

学生ゆるっと運動  
～心身共に健康に～

神奈川大学 小倉ゼミ チームH  
大房 由実            中澤 佑哉            中田 智大  
松浦 日夏乃            ○武笠 佳苗

## 1. 緒言

近年、日本は急速に高齢化が進み高齢者だけでなくあらゆる世代で健康に関心を持つ人々が増えている。しかし、運動・スポーツ実施率は男女ともに70代が最も高く20代～40代の実施率が低く、若い世代は健康に関心を持ちながらも運動・スポーツを行うことができない現状がある。大学生もこのような状況が当てはまる。運動実施率は中学期をピークに低下傾向になる。高校までは体育が必修で、体育系の部活動に所属していない生徒も体育の授業で定期的に運動する機会があったが、大学の場合は、1991年の大学設置基準大綱化以降に大学における体育が必修から外れ、体育の授業が実施されている教育機関で任意に行われるようになった。高校までは学習指導要領に保健科目の健康教育の目標が定められているが、大学にはそのようなものが無いため、学生の関心を得にくい分野になってしまっていると考えられる。また、体育の授業以外でのスポーツ経験においても、小学生から高校生までの生徒よりも大学生は少ない。そのため、体育系の部活動やサークルに所属していない学生は自分で運動する機会や時間を作らなければならないという現状がある。

また、運動不足は身体だけでなくメンタルヘルスとも深く関わり合っている。運動習慣の無い学生はある学生よりもストレス度、疲労度、うつ度が高く、活力や意欲の低下を引き起こしやすい。中高年齢に比べ、身体的な健康に不安の無い学生の場合は、精神的な健康のためにも運動習慣を身につける必要があると考える。本研究では、学生のスポーツと運動及びメンタルヘルスの現状を把握し、その問題点と解決のための施策を提言することを目的とする。

## 3. 研究の方法・結果と考察

### (1) 研究方法

研究方法は以下の文献調査を実施した。

ア. 大学生の運動習慣の実態について

イ. 大学生のメンタルヘルスについて

ウ. 神奈川大学2017年度学生生活実態調査の結果から

## (2) 調査結果と考察

### ア. 大学生の運動習慣の実態について

笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017」によると、運動の未実施率は中学期から増加し、大学期になると人に1人は運動不足になる。スポーツ・運動をしなかった理由としては機会がない、時間がないことが多く挙げられる。しかし、自分が不健康であると感じている学生は少ないようである。大学生は運動不足による身体の健康の問題が表面化しにくいので、身体の健康のために運動しようと思う学生は少ないと考えられる。

### イ. 大学生のメンタルヘルスについての調査

「大学と学生 学生のメンタルヘルス QOC の向上を目指しての本学での取り組み」によると、青年期は、最も難しいライフステージの1つとされている。精神病の好発期でもあり、仲間との関わりの中での傷つきやすく自己嫌悪を持ちやすい時期でもある。この時期のメンタルヘルスの問題は、自分のこと将来のこと友人関係身体などと不可分で相互に影響しあっている。また、大学生になると、それまでの生活（授業、生活環境、運動習慣、睡眠時間、食事など）が大きく変化する。中高年齢者に比べ身体的な健康に不安の無い学生にとっても、生活習慣の乱れは精神的な健康を悪化させることが示唆されている。

また、大学生は将来について深く考えなければならない年代でもあり、就職等についてもさまざまな不安やストレスを抱えながら生活している。このことから、大学期は精神的に不安定な時期であるといえる。実際に、将来へ不安を抱えている現役大学生は全体の70%にも上る。

また、「京都大学／電通育英会共同 大学生のキャリア調査 2011」によると、大学生生活をタイプ①個人活動型、②特徴型、③多活動型、④社交型の4タイプに分けたときに最も多いのはタイプ①個人活動型とタイプ②特徴無型であり、合わせて67.8%にのぼった。この2タイプは対人関係・課外活動が弱い点に特徴があり、大学生を大学生生活の観点から見たときの多数派であると言える。

### ウ. 神奈川大学 2017 年度学生生活実態調査の結果から

神奈川大学 2017 年度学生生活実態調査の結果によると、全学で「就職や進路」で悩んでいる学生の割合が69.1%と最も高い。また、人間関係で悩んでいる学生は「友人」との関係で悩んでいるという人が最も多いという結果になった。

