

初年次教育科目として行われる大学体育授業の 教育効果に関する一考察 ー学生健康度・生活習慣を手がかりとしてー

川畑 和也・安方 惇・福満 博隆

キーワード：大学体育、教養教育、初年次教育、健康度、生活習慣

要旨

大学生は様々な生活環境の変化などから心身の健康や生活習慣に多くの課題を抱えている。多くの大学では運動技能の獲得や健康教育、スポーツに対する態度の養成、自己成長を育む教育的な意義のもと、人間形成や健康で文化的な生活を営むための学びとして大学体育授業を実施し、これらは大学生の健康や生活習慣等の課題を解決する手段として期待できる。本学においても、そのような意義のもと講義と実習を必修化し開講されている。そこで本研究では、初年次教育として行われる大学体育授業の教育効果について検討することを目的とした。

対象とした学生に対して、健康や運動に対する意識や健康度、生活習慣に関するアンケート、健康づくりについての自由記述アンケートを実施した。その結果、本学の大学体育授業は、運動行動ステージの維持・前進や運動習慣に関する項目に特に効果が期待できることが推察された。また、健康づくりのための取り組みについては、学生の自由記述アンケートから、講義や実習授業の内容を反映する記述が多く見られた。本学大学体育授業は「運動」を中心とした、心身の健康づくりや望ましい生活習慣等の獲得を目指す授業内容となっており一定の教育効果が示されたが、健康が多岐にわたる分野であることを踏まえ、学生自身が自らの健康の獲得に活用できる内容を引き続き検討していく必要がある。

I 緒言

新型コロナウイルス感染症の流行を経た生活環境の変化は著しく、新しい生活様式の実践、中長期にわたる感染症対策と向き合う中で、生活習慣の変化や運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害等が問題視されている（厚生労働省,2024；スポーツ庁,2023）。大学生における健康管理の観点からは、コロナ後の生活様式の変化に加え、親元を離れた一人での生活やアルバイト等といった新たな環境での生活の中で、心身の健康や生活習慣についての問題が生じている学生が多いと考えられる。実際に、末次ら（2021）、福田ら（2024）は、運動不足に起因する体力低下、食事や休養の乱れ、他者との交流が希薄化した学生が増加していることを報告し、豊かな大学生活や生涯にわたる健康的な生活を送る上でも、望ましい健康習慣や健康管理能力、心身の健康を高めることは重要な課題である。このような中で、我が国の多くの大学においては、教養（一般、基礎、共通）教育として体育（以下、大学体育）授業が開講され、これらは大学生の心身の健康や生活習慣等の課題を解決する一つ的手段として期待されるものである。

大学体育授業は1949年に4単位必修化され、1991年の大学設置基準改正（設置基準の大綱化）によるカリキュラム編成の自由化以降、選択制とする大学が増加したが、大学体育関連の講義科目、実技科目は現在も多くの大学で開講されている（公益社団法人全国大学体育連合,2024）。大学体育の意義については、大学体育改革委員会によって、「健康と体力の保持・増進、運動文化の継承と発展、さらには人格と精神の陶冶等の複合的な教育課題を達成することが期待される大学保健体育は、『21世紀における教養人』を育成するという使命を持つ大学教育にとって、意義

のある必須の教育領域」と示されている（大学体育改革委員会，1991）。さらに橋本ら（2021）は、大学体育の教育的意義を、「運動技能獲得」、「健康教育」、「スポーツに対する態度」、「自己成長」を育むものとしている。つまり、大学体育においては、単にスポーツを楽しむ、身体を動かす、健康に関する情報を収集するといったものに留まらず、生涯にわたる運動技能の獲得、心身の健康の維持・向上のための態度の形成、他者や自己との関わりの中での様々な学び等、人間形成や健康で文化的な生活を営むための学びとして、複合的な意味合いを持つものである。

本学における大学体育授業は、講義（2単位）と実習Ⅰ（1単位）、実習Ⅱ（1単位）の4単位から構成され、必修科目として開講されてきた。その後、共通教育改革や開設科目の見直し等を行いながら、2016年度より、体育・健康科学理論（以下、講義）（1単位）、体育・健康科学実習（以下、実習）（1単位）を必修科目として、それぞれが有機的に関連した授業内容を構成している。共通教育履修案内では、本学の大学体育授業について、学生時代はもとより生涯にわたって充実した生活を行っていくための基礎となる、心身の健全な育成と健康の獲得のために、講義および実習を通じて学習する科目として記載されている（鹿児島大学共通教育センター，2024）。具体的には、心身の基本的機能や適応能力の理解、健康づくりに効果的な運動の行い方、栄養や休養の取り方などのライフスタイルのあり方、年齢や身体的な特徴に合わせた運動を実践できる能力を養うなどを目的に実施されている。これまで飯干ら（2008、2009、2010、2013）は、本学学生のライフスタイルや体力の現状から大学体育授業の内容について検討し、さらに長岡ら（2007、2015）、福満ら（2014）は、本学大学体育授業が運動行動の変容に及ぼす影響や、継続的な運動介入が運動行動や意識に及ぼす影響について明らかにしている。また、福満ら（2017）は、大学体育授業における学修目標の到達度に関して検討し、本学における大学体育の有効性を示している。

しかし、これまで本学の大学体育授業においては、実習に関する研究は多く見られるが、講義を含む大学体育授業全般に対しての検討は少なく、さらに学生の健康度や生活習慣について検討したものは多くない。村山（2024）は、2040年に向けた高等教育のグランドデザインの答申を背景に、大学体育の進むべき方向性について検討を行い、「人間形成」、「健康教育」、「スポーツ文化の理解と実践」のために、生涯スポーツに通ずる大学体育構築の必要性や、大学体育が教育改革、社会の変化に伴う課題に貢献していく必要性についても述べている。つまり、本学においても、今後の大学体育授業の内容や進め方等を検討する上で、学生の実態を把握し、教育効果について明らかにすることは意義があると考ええる。

そこで本研究では、本学において初年次教育科目として行われる大学体育授業の教育効果について、初年次学生の健康度や生活習慣の現状から検討し、今後の本学における大学体育授業についての示唆を得ることを目的とした。

