

# 「健康とスポーツ」受講生における 健康意識および生活習慣の変化

篠田知之

- I. はじめに
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察

## I. はじめに

日本における重大な健康問題の一つとして生活習慣病が取り上げられるようになって久しい。生活習慣病の定義は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」とされ、様々な生活習慣が疾患の発症やその進行に関与することが示されている。生活習慣病の予防には、食事や運動の面で普段から健康的な生活習慣を身につけさせることが重要である(今村, 2017)。

大学生の生活習慣についても様々な問題点が指摘されている。この年代は疾病による死亡率や罹患率が低く、生活習慣病の兆候がみられることも少ないが、現在の病気や症状の有無よりも、将来そのような状態を導く個人の「行動」そのものが、健康を判断する重要な要素となるためである(門田, 2002; 木内と橋本, 2012)。徳永と橋本(2002)は、中学生、高校生、大学生および社会人を対象として健康度・生活習慣診断検査を実施し、大学生の生活習慣が他の年代に比較して著しく劣ることを報告している。また、明田と元村(2009)は、看護学生とその両親を対象に生活習慣に関する質問紙調査を行い、学生は健康に対する危機感が低く、好ましい生活習慣行動への価値観が親世代より希薄となっていること、および偏食や間食が多く、運動不足、睡眠不足の状態でメタボリックシンドロームにつながりやすい生活を送っていることを報告している。

大学生の生活習慣が乱れる理由として、大学時代には自由な時間が増え、飲酒や喫煙が公的に許されるなど生活環境が大きく変化し、生活習慣に対する他からの拘束が減ることが考えられる(折原, 2006)。他の年代と比較して自由に活動できる状況にある一方で、自己管理ができない学生は様々な生活習慣の乱れから不健康な習慣が身につけてしまう可能性がある(今村, 2017)と指摘している。

このような問題に対して、大学では学生に望ましい生活習慣を身につけさせるために様々な取り組みを行っている。多くは「健康学」や「健康科学」などの名称の授業において健康や生活習慣について講義を行うものであるが（徳永と山崎，2008；村谷，2007；坂本，2009），体育実技の授業において、生活習慣に関連した宿題を課すことで改善を目指したものもある（荒井ら，2005；木内ら，2008）。また、新入生全員を対象とした初年次教育として健康や望ましい生活習慣についての取り組みを行っているものもある（杉田ら，2012）。

本学では健康や生活習慣について学ぶ場として「健康とスポーツ」という授業があり、筆者は3クラスのうち1クラスを担当している。この授業では、健康を生涯にわたって維持・増進していくための生活習慣に関する基礎知識の習得と、体力の向上をはかる方法としてのスポーツ実践の推進に焦点をあてて講義を行っている。以前、筆者が受講者の生活習慣について調査をした結果、概ね他の大学の学生と同様の生活習慣であったが、健康への意識が高く、健康状態を積極的に改善しようとする姿勢を持っていることが明らかとなった（篠田，2015）。より効果的な健康教育を行うためには、授業の前後で健康に対する意識や生活習慣の変化を調査し、授業の効果を評価することが必要である。そこで本研究では「健康とスポーツ」の講義が、受講生の健康意識や生活習慣に対して及ぼす影響について検討することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 調査対象

対象は、岐阜経済大学基礎教育科目「健康とスポーツ」を受講した学生190名のうち、授業の前後2回の調査に回答した男女115名である。表1に対象者の属性を示した。

表1 対象者の属性 (%)

学科	全体	居住形態別		
		一人暮らし	自宅	食事つき下宿
経済	19.1	7.8	10.4	0.9
公共政策	12.2	3.5	5.2	3.5
情報メディア	7.0	1.7	4.3	0.9
スポーツ経営	61.7	47.0	13.9	0.9

### 2. 調査方法

調査は平成28年度後期の授業期間に行った。1回目の調査は後期の初回の授業時（9月下旬）に行い、2回目は最後の授業時（1月下旬）に行った。調査協力は任意であること、個人情報

