

COVID-19パンデミックによる大学生の運動・スポーツ活動の変化 －県立広島大学の事例－

和田 崇

Changes in sports activities of university students for the COVID-19 pandemic:
A case study of Prefectural University of Hiroshima

Takashi WADA

I はじめに

2019年12月に中国・武漢で初めて確認された新型コロナウイルス（以下、COVID-19）はたちまち中国国内のみならず世界中に感染が拡大し、世界保健機関は2020年1月30日に「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」を、同年3月11日に「世界的大流行（パンデミック）」を宣言した。日本では2020年1月15日に感染患者が初めて報告されて以降、感染者数や死亡者数が波状的に増加し、医療供給体制の拡充やワクチン接種、経口治療薬投与など医療的措置が行われるとともに、人びとの対面接触機会を減らして感染を抑制することを目的に、政府や自治体が緊急事態宣言等を発出し、国民や事業者に外出自粛や休業等を要請したりしてきた。

国民への外出自粛等の要請は、人びとの対面接触機会を減らし、感染を抑制する効果が期待できる一方、経済活動を停滞させることに加え、身体活動量の低下によって人びとが心身の不調をきたすことも懸念されている（たとえば、竹中・上地 2021；広瀬 2021）。こうした健康二次被害を予防するために、スポーツ庁は「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自立心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」（スポーツ基本法前文）であるスポーツの有効性を指摘し、感染および熱中症を予防しながら、適度な運動・スポーツ活動を行うことを推奨している¹⁾。

COVID-19パンデミック（以下、コロナ禍）において外出自粛等の行動制限が課せられる中で、人びとはどこで運動・スポーツ活動を行っているのだろうか。コロナ禍以前と同じ場所で行っているのだろうか。それとも自宅や公園など密集・密接・密閉を回避できる代替スペースを見つけて行っているのだろうか。あるいは行う場所を失い、健康を損なってしまっているのだろうか。こうした問題意識をもとに本研究は、コロナ禍において運動・スポーツ活動の内容や場所がどのように変化したか、そしてそのことが人びとの健康にどのような影響を及ぼしたかを解明することを目的とする。このことについて筆者は、国土地理協会2021年度学術研究助成「COVID-19パンデミックによるスポーツ活動環境の変化に関する行動地理学的研究」において、大学生と勤労者、高齢者を対象とする実態調査を行った（和田 2022）。本稿はそのうち、大学生を対象とした

実態調査の結果を詳細に報告するものである。

コロナ禍における大学生の運動・スポーツ活動については、2021年から体育学や理学療法学、看護学、都市工学などの分野で大学生を対象とするアンケート調査が行われ、集計・分析結果が報告されている。そこでは、政府や自治体による外出行動等の自粛要請や所属大学の活動基準に従って非接触型生活に変化した者が少なからずおり、自宅からの外出機会が減少し、1日あたりの歩数が減少するなど、日常生活における身体運動量が減少したことが報告されている（田中ほか 2021；中原・池田 2021；長村・福岡 2021；細川 2021；森脇ほか 2021）。また運動部に所属する者を中心に、所属大学の課外活動制限により運動・スポーツ活動の機会が失われ、身体活動量が大幅に低下した（赤井ほか 2021；江原ほか 2021；十河 2021）。こうした日常生活および運動・スポーツ活動における身体運動量の減少は、大学生の体力低下や体重変化、生活リズムの乱れ、精神的健康度の悪化を招いており（十河 2021；田中ほか 2021；中原・池田 2021；細川 2021）、さらに運動部に所属する者は競技力の低下やトップアスリートとしてのキャリア形成にも不安を感じていた（江原ほか 2021）。

こうした中で、体力や競技力の維持、ストレス発散などの気分転換を目的に、コロナ禍においても運動・スポーツ活動を継続する動きも確認されている。彼らは他者と接触せず、一人で実施可能な運動・スポーツ活動を選択して行っており、具体的に、いわゆる「三密」が発生しやすいスポーツ施設を避け、自宅で筋力トレーニング（以下、筋トレ）やヨガ・ストレッチなどを行ったり、静かで混雑していない公園や道路などでウォーキングやジョギングなどを行ったりしていた（赤井ほか 2021；森脇ほか 2021）。ただし、屋外空間でのウォーキングやサイクリングの実施頻度はコロナ禍前より低下したという調査報告もあり（長村・福岡 2021）、この点については実証データのさらなる蓄積が求められる。

これらの先行研究からは、コロナ禍の大学生は身体活動を伴う生活行動や運動・スポーツ活動を行う頻度が低下し、体力低下や体重変化、精神的健康度の悪化など健康リスクが高まっていること、その中で体力や競技力の維持、気分転換のために自宅や公園、道路など混雑していない空間を選択して一人で実施可能な内容の運動を行う者がいることが確認できる。本稿は、これらの先行研究の成果を踏まえてコロナ禍における大学生の運動・スポーツ活動の実態を報告するものであるが、調査・分析に当たっては、長村・福岡（2021）が提示した仮説²⁾をもとに、運動・スポーツ活動の内容（種目）とそれを行う場所に注目する。これに加えて本稿では、運動系クラブに所属する者とそれ以外の者を分けて分析する必要性の指摘（赤井ほか 2021）も踏まえ、対象者の運動習慣の違いに着目した分析を行う。具体的に、中村（1977）が分類した運動系クラブに入って運動している者（C運動者）と運動教室などのプログラムに参加して運動している者（P運動者）、上記以外に運動施設を使って自由に運動している者（A運動者）、運動・スポーツ活動をほとんど行わない非運動者に分けて、コロナ禍における運動・スポーツ活動の実態把握を行う。なお先行研究には、身体活動を伴う生活行動とそれ自体を目的とする運動・スポーツ活動を扱う研究の両方がみられたが、本稿ではコロナ禍における前者の変化を概観した上で、後者の内容（種目）と場所の変化を対象者の運動習慣の違いに着目して詳細に把握する。

