

# 大学生における生活実態の調査報告

— 教員を目指す学生を対象として —

小島 正 憲

東海学院大学人間関係学部子ども発達学科

## 要 約

本稿は、教員を目指す学生の生活動向を探り、指導の一助とするため専門体育実技（教科体育）において生活調査アンケートを実施した。質問は16項目とし、内容は文部科学省が提案する記録用紙（新体力テスト）および、筆者が独自に考案した内容を使用した。

キーワード：大学授業・生活調査アンケート

## 1. 背景と目的<sup>1)</sup>

近年では、昼夜問わずウォーキングやジョギングをしている姿がみられ、健康志向の高さが伺える。スポーツをすることは心と体に潤いを与え、質の高い生活を送るうえで必要なものである。さらに、スポーツの効果は体を動かすことで食事・睡眠にも良い影響を与え、それは「生活リズム」の向上に繋がり、人間が生きていくために必須の条件である。本学には、多種多様で特色ある授業が設けられており、その中の専門体育実技の授業においては、より専門的で質の高いスキルとテクニックを学びつつ、体育の有用性を学習している。さらに、本学科（子ども発達・4大）においては、保育・幼稚園・小学校の教員資格を取得できる養成校でもあり、教員として望まれる基礎的な知識と体力を身につけさせる必要性も重視している。しかし、授業において学生の反応をみるといささか「元気」がないように思え、その理由を考える場面が増えてきた。特に、教員を目指す学生ならば「元気」というキーワードは大切なことであり、子供たちの道標を示す存在であるならば尚のことである。

そこで本稿は、教員を目指す学生に対し生活調査アンケートを実施し、その結果を検討することで、教員および社会人に必要な生活リズムの実態を探るものとし、またそれらの獲得（体力・知識・技能）を促す一助になることを目的とした。

## 2. 方法

東海学院大学子ども発達学科における専門体育実技（教科体育）の受講生（男子22名 女子：19名）を対象とし、生活調査アンケートを実施した。質問項目は下記に示す。

### ● 生活調査アンケート

質問項目1：睡眠時間（10件法）

質問項目2：朝食の有無・朝食の内容（5件法）

質問項目3：昼食の有無・昼食の内容（5件法）

質問項目4：夕食の有無・夕食の内容（5件法）

質問項目5：間食の有無・間食の内容（5件法）

質問項目6：栄養バランスの有無（3件法）

質問項目7：アルコールの有無（3件法）

質問項目8：タバコの有無（3件法）

質問項目9：運動の有無（2件法）・目的（5件法）・頻度（1週間単位）・ストレッチの有無（3件法）

質問項目10：運動経験の有無（小学校・中学校・高等学校）（2件法）

質問項目11：外傷の有無（3件法）

質問項目12：通学手段（5件法）・時間

質問項目13：現在の健康状態（5件法）・現在の疲労度（5件法）

質問項目14：テレビ視聴時間（ゲームも含む）（5件法）

質問項目15：読書時間（5件法）

質問項目16：アルバイトの有無（2件法）・頻度（回数）・時間

以上の質問項目において、アンケート調査を実施した。

## 3. 結果

アンケート調査の結果は、下記の通りである。

### ○男子学生における生活調査アンケートの結果

#### 【睡眠】

質問項目1（1日の睡眠時間）は、8h[4.5%], 7h[22.7%], 6h[36.4%], 5h[31.8%], 4h[4.5%]であり、およそ90%以上の学生が5時間から7時間の睡眠であった。

※h＝時間。

**【食生活】**

質問項目 2-1 (朝食の有無) は、毎日食べる [22.7%], ほぼ食べる [9.1%], どちらともいえない [9.1%], 時々食べる [36.4%], 全く食べない [22.7%] であり、およそ 60% の学生があまり朝食を食べない傾向であった。また、質問項目 2-2 (朝食の内容) は、ご飯類 [50.0%], パン類 [35.7%], 麺類 [7.1%], 飲み物 [7.1%] であり、およそ 50% の学生がご飯系の朝食を食べる傾向であった。

質問項目 3-1 (昼食の有無) は、毎日食べる [45.5%], ほぼ食べる [36.4%], どちらともいえない [13.6%], 時々食べる [4.6%] であり、およそ 80% の学生が昼食をしっかり食べる傾向であった。また、質問項目 3-2 (昼食の内容) は、ご飯類 [90.9%], 麺類 [9.1%] であり、およそ 90% 以上の学生がご飯系の昼食を食べる傾向であった。

