

2023年度

静岡産業大学生(磐田キャンパス)

# 学生生活調査

## 調査の概要

- 調査実施期間：2023年3月23日～2023年4月13日
- 調査方法：静岡産業大学磐田キャンパスにて実施された健康診断に会場した学生全員へ調査の協力を依頼し、web上にてアンケート調査を行った(グーグルフォームを使用)
- 調査対象：静岡産業大学磐田キャンパスに在籍する学生 1042名  
(経営学部667名、スポーツ科学部375名)
- 有効回答者数：627名 (回答率：64.0%)
- 表記方法：各設問の回答結果を視覚的に把握できるように、択一式の設問は円グラフにより割合を、複数回答可能な設問は棒グラフにより回答数を示した。

### 【調査責任者】

- 小林寛道 (スポーツ科学部スポーツ医科学研究センター長)

### 【調査担当者】

- 中井真吾、江間諒一、徐広孝 (同センター 研究員)

### 【調査目的】

- 静岡産業大学磐田キャンパスに属する学生の生活習慣の実態を明らかにすること

# 「調査項目」について

## 1 回答者の特性

- 性別、学部、学科、学年
- 留学生
- 居住形態、通学時間、通学方法

## 2 新型コロナウイルスの関連情報について

- 新型コロナウイルス関連情報の接触度
- 新型コロナウイルス関連会話の実施程度
- 感染「危険行動」の理解度
- 感染「拡大予防行動」の実施度
- 在籍大学の「感染・予防対策」の理解度
- 大学で「感染の不安」を感じる施設や活動とその不安度
- 大学生活の不安を感じる事柄とその不安度
- 日常生活で「感染の不安」を感じる場所とその不安度
- アルバイト実施の有無
- 「アルバイト収入」の変化
- 学内の部活動やサークルなどへの所属の有無
- 所属団体の「活動中の感染の不安」事項とその不安度

## 3 学習・生活時間に関する質問

- 普段の過ごし方に関する1週間の合計時間
- 授業の予復習や課題をやる時間
- 大学の授業以外の自主的な学習時間
- 友達と会う、遊ぶ
- アルバイト
- 読書
- スクリーンメディアの利用目的
- コミュニケーション目的
- 学習目的
- 娯楽目的
- その他

## 4 食生活に関する質問

- 栄養バランスに配慮した食生活
- 朝食摂取頻度
- 昨年9月～今年1月と比べての変化

## 5 たばこ・お酒に関する質問

- 喫煙頻度
- 飲酒頻度
- 昨年9月～今年1月と比べての変化

## 6 心の状態に関する質問

- K6質問票

## 7 運動に関する質問

- 運動やスポーツの好き嫌い
- 大学卒業後の自主的な運動やスポーツ
- 競技目的でスポーツをする
- 1週間の運動日数
- 1日あたりの平均時間
- 運動継続年数
- 健康増進目的で運動をする
- 1週間の運動日数
- 1日あたりの平均時間

# 1. 回答者の基礎資料(1)

## 性別

表1-1 基礎資料 [性別]

性別	人数(人)	構成比(%)
男	497	79.3
女	130	20.7
その他	0	0.0
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>627</b>	<b>100.0</b>

## 所属する学部・学科

表1-2 基礎資料 [学部・学科]

学科	人数(人)	構成比(%)
経営学部経営学科	172	27.4
経営学部心理経営学科	31	4.9
経営学部スポーツ経営学科	88	14.0
スポーツ科学部スポーツ科学科	288	45.9
無回答	48	7.7
<b>合計</b>	<b>627</b>	<b>100.0</b>

## 学年

表1-3 基礎資料 [年次]

学年	人数(人)	構成比(%)
1年生	219	34.9
2年生	158	25.2
3年生	93	14.8
4年生以上	155	24.7
無回答	1	0.3
<b>合計</b>	<b>627</b>	<b>100.0</b>

# 1. 回答者の基礎資料(2)

## 留学生の人数

表1-4 基礎資料 [留学生の人数]

分類	人数(人)	構成比(%)
留学生	38	6.1
日本国籍学生	587	93.9
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>625</b>	<b>100.0</b>

## 居住形態

表1-5 基礎資料 [居住形態]

居住先	人数(人)	構成比(%)
自宅	439	70.2
下宿	180	28.8
親戚や知人の家	6	1.0
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>625</b>	<b>100.0</b>

## 片道の通学時間

表1-6 基礎資料 [片道の通学時間]

通学時間	人数(人)	構成比(%)
30分未満	292	46.7
30分以上～1時間未満	149	23.8
1時間以上～1時間30分未満	117	18.7
1時間30分以上～2時間未満	39	6.2
2時間以上	28	4.5
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>625</b>	<b>100.0</b>

# 1. 回答者の基礎資料(3)

## 片道の通学方法

表1-7 基礎資料 [片道の通学方法]

方法	人数(人)
車・バイク	241
公共交通機関	178
自転車	313
徒歩	99
その他	1
<b>合計 (延べ回答数)</b>	<b>832</b>

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問①

新型コロナウイルス感染症の情報をニュースやネット、SNSなどのメディアを通じて、どの程度「見聞き」していますか？（n = 625）

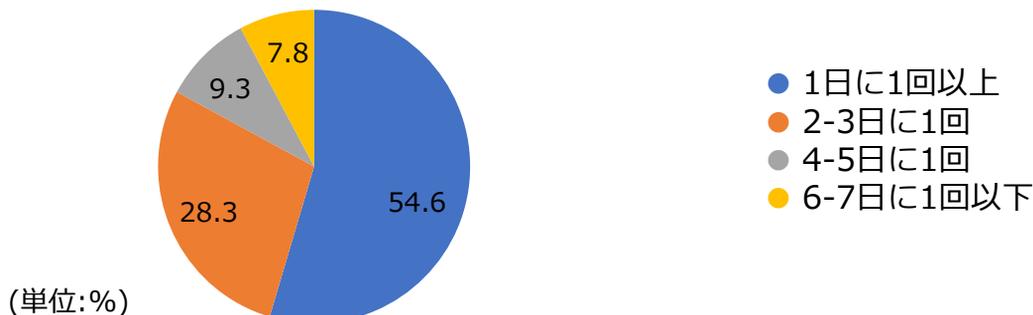


図2-1 新型コロナウイルスの関連情報についての質問 接触度

1日に1回以上が54.6%(昨年64.9%)であり、毎日情報に接触する者の割合は減少していた。

あなたは、新型コロナウイルス感染症に関する話題を、家族や友人・知人など、どの程度「会話」していますか？（n = 625）

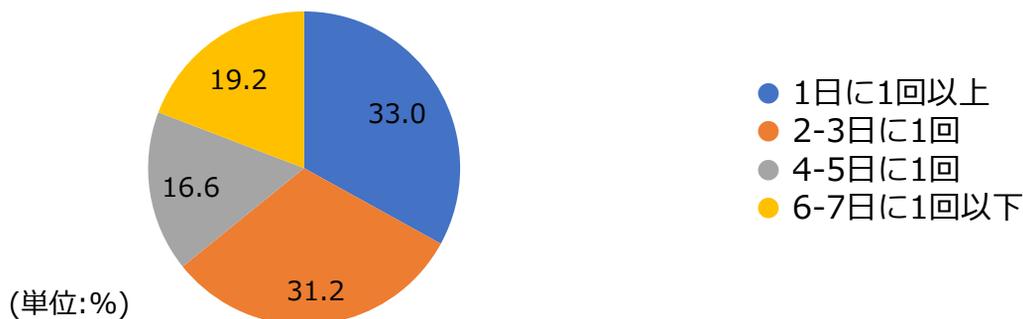


図2-2 新型コロナウイルスの関連情報についての質問 会話の実態

1日に1回以上は、33%(昨年37.5%)であり、毎日会話する割合は減っている。

新型コロナウイルス感染症の感染や拡大につながる可能性の高い「危険な行動」について、どの程度「理解」していますか？（n = 625）



図2-3 新型コロナウイルスの関連情報についての質問

理解しているが79%(昨年76.6%)、少し理解している18.7(昨年20.7%)であり、回答者の約98%が「危険な行動」について理解しており、昨年の理解度と同程度であった。

