

大学生女子チアリーダーにおける生活リズムに対する 主観的評価と食生活との関連

Relationship between subjective evaluations of daily rhythms and dietary habits in college cheerleaders

古 泉 佳 代

Kayo KOIZUMI

Abstract

The purpose of this study was to characterize the relation between subjective evaluations of daily rhythms and dietary habits in college cheerleaders.

This cross-sectional study used a questionnaire consisting of subjective evaluations of daily rhythms, body characteristics and dietary habits. Ninety-two college cheerleaders completed the questionnaire. 54.3% of the participants were regularity of daily rhythms and 45.7% of the participants were irregularity of daily rhythms.

There was a significant difference in the breakfast intake among the two groups. A total of 86.0% of regularity of daily rhythms ate breakfast every day, while 52.4% of irregularity of daily rhythms ate breakfast every day. Time in bed of irregularity of daily rhythms was significantly later than that of regularity of daily rhythms on the training day. Total sleep time of irregularity of daily rhythms was significantly shorter than that of regularity of daily rhythms on the training day. There were a lot of participants who thought that it had influenced the result of the game by dietary habits in the regularity of daily rhythms.

These results suggest the necessity of dietary education about body shape, sleeping period and dietary habits for college cheerleaders who were irregularity of daily rhythms.

Keywords : college cheerleaders, dietary habits, daily rhythms

I. 緒 言

ヒトはもともと昼行性の哺乳類であり、日の出とともに起床して、日中活動し、日が沈むと休息をとるという生活が本来の姿である。ヒトの生体リズムは24時間より長い周期をもっているが、脳にある生物時計がこの周期を外界の24時間環境変化に同調させる働きをしている¹⁰⁾。大橋は生活リズムの概念分析を行い、「生活リズムは日中の活動と夜間の睡眠を基本とする活動期と休息期の2層の活動が一日周期で繰り返されるリズム現象である。ただし、生体リズム、環境、ライフスタイル、適応能力、活動への動機づけ、一日の予定、日中の活動、夜間の睡眠など、個人の内外の状況に応じて多様な側面を持つ」と定義している⁹⁾。2010年のNHK 国民生活調査によると、成人の睡眠時間は最近の50年間に1時間短縮し、夜10時を過ぎても起きてい

る人の割合が2.5倍に増加している。また、夜23時以降に行為者率が増加している行動は、インターネットやテレビなどの余暇行動であることから、近年、夜間の活動機会は増加していることがわかる⁸⁾。女子大学生を対象にした奥田らの生活活動時間の調査では、就寝時刻は午後8時～午前4時に分布し、全体の86%が0時以降に就寝していた¹¹⁾。これらの報告から、大学生の生活リズムは授業、アルバイト及び余暇活動といった日中の生活活動(活動期)が夜型化し、睡眠時間(休息期)が短い生体リズムに合っていない、不規則な生活リズムであると考えられる。文部科学省では、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもたちの望ましい基本的な生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」として、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を実施している。また平成18年4月に発足した「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は「早寝早起き朝ごはん」国民運動を実施しているが、大学生においては「早寝早起き朝ごはん」

ができていない不規則な生活リズムであることも推察される。さらに、生活リズムが夜型化している学生は朝の自律神経活動レベルが低い²⁰⁾、睡眠時間が短く朝食の摂取頻度が低い¹¹⁾¹²⁾²¹⁾という報告があり、不規則な生活リズムと食生活との問題の関連は明らかである。特に、運動部に所属している大学生女子アスリートは、一般大学生に比べて、クラブ活動の時間が長い特徴があり、このことが生活リズムや食生活に影響を及ぼしている可能性が考えられる。しかしながら、大学生女子アスリートの生活リズムと食生活との関連を検討した報告はみられない。

チアリーディング競技は「相手より点数を多く取る、記録を縮める」といったスポーツとは異なり、「いかに観客を魅了し、ひきつけることができるか」を競う「表現競技スポーツ(魅せるスポーツ)」である。選手は地上より高い位置でベースに支えられながら、または空中で動作を行う「トップ」、トップを支える役割の「ベース」、トップを守る役割、支える役割の「スポット」という3つのポジションに分かれており、体重や体型が競技力に大きく影響する。競技力向上のためにも選手はポジション毎に自らの体重、体型を適切に維持する必要がある。しかし体重や体型を維持しようとする一方で、練習が終わる時刻が遅く、帰宅時刻も遅くなり、太ることを気にして夕食を欠食したり、菓子パンなどで簡単にすませてしまう学生もみられる。竹中らは大学生女子アスリートの体型と食行動との関連を検討し、ダンス、陸上競技、バスケットボールに参加する女性競技者及び一般女子学生を対象に栄養摂取調査と食行動調査を行い、ダンスと陸上競技には標準体重に対し10%以上少ない値を示す選手が多く、さらに新体操・ダンスの選手には過食行為や身体イメージの崩壊傾向など、摂食障害に極めて類似した行動がみられたことを報告している¹⁹⁾。スポーツ競技者の食行動パターンを質的差異によって分類した研究では、比較的希望ましい食行動をしているグループは自己の身体を肯定的に受けてとめていた²²⁾。大学生女子アスリートを対象にした研究では食行動と体型について検討した報告は多いが、食生活の問題と生活リズムとの関連を検討した報告はない。

