



学生ゆるっと運動 ～心身共に健康に～

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



発表構成

- 緒言
- 現状
- 提言
- まとめ
- 文献

健康に関するニッセイ基礎研究所調査(2014年)

・運動・スポーツの実施率

➡ 70代が最も高く、
20代～40代は低い



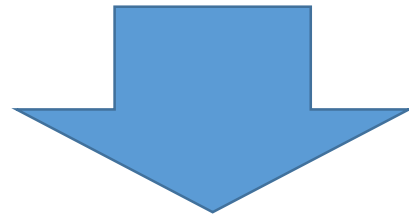
若い世代は、健康に関心を持ちながらも、運動・スポーツを行うことができていない現状

体育授業の現状

小中高 : 体育必修

大学 : 必修から除外

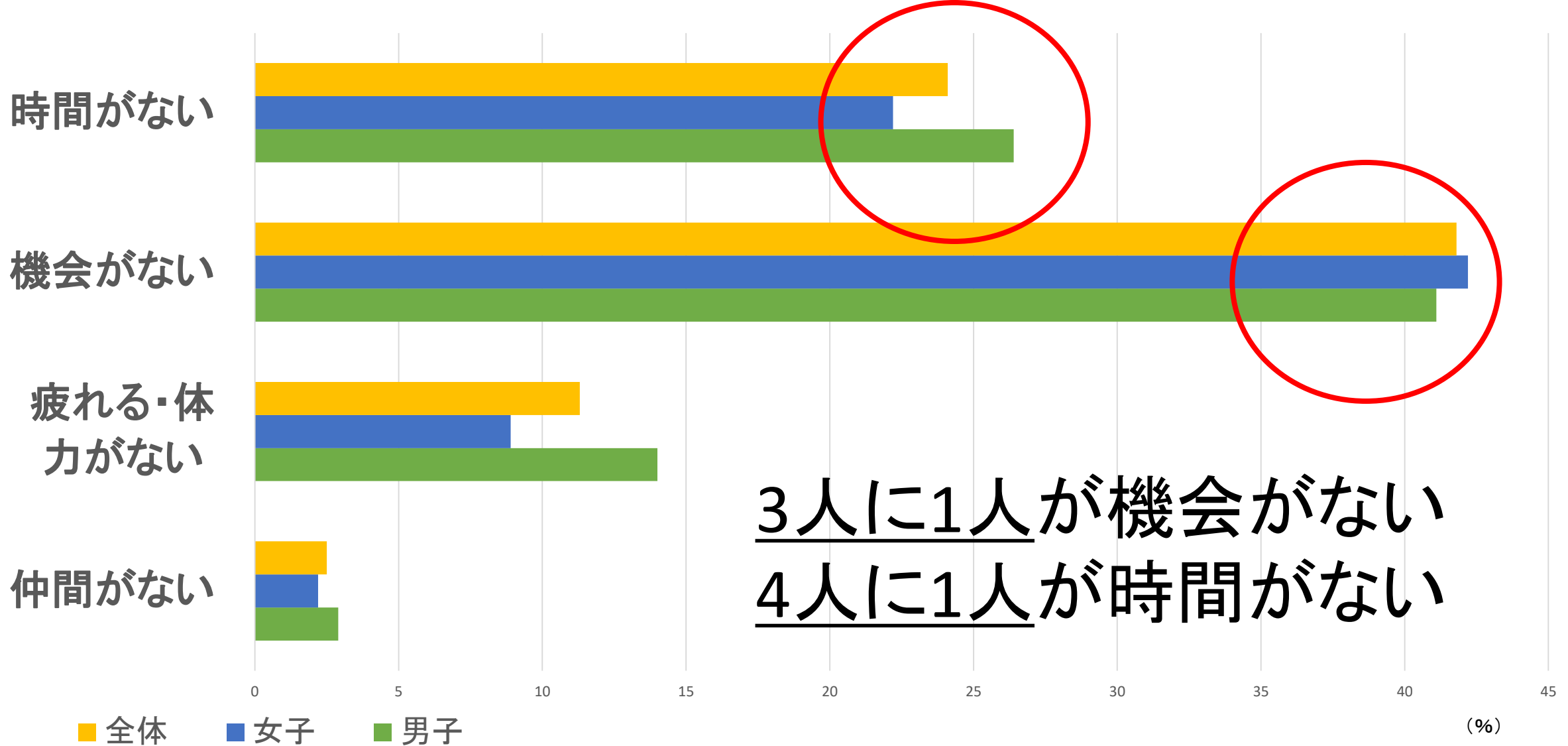
(大学設置基準大綱1991年)



