

<実践報告・調査報告>

京都産業大学学生のライフスタイルの変化

村上 博巳¹・高梨 泰彦²

1965年の京都産業大学開学以来、全学共通教育科目の中で必修科目として位置づけられてきた体育教育科目において、1986年から2019年までの履修者に対してライフスタイル（睡眠時間・朝食の摂取状況・住居形態・通学時間・通学方法・運動量・喫煙状況）に関する調査を実施してきた。本研究は今後の研究に役立つよう、これら膨大なアンケート資料を整理集計し公表すること、および年代ごとに集計し本学学生のライフスタイルの推移と概略を明らかにすることである。なおアンケート調査期間は、睡眠時間、住居形態、通学方法、通学時間の4項目は1996～2019年、朝食の摂取状況は1990～2019年、運動習慣は1986～2019年、喫煙状況は2000～2019年であった。以下に結果を示す。

(1) 男女学生の睡眠時間は、いずれの調査期間とも6時間～7時間の学生の割合が最も高かった。2000年以降では男子学生の約20%、女子学生の約30%が睡眠時間6時間未満であった。6時間未満の割合は女子学生でいずれも有意に高値であった。

(2) 朝食を欠かさず摂取している学生の割合は、すべての調査期間で最も高く、男子学生約45～55%、女子学生で約60～70%であり、いずれの期間も女子学生の方が有意に高値であった。朝食欠食は男子学生では7.0%、女子学生では約2.0～3.0%であった。

(3) 住居形態は、男女学生とも自宅の割合が最も高く、以下下宿、寮の順であった。

(4) 通学時間は、男女学生ともに同様の傾向であり、1990年代では30分～1時間、および1時間～1時間30分が高く、2000年代以降では30分以内の割合が最も高かった。また通学時間が2時間以上の割合は、男女学生ともに近年になるにしたがって増加しており、2000年代以降では2時間以上の割合が男子学生よりも女子学生で高くなっていた。

(5) 通学方法は、男子では2000年代以降では自転車の割合が高く、女子学生はいずれの期間も自転車であった。1996～1999年に比較して2000年代以降は自転車の割合が増加し、電車+バスの割合は減少していた。

(6) 運動量はいずれの期間とも、男女学生ともに週に2時間未満または1日以下（体育の授業のみ）の割合が最も高く、男子学生よりも女子学生の割合が高値であった。週に10時間以上または6日以上または4日以上または4回以上の運動習慣のある学生の割合は、2000年以前に比べて2000年代以降の方が高値であった。

(7) 喫煙状況は、いずれの調査期間の男女学生ともに非喫煙の割合が高かった。近年の喫煙状況はほぼ0%に近い傾向であった。

以上の結果から本学男女学生は、睡眠時間の改善と運動習慣の確立が課題であることが明らかとなった。

キーワード：京都産業大学学生、睡眠時間、朝食の摂取、運動量、喫煙

1. はじめに

わが国の大学体育教育は、1949（昭和24）年に新制大学の発足時に必修科目として位置づけられたが、1991（平成3）年大学設置基準の大綱化（文部科学省1991）によって、学生の多様なニーズに

対応できるよう必修科目から選択科目へと変更された。その結果、体力水準が高かった1980年代頃と比べると、学生が運動する機会は減少し、18～19歳の大学生の体力低下がみられた（文部科学省2006；文部省1997；スポーツ庁2017；山田2001）。また体力低下の要因の一つとしてライフ

¹ 京都産業大学 名誉教授、² 京都産業大学 現代社会学部

スタイルの変化も考えられる（下門ほか 2013; 谷本 2001）。

技術の進歩やそれに伴う機械化の影響で社会環境は大きく変化し、家庭や会社における身体的労働も著しく減少した。また交通機関が整備され、移動に伴う身体運動も少なくなった。中村(2004)は、大学生活は現代社会で生活する人々の中で生活時間に最も規制がなく、不規則なリズムの生活を送りがちである、と述べている。また大学生は学年が進むにつれて生活習慣が乱れ、運動習慣、食習慣、睡眠習慣が望ましくない傾向になるとの報告もある（原ほか 2003; 松田ほか 1997）。特に一人暮らしの大学生は親元を離れたことによって、自己管理の下での生活機会が大きく増加、他人からの規制を受けることも少なくなり、生活上の自由度は極めて大きくなる。

大学生の生活習慣の乱れは、すなわち生活習慣病へとつながる恐れがあり、健全な学生生活への影響が懸念される。森本(2000)はライフスタイルによって生活習慣病を誘発する要素は、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣、睡眠時間、栄養バランス、朝食摂取の有無、労働時間、自覚的ストレス量であると指摘し、各項目についてその影響を数値化した。

京都産業大学では、1965年の開学以来、体育教育科目は全学共通教育科目の中で必修として位置づけられ、1967年から継続的に体力測定（身体機能測定）を行ってきた。1967年から1993年までは「体育実技Ⅰ」、1994年からは「健康科学実習」の授業の中で旧文部省のスポーツテストを、さらに2000年以降は旧スポーツテストから新体力テストに移行したことを理由に、「健康科学実習」の授業で新体力テストを実施してきた（田中ほか 1997）。この体力測定（身体機能測定）の中で、1986年から学生のライフスタイルに関する調査も同時に行われるようになり、1996年以降は調査項目も固定され、学生のライフスタイルに関する資料として保存されている。

そこで本研究は、1986年から開始された本学の体力測定（身体機能測定）に伴って実施されてきた学生のライフスタイル調査資料を整理・集計することによって、本学学生の今後の貴重な研究資料としてデータをそのまま公表すること、および年代ごとに集計し本学学生のライフスタイルの推移と概略を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1. 調査対象

調査対象者は1986～2019年に共通教育科目で体育授業（1986～1993年は体育実技Ⅰ、1994年から2019年は健康科学実習）を受講し、ライフスタイルについて調査に回答した本学男子学生38,735名（平均年齢 18.4 ± 0.7 歳）、女子学生12,892名（平均年齢 18.3 ± 0.7 歳）である（表1）。

表1 対象者の属性

	男子学生	女子学生
人数	38,735	12,892
年齢（歳）	18.4 ± 0.7	18.3 ± 0.7
身長（cm）	171.2 ± 6.1	158.8 ± 5.4
体重（kg）	62.5 ± 9.3	51.3 ± 6.5

2.2. 調査項目と調査期間

調査項目は、睡眠時間、朝食の摂取状況、住居形態、通学時間、通学方法、運動量、喫煙状況の7項目であり、調査期間、各調査に回答した学生数（男女別）は表2に示すとおりである。各調査項目の集計は、1980年代、1990年代、2000年代、2010年代に分類した。

表2 アンケートの調査内容と対象者数

調査内容	期間	男子学生 （名）	女子学生 （名）
睡眠時間	1996年～2019年	19,920	7,950
朝食の摂取状況	1990年～2019年	31,496	11,696
住居形態	1996年～2019年	21,325	7,928
通学時間	1996年～2020年	14,975	7,068
通学方法	1996年～2021年	20,206	8,119
運動量	1986年～2019年	38,795	13,009
喫煙状況	2000年～2019年	13,723	5,553

