

女子短大生の運動実践に関する研究

(第1報) スポーツや運動に関する意識

三浦初枝・村松園江

A Study on Exercise of Women's Junior College Students

(report 1) Their Consciousness towards Sports and Exercise

Hatsue MIURA and Sonoe MURAMATSU

1. 研究の目的

人間が潤いのある、豊かな生活を営んでいくには、健康という基盤が必要なのは言うまでもない。しかし現代の文明社会の中にあって、健康を成就するというのは非常にむずかしいことである。自らの生活環境を冷静に見極めることや、個人の体力やライフスタイルに応じた運動を実践することは、人々に求められている重要な課題である。

「健康に関する幅広い知識の修得」と、「自主的な運動実践」はまさに保健体育科目の目標である。また、大学・短大の保健体育科目は、生涯健康¹⁾への門出の場としても重要な意味を持つ。

本研究は、女子短大生の運動実践の意識や経験等に関する調査を通して、体育実技の授業の充実を図ろうとするものである。今回は特に運動をすることの好き嫌いを中心に、女子短大生のスポーツや運動に関する意識を明らかにする。

2. 研究の方法

(1) 調査対象

本学の昭和63年度入学生のうち、家政学科135名、英文学科120名、国文学科81名の合計336名を無作為に抽出し調査対象とした。

(2) 調査方法と調査時期

調査は、無記名による質問紙法を用い、昭和63年4月の最初の体育実技授業時に実施した。調査対象者全員の質問紙を回収することができ、無回答者並びに、記入不備は皆無であったため、有効回答率は100%であった。

(3) 調査内容と分析方法

調査内容は以下に示す通りである。なお調査結果はカイ自乗検定によって統計処理を行い、危険率5%以下を有意差ありとした。

〈調査内容〉

- ① スポーツや運動をすることの好き嫌い
- ② 運動能力の自己評価
- ③ 体力の自己評価
- ④ 中学校・高校時代の運動部経験
- ⑤ 中学校・高校時代の「体育」の好き嫌い
- ⑥ 「体育」及び「スポーツ」のイメージ
- ⑦ 現在のスポーツ実施状況
- ⑧ 生涯スポーツへの意欲

3. 結果と考察

(1) スポーツや運動をすることの好き嫌い

スポーツや運動をすることの好き嫌いについては表1の通りである。調査対象者のうち64.9

表1 スポーツや運動をすることの好き嫌い

群 別	頂 目	N (%)	N (%)
好 き 群	非常に好き	71 (21.1)	218 (64.9)
	好き	147 (43.8)	
どちらでも ない 群	好きでも嫌いでもない	89 (26.5)	89 (26.5)
嫌 い 群	嫌い	23 (6.8)	29 (8.6)
	非常に嫌い	6 (1.8)	
計		336 (100.0)	336 (100.0)

% (218名)がスポーツや運動をすることが「非常に好きである」・「好きである」と答えており、最も多かった。「好きでも嫌いでもない」と答えた者は26.5% (89名), 「嫌いである」・「非常に嫌いである」と答えた者は、わずか8.6% (29名)であり、短大生は、スポーツや運動をすることが好きな者が多いことがうかがえた。丹羽ら²⁾は女子大生のスポーツ参加の動機の因子を抽出した場合、その中の寄与率の最も高かった第1因子は、スポーツが好きなことが最大の相関をもつ軸であったと報告している。従って6割以上の学生が「スポーツや運動を

することが好き」と回答していることから、今回の調査対象者の多くは、スポーツ参加の動機となる因子を備えているとも言える。

以降、スポーツや運動をすることが「非常に好きである」・「好きである」と回答した者を『好き群』、「好きでも嫌いでもない」を『どちらでもない群』、「非常に嫌いである」・「嫌いである」を『嫌い群』とし、各項目ごとに比較した。

まず表2で示すように、学科別に比較してみると、英文学科が他の二学科に比べて「好き群」の割合がやや低かった。しかしながら三学科とも共通して「好き群」の割合が、50%以上を占めており、「嫌い群」の割合は10%に満たなかった。