大学生は体育や運動に無関心

大学生にとって
「運動不足」は最大の
健康課題である

スポーツ・運動をしなかった理由



3人に1人が機会がない
4人に1人が時間がない

メンタルヘルスと運動の関係

運動習慣あり < **運動習慣なし**

ストレス度、疲労度、うつ度、
活力の低下、意欲の低下

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」より

大学生の健康

身体

運動不足
運動機会

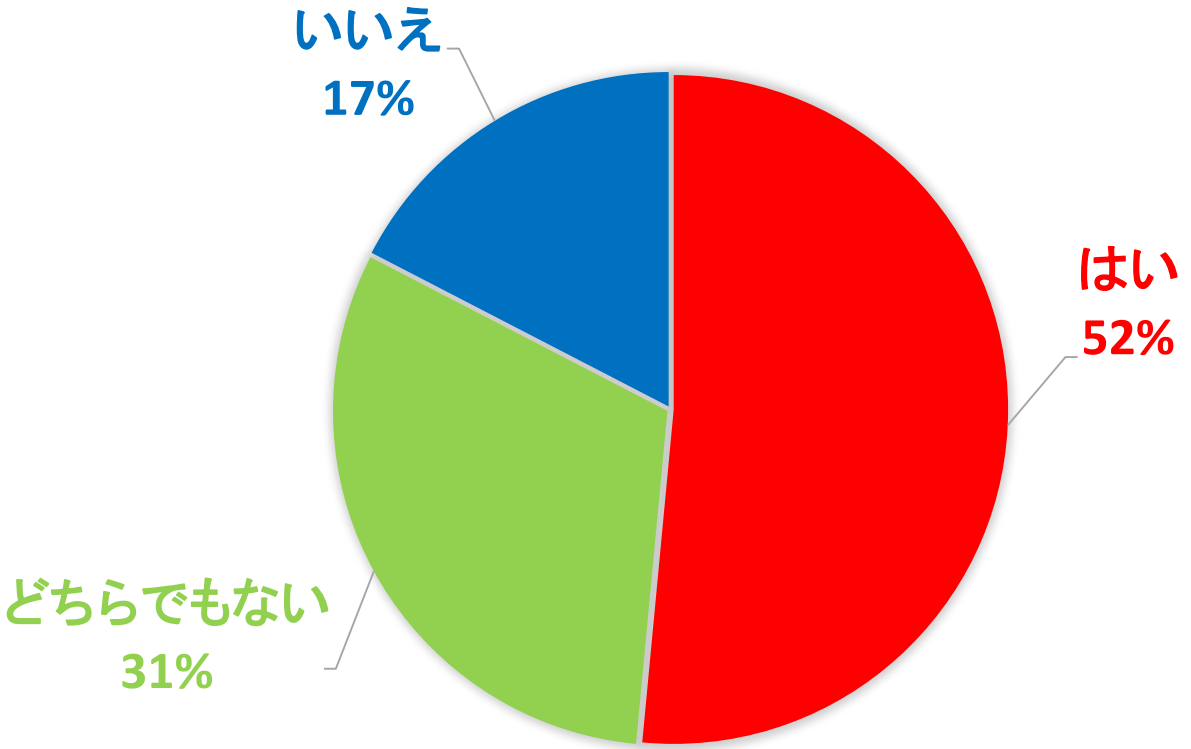
メンタル

ストレス

調査研究内容

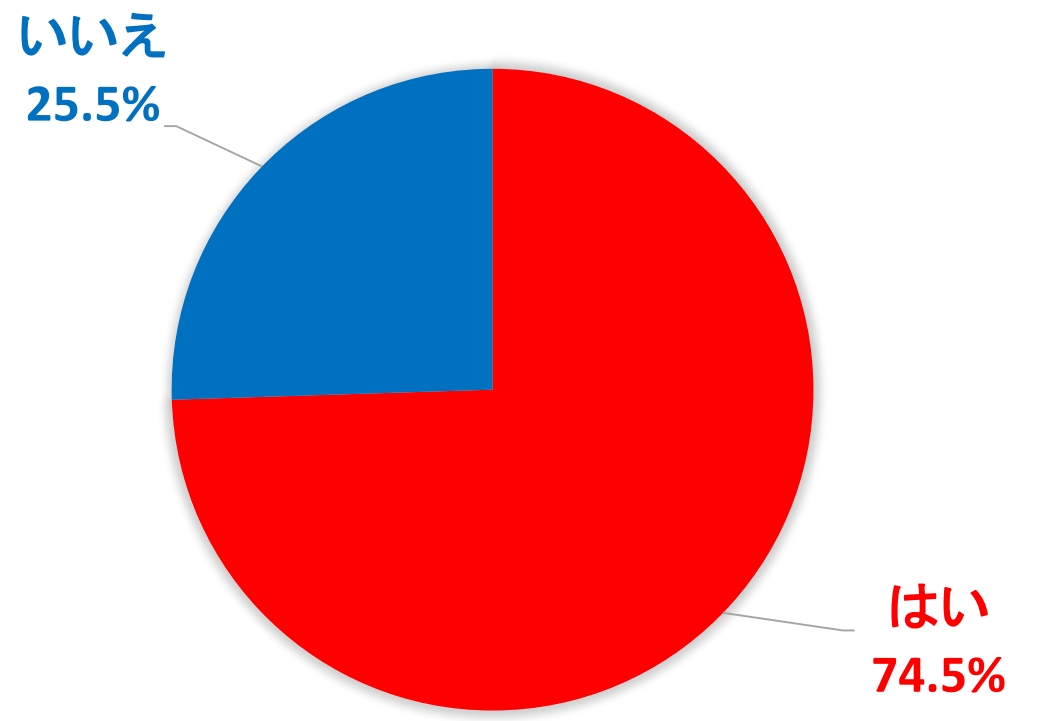
- 大学生の運動不足について （文献調査）
- 大学生のストレスについて （文献調査）

