

2025年度

静岡産業大学生(磐田キャンパス)

学生生活調査

はじめに

静岡産業大学では、学生の皆さんが心身ともに健やかで充実した大学生活を送ることができるよう、日々さまざまな取り組みを行っております。その一環として、本学磐田キャンパスでは2019年度より毎年、「学生生活調査」を実施してまいりました。

本調査は、学生の生活状況、学修への取り組み、課外活動や健康・生活習慣に関する実態を把握することを目的としており、その結果は学生支援の方針づくりや、より良い教育・生活環境の整備に活かされてきました。学生の皆さんの声を可視化し、実際の支援に反映させるというこの調査の意義は、年々高まっていると感じております。

ご存じの通り、2020年以降、新型コロナウイルス感染症は私たちの生活様式や学びのスタイルに大きな影響を与えました。2024年5月には感染症法上の位置づけが「第5類」へと移行し、社会全体が「ポスト・コロナ」の段階へと進んでいますが、学生生活においては、オンライン授業やハイブリッド型学修、感染予防を意識した行動様式など、コロナ禍で定着した新しい習慣が現在も継続されています。

2025年度は、そうした時代の移行期を経て、改めて「今の学生生活とは何か」を見つめ直す重要なタイミングです。本調査を通じて、学生の皆さんが抱える日常的な悩みや課題、そして新たな希望や価値観を丁寧に拾い上げ、よりの確なサポートや環境づくりにつなげてまいりたいと考えています。

概要

本調査結果から、次のようなことが明らかになりました。

1.部活動やサークルへの参加状況

学生の37.4%が部活動やサークルに参加していない。昨年度は36.2%であった。

2.学習・生活時間

スクリーンメディアの利用：学習目的でのスクリーンメディアの利用が減少し、SNSや娯楽目的での利用が増えている。

3.食生活

朝食摂取：53.4%の学生がほぼ毎日朝食を摂取していると回答。栄養バランスや食事に関する知識について関心が高い。SNSを情報源としている（66.6%）。

4.たばこ・お酒に関する質問

喫煙：91.5%の学生が非喫煙者であり、喫煙率は低い。

飲酒：83.4%がほとんど飲まない・やめた・飲まないと回答。毎日飲酒は10.4%。

5.精神保健

悩みや不安の有無：31.0%が悩みや不安を感じたことがあると回答。そのうち、将来の進路が36.5%、大学の授業や成績が25.5%であった。

6.心の状態

問題なしが71.3%。心理ストレス反応相当が17.8%、気分・不安障害相当が6.0%、重度精神障害相当が4.9%であった。

7. 運動

運動習慣：健康増進目的の運動には、89.6%、競技やレクリエーション目的の運動には、92.8%が「好き」「やや好き」と回答。

運動部および運動系サークル所属者では、一日あたりの平均運動時間は、2～3時間32.8%、1～2時間33.9%、3時間以上23.3%であった。

文化系サークルおよびサークル未所属者では、週0～3日がそれぞれ14.8～22.8%、週4～7日がそれぞれ3.0～11.0%であった。一日当たりの運動平均時間は30分未満が最も多く46.4%、30～60分が27.4%であった。

本学では、学生の支援体制を充実させるだけでなく、経済支援、就職活動支援、学生相談体制等の充実・改善に取り組んでいますが、本調査結果より、学生たちの生活習慣や健康状態、学習状況、精神的な健康に関する様々な実態を知ることから、新たな課題を見つけ、対策を講じる必要と考えられます。

本調査結果を参考に、多くの教職員の皆さんがより効果的な教育環境の整備、学生のメンタルヘルスケアの強化、さらにはコミュニティ全体としての支援体制の構築にご活用いただき、学生一人ひとりが充実した学生生活を送れるよう、ご指導ご支援くださることが期待されます。

第7回目に当たる今年度も、多くの調査項目に回答いただき貴重な情報を提供してくれた学生の皆さん、ならびに調査実施にご協力いただいた関係各位に厚くお礼を申し上げます。

2025年9月

静岡産業大学スポーツ科学部

スポーツ医科学研究センター・センター長

中 井 真 吾

調査の概要

- 調査実施期間：2025年3月25日～2025年4月9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968名(経営学部459名、スポーツ科学部509名)
- 有効回答者数：670名(回答率：69.2%)
- 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】

- 中井 真吾 (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、宮崎 彰吾、藁科 侑希、木村 駿介、澤村信哉
(SSU学生生活調査ワーキンググループ)

【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 部活動やサークルへの参加状況

- 学内の部活動やサークルなどへの所属の有無

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
- SNS目的
- 学習目的
- 娯楽目的
- その他

4 食生活に関する質問

- 共食頻度
- 栄養バランスに配慮した食生活
- 朝食摂取頻度

5 たばこ・お酒に関する質問

- 喫煙頻度
- 飲酒頻度

6 精神保健に関する質問

- 大学入学後から現在に至るまでの悩みや不安の有無
- 不安や悩みの内容
- 不安や悩みに対する対処法
- ストレスに対する対処法
- 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	515	76.9
女	154	23.0
その他	1	0.1
無回答	0	0.0
合計	670	100.0

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	181	27.0
経営学部心理経営学科	41	6.1
経営学部スポーツ経営学科	3	0.4
スポーツ科学部スポーツ科学科	392	58.5
無回答	53	7.9
合計	670	100.0

※1 経営学部スポーツ経営学科は2021年度から学生募集停止

学年

表1-3 基礎資料 [年次]

学年	人数(人)	構成比(%)
1年生	194	29.0
2年生	193	28.8
3年生	165	24.6
4年生以上	117	17.5
無回答	1	0.1
合計	670	100.0

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	41	6.1
日本国籍学生	629	93.9
無回答	0	0.0
合計	670	100.0

居住形態

居住先	人数(人)	構成比(%)
自宅	401	59.9
下宿	264	39.4
親戚や知人の家	4	0.6
その他	1	0.1
無回答	0	0.0
合計	670	100.0

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	327	48.8
30分以上～1時間未満	172	25.7
1時間以上～1時間30分未満	123	18.4
1時間30分以上～2時間未満	19	2.8
2時間以上	29	4.3
無回答	0	0.0
合計	670	100.0

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	269
公共交通機関	205
自転車	308
徒歩	116
その他	1
合計 (延べ回答数)	899

