

女子大生の健康と体力の現状
——日本・中国・韓国の比較研究——

張 勇¹⁾・伊藤克子²⁾・劉 健³⁾・金 楨泰⁴⁾

The present situation concerning the wellbeing and physical
fitness of women college students
——A comparative study between Japan, China and Korea——

Yong ZHANG¹⁾・Kastuko ITO²⁾
Jian LIU³⁾ and Jintee KIM⁴⁾

Abstract: A well-balanced diet, exercise and rest in our daily mode of Living are some of the necessary conditions to maintaining our wellbeing. Since the individual determines the way of Living, each individual's awareness plays a very important role. The awareness of society and of the nation, however, also indirectly affect the individual, which in turn influences the individual's wellbeing. Japan, China and Korea have a common view in their traditional sense of values, but in the current situation, they respectively have their original Lifestyles based on their social systems and cultural differences. This study is to compare the various problems observed in the Lifestyles of women college students of these three countries. It aims to analyze their consciousness for their wellbeing, the similarity and the differences in their Lifestyles, and also, to point out the cultural characteristics in their countries.

Tests to examine physical disposition and the body strength, and a questionnaire about health and bodily powers were applied to 951 women college students (1st grades). The subjects of this study were 444 students from 3 Japanese colleges, 276 students from 2 Chinese colleges and 231 students from 2 Korean colleges.

To summarize the physical disposition of each country, the Japanese women were of medium build, the Chinese of a taller and thinner build, and the Koreans a larger build. The rate of a dipose tissue was the lowest among the Chinese students, who were also in an excellent physical condition. Concerning bodily strength, the Japanese and Chinese students were an almost the same level. However, the Korean students made the poorest grade in every test, and it was clear that they had problems with their health. This study shows that Chinese students have the most excellent physical

¹⁾〒380-8525 長野市三輪8-49-7 長野県短期大学

¹⁾ *Nagano Prefectural College, 8-49-7 Miwa, Nagano 380-8525, Japan.*

²⁾ 〒230-8501 横浜市鶴見区鶴見2-1-3 鶴見大学

²⁾ *Tsurumi University, 1-3 Tsurumi 2-chome, Tsurumi-ku, Yokohama 230-8501, Japan.*

³⁾ 〒200433 上海市邯戦路220号 中国復旦大学

³⁾ *China Fudan University, 220 Handan Road, Shanghai 200433, China.*

⁴⁾ 〒143-701 什咯特別市廣津区毛陳洞93-1 建国
大学校師範大学

⁴⁾ *Kon-kuk University, 93-1 Mojin-dong, Kwan-gin-gu, Seoul 143-701, Korea.*

condition and body strength, and that Korean students have the poorest. This shows that daily exercise and the attention to general wellbeing that the people have does make a difference. In this instance, the percentage of people who exercise regularly is very large in China, but in Korea it is very small. Also the fact is that many people in China care about health whereas Koreans comparatively do not. As far as the questionnaire was concerned, the comments made by Japanese students were almost all located between the comments made by Korean and Chinese students, which means no particular problems were apparent. The actual physical fitness Japanese students and was quite excellent, although they had the tendency to estimate themselves lower than what they actually were, so the comments and judgements they made for the questionnaire did not necessarily seem based on their solid sense. The results of this comparative study objectively (and also subjectively) makes it clear that, of the three countries' students studied, the Korean students had the greatest problems with their health.

はじめに

我々は、これまで過去3年間にわたって、日本と中国の女子大生を対象にして、健康・体力や生活意識など多面的な調査をおこなってきた^{1,2,3)}。日本と中国は、民族的には多くの点で類似しているが、社会体制や文化の相違からくるその国民性は大きく異なっており、我々の調査でも共通点よりは相違点の方が多く指摘されるものであった。しかし、二国だけの調査では、両者の相対的な位置関係は分かるものの、客観的な座標が掴みきれず、今回、新たに韓国を加えた三国で比較調査を試みた。

韓国も、日本、中国と同じ東洋の文化圏にあり、歴史的には共通する価値観を有している筈である。その三国を対比させてみれば、自国の価値観や尺度だけでは測りきれない、類似点や相違点が浮かび上がるのではないかと思われた。

今回の研究の目的は、それぞれ異なった自国の文化の中で教育を受けてきた女子大生が、大学生活の中でどのような生活習慣を形成し、どのような健康意識を有しているのか、それらを比較検討してみることである。しかし、社会の中から女子大生だけを切り離して論述できるものではなく、女子大生にみられた特徴には、その国全体の価値観が反映されているとみななければならない。総務

庁や日本青少年研究所のおこなった調査でも^{4,5)}日本の青年は、韓国や中国に比べて無気力、不道徳の傾向があると報告しているが、これも青年だけに限った特徴ではなく、日本社会全体のモラルの低下を映し出したものと思われるのである。

現在の日本は、寿命に関する限り、世界一の長寿国になった。しかし、その陰で国民の多くが健康に不安を感じながら暮らしているといわれている⁶⁾。しかし、そもそも完全なる健康は、あり得ないのであるから、何をもって自分は健康であると判断したらよいのか、自己判断の能力を養うことが健康不安を解消する一つの方法である。自己判断は、自己とはいいいながら、まったく自己の感覚だけに基準を置いているかという点、やはりそうではなく、これも自国の価値観の範疇から逃れられないのである。

我々は、女子大生を通してみえてくる三国の健康の特徴を対比させ、社会全体のあり方が女子大生のライフスタイルをどのように決定づけているのか、その関連を探ろうとした。それぞれの国民性を生かし、伝統に基づいた健康の概念の構築、あるいは健康法の実践に、何らかの示唆を得ることができのではないかと思われた。

