

2024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、2019年から毎年、「学生生活調査」を実施しています。この学生生活調査は、生活・学修状況や課外活動の現状などを捉え、その結果を基に、本学(磐田キャンパス)の学生一人ひとりが充実したキャンパスライフを送ることができるよう、今後の学生支援の充実・改善に役立てるための基礎資料を得ることを目的として、実施しているものです。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響は、世界中の人々の生活に大きな変化をもたらしました。特に学生生活においては、学業の進め方や日常の過ごし方、健康管理に至るまで、多くの側面で新たな課題が生じました。2023年5月に新型コロナウイルス感染症が第5類に移行したことで、社会は新たなフェーズを迎えました。この変化を踏まえ、本調査は現在の学生生活の実態を明らかにし、今後の支援策を検討するために実施されました。

第5類移行後の学生生活は、従来の生活に徐々に戻りつつありますが、新たに形成された習慣や価値観も残っています。例えば、オンライン授業の普及やリモート学習の継続、マスク着用の習慣化、ソーシャルディスタンスの維持などが挙げられます。また、感染症のリスクに対する意識の高まりや、それに伴う精神的ストレスの増加も見過ごすことはできません。

## 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35.5%が部活動やサークルに参加していない。昨年度は40.3%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：55.7%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：90.3%の学生が非喫煙者であり、喫煙率は低いが、毎日喫煙も5.5%。

飲酒：71.2%ほとんど飲まないと回答。毎日飲酒は8.1%。

## 5.精神保健

悩みや不安の有無：23.7%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37.7%、大学の授業や成績が25.1%であった。

## 6.心の状態

問題なしが72.2%。心理ストレス反応相当が15.5%、気分・不安障害相当が7.5%、重度精神障害相当が4.8%であった。

## 7. 運動

運動習慣：健康増進目的の運動には、91.8%、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。週6日運動するという回答が53.7%、週5日が14.1%、週7日が10.8%であった。

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32.2%、1～2時間30.8%、3時間以上27.3%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18.7～22.4%、週4～7日がそれぞれ3.3～6.5%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44.9%、30～60分が31.3%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。

開学30周年を迎え、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6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。

2024年6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

小林 寛 道

## 調査の概要

- 調査実施期間：2024年3月21日～2024年4月16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 1022名  
(経営学部528名、スポーツ科学部494名)
- 有効回答者数：704名（回答率：68.9%）
- 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】

- 和田 雅史、中井 真吾、宮崎 彰吾、藁科 侑希、木村 駿介  
(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	555	78.8
女	147	20.9
その他	2	0.3
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>704</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	228	32.4
経営学部心理経営学科	48	6.8
経営学部スポーツ経営学科	9	1.3
スポーツ科学部スポーツ科学科	380	54.0
無回答	39	5.5
<b>合計</b>	<b>704</b>	<b>100.0</b>

※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	235	33.4
2年生	223	31.4
3年生	155	22.0
4年生以上	93	13.2
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>704</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	34	4.8
日本国籍学生	670	95.2
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>704</b>	<b>100.0</b>

## 居住形態

居住先	人数(人)	構成比(%)
自宅	398	56.5
下宿	300	42.6
親戚や知人の家	4	0.6
その他	2	0.3
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>704</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	354	50.3
30分以上～1時間未満	184	26.1
1時間以上～1時間30分未満	108	15.3
1時間30分以上～2時間未満	37	5.3
2時間以上	21	3.0
無回答	0	0.0
<b>合計</b>	<b>704</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	281
公共交通機関	192
自転車	340
徒歩	104
その他	1
<b>合計 (延べ回答数)</b>	<b>918</b>

## 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 = 704）

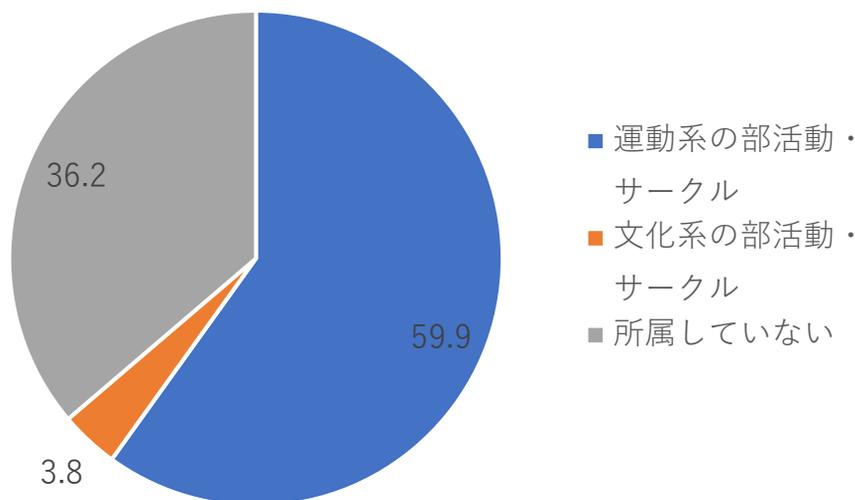


図2-1 部活動やサークルへの所属

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)	合計(人)
1年生	84 (35.7%)	143 (60.9%)	8 (3.4%)	235 (100%)
2年生	63 (28.5%)	150 (67.9%)	8 (3.6%)	221 (100%)
3年生	63 (40.6%)	86 (55.5%)	6 (3.9%)	155 (100%)
4年生	42 (47.2%)	42 (47.2%)	5 (5.6%)	89 (100%)
その他	3 (75.0%)	1 (25.0%)	0 (0.0%)	4 (100%)
<b>合計</b>	<b>255 (36.2%)</b>	<b>422 (60.0%)</b>	<b>27 (3.8%)</b>	<b>704 (100%)</b>

表2-2 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)	合計(人)
スポーツ科学部	111 (29.2%)	265 (69.7%)	4 (1.1%)	380 (100%)
経営学部	144 (44.4%)	157 (48.5%)	23 (7.1%)	324 (100%)
<b>合計</b>	<b>255 (36.2%)</b>	<b>422 (60.0%)</b>	<b>27 (3.8%)</b>	<b>704 (100%)</b>