調査目的以外には使用しないことを説明し、同意者のみからの協力を求めた。教室にいた学生全員の協力が得られた。

調査の内容は、健康意識、運動習慣、睡眠、食事、飲酒、喫煙の6分野19項目であり、筆者の以前の研究（篠田，2015）で使用したものに、運動や睡眠などの生活習慣が健康に影響するかを問う設問を追加したものを使用した。得られた2回の調査結果から、「健康とスポーツ」の授業前後の比較を行った。受講生全体での比較とともに、居住形態別の結果も合わせて示した。

### 3. 授業内容

表2に平成28年度後期に行った「健康とスポーツ」の授業内容と課題を示した。学習効果を高めるために、毎回授業内容に関連した課題を課し、その時間の最後にミニレポートという形で提出させた。

表2 授業内容と課題

日程	内容	課題
第1週	オリエンテーション 健康意識調査（1回目）の実施	・自分にとって「健康」とはどういうものか ・自分が考える「健康」に対してスポーツはどのようにかかわっていると思うか
第2週	日本における健康水準の向上、健康の定義	・健康といえるために必要な条件はなにか ・自分の周りにおける健康問題にはどのようなものがあるか
第3週	健康と体力のかかわり	・日常生活の中で体力が必要だと感じるのはどのようなときか またそれは体力の分類の中のどの要素か
第4週	健康と体力のかかわり2	・現在の自分の体力について自己評価する
第5週	加齢による体力の低下、貯筋について	・将来に向けての貯筋計画 ・老後まで健康に過ごすために、今自分ができていることは何か
第6週	健康と生活習慣	・現在の自分の生活の中で生活習慣病の原因になりそうなものはないか またそれを改善する方法について
第7週	健康と生活習慣2	・これまでの講義で生活習慣はどのように変化したか 今後どのように変化させたいか
第8週	健康に影響をおよぼす環境	・健康に影響する環境にはどのようなものがあるか ・環境のために自分ができていることは何か
第9週	現代の生活環境と体力	・人間が楽をするために考え出された道具には何があるか またその道具によって体力はどのように変化したか
第10週	こころの健康	・学生のうちに達成したい目標と必要な準備について ・自分の抱えているストレスとその原因
第11週	こころの健康2	・自分のストレス解消法 ・ストレスをためない考え方について（物事のとらえ方を変える）
第12週	現代社会におけるスポーツ	・「スポーツ」という言葉からイメージするものについて ・これまでのスポーツとのかかわりを振り返り、今後のかかわり方を考える
第13週	体力を向上させる方法（筋力）	・日常生活の中で筋力が必要な場面 ・自分がおこなう筋力トレーニングの内容を考える
第14週	体力を向上させる方法（持久力・調整力）	・日常生活の中で持久力が必要な場面 ・自分がおこなう持久力トレーニングの内容を考える
第15週	体力を向上させる方法（柔軟性）、まとめ 健康意識調査（2回目）の実施	・日常生活の中で柔軟性が必要な場面 ・自分がおこなう柔軟性トレーニングの内容を考える

### Ⅲ. 結 果

表3に健康に対する意識について示した。健康状態についての質問では、授業後に「非常に健康だと思う」が減少し、「あまり健康ではない」が19.1%から27.0%へ増加した。特に一人暮らしの学生で「あまり健康ではない」の増加が大きい傾向にあった。健康に気を付けているか尋ねた質問では、授業後に「気を付けているほうだと思う」が大きく増加し、「あまり気を付けていないほうだと思う」が減少した。特に自宅生は一人暮らしの学生に比べて大きく変化した。健康について特に気を付けていることを聞いたところ、授業後には「食事」、「飲酒」、「喫煙」の項目で増加がみられた。

