

住居および交通手段の違いによる大学生の健康意識の差異と生活習慣

Study on Health Awareness and Life Pattern of Male Students on the ground of Difference Between Residence and Transportation

岡本昌也 石垣尚男 小原史朗

Masaya OKAMOTO Hisao ISHIGAKI Shiro OHARA

The consciousness of health condition of male students were investigated in this study. The questionnaire was conducted on 1879 male students. Four categories were established based on residence and transportation .

The most of students who use public transportation from their parent's house feel their health condition quite well. And, the most of students driving their own car from their own apartment house not so good conscioues about their health.

It was investigated that deferences of health consciousness in male students come from insufficient breakfast ingestion, poor quality of food ,irregularly sleep and habit of smoking .

I はじめに

高度に機械化、情報化された現代社会は生活していく上において便利ではあるが、その半面、それらによりもたらされる健康への影響も懸念されている。私たちの究極の願いが健康にあることは言うまでもない。栄養、休養、運動が健康の保持増進の要素であり、健康管理の基本は「自ら管理し、まもり育てることである」ように、健康は他者から与えられるものではなく自ら育てるものである。

大学生の年齢は感覚的にも、また実態も不健康、半健康、死などからもっとも遠い距離にあり、健康への関心も低い。しかしながら近年の社会環境は大学生をとりまく健康へもさまざまな影響をおよぼしている。

まず、移動手段として自家用車を使用する大学生が増加している。さらに、アパート、マンションなどの居住の個人化がすすんでいる。このため、個人生活化により生活の自由度が増大し、食生活や就寝、起床などの生活習慣が不規則になってきている。また自家用車の利用は、大学生生活のなかでアルバイトの占める割合を増加させるとともに、余暇の行動範

囲を拡大させている。大学生の生活は高校までの、親と同居し、徒歩、自転車、あるいは公共交通機関で通学するという生活パターンから大きく変る年代である。大学生が、どのような健康意識を持ち、どのような生活習慣を送っているかを知ることは、今後の大学生への健康教育の基礎資料となるものと思われる。

この研究では大学生の住居と、交通手段に焦点をあて、住居と交通手段の違いによって自己の健康意識がどのように違うのか、さらにそのような意識の差異をもたらす要因と考えられる日常生活習慣を質問紙法により明らかにし、今後の健康教育への基礎資料とすることを目的としている。

II 調査対象と内容

1. 調査対象

調査はA工業大学に在学する1年生、2年生を対象とし1991年10月に質問紙による調査をおこなった。末尾に示す質問紙のうち関連する項目を抽出した。回収数は、男子2058名、女子231名であった。このうち男子のみを分析の対象とした。

2. 分析方法

分析は質問紙のフェイスシート項目のうち、住居 ①自宅、②下宿・アパート、③寮
 主たる通学方法 ①公共交通機関 ②自家用車 ③自転車 ④徒歩 のなかから
 住居は①自宅、②下宿・アパートのいずれか、主たる通学方法は①公共交通機関 ②自家用車のいずれかを回答したものを対象とし、以下の4つの組合せを設定し、それぞれの質問項目との関連を分析した。対象者総数は1879名であった。

- A) 自宅／公共交通機関 (965名 51.3%)
- B) 自宅／自家用車 (135名 7.2%)
- C) 自宅外／公共交通機関 (536名 28.5%)
- D) 自宅外／自家用車 (243名 13.0%)

III 結果と考察

1 住居・交通手段と自己の健康意識

1-1) 自己の健康意識と体力意識

表1は今回の調査対象となった大学生(1879名)が、自己の健康状態をどのように意識し、同時に体力をどのように意識しているかをクロス集計したものである。表で明らかのように、自身の健康状態を

表1 自己の健康意識と体力意識 (クロス集計)

健康の意識 体力の意識	どちらとも 言えない			あまり 健康ではない	
	非常に健康	健康	健康ではない	不健康	
非常にある	11.9%	1.2%	0.2%	0.2%	1.3%
体力がある方	28.0	22.3	11.2	11.3	5.1
どちらとも	35.6	42.7	36.9	28.9	15.4
体力がない方	21.2	31.3	45.0	48.9	38.5
まったくない	3.4	2.5	6.7	10.6	39.7

カイ2乗検定 (0.1%水準で有意)

「非常に健康」と意識しているもののうち、自分の体力を「非常にある」と思っているものは11.9%、また「体力がある方」と思っているものも28.0%である。同様に、自身の健康状態を「健康」と意識しているもののうち、体力は「非常にある」と思っているものは1.2%、「体力がある方」と意識しているものは22.3%である。

一方、この半面「あまり健康ではない」と思っているもののうち、48.9%は自分の体力を「ない方」と意識し、「まったくない」と考えているものは10.