II 対象および研究方法

1. 対象とした授業

令和6年度前期に全学部必修科目として開講されている、講義及び実習を対象授業とした。それぞれの学修目標、授業計画は表1、2に示す通りである。

講義授業は、同一時間帯の受講者を複数クラスに振り分け、共通シラバスのもと担当教員の専門性等を踏まえた内容で、全8回の授業（ターム制）を実施している。内容としては、心身の健康や健康づくりのために重要な運動の行い方、栄養や休養の取り方などのライフスタイルのあり方についての講義を行っている。実習授業も同様に、同一時間帯の受講者を複数クラスに振り分け、体育・健康科学実習ノートに沿って受講者全員に同一内容で実施されている。全15回の授業において、初回だけはオリエンテーションが含まれているため全クラス同じ場所で同じ授業内容

を実施するが、2週目以降は、各クラス実施場所が重ならないように授業内容の順序を変えて行われている。内容としては、身体機能の適応性や健康や運動への理解として体力測定を行い、自己の形態や体力の現状を把握し、さらに健康づくりに適した具体的な運動について知識、技能、態度、習慣を身に付けることを目指し、課題レポート（体力測定、筋力トレーニング、有酸素運動、生涯スポーツ）の提出も義務付けている。

表1 体育・健康科学理論
学修目標と授業内容の概略

学修目標	
(1) 日常生活における健康や体力の重要性について認識を深めることができる。 (2) 運動習慣と健康や体力の関係について理解することができる。 (3) 運動、栄養、休養などを柱とした望ましいライフスタイルを形成することができる。 (4) 自身の健康管理を行う態度と方法を身につけることができる。 (5) 現代人の健康の現状について理解することができる。	
授業回数	授業内容
	まずわが国の健康の現状から、現代日本人が共通に気をつけるべき健康問題を把握し、このような健康問題への対処法を、主として運動、栄養、休養の観点から提示し、日常生活での実践に結びつけられるよう学習課題（responアンケート参加・共有、グループワーク、学習振り返り）で理解を深める。
1	オリエンテーション/健康とは
2	現代社会と健康
3	健康と生活習慣
4	健康と運動①
5	健康と運動②
6	健康と食生活・食行動
7	健康とストレス・休養
8	学生時代の危機管理

表2 体育・健康科学実習
学修目標と授業内容の概略

学修目標	
(1) 健康に関わる運動の要素について理解し、説明することができる。 (2) 自己の形態や体力について客観的に把握することができる。 (3) 手軽に実施できるストレッチや筋力を効果的に高めるトレーニング法について理解し、実施することができる。 (4) 運動強度と心拍数の関係から有酸素能力を把握し、適切な運動強度を設定する方法について理解し、説明することができる。 (5) ウォーキング、ジョギングの適切な実施方法を理解し、実施することができる。 (6) いろいろなスポーツの実習を通して、それらの特徴と効果を理解し、スポーツを楽しむことができる。 (7) クラスメートとコミュニケーションを図りながら協力することができる。	

授業回数	授業内容
	「体育・健康科学理論」で学習する身体機能とその適応性や健康と運動の関係などを背景に、自己の体力の現状を把握した上で、筋力トレーニングの方法、有酸素能力の測定などについて実習を行い、運動に対する身体のみならず多様な反応を理解することによって具体的な健康づくりに適した運動を安全に実施するための方法を学ぶものである。また、生涯にわたって楽しむことができる多様なスポーツ種目を実施することで、自己の心身の特性や興味に応じたスポーツ種目をライフステージに合わせて的確に選択し、実践していくことに役立てるものである。
1	オリエンテーション・形態測定・
2	体力測定1(握力・長座体前屈・上体起こし・反復横跳び)
3	体力測定2(20 mシャトルラン・立ち幅跳び・背筋力)
4	体力測定3(50 m走・ハンドボール投げ)
5	筋力トレーニングによる健康づくり1
6	筋力トレーニングによる健康づくり2
7	自転車エルゴメータによる有酸素能力の測定1
8	自転車エルゴメータによる有酸素能力の測定2
9	ウォーキング、ジョギングにおける運動強度の評価法
10	スポーツ実習1(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
11	スポーツ実習2(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
12	スポーツ実習3(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
13	スポーツ実習4(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
14	スポーツ実習5(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
15	スポーツ実習6(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)
16	スポーツ実習7(ニュースポーツ含む多様なスポーツ種目)

2. 対象とした学生

調査対象とした学生は、令和6年度前期に本学の講義及び実習の両方を受講した、共同獣医学部61名及び、歯学部52名の学生113名であり、欠損なくデータが揃った62名（男性：15名，19.4±2.7歳、女性：46名，18.9±1.6歳、無回答：1名，19.0±0.0歳）を分析対象とした講義は同一クラスにて実施され、実習は担当者が受講クラスで異なるが、いずれもシラバスに沿った内容で実施された。

3. 調査内容および時期

(1) 調査内容

1) 健康や運動に対する意識

対象とした学生の健康や運動に対する意識を把握するために、最近の健康状態、健康状態への

満足度、運動の実施状況について調査を行った。最近の健康状態については、「1. 全く健康ではない」、「2. あまり健康ではない」、「3. どちらともいえない」、「4. かなり健康だと思う」、「非常に健康だと思う」の5つの選択肢から選ぶものであった。健康状態への満足度については、「1. 非常に不満足」、「2. やや不満足」、「3. どちらともいえない」、「4. やや満足」、「5. 非常に満足」の5つの選択肢からあてはまるものを選ぶものであった。運動の実施状況については、過去及び現在における行動を「無関心（前熟考）期」、「関心（熟考）期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」という5つのステージについて、それぞれ「1. 現在運動をしていないし、するつもりもない」、「2. 現在運動をしていないが、これから（3ヶ月以内）始めようと思っている」、「3. 現在運動をしているが、定期的ではない」、「4. 現在運動をしているが、始めて3ヶ月以内である」、「5. 現在運動をしており、長期（3ヶ月以上）にわたって実施している」という5つの選択肢からあてはまるものを選ぶものであった。

2) 健康度・生活習慣診断検査

対象とした学生の健康度と生活習慣を把握するために、徳永（2005）が作成した「健康度・生活習慣診断検査」を用いた。この診断検査は、全47項目からなり、「健康度」、「運動」、「食事」、「休養」の4尺度、「身体的健康度」、「精神的健康度」、「社会的健康度」、「運動行動」、「運動意識」、「食事のバランス」、「食事の規則性」、「嗜好品」、「休息」、「睡眠の規則性」、「睡眠の充足性」、「ストレス回避行動」の12因子から構成される。それぞれの項目に対して、「1. あてはまらない」、「2. あまりあてはまらない」、「3. どちらともいえない」、「4. かなりあてはまる」、「5. よくあてはまる」の5件法で回答するものである。健康度・生活習慣診断検査は合計得点で評されることから、この得点が高いほど健康度や生活習慣が良いことを示す。

