

## 体育・スポーツ・健康科目の履修に関する意識調査結果ダイジェスト

体育のカリキュラム編成や授業計画、学生の指導のためには、学生の意識と実態を把握しておくことが必要となります。本調査では大学生を対象に、健康についての意識、体育・スポーツ・健康に関する科目についての意識などを調査しました。

### 調査の概要

調査期間：2016年12月1日から2017年1月31日

調査対象：全国大学体育連合の会員大学12校

回答者：学生2,468人（男性：1,558人、女性：910人）

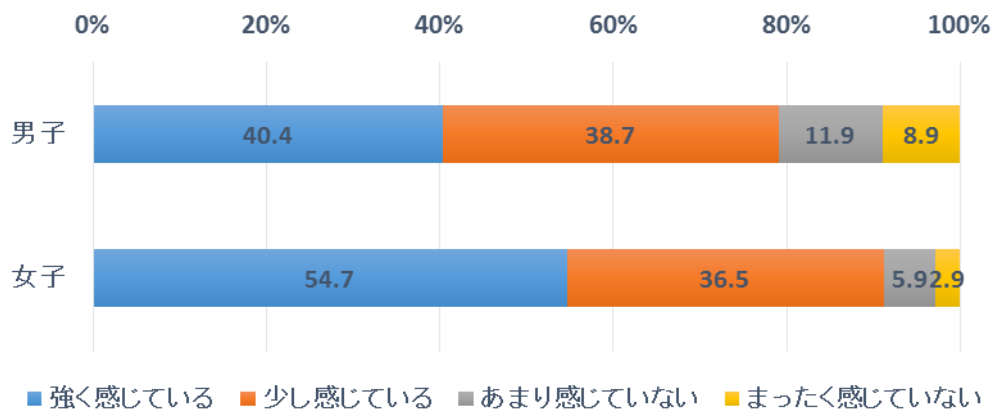
1年生1,913人、2年生318人、3年生197人、4年生以上40人

結果報告：本ダイジェストはウェブサイトに掲載中。報告書（会員限定）は近日中に予定。

## I. 健康についての意識

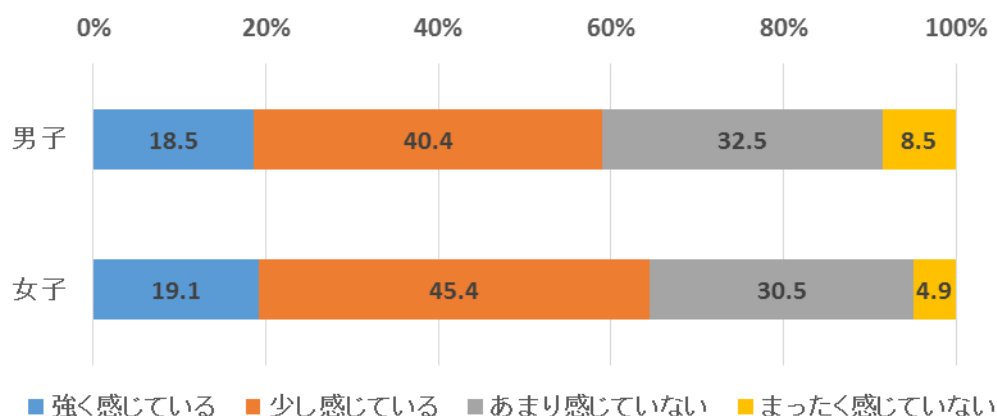
### I-1. 80%以上の学生が運動不足を感じている

最近、運動不足を感じているかについて、回答者2,468人のうち「強く感じている」が45.7%（1,128人）、「少し感じている」が37.9%（935人）、「あまり感じていない」が9.7%（240人）、「まったく感じていない」が6.7%（165人）であった。男女別の割合を以下に示す。女子のほうが運動不足を感じている人の割合が多い傾向がみられた。



