

大学生アスリートにおける健康リテラシーに関する調査

Survey on health literacy in college athletes.

体育学部健康科学科
三瀬 貴生
MISE, Takao
Department of Health Science
Faculty of Physical Education

体育学部体育学科
青木 謙介
AOKI, Kensuke
Department of Physical Education
Faculty of Physical Education

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部
佃 文子
TSUKUDA, Fumiko
Faculty of Sport, Biwako Seikei Sport College

キーワード：健康リテラシー，セルフコンディショニング，自己管理，大学生アスリート

I. はじめに

オタワ憲章（1986）で提唱されたヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することを増大させようとするプロセスである」と定義されている。近年、生活習慣病の予防対策や高齢者の転倒予防対策など健康を維持するための取り組みがなされている。しかし、これらは受動的な対策であり、人々が主体的に自ら健康をコントロールし、改善しているとは言い難い。ヘルスプロモーションを実現していくには、自己の健康管理において、適切な意思決定に必要な基本的健康情報を収集し、効果的に利用することが望まれる（日本健康教育学会，2008）。このような個人的能力のことを、健康リテラシー（health literacy）と呼ぶ。

古田（2012）は、学校で教員が保健指導を行う際、教員が自ら情報を集め分析し、その内容を批判的に吟味して、有用な知見を実際の保健指導に適用することができる能力が必要であると述べている。

本学では体育教師やトレーナーを目指す学生が在籍しており、学生の中から健康リテラシーを高めることは、卒業後の活動にとって有意義であると考えられる。

また、スポーツ活動では、外傷・障害が発生することがあり、アスリートにとってスポーツ外傷・障害の予防とコンディショニングは競技力向上に向けて欠かせない要素である（日本体育協会，2007）。大学生ア

スリートにとって、コンディションを維持・向上するためにコンディショニングの専門家が専属でつくことは現実的に難しく、自己管理すなわちセルフコンディショニングできる能力が重要といえる。そして、健康リテラシーを高めることは、結果的にセルフコンディショニングできる能力を養うことにもつながると考えられる。しかしながら、健康リテラシーに関する先行研究は少なく、その育成方法に関しても明らかではない。そこで本研究では、本学学生における健康リテラシーの実態を調査し、健康リテラシー育成とセルフコンディショニング能力向上に向けた一資料を得ることを目的とした。

II. 目的

健康リテラシー育成及びセルフコンディショニングの能力向上を目的とした。そのためには、本学における大学生アスリートの健康リテラシーについて現状を把握する必要がある。そこで、本学における学生を対象に質問紙調査を実施し、健康リテラシーの基礎データを得ることを目的とした。

III. 対象及び方法

III - i 対象

環太平洋大学体育学部体育学科に所属する1, 2年生とした。各学年の必修科目の講義前に、健康リ

テラシー質問紙を配布して実施した。質問紙の実施前に質問紙の趣旨と記入上の注意点について資料(参考資料①)をもとに説明し、同意を得た学生に記入及び提出させた。

Ⅲ - ii 健康リテラシー質問紙の内容

対象者の学年、性別、所属部活、競技レベル{チーム競技は(A・B・C)、個人競技は(国際・全国・地方・県)}について回答させた。チーム競技のAはレギュラーあるいはAチーム、Bは準レギュラーあるいはBチーム、Cは非レギュラーあるいはCチームとし、各対象者でもっともあてはまるものを選択させた。

質問紙の質問項目は全54項目からなり、健康情報の伝達、食事管理、トレーニングの自己調整、自己情報の処理、セルフコンディショニングなどに関するものであった(参考資料②)。各質問項目において、「6：非常にあてはまる」「5：あてはまる」「4：どちらかというにあてはまる」「3：どちらかというにあてはまらない」「2：あてはまらない」「1：全くあてはまらない」の6段階評価で回答させた。

Ⅲ - iii 分析方法

各質問項目における平均点を算出し、4点以上(「どちらかというにあてはまる」)の項目をポジティブ項目(P項目)、4点以下(「どちらかというにあてはまらない」)の項目をネガティブ項目(N項目)とし、①1,2年生全体 ②学年別 ③性別 ④競技レベル別 ⑤競技種目別、各々におけるP項目とN項目の比率を算出した。

なお、質問項目の中には、「あてはまる」と回答した場合、ネガティブな結果に捉えられる逆転項目がある。その項目に関しては、平均値が4点以下をP項目、4点以上をN項目として扱った。また、記入漏れなど欠損データに関しては除外した。

Ⅳ. 結果

1. 健康リテラシー質問紙回収率

質問紙の回収率の内訳は、1年生において165名に対し、回収数は142枚で回収率86.1%であった。2年生においては169名に対し回収数111枚で回収率65.7%であった(表1)。

