

コロナ禍における大学生の健康状態と 運動実施に関する調査報告

—体育に関連する科目履修者を対象として—

末次 美樹 秋田 浩一 江口 淳一 下谷内勝利
鈴木 淳平 竹田 幸夫 出井 章雅 深井 正樹
柳 浩二郎 山口 良博 岩本 哲也

1. はじめに

2019年に初めて確認された新型コロナウイルス（COVID-19）感染症（以下：新型コロナウイルス）は、その後、世界的流行（pandemic）を引き起こし、社会活動、経済活動に多大な影響を及ぼしている¹⁾。

新型コロナウイルスの影響は2020年11月現在も続いており、全世界での感染者数は日々増加している。我々の生活様式は一変し、今後も新型コロナウイルスに対策する生活様式が続くことが予想される。

教育関係の対策では、2020年3月2日に全国一斉休校の通知が出され、しばらくの間、小中高校の授業が実施されない状況にあった。また文部科学省の新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況(2020年4月10日時点)によると、授業開始の延期を決定・検討している大学等は772校（85.8%）と、多くの大学が遠隔授業を実施したことが報告されている²⁾。

本学でも、新型コロナウイルス感染症に関する対応として、4月15日にホームページ上にて前期授業をオンライン授業を介して実施すると告知した。2020年11月現在、小中高校は対面授業を再開しているが、大学に関しては引き続き遠隔授業を実施している大学が多く、本学でも9月から始まった後期の授業も引き続き遠隔授業を展開している³⁾。

新型コロナウイルス感染拡大により各教育機関ではICT活用教育が拡大し

たが、学生はオンライン講義受講に対する不安や誤解をはじめ、友達に会えない不満や課題対応で生じるストレス等の疲弊感を感じている。

全国大学生生活協同組合連合会広報調査部が、2020年4月20日から30日にかけて全国の大学生（35,542名）を対象として実施した「新型コロナウイルスによる学生生活の影響について」のアンケート調査⁴⁾によると、「最近の体調で気になることについて」の質問に対する回答として「やる気が起きない（11,693件）」「ストレスを感じる（9,825件）」「目の疲れ（9,778件）」と報告された。また「大学に期待すること」の質問に対する「対面授業を続けて欲しい（始めてほしい）」という回答は、10,455件と全体の約3割であったことが報告された。

2020年9月2日に公表されたNHKの調査報告⁵⁾によると、新型コロナウイルスによる学生生活への影響について、中等症レベル以上のうつ症状が見られる学生は1割であり、「孤独感や孤立感を感じる」「気分が落ち込んでいる」と回答した学生は約4割であった。大学生の心身の健康状態の改善は大学教育機関の緊急課題であると考える。

大学における体育教育は、学校教育の最終段階としてより社会生活に直結した生涯スポーツに結びつけるための能力や体力を育成することにある⁶⁾。学生のスポーツ実施と健康との関係について辰本ら⁷⁾が実施した調査によると、運動・スポーツの実施による体面への向上は年齢性別を問わず必要であると示されているが、大学生は「定期的な運動と健康は深く関係している」と認識しつつも実際の行動には至らないと報告されている。また大学生の健康状態（主観）について、運動を実施している学生は「健康である」と感じ、運動を実施していない学生は「不健康である」と感じる傾向が示された。

このような状況を踏まえて、コロナ禍における大学生の「健康と運動」という観点から、大学生の健康状態と運動実施の関連性に着目した。学生の体力維持はもちろんの事、ストレス耐性も含めた心身の健康を保つためには体育関連科目の授業内容を充実させる必要がある。大学生の健康状態の把握は、今後の体育関連科目の授業内容向上に資する研究であると考える。

本研究は、コロナ禍における大学生の健康状態と運動実施の関連を把握することを目的とし、本学の体育に関連する科目を履修している学生を対象に「大

学生の健康状態と運動実施の現状について」のアンケート調査を実施した。

2. 研究方法

(1) 調査対象者

調査対象者は、本学で開講している体育関連科目の前期履修生2,757名であった。

アンケート調査はインターネットを使用し Web 上で実施した。

アンケートの回答数は50.4% (1,390/2,757名) であった。

アンケートの回答者は1年生1,130名(81.3%)、2年生106名(7.6%)、3年生62名(4.6%)、4年生89名(6.6%)、未回答3名(0.2%)であった(表1-1)。

