

生活時間と運動に関する研究

—日本と中国の学生の比較—

安 藤 幸

AN EMPIRICAL STUDY ON LIFE STYLE AND MOVEMENT MODE OF JAPANESE AND CHINESE STUDENT AS A BASIS OF MOVEMENT ACTIVITY

KO ANDO

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the decrease in physical activity in everyday life in Japan, owing to the conveniences offered by higher living standards.

The study is based on a series of studies we have carried out in the twenty years on the life style and the modes of physical activity in everyday life of the Japanese. We have further extended this study to include a comparative survey on the time sharing patterns of Chinese as well as Japanese college students of both sexes.

The study is based on samplings of questionnaires distributed to survey movements made during any one day of the week and any one day of the weekend. The Survey was carried out between May and December, 1995, and all questionnaire forms were filled in by the students themselves.

The results show that while the life of the Japanese students is characterized by enjoyment, the life of the Chinese students is characterized by study. The differences between the two groups stem from the differences in their economic, social, and cultural background and in also the difference of informational access.

On the other hand, both groups showed the tendencies to walk or to do sports less, which suggests the decrease in physical activity in everyday life is not observed to Japan alone.

The study confirms the importance of the need to encourage a more physically active lifestyle in order to maintain good physical health.

はじめに

前稿「生活時間と運動に関する研究」(第1報)は、1990年に『跡見学園短期大学紀要』第26集に掲載された。それは、跡見学園短期大学の女子学生を対象とした研究で、昭和45年度、昭和52年度、昭和62年度の3時点についてのアンケート調査に基づいて、この17年間における日本の女子学生の生活時間と運動内容の変化の経緯を比較し、分析したものである。

本稿はこの後をうけて、日本の男子学生および中国の学生(女子学生、男子学生)を新たに対象に加え、同様なアンケート調査を実施して、男女間の比較及び日中間の国際比較を行なうことを目的としている。

初めてこの研究に取り組んだ1970年から既に30年近い月日が経過したが、その間に世界の政治的環境は大きく変化し、国内の経済、社会条件にもさまざまな変化がみられた。その渦の中で、現代人はどのような対応をしてきたのであろうか。一部には、いちいち過敏に反応したり、激しく抵抗を示したりする動きも見られた。しかし、平均的な人々はよく言えば、そうした流れに逆らうことなく、悪く言えば、あるべき人間生活のビジョンも明確にせぬままに、何をどうしたらよいのか把握めぬままに、やや諦めに似た無気力な態度で流されて過ぎてしまったのではないか。それが、あたかも当然の日常のこととして過ごしてしまっていたように見える。ところが、こうした一見、平穏な日常が続く中で、人間の本来あるべき『からだ』と『こころ』の状態が、無意識・無自覚のうちに、さまざまな影響を受けて、ひずみを生じてしまっているようである。

最近おこった、未成年者の殺人や、遊ぶ金欲しさに集団で大人に襲いかかり強奪を行う少年たち、世界のどこにもみられない「援助交際」などという、低年齢層の特異な行動などは、問題の氷山の一角にしかすぎないだろう。これらの現象が、何に起因しているかについては、今ここで直接的・本格的に解明を試みるものではないが、少なくとも従前には考えられないような社会現象であり、社会変動の中で『からだ』と『こころ』に生じた「ひずみ」と何らかのつながりがあるものと思われる。

すでに物的な生活水準は充足され、さらに『生活の豊かさ』を求める気運が高まっている中で、お金より「時間」のゆとりが重視されるようになったと指摘する研究者も少なくない。こうした意見を反映して、わが国でも、週休2日制が小学校、中学校に導入され、文部省は、高等学校の全ての学校にも導入を奨励している。しかし、これが果たして、生活の豊かさと直接結び付くものだろうか？

実際には、日本の学生たちは現在でもますますアルバイトに励み、睡眠時間も、学習時間も減らし、身体状況を悪化させながらも、ひたすら収入の取得に費やしているのである。したがって、週休2日制といった政策が人間生活の本当の『豊かさ』にではなく、単なるアルバイトの増加に結び付いてしまうだけかもしれないのである。

過去27年間の生活実態調査結果を比較して、まず言えることは、『われわれの生活から運動が消えてきた』ということであり、このことこそ筆者が一貫して追及してきたテーマである。しかし、この事実の危機、重大性を感じている人は果してどれだけいるだろうか？

それは『便利・快適な生活』だけが追及され続けた結果であると考えられる。「便利さ」ということは、すなわち、人間のエネルギーをできるだけ使わないですむような工夫であり、このことのみ熱中して、何のために「便利さ」を追及するのかを忘れ去った結果、人間にもともと必要とされるエネルギーの行使＝運動そのものが忘却されてしまったのである。

元来、生活活動、それは運動であった。それも、人間の永い歴史の流れからみて、ついこの間ま

では、生活＝運動であった。それが、今や、運動なしで十分生活ができるように生活条件は改善？され、さらに便利・快適を求めて、生活から運動を追放してしまう努力が今なお続けられているのである。

一昔前、台所の動線の研究が盛んな時代があった。それは、例えば、いかに動かずして、無駄な動きをせずに調理をし、家族に食事が提供できるかの追及であった。しかし、今やその動線研究のほこ先は、狭い家の中で、家族が行き交う時、衝突、混乱を避けるための方向に変わっている。

狭い住宅環境の中で、動きの範囲が減少している上に、生活活動が必要以上に電化・動力化して運動部分はさらに減少してしまっているのである。

とくに、子供たちの生活から運動が急速に失われつつあることが問題である。子供たち自身に罪はないのだが、彼等は日常生活の中では、家事を行なうための身体活動は必要ではなく、少子化現象も手伝って、家庭内で動く機会がほとんど失われてしまった。さらに、屋外にも思い切り全身を駆使して遊ぶ場がなくなっている。このことが、子供たちに身体活動の基礎（身のこなし）や、体力を衰退させ、活力（やる気がまえ）までを失わせてしまっている。動かない生活習慣を身につけてしまった子供たちは、運動を積極的に、心から楽しむことの体感、身体感覚をも欠くようになり、自分の身体が、どこが、どう、変化しているかの判断さえもできなくなっている傾向がみられる。

また、友達との交流も少なく、自己中心的であり、保護され続けた結果、対人恐怖症の現象が現われている。「公園デビュー」などは、現代の生活構造からくる異様な現象であり、こうした状況に追い込まれる母親は哀れでさえある。

このように、生活習慣の急激な変化は、身体の内的バランスを崩す危険性があり、とくに、成長期の個体に影響が大きいことを再確認し、過度な「便利さ」「贅沢」の追求からの脱出を提案したい。真の『豊かさ』は、人間の本来あるべき『からだ』と『こころ』のバランス、つまり真の『人間性の姿』の回復から始まるものと思うからである。

これ以上の「便利さ」「贅沢」は、もう必要はない。それより、人間の真の姿を取りもどすための方向に、思考・政策を切り替え、努力しなければならない時ではないだろうか。

この研究では、こうした観点から、『からだ』の基本的状況を規定する生活時間に焦点を当てて、そこからもたらされる『こころ』とのつながりに何がおきているのかを再検討しようとした。

I. 調査の目的と方法

1 調査目的

われわれの生活から『運動が消えていく』中で、いかにして「運動場面」を獲得していけばよいのか、今真剣に考えなければならない時期に遭遇している。

現代の学生生活の実態はどうなっているのか。

生活習慣、生活環境、文化、社会体制の異なる中国と、日本の生活条件の違いによって生じる学生のライフスタイルの差を、生活時間の比較を手がかりにして明らかにし、あわせて全生活活動の中にみられる運動内容の質と量との関連性についても調査、分析を行なうことを目的とした。

2 調査対象と期間及び方法

(1) 調査対象

女子学生・日本（跡見学園女子大学短期大学部）70名

女子学生・中国（北京・旅游学院）53名

男子学生・日本（静岡大学教育学部）49名

男子学生・中国（西安・交通大学）44名

(2) 調査期間

日本 跡見学園女子大学短期大学部 1995年5月～6月

中国 北京・旅游学院 1995年12月

日本 静岡大学教育学部 1995年9月

中国 西安・交通大学 1995年3月

(3) 調査方法

① 同一週の「週日」と「休日」の2日間について、全生活行動(24時間)を各自に調査用紙に記録してもらった(表1)。

② さらに、その活動内容に伴う、運動形態(種類)を色別(中国は記号)で記入してもらう。

③ 付帯質問

身体状況実態・意識調査 4項目

スポーツ・運動活動に関する調査 7項目

余暇時間に関する調査 1項目

(表2, 表3)

3 調査対象の実態

(1) 生活条件

1) 背景

女子学生の調査対象は日本、中国ともに、東京と北京という大都市周辺に両親と同居し、通学するケースの学生が多い。一方、男子学生の調査対象は地方大学で、自宅からの通学は不可能で、寮

表1 生活時間調査記入用紙

一九九 年 月 日 (星期)	上午	0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	生活行為													
	運動													
	下午	12点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
生活行為														
運動														

一九九 年 月 日 (星期 日)	上午	0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	生活行為													
	運動													
	下午	12点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
生活行為														
運動														

または下宿生活の学生が多いケースである。

跡見学園女子大学短期大学部は、1950年創立の女性のための私立短期大学で、所在地は東京の都心地、地下鉄丸の内線の茗荷谷駅下車徒歩3分。専攻学科は、文科(国文学、英文学)、家政科、生活芸術科の4専攻学科からなっている。今回の調査対象は、国文専攻35名、家政科35名の合計70名である。

学生が生まれた当時の日本は、戦後の急速な経済発展が安定成長に転換し、平和な消費生活をエンジョイし始めた頃であり、『豊かさ』を満喫していく中で、出生率も低下した。

北京・旅游学院は、1978年創設の旅行・観光に関連する4学科(観光英語、観光日本語、旅行管理、ホテル管理)の単科大学で、男女共学。調査対象は観光日本語学科の女子学生53名である。北

表2 アンケート調査用紙 実態・意識(中国)

1) 姓 名: _____ 年令: _____ 岁 性别: _____

请在下列符合自己情况处划“○”，如所列情况不符时请在“其他”上划“○”并详细填写具体情况

2) 生活条件: 1. 与父母同居 2. 与父母分居 a. 宿舍 b. 公寓 c. 借宿 d. 其他()

3) 所属课外活动小组 (1)校内小组 _____
(2)校外小组 _____

4) 上学路线: 家→ _____
交通工具 () () () ()
时间·分 () () () ()
合计时间 ()

5) a. 你的健康状况: 1. 很好 2. 一般 3. 不太好 4. 很不好 5. 其他()

b. 你缺乏运动吗?: 1. 不缺乏 2. 有点缺乏 3. 有时缺乏
4. 很缺乏 5. 其他()

c. 你有身体不适的感觉吗?:
1. 头疼 2. 肩背疼 3. 关节疼(部位:)
4. 腰疼 5. 肠胃 6. 其他()

d. 你觉得自己胖吗?: 1. 很胖 2. 有点胖 3. 一般 4. 不胖 5. 其他()

e. 你喜欢运动吗?: 1. 很喜欢 2. 喜欢 3. 一般 4. 不太喜欢
5. 不喜欢 6. 其他()

f. 你最喜欢的运动项目: _____

g. 你下课后经常做的运动项目:

① _____ ② _____ ③ _____

h. 你在什么地方运动?: 1. 大学 2. 体育俱乐部 3. 住宅附近的空地、公园等 4. 公立体育中心
5. 附近学校的操场 6. 其他()

i. 你经常和谁一起运动?: 1. 大学同学 2. 校外同学 3. 邻居朋友 4. 家里人
5. 其他()

j. 你今后想进行的体育项目:

① _____ ② _____ ③ _____

k. 当你想运动时, 遇到的最大的难题是什么?:

① _____ ② _____ ③ _____

l. 业余时间你想做什么?(包括运动以外的活动):

① _____ ② _____ ③ _____

注1. 运动是指体育活动和一切活动身体的运动。

2. c、h、i, 可进行多项选择。

3. 请按优先顺序填写①②③

京市の中心部よりバスで北へ10分のところに位置している。

この学生たちは1976年前後に生れており、文化大革命（1966～1976）の嵐もおさまり、ちょうど「一人っ子政策」が重要政策課題としてクローズアップされ始めた時期である。

このように、両国ともに平和なムードの中で、子供に対しては、特別の期待と過保護の傾向がみられるようになり、大事に育てられた子供たちである。

静岡大学は、静岡市の郊外の丘の上にあり、男女共学の典型的な国立大学である。調査対象は、教育学部男子学生49名である。

学生寮もあるが、むしろ市内中心部に下宿するものが多く、マンションに一人暮らしの学生も少ない。

西安・交通大学は、陝西省西安市にある理科系の総合大学で、男女共学。調査対象は、機械工学科と医学部の合計47名の男子学生である。

学生寮は学内キャンパス内にあり、一部屋2段ベッドに各6人を収容している。整理整頓がよく、狭いながらも快適な生活環境にあり、洗濯物は廊下の高い天井部分に整然と干すようになっている。食事は3食ともに学生食堂でとり各自食器と箸を持参し、食後各自食器を洗い持ち帰る。キャンパス内では、昼休みに中古品（図書が多い）を売る学生たちが並ぶ。

大学の授業風景などを見る限りでは、両国の外見上の違いはほとんどなく、女子学生の服装、髪型、顔形なども区別がつかないほどよく似ている。同じ東洋人であることを痛感させられる。

2) 生活条件（両親と同居・別居の別）

両国の女子学生は、両親と同居の割合が多く、日本91.4%、中国90.4%であり、男子学生は両親と同居は、日本29.6%、中国33.3%と少ない。つまり、男子学生の60～70%が、寮か下宿の生活をしている。

女子学生については、東京、北京という大都市周辺に居住し、自宅から通学するケースを調査対象としている。男子学生については、地方大学（静岡市、西安市）で、自宅からの通学が不可能な、各地から学生が集まる大学のケースを対象とした。日本の学生は寮6.1%、下宿（マンションを含む）63.2%で、市街地の一人住まい（個室住い）が多いのに対して、中国では、学内、学外の寮に61.7%が住んでおり、一部屋に6～8人の共同生活形態が多い。両親と同居の割合は日本18名（29.6%）、中国は14名（38.3%）と、ほぼ同じ割合を示している。

(2) 通学時間と手段

女子学生の平均通学時間は、日本では67.6分、中国では、56.3分であった。男子学生については、日本24.6分、中国41.7分である。

日本の女子学生の平均通学時間は、中国女子学生に比べて10分程長いのに対して、男子学生では日本の方が通学時間が短い。これは、日本の男子学生の通学手段が、個人が所有している車、四輪車、バイク、原付き二輪車などの使用が21名（32.3%）もあり、中国や日本の女子学生のように、交通機関を垂頼しなくても済むことが大きな要因になっていると思われる。

自転車の利用度は、中国では26名（44.8%）、日本では18名（27.7%）と中国の方が高い。その利用時間も、日本の平均5.6分に対して、中国では25.1分と5倍近くにのぼっているが、中国の自転車の利用度は、予想したよりは低いものであった。

徒歩による平均通学時間は、男子学生については日本は6.02分であるのに対して、中国では2.6分ときわめて少ない。それは、中国の大学の寮が大学キャンパス内にあることも影響していると思われる。

両国の女子学生は都市周辺に居住するため、通学に1時間以上～1時間30分を要するものが、日

表3 アンケート調査用紙 実態・意識 (日本)

- 1) 氏名 _____ 年齢 _____ 歳
- 2) 生活条件 1. 両親と同居 2. 両親と別居 a. 寮、b. マンション、c. 下宿、
d. その他 (_____)
- 3) 所属クラブ 1. 学内クラブ _____
2. 学外サークル _____
- 4) 通学経路 _____
交通機関 (_____) (_____) (_____) (_____)
時間・分 { _____ } (_____) (_____) (_____)
合計時間 { _____ } (_____) (_____) (_____)
- 5) a. あなたの健康状態は..... 1. 大変良い 2. 普通 3. 少し悪い)
4. 大変悪い 5. その他 (_____)
b. あなたは運動不足を感じますか..... 1. 感じない 2. 少し感じる)
3. 時々感じる 4. いつも感じている)
5. その他 (_____)
c. あなたは身体のどこかに不調を感じるがありますか)
1. 頭痛 2. 肩凝り 3. 関節痛 (部位 _____) 4. 腰痛
5. 胃腸 6. その他 (_____)
d. あなたは自分が太っていると思っていますか)
1. 大変太っている 2. 少し太っている 3. ごく普通 4. やせている)
5. その他 (_____)
e. あなたは運動することが好きですか)
1. 大好き 2. 好き 3. 普通 4. あまり好きではない 5. 大嫌い)
6. その他 (_____)
f. あなたが一番好きな運動種目 _____
g. あなたが授業以外で普段よくやる運動種目)
① _____ ② _____ ③ _____
h. あなたはどこで運動を行なっていますか)
1. 大学 2. スポーツクラブ 3. 家の近くの空間 (空き地、公園など)
4. 公立スポーツセンター 5. 近くの学校の校庭)
6. その他 (_____)
i. あなたが運動をする時、だれと一緒にしますか、)
1. 大学の友達 2. 他大学の友達 3. 家の近くの友達 4. 家族)
5. その他 (_____)
j. これからやってみたいと思っている運動種目)
① _____ ② _____ ③ _____
k. あなたが運動をしようと思う時、一番困難な問題は.....)
① _____ ② _____ ③ _____
l. 余暇時間にしたいことは..... (運動以外の活動も含む))
① _____ ② _____ ③ _____

注1: 運動とはスポーツも含めて、身体運動全般を指しています。
注2: c. h. i. に関しては、複数解答もあります。
注3: ①、②、③、は優先順位で記入してください。

本で42.9%、中国でも24.5%であり、1時間30分から2時間以内の時間を要する学生も、日本・女子では12.9%、中国・女子では9.4%となっている。

これに対して男子学生の多くが30分以内の通学時間であり(日本83.7%、中国46.8%)、日本の学生のほとんどが、30分以内にまとまっているのに対して、中国の学生は1時間から2時間の通学時間を要するものが、50%近い割合でいる。

この調査で対象にした、女子学生たちの都市社会における通学の厳しさがうかがえる。

(3) 所属クラブ・サークル活動

中国では、学内クラブ、サークルともに参加者は少ないが、男女別で見ると、女子学生の参加がやや多い。種目別にみると、女子学生ではソフトボール (11名)、舞台舞踊 (3名)、野球 (1名) の3種目で28.3%を占めている。男子学生については、運動系の参加者はなく、語学クラブの3名

のみである。

日本では、女子学生は文化系・運動系を合わせて30名（42.8%）が参加しており、男子学生についても18名（36.7%）の参加がみられる。その上、学外のサークル活動も盛んで、女子学生は24名（34.3%）、男子学生は9名（18.4%）が参加している。

女子学生が参加している学内クラブ（運動部系）の種目は、バスケットボール（7名）、水泳（6名）、バレーボール（3名）、モダン・ジムナスティクス（2名）、ボーリング（2名）の合計20名（28.6%）である。

文化系では、フランス研究、箏曲、江戸探訪、放送、デザインで10名（14.3%）の参加がみられる。

男子学生の運動部系参加種目は、テニス（3名）、サッカー（2名）、剣道（2名）、探検、バレーボール、卓球、合気道、柔道、ゴルフ、ユースホステル各1名であり、合計14名となっている。文化系では、プラスバンド、静大ベスト、漫研に4名の参加がみられる。日本男・女計の参加人数で見ると、運動系が文化系よりも2倍以上多い。さらに、学外サークルでは、日本の女子学生はテニス18名、オールラウンドスポーツ2名、サファリ、乗馬、スキー、サイクリング各1名の、合計24名となっている。この他に、運動部関係のマネージャー2名がいる。文化系では、アミューズメント2名、美食倶楽部2名、映画サークル1名、合計5名の参加がみられる。男子学生のサークル参加は運動系のみで、サッカー3名、バドミントン、バスケットボール、テニス、ソフトボール、軟式野球、空手各1名の、合計9名である。

II. 調査結果と考察 A 一生活活動内容の比較一

1 生活活動の内容

生活活動内容別に、A) 生理的生活時間、A1) 睡眠時間一夜一、A2) 睡眠時間一昼一、A3) その他の生理的時間、B) 家事時間、C) 所得取得時間(アルバイト)、D1) 学校時間、D2) 自宅学習時間、E) 社会的・文化的活動時間、F) 移動時間の7領域に分類し、集計した結果を比較、考察した(表4)。

平均生活活動内容の比較

7領域中、A) 生理的生活時間の占める割合は両国男・女ともに1位で、一日の半分を占め、休日

表4 生活時間活動内容の項目

A 生理的生活時間

- 1 睡眠 (夜), (昼)
- 2 食事
- 3 おやつ・お茶
- 4 休憩
- 5 身仕度
- 6 洗面・調髪・お化粧
- 7 入浴・シャワー
- 8 トイレット
- 9 医療

B 家事時間

- 10 食事用意・炊事・後片付け
- 11 掃除・洗濯・アイロンかけ
- 12 買物(とくに家事に関係する)
- 13 家事雑用

C 所得取得時間

- 14 アルバイト
- 15 家業手伝い

D1 学内学習時間

- 16 授業
- 17 学内クラブ
- 18 図書館・自習

D2 自宅学習時間

- 19 予習・復習

E 文化的・社会的活動

- 20 TV (VTR)
- 21 読書(新聞・雑誌・本など)
- 22 ラジオ・CD・テープ・レコードなど
- 23 雑談・電話
- 24 スポーツ・運動(ハイキング, 釣り, 犬の散歩, 各種スポーツ, 体操など)
- 25 お稽古(趣味など)
- 26 宗教活動
- 27 その他(映画, 家事に関係のない買物, コンサート, 美術・芸術鑑賞, 旅行, 賭け事, つきあい, ボランティア, サークルなど)

F 移動時間

- 28 徒歩
 - 29 自転車
 - 30 乗り物(列車, 地下鉄, バス, 自家用車, オートバイ, 原付きバイクなど)
-

にはさらに増加する。それは、睡眠時間が増加するためであり、とくに、中国における睡眠時間は夜・昼ともに多く、大きな特徴を示している。生理的生活時間の内容を、さらに3内容をA1 睡眠時間(夜)、A2 睡眠時間(昼)、A3 その他の生理的時間に分類して考察した。次に多くの時間を占めるのが、学生としての共通点から、週日のD1)の学校時間となる。次いで、社会的・文化的活動。これは休日に増加する。反対に減少するのは移動時間である。日本と中国の大きな違いは、C) 所得取得時間(アルバイト)である。日本の学生は男女ともに、週日・休日ともに行なっているが、とくに、休日の女子は、週日の2倍にも増加しており、特異な現象といえる。中国の学生はアルバイトは全く行なわない。D2)の自宅学習は、日本の女子学生は極めて少なく、とくに、週日の学習時間は、中国の女子学生の半分にも満たない。日本の男子学生も、女子学生程ではないが中国の男子学生より少ない。B) 家事時間では、女子学生は休日に増加するが、男子学生は日本・中国ともにきわめて少ない。このことは、中国の学生は寮や下宿ということも影響しているが、両国ともに少子化傾向の中で、子供には学業の好成績を期待し、家事を家族で分担して生活する形が失われている(表1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)。

2 生理的生活時間

(1) 睡眠時間

1) 平均睡眠時間(夜)の比較

週日の夜における平均睡眠時間は、女子(日本421.5分、中国477.2分)、男子(日本430.8分、中国479.1分)であり、男女とも日・中間ではほぼ1時間の差がある。両国の女子・男子間には、週日では大きな差はみられない。

