

スポーツ参加者の食生活と健康に関する一考察

A Study of Dietary Life and Health Conditions of Sports Participants

飯島俊明* 荻原 周**
Toshiaki Iijima Makoto Ogiwara

I 問題の所在と研究の目的

生活様式の多様化、そしてだれもが、いつでも食を充足することができる生活の豊かさの中で、人びとの食生活に対する考え方や価値意識に大きな変化がみられ、いわゆる飽食のなかの歪みともいべき欠食現象が通常のものとなってきている¹⁾。このような傾向は、本学の学生においても例外ではないようである²⁾。不規則な食生活は、とくに発育発達期における青少年の望ましい身体形成や健康の増進にとって、けっしてよい影響を与えているとはいえない^{3,4)}。健康な生活づくりは生活の規則正しさにあることはいうまでもなく、基本的には栄養、休養、そして運動がそれぞれ適正に、かつバランスよく充足されることが必要条件とされる。不規則的な生活習慣とそれによる栄養摂取のアンバランスが一般の青少年に限らず、スポーツを行う者の間にもみられる傾向(運動の突出化現象)であるならば、ことさらスポーツ奨励以前の問題として、なんらかの教育的配慮が必要とされる。

この研究は、生涯スポーツへの社会化研究の一環として行われたものである。この小稿では、本学学生を対象として、スポーツ参加者、とくに組織的、継続的にスポーツ活動を行うクラブ所属者の食生活と健康面における問題点を、かれらの生活の全体的な関わりを踏まえながら、非所属者との比較検討により明らかにし、その改善に役立つ基礎資料を得ることを目的としている。

II 対象と方法

本研究で使用する資料は、本学の体育実技受講学生(1~2年生)から収集された男子クラブ所属者173名、非所属者219名、女子クラブ所属者87名、非所属者104名の標本である。調査法は、質問紙法による集合調査法による。調査時期は、1996年12月上旬である。

本稿では、次の事柄が考察の対象とされている。この考察は性別に行われる。

① 生活状況について

住形態、アルバイト従事頻度、スポーツ実施頻度、就寝時刻、生活費の余裕、授業の出席状況。

② 食生活の状況について

欠食状況、間食頻度、食事時間の規則性、栄養意識、食事に対する関心、食生活の満足感。

③ 食品の摂取状況と栄養摂取バランスについて

ここでは、深谷の食品摂取状況調査法を使用した⁵⁾。この調査法は、10食品(緑黄色の野菜、淡色の野菜、果物、牛乳、肉・魚、豆腐・豆類、海藻類、インスタント食品、清涼飲料水)のそれぞれについて、毎日摂取、時々摂取、非摂取の3カテゴリーにより回答を求めるものである。そして10食品の摂取状況から日常の栄養バランスを総合的にみるための目安として、「毎日摂取」を2点、「時々摂取」を1点、「非摂取」を0点とした栄養バランス得点(20点満点)が算出される。ただし、多量摂取が好ましくないといわれるインスタント食品と清涼飲料水については、逆に「毎日摂取」を0点、「非摂取」を2点としている。

④ 体力および健康状態の自己評価について

* 非常勤講師

** 助教授

体型、体力、健康感および自覚症状。自覚症状については、産業疲労研究会作成（日本産業衛生協会）の身体的症状、精神的症状および神経感覚的症状の各10項目（計30項目）からなる『自覚症状しらべ』を用いた⁶⁾。

III 結果と考察

1 生活状況

表1は、標本の生活状況を住形態、アルバイトの頻度、スポーツ実施の頻度、就寝時刻、生活費の余裕および授業出席状況の面から調べた結果である。x²-検定を用いて、各項目ごとにスポーツクラブ所属者と非所属者との差異を検定した結果、男子では住形態、アルバイトの頻度、スポーツ実施の頻度、就寝時刻に、女子ではスポーツ実施の頻度と就寝時間に有意差が認められた。これらの結果をまとめると、次のとおりである。

住形態については、男女とも、自宅外通学者中心といってよい。とくに男子クラブ所属者は非所属者と比べて、自宅外通学者の割合が高率である（ $p<0.01$ ）。

ふだんの生活費の心配については、男女とも、クラブ所属者と非所属者との間に有意の差は認められない。男女とも、「一応心配ない」を含めて「心配ない」と回答した者の割合が高率を占めている（とくに女子は8割強～9割弱）。しかし男子の場合、1/3に及ぶ者が「心配」と回答していることは注目される。