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 = 666）

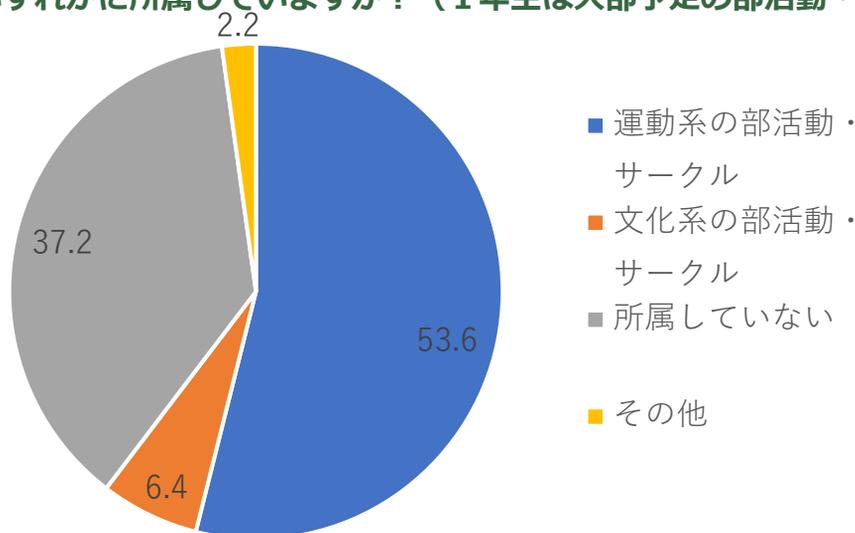


図2-1 部活動やサークルへの所属

表2-1 部活動やサークルへの所属 [学年別]

	所属無し(人)	運動系の部活動・サークル(人)	文化系の部活動・サークル(人)	その他(人)	合計(人)
1年生	88(46.1%)	14(7.3%)	88(46.1%)	1(0.5%)	191(100.0%)
2年生	62(32.3%)	9(4.7%)	114(59.4%)	7(3.6%)	192(100.0%)
3年生	49(29.7%)	10(6.1%)	102(61.8%)	4(2.4%)	165(100.0%)
4年生	49(41.9%)	10(8.5%)	55(47.0%)	3(2.6%)	117(100.0%)
その他	1(100.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	1(100.0%)
合計	249(37.4%)	43(6.5%)	359(53.9%)	15(2.3%)	666(100.0%)

表2-1 部活動やサークルへの所属 [学部別]

	所属無し(人)	運動系の部活動・サークル(人)	文化系の部活動・サークル(人)	その他(人)	合計(人)
経営学部	130(46.9%)	39(14.1%)	102(36.8%)	6(2.2%)	277(100.0%)
スポーツ科学部	119(30.6%)	4(1.0%)	257(66.1%)	9(2.3%)	389(100.0%)
合計	249(37.4%)	43(6.5%)	359(53.9%)	15(2.3%)	666(100.0%)

学内の課外活動に参加していない学生数は横ばいであった。

3. 学習・生活時間に関する質問

昨年(2023)の9月～今年(2024)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=670)

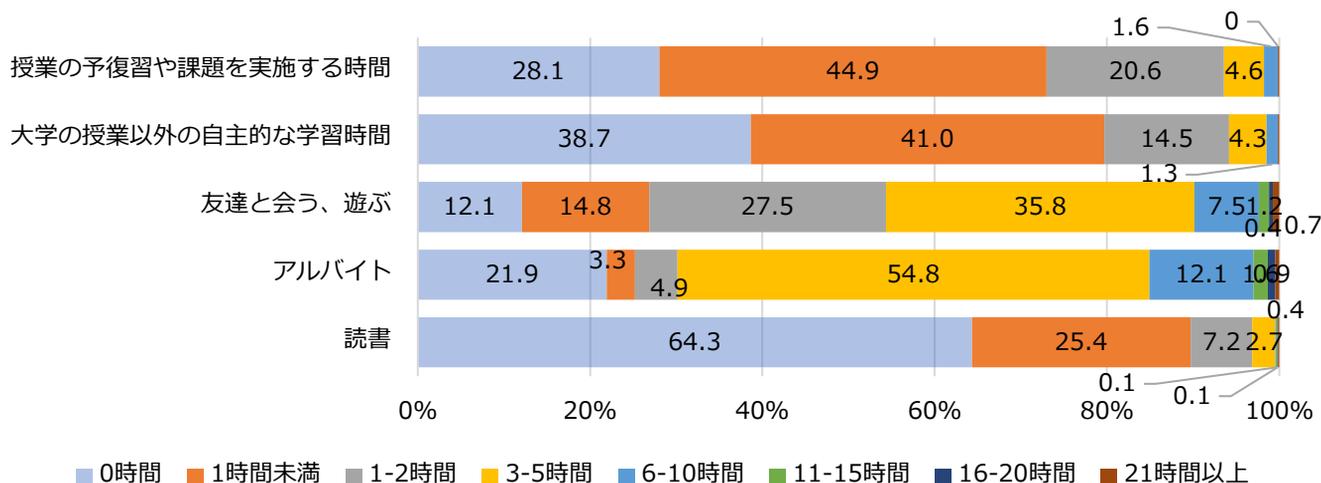


図3-1 学習・生活時間における質問 普段の時間の過ごし方

2025年度は昨年度と比較して、予復習0時間の割合が減少した。

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%⇒24年度：29.1%)

昨年(2023)の9月～今年(2024)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=670 ※その他 n=554)

