

# 大学生における運動・スポーツの実施と 主観的メンタルヘルスの関係について

佐藤 秀明

## I. はじめに

健康増進を目的に運動・スポーツを行うことが身体的および精神的に望ましい効用が期待できることはよく知られている。身体活動や持続的トレーニングの実施が、健康や体力に対して多大な恩恵をもたらすこと、つまり生理的、代謝的、心理的な様々な指標の改善が認められるとともに、多くの慢性疾患や早期死亡のリスクを減少させることが明らかになっている（アメリカスポーツ医学会, 2017）。

体力について、青少年において昭和60年頃から続いていた体力低下は平成10年頃に歯止めが掛かり、以後の体力は総合的には向上しているものの、昭和60年頃の最高値に回復した体力・運動能力に関するテスト項目は少ないとし、多くのテスト項目において未だ低い水準にあると報告している（スポーツ庁, 2018）。また運動実施についてみると、第2期スポーツ基本計画では、「成人のスポーツ実施率を週1回以上が65%程度となることを目指す。」としているところ、平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率は55.1%であり、前年度から増加傾向であるものの目標値に至っていない。平成30年度体力・運動能力調査において、幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高いことを報告している。また、青少年期（12歳～19歳）においては、「達成意欲」と運動習

慣及び体力・運動能力の関係について運動・スポーツの実施頻度が高いほど、何事も最後までやり遂げたいと思うと回答する者の割合が多いと報告している(スポーツ庁, 2018)。また、週1日以上運動・スポーツを実施している者は、週1日未満の者に比べ、毎日の生活が「充実している」と回答している割合が男女ともにすべての年代において上回るとの報告があり、運動・スポーツの実施は生活の質にも影響することが示されている。

体力あるいは運動能力の年次推移の傾向を踏まえ、多くの大学で学生の体力あるいは運動能力の報告がなされている。特に大学1年生について考えると、高等学校まで定期的な運動・スポーツ活動をしてきたものの、受験が始まる時期には一時的に中断しなければならないことは少なくない。一旦中断した運動・スポーツの習慣を取り戻すことは容易ではなく、そのまま離脱することも少なくない。デイトレーニング(運動しない期間)により体力が低下することは多く報告されている(石崎ら, 2006)。一方で、週1回の運動であっても継続的にトレーニングすることで能力の維持・向上が期待できるという報告もある(有川ら, 2018)。

ところで、運動・スポーツの実施による心理面への影響として、運動には精神的なストレスを解消あるいは回避する働きがあることが、生理レベルにおいても証明されている(増田ら, 1991)。加賀(1983)は運動の心理的効果として、①感情・情緒の安定、②充足感と自己意識、③適切な達成動機、④欲求不満の活用、⑤欲求不満の発散・昇華、⑥対人関係の安定をあげており、運動による爽快感・リラックス感がストレス解消につながることを示唆している。全身持久力や筋力などの体力の総合評価が高い者ほど精神的健康は良好であるという報告(須藤, 2002)や運動習慣の有無は活気や疲労に関与するという報告もある(小田切, 2002)。このように、運動・スポーツの実施は身体面、精神面に様々な恩恵をもたらすことが明らかになっている。

大学生時代は青年期の最終段階及び大人への移行期間にある。アイデンティティを確立して、これから続くストレス社会を生き抜くための心理社会的スキルを準備するという発達課題を持っている。しかし、日常生活に支障となる長

い精神障害の始まりを作りやすいのもこの時期である。大学生の精神的健康を脅かす課題は、大学生活におけるライフスタイルと関連する。居住環境、就学事情、人間関係、健康不安、就職・自立といった様々なイベントが4年程度の短い期間に複合して身に迫ることが精神的健康に大きな影響を及ぼすとされている。そして、スチューデントアパシー、対人恐怖、自殺などの適応障害が出現するなど精神疾患が好発しやすい時期であるともいわれている（西山, 2004）。このことから大学生の抱える種々の問題は、心理的・社会的側面まで多岐に渡る。また、中高齢者に比べて身体的な健康に不安が少ない大学生でも、生活習慣の乱れは精神的健康を悪化させることが示唆されている（岡田, 2004）。大学生を対象とした精神的健康と生活習慣について様々な方法を用いて研究がなされ、いずれの研究も精神的健康と生活習慣は関連していることが報告されている。近年、精神的な健康については単に精神障害がないということではなく、幸福感や満足感の有無も重要な要素として捉えられている。精神的健康の主観的な側面は“subjective well-being”と呼ばれている（Diener, 1984）。疾病や障害などの健康の否定的側面だけではなく、肯定的な側面の向上を目指すことが必要とされ、個人の全般的な健康状態を把握する上で、主観的な側面は重要な視点の一つであろう。