表3 健康に対する意識

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
普段自分で健康だと感じていますか								
非常に健康だと思う	15.7	11.3	15.9	8.7	15.4	10.3	14.3	42.9
健康なほうだと思う	60.0	60.0	63.8	58.0	53.8	69.2	57.1	28.6
あまり健康ではない	19.1	27.0	15.9	33.3	23.1	15.4	28.6	28.6
健康ではない	5.2	1.7	4.3	0.0	7.7	5.1	0.0	0.0
普段健康について気を付けていますか								
普段からよく気を付けている	13.0	9.6	13.0	10.1	12.8	10.3	14.3	0.0
気を付けているほうだと思う	53.0	66.1	60.9	66.7	38.5	61.5	57.1	85.7
あまり気を付けていないほうだと思う	27.8	22.6	23.2	21.7	35.9	25.6	28.6	14.3
気を付けていない	4.3	1.7	2.9	1.4	7.7	2.6	0.0	0.0
健康について特に気を付けていることは、どのようなことですか								
運動	50.4	51.3	59.4	50.7	35.9	46.2	42.9	85.7
睡眠	35.7	37.4	40.6	39.1	25.6	30.8	42.9	57.1
食事	47.0	54.8	59.4	55.1	28.2	56.4	28.6	42.9
飲酒	10.4	14.8	10.1	13.0	10.3	15.4	14.3	28.6
喫煙	14.8	23.5	17.4	20.3	10.3	28.2	14.3	28.6
精神面	11.3	11.3	13.0	13.0	7.7	10.3	14.3	0.0
その他	0.9	1.7	1.4	1.4	0.0	2.6	0.0	0.0

表4に運動習慣について示した。対象者のうち、運動部活動やスポーツクラブに所属しているものは約60%であった。運動やスポーツをする頻度は、「ほとんど毎日」が60%以上を示し、授業の前後で大きな変化はみられなかった。1回あたりの運動・スポーツの実施時間についても授業の前後で大きな変化はみられず、「2時間以上」が約40%、「1時間以上2時間未満」が約40%であった。運動やスポーツが健康に影響すると思うか尋ねた質問では、授業後に「とてもある」と「ややある」が増加し、この二つを合わせると95%に達した。

表4 運動習慣

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか								
所属している	62.6	60.0	73.9	69.6	38.5	41.0	85.7	71.4
所属していない	32.2	33.9	21.7	21.7	53.8	56.4	14.3	28.6
運動やスポーツをする頻度はどれくらいですか								
ほとんど毎日（週3～4日以上）	62.6	60.0	72.5	71.0	41.0	38.5	85.7	71.4
時々（週に1～2日程度）	17.4	20.0	14.5	15.9	25.6	28.2	0.0	14.3
ときたま（月に1～3日程度）	10.4	11.3	8.7	5.8	15.4	20.5	0.0	14.3
運動していない	9.6	8.7	4.3	7.2	17.9	12.8	14.3	0.0
1回あたりの運動・スポーツの実施時間はどれくらいですか								
30分未満	12.2	11.3	8.7	8.7	20.5	17.9	0.0	0.0
30分以上1時間未満	13.0	10.4	8.7	4.3	20.5	17.9	14.3	28.6
1時間以上2時間未満	34.8	40.0	39.1	46.4	25.6	30.8	42.9	28.6
2時間以上	39.1	38.3	43.5	40.6	30.8	33.3	42.9	42.9
運動やスポーツを行うことは健康に影響があると思いますか								
とてもある	78.3	81.7	82.6	84.1	74.4	82.1	57.1	57.1
ややある	9.6	13.9	11.6	11.6	7.7	15.4	0.0	28.6
どちらともいえない	8.7	2.6	5.8	1.4	10.3	2.6	28.6	14.3
あまりない	2.6	1.7	0.0	2.9	5.1	0.0	14.3	0.0
全くない	0.9	0.9	0.0	1.4	2.6	0.0	0.0	0.0

表5に睡眠習慣について示した。1日の睡眠時間についてみると、「5時間未満」が授業前の13.0%から授業後には7.8%へ減少し、「6時間以上7時間未満」がわずかな増加を示した。就寝時刻については、授業後に「23時前」、「23時以降0時前」が減少し、「0時以降1時前」が33.9%から41.7%へ大きく増加した。適切な睡眠をとることが健康に影響すると思うか尋ねた質問では、授業後に「とてもある」の割合がわずかに増加した。