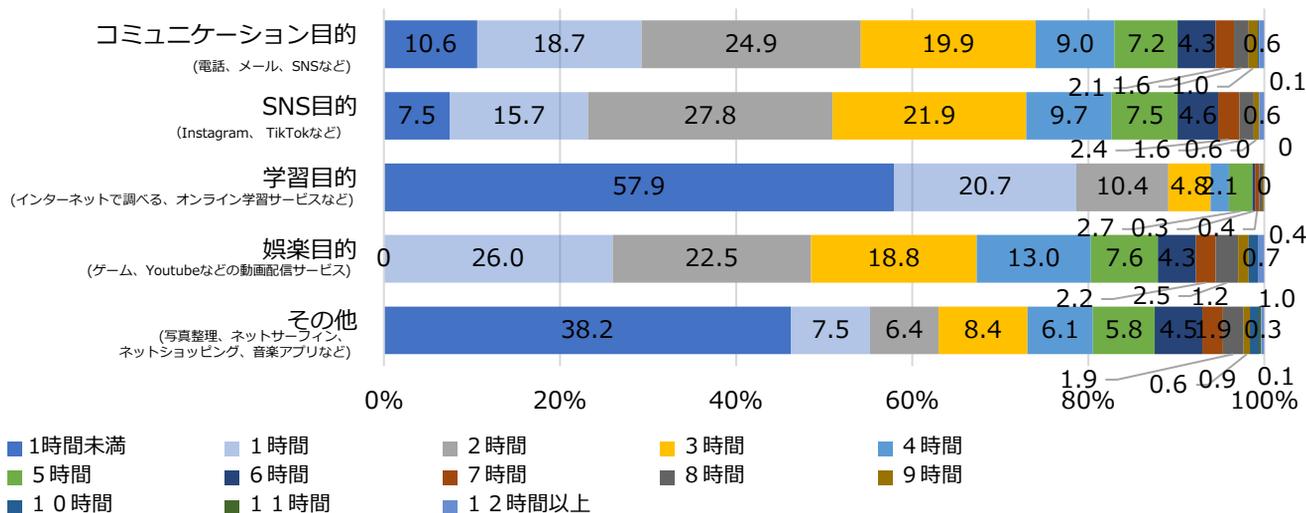
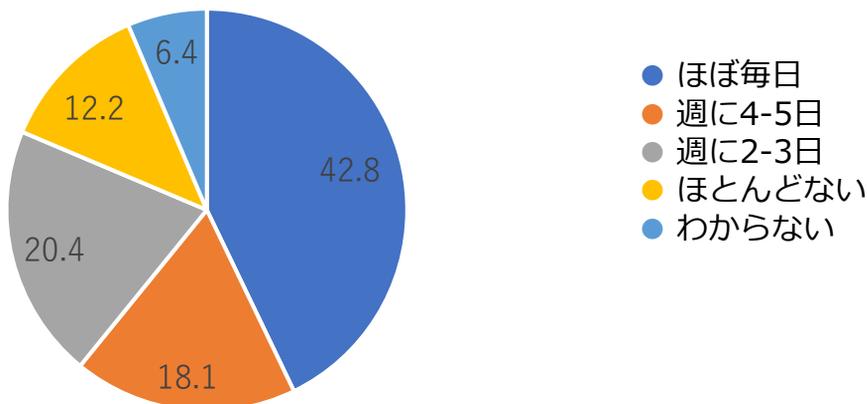


図3-2 学習・生活時間における質問 スクリーンメディアの利用目的

2024年度と比較して学習目的の利用が減少した。

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 = 670)

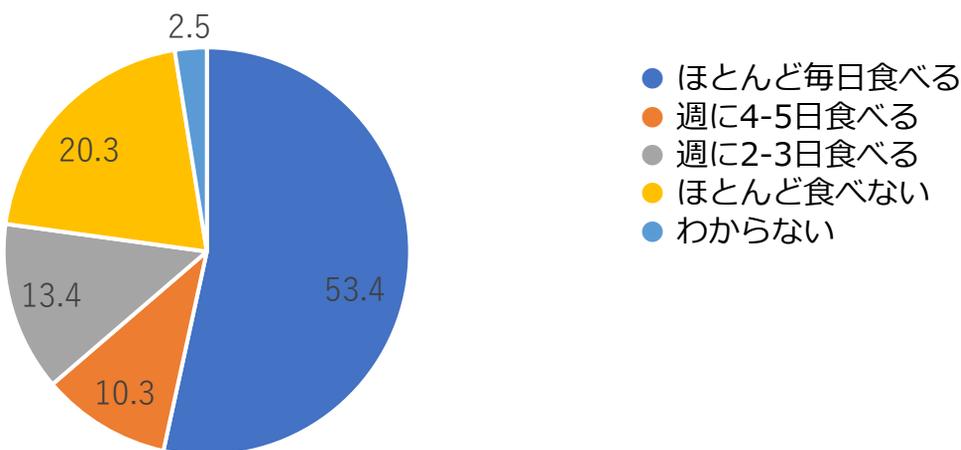


(単位:%)

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、60.9%であり昨年度の66.7%から減少した。

あなたはふだん朝食を食べますか？ (n = 670)



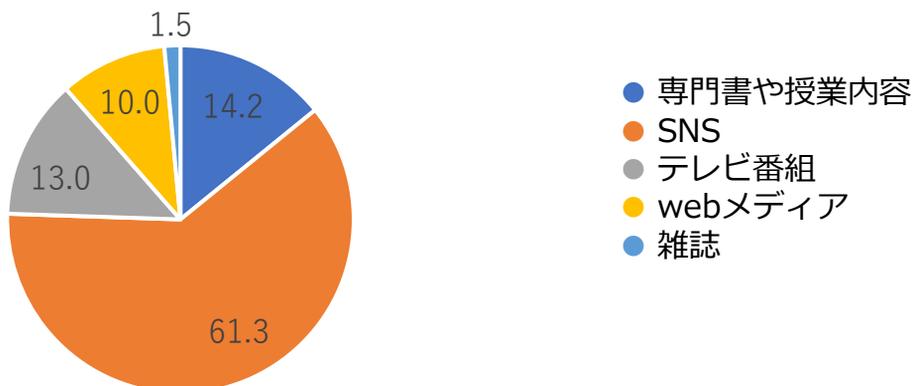
(単位:%)

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53.4%、ほとんど食べない者は20.3%おり、昨年と同水準であった。

4. 食生活に関する質問

あなたは食事内容や食事方法に関する知識を主にどのように入手していますか。(n = 670)



(単位:%)

図4-3 食生活に関する質問 食事に関する情報収集の方法

回答者の61.3%がSNSを情報源としていることが示された。

昨年の9月～今年の2月までの半年間（新1年生は高校在学中）での食生活について、あなたは一週間にどのくらい家族や友人の誰かと食事を食べることがありますか。(n = 670)

