

# 学生の体力とライフ・スポーツに関する一考察

田 中 けい子

## はじめに

スポーツとは、からだを動かして楽しみを得るものである。機械化の進んだ社会に生活する現代人にとって必要な非日常の活動であろう。スポーツの一番の特徴としては仲間と競争して楽しむという一種のコミュニケーションを図ることができることである。レジャー機能として気分転換を図るために行われたり、フェアプレイ精神を貫くために自分の感情を抑えるという、困難に立ち向かい打ち勝つ人格形成機能も兼ね備えている。

現代のスポーツには日常生活ではあまり行わない身体動作も多い。特別な道具を使用するものや環境も日常とは違う状態の場合も多い。スキーやスケート、自転車、ヨット、モータースポーツなど特別に道具を使いこなすための訓練が必要なものも盛んになってきている。

これほど盛んになっているスポーツを行うには、複雑な身体の動きやパワーなどが必要になってくる。若いときにこそいろいろなスポーツを楽しむべきだと考えるが、学生の日常生活を見ていると、一番からだがよく動き様々なスポーツ種目を身につけるのにいい時期にある彼らが、積極的にスポーツを日常に取り入れ、運動を習慣にしているかと考えると疑問に思われる。平成16年度に女子学生対象のアンケートからスポーツが日常的に行われていないことが明らかとなっている。ライフデザイン白書によると「家庭・家族の悩みや不安は何か」という問いに独身期から子どもが独立した高齢者までが答えた結果の第一位は「健康」であったという。生活習慣病予防が国民に求められている現代、学生時代から生活習慣を見直し積極的にスポーツをすべきと考える。

本研究では昨年のアンケート結果を元に、学生の運動習慣と体力の関係を調べ、学生時代に身につけると良い運動能力、スポーツによる効果とはどのようなものかを考え、スポーツに親しむ日常生活を送る、つまりライフ・スポーツを生涯行うにはどうしたらよいのかを考えていく。

## 第1章 大学生の体力

### 【1】平成16年度アンケート調査結果

平成16年度の女子大学生268人にアンケート調査を行った。そこでは、「運動について1週間(2)にどのくらい行っているか」と「あなたは体力があるほうだと思うか」の2点の質問をして、

学生の運動習慣と体力について調べている。

**\* 体力と運動習慣についてアンケート結果**

「あなたは体力があるほうだと思いますか」という質問にたいして、

- ①あるほうだと思う……………17%
- ②普通……………51%
- ③ないと思う……………32%

という結果であった。

次に「この1週間で運動した日数を教えてください」という質問にたいしては、

- ①0日……………51%
- ②1日……………23%
- ③2～3日……………24%
- ④4日以上……………2%

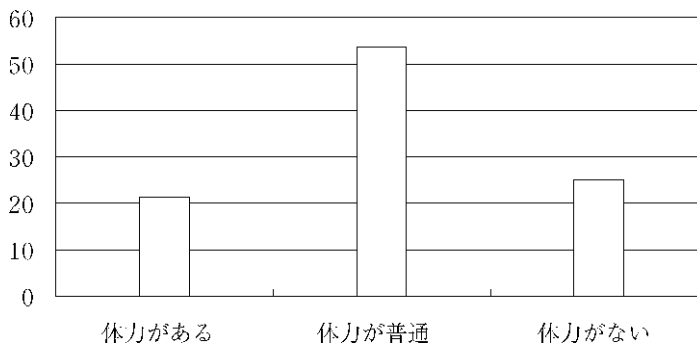
という結果となっている。

この2つの結果をクロス集計して、運動習慣のある、なし、と体力のある、なしの関係について調べた。

週に1日でも運動を行った者を運動習慣ありとして調べた。

- 「運動習慣がある」かつ「体力がある」……………21%
- 「運動習慣がある」かつ「体力が普通」……………54%
- 「運動習慣がある」かつ「体力がない」……………25%

