



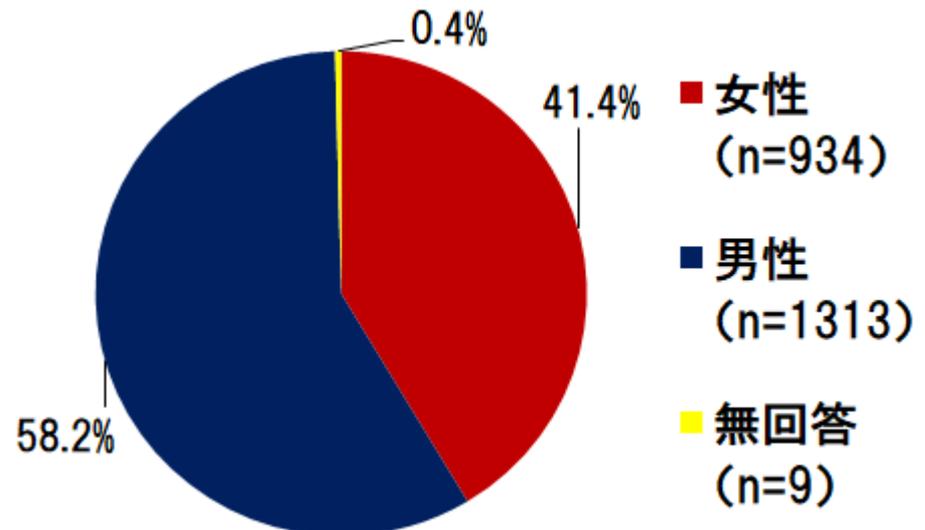
大学生における 運動・生活行動に関する アンケート調査 ～集計結果～

専修大学スポーツ研究所WG

概要

- スポーツリテラシー(1年次履修)のガイダンスにて実施
- Webアンケート方式
- 2020年5月12日(火)~5月18日(月)受講生
- 2020年5月23日(土)17:00回答締め切り
- 総回答者数は2,409名(うち、再履修者132名)
- 再履修者除く有効回答数は2,256名(99.1%)

図1 回答者内訳(性別)