2.2.1. 睡眠時間

睡眠時間の調査期間は1996～2019年であり、睡眠時間を6時間未満、6時間～7時間未満、7時間～8時間未満、8時間～9時間未満、9時間～10時間未満、10時間以上に分けて分析した。

2.2.2. 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況の調査期間は1990～2019年であり、摂取状況を1週間当たりの朝食摂取日数（7日～0日）に分けて分析した。

2.2.3. 住居形態

住居形態の調査期間は1996～2019年である。自宅、下宿、寮に分類し、検討した。

2.2.4. 通学時間

通学時間の調査期間は1990～2019年である。調査時間は片道の時間であり、30分以内、1時間以内、1時間30分以内、2時間以内、2時間30分以内、3時間以内、3時間以上に分け検討した。

2.2.5. 通学方法

通学方法の調査期間は1996～2019年である。主な通学手段を徒歩、自転車、バイク、電車+バスでの通学に分け、分析した。

2.2.6. 運動量

運動量の調査期間は1986～2019年である。1週間の運動量を週に10時間以上または6日以上、10時間未満～6時間以上または6日未満～4日以上、6時間未満～2時間以上または4日未満～2

日以上、2時間未満または1日以下（体育の授業のみ）に分類した。

2.2.7. 喫煙状況

喫煙状況の調査期間は2000～2019年である。非喫煙群、喫煙1本～10本群、11本～20本群、20本以上群に分け検討した。

なお本稿ではこれ以降、1986～1989年を「1980年代」、1996～1999年または1990～1999年を「1990年代」、2000～2009年を「2000年代」、2010～2019年を「2010年代」と表記する。

3. 結果

3.1. 睡眠時間（表3、表4）

男子学生、女子学生の睡眠時間はいずれの年代においても6時間～7時間未満が最も多い傾向に

表3 男女学生の睡眠時間

睡眠時間	1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子学生 (n = 6506)	女子学生 (n = 2694)	男子学生 (n = 9282)	女子学生 (n=3868)	男子学生 (n = 9282)	女子学生 (n=1388)
	度数	%	度数	%	度数	%
6時間未満	1017	15.6	503	18.7	2073	22.3
6時間～7時間未満	2565	39.4	1196	44.4	4075	43.9
7時間～8時間未満	2112	32.5	742	27.5	2475	26.7
8時間～9時間未満	700	10.8	225	8.4	589	6.3
9時間～10時間未満	74	1.1	17	0.6	41	0.4
10時間以上	38	0.6	11	0.4	29	0.3

表4 男女学生の睡眠時間の検定結果

睡眠時間	1996～1999年	2000～2009年	2010～2019年	1996～1999年	2000～2009年	2010～2019年	1996～1999年	2000～2009年	2010～2019年	
	男子	男子	男子	女子	女子	女子	男子	女子	男子	女子
6時間未満	●●●			●●●			▲▲▲		▲▲▲	▲▲▲
6時間～7時間未満	●●●	●●●		●●●			▲▲▲			
7時間～8時間未満	●●●			●●●			▲▲▲		▲▲▲	▲▲▲
8時間～9時間未満	●●●	●●●		●●●			▲▲▲		▲▲▲	
9時間～10時間未満	○○○			○○○						
10時間以上	○○○			○○○						

●●●：2010年代から見た有意差 p < 0.001 ○○○：2000年代から見た有意差 p < 0.001
▲▲▲：男女学生の有意差 p < 0.001

あった。

男子学生の各睡眠時間区分で整理した結果は以下のとおりである。睡眠時間6時間未満の割合に着目すると、2000年代、2010年代では1990年代に比較して有意に高値であった。6時間～7時間未満では、1990年代、2000年代、2010年代の順に、最近になるほど有意に高くなる傾向にあった。7時間～8時間未満という適度な睡眠時間が取れていると考えられる学生の割合は、1990年代が2000年代、2010年代に比べて有意に高かった。8時間～9時間未満の睡眠時間の割合では、1990年代、2000年代、2010年代と最近になるほど有意に低くなった。9時間～10時間未満では、2000年代の割合は1990年代より有意に低値であった。

女子学生の場合、睡眠時間6時間未満では、2000年代、2010年代の割合が1990年代に比較して有意に高値であった。一方7時間～8時間未満および8時間～9時間未満では2000年代、2010年代のいずれの年代も1990年代に比較してどちらも有意に低値であった。

以上から男女とも、近年になるほど睡眠時間の短い学生の割合が増えていることが示唆された。2000年以降では男子学生の約20%、女子学生の約30%が睡眠時間6時間未満であった。

性別で各年代の睡眠時間について比較した結果は以下のとおりである。1990年代では、すべての睡眠時間区分で男女の間で有意な差が認められ、女子学生の方が睡眠時間が短い傾向にあった。2000年代の期間では、6時間～7時間未満の男子学生、女子学生の割合に有意差は認められなかったが、他の時間区分では有意差が認められ、2010年代では6時間未満、および7時間～8時間未満の睡眠時間で男女差が認められた。これらの結果は、総じて男子学生よりも女子学生の方が、睡眠

時間が短い傾向にあることを示唆していた。特に6時間未満の割合はいずれの年代においても女子学生の方が有意に多かった。

3.2. 朝食の摂取状況 (表5、表6)

朝食を欠かさず摂取している学生の割合はすべての調査期間で最も高く、男子学生約45～55%、女子学生で約60%～70%であった。

毎日朝食を欠かさない(週7日)男子学生の割合は2010年代の割合が2000年代、1990年代よりも有意に高かった。一方朝食を摂取しない(週0日)男子学生の割合は年代ごとの有意な差は認められなかった。

一方女子の場合、毎日朝食を欠かさない学生の割合は1990年代の割合が最も高い傾向にあり、2000年代に比べると有意に高値であった。2010年代との比較では $p = 0.0053$ であり、高い傾向にあると言える。朝食を摂取しない(週0日)女子学生の割合は年代ごとの有意な差は認められなかった。

以上の結果から男女では朝食摂取に関して逆の傾向、すなわち男子学生は近年、朝食を毎日摂取する学生の割合は増加したが、女子学生の場合は減っていることが示唆された。

男女別の比較では、朝食を欠かさず摂取する学生の割合は、いずれの年代でも女子学生の方が有意に高く、欠食する学生の割合はいずれも男子学生の方が有意に高かった。このことは年代に関わらず、総じて女子学生の方が男子学生よりも朝食摂取の割合が高いことを示唆していると言える。

3.3. 住居形態 (表7、表8.)