6%である。さらに、「不健康」と答えたもののうち、38.5%が「体力はない方」とし、39.7%が「体力がまったくない」と回答している。

このように自分の健康状態の意識は体力の有無の意識と正の関係にあることがわかる。自身の状態を「健康である」とする健康意識群は、体力も「ある」と回答し、「健康ではない」と意識する不健康意識群は自身の体力を「ない」と回答する傾向があることがわかる。

人の心身の状態と実態を反映したものが健康と体力の概念であり、きわめて近い概念であるため大学生の意識にもそれが反映されていることが伺われる。ちなみに、質問紙の Q. 5で「健康かどうかを意識するとき、どのような観点から判断するか」という質問では、第1位に多かったのは「元気よく活動できるか」、第2位は「病気にかかりやすいか」、第3位は「疲れが休息や睡眠で回復できるか」であった。

さらにQ. 2の体力の有無の評価の観点では「運動を長く続けることができるか」、「日常生活での疲労感」、「長時間の労働に耐えられるか」がそれぞれ1、2、3位であった。大学生が自身の健康状態を判断するときには、活動的であるかどうかという心身の状態から、体力の判断では長時間の運動や作業を続けられるかというスタミナが主たる基準となっていることがわかる。

1-2) 住居・交通手段の違いと自己の健康意識

対象者の住居と交通手段の組合せから4つのカテゴリーに分類する前に、住居、交通手段ごとで意識を比較した(表1、表2)。

まず、住居が自宅か、自宅外かでみると自宅の学生は「非常に健康」、「健康」とするものが合せて50.4%であるのに対し、「あまり健康ではない」、「不健康」とするものは22.0%であった。これに対し、自宅外の学生はそれぞれ41.3%、32.9%である。また、同様に公共交通機関を利用している学生は51.3%が「非常に健康」あるいは「健康」と回答し「あまり健康ではない」、「不健康」とするものが21.9%である。一方、自家用車を利用している学生はこの割合が、それぞれ46.1%、27.8%である。このように住居が自宅か、自宅外か、あるいは交通手段が公共交通機関か、自家用車かによって自己の健康意識

に違いがあることがわかる。

表 2 住居の違いによる健康意識

	非常に健康	健康	どちらとも	あまり健康ではない	不健康
自宅	5.2%	45.2%	27.6%	18.9%	3.1%
自宅外	4.3	37.0	25.7	27.6	5.4

表 3 交通手段の違いによる健康意識

	非常に健康	健康	どちらとも	あまり健康ではない	不健康
公共	5.4%	45.9%	26.8%	19.0%	2.9%
自家用車	4.9	41.2	26.1	23.4	4.4

これをさらに4つのカテゴリーに分類したものが図1である。自己の健康状態の意識を、非常に健康、健康とするものを「健康群」とし、あまり健康ではない、不健康とするものを「不健康群」とすると、図で明らかなように、4つのカテゴリーのうち自宅／公共は「健康群」が52.7%と50%を越え、「不健康群」が20.6%ともっとも少ない。この反対にあるのが自宅外／自家用車で、「健康群」が40.7%ともっとも少なく「不健康群」が33.3%ともっとも多い。自宅／自家用車では「健康群」が45.2%、「不健康群」が30.4%、自宅外／公共はそれぞれ48.4%、24.0%で大きな差はない。