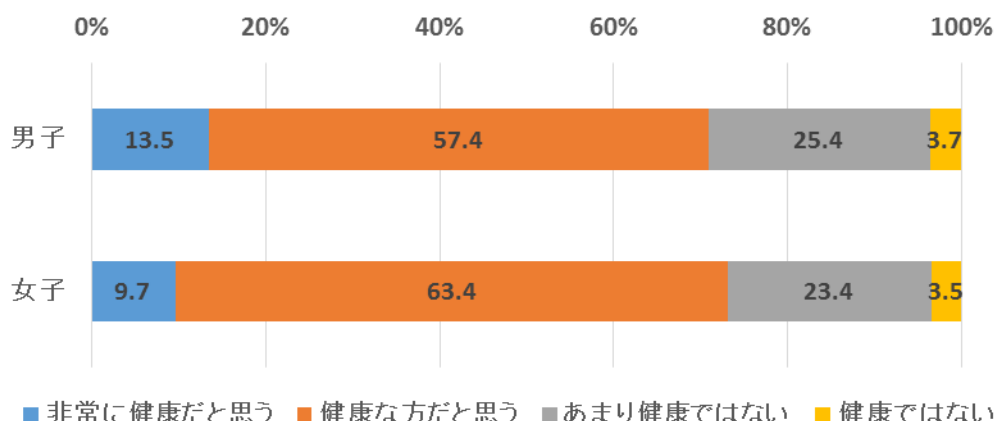
### I-2. 60%以上の学生が心理的ストレスを感じている

最近、心理的ストレスを感じているかについて、回答者2,468人のうち「強く感じている」が18.8%（463人）、「少し感じている」が42.3%（1,043人）、「あまり感じていない」が31.8%（784人）、「まったく感じていない」が7.2%（178人）であった。男女別の割合を以下に示す。女子のほうが心理的ストレスを感じている人の割合が比較的多い傾向がみられた。



### I-3. 30%近くの学生が自分は健康とはいえないと思っている

自分の健康について、回答者 2,468 人のうち「非常に健康だと思う」が 12.1% (298 人)、「健康な方だと思う」が 59.6% (1,472 人)、「あまり健康ではない」が 24.7% (609 人)、「健康ではない」が 3.6% (89 人) であった。男女別の割合を以下に示す。



### I-4. 健康についての関心、意識

健康についての関心、意識について 5 項目を設定し尋ねた (複数回答可)。%は回答者数に対する割合を示す。男女とも「健康に関する知識に関心がある」、「睡眠時間確保など休養面に留意している」、「食事や栄養面に留意している」の回答が多かったが、男子は「健康に関する知識に関心がある」が 40.4%、女子は「睡眠時間確保など休養面に留意している」が 42.4%と最も多かった。

男子 n=1558

項目	人数	%
健康に関する知識に関心がある	630	40.4
食事や栄養面に留意している	596	38.3
睡眠時間確保など休養面に留意している	569	36.5
その他、健康の維持に努めている	364	23.4
上記のいずれもしていない	290	18.6

女子 n=910

項目	人数	%
睡眠時間確保など休養面に留意している	386	42.4
健康に関する知識に関心がある	342	37.6
食事や栄養面に留意している	340	37.4
その他、健康の維持に努めている	172	18.9
上記のいずれもしていない	138	15.2

## II. 体育・スポーツ・健康に関する科目についての意識

### II-1. これまでに履修した/している体育・スポーツ・健康に関する科目

これまでに履修した/している体育・スポーツ・健康に関する科目について尋ねた（複数回答可）。％は回答者数に対する割合を示す。男女とも「体育・スポーツ・健康に関する実技・実習・演習科目」が最も多かった（男子 83.7%、女子 86.5%）。「スポーツに関する講義科目・実技を伴わない演習科目」（男子 22.1%、女子 21.9%）、「健康に関する講義科目・実習を伴わない演習科目」（男女とも 19.7%）が続いた。

男子 n=1558			女子 n=910		
科目	人数	%	科目	人数	%
体育・スポーツ・健康に関する実技・実習・演習科目	1304	83.7	体育・スポーツ・健康に関する実技・実習・演習科目	787	86.5
スポーツに関する講義科目・実技を伴わない演習科目	345	22.1	スポーツに関する講義科目・実技を伴わない演習科目	199	21.9
健康に関する講義科目・実習を伴わない演習科目	307	19.7	健康に関する講義科目・実習を伴わない演習科目	179	19.7
その他、体育・スポーツ・健康に関する科目	136	8.7	その他、体育・スポーツ・健康に関する科目	59	6.5
履修していない	124	8.0	履修していない	48	5.3

実技・実習・演習科目を履修した人に、履修した理由（複数回答可）を尋ねた結果、男子は「運動・スポーツが好きだから」が 57.1%で最も多く、「必修科目だから」が 51.5%で続いた。女子は「必修科目だから」が 68.2%で最も多く、「運動・スポーツが好きだから」が 37.6%で続いた。

男子 n=1434			女子 n=862		
理由	人数	%	理由	人数	%
運動・スポーツが好きだから	819	57.1	必修科目だから	588	68.2
必修科目だから	738	51.5	運動・スポーツが好きだから	324	37.6
運動不足・ストレス解消、体力向上など健康のため	406	28.3	運動不足・ストレス解消、体力向上など健康のため	193	22.4
関心のある授業内容・種目だったから	296	20.6	関心のある授業内容・種目だったから	155	18.0
時間割上都合が良かったから	210	14.6	時間割上都合が良かったから	81	9.4
何となく	83	5.8	友達に誘われたから	32	3.7
友達に誘われたから	51	3.6	何となく	31	3.6
その他	28	2.0	その他	13	1.5

実技・実習・演習科目を履修していない人に、履修しない理由（複数回答可）を尋ねた結果、男子では「そのような科目があることを知らなかったから」が 57.3%で最も多く、「履修単位数が他の科目と比べて少ないから」が 50.8%、「その他」が 48.4%、「時間割上都合があわないから」が 46.8%で続いた。女子は「時間割上都合があわないから」が 64.6%で最も多く、「履修単位数が他の科目と比べて少ないから」が 58.3%、「その他」が 52.1%、「関心のある授業内容・種目でないから」と「ウェアや靴を用意するのが面倒だから」が 39.6%で続いた。

