

## 高校時代・大学受験期間の運動習慣が 大学入学後の運動習慣に及ぼす影響

森田 哲史\*・戸部 秀之\*\*

キーワード：身体活動、運動習慣、大学受験期間、大学生

### I はじめに

近年、社会の様々な分野における科学技術の高度化、情報化、都市化等の著しい進展が、身体の不活動を引き起こしている。そして、身体の不活動はさまざまな健康問題や体力低下を引き起こす可能性を秘めている。よって、健康問題の予防にとどまらず、豊かな人生を送るうえで身体活動を増加し維持することは重要である。しかし、現状では年齢が進むにつれて、身体活動に従事する割合が低下しているという報告<sup>2-6)</sup>がある。特に、大学生においては21%の者しか部活動やサークルに参加していないという報告<sup>7)</sup>もある。社会に出る一段階前の大学生期の身体活動は、生涯を通しての身体活動の基礎となる重要なものである。このような低下を食い止めるためには、それぞれの年代における運動習慣に影響を与える要因を明らかにすることが必要である。そしてそれは、身体活動増進のための行動変容に生かすことができる。

そこで本研究では、現在の運動習慣に影響を与える要因の一つに、過去の運動習慣があるのではないかと仮説をたて、高校時代や大学受験期間の運動習慣が大学入学後の運動習慣に影響

を与えるのかを調査した。そして、大学生の運動習慣に影響を与える要因を明らかにすることを目的としている。

### II 調査対象と方法

調査は、2004年1月～2月にかけて埼玉大学に在学している学生を対象に無記名自己記入式アンケートを行った。解析の対象とした有効回答数は男子502名、女子333名の合計835名であった。

調査内容は、「高校時代の運動習慣」、「大学受験期間の運動習慣」、「大学入学後の運動習慣」とそれぞれの期間の「1週間あたりの運動実施回数」、「1回当たりの運動実施時間〔分〕」とした。なお、今回の調査では定期的な運動・スポーツの定義を「学校の授業以外での運動・スポーツであり、学校での部活動、地域スポーツクラブなどでの活動、個人で行っているジョギングなどが含まれる。」とした。またここでいう「高校時代」とは、高校入学から部活動の引退などがある高校3年生の夏ごろまでの期間を指す。「大学受験期間」とは、部活動引退後や浪人期間など受験勉強が本格的に始まってから受験が終了するまでの期間を指している。

解析には、SPSS11.5を用いて記述統計、 $\chi^2$ 検定、 $t$ 検定、反復測定分散分析を適用した。

\* 埼玉大学大学院

\*\* 埼玉大学教育学部体育医・科学講座

### III 結果

#### 1. 対象集団の特徴

性別の割合は、男性 60.1%、女性 39.9%であった。平均年齢、標準偏差は  $19.3 \pm 0.9$  歳であった。学年別の割合は、1 学年 96.3%、2 学年 1.3%、3 学年 1.6%、4 学年 0.8% であった。

#### 2. 各期間(高校時代、大学受験期間、大学入学後)の運動習慣、運動実施時間

高校時代に学校の授業以外で、「定期的な運動・スポーツを行っていた。」と答えた者を「高校時代実施群」、「定期的な運動・スポーツを行っていなかった。」と答えた者を「高校時代非実施群」とした。2つの群のそれぞれの人数、割合は表1に示されている。

また、高校時代の運動習慣と性別との関連をみるため、 $\chi^2$  検定を適用した。その結果、 $\chi^2 = 76.7, p < 0.001$  となり、女性に比べ男性の運動実施者が多いという有意な関連があることが示された。この結果は、女性に比べ男性の方が、高校時代に身体活動に従事している傾向があるということを示している。

大学受験期間に学校の授業以外で、「定期的な

運動・スポーツを行っていた。」と答えた者を「受験期間実施群」、「定期的な運動・スポーツを行っていなかった。」と答えた者を「受験期間非実施群」とした。2つの群のそれぞれの人数、割合は表2に示されている。

また、大学受験期間の運動習慣と性別との関連をみるため、 $\chi^2$  検定を適用した。その結果、 $\chi^2 = 13.5, p < 0.001$  となり、女性に比べ男性の運動実施者が多いという有意な関連があることが示された。この結果は、女性に比べ男性の方が大学受験期間に身体活動に従事する傾向があることを示している。

