

愛知淑徳短期大学生の健康・体力・運動に 関する意識調査

鶴原香代子・池上久子*

A Survey on Consciousness about Health, Physical Fitness
and Exercise at Aichi Shukutoku Junior College

Kayoko Tsuruhara and Hisako Ikegami

1. 目 的

人間の身体を形成するいろいろな組織や器官の発育、発達は、ほとんど20歳までに完成するといわれ、中でも体力の発達においては17～18歳がピークとなる。短期大学に学ぶ学生は18～20歳であり、体力の発達のピークを過ぎたばかりで、健康的、体力的に最も充実した年代に当る。そして健康や体力にほとんど不安を感じない時期でもあろう。このような短期大学生に将来における健康や体力の維持増進のために運動の実践が必要であることを理解させることは容易なことではない。しかし、学校教育としてはおそらく最後の機会であろうと思われるこの時期に、自らの健康や体力に関心を持ち、そのために自ら行動する態度を養うことは生涯健康な生活を送る上から重要なことであろう。

そこで、本研究では愛知淑徳短期大学生の健康、体力、運動に関するアンケート調査を実施し、健康的、体力的に最も充実した時期に当る短期大学生の意識レベルを把握することを目的とした。さらに、1年と2年で意識レベルに変化がみられるか、またすでに報告されている愛知県内の短期大学生の結果^{2,3,4,5,6)}と比較検討し、本学の意識レベルを明らかにしようとした。そして教育指導の場において学生の健康や体力の維持増進に役立つ資料を得ようとした。

2. 方 法

「女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査」を愛知県私立短期大学体育研究協議会研究委員会が別表1に示したアンケート用紙を用いて実施した。この調査は県内の私立短期大学20校の4881名を対象に平成1年10月から11月にかけて行われた。本研究ではこの調査

* 名古屋聖霊短期大学

データの中から愛知淑徳短期大学（以下淑徳短大と略す）に1988年および1989年に入学した学生で、調査時に1年であった157名及び2年であった178名の合計335名のデータを抽出した。調査項目は、体格に関するもの2項目、および健康、体力、運動に関するもの45項目であった。体格として身長、体重の測定結果を記載させ、以下に示した式により肥満度を算出した。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

$$\text{標準体重} = (\text{身長} - 100) \times 0.9$$

体格に関する質問を除き、各質問に対し1から5までの5段階尺度で回答するようになっており、最も良いとされる回答を評価値5とし普通を評価値3、そして最も悪いとされる回答を評価値1とした。調査の実施に当っては各短期大学の保健体育担当教師の指示のもとに学生が評価値を選択し自己記入する方式を用いた。なお、健康、体力、運動に関する45項目のアンケート調査の中から本研究では33項目を抽出し、3項目ごとにまとめて評価値の回答度数を求めた。調査結果の集計、分析は大型計算機を利用して行った。

3. 結果と考察

1) 体 格

表1には年齢、身長、体重、肥満度について淑徳短大と愛知県内の短期大学生の値を学年別及び全体で示した。淑徳短大と愛知県内の短期大学生の1、2年及び全体の身長、体重、肥満

表1 愛知淑徳短期大学生及び愛知県内の短期大学生の体格

		年 齢 (歳)	身 長 (cm)	体 重 (kg)	肥満度 (%)
1 年	Mean	18.57	158.33※	49.79	-4.93※
	S. D.	0.50	4.39	4.25	7.48
	N	157	157	151	151
愛知淑徳 短期大学	Mean	19.58	158.53	49.36	-6.11※※
	S. D.	0.51	4.91	5.03	8.39
	N	178	177	176	176
全 体	Mean	19.10	158.44※※	49.56	-5.56※※
	S. D.	0.71	4.67	4.68	7.99
	N	335	334	327	327
1 年	Mean	18.58	157.60	50.03	-3.35
	S. D.	0.55	4.96	5.74	9.92
	N	2833	2817	2687	2683
愛知県内 の 短期大学	Mean	19.61	157.81	49.93	-3.79
	S. D.	0.59	4.84	5.49	9.57
	N	2040	2027	1935	1935
全 体	Mean	19.01	157.69	49.99	-3.53
	S. D.	0.76	4.91	5.64	9.78
	N	4873	4844	4622	4618

※ p<0.05 ※※ p<0.01

度の値をそれぞれ比較すると、淑徳短大生は身長が高く、体重及び肥満度は低い値を示した。1年の身長及び肥満度、2年の肥満度、全体の身長及び肥満度で有意な差が認められた。淑徳短大の1年と2年とでは肥満度において2年の方が低い値を示したが全ての項目で有意な差はみられなかった。

2) 健康状態について

図1は現在の健康状態について健康の自己評価、健康状態の満足度、1年前と現在の健康を比較するとどう思うかについて示したものである。

健康の自己評価については1年が65.7%、2年が78.1%の学生が健康であると評価していた。愛知県内の短大の調査⁴⁾では1年と2年とでは健康の自己評価に差がないと報告していたが淑徳短大の学生は2年の方が高い評価を示した。

