

滋賀大学経済学部新入生の運動生活に関する研究

道上 静香
宮本 孝
三神 憲一

目 的

我が国では、平成4年の労働者のゆとりある生活の実現と国民経済の健全な発展を目的とした時短促進法の取り組みから、労働時間の大幅な減少に伴い、余暇時間が急激に増大した⁴⁾。そのため、近年では国民の余暇活動への参加に対する意識が高まりつつある。国民の余暇活動への参加状況は、国内旅行、ドライブ、カラオケ、パソコン、音楽鑑賞、ボウリング、体操およびジョギング等があり、余暇活動への参加人口の多い上位20種目中にスポーツ種目が多く存在している⁸⁾。また、医学の進歩や保健衛生の改善により、国民の平均寿命は延長し、2001年の厚生労働省の調査⁴⁾では、男性が78.0歳、女性が84.9歳となっており、急速な高齢化が進んでいる。しかし、一方では、生活習慣病も増加の一途をたどっている。このような高齢化社会において、生活習慣病を予防し、健康で有意義な生活を実現するためには、スポーツ活動の重要性が説かれている¹²⁾。これらのことは、生涯を通して、精神的にも身体的にも健全な生活をおくる上で、スポーツ活動への参加の重要性が示唆されているといえよう。

一方、大学における体育の役割は、広義の意味において、現代社会をより積極的に生き抜くための幅広い教養と総合的判断能力の養成である⁹⁾、としている。このことは、学生生活および学生生活後の生活を見通した教育活動を示唆するものである。そのため、本学体育の授

業では、(1)将来を展望した体力づくりや健康管理、各種のスポーツ技術の基礎を身につけること、(2)体力・スポーツ・健康に関する理論と実践能力を高め自己の見識の確立を図ることをねらいとしている⁷⁾。このねらいを達成するために、健康・体力の維持・増進、運動に関する技術および知識の修得、運動文化の獲得、という体系的な授業展開が考案され、実践されてきている。また、体育授業のみならず、課外活動の推進においても、上述した大学体育の果たすべき役割を担っているといえる。しかしながら、競技性指向の技術中心の指導と「上手・下手の能力評価」が行われてきた、小、中、高校の体育教育²⁾⁵⁾¹¹⁾を経てきた新入生にとって、体育やスポーツとの関わり方は一面的であると考えられる。そして、体育嫌い、運動嫌いを生成してきたのは、このような教育のためであるといわれている¹¹⁾。

しかし、大学での体育やスポーツは、これまでとは違った関わり方を重視する必要がある。すなわち、与えられた課題をクリアし、単位獲得だけを狙いとするのではなく、生涯を見通し、自らが積極的に体育やスポーツへ参加する中で、スポーツの多面性を見出し、運動を生活化していくようなアプローチの仕方を重視する必要がある。したがって、学生が、今後の生活において、健康で活力に満ちた生活を築いていくためにも、本学学生のスポーツに対する実態を継続的に調査・分析し、その結果を授業に反映することは重要なことであると考えられ

る。具体的には、調査から得られたデータを生涯スポーツの持つ意義や本学体育の目的とを整合させることにより、本学の体育授業や課外活動を通して、学生に、よりよい運動プログラムと的確な指導法の提供が可能になると考えられる。このことは、換言すれば、学生がより充実したライフスタイルを形成できる能力を身に付けることが可能になるといえよう。

そこで、本研究の目的は、本学部に在籍する新入生の運動生活の実態を調査・分析し、本学体育における指導の際の基礎的資料を得ることとした。

方 法

1. 調査対象者

滋賀大学経済学部 に在籍する新入生545名（男子394名、女子151名）を対象とした。このうち有効回答数は、在籍学生数の約92%にあたる503名（男子358名、女子145名）であった。

2. 調査期間

2002年6月に行われた体力測定時期に併せ、体育の授業時間に、自作のアンケート用紙を配布し、その場で記入をさせ、回収した。

3. 調査項目

調査項目は、大別すると、1) 運動生活の実態について、2) 運動系クラブ所属学生の実態について、3) 非運動系クラブ所属学生の実態について、4) 生涯スポーツについての4項目から成り立っている。本研究では、体育会と運動系サークルに所属している学生を運動系クラブ所属学生とし、それ以外の学生を非運動系クラブ所属学生とした。

結果と考察

1. 運動生活の実態について

(1) 健康・体力・運動能力に対する自己評価と関心度について

図1は、学生の健康・体力・運動能力に対する自己評価と関心度を示したもので、左図が男子、右図が女子のものである。

「健康に自信がある」、「体力・運動能力に自信がある」、「健康や体力に注意を払っている」と回答した男子学生は、それぞれ22%、15%、31%、女子学生では、それぞれ22%、6%、14%であった。また、「健康に自信がない」、「体力・運動能力に自信がない」、「健康や体力に注意を払っていない」と回答した男子学生は、それぞれ28%、40%、21%、女子学生では34%、