休日の睡眠時間(夜)は、いずれも増加するが、中国の増加幅がより大幅である。男女別では、女子(日本492.0分、中国597.0分)、男子(日本516.7分、中国598.3分)となり、日・中間の差は女

表5 平均生活活動時間の比較(日本と中国の女子学生)

	週 日		(単位：分)	
	日 本		中 国	
	平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A 生理的時間	652.0(45.3)	82.5	677.6(47.1)	65.5
A1 睡眠(夜)	421.5(29.3)	63.6	477.3(33.1)	42.1**
A2 睡眠(昼)	0.0(0.0)	0.0	8.7(0.6)	23.1**
A3 その他生理	230.5(16.0)	56.7	191.7(13.3)	38.7**
B 家事時間	39.8(2.8)	48.3	22.8(1.6)	34.5*
C 所得取得時間	80.0(5.6)	119.9	0.9(0.1)	6.8**
D1 学内学習時間	281.9(19.6)	93.3	349.5(24.3)	62.1**
D2 自宅学習時間	45.1(3.1)	70.2	139.8(9.7)	88.1**
E 文化・社会活動	153.4(10.7)	92.1	126.0(8.8)	96.4
F 移動時間	187.7(13.0)	69.6	123.2(8.6)	62.0**
合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	
			*p<0.05	**p<0.01
TV 視聴	66.4(4.6)	62.3	42.7(3.0)	44.6*
読 書	28.5(2.0)	42.0	44.5(3.1)	63.3
SPORTS	10.4(0.7)	34.5	9.7(0.7)	28.9
万歩計(歩)	9,607	3,522	6,438	463

*p<0.05

表6 平均生活活動時間の比較(日本と中国の女子学生)

休日		(単位：分)			
		日 本		中 国	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A	生理的時間	736.4(51.1)	95.3	842.6(58.5)	115.5**
	A1 睡眠(夜)	492.0(34.2)	78.4	597.0(41.5)	80.2**
	A2 睡眠(昼)	0.4(0.0)	3.6	65.3(4.5)	68.0**
	A3 その他生理	244.0(16.9)	75.1	180.4(12.5)	58.8**
B	家事時間	92.6(6.4)	102.0	118.2(8.2)	99.5
C	所得取得時間	200.0(13.9)	222.2	6.4(0.4)	27.3**
D1	学内学習時間	5.3(0.4)	30.8	0.0(0.0)	0.0
D2	自宅学習時間	60.1(4.2)	81.6	130.8(9.1)	124.8**
E	文化・社会活動	251.6(17.5)	148.5	307.9(21.4)	149.5*
F	移動時間	94.0(6.5)	89.6	34.1(2.4)	56.4**
	合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	
*p<0.05 **p<0.01					
	TV 視聴	105.2(7.3)	88.8	147.2(10.2)	78.3*
	読 書	39.4(2.7)	52.3	55.8(3.9)	70.9
	SPORTS	14.6(1.0)	44.7	16.1(1.1)	39.4
	万歩計(歩)	8,828	4,747	3,837	1,964
*p<0.05					

表7 平均生活活動時間の比較(日本と中国の男子学生)

週 日		(単位：分)			
		日 本		中 国	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A	生理的時間	637.6(44.3)	123.6	664.9(46.2)	76.4
	A1 睡眠(夜)	430.8(29.9)	93.5	479.1(33.3)	44.5**
	A2 睡眠(昼)	16.7(1.2)	46.0	30.0(2.1)	46.6
	A3 その他生理	190.0(13.2)	68.5	155.7(10.8)	46.8**
B	家事時間	17.1(1.2)	29.4	10.2(0.7)	17.7
C	所得取得時間	109.8(7.6)	139.1	0.0(0.0)	0.0**
D1	学内学習時間	319.6(22.2)	139.6	355.7(24.7)	70.9
D2	自宅学習時間	75.3(5.2)	88.3	103.0(7.2)	89.6
E	文化・社会活動	143.4(10.0)	134.2	222.3(15.4)	148.0**
F	移動時間	137.2(9.5)	76.1	83.8(5.8)	58.7**
	合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	
**p<0.01					

子約100分、男子90分とさらに拡大する(表13)。

2) 睡眠時間分布の比較(夜)

日本週日・女子では400~450分に集中している。中国週日・女子では400分~550分の範囲に分散している。日本週日・男子ではピークは女子とほぼ同じであるが、中国週日・男子は450~550分となる。これは、通学時間との関連もあるように思う。

睡眠時間は休日になると、大幅に増加する。とくに日本の分布幅は広がり、女子では、300~700

表8 平均生活活動時間の比較(日本と中国の男子学生)

休 日		(単位：分)			
		日 本		中 国	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A	生理的時間	696.4(48.4)	122.5	806.0(56.0)	118.3**
	A1 睡眠(夜)	516.7(35.9)	108.5	598.3(41.5)	86.6**
	A2 睡眠(昼)	22.0(1.5)	47.7	67.2(4.7)	69.0**
	A3 その他生理	157.7(10.9)	74.8	140.4(9.8)	42.2
B	家事時間	50.2(3.5)	65.5	28.5(2.0)	44.0
C	所得取得時間	76.7(5.3)	133.3	0.0(0.0)	0.0**
D1	学内学習時間	0.0(0.0)	0.0	27.9(1.9)	70.6**
D2	自宅学習時間	95.6(6.6)	130.9	117.2(8.1)	133.9
E	文化・社会活動	424.7(29.5)	174.9	401.7(27.9)	199.3
F	移動時間	96.3(6.7)	114.5	58.7(4.1)	80.4
	合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	

**p<0.01

表9 平均生活活動時間の比較(日本の女子学生と男子学生)

週 日		(単位：分)			
		女 子		男 子	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A	生理的時間	652.0(45.3)	82.5	637.6(44.3)	123.6
	A1 睡眠(夜)	421.5(29.3)	63.6	430.8(29.9)	93.5
	A2 睡眠(昼)	0.0(0.0)	0.0	16.7(1.2)	46.0**
	A3 その他生理	230.5(16.0)	56.7	190.0(13.2)	68.5**
B	家事時間	39.8(2.8)	48.3	17.1(1.2)	29.4**
C	所得取得時間	80.0(5.6)	119.9	109.8(7.6)	139.1
D1	学内学習時間	281.9(19.6)	93.3	319.6(22.2)	139.6
D2	自宅学習時間	45.1(3.1)	70.2	75.3(5.2)	88.3*
E	文化・社会活動	153.4(10.7)	92.1	143.4(10.0)	134.5
F	移動時間	187.7(13.0)	69.6	137.2(9.5)	76.1**
	合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

表10 平均生活活動時間の比較(日本の女子学生と男子学生)

休 日		(単位：分)			
		女 子		男 子	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
A	生理的時間	736.4(51.1)	95.3	696.4(48.4)	122.5**
	A1 睡眠(夜)	492.0(34.2)	78.4	516.7(35.9)	108.5
	A2 睡眠(昼)	0.4(0.0)	3.6	22.0(1.5)	47.7**
	A3 その他生理	244.0(16.9)	75.1	157.7(10.9)	74.8**
B	家事時間	92.6(6.4)	102.0	50.2(3.5)	65.5**
C	所得取得時間	200.0(13.9)	222.2	76.7(5.3)	133.3**
D1	学内学習時間	5.3(0.4)	30.8	0.0(0.0)	0.0
D2	自宅学習時間	60.1(4.2)	81.6	95.6(6.6)	130.9
E	文化・社会活動	251.6(17.5)	148.5	424.7(29.5)	174.9**
F	移動時間	94.0(6.5)	98.6	96.3(6.7)	114.5
	合 計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

表11 平均生活活動時間の比較(中国の女子学生と男子学生)

		女子		男子	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
(単位：分)					
A	生理的時間	677.6(47.1)	65.5	664.9(46.2)	76.4
	A1 睡眠(夜)	477.3(33.1)	42.1	479.1(33.3)	44.5
	A2 睡眠(昼)	8.7(0.6)	23.1	30.0(2.1)	46.6*
	A3 その他生理	191.7(13.3)	38.7	155.7(10.8)	46.8**
B	家事時間	22.8(1.6)	34.5	10.2(0.7)	17.7*
C	所得取得時間	0.9(0.1)	6.8	0.0(0.0)	0.0
D1	学内学習時間	349.5(24.3)	62.1	355.7(24.7)	70.9
D2	自宅学習時間	139.8(9.7)	88.1	103.0(7.2)	89.6*
E	文化・社会活動	126.0(8.8)	96.4	222.3(15.4)	148.0**
F	移動時間	123.2(8.6)	62.0	83.8(5.8)	58.7**
	合計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	
*p<0.05 **p<0.01					
	TV 視聴	42.7(3.0)	44.6	24.9(1.7)	38.4*
	読 書	44.5(3.1)	63.3	87.2(6.1)	118.4*
	SPORTS	9.7(0.7)	28.9	31.1(2.2)	44.8**
*p<0.05 **p<0.01					

表12 平均生活活動時間の比較(中国の女子学生と男子学生)

		女子		男子	
		平均(%)	標準偏差	平均(%)	標準偏差
(単位：分)					
A	生理的時間	842.6(58.5)	115.5	806.0(56.0)	118.3
	A1 睡眠(夜)	597.0(41.5)	80.2	598.3(41.5)	86.6
	A2 睡眠(昼)	65.3(4.5)	68.0	67.2(4.7)	69.0
	A3 その他生理	180.4(12.5)	58.8	140.4(9.8)	42.2**
B	家事時間	118.2(8.2)	99.5	28.5(2.0)	44.0**
C	所得取得時間	6.4(0.4)	27.3	0.0(0.0)	0.0
D1	学内学習時間	0.0(0.0)	0.0	27.9(1.9)	70.6**
D2	自宅学習時間	130.8(9.1)	124.8	117.2(8.1)	133.9
E	文化・社会活動	307.9(21.4)	149.5	401.7(27.9)	199.3*
F	移動時間	34.1(2.4)	56.4	58.7(4.1)	80.4
	合計	1,440.0(100.0)		1,440.0(100.0)	
*p<0.05 **p<0.01					
	TV 視聴	147.2(10.2)	78.3	140.6(9.8)	158.8
	読 書	55.8(3.9)	70.9	83.0(5.8)	142.1
	SPORTS	16.1(1.1)	39.4	45.1(3.1)	91.0*
*p<0.05					

分、男子では、300～750分、つまり、約5時間から約10時間までの広がりがみられる。中国男子も休日には全般によく眠るようであり、500分～800分に分布している(表14)。

3) 平均睡眠時間の比較(昼)

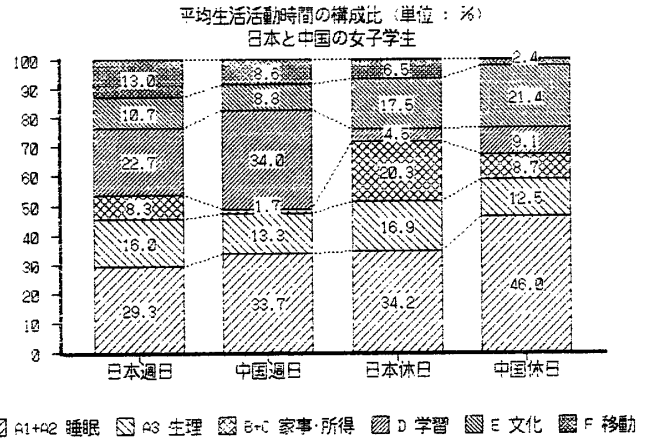
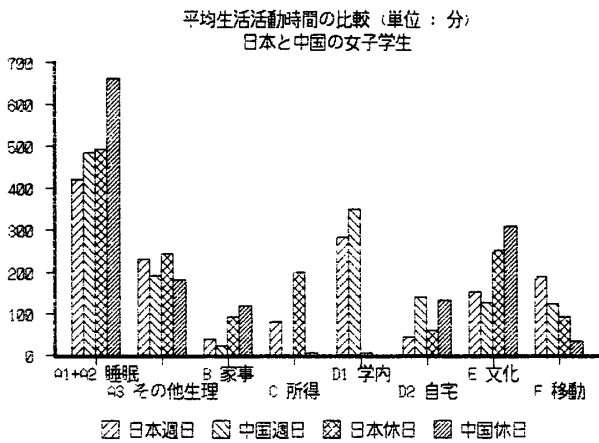


図1 平均生活活動時間と構成比
日本・中国 (女子)

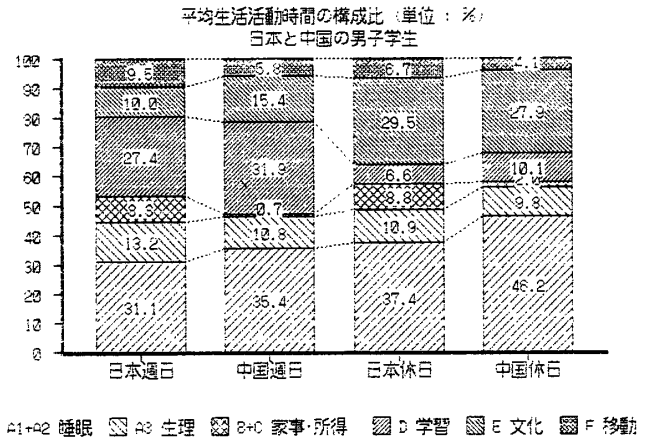
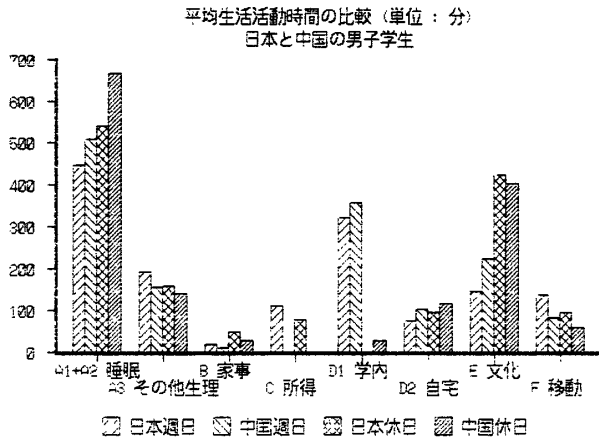


図2 平均生活活動時間と構成比
日本・中国 (男子)

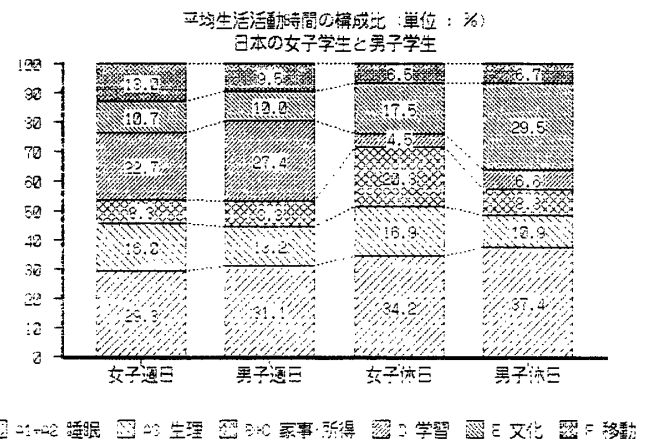
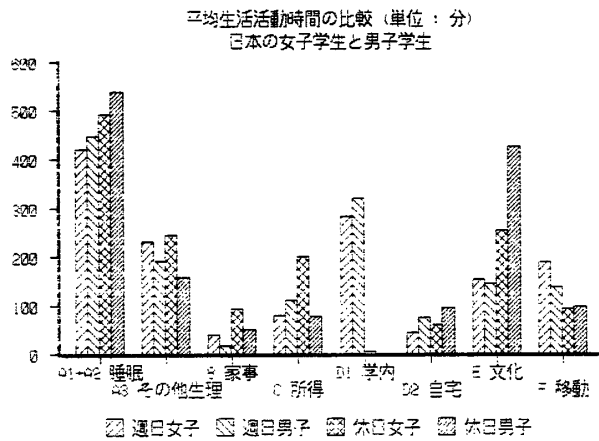


図3 平均生活活動時間と構成比
日本 (女子と男子)

中国では、昼寝の習慣があるのに対して、日本女子では週日休日とも全く無い。男子についても、日本平均16.7分に対して、中国ではその倍の30分となっている。休日平均では、日本女子はそれほ

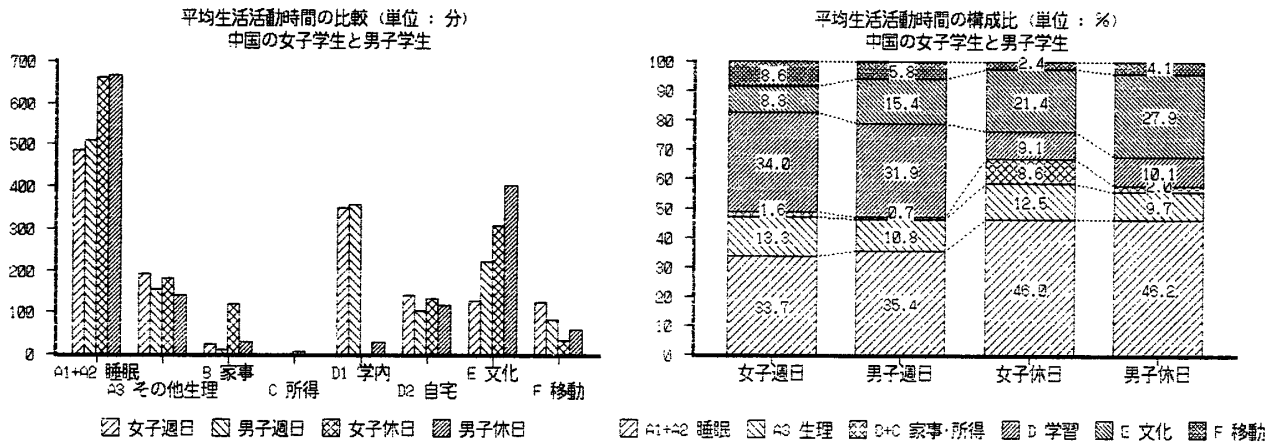


図4 平均生活活動時間と構成比
中国（女子と男子）

表13 平均睡眠時間の比較(夜)

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	(S.D)	分	(S.D)	分	(S.D)	分	(S.D)
女 子	421.5	(63.6)	480.6	(47.4)	492.0	(78.4)	597.0	(80.2)
男 子	430.8	(93.5)	479.1	(44.5)	516.7	(108.5)	598.3	(88.6)

ど増えないが、中国女子は8.6分から65.3分へ大幅にふえる。男子では（日本・男子22分，中国・男子67.2分）と日・中ともかなり多くなる。

昼寝というと、日本では盛夏の午後、1時間ほどと考えられているが、中国では生活習慣として、年中、食後に昼寝は生活習慣として定着している。しかも1時間から3時間の幅でたっぷり休憩するのが特徴である。

中国では週日に昼寝を学生も普通にとっており、休日になると、さらに増加する。

昼寝の効用は、誰も認めるところであろう。少し昼寝をするだけで、元気が回復し、また仕事をやろうという気になる。とくに夏の暑い日などは、午後の暑さを避ける意味もあって、仕事は休止し、涼しくなるのを待つのが自然になっている。その間、横になるとつい眠たくなるというのが「昼寝」の実態である。

ヨーロッパの南部の国にも、シエステという昼寝タイムがあって、商店街などは一斉にシャッターを閉ざして、休憩（食事・昼寝）時間に入ってしまふ。旅行中の日本人は、その3時間をもてあますが、これがこの地方の生活習慣なのだから、それに合わせるしか仕方がない。しかし、なぜ日本とそう変わらない気候の中国で、昼寝の習慣があるのかは分からない。少なくとも日本では、一斉に行う昼寝の習慣は定着したことはないように思われる（表15，16）。

(2) 起床時刻

1) 平均起床時刻の比較

週日の平均起床時刻をみると、早起きは中国の女子学生（6時25分）、寝坊しているのは日本の男子学生（7時50分）ということが分かる。日本と中国間では女子・男子とも、起床時刻にそれぞれ1時間程の差があり、総体として中国の学生は早起きである。そうして、両国ともに、女子は男子

表14 睡眠時間分布の比較(夜)

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
250~300	3	(4.3)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
301~350	6	(8.6)	0	(0)	2	(2.9)	0	(0)
351~400	16	(22.9)	2	(3.8)	10	(14.3)	2	(3.8)
401~450	29	(41.4)	15	(28.3)	10	(14.3)	5	(9.4)
451~500	9	(12.9)	19	(35.8)	17	(24.3)	10	(18.9)
501~550	5	(7.1)	16	(30.2)	17	(24.3)	15	(28.3)
551~600	2	(2.9)	0	(0)	10	(14.3)	7	(13.2)
601~650	0	(0)	1	(1.9)	3	(4.3)	8	(15.1)
651~700	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	5	(9.4)
701~750	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
751~800	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
801以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
男子								
250未満	1	(2.0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
250~300	3	(6.1)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
301~350	3	(6.1)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
351~400	14	(28.6)	2	(4.3)	5	(10.2)	0	(0)
401~450	11	(22.4)	6	(12.8)	9	(18.4)	1	(2.1)
451~500	6	(12.2)	14	(29.8)	11	(22.4)	1	(2.1)
501~550	6	(12.2)	19	(40.4)	8	(16.3)	5	(10.6)
551~600	4	(8.2)	4	(8.5)	9	(20.4)	10	(21.3)
601~650	1	(2.0)	0	(0)	1	(2.0)	6	(12.8)
651~700	0	(0)	1	(2.1)	3	(6.1)	6	(12.8)
701~750	0	(0)	1	(2.1)	1	(2.0)	6	(12.8)
751~800	0	(0)	0	(0)	0	(0)	7	(14.9)
801以上	0	(0)	0	(0)	1	(2.1)	5	(10.6)

表15 平均睡眠時間比較(昼)

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.
女子	0	0	8.6	23.1	0.43	3.5	65.3	68.0
男子	16.7	45.9	30.0	46.6	22.0	47.7	67.2	69.0

より早起きである。

休日になると、両国ともに1時間以上もよけいに寝ている。とくに中国・男子は週日の6時50分に対して、休日は9時までと、約2時間も遅い起床時刻になる(表17)。

2) 起床時刻分布の比較

週日における日本の女子学生の起床時刻のピークは6時から7時に集中しているのに対して、中国の女子学生ではやや早く、5時30分から6時30分に集中している。起床時刻の分布をみると、日

表16 睡眠時間分布の比較(昼)

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	70	(100)	46	(86.8)	70	(100)	22	(41.5)
1～30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
31～60	0	(0)	3	(5.7)	0	(0)	8	(15.1)
61～90	0	(0)	4	(7.5)	0	(0)	5	(9.4)
91～120	0	(0)	0	(0)	0	(0)	13	(24.5)
121～150	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
151～180	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
181～210	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
211以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	3	(5.7)
男子								
0	43	(87.8)	30	(63.8)	39	(79.6)	22	(46.8)
1～30	0	(0)	1	(2.1)	0	(0)	0	(0)
31～60	0	(0)	7	(14.9)	2	(4.1)	5	(10.6)
61～90	1	(2.0)	5	(10.6)	3	(6.1)	2	(4.3)
91～120	1	(2.0)	3	(6.4)	3	(6.1)	6	(12.8)
120～150	3	(6.1)	0	(0)	0	(0)	9	(19.1)
151～180	1	(2.0)	0	(0)	1	(2.0)	1	(2.1)
181～210	0	(0)	1	(2.1)	1	(2.0)	0	(0)
211以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	(4.3)

