

# 学生の体力・スポーツ、生涯スポーツに関する意識調査

～早稲田大学スポーツ科学部学生を対象として～

Research on college student' attitudes toward physical fitness, sports and lifelong sports

～In the case of students in Sport Science Department in Waseda Univ.～

1K03A028-7

氏名 上原 裕樹

指導教員 主査 宝田雄大先生

副査 中村好男先生

## I. 緒言

現代では、スポーツは「みんなのスポーツ」「生涯スポーツ」の時代をむかえて、一人一人が健康でより良い豊かな生活を営むために、それぞれの目的をもってスポーツを行う時代となっている。文部科学省は、「スポーツ振興基本計画」を策定し、また学校体育においても生涯スポーツの実践力の育成を目指した教育が目指されている。

学生期のスポーツ実践は、社会人となってからのスポーツ実践を形作る要因となりうるため、大変重要であると考えられる。しかし、学生に対する調査では、運動やスポーツを日常生活に取り入れて実施しているものは極めて少なく、健康や体力の維持増進に対する意識も低いことが示されている。大学進学におけるライフスタイルの変化で習慣的なスポーツ実践をやめてしまう学生が多い。

しかし、早稲田大学スポーツ科学部では、充実したスポーツ環境の中で、沢山の学生がスポーツに励んでいる。2003年に新しく設立され現在4年目を迎えているスポーツ科学部であるが、そこにはスポーツを真剣に学ぶために、スポーツに対して非常に高い意識を持った学生が集まっている。そこでは、先行研究に見られるような学生のスポーツ習慣の減少傾向や、意識の低さはあまり予想できない。

そこで、私は早稲田大学スポーツ科学部学生のスポーツ実態、意識実態は、先行研究に見られるような学生の実態とは異なったものであると考え本調査研究を行った。

## II. 本研究の目的

生涯スポーツが指向されている日本において問題視されている学生の健康への意識やスポーツ習慣の実態を踏まえ、スポーツに対して意識の高いと思われる早稲田大学スポーツ科学部の学生の、スポーツ習慣と、体力・健康、生涯スポーツに対する意識の実態を明らかにすることを目的とした。

## III. 研究方法

総理府広報室の「体力・スポーツに関する世論調査」を参考にして、実態調査のアンケートを作成し、早稲田大学スポーツ科学部生194名（男性113名、女性81名）に対してアンケート調査を行った。本調査結果と世論調査、先行研究との比較を行った。

## IV. 結果・考察

運動実施状況に関しては、運動系クラブの加入率が81.4%、週に1日以上運動・スポーツを行っているものが94.3%と、非常に高い割合の学生が運動を定期的に行っていることがわかった。また、運動の継続率に関しても、82%と非常に高い割合であった。

体力の自信の有無、健康・体力への注意度、ストレス意識、体力の衰え、肉体疲労感、については世論調査と比較により有意に高いことがわかった。また、健康状態の自己評価、運動不足意識、については世論調査との比較により有意に低いことがわかった。肥満意識については、世論調査との差が見られなかった。また、男性と女性の肥満意識に差がみられ、女性の方が肥満意識が高いことがわかった。

生涯スポーツ意識では、考えたことがある割合が、先行研究との比較により高いことがわかった。しかし、学校体育の生涯スポーツ教育に対する評価はあまりたかくなく、生涯スポーツを意識した指導を受けた経験者も少なかった。生涯スポーツに関する教育の必要性は、多くのものが感じており、さらなる学校体育における生涯スポーツ教育の充実が期待される。

## V. 結論

本研究は、設立4年目の早稲田大学スポーツ科学部の学生に対する意識を調査したものである。調査によりスポーツ科学部の学生のスポーツ実施と意識の実態は、一般の20代と比較して特異的なものであることがわかった。スポーツ科学部の学生は、健康意識も高く、極めて高い割合のものが定期的な運動習慣を持っており、運動・スポーツを行うことが日常生活の一部となっているといえる。また、高い運動実施状況であるものの、運動不足意識、体力の衰え意識が高かったことから、学生自身の意識の中で、運動不足を感じる基準、体力の衰えを感じる基準が高いことが示唆された。

スポーツ科学部学生の生涯スポーツ意識は高いことがわかったが、学校体育に対する評価の結果は低く、学校体育における生涯スポーツ教育の充実が必要であると感じられた。