本研究の実査として、筆者の本務校である県立広島大学に在籍する大学生を対象としたアンケート調査を実施した。具体的な調査対象は広島市に立地する人間文化学部および経営情報学部 に在籍する3・4年生³⁾で、人間文化学部長および経営情報学部長の承諾を得た上で、2021年9月3日に電子メールにより回答を依頼し、同月13日を期限としてGoogle Formに回答してもらっ

た。その結果、回答を依頼した487名の31.4%にあたる153名から回答を得た。

回答者の学年別内訳は「3年生」が81名（全回答者の52.9%）、「4年生」が72名（同47.1%）、性別内訳⁴⁾は「男性」が33名（同21.6%）、「女性」が119名（同77.8%）、居住形態は「自宅」が102名（同66.7%）、「一人暮らし」が51名（同33.3%）であった。また、運動・スポーツ活動の実施形態を尋ねたところ（複数回答）、「大学運動系サークル所属」が34名（同22.2%）、「地域・社会人サークル所属」が3名（同2.0%）、「民間スポーツジム等会員」が5名（同3.3%）、「個人で継続的に実施」が48名（同31.4%）、「ほとんど／全く実施せず」が82名（同53.6%）であった。本稿ではこのうち、「大学運動系サークル所属」と回答した34名をC運動者、「個人で継続的に実施」と回答した48名をA運動者、「ほとんど／全く実施せず」と回答した82名を非運動者とみなす⁵⁾。

II 行動制限と日常生活の変化

1. COVID-19の感染拡大と行動制限

県立広島大学人間文化学部および経営情報学部が立地する広島市では、2020年3月6日にCOVID-19の新規感染者が最初に確認されて以降、新規感染者数が波状的に増加した。同年4月に73人、7月に114人、11月に141人、12月に1,785人の新規感染者が発生し、これに対応するかたちで、4月16日から5月15日まで国による緊急事態措置、12月12日から広島県による新型コロナ感染拡大防止集中対策が実施された。2021年に入ると、894人を記録した1月から減少に転じたものの、5月には3,232人、8月には3,247人に達し、これに対応して5月8日から9月30日まで、国の緊急事態措置やまん延防止重点措置、広島県の新型コロナ感染拡大防止集中対策などが7月中旬の20日間を除いて継続して実施され、市民や事業者は外出自粛等の行動制限を要請された。

これらの措置や対策を受けて、広島市が所管するスポーツ施設は開館時間の短縮や休館の措置が採られた。2020年2月29日から各区スポーツセンターと一部の体育館、屋内プール、運動施設を有する公園が休館となったのに続き、同年4月16日からの緊急事態措置適用期間には広島市民球場や広島広域公園等を除くすべてのスポーツ施設が全面休館となった。その後も広島県の対策等を受けて開館時間の短縮や休館が断続的に続き、2021年5～6月および同年8～9月の緊急事態措置適用期間には、すべてのスポーツ施設が全面休館とされた。また、広島市立の小・中・高等学校の体育施設についても、上記措置等の実施期間中は各学区の住民やスポーツクラブ等への貸出が中止された。2020年4月17日の緊急事態措置発出から2021年9月30日までの貸出中止期間は計151日に及び、当該期間全体の30.1%に達した。

県立広島大学も、上記措置等を踏まえて、2020年4月以降、断続的にCOVID-19感染拡大防止策を実施した（第1表）。授業形態はそれまでの対面授業から原則オンラインのみ、あるいは対面授業とオンライン授業またはオンライン授業のオンデマンド方式とリアルタイム方式を併用するハイブリッド形式に変更となり、キャンパス内に入る事が制限された。

運動系サークルを含む課外活動も継続的に制限が加えられ、2020年4月から12月中旬までは屋外での課外活動は許可制、COVID-19感染確率が高まると考えられた屋内での課外活動は原則不可とされた。広島市の新規感染者数が急増した2020年12月から翌年2月にかけては屋外での個人練習のみ許可され、2月後半から新規感染者数が減少すると、屋内・屋外にかかわらず1日2時間を上限に予約制による課外活動が認められた。しかし、2021年5月中旬から緊急事態措置が適

表1 コロナ禍における県立広島大学の活動基準 (2020年2月-2021年8月)

年度	対象期間	授業形態	課外活動
2020年度	4月14日～7月31日	オンライン	屋外：許可制, 屋内：原則不可
	8月1日～9月23日	[4] 原則オンラインのみ	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
	9月24日～12月16日	[2] ハイブリッド	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
	12月17日～1月15日	[3] 原則オンラインのみ	[4] 屋外での個人練習のみ可
	1月18日～2月7日	[3] 原則オンラインのみ	[4] 屋外での個人練習のみ可
	2月8日～2月24日	[3] 原則オンラインのみ	[4] 屋外での個人練習のみ可
	2月26日～4月6日	[2] ハイブリッド	[2.5] 予約制 (1日2時間以内)
	2021年度	4月7日～4月22日	[2] ハイブリッド
4月23日～5月9日		[2] ハイブリッド	[2.5] 予約制 (1日2時間以内)
5月10日～5月16日		[3] 原則オンラインのみ	[2.5] 予約制 (1日2時間以内)
5月17日～5月31日		[4] オンラインのみ	[5] 全面活動停止
6月1日～6月20日		[4] オンラインのみ	[5] 全面活動停止
6月21日～7月11日		[3] 原則オンラインのみ	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
7月12日～7月30日		[2] ハイブリッド	[2] 1日2時間以内, 屋内：許可制
7月31日～8月5日		[3] 原則オンラインのみ	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
8月6日～8月19日		[3] 原則オンラインのみ	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
8月20日～8月26日		[3] 原則オンラインのみ	[3] 屋外：許可制, 屋内：原則不可
8月27日～9月30日		[3] 原則オンラインのみ	[5] 全面活動停止