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問②

新型コロナウイルス感染症の「感染予防と拡大防止の行動」に、どの程度「取り組んでいますか？」（n = 625）

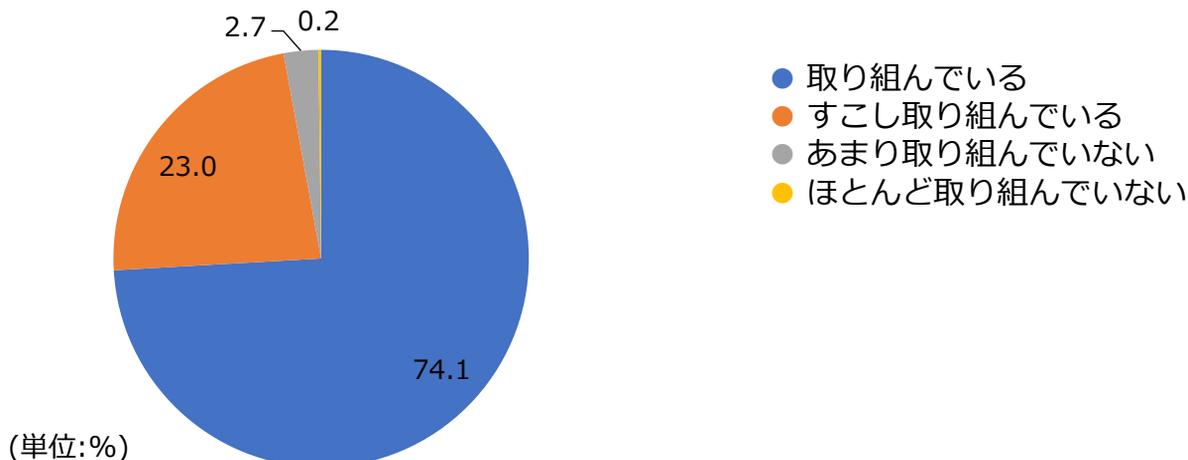


図2-4 新型コロナウイルスの質問 感染・拡大予防行動の実施度

取り組んでいるが74.1%(昨年70.4%)、少し取り組んでいるが23%(昨年26.7%)であり、回答者の約97%が感染予防に取り組んでおり、昨年と同程度の取り組みをしていた。

本学が実施している新型コロナウイルス感染症の感染・拡大防止への「対応と対策」について、どの程度「理解」していますか？（n = 625）

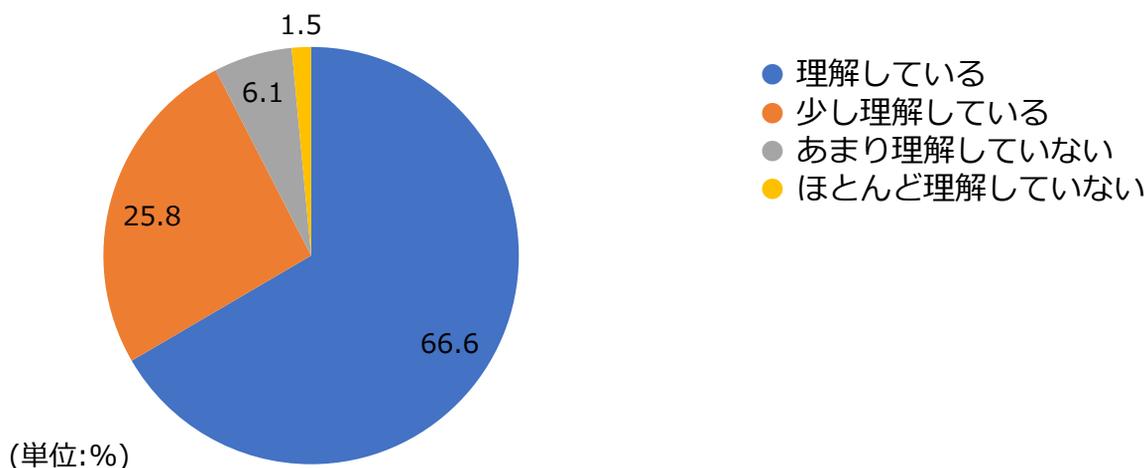


図2-5 新型コロナウイルスの質問 在籍大学の「感染・予防対策」の理解度

理解しているが66.6%(昨年66.6%)、少し理解しているが25.8%(昨年27.5%)であり、回答者の約92%が本学の「対応と対策」を理解しており、昨年と同程度の理解をしていた。

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問③

今後、通学時に「大学内の施設」や「活動」において、この感染症への「感染の不安」をどの程度感じていますか？（n = 625）

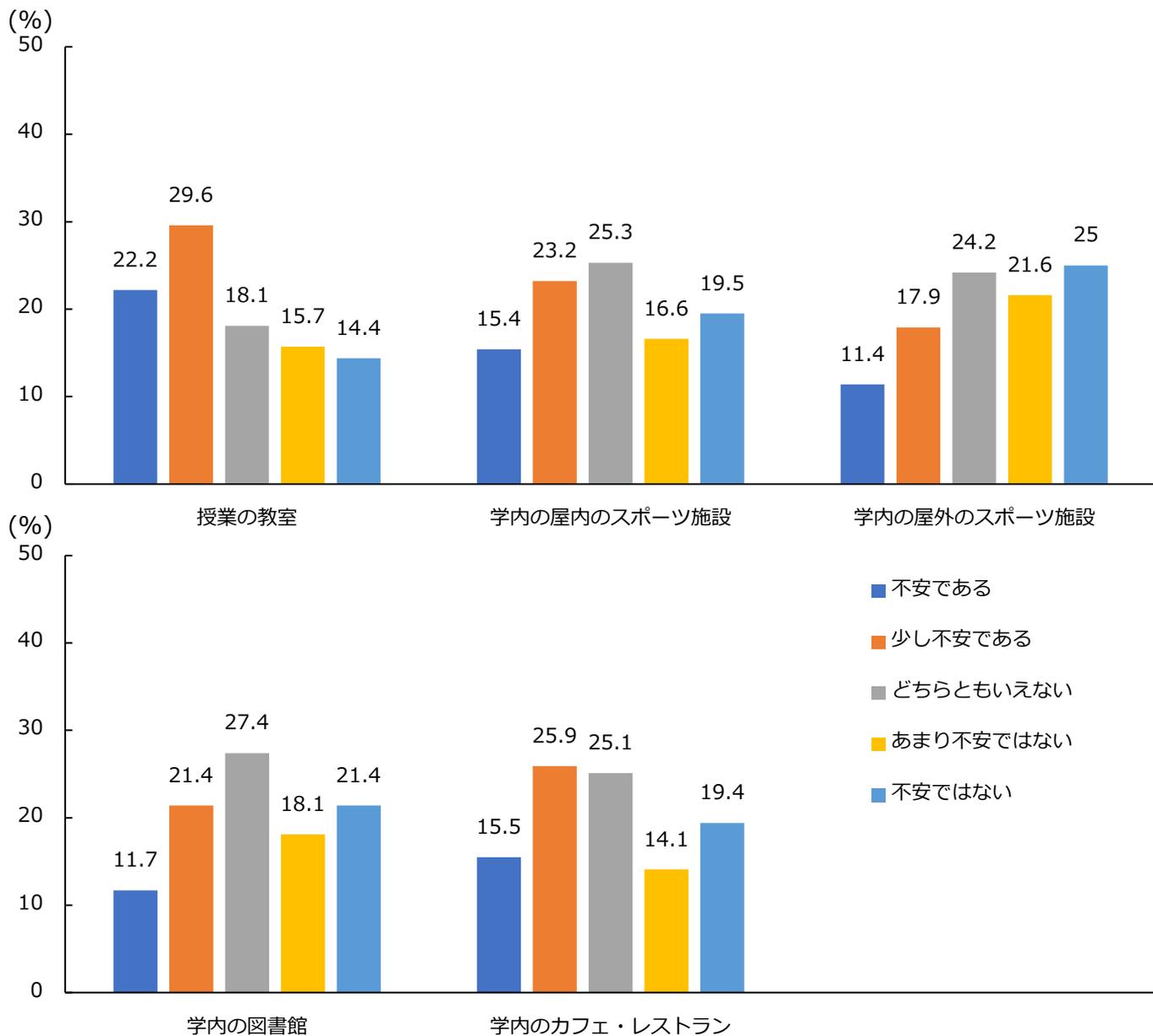


図2-6 新型コロナウイルスの質問 大学で「感染の不安」を感じる施設や活動とその不安度

昨年の不安である割合と比較すると、授業の教室：4ポイント減少、屋内スポーツ施設：3.7ポイント減少、屋外スポーツ施設：3.5ポイント減少、図書館：6.4ポイント減少、学食：5.5ポイント減少であり、一昨年から引き続き、不安が改善されている傾向にあった。