質問紙の回収数における男女比は、男198名

(78%), 女55名(22%)であった(図1)。

表1 健康リテラシー質問紙回収率

	1年生	2年生
全体数(名)	165	169
回収数(枚)	142	111
回収率(%)	86.1	65.7

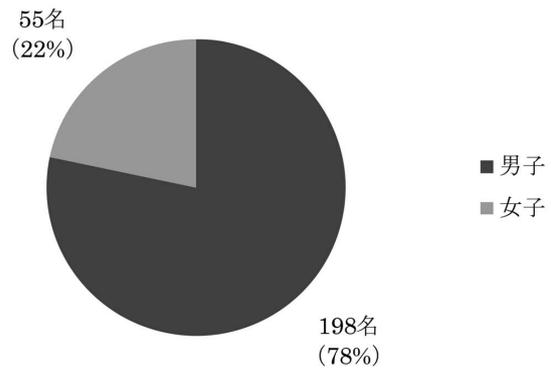


図1 健康リテラシー質問紙回収数の男女比

2. 1,2年生全体におけるP項目、N項目の比率

質問項目54項目中、N項目は43(79.6%), P項目は11(20.4%)でネガティブな項目が高率を示した(図2)。

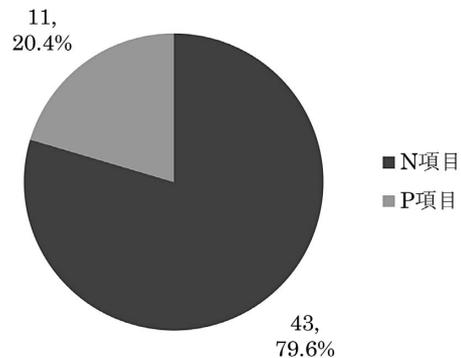


図2 1,2年生全体におけるP項目、N項目の比率

3. 学年別P項目、N項目の比率

1年生における比率は、N項目44(81.5%), P項目10(18.5%), 2年生における比率はN項目41(75.9%), P項目13(24.1%)であった。2年生は1年生よりP項目の比率がやや高い傾向であったが、いずれもN項目が高率を示した(表2)。

表2 学年別P項目, N項目の比率

	N項目	P項目
1年生 (n=142)	44 (81.5%)	10 (18.5%)
2年生 (n=111)	41 (75.9%)	13 (24.1%)

4. 性別におけるP項目, N項目の比率

男子における比率は, N項目43 (79.6%), P項目11 (20.4%), 女子における比率はN項目42 (77.8%), P項目12 (22.2%)であった。男女ともにN項目が高率を示した(表3)。

表3 性別におけるP項目, N項目の比率

	N項目	P項目
男子 (n=198)	43 (79.6%)	11 (20.4%)
女子 (n=55)	42 (77.8%)	12 (22.2%)

5. 競技レベル別P項目, N項目の比率

競技レベルの内訳は, A:42名(24.4%), B:57名(33.1%), C:22名(12.8%), 全国:15名(8.7%), 地方:13名(7.6%), 県:23名(13.4%)であった(図3)。なお, 欠損データ数は81であった。

競技レベルAにおける比率は, N項目39(72.2%), P項目15(27.8%), 競技レベルBにおける比率はN項目42(77.8%), P項目12(22.2%), 競技レベルCにおける比率はN項目46(85.2%), P項目8(14.8%)であった。競技レベル全国における比率は, N項目41(75.9%), P項目13(24.1%), 競技レベル地方における比率はN項目30(55.6%), P項目24(44.4%), 競技レベル県における比率はN項目43(79.6%), P項目11(20.4%)であった(表4)。いずれの競技レベルにおいてもN項目が高率を示したものの, 競技レベルが低い集団より高い集団の方がP項目の比率は高い傾向にあった。

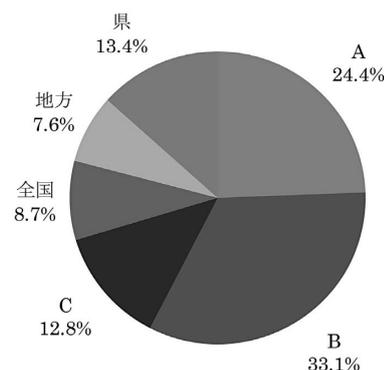


図3 競技レベルの内訳

表4 競技レベル別P項目, N項目の比率

	N項目	P項目
A (n=42)	39 (72.2%)	15 (27.8%)
B (n=57)	42 (77.8%)	12 (22.2%)
C (n=22)	46 (85.2%)	8 (14.8%)
全国 (n=15)	41 (75.9%)	13 (24.1%)
地方 (n=13)	30 (55.6%)	24 (44.4%)
県 (n=23)	43 (79.6%)	11 (20.4%)

6. 競技種目別P項目, N項目の比率

所属する部活の内訳は, 陸上競技51名(23.6%), サッカー41名(19.0%), 硬式野球30名(13.9%), ソフトボール25名(11.6%), ハンドボール18名(8.3%), 剣道12名(5.6%), 女子柔道11名(5.1%), ラグビー8名(3.7%), バレーボール6名(2.8%), 自転車5名(2.3%), 女子レスリング4名(1.9%), 女子バスケット3名(1.4%), マーチングバンド2名(0.9%)であった(図4)。なお, 欠損データ数は37であった。

剣道における比率は, N項目46(85.2%), P項目8(14.8%), 硬式野球における比率はN項目43(79.6%), P項目11(20.4%), サッカーにおける比率はN項目45(83.3%), P項目9(16.7%), 女子柔道における比率は, N項目34(63.0%), P項目20(37.0%), 女子バスケットにおける比率はN項目36(66.7%), P項目18(33.3%), 女子レスリングにおける比率はN項目24(44.4%), P項目30(55.6%), ソフトボールにおける比率はN項目35(64.8%), P項目19(35.2%), バレーボールにおける比率はN項目43(79.6%), P項目11(20.4%), ハンドボールにおける比率はN項目40(74.1%), P項目41(25.9%), マー

チングバンドにおける比率はN項目44 (81.5%), P項目10 (18.5%), ラグビーにおける比率はN項目38 (70.4%), P項目16 (29.6%), 陸上競技における比率はN項目32 (59.3%), P項目22 (40.7%), 自転車競技における比率はN項目43 (79.6%), P項目11 (20.4%)であった(表5)。女子レスリングでは、P項目がN項目より高率を示したが、それ以外の競技ではN項目がP項目より高率であった。