授業形態および課外活動欄の [] 内の数値は活動レベルを示す。1～5の5段階で数値が大きいほど警戒度が高い。

授業形態の「ハイブリッド」は対面授業とオンライン授業の併用またはオンライン授業のオンデマンド方式とリアルタイム方式の併用を指す。

(県立広島大学公式サイトにより作成)。

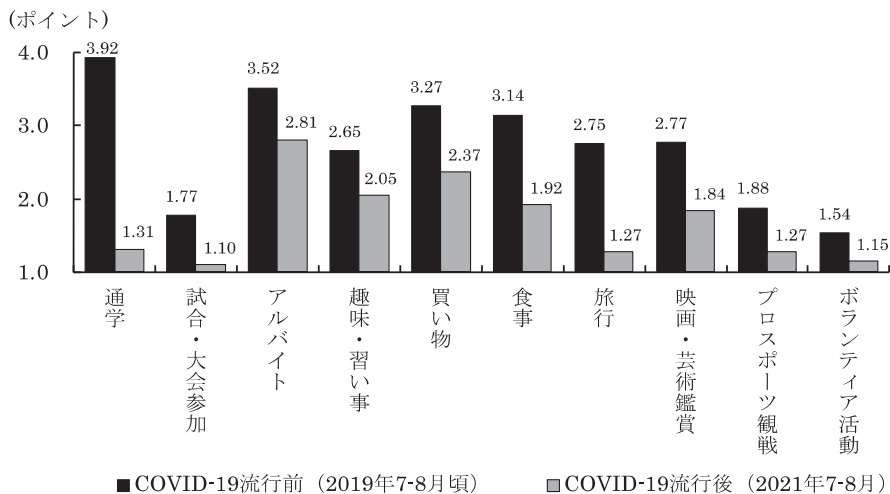
用されると、課外活動は全面停止となった。その後、同年6月下旬からは屋外での課外活動は許可制、屋内での課外活動は原則不可とされたりしたが、8月下旬に再び緊急事態措置が適用されると、課外活動は再び全面活動停止となった⁶⁾。

また大学生の健康管理に関して、広島県が示す対処方針を引用するかたちで、体調管理やマスク着用、手洗い・咳エチケットの徹底、人と人の間の距離の確保、イベント参加や感染拡大地域との往来の自粛等が要請されるとともに、食事・睡眠・運動を適切に行うことによる健康維持が呼びかけられた。その上で、日々の行動履歴と健康状態を健康記録票または健康管理スマートフォンアプリに記録することが指示された。

2. 日常生活の変化

上記した政府や自治体、大学による行動制限の下、県立広島大学生の日常生活にはどのような変化が生じたのだろうか。このことについてアンケート調査では、コロナ禍前後の外出行動の実施頻度を尋ねた(第1図)。具体的に、COVID-19流行前(2019年7～8月頃)とCOVID-19流行後(2021年7～8月)における10種類の外出行動の実施頻度について、回答者に「とてもよく行っていた(いる)」「よく行っていた(いる)」「あまり行っていなかった(いない)」「全く行っていなかった(いない)」の4段階で主観的に評価してもらい、それらの平均点を時期別および行動内容別に算出した。

これをみると、すべての外出行動についてCOVID-19流行後はCOVID-19流行前と比べて実施頻度が低下している。特に「通学」と「旅行」、「食事」はそれぞれ2.61, 1.48, 1.22と、1.0を超



第1図 コロナ禍前後の外出行動実施頻度の変化

4：とてもよく行っていた(いる), 3：よく行っていた(いる), 2：あまり行っていなかった(いない), 1：全く行っていなかった(いない)
各時期における全回答の平均値を示している。

(アンケート調査 (N=153) により作成)。

えるポイントの減少がみられ、実施頻度が大幅に低下したことがわかる。このうち「通学」頻度の大幅な低下は、県立広島大学がオンライン授業を優先採用していたり、課外活動を制限したりするなど、キャンパスへの入構を制限したことに起因すると考えられる。また、「試合・大会参加」実施頻度の変化を大学生の運動習慣別に比較すると、非運動者は0.33ポイント、A運動者は0.77ポイント減少したのに対し、C運動者は1.41ポイント減少しており、「通学」と同様にCOVID-19感染拡大の影響を強く受けた。

このように、日常生活は「流行前とあまり変わらない」(ID:55)という者も一部にみられるものの、「人と会う機会が激減し、日常生活に張りがなくなった」(ID:81)や「完全に生活リズムが崩れたので、修正しなければならないと思っている」(ID:137)といった自由記述からもみとれるように、「通学」や「試合・大会参加」を通じた友人等との対面接触機会の減少、「旅行」や「食事」などの楽しみの減少により、精神的ストレスが増大し、生活リズムを乱す者が発生する状況が確認できた。

Ⅲ 運動・スポーツ活動の変化

1. 運動・スポーツに求めるもの

本章では、アンケート調査結果をもとに、コロナ禍前後の県立広島大学生の運動・スポーツ活動の実態を示す。本節では、その前提として、県立広島大学生の運動・スポーツ活動への関わりと運動・スポーツに求めるものを示しておく。

まず、運動・スポーツとの関わりについては、上記したように、県立広島大学生はアンケート調査の回答者全体の22.2%に当たる34名が大学の運動系サークルに所属するC運動者、同じく31.4%に当たる48名がA運動者、同じく53.6%に当たる82名が非運動者に該当する。すなわち、

約5割が運動・スポーツ活動の習慣をもたず、残りの約5割のうち約2割がC運動者、約3割がA運動者という構成であり、運動・スポーツ活動との関わりをもたないか、関わりが相対的に少ない者の集団といえる。