4つのカテゴリーのうち自宅／公共と自宅外／自家用車の意識がきわだって対角的である。このような意識の違いをもたらす背景には日常の生活習慣の

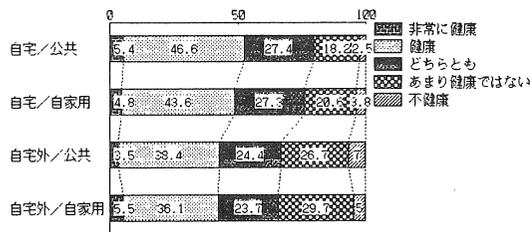


図 1 カテゴリー別の健康意識

違いがあると考え、食事、睡眠、飲酒、喫煙、運動、余暇について分析をおこなった。

2 住居・交通手段の違いと生活習慣

2-1) 食事

(1) 朝食摂取の有無

食事のなかで、朝食摂取と健康の関係は他方面から指摘されている。図2は朝食の摂取の有無である。

自宅／公共は約80%が朝食を欠かさずとる、あるいは大体とっているのに対し、自宅外／自家用車は、これが22%とわずかであり、朝食をほとんどとらないか、まったくとらない学生は約80%にのぼっている。また、自宅外／公共の学生は約70%がほとんどとらないか、まったくとっていない。

自宅の場合、朝食は、家人が作る事が多いであろうから自宅通学者の摂取が多く、逆に自宅外の学

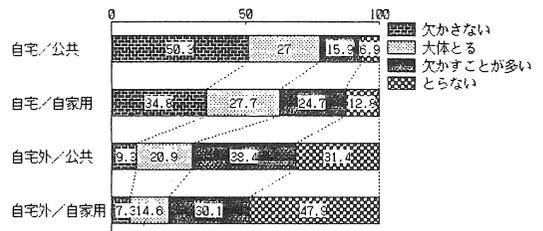


図 2 朝食摂取の有無

生の摂取が少ないのは理解される。自宅外であっても自家用車の学生の方が朝食をとらないものが多い。自家用車の学生でまったくとらないものは約50%である。なお、昼食、晩食の摂取についてはほとんど全員がとっておりカテゴリーによる違いはなかった。

(2) 食事の質

朝食の摂取とともにバランスのとれた食事内容であることが必要である。図3は食事の質についてみたものである。図から明らかなように、自宅か、自宅外かで大きな偏りがあり、自家用車が公共交通機関かでは違いがない。自宅の学生の30%以上が、食事の質を「非常に良い」、「良い」と回答しているのに対し、自宅外の学生の回答は10%ほどであり、60%以上が食事の質を「悪い」、「非常に悪い」と回答している。

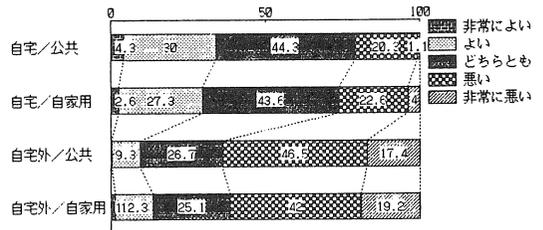


図 3 食事の質

2-2) 睡眠

図4は就寝時間、図5は起床時間についてみたものである。就寝、起床時間ともほぼ同じ傾向を示した。自宅／公共は就寝、起床時間とも「一定」、「大体一定」のものがほぼ70%であるのに対し、自

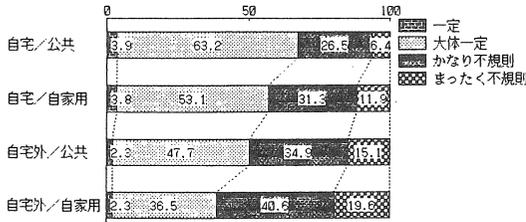


図4 就寝時間

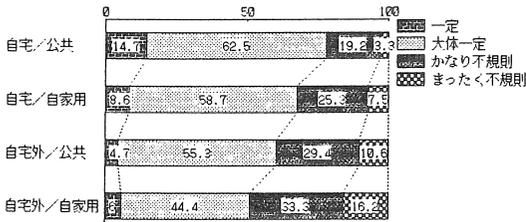


図5 起床時間

自宅外/自家用車ではこれが約40%と少なく、逆に就寝時間、起床時間とも「かなり不規則」、「まったく不規則」とするものが約60%にのぼっている。また、自宅、自宅外の比較では、自宅の学生の方が自宅外の学生より就寝、起床時間とも「一定」、「大体一定」とするものが多い。