健康の満足度は「満足」及び「やや満足」と回答した者が1、2年とも約60%であったが不満足である者は1年の方が3.7%多くみられた。この結果も愛知県内の短大の調査⁴⁾では2年の方が不満足と回答した者が多かったが本学の学生は1年の方が多くなっていった。

現在の健康状態と1年前の健康状態を比較すると、1年前の方が良いと回答した者は1年が20.4%、2年が12.3%であった。2年の方が健康状態が低下している結果であるが、現在の健康の自己評価は2年の方が健康とした者が12.4%高かったことから、2年の方がもともと健康状態が良好な者が多かったと考えられる。

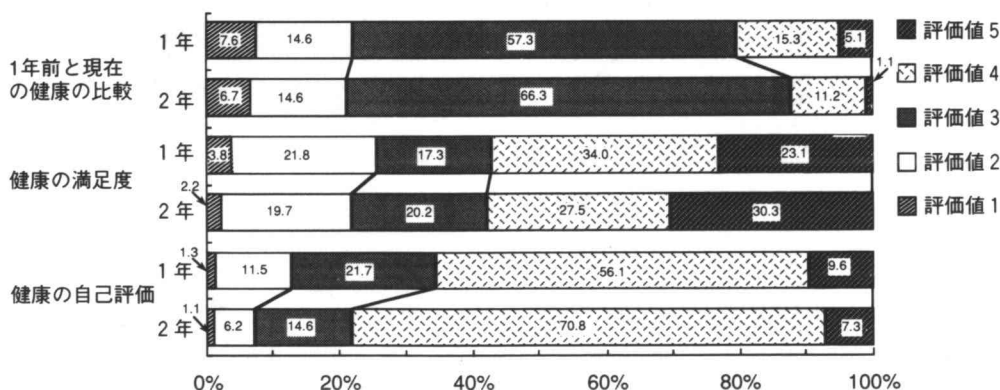


図1 健康状態

3) 食事について

図2は3食の食事を欠かさずにとっているか、食事の時間は規則正しいか、食事の量はどれくらいかについて示したものである。

3食の摂取状況は「正しくとっている」及び「大体とっている」と回答した者は、1年が71.4%、2年が68.0%と高い値を示したが、1年の方がわずかではあるが一日3食の食事回数が守られ

ている傾向がみられた。

規則正しい時間に食事を取っているかについては1, 2年ともに不規則と回答した者が, 約60%と高い値を示した。

1回の食事の量については, 約70%の者が「普通」と回答した。1年と2年では, わずかではあるが2年の方にやや小食と回答した者が多くなる傾向がみられた。

学生の食事の状態は, 約30%の者が食事を欠かしており, 約60%の者が食事時間が不規則であった。1, 2年間で2年の方が食事を抜く者がやや多くなり, 食事の量も小食であることが認められた。このような傾向は愛知県内の短大の調査⁴⁾からも認められたが, 数ヵ月後に社会人となる若い女性の痩せ思考を示しているのかもしれない。

