

中国における大学生の体力低下の原因と改善策に関する研究 -山東省内の大学生を対象に-

スポーツ文化研究領域

5023A025-5 周 雪梅

研究指導教員：吉永 武史 准教授

1. 緒言

中国教育省が公表した第4回（2000年実施）から第8回（2019年実施）の「全国学生体力・健康に関する調査結果報告」によると、1995年から2019年までの間に、中国の大学生の体力が低下傾向にあることが示された。大学生の多くが、高校までとは異なる生活様式によって健康や運動、人間関係、生活習慣等においてさまざまな問題を抱えており、これらの問題を改善していくためには、一定レベルの体力が求められる。そこで本研究では、中国の大学生の体力低下の原因を明らかにし、大学生の体力の向上を図り、健康を増進するための改善策について検討することを目的とする。

2. 研究の方法

2024年6月～7月にかけて、中国の山東省内にある複数の大学に所属する大学生約504名を対象に、大学生の運動習慣等に関するアンケート調査を実施した。アンケート調査は、オンライン（中国のWEBブラウザの「問巻星」）を活用し、無記名で実施した。アンケートの内容については、現在の健康状態や運動習慣、生活習慣等についての質問項目26問で構成した。

また、アンケートに回答した大学生の中から3名を抽出し、オンラインで半構造化インタビューを実施した。加えて、大学生の運動習慣等に影響を与えている可能性があるとして推測される中学校の体育授業を担当している教師2名にもオンラインで半構造化インタビューを実施した。

3. 結果と考察

1) アンケート調査の結果と考察

まず、生活習慣については、多くの大学生が適切な睡眠時間は確保しているものの、睡眠の質や生活リズムの乱れが課題となっていることが確認された。また、一部の大学生には、喫煙や飲酒、病気の頻発、精神的なストレスなどの課題があることが明らかとなった。

また、自分の健康状態に関する認識については、対象となった大学生の84.5%が「自分は健康である」と回答していた。他方で、「自分は不健康と感じている」と回答した学生は15.5%であったが、その多くが自らの健康状態に関する適切な評価（例えば、不健康の理由は分からないなど）ができていなかった。

さらに、運動習慣については、学外のスポーツクラブや学内のスポーツチーム又はサークルに参加していない大学生が79.4%に達しており、また約34%の大学生が運動不足であると認識していることが明らかになった。そして、「運動のやり方がわからない」、「運動する時間がない」、「運動に興味がない」などと回答する大学生も少なくなく、スポーツ教育的な課題、時間の制約や運動への関心の欠如などが運動習慣の障壁になっていることも明らかとなった。

以上の結果より、大学生の多くが健康であると認識しているものの、不適切な生活習慣や運動習慣が確立していないために、体力が低下してしまっているのではないかと推察される。

2) インタビュー調査の結果と考察

大学生の運動習慣等に影響を与えている可能性があるとして推測される中学校の体育授業の現状と課題について、インタビュー調査を実施した結果、以下の諸点が明らかとなった。

①体育授業の内容が高校入試の試験対策に偏っている

インタビュー調査の結果により、中学校の体育授業の内容が高校の入学試験に向けた準備となっているため、体育が形式的な「基準達成」活動に偏重してしまい、「練習よりも達成を重視」する傾向が広がった。

そのため、運動に対する意欲や関心を高めることができず、生涯スポーツにつながりにくいと推察された。

②中学校の体育用具・施設と体育教師の不足

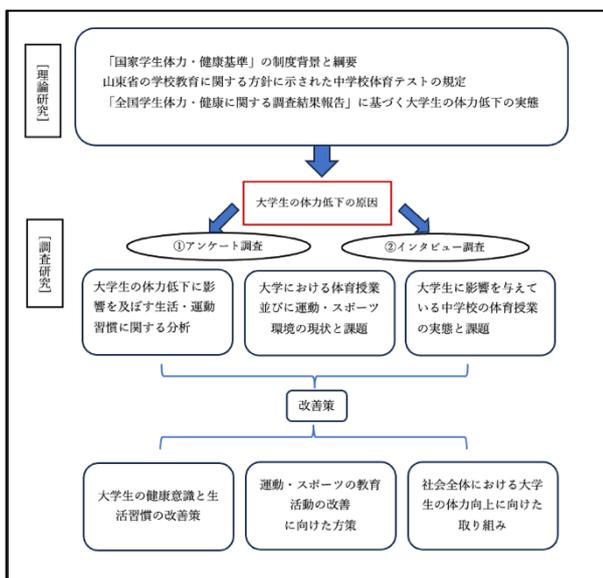


図1 本研究の流れ

中学校の体育用具・施設が十分に整備されておらず、また、運動に関する専門的知識を十分に有しない体育教師も多いことが明らかになった。

この課題が中学校における体育授業に影響を与えていると考えられた。

③体育授業が軽視される傾向にある

学業成績至上主義の根強い中国では、家庭、学校、社会全体で体育が軽視される傾向があるため、中学校の体育授業の時間が十分に確保されないということもあることがインタビューで明らかになった。

