

コロナ禍における大学生の身体活動量およびこころの実態調査

The study of the physical activity and mental health of university students in
COVID-19 pandemic

体育学部体育学科

十河 直太

SOGO, Naota

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

要旨：新型コロナウイルスの蔓延は人々の日常を一変させた。本研究では、大学生における自粛生活が身体活動量や精神にどのような影響をもたらしたかについてアンケート調査にて検証した。その結果、自粛期間中の体力の低下を感じている学生が全体の6割程度存在することが明らかとなり、部活動の制限などによる運動量の低下が大きな要因となっていることが示唆された。自粛期間中の学生の精神状態については42%の学生が精神状態の悪化を感じていることが明らかとなり、自粛期間が精神的、身体的に悪影響を及ぼしている可能性が示された。これらの学生については、メンターや部活動顧問をはじめとした教職員がサポートを行っていくことが重要である。

Keywords：新型コロナウイルス，大学生，実態調査

I. 緒言

2020年、新型コロナウイルス（COVID-19）という人類にとって未知のウイルスが世界中に蔓延したことによって世界中の人々の生活は一変し、「ソーシャルディスタンス」「3密」「ロックダウン」のような聞きなれない用語も、いまでは誰もが日常的に耳にするようになった。2020年4月7日、日本政府による緊急事態宣言の発令により、自粛生活を余儀なくされ、人々の生活様式は大きく様変わりすることとなった。本学においても例外ではなく、対面授業からオンライン授業への転換、部活動の停止、在宅勤務などの対応策が講じられた。このような制限された日常生活下において、政府からは「新しい生活様式」を確立することが提唱された。すなわち、コロナウイルスと共生しつつ日常生活をできる範囲で取り戻す、あるいは新しいライフスタイルを確立することがこれからは必要になるということである。

コロナ禍の中、明治安田生命は全国の20歳から79歳を対象として緊急事態宣言中の健康への意識、健康管理の変化についてのインターネット調査にて実施している。これによると、回答者の約半数が自粛生活によって「健康への意識が高まった」と回答している。また、「運動不足・食生活の乱れで体重が増え

た」と回答した人は21.2%、「ストレスが増えた」と回答した人は24.1%であった（明治安田生命相互会社、2020）。この結果は、多くの人々がコロナ禍によるステイホーム期間中に身体活動量が減少して不健康になることを危惧し、自ら運動の機会を見直し実践していたためだと考えられる。健康についての一般的な定義は曖昧ではあるが、WHO憲章の全文では、「健康」は身体的な側面だけでなく、精神的、社会的にも良好な状態を健康であると述べており、先述したアンケート結果から鑑みると、精神的・社会的側面では健康度を損なうこととなったともいえる。すなわち、コロナ禍による自粛生活中において健康志向は高まったものの、ストレスや運動不足などにより体重の増加や精神面での悪化を実感している人が多いと推察することができる。

2020年度は多くの大学がオンラインによる遠隔授業を行うことを余儀なくされ、本学においても前期授業期間はオンラインによる遠隔授業を実施することとなった。オンライン授業によるメリットも多く報告されている反面、学生を対象とした聞き取り調査によると学生の睡眠不足や課題量の多さ、通信回線の問題など様々な問題も浮き彫りとなった。また、部活動においても練習中の制限や大会の中止など、学生たちの活躍の場は大きく減少することとなった。

2021年を迎えた現在においても今後の先行きが未だ不透明な中、学生においては精神的・身体的にストレスが蓄積していることが予想される。さらに、コロナ禍の影響により、体育会や運動サークルなどは大会だけでなく、普段の練習においても大きく制限されることとなり、体育会に所属している学生においては、身体活動量や技術の低下が懸念されている。

これらの背景を踏まえ、本研究では学生の身体活動量やこころの状態をアンケートによって調査することによって以下の点について明らかにする。

- 1) コロナ禍が学生の精神面に影響を与えた影響を明らかにする
- 2) 体育会や運動サークルに所属する学生においてコロナ禍による自粛生活による身体活動量について明らかにする。