図3に日常の食事の栄養のバランスはどうか, 食物の好き嫌いがあるか, 間食をするかについて示した。

栄養のバランスについては1, 2年とも「どちらともいえない」と回答した者が約40%で, 良いと回答した者は約34%であった。

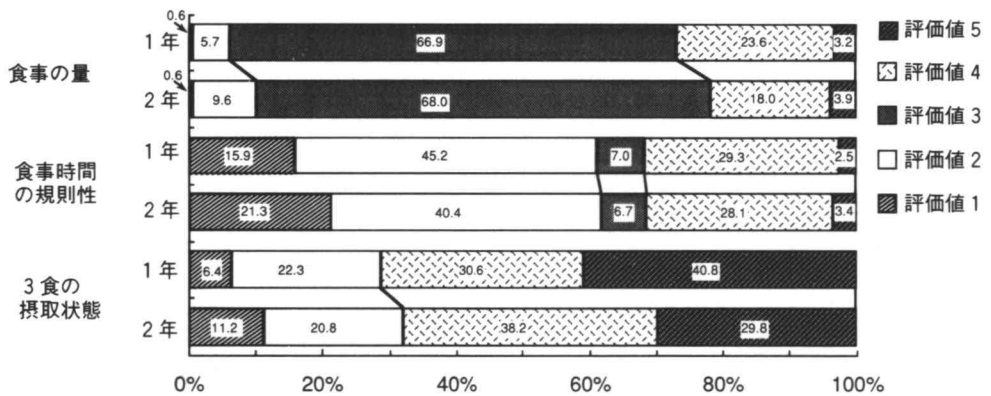


図2 食事状態

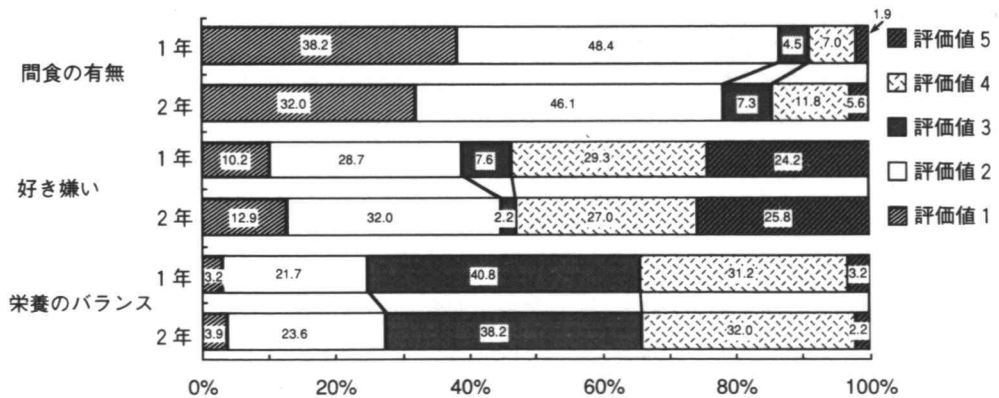


図3 栄養状態

好き嫌いがあるかどうかでは、1、2年とも「ほとんどない」及び「ない方」と回答した者が、約50%であったが、「ややある」及び「かなりある」と回答した者が2年で44.9%と1年より6%高くなっていた。

間食については「時々する」及び「よくする」と回答した者が1年が86.6%、2年が78.1%と高く、ほとんどの学生が間食をしているという結果であった。

本学学生の栄養状態や食事状態からみると食生活は決してよい状態とは言えないであろう。このことは健康や体力の維持増進に心がけている事柄の中の「栄養、食事に気をつける」と回答した者が13.4%に過ぎなかったことが報告されているが²⁾この年代は健康に不安を感じる者が少なく、食事によって健康管理を行う必要性が少なく、食生活の意識が低いことが伺える。そして本学学生に対して食生活と健康との関わりを認識させる必要があるだろう。

4) 睡眠について

図4は毎日の就寝時刻や起床時刻が一定しているか、睡眠状態はどうか、起床時に心地よく目覚めるかについて示したものである。

就寝起床時刻について、「やや不規則」及び「かなり不規則」と回答した者は1年が50.3%、2年が59.5%であった。2年の方が不規則になる傾向がみられた。

眠れないことがあるかどうかについては「ほとんどない」及び「ない方」という回答が1年で61.8%、2年で67.4%であった。

心地よく目覚めるかどうかについては「時々眠い」及び「とても眠い」と回答した者が1年で71.3%、2年で66.8%であった。

これらのことから、学生の多くは就寝時刻や起床時刻が不規則であり、心地よい目覚めが得られないようである。就寝や起床時刻が不規則の傾向は2年に多く、夜眠れないことがあったり、朝心地よく目覚められない傾向は1年に多くみられた。

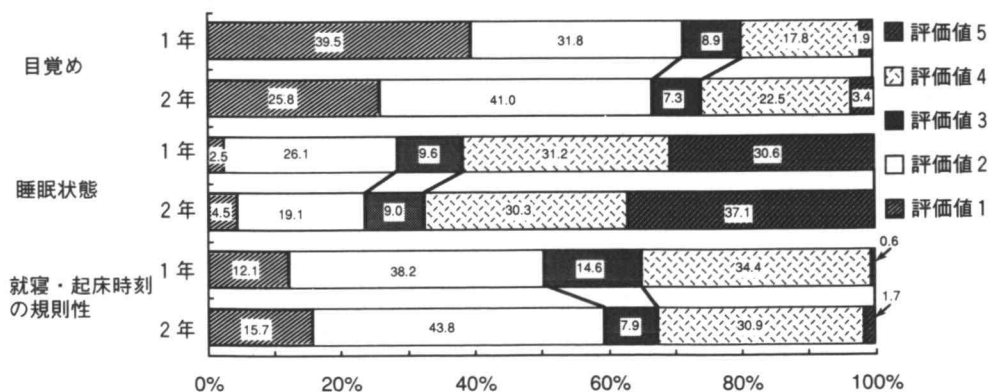


図4 睡眠状態

5) 疲労について

図5は何んとなく疲れて身体がだるい気がすることがあるか、肩こりや腰痛があるか、昼からあくびがでたり眠いことがあるかについて示したものである。

疲れてだるいことが「時々ある」及び「よくある」と回答した者は、1年が80.9%、2年が69.1%であった。いずれも多数の者が疲労感を訴えていた。

肩こりや腰痛があるかについて、「時々ある」及び「よくある」と回答した者は、1、2年とも約65%であった。疲労感と同様に多くの者が肩こりや腰痛を訴えていた。

昼にあくびがでたり眠いことがあるかについて、「時々ある」及び「よくある」と回答した者は、1、2年とも約85%であった。いずれも多くの学生が昼にあくびがでたり眠いことがあるとした。

