

女子学生の身体組成とダイエットに関する一考察

A Study on Female Students' Physical Constitution and their Diet

宮 川 和 三*・徳 田 泰 伸**
片 岡 瑞 希***・平 井 美 月***
藤 本 真 愛***・藤 本 真 葵***
(平成24年2月14日受理)

要約

日常生活に運動習慣を取り入れ、生活習慣病などの予防また健康な心身の育成、科学的な知識と実践力を身に付けることは、「健康・スポーツ科学」を担当する指導者にとって責務である。今回、本学短期大学の女子学生を対象に、身体活動の現状と青年期女子にとって関心事であるダイエットおよび姿勢の意識を調査することによって、今後の有効な活用方策の知見を得ようとした。

キーワード：ダイエット、健康、スポーツ

keywords : diet, health, sports

1. はじめに

本学においても、他大学同様に学生の体力や運動能力測定を実践し、報告をしてきた^{1) 2) 3) 4)}。学生の身体的・体力レベルを把握し、健康・スポーツ科学への関心を深めることは、大学世代には指導者にとってFD (Faculty Development) 活動への推進にも深く関与するものである。

日常生活に運動習慣を取り入れ、生活習慣病などの予防、また健康な心身の育成、科学的知識と実践力を身に付けることは、「健康・スポーツ科学」を担当する指導者にとっての責務である。今回、本学短期大学の女子学生を対象に、身体活動の現状と青年期女子にとって関心事であるダイエットおよび姿勢の意識を調査することによって、今後の有効な活用方策の知見を得ようとした。近年、ウェルネス (wellness) と呼ばれている、より積極的に創造的な健康を獲得するために目指すものはWHO (世界保健機構) が規定したウェルネスの三要素である「運動・栄養・休養」のバラ

ンスのとれた生活習慣である。なかでも、特に運動は重要な要素の一つではある。しかし、学生らの運動実施程度や、習慣としての状況は、いまだ社会全体としても低い傾向にあるといえる。

2. 方法

(1) 調査対象

平成23年度入学生の本学短期大学部保育科学生の女子143名の18・19歳の学生を調査対象とした。

(2) 調査時期

2011年6月～7月にかけて授業中に実施した。授業開始後、調査の趣旨及び目的を理解するための期間を設け、その後2週～3週を利用した。

(3) 調査項目

身長・体重・標準体重・BMI・肥満度・体脂肪率を算出した。体脂肪率はタニタ DC/320を使用した。

(*みやがわかずみ 保育科教授 体育学)
(**とくだやすのぶ 兵庫大学健康システム学科准教授 健康スポーツ科学)
(***かたおかみずき 兵庫大学健康システム学科学生)
(***ひらいみずき 兵庫大学健康システム学科学生)
(***ふじもとまお 兵庫大学健康システム学科学生)
(***ふじもとまき 兵庫大学健康システム学科学生)

アンケート調査は、無記名の記入方式で行った。問1は所属学科を質問した。ダイエットの取り組みについての調査として、現在の身長・体重・胸囲、理想とする身長と体重にそれぞれの値を記入する(問2、問3)。体型についての自己評価の問いは、今の体重が良い、痩せている、太っているに○印をつける(問4)。ダイエットの経験があるか否かとの問いに対し、ない、ある、現在もしている、過去にしたことがある(問5)のそれぞれに○印を記入させた。問6ではその方法、実施時期、期間、成果の方法の評価については、体重の減少、体調の変化にある、ない、あるに○印をつけた学生の内容についてその理由を記入させた。問7では問6で体調の変化はありましたかの質問に対して「ない」と答えた学生にその理由を記入させた。また、ダイエットの目標は何かの問いには、体重・体脂肪率・見た目・全身の痩せにそれぞれの該当に○印をつけさせた。問8は各人の体型満足度を5段階に分けて質問した。①多いに満足している②やや満足③現在のままで良い④やや不満⑤たいへん不満に分類した。