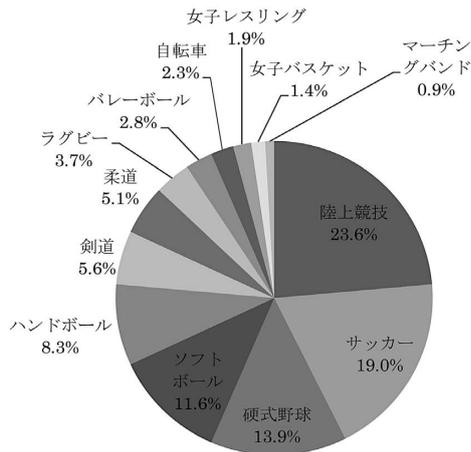


図4 所属する部活動の内訳

表5 競技種目別P項目, N項目の比率

	N項目	P項目
剣道 (n=12)	46 (85.2%)	8 (14.8%)
硬式野球 (n=30)	43 (79.6%)	11 (20.4%)
サッカー (n=41)	45 (83.3%)	9 (16.7%)
女子柔道 (n=11)	34 (63.0%)	20 (37.0%)
女子バスケット (n=3)	36 (66.7%)	18 (33.3%)
女子レスリング (n=4)	24 (44.4%)	30 (55.6%)
ソフトボール (n=25)	35 (64.8%)	19 (35.2%)
バレーボール (n=6)	43 (79.6%)	11 (20.4%)
ハンドボール (n=18)	40 (74.1%)	14 (25.9%)
マーチングバンド (n=2)	44 (81.5%)	10 (18.5%)

ラグビー (n=8)	38 (70.4%)	16 (29.6%)
陸上競技 (n=51)	32 (59.3%)	22 (40.7%)
自転車競技 (n=5)	43 (79.6%)	11 (20.4%)

なお、参考資料として、各質問項目における平均値及び標準偏差の一覧表を示す(参考資料③~⑤)。

V. 考察

1. 全体の傾向

今回の調査対象となった学生全体の傾向としては、N項目が79.6%と自己の健康や食事、トレーニングなどの情報収集をし、効果的に利用することに関してネガティブな傾向がみられた。H26年度の体育学科新入生を対象とした外傷・障害に関するアンケート調査の結果によると、外傷・障害経験を有する者は約80%であった(三瀬ら, 2014)。外傷・障害の経験との因果関係は明らかでないが、食事やトレーニング、健康などの自己管理に関する情報を処理し、実行する意識はネガティブなのが現状であり、改善していく必要があると考えられる。

2. 性別及び学年間の傾向

N項目の比率は、1年生で81.5%、2年生で75.9%、男子で79.6%、女子で77.8%と全体の傾向と同様であった。2年生ではP項目24.1%と1年生18.5%よりやや高い比率であった。体育学科では栄養、トレーニングなどに関する講義を受講しているため、学習期間の長い2年生は1年生よりP項目が高かった可能性が推測された。

3. 競技レベル間の傾向

競技レベル別におけるN項目は、どのレベルにおいてもP項目より高率であり、全体の傾向と同様であった。しかしながら、競技レベルの高いA, B, 全国, 地方では、競技レベルC, 県よりもP項目の比率が高く、競技レベルの高い選手では健康リテラシーが高い傾向がみられた。

4. 競技種目間の傾向

女子レスリングではP項目が55.6%と今回の調査で

は唯一、P項目の比率がN項目を上回った。それ以外の競技では、すべてN項目の比率がP項目より高率であったが、陸上競技、女子柔道、ソフトボール、女子バスケットはP項目の比率が30%以上、ハンドボール、ラグビーではP項目25%以上で1、2年生全体の比率より高率であった。ただし、競技種目間において、対象となったn数に大きな差があり、その競技の傾向としては捉えがたいものがある。しかしながら、N項目の比率が高い競技が多いため、健康リテラシーを高める取り組みを実施する必要性があると考えられる。

VI. まとめ

本研究では、本学の学生における健康リテラシーの現状を把握するため、体育学科の学生を対象に健康リテラシー質問紙調査を実施し、以下の結論を得た。

1. 1、2年生全体の傾向として、健康リテラシーはネガティブな傾向にあり、改善する必要がある。
2. 2年生は1年生よりポジティブな項目の比率が高い傾向にあった。
3. 競技レベルの高い学生では、ポジティブな項目が高い傾向にあった。
4. 女子レスリングはポジティブな項目がネガティブな項目より多かったものの、ネガティブな項目の比率の方が高い競技が多く、健康リテラシーを高めることが望ましい。

参考文献

- 1) 古田 真司 (2012) 「保健指導で教員に求められる健康情報リテラシー」, 『東海学校保健研究』, Vol. 36, No. 1, pp. 19-28
- 2) 三瀬 貴生ら (2014) 「体育系大学新生におけるセルフコンディショニング実施状況」, 『日本臨床スポーツ医学会誌 (第25回日本臨床スポーツ医学学術集会抄録集)』, Vol. 22, No. 4, pp. 205
- 3) 日本健康教育学会編著『健康教育 ヘルスプロモーションの展開』, 保健同人社, pp. 12-19, 2008年
- 4) 財団法人日本体育協会『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻 予防とコンディショニング』, 文光堂, pp. 3-5, 2007年

『トレーニング・健康情報に関するアンケート調査』参加のお願い

私は現在、『健康リテラシーを向上させる方法』について研究しております。情報化社会といわれる昨今、あふれる情報の中から自己に必要な情報を取捨選択し、必要な情報を活用することはヘルスプロモーション（「人々が自分の健康を自ら管理し、改善できるようにしていくプロセス」オタワ憲章より）においても重要なことであると考えられます。このような能力は、健康リテラシーと呼ばれております。

本調査は、トレーニングや健康情報に関する健康リテラシーについてアンケート調査を行い、これらの健康リテラシーを向上させるための手法を開発するための基礎資料とすることを目的としています。

以下、アンケート調査の概要を記しましたので、参加に同意していただける方は、ご協力をお願いします。

- 調査対象：体育・スポーツ系大学生
- 調査方法：質問紙法
- 調査内容：学科、学年、性別、トレーニング・健康情報の具体的な活用に関する項目（6段階評価）54項目
- 個人情報への配慮：この調査は無記名です。学科、学年、性別以外に個人を特定される項目はございません。また、この調査により得られた情報は本研究のみに使用します。
- 参加の自由と中止の自由：この調査への参加は個人の自由です。また、途中でこの調査の中止を申し出ることは参加者の自由であり、それによる不利益が生じることはありません。

