

体育系大学における大学生の健康度・生活習慣の変容

— 1年生を対象とした縦断調査から —

Changes in Health and Lifestyle habits of university students at a sports university

— A longitudinal survey of first-year students —

体育学部競技スポーツ科学科

宮本 彩

MIYAMOTO, Aya

Department of Sports Sciences

Faculty of Physical Education

体育学部健康科学科

畑島 紀昭

HATASHIMA, Noriaki

Department of Health Science

Faculty of Physical Education

広島大学大学院人間社会科学研究所

常浦 光希

TSUNEURA, Kouki

Graduate School of Humanities and Social

Sciences, Hiroshima University

姫路大学教育学部

平松美由紀

HIRAMATSU, Miyuki

Faculty of Education,

Himeji University

岡山大学大学院教育学研究科

伊住 継行

IZUMI, Tsuguyuki

Graduate School of Education,

Okayama University

要旨：本研究の目的は、大学1年生を対象に、入学時から1年次終了までの大学生活上の健康度・生活習慣の変容について調査するとともに、部活動等の所属状況による相違を明らかにすることを目的とした。調査対象は、大学1年生であった。調査は年度内に1人につき3回実施し、453名からの有効回答を得た。調査内容は、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度であった。健康度の変化については対応のある1要因分散分析を行った。さらに、部活動等の所属状況による変容の際については、2要因分散分析を行った。その結果、健康度・生活習慣学期ごとに変容すること、また、所属状況によって相違があることがわかった。今後、年間を通じて一定集団での活動ができる科目や健康度の向上を図るための初年次教育カリキュラムの検討が求められる。

Abstract： The purpose of this study is to investigate changes in the health and lifestyle habits of first-year college students from the time of their entrance to the end of their first year, and to identify differences by clubs and other affiliations. The survey targeted first-year college students. The survey was conducted three times per person during the academic year, and 453 valid responses were obtained. The survey covered physical health, mental health, and social health. A one-way analysis of variance was conducted for changes in health. A two-way analysis of variance was conducted for changes due to club activities and other affiliations. The results showed that health and lifestyle changed from semester to semester, and that there were differences by affiliation status. In the future, it will be necessary to consider not only a first-year education curriculum for health promotion, but also courses that allow students to participate in specific club activities

throughout the year.

キーワード：大学新入生，初年次教育，生活習慣，発育発達

Keywords：freshman student, first-year education, Lifestyle, Growth and Development

I. 問題・目的

近年，新入学生の大学適応が問題視され，大学生のリアリティ・ショックが指摘されている（半澤，2007）。ベネッセ教育総合研究所（2022）は，現在通っている大学に対して，20%程度の不本意入学者がいる可能性が指摘している。また，不本意入学者は，大学生活を送るうえで，休学や退学につながりやすいことが指摘されている（山田，2006）。そのため，入学前教育をはじめとした入学前後の対応が問われている。さらに，大学生活は生活習慣が最も悪化する時期（徳田，2014）と述べられている。著者らは，大学生の主体的な学びへの促進や大学生活へのスムーズな移行を目指し，これまで初年次学生の生活習慣や大学への大学適応などを検討してきた（宮本ほか，2023；常浦ほか，2024）。

以上の先行研究を踏まえ，大学生が大学へ適応していくには，大学内のさまざまなコミュニティに所属することが重要と考えられる。また，生活習慣ならびにそれに付随する健康度も部活動やサークル等による所属の違いによる影響を受けることが推察される。そこで本研究では，大学1年生を対象に，入学時から1年次終了までの健康度・生活習慣の変容について縦断調査するとともに，部活動等の所属状況による相違を明らかにすることを目的とした。

II. 方法

2-1. 調査対象

本調査の対象者は私立大学1校の大学1年生704名であった。調査対象者に対して，2024年4月上旬の授業1回目にGoogleフォームを用いたアンケート調査を実施した。なお，調査を実施するにあたり，環太平洋大学倫理規定を遵守した。倫理的配慮として，調査は無記名式であり，回答が任意であることを明記した。その結果，620名の回答が得られた。続いて，2023年7月下旬の授業において同様の手順でアンケート調査を実施した。最後に2024年1月上旬の授業最終回において同様の手順でアンケート調査を実施した。第一次調査から第三次調査における回答のうち，最終的な有効回答者数は453名であった。

