

## 児童教育学科生における COVID-19 流行以前と比較した 現在の健康状態, 生活習慣及び運動習慣について

田中 愛理<sup>†1</sup>, 山崎 紀春<sup>†2</sup>, 河村 剛光<sup>†3</sup>, 木村 博人<sup>†4</sup>, 青木 和浩<sup>†3</sup>  
(令和2年12月10日査読受理日)

### A survey of health, lifestyle and exercise habits compared with those before the COVID-19 pandemic in students in the department of Juvenile Education at Tokyo Kasei University

Tanaka, Airi<sup>†1</sup> Yamazaki, Kiharu<sup>†2</sup> Kohmura, Yoshimitsu<sup>†3</sup>  
Kimura, Hiroto<sup>†4</sup> Aoki, Kazuhiro<sup>†3</sup>

(Accepted for publication 10 December, 2020)

#### 要約

本研究では, COVID-19 流行以前と比較し, COVID-19 拡大予防対策としての緊急事態宣言発出に伴う外出自粛等を経験した児童教育学科生の健康状態及び生活習慣・運動習慣の変化を明らかにすることを目的とした。調査の結果, 生活習慣では, ディスプレイ視聴時間と睡眠時間が延び, 食事の栄養バランスを考慮するようになっていた一方, 朝食欠食が増加した。運動習慣は, 運動を実施するようになった学生, 30分~1時間程度の運動を実施している学生が増加した。多くの児童教育学科生が自分の健康状態に関心を持っていることが明らかとなったが, 明らかとなったよい変化を習慣化するために効果的な情報発信等の支援を検討する必要がある。これまでの生活習慣や運動習慣から変化したことが今後新しい生活様式に転換していく中で, 特筆する課題となる可能性がある。

#### Abstract

The purpose of this study was to clarify the changes in health, lifestyle and exercise habits of department of juvenile education students in the Department of Juvenile Education at Tokyo Kasei University who underwent Self-quarantine in association with the announcement of a state of emergency to prevent the spread of coronavirus disease (COVID-19) by the Japanese Government, compared with those before the COVID-19 pandemic. The survey revealed that, in terms of lifestyle, the time spent watching displays and sleeping increased, and nutritional balance in the diet was considered. On the other hand, the number of missed breakfast meals increased. Regarding exercise habits, the number of students who started exercising and those who exercised for 30 minutes to 1 hour increased. It was evident that many juvenile education students were interested in their own health. For the positive changes identified in this study to become habitual, effective support must be considered. Changes in lifestyle and exercise habits compared to those before the COVID-19 pandemic may be a noteworthy challenge in the future as we transition to a new lifestyle.

キーワード: 生活習慣, 運動習慣, 女子大学生, COVID-19

Key words: Lifestyle, Exercise habits, Female university students, COVID-19

### 1. 緒言

厚生労働省は, 「国民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活, 身体活動・運動, 休養, 飲酒, 喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要である。」と報告しており, ライフステージや性差等の違いに基づき区分された対象集団毎の特性やニーズ, 健康課題等の十分な把握を行うことについて提言している<sup>1)</sup>。

2020年4月7日, 東京都を含む7都府県において COVID-19 世界的大流行に伴い緊急事態宣言が発出され, 従来の生活をすることが困難となったことで, ますます生活習慣の現状を把握することの重要性が高まっていると考

えられる。

COVID-19 世界的大流行が及ぼすメンタルヘルスへの影響の一つに, 不安や恐怖が挙げられている<sup>2,3)</sup>。Zhai et al. によると, キャンパスを居心地よく感じていた学生ほど, 休校により不安やフラストレーション等を感じていることが報告されている<sup>4)</sup>。また, オンライン授業等による授業カリキュラムに対する混乱や研究活動や卒業・就職に関して今後の見通しが立たないことへの不安があることも報告されており<sup>5)</sup>, COVID-19 そのものへの不安や恐怖に限らず, 学生特有の不安が顕在化されている。

COVID-19 世界的大流行が及ぼす影響は, 精神面に限らない。感染拡大防止のために講じられた対策は必要不可欠であり, 我が国においては, その一つとして外出自粛が要請された。海外でも同様の対策がとられていたが, 2020年4月に実施された国際共同調査において, 自宅待機や隔離により身体活動や食事行動を損なう方向に変化させる可能

†1 東京家政大学

†2 日本大学文理学部体育学科

†3 順天堂大学スポーツ健康科学部

†4 東京家政大学児童教育学科

性があることが報告されている<sup>9)</sup>。また、1日中在宅で過ごす時間が長くなることで寝付きが悪い、夜中に目が覚めてしまう、熟眠感が得られない等、不眠や過眠の症状が現れる場合もあるという<sup>2,7)</sup>。日本運動疫学会は、外出自粛を「家の中でじっとしていること」と解釈してしまうことによる著しい身体活動不足や長時間の座りすぎ（座位行動）による健康被害が懸念されると述べており、それらの健康被害を防ぐために、「家の中やその周辺において人と人の距離を十分にとって実施する身体活動」を推奨することを示した公式声明を公表した<sup>8)</sup>。これらのように、生活様式の変化が求められたことで、生活習慣や運動習慣にまで支障が来されることが懸念されている。