男女別の集計は、男性789名(56.8%)、女性588名(41.6%)、未回答13名(1%)であった(表1-2)。

表1-1 学年・科目別回答学生 (n = 1,390)

	理論			実技			合計
	男性	女性	性別未回答	男性	女性	性別未回答	
1年生	62人	77人	0人	567人	416人	8人	1,130(81.3%)
2年生	27人	23人	0人	35人	20人	1人	106(7.6%)
3年生	11人	18人	1人	18人	11人	3人	62(4.4%)
4年生	37人	17人	0人	30人	5人	0人	89(6.4%)
学年未回答	0人	0人	0人	2人	1人	0人	3(0.2%)
合計	137(9.9%)	135(9.7%)	1(0.07%)	652(46.9%)	453(33.8%)	12(0.8%)	1,390
	273(16.6%)			1,117(83.2%)			

表1-2 男女別回答学生 (n = 1,390)

男性	女性	性別未回答
789(56.8%)	588(41.6%)	13(1%)

(2) 調査期間

2020年7月17日～7月31日

(3) 調査方法

調査は全て Web 上にて行った。研究の趣旨ならびに回答方法の説明を行い、アンケート調査への協力を依頼した。

(4) 調査項目

- ・オンライン授業を受講時の姿勢(環境/体勢)

末次・秋田・江口・下谷内・鈴木・竹田・出井・深井・柳・山口・岩本

- ・コロナ禍における変化の有無（体調の不調や生活行動等）
- ・体調不良等の具体的な内容（ストレスや眼精疲労等）
- ・運動の実施と体調等の改善の関連
- ・自由記述：「オンライン授業を経験して、自身の健康について考えたことや気づいたこと」等

自由記述での回答は、類似する意見をまとめたグループに分けた。

（５） 2020年度前期体育関連科目の授業形態

本学で開講されている体育関連科目は以下の通りであり、2020年度前期はC-Learning を利用し、体育関連科目の全ての授業はオンライン（オンデマンド）で展開した。

<理論科目>

- ①健康・スポーツ論 1（1年生を対象とした理論科目）
- ②健康・スポーツ論 2（2～4年生を対象とした理論科目）
- ③余暇学（全学年を対象とした理論科目）

<実技科目>

- ①健康・スポーツ実習（主に1年生を対象とした実技科目）
- ②生涯スポーツ実習 I～IV（主に2～4年生を対象とした実技科目）

（６） データ解析

自由記述については筆者らで要約し、KH Coder（テキスト型データを統計的に分析するソフトウェア）を用いて分析した。全体の共起関係を示すため共起ネットワーク⁸⁾を各項目に記載した。共起ネットワークにより「どの語」と「どの語」が一緒に使われていたのかという「共起」に注目し、語句が密集している箇所や結んだ線が密集している個所に関係性の強さを見出した⁹⁾。

3. 倫理的配慮

本調査は、駒澤大学「人を対象とする研究」に関する倫理委員会からの承認を得ている（審査番号20-14）。アンケート調査を実施するにあたり、体育関連科目履修学生への調査協力の呼びかけはC-Learningを使用した。本研究の趣旨、アンケート調査の匿名性、個人情報の保護、成績評価に無関係であること、

調査への協力は任意であることを文面にて伝え、同意を得た学生のみアンケート調査を実施した。

4. 結果および考察

(1) オンライン授業での受講環境と毎日のパソコン等の閲覧時間について

「オンライン授業での授業環境（受講しているすべての授業対象・複数回答）」は、「机と椅子（1,152名）」「机のみで床に直接座る（325名）」「ベッド（122名）」「椅子やソファのみ（81名）」であった。「その他」として「立ちながら」「体育の実技のみ床やヨガマットの上で受講している」という回答があった（図1）。

「毎日どのくらいの時間パソコンやスマートフォンを見ていたか」に対する回答は「5時間以上648名（46.6%）」が最も多く、「その他」として「起きている間はずっと見ている」「課題も含めると10～12時間以上」等があった（図2）。