研究方法

今回の調査の対象は、日本3大学、中国2大学、

表1 被験者

日 本		中 国		韓 国	
大 学 名	人数	大 学 名	人数	大 学 名	人数
東京女子大学	152	復旦大学	144	建国大学	107
長野県短期大学	177	陝西省師範大学	132	建国大学釜山校	124
鶴見大学	115				
計	444	計	276	計	231

韓国2大学、計7大学のいずれも大学1年生の女子、計951人である。具体的な大学名と人数は表1に示した。三国とも大学の選定に当たっては都市部と非都市部の双方から選定し、地域差よりも国別差が表出されるよう配慮した。

測定項目は、①身体特性②体力テスト③健康や体力および生活習慣に関する調査の3種目である。①の身体特性は、身長、体重、体脂肪率の3種で、体脂肪率は、タニタ TBF-102を用い、インピーダンス法により測定した。②の体力テストは、反復横跳び、垂直跳び、背筋力、握力、伏臥上体そらし、立位体前屈の6種目を文部省の体力診断テストの実施要項に基づいておこなった。③の健康や体力および生活習慣に関する調査は、質問紙法による自己評価をおこなった。質問の内容は、現在の健康状態に関する質問10項目、体力に関する質問5項目、運動や運動習慣に関する質問5項目、その他の質問5項目である。

調査の時期は、日本および中国は1996年10月から11月で、一部の追加測定を97年6月におこなった。韓国は1997年5月から7月である。

測定値の統計処理は、表計算ソフト SPSS を用いた。各国の測定値は、一元配置の分散分析をおこない、仮説が棄却された場合は、続いてボンフェローニの多重比較をおこなって、各国間の差を求めた。有意差の有効水準は5%とした。

結果と考察

1. 身体特性と体力

①身体特性について

調査をした三国の被験者の身体特性を表2に示した。国毎の体型を要約すると日本は中型、中国は細長型、韓国は大型、と要約することができる。身長は三国間の差はすべて有意差であり、体重と体脂肪率は中国のみが他の二国に対し有意に少ないという結果であった。従って、中国の体型については、単に外見上の差のみではなく、身体組成的にも日本、韓国と異なるということが出来る。従来までの報告でも^{7,8,9)}中国の学生は細長型であるという結果であったが、本調査でも同様の結果が得られた。しかし、これまでの報告は身長と体重から計算した指数に基づいたものであったが、本調査では、身長、体重に加え、体脂肪率を直接測定した結果である。今回体脂肪率の測定に用いた機種は、測定方法からみて、正確な体脂肪量を求めたものとはいえず、他の方法に比べて高い値

表2 被験者の身体特性

項目 \ 国別	日 本	中 国	韓 国
人 数 人	444	276	231
年 齢 歳	18.9±0.6	20.1±1.2	19.4±1.2
身 長 cm	158.2±5.0	159.8±4.8	161.7±4.8
体 重 kg	52.3±6.7	51.2±4.9	53.5±6.1
体脂肪率 %	26.7±5.0	23.3±3.6	25.9±5.0

表3 体力テストの結果

項目	国別	日 本	中 国	韓 国
反復横跳び	回	39.1± 4.1	39.0± 3.6	32.9± 4.8
垂直跳び	cm	40.7± 5.4	35.1± 4.5	28.1± 5.2
背筋力	kg	72.0±17.7	69.7±13.7	64.6±15.4
握力	kg	25.1± 4.3	26.0± 4.0	23.6± 4.3
伏臥上体反し	cm	51.9± 7.8	50.3± 9.1	45.5± 8.3
立位体前屈	cm	13.1± 6.4	15.8± 5.4	13.1± 6.1

を示すという指摘もある¹⁰⁾。しかし、正常な成人に用いた場合の妥当性は高いとの報告もあり¹¹⁾本研究では、三国とも同機種を用いて測定したことから、身体組成の差を推定することは可能であり、測定値の比較をすることは妥当と思われた。

②体力テストの結果

表3には、三国の体力テストの結果を示した。国毎の体力の特徴を要約すると、日本と中国の体力レベルは同程度であり、韓国は二国に対し有意に低いという結果であった。種目毎では、日本が他の二国より有意に優れていた種目は垂直跳び、伏臥上体そらし、中国が他の二国より有意に優れていた種目は、握力、立位体前屈であった。反復横跳び、背筋力は、日中間では、平均値は僅かに日本が高いものの有意差は認められなかった。このように種目毎の優劣はあるものの、全測定値を総合した結果、日中間では総合体力に有意差はなかった。次に、韓国の体力であるが、韓国はすべての種目において測定値が三国中最も低かった。立位体前屈のみ日本と有意差はなかったが、他の種目では、すべてが他の二国より有意に低いという結果であった。

本調査で用いた体力テストは、日本では一般におこなわれているものであるが、外国では測定種目に対する不慣れという点も考慮しなければならない。しかし条件は中国も韓国も同じである筈で、中国の好成績をみれば、韓国の低成績を測定

に対する不慣れと見る訳にはいかない。中国の大学生の体力に関しては、これまでの先行研究^{12,8,13)}でも必ずしも一定の傾向が認められておらず、測定をしたその対象毎に異なる結果が報告されている。したがって日中の体力は、拮抗状態にあるとみることもできる。