以上の調査から、大学生は体育の授業や部活動などの運動をする機会が無いことが運動不足を引き起こしており、さらに、就職活動や大学生活内において様々な悩みを抱えていることがわかった。こうした、現状を解決するには、空いた時間に手軽に運動できると同時に、身体を動かしながら自分とは異なる学部・学年の学生と交流を深めることで、普段とは違う

刺激を受けて気分をリフレッシュしたり、就活や勉強などの相談をできる友人が増えたりするような交流の場（水平的ソーシャルキャピタル）の創出が必要であると考える。

### 3. 政策提言・まとめ

#### (1) 政策提言

##### ア. 具体的な支援策：ゆるスポーツ「ゆるコン」の導入

ゆるスポーツとは…年齢・性別・運動神経に関わらず、誰もが楽しめる多様な楽しみ方がある次世代のスポーツである。幅広い世代でスポーツ離れが進む今日に、スポーツ人口率向上およびスポーツ教育の啓発促進を目的に設立された。我々は大学生の抱える運動不足とストレスや悩みなどの精神的な問題を解決するために、神奈川大学の健康経営に「ゆるコン」を導入することを提言する。

「ゆるコン」とは週2回学部、学年がなるべく被らないようチーム編成を行い学部や学年の枠を超えた交流に繋がるゆるスポーツの交流プログラムのことある。

##### イ. 既存組織を横につなぐ新たなゆるスポ推進委員会の設立

###### (i) ゆるスポーツを大学にスムーズに導入するためにゆるスポ推進委員会を設立する。

ゆるスポ推進委員会とは大学法人の既存の組織（スポーツ戦略室、広報部、財務部、校友会など）を横断する組織で、現在の経営資源を有効に生かすためのものである。主管はスポーツ戦略室とする。

###### (ii) 運営内容

ゆるスポ推進委員会の運営内容は以下である。

- ①「学内の空いているスペースの活用」空いている広場を活用することによって興味・関心、宣伝、学内の雰囲気向上、一般の人の参加を促す。チラシ、ポスター、HPの作成をし、目につく場所での実施で宣伝効果を高める。
- ②「週2回各曜日に開催」各開催日には4限まで施設を自由解放し午前と午後で種目を変える。学部、学年がなるべく被らないようチーム編成を行うことによって、学部や学年の枠を超えた交流に繋がる。
- ③「登録なし、無料」手間のかかる登録、お金の支払いを省くことで興味の向上、手軽な参加を促す。
- ④「参加者の学部、学科、名前だけもらい統計を取る」統計をとることによってマネジメント強化、PDCAサイクルで品質の向上を目指す。

##### ウ. 期待される効果

本提言を実施することにより以下の一次効果及び二次効果が期待される。

一次効果：定期的な運動により運動不足やストレスの解消を促し、心身共に健康になる。

また、自分とは異なる学科や学年の学生、地域の人とゆるスポーツをすることで、面と向かって話すよりも話しやすい状況ができ、キャンパス全体の交流が深まり、水平的ソーシャルキャピタルが高まる。それにより、大学の雰囲気良くなり、学生生活が充実する。

二次効果：健康経営にゆるスポーツを取り入れているということで、大学のアピールポイントが増える。それにより、世の中のゆるスポーツの認知度も上がる。

## (2)まとめ

我々は文献調査およびインタビュー調査から、大学生の運動不足であり、「運動する時間がない」「運動する機会がない」「悩みを多く抱えている」とい問題が存在することがわかった。

これらのような大学生の抱える運動不足とストレスや悩みなどの精神的な問題を解決するために、神奈川大学の健康経営に「ゆるコン」を導入することを提言する。

## 〈参考文献〉

- ・川尻達也・佐藤進・鈴木貫士・山口真史（2014年）  
「大学生の運動習慣がメンタルヘルスに与える影響」
- ・神奈川大学「2017年学生生活実態調査報告書」
- ・木本沙紀・豊村恭子・山本善積(2013)「大学生の健康観と健康状況」
- ・笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017」
- ・スポーツ庁 平成28年度「スポーツの実施状況に関する世論調査」について
- ・布柴靖枝（2011年）「学生のメンタルヘルス～QOCの向上を目指しの本学の取り組み」  
『大学と学生』
- ・溝上慎一（2011）京都大学／電通育英会共同「大学生のキャリア調査」