表5 睡眠習慣

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
1日の睡眠時間はどれくらいですか								
5時間未満	13.0	7.8	8.7	7.2	20.5	10.3	14.3	0.0
5時間以上6時間未満	33.9	33.9	31.9	29.0	41.0	43.6	14.3	28.6
6時間以上7時間未満	33.0	36.5	39.1	37.7	17.9	33.3	57.1	42.9
7時間以上8時間未満	18.3	17.4	18.8	21.7	17.9	7.7	14.3	28.6
8時間以上9時間未満	0.9	2.6	0.0	1.4	2.6	5.1	0.0	0.0
9時間以上	0.9	0.9	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0
平均的な就寝時刻を教えてください								
23時前	8.7	7.0	4.3	5.8	7.7	0.0	57.1	57.1
23時以降0時前	20.0	14.8	18.8	11.6	20.5	17.9	28.6	28.6
0時以降1時前	33.9	41.7	39.1	42.0	30.8	46.2	0.0	14.3
1時以降2時前	22.6	24.3	23.2	26.1	23.1	25.6	14.3	0.0
2時以降	14.8	12.2	14.5	14.5	17.9	10.3	0.0	0.0
適切な睡眠をとることは健康に影響があると思いますか								
とてもある	83.5	87.0	85.5	84.1	84.6	94.9	57.1	71.4
ややある	11.3	9.6	11.6	10.1	10.3	5.1	14.3	28.6
どちらともいえない	4.3	3.5	2.9	5.8	2.6	0.0	28.6	0.0
あまりない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
全くない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表6に食習慣について示した。朝食を食べる割合をみると、「ほとんど毎日食べる」の割合が授業前の54.8%から授業後には40.9%まで大きく減少し、「ほとんど食べない」が大きく増加した。居住形態別にみると、自宅生は「ほとんど毎日食べる」が減少し、「週に4・5日食べる」と「週に2・3日食べる」が増加したのに対し、一人暮らしでは「ほとんど毎日食べる」が減少し、「ほとんど食べない」が大きく増加した。現在の自分の食生活については、「良い」が減少し、「問題が多い」が増加する傾向にあった。適切な食事をとることが健康に影響すると思うか尋ねた質問では、授業後に「とてもある」が増加し、「どちらともいえない」と「あまりない」が減少した。

表6 食習慣

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
朝食を食べますか								
ほとんど毎日食べる	54.8	40.9	40.6	27.5	74.4	59.0	85.7	71.4
週に4・5日食べる	12.2	16.5	15.9	17.4	7.7	15.4	0.0	14.3
週に2・3日食べる	14.8	17.4	21.7	21.7	5.1	12.8	0.0	0.0
ほとんど食べない	18.3	25.2	21.7	33.3	12.8	12.8	14.3	14.3
現在の自分の食生活をどう思いますか								
大変良い	5.2	7.0	2.9	5.8	7.7	10.3	14.3	0.0
良い	45.2	40.9	42.0	40.6	51.3	41.0	42.9	42.9
少し問題がある	40.9	40.9	44.9	39.1	33.3	41.0	42.9	57.1
問題が多い	7.8	11.3	10.1	14.5	5.1	7.7	0.0	0.0
適切な食事をとることは健康に影響があると思いますか								
とてもある	75.7	80.9	81.2	79.7	69.2	84.6	57.1	71.4
ややある	13.9	13.0	10.1	10.1	23.1	15.4	0.0	28.6
どちらともいえない	7.0	2.6	4.3	4.3	5.1	0.0	42.9	0.0
あまりない	1.7	0.9	2.9	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0
全くない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表7に飲酒状況について示した。「以前からほとんど飲まない」が減少し、「月1～3日」が増加した。アルコールが健康に影響すると思うか尋ねた質問では「ややある」が増加し、「どちらともいえない」が減少した。

表8に喫煙状況について示した。授業の前後で大きな変化はみられなかったが、授業前の時点で喫煙者は少なく、ほとんどが非喫煙者であった。タバコが健康に影響すると思うか尋ねた質問では「とてもある」が授業後に増加する傾向を示し、対象者の90%以上が「とてもある」と回答した。