大学入学から現在までに学校の授業以外で、「定期的な運動・スポーツを行っている。」と答えた者を「運動継続群」、「定期的な運動・スポーツを行っていない。」と答えた者を「運動不参加群」、「定期的な運動・スポーツを行っていたが、やめてしまった。」と答えた者を「運動停止群」とした。3つの群のそれぞれの人数、割合は表3に示されている。

また、大学入学後の運動習慣と性別との関連をみるため、 $\chi^2$  検定を適用した。その結果、 $\chi^2 = 9.9, p < 0.01$  となり、女性に比べ男性の運動継続群、運動停止群が多く、運動不参加群が少ない

表1 性別と高校時代の運動習慣のクロス集計表

	高校時代実施群	高校時代非実施群	合計
男性	324 (64.5%)	178 (35.5%)	502 (100%)
女性	112 (33.6%)	221 (66.4%)	333 (100%)
合計	436 (52.2%)	399 (47.8%)	835 (100%)

$$\chi^2 = 76.7, p < 0.001$$

表2 性別と大学受験期間の運動習慣のクロス集計表

	受験期間実施群	受験期間非実施群	合計
男性	73 (14.5%)	429 (85.5%)	502 (100%)
女性	21 (6.3%)	312 (93.7%)	333 (100%)
合計	94 (11.3%)	741 (88.7%)	835 (100%)

$$\chi^2 = 13.5, p < 0.001$$

表3 性別と大学入学後の運動習慣のクロス集計表

	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
男性	221 (44.0%)	242 (48.2%)	39 (7.8%)	502 (100%)
女性	125 (37.5%)	194 (58.3%)	14 (4.2%)	333 (100%)
合計	346 (41.4%)	436 (52.2%)	53 (6.3%)	835 (100%)

$$\chi^2=9.9, p<0.01$$

表4 高校時代実施群、受験期間実施群、運動継続群、運動停止群の運動量

		1週間あたりの運動実施回数	1回当たりの運動実施時間	1週間あたりの運動実施時間	
		M(S.D.)	M(S.D.)	M(S.D.)	
高校時代実施群	男性	5.1 (1.8)	152.6 (58.0)	818.7 (480.3)	p < 0.05 (t-test)
	女性	4.8 (1.7)	137.1 (53.9)	680.1 (407.4)	
	全体	5.0 (1.8)	148.7 (57.3)	784.3 (466.6)	
受験期間実施群	男性	2.7 (1.9)	87.1 (50.0)	191.7 (154.1)	N.S. (t-test)
	女性	2.5 (1.9)	96.7 (51.1)	258.9 (305.1)	
	全体	2.7 (1.9)	89.2 (50.1)	206.6 (197.4)	
運動継続群	男性	2.6 (1.7)	129.1 (53.1)	333.4 (251.4)	N.S. (t-test)
	女性	2.4 (1.5)	133.1 (67.5)	325.8 (288.8)	
	全体	2.5 (1.6)	130.5 (58.5)	330.7 (264.8)	
運動停止群	男性	2.2 (1.5)	136.5 (73.0)	286.5 (244.2)	N.S. (t-test)
	女性	2.5 (1.6)	127.5 (50.1)	300.0 (229.0)	
	全体	2.3 (1.5)	133.9 (66.5)	290.4 (235.8)	

という有意な関連があることが示された。この結果は、女性に比べ男性の方が大学入学後に身体活動に従事する傾向があることを示している。

表4には、高校時代実施群、受験期間実施群、運動継続群、運動停止群が行っていた、もしくは行っている運動・スポーツの「1週間あたりの運動実施回数」の平均値、標準偏差、「1回あたりの運動実施時間〔分〕」の平均値、標準偏差が示されている。また、この2つの変数を掛け合わせた「1週間あたりの運動実施時間〔分〕」の平均値、標準偏差も示されている。

高校時代実施群の性別による1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定するため、独立したサンプルのt検定を適用した。その結果、 $t(397)=2.6, p<0.05$ となり、性別の間に有意な差がみられた。つまり、女性に比べ男性の方が高校時代により多く運動をしていたということが示された。この結果は、女性に比べ男性の方が、高校時代に積極的に身体活動に従事している傾向があることを示している。