## Ⅱ. 研究目的

大学における体育授業に関しては、1991年の大学設置基準改正により多くの大学で選択科目に移行した。その後、学校教育における体育・スポーツの重要性が再認識され、2005年には多くの大学で体育（実技）の必修が回復している。この背景には、運動の実施による健康への寄与だけではなく、体育・スポーツがコミュニケーションの促進やこころの健康を高めるなどの効用が期待されていることを示唆している。心身ともに健康であることは充実した学生生活を送るための重要な要素の一つであるとともに、学生時代の生活習慣は壮年期以降の生活習慣の出発点ともいえる。また、心身の健康は社会的健康にも影響を与えることが推測される。運動・スポーツの実施が精神的健康に良い影響を与え

ることは知られているものの、大学生生活において運動・スポーツの実施機会を確保することはなかなか困難である。そのため、運動・スポーツを実施する機会として関連科目が果たす役割は重要である。それらのことから、本研究は新入生を対象に生活習慣の一つである運動習慣及び実施の有無と精神的健康についての調査を行い実態を把握するとともに、得られた結果から関連科目が担うべき役割について検討することを目的とした。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 調査対象及び倫理的配慮

2019年度に体育実技 IA 及び IC（選択必修科目）を受講した1年生（1424名）を対象とした。受講した全ての学生に対して、本調査の目的及び個人情報保護について示し、調査の同意の可否を回答する項目を設定した。回答されたうち、本調査に同意して欠損値等を除いた1309名（男子846名，女子463名，有効回答率91.92%）を分析の対象とした。

#### 2. 調査時期及び調査方法

調査時期については、体育実技 IA（前学期）及び体育実技 IC（前学期）を受講した学生は2019年4月下旬～下旬に調査を実施した。また、体育実技 IC（後学期）を受講した学生は10月上旬に実施した。

当該科目の授業時に各担当教員によって調査を実施した。回答は全て Google フォームに入力され送信された。

#### 4. 調査内容

調査内容は、属性及び運動、精神的健康に関する質問項目とした。

##### 1) 属性及び運動に関する質問項目

性別、運動習慣、運動実施頻度について回答してもらった。運動習慣については、平成27年国民健康・栄養調査（厚生労働省，2015）の質問である「運動習慣者を週2回以上，1回30分以上，1年以上，運動をしている者とした場合，あなたはどちらですか？」として、「該当する」あるいは「該当しない」のいずれかを回答してもらった。運動実施頻度については、「体育実技の授業時間

を除いて、1週間で1回あたり30分以上の運動実施状況はいかがですか？」を用いて、「週3日以上頻度で実施」、「1～2回程度の頻度で実施」、「週1回程度の頻度で実施」、「全くしない」の該当するものを回答してもらった。運動実施頻度については、スポーツ庁は成人のスポーツ実施率を「週1回以上」を一つの目標に掲げていることから、週1回以上の者を「運動実施群」として、「全くしない」と回答したものを「非運動実施群」とした。

## 2) 精神的健康に関する質問項目

近年のメンタルヘルスの分野において、精神障害がなくウェルビーイング (well-being) も高いという二次元から精神的な健康を捉えることが提案されている。Keyesら(2002)は主観的ウェルビーイングと精神症状を用いて、「精神的健康が良好な状態(主観的ウェルビーイング高い, 精神症状低い)」・「精神的健康が不完全な状態(主観的ウェルビーイング低い, 精神症状低い)」・「不完全な精神障害状態(主観的ウェルビーイング高い, 精神症状高い)」・「精神障害状態(主観的ウェルビーイング低い, 精神症状高い)」といったメンタルヘルスの二次元モデルを示している。メンタルヘルスを2次元から捉える尺度として、日本版 Subjective Well-being Inventory (SUBI)がある。これは、WHO(1992)が開発し、大野・吉村(2001)らによって日本語版に標準化されたものである。SUBIは「心の健康度」と「心の疲労度」から構成され、肯定的側面と否定的側面を2次元から捉えることができる尺度であるが、配偶者や子どもとの関係など複数の項目があり、本研究の対象者には適さないと判断した。そこで、田中ら(2006)によって開発された「改訂 いきいき度尺度」の項目を用いた。この尺度は、幅広い年代について実施され、年代ごとの心理状態の相違を踏まえて信頼性と妥当性が確認されている。いきいき度尺度は、「満足感(4項目)」、「ネガティブ気分(3項目)」、「チャレンジ精神(4項目)」、「気分転換(3項目)」の4つの下位尺度からなっている(図1参照)。各項目に対し、「そうは思わない(1点)」、「少しそう思う(2点)」、「そう思う(3点)」、「かなりそう思う(4点)」の4段階で回答を求めた。ネガティブ気分の質問項目については、他の3つの下位尺度の質問項目とは異なり、いきいき度という視点からは逆のネ

