

短期大学女子学生の身体認識度と生活習慣

藤原 昌太^a 小泉 綾^b

^a湘北短期大学 ^b湘北短期大学生生活プロデュース学科

【抄録】

本研究は、体重、体脂肪率の認識度が高いほど、良好な生活習慣が確立されているのではないという仮説のもとに、本校女子学生に対し行った生活習慣調査と、体重測定実施頻度および体脂肪率測定実施頻度の関係を明らかにしていくことを目的とした。結果、体重測定実施頻度と運動の好き嫌いに有意差が認められ、運動好き群は週1回程度体重測定を行うと回答した率が優位に高率であり、運動嫌い群はほとんど測定しないと回答した率が優位に高率であった。また、体脂肪率測定実施頻度と食事の規則性、運動習慣に有意差が認められ、運動習慣に関しては、運動習慣あり群は体脂肪率測定を月1回程度と回答した率が有意に高率であり、運動習慣なし群は体脂肪率測定を今回初めてと回答した率が有意に高率であった。

【キーワード】

体重測定 体脂肪測定 生活習慣

1. はじめに

高校時の運動は、本人の意思とは関係なく授業で計画的に行われるが、大学時では日常的に運動を行うことは本人の運動への意欲がない限り難しい。この時期に運動実施と非実施との分化が始まると言われ¹⁾、健康的なライフスタイルの実現を目指し、自己の健康行動の習慣化を確立する重要な時期であると考えられる。健康行動は健康への気付きが関連しているという報告があり²⁾、健康行動を行う意識をどう芽生えさせるかが大学体育の役割の一つと考えられる。日常生活において、その気付きを認識させるために、最も身近なも

のとして体重測定、体脂肪率測定が挙げられる。健康行動に関するこれまでの研究では、毎日体重を測定するという意識は食に関する健康行動を継続させる要因になる可能性があるという報告もあり³⁾、健康行動の要因となりうる自己の身体の気づきの手段としての体重測定は意義があるのではないかと考えられる。先の研究も踏まえ、本研究では、自己の体重、体脂肪率の認識度と健康行動の関連性を検討していくことを目的とした。

2. 研究目的

本研究は、自己の体重、体脂肪率の認識度が高いほど、良好な生活習慣が確立されているのではないという仮説のもとに、本校女子学生に対し行った生活習慣調査と、自己の体重、体脂肪率の

<連絡先>

小泉 綾 koizumi@shohoku.ac.jp

認識度の関連について検討を行うものである。

4. 調査結果

3. 研究方法

1) 調査対象

リベラルアーツ科目「生涯スポーツと健康 I A」履修者 18歳～19歳女性

2) 調査期間

リベラルアーツ科目「生涯スポーツと健康 I A」の授業時間内(平成22年5/11～15)

3) 調査項目

- ・質問紙調査法にて体重測定実施頻度を「毎日測定」、「週1回程度」、「月1回程度」、「ほとんど測定しない」の4件法で、体脂肪測定実施頻度を「毎日測定」、「週1回程度」、「月1回程度」、「ほとんど測定しない」、「今回初めて測定」の5件法で調査した。
- ・生活習慣として、質問紙調査法にて朝食状況を「毎日食べる」、「週2・3回食べる」、「ほとんど食べない」、「まったく食べない」の4件法で、食事の規則性を「規則的」、「不規則」の2件法で、昼食状況を「手作り弁当」、「コンビニ等学外で購入」、「キャンパスレストラン」、「食べない」の4件法で、偏食状況に関して嫌いな食べ物を「5種類以上」、「3・4種類」、「1・2種類」、「なし」の4件法で、睡眠の規則性を「規則的」、「不規則」の2件法で、運動の好き嫌いを「好き」、「嫌い」の2件法で、運動習慣の有無を「あり」、「なし」の2件法、課外活動に関してサークルの所属状況、委員会所属の状況をそれぞれ「所属あり」、「所属なし」の2件法で調査した。なお分析には、SPSS 11.0J for Windowsを使用した。