アルバイト従事（週）については、なんらかの形でアルバイト従事している者が、クラブ所属の男子では7割（非所属者は6割）、女子では7.5割（非所属者は7割弱）である。週3日以上従事者は、クラブ所属の男子では5割強（非所属者は4.5割）、女子では6割弱（非所属者は5割弱）である。とくに男子クラブ所属者は非所属者と比べて、アルバイト従事者が多く、しかも従事頻度が高いようである（ $p<0.01$ ）。女子では、クラブ所属の有無による有意の差は認められなかった。

かれらのふだんの就寝時刻をみると、男女とも、12時以降が一般的なようである。しかしクラブ所属者は男女とも、非所属者よりも夜更かしの傾向にあるようである（男子 $p<0.05$ 、女子 $p<0.01$ ）。この点、問題とされよう。授業の出席状

表1 スポーツクラブ所属・非所属と生活状況(%)

項 目 (n=)	男子		女子		
	所属 (173)	非所属 (219)	所属 (87)	非所属 (104)	
住 形 態	自宅通学	12.7	23.3**	9.2	11.5
	自宅外通学	87.3	76.7	90.8	88.5
アルバイト (週)	非 従 事	30.1	40.1**	25.3	32.7
	1～2日	13.4	14.6	16.1	19.2
	3～4日	39.9	24.7	48.3	33.7
	ほとんど毎日	12.7	19.6	10.3	14.4
スポーツ活動 (週)	非 実 施	14.5	73.4**	31.0	88.5**
	2日以下	26.6	18.7	26.4	9.6
	3～4日	33.5	4.1	19.5	1.9
	ほとんど毎日	24.9	1.8	23.0	0
就 寝 時 間	12 時 前	12.1	20.1*	17.2	38.5**
	12時以降	87.9	79.9	82.8	61.5
生 活 費	心配ない	26.0	29.2	37.9	35.6
	一応心配ない	39.3	37.9	44.8	51.9
	心 配	34.7	32.9	17.2	12.5
授 業 出 席	ほとんど出席	26.0	36.5	49.2	45.2
	時々出席	57.2	51.1	56.3	51.9
	欠席が多い	16.8	12.3	3.4	2.9

(備考) x²-検定の結果：* $p<0.05$ ** $p<0.01$

観測値5以下のセルがある項目については、分割を組み替えて検定した。

況については、男女とも、クラブ所属の有無による差は認められない。ちなみに女子は男子に比べて、出席状況が良いようである。

スポーツ実施頻度（週）については、クラブ所属者の中に非実施の者がいることは注目される（男子15%、女子31%）。これについては、ノミナルなクラブ員の存在の他に、種目によっては調査時期が12月であることが影響していると思われる。実施頻度週3日以上のは、男子では6割弱であり、女子では4割強である。他方、非所属者の場合、男子では7割強、女子では約9割の者が非実施者である（男女とも $p<0.01$ ）。

2 食生活の状況

表2は、かれらのふだんの食生活の状況を欠食の頻度、間食の頻度、食事時間の規則性、栄養意識、食事に対する関心および食生活の満足感の面

表2 スポーツクラブ所属・非所属と食生活の状況 (%)

項 目		男 子		女 子	
		所属 (n=)	非所属 (173) (219)	所属 (87)	非所属 (104)
欠 食	非欠食	8.7	18.3**	25.3	24.0
	時々欠食	38.7	37.9	43.7	46.2
	ほとんど毎日	52.6	43.8	31.0	29.8
間 食	非間食	28.3	27.4	13.8	11.5
	時々間食	49.1	49.8	58.6	61.5
	ほとんど毎日	22.5	22.8	27.6	26.9
食事時間	規則的	32.9	47.9**	41.4	51.0
	不規則的	67.1	52.1	58.6	49.0
栄養バランス	よく考える	15.6	18.4	28.7	21.2
	中 間	27.7	34.7	35.6	35.6
	考えない	56.6	47.0	35.6	43.3
食事に対する 関心	あ る	60.7	52.2	82.8	74.0
	中 間	22.5	26.5	16.1	22.1
	な い	16.8	18.3	11.1	3.8
食生活の満足 感	あ る	23.7	26.5	31.0	26.9
	中 間	26.6	26.5	33.3	34.6
	な い	49.7	47.0	35.6	38.5