本調査の対象となった日本の女子学生は、全国レベルからみると反復横跳び、立位体前屈を除いて全国平均を有意に下回っており¹⁴⁾、特に、背筋力は約10kgの差があった ($p \leq 0.01$)。従って、日本の中では普通以下の体力グループとみることができる。同様に、中国の学生を日本の全国平均と比較してみると、立位体前屈のみ全国平均を上回り ($p \leq 0.01$)、他の種目は下回っていた ($p \leq 0.01$)。これらから中国の学生は、瞬発力や筋力などパワー力に問題があることが分かる。パワーには除脂肪体重が関係してくると考えられるが、中国の学生は軽体重ではあるが低脂肪率である。日韓では体重、体脂肪率共に有意差はなく、二国の除脂肪体重に有意差があるとは考えにくい。しかし日韓のパワー力には大きな差があった。従って体型と体力の因果関係は、これらからは推定できなかった。

2. 健康と体力の現状

①体調について

現在の体調や健康状態については、10項目の質

表4 現在の健康や体力に関する自己評価

	人	%	人	%	人	%
現在の体調はどうですか						
	よい		ふつう		よくない	
日本	178	40.1	242	54.5	24	5.4
中国	195	71.4	70	25.6	8	2.9
韓国	61	26.4	145	62.8	25	10.8
食欲はありますか						
	ある		ふつう		あまりない	
日本	310	70.0	127	28.7	6	1.4
中国	199	72.6	70	25.5	5	1.8
韓国	107	46.3	114	49.4	10	4.3
睡眠状態はどうですか						
	十分		ふつう		不十分	
日本	113	25.6	223	50.5	106	24.0
中国	107	39.1	148	54.0	19	6.9
韓国	65	28.1	110	47.6	56	24.2
便通は規則的ですか						
	規則的		ふつう		不規則	
日本	84	19.0	188	42.4	171	38.6
中国	143	52.2	117	42.7	14	5.1
韓国	58	25.1	95	41.4	78	33.8
健康維持に注意していますか						
	注意している		ふつう		特にしていない	
日本	83	18.7	248	55.9	113	25.5
中国	137	50.4	112	41.2	23	8.5
韓国	29	12.6	110	47.6	92	39.8
食事時間は決まっていますか						
	規則的		時による		不規則	
日本	136	30.8	174	39.4	132	29.9
中国	228	82.6	38	13.8	10	3.6
韓国	34	14.7	71	30.7	126	54.5
食事の内容に注意をしていますか						
	注意している		ふつう		特にしていない	
日本	80	18.1	237	53.5	126	28.4
中国	95	34.7	131	47.8	48	17.5
韓国	16	7.0	129	56.1	85	37.0
日頃ストレスを感じる人が多いですか						
	感じる		ふつう		余り感じない	
日本	132	27.8	234	52.9	85	19.2
中国	53	19.3	172	62.5	50	18.2
韓国	153	66.5	66	28.7	11	4.8
あなたの体力は去年に比べてどうですか						
	上昇した		おなじ		下降した	
日本	39	8.8	184	41.5	220	57.1
中国	76	27.6	161	58.5	38	13.8
韓国	13	5.7	90	39.1	127	55.2
日頃体力不足を感じますか						
	感じる人が多い		ときどき感じる		余り感じない	
日本	265	59.8	143	32.3	35	7.3
中国	48	17.6	111	40.8	113	41.5
韓国	118	51.1	80	34.6	33	14.3
希望する体力のレベルはどのくらいですか						
	より強い体力		ふつうの体力		日常に支障ない	
日本	148	33.4	253	57.1	42	9.5
中国	194	70.5	64	23.3	17	6.2
韓国	45	19.7	125	54.6	59	25.8
疲労後の体力回復はどうですか						
	はやい		ふつう		時間がかかる	
日本	69	15.6	298	67.3	76	17.2
中国	145	52.9	109	39.8	20	7.3
韓国	42	18.3	131	57.0	57	24.8

問をおこなったが、それに対する三国の回答を表4に示した。全体的に「よい」という回答が中国に多く、「悪い」という回答が韓国に多いことが分かる。例えば、体調であるが、よいという者は、中国、日本、韓国の順に減少していき、体調がよい者は韓国では4人に1人であった。食欲についても、あるという者が韓国では半分以下であり、平均年齢が19才であることを考慮すると、これはかなり低い数値とみななければならない。

睡眠状態や便通については、日本もよいとはいえず、日韓の二国が悪かった。しかし、このように体調が不調であるにもかかわらず、健康維持に注意をしているという者が中国は半数であるのに対し、日韓は10%台と少なかった。逆に日韓は、健康維持に注意をしていない結果、このように不調が生じているとみることもできる。更に韓国は、食事時間や内容への配慮もあまりしておらず、日常のストレスも三国の中では、最も多いという結果であった。食事時間については、中国の大学生は寮生活をしている者が多いので、その差ではないかと思われたが、本調査の対象となった学生は、ほとんどが通学生である。中国の家庭生活の堅実さがうかがわれる反面、日本や韓国の大学生の食生活の不規則さが目立つ結果であった。

韓国の体調の悪さの根本的原因が何であるのか、それを見極めることはかなり難しい。ほとんどすべての質問に対して、マイナスの回答をしているので、原因を特定することは困難で、多くの要因が相互に影響をしていると考えられた。

②体力の現状

現在の体力に関しては、5項目の質問をおこなったが、回答は同じく表4に続けて示した。体力に関しては、韓国のみならず、日本もあまりよい状態とはいえなかった。まず非常に特異的なのは、体力の同年齢比であるが、同年齢の人と比べて自分の体力はないと思うと回答した者が、日本は三国の中で最も多く、三人に一人に上っていた。し