次に、ダイエットの成功とは何ですかとの問いに、(問9) 体重への到達、目標体脂肪率への到

達、見た目の満足、他者からの満足、ダイエットの失敗とは何か、その理由を記入(問10)。以上10項目の質問を行った。

次に、各人が身体活動を行っているか、行っていれば何か月程度か、身体活動をするつもりはあるかないか、また定期的に行っているか、していないか、行っていれば一週間に何日しているか、何時間しているか、その強度についての質問を追加した。

3. 結果と考察

(1) 体格

表1は身長、体重において全国値と比較するため平成21年度・体力・運動能力調査報告書⁵⁾より学校段階別体格測定結果を参考にした。短期大学の女子18歳の身長は157.5cm (SD 5.20)、19歳の身長は157.6cm (SD5.55)、体重は18歳では50.8kg (SD5.86)、19歳は51.0kg (SD 6.19)である。本学女子学生と比較して身長では、158.3 cm (SD6.37)、体重では 56.0 kg (SD 9.75)であり身長では全国値と顕著な差は認められない。18歳では体重は全国値と比較して本学学生の方が5.2kg重い。19歳は身長、体重とも全国

表1) 体格

	本学18歳		本学19歳		全国値18歳		全国値19歳	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
N (標本数:人数)	98	98	28	28				
M (平均値)	158.3	56.0	157.5	51.5	157.5	50.8	157.6	51.0
SD (標準偏差)	6.37	9.75	5.69	8.28	5.20	5.86	5.55	6.19

注) 全国値は2010年度 文部科学省「体力・運動能力調査報告書」⁵⁾より引用

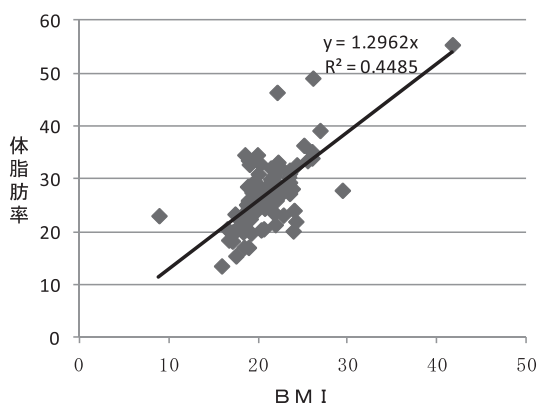
表2)

	BMI			体脂肪率			肥満度		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
痩 せ	16	17.5	0.76	16	19.7	2.50	16	20.3	3.42
標 準	75	20.7	1.69	75	27.4	4.36	75	8.3	4.83
肥 満	7	28.3	5.50	7	40.4	7.87	7	28.8	25.05
全 体	98	22.2	2.65	98	29.2	4.91	98	19.1	11.1

表 3) BMI と体脂肪率の割合 N97

		体脂肪率								
		痩せ			標準			肥満		
		N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
B M I	痩せ	11	18.6	2.18	5	22.1	0.94	0	0	0
	標準	4	19.4	1.37	70	27.6	3.38	1	46.4	0
	肥満	0	0	0	2	33.8	0.25	5	43.1	7.87

図 1) BMI と体脂肪率の相関



値と比較して顕著な差はない。

(2) BMI 値の分類

表 2 から BMI 値を痩せ、標準、肥満に分類した。「痩せ」は98名中16名 (16.3%)、標準のグループは75名 (76.5%)、肥満は7名 (7.1%) である。なお判定は日本肥満学会の基準に準拠した。「痩せ」の16名は平均17.5であり、体重は44.0kgであった。標準のグループ75名は BMI 値20.7であった。また身長においては156.1cmと「痩せ」のグループより2.1cm低い値である。肥満グループ7名は28.3の値である。身長、体重においても高い値であった。なお BMI と体脂肪率との有意差は、痩せ、標準、肥満のグループにおいて認められた。