表 7 飲酒状況

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
週に何日くらいお酒（洋酒、日本酒、ビール、焼酎など）を飲みますか								
毎日	4.3	4.3	5.8	5.8	2.6	0.0	0.0	14.3
4～6日	2.6	1.7	1.4	0.0	5.1	5.1	0.0	0.0
1～3日	3.5	5.2	1.4	4.3	7.7	7.7	0.0	0.0
月1～3日	12.2	21.7	18.8	30.4	2.6	10.3	0.0	0.0
やめた	0.9	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
以前からほとんど飲まない	73.9	66.1	69.6	59.4	76.9	74.4	100.0	85.7
1回にどのくらいの量を飲みますか								
1合未満	50.4	58.3	47.8	58.0	51.3	59.0	71.4	57.1
1合以上2合未満	7.8	7.0	10.1	5.8	5.1	10.3	0.0	0.0
2合以上3合未満	2.6	4.3	2.9	7.2	2.6	0.0	0.0	0.0
3合以上4合未満	6.1	2.6	7.2	4.3	5.1	0.0	0.0	0.0
4合以上5合未満	0.0	2.6	0.0	2.9	0.0	2.6	0.0	0.0
5合以上	0.9	1.7	1.4	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコールは健康に影響があると思いますか								
とてもある	48.7	48.7	47.8	47.8	46.2	51.3	71.4	42.9
ややある	31.3	38.3	31.9	37.7	35.9	41.0	0.0	28.6
どちらともいえない	13.0	9.6	15.9	11.6	5.1	2.6	28.6	28.6
あまりない	4.3	4.3	2.9	4.3	7.7	5.1	0.0	0.0
全くない	0.9	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0

表 8 喫煙状況

(%)

	全体		居住形態別					
			一人暮らし		自宅		食事つき下宿	
	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後	授業前	授業後
タバコを吸いますか								
毎日	7.8	5.2	7.2	4.3	7.7	7.7	14.3	0.0
時々	3.5	5.2	2.9	5.8	5.1	5.1	0.0	0.0
禁煙に成功した	3.5	1.7	2.9	2.9	5.1	0.0	0.0	0.0
以前から吸わない	86.1	87.8	88.4	87.0	82.1	87.2	85.7	100.0
タバコを1日平均どのくらい吸いますか								
吸わない	81.7	80.9	82.6	82.6	79.5	79.5	85.7	71.4
10本未満	4.3	3.5	4.3	4.3	2.6	2.6	14.3	0.0
10本以上20本未満	4.3	4.3	4.3	4.3	5.1	5.1	0.0	0.0
20本以上40本未満	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
40本以上	0.9	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0
タバコは健康に影響があると思いますか								
とてもある	88.7	92.2	88.4	94.2	89.7	89.7	85.7	85.7
ややある	7.8	5.2	7.2	4.3	7.7	5.1	14.3	14.3
どちらともいえない	0.9	1.7	1.4	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0
あまりない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
全くない	2.6	0.9	2.9	1.4	2.6	0.0	0.0	0.0

## IV. 考察

将来の生活習慣病予防のために、大学生の時期に健康教育を行うことは重要である。大学生時代に構築された生活習慣は、中高年となるまでの生活習慣にも大きく影響する可能性も考えられる（矢野ら，2010）。本研究では「健康とスポーツ」の講義が、受講生の健康意識や生活習慣に対して及ぼす影響について検討することを目的とした。

本研究の結果、「健康とスポーツ」の授業後（以下、授業後）に、健康に関連して食事や飲酒、喫煙などの生活習慣に気をつけている割合が増加した（表3）。また、これらの生活習慣が健康に大きく影響すると考える割合も増えるなど（表6～8）、健康に対する意識の向上がみられた。講義の後に健康に対する意識が高まることについて、村谷（2007）も同様に報告している。村谷は「健康学」の授業後に健康に対する意識が「非常に高まった」または「少し高まった」と回答した学生が全体の87%であったと報告している。本研究では「普段からよく気をつけている」と「気をつけているほうだと思う」の合計で授業前の66%から授業後では75.7%へ増加し、全体の4分の3の学生が健康に気をつけるようになった。財団法人健康・体力づくり事業財団が行った「健康づくりに関する意識調査」（1997）では、健康に気をつけている割合は20代男子で37.9%、20代女子で50.5%にとどまっており、それと比較して本研究では健康に対する意識がかなり高い。これは本研究の対象者が健康に関連する授業の受講者であり、受講する時点で健康への興味が高かったためであると考えられる。さらに授業後に割合が増加したことは、授業において繰り返し説明した健康の重要性についてより深く考えるようになったためであると考えられる。

