

# 國學院大學學術情報リポジトリ

## 人間開発学部学生の生活・健康・運動意識調査結果 について

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 海老沢, 礼司, 大森, 俊夫, 一, 正孝, 植原, 吉朗, 阿部, 弘生 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.57529/00001183">https://doi.org/10.57529/00001183</a>

# 人間開発学部学生の

## 生活・健康・運動意識調査結果について

海老沢 礼司、大森 俊夫、一 正孝、植原 吉朗、阿部 弘生

The Results of Life Relation Questionnaire in Students of Faculty of Human Development  
Ebisawa Reiji, Ohmori Toshio, Hajime Masataka, Uehara Kitio, Abe Hiroo

キーワード：アンケート・生活習慣・健康・スポーツ・運動意識

### はじめに

新設の人間開発学部の学生を教育する上で、学生のいろいろな面を知ることは大切である。今回はその一面である生活習慣の基、生活・健康・運動意識調査を行った。この調査は平成9年より、本学のスポーツ身体文化Ⅰ（1年必修）の授業時に受講者全員行い、その結果は各授業で利用されてきた。今回は単にスポーツ身体文化Ⅰの授業だけでなく、「人間開発」の指導に微量なりとも寄与することを目的に調査したものである。

### 1. 調査について

1) 対象： 人間開発学部初等教育学科1年生 男子 34名 女子 48名

健康体育学科1年生 男子 60名 女子 30名

比較対象学部：スポーツ身体文化Ⅰが必修である文学部1年生 男子 238名 女子350名

2) 実施時期：2009年5月

### 2. 結果・考察

1) 住んでいるところは（表1）

6月のスポーツ・身体文化Ⅰ授業内で行われた調査では人間開発学部全体で関東地区出身の学生は79.4%であり、自宅通学者が多いことは推測されていた。表1のとおり初等教育学科男子70.6%、女子68.8%、健康体育学科女子73.3%と自宅通学者は多い。健康体育学科男子は53.3%と低率だが、これはスポーツ寮と合宿住まいが23.3%と高率のためであり、学科の特性と言える。

2) 通学時間は：家～たまプラーザ（表2）

人間開発学部は授業すべてをたまプラーザキャンパスで受講するが、文学部は渋谷キャン

バスが主であり、たまプラーザキャンパスでは週1日受講することになっている。「住んでいるところ」の項目で述べたとおり自宅通学者が多い。これは当然、遠距離自宅通学者が多いことであり、「片道120分以上」は初等教育学科の男子8.8%、女子8.3%、「90～120分以内」は健康体育学科の男女10.0%、初等教育学科の女子20.0%であった。また「30分以内」の通学者は初等教育学科の男子26.5%、女子27.1%と高率であり、勿論、スポーツ合宿所・寮を利用している者が多い健康体育学科の男子は35.0%と高率であった。また、文学部は渋谷キャンパス中心であるため時間が掛かっている者が多く、「90分以上」は男子26.0%、女子33.1%であった。

3) 仕事をしていますか (表3)

アルバイトは生活リズムが落ち着き、余裕を感じられてくれば、行う者は多くなってくる筈である。

表3は5月時点の仕事をしている者で、文学部男子32.8%、女子38.9%に対し、初等教育学科は男子61.8%、女子50.0%と高率であった。健康体育学科はスポーツクラブ所属者が多いため、初等教育学科より低率で、男子41.7%、女子46.7%であった。

4) 仕事は定期的ですか (表4)

仕事をしている者に訪ねた結果である。表のとおり初等教育学科男子61.9%、女子58.3%、健康体育学科男子56.0%、女子66.7%、また文学部も男子64.2%、女子62.1%とすべて50%以上であった。

5) 仕事は週何日していますか (表5)

仕事をしている者に訪ねた結果である。初等教育学科男子は「1日」が61.9%と非常に多いのに対し、他は「3日」が最も頻度が高く、初等教育学科女子50.0%、健康体育学科男子32.0%、女子60.0%、文学部男子33.3%、女子35.7%であった。

6) 仕事は1日何時間していますか (表6)

仕事をしている者に訪ねた結果である。「3時間から6時間」が圧倒的に多く、特に健康体育学科男子80.0%、女子73.3%、初等教育学科女子70.8%だった。「9時間から10時間」は初等教育学科女子4.2%、健康体育学科男子4.0%を示されたが、おそらく休日や授業のない日であろう。