結果1

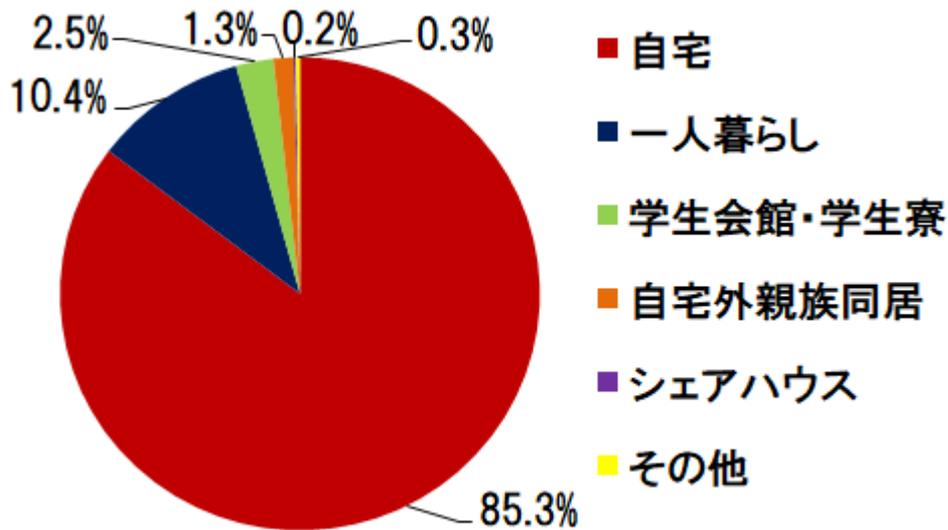


図2 現在の住まい

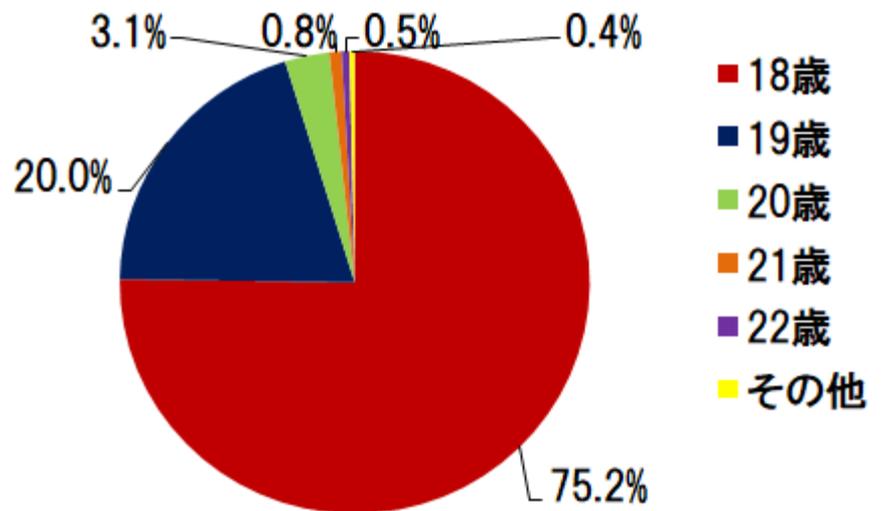


図3 現在の年齢

結果2

表1 身長、体重、BMIの平均

	女子(n=934)	男子(n=1313)	無回答(n=9)
身長(cm)	158.7 ±5.6	172 ±5.8	159.7 ±10.2
体重(kg)	51.4 ±6.8	64.3 ±12.1	53.4 ±7.8
BMI(kg/m ²)	20.4 ±2.3	21.7 ±3.7	21.0 ±3.3

上記ほか、無回答選択者9名あり

※BMIの標準的な範囲

成人女性・成人男性ともに、18.5～25.0 kg/m²

結果3

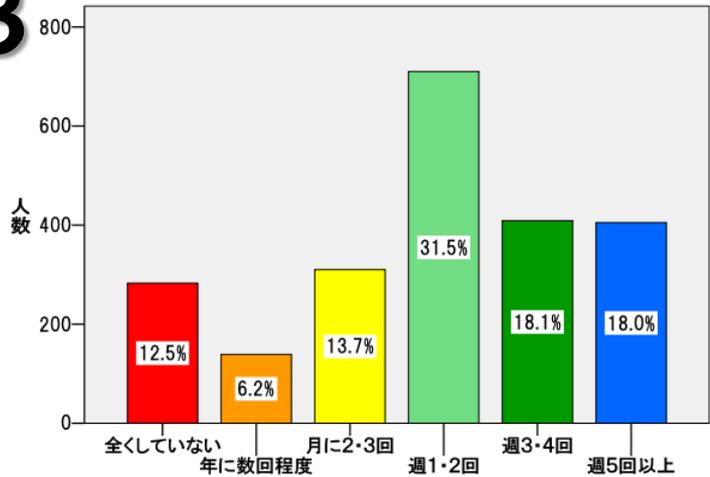


図4 現在の日常生活における運動習慣について

Q:現在の日常生活における運動習慣について
(身体運動やスポーツの種目、運動様式などは問いません)

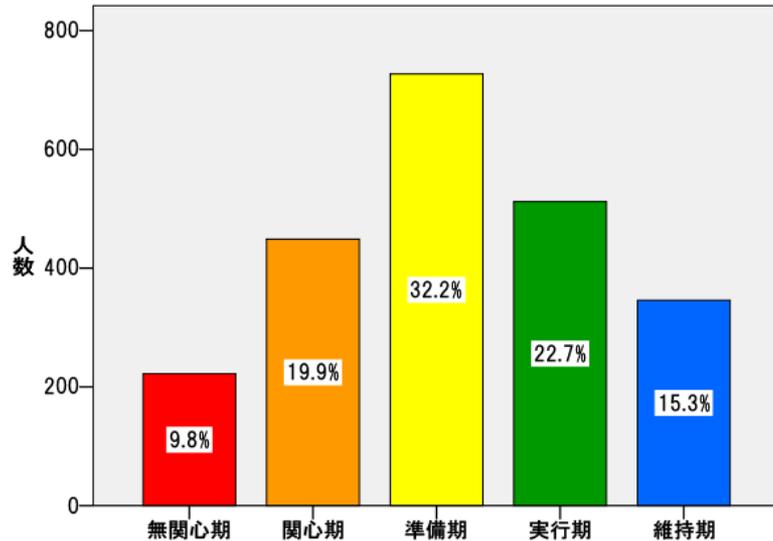


図5 現在の運動行動変容ステージ

Q:現在の自分の運動行動に最も当てはまると思うものはどれですか。
 無関心期:私は現在、運動をしていない。また、これから先(3ヶ月以内)もするつもりはない。
 関心期:私は現在、運動をしていない。しかし、これから先(3ヶ月以内)に始めようと思っている。
 準備期:私は現在、運動をしている。しかし定期的ではない。
 実行期:私は現在、定期的に運動をしている。しかし始めてからまだ間もない(3ヶ月以内)。
 維持期:私は現在、定期的に運動をしている。また、長期(3ヶ月以上)にわたって継続している。