これまで本学の児童教育学科2年生を対象に新体力テスト及び生活習慣に関するアンケートを実施してきた。過去の調査では、本学児童教育学科生とスポーツ系学生との体力比較や児童教育学科生の体力特性について考察され、その中の生活面に関するアンケートにおいては、多くの学生が朝食を食べる、栄養バランスを考慮すると回答していたことが報告され<sup>9,10)</sup>、運動習慣に関しては、運動の実施時間が少なく、運動習慣があるとは言えない状況であることが明らかにされてきた<sup>10)</sup>。また、令和元年度の国民栄養調査において、20代女性の運動習慣がある者は12.9%と20代男性と比較して割合が低く<sup>11)</sup>、スポーツ庁においても女性の運動・スポーツ離れについて指摘されている<sup>12)</sup>。さらに、現在の大学生は幼少期から外遊びの制限や運動をする子・しない子の二極化等が懸念されてきた世代でもあり、近年若年女性の「やせ志向」についても指摘されている<sup>13)</sup>。これらの若年女性の健康課題はCOVID-19に関連する影響により深刻化している可能性があり、女子大学生を対象に健康に対する意識や実態を調査することで現状を把握する必要があると考えられる。

2020年5月25日に緊急事態解除宣言が発出されて以降、小学校や中学校では分散登校等対策を講じながら再開された。本学においても2020年9月時点で徐々に対面授業再開に向けて動き出している。しかしながら、未だCOVID-19の終息の目処は立っておらず、感染症予防対策は必須となっている状況である。また、授業以外の活動についても再開を検討されている中、学生自身に求めたいこととして感染しにくい身体作りが挙げられ、そのために日頃から生活リズムを整えておくことは重要である。長期的に非対面授業となり学生に会う機会がなく、以前までの日常とはかけ離れた現状だからこそ、学生の現在の生活状況や健康状態を把握することは、学生自身の健康を維持・増進するために必要な情報であり、今後の新しい生活様式においても活用されるものと考えられる。

以上のことから本研究では、COVID-19世界的大流行以前と比較し、COVID-19拡大予防対策としての緊急事態宣言発出に伴う外出自粛等を経験した児童教育学科生の健康

状態及び生活習慣・運動習慣の変化を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

対象は、本学家政学部児童教育学科に所属する2年生から4年生の女子、270名とした（以下、2020年度学生）。対象者には予め本研究の概要や目的等を本学ポータル上に資料を添付し、紙面に説明した。同意が得られれば回答する旨を文章で示した。なお、調査結果を公表することに対し、承諾を得ている。また、緊急事態宣言に伴う外出自粛以前の比較対象として、2017年度に児童教育学科に所属していた2年生114名（以下、2017年度学生）が対象の2017年5月29日及び6月2日に授業内で実施した調査結果を参考とした。2020年度においては、授業内で調査を実施することができない状況であったことから、回答者数を確保する為、2年生から4年生を対象者とした。

### 2.2 調査の実施方法及び調査項目

2020年8月1日から2020年8月28日までの期間に、Googleフォームを使用してアンケート調査を実施した。

調査項目は、先行研究<sup>9,10)</sup>を参考にGoogleフォームでの調査の様式に変更し、一部質問項目を加え作成した。項目の内容は、「基本属性」、「健康状態」、「過去1か月の気分」、「生活習慣」、「運動習慣」である。厚生労働省の身体活動基準<sup>14)</sup>においては、身体活動は「生活活動」及び「運動」と区分されている。本研究の調査では睡眠等を含む日常生活全般の活動の習慣を「生活習慣」とした。運動については、生活活動と運動の区分はせず、学生が運動と認識している身体活動についての状況を「運動習慣」として調査した。

なお、2017年度の調査は、体育基礎実技Iの授業内において2017年5月29日及び6月2日の体力測定時に質問紙による一斉調査を行った。

### 2.3 統計処理

各質問項目の単純集計を行い、度数と割合を算出し、2020年度学生と2017年度学生の「過去1か月の気分」、「生活習慣」、「運動習慣」に関する質問項目において、各回答の比率の比較を行った。データの比較には $\chi^2$ 検定を用いた。 $\chi^2$ 検定で有意差があった質問項目は、残差分析を行った。統計解析にはIBM SPSS Statistics25を使用した。また、有意水準はいずれの場合も5%未満とした。

### 3. 結果

本調査で回答が得られたのは 172 名であり、記載不備を除く 165 名を分析対象とした（有効回答率 95.9%）。学年毎の内訳は、2 年生 72 名（43.6%）3 年生 55 名（33.3%）4 年生 38 名（23.0%）であった（表 1）。なお、本研究において、「COVID-19 以前」のデータは 2017 年度学生 114 名の調査結果としている。

表 1 対象者の学年毎の度数及び割合

	2020年度		2017年度	
	人	(%)	人	(%)
2年生	72	(43.6)	114	(100.0)
3年生	55	(33.3)	0	(0.0)
4年生	38	(23.0)	0	(0.0)