(3) 体脂肪率から見た分類

表 3 は BMI を痩せ、標準、肥満に分け体脂肪率を BMI 同様に痩せ、標準、肥満に分類した。その人数と割合をクロス集計した。その結果70名が BMI、体脂肪率が共に標準であった。しかし、

BMI が痩せ、体脂肪率が標準であった者5名が属していた。BMI が標準で、体脂肪率が肥満に判定した者1名がいた。BMI と体脂肪率の間には相関が認められるが (図 1)、BMI と体脂肪率との分類には不一致することも認められた。

(4) アンケート調査

① ダイエットに関する項目

問 1 は「保育科の所属」であることを質問した。問 2 では「現在の身長、体重」を記入させ、問 3 では「理想とする身長と体重」を記入させた。なお記入漏れ等の項目においては、対象外とした。表 4 は「現在の身長、体重」と「理想とする身長と体重」の平均値をそれぞれ算出した。現在の身長は156.7cmである。体重は48.0kgである。理想とする身長は159.7cm、体重は45.2kgである。身長では約3.0cm高くありたい、体重では2.8kg減量したいという女子学生の願望がみられる。

問 4 は「自分の体型の自己評価」をした。体重は今のままで良いが、71名中17名 (23.9%)、痩せている3名 (4.2%)、太っている51名 (71.8%) であった。問 3 の質問においても、同様に72%近くが太っているとの回答である。

問 5 の「ダイエット経験はありますか」の質問に対して、74名中34名 (46.0%) が経験しており、現在も続行している者は9名 (12.2%)、過去に経験した者は11名 (14.9%) であった。

問 6 においては、その「方法や実施時期、期間」等を問いその成果や、目標は何であったかを質問した。それに対して、方法は食事制限11名、間食を摂らない7名、運動17名、断食6名、食事制限+運動6名、計47名が回答した。また、実施時期

表 4) 現在の身長・体重と理想とする身長・体重の比較

	現在の		理想の	
	身長	体重	身長	体重
1	163.0	59.0	165.0 (+ 2)	56.0 (- 3)
2	165.0	49.9	165.0 (± 0)	48.0 (-1.9)
3	159.0	49.0	160.0 (+ 1)	45.0 (- 4)
4	155.0	42.0	158.0 (+ 3)	40.0 (- 2)
5	162.0	48.0	167.0 (+ 5)	43.0 (- 5)
6	153.0	52.0	160.0 (+ 7)	50.0 (- 2)
7	155.0	40.0	160.0 (+ 5)	40.0 (± 0)
8	160.0	40.0	160.0 (± 0)	44.0 (+ 4)
9	160.4	45.0	160.0 (-0.4)	40.0 (- 5)
10	147.0	46.0	155.0 (+ 8)	40.0 (- 6)
11	150.0	50.0	170.0 (+20)	55.0 (+ 5)
12	155.0	55.0	166.0 (+11)	45.0 (-10)
13	153.0	54.0	156.0 (+ 3)	43.0 (-11)
14	152.0	48.0	155.0 (+ 3)	45.0 (+ 7)
15	158.0	46.0	160.0 (+ 2)	40.0 (- 6)
16	156.0	50.0	157.0 (+ 1)	49.0 (- 1)
17	156.0	49.0	158.0 (+ 2)	45.0 (- 4)
18	162.0	60.0	165.0 (+ 3)	55.0 (- 5)
19	156.0	45.0	157.0 (+ 1)	43.0 (- 2)
20	148.0	45.0	158.0 (+10)	46.0 (+ 1)
21	168.0	48.0	168.0 (± 0)	48.0 (± 0)
22	156.0	40.0	156.0 (± 0)	40.0 (± 0)
23	157.0	42.0	157.0 (± 0)	40.0 (- 2)
24	163.0	53.0	160.0 (- 3)	48.0 (- 5)
25	162.0	52.0	162.0 (± 0)	45.0 (- 7)
26	156.0	58.0	165.0 (+ 9)	55.0 (- 3)
27	162.0	50.0	160.0 (+ 2)	43.0 (- 7)
28	163.0	48.0	165.0 (+ 2)	46.0 (- 2)
29	150.0	40.0	155.0 (+ 5)	43.0 (+ 3)
30	158.0	47.0	157.0 (- 1)	41.0 (- 6)
31	160.0	46.0	162.0 (+ 2)	40.0 (- 6)

