

私たちの日常生活に関する研究（４）

—本学の体育講義の授業を受講する前と後の学生の変化について検討—

Research on Our Lifestyle (4)

(2007年3月31日受理)

谷本満江

Michie Tanimoto

Key words : 生活習慣, 気づき, 行動修正, 行動変容

要 旨

筆者の体育講義内容は、健康分野を中心としている。我々は講義すること、受講させることは簡単であるが、実際に皆が健康なからだで、健康な日常生活を送ることが重要と考えている。現代社会では、夜型生活の傾向があり、特に大学生に於いては、親元を離れて生活をしたり、サークル・アルバイト活動が多いなど、いろいろな面で自己管理しなければならない。しかし、多くの学生は不規則な日常生活を送りやすいと考えられる。本学の学生に対しては、これまでの生活習慣をいかに行動修正・行動変容させるかは筆者の責任と考え、講義している。最初に学生の体脂肪率測定を行い、これまでのライフスタイルを生活に関する調査でチェックした。そこで、まず自分の身体とライフスタイルを確認し、興味・関心を持つこと、そこからの出発なので学生の中に講義内容が浸透しやすかった。健康の3本柱である《食事》《休養》《運動》に於いて、最低気をつけたい具体的目標をかかげた。《食事》①朝食を摂る②三食きちんと取る《休養》①平日と休日の起床・就寝時刻を同じにする②その日の内に寝る《運動》①日常生活での姿勢に気をつける②できるだけ歩く・・・これらは簡単そうに思えるが、実はこれを実行し、継続することは意外と大変である。しかし、体育講義受講後はダイエットしようと考えていた学生も間違った方向に行かないように考えていた。そして、各自可能な内容を1週間、2週間と行動修正し、継続できた者が結果的にダイエットに繋り、更に精神的にも前向き・意欲的になり、他学生にも報告し自他共に認めていた。また、9割の学生は少なくとも何らかの形で、健康に気をつけて生活できるようになったと記述していた。今後もこれが行動変容として習慣化されることを願っている。

はじめに

21世紀における国民健康作り運動「健康日本21」とは、1次予防に重点を置く、第3次国民健康づくり対策と位置づけられている。つまり、一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かな生活を営むことが出来るよう、自ら健康づくりのための具体的な達成目標をかかげ、実践することをうたっている。

大学での生活は、高校時代に行っていた運動をやめたり、運転免許の取得による車の使用などにより、身体活

動量の低下を起し始める時期でもある。また、サークルやアルバイト・夜遅くまで起きている・下宿生活で、時間の縛りが無いなど、放課後の時間はかなり自由気ままに使っている現状がうかがえる。そこには不規則な生活・夜型生活リズムが考えられる。人間、誰も自分が自由に楽しく過ごせる生活リズムに慣れてしまうと、そのリズムを変えることはむずかしい。

そこで、保育者を目指す本学保育学科においては、体育講義の内容にライフスタイルと健康の分野で、大学生の日常生活を取り上げている。そして、保育者を目指す

学生は、特に子どもの生活リズムにも大人の悪い生活習慣が影響すること・自分自身の日常生活をチェックし問題を見つけること・悪い生活習慣により様々な問題を引き起こすことを理解し、学生自らの生活改善について検討したのでここに報告する。

方 法

研究対象

協力者は平成18年度生、本学保育学科1年生体育講義受講生データ有効数86 (78.9%)

方法

- ・平成18年後期体育講義授業において講義
- ・生活に関する調査：9月下旬・12月上旬
- ・体脂肪率の測定：9月下旬・12月上旬
- ・食事記録：1週間(12月上旬)
- ・睡眠リズム表：1ヶ月(12月)
- ・体育講義の授業終了後に体育講義受講前と後の自分の変化を記述する

結 果

まず、体育講義のオリエンテーションにおいて、生活に関する調査(46項目)と体脂肪率の測定を行い自分の生活を振り返った。調査内容はA食事について・B睡眠について・Cダイエットについて・D放課後から寝るまでの過ごし方・E筋肉チェック・F食生活問診である。あわせて体脂肪率・体格を見た。そこで、A食事については食事の規則正しさ・間食・夜食等、B睡眠については平日・休日の起床・就寝時刻の規則正しさ、Cダイエットについてはどのような考えを持っているか調べた。またD放課後の過ごし方では、どこに時間の無駄があるか、E筋肉チェックでは、日常の姿勢・行動で筋肉を使っているか、F食生活問診では、食事内容・噛み方はどうかなどを調べた。多くの学生達は普段何気なく毎日過ごし、自分のやりたいように時間を使っている。また好きな物を好きな時に好きなだけ摂り、好きなとき眠るそれが普通で心地よく、悪い生活と思っていない。それが現状である。しかし、生活に関する調査をし、一つ一つ具体的に内容が示されると自分の日常生活を振り返り、