図1 オンライン授業での受講環境

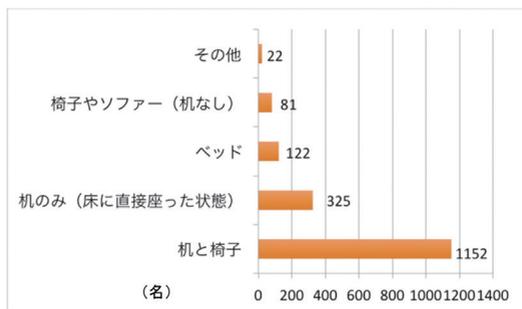
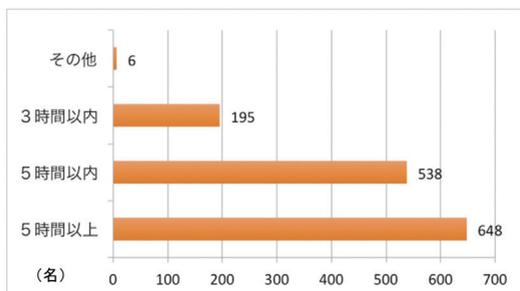


図2 パソコン等の閲覧時間（時間/日）



毎日のオンライン授業受講や課題に費やす時間、またその受講環境から、多くの学生が座り過ぎ、また長時間同じ姿勢でいる割合が高かった。

(2) オンライン授業で身体への変化(不調)とその内容について

「前期のオンライン授業で体調の変化があった」と回答した学生は940名(67.6%)であった(図3)。体調不良の具体的な内容として以下の回答(複数回答)が挙げられた(図4)。

- ①運動不足 回答数 613
- ②眼精疲労 回答数 537
- ③食生活や睡眠時間の乱れ 回答数 503
- ④授業や課題への不安の増加 回答数 458
- ⑤ストレスの増加 回答数 471
- ⑥オンライン授業以外でもパソコン等を見る機会が増えた 回答数 456
- ⑦首や肩の違和感 回答数 424
- ⑧集中力がなくなった 回答数 363
- ⑨体重の増加 回答数 298
- ⑩腰痛 回答数 275
- ⑪頭痛 回答数 234
- ⑫精神的に落ちつかない 回答数 198
- ⑬その他

「その他」には「気分が沈みがちになった」「視力の低下」「課題や小テストが多くて休憩する時間がない」「姿勢が悪くなった」「便秘になった」「生理不順」等の回答があった。「オンライン授業で体調の変化がない」と回答した学生は320名(23.0%)、「わからない」と回答した学生は123名(8.8%)であった。

全体の半数以上の学生がオンライン授業による体調の変化を感じており、身体に何かしらの影響があると回答している。日々オンライン授業を受講している学生にとって、同じ姿勢で長時間座る行為が健康に及ぼす影響は少なくないと考えられる。そのため学生の心身の健康状態についてはさらに注意深く観察する必要がある。

図3 オンライン授業での体調の変化の有無

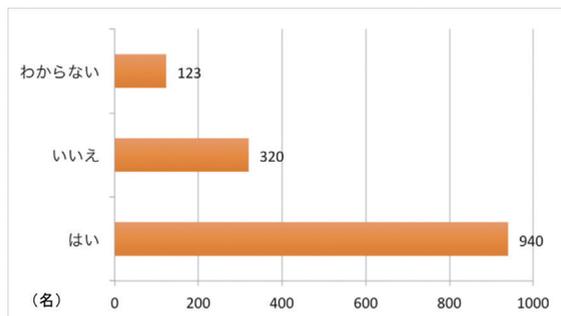
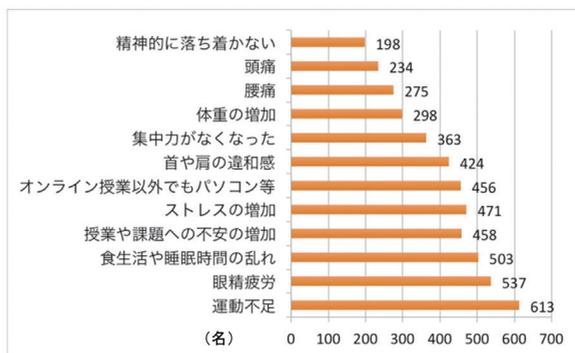


図4 体調不良の具体的な内容 (複数回答)