32	157.0	47.0	156.0 (- 1)	45.0 (- 2)								
33	156.0	52.0	160.0 (+ 4)	47.0 (- 5)								
34	162.0	54.0	158.0 (- 4)	43.0 (-11)								
35	148.0	39.0	150.0 (+ 2)	39.0 (\pm 0)								
36	157.0	52.0	155.0 (+ 2)	40.0 (-12)								
37	153.0	51.0	155.0 (+ 2)	48.0 (- 3)								
38	156.0	48.0	156.0 (\pm 0)	41.0 (- 7)								
39	150.0	47.3	163.0 (+13)	43.0 (-4.3)								
40	158.0	50.1	160.0 (+ 2)	50.0 (-0.1)								
41	154.0	41.0	158.0 (+ 4)	40.0 (- 1)								
42	158.0	48.0	158.0 (\pm 0)	45.0 (- 3)								
43	153.8	44.7	160.0 (+6.2)	45.0 (+0.3)								
44	160.0	48.0	160.0 (\pm 0)	45.0 (- 3)								
45	148.0	40.0	160.0 (+12)	37.0 (- 3)								
全体	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
	45	156.7	4.86	45	48.0	5.12	45	159.7	4.05	45	45.2	3.58

が高等学校1年生から始めたのが16名、2年生から始めた者が6名、3年生から4名、大学から4名、中学校から2名、計32名の回答を得た。ダイエットの結果について詳しくみると、体重が1kg～3kg減少した者17名、4kg～7kg減少した者6名、8kg～10kg減少した者3名、11kg以上減少した者2名であった。

問6についてみると、体調の変化が、「ある」と回答した者は7名であった。すべてが体調の不良を訴えた。一方、体調の変化が「ない」と答えた者は32名であった。ダイエットが成功するには、十分な知識と指導者のアドバイスがなければならない。ダイエットをすることによる身体への障害は避けなければならないと考える。

問7は問6において「ない」と答えた32名の学生のうち、我慢ができなかった者は15名、リバウンドが怖いと思った者は14名、興味がなくなった者は13名という結果であった。「ない」と回答した学生も体調の不良を訴えた7名同様にダイエットの方法について専門的な面から指導していか

なければならない。

問8では、「自分の体型（各部位について）」の自己評価を体型満足度として5段階評価を示したのが表5である。「大いに満足」は、各部位ごとにみると、プロポーション5名(7.2%)、バスト5名(7.2%)ともに同じ満足度を示した。脚5名(7.0%)、肩4名(5.7%)、ヒップ4名(5.6%)、腕4名(5.6%)、ウエスト3名(4.4%)であった。「やや満足」では、肩が6名(8.5%)、姿勢3名(4.2%)、腕と顔の大きさとバストがともに2名(2.8%)である。次に、お腹、ウエスト、ヒップの順に満足度がつづいている。「現状のまままで良い」とする答えには、肩21名(30.0%)、顔の大きさ15名(21.4%)、バスト13名(18.5%)、ヒップ12名(12.6%)、腕11名(15.4%)、姿勢9名(12.6%)、ウエスト6名(8.8%)、プロポーション5名(7.2%)、脚5名(7.0%)、お腹3名(4.2%)であった。「やや満足」と「現状のまま」をみると、脚とプロポーションは同一であり、他の部位は顔の大きさにおいて、現状のままと、や

表5) 体型満足度の自己評価

N (%)