下位尺度	質問内容
満足感	今、「幸福である」と思いますか 精神的に「豊かでゆとりのある」生活をしていると思いますか これまでの自分の生き方は、それなりに満足だったと思いますか 現在の自分に誇りを持っていますか
ネガティブ気分	ゆううつな気分になることがありますか 気分が晴ればれとしないことがありますか なんとなく不安になることがありますか
チャレンジ精神	困った状況の中でも粘り強く解決しようとしていますか たとえ不運なことに見舞われても、立ち向かっていけると思いますか 自分の長所も短所も客観的に評価できますか 好奇心（新しいことを見たり経験することが好き）がありますか
気分転換	いやなことがあっても、気分の転換が早いと思いますか 悩んだり気持ちが動揺することがあっても、翌日はさっぱりしていますか 「過去は過去」と割り切ってこだわらない性格ですか

図1 いきいき度尺度の下位尺度項目及び質問内容

ガティブなものであることから逆転項目として算出した。

## 5. 分析方法

運動習慣の有無、運動実施頻度については、回答ごとの人数（全体及び性別）を算出しクロス集計を行なった。また割合について $\chi^2$ 検定を用いて検討した。次に、運動習慣及び運動実施頻度とメンタルヘルスの関係については、運動実施に関する回答を踏まえ、それぞれ2つの群に分けて、いきいき度尺度得点及び下位尺度得点を対応のないt検定を用いて平均値の比較をした。群分けの際、運動習慣について「該当する」と回答したものを「運動習慣群」、 「該当しない」と回答した者を「非運動習慣群」とした。また、運動実施頻度については、週1回以上（「週1回程度」を含む）の頻度で実施していると回答した者を「運動実施群」、 「全くしない」と回答した者を「非運動実施群」とした。

分析には統計解析ソフト IBM SPSS Statistics 25.0を用い、有意水準は5%とした。

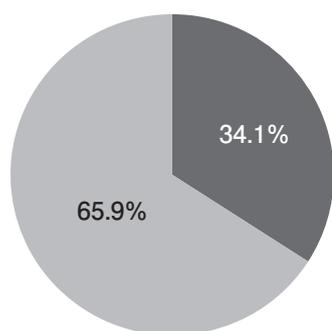
## IV. 結果

### 1. 本学部学生の運動習慣について

運動習慣の有無を，全体・男女別・男女間において $\chi^2$ 検定を行った。全体では，該当する者は447名（34.1%），該当しない者は862名（65.9%）であった。 $\chi^2$ 検定の結果，該当しないと回答した者の割合が高いことが示された（ $\chi^2=131.57$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ）。男女別では，男子学生では該当する者は364名（43.0%），該当しない者は482名（57.0%）で，女子学生では該当する者は83名（17.9%），該当しない者は380名（82.1%）であった。 $\chi^2$ 検定の結果，男子学生（ $\chi^2=16.46$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ），女子学生（ $\chi^2=190.5$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ）のいずれも該当しないと回答した者の割合が高いことが示された。男女間では（ $\chi^2=83.8$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ）は，該当するとした割合は男子学生の方が多く，該当しないと回答した割合は女子学生の方が多いことが示された。

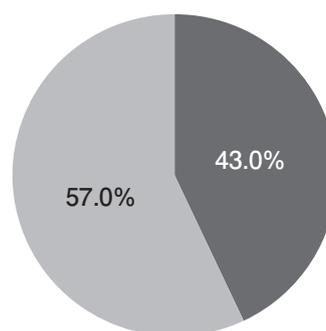
表 1. 本学部学生の運動習慣の人数及び割合

		該当する	該当しない
男子	n	364	482
	割合 (%)	43.0%	57.0%
女子	n	83	380
	割合 (%)	17.9%	82.1%
全体	n	447	862
	割合 (%)	34.1%	65.9%



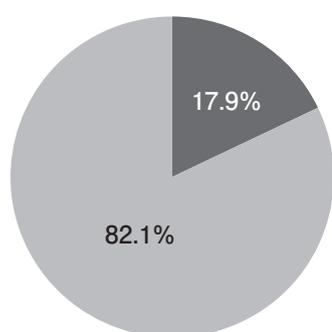
■ 該当する ■ 該当しない

図 2 - 1. 運動実施の有無の割合 (全体)



■ 該当する ■ 該当しない

図 2 - 2. 運動実施の有無の割合 (男子学生)



■ 該当する ■ 該当しない

図 2 - 3. 運動実施の有無の割合 (女子学生)