2-2. 調査内容

1) 基本情報

部活動等の所属状況について「部活動」「サークル等」「所属なし」の選択式で回答を求めた。

2) 健康度・生活習慣の実態

健康度・生活習慣診断検査（徳永，2005）のうち，下記の①身体的健康度（Q1～4），②精神的健康度（Q5～8），③社会的健康度（Q9～12）の項目を用いた。

Q1. 毎日，ぐっすり眠っている

Q2. 食欲はある

Q3. 勉強や仕事ができる体力はある

Q4. 肥えすぎや痩せすぎはない

Q5. 集団やグループにうまく適応していない

Q6. 対人関係で気まずい思いをしている

Q7. いつもイライラしている

Q8. 勉強がはかどらず困っている

Q9. 毎日の生活は充実している

Q10. 教養・趣味的活動を行っている

Q11. 自分の人生に希望や夢を持っている

Q12. 地域（学校も含む）でのいろいろな行事参加
あるいはクラブ・サークルに参加している

回答形式は，「全くあてはまらない」「あまりあてはまらない」「ややあてはまる」「あてはまる」「とてもあてはまる」の5件法で回答を求めた。

2-3. 統計処理

本調査の統計有意水準は5%未満とし，データ分析は，IBM SPSS Statistics 29を用いた。

本稿で用いた下位尺度ごとに内的一貫性の分析を行った。本稿上では，第一次，第二次，そして第三次調査のいずれの下位尺度においても，クロンバックの α 係数が0.70以上を示したことから，本調査票の内的一貫性は担保されていると考える（表1）。

表1 下位尺度の信頼係数

尺度	下位尺度	項目	α 第一次	α 第二次	α 第三次
健康度・生活習慣診断検査	身体的健康度	4	0.853	0.858	0.82
	精神的健康度	4	0.848	0.842	0.793
	社会的健康度	4	0.828	0.849	0.83

入学次と前期終了時、後期終了時点の健康度・生活習慣について検討するため、対応のある1要因分散分析を行った。また、主効果が認められた場合に多重比較検定を実施した。さらに、所属状況による相違を検討するため、従属変数を「身体的健康度」、「精神的健康度」、ならびに「社会的健康度」の因子得点、独立変数を部活動等の所属「部活動 (n=288)」「サークル等 (n=68)」「所属なし (n=97)」及び調査時期として、1要因に対応がある2要因分散分析を行った。

Ⅲ. 結果

3-1. 大学1年生の健康度・生活習慣の変容について

健康度の因子得点については、「身体的健康度」と「精神的健康度」に有意な主効果が認められた。多重比較検定の結果、「身体的健康度」は、調査時期の1回目と比べて2回目と3回目で低値を示し、有意な差が認められた。次に「精神的健康度」は、1回目よりも2回目で高値を示し、有意な差が認められた(表2)。

表2 対応のある1要因分散分析の結果

要因(source)	分散分析				多重比較検定
	df	F	P	偏 η^2	
身体的健康度	2	11.02	0.0 *	0.0	2回目, 3回目<1回目
被験者	452	1.57	0.0 *		
誤差	904	(9.8)			
精神的健康度	2	3.66	0.0 *	0.0	2回目<1回目
被験者	452	1.25	0.0 *		
誤差	904	(12.2)			
社会的健康度	2	0.21	0.8	0.0	
被験者	452	1.55	0.0 *		
誤差	904	(10.3)			

3-2. 部活動等の所属による健康度の違い

調査対象である大学生の部活動等の所属の差異による健康度・生活習慣の変容を検討するために、従属変数を健康度・生活習慣の下位尺度因子得点、独立変数を「部活動/サークル等/所属なし」と調査時期「1回目/2回目/3回目」として、1要因に対応がある2要因分散分析を行った。結果を表3に示す。

まず「身体的健康度」において、主効果ならびに交互作用が認められた。そこで、単純主効果の検定を行ったところ、調査時期における1回目において、「部活動」と「所属なし」において有意な差が認められた。さらに、3回目は「部活動」と「サークル等」の所属間において有意な差が認められた。続いて、「部活動」においては、1回目と2回目、1回目と3回目、2回目と3回目のすべてに有意な差が認められ

た。「サークル等」においては、1回目と3回目、2回目と3回目に有意な差が認められた。「所属なし」では、いずれも有意な差が認められなかった。また、調査1回目では、「部活動」所属者が「所属なし」と比べて高値を示し、有意な差が認められたが、3回目では有意差が認められなかった。「サークル等」所属者では、1回目から3回目にかけて値が低下し、3回目時点では「部活動」所属者と比べて低い結果であった。「部活動」所属者は、1回目から2回目で低下するものの、3回目では2回目よりも向上した。