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問④

この感染症の拡大によって、  
下記の「学生生活」にどの程度「不安」を感じていますか？（n = 625）

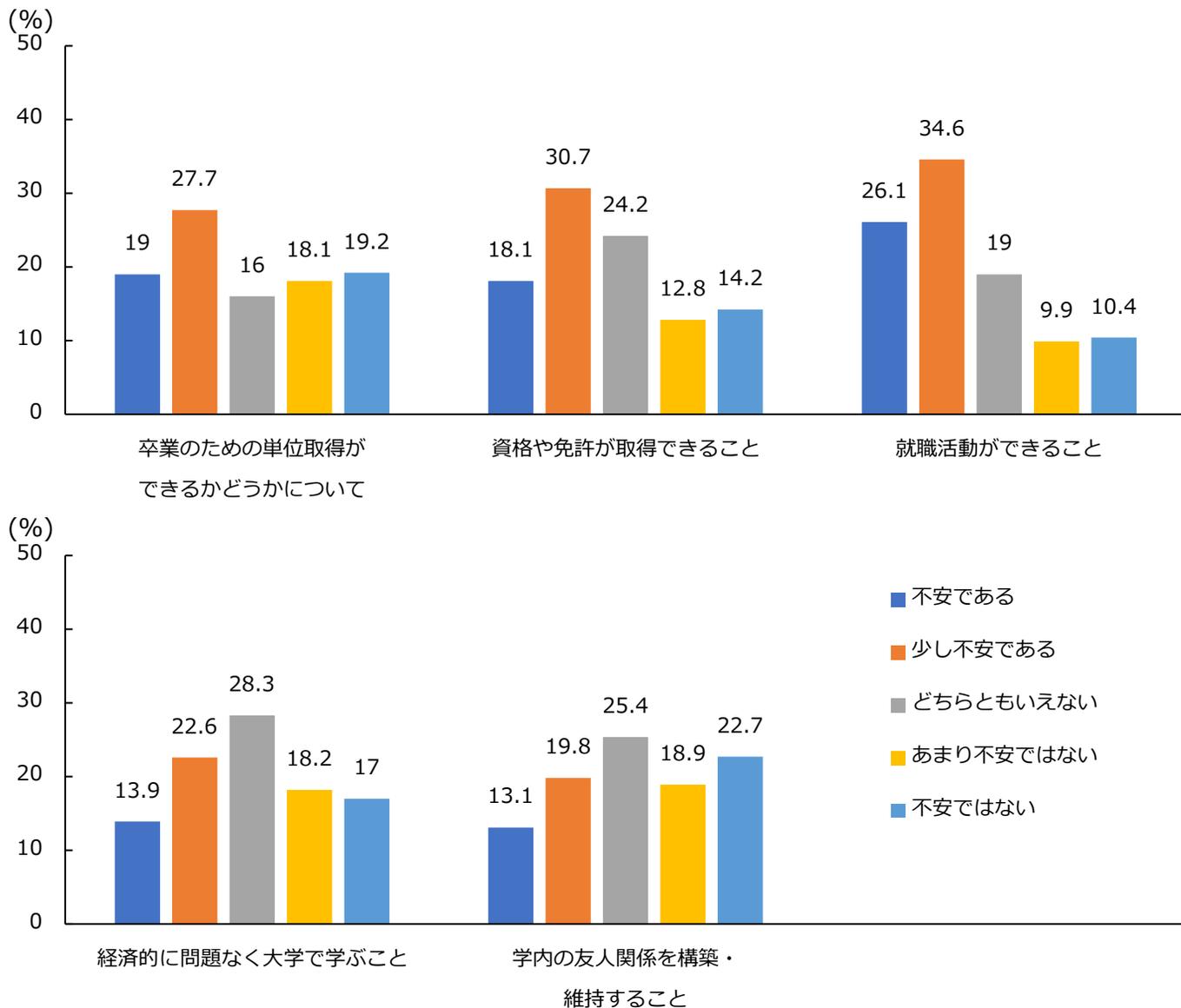


図2-7 新型コロナウイルスの質問 大学生生活の不安を感じる事柄とその不安度

昨年不安である割合と比較すると、卒業単位：2.6ポイント減少、資格・免許：0.8ポイント減少、就職活動：7ポイント減少、経済的問題：1.6ポイント減少、友人関係：2.5ポイント減少であり、不安が改善されている傾向にあった。