自分では健康だと思っていますか？



近畿大医誌第31巻1号
「大学生の健康意識と生活習慣」より

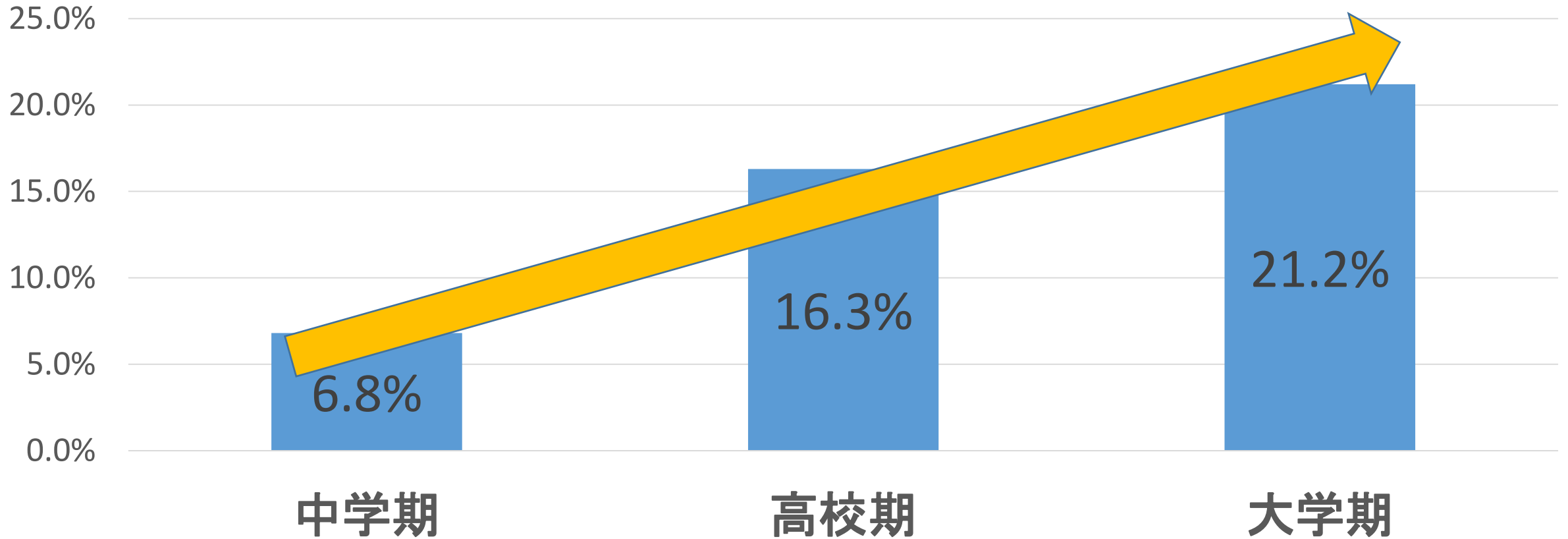
普段の生活で運動不足を実感していますか？



「マイナビ学生の窓口調べ」より

過去1年間に運動・スポーツをしなかったと回答した人は、学校期が進むごとに増加している

学校期別 運動・スポーツ非実施者



生活の変化

授業

生活環境

睡眠時間

運動習慣

食事

悩み

自分の事

友人関係

将来の
事

生活習慣の乱れ



精神的な健康の悪化



精神的に不安定な