かし、前述したように、実際の日本の体力は中国と同レベルであり、韓国に比べたら、はるかに高いレベルなのである。それにも関わらず、体力の自己評価値が韓国よりも低く、三国中最低であったことは、他人より自分を高く評価することを憚る日本人固有の思考が働いたのではないかと思われる。

ほかにも日韓は体力も昨年に比べて減少し、日頃体力不足を感じる人が多いと回答し、中国だけは、体力不足を感じることはない、体力も昨年より下降していない、疲労後の回復も速いという回答が多かった。また中国は、体力状態は最もよいに加え、更に望ましい体力として、より強い体力を望むという者が多かった。同じこの質問に対して、韓国は、日常生活に支障なければよいという者が多く、体力テストによる実際の体力がないだけでなく、体力に対する関心もあまり高くはないことが推察される結果であった。ともあれ、韓国は体調の不調に加えて、体力に関しても余りよい評価とはいえない。韓国の高齢女性の身体活動能力は、日本に比べて大きく劣っていたという報告もあり¹⁵⁾、女子大生の結果とあわせると、韓国全体の問題であることが見えてくる。しかし韓国の悪さの前に、つい見落とされがちであるが、日本も決してよい状態とはいえないことは指摘しておかなければならない。

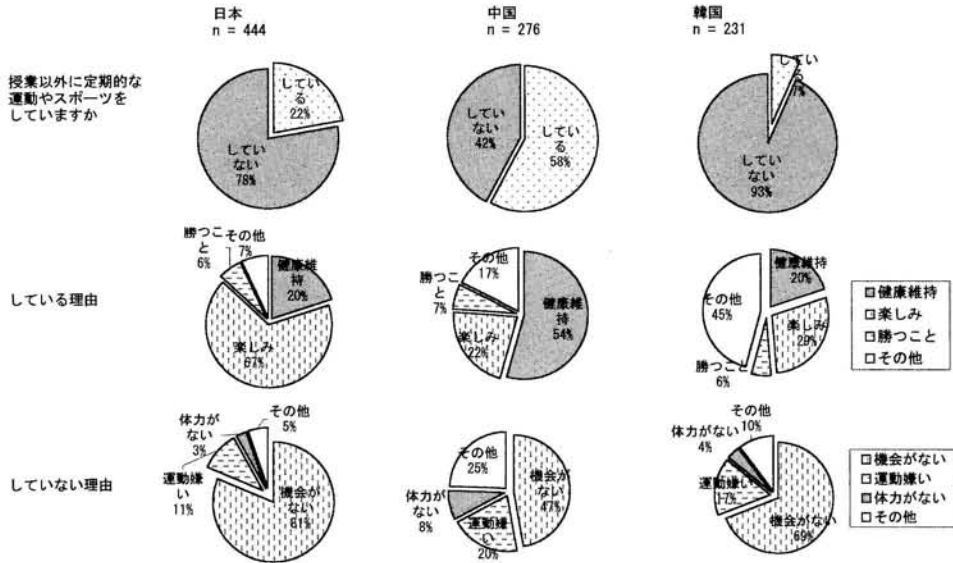
3. 運動やスポーツへの態度

④運動の実施状況

健康に対する運動やスポーツの効果は広く知られているところである。大学生の運動やスポーツへの取り組みに対する態度をいくつかの質問から推定してみた。

図1は、運動の実施状況をまとめたものである。「授業以外に定期的に運動やスポーツをしていますか」という質問に対して、「している」と回答したものは、中国57.7% (157人)、日本22.1%

図1 運動の実施とその理由



(96人), 韓国6.8% (15人)であった。中国も前回の我々の調査¹⁾では64.1%であったので、それに比べると今回はやや低い数値ではあるが、それでも他の二国よりは、圧倒的に多くの者が運動やスポーツに取り組んでいることが明らかである。また、前回の日本は29.8%であったので、日本での運動実施率はおよそこのような範囲にあるということが分かる。韓国は三国の中では実施率が最も悪く、このことが体調不調の一つの原因ではないかと推察された。

次に、運動をしている者に、その目的を質問したが、最も多かった回答は、日本は「楽しみ」で、67.0%、中国は「健康維持」で、54.5%であった。回答からは、中国の方が目的意識がはっきりしており、日本は、ややレジャー的な感覚で運動をしていることが分かる。韓国は回答としては「その他」が最も多く45.7%であった。つまり、健康維持、楽しみ、勝負に勝つなどの目的以外ということであるが、この質問の母数となっている人数は、各国とも運動をしていると回答した者、すなわち上に記載した括弧内の人数である。韓国の場合、そもそも運動をしている者が非常に少ないので、

これらの回答から目的を推定することは適切ではないと判断せざるを得なかった。日本と中国の回答からは、日本はどちらかといえば、遊びやレジャーの意味合いが強く、中国は運動の効果や目的を意識していることがうかがわれた。

反対に、運動やスポーツを「していない」と回答した者は、日本77.9% (339人) 中国42.3% (116人) 韓国93.2% (206人) であるが、その理由は「機会がない」というものが三国とも最も多く、日本81.4% (275人) 中国47.3% (52人) 韓国69.3% (142人) に上った。すなわち運動実施の最も障害になっている理由は、三国とも機会のなさであり、これらの者は機会さえあれば運動をしたいというようにもみえる。しかし、三国とも「運動が嫌い」という者もあり、その数は、日本10.7% (36人) 中国20.0% (22人) 韓国16.6% (34人) である。この中で最も問題なのは、韓国の運動している者の少なさである。韓国の低体力、体調の不調は、このことだけが原因とはいえないが、中国と対比してみた時、関連性がないとは考えにくい。勿論、日本の学生も、運動部で定期的に運動をしている者を除くと、体育の授業が学生