質問項目 4-1 (夕食の有無) は、毎日食べる [63.6%], ほぼ食べる [18.2%], どちらともいえない [13.6%], 時々食べる [4.5%] であり、およそ 80% 以上の学生が夕食をしっかり食べる傾向であった。また、質問項目 4-2 (夕食の内容) は、ご飯類 [85.7%], パン類 [9.5%], 麺類 [4.8%] であり、およそ 90% 以上の学生がご飯系の夕食を食べる傾向であった。

質問項目 5-1 (間食の有無) は、ほぼ食べる [14.3%], どちらともいえない [23.8%], 時々食べる [52.4%], 全く食べない [9.5%] であり、およそ 60% の学生が間食を食べる傾向であった。また、質問項目 5-2 (間食の内容) は、パン類 [25.0%], どちらともいえない [30.0%] であり、スナック菓子系 [40.0%], 甘いお菓子系 [5.0%] であった。

質問項目 6 (栄養バランスの有無) は、考えている [18.2%], どちらともいえない [27.3%], 考えていない [54.5%] であり、およそ 50% 以上の学生が食事に無関心な傾向であった。

**【飲酒と喫煙】**

質問項目 7 (アルコールの有無) は、飲む [9.1%], 時々飲む [22.7%], 飲まない [68.2%] であり、およそ 70% の学生がお酒を飲まない傾向であった。

質問項目 8 (喫煙の有無) は、吸う [9.1%], 時々吸う [59.1%], 吸わない [31.8%] であり、およそ 60% の学生が喫煙をする傾向であった。

**【運動】**

質問項目 9-1 (運動の有無) は、運動をする [68.2%], 運動をしない [31.8%] であり、およそ 70% の学生が何らかの運動をしている傾向であった。

質問項目 9-2 (運動の目的) は、健康のため [26.7%], 体力向上のため [6.7%], 筋力向上のため [6.7%], ダイエットのため [6.7%], 競技力向上のため [53.3%] であった。

質問項目 9-3 (1週間当たりの運動回数) は、0回 [40.9%], 1回 [4.5%], 2回 [27.3%], 6回 [27.3%] であり、およそ 40% 以上の学生がほとんど運動をしていない傾向であった。また、1週間に6回以上運動をする学生もみられたが、競技選手であろうと考えられる。

質問項目 9-4 (1回当たりの運動時間) は、0分 [40.9%], 30分 [4.5%], 90分 [4.5%], 120分 [13.6%], 180分 [18.2%], 200分 [4.5%], 240分 [4.5%], 300分 [9.1%] であり、およそ 40% 以上の学生がほとんど運動時間を確保していない傾向であった。また、1回の運動に120分以上の時間を確保する学生もみられたが、競技選手であろうと考えられる。

質問項目 9-5 (ストレッチの有無) は、ストレッチをする [45.5%], ストレッチを時々する [22.7%], ストレッチをしない [31.8%] であり、およそ 70% の学生がストレッチをする傾向であった。

質問項目 10-1 (小学校時における運動経験の有無) は、運動経験がある [81.0%], 運動経験がない [19.0%] であり、およそ 80% 以上の学生が小学校時に何かしらの運動をしている傾向であった。

質問項目 10-2 (中学校時における運動経験の有無) は、運動経験がある [90.5%], 運動経験がない [9.5%] であり、およそ 90% 以上の学生が中学校時に何かしらの運動をしている傾向であった。

質問項目 10-3 (高校時における運動経験の有無) は、運動経験がある [80.0%], 運動経験がない [20.0%] であり、およそ 80% 以上の学生が高校時に何かしらの運動をしている傾向であった。

質問項目 11 (外傷の有無) は、外傷がある [33.3%], どちらともいえない [38.1%], 外傷がない [28.6%] であった。

**【通学】**

質問項目 12-1 (通学手段) は、徒歩 [9.5%], 自転車 [19.0%], バス [28.6%], バイク [14.3%], 車 [28.6%] であった。

質問項目 12-2 (往復の通学時間) は、3分 [4.8%], 4分 [4.8%], 5分 [14.3%], 10分 [19.0%], 20分 [4.8%], 30分 [9.5%], 40分 [9.5%], 50分 [4.8%], 60分 [4.8%], 80分 [4.8%], 90分 [9.5%], 95分 [4.8%], 120分 [4.8%] であった。