本・女子では5時から9時30分の広がりをもっているが、中国では5時30分から7時30分までに全員が起床している。こうした分布のパターンは男子学生についてもみられ、日本・男子は5時30分から12時(正午)までの広がりがあるのに対して、中国・男子では5時から7時30分までに起床する。休日は時間的制約がないので、起床時刻は個人の自由であり、睡眠を十分とりたい学生は遅い起床時間になる。しかし、週日同様、個人差の幅は中国では少なく、日本では大きい。日本・女子では5時から12時までの広がりをもつが、中国・女子は、6時から10時どまりである。特に、日本・男子では、5時以前の起床時刻の学生から16時(夕方)起床という学生までばらばらで、休日で自由とはいえ、そこにはきわめて不規則な、不健康な生活ぶりが伺われる(表18)。

(3) 就寝時刻

1) 平均就寝時刻の比較

平均就寝時刻は、週日の日本の女子学生は、0時13分、中国の女子学生は22時25分、日本の男子学生は、0時40分、中国男子学生は22時54分となっており、日本の学生は深夜まで起きている傾向がある。中国との差は、女子で約2時間、男子では約1時間30分である。休日には、日本の女子では0時31分、男子は0時56分と、平日のパターンと同じく深夜まで起きている。一方中国の学生は、女子22時14分、男子23時02分で、中国の女子学生は休日の就寝時刻は週日よりやや早くなっている。中国・男子は週日よりやや遅いが、夜11時には全員就寝する。両国ともに、女子のほうが男子に比べて、やや早く就寝する傾向をもっている(表19)。

2) 就寝時刻分布の比較

週日・日本の女子学生の就寝時刻は23時30分～0時(45.7%)に集中していて、その前9時～23

表17 平均起床時刻の比較

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.
女子	7:24	0.9	6:25	0.5	8:43	1.4	8:16	0.8
男子	7:50	1.1	6:50	0.5	9:30	2.3	9:00	1.0

表18 起床時刻分布の比較

女子 (時刻)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
5:00~5:30	3	(4.3)	3	(5.7)	1	(1.4)	0	(0)
5:31~6:00	6	(8.6)	10	(18.9)	1	(1.4)	0	(0)
6:01~6:30	10	(14.3)	28	(52.8)	3	(4.3)	4	(7.5)
6:31~7:00	24	(34.3)	7	(13.2)	8	(11.4)	3	(5.7)
7:01~7:30	5	(7.1)	5	(9.4)	5	(7.1)	5	(9.4)
7:31~8:00	8	(11.4)	0	(0)	11	(15.7)	12	(22.6)
8:01~8:30	9	(12.9)	0	(0)	8	(11.4)	17	(32.1)
8:31~9:00	4	(5.7)	0	(0)	9	(12.9)	7	(13.2)
9:01~9:30	1	(1.4)	0	(0)	7	(10.0)	2	(3.8)
9:31~10:00	0	(0)	0	(0)	6	(8.6)	3	(5.7)
10:01~10:30	0	(0)	0	(0)	5	(7.1)	0	(0)
10:31~11:00	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	0	(0)
11:01~11:30	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	0	(0)
11:31~12:00	0	(0)	0	(0)	4	(5.7)	0	(0)
12:01~12:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
男子								
5時以前	0	(0)	1	(2.1)	2	(4.1)	0	(0)
5:00~5:30	0	(0)	3	(6.4)	1	(2.0)	0	(0)
5:31~6:00	2	(4.1)	0	(0)	1	(2.0)	1	(2.1)
6:00~6:30	2	(4.1)	29	(61.7)	0	()	0	(0)
6:31~7:00	9	(18.4)	1	(2.1)	4	(8.2)	2	(4.3)
7:01~7:30	11	(22.4)	13	(27.7)	3	(6.1)	7	(14.9)
7:31~8:00	12	(24.5)	0	(0)	4	(8.2)	7	(14.9)
8:01~8:30	5	(10.2)	0	(0)	1	(2.0)	13	(27.7)
8:31~9:00	2	(4.1)	0	(0)	5	(10.2)	2	(4.3)
9:01~9:30	3	(6.1)	0	(0)	4	(8.2)	11	(23.4)
9:31~10:00	1	(2.0)	0	(0)	10	(21.3)	2	(4.3)
10:01~10:30	0	(0)	0	(0)	2	(4.1)	1	(2.1)
10:31~11:00	1	(2.0)	0	(0)	2	(4.1)	1	(2.1)
11:01~11:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(2.1)
11:31~12:00	1	(2.0)	0	(0)	4	(8.2)	0	(0)
12:01~12:30	0	(0)	0	(0)	2	(4.1)	0	(0)
12:31~13:00	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
13:01~13:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
13:31~14:00	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
14:01~14:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
14:31~15:00	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
15:01~15:30	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
15:31~16:00	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)

表19 平均就寝時刻の比較

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.
女子	24:13	0.89	22:25	0.71	24:31	1.00	22:14	0.76
男子	24:40	1.65	22:54	0.69	24:51	2.03	23:02	0.92

表20 就寝時刻分布の比較

女子 (時刻)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
20:00~20:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
20:01~21:00	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	5	(9.4)
21:01~21:30	1	(1.4)	7	(13.2)	0	(0)	8	(15.1)
21:31~22:00	1	(1.4)	17	(32.1)	1	(1.4)	13	(24.5)
22:01~22:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	10	(18.9)
22:31~23:00	1	(1.4)	9	(20.5)	1	(1.4)	12	(22.6)
23:01~23:30	7	(10.0)	13	(29.5)	6	(8.6)	3	(5.7)
23:31~ 0:00	32	(45.7)	0	(0)	28	(40.0)	1	(1.9)
0:01~ 0:30	6	(8.6)	7	(13.2)	2	(2.9)	0	(0)
0:31~ 1:00	12	(17.1)	0	(0)	15	(21.4)	0	(0)
1:01~ 1:30	6	(8.6)	0	(0)	5	(7.1)	0	(0)
1:31~ 2:00	4	(5.7)	0	(0)	7	(10.0)	0	(0)
2:01~ 2:30	0	(0)	0	(0)	3	(4.3)	0	(0)
2:31~ 3:00	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	0	(0)
男子								
20:00~20:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
20:31~21:00	0	(0)	1	(2.1)	1	(2.0)	2	(4.3)
21:01~21:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
21:31~22:00	1	(2.0)	7	(14.9)	1	(2.0)	8	(17.0)
22:01~22:30	1	(2.0)	10	(21.3)	2	(4.1)	8	(17.0)
22:31~23:00	4	(8.2)	16	(34.0)	4	(8.2)	11	(23.4)
23:01~23:30	1	(2.0)	5	(10.6)	1	(2.0)	6	(12.8)
23:31~ 0:00	17	(34.7)	8	(17.6)	16	(32.7)	12	(25.5)
0:01~ 0:30	4	(8.2)	0	(0)	2	(4.1)	0	(0)
0:31~ 1:00	10	(20.4)	0	(0)	6	(12.2)	0	(0)
1:01~ 1:30	1	(2.0)	0	(0)	2	(4.1)	0	(0)
1:31~ 2:00	4	(8.2)	0	(0)	4	(8.2)	0	(0)
2:01~ 2:30	1	(2.0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
2:31~ 3:00	2	(4.1)	0	(0)	4	(8.2)	0	(0)
3:01~ 3:30	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
3:31~ 4:00	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
4:01~ 4:30	1	(2.0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
4:31~ 5:00	0	(0)	0	(0)	1	(2.0)	0	(0)
5:01~ 5:30	0	(0)	0	(0)	2	(4.1)	0	(0)
5:31以降	2	(4.1)	0	(0)	3	(6.1)	0	(0)

時30分は14.2%，その後0時～2時までが40%である。

週日・中国の女子学生は21時31分～22時がピークであり，23時30分までに82.1%が就寝している。一方，男子は，週日では女子よりもやや遅く22時31分～23時までがピークで23時までに70.2%が就寝する。中国男子でもっとも早く寝る学生は8時30分，最も遅い就寝の学生は，朝の7時とか4時30分という特殊ケース（理由不明）があった。中国・男子では22時～23時に55.3%が集中している。しかも，20時31分～0時までに全員就寝している。

それにしても，日本の男子学生が週日でも4時や7時に就寝というのは，理由は不明だが，こうした生活のパターンが，学業へ影響しないはずはないと思われる（表19，20）。

3 学習時間

(1) 授業の形式と方法

調査対象は日本の女子では跡見短大の学生である。その中で調査対象としたのは，国文科と家政科の学生70名である。跡見短大では，広く教養を身につけ，さらに興味ある専攻課程を選択し，学科内容を深めるようにカリキュラムが設定されている。

時間割の設定は，各人自由に選択できるように多くの講義科目が準備されている。学生は全体のバランスを考えながら，その中から，自由に選択する（表21）。

一方，北京・旅游学院は観光に関する学科が中心に設立された単科大学である。

時間割は，クラス単位で受講するようになっている。ほとんどが必修科目と考えてもよい。両国ともに体育実技は必修科目であり，中国では到達目標が決められていて，就職にもその評価は重視される（表22，23）。

(2) 自宅学習時間

1) 平均自宅学習時間の比較

日本の女子学生の平均自宅学習時間は，週日では45.1分，中国の女子学生は139.5分とほぼ3倍の時間差がみられる。日本の男子は，女子よりは自宅学習を多くして75.3分であるが，中国の女子学生の半分の時間でしかない。中国の男子学生は，週日（103分）と休日（117.2分）の差が少な

表21 跡見短期大学調査対象者の時間割

家政科 Aさん						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 限目		体育	住居学概論		被服学概論	英語
2 限目			食生活概論	栄養学	世界の思想	環境論
3 限目		英語	調理学実験	食品学	日本国憲法	
4 限目		文学	調理学実験	家政学	調理学	
5 限目						
国文科 Bさん						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 限目	英語	日本文学講読	言語の探究	書道		日本古典文学
2 限目	育児学		国語科教育法			文学講読
3 限目	日本文学		生徒指導	中国文学講読		
4 限目	文学講読	英語	道德教育	音楽		
5 限目						

表22 北京・旅游学院 旅游日语 专业1994—1995学年度第二学期课程总表

班 级	星 期 一			星 期 二			星 期 三			星 期 四			星 期 五		星 期 六		备 注	教 室	
	节 数	1.2	3.4	5.6	1.2	3.4	5.6	1.2	3.4	5.6	1.2	3.4	5.6	1.2	3.4				
91 日				日 译 中 徐跃	旅 游 美 学 10-14周 3603 陈刚	旅 游 美 学 10-14 3603 陈刚				口 译 王瑞林	公 关 1-9周 3501 曹芙蓉	中 译 日 谷川	日 本 文 学 小池	日 语 应 用 文 学 王瑞林			第13.14周复习 考试.	3215	
92 日	精 读 徐跃	泛 读 荣子	视 听 说 3404 小池	旅 行 社 经 营 管 理 3505 潘燕华	精 读 徐跃	二 外 温彤	导 游 业 务 张惠芬	旅 游 市 场 孙本爱	二 外 温彤	日 本 概 况 谷川	日 语 北 京 导 游 小池	口 译 王瑞林	日 语 北 京 导 游 小池	精 读 徐跃	旅 游 市 场 孙本爱		心理学推至四上	3207	
93 日 (1)	精 读 郭华民	计 算 机 朱德峰	日 语 语 法 张丽华	精 读 郭华民	写 作 荣子	体 育	北 京 导 游 基 础 李登科	听 力 3403 范雪梅	视 听 说 3404 荣子	精 读 郭华民	日 语 会 话 谷川	旅 游 地 理	精 读 郭华民	泛 读 谷川			社建推至下学期	3209	
93 日 (2)	计 算 机 朱德峰	精 读 穆洁华	泛 读 谷川	日 语 写 作 荣子	精 读 穆洁华		视 听 说 3404 荣子	北 京 导 游 基 础 李登科	会 话 谷川	听 力 3403 范雪梅	精 读 穆洁华			旅 游 地 理	日 语 语 法 张丽华	精 读 穆洁华			社建推至下学期
94 日	精 读 周颖	旅 游 地 理 3501 王兵	听 力 3403 荣子	精 读 周颖	哲 学 3501 毕爱萍	全 话 张丽华	精 读 顾红	旅 游 地 理 3503 王兵	体 育	精 读 周颖	精 读 周颖	实 用 语 言 表 达 3501 谷建军 张卓丽	精 读 顾红	精 读 周颖	哲 学 3501 毕爱萍				3213

い。両国男子学生と日本女子は、休日の学習時間がやや多くなる(表24)。

2) 自宅学習時間分布の比較

自宅学習時間ゼロの学生の割合が多いのは、日本・女子学生(週日55.7%)であり、半分の学生が週日には自宅学習をしていない。休日にはやや減少して44.2%となる。日本の男子学生は週日、休日ともに44.9%が自宅学習ゼロである。

中国の女子学生はよく勉強をするようだが、それでも自宅学習ゼロの学生も週日で13.2%、休日で32.1%はいる。中国の男子学生は、週日、休日ともに40%未満で自宅学習ゼロとなっている。

日本の女子学生の自宅学習時間は、40分~200分に分布している。一方、中国の女子学生については、その幅が320分まで広がり、3時間以上の自宅学習時間をとっている学生も、26.3%いる。

日本の女子・男子学生は、休日に自宅学習時間をやや多くもつ傾向を示しているが、ほとんどが3時間以内である。4時間以上の学習時間をもつ学生は、日本の女子ではゼロで、中国の女子では週日に18.9%、休日には20.7%で、最長時間では5時間という学生もいる。

両国男子の中には、休日に最長時間6時間以上という学生もいるが、それはごく少数であり、ほとんどが、3時間どまりである。

この中国の女子学生の集計を終えて、本当にこれほど多くの時間を学習に当てているのだろうかといささか疑問も残った。そこで、直接面談した際に、私が「皆さんは自宅学習時間が3時間もあるのですね」と話しかけたら、彼女たちの口から「3時間でも足りない」「もっと時間が欲しい」「もっと勉強しなければ…」と意欲的な表情で語ってくれた。

日本語科の学生たちは、日本人の私に積極的に話しかけ、日本のことや日本語の話し方などにつ

表23 北京旅游学院(日本語科)時間割

		91	92	93(1)	93(2)	94
月曜日	1～2 限		日本語文法	日本語文法	パソコン	日本語文法
	3～4		講読(文学)	パソコン	日本語文法	観光地理
	5～6		ヒヤリング	日本語文法	講読	ヒアリング
火曜日	1～2	日文の中文訳	旅行社経営管理	日本語文法	日本語作文	日本語文法
	3～4	観光美学	日本語文法	日本語作文	日本語文法	哲学
	5～6	観光美学	英語	体育	体育	日本語会話
水曜日	1～2		ガイド業務	北京案内基礎	ヒアリング	日本語文法
	3～4		観光マーケット	ヒアリング	北京案内	観光地理
	5～6		英語	ヒアリング	日本語会話	体育
木曜日	1～2	通訳(日本語)	日本概況	日本語文法	ヒアリング	日本語文法
	3～4	マネージメント	日本語北京案内	日本語会話	日本語文法	日本語文法
	5～6	中文の日文訳	通訳	観光地理	観光地理	実用言語表現
金曜日	1～2	日本文学	日本語北京案内	日本語文法	日本語文法	日本語文法
	3～4	日本語作文	日本語文法	講読	日本語文法	日本語文法
	5～6					
土曜日	1～2		観光マーケット			哲学
	3～4					
	5～6					

表24 平均自宅学習時間の比較

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.
女子	45.1	70.2	139.5	88.1	60.7	81.6	130.5	124.8
男子	75.3	88.3	103.0	89.6	95.4	130.9	117.2	133.9

いて質問攻めし、部厚い『広辞苑』を抱えて、一心に勉強していた(表25)。

4 社会的・文化的活動時間

社会的・文化的活動に含まれる活動内容は、TV (VTRを含む)、読書(新聞・雑誌を含む)、ラジオ(CD・レコードを含む)雑談、スポーツ・運動、稽古事、宗教活動などであり、その他の内容は自由記述とした。

平均社会的・文化的活動時間

平均社会的・文化的活動時間は、休日に多くの時間がみられる。とくに、両国の男子学生に多く、日本・男子(424.4分)、中国・男子(401.4分)に対して、少ないのが週日の中国の女子学生(126.0分)である。

休日には多くなるが(平均307.9分)、日本の女子は、休日でも(251.6分)と少なく、中国・男子

表25 自宅学習時間分布の比較

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	39	(55.7)	7	(13.2)	31	(44.2)	17	(32.1)
0～ 40	5	(7.1)	1	(1.9)	6	(8.6)	1	(1.9)
41～ 80	9	(12.9)	9	(17.0)	14	(20.0)	5	(9.4)
81～120	10	(14.3)	10	(18.9)	10	(14.3)	8	(15.1)
121～160	1	(1.4)	7	(13.2)	1	(1.4)	2	(3.8)
161～200	5	(7.4)	4	(7.5)	2	(2.9)	0	(0)
201～240	0	(0)	5	(9.5)	2	(2.9)	9	(17.0)
241～280	0	(0)	8	(15.5)	0	(0)	4	(7.5)
281～320	1	(1.4)	2	(3.8)	4	(5.7)	5	(9.4)
321以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	(3.8)
男子								
0	22	(44.9)	17	(36.2)	22	(44.9)	19	(40.4)
1～ 40	0	(0)	4	(8.5)	1	(2.0)	0	(0)
41～ 80	7	(14.3)	5	(10.6)	4	(8.2)	5	(10.6)
81～120	10	(20.4)	5	(10.6)	7	(14.3)	3	(6.4)
121～160	3	(6.1)	10	(21.3)	1	(2.0)	4	(8.5)
161～200	3	(6.1)	5	(10.6)	1	(2.0)	7	(14.9)
201～240	1	(2.0)	1	(2.1)	6	(12.2)	0	(0)
241～280	0	(0)	0	(0)	4	(8.2)	4	(8.5)
281～320	2	(4.1)	0	(0)	0	(0)	2	(4.3)
321～380	1	(2.0)	0	(0)	2	(4.1)	1	(2.1)
381以上	0	(0)	0	(0)	2	(4.1)	2	(4.3)

の週日程度 (222.2分) である。

社会的・文化的活動時間のうち、とくに、TV 時間、読書時間、スポーツ・運動時間の3項目の活動内容をとり上げて詳しく分析し、考察を加えた (表26)。

1) TV 時間

両国の男女ともに週日は1時間前後で、それぞれ日本の女子 (66.4分)、中国の女子 (42.7分)、日本の男子 (64.4分)、中国の男子 (24.5分) となっている。TV 時間は日本の方がやや長くとっている。しかし、両国ともに休日になると急増し、とくに中国の男子は週日の7倍程の時間 (140.4分) になる。日本の男子も休日のTV 時間は多く (213.0分)、週日の4倍に近い。それは、休日の社会的・文化的活動時間の合計424.7分の約半分の時間を占めることになる (表27)。

2) 読書時間

読書時間は、TV 時間に比較すれば、週日の中国男子を除けば、いずれも極端に少ない。とくに日本の男・女は週日、休日を通してみても10分～40分の範囲にとどまっている。中国の学生は40分～90分の範囲で、やや多くの読書時間をとっている。さらに、中国の週日・休日の平均では、男子学生は84分、女子は50分程度で男子学生の方が多くなっているが、このような、読書時間減少の傾向が、今後どのように推移するのか、問題の残る内容である (表28)。

3) スポーツ・運動時間

われわれが最も注目している活動内容はスポーツ・運動に関するものである。これは、スポーツ

表26 平均社会的・文化的活動時間
平均3項目(TV, 読者, スポーツ)内容の比較

	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.	分	S.D.
女子								
TV・VTR	66.4	(62.3)	42.7	(44.6)	105.2	(88.7)	147.2	(78.4)
読書	28.5	(42.0)	44.5	(63.3)	39.4	(52.3)	55.8	(70.3)
スポーツ・運動	10.4	(34.5)	9.7	(28.9)	14.7	(44.7)	16.1	(39.4)
社会・文化活動	153.4	(92.1)	126.0	(96.4)	251.6	(148.5)	307.9	(149.5)
男子								
TV・VTR	64.4	(82.4)	24.5	(38.2)	213.0	(166.4)	140.4	(158.5)
読書	12.4	(27.2)	87.1	(118.2)	33.5	(66.4)	82.6	(142.1)
スポーツ・運動	17.8	(62.0)	31.0	(44.5)	70.4	(150.5)	45.1	(91.0)
社会・文化活動	143.2	(134.1)	222.2	(147.6)	424.4	(174.5)	401.4	(199.2)

表27 TV 時間分布の比較

女子	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
(分)								
0	16	(22.9)	16	(30.2)	6	(8.6)	2	(3.8)
5~ 60	31	(44.3)	27	(50.9)	25	(35.7)	8	(15.1)
61~120	11	(15.7)	5	(9.4)	16	(22.9)	16	(30.2)
121~180	6	(8.6)	4	(7.5)	12	(17.1)	14	(26.4)
181~240	6	(8.6)	1	(1.9)	7	(10.0)	9	(17.0)
241~300	0	(0)	0	(0)	2	(2.9)	2	(3.8)
301~360	0	(0)	0	(0)	2	(2.9)	2	(3.8)
361~420	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
421以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)

男子	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	23	(46.9)	28	(59.6)	5	(10.2)	12	(25.5)
5~ 60	7	(14.3)	15	(31.9)	5	(10.2)	8	(17.0)
61~120	9	(18.4)	3	(6.4)	9	(18.4)	9	(19.1)
121~180	3	(6.1)	1	(2.1)	7	(14.3)	5	(10.6)
181~240	6	(12.2)	0	(0)	9	(18.4)	2	(4.3)
241~300	0	(0)	0	()	4	(8.2)	2	(4.3)
301~360	1	(2.0)	0	()	1	(2.0)	6	(12.8)
361~420	0	(0)	0	()	6	(12.2)	0	(0)
421以上	0	(0)	0	()	3	(6.1)	3	(6.4)

表28 読書時間分布の比較

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	37	(52.9)	23	(43.4)	25	(35.7)	20	(37.7)
5~ 60	22	(31.4)	16	(30.2)	29	(41.4)	17	(32.1)
61~ 90	6	(8.6)	9	(17.0)	10	(14.3)	7	(13.2)
91~120	0	(0)	2	(3.8)	1	(1.4)	2	(3.8)
121~150	3	(4.3)	1	(1.9)	2	(2.9)	2	(3.8)
151~180	2	(2.9)	0	(0)	1	(1.4)	0	(0)
181~210	0	(0)	1	(1.9)	1	(1.4)	1	(1.9)
211~240	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
241~270	0	(0)	1	(1.9)	1	(1.4)	3	(5.7)
271以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
男子								
0	37	(75.5)	21	(44.7)	35	(71.4)	23	(48.9)
5~ 60	8	(16.3)	8	(17.0)	5	(10.2)	11	(23.4)
61~ 90	3	(6.1)	4	(8.5)	1	(2.0)	0	(0)
91~120	1	(2.0)	1	(2.1)	4	(8.2)	2	(4.3)
121~150	0	(0)	2	(4.3)	1	(2.0)	1	(2.1)
151~180	0	(0)	0	(0)	0	(0)	3	(6.4)
181~210	0	(0)	3	(6.4)	1	(2.0)	0	(0)
211~240	0	(0)	2	(4.3)	1	(2.0)	2	(4.3)
241~270	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(2.1)
271以上	0	(0)	6	(12.8)	1	(2.0)	4	(8.5)

