

## 健康観と体力観について（第1報）

## 大学生に関する成績から

中神 勝, 西田弘之, 竹本康史

(岐阜薬科大学教養科保健体育)

## Views on Health and Physical Fitness. I.

—The View Held by the College Students—

MASARU NAKAGAMI, HIROYUKI NISHIDA and YASUFUMI TAKEMOTO

*Health and Physical Education, Department of General Education,**Gifu College of Pharmacy*

(Received August 22, 1980)

The view of health and physical fitness held by the college students were investigated to seek the ways to promote their health and physical fitness. The subjects were 2228 freshmen and sophomores (1229 males and 999 females) from M and G university and M and K junior college in Tokai district.

The results suggest that a suitable guide is required to let the students notice "the better healthy" or "the reversed power" state rather than "the state free from disease" or "the state without inferiority". It is desired that the students will get the more advanced views on health and physical fitness. The more efficient and improved "health and physical education" needs to assist the students to get rigorous vitality.

健康, 体力に対する世界的追究の変移をみると, およそ第二次世界大戦, あるいはその後を3期に区分出来ると云われる。<sup>1)</sup>

1つは, 1940~50年代の疫学的な病気絶滅のための時代(無病追及時代), つぎに, 1960年代の肉体的良好状態追及の時代(体力追及時代) 3つ目が, 1970年代以降の精神的, 社会的良好状態追及の時代(社会的健康時代)の3区分である。

さらに, 現代(1980年代)は第4の時代である。この第4の時代は, 社会的健康と他国への奉仕による, 国際的健康(平和)追及時代へと前進すべく, 地固めの時代に入りつつあると云うことができる。

このような趨勢の現在, あらためて「健康とは」「体力とは」について問うことが果たしてどれだけの意味をもつか, との疑問を投げかける向きもあるかも知れない。

しかしながら, 現実には, いわゆる半健康体なる者の増加が見られたり, 健康に対する価値感が, 従来の「病気のない状態」から一歩進み, 「精神, 身体ともに活力に富んだ状態」と積極的な考え方に变化して来ていることなどを考え併せると, 改めて, 人々に対し, 学生に対して, 健康や体力に対するより高い自覚と認識を期待することが必要である。

著者らは, 「健康」「体力」の何れの面においても「適応能力」「順応性」の豊かさ, 「余裕力の巾, 深さ」をもって理想と考えている。そしてこのことが, WHOの健康の定義で述べられている「より良好なる状態」の真の意

味であるとの認識を持っている。<sup>2)</sup>

果たして、一口に健康なる学生は、「健康」「体力」に対して、どのような意識を持っているか。さらに、その実態から、より高い「健康観」「体力観」を持つためには、どのような事柄が考えられるかを追求してみた。

## 調査方法

### I 対象

昭和54年、55年度とも東海地区に存在するM、G大学およびM、K短期大学学生を対象とした。その内訳は、昭和54年度は、1、2回生1,401名(男731,女670)で、昭和55年度は1回生827名(男498,女329)であり、合計2,228名(男1,229,女999)である。

### II 内容・方法

1) WHOの健康の定義で触れられている「身体的健康」「精神的健康」そして、「社会的健康」とは、具体的にどのような状態あるいは状況を云っているのか?の問いに対する応答を整理集計した。なお、整理にあたっては、極力、学生の表現(応答内容)に忠実に従った。

2) 昭和55年度の調査の場合は、「健康とは」「体力とは」具体的にどのような状態あるいは状況を云うのか?に対する応答を学生の表現に忠実に整理した。

なお調査は、両年度とも5月上旬、制限時間30分以内と云う条件下で実施した。もちろん、1回生に対しては事前に関連講義はしていない。

また、昭和55年度においては、健康、体力、運動能力の自己評価も併せ実施した。

### 成績および考察

#### I 健康、体力、運動能力に対する自己評価

健康、体力、運動能力のそれぞれに関して、予め、i) 自信あり、ii) 普通、iii) 自信なしの3段階の評価欄を設定し、回答を求めた。

##### 1) 性別

健康、体力、運動能力のいずれに対しても、普通と評価するものが非常に多く(例・健康に関して男68.4%、女74.5%)、自信ありとするものがあまりにも少ない。ことに、女子においては体力で1.8%、運動能力で1.5%の学生が自信を有しているのみである。