7) 健康について・・・①健康状態は (表7)

表7は5段階で答えた結果である。「良い」「やや良い」は初等教育学科男子47.1%、女子41.7%、健康体育学科女子40.0%、特に男子は66.6%であった。因みに文学部は男子33.2%、女子32.6%と低率であった。平成19年度厚生労働省「国民生活基礎調査」<sup>1)</sup>の「健康状態」6歳以上の「良い」と「まあ良い」の合計は35.8%であり、人間開発学部は大きく上回っていた。

しかし、「やや悪い」「悪い」は健康体育学科男子8.4%、女子0.0%。初等教育学科は女子8.3%だが男子は23.5%と高率であり、前述の「国民生活基礎調査」の「あまり良くない」「良くない」

13.0%からも良い結果とは言えない。

8) 健康について・・②日頃、健康のために気を付けていることは：複数回答可（表8）

初等教育学科のベスト3は男子、1. タバコを吸わない・減らす25.3%、2. 運動をする24.0%、3. 睡眠、休息17.3%。女子は1. タバコを吸わない・減らす24.2%、2. 睡眠、休息20.0%、3. 食事の摂り方19.2%。これに対し健康体育学科男子は1. 運動をする26.1%、2. 食事の摂り方22.7%、3. 睡眠、休息20.5%、女子は1. 運動をする26.9%、2. 睡眠、休息25.6%、3. 食事の摂り方20.5%と初等教育学科の男女の最も気を付けていることは「タバコ」であり、健康体育学科は「運動」と明らかに違っていた。文学部の男子は高率の項目はなかったが、女子では「睡眠、休息」25.3%、「食事の摂り方」22.5%が目立っていた。

9) 健康について・・③あなたは太っていると思いますか、痩せていると思いますか（表9）

初等教育学科男子は1. 「太っていると思う」「太り気味と思う」は44.2% 2. 「痩せていると思う」「やや痩せ気味と思う」32.3%であり、「普通」と思っている者は11.8%と少なかったが、健康体育学科の男子は1. 「普通と思う」40.0%と多く、2. 「やや痩せ気味と思う」「痩せていると思う」36.7%、3. 「太っていると思う」と「やや太り気味と思う」は20.3%であった。また女子の「痩せていると思う」と「やや痩せ気味と思う」者は初等教育学科2.1%、健康体育学科6.6%、文学部7.7%と低率であり、「太っていると思う」「太り気味と思う」は初等教育学科50.0%、健康体育学科40.0%、文学部54.6%であった。

10) 睡眠について・・①平日の起床時間はほぼ何時頃ですか（表10）

9時授業開始を鑑み、殆どが「6時以前」か「6時から9時」に起床する筈である。表10のとおり「6時以前」の起床者が多く、特に女子が高率であり、初等教育学科56.3%、健康体育60.0%、文学部58.3%であった。総務省の「社会生活基本調査報告」<sup>2)</sup>によると国民の最も多い平日起床時刻は「6時30分」であり、女子学生の起床時刻は早い者が多かった。

11) 睡眠について・・②寝覚めはどうですか（表11）

朝、起きた時に爽やかな状態で起きているかを尋ねた項目である。多くの学生が睡眠不足状態を推測される結果であった。「良い」と答えた者は健康体育学科女子が63.3%だが他はほぼ3分の1であり、「眠気がなかなか取れない」者は初等教育学科男子61.8%、女子60.4%、健康体育学科男子63.3%、文学部男子64.7%、女子63.0%と高頻度であった。

12) 睡眠について・・③平日の就寝時刻はほぼ何時ごろですか（表12）

表12に示されているとおり、「0時から2時」の就寝は女子の方がより高率であり、初等教育学科75.0%、健康体育学科76.7%、男子は初等教育学科55.9%、健康体育学科63.3%であった。全体的に就寝時刻が遅い者が多かったが、最も大きい要因は受験勉強時期の生活習慣がまだ変容されない表われではなかろうか。

13) 睡眠について・・④最近の睡眠時間は平均してどのくらいですか（表13）

厚生労働省「平成16年国民健康栄養調査報告」<sup>3)</sup>によると15～19歳は男女とも「6時間以

上7時間未満」が最も多く、平均40.2%であった。今回の調査では最も頻度が高かった睡眠時間は「4時間以上6時間未満」であり、初等教育学科男子73.5%、女子75.0%、健康体育学科男子50.0%、女子63.3%、文学部男子62.6%、女子67.4%と全国平均より睡眠時間が顕著に短いことが示された。