(備考) χ^2 -検定の結果: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

から調べた結果である。 χ^2 -検定の結果、男子の欠食頻度と食事時間の規則性に有意差が検出された(いずれも $p < 0.01$)。この結果から男子の他の項目および女子の全項目に関しては、クラブ所属者と非所属者とは同様の傾向にあると見てよからう。結果をまとめると、次のとおりである。

欠食の状況を全体的に眺めると、男子では所属者、非所属者とも「毎日欠食型」が最も多い(所属者は5割強、非所属者は4割強)。女子では所属者、非所属者とも「時々欠食型」が最も多い(約4.5割)。そして男女とも、所属者も非所属者も「非欠食型」が最も低率である。この傾向は男子において顕著であるが(所属者9%、非所属者18%)、男子クラブ所属者は非所属者と比べて、有意に「毎日欠食型」が高率で、「非欠食型」が低率であることは注目される。欠食を補うためと考えられる間食については、男女とも、有意差は認められなかった。いずれにしてもかれらの間では、スポーツ参加の有無に関係なく、欠食習慣が一般的な生活スタイルとなっているようである。

それが、クラブ所属の男子の場合、とくに顕著であることは問題とされよう。なお、この欠食は朝食の欠食とってよい(男女とも9割)。

欠食の主な理由は、男女とも「食べる時間がない」と回答した者が最も多く(男子69%、女子79%)、次いで「食欲がない」(男子29%、女子25%)である。この他に男子では、「お金がない」が18%、「食より睡眠」が13%、「食べない方が体の調子がよい」が7%である。女子では、「食より睡眠」が8%、「食べない方が体の調子がよい」と「太りたくない」が各6%である。

食事時間の規則性については、男子では、クラブ所属者は非所属者と比べて、有意に「規則的」が低率であり(所属者3割強、非所属者5割弱)、そして「不規則的」が高率である(所属者7割弱、非所属者5割強)。女子の場合も、男子と同様の傾向がみられるが、統計的に有意とはいえない(不規則的は所属者6割、非所属者5割)。いずれにしても組織的スポーツ参加者にみられる不規則的な食事習慣の傾向は問題点として指摘できよう。

栄養意識と食事に対する関心については、クラブ所属の有無による差異は認められない。前者については「栄養のバランスをよく考えて食事をするか」の問に対して、男子クラブ所属者では「考えない」が最も高率を占め(6割弱、非所属者5割弱)、「よく考える」は最も低率である(1.5割、非所属者2割弱)。女子クラブ所属者では「考えない」と「中間」(どちらともいえない)は同程度の3.5割であり(非所属者は前者4割強、後者3.5割)、「よく考える」は男子と同様に最も少なく3割弱である(非所属者は2割)。男女に共通して、栄養意識の低さがうかがわれる。とくに男子の場合、それが顕著である。食事に対する関心(食べることや料理をすること)については、関心が「ある」が最も高率で、クラブ所属の男子は6割、女子は8割強である。

3 食品の摂取状況および栄養バランスの程度

表3は、ふだんの食事における10食品の摂取(組み合わせ)状況を示したものである。 χ^2 -検定の結果から、男子の清涼飲料水食品($p < 0.05$ 。所属者の方が摂取の傾向が強い)を除いて、

表3 スポーツクラブ所属・非所属と食品の摂取状況 (%)