受験期間実施群の性別による1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定するため、独立したサンプルのt検定を適用した。その結果、

$t(19.5)=0.9$  となり、性別の間に有意な差はみられなかった。つまり、受験期間実施群の男女の間には、1週間あたりの運動実施時間の差はなかったということが示された。

運動継続群と運動停止群による1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定するため、独立したサンプルの  $t$  検定を適用した。その結果、 $t(360)=0.8$  となり、運動継続群と運動停止群の間に有意な差はみられなかった。つまり、大学入学から運動を継続している者と途中で運動を止めてしまった者との間には、1週間あたりの運動実施時間の差はなかったということが示された。

運動継続群の性別による1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定するため、独立したサンプルの  $t$  検定を適用した。その結果、 $t(332)=0.3$  となり、性別の間に有意な差はみられなかった。つまり、運動継続群の男女の間には、1週間あたりの運動実施時間の差はなかったということが示された。

運動停止群の性別による1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定するため、独立したサンプルの  $t$  検定を適用した。その結果、 $t(26)=0.1$  となり、性別の間に有意な差はみられなかった。つまり、運動停止群の男女の間には、1週間あたりの運動実施時間の差はなかったということが示された。

### 3. 各期間における1週間あたりの運動実施時間の平均値の差の検定

高校実施群、受験期間実施群、運動継続群とどの期間においても運動を実施している者を、望ましい運動習慣のある群であると捉え、「全期間実施群」とした。そして、全期間実施群において各期間の1週間あたりの運動実施時間に変化があるのかをみるため反復測定分散分析を適用した。その結果、 $F(1.7, 73.8)=36.1$ ,  $p < 0.001$  となり、各期間の間に有意な差がみられた。多重比較によると高校時代と大学受験期間の間で  $p < 0.001$ 、高校時代と大学入学後の間で

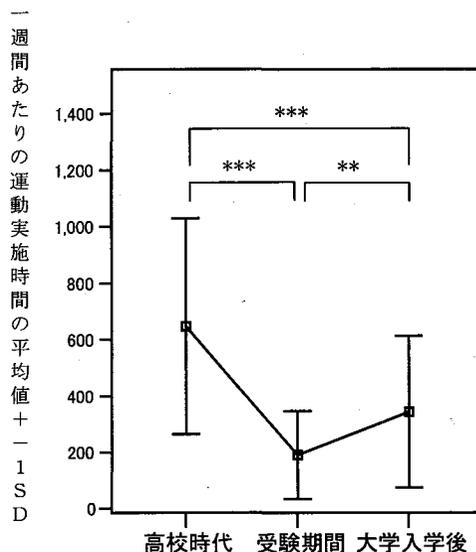


図1 全期間実施群における各期間の1週間あたりの運動実施時間の平均値の差 (反復測定分散分析 \* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ , \*\*\* :  $p < 0.001$ )

$p < 0.001$ 、大学受験期間と大学入学後で  $p < 0.01$  となり有意な差がみられた (図1)。すなわち、大学受験期間になると1週間あたりの運動実施時間が高校時代に比べ大きく低下する。その後、大学入学後になっても高校時代までは戻らないということを示している。

### 4. 高校時代・大学受験期間の運動習慣と大学入学後の運動習慣との関係

高校時代の運動習慣と大学受験期間の運動習慣との関連をみるため、 $\chi^2$  検定を適用した。その結果、 $\chi^2=52.1$ ,  $p < 0.001$  となり関係があることが示された (表5)。男女別にみても、男性で  $\chi^2=20.0$ ,  $p < 0.001$ 、女性で  $\chi^2=27.2$ ,  $p < 0.001$  となり関連があることが示された。すなわち、高校時代に運動を実施していた者のほうが、実施していなかった者に比べ大学受験期間にも運動を実施する可能性が高いことが示された。高校時代に運動習慣があった者のうち18.8%が大学受験期間にも運動を行っていたが、高校時代に運動習慣がなかった者で大学受験期間に運動を行っていた者は3%のみであった。