3) 健康づくりのための取り組み

対象とした学生の、授業を踏まえた健康づくりに関する取り組みについて把握するために、「健康づくりのために取り組み始めたこと、取り組み続けていること」について自由記述で回答を求めた。

(2) 調査時期

本調査は、令和6年度前期実習授業期間の前後（以下、Pre vs. Post）に集団調査法にて実施した。

4. 分析方法

それぞれの調査結果を得点化し、Pre vs. Postにおける平均値の差の比較を行った。また、健康づくりのための取り組みに関しては単純集計を行い、さらにテキストマイニングの手法を用いて、共起キーワードを作成した。共起キーワードとは、文章中に出現する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図であり、出現数が多い語ほど大きく、共起の程度が強いほど太い線で描画されるものである（破線<細い実線<太い実線）。また、単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表している。なお、統計処理には、IBM SPSS Statics29を使用し、この時統計的有意水準は5%とした。テキストマイニングについては、無料で公開されている User Local AI テキストマイニングを用いた。

5. 倫理的配慮

調査集計に関しては、調査実施前に口頭にて調査の目的を説明し、研究協力は任意であり、協力しない場合や途中辞退しても学業成績への影響やあらゆる不利益は全くないこと、さらに回答されたデータは同意を得られた者のみ研究活用し、回答結果等は個人が特定されないようにすることを説明した。

Ⅲ 結果

1. 健康や運動に対する意識

対象とした学生の Pre vs. Post における、健康や運動に対する意識の変化を、それぞれの平均値を用いて分析を行った（表3）。その結果、「運動行動」のみ有意な得点の向上が示され（運動行動： $t=-5.36, p<.001$ ）、「最近の健康状態」、「健康状態の満足度」については、有意な得点の変化は示されなかった（最近の健康状態： $t=-0.52, n.s.$ 、健康状態の満足度： $t=-0.18, n.s.$ ）。

さらに運動行動に関して詳細に検討するために、個々人の行動ステージの変化について分析を行った（表4）。その結果、Pre においては、無関心期の者が11名（17.7%）、関心期が28名（45.2%）、準備期が13名（21.0%）、実行期が8名（12.9%）、維持期が2名（3.2%）いたことが示された。Post においては、無関心期にいた11名のうち2名はそのまま無関心期に留まり、残り9名のうち6名は関心期に、2名は準備期に、1名は実行期にステージを前進させていた。同様に Pre において関心期にいた28名のうち、1名は無関心期にステージを後退したが、5名は準備期に、14名は実行期に、5名は維持期にステージを前進させ、3名はそのまま関心期に留まった。また準備期にいた13名のうち、1名は無関心期、2名は準備期に後退したが、5名は実行期に、1名は維持期に前進させ、4名が準備期に留まった。実行期にいた8名は、3名が関心期、1名が準備期に後退し、4名が実行期に留まった。維持期については、2名が維持期のまま留まっていた。実習後では、無関心期の者が4名（6.5%）、関心期が14名（22.6%）、準備期が12名（19.4%）、実行期が24名（38.7%）、維持期が8名（12.9%）いたことが示される結果となった。

表3 健康や運動に対する意識の比較

	Pre		Post		t-value
	M	SD	M	SD	
最近の健康状態	3.50	0.92	3.56	0.86	-0.52
健康状態の満足度	3.44	1.22	3.47	1.25	-0.18
運動行動	2.39	1.03	3.29	1.15	-5.36 ***

***: $p<.001$, *: $p<.05$

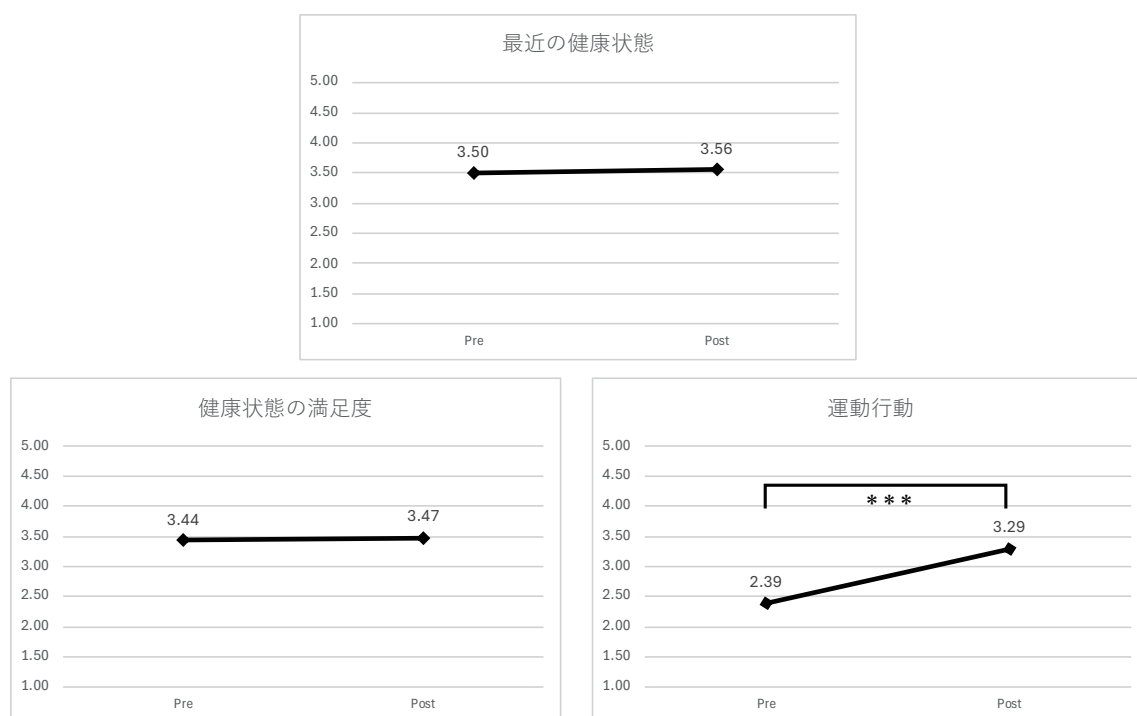


図1 健康や運動に対する意識の分析結果図

表4 運動行動ステージの変化

		受講後				
		無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
受講前	無関心期	2	6	2	1	0
	関心期	1	3	5	14	5
	準備期	1	2	4	5	1
	実行期	0	3	1	4	0
	維持期	0	0	0	0	2
	N-Post	4	14	12	24	8
		N-Pre				
		11				
		28				
		13				
		8				
		2				
		62				