	大いに満足	やや満足	現状のまま	やや不満	大いに不満
バスト	5 (7.2)	2 (2.8)	13 (18.5)	24 (34.2)	26 (37.1)
お腹	4 (5.7)	1 (1.4)	3 (4.2)	21 (29.5)	42 (59.1)
ウエスト	3 (4.4)	1 (1.4)	6 (8.8)	22 (32.4)	36 (52.9)
ヒップ	4 (5.6)	1 (1.4)	12 (12.6)	19 (26.7)	35 (49.2)
肩	4 (5.7)	6 (8.5)	21 (30.0)	13 (18.5)	26 (37.1)
腕	4 (5.6)	2 (2.8)	11 (15.4)	21 (29.5)	33 (46.4)
脚	5 (7.0)	0 (0)	5 (7.0)	19 (26.7)	42 (59.1)
顔の大きさ	4 (5.7)	2 (2.8)	15 (21.4)	15 (21.4)	34 (48.5)
姿勢	4 (5.6)	3 (4.2)	9 (12.6)	23 (32.3)	32 (45.0)
プロポーション	5 (7.2)	0 (0)	5 (7.2)	19 (27.5)	40 (57.9)

表6) ダイエットの目標・成功・失敗の一覧

ダイエットの目標		成功		失敗	
体重	19名 (34.5)	体重の到達	23名 (30.7)	リバウンド	35名 (76.1)
見た目の満足	15名 (27.3)	見た目の満足	40名 (53.3)	続かない	8名 (17.4)
痩せ	18名 (32.7)	体脂肪率への到達	6名 (8.0)	体調不良	3名 (6.5)
体脂肪率	3名 (5.5)	他人からの評価	6名 (8.0)		
55名		75名		46名	

複数回答 () 内はパーセント

や不満に同一の数値を示した。

表5から分かるように、「やや不満」とする部位ではバスト24名 (34.2%)、姿勢23名 (32.3%)、ウエスト22名 (32.4%)、お腹と腕がともに21名 (29.5%)、プロポーション19名 (27.5%)、ヒップと脚がともに19名 (26.7%)であった。

「大いに不満」では、お腹と脚がともに42名 (59.1%)と高く、プロポーション40名 (57.9%)、ウエスト36名 (52.9%)、ヒップ35名 (49.2%)、顔の大きさ34名 (48.5%)、腕33名 (46.4%)、姿勢32名 (45.0%)、バストと肩はともに26名 (37.1%)の者が自己の体型に不満が高い数値を抱いている。(無回答を含む)

問9の「ダイエットの成功とは何ですか」との問いに対して、75名がアンケートに答えた。見た目の満足40名 (53.3%)、体重への到達23名 (30.7%)、

目標体脂肪率の到達6名 (8.0%)と他者からの満足6名 (8.0%)である。見た目の満足が40名 (53.3%)と高い数値を示した。問6で「体重の減少は」という問いに示した通り1kg~3kg減少した学生が17名いた。その値が体重の減少と体重への到達という目標が一致したものと考えられる。目標の体脂肪率への到達、他者からの評価満足は各々6名 (8.0%)で低い値を示した。

最後に、問10では「ダイエットに失敗した理由」について質問した。リバウンドが35名、諦めが8名、体調不良が3名の46名が回答した。ここにおいても、ダイエットへの知識と指導者の適切な個別指導が重要な要素になっている。表6はダイエットの目標、成功、失敗を一覧にまとめたものである。

ダイエットの目標は現在の時点では、体重を目

表 7) 1週間の身体活動の内訳

0日 54名 (37.8%)	1日 19名 (13.3%)	2日間 23名 (16.1%)	3日間 10名 (7.0%)
4日間 8名 (5.6%)	5日間 13名 (9.1%)	6日間 6名 (4.2%)	7日間 7名 (4.9%)