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問⑤

下記の「日常生活の場面」において、この感染症への「感染の不安」をどの程度感じていますか？（n = 625）

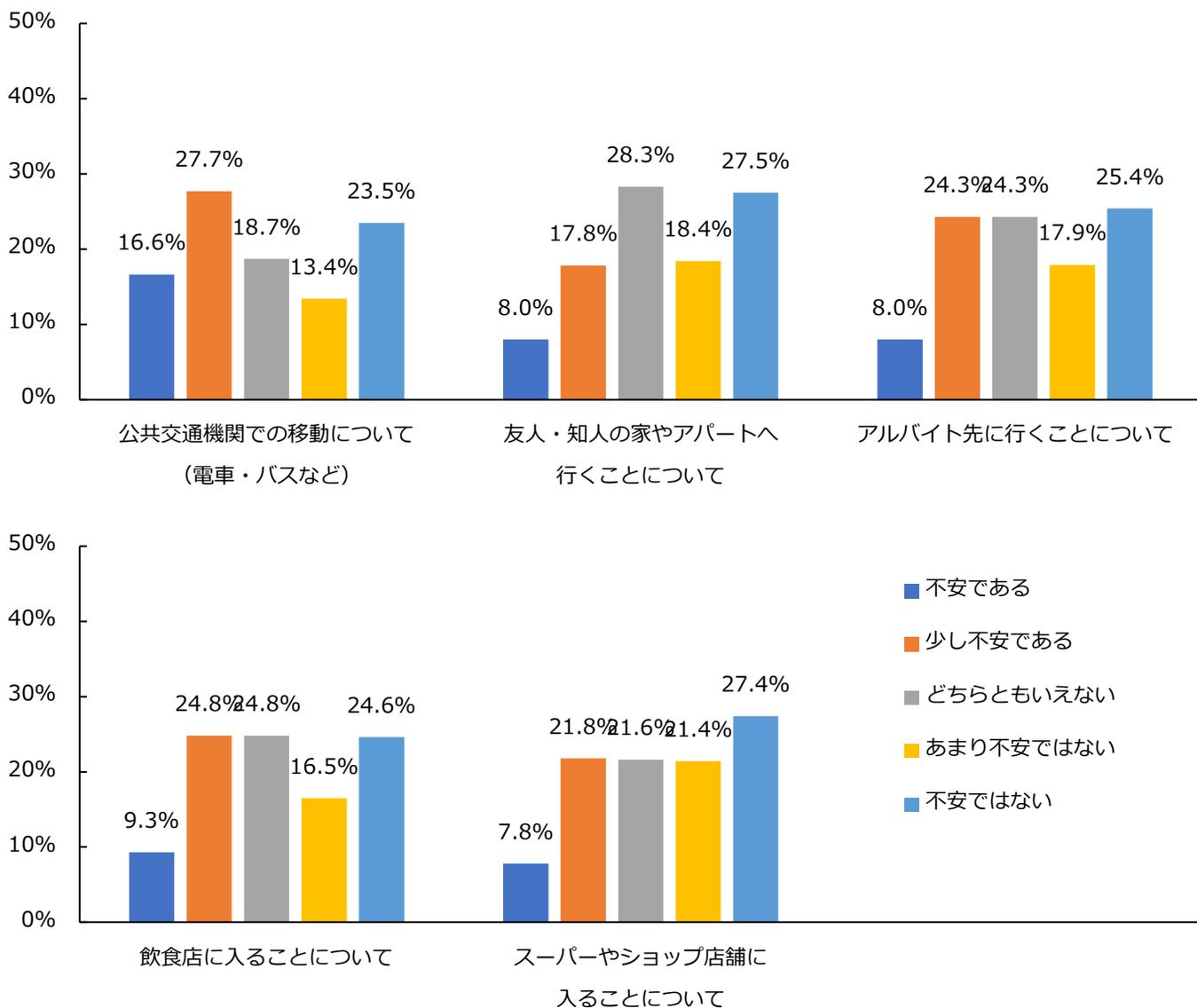


図2-9 新型コロナウイルスの質問 日常生活で「感染の不安」を感じる場所とその不安度

昨年の不安である割合と比較すると、公共交通機関：7ポイント減少、知人・友人の家：3.1ポイント減少、アルバイト：4.4ポイント減少、飲食店：3.1ポイント減少、スーパー：2.5ポイント減少であり、不安が改善されている傾向にあった。

## 2. 新型コロナウイルスに関する質問⑥

昨年の後期の授業期間中に「アルバイト」をしていましたか？（n = 625）

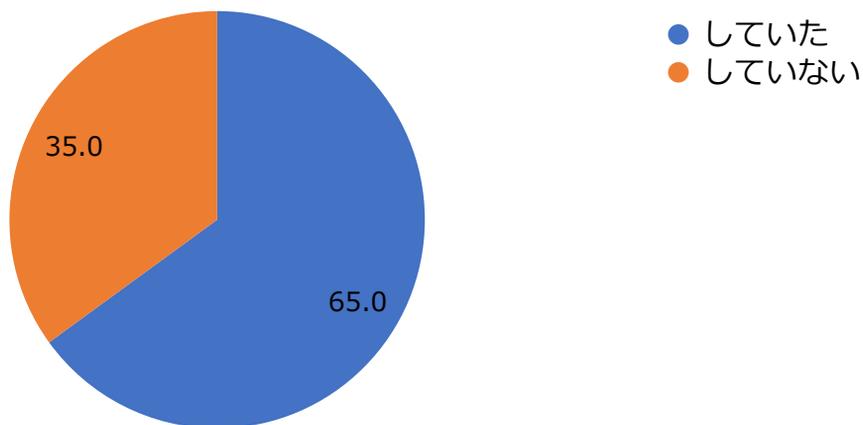


図2-10 新型コロナウイルスの質問 アルバイト実施の有無

回答者の65%がアルバイトをしており、昨年の70.4%から、5.4ポイント減少した。

「アルバイトをしていた」人にお聞きします。あなたのアルバイト収入は、2022年の10月から現在の間でどのように変化しましたか？（n = 406）

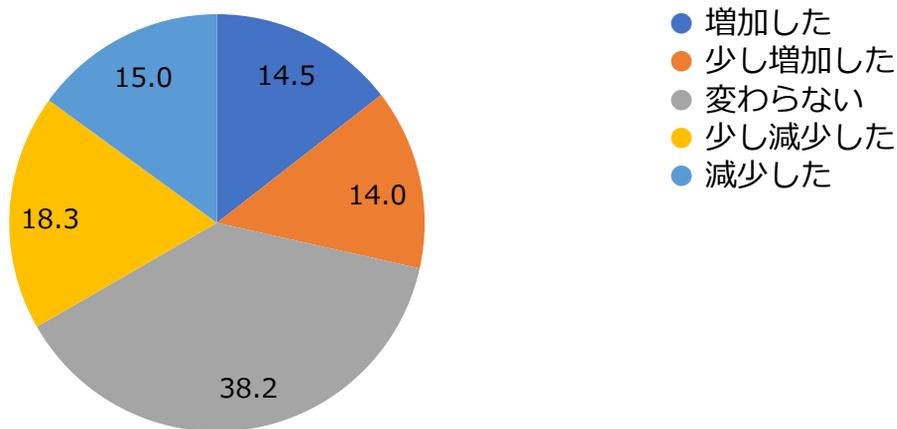


図2-11 新型コロナウイルスの質問 「アルバイト収入」の変化

昨年は、アルバイト収入の減少者は、31.6%であったが、本年度は、15%であった。

## 2. 部活動・サークルなどの活動について

現在、以下のいずれかに所属していますか？（1年生は入部予定の部活動・サークル）（n = 625）

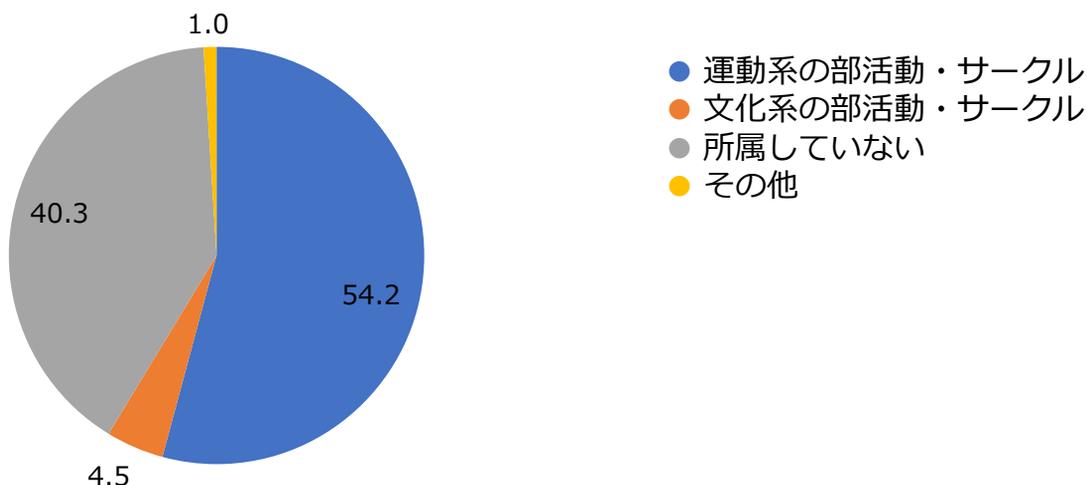


図2-12 新型コロナウイルスの質問 部活動やサークルへの所属

回答者の40.3%が学内の課外活動に参加していなかった。昨年は39.7%であり、変化はなかった。

部活（運動部・文化部）やサークル等に所属している人にお聞きします。あなたは、下記の場面や環境において、新型コロナウイルス感染症の「感染の不安」をどの程度感じていますか？（n = 339）

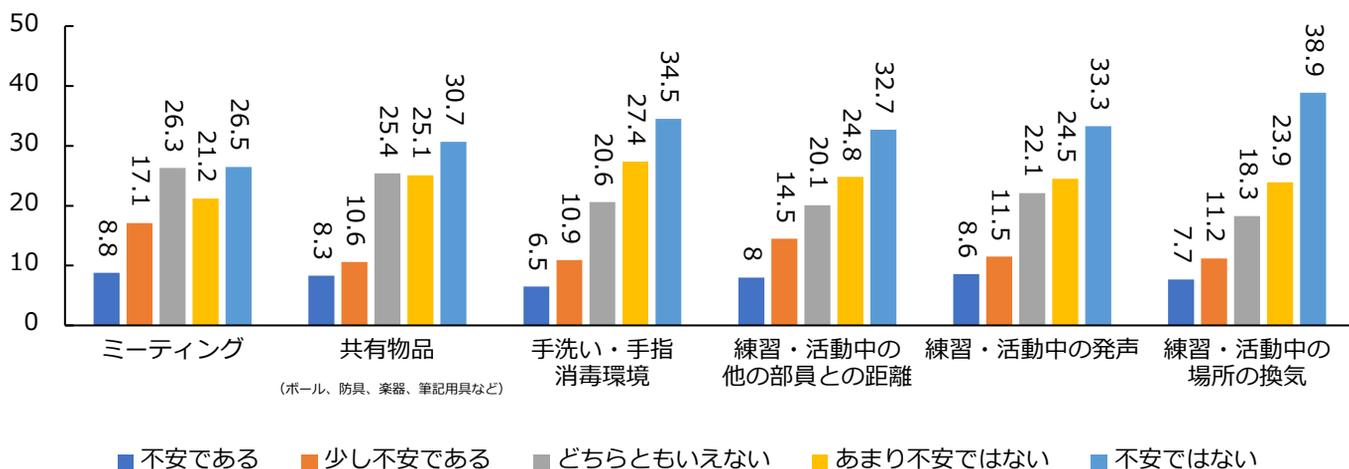


図2-13 新型コロナウイルスの質問 所属団体の活動中の感染の不安

昨年は、15~30%の学生が感染に対して「不安・やや不安」と回答していたが、今回は、おおむね20%程度の学生が不安に感じているようであった。

### 3. 学習・生活時間に関する質問

昨年の9月～今年の1月までの後期授業期間中の過ごし方について、次の項目は平均的に1日何時間くらいになりますか。(n=627)