以上の2点について明らかにすることによって学生サポートの基礎資料を得る。また、中国地方有数の体育会を抱える本学にとって、学生の活動量の実態を検証することは、コロナ禍が収束した後、いわゆるアフターコロナの体育会活動において大きな意味を持つと考えられる。コロナ禍による自粛生活下における身体活動量やストレス度を調査し、学生の現状を把握することによって今後のサポート体制の構築に対しての一助となることを目的とする。

II. 方法

1. アンケート対象者と研究参加への同意

環太平洋大学に在籍する学生に対しアンケート調査を行い、588名（男子学生412名、女子学生176名）からアンケートの回答を得た。回答者にはアンケートの結果を調査・研究目的で使用することを事前に説明し、承諾を得た。

2. 調査方法

アンケート調査はGoogle社が提供している調査管理アプリ「Google forms」を用いオンラインで回答を得た。アンケートは2020年7月に実施した。

III. 結果と考察

1. 調査対象者における体育会および運動サークル所属学生の内訳

アンケート実施者の年齢・性別・体育会所属の有無等についての被験者データを表1に示す。本研究への

参加を同意した学生の内、環太平洋大学体育会及び運動サークル、または学外のクラブチームや道場などに所属している学生は495名（男子学生340名、女子学生155名）であった。一方、体育会や運動サークルなどに所属していない学生は93名であった。本アンケートは体育学部開設されている授業科目履修者を対象として実施したこともあり、体育会に所属する学生が大半を占める結果となった。

表1. 調査対象者の体育会及び運動サークルへの所属内訳

	男子学生 (人)	女子学生 (人)	計 (人)
体育会及び運動サークルに所属	340	155	495
未所属	72	21	93
計(人)	412	176	588

2. コロナ禍における自粛生活の影響

2-1. 自粛期間中の体力及び運動実施状況

コロナ禍による自粛期間が学生の体力に及ぼす影響について質問した結果を図1に示す。「とても体力の低下を感じる」を1とし、「全く体力の低下を感じない」を5とした5段階評価で回答を得た結果、運動群の6割の学生が1と2を回答し、コロナ禍による自粛生活中に体力が低下していると感じていることが明らかとなった。未所属群においても同様の結果となり、