1) 体重、体脂肪の認識

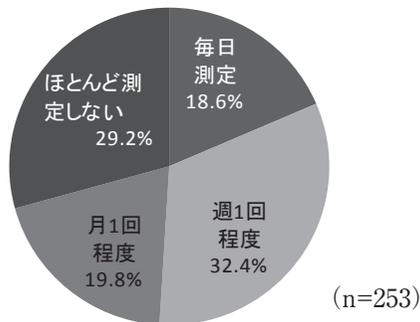


図1 体重測定実施頻度

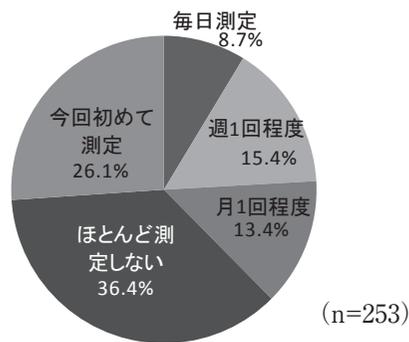


図2 体脂肪率測定実施頻度

図1は体重測定実施頻度を示しており、体重測定を「毎日測定」が18.6%、「週1回程度」が32.4%、「月1回程度」が19.8%、「ほとんど測定しない」が29.2%であった。図2は体脂肪率測定実施頻度を示しており、体脂肪率測定を「毎日測定」が8.7%、「週1回程度」が15.4%、「月1回程度」が13.4%、「ほとんど測定しない」が36.4%、「今回初めて」が26.1%であった。

2) 生活習慣調査

生活習慣調査の結果、朝食の摂取状況に関して「毎日食べる」が198名(78.3%)、「週2・3回」が34

短期大学女子学生の身体認識度と生活習慣

名 (13.4%)、「ほとんど食べない」が16名 (6.3%)、「まったく食べない」が5名 (2.0%)であった。食事の規則性に関して「規則的」が113名 (44.7%)「不規則」が140名 (55.3%)であった。昼食でどのような物を食べるかという質問に関して「手作り弁当」が150名 (59.3%)、「コンビニ等学外で購入」が12名 (4.7%)、「キャンパスレストラン」が89名 (35.2%)、「食べない」が2名 (0.8%)であった。嫌いな食べ物に関して、「5種類以上」が99名 (39.1%)、「3・4種類」が70名 (27.7%)、「1・2種類」

が60名 (23.7%)、「なし」が24名 (9.5%)であった。睡眠に関して「規則的」が86名 (34%)、「不規則」が167名 (66.0%)、運動習慣に関して「あり」が60名 (23.7%)、「なし」が193名 (76.3%)であった。運動が好きか嫌いかに関して「好き」が188名 (74.3%)、「嫌い」が65名 (25.7%)、サークルの所属に関して「所属あり」が97名 (38.3%)、「所属なし」が156名 (61.7%)であった。委員会の所属に関して「所属あり」が109名 (43.1%)、「所属なし」が144名 (56.9%)であった。

表1 体重測定実施頻度と生活習慣の関連

		n	毎日測定	週一回程度	月一回程度	ほとんど測定しない	検定結果
朝食	毎日食べる	198	38	66	39	55	
	週2・3回	34	5	12	3	14	
	ほとんど食べない	16	2	3	7	4	
	まったく食べない	5	2	1	1	1	
食事の規則性	規則的	113	18	37	23	35	
	不規則	140	29	45	27	39	
昼食	手作り弁当	150	28	51	29	42	
	コンビニ等学外で購入	12	2	3	2	5	
	キャンパスレストラン	89	17	28	19	25	
	食べない	2	0	0	0	2	
嫌いな食べ物	5種類以上	99	13	36	23	27	
	3.4種類	70	14	26	10	20	
	1.2種類	60	13	18	10	19	
	なし	24	7	2	7	8	
睡眠	規則的	86	12	30	20	24	
	不規則	167	35	52	30	50	
運動習慣	あり	60	14	19	12	15	
	なし	193	33	63	38	59	
運動の好き嫌い	好き	188	37	69	37	45	*
	嫌い	65	10	13	13	29	*
サークル	所属あり	97	19	32	19	27	
	所属なし	156	28	50	31	47	
委員会	所属あり	109	21	35	24	29	
	所属なし	144	26	47	26	45	