自宅外の学生の就寝、起床時間からみた一日の生活のリズムは、自宅の学生に較べて一定せず、かなり不規則な生活を送っていることが伺われる。さらに自宅外で自家用車を利用している学生は、行動の自由度が高いためか、公共交通機関のものより就寝、起床時間は一定しないようである。

2-3) 飲酒

図6は飲酒についてみたものである。全体的にみて、「毎日飲む」ものが約4%、「ときどき飲む」が約55%ほどで学生の60%前後がときどき飲酒をしていることがわかる。カテゴリー別にはとくに特徴的な傾向はないが、自宅か自宅外かという要因よりも、どちらかといえば自家用車利用者に飲酒の割合が高い。これは車を利用することによって行動範囲が広

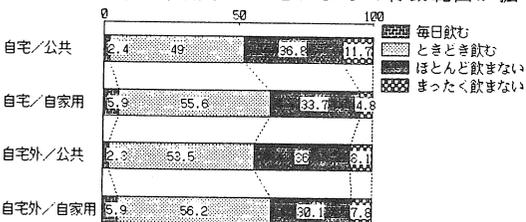


図6 飲酒

大し、その結果飲酒の機会が増えるのではないかと推測される。

2-4) 喫煙

タバコを吸うかという質問に対し「毎日吸う」、「ときどき吸う」と回答した学生は全体で約40%である。これに「以前吸っていたが今は止めている」とするものを加えると約半数の学生がタバコを吸っていることがわかる。これをカテゴリー別にみたのが図7である。自宅外/自家用車の学生の喫煙率が

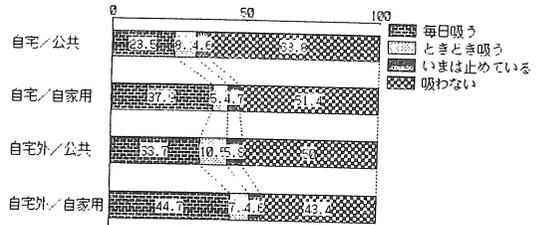


図7 喫煙

もっとも高く52%であり、自宅/公共がもっとも少なく31%である。自宅/自家用と自宅外/公共では傾向に大きな違いはない。

2-5) 運動・スポーツの実施

体育の授業を除いて、運動・スポーツ、レクリエーションなどをどの程度おこなっているかに対する回答が図8である。全体的にみて、運動・スポーツをするのが「月1回程度」とするものが約20%、授業以外では「ほとんどしない」という回答が約30%で、約半数の学生が月に1回程度、ないしは、ほとんど運動やスポーツをしていないことがわかる。カテゴリー別にみても大きな差はないが、自宅外/公共の学生にこの傾向が強い。

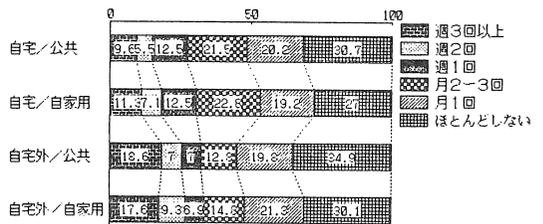


図8 運動・スポーツの実施

3 住居・交通手段の違いと余暇時間の過ごし方

3-1) 余暇時間の過ごし方

授業後の自由時間、および休日の自由時間をどのように過しているか、順位をつけて3つ選べという質問に対して、第1位にあげたものが図9である。全体的にみて余暇時間の過ごし方として最も多いのが「アルバイト」である。「テレビ・ラジオなど」がこれについている。ついで「趣味にあてる」という回答である。自宅/自家用の学生は「アルバイト」というものが最も多く、「テレビ・ラジオ」というものが少ない。この反対に自宅外/公共の学生はアルバイトにあてるものが少なく、自由時間をテレビ・ラジオを聞きながら過すとするものが多い。これは自家用車を持っているか否かによって、自由時間の過ごし方がおのずと決るからではないかと考えられる。