【健康状態】

質問項目 13-1 (現在の健康状態) は、とても良好[36.4%], 良好[22.7%], 普通[22.7%], 不調[13.6%], とても不調[4.5%]であり、およそ 60%の学生が良い健康状態を感じている傾向であった。

質問項目 13-2 (現在の疲労度) は、全く疲労していない[9.1%], あまり疲労していない[13.6%], どちらともいえない[18.2%], 少し疲労している[45.5%], とても疲労している[13.6%]であり、およそ 50%の学生が何らかの疲労感を抱えている傾向であった。

【テレビ・読書】

質問項目 14 (1日当たりのテレビ視聴時間[ゲームも含む]) は、30分未満[31.8%], 1h未満[27.3%], 2h未満[9.1%], 3h未満[18.2%], 3h以上[13.6%]であり、およそ 60%の学生が1日1時間未満のゲームを含むテレビ視聴時間であった。

質問項目 15 (読書時間[漫画も含む]) は、30分未

満[81.0%], 1h未満[14.3%], 2h未満[4.8%]であり、およそ 80%以上の学生が1日30分未満の読書時間であった。

【アルバイト】

質問項目 16-1 (アルバイトの有無) は、アルバイトをしている[90.9%], アルバイトをしていない[9.1%]であり、およそ 90%以上の学生が何らかのアルバイトをしている傾向であった。

質問項目 16-2 (1週間当たりの出勤回数) は、0回[27.3%], 2回[4.5%], 3回[9.1%], 4回[31.8%], 5回[27.3%]であり、およそ 60%の学生が1週間に4回から5回のアルバイトをしている傾向であった。

質問項目 16-3 (1週間当たりの出勤時間) は、0分[27.3%], 180分[18.2%], 240分[9.1%], 300分[27.3%], 360分[4.5%], 480分[13.6%]であった。

男子学生における生活調査アンケートの結果は、以上であった。

表 1-1 男子学生における生活調査アンケートの結果 (N : 22)

質問項目	N	AV/SD	Max	min	備考
年齢	22	19.5±1.2	24	19	歳(単位)
【睡眠】					
1	22	5.1±1.0	7	3	10件法(1.10h以上 2.9h 3.8h 4.7h 5.6h 6.5h 7.4h 8.3h 9.2h 10.1h以下)( <sup>h</sup> =時間, min=分と以下省略)
【食生活】					
2-1	22	3.3±1.5	5	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
2-2	14	1.8±1.1	5	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
3-1	22	1.8±.9	4	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
3-2	22	1.2±.6	3	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
4-1	22	1.6±.9	4	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
4-2	21	1.2±.5	3	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
5-1	21	3.6±.9	5	2	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
5-2	20	3.3±.9	5	2	5件法(1.ご飯系 2.パン系 3.どちらともいえない 4.スナック菓子系 5.甘い菓子系)
6	22	2.4±.8	3	1	3件法(1.考えている 2.どちらともいえない 3.考えていない)
【飲酒・喫煙】					
7	22	2.6±.7	3	1	3件法(1.飲む 2.飲まない 3.時々飲む)

大学生における生活実態の調査報告

8	22	2.2±.6	3	1	3件法(1.吸う 2.吸わない 3.時々吸う)
<b>【運動】</b>					
9-1	22	1.3±.5	2	1	2件法(1.する 2.しない)
9-2	15	3.5±3.8	5	1	5件法(1.健康 2.体力の向上 3.筋力の向上 4.ダイエット 5.競技力の向上)
9-3	22	2.2±2.5	6	0	1週間当たりの運動回数(回)
9-4	22	101.9±105.0	300	0	1週間当たりの運動時間(分)
9-5	22	1.9±.9	3	1	3件法(1.する 2.時々する 3.しない)
10-1	21	1.2±.2	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
10-2	21	1.1±.3	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
10-3	20	1.2±.4	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
11	21	2.0±.8	2	1	3件法(1.ある 2.どちらともいえない 3.ない)
<b>【通学】</b>					
12-1	21	3.3±1.4	5	1	5件法(1.徒歩 2.自転車 3.バス 4.バイク 5.車)
12-2	21	38.4±36.8	120	5	往復時間(分)
<b>【健康状態】</b>					
13-1	22	2.3±1.2	5	1	5件法(1.とても良好 2.良好 3.普通 4.不調 5.とても不調)
13-2	22	3.4±1.2	5	1	5件法(1.全く疲労していない 2.あまり疲労していない 3.どちらともいえない 4.少し疲労している 5.とても疲労している)
<b>【テレビ・読書】</b>					
14	22	2.6±1.5	5	1	5件法(1.30min未満 2.1h未満 3.2h未満 4.3h未満 5.3h以上)
15	21	1.2±.5	3	1	5件法(1.30min未満 2.1h未満 3.2h未満 4.3h未満 5.3h以上)
<b>【アルバイト】</b>					
16-1	22	1.1±.3	2	1	2件法(1.する 2.していない)
16-2	22	3.0±2.0	5	0	1週間当たりの出勤回数(回)
16-3	22	218.2±163.1	480	0	1週間当たりの出勤時間(分)