項 目		男 子		女 子	
		所 属 (n =)	非所属 (173) (219)	所 属 (87)	非所属 (104)
緑黄色野菜	毎日摂取	11.0	12.8	11.5	13.5
	時々摂取	55.5	54.3	75.9	72.1
	非 摂 取	33.5	32.9	12.6	14.4
淡色野菜	毎日摂取	16.2	16.9	28.7	32.7
	時々摂取	62.4	59.8	62.1	56.7
	非 摂 取	21.4	23.3	9.2	10.6
果 物	毎日摂取	10.4	15.5	18.4	13.5
	時々摂取	45.1	42.5	58.6	51.0
	非 摂 取	44.5	42.0	23.0	35.6
牛 乳	毎日摂取	26.5	22.8	17.2	19.2
	時々摂取	27.7	27.4	29.9	37.5
	非 摂 取	46.2	48.9	52.9	43.3
卵	毎日摂取	15.0	20.1	27.6	26.9
	時々摂取	45.7	43.8	43.7	54.8
	非 摂 取	33.3	36.1	28.7	18.3
肉・魚	毎日摂取	42.8	43.8	33.3	33.7
	時々摂取	40.5	38.4	47.1	42.3
	非 摂 取	16.8	17.8	19.5	22.1
豆腐・豆類	毎日摂取	17.3	19.6	18.4	23.1
	時々摂取	28.3	33.3	41.4	36.5
	非 摂 取	54.3	47.0	40.2	40.4
海 草 類	毎日摂取	10.4	10.0	8.0	10.6
	時々摂取	32.4	33.3	39.1	30.8
	非 摂 取	57.2	56.6	52.9	58.7
インスタント 食品	毎日摂取	15.6	17.4	2.3	1.0
	時々摂取	56.1	53.9	33.3	36.5
	非 摂 取	28.3	28.8	64.4	62.5
清涼飲料水	毎日摂取	38.2	34.2*	18.4	14.4
	時々摂取	43.4	36.1	35.6	37.5
	非 摂 取	18.5	29.7	46.0	58.1

(備考) 1. χ^2 -検定の結果: * $p < 0.05$
 2. 栄養バランス得点平均値 (20点満点)
 { 男子「所属」8.2点、「非所属」8.6点
 { 女子「所属」10.1点、「非所属」10.2点
 t-検定の結果: 男女とも、有意差は認められない。

他の食品の摂取状況については、男女とも、クラブ所属の有無による差異は認められない。クラブ所属者の食品の摂取状況は次のとおりである。

インスタント食品と清涼飲料水を除く8食品の摂取状況を概観すると、とくに男子の場合、肉・魚を除いた7食品については「毎日摂取」(10~27%)よりも、「非摂取」(21~57%)への傾き傾向にあることが注目される。「毎日摂取」率の高い食品は肉・魚の43%で、次いで牛乳の27%である。他方、「非摂取」率の高い食品は海藻類(57%)、豆腐・豆類(54%)、牛乳(46%)、果物(45%)である。これらの結果を全体的に眺めたとき、かれらの日常の食事は栄養摂取レベルが低く、しかも偏っていることが推測される。

女子の場合は、「毎日摂取」率の高い食品は肉・魚(33%)、淡色野菜(29%)、卵(28%)である。他方、「非摂取」率の高い食品は牛乳、海藻類(いずれも53%)、豆腐・豆類(40%)である。女子の場合も若干の違いがあるが、男子とはほぼ同様の食品摂取のパターンと見てよい。

栄養の摂取状況を総合的にみるための目安となる栄養バランス得点(20点満点)を平均値で示すと(表3の下欄を参照)、男子クラブ所属者は8.2点、非所属者は8.6点、女子所属者は10.1点、非所属者は10.2点である。これらの平均値はいずれも、かれらの栄養摂取バランスの悪さを示唆するものである⁶⁾。とくに男子の場合、その傾向が顕著のようである。なお平均値差についてのt-検定の結果、男女とも、クラブ所属者と非所属者との間に有意の差は認められなかった。

4 体型 体力 健康に関する自己像

ところで、彼らは自己の体型、体力、健康状態について、どのような自己像を抱いているのであろうか。表4に、体型、体力、健康状態に関する回答結果および χ^2 -検定の結果を示した。

自己の体型評価および体型願望については、クラブ所属の有無による違いは認められない。女子の場合、自己の体型への関心の強さがうかがわれる。

体力面については、男女とも、クラブ所属者は非所属者と比べて、自己の体力に自信があり($p < 0.01$)、またその向上を望んでいる($p < 0.05$)。しかしながらクラブ所属者の中に、男子では4割弱の者が、女子では5割弱の者が自己の体力に自信がないと回答していることは注目される(非所

表4 スポーツクラブ所属・非所属と体型・体力・健康の自己評価 (%)