表5 高校時代の運動習慣と大学受験期間の運動習慣のクロス集計表

全体	受験期間実施群	受験期間非実施群	合計
高校時代実施群	82 (18.8%)	354 (81.2%)	436 (100%)
高校時代非実施群	12 (3.0%)	387 (97.0%)	399 (100%)
合計	94 (11.3%)	741 (88.7%)	835 (100%)
$\chi^2=52.1, p<0.001$			
男性	受験期間実施群	受験期間非実施群	合計
高校時代実施群	64 (19.8%)	260 (80.2%)	324 (100%)
高校時代非実施群	9 (5.1%)	169 (94.9%)	178 (100%)
合計	73 (14.5%)	429 (85.5%)	502 (100%)
$\chi^2=20.0, p<0.001$			
女性	受験期間実施群	受験期間非実施群	合計
高校時代実施群	18 (16.1%)	94 (83.9%)	112 (100%)
高校時代非実施群	3 (1.4%)	218 (98.6%)	221 (100%)
合計	21 (6.3%)	312 (93.7%)	333 (100%)
$\chi^2=27.2, p<0.001$			

表6 高校時代の運動習慣と大学入学後の運動習慣のクロス集計表

全体	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施群	253 (58.0%)	149 (34.2%)	34 (7.8%)	436 (100%)
高校時代非実施群	93 (23.3%)	287 (71.9%)	19 (4.8%)	399 (100%)
合計	346 (41.4%)	436 (52.2%)	53 (6.3%)	835 (100%)
$\chi^2=120.5, p<0.001$				
男性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施群	186 (57.4%)	108 (33.3%)	30 (9.3%)	324 (100%)
高校時代非実施群	35 (19.7%)	134 (75.3%)	9 (5.1%)	178 (100%)
合計	221 (44.0%)	242 (48.2%)	39 (7.8%)	502 (100%)
$\chi^2=81.7, p<0.001$				
女性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施群	67 (59.8%)	41 (36.6%)	4 (3.6%)	112 (100%)
高校時代非実施群	58 (26.2%)	153 (69.2%)	10 (4.5%)	221 (100%)
合計	125 (37.5%)	194 (58.3%)	14 (4.2%)	333 (100%)
$\chi^2=36.1, p<0.001$				

高校時代の運動習慣と大学入学後の運動習慣との関連をみるため、 $\chi^2$  検定を適用した。その結果、 $\chi^2=120.5, p<0.001$  となり関係があることが示された (表6)。男女別にも、男性で

$\chi^2=81.7, p<0.001$ 、女性で  $\chi^2=36.1, p<0.001$  となり関連があることが示された。すなわち、高校時代に運動を実施していた者のほうが、実施していなかった者に比べ大学入学後も運動を

表7 大学時代の運動習慣と大学入学後の運動習慣のクロス集計表

全体	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
受験期間実施群	62(66.0%)	26(27.7%)	6(6.4%)	94(100%)
受験期間非実施群	284(38.3%)	410(55.3%)	47(6.3%)	741(100%)
合計	346(41.4%)	436(52.2%)	53(6.3%)	835(100%)
$\chi^2=27.6, p<0.001$				

男性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
受験期間実施群	49(67.1%)	18(24.7%)	6(8.2%)	73(100%)
受験期間非実施群	172(40.1%)	224(52.2%)	33(7.7%)	429(100%)
合計	221(44.0%)	242(48.2%)	39(7.8%)	502(100%)
$\chi^2=20.2, p<0.001$				

女性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
受験期間実施群	13(61.9%)	8(38.1%)	0(0%)	21(100%)
受験期間非実施群	112(35.9%)	186(59.6%)	14(4.5%)	312(100%)
合計	125(37.5%)	194(58.3%)	14(4.2%)	333(100%)
$\chi^2=6.1, p<0.05$				

実施する可能性が高いことが示された。高校時代に運動習慣があった者のうち58%が大学入学後も運動を継続して行っていたが、高校時代に運動習慣がなかった者で大学入学後に運動を行っていた者は23.3%のみであった。

大学受験期間の運動習慣と大学入学後の運動習慣との関連をみるため、 $\chi^2$ 検定を適用した。その結果、 $\chi^2=27.6, p<0.001$ となり関連があることが示された(表7)。男女別にみても、男性で $\chi^2=20.2, p<0.001$ 、女性で $\chi^2=6.1, p<0.05$ となり関連があることが示された。すなわち、大学受験期間に運動を実施していた者のほうが、実施していなかった者に比べ大学入学後も運動を実施する可能性が高いことが示された。大学受験期間に運動習慣があった者のうち66%が大学入学後も運動を継続して行っていたが、大学受験期間に運動習慣がなかった者で大学入学後に運動を行っていた者は38.3%のみであった。

