

保育系短期大学生における生活習慣の縦断的变化

渡部 昌史*

幼児教育学科

(2012年11月28日受理)

本研究では保育者を目指す短期大学生 46 名を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行い、2 年間の生活習慣の変化を明らかにすることを目的とした。生活習慣に関するアンケート調査は、「運動部や地域スポーツクラブへの所属状況」、「運動・スポーツの実施状況」、「1 日の運動・スポーツ実施時間」、「朝食の有無」、「1 日の睡眠時間」、「1 日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間」の 6 項目について実施した。その結果、運動・スポーツの実施状況と実施時間については、2009 年度から 2010 年度にかけて有意に減少していた(それぞれ $p < 0.05$)。朝食の有無について、2009 年度から 2010 年度にかけて朝食を摂取する学生が有意に減少していた($p < 0.05$)。

以上より、本研究の対象者は、運動面と食事面に問題があることが明らかとなった。運動面に関しては、運動・スポーツを継続する環境の問題と運動・スポーツの重要性や必要性を十分に理解していないこと、朝食については食事の管理不足と不規則な生活リズムが原因として考えられた。

(キーワード)生活習慣, 縦断的变化, 保育系短期大学生

I. 目的

生活習慣病は運動、栄養、睡眠・休養といった日常の生活と関連がある¹⁻³⁾。我が国の運動に関しては、20 歳以上の 1 日の平均歩数が男性で約 7,000 歩台、女性で約 6,000 歩台であると報告されており⁴⁾、「健康日本 21」の目標数値成人男性 9,200 歩、成人女性 8,300 歩に届いていない⁵⁾。栄養に関しては、1 日当たりの平均野菜摂取量が成人で 295.3 g であり⁶⁾、「健康日本 21」の目標数値 350 g より少ない⁷⁾。睡眠で休養が取れない 20 歳以上の人の割合は、男性で 18.6%、女性で 18.3% であり⁸⁾、2 割弱の人が十分でない。以上より、運動不足、栄養のバランスが偏った食事、不十分な睡眠と休養といった現代の人々の生活問題が考えられ対策が必要である。

とくに保育者を目指す学生は、将来、幼児と関わる職に就く可能性が高い。保育者は朝早くから夜遅くまで子どもたちの保育業務を担う。また、健全な発育発達の段階である幼児は、活動欲求を満たすために活動量が多い。つまり、乳幼児と関わる保育者は、身体的に健康であることが望まれ、そのためには、生涯にわたって規則正しい生活習慣を送ることが重要であると考えられる。これまで保育者を目指す学生の生活習慣に関連する調査は多くある。しかし、多くの研究は横断的データにより比較検討されており、研究対象者の時間経過による変化を検

討した報告は少ない。

そこで、本研究では縦断的調査により、保育者を目指す短期大学生を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行い、2 年間の生活習慣の変化を明らかにすることを目的とした。

II. 方法

1. 対象者

対象者は、2009 年に A 短期大学に入学した女子学生 51 名である。当該入学生女子全員を調査対象として、2009 年と 2010 年の計 2 回アンケート調査を受けることができた 46 名を対象とした。

2. 調査期間・調査方法

調査期間は、第 1 回目が 2009 年 6 月、第 2 回目が 2010 年 5 月の計 2 回である。生活習慣に関する調査は、体力・運動能力調査票に付随しているアンケート調査を配布し回収した。質問項目は、「運動部や地域スポーツクラブへの所属状況」、「運動・スポーツの実施状況」、「1 日の運動・スポーツ実施時間」、「朝食の有無」、「1 日の睡眠時間」、「1 日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間」の 6 項目である。

