

# 大学生競技者の日常生活と部活動の実態 Current status of daily life and exercise in collegiate athletes

1K09A216

指導教員 主査 樋口満 先生

三浦 宏也

副査 田口素子 先生

## 【目的】

大学生競技者は、学業との両立を計りながらスポーツ活動を行わなければならない厳しい状況にあるため、科学的で合理化されたスポーツライフを送ることが求められる。伝統を守り、先輩と後輩の上下関係が重んじられる大学運動部においては、より運動、栄養、休養のバランスの重要性が強調されるが、競技力向上にとって効果的な生活が送られているかは疑問である。しかし、大学生競技者の日常生活や部活動の実態を幅広く調査した研究は今までに実施されてこなかった。

そこで、本研究では、本体育各部に所属する大学生競技者を対象としてアンケート調査を行い、生活環境や食生活及び部活動の実態を明らかにし、競技力向上に向けての基礎資料とすることを目的とした。

## 【方法】

### (1) 対象者

本学内運動部 44 部に所属する男子競技者 636 名、女子競技者 434 名、合計 1070 名を対象とした。

### (2) 調査方法

選択及び記述式のアンケート用紙を用いて調査を行い、基本特性、生活環境、食生活、部活動の 4 つの項目に関する調査を行った。

### (3) 調査項目

[基本特性]—性別、学年、所属、部活動、目標、競技レベル

[生活環境]—睡眠時間、通学時間、住宅環境、アルバイト

[食生活]—朝食、昼食、夕食、学食利用頻度、嗜好品、補食、食生活の満足度

[部活動]—朝練習、昼練習、放課後練習、休日練習、練習以外に費やす時間、ミーティングの有無、自主練習、休養、練習時間に対する意識、部活動の満足度

### 〈統計処理〉

本研究で得られた各データはExcelを用いて単純計算をし、統計処理はSPSSを用いて行った。男女間の平均値の差の検定は対応のないt検定を行った。また、アンケート調査の結果は $\chi^2$ 検定及びクロス集計を行った。全ての統計処理について危険率 5%未満を有意水準とした。

## 【結果】

33 部 (男子競技者 389 名、女子競技者 166 名、合計 574 名) から回収を行うことが出来た。回収率は 54.8%、有効回収率は 99.3%であった。

睡眠時間については、平日は男女ともに「6 時間以上～7 時間未満」が約 4 割を占めており、平日、休日ともに男女に有意差が見られ(それぞれ  $p=0.018$ ,  $p=0.004$ )、女子の方が短かった。

アルバイトの有無については男女に有意差が見られ( $p<0.001$ )、アルバイトをしている選手は、男子約 34%、女子約 56%であった。部活動後から深夜にかけてのアルバイトにおいても有意差が見られ( $p=0.001$ )、「している」という回答は男子が約 17%、女子が約 40%であった。

朝食を毎日食べる選手は、男子約 56%、女子約 61%であり、夕食を毎日食べる選手は男子約 89%、女子約 80%であり、男女ともに欠食率が高かった。

補食の有無については男女で有意差が見られ( $p=0.001$ )、「補食をする」男子は約 84%、女子は約 94%であった。補食の内容については、男女ともに「パン類」が最も高く、次いで、男子は「ご飯類」が約 15%、女子は「ご飯類」「スナック菓子」「洋菓子類」「アイス類」が約 1 割を占めた。

飲酒の有無及び喫煙の有無については、国際大会レベルの選手が最も高く、飲酒する選手約 51%、喫煙する選手約 14%であった。

自主練習の有無について男女で有意差が見られ( $p=0.001$ )、「する」と回答した男子は約 70%、女子は約 42%であった。

## 【考察】

平日の睡眠時間が少なかった理由として、平日は練習に加え、授業もあり、帰宅が遅くなるためだと考えられる。また、女子の方が睡眠時間の少なかった理由としてアルバイトが関係していると考えられた。部活動後から深夜にかけてのアルバイトは睡眠時間が削られることや朝食の欠食が増える原因となると考えられた。

本研究で欠食率の高いと考えられる食習慣は栄養摂取の面から、問題であると考えられる。

補食の内容において女子は「パン類」「スナック菓子」「アイス類」等、比較的糖質や脂質の高いものを摂取している傾向があった。多すぎれば体脂肪を増加させる懸念もある。間食と補食の区別をつけ、それぞれを適量摂取出来るようにするためにも食教育が必要と考えられる。

「飲酒する」及び「喫煙する」割合について、国際大会レベルの選手が最も高かった理由として、飲酒する適量の把握や息抜きの方法として用いられているためではないかと考えられる。

以上より、体育各部に所属する大学生競技者は食生活をはじめとする生活習慣において競技者として問題があることが明らかとなり、食教育の必要性が示唆された。