

# 大学生におけるスポーツグループへの参加と主観的健康観、健康行動との関連

Relationships between the Participation in Sports Groups, Self-perceived Health and Health behaviors among Japanese University Students

北村 裕美<sup>\*</sup>、藤塚 千秋<sup>†</sup>  
Hiromi Kitamura, Chiaki Fujitsuka

本研究の目的は、大学生におけるスポーツグループへの参加と主観的健康観、健康行動との関連を検討することであった。男性ではスポーツグループへ参加している群で健康不安が少なく、睡眠、食事、身体活動、ストレス解消を心がけていた。また、スポーツグループへ参加している群は健康行動スコアが有意に高かった。以上のことから、スポーツグループへの参加は健康行動の促進につながる可能性が示唆された。

キーワード：スポーツグループ、主観的健康観、健康行動、健康不安、社会的ネットワーク

## I. 緒言

日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは生活習慣病とされる。この生活習慣病の発症を予防・改善する有効な手段として、運動・スポーツなどの身体活動は広く認められている。生涯を通じてスポーツに親しむことは、個人がその効果を得られるだけでなく、わが国の健康寿命の延伸にも貢献すると期待されている。

近年人々の健康は、個人の生物学的要因だけでなく、個人の行動や家族、職場環境など個人を取り巻く環境のような社会的決定要因による影響を受けており、個人を取り巻く人とのつながり（社会的ネットワーク）が豊かな人ほど、健康で長寿である可能性が明らかになってきた<sup>1)</sup>。高齢者の社会活動への参加状況をみると、参加したことがある割合は増加傾向にあり、参加している社会活動では、体操、歩こう会、ゲートボールなどの健康・スポーツサークルが33.7%で最も多い<sup>9)</sup>。また先行研究において、スポーツグループへの参加は高齢者の健康を向上させることも示唆されている<sup>3)</sup>。

若年者は中高年者に比べて病気やけが等で自覚症状のある者（有訴者）の割合は低く<sup>5)</sup>、健康

<sup>\*</sup>流通科学大学人間社会学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町3-1

<sup>†</sup>熊本学園大学 准教授、〒862-8680 熊本県熊本市中央区大江2丁目5-1

によい行動（健康行動）を行う動機に乏しいと指摘されている。実際に、若年者のスポーツ実施率は高齢者と比べて低く、朝食欠食率は高い<sup>6,8)</sup>。大学生においても同様の傾向を示すことが報告されている<sup>12)</sup>。一方、大学生におけるクラブやサークル活動、ボランティアなどの課外活動への参加率は 63.0%で減少傾向にあるが、体育会とスポーツ・レクリエーション活動のようなスポーツグループへの参加率は 49.0%で最も多い<sup>11)</sup>。また、大学生が課外活動に参加する目的の 1 位は、「友人を得る (41.6%)」であり<sup>11)</sup>、大学生は課外活動を社会的ネットワークの形成の場として活用していることがうかがえる。しかしながら、大学生におけるスポーツグループへの参加が健康アウトカムに対して高齢者と同様の影響があるかは不明である。

そこで本研究では、日本人大学生を対象としてスポーツグループへの参加と主観的健康観や健康行動との関連を明らかにすることを目的とした。

## Ⅱ. 方法

対象者：大学生 270 名（男性  $n=168$ 、女性  $n=102$ ）からデータを収集した。対象者は 18 歳から 23 歳で、平均 19.7 歳であった。この研究は、流通科学大学倫理委員会および熊本学園大学倫理委員会による承認を得て実施された。

調査：自記式質問紙による調査は、2018 年 10 月から 11 月に実施された。対象者には、性別、年齢、主観的健康観、健康不安、健康行動（運動、食事、睡眠、飲酒、喫煙、歯磨き、体重管理の習慣など 10 項目）について回答を求めた。健康行動に関する設問の回答をもとに、「全くそう思わない；1 点」から「とてもそう思う；4 点」で得点化し、その合計点を健康行動スコア（HB スコア）として算出した。

データ分析：データの評価は、スポーツグループへの参加（体育会、あるいは運動系サークルに所属している；PS 群）を目的変数とし、主観的健康観や健康不安、健康行動をクロス集計した後、カイ二乗検定を用いて実施した。次に、性別×2 群間と健康行動スコアの比較は 2 元配置分散分析を用いて行い、post-hoc 検定には Tukey 法を使用した。すべての分析において、 $p<0.05$  は統計的有意とした。分析には SPSS Statistics 26.0（IBM 社）を使用した。