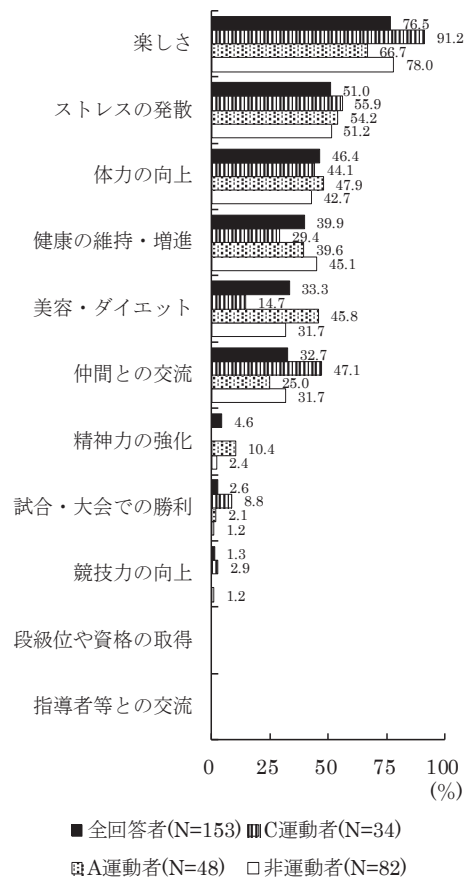
次に、県立広島大学生に運動・スポーツに求めるもの(上位3つ)を尋ねたところ(第2図)、「楽しさ」(117名、回答者全体の76.5%)と「ストレスの発散」(78名、同51.0%)、「体力の向上」(71名、同46.4%)、「健康の維持・増進」(61名、同39.9%)、「美容・ダイエット」(51名、同33.3%)、「仲間との交流」(50名、同32.7%)などが多く挙げられた。一方で、「精神力の強化」や「試合・大会での勝利」、「競技力の向上」を挙げる者はそれぞれ7名(同4.6%)、4名(同2.6%)、2名(同1.3%)と少なかった。すなわち県立広島大学生は、楽しさ・仲間や健康・美容を目的に運動・スポーツ活動を楽しむ者が多数を占め、競技力や成績の向上を重視する者はほとんどいない。

運動・スポーツ活動に求めるものを運動習慣別に比較すると、項目間の回答割合や順位は回答者全体のそれと類似した傾向を示すが、運動習慣の違いにより回答割合に差が生じた項目も一部にみられた。具体的に、「楽しさ」と「仲間との交流」は、C運動者の回答割合がA運動者のそれを20ポイント以上上回った。一方で、「健康の維持・増進」と「美容・ダイエット」は、A運動者の回答割合がC運動者のそれを10ポイント以上上回った。このことから、C運動者は楽しさ・仲間を、A運動者は健康・美容を重視して運動・スポーツ活動を行っているといえる。

2. 実施場所の変化

第3図は、県立広島大学生にコロナ禍における運動・スポーツ活動の実施場所の選択基準を尋ねた結果を示している。具体的に、12の基準について「とても重視する」(4ポイント)、「やや重視する」(3ポイント)、「あまり重視しない」(2ポイント)、「全く重視しない」(1ポイント)の4段階で主観的に評価してもらい、それらの平均点を基準別および運動習慣別に算出した。

回答者全体の結果をみると、「混雑していない」や「密閉されていない」、「広い」、「一人でできる」などの評価が比較的高く、密閉・密接・密集のいわゆる「三密」を回避しようとする傾向が確認される。また、「感染対策が適切だ」や「手洗い場がある」の評価も比較的高く、感染対策を重視する意識もうかがえる。対象者の運動習慣別に比較すると、基準間の回答割合や順位は回答者全体のそれと類似した傾向を示すが、運動習慣の違いにより回答割合に差が生じる基準も一部に



第2図 運動・スポーツ活動に求めるもの

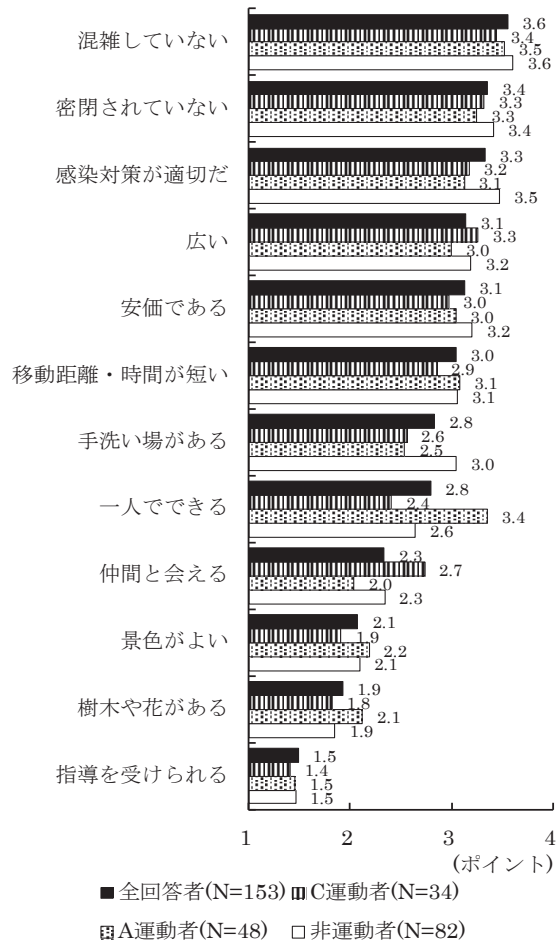
(アンケート調査(複数回答:上位3項目を選択)により作成)

みられた。具体的に、C運動者は「仲間と会える」ことを重視する傾向、A運動者は「一人できる」ことと、それに関連して「景色がよい」ことと「樹木や花がある」ことを重視する傾向、非運動者は「感染対策（が適切だ）」や「手洗い場がある」ことを重視する傾向がみてとれた。

こうした実施場所の選択基準をもとに、県立広島大学生は実際にどこで運動・スポーツ活動を実施しているのだろうか。これについて第4図は、県立広島大学生の運動・スポーツ活動の場所別実施頻度をコロナ禍前後で比較した結果を示している。調査方法は、コロナ禍前後の外出行動実施頻度の調査と同様、16の場所ごとの運動・スポーツ活動の実施頻度を4段階で尋ね、場所別および時期別に算出した平均点を示している。