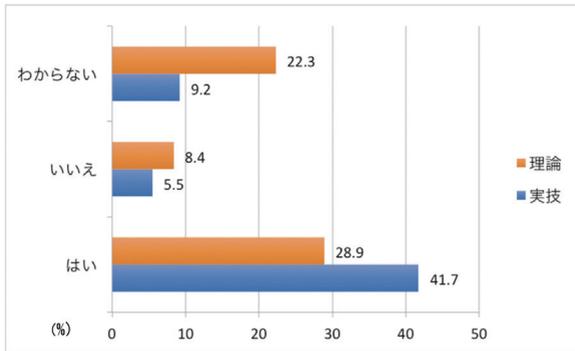
(3) 運動実施による体調不良の改善の有無について

運動実施による体調不良改善の有無に関して、理論科目と実技科目、それぞれを分けて集計を行った。

週一回の実技実習により運動をする実技科目を履修している学生は「運動によって体調不良が改善された」という回答が41.7%であった。これは理論科目を履修している学生と比較し12.8ポイント高かった。「運動によって体調不良が改善されなかった」と回答した実技科目を履修している学生は、理論科目を履修している学生より2.9ポイント低い結果であった (図5)。

理論科目では、リラクゼーションの重要性の授業の一環としてストレッチや呼吸法の実技を実施した講義もある。そのため理論科目であっても運動実施の重要性を学んだ学生も多かった。コロナ禍における体調不良の改善と運動の実

図5 運動実施による体調不良の改善の有無 (%)



施は関係が深い「運動実施＝体調不良の改善及びリフレッシュ」を多くの学生が実感したと考える。

(4) 自由記述について

アンケートの自由記述の項目として「前期はオンラインでの授業となったが、体育関連の授業を履修して良かったと思える点」「オンライン授業を経験して、自身の健康について考えたことや気づいた点」の二項目を設定した。

自由記述全体の回答数は1,488件であった。各項目で得られた回答は、類似する意見をまとめてグループとした。個人が特定されるような内容については加筆修正を行い、文体は常体で統一した。自由回答の一部抜粋を記載する。

1) 「体育関連科目の授業を履修して良かったと思える点」についての自由記述（理論科目）

理論科目で集まった自由記述144件を以下の6つのグループに分けた。

- ・運動のきっかけ、運動習慣、運動する機会の増加、運動不足の解消、自身の健康について
- ・気分転換、リフレッシュ
- ・知識や健康への関心の増加
- ・授業への評価

- 理論について分かったことを試す興味が出た。
- 簡単なストレッチなどを教えていただいたことで、家庭で母と一緒にストレッチすることができた。

<気分転換・リフレッシュ>

- コロナが収まらない中で、身体のリフレッシュのためのストレッチを学べたのはとても自分としてはプラスだったし、息抜きになった。
- すぐに簡単に出来る体操やリフレッシュの方法やストレス発散の仕方や効果などを学べた。
- 他の教科ではずっとパソコンと向かい合っているので、体育の授業は気分転換になる。

<知識や健康への関心の増加>

- 学部上、多くの科目を学ぶことが多く、その振り幅からストレスが貯まることが多かった。この科目はオンライン上での進行形で対面を短く行えるので良い。また課題も難しいものばかりでないので、楽しい。
- コロナ禍以前では深く考える機会がなかったが、こうした時期だからこそ健康についての内容を深く勉強することができ、自身の知識を増やすことも出来た点。
- 将来に役立つ知識をつけることができた。生涯役に立つ知識を得られた。

<授業への評価>

- 肩こりやむくみ解消方法を教えて頂けたのがありがたかったし、私たちの視力のことを考えてくださってスライドの文字を大きくなるべく少ない枚数でまとめてくださったのがありがたかった。
- 目の疲れを取る運動を実施してくれた。
- 余暇に対する考え方が変わった。

<自身の健康についての見直し>

- 授業を受けてから規則正しく生活しようと思えるようになったので、前よりは人間らしい生活ができていると思う。
- 健康により気をつけようという重要性を再認識できた。健康に対する意識が向上した。食に関する知識が増えた。

- 自粛生活で、体調管理がしづらい中で、こういった理論のおかげで授業をしていくうちに自然と意識させられるものがあり、そのおかげで特に不調となることがなくて科目をとってよかったと思う。

<その他>

- 性についてよく知れたことで、今後自分自身も気をつけようという気持ちが増した。性について見つめ直す良い機会だった。
- 友達と履修していると笑い話にしてしまうような内容を1人で受講しているが故に真剣に考えることができた。