## Ⅲ. 結果

スポーツグループに参加している割合は、男性では 43.5%、女性では 36.3%で、男性の方がその割合が高かった。

カイ二乗検定の結果、男性において、スポーツグループへの参加と主観的健康観との間に有意な関連はみられなかったが、健康不安との間には有意な関連がみられた ( $p=0.002$ )。体育会、あるいは運動系サークルに所属していない（NSP）群では、PS 群よりも健康不安（とてもそう思う、まあそう思う）の割合が高かった。女性では、スポーツグループへの参加と主観的健康観、健康

Table 1. Basic attributes

Group	Male			Female		
	PS (n=73)	NPS (n=95)	<i>p</i> value	PS (n=37)	NPS (n=65)	<i>p</i> value
Self-perceived health			0.167			0.909
Very healthy	21(28.8%)	15(15.8%)		9(24.3%)	12(18.8%)	
Slightly healthy	41(56.2%)	56(58.9%)		24(64.9%)	43(67.2%)	
Slightly unhealthy	8(11.0%)	14(14.7%)		3(8.1%)	6(9.4%)	
Very unhealthy	0(0.0%)	2(2.1%)		0(0.0%)	1(1.6%)	
Neither	3(4.1%)	8(8.4%)		1(2.7%)	2(3.1%)	
Health concern			0.002			0.593
Strongly agree	3(4.1%)	8(8.5%)		1(2.7%)	3(4.7%)	
Agree a little	19(26.0%)	30(31.9%)		15(40.5%)	32(50.0%)	
Disagree a little	24(32.9%)	36(38.3%)		12(32.4%)	17(26.6%)	
Strongly disagree	26(35.6%)	11(11.7%)		8(21.6%)	8(21.6%)	
Neither	1(1.4%)	9(9.6%)		1(2.7%)	4(6.3%)	

不安との間に有意な関連は認められなかった (Table 1)。

また各健康行動との関連について、男性ではスポーツグループへの参加と睡眠、食事、スポーツ実施、ストレス対処との間に有意な関連がみられ、女性ではスポーツグループへの参加とスポーツ実施のみ有意な関連がみられた。一方、男女ともに、スポーツグループへの参加と健康診断の受診、健康情報の取得、飲酒、喫煙、歯磨き、体重計測との間に有意な関連はみられなかった (Table 2)。

健康行動に関する各項目の回答結果をもとに算出した HB スコアを用いて、スポーツグループへの参加の比較分析を行った。その結果、交互作用は認められず、スポーツグループへの参加に有意な主効果がみられた。すなわち、PS 群は NPS 群よりも有意に高いスコアを示した ( $p=0.018$ 、Table 3)。

#### IV. 考察

本研究では、日本人大学生のスポーツグループへの参加状況を把握し、主観的健康観や健康行動との関連を検証した。

スポーツグループへの参加は、個人の持つネットワークの密度と多様さを規定する社会的ネットワークの指標とされている。個人が多様なネットワークを持つことは健康行動のための具体的な情報や資源を得ることにつながり、健康に肯定的な影響を与えと考えられている。スポーツグループへの参加率は男性 43.5%、女性 36.3%であった。男性が女性よりも身体活動グループへの参加率が高いという、これまでの研究を支持する結果であった<sup>2)</sup>。高齢者を対象とした先行研究<sup>3)</sup>の結果 (男性 21.7%、女性 23.9%) と比較すると男女ともに高かったが、私立大学生を対象に行った先行研究<sup>12)</sup>の結果 (男性 57.7%、女性 42.0%) と比較すると低かった。本研究対象者は一般的な大学生よりもスポーツグループを介した社会的ネットワークが乏しい者が多かったと考えられる。

