

大学生の健康観と体力

熊本和正

1. 近代および現代における健康観

鹿野（2001）は、明治維新以来今日までを健康観を軸として六つの時期に大別し、時間系列にしたがい「健康」、「体質」、「体力」、「肉体」、「体調」、「生命」の時代とした。そして、「一つの時期に特定の方向付けが独占的な地位を獲得したというのではなく、あくまでも相対的にそこに力点が置かれたにすぎない。また、一つの時期が過ぎるとその時期が跡かたもなく消滅してしまうというのでもない。現在は、それら過去のすべての集積としてある。」と述べている。

また、園田ら（1995）は、健康観の代表的なものとして、

- ① 健康とは病気がないことであり、病気とは健康でないことであるという二元論的健康観
- ② 身体的にも精神的にも社会的にも完全に良好な状態であるという完全主義的健康観
- ③ 病気を健康の欠如ないし低次の健康とし、病気からより質の高い健康までを一元的・連続的に捉える健康観
- ④ 健康から病気、病気から健康へのプロセスを重視したり、病気や障害といった一人一人に与えられた条件の中でより良好な状態を目指すといった循環的・個別的健康観
- ⑤ 生命・生活・人生といった生き方そのものを自己統制していくプロセスとして健康を捉え、人間生活全体を包括的に見ていく全人的健康観

という五つを挙げている。

2. 大学生の健康観

前上里（2003）は、教育大学に在籍する大学生に対して「あなたにとって健康とはどんなものですか」と健康観を問い、自由記述で得た回答（有効回答者数 508 名）を分析し、以下の 5 つに分類している。

- 1) 状態観：身体的、精神的な状態や実感を表現しているもの、健康でない条件を否定しているもの。例えば「体が丈夫で精神的にも安定している」、「心配事がなく楽しく過ごせる」など。
- 2) 対策観：健康のためにどのようなことをしたらよいかについて述べているもの。例えば「食事を三食摂り、適度な運動を行う」、「喫煙をせず、運動、食事のバランスと規則正しい生活をする」など。
- 3) 資源観：健康自体が目的ではなく、他の目的を遂行するために健康が必要であることを述べているもの。例えば「運動が満足に出来ること」、「明るく生きていくための基盤」など。
- 4) 生きがい観：健康に対して価値的表現をしているもの。例えば「大切なもの」、「かけがえのないもの」、「重要」など。
- 5) プロセス観：健康を獲得するためには日々の生活をしっかり送るといった過程的、継続的な表現をしているもの。例えば「健康は努力すれば得られるもの」、「維持できるようで維持できない難しいもので、一日一日の生活を規則正しく送る」など。

そして、これら 1)～5) の中で、「状態観」は男子で約半数、女子も約 4 割を占めていたことから、大学生の健康観の大きな視点の一つとして、

健康を身体面、精神面、社会面の状態あるいは病気であることを否定するなど、ある側面の状態に視点をあてて健康を捉えていることが窺えるとしている。

辰巳ら(1998)は、女子大学生に対する健康観と食生活の関連についてアンケート調査を行い(有効回答数 507 名)、

- 1) 健康に関して興味関心を持っている人は多かったが、「恋愛」「遊び」「ファッション」に対する興味関心の方が強かった。また、健康や栄養に関する知識は、マスコミ関係から得ているものが多かった。
- 2) 健康のために最も重要視しているのは「睡眠」で、「運動」は疎かにされていた。
- 3) 健康に対して興味関心の高い人ほど、栄養バランスを重要視し、運動もよく行っていた。また、自分の食生活に対する評価も高かった。

と報告し、「青年期には自分が認識できる疾病も少なく、健康に対する興味関心があるといっても、興味の対象が他にたくさんあるため、実際は疎かにされているのではないかと思われる」と述べている。

3. 青少年の体力低下傾向

わが国における国民の体力・運動能力に関する統計は、文部科学省が承認統計として毎年実施している「体力・運動能力調査」である。この体力・運動能力調査は、昭和 36(1961)年に成立した「スポーツ振興法」に基づいて、保健体育審議会が答申した「スポーツテスト(昭和 38(1963)年)」を基に昭和 39(1964)年から開始された。