チェックでき、考えることができたようである。そして、体脂肪率を測定することにより、体重だけを気にする傾向にある女子学生は、特に関心を持ったようである。まず興味・関心を持つ、そこが大切だと考えている。筆者は、学生が体育講義を受講し、気づき・行動修正・実践の継続・行動変容により、健康な日常生活を送り、魅力的な保育者になってくれることを願い授業をしている。体育講義の授業の中で、学生はまず『ダイエット』という言葉には過剰な反応を示す。そこで、体脂肪率の測定は、授業の中で多くの学生を短時間で測定し、体脂肪率の変動の傾向をチェックするためにオムロンHBF-302を使用した。肥満判定は次の表1により行っている。そして、《ダイエット》項目①自分は太っていると思っているか②ダイエットをしたいと思ったことがあるか③ダイエットをしたことがあるか④ダイエットはどんな方法でしたか⑤ダイエットは成功したかを表1の肥満判定表に基づいて分類し、①②③については、表2に示すとおりである。肥満判定により、やせ・標準にもかかわらず自分は太っていると思っている人は、71%を占めていた。各分類において、太っていると思っている人はほとんどダイエットしたいと思っていた。そして、全体で②のダイエットをしたいと思っている人は76%で、太っていると思っていなくても、ダイエットしたいと考えていた。実際ダイエットした人は42名おり、約50%の人が経験していた。方法は運動25%、食事制限36%、運動と食事制限32%、その他7%であるが、結果は成功2割で8割方失敗となっていた。

表1 肥満判定表

	やせ	標準	軽肥満	肥満
男性	10%未満	10%以上～ 20%未満	20%以上～ 25%未満	25%以上
女性	20%未満	20%以上～ 30%未満	30%以上～ 35%未満	35%以上

Lohman(1986)および長嶺(1972)によって提唱されている肥満判定値参考・オムロン株式会社

表2 肥満判定分類別割合

分類	①項目	%	②項目	%	③項目	%
やせ n=15	太っていると思う	9.3	ダイエットしたいと思う	100	ダイエットした	37
			思わない	0	していない	63
	思わない	8.1	ダイエットしたいと思う	29	ダイエットした	14
			思わない	71	していない	86
標準 n=67	太っていると思う	61.6	ダイエットしたいと思う	91	ダイエットした	62
			思わない	9	していない	38
	思わない	16.3	ダイエットしたいと思う	21	ダイエットした	7
			思わない	79	していない	93
軽肥満 n=3	太っていると思う	3.5	ダイエットしたいと思う	100	ダイエットした	100
			思わない	0	していない	0
	思わない	0	ダイエットしたいと思う	0	ダイエットした	0
			思わない	0	していない	0
肥満 n=1	太っていると思う	1.2	ダイエットしたいと思う	100	ダイエットした	100
			思わない	0	していない	0
	思わない	0	ダイエットしたいと思う	0	ダイエットした	0
			思わない	0	していない	0

※1. 体脂肪率を知ることの意義

まず、体脂肪率の測定を各自行い、体脂肪量・体脂肪率・肥満判定を記入した。

体脂肪率とは体重の内、体脂肪量の占める割合であり、体重から体脂肪量を除いたものを除脂肪量（骨・血液・筋肉・水分など）という。そして、肥満とは体重に対する体脂肪量の割合が増加しすぎた状態である。また、この体脂肪率測定により、隠れ肥満を発見することが出来る。BMI（Body Mass Index）や他の肥満判定法では体重と身長による計算方法のため、どうしても体重の減少のみになる傾向がある。健康な身体とは筋肉と体脂肪のバランスが大切である。しかし、体重の減少に目が行き、運動を怠った食事制限のみの減量をする、著しく筋肉や骨が減少することが言われている。そのことを学生にきちんと理解させ、間違ったダイエットしないことを目的とした。

※2. 食事記録表

1日の食事記録を1週間記録する。朝食・昼食・夕食・間食において、何を食べたか、それは栄養素1群～6群のどれかを記入する。記録することにより現実を把握し、自分の食生活を考え改善する。

※3. 睡眠・覚醒リズム表

1ヶ月間睡眠・覚醒リズム表をつける。1日の睡眠時

間を黒く塗りつぶし、起床時の気分の状態を記録する。平日と休日の起床・就寝時刻を同じにする・その日の内に寝ることを目標とし、起床・就寝時刻を意識し行動する。

※4. 筋肉チェック

日常生活における姿勢のチェックをする。よく片肘で方杖をする・立っている時、腕組みをする・背もたれに寄りかかって座る・座るとすぐ足を組む・椅子に座る時、膝だけつけて足先を開いたり膝が閉じにくい等、具体的に姿勢をチェックする。また、筋肉がどのような状態でどれだけ使われているか考え、日常生活で特に運動の時間を取らなくても、姿勢に気をつけて生活することに意義あることを知らせる。