回答者の36.2%が学内の課外活動に参加していなかった。昨年は40.3%であり、微減した。

### 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=704)

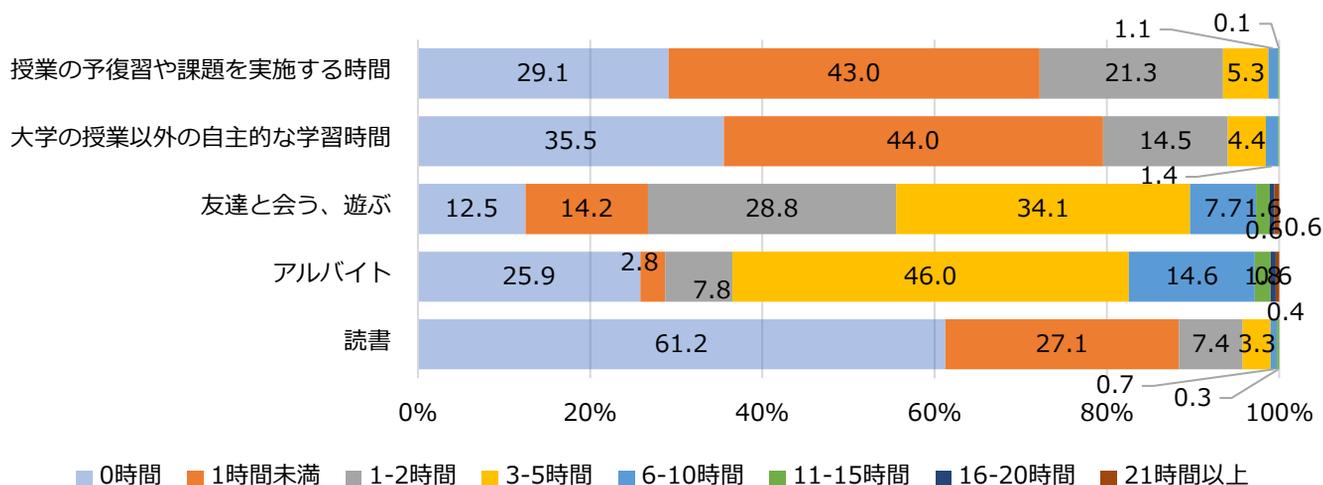


図3-1 学習・生活時間における質問 普段の時間の過ごし方

2024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%)、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=704 ※その他 n=558)

