

## 中国東北地域大学生のスポーツライフに関する研究

—日本のSSF調査との比較をとおして—

謝 凱 丸山 富雄

キーワード：大学生 スポーツライフ 日中比較

Investigation of sport life of university student of northeast area in China  
—Comparative analysis with the investigation of Sasagawa Sport Foundation(SSF)—

kai Xie Tomio Maruyama

### Abstract

It is broadly known that one's life style affects one's health a lot. Also, one's everyday eating, sleeping and exercising habits are commonly acknowledged as a huge factor that affects one's health. To maintain an ideal life, it's necessary to modify one's life style for living a healthy life.(Ikuma, 2012)

Aiming for seeing the differences between Japanese and Chinese college students' living styles, this research focuses on the college students from the two countries. To find out the problems exist in Chinese college students' daily exercise and lives, we compare Chinese college students with Japanese college students, and hope to get a result which can be used to help, modify Chinese college students or to boost the development of exercise in China.

The research is based on the 2013 SSF survey of Sasakawa Sport Foundation, the researcher used the same items in the research. However, the object of SSF survey is the teenagers that under 19. Thus, the object of the research would aim for the freshmen of universities in China, and compared the result with SSF survey.

Key words: University student, Sport life, The comparison of Japan and China

## はじめに

ライフスタイルが個人の健康に影響を与えることはよく知られている。WHOによると、人々の健康と平均寿命は、その6割が日常の行為とライフスタイルによって決定される(黄,2006)。日々の食生活や睡眠、運動実施等の生活習慣が、我々の健康状態に影響を与えるファクターであることは、今日、誰もが認めるところである。望ましい生活習慣を継続するために、絶えず自己の生活を見直し、健康生活に向けての行動変容に取り組む姿勢を持たねばならない(伊熊, 2012)。

主に不健康なライフスタイルと環境要因によって導かれ、現代人の健康と生命の脅威になる病気は「生活習慣病」と呼ばれる。

符(2006)は、中国重慶市の市民のライフスタイルの研究を通じ、重慶市市民の体質はかなりの年齢差が存在していると指摘している。年齢を重ねるに従って、彼らの体調状況はまっすぐな上昇傾向がある。体調の最悪年齢は20~29歳である。30-39歳と40-49歳の年齢層は体調状況が向上し、50-59歳の人の体調状況は最高であった。

大学生はちょうど20-29歳の間である。大学生時代は、比較的気楽で自由奔放な生活を送っている。時間分配の不合理とセルフケアの能力不足は大学生の生活の不規律を導く。例えば、インターネット依存症、喫煙と過度の飲酒、運動不足、睡眠不足などが挙げられる。長期的にそのまま継続すれば、大学生の勉強と生活、また心身の健康に悪影響を与えるはずである。

2010年の中国国家体育总局の「第3次国民体質測定」の報告書によると、19~22歳の年齢層はパワー、筋力、持久力などの体力要素は益々低落の一途を辿り、視力不良率は上昇する一方である。19~22歳の大学生の84.7%(都市出身の大学生84.14%、農村出身大学生85.30%)はそのような問題があ

る。そればかりではなく、肥満率も上昇傾向にある。つまり大学生の体力要素は緩やかに悪化し続けている。

朱(2014)は、大学生の体力低下の最も重要な原因は、健康的で科学的なスポーツライフスタイルが形成できていないことであると指摘する。従って、良好なスポーツライフスタイルの形成は、大学生の身心両面での健康の維持増進にとって非常に重要な手段と方法になる。

大学時代のスポーツ経験は生涯スポーツの重要な段階であり、学生が生涯スポーツへの志向を形成し、良好な鍛錬習慣を養成する肝要な時期である。学校におけるスポーツ教育の一つの目標は良好なスポーツライフスタイルに導くことである。

## I. 研究目的

本研究では、日本と中国の大学生のスポーツライフの現状を調査し、両国の違いを比較研究することを目的とした。日本の大学生との比較を踏まえ、中国の大学生のスポーツライフスタイルの問題点や課題を明らかにしたい。ここで得られた知見は、中国の大学における学生指導やスポーツ振興のための改革と発展のための一助になると考える。