※N : Number (人数), AV : Average Value (平均値), SD : Standard Deviation (標準偏差), Max (最大値), min (最小値) とし, 以下省略.

○女子学生における生活調査アンケートの結果

**【睡眠】**

質問項目1 (1日の睡眠時間) は, 8h[10.5%], 7h[21.1%], 6h[36.8%], 5h[15.8%], 4h[10.5%], 3h[5.3%]であり, およそ60%の学生が6時間から7時間の睡眠であった.

**【食生活】**

質問項目2-1 (朝食の有無) は, 毎日食べる[63.2%], ほぼ食べる[21.1%], 時々食べる[5.3%], 全く食べない[10.5%]であり, およそ80%以上の学生がしっかり朝食を食べる傾向であった. また, 質問項目2-2 (朝食の内容) は, ご飯類[58.8%], パ

ン類[35.3%], スープ類[5.9%]であり, およそ60%の学生がご飯系の朝食を食べる傾向であった.

質問項目3-1 (昼食の有無) は, 毎日食べる[84.2%], ほぼ食べる[15.8%]であり, およそ80%以上の学生が昼食をしっかり食べる傾向であった. また, 質問項目3-2 (昼食の内容) は, ご飯類[94.7%], 麺類[5.3%]であり, およそ90%以上の学生がご飯系の昼食を食べる傾向であった.

質問項目4-1 (夕食の有無) は, 毎日食べる[94.7%], ほぼ食べる[5.3%]であり, およそ90%以上の学生が夕食をしっかり食べる傾向であった. また, 質問項目4-2 (夕食の内容) は, ご飯類[94.7%],



麺類[5.3%]であり、およそ90%以上の学生がご飯系の夕食を食べる傾向であった。

質問項目5-1(間食の有無)は、毎日食べている[15.8%]、ほぼ食べる[26.3%]、どちらともいえない[5.3%]、時々食べる[52.6%]であり、数値にばらつきが見られたものの、学生は何かしら間食を食べる傾向であった。また、質問項目5-2(間食の内容)は、どちらともいえない[15.8%]であり、スナック菓子系[26.3%]、甘いお菓子系[57.9%]であり、およそ60%の学生が間食に甘い系のお菓子を食べる傾向であった。

質問項目6(栄養バランスの有無)は、考えている[21.1%]、どちらともいえない[52.6%]、考えていない[26.3%]であった。

#### 【飲酒と喫煙】

質問項目7(アルコールの有無)は、飲まない[100%]であり、全員の学生が飲酒しないと答えた。

質問項目8(喫煙の有無)は、吸わない[100%]であり、全員の学生が喫煙をしないと答えた。

#### 【運動】

質問項目9-1(運動の有無)は、運動をする[63.2%]、運動をしない[36.8%]であり、およそ60%の学生が何らかの運動をしている傾向であった。

質問項目9-2(運動の目的)は、体力向上のため[25.0%]、ダイエットのため[41.7%]、競技力向上のため[33.3%]であった。

質問項目9-3(1週間当たりの運動回数)は、0回[36.8%]、1回[21.1%]、2回[10.5%]、3回[10.5%]、5回[5.3%]、6回[15.8%]であり、およそ40%の学生がほとんど運動をしていない傾向であった。また、1週間に5回から6回運動をする学生もみられたが、競技選手であろうと考えられる。