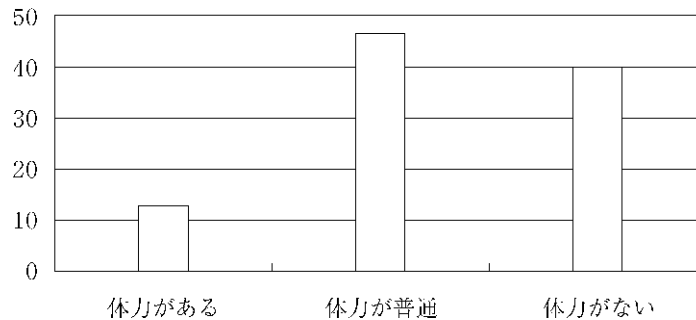
**グラフ1 「運動習慣あり」のグループ (%)**



- 「運動習慣がない」かつ「体力がある」……………13%
- 「運動習慣がない」かつ「体力が普通」……………47%

「運動習慣がない」かつ「体力がない」……………40%

グラフ 2 「運動習慣なし」のグループ (%)



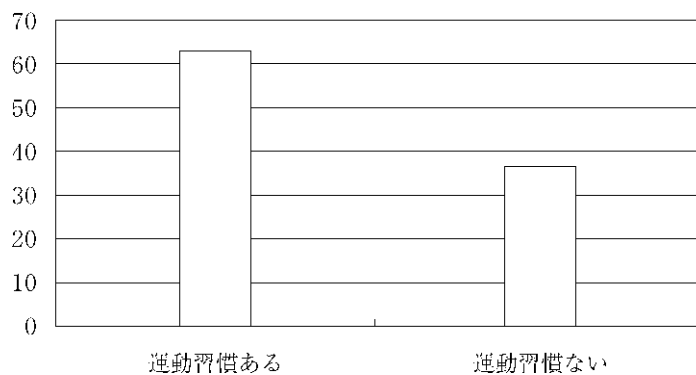
この結果から、運動習慣のある学生で体力がないと答えた学生は25%であるのに対して、運動習慣がない学生の体力がないと答えている割合は40%にのぼっており、実際に運動を継続して行っていない学生は体力に自信を持っていない割合が高いことが明らかとなった。

次に、「体力がある」と答えている学生のうち「運動習慣がある」と「運動習慣がない」と答えている学生、「体力が普通」と答えている学生のうち「運動習慣がある」と「運動習慣がない」、そして「体力がない」と答えている学生のうち「運動習慣がある」と「運動習慣がない」と答えている学生のクロス集計結果を示す。

「体力がある」かつ「運動習慣がある」……………63%

「体力がある」かつ「運動習慣がない」……………37%

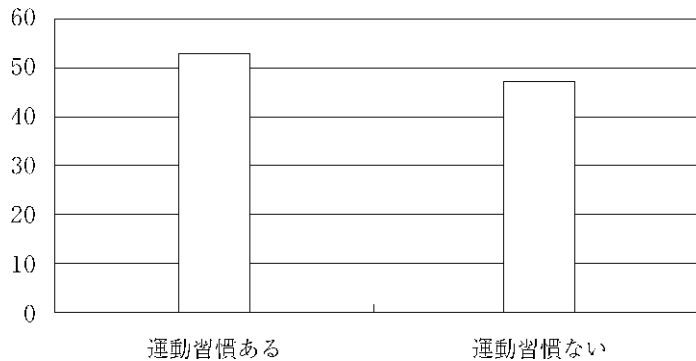
グラフ 3 「体力がある」のグループ (%)



「体力が普通」かつ「運動習慣がある」……………53%

「体力が普通」かつ「運動習慣がない」……………47%

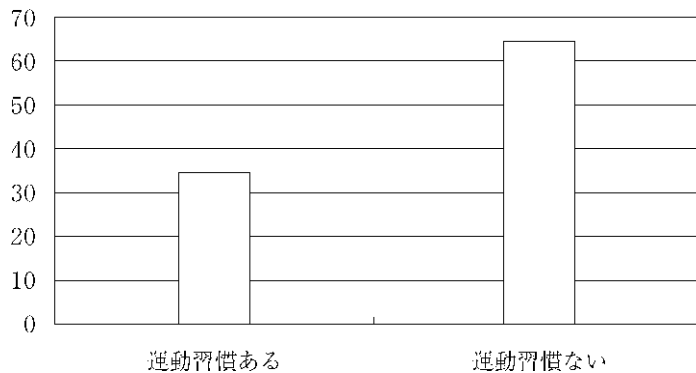
グラフ4 「体力が普通」のグループ (%)



「体力がない」かつ「運動習慣がある」……………35%

「体力がない」かつ「運動習慣がない」……………65%

グラフ5 「体力がない」のグループ (%)