* p < .01

表2 体重測定実施頻度と運動の好き嫌い

		体重測定頻度			
		毎日測定	週一回程度	月一回程度	ほとんど測定しない
運動好き嫌い	好き 調整済み残差	0.77	2.48	-0.06	-3.16
	嫌い 調整済み残差	-0.77	-2.48	0.06	3.16

3) 体重測定頻度と生活習慣の関連

体重測定実施頻度の4群と生活習慣との関連を検討したものを表1に示した。体重測定実施頻度と朝食の状況、食事の規則性、昼食状況、偏食状況、睡眠の規則性、運動習慣、サークルの所属状況、委員会の所属状況の8項目に関して有意差は認め

られなかったが、体重測定実施頻度と運動の好き嫌いの項目に有意差が認められた ($p < .01$)。さらに残差分析の結果、「好き」群は体重測定を「週1回程度」と回答した率が有意に高率であり、「嫌い」群は体重を「ほとんど測定しない」と回答した率が有意に高率であった。

表3 体脂肪率測定実施頻度と生活習慣の関連

		n	毎日測定	週一回程度	月一回程度	ほとんど測定しない	今回初めて	検定結果
朝食	毎日食べる	198	16	34	27	72	49	
	週2・3回	34	3	4	3	12	12	
	ほとんど食べない	16	1	1	3	7	4	
	まったく食べない	5	2	0	1	1	1	
食事の規則性	規則的	113	6	23	16	47	21	**
	不規則	140	16	16	18	45	45	**
昼食	手作り弁当	150	13	24	21	52	40	
	コンビニ等学外で購入	12	2	2	1	5	2	
	キャンパスレストラン	89	7	13	12	34	23	
	食べない	2	0	0	0	1	1	
嫌いな食べ物	5種類以上	99	8	16	12	33	30	
	3.4種類	70	5	10	10	29	16	
	1.2種類	60	5	11	9	23	12	
	なし	24	4	2	3	7	8	
睡眠	規則的	86	3	14	15	35	19	
	不規則	167	19	25	19	57	47	
運動習慣	あり	60	7	12	13	20	8	**
	なし	193	15	27	21	72	58	**
運動の好き嫌い	好き	188	18	35	25	66	44	
	嫌い	65	4	4	9	26	22	
サークル	所属あり	97	8	18	15	28	28	
	所属なし	156	14	21	19	64	38	
委員会	所属あり	109	9	13	20	33	34	
	所属なし	144	13	26	14	59	32	

** $p < .05$

表4 体脂肪率測定実施頻度と食事の規則性

			体脂肪率測定頻度				
			毎日測定	週一回程度	月一回程度	ほとんど測定しない	今回初めて
食事の規則性	規則的	調整済み残差	-1.72	1.95	0.30	1.55	-2.44
	不規則	調整済み残差	1.72	-1.95	-0.30	-1.55	2.44

表5 体脂肪率測定実施頻度と運動習慣

			体脂肪率測定頻度				
			毎日測定	週一回程度	月一回程度	ほとんど測定しない	今回初めて
運動習慣	あり	調整済み残差	0.94	1.13	2.14	-0.56	-2.58
	なし	調整済み残差	-0.94	-1.13	-2.14	0.56	2.58