表2 スポーツや運動をすることの好き嫌いの学科別比較

群 別		学科別	国文学科	英文学科	家政学科	計
好 き 群	N		55	70	93	218
	(%)		(67.9)	(58.3)	(68.9)	(64.9)
ど ち ら で も な い 群	N		19	39	31	89
	(%)		(23.5)	(32.5)	(23.0)	(26.5)
嫌 い 群	N		7	11	11	29
	(%)		(8.6)	(9.2)	(8.1)	(8.6)
計	N		81	120	135	336
	(%)		(100.0)	(100.0)	(100.0)	(100.0)

($P < 0.01$)

(2) 運動能力の自己評価

表3で示すように、全体では「運動能力は人並みだと思う」と答えた者が44.0%と最も多く、「運動能力は大変高いと思う」・「運動能力はまあまあ高いほうだと思う」と答えた者は最も少なく、18.2%であった。調査対象者の約8割は、自分の運動能力は人並みか人並み以下だと自己評価していることがわかった。回答の最も多かったものを群別にあげると、好き群では「運動能力は人並みだと思う」の52.8%、どちらでもない群では「運動能力は人並みよりやや劣ると思う」・「運動能力には全く自信がない」の64.0%であり、嫌い群では「運動能力は人並みよりやや劣ると思う」・「運動能力には全く自信がない」の93.1%であった。このことからスポーツや運動することが好きな者は、運動能力は人並みだと自己評価し、スポーツや運動をすることが嫌いな者は、運動能力は人並みより劣ると自己評価していることがわかった。

表3 運動能力の自己評価

項目 群別		大変高い ・ まあまあ高い	人並み	人並みより やや劣る ・ 全く自信がない	計
好き群	N (%)	60 (27.5)	115 (52.8)	43 (19.7)	218 (100.0)
どちらでもない群	N (%)	1 (1.1)	31 (34.8)	57 (64.0)	89 (100.0)
嫌い群	N (%)	0 (0.0)	2 (6.9)	27 (93.1)	29 (100.0)
計	N (%)	61 (18.2)	148 (44.0)	127 (37.8)	336 (100.0)

(P<0.01)

(3) 体力の自己評価

表4で示すように、全体では「体力は人並みだと思う」と答えた者が55.1%と最も多かった。「体力は非常に優れていると思う」・「体力はまあまあ優れているほうだと思う」と答えた者は最も少なく、17.6%であった。調査対象者の約8割は、自分の体力は人並みか、人並み以下だと自己評価していることがわかった。回答の最も多かったものを群別にあげると、好き群では「体力は人並みだと思う」の57.3%、どちらでもない群では「体力は人並みだと思う」の57.3%、嫌い群では「体力は人並みよりやや劣ると思う」・「体力には全く自信がない」の69.0%であった。このことからスポーツや運動をすることが好きな者は、体力は人並みだと自

表4 体力の自己評価

項目 群別		非常に 優れている ・ まあまあ 優れている	人並み	人並みより やや劣る ・ 全く自信がない	計
好き群	N (%)	58 (26.6)	125 (57.3)	35 (16.1)	218 (100.0)
どちらでもない群	N (%)	1 (1.1)	51 (57.3)	37 (41.6)	89 (100.0)
嫌い群	N (%)	0 (0.0)	9 (31.0)	20 (69.0)	29 (100.0)
計	N (%)	59 (17.6)	185 (55.1)	92 (27.4)	336 (100.0)

(P<0.01)