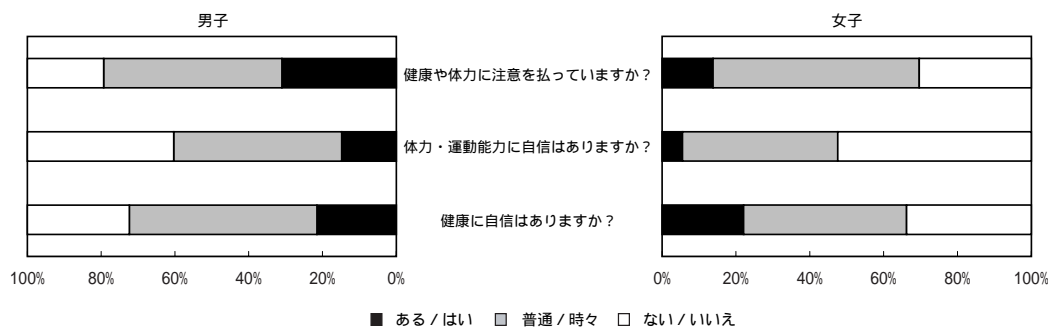


図1 健康・体力・運動能力に対する自己評価と関心度

52%，30%であった。これらのことから，学生の自己の身体に関する自己評価や関心度は全体的に低く，特に，女子学生の方が，男子学生よりも自己の身体に関する自己評価および関心度が低いことがわかる。また，男子学生では，自己の身体に注意を払っているにも関わらず，健康・体力・運動能力に自信がないという結果がみられた。自己の身体に注意を払い，関心を持つということは，健康・体力・運動能力に気を配り，これらを維持あるいは向上させる，その結果が，自信に結びつくといった過程を経ると考えられる。しかしながら，男子学生の自己の身体に対する自信のなさ，すなわち自己評価の低さは，単に漠然と身体に注意を払っているだけのようであり，高い自己評価を示すだけの体系だった知識や多くの身体活動の術を持ち合わせていないことも一つの要因としてあげられよう。したがって，男子学生においては，自己の身体に関心を持たせることもさることながら，自己評価を高めるための手段や方略を提供することが重要であると考えられる。

一方，女子学生は，男子学生に比べ，自己の身体に対する自己評価や関心度もかなり低いことから，まずはじめに，健康・体力に関する知識を修得させ，身体活動を通して段階的に自己の身体に関心を向けさせることが必要であ

らう。

(2) 運動参加に対する姿勢について

図2は，学生の運動参加に対する姿勢を示したもので，左図が男子，右図が女子のものである。

運動参加に対する姿勢を各時代別にみると，男女とも，幼児期から小学時代にかけて，かなり運動への積極的な参加傾向がみられ，中学時代には最も高い値（男子69%，女子50%）を示した。しかし，高校進学以降の運動への積極的な参加姿勢は，男子45%，女子22%と急激に減少し，本学入学後においても同様な傾向を示した。また，運動やスポーツに対する積極的な参加姿勢は，図2からも明らかのように，元来，男子学生の方が，女子学生よりも積極的であることがうかがえた。

