

資 料

## 東京大学男子学生の健康生活に関する一考察

青山 昌二      平田 久雄      兵頭 圭介

東京大学教養学部

A Study on Health Behavior of  
Male Students of the University of Tokyo

Shoji Aoyama, Hisao Hirata, Keisuke Hyodo

Department of Sports Sciences, College of Arts and  
Sciences, University of Tokyo

## 1. 研究目的・方法

学生を対象とした、運動・スポーツの実施状況や、生活時間を含めた日常の生活態度や健康観等の、いわゆる健康生活に関する調査研究はきわめて多い。それは、ひとつには調査しやすいという条件にもよるであろうが、それよりも、大学に入学生活環境がそれまでと大きく変わる中で、これらの健康生活の実態についてある程度把握しておくことは、健康管理上はもちろんのこと、保健体育指導上の基礎資料として重要であるからであろう。

本研究もこうした視点で、東京大学学生の健康生活に関する調査結果を報告するものである。調査は、質問紙法により、1989年1月に実施した。調査対象は、1・2年生男子247名である。分析の柱立ては、かれらの運動・スポーツの側面、主として睡眠時間に関する側面、健康意識に関する側面、の3つとした。分析の手法は主として単純集計・クロス集計によるものである。

## 2. 結果及び考察

### (1) 運動・スポーツについて

#### 1) クラブ及びサークル所属状況

表1 運動クラブ・サークル所属状況(%)

所属	非所属	中学	高校	大 学		クラブ・サークル
				クラブ	サークル	
東大 (247)	所属	68.0	41.7	14.6	22.3	34.0
	非所属	31.6	56.7	83.8	76.9	64.4
	無記	0.4	1.6	1.6	0.8	1.6
N大 (255)	所属	95.3	94.7	67.1	23.1	76.5
	非所属	3.9	4.7	32.5	73.8	20.4
	無記	0.8	0.4	0.4	3.1	3.1

注) N大は東京都内のN体育大学である。

表1は、中学・高校・大学の運動クラブあるいは運動サークルへの所属状況について調べたものである。これをみると、東京大学学生のクラブ所属率は中学から高校、大学へとおよそ25%ずつ下

がり、大学では15%である。大学では、もっと気軽にまた他大学の学生ともいっしょに楽しめる運動サークルの方が人気があって22%と、クラブ所属率を幾分上回っている。運動クラブあるいは運動サークルのいずれかに所属している者は34%（したがって3%は両方に所属していることになる）であり、およそ3人に1人の割合である。

いまこの結果と、東京大学で1987年度に実施した「学生生活実態調査」<sup>1)</sup>の結果と比較してみると、この調査では68%の者が「サークル活動」に加入し、このうち52%の者つまり全体からすれば35%の者が「運動部」あるいは「スポーツ同好会」に加入しているという結果がでている。（これは複数回答であるため計算しなおした結果である。）この調査で「サークル活動」といっているのは、「運動部」と「スポーツ同好会」と「文化サークル等」の3つのことであるので、この35%というのは表1の運動クラブあるいは運動サークル所属率に相当し、表1にみた34%ときわめて近い値であった。

なお、表1には対照群としてN体育大学(N大と記)男子学生255人について調査した結果をも掲げたが、これをみると体育大学の場合でも大学になるとクラブ所属率は67%と下がってくるが、それでも運動クラブあるいは運動サークルへの所属は合わせると77%と、8割近い。

次に、図1は、現在運動クラブあるいは運動サークルに所属している者の「入った動機」についての回答結果である。これは選択肢を設け複数回答(2つ)によったものであるが、これをみると、東大群は「この種目が好きだから」が他の項目を圧して多く、50%を越えている。次いで、ぐんと下がるが、「友人(仲間)を得たいから」27%、「学生生活を豊かにしたいから」25%と続く。N大群の2番目に多い「この種目の技術を高めたいから」38%は、東大群ではわずかに8%と低い。

こんどは、運動クラブにも運動サークルにも入っていない者にその「入らない理由」について質問した結果を図2に示す。「運動やスポーツ以外にすることがあるから」が東大群55%・N大群52%と、ともにいちばん多いが、N大群で次に多