健康に対する意識は授業後に高まったにも関わらず、一部の生活習慣には悪化がみられた。睡眠に関しては、短時間睡眠の学生が減った一方で就寝時間の遅延がみられた。具体的には1日の睡眠時間が5時間未満の学生が減少し、6時間以上の学生が増加した（表5）。日本人の睡眠時間には年々短縮傾向にあり、大学生においても同様の傾向である（坂本，2009）。2009年から2011年には大学1年生の睡眠時間は平均で6時間30分程度との報告がある（坂本，2009；井上ら，2011）。本研究で授業後に睡眠時間の短い学生が減少したことは、睡眠の重要性を意識するようになった望ましい変化である。一方で深夜0時以降に就寝する学生が増加し、就寝時間が遅くなる傾向がみられた。坂本（2009）は大学生の平均的な就寝時間が大学1年生では午前1時頃であり、一人暮らしの学生では学年進行とともに就寝時間が遅くなるとしている。大学生の特徴として1時限目に授業がなければそれほど朝早く起きる必要がない。そのことから就寝時間が遅くなった可能性もある。

また本研究では朝食を全く食べない学生の割合が、授業前の18.3%から授業後には25.2%へ大きく増加した。中川ら（2017）は、学年の進行に伴い朝食の欠食率が高まることを示している。その割合は1年生で8.9%、2年生で16.0%であり、この結果と比較すると本研究ではかなり高い欠食率である。これには居住形態が影響している可能性がある。中川らの研究では一人暮らしの

割合が1年生で25.9%、2年生で34.2%であり、それ以外は自宅か食事つきの寮である。本研究では60.0%の学生が一人暮らしであり、その欠食率は授業後で33.3%にのぼった。これは大学3、4年生の一人暮らしの学生の欠食率について38.4%であると報告した長幡ら（2014）の割合に近かった。自宅生のみでみた場合には欠食率は授業の前後ともに12.8%であり、中川らとほぼ同等であった。朝食の欠食は栄養不足や肥満という栄養素の問題だけでなく、学習能力や集中力の低下、問題行動発生につながる事が指摘されている（武田ら、2012）ことから、授業においてこの点を強調するとともに、朝食を用意するのが面倒な一人暮らしの学生に対して、学食において安価で栄養バランスの取れた朝食を提供するなどの取り組みも有効であろう（益川ら、2017、前大道ら、2017）。過去に筆者の研究室で行った調査では、朝食欠食の理由として「朝食を食べるよりも長く寝たい」が、「作るのが面倒」や「食欲がわからない」に比べて非常に高い割合を示していた。これは、就寝時間の遅延が、翌朝、授業開始間際まで寝ていることにつながり、その結果、朝食の欠食に影響している可能性を示している（長幡ら、2014）。そのため朝食欠食のみの単体での対策ではなく、適切な就寝時間への対策も並行して取り組むことが重要である。

授業前には飲酒の習慣がなかった学生が、授業後には月に1～3回程度飲酒するようになっていた。矢野ら（2010）によると、学年が上がるにつれて、さらに同学年でも時間の経過とともに飲酒率が増加していく。本研究の結果も同様に後期授業期間の9月から翌年1月までの4か月の間で飲酒率が増加した。本研究では対象者の年齢を確認していないが、「健康とスポーツ」の受講生全体では、1年生が86.3%、2年生以上が13.7%であった。対象者の学年も同様の割合であるとすると、2年生以上の学生も対象者に含まれているため、成人したことによって飲酒するようになったことも考えられるが、受講者の割合として多くが1年生であるため、未成年者が飲酒している可能性も否定できない。未成年者の飲酒はアルコール依存症になりやすいと指摘されている（山本ら、2016）ことから、未成年者に飲酒をさせない教育を充実させていくことが必要である。また部活動やサークルの懇親会などの場で未成年大学生が成人した先輩学生から飲酒を強要されるという問題もある（眞崎、2013）。この点に関しては未成年大学生への教育だけでなく上級生への教育も重要となる。