男子と女子学生の運動参加に対する姿勢を各時代別で比較すると，どの時代においても男子学生の方が，女子学生よりも運動への積極的な参加がみられた。

男子学生が，女子学生よりも常に積極的に運動やスポーツに参加していることは，過去のスポーツ経験や体験がその後の運動参加に大きく影響しているものと推察される。

学生が生涯を通じて様々な目的に沿ったス

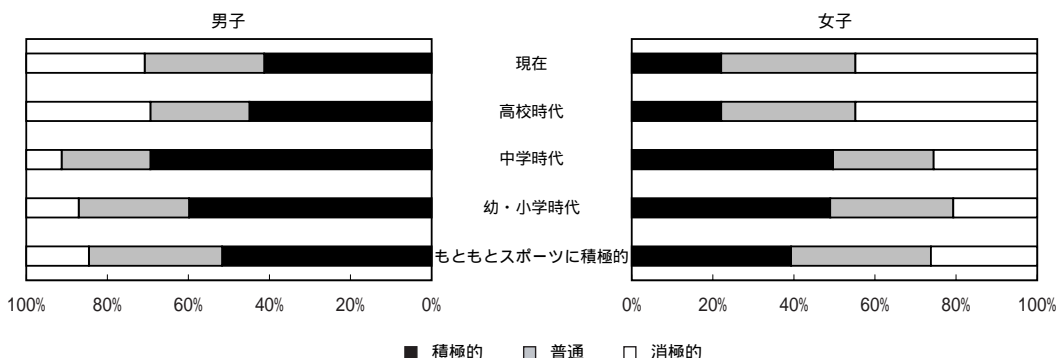


図2 運動参加に対する姿勢

スポーツに参入していくためには、幼児期から小学時代の早期段階で運動やスポーツに触れさせる機会を与えることが大切であり、このことは、家族とスポーツとの関わり方が大きく影響するものと考えられる。また、男女とも中学時代に最も積極的な参加がみられていることは、義務教育の一環として下支えされていた部分が大きく影響していると考えられる。しかし、高校から大学時代においては運動への積極的な参加が大きく減少している。その要因としては、義務教育からの開放が考えられる。つまり、高校以降は、中学までの義務教育の一環として行われる身体活動、いわゆる消極的な“やらされる”²⁾³⁾ 体育・部活動から、自らがすすんで取り組むことのできる積極的な身体活動・スポーツへと変容する時期である。そこで、学生自らが積極的に身体活動・スポーツに取り組むことができるようになるためには、この時期以降の体育・スポーツ教育が重要課題になるであろう。

(3) 所属クラブの状況について

図3は、学生の所属クラブの状況について示したものである。

運動系クラブ（体育会と運動系サークルを示す）に所属している学生は、男子では66%、女子では55%、文化部に所属している学生は、そ

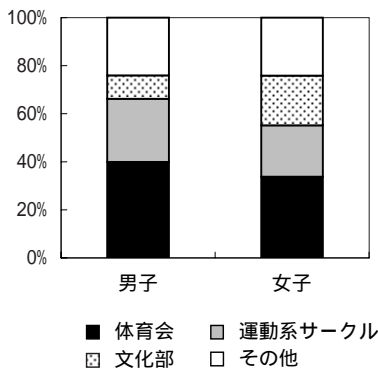


図3 所属クラブの状況

れぞれ10%、21%であり、その他の学生（主として課外活動に参加していない学生）はともに24%であった。これらのことから、半数以上の学生が何らかの形で運動・スポーツに関わっていた。

2. 運動系クラブ所属学生について

(1) 運動生活パターンについて

図4～6は、運動系クラブ所属学生の運動生活パターンについて示したもので、図4は1日当たりの平均運動時間、図5は週当たりの休養日数、また、図6は休養日の状況である。

1日当たりの平均運動時間を見ると、男子、女子学生ともに2時間以上3時間未満が最も多く、それぞれ50%、57%であった。また、1日あたり平均3時間以上の運動を行っている学生は、

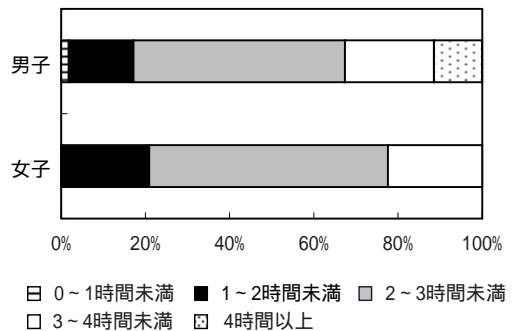


図4 一日当たりの平均運動時間

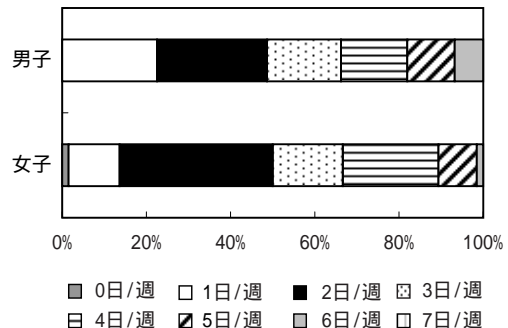


図5 週当たりの休養日数

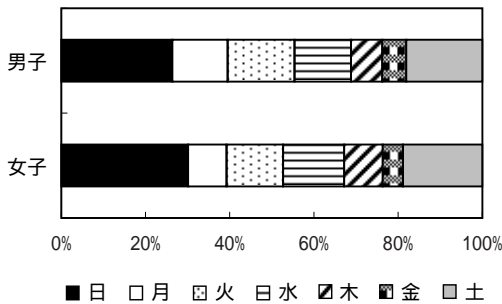


図6 休養日の状況

男子では33%，女子では22%であった。運動の時間帯は、午後1時から午後7時の間に集約されていた。また、週当たりの休養日数をみると、男子、女子学生ともに2日が最も多く、それぞれ26%，36%であった。さらに、休養日の状況を見ると、男子、女子学生ともに日曜日が最も多く、それぞれ26%，30%であり、次いで土曜日の18%，19%であった。これらのことから、男子学生の方が、女子学生よりも1日の生活時間の多くを運動に費やしていることがわかる。そして、男子学生が女子学生よりも多くの時間を運動に費やしているという結果は、上述した健康・体力・運動能力に対する自己評価と関心度や過去における運動参加に対する姿勢を反