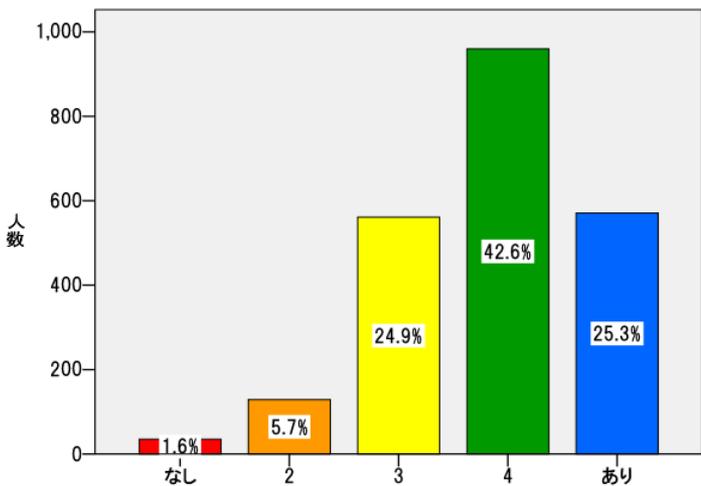


図6 健康への関心度

Q:あなたは現在、どのくらい健康へ関心がありますか。

結果4

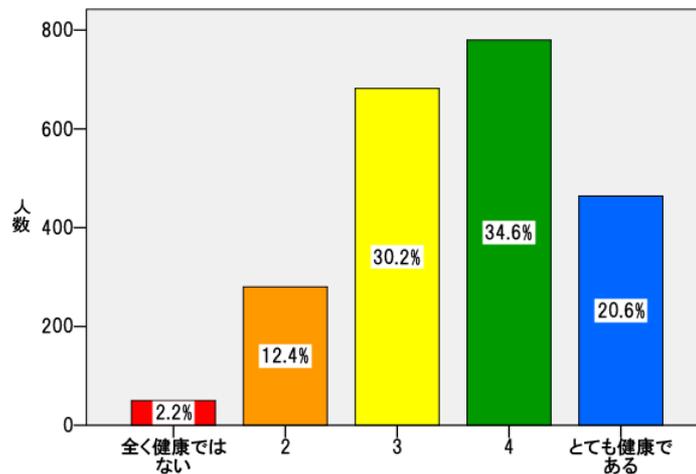


図7 主観的健康観

Q:あなたは現在、どのくらい健康だと思いますか。

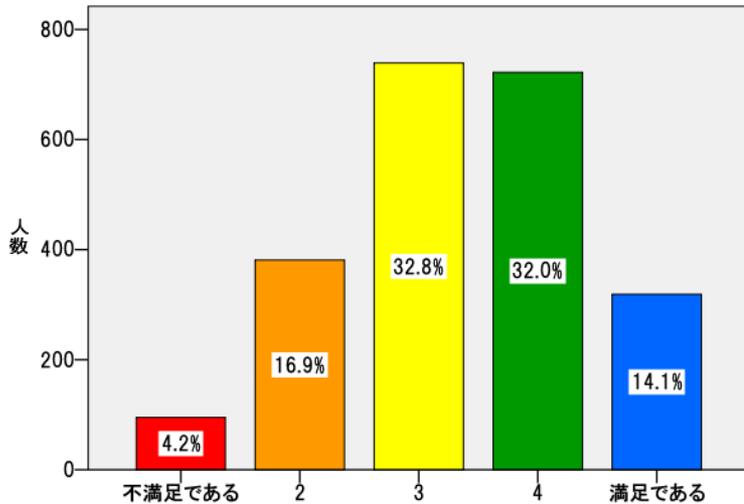


図8 主観的満足度

Q:あなたは現在、どのくらい生活に満足していますか。

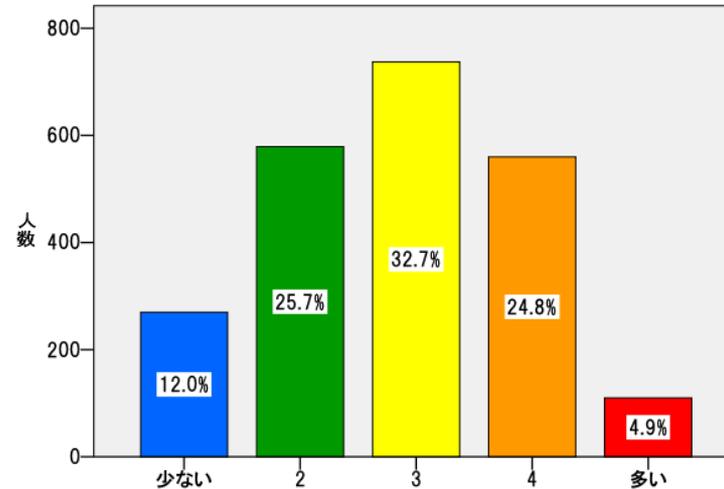


図9 主観的ストレス量

Q:あなたは現在、どのくらいストレスを感じていますか。

結果5

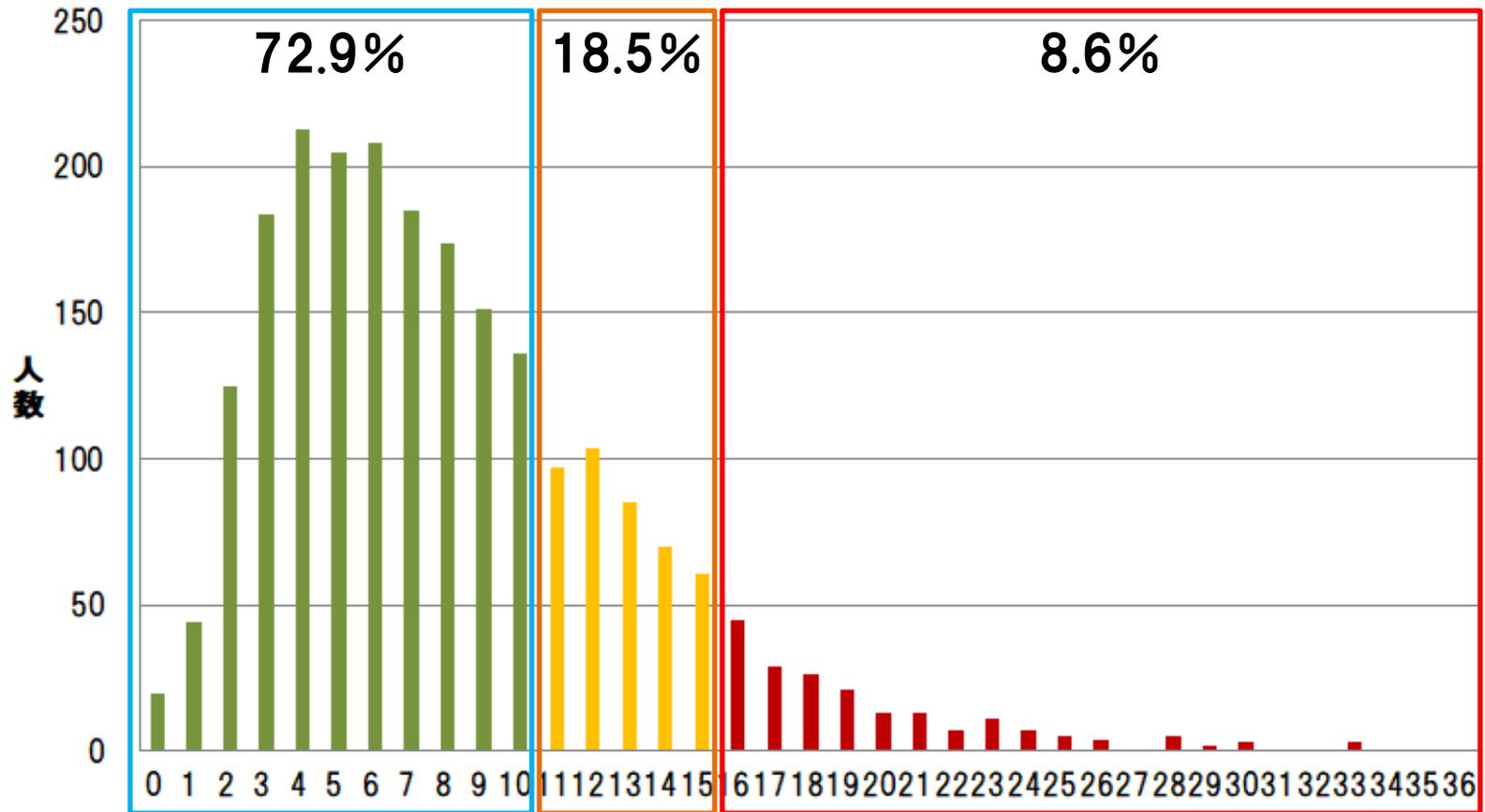


図10 自己診断チェックシート(SRQ-D)の結果

※東邦大式

10点以下;抑うつはなし、11~15点;境界領域、16点以上;抑うつ傾向あり
ただし、あくまで参考

まとめ



- 5月現在、1年次生の自宅通学者が85%に及ぶ
 - BMIの平均値は、男女ともに標準的な範囲
 - 定期的な運動を実践(図4:週1,2回以上)、または意識(図5:準備期以上)している学生がどちらも70%程度
(前回*比各25pts、10ptsほど増加。生活の制限が、かえって意識的な身体活動へ誘導する結果となっているとも考えられる)
- *富川ほか(2017)「体育」演習から「スポーツ」教育へと転換した大学
教養体育の授業効果:一私立大学の実践事例,大学体育学,14:24-34.
- 1年次生の1/4以上(約27%)が、抑うつ境界領域、あるいは抑うつ傾向の状態にある可能性