【研究責任者】

環太平洋大学 体育学部
健康科学科 講師 三瀬貴生

【連絡先】

岡山市東区矢津 2050 番地 13
環太平洋大学第 2 キャンパス
Tell : 086-238-3218 (直通)
E-mail : t.mise@ipu-japan.ac.jp

トレーニング・健康情報に関するアンケート

以下の質問について、あてはまるものに○をつけてください。

所属： 学校 / 学年： 年 / 性別： 男・女 回答年月日 年 月 日
 所属： 所属なし・所属あり(A・B・C) / 所属なし・所属あり(国・都・道・支庁・県)

質問に あてはまる	あてはまる							
○定期的に自分の体力を測定する	6	5	4	3	2	1		
○トレーニングをしたら、内容や時間を記録する	6	5	4	3	2	1		
○自分がベストのパフォーマンスができる体重を維持している	6	5	4	3	2	1		
○日々の自分の健康状態を把握する指標がある	6	5	4	3	2	1		
○食べ物や飲み物を購入するときは、成分表示を知っている	6	5	4	3	2	1		
○ドーピングの禁止薬物を知っている	6	5	4	3	2	1		
○喫煙による病気のリスクを具体的に知っている	6	5	4	3	2	1		
○体力測定の前年との標準値を知っている	6	5	4	3	2	1		
○自分の行っているスポーツに多い傷害を知っている	6	5	4	3	2	1		
○テレビや雑誌で見た健康情報について疑問があったら調べる	6	5	4	3	2	1		
○健康に関する情報を自分から進んで調べることは少ない	6	5	4	3	2	1		
○新しいトレーニングを開始するときは、本などで正しい方法や期待される効果について調べる	6	5	4	3	2	1		
○話題になっている健康に関する本や雑誌には目を通すようにしている	6	5	4	3	2	1		
○健康情報番組はあまり見ない方だ	6	5	4	3	2	1		
○現在の自分の体重と体脂肪率を知っている	6	5	4	3	2	1		
○新しいトレーニング方法が紹介されたら効果があるかどうか確かめる	6	5	4	3	2	1		
○雑誌やテレビで紹介される健康法を信じやすい	6	5	4	3	2	1		
○これまで続けてきたトレーニング方法は変えない	6	5	4	3	2	1		
○手に入れた健康情報が古くなっていないかどうか注意している	6	5	4	3	2	1		
○たくさんさんのトレーニング方法の中から、自分の目的に合った方法を見つけて実行することができる	6	5	4	3	2	1		
○常に食事の量に注意している	6	5	4	3	2	1		
○栄養のバランスを考えて食事をしている	6	5	4	3	2	1		
○食事を取るタイミングを考えている	6	5	4	3	2	1		
○不足している栄養素はサプリメントなどで補っている	6	5	4	3	2	1		
○自分の体力や身体の状態を把握して記録として整理、保管している	6	5	4	3	2	1		
○体力や身体の状態の変化を図や表にしてみることがある	6	5	4	3	2	1		
○脂肪や関節の動きを理解するために、実際に動きながら確認してみることがある	6	5	4	3	2	1		
○目標と現状をじっくり考えてトレーニング計画を立てている	6	5	4	3	2	1		
○自分で定期的なトレーニング計画を直し修正している	6	5	4	3	2	1		

参考資料② 健康リテラシー質問紙

質問に あてはまる	あてはまる						
○その日の体調に合わせてトレーニング内容を変更している	6	5	4	3	2	1	
○人のまねをしてトレーニングをすることが多い	6	5	4	3	2	1	
○紹介されている運動がなくても工夫して同じトレーニングを考案することができる	6	5	4	3	2	1	
○思いっぴでトレーニングをすることが多い	6	5	4	3	2	1	
○体力や身体の状態を把握しながら自分の食生活や睡眠時間が適切かどうかを振り返る	6	5	4	3	2	1	
○自分の日常生活の中でストレスの原因となるものを理解している	6	5	4	3	2	1	
○自分が行っているトレーニング方法を人に説明できる	6	5	4	3	2	1	
○医者と話そうときに自分の身体の状態を説明して説明できる	6	5	4	3	2	1	
○体力測定の結果から自分の課題を明確化してトレーニングに相談している	6	5	4	3	2	1	
○体力や身体の状態結果について友達と話し合うことがある	6	5	4	3	2	1	
○友達とトレーニングに関する情報交換を行うことがある	6	5	4	3	2	1	
○友達とトレーニングに助言することがある	6	5	4	3	2	1	
○チームメイトにトレーニングの目的や効果を説明できる	6	5	4	3	2	1	
○中学生や高校生にトレーニングの目的や効果をわかりやすく説明できる	6	5	4	3	2	1	
○指導対象の中高生や大学生にトレーニングの目的や効果を把握するよう努めている	6	5	4	3	2	1	
○他者の体力測定の結果を分析できる	6	5	4	3	2	1	
○運動不足の人に親しみやすいトレーニング方法がある	6	5	4	3	2	1	
○体力測定の結果に基づいて、個人に対応したトレーニングのアドバイスができる	6	5	4	3	2	1	
○練習後2分以上のストレッチを自主的に行っている	6	5	4	3	2	1	
○練習時間外に補強などのトレーニングを自主的にこなしている	6	5	4	3	2	1	
○ストレッチやトレーニングなどは自分の身体で改善すべき点を理解して行っている	6	5	4	3	2	1	
○身体に痛みがあっても自分で解決（改善）できる場合がある	6	5	4	3	2	1	
○テーピングは自分で巻ける範囲は自らすすんで行う	6	5	4	3	2	1	
○打撲や捻挫など生じた場合、アイシングなど自分でできる応急処置は自らすすんで行う	6	5	4	3	2	1	
○怪我が多いのは、自己責任である	6	5	4	3	2	1	