表 8) 1回あたりの身体活動時間

10分未満 46名 (32.2%)	10～20分 20名 (14.0%)	21～30分 10名 (7.0%)	31～40分 13名 (9.1%)
41～50分 3名 (2.1%)	51～60分 12名 (8.4%)	61～90分 19名 (13.3%)	90分以上 16名 (11.2%)

標へ増減させることが第1である。次に痩せること、見た目となっている。ダイエットの成功とは、見た目の満足が53.3%と体重の減少ではなく、第1位となっている。ダイエットの失敗はやはりリバウンドが1番に高い、76.1%に挙がっている。女子学生にとって、体重へのこだわりの表れであると考えられる。

②身体活動に関する項目

次のアンケートは、「学生自らが日常生活の中で身体活動をしているか否か」の質問内容である。(注：身体活動はジョギング、ウォーキング、水泳や各種のスポーツが含まれる) 143名が回答した。クラブに入っているか、同好会に入っているか、民間スポーツクラブに入っているか、またその他としてグループ分けを行った。

1. 身体活動はしていないし、始めるつもりもない。80名 (55.9%)
2. 身体活動はしていないが、始めようと思っている。16名 (11.1%)
3. 身体活動はしているが、不定期に行っている。14名 (10.0%)
4. 身体活動は定期的に行っているが、まだ3か月以内である。13名 (9.0%)
5. 身体活動は定期的に行っていて、3か月以上継続している。20名 (14.0%)

1. 身体活動はしていないし、始めるつもりもない。と回答した80名 (55.9%) の学生が素直に身体活動をすることの必要性を認めることなく答えている。身体を動かすスポーツをすることの必要性を生涯体育や運動生理学、栄養学等の関連性を含め指導していかなければならない。将来に渡る半病人的人間の拡大になりかねない。また、16名 (11.1%) は始めようと思っていると回答している。その動機付けが出来れば実行するタイプと考える。すでに14名 (10.0%) は不定期ではあるが身体活動をしている。また、定期的に行っている者13名 (9.0%) 定期的に3か月以上継続している者20名 (14.0%) が存在していることは他の学生にとってモデルになると考える。次に、身体活動をしている学生はどのように取り組んでいるのか、その現状について質問した。一週間のうち何日間身体活動をしましたか (表7)。

上記のような結果であるが、一週間に2日間身体活動をしている学生は23名 (16.1%) であり、1日のみが19名 (13.3%) である。また、13名 (9.1%) が5日間行っている。次に3日間10名 (7.0%)、4日間8名 (5.6%)、ほぼ毎日が6日間7日間合わせると、13名 (9.1%) の学生が存在する。その身体活動が平均して一回あたり何分間行っているのかを質問した。

表7、表8の様に、「身体活動をしているが運動の効果とダイエットの関連」については問6で質問したが、ダイエットの方法として運動と答え

表9) 身体活動の強度

非常に楽である 39名 (27.3%)	かなり楽である 13名 (9.1%)	楽である 36名 (25.2%)	ややきつい 33名 (23.1%)
きつい 10名 (7.0%)	かなりきつい 4名 (2.8%)	非常にきつい 1名 (0.7%)	

表10) 身体活動－3か月以内

	何日間	1回あたりの時間	運動のきつき(強度)
A	2日間	90分以上	楽な運動をしている
B	3日間	90分以上	ややきつい運動をしている
C	3日間	90分以上	ややきつい運動をしている
D	2日間	90分以上	楽な運動をしている
E	3日間	90分以上	楽な運動をしている
F	2日間	41分～50分	ややきつい運動をしている

た学生は17名、食事制限と運動を加えた学生は6名であった。身体活動を10分未満で終えることはトレーニング効果として問題であろう。理論を教えることは当然であるが、継続することは精神面、心理面からも重要なことである。