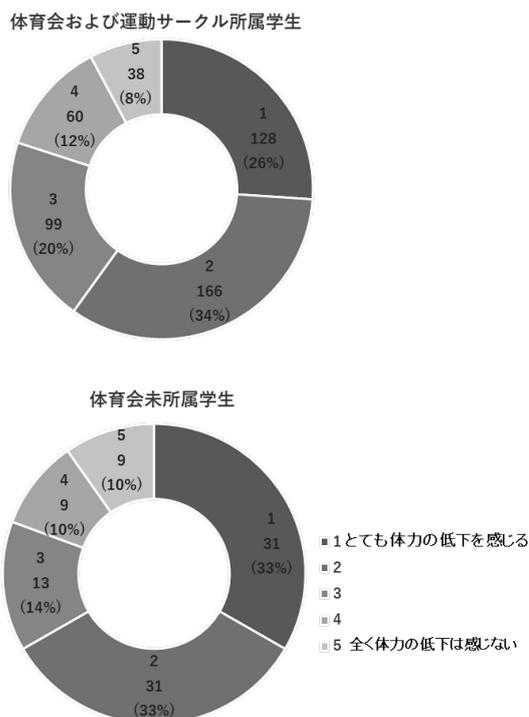


図1. 自粛期間中の体力の変化

表2. 体育会および運動サークルに所属している学生の自粛期間中の運動実施状況

あなたは自粛期間中に運動頻度はどのくらいでしたか。	全く運動を行わなかった	週に1回程度は運動を行っていた	週に3日程度運動を行っていた	ほぼ毎日運動を行っていた	
男性 (人)	19	48	111	161	
女性 (人)	5	23	43	84	
4月以前(コロナウイルスの影響による自粛前)の運動量と比較すると、自粛期間中の運動量はどの程度でしたか？	自粛前と比較すると自粛中の運動量はかなり減った	自粛前と比較すると自粛中の運動量は半分ほどに減った	自粛前と自粛中の運動量はかわらなかった	自粛中は、自粛前よりも運動量が増えた	自粛中は全く運動を行わなくなった
男性 (人)	105	125	58	30	0
女性 (人)	55	65	17	7	5

日常的に運動習慣がない学生においてもコロナ禍の中での自粛期間中に体力が低下したと感じていることが明らかとなった。

次に運動群に属する学生を対象とし、自粛期間中の運動実施状況について調査した結果を表2に示す。その結果、自粛期間中であってもほぼ毎日運動を行っていた学生は男子学生で47%、女子学生は25%いたことが明らかとなった。一方で全く運動を行わなくなった学生が男子学生6%、女子学生で1%いたことが明らかとなった。さらに、自粛生活前と比較すると自粛中の運動量はどの程度だったかについて質問したところ、「自粛前と比較するとかなり運動量が減った」と回答した学生は男子学生で33%、女子学生で37%であった。その一方で、自粛前よりも運動量が増えたと回答した学生も男子学生で9%、女子学生で5%いることがわかった。この要因を探るために、この項目についてさらに個別に検証したところ、学年別にみると2年生以上の学生において「自粛前と比較すると運動量がかなり減った」と回答する学生の割合が最も多く、1年生は「自粛中の運動量は半分ほどに減った」と回答する学生の割合が最も高かった。この結果は、新入生は高校を卒業してから本学に入学するまでの間、クラブ等に在籍していない期間が一定期間あり、運動を行う機会が減少したことが影響していると推察される。

2-2. 自粛期間が学生の各種能力や技能に与えた影響

次に学生が自粛中に向上したと思う項目と停会したと思う項目に関する調査結果を表3に示す。競技に関する回答としては、自粛期間中に「筋力」・「持久力」・「専門としている競技の技術・テクニク」が向上したと回答した学生がそれぞれ164名、73名、73名いたのに対し、低下したと回答した学生が385名、473名、262名いた。これらの結果は、先の運動量に関する調査結果と同様、自粛期間中に個人で自主練習を重ねることができていた学生は個人のスキルを向上することができた一方で、モチベーションの低下や怠惰により

筋力や技術が低下した学生が多かったことを示している。

また、その他項目においては「コミュニケーション能力」や「食欲」においても、向上したと回答する学生が82名、212名だったことに対し、低下したと回答した学生は161名、110名であった。コミュニケーションについては自粛生活により大幅に減少したと回答する学生が多い一方で、本学がハイブリッド型のオンライン授業を積極的に取り入れ、ディスカッションやグループワークなどにより、平時の対面授業よりも学生間の交流が活発になった学生も存在したことが示唆された。

さらに、自由記述欄に「コンピューターの扱い方」が自粛期間中に向上したと212名が回答した。これは、今般のコロナ禍において、数少ない怪我の功名といえよう。

表3. 自粛期間が学生の各種能力に及ぼした主観的調査結果

	向上した 改善した (人)	低下した 衰えた (人)
筋力	164	385
持久力	73	473
専門種目の技術	73	262
精神力	113	142
コミュニケーション力	82	161
食欲	212	110
コンピューターの扱い方	354	9

2-3. 自粛期間中の体重の変化

図2に自粛期間中の体重の変化についての調査結果を示す。自粛生活によって体重が増加した学生は33%、減少した学生は24%、体重の変化の無かった学生は全体の32%であった。体育会などに所属し、これまで運動を継続してきた学生は自粛期間中においても制限はあるものの各自で工夫しながら運動を継続していたことが明らかとなったが、身体活動の絶対量が減ったことが体脂肪量の蓄積や骨格筋量の減少につながり、その結果として体重の増減が生じたことが考え