項 目	(n=)	男 子		女 子	
		所 属 (173)	非所属 (219)	所 属 (87)	非所属 (104)
体 型	太っている	31.2	27.4	66.7	70.2
	ちょうどいい	42.2	37.4	31.0	27.9
	痩せている	26.6	35.2	2.3	1.9
体型願望	痩せたい	35.3	31.1	83.9	84.6
	今のままでよい	45.7	49.8	14.9	15.4
	太りたい	19.1	19.2	1.1	0
体力の自信	かなりある	11.0	4.1**	17.2	1.9**
	一応ある	50.9	32.0	34.5	29.8
	な い	38.2	63.9	48.3	68.3
体力の向上	かなり思う	74.6	63.0*	69.0	48.1*
	一応思う	17.3	26.0	21.8	40.4
	思わない	8.1	11.0	9.2	11.5
健康状態	非常に良い	14.5	15.1	14.9	10.6
	一応良い	66.5	62.1	74.7	76.9
	良くない	19.1	22.8	10.4	12.5

(備考) χ^2 -検定の結果: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

属者の男子は6.5割、女子は7割弱)。しかし、これは非所属者の場合の日常的な生活体力とは異なり、競技者として要求される身体的資源に対する自己評価の結果であるのかもしれない。さらに検討が必要であろう。健康状態については、男女とも、クラブ所属の有無による差は認められなかった。

5 自覚症状調べからみた健康状態

健康面については食生活および運動生活との関連を考慮して、主観的な方法ではあるが、さらに詳細な調査を試みた。その結果は、表5に示すとおりである。身体的症状、精神的症状および神経感覚症状の3症状群の各項目ごとの χ^2 -検定の結果、および3症状群ごとの自覚症状訴え得点の平均値差のt-検定の結果は、表中に付記したとおりである。

各症状群ごとに、クラブ所属者の訴え率の高い項目をあげると、身体的症状では、眠い(男子69%、女子68%)、あくびがでる(男子45%、女子46%)、目が疲れる(男子37%、女子32%)である。夜更かし、休養の不十分さがうかがわれる。

表5 スポーツクラブ所属・非所属と自覚症状訴え率 (%)

項 目	(n=)	男 子		女 子	
		所 属 (173)	非所属 (219)	所 属 (87)	非所属 (104)
身体的症状					
頭が重い		6.4	11.1	12.6	14.0
全身がだるい		22.5	26.5	18.4	25.0
足がだるい		13.3	11.0	10.3	8.7
あくびがでる		45.1	40.6	46.0	37.5
頭がぼんやりしている		22.5	21.9	21.8	15.4
眠い		69.4	61.6	67.8	60.6
目が疲れる		37.0	36.5	32.2	35.6
動作がぎこちない		2.5	11.4	5.7	7.7
足元がたよりない		3.5	8.2	5.7	2.9
横になりたい		30.1	32.4	23.0	19.2
精神的症状					
考えがまとまらない		20.3	26.0	11.5	12.5
話をするのがいやになる		10.4	11.9	6.9	12.5
いらいらする		27.2	24.2	28.7	23.1
気が散る		24.3	24.2	12.6	12.5
物事に熱心になれない		23.7	27.4	20.7	19.2
ちょっとした事が思い出せない		23.1	22.8	19.5	22.1
することに間違いが多くなる		9.8	12.8	6.9	10.6
物事が気にかかる		22.5	29.7	25.3	18.3
きちんとしていられない		11.0	8.2	4.6	9.6
根気がなくなる		19.1	28.3*	23.0	26.9
神経感覚的症状					
頭が痛い		7.5	10.0	13.8	17.3
肩がこる		52.4	32.4	42.5	59.7*
腰が痛い		37.0	26.9*	23.0	44.2*
息苦しい		8.1	8.7	5.7	4.8
口が渇く		19.1	18.3	9.2	10.6
声がかすれる		4.6	7.3	5.7	7.7
目まいがする		9.2	11.9	10.3	15.4
まぶたや筋肉がピクピクする		14.5	18.3	20.7	24.0
手がふるえる		4.6	6.8	0	3.8
気分が悪い		8.7	11.9	8.0	8.7