身体活動の強度(きつき)はどの程度ですかの質問をした(表9)。

「非常に楽である」と「かなり楽である」と回答した者は計52名である。トレーニング効果や身体活動への影響については、専門家は否定的な考えになるのではないかと、今後は心拍計を加えた測定値を使って、明確な身体活動にともなう運動効果を示していく必要がある。ダイエット効果を高めるためにも、これが、学生らにとって明確な指標となるよう指導していく必要がある。身体活動の継続やダイエットへの取り組みにも質的に向上するものとする。楽であると答えた36名(26.0%)や、ややきつい33名、きつい10名、かなりきつい4名らのグループにおいても運動科学的に測定をし、数値を示して指導していく必要がある。今後は測定機器の充実を図ることも課題である。

アンケートに答えた4番目の身体活動は定期的に行なっているがまだ3か月以内である。5番目

の身体活動は定期的に行っている(3か月以上継続している)以上のアンケートに答えた各グループを質問ごとに追って調べた結果、クラブ(運動部)に入っている学生は4番目の身体活動は、定期的に行っているが、まだ3か月しか経っていない者6名を追ってみた。一週間に何日間、また1回あたりの運動時間、そして強度の程度を質問し、表10に示した。A学生は一週間のうち2日間身体活動はしている。1回あたり、90分以上行っている。きつき(強度)は楽な身体活動である。B学生は3日間、90分以上行っている。ややきつい運動である。C学生は3日間、90分以上ややきつい運動をしている。D学生は2日間、90分以上楽な運動をしている。E学生は90分以上、楽な運動をしている。F学生は週に2日間、40分～50分ややきつい運動をしている。

また身体活動を3か月以上定期的に行っている学生を調べた(表11)。G学生は週2日間、90分以上身体活動を行い、楽な運動量である。H学生は2日間、90分以上の活動をし、ややきつい運動量である。I学生は3日間、90分以上の身体活動をし、きつい運動量である。J学生は3日間、90分以上の身体活動を行い、ややきつい運動量である。K学生は1日で60分～90分身体活動を行い、

表11) 身体活動－3か月以上

	何日間	1回あたりの時間	運動のきつさ(強度)
G	2日間	90分以上	楽な運動をしている
H	2日間	90分以上	ややきつい運動をしている
I	3日間	90分以上	きつい運動をしている
J	3日間	90分以上	ややきつい運動をしている
K	1日	61分～90分	きつい運動をしている
L	3日間	90分以上	楽な運動をしている

その運動量はきつい強度である。L学生は3日間90分以上運動し、楽な運動量を継続している。

問6において「ダイエットの方法は何か」の問いに対して運動と答えた17名のうちクラブ(運動部)に入部している学生で3か月以内に身体活動をしている者6名、3か月以上身体活動をしている者6名を対象に考察した。1週間に何日間1回あたりの時間、運動のきつさ(強度)を表10、表11に表した。A～Lの学生はKを除き、すべて2日間～3日間は身体活動をしている。運動のきつさはややきつい運動を90分以上継続していることが伺える。ジョギングやウォーキングは日常生活に取り入れやすい運動であり、ダイエットの方法として容易に実行できるものとの考え方があることから、今後とも増加傾向にあると言える。

同好会に入っている学生については、5名の学生は1週間に2日間身体活動を行い、その内4名が61分～90分活動をしている。また、強度は楽な運動は1名、ややきついが3名、1名がきつい強度でもって身体活動をしている。

学外のスポーツクラブに入っている学生は現在、1名のみである。毎日90分以上かなりきつい運動をしている。

その他のグループ学生の内訳は、身体活動は現在していない。また、はじめるつもりもない。当然、1週間にジョギングやウォーキング等の運動はしていない者6名、身体活動はしているが不定期に行っている者2名、身体活動は1週間に4日間1回あたり30分程度楽な運動をしている者1名、60分程度している者1名がややきつい運動を行っ

ている。また、3か月以上定期的に身体活動をしている者5名のうち3名は1週間に1日60分程度の運動を行い、1人は楽な強度で、1人はややきつい強度で、もう1人はきつい強度の運動を行っている。2名は1週間のうち3日間90分程度の楽な運動を継続している。

