

### 健康と体力調査

安藤, 純光 / ANDO, Yoshiteru / 野田, 亘 / GOMYO, Kimio /  
五明, 公男 / NODA, Wataru

---

(出版者 / Publisher)

法政大学体育研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

The research of physical education and sports, Hosei University / 法政大  
学体育研究センター紀要

(巻 / Volume)

1

(開始ページ / Start Page)

50

(終了ページ / End Page)

56

(発行年 / Year)

1978-06-20

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004906>

# 健康と体力調査

安藤 純光 野田 亘 五明 公男

## 調査の目的

法政大学体育研究センターが、開かれた大学を目指して大学体育館トレーニング場（千代田区富士見）を利用して、一般社会人の健康づくり、体力づくりのためのトレーニング教室を開設することを計画した。その資料に周辺居住者の健康と体力について調査を行なった。

## 調査の方法

調査対象としては、20歳以上の男女とし、質問用紙（該当する答えに○印をつける）を調査員が訪問して配布し、1週間後に回収する方法をとった。

集計数は、450枚の調査用紙を配布し317枚（70.4%）を回収したが集計の対象としたのは表の通り計275回答（枚）とした。

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
男	55	49	28	15
女	41	30	29	28
小計	96	79	57	43
計				275

## 調査地域の環境

国電飯田橋駅より徒歩で5分ないし8分の靖国神社に接した東側であり個人経営の商店併設住宅と若干の個人住宅、そしてマンション・寮などの集団住宅が多くいわゆる空間のとぼしい地域である。空間を求めるとすれば靖国神社の境内か更に足をのばして北の丸公園がある。

## 回答者の状況

回答者の年齢は、男女ともに20歳から39歳までが大半をしめ男子で103名（70%）、女子で76名（60%）であった。職業は男子では自営業が最も多く53名（36.1%）で次いで会社・団体職員の順であった。女子では家庭の主婦が最も多く73名（57.0%）で、次いで自営業、会社・団体職員の順であった。回答者の身長は、男子の平均が166.8cm、女子の平均が155.5cm、体重は男子の平均が60.5kg、女子の平均が49.8kgであった。

回答者の40%は自家用自動車を保有しており、男子の場合このうちの70%強はほとんど毎日自動

健康と体力調査

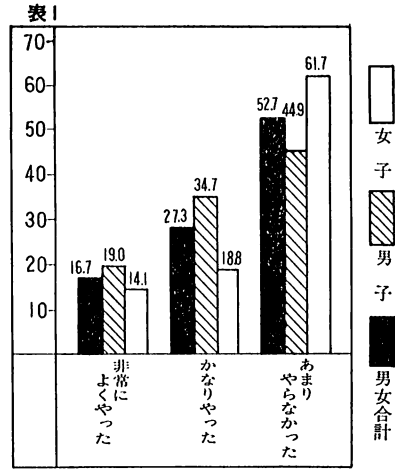
車を利用していると答えている。

また、「学生時代にどの程度スポーツ活動(課外の活動として)をしたか」という質問に対する回答は、表1の結果であった。男女とも約50%が「あまりやらなかった」と答えている。

集計の結果

以下質問の項目ごとに集計の結果をみてみると。

(A) 健康・体力・体格について自分自身をどのように診断しているかについては表2・3・4のような結果であった。



(A)–1. 健康状態については、80%の人が「健康である」と答えているが20%の人は健康についてなにかしかの不安を感じている。

(A)–2. 体力については、60%の人が「体力がある」と答えているが、男子の33%、女子の42%が体力の不足や弱さを感じている。

(A)–3. 体格については、60%の人が「普通である」と答え、「太りすぎ」が25%そして「やせすぎ」が12%であった。回答者の体重が男子で55kg以下33%、75kg以上8%、女子で45kg以下23%、60kg以上が11%であった。

(B) 「最近からだのおとろえを感じていますか」という問に対する答えは、表5の通りであるが、「非常に感じている」あるいは「かなり感じている」と答えた人が46%の高い数字を示している。これについて年齢別に見ると、男子では20歳台の40%、30歳台の50%、40歳台の25%、50歳台の73%が、また女子では20歳台の37%、30歳台の47%、40歳台の66%、50歳台の50%が「おと