己評価し、スポーツや運動をすることが嫌いな者は、体力は人並みより劣ると自己評価していることがわかった。

(4) 中学校・高校時代の運動部経験

表5で示すように、全体として見ると中学校・高校時代に運動部で活動した経験があると答えた者の割合は80.7%と高かった。中学校や高校では授業の一環として設けられた特別活動の時間に全員が部活動の経験を得ることができることになっており³⁾、このことが運動部の活動経験者を多くする一因となっているのではないだろうか。活動経験を群別にみると、好き群は88.1%、どちらでもない群は73.0%が経験ありと答えており、高い割合を示していた。嫌い群では活動経験のある者は48.3%であった。運動部の活動経験の有無がスポーツをすることの好き嫌いに直接つながるかどうかは判明しないが、運動部経験の有無と運動の好き嫌いとの間には関連が認められた。

表5 中学校・高校での運動部経験

群 別	項 目	あ	る	な	い	計
	N (%)					
好 き 群	N (%)	192 (88.1)		26 (11.9)		218 (100.0)
ど ち ら でも ない 群	N (%)	65 (73.0)		24 (27.0)		89 (100.0)
嫌 い 群	N (%)	14 (48.3)		15 (51.7)		29 (100.0)
計	N (%)	271 (80.7)		65 (19.3)		336 (100.0)

($P < 0.01$)

尚、運動部の活動経験年数については、中学校と高校を合わせて3～4年と答えた者が全体の約半数で最も多かった。

(5) 中学校・高校の「体育」の好き嫌い

まず表6で示すように、中学校の体育の好き嫌いについてみると、全体では「非常に好きだった」・「好きだった」と答えた者が最も多く、48.2%であった。「好きでも嫌いでもなかった」と答えた者の32.7%と合わせると約8割が中学校の体育を嫌いではなかったと答えていることになる。群別に回答の最も多かったものをあげると、好き群では「非常に好きだった」・「好きだった」が68.8%であり、どちらでもない群では「好きでも嫌いでもなかった」が57.3%、嫌い群では「嫌いだった」・「非常に嫌いだった」が79.3%であった。

表7で示すように高校の体育の好き嫌いについてみると、「非常に好きだった」・「好きだった」と答えた者が53.0%で最も多く、これは中学校の割合よりも高かった。また、「嫌いだ

った」・「非常に嫌いだった」と答えた者の割合は17.9%であり、これは中学校の割合よりも低かった。

表6 中学校の体育の好き嫌い

群 別 \ 項 目		非常に好き ・好き	好きでも嫌 いでもない	嫌い・非常 に嫌い	計
好 き 群	N	150	53	15	218
	(%)	(68.8)	(24.3)	(6.9)	(100.0)
ど ち ら でも ない 群	N	12	51	26	89
	(%)	(13.5)	(57.3)	(29.2)	(100.0)
嫌 い 群	N	0	6	23	29
	(%)	(0.0)	(20.7)	(79.3)	(100.0)
計	N	162	110	64	336
	(%)	(48.2)	(32.7)	(19.0)	(100.0)

(P<0.05)

表7 高校の体育の好き嫌い

群 別 \ 項 目		非常に好き ・好き	好きでも嫌 いでもない	嫌い・非常 に嫌い	計
好 き 群	N	164	42	12	218
	(%)	(75.2)	(19.3)	(5.5)	(100.0)
ど ち ら でも ない 群	N	14	53	22	89
	(%)	(15.7)	(59.6)	(24.7)	(100.0)
嫌 い 群	N	0	3	26	29
	(%)	(0.0)	(10.3)	(89.7)	(100.0)
計	N	178	98	60	336
	(%)	(53.0)	(29.2)	(17.9)	(100.0)

(P<0.01)

現在のスポーツや運動をすることの好き嫌い、中学校・高校の体育の好き嫌いとの間には関連が認められた。この点について、波多野ら⁴⁾はスポーツの好きな群が他の群に比して体育の授業も好きと答える比率がより高い、と同様の報告をしている。これらのことを踏まえて、短大の体育実技の方向性を考えたとき、スポーツや運動をすることに対して、少なくとも嫌いではないという認識を持つように導くことが必要ではなかろうか。