そこで本研究では、大学生女子チアリーダーの食生活及び生活リズムに関する問題点の実践的改善方策を見つけるために、生活リズムが規則的であるか、無いかの主観的な評価と食生活との関連を検討することを目的とした。

II. 方 法

1. 調査対象と調査時期

調査は、2012年6月時点で(公社)日本チアリーディング協会に加盟しているチアリーディング部に所属する女子大学生を対象とし、質問紙調査を行った。対象者には調査票配布時に調査の目的、個人情報保護、自由意思による参加を口頭で説明し、調査票への回答によって同意を得たものとした。調査票は無記名とした。調査時期は2012年6月から8月であり、対象としたすべての大学で全日本選手権大会本選及び予選に向けた練習が行われている試合期に実施した。全日本選手権大会決勝進出チーム63名(4大学)及びそれ以下のレベル29名(2大学)、合計92名から回答を得た。

2. 調査項目

(1) 身体特性

自己申告による学年、身長及び体重を用いた。身長と体重からはbody mass index (BMI)を算出し、体型は日本肥満学会の分類法に基づき、低体重(やせ)18.5未満、普通体重18.5~25未満、肥満25以上にて判定した。さらに体型に対する自己評価として、「自分の体型がチアリーディングに適しているか」について「やせている」から「太っている」までの5段階で回答させ、その理由は9項目の選択肢の中から複数回答させた。

(2) 生活リズムの規則性に関する主観的評価

生活リズムの規則性については「生活リズム(起床・就寝時刻、食事など)は規則的か」について「非常に規則的」「どちらかという規則的」「どちらかという不規則」「非常に不規則」の4段階で主観的に自己評価させた。

(3) 生活活動及び食生活に関する質問項目

居住形態は「一人暮らし」「食事のまかないのある寮、下宿」「家族と同居」とした。

生活の活動項目については、平日における練習がある日及び無い日のそれぞれについて「起床」、「朝食」、「自宅を出発(出発)」、「昼食」、「自宅に到着(到着)」、「夕食」、「就寝」のそれぞれの時刻を30分単位で記入してもらった。「就寝」から「起床」の差を「睡眠時間」とした。

食に関する項目については、朝食及び夕食の欠食頻度は「ほとんど毎日食べている」「週に5~6日は食べている」「週に3~4日は食べている」「週に1~2日

は食べている」「食べない」の5段階とした。欠食日数が週の半数以上となる「食べない」から「週に3～4日」と回答した者に対して、大学生の食に関する実態・意識調査⁷⁾を基に欠食理由については10項目の選択肢から複数回答させた。

食生活がスポーツに及ぼす影響に関しては、「試合の成績」「疲労やけがの回復」「体力向上やプロポーションづくり」に「影響している」「どちらともいえない」「影響していない」「考えたことがない」の4段階で回答させた。食生活の改善に対する取り組みについては、「現在の食生活を改善しようと思えますか」についてトランスセオレティカル・モデル⁸⁾を参考にして「改善するつもりはない」「改善したいが実行できない」「近いうちに(概ね1ヶ月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている」「すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)」「すでに改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)」の5段階で回答させた。

3. 統計解析

生活リズムが規則的か不規則かの主観的評価に基づき「非常に規則的」「どちらかという規則的」と答えた者を規則群、「どちらかという不規則」「非常に不規則」と答えた者は不規則群として統計解析を行った。各項目の2群間の比較は χ^2 検定、練習のある日と無い日の生活活動項目の時刻の違いは対応のあるt検定をそれぞれ用い、2変数の関連はスピアマンの相関分析を用いた。有意水準は危険率5%未満とした。統計ソフトはIBM SPSS Statistics ver.20を使用した。

III. 結 果

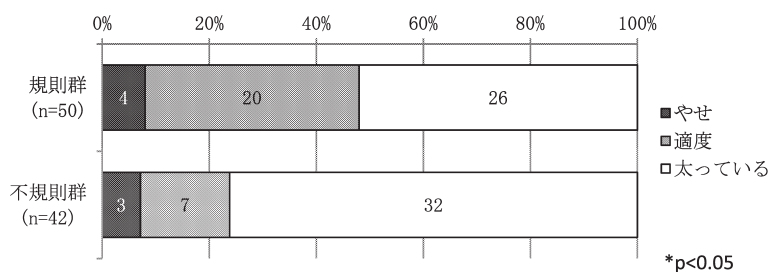
対象者のうち規則群に属する者は50名(54.3%)、不規則群は42名(45.7%)であり、生活リズムが規則的と自覚している者は対象者の半数であった。