## II. 研究方法

中国における大学生のスポーツライフスタイルに関する先行研究は、調査項目に偏りがあることが分かった。そこで、本研究では、日本の笹川スポーツ財団の行った調査(SSF調査)『青少年のスポーツライフ・データ』(2013)の調査項目とほぼ同様の調査(一部割愛した調査項目もある)を中国においても行い、その結果の日中比較を行うことにした。

なお、SSF調査は青少年の調査で、19才以下を対象としている。そこで本研究でも

対象者を中国の大学1年生に限定し、SSF調査の大学生と比較した。

表Ⅱ-1 調査対象者、配布数、有効回収数

名前	配布数	回収数	回収率	有効回収数	有効回収率
遼寧大学	150	145	96.7%	141	94.0%
瀋陽農大	150	143	95.3%	140	93.3%
瀋陽師範大	100	96	96.0%	90	90.0%
瀋陽理工大	150	142	94.7%	140	93.3%
瀋陽地大	150	139	92.7%	130	86.7%
瀋陽医大	150	150	100.0%	149	99.3%
瀋陽工専大	150	147	98.0%	114	76.0%
瀋陽航大	100	95	95.0%	86	86.0%
合計	1100	1067	96.1%	990	90.0%

2015年3月、表Ⅱ-1の瀋陽市内8大学の学生、100名または150名を無作為に選び、その場で調査票を配布し、記入、回収した。

調査内容は「運動・スポーツ実施状況」などSSF財団『青少年のスポーツライフ・データ』（2013）の調査内容である。

### Ⅲ. 結果

#### (1) 運動・スポーツ実施状況

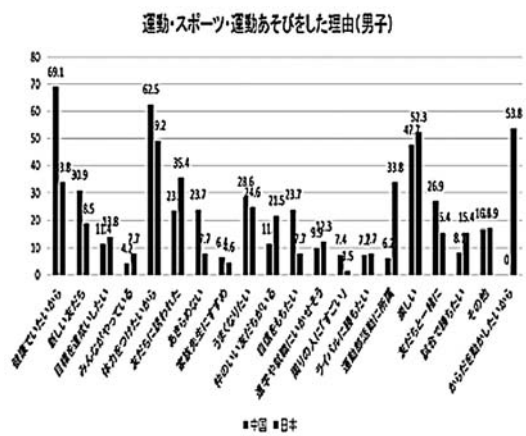
表Ⅲ-1 過去1年間に1回以上実施した種目

	男		女		
	日本	中国	日本	中国	
1	バスケットボール 25.3%	バスケットボール 62.0%	ウォーキング 27.7%	散歩 60.2%	
2	サッカー 24.1%	ジョギング 54.8%	バドミントン 20.3%	ジョギング 59.5%	
3	ジョギング・ランニング 24.1%	散歩 46.4%	ジョギング・ランニング 16.1%	バドミントン 33.2%	
4	筋力トレーニング 23.0%	卓球 39.2%	バスケットボール 16.1%	なわとび 44.5%	
5	バドミントン 19.2%	バドミントン 39.2%	ボウリング 15.2%	登山 32.6%	
6	ボウリング 19.2%	ビリヤード 38.0%	卓球 15.2%	ダブルダッチ 22.7%	
7	卓球 15.4%	サッカー 30.4%	バレーボール 14.2%	卓球 22.1%	
8	フットサル 15.4%	登山 27.9%	筋力トレーニング 13.4%	エアロビクスダンス 21.5%	
9	水泳 14.9%	なわとび 27.2%	スキーボード 10.7%	ふらんこ 21.2%	
10	野球 14.9%	つなひき 21.7%	なわとび(縄なわとびを含む) 6.9%	ビリヤード 19.8%	
11	テニス(硬式) 11.2%	インラインスケート 21.7%	水泳 8.0%	インラインスケート 17.4%	
12	バレーボール 12.6%	水泳 21.7%	ソフトテニス(軟式) 6.2%	バスケットボール 16.9%	
13	キャッチボール 13.8%	テニス 20.2%	ふらんこ 6.2%	ハイキング 15.7%	
14	水泳 9.2%	釣り 18.2%	水泳 5.4%	スケート 15.6%	
15	ウォーキング 8.0%	サイクリング 18.2%	空にっこり 5.4%	筋力トレ 13.2%	
しななかった	25.3%	8.9%	しななかった	26.6%	16.8%