14) 食事について・・・①日頃の食事で気を付けていることはなんですか（表14）

初等教育学科の男子は「食べる量」16.7%が最高率だが、女子は「夜食・間食を控える」が最も頻度が多く、16.3%であった。健康体育学科は男女とも「定期的に食事を摂る」が最も多く、男子18.1%、女子16.7%が示された。

15) 食事について・・・②日頃の食欲はどうか（表15）

健康体育学科の男女は「大いにある」が「普通」を上回っており、男子50.0%、女子56.7%であった。しかし、初等教育学科男子44.1%、女子35.4%、文学部男子38.2%、女子38.3%と「大いにある」が低率であった。

16) 食事について・・・③食事は1日何回摂りますか（表16）

「1日の食事3回」は表16のとおり初等教育学科男子67.6%以外は80%以上であった。「1日2回」は初等教育学科男子17.6%が最も頻度が高く、健康体育学科男子5.0%、文学部男子13.0%であった。健康・栄養情報研究会編「国民栄養の現状」<sup>4)</sup>によると全国平均15～19歳の「1日2回」は男性13.3%、女性9.2%であり、初等教育学科男子「1日2回」は多いと言える。

17) 食事について・・・④好き嫌いがありますか（表17）

「殆ど好き嫌いがない者」は健康体育学科の男子が最も多く、61.7%、初等教育学科の女子が52.1%と続いていた。低率は初等教育学科男子35.5%、健康体育学科の女子36.7%であった。「好き嫌いが多くある者」は初等教育学科の女子22.9%、健康体育学科の女子23.3%、文学部の女子20.0%と何れも女子の方が多いことが示された。

18) 喫煙について・・・1日に何本位吸いますか（表18）

表18のとおり人間開発学部の喫煙者は0、わずか文学部男子4名、女子1名であった。しかし、これから友人、クラブやアルバイト先の先輩の誘惑に対し、強く拒否が出来るか、個々の意志の強さが問われてくる。

19) 飲酒について・・・①酒を飲み始めた年齢は（表19）

「15歳以下」は初等教育学科が男子5.9%、女子4.2%だが、「17歳」での飲酒は男子14.7%、女子6.3%と頻度は高い。飲酒の始めの最高率は「18歳」であり、初等教育学科男子は32.4%、女子20.8%、健康体育学科男子40.0%、女子33.3%を示していた。また調査は殆どが18歳、19歳であることから、特に女子は「飲んでいない」が多く、初等教育学科52.1%、健康体育学科46.7%、文学部62.6%と回答していた。

20) 飲酒について・・・②一気飲みをしたこと・させられたことがありますか（表20）

大きな事故に繋がる恐れのある一気飲みは「スポーツ身体文化Ⅰ」の授業で厳しく警鐘す



ることになっている。表20はこの講義が行われる前の回答である。女子は「ない」が人間開発学部、文学部とも90%台であったが、「ある」と回答した者は人間開発学部の男子が高率であり、健康体育学科26.7%、初等教育学科14.7%であった。

21) 飲酒について・・・③一気飲みをさせたことがありますか(表21)

一気飲みをさせるのは普通年上から年下へ、先輩から後輩へ行われるためであろうか、させたことがある者は初等教育学科0、健康体育学科と文学部2～3%であった。

22) 運動・スポーツについて・・・①運動・スポーツをすることは好きですか(表22)

「大好き」「どちらかと言えば好き」は初等教育学科の男子70.7%、女子79.2%、健康体育学科は男子96.7%、女子100%であり、男子は2名が「何とも言えない」と回答していた。また、「あまり好きでない」「嫌い」は初等教育学科で男子2名、女子1名が回答していた。

文学部は運動・スポーツが嫌いな者が多く、「あまり好きでない」「嫌い」は男子15.2%、女子28.8%と高率を示していた。

23) 運動・スポーツについて・・・②授業以外で運動・スポーツを定期的に行っていますか(表23)

「定期的に行っていない者」は初等教育学科男子26.7%、女子35.4%と多い。これに対し健康体育学科の「定期的に行っていない者」は男子0、女子1名と殆どが行っていた。文学部は男子42.0%、女子57.7%と「定期的に行っていない者」は高率であった。全体的に「行っていた者」は「週1～2回」が最も頻度が高く、初等教育学科男子35.3%、女子33.3%、健康体育学科の男子は33.3%、女子46.7%であった。また「週5～6回・ほぼ毎日」も健康体育学科男子33.3%、女子は「週3～4回」33.3%と回答していた。