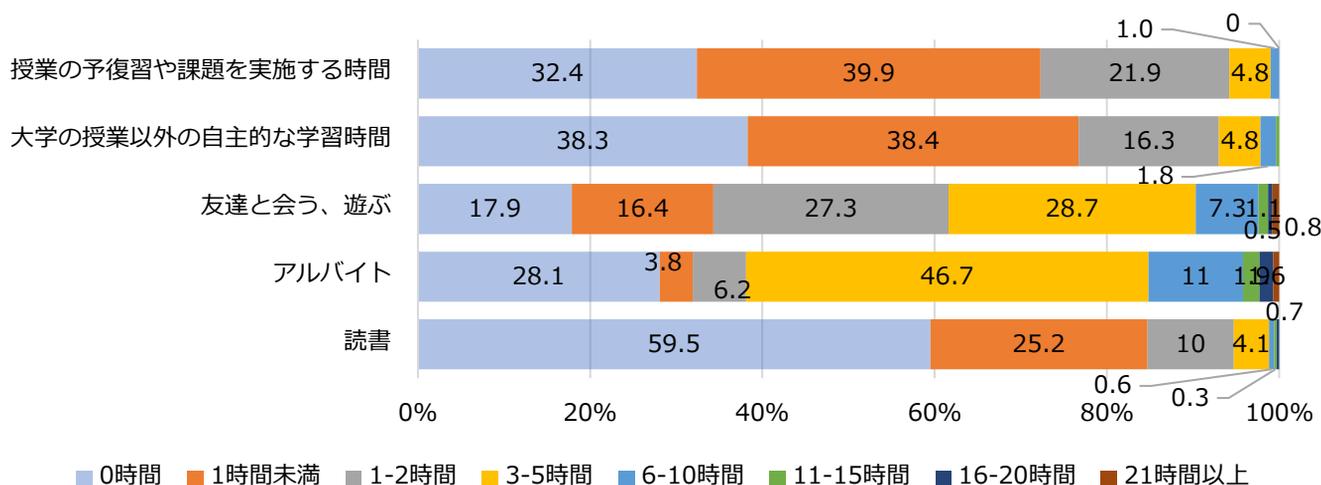


図3-1 学習・生活時間における質問 普段の時間の過ごし方

2023年度は昨年度と比較して、予復習0時間の割合が増加した。

授業の予復習0時間の割合(20年度：52.9%⇒21年度：27.5%⇒22年度：26.6%⇒23年度：32.4%)、自主学習0時間の割合(56.8%⇒39.4%⇒37%⇒38.3%)

昨年の9月～今年の1月までの後期授業期間中に、あなたはテレビ、パソコン、携帯電話、スマートフォンやタブレット端末を以下の利用目的で、1日に平均してどれくらいの時間利用していますか？(n=627)

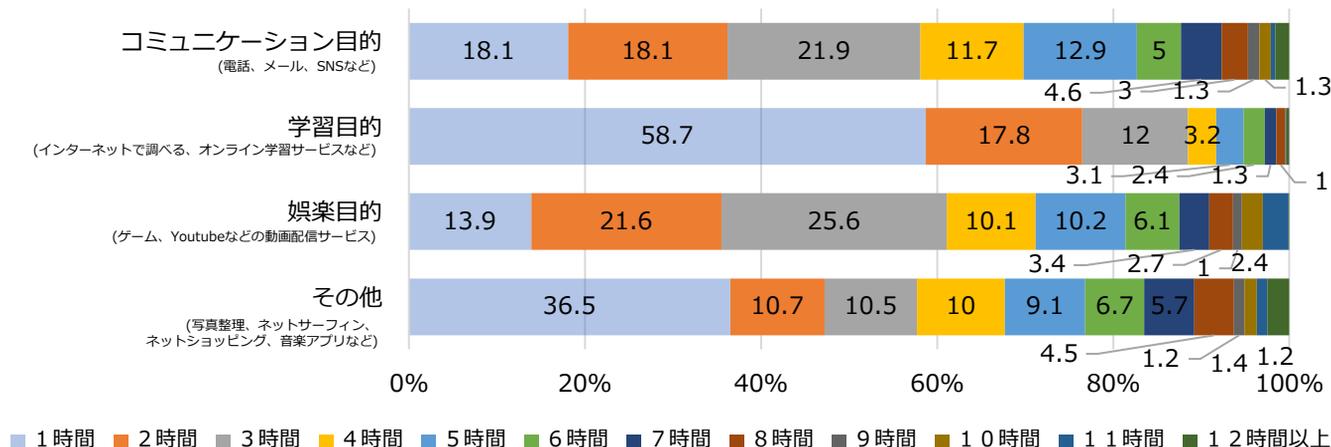


図3-2 学習・生活時間における質問 スクリーンメディアの利用目的

2020～2021年度の変化では、学習時間の延長やコミュニケーションツールとして使用される時間が長かったが、2022年は昨年並みとなった。

## 4. 食生活に関する質問

主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？  
(n = 627)

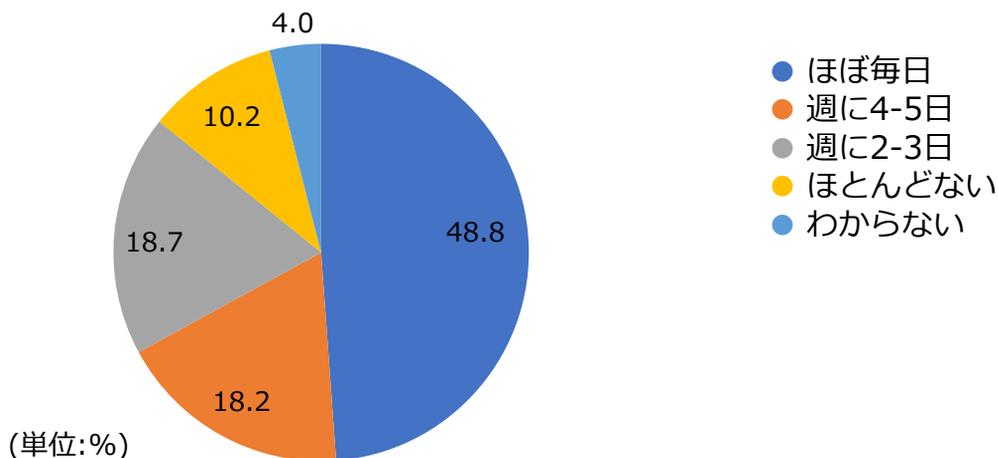


図4-1 食生活に関する質問 栄養バランスに配慮した食生活

回答者のうち、週に4回以上主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる者は、69.1%であり、昨年  
の67%と比較して、2.1ポイント上昇した。

あなたはふだん朝食を食べますか？ (n = 627)