##### 2) 項目別

a) 健康、b) 体力、c) 運動能力のそれぞれについて比較した。まず、a) 健康に関しては、自信を有するものが比較的多い(男17.2%、女10.0%)が、b) 体力、c) 運動能力に関しては非常に少ない。女子にあっては、b) 体力で1.8%、c) 運動能力では、わずか1.5%である。

我々は、単に、「風邪にかからない」「下痢をしない」など「病気にかかっていない」から健康である。から一歩進み、よりよい状態、「旺盛なる活力を有すること」「余裕力を有すること」などへの意識の転換、すなわち、防衛体力的な発想に加え、行動体力的な積極的な健康観、体力観を保持したいものである。(表I参照)

表Ⅰ 健康, 体力, 運動能力に対する自己評価

項目	性	区分		
		自信あり	普通	自信なし
健康に関して	男	86 (17.2)	344 (68.9)	69 (13.8)
	女	33 (10.0)	245 (74.5)	51 (15.5)
体力に関して	男	44 (8.8)	297 (59.5)	158 (31.7)
	女	6 (1.8)	223 (67.8)	100 (30.4)
運動能力に関して	男	55 (11.0)	327 (65.5)	117 (23.4)
	女	5 (1.5)	191 (58.1)	133 (40.4)

注) 対象人員男=499名, 女=329名

( )内は該当者率をしめす。

## Ⅱ 健康に対する意識

健康とはなにか, その国, その時代によって, 内容に相当な違いがある。これを各国の語原から一口で云うならば, 英語では完全を, ドイツ語では外傷の治癒を, フランス語では正気(狂っていない), 漢字では安全を, 日本語では生々発展などと, かなり違った語原より生じている。これを, 統一的に定義したのが1946年の世界保健機関(WHO)の保健大憲章における健康の定義である。すなわち, 「健康とは, 肉体的, 精神的ならびに, 社会的に, 完全に良好なる存在状態であって, たんに病気や虚弱がない<sup>3)</sup>というに止まらない」である。

大学生と云う立場は, それを正確に知り或いは理解しているいないは別として, 既に殆んどのものがこの問題については触れているはずである。

そこで, 以下, 2つの方法でもって, その実態を知ろうとした。

1) WHOの健康の定義のなかで触れられている, 「身体的」「精神的」および「社会的」な健康とは, どのような状態を云うのか。

上記のように, 予め, 3つの健康に分け, これに対し, 出来るだけ多く自由に応答記述させた。

### i) 応答記述項目数

まず, 性別にみると, 男女とも, 身体的健康についての記述がもっとも多く, 社会的健康に対する記述がもっとも少ない。

そこで, 学年をも考慮し, すこし詳しくみると, 身体的健康については, 男子1回生1.8項目, 2回生2.2項目, 女子1回生1.9項目, 2回生1.8項目である。精神的健康については, 男子1回生1.4項目, 2回生1.7項目, 女子1回生1.6項目, 2回生1.5項目である。また, 社会的健康については, 男子1回生1.6項目, 2回生1.6項目, 女子1回生1.3項目, 2回生1.2項目である。

なお, 体格, 体力の優劣および入学時状況別(現後, 浪人)と応答記述数との間には, とくに注目すべき相違点はなかった。

### ii) 応答内容

応答内容を性別, 学年別に分析, 整理した。その結果, 一般的に, 性別では男子に, 学年別では2回生に応答内容での類似性が大である。項目別では, 身的的健康と, 精神的健康において類似した応答が多いが, 社会的健康における応答は非常に多様的である。この点, 応答に窮しているとも云えよう。以下, 図表Ⅰによって, 詳しく見よう。