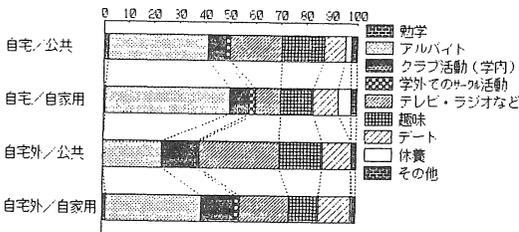


図9 余暇の過ごし方

3-2) アルバイトの実施

図10は余暇時間の過ごし方で第1位であったアルバイトの実施の有無である。図で明らかなように自宅/自家用がもっともアルバイトの実施率が高く、約80%が実施している。これに対してもっとも実施率が低いのが自宅外/公共の学生で約35%である。自宅か、自宅外かでは自宅の学生の実施率が高い。これは自宅外の学生に較べて、アルバイト先が身近にあるなどの地理的な条件にあるのではないかと考えられる。

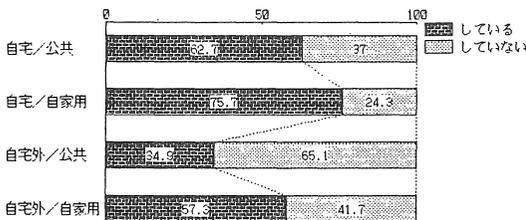


図10 アルバイト

3-3) 運動系の部や同好会への所属

授業外の時間を運動系の部や同好会に所属して、積極的に身体活動をおこなう学生の割合が図11である。全体に運動系の部やサークルに所属する学生

は少なく、平均で約20%である。カテゴリ別では自宅より自宅外の学生の所属がやや多く、自家用車か否かという要因は少ない。その理由については、自宅外の学生の住居が自宅の学生より大学の近くにあることが多く、通学などに時間的な余裕があることなどが考えられる。

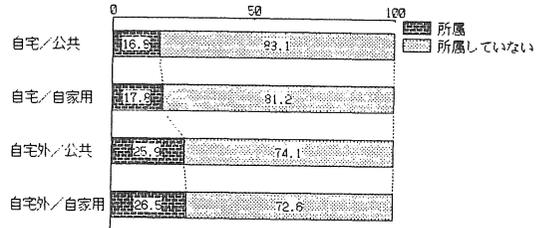


図11 運動系の部や同好会への所属

IV まとめ

大学生の住居と交通手段に焦点をあて、住居と交通手段の違いによって4つのカテゴリーに分類し、自己の健康意識がどのように違うのか、さらにそのような意識の差異をもたらす要因を日常の生活習慣をもとに考察した。

その結果明らかとなったのは、自宅/公共の学生に、自身を健康であるとするものが多く、自宅外/自家用車利用の学生に自己の健康状態をあまり健康ではない、あるいは不健康とするものが多いことである。この調査は質問紙によるもので、実際の健康状態の調査ではないが、そのように意識する背景は生活状況にあると思われる。意識の違いをもたらすものとして食事、睡眠、飲酒、喫煙、運動、余暇をとりあげたが、このうち大きな違いがあったのは、食事、睡眠、喫煙であり、飲酒、運動、余暇にはカテゴリーによる特徴的な違いはなかった。

食事については昼食、晩食はほぼ全員が摂取しているが、全体に朝食を食べないものが多い。岩井らは、生活習慣と疾病リスクの関連のうち、朝食について「毎日食べる」ものを基準とすると、「ときどき食べない」もののリスクは2倍、「ほとんど食べない」もののリスクは2.7倍になると指摘している。自宅/公共の学生は50%が欠かさず食べ、自宅/自家用車の学生も60%以上が欠かさずとる、あるいは大体とっている。これに対し、自宅外の学生で欠かさず食べるのは8%、逆に40%の学生はまったく朝食をとっていない。この傾向は自宅外/自家用車

の学生に顕著で、ほぼ50%近いものが朝食をまったくとらないことである。

また、食事の質も問題がある。自宅外の学生の60%以上が食事の質を悪い、非常に悪いとしている。自宅外の学生にとって朝食を欠かさずとること、さらに食事の質を良くし、バランスの良い食生活を送ることは難しい状況であるが、今後の健康教育において指導の要点となるのではないだろうか。

第二点として睡眠の不規則性があげられよう。規則正しく就寝、起床することが健康な生活パターンを築くものであるが約半数の学生の睡眠パターンが一定していない。自宅と自宅外では、自宅外の学生の就寝、起床時間が不規則である。また、自宅外/自家用車の学生の約60%がかなり不規則か、まったく不規則と回答している。自宅外で家人の目が届かず、また、自家用車の利用により行動範囲が広くなり、アルバイトなどの自由度が高くなる半面、就寝時間が一定せず、その結果、起床時間も不規則になるからと推測される。