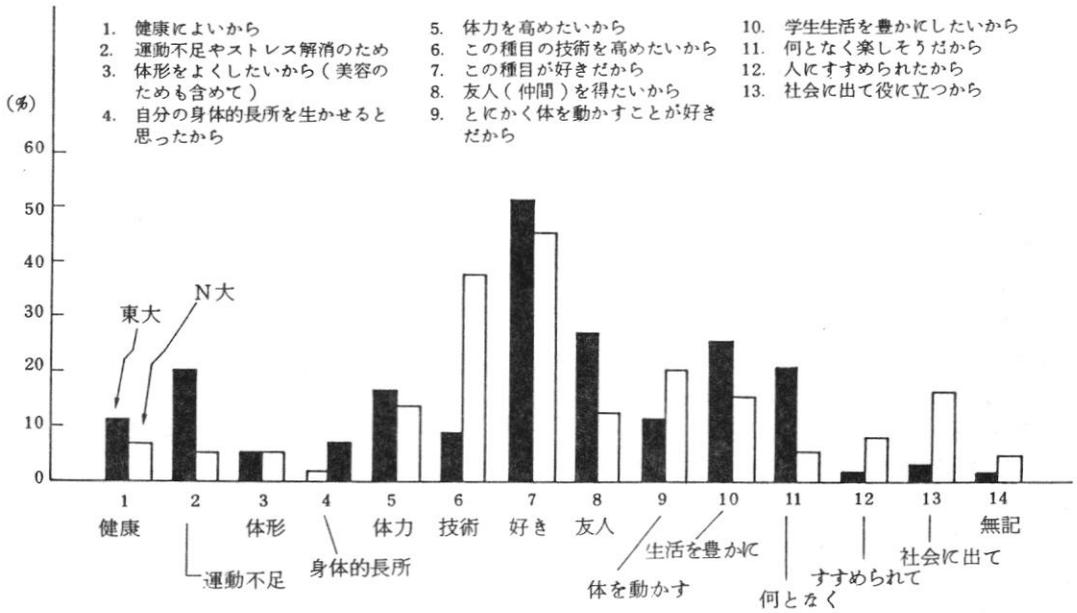


図1 現在の運動クラブ・サークルに入った動機

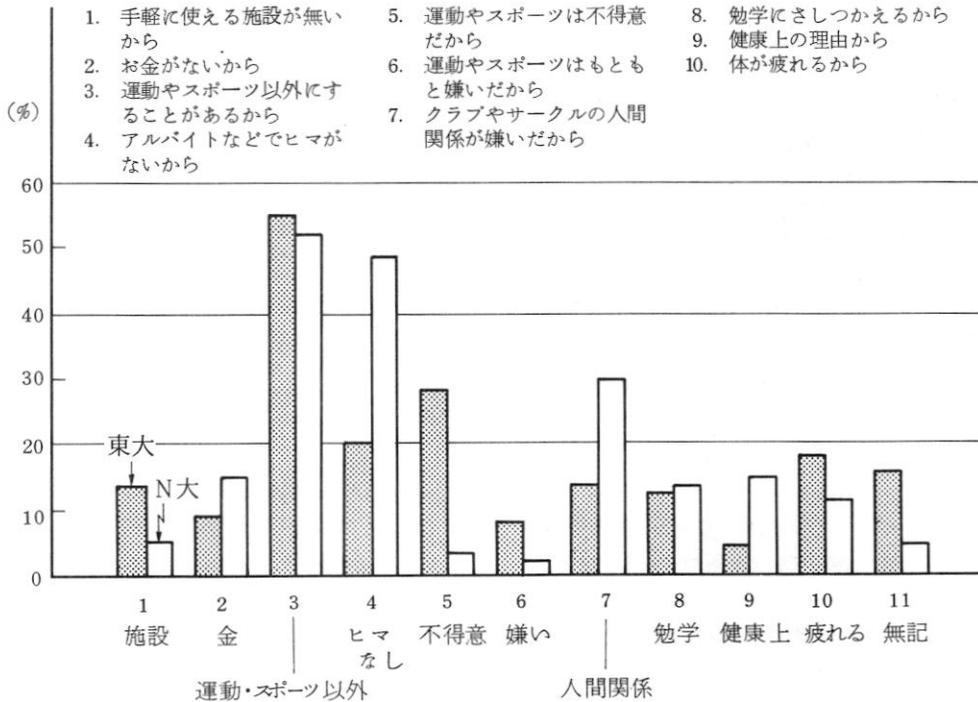


図2 現在運動クラブ・サークルに入らない理由(複数回答)

い「アルバイトなどでヒマがないから」48%が東大群では20%と低い。東大群で2番目に多いのは「運動やスポーツは不得意だから」で、28%である。さすがにN大群ではこれは3%にすぎない。また、この種の社会人調査で回答の多い<sup>2)</sup>「手軽に使える施設がないから」をあげた者は、東大群14%、N大群5%と、複数回答にもかかわらず、少なかった。

2) 中学・高校時代の体育授業の好き嫌い

折しも雑誌「体育科教育」(大修館, 1989年11月号)で「運動嫌い・体育嫌い」の特集を組んでいるが、東京大学入学生が中学時代や高校時代の体育の授業に対してどのような感じをもっているか、その回答を得ておくことは大学での体育実技の授業を進めるに当たって必要なことといえよう。<sup>3)4)</sup>そこで、質問形式として、図3にあるように、「好き」から「嫌い」まで4段階の選択肢を設けて回答を求めた。いまこれを好きの側対嫌

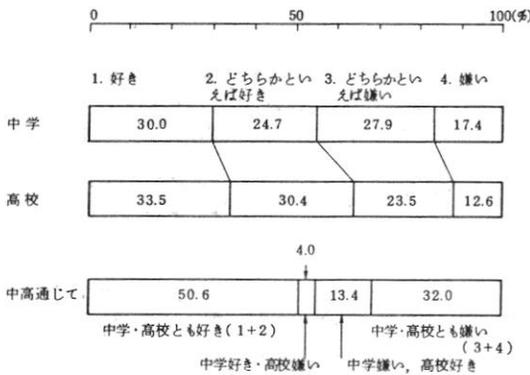


図3 中学・高校時代の体育授業の好き嫌い(%)

いの側というように2つに括ってみると、中学では55%対45%、高校では64%対36%となる。また、中学・高校を通じて好きな側へ回答した者は51%であり、反対に中学・高校を通じて嫌いな側へ回答した者32%であった。すなわち、体育をずっと好きな者は半数、ずっと嫌いなものは1/3というのが回答にみられる結果である。

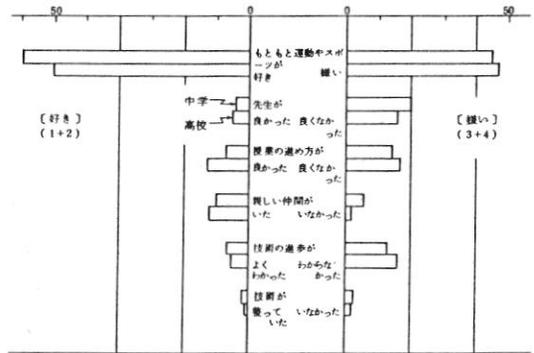


図4 中学・高校時代の体育授業好き嫌いの理由(%)

図4はその好き嫌いの理由である。これも選択肢を設けたものであるが、「好き」回答群では「もともと運動やスポーツが好きだったから」が中学・高校を通じて断然多く、あとは10%内外の「授業の進め方」「仲間」などがあげられている。「嫌い」回答群をみると、同じように「もともと運動やスポーツが嫌い」が断然多いが、ほかに嫌いな理由として「先生」「授業の進め方」「技術の進歩」をそれぞれ20~10%の者があげている。このことは、大学での体育実技の授業を進める上でしっかりおさえておくべきであろう。<sup>5)6)</sup>

3) 息子と親のスポーツ実施程度

この設問はこうである。

あなたは、ご自分のここ1年間の運動やスポーツの実施程度について、あなたのお父さんのあなたぐらいのときと比べてどのように思いますか。

1. どうも自分より親の方がよくやっていたと思う。
2. だいたい自分と同じぐらいだと思う
3. 自分の方がよくやっているとと思う

この結果が図5である。これは、今の若者、東京大学に入学してくる者が、運動やスポーツの面で、今の自分と、親から聞かされている親の今の自分ぐらいのときとを比較してどのように思っているか、したがって比較といってもあくまで息子の意識を聞いているものであるが、ここに関心を