2) 「体育関連科目の授業を履修して良かったと思える点」についての自由記述（実技科目）

実技科目での自由記述676件を8つのグループに分けた。

- ・運動のきっかけ、運動習慣、運動する機会の増加、運動不足の解消、自身の健康について
- ・授業として運動を実施した（強制的に運動ができた）
- ・気分転換、リフレッシュ、疲れの軽減
- ・運動の方法などの習得や効果を実感
- ・オンライン授業及び授業内容への評価
- ・自分のペースでできる
- ・自身の健康についての見直し、体調の変化への気づき
- ・授業への要望

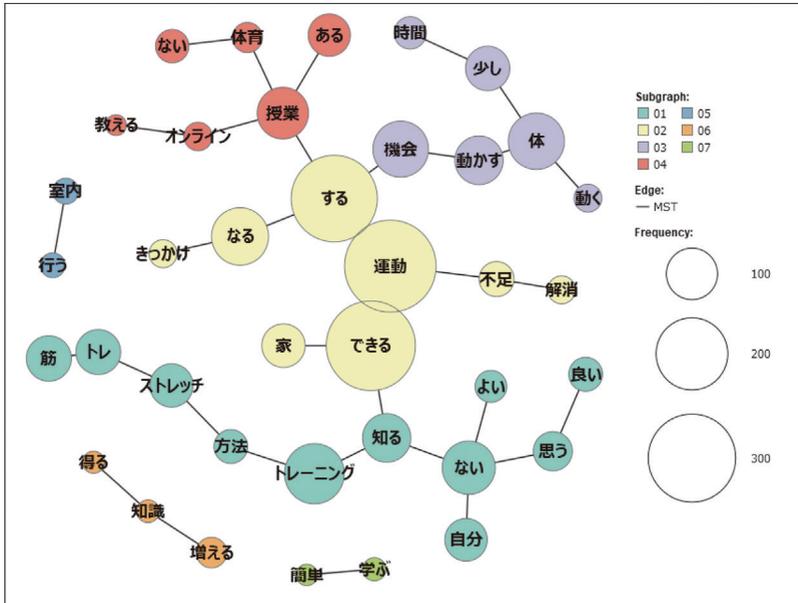
「授業の中である程度強制的に運動できる」「週に一回だが定期的に運動するきっかけや機会がくれた」「人目を気にせず自分のペースで運動できた」「他の授業での課題が多い中、リフレッシュできた」等の意見があった。普段から運動習慣がある学生においては「正しい知識や方法を学べ、レポートリーが広がった」「運動不足が解消した」という意見があった。また「体育の実技は対面で実施してほしい、オンラインだと楽しくない」「人に迷惑をかけないので後期もオンラインが良い」というオンライン授業に対する様々な意見があった。

共起ネットワークでは「運動」という言葉を中心に様々な要因（言葉）への

広がりやつながりが可視化できた（図7）。

実技科目の授業に対しては概ね肯定的な意見であった。学生自身が運動不足また運動の必要性を認識していた為、実技課題に真摯に取り組むことが出来たと考える。

図7（実技科目）「体育関連の授業を履修してよかった点」共起ネットワーク



<運動のきっかけ・運動習慣・運動する機会の増加・運動不足の解消・自身の健康について>

- オンラインで疲れがたまりすぎていたので、この授業がなければより疲労が溜まりすぎていた。
- 1週間に一回であるが運動する機会があり筋力の低下を防ぐことができた。
- 体育を履修していなかったら運動するきっかけがなかったと思う。

<授業として運動を実施した（強制的に運動ができた）>

- 最低限の運動が確保されているのはありがたいし、何をすれば良いかの指示ももらえるので運動のハードルが下がった点は良かったと思う。
- 自主的な取り組みのでは、その日の気分などにより左右されてしまうが、授

業として運動することにより半ば強制的に運動することになるのでそれはよかったです。他に今まで自分が知らなかったトレーニングの仕方をしれてよかったです。

- 定期的に運動する時間が確保され、一週間のリズムが作りやすくリフレッシュできた気がする。

<気分転換・リフレッシュ・疲れの軽減>

- 家で簡単にできる種目が多かったし、非常に良い運動だったため、課題の息抜きになり気持ち良かった点。
- 朝から体を動かせたことで、すっきりして一日を過ごすことができた
- 授業前に主に精神的に不調なことが多いのですが、授業内で運動をすると少し心がリフレッシュできるように感じる。

<運動の方法などの習得や効果を実感>

- 先生側が工夫してデスクワークに対応した運動プログラムを組んでくださり自宅内で身体を動かせた。
- 曖昧に実施していたトレーニングやストレッチだが、解説付きの動画配信など鍛える部位の意識付けが良かった。
- 週替わりで様々な運動ができたので飽きないし毎回新たな発見が知れた。