また、現在の居住地は、実家 144 名（87.3%）、一人暮らし 20 名（12.1%）、寮 0 名（0.0%）その他 1 名（0.6%）であった。2017 年度学生と比較して、実家に居住している割合が増加し、一人暮らしは減少した。寮に居住している者はいなかった（図 1）。

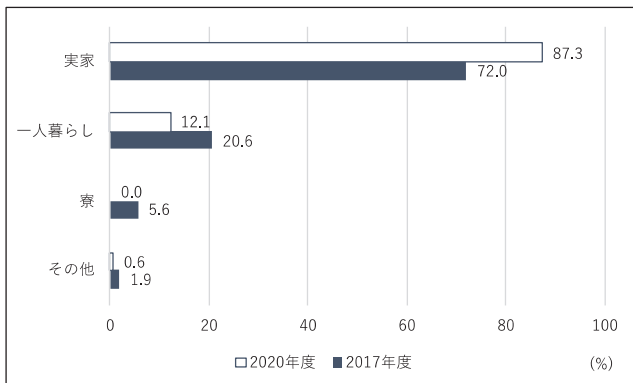


図 1 現在の居住地

#### 3.1 現在の健康状態について

図 2 に 2020 年度学生と 2017 年度学生の現在の健康状態の割合の結果を示した。「最高に良い」，“とても良い”が減少し，“あまり良くない”，“よくない”が増加した。図 3 に 2020 年度学生の「緊急事態宣言発令以前と比べて、自分自身の健康に関心を持つようになりましたか？」の回答結果を示した。約 85%が自分の健康状態に関心を持つようになった。

#### 3.2 過去 1 ヶ月の気分について

$\chi^2$ 検定の結果、「落ち着いて、穏やかな気分でしたか？」、「活力（エネルギー）にあふれていましたか？」に有意差が認められた。「落ち着いて、穏やかな気分でしたか？」の残差分析の結果、2020 年度学生のうち、「ぜんぜんない」、「まれに」と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された（表 2）。「活力（エネルギー）にあふれていましたか？」の残差分析の結果、2020 年度学生のうち、「ほとんどいつも」と回答したカテゴリが有意に小さく、「ぜんぜんない」、「まれに」と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された（表 3）。「落ち込んで、憂鬱な気分でしたか？」は、有意差は認められなかった（表 4）。

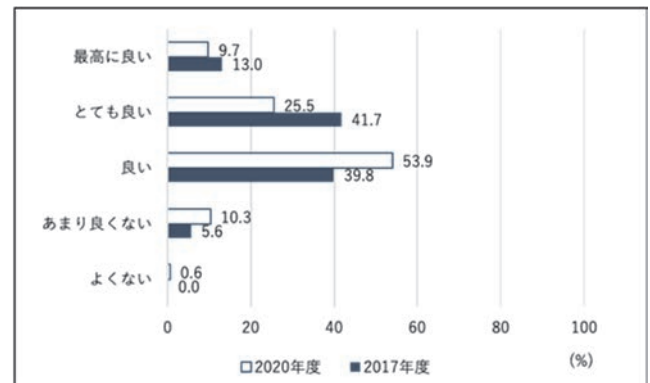


図 2 現在の健康状態

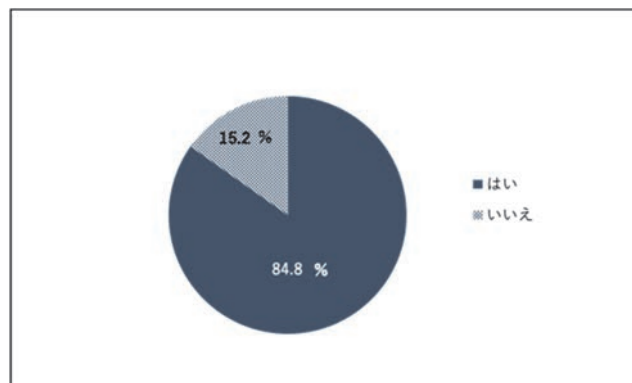


図 3 緊急事態宣言発令以前と比べて、自分自身の健康に関心を持つようになりましたか？

表2 落ち着いて穏やかな気分でしたか？

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
いつも	15	19	34
(%)	13.9	11.5	
調整済み残差	.6	-6	
ほとんどいつも	62	77	10
(%)	57.4	46.7	
調整済み残差	1.7	-1.7	
ときどき	27	42	69
(%)	25.0	25.5	
調整済み残差	-1	.1	
まれに	4	17	139
(%)	3.7	10.3	
調整済み残差	-2.0*	2.0*	
ぜんぜんない	0	10	21
(%)	0.0	6.1	
調整済み残差	-2.6**	2.6**	
合計	108	165	273

\* : p<.05 \*\* : p<.01

表3 活力（エネルギー）にあふれていましたか？

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
いつも	8	5	13
(%)	7.4	3.0	
調整済み残差	1.7	-1.7	
ほとんどいつも	53	26	79
(%)	49.1	15.8	
調整済み残差	5.9**	-5.9**	
ときどき	39	76	115
(%)	36.1	46.1	
調整済み残差	-1.6	1.6	
まれに	8	37	45
(%)	7.4	22.4	
調整済み残差	-3.3**	3.3**	
ぜんぜんない	0	21	21
(%)	0.0	12.7	
調整済み残差	-3.9**	3.9**	
合計	108	165	273