(備考) 1. χ^2 -検定の結果: * $p < 0.05$

2. 自覚症状訴え平均値とt-検定の結果

項 目	男 子		女 子	
	所 属	非所属	所 属	非所属
身体的症状	2.5	2.6	2.4	2.3
精神的症状	1.9	2.2	1.6	1.6
神経感覚的症状	1.4	1.5	1.5	2.0*

これは、非所属者についても同様のことがいえる。精神的症状では、とくに訴え率の高い項目はみあたらない。神経感覚的症状では、肩がこる（男子52%、女子42%）、腰が痛い（男子37%、女子23%）である。

以上の訴え率の高い項目のうち、非所属者との間に有意の差が認められる項目は、男子では「腰が痛い」の1項目である（ $p < 0.05$ ）。この結果は、所属者ほど腰痛の訴え率が高率であることを示すものである。この点、問題とされよう。女子では、肩がこる、腰が痛いである（いずれも $p < 0.05$ ）。これらの訴え率は、いずれも所属者の方が低率であることを示している。

健康状態を総合的にみるための各症状群ごとの自覚症状訴え得点（訴え項目を1点とした）の平均値差のt-検定の結果からは、男子では、3症状群とも、クラブ所属者と非所属者との間に有意と認められる結果は得られなかった。女子では、3症状群のうち神経感覚的症状に有意の差が認められた（ $p < 0.05$ ）。この結果は、女子クラブ所属者は非所属者と比べて、神経感覚的症状の訴えが少ないことを示すものである。具体的には、上述の頭痛、肩こりを中心とする訴え率の差によるものといつてよからう。

自覚症状訴えから眺めたクラブ所属者の総合的な健康状態は非所属者と比べて、とくに男子の場合、優位とするような傾向にはないようである。

IV 総括

以上、本学におけるスポーツクラブ所属学生の生活をめぐる問題傾向を、とくに食生活および健康の面を中心にして検討を試みた。そのさい非所属学生が対照群として用いられた。結果は、次のように要約できるだろう。

夜更かし、食事時間の不規則性、欠食、そしてアルバイト生活等は若者文化の自由性の一面を示すものといえるだろう。このような生活行動が非所属者と同様に所属者にもみられた。とくに男子所属者は非所属者と比べて、その傾向が有意に顕著であった（女子所属者は有意に夜更かし）。これを望ましい健康な生活の全体像から眺めてみたとき、休養の不十分さにつながりやすい夜更かし型の生活スタイルや、そして栄養摂取水準とその

バランス程度の低質化を招く恐れがある不規則な食生活は当然のことながら問題とされよう。このことは非所属者にも一様にいえることであるが、クラブ所属者の場合には、栄養、休養と不均衡になりがちな運動の突出化現象として捉えることができるだろう。このような生活パターンが、クラブ所属のとくに男子において顕著のようである。

また結果は、クラブ所属者ほど自己の体力に自信があり、且つその向上を望んでいることを示しているが、スポーツ活動への参加者は、欠食が健康のみならず運動能力にも影響を与えることを知る必要があるだろう^{8,9)}。クラブ所属者の欠食状況は、男子では、毎日欠食型が53%（非所属者44%）とかなりの高率であること¹⁾（女子は非所属と同程度で3割）。他方、非欠食型は13%（非所属者18%）にすぎなかった（女子は非所属と同程度で2.5割）。しかも男子クラブ所属者の欠食頻度は非所属者と比べて、有意に高い傾向にあるようである。

食事の関心と栄養意識については、男女とも、クラブ所属と非所属との間に差異は認められない。クラブ所属者についていえば、男女とも、食事については関心を示すものの、栄養面では無頓着のようである。栄養バランスを考えた食事をする者は、クラブ所属の男子では2割にも満たない（女子は3割）。他方、考えない者は6割弱の高率であった（女子3.5割）。このような栄養意識の低さが結果として、かれらの食品の摂取状況に栄養摂取バランスの悪さとして現れているのであろう（とくに男子）。あらためて栄養の大切さを見直す健康教育が必要となろう。これは非所属者にもいえることであるが、とくにスポーツ生活との関連では、運動と栄養の関係について理解を深める配慮が重要とされている。

自覚症状訴えによる健康状態については、女子クラブ所属者は非所属者と比べて、神経感覚的症状の面において、有意に良好な状態にあるようである。男子については、クラブ所属者ほど良好な健康状態を有することを積極的に支持するような結果は得られなかった。さらに客観的な方法による検証が必要とされよう。と同時に既述の結果から眺めると、非所属者と比べて、またスポーツを愛好する者としても、不健康とみられる所属者の