質問項目9-4(1回当たりの運動時間)は、0分[36.8%]、15分[5.3%]、20分[5.3%]、30分[15.8%]、90分[5.3%]、120分[10.5%]、180分[15.8%]、240分[5.3%]であり、およそ40%以上の学生がほとんど運動時間を確保していない傾向であった。また、1回の運動に120分以上の時間を確保する学生もみられたが、競技選手であろうと考えられる。

質問項目9-5(ストレッチの有無)は、ストレッチをする[36.8%]、ストレッチを時々する[10.5%]、ストレッチをしない[52.6%]であり、およそ50%以上の学生があまりストレッチをしない傾向であった。

質問項目10-1(小学校時における運動経験の有無)は、運動経験がある[52.6%]、運動経験がない

[47.4%]であり、およそ50%以上の学生が小学校時に何かしらの運動をしている傾向であった。

質問項目10-2(中学校時における運動経験の有無)は、運動経験がある[68.4%]、運動経験がない[31.6%]であり、およそ70%の学生が中学校時に何かしらの運動をしている傾向であった。

質問項目10-3(高校時における運動経験の有無)は、運動経験がある[47.4%]、運動経験がない[52.6%]であり、およそ50%以上の学生が高校時にあまり運動をしていない傾向であった。

質問項目11(外傷の有無)は、外傷がある[36.8%]、外傷がない[63.2%]であった。

#### 【通学】

質問項目12-1(通学手段)は、徒歩[22.2%]、自転車[5.6%]、バス[50.0%]、バイク[5.6%]、車[16.7%]であった。

質問項目12-2(往復の通学時間)は、5分[21.1%]、15分[10.5%]、20分[10.5%]、30分[5.3%]、40分[5.3%]、45分[5.3%]、50分[5.3%]、60分[5.3%]、80分[10.5%]、90分[5.3%]、100分[5.3%]、120分[5.3%]、180分[5.3%]であった。

#### 【健康状態】

質問項目13-1(現在の健康状態)は、とても良好[21.1%]、良好[36.8%]、普通[42.1%]であり、およそ60%の学生が良い健康状態を感じている傾向であった。

質問項目13-2(現在の疲労度)は、全く疲労していない[11.1%]、あまり疲労していない[11.1%]、どちらともいえない[42.1%]、少し疲労している[33.3%]であった。

#### 【テレビ・読書】

質問項目14(1日当たりのテレビ視聴時間[ゲームも含む])は、30分未満[26.3%]、1h未満[47.4%]、2h未満[10.5%]、3h未満[5.3%]、3h以上[10.5%]であり、およそ70%以上の学生が1日1時間未満のゲームを含むテレビ視聴時間であった。

質問項目15(読書時間[漫画も含む])は、30分未満[73.7%]、1h未満[10.5%]、2h未満[15.8%]であり、およそ70%以上の学生が1日30分未満の読書時間であった。

#### 【アルバイト】

質問項目16-1(アルバイトの有無)は、アルバイトをしている[73.7%]、アルバイトをしていない[26.3%]であり、およそ70%以上の学生が何らかのアルバイトをしている傾向であった。

大学生における生活実態の調査報告

質問項目 16-2 (1週間当たりの出勤回数) は、0回[23.5%], 1回[5.9%], 2回[35.3%], 3回[11.8%], 4回[23.5%]であり、およそ70%以上の学生が1週間に2回から4回のアルバイトをしている傾向であった。

[23.5%], 180分[5.9%], 300分[17.6%], 360分[17.6%], 420分[17.6%], 480分[13.6%], 510分[5.3%]であった。

女子学生における生活調査アンケートの結果は、以上であった。

質問項目 16-3 (1週間当たりの時間) は、0分

表1-2 女子学生における生活調査アンケートの結果 (N:19)