4) 体脂肪率測定実施頻度と生活習慣の関連

体脂肪率測定実施頻度の5群と生活習慣の関連を検討したものを表2に示した。体脂肪率測定実施頻度と朝食の状況、食事の規則性、昼食状況、偏食状況、睡眠の規則性、運動の好き嫌い、サークルの所属状況、委員会の所属状況の7項目に関して有意差は認められなかったが、体脂肪率測定実施頻度と食事の規則性、運動習慣の2項目に有意差が認められた ($p < .05$)。さらに残差分析の結果、体脂肪率測定実施頻度と食事の規則性では、睡眠が「不規則」群は体脂肪率測定を「今回初めて」と回答した率が優位に高率であった。体脂肪率測定実施頻度と運動習慣では、運動習慣「あり」群は体脂肪率測定を「月1回程度」と回答した率が有意に高率であり、「なし」群は体脂肪率測定を「今回初めて」と回答した率が有意に高率であった。

5. 考察

今回の生活習慣調査より、運動習慣があると回答した者は24%と非常に低いこと、また運動嫌い群は体重測をほとんど行わないが、運動好き群は週1回程度は体重測定を行うという結果から、運

動が好きな者は体重測定を行っており自己の身体への気づきの意識は高いが、それが運動の実施には繋がっていないということが言える。身体への気づきが、良好な生活習慣へのきっかけとなることは報告されており²⁾、本学では運動が好きな学生が74%、嫌いな学生が26%と運動が好きな学生が多いことから、その意欲を運動習慣にどう繋げていくかが課題である。今後、運動実施を阻害している要因も検討していきたい。体脂肪率測定実施頻度に関して普段体脂肪率測定を行わず、今回の調査で初めて体脂肪率を測定した者は、食事が不規則であったという結果より、体脂肪率測定を行わないがゆえに自己の身体認識が低く、食事の不規則になってしまっているのではないかと考えられる。体脂肪率測定実施頻度を上げることにより規則的な食事に改善できると期待できる。また、体脂肪率測定を今回初めて測定した者の中に運動習慣がない者が多いという結果から、体脂肪率測定は運動の習慣化の動機付けとなりうるということが考えられる。

今回の研究は自己の体重、体脂肪率の認識が高いほど良好な生活習慣が確立されているのではないかとことを検討するために、体重測定実施

頻度、体脂肪測定実施頻度と生活習慣調査の関連を検討した。結果、体重測定は運動の好き嫌い、体脂肪率測定は食事の規則性、運動習慣とも関連が見られ、健康行動に関連していることが示唆された。しかしそれらの因果関係は解明されるまでには至っておらず、今後さらなる検討が必要である。

加えて、それらの研究成果を授業内でどう実践し、健康行動の習慣化に繋げるかという検討も必要であろう。

参考文献

- 1) 山下陽子・青木通 (2007) : 大学における女子学生の体力の現状と特性 (3) 一体力測定から見た体力因子構造一、日本女子大学紀要人間社会学部、18
- 2) 田代順子 (2000) : 健康増進行動の関連因子に関する研究－思春期女性のヘルス・プロモーションの視点から、聖路加看護大学紀要 (26)、44-49、
- 3) 宮川淳子・岡村純・宮地文子・松尾 和枝 (2010) : 女子看護大学生における食に関する健康行動の継続に関わる要因、日本赤十字九州国際看護大学 intramural research report 8, 1-1

The Relationships between recognition level of self body and lifestyle of students in Shohoku College

FUJIWARA Shota KOIZUMI Aya

[abstract]

The purpose of this study examines relationships between recognition level of self body and lifestyle. Recognition level of self body is investigated the measurement frequency of weight and the measurement frequency of the body fat percentage.

As for the result, significant difference is admitted in the weight measurement frequency and the likes and dislikes of the sports. In addition, significant difference is admitted in the body fat percentage measurement frequency and the sports custom, additionally, the rule of the meal and the sports custom.

[key words]

Weight measurement frequency, body fat measurement frequency, lifestyle