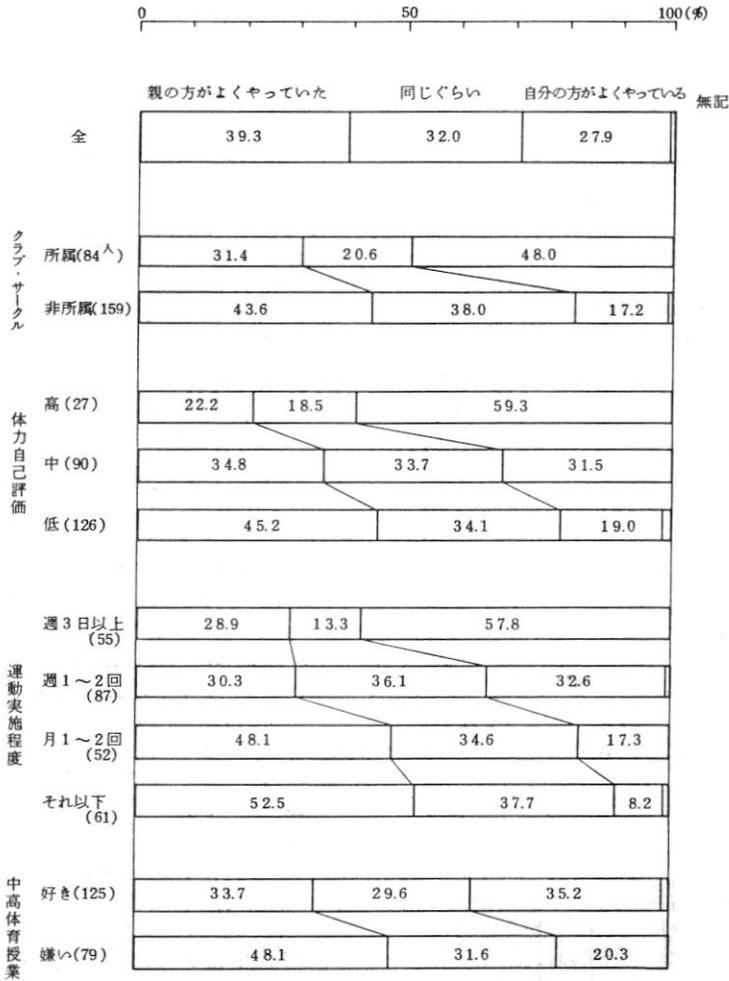


図5 学生からみた自分と親(自分と同年齢頃)との運動実施程度(%)

おいたものである。

まず、図5でいちばん上の全体の回答をみると「親の方がよくやっていたと思う」者40%、「自分と同じぐらいだと思う」者32%、「自分の方がよくやっていると」者28%であった。したがって全体の傾向としては、自分に比べて親の方がよくやっていたと思っている者の方が幾分多めであった。大づかみに言うと上の順で4:3:3である。

次に、この回答についていくつかの質問項目とのクロスでみている。現在運動クラブあるいは運

動サークルに所属している・いない別にみると、所属している群では「自分の方がよくやっていると」の回答が48%と多く、所属していない群では「親の方がよくやっていたと思う」の回答が44%と多い。体力の自己評価による高・中・低の別でみると、体力高の群では「自分の方が」が60%近くも、反対に体力低の群では「親の方が」が45%と多い。運動実施程度別でみると、「週3回以上」と回答した、多く実施している群では60%近くが「自分の方が」に、ここでも反対に、「月に1・2回」および「それ以下」と回答した群で

はおよそ50%の者が「親の方が」と回答している。また、中学・高校時代を通じての体育授業の好き嫌い別でみると、いま上にみてきた項目ほどには顕著ではないが、それでも、相対的には「好き」回答群では「自分の方が」が35%と多く、「嫌い」回答群では「親の方が」がおよそ50%と多い、という傾向は明らかである。(それぞれ1%水準で有意差あり)

当然といえば当然のことであろうが、これらの回答から、自分が運動やスポーツをやっている者や体力に自信のある者は親より自分の方が運動・スポーツをよくやっているとっており(約半数)、反対に自分あまりやっていない者や体力に自信のない者は自分より親の方がよくやっているとおり(約半数)、ということが顕著な統計的事実として確認された。

(2) 睡眠時間について

ここでは、健康生活という視点から、生活時間のうちの睡眠時間に焦点をあてて、就床・起床時刻や朝食のことなどにも睡眠時間をバックにおきながら<sup>7)8)</sup>ふれてみたい。

1) 就床時刻

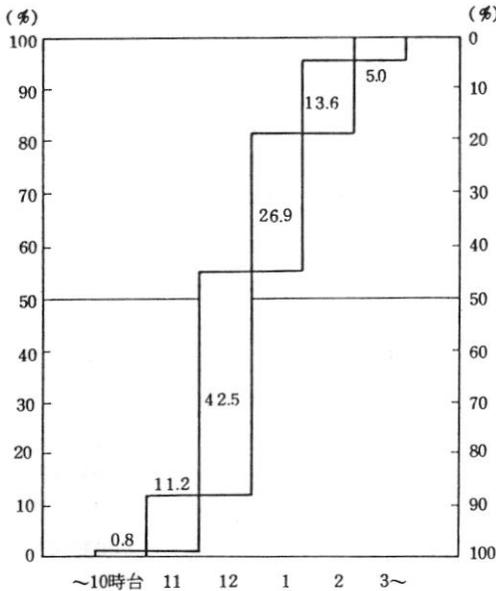


図6 就床時刻(%)

図6は就床時刻の1時間ごとのパレート図である。これをみると12時台に就床する者が4割を越え、いちばん多く、また12時台までに就床する者は55%にのぼる。一方では2時以降に就床する者も2割近くいる。就床時刻の平均値は午前1時6分であり、その標準偏差は1時間3分であった。この値は、上田らの早稲田大学のデータ<sup>9)</sup>と比較して約30分遅く、辻のデータ<sup>10)</sup>と比較すると約40分遅い。分布幅は数字的にはむしろ小さいぐらいであるので、東京大学学生の就床時刻は全体的に30~40分遅いとみてよいであろう。

2) 起床時刻

図7は起床時刻の1時間ごとの分布を示したものである。これをみると、朝8時前に起きる者が45%と、半数に達していない。これは、就床が遅めである分だけ起床にも影響しているのかもしれない。対照群としたN大学の場合の8時前起きるもの54%に比べて東大の場合は約10%少ない。