男子 n=124			女子 n=48		
理由	人数	%	理由	人数	%
そのような科目があることを知らなかったから	71	57.3	時間割上都合があわないから	31	64.6
履修単位数が他の科目と比べて少ないから	63	50.8	履修単位数が他の科目と比べて少ないから	28	58.3
その他	60	48.4	その他	25	52.1
時間割上都合があわないから	58	46.8	関心のある授業内容・種目でないから	19	39.6
運動・スポーツに関心がないから	36	29.0	ウェアや靴を用意するのが面倒だから	19	39.6
ウェアや靴を用意するのが面倒だから	33	26.6	運動・スポーツに関心がないから	18	37.5
関心のある授業内容・種目でないから	32	25.8	体育施設までの移動が大変だから	18	37.5
着替えたり汗をかいたりするのが嫌だから	31	25.0	着替えたり汗をかいたりするのが嫌だから	13	27.1
体育施設までの移動が大変だから	23	18.5	そのような科目があることを知らなかったから	10	20.8
多数の人とスポーツをするのが好きでないから	19	15.3	多数の人とスポーツをするのが好きでないから	7	14.6

## II-2. 体育・スポーツ・健康に関する実技・実習・演習科目で得られると思うこと

体育・スポーツ・健康に関する実技・実習・演習科目で得られると思うことを尋ねた（複数回答可）。％は回答者数に対する割合を示す。男女とも「コミュニケーション能力・協調性」（男子 70.8%、女子 72.7%）、「運動不足解消・ストレス解消とその習慣」（男子 58.16%、女子 66.7%）、「体力向上・維持とその習慣」（男子 54.8%、女子 54.6%）、「友人・知人」（男子 51.3%、女子 54.1%）の回答が多かった。

男子 n=1558			女子 n=910		
項目	人数	%	項目	人数	%
コミュニケーション能力・協調性	1103	70.8	コミュニケーション能力・協調性	662	72.7
運動不足解消・ストレス解消とその習慣	905	58.1	運動不足解消・ストレス解消とその習慣	607	66.7
体力向上・維持とその習慣	854	54.8	体力向上・維持とその習慣	497	54.6
友人・知人	799	51.3	友人・知人	492	54.1
運動能力と知識	763	49.0	運動能力と知識	418	45.9
スポーツに関する知識	655	42.0	スポーツに関する知識	373	41.0
健康に関する知識や方法	511	32.8	健康に関する知識や方法	293	32.2
運動継続の知識と習慣	387	24.8	運動継続の知識と習慣	179	19.7
担当教員や職員	211	13.5	担当教員や職員	137	15.1

## II-3. 体育・スポーツ実技・実習・演習科目で履修したい種目

体育・スポーツ実技・実習・演習科目で履修したい種目について尋ねた（複数回答可）。その結果、男子は「サッカー、フットサル」、「バドミントン」、「バスケットボール」、「野球、ソフトボール」などのスポーツ種目や「筋力トレーニング」が、女子は「バドミントン」、「バレーボール」、「スキー、スノーボード」などのスポーツ種目に加えて「ダンス、舞踊」や「ヨガ、ピラティス」が上位となった。男子と女子では履修したい種目が異なる傾向があること、男女とも履修したい種目が多岐にわたっていることが窺えた。

男子 n=1558			女子 n=910		
種目	人数	%	種目	人数	%
サッカー、フットサル	563	36.1	バドミントン	383	42.1
バドミントン	532	34.1	バレーボール	307	33.7
バスケットボール	529	34.0	ダンス、舞踊	306	33.6
野球、ソフトボール	507	32.5	スキー、スノーボード	282	31.0
筋力トレーニング	441	28.3	ヨガ、ピラティス	272	29.9
卓球	435	27.9	バスケットボール	257	28.2
バレーボール	432	27.7	卓球	205	22.5
スキー、スノーボード	422	27.1	水泳	173	19.0
硬式テニス	404	25.9	エアロビクス、健康体操	171	18.8
ボウリング	392	25.2	ソフトテニス	166	18.2
水泳	346	22.2	乗馬	164	18.0
ソフトテニス	320	20.5	サッカー、フットサル	152	16.7
ハンドボール	259	16.6	硬式テニス	151	16.6
陸上	228	14.6	弓道	144	15.8
サイクリング	204	13.1	レクリエーション・スポーツ	141	15.5
スクーバ・ダイビング	199	12.8	ボウリング	137	15.1
サーフィン	198	12.7	筋力トレーニング	132	14.5
ランニング、ウォーキング	192	12.3	野球、ソフトボール	120	13.2
弓道	180	11.6	キャンプ	110	12.1
キャンプ	179	11.5	ランニング、ウォーキング	106	11.6

作成：大学体育関連情報調査チーム

平工志穂（東京女子大学）・小林勝法（文教大学）