\* : p<.05 \*\* : p<.01

表4 落ち込んで憂鬱な気分でしたか？

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
いつも	2	2	4
(%)	1.9	1.2	
調整済み残差	.4	-4	
ほとんどいつも	14	17	31
(%)	13.0	10.3	
調整済み残差	.7	-7	
ときどき	54	75	129
(%)	50.0	45.5	
調整済み残差	.7	-7	
まれに	30	52	82
(%)	27.8	31.5	
調整済み残差	-7	.7	
ぜんぜんない	8	19	27
(%)	7.4	11.5	
調整済み残差	-1.1	1.1	
合計	108	165	273

\* : p<.05 \*\* : p<.01

表5 睡眠時間

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
5時間未満	17	5	22
(%)	16.5	3.0	
調整済み残差	3.9**	-3.9**	
5～6時間未満	48	36	84
(%)	46.6	21.8	
調整済み残差	4.3**	-4.3**	
6～7時間未満	30	47	77
(%)	29.1	28.5	
調整済み残差	.1	-1	
7～8時間未満	8	48	56
(%)	7.8	29.1	
調整済み残差	-4.2**	4.2**	
8時間以上	0	29	29
(%)	0.0	17.6	
調整済み残差	-4.5**	4.5**	
合計	103	165	268

\* : p<.05 \*\* : p<.01

### 3.3 生活習慣について

$\chi^2$ 検定の結果、「睡眠時間」,「栄養のバランス」,「朝食の摂取状況」,「1日のディスプレイ視聴時間」に有意差が認められた。「睡眠時間」の残差分析の結果,2020年度学生のうち,“5時間未満”,“5～6時間未満”と回答したカテゴリが有意に小さく,“7～8時間未満”,“8時間以上”と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された(表5)。「栄養のバランス」の残差分析の結果,2020年度学生のうち,

“考えない”と回答したカテゴリが有意に小さく,“考えて食べる”と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された(表7)。「朝食の摂取状況」の残差分析の結果,2020年度学生のうち,“毎日食べる”と回答したカテゴリが有意に小さく,“食べない”と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された(表8)。「1日のディスプレイ視聴時間」の残差分析の結果,2020年度学生のうち,“1時間以内”,“2時間以上”と回答したカテゴリは有意に小さく,“4時間以上”,“6時間



表 6 決まった時間に食事を取る

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
はい	41	83	124
(%)	38.7	50.3	
調整済み残差	-1.9	1.9	
いいえ	65	82	147
(%)	61.3	49.7	
調整済み残差	1.9	-1.9	
合計	106	165	271

\*: p<.05 \*\* : p<.01

表 8 朝食の摂取状況

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
食べない	5	32	37
(%)	4.8	19.4	
調整済み残差	-3.4**	3.4**	
時々食べる	24	53	77
(%)	22.9	32.1	
調整済み残差	-1.6	1.6	
ほぼ毎日食べる	22	24	46
(%)	21.0	14.5	
調整済み残差	1.4	-1.4	
毎日食べる	54	56	110
(%)	51.4	33.9	
調整済み残差	2.9**	-2.9**	
合計	105	165	270

\*: p<.05 \*\* : p<.01

表 10 ディスプレイ視聴時間

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
6時間以上	14	76	90
(%)	13.3	46.1	
調整済み残差	-5.6**	5.6**	
4時間以上	26	64	90
(%)	24.8	38.8	
調整済み残差	-2.4*	2.4*	
2時間以上	52	24	76
(%)	49.5	14.5	
調整済み残差	6.2**	-6.2**	
1時間以内	13	1	14
(%)	12.4	0.6	
調整済み残差	4.3**	-4.3**	
ほぼ見ない	0	0	0
(%)	0.0	0.0	
調整済み残差	0.0	0.0	
合計	103	165	268

\*: p<.05 \*\* : p<.01

表 7 栄養バランス

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
考えない	30	27	57
(%)	28.3	16.4	
調整済み残差	2.4*	-2.4*	
少しは考える	64	95	159
(%)	60.4	57.6	
調整済み残差	.5	-.5	
考えて食べる	12	43	55
(%)	11.3	26.1	
調整済み残差	-2.9**	2.9**	
合計	106	165	271

\*: p<.05 \*\* : p<.01

表 9 1日の間食

	年度		合計
	2017年度	2020年度	
回答			
2回以上	9	17	26
(%)	8.7	10.3	
調整済み残差	-4	.4	
1回	61	75	136
(%)	58.7	45.5	
調整済み残差	2.1	-2.1	
1回未満	34	73	107
(%)	32.7	44.2	
調整済み残差	-1.9	1.9	
合計	104	165	269

