

## 369. 一般教育課程学生の身体活動量と生活時間

Reserch on daily activities of female university students.

女子大学生 ○佐々木玲子 (慶応義塾大学) 森下はるみ (お茶の水女子大学)  
 生活時間 ○Reiko Sasaki (Keio University)  
 身体活動量 Harumi Morishita (Ochanomizu University)

＝目的＝身体活動量の指標としては、消費エネルギー、移動量、心拍数などいくつかの方法が用いられており、対象も幼児から高齢者にわたり様々な報告がなされている。本研究は、女子大学生について、その生活全般の行動と身体活動量の把握を試みたものである。

＝方法＝健常な一般教育課程の女子学生 (1・2 年生10名、18～20歳) を対象に、心拍数・歩数および行動記録を指標とし、1986年11月11日～25日のうちの連続7日間調査を行った。心拍数は起床から入浴前までを心拍メモリ装置により、歩数は家を出てから帰宅するまでの外出時の総計を歩数計によって

求めた。

＝結果と考察＝生活時間についてみると、NHK調査に比べ就寝時間が遅く睡眠時間が約1時間短い。また週変動をみると平日はどの被検者についても外出時間は一日の約50%である。水曜、土曜といった午後の授業の無い日は、ほとんどの被検者が在宅、在学時間が減少し、学外への外出、移動時間が増えるが、平日に比べ個人差が大きく、過ごし方に多様性がみられる。図に人文系の学生についての7日間の心拍数変動とそれに対応する行動記録を示した。一日の心拍数変動をみると、起床後から授業開始までの間に昂進し、帰宅後は低下する。平日において

心拍数が毎分100拍(点線で示されたレベル)を越えるのは体育実技(—)を除くとほとんどが他報告同様移動時(—)に限られ、これは非運動部員すべての事例に共通している。授業内容別の平均心拍数は、体育実技、実験・実習(自然科学系学生)、語学、語学以外の講義の順で高かった。実験・実習、語学での心拍数の昂進は前者は身体的、精神的、後者は精神的要因によるところが大きいと考えられる。歩数についてみると平日で平均一日8800～17200歩で他の報告より多い。これは、被検者に自宅通学の学生が多く通学時間が長いことや学外の移動を含む活動の比率に影響されていると思われる。心拍数、歩数ともに専攻による差はみられず、課外活動の種類や生活時間によって左右され、個人差が大きかった。また個人内でも体育実技の有無や移動時間の長短によって日差がみられた。