これをみると、「自宅近くの道路」と「自宅（屋内）」を除く14の場所で実施頻度が低下し、そのうち「大学屋内施設」と「大学屋外施設」、「公営屋内施設」は0.2ポイント以上減少している。これら3か所で減少率が大きい理由は、県立広島大学の活動基準により課外活動が制限されたり、広島市が所管スポーツ施設を休館したりしたことにあると考えられる。これに関してアンケート調査では、「基本的にサークル活動でスポーツをする場合が多いため、大学の指示に従わなければならない、とても不便な思いをしている」(ID:25)や「以前と比べて、公共のスポーツセンターは大規模接種会場や休館回数が増え、そもそも運動が行える回数が低下していて、なおかつ、営業日は混雑してしまう」(ID:15)といった自由記述が得られた。

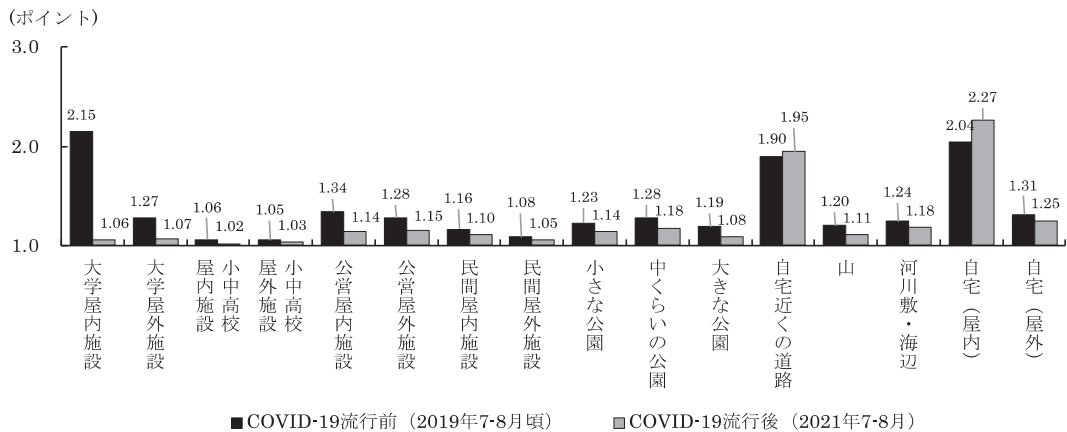
次に、場所別実施頻度の変化率を運動習慣別にみると(第5図)、C運動者は「大学屋内施設」および「大学屋外施設」での実施頻度の減少率がA運動者および非運動者のそれより大きく、大学による課外活動制限の影響を強く受けたことがうかがえる。これに対してA運動者は、「自宅(屋内)」および「自宅近くの道路」での実施頻度の増加率がC運動者および非運動者のそれより大きく、一人で活動できる場所を見つけ、自主的に運動・スポーツ活動を継続している様子が見えがえた。これに関してアンケート調査では、「YouTubeの動画などを参考に、家でできるスト



第3図 コロナ禍における運動・スポーツ実施場所の選択基準

4：とても重視する、3：やや重視する、2：あまり重視しない、1：全く重視しない
全回答の平均値を示している。

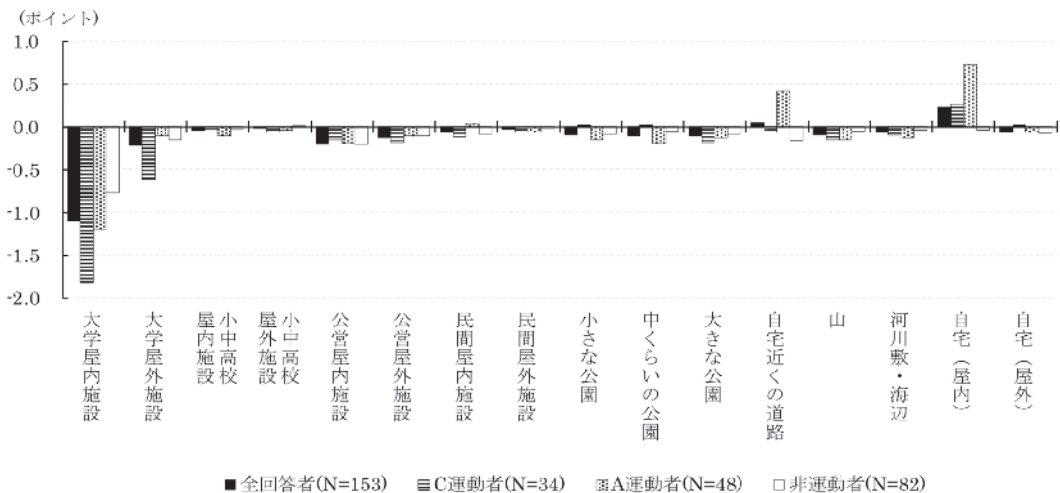
(アンケート調査 (N=153) により作成)。



第4図 コロナ禍前後の運動・スポーツ実施場所

4：とてもよく行っていた(いる), 3：よく行っていた(いる), 2：あまり行っていない(いない), 1：全く行っていない(いない)
各時期における全回答の平均値を示している。