生活の中で唯一の運動する機会という者が多く、個人の生活の中で自由に運動やスポーツを楽しむということはあまりおこなわれていない。韓国も、ほとんどの大学生は、単位を取るためにだけ運動をするという者が多く、この点、日常的に大学施設で運動ができる中国とは大きな相違があると思われた。

②運動やスポーツへの好感度

次に「運動やスポーツが好きですか」という質問をしたが、最近のスポーツ観戦の拡大を考慮して「すること」だけでなく「見ること」についても質問した。三国とも運動やスポーツについては好意的な回答をするものが多かったが、三国間の特徴は明らかであった。すなわち、スポーツに対する好感度は、中国、日本、韓国の順であるといえることができる。まず「することが好き」と回答した者は、中国88.9%、日本79.6%、韓国63.5%と、中日韓の順にはほぼ10%前後減少していく。「見ることが好き」は、中国92.1%、日本84.0%、韓国73.0%で、これも順位、減少の度合い、共に「すること」への回答と全く同じ様相を示した。三国とも「すること」と「見ること」では、見ることの方が好きな者が多く、すなわち見ることは好きだが、することは嫌いという者が存在していることが分かる。

我々の他の調査²⁾によると、日本の女子大生のよく見るスポーツは、プロ野球、バレーボール、サッカーなどであった。これらはテレビ中継も多い種目である。テレビ観戦にしる実戦の観戦にしる、日本では一種の娯楽や気晴らしといった意味合いがある。中国での同じ調査では、サッカー、体操、バレーボール、水泳、飛び込みなどが上位種目であった。中国でのスポーツ放映は、日本ほど多いわけではなく、放映される種目は世界的に中国が強い種目が中心である。すなわち、中国は楽しみという要素であっても単なる気晴らしではなく、国威の発揚を楽しむという意味合いがある

ようである。

韓国場合、問題なのはスポーツが好きという者の割合が中国に比べて非常に少ないことである。前述のように、韓国は、運動の実施率も6.8%で三国中最も低かったが、することは好きであると回答した者は上述のように、63.5%いるのである。その中の10分の1の者しか実際には運動をしていないという落差の大きい結果であった。青年期の運動不足は全身持久力の低下をはじめ、体格や機能のバランスよい発達を阻害する原因であることから¹⁶⁾韓国の低体力を解決するには、スポーツに対する好感度を上げ、機会を与えることが必要である。

③その他

その他の関連質問として、「自分がやりたいスポーツはどちらですか」という質問に「チームスポーツ」または「個人スポーツ」のどちらかを選択させた。チームスポーツと答えたものが、中国49.8%、日本42.8%、韓国37.2%、個人スポーツと答えたものが、中国50.2%、日本57.2%、韓国62.8%であった。大きな差はないが、三国の中では韓国が、やや個人スポーツを好む傾向があるといえる。現代の若者は人間関係を構築したり維持したりすることが不得手であるといわれており、その延長線上で、スポーツも個別化、個性化してゆくのではないかと予測されたが、韓国ではややその傾向が認められ、日本もその方向に向かう兆候が認められる。中国では現在はまったく半々であるが、この比率さえ、すでに個別化の兆候を反映したものと見なすこともできる。現在の学生には、集団による規制や束縛を受けず、自由に楽しめることが受け入れられる要素となっているようである。

運動やスポーツの実施に関しては、前掲の我々の調査²⁾でも積極的に運動をしているというものが中国46.5%、日本16.3%であった。この背景には、日本では小、中、高、大学と長ずるにしたが

図2 運動による効果

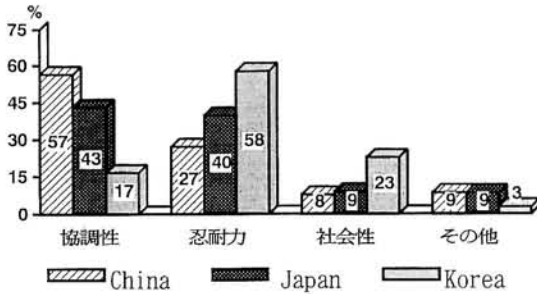
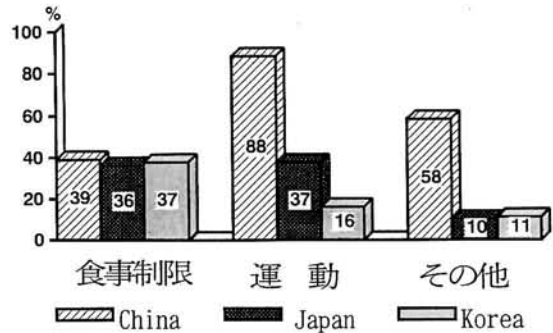


図3 ダイエットの方法



って運動から遠ざかる傾向があるのに対し、中国では運動習慣があまり変わらないため、大学生になると日本の方が運動不足になる傾向があるという報告もある¹⁷⁾。本調査でも中国に比べると日本の女子学生の運動不足が指摘されなければならないが、当面、最も問題なのは、韓国の女子学生の運動への態度である。