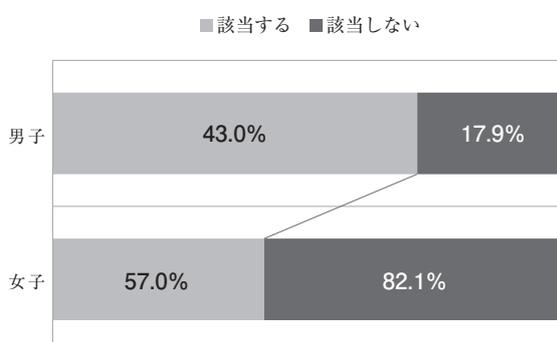


図 3 - 1. 運動実施の有無 (男女)

## 2. 本学部学生の運動実施頻度について

運動実施頻度において、まず各回答の割合を算出し、次に週 1 回以上の運動実施頻度の学生を 1 つのグループとしてまとめ、全くしない学生と  $\chi^2$  検定を行った。全体では、週 3 回以上は 145 名 (11.1%)、週 1 ~ 2 回は 255 名 (19.5%)、週 1 回程度は 367 名 (28.0%)、全くしないは 542 名 (41.4%) であった。男女別で見ると、男子学生では週 3 回以上は 125 名 (14.8%)、週 1 ~ 2 回は 200 名 (23.6%)、週 1 回程度は 243 名 (28.7%)、全くしないは 278 名 (32.9%) で、女子学生では週 3 回以上は 20 名 (4.3%)、週 1 ~ 2 回は 55 名 (11.9%)、週 1 回程度は 124 名 (26.8%)、全くしないは 264 名 (57.0%) であった。(表 2 - 1, 2 - 2, 図 4 - 1 ~ 4 - 3)

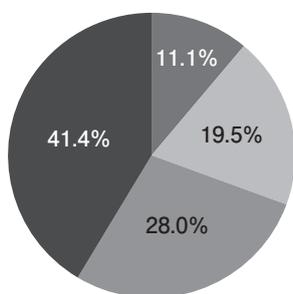
それぞれを、運動実施群と非運動実施群として  $\chi^2$  検定を行った結果、全体では、運動実施群は 767 名 (58.6%)、非運動実施群 542 名 (41.4%) で ( $\chi^2=38.68$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ )、運動実施群の割合が多いことが示された。また、男女別では、

表 2-1. 本学部学生の運動実施頻度の人数及び割合

		週3回以上	週1~2回以上	週1回程度	全くしない
男子	n	125	200	243	278
	割合 (%)	14.8%	23.6%	28.7%	32.9%
女子	n	20	55	124	264
	割合 (%)	4.3%	11.9%	26.8%	57.0%
全体	n	145	255	367	542
	割合 (%)	11.1%	19.5%	28.0%	41.4%

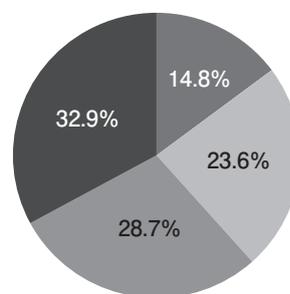
表 2-2. 本学部学生の運動実施頻度の人数及び割合

		運動実施群	非運動実施群
男子	n	568	278
	割合 (%)	67.1%	32.9%
女子	n	199	264
	割合 (%)	43.0%	57.0%
全体	n	767	542
	割合 (%)	58.6%	41.4%



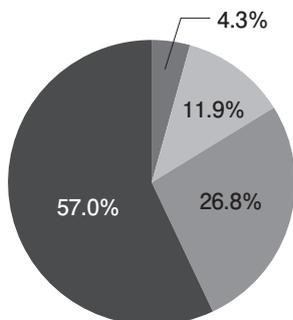
■ 週3回以上 ■ 週1~2回以上 ■ 週1回程度 ■ 全くしない

図 4-1. 運動実施頻度の割合 (全体)



■ 週3回以上 ■ 週1~2回以上 ■ 週1回程度 ■ 全くしない

図 4-2. 運動実施頻度の割合 (男子学生)



■ 週3回以上 ■ 週1~2回以上 ■ 週1回程度 ■ 全くしない

図 4-3. 運動実施頻度の割合 (女子学生)

男子学生の運動実施群は568名 (67.1%), 非運動実施群は278名 (32.9%) であり ( $\chi^2=99.41$ ,  $df=1$ ,  $p<0.001$ ), 女子学生の運動実施群は199名 (43%), 非運動実施群は264名 (57%) であった ( $\chi^2=9.13$ ,  $df=1$ ,  $p<0.01$ )。男子学生は, 運動実施群が, 女子学生は非運動実施群の割合が多いことが示された。

### 3. 本学部学生のメンタルヘルスについて

メンタルヘルスについて, 本学部学生のいきいき度尺度得点は全体では37.8点 (SD=7.25) であった。次に男子学生と女子学生間のいきいき度尺度得点及び下位尺度得点の平均値の比較を行った。t 検定の結果, いきいき度尺度得点においては有意差が認められなかったが, 下位尺度の「満足感」において, 有意差が認められ, 男子学生が高い値であった。(表3)