られる。

2-4. 自粛期間中における学生のこころの変化

次に自粛の前後で学生の精神状態にどのような変化をもたらしたかについての結果を図3に示す。これによると、「自粛前と変わらない」と回答した学生が全体の46%を占めた一方で、「精神状態はととても悪くなった」「精神状態は少し悪くなった」と回答した学生が42%を占め、自粛生活が学生の精神面に何らかの悪影響を及ぼしたことが示唆された。しかしながら、「精神状態はととてもよくなった」「少し精神状態が良くなった」と回答した学生も12%いたことから、自粛生活により精神状態が改善した学生も存在することが明らかとなった。

厚生労働省がLINE株式会社と協定を結び行なった「新型コロナ対策のための全国調査」によると、「身体・健康について心配している」「人間関係について不安を感じている」「毎日のように、ほとんど1日

中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいる」「ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっている」といった項目に「はい」と答える割合が高かったことを報告している（厚生労働省、2020年5月11日）。すなわち、本学の学生にかかわらず、全国的にみても学生の精神状態がコロナ禍の影響を受けていることは明白であり、学生のメンタルヘルスに対する早急な対策が必要であろう。

2-5. 女子学生における月経周期

「低エネルギー・アベイラビリティ」、 「視床下部性無月経」、 「骨粗鬆症」といったいわゆる女性アスリートの三主徴は女性アスリートにとって大きな問題である。無月経は長距離ランナーや体操などの審美系種目の選手に多いとされるが、過度の練習や体重制限などのストレスがかかることによって発症することが多いといわれている。