Table 2. Participation in sports organizations and healthy behavior

Group	Male		<i>p</i> value	Female		<i>p</i> value
	PS (n=73)	NPS (n=95)		PS (n=37)	NPS (n=65)	
Sleep well			0.007			0.870
Agree	59(81.9%)	57(62.6%)		28(75.7%)	46(74.2%)	
Disagree	13(18.1%)	34(37.4%)		9(24.3%)	16(25.8%)	
Diet			0.003			0.091
Agree	59(81.9%)	57(60.6%)		24(66.7%)	32(49.2%)	
Disagree	13(18.1%)	37(39.4%)		12(33.3%)	33(50.8%)	
Undergo a regular health checkup			0.118			0.672
Agree	9(15.3%)	22(26.2%)		5(15.2%)	11(18.6%)	
Disagree	50(84.7%)	62(73.8%)		28(84.8%)	48(81.4%)	
Increase health information and knowledge			0.987			0.508
Agree	27(41.5%)	35(41.7%)		14(45.2%)	22(37.9%)	
Disagree	38(58.5%)	49(58.3%)		17(54.8%)	36(62.1%)	
Do sports			<0.000			<0.000
Agree	65(92.9%)	43(47.8%)		34(94.4%)	23(37.1%)	
Disagree	5(7.1%)	47(52.2%)		2(5.6%)	39(62.9%)	
Save drinking			0.285			0.501
Agree	47(68.1%)	63(75.9%)		24(66.7%)	41(73.2%)	
Disagree	22(31.9%)	20(24.1%)		12(33.3%)	15(26.8%)	
Save smoking			0.178			0.336
Agree	50(76.9%)	76(85.4%)		29(85.3%)	55(91.7%)	
Disagree	15(23.1%)	13(14.6%)		5(14.7%)	5(8.3%)	
Brush your teeth			0.961			0.677
Agree	64(92.8%)	87(92.6%)		35(97.2%)	63(98.4%)	
Disagree	5(7.2%)	7(7.4%)		1(2.8%)	1(1.6%)	
Measure body weight			0.482			0.17
Agree	24(38.7%)	40(44.4%)		28(77.8%)	40(64.5%)	
Disagree	38(61.3%)	50(55.6%)		8(22.2%)	22(35.5%)	
Don't accumulate stress			0.040			0.340
Agree	44(68.8%)	47(52.2%)		17(54.8%)	36(67.9%)	
Disagree	20(31.3%)	43(47.8%)		14(45.2%)	17(32.1%)	

Table 3. Association between participation in sports organizations and health behavior

Group	Male		Female		<i>p</i> value
	PS (n=73)	NPS (n=95)	PS (n=37)	NPS (n=65)	
HB score (pt)	26.6±5.0	25.3±6.5	27.5±5.5	25.3±4.3	group; p=0.018

Data indicates the mean±SD.

自らの健康状態を評価した主観的健康観は客観的な健康指標と密接に関連することから、先行研究で健康アウトカムの一つとして用いられている<sup>7)</sup>。高齢者において主観的な健康状態が「良い」人は、社会活動への参加率が高いことが報告されている<sup>10)</sup>。本研究では、男女ともにPS群の方がNPS群よりも「とても健康」と回答した割合が高かったものの、スポーツグループへの参加と主観的健康観との間に有意な関連はみられなかった(Table 1)。高齢者を対象とした先行研究では主観的健康観や抑うつ傾向、フレイルといった症状を健康アウトカムとして、対象者はそれらの症状のある者が一定の割合で含まれていた<sup>13)</sup>。しかし、本研究では健康ではないと回答した者はほとんどいなかったため、先行研究を支持する結果が得られなかったものと思われる。

健康不安については、男性のみでスポーツグループへの参加との有意な関連がみられた(Table 1)。スポーツグループへの参加をしていないNPS群では健康に不安があると回答した割合が高かった。20~80代を対象とした健康意識に関する調査によると<sup>4)</sup>、61.1%の人が健康に関して何らかの不安があると回答し、「体力が衰えてきた」を理由にあげた人の割合が49.6%で最も多かった。しかしながら、本対象者においては体力の衰えよりも精神的に疲れることを理由にあげる割合が高かった(データ未掲載)。疎な社会的ネットワーク、すなわち「弱いつながり」が精神的負担の増大に影響している可能性が推察された。

