

大学生の運動・スポーツ実施状況に関する 実態調査

—運動・スポーツ参与への阻害要因に着目して—

新美尚行¹・馬場崇豪²

(1：東海学院大学短期大学部幼児教育学科，2：東海学院大学健康福祉学部総合福祉学科)

要 約

本研究は大学生の運動・スポーツ実施状況の把握から、運動実施者と非実施者との比較より運動・スポーツ参与への阻害要因を考察し、大学体育の役割や教授方法検討への基礎的資料とすることを目的として、大学生を対象に質問紙調査を実施した。本調査から得られた知見は1) 運動・スポーツ実施状況の二極化、2) 非実施群の中でも「関心期」の者は機会（環境改善等）の創出により、実施に向かう可能性が示唆されたこと、3) 非実施群の中でも「無関心期」の者には、運動やスポーツに対する価値意識の形成が必要であることであった。生涯に渡って運動やスポーツ実施する態度を育むために、授業として最後に運動やスポーツに関わる大学体育の役割を改めて認識するとともに、非実施者が実施へと向かうよう環境の整備やきっかけ作り、また、運動やスポーツに対する価値意識を形成するための教授方法の検討が必要である。

キーワード：運動・スポーツ実施状況，運動・スポーツ参与，阻害要因，大学体育

I 緒言

2012年に策定されたスポーツ基本計画の政策目標において「できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人（65%程度）、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人（30%程度）となること」を目標としている¹⁾が、文部科学省の世論調査（2015）によると、成人の週1回以上のスポーツ実施率は40.4%となっており、2006年度44.4%、2011年度45.3%、2013年度47.5%と年々上昇してきた実施率から、前回調査と比して7.1%の低下を示している²⁾。いわゆる大学全入時代に突入している我が国において、大学・短大への進学率は56.5%（過年度卒含む）、更に高等教育機関への進学率は79.8%と高い数値を示している³⁾。およそ2人に1人が大学・短大へ進学している現状に鑑みると、多くの者が授業として運動やスポーツと関わることとなる教養科目における大学体育は、成人の生涯に渡った運動・スポーツ実施へとつなげる意味において重要な役割を担っているといえよう。

大学生の運動実施状況について飯干ら⁴⁾の調査では、

週に1日程度または週に3日以上運動・スポーツを実施する者は56.4%であると報告され、また、相沢ら⁵⁾の近年での調査においても週1回運動・スポーツをしている者は56%との報告がなされている。いずれの報告においても、大学生の約6割程度の者が授業外において運動・スポーツを実施している一方で、約4割の者は運動・スポーツを実施していない状況にある。しかしながら、現在運動を実施していない学生であっても、多くの者は今後運動を実施したいという潜在的な意識を有していることも報告^{6,7)}されており、運動・スポーツ参与への阻害要因を明らかにすることが必要であると言えよう。

そこで本研究では、大学生の運動・スポーツ実施状況を把握し、運動実施者と非実施者との比較から運動・スポーツ参与への阻害要因を考察する。そして、生涯スポーツ実施の窓口とも言える教養科目としての体育の役割や教授方法検討への基礎的資料とすることを目的とする。

大学生の運動・スポーツ実施状況に関する実態調査

II 方法

1. 調査対象と倫理的配慮

2016年6月、A大学ならびにA大学短期大学部に所属する学生を対象に質問紙調査を実施した。調査時期については、新年度から2ヶ月が過ぎ、日々の生活リズムが落ち着いてきたと推察される6月を設定した。尚、質問紙を配布する際、本調査の趣旨・調査協力の有無を確認し、個人情報に厳重に保護をする説明をした。質問紙は調査員が直接回収し、回収後は数回積み替えを行い、順番を入れ替えることで個人を特定できる要素を完全に排除した。質問紙は154部配布・回収し、欠損回答のない149名（有効回答率96.8%）を分析対象とした。

2. 調査の概要

質問項目は以下の内容である。

1) 対象者の基本的属性に関する項目について回答を求めた（表1）。

表1 対象者の情報

質問事項	選択肢
性別	男性・女性
年齢	自由記入
学科	自由記入
学年	自由記入
主な通学方法	徒歩・自転車・バス・自動車・原付（バイク）・電車・その他
通学に要する時間（片道）	自由記入
現在の住居状況	自宅・寮・アパート（下宿）・その他
小・中・高・現在の各自期における運動やスポーツに対する意識	自分でするのも見るのも好き どちらかと言えば自分でする方が好き どちらかと言えば見る方が好き するのを見るの両方好き どちらも言えない