次に「精神的健康度」においても、主効果ならびに交互作用が認められた。そこで、単純主効果の検定を行ったところ、所属に有意な差が認められた。調査1回目では、「部活動」所属者が「サークル等」及び「所属なし」と比べて低値を示し、有意な差が認められた。加えて、3回目でも、「部活動」所属者は「所属なし」よりも低値を示し、有意な差が認められた。また「部活動」所属者では2回目の値が最も高く、1回目と2回目、2回目と3回目に有意な差が認められた。

最後に「社会的健康度」においても、主効果ならびに交互作用が認められた。そこで、単純主効果の検定を行ったところ、1回目と3回目において「所属なし」が「部活動」及び「サークル等」と比べて低値を示し、有意な差が認められた。また、「部活動」では1回目と2回目で低下し、有意な差が認められた。一方、「所属なし」では1回目と2回目に向上し、有意な差が認められた。

Ⅳ. 考察

4-1. 健康度の変容

本研究では、大学1年生を対象に、入学時から1年次終了までの大学生活上の健康度・生活習慣の変容について縦断調査を行った。その結果、学期ごとに変容することがわかった。また、部活動等の所属状況によっても相違があることがわかった。

「身体的健康度」は、調査時期の1回目の入学時に比べて2回目である前期終了時と3回目である後期終了時で低下することがわかった。この結果は、徳田(2014)が指摘した「大学生は最も生活習慣が悪化する時期」を支持する結果といえるだろう。所属状況別にみると、「部活動」所属者では、入学時から前期期間において低下するものの、その後改善がみられることから、前期のフォローアップが大切といえるだろ

表3 部活動等の所属による2要因分散分析の結果

要因(source)	分散分析				多重比較検定
	df	F	P	偏 η^2	
(被験者間要因)					
所属	2	1.53	0.2	0.0	2回目: ns
誤差	450	(15.4)			1回目: 所属なし<部活動 3回目: サークル等<サークル等
(被験者内要因)					
身体的健康度	2	3.76	0.0	*	0.0 所属なし: ns
身体的健康度×所属	4	4.52	0.0	*	0.0 部活動: 2回目, 3回目<1回目
誤差	900	(9.7)			サークル等: 3回目<1回目, 2回目
(被験者間要因)					
所属	2	4.64	0.01	*	0.02 2回目: ns
誤差	450	(12.6)			1回目: 所属なし<部活動, サークル等 3回目: 所属なし<部活動, サークル等
(被験者内要因)					
精神的健康度	2	0.07	0.92		0.00 サークル等, 所属なし: ns
精神的健康度×所属	4	4.88	0.00	*	0.02 部活動: 1回目<2回目, 3回目<2回目
誤差	900	(10.0)			
(被験者間要因)					
所属	2	7.19	0.00	*	0.03 2回目: ns
誤差	450	(18.4)			1回目: 所属なし<部活動, サークル等
(被験者内要因)					
社会的健康度	2	1.32	0.26		0.00 サークル等: ns
社会的健康度×所属	4	4.22	0.00	*	0.02 部活動: 2回目<1回目
誤差	900	(12.0)			所属なし: 1回目<2回目

う。

一方、「サークル等」では前期終了時までには維持しているものの、後期終了時に大きく低下していることから、後期のフォローアップが大切といえる。「所属なし」については「部活動」や「サークル等」に比べて低値であるものの維持・向上の傾向がみられる。今後、カリキュラムとの関係についてより詳細な検討が求められる。

次に、「精神的健康度」は、「部活動」所属者は前期終了時に高値を示し、悪化傾向がみられるが、その後、改善していた。「サークル等」所属者においては、入学時は他の所属形態と比べて得点が高い傾向にあったが、1年間を過ごす中で低下がみられた。つまり、少しずつ精神的健康度が良くなる傾向であった。一方で、「所属なし」は、入学時から前期終了時に得点が低下したものの、後期終了時にやや高くなり、精神的健康度の悪化がみられた。前年度の調査結果を報告した著者らの論文でも、大学生の精神的健康度は、学

年上がるにつれて低下の傾向があった（宮本ほか、2023）。本研究は1大学の1年生のみを対象とした限定的な結果ではあるものの、部活動等への所属が精神的健康度に良好な結果をもたらす可能性が示唆された。そのため、「所属なし」の学生の精神的なサポートがより必要といえるだろう。