西嶋(2002)は、文部科学省体力・運動能力調査報告書に公表されているデータ(昭和 39(1964)年から平成 9(1997)年までの 34 年間)を用いて、青少年の体力・運動能力の経年的低下傾向を統計的に確認している。それによれば、スポーツテストによる体力・運動能力調査が実施された 34 年間における 12 歳から 29 歳の間の体力診断テスト合計点および運動能力テスト合計点で

は、高校 3 年生の 17 歳が最も高い平均値を示す年度が多いことから、学校体育において体力・運動能力発達教育を受けられることなどの理由から 17 歳を青少年期の体力・運動能力発達到達点とみなすことができる。17 歳の体力・運動能力の経年推移は、スポーツテストが開始された昭和 39(1964)年から向上傾向が継続し、昭和 58(1978)年頃をピークとし、以降は継続的な低下傾向にある。この低下傾向は 12 歳から 17 歳の男女においても確認されている。

4. 大学生の体力

1) 東京大学

八田(2002)は、東京大学の体育実技授業において 1950 年代より 40 年間にわたり実施されてきた体力テスト(垂直跳び、反復横跳び、腕立て伏せ、踏み台昇降)の平均値を分析した結果、男子では体力テストのすべての項目について 1960 年代から 1980 年代にかけて結果が良くなっていき、1980 年代後半から 1990 年代初めの入学者をピークとし、それ以降の体力テストの結果が低下していることを報告している。女子においても踏み台昇降を除けば同様に 1988 年度以降体力テストの結果は低下し、この 10 年程度で垂直跳びの平均値が男女ともに 5 cm 程度低下していると報告している。

2) 慶應義塾大学

佐々木(2002)は、慶應義塾大学の体育実技授業において測定された垂直跳び、反復横跳び、立位体前屈、腕立伏臥屈伸および踏み台昇降運動の 1986 年度から 1992 年度までの 7 年間(当時は必修科目であった)の男女別平均値を分析した。これらの値を 19 歳の全国平均値と比較すると、男女とも、立位体前屈、腕立伏臥屈伸、踏み台昇降運動で全国平均を下回り、垂直跳びおよび反復横跳びでは全国平均値とほぼ同様の値であった。一般的には 7 年間の経年的推移はほぼ一定水準であり、顕著な変化の傾向はみられなかった。

また、慶應義塾大学に受験を経ずに入学した「推薦群」、受験による「現役(合格)群」および

「浪人群」の3群に分けて比較した村山ら（1992）の報告では、ほとんどの項目において、男女ともに、「推薦」＞「現役」＞「浪人」の順で値が高かったことから、受験勉強に時間をとられることによりスポーツなどの運動に費やす時間は制限されるものと考えられるが、そのことによる運動不足の影響が少なからずあるということが否定できない、としている。

慶應義塾大学的女子学生を対象とし、日常の身体活動レベルを調査した結果（佐々木 1997）によると、運動習慣を特別持たない女子学生の日常行動における運動強度はきわめて低く、各職種別の活動量に比べても低いレベルに位置づけられる、としている。

植田ら（1999）によれば、慶應義塾大学塾生において、日常的に運動をしている者の割合は、1年時において最も高く（男子 65.0%、女子 49.3%）、学年があがるにつれてその割合が低下し、女子でその傾向が著しい（4年時で男子 50.7%、女子 25.4%）。また、4年生を対象にして個人内の動向を追ってみると、1年生の時に運動・スポーツ活動を実施していない者はその多くが4年間とも実施することはない。すなわち大学に入って一定期間が過ぎてから開始する例はほとんどないということである。また、大学に入ってから運動の実施を止めた場合に再び開始する者の割合も低いことを報告している。

3) 筑波大学

筑波大学では毎年1年次から4年次の全学生を対象として、4、5月の正課体育時に形態測定・体力測定を実施し、結果を筑波大学体育センター発行の「大学体育研究」に当該年度における筑波大学学生体力・運動能力測定値として資料掲載を行うと同時に、筑波大学学生における形態・体力問題に関して調査研究を行ってきている。体力測定項目は、握力、立位体前屈、垂直跳び、サイドステップ、50m 走、ハンドボール投げ、12 分間走である。