喫煙が多くの疾病と関係することはもはや疑いのないところである。岩井らは、非喫煙者を基準とすると喫煙者の疾病リスクは3倍になるとしている。カテゴリーでは自宅/公共の喫煙率が少なく、自宅外/自家用車の喫煙率が高い。この差をもたらすものは自宅外/自家用車の場合には、自宅/公共に較べて喫煙の機会がより多くあるからではないかと考えられる。

自己の健康状態をどのように意識するか、その要因は複雑であるが、住居と交通手段の違いによる生活状況もその背景にあることが明かとなった。今後の健康指導上の資料としたい。

参考文献

- 伊藤 章編「健康科学の課題と展望」東山書房
1990
- 岩井浩一、他1名「ライフスタイルと健康状態の関連に関するサンプリング調査」日本体育学会第42回大会号811,1991
- 市川孝夫、他2名「学生の健康意識と生活実態」日本体育学会第34回大会号 726、1983
- 宇佐美かおる、他4名「専攻分野別女子大生の健康意識と日常生活の特性」日本体育学会第43回大会号 806、1992

弘原海 剛、他5名「健康観・体力観に関する研究—大学生について—」日本体育学会第41回大会号、728、1990

辻 忠、他2名「ライフスタイルと健康状態」日本体育学会第41回大会号、725、1990

鈴木真理、他1名「学生の健康習慣に関する研究」日本体育学会第41回大会号、723、1990

中神 勝、他16名「東海地区大学一般体育実技における体力づくりに関する研究(第IV報)—学生の生活と健康、体力の実態について—」大学保健体育研究Ⅲ、1~23、1983

西田弘之、他4名「大学生の健康の実態とその保持増進に関する研究」東海保健体育科学、Vol 2、63-78、1980

(受理 平成 5年 3月 20日)

本学学生の体力・健康・生活状況およびスポーツ行動に関する調査

この調査は、愛知工業大学に学ぶ学生の体力や健康状態、あるいは日常の生活状況、スポーツ行動、体育実技にたいする意識などについて調査し、今後の指導に役立てようとするものです。いずれも大切な項目ですので、ありのままを正確に答えて下さい。この結果はすべて統計的に処理しますのであなたに迷惑がかかることはありません。

それぞれの質問について該当するものを選び、 にその番号を入れて下さい。

フェイスシート

- 学年 ① 1年生 ② 2年生
 学科 ① E ② R ③ C ④ M ⑤ K ⑥ KII ⑦ D ⑧ A ⑨ B ⑩ J
 性別 ① 男 ② 女
 運動部所属経験 ①あり ②なし
 運動部所属年数 年
 現在、大学の運動系の部・同好会に所属していますか ①所属 ②所属していない
 住居 ①自宅 ②下宿・アパート ③寮
 主たる通学方法 ①公共交通機関 ②自家用車 ③自転車 ④徒歩

I 体力・健康についての意識

- Q1 現在の体力はどの程度あると思いますか
 ① 非常にある ② ある方 ③ どちらともいえない ④ ない方 ⑤ まったくない
- Q2 体力がある、ないと評価するときに、どのような観点から判断しますか 自分の気持ちにもっとも近いものから 1, 2, 3 の順位をつけて 3つ選んで下さい
 ①日常生活での疲労感 ②仕事やスポーツ活動の疲労回復 ③長時間の労働に耐えられるか否か(肉体的・精神的) ④運動を長く続けることができる ⑤体力テストや運動能力テストの結果のよしあし ⑥身のこなしが大変軽やかである ⑦足腰が強く、重いものを苦もなくもてる。
- Q3 現在の体力に満足していますか
 ①大いに満足 ②満足 ③どちらともいえない ④不満 ⑤大いに不満
- Q4 現在の健康状態についてどの程度だと思えますか
 ①非常に健康 ②健康 ③どちらともいえない ④あまり健康ではない ⑤不健康
- Q5 健康かどうかを評価するときに、どのような観点から判断しますか 自分の気持ちにもっとも近いものから 1, 2, 3 の順位をつけて 3つ選んで下さい
 ①元氣よく活動できるか否か ②仕事に疲れても休息や睡眠で回復するかどうか ③運動能力がすぐれているか ④食欲が旺盛であるかどうか ⑤熟睡できるかどうか ⑥病気にかかりやすいかどうか ⑦多少の無理がきくかどうか
- Q6 あなたは現在の健康状態に満足していますか
 ①大いに満足 ②満足 ③どちらともいえない ④不満 ⑤大いに不満
- Q7 口頃、体力や健康の維持・増進のために心がけていることを一つ選んで下さい
 ①栄養、食事に気をつける ②睡眠時間をとる ③休養する ④運動・スポーツをする ⑤規則正しい生活をする ⑥栄養剤などを飲む ⑦なにも心がけていない ⑧その他 ()