(アンケート調査 (N=153) により作成)。



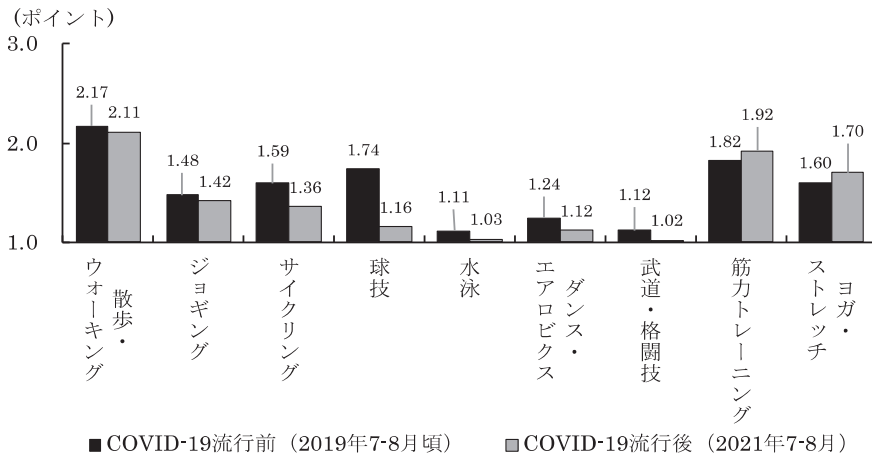
第5図 コロナ禍前後の運動・スポーツ実施場所の変化(運動習慣別)

(アンケート調査により作成)。

「レッチをやっている」(ID:105)や「健康維持のためにジョギングなどをするようになりました」(ID:89)といった自由記述が得られた。

3. 実施種目の変化

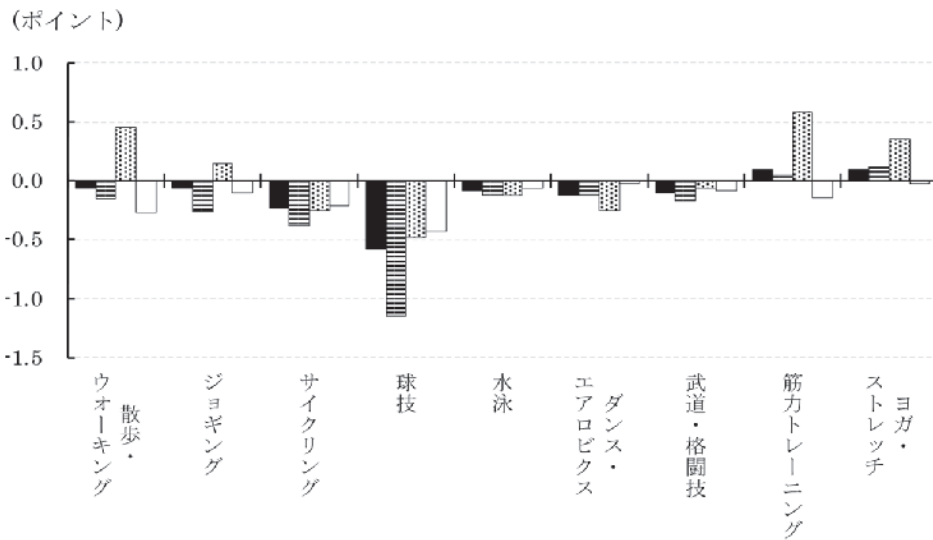
第6図は、県立広島大学生の運動・スポーツ活動の種目別実施頻度をコロナ禍前後で比較した結果を示している。調査方法は場所別実施頻度の調査方法と同じで、9種目の運動・スポーツ活動の実施頻度を4段階で尋ね、種目別および時期別に算出した平均点を示している。これを見ると、0.1ポイント増加した「筋トレ」と「ヨガ・ストレッチ」を除く7種目の実施頻度が低下し



第6図 コロナ禍前後の運動・スポーツ実施種目

4：とてもよく行っていた (いる), 3：よく行っていた (いる), 2：あまり行っていなかった (いない), 1：全く行っていなかった (いない)
各時期における全回答の平均値を示している。

(アンケート調査 (N=153) により作成).



第7図 コロナ禍前後の運動・スポーツ実施種目の変化 (運動習慣別)

(アンケート調査により作成).

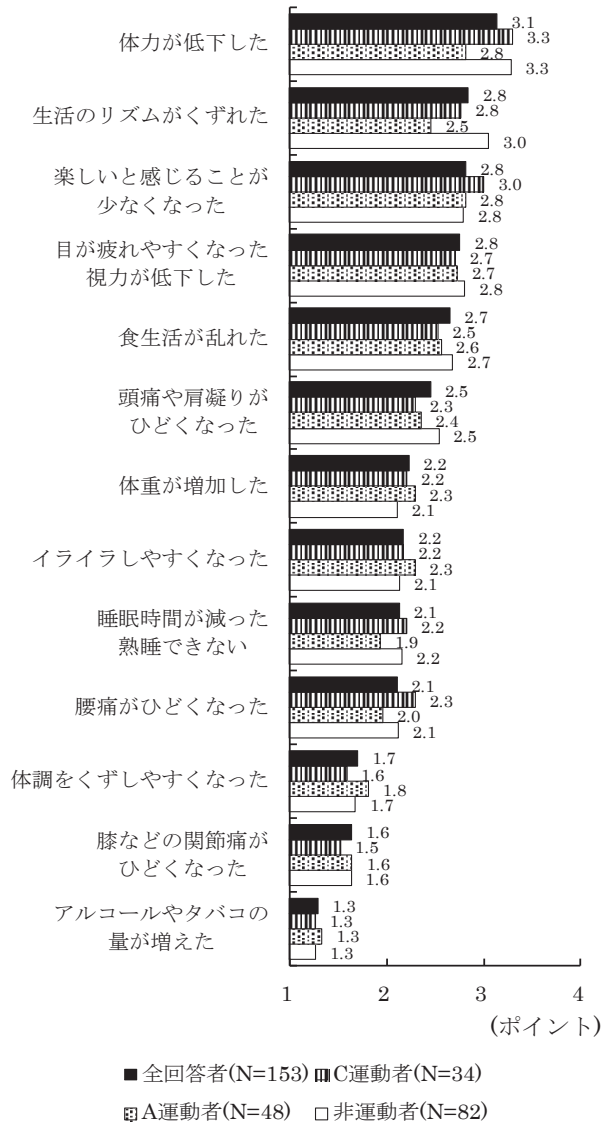
たことがわかる。それらのうち実施頻度の減少率が特に大きいのが「球技」であり、課外活動の制限により、大学施設を使用してバレーボールやバスケットボール、エスキーツ、フットサルなどのサークル活動を従来どおり実施できなくなった影響が現れたとみられる。一方で、「自宅で体を伸ばしたり、ストレッチしたりすることが多くなった」(ID: 11) や「一人で無料でできる運動が筋トレだと気づき、そこから筋トレにはまりました。その結果、外出できないストレスが大きく軽減し、家の中でも楽しさを見出せるようになりました」(ID: 21) などの自由記述