そして、一日の必要カロリー、体脂肪の必要性、正しい姿勢、ダイエット、カルシウム、生活習慣病、休養、たばこ、酒等私たちの日常生活において、切り離すことの出来ない内容を取り入れている。それらは身近な問題であり、しかも重要な問題であることを理解し、※1～※4をチェックしながら、自分のこととして考えられるよう講義しているつもりである。

そこで、体育講義受講前と後の自分を比較して、今の自分はどうか、今後どうあるべきかを記述してもらった。学生の現状を記述した内容は次の通りである。（表3-1～表5-2）

表3-1 食事に関すること（講義前）

内 容	N	%
1. 食事の時刻は不規則である	12	30
2. 偏食である	11	26
3. 間食が多い	7	16
4. 食べ過ぎる	4	9
5. 朝食を摂らない	4	9
6. よく噛まない	3	7
7. インスタント食品が多い	2	3
計	43	100

表3-2 食事に関すること（講義後）

内 容	N	%
1. バランスよく取る	19	29
2. 間食が減った	17	26
3. 規則正しく取る	8	12
4. よく噛む	7	11
5. 朝食を摂る	5	8
6. 夜食を食べない	3	5
7. 外食をしない	3	5
8. カロリーを気にする	2	3
9. 腹8分目	1	1
計	65	100

表4-1 休養に関すること（講義前）

内 容	N	%
1. 睡眠のリズムが悪い	13	45
2. 眠くなったら寝る	9	31
3. 目ざめが悪い	3	10
4. 学校で眠い	3	10
5. 規則正しいリズムと時間	1	4
計	29	100

表4-2 休養に関すること（講義後）

内 容	N	%
1. 睡眠時刻を考えて実行する	17	63
2. その日の内に寝る	5	19
3. 早寝が出来だした	3	11
4. 早起きが出来だした	2	7
計	27	100

表5-1 運動に関すること（講義前）

内 容	N	%
1. 片肘で頬杖をする	16	22
2. 腕組みをする	11	15
3. 猫背である	9	13
4. 楽な姿勢をしている	8	12
5. 背もたれに寄りかかっている	8	12
6. 足を組む	6	8
7. だらだら歩く	6	8
8. すぐしゃがむ	3	4
9. 足を開いて座る	3	4
10. 内股で座る	1	1
11. 片足重心で立つ	1	1
計	72	100

表5-2 運動に関すること（講義後）

内 容	N	%
1. 片肘つかず背筋伸ばす	27	21
2. 足を組まない	15	12
3. 正しい姿勢をする	15	12
4. 速く歩く	9	7
5. よく歩く	9	7
6. 正しい歩き方をする	8	6
7. 座位・立位を意識している	6	5
8. 腕組みをしない	6	5
9. 階段を利用する	5	4
10. 体重を前にかける	5	4
11. 腹筋運動をする	5	4
12. 自転車に乗る	4	3
13. ストレッチをする	4	3
14. 筋トレをする	3	2
15. 柔軟体操をする	2	1
16. スクワット・バドミントン等	6	4
計	129	100

前記の表に示したように、1分野のみ気をつけた学生もいれば、《食事》《休養》《運動》全てに気をつけた学生もいた。

しかし、一番修正が難しいのは《休養》の中の睡眠のようだった。

また、行動修正しているうちに次のような身体的変化があったと記述されていた。

《食事》

*朝食を摂るようになった

(身体的変化) ・身体がだるくなくなった・授業に身が入り出した

*規則正しく摂るようになった

(身体的変化) ・体調がよい・体脂肪が減った・便秘が治った・身体がスッキリしてきた

*よく噛むようになった

(身体的変化) ・食事が適量で満足する・満腹になり間食やめた

*カルシウム摂取に気をつけた

(身体的変化) ・二枚爪が治った

《休養》

*起床・就寝時刻に気をつけるようになった

(身体的変化) ・目ざめがよくスッキリ起きられる・目覚ましが鳴る前に起きられる・授業中のいねむりがなくなった・考え方が前向きになった・意欲的になった・

気分がよい・身体が軽い・朝早く起きて勉強がはかどった・肌荒れが治った

《運動》

*正しい姿勢をするようになった・速く歩くようになった

(身体的変化)・背が伸びた感じがする・人に背が伸びたと言われる・勉強が頭に入るような気がする・シャキシャキしてきた・やせたと言われた・お腹が縮まった・腰痛、肩こりが治った・電車に間に合うようになり、寄り道せず間食が減った