2. 健康度・生活習慣

対象とした学生の Pre vs. Post における、健康度について、それぞれの平均値を用いて分析を行った（表5）。その結果、「健康度」に有意な得点の向上が示された（健康度： $t = -2.57, p < .01$ ）。また下位因子においても同様の分析を行った結果、「社会的健康度」のみ有意な得点の向上が示され（社会的健康度： $t = -4.66, p < .001$ ）、「身体的健康度」、「精神的健康度」については、有意な得点の変化は示されなかった（身体的健康度： $-1.16, n.s.$ 、精神的健康度： $-0.92, n.s.$ ）。

表5 健康度と下位因子の比較

	Pre		Post		t-value
	M	SD	M	SD	
健康度	43.73	4.54	45.39	5.76	-2.57 **
身体的健康度	14.90	2.69	15.29	2.63	-1.16
精神的健康度	14.21	1.93	13.89	2.66	-0.92
社会的健康度	14.61	2.58	16.21	2.61	-4.66 ***

***:p<.001, **:p<.01

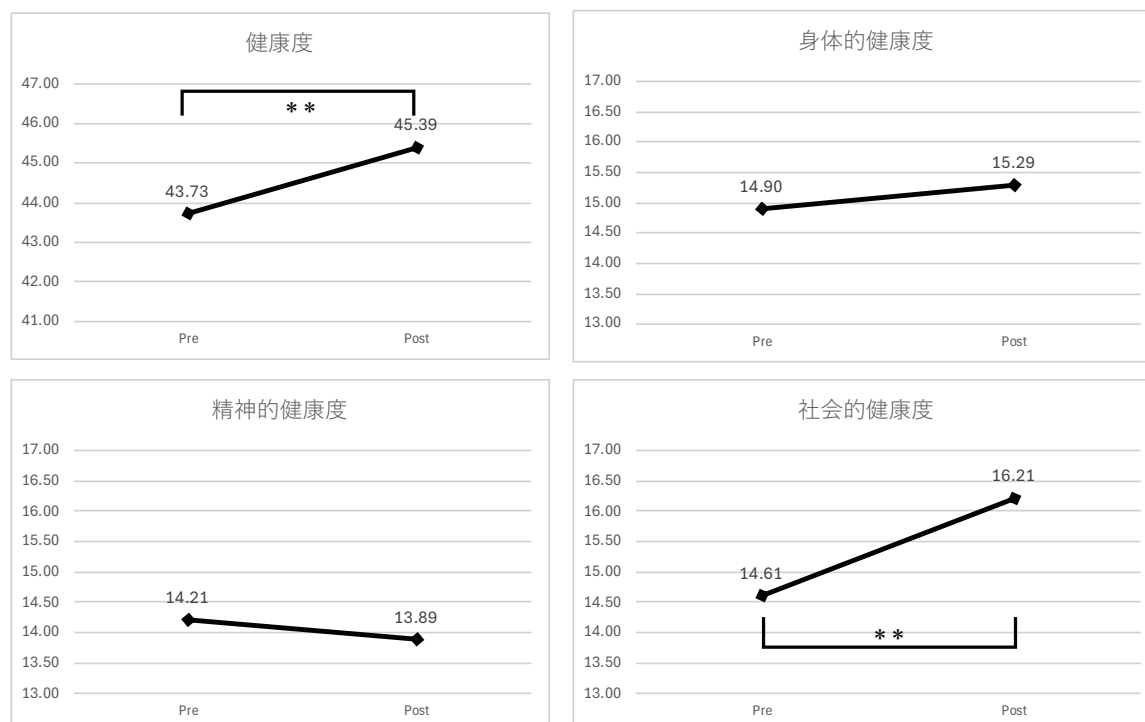


図2 健康度と下位因子の分析結果図

また、Pre vs. Post における生活習慣についても同様に、それぞれの平均値を用いて分析を行った（表6）。その結果、「生活習慣」では有意な得点の違いは示されなかった（生活習慣： $t=0.13, n.s.$ ）。また下位尺度においても同様の分析を行った結果、「運動」では有意な得点の向上が示されたが（運動： $t=-5.01, p<.001$ ）、「食事」、「休養」では有意な得点の変化は示されなかった（食事： $t=1.04, n.s.$ 、休養： $t=1.44, n.s.$ ）。それぞれの下位項目においては、「運動行動・条件」、「運動意識」で有意な得点の向上が示されたが（運動行動・条件： $t=-5.01, p<.001$ 、運動意識： $t=-1.88, p<.05$ ）、「食事のバランス」、「食事の規則性」、「嗜好品」、「休息」、「睡眠の規則性」、「睡眠の満足度」、「食事のバランス」、「ストレス回避」においては、有意な得点の変化は示されなかった（食事のバランス： $t=1.58, n.s.$ 、食事の規則性： $t=-0.25, n.s.$ 、嗜好品： $t=0.70, n.s.$ 、休息： $t=0.89, n.s.$ 、睡眠の規則性： $t=1.65, n.s.$ 、睡眠の満足度： $t=1.32, n.s.$ 、ストレス回避： $t=-0.14, n.s.$ ）。

表6 生活習慣と下位尺度・因子の比較

	Pre		Post		t-value
	M	SD	M	SD	
生活習慣	123.00	15.91	122.76	14.63	0.13
運動	29.34	6.15	31.66	5.53	-5.01 ***
運動行動・条件	17.37	4.39	19.31	4.14	-5.54 ***
運動意識	11.97	2.25	12.35	2.07	-1.88 *
食事	47.11	7.23	46.15	7.19	1.04
食事バランス	24.00	5.04	22.98	5.32	1.58
食事の規則性	13.18	3.47	13.29	3.39	-0.25
嗜好品	9.94	0.51	9.87	0.50	0.70
休養	46.55	8.35	44.95	8.43	1.44
休息	11.08	2.82	10.68	3.30	0.89
睡眠の規則性	8.47	3.02	7.79	2.77	1.65
睡眠の満足度	12.18	3.05	11.61	3.06	1.32
ストレス回避	14.82	2.47	14.87	2.66	-0.14