1. 身体特性と生活リズムの関連

対象者の体格は身長 157.4 ± 4.9 cm、体重 51.6 ± 5.9 kg、BMI 20.8 ± 1.9 であった。生活リズムの規則性と身長、体重及びBMIとの関連を検討した結果、両群間に有意差は認められなかった(表1)。日本肥満学会による体型の判定では、低体重(やせ)は10名、普通体重は82名であり、生活リズムの2群間に有意差は認められなかった。図1に自分自身の体型に対する自己評価を示した。生活リズムの規則性により有意な違いが認められ、「やせている」と評価している者は両群とも7～8%であったが、「太っている」と評価している者は不規則群では76.2%(32名)であり、規則群52.0%(26名)と比して有意に高値であった。評価理由については両群とも「測定結果」が多く(規則群50.0%、不規則群54.8%)不規則群では「部員と比較したとき」(61.9%)が多かった。両群とも「指導者からの指摘」「怪我をする」「練習ができない」「体力がない」と答えた者は少なかった(図2)。

表1 対象者の身長、体重及びBMI

| | 規則群 (n=50) | | 不規則群 (n=42) | |
|---------|------------|------|-------------|------|
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 |
| 身長 (cm) | 158.1 | ±4.5 | 156.6 | ±5.5 |
| 体重 (kg) | 52.0 | ±6.2 | 51.2 | ±5.6 |
| BMI | 20.7 | ±2.0 | 20.9 | ±1.7 |



*: χ^2 検定の結果有意差有り ($p < 0.05$)
 グラフ中の数値は人数を示す。

図1 体型に対する評価

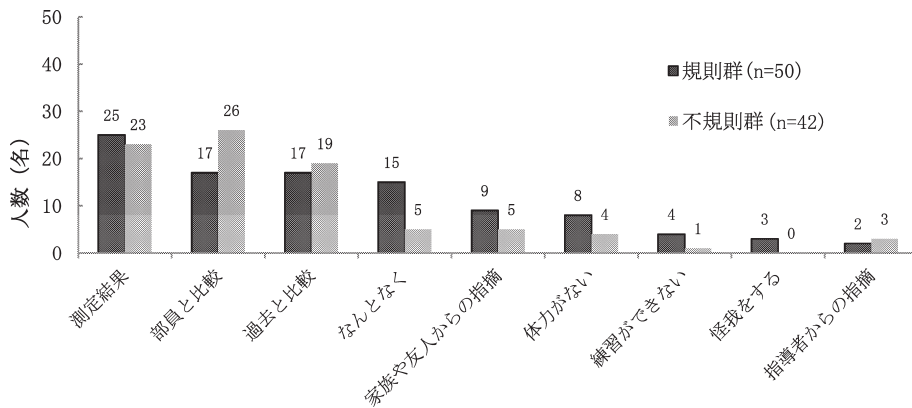
2. 生活活動項目と生活リズムとの関連

居住形態は、2群間で有意差はなく、「家族と同居」は61名(66.3%)、「一人暮らし」は24名(26.0%)、「食事のまかないのある寮、下宿」は7名(7.6%)であった。

表2に起床から就寝までの生活活動項目の時刻及び睡眠時間を示した。練習の有無で比較すると、練習のある日の起床、自宅を出発する時刻は無い日と比較して両群ともに0.5時間程度有意に早く、起床は6時30分頃、自宅を出発する時刻は8時頃であった。練習がある日の帰宅時刻は両群とも23時頃であり、練習が無い日と比較して約3.5時間有意に遅かった。練習がある日

の夕食時刻は両群とも22時頃であり、練習が無い日と比較して約2時間程度有意に遅かった。

規則群と不規則群の比較では、練習がある日において不規則群は規則群と比較して就寝時刻は有意に遅く、睡眠時間は有意に短かった。すなわち、練習がある日の就寝時刻は規則群では練習の無い日より約0.7時間遅い0時30分頃であり、不規則群は約1.3時間遅い1時頃あった。練習のある日の睡眠時間は規則群では練習の無い日より1.3時間短い6.3時間であり、不規則群では1.7時間短い5.4時間であった。