II 生活状況について

- Q8 食事について
 朝食は ①欠かさずとっている ②大体とっている ③欠かすことが多い ④とらない
 昼食は ①欠かさずとっている ②大体とっている ③欠かすことが多い ④とらない
 夕食は ①欠かさずとっている ②大体とっている ③欠かすことが多い ④とらない
- Q9 毎日の食事は規則正しい時間にとっていますか
 ①非常に規則正しい ②規則正しい方 ③不規則だと思う ④まったく不規則

Q10 食事の質(栄養のバランス)はどうか

- ①非常によい ②良い方 ③どちらともいえない ④悪い方 ⑤非常に悪い

Q11 睡眠について

就寝時刻は ①一定 ②大体一定 ③かなり不規則 ④まったく不規則

おおむね(午後____時ごろ、午前____時ごろ)

起床時刻は ①一定 ②大体一定 ③かなり不規則 ④まったく不規則

おおむね(午前____時ごろ)

Q12 睡眠状態どうでしょうか 眠れないことがありますか

- ①まったくない ②ほとんどない ③ときどきある ④かなりある ⑤いつも

Q13 なんとなく疲れて身体がだるい気がすることがありますか

- ①まったくない ②ほとんどない ③ときどきある ④かなりある ⑤いつも

Q14 肩がこったり腰が痛かったりすることがありますか

- ①まったくない ②ほとんどない ③ときどきある ④かなりある ⑤いつも

Q15 疝にあくびが出たり、眠いことがありますか

- ①まったくない ②ほとんどない ③ときどきある ④かなりある ⑤いつも

III 飲酒・喫煙について

Q16 アルコール飲料は

- ①毎日飲む ②ときどき飲む(月に____回程度) ③ほとんど飲まない ④まったく飲まない

Q17 あなたはタバコを吸いますか

- ① 毎日吸う ②ときどき吸う ③以前吸っていたが今は止めている ④吸わない

タバコを吸っている人のみ答えて下さい

Q20 いつから吸っていますか

- ①小学校 ②中学校 ③高校 ④大学

Q21 一日の本数は

- ①40本以上 ②30~40本 ③20~30本 ④10~20本 ⑤10本以下

Q22 喫煙をはじめた動機は

- ①好奇心 ②友人・先輩にすすめられて ③ただなんとなく ④格好がいいから(アクセサリー)
⑤大人の仲間入りの気持ちから ⑥その他()

Q23 現在、喫煙している理由をあげると(一つ)

- ①気分転換 ②手持ちぶさた ③気持ちが落ち着く ④ただなんとなく ⑤味・香りを楽しむ ⑥習慣
⑦雰囲気 ⑧その他()

Q24 喫煙を止めようと思っていますか

- ①強く思っている ②多少思っている ③それほど思っていない ④まったく思っていない

IV 余暇時間について

Q25 授業後の自由時間 および休日の自由時間を主としてどのように過していますか。主な過ごし方を順位つけて3つ選んで下さい

- ①勉学(宿題) ②アルバイト ③学内でのクラブ活動 ④学外でのサークル活動 ⑤テレビ・ラジオな
⑥趣味 ⑦休養(なにもしない) ⑧デート ⑨その他()