健康に関する意識について

図表I

健康に関する意識について			(男子)			(女子)				
(%)	7回生	応答内容	2回生	10	30	1回生	応答内容	2回生	10	30
	239 (24.1)	疾病蔓延のおおむね予防がなされていない	55 (21.5)			184 (34.6)	疾病蔓延のおおむね予防がなされていない	149 (27.1)		
	173 (17.4)	食事摂取量の理解が不十分で規則的ではない	48 (18.8)			70 (13.9)	食事摂取量の理解が不十分で規則的ではない	102 (18.5)		
	139 (14.0)	体格・体力とも異常がない	32 (12.5)			48 (9.5)	体格・体力とも異常がない	50 (9.1)		
	31 (3.1)	抵抗力に富み回復力がある	18 (7.0)			17 (3.4)	抵抗力に富み回復力がある	35 (6.4)		
55.5%	63 (6.3)	日常生活で行って何一つ不自由な感がない	8 (3.1)			14 (2.8)	日常生活で行って何一つ不自由な感がない	37 (6.7)		54.7
74.4%	17 (1.7)	体力があまり少な無理でもどかもしない	29 (11.3)			11 (2.2)	体力があまり少な無理でもどかもしない	11 (2.0)		80.9
	21 (2.1)	運動の楽しさを知り毎日運動する	15 (5.9)			18 (3.6)	運動の楽しさを知り毎日運動する	22 (4.0)		
	28 (2.8)	適度な運動が一つ不自由なく出来る	4 (1.6)			11 (2.2)	適度な運動が一つ不自由なく出来る	17 (3.1)		
	12 (1.2)	自己の身体を自由にコントロールが出来る	12 (4.7)			15 (3.0)	自己の身体を自由にコントロールが出来る	11 (2.0)		
	15 (1.5)	生活の活動量快適に過ごすことが出来る	2 (0.8)			9 (1.8)	生活の活動量快適に過ごすことが出来る	11 (2.0)		
	217 (21.9)	悩みを以てして精神的障害に悩まされていない	44 (22.3)			112 (21.5)	悩みを以てして精神的障害に悩まされていない	123 (22.3)		
	109 (11.0)	明朗・快活で心が豊かである	35 (17.8)			35 (8.6)	明朗・快活で心が豊かである	39 (8.6)		
	59 (7.6)	自己認識の健全な発達状態に不安を感じない	14 (7.1)			9 (2.2)	自己認識の健全な発達状態に不安を感じない	17 (3.8)		
	61 (7.8)	努力を怠らし集中力が散らさる	6 (3.0)			3 (0.7)	努力を怠らし集中力が散らさる	15 (3.3)		
49.7	52 (6.7)	生活リズムが乱れ生活習慣が不規則である	25 (12.7)			20 (4.9)	生活リズムが乱れ生活習慣が不規則である	35 (7.8)		43.9
76.2	26 (3.3)	より良い生活状態を目指して行動する	14 (7.1)			8 (2.0)	より良い生活状態を目指して行動する	10 (2.2)		71.2
	26 (3.3)	心に不安を感じることが多い	6 (3.0)			18 (4.4)	心に不安を感じることが多い	6 (1.3)		
	16 (2.1)	物事の良否を正しく判断できる	7 (3.6)			13 (3.2)	物事に正しく判断できる	8 (1.8)		
	15 (1.9)	規則正しい生活が出来ない	1 (0.5)			11 (2.7)	規則正しい生活が出来ない	32 (7.1)		
	12 (1.5)	情緒的・精神的に安定している	1 (0.5)			23 (5.7)	情緒的・精神的に安定している	36 (8.0)		
	186 (20.8)	家族を以てして友人との関係に恵まれている	35 (18.4)			26 (7.4)	家族を以てして友人との関係に恵まれている	43 (10.6)		
	77 (8.6)	社会的環境に恵まれ居ることに満足している	9 (4.7)			13 (3.7)	社会的環境に恵まれ居ることに満足している	43 (10.6)		
	40 (4.5)	公共の場における礼儀作法が守られている	10 (5.3)			37 (10.5)	公共の場における礼儀作法が守られている	8 (2.0)		
	40 (4.5)	協調性に富む	9 (4.7)			14 (4.0)	協調性に富む	44 (10.8)		
33.9	26 (2.9)	経済的に安定した生活基盤を築いている	7 (3.7)			8 (2.3)	経済的に安定した生活基盤を築いている	17 (4.2)		32.0
	14 (1.6)	他人の立場に立って物事を考えることが出来る	18 (9.5)			18 (5.1)	他人の立場に立って物事を考えることが出来る	11 (2.7)		
49.7	11 (1.2)	社会的規範に従って社会生活を送ることが出来る	17 (8.9)			10 (2.8)	社会的規範に従って社会生活を送ることが出来る	43 (10.6)		63.8
	14 (1.6)	良識に富み礼儀正しく行動できる	13 (6.8)			8 (2.3)	良識に富み礼儀正しく行動できる	22 (6.4)		
	25 (2.8)	他人に迷惑をかける	2 (1.1)			9 (2.5)	他人に迷惑をかける	11 (2.7)		
	11 (1.2)	社会への貢献度	4 (2.1)			3 (0.8)	社会への貢献度	17 (4.2)		