<オンライン授業及び授業内容への評価>

- オンラインでなければ知ることができない筋トレの方法や効果などを学ぶことができた。運動が苦手な人でも習慣化して続けられると感じた。
- 先生が毎授業の小レポートに評価やアドバイス、コメントを返してくれるので、モチベーションの維持につながったし頑張れた。レポートを通して、筋トレやスポーツに関する質問をすることができた。
- 生まれて初めて体育の実習をしたいと思います。

<自分のペースでできる>

- 運動が苦手だということもあり、今までの体育の授業では自分が周りよりも上手くできないことへの焦りや劣等感を感じるものが少なからずあったが、オンラインでは他の生徒と比較されるような環境ではなかったので、伸び伸びと自分のペースで運動できたと思う。

- 周りに人がいないので自分のペースでやれ、授業の時間が億劫にならなかった。
- 運動神経が悪いのが目立たず、無理のない範囲で体力をつけることができた点。

<自身の健康についての見直し・体調の変化への気づき>

- 姿勢を気にするようになった。
- 体重の管理ができる点、12時までに就寝できるようになる点。
- 便秘改善などちょっとした悩みを直接聞けた。

<授業への要望>

- 家で気楽に出来る為、人に迷惑をかけてはならないというプレッシャーから解放された。その為、後期もオンラインを望む。
- 普段自分ではやらない筋トレや効果のあるやり方をしっかり知れたことはよかった。しかし、やはり、体育館で実際にスポーツはしたい。
- 良かったと思える点は何もない。体育は実技あつてのものだと思うので、家で筋トレの動画を見てやらされても望んでいるものは違うしやる気など起きない。1年生でしか健スポは取れないというのにこれではいくらなんでも厳しすぎる。こんなんでも単位が取れてもうれしくありません。二子玉川の施設も一度も使うことなく終わってしまうのは不甲斐ない気持ちなので、後期は校舎で出来る事を期待している。

3) 「オンライン授業を経験して、自身の健康について考えたことや気づいたこと」についての自由記述（理論科目・実技科目）

「オンライン授業を経験して、自身の健康について考えたことや気づいたこと」についての自由記述で集まった668件を9つのグループに分けた。

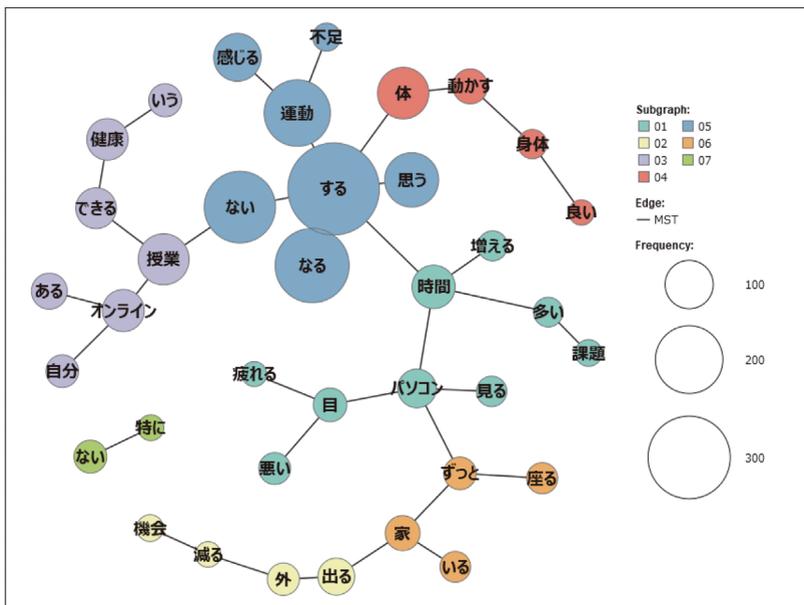
- ・健康面や精神面についての不安
- ・運動を実施することの重要性、運動不足、外出することの大切さの実感
- ・生活習慣の変化
- ・体育関連科目の授業について
- ・オンライン授業の課題に対する不満