***:p<.001,*:p<.05

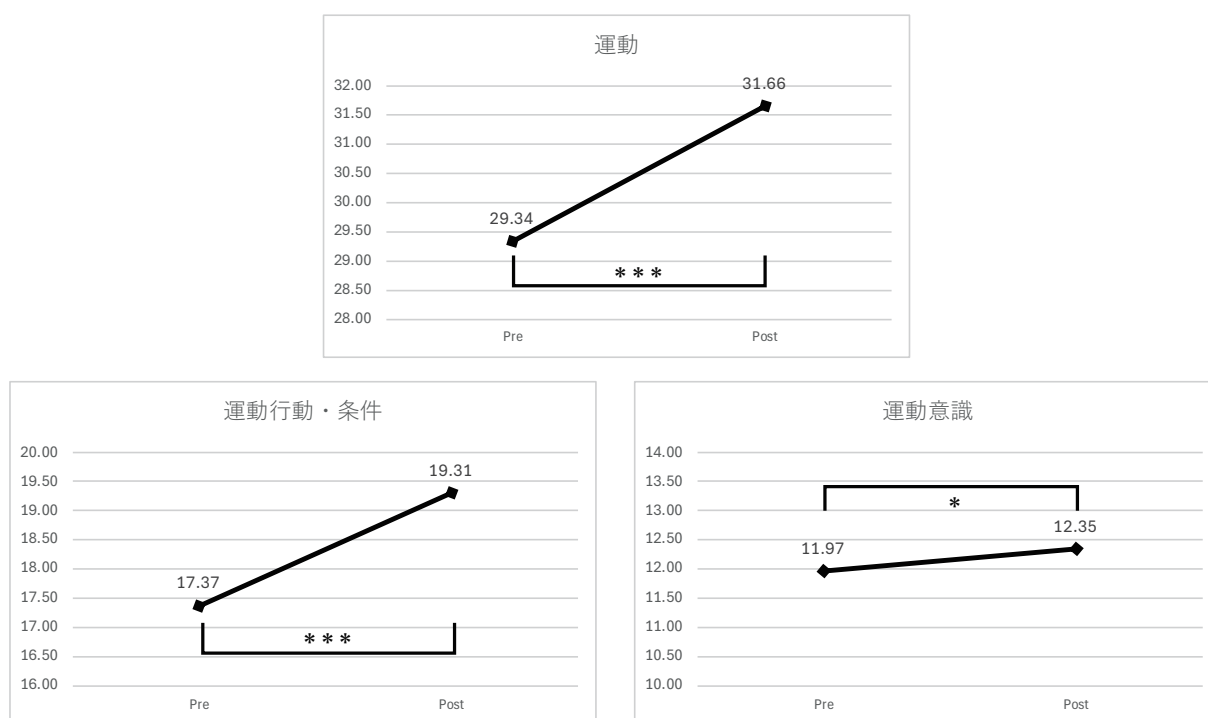


図3「運動」と下位因子の分析結果図

3. 健康づくりのための取り組み

対象とした学生の健康づくりに関する取り組みについて、「運動」、「食事」、「休養」の観点から内容を検討し、その回答者数の単純集計を行った。その結果、運動に関する回答をした者は40名（64.5%）、食事に関する回答をした者は18名（29.1%）、休養に関する回答をした者は、4名（6.4%）であった。その後、テキストマイニングの手法を用いて、共起キーワードを作成した（図4、5、6）。その結果、「運動」に関する取り組みを実施している者では、「部活や入浴後、寝る前に筋トレやストレッチ、ウォーキングをする」、「階段を使用する」、「登下校の際に徒歩移動

をする」、「走って急ぐ」、「中央駅から毎日歩く」、「1日1時間以上歩く」、「浅いスクワットを50回以上する」など、運動行動や意識、具体的な内容に関する回答があった。

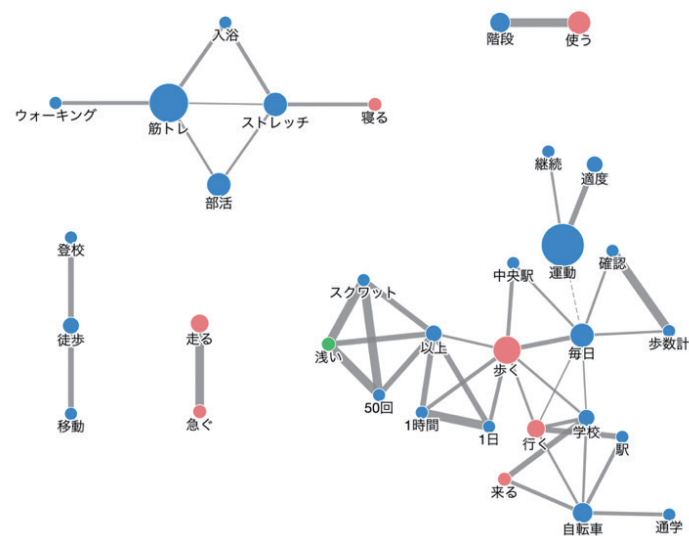


図4「運動」に関する健康づくりの取り組みについての共起キーワード

また、「食事」に関する取り組みを実施している者では、「栄養や食事の偏りを気にする」、「カロリー、脂質の取りすぎに気をつける」、「自炊に取り組む」、「野菜やフルーツを摂取する」「夜に炭水化物を摂りすぎない」などの、食事内容やタイミング、バランスに関する回答があった。

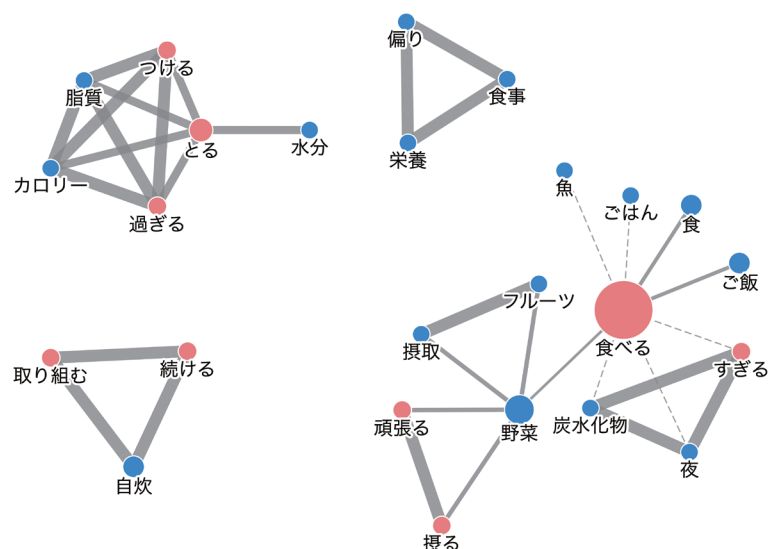


図5「食事」に関する健康づくりの取り組みについての共起キーワード

また、「休養」に関する取り組みを実施している者では、「早寝早起き」、「一日最低8時間睡眠時間を取る」、「ストレスを溜めない」など、睡眠やストレスに関する回答があった。