2) 中学校期から現在までの部活動や同好会への所状況と、運動・スポーツ活動の実施頻度に関する項目について回答を求めた（表2）。

表2 中学校期から現在までの部活動等への所属状況と運動・スポーツ活動の実施頻度

質問事項	選択肢
中学校期の部活動（クラブ）への所属状況	運動部 非運動部
高校期の部活動（クラブ）への所属状況	地域の運動系クラブ 地域の非運動系クラブ 所属していない
現在の部活動や同好会への所属状況	
中学校期の体育（授業）以外での運動・スポーツ活動（部活動を含む）の頻度	週に3日以上 週に1～2日 月に1～3日
高校期の体育（授業）以外での運動・スポーツ活動（部活動を含む）の頻度	3ヶ月に1～2日 年に1～3日
現在の体育（授業）以外での運動・スポーツ活動（部活動・サークル活動を含む）の頻度	運動やスポーツはしなかった

3) 今後の運動・スポーツ活動実施意識に関する項目について、「1. 実施をしたい」「2. どちらかというを実施をしたい」「3. どちらかというと実施をしたくない」「4. 実施をしたくない」の4件法にて回答を求めた。

4) 生活全般に関しての項目について回答を求めた（表3）。

表3 生活全般に関する状況

質問事項	選択肢
生活の充実感	充実している・どちらかという充実している・どちらかという充実していない・充実していない
最近1カ月の食欲	ある・どちらかというある・どちらかというない・ない
最近1カ月の平均的な睡眠時間	3時間以下・4時間・5時間・6時間・7時間以上
アルバイトの状況	していない・週3時間未満・週6時間未満・週10時間未満・週20時間未満・週20時間以上

5) 運動行動ステージ：1 回最低 20 分以上の運動・スポーツを週 3 回以上実施していることを「定期的」と定義した上、岡^{8,9)}が作成した運動行動ステージ尺度を用いて「1. 現在、運動・スポーツはしておらず、今後 6 ヶ月以内に始めるつもりはない（無関心期）」「2. 現在、運動・スポーツはしていないが、今後 6 ヶ月以内に始めようと思っている（関心期）」「3. 現在、運動・スポーツをしているが、定期的ではない（準備期）」「4. 定期的な運動・スポーツを過去 6 ヶ月以内に始めた（実行期）」「5. 定期的な運動・スポーツを 6 ヶ月以上継続して行っている（維持期）」の 5 件法にて回答を求めた。

6) 運動・スポーツを定期的にできていない・していない理由を健康・体力づくり財団による運動潜在（運動したいと思っているが積極的な実施に至らない）と運動拒否（運動したいと思わない）の選択肢を参考¹⁰⁾に、大学生に当てはまる表現に変更した項目にて回答を求めた（表4）。

表4 運動・スポーツをできていない・していない理由は（1点）・いいえ（0点）で回答

質問事項	選択肢
運動・スポーツを定期的にできていない・していない理由（複数回答可）	なんとなく機会がないから
	身近に場所がないから
	アルバイトで忙しいから
	お金がかかるから
	部活（サークル）で忙しいから
	自由時間がないから
	何をするかかわからないから
	仲間がいないから
	運動神経が鈍いと思うから
	体調や健康状態が悪いから
	体を動かすことが嫌いだから
	面倒だから
	勉強で忙しいから
	指導者がいないから
	運動したいと思わないから
	必要性を感じないから
	その他

7) 心理的なストレスを把握する目的から、一時的な気分や感情の状態を測定する POMS（Profile of Method

States)¹¹⁾の翻訳版¹²⁾の短縮版 30 項目¹³⁾を用いて回答を求めた。

尚、分析においては Pearson の χ^2 検定と Student の t 検定を施した。調査結果の分析については SPSS 11.0J for Windows(IBM)を用いて行い、有意水準は 5%とした。