時期である

孤立行動の増加 大学生生活の4タイプ

タイプ1
個人活動型

一人の娯楽活動、自主学習が多い

タイプ2
特徴無型

一週間の過ごし方に特徴がない

タイプ3
多活動型

自主学習・対人関係・課外活動いずれにも時間を多く費やしている

タイプ4
社交型

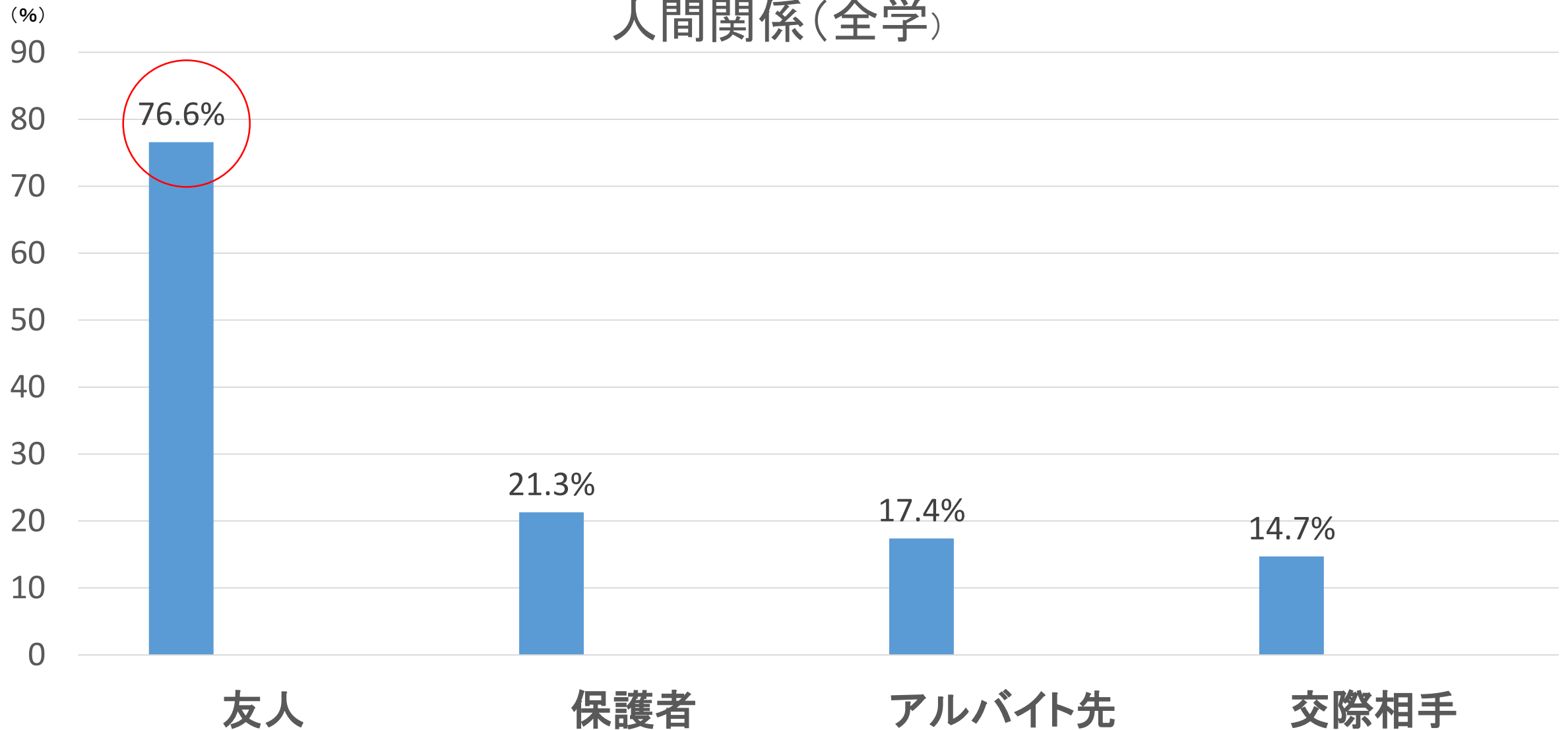
対人関係・課外活動が多い

67.8%

孤立行動

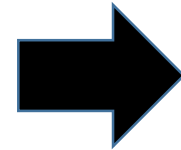
神奈川大学2017年度学生生活実態調査

人間関係(全学)