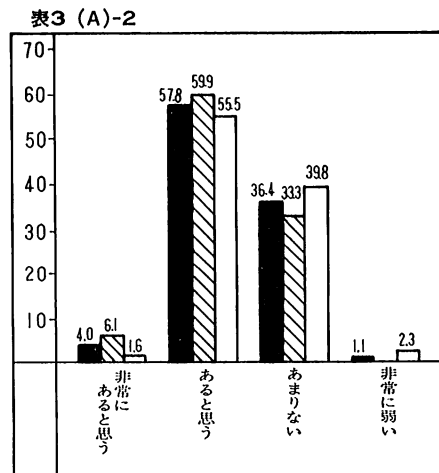
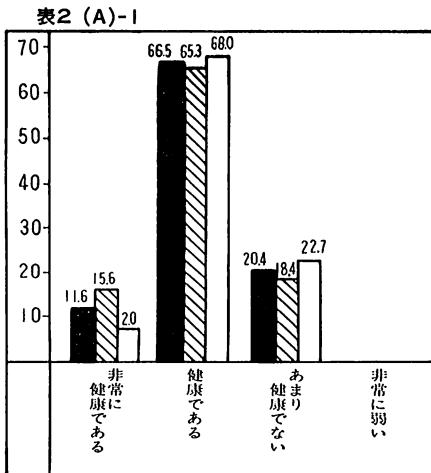


表4 (A)-3

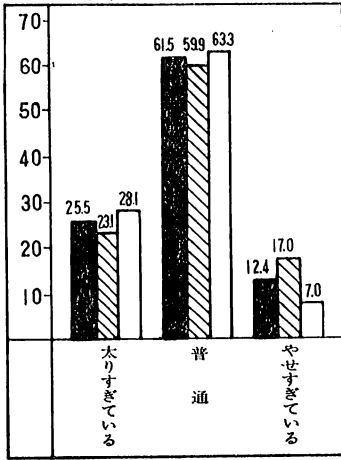


表5 (B)

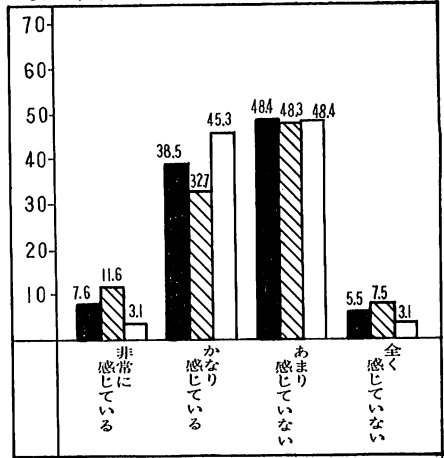


表6 (C)

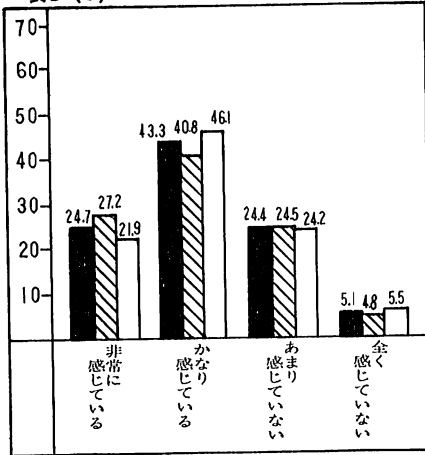


表7 (F)-1

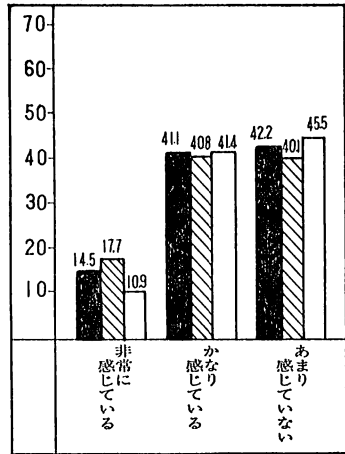


表8 (F)-2

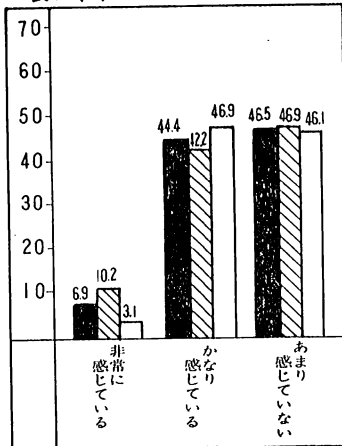
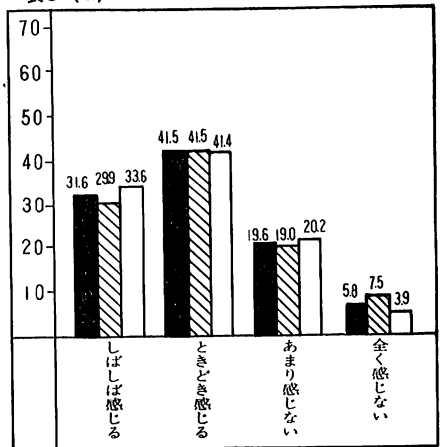