表3. 本学部学生の主観的メンタルヘルスの男女比較

尺度	男子学生 (n=846)		女子学生 (n=463)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	38.0	7.06	37.4	7.60	1.650	1307	0.692	0.33
満足感	11.2	2.74	11.2	2.60	0.222	1307	0.034	0.31
ネガティブ気分	7.5	2.24	7.4	2.31	0.937	1307	0.123	0.19
チャレンジ精神	11.5	2.44	11.2	2.42	2.203	1307	0.310	0.32
気分転換	7.8	2.38	7.6	2.42	1.621	1307	0.224	0.19

M: 平均値, SD: 標準偏差, ES: 効果量

### 4. 運動に関する項目とメンタルヘルスについて

#### 1) 運動習慣とメンタルヘルス

運動習慣について, 全体及び男女別に2グループ間のいきいき度尺度得点及び下位尺度得点の平均値の比較を行った。t 検定の結果, 全体では全ての尺度得点において有意差が認められ, 運動習慣群が高い値であった。男女別では, 男子学生は「ネガティブ気分」, 女子学生は「満足感」を除き, 有意差が認められ, いずれも運動習慣群が高い値であった。(表4, 5, 6)

表 4. 運動習慣の有無における主観的メンタルヘルスの比較

尺度	運動習慣群 (n=447)		非運動習慣群 (n=862)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	39.93	6.87	36.69	7.21	7.83	1307	0.001	0.46
満足感	11.87	2.58	10.83	2.67	6.74	1307	0.001	0.39
ネガティブ気分	7.66	2.22	7.42	2.28	1.89	1307	0.059	0.11
チャレンジ精神	12.18	2.30	10.93	2.40	9.11	1307	0.001	0.53
気分転換	8.21	2.35	7.52	2.39	5.00	1307	0.001	0.29

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

表 5. 男子学生の運動習慣の有無における主観的メンタルヘルスの比較

尺度	運動習慣群 (n=364)		非運動習慣群 (n=482)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	39.9	6.6	36.6	7.1	6.905	844	0.001	0.45
満足感	11.9	2.6	10.7	2.7	6.871	844	0.001	0.45
ネガティブ気分	7.6	2.2	7.5	2.3	0.686	844	0.493	0.04
チャレンジ精神	12.2	2.3	10.9	2.4	8.13	844	0.001	0.55
気分転換	8.2	2.3	7.6	2.4	3.579	844	0.001	0.25

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

表 6. 女子学生の運動習慣の有無における主観的メンタルヘルスの比較

尺度	運動習慣群 (n=83)		非運動習慣群 (n=380)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	39.98	8.01	36.78	7.40	3.52	461	0.001	0.43
満足感	11.64	2.65	11.06	2.58	1.84	461	0.06	0.22
ネガティブ気分	7.93	2.22	7.31	2.32	2.21	461	0.05	0.27
チャレンジ精神	12.01	2.34	10.97	2.41	3.60	461	0.001	0.43
気分転換	8.40	2.54	7.44	2.37	3.30	461	0.001	0.4

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

## 2) 運動実施頻度とメンタルヘルス

運動実施頻度については、運動実施群と非運動実施群の2グループ間のいきいき度尺度得点及び下位尺度得点の平均値の比較を、全体及び男女別に行った。t検定の結果、全体では全ての尺度得点において有意差が認められ、運動実施群が高い値であった。男女別でもすべての尺度得点において有意差が認められ、運動実施群が高い値であった。(表7, 8, 9)

表7. 運動頻度における主観的ウェルビーイングの比較

尺度	運動実施群 (n=767)		非運動実施群 (n=542)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	39.0	7.0	36.2	7.3	6.92	1307	0.001	0.39
満足感	11.6	2.6	10.6	2.7	6.36	1307	0.001	0.36
ネガティブ気分	7.7	2.2	7.3	2.3	3.27	1307	0.001	0.18
チャレンジ精神	11.8	2.4	10.8	2.4	7.22	1307	0.001	0.41
気分転換	7.9	2.4	7.5	2.4	3.29	1307	0.001	0.18

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

表8. 男子学生の運動頻度における主観的メンタルヘルスの比較

尺度	運動実施群 (n=568)		非運動実施群 (n=278)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	39.01	6.637	36.06	7.475	5.585	495.918	0.001	0.43
満足感	11.56	2.6	10.46	2.863	5.43	505.408	0.001	0.41
ネガティブ気分	7.67	2.206	7.28	2.274	2.37	844	0.05	0.16
チャレンジ精神	11.82	2.349	10.75	2.475	6.106	844	0.001	0.45
気分転換	7.96	2.315	7.58	2.492	2.174	515.49	0.03	0.16