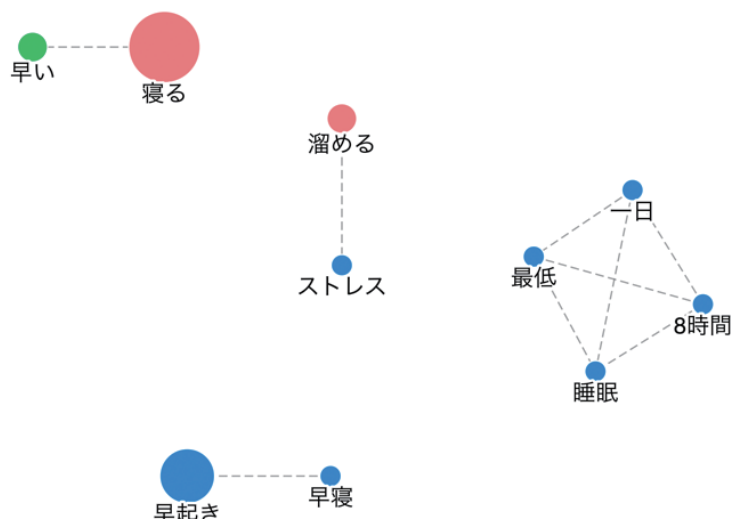


図6「休養」に関する健康づくりの取り組みについての共起キーワード

IV 考察

1. 健康や運動に対する意識（運動行動ステージ）

本研究の結果から、対象者の健康や運動に対する意識は、運動行動については授業前後において向上することが示されたが、主観的な健康状態や健康への満足度については、変容しないことが明らかとなった。また運動行動ステージの変容から、授業後にステージを維持又は前進させている者の割合が多く、本学体育授業の教育効果を示すものであると考えられた。橋本（2005）は、講義授業での運動行動ステージに関する研究において、無関心期・関心期の初期ステージで介入効果が見られたことを報告している。今回対象とした学生は講義と実習の両方を受講する学生であったが、初期ステージの者だけでなく、準備期・実行期・維持期の後期ステージの者への介入効果も期待される結果となった。運動行動ステージの変容においては、初期ステージにおいては認知的介入（意識の高揚、ドラマチック・レリーフ、自己評価、環境的再評価、社会的開放）、後期ステージにおいては行動的介入（反射条件づけ、援助関係、強化マネジメント、自己開放、刺激コントロール）といった介入方法が用いられる。今回授業内では、直接的な運動行動変容技法を取り入れた介入は実施しなかったが、初期ステージの学生に対しては、授業内で健康や運動に関する情報提供による気づき（意識の高揚）、運動不足等による健康不安や恐怖といった負の感情体験（ドラマチック・レリーフ）、運動を実践することによる自身への恩恵の評価（自己評価）、運動を実践することによる周囲の環境への恩恵の評価（環境的再評価）、健康や運動に対して社会的にどのように取り組まれているか知る（社会的開放）といった介入効果があったことが示唆され、特にこれらの認知的介入に関しては、講義内容が影響しているのではないかと推察される。また、後期ステージの学生に対しては、授業内での、具体的な運動方法や内容についての学びを通して、運動不足解消に向けた運動の実施（反射条件づけ）、一緒に運動を行う、共有することのできる仲間づくり（援助的関係、自己開放）などがステージの維持・前進に影響したと考えられる。今回の対象者は、同期に講義と実習を受講している学生であるが、講義と実習を別々の期で受講する学生も存在する。長岡ら（2007）は講義と実習を同期に受講した学生はそうでない学生と比較し、より行動変容に高い効果があったことを明らかにしている。初年次生においては初期ステージの学生が多いことも考えられるため、講義と実習の受講期についても改めて検討する必要があるだろう。

2. 健康度・生活習慣の変容

対象とした学生の「健康度」については、授業前後において向上することが示され、さらに下位尺度である「社会的健康」においても向上することが示された。「社会的健康度」は、社会活動への参加や生活の充実、人生への希望、趣味があることなどに関する項目であるが、入学当初の新たな環境や様々な不安の中での生活からの転換があり、学内外での社会との関わりや将来への夢や希望が影響していると考えられる。実習においては、様々な測定やスポーツ実習を通して、クラスメートとコミュニケーションを図りながら、協力することも学修目標として挙げているが、授業における教員や学生同士の関わりも「社会的健康」の向上に影響している可能性がある。一方、変容が見られなかった、「身体的健康度」は、ぐっすり眠ることができている、食欲や体力がある、痩せすぎ、肥え過ぎがないなどに関する項目で、「精神的健康度」は、グループへの適応ができている、対人関係が良い、勉強や仕事がスムーズにいつているなどに関する項目であった。調査時期が最終授業時であったことも、多少なりとも今回の結果に影響を及ぼしている要因として考えられる。

次に対象とした学生の「生活習慣」については、授業前後で変容は示されなかったが、下位尺度である「運動」においてのみ向上することが示された。また、「運動」の下位項目である「運動行動・条件」、「運動意識」の2項目も同様に向上することが示された。「運動行動・条件」は、運動を実施している、運動をする意志がある、運動する仲間や時間、場所に恵まれているという項目であり、「運動意識」は、運動の効果を認知している、運動の楽しさを知っている、運動することを期待されているという項目である。令和4年国民健康・栄養調査によると、運動習慣のある者の割合は3割程度であり、特に若年層でその割合は低く、さらに日常的な歩数は年々低下していることが示されている（厚生労働省，2024）。このように運動習慣や運動意識が低下している中で、今回の対象学生の「運動」に関する項目は向上しており、講義や実習の授業が、運動意識だけでなく、運動行動にまで影響を及ぼす可能性が示唆された。本学の大学体育授業の内容は、「運動」を中心に健康づくりや望ましいライフスタイルの獲得を促すための講義、実習内容になっているが、これらの結果は本学における大学体育授業の教育効果を示すものと考えられる。一方、「食事（食事のバランス、食事の規則性、嗜好品）」、「休養（休息、睡眠の規則性、睡眠の満足度、ストレス回避）」の尺度では変容が見られなかった。水月ら（2018）は、初年次学生を対象に生活習慣を調査した研究において、大学生の生活習慣は入学時から徐々に悪化する傾向にあることが示されている。今回は、前期間の短期間であったが、授業前後で低下せず維持されていたことは、一定の教育効果を示しているとも捉えることができるだろう。