男女学生の住居形態の割合は、いずれの調査期間とも多い方から自宅、下宿、寮の順であった。

表5 男女学生の朝食の摂取状況 (日/週)

日/週	1990～1999年				2000～2009年				2010～2019年			
	男子学生 (n = 17890)		女子学生 (n = 6063)		男子学生 (n = 9419)		女子学生 (n=4049)		男子学生 (n = 4187)		女子学生 (n=1584)	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
7日	8429	47.1	4266	70.4	4332	46.0	2564	63.3	2353	56.2	1062	67.0
6日	2315	12.9	574	9.5	1232	13.1	523	12.9	352	8.4	122	7.7
5日	1851	10.3	450	7.4	1369	14.5	419	10.3	482	11.5	160	10.1
4日	1044	5.8	223	3.7	528	5.6	164	4.1	205	4.9	64	4.0
3日	1457	8.1	275	4.5	659	7.0	135	3.3	251	6.0	66	4.2
2日	841	4.7	97	1.6	401	4.3	100	2.5	189	4.5	36	2.3
1日	540	3.0	65	1.1	219	2.3	45	1.1	72	1.7	29	1.8
0日	1413	7.9	113	1.9	679	7.2	99	2.4	283	6.8	45	2.8

表 6 男女学生の朝食の摂取状況の検定結果

日/週	1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年			1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年			1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年		1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年		
	男子	男子	男子	女子	女子	女子	男子	女子	男子	女子	
7日	●●●	●●●		○○○			▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲
6日	●●●	●●●		○○○	●●●		▲▲▲				
5日	○○○	●●●		●●●		○○○	▲▲▲		▲▲▲		
4日							▲▲▲		▲▲▲		
3日	●●●						▲▲▲		▲▲▲		
2日							▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲
1日	●●●						▲▲▲		▲▲▲		
0日	○○○						▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲

●●●：2010年代から見た有意差 $p < 0.001$ ○○○：2000年代から見た有意差 $p < 0.001$
▲▲▲：男女学生の有意差 $p < 0.001$

表 7 男女学生の住居形態

	1996～1999年		2000～2009年				2010～2019年					
	男子学生 (n = 6490)	女子学生 (n = 2708)	男子学生 (n = 10632)	女子学生 (n=3773)	男子学生 (n = 4203)	女子学生 (n=1477)	男子学生 (n = 4203)	女子学生 (n=1477)	男子学生 (n = 4203)	女子学生 (n=1477)		
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%		
自宅	3452	53.2	1582	58.4	4897	46.1	2070	54.9	2251	53.6	818	56.5
下宿	2350	36.2	1112	41.1	4503	42.4	1277	33.8	1387	33.0	363	25.1
寮	688	10.6	14	0.5	1232	11.6	426	11.3	565	13.4	266	18.4

表 8 男女学生の住居形態の検定結果

	1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年			1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年			1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年		1996～2000～2010～ 1999年 2009年 2019年		
	男子	男子	男子	女子	女子	女子	男子	女子	男子	女子	
自宅	○○○	●●●					▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲
下宿	○○○	●●●		●●●	●●●		▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲
寮	●●●	●●●		●●●	●●●		▲▲▲				▲▲▲

●●●：2010年代から見た有意差 $p < 0.001$ ○○○：2000年代から見た有意差 $p < 0.001$
▲▲▲：男女学生の有意差 $p < 0.001$

男子学生の自宅からの通学者の割合は、2000年代が他の年代に比べて有意に低値であった。一方下宿学生の割合は、逆に2000年代が有意に高値であった。寮生の割合は近年になるほど有意に高値であった。

女子学生では、自宅通学生の割合は年代間で有意な差は認められず、下宿生は近年になるほど有

意に増加する傾向にあった。また寮生については顕著な傾向があり、1990年代に比較して2000年代で急激な有意な増加を示し、2000年代と2010年代との間でも有意な増加傾向が認められた。

男女別では、いずれの年代も自宅生は女子学生の方が有意に高く、逆に下宿生は男子学生の方が有意に高かった。

3.4. 通学時間 (表 9、10)

男子学生の場合、通学時間 30 分以内の学生の割合が最近の年代ほど有意に増加しており、2 時間以上の割合も、同様に近年になるほど有意に増加している。二極化が進んでいることがうかがえる。

女子についても同様の傾向がみられ、1990 年代に比べて、2000 年代、2010 年代では、30 分以内の割合が有意に高く (2000 年代と 2010 年代では有意差は認められない)、2 時間以上の割合も 30

分以内と同様、1990 年代に比べて、2000 年代、2010 年代で有意に高かった (2000 年代と 2010 年代では有意差は認められない)。

男女別では、1990 年代では男女の間での通学時間の割合の差はほとんど認められないが、2000 年代以降、30 分以内の通学時間の学生の割合は、男子学生の方が女子学生の割合よりも有意に高く、一方長時間を要する割合は、女子学生の方が男子学生の割合よりも高い傾向が認められた。

表 9 男女学生の通学時間

通学時間	1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子学生 (n = 3246)	女子学生 (n = 1757)	男子学生 (n = 8078)	女子学生 (n=3725)	男子学生 (n = 3651)	女子学生 (n=1586)
30分以内	586 18.1	354 20.1	3707 45.7	1497 40.2	1824 50.0	631 39.8
1時間以内	1134 34.9	586 33.4	1126 13.9	522 14.0	375 10.3	228 14.4
1時間30分以内	1101 33.9	551 31.4	1834 22.6	848 22.8	725 19.9	340 21.4
2時間以内	361 11.1	226 12.9	1047 12.9	599 16.1	495 13.6	267 16.8
2時間30分以内	60 1.8	36 2.0	327 4.0	225 6.0	203 5.6	96 6.1
3時間以内	4 0.1	4 0.2	32 0.4	27 0.7	26 0.7	18 1.1
3時間以上	0 0.0	0 0.0	5 0.1	7 0.2	3 0.1	6 0.4

表 10 男女学生の通学時間の検定結果

通学時間	1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年		1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子	男子	男子	男子	女子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
30分以内	●●● ○○○	●●●			●●● ○○○				▲▲▲		▲▲▲	
1時間以内	●●● ○○○	●●●			●●● ○○○						▲▲▲	
1時間30分以内	●●● ○○○	●●●			●●● ○○○							
2時間以内									▲▲▲			
2時間30分以内	●●● ○○○	●●●			●●● ○○○				▲▲▲			
3時間以内												
3時間以上	○○○											

●●●：2010年代から見た有意差 $p < 0.001$ ○○○：2000年代から見た有意差 $p < 0.001$
▲▲▲：男女学生の有意差 $p < 0.001$

3.5. 通学方法 (表 11、表 12)

男子学生の通学方法について、徒歩は 2010 年代の割合が他の年代よりも有意に高く、自転車は 2000 年代以降に有意に増加している。逆にバイクの割合は 2010 年代の割合が有意に低く、低下傾向にある。電車+バスの割合は 1990 年代に比較

して 2000 年代で有意に低く、2010 年代では増加に転じた。

女子学生では、徒歩、及び自転車は 2000 年代以降に有意に増加し、その後は横ばいの傾向であった。バイクは各年代間で有意な差は認められなかったが、電車+バスの割合は男子と同様、