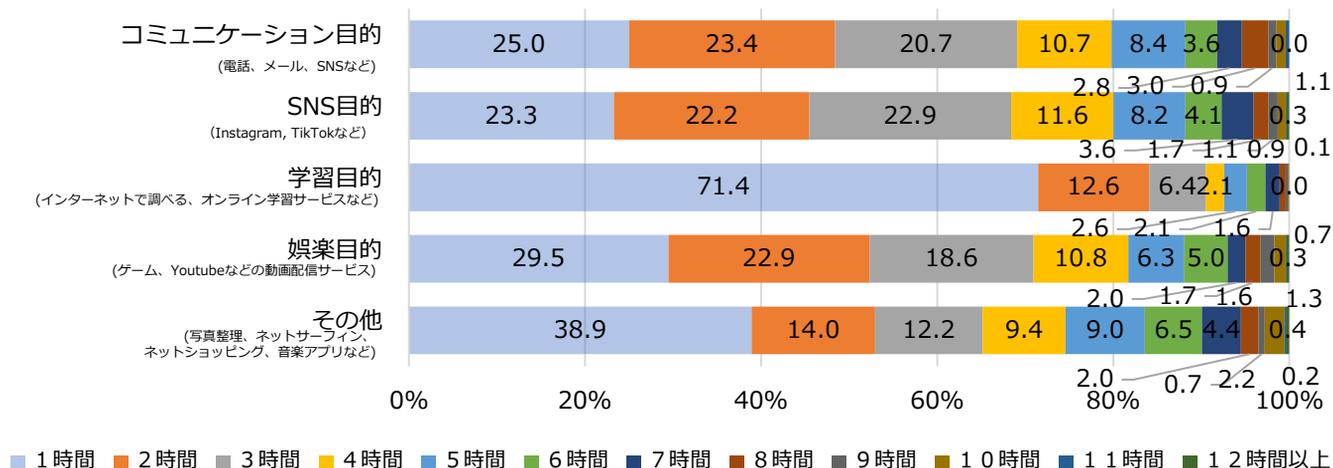


図3-2 学習・生活時間における質問 スクリーンメディアの利用目的

2023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

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 = 704）

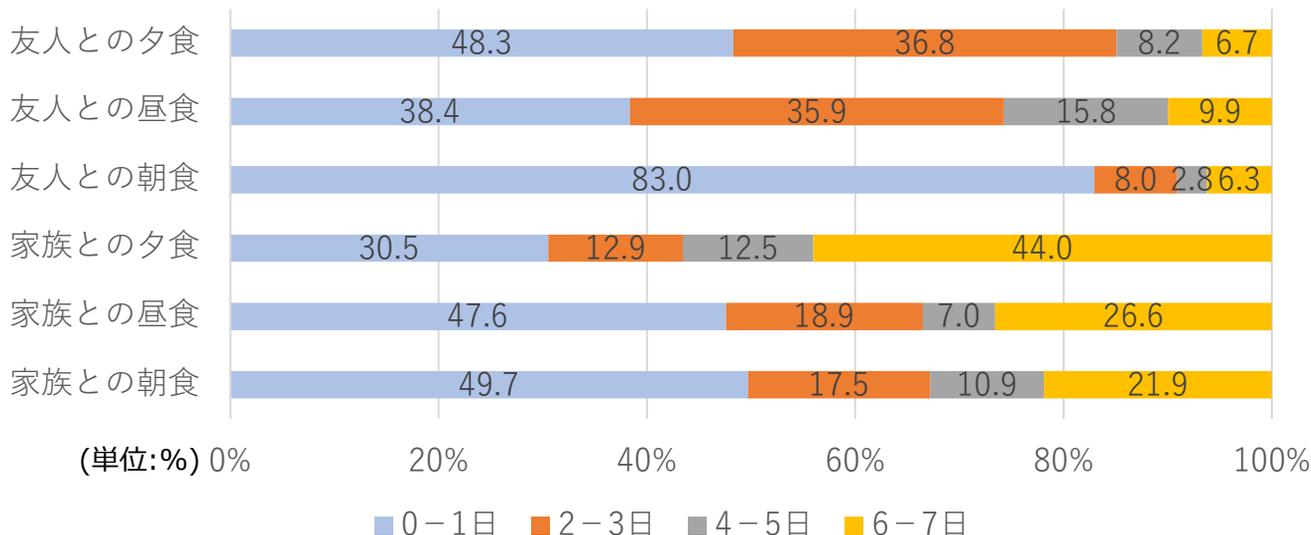
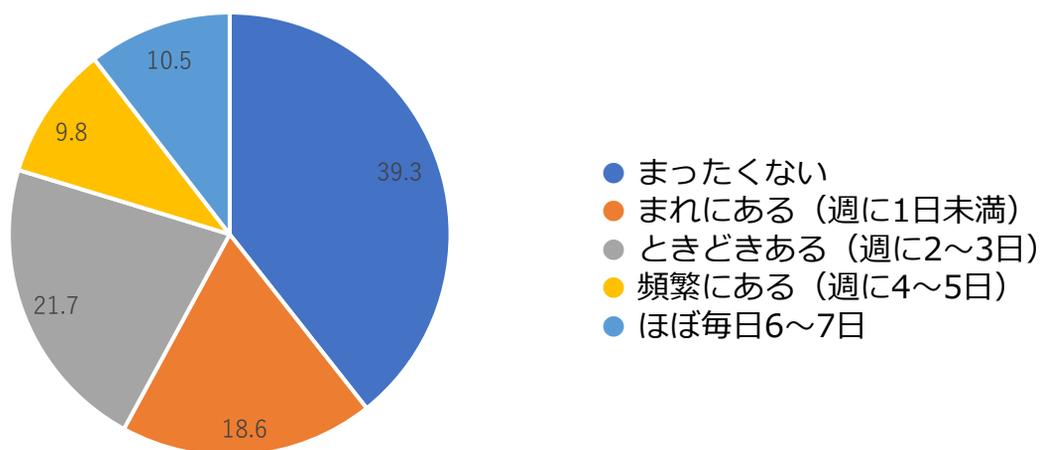


図4-1 食生活に関する質問 共食頻度

朝食において特に共食頻度が低い傾向にあることが示された。

あなたは一週間にどのくらい一人で食事を食べたいと思うことがありますか。（n = 704）



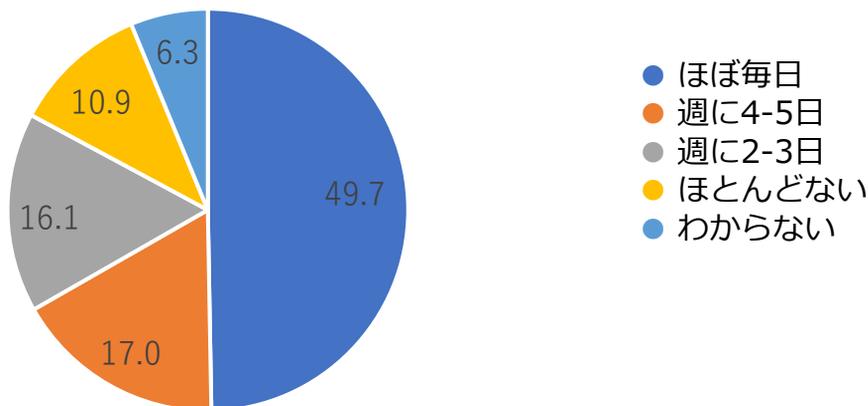
(単位:%)

図4-2 食生活に関する質問 孤食への希求

約40%の者が定期的に一人で食事を食べたいと感じていることが示された。

## 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 = 704)

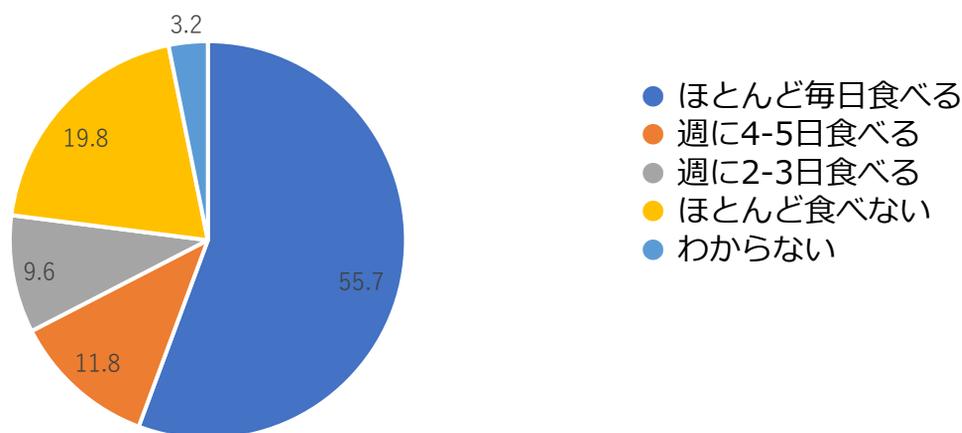


(単位:%)

図4-3 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、66.7%であり昨年と同水準であった。

あなたはふだん朝食を食べますか？ (n = 704)