3. 健康づくりのための取り組み

対象とした学生の健康づくりのための取り組みについて、自由記述にて回答を求めたところ、「食事」や「休養」と比較し、「運動」に関する取り組みを記述した者の割合が最も多かった。「運動」に関する具体的な記述としては、「入浴後のストレッチ・筋トレ」、「毎日歩いて通学している」、「できるだけ階段を使う」、「毎日歩数計を確認するようにする」、「1日たくさん歩くようにしている」、「サークルがない日はジョギングなどの運動をするようにしている」などの回答があり、健康づくりの意識を持ちながら身体活動を広く捉え、日常生活の中で身体活動量を増やす取り組みを行っている者、運動として時間を確保しながら、継続して取り組んでいる者が多いことも明らかとなった。講義においては身体を動かすことを広義的に捉えることや具体的な数値目標が設定されていること、日常的な身体活動量を増やすことの意義について取り扱っている。身体活動を広義的に捉えることや具体的な数値目標については、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省，2023）」の中で、身体活動を安静にしている状態よりも多くのエネ

ルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動、生活活動を身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動、運動を身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施する活動と定義し、健康づくりのための身体活動を広く捉えている。また個人差を踏まえ、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことを基本として、成人においては1日60分以上（1日約8,000歩以上）の身体活動を実施すること、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上することが示されている。実習においては、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動や筋力トレーニングの具体的な方法について取り扱っている。飯干ら（2002）は、学生が自分の日常生活に応じて生活運動の行い方を工夫することで、運動量や歩行数の増加に影響を及ぼすことを明らかにしている。

つまり、講義における知識や情報の収集、実習における具体的な運動方法の理解といった、講義と実習の往還による学びの深まりが「運動」に対するハードルを下げ、日常的な「運動」に関する取り組みを行う者の割合を増加させている要因としても考えられる。

「食事」に関する具体的な記述としては、「カロリーや栄養に気をつけて食べる」、「野菜とフルーツの摂取」、「ごはんをたくさん食べる」、「夜に炭水化物を摂りすぎない」、「野菜を先に食べる」、「自炊に取り組む続ける」などの回答があった。講義内では、食生活や栄養等に関する内容も含まれ、生活習慣病などとの関連から、食事内容や食事のタイミングなどについても取り扱っている。石走ら（2023）は、本学の初年次学生における食事についての現状について、朝食を摂取する者の割合は前期から後期にかけてやや減少する傾向があり、食事バランスをよく考慮する者の割合は2割以下と低いことを明らかにしている。そのような中で、講義等で取り扱った内容を、具体的に実践に移している学生が存在することは大きな収穫である。

「休養」に関する具体的な記述としては、「早く寝るようにする」、「ストレスを溜めない」、「一日最低8時間睡眠」などの回答があった。大学生においては、睡眠を疎かにする傾向にあるが、石走ら（2023）は、本学の初年次学生における睡眠時間の現状として、多くの者が適切な睡眠時間を確保できている一方で、睡眠時間が少ない学生は、他大学の調査より多い状況にあったことや、睡眠時間の変動があった学生は全体の約30%であり、前期から後期にかけて増加する傾向にあることなどを報告している。講義内においては、睡眠に関する重要性やより良い睡眠を取るための具体的な行動を示した資料（より良い睡眠をとるために、私たちができること）を部門で作成し、manaba等で学生に提示していることも、睡眠に関する記述が多く見られた要因である可能性がある。

4. 本学における大学体育授業

対象者の大学体育授業を通じた健康や生活習慣に関する結果から、学生の健康づくりや望ましいライフスタイルの獲得を目指す本学の大学体育授業は、運動面においてより教育効果が期待できるものとなっていることが示唆された。またその他の栄養や休養等の生活習慣については有意な変容は示されなかったものの、授業前後で低下せず維持されていたことは、一定の教育効果を示しているとも考えられる。本学の講義授業においては、健康問題の把握、問題への対処法として、「運動」、「栄養」、「休養」の観点から提示し、日常生活の中で実践に結びつけることができるような内容としているが、授業計画においても、「運動」についての内容が多くなっており、学修目標においても、日常生活における健康や体力の重要性について意識を深めることができる、運動習慣と健康や体力の関係について理解することができるなど、「運動」についての目標が挙げられている。また実習授業においても、自己の身体能力の現状把握を行いながら、具体的な健康づくりに適した運動を安全に実施するための方法を学ぶものとなっており、健康に関わる運動の要素について理解し、説明することができる、自己の形態や体力について客観的に把握す

ることができる、ストレッチや筋力トレーニングの方法、ウォーキング・ジョギングの方法について学び、実践できるなど、「運動」を中心とした健康づくりとして目標が立てられている。今回の結果も、「運動」を中心に健康づくりのための理論と実践といった、本学における大学体育授業の特徴が反映された結果だと捉えることができる。一方「食事」や「休養」に関しては、実習で取り扱うことは現状として難しく、全8回の講義で、それぞれ1コマ分取り扱う程度になっている。飯干（2011）は、大学体育授業について、体育を「体を育てる」という広い意味で捉え、そのために役立つことを体育手段として位置付け、学生が自分の生き方に即した方向で活用できるように指導していく必要性を述べている。本学の大学体育授業については、「運動」を中心として講義と実習が必修化されている利点を活かしながら、健康が多岐にわたる分野であることを含め、学生自身が自らの生涯にわたる心身の健康の獲得、実践に活用できるような内容を検討していく必要があるだろう。

V まとめ

本研究の目的は、初年次教育科目として行われる大学体育授業の教育効果について、初年次学生健康度・生活習慣の現状から検討し、今後の授業内容等についての示唆を得ることを目的とした。その結果、以下のことが明らかとなった。

- (1) 本学の大学体育授業は、運動行動に効果があり、特に、運動行動ステージの維持・前進への効果が期待できる。
- (2) 健康度や生活習慣については、授業前後で「運動」に関する項目において向上するが、「食事」や「休養」に関する項目において変容は見られない。
- (3) 健康づくりのための具体的な取り組みとしては、「食事」や「休養」と比較し、「運動」に関する内容を記述した者の割合が最も多く、それらの内容としては講義や実習授業の内容を反映するものであった。
- (4) 本学大学体育授業は「運動」を中心とした心身の健康づくりに関する内容であるが、健康が多岐にわたる分野であることを踏まえ、学生自身が自らの健康の獲得に活用できる内容を検討していく必要がある。