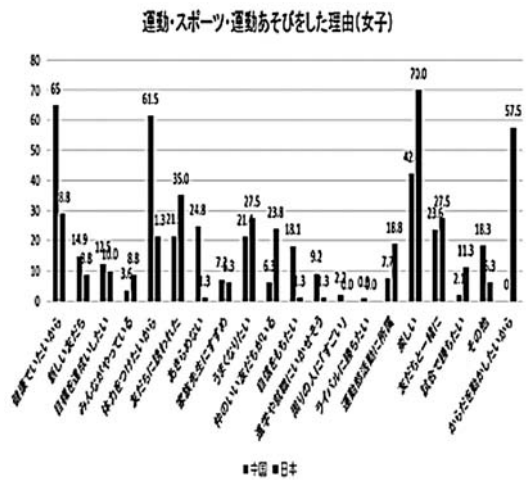
表Ⅲ-1は日中の大学生がこの1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目の上位15位までと、運動をしなかった者の割合である。

この1年間で運動やスポーツをしなかったとの回答は、日本は男子25.3%、女子28.6%であるのに対し、中国は男子8.9%、女子16.8%という結果であった。中国の大学生のほうが男女ともよく運動やスポーツをしていることが分かった

#### (2) 運動・スポーツへの実施理由



図Ⅲ-1-1 実施理由 (男子)

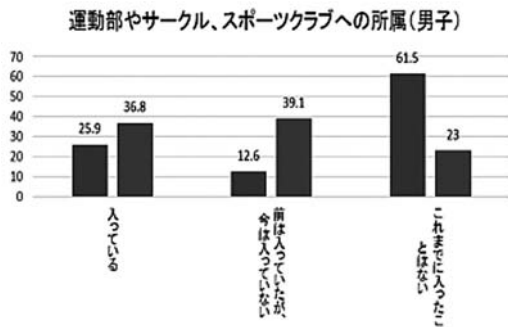


図Ⅲ-1-2 実施理由 (女子)

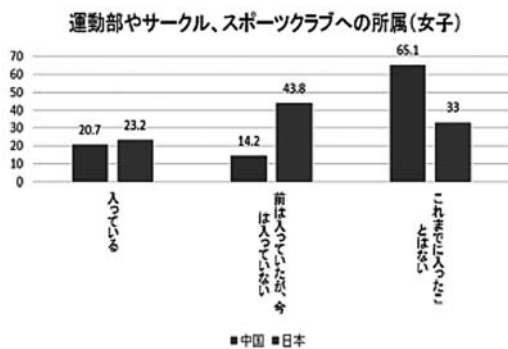
運動やスポーツの実施理由は、中国の男子は順に「健康でいたいから」69.1%、「体力をつけたいから」62.5%、「楽しいから」47.7%、日本の男子は「体を動かしたいから」53.8%、「楽しいから」52.3%、「友達に

誘われたから」23.2%であった。また女子の場合は、順に中国の女子学生は「健康でいたいから」65.0%、「体力をつけたいから」61.5%、「楽しいから」42.4%、日本は「楽しいから」70.0%、「体を動かしたいから」57.5%、「友達に誘われた」35.0%などであった。

### (3) スポーツクラブ・運動部の加入状況



図Ⅲ-2-1 クラブ・運動部の加入状況 (男子)



図Ⅲ-2-2 クラブ・運動部の加入状況 (女子)

スポーツクラブや運動部への加入状況では、日本と中国の大学生の間で大きな差が出た。日本の男子は「入っている」が36.8%、「前は入っていたが、今は入っていない」が39.1%、「これまでに入ったことはない」が23.0%である。一方中国の男子のほうは「入っている」が25.9%、「前は入っていた」が12.6%、「入っていない」61.50%となった。同様に女子の場合にも、日中それぞれ「入っている」が23.2%と20.7%、「前は入っていた」43.8%と14.2%、「入っていない」が33.0%と65.1%である。

