

# 大学生における YOSAKOI ソーランへの取り組みが心身の健康に与える影響 Effects of YOSAKOI Soran on physical and mental health in college students

1K09A058

指導教員 主査 岡浩一朗 先生

長内 陽一

副査 中村好男 先生

## 【目的】

現在、若者の体力低下や、生活習慣病の若年化が問題視されている。国が「健康日本 21」を掲げ、習慣的に運動に取り組むことや、生活習慣の改善を呼びかけたが、取り組む以前より一日の平均歩数が減ってしまうなど、思うような結果を残せていない。

また、若者、特に人生における大きな発展の基盤となる時期であり、生活習慣や生活環境により、「健康」から大きく逸脱してしまう危険性が潜んでいる不安定な時期ともいわれる大学生生活習慣や運動習慣の現状を把握し、これから社会を担う若者たちの心身の健康の向上について考えた。

これらについて考える上で、本研究では、北海道を代表する夏の風物詩、YOSAKOI ソーラン祭りを一つのテーマとした。大学生が YOSAKOI ソーラン(①大規模な集団での活動②長い期間における定期的な運動という性質を持つ)に取り組むことによって、それが彼らの心身の健康面にどのような影響を与えるのかを、調査、分析することで、YOSAKOI ソーランの健康への有益性と、若者の体力低下や、生活習慣病における若年化の解決方法の一つと結論づけることが本研究の目的であった。

## 【方法】

YOSAKOI ソーラン祭りへの参加による大学生の生活面や健康面にどのような影響が出るのかを明らかにするため、YOSAKOI ソーランに取り組む、北海道大学「緑」(男子 21 名、女子 19 名)、北海学園大学「粋」(男子 17 名、女子 12 名)、小樽商科大学「翔楽舞」(男子 22 名、女子 9 名)の 3 チームを対象にアンケートを実施した。調査には、「YOSAKOI ソーラン祭りや練習期間中に関すること」(18 項目)、「普段の生活習慣や健康に関すること」(14 項目)、「回答者自身のこと」(3 項目)の 3 節 35 項目で構成されたアンケート調査票を用いた。

また、YOSAKOI ソーランに取り組んでいない一般学生の生活習慣や健康状態を調査するため、上記の調査で使用したアンケート内容のうち YOSAKOI ソーランに関する内容以外の質問項目「普段の生活習慣や健康に関すること」(13 項目)、「回答者自身のこと」(1 項目)を用いて、早稲田大学スポーツ科学部に所属し、どの体育会にも所属していない学生(男子 70 名、女子 30 名)を対象として調査を行った。

## 【結果】

本研究では、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生と取り組まない大学生とのアンケート結果の比較を行った。間食については、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生において間食をとらない人数が少ないこと、また取り組まない大学生において間食をとらない人数が多いことが明らかとなった。

睡眠時間に関しては、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生において十分に睡眠時間がとれている人数が多いこと、また取り組んでいない大学生において十分に睡眠時間がとれている人数が少ないことが明らかとなった。

現在の自分の体型に関しては、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生の方が、取り組まない大学生よりも、自分の体型に対して満足している人数が多いことが明らかとなった。

主観的健康度に関しては、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生の方が、取り組まない大学生よりも、自分自身を健康だと思っている人数、すなわち主観的健康度の高い人数が多いことが明らかになった。

現在の自分自身の健康状態への満足度に関して、YOSAKOI に取り組む大学生の方が、取り組まない大学生よりも、自分自身の健康状態に満足している人数が多いことが明らかになった。

## 【考察】

本研究の調査結果において、YOSAKOI ソーランに取り組む大学生が YOSAKOI ソーランに取り組まない大学生よりも心身の健康面において有意に良い値を出しているものが多くみられた。取り組む大学生の主観的健康度や健康状態への満足度が高かったことから、YOSAKOI ソーランは大学生のみならず、幼少期子どもたちや、高齢者の健康面においても有益な効果が期待できると思われる。現在は、小学校や中学校の運動会などにも取り入れられており、YOSAKOI ソーランの需要が更に広がりとつある。しかし、生活習慣についての項目において、YOSAKOI ソーランに取り組まない大学生よりも有意に低い値が出たものがみられたり、YOSAKOI に取り組むことで感じるストレスなども見受けられた。これらの結果に関しては、更なる研究を行い、解決方法を探求することが必要となってくるであろう。しかし、本研究を通して、YOSAKOI ソーランに取り組むことが、様々なかたちで大学生の心身の健康に有益な影響を及ぼしていることがわかった。