Ⅲ 結果

1. 運動・スポーツの実施状況

学生の運動・スポーツ実施状況と意識を尋ねた結果(表 5)、現在、定期的に運動・スポーツを実施している者は「維持期」が 39 名 (26.2%)、「実行期」が 11 名 (7.4%)であった。定期的に運動・スポーツを実施していない者は「準備期」が 29 名 (19.5%)、「関心期」が 12 名 (8.1%)、「無関心期」が 58 名 (38.9%)であった。

表 5 運動行動ステージ (%)

ステージ	n	%
無関心期	58	38.9
関心期	12	8.1
準備期	29	19.5
実行期	11	7.4
維持期	39	26.2

以後の分析においては、運動行動ステージにおいて「維持期」「実行期」「準備期」の者を実施群 (n=79)、「無関心期」「関心期」の者を非実施群 (n=70) とし、両群間

の比較を中心に、阻害要因の検討を行う。

2. 部活動・同好会（サークル）への参加状況

1) 現在の部活動や同好会（サークル）・地域のクラブ・サークルへの参加状況

現在の部活動や同好会（サークル）・地域のクラブ・サークルへの参加状況を尋ねた（表 6）。結果、実施群においては「運動系」の部活動への参加が 39 名 (49.4%)と最も高い数値を示し、次いで「無所属」が 24 名 (30.4%)、「非運動系」が 11 名 (13.9%)と続いた。非実施群においては、「無所属」が 51 名 (72.9%)であり、「非運動系」が 14 名 (20.0%)、「運動系」が 4 名 (5.7%)と続いた。

2) 過去の部活動や同好会（サークル）・地域のクラブ・サークルへの参加状況

過去（中学校期・高校期）の部活動や同好会（サークル）・地域のクラブ・サークルへの参加状況を尋ねた（表 7）。結果、実施群においては中学校期・高校期ともに「運動系」への所属が、中学校期；56 名 (70.9%)、高校期：54 名 (68.4%)と最も高い数値を示した。非実施群においては、中学校期は「運動系」が 36 名 (51.4%)、次いで「非運動系」が 24 名 (34.4%)であったが、高校期になると「非運動系」が 33 名 (47.1%)、次いで「運動系」20 名 (28.6%)と逆転していた。

表 6 現在の部活動・同好会・地域のクラブ・サークルへの参加状況参加状況 (%)

実施状況	運動系	非運動系	地域の運動系	運動系＋非運動系	無所属
全体	43(28.9)	25(16.8)	3(2.0)	3(2.0)	75(50.3)
実施群	39(49.4)	11(13.9)	3(3.8)	2(2.5)	24(30.4)
非実施群	4(5.7)	14(20.0)	0(0)	1(1.4)	51(72.9)

表 7 過去の部活動・同好会・地域のクラブ・サークルへの参加状況参加状況 (%)

学校	実施状況	運動系	非運動系	地域の運動系	運動系 ＋非運動系	運動系 ＋地域運動系	運動系 ＋地域非運動系	非運動系 ＋地域運動系	無所属
中学	全体	92(61.7)	31(20.8)	3(2.0)	1(0.7)	4(2.7)	1(0.7)	1(0.7)	16(10.7)
	実施群	56(70.9)	7(8.8)	3(3.8)	1(1.3)	3(3.8)	1(1.3)	1(1.3)	7(8.8)
	非実施群	36(51.4)	24(34.3)	0(0)	0(0)	1(1.4)	0(0)	0(0)	9(12.9)
高校	全体	74(49.7)	47(31.5)	2(1.3)	2.1	1(0.7)	0(0)	0(0)	22(14.8)
	実施群	54(68.4)	14(17.6)	1(1.3)	1(1.3)	1(1.3)	0(0)	0(0)	8(10.1)
	非実施群	20(28.6)	33(47.1)	1(1.4)	2(2.9)	0(0)	0(0)	0(0)	14(20.0)

3. 過去の運動・スポーツの実施頻度

過去（中学校・高校期）の体育以外（部活動を含む）での運動・スポーツ実施頻度を尋ねた（表 8・9）。結果、中学校期から高校期にかけて週 1 日以上運動・スポーツを実施している割合（週 1～2 日と週 3 日以上を合わせた割合）は、実施群が中学校期 72 名（91.1%）、高校期 68 名（86.1%）と高い割合を維持し、非実施群が中学校期 39 名（55.7%）、高校期 30 名（42.9%）と高校期になると 5 割を切る割合になっている。また、非実施群の運動やスポーツをしてこなかった者の割合は、実施群に比して中学校期から高校期にかけて高い割合を維持している（中学校期：24 名・34.3%、高校期：27 名・38.6%）。