*身体を動かすようになった

(身体的変化)・気持ちがスッキリする・身体があたままる

考 察

「健康21」の栄養・食生活面では、自分の食生活の問題点を改善する、朝食を食べる等がある。休養・心の健康づくりは目標が日常生活のストレスを減らす、睡眠の質を高める等である。運動面では意識して身体活動をする。毎日歩くようにする等が目標とされている。

現代社会において、健康への関心は高まって来ているが、そこでとどまるのではなく、より豊かで健康的な日常生活を送るためには、各自が責任を持って健康管理を行わねばならない。自らの健康づくりのための具体的な達成目標を掲げ、実践することが必要である。そのためにはまず、自分自身の日常生活がどのように送られているか見直すこと、それで良いか考え、いろいろなことに気づくこと、気づいたら行動修正し実行する、継続し習慣化する、つまり行動変容である。そこには、自分自身の勇気と努力が必要である。しかし、一歩踏み込めば意外と自分の具体的内容を意識することにより、事態はいい方向を目指すものである。1日、2日、3日と意識し行動することにより行動変容し、結果がついて来る。それが、今回の学生の記述にも現れていたと思う。それは、身体的変化であったり、精神的変化として読み取ることが出来た。

1割弱の学生はこのままではいけないと思っはいるが、何も改善出来ていない。しかし、9割の学生は健康に気をつけて生活できるようになったと述べている。食

事面・休養面（睡眠）・運動面全ての改善はむずかしい、しかし何か一つでも、自分に出来ることから行動修正していくことに意義があると思う。この3本柱は健康という分野でくくられている。そして、何か一つ変わればそれが引き金になり、どんどん変わっていく。食事面でよく噛むことにより、食事に時間がかかり満腹中枢が働き出し、食べる量が少なくてすむようになったり、間食の必要がなくなったなどが挙げられた。睡眠や姿勢の改善により、気分が良い・気分が楽になった・毎日笑われる・他人にも自分にも関心が持てるようになった・見た目ではなく体内を考えるようになった・自分に出来ることから頑張れるので継続できるなど前向きな姿勢が伺えた。学生達は無意識を意識に変えることにより、学生生活の枠の中で見直しのきっかけをつかんだようである。良い睡眠とは深睡眠が多いことであり、脳の休息・身体の成長にとって重要と言われている。遅くとも夜中の12時より前に就寝すると、寝つき・目覚めがよく、睡眠時間を7～8時間取るのがよいとされている。そこでその日の内に寝るようにすすめているが、なかなか実行はむずかしいようである。しかし、その日の内に就寝するのは難しいが時刻を気にするようになり、考えて行動するようになっていた（表4-2）。日常生活の中での姿勢を意識して過ごすことは、1日の中3分の2は立位・座位をとっており、身体活動量の増大に繋がると考えている。表5-1・5-2で示すように一つだけ気をつける学生もあれば、複数行動修正している者もいるがいずれにせよ、背筋・腹筋・下肢全体の筋肉を必要とする姿勢に改善がみられた。身体的変化にも見られたように姿勢の改善により身も心も引き締まる傾向にあった。運動として、このように強い運動でなくても、小さなこだわりや努力の継続が行動変容となればいいと考えている。

学生の記述によると、全体的に今までは、特に何もしなくても普通に過ごしていれば、良い生活を維持できると考えていたようである。しかし、体育講義を受講し、授業の中で実行しやすいアドバイスを受けた・自分という者を見つけ理解しやすい具体的内容だった・一つ一つのことを気にかけて、今の自分を第三者的立場から見る目を持てた・友達とお互いに注意し合い気をつけるようになったなど日常生活の気づきや行動修正のきっかけになったと思われる。

健康な身体づくりの基盤となる、規則正しいバランスの取れた食生活、規則正しい睡眠リズム、適度な身体活動をすることは基本の基本である。生活にメリハリをつけ、夜型生活リズムから脱出すること、これは保育者をめざす本学の学生にとっても大変重要なこと考えている。

参 考 文 献

- 1) 谷本満江：中国学園紀要 第3号 (2004)
- 2) 大野誠：肥満とヘルシー・ダイエット 日本メディカルセンター (1994)
- 3) 谷本満江他：ヘルスライフ&スポーツ 不昧堂出版 (1994)
- 4) 社団法人全国大学体育連合編集：大学体育 No79 全国大学体育連合 (2003)
- 5) 下村吉治：スポーツと健康の栄養学 NAP (2002)
- 6) 山田尚登・菅原英世：健康教室 第621集 東山書房 (2001)