グラフ中の数値は人数を示す。

図2 体型に対する評価の理由

表2 練習がある日とない日の起床から就寝までの生活活動項目の時刻及び睡眠時間

| | 規則群 (n=50) | | | 不規則群 (n=42) | | |
|--------------------|----------------------|------|----------|-------------|----------------------|----------|
| | 練習あり | | 練習なし | 練習あり | | 練習なし |
| | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 | 平均値 | 標準偏差 |
| 起床 ²⁾ | 6.9±0.7 | | 7.4±1.3 | | 6.6±1.1 | 7.0±1.2 |
| 朝食 ²⁾ | 7.5±0.7 | | 7.9±1.0 | | 7.5±1.2 | 7.7±1.2 |
| 出発 ²⁾ | 8.0±1.1 | | 8.5±1.4 | | 7.9±1.1 | 8.3±1.2 |
| 昼食 ²⁾ | 12.4±0.7 | | 12.3±0.4 | | 12.2±0.7 | 12.4±0.9 |
| 帰宅 ²⁾ | 22.5±1.0 | | 19.0±2.1 | | 22.9±1.1 | 18.2±3.0 |
| 夕食 ²⁾ | 22.1±1.7 | | 19.8±1.2 | | 22.2±1.8 | 20.0±1.5 |
| 就寝 ²⁾ | 0.5±0.6 ^a | | 23.8±0.8 | | 1.2±0.8 ^a | 23.9±1.0 |
| 睡眠時間 ³⁾ | 6.3±0.9 ^a | | 7.6±1.3 | | 5.4±1.4 ^a | 7.1±1.5 |

^a : 規則群と不規則群との比較で有意差有り (p<0.05)

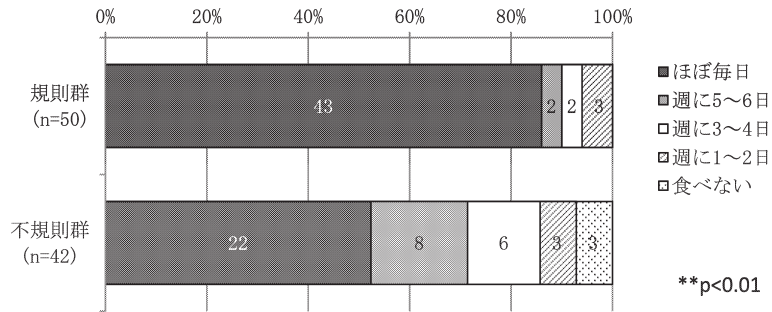
*** : 練習のある日とない日との比較で有意差有り (*p<0.05, **p<0.01)

1) nはサンプル数を示す。練習あり、なし両方の値に欠損及び欠食が無いデータを集計した。

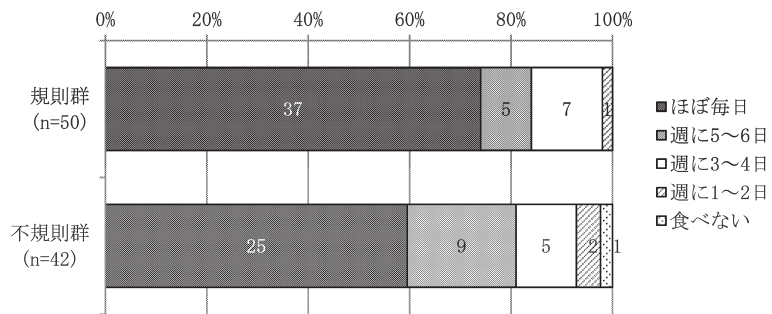
2) 数値は時刻を示した。

3) 数字は時間を示した。

【a. 朝食の摂取頻度】



【b. 夕食の摂取頻度】



** : χ^2 検定の結果有意差有り (p<0.01)
 グラフ中の数値は人数を示す。

図3 朝食及び夕食の摂取頻度

表3 食事の摂取頻度と起床・就寝時刻及び睡眠時間との関連

| | 起床時刻 | | 就寝時刻 | | 睡眠時間 | |
|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | 練習あり | 練習なし | 練習あり | 練習なし | 練習あり | 練習なし |
| 朝食摂取頻度 ¹⁾ | 0.041 | 0.020 | 0.284** | 0.195 | -0.173 | -0.065 |
| 夕食摂取頻度 ¹⁾ | -0.111 | -0.152 | 0.180 | -0.056 | -0.185 | -0.059 |

** : スピアマンの相関分析の結果有意な相関有り (p<0.01)

¹⁾食事の摂取頻度は 1 : 「ほとんど毎日食べている」, 2 : 「週に 5 ~ 6 日は食べている」, 3 : 「週に 3 ~ 4 日は食べている」, 4 : 「週に 1 ~ 2 日は食べている」, 5 : 「食べない」を代入した。