\*: p<.05 \*\* : p<.01

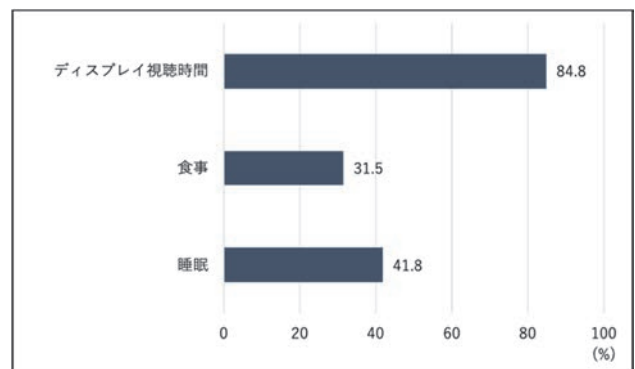


図 4 緊急事態宣言発令以前と比べて、あなたの生活で変化したことはなんですか？(複数選択可)

以上」と回答したカテゴリは有意に大きいと推察された(表 10)。「決まった時間に食事を取る」、「1日の間食」は、有意差は認められなかった(表 6, 9)。

図 4 に「緊急事態宣言発出以前と比べて、あなたの生活

で変化したことはなんですか？（複数選択可）」の回答結果を示した。約85%が“ディスプレイ視聴時間”が変化したと回答していた。次いで、“睡眠”が41.8%，“食事”が31.5%であった。

### 3.4 「運動習慣」について

$\chi^2$ 検定の結果、「運動実施頻度」、「運動時間」、「運動の愛好度」に有意差が認められた。「運動実施頻度」の残差分析の結果、2020年度学生のうち、“しない”と回答したカテゴリが有意に小さく、“週3日以上”と回答したカテゴリ

が有意に大きいと推察された（表11）。「運動時間」の残差分析の結果、2020年度学生のうち、“2時間以上”と回答したカテゴリが有意に小さく、“30分～1時間”と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された（表12）。「運動の愛好度」の残差分析の結果、2020年度学生のうち、“きらい”と回答したカテゴリが有意に大きいと推察された（表13）。

図5に「緊急事態宣言発出以前と比べて、運動・スポーツの実施状況は変化しましたか？」の回答結果を示した。約71%が“はい”と回答していた。

表 11 運動実施頻度

回答	年度		合計
	2017年度	2020年度	
週3日以上	8	40	48
(%)	7.0	24.2	
調整済み残差	-3.7**	3.7**	
週1～2日	32	48	80
(%)	28.1	29.1	
調整済み残差	-2	.2	
月1～3日	21	33	54
(%)	18.4	20.0	
調整済み残差	-3	.3	
しない	53	44	97
(%)	46.5	26.7	
調整済み残差	3.4**	-3.4**	
合計	114	165	279

\* : p<.05 \*\* : p<.01

表 12 運動時間

回答	年度		合計
	2017年度	2020年度	
30分未満	73	96	169
(%)	64.0	58.2	
調整済み残差	1.1	-1.1	
30分～1時間	20	46	66
(%)	17.5	27.9	
調整済み残差	-2.0*	2.0*	
1時間～2時間	11	19	30
(%)	9.6	11.5	
調整済み残差	-.5	.5	
2時間以上	9	4	13
(%)	7.9	7.9	
調整済み残差	2.1*	-2.1*	
合計	113	165	278

\* : p<.05 \*\* : p<.01

表 13 スポーツの愛好度

回答	年度		合計
	2017年度	2020年度	
きらい	10	30	40
(%)	8.8	18.2	
調整済み残差	-2.2*	2.2*	
ふつう	43	47	90
(%)	37.7	28.5	
調整済み残差	1.6	-1.6	
まあまあ好き	45	55	100
(%)	39.5	33.3	
調整済み残差	1.1	-1.1	
大変好き	16	33	49
(%)	14.0	20.0	
調整済み残差	-1.3	1.3	
合計	114	165	279

\* : p<.05 \*\* : p<.01

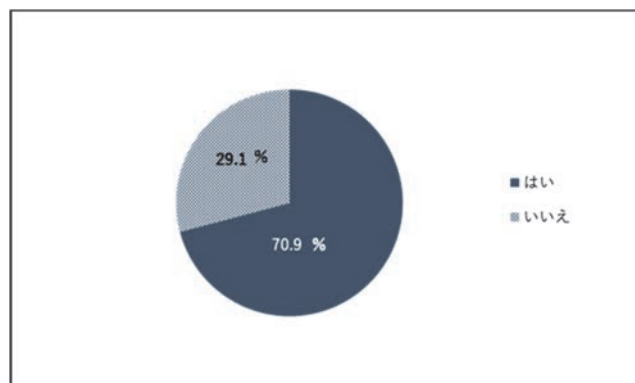


図5 緊急事態宣言発令以前と比べて、運動・スポーツの実施状況は変化しましたか？

#### 4. 考察

本研究は、外出自粛等を経験した児童教育学科生の健康状態及び生活習慣・運動習慣の現状を調査し、COVID-19 拡大予防対策としての緊急事態宣言発出以前と比較し、それらの変化を明らかにすることを目的とした。本調査は、2020年8月に実施しており、緊急事態宣言は既に解除され、多少外出自粛等の制限は緩和されていたものの、未だCOVID-19への危機感を持ちながら生活をしている中での調査となった。