アンケートへの参加 ありがとうございます。

【研究責任者】
 環太平洋大学 体育学部 健康科学科講師 三瀬 貴生
 【連絡先】
 岡山県岡山市東区矢津2050番地 環太平洋大学新キャンパス
 Tel 08-238-3218 (直通)
 E-mail : t.mise@lpu-lapan.ac.jp

参考資料③ 全体平均値, 学年平均値, 性別平均値

No.	質問文章	逆転項目	全体平均	全体SD	1年平均		データ数	2年平均		データ数	男子平均		データ数	女子平均		データ数
					1年平均	1年SD		2年平均	2年SD		男子平均	男子SD		女子平均	女子SD	
Q1	定期的に自分の体力を測定する	○	3.19	1.32	3.18	1.34	142	3.20	1.29	109	3.10	1.31	198	3.53	1.30	53
Q2	トレーニングをしたら、内容や時間を記録する	○	2.81	1.38	2.84	1.39	142	2.77	1.36	110	2.62	1.32	197	3.49	1.35	55
Q3	自分がベストのパフォーマンスができる体重を維持している	○	3.49	1.31	3.43	1.29	140	3.56	1.32	109	3.47	1.36	194	3.55	1.09	55
Q4	日々の自分の健康状態を把握する指標がある	○	3.25	1.33	3.30	1.40	141	3.18	1.22	111	3.22	1.40	198	3.37	1.02	54
Q5	食べ物や飲み物を購入するときは、成分表示を気にする	○	3.01	1.50	2.88	1.49	142	3.18	1.49	111	2.87	1.51	198	3.51	1.35	55
Q6	ドーピングの禁止薬物を知っている	○	3.55	1.59	3.39	1.63	142	3.76	1.51	110	3.54	1.65	197	3.60	1.34	55
Q7	喫煙による病気のリスクを具体的に知っている	○	4.45	1.24	4.33	1.34	141	4.60	1.07	111	4.48	1.22	197	4.35	1.28	55
Q8	体力測定と同年齢の標準値を知っている	○	3.06	1.28	2.97	1.40	141	3.17	1.09	111	3.11	1.33	197	2.87	1.05	55
Q9	自分の行っているスポーツに多い傷害を知っている	○	4.60	1.18	4.61	1.18	141	4.59	1.19	110	4.60	1.25	196	4.62	0.92	55
Q10	テレビや雑誌で見た健康情報について 疑問があったら調べる	○	3.53	1.35	3.42	1.38	142	3.68	1.29	111	3.54	1.39	198	3.51	1.16	55
Q11	健康に関する情報を自分から進んで調べることは少ない	×	3.58	1.15	3.70	1.21	141	3.41	1.05	111	3.61	1.18	197	3.45	1.02	55
Q12	新しいトレーニングを開始するときは、本などで正しい方法や期待される効果について調べる	○	3.54	1.26	3.65	1.27	142	3.40	1.23	111	3.59	1.32	198	3.36	0.98	55
Q13	話題になっている健康に関する 本や雑誌には目を遣すようにしている	○	3.10	1.19	3.08	1.21	142	3.12	1.18	111	3.07	1.23	198	3.22	1.04	55
Q14	健康情報番組はあまり見ない方だ	×	3.83	1.24	3.94	1.33	141	3.70	1.11	110	3.88	1.28	196	3.67	1.06	55
Q15	現在の自分の体重と体脂肪率を知っている	○	4.21	1.36	3.99	1.35	142	4.49	1.32	110	4.08	1.35	197	4.67	1.31	55
Q16	新しいトレーニング方法が紹介されたら 効果があるかどうか確かめる	○	3.73	1.32	3.80	1.37	142	3.63	1.25	109	3.71	1.36	196	3.78	1.16	55
Q17	雑誌やテレビで紹介される健康法を信じやすい	×	3.28	1.25	3.38	1.26	141	3.15	1.23	110	3.21	1.3023	196	3.55	1.02	55
Q18	これまで続けてきたトレーニング方法は変えない	×	3.51	1.15	3.60	1.21	141	3.39	1.06	111	3.52	1.2364	197	3.45	0.76	55
Q19	手に入れた健康情報が 古くなっていないかどうか注意している	○	3.09	1.16	3.14	1.26	142	3.02	1.02	110	3.09	1.24	197	3.09	0.84	55
Q20	たくさんのトレーニング方法の中から、自分の目的に合った方法を見つけて実行することができる	○	3.81	1.22	3.81	1.25	140	3.81	1.18	111	3.86	1.24	198	3.62	1.10	53
Q21	常に食事の量に注意している	○	3.34	1.36	3.31	1.47	140	3.38	1.20	111	3.29	1.42	196	3.51	1.09	55
Q22	栄養のバランスを考えて食事をしている	○	3.64	1.29	3.67	1.35	142	3.61	1.19	111	3.61	1.34	198	3.78	1.06	55
Q23	食事を取るタイミングを考えている	○	3.48	1.34	3.51	1.43	142	3.44	1.23	111	3.42	1.40	198	3.69	1.11	55
Q24	不足している栄養素はサプリメントなどで補っている	○	2.96	1.46	3.06	1.53	142	2.82	1.35	111	2.97	1.52	198	2.89	1.25	55
Q25	自分の体力や身体の測定結果は 記録として整理、保管している	○	3.09	1.36	3.13	1.42	141	3.04	1.29	110	3.03	1.41	196	3.31	1.16	55
Q26	体力や身体の測定結果の変化を 図や表にして見ることがある	○	2.69	1.27	2.79	1.31	142	2.57	1.21	110	2.62	1.30	197	2.95	1.13	55