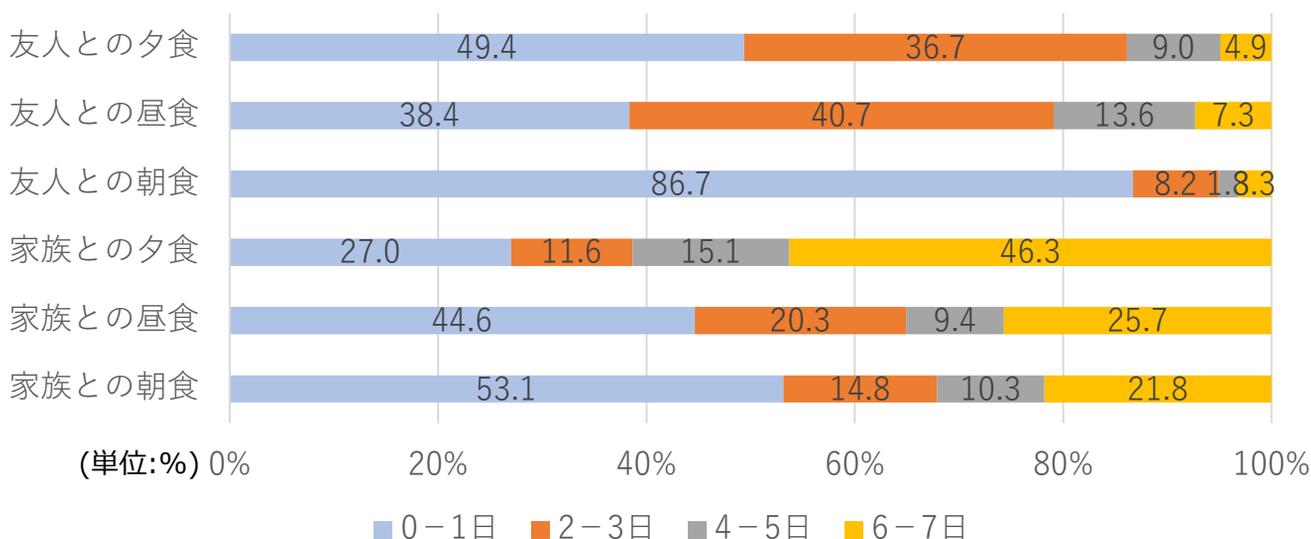


図4-4 食生活に関する質問 共食頻度

朝食において特に共食頻度が低い傾向にあり、家族との朝食が0-1日である割合が昨年度の49.7%から3.4ポイント増加した。

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 = 670）

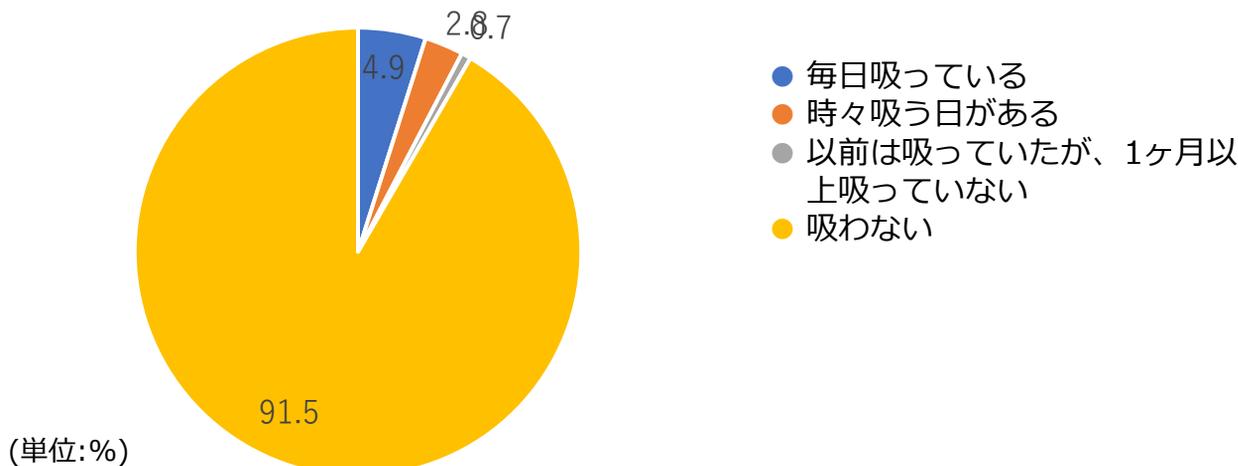


図5-1 たばこ・お酒に関する質問 喫煙頻度

回答者の91.5%が非喫煙者であり、昨年度の90.3%と比較して、1.2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 = 670）

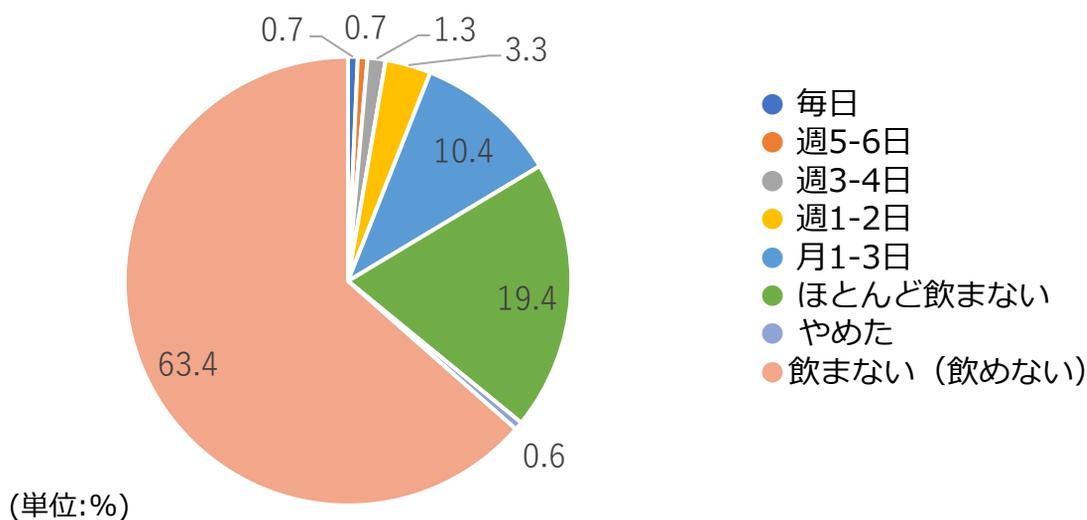


図5-2 たばこ・お酒に関する質問 飲酒頻度

飲酒をしない者は63.4%(昨年71.2%)、週1日以上飲酒する者は、6.0%(昨年6.8%)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. 精神保健に関する質問