2020年度学生の健康状態について、長期間の外出自粛等により健康状態が悪くなってしまうことが心配されたが、約90%が“最高に良い”、“とても良い”、“良い”と回答していた。一方、“あまり良くない”、“よくない”と回答した割合は2017年度学生と比べ、割合として少ないものの増加していたことは注視すべきであると考えられた。また、過去1ヶ月の気分についてCOVID-19世界的大流行の影響により、不安感や恐怖を感じているという調査報告が多く<sup>2-5)</sup>、2017年度学生と比べ、2020年度学生においては全体的に気分が落ち込むことが予測され、実際に調査の結果「落ち着いて、穏やかな気分でしたか」、「活力(エネルギー)に溢れていましたか」の質問では、それぞれネガティブな回答に分布の偏りが異なっていたことが示された。橋元は、緊急事態宣言発出前後に実施したパネル調査において、「収入の減少」、「自宅に長くいることによる運動不足」、「食料、生活必需品の入手」が大きな不安要素であると述べており<sup>15)</sup>、緊急事態宣言発出以降、アルバイト、サークル活動等も含め、自由に活動ができないことや買い占め問題等で心穏やかに買い物ができない時期があったことが今回の結果に大きく関連していると推察される。このことから、COVID-19に関する様々な情報を目にする機会が多いため気分が落ち着かず、在宅する時間が長くなったことで、なかなかやる気が起きない等の精神状態になっている可能性があると考えられる。一方、「落ち込んで、憂鬱な気分でしたか」の質問では、2017年度学生と2020年度学生の間に有意差は認められなかったが、“全然ない”、“まれに”は増加傾向、“いつも”、“ほとんどいつも”、“時々”は減少傾向であった。橋元の調査では、「抑鬱」は減少していたことが報告されており、その理由の一つに「休息し、リラックスする時間の増加」があったことを挙げられている<sup>15)</sup>。2020年度学生は、従来通学やアルバイト等の移動や活動に費やしていた時間の減少に加え、実家で生活している割合が高いことから、日常生活での負荷が減った可能性があると考えられる。

「健康状態」や「過去1ヶ月の気分」については、COVID-19そのものへの不安や恐怖よりも、今後の世の中の情勢や学生自身の生活状況が影響して常に変化し続けるものと予想される。引き続き、学生の動向を追いかける必要があるだ

ろう。

生活習慣について、2017年度学生と比較し、最も変化が大きかったことは、「ディスプレイ視聴時間」である。「緊急事態宣言発出以前と比べて、あなたの生活で変化したことはなんですか？(複数回答可)」の質問でも、約85%が“ディスプレイ視聴時間”を選択し、学生自身も自覚していることがわかった。緊急事態宣言の期間内に調査された産業能率大学の調査報告レポートにおいても、緊急事態宣言発出以降の生活時間で“スマホのスクリーンを見ている時間”が最も変化したこととして報告されている<sup>16)</sup>。加えて、本学では、オンライン授業を実施していたこともディスプレイ視聴時間の増加に影響していると考えられる。また、食行動について国際共同調査では、自宅待機や隔離によって不健康な食品の消費量の増加や1日の間食等に不健康なパターンが示されたことが報告されており<sup>6)</sup>、本調査の中でも、朝食の摂取状況について、“毎日朝食を食べる”割合は減少し、朝食を“食べない”割合が増加していた。一方で、“1日の間食”については、有意差は認められず、“栄養バランス”を考慮するようになった割合は有意に増加した。睡眠時間については、7時間以上の割合が増加し、6時間未満は減少した。産業能率大学の調査レポートでは、生活行動の変化として睡眠時間は増えているが、その背景として朝方まで動画視聴し、昼夜逆転生活をしている学生が多く見られることが報告されている<sup>16)</sup>。

2020年度学生においては、朝食欠食の割合が増えていることから、昼夜逆転生活とまで言わないまでも、何らかの原因で朝の起床時間が遅くなっている学生が存在し、その原因の一つとしてディスプレイ視聴時間が影響している可能性が考えられる。既に新しい生活様式や教育様式への指針<sup>17,18)</sup>が検討され、COVID-19が終息した後もテレワークやオンライン授業等の機会が増える時代になることが予想される。そのような時代の変化の中で、本調査で“変化したこと”として挙げられたものが、生活習慣の中での今後の課題になる可能性があると考えられる。

運動習慣について、近年の本学学生の傾向として、運動を習慣的に実施している割合が低く、運動時間が短いことが挙げられてきた<sup>9,10,19)</sup>。本調査において、授業として実施したものも含まれていると予想されるが、運動やスポーツを週3日以上実施している割合が増加傾向にあり、運動やスポーツをしていない割合は減少していた。運動時間は、“30分未満”の割合が最も多いものの、“30分～1時間”は有意に増加しており、運動の習慣化の観点から言えば、良い兆しである。しかし、週に3日以上、1日に30分～1時間程度の運動を実施していたとしても、その他の多くの時間を座った状態あるいは、動かない状態で過ごしている可能性が考えられる。加えて、今回のような緊急事態の中でも運動を実施していない学生が26.7%(44名)存在した。今回を機に運動やスポーツを定期的実施するようになった