映しているものと考えられる。また、多くの学生は、通常の授業が行われる5日間に運動生活を送り、学校の休日に合わせて土曜日および日曜日を運動生活の休養日にあてていることがわかる。

(2) 運動生活に対する参加理由について

図7は、運動系クラブ所属学生の運動生活に対する参加理由を示したもので、左図が男子、右図が女子のものである。

男子および女子の60%以上の学生が運動生活に対する参加理由として示した共通項目は、「仲間との交流を持つため」(男子78%，女子85%)、「スポーツの楽しさ・爽快感を味わうため」(男子78%，女子72%)、「運動不足解消のため」(男子72%，女子71%)、「気分転換・開放感を味わうため」(男子69%，女子64%)、「気晴らし・息抜きをするため」(男子64%，女子64%)であった。さらに、男子学生は、「体力や運動能力を高めるため」(74%)、「技術向上のため」(70%)、「健康増進のため」(62%)、「勝利の喜びや達成感を味わうため」(61%)を参加理由の項目として示した。これらのことから、女子学生は、仲間との交流、運動不足解消とともに

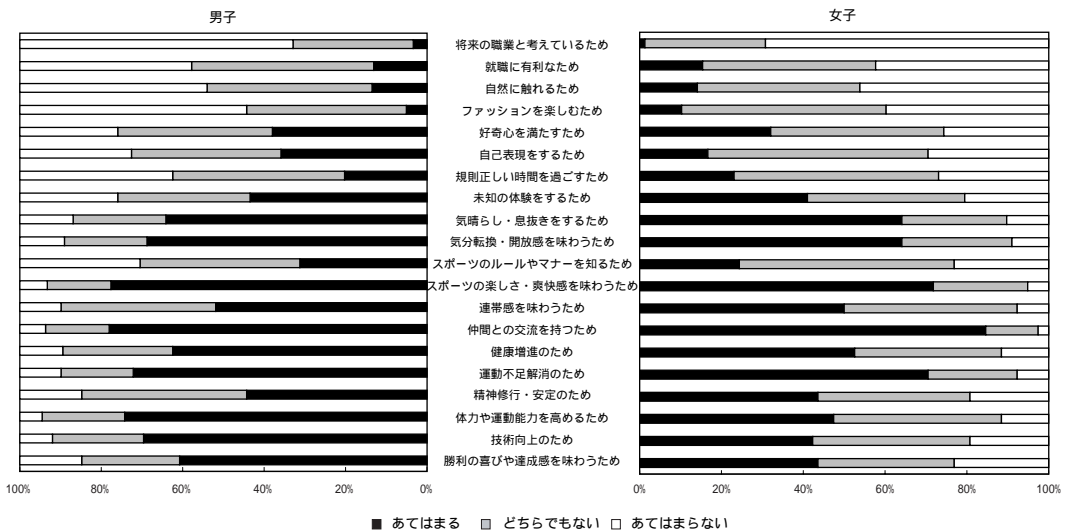


図7 運動系クラブ所属学生の運動生活に対する参加理由

心身のリフレッシュを図る目的で、一方、男子学生は、女子学生が示す上記3項目の目的の他に、競技力向上のために運動生活に参加していると考えられる。また、男子および女子学生ともに運動生活に対する最も多い参加理由として示した項目は、「仲間との交流を持つため」であった。このことは、大学の座学では得られない人とのコミュニケーションをスポーツを通して求めているものと考えられる。スポーツは身体活動を通して様々なことを我々に教示してくれるものである。直接的には、技術の獲得や知識の修得、体力の維持・増進等が挙げられるが、間接的には、社会性や対人関係に対するコミュニケーション能力の開発・向上もまたスポーツの持つ役割の一つであり、スポーツの持つ魅力ともいえるだろう。さらに、男子学生は、競技的な側面からスポーツを捉えており、このことは、女子学生よりも、スポーツそれ自体に自己の持つ能力の開発・向上を求めていると考えられる。

以上のことから、運動系クラブ所属学生において、女子学生では、仲間との交流、運動不足解消とともに心身のリフレッシュを図る目的で運動生活に参加し、運動やスポーツに対して、健康や心身のバランスの保持および対人関係に対するコミュニケーション能力の開発・向上を求めているといえる。一方、男子学生は、女子学生が示す3項目の目的に加え、競技力向上のために運動生活に参加し、スポーツ自体に自己の持つ能力の開発・向上を求めているといえよう。