表9 (G)



健康と体力調査

ろえを感じている」と答えており男女とも20歳，30歳台でかなり高い数字がでていることが注目される。

- (C) 体力のおとろえを予防したり増強することの「必要性について」の質問に対して「非常に感じている」あるいは「かなり感じている」と答えた人は表6にあるように68%であり多くの人がその必要性を感じていることがわかる。
- (D) 体力のおとろえを予防したり増強することの必要性を感じて「日ごろ何か特別なことを実施していますか」の間に対して「実施している」と答えた人は29%（男子の27%女子31%）であった。実施している運動の種目は、体操・散歩・ランニング・ゴルフ・なわとび・サイクリングなどがあげられている。
- (E) 健康のために「現在何が必要であるか次の中から3つえらんで○印をつけてください」という間に対しては表7のような結果であった。

	回答数		回答数
1. もっと休養をとること	94 男52 女42	5. もっと睡眠をとること	124 男69 女55
2. もっと運動をすること	166 男88 女78	6. 持病を治すこと	32 男13 女19
3. 栄養に気をつけること	107 男39 女68	7. よい環境のところへ転居すること	34 男15 女19
4. 酒や煙草をつつしむこと	70 男58 女12	8. その他	15 男 7 女 8

(数字は回答実数である)

- (F) 毎日の生活で「どの程度の疲労を感じますか」という間に対する回答は表7・8に見られるように、精神的な疲労（表7 F-1）あるいは肉体的な疲労（表8 F-2）を「感じている」人がそれぞれ約50%であった。
- (G) 毎日の生活で「運動不足を感じるがありますか」という間に対する回答は表9に示す通りである。運動不足を「しばしば」あるいは「ときどき」感じていると答えた人が73%の高い数字を示していることが注目される。
- (H) 毎日の生活の中で「なにをたのしみにしていますか」という間に対しては、次のような結果であった。

	回答数		回答数
1. テレビを見ること	61	8. 音楽や美術	33
2. 酒を飲むこと	40	9. 旅行すること	56
3. マージャンその他かけごと	18	10. 読書すること	37

法政大学体育研究センター紀要

4. 子供と遊ぶこと	29	11. 仕事や研究	26
5. 映画を見ること	10	12. 日曜大工	4
6. ねること	55	13. その他	19
7. スポーツや運動	31		

「その他」の内容は、園芸、手芸、観劇、交友などであった。

- (I) 自分の体力を診断するために「体力テストを受けたことがあるか」との間には、「ある」と答えた人は21.1%（男子の24%、女子の18%）であった。受検の場所は多くは「学生時代に高校・大学で」であった。公立競技場などが開設しているいわゆるトレーニング教室に出かけて積極的に受検した人は、わずかに3名であった。
- (J) 体力診断のために「体力テストを受ける希望があるか」との間に対して、「希望がある」と答えた人は36.4%（男子の33%・女子の41%）であった。受検に都合のよい曜日あるいは時間は、日曜日の午後・土曜日の午後と答えた人が大半であった。
- (K) トレーニング教室が開設されれば「参加する希望があるか」との間に対して、「参加する」と答えた人は、33%（男子の28%41・女子の38%49人）であった。参加するのに都合のよい曜日あるいは時間については、日曜日の午後を希望する人が最も多く29人、次いで日曜日の午前21人、以下土曜日の午後、月曜日の午後などの順であった。

総 括

過密都市東京のこの地域に生活する人々も自分の健康や体力について、少なからず不安を抱いている。(B)に見られるように「からだのおとろえを感じている」人が50%もあり、健康や体力を維持したり増進することの必要性を感じている人は、(C)に見られるように約70%もあった。しかし、これだけの人がその必要性を感じながら実際に何か対策を講じて実施しているかについては、「実施している」人は29%にすぎなかった(D)。このことは、気にはしているけれども実行がともなわない人の多いことを意味するが、身近なところに施設がないとか、そのチャンスがないなども大きな要因であると考えられる。

70%を越える人たちは毎日の生活の中で運動不足を感じ(G)、健康のため「もっと運動をすることが必要である」と答えた人が最も多かったのと考えあわせると施設や場所そしてチャンスがあれば、多くの人々がトレーニングに参加するものと思われる。このことは質問(J)(K)に見られるように33%（90人）の人は、トレーニング教室が開設されれば「参加する」と答えている。

文部省が発表した「体力・運動能力白書」によれば、10年前にくらべれば体力テストの結果はあがっており、なかでも壮年の伸びがいちじるしいとされているが、本調査に見られるように健康や