4. 非実施群による運動・スポーツをできていない・していない理由

非実施群が運動・スポーツを定期的に実施できていない・していない理由を尋ね、「はい」を選択した割合から上位 5 項目を算出した（表 10）。結果、「無関心期」の者においては「1 なんとなき機会がないから」（1 位：65.5%）、「2 身近に場所がないから」「3 アルバイトで忙しいから」（2 位：32.8%）、「12 面倒だから」（4 位：31.1%）、「15 運動したいと思わないから」（5 位：29.3%）が順に挙げられた。「関心期」の者においては「1 なんとなき機会がないから」「3 アルバイトで忙しいから」（1 位：41.7%）、「2 身近に場所がないから」「6 自由時間がないから」（3 位：33.3%）、「4 お金がかかるから」「8 仲間がいないから」（5 位：25.0%）が順に挙げられた。

表 8 中学校期の運動・スポーツの実施頻度（%）

学校 実施状況	週に3日以上	週に1～2日	月に1～3日	3カ月に1～2日	年に1～2日	運動やスポーツはしなかった
全体	94(63.1)	17(11.4)	6(4.0)	2(1.3)	3(2.0)	27(18.1)
中学 実施群	61(77.2)	11(13.9)	2(2.5)	1(1.3)	1(1.3)	3(3.8)
非実施群	33(47.1)	6(8.6)	4(5.7)	1(1.4)	2(2.9)	24(34.3)

$$\chi^2=26.698, df=5, p<.001$$

表 9 高校期の運動・スポーツの実施頻度（%）

学校 実施状況	週に3日以上	週に1～2日	月に1～3日	3カ月に1～2日	年に1～2日	運動やスポーツはしなかった
全体	72(48.3)	26(17.4)	11(7.4)	3(2.0)	5(3.4)	32(21.5)
高校 実施群	55(69.6)	13(16.5)	4(5.1)	2(2.5)	0(0)	5(6.3)
非実施群	17(24.3)	13(18.6)	7(10.0)	1(1.4)	5(7.1)	27(38.6)

$$\chi^2=40.938, df=5, p<.001$$

表 10 非実施群による運動・スポーツを定期的にできていない・していない理由（%）

項目	無関心期 (n=58)	順位	関心期 (n=12)	順位
1 なんとなき機会がないから	65.5	1	41.7	1
2 身近に場所がないから	32.8	2	33.3	3
3 アルバイトで忙しいから	32.8	2	41.7	1
4 お金がかかるから	20.7		25.0	5
5 部活（サークル）で忙しいから	3.4		0.0	
6 自由時間がないから	25.9		33.3	3
7 何をするかわからないから	10.3		8.3	
8 仲間がいないから	6.9		25.0	5
9 運動神経が鈍いと思うから	24.1		16.7	
10 体調や健康状態が悪いから	1.7		0.0	
11 体を動かすことが嫌いだから	19.0		0.0	
12 面倒だから	31.0	4	8.3	
13 勉強で忙しいから	13.8		16.7	
14 指導者がいないから	1.7		0.0	
15 運動したいと思わないから	29.3	5	8.3	
16 必要性を感じないから	6.9		0.0	
17 その他	5.2		0.0	

5. 生活全般に関する事柄の比較

現在の生活全般に関して、「通学時間」「日々の生活の充実度」「食欲」「睡眠時間」「アルバイトの時間」を尋ねた（表 11・12・13・14・15）。結果、いずれの質問項目においても実施群と非実施群の間の差は認めなかった。

表 11 片道の通学時間

	平均値(SD)		t値
	実施群	非実施群	
通学時間	36.38 (33.21)	41.47 (30.93)	t(147)=0.96 n.s.