注) A Bは全回答のうち上位10応答内容が占める割合(%) Bは全回答のうち上位10応答内容が占める割合(%)

a) 身体的健康：図表でも明らかなように、「疾病、虚弱および疲労がない」がもっとも多く、性別では女子に、学年別では1回生に多い。他は図表がしめすごとくである。

b) 精神的健康：もっとも多いのは「悩み、ストレスなど精神的障害、欠陥がない」である。男女とも1回生に多くみられる。他は図表がしめすごとくであり、学年を問わず、男子に「明朗、快活で心が豊かである」が、女子に「情緒的、精神的に安定している」が多い。

c) 社会的健康：a), b)とは異なり大変多様である。男子では「家族をはじめ友人など人的環境に恵まれている」が1, 2回生とも、もっとも多いが、女子では、1回生は「環境が健康的である」が、2回生は「協調性に富む」が、もっとも多い。なお、この項においては、性差よりも、学年に依り異なった応答の傾向がみられ、男子においては「他人の立場に立って物事を考える思いやりがある」が、また男女共通して「社会の規則に従い社会人としての責任を果たすことができる」が2回生に多いのが特徴と云える。

2) 「健康」とは、具体的にどのような状態を指すか？できるだけ多く、自由に記述せよ。の問いに対する応答を整理した。

#### i) 応答記述項目数

記述項目数は男子3.63項目、女子2.76項目で男子が多い。そこで、これら応答のすべてを、以下、4つの領域に整理した。すなわち、「身体的健康」「精神的健康」「社会的健康」および、これらのいずれに属するか判断に苦しむ、いわば「複合的健康」である。

その結果、もっとも多かったのは複合的健康で、男子が1.69項目（応答項目数全体の46.6%……以下同じ）、女子が1.53項目（55.6%）である。ついで、男子においては精神的健康（0.99項目……27.2%）、身体的健康（0.79項目……21.7%）の順で、社会的健康が0.16項目（4.5%）でもっとも少ない。女子においては身体的健康（0.56項目……20.4%）、精神的健康（0.50項目……18.1%）の順で、男子同様、社会的健康が0.16項目（5.8%）でもっと少ない。

#### ii) 応答内容

i)で述べた4つの領域ごとにみた。身体的健康：もっとも多いのは「病気でない」であり、男子では45.9%、女子では53.0%である。精神的健康：ずい分多様であるが、「悩みがない」が、男子では19.9%、女子では23.5%でもっとも多い。社会的健康：「他人とうまくつきあえる」がもっとも多く男子では54.3%、女子では69.2%である。応答項目が少ないだけに集中的である。つぎに、複合的健康では：男女とも「快食・快眠・快便」がもっとも多く、男子は49.8%、女子は41.0%を占めている。そこで、これらすべての応答内容を「異常がない」、「正常である」に代表される防衛的な消極的なものと、「動き」、「働き」、「行動する」に代表される行動的な積極的なものに分類した。その結果、全般的に消極的と思われるものが多く、男子52.7%、女子75.9%である。領域別では、身体的健康と複合的健康に多い。