この結果からは、体力があると答えている学生の6割以上は運動習慣があることがわかる。体力が普通と答えている学生は、運動習慣があるかないかの違いは大きくはない。運動を継続的に行っているという自信のある者と、ない者の感覚的な違いであろうと考える。一方、体力がないと答えている学生の6割以上が運動の習慣がない結果となり、体力のあり、なしの自覚の裏には、運動の習慣が関係していることが明らかとなった。

## 【2】大学生の体力調査とスポーツ実施状況

総務省統計局は年齢別、体力・運動能力の統計を出している。大学生は、年齢が18歳から22

歳くらいまで大多数で構成されているが、およその対象となる年代を次に示す。

表 1. 年齢別 体力・運動能力 (平成15年)

男 性				
年齢	握力 (kg)	上体おこし (回)	反復横とび (点)	50m 走 (秒)
18歳	43.71	28.83	54.40	7.51
19歳	43.89	28.90	54.85	7.44
20～24歳	48.16	26.30	51.04	681.27
25～29歳	48.76	25.75	50.35	692.69

女 性				
年齢	握力 (kg)	上体おこし (回)	反復横とび (点)	50m 走 (秒)
18歳	27.00	19.82	44.18	9.30
19歳	27.45	20.53	45.03	9.15
20～24歳	29.00	18.89	43.16	522.00
25～29歳	29.28	17.99	42.96	527.23

日本の統計2005 p297抜粋

\* 反復横とび・両線は100cm

20～29歳は50m 走ではなく、男性1,500m 女性1,000m の急歩

この表から、18歳から19歳にかけてはどの種目の記録も上昇しており、運動が継続され、体力が向上していることがわかる。しかし、20歳以降では、握力を除き明らかに体力・運動能力が低下していることがわかる。大学生の間はスポーツを行う時間もあるのではないかと考えられるが、社会人になると運動の習慣が継続されていないことが連想される。一般成人を対象とした調査によると健康のための心がけとして定期的に運動・スポーツを行っている人が18.1%<sup>(3)</sup>というデータがある。

次に、具体的なスポーツ種目についてどの程度参加しているかを調査した総務省のデータを示す。(表2)

総務省のこのデータは、大学生だけでなく広く一般国民の平均を出したものである。したがって一般の大学生の現状と変化はないスポーツの取り組み具合を予測できるものとする。この表から見えてくるものは、若いころにたくさん経験したスポーツは大人になっても継続しやすいのではないかと考えられる。手軽にできるボウリング、中学校まではほぼ全員が行うであろう水泳、体操は男女とも、行動率が高い。15歳以上の参加率が高い種目は男性では、ゴルフ、ボウリング、つり、水泳、散歩・体操である。ゴルフが行動率の高い理由は、社会人としての社交のひとつにゴルフが行われていることと関係があると推測する。女性では、15歳以上のスポーツに対する行動率は、男性に比べて全体的に低く、散歩・体操のみ男性を上回っている。

表2 スポーツの種目別行動率（平成13年） (%)

種目	男性				女性		
	総数	総数	10～14歳	15歳以上	総数	10～14歳	15歳以上
	72.2	78.2	95.8	77.1	66.4	90.6	65.1
卓球	7.6	8.4	26.9	7.2	6.8	19.8	6.1
バドミントン	7.5	6.2	18.9	5.4	8.7	35.5	7.2
ゴルフ	11.1	18.6	6.2	19.4	3.9	2.8	4.0
ボウリング	23.1	26.7	44.2	25.6	19.6	36.3	18.7
つり	14.2	23.0	39.4	22.0	5.8	14.0	5.4
水泳	19.8	20.9	64.9	18.1	18.7	59.2	16.4
スキー・スノーボード	10.6	13.2	22.8	12.6	8.2	17.8	7.6
ジョギング・マラソン	11.8	14.9	41.8	13.2	8.8	32.2	7.5
散歩・体操	42.6	39.3	36.5	39.5	45.6	41.2	45.9

総務省統計局抜粋

### 【3】保健室からみる学生の健康

体力には、行動体力と防衛体力があることはよく知られているが、防衛体力を測る基準を具体的に示すことは難しいと思われる。しかし、風邪をひきやすかったり、疲れやすかったり、胃腸が弱いという特徴があるとすれば、防衛体力が低下しているといえるのではないだろうか。

そこで、保健室の来室状況調査から「風邪発熱、頭痛、疲れ」と、「胃腸症状」の理由で来室した学生はどのくらいいるかを調べた。

表3 保健室の来室状況（風邪発熱、頭痛、疲れ、胃腸症状調べ） 件 (%)