Q27	筋肉や関節の動きを理解するために、実際に動きながら確認してみることがある	○	3.46	1.37	3.43	1.37	140	3.50	1.35	111	3.48	1.41	196	3.38	1.18	55
Q28	目標と現状をじっくり考えてトレーニング計画を立てている	○	3.39	1.23	3.39	1.26	140	3.39	1.18	111	3.41	1.26	196	3.33	1.08	55
Q29	自分で定期的にトレーニング計画を見直し修正している	○	3.28	1.27	3.32	1.34	142	3.22	1.19	111	3.30	1.31	198	3.18	1.13	55
Q30	その日の体調に合わせてトレーニング内容を変更している	○	3.70	1.39	3.65	1.43	142	3.76	1.33	111	3.71	1.42	198	3.65	1.24	55
Q31	人のまねをしてトレーニングをすることが多い	×	3.64	1.18	3.66	1.27	142	3.62	1.06	110	3.73	1.21	197	3.33	1.05	55
Q33	思いつきでトレーニングをすることが多い	×	3.64	1.20	3.78	1.25	135	3.46	1.12	110	3.66	1.21	190	3.55	1.17	55
Q32	紹介されている道具がなくても 工夫をして同じトレーニングを考えることができる	○	3.71	1.18	3.74	1.27	141	3.67	1.05	110	3.75	1.21	196	3.58	1.02	55
Q34	体力や身体の測定結果から 自分の食生活や睡眠時間が適切かどうかを振り返る	○	3.53	1.21	3.51	1.21	140	3.55	1.21	110	3.54	1.26	195	3.49	1.01	55
Q35	自分の日常生活の中でストレスの原因となるものを理解している	○	3.80	1.27	3.68	1.38	140	3.95	1.09	111	3.80	1.28	196	3.80	1.21	55
Q36	自分が行っているトレーニング方法を人に説明できる	○	3.77	2.25	3.80	2.83	142	3.74	1.15	111	3.83	2.48	198	3.58	1.07	55
Q37	医者と話そうときに自分の体の情報を整理して説明できる	○	3.58	1.22	3.53	1.21	141	3.65	1.22	111	3.63	1.23	197	3.40	1.14	55
Q38	体力測定の結果から自分の課題を明確化して トレーナーに相談している	○	3.12	1.28	3.20	1.38	141	3.01	1.13	111	3.08	1.31	197	3.24	1.16	55
Q39	体力や身体の測定結果について友達と話し合うことがある	○	3.70	1.26	3.62	1.29	141	3.80	1.21	111	3.72	1.30	197	3.64	1.12	55
Q40	友達とトレーニングに関する情報交換を行うことがある	○	3.71	1.30	3.63	1.29	142	3.81	1.31	111	3.74	1.31	198	3.58	1.26	55
Q41	友達のトレーニングに助言することがある	○	3.49	1.28	3.42	1.29	142	3.59	1.27	111	3.53	1.30	198	3.38	1.21	55
Q42	チームメイトにトレーニングの目的や効果を説明できる	○	3.42	1.21	3.34	1.28	141	3.52	1.11	111	3.44	1.23	197	3.35	1.13	55
Q43	中学生や高校生にトレーニングの目的や効果をわかりやすく説明できる	○	3.44	1.16	3.46	1.25	142	3.42	1.04	111	3.53	1.17	198	3.15	1.09	55
Q44	指導対象の小中高生の健康状態を 把握するように努めている	○	3.04	1.14	3.05	1.14	141	3.04	1.14	110	3.09	1.17	196	2.89	0.98	55
Q45	他者の体力測定の結果を分析できる	○	3.00	1.16	3.07	1.21	142	2.92	1.09	111	3.03	1.22	198	2.91	0.92	55
Q46	運動不足の人に親しみやすいトレーニング方法があったら 紹介する	○	3.31	1.25	3.28	1.27	141	3.36	1.22	110	3.34	1.31	196	3.22	0.97	55
Q47	体力測定の結果に基づいて、個人差に 対応したトレーニングのアドバイスができる	○	3.19	1.23	3.25	1.24	141	3.13	1.20	111	3.21	1.26	197	3.13	1.11	55
Q48	○練習後20分以上のストレッチを自主的に行っている	○	3.17	1.38	3.22	1.31	139	3.12	1.46	110	3.11	1.42	194	3.40	1.20	55
Q49	○練習時間外で補強などのトレーニングを自主的にこなしている	○	3.76	1.31	3.72	1.27	142	3.82	1.36	111	3.75	1.35	198	3.80	1.15	55
Q50	○ストレッチやトレーニングなどは自分の身体で改善すべき点を理解して行っている	○	3.87	1.17	3.82	1.12	142	3.93	1.22	111	3.84	1.19	198	3.95	1.10	55
Q51	○身体に痛みがあっても自分で解決（改善）できる場合がある	○	3.90	1.13	3.79	1.12	141	4.06	1.13	109	3.89	1.15	195	3.95	1.05	55
Q52	○テーピングは自分で巻ける範囲は自らすすんで行う	○	3.78	1.37	3.58	1.33	142	4.03	1.37	111	3.66	1.42	198	4.22	1.06	55
Q53	○打撲や捻挫など生じた場合、アイシングなど自分でできる応急処置は自らすすんで行う	○	4.25	1.23	4.10	1.25	142	4.45	1.19	111	4.19	1.26	198	4.49	1.09	55
Q54	○怪我が多いのは、自己責任である	○	4.58	1.26	4.52	1.28	142	4.66	1.24	111	4.55	1.32	198	4.69	1.01	55