このことと関連するが、次に、運動をすることによって、体力が向上すること以外に、どのような効果が期待できるのかという質問を試みた。(図2) 回答は「協調性」「忍耐力」「社会性」「その他」としたが、日本と中国では「協調性」と答えた者が、43.1%、56.6%で最も多かった。しかし韓国では「忍耐力」の57.9%がトップで、「協調性」という回答は16.7%と最も低かった。運動に対するイメージあるいは運動に期待するものは、日中と韓国の間には少し隔たりがあることをうかがわせる。運動で養われるものが忍耐力だとすれば、あまり積極的に楽しむ気持ちにならず、運動への好感度や実施率が三国の中で最も低かったのも、運動に対するこのようなマイナスイメージが邪魔をしているのではないかと思われた。

4. ダイエットについて

若い女性の間で関心が高いと思われるダイエットについて、次の3つの質問をおこなった。すなわち「この一年間、体重の調節を目的とする食事

制限をしましたか」「この一年間、体重の調節を目的とする運動をしましたか」「この一年間、体重の調節を目的とする他の方法をおこないましたか」でこの結果を図3に示した。この意図は、ダイエットに対する関心や実際の実施率を知ること、どのような方法をとっているのかを知ることである。

食事制限をした者は、中国39.0%、韓国37.4%、日本35.8%で、これは三国ともほぼ同じ結果であった。しかし大きな相違がみられたのは運動の実施で、体重の減少のために運動を実施した者は中国88.2%、日本37.3%、韓国15.9%という結果であった。さらに、他の方法をおこなったものは中国58.4%、韓国11.3%、日本10.1%である。まず運動の実施率に関していえば、前述の実施状況で述べたように定期的に運動をしている答えたものが、中国57.7%、日本22.1%、韓国6.8%であったことをみると、ダイエットのための運動実施率は、それよりもかなり高いことが明らかである。また、他の方法の実施率が中国のみ高いことは興味深い。日本では、運動と食事という知識は大学生であれば常識であるが、その他の方法といわれても思いつかないのが普通である。紙面の制約上具体的な内容まで記載させていないが、中国の学生は、半数以上が第三の方法を実行したのである。つまり減食は最後の手段なのである。反対に、韓国は食事制限によるダイエットのみで、運動をおこなっ

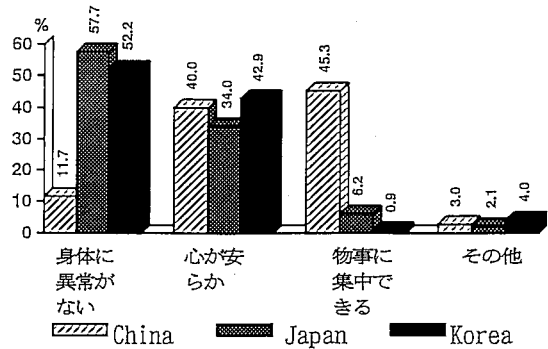
たものは最も少なかった。中国のように運動による体重調節は、単に体重減少をもたらすだけでなく、健康や体力にも効果があり、減食よりはるかに望ましい。しかし、運動が好きでなければ実行は難しく、この点で、韓国の実行率が低いのは当然の結果であると思われた。

日本での高校生と大学生に対する調査では自分の体型に対するイメージは実際の客観的な指標と大きく違っており、正常者の91.1%が自分は太っていると思いき、76.1%がやせたいと答えるなど、過剰なやせ願望が報告されている¹⁹⁾。また、前述の総理府の調査⁴⁾でも、日本の青年は容姿で悩むものが最も多いと報告している。従ってダイエットの実行率ももっと高いことが予想されたが、本調査では問題視するほどではなかった。

5. 健康の認識

日本では、健康の価値は全国民の認めるものであり、健康に対する関心は非常に高い。健康は、言葉としての共通認識はあるが、改めて再定義をすることとなると大変困難であることに気がつくのである。日本国内ですらそうであるのに、中国や韓国ではどのような解釈をしているのであろうか。我々は、「健康な状態とは主に次のどのことを意味すると思いますか」という質問をおこなってみた。回答は、「1. 身体に異常がないこと」「2. ところが安らかなこと」「3. 物事に集中できること」「4. その他」としたが、その結果は図4の通りであった。日本では57.7%、韓国では52.2%の学生が1と答え、健康を身体的状態と考えることが分かる。また、3という解釈をする者は日本6.2%、韓国0.9%と非常に少なかった。それに反し、中国では日韓とまったく正反対で、1の身体的な状態と解釈する者は11.7%とごく少数であり、3という者が45.3%で最も多いという結果であった。このように健康の認識が日韓と中国ではまったく異なっていることは興味深いことで

図4 健康に対する認識



あった。日本の女子学生の認識については、他の多くの健康に関する調査からも、本調査の対象者のみならず、日本人の多くがこのような健康観を有していると考えられる。すなわち日本社会の健康観は、健康とは病気ではない状態を指すと考え、身体面を強く意識した健康観が形成されている。韓国も生活スタイルや価値観は日本とほぼ同じであり、日韓と中国との間では、このような根本的な思考を問う質問では社会制度の相違が表面にでてくるようである。すなわち三国とも、学生の回答には、その国全体の健康観や人間観が現れているとみるべきである。

そうすると日本は、三国の中では最も身体面を強く意識した健康観を有しているといえる。韓国は身体と心が安定した状態ととらえ、中国は心の安定とともに、自己の力を何かに集中させることととらえているのである。中国では、健康は単独で価値を持つというよりは、その力を発揮しなければ価値がないと考えていると推定できる。心の安定ということに関しては、三国とも伝統的に東洋の心身一如という人間観があった筈であるが、中国では精神が重んじられるが、日本では肉体が重んじられた健康観が成立しているようである。