(3) 運動系クラブ活動と学業との両立について

図8は運動系クラブ所属学生の学業がクラブ活動に及ぼす影響について、図9は運動系クラブ所属学生のクラブ活動が学業に及ぼす影響について示したものである。

学業がクラブ活動に及ぼす影響をみると、

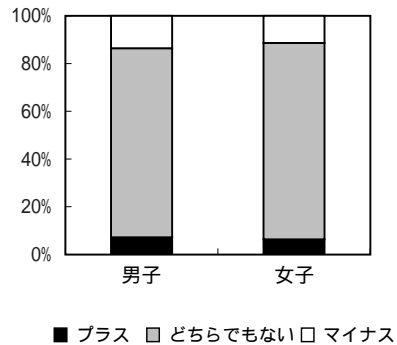


図8 学業がクラブ活動に及ぼす影響

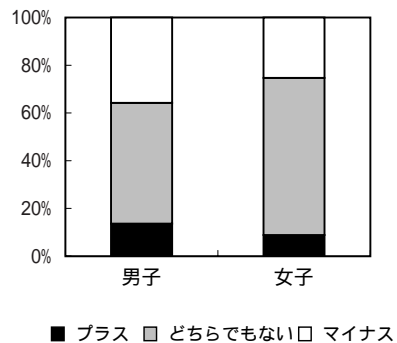


図9 クラブ活動が学業に及ぼす影響

「学業がクラブ活動に及ぼす影響はない」と回答した男子および女子学生は、それぞれ79%と82%であり、約8割の学生が学業はクラブ活動に影響しないことを示した。

クラブ活動が学業に及ぼす影響をみると、「クラブ活動が学業に及ぼす影響はない」と回答した男子および女子学生は、それぞれ51%と67%、「クラブ活動が学業にプラス」と回答した学生は、それぞれ14%と9%、「クラブ活動が学業にマイナス」と回答している学生は、それぞれ36%と25%であった。これらのことから、半数以上の学生が、クラブ活動は学業に影響しないことを示した。また、クラブ活動が学業に及ぼす影響について、「クラブ活動が学業にプラス」と回答した男子および女子学生の理由を

みると、「クラブ活動をすることによって集中力が身につく」、「生活が充実する」、「メリハリがつく」、「ストレスが発散できる」、「上級生とのつながりができ、様々なことを学ぶことができる」、「やる気がでる」等であった。さらに、「クラブ活動が学業にマイナス」と回答した学生の理由は、「疲労により集中できない」、「授業中眠くなる」、「授業とクラブ活動の時間との兼ね合い」、「合宿や遠征等で授業を欠席すること」、「予習や復習をする時間がない」等であった。これらのことから、クラブ活動がプラスの意味でもマイナスの意味でも何らかの形で学業に及ぼす影響があることが示された。特に、プラス面を概観すると、運動系クラブ所属学生は、スポーツ活動から、生涯を通して充実ある生活を営むための術を、ある程度、身に付けていると考えられる。したがって、運動系クラブ所属学生がスポーツを通して与えられている恩恵を、学生全体に享受できるような指導を行うことは重要であると考えられる。一方、マイナス面において、特筆すべきことは、多くの学生が示した授業と課外活動との時間の兼ね合いに関する問題である。本学において4年前に行われた平成11年度学生生活実態調査報告書⁶⁾

に同様の内容が記述されているが、その当時の状況から何ら変化していないことになる。しかしながら、課外活動もまた大学の果たすべき役割の1つであることを考えると、授業と課外活動の時間問題については、大学全体で見直しを図る課題であると考えられる。

3. 非運動系クラブ所属学生について

(1) 運動生活に対する不参加理由について

図10は、非運動系クラブ所属学生の運動生活に対する不参加理由を示したものである。

30%以上の男子および女子学生が運動生活に対する不参加理由として示した共通項目は、「練習で疲れる」(男子41%、女子48%)、「運動より好きな活動がある」(男子40%、女子44%)、「なんとなく」(男子40%、女子42%)、「時間がとられ、学業に影響する」(男子34%、女子38%)、「経費がかかりすぎる」(男子32%、女子45%)、「自分の入りたいサークルや部活動がない」(男子36%、女子35%)、「通学時間を要するため」(男子31%、女子52%)であった。さらに、男子学生では、「自分の思うやり方ができない」(34%)、女子学生では、「運動が好き