	来室総数	風邪発熱	頭痛	疲労	胃腸症状	合計
2003年度	868(75.2)	168(19.4)	67(7.7)	40(4.6)	94(10.8)	369(42.5)
2004年度	1079(70)	168(15.6)	82(7.5)	77(7.1)	115(10.6)	442(40.8)

2003年度学生数 1154人 2004年度学生数 1541人

過去2年間の調査結果では学生全体の70%以上が保健室に来室し、その来室理由の40%以上の学生が風邪、発熱、頭痛などで体調を崩し保健室へ来ている。この数字は大学の保健室としてはかなり多いのではないかと考えるが、学生の日常生活で運動が不足していることによって防衛体力が低下し、その影響として、このような結果になっているのかとも考えられる。

## 第2章 大学生に必要な体力・運動能力

### 【1】体力の定義

先に、防衛体力が低下することで風邪をひいたり胃腸症状が現れることを述べたが、ここで体力とスポーツについてまとめておく。

体力とは精神的要素と身体的要素に分けられると考えられている。精神的要素には防衛体力と行動体力がある。この精神的要素における防衛体力は精神的ストレスに対する抵抗力をさし、行動体力には意思・判断・意欲などが含まれる。身体的要素にも防衛体力と行動体力があり、身体的要素における防衛体力とは構造的なもの（器官・組織の構造）と機能的なもの（体温調節・免疫・適応能力）などが含まれる。また、身体的要素における行動体力には形態的なもの（体格・体型・姿勢など）と機能的なもの（筋力・敏捷性・瞬発力・持久性・平衡性・柔軟性など）が含まれる。<sup>(4)</sup>

スポーツを行うということは、身体を動かし楽しみを得るための非日常的な活動である。身体を動かす能力や人間が生きていくのに必要な身体能力全般をさして「体力」という。スポーツと日常生活の動き、運動能力の違いは体力を限界まで使って行くかどうかという点であり、体力の限界を競うことがスポーツであるとする。スポーツをするためには、基礎となる体力が必要であり先にまとめている「体力」のすべてにおいて能力を高めておくことが重要である。

## 【2】「ライフ・スポーツ」と大学生

「ライフ」(life) という言葉は、生(生命)・生活・人生・生涯という意味があり、広く知られている生涯スポーツも人生、生活をより豊かにするために行う身体活動(physical activity)や運動(human movement)を総称したものである。

一方、「スポーツ」(sports)については、ベルナルド・ジレはその本質的な要素として「遊戯性」「闘争性」「激しい肉体活動」の三要素を挙げている。つまり両者の考えを合わせた上で「ライフ・スポーツ」とは、人間の生(生命)の躍動が身体活動や運動の文化を媒体として横軸と縦軸に広がり、互に関連を持ちながら豊かに深まり向上していくという総合的な道程を射程に入れた概念であり、関連するあらゆる社会制度の有機的連関の下に、人間がいつでもどこでも、誰でも、こうした身体運動を身近なものとして主体的に実践し、豊かなライフを営むことを理念とする概念<sup>(5)</sup>なのである。

この、ライフ・スポーツの概念は大学生にこそ取り入れられ、すぐにでも行動すべきであろう。社会に出て地域で活躍するには、主体的に生活領域を広げて行動し、ライフステージが変化するたびにその領域を発展させることができるようになることが大切なのである。すなわちその行動が生活の質(QOL)を高めることにつながるのである。生涯スポーツのライフサイクルを次に示す。(表4)