### (4) スポーツ観戦

表Ⅲ-2-1 観戦したスポーツ種目

順位	男		女	
	日本	中国	日本	中国
1	プロ野球(NPB) 10.3%	高校バスケット 5.2%	バスケットボール(高校、大学、JFLなど) 10.7%	高校バスケット 5.3%
2	高校野球 9.2%	プロバスケットボール 3.7%	高校野球9.8%	高校サッカー 3.2%
3	Jリーグ(J1、J2) 4.6%	プロ卓球 2.2%	プロ野球(NPB) 8.9%	高校卓球 2.4%
4	バレーボール(高校、大学、Vリーグなど) 2.3%	卓球男子代表1.7%	バレーボール(高校、大学、Vリーグなど) 6.3%	バドミントン 1.9%
5	バスケットボール(高校、大学、JFLなど) 1.1%	高校サッカー 1.2%	Jリーグ(J1、J2) 5.4%	高校バレー 1.7%
6	サッカー(高校、大学、JFLなど) 1.1%	その他 1.3%	サッカー(高校、大学、JFLなど) 5.4%	プロ卓球 1.5%
7	マラソン・駅伝 1.1%	高校バレー 1.2%	アマチュア野球(大学、社会人など) 2.7%	プロサッカー 1.4%
8	アマチュア野球(大学、社会人など) 1.1%	高校卓球 1.2%	マラソン・駅伝 1.5%	テニス 1.4%
9	サッカー-日本代表試合(五輪代表を含む) 1.1%	バドミントン 1.2%	バレーボール(日本代表試合) 1.8%	卓球男子代表 1.2%
10	ラグビー 1.1%	テニス1.2%	プロバスケットボール(男子) 0.9%	バスケット男子代表 1.2%

直接観戦したスポーツ種目では、日中で人気のあるスポーツ種目の違いが現れている。日本ではプロ野球や高校野球の野球とJリーグのサッカー、およびバスケットボールやバレーボールである。一方、中国では高校のバスケットボール、男子でプロバスケットボールなどである。

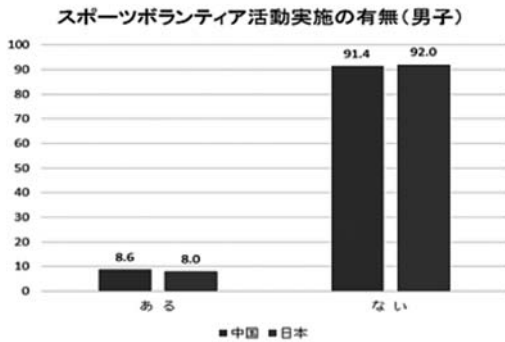
表Ⅲ-2-2 テレビ観戦したスポーツ種目

順位	男		女	
	日本	中国	日本	中国
1	サッカー-日本代表試合(五輪代表を含む) 77.0%	プロバスケットボール 25.9%	サッカー-日本代表試合(五輪代表を含む) 58.0%	プロ卓球 25.5%
2	プロ野球(NPB) 63.2%	プロ卓球 25.7%	フィギュアスケート 50.9%	プロバスケットボール 24.1%
3	高校野球 50.6%	海外のプロバスケット 25.4%	プロ野球(NPB) 44.6%	バドミントン23.2%
4	サッカー-日本女子代表試合(なでしこジャパン) 47.1%	プロサッカー 16.5%	サッカー-日本女子代表試合(なでしこジャパン) 36.8%	テニス 17.3%
5	マラソン・駅伝 32.2%	バスケット男子代表 16.5%	バレーボール(日本代表試合) 35.7%	卓球男子代表 17.1%
6	フィギュアスケート 29.9%	卓球男子代表 16.0%	高校野球 34.8%	卓球女子代表 14.7%
7	Jリーグ(J1、J2) 29.9%	テニス 15.6%	マラソン・駅伝 22.3%	海外のプロバスケット 13.5%
8	海外のプロサッカー(ヨーロッパ、南米など) 26.4%	海外のプロサッカー 15.1%	Jリーグ(J1、J2) 19.4%	バレー女性代表 11.8%
9	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ) 24.1%	バドミントン 14.1%	プロテニス 13.4%	バスケット男子代表 10.9%
10	プロテニス 23.0%	サッカー-男子代表 11.4%	海外のプロサッカー(ヨーロッパ、南米など) 6.3%	海外のプロサッカー 8.9%
11	バレーボール(日本代表試合) 21.8%	卓球女子代表10.9%	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ) 6.3%	プロサッカー 8.0%
12	サッカー(高校、大学、JFLなど) 10.3%	サッカー女性代表 3.5%	サッカー(高校、大学、JFLなど) 6.3%	プロバレーボール 7.4%