本研究の結果から、初年次教育として行われる本学の大学体育授業の教育効果が再確認され、今後の本学における授業内容や進め方についての示唆を得ることができた。本学の大学体育授業は、初年次教育として必修化されているが、これらの授業が、初年次教育はもちろん、大学教育全体としていかに貢献することができるか、学生の現状や社会の変化を把握しながら、引き続き検討を行いたい。

参考文献

- ・飯干明，末永政治（2002）「『生活の体育化』の実践に向けて－身体活動を例に－」，『体育・スポーツ教育研究』2(1)，5-13
- ・飯干明（2003）「生活の体育化について」，『体育・スポーツ教育研究』3(1)，59-61
- ・飯干明，福満博隆，末吉靖宏，橋口知，長岡良治，徳田修司，西種子田弘芳（2008）「鹿児島大学学生の持久力の現状について」，『鹿児島大学教育センター年報』5，28-32
- ・飯干明（2008）「『生活の体育化』の実践を目指した体育・健康科学理論－5つの体育手段に着目して－」，『体育・スポーツ教育研究』8(1)，48-51
- ・飯干明，福満博隆，末吉靖宏，橋口知，長岡良治，徳田修司，西種子田弘芳（2009）「鹿児島

- 大学女子学生の体力とライフスタイルについて」、『鹿児島大学教育センター年報』6, 28-38
- ・飯干明, 福満博隆, 末吉靖宏, 橋口知, 長岡良治, 徳田修司 (2010)「鹿児島大学学生の背筋力の現状について－体力の二極化に着目して－」, 『鹿児島大学教育センター年報』7, 20-27
 - ・飯干明 (2011)「日常生活に活かす大学体育講義」, 『体育・スポーツ教育研究』13(1), 51-53
 - ・飯干明, 福満隆博, 末吉靖宏, 石走知子, 橋口知, 長岡良治, 徳田修司 (2013)「鹿児島大学学生の柔軟性の現状」, 『鹿児島大学教育センター年報』9, 31-39
 - ・石走知子, 高橋恭平, 福満博隆 (2023)「COVID-19感染拡大状況下における鹿児島大学新入生のセルフチェックによるストレス反応と生活習慣との関係」, 『鹿児島大学総合教育機構紀要』6, 29-43
 - ・鹿児島大学共通教育センター (2024)「令和6年度入学生共通教育履修案内」〔https://www.kagoshima-u.ac.jp/education/2024_risyuannai.pdf〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・厚生労働省健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会 (2024)「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」〔<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・公益社団法人全国大学体育連合 (2024)「2022年度大学・短期大学保健体育教育実態調査報告書」〔<https://2020.daitairen.or.jp/dtr2020/wp-content/uploads/2024/06/2022年度-大学・短期大学の保健体育教育実態調査報告書.pdf>〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・厚生労働省 (2024)「令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」〔<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・スポーツ庁 (2023)「新型コロナウイルス感染対策スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」〔https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・大学体育改革委員会 (1991)「大学保健体育基本構想」〔https://www.jstage.jst.go.jp/article/daigakutaiiku/18/1/18_KJ00007343229/_pdf/-char/ja〕(2024年11月18日最終閲覧)
 - ・徳永幹雄, 橋本公雄 (2002)「健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化」, 『健康科学』24, 57-67.
 - ・徳永幹雄 (2005)「「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)」の開発」, 『健康科学』27, 57-70
 - ・末次美樹, 秋田浩一, 江口淳一, 下谷内勝利, 鈴木淳平, 竹田幸夫, 出井章雅, 深井正樹, 柳浩二郎, 山口良博, 岩本哲也 (2021)「コロナ禍における大学生の健康状態と運動実施に関する調査報告－体育に関連する科目履修者を対象として－」, 『駒澤大学総合教育研究部紀要』15, 41-60
 - ・長岡良治, 福満博隆 (2007)「体育・健康科目の授業形式と授業受講期が行動変容及び理解度に及ぼす影響」, 『鹿児島大学教育センター年報』4, 18-23
 - ・長岡良治 (2015)「行動変容技法を取り入れた体育・健康科学実習授業が女子大学生の運動行動に及ぼす効果」, 『鹿児島大学教育センター年報』8, 25-32
 - ・福田美紀 (2024)「コロナ禍が大学生の精神的な健康に及ぼす影響－コロナ禍とアフターコロナの比較検討から－」, 『大和大学社会学部研究紀要』3, 117-123
 - ・福満博隆, 末吉靖宏, 飯干明, 石走知子, 橋口知, 長岡良治 (2014)「授業における継続的な筋力トレーニングの導入が学生の意識や筋肉向上に及ぼす影響」, 『鹿児島大学教育センター年報』11, 47-50
 - ・福満博隆, 末吉靖宏, 飯干明, 石走知子, 橋口知 (2017)「体育・健康科学実習における学習目標の到達度に関する研究」, 『鹿児島大学総合教育機構紀要』1, 79-84
 - ・水月晃, 増村雅尚, 阪本達也, 石倉恵介 (2018)「大学生の健康度と生活習慣の実態－平成27

- 年度新入生の前期と後期の調査結果の比較－」,『崇城大学紀要』43, 9-18
- ・村山光義（2024）「大学体育の未来と課題を探る：2040年への道標として」,『大学体育スポーツ学研究』21, 1-12

A Study on the Educational Effects of University Physical Education Classes
as First-year Experience Courses
- Based on the Health Level and Lifestyle Habits of University Students -

KAWABATA Kazuya YASUKATA Jun FUKUMITSU Hirotaka

Keywords: university physical education, general education, first-year experience courses, health level, lifestyle habits

Summary

University students face many problems with their mental and physical health and lifestyle habits due to various changes in their living environment. In many universities, university physical education has the educational significance of acquiring sports skills, health education, cultivating sports attitudes, and promoting human development. It can be expected to be a means to solve problems such as health and lifestyle habits of university students. Based on this importance, our university has made lectures and practical training compulsory. Therefore, the purpose of this study was to examine the educational effects of university physical education classes as first-year experience courses.

We conducted a survey of university students regarding their awareness of health and exercise, health level, and lifestyle habits, as well as an open-ended survey regarding health promotion. As a result, it was suggested that our university's physical education classes can be expected to be particularly effective in maintaining and advancing the stages of exercise behavior and exercise habits. In addition, in the open-ended questions regarding health promotion initiatives, many of the statements reflected the content of lectures and practical training. University physical education classes focus on "exercise" and are designed to promote physical and mental health and the acquisition of desirable lifestyle habits, and have shown some educational effectiveness. However, given the multifaceted nature of health, it is necessary to continue to consider content that students themselves can use to improve their health.