高校時代、大学受験期間という高校生期の運動習慣と大学入学後の運動習慣との関連をみるため、高校生期の運動習慣の有無で次の4群に

分けた。1つ目の群は、高校時代にも大学受験期間にも運動を実施していた者で「高校時代実施・受験期間実施群」とした。2つ目の群は、高校時代には運動を実施していたが、大学受験期間には実施していなかった者で「高校時代実施・受験期間非実施群」とした。3つ目の群は、高校時代にも大学受験期間にも運動を実施していなかった者で「高校時代非実施・受験期間非実施群」とした。4つ目の群は、高校時代には運動を実施していなかったが、大学受験期間に実施していた者で「高校時代非実施・受験期間実施群」とした。

これら高校生期の運動習慣と大学入学後の運動習慣との関連をみるため、 $\chi^2$ 検定を適用した。その結果、 $\chi^2=128.2, p<0.001$ となり関連があることが示された(表8)。男女別にみても、男性で $\chi^2=90.7, p<0.001$ 、女性で $\chi^2=38.9, p<0.001$ となり関連があることが示された。すなわち、大学入学後に運動を実施する可能性が一番高い群は、高校時代実施・受験期間実施群であるということが示された。つまり、高校時代および大学受験期間に運動を行っていた者の

表8 高校時代、大学受験期間の運動習慣と大学入学後の運動習慣のクロス集計表

全体	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施・受験期間実施群	58 (70.7%)	19 (23.2%)	5 (6.1%)	82 (100%)
高校時代実施・受験期間非実施群	195 (55.1%)	130 (36.7%)	29 (8.2%)	354 (100%)
高校時代非実施・受験期間非実施群	89 (23.0%)	280 (72.4%)	18 (4.7%)	387 (100%)
高校時代非実施・受験期間実施群	4 (33.3%)	7 (58.3%)	1 (8.3%)	12 (100%)
合計	346 (41.4%)	436 (52.2%)	53 (6.3%)	835 (100%)
$\chi^2=128.2, p<0.001$				

男性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施・受験期間実施群	47 (73.4%)	12 (18.8%)	5 (7.8%)	64 (100%)
高校時代実施・受験期間非実施群	139 (53.5%)	96 (36.9%)	25 (9.6%)	260 (100%)
高校時代非実施・受験期間非実施群	33 (19.5%)	128 (75.7%)	8 (4.7%)	169 (100%)
高校時代非実施・受験期間実施群	2 (22.2%)	6 (66.7%)	1 (11.1%)	9 (100%)
合計	221 (44.0%)	242 (48.2%)	39 (7.8%)	502 (100%)
$\chi^2=90.7, p<0.001$				

女性	運動継続群	運動不参加群	運動停止群	合計
高校時代実施・受験期間実施群	11 (61.1%)	7 (38.9%)	0 (0%)	18 (100%)
高校時代実施・受験期間非実施群	56 (59.6%)	34 (36.2%)	4 (4.3%)	94 (100%)
高校時代非実施・受験期間非実施群	56 (25.7%)	152 (69.7%)	10 (4.6%)	218 (100%)
高校時代非実施・受験期間実施群	2 (66.7%)	1 (33.3%)	0 (0%)	3 (100%)
合計	125 (37.5%)	194 (58.3%)	14 (4.2%)	333 (100%)
$\chi^2=38.9, p<0.001$				

うち70.7%が大学入学後も運動を継続していたのに対し、大学受験期間に運動を停止していた者で大学入学後に再開したものは55.1%であった。

#### IV 考察

##### 1. 各期間における運動量の変化

各期間の運動実施群（高校時代実施群、受験期間実施群、運動継続群）の1週間あたりの運動実施時間をみると、高校時代が一番多く、次いで大学入学後、大学受験期間が一番少ないのがわかる。これは、全期間実施群における各期間の1週間あたりの運動実施時間の平均値の差にも表れている（図1）。