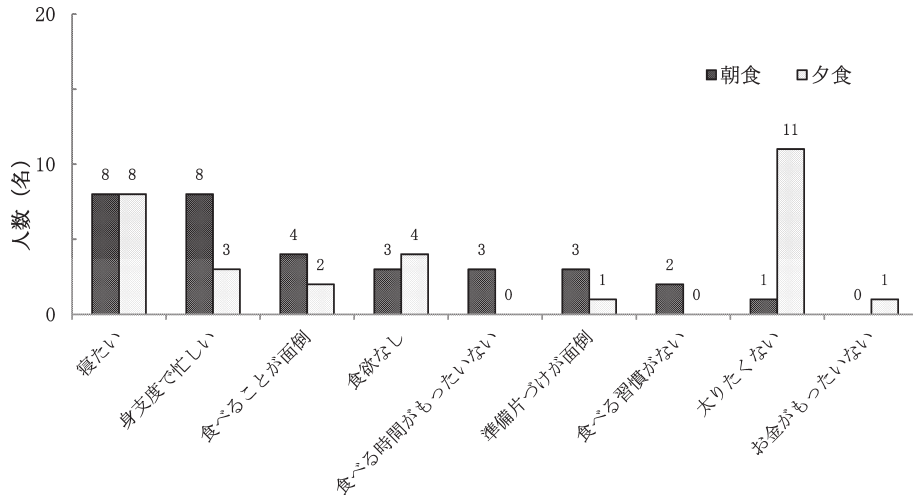
3. 朝食及び夕食の摂取頻度と生活リズムとの関連

朝食の摂取頻度は2群間で有意差が認められ、規則群は「ほぼ毎日食べている」者が多く43名(86.0%)だったが、不規則群では22名(52.4%)であった。夕食においても規則群は「ほぼ毎日食べている」者が多い傾向であった(図3)。欠食理由は朝食、夕食ともに「寝ていたいから」と答えた者が多く(朝食8名, 夕食8名), 夕食の欠食理由では11名が「太りたくないから」

と答えた(図4)。朝食及び夕食の摂取頻度と起床・就寝時刻及び睡眠時間との関連を検討した結果、練習がある日の就寝時刻が遅い者ほど朝食の摂取頻度が少ないという明らかな相関関係が認められた(表3)。

4. スポーツと食生活との関連

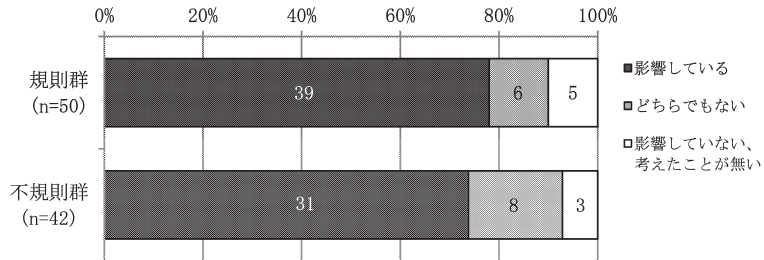
スポーツと食生活との関連については、規則群において食生活が試合の成績に影響を及ぼしていると考えられる者が多かった(規則群46.0%, 不規則群16.7%)。「疲



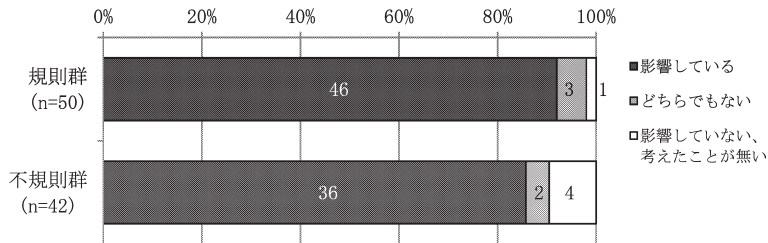
グラフ中の数値は人数を示す。

図4 朝食及び夕食の欠食理由

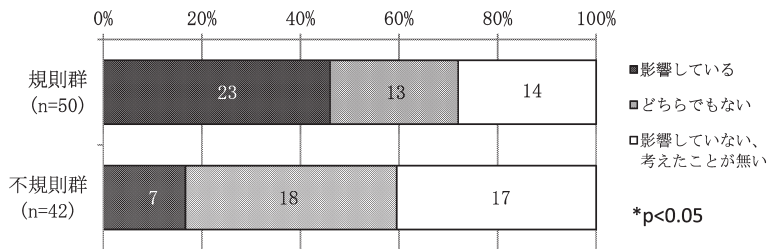
【a. 疲労や怪我の回復】



【b. 体力向上やプロポーションづくり】



【c. 試合の成績】

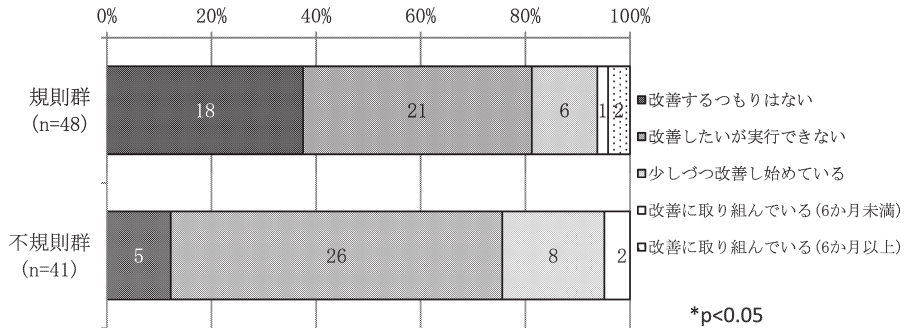


*p<0.05

*: χ^2 検定の結果有意差有り (p<0.05)