大学生はライフステージの中の青年期にあたり、身体的成熟を中心にその発達課題は多岐に

表4 生涯スポーツのライフサイクル

ライフステージ		人間の活力	重要な他者	発達課題	身体運動		
子ども	乳児期	希望	母親	社会的愛着・感覚的・運動機能原始的因果律・対象の永続性	感動的運動 (姿勢：座る，つかむ，はいはいなど)		
	歩行期	意志	両親	移動能力の完成，空想・言語・セルフコントロール	立つ・歩く・登るなどの遊び・自然の遊び	身体意識：表現運動・移動運動・操作運動・バランス運動・リズムカルな動き・安全学習	
	幼児期	目的	核家族の人間	性の同一性，具体的操作・初期の道徳性・創造性・好奇心	空想の遊び・集団の遊び，自然の遊び・両親の影響		
	学童期	有能感	近隣の仲間 学校の人間	役割認知・社会的協力・自己評価・技能の習得	遊びの面白さ・夢中・やる気・努力・自分には能力があるという有能感の発達・スポーツとの出会い・チームプレイ		
青年期	青年前期	集団的同一性	仲間集団 対外集団	身体的成熟・形式的操作・情動の発達・メンバーシップ・異性関係	身体・体力づくり・多様なスポーツの体験・リーダーシップ，フォロースhip・フェアプレイ・役割実験としてのスポーツ（実験的に打ち込む）・同一性の体験（積極性・主体性・達成感・時間的展望・他者とのかわり）・集団的価値の内面化・スポーツ観の形成，特定スポーツの選択・生涯スポーツへの橋渡し		
	青年後期	個人的同一性	リーダーシップのモデル	両親からの独立・性役割の同一性・道徳性の内在化・職業の選択			
成人	成人前期	愛	友人・異性・競争相手・協力者	結婚・出産・仕事・家庭・ライフスタイル	家族や仲間とのレクリエーション，規則的な健康運動	スポーツ学習	レジャーの意味の追求
	成人中期	世話	夫婦・家族・職場仲間・地域の仲間	仕事・家庭・子どもの教育・ライフスタイル	リーダーシップスポーツの指導・規則的な健康運動		
	高齢期	英知（統合）	夫婦・家族・仲間・人類	老化への対応，生死観の発達・充溢した老い，新しい社会的役割・自己の本然的なあり方・アイデンティティーの追求	規則的な健康運動・元気になる運動・人生におけるスポーツの意味		

「健康スポーツの科学」茨城大学健康スポーツ教育研究会より p150



わたっている。身体的成熟を達成させるには身体運動を最大限に行い能力を高める活動が必要である。また、運動は仲間集団とともに成長していくことが多様な体験をするためにも望ましい。大学生は身体運動による体力づくりを主体的行動としてスポーツに打ち込める最後の時期である。青年期の身体体力づくりによって得られる身体能力は、一生の貯金となるため最大限の身体活動を行わなければ、将来骨粗鬆症などの生活習慣病を起こしてしまう身体になる可能性が高いといえる。

### 第3章 運動・スポーツの効果

#### 【1】トレーニング効果

トレーニングの原則としてよく知られている三大原則とは①過負荷の原則 ②可逆性の原則 ③特異性の原則であるが、その三大原則を踏まえた上で、以下の5大原則に沿ってトレーニングを行うことにより高い効果が得られる。

##### 運動の原則

- ・全面性の原則：同一運動ばかりではなく様々な運動をしていくことが大切
- ・意識性の原則：目的や効果を理解した上でトレーニングを行うことが大切
- ・漸進性の原則：体力測定を定期的に行い、運動強度を徐々に高めていくことが重要
- ・個別性の原則：個人に合ったプログラムを作り、他人のトレーニングの真似はしない
- ・反復性の原則：疲労回復を図りながら、規則的に繰り返してトレーニングを行う

健康運動の観点から、以下のオーバートレーニングに陥らないようにすること

- ・疲労回復に必要な適切な栄養と休養を与えること
- ・チェック法の活用：トレーニング日誌をつけ、日々の変化を確認し備える

チェック項目例……体重・体温の変化、臥位・立位の安静時心拍数の違い、睡眠時間、意欲などである。

- ・心理的観念の把握はなかなか難しいことではあるが、自分なりのコンディションのチェック法を持つことである。

次に、トレーニングの原則と共に、トレーニングを行うにあたり指標となる自覚症状としてわかりやすい、心拍数と運動強度について示す。(表5)

自分の脈拍は手首に触れることですぐに測定可能でありコントロールの目安である。トレーニング中に何度か測定し、無理のないトレーニングを継続することが重要である。トレーニングを継続することで身体が慣れて、同じトレーニングでも強度の感じ方や脈拍数が変化してくる。それが、効果が現れたかどうかの指標となるのである。

#### 【2】ストレスに対する効果

ストレスに対して運動やスポーツが非常に効果的であることは、様々な科学的データから証明され始めている。なぜ運動がストレスに対して効果的であるかという点は完全には解明され