からうかがえるように、実施頻度が増加した「筋トレ」と「ヨガ・ストレッチ」は主に「自宅（屋内）」で実施しているとみられる。

次に、種目別実施頻度の変化率を対象者の運動習慣別に比較すると（第7図）、C運動者は「球技」と「ジョギング」の実施頻度の減少率がA運動者および非運動者と比べてかなり大きい。このうち「球技」実施頻度の低下は、大学による課外活動制限の影響が大きいと考えられる。これに対してA運動者は、「筋トレ」と「ヨガ・ストレッチ」の実施頻度の増加率がC運動者のそれを0.3～0.5ポイント上回ったほか、「散歩・ウォーキング」と「ジョギング」については、C運動者と非運動者が実施頻度を減少させた一方で、実施頻度を増加させている。このことは、コロナ禍において一人でできる種目の運動・スポーツ活動を新たに始めたA運動者がいたことを示している。アンケート調査で得られた「散歩が趣味なので、一人で継続してできている」（ID:41）や「コロナ禍になってから、河川敷でランニングするようになった」（ID:106）などの自由記述は、そのことを裏づけるものである。

IV 体調・生活習慣の変化

コロナ禍における外出行動や運動・スポーツ活動の変化は、県立広島大学生の体調や生活習慣にどのような影響をもたらしたのであるか。このことについて、アンケート調査をもとに、県立広島大学生のコロナ禍前後の体調・生活習慣の変化を示したのが第8図である。この調査では、2019年7～8月頃と比べた2021年7～8月の体調・生活習慣を、「とても当てはまる」（4ポイント）、「やや当てはまる」（3ポイント）、「あまり当てはまらない」（2ポイント）、「全く当てはまらない」（1ポイント）の4段階で主観的に評価してもらい、13の項目別および



第8図 コロナ禍における体調・生活習慣の変化

4：とても当てはまる，3：やや当てはまる，2：あまり当てはまらない，1：全く当てはまらない
全回答の平均値を示している。

（アンケート調査により作成）。

運動習慣別に算出した平均点を示した。

その結果、回答者全体では「体力が低下した」(3.1ポイント)や「生活のリズムがくずれた」(2.8ポイント)、「楽しいと感じることがなくなった」(2.8ポイント)、「食生活が乱れた」(2.7ポイント)などが上位にあり、コロナ禍における身体活動量の減少が体力の低下と生活リズムの乱れ、精神的ストレスを引き起こしていることがわかった。このほか、「目が疲れやすくなった・視力が低下した」(2.8ポイント)と「頭痛や肩こりがひどくなった」(2.5ポイント)も比較的多く挙げられており、オンライン授業等の増加によりパソコン等の画面を長時間凝視するようになった影響が現れたものとみられる。アンケート調査で得られた「アルバイト以外で家から出る機会がなくなって、体力が落ちた」(ID:26)や「体を動かさないことで、なかなか寝つけないし、食事も規則的に摂るには腹が減らなくなってしまった」(ID:53)、「オンライン授業や就活のネット化で常に画面を見ていることが最も疲れの原因になっている。頭がぼーっとしたり、目が疲れやすかったりと、症状に出ている」(ID:124)などの自由記述は、こうした状況を具体的に示すものである。

対象者の運動習慣別にみると、各項目の回答割合と順位は回答者全体の回答結果と類似しているが、項目ごとにA運動者とC運動者の回答割合を比較すると、C運動者はA運動者と比べて「体力が低下した」と「生活のリズムが崩れた」、「睡眠時間が減った・熟睡できない」、「腰痛がひどくなった」の回答割合がやや大きく、体調や生活習慣の変化を実感する者がやや多かった。このことは、課外活動の制限により運動・スポーツ活動の機会が失われた影響が現れたとみることができる。また非運動者も、C運動者やA運動者と同程度またはそれ以上に、「体力が低下した」ことと「生活のリズムがくずれた」ことをはじめ体調や生活習慣の変化を実感しており、運動習慣の有無にかかわらず、コロナ禍が大学生の体調や生活習慣にネガティブな影響をもたらしたことが確認された。

IV おわりに

本研究は、コロナ禍において県立広島大学生の運動・スポーツ活動の内容と場所がどのように変化したか、そしてそのことが大学生の健康にどのような影響を及ぼしたかを解明することを目的とした。アンケート調査による実態把握を通じて、以下の点を明らかにすることができた。

- ①県立広島大学生の多くは、コロナ禍において身体活動を伴う生活行動や運動・スポーツ活動の実施頻度が低下し、体力の低下や生活リズムの乱れ、精神的ストレスの増大などが生じた。
- ②運動・スポーツ活動に健康・美容等を求めるA運動者は、コロナ禍において自宅で筋トレやヨガ・ストレッチを、自宅近くの道路等で散歩・ウォーキングやジョギングなどを自主的に行う傾向にある。
- ③運動・スポーツ活動に楽しさ・仲間を求め、大学運動系サークルに所属するC運動者は、大学の課外活動制限により、球技を中心に運動・スポーツ活動の実施頻度が大きく低下しており、その代替として自宅で筋トレやヨガ・ストレッチ、自宅近くの道路で散歩・ウォーキングやジョギングを行うようになった者も多くない。

これらのうち、コロナ禍において大学生の身体活動量が低下し、心身両面の健康リスクが増大していること、自宅やオープンスペースで一人でできる運動・スポーツ活動を行うようになったことは先行研究でも報告、指摘されていることであり、本研究はそのことを重ねて実証したと