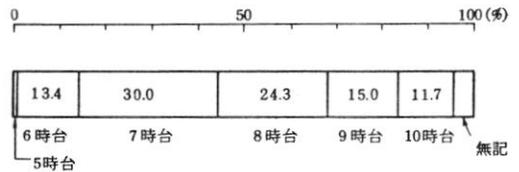


図7 起床時刻(%)

上田らのデータ<sup>9)</sup>と比べても平均30分遅い。

この起床時刻について、それが規則的であるのかどうか、4段階の選択肢を設けて回答を求めたものが図8である。「規則的である」+「どちらかといえば規則的」が43%、「あまり規則的ではない」+「不規則である」が57%と、授業の時

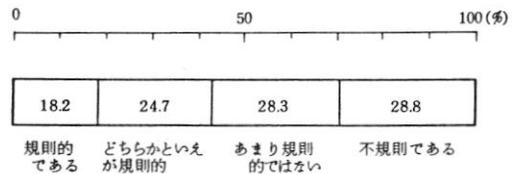


図8 起床時刻は規則的か(%)

間割その他の関係もあろうが、「不規則」な側へ

の回答が6割近くにもぼっている。睡眠時間との関係ではどうであろうか。

3) 睡眠時間

図9は睡眠時間についての1時間ごとのパレート図である。これをみると、6時間台21%・7時間台36%・8時間台26%と、6~8時間台に83%の者が入っている。この83%はそれほど異なる傾向ではないが、<sup>11)</sup><sup>12)</sup>さきの上田らのデータ<sup>9)</sup>では

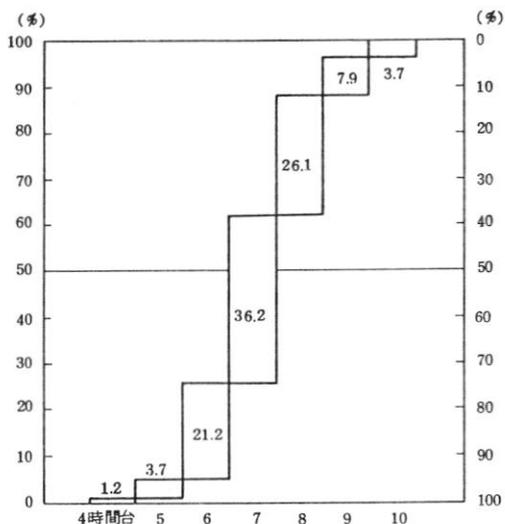


図9 睡眠時間 (%)

睡眠6時間未満の者(短時間睡眠者)5.2%, 9時間以上の者(長時間睡眠者)4.7%とあり、これに比べて今回の調査は上の順でいって、4.9%と11.6%であるので、幾分長時間睡眠者の割合が高めであるといえよう。

また、睡眠時間の平均値は7時間28分であり、上田らのデータより15分近く多い。この平均値はまた対照群N大学の平均値7時間9分に比べても20分近く多い(その差は1%水準で有意)。睡眠時間が減少傾向にあると指摘する報告<sup>13)</sup>もある中で、この睡眠時間の平均値7時間28分は、東大生の場合、以前との比較の上ではないが、それほど減少してはいないという推察が許されよう。

次に、さきに起床時刻が規則的であるかどうかで6割近くの者が不規則の側へ回答していたのを

みたが、同じようにこんどは、睡眠時間がどの程度一定しているかということを見た。図10のいちばん上に示すように、全体では、その回答は、「一定している」16%・「どちらかといえば一定している」41%・「一定していない」43%という分布であった。

「一定していない」43%について考察・評価する資料は持っていないが、いま、この回答をいくつかの項目とのクロスでみている。まず、自宅から通学しているか・自宅以外から通学しているかの居住形態の別によって睡眠時間が一定している・いないの回答に影響があるかどうかについてみると、図10にみられるように、2つの回答傾向はきわめて相似している、つまり自宅・自宅以外の別と睡眠時間の一定している・していないとは関連がない。

ついで、現在運動クラブあるいは運動サークルに所属している・いないの別とのクロスでは、所属している者の方が睡眠時間が一定していないの回答が多い(その差5%水準で有意)。体力の自己評価による高・中・低の別とのクロスにおいても、多少弱まりながらも、自己評価高群の方に一定していないの回答が多い(高群と低群の差は5%水準で有意)。

(3)で後述する「健康を気にする・しない」についての3段階の別とのクロスでは、「気にする方」から「気にしない方」へ一定していないの回答が多い。(その差5%水準で有意。)しかし、これも後述する「将来の健康に対する不安感」についての3段階の別とのクロスでは、不安感を「感じる」群の方が他の群に比べて一定していないの回答が多い(その差5%水準で有意)。

次に、自分の睡眠時間に対する充足感について、あなたは、ふだん、ご自分の睡眠時間について十分だと思いますか

- 1 十分である
- 2 まあ十分である
- 3 それほど十分ではない
- 4 不十分である

という質問形式で回答を求めた。睡眠時間については、何時間睡眠をとるのが理想的であるといっ

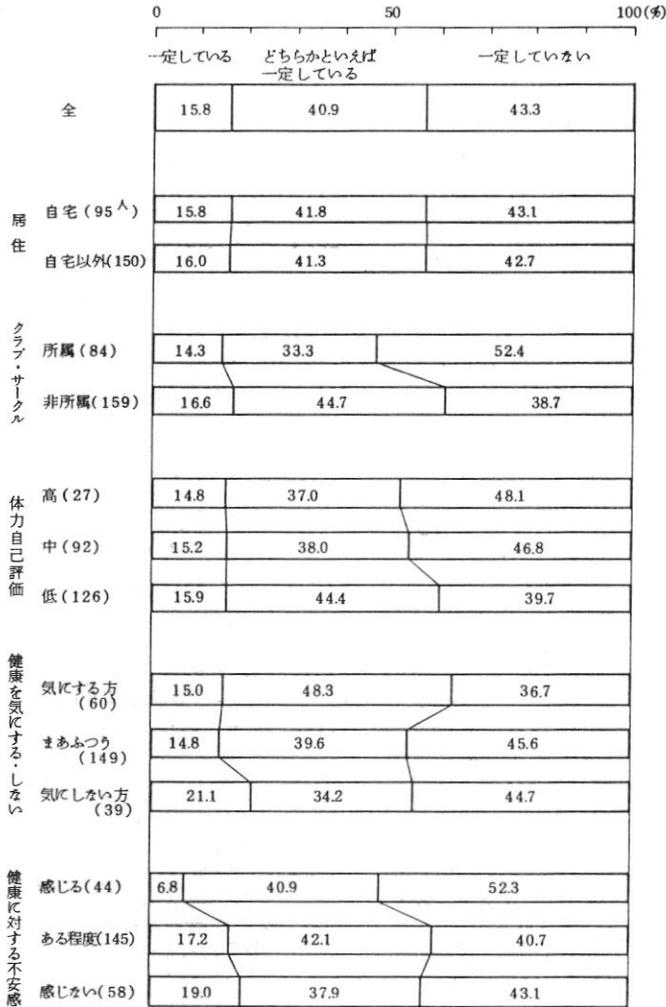


図10 睡眠時間は一定しているか(%)