グラフ中の数値は人数を示す。

図5 食生活がスポーツに及ぼす影響



*: χ^2 検定の結果有意差有り (p<0.05)
 無記入 (規則群 2名, 不規則群 1名)
 グラフ中の数値は人数を示す。

図6 食生活の改善への取り組み

労や怪我の回復」,「体力向上やプロポーションづくり」では有意差が認められなかったが, 規則群の方が「影響している」と考えている者が多い傾向を示した(図5)。

5. 食生活の改善について

図6に食生活の改善と生活リズムの規則性との関連を示した。2群間で有意差が認められ, 不規則群は「改善したいが実行できない」と答えた者が多く26名(63.4%)だった (p<0.05)。

IV. 考 察

1. 生活リズムと体型に対する自己認識

本調査で対象とした大学生女子チアリーダーの体格は, 平成22年国民健康・栄養調査⁵⁾における20歳代女性の値 (身長158.1±5.4cm, 体重51.0±9.0kg, BMI22.2±3.5)と同程度であったことから, 同年代の青年期女子の体格としては平均的な集団であると考えられる。

BMIによる体型の判定では肥満に判定される者はいなかったが, チアリーディングに適した体型かを自己評価してもらうと「太っている」と回答した者が58名(63.0%)だった。さらに生活リズムが不規則と認識している者では, 生活リズムが規則的と認識している者より「太っている」と回答した者が多かった。不規則群の評価理由に挙げられた項目については, 部員と比較している者が多く, 怪我や練習ができない等の体力的な問題を評価理由にしている者は少なかった。

平成20年国民・健康栄養調査⁴⁾では20歳代の女性が自身の体型を「太っている」「少し太っている」と思うものの割合は44.0%であり, 一般女性の報告と比較すると本対象者は「太っている」と評価している者が多かった。小牧らは, 瘦身の必要性が極めて高い新体操及びダンスを行うアスリートは細い身体を望む³⁾ということを報告しているが, 大学生女子チアリーダーも同様な傾向がみられることが明らかになった。Harrisらは若年女子のテニスプレーヤーの体重や食生活は指導者や家族からの指摘の影響力が大きいことを述べているが⁶⁾, 本研究対象としたチアリーダーにおいては, 指導者の指摘が体型の評価に影響を与えている人数が少なかった。チアリーディングには地上より高い位置でベースに支えられながら, または空中で動作を行う「トップ」, トップを支える役割の「ベース」, トップを守る役割, 支える役割の「スポット」という3つのポジションがあるが, それらに適した体重, 身長, BMIの明確な基準はない。そのため大学生女子チアリーダーでは体重等の測定結果を部員同士や過去の記憶・記録と比較することによって体型を評価することが多く, その評価基準が誤っているため痩身を好んでいる可能性がある。今後は, 大学生女子チアリーダーの競技力とポジション毎の体型を整理することで, 個人の適切な体型及び体重を明確化させ, 適切な体重を維持したり, 減量や増量するための食生活に対する教育を行うことが必要であると考えられた。

2. 生活リズムによる食事の摂取状況

チアリーディング部に所属している女子大学生にお

いて、平日の起床から就寝までの生活活動は練習の有無で有意な違いが認められ、練習のある日は無い日と比較して「起床」から「出発」までの朝の活動は早くなり、「帰宅」から「就寝」までの夜の活動は遅くなること示された。生活リズムが規則的か不規則かで比較すると、練習がある日において、朝の活動及び「帰宅」に有意差は認められなかったが、不規則群の「就寝」は遅く、「睡眠時間」も短いことが明らかになった。

本対象者の睡眠時間は、練習が無い日は7時間30分程度であるが、練習がある日は5時間30分程度であった。NHK放送文化研究所による調査では、学生の平均睡眠時間が7時間40分であることが報告されている⁸⁾。運動部に所属している大学生にとって休養をしっかりとることは重要であるが、本対象者は一般学生と比較しても睡眠時間は短く、不規則群の練習のある平日は特に短くなる傾向が示された。山口らは女子大学生を対象にして質問紙により生活リズムを朝型か夜型かを判断し、起床・就寝時刻、睡眠時間との関連を検討した。その結果、夜型傾向群は就寝・起床時刻が遅いが睡眠時間には有意差が無いことを報告している²⁰⁾。本対象者は、平日には授業があり起床時刻がほぼ決まっている。そのため大学生女子チアリーダーにおいては、練習がある日の就寝時刻は遅いが、起床時刻が遅くならず睡眠時間が短くなるという、一般女子大学生と異なる生活リズムがある可能性が推察された。本研究では生活リズムを不規則と認識している群の方が朝食及び夕食を毎日摂取している人数が少なかった。また就寝時刻と食事の摂取状況は、練習のある日において、朝食欠食は就寝時刻が遅くなることと関連が認められた。大学生を対象とした調査では夕食時刻が遅く、夕食の規則性が低いグループは睡眠時間が短く朝食摂取頻度が低いことが報告されていることから¹¹⁾、特に練習がある日の睡眠時間と朝食摂取の関係は一般大学生と同様な傾向を示していた。