あなたは大学入学後から現在に至るまでに、悩みや不安を感じたことがありますか？

(n = 670)

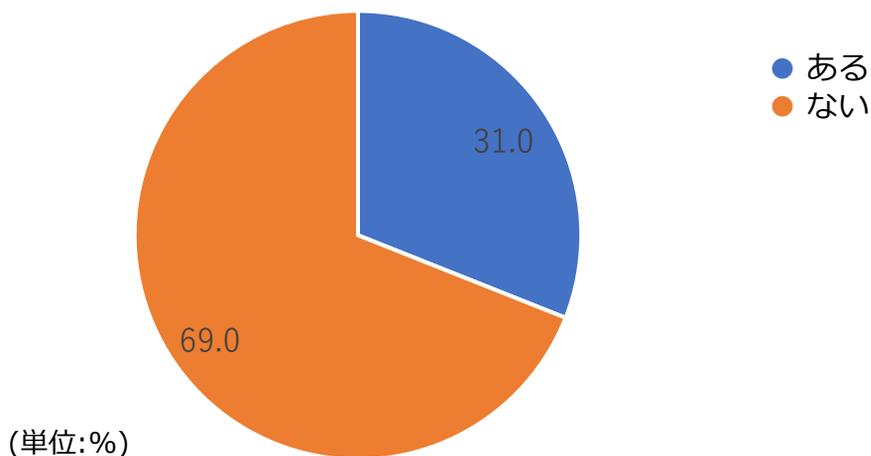


図6-1 精神保健に関する質問 悩みや不安の経験

回答者の31.0%が悩みや不安を感じたことがあり、昨年度より7.3ポイント増加した。

不安や悩みの内容はどのような内容でしたか？ (n = 208)

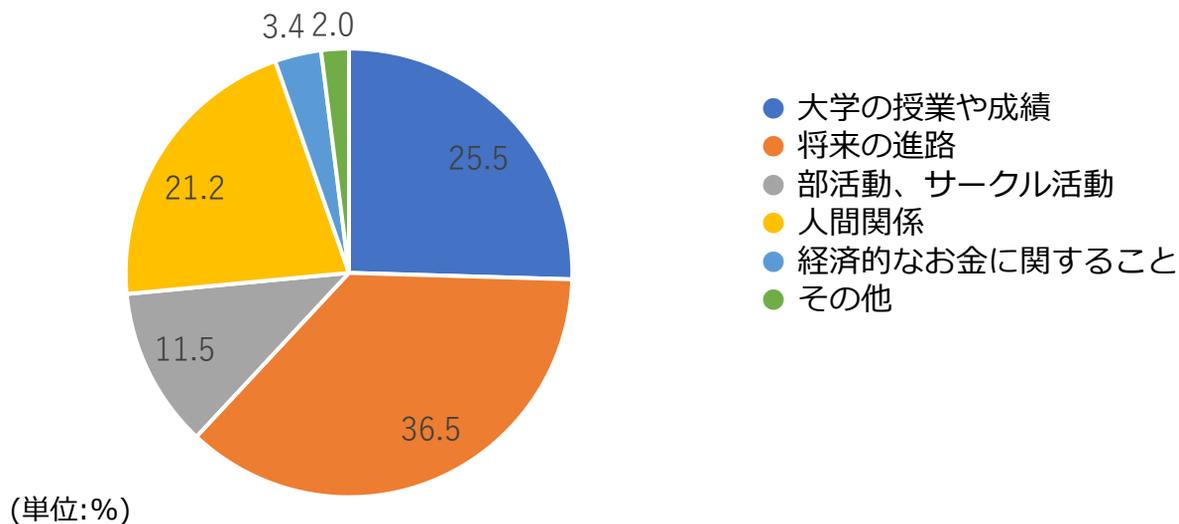


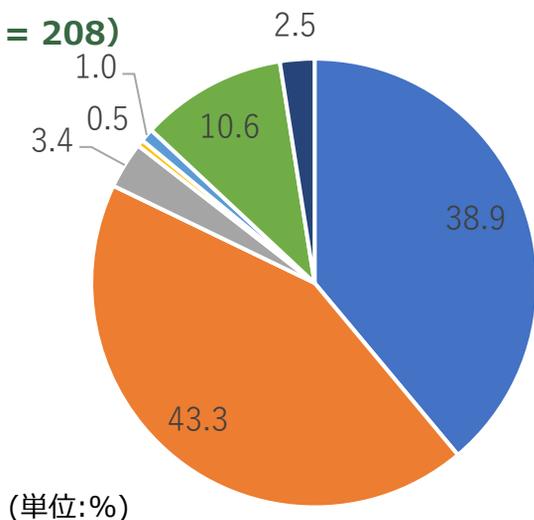
図6-2 精神保健に関する質問 悩みや不安の内容

悩みを感じたことがある者のうち、人間関係に悩みを感じている者の割合が昨年度から6.2ポイント増加した（昨年度15.0%）。

6. 精神保健に関する質問

あなたは不安や悩みを抱えたときに、どのような方法でそれを解決していますか？

(n = 208)



(単位:%)

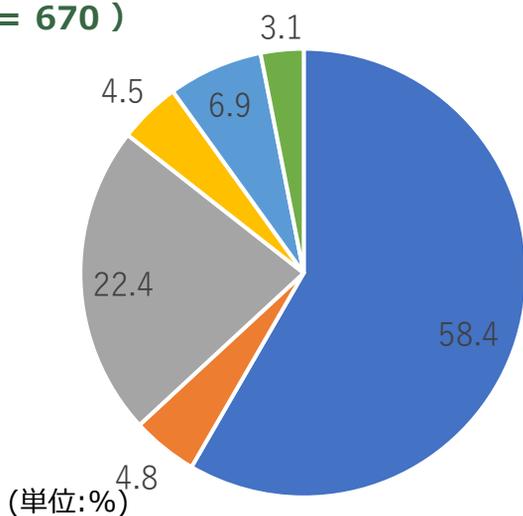
- 親や家族に相談
- 友人や先輩に相談
- 先生や部活の指導者に相談
- 大学の保健室やカウンセリングルームに相談
- 医療機関や地域の相談室に相談
- どこに相談したら良いか分からない
- その他