表5 運動強度に対する心拍数の指標

強度の割合	強度の感じ方	1分間あたりの脈拍数					その他の感覚
		60才代	50才代	40才代	30才代	20才代	
100%	最高にきつい	155	165	175	185	190	身体全体が苦しい 無理, 100%と差がないと感じる 若干言葉が出る 息が詰まる
90%	非常にきつい	145	155	165	170	175	
80%	きつい	135	145	150	160	165	続かない やめたい のどが 渇く 頑張るのみ
70%	ややきつい	125	135	140	145	150	どこまで続くか不安 緊張 汗びっしょり
60%	やや楽である	120	125	130	135	135	いつまでも続く 充実感 汗 が出る
50%	楽である	110	110	115	120	125	汗が出るか出ないか フォー ムが気になる 物足りない
40%	非常に楽だ	100	100	105	110	110	楽しく気持ちよいが, まるで 物足りない
30%	最高に楽だ	90	90	95	95	95	じっとしているより動いたほ うが楽
20%	座っているよう だ	80	75	75	75	75	安静

「体力づくりのためのスポーツ科学」編 湯浅ほか p37より

ていないが、そのメカニズムを説明する仮説がいくつかある。ここでは、二つの仮説を紹介する。<sup>(6)</sup>

\* 内因性モルヒネ仮説

内因性とは身体の中で作られるという意味であり、人間の身体にはモルヒネに似た物質が自然と備わっており、これらの物質は内因性モルヒネ様物質と呼ばれている。内因性モルヒネ様物質の中でも、 $\beta$ -エンドルフィン<sup>(6)</sup>は運動との関連が非常に深いことが指摘されている。 $\beta$ -エンドルフィンは体内で麻薬のような働きをすることが知られている。血液中の $\beta$ -エンドルフィンの量が増加するとリラックスした気分を感じ、痛覚が鈍くなるといわれている。例えば、「ランナーズ・ハイ」はジョギングやランニングの後に異様な爽快感を感じることがあるが、この状態は運動によって血液中に放出された $\beta$ -エンドルフィンによってもたらされていると考えられている。しかしながら、この内因性モルヒネ様物質の働きに関しては今後更なる研究が必要とされている。

\* セロトニン仮説

一般に精神病患者などに対して用いられる薬として「抗うつ剤」や「抗不安剤」があり、うつ病患者や不安神経症などの症状を和らげてくれる。これらの薬は脳内のセロトニンという物質の働きに影響を与えることがわかっている。運動がストレスに有用であることは周知のこと

であるが、既述の薬の精神病患者への効果がまさしく運動による効果と同様なのではないかと見られており、このことから運動が脳内のセロトニンに何らかの影響を与えているのではないかと推測されている。この考えがセロトニン仮説と呼ばれているものである。簡単に説明すると、セロトニンは脳内トリプトファンという物質から作られるのであるが、セロトニンの量が増えることで結果的にうつ症状を改善できるということである。そして、運動することによってトリプトファンが増加し結果的にセロトニンが増加することまでは解明されている。しかし、セロトニンがうつ病の改善にどのようなメカニズムでもって関係しているかについての研究は今なお続けられている。

### 【3】生活習慣病に対する予防効果

「生活習慣病」は1996年、公衆衛生審議会によって生活習慣の重要性を国民に認識・普及させるために新たな概念として提示された。特に高血圧、糖尿病、高脂血症は生活習慣病の中でも運動の関与が非常に大きいことを明示している。

安部、琉子らは<sup>(7)</sup>近年交通網の発達や各種オートメーション化の促進により、生活環境は大変便利になり結果的に日常生活における運動量の減少を招いている。また自由時間の拡大にもかかわらず自主的に運動習慣を有している者は非常に少なく現代の若者が中年期に差し掛かるころに生活習慣病が著しく増加するであろうことは想像に難くない。そして疾患の芽は既に十代から起こるともいわれており、疾患予防（良好な生活習慣の確立）に早すぎるといったことはないであろうと述べている。

第1章でアンケート調査結果を述べたが、そこでは51%の学生に運動習慣がないことが明らかになっている。青年期は一番体力があると思われるが、体力があると答えた学生はわずか17%であった。生活習慣病予備軍が大勢いると考えられる。