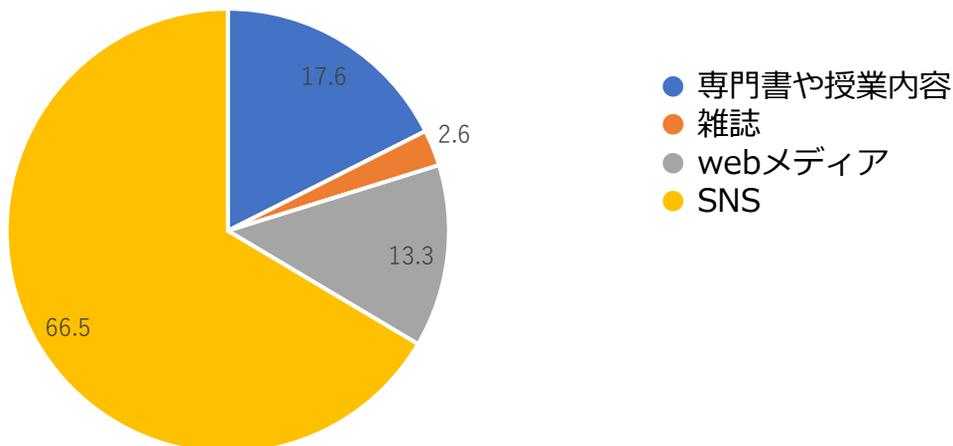
(単位:%)

図4-4 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55.7%、ほとんど食べない者は19.8%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 = 704)



(単位:%)

図4-5 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66.5%がSNSを情報源としていることが示された。

## 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 = 704）

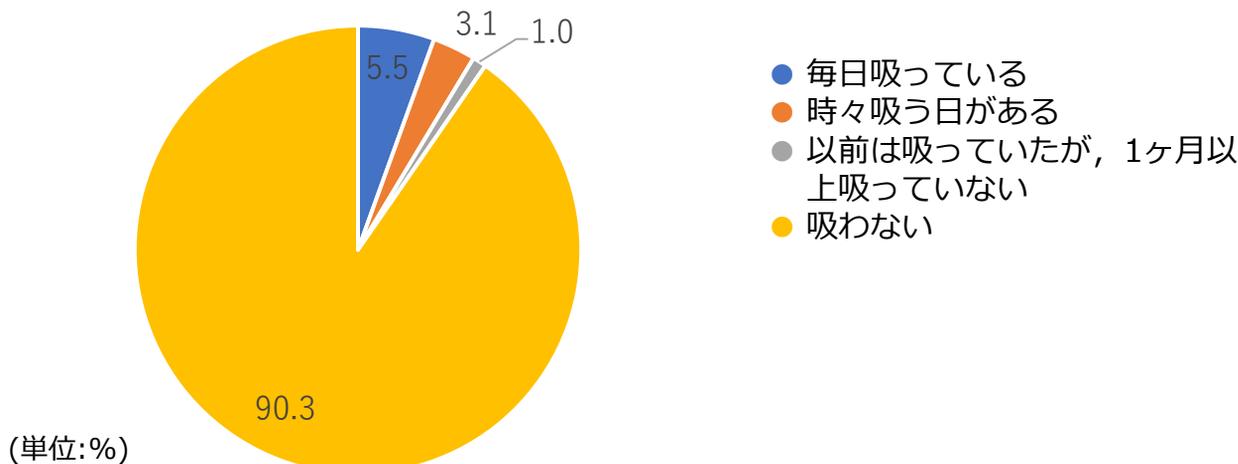


図5-1 たばこ・お酒に関する質問 喫煙頻度

回答者の90.3%が非喫煙者であり、昨年度の89.1%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 = 704）

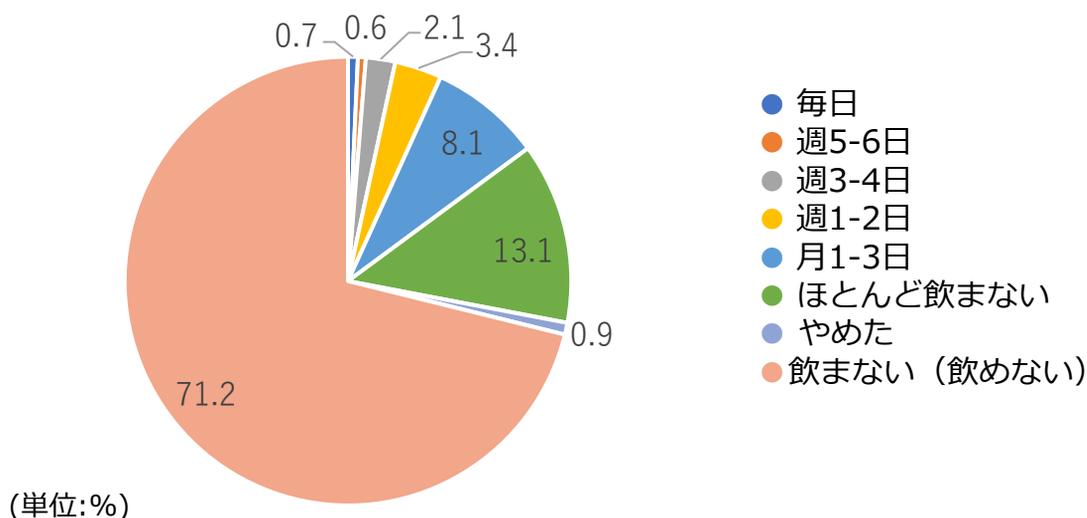


図5-2 たばこ・お酒に関する質問 飲酒頻度

飲酒をしない者は71.2%(昨年60.9%)、週1日以上飲酒する者は、6.8%(昨年10.5%)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 = 704)

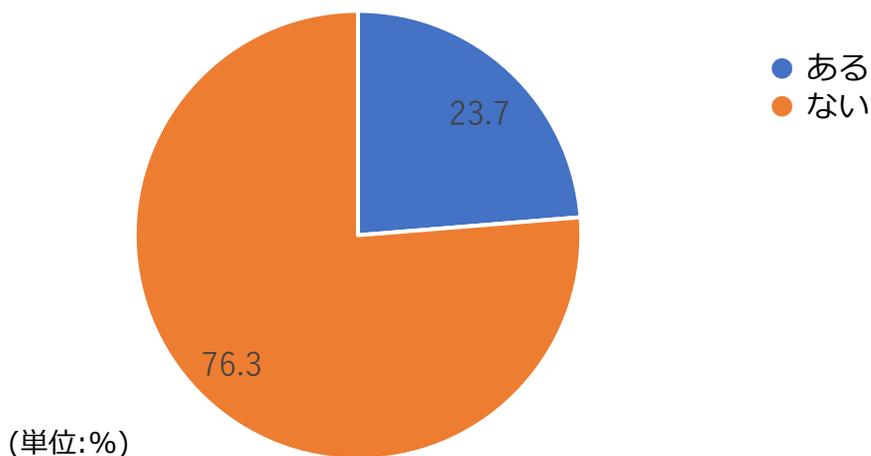


図6-1 精神保健に関する質問 悩みや不安の経験

回答者の23.7%が悩みや不安を感じたことがあることが示された。

不安や悩みの内容はどのような内容でしたか？ (n = 167)