6. 大学の授業

現在の日本は、書籍をはじめ、新聞、雑誌、テレビなどを通して多くの健康情報が与えられてい

図5 健康観に影響した情報源

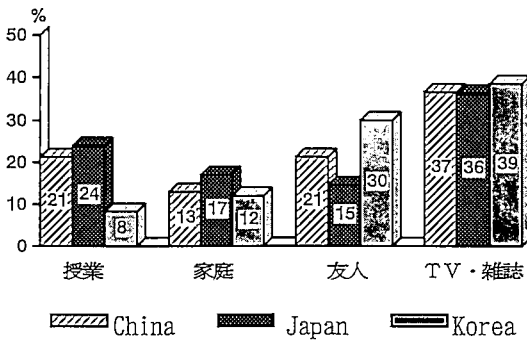
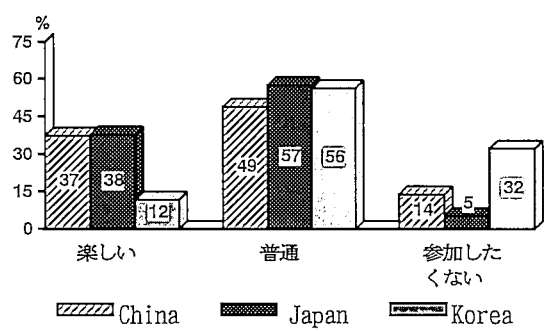


図6 体育授業についての感想



る。健康についての自分の考えを構築するにあたって、それらの情報をどのように取舍選択しているのか「健康や体力について、自分の考えを形成するにあたって、最も影響があったと思われるものはどれですか」という質問を試みた。回答は、「1. 大学の授業」「2. 家庭」「3. 友人」「4. テレビや本」「5. その他」とし、最も影響があった一つを選択させた。この結果は図5に示した通りである。

三国とも、第一位は、テレビや本などのいわゆるマスコミであり、これは情報量の大きさからみても妥当な結果といわなければならない。第二位は、日本では、大学の授業で23.9%、中国では、大学の授業と友人が同率で21.1%、韓国は友人で29.9%であった。日本、中国で評価をされた大学の授業は、韓国では、最下位の8.2%に過ぎなかった。健康観の形成に、韓国は大学の授業の貢献度がかなり低いことが分かった。韓国の大学では体育は選択科目であり、女子学生の選択率はあまり高いとはいえない。日本での対象となった三大学はいずれも体育は必修であり、中国も必修科目である。テレビなどマスコミの健康情報の中には信憑性の疑われるようなものもあり、正しい識別力や選択眼を養うには大学の体育の果たす役割は高いと思われる。選択であれば、正しい知識や情報を伝達する機会も少なく、ひいては健康観の確立にも影響を与えることが予想される結果であっ

た。

ついで、「現在の大学の体育授業にどのような気持ちで参加していますか」という質問をおこなった。回答は「楽しい」「普通」「できれば参加したくない」としたが、この結果は図6の通りであった。図から明らかなように、「普通」と答えた者が三国とも最も多いが、日中二国は「楽しい」という者も37.6%、37.2%と多く、普通あるいは楽しいという者がほとんどである。しかし、ここでも問題としなければならないのは韓国の結果である。「楽しい」という者が11.9%と少なく「参加したくない」という者が31.9%と最も多かった。

日中二国の回答が、ほとんど同じであったことは上述した通りであるが、実際におこなわれている授業の内容には、実は大きな相違がある。日本では、大学毎に、クラス毎に、あるいは個人毎に個別のプログラムを立てて、学生のニーズができるだけ授業に反映されるよう工夫を凝らしている。しかし、中国の授業内容は、国家の定めた統一基準に準拠したもので、最近こそ大学の独自性も認められてきているが、まだ自由性は低いのが実状である。日本の学生が、スポーツに求めるものは前述のように楽しみの要素が強く、大学の体育に対してであってもそれは例外ではない。しかし、スポーツも授業としておこなわれている限り、自由に楽しむのとは違って制約はあり、楽しいばかりではない。中国では、学生の娯楽は日本ほど多

くはなく、体育授業は、例えそれが多少画一的であっても、学生にとっては楽しみとして受け取られているようである。このように学生の評価はまったく同じであっても、その内容は大きく異なっているのである。さらに韓国は、前述のように体育は自由選択であり、とるかたらないかは学生の自主判断である。現在の韓国は、知的教育に力を入れており、その反動として体育は敬遠される傾向がある。成績や評価を意識しておこなう体育は、やはり楽しいものとはいえないようである。

ま と め

日本444人、中国276人、韓国231人の大学1年生の女子に対し、①形態測定、②体力テスト、③健康と体力の現状を質問紙法により調査し、以下のような知見が得られた。

1. 形態的には、日本は中型、中国は細長型、韓国は大型と要約できる。中国は実際の体脂肪率も最も少なく、外見上の差だけではなく、身体組成的な相違もあった。体力テストは、総合的体力は日本と中国は同程度で、日本の全国平均値のやや下位に相当するレベルであった。韓国は立位体前屈を除くすべての測定種目で、日本、中国より有意に低く、体力状態は良いとはいえなかった。
2. 現在の体調や体力に関しては、食欲、睡眠、便通、体力不足、ストレスなどほとんどの項目で中国の学生が良好、韓国が不調、日本は中位と要約できるが、日本も便通や体力不足感などの不調を感じる者は多い。
3. 授業以外の運動やスポーツの実施状況は、中国が57.7%と最も高く、日本22.1%、韓国は最も低く6.8%であった。またその目的は、中国は健康維持、日本は楽しみという者が多いが、韓国は特定できなかつた。また、スポーツをやっていないという者の理由は、三国とも機会がないというものであった。