課題

- ・運動する機会がない
- ・運動不足
- ・悩みを抱えている



必要なこと

- ・手軽な参加
- ・交流機会の増加
- ・きっかけづくり

政策提言

**神奈川大学に
ゆるスポーツを！！
—健康経営の一環として—**

ゆるスポーツとは？

年齢・性別・運動神経に関わらず、だれもが楽しめる新スポーツ



ゆるスポーツを媒介とした学内交流の場

ゆるスポーツ



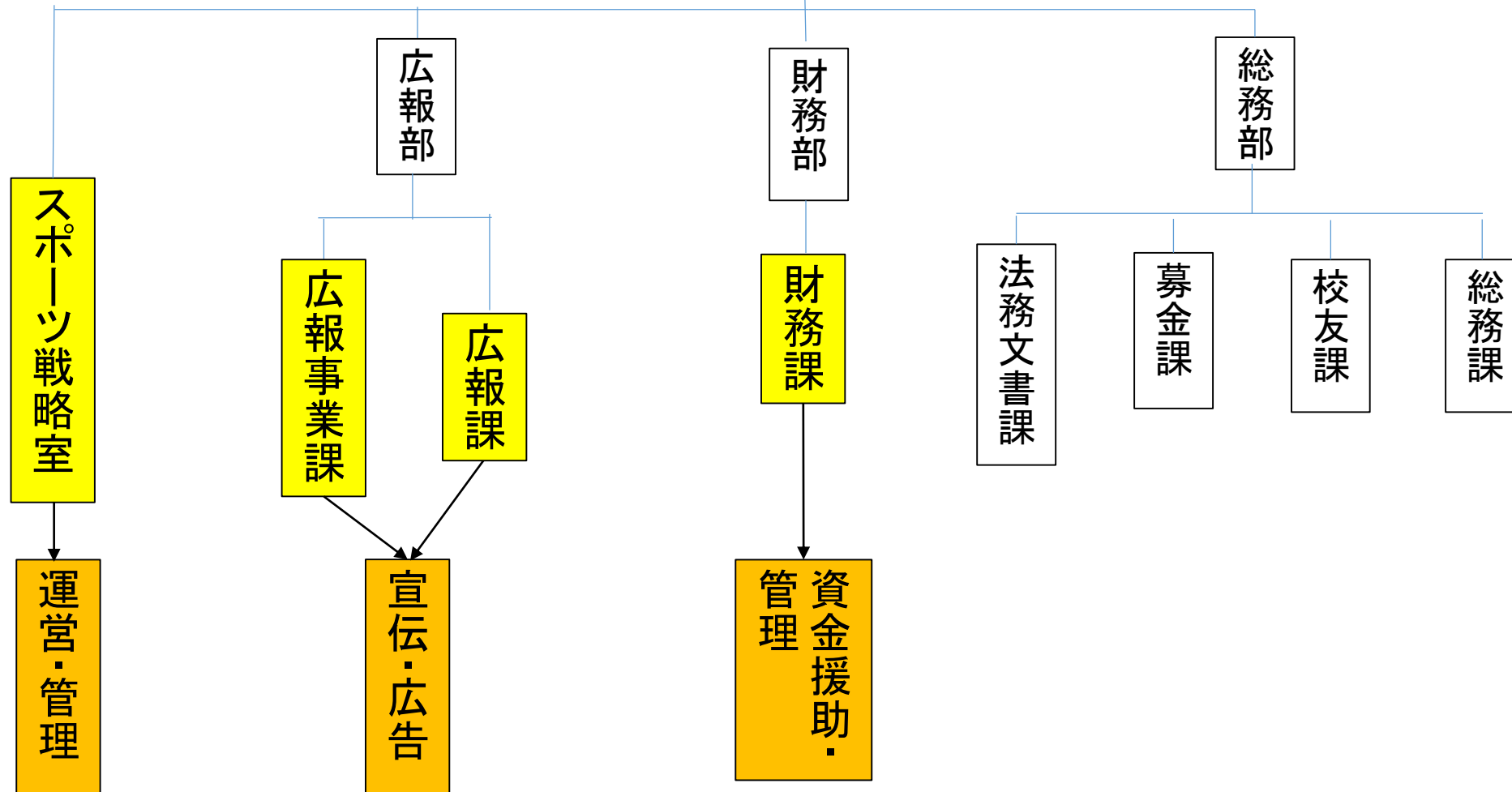
出会い・交流の場



ゆるコン

神奈川大学健康経営

ゆるスポ推進委員会



運営内容

- ① 宣伝方法
- ② 開催頻度
- ③ 参加手続き
- ④ 交流を促す工夫
- ⑤ マネジメント強化

① 宣伝の方法 (広報課)

ポスターやチラシの作成



HPの活用

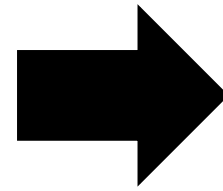


目のつく所での実施



目のつく所での実施

人通りの多い
場所で行う




UP!

興味
アピール
学内の雰囲気
一般の人への宣伝

②開催頻度

厚生労働省では、運動習慣者の定義を「週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している者」としている

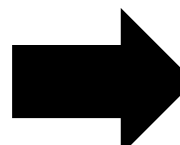
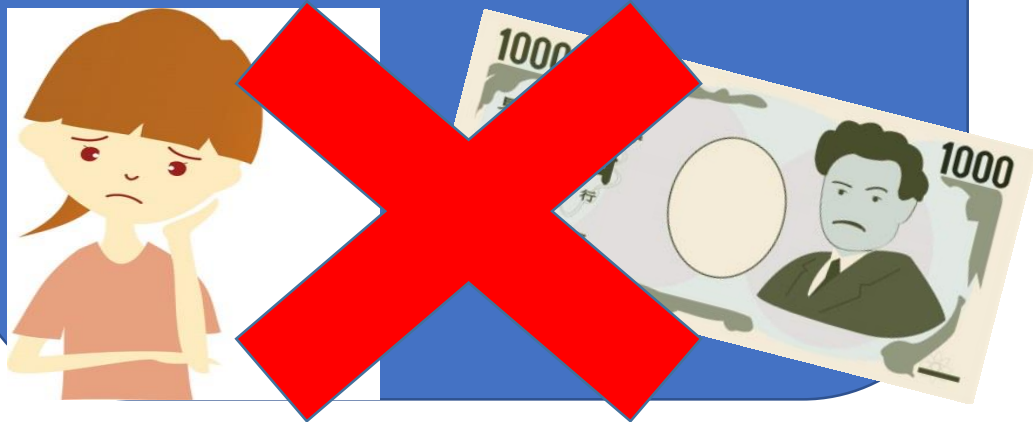
