

新型コロナウイルスによる自粛生活中的の大学生アスリートの生活習慣に関する研究

山下 和希 (筑波大学)

1. 目的

本研究の目的は、緊急事態宣言中の大学生アスリートの生活習慣の実態を、平常時のデータとの比較を通して明らかにすることである。

2. 研究方法

- 1) 対象者：運動部活動に所属している5大学の体育系学生（分析対象数836名、有効回答率64.2%）
- 2) 調査方法：2020年5月にWebによる自記式質問紙調査を実施した。調査項目は(1)属性（性別、年齢、学年、所属部活動）(2)生活習慣（「朝練習・日中練習・夜練習・自宅練習・自宅外練習の実施頻度、活動時間、規則的な時間の食事、朝食・昼食・夕食欠食、就寝前摂取、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、電子機器使用時間、消灯後電子機器使用、アルバイト）(3)経済状況（暮らし向き、コロナ以前との収入の差）であった。
- 3) 分析方法：緊急事態宣言中の対象者の調査項目を単純集計したのち、緊急事態宣言中と平常時の共通項目（自宅練習・自宅外練習、電子機器使用時間、経済状況以外）をカイ二乗検定、t検定、U検定により検討した。平常時のデータについては、2016年4月～11月に同じ5大学の体育系学部で実施した調査データを使用した（分析対象数884名、有効回答率63.0%）。

3. 結果と考察

緊急事態宣言中の大学生アスリートは、朝練習・日中練習の頻度、活動時間が平常時より有意に少なく、夜練習の頻度が有意に多かった。その背景として、活動自粛によりチーム練習などの練習時間の拘束がなくなったことや、他者との接触

を避けていたことが考えられる。食事については、朝食・昼食欠食が有意に多い一方で、就寝前の食物摂取ありの者が有意に少なかった。また睡眠については、就寝時刻、起床時刻が有意に遅く、睡眠時間が有意に長かった。こうした結果は、上記のような運動・スポーツ活動の状況が影響したと考えられる。消灯後の電子機器使用については、テレビ視聴、携帯・スマホ使用ありの者が有意に少なく、パソコン使用ありの者が有意に多かった。これらはオンライン授業の実施による就学環境の変化が原因と考えられる。さらに、平常時と比べて深夜アルバイトをしている者が少なく、アルバイトなしの者が有意に多かった。また、アルバイトをしている者のうちコロナ以前と比べて収入が減少した者が68.8%、暮らし向きが苦しい者が22.1%にのぼり、経済状況の悪化も示唆された。

4. 結論

大学生アスリートにおいて、緊急事態宣言中には、平常時と運動・スポーツ活動の状況が異なっており、朝練習、日中練習、活動時間が少ない一方で、夜練習が多かった。また、平常時と比べて朝食・昼食を欠食をしていた者が多い、就寝時間、起床時刻が遅い、消灯後にパソコンを使用していた者が多いなど、悪化している生活習慣が多岐にわたった一方、就寝前の食物摂取、消灯後のテレビ視聴や携帯電話・スマートフォン使用、睡眠時間の状況が平常時と比べて良好であった可能性が示唆された。

<参考文献>

- 1) 立命館大学新聞社：コロナ禍における学生生活実態調査。
- 2) 早稲田大学：コロナ禍の外出自粛により生活リズムが変化～3万人規模の調査結果～。