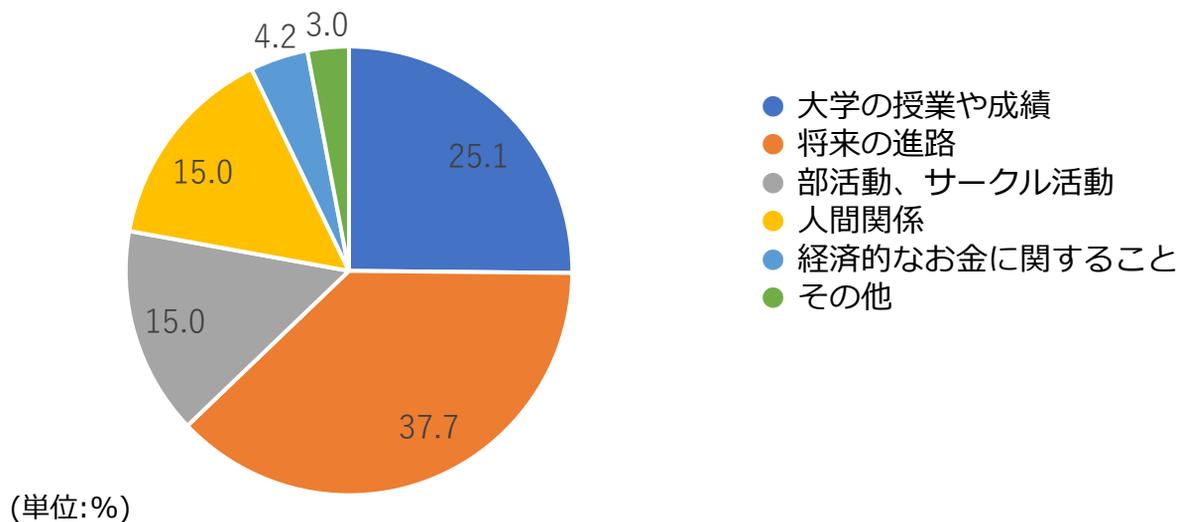


図6-2 精神保健に関する質問 悩みや不安の内容

悩みを感じたことがある者のうち、大学の授業や成績・将来の進路に対する不安や悩みが62.8%を占めていることが示された。

## 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 = 167)

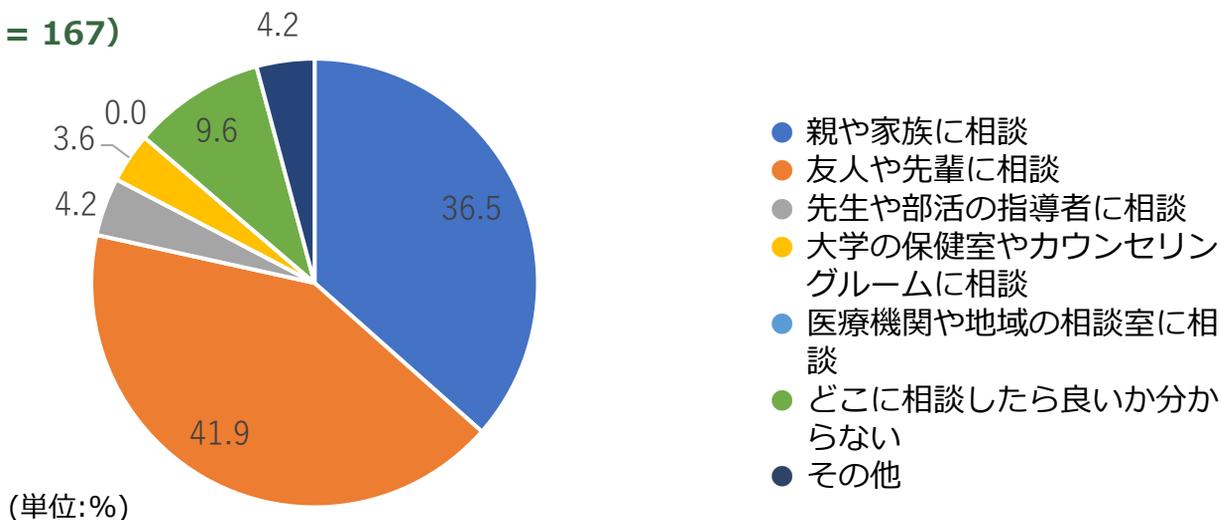


図6-3 精神保健に関する質問 悩みや不安の解決方法

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 = 704)