表 12 日々の生活の充実度 (%)

実施状況	充実している	どちらかという充実している	どちらかという充実していない	充実していない
全体	54(36.2)	76(51)	15(10.1)	4(2.7)
実施群	29(36.7)	42(53.2)	7(8.9)	1(1.3)
非実施群	25(35.7)	34(48.6)	8(11.4)	3(4.3)

$$\chi^2=1.668, df=3, n.s.$$

表 13 日々の食欲の有無 (%)

実施状況	ある	どちらかというある	どちらかというない	ない
全体	91(61.1)	36(24.2)	20(13.4)	2(1.3)
実施群	52(65.8)	19(24.1)	8(10.1)	0(0)
非実施群	39(55.7)	17(24.3)	12(17.1)	2(2.9)

$$\chi^2=4.24, df=3, n.s.$$

表 14 平均的な睡眠時間 (%)

実施状況	3時間以下	4時間	5時間	6時間	7時間以上
全体	2(1.3)	14(9.4)	39(26.2)	67(45.0)	27(18.1)
実施群	2(2.5)	9(11.4)	20(25.3)	35(44.3)	13(16.5)
非実施群	0(0)	5(7.1)	19(27.1)	32(45.7)	14(20.0)

$$\chi^2=2.806, df=4, n.s.$$

表 15 アルバイトの状況 (%)

実施状況	していない	週3時間未満	週6時間未満	週10時間未満	週20時間未満	週20時間以上
全体	52(34.9)	7(4.7)	12(8.1)	23(15.4)	33(22.1)	22(14.8)
実施群	25(31.6)	3(3.8)	9(11.4)	14(17.7)	16(20.3)	12(15.2)
非実施群	27(38.6)	4(5.7)	3(4.3)	9(12.9)	17(24.3)	10(14.3)

$$\chi^2=3.99, df=5, n.s.$$

6. 運動・スポーツ実施と心理的ストレスとの関連性

POMS 短縮版尺度の素得点を運動・スポーツの実施群と非実施群とで比較をした（表 16）。結果、活気において有意な差が認められ ($p<.05$) 非実施群 (5.67) に比して実施群 (7.59) が高い数値を示した。その他の因子においては実施群と非実施群の間の差の有意差は認めなかった。

表 16 運動・スポーツ実施と心理的ストレスとの関連性

因子	平均値 (SD)		t値
	実施群 (n=79)	非実施群 (n=70)	
緊張—不安	6.10 (5.27)	6.78 (5.50)	t(147)=0.77 n.s.
抑うつ—落ち込み	6.46 (5.21)	6.81 (5.49)	t(147)=0.39 n.s.
怒り—敵意	5.10 (5.00)	4.28 (5.00)	t(147)=0.99 n.s.
活気	7.59 (4.59)	5.67 (4.63)	t(147)=2.50 $p<.05$
疲労	7.63 (5.44)	7.48 (5.72)	t(147)=0.16 n.s.
混乱	6.20 (4.25)	6.27 (3.76)	t(147)=0.10 n.s.

IV 考察

本調査対象者において、現在運動やスポーツを定期的に実施していない者（非実施群）は 149 名中 70 名（約 47%）であり、先行研究結果^{4,5,14,15)}に比してやや高い数値であった。

現在の部活動や同好会（以下、課外活動と記す）への参加状況において、実施群は、多くの者が学内における運動系の課外活動にて運動・スポーツの実施機会を得ていた。非実施群においては、運動系・非運動系に関わらず、全ての課外活動への参加割合自体が低くなっている。過去の課外活動への参加状況に関して、非実施群においては、高校期から運動系部活動への参加割合が減少しているが、課外活動自体への参加状況は中学校期・高校期ともに高い割合を示しており、大学入学後に大きく参加割合が減少していることが明らかとなった。定期的に運動・スポーツを実施できていない・していない理由としては「なんとなく機会がないから」が最も多く、次いで「アルバイトで忙しいから」「身近に場所がないから」が挙げられた。学生生活の変化や、自由に活動を行える時間・範囲の拡大、活動の選択肢が増えることが、大学入学後の課外活動への参加率の減少につながっているとの報告¹⁶⁾がなされており、運動・スポーツを実施しない理由に挙げられた、「アルバイトで忙しいから」「自由時間がないから」といった本調査結果における非実施理由に繋がるものと推察される。しかしながら、実施群と非実施群との間に通学時間、睡眠時間、アルバイトの状況に