回答の選択肢は、所属状況は「1. 所属している、2. 所

*連絡先: 渡部昌史 新見公立短期大学 幼児教育学科 718-8585 新見市西方1263-2

属していない」, 実施状況は「1. ほとんど毎日(週3日以上), 2. ときどき(週1~2日程度), 3. ときたま(月1~3日程度), 4. しない」, 実施時間は「1. 30分未満, 2. 30分以上1時間未満, 3. 1時間以上2時間未満, 4. 2時間以上」, 朝食は「1. 毎日食べる, 2. 時々欠かす, 3. まったく食べない」, 睡眠時間は「1. 6時間未満, 2. 6時間以上8時間未満, 3. 8時間以上」, 視聴時間は「1. 1時間未満, 2. 1時間以上2時間未満, 3. 2時間以上3時間未満, 4. 3時間以上」である。

3. 統計処理

統計ソフトに使用したソフトは, SPSS Statistics 17.0 である。1年次(2009年度)と2年次(2010年度)の検討には, マクネマー検定, フリードマン検定を用いた。統計的有意水準はいずれも5%未満とした。

4. 倫理的配慮

対象者には測定・調査に先立ち, 目的・方法, 個人名が特定されないこと, 研究以外には使用しないこと, 研究に協力しないことで不利益を被ることはないことを口頭で説明し了解を得た。

Ⅲ. 結果

1. 運動部・スポーツクラブへの所属状況

表1に運動部や地域スポーツクラブへの所属状況の結果を示した。2009年度から2010年度にかけて, 運動部やスポーツクラブへの所属については有意な変化はなかった。

表1 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況 (%)

	2009	2010
1. 所属	60.9	63.0
2. 未所属	39.1	37.0

2. 運動・スポーツの実施状況

表2に運動・スポーツ実施状況の結果を示した。運動・スポーツの実施状況については, 2009年度の中央値が2.78(25パーセンタイル:2.0, 75パーセンタイル:4.0), 2010年度の中央値が3.14(25パーセンタイル:2.0, 75パーセンタイル:4.0)であり有意に実施しない学生が増加していた($p < 0.05$)。

表2 運動・スポーツの実施状況 (%)

	2009	2010
1. ほとんど毎日	6.5	4.3
2. ときどき	39.1	21.7
3. ときたま	21.7	37.0
4. しない	32.6	37.0

3. 運動・スポーツ実施時間

表3に運動・スポーツ実施状況の結果を示した。運動・スポーツ実施時間については, 2009年度の中央値が1.56(25パーセンタイル:1.0, 75パーセンタイル:3.0), 2010年度の中央値が1.30(25パーセンタイル:1.0, 75パーセンタイル:2.0)であり有意に実施時間が減少していた($p < 0.05$)。

表3 1日の運動・スポーツ実施時間 (%)

	2009	2010
1. 30分未満	60.9	73.9
2. 30分以上1時間未満	8.7	13.0
3. 1時間以上2時間未満	21.7	10.9
4. 2時間以上	8.7	2.2

4. 朝食の有無

表4に朝食の有無の結果を示した。朝食の有無については, 2009年度の中央値が1.21(25パーセンタイル:1.0, 75パーセンタイル:1.0), 2010年度の中央値が1.57(25パーセンタイル:1.0, 75パーセンタイル:2.0)であり, 朝食を毎日摂取しない学生が有意に増加していた($p < 0.05$)。

表4 朝食の有無 (%)

	2009	2010
1. 毎日食べる	78.3	47.8
2. 時々欠かす	0.0	43.5
3. まったく食べない	21.7	8.7

5. 睡眠時間

表5に睡眠時間の結果を示した。2009年度から2010年度にかけて、睡眠時間については有意な変化はなかった。

表5 1日の睡眠時間 (%)

	2009	2010
1. 6時間未満	52.2	43.5
2. 6時間以上 8時間未満	45.7	52.2
3. 8時間以上	2.2	4.3

6. テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間

表6にテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間の結果を示した。2009年度から2010年度にかけて、テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間については有意な変化はなかった。

表6 1日のテレビ視聴時間 (%)

	2009	2010
1. 1時間未満	17.4	21.7
2. 1時間以上 2時間未満	30.4	17.4
3. 2時間以上 3時間未満	37.0	32.6
4. 3時間以上	15.2	28.3