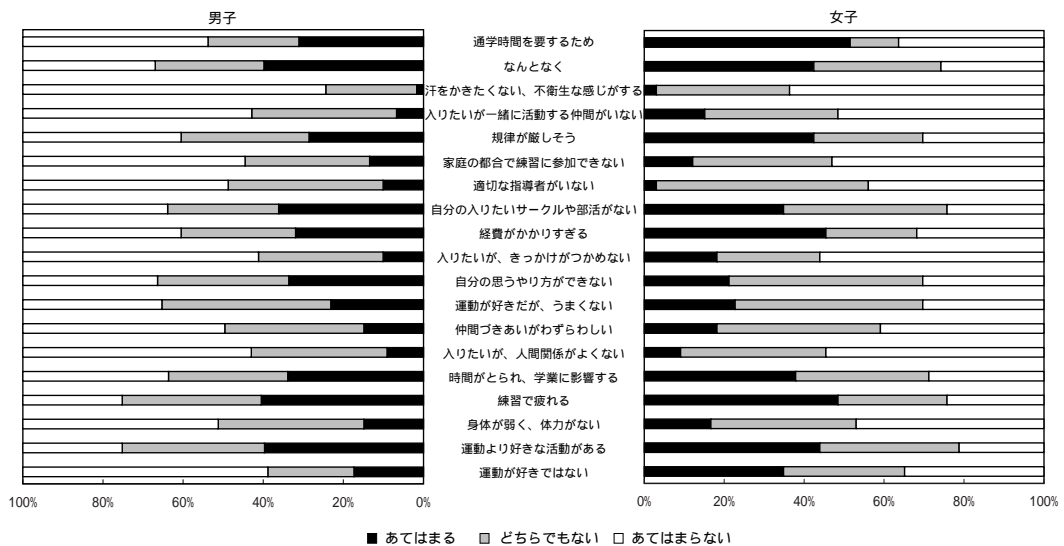


図10 非運動系クラブ所属学生の運動生活に対する不参加理由

ではない」(35%)、「規律が厳しそう」(42%)を不参加理由の項目として示した。

男子学生の運動生活に対する最も多い不参加理由は「練習で疲れる」、次いで「なんとなく」、「運動より好きな活動がある」、「自分の入りたいサークルや部活動がない」、「時間がとられ、学業に影響する」ことが挙げられる。一方、女子学生の運動生活に対する最も多い不参加理由は、「通学時間を要するため」、次いで「練習で疲れる」、「経費がかかりすぎる」、「運動より好きな活動がある」、「規律が厳しそう」、「なんとなく」であり、女子学生は男子学生と比べると、運動不参加の理由として、時間や経費等の物理的要因が大きく影響しているといえる。また、35%の女子学生が「運動が好きではない」、すなわち、「運動嫌い」を運動生活に対する不参加理由として示した。

男子学生の運動生活に対する最も多い不参加理由では、「練習で疲れる」、次いで「なんとなく」であり、この2項目は女子学生においても運動生活に対する不参加理由の上位項目に示されている。青少年の体力は、1980年以降、右肩下がりに低下し続けている¹⁾¹⁰⁾¹⁵⁾。山田¹⁵⁾は、このような青少年の体力低下の要因を、科学技術の進歩による社会的発展と家庭での生活の仕方の変化によるものと捉え、さらには、青少年においては受験勉強もまた無視することのできない要因であると述べている。これらのことと、本学学生において、中学卒業後の急激な運動参加に対する消極的姿勢(図2参照)、すなわち、急激な運動離れがみられたことを鑑みると、学生の日常生活の身体活動離れが、身体活動自体を億劫にさせ、「なんとなく」といった無気力感を助長させているものと考えられる。また、身体活動の低下は、生理的機能を低下させると同時に筋骨格系の機能も低下させる。さらには、慢性的な運動不足が内臓諸器官の働きを低下させ、生活習慣病を誘発させる¹⁵⁾。しかしながら、身体活動は、身体的機

能および上述した運動系所属クラブ学生が示しているような精神的側面に良い影響を及ぼすことは明らかである。特に運動を行っていない入学したばかりの学生に対して、定期的に身体を動かすチャンスを与えることは重要なことであると考えられる。このようなことから、本学における新入生に対して、年間を通じて計画的・段階的に教育活動を行っていくことは、生命活動の面からみると、意義のあることであり、このことは、身体活動が自らの生理的機能を維持することを教示するものである。すなわち、健康や体力の維持・増進に対する基礎的理解と具体的な計画・実践の教育活動の重要性が示唆されるといえる。

「練習で疲れる」、「運動が好きではない」という捉え方からスポーツに関わらないとする考え方は、体育やスポーツを“競争を伴う運動”¹²⁾¹³⁾、あるいは、義務教育の過程の中で、発達課題をしっかりとクリアしなければ単位がもらえない¹⁴⁾、すなわち、“体育とはやらされるもの”²⁾³⁾という捉え方をしているためであると考えられる。スポーツの本来の語源は、気晴らしや遊戯を意味している。競技的な側面を含む意味合いは後に付加されたものであるとされている¹³⁾。したがって、リフレッシュを図るため、楽しさを得るためにスポーツと関わりあっている運動系クラブ所属学生は、まさに、スポーツの持つ本来の姿に触れているといえるだろう。これらのことから、非運動系クラブ所属学生には、スポーツの持つ娯楽面¹²⁾を積極的に取り入れることができるような指導を行っていく必要があると考えられる。そのためには、藤原¹²⁾が述べるようにサイクリングやハイキング、キャンピング等の競争を伴わない野外活動もスポーツであり、また、ライフセービングや運動系クラブのマネージャー、各競技にみられる審判のように、支えるためのスポーツもスポーツであるという見方、つまり、スポーツの多面性を教示することは重要で