24) 運動・スポーツについて・・・③1回に何時間ぐらい運動・スポーツを行っていますか(表24)

最も高率は「1～2時間」であり、初等教育学科男子38.2%、女子25.0%、健康体育学科男子41.7%、女子46.7%、次の高率は「2～3時間」で、健康体育学科男子は33.3%を示していた。また、運動・スポーツを行わない者は文学部男子21.0%、女子34.3%、初等教育学科の女子22.9%が目立っていた。

25) 運動・スポーツについて・・・④あなたが運動・スポーツをする一番の目的は(表25)

2006年内閣府世論調査報告書「体力・スポーツに関する世論調査」<sup>2)</sup>によると高率1番目は「健康・体力づくりのため」2番目は「楽しみ・気晴らし」3番目は「運動不足を感じるから」4番目は「友人・仲間との交流」となっている。今回の調査では初等教育学科と文学部は「楽しみ・気晴らし」が最高率で初等教育学科男子47.1%、女子54.2%。文学部男子41.2%、女子47.4%であった。健康体育学科の1番目は「技術力向上」46.7%だが女子は「楽しみ・気晴らし」36.7%であり、「競技力向上」は2番目26.7%であった。初等教育学科男子と文学部の2番目は男子「体力向上」であり、女子は「健康増進」であった。

26) 運動・スポーツについて・・・⑤運動をしにくくしている問題は(表26)

人間開発学部の高率1番目は「時間的問題」で初等教育学科男子50.0%、女子45.8%健康体

育学科男子45.0%、女子30.0%、2番目は「場所・施設の問題」を初等教育学科男子17.6%女子25.0%、健康体育学科男子16.7%、女子20.0%回答しているのに対し、文学部の1番目はやはり「時間的問題」男子39.9%、女子36.6%を挙げていたが、2番目には「やる気の問題」を男子16.0%、女子20.6%を挙げていた。

## 2. まとめ

- 1) 関東地区出身者は79.4%。自宅通学者は初等教育学科男子70.6%、女子68.8%、健康体育学科女子73.3%だが男子はスポーツ寮、合宿所住まいが23.3%と多いため自宅通学者は53.3%であった。
- 2) 通学時間120分以上は初等教育学科男子8.8%、女子8.3%であった。
- 3) 5月時期アルバイトを行っていた者は初等教育学科男子61.8%、女子50.0%、健康体育学科男子41.7%、女子46.7%であった。後期は更に行う者は増加するものと予測される。
- 4) 健康状態の自覚症状が「良い」「やや良い」と答えた者は初等教育学科男子47.1%、女子41.7%、健康体育学科男子66.6%、女子40.0%と全体的に低率であった。
- 5) 健康について最も日頃気を付けていることについて初等教育学科は「タバコ」であり、健康体育学科は「運動」であった。
- 6) 起床は女子が早起きであった。「6時以前」に初等教育学科女子56.7%、健康体育学科女子60.0%、文学部女子58.3%を示した。
- 7) 就寝時間は圧倒的に「0時から2時」が高率であることから当然、睡眠時間は少なく、最高率は「4時間から6時間未満」が、初等教育学科男子73.5%、女子75.0%、健康体育学科男子50.0%、女子63.3%、文学部男子62.6%、女子67.4%であった。
- 8) 睡眠時間が少ないため「寝覚めが良い」と答えた者は少なく、健康体育学科女子は63.3%だが「眠気がなかなか取れない」者は初等教育学科男子61.8%、女子60.4%、健康体育学科男子63.3%、文学部男子64.7%、女子64.6%と非常に多かった。
- 9) 1日の食事回数「2回」の初等教育学科男子17.6%は全国平均を上回っていた。
- 10) 「好き嫌いが多い」者は初等教育学科女子22.9%。健康体育学科女子23.3%、文学部女子20.0%と何れも女子が高率を示した。
- 11) 喫煙と飲酒については「スポーツ身体文化I」の授業で取り上げることになっているが、人間開発学部の喫煙者は0であった。また飲酒は「まだ飲酒せず」は初等教育学部男子29.4%、女子52.1%、健康体育学部男子38.3%、女子46.7%と女子は約2人に1人であった。
- 12) 飲み始めは「18歳」が最も頻度が高いが、これは入学後クラブ・同好会などの新入生歓迎が飲酒機会だった者が多かったのではないかと思われる。
- 13) 「一気飲み」は大学では機会あるごとに絶対してはいけないと呼びかけているが、今回の調査では「一気飲みをさせられた」者、健康体育学科男子26.7%と高率であった。