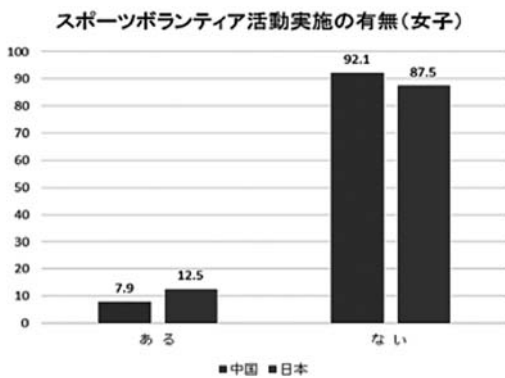
テレビで観戦したスポーツ種目では、日本はサッカーや野球、フィギュアスケート、バレーボール、マラソンなど多様な種目が挙げられた。一方、中国においてはバスケット

トボールと卓球が主要で、その他にテニスやバドミントンなどが視聴されている。中国では直接観戦はあまりなかったプロのバスケットボールや卓球などのプロスポーツがよく見られている

(5) スポーツボランティア



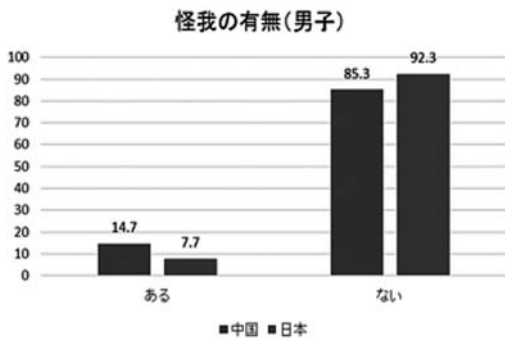
図Ⅲ-3-1 スポーツボランティアの有無(男子)



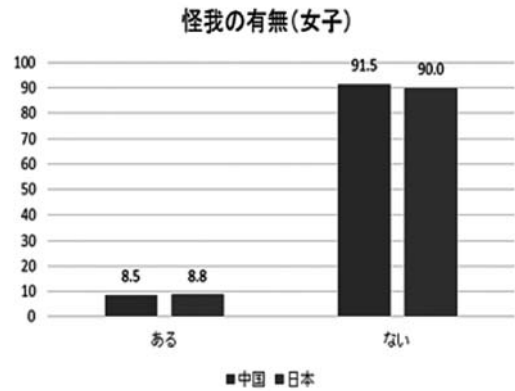
図Ⅲ-3-2 スポーツボランティアの有無(女子)

スポーツボランティア活動の実施に関しては、男子は日中間でほとんど差はなく、女子は日本の方が経験者は5ポイント程度高かった。しかし日中・男女とも10%程度であり、日中の大学生はスポーツのボランティアをあまりしていない事が分かる。

(6) スポーツ傷害



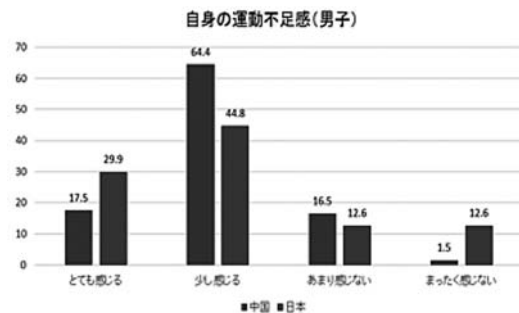
図Ⅲ-4-1 怪我の有無(男子)