あると考えられる。多くの多面性を見つけることができれば、学生はスポーツに様々な関わり方を学び、生涯を通じて、自分に適したスポーツに触れることができるようになると考えられる。そのためには、大学体育においても、学生に多くのスポーツに触れられるような機会を提供することが大切であろう。例えば、スポーツで活躍している選手やスポーツを裏で支えている人物等の話を聞かせる、あるいは、多くのスポーツを経験させる、施設や場を開放すること等が挙げられるであろう。

生涯スポーツに対する意識について

図11は、学生の生涯スポーツに対する意識について示したもので、左図が男子、右図が女子

のものである。

「現在の生活において、定期的に運動することが必要だと思いますか？」との問いに対して、「必要である」と回答した学生は、男子学生では90%、女子学生では87%と高値を示した。また、「生涯に渡って、運動やスポーツを生活化するための基礎的能力を身に付けていますか？」との問いに対して、「身に付けている」と回答した学生は、男子学生では40%、女子学生では17%であった。さらに、「今後の生活において、自ら運動を積極的に取り入れることを考えていますか？」との問いに対して、「考えている」と回答した学生は、男子学生では59%、女子学生では44%であった。

現在の生活において、定期的に運動を行うこと、また今後の生活において、生活の中に運動

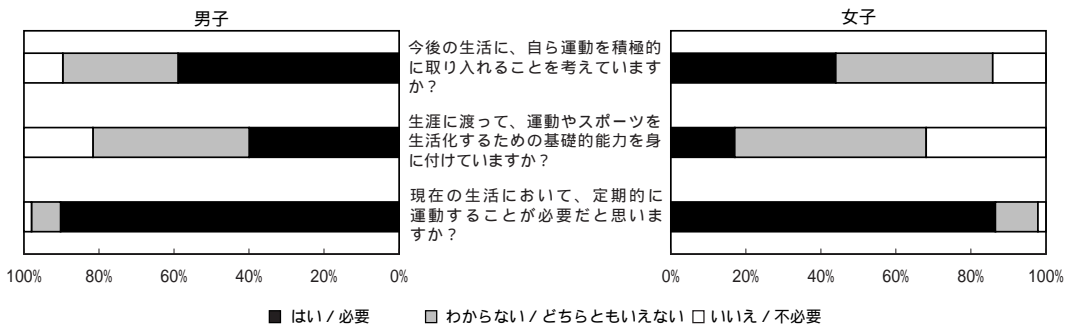


図11 生涯スポーツに対する意識

表1 生涯スポーツとして希望する種目

男子 (上位10種目)			女子 (上位10種目)		
順位	種目	%	順位	種目	%
1	サッカー	11.3	1	バドミントン	14.2
2	硬式テニス	10.6	2	バレーボール	14.0
3	野球	8.7	3	硬式テニス	13.4
4	ゴルフ	8.5	4	水泳	11.7
5	バスケットボール	6.1	5	卓球	5.3
6	バドミントン	4.1	6	バスケットボール	3.9
7	バレーボール	3.8	7	卓球	3.9
8	水泳	3.4	8	ジョギング	3.4
9	卓球	3.4	9	エアロビクス	2.8
10	スキー	3.3	10	散歩	2.5

を積極的に取り入れることを考えている学生が比較的多いにも関わらず、基礎的能力を身に付けていると感じている学生は少なく、この傾向は特に女子学生にみられた。これらのことから、本学の新入生における体育授業では、体力の回復・向上を目的とした講義及び実技の授業展開を行ってはいるが、女子学生に対して、より重視して取り組むべき教育課題であると考えられる。

表1は、学生が生涯スポーツとして希望する種目を示したものである。男子学生は、上位からサッカー、硬式テニス、野球、ゴルフ、女子学生は、バドミントン、バレーボール、硬式テニス、水泳という順位であった。

女子学生は、現代における“ママさん”スポーツと言われるような、スポーツの種目がそのまま反映されていると考えられるが、男子学生では、サッカーを生涯スポーツとして捉えているのは、今年行われたワールドカップが大きく影響しているのかもしれない。また、このような学生の希望に反映した種目を大学体育の中に取り入れていくことは、学生の積極的な運動文化の獲得の手助けになると考えられる。