これらの結果から、大学受験期間には受験勉強に費やす時間が多くなるため運動に割く時間

が少なくなると考えられる。また、大学入学後の運動実施時間が高校時代の運動実施時間にまで戻らない理由には、何か運動以外のことに割く時間が増大するためではないかと推測できる。このように、他にやりたいことややらなければならない状況がある場合、運動実施時間が減少することが予想できる。そしてこれは、大学受験期間や大学入学後の大学生のライフスタイルがより社会人に近くなるという傾向や高校生と大学生の間に運動の質の変化があるのではないかという新たな疑問を生み出した。

一方で、全期間実施群においても大学受験期間に運動実施時間が減少することに注目すると、少ない運動実施時間でも定期的な運動を実施していれば、運動をその後も継続したり、後に運動実施時間が再び増加する可能性が高いということが考えられる。これは、身体活動を開

始させたり、維持させたりする場合、無理に膨大な運動実施時間を要求しなくても運動を定期的実施していれば、運動習慣形成や維持に効果があるということを示唆している。

## 2. 高校生期の運動習慣が大学入学後の運動習慣に与える影響

高校生期から大学入学後の運動習慣の変化を模式的に表し、表5と表7の結果をまとめると図2のようになる。これらの結果より、高校時代に運動を実施していた者のほうが高い割合で大学受験期間も運動を実施していたことがわかる。そして、大学受験期間に運動を実施していた者のほうが高い割合で現在も運動を実施していることがわかる。また、高校生期の運動習慣で4群に分け、それぞれの群から大学入学後に運動を実施している者の割合を模式的に表し、表8の結果をまとめたものが図3である。この結果から、高校時代に運動を実施していた者でも大学受験期間に運動を実施していた者のほうが実施していなかった者よりも、大学入学後に運動を実施する割合が15.6ポイントも高いということが示された。これは、大学受験期間の運動習慣が、高校時代の運動習慣が大学時代へと継続する際に重要な意味を持っていることを示唆している。そして、大学受験期間が身体活動増進のための重要な介入ポイントである可能性を示唆している。

また今回の調査より、大学受験期間には多くの者が運動を実施していなかったということが明らかになった。この結果より、大学受験というものは、定期的な運動習慣を阻害するバリアのひとつであると考えられる。このような大学受験というバリアが存在しても定期的な運動を実施できる者には、高いセルフエフィカシーや運動への態度などの他の要因が運動習慣形成に働いているのではないかと考えられる。この点を明らかにすることも次の課題である。

高校時代実施群の多くの者に大学受験期間の運動習慣停止という逆戻り現象が起きていることは注目すべき点である。また、大学入学後もそのまま運動を再開しない者がいるということにも注目すべきである。これらの結果より大学受験が、身体活動に従事する割合が高校生よりも大学生で低くなるということに影響を与えているのではないかと考えられる。

健康から見た望ましい運動習慣を考えた場合、大学受験期間に運動習慣が停止してしまうことは好ましいことではない。運動には身体的な効果はもちろん、精神的な効果も期待できる。受験勉強で疲れた時に、軽い運動を行うことによりリフレッシュ効果や積極的休養による疲労回復などが期待できるであろう。運動実施時間や強度は必要以上に高くなくともよく、定期的実施することが、その時の健康にも、後の運動習慣や健康状態にもよい影響を及ぼすと考え