大学生の運動・スポーツ実施状況に関する実態調査

差は認められず、アルバイトの実施などの生活状況は運動の実施に影響しないとの報告¹⁵⁾もされている。つまり、本調査対象者における非実施群の中でも「関心期」の者については、「運動をしたいと思わない」といった「運動拒否」の理由は上位には挙げられていない点、今後6ヶ月以内に運動・スポーツを始めようと思っている点、更に、大学生のスポーツ参加は、何らかのスポーツサークルや組織に加入することと正の相関を示す¹⁷⁾といった報告に鑑みても、学内における環境の整備や、大学体育授業での教員による働きかけ（きっかけ作り）等の機会の創出により、定期的な運動・スポーツ実施に繋がる可能性を示唆していると言える。

非実施群の中でも「無関心期」の者については、運動・スポーツを実施しない理由に「面倒だから」「運動したいと思わないから」といった「運動拒否」の理由が上位に挙げられた。過去の運動・スポーツの実施頻度において「運動やスポーツはしなかった」と回答した者のうち、「無関心期」の者が中学校期24名中23名、高校期27名中25名を占めていることに鑑みると、「無関心期」の者においては現在に至るまで何らかの理由により運動・スポーツをほとんど実施してこなかったと推察され、過去に運動をしてこなかった者は、現在もあまり運動をしていない傾向があるという報告¹⁸⁾とも一致する。我が国における多くの者は、学校体育の場で運動やスポーツに触れてきたと考えられるが、体育やスポーツに対するイメージを調査した新美²²⁾は、体育とスポーツに対するイメージが同等になっており、体育が嫌いな者はスポーツも嫌いになってしまっている傾向にあることを指摘している。また、特に運動やスポーツ実施への意識が消極的な学生は、体育やスポーツ活動への不安を抱いており、スポーツは上手にできなければいけないといった潜在的な意識を有している可能性を示唆し、過去の学校体育における経験が運動やスポーツに対するネガティブなイメージ形成の一要因になり得ていると推察される。

以上に照らすと、「無関心期」の者においては、運動やスポーツを実施することによる効果への期待を見出せていない状態にあることが「運動拒否」に繋がり、また、過去の経験によって運動やスポーツに対してネガティブなイメージを有していることが非実施に向かわせているものと考えられる。スポーツの価値意識を自らが認めることが、スポーツ活動への自発的な参加を促す直接的な動機になり、過去の豊かなスポーツ参与経験が価値意識の形成に繋がる¹⁹⁾ことや、就学期の長期的なスポーツ経

験によって内発的動機づけが強化され、社会に出てからの早い時期にスポーツ参加をするポジティブな態度が形成される²⁰⁾等の報告からも、「無関心期」の者に対しては、運動実施による身体的な効果はもとより、継続的な運動実施が心理的な負の感情を軽減する可能性を有している²¹⁾点、本調査においても有意な差が認められたポジティブな心理的效果を生み出すこと等、運動やスポーツを行うことに対しての価値意識の形成を意図した教授方法の検討が必要とされる。更に、失敗の許される気軽な雰囲気が運動・スポーツ実施への良好な意識をはぐくむ手立てになる²²⁾ことを念頭に置き、体育における運動やスポーツ実施経験は肯定的な価値形成のみならず、その経験内容によってはネガティブな影響を与えてしまう^{19,20)}点にも教員は十分に注意を払わなければならない。

以上、本調査対象における実施群と非実施群との比較から、運動・スポーツ参与への阻害要因などについて考察を施した。本研究結果からは1) 運動・スポーツの実施群（79名：約53%）、非実施群（70名：約47%）の二極化、2) 非実施群の中でも「関心期」の者は「運動をする機会・場所・時間・金・仲間の無さ」が主な阻害要因となっていたが、機会（学内環境整備等きっかけ）の創出により、実施に向かう可能性が示唆されたこと、3) 非実施群の中でも「無関心期」の者は「運動をする機会・場所・時間の無さ」に加え「運動への拒否的な意識」が主な阻害要因となっており、運動やスポーツに対する価値意識の形成が必要であることが明らかとなった。しかしながら、本研究結果はあくまでもA大学ならびにA大学短期大学部の学生に対してのみの調査であることから、一部の大学生の特徴把握に留まったにすぎない。よって、調査対象者の更なる拡大と、本研究結果を踏まえた授業実施による効果測定等を今後の課題としたい。