松元（2002）は1980年から1999年までの20年間のデータをもとに筑波大学学生の体力年次推移について次の様に報告している。筑波大学の学

生についてみると、1年次生の体力測定値の推移は、この20年間で一貫して男子、女子ともに低下傾向にあり、特に柔軟性および持久力においてその傾向が顕著に表れている。また、入学後の体力変化においては学年の進行とともにさらに体力が弱まる傾向にあり、ここでも持久力の低下は顕著である。

5. 大学生の健康観と体力—日中の比較—

張（1996）は、中国および日本の大学生女子（いずれも一年次在学中）合計 468 名に、健康観、自然観、生命観、倫理観、生活観、人生観などの基本的な思考を問う意識調査を質問紙により実施した。

それによれば、「現在の体力に対する自信」について、自信があると答えた者が中国では 61.8%であったのに対し、日本では 17.2%と非常に少なかった。反対に自信がないという者は中国 20.2%、日本 43.9%であった。また、「積極的に運動をしている」の設問に対し、運動をしていると答えた者が、日本では 16.3%と中国の三分の一に過ぎず、逆に、運動をしていない者が 55.0%に上った。このように日頃運動をしていない生活をおくっているという意識が日本における体力の自信のなさの一因になっていると、張は考察している。日本では、小、中、高、大学と長ずるにしたがって運動から遠ざかる傾向があるが、中国では運動習慣があまり変わらないため、大学生になると日本の方が運動不足になるという報告（須田 1992）もあり、さらに、中国の場合、大学の体育実技は国家統一のカリキュラムで行われているが、その内容は日本で通常行われている授業より、かなり体力トレーニング的な色彩が濃いものであることを張は説明している。

健康状態に関しては日本に比べて中国の方が肯定的に回答し、睡眠、便通、食事、運動のどの項目においても有意に中国の方が肯定的であった。中国の女子学生は規則正しい生活を送っている事によって体力に対する自信があるが、日本では自己の体力を否定的にとらえている点が問題である

と、張 (1996) は述べている。

6. 文献

- 鹿野政直 (2001) 健康感にみる近代. 朝日選書
674. 朝日新聞社
- 前上里 直 (2003) 大学生のライフスタイルに関する研究－健康観、健康行動について－ 北海道教育大学紀要 (自然科学編)53(2): 73-79
- 園田恭一・川田智恵子編 (1995) 健康観の転換－新しい健康理論の展開－ 東京大学出版会
- 辰巳真紀、荒木佐都美、大野佳美 (1998) 女子大生の健康観と食生活について 武庫川女子大紀要 (自然科学)46: 93-99
- 西嶋尚彦 (2002) 青少年の体力低下傾向. 体育の科学 52(1): 4-14
- 八田秀雄 (2002) 大学生の体力の年次推移～東京大学～ 体育の科学 52(1): 39-42
- 佐々木玲子 (2002) 大学生の体力の年次推移～慶應義塾大学～ 体育の科学 52(1): 43-47
- 佐々木玲子 (1997) 女子学生の身体活動量と体力水準に関する実態調査 慶應義塾大学体育研究所紀要 36(1): 51-58
- 村山光義ら (1992) 慶應義塾大学体力標準値について－必修体育時の継続測定の資料から－ 慶應義塾大学体育研究所紀要 32(1): 91-102
- 植田史生ら (1999) 慶應義塾大学塾生の運動実施に関する実態調査－体育実技非履修者を含む全学生の調査から－ 慶應義塾大学体育研究所紀要 37(1): 55-69
- 松本 剛 (2002) 大学生の体力の年次推移～筑波大学～ 体育の科学 52(1): 48-51
- 張 勇 (1996) 女子大学生の健康観形成に影響を与える要因－日中の比較検討－ 長野県短期大学紀要 51: 31-41
- 須田 力ら (1992) 中国大学生の身体運動に関する一考察 体育学研究 36(4): 359-360