参考資料④ 競技レベル別平均値

No.	質問文章	逆転項目	A 平均	A SD	データ数	B 平均	B SD	データ数	C 平均	C SD	データ数	全国 平均	全国 SD	データ数	地方 平均	地方 SD	データ数	県 平均	県 SD	データ数
Q1	定期的に自分の体力を測定する	○	3.29	1.30	42	3.02	1.28	57	3.00	1.17	22	2.50	1.45	14	4.00	0.96	13	3.22	1.56	23
Q2	トレーニングをしたら、内容や時間を記録する	○	2.83	1.53	42	2.53	1.14	57	2.43	1.18	21	2.73	1.53	15	3.00	1.41	13	2.70	1.30	23
Q3	自分がベストのパフォーマンスができる体重を維持している	○	3.83	1.39	40	3.14	1.32	57	3.23	1.28	22	4.00	1.51	15	3.62	1.00	13	3.00	1.09	22
Q4	日々の自分の健康状態を把握する指標がある	○	3.55	1.47	42	2.86	1.19	57	2.77	1.04	22	3.53	1.36	15	3.85	1.51	13	3.00	1.38	23
Q5	食べ物や飲み物を購入するときは、成分表示を気にする	○	3.62	1.62	42	2.70	1.35	57	2.41	1.30	22	3.07	1.88	15	3.15	1.56	13	2.35	1.34	23
Q6	ドーピングの禁止薬物を知っている	○	4.02	1.44	42	3.53	1.64	57	3.14	1.66	22	3.60	1.50	15	3.54	1.55	13	2.91	1.64	23
Q7	喫煙による病気のリスクを具体的に知っている	○	4.62	1.19	42	4.42	1.21	57	3.91	1.31	22	4.67	1.14	15	4.54	1.28	13	4.13	1.15	23
Q8	体力測定の同年齢の標準値を知っている	○	3.59	1.31	41	3.00	1.35	57	2.55	1.27	22	2.80	1.28	15	2.92	1.38	13	2.91	1.21	23
Q9	自分の行っているスポーツに多い傷害を知っている	○	4.88	1.12	42	4.49	1.26	57	4.09	0.85	22	4.33	1.30	15	5.00	0.68	13	4.36	1.49	22
Q10	テレビや雑誌で見た健康情報について 疑問があったら調べる	○	3.76	1.51	42	3.39	1.36	57	2.77	1.31	22	3.40	1.31	15	3.77	1.48	13	3.39	1.34	23
Q11	健康に関する情報を自分から進んで調べることが少ない	×	3.24	1.04	42	3.63	1.21	57	3.76	1.15	21	3.40	1.02	15	4.15	0.86	13	3.09	1.21	23
Q12	新しいトレーニングを開始するときは、本などで正しい方法や期待される効果について調べる	○	3.45	1.59	42	3.56	1.21	57	3.32	1.22	22	3.73	1.34	15	4.23	0.80	13	3.43	1.38	23
Q13	話題になっている健康に関する 本や雑誌には目を通すようにしている	○	3.07	1.28	42	2.91	1.14	57	2.68	1.14	22	3.07	1.24	15	3.54	1.15	13	3.04	1.40	23
Q14	健康情報番組はあまり見ない方だ	×	3.98	1.34	42	3.68	1.20	57	4.14	1.39	22	4.07	1.18	15	4.00	1.24	13	3.61	1.31	23
Q15	現在の自分の体重と体脂肪率を知っている	○	4.55	1.33	42	4.21	1.33	56	4.09	1.16	22	4.40	1.45	15	5.00	1.11	13	3.35	1.40	23
Q16	新しいトレーニング方法が紹介されたら 効果があるかどうか確かめる	○	3.98	1.35	41	3.77	1.24	56	3.05	1.40	22	3.67	1.49	15	4.46	1.15	13	3.43	1.44	23
Q17	雑誌やテレビで紹介される健康法を信じやすい	×	3.38	1.36	42	3.43	1.31	56	3.05	1.19	22	3.33	1.19	15	3.38	1.21	13	3.17	1.27	23
Q18	これまで続けてきたトレーニング方法は変えない	×	3.64	1.27	42	3.42	1.06	57	3.14	1.29	22	4.00	0.97	15	4.17	1.21	12	3.48	1.10	23
Q19	手に入れた健康情報が 古くなっていないかどうか注意している	○	3.33	1.19	42	2.98	1.10	57	2.91	1.12	22	2.73	1.18	15	3.31	1.20	13	3.00	1.35	23
Q20	たくさんのトレーニング方法の中から、自分の目的に合った方法を見つけて実行することができる	○	4.26	1.27	42	3.72	1.17	57	3.59	1.23	22	4.07	1.24	15	4.38	1.27	13	3.52	1.14	23
Q21	常に食事の量に注意している	○	3.71	1.30	42	3.21	1.28	57	3.10	1.48	21	3.64	1.72	14	4.15	1.23	13	2.91	1.38	23
Q22	栄養のバランスを考えて食事している	○	3.95	1.31	42	3.47	1.20	57	3.36	1.43	22	4.20	1.11	15	4.08	1.14	13	3.48	1.47	23
Q23	食事を取るタイミングを考えている	○	3.98	1.39	42	3.28	1.22	57	3.32	1.33	22	4.13	1.15	15	4.23	1.31	13	3.35	1.46	23
Q24	不足している栄養素はサプリメントなどで補っている	○	2.95	1.46	42	2.82	1.37	57	2.50	1.08	22	3.40	1.89	15	3.69	1.59	13	2.70	1.52	23
Q25	自分の体力や身体測定結果は 記録として整理、保管している	○	3.41	1.43	41	2.93	1.25	56	2.59	1.30	22	2.93	1.44	15	3.46	1.65	13	3.22	1.25	23
Q26	体力や身体測定結果の変化を 図や表にして見ることがある	○	2.88	1.29	42	2.48	1.16	56	2.41	1.23	22	2.60	1.31	15	3.00	1.62	13	2.83	1.17	23
Q27	筋肉や関節の動きを理解するために、実際に動きながら確認してみることがある	○	3.71	1.35	42	3.42	1.34	55	2.95	1.33	22	3.87	1.50	15	4.31	1.38	13	3.35	1.40	23