質問項目	N	AV/SD	Max	min	備考
<b>年齢</b>	19	19.1±.3	20	19	歳(単位)
<b>【睡眠】</b>					
1	19	5.1±1.3	8	3	10件法(1.10h以上 2.9h 3.8h 4.7h 5.6h 6.5h 7.4h 8.3h 9.2h 10.1h以下)( <sup>h</sup> =時間, min=分として以下省略)
<b>【食生活】</b>					
2-1	19	1.8±1.4	5	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
2-2	17	1.5±.8	4	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
3-1	19	1.2±.4	2	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
3-2	19	1.1±.5	3	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
4-1	19	1.1±.5	3	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
4-2	19	1.1±.5	3	1	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
5-1	19	3.0±1.2	4	1	5件法(1.毎日食べている 2.ほぼ食べている 3.どちらともいえない 4.時々食べる 5.全く食べない)
5-2	19	4.4±.8	5	3	5件法(1.ご飯類 2.パン類 3.麺類 4.スープ類 5.飲み物類)
6	19	2.1±.7	3	1	3件法(1.考えている 2.どちらともいえない 3.考えていない)
<b>【飲酒・喫煙】</b>					
7	19	2.0±.0	2	2	3件法(1.飲む 2.飲まない 3.時々飲む)
8	19	2.0±.0	2	2	3件法(1.吸う 2.吸わない 3.時々吸う)
<b>【運動】</b>					
9-1	19	1.4±.5	2	1	2件法(1.する 2.していない)
9-2	12	3.9±1.2	5	2	5件法(1.健康 2.体力の向上 3.筋力の向上 4.ダイエット 5.競技力の向上)
9-3	19	2.0±2.2	6	0	1週間当たりの運動回数(回)
9-4	19	65.0±79.8	240	0	1週間当たりの運動時間(分)
9-5	19	2.1±1.0	3	1	3件法(1.する 2.時々する 3.しない)
10-1	19	1.5±.5	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
10-2	19	1.3±.5	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
10-3	19	1.5±.5	2	1	2件法(1.ある 2.ない)
11	19	1.6±.5	2	1	3件法(1.ある 2.どちらともいえない 3.ない)

<b>【通学】</b>					
12-1	18	2.9±1.3	5	1	5件法(1.徒歩 2.自転車 3.バス 4.バイク 5.車)
12-2	19	50.8±47.5	180	5	往復時間(分)
<b>【健康状態】</b>					
13-1	19	2.2±.8	3	1	5件法(1.とても良好 2.良好 3.普通 4.不調 5.とても不調)
13-2	18	3.0±1.0	4	1	5件法(1.全く疲労していない 2.あまり疲労していない 3.どちらともいえない 4.少し疲労している 5.とても疲労している)
<b>【テレビ・読書】</b>					
14	19	2.3±1.2	5	1	5件法(1.30min未満 2.1h未満 3.2h未満 4.3h未満 5.3h以上)
15	19	1.4±.8	3	1	5件法(1.30min未満 2.1h未満 3.2h未満 4.3h未満 5.3h以上)
<b>【アルバイト】</b>					
16-1	19	1.3±.5	2	1	2件法(1.する 2.していない)
16-2	17	2.1±1.5	4	0	1週間当たりの出勤回数(回)
16-3	17	291.2±186.1	510	0	1週間当たりの出勤時間(min)

#### 4. まとめ

本調査の結果から、以下のことをまとめる。

##### 【睡眠】

男子学生：5時間から6時間の睡眠を確保する学生が多くみられた。

女子学生：6時間から7時間の睡眠を確保する学生が多くみられた。

##### 【食生活】

男子学生：朝食をあまり食べず、昼・夜はしっかり食べる学生が多く、食事内容のご飯系のものを食べる学生が多くみられた。また、間食をする学生が多く、間食内容はスナック系のお菓子を食べる傾向であった。

女子学生：朝・昼・夕をしっかり食べる学生が多く、食事内容のご飯系のものを食べる学生が多くみられた。また、間食をする学生にはばらつきがあったものの、間食内容は甘い系のお菓子を食べる傾向であった。

##### 【飲酒・喫煙】

男子学生：飲酒をしない学生が多くみられた。喫煙に至っては、頻繁にタバコを吸う学生は少なく、時々タバコを吸う学生が多い傾向であった。

女子学生：飲酒を全くせず、喫煙に至っても、タバコを全く吸わない傾向であった。

##### 【運動】

男子学生：運動をする学生が多く、運動の目的は、競技力向上および健康のために運動をする学生が多い傾向であった。運動の頻度(1週間当たりの運動回数)および、運動時間(1回当たりの運動時間)に顕著な差はみられなかったものの、運動をする学生と運

動をしない学生の間には、二極化が生じているものと考えられる。その一要因として、本アンケート対象学生の中に、競技選手が多く含まれていることが、結果に大きく反映したのと考えられる。また、過去の運動経験(小・中・高)は各年代間に顕著な差はみられず、一般的に運動をしていた学生が多い傾向であった。