これらのことから、学生のほとんどが疲れを感じ、身体がだるく、肩こりや腰痛の経験があり、昼にあくびがでたり眠いと感じているようである。そして、1年と2年では、疲労感が1年の方が高い傾向がみられたが、前述した夜眠れないことがあったり、朝眠いと回答した者が1年に多い傾向がみられたことと一致していた。

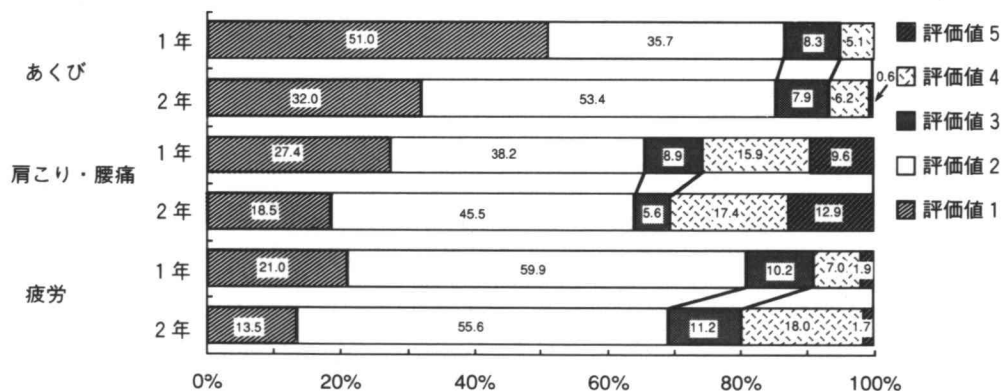


図5 疲労状態

6) 体力について

図6には現在の体力の自己評価、体力の満足度、体力の維持増進のための努力を行っているかについて示した。

体力の自己評価については「低い方」及び「かなり低い」と回答した者は1年が40.1%、2年が45.5%と多く、「非常に高い」及び「高い方」と回答した者は1年が6.4%、2年が9.0%と少なくなっていた。

体力の満足度については「やや不満足」及び「かなり不満足」と回答した者が1、2年とも約60%と多く、「満足」及び「ほぼ満足」は1年が12.1%、2年が17.9%と少なくなっていた。

体力の維持増進のための努力を行っているかについては「ほとんど行っていない」及び「行っ

ていない」と回答した者が1年が84.1%、2年が81.3%と高く、多くの学生は体力の維持増進のための努力を行っていなかった。

これらのことから本学の学生は体力レベルの自己評価が低く、その体力に満足もしていないが、体力の維持増進のための努力も行っていないことが認められた。このような傾向は愛知県の短大の調査⁵⁾からも認められており、この年代においては健康に不安を感じる者は極わずかであるために、自己の体力に満足はしていないが、積極的に体力の維持増進に努めようとする者は非常に少ないという、一見矛盾する結果を示していた。1、2年を比較すると2年の方が体力が高い方、現在の体力に満足、体力の維持増進のための努力を行っていると回答した者がやや多くみられた。

図7には走った時や階段を駆け上がった時に動悸や息切れを感じるかどうか、高校時代に行った持久走テストを行うことができるか、脚力の衰えを感じるかについて示した。

動悸や息切れについて、「ほとんど感じない」及び「あまり感じない」と回答した者は1年が35.0%、2年が46.7%で、2年の方が動悸や息切れを感じていない者が多くいた。

