラン）」などがある。これら二つの健康づくり施策では健康を増進し発病を防ぐ「一次予防」と病気を早期に発見し、早期治療を行う「二次予防」に重点を置き、一定の成果をあげてきた。その後、急速な高齢化や生活習慣病の変化による疾病構造の変化に対応するために第3次国民健康づくりとして一次予防を重視した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」（以後、健康日本21）が2000年に策定されたり。現在は第2次にあたり健康寿命の延伸と健康格差の縮小が大目標とされている。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と厚生労働省は定義している²⁾。厚生労働省が2017年に発表した簡易生命表によると、日本の平均寿命は男性で80.98歳、女性で87.14歳となっている。しかしながら健康寿命では男性で72.14歳、女性で74.79歳と平均寿命との差に開きが生じている³⁾。健康寿命を延伸することが全ての国民がともに支えあい健やかで豊かな生活を送れる社会を実現するために必要なことだと考えられる。健康寿命を延伸するためには壮年期の問題として大きく取りあげられているメタボリックシンドロームの該当者にならないことや意識的に運動を行うこと、食生活に気を付けることなどが必要になる。また壮年期を健康に過ごすためにはその前段階である青年期に該当する学生時代の生活習慣が影響してくる⁴⁾。青年期には親元を離れて単身生活を始めるものや時間的余裕から夜更かしなどの不規則な生活を送るもの、飲酒や喫煙を始めるものなど少年期とは全く違う生活が始まる時期でもある。青年期にどのような生活を送りどのような運動習慣を持つかがその後の人生に大きく影響してくることは容易に想像できる⁵⁾。重要な時期にある青年期に健康について関心を持ち自分自身で健康について考えていくことが健康寿命を延伸することにつながっていくだろう。

そのため本研究では、本学の学生が健康と運動に関してどのような意識をもっ

ているかを知る必要があると考え「健康と運動に関する意識調査」を行い、その特徴と傾向を把握し今後の健康教育に役立てることを目的とした。

2. 研究方法

2. 1 調査対象と調査時期

本学で開講している健康科学論 A の講義を受講している 186 名の学生に 1 回目の授業の前に調査用紙による調査を行った。その中で未記入や複数回答などの欠損値が無い 175 名の学生を対象とした。対象学生の内訳は男子学生 42 名、女子学生は 133 名であった。本調査は 2019 年 4 月に行われた健康科学論 A の講義にて行われた。

学科の特性上、男女比に差があるものの男子学生と女子学生に運動歴や飲酒、喫煙、便秘などで有意な差がみられる可能性があることを考え男女別に統計を取ることとした。また、男女の比較だけでなく全体を通しての相関（項目間の関係）を見た調査となっている。

2. 2 調査用紙

本研究で使用した調査用紙は石谷ら（1991）が「スポーツ経験と指向に関する調査」で使用したものを一部修正したものをを用いて行なった。①スポーツについて、②心身の調子・習慣・行動についての 2 点を調査したものである。調査に使用した質問項目は表 2 に示した 18 項目である。

表2. 本研究に使用した18項目

① スポーツ について	スポーツに積極的に参加しているか		スポーツ経験年数	最も積極的に参加した期間
	運動部活動の経験	何のために運動に取り組んでいるか		
② 心身の調子 習慣・行動 について	便秘	食欲	睡眠	疲労感
	気分転換	心肺機能	自身の体力	喫煙
	飲酒	運動	生活リズム	生活様式
	通学時間			

2. 3 統計解析

先ず男女間の相違を検討するため、各質問項目での比率の差について、 χ^2 二乗分析により有意差検定を行い、男女間に有意差が認められた場合には残渣分析を行った。有意水準はいずれも5%（両側検定）とした。次に健康は様々な要因が関連しあって成り立っている（東海大学一般体育研究室、2016：田中、2014）ことから、男女間に有意な差が認められなかった項目を対象にピアソンの相関係数を用いて質問項目間の関連を調べた。それらは SPSS Statistics 22 for Windows を用いて統計解析を行なった。

3. 結果

3. 1 男女間での相違の検討

3. 1. 1 スポーツについて

スポーツについて男女間で比較した結果、「スポーツ経験年数」の項目でのみ有意な差が確認された。表3はスポーツ経験年数について男子と女子を比較した結果を示したものである。スポーツ経験年数では「1-3年」で有意な差が確認された。スポーツ経験が「1-3年」では男子で4.8%、女子で29.3%という結果となり、女子が男子よりも有意に多いという結果となった。一方で、「4-6年」、「7-9年」、そして「10年以上」は有意な差が見られなかった。

また、「スポーツに積極的に参加しているか」、「最も積極的に参加した期間」、「運動部活動の経験」、そして「何のためにスポーツに取り組んでいるか」の項目については男子と女子の間で有意な差は確認できなかった。

表 3. スポーツ経験年数

	男子	女子	χ^2 値	有意差
1-3 年	4.8	29.3	12.034	男子<女子**
4-6 年	38.1	35.3		n.s.
7-9 年	26.2	16.5		n.s.
10 年以上	31.0	18.8		n.s.
	(%)			**P<.001