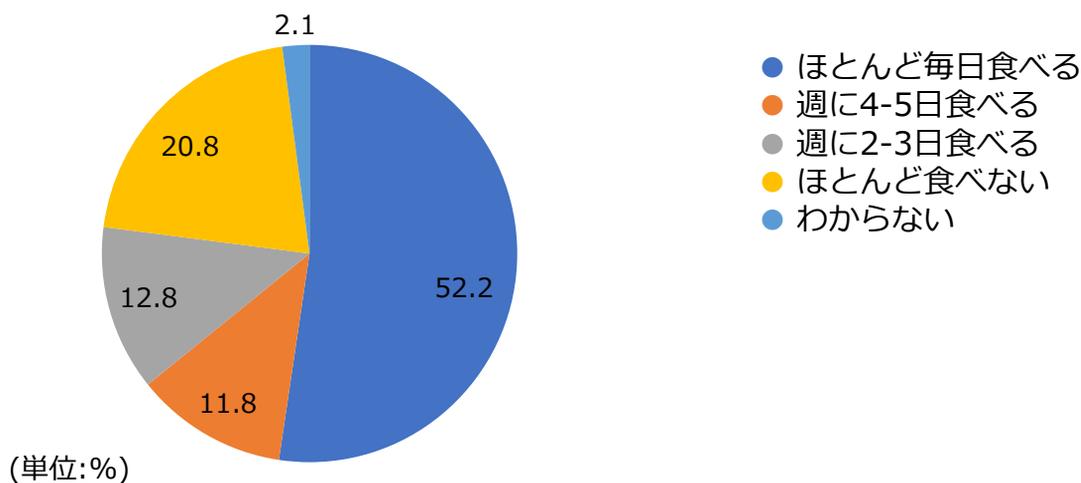


図4-2 食生活に関する質問 朝食摂取頻度

ほぼ毎日朝食を食べる者は52.5%、ほとんど食べない者は20.8%おり、昨年と比較すると  
朝食を食べる者は(昨年48.3%)増加し、ほとんど食べない者(昨年26.7%)は減少した。

## 5. たばこ・お酒に関する質問

あなたはたばこを吸いますか？

加熱式たばこ（アイコス、プルーム・テック、グローなど）も含まれます。（n = 625）

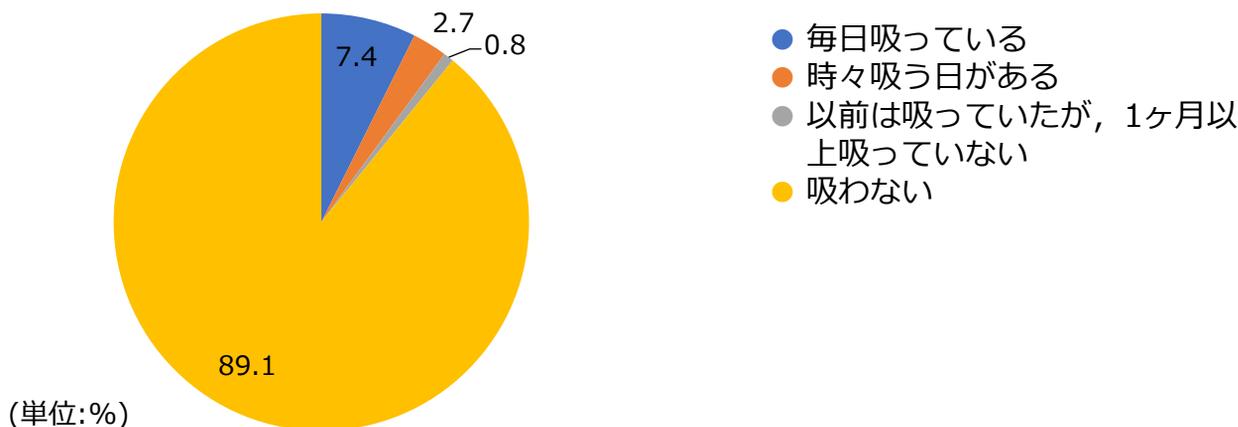


図5-1 たばこ・お酒に関する質問 喫煙頻度

回答者の89.1%が非喫煙者であり、昨年度の86.6%と比較して、2.5ポイントの増加があった。

あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか？（n = 625）

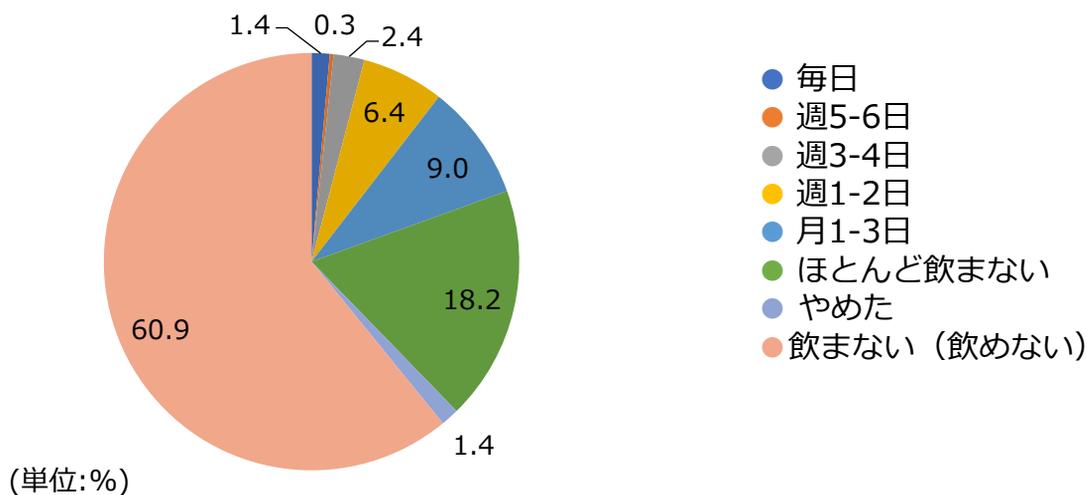


図5-2 たばこ・お酒に関する質問 飲酒頻度

飲酒をしない者は60.9%(昨年58.7%)、週1日以上飲酒するものは、10.5%(昨年21.4%)であった。昨年度と比較して、飲酒しない者の増加、習慣的な飲酒をするものの減少があった。

## 6. 心の状態に関する質問① (K6質問票)

過去の30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(n = 619)

### K6質問票 説明

#### 6つの質問項目

- ① 神経過敏に感じましたか
- ② 絶望的だと感じましたか
- ③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- ④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか
- ⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