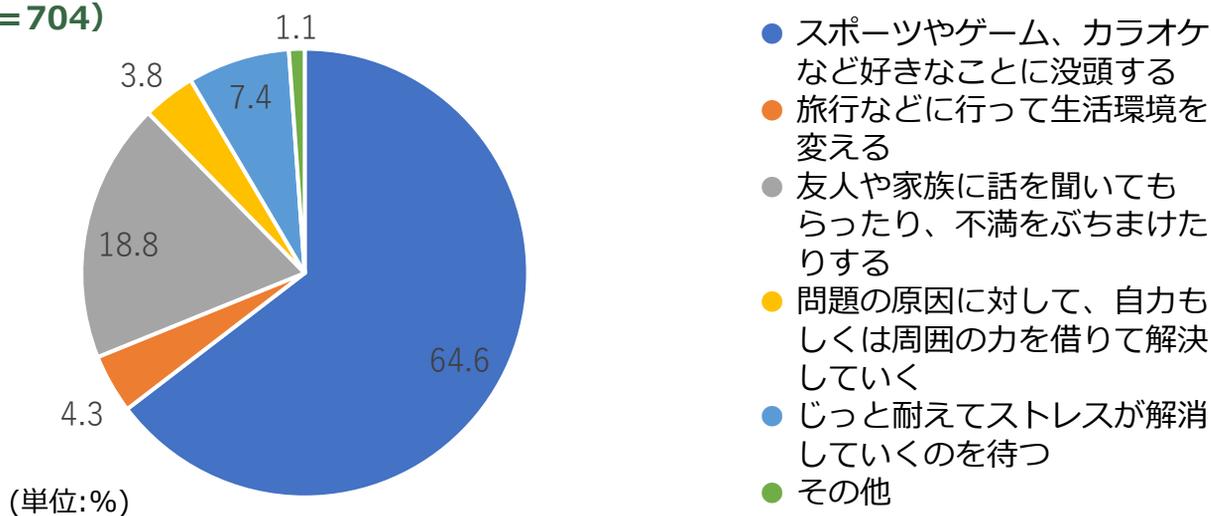


図6-4 精神保健に関する質問 ストレスへの対処

ストレスを感じた際には64.6%が好きなことに没頭して解決していることが示された。

## 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=704)

### 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

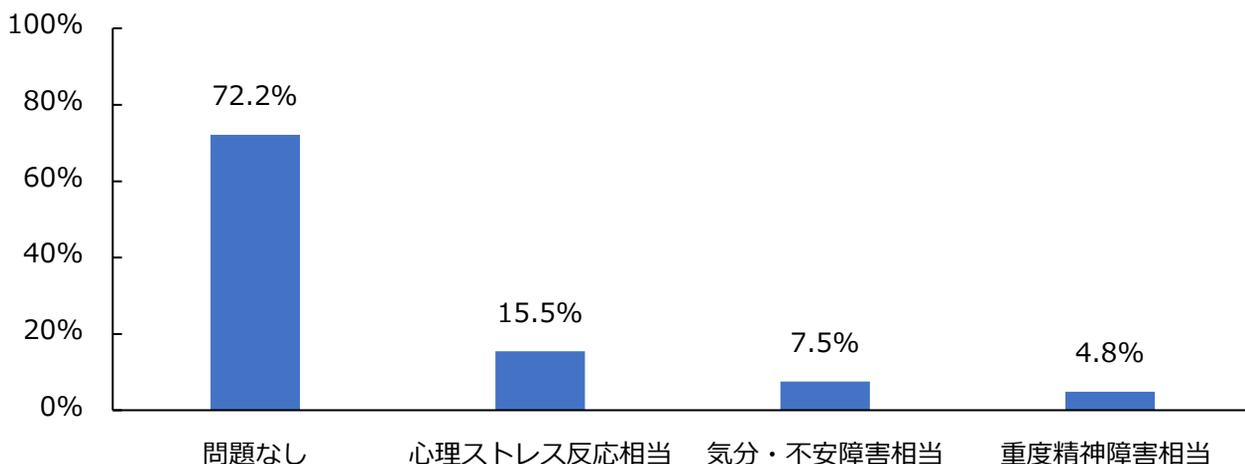


図6-6 心の状態に関する質問 K6結果

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 = 704）

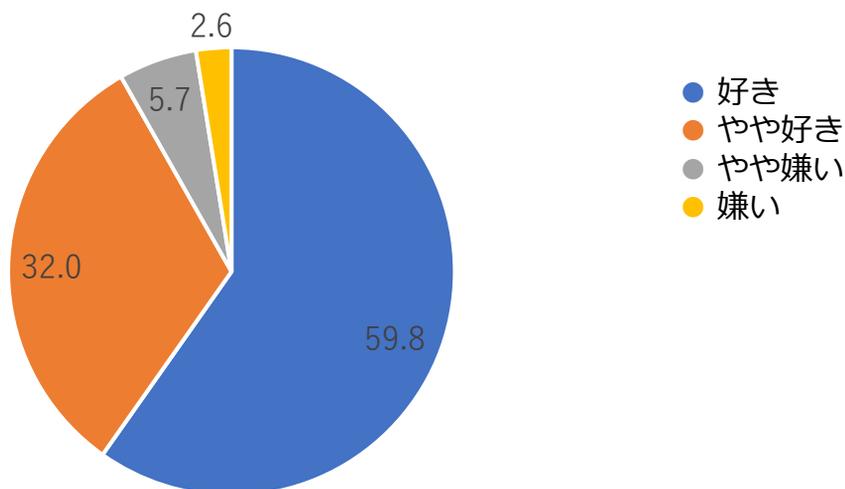


図7-1 運動に関する質問 運動の好き嫌い

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91.8%であった。昨年は90.3%であり、ほぼ横ばいであった。

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 = 704）

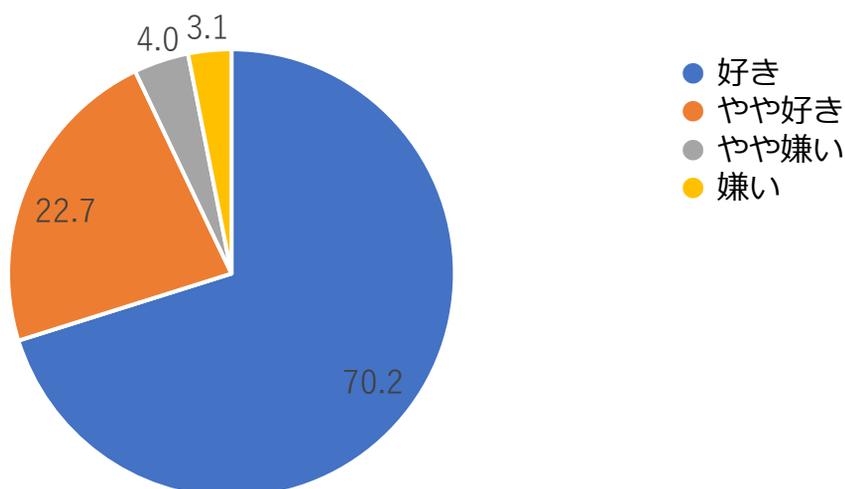


図7-2 運動に関する質問 スポーツの好き嫌い

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92.9%であった。昨年は91.8%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 = 704)