た一定したものはない<sup>14)</sup>とされているが、最近のNHKの調査報告で睡眠不足感をもつ者が若者に60%もいるというデータ<sup>15)</sup>をみる中で、いったい東大生の睡眠に対する充足感はどうであろうか。図11がこれの回答結果である。

これをみると、全体の回答では、「十分である」+「まあ十分である」が66%、「それほど十分ではない」+「不十分である」が34%である。いま上に引いた調査報告と比べて「十分でない」側への回答が明らかに少ない。

とはいえ、表2は、睡眠時間を7時間未満の者・7時間台の者・8時間以上の者の3群に分けて、睡眠の充足感との関連の有無をみたものであるが、これによって明らかのように、睡眠時間の長い群の方が「十分である」および「まあ十分である」の回答が多く、反対に短い群の方に「それほど十分でない」および「不十分」の回答が多い。7時間未満の群では、「それほど十分でない」+「不十分である」が61%に達している。

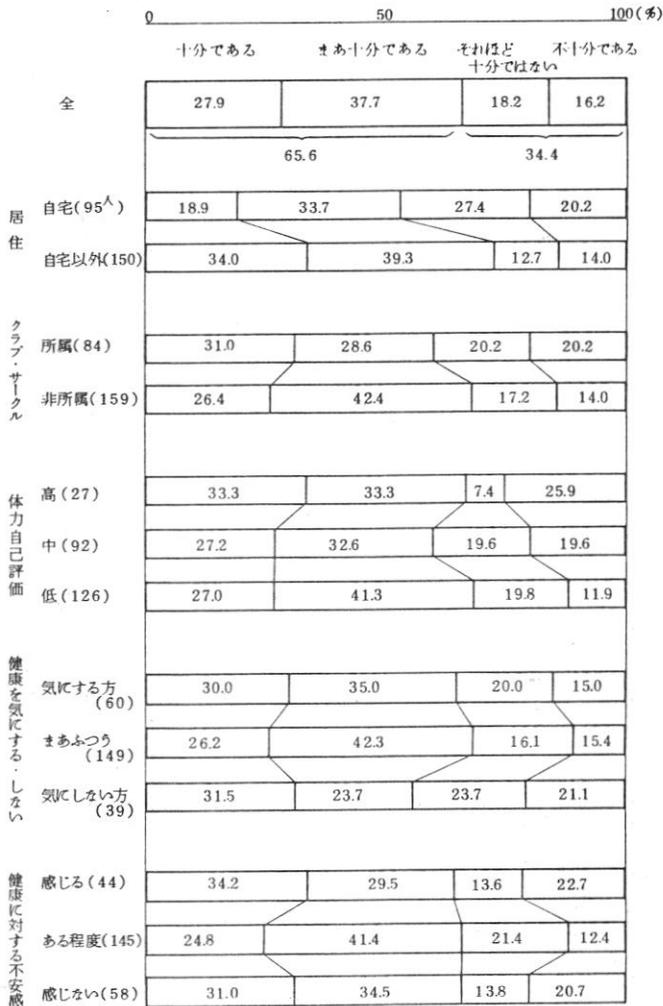


図 11 睡眠時間は十分か(%)

表 2 睡眠時間の長短と睡眠の充足感

睡眠時間	人数	十分である		不十分である	
		人	%	人	%
7時間未満	64	64	9.4	64	34.3
7時間台	88	88	27.3	88	11.4
8時間以上	96	96	40.6	96	9.4

ここでも、睡眠時間が一定かどうかでみると同様に、こんどは睡眠時間が十分かどうかとい

う回答と、いくつかの項目との関連の有無をみることにする(図11)。いま「十分である」と「まあ十分である」の回答をくくって「十分」とし、「それほど十分でない」と「不十分である」をくくって「不十分」とすると、自宅通学か自宅以外からの通学かとのクロスでは、自宅に「不十分」が多く、自宅以外に「十分」が多い(1%水準でその差有意)。運動クラブあるいは運動サークルに所属しているかいないかとのクロスではしている群に「不十分」が、していない群に「十分」がそれぞれ多い(5%水準でその差有意)。体力の

自己評価とのクロスでは有意な一定した段階傾斜は示さない。健康を気にする・しないとのクロスにも、将来の健康に対する不安を感じる・感じないとのクロスにも、段階に伴う一定した傾斜は示さない。

すなわち、これらの項目の中では居住とクラブ・サークルの項目において睡眠の充足感に一定の傾斜が認められた。

4) 朝食

朝食といってもここでは睡眠時間との関連においてながめる。

これを図12でみてみると、まず全体の傾向は、朝食を「規則的にとる」44%・「食べたり食べなかったり」35%・「食べない」21%である。

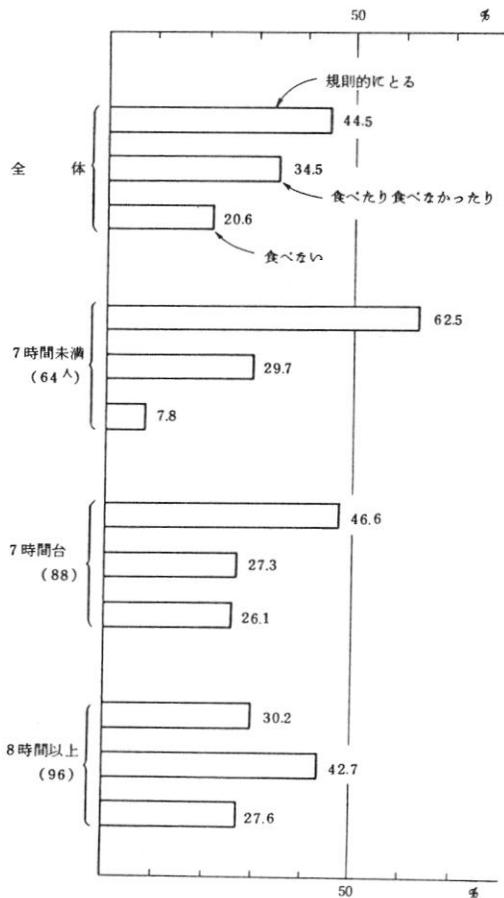


図12 朝食(%)