### Ⅲ 体力に対する意識

体力とは何か、あるいはその構成要素は何か、などについては既に種々述べられているので、ここではその詳細については触れないが、要するに体力という概念は、個人により、国によって多少把握のされかたが異なっている。がしかし、根本的には同じである。すなわち、活動的で、健康で、長生きすることができるようなからだの能力、あるいは人間のあらゆる能力を体力と考えてよいであろう。

体力とは？の問いに対する学生の応答を、便宜的に「身体的要素」「精神的要素」および、これらのいずれとも判断困難な「複合的要素」の3つの領域に分類整理した。

i) 応答記述項目数

まず全体では，男子2.09項目，女子1.57項目で男子が多い。

3つの領域別では，身体的要素がもっとも多く，男子1.35項目，女子1.02項目で，応答記述数全体の中の，男女とも64.9%を占める。ついで，複合的要素，精神的要素の順である。

ii) 応答内容

応答の具体的内容を各領域ごとにみると，つぎのごとくである。

a) 身体的要素：男子では「持久力がある」が15.4%で，女子では「運動を長時間持続できる」が19.3%でもっとも多い。

b) 精神的要素：男子では「根性がある」，「精神力がある」がともに18.6%で，女子では「忍耐力がある」が40.0%でもっとも多い。

c) 複合的要素：男子では「疲労の回復が早い」が30.4%で，女子でも「疲労の回復が早い」がもっとも多く34.4%である。

これら応答の内容を，例えば「激しい運動ができる」「運動を長時間持続できる」に代表される行動的な力と，「精神力がある」「忍耐力がある」に代表される防衛的な力に分類した。その結果，全般的には男女とも行動体的内容のものが多く(約69%)。要素別では，身体的要素では行動体的内容が多く，精神的，複合的要素では防衛体的内容が多い。

まとめ

1. 健康，体力および運動能力の客観的評価の実態との関連が大変強い問題ではあるが，これらの自己評価で「自信あり」とするものがあまりにも少ない。大学学令期はあらゆる面で充実発達の至適時期にあたる。この意味から，より良好なる実態と，自信を期待したい。

2. 健康とは？に対する応答をみると，頭に浮かぶイメージの殆んどは，身体的健康，精神的健康に関すると思われるもので，社会的健康に関わると思われるものは少ない。健康の具体的状態としては「異常がない」に代表される防衛的な消極的なものが多く(男52.7%，女75.9%)。

3. 体力とは？に対する応答をみると，構成要素としては身体的要素をあげるものが非常に多く(応答数全体の男女とも64.9%)，精神的要素をあげるものは少ない。これは，体力と云うイメージに対する一般的傾向でもあろう。体力の具体的状態としては「運動を長時間持続出来る」に代表される行動体的内容が多い(約69%)。

健康，体力，運動能力のいずれにおいても，生物としての生命維持は勿論のこと，日常生活に必要な能力，状態の獲得に留まることなく，我々の目標は「余裕力の確保」にある。この観点から，つねに「より良好なる状態」を目指した高い健康観，体力観を持った学生がさらに1人でも多く出現することを期待したい。今回の報告が若干なりとも学生の健康や体力に対する意識の高揚に資することができれば幸いである。

本報告の一部は，日本体育学会第30回大会(1979，金沢)にて発表した。

参考文献

- 1) 藤森聞一，飯塚鉄雄：健康増進と科学 不昧堂，1978.
- 2) 中神 勝，西田弘之，竹本康史ら：大学生の生活，健康の実態とその保持，増進に関する保健体育学的研究——健康観について——日本体育学会第30回記念大会号，1979，p444.
- 3) 宮田尚之：新健康論，開隆堂，1963.