学生が継続できるよう支援するとともに、中長期的に感染対策と向き合う中で身体的・精神的な健康を維持増進するために運動やスポーツを適度に行うことが必要である<sup>20)</sup>と提言されていることから、運動を定期的実施していない学生がゼロになるよう働きかける必要があると考えられる。また、国際調査によれば、1日の成人の座位時間が28%以上増加しており<sup>6)</sup>、日本疫学会も身体活動不足や長時間の座位行動の予防の必要性を説き、その対策を声明として公表している<sup>8)</sup>。これらのことから、オンライン化が進む中で運動やスポーツの実施とともに座っている時間や動かない時間を極力減らし、総合的に1日の身体活動量を確保していくことが課題として挙げられるだろう。

本調査において、約85%の学生が「緊急事態宣言発出以前よりも自分自身の健康に関心を持つようになりましたか?」の質問で「はい」と回答しており、その具体的な現れとして栄養のバランスの考慮や運動の実践に変化がみられたことが挙げられる。その要因の一つに、テレビを視聴する機会が増え<sup>16)</sup>、情報番組等で紹介される“免疫力を高めるレシピ”や“おうちで出来る簡単エクササイズ”等を目にし、そこからたくさん情報を得て、それらを実践していた可能性があると考えられる。今回の結果では、食行動に関する生活習慣について一方で良い影響があったように感じられるが、他方で朝食の摂取状況が望ましい結果でなかったことから、情報源が限られることで一面的な行動となってしまったことが危惧される。運動についても同様である。更なる健康増進のためには、正しい食行動や身体活動等について、限定的な情報源のみに頼らず、多角的にたしかかな情報を得る必要があるだろう。また、COVID-19 予防のためだけに生活習慣を整え、体力をつけることが大切なのではなく、これらは以前からの我が国全体での課題でもあり、今後も継続して改善していくことが最も重要なことである。健康への関心が非常に高まる時期だからこそ、学生にとっては、これまでの生活習慣や運動習慣を見直す良い機会である。また、我々教員にとっては、よい変化を習慣化し、悪しき習慣を改善へ向かわせるために、学生にとってより身近な SNS を利用した運動・身体活動へのモチベーションを上げるコンテンツの作成や生活習慣を整えるため、あるいは怠ってしまう誘惑に負けないためにコミュニティを活用して情報共有する等、有益な情報を新たな発信方法を取り入れながら、様々な支援の形で検討していくべき機会であると考えられる。

また、「WITH コロナ」や「ポストコロナ」のようにこれまでの日常から、感染予防に配慮したこれからの新しい生活様式・教育様式への転換期の中、教育に携わる者に求められることも新たに増えてきている。

文部科学省の「学校の新しい生活様式」では、児童の健康観察や児童への感染症対策の指導、家庭との連携等これらの必要性が説かれている<sup>21)</sup>。その中で、基本的な感染予

防対策として、抵抗力を高めるため十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を指導することが挙げられている<sup>21)</sup>が、本調査の結果からも正しい情報に基づいた食育が極めて重要であると考えられる。また、「ポストコロナ」の段階において「新しい教育様式」として対面指導とオンライン教育のハイブリッド化が指針として掲げられている<sup>18)</sup>。今後オンライン化が進んだ場合、学校での活動においては、体育の授業の運動やスポーツ実施に留まらず、休み時間や放課後遊びの中でも積極的に体を動かしたりフレッシュする機会を設け、身体活動を増やしていくことが重要であると考えられる。自分自身の健康に対する関心を持つ児童教育学科生が増えたからこそ、新しい生活様式への転換期の中、将来児童や幼児に関わる教育に携わる者としての自覚を新たに、自分自身の生活習慣や運動習慣に対して多様な視点を持って見直して欲しい。また、本学での授業やその他の活動の中で、新しい時代の食育や運動・スポーツ活動を啓蒙していく技術を身につけてくれることを期待したい。

本研究は、新しい生活様式の中で生活習慣や運動習慣がどのように変化したか検討する上で有益な情報となると考えられる。しかし、本研究の結果を解釈する際いくつか注意点もある。今回の対象者は同様の学科同士での検討であったが、COVID-19 感染拡大の影響により、過去の調査のように学年を2年生に限定し対象者を確保するには限界があった。したがって、本年度の調査対象者は2年生から4年生までとしており、学年の違いにより生活の状況が異なることが予測できるため、純粋な比較とは言い難い。特に卒論に取り組む4年生はディスプレイ視聴時間が自粛とは関係なく増加していると考えられる。

また、運動習慣に関連する質問項目については、厳密に「生活活動」と「運動」を区別していなかった為、両者間で明確な線引きが不十分であった。将来的に日常の中に運動習慣を定着させるためには、身体活動を「生活活動」と「運動」と区分し、学生の意識及び実態をそれぞれで捉えていくことで、より正確なエビデンスを蓄積する必要がある。これらの点を今後の検討課題とし、今後も継続して調査をしていきたい。

## 5. まとめ

COVID-19 拡大予防対策に伴う外出制限等を経験した児童教育学科学生の健康状態や生活習慣・運動習慣の現状を調査し、それらの変化を明らかにすることを目的とした。アンケート調査を実施し、以下のことが明らかとなった。