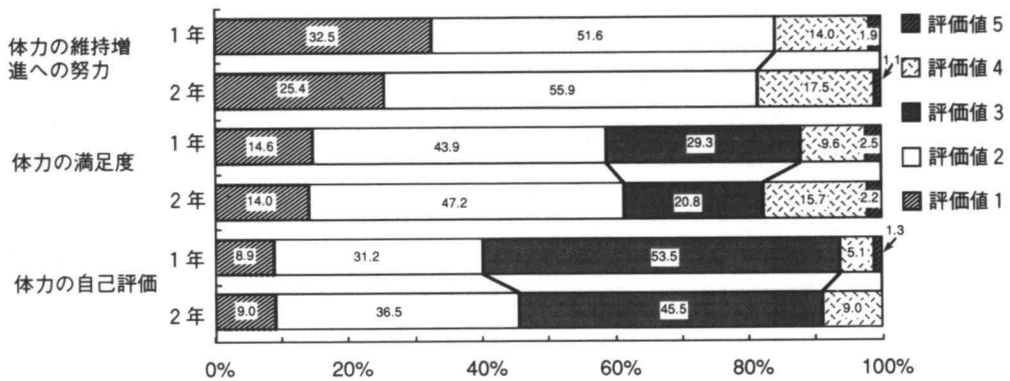


図6 体力状態

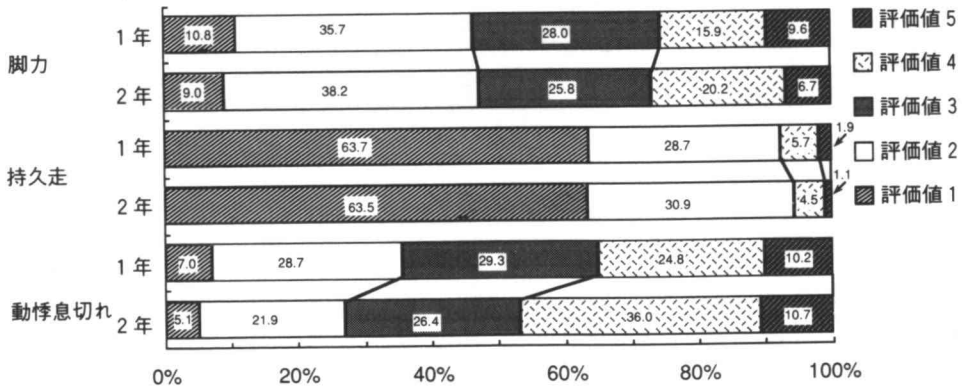


図7 体力レベル

高校時代に行った持久走テストについては、1, 2年とも90%以上の者ができないと思うと回答していた。全身持久力を評価する最大酸素摂取量は女子の場合16, 17歳をピークに衰えていくことが報告¹⁾されているが、本研究の対象者の年齢が18, 19歳であることからこのような結果となったのであろう。全身持久力はピーク直後から大きく衰えることが考えられる。

脚力の衰えを感じるかについては「ほとんど感じない」及び「あまり感じない」と回答した者は1, 2年とも約25%、「時々感じる」及び「よく感じる」と回答した者は約45%であった。

このことから、持久力と脚力は1, 2年で大きな差は認められなかったが、動悸息切れは1年の方が感じていることが認められた。

図8は夏やせ夏負けをするか、風邪をひくことがあるか、胃腸をこわすことがあるかについて示したものである。

夏やせ夏負けについて、「する方」及び「よくする」と回答した者は1年が32.4%、2年が37.7%で2年の方がわずかに高くなっていった。

風邪をひくかについて、「時々ひく」および「よくひく」と回答した者は1年が54.8%、2年が48.9%で、1年生の方が風邪をひく傾向がみられた。

胃腸をこわすことがあるかについては1, 2年ともあまり変化はみられなかったが、約50%の者が胃腸をこわすことがあると回答していた。

これらのことから夏やせ夏負けに対しては2年の方がよくするとしており、風邪に対しては1年の方がよくひくと回答していた。これは愛知県の短大の報告⁴⁾と同じ傾向であるがその理由は明らかではない。

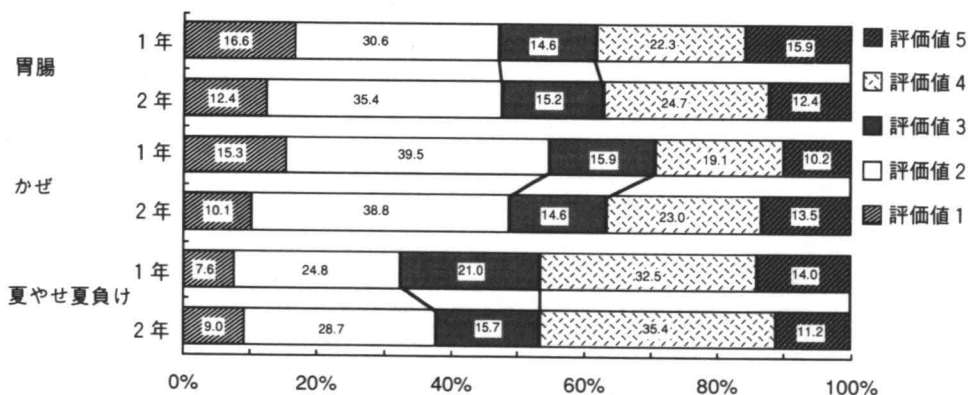


図8 防衛体力

7) 運動の実施について

図9には短大での体育の授業以外に運動・スポーツをどれくらい行っているか、日常生活の中で乗物を使わないで歩いたりエスカレータを使わないで階段を利用し意図的に運動をしようとしているか、現在の運動実施状況に満足しているかについて示した。

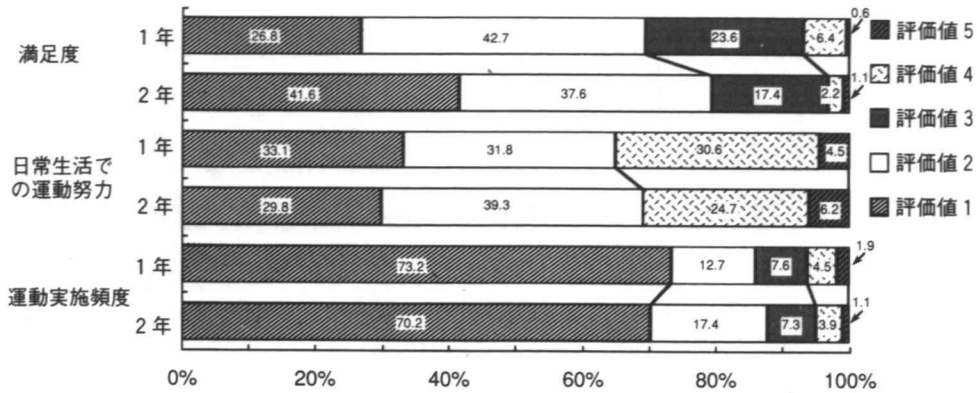


図9 運動実施

運動実施状況については「ほとんどしない」と回答した者は1年が73.2%，2年が70.2%と高い値を示した。また，運動の効果が期待されるといわれる一週間に2回以上運動を実施している者は，1年が6.4%，2年が5.0%とわずかであった。