(6) 「体育」のイメージ及び「スポーツ」のイメージ

表8で示すように、体育に対するイメージで、全体として回答の多かったものは「楽しい」の47.6%、「頑張る」の39.6%であり、以下「競争」、「苦しい」、「協力」の順であった。群別

に回答の多かったものは、好き群では、「楽しい」62.4%、「頑張る」41.3%、以下「気晴らし」、「協力」、「競争」の順であり、どちらでもない群では「競争」41.6%、「頑張る」39.3%、以下「苦しい」、「楽しい」、「協力」の順であった。また、嫌い群の82.8%が「苦しい」を挙げており、以下「強制」、「競争」、「命令」、「頑張る」の順であった。このことから、スポーツや運動をすることが好きな者と嫌いな者では体育に対するイメージに違いがあることがわかった。また、嫌い群が体育のイメージを「苦しい」、「強制」などと人が“不快”として感じるイメージでとらえている点は、体育の授業のあり方への問題提示として受けとめなくてはならない。

表8 「体育」に対するイメージ（複数回答）

	多																少	
好き群	イメージ N %	楽しい 136 62.4	頑張る 90 41.3	気晴らし 54 24.8	協力 54 24.8	競争 52 23.4	根性 43 19.7	苦しい 38 17.4	さわやか 37 17.0	解放 31 14.2	リラックス 30 13.8	強制 27 12.4	自由 25 11.5	命令 20 9.2	信頼 6 2.8	ライバル 5 2.3	痛い 5 2.3	回答者数 218 100.0
どちらでもない群	イメージ N %	競争 37 41.6	頑張る 35 39.3	苦しい 33 37.1	楽しい 24 27.0	協力 24 27.0	根性 21 23.6	気晴らし 21 23.6	強制 16 18.0	さわやか 15 16.9	解放 9 10.1	自由 8 9.0	命令 7 7.9	リラックス 7 7.9	信頼 4 4.5	痛い 3 3.4	ライバル 2 2.2	回答者数 89 100.0
嫌い群	イメージ N %	苦しい 24 82.8	強制 16 55.1	競争 8 27.6	命令 8 27.6	頑張る 8 27.6	協力 6 20.7	痛い 6 20.7	根性 5 17.2	気晴らし 2 6.9	ライバル 1 3.4	解放 1 3.4	さわやか 1 3.4	リラックス 1 3.4	自由 0 0.0	楽しい 0 0.0	信頼 0 0.0	回答者数 29 100.0
計	イメージ N %	楽しい 160 47.6	頑張る 133 39.6	競争 97 28.9	苦しい 95 28.3	協力 84 25.0	気晴らし 77 22.9	根性 69 20.5	強制 59 17.6	さわやか 53 15.8	解放 41 12.2	リラックス 38 11.3	命令 35 10.4	自由 33 9.8	痛い 14 4.2	信頼 10 3.0	ライバル 8 2.4	回答者数 336 100.0

表9で示すように、スポーツに対するイメージについて、全体として回答の多かったものは「楽しい」が57.1%、「さわやか」が47.0%であり、以下「気晴らし」、「根性」、「頑張る」の順であった。群別に見ると、好き群では「楽しい」61.5%、「さわやか」42.2%であり、以下「根性」、「気晴らし」、「頑張る」の順であった。どちらでもない群では「さわやか」61.8%、「楽しい」49.4%であり、以下「気晴らし」、「根性」、「頑張る」の順であった。嫌い群では

「楽しい」48.3%、「さわやか」37.9%であり、以下「気晴らし」、「根性」、「リラックス」の順であった。スポーツのイメージとして「楽しい」、「さわやか」を各群共通して上位に挙げており、このことは、体育のイメージが各群によって違いが認められたのとは異なるところである。またスポーツや運動をすることが好きな者も、嫌いな者も、スポーツを「楽しい」、「さわやか」などの、人が“快”として感じるイメージ⁵⁾でとらえている点は注目すべきではなからうか。