いえる。その中で、C運動者とA運動者のコロナ禍における運動・スポーツ活動の実施状況の違いを明らかにできたことは本研究独自の成果であり、運動習慣の違いがコロナ禍における健康二次被害の差をもたらす可能性があることを実証できたと考える。このことは、個人で自主的に運動・スポーツ活動を行うA運動者を増やすことがコロナ禍における健康二次被害の予防に効果的であることを示唆している。一方、C運動者の状況からは、運動・スポーツ活動は健康増進や競技力向上だけでなく仲間との交流が重要な要素であり、コロナ禍においてそうした機能あるいは居場所をいかに確保するかということも重要な政策課題であることが確認できた。

今後は、国土地理協会2021年度学術研究助成「COVID-19パンデミックによるスポーツ活動環境の変化に関する地理学的研究」で大学生調査と同時に行った勤労者と高齢者の調査結果について、稿を改めて詳細に報告したい。

謝辞 県立広島大学人間文化学部および経営情報学部の学生の皆さんにはアンケート調査の回答にご協力いただいた。また、同大学総務課（当時）の斎藤晃代さんには、アンケート調査票の設計および調査結果の分析に際して、保健分野の専門的立場から助言していただいた。記して感謝いたします。なお本研究は、国土地理協会2021年度学術研究助成「COVID-19パンデミックによるスポーツ活動環境の変化に関する行動地理学的研究」として実施したものであり、同協会から助成を受けた。

注

- 1) スポーツ庁資料「新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害」(https://www.mext.go.jp/sports/content/20200622-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf, 最終閲覧日: 2022年2月15日) ほかによる。
- 2) 長村・福岡(2021)は、コロナ禍における大学生の運動・スポーツ活動について、①歩数の減少、②個人的な運動・スポーツの増加、③公園や道路等オープンスペースの利用増、④自宅から近い・広い・静か・混雑していない空間の利用増、という4つの仮説を提示している。
- 3) 1・2年生は2019年度以前には高校生であり、大学生活における運動・スポーツ活動等の変化を把握、比較できないため、調査対象から外した。なお、大学生の課外活動への参加状況は学年が上がるに従って低調になるという指摘(一般社団法人 国立大学保健管理施設協議会 学生の健康白書に関する委員会, 2019)があるが、調査対象の選定・抽出が困難となるため、本研究では考慮しなかった。
- 4) 「回答しない」を選択した者がいたため、回答割合の合計は100%にならない。
- 5) 県立広島大学生にはP運動者に該当する者はいなかった。
- 6) 県立広島大学のCOVID-19感染拡大防止対策は広島都市圏に立地する他大学に比べて慎重であり、他大学が対面授業を増やしたり、キャンパス内外での課外活動を認めたりする状況にあっても、オンライン授業や課外活動制限を継続する傾向にあった。こうした状況に対してアンケート調査では、「他大学に比べて県立広島大学は規制が厳しすぎるため、満足にスポーツができていない状況が2年も続き、自分も含め周りの学生は限界を感じている」(ID: 52)など、近隣他大学の状況を踏まえて感染拡大防止対策の緩和を期待する自由記述もみられた。

文 献

- 赤井クリ子・足立 学・木田京子・澤田 浩・中村泰介・藤川浩喜 (2021) : COVID-19感染拡大における女子大学生の運動行動に関する心理的要因の検討. 日健教誌, **29** (2) : 207-214.
- 一般社団法人国立大学保健管理施設協議会学生の健康白書に関する委員会 (2019) : 「学生の健康白書－学生と保健管理スタッフのためのダイジェスト版 2019」一般社団法人国立大学保健管理施設協議会.
- 江原謙介・藤本淳也・福田一儀・松永敬子・鳥山 稔・河野真輝 (2021) : 大学生の新型コロナウイルス感染症に対する関心についての予備的考察. スポーツ産業学研究, **31** (2) : 183-196.
- 十河直太 (2021) : コロナ禍にける大学生の身体活動量およびこころの実態調査. 環太平洋大学研究紀要, **18** : 221-225.
- 竹中晃二・上地広昭 (2021) : 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う高齢者の生活－ミーニングフル・アクティビティの推奨. NPO法人日本健康運動指導士会会報, **177** : 3-9.
- 田中喜代次・松尾知明・蘇 りな・大月直美・御園生侑里・染谷典子・宮崎 滋 (2021) : テレワーク・自宅待機に伴う運動不足・体力低下・有見率増高への対策. 筑波大学体育系紀要, **44** : 13-31.
- 中原雄一・池田孝博 (2021) : コロナ禍における緊急事態宣言下の大学新生の身体活動状況と精神的健康度. 福岡県立大学人間社会学部紀要, **29** (2) : 115-122.
- 中村 平 (1977) : 運動施設の誘致距離に関する研究－公営体育館の体育経営－. 体育学研究, **22** (2) : 93-100.
- 長村佳子・福岡孝則 (2021) : 新型コロナウイルス感染症感染拡大時の大学生の運動・スポーツの実施と空間利用の変化. ランドスケープ研究, **84** (5) : 491-494.
- 広瀬統一 (2021) : 考え方次第で幅はもっと広がる「自宅で体を動かす方法とその注意点」. Sports Japan, **55** : 10-13.
- 細川裕子 (2021) : 女子短期大学生における新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に対する意識と自粛期間中の生活スタイルの変化. 目白大学短期大学部研究紀要, **57** : 31-39.
- 森脇雄佑・日吉菜緒・宝田昌子 (2021) : COVID-19による外出行動変化・屋外空間利用変化と生活満足度に関する研究. 公益財団法人日本都市計画学会 都市計画報告集, **19** : 435-438.
- 和田 崇 (2022) : COVID-19パンデミックによるスポーツ活動環境の変化に関する行動地理学的研究. 国土地理協会 学術研究助成 (実績). <https://www.kokudo.or.jp/grant/pdf/2021/wada.pdf>