- 14) 「運動・スポーツをすることが好き」「どちらかと言えば好き」は初等教育学科男子70.6%、女子79.2%、健康体育学科男子96.7%。女子100.0%と高率であった。
- 15) 授業以外で運動・スポーツを定期的に行っている者は初等教育学科男子81.7%、女子64.6%健康体育学科男子100.0%、女子96.7%と非常に頻度が高かった。
- 16) 運動・スポーツをする一番の目的は健康体育学科男子「競技力向上」、女子と初等教育学科男女は「楽しみ・気晴らし」であった。
- 17) 運動・スポーツをしにくくしている問題は「時間的問題」次点は場所・施設の問題を挙げているが文学部男女は次点に「やる気の問題」を示していた。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省「国民生活基礎調査」[2009国民衛生の動向]厚生統計協会2009
  - 2) 日本統計協会「統計でみる日本2009」2009
  - 3) 厚生労働省「平成16年国民健康栄養調査報告」第一出版 2006
  - 4) 健康・栄養情報研究会編「国民栄養の現状」第一出版 2002
- (えびさわれいじ・國學院大學人間開発学部健康体育学科教授、おおもりとしお・同学科教授、はじめまさたか・同学科教授、うへはらきちお・同学科教授、あべひろお・同学科助手)



表1. 住んでいるところは。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
自宅	70.6%	68.8%	53.3%	73.3%	62.6%	76.6%	67.5%
アパート・下宿	17.6%	22.9%	23.3%	23.3%	24.8%	16.0%	21.3%
寮(学外寮を含む)	2.9%	8.3%	23.3%	3.3%	11.8%	6.3%	9.3%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	1.1%	1.8%

表2. 通学時間は(家～たまプラーザ)。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
30分以内	26.5%	27.1%	35.0%	16.7%	16.8%	11.7%	17.0%
30～60分以内	23.5%	27.1%	13.3%	16.7%	25.6%	19.7%	21.6%
60～90分以内	17.6%	14.6%	23.3%	43.3%	25.2%	27.1%	25.7%
90分～120分以内	5.9%	20.8%	10.0%	10.0%	19.3%	23.1%	19.5%
120分超	8.8%	8.3%	1.7%	3.3%	6.7%	10.0%	7.9%
不明	17.6%	2.1%	16.7%	10.0%	6.3%	8.3%	8.4%

表3. 仕事をしているか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
常勤	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	1.3%	1.1%	1.1%
非常勤(アルバイト)	61.8%	50.0%	41.7%	46.7%	32.8%	38.9%	39.2%
していない	29.4%	50.0%	56.7%	50.0%	65.1%	59.1%	58.6%
不明	8.8%	0.0%	1.7%	0.0%	0.8%	0.9%	1.2%

表4. 仕事は定期的ですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
定期的	61.9%	58.3%	56.0%	66.7%	64.2%	62.1%	62.1%
不定期	38.1%	41.7%	44.0%	33.3%	35.8%	36.4%	37.3%
不明	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.7%

表5. 仕事は週何日してますか？

日 数	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
1日	61.9%	0.0%	12.0%	0.0%	13.6%	13.6%	15.0%
2日	38.1%	20.8%	24.0%	26.7%	17.3%	25.7%	23.9%
3日	0.0%	50.0%	32.0%	60.0%	33.3%	35.7%	34.6%
4日	0.0%	16.7%	24.0%	0.0%	18.5%	9.3%	12.4%
5日	0.0%	4.2%	4.0%	6.7%	4.9%	3.6%	3.9%
6日	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	2.9%	1.6%
7日	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
不明	0.0%	8.3%	4.0%	6.7%	11.1%	9.3%	8.5%