図6-3 精神保健に関する質問 悩みや不安の解決方法

不安や悩みの主な解決方法が他者への相談であることが示された。

ストレスを感じたときに、いつもどのように解決していますか？

(n = 670)



(単位:%)

- スポーツやゲーム、カラオケなど好きなことに没頭する
- 旅行などに行って生活環境を変える
- 友人や家族に話を聞いてもらったり、不満をぶちまけたりする
- 問題の原因に対して、自力もしくは周囲の力を借りて解決していく
- じっと耐えてストレスが解消していくのを待つ
- その他

図6-4 精神保健に関する質問 ストレスへの対処

ストレスを感じた際には58.4%が好きなことに没頭して解決していることが示された。一方で、6.9%のものは能動的な対処は行わず、じっと耐えてストレスが解消していくのを待つことが示された。

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 = 670)

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6-5 心の状態に関する質問 K6説明

K6質問票 結果

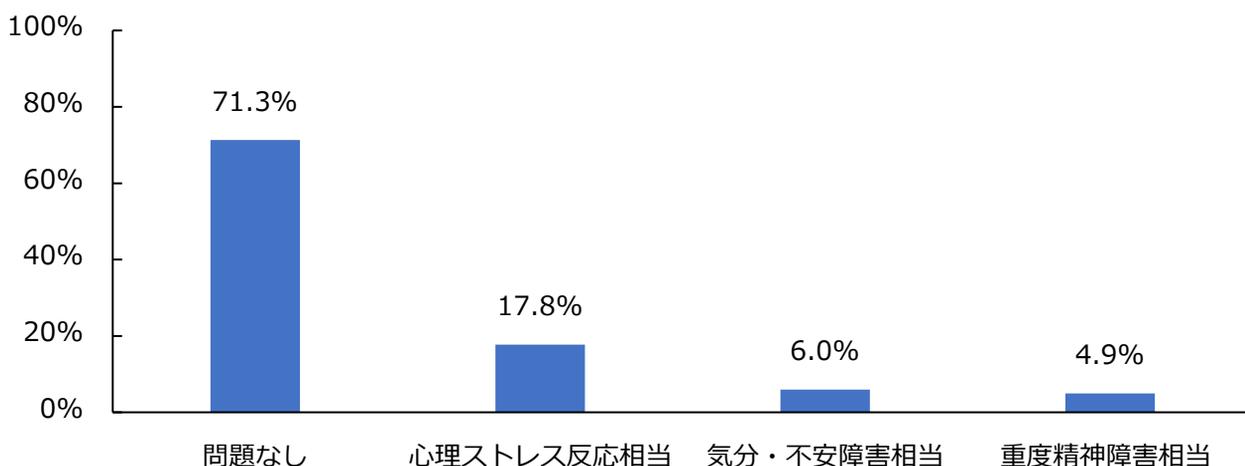


図6-6 心の状態に関する質問 K6結果

注) 本調査の結果は本学保健センターと共有しており、得点の高い者に対するサポート体制を構築している。

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 = 670）

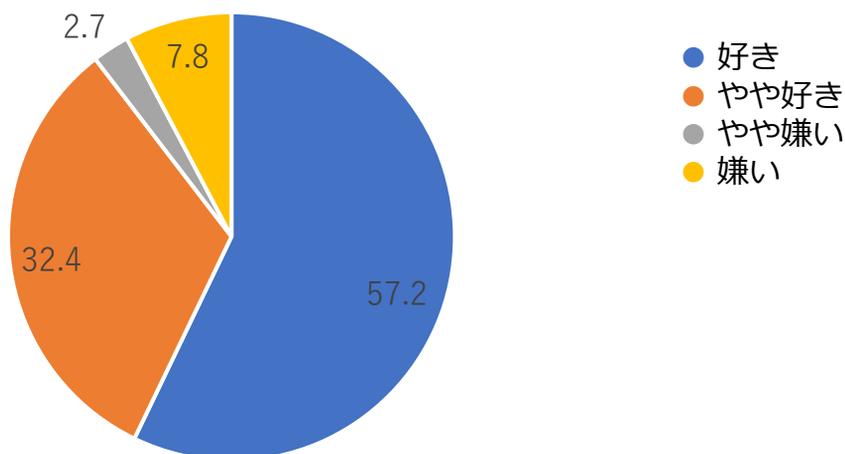


図7-1 運動に関する質問 運動の好き嫌い

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89.6%であった。昨年は91.8%であり、ほぼ横ばいであった。一方で、「嫌い」と回答した者は5.2ポイント増加して7.8%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 = 670）

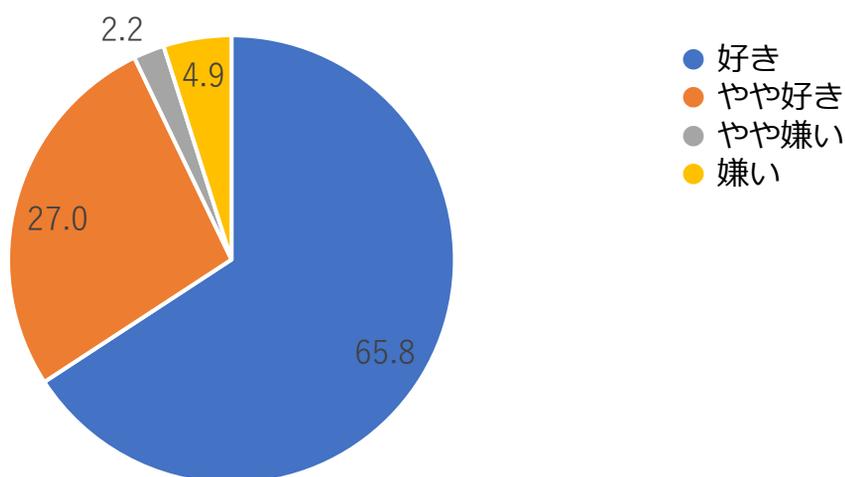


図7-2 運動に関する質問 スポーツの好き嫌い

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92.8%であった。昨年は92.9%であり、ほぼ横ばいであった。