IV. 考察

本研究では、保育者を目指す短期大学生を対象に、1年次生から2年次生にかけて縦断的に調査することにより、生活習慣の変化について検討することを試みた。その結果、本研究の対象者は、運動・スポーツに関して、所属の割合に変化はなかったが、運動・スポーツの実施頻度と実施時間が有意に減少し、食生活では朝食を欠食する学生が有意に増加していた。

運動・スポーツに関して、本研究の対象者の運動・スポーツを実施しない頻度は、栗原らの大学生を対象とした横断的調査(1年次の運動スポーツを実施しない割合71.9%、2年次67.3%)と比較すると低い割合であった⁹⁾。しかし、1年次では実施しない群と月1~3日程度のときたま実施する群を合わせると約5割程度、実施時間は30分未満の割合が6割であったが、2年次になると実施しな

い群とときたま実施する群が7割以上、実施時間においては30分未満の割合が7割以上に増加していた。保育者を目指している学生は、将来、子どもと関わる可能性があり、子どもと毎日一緒に活動できる体力が必要である。大学生を対象にした報告では、週に1回以上の定期的トレーニングをした群の体力・運動能力が有意に向上したこと¹⁰⁾、運動実施頻度が多く運動実施時間が長い学生ほど体力測定指標が優れていることが確認されている¹¹⁾。よって、本研究の多くの対象者は、体力を維持または向上できる運動・スポーツの活動状況とは考えにくい。運動・スポーツの実施頻度と実施時間における減少の原因としては、まず運動・スポーツを継続する環境が考えられる。対象とした短期大学では、幼稚園教諭と保育士の2資格を2年間で得ることができる。そのため2年次では数週間にわたる実習が多くなり、1年次で行っていた運動部活動を継続して実施することが難しいと考えられた。また、高等学校までは体育の授業で身体を動かすことが保障されていたが、大学生や社会人になると、個人の判断で運動・スポーツを実施していかなくてはならない。そのためには運動・スポーツの重要性や必要性を個人が十分に理解し実践していく必要がある。しかし、本研究の対象者は有意に運動・スポーツの実施頻度と実施時間が減少していたことから、運動・スポーツの重要性や必要性を十分に理解していないと考えられた。よって、1年次でより多くの学生が運動・スポーツの重要性や必要性を認識するとともに習慣として身につけ、2年次以降にいかにか身についた運動・スポーツ習慣を継続していくのが課題と考えられる。

朝食に関しては、池辺の近年の女子学生を対象とした調査によると、「時々欠かす」、「まったく食べない」の割合は60%以上であり、本調査と同様の傾向であった¹²⁾。また、芝木らは毎日朝食を摂取する人は、欠食をする人より疲労自覚症状の訴えが少ないことを報告している¹³⁾。さらに、植田らは、短期大学生を対象に食生活と健康に関する調査を行い、その結果、欠食する者が多くみられ栄養バランス得点においても「悪い」と「少し悪い」が4割以上を占めていたことを報告している¹⁴⁾。以上より、朝食の有無は身体に影響を与え、さらに栄養の偏りにつながるため、欠食する学生が有意に増加していたことは問題である。対象とした短期大学では、授業が必ずしも1限から規則正しく始まるわけではない。また、1人暮らしをする割合が高等学校期までと比べて多く、個人による生活管理を余儀なくされる。よって、高等学校までのように家族の干渉が少なく、親の管理下に置かれていないため、食事の管理不足や不規則な生活リズムになり欠食の増加につながったと考えられた。食生活の改善を図るには個々人の食行動をいかに変容させるかが重要であり¹⁵⁾、朝食の摂取を含めた規則正しい食生活を確立させ

ることが必要である。

以上より、本研究の対象者は、運動面と食事面に問題があることが明らかとなった。よって、運動・スポーツの重要性と必要性についての講義、運動・スポーツの習慣を身につけるための実践、栄養に関する食についての保健指導などを通じて学生に規則正しい生活習慣を促していき、生活習慣病の予防を図っていくことが望まれる。今後は、より詳細に学生の生活習慣について調査を行い、さらに変化の原因を明確にしていくとともに、各項目間の関連についても明らかにしていきたい。