個人の健康づくりは、適正な栄養素の摂取、適度な運動、ストレス低減、十分な睡眠、禁煙、適度な飲酒などの望ましい生活習慣を継続することによって可能となる。健康づくりのための望ましい生活習慣の実施状況を表す健康行動スコアはNPS群よりもPS群が有意な高値を示した(Table 3)。したがって、スポーツグループへの参加は単にスポーツ実施の機会というだけでなく、社会的ネットワークの形成を介して健康行動を促進する可能性が示唆された。性別、健康行動の要素別にみると、男性では、スポーツグループへの参加と睡眠、食事、スポーツ実施、ストレス対処との間に有意な関連がみられた(Table 2)。このことから、男性大学生では社会的ネットワークが健康の三要素である栄養、運動、休養に関する健康行動を促進する可能性が示唆された。一方、女性では、スポーツグループへの参加とスポーツ実施との間にのみ有意な関連がみられた(Table 2)。大学生が課外活動に参加する目的は、男性では「スポーツ技術の向上、競技へ参加する」、女性では「学生生活を楽しむ」が最も多く、性別による違いが確認されている<sup>11)</sup>。また男性は「医師などの勧めがあつて」という自身に関する出来事・結果をきっかけに健康を意識し、「対処」するのに対し、女性は、「家族や友人が病気をしたので」という自身以外の外的情報をきっかけに健康を意識し、「予防」する特徴が指摘されている<sup>4)</sup>。本研究ではスポーツグループへの参加目的を尋ねておらず、それを明らかにすることはできないが、女性においてスポーツ以外の健康行動の要素との間に関連がみられなかった理由は、性別による参加目的の違いが関係している可能性が考えられる。

本研究結果より、大学生におけるスポーツグループへの参加と健康行動との関連が明らかとな

り、また健康行動には性差がある可能性が示唆された。大学生に対してスポーツグループへの参加を促すことが、特に男性における健康行動の促進に効果的な手段となりうると考えられる。大学における課外活動を社会的ネットワークの拠点として活用することが、大学生の健康を支援するために鍵となるだろう。

## V. まとめ

大学生におけるスポーツグループへの参加は、主観的健康観には影響しないが、健康行動の促進につながる可能性が示唆された。

## 謝辞

本研究は 2018 年度流通科学大学特別研究費の助成を受けて実施された。

## 引用文献

- 1) R.Sakurai, H.Kawai, H.Suzuki, H.K, Y.Watanabe, H.Hirano, K.Ihara, S.Obuchi, Y.Fujiwara:“Poor social network, not living alone, is associated with incidence of adverse health outcomes in older adults”, *Journal of the American Medical Directors Association*, 20 (2019) 1483-1443.
- 2) S.G.Trost, N.Owen, A.E.Bauman, J.F.Sallis, W.Brown:“Correlates of adults' participation in physical activity: review and update”, *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 34(2002)1996-2001.
- 3) S.Kanamori, Y.Kai, K.Kondo, H.Hirai, Y.Ichida, K.Suzuki, I.Kawachi:“Participation in Sports Organizations and the Prevention of Functional Disability in Older Japanese: The AGES Cohort Study”, *PLoS One*, 7 (2012) e51061.
- 4) 厚生労働省:「健康意識に関する調査」<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052548.html>, 2020 年 9 月 15 日取得
- 5) 厚生労働省:「平成 28 年国民生活基礎調査の概況」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/>, 2020 年 9 月 15 日取得
- 6) 厚生労働省:「平成 30 年国民健康・栄養調査報告」[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/h30-houkoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/h30-houkoku_00001.html), 2020 年 9 月 15 日取得
- 7) 後藤英子、石川ひろの、奥原剛、加藤美生、岡田昌史、木内貴弘:「日本人男性労働者におけるヘルスリテラシーと生活習慣、主観的健康感との関連:受診勧奨該当者を対象に」『日本ヘルスコミュニケーション学会雑誌』8 (2017) 11-18.
- 8) スポーツ庁:「令和元年度スポーツの実施状況等に関する世論調査について」[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/jsa\\_00030.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00030.html), 2020 年 9 月 15 日取得
- 9) 内閣府:「平成 25 年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果」<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h25/sougou/zentai/index.html>, 2020 年 9 月 15 日取得
- 10) 内閣府:「平成 30 年版高齢社会白書 (全体版)」[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/30pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/30pdf_index.html), 2020 年 9 月 15 日取得

- 
- 11) 日本私立大学連盟：「私立大学学生生活白書 2018 刊行」[https://www.shidairen.or.jp/topics\\_details/id=2040](https://www.shidairen.or.jp/topics_details/id=2040), 2020 年 9 月 15 日取得
  - 12) 門田新一郎：「大学生の生活習慣病に関する意識、知識、行動について」『日本公衆衛生学雑誌』49 (2002) 554-563.
  - 13) 山北満哉、金森悟、近藤尚己、近藤克則：「日本人高齢者における定期的なスポーツグループへの参加に関連する要因—JAGES 横断研究」『運動疫学研究』18 (2016) 122-136.