生活態度それ自体に対しても注意を向ける必要が
あろう。

なお、本研究で使用した標本は、自宅外通学者
中心であるといっても差し支えない。とくに男子
クラブ所属者は非所属者と比べて、このことがい
える。それが結果に大きく影響していることも考
えられる。この点について、さらに検討が必要で
あろう。いずれにしても、彼らの生活の全体を視
座におく教育的配慮が必要のようである。それ
は、非所属者にも等しくいえることである。クラ
ブ所属者に対しては、より健康的にスポーツ生活
をエンジョイするための生活の全般に互る自己管
理能力の向上が重要とされる。その方法として
は、集団を媒介とする主体性に基づく態度変容へ
の働きかけが、一つの有効な方法としてあげられ
よう。

体育実技の一環としてスキーの集中授業（S大
学）を行った時のことである。昼食時に、筆者
は、自分が指導するグループの学生たちとともに、
運動後の空腹な胃袋を充たすべく食事を楽し
んでいた。そのなかに、昼食をとらず、ただ座っ
ている学生がいるのに気づき、その理由を尋ねて
みた。彼からは、「1日2食が習慣なんです。食
べなくても平気です。」という返事がもどってき
た。2時間を越えるスキー訓練で消費するカロリ
ーはかなりのものである。空腹感を覚えないこと
自体不思議といわざるをえない。にもかかわら
ず、習慣だから大丈夫といって片付けようとする
彼に、運動と疲労の関係やエネルギー源の補給の
必要性、食物摂取の大切さなどを話してみた。す
ると彼は、筆者の話に耳を傾けながら、食べ物を
口に運びはじめた。これが、本研究を進めるに至
った動機である。

(1997. 11. 25 受理)

注および参考文献

1) 欠食（朝食）の状況は、おおよそ次のように推計
される。(%)

	大 学 生					
	男 子			女 子		
	18才	19才	20才	18才	19才	20才
(n=)	(599)	(630)	(563)	(549)	(520)	(444)
毎日食べる	52.1	41.6	35.0	70.7	56.5	47.5
時々欠食	34.2	40.6	42.6	26.6	38.1	42.6
毎日欠食	13.7	17.8	22.4	2.6	5.4	9.9

(%)

	勤 労 青 少 年					
	男 子			女 子		
	18才	19才	20才	18才	19才	20才
(n=)	(461)	(541)	(529)	(422)	(565)	(573)
毎日食べる	54.0	53.6	50.5	57.1	56.3	57.9
時々欠食	26.4	33.5	38.9	37.4	35.4	35.6
毎日欠食	9.5	12.9	10.6	5.5	8.3	6.5

(備考) 文部省体育局「体育・運動能力調査報告
書」(平成6年度)より、身長についての
回答者の資料を基に作成した。

- 2) 長野大学学生委員会・学生課：1996年度学生生活
実態調査報告書
- 3) 厚生省保健医療局：国民栄養調査(平成6年度)
子どもの朝食欠食回数別健康状態によると、「健康
不良なし」は、毎日食べる55.0%、週に1~2回欠
食は46.9%、週に3回以上欠食34.9%である。一方、
「健康に不良あり」は、毎日食べる45.0%、週に1
~2回欠食53.1%、週に3回以上欠食65.1%であ
る。
- 4) 原田まつ子：栄養士課程の女子学生における食生
活要因と自覚症状の関連について、栄養学雑誌46
(4), 175-184, 1998.
- 5) 深谷奈穂美：短大生の欠食とその要因、保健の科
学 34(5), 601-606, 1992.
- 6) 日本産業衛生協会・産業疲労研究会：労働の科学
25, 12-33, 1970.
- 7) 前出、深谷の女子短大生についての調査では、栄
養バランス得点の平均値は、1年生13.5点、2年生
13.0点である。
- 8) 文部省体育局：体力・運動能力調査報告書(平成
6年度)
- 9) 益子詔次：朝食の有無が血中にエネルギー基質及
び学習に及ぼす影響、宇都宮大学教養部研究報告
19, 85-101.