5人に1人が朝食を食べない。

この朝食の摂取状況と睡眠時間との関連をみるために、表2と同様に、睡眠7時間未満の者・7時間台の者・8時間以上の者の3つに群別してみると、止目すべく、「規則的にとる」と回答する割合は睡眠時間の短い群から長い群へ行くに従って63%→47%→30%と下がっている。反対に「食べない」と回答する割合は8%→26%→28%と上がっている。すなわち、睡眠時間の少ない者の方が多い者よりも朝食をきちんと食べているわけである。あるいは、朝食をきちんと食べる時間をとることから、睡眠時間の少ないことへ影響も多少はみられるということであろうか。

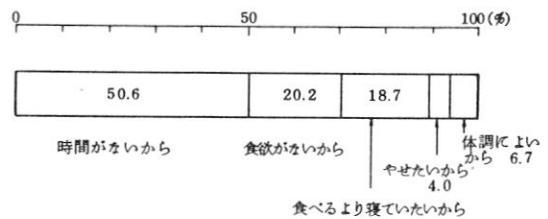


図13 朝食を食べないと回答した者(51人)の食べない理由(%)

図13に、朝食を食べないと回答した者のその食べない理由をあげており、「時間がなから」51%、「食欲がないから」20%、「食べるより寝ていたいから」19%となっている。睡眠時間の時間的多少とは別に、やはり「時間がなから」が断然多い。

(3) 健康意識について

健康意識といっても広く健康生活を問題にすべきであるかもしれないが、<sup>16)</sup><sup>17)</sup><sup>18)</sup>ここでは、健康意識研究の一環としての、いくつかの質問項目について考察する。

1) 健康を気にする・しないおよび健康に対する不安感

図14は、

あなたは、ご自分では同年齢の人たちに比べて健康について気にする方だと思いますか。

1 気にする方である

- 2 まあふつうだろう
- 3 気にしない方である

という質問についての回答結果である。健康意識

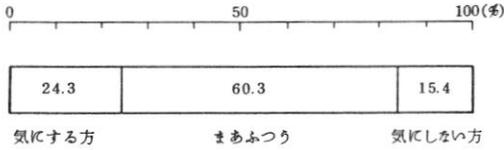


図14 健康を気にする・しない(%)

に関する質問はむずかしい。<sup>19)</sup> この質問は自分の健康について気にする・しないの「思い方」を聞いたものである。回答は「気にする方」24%・「気にしない方」15%であった。質問形式は異なるが、男子学生を対象とした調査に、健康が「非常に気になる」「たまになる」「全くならない」で29・59・12%の報告があるので、<sup>20)</sup>この東大生の回答が特に異なった傾向であるとはいえない。対照群の体育系N大学の回答は「気にする方」36%・「気にしない方」10%であったので、これに比べると東大生の方が気にすると回答したものは少ない(その差5%水準で有意)。

次に、将来の自分の健康について

- 1 ひじょうに不安を感じる
- 2 ある程度感じる
- 3 ほとんど感じない

の3選択肢を設けて回答を求めてみると、図15の「全体」に示すような結果であった。この、「不安を感じる」から「感じない」までの18・59・23%の回答分布は、N大学の19・57・24%の回答分布と極めて相似していた。したがって、自分の健康に対する「不安感」の回答を通しての限りにおける健康意識は、運動やスポーツに強くドライブのかかった集団とそうでない集団との間に相異はみられない。

次に、同じ図15で、健康を気にする・しないの質問と、今みた健康に対する不安感の質問との関連をみると、当然のことであろうが、「ひじょうに不安を感じる」者の割合は「気にする方」へ減少し、「ほとんど感じない」者の割合は反対に「気にする方」から「気にしない方」へ増加して

いる(その差1%水準で有意)。「気にする方」では不安を「ほとんど感じない」者が8%であるのに、「気にしない方」では「ほとんど感じない」者が42%と多い。

さらに、将来の自分の健康に対する不安感の有無と、いくつかの項目とのクロスをみている。

現在の健康状態「健康である」「まあ健康である」「病気がちである」の項目とのクロスでは、健康に不安を感じる者は「病気がちである」と回答した群に多く(44%、ただし病気がちの者16人と人数が少ない)、反対に不安を感じない者は「健康である」と回答した群に多い(44%)(その差1%水準で有意)。もどって、現在の健康状態についての単純集計結果をみると、「健康である」33%・「まあ健康である」60%・「病気がちである」7%であった。これは、対照群N大学の、この順で、40・52・8%の結果とも比較的通じ、また、これとは少し質問形式が異なるが、総理府調査(1988年10月)の「現在の健康状態」(20~29歳)で「大いに健康」34%・「まあ健康」60%・「あまり健康でない」6%であった<sup>21)</sup>こととよく似た結果である。

現在運動クラブあるいはサークルに所属しているかどうかと将来の健康に対する不安感とのクロスをみると、数字的には、所属している群よりも所属していない群の方に、不安を感じる者の割合も、反対に感じない者の割合もともに幾分高めであるが、はっきりした傾向差は示していない。

スポーツの実施程度について多い方から少ない方まで3群に分けて、これと不安感とのクロスをみると、不安を「ひじょうに感じる」者の割合は、「週3回以上」実施する群から「週1~2回」の実施群、「それ以下」の実施群へ、11%から21%へと増加するが、全体的にはそれほどはっきりした傾向差は示さない。

体力の自己評価と不安感とのクロスをみると、自己評価の高い方(といってもここでは「ふつう」を含めているが)の群から自己評価の低い群に行くに従って不安を感じる者が多く(10→31%)、感じない者が少ない(32→8%)(その差1%水準で有意)。