Q28	目標と現状をじっくり考えてトレーニング計画を立てている	○	3.59	1.27	41	3.19	1.13	57	3.23	1.20	22	3.80	1.38	15	4.38	1.21	13	3.23	1.13	22
Q29	自分で定期的にトレーニング計画を見直し修正している	○	3.50	1.26	42	3.09	1.11	57	3.05	1.26	22	3.67	1.30	15	3.92	1.49	13	3.22	1.44	23
Q30	その日の体調に合わせてトレーニング内容を変更している	○	3.95	1.45	42	3.49	1.31	57	3.32	1.22	22	3.87	1.45	15	4.23	1.48	13	3.43	1.50	23
Q31	人のまねをしてトレーニングをすることが多い	×	3.68	1.31	41	3.79	1.02	57	3.73	1.21	22	3.13	1.15	15	4.23	1.12	13	3.65	1.31	23
Q33	思いつきでトレーニングをすることが多い	×	4.00	1.31	41	3.50	1.18	56	3.38	1.09	21	4.14	1.46	14	3.92	1.38	13	3.52	1.06	23
Q32	紹介されている道具がなくても工夫をして同じトレーニングを考えることができる	○	3.88	1.26	42	4.11	1.04	57	3.41	1.03	22	3.93	1.34	15	3.62	1.21	13	3.41	1.07	22
Q34	体力や身体測定結果から 自分の食生活や睡眠時間が適切かどうかを振り返る	○	3.56	1.42	41	3.54	1.12	56	3.14	1.14	22	3.73	1.12	15	3.85	1.35	13	3.13	1.08	23
Q35	自分の日常生活の中でストレスの原因となるものを理解している	○	3.86	1.37	42	3.91	1.17	57	3.50	1.20	22	4.13	1.59	15	3.92	0.83	13	3.55	1.27	22
Q36	自分が行っているトレーニング方法を人に説明できる	○	4.12	0.98	42	3.67	1.28	57	3.23	1.28	22	4.00	1.46	15	4.00	1.04	13	4.52	6.38	23
Q37	医者と話すときに自分の体の情報を整理して説明できる	○	3.79	1.24	42	3.84	1.17	57	3.18	1.11	22	3.71	1.22	14	3.92	0.92	13	3.13	1.15	23
Q38	体力測定の結果から自分の課題を明確化してトレーナーに相談している	○	3.14	1.37	42	3.07	1.12	57	2.76	1.38	21	3.40	1.50	15	3.62	1.39	13	3.04	1.33	23
Q39	体力や身体測定結果について友達と話し合うことがある	○	3.90	1.29	42	3.86	1.18	57	3.48	1.26	21	3.87	1.41	15	4.08	1.21	13	3.43	1.41	23
Q40	友達とトレーニングに関する情報交換を行うことがある	○	3.95	1.31	42	3.79	1.22	57	3.41	1.15	22	4.00	1.37	15	4.23	1.25	13	3.61	1.50	23
Q41	友達とトレーニングに助言することがある	○	3.81	1.30	42	3.63	1.24	57	3.18	1.11	22	3.47	1.59	15	3.69	1.43	13	3.22	1.32	23
Q42	チームメイトにトレーニングの目的や効果を説明できる	○	3.60	1.20	42	3.56	1.12	57	3.05	0.95	21	3.47	1.45	15	3.85	1.29	13	3.17	1.31	23
Q43	中学生や高校生にトレーニングの 目的や効果をわかりやすく説明できる	○	3.62	1.00	42	3.61	1.10	57	3.14	1.06	22	3.13	1.26	15	4.31	1.07	13	3.13	1.39	23
Q44	指導対象の小中高生の健康状態を 把握するように努めている	○	3.07	1.35	42	3.23	0.99	57	2.82	1.19	22	2.47	0.96	15	3.77	1.05	13	3.17	1.20	23
Q45	他者の体力測定の結果を分析できる	○	3.12	1.26	42	3.04	1.15	57	2.91	1.16	22	2.60	1.36	15	3.31	1.32	13	3.30	1.20	23
Q46	運動不足の人に親しみやすいトレーニング方法があったら紹介する	○	3.45	1.37	42	3.41	1.19	56	3.05	1.15	22	2.93	1.34	15	3.62	1.08	13	2.96	1.23	23
Q47	体力測定の結果に基づいて、個人差に対応したトレーニングのアドバイスができる	○	3.50	1.28	42	3.16	1.17	57	2.82	1.15	22	2.86	1.36	14	3.77	1.25	13	3.00	1.29	23
Q48	○練習後20分以上のストレッチを自主的に行っている	○	3.29	1.62	42	3.00	1.31	56	2.95	1.43	22	2.93	1.24	15	4.15	1.46	13	2.81	1.10	21
Q49	○練習時間外で補強などのトレーニングを自主的におこなっている	○	3.90	1.48	42	3.84	1.29	57	3.77	1.20	22	4.00	1.59	15	4.23	1.19	13	3.43	1.21	23
Q50	○ストレッチやトレーニングなどは自分の身体で改善すべき点を理解して行っている	○	4.10	1.13	42	3.77	1.27	57	3.82	1.03	22	4.13	1.20	15	3.85	1.41	13	3.52	0.97	23
Q51	○身体に痛みがあっても自分で解決（改善）できる場合がある	○	4.20	1.13	41	3.96	1.12	57	3.86	1.10	22	3.73	1.29	15	4.08	1.00	13	3.77	1.13	22
Q52	○テーピングは自分で巻ける範囲は自らすすんで行う	○	3.93	1.52	42	3.60	1.35	57	3.45	1.30	22	3.73	1.57	15	4.69	0.99	13	3.52	1.21	23
Q53	○打撲や捻挫など生じた場合、アイシングなど自分でできる応急処置は自らすすんで行う	○	4.55	1.20	42	4.05	1.25	57	3.91	1.41	22	4.27	1.39	15	4.46	1.08	13	4.22	1.10	23
Q54	○怪我が多いのは、自己責任である	○	5.17	1.00	42	4.56	1.28	57	4.32	1.33	22	4.87	1.09	15	4.85	0.77	13	4.57	1.28	23