日常生活の中で乗り物を使わないで歩くとか，意図的に運動をしようとしているかについては「たまにしかしない」及び「ほとんどしない」と回答した者は1年が64.9%，2年が69.1%であった。

現在の運動実施状況に満足しているかについて，「やや不満足」及び「不満足」と回答した者は1年が69.5%，2年が79.2%と多く，2年の方が約10%高くなっていた。

運動実施に関して1，2年とも約70%の者は全く運動，スポーツを行っておらず，日常生活の中で歩くような努力も行っていなかった。本学の体育実技は調査の時点では1年次のみが必修であったことから運動をしていないと回答した1年でも週1回わずかに90分ではあるが体育実技によって運動を行っていたことになる。運動を自主的に行わない学生が多くみられたが，体育実技を通して週に1回は運動の機会が与えられることから非常に有効な授業であったことが認められた。一方，2年のしていないと回答した者は体育実技がないことから全く運動を行っていないことになる。そして運動をしていないことに対し70～80%の者は不満は持っていた。運動実施に対し不満があれば運動をすればよいと考えられるが，自主的に運動することはしない。このような一見矛盾する回答は愛知県の短大の調査でも報告^{3,6)}されており，この年代では運動実施によって体力の維持を図らなければならないほど体力の低下を切実に感じていないからであろう。

8) 運動の興味について

図10は運動をすることが好きか嫌いか，運動をする必要性があるか，運動は楽しみや，気持ちよくなるかについて示したものである。

運動をすることが好きと回答した者は1年が64.9%，2年が71.4%と高い値を示した。

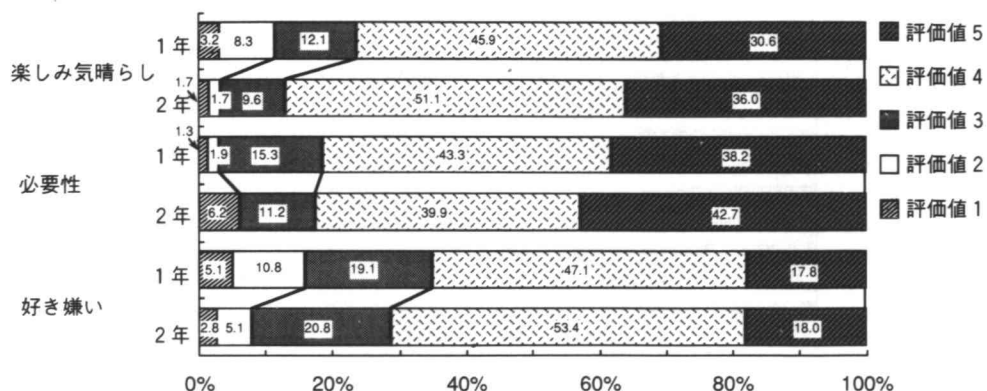


図10 運動への興味

運動をすることの必要性については、1、2年とも80%以上の者が必要と回答した。

運動をすることは楽しみや、気晴らしになるかについては、なると回答した者が1年は76.5%、2年は87.1%であった。

これらのことから学生の大半は運動をすることが好きであり、楽しみや、気晴らしになり、その必要性も認めている。しかし、実際には運動やスポーツを実施している者は約30%と低く、運動に対する興味は高いが現実の行動とは矛盾することが認められた。また1年と2年では2年の方が運動が好きであり、運動は楽しみや、気晴らしになると回答していた。

9) 運動経験

図11には小学校時代に身体を動かす遊びや運動をどの程度行ったか、中学校、高校時代に運動部やクラブに入部してどの程度運動を行ったかについて示した。

小学校時代に運動をやったと回答した者は、1年が85.4%、2年が92.7%と高い値を示した。中学校時代の運動部やクラブで活動をしていた者は、1年が74.5%、2年が84.8%であった。