1990年代に比べて2000年代で有意に低く2010年代で有意な増加に転じた。

男女で比較してみると、徒歩・自転車を利用している学生は女子の方が有意に高く(1990年代の徒歩を除く)、バイクを利用している学生の割合

は、どの年代も男子が有意に高値を示す。電車+バスでの通学は1990年代では有意に女子の方が高値であるが、それ以降の年代では有意な差は認められなかった。

表 11 男女学生の通学方法

通学方法	1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子学生 (n = 6320)	女子学生 (n = 2680)	男子学生 (n = 9487)	女子学生 (n=3967)	男子学生 (n = 4399)	女子学生 (n=1552)
徒歩	1101 17.4	544 20.3	1736 18.3	1022 25.8	925 21.0	365 23.5
自転車	1772 28.0	880 32.8	3372 35.5	1817 45.8	1407 32.0	685 44.1
バイク	1675 26.5	191 7.1	2598 27.4	364 9.2	846 19.2	104 6.7
電車+バス	1772 28.0	1065 39.7	1781 18.8	764 19.3	1221 27.8	398 25.6

表 12 男女学生の通学方法の検定結果

通学方法	1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年		1996～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子	男子	男子	男子	女子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
徒歩	●●●	●●●			○○○				▲▲▲		▲▲▲	
自転車	●●●	●●●			●●●		▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	
バイク	●●●	●●●					▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	
電車+バス	○○○	●●●			●●●	●●●	▲▲▲					

●●●：2010年代から見た有意差 $p < 0.001$ ○○○：2000年代から見た有意差 $p < 0.001$
▲▲▲：男女学生の有意差 $p < 0.001$

3.6. 運動量 (表 13、表 14)

男子学生の週に10時間以上または6日以上の運動を実施している学生の割合は、いずれの年代の間にも有意な差は認められなかった。一方、2時間未満または1日以下(体育の授業のみ)の割合は、1980年代、1990年代、2000年代と、近年になるに従い有意に増加した(2000年代と2010年代との間には有意な差は認められなかった)。10時間未満～6時間以上または6日未満～4日以上、6時間未満～2時間以上または4日未満～2日以上の適度に運動を実施していると考えられるグループは、いずれも1990年代に比べて2000年代以降が高く、総じて運動をしている男子学生の割合は、年代に従って徐々に高まっていることがわかる。

女子では10時間以上または6日以上の割合は1990年代に比べて2000年代以降が有意に高く、

熱心に運動に取り組む学生が徐々に増えていることがうかがえる。しかし2時間未満または1日以下(体育の授業のみ)の割合は、いずれの年代間においても有意な差は認められず、運動に積極的でない学生の割合は60%を超えているのが実情である。

男女の間の差では、10時間以上または6日以上の割合は、いずれの年代においても男子学生の方が女子学生よりも有意に高値であった。また1990年以降、10時間未満～6時間以上または6日未満～4日以上、6時間未満～2時間以上または4日未満～2日以上の適度に運動を実施していると考えられるグループは、女子学生よりも男子学生の割合の方が有意に高かった。逆に2時間未満または1日以下(体育の授業のみ)の割合は、いずれの年代間においても女子学生の割合の方が有意に高値であった。

表 13 男女学生の運動量 (日 / 週)

運動量	1986～1989年				1990～1999年				2000～2009年				2010～2019年			
	男子学生 (n = 7356)		女子学生 (n = 1383)		男子学生 (n = 17895)		女子学生 (n = 6061)		男子学生 (n = 9375)		女子学生 (n=3988)		男子学生 (n = 4169)		女子学生 (n=1577)	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
(10時間以上/6日以上) / 週	946	12.9	65	4.7	2052	11.5	318	5.2	1179	12.6	297	7.4	517	12.4	128	8.1
(～6時間以上/～4日以上) / 週	576	7.8	93	6.7	1905	10.6	462	7.6	1497	16.0	357	9.0	675	16.2	166	10.5
(～2時間以上/～2日以上) / 週	1824	24.8	336	24.3	5476	30.6	1443	23.8	2621	28.0	680	17.1	1208	29.0	293	18.6
(～2時間未満/1日以下) / 週 体育の授業のみ	4010	54.5	889	64.3	8462	47.3	3838	63.3	4078	43.5	2654	66.5	1769	42.4	990	62.8

表 14 男女学生の運動量の検定結果

運動量	1986～1989年		1990～1999年		2000～2009年		2010～2019年		1986～1989年		1990～1999年		2000～2009年		2010～2019年	
	男子	男子	男子	男子	女子	女子	女子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
(10時間以上/6日以上) / 週					●●●	●●●			▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	
(～6時間以上/～4日以上) / 週	●●●	●●●			●●●	●●●					▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	
(～2時間以上/～2日以上) / 週	●●●	●●●			●●●	●●●					▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	
(～2時間未満/1日以下) / 週 体育の授業のみ	●●●	●●●				○○○			▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲		▲▲▲	

●●● : 2010年代から見た有意差 p < 0.001 ○○○ : 2000年代から見た有意差 p < 0.001
 ▲▲▲ : 1990年代から見た有意差 ▲▲▲ : 男女学生の有意差 p < 0.001

3.7. 喫煙状況 (表 15、表 16)

男女学生の喫煙者の割合は、2000年代と2010年代を比べると、2010年代の方が有意に低かった。すなわち、近年になるほど喫煙者の割合は、

有意に減少していると言える。

男女で比較するといずれの年代においても、男子学生の方が女子学生に比べて、喫煙者の割合が有意に高かった。

表 15 男女学生の喫煙状況

喫煙状況	2000～2009年				2010～2019年			
	男子学生 (n = 9367)		女子学生 (n=3985)		男子学生 (n = 4356)		女子学生 (n=1568)	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
非喫煙	8058	86.0	3923	98.4	4261	97.8	1564	99.7
喫煙	1309	14.0	62	1.6	95	2.2	4	0.3
1～10本	661	7.1	40	1.0	57	1.3	4	0.3
11～20本	561	6.0	22	0.6	33	0.8	0	0.0
21本以上	87	0.9	0	0.0	5	0.1	0	0.0

表 16 男女学生の喫煙状況の検定結果

喫煙状況	2000～ 2009年		2010～ 2019年		2000～ 2009年		2010～ 2019年	
	男子	男子	女子	女子	男子	女子	男子	女子
非喫煙	●●●		●●●		▲▲▲		▲▲▲	
喫煙	●●●		●●●		▲▲▲		▲▲▲	
●●●：2010年代から見た有意差 $p < 0.001$ ▲▲▲：男女学生の有意差 $p < 0.001$								