表6. 仕事は1日何時間してますか？

時 間	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
1時間以内	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%	0.3%
1～3時間	23.8%	4.2%	4.0%	6.7%	22.2%	13.6%	14.7%
3～6時間	61.9%	70.8%	80.0%	73.3%	58.0%	65.7%	65.4%
6～8時間	4.8%	12.5%	4.0%	0.0%	12.3%	7.1%	8.2%
8～9時間	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	1.4%	1.0%
9～10時間	0.0%	4.2%	4.0%	0.0%	1.2%	0.7%	1.3%
10～11時間	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
12時間以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	0.7%	0.7%
不明	9.5%	8.3%	8.0%	20.0%	3.7%	10.0%	8.5%

表7. 健康状態は。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
良い	14.7%	18.8%	23.3%	13.3%	11.8%	9.7%	12.5%
やや良い	32.4%	22.9%	43.3%	26.7%	21.4%	22.9%	24.9%
普通	20.6%	47.9%	25.0%	60.0%	49.2%	51.1%	47.9%
やや悪い	23.5%	8.3%	6.7%	0.0%	14.7%	14.6%	13.6%
悪い	0.0%	0.0%	1.7%	0.0%	2.1%	0.6%	1.1%
不明	8.8%	2.1%	0.0%	0.0%	0.8%	1.1%	0.0%

表8. 日頃健康のために気をつけていることは。(複数回答可)

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
食事の摂り方	14.7%	19.2%	22.7%	20.5%	18.4%	22.5%	20.7%
運動をする	24.0%	17.5%	26.1%	26.9%	19.6%	12.1%	17.3%
睡眠・休息を十分にとる	17.3%	20.0%	20.5%	25.6%	18.6%	25.3%	22.1%
タバコを吸わない(減らす)	25.3%	24.2%	17.0%	14.1%	19.8%	18.6%	19.3%
酒を飲み過ぎない(飲まない)	16.0%	15.8%	11.9%	12.8%	12.8%	13.8%	13.5%
その他	1.3%	0.8%	0.0%	0.0%	2.3%	0.5%	1.0%
無回答	1.3%	2.5%	1.7%	0.0%	8.5%	7.1%	6.0%

表9. あなたは太っていると思いますか、痩せていると思いますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
太っていると思う	11.8%	20.8%	3.3%	20.0%	14.3%	20.6%	16.8%
やや太り気味と思う	32.4%	29.2%	20.0%	20.0%	24.8%	34.0%	29.1%
普通と思う	11.8%	45.8%	40.0%	53.3%	30.3%	35.7%	34.6%
やや痩せ気味と思う	23.5%	2.1%	25.0%	3.3%	14.3%	4.0%	9.6%
痩せていると思う	8.8%	0.0%	11.7%	3.3%	15.1%	3.7%	7.9%
わからない	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	1.1%	0.7%
不明	11.8%	2.1%	0.0%	0.0%	0.8%	0.9%	1.3%

表10. 平日の起床時間はほぼ何時頃ですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
6時以前	41.2%	56.3%	40.0%	60.0%	39.1%	58.3%	50.0%
6～9時	47.1%	37.5%	53.3%	36.7%	45.4%	25.1%	35.9%
9～12時	0.0%	0.0%	1.7%	3.3%	3.8%	1.7%	2.2%
12時以降	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.4%	0.3%	0.4%
一定して	2.9%	4.2%	5.0%	0.0%	10.1%	14.0%	10.4%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.6%	1.1%

表11. 寝覚めはどうですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
良い	29.4%	39.6%	36.7%	63.3%	34.0%	34.9%	35.9%
眠気がなかなかとれない	61.8%	60.4%	63.3%	36.7%	64.7%	64.6%	63.0%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.6%	1.1%

表12. 平日の就寝時刻はほぼ何時頃ですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
0～2時	55.9%	75.0%	63.3%	76.7%	63.0%	64.3%	64.6%
2～5時	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%	2.0%	1.6%
5～8時	0.0%	4.2%	1.7%	0.0%	0.8%	0.3%	0.8%
8～13時	5.9%	0.0%	3.3%	6.7%	1.7%	0.3%	1.4%
19～23時	8.8%	10.4%	18.3%	6.7%	11.8%	13.4%	12.6%
一定してない	20.6%	10.4%	13.3%	10.0%	19.3%	19.1%	17.9%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.6%	1.1%

表13. 最近の睡眠時間は、平均してどのくらいですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
4時間未満	0.0%	14.6%	1.7%	3.3%	7.6%	8.6%	7.5%
4～6時間	73.5%	75.0%	50.0%	63.3%	62.6%	67.4%	65.1%
6～8時間	14.7%	6.3%	41.7%	26.7%	25.2%	19.1%	22.1%
8～10時間	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.6%	0.7%
10時間以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
不明	11.8%	4.2%	6.7%	6.7%	3.4%	4.3%	4.6%