3. 1. 2 心身の調子・習慣・行動について

心身の調子・習慣・行動について男女間で比較した結果、「便通」、「心肺機能」、「喫煙」、「飲酒」の項目で有意な差が確認された。「便通」についての比率を男子と女子で比較した結果が表 4 である。“毎朝快便”では男子が 78.6%、女子が 41.4%という結果となり、男子の方が女子よりも有意に多いという結果となった。一方で“快便ではない”では男子が 21.4%、女子が 58.6%という結果となり、男子よりも女子の方が有意に多いという結果となった。

表 4. 便通について

	男子	女子	χ^2 値	有意差
毎朝快便	78.6	41.4	17.687	男子>女子**
快便でない	21.4	58.6		男子<女子**
	(%)			**P<.001

「心肺機能」についての比率を男子と女子で比較した結果が表 5 である。“良好”では男子が 73.8%、女子が 54.9%という結果となり、男子の方が女子よりも

有意に多いという結果となった。一方で“快便ではない”では男子が 26.2%、女子が 45.1%という結果となり、男子よりも女子の方が有意に多いという結果となった。

表 5. 心肺機能について

	男子	女子	χ^2 値	有意差
良好	73.8	54.9	4.74	男子>女子*
良好でない	26.2	45.1		男子<女子*
(%)			*P<.05	

「喫煙」についての比率を男子と女子で比較した結果が表 6 である。“経験なし”では男子が 76.2%、女子が 94.7%という結果となり、男子よりも女子の方が有意に多いという結果となった。一方で“経験あり”では男子が 23.8%、女子が 5.3%という結果となり、男子の方が女子よりも有意に多いという結果となった。

表 6. 喫煙について

	男子	女子	χ^2 値	有意差
経験なし	76.2	94.7	12.52	男子<女子**
経験あり	23.8	5.3		男子>女子**
(%)			**P<.001	

「飲酒」についての比率を男子と女子で比較した結果が表 7 である。“経験なし”では男子が 50.0%、女子が 66.9%という結果となり、男子よりも女子の方が有意に多いという結果となった。一方で“経験あり”では男子が 50.0%、女子が

33.1%という結果となり、男子の方が女子よりも有意に多いという結果となった。

表 7. 飲酒について

	男子	女子	χ^2 値	有意差
経験あり	50.0	66.9	3.913	男子<女子*
経験なし	50.0	33.1		男子>女子*

(%)

*P<.05

3. 2 項目間の関係性

項目間の関係を検討するために、ピアソンの相関係数を求めた(表8)。「スポーツに積極的に参加しているか」では「運動部活動の経験」と「自身の体力」、「運動」の項目と有意な相関が見られたが、「何のためにスポーツに取り組んでいるか」の項目には負の相関が見られた。「最も積極的に参加した期間」では「気分転換」の項目と負の相関が見られた。「運動部活動の経験」では「自身の体力」と「運動している」の項目と有意な相関が見られたが、「睡眠」の項目には負の相関が見られた。

「食欲」では他の項目と有意な相関が見られなかった。「睡眠」では「運動部活動の経験」と「疲労感」、「気分転換」、「生活リズム」の項目と有意な相関が見られたが、「通学時間」の項目には負の相関が見られた。「疲労感」では「睡眠」と「生活リズム」の項目と有意な相関が見られた。「気分転換」では「最も積極的に参加した期間」と「睡眠」、「生活リズム」の項目と有意な相関が見られたが、「通学時間」の項目には負の相関が見られた。「自身の体力」では「スポーツに積極的に参加しているか」と「運動部活動の経験」、「運動」、「生活リズム」、「通学時間」の項目と有意な相関が見られた。「運動」では「スポーツに積極的に参加しているか」と「運動部活動の経験」、「自身の体力」、「生活リズム」の項目と

有意な相関が見られた。「生活リズム」では「睡眠」と「疲労感」、「気分転換」、「自身の体力」の項目と有意な相関が見られた。「生活様式」では「通学時間」の項目に有意な相関が見られた。「通学時間」では「睡眠」と「気分転換」、「生活様式」の項目に負の相関が見られた。

表8.質問項目間の相関分析

	質問項目	いつ参加	部活動の経験	何のために	食欲	睡眠	疲労感	気分転換	自身の体力	運動	生活リズム	生活様式	通学時間
① スポーツについて	積極的参加	-.124	.174*	-.149*	.014	.074	.014	.089	.149*	.289**	-.051	-.008	-.045
	いつ参加		-.072	.138	-.007	-.139	-.090	-.187*	.019	-.091	-.115	.002	.017
	部活動の経験			-.090	.035	.221**	.058	-.007	.214**	.206**	.018	-.007	.001
	何のために				-.046	-.031	-.066	.012	-.111	-.126	.006	.015	.002
② 心身の調子 習慣・行動について	食欲					.118	-.005	.070	.053	.043	.119	-.027	.027
	睡眠						.237**	.234**	-.027	-.091	.271**	.091	-.197**
	疲労感							.125	.138	.078	.288**	-.103	-.025
	気分転換								.108	.042	.269**	.137	-.173*
	自身の体力									.166*	.157*	.119	-.007
	運動										.123	-.059	.088
	生活リズム											.119	-.033
生活様式												-.579**	