V 謝辞

本調査の実施に多大なるご協力をいただいた学生諸子ならびに先生方に深く感謝申し上げます。

VI 文献

1) 文部科学省（2012）スポーツ基本計画の概要。

http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/10/16/1319399_2.pdf（参照日：2016年8月）

2) 文部科学省（2015）成人の週1回以上のスポーツ実施率の推移。

- http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/_icsFiles/afeldfile/2015/10/01/1294610_1.pdf (参照日: 2016 年 8 月)
- 3) 文部科学省 (2015) 平成 27 年度学校基本調査 (確定値) について.
- http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afeldfile/2016/01/18/1365622_1_1.pdf (参照日: 2016 年 8 月)
- 4) 飯干明・奥保宏・南貞己 (2003) 大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する研究. 鹿児島大学教育学部研究紀要. 教育科学編, 第 54 巻, pp21-31.
- 5) 相澤勝治・斎藤実・久木留毅 (2014) 大学生における運動習慣の実態調査. 専修大学スポーツ研究紀要, 42 巻, pp35-42.
- 6) 涌井佐和子・白澤貴子・木下茂昭 (1998) 本学学生における日常身体活動習慣、運動・スポーツ参加の阻害要因および運動への意図について. 駒沢女子短期大学研究紀要, 第 31 号, pp29-35.
- 7) 杉本龍勇・渡部近志 (2013) 大学生のスポーツ実施に対する目的および意欲と体育との関連に関する一考察—法政大学経済学部におけるケーススタディ—. 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要, 31 巻, pp45-55.
- 8) 岡浩一郎 (2000) 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向. 体育学研究, 45 巻, pp543-561.
- 9) Oka K., Tkenaka, K., and Miyazaki, Y. (2000) Assessing the stage of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior. *Japanese Health Psychology*, 8, p15-21.
- 10) 財団法人健康・体力づくり事業財団 (1995) 運動・スポーツの阻害要因に関する調査報告書.
- 11) McNair D.M., Lorr, M., Dropplemen, L.F. (1992) .Profile of Method States. San Diego, Educational and Industrial Testing Service.
- 12) Yokoyama K, Araki S, Kawakami N. Reliability and validity of the Japanese version of the Profile of Method States. *Jap J pub Health*. 1990;37:913-917.
- 13) 横山和仁編 (2005) POMS 短縮版: 手引きと事例解説. 金子書房.
- 14) 平木宏児・木谷織信 (2011) 大学生の運動に関する意識について. 追手門学院大学社会学部紀要, 第 5 号, pp167-179.
- 15) 野口和行・近藤明彦・加藤大仁・山内賢 (2009) 慶應義塾大学大学生のスポーツ・運動行動に関する実態調査. 体育研究所紀要, 48 巻, pp7-20.
- 16) 須崎康臣・入部祐郁・杉山佳生・斉藤篤司 (2016) 大学における運動部の実態調査—入部・不継続理由について—. 健康科学, 38 巻, pp33-41.
- 17) 入口豊・高橋健夫・内山憲一 (1984) 大学生のスポーツ参加を規定する要因. スポーツ教育学研究, 第 3 巻, pp49-58.
- 18) 中路恭平 (2016) 大学体育実技の成果と学生の運動実施状況に関する研究. 南山大学紀要, 「アカデミア」人文・自然科学編, 第 11 号, pp69-90.
- 19) 渋谷崇行・小泉昌幸・伊藤巨志 (1997) スポーツ実施の社会的要因に関する一考察—学生のスポーツクラブ加入行動の側面から—. 新潟工科大学紀要, 第 2 号, pp115-120.
- 20) 高山千代 (2002) スポーツ参加の動機と過去のスポーツ経験. 新潟青陵女子短期大学研究報告, 32 巻, pp25-32.
- 21) 谷代一哉 (2013) 大学生の運動習慣の相違と気分プロフィール (POMS) の関連について. 札幌大学総合論叢, 第 35 号, pp89-100.
- 22) 新美尚行 (2015) 体育・スポーツに対するイメージが運動・スポーツ活動実施に及ぼす影響. 東筑紫短期大学紀要, 第 46 号, pp161-178.

大学生の運動・スポーツ実施状況に関する実態調査

The survey regarding exercise and sports of university students

Focus on obstruction factors affecting exercise and sports involvement

NIIMI, Naoyuki¹, BABA, Takahide²