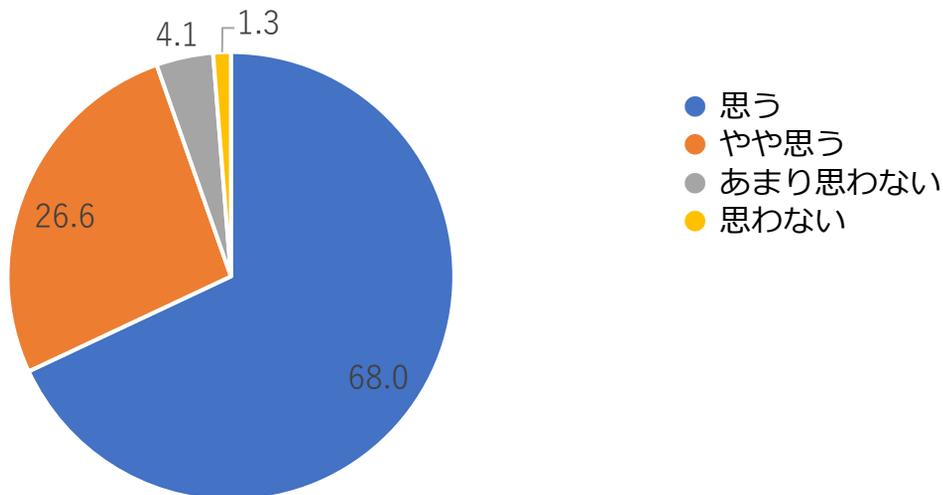


図7-3 運動に関する質問 大学卒業後の自主的な運動

回答者の94.6%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91.9%であり、2.7ポイントの増加があった。

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 = 704)

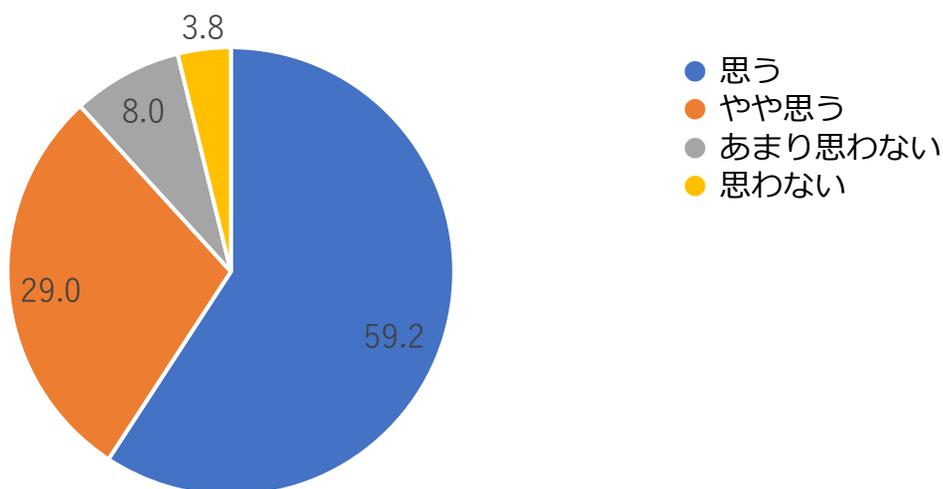


図7-4 運動に関する質問 大学卒業後の自主的なスポーツ

回答者の88.2%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88.6%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=490)