- ・健康的にプラスだった（オンラインの方が良い）
- ・健康についての意識の変化・健康についての再認識
- ・その他
- ・要望

普段の通学や外出といった日常生活も含めた「運動の大切さを再認識」「生活習慣の見直し」についての意見が多くみられた。「対人関係のストレスが軽減された」という「オンライン授業受講がストレス軽減につながり健康的にプラスになった」との意見もあったが、過半数の学生がオンライン授業による心身の疲労、課題提出に関する不満を回答した。オンライン授業を「自分の健康と向き合う良い機会とした」との意見も散見された。

共起ネットワークでは「運動」という言葉が頻出した。自由記述から、オンライン授業を経験した学生の多くが心身の健康状態に変化を感じており、体育関連科目の授業内容から自身で解決する方法を見つけていることが推察された

図8 「オンライン授業を経験して自分の健康について考えたことや気づいたこと」共起ネットワーク



(図8)。

生涯に渡る「健康の保持増進」の観点からも、自宅で実習出来る運動に対する意識改革は重要である。コロナ禍によるオンライン授業の影響や環境の変化は、学生にとって自らの心身の状態を見つめ直す機会になったと考える。

<健康面や精神面についての不安>

- オンラインは孤独感が強く、例え身体が健康でも精神的なストレスや脳の疲れが増すように感じた。
- 自宅内での受講にあたり、メリハリを作るのに大変であった。
- 友達ができないままの生活に大学生としての意欲が失われる。

<運動を実施することの重要性・運動不足・外出することの大切さの実感>

- 圧倒的に画面を見る時間が増えるため、目が疲れました。また、今まで通学等のちょっとした移動であっても体を動かすという事が気分転換に繋がっていたのだと実感した。
- ストレスを和らげてくれる運動は、身体だけでなく、心の健康にも良いことが分かった。
- 運動しないと、心が不安になる。

<生活習慣の変化>

- 高校時代は授業が忙しくても通学で運動時間が取れていたが、オンラインになったことで外に出ることがなくなったため運動をする機会がなくなった。授業の間などにベッドに横になることがあるため、1日でベッドにいることが多くなった。
- 朝起きるのが辛くなり、日中によく眠くなる。
- 僕は性格上オンラインだとサボってしまい、自堕落な生活をしてしまいます。現に最近は毎日5時寝12時起きになっている。ご飯も毎日2食、親は仕事でいないので昼は基本的にUberEATSかコンビニ弁当。自分が悪いのだが、無理やりででも学校に行かなくてはいけない状況じゃないとこのまま生活習慣は治らないと思う。

<体育関連科目の授業について>

- オンラインではこのような授業は限界があると感じた。
- 家でもできるトレーニングはたくさんあるし、家にいても運動はできることに気づいた。
- 教室で対面授業を受けることは友人にも会え、先生とも話ができる為、精神的な健康にも重要な役割を果たしていると思った。

<オンライン授業での課題に対する不満>

- オンライン授業となり、友達との関わりがなくなってしまった。大学での友達との食事や会話の重要性を感じた。オンライン授業だからとって、勉学の質が落ちることはなかったが、大学に行く目的として、もちろん勉学に価値を求めているが、友達との関わりに価値を求めている自分にとって、1年間オンライン授業という大学に、あまり価値を感じられない。
- オンラインは楽なように見えてとてもストレスがかかり、毎日辛い。精神的なストレスや不安が増加し、リフレッシュする機会が減少した。
- 健康とは身体だけではなく心の健康も大事だと気づいた。

<健康的にプラスだった(オンラインの方が良い)>

- オンラインの特性を活かし、他の事に時間を費やせるので良かった。
- 通学などによる対人関係のストレスが減少したように思える。
- 家にいる事が多くなり、食事の改善など自分自身で考えるようになった。

<健康についての意識の変化・健康についての再認識>

- コロナウイルスという状況の中で、自分の健康について考え直すことができた。特に食生活や体重の管理には気をつけた。自分の体について意識することが増えた。
- 十分な睡眠や休憩、リフレッシュすること、身体のケアの必要さや大切さに気づいた。
- 毎日少しずつでも運動したりマッサージを継続したり、自分の生活に気を使うようになると今まで見えなかったものまで見えてくるようになった。運動の継続の大切さを実感した。