4. 考察

近年ヒトの生活が夜型にシフトし、生物としてのヒトのリズムの位相が不定愁訴としてあらわれているという指摘がある（服部 2013；Kitamura et al 2013；島本・柴田 2014）。徳永・橋本（2002）は中学生、高校生、大学生、社会人における健康度や生活習慣を分析し、大学生は、積極的健康行動、運動意図、食生活状況（食事の規則性、食品のバランス）、睡眠状況（睡眠の規則性、睡眠障害）が他の年代と比較して著しく悪く、健康度・生活習慣ともに最も望ましくない年代であることを報告している。また坂本（2009）は、大学生はそれまでの規則正しい生活から離れ、自ら決めた時間割やサークル、アルバイトなどの領域で自由度の大きい生活スタイルが可能になる世代であり、最先端の機器や流行にも敏感で、そうしたスタイルを追って生活リズムを崩し、睡眠の不規則化や夜型化が進行しやすい状況に置かれていると報告している。

森本（2000）はライフスタイルによって生活習慣病を誘発する要素は運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣、睡眠時間、栄養バランス、朝食摂取の有無、労働時間、自覚的ストレス量をあげ、これらの各項目について生活習慣病に与える影響を数値化している。そこで本研究では、本学で実施したライフスタイル調査の生活習慣項目から睡眠時間・朝食の摂取状況・住居形態・通学時間・通学方法・運動習慣・喫煙習慣を取り上げ、本学学生のライフスタイルの変化について検討を加えた。

4.1. 睡眠時間（表 3、表 4）

本学学生の睡眠時間を検討した結果、男女学生の睡眠時間はそれぞれの調査期間とも 6 時間～7 時間未満の割合が有意に高値であった。平成 30 年の国民健康・栄養調査（厚生労働省 2018a）によると、1 日の平均睡眠時間は 20 代男性では 6 時間以上 7 時間未満で 39.0%、女性では 35.8% の割合であった。本学学生の睡眠時間の 6 時間～7 時間未満の割合は、1990 年代は男子学生 39.4%、女

子学生は 44.4%、2000 年代はそれぞれ 43.9%、45.2%、2010 年代は 47.5%、46.7% であった。男女学生とも上記厚生労働省の報告よりやや高い割合であった。良い傾向であると言えよう。

大学生を対象に習慣的な睡眠時間の長さによって、心身の健康度と NA（ノルアドレナリン）神経系ならびに免疫系機能がどのように異なるかを検討した報告では、6～8 時間睡眠が最も心身の健康と関連していると言われている（Hughes & Rogers 2004；岡村ほか 2010）。本学学生の睡眠時間が 6 時間未満の割合は男子学生の 2000 年代、2010 年代では 20% を超えており、女子学生は 27.9%、31.1% であった。森脇（2006）はインターネットやスマートフォン、ゲームの普及の影響もあり、若者の生活の深夜型化は深刻な問題であると指摘しており、また特に大学生においては、夜間のアルバイトやサークル活動に追われ、睡眠が不足するケースが認められると報告している。片山・水野（2016）は大学生を対象にネット依存傾向のあるものに関してネットの多用が睡眠習慣、身体的健康と精神的健康に影響を及ぼしていると報告している。本学の男子学生約 20%、女子学生約 30% が睡眠時間 6 時間未満であり、生活のリズムを整える必要性が示唆された。

4.2. 朝食の摂取状況（表 5、表 6）

本学学生の朝食の 1 週間の摂取頻度について検討した結果、朝食を欠かさず摂取する割合は男子学生 46.0%～56.2%、女子学生では 63.3%～70.4% であった。また朝食を欠食する割合は男子学生が 6.8%～7.9%、女子学生では 1.9%～2.8% であった。朝食を欠かさず摂取する割合は女子学生が有意に高値であり、朝食を欠食する割合は男子学生が有意に高かった。また 2010 年代の男女学生の朝食を欠かさず摂取している割合は 2000 年代より増加、朝食欠食はやや低下傾向が伺える。

厚生労働省の平成 29 年度国民健康・栄養調査では、我が国の朝食欠食率が男性で 15.0%、女性で 10.2% となっており、中でも 20 歳代の朝食欠食率が最も高く、男性の 30.6%、女性の 23.6% が朝食

欠食の状態にあることが報告されている（厚生労働省 2017）。中出ほか（2014）は、男女大学生を対象に朝食の摂取頻度および朝食欠食の頻度について調査した。朝食を毎日摂っている学生は全体で 41.1%、男子学生 33.9%、女子学生 48.5%、摂っていない学生は全体で 25.4%、男子学生 31.2%、女子学生 20.0%であったと報告している。本学学生の朝食を欠かさず摂取する割合は、先行研究より男女学生とも高く、朝食を欠食する割合も低かった。良い傾向であると言えよう。

足立・笹山（2009）は、男子大学生を対象に朝食習慣を持つ者と持たない者が、それぞれ朝食を摂取した場合または摂取しなかった場合に生体どのような反応の違いが見られるかについて検討した。その結果、朝食の摂取習慣の有無が、体温や血糖値を指標とした生体の反応や自覚的疲労症状に影響を及ぼしていると結論している。本学では男女学生の、朝食を欠かさず摂取している割合はすべての調査期間で最も高く、さらにいずれの調査期間も女子学生の方が男子学生よりも有意に高値であった。本学の学生は先行研究を考慮すると、比較的朝食をしっかりとっている学生が多いことから、生体の反応や自覚的疲労症状の表出は少ない、つまりより健康的な状態にあると考えられる。

欠食する学生は男子学生の方が有意に高値であった。朝食を欠かさず摂取する学生の割合は 2000 年代より 2010 年代は増加傾向であった。朝食欠食者の改善のためには、早寝・早起きなどの生活習慣の改善、そして生活リズムを正すことが重要と考えられよう。

4.3. 住居形態（表 7、表 8）

本学学生の住居形態を検討した結果、男子学生の住居形態は、自宅の割合は 42.7%～53.3%、下宿は 28.6%～36.1%、寮は 10.5%～28.6%、女子学生の場合は 54.9%～58.4%、下宿は 25.1～41.1%、寮は 0.5%～18.4%で、いずれの年代も、自宅が最も高く、続いて下宿、寮の順であった。ベネッセ教育総合研究所の大学生の学習・生活実態報告書によると、2008 年の調査（ベネッセ 2008）では、自宅の割合は男子 55.8%、女子 61.6%、2012 年の調査（ベネッセ 2012）では、男子 54.1%、女子 57.7%であり、居住形態の男女差は近年ほど減少していると報告されている。本学男女学生の住居形態はこれらの報告と同様で、自宅の割合が最も高い一方、2010 年代では 2000 年代に比べて自宅学生の男女差が減少する傾向にある。

また自宅の割合は 2000 年代より 2010 年代は増加傾向であり、下宿の割合は低下傾向であった。このことは交通網の整備に伴う利便性の確保により、通学可能領域が広がり、自宅からの通学者の割合が増加したと考えられる。