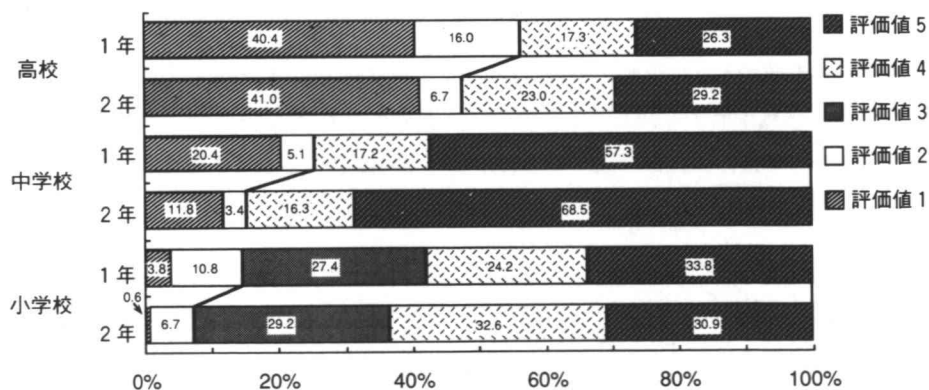


図11 過去の運動経験

高校時代の運動部やクラブで活動をしていた者は、1年が43.6%、2年が52.2%であった。

運動経験は小学校から学年が進むにつれて次第に運動への参加率が低下する傾向がみられた。この理由は明らかではないが学年が進むにつれて運動以外にも興味が多角化すると同時に受験の準備のためと考えられる。1、2年を比較すると2年の方が全ての学校において運動経験が高く、小学校での運動経験が中学、高校と反映していることが認められた。

4. ま と め

平成1年10月から11月にかけて愛知淑徳短期大学の1年157名、2年178名の合計335名を対象にアンケート用紙を用いて健康、体力、運動に関する意識調査を実施し、以下の結果を得た。

1. 淑徳短大生は肥満度が愛知県内の短大生と比較して有意に低く、痩せている傾向がみられた。
2. 現在の健康状態が良い者は、1年が約70%、2年が約80%であったが、1年前と比較して健康状態が低下している者はいずれも約20%みられた。
3. 間食の習慣がある者は1年が約90%、2年が約80%であり、非常に多くの学生が間食の習慣をもっていることが認められた。
4. 疲れてだるいと訴える者は1年が約80%、2年が約70%であり、肩こりや腰痛を訴える者は1、2年とも約65%と高くなっていった。
5. 体力レベルの自己評価は低い方と回答した者が約40%、体力レベルに満足していない者が約60%、体力の維持増進のための努力をしていない者が約80%みられ、自己の体力に満足していないが、体力の維持増進に努める者は非常に少ないことが認められた。
6. 高校時代に行った持久走はできないと回答した者が1、2年とも約90%に上っていた。また、約50%の者が脚力の衰えを感じており体力のピークを過ぎた直後ではあるが、体力がかなり低下していることが認められた。
7. 運動をほとんど行っていない者は1、2年とも約70%もみられたが、1年は体育実技授業によって週1回わずか90分ではあるが運動を行っていることになる。しかし2年は全く運動を行っていないことになり、体育実技の授業の有効性が示された。
8. 運動をすることが好きである者は1、2年とも約70%、運動の必要性があるとした者は約80%と高い値を示したが、実際には運動を行っている者が少なく、矛盾していた。
9. 運動経験は小学校から学年が進むにつれて次第に低下する傾向がみられた。小学校での運動経験が、中学、高校と反映していることが認められた。
10. 淑徳短大の学生は、健康や体力のレベルが低下し、運動の必要性を認めているが、自ら積極的に運動を実施していない。将来の健康的な生活を送る上から短期大学に在学している時期から運動を定期的実施する態度を身につける必要性が示唆された。

〈文 献〉

- 1) 日丸哲也, 青山英康, 永田晟, 他:「健康体力評価・基準値事典」, ぎょうせい, 1992.
- 2) 池上久子, 鶴原香代子, 国井修一, 夏目恒雄, 斎藤由美, 村松園江, 小笠原茂, 杉山和, 田島秀雄:「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.
- 3) 池上久子, 村松園江, 国井修一, 鶴原香代子, 伊藤賢二, 斎藤由美, 小沢教子, 二宮加代子, 杉山和:「女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査(第3報)」-体育実技授業との関連について-, 大学保健体育研究Ⅻ, 63-72, 1992.
- 4) 村松園江, 国井修一, 池上久子, 伊藤賢二, 斎藤由美, 鶴原香代子, 小沢教子, 二宮加代子, 杉山和:「女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査(第2報)」-1年時と2年時での意識の変化-, 大学保健体育研究Ⅻ, 39-61, 1992.
- 5) 夏目恒雄, 池上久子, 村松園江, 国井修一, 鶴原香代子, 伊藤賢二, 斎藤由美, 柳本有二, 小沢教子, 杉山和:「女子短期大学生の健康・体力・運動に関する意識調査」-単純集計報告-, 大学保健体育研究Ⅺ, 74-104, 1991.
- 6) 鶴原香代子, 池上久子, 国井修一, 夏目恒雄, 村松園江, 斎藤由美, 伊藤賢二, 柳本有二, 杉山和:「女子短期大学生の健康・体力・運動に影響をおよぼす要因について」, 大学保健体育研究Ⅸ, 61-84, 1989.