### 1週間あたりの運動日数

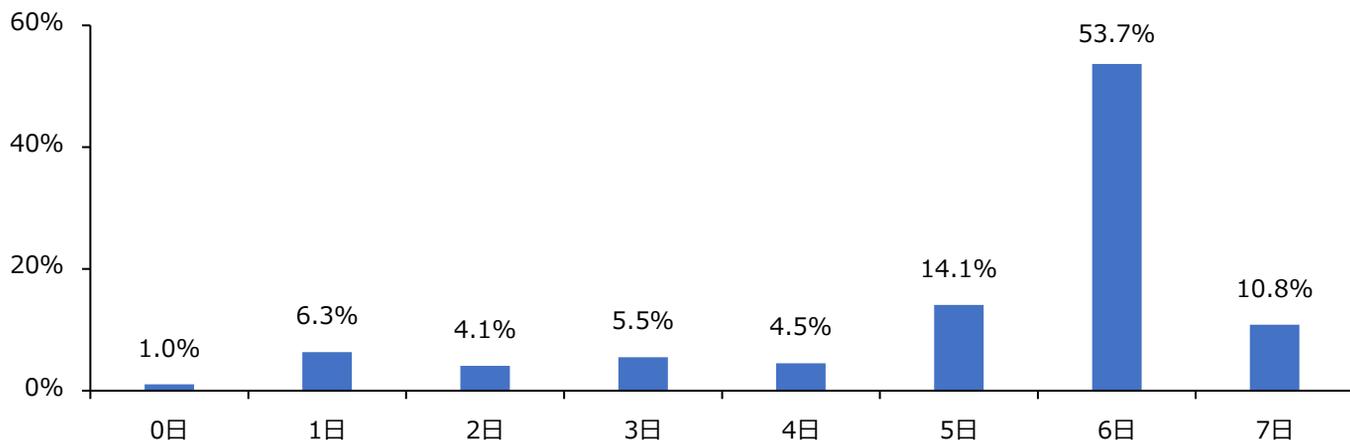


図7-5 運動に関する質問 1週間の運動日数

昨年と比較して、小さな変動はあるものの1週間あたりの平均運動日数に変化はなかった。

### 1日あたりの平均時間

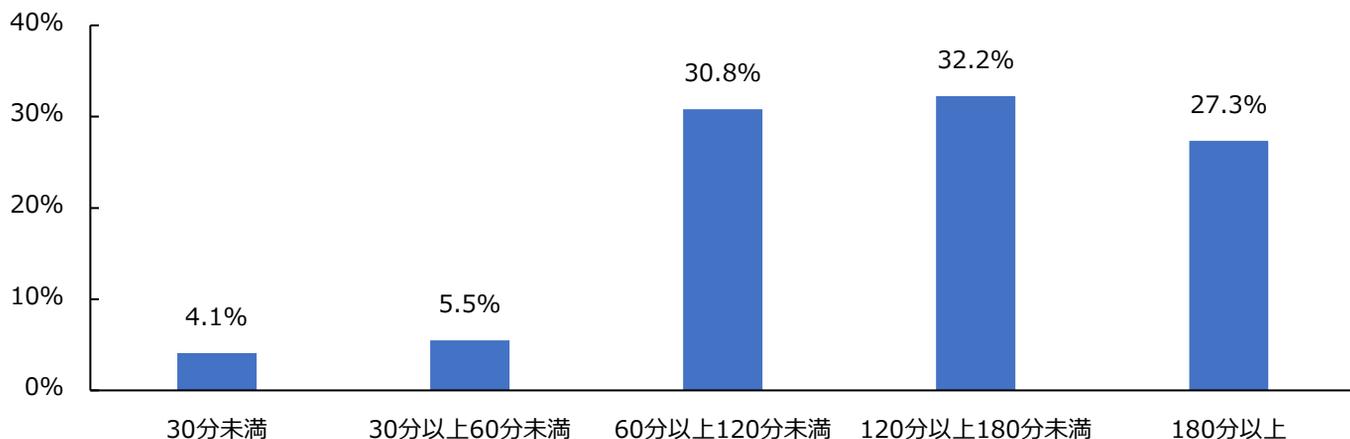


図7-6 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

昨年と比較して、小さな変動はあるものの1日あたりの平均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 = 214)

### 1週間あたりの運動日数

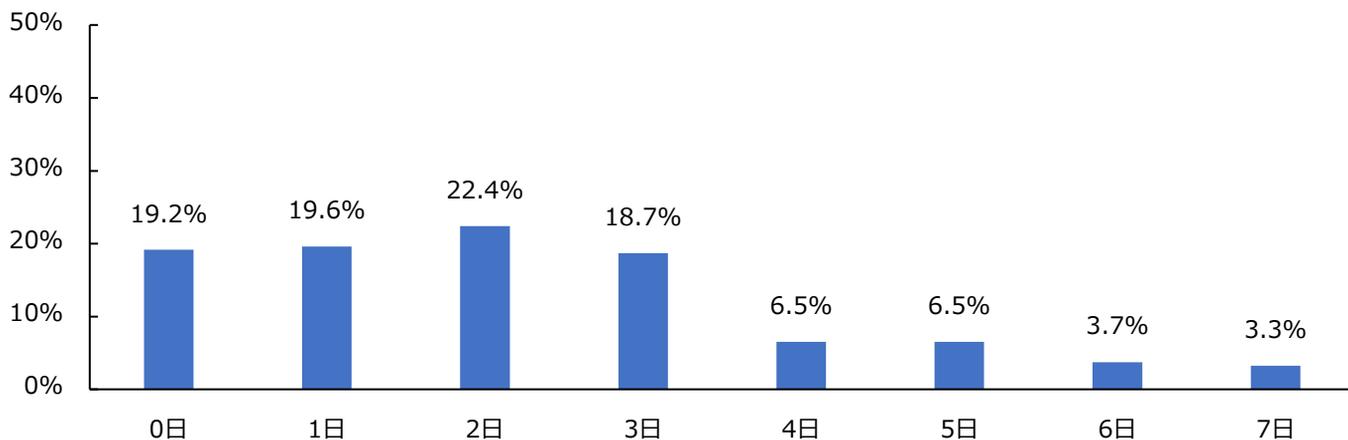


図7-7 運動に関する質問 1週間の運動日数

昨年と比較して、小さな変動はあるものの1週間あたりの平均運動日数に変化はなかった。

### 1日あたりの平均時間

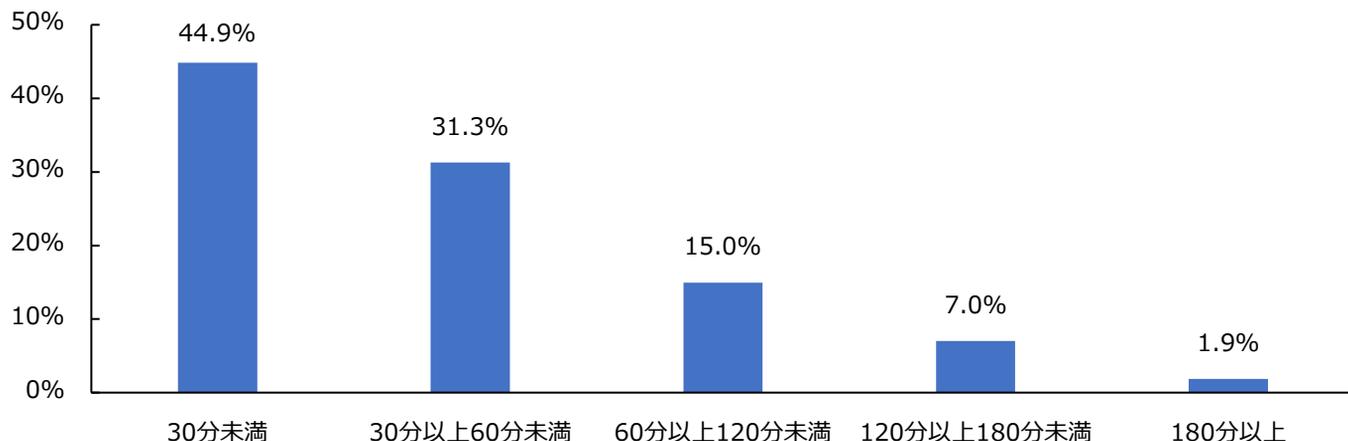


図7-8 運動に関する質問 1日あたりの平均時間

昨年と比較して、小さな変動はあるものの1日あたりの平均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

2024年6月現在

座長 小林寛道(スポーツ科学部・客員教授)  
和田雅史(スポーツ科学部・教授)  
中井真吾(スポーツ科学部・准教授)  
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)

事務担当 磐田キャンパス教務課

2024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 2024年6月20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 小林寛道

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

〒438-0043静岡県磐田市大原1572-1

電話 0538-37-0191