#### それぞれの項目を5段階評価

まったくない	= 0点
少しだけ	= 1点
ときどき	= 2点
たいてい	= 3点
いつも	= 4点

#### 6つの項目の合計点数を算出

0-4点	…問題なし
5-9点	…心理的ストレス反応相当
10-14点	…気分・不安障害相当
15点以上	…重度精神障害相当

#### 健康日本21 (第2次) の目標値

10点以上の割合を9.4%以下にする。

参考：厚生労働省 健康日本21 (第2次) における目標値と現状値について

図6-1 心の状態に関する質問 K6説明

### K6質問票 結果

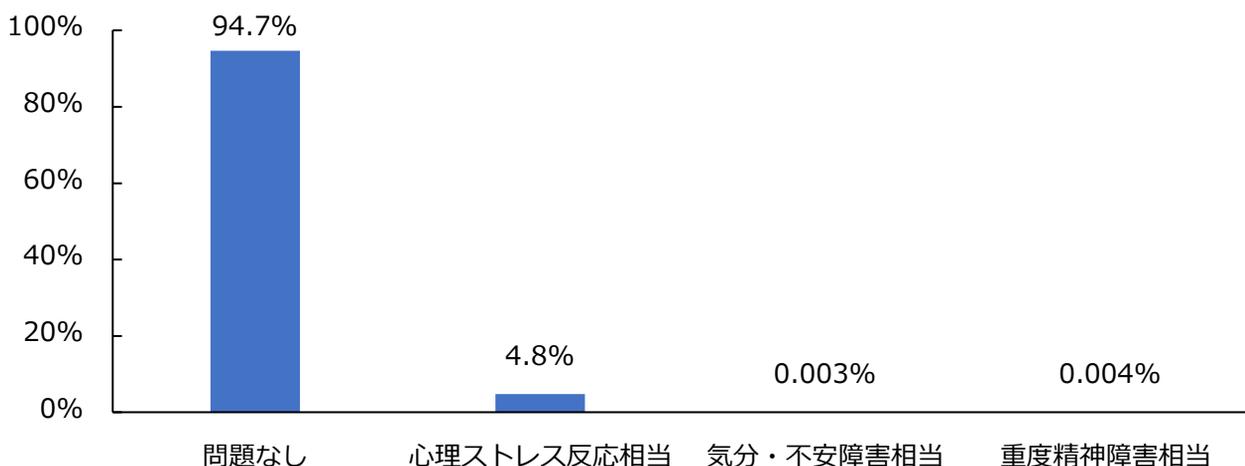


図6-2 心の状態に関する質問 K6結果

## 7. 運動に関する質問①

健康増進目的の運動（例として、定期的なウォーキングやヨガ、ストレッチなど。体育の授業、部活動は除きます。）をすることは好きですか。（n = 625）

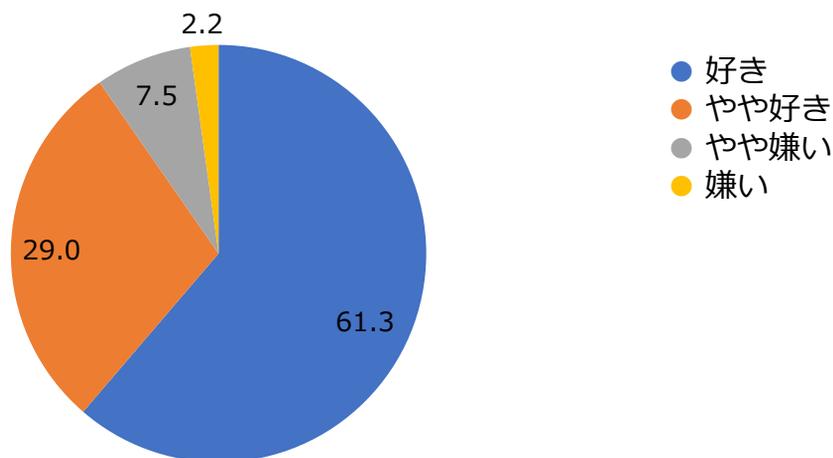


図7-1 運動に関する質問 運動の好き嫌い

健康増進目的の運動することが「好きとやや好き」と回答した者は90.3%であった。昨年は89.6%であり、横ばいであった。

競技目的やレクリエーション目的のスポーツをすることは好きですか。（n = 625）

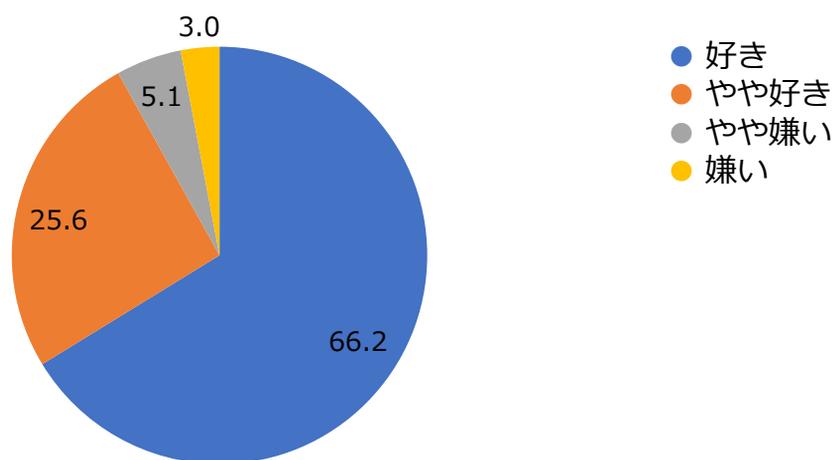


図7-2 運動に関する質問 スポーツの好き嫌い

競技やレクリエーション目的の運動することが「好きとやや好き」と回答した者は91.8%であった。昨年は91.8%であり、横ばいであった。

## 7. 運動に関する質問②

大学を卒業した後、自主的に健康増進目的の運動をする時間を持ちたいと思いますか。(n = 625)

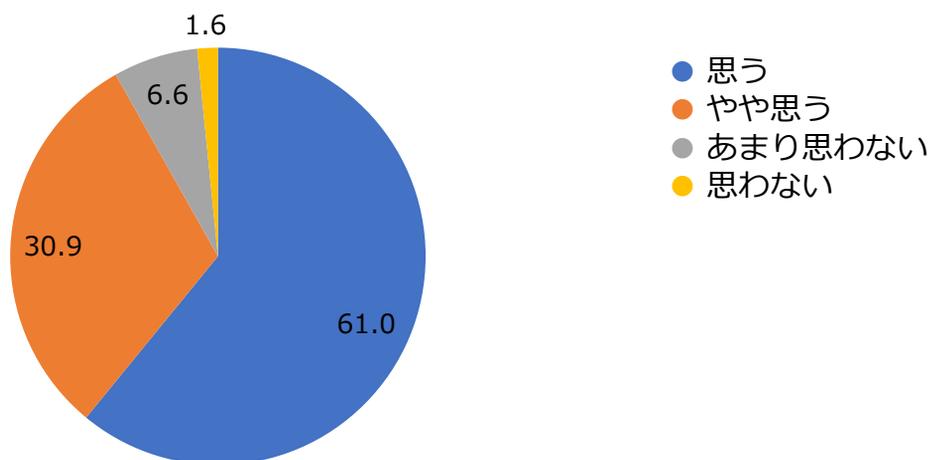


図7-3 運動に関する質問 大学卒業後の自主的な運動

回答者の91.9%が卒後も健康増進に努める意思があることが分かった。昨年は91.9%であり、横ばいであった。

○大学を卒業した後、自主的に競技目的やレクリエーション目的のスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。(n = 625)

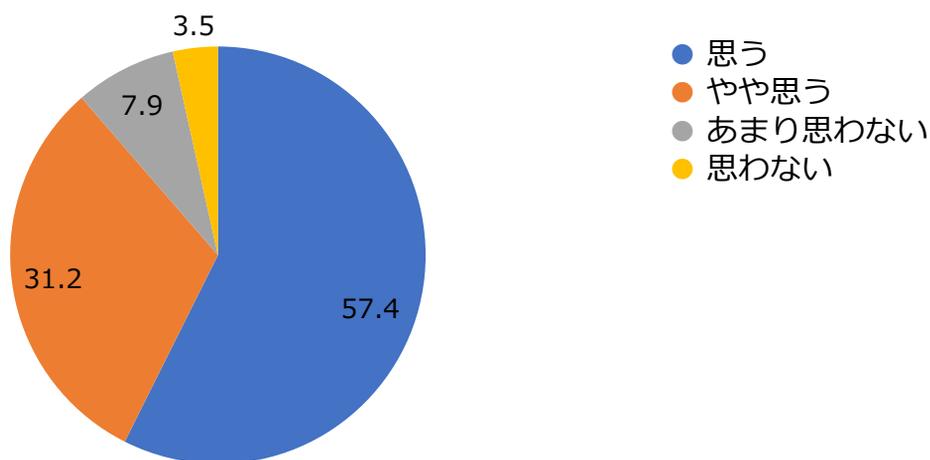


図7-4 運動に関する質問 大学卒業後の自主的なスポーツ

回答者の88.6%が卒後も競技目的やレクリエーション目的のスポーツをする意思があることが分かった。昨年は86.8%であり、1.7ポイントの増加があった。

## 7. 運動に関する質問③(運動系部活動・サークル所属者対象)

昨年9月～今年1月までの後期授業期間中に競技目的でスポーツ(部活動、自主トレーニングなど)をした1週間あたりの日数と1日あたりの平均時間は？(n=399)