表9 「スポーツ」に対するイメージ（複数回答）

		多														少		
好き	イメージ	楽しい	さわやか	根性	気晴らし	頑張る	競争	自由	協力	リラックス	ライバル	解放	信頼	苦しい	痛い	強制	命令	回答者数
群	N	134	92	72	70	60	51	42	31	31	23	21	14	12	3	1	0	218
	%	61.5	42.2	33.0	32.1	27.5	23.4	19.3	14.2	14.2	10.6	9.6	6.4	5.5	1.4	0.5	0.0	100.0
どちらでもない	N	55	44	39	27	25	21	13	9	8	7	6	6	4	2	0	0	89
群	%	61.8	49.4	43.8	30.3	28.1	23.6	14.6	10.1	9.0	7.9	6.7	6.7	4.5	2.2	0.0	0.0	100.0
嫌	N	14	11	10	8	8	7	6	6	5	4	3	1	1	0	0	0	29
群	%	48.3	37.9	34.5	27.6	27.6	24.1	20.7	20.7	17.2	13.8	10.3	3.4	3.4	0.0	0.0	0.0	100.0
計	N	192	158	119	107	89	79	60	48	45	29	28	25	20	4	3	1	336
	%	57.1	47.0	35.4	31.8	26.5	23.5	17.9	14.3	13.4	8.6	8.3	7.4	6.0	1.2	0.9	0.3	100.0

「体育」の意味は、体育学研究の成果を実際に生かし、動きを体験することによって、身体及び身体運動に対する認識と理解を深めることを目的とする教育的行為⁶⁾といわれており、「スポーツ」は、遊戯の性格をもち、自己との闘い、あるいは自然の障害への挑戦を含む身体活動と定義されている⁷⁾⁸⁾。このように「体育」と「スポーツ」では、身体活動の実践という面で共通する点はあるが、その目的とするところに多少違いがあると言える。従って、対象者各自の過去の経験に基づくそれぞれに対して抱くイメージにも、違いが出てくるのは当然である。しかし、短大の体育は学校体育の最終の場であると同時に、生涯スポーツのスタート地点⁹⁾に

あるということを考えた時、「体育」の特性と「スポーツ」の特性を融和させた授業展開をしていくことが望ましいと言えよう。例えば、前述したスポーツや運動をすることが嫌いな者も「スポーツは楽しい」というイメージでとらえている点に着目して、短大の体育実技授業の内容が楽しいというイメージを抱けるような構成にすることも方策の一つではなかろうか。

(7) 現在のスポーツ実施状況

表10は短大生の現在のスポーツ実施状況を示す。現在、スポーツや運動を「定期的実施している」あるいは「ときどき実施している」と答えた者は、調査対象者全体の27.2%と少なく、「実施していない」と答えた者は72.8%と多かった。また群別に見ても、各群とも「実施していない」者の方が「実施している」者よりも多かった。スポーツや運動を実施している割合だけを見ると、好き群が最も高かった。

表10 現在のスポーツや運動の実施状況

群 別 \ 項 目		定期的実施している・ときどき実施している	実施していない	計
好 き 群	N	73	144	217
	(%)	(33.6)	(66.4)	(100.0)
ど ち ら でも ない 群	N	15	74	89
	(%)	(16.9)	(83.1)	(100.0)
嫌 い 群	N	3	26	29
	(%)	(10.3)	(89.7)	(100.0)
計	N	91	244	335
	(%)	(27.2)	(72.8)	(100.0)

(P<0.01)

さらに、スポーツや運動を「定期的実施している」あるいは「ときどき実施している」と答えた者に、その理由をたずねたところ、表11で示すように最も多かった理由は、「ストレスの解消や気晴らし」であった。また、スポーツや運動を「実施していない」と答えた者にも同じくその理由をたずねたところ、表12で示すように「勉強やアルバイト、スポーツ以外の趣味活動のため、スポーツや運動をする時間がない」、「スポーツや運動をする場所や施設がない」という回答が多かった。同様な結果が、愛知県下の私立短期大学19校を対象にした、『女子短期大学生の健康・体力・運動に関する調査』¹⁰⁾においても報告されており、女子短大生が日常生活の中でスポーツや運動を実施していないということは、一般的な傾向と言える。