## 健康と体力調査

体力に不安を感じ、運動不足を感じ、それらを解消するため「もっと運動をしなければならない」と考えている人がかなり高いパーセンテージを示している実状であった。

これらの結果を受けて、この運動欲求にセンターとして如何に答えるか、学生、教職員の高い利用度とどのように組合せるか、難しい問題は種々あるが、開かれた大学を目指し前向きに検討する必要があるであろう。

## 健康と体力調査

区・町名	
------	--

整理番号	
------	--

法政大学体育研究センター

### 調査についてのお願い

このたび、法政大学体育研究センターでは、開かれた大学を目指し、体育館トレーニング場（富士見町本校）を利用して、地域住民の健康づくり、体育づくりのためのトレーニング教室を開くことを計画しております。

つきましては、その手初めとして皆様方の健康度、体力度についての実情をぜひお聞かせいただきたいと思っております。御多用中まことにおそれいりますが、この調査票に御記入の上、調査員にお渡し下さるようお願いいたします。

なお、調査表の記入のし方は、大体、あてはまるものをえらんで○で囲むようになっています。

すべての質問についてありのままをお答え下さるよう特にお願いします。

昭和52年9月

\* \* \*

### I あなたの性や年齢・学歴・職業等を下のらんに入力してください。

性別	男・女	年齢	満 歳	学 歴	中卒(旧小卒を含む)。 大卒(旧高専卒を含む) 高卒(旧中卒を含む)	
職業	農業、自営業、教員、公務員、会社団体役員、会社団体職員、 労務者、主婦、無職、その他				結婚	している していない
身長 ( )cm 体重 ( )kg	自家用自動車の有無 とその利用程度			有 ほとんど毎日利用、時々利用、 ほとんど利用しない。 無		
学校時代のスポーツ 経験(体育授業以外)	非常によくやった。かなりやった。 あまりやらなかった。					

### II 健康や体力について

- (1) あなたは、ご自分の健康状態や体力（スタミナ）、体格についてどのようにお考えですか。
  - ① 健康状態………1. 非常に丈夫 2. 丈夫な方 3. あまり丈夫でない 4. 非常に弱い
  - ② 体 力………1. 非常にあると思う 2. ある方 3. あまりない 4. 非常に少ない
  - ③ 体 格………1. 太りすぎている 2. 普通 3. やせすぎている
- (2) あなたは、最近からだのおとろえを強く感じていますか。それともそれほど感じていませんか。
  1. 非常に感じている 2. かなり感じている 3. あまり感じていない 4. 全く感じていない
- (3) あなたは、からだをもっと丈夫にする必要性について、どのようにお考えですか。
  1. その必要性を強く感じている 2. かなり感じている 3. あまり感じていない 4. 全く感じていない
- (4) あなたは健康法として、日ごろ何か特別なことをしていますか。していれば、それはどんなことですか。
  1. している それはどんなことですか？ ( )
  2. していない

法政大学体育研究センター紀要

- (5) あなたは、自分の健康やからだのためには、現在何が最も必要なことであると思っていますか。  
次の中から、3つだけえらんで○をつけてください。
1. もっと休養をとること。
  2. もっと運動をすること。
  3. 栄養に気をつけること。
  4. 酒や煙草を  
つつしむこと。
  5. もっと睡眠をとること。
  6. 持病を治すこと。
  7. よい環境のところへ転居  
すること。
  8. その他( )
- (6) あなたは、毎日の生活でふだんどの程度の疲労を感じますか。
- ① 精神的なつかれ………1. 非常に疲れを感じる 2. かなり感じる 3. あまり感じない
  - ② 肉体的なつかれ………1. 非常に疲れを感じる 2. かなり感じる 3. あまり感じない
- (7) あなたは、毎日の生活で、運動不足を感じることはありませんか。
1. しばしば感じる 2. 時々感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない
- (8) あなたは、ふだんの生活で何を一番たのしみに暮していますか。
1. テレビを見ること 2. 酒を飲むこと 3. マージャンその他のかけごと 4. 子供と遊ぶこと
  5. 映画を見ること 6. ねること 7. スポーツや運動 8. 音楽や美術 9. 旅行 10. 読  
書 11. 仕事や研究 12. 日曜大工 13. その他( )
- (9) あなたは、体力テストを受けたことがありますか。
1. 有………何時(昭 年) 何処( )
  2. 無
- (10) あなたは、体力テストを受けてみたい希望がありますか。
1. 有………曜日( ) 時間帯( )
  2. 無
- (11) あなたは、トレーニング教室への参加希望がありますか。
1. 有………曜日( ) 時間帯( )
  2. 無