なお寮に入る女子学生が 2000 年代に顕著に増加していることは、2002 年に女子寮が建設されたことによるものと考えられる。

4.4. 通学時間（表 9、表 10）

本学学生の通学時間（片道）を検討した結果、男女学生の通学時間は 1990 年代は 1 時間以内、2000 年代、2010 年代は 30 分以内の割合が最も高かった。2 時間以上の割合は近年になるほど高く約 7%であった。ベネッセ教育総合研究所の大学生の学習・生活実態調査報告書（ベネッセ 2008）によると、大学生の通学時間は 30 分以内 41.6%、1 時間以内 24.8%、1 時間 30 分以内 20.2%、2 時間以内 10.0%、それ以外 3.5%であったと報告されている。本学学生の通学時間は 2000 年代、2010 年代はベネッセの報告とほぼ同様の傾向であった。通学時間が 4 時間以上（往復）の学生は睡眠時間、疲労など保健上の問題があるとする報告がある（富田 1985）。通学時間が片道 2 時間以上の割合は男女学生ともに近年になるにしたがって増加しており、2000 年代以降では 2 時間以上の割合が男子学生よりも女子学生で高くなっていた。このことは前項で述べた住居形態における男女学生の自宅からの通学者が多くなっていることが影響していると考えられ、保健上の問題が懸念される。

4.5. 通学方法（表 11、表 12）

本学学生の通学方法について検討した結果、男子学生の徒歩通学を主とする割合は 2010 年代、自転車通学は 2000 年代、バイク通学は 1900 年代、電車+バス通学は 2010 年代の調査期間が有意に高かった。女子学生は、徒歩通学、自転車通学、バイク通学は 2000 年代、電車+バス通学は 2010 年代の調査期間が有意に高かった。2010 年代の男子学生の徒歩、自転車通学をあわせると 53.0%、女子学生は 67.6%であった。このことは表 7 に示す 2010 年代の男女学生の住居形態の下宿と寮を合わせた割合が、男子 46.7%、女子 43.5%であることと関係が深いと考えられる。

1990 年代に比較して、2000 年代以降は電車+バスの割合はいったん減少するが、2010 年代に入って増加に転じている。この増加も、前述した住居形態が、2010 年代に自宅の割合増加していることと深く関係していると考えられる。

4.6. 運動量 (表 13、表 14)

平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要 (厚生労働省 2018b) では、運動習慣者を週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上運動をしている者と定義しており、20 歳代で男性 17.6%、女性 7.8%であった。石井 (2018) の報告では、大学 1 年生を対象に調査した結果、運動習慣有り (1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者) が、男子 65.1%、女子が 30.8%、運動習慣なしはそれぞれ 10.3%、38.1%であった。望月ほか (2013) は、令和元年の大学生の運動習慣のある者の割合は、男性で 33.4%、女性で 25.1%であり、この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少していると報告している。本学学生の運動習慣のある学生 (週に 2 日以上の実施) は、運動習慣のない学生 (体育の授業のみの学生: 1 日以下の学生) の割合から逆算すると、男子学生 1980 年代 45.5%、1990 年代 52.7%、2000 年代 56.5%、2010 年代 57.6%であった。女子学生はそれぞれ 35.7%、36.7%、33.5%、37.2%であった。石井 (2018) の報告数値と比べると男子ではやや低く、女子ではやや高い傾向にあり、また望月ほか (2013) の数値と比べると、男女ともにいずれも高い傾向にある。また厚生労働省 (2018) の 20 歳代の数値と比べると明らかに高い。以上のことから、本学の学生は同年代の若者と比較して、比較的活動的で運動習慣がある学生の割合は高いと考えられよう。

女子学生は、男子学生に比べて運動習慣のない学生の割合が高いことが認められた。落合ほか (2011) は、男子学生は健康のための行動として運動を選択し、女子学生は食生活に関する行動を選択すると報告している。本学の男女学生は運動量から見ると、落合らの報告と同様の傾向が伺えた。

思春期における身体活動が成人になってからの慢性疾患の発生率を減らす助けとなるなど、身体活動量の増加が生活習慣病の予防に有効であることが報告されている (Hallal et al 2006)。2010 年代の本学の男子学生 42.4%、女子学生 62.8%が運動習慣のない学生であった。大学生はこの時期にいかに関運動習慣を確立するかがその後の健康に大きく影響すると考えられるので、健康のためにも、こうした学生に運動習慣を身につけさせる、何らかの手立てが必要なのではないだろうか。

4.7. 喫煙状況 (表 15、表 16)

本学男女学生の喫煙状況を検討した結果、男子学生の喫煙者の割合は 2000 年代 14% に比べて

2010 年代は 2.2% へと大きく減少した。女子学生の喫煙の割合はほぼ 0% に近い状況であった。国民健康・栄養調査 (厚生労働省 2019) では、20 代で習慣的に喫煙している者の割合は男子 25.7%、女子 10.8% であった。小松ほか (1999) は、1999 年の男子大学 1 年生の喫煙の割合は 11.6%、女子学生 8.4% であったと報告している。上村・栗原 (2015) は 2015 年の大学 1 年生の喫煙の割合は男子学生 15.6%、女子学生 8.3% であったと報告している。本学男女学生の喫煙の割合はこれらのいずれの報告より低く、良い傾向と言えよう。

健康日本 21 (第 2 次) では、2013 年より、数値目標として未成年者の喫煙率を 0% としている (厚生労働省 2013)。また大学教育では、禁煙教育や学内の禁煙をめざして様々な取り組みが行われている (北・森 2015; 八杉ほか 2010 など)。これらの種々の取組みが大学生の喫煙率の低減につながっていると考えられる。柴田ほか (2018) は、大学生を対象に入学後の喫煙率を調査し、1 年生 3.6%、2 年生 10.0%、3 年生 13.3%、4 年生 14.8% と学年が上がるごとに喫煙率が上昇していると報告している。本学の 1987 年の調査では 1 年生男子学生の喫煙率は 26.8%、3 年生は喫煙率 59.2% であった (今里ほか 1998)。20 年前とは言い、柴田ほか (2018) の報告に比べると喫煙率が高く、かつ 1 年生から 3 年生の 2 年間で倍以上の増加率であったことを考えると、入学後に喫煙を開始させないための教育が必要であったと考えられる。未成年者の喫煙行為は、その後の喫煙習慣の決定づけるものであり、大学教育における禁煙指導は重要項目であると考えられよう。

5. まとめ

1965 年の京都産業大学開学以来、全学共通教育科目の中で必修科目として位置づけられてきた体育教育科目において、1986 年から 2019 年までの履修者に対してライフスタイル (睡眠時間・朝食の摂取状況・住居形態・通学時間・通学方法・運動量・喫煙状況) に関する調査を実施してきた。本研究は今後の研究に役立つよう、これら膨大なアンケート資料を整理集計し公表すること、および年代ごとに集計し本学学生のライフスタイルの推移と概略を明らかにすることである。なおアンケート調査期間は睡眠時間、住居形態、通学方法、通学時間は 1996 ~ 2019 年、朝食の摂取状況は 1990 ~ 2019 年、運動習慣は 1986 ~ 2019 年、喫煙状況は 2000 ~ 2019 年であった。結果を以下に