- ・週2回4限まで自由解放
- ・午前と午後で種目を変える



月	火	水	木	金
1限		午前		
2限				
3限		午後		
4限				

③参加手続き

手間のかかる登録
お金の支払い



登録やお金がかからない
ならやってみようかなあ～

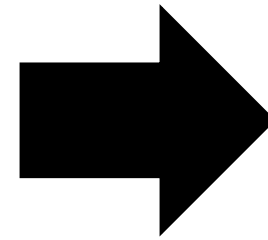
興味の向上

手軽な参加



④交流を促す工夫

学部、学科、学年がなるべく被らないようチーム編成を行う



枠を超えた交流に
繋がる



⑤ マネジメントの強化 ～PDCAサイクルで品質向上～

今後の課題

より学生同士の交流の場となるために

結果

- 例)
- ・参加人数が増えない
 - ・学部により偏りがある

次につなげる

一次効果

心身の健康

運動不足
解消

ストレス
解消

学生生活の充実

学部、学年
関係なく交流

コミュニケーション

二次効果

イメージ効果

大学の
アピール

ゆるスポの
宣伝

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」
- マイナビ学生の窓 学生の窓口編集部 2018年1月8日
gakumado.mynavi.jp/gmd/articles/52399
- 世界ゆるるスポーツ協会 <https://yurusports.com/about>

ご清聴ありがとうございました