**、相関係数は1%水準で有意(両側)、*、相関係数は5%水準で有意(両側)

4. 考察

4. 1 男女間での相違についての考察

4. 1. 1 スポーツについて

スポーツ経験年数を調査したところ1~3年の経験年数が男子より女子が多く女子は男子に比べて短い年数でスポーツを経験していることが考えられる。しかしながら4~6年、7~9年、10年以上の経験年数では男子と女子の有意は見られないことから女子でもスポーツ経験を長く持つものが多いと考えられる。また、「スポーツに積極的に参加しているか」「最も積極的に参加した期間」「運動部活動の経験」について何のためにスポーツに取り組んでいるのかの項目では男女

間で有意な差はなく、スポーツ参加への積極性や運動部活動の経験としては男女の差がなくスポーツに積極的に参加していた。

4. 1. 2 心身の調子・習慣・行動について

心身の調子・習慣・行動について調査したところ「便通」「心肺機能」「喫煙」「飲酒」の項目で男女間に有意な差が確認された。

「便通」では「毎朝快便」で男子が 78.6%、女子が 41.4%という結果であり男子のほうが快便であると感じている。「快便ではない」では男子 21.4%、女子は 58.6%であり女子が快便でないと感じている。若い女性で便秘になるものも多いが、これは男子に比べて女子は筋力が弱いこと、ホルモンの影響から起こるといわれているため定期的な運動で筋力をつけることが大切だと考えられる。

「心肺機能」では男子の 73.8%が良好であると答えており女子の 54.9%より多い結果であった。前述したとおりスポーツ経験年数で男子の方が長い期間スポーツをしているため心肺機能に有意な差があったと考えられる。

「喫煙」では経験なしが男子 76.2%、女子 94.7%という結果であり健康を守るうえで喫煙は負の要素になることが理解されていると考えられる。この結果を継続するためにも喫煙に関する健康教育を取り入れていく必要がある。

「飲酒」では「経験なし」が男子 50.0%、女子 66.9%という結果で男子の方が飲酒を経験している値が高いことが分かる。男子の飲酒経験が多量飲酒者につながらないよう健康指導が必要である。

4. 2 項目間の関係性

「積極的参加」では「部活動の参加」、「自身の体力」、「運動」で有意な差がみられた。なぜならば部活動に参加していた学生は何か熱中する体験をしていることから積極的参加につながっていると考えられる。またスポーツ系の部活動であれば体力もつくことから運動への積極的に参加していると考えられる。「生活

リズム」では「睡眠」「疲労感」「気分転換」「自身の体力」に有意な差がみられた。このことから大学生は自由度が高まる環境下におかれることから睡眠不足、疲労感がおこり生活リズムがくるうことが示唆される。大学生活で生活リズムを整えることは学業への影響を考えたとしても大切なものであるため健康教育として取り組む必要がある。

5. まとめ

本研究における目的は、健康科学論 A を受講している学生を対象に「健康と運動に関する意識調査」を行い、その特徴と傾向を把握し今後の健康教育に向けて役立てることを目的とし、以下のことが明らかになった。

- 1) 健康科学論 A を受講している学生における男女間の相違では「便通」、「心肺機能」、においては男子が女子より有意に多く、「喫煙」、「飲酒」においては女子が男子より有意に多く差がみられた。
- 2) 健康科学論 A を受講している学生における項目間の相違をみたところ①スポーツについての「積極的参加」では「部活動の参加」、「自身の体力」、「運動」で有意な差がみられた。②心身の調子・習慣・行動についての「生活リズム」では「睡眠」、「疲労感」、「気分転換」、「自身の体力」において有意な差がみられた。

以上の結果から健康教育に必要な項目を把握することができた。

今後の課題としては具体的にどのような健康教育を行うことができるかを検証していくこと、また、今回は健康科学論 A 受講者に限られたが体育・スポーツ実技授業受講者を対象に加え、対象者数を増やし検証していく必要がある。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省：平成 26 年度「厚生労働白書」
第 1 章 我が国における健康をめぐる施策の変遷
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-01.pdf>
- 2) 厚生労働大臣告示：国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な方針
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 3) 内閣府：高齢社会白書（概要版）
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/gaiyou/pdf/1s2s_02.pdf
- 4) 篠田知之（2015 年）：本学学生の健康意識と生活習慣、岐阜経済大学論集 49 卷 1 号
- 5) 鈴木みちえ、宇野木昌子、山本るり子、中丸弘子、鈴木知代、中野照代、顧寿智（2008 年）：「厚生指標」第 55 卷 3 号：23-30