その結果、中学生の運動に対する意欲の欠如を招き、加えて、適切な運動習慣を確立できない大学生の体力低下に結びついてしまっているのではないかと推察される。

また、大学における体育授業並びに運動・スポーツ環境の現状と課題について、インタビュー調査を実施した結果、以下の諸点が明らかとなった。

①技術を習得するための時間が不足している

中国の教育部が公表した「全国大学体育課程教学指導綱要」(2002a)によれば、大学においては、第一・二学年に体育の授業を必修科目として開講し、4学期で合計144時間を履修することが求められる。しかし、大学の第三学年以降には体育の授業が設置されていない場合が多く、体育授業の履修期間が限定的であった。

そのため、大学生が運動やスポーツ活動に必要な技術を習得し、習熟させるために必要な時間が大幅に不足していることが体力低下に影響を与えたと推測される。

②体育教師の人数と専門性の不足

インタビューの結果、一人の教員が多くの学生を同時に指導する形式が主流となっており、個別指導が十分に行き届いていない状況が見受けられた。また、授業の内容において、学生の興味関心を引きつける多様な工夫が不足しており、学生の学習意欲を高めるには十分とは言えない状況が確認された。

このような状況から、体育の授業が基礎的な技術に関する簡単な指導にとどまっていることが考えられる。その結果、学生がより高度な技術を学び、実践的に身につけるための仕組みが十分に整っていないことが推察された。

③授業外の運動・スポーツへの参加率の低さ

本研究のアンケート調査の結果により、大学生の運動・スポーツ参加率が低い現状が浮き彫りとなった。

中国における小学校や中学校、高校時代に部活動(いわゆる「部活」)の文化がない学校で過ごしてきた大学生にとって、スポーツサークルやスポーツクラブを通じて、興味のあるスポーツに取り組むきっかけを得ることが期待されるが、大学生のモチベーションの欠如、時間の制約、指導者や運営者人材の不足、体育施設の制限などは大学生の

スポーツへの参加を妨げる一因となっていると考えられる。

4. 大学生の体力低下の改善策に関する提案

本研究では、中国における大学生の体力低下を改善するため、健康習慣の促進、運動・スポーツの教育活動の改善、および社会全体の取り組みという3つの視点から具体的な改善策を提案した。

まず、健康習慣の促進に関しては、大学生が健康を保持増進するために必要な知識を身につけるよう、健康教育の充実を図ること。そして、さらに良質な食生活や適切な睡眠習慣の確立を促進するプログラムを導入することを提案した。また、喫煙や飲酒などの健康リスクを回避するための指導強化も重要であると考えた。

次に、運動・スポーツの教育活動の改善については、高校進学のための体育テストの制度と中学校における体育授業の内容を再検討し、生涯スポーツにつながるよう運動意欲の向上と運動体験の実現を重視する。さらに、生徒・学生が運動に参加しやすくなるスポーツ環境の整備を提案した。また、体育教員の指導力向上と外部指導員の導入を制度化することで、質の高い運動指導が可能になると述べた。

最後に、社会全体の取り組みについては、社会が運動やスポーツの重要性を認識すること、具体的には、地域における運動環境の整備やスポーツ事業の充実を図り、社会全体で体力向上の取り組みを推進することが重要であると述べた。

5. 本研究の成果と今後の課題

本研究では、中国の大学生の体力低下の原因を明らかにし、大学生の体力の向上を図り、健康を増進するための改善策について検討することを目的として研究を進めてきた。しかし、以下の諸点が今後の課題として残っている。

まず中国は広大な国土を有し、23の省、5つの自治区、4つの直轄市、2つの特別行政区から成り、それぞれの地域で施行される政策や教育制度に大きな差異が認められることが挙げられる。本研究では、山東省の大学生を対象にアンケート並びにインタビュー調査を実施したが、中国全土における要因を総合的に把握するためには、他地域の実態についても調査を行い、横断的な比較検討が必要である。

また、中学校における高校進学のための体育テストの影響を指摘したものの、高校段階での運動習慣や健康管理も大学生の体力に深く関係すると考えられる。そのため、今後は中学から高校、そして大学へと至るプロセスに着目した縦断的な分析が不可欠である。

さらに、本研究が提示した改善策は、アンケートやインタビュー調査から導いた原因に基づく仮説的な提案であることから、その具体的な実施過程や効果を長期的・計画的に調査し、実証的に検証することが求められる。