表29 スポーツ・運動時間分布の比較

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	63	(90.0)	45	(84.9)	59	(84.3)	43	(81.1)
5~ 30	1	(1.4)	3	(5.7)	1	(1.4)	1	(1.9)
31~ 60	0	(0)	2	(3.8)	4	(5.7)	5	(9.4)
61~ 90	3	(4.3)	1	(1.9)	3	(4.3)	0	(0)
91~120	0	(0)	2	(3.8)	1	(1.4)	2	(3.8)
121~150	2	(2.9)	0	(0)	1	(1.4)	1	(1.9)
151~180	1	(1.4)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
181~210	0	(0)	0	(0)	0	(0)	1	(1.9)
211~240	0	(0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
241以上	0	(0)	0	(0)	1	(1.4)	0	(0)
男子								
0	45	(91.8)	26	(55.3)	36	(73.5)	31	(66.0)
5~ 30	0	(0)	5	(10.6)	1	(2.0)	6	(12.8)
31~ 60	0	(0)	7	(14.9)	1	(2.0)	0	(0)
61~ 90	0	(0)	4	(8.5)	0	(0)	1	(2.1)
91~120	0	(0)	2	(4.3)	3	(6.1)	2	(4.3)
121~150	2	(4.1)	2	(4.3)	0	(0)	2	(4.3)
151~180	0	(0)	1	(2.1)	1	(2.0)	1	(2.1)
181~210	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	(4.3)
211~240	1	(2.0)	0	(0)	0	(0)	0	(0)
240以上	1	(2.0)	0	(0)	7	(14.3)	2	(4.3)

種目を行なったもの、意識的に身体活動を行ったものも含めており、釣りや犬の散歩も含む、広い意味でのスポーツ活動をとらえている。

しかし、その実態はきわめて少ないケース、少ない時間にとどまることが明らかとなった。実際に行なった人数が週日日本の女子学生では7名(10.0%)、中国・女子7名(13.2%)にとどまり、休日においても日本・女子11名(15.7%)、中国・女子10名(18.9%)であった。男子についても、週日、4名(8.2%)、中国・21名(44.7%)、休日の日本・女子11名(15.7%)、中国・女子10名(18.9%)、週日日本の男子学生4名(8.2%)、中国・男子21名(44.7%)、休日日本・男子13名(26.5%)、中国・男子16名(34.0%)に過ぎなかった(表29)。

平均活動時間でみると、休日の日本男子学生は70.4分の活動であるが、11名の活動時間が非常に長く、ほとんどまる一日が、スポーツ活動で終わっているようなケースで、よくやる人、全くやらない人の差が大きい。

日本だけではなく、中国でも女子学生は、スポーツ・運動活動に消極的である。この統計で見ると、社会制度、生活環境、生活習慣の違いを超えて、女子学生は運動活動をあまり重視せず、生活に位置づけられていないようである。しかし、全般的に男子学生も含めて、きわめて貧弱な、低調な結果であり、運動教育が問われるところである。今後の問題提起になる内容に思われる。

III. 調査結果と考察 B 一生活運動形態の比較一

元来、人間が生活を行なう時、その生活には、それなりの運動（身体活動）を伴っていた。しかし、全てを機械化しようとする現代生活では、その身体活動は必ずしも必要ではなくなっている。極端に言えば、指先でボタンを押すだけで生活が可能でさえある。

こうした『生活から運動が消えていく』社会生活機構のなかで、われわれ自身がなんとかして確保しなければならない生活の中の運動（身体活動）を追及し、それを可能とする生活機構を再現する機会を探究しなければならないと考えてこの調査研究を行なった。

1 記入方法と分類

今回の調査では、現在の大学生たちの生活の実態をその生活時間を基準として調査することとし、生活活動に伴う運動の内容を、一日（24時間）の生活時間の記録から『運動』内容を丹念に拾いあげることによって把握しようと試みた。生活活動の中にみられる全ての運動内容を、予め以下の7項目に分類し、生活活動内容と関連させて、色別して記入を行った。中国の学生については記号(図5)で記入してもらった。

- a (黒) 横になった形態
- b (緑) 床に座った形態
- c (茶) 椅子に座った形態
- d (赤) 立っている形態
- e (黄) 歩いている形態
- f (橙) 走ったり跳んだり (スポーツ・運動) している形態
- g (青) 自転車に乗っている形態

2 生活運動形態の内容

運動形態の中で、a. b. c. は、静的な形態であり、d. e. f. g. は、動的な運動形態である。生活の中では、これらの運動形態は必ずしも単独の形態では行なわれていないので、主として行なわれた運動形態で把えて記入した。例えば、電車に乗っていて、立っているものの、時々移動する(歩く)とか、台所で調理で立っているが、時々移動する(歩く)などは、全て「立つ」に入れた。

さらに、移動時間としての手段に、車を利用する日本の男子学生の生活実態については、自転車とは区別し、c. 椅子に座る形態の中に入れて集計している。

3 平均運動形態別時間の比較

両国ともに、休日の、a 横になっている形態が、最も多くの時間を占めている。つぎに同率程度に高い比率の時間を占めるのが、週日の、c 椅子に座った形態である。それは、休日の、a 横になっ

生活時間調査要領

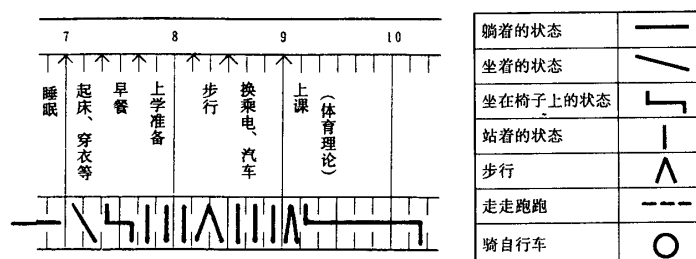


図5 運動形態記入のための記号 (中国)

ている形態に、日本の女子学生と男子学生の比較でも、その形態比較では、a. 横になっている形態が、多くの時間を占めている(週日では、女子は436.7分、男子は465.3分、休日の女子は、501.0分、男子は580.8分)。そして、c. 椅子に座っている形態では、週日の女子は467.3分、男子は、523.5分と予想外に、多くの時間を、じっと椅子に座ってすごすことが分かる。

これには、日本の学生だけに限られるが、移動手段として利用する、車、バイクなどの運動形態を、c. 椅子に座っている形態に含ませたことも影響しているようである。中国の学生についても、日本と同様の傾向がみられ、休日のa. 横になっている形態同率となっており、また、週日の、c. 椅子に座った形態が多い。中国の学生は休日には、たっぷり休養をとっており、昼寝も含めて(女子、672.8分、男子697.5分) 24時間の約半分は、横になっていることになる。

分布の比較でも、休日には、600分以上に分布が多くみられる。日本の男子学生も、ややその傾向がみられる。

さらに、d. 立っている形態、e. 歩行形態、でも、両国ともに女子が男子より多くの時間を占めている。

ただ、f. 走る・跳ぶ運動の形態では、両国ともに男子が多く、その差は週日・日本で男子63.7分、女子は29.5分と、その差は2倍以上あり、その意味は大きい(表30, 31, 32, 33), (図6, 7, 8, 9)。

4 a 横になった形態

表30 平均運動形態別時間の比較(日本と中国の女子学生)

(単位：分)

	週 日					
	日 本			中 国		
	平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a 横臥	436.7	(30.3)	77.4	497.2	(34.5)	63.6
b 床上座位	138.3	(9.6)	96.9	41.7	(2.9)	62.2
c 椅子座位	487.3	(33.8)	138.9	683.8	(47.5)	87.7
d 立位	209.1	(14.5)	110.8	134.7	(9.4)	65.8
e 徒歩	126.4	(8.8)	97.7	47.9	(3.3)	35.7
f 走跳	29.5	(2.0)	61.1	17.4	(1.2)	31.2
g 自転車	12.7	(0.9)	15.7	17.4	(1.2)	27.2
合 計	1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

	休 日					
	日 本			中 国		
	平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a 横臥	501.0	(34.5)	88.1	672.8	(46.7)	107.5
b 床上座位	230.4	(2.9)	170.0	101.5	(7.0)	177.5
c 椅子座位	250.6	(47.5)	145.4	414.3	(28.8)	188.6
d 立位	250.9	(9.4)	178.5	144.7	(10.0)	111.8
e 徒歩	170.9	(3.3)	126.7	82.5	(5.7)	70.6
f 走跳	21.4	(1.2)	66.7	12.3	(0.9)	28.8
g 自転車	14.9	(1.2)	33.0	11.9	(0.9)	28.8
合 計	1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

p<.05以下のものはない。

表31 平均運動形態別時間の比較(日本と中国の男子学生)

週 日		(単位：分)					
		日 本			中 国		
		平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a	横臥	465.3	(32.3)	111.5	501.1	(34.8)	58.6
b	床上座位	170.2	(11.8)	152.4	41.1	(2.9)	94.7**
c	椅子座位	523.5	(36.4)	185.1	701.7	(48.7)	126.9**
d	立位	122.7	(8.5)	114.1	78.3	(5.4)	63.3*
e	徒歩	71.8	(5.0)	56.4	62.1	(4.3)	50.6
f	走跳	63.7	(4.4)	102.1	30.0	(2.1)	40.5*
g	自転車	22.9	(1.6)	27.9	25.7	(1.8)	49.6
合 計		1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

休 日		(単位：分)					
		日 本			中 国		
		平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a	横臥	580.8	(40.3)	123.5	697.4	(48.4)	116.6**
b	床上座位	325.3	(22.6)	236.8	34.7	(2.4)	79.0**
c	椅子座位	243.7	(16.9)	181.8	477.4	(33.2)	156.0**
d	立位	123.3	(8.6)	109.9	70.6	(4.9)	47.9**
e	徒歩	93.5	(6.5)	102.0	81.1	(5.6)	99.8
f	走跳	60.2	(4.2)	129.7	37.7	(2.6)	98.4
g	自転車	13.3	(0.9)	25.7	41.1	(2.9)	79.8*
合 計		1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

表32 平均運動形態別時間の比較(日本の女子学生と男子学生)

週 日		(単位：分)					
		女 子			男 子		
		平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a	横臥	436.7	(30.3)	77.4	465.3	(32.3)	111.5
b	床上座位	138.3	(9.6)	96.9	170.2	(11.8)	152.4
c	椅子座位	487.3	(33.8)	138.9	523.5	(36.4)	185.1
d	立位	209.1	(14.5)	110.8	122.7	(8.5)	114.1**
e	徒歩	126.4	(8.8)	97.7	71.8	(5.0)	56.4**
f	走跳	29.5	(2.0)	61.1	63.7	(4.4)	102.1*
g	自転車	12.7	(0.9)	15.7	22.9	(1.6)	27.9*
合 計		1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

休 日		(単位：分)					
		女 子			男 子		
		平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a	横臥	501.0	(34.8)	88.1	580.8	(40.3)	123.5**
b	床上座位	230.4	(16.0)	170.0	325.3	(22.6)	236.8*
c	椅子座位	250.6	(17.4)	145.4	243.7	(16.9)	181.8
d	立位	250.9	(17.4)	178.5	123.3	(8.6)	109.9**
e	徒歩	170.9	(11.9)	126.7	93.5	(6.5)	102.0**
f	走跳	21.4	(1.5)	66.7	60.2	(4.2)	129.7*
g	自転車	14.9	(1.0)	33.0	13.3	(0.9)	25.7
合 計		1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

表33 平均運動形態別時間の比較(中国の女子学生と男子学生)

週日	(単位：分)					
	女子			男子		
	平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a 横臥	497.2	(34.5)	63.6	501.1	(34.8)	58.6
b 床上座位	41.7	(2.9)	62.2	41.1	(2.9)	94.7
c 椅子座位	683.8	(47.5)	87.7	701.7	(48.7)	126.9
d 立位	134.7	(9.4)	65.8	78.3	(5.4)	63.3**
e 徒歩	47.9	(3.3)	35.7	62.1	(4.3)	50.6
f 走跳	17.4	(1.2)	31.2	30.0	(2.1)	40.5
g 自転車	17.4	(1.2)	27.2	25.7	(1.8)	49.6
合計	1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

休日	(単位：分)					
	女子			男子		
	平均	(%)	標準偏差	平均	(%)	標準偏差
a 横臥	672.8	(46.7)	107.5	697.4	(48.4)	116.6
b 床上座位	101.5	(7.0)	177.5	34.7	(2.4)	79.0*
c 椅子座位	414.3	(28.8)	188.6	477.4	(33.2)	156.0
d 立位	144.7	(10.0)	111.8	70.6	(4.9)	47.9**
e 徒歩	82.5	(5.7)	70.6	81.1	(5.6)	99.8
f 走跳	12.3	(0.9)	29.1	37.7	(2.6)	89.4
g 自転車	11.9	(0.8)	28.8	41.1	(2.9)	79.8*
合計	1,440.0	(100.0)		1,440.0	(100.0)	

*p<0.05 **p<0.01

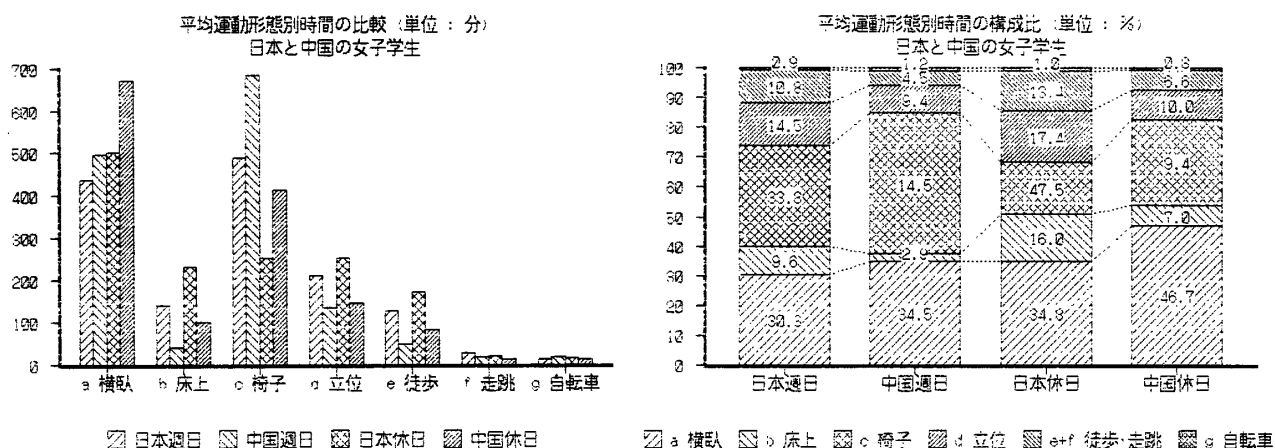


図6 平均運動形態別時間と構成比
日本と中国 (女子)

横になった形態の大部分は睡眠時間である。したがって、睡眠時間の多い中国の学生は、当然、横たわっている形態が多くの時間を占めることになる。週日では、日本・女子436.7分、日本・男子465.3分に対して、中国・女子は、497.2分、男子は、501.1分である。休日になると、中国の女子、男子ともに大幅に増加し、約3時間分が、a. 横になった形態に加わることになる。日本の増加は中国ほどではないが、女子で約1時間、男子は35分程度の増加である。しかし、この形態は必ずしも

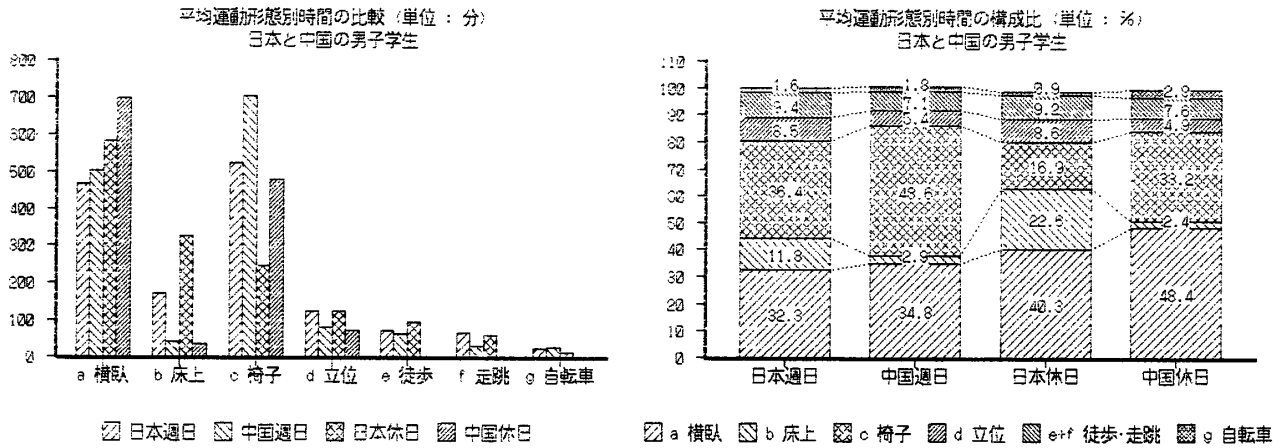


図7 平均運動形態別時間と構成比
日本と中国 (男子)

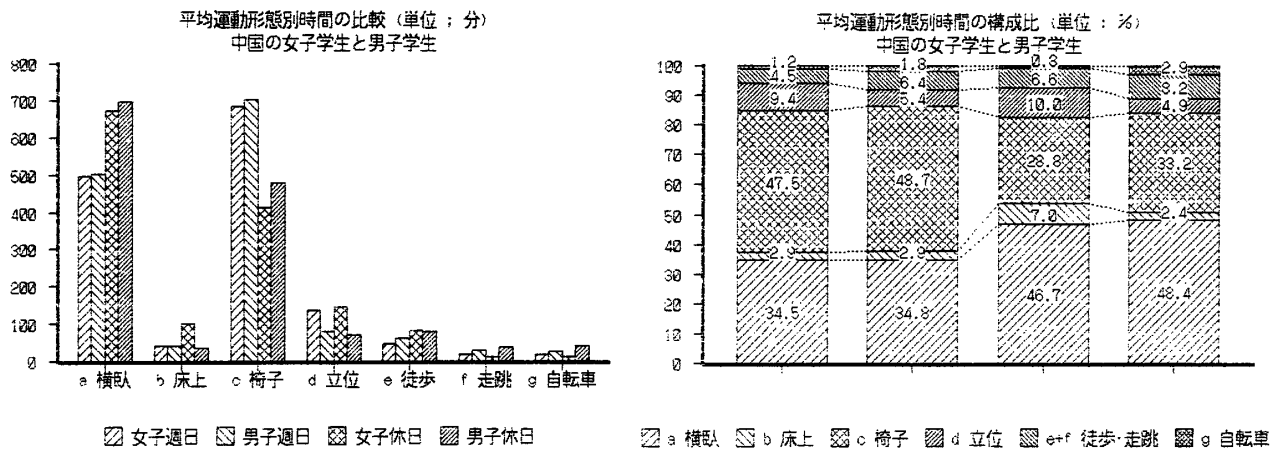


図8 平均運動形態別時間と構成比
日本 (女子と男子)

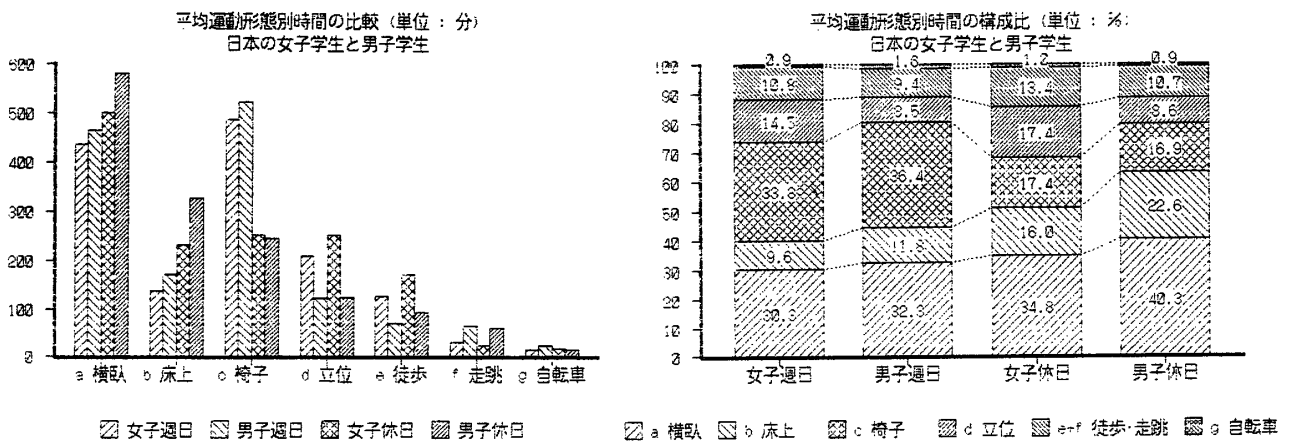


図9 平均運動形態別時間と構成比
中国 (女子と男子)

「睡眠」だけに結びついているわけではない。例えば、読書やTV、音楽鑑賞など、横になった状態でもその活動はできるわけで、全てが睡眠の時間とはいえない。しかし、中国における休日の横に

なった状態の増加は、睡眠が大きく影響しているように思う（表34）。

5 b 床に座った形態

平均時間の比較

週日の日本・女子では138分、中国・女子は41分、週日の日本・男子は170分、中国の男子は40分。休日では日本の女子が230分、中国の女子は101分、日本の男子は325分、中国の男子は34分である。

古来、日本の生活では、「たたみ」に座る様式が一般的である。したがって、平均値にみるように、座る運動形態が中国に比べれば多くなる。ところが、休日における中国の女子は、週日の日本・女子の138分に近い101分の座る形態がみられる。それは、日本と同じように、畳に座るのではなく、ベッドの上や椅子とかソファーに座るのである。中国では、古い形式の家屋では、床が土間になっているため、直に座るということはない。新しい形式のアパートでは、玄関で下足を履きかえる日本式の形をとるが、絨緞の上に座ることはしない。やはり、ベッドの上とか椅子に脚を折り曲げて座っている。

一方、日本では、年々生活様式が欧風化し、伝統の「すわる」生活が少なくなっている。つまり、椅子、ソファーがセットされている生活様式である。したがって、少数ではあるが、全く座ることのない生活をしている学生もみ受けられる。男子学生の15%前後、女子学生の3%前後が座る生活ゼロとなっている。男子の方が比率が高いのは、おそらく、下宿やマンションが、若者が好む洋式化の傾向が進んでおり、一般の生活でも、畳の生活は減少する傾向にあるためと考えられる。（表35）

6 c 椅子に座った形態

大学の授業が椅子に座る形態をとっていることから、週日には日本・女子487.3分、男子683.8分、中国・女子では683.8分、男子は699.8分と、a. 横になった形態と、ほぼ同様のパターンで多くの時間を占めている。これほど、多くの時間を占めていることは、予想しなかったことである。休日には、椅子の生活ゼロの学生が、日本の女子で25.7%、中国の女子でも9.4%、日本の男子では、30.6%もみられる。この形態の減少分は、主として横になっている形態と床に座る形態の方に移行している。

表34 a 横になっている状態分布の比較

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
301~400	22	(31.4)	2	(3.8)	10	(14.3)	0	(0)
401~500	35	(50.0)	33	(62.3)	26	(37.1)	3	(5.7)
501~600	13	(18.6)	13	(24.5)	28	(40.0)	16	(32.0)
601~700	0	(0)	4	(7.5)	3	(4.3)	14	(26.4)
701~800	0	(0)	1	(1.9)	3	(4.3)	13	(24.5)
801以上	0	(0)	0	(0)	0	(0)	7	(13.2)
男子								
301~400	12	(24.5)	4	(8.5)	2	(4.1)	0	(0)
401~500	19	(38.8)	15	(31.9)	15	(30.6)	0	(0)
501~600	13	(26.5)	27	(57.4)	14	(28.6)	12	(25.5)
601~700	3	(6.1)	0	(0)	11	(22.4)	14	(29.8)
701~800	0	(0)	1	(2.1)	5	(10.2)	12	(25.5)
801以上	2	(4.1)	0	(0)	2	(4.1)	9	(19.1)