		ひじょうに不安を感じる	ある程度感じる	ほとんど感じない
全体		17.8	58.7	23.5
健康を気にするか	気にする方 (60人)	31.7	60.0	8.3
	まあふつう (144)	13.4	61.8	24.8
	気にしない方 (38)	13.4	44.7	42.1
現在の健康状態	健康である (81)	11.1	45.5	44.4
	まあ健康 (149)	19.5	66.4	14.1
	病気がち (16)	(43.7)	(50.5)	(6.3)
現在のクラブ・サークル	所属 (84)	15.4	64.8	19.8
	非所属 (159)	18.4	57.2	24.4
スポーツ実施程度	週3回以上 (45)	11.1	71.2	17.7
	週1~2回 (89)	16.9	55.0	28.1
	それ以下 (113)	21.2	56.7	22.1
体力自己評価	ふつう+高 (119)	10.1	58.0	31.9
	少し低 (75)	21.3	58.7	20.0
	低 (51)	31.4	60.8	7.8
睡眠時間	7時間未満 (63)	12.7	58.7	28.6
	7時間台 (87)	21.8	50.6	27.6
	8時間以上 (91)	17.6	64.8	17.6

図15 将来の自分の健康に対する不安感(%)

睡眠時間の多い少ないと不安感とのクロスを見ると、ここにはあまり一定した傾向はみられない。

すなわち、上のいくつかの項目とのクロスの中なかでは、現在の健康状態および体力の自己評価の項目において、将来の自分の健康に対する不安感の有無・程度との関連が認められた。

2) 健康生活にとって最も必要なものなど

健康生活のために最も必要なものは何かということについて、図16のような10選択肢を設けて回答(2つの複数回答)を求めた。図16は合計を100%になおしたものである。これを見ると、「十分な睡眠」が32%でいちばん多く、次いで「適度な運動」21%、「バランスのとれた食事」20%と多い。「バランスのとれた食事」と「1日3回の食事」を食事として合すると26%となる。

これと表裏の関係にあるが、「健康を阻害する要因」について、8選択肢を設けて回答を求めた

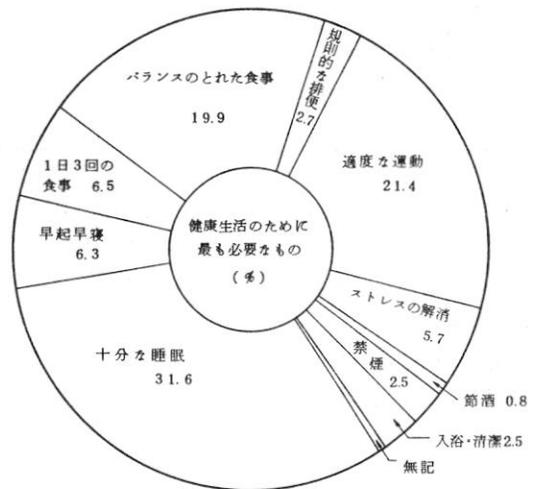


図16 健康生活のために最も必要なもの(%)

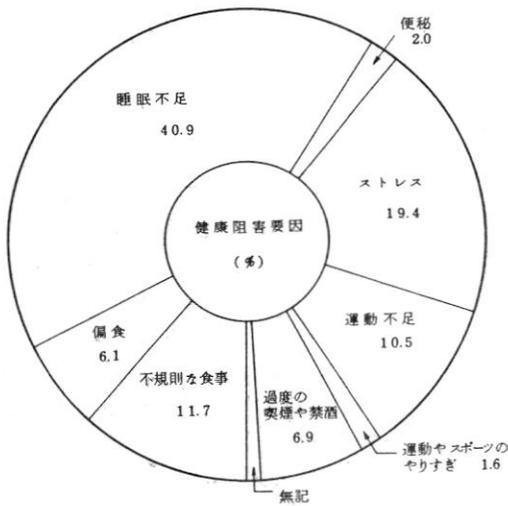


図17 健康を阻害する要因 (%)

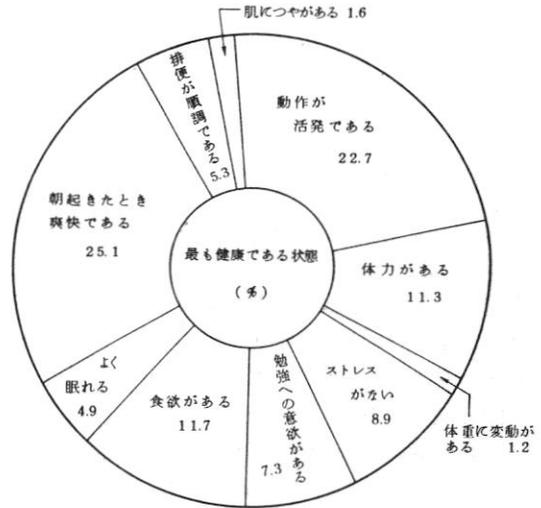


図18 最も健康である状態 (%)

ものが図17である。「睡眠不足」をあげる者が41%といちばん多い。次いで「ストレス」の19%である。「最も必要なもの」では「ストレス解消」は6%と低かったが、この分は「適度な運動」などへ分散しているとみられよう。次いで、「不規則な食事」12%+「偏食」6%の食事18%である。「運動不足」は11%である。

藤沢らの行った健康阻害要因の調査<sup>22)</sup>では、複数回答で、睡眠・休養 44%・生活の規則性 34%・栄養 29%・運動 25%と報告されている。質問形式が異なるため比較には無理があるが、ここでも睡眠・休養が1位にあげられている。

次に、これらとの関連でさらに、それでは「あなたにとって最も健康であるという状態はどのようなときですか」という質問を行ってみた。図18がこの結果である。これも選択肢を設けて行ったものであるが、「動作が活発である」23%・「体力がある」11%、つまり身体の動き・運動に関して34%、「朝起きたとき爽快である」25%・「よく眠れる」5%、つまり睡眠に関して30%、「食欲がある」12%、「ストレスがない」9%、であった。

したがって、東大生にとって、健康生活のために必要と考えられている第一のものは、何といっ

ても睡眠であり、次いで運動・食事であることがわかる。

### 3. 要約

本研究は、東京大学1・2年生男子247人を対象として、質問紙法による「健康生活に関する調査」を行って分析したものであり、その結果の主なところを以下に要約する。

東京大学学生の運動クラブあるいは運動サークル所属率は34%である。その入った動機でいちばん多いのは「この種目が好きだから」であり、入らない理由としていちばん多いのは「運動やスポーツ以外にすることがあるから」である。