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

表 9. 女子学生の運動頻度における主観的メンタルヘルスの比較

尺度	運動実施群 (n=199)		非運動実施群 (n=264)		t	df	p	ES
	M	SD	M	SD				
いきいき度	38.75	7.962	36.3	7.148	3.488	461	0.001	0.33
満足感	11.62	2.551	10.82	2.58	3.339	461	0.001	0.31
ネガティブ気分	7.67	2.335	7.23	2.278	2.046	461	0.041	0.19
チャレンジ精神	11.59	2.404	10.83	2.392	3.37	461	0.001	0.32
気分転換	7.87	2.525	7.42	2.33	1.996	461	0.05	0.19

M：平均値，SD：標準偏差，ES：効果量

## V. 考察

### 1. 本学部学生の運動習慣及び運動実施について

本調査では運動習慣を「運動習慣者を週2回以上，1回30分以上，1年以上，運動をしている者とした場合」とした厚生労働省の調査を踏まえて質問を行った。平成30年度の当該報告によると，20代の運動習慣は男性17.6%，女性7.8%と報告されており，本学部学生のほうが高い割合であることが確認できた。全体的に女性は運動習慣が少ない傾向であることは従来から報告されており，本学部女子学生も同様の傾向がうかがえた。比較したデータは20代としているため，本研究の対象者である大学1年生とは異なり，学業だけではなく就業などめまぐるしくライフイベントが起こることもあり単純な比較はできないが，傾向として考えると運動習慣を身につける機会を失うとその後の時間も運動やスポーツと疎遠になる可能性があるため，割合が高いことに安堵するのではなく，卒業後の運動習慣を確保するために予防策を講じることが大切であろう。

運動習慣の有無については，65%もの学生が該当しないと回答していた。多くの新生入生は受験のため一時的に運動・スポーツから離れてしまうことが少なくないことから，今回の結果は「1年以上，運動をしている者」としたため，一時的な離脱についても「該当しない」と判断したことによる回答であること

期待する。

次に運動実施頻度については、新入生の多くは必修科目の体育実技を履修しており、最低でも週1回は運動する機会を持っている。スポーツ庁では運動実施率として「週1回以上」を目標として周知している。本学部学生について運動実施頻度を「週1回以上」とすると、58.6%が該当し、半数以上が週1回以上の運動実施していることが確認された。しかし、一方で、全くしないとする学生は41.1%もいることから、多くの学生は授業時以外に運動機会がないことも明らかになった。運動実施については、特定のスポーツやトレーニングの実施機会を意図して回答を求めた。しかし、健康日本21（第2次）においては、従来の「運動指針」から「身体活動指針」と改め、健康を向上させるには、日常生活の中の身体活動量が重要であることを示していることから、関連科目では運動・スポーツの実施だけが全てではなく、日常生活の中の身体活動量にも意識を向けるように授業を展開する必要があるだろう。

## 2. 本学部学生のメンタルヘルスについて

本学部学生のいきいき度尺度得点は全体では37.8点（SD=7.25）であった。先行研究（田中，2006）の20歳代は37.13点（SD=6.54）であり、1標準偏差以内の近似値であることから本学部学生の得点は概ね平均的な得点であったと考えられる。当該尺度について男女間で比較したところ「満足感」において男子学生が高く評価していた。大学生にとって精神障害はまれなことではなく、50%前後の大学生は「不明瞭な自分の将来と低い自信」た「漠然とした不安」を認めているという（国立大学法人保健管理施設協議会，2005）。また大学生のおよそ30%は問題のある抑うつ傾向を示し、日常生活に支障を抱えながら学生生活を送る。青年期のメンタルヘルスは低く、諸外国の大学生に比べて日本の特に女子学生の自覚的不健康度の高さは際立っている（神山，2010）。疲労感などの自覚症状を訴える大学生も増加しており、その傾向は女子学生で強く、慢性的な不健康感が昼間の疲労感に影響している。これらのことを踏まえると、男子学生に比べ、女子学生が肯定的な側面について自己評価を低く評価していると考えられる。

### 3. 運動に関する項目とメンタルヘルスについて

メンタルヘルスを障害する慢性的なストレスは、認知的評価と対処（コーピング）の仕方によって生起が影響される。この2つの要因に対して、運動・スポーツがポジティブな影響力を発揮すると、急性及び慢性ストレスのいずれにも抑制効果をもたらす。継続した運動・スポーツの実施は、メンタルヘルスにポジティブな影響を及ぼすことが報告されている（文献）。青年期の習慣化された運動・スポーツの実施の多くは、体系的な（特定のスポーツ種目）実施をしていることが（スポーツクラブや部活動等）予想される。また、運動・スポーツの実施と生活の充実度は関連することが報告されている（スポーツ庁, 2018）。それらのことから、本研究の結果はある程度予想できるものであろう。