女子学生における自粛前と自粛中の月経周期について図4に示した。自粛前の月経周期について、一定で

Q.あなたの体重は自粛期間中にどのように変化しましたか？

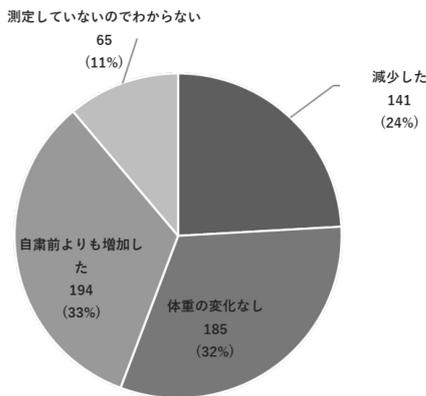


図2. 自粛期間中の体重の変化について

Q.自粛期間中の精神状態は自粛前と比較するとどう変化しましたか？

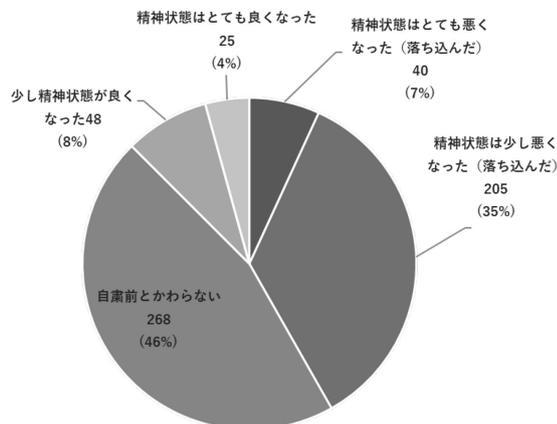


図3. 自粛期間中の精神状態について

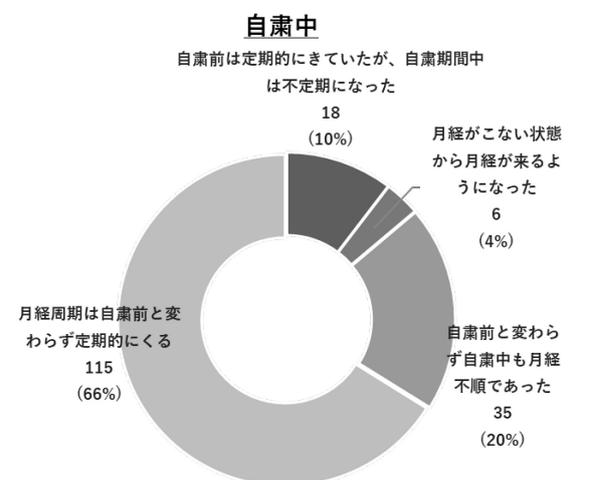
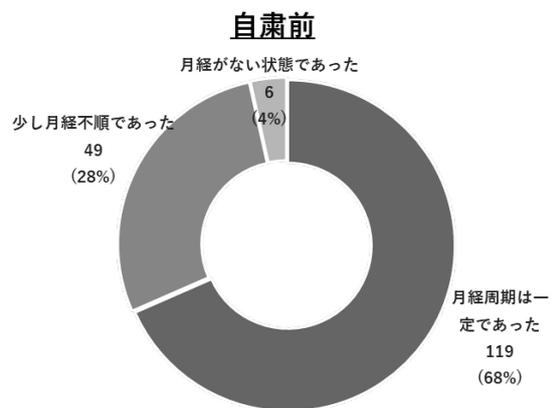


図4. 女子学生における自粛前と自粛中の月経周期について

あった学生は全体の68%、軽度の月経不順であった女子学生は28%、無月経であった学生は4%であった。

また、自粛期間中の月経状態を調査した結果、「自粛前と変わらず定期的に月経があった」、「自粛前と変わらず月経不順であった」と自粛前と変化がなかった回答した学生が合わせて86%を占めたが、「定期的な月経が不定期になった」と回答した学生が10%を占めた。この要因としては、コロナ禍による自粛生活が学生の身体面、精神面に影響を及ぼした可能性が高いと考えられる。

一方で、「月経がこない状態から定期的に月経がくるようになった」と回答した学生も4%おり、これらの学生については自粛前の学生生活が心身に悪影響を与えていたため月経不順が起こっており、自粛生活によってそれが改善したと考えられる。

IV. まとめ

本研究は本学の学生588名を対象とし、コロナ禍における自粛期間が学生の身体活動量や精神状態に及ぼした影響について調査を行った。

その結果、自粛期間中の体力の低下を感じている学生が全体の6割程度存在することが明らかとなった。これらは部活動の制限などによる運動量の低下が大きな要因となっていることが示唆された。

自粛期間中の学生の精神状態については42%の学生が精神状態の悪化を感じていることが明らかとなった。また、女子学生の月経周期についての調査では、自粛生活によって月経不順になった学生が10%おり、この結果からも自粛期間が精神的、身体的に悪影響を及ぼしている可能性が示された。したがって、これらの学生についてはメンターや部活動顧問をはじめとした教職員がメンタルサポートを行っていく必要がある。

一方で、精神状態が良くなったという学生も12%いることが明らかとなった。さらに、女子学生における月経周期の調査においても、無月経だったが自粛期間中に月経が開始した学生が4%いることが明らかとなった。これらの結果から、従来の勉強や部活動などの学生生活から脱することによって精神状態が改善したことが考えられ、このような学生に対しては対面授業が本格化した際には注意が必要であると思われる。

新型コロナウイルスが依然として猛威をふるい、先行きがいまだ見えない中で、本学の学生においても不安な日々を送っている。今後も継続調査を行うことに

よって、学生の変化に注視していくことが必要であろう。

謝辞

本研究を実施するにあたり、ご協力いただいた学生の皆様に深く感謝いたします。

参考文献

厚生労働省 (2020). 第1-4回新型コロナ対策のための全国調査.

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11244.html

明治安田生命保険相互会社 (2020). 健康に関する意識調査-ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について-.

<https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2020/>