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 = 670)

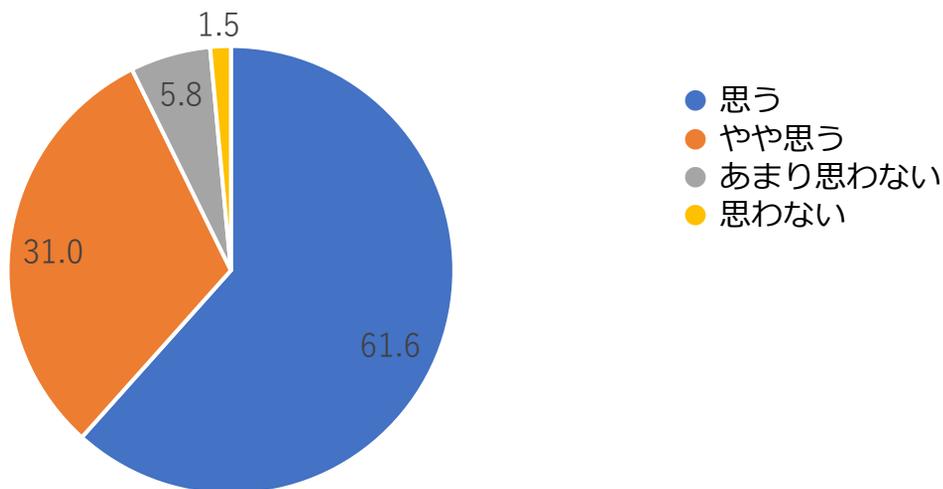


図7-3 運動に関する質問 大学卒業後の自主的な運動

回答者の92.6%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94.6%であり、ほぼ横ばいであった。

○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 = 670)

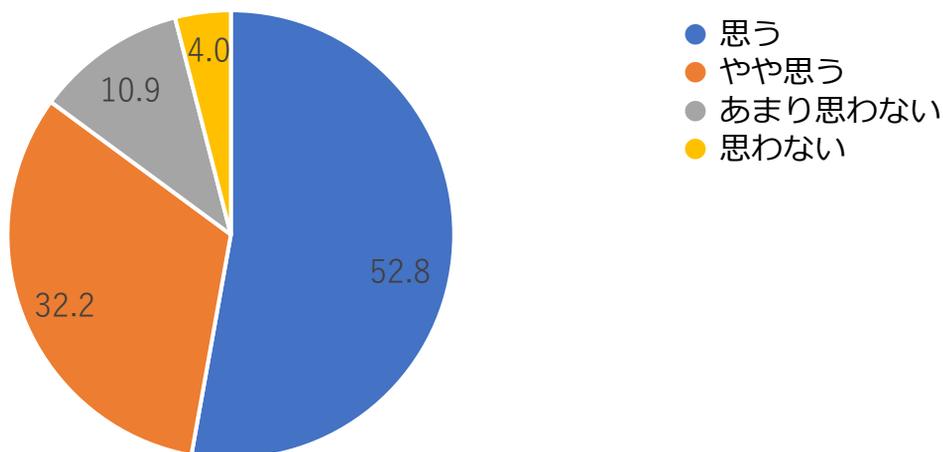


図7-4 運動に関する質問 大学卒業後の自主的なスポーツ

回答者の85.0%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88.2%であり、横ばいであった。

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=433)