19. あなたは学業生活を続けていく上で現在の体力にどの程度自信がありますか。
 1. 自信がない 2. どちらかといえば自信がない 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば自信がある 5. 自信がある 38
20. あなたはやがて社会人として仕事をする時、現在の体力で十分だと思いますか。
 1. 不十分 2. どちらかといえば不十分 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば十分 5. 十分 39
21. 友人と一緒にバスに乗ろうと走った時や階段を駆け上がった時に、友人に比べ動悸や息切れを感じることがありますか。
 1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. ほとんど感じない 40
22. 高校時代に行った持久走テストをもし現在行った場合同じ様に走ることができると思いますか。
 1. できないと思う 2. どちらかといえばできないと思う 3. どちらかといえばできると思う 5. できる 41
23. 1年前と現在の体力について比較するとどのように思いますか。
 1. 現在の方が劣る 2. 現在の方がやや劣る 3. どちらともいえない 4. 現在の方がやや優れる 5. 現在の方が優れる 42
24. 最近腕の筋力の衰えを感じることがありますか。
 1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない 43
25. 最近脚の筋力の衰えを感じることがありますか。
 1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない 44
26. 現在受けている、あるいは1年生で受けた体育実技はあなたにとって体力の向上に役立つと思いますか。
 1. 思わない 2. あまり思わない 3. どちらともいえない 4. やや思う 5. 思う 45
27. 1年前と現在と比較して動作が鈍くなったように感じることがありますか。
 1. よく感じる 2. 時々感じる 3. どちらともいえない 4. あまり感じない 5. 感じない 46
- <防衛体力について>
28. 夏やせ、夏まけをしますか。
 1. よくする 2. する方 3. どちらともいえない 4. しない方 5. ほとんどしない 47
29. かぜをひくことがありますか。
 1. よくひく 2. 時々ひく 3. どちらともいえない 4. ひかない方 5. ほとんどひかない 48
30. 胃腸をこわすことがありますか。
 1. よくこわす 2. 時々こわす 3. どちらともいえない 4. こわさない方 5. ほとんどこわさない 49
- <運動実施について>
31. あなたは体育の授業以外に運動やスポーツをどれくらい行っていますか。
 1. ほとんどしない 2. 1ヵ月に2,3回 3. 1週間1回 4. 1週間2回 5. 1週間に3回以上 50
32. あなたは現在スポーツや運動のクラブや同好会等に入って活動をしていますか。
 1. 入っていない 2. 入っていないがこれから入ろうと思わない 4. 入っていないがこれから入ろうと思う 5. 入っている 51
33. あなたは日常生活の中で例えば乗物を使わないで歩くとか、駅やビルのエスカレータを使わないで階段を使うとか、運動をしようとしていますか。
 1. ほとんどしていない 2. たまにしかしない 4. 時々する 5. いつもする 52
34. あなたは現在の運動実施状況に満足していますか。
 1. 不満足 2. やや不満足 3. どちらともいえない 4. ほぼ満足 5. 満足 53
35. あなたの籍にいる友人には、運動やスポーツを一緒に行う人がいますか。
 1. ほとんどいない 2. わずかにいる 4. かなりいる 5. 多数いる 54
36. 現在受けている、あるいは1年生で受けた体育実技で経験した運動やスポーツは、あなたにとって現在あるいは将来、運動を実施する時に役立つと思いますか。
 1. 役立たない 2. どちらかといえば役立たない 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば役立つ 5. 役立つ 55
- <運動への興味>
37. あなたは運動をすることが好きですか、嫌いですか。
 1. 嫌い 2. 嫌いな方 3. どちらともいえない 4. 好きな方 5. 非常に好き 56
38. あなたにとって運動をすることは必要ですか。
 1. 不必要 2. どちらかといえば不必要 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば必要 5. 必要 57
39. 運動をすることは楽しみや、気晴しになりますか。
 1. ほとんどならない 2. どちらかといえばならない 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばなる 5. 非常になる 58
40. テレビのスポーツ番組を見るのが好きですか、嫌いですか。
 1. 嫌い 2. 嫌いな方 3. どちらともいえない 4. 好きな方 5. 非常に好き 59
41. 運動やスポーツの観戦に行きますか。
 1. 行かない 2. めったに行かない 4. 時々行く 5. よく行く 60
42. スポーツ雑誌を読むことがありますか。
 1. 全く読まない 2. ほとんど読まない 4. 時々読む 5. よく読む 61
- <過去の運動経験>
43. 小学校時代、あなたは身体を動かす遊びや運動をどの程度やりましたか。
 1. ほとんどやらなかった 2. あまりやらなかった 3. 普通 4. よくやった方 5. 非常によくやった 62
44. 中学校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか。
 1. 入っていなかった 2. 入っていたがほとんどやらなかった 4. 入っていたが少ししかやらなかった 5. よくやった 63
45. 高校時代、あなたは運動部やクラブに入部してどの程度運動をやりましたか。
 1. 入っていなかった 2. 入っていたがほとんどやらなかった 4. 入っていたが少ししかやらなかった 5. よくやった 64

—————御協力ありがとうございました—————