生活習慣の悪化に伴い、自己評価による健康度にも若干の悪化がみられた。普段健康だと感じているか尋ねた質問では、授業後に「非常に健康だと思う」が減少し、「あまり健康ではない」が増加した（表3）。これを居住形態別にみると自宅生よりも一人暮らしの学生で特に悪化していた。一人暮らしの学生は授業後の調査において、朝食をほとんど食べない割合が増加し、食生活について問題が多いと感じている人の割合も増加している（表6）。これらのことが健康度に影響した可能性がある。また「健康とスポーツ」の授業において健康に影響する様々な要素について学んだことから、自分の現状と理想的な生活習慣との間のギャップの大きさに気づき、健康に対する自己評価が低下した可能性もある。

上述のように、本研究では「健康とスポーツ」の授業後に、健康に対する意識は高まったにも関わらず、一部の生活習慣に悪化がみられた。他の大学での調査においても、学年の進行や学生

生活時間の経過とともに生活習慣が悪化することが報告されている。徳永と山崎（2008）や伊達ら（2011）は、一般的な大学生は大学入学から学年の進行とともに、健康度や生活習慣が低下すること、特に食事面で低下することを示している。また杉田ら（2011）は1年生前期中に行われた新入生の初年次教育プログラムの前後において、睡眠や食事の習慣が悪化したことを報告している。生活習慣悪化の理由として、折原（2006）が指摘するように、大学生になると自由な時間が増え、飲酒や喫煙が公的に許されるなど生活環境が大きく変化することが考えられる。大学生は周りからの制限が少なくなり、自分で行動を決めることができるようになるため、自分自身を律する意識を持ち、どのようにしたら望ましい生活習慣を実際の行動として取り入れられるかが重要になる。

人の行動を望ましい生活習慣に変化させるために、行動科学に基づいた働きかけが有効であるとの考えがある（木内ら、2008；正野、2013）。木内ら（2008）は「体育の宿題」を用いた行動科学に基づくプログラムが、大学新入生の生活習慣全般を改善させることを報告している。彼らは体育実技の授業の宿題として、1週間の行動記録や生活習慣改善チェック、行動変容プログラムの設定・実践・修正を行わせることで、食事や睡眠の規則性などが改善されたことを示している。また、正野（2013）は、行動変容技法として、決意表明、目標設定、セルフモニタリング、ソーシャルサポートなどを用いることで食事や休養に関連した生活習慣が改善されたことを示している。

本研究で示したように「健康とスポーツ」の授業によって受講生の健康に対する意識を高めることはできている。今後は学生が望ましい生活習慣を実際に取り入れられるように、授業の内容や宿題として行動変容技法を取り入れることも有効であると考えられる。望ましい生活習慣へ行動を変容させるには、生活習慣の問題点を考え、改善目標を設定するなど、学生自らが主体的に取り組む必要があるが、その実践に対しては技術面および精神面での教員のサポートも大切である（正野、2013）。また、望ましい生活習慣については新入生だけでなく上級生にとっても大きな問題となることから、講義が少なくなる上級生に対しても、講義以外の形で望ましい生活習慣の形成に向けた働きかけが必要になると考えられる。

本研究の結果、「健康とスポーツ」の授業は受講者の健康に対する意識を高める効果が認められた。しかし大学生活の時間の経過とともにみられる生活習慣の悪化を食い止めることができなかつたため、今後は高めた意識を実際の行動につなげるための工夫が必要である。

#### 〔参考文献〕

- 明田朋子・元村直靖（2009）「メタボリックシンドローム予防の視点からみた生活習慣調査－看護学生と親との比較－」、大阪教育大学紀要、第Ⅲ部門、自然科学・応用科学、58：65-79。
- 荒井弘和・木内敦詞・中村友浩・浦井良太郎（2005）「行動変容技法を取り入れた体育授業が男子大学生の身体活動量と運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果」、体育学研究、50：459-466。
- 伊達萬里子・樫塚正一・北島見江・田嶋恭江・五藤佳奈・伊達幸博（2011）「女子学生の健康度と生活習慣に関する調査」、武庫川女子大学紀要、人文・社会科学編、59：97-106。