普段から運動していると、様々な医学的効果が現れるということがわかっている。林・鶴田らは<sup>(8)</sup>運動の効果についてまず、呼吸循環機能（心臓や肺の機能）が高まると共に筋肉の性質に変化が生じて体脂肪の利用効率が上昇し、肥満しにくくやせやすい体質に変わっていく。また運動は直接筋肉にブドウ糖を取り込ませて血糖値を低下させると共に血糖効果ホルモンであるインスリンの作用を発揮しやすくする（インスリン感受性の亢進）。インスリン感受性の亢進は糖尿病患者の血糖値を下げるのみならず肥満や高脂血症、高血圧の改善をもたらす。さらに運動には動脈硬化や血栓（血管内の血塊）の形成を抑制して脳・心臓や四肢の血液循環を保持する効果もある。また筋骨格系機能や免疫機能を高めるなどの作用もある。前者は転倒事故や骨粗鬆症の予防につながり、後者は発ガン予防につながる作用と考えられる。そのほかに精神面での効果も健康維持に大きな役割を果たすと考えられる。普段から運動している人は、うつ症状や不安を感じる事が少なく自己健康観（自分が健康であるという感じ）を保ちやすいことがわかっている。運動はこれらの総合的な効果によって肥満症・糖尿病・虚血性心疾患・がんなど様々な疾患の予防に貢献すると考えられていると述べている。医学的にも運動療法や

リハビリテーションとして運動の効果が認められている。医学的効果を次に示す。

表 6 運動療法継続による医学的効果

1. 呼吸循環機能の改善
2. インスリン感受性の亢進
3. 体脂肪の減少（抗肥満効果）
4. 糖代謝の促進，血糖値低下（抗糖尿病効果）
5. 血圧の低下（降圧効果）
6. HDL コレステロールの増加，中性脂肪の減少（脂質代謝改善効果）
7. 動脈硬化抑制
8. 筋骨格系の増強，柔軟性の亢進
9. 精神面での効果（抑うつ感や不安感の減少，健康感の保持）

生活習慣病の科学 中尾編 p234

#### まとめ

文部科学省と厚生労働省は平成17年から「健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）」を延ばすことを基本目標においた「健康フロンティア戦略」と称して、10ヶ年計画で「生活習慣病対策の推進」と「介護予防の推進」を重点に「生涯スポーツ」を取り入れた対策を推進するとしている。この対策には、スポーツにたいして楽しみだけでなく「体力の向上」を得る活動として求められているのである。

本研究では日常生活で運動習慣がなく、体力がないという学生が多いことが明らかとなった。体力について自信がないとしながらも、実際に運動・スポーツを行う習慣はできていないのである。過去20年間にわたり（昭和60年度～）体力の変化を調査している文部科学省の平成16年度体力・運動能力調査の結果から、青少年の運動・スポーツの実施状況と体力水準の関係をみても、運動・スポーツを実施（週1日以上）している群や運動部またはスポーツクラブに所属している群の体力水準は、男女ともにすべての年代において、運動・スポーツを実施していない群や、運動部またはスポーツクラブに所属していない群よりも高くなっている<sup>(9)</sup>としている。先に述べた、保健室の来室状況調べの結果から、体調不良を訴える学生が多いことは、若者の体力低下の現状をも示しているといえよう。特に女子は体力、運動能力の低下とスポーツへの行動率が低く、将来、生活習慣病の増加が心配される。生活習慣病は高齢になってから「寝たきり」の状態にならぬよう健康を増進することにより達成できる。生活習慣病を予防し、理想的な状態で人の平均寿命まで健やかに送れるように今から準備すべきであろう。しかし、一つ問題があるのは、最近、日本では幼児期から、特定の競技スポーツを専門的にやりすぎる一面がある。ある一定のスポーツ種目だけを競技力向上のため密度濃く行わせ、そのときの最大の結果を求められた子どもは、幼くして成熟することをよしとされ、競技会では常に最高の結果を

出すことが求められるが、目標が達成できずとも、道半ばで燃え尽きてしまうのである（燃え尽き症候群）。少年期から青年期にわたり幅広いスポーツを行って、身体全体の運動能力を高めるよう教育をするべきと考える。