1週間当たりの運動日数

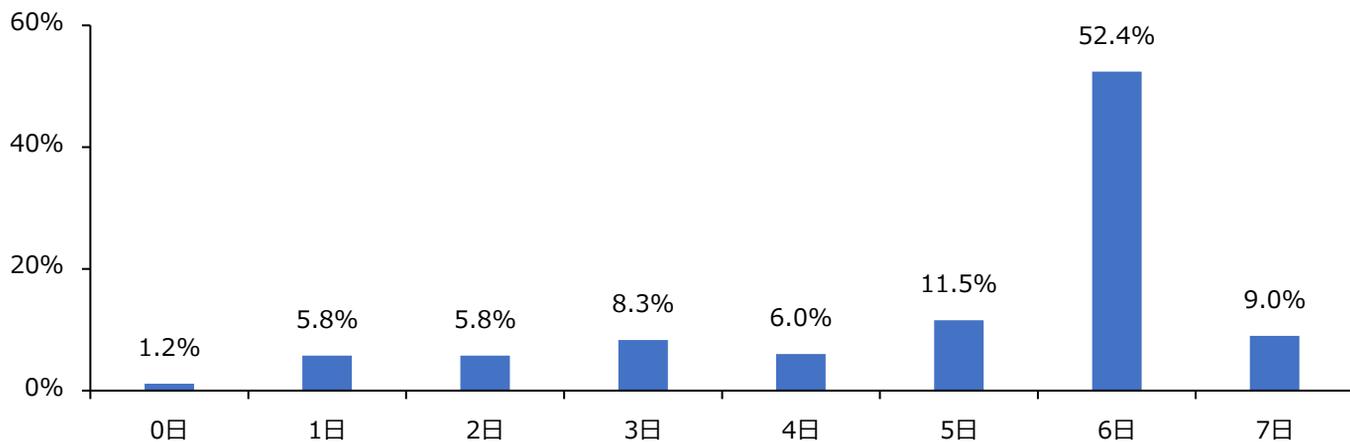


図7-5 運動に関する質問 1週間の運動日数

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

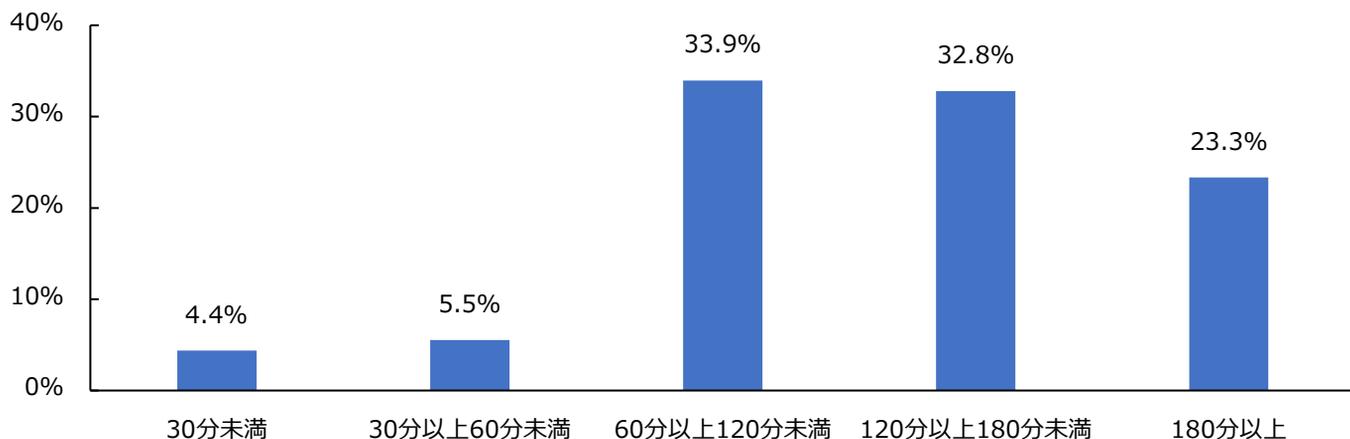


図7-6 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

昨年と比較して、小さな変動はあるものの運動時間に変化はなかった。

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9月～今年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 = 237)

1週間当たりの運動日数

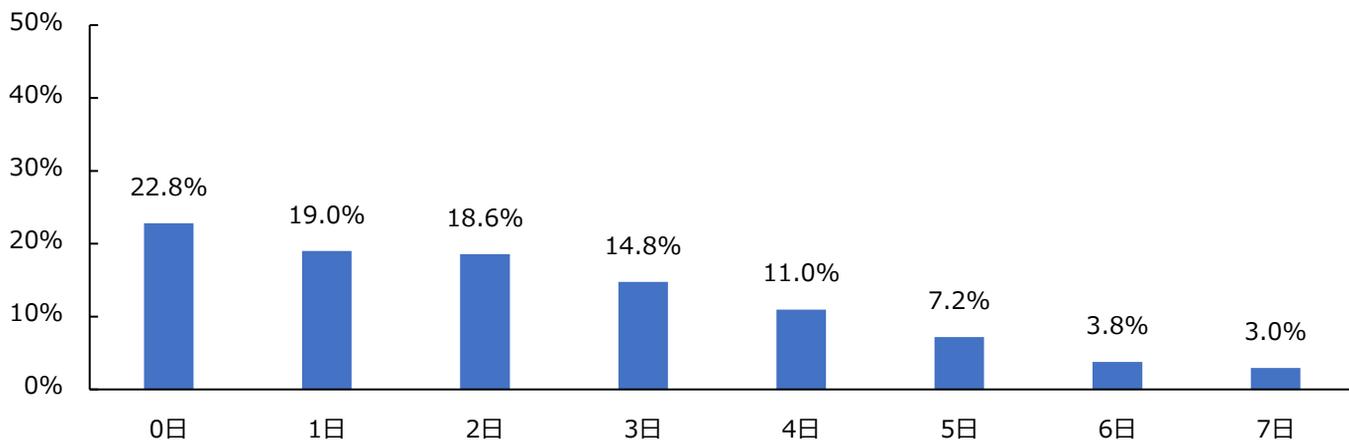


図7-7 運動に関する質問 1週間の運動日数

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

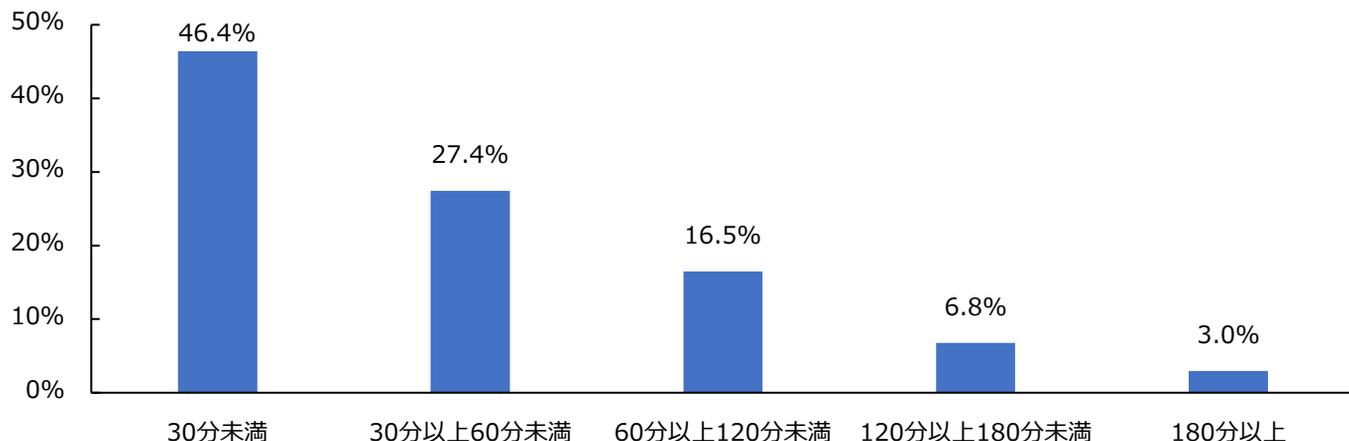


図7-8 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

昨年と比較して、小さな変動はあるものの運動時間に変化はなかった。

静岡産業大学

スポーツ科学部スポーツ医科学研究センター

SSU学生生活調査ワーキンググループ

2025年9月現在

座 長 中井真吾(スポーツ科学部・教授)
 宮崎彰吾(スポーツ科学部・准教授)
 木村駿介(スポーツ科学部・講師)
 藁科侑希(スポーツ科学部・講師)
 澤村信哉(スポーツ振興部)
事務担当 スポーツ振興部

2025年度 静岡産業大学生(磐田キャンパス)学生生活調査

発行日 2025年10月15日

発行者 静岡産業大学スポーツ科学部スポーツ医科学研究センター
センター長 中井真吾

編集 静岡産業大学スポーツ科学部スポーツ医科学研究センター
SSU学生生活調査ワーキンググループ

〒437-1211静岡県磐田市大原1572-1

電話 0538-37-0191