表14. 日頃の食事で気をつけていることはなんですか。(複数回答可)

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
食べる量	16.7%	14.2%	15.4%	8.8%	14.8%	15.3%	14.8%
ゆっくり食べる	3.0%	7.8%	5.9%	7.8%	4.9%	6.2%	5.9%
定期的に食事を摂る	13.6%	14.2%	18.1%	16.7%	16.5%	15.0%	15.7%
夜食・間食を控える	13.6%	16.3%	10.6%	15.7%	12.1%	15.1%	14.0%
インスタント・レトルト食品を控える	12.1%	11.3%	11.7%	9.8%	6.1%	8.0%	8.3%
スナック菓子類を食べない	6.1%	11.3%	11.2%	10.8%	9.1%	8.9%	9.3%
バランスよく食べ偏食しない	9.1%	7.8%	12.2%	11.8%	10.0%	9.3%	9.8%
外食、ファーストフード、コンビニ食を控える	4.5%	6.4%	6.4%	8.8%	7.0%	7.0%	6.9%
家族等と一緒に食べる	15.2%	7.1%	6.4%	8.8%	8.3%	10.4%	9.3%
不明	6.1%	3.5%	2.1%	1.0%	11.2%	4.8%	6.0%

表15. 日頃の食欲はどうですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
おいにある	44.1%	35.4%	50.0%	56.7%	38.2%	38.3%	40.0%
普通にある	47.1%	60.4%	43.3%	43.3%	54.2%	58.0%	54.7%
あまりない	0.0%	4.2%	5.0%	0.0%	6.7%	2.6%	3.9%
不明	8.8%	0.0%	1.7%	0.0%	0.8%	1.1%	1.3%

表16. 食事は1日に何回摂りますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
1回	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.4%	0.3%	0.4%
2回	17.6%	6.3%	5.0%	10.0%	13.0%	10.0%	10.7%
3回	67.6%	85.4%	83.3%	83.3%	81.9%	84.6%	82.9%
4回	5.9%	6.3%	10.0%	6.7%	3.4%	3.7%	4.5%
5回	0.0%	0.0%	1.7%	0.0%	0.4%	0.6%	0.5%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.9%	1.1%

表17. 好き嫌いはありますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
ほとんどない	35.3%	52.1%	61.7%	36.7%	47.1%	39.1%	43.9%
少しある	38.2%	25.0%	28.3%	40.0%	39.5%	40.3%	38.0%
たくさんある	17.6%	22.9%	10.0%	23.3%	12.6%	20.0%	17.1%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.6%	0.9%

表18. 喫煙について、1日何本くらい吸いますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
1～4本	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.3%	0.3%
5～9本	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
10～19本	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.4%
20本以上	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
やめた	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.6%	0.5%
もともと吸わない	91.2%	97.9%	100.0%	100.0%	95.8%	98.3%	97.4%
不明	8.8%	2.1%	0.0%	0.0%	1.7%	0.9%	1.4%

表19. 酒を飲み始めた年齢は。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
15歳以下	5.9%	4.2%	3.3%	0.0%	5.5%	3.4%	4.1%
16歳	0.0%	2.1%	0.0%	6.7%	4.6%	2.0%	2.8%
17歳	14.7%	6.3%	6.7%	0.0%	5.9%	3.7%	5.1%
18歳	32.4%	20.8%	40.0%	33.3%	18.1%	17.7%	21.1%
19歳	0.0%	2.1%	8.3%	3.3%	4.2%	2.9%	3.6%
20歳以上	0.0%	6.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%
飲んでない	29.4%	52.1%	38.3%	46.7%	54.2%	62.6%	55.3%
不明	17.6%	6.3%	3.3%	10.0%	7.6%	7.7%	7.8%

表20. 一気飲みをしたこと、させられたことがありますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
ある	14.7%	2.1%	26.7%	3.3%	11.8%	4.9%	8.9%
ない	73.5%	95.8%	71.7%	96.7%	86.6%	93.7%	89.1%
不明	11.8%	2.1%	1.7%	0.0%	1.7%	1.4%	2.0%