特に学生時代には既に競技スポーツをしている学生はもとより、すべての学生に生涯続けることができる「ライフ・スポーツ」を、若い時期に考え行動させるためにもスポーツに対する教育が必要である。ライフ・スポーツとは、その人が生涯続けることができ、体力の維持増進に寄与できるものであり、またレジャーとしての機能やコミュニケーションを深め人間関係を円満にするものでなければならぬだろう。様々なスポーツが考えられるが、その人にとって高齢になっても楽しく続けることが可能であることが重要である。例えばゴルフやテニス、卓球、バドミントンなど、使う道具が使用者の強い負荷にならず、ゆっくりとしたペースでもスポーツとして成り立つものが理想的である。一般人を対象とした調査結果で、健康のための心がけとして、定期的に運動・スポーツを行っている人が18.1%というデータがあることを先に述べているが、身体は日々変化していくものであることを忘れずに、常に運動・スポーツを行わなければ、身体は萎縮し衰えていくのだ。特に大学生はこれから社会人として働かなければならないが、本当に必要なものは知識もさる事ながら体力も重要である。難しい資格を得たとしても、それらを根底で支える体力がなければ役に立たないであろう。高校までは体育実技が必修で週に2～3時間あったが、大学では自分で選択しない限り運動をするチャンスはない。また、飲酒、喫煙をする学生が増加し、ますます運動が面倒になる可能性が考えられる。また、不規則な生活も体力低下の一因となるのだ。一旦低下した体力を取り戻すのは、簡単ではないのである。

若いころから基礎となる体力を強化しスポーツ教育を行うことにより、高齢になってからも幅広いスポーツを楽しむことができ、人間関係が豊かになる。つまり人生の質（QOL）を高めることにつながるといえよう。

今後、自然がさらに破壊されていくであろう現代文明社会において、身体的・精神的健康を維持する手段として運動・スポーツはいっそう重要な価値を持つてくるはずである。しかし多くの人々がスポーツを楽しむためには環境を整える必要がある。人類の文化としてまたライフ・スポーツとしての価値が見直され、自由にスポーツを楽しむことのできる施設、環境の整備が急務といえよう。運動スポーツによるオーバーワークと休養については次回の課題とし本研究を終わる。

(注)

(1) 「ライフデザイン白書1995～99」ライフデザイン研究所 加藤寛監修 1997.12.1 P130

(2) 生活点検アンケート

Q1 普段の食事内容についてお答えください

問 a 朝食を食べますか

問 b 昼食を食べますか

問c 夕食を食べますか

Q2 睡眠について

平均睡眠時間は次のどこに当てはまりますか

問a ① 4時間以下

② 5時間

③ 6時間

④ 7時間

⑤ 8時間以上

問b 朝の目覚めについてお答えください

① スッキリ目覚めることが多い

② もう少し寝ていたいと思う

③ いつも睡眠不足を感じる

Q3 運動についてこの一週間で運動をした日数を答えてください

① 0日

② 1日

③ 2～3日

④ 4日以上

Q4 あなたは体力があると思いますか

① あるほうだと思う

② 普通

③ ないと思う

Q5 問a あなたのスタイルについてどう思いますか

① 太っている

② 痩せている

③ 普通

問b あなたの理想の体型はどうありたいですか

① 太りたい

② 痩せたい

③ このままで良い

Q6 あなたは貧血だと思いますか

① 貧血気味のような気がする

② 貧血と診断されたことがある

③ 思わない

(平成16年6月 実施)

(3) 「ライフデザイン白書1995～99」 P126

(4) 「スポーツの科学」 スポーツインキュベーションシステム著 ナツメ社 2002.10.3 P13

(5) 「健康スポーツの科学」 茨城大学健康スポーツ教育研究会 1999.3.10 大修館 P132

(6) 「これからの健康とスポーツの科学」 安部孝 琉子友男編 2000.3.20 講談社 P145

(7) 同上 P108

(8) 「Q & A 生活習慣病の科学」 中尾一和 2005.1.10 京都大学学術出版会 P234

(9) 文部科学省ホームページ 2005.10.9

#### 参考文献

「健康スポーツの科学」 茨城大学健康スポーツ教育研究会 1999.3.10 大修館書店

「スポーツの科学」 スポーツインキュベーションシステム著 2002.10.3 ナツメ社

- 「スポーツのみかた」アエラムック 宮下充正 1997.1.30 朝日新聞社
- 「体力づくりのためのスポーツ科学」湯浅景之 青木純一郎 福永哲夫編 2000.3.20 講談社
- 「これからの健康とスポーツの科学」安部孝 琉子友男編 2000.3.20 講談社
- 「日本の統計2005」総務省統計局 2005
- 「ライフデザイン白書1995～99」ライフデザイン研究所 加藤寛監修 1997.12.1
- 「Q & A 生活習慣病の科学」中尾一和 2005.1.10 京都大学学術出版会
- 「生活習慣病 専門医に聞く最新の臨床」関原久彦編 2004.3.20 中外医学社