対象の年齢から考えると、「スポーツや運動をする必要を感じない」ことや、勉強やアルバイト等で「時間がない」ことは無理からぬことである。しかし、短大における体育実技授業が「生涯スポーツへの出発点」という役割を担っていると考えるならば、日常生活にスポーツや

表11 スポーツや運動を実施している理由
(複数回答)

理 由	N (%)
ストレスの解消や気晴らし	41 (45.1)
肥満の防止や美容のため	39 (42.9)
体を動かすのが好きだから	38 (41.8)
体力の保持・増進	21 (23.1)
友人と仲良くする	21 (23.1)
運動技術の向上	8 (8.8)
そ の 他	6 (6.6)
回 答 者 数	91 (100.0)

表12 スポーツや運動を実施していない理由
(複数回答)

理 由	N (%)
勉強やアルバイト，スポーツ以外の趣味活動のため，時間がない	154 (63.1)
スポーツや運動をする場所や施設がない	106 (43.4)
一緒にスポーツや運動をする仲間がいない	69 (28.3)
スポーツや運動をする必要を感じない	40 (16.4)
スポーツや運動をすることが嫌い	31 (12.7)
そ の 他	17 (7.0)
回 答 者 数	244 (100.0)

運動をとり入れるための方法等をもっと实际的に指導する必要があると言えよう。またスポーツや運動をする場の整備，仲間づくりに関しても支援を要するところである。

(8) 生涯スポーツへの意欲

表13で示すように，生涯を通して何かスポーツや運動をやっていきたいと「積極的に考えて

いる」あるいは「考えている」者が全体で59.2%であった。群別に回答の最も多かったものをあげると、好き群では「積極的に考えている」・「考えている」が72.7%，どちらでもない群では「積極的に考えている」・「考えている」が42.0%，嫌い群では「あまり考えていない」・「全く考えていない」が72.4%であった。スポーツや運動をすることが好きな者は、生涯を通して何かスポーツや運動をやっていきたくと「考えている」傾向が高く、反対にスポーツや運動をすることの嫌いな者は「考えていない」という傾向が認められた。

表13 生涯スポーツへの意欲

群 別		項 目	積極的に考 えている・ 考えている	どちらとも いえない	あまり考 えていない・ 全く考 えて いない	計
好 き 群	N		157	38	21	216
	(%)		(72.7)	(17.6)	(9.7)	(100.0)
ど ち ら も な い 群	N		37	30	21	88
	(%)		(42.0)	(34.1)	(23.9)	(100.0)
嫌 い 群	N		3	5	21	29
	(%)		(10.3)	(17.2)	(72.4)	(100.0)
計	N		197	73	63	333
	(%)		(59.2)	(21.9)	(18.9)	(100.0)

(P<0.01)

表14 生涯スポーツの目的（複数回答）

目 的	N	(%)
健康の保持・増進	147	(74.6)
明るく豊かな人生を過ごす	78	(39.6)
若さと美しさの保持	66	(33.5)
友人を多く持つ	66	(33.5)
社会生活から受けるストレスの解消	59	(29.9)
夫婦で一緒にスポーツを楽しむ	50	(25.4)
自分の子供と一緒にスポーツを楽しむ	46	(23.4)
老後まで趣味としてスポーツを続ける	41	(20.8)
妊娠・出産・育児に必要な体力づくり	8	(4.1)
そ の 他	3	(1.5)
回 答 者 数	197	(100.0)

次に、生涯を通して何かスポーツや運動をやっていきたいと「積極的に考えている」・「考えている」者に、その目的を質問した結果を表14に示した。回答の最も多かったものは「健康の保持・増進」で74.6%であった。以上のことから、調査対象者の半数以上の者が、生涯を通して何かスポーツや運動をやっていきたいと考えており、その目的は健康の保持・増進としていくことがわかる。生涯スポーツへの意欲が比較的高いことについては、これまでの学校教育課程と、現代社会での生涯スポーツの必要性に関する情報の普及等が関与しているものと考えられる。