示した。

(1) 男女学生の睡眠時間は、いずれの調査期間とも6時間～7時間未満が有意に高い割合であった。男女学生の2000年代と2010年代の睡眠時間6時間未満の割合は、1990年代より有意に高値であった。2000年以降では男子学生の約20%、女子学生の約30%が睡眠時間6時間未満であった。6時間未満の割合は、女子学生でいずれも有意に高値であった。

(2) 朝食を欠かさず摂取している学生の割合は、すべての調査期間で最も高く、男子学生約45～55%、女子学生で約60%～70%であり、いずれの期間も女子学生の方が有意に高値であった。朝食欠食は男子学生では約7.0%、女子学生では約2.0～3.0%であった。女子学生の方が朝食の摂取状況が優れていた。2010年代の男女学生の朝食を欠かさず摂取している割合は、2000年代より増加、朝食欠食はやや低下傾向が伺える。

(3) 男女学生の住居形態の割合は、いずれの調査期間とも自宅、下宿、寮の順であった。

男子学生の2010年代の自宅の割合は、2000年代より有意に高くなっている。性別では女子学生の自宅の割合は、1990年代、2000年代は有意に高くなっている。自宅の割合はいずれの調査期間とも女子学生の方が高い割合であった。

(4) 通学時間は男女学生ともに同様の傾向であり、1990年代では30分～1時間および1時間～1時間30分が高く、2000年代以降では30分以内の割合が最も高かった。また通学時間が2時間以上の割合は、男女ともに近年になるにしたがって増加しており、2000年代以降では2時間以上の割合が男子学生よりも女子学生で高くなっていた。

(5) 通学方法は、男子では2000年代以降では自転車の割合が高く、女子学生はいずれの期間も自転車であった。性別では自転車の割合はいずれの期間も女子学生が有意に高値であった。1990年代に比較して2000年以降は、男女学生とも自転車の割合が増加し電車+バスの割合は減少していた。

(6) 運動量はいずれの期間、男女学生ともに週に2時間未満または1日以下(体育の授業のみ)の割合が最も高く、男子学生よりも女子学生の割合が高値であった。週に10時間以上または6日以上は、男子学生の方が女子学生より高い割合であった。週に6時間以上または4回以上の運動習慣のある学生の割合は、2000年以前に比べて2000年代以降の方が高値であった。

(7) 喫煙状況はいずれの調査期間の男女学生ともに非喫煙の割合が高かった。近年の喫煙状況は

ほぼ0%に近い傾向であった。

以上の結果から本学男女学生は、睡眠時間の改善と運動習慣の確立が課題であることが明らかとなった。

謝辞

本研究は、京都産業大学開学以来、体育授業、とりわけ「体育実技I」「健康科学実習」を担当されてきた多くの先生方の地道な努力と、データ記録・入力作業の積み重ねの賜物です。深甚なる謝意を表したいと思います。

またこうした体力・健康測定は、多くの本学職員の方々のサポート無しでは実施できませんでした。ここに篤く御礼申し上げます。最後に、測定やアンケート調査に協力して頂いた、本学学生の皆さんに心から感謝いたします。ありがとうございました。

参考文献

- 足立稔, 笹山健作 (2009) 「朝食の摂取習慣と摂食の有無が男子大学生の体温、血糖値と自覚症状に及ぼす影響」『岡山大学大学院教育学研究科研究集録』140: 77-82
- ベネッセ教育総合研究所 (2008) 「大学生の学習・生活実態報告書」<https://berd.benesse.jp/koutou/research/detail.php?id=3161> (取得 2022.06.27)
- ベネッセ教育総合研究所 (2012) 「大学生の学習・生活実態報告書」<https://berd.benesse.jp/koutou/research/detail.php?id=3159> (取得 2022.06.24)
- Hallal, C., Victora, G., Azevedo, R., Wells, K. (2006) Adolescent physical activity and health. *Sports Med.*36: 1019-1030
- 原巖, 川崎晃一, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野健治, 野口副武, 古田福雄, 舟橋明男, 村谷博美 (2003) 「大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報—」『健康・スポーツ科学研究』5: 57-69
- 服部伸一 (2013) 「日本の子どもの睡眠の現状と派生する諸問題: 乳幼児から中学生まで」『小児科臨床』66 (10): 1993-1998
- Hughes, G., Rogers, E. (2004) Are You Tired?: Sleep deprivation compromises nurses' health—and jeopardizes patients. *American Journal of Nursing.* 104: 36-38
- 今里正克, 火箱保之, 蔭山康夫, 星野光信, 村上博巳, 長谷川豪志, 新井三郎 (1998) 「大学生の喫煙に関する研究—第2報喫煙行動に関する諸要因の分析—」『現代体育研究所所報』3: 3-10
- 石井哲次 (2017) 「大学生の体力と健康に関する研究」『人文学研究所報』58: 55-65