### 1週間当たりの運動日数

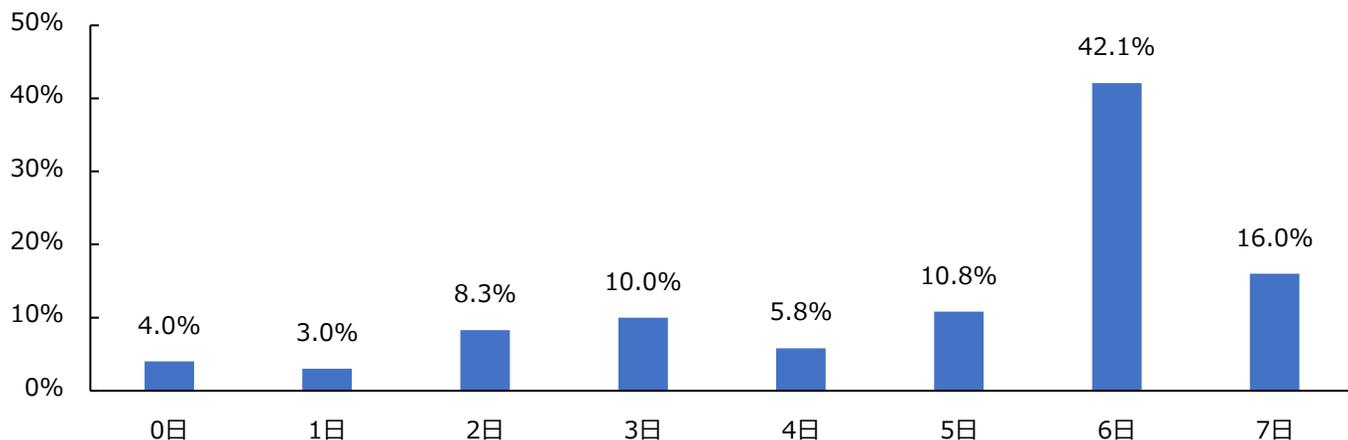


図7-5 運動に関する質問 1週間の運動日数

昨年と比較して、小さな変動はあるものの運動日数に変化はなかった。

### 1日あたりの平均時間

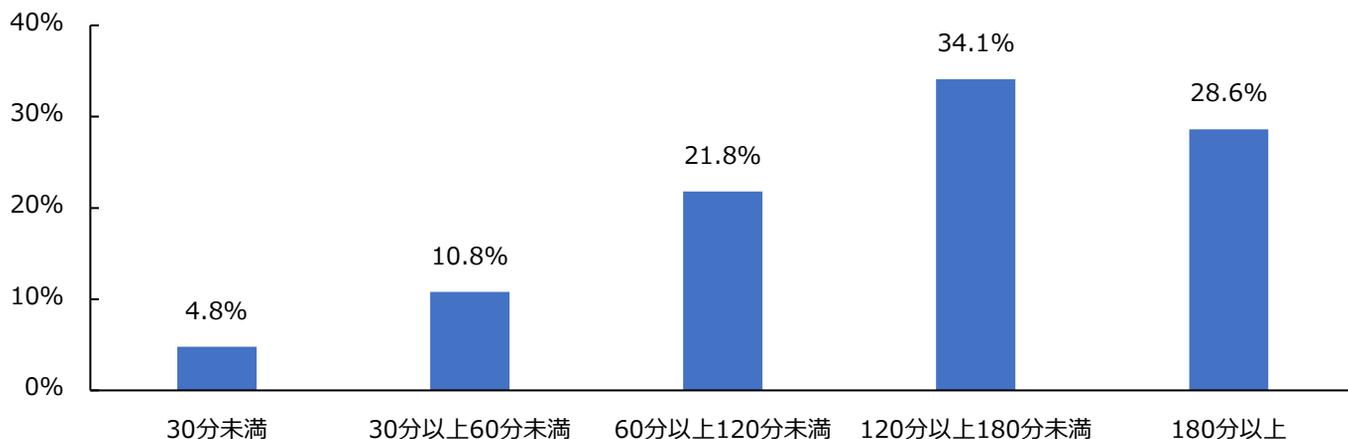


図7-6 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

昨年と比較して、小さな変動はあるものの運動日数に変化はなかった。

## 7. 運動に関する質問④(文化系サークル・無所属者対象)

昨年の9月～今年の1月までの後期授業期間中に健康増進目的で実施した運動の1週間あたりの日数と1日あたりの平均時間は？ (n = 226)

### 1週間当たりの運動日数

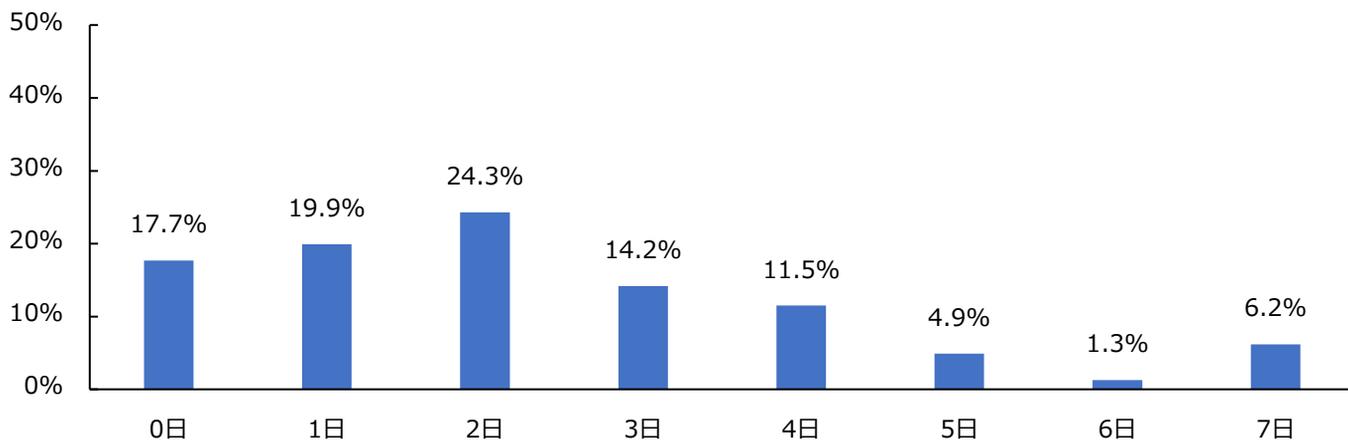


図7-7 運動に関する質問 1週間の運動日数

昨年度の運動日数0日の者は、27.1%であったが、本年度は17.7%に減少し、週2日行う者が、昨年度16.7%から24.3%に増加した。

### 1日あたりの平均時間

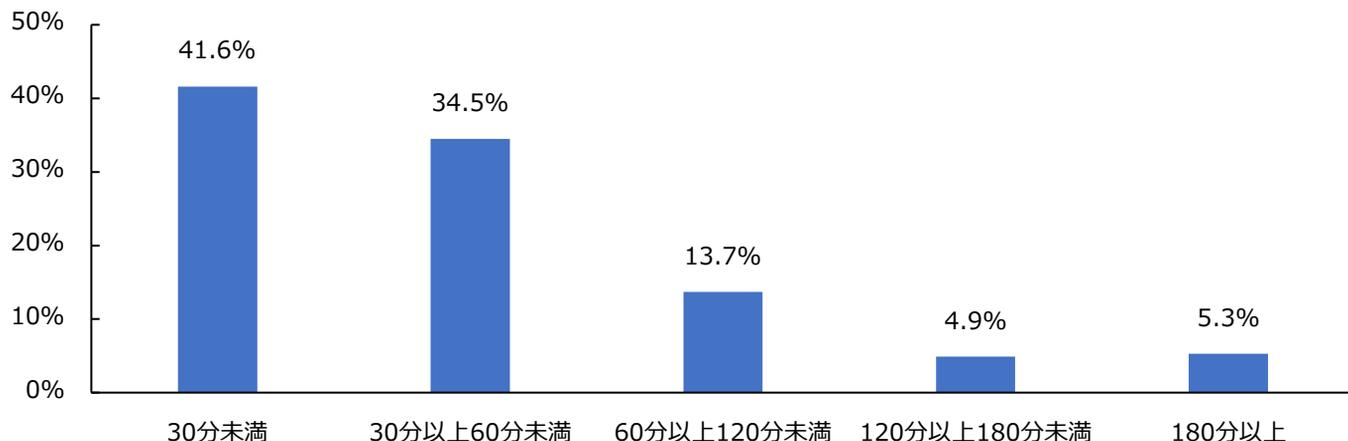


図7-8 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

運動時間においては、30分未満の者が41.6%であり、昨年度の48.3%から減少し、30分以上60分未満の者が34.5%(昨年26.7%)と7.8ポイント増加した。