4. ま と め

女子短大生の健康に関わる生涯教育に資するため、本学の昭和63年度新入生 336 名を対象に運動実践についての意識や経験に関して調査を行った。今回は特にスポーツや運動をすることの好き嫌いとの関わりから考察を試み、以下のような知見を得た。

- (1) スポーツや運動をすることが好きな者は約65%と多く、嫌いな者は1割にも満たなかった。
- (2) 運動能力については、人並みかそれ以下と自己評価している者が多かったが、スポーツや運動をすることが嫌いな者は運動能力は人並みより劣っている、あるいは自信がないと自己評価していた。
- (3) 体力についても人並みと自己評価している者が多かったが、スポーツや運動をすることが嫌いな者は、体力は劣っている、あるいは自信がないと自己評価していた。
- (4) 中学校時代及び高校時代に運動部を経験したことがある者は、約8割と多かった。スポーツや運動をすることが好きな者の約9割が運動部を経験しており、スポーツや運動をすることが嫌いな者も約5割が運動部を経験していた。
- (5) 中学校時代の体育については約半数が好きだったと回答しており、嫌いだったと答えた者の割合は低かった。スポーツや運動をすることが嫌いな者の約8割は中学校時代の体育が嫌いだったと回答していた。
- (6) 高校時代の体育については約半数が好きだったと回答しており、嫌いだったと答えた者の割合は低かった。スポーツや運動をすることが嫌いな者の約9割は高校時代の体育を嫌いだったと回答していた。
- (7) 「体育」のイメージでは、「楽しい」という答えが最も多かったが、スポーツや運動をすることが嫌いな者についてみると、「苦しい」という答えが最も多かった。
- (8) 「スポーツ」のイメージも、「楽しい」という答えが最も多かった。スポーツや運動をすることが好きな者、嫌いな者別にみてもスポーツのイメージは「楽しい」という答えが多かった。
- (9) 現在、スポーツや運動を実施している者は3割にも満たず、少なかった。特にスポーツや運動をすることが嫌いな者に顕著であった。運動している理由では「ストレス解消」や「気

晴らし」が最も多く、運動をしていない理由では「時間がない」が最も多かった。

- (10) 生涯スポーツについては、全体の約60%の者が実践することを考えているが、スポーツや運動をすることが嫌いな者の約72%は、生涯スポーツについては考えていないと答えていた。

参 考 文 献

- 1) 熊本水頼：大学における保健体育科目のあり方，「健康に関する生涯教育の検討」報告書，京都大学，28-33,1988.
- 2) 丹羽劭昭他：女子大生のスポーツ参加の動機に関する因子分析的研究，体育学研究，24(1),25-38,1979.
- 3) 佐々木吉蔵他編：中学校学習指導要領の展開，保健体育編，明治図書，1983.
- 4) 波多野梗子他：女子大生のスポーツをすることの好ききらいに関する研究—生涯スポーツのため—，日本女子体育大学紀要，15,108-114,1985.
- 5) 船越正康：スポーツ嫌いとその背景，体育の科学，38,254-257,1988.
- 6) 大築立志：女子体育雑感，二十一世紀の体育・スポーツ，杏林書院，92-99,1982.
- 7) K・プランチャード，A・チェスカ（大林太良監訳，寒川恒夫訳）：スポーツ人類学入門，大修館書店，205-206,1988.
- 8) 江田昌佑他：現代社会における体育・スポーツ，高校保健体育，大原出版，61-70,1982.
- 9) 伊藤 稔：「生涯スポーツ」の在り方を探る“報告記”，体育の科学，38,921-923,1988.
- 10) 池上久子他：女子短期大学生の健康・体力・運動に関する調査，大学保健体育研究，Ⅷ，73-94,1988.