4. 三国とも運動やスポーツは、するのを見るのも好きという者が多いが、その割合は、中国、日本、韓国の順で少なくなる。することと見ることでは三国とも、見ることの方が好まれている。すなわち見ることは好きだがすることは嫌いということ、この割合は韓国が最も多かった。更にスポーツをすることは好きだが、実際にはやっていないという者が日本、韓国には多かった。
5. 健康な状態に対する認識は、日本、韓国が身体に異常がないことと捉え、中国は物事に集中できることという認識をしている。
6. 自分の健康観形成にあたって、最も信頼している情報源は、三国とも本、雑誌、テレビなどのマスメディアである。大学の授業の果たす役割は、日中では評価されているものの、韓国での評価は低かった。
7. ダイエットに関しては、中国では食事制限より運動を実施した者が多く、日本では同率、韓国では運動より食事制限を選ぶ者が多かった。中でも、中国は運動実施率が88.2%と高かった。
8. 運動の効果は、体力の向上以外に、日本、中国は協調性と捉えているが、韓国は忍耐性という者が多く、運動に対するイメージはあまりよくなかった。

以上のような結果から導き出された三国の女子大生の健康状態は、どの点からみても韓国の学生に多くの問題点が指摘されるものであった。体調のよい者が少なく、食欲、便通、睡眠も同様である。他に体力低下、疲労、ストレスなど多くの健康上の問題を訴えながら、健康に注意を払っている者は少なく、運動やスポーツをしている者も少ないという矛盾した結果であった。

日本は、中国と韓国の間であるので、三国を比較した場合、一見問題点が見落とされがちであるが、決して健康や体力は良い状態にある訳では

なく、中国との比較では、日本にも多くの問題点が指摘されるものであった。

本調査は身体特性と体力テスト以外は、客観テストではなく、あくまで主観的な評価に基づいたものである。自己評価は、基準が一人一人異なる訳であるから、客観的ということはできない。しかし、我々が日常指標としている基準は主観であるので、逆に、主観こそ重要という考え方もできる。主観は、意識の持ち方によって、よくもなり悪くもなるものであるが、特に日本の場合は、純然たる主観とはいえず、主観を決定する際にも、体力テストなどの自己の客観的結果をフィードバックさせたり、他人と比較したりして、できるだけ主観を客観化して判断しようという意識が強くなるかわれるものであった。反対に中国は、他人と比較するなどということはせず、純然たる主観に基づいて、しかも望ましい方向に自分を判断しており、日中両国の間にはこのような思考形式の違いがあるようである。韓国は、客観的にも主観的にも多くの問題を抱えているが、若い時の健康習慣は、中高齢からの生活を大きく左右することになるのである。現在は、若さの故に多少の不調があっても、生活に特別な支障も感じていないようであるが、長期的な展望の下に健康意識や生活習慣の変革を進める必要があると思われた。

参考文献

- 1) 伊藤克子はか「女子大生の健康をめぐる諸問題」鶴見大学紀要36-4, pp33-49, 1999
- 2) 張 勇ほか「健康に関わる基本的な生活意識の検討」日本体育学会測定評価専門分科会機関誌, CIRCULAR59号, pp119-127, 1998
- 3) 張 勇ほか「女子大生のライフスタイルに影響を与える要因」日本体育学会測定評価専門分科会機関誌 CIRCULAR58号, pp115-126, 1997
- 4) 総務庁青少年対策本部「世界の青年との比較からみた日本の青年—世界青年意識調査」(第4回)報告書, 大蔵省印刷局1989
- 5) 千石 保, 日本青少年研究所「中学生・高校生の生活と意識に関する調査報告書内外教育」p2-3, 1998
- 6) 厚生省「厚生白書—健康と生活の質の向上をめざして」ぎょうせい, pp58-85, 1997
- 7) 浅見俊雄「青少年の体力に関する日中共同研究」日本体育協会, スポーツ医科学研究報告書, 1986
- 8) 陸 大江「日中両国における体力に関する比較研究」CIRCULAR56, pp31-34, 1996
- 9) 張 勇ほか「日中両国における大学生の体格・体力に関する比較研究」東京体育学研究1990
- 10) 篠原菊紀「大学生の健康教育における2種類の体脂肪計とカロリーカウンターの利用に関する研究」長野体育学研究8, P11, 1997
- 11) 金 憲経ほか「児童・生徒の身体組成評価における生体電気抵抗法と皮下脂肪厚法の妥当性の検討」体育学研究38-1, pp13-24, 1993
- 12) 波多野義郎「健康関連体力テストの開発をめぐる」CIRCULAR, 57, pp103-114, 1996
- 13) 余 冬月「日中大学生体力健康比較研究」中国学校体育科研, pp89-94, 1996
- 14) 文部省体育局「体育・運動能力調査報告書平成7年度版」1996
- 15) 金 憲経ほか「高齢女性の日常生活における身体活動能力の日韓比較」体育学研究42-4, pp233-245, 1997
- 16) 中 比呂志ほか「運動習慣の違いが青年期男子学生の体格及び体力に及ぼす影響」体育学研究39-4, pp287-303, 1994
- 17) 須田 力「中国大学生の身体運動に関する一考察」体育学研究 Vol.36, No4: pp359-360, 1992
- 18) 和田雅史「自分のボディイメージ」読売新聞15-4, 6, 9, 1998