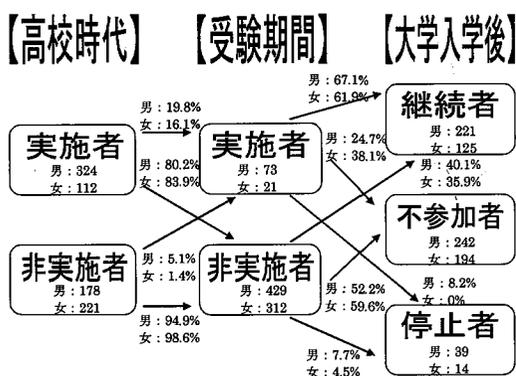


図2 各期間における運動習慣の変化

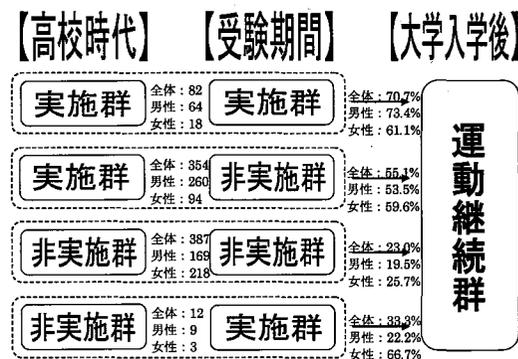


図3 高校生期の運動習慣別、運動継続群への変化の割合

られる。

## V まとめ

以上、本研究では高校時代や大学受験期間の運動習慣が大学入学後の運動習慣に影響を与えるのかを調査した。その結果、高校時代・大学受験期間・大学入学後の運動習慣には関連があるということが示された。特に、大学受験期間に運動習慣がある者はあまりいないが、実施していた者は大学入学後も運動を継続していく可能性が高いことが示された。これらの結果は、高校生期の運動習慣が大学入学後の運動習慣を予測する可能性があるということを示唆しており、過去の運動習慣が大学生の運動習慣に影響を与えるという仮説を支持するものであった。これは、生涯を通した身体活動の基礎を築くために、高校時代や大学受験期間に定期的な運動習慣を勧める一つの理由となる。

本調査の結果は、生涯を通した運動習慣形成のための介入をする場合に活用することができる。例えば、高校生時代に運動習慣を実施している者に対しては、大学受験期間に運動習慣が停止してしまわぬよう、運動の質の変化を考慮して運動量が少なくても定期的に運動を実施することが健康や勉強のためになるということや運動のやり方などを勧めるとよいであろう。また、高校時代や大学受験期間に運動習慣のない者に対しては、運動量が少なくても定期的に運動を実施することが健康や勉強のためになるということや運動のやり方などを勧めるとよいであろう。

また、高校生期の運動習慣が大学入学後の運動習慣と関連があるとすると、その前の段階の小学生期や中学生期の運動習慣も関連があると考えられる。これらの時期は、基本的な生活習慣を身に付けたり、運動への好き嫌いなどの態度が形成される時期でもある。小学校、中学校、高等学校、大学と運動習慣が形成されていく過程を明らかにすることは、生涯を通しての効果的な身体活動増進のための行動変容プログラム開発を行う際、介入ポイントを決めるうえでの有力な情報となる。

## 参考文献

1. 内閣府政策統括官編 (2001) 『日本の青少年の生活と意識 第2回調査』 p. 37.
2. 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 (1997) 『運動部活動の在り方に関する調査研究 報告書』 pp. 82-84.
3. 笹川スポーツ財団 (2002) 『スポーツライフデータ 2002』 pp. 20-24.
4. 笹川スポーツ財団 (2002) 『青少年のスポーツライフデータ 2002』 pp. 22-26.
5. 生活情報センター (2004) 『中学生・高校生のライフスタイルを読み解くデータ総覧 2004』 pp. 58-59.
6. 生活情報センター (2004) 『日本人の子育て・教育を読み解くデータ総覧 2004』 pp. 146-147.

(2004年 9月 30日提出)

(2004年 10月 15日受理)

# The Impact of Exercise Habit in High School Period and University Examination Period on Exercise Habit in University Students

Satoshi MORITA and Hideyuki TOBE

The purpose of this study is to examine the effect of exercise habit in high school period and university examination period on exercise habit in university. A questionnaire survey was executed for the 835 university students ( $19.3 \pm 0.9$  yrs). The questionnaire included exercise habits in high school period, university examination period and university, and the questionnaire also included a time of exercise per week (min) of each period.

The exercise habit in high school period influenced that in university examination period ( $\chi^2$  test,  $p < 0.001$ ). In the students who had exercise habit in high school period, 18.8% of students maintained exercise habit in the university examination period. However, only 3% of the students who had no exercise habit in high school period had exercise habit in university examination period. The exercise habit in university examination period influenced that in university ( $\chi^2$  test,  $p < 0.001$ ). In the students who had exercise habit in high school period and university examination period, 70.7% of students maintained exercise habit in university. However, only 55.1% of the students who stopped exercise habit in university examination period restarted exercise habit in university. It suggests that the exercise habit in university examination period is important to maintain the exercise habit in high school period until university.