- 上村孝司, 栗原久 (2015) 「大学生の喫煙および運動習慣と健康度との関係—自記式健康チェック票 THI による評価」『東京福祉大学大学院紀要』6 (1): 47-57
- 片山友子, 水野 (松本) 由子 (2016) 「大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性」『総合検診』43 (6): 657-664
- 北徹郎, 森正明 (2015) 「高等教育機関における喫煙防止教育の実践—大学保健体育系講義における事例報告—」『中央大学保健体育研究所紀要』33: 81-89
- Kitamura, S., Hida, A., Enomoto, M., Watanabe, M., Katayose, Y., Nozaki, K., Aritake, S., Higuchi, S., Moriguchi, Y., Kamei, Y., Mishima, K. (2013) Intrinsic Circadian Period of Sighted Patients with Circadian Rhythm Sleep Disorder, Free-Running Type. *Biological Psychiatry*. 73 (1): 63-69
- 小松正子, 松山恒博, 咲間優 (1999) 「仙台大学の喫煙習慣について—喫煙開始状況と喫煙減少策に関する検討—」『仙台大学紀要』31 (1): 15-22
- 厚生労働省 (2013) 「健康日本 21 (第 2 次) 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html (取得 2022.06.24)
- 厚生労働省 (2017) 「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/h29-houkoku.html (取得 2022.06.24)
- 厚生労働省 (2018a) 「平成 30 年度国民健康・栄養調査, 第 3 部 1 日の平均睡眠」<https://www.mhlw.go.jp/content/000615345>. (取得 2022.08.16)
- 厚生労働省 (2018b) 「平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000688863.pdf> (取得 2022.08.13)
- 厚生労働省 (2019) 「国民健康・栄養調査」https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14156.html (取得 2022.08.13)
- 松田芳子, 安武 律, 柴田邦子, 城田智子, 西川浩昭 (1997) 「大学生の疲労感の実態と関連要因について: 生活習慣および食生活からの検討」『学校保健研究』39 (3): 243-259
- 望月知徳, 桑原潤, 富田寿人 (2013) 「大学生の生活習慣, 運動実施状況及びスポーツ情報への接触形態に関する調査研究」『静岡理工科大学紀要』21: 83-93
- 文部科学省 (1991) 「大学審議会答申・報告—概要—」http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/gijiroku/03052801/003/001.htm (取得 2022.06.25)
- 文部科学省 (2006) 「平成 17 年度体力・運動能力調査の概要」https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/286184/www.mext.go.jp/b_menu/houdou/18/10/06100304.htm (取得 2022.06.18)
- 文部省 (1997) 「平成 8 年度体力・運動能力調査報告書」文部省体育局, 東京: 39-42
- 森本兼曩 (2000) 「ライフスタイルと健康」『日本衛生学会誌』54: 572-591
- 森脇丈子 (2006) 「コンビニ利用型の消費行動と日本的買い物習慣: 日本でコンビニが流行る理由」『商経論叢』56: 1-25
- 中出美代, 長幡友実, 兼平奈奈, 長谷川順子, 西掘すき江 (2014) 「大学生の朝食欠食とその改善についての検討」『東海学園大学研究紀要』19: 21-31
- 中村万里子 (2004) 「大学生の心理健康状態と睡眠状況の臨床的研究」『臨床教育心理学研究』30 (1): 107-122
- 落合龍史, 大東俊一, 青木清 (2011) 「大学生における SOC 及びライフスタイルと主観的健康観との関係」『心身健康科学』7 (2): 91-96
- 岡村尚昌, 津田彰, 矢島潤平, 堀内聡, 松石豊次郎 (2010) 「睡眠時間は主観的健康観及び精神神経免疫学的反応と関連する」『行動医学研究』15 (1): 33-40
- 坂本玲子 (2009) 「大学生の睡眠傾向について—新入生の睡眠調査期間を通して—」『山梨県立大学人間福祉学部紀要』4: 51-58
- 柴田和彦, 石崎唯太, 日山豪也, 渡辺翔太, 吉村文香, 竹田将人, 難波弘行 (2018) 「大学生の喫煙状況および喫煙関連因子の検討」『禁煙科学』12 (2): 1-8
- 島本英樹, 柴田真志 (2014) 「身体活動と睡眠に関する文献的研究: 大学生への健康教育に向けて」『大阪大学高等教育研究』2: 75-82
- 下門洋文, 中田由夫, 富川理充, 高木英樹, 征矢英昭 (2013) 「大学生の 26 年間の体型と体力の推移とその関連性」『体育学研究』58 (1): 181-194
- スポーツ庁 (2017) 「平成 28 年度体力・運動調査結果の概要及び報告書について」https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1396900.htm (取得 2022.08.25)
- 田中信雄, 村上博巳, 足利善男, 長谷川豪志, 澤田博義 (1997) 「本学学生の健康管理に関する研究」『現代体育研究所紀要』6: 31-50
- 谷本満江 (2001) 「本学学生の体力・運動能力について (NO. 9) 体力・運動能力の低下とライフスタイル」『中国短期大学紀要』32: 139-148
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002) 「青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響」『健康科学』24: 39-46
- 富田絹子 (1985) 「学生の生活時間に及ぼす通学の時間の影響」『生活衛生』29: 157-162
- 山田茂 (2001) 「大学生の体力の現状と課題 (大学生の体力の現状と課題)」『大学体育』28 (2): 90-91

八杉倫, 西山緑, 三浦公志郎, 大石賢二 (2010) 「新入生を対象とした喫煙防止教育施行がタバコに対する意識に与える影響の検討」『Dokkyo Journal of Medical Sciences』37 (3): 187-194

Changes in the lifestyle of Kyoto Sangyo University students

Hiroimi MURAKAMI¹, Yasuhiko TAKANASHI²

Since the establishment of Kyoto Sangyo University in 1965, we have been conducting surveys on lifestyle (i.e., sleep duration, breakfast intake status, living arrangements, university commuting hours, means of commuting to university, amount of exercise, and smoking status). The target respondents were the students from 1986 to 2019 who studied the subject of physical education that has been a compulsory subject among the university-wide common education subjects. The purpose of this research is to organize and publish the extensive questionnaire material, compiled by age, to clarify and outline the lifestyle trends of our university students in a way that will be useful in future research. The questionnaire survey periods were 1996–2019 for sleep duration, living arrangements, means of commuting to university, and university commuting hours, 1990–2019 for breakfast intake status, 1986–2019 for exercise habits, and 2000–2019 for smoking status. The results are as follows:

(1) Regarding sleep duration for male and female students, for either of the survey periods, the percentage of students with a sleep duration of 6–7 hours was the highest. Post-2000, the sleep duration was less than 6 hours for about 20% of the male students and about 30% of the female students. The percentage of those with less than 6 hours of sleep duration was significantly higher for female students in either of the survey periods.

(2) Regarding breakfast intake status, the percentage of students who ate breakfast regularly was the highest for all survey periods, with about 45%–55% for male students and

about 60%–70% for female students. For all survey periods, the percentage for female students was significantly higher. Regarding skipping breakfast, the percentages for male and female students were 7.0% and 2.0%–3.0%, respectively.

(3) Concerning living arrangements, the percentage of residential homes was highest for both male and female students, followed by boarding houses and dormitories.

(4) With regard to university commuting hours, both male and female students showed similar trends, with commuting hours of 30 minutes to 1 hour and 1 hour to 1 hour 30 minutes being high in the 1990s. The proportion of commuting hours within 30 minutes has been the highest since the 2000s. Furthermore, university commuting hours of 2 hours or more has increased for both male and female students in recent years, and since the 2000s, the percentage of 2 hours or more has become higher in female students than in male students.

(5) Regarding means of commuting to university, since the 2000s, the percentage of bicycles for male students has been high, while for female students, bicycles were their means of transportation for all periods. Compared with the period from 1996 to 1999, for the period since the 2000s, the proportion of bicycles has increased, while the percentage of trains and buses has decreased.

(6) Regarding the amount of exercise, for any period, the percentage of exercising for less than 2 hours or less than a day a week (only during physical education class) was highest for both male and female students, with the percentage being higher for female students than for male students. For students who exercised for more than 10 hours a week or 6 days or more a week, the percentage for male students was higher than for female students. The percentage of students with exercise habits of 6 hours or more a week or four times or more a week was higher for the post-2000 period than for the period prior to 2000.

(7) For smoking status, the percentage for non-smoking was high for both male and female students for all periods. In recent years, the

smoking status tended to be close to 0%.

The aforementioned results clarified that improving sleep duration and establishing exercise habits were challenges for male and female students in this university.

KEYWORDS: Kyoto Sangyo University Student, Sleep Time, Breakfast Habits, Physical Activity, Smoking

2022年11月25日受理

1 Professor Emeritus, Kyoto Sangyo University

2 Faculty of Sociology, Kyoto Sangyo University