4. まとめ

学生らの理想とする身長は平均159.7cm、体重は45.2kgで2.8kg減量したい願望がみられた。体型の自己評価では、71.8%が太っていると回答した。ダイエット経験は46%が経験している。また、ダイエットの経験がないと回答した学生は、我慢が出来ない、リバウンドが怖い、合計25名がその理由として挙げている。自分の体型の5段階評価についての満足度では、やや不満の%はバスト、姿勢、ウエスト、お腹と腕の順位となっている。大いに不満では、お腹と脚が59.1%と高い値を示した。ダイエットの成功とは何かの質問には見た目の満足と半数が回答した。失敗では、リバウンドが76.1%となっている。追加のアンケート質問に対して、80名が身体活動の必要性を認めないと回答している。1週間の身体活動にもバラツキがある。また、身体活動の時間も10分程度が33%で、他は顕著な差はみられない。運動強度は、楽な運動の方向に傾いている。ダイエットの方法として、運動と答えた学生17名、食事制限と運動を加えた学生6名であった。今後、学生らのダイエットに対する取り組み方法について具体的な質問項目を今回の結果から選定する必要がある。また、体

力との関連性についても測定をし、分析することによって、健康で健全なダイエットの在り方を提供できるシステムを作り上げることが課題である。例えば、女性の理想的なプロポーションは、ウエストとヒップの比率（WHR Waist Hip Ratio）に表れることから実証研究を行うことも今回の調査から重要な要素として取り組むべき課題である。

本研究を進めるにあたっては、調査に協力いただいた保育科学生の皆さんに感謝申し上げます。また、調査資料の整理、データ入力等において、健康システム学科学生大内晴菜さんに多大な協力を頂いた。ここに記して感謝の意を表します。

〈参考文献〉

- 1) 柳本有二・徳田泰伸・宮川和三・井上真美子：女子学生の体力・健康意識と大学体育との関係について，兵庫女子短期大学研究集録（第30号），26-31 1997年
- 2) 徳田泰伸・柳本有二・宮川和三・三宅一郎・井上真美子：本学学生の体格・体力の遍船，兵庫女子短期大学研究集録（第35号），163-168 2001年
- 3) 徳田泰伸：本学学生の体格・体力に関する研究（その6）兵庫女子短期大学研究集録（第25号），39-46 2002年
- 4) 黒木則信・杉本隆視・徳田泰伸：体組成及び体力・身体状況からみた新入学生の授業への取り組み 兵庫大学論集13，175-188 2008年
- 5) 文部科学省：体力・運動能力調査報告書 2010年
- 6) 厚生労働省：国民健康・栄養調査結果の概要 2009年
- 7) 黒川由美・土田幸恵・東根裕子・三村寛一・朝井均・奥田豊子：市民対象ダイエット教室における減量要因の検討—食行動変容と歩数，減量との関連性，大阪教育大学紀要 VOL,56, NO1, 15-28, 2007年
- 8) 上田真未・吉良恵子：本学女子学生の食生活の現状—肥満度別低体重者について—大阪薫英女子短期大学研究紀要 第39号 45-49, 2004年
- 9) 相川りゑ子他：女子大生の栄養摂取と生活時間—体脂肪率と栄養摂取・生活時間・自覚的症狀—大妻女子大学，家政系研究紀要 第40号 123-131, 2004年
- 10) 森一雄他：大学生食生活事態調査（1）1998年度と2004年度入学生（栄養士養成学科）の食生活の比較 兵庫大学論集10, 143-154, 2005年
- 11) 松尾千鶴子・福本恭子：保育士を目指す学生の食生活に対する意識 兵庫大学論集 第9号 75-82, 2004年
- 12) 三谷川和子：保育科学生の健康意識及び実践に関する一考察 兵庫女子短期大学研究集録 第24号, 1991年