V. まとめ

本研究では保育者を目指す短期大学生を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行い、2年間の生活習慣の変化を明らかにすることを目的とした。対象者は、2009年にA短期大学に入学した女子学生46名である。生活習慣に関する質問項目は、「運動部や地域スポーツクラブへの所属状況」、「運動・スポーツの実施状況」、「1日の運動・スポーツ実施時間」、「朝食の有無」、「1日の睡眠時間」、「1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間」の6項目である。その結果、以下のようにまとめることができた。

- ・運動部やスポーツクラブへの所属については、2009年度から2010年度にかけて有意な変化はなかった。
- ・運動・スポーツの実施状況については、2009年度から2010年度にかけて運動・スポーツを実施しない学生が有意に増加していた($p < 0.05$)。
- ・運動・スポーツ実施時間については、2009年度から2010年度にかけて運動・スポーツの実施時間が有意に減少していた($p < 0.05$)。
- ・朝食の有無については、2009年度から2010年度にかけて朝食を毎日摂取しない学生が有意に増加していた($p < 0.05$)。
- ・睡眠時間については、2009年度から2010年度にかけて有意な変化はなかった。
- ・テレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間については、2009年度から2010年度にかけて有意な変化はなかった。

以上より、本研究の対象者は、運動面と食事面に問題があることが明らかとなった。運動面に関しては、運動・スポーツを継続する環境の問題と運動・スポーツの重要性や必要性を十分に理解していないことが考えられた。朝食については、食事の管理不足や不規則な生活リ

ズムが欠食の増加につながったと考えられた。よって、運動・スポーツに関する講義や実践、食についての保健指導などを通じて学生に規則正しい生活習慣を促していくことが望まれる。

文献

- 1) 久野譜也, 田辺解, 吉澤裕世: 生活習慣病予防のための運動の意義とそれを実行可能にする環境対策の重要性. バイオメカニズム学会誌, 35(2), 91-97, 2011.
- 2) 早川富博, 岩崎二郎, 羽田明, 今井泰平, 塩飽邦憲, 中川秀昭, 坂田清美: 食と健康と生活習慣病. 日本農村医学会雑誌, 59(6), 698-704, 2011.
- 3) 田ヶ谷浩邦: 生活習慣病と不眠・睡眠障害. 自律神経, 46(6), 532-543, 2009.
- 4) 厚生労働省: 平成21年国民健康・栄養調査結果の概要, 2010.
- 5) 健康日本21評価作業チーム: 「健康日本21」最終評価, 2011.
- 6) 前掲4)
- 7) 前掲5)
- 8) 前掲4)
- 9) 栗原武志, 乾多慶士, 木田京子: 本学短期大学部幼児教育学科学生の体力及び運動能力テストに関する調査報告(2007年度). 園田学園女子大学論文集, 43, 135-146, 2009.
- 10) 池田充宏: 定期的トレーニングが本学学生の体力に及ぼす影響について. 日本赤十字秋田短期大学紀要, 3, 41-43, 1999.
- 11) 福井孝明, 岡本昌夫: 大学生における運動実施頻度, 運動実施時間, および運動部への入部状況と体力測定結果との関連. 大阪経大論集, 58(2), 117-120, 2007.
- 12) 池辺晴美: 体育実技受講学生の体力・運動能力(第3報): 2007年度から2010年度における調査. 太成学院大学紀要, 13, 1-8, 2011.
- 13) 芝木美沙子, 岡健吾, 竹下美奈子, 笹嶋由美: 大学生の疲労自覚症状について(第1報)-運動習慣・食生活との関連-.北海道教育大学紀要 教育科学編, 59(2), 123-135, 2009.
- 14) 植田志摩子, 北村和子: 食生活と健康に関する研究 第3報-短期大学生の食生活状況および健康状態について-.帯人大谷短期大学紀要, 48, 99-107, 2011.
- 15) 前掲14)