<その他>

- 椅子の座りすぎによって寿命が縮むことに驚いた。

- 外で思いっきりスポーツがしたい。
- もう若くないと思った。

<要望>

- 健康・スポーツ実習だけでも対面授業になってほしい。はやく大学に行きたい。
- 体育の授業として強制されないと家から出ないしオンラインだと好きな体育の授業日でもやる気がでない。大学で体育できるとしてこの科目を選んだのに一年もパソコンと向き合うのは嫌だ。お願いします、後期体育だけでもいいから登校させてほしい。
- 体育の授業は1クラスの人数はそんなに多くないと思うので、後期は対面授業にしてほしい。

4 おわりに

本研究では、コロナ禍における大学生の現状ならびにオンライン授業に対する評価、また「健康と運動」として大学生の健康状態と運動実施の関連を明らかにする為、本学の体育関連科目履修学生2,757名（n=1,390名）を対象としたアンケート調査を実施した。

その結果、コロナ禍の生活様式の変化に伴うオンライン授業の継続により、本学学生のストレスならびに疲弊感が増加している傾向が確認された。学生への充実した学習内容の提供はもちろんの事、心身の健やかさを保ちつつ大学生活を送る事が出来るよう、オンライン授業のさらなる改善や新しい教育システムの構築が必須であると考えます。

大学生は行動範囲が広く、学生の中で感染が広がれば社会全体の感染拡大に拍車をかける危険性もあるという観点から、多くの大学では後期も遠隔授業を続ける見込みだ¹⁰⁾。遠隔授業が長期化すれば、学生の心身に与えられる影響はさらに深刻になることが予想される。本研究で得られた大学生の「健康と運動」に対する意識ならびに意見を、今後の体育関連科目における授業内容の更なる改善の一助としたい。

また本研究はオンライン授業を対象としたアンケート調査のため、対面授業

の体育実技による集団競技やチームワークといった他者と関わりのある運動は対象ではない。本研究の発展として、運動を通じた他者とのコミュニケーションや人間関係構築を含む、対面授業時における「心身の健康と運動実施」の関連について、調査を検討している。

心身の健康は生活の土台であり、生活習慣ならびに運動習慣への意識改革は人生に大きく影響する。新型コロナウイルス感染拡大への対応を徹底しつつ、学生の「心と身体の自己管理が出来る自律した人格」育成の為に、充実した授業を提供したい。

対面授業による実技実習の機会が無い状況であっても、健康や運動の大切さを実感し生活を律している学生には、今後も生涯にわたって定期的な運動の実施と健康維持を心がけて欲しいと願う。

参考文献及び注記

- 1) 公益社団法人日本理学療法士協会：進行感染症の歴史 序文，2020年，
http://jspt.japanpt.or.jp/prevention/covid_info/infection_history.html，
(参照日 2020年11月16日)
- 2) 文部科学省高等教育局高等教育企画課：新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況について，2020年，
https://www.mext.go.jp/content/20200413-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf，
(参照日 2020年11月16日)
- 3) 駒澤大学ホームページ，
<https://www.komazawa-u.ac.jp/information-ga/covid-19-students/guideline.html>，
(参照日 2020年11月15日)
- 4) 全国大学生生活協同組合連合会 広報調査部，緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生集計結果速報 2020年，
https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link_pdf02.pdf，
(参照日 2020年11月16日)
- 5) NHK WEB，新型コロナ 大学調査で学生の心への影響が浮き彫りに，2020年，
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200902/k10012597361000.html>，

(参照日 2020年11月16日)

- 6) 中路恭平：大学体育実技の成果と学生の運動実施状況に関する研究，南山大学紀要『アカデミア』人文・自然科学編，第11号，2016年，pp69-90
- 7) 辰本頼弘他：大学生のスポーツ実施における意識調査，追手門学院大学スポーツ研究センター紀要第1号，2016年，pp15-21
- 8) 越中康治他：テキストマイニングによる授業評価アンケートの分析－共起ネットワークによる自由記述の可視化の試み－，宮城教育大学情報処理センター研究紀要，第22号，2015年，pp67-74
「KH Coder は、語の選択にあたり恣意的となり得る「手作業」を廃し、多変量解析によってデータ全体を要約・提示することと、コーディング規則を公開するという手順を踏むことによって操作化における自由と客観性を可能にしている」
- 9) 中寫洋：初学者のための質的研究26の教え，医学書院，2015年
- 10) 2020年9月15日、文部科学省「大学における後期等の授業の実施方針等に関する調査結果」、「大学等における後期授業の実施方針の調査について」

(参照日 2020年11月16日)

https://www.mext.go.jp/b_menu/activity/detail/2020/20200915_01.html