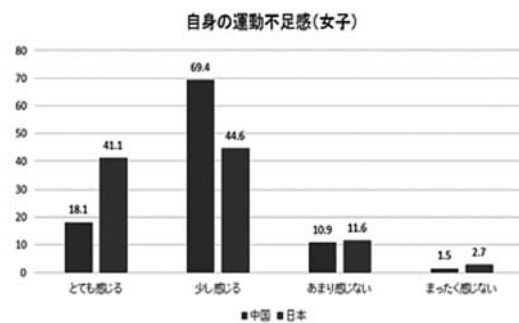
図Ⅲ-4-2 怪我の有無(女子)

スポーツ傷害の有無に関しては、日中ともにそれほど多くはないが、男子では中国は日本の倍近くの14.7%が「ある」と回答している。中国の男子の場合には、傷害予防に対する準備不足や指導者の有無などに関連していることも考えられる。

(7) 生活習慣・健康等の自己評価等



図Ⅲ-5-1 運動不足感(男子)



図Ⅲ-5-2 運動不足感(女子)

自身の運動不足感では、「とても感じる」で日本の学生のほうが男女とも高く、特に女子の場合には23ポイントの差が見られた。

#### IV. 調査結果のまとめ

##### (1) スポーツ・運動実施状況

過去1年間に行った運動やスポーツの実施に関しては、その頻度や活動時間は分からないが、日本の大学生よりも中国の学生の方が良く行っていることが分かった。

現在、実施している種目や、今後行いたい種目は、両国での種目の普及や人気の違いが現れている。

##### (2) 運動・スポーツへの実施理由

中国の学生は健康や体力向上という生理的な理由が多く、日本の学生は楽しいからという自己実現的な理由が多い。特に女子の方がその傾向が強い。好嫌度では、日本の学生は「好き」の回答が高く、男女とも日中間に30ポイントほどの差が現れた。中国では体育の授業は軽視され、また運動が受験のために強制されることもある。日本では生涯スポーツを志向した楽しい体育が強調されているからと考える。

##### (3) スポーツクラブ・運動部への加入状況

中国では男女とも、半数以上がスポーツクラブや運動部などの経験がなかった。日中両国の教育制度やスポーツ制度の違いと関係がある。現在のクラブの加入状況では、日中とも、民間のスポーツクラブが最も多く、次に大学の運動部やサークルとなっている。中国の大学生はクラブや運動部への加入者は少ないが、所属している者の満足度は高かった。

##### (4) スポーツ観戦

直接観戦したスポーツ種目では、日中で人気のあるスポーツ種目の違いが現れている。日本では野球とサッカー、また中国ではバスケットボールである。また中国ではプロスポーツの観戦は非常に少ない。

テレビで観戦した種目では、日本は多様な種目が挙げたが、中国では多くがバスケットボールと卓球であった。中国では直接

観戦はあまりなかったプロスポーツがよく見られている。

##### (5) スポーツボランティア

スポーツボランティア活動の実施では、日中間でほとんど差はなく、大学生はスポーツボランティアをあまりしていないことが分かった。スポーツボランティア活動の内容では、中国はイベントの手伝いが男女とも高くなっている。また指導やその手伝いに関しては、男女とも日本のほうが中国に比べがかなり高くなっている。

##### (6) スポーツ傷害

スポーツ傷害の有無では、日中ともにそれほど多くはないが、男子では中国が日本の倍近くとなった。その原因は、中国大学生のスポーツ傷害予防に対する準備不足や指導者の有無などに関連しているかもしれない。今後の課題として、中国の大学生に対して傷害予防の教育や啓蒙を行う必要がある。

##### (7) 生活習慣・健康等の自己評価等

体力、運動不足感及び体型の自己評価から、日本の学生は中国の学生よりも、「体力もあまりなく、運動不足を感じ、また太っている」と思っている学生が多いという結果であった。このことは日本の学生の方が健康に対する意識が高く、自己の体力や運動不足に関し低めに評価している結果となっているともいえる。