学生生活の特徴とはいえ、これほど椅子の生活時間が多くを占めていることは、身体の変調をきたす原因にもなりうると考えられる。

7 e 歩く形態

歩く運動は、生活活動に結び付いた最も有効な運動形態である。しかし、昨今では日本も中国でも、歩くことが少なくなっている。

週日の女子では、日本の女子学生が126.4分、中国の女子学生が47.9分となっていて、日本の女子の方が3倍ほど多く歩いている。ただし、日本の女子の場合は、放課後のアルバイト（ウエイトレスや店員など）で、歩く運動が多くみられるのであって、通学の中や大学生生活、家庭生活活動においては、歩く運動はきわめて少なくなっていることは確かである。

男子学生をみると、日本の男子は71.8分、中国の男子は62.1分であり、24時間中ほぼ1時間程度の歩行時間をもっているに過ぎないのである。

休日には、週日より増えるが、週日と同様に、日本の女子は170.9分、中国の女子は82.5分と日本の女子は中国の女子の2倍となっている。男子は、日本では93.5分、中国では81.1分となっている。

中国の学生が、車の生活中心の日本の男子学生より歩行動運が少ないということも、意外な発見である。

万歩計による一日の歩数の追加調査を、日本の全女子学生にのみ行なった。その結果をみると、週日、日本の女子では平均9,607歩、休日の平均では8,828歩であった。

生活の中に、歩行が多く取り入れられることは、望ましいことである。日本の女子学生は、問題の多いアルバイトではあるが、そのアルバイトは彼女たちに、身体運動の補充という意外な副産物をもたらしていることになる。

万歩計をつけて生活の中で、一日一万歩の歩行を目標にしている中高年の人々に比較して、若者たちは歩くことへの積極性がみられないということも意外なことである。

8. f 走る・跳ぶ形態

この形態の平均時間は20分程度であり、しかも、この形態ゼロの学生が80%前後もある。これは24時間(1,440分)の比率としては、ほとんどネグリジブルな数値とみることができる。さらに休日には、ゼロの学生が増加する傾向にある。走る・跳ぶなどのダイナミックな身体活動は、一日の生

表35 b 座っている状態分布の比較

女子 (分)	週 日				休 日			
	日 本		中 国		日 本		中 国	
	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)	実数	(%)
0	3	(4.3)	24	(45.3)	1	(1.4)	32	(60.4)
1~30	4	(5.7)	9	(17.0)	3	(4.3)	1	(1.9)
31~60	10	(14.3)	6	(11.3)	11	(15.7)	3	(5.7)
61以上	53	(75.7)	14	(26.4)	55	(78.6)	17	(32.1)
男子								
0	9	(18.4)	32	(68.1)	6	(12.2)	32	(68.1)
1~30	4	(8.2)	1	(2.1)	1	(2.0)	3	(6.4)
31~60	3	(6.1)	3	(6.4)	1	(2.0)	0	(0)
61以上	33	(67.3)	11	(23.4)	41	(83.7)	12	(25.5)

表36 静的形態と動的形態の比率

		週 日		休 日	
		分	(%)	分	(%)
日本・女子	静的形態	1,062.3	(73.8)	982.0	(68.2)
	動的形態	377.7	(26.2)	458.0	(31.8)
中国・女子	静的形態	1,222.6	(84.9)	1,188.6	(82.5)
	動的形態	217.4	(15.1)	251.4	(17.5)
日本・男子	静的形態	1,159.0	(80.5)	1,149.8	(79.8)
	動的形態	261.0	(19.5)	290.2	(20.2)
中国・男子	静的形態	1,242.1	(86.3)	1,209.7	(84.0)
	動的形態	197.9	(13.7)	230.3	(16.0)

活時間の中では、それほど多くの時間を継続して行う必要はなく、むしろ、平均20分という形が良いと思われる。しかし、この平均20分の内容が、ゼロの人数、80%となっていることは、若い学生たちの生活時間の構成比としては、きわめて大きな問題である。

これがゼロということの意味を考えてほしい。自分自身をよくみつめ、何が今必要か、生活計画の的確な判断ができなければ、大学教育を受けた教養人としては、失格ではないかと思う。

9. 静的運動形態と動的運動形態

a. 横になった形態, b. 床に座った形態, c. 椅子に座った形態は、静的運動形態としてとらえ、d. 立っている形態, e. 歩いている形態, f. 走ったり、跳んだりしている形態, g. 自転車に乗っている形態を動的形態とする。静的形態は動的形態よりエネルギーの消耗は少なく、楽な形態である。『らく』を求める現代人には、静的形態が好まれる傾向にあり、反対に、動的形態は嫌われる形態といえる。しかし、その静と動の二つの形態は、人間にとって欠かすことのできない、大事な運動刺激要因を包含して自然に存在しているのである。この二つの形態を、うまく調和させて生活していく知恵をもつべきと考える。ここが、最も大きな課題である。(表36)

20世紀も終りに近い、1997年現在、静的形態と動的形態の比率はおよそ80%対20%、つまり4対1の割合で、静的形態の時間が多くを占めていることが分かる。もし、睡眠のための時間(約8時間)を差し引いてみれば、ほぼ2対1の割合になる。この比率が、果して人間にとって、適当な比率であるかどうかは、今、結論を出すことはできないが、少なくとも、これ以上、動的運動形態を減少させてはならないことだけは確かであろう。

動的運動形態の中で、せめて、e. 歩く運動形態について、積極的に、意識的に、この時間を確保したいものである。

これは、勉学を中心とする学生の生活の分析から得られた結果であり、さらに、それぞれの年齢層、ライフスタイルの違いによって、また、違った結果がみられるものと思われ、興味もたれる。

IV. 調査結果と考察 C —身体意識, スポーツ・運動実態の意識調査—

1 健康についての意識

—あなたの健康状態は？—

自分自身の健康については, 日本, 中国ともにおおむね良好と意識しているが, 中国の学生のほうが, 「大変よい」と自覚している割合は中国学生の方が38.9%と日本の学生16.6%よりかなり多い。しかし, 「大変よい」と「普通」の合計でみると, いずれも90%前後でその差はほとんどなく, おおむね健康と意識していることが分る。また, 日本男女の中には「少し悪い」と感じている学生が10%前後いる (表37)。

2 運動不足についての意識

—あなたは運動不足を感じますか？—

運動不足を「感じない」と答えている学生は, 男子25%前後, 女子10%前後で, 男子学生の方が多くなっている。「少し感じる」「時々感じる」を合わせてみると, 日本では, 女子62.8%, 男子53.0%といずれも女子の比率がやや高い。中国については, 女子83.0%, 男子71.9%と日本より高い比率を示しており, とくに女子の運動不足感は強い。「いつも感じている」と答えているものは, 日本で女子25.7%, 男子22.4%と中国男・女の7~8%に比べればかなり高く, 学生の多くが運動不足を感じながら学生生活を送っていることを示している (表38)。

3 身体不調についての意識

—あなたは身体のどこかに不調を感じることがありますか？—

不調を全く感じていない (異常なし) という学生は, 中国の方が多く, 健康度が高いとみられる。どの部分に不調を感じるのかについては, 日本女子では, 「肩凝り」28.0%, 「腰痛」22.9%, 「頭痛」16.1%, 「胃痛」11.0%であるのに対して, 男性では「肩凝り」16.4%, 「関節痛」16.4%, 「胃痛」14.8%の順にあげられている。中国女子では, 「頭痛」23.3%, 「胃痛」18.3%, 「関節痛」15.0%の順に高くなっている。中国男子は「胃痛」12.5%, 「頭痛」10.7%, 「その他」「関節痛」「腰痛」の順に続く。

日本・女子では「肩凝り」の比率が高く「腰痛」があげられ, 20歳代の若者も中高年層と同じ生理的現象が現われている。中国では「胃痛」が女子18.3%, 男子12.5%と目立っている。これは,

表37 健康についての意識

—あなたの健康状態は？—

	実数 (%)			
	日 本		中 国	
	女子	男子	女 子	男 子
大変よい (%)	9 (12.9)	10 (20.4)	21 (39.6)	18 (38.3)
普通 (%)	52 (74.3)	34 (69.4)	31 (58.5)	24 (51.1)
少し悪い (%)	8 (11.4)	5 (10.2)	1 (1.9)	5 (10.6)
大変悪い (%)	0	0	0	0
その他 (%)	1 (1.4)	0	0	0
合 計	100.0	100.0	100.0	100.0

表38 あなたは運動不足を感じますか？—

	実数 (%)			
	日 本		中 国	
	女子	男子	女 子	男 子
感じない (%)	8 (11.4)	12 (24.5)	5 (9.5)	13 (27.7)
少し感じる (%)	25 (35.7)	20 (40.8)	35 (66.0)	23 (48.9)
時々感じる (%)	19 (27.1)	6 (12.2)	9 (17.0)	7 (14.9)
いつも感じている (%)	18 (25.7)	11 (22.4)	4 (7.5)	4 (8.5)
構成比 %	100	100	100	100

日本の男子（14.8%）にもみられる傾向で、単に食生活の問題か、精神的ストレスによるものか、運動不足によるものか、より立入った分析が必要と考える。「関節痛」の内容をみると、中国の女子の15.0%と日本男子の16.4%が目立って高いのが特徴的である。日本では、手首、膝、首をあげているが、中国では膝、腿、踵の順に不調部分を抱えている。日本の男子の手首というのは、パソコンの障害か、テニスなどの運動によるものかは不明である。その他の内容では、貧血、便秘、月経痛、背筋、足裏、眼、昔の怪我などがあげられている（表39）。

4 肥満についての意識

—あなたは太っていると思いますか？—

日本の女子と中国の男子では、極端な差異がみられる。それは、日本の女子は「太っている」（58.6%）という意識が強く、反対に中国の男子は「痩せている」（59.6%）という意識が強いことである。

日本の女子学生は計数的にみて決して太っているわけではないが、「痩せ願望」が強く、痩せ型に標準を置いているために、このような結果になるとみられる。このために、日本の女子学生は常にダイエットに心がけている。一方、中国では「痩せている」と感じている女子学生が22.6%、男子学生59.6%と多く、（日本の女子学生では同7.1%）、中国では学生は一般に痩せすぎを気にしているようである（表40）。

5 運動に対する好嫌度

—あなたは運動することが好きですか？—

「大好き」「好き」の合計でみれば、おおむね好きに属する学生が大部分であり、とくに、中国の男子学生は87.2%と高い。女子については、両国とも70%前後、日本男子は67.3%である。その他の項目では、日本の女子学生に「種目によって好き嫌いがある」という回答がみられるのが特徴である（表41）。

表39 身体不調についての意識

—あなたは身体のどこかに
不調を感じるがありますか？—
人数 (%)

	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
頭 痛 (%)	19 (16.1)	4 (6.6)	14 (23.3)	6 (10.7)
肩 こり (%)	33 (28.0)	10 (16.4)	6 (10.0)	3 (5.4)
関 節 (%)	5 (4.2)	10 (16.4)	9 (15.0)	4 (7.1)
腰 痛 (%)	27 (22.9)	8 (13.1)	2 (3.3)	4 (7.1)
胃 痛 (%)	13 (11.0)	9 (14.8)	11 (18.3)	7 (12.5)
そ の 他 (%)	7 (5.7)	1 (1.6)	3 (5.0)	5 (8.9)
異 常 な し (%)	14 (11.9)	19 (31.1)	15 (25.0)	27 (48.2)
不 明 (%)	1 (0.8)	0	6 (10.0)	0

(複数回答)

表40 肥満についての意識

—あなたは太っていると思っていますか？—
人数 (%)

	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
太っている (%)	6 (8.6)	1 (2.0)	5 (9.4)	0
少し太っている (%)	35 (50.0)	13 (26.5)	12 (22.6)	6 (12.8)
普 通 (%)	22 (31.4)	24 (89.9)	22 (41.5)	11 (23.4)
痩せている (%)	5 (7.1)	11 (22.4)	12 (22.6)	28 (59.6)
そ の 他 (%)	2 (2.9)	0	2 (3.8)	2 (4.1)
合計 (%)	100.0	100.0	100.0	100.0

表41 運動に対する好嫌度
—あなたは運動することが好きですか？—

	人数(%)			
	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
大好き	18 (25.7)	8 (16.3)	5 (11.4)	11 (23.4)
好 き	29 (41.4)	25 (51.0)	27 (61.4)	30 (63.8)
普 通	19 (27.1)	15 (30.6)	10 (22.7)	3 (6.4)
あまり好 きでない	2 (2.9)	0	2 (4.5)	2 (4.3)
大嫌い	0	1 (2.0)	0	0
その他	2 (2.9)	0	0	1 (2.1)
合 計	100.0	100.0	100.0	100.0

表42 運動の場所について
—どこで運動を行っていますか？—

	人数(%)			
	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
大 学 (%)	22 (23.9)	20 (36.4)	33 (44.6)	25 (41.7)
スポーツ クラブ(%)	7 (7.6)	2 (3.6)	3 (4.1)	2 (3.3)
家近く 空き地(%)	16 (17.4)	15 (27.3)	21 (28.4)	20 (33.3)
公立 センター(%)	13 (14.1)	10 (18.2)	5 (6.8)	4 (6.7)
近くの 校庭 (%)	3 (4.3)	4 (5.5)	12 (16.2)	8 (13.3)
その他 (%)	22 (23.9)	5 (9.1)	0	1 (1.7)
無記入 (%)	8 (8.7)	0	0	0

(複数回答)

6 あなたが一番好きな運動種目は？

日本の女子学生が好む運動種目としては、1位テニス、2位バドミントン、3位バレーボール、4位バスケットボール、5位水泳と続いている。

日本の男子学生では、1位サッカー、2位バスケットボール、3位テニス、4位野球、5位水泳の順となっている。

中国の女子学生は、1位水泳、2位バドミントン、3位卓球、ソフトボール、4位バレーボール、バスケットボールをあげている。

中国男子学生は、日本と同様に1位、2位にサッカー、バスケットボールをあげている。つづいて、3位に卓球、4位水泳、5位バドミントンをあげている。日本で人気のあるテニスが中国では5位以内には現われない。テニスに代わって中国では、卓球が男子・女子ともに好まれる種目になっている。

6位以下の運動種目としては、日本の女子学生は、スキー、卓球、ダンス、陸上競技、体操、球技全般、歩く、走る、器械体操、登山などをあげており、中国の女子学生は、ダンス、なわとび、走る、スケート、カヌー、ゴルフ、登山などをあげている。

日本の男子学生では、ソフトボール、柔道、バレーボール、陸上競技、球技全般、合気道、スキー、歩行などをあげており、一方、中国の男子学生はテニス、バレーボール、武術、サイクリング、ボーリング、気功、健康体操、ジョギングなどをあげている。

種目数では、両国の男女ともに15種目前後にとどまっている(表43)。

7 普段よくやる運動

授業以外でやる運動種目数として、日本では20種目前後をあげているが、中国では15種目前後とやや少ない。

日本の女子は、テニス、バドミントン、体操、ストレッチ体操、水泳、バスケットボール、サイクリング、歩くなどをあげているが、中国の女子では、1位走る(18.9%)、2位歩く(12.1%)が上位を占めているのが注目される。それにつづいて3位バドミントン、4位体操、5位水泳となる。

日本は中国よりスポーツ環境(施設)が整っているのに対して、中国では施設がなくとも手近か

表43 好きな運動種目

日本(女子) N=70			中国(女子) 回答実数=78 (複数回答あり)		
運動種目	実数	(%)	運動種類	実数	(%)
1) テニス	13	(18.6)	1) 水泳	20	(25.6)
2) バドミントン	12	(17.1)	2) バドミントン	15	(19.2)
3) バレーボール	10	(14.3)	3) ソフトボール	7	(9.0)
4) バスケットボール	9	(12.9)	卓球	7	(9.0)
5) 水泳	6	(8.6)	4) バレーボール	5	(6.4)
6) スキー	5	(7.1)	バスケットボール	5	(6.4)
7) 卓球	2	(2.9)	5) テニス	4	(5.1)
ダンス	2	(2.9)	体操	4	(5.1)
陸上競技	2	(2.9)	6) ダンス	3	(3.8)
体操	2	(2.9)	7) なわとび	2	(2.6)
球技全般	2	(2.9)	走る	2	(2.6)
8) 歩く	1	(1.4)	8) スケート	1	(1.3)
走る	1	(1.4)	カヌー	1	(1.3)
器械体操	1	(1.4)	ゴルフ	1	(1.3)
登山	1	(1.4)	登山	1	(1.3)
無記入	1	(1.4)	無記入	0	0
	70		複数回答あり	78	

日本(男子) N=49			中国(男子) N=57 (複数回答あり)		
1) サッカー	11	(22.4)	1) サッカー	15	(26.3)
2) バスケットボール	7	(14.3)	2) バスケットボール	9	(15.8)
3) テニス	6	(12.2)	3) 卓球	8	(14.0)
4) 野球	5	(10.2)	4) 水泳	6	(10.5)
5) 水泳	3	(6.1)	5) バドミントン	4	(7.0)
6) ソフトボール	2	(4.1)	6) テニス	3	(5.3)
柔道	2	(4.1)	7) バレーボール	2	(3.5)
7) バレーボール	1	(2.0)	武術	2	(3.5)
バドミントン	1	(2.0)	サイクリング	2	(3.5)
ゴルフ	1	(2.0)	8) ボーリング	1	(1.8)
ボーリング	1	(2.0)	気功	1	(1.8)
陸上競技	1	(2.0)	健康体操	1	(1.8)
スキー	1	(2.0)	ジョギング	1	(1.8)
合気道	1	(2.0)	旅行	1	(1.8)
歩く	1	(2.0)			
無記入	4	(10.2)	無記入	1	(1.8)
	49		複数回答	57	

にできる種目をあげているという差がみられる。

男子学生は、両国ともにサッカーが1位である。今まさにサッカーは男性世界のスポーツであることを反映したものであろう。

テニスは日本では男・女ともに人気スポーツであるが、中国では全くみられない。

中国では、よくやる運動種目として、打牌(トランプ・麻雀)やおしゃべりをあげているのは、誤回答なのか、それとも彼らは広い意味でスポーツと考えているのか、興味ある問題である。

「よくやる運動種目」について3種類の回答を求めたが、両国ともに無記入者が多く、女子では日

本 (35.7%), 中国 (31.1%), 男子でも日本 (36.7%), 中国 (28.4%) が無記入であった。やや日本の方が無記入が多い。その空白は、全く記入のないもの、1種目のみ、2種目のみという場合がある。全く記入なしのケースは、スポーツ・運動に興味を全くもっていないか、積極的に楽しんでいないか、生活にとり入れていない学生が少なくないという実態を示すものと思われる (表44)。

8 運動の場所

—どこで運動を行なっていますか?—

どこで運動を行なっているかについては、両国ともに、大学内がもっとも多くなっている (日本では女子23.9%, 男子36.4%, 中国では女子44.6%, 男子41.7%)。その中で、日本の女子については、その他の場も同率 (23.9%) となっており、都市生活環境の影響がみられる。

その他の場の内訳は、家の庭や家の中、テニスコート、公園、道路、ゴルフ練習場、ダンススクール、バッティングセンター、ボーリング場、スケート場、父親の会社の厚生施設、高校の施設など多様である。

中国では2位にあげているのは、家の近くの空き地 (女子28.4%, 男子33.3%) であり、中国ではそうした空間の利用が容易のようである。

こうして比較してみると、日本ではスポーツ産業の発展がスポーツの普及、一般化に結びついて生活に浸透していることがうかがえる。これは、自由にスポーツを行なえる場所が限られていることが背景となっているものの、基本的には、学生が自らその実施方法を考案しようとする姿勢が希薄であることの反映ともいえるのではないかとみられ、今後分析すべき問題として浮かび上がってくる (表42)。

9 運動のパートナー

—だれと運動を行なっていますか?—

運動をだれと一緒にしなうかについては、両国の男女とも同じ大学の友人 (日本女子では26.0%, 男子75.5%, 中国女子43.6%, 男子62.7%) と回答している。それは前問の「どこで」運動をしているかについて「大学内で」と回答しているものが多いことと関連があり、当然の結果であろう。とくに、男子については同じ大学の友人と行なうことが多い。しかし、日本の女子学生だけは「他大学の友人」と行なうことが多いのが特徴である。

日本の女子の場合は、調査対象が『女子短大』という女子だけの教育機関であることにも関連しているように思われる。それは、女子の学外サークル活動がとくに盛んであるという実態があるためである。

その他の内容をみると、両国男女ともに、「一人で」という回答が多いのは、個人種目についてであり、とくに、歩く、走る等体操系の種目のうち、ゲームスポーツのように相手を必要としない種目である。今後の生活密着型の運動プログラムでは、「一人で」という、こうした種目が増加するのではないかとと思われる。その他に中・高時代の友人、アルバイト先の友人、社会人というものもある (表45)。

10 あなたがこれからやってみたいと思っているスポーツ・運動種目

両国ともに、これからやってみたい種目にはテニス、水泳があげられている。日本の男子では、ゴルフが1位であるが、3位にはテニスがみられ、日本の女子では、2位がスキー、3位は水泳となっている。

やってみたい種目数でみると、女子学生の方が多く、とくに日本の女子では33種類もの運動種目があげられている。

中国の女子も男子よりは多く、25種類となっている。このことは、女子学生の生活環境が都市 (東

表44 授業以外でよくやる運動種目

日本(女子) N=70 (3種目回答)			中国(女子) N=44 (3種目回答)		
運動種目	実数	(%)	運動種類	実数	(%)
1) テニス	19	(9.0)	1) 走る(ジョギング)	25	(18.9)
2) バドミントン	17	(8.1)	2) 歩く(散歩)	16	(12.1)
体操(ストレッチ)	17	(8.1)	3) バドミントン	8	(6.1)
3) 水泳	9	(4.3)	4) 体操	7	(5.3)
バスケットボール	9	(4.3)	5) 水泳	5	(3.8)
サイクリング	9	(4.3)	6) 卓球	4	(3.0)
歩く(階段を上ぼる)	9	(4.3)	バレーボール	4	(3.0)
4) 卓球	8	(3.8)	球技全般	4	(3.0)
5) バレーボール	6	(2.9)	なわとび	4	(3.0)
スキー	6	(2.9)	サイクリング	4	(3.0)
6) ダンス	5	(2.4)	7) バスケットボール	2	(1.5)
ボーリング	5	(2.4)	ソフトボール	2	(1.5)
走る	5	(2.4)	ダンス	2	(1.5)
野球	3	(1.4)	8) 野球	1	(0.8)
7) なわとび	2	(1.0)	武術	1	(0.8)
8) ラクロス	1	(0.5)	スケート	1	(0.8)
ソフトボール	1	(0.5)	おしゃべり	1	(0.8)
サッカー	1	(0.5)			
スケート	1	(0.5)			
ゴルフ	1	(0.5)			
登山	1	(0.5)			
無記入	75	(35.7)	無記入	41	(31.1)
合計	210	(70)	合計	132	(44)
日本(男子) N=49 (3種目回答)			中国(男子) N=47 (3種目回答)		
運動種目	実数	(%)	運動種類	実数	(%)
1) サッカー	15	(10.2)	1)	15	(10.6)
2) テニス	12	(8.2)		15	(10.6)
卓球	12	(8.2)		15	(10.6)
3) ソフトボール	8	(5.4)	2)	12	(8.5)
4) バスケットボール	7	(4.8)	3)	10	(7.1)
5) 野球	6	(4.1)	4)	8	(5.7)
走る(ジョギング)	6	(4.1)	5)	6	(4.3)
6) ボーリング	4	(2.7)	6)	5	(3.5)
スキー	4	(2.7)	7)	4	(2.8)
7) バレーボール	3	(2.0)	8)	2	(1.4)
トレーニング	3	(2.0)		2	(1.4)
8) 歩く	2	(1.4)		2	(1.4)
剣道	2	(1.4)		2	(1.4)
バドミントン	2	(1.4)		2	(1.4)
水泳	2	(1.4)	9)	1	(0.7)
空手(合気道)	2	(1.4)			
9) サイクリング	1	(0.7)			
ゴルフ	1	(0.7)			
柔道	1	(0.7)			
無気力	54	(36.7)	無記入	40	(28.4)
合計	147	(49)	合計	141	(47)