表21. 一気飲みをさせたことがありますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
ある	0.0%	0.0%	3.3%	3.3%	3.8%	2.3%	2.6%
ない	88.2%	97.9%	95.0%	96.7%	94.5%	96.0%	95.3%
不明	11.8%	2.1%	1.7%	0.0%	1.7%	1.7%	2.1%

表22. 運動・スポーツをすることは好きですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
大好き	50.0%	41.7%	71.7%	76.7%	30.3%	20.9%	32.6%
どちらかといえば好き	20.6%	37.5%	25.0%	23.3%	38.7%	32.9%	33.4%
何ともいえない	14.7%	18.8%	3.3%	0.0%	15.1%	16.9%	14.6%
あまり好きでない	5.9%	0.0%	0.0%	0.0%	9.7%	19.7%	12.4%
嫌い	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	5.5%	9.1%	6.1%
不明	8.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.6%	0.9%

表23. 授業以外で運動・スポーツを定期的に行っていますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
していない	26.5%	35.4%	0.0%	3.3%	42.0%	57.7%	43.3%
月1～2回	2.9%	20.8%	10.0%	13.3%	13.0%	12.9%	12.8%
週1～2回	35.3%	33.3%	33.3%	46.7%	29.4%	19.4%	26.3%
週3～4回	14.7%	4.2%	23.3%	33.3%	6.3%	6.0%	8.8%
週5～6回・ほぼ毎日	8.8%	6.3%	33.3%	3.3%	8.4%	3.4%	7.8%
不明	11.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.6%	1.1%

表24. 1回に何時間くらい運動・スポーツを行いますか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
しない	8.8%	22.9%	0.0%	3.3%	21.0%	34.3%	24.3%
1時間未満	2.9%	16.7%	6.7%	10.0%	11.3%	14.0%	12.1%
1～2時間	38.2%	25.0%	41.7%	46.7%	23.9%	16.0%	23.3%
2～3時間	23.5%	18.8%	33.3%	20.0%	17.6%	10.6%	16.1%
3～4時間	5.9%	8.3%	11.7%	10.0%	10.5%	4.9%	7.6%
4時間以上	5.9%	4.2%	5.0%	6.7%	8.8%	2.9%	5.3%
不明	14.7%	4.2%	1.7%	3.3%	6.7%	17.4%	11.3%



表25. あなたが運動・スポーツをする一番の目的は何ですか。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
体力向上	17.6%	8.3%	13.3%	20.0%	21.0%	15.1%	16.7%
健康増進	11.8%	16.7%	6.7%	13.3%	13.0%	16.3%	14.2%
競技力向上	5.9%	8.3%	46.7%	26.7%	10.1%	4.0%	10.5%
精神的鍛錬	2.9%	4.2%	1.7%	3.3%	3.4%	2.6%	2.9%
楽しみ・気晴らし	47.1%	54.2%	30.0%	36.7%	41.2%	47.4%	44.1%
友達づくり	2.9%	2.1%	1.7%	0.0%	2.9%	2.0%	2.2%
その他	0.0%	6.3%	0.0%	0.0%	5.5%	9.4%	6.4%
不明	11.8%	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%	3.1%	2.9%

表26. 運動・スポーツをしにくくしている問題は。

	初等(男)	初等(女)	健康(男)	健康(女)	文学部(男)	文学部(女)	平均
時間的問題	50.0%	45.8%	45.0%	30.0%	39.9%	36.6%	39.2%
経済的問題	5.9%	2.1%	5.0%	3.3%	6.3%	3.1%	4.3%
場所・施設の問題	17.6%	25.0%	16.7%	20.0%	7.1%	9.4%	11.1%
仲間・指導者の問題	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	2.5%	2.6%	2.1%
自分の身体・体力・健康の問題	5.9%	6.3%	13.3%	16.7%	9.7%	9.7%	9.9%
やる気の問題	5.9%	10.4%	8.3%	3.3%	16.0%	20.6%	16.2%
体を動かすのが嫌い	0.0%	4.2%	0.0%	0.0%	4.2%	9.4%	5.9%
精神的に苦痛	2.9%	2.1%	1.7%	0.0%	3.4%	2.0%	2.4%
やりたい種目が身近にない	0.0%	0.0%	1.7%	10.0%	4.6%	2.3%	3.0%
その他	0.0%	4.2%	6.7%	6.7%	2.1%	2.0%	2.6%
不明	11.8%	0.0%	1.7%	6.7%	4.2%	2.3%	3.3%