

海外実習に参加した大学生の1日24時間の使い方と身体運動量

吉原 さちえ（東海大学）

I. はじめに

T 大学体育学部 SLM 学科では、同学科の3年生と4年生を対象に、学科独自の海外実習を設けている。実習国はスポーツ&レジャーの先進国のアメリカ合衆国である。学生たちにはこの実習を通して、スポーツ&レジャーサービスシステムの先進的事例を学び、その運営や経営のセンスを養うことを期待している。この実習も今年で3回目となった。実習先はイリノイ大学ウルバナシャンペイン校とフロリダ州オランダのディズニーリゾートである。これらは、1回目からほとんど変わっていない。イリノイ大学では、キャンパスレクリエーションと体育会施設の見学、シャンペイン市公園管理局についての講演や見学、スポーツ・レクリエーション・観光学科の授業体験、アメリカンフットボールの観戦などを実施している。ディズニーリゾートでは、ワイド・ワールド・オブ・スポーツツアー、バックステージツアー、グループプランニングを実施している。

この実習では、授業時間以外に、安全性を十分に確認した上で、学生自ら考え計画し活動できる自由時間も多く設けている。授業の一環であるが、日本から離れたアメリカ合衆国で、一流の大学とディズニーリゾートに行った学生たちは、実習期間中、毎日をどのように活動して過ごしているのだろうか。実習に参加した学生たちが、いつ、どこで、だれと、どのような活動をしているか、同時にどのくらい身体を動かしているかに着目し、本研究に取り組んだ。

II. 研究の目的

海外実習に参加した大学生が、いつ、どこで、だれと、どのくらい身体を動かしているかを明らかにすることである。

III. 研究の方法

海外実習に参加した大学生を対象に、実習期間中（9月8日から18日）の1日24時間の使い方の調査（以下、生活経験調査と略す）と身体活動量の測定により、データを収集し、特徴を記述する。

1. 調査方法

1) 生活経験調査（1日24時間の使い方の調査）連続11日間

1日24時間の使い方を調査する方法は「タイム・バゼット」と呼ばれ、ハンガリーのザライ授を中心とした研究グループがその調査方法によって国際比較調査を実施した¹⁾。それを国際的に標準化し、生活時間調査に用いたのは原他2名¹⁾である。海外実習に参加した大学生が記入しやすいように、記入項目の内容を一部改良し、調査を実施した。1日の終わりに、その日の活動などを振り返り、いつ、どこで、だれと、何をしていたかなどを、番号または直接記入する方法で、調査を行った。

2) 身体活動量の測定

身体活動量の測定は、(株)スズケン社製の生活習慣記録機「ライフコーダ EX」を用いた。対象とした大学生に、起床から就寝時までライフコーダ EX を装着させ、海外実習中

の 11 日間を連続して測定した。

ライフコーダ EX は、加速時計を内蔵し、1 日ごとの活動時間、歩数、総消費量（総エネルギー消費量）、運動量（運動エネルギー量）、身体活動パターン、身体活動レベルの日内変動などの測定が可能である。また、運動強度を 10 段階（強度 0～9）に算出し、記憶できる。強度 0 は「安静」、強度 1～3 は「歩行運動」、強度 4～6 は「速歩運動」、強度 7～9 は「強い運動」の 4 段階に相当する。

Ⅲ. 調査の実際

1. 調査対象者と期間

T 大学体育学部 SLM 学科学生で海外実習に参加した 22 名のうち、17 名（男性：4 名、女性：13 名、すべて 3 年生）を調査対象とした。

調査期間は、2009 年 9 月 8 日（火）から 9 月 18 日（金）までの連続した 11 日間で行った。

2. 調査方法（ライフコーダと生活経験調査の配布と回収）

調査方法は、実習初日の 9 月 8 日（火）に集合場所の成田空港ロビーでライフコーダ EX と生活経験調査を調査対象者 17 名に配布した。そこで各自ライフコーダ EX に基礎データを入力し、すぐに装着した。同時に生活経験調査の記載方法を説明した。実習最終日の 9 月 18 日（金）に成田空港内の解散場所で調査対象者 16 名（※実習 2 日目からライフコーダ EX の 1 台が使用できず回収した）からライフコーダ EX のみを回収した。生活経験調査は、最終日の記録を終えたのち、9 月 24 日（木）に回収した。

3. 集計と分析

データを得られた 16 名のうち、2 名のライフコーダ EX のデータに不備があったためそれらを集計から除外した。1 名はライフコーダ EX を実習期間中の 9 月 8 日～13 日しか装着していなかった。もう 1 名は他の 14 名とほぼ同じ活動をしているにもかかわらずデータの表示が明らかに彼らと異なっていたためである。これらの結果、集計と分析に用いたデータは 14 名分である。データ数が少ないため、統計的な分析は平均値と標準偏差を求めるにとどめ、実習期間のすべての時間ととくにその中でも自由時間に着目しライフコーダ EX に記録された 1 日の活動時間、総消費量（kcal）、歩数の関係性とそのときの活動を調べた。ライフコーダ EX で得られたデータは、CSV ファイルとしてパソコンで読み込みエクセルで集計した。

Ⅳ. まとめ

この海外実習に参加した学生は、実習期間を通してよく身体を動かしている傾向が見られた。授業のほとんどが施設見学やツアーであるため移動が多く、結果としてよく活動していることにつながったと思われる。また学生たちは自由時間にも、非常に積極的に活動している傾向がうかがえた。授業の一環ではあるが、日常の日本を離れて、非日常の海外で、いわゆる観光している時と同じように、わくわくしながら活発に動き、毎日を有意義に過ごしていたのだろうと思われる。※結果の詳細は第 39 回学会大会で発表する。

Ⅴ. 主な参考文献・資料

- 1) 経済企画庁 国民生活局 国民生活調査課 編、生活時間の構造分析 時間の使われ方と生活の質、1978、pp.はじめに 1 - 2