表45 運動のパートナー
—だれと運動を行なっていますか？—
人数 (%)

	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
大学の友人	27 (26.0)	37 (75.5)	34 (43.6)	37 (62.7)
他大学の友人	25 (24.0)	4 (8.2)	16 (20.5)	9 (15.3)
家の近くの友人	13 (12.5)	2 (4.1)	13 (16.7)	7 (11.9)
家 族	15 (14.4)	1 (2.0)	13 (16.7)	2 (3.4)
その他	18 (17.3)	5 (10.2)	2 (2.6)	4 (6.8)
無記入	6 (5.8)	0	0	0

(複数回答)

京・北京) あることも影響しているように思う。とくに、日本の女子学生があげている種目は、世界で現在行なわれているあらゆる種目に及んでいる。

日本の女子だけにみられる種目は、スノーボード、スキューバダイビング、エアロビクス、ラクロス、スカッシュ、スカイダイビング、ローラーグレード、ゲートボール、バッチィング、ローラースケート、インラインスケート、ドッジボール、スケートボード、ハングライダー、グラウンドホッケーなどである。

これは日本の情報過剰の中で、若い女性が過剰に反応している姿のように思える。

日本、中国ともに、男子より女子学生の方がより多くの種目に挑戦しようとする姿にもみえる。中国の女子学生だけにみられる種目では、パラシュート、グライダー、射撃、陸上競技、柔道などである。

こうしてみると、どうも男性よりは女性の方が運動に対しての興味・関心のもち方が積極的であるようにみえる。しかし、単に女性が憧れが強い性質をもっていることを示すだけかもしれない。男子学生の方が、むしろ実質的な種目に堅実に取り組んでいる実態があるともいえるのかもしれない。いずれにせよ、将来、自分自身でよりよい運動環境を発見する能力を身につけることが問題として残ることになる(表46)。

11 運動の阻害要因

—あなたが運動をしようと思う時一番困難な問題は？—

両国ともにあげている理由が「時間がない」、「場所がない」ということである。日本では、時間がないが1位になっており、中国では1位に場所がないことをあげている。次いで、「お金がない」としている。日本では、整った環境条件のなかで運動をしたいと思えば、スポーツセンターやトレーニング・ジム、整備されたグラウンドやコートを利用することになる。そこを利用しようとするれば、必ずかなりの使用料がかかることも事実である。しかし、お金のかからない(経費の安い)運動の場もないわけではない(たとえば公共の施設)、運動方法は工夫次第で、お金がなくとも充実した運動・スポーツはできるのである。

ところが、施設については、それほど問題を感じてはいない。むしろ、器具・用具がないことの方が問題になっている。また、一緒に運動をする相手の不足については、中国でやや高い率がみら

表46 これからやってみたい運動種目

日本・女子 N=70	実数 (%)	日本・男子 N=49	実数 (%)	中国・女子 N=44	実数 (%)	中国・男子 N=47	実数 (%)
1) テニス	28 (13.3)	1) ゴルフ	15 (10.2)	1) 水泳	20 (15.2)	1) テニス	17 (12.1)
2) スキー	25 (11.9)	2) 水泳	13 (8.8)	2) テニス	17 (12.9)	2) 水泳	13 (9.2)
3) 水泳	20 (9.5)	3) テニス	12 (8.2)	3) サーフイン	13 (9.8)	3) サッカー	12 (8.5)
4) 走る	9 (4.3)	4) サッカー	9 (6.1)	4) 体操	12 (9.1)	4) 球技全般	11 (7.8)
5) ゴルフ	8 (3.8)	5) 空手	6 (4.1)	5) バドミントン	8 (6.1)	5) バスケットボール	8 (5.7)
バドミントン	8 (3.8)	6) 走る(ジョギング)	3 (2.0)	6) バレーボール	4 (3.0)	6) ゴルフ	7 (5.0)
6) スノーボード	6 (2.9)	野球	3 (2.0)	ダンス	4 (3.0)	7) 卓球	6 (4.3)
スキューバダイビング	6 (2.9)	スキー	3 (2.0)	ボーリング	4 (3.0)	走る(マラソン)	6 (4.3)
卓球	6 (2.9)	7) バスケットボール	2 (1.4)	7) 卓球	3 (2.3)	8) ボーリング	5 (3.5)
7) バスケットボール	4 (1.9)	バドミントン	2 (1.4)	登山	3 (2.3)	体操	5 (3.5)
バレーボール	4 (1.9)	サーフィン	2 (1.4)	ソフトボール	3 (2.3)	9) バドミントン	3 (2.1)
エアロビクス	4 (1.9)	トライアスロン	2 (1.4)	8) バスケットボール	2 (1.5)	打牌	3 (2.1)
ラクロス	4 (1.9)	卓球	2 (1.4)	野球	2 (1.5)	スキー	3 (2.1)
スカッシュ	4 (1.9)	8) ソフトボール	1 (0.7)	走る(ジョギング)	2 (1.5)	サイクリング	3 (2.1)
8) スケート	3 (1.4)	アーチェリー	1 (0.7)	9) ゴルフ	1 (0.8)	10) 登山	2 (1.4)
サイクリング	3 (1.4)	パラグライダー	1 (0.7)	スキー	1 (0.8)	乗馬	2 (1.4)
スカイダイビング	3 (1.4)	マリンスポーツ	1 (0.7)	パラシュート	1 (0.8)	11) 野球	1 (0.7)
9) ウエートトレーニング	2 (1.0)	インディアカ	1 (0.7)	グライダー	1 (0.8)	バレーボール	1 (0.7)
歩く	2 (1.0)	体操	1 (0.7)	射撃	1 (0.8)	なんでもやりたい	3 (2.1)
ローラーグレイド	2 (1.0)	歩く	1 (0.7)	乗馬	1 (0.8)		
ソフトボール	2 (1.0)	いるいる	1 (0.7)	陸上競技	1 (0.8)		
ダンス(ジャズ)	2 (1.0)	ボートボール	1 (0.7)	柔道	1 (0.8)		
10) ボーリング	1 (0.5)			サッカー	1 (0.8)		
ゲートボール	1 (0.5)			なわとび	1 (0.8)		
バッチング	1 (0.5)			球技全般	1 (0.8)		
ローラースケート	1 (0.5)						
インラインスケート	1 (0.5)						
ドッジボール	1 (0.5)						
スケートボード	1 (0.5)						
サッカー	1 (0.5)						
ラクビー	1 (0.5)						
ハングライダー	1 (0.5)						
グラントフホッケー	1 (0.5)						
無記入	44 (21.0)	無記入	64 (43.5)	無記入	24 (18.2)	不明	3 (2.1)
						無記入	27 (19.1)

表47 運動の阻害要因

—あなたが運動しようと思う時困難な問題は？—

	人数(%)			
	日 本		中 国	
	女 子	男 子	女 子	男 子
場 所 (%)	34 (16.2)	19 (12.9)	31 (23.5)	28 (19.9)
時 間 (%)	51 (24.3)	24 (16.3)	26 (19.7)	21 (14.9)
お 金 (%)	24 (11.4)	12 (8.2)	9 (6.8)	15 (10.6)
施 設 (%)	3 (1.4)	2 (1.4)	1 (0.8)	4 (2.8)
器具・用具 (%)	10 (4.8)	3 (2.0)	8 (6.1)	6 (4.3)
相 手 (%)	8 (3.8)	6 (4.1)	11 (8.3)	7 (5.0)
体力・技術 (%)	13 (6.2)	12 (8.2)	5 (3.8)	6 (4.3)
そ の 他 (%)	11 (5.2)	12 (8.2)	5 (3.8)	6 (4.3)
不 明 (%)	0	2 (1.4)	4 (3.0)	5 (3.5)
無 記 入 (%)	56 (26.7)	57 (38.8)	32 (24.2)	43 (30.5)

(複数回答)

れるが、日本男・女ともに運動の相手には不自由してないようである。

日本では、「身体・技術の条件」をあげている学生も多くみられる。その内容は、体の調子が悪い、筋力不足、運動神経が鈍い、どんな運動をしたらよいか分からない、筋肉痛になる、疲れやすい、種目のルールが分からないからなどがあげられている。一方、中国では、体力が消耗することが困るとか、勉強に悪影響があるなどの理由もあげられている。

その他の内容としては、日本の女子では、帰宅が遅くなると夜道が危険、寒い、暑い、遠い、外出したくない、やる気力なし、おっくう、人目が気になるなど、どちらかと言えば環境条件より、心・意欲面での困難が多いようである(表47)。

12 余暇時間にしたいこと

両国の男・女に共通してとりあげられている種目は、買物、音楽鑑賞、音楽演奏、旅行である。

日本では、1位運動、2位読書であり、中国では、1位読書、2位運動となっている。

音楽鑑賞は、日本の男子を除いて、上位にランクされている種目である。さらに、鑑賞だけでなく、音楽演奏が両国男・女ともにあげられている。また、男子学生にはデートの希望がみられるが、女子にはみられない。

日本だけにみられる種目は、ドライブ、パチンコ、カラオケ、パソコン(コンピューター)、アルバイト、釣り、競馬、入浴などである。一方、中国だけにみられる種目は、打牌(トランプ、麻雀)、社会実習、ラジオ、おしゃべり、カメラ、切手収集、書道などである。この質問項目は、3種類の記入回答を求めたが、無記入数が多く、とくに日本の男子は26.5%と断然多い。全く記入してない学生もある。これは、余暇時間に積極的にやりたいと思うことがすぐに頭に浮かばないということであり、なにがそうさせているのか、原因を探ってみる必要があるようである。全般的には活動意欲を感じさせる内容と言えるものの、一方で、ぼーっとしていたい、ぼんやりしていたい、休養、

表48 余暇時間にしたいこと

日本・女子	実数 (%)	日本・男子	実数 (%)	中国・女子	実数 (%)	中国・男子	実数 (%)
1) 運動	40 (19.0)	1) 運動	19 (12.9)	1) 読書	25 (18.9)	1) 読書	25 (17.7)
2) 読書	27 (12.9)	2) 睡眠	17 (11.6)	2) 運動	23 (17.4)	2) 運動	17 (12.1)
3) 買物	20 (9.5)	3) 読書	14 (9.5)	3) 音楽鑑賞	19 (14.4)	3) 音楽鑑賞	15 (10.6)
4) 音楽鑑賞	12 (5.7)	4) 遊び	10 (6.8)	4) 映画	16 (12.1)	4) 旅行	10 (7.1)
5) 寝る	11 (5.2)	5) 勉強	5 (3.4)	5) 旅行	5 (3.8)	5) 打牌	9 (6.4)
6) 映画	10 (4.8)	6) 映画	5 (3.4)	6) 音楽鑑賞	4 (3.0)	6) 街で遊ぶ	8 (5.7)
7) ドライブ	8 (3.8)	飲食	5 (3.4)	美術作成	4 (3.0)	7) デート	5 (3.5)
8) 料理	6 (2.9)	6) 音楽演奏	4 (2.7)	買物	4 (3.0)	8) 音楽演奏	3 (2.1)
9) TV(VTR)	4 (1.9)	7) 旅行	3 (2.0)	7) TV(VTR)	3 (2.3)	ハイキング	3 (2.1)
掃除	4 (1.9)	パチンコ	3 (2.0)	寝る	3 (2.3)	美術(芸術)鑑賞	3 (2.1)
遊ぶ	4 (1.9)	デート	3 (2.0)	遊ぶ	3 (2.3)	TV(VTR)	3 (2.1)
アルバイト	4 (1.9)	ドライブ	3 (2.0)	おしゃべり	2 (1.5)	9) 睡眠	2 (1.4)
10) 勉強	3 (1.4)	コンピュータ	3 (2.0)	9) ラジオ	1 (0.8)	仕事	2 (1.4)
音楽演奏	3 (1.4)	8) 休養	2 (1.4)	手伝い	1 (0.8)	10) 社会実習	1 (0.7)
手芸(裁縫)	3 (1.4)	アルバイト	2 (1.4)	料理	1 (0.8)	勉強	1 (0.7)
おけいこ	3 (1.4)	家事	2 (1.4)	飲食	1 (0.8)	カメラ	1 (0.7)
旅行	3 (1.4)	趣味	2 (1.4)			切手収集	1 (0.7)
11) 休養	2 (1.0)	9) 音楽鑑賞	1 (0.7)			書道	1 (0.7)
レジャー	2 (1.0)	美術作成	1 (0.7)			ほんやり	1 (0.7)
パソコン	2 (1.0)	釣り	1 (0.7)			手紙を書く	1 (0.7)
12) 小説を書く	1 (0.5)	買物	1 (0.7)				
美術作成	1 (0.5)	麻雀	1 (0.7)				
生花	1 (0.5)	競馬	1 (0.7)				
ぼーとっする	1 (0.5)						
入浴	1 (0.5)						
手紙を書く	1 (0.5)						
カラオケ	1 (0.5)						
サークル	1 (0.5)						
無記入	31 (14.8)	無記入	39 (26.5)	無記入	17 (12.9)	不明	3 (2.1)
						無記入	26 (18.4)

寝る、睡眠などの要求も高く、一部には疲れ果てている状況もあると推測される。

意外に少なかったのは、TV・VTRを見ることで、2%程度となっている。しかも、日本の男子では全く現われない種目であった。しかし、今回の生活時間調査の中には、平均時間で週日、日本・女子66分、男子64分、中国・女子42分、男子24分、休日になると、日本・女子105分、男子213分、中国・女子147分、男子104分と多くの時間がTVまたはVTRなどの視覚メディアに余暇活動を依存している実態がみられる。この実態からは、本来やりたいことと、現実の差異がある（表48）。

まとめ ー生活時間と運動内容の国際比較が示唆するものー

筆者は、これまでの「生活時間と運動」に関する一連の研究を通じて、生活の中から『運動が消えていく』危機を強く感じており、これが特に日本だけの固有の現実であるかどうかを追及することが重要であると考えた。このため、本稿では、社会体制や生活環境、文化、生活習慣など生活条件の異なる中国を調査対象に加えて、日本との対比を試みた。基本とした手法は、生活時間と運動に関するアンケート調査で従前の手法と同一のものであり、両国の学生の「生活活動」や「生活運動形態」に、どのような違いがあり、それがどこから生じ、その比較から何が見出されるかを調査した。その結果から、現在、日本の学生の置かれている生活の実態をより明確にし、問題点を探りたいと考えた。

1 生活活動時間にみられる違い

今回の生活活動時間調査から、日本と中国の学生の生活の大きな違いとしてまず言えることは、日本の学生のライフスタイルが生活エンジョイ型であり、個人差が大きいものに対して、中国の学生は、勉強中心型で、個人差がきわめて少ないことである。

学校時間については、両国の差異はそれほど大きなものではないが、自宅学習時間については、その差が大きくあらわれる。

日本の学生は、週日の平均で約1時間前後の自宅学習を行なっているのに対して、中国では、平均2時間前後となっている。ただ、日本の学生は、週日より休日にやや多くの勉強時間をもつ傾向がある。中国の学生は、休日・週日の区別はあまりなく、いずれも平均2時間の自宅学習時間となっている。そうして、週日3時間以上の自宅学習時間をもつ女子学生は、26.3%、男子学生は34.1%にもものぼる。

日本の学生のライフスタイルのもう一つの特徴は、所得取得時間（アルバイト）に当てる時間の割合がきわめて高いことである。中国の学生には、これは制度的な要因もあって全くみられない。

日本の女子学生のアルバイト時間は、週日平均約80分、休日になると急増して200分にもものぼる。男子学生の場合は、週日には約109分、休日には76分をアルバイトに当てている。

なぜ、日本の学生が、これほど長時間のアルバイトをするのか？ 聞き取り調査をしてみると、生活の困窮や授業料や学費の捻出のため、というケースはむしろ稀であった。これは、日本の学生のおかれている過剰なまでの情報化社会の中で、多方面にわたる刺激に反応しようとしている結果のように思われる。

ちなみに、中国から日本に留学している学生の生活ぶりを見聞すると、むしろ日本の学生よりも、多くの所得取得時間（アルバイト）をもっている。かれらは学費や送金などのためという理由をあげているが、もし、日本の経済社会の機構、情報の仕組みなどが中国のような形であれば、こうした時間の配分は決して行なわれることのなかったものであろう。日本の学生たちは、そのような社

会機構の中で、いやおうなしに対応を迫られ、流されているのが実態であるとみるべきであろう。

また、生活活動時間の両国の違いを招来する基本的な要因は、睡眠時間の長さの差にあると考えることができる。日本の女子学生の平均睡眠時間は、週日421.5分（約7時間）であるが、中国・女子（同週日）489.3分（約8時間）と約1時間の差がある。男子学生（週日）についても、日本、447.6分（約7時間40分）に対して、中国509.2分（約8時間40分）であり、同じく1時間ほどの差がみられる。さらに、休日の睡眠時間についても、日本の女子学生は492.4分が増えるだけだが、中国・女子では662.3分となり、2時間半以上の差が生じる。男子学生についても、日本538.8分、中国665.5分と、その差は約2時間ある。

こうした大きな差が生じる原因の一つは、中国では「ひるね」が生活習慣として行われていることがあげられる。

睡眠時間の差は、当然、起床時刻と就寝時刻の差として現れる。起床時刻では、週日には両国の差はほとんどみられないが、休日の起床時刻は差が大きい。中国の男・女学生は、休日には週日より1時間程度遅く起床する。しかし、11時30分までには全員が起床していて、規則的な生活がうかがえる。一方、日本の男子学生は、早朝5時以前の起床から、夕方16時までの時刻までと幅が広がっており、個人差も大きく、不規則な生活であるように見える。

就寝時刻でも、中国では一定の時刻（午前0時）までには全員就寝する。一方、日本の女子学生は、週日でも午前2時、休日には3時までと幅があり、男子学生では、週日は午前3時まで、休日になると、5時30分以降までと、そのばらつきはさらに大きくなる。このような不規則な生活をしなければならない理由は一体何であろうか？ こうした生活パターンをもつ学生が、大学の授業をまともに受けているとは、どうしても思えないのだが……。

こうした基本的な生活活動時間の配分パターンの中で、スポーツ・運動時間は、両国ともにきわめて少ないことが分かった。女子学生については、両国とも週日平均で10分前後にとどまり、男子学生では、日本17分に対し、中国の学生は31分とやや多いものの、全般的に青年層としては少ないとみるべきであろう。

休日においても、両国の女子学生は15分前後の運動時間であり、週日とそれほど差はなく、女子学生はスポーツ・運動にきわめて消極的であることを示している。男子学生は、両国ともに、女子よりもやや多くの時間をあてており、日本70分、中国45分と、女子学生の約3倍ほどとなる。しかし、実際に運動を行なった人数でみると、日本の男子学生の場合は、きわめて少数のスポーツ愛好学生が、スポーツクラブで終日行なっている結果であることが分かる。むしろ男子学生には、全くスポーツ・運動に関わりをもたないものが多く、「やる人」と「やらない人」の二極に分かれている現状をみることができる。

中国の男子学生は、それほど大袈裟な運動をやっているわけではないが、身近な場で、それなりの運動の機会をもっている。

中国各地で見事に展開される早朝の運動時間は、もともと太極拳から始まって、今では数多くの運動種目が行なわれている。この運動の広まりの実態を見るにつけ、その健康意識や運動の実践は、どういういきさつで、どこから生まれたものなのか、なぜこれほどまでに大勢の参加者があるのか興味をもたれる。しかし、その中に若者の姿はほとんど見られないことも不思議なことである。

2 生活運動形態にみられる違い

両国とも横になっている形態と、椅子に座っている形態とがほぼ同率で、両者が生活時間の大半を占めている。調査対象が学生ということで、週日には、椅子に座った形態の割合が多いが、休日

には逆転して、横になっている形態の部分が多くなる。しかし、全体的にみれば、ほとんど大部分の生活を横になっている形態、椅子に座っている形態で過ごしていることになる。

床に座った形態は、日本では伝統的な「たたみ」の生活があるため、当然、多い。しかし、中国でも休日には、この形態が多くみられる。ただし、それは日本のように畳に直接座るのではなく、多くはベッドの上か、椅子、ソファの上で、脚を折り曲げて座る形である。

日本の学生の中でも、床に座っている形態がゼロという学生が増えており、女子学生平均では3%前後となっている。男子学生では15%前後と多くなるが、それは男子学生が下宿やマンションの一人住いで、若者が好む洋式生活のスタイルが多くなっているためと考えられる。現在、新築されている日本の住宅様式の傾向をみても、徐々にではあるが、完全洋式化がすすんでおり、床に座る運動形態は少なくなりつつあるように思う。

静的形態と動的形態

a. b. c. は静的運動形態、d. e. f. g. は動的運動形態と分類することができる。静的運動形態は、エネルギーの消耗が少なく、いわば楽な姿勢であり、現在、人々の好む形態である。反対に、動的運動形態はエネルギーの消費度が高く、現代の人間には好まれない形態と言える。

今回の調査結果によると、静的形態と動的形態の割合は、ほぼ4対1であり、静的運動形態が動的運動形態より多く、明らかに好まれていることを示している。

人間の生活にとって、この比率が、果たして適切なバランスを示すものかどうか、即座に結論を出すことはむずかしいが、少なくとも、これ以上、動的運動形態の割合を減少させないように、一人一人の運動生活時間を維持することが重要であろう。

3 生活・健康及びスポーツ・運動の実態と意識にみられる違い

運動クラブ・サークルへの参加は、中国ではきわめて少なく、日本では男子・女子学生とも30%前後の学生の参加をみることができる。

健康意識については、両国ともに、「おおむね良好」としている。運動不足感は、「少し感じる」「時々感じる」を合わせてみると、中国の方が日本より多くの学生が運動不足感をもっているようである。不調部分については、日本の女子学生は「肩凝り」「腰痛」「頭痛」「胃痛」の順にあげており、男子学生では「肩凝り」「関節痛」の順となっている。中国・女子では「頭痛」「胃痛」「関節痛」の順、男子は「胃痛」「頭痛」を主な不調部分としてあげている。

日本では「肩凝り」「腰痛」が目立つが、従来、これらは中高年層に特有のものとされた生理的現象であり、それが学生にも現われていることを示している。中国では「胃痛」「頭痛」が目立っているが、その原因が食事にあるのか、それともストレスからくるものかは不明である。

肥満度については、日本では「太り過ぎ」を気にしている女子学生が多いのに対して、中国では逆に男子・女子ともに「痩せ過ぎ」を気にしている傾向がみられる。

運動の好き嫌いでは、両国とも、おおむね「好き」に属する学生が80%前後で、スポーツ・運動は好まれているようである。

好きな運動種目では、日本の女子学生は1位テニス、2位バドミントン、3位バレーボールの順となっている。中国女子では1位水泳、2位バドミントン、3位卓球となっている。男子学生は日本、中国ともに、1位サッカー、2位バスケットボールをあげている。日本で好まれているテニスは、中国では5位以内に現われないことが注目される。