中学・高校時代の体育授業の好き嫌いについてきいてみると、中高通して好きだった者約半数、通して嫌いだった者3割強というところである。好き嫌いの理由としては、「もともと運動やスポーツが好き(嫌い)だったから」が断然多いが、嫌いだったの理由に「先生」や「授業の進め方」も20~10%あげられていた。

運動やスポーツ面で、今の自分と、親の今の自分ぐらいのときとを比較してどのように思っているかをみると、「親の方がよくやっていた」「同じぐらい」「自分の方がよくやっている」がおよ

そ4:3:3であった。しかし、踏みこんでみると、運動やスポーツをやっている者や体力に自信のある者には「自分の方が」の回答が多く、反対に運動やスポーツをあまりやらない者や体力に自信のない者には「親の方が」の回答が多いという傾向が顕著に認められる。

次に、就床・起床時刻についてみると、就床時刻は分布幅が広いが12時台に就床する者が最も多く、午前1時以前に就床する者は55%である。起床時刻は朝8時以前の者45%である。東大生は就床も起床も幾分遅めである。

睡眠時間は、6時間～8時間台の者が83%であり、その平均値は7時間28分である。睡眠時間が一定しているかどうかという質問では「一定していない」の回答が43%である。睡眠時間が十分であると思うかどうかという睡眠の充足感について質問したところ、「十分な側」への回答が66%、「不十分な側」への回答が34%であり、他のこの種の調査に比べて「不十分な側」への回答が少ない。とはいえ、各人のこの回答と睡眠時間の長短とはは明らかな相関がみられる。また、自宅通学かそれ以外かによっても、運動クラブ・サークルへの所属・非所属によっても、ある程度の傾斜が認められ、全体の傾向に比べて自宅通学群に「不十分」が多く、また所属群にも「不十分」が多い。

朝食についてみると、全体では、「規則的にとる」44%・「食べたり食べなかったりする」35%・「食べない」21%である。これを睡眠時間の長短との関連でみると、長時間睡眠をとる者の方に「食べない」者が多い。「食べない」理由としては「時間がないから」が特に多い。

次に、健康意識の面で、自分の健康について気にする方か気にしない方かという質問では、「気にする方」24%・「まあふつう」61%・「気にしない方」15%である。また、将来の自分の健康については、「ひじょうに不安を感じる」18%・「ある程度感じる」59%・「ほとんど感じない」23%である。この質問項目間には強い関連がみられる。また、この不安感の程度は、自分の現在の健康状態、および体力の自己評価段階との関連

がみられる。すなわち、「病気がち」の者や体力に自信のない者に「感じる」者の割合が高い。

最後に、健康生活にとって何がいちばん必要なものであるかという質問では、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」があげられる。この質問と裏がえしの、健康阻害の要因、や最も健康な状態についての質問をみても、やはり睡眠・運動・食事が指摘されている。

#### 注

- 1) 東京大学学生生活実態調査委員会「第37回学生生活実態調査」学内広報No 807 (1988.11.15) 16・17頁
- 2) 東京大学社会体育研究会(平田久雄ほか)「遠野市民のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査報告書」64頁, 1988.
- 3) 伊藤精男ほか「「体育授業ぎらい」の生起に関する因果推論の試み」体育学研究 27-3, 239~246頁, 1982.
- 4) 田川敏行ほか「社会体育専門高校生が評価する高校体育授業」東京体育学研究 14, 91~95頁, 1987.
- 5) 石山恭枝・青山昌二ほか「体育授業の好き嫌いの調査分析」第36回日本学校保健学会大会において口頭発表, 講演集 214 頁, 1989.
- 6) 山本麻子ほか「大学生の中学・高校時における体育実技授業内容に関する一考察」法政大学体育研究センター紀要 6, 19-33頁, 1988.
- 7) 辻 忠「男子大学生の生活時間調査-食事の摂取回数と睡眠および健康状態との関係-」保健の科学 24-7, 490~495頁, 1982.
- 8) 石山恭枝ほか「大学生男女の睡眠調査に関する一考察」CIRCULAR No 50, 74-78頁, 日本体育学会測定評価専門分科会, 1989.
- 9) 上田雅夫ほか「早稲田大学学生の睡眠習慣と日常の睡眠感に関する研究」早稲田大学体育研究紀要 16, 43-51頁, 1989.
- 10) 辻 忠「男女大学生の生活時間構造-平日・土曜日・日曜日の起床時刻ならびに就床時刻の時刻配置-」学校保健研究 29-12, 591~596頁, 1987.
- 11) 林光緒ほか「大学生及び高校生の睡眠生活習慣の実態調査」広島大学総合科学部紀要Ⅲ-11, 53~63頁, 1987.
- 12) 高橋華王ほか「本学における運動系サークル所属学生の生活の実態と体育・スポーツに関する意識-正課体育実技のための基礎資料として-」体育学論叢 6-1, 81頁, 東京理科大学体育学研究室, 1988.

- 13) 西大立目永ほか「本学学生の生活環境および運動状況(第3報)」早稲田大学体育研究紀要 15, 89頁, 1983.
- 14) 鳥居鎮夫・庄中健吉「対談・睡眠を語る—生活と仕事から」健康管理 416, 特集・睡眠を語る, 3~20頁, 1989.
- 15) NHK放送文化調査研究所世論調査部編集「NHK世論調査資料集」第4集, 871頁, 1986.
- 16) 藤沢邦彦「大学生の保健行動に関する研究」筑波大学体育科学系紀要 6, 203~215頁, 1983.
- 17) 久松一恵「健康生活に関する大学生の問題意識と行動」保健の科学 27-2, 186~192頁, 1985.
- 18) 藤沢邦彦「大学一年生の健康意識と行動の調査」筑波大学体育科学系紀要 9, 283~294頁, 1986.
- 19) 上野純子・青山昌二ほか「健康・体力の自己意識の分析」第36回日本学校保健学会大会において口頭発表, 講演集 144頁
- 20) 桜井治「健康と体力に関する調査研究」保健体育論集 6, 19頁, 甲南大学保健体育研究室, 1989.
- 21) 内閣総理大臣官房広報室(総理府)「体力・スポーツに関する世論調査(昭和63年10月)」2頁, 1989.
- 22) 藤沢邦彦ほか「健康阻害要因に対する意識と保健行動—大学生の場合」筑波大学体育科学系紀要 7, 239~249頁, 1984.