- 今村貴幸（2017）「女子大学生における健康観と生活習慣に関する一考察」, 常葉大学保育学部紀要, 4: 61-78.
- 井上文夫・國方功大・納富美帆（2011）「運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣について」, 京都教育大学紀要, 118: 167-174.
- 木内敦詞・荒井弘和・浦井良太郎・中村友浩（2008）「行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の健康度・生活習慣に及ぼす効果: Project FYPE」, 体育学研究, 53: 329-341.
- 木内敦詞・橋本公雄（2012）「大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ」, 大学体育学, 9: 3-22.
- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団（1997）健康づくりに関する意識調査報告書, [http://www.kenkouinpon21.gr.jp/kenkouinpon21/database/data\\_1/5\\_kenkouzukuri/index.html](http://www.kenkouinpon21.gr.jp/kenkouinpon21/database/data_1/5_kenkouzukuri/index.html)
- 前大道教子・大島奈津美・三次舞・加島浩子・山崎初枝（2017）「大学生の朝食内容と生活習慣・健康状態・食生活との関連」, 比治山大学紀要, 23: 221-232.
- 眞崎睦子（2013）「なぜ大学生の飲酒死亡事故はなくなるのか: 日本の大学における『静かな強要』と飲酒関連問題対策」, メディア・コミュニケーション研究, 65: 47-60.
- 益川満治・園部豊・李宇諤（2017）「大学体育授業が健康度と生活習慣に及ぼす影響について」, 専修大学スポーツ研究所紀要, 40: 1-10.
- 門田新一郎（2002）「大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について」, 日本公衆衛生雑誌, 49: 554-563
- 村谷博美（2007）「『健康学』の受講生にみられた日常生活習慣の改善」, 九州産業大学健康・スポーツ科学研究, 9: 1-10.
- 長幡友実・中出美代・長谷川順子・兼平奈奈・西堀すき江（2014）「住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因」, 栄養学雑誌, 72: 212-219.
- 中川佳子・小林久美・中村直人（2017）「大学生における生活習慣と精神的健康度の関係について」, 都留文科大学研究紀要, 85: 49-57.
- 折原茂樹（2006）「大学生の健康生活習慣知識・健康意識に対する態度変化の研究」, 近畿大学医学雑誌, 31: 9-20.
- 坂本玲子（2009）「大学生の睡眠傾向について: 新入生への睡眠調査を通して」, 山梨県立大学人間福祉学部紀要, 4: 51-58.
- 篠田知之（2015）「本学学生の健康意識と生活習慣」, 岐阜経済大学論集, 49: 41-50.
- 正野知基（2013）「学生の生活習慣改善を意図した行動変容技法による介入の効果」, 九州保健福祉大学研究紀要, 14: 117-122.
- 杉田豊子・城憲秀・牧野典子・堀井直子・山口直己・山田恵子・足立はるゑ（2012）「看護大学生のライフスタイルと自己管理能力との関連—初年次教育前後の比較と課題—」, 生命健康科学研究所紀要, 8: 82-92.
- 武田秀勝・浅野葉子・角田和彦・内田友香理・横野裕幸・秋月一城（2012）「朝食摂取が加算作業へ及ぼす影響」, 藤女子大学 QOL 研究所紀要, 7: 25-30.
- 徳永幹雄・橋本公雄（2002）「健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化」, 健康科学, 24: 57-67.
- 徳永幹雄・山崎先也（2008）「保健体育講義『健康科学』による健康度・生活習慣の改善」, 第一福祉大学紀要, 5: 97-108.
- 山本航平・佐伯和子・平野美千代（2016）「未成年大学生の飲酒と友人関係・性格特性との関連」, 日本公衆衛生看護学会誌, 5: 29-36.
- 矢野秀典・風間眞理・糸井志津乃・林美奈子・内山千鶴子・会田玉美・藤谷哲・兵頭甲子太郎・堤千鶴子（2010）「医療系大学生に対する情報誌を用いた健康教育の効果」, 目白大学健康科学研究, 3: 53-60.