よくやる運動種目では、日本の女子はテニス、バドミントン、体操、水泳、バスケットボールなどをあげているが、中国の女子は、走る、歩く、バドミントン、体操、水泳の順にあげている。中

国では日本ほど、スポーツ環境が整っていないこともあって、施設を必要としない、手近かにできる種目となっていることが特徴である。男子学生は、両国ともにサッカーを1位にあげている。今まさにサッカーは、男性世界のスポーツであることが分かる。

運動の場所、運動をどこで行なっているかについては、約30割前後の学生が、大学内と回答している。ただし、日本の女子学生だけは、大学内とその他の場所とがほぼ同率の23.9%となっている。その他の場所というのは、家の中、庭、周辺の他に、テニスコート、公園、ゴルフ練習場、ダンススクール、ボーリング場、スケート場、父親の会社の厚生施設などであり、スポーツ産業の施設の利用が目立つ。これは、手近かなところに自由に使える施設の不足から、このような有料の施設を使うことになるものとみられる。しかし、そこに行く時間的、費用を考えれば、その実施方法は、身近かにできることを前提とした現実的、実践的な方法を工夫する知恵が必要ではないかと思う。

だれと行なっているかについては、ほとんど大部分が同じ大学の友だちと答えているが、日本の女子学生だけは、他大学の友だちと行なうことが多い。それは、サークル活動との関連もあり、男女交流の場にもなっているためである。

運動の阻害要因は、両国ともに「時間がない」、「場所がない」そして「お金がない」ということである。その他に、「身体的・技術的条件」「環境条件」をあげているものもみられ。

余暇にしたいこと

この質問は、生理的に必要なもの以外の生活時間の中で、何を優先順位として位置づけているかを知るために設問したものである。

日本では、1位運動、2位読書、中国では、1位読書、2位運動と順位こそちがえ、運動を上位にあげており、その必要性を実感しているあらわれと思われる。今後さらに、それぞれの生活時間の中に、運動時間計画が組み込まれることが期待される。

おわりに

われわれの日本と中国とのこれまでの比較研究によって、日本の学生の生活活動と運動の実態がより明確になった。これらの基礎調査の結果が、今後のわが国の運動教育の施策に、また、実践内容に何らかの形で生かされたら幸いと思う。

なによりも、われわれの生活から、これ以上、生活活動の時間と内容を減らしてはならないだろう。せめて、現在残された部分だけでも維持しながら、積極的に、有効に生かすようにしたい。

社会の風潮や「かっこよさ」と「どぎつさ」を無責任に売物にするマスコミの情報に、いたずらに影響され、まどわされることは止めよう。学生としての生活活動時間と内容について、ここでもう一度反省を促したい。とくに、現行の若い女子学生のライフスタイルには問題が多いことに気がつくだろう。そうして、一人一人が自分自身の内面を見つめて、「お金」や「外見」ではない、『こころ』と『身体活動』のある実質的・活動的な生活を取り戻してほしいのである。

われわれの生活の中から、『運動を消さない』ための努力を意識的に実践しよう。それは、日々の『生活活動を省略しない』で身体も頭も十分に使うこと、そして、積極的に『スポーツ・運動の時をもつ』ことが基本である。

図表目録

〔表〕

〔図表〕

- 図1 平均生活活動時間と構成比 (日・中 女子)
- 図2 平均生活活動時間と構成比 (日・中 男子)
- 図3 平均生活活動時間と構成比 (日本 男・女)
- 図4 平均生活活動時間と構成比 (中国 男・女)
- 図5 運動形態記入のための記号 (中国)
- 図6 平均運動形態別時間と構成比 (日・中 女子)
- 図7 平均運動形態別時間と構成比 (日・中 男子)
- 図8 平均運動形態別時間と構成比 (日本 男・女)
- 図9 平均運動形態別時間と構成比 (中国 男・女)

〔個人票一付表一〕

- 付表1 個別生活活動内容別時間 ー日本・女子(週日)ー
- 付表2 個別生活活動内容別時間 ー日本・女子(休日)ー
- 付表3 個別生活活動内容別時間 ー日本・男子(週日)ー
- 付表4 個別生活活動内容別時間 ー日本・男子(休日)ー
- 付表5 個別生活活動内容別時間 ー中国・女子(週日)ー
- 付表6 個別生活活動内容別時間 ー中国・女子(休日)ー
- 付表7 個別生活活動内容別時間 ー中国・男子(週日)ー
- 付表8 個別生活活動内容別時間 ー中国・男子(休日)ー
- 付表9 個別の運動形態別時間 ー日本・女子(週日)ー
- 付表10 個別の運動形態別時間 ー日本・女子(休日)ー
- 付表11 個別の運動形態別時間 ー日本・男子(週日)ー

- 付表12 個別の運動形態別時間 —日本・男子（休日）—
 付表13 個別の運動形態別時間 —中国・女子（週日）—
 付表14 個別の運動形態別時間 —中国・女子（休日）—
 付表15 個別の運動形態別時間 —中国・男子（週日）—
 付表16 個別の運動形態別時間 —中国・男子（休日）—

参考文献

1. H. Kurus & W. Raab. (1977) 『運動不足病』(広田・石川訳), ベースボールマガジン社
2. 矢野真和編著. (1996) 『生活時間の社会学』東京大学出版
3. 日本倫理学会. (1995) 『いま「人間」とは』慶應通信
4. 藤本・下山・井上共著. (昭46) 『日本の生活時間』労働科学研究所出版部
5. 婦人に関する諸問題調査会議編. (昭56) 『現代日本女性の意識と行動』大蔵省印刷局
6. 曾・西沢・瀬川編. (1995) 『中国, アジアの基礎知識』河出書房新社
7. 藤巻・住原・関編. (1996) 『異文化を「知る」ための方法』古今書院
8. 総理府編. (1994) 『女性の現状と施策, —世界の中の日本の女性—』大蔵省印刷局
9. 石田秀実. (1995) 『こころとからだ, —中国古代における身体思想—』中国書店
10. 安藤 幸. 「生活時間と運動に関する研究—跡見短大学生の場合—」『跡見学園短期大学紀要』第26集 (平成2年)

この調査に当たっては、共立女子大学教授五日市恭子先生、金佩華先生、北京・旅游学院助教授劉庄宜先生、西安・交通大学助教授張文麗先生、静岡大学教育学部教授齊藤千代子先生のご協力をいただいた。

本研究は、1995年（平成7年度）の跡見学園女子大学短期大学部特別研究費の助成にもとづくものである。

付表1 個別の生活活動時間：日本の女子学生 大項目

(単位：分)

週日	A 睡眠生理					A3 生理	B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU	読書	SPORTS	万歩計
	起床(時刻)	就寝(時刻)	睡眠(夜)	睡眠(昼)	睡眠(登)											
H01	7.00	25.00	505	360	0	225	0	230	260	40	75	250	35	0	0	5962
H02	8.50	25.50	615	420	0	195	35	300	180	0	190	130	120	30	0	9029
H03	9.00	24.00	910	540	0	270	0	0	190	0	260	180	50	0	130	8672
H04	8.50	24.00	740	510	0	230	80	0	190	0	190	240	60	0	0	14830
H05	7.30	25.50	605	380	0	225	205	250	90	0	40	250	0	20	0	13331
H06	5.67	25.00	530	280	0	250	0	0	360	0	220	330	0	50	0	10010
H07	8.33	24.00	650	500	0	150	0	210	290	70	80	140	80	0	0	9978
H08	7.17	25.00	563	370	0	193	10	182	250	87	184	244	0	84	0	14589
H09	7.00	24.00	660	420	0	240	0	0	360	0	290	160	90	0	0	6755
H10	6.83	24.00	710	410	0	300	50	0	260	0	320	100	145	130	0	8880
H11	6.92	24.00	630	415	0	215	40	20	360	0	220	170	20	80	0	7531
H12	6.50	25.00	501	330	0	171	45	0	350	60	268	216	230	0	0	10409
H13	6.75	23.50	535	435	0	190	10	300	140	0	240	215	150	0	90	12257
H14	6.83	25.33	607	320	0	277	29	0	460	80	130	134	0	60	0	12300
H15	7.83	25.00	650	410	0	240	0	260	180	0	110	240	60	0	0	14075
H16	6.50	24.00	660	390	0	270	0	210	270	0	140	160	30	30	0	7562
H17	6.83	23.33	620	420	0	200	20	0	350	0	310	140	230	40	0	-----
H18	7.50	23.00	700	510	0	190	0	400	90	0	120	130	70	14	0	16954
H19	5.83	23.50	680	380	0	300	0	0	400	0	30	320	30	0	0	4228
H20	9.00	23.50	710	570	0	140	170	0	190	0	270	100	210	60	0	5670
H21	6.83	23.50	647	440	0	207	35	0	420	0	110	228	60	40	0	7352
H22	7.00	23.50	740	450	0	230	110	0	270	90	150	80	60	60	0	6372
H23	7.00	24.50	560	390	0	170	120	0	360	60	200	140	120	10	0	13638
H24	8.33	24.00	730	500	0	230	0	260	180	0	70	200	20	0	0	7870
H25	5.67	24.50	485	310	0	175	160	0	270	170	50	305	0	0	0	18013
H26	7.00	24.00	615	420	0	195	30	0	270	120	240	165	110	0	0	12944
H27	7.33	25.33	570	330	0	240	40	0	350	100	130	250	40	20	0	18941
H28	6.83	23.50	670	440	0	230	0	120	340	0	60	250	30	0	0	-----
H29	6.92	24.00	720	415	0	305	60	0	270	0	225	165	100	60	0	9315
H30	6.50	24.50	630	360	0	270	100	0	350	60	60	240	0	0	0	15415
H31	6.00	24.00	550	360	0	190	40	100	480	0	20	250	20	0	180	13537
H32	8.33	25.00	610	440	0	170	60	0	180	130	280	180	150	90	0	6214
H33	8.50	25.00	865	450	0	415	50	0	270	0	125	130	20	50	0	-----
H34	7.67	24.17	730	450	0	280	0	260	270	0	0	180	0	0	0	9532
H35	9.67	26.00	680	460	0	140	30	0	150	400	190	79	130	0	0	8129
H36	7.00	24.00	710	420	0	290	20	0	270	120	220	180	140	20	0	8384
H37	6.50	23.00	740	450	0	290	0	0	180	60	230	220	0	0	130	14000
H38	7.00	25.00	600	360	0	240	20	240	360	0	60	160	60	0	0	6123
H39	8.00	25.00	730	420	0	310	0	0	270	180	100	160	60	0	0	7000
H40	5.33	21.33	740	480	0	260	30	0	280	0	100	290	30	0	0	8451

H41	6.50	25.50	560	330	0	230	0	270	0	130	200	60	0	11214	
H42	6.83	23.33	670	450	0	220	0	270	0	140	300	60	0	7577	
H43	7.50	24.50	610	420	0	190	0	210	0	280	320	0	90	11638	
H44	8.67	26.00	530	400	0	130	0	180	0	250	150	80	0	9113	
H45	8.50	25.00	630	450	0	180	0	180	0	280	190	90	0	6153	
H46	7.00	26.00	530	300	0	230	0	300	0	90	150	30	0	-----	
H47	6.33	24.00	540	380	0	160	0	240	0	420	200	230	0	9518	
H48	6.00	23.83	550	370	0	180	0	290	0	90	290	60	0	5046	
H49	8.00	24.33	690	460	0	230	0	290	0	70	230	0	0	9984	
H50	6.00	23.50	640	390	0	250	0	230	0	140	280	60	0	10148	
H51	8.50	25.00	650	450	0	200	0	380	0	80	170	60	0	6000	
H52	7.00	22.00	760	540	0	220	0	360	0	180	130	70	0	9207	
H53	8.00	23.83	660	490	0	170	0	180	0	160	140	90	0	10976	
H54	6.33	22.83	670	450	0	220	0	180	0	180	230	160	0	10121	
H55	7.00	24.00	700	420	0	280	0	360	0	150	110	60	0	6559	
H56	9.00	23.50	860	570	0	290	0	180	0	290	19	60	0	7500	
H57	7.00	23.33	760	460	0	300	0	280	0	100	80	60	0	7837	
H58	7.00	24.00	670	420	0	250	0	400	0	40	230	0	0	8317	
H59	7.33	23.00	730	500	0	230	0	430	0	110	170	60	0	13271	
H60	7.00	24.00	630	420	0	210	0	180	0	140	190	0	0	6742	
H61	7.17	24.00	600	430	0	170	0	300	0	120	130	60	0	7114	
H62	6.17	25.50	660	280	0	380	0	350	0	60	210	0	0	9075	
H63	6.67	24.00	700	400	0	300	0	290	0	210	130	70	0	4361	
H64	8.50	23.50	790	540	0	240	0	290	0	100	150	50	0	6981	
H65	7.83	24.00	810	470	0	340	0	420	0	0	190	0	0	5367	
H66	7.00	23.83	650	430	0	220	0	390	0	80	20	0	0	-----	
H67	8.33	25.00	630	440	0	190	0	90	0	390	160	200	0	-----	
H68	6.67	25.00	530	340	0	190	0	450	0	50	230	0	0	18148	
H69	6.00	23.50	620	390	0	230	0	360	0	130	310	60	0	5429	
H70	7.00	24.50	620	390	0	230	0	360	0	80	150	60	0	7214	
週日平均	7.24	24.21	652.04	421.50	0.00	230.54	39.84	281.86	45.10	153.39	187.74	66.43	28.54	10.43	9607
標準偏差	0.92	0.89	82.52	63.55	0.00	56.69	48.35	93.34	70.19	92.09	69.57	62.27	41.96	34.49	3522

付表2 個別の生活活動時間：日本の女子学生 大項目

(単位：分)

床 目	A 睡眠生理		A2 睡眠(昼)	A3 生理	B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	IU	読書	SPORTS	万歩計
	起床 (時刻:時単位)	就寝 (時刻:時単位)												
H01	10.25	25.33	305	270	110	325	0	0	80	130	40	40	0	11614
H02	8.00	25.50	625	235	115	420	0	0	150	130	110	10	0	11073
H03	10.00	26.00	630	210	150	400	0	120	480	0	180	120	0	2476
H04	11.00	25.00	870	270	20	490	0	0	20	40	20	0	0	16613
H05	10.00	26.17	680	210	65	230	0	60	100	305	60	0	0	12529
H06	6.83	24.00	710	300	230	0	0	0	70	370	10	10	0	23120
H07	8.33	24.00	780	280	10	450	0	0	60	140	40	10	0	13246
H08	8.33	23.67	777	227	223	0	0	0	354	80	15	205	0	5676
H09	9.50	25.00	780	270	270	0	120	0	90	180	60	0	0	5510
H10	10.53	24.00	815	180	50	0	0	0	575	0	445	90	0	2232
H11	8.00	24.00	745	265	210	0	0	0	285	200	110	10	0	8530
H12	10.50	24.00	880	250	95	5	300	0	110	50	80	0	0	1618
H13	6.67	24.00	555	115	115	575	0	0	175	20	75	0	90	12863
H14	7.50	24.00	684	234	406	0	0	0	350	0	90	90	0	1243
H15	10.50	25.67	785	255	55	280	0	60	230	30	200	30	0	13372
H16	8.00	23.50	705	195	70	420	0	0	60	185	60	0	0	5348
H17	10.00	24.00	730	190	20	0	180	0	450	0	370	10	0	---
H18	6.50	24.00	603	213	70	440	0	70	176	81	65	35	0	11853
H19	10.33	23.50	840	190	120	0	300	0	150	30	150	0	0	3180
H20	9.00	24.00	660	120	250	0	0	0	510	20	340	140	0	2320
H21	6.17	23.50	689	280	20	420	0	0	160	151	60	40	0	---
H22	10.00	24.00	900	300	160	0	90	0	260	30	120	70	70	---
H23	8.83	24.67	670	180	0	0	0	0	510	260	0	0	140	18221
H24	9.00	24.67	655	155	35	0	210	0	510	30	230	80	0	2825
H25	7.50	24.00	650	200	230	0	60	0	500	0	90	0	0	4026
H26	8.83	25.50	770	330	90	0	320	0	260	0	150	20	0	3540
H27	9.00	26.00	710	290	120	0	20	0	250	150	40	40	0	13684
H28	7.67	24.00	850	390	0	0	90	0	110	390	50	0	0	---
H29	8.00	25.00	750	330	70	0	60	0	350	210	160	15	0	11187
H30	10.00	25.00	920	380	60	380	0	0	20	60	0	0	0	15451
H31	8.00	24.00	640	160	20	670	0	0	70	40	50	20	0	10874
H32	8.00	25.50	620	230	220	0	140	0	385	75	155	30	35	8728
H33	9.50	24.83	820	300	140	0	70	0	410	0	150	80	0	---
H34	7.50	24.00	665	215	0	505	0	60	190	20	190	0	0	12599
H35	10.50	26.50	580	100	310	0	60	0	470	20	240	130	0	7843
H36	6.50	24.50	600	240	20	450	0	80	180	110	50	70	40	12282
H37	6.50	23.00	640	190	100	210	0	0	210	280	90	0	50	11000
H38	10.17	26.50	690	230	0	540	0	0	190	20	100	90	0	7112
H39	7.00	25.00	610	250	0	0	90	0	540	200	150	0	0	12000
H40	7.50	23.00	760	250	0	0	0	210	410	60	30	0	0	5485

H41	8.50	24.00	660	510	0	150	0	480	0	40	170	90	70	0	6709
H42	10.17	25.83	700	500	0	200	140	0	0	180	360	60	40	50	2456
H43	8.00	24.00	750	480	0	270	480	0	0	0	210	0	170	40	5743
H44	9.00	23.00	770	600	0	170	0	480	0	0	110	80	60	50	3327
H45	9.00	24.50	630	510	0	120	30	510	0	60	170	40	110	60	-----
H46	12.00	26.00	740	600	0	140	30	290	0	0	270	110	100	60	-----
H47	7.00	24.00	660	420	0	240	30	340	0	90	230	90	160	40	9876
H48	9.50	24.00	770	570	0	200	60	0	0	0	460	150	250	0	8796
H49	7.67	26.50	570	310	0	260	80	480	0	60	200	50	40	20	11019
H50	6.00	22.00	960	480	0	480	0	0	0	0	300	180	0	0	-----
H51	10.50	25.50	740	540	0	200	10	480	0	0	110	100	60	50	6500
H52	8.00	25.50	660	390	0	270	0	450	0	60	150	120	60	90	7528
H53	8.00	23.33	740	520	0	220	0	400	0	120	160	20	120	10	3754
H54	8.83	24.17	740	520	30	190	130	270	0	0	260	40	210	50	1316
H55	8.50	24.00	830	510	0	320	0	420	0	0	70	120	30	0	5428
H56	9.50	23.67	830	590	0	240	110	0	0	30	430	40	200	40	9000
H57	9.50	23.83	800	580	0	220	110	0	0	0	320	200	60	0	17918
H58	8.17	24.00	880	490	0	390	0	0	0	320	240	0	20	0	5786
H59	8.17	23.50	770	520	0	250	40	0	0	30	400	140	170	80	11572
H60	9.00	25.00	970	480	0	490	230	0	0	0	70	170	0	0	7968
H61	7.50	23.50	810	480	0	330	30	410	0	20	130	40	80	0	14632
H62	8.50	25.00	780	450	0	330	30	460	0	0	110	60	0	30	6778
H63	9.33	25.00	770	500	0	270	160	0	0	30	430	50	90	270	7287
H64	8.67	22.83	780	590	0	190	0	520	0	0	60	80	50	0	12873
H65	9.00	26.50	650	330	0	320	60	0	180	90	310	150	140	60	7536
H66	12.00	26.00	810	600	0	210	210	0	0	60	360	0	90	180	-----
H67	12.00	25.00	830	660	0	170	150	0	0	0	460	0	240	60	-----
H68	6.67	24.50	530	370	0	160	0	400	0	70	230	210	0	10	12912
H69	7.50	25.00	700	390	0	310	20	480	0	30	190	20	60	0	13170
H70	8.00	23.50	750	510	0	240	30	320	0	90	170	80	60	20	8525

週日平均 8.71 24.51 736.40 492.00 0.43 243.97 92.64 200.00 5.29 60.14 251.57 93.96 105.21 39.36 14.64 8828

標準偏差 1.41 1.00 95.32 78.42 3.56 75.12 102.00 222.18 30.83 81.62 148.46 89.59 88.76 52.32 44.71 4747

付表3 個別の生活活動時間：日本の男子学生 大項目

(単位：分)

	起床 (時刻：時単位)		就寝 (時刻：時単位)		H 睡眠生理	A1 睡眠(夜)	A2 睡眠(昼)	A3 生理	B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU 読書	SPORTS
J01	10.57	26.00	6.40	5.20	0.40	5.20	0	1.20	0	0	30	180	220	310	60	70
J02	7.50	25.00	5.30	3.90	5.30	3.90	0	1.40	0	0	550	0	300	60	220	80
J03	8.00	24.00	5.50	4.80	5.50	4.80	0	70	0	560	360	0	30	140	0	0
J04	10.00	24.00	8.10	6.00	8.10	6.00	0	2.10	0	0	0	180	300	150	180	0
J05	7.33	23.00	6.60	5.30	6.60	5.30	0	3.30	0	0	340	0	30	150	0	0
J06	8.00	25.33	6.70	4.00	6.70	4.00	1.50	1.20	0	390	180	30	0	120	0	0
J07	6.33	25.00	4.80	3.50	4.80	3.50	0	1.30	0	370	390	0	50	150	0	40
J08	6.00	24.17	5.60	3.50	5.60	3.50	0	2.10	30	120	360	0	130	240	45	85
J09	7.50	24.00	6.10	4.50	6.10	4.50	0	1.60	0	0	560	60	130	80	0	0
J10	9.50	24.00	7.60	5.70	7.60	5.70	0	1.90	0	180	290	0	0	210	0	0
J11	7.00	26.50	6.70	2.70	6.70	2.70	1.50	2.50	0	0	440	150	90	90	0	0
J12	7.33	25.50	5.45	3.80	5.45	3.80	0	1.65	90	120	360	50	175	100	100	0
J13	8.33	26.50	5.00	3.00	5.00	3.00	0	1.20	0	330	130	0	310	120	310	0
J14	8.00	24.17	7.60	4.70	7.60	4.70	0	2.90	0	0	460	90	110	20	110	0
J15	9.50	26.00	5.90	4.50	5.90	4.50	0	1.40	70	0	260	0	380	140	180	140
J16	8.00	24.00	6.20	4.80	6.20	4.80	0	3.40	0	0	80	120	270	150	30	0
J17	8.50	24.00	6.00	5.10	6.00	5.10	0	2.90	0	0	360	140	20	120	0	0
J18	5.33	22.67	4.90	4.00	4.90	4.00	0	90	0	0	460	100	0	390	0	0
J19	8.00	24.00	6.30	4.80	6.30	4.80	0	1.50	0	0	170	290	150	200	0	0
J20	7.33	23.50	7.00	5.00	7.00	5.00	90	1.10	60	320	190	0	30	140	30	0
J21	7.33	25.17	7.60	4.00	7.60	4.00	0	3.60	0	290	360	0	0	30	0	0
J22	7.50	24.50	7.00	4.20	7.00	4.20	0	2.80	0	250	410	0	0	80	0	0
J23	8.50	31.90	5.90	2.70	5.90	2.70	0	1.40	0	510	370	0	30	300	30	0
J24	7.00	24.00	5.90	4.20	5.90	4.20	0	1.70	0	0	500	120	120	110	120	0
J25	6.33	23.67	6.15	4.00	6.15	4.00	0	2.15	0	0	190	0	340	295	65	35
J26	12.00	30.00	5.50	3.60	5.50	3.60	0	1.90	0	0	30	0	620	180	0	340
J27	7.50	22.00	6.30	5.70	6.30	5.70	1.10	1.50	0	140	360	0	0	110	0	0
J28	9.50	23.00	6.60	6.30	6.60	6.30	1.80	1.50	0	0	30	0	370	20	150	0
J29	8.50	24.33	7.30	4.90	7.30	4.90	0	2.40	30	0	180	150	120	180	0	60
J30	7.50	24.00	6.00	4.50	6.00	4.50	0	1.50	100	0	450	0	230	60	200	0
J31	8.00	23.50	6.80	5.10	6.80	5.10	0	1.70	10	180	170	0	130	270	0	0
J32	7.33	23.53	7.00	5.10	7.00	5.10	0	1.90	0	0	410	0	230	100	230	0
J33	6.50	24.00	6.40	3.90	6.40	3.90	0	2.50	30	0	450	120	110	90	110	0
J34	7.50	25.00	6.60	3.90	6.60	3.90	0	2.70	30	0	360	90	190	110	190	0
J35	8.50	23.00	7.50	5.70	7.50	5.70	0	1.80	70	0	270	0	250	100	100	0
J36	7.50	24.50	5.50	4.20	5.50	4.20	0	1.30	60	180	360	120	30	150	0	0
J37	7.00	23.33	7.30	4.30	7.30	4.30	0	3.00	0	160	360	0	40	150	0	0
J38	7.00	25.00	5.40	3.60	5.40	3.60	0	1.80	0	180	440	60	20	200	10	10
J39	7.50	25.00	5.20	3.90	5.20	3.90	0	1.30	0	180	470	120	20	130	0	0
J40	7.00	24.00	5.40	4.20	5.40	4.20	0	1.20	0	180	350	120	160	90	40	120