次に、運動実施頻度とメンタルヘルスについては、運動習慣とはいかず、体系的な運動・スポーツの取り組みではなくても運動刺激そのものに心理的効果が確認されている。例えば、橋本は（1993）、走りやすいと感じるペースのジョギングは、ただ1回の運動にもかかわらず快の増強と不安の低減がみられ、その効果はジョギングを終了した後もしばらく続くと報告している。運動が習慣化されると週1・2回程度の健康運動でも、意欲や活力の低下といった昼間の疲労感を軽減させる。このような運動による心理的恩恵を肯定する研究成果は多くあり、本研究の結果はそれらを支持するものであった。

メンタルヘルスの向上には、ライフスキルが影響を及ぼすことが言われている。近年メンタルヘルスのための効果を期待してLST（ライフ・スキル・トレーニング）プログラムに運動が組み込む工夫も行われている。このことを踏まえると授業における運動・スポーツの実施機会の提供は、身体への働きかけとともに、ライフスキル獲得をも意図したものであることが望ましいだろう。

## VI. まとめ

本研究では、本学部新生を対象に運動習慣及び運動実施の状況と主観的メンタルヘルスの関係について調査し、実態の把握とともに関連科目の役割について検討することを目的とした。調査によって運動習慣の有無或いは運動実施

頻度について、本学部新入生の状況を示すことができた。また先行研究と同様に運動習慣及び運動実施の有無はメンタルヘルスの主観的評価に影響することが確認された。メンタルヘルスを向上させるものは運動・スポーツだけではなく、他の生活習慣を構成する様々な要因があることも他の先行研究から明らかであるが、運動する機会の有無がメンタルヘルスの主観的評価に影響を及ぼすことは明らかであり、授業以外に運動を実施していない学生にとっては当該科目の存在は必要なものと考えられる。一方、運動参加への消極さは、運動・スポーツへの何らかのネガティブな要因を持つことが少ない（文献）。本学部において運動を全く行っていない学生が、それに該当するのか、あるいは意思はあるものの学業や他の活動との優先順位によって運動実施の機会を確保することが困難であるのか、様々な要因が考えられる。従来から「体育」という名称に対して嫌悪感を抱く学生は少なくない。大半の意見としては、「運動・スポーツが苦手」や「うまくできないと恥ずかしい」といった技能的な内容である。しかしながら、本学部において当該科目の受講後の学生満足度は非常に高く、授業終了後の受講学生の感想では、授業を通じて体育の教育に対するイメージの変容と関連科目の受講によってもたらされた欲求の充足や社会的行動の経験など様々な恩恵を享受できたとする回答が多くみられる。学生にとって充実した学生生活とは学業・研究の充実であることはいうまでもない。しかし、それらを達成するための資本となる心身が充実した状態が望ましく、心身の健康に不安があってはならない。学生時代は生活習慣を確立する重要な時期である。生活習慣が心身の健康に及ぼす影響は大きく、運動不足を感じていても対策を講じるすべがない学生や健康的な運動習慣が身につけていない学生、あるいはその他の事情を抱える学生に対しても参加へとつながる機会を学生の「自己責任」と放置するのではなく、卒業後の長い人生をどう生きていくのか、どのような生活習慣を持てば健康に過ごしていけるかを考える機会を提供するという点では当該科目が担う役割は重要であろう。令和2年度から始まった新カリキュラムにおいて特定の進路に特化したコースの学生においては、体育関連科目の単位修得を免除する制度が設定された。履修科目の必要性からやむを得

ないことではあるが、人間の活動に、「身体」を伴わないものはひとつもないと言えるため、健康の維持や増進に寄与、或いは身体活動を通じたコミュニケーションを実践できる運動・スポーツの機会は学生にとって非常に重要であることを踏まえ、様々な活動を支える体力を備える機会を何らかの形で確保することが求められる。

本研究では運動に関しては詳細な調査を実施していないため、今後は運動の種類などを含めた詳細な調査をする必要があるだろう。また、当該科目の学修が運動の習慣化に寄与しているのか否かを確認するためにも、横断的な調査に加え縦断的な調査をする必要があるだろう。学生が充実したキャンパスライフを過ごすためにも、今後は上記にあげた課題を踏まえて研究を行い、その成果を当該科目に還元できるよう進めていく。

