

平成30年10月10日

大学生時代のスポーツが将来の健康につながる

<概要>

浜松医科大学健康社会医学講座柴田陽介助教、尾島俊之教授らは、学生時代の中でも、大学生時代にスポーツをしていることが、将来の健康につながることを明らかにしました。

この結果は、学生時代のスポーツのありかたについての提言につながります。

日本の科学雑誌「[運動疫学研究](#)、20巻2号」で9月30日に公表されました。

<研究の背景>

スポーツをすることは健康増進につながると言われています。しかし、長期的に健康増進の効果があるかは分かっていません。

日本では、学生時代に部活動などでスポーツをする人が多い状況です。学生時代のスポーツをしていたことが、年をとっても健康へ影響することが分かると、将来の健康のためにはいつスポーツをすべきかを知ることができます。そこで、壮年期以降の人を対象に、現在の健康状態と学生時代のスポーツ歴の関連を検討しました。

<研究の方法>

笹川スポーツ財団が実施した調査「スポーツ・ライフデータ 2012」を解析しました。この調査は全国の20歳以上の2,000人を対象に、アンケート調査を行ったものです。

本研究では、30歳以上の1,714人を対象にしました。現在の健康状態は、良いか悪いかを尋ねています。学生時代のスポーツ歴は、小学生、中学生、高校生（15～17歳ごろ）、大学生時代（18～22歳ごろ、高専・短大含む）の各時代について、運動部やスポーツクラブなどに加入していたか否かを尋ねています。

<研究の成果>

現在の健康状態が良い人は74.9%、悪い人は25.1%でした。小学生、中学生、高校生、大学生時代にスポーツ歴がある人は、それぞれ、33.5%、61.7%、41.3%、22.2%でした。

現在の健康状態が良い人の割合は、小学生時代にスポーツ歴がある人はない人と比べて、1.04倍多いとの結果でした。同様に、中学生時代にスポーツ歴がある人はない人と比べて1.06倍、高校生時代にスポーツ歴がある人はない人と比べて0.87倍、大学生時代にスポーツ歴がある人は1.77倍多いとの結果でした。つまり、現在の健康状態が良い人の割合は、小学生、中学生、高校生時代にスポーツ歴があってもあまり変わりませんが、大学生時代にスポーツ歴があると多いことが分かりました。

大学生時代の付き合いは、他の時代の付き合いより、長く続くと言われています。大学生時代にスポーツをすることで、その後も付き合いが増えるため、年をとっても社会的な健康状態が良くなるのではないかと考えています。

学生時代のスポーツは、競技スポーツ（勝敗を競うことが目的）が殆どです。大学生になると、そもそも競技力に差があるため、新しいスポーツを始めようと考えにくいのかもしれませんが、大学生でも始められるような生涯スポーツの普及が、将来の国民の健康増進につな

がると考えています。

<今後の展開>

学生時代のスポーツに注目した研究は、競技力の向上に関するテーマが大半です。競技力を向上させることだけでなく、学生時代にスポーツをすることがその後の人生にどのような影響があるのかについて、検討していく予定です。

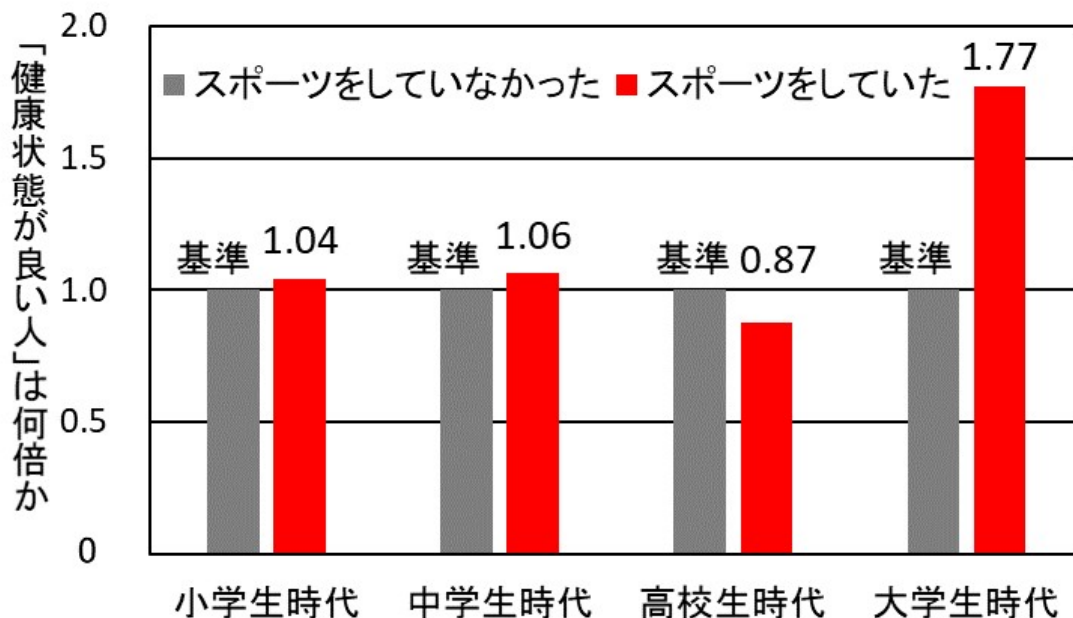
<論文>

柴田陽介、岡田栄作、中村美詠子、尾島俊之
 未就学時代及び学生時代のスポーツ歴と壮年期以降の主観的健康感の関連
 運動疫学研究、20 巻 2 号

<本件に関するお問い合わせ先>

浜松医科大学健康社会医学講座（〒431-3192 浜松市東区半田山 1-20-1）
 助教 柴田陽介
 Tel: 053-435-2333 / Fax: 053-435-2341
 E-mail: shibata@hama-med.ac.jp

<参考図>



図：各学生時代のスポーツ歴と健康状態が良い人の比

健康状態が良い人の割合は、小学生、中学生、高校生時代にスポーツ歴があってもあまり変わらなかった。しかし、大学生時代にスポーツ歴があると多くなった。