#### V. 今後の課題

本研究では、日本の笹川スポーツ財団の質問項目を踏襲し、中国の大学生に対して調査を行った。日本の大学生の人数と中国の調査対象者の人数が大きく違ったこと、また中国の実情に合わない調査項目もあると考えられ、笹川の質問やデータをそのまま借用し、比較したことが妥当であったかの疑問も残る。そのことが本研究の限界である。

今後、同じような調査をすることがあれば、日本の大学生に対しても調査を行い、より正確なデータから比較したいと考える

## VI. 参考文献

### 【日本の文献】

1. 相澤 勝治, 斎藤 実, 久木 留毅(2014), 大学生における運動習慣の実態調査, 専修大学スポーツ研究所紀要 37, PP35-41
2. 伊熊 克己(2012)大学生のライフスタイルと健康に関する研究:1 部学生と 2 部学生の生活状況と健康状態の比較, 北海学園大学経営論集 10(1), PP77-88
3. 甲斐 菜津美, 山崎 文夫 (2009), 大学生における運動に関するライフスタイル精神的健康, JUOE(産業医科大学雑誌)31(1), PP89-95
4. 神谷 明子, 大沢 功, 永井 美奈子, 藤井 輝明, 佐藤 祐造(1994), 肥満大学生の身体活動度, 健康医学 9(2), PP160-163
5. 小泉 昌幸, 洪倉 崇行, 伊藤 巨志(2001), 大学生の夏期休暇中における運動習慣に関する-考察本学生の調査から-新潟工科大学研究所紀要第 6 号, PP105-110
6. 小田 奈緒美, 大野 秀夫(2003), 大学生のライフスタイルと健康観に関する研究, 空気調和・衛生工学会学術講演会講演論文集平成 15 年(1), PP101-104
7. 丸山富雄 (2000), 現代スポーツ論, 中央法規出版
8. 笹川スポーツ財団(2013), 青少年のスポーツライフ・データ 2013
9. 上園 慶子, 川崎 晃一, 馬場園 明, 藤野武彦, 宇都宮 弘子, 成水 貴代, 武谷 峻一 (2001) 九州大学生のライフスタイル調査, 健康科学 Vol.23, PP79-84
10. 山本 教人(1995), 大学生のライフスタイルとスポーツの活動選好, スポーツ社会学研究 3, PP13-25

### 【中国の文献】

11. 王 紫霞(2013), 西安地区高校大学生体育生活方式研究-以西安交通大学、西北大学为例, 西安体育学院修士論文
12. 孫 曉明(2008), 南京市大学生体育生活方式的调查与研究, 南京師範大学修士論文
13. 林 雪海(2009), 吉林省大学生体育生活方式现状调查与分析, 延辺大学修士論文
14. 常 志利(2006), 北京大学生体育生活方式现状及影响因素研究, 北京体育大学修士論文
15. 王 洪(2006), 我国大学生体育生活方式的现状研究, 西南大学修士論文
16. 楊 坤(2012), 关于构建大学生体育生活方式的调查与研究-以江苏省大学生为例, 陽州大学修士論文
17. 苗 士澤(2010), 大学生体育生活方式现状及影响因素研究, 陽州師範大学修士論文
18. 王 一飛(2012), 对大连市职业中专学生体育生活, 遼寧師範大学修士論文
19. 孟 莉(2013), 大学生体育生活方式与体质的相关性研究-以沈阳师范大学为例, 瀋陽師範大学修士論文
20. 黄 敬亨(2006), 健康教育学, 第 4 版, 上海復旦大学出版社, PP33-34
21. 中国体育総局(2010), 2010 年第 3 次全国学生体质与健康调研结果, <http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n297454/2052573.html>
22. 中国教育部(2010), 教育部关于 2010 年全国学生体质与健康调研结果公告, <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s5948/201109/124202.html>
23. 符 明秋(2006), 重庆市城市居民生活方式及体质的现状与对策研究, 西南大学博士論文
24. 朱円円(2014), 大学生体育生活方式的現

状研究, 鄭州大学の事例, 鄭州大学修士論文

25. 金 暉 (2014), 中日两国重点大学大学生参加课外体育活动的现状及影响因素的比较研究, 中国鉱業大学修士論文