Q26 現在、アルバイトをしていますか

- ①はい ②いいえ

アルバイトをしている人のみ回答して下さい

Q 27 主たるアルバイトの職種

- ①家庭教師(塾も) ②製造関係 ③流通関係 ④物品販売(コンビニなども) ⑤飲食関係(ウェイターなども) ⑥スポーツインストラクター ⑦事務 ⑧労務作業(肉体労働など) ⑨その他()

Q 28 アルバイトの頻度は

- ①毎日 ②週3回以上 ③週1~2回 ④月に1~2回

Q 29 1回のアルバイトの時間は

- ①8時間以上 ②6時間~8時間 ③4時間~6時間 ④2~4時間 ⑤2時間以内

Q 30 アルバイトによる収入(月額)

- ①20万円以上 ②10~20万円 ③5万~10万円 ④1~5万円 ⑤1万円以下

Q 31 アルバイトをする理由について(一つ)

- ①学費や生活費の捻出 ②主として趣味の費用にあてるため ③社会勉強 ④友人・知人をつくるため ⑤その他()

Q 32 アルバイトが勉学に影響していると思いますか

- ①非常に影響している ②かなり影響している ③どちらともいえない ④ほとんど影響していない ⑤まったく影響していない

アルバイトをしていない人のみ答えて下さい

Q 33 アルバイトをしていない理由はなんですか(1つ)

- ①必要がない ②アルバイトをする時間がない ③勉学やスポーツ活動に影響するから ④勉学に専念すべきと思うから ⑤適当な職種がない ⑥なんとなく ⑦その他()

V 運動・スポーツの実施状況

Q 34 体育の授業を除いて、運動・スポーツ、レクリエーションスポーツなどによる身体活動はどれくらいおこなっていますか

- ①週3回以上 ②週2回程度 ③週に1回程度 ④一カ月に2, 3回 ⑤一カ月に1回程度 ⑥ほとんどしていない

Q 35 その活動はどのようなものですか 以下から番号を1つ記入して下さい。いろいろな種目をおこなっている人は、主としておこなっているものを選んで下さい

- ①キャッチボール ②円陣パス ③ラジオ体操など ④なわとび ⑤ジョギング ⑥ボウリング ⑦ダンス(エアロビクス) ⑧スキー ⑨スケート ⑩水泳 ⑪ボート・ヨット ⑫ウインドサーフィン ⑬登山 ⑭ワンダーフォーゲル ⑮キャンプ ⑯ハイキング ⑰釣り ⑱サイクリング ⑲フィールドアスレチック ⑳ゴルフ ㉑体操競技 ㉒陸上競技 ㉓剣道 ㉔柔道 ㉕空手 ㉖拳法 ㉗合気道 ㉘弓道 ㉙アーチェリー ㉚卓球 ㉛バドミントン ㉜テニス ㉝野球 ㉞ソフトボール ㉟バレーボール ㊱バスケットボール ㊲ハンドボール ㊳フェンシング ㊴その他()

Q 36 1回の活動時間はどれくらいですか

- ①2時間以上 ②1~2時間 ③30分~1時間 ④30分未満

Q 37 主にどのような施設や場所で活動しますか

- ①学内のスポーツ施設 ②学外のスポーツ施設 ③野外(海、山、川など) ④自宅内、自宅付近 ⑤公園 ⑥その他()

Q 38 どのような仲間と活動しますか

- ①学内のクラブ員 ②学内の友人やクラスメート ③学外の友人・知人 ④家族 ⑤一人で ⑥その他

Q 39 運動・スポーツをおこなう理由についてもっとも強い気持ちを一つ選んで下さい

- ①気晴し(楽しみ)のため ②運動が好きだから ③スポーツの技術を身につけるため ④競技力の向上(勝利のため) ⑤健康・体力の維持増進のため ⑥運動不足を補うため ⑦精神の修業や訓練のため ⑧美容や肥満解消のため ⑨つきあい ⑩その他()

ほとんどしていないと回答した人のみ回答して下さい

Q 40 その理由はなんですか(一つ)

- ①運動やスポーツをする必要がない ②運動やスポーツは嫌だから ③別のことで忙しく ④時間がない ⑤運動やスポーツをすると疲れるから ⑥身体が弱いから ⑦仲間がいないから ⑧指導者がいないから ⑨お金がかかるから ⑩なんとなく ⑪その他()