まとめ

本研究では、本学部に在籍する新入生の運動生活の実態を調査・分析し、本学体育における指導の際の基礎的資料を得ることを目的とした。以下のような結果が得られた。

- 1) 学生の健康・体力・運動能力における自己評価と関心度は、全体的に低く、特に、女子学生の方が男子学生よりも自己評価および関心度ともに低かった。
- 2) 運動参加に対する積極的姿勢は、男子および女子学生ともに高校時代以降、低下した。また、一般的な運動参加に対する姿勢は、男子学生の方が女子学生よりも積極的姿勢を示した。さらに、各時代別における運動参加

に対する姿勢は、男子学生の方が、女子学生よりもどの時代においても積極的姿勢を示した。

- 3) 運動系クラブ所属学生は、男子では66%、女子では55%であり、半数以上の学生が何らかの形で運動やスポーツに関わっていた。
 - 4) 運動系クラブ所属学生の運動生活に対する参加理由について、60%以上の男子および女子学生が運動生活に対する参加理由として示した共通項目は、「仲間との交流を持つため」、「スポーツの楽しさ・爽快感を味わうため」、「運動不足解消のため」、「気分転換・開放感を味わうため」、「気晴らし・息抜きをするため」であった。さらに、男子学生は、「体力や運動能力を高めるため」、「技術向上のため」、「健康増進のため」、「勝利の喜びや達成感を味わうため」、を参加理由の項目として示した。
 - 5) 非運動系クラブ所属学生について、男子学生の運動生活に対する主な不参加理由は「練習で疲れる」、「なんとなく」であり、女子学生では、「通学時間を要する」、「練習で疲れる」、「経費がかかりすぎる」であった。また、女子学生の35%が「運動が好きではない」ことを示した。
 - 6) 学生の生涯スポーツに対する意識は、定期的に運動を行うこと、また今後の生活において、生活の中に運動を積極的に取り入れることを考えている学生が比較的多いにも関わらず、基礎的能力を身に付けていると感じている学生は少なく、この傾向は特に女子学生にみられた。
 - 7) 生涯スポーツとして希望する種目について、男子学生では、上位からサッカー、硬式テニス、野球、ゴルフ、女子学生では、バドミントン、バレーボール、硬式テニス、水泳という男女間で異なる種目を示した。
- 以上のことから、学生に対して、自らが進んで運動やスポーツを生活化させるためにも、特

に、女子学生においては、生涯的な視点から自己の身体に対する関心度を高めさせる必要がある。そして、学生が、スポーツ活動を通して、スポーツの持つ多面性やスポーツが与えてくれる恩恵を理解し、大学生活および大学生活後の有意義な生活を実現するためには、スポーツの本来の姿、娯楽性を理解させる、より多くのスポーツ経験や体験を行わせる機会を提供する、健康・体力づくりをねらいとした体育の授業展開（講義による知識の修得と実技による実践）を提供する、年間を通しての運動の機会を保障する、施設の充実と開放等の具体的な方策と教育活動が必要であることが示唆された。

参考文献

- 1) 井上千枝子，青山昌二（2002）「短大生の体力診断テスト分析からみた体力下降の実態」『大学体育』74，107-111．
- 2) 岡田和雄（1974）「運動嫌い」と体育嫌い」『体育科教育』22（4），12-14．
- 3) 関西大学編『かんだい体育 - 授業概要・授業計画・ガイダンス - 』関西大学，1998．
- 4) 厚生労働省．<http://www.mhlw.go.jp/index.html>
- 5) 小林 篤（1970）「運動ぎらいにさせるものは何か - その社会的条件 - 」『体育の科学』20（5），289-293．
- 6) 滋賀大学学生生活実態調査委員会編『平成 11 年度学生生活実態調査報告書』滋賀大学，2000．
- 7) 滋賀大学編『2002 SYLLABUS 教養教育科目 授業計画』滋賀大学，2002．
- 8) 自由時間デザイン協会編『レジャー白書 2002 - 活動伸びるも市場に反映せず - 』自由時間デザイン協会，2002．
- 9) 大学案内作成 WG 委員会編『国立滋賀大学 2003 年度版入学案内』滋賀大学，2002．
- 10) 西嶋尚彦（2001）「青少年の体力低下要因とその対策 - 文部科学省スポーツテスト結果の推移から - 」，日本体育学会第 52 回大会号，126．
- 11) 波多野義郎，中村精男（1981）「「運動ぎらい」の生成機序に関する事例的研究」『体育学研究』26（3），177-187．
- 12) 藤原勝夫，外山 寛『身体活動と体力トレーニング』日本出版サービス，2000．
- 13) 保健体育理論研究会編『運動と健康』道と書院，1984．
- 14) 本村清人（2002）「生涯スポーツと大学体育」『大学体育』76，5-12．
- 15) 山田 茂（2002）「大学生の体力の現状と課題」『大学体育』74，90-91．