## 謝辞

本研究は小倉眞先生の古希記念にあたり執筆させていただきました。小倉眞先生からは法学部学生への体育教育の必要性について様々なご助言をいただきました。

また、本調査実施にあたり体育実技の先生には貴重な授業時間を割いてご協力いただきました。ここに記し謝意を表します。

## 引用・参考文献

- 相澤勝治・斎藤実・久木留毅（2014）「大学生における運動習慣の実態調査」専修大学スポーツ研究所紀要，42，35-42
- 青木邦男（2000）「健康指導教室参加高齢者の精神的健康の変化に関連する要因」，体育学研究，45，1-14.
- 石崎忠利・高久康裕（2006）「受験に伴うデイトレーニングが中学男子サッカー選手の形態，身体組成，体力に及ぼす影響について」臨床スポーツ医学，23，65-71
- 岡田暁宜・藤田定・村松常司（2004）「大学生の生活習慣からみた自覚症状について」，東海学校保健研究，28-1，29-41.
- 甲斐菜津美・山崎文夫（2003）「大学生における運動に関するライフスタイルと精神的健康」，産業医科大学雑誌，31-1，89-95.
- 加賀秀夫・杉原隆・石井源信・深見和男・雨宮輝也（1992）「中高年のスポーツ参加に

- 関する PERSONAL INVESTMENT THEORY による検討 (1) —性・年齢からの比較—」日本体育学会大会号 (43A), 235, 1992
- 加賀秀夫・石井源信・杉原隆・深見和夫 (1993) 「中高年のスポーツ参加に関する社会的・心理学的研究第2報」, 平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告
- 加藤讓・村山勝・合志明倫・一ノ瀬一世・上田正道・加藤英里 (2018) 「大学生における体力・運動能力と運動習慣の関係について: 2016年度秋学期健康・フィットネス理論実習の履修者を対象として」東海大学紀要. 海洋学部15 (1-3), 9-15
- 上岡洋晴・佐藤陽治・斎藤滋雄・武藤芳照 (1998) 「大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関連」, 学校保健研究, 40, 425-438, 1998
- 佐々木浩子 (2008) 「大学新入生における精神的健康と生活習慣」, 人間福祉研究, 11, 123-132.
- 佐藤秀明・渡部宣裕 (2014) 「大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関係についての研究—運動実施とメンタルヘルスについて—」桜文論叢86, 191-209
- 須藤美智子 (2002) 「運動と職業性ストレス: 運動を活用した職域におけるストレス対策」, 産業ストレス研究, 9, 219-226.
- スポーツ庁 (2019) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」平成31年1月調査
- スポーツ庁 (2018) 「平成30年度 体力・運動能力調査結果の概要及び報告書」[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1421920.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920.htm) (参照日2019年3月5日)
- 高橋恵子・田名場美雪・阿部緑・工藤誓子・高梨信吾 (2012) 「ストレスと健康—大学新入生の生活習慣からみた疲労感およびストレス反応—」, 弘前大学保健管理概要, 33, 5-10.
- 田中芳幸・津田彰・神宮純江 (2006) 「改訂—いきいき度尺度 (Psychological Lively Scale-Revised: PLS-R) の開発」健康支援8 (2), 117-129
- 田中芳幸・津田彰・神宮純江 (2006) 「改訂—いきいき度尺度 (Psychological Lively Scale-Revised) (PLS-R) の信頼性と妥当性——性別と年代別の検討」健康支援8 (2), 130-141
- 伊達萬里子・檜塚正一・田嶋恭江・松本裕史・五藤佳奈・伊達幸博 (2010) 「女子学生のストレスと健康状態に関する実態調査」, 健康運動科学, 1, 7-20
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2002) 「健康度・生活習慣の年代際および授業前後での変化」, 健康科学, 24, 53-63.
- 富永美穂子・清水益治・森敏昭・兒玉憲一・佐藤一精 (2001) 「中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係」, 日本家政学会誌, 52, 499-510
- 西山温美・笹野友寿 (2004) 「大学生の精神健康に関する実態調査」, 川崎医療福祉学会誌, 14-1, 183-187.
- 橋本公雄・堀田亮・山崎将幸・甲木秀典・行實鉄平 (2009) 「運動・スポーツ活動におけるメンタルヘルス効果の仮説モデル: 心理・社会的要因を媒介変数として」, 健康

科学, 31, 69-78.

藤塚千秋・藤原有子・石田博也・米谷正造・木村一彦（2002）「大学新入生の生活習慣に関する研究—入学後3ヶ月における実態調査からの検討—」, 川崎医療福祉学会誌, 12-2, 321-330.

松山秀子・池上久子・加藤恵子（2004）「大学生の健康と生活習慣」大学保健体育研究, 24, 9-25.

松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎（2006）「大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因」, 立正大学心理学研究所紀要, 4, 1-12.

渡壁史子・橋本公雄・徳永幹雄（2000）「メンタルヘルスパターンと健康行動との関係（1）—特に身体活動関連変数を中心として—」, 健康科学, 22, 159-166