正野は健康運動・スポーツを専攻する大学2年生を対象に、講義と実技を組み合わせた演習授業において、「健康（運動・栄養・休養）に関する情報提供」（介入）を行い、より健康・生活習慣を変容させることができるか検討した結果、健康運動・スポーツについて専門的に勉強している学生でも、健康度・生活習慣の検査・フィードバックおよび健康情報の提供によって、健康や生活習慣に対する考え方を変化させる可能性はあるが、実践にまで結びつけるのは難しいことを示唆している¹⁴⁾。大学生アスリートに対する食教育は各大学で

様々な場面、ツールを利用し行われているが²⁾¹²⁾¹⁶⁾¹⁸⁾、知識や意識を実践へ結びつけることが難しい。朝食は健康的な生活リズムや基本的な生活習慣を確立するためにも重要であり、平成18年から始まった食育推進基本計画（内閣府）の中でも「朝食を欠食する国民の割合の減少」は目標の一つとされており、平成23年からの第2次食育推進基本計画（内閣府）の中でも引き続き目標の一つとして掲げられている。自分自身の生活リズムが不規則であると認識している女性アスリートに対し、練習がある平日の就寝時刻が遅くなる原因を探り、無駄な時間があればそれを改善することで就寝時刻を早め、睡眠時間を確保させる教育を行うことが朝食を食べる事にもつながる可能性が示唆された。

今回の朝食欠食理由として挙げられた「寝たい」「身支度で忙しい」「食べるのが面倒」といった項目は一般学生を対象とした大学生の食に関する実態・意識調査⁷⁾と同様な結果であったことから、大学生女子チアリーダーの朝食欠食理由は一般女子大学生と変わらないことが明らかになった。一方で夕食欠食理由では「太りたくない」と答えた者が多かった。夜食を摂取する夜型生活が、食事誘発性体熱産生を低下させるという報告¹³⁾からも、それによるエネルギー消費量減少が体重増加の一因となっている可能性がある。大学生を対象とした夕食欠食に関する報告はないため、本結果が大学生アスリートの特徴であるかは不明であるが、帰宅時刻が遅く、夕食を食べる時刻が遅くなり、太りたくないから夕食を食べないと考えている大学生アスリートに対しては肥満との関連も含めて、夕食を食べる意義を説明する必要があることが示唆された。

3. 食生活がスポーツに及ぼす影響

「疲労や怪我の回復」に食生活が影響を及ぼしていると考えている者は76.0%、「体力向上やプロポーシオンづくり」については89.1%が影響を及ぼしていると回答した。一方で「試合の成績」への影響については、生活リズムが規則的か不規則かで有意差が認められ、影響していると考えている者は規則群では46.0%であり、不規則群では16.7%であった。

「試合の成績」は「疲労や怪我の回復」及び「体力向上やプロポーシオンづくり」と関連すると考えるが、今回なぜ「試合の成績」に食生活が影響を及ぼしているか答えた者が少なかったのか、理由は明らかにできなかった。また、生活リズムが不規則な者は食生活の改善に対して「改善したいが実行できない」と答えた

者が多かった(63.4%)。正野はスポーツ系学部に通う大学生を対象にして、学生の健康度・生活習慣を改善させるためには行動科学に基づく知見を取り入れた何らかの仕掛けが必要であることを報告している¹⁵⁾。生活リズムが不規則であることを認識しているが、食生活を変えるつもりはない学生への指導に対しては、行動変容技法を用いることで食生活も「試合の成績」に影響を及ぼしていることに気付かせる教育を行うことが必要であると考えられた。

今回の調査は、主観的評価を中心にしているため、やせていても良い、深夜まで起きていることが不規則な生活リズムではない等の不適切な認識を抱いている者については適切な回答が得られないところに限界がある。今後、食生活や生活リズムについてより客観的に評価する方法を検討し、主観的評価と合わせて判断する必要がある。

V. 結 論

チアリーディング部に所属する女子大学生を対象として、生活リズムの規則性に関する主観的評価と身体特性及び食生活との関連を検討した。その結果得られた知見は以下に示す通りである。