(1) 2020 年度学生において、自分自身の健康状態に関心を持つようになった学生は約85%であった。

(2) 現在の健康状態や過去1ヶ月の気分は、気分が落ち着かず、活力があまり湧いていない一方で、憂鬱さは減少傾



向にあった。引き続き動向を追いかける必要がある。

(3) 生活習慣は、ディスプレイ視聴時間と睡眠時間が伸びた。食行動では、食事の栄養バランスを考慮するようになっていた一方で、朝食欠食が増加した。

(4) 運動習慣は、運動を“しない”と回答する学生が減少し、“週3日以上”実施している、“30分～1時間”程度実施していると回答する学生が増加した。

以上のことから、多くの児童教育学科生が自分自身の健康状態に非常に高い関心を持っていることが明らかとなったが、よい変化が習慣化されるために、効果的な情報発信等の支援を検討する必要がある。

また、本調査で変化が確認された生活習慣や運動習慣は、今後新しい生活様式に転換していく中でも特筆すべき課題になる可能性がある。「新しい生活様式」や「新しい教育様式」のあらゆる場面でオンラインの活用が予測され、運動やスポーツ、身体活動の機会の確保や維持、健康づくりの基礎となる食育は、重要なテーマになると考えられる。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省：健康日本 21(第二次), 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。2012年7月10日  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf)
- 2) 日本精神神経学会, 日本児童青年精神医学会, 日本災害医学会, 日本総合病院精神医学会, 日本トラウマティック・ストレス学会：メンタルヘルスに及ぼす影響 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行下におけるメンタルヘルス対策指針 第1版 (2020).  
[https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19\\_20200625.pdf](https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19_20200625.pdf) 閲覧日：2020年9月5日
- 3) 日本赤十字社：感染症流行期にこころの健康を保つために—隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ(2020).  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html) 閲覧日：2020年9月5日
- 4) Zhai, Y. and Du, X.: Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003 (2020).
- 5) Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J.: The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 287, 112934 (2020).
- 6) Achraf, A., Michael, B., Khaled, T., et al.: Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020 Jun, 12(6), 1583 (2020).
- 7) Huang, Y. and Zhao, N.: Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*. 288, 112954 (2020).
- 8) 日本運動疫学会公式声明委員会, 國井実丸藤祐子, 山本直史, 桑原恵介, 神野宏司, 澤田亨「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策. 速報早期公開」(2020)
- 9) 山崎紀春, 河村剛光, 青木和浩, 木村博人, 山田美絵子: 児童教育学科学生の体力特性に関する一考察. 東京家政大学研究紀要, 57(1), 87-94 (2017).
- 10) 山崎紀春, 河村剛光, 青木和浩, 木村博人: 一般女子大学生及びスポーツ健康科学専攻女子大学生の体力比較. 東京家政大学研究紀要, 58(1), 121-127 (2018).
- 11) 厚生労働省: 令和元年度国民健康・栄養調査結果の概要. 2020年10月27日  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
- 12) スポーツ庁: スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告(概要). 2018年5月22日  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/014\\_index/shiryo/\\_icsFiles/afiedfile/2018/07/13/1407076\\_03\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/014_index/shiryo/_icsFiles/afiedfile/2018/07/13/1407076_03_1.pdf)
- 13) 厚生労働省: 健康日本 21(第2次)推進に関する参考資料. 2012年7月  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf)
- 14) 厚生労働省: 健康づくりのための身体活動基準 2013. 2013年3月18日  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 15) 橋元良明: 新型コロナ禍中の人々の不安・ストレスと抑鬱・孤独感の変化. 情報通信学会, 38(1), 25-29 (2020).
- 16) 産業能率大学経営学部小々馬敦研究室: 緊急ヒアリング調査レポート 緊急事態宣言下の“おうち”から「今, Z世代がマーケットに伝えたいこと。」(2020).  
[https://www.sanno.ac.jp/news/pressrelease/qi05c500000035ad-att/200518sanno\\_report.pdf](https://www.sanno.ac.jp/news/pressrelease/qi05c500000035ad-att/200518sanno_report.pdf) 閲覧日: 2020年9月5日
- 17) 厚生労働省: 「新しい生活様式」の実践例. 2020年6月19日  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
- 18) 文部科学省: 新しい時代の初等中等教育の在り方特別部会第9回会議. 新型コロナウイルス感染症を踏まえた、初等中等教育におけるこれからの遠隔・オンライン教育等の在り方について(検討用資料)  
[https://www.mext.go.jp/content/20200611-mext\\_syoto02-000007827\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200611-mext_syoto02-000007827_4.pdf)
- 19) 山崎紀春, 木村博人: 児童教育学科学生の体力特性 —2011年から2018年までの推移より—. 東京家政大学研究紀要. 59(1), 81-87 (2019).
- 20) スポーツ庁: 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について. 2020年7月29日  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)
- 21) 文部科学省: 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～(2020.9.3 Ver.4)  
[https://www.mext.go.jp/content/20200903-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200903-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf) 閲覧日: 2020年9月5日