最後に「社会的健康度」は、入学時に「所属なし」が「部活動」や「サークル等」に比べて低い結果であった。その後、前期終了時に向上がみられるものの、1年間を通じて低い。調査対象校のカリキュラムから、前期期間は教養教育科目が多く実施されており、部活動等の所属に関わらず、授業の中での様々なグループでの活動等が経験でき、一定程度の向上がみられた可能性がある。一方、後期授業からは学科を主とした専門科目が増え、高校までとも異なり、個人での活動が多くなる傾向にある。そのため、社会的健康度にも影響したものと推察される。初年次教育の期間におけるカリキュラムの編成として、一定期間、同

質グループの活動が可能なカリキュラムを設定することは、大学生生活を充足させていくうえで重要な取り組みとなり得る。

V. まとめ

本研究では、入学時から1年次終了までの大学生活上の健康度・生活習慣の変容について、部活動等の所属状況の相違も含めて検討してきた。その結果、健康度・生活習慣は学期ごとに変容すること、また、所属状況によって相違があることがわかった。これまでの著者らの取り組みにおいて、健康度・生活習慣に関する変数は大学適応に関係することを示してきた（常浦ほか、2024）。これらのことから、健康度・生活習慣を整えることは、初年次期間において重要といえる。今後はカリキュラムも含めて教育ならびにサポートの体制を検討する必要があるだろう。

最後に本調査は入学時から大学1年次の最終授業時点で実施した結果である。部活動等の所属は、退部など、2年次以降も変化していくことが想定される。長期的な縦断調査によって、学生たちの4年間の変容を明らかにしていくことは、大学生生活の充足度を高めていくためにも重要といえる。

付記

本研究は、IPU特別プロジェクト研究（2023年）の成果の一部です。ここに記して感謝いたします。

注)

本研究は無記名式にて実施したため、研究倫理審査を行っていない。ただし、第一次から第三次調査の回答状況を照合する目的で、直ちに個人が特定できない形で識別番号の入力を依頼したが、目的以外での使用はしていない。

引用参考文献一覧

- ①ベネッセ教育総合研究所（2022）第4回大学生の学習・生活実態調査。
https://benesse.jp/berd/koutou/research/detail_5772.html（参照日2024年8月31日）
- ②中央教育審議会（2008）学士課程教育の構築に向けて（答申）。
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1217067.htm（参照日2023年9月3日）

- ③千島雄太・水野雅之（2015）入学前の大学生生活への期待と入学後の現実が大学適応に及ぼす影響－文系学部の新入生を対象として－。教育心理学研究, 63, p.228-241.
- ④半澤礼之（2007）大学生における「学業におけるリアリティ・ショック」尺度の作成。キャリア教育研究, 20, p.15-24.
- ⑤大久保智生（2005）青年の学校への適応感とその規定要因－青年用適応感尺度の作成と学校別の検討－。教育心理学研究, 53, p.307-319.
- ⑥大隅香苗・小塩真司・小倉正義・渡邊賢二・大崎園生・平石賢二（2013）大学新入生の大学適応に及ぼす影響要因の検討－第1志望か否か、合格可能性、仲間志向に注目して－。青年心理学研究, 24(2), p.125-136.
- ⑦島田奈美・本間利通（2022）大学生活に対する期待と現実のギャップと大学への適応に関する探索的研究。流通科学大学高等教育推進センター紀要, 7, p.93-109.
- ⑧徳田完二（2014）わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題。立命館人間科学研究, 29, p.95-110.
- ⑨徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL2）」の開発。健康科学, 27, p.57-70.
- ⑩和田実（1992）大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響。教育心理学研究, 40, p.386-393.
- ⑪宮本彩・木戸和彦・本村大輔・岡田航平・畑島紀昭・常浦光希（2023）大学生活への期待と実態に関する調査－大学1年生から3年生を対象として－。環太平洋大学紀要23巻, p.29-35.
- ⑫常浦光希・平松美由紀・宮本彩・木戸和彦・本村大輔・伊住継行・畑島紀昭・影山映里・岡田航平（2024）大学生活への期待と現実及び生活習慣が大学生活への適応に及ぼす影響。環太平洋大学紀要24巻, p.39-43.
- ⑬山田ゆかり（2006）大学新入生における適応感の検討。名古屋文理大学紀要, 6巻, p.29-36.