1. 生活リズム規則群は50名(54.3%)、不規則群は42名(45.7%)であり、生活リズムが規則的と自覚している者は対象者の半数であった。
2. BMIによる体型の判定では肥満に判定される者はいなかったが、体型の自己評価では生活リズムが不規則と認識している者では、生活リズムが規則的と認識している者より「太っている」と回答した者が多かった。
3. 平日の起床から就寝までの生活活動は練習のある日と無い日で有意な違いが認められ、練習のある日は無い日と比較して「起床」から「出発」までの朝の活動は早くなり、「帰宅」から「就寝」までの夜の活動は遅くなることが示された。生活リズムが規則的か不規則かで比較すると、練習がある日において、朝の活動及び「帰宅」に有意差は認められなかったが、不規則群の「就寝」は遅く、「睡眠時間」も短いことが明らかになった。
4. 生活リズムが不規則と認識しているの方が朝食及び夕食を毎日摂取している者が少なかった。

5. 生活リズムが不規則と認識している者は「試合の影響」に食生活が影響を及ぼしていると考えている者が少なかった。
6. 生活リズムが不規則であることを認識している学生については、体型への適切な評価、練習がある平日の就寝時刻を少しでも早めること、肥満と夕食摂取との関連や、食生活の試合への影響に関する認識に重点をおいた食の教育を実施することが必要であると考えられた。

謝 辞

本調査に協力していただいた、チアリーディング部の皆さんに深く感謝の意を表します。

文献

- 1) 五島淑子, 中村佳美(2009) 大学生の朝食欠食に関する調査, 山口大学教育学部研究論叢(第1部)人文科学・社会科学 58(1): 65-74
- 2) 古屋かな恵, 木村友子, 内藤通孝(2011) 女子大学生における体格と主観的健康度との関連, 栄養学雑誌 69(6): 326-334
- 3) 小牧久見子, 竹中晃二(2001) 女子スポーツ選手の摂食行動に関する研究, 慶応大学体育研究所紀要 40(1): 39-45
- 4) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課(2010) 平成20年国民健康・栄養調査報告
- 5) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課(2012) 平成22年国民健康・栄養調査報告
- 6) Mary b. Harris, Shawn Foltz(1999) Attitudes Toward Weight and Eating in Young Women Tennis Players, Their Parents, and Their Coaches, Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention 7(3): 191-205
- 7) 内閣府食育推進室(2009) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (2013年9月8日取得)
- 8) NHK放送文化研究所世論調査部(2010) 国民生活時間調査報告書
<http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/lifetime/pdf/110223.pdf> (2013年9月8日取得)
- 9) 大橋久美子(2010) 看護における「生活リズム」: 概念分析, 聖路加看護学会誌 14(2): 1-9
- 10) 大川匡子(2007) 光資源を活用し, 創造する科学技術の振興—持続可能な「光の世紀」に向けて, 文部科学省科学技術・学術審議会・資源調査分科会報告書
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/toushin/attach/1333542.htm (2013年11月12日取得)

- 11) 奥田和子, 倉賀野妙子, 北尾敦子ほか (2001) 夜型食行動と生活習慣がもたらす朝食の欠食への影響, 日本食生活学会誌 11(4): 375-380
- 12) 大関知子, 藤吉恭子 (2011) 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究, Journal of Life Science Research 9: 31-37
- 13) 関野由香, 柏絵里子, 中村丁次 (2010) 食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響, 日本栄養・食糧学会誌 63(3): 101-106
- 14) 正野知基 (2007) スポーツ健康福祉学科学学生を対象とした専門実技科目における健康情報提供が健康度・生活習慣に与える影響, 体育・スポーツ教育研究 9(1): 23-29
- 15) 正野知基 (2013) 学生の生活習慣改善を意図した行動変容技法による介入の効果, 九州保健福祉大学研究紀要 14: 117-122
- 16) 鈴木道代, 野地照樹, 大坪豊寿 (2009) 大学生アスリートの食生活向上のための食育支援の検討ーセルフチェックによる食知識・食態度・食行動の変化ー, 高知大学教育実践研究 23: 111-122
- 17) 田中みのり, 足立淑子, 羽山順子ほか (2007) BMI22未満で減量を希望する20代女性の体重コントロール志向と生活習慣, 肥満研究 13: 42-45
- 18) 武部礼子, 伊藤昭, 酒井克彦, 木下高志 (2008) 学生アスリートのための組織的な食育改善と食環境整備の構築, 大学行政研究 3: 93-104
- 19) 竹中晃二, 今中美栄, 楠本恭久ほか (1994) 青少年期女子アスリートの摂食行動調査, デサントスポーツ科学 13: 218-227
- 20) 山口光枝, 渡邊敏明, 高木絢加 (2011) 女子大学生における生活リズムの朝型ー夜型度と朝の自律神経活動の関連, 女性心身医学 16(2): 160-168
- 21) 山本玲子, 川村糧子, 田島裕之ほか (2008) 生活リズムと食行動・食意識との関連に関する研究, 尚絅学院大学紀要 56: 215-226
- 22) 山崎史恵, 中込四郎 (1998) スポーツ競技者における食行動パターンごとの身体像の特徴, 体育学研究 43: 150-163

(平成25年9月11日受付)
(平成25年12月18日受理)