

【背景】 定期的な身体運動は身体的にも精神的にもよい影響を及ぼすにもかかわらず、それに取り組む人は減少している。またそのことは、若者、とりわけ若い女性に顕著である。

【目的】 本研究の目的は、女子大学生の身体運動の行動と態度の実態を明らかにするとともに、身体運動の向上を目指したプログラムの効果について明らかにするものである。

【方法】 2009年に都内女子大学1年生68名を対象に、入学時(4月)と前期終了時(7月)において、定期的な身体運動の実施状況について、運動に対する自己効力感について、運動に関するステージ分類による運動行動についての調査を、また前期終了時に、プログラム開始前と開始後の変化についての主観的な自己評価の調査を行なった。分析対象は、入学時と前期終了時のデータが揃う60名である。身体運動の向上を目指したプログラムは、一般体育の時間を用い、身体運動についての講義、姿勢づくり、ストレッチング、ストレッチポールを用いたストレッチング、PNFストレッチング、心拍計をつけてのウォーキング、バランスボールによる運動、バランスボードによる運動、セルフマッサージから構成された週1回90分13週のものである。

【結果と考察】 定期的な身体運動を行なっている者は、入学時28.3%、前期終了時は65.0%であり、差が認められた($\chi^2=12.77$, $p<0.001$)。1週間の身体運動時間の平均は、

入学時は39.0分、前期終了時は103.7分であった($z=4.00$, $p<0.001$)。身体運動に対する自己効力感は、「まあまあできると思う」の水準であり、前期終了時にはそのことが明確なものとなっていた(表1)。入学時に、無関心期(いいえ、6ヶ月以内に始めようと考えていません)と関心期(いいえ、しかし6ヶ月以内に始めようと考えています)の者は、顕著に自己効力感が高まっていた(表3)。身体運動のステージは、入学時、前期終了時ともそれほど高くなかった(表2)。しかし、入学時に無関心期の者が前期終了時に関心期にまで高まっていることは明らかとなった(表3)。

【結論】 女子大学生は、入学時定期的な身体運動を行なっている者は少ない。しかし前期終了時には6割を超える者が行なっていた。週1回の身体運動を向上させるプログラムがそれに影響していることが、主観的な自己評価から示唆されたが、効果は限定的であり、あまり身体運動を行なっていない者への効果のみに留まっていた。自己効力感はそれなりに高いことから、身体運動の行動をさらに変容させる支援の工夫が必要と思われる。

(身体運動に関する健康教育に関心のある方の参加を希望します。)

連絡先：〒150-8938 東京都渋谷区広尾
4-3-1 聖心女子大学教育学研究室(植田)
sueda@u-sacred-heart.ac.jp

表1 身体運動に対する自己効力感

入学時	前期終了時	t	p*
2.8	3.0	3.08	0.003
(SD=0.7)	(SD=0.7)		

12項目からなる身体運動に対する自己効力感尺度(5件法)による。*対応のあるt検定による。

表2 身体運動のステージ

入学時	前期終了時	t	p*
2.5	2.5	0.09	0.931
(SD=1.0)	(SD=1.3)		

無関心期を1点、関心期を2点、準備期を3点、行動期を4点、維持期を5点とする。*対応のあるt検定による。

表3 入学時の身体運動のステージ毎の自己効力感とステージの変化

入学時のステージ(N)	自己効力感		z	p*	前期終了時ステージ	z	p*
	入学時	前期終了時					
1(無関心期)(11)	2.5	2.8	1.923	0.053	2.1	2.40	0.016
2(関心期)(19)	2.5	2.9	2.942	0.003	2.5	1.85	0.064
3(準備期)(23)	3.1	3.2	0.325	0.745	2.5	1.62	0.106
4(行動期)(4)	2.6	2.6	0.180	0.854	2.8	1.63	0.102
5(維持期)(3)	3.3	3.4	0.535	0.593	3.7	1.00	0.317

*Wilcoxonの符号付き順位検定による。