女子学生：運動をする学生が多く、運動の目的は、ダイエットのために運動をするといった学生が多い傾向であった。運動の頻度(1週間当たりの運動回数)は、週に1回の運動をする学生が最も多く、運動時間(1回当たりの運動時間)に至っては、顕著な差はみられなかった。しかし、男子学生と同じく運動をする学生と運動をしない学生の間には、二極化が生じているものと考えられる。また、過去の運動経験(小・中・高)は、中学生時に何かしらの運動をしている学生が最も多く、高校生時に運動をしていた学生が最も少なかった。

##### 【通学】

男子学生：通学手段は、車で通学する学生が最も多くみられた。また、通学にかかる時間には顕著な差はみられなかった。

女子学生：通学手段は、バスで通学をする学生が最も多くみられた。また、通学にかかる時間には顕著な差はみられなかった。

##### 【健康状態】

男子学生・女子学生：学生の主観的な判断からであるが、現在の健康状態を良好と感じる学生が多く、概ね良い健康状態を感じている様子であった。また、現在の疲労度については、少し疲労を感じている学生が

最も多く、何かしらの疲労感を抱えている様子がみられた。

#### 【テレビ・読書】

男子学生：テレビの視聴時間（ゲームも含む）は、30分未満が最も多く、あまりテレビを見ない傾向であった。また、読書時間（漫画も含む）は、30分未満が最も多く、ほとんど本を読まない傾向であった。

女子学生：テレビの視聴時間（ゲームも含む）は、1時間未満が最も多く、あまりテレビを見ない傾向であった。また、読書時間（漫画も含む）は、30分未満が最も多く、ほとんど本を読まない傾向であった。

#### 【アルバイト】

男子学生：アルバイトは、ほとんどの学生がアルバイトをしている傾向であった。また、出勤回数（1週間当たりの出勤回数）は、4回から5回が最も多く、出勤時間（1週間当たりの出勤時間）に至っては、平均300分（5時間）に及んでいた。

女子学生：アルバイトは、ほとんどの学生がアルバイトをしている傾向であった。また、出勤回数（1週間当たりの出勤回数）は、2回が最も多くみられ、出勤時間（1週間当たりの出勤時間）に至っては、平均375分（約6.3時間）に及んでいた。

## 5. 今後の課題

本稿は、教員（保育・幼稚園・小学校）を目指す学生の生活実態を探るアンケート調査した。そのことで、学生生活の動向を探りつつ、実態を明らかにし、今後の授業および学生指導の一助にすることを目的とした。今調査で上記の結果が明らかになり、その中で最も驚嘆した項目は、アルバイトの有無・頻度（回数）・時間の項目であり、筆者が危惧する「元気」の有無に繋がる要因が

発見されたものとする。それは男女問わず、ほとんどの学生がアルバイトをしており頻度も時間も長い。そのこと自体は問題なく、社会性を学び、自分で働くことで賃金を貰い、お金のありがたみも実感できることから、「生きる力」を身につけるに相応しい行動である。しかしその反面、過度なアルバイトにより、学業が疎かになる学生も多くみられる。特に、深夜までアルバイトをすることで、午前中の授業に遅刻・欠席をする学生も多いように感じる。そこで、学生に遅刻や欠席の理由を尋ねると、深夜にアルバイトをされていて朝起きることができない等の返答があり、予感的中であった。これは由々しき問題であり、大学が教育機関であるならば、この問題を少しでも改善できるよう指導する必要性があり、まずはじめの試みとして、学生生活の実態を把握していかなければならないと考える。そのためには、簡易的なアンケート調査をし、学生の生活動向を探ることが重要であると示唆される。最後に、本稿は初段階の調査ということで、データ数が圧倒的に少なく、学生生活の実態を探るのに極めて不十分な段階である。しかし、今後は本調査を縦断的および横断的に調査をしていくことで、学生生活の実態を探るに相応しい調査になるよう継続していきたい。

## 6. 引用・参考文献

- 1) 文部科学省：新体力テスト－有意義な活用のために－、ぎょうせい、2009.
- 2) 龍谷大学：運動能力分析に依拠した子どもの体力向上プロジェクト報告書、龍谷大学、2014
- 3) 智原江美：体力テストおよび生活リズム調査からみた保育者養成校のカリキュラムへの提案、奈良佐世保大学紀要.
- 4) 村山光義、田中伸明、石手靖：新カリキュラムにおける体育実技履修学生の運動活動に関する調査、慶應義塾大学体育研究所紀要.