J41	7.50	24.00	560	450	0	110	20	180	460	90	20	110	0	0	
J42	7.00	22.50	770	510	0	260	70	0	230	60	190	120	80	0	
J43	6.50	23.17	600	260	140	200	0	0	90	300	400	50	150	0	
J44	7.00	24.00	590	420	0	170	0	180	460	0	30	130	0	0	
J45	7.67	25.00	520	400	0	120	60	0	110	340	270	140	190	20	
J46	7.33	24.00	640	440	0	200	60	0	360	180	120	80	120	0	
J47	7.00	26.50	540	270	0	270	0	0	510	240	60	90	0	30	
J48	7.50	25.00	570	390	0	180	0	280	360	80	40	110	30	10	
J49	7.50	25.00	600	390	0	210	0	300	360	60	60	60	0	60	
週日平均	7.34	24.66	637.55	430.82	16.73	190.00	17.14	109.80	319.59	75.31	143.37	137.24	64.69	12.65	17.14
標準偏差	1.14	1.65	123.57	93.52	45.95	68.52	29.42	139.06	139.61	88.25	134.16	76.07	82.63	27.33	62.07

付表4 個別の生活活動時間：日本の男子学生 大項目

(単位：分)

休日	A 就寝 睡眠 生理										B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU 読書	SPORTS
	起床 (時刻:時単位)	A1 睡眠(夜)	A2 睡眠(昼)	A3 生理	A4 睡眠	A5 睡眠	A6 睡眠	A7 睡眠	A8 睡眠	A9 睡眠								
J01	7.33	24.00	600	440	90	70	70	0	0	640	90	40	60	30	0	0		
J02	8.00	1.00	660	420	60	180	0	0	0	120	660	0	0	660	0	0		
J03	10.00	24.00	720	600	0	120	270	0	0	180	270	0	0	150	120	0		
J04	10.00	2.00	590	480	0	110	0	0	0	210	640	0	0	580	0	60		
J05	6.03	23.50	670	440	0	230	0	0	0	0	420	350	0	0	0	0		
J06	7.00	23.00	700	480	0	220	0	0	0	0	380	360	0	0	0	0		
J07	4.00	21.00	575	420	0	155	0	0	0	0	495	370	0	0	0	450		
J08	8.00	24.00	670	480	0	190	10	0	0	60	250	60	0	190	60	0		
J09	7.50	0.50	700	420	0	280	60	0	0	0	480	50	0	120	60	200		
J10	8.58	3.00	520	390	60	70	30	0	0	150	530	210	0	210	0	0		
J11	15.50	24.00	1020	920	0	90	0	0	0	0	420	0	0	420	0	0		
J12	12.00	2.67	750	560	0	190	200	0	0	0	330	40	0	230	60	0		
J13	12.17	3.00	640	550	0	90	0	0	0	185	185	120	0	185	0	0		
J14	8.00	0.17	850	470	0	380	0	0	0	120	60	40	0	60	0	0		
J15	10.33	2.00	580	500	0	80	30	0	0	180	630	20	0	410	0	0		
J16	9.33	24.00	630	560	0	70	80	0	0	470	200	60	0	200	0	0		
J17	7.50	24.00	600	450	0	150	90	0	0	90	600	60	0	0	0	0		
J18	8.00	22.00	840	600	90	150	120	0	0	0	120	100	0	100	0	0		
J19	11.00	24.00	870	660	120	90	0	0	0	200	370	0	0	250	120	0		
J20	9.50	22.50	790	660	0	130	0	0	0	0	240	140	0	60	0	120		
J21	10.00	1.50	795	510	0	285	30	0	0	0	325	0	0	115	0	0		
J22	10.00	24.00	850	600	0	250	210	0	0	0	320	0	0	380	0	0		
J23	9.00	24.00	810	540	180	90	0	0	0	0	570	60	0	300	150	0		
J24	6.00	24.00	510	360	0	150	0	0	0	0	580	110	0	80	0	500		
J25	12.33	6.67	730	340	190	200	0	0	0	0	570	140	0	320	120	0		
J26	11.00	24.00	780	660	0	120	100	0	0	40	390	130	0	220	0	170		
J27	5.50	23.00	450	390	0	60	0	0	0	0	500	490	0	0	0	500		
J28	16.00	6.00	850	600	0	250	0	0	0	0	100	70	0	100	0	0		
J29	8.50	1.00	800	450	110	240	20	0	0	90	210	20	0	150	0	0		
J30	15.00	2.50	870	750	0	120	0	0	0	0	570	0	0	570	0	0		
J31	6.03	22.67	740	490	0	250	0	0	0	0	400	300	0	0	0	200		
J32	10.50	23.67	830	650	70	170	90	0	0	0	170	290	0	170	0	0		
J33	8.03	1.00	600	470	0	130	50	0	0	0	450	40	0	210	240	0		
J34	10.00	2.00	550	480	0	70	150	0	0	60	660	20	0	660	0	0		
J35	12.00	6.00	575	360	0	215	20	0	0	0	675	170	0	410	0	0		
J36	10.00	1.00	600	540	0	120	30	0	0	0	540	30	0	180	0	0		
J37	11.67	3.67	650	480	0	170	60	0	0	340	390	0	0	90	0	0		
J38	9.00	2.00	560	420	0	140	140	0	0	60	620	60	0	180	290	0		
J39	10.00	1.00	660	540	0	120	50	0	0	120	580	30	0	180	190	120		
J40	10.00	1.00	600	540	0	60	150	0	0	120	540	30	0	300	0	0		

J41	12.00	3.00	570	540	0	30	30	360	0	120	360	0	120	0	0
J42	13.00	5.00	600	480	0	120	90	0	0	0	600	150	220	0	0
J43	9.00	24.00	690	540	0	150	0	0	0	240	480	30	390	90	0
J44	10.00	24.00	720	600	0	180	0	0	0	180	360	120	60	0	0
J45	7.33	24.00	630	440	110	80	10	0	0	210	410	180	270	0	100
J46	4.50	22.50	510	360	0	150	0	0	0	0	810	120	150	0	600
J47	9.50	1.50	800	480	0	320	30	0	0	240	370	0	60	100	0
J48	9.00	23.00	810	600	0	210	70	0	0	0	540	20	230	0	270
J49	10.00	24.00	830	600	0	230	170	0	0	60	290	90	260	30	0

休日平均 9.55 13.18 696.43 516.73 22.04 157.65 50.20 76.73 0.00 95.61 424.69 96.33 213.06 33.88 79.61

標準偏差 2.48 10.59 122.53 108.52 47.72 74.82 65.54 133.25 0.00 130.91 174.92 114.55 166.73 66.70 150.81

付表5 個別の生活活動時間：中国の女子学生 大項目

(単位：分)

項目	A 睡眠生理		A1 睡眠(夜)	A2 睡眠(昼)	A3 生理	B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU	読書	SPORTS	万歩計
	起床 (時刻)	就寝 (時刻)													
E01	6.17	22.00	610	420	0	190	70	0	395	180	170	115	30	40	30
E02	5.33	21.83	650	420	0	230	10	0	390	180	0	210	0	0	0
E03	6.50	23.00	680	450	0	230	30	0	350	120	160	100	150	0	0
E04	6.00	21.00	760	540	0	220	0	0	450	0	170	60	30	0	0
E05	6.67	23.67	660	430	40	190	0	0	350	250	110	70	0	60	0
E06	6.50	22.00	750	500	0	250	30	0	310	160	110	80	40	70	0
E07	7.00	22.50	720	510	0	210	30	0	335	150	165	40	60	0	105
E08	6.50	22.50	720	480	0	240	0	0	340	170	30	180	0	30	0
E09	5.50	21.50	690	480	0	210	0	0	300	60	90	300	0	90	0
E10	6.17	22.00	755	490	50	215	30	0	275	230	20	130	20	0	0
E11	6.00	21.00	830	540	80	210	10	0	210	240	0	150	0	0	0
E12	6.33	22.00	680	500	0	180	70	0	340	30	200	120	80	0	0
E13	6.67	22.00	685	520	0	165	15	0	440	90	90	70	60	0	0
E14	7.00	23.50	675	480	0	195	60	0	300	80	270	55	130	30	20
E15	6.50	23.00	640	450	0	190	0	0	430	80	230	60	60	110	0
E16	6.17	22.00	735	490	0	245	0	0	295	270	0	150	0	0	0
E17	6.50	23.50	600	420	0	180	0	0	310	270	80	180	30	20	0
E18	7.17	22.50	730	520	0	210	0	0	420	210	60	20	20	0	0
E19	6.33	22.00	755	480	80	195	0	0	275	250	20	140	20	0	0
E20	6.33	22.00	760	500	80	180	0	0	190	290	20	180	20	0	0
E21	6.50	23.00	580	420	0	160	0	0	360	270	80	150	40	20	0
E22	7.17	22.67	690	510	0	180	40	0	420	220	0	70	0	0	0
E23	6.17	22.00	720	490	50	180	0	0	300	260	20	140	20	0	0
E24	6.00	23.00	570	420	0	150	60	0	430	290	40	140	40	0	0
E25	7.00	22.83	640	510	0	130	20	0	440	140	140	60	0	60	0
E26	7.50	23.00	630	510	0	120	90	0	350	240	90	40	80	0	0
E27	6.33	22.00	640	530	0	110	20	0	350	0	130	300	120	60	0
E28	6.00	22.00	610	480	0	130	0	0	330	0	270	230	50	40	20
E29	6.00	22.00	720	480	0	240	0	0	330	120	120	150	20	20	0
E30	6.50	22.00	735	480	0	225	30	0	420	120	40	95	0	0	0
E31	6.00	21.00	800	540	0	200	30	0	300	80	140	90	60	0	0
E32	6.00	22.00	590	480	0	110	70	0	350	120	60	250	0	370	0
E33	6.50	24.00	610	400	0	210	0	0	350	70	370	40	0	90	0
E34	6.42	22.50	740	535	0	205	0	0	440	60	120	80	70	40	0
E35	6.50	23.00	590	450	0	140	0	0	360	120	290	80	0	200	0
E36	6.33	22.67	570	460	0	110	0	0	445	180	145	180	25	60	0
E37	6.50	23.00	600	450	0	150	55	0	440	170	170	90	0	80	0
E38	6.50	21.50	705	540	0	165	0	0	360	140	140	120	30	60	0
E39	5.67	22.50	590	410	0	180	90	50	195	300	60	155	0	0	0
E40	6.50	23.00	650	450	0	200	30	0	300	60	280	120	190	0	0

E41	6.00	24.00	560	360	0	200	0	0	350	30	390	110	120	150	160	
E42	6.50	21.50	770	540	0	230	0	0	370	120	120	60	60	30	0	
E43	6.17	22.33	730	470	80	180	0	0	290	260	20	140	20	0	0	
E44	6.00	22.00	740	480	0	260	0	0	370	140	60	130	60	0	0	
E45	6.50	21.50	740	540	0	200	80	0	310	0	120	190	60	60	0	
E46	6.33	22.50	690	470	0	220	0	0	350	270	0	130	0	0	0	
E47	6.33	22.83	700	450	0	250	0	0	320	60	240	120	130	70	0	
E48	6.50	22.50	610	420	0	190	0	0	430	120	170	110	40	50	70	
E49	6.33	22.67	670	470	0	200	30	0	360	130	140	120	60	90	50	
E50	7.00	22.50	730	510	0	220	30	0	370	120	90	100	60	30	0	
E51	5.50	22.00	630	450	0	180	0	0	350	0	270	190	60	90	0	
E52	7.50	23.50	620	480	0	140	0	0	400	120	270	30	90	90	0	
E53	7.17	23.50	660	460	0	200	180	0	400	0	90	110	0	90	0	
週日平均	6.41	22.42	677.64	477.26	8.68	191.70	22.33	0.94	349.53	139.81	126.04	123.21	42.74	44.53	9.72	6438
標準偏差	0.46	0.71	65.47	42.12	23.97	38.72	34.54	6.80	62.07	88.07	96.35	62.05	44.56	63.26	28.92	463

付表6 個別の生活活動時間：中国の女子学生 大項目

(単位：分)

E	A		A3	B	C	D1	D2	E	F	F0	SPOKES
	起床 (時刻:時単位)	就寝 (時刻:時単位)									
E01	6.17	22.00	700	150	160	0	0	370	60	270	0
E02	8.25	21.83	940	0	0	0	100	280	120	240	0
E03	7.50	22.00	820	20	0	0	0	570	30	90	0
E04	8.50	21.00	1010	80	0	0	0	350	0	300	0
E05	8.17	22.67	775	45	30	0	270	290	30	180	30
E06	8.50	21.50	870	30	0	0	240	270	30	30	0
E07	9.00	22.00	870	210	0	0	120	240	0	120	0
E08	7.33	23.00	780	180	0	0	0	440	40	120	0
E09	9.00	21.00	900	270	0	0	0	270	0	210	0
E10	8.50	21.50	1100	40	0	0	110	170	20	170	0
E11	8.33	20.50	980	40	0	0	230	190	0	190	0
E12	8.00	22.00	840	130	0	0	160	220	90	190	0
E13	7.50	23.00	645	210	0	0	80	505	0	370	35
E14	9.00	23.50	720	420	0	0	60	240	0	60	0
E15	8.00	23.00	760	190	0	0	90	400	0	200	30
E16	8.00	21.00	860	0	0	0	290	200	90	150	0
E17	8.50	22.50	780	210	0	0	290	160	0	160	0
E18	8.17	23.00	1040	50	0	0	30	60	260	60	0
E19	8.00	21.50	970	50	0	0	230	190	0	190	0
E20	8.50	22.67	700	130	0	0	240	330	40	230	60
E21	8.50	22.50	780	210	0	0	290	160	0	160	0
E22	8.00	21.83	940	170	0	0	0	100	230	60	0
E23	8.33	21.50	960	40	0	0	250	190	0	110	40
E24	8.00	23.00	750	90	0	0	540	60	0	60	0
E25	8.00	22.33	710	20	120	0	240	300	50	180	0
E26	9.00	22.50	820	60	30	0	300	150	80	60	0
E27	7.00	23.17	705	390	0	0	0	220	125	120	0
E28	8.50	22.50	900	300	0	0	0	240	0	140	0
E29	7.17	22.83	830	90	0	0	230	290	0	150	30
E30	8.00	21.50	890	100	0	0	60	270	120	190	70
E31	6.50	22.00	790	170	0	0	90	390	0	80	0
E32	7.50	22.00	830	70	0	0	240	300	0	60	0
E33	7.50	23.50	740	240	0	0	210	200	50	200	0
E34	7.00	21.67	830	10	0	0	0	600	0	115	185
E35	8.00	23.00	800	40	0	0	0	600	0	160	140
E36	6.50	23.00	940	140	0	0	250	380	30	60	70
E37	8.00	23.00	730	260	0	0	120	330	0	120	20
E38	8.33	22.17	730	140	0	0	60	510	0	180	0
E39	8.17	22.50	720	180	0	0	150	390	0	120	370
E40	8.50	22.50	960	140	0	0	60	240	0	140	80

E41	8.00	23.00	780	540	0	240	60	0	0	0	600	0	180	150	60
E42	9.00	22.00	1040	660	160	220	20	0	0	0	110	60	90	0	0
E43	8.42	21.50	940	655	120	165	60	0	0	0	170	0	170	0	0
E44	8.33	21.00	925	675	110	140	60	0	0	0	290	0	165	0	0
E45	9.00	21.50	960	690	60	210	60	0	0	0	0	0	120	150	150
E46	10.00	22.00	970	720	150	100	0	0	0	0	330	0	140	0	0
E47	9.33	22.50	1000	650	0	350	50	0	0	0	0	0	150	50	0
E48	6.50	23.00	710	450	90	170	100	0	0	0	110	0	240	90	50
E49	10.00	22.50	940	690	0	250	140	0	0	0	30	0	0	30	0
E50	9.67	21.33	950	740	0	210	60	0	0	0	0	70	30	90	0
E51	9.50	21.00	930	750	120	60	0	0	0	0	0	0	270	60	0
E52	8.50	24.00	600	510	0	90	20	0	0	0	700	120	390	190	0
E53	7.00	22.50	800	510	90	200	280	0	0	0	0	60	0	0	0
休日平均	8.16	22.23	842.64	596.98	65.28	180.38	118.21	6.42	0.00	130.75	307.92	34.06	147.17	55.75	16.13
標準偏差	0.84	0.76	115.53	80.20	68.03	58.76	99.49	27.34	0.00	124.84	149.47	56.36	78.35	70.93	39.41

付表7 個別の生活活動時間：中国の男子学生 大項目

項目	(単位：分)													
	起床 (時刻：時単位)	就寝 (時刻：時単位)	A1 睡眠(夜)	A2 睡眠(昼)	A3 生理	家事	所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU	読書	SPORTS
C01	6.50	23.00	600	450	0	150	40	0	360	120	180	150	30	0
C02	6.50	22.50	630	480	0	150	0	0	450	0	200	30	140	0
C03	6.00	22.50	700	510	0	190	0	0	360	80	180	30	70	50
C05	6.00	22.00	680	480	0	200	0	0	360	80	110	60	10	40
C06	7.00	22.00	680	540	0	140	0	0	420	60	180	120	0	0
C07	7.00	23.00	670	480	0	190	70	0	300	60	210	0	140	0
C08	6.50	24.00	580	390	0	190	0	0	300	90	160	30	30	0
C09	6.33	22.50	610	470	0	140	40	0	300	150	150	60	90	0
C10	7.00	22.17	690	530	0	160	20	0	480	0	80	0	0	10
C11	7.00	22.00	720	540	0	180	10	0	370	150	120	60	60	0
C12	6.00	22.00	650	480	0	170	0	0	340	0	240	0	0	0
C13	6.50	22.50	640	480	0	160	10	0	410	170	200	30	30	20
C14	6.67	23.17	560	450	0	110	0	0	360	240	190	40	30	30
C15	6.33	22.00	700	500	0	200	30	0	370	100	180	40	0	0
C16	6.50	22.00	640	510	0	130	0	0	350	170	130	20	0	0
C17	7.00	22.00	730	540	0	190	10	0	340	160	140	60	60	0
C18	6.83	21.00	620	590	0	130	10	0	350	0	220	120	100	0
C19	7.50	23.00	600	510	0	90	0	0	350	180	180	0	90	60
C20	7.50	24.00	680	450	110	120	0	0	180	240	210	0	0	0
C21	7.00	23.50	660	450	80	130	0	0	360	0	330	0	190	60
C22	6.50	23.00	560	450	0	110	0	0	180	0	620	0	240	0
C23	6.50	24.00	440	390	0	50	0	0	400	0	540	0	0	0
C24	7.67	24.00	560	460	0	100	0	0	230	0	610	0	400	0
C25	5.00	23.50	510	330	120	60	0	0	250	0	610	0	370	120
C26	7.50	23.00	710	510	90	110	0	0	330	0	360	0	300	30
C27	7.50	22.50	920	540	210	170	30	0	250	0	210	0	210	0
C28	7.50	22.50	810	540	120	150	0	0	360	0	220	0	220	0
C29	7.50	24.00	690	450	60	180	0	0	300	0	370	0	300	40
C30	7.50	24.00	600	450	60	90	0	0	320	0	460	0	300	30
C31	7.50	23.00	630	510	0	120	0	0	480	0	290	0	210	80
C32	7.50	24.00	630	450	90	90	0	0	540	0	210	0	0	0
C33	7.50	24.00	640	450	90	100	10	0	300	0	450	0	360	30
D01	6.50	23.00	670	450	0	220	0	0	410	160	190	20	30	70
D02	7.00	23.00	750	480	0	270	0	0	360	180	140	0	0	140
D03	7.00	23.00	720	480	0	240	0	0	360	180	170	0	0	170
D04	7.00	23.00	730	480	50	200	40	0	340	200	70	0	0	0
D05	7.00	23.00	640	480	0	160	0	0	480	180	120	120	0	0
D06	7.33	22.33	660	510	0	150	0	0	480	240	0	0	0	0
D07	7.50	23.00	660	510	30	120	0	0	380	230	120	60	0	0

D08	6.50	22.50	740	480	70	190	60	0	340	120	170	10	0	40	70
D09	6.67	22.83	700	470	0	230	0	0	360	100	220	60	0	0	0
D10	6.50	23.50	660	420	60	180	0	0	360	200	130	90	0	0	130
D11	6.50	23.50	660	480	0	180	40	0	360	180	180	20	60	0	120
D12	6.67	22.67	720	480	60	180	0	0	360	280	60	20	0	0	0
D13	6.50	22.50	750	480	50	220	0	0	360	180	90	60	0	0	60
D14	7.50	23.00	710	510	60	140	40	0	360	210	40	80	0	0	40

週日平均 6.86 22.90 664.89 479.15 30.00 155.74 10.21 0.00 355.74 102.98 222.34 83.83 24.89 87.23 31.06

標準偏差 0.54 0.69 76.38 44.47 46.63 46.76 17.68 0.00 70.91 89.63 147.97 50.73 38.42 118.35 44.83

付表8 個別の生活活動時間：中国の男子学生 大項目

(単位：分)

休日

	起床 (時刻:時単位)	就寝 (時刻:時単位)	A 睡眠生理	A1 睡眠(夜)	A2 睡眠(昼)	A3 生理	B 家事	C 所得	D1 学内	D2 自宅	E 文化	F 移動	TU 読書	SPORTS
C01	8.50	23.00	940	570	220	150	90	0	0	100	300	10	130	0
C02	9.00	22.00	920	660	100	160	20	0	0	0	480	20	150	0
C03	9.00	22.00	910	660	90	160	30	0	0	0	480	20	150	0
C04	10.00	22.50	930	690	90	150	90	0	0	150	260	10	120	0
C05	9.00	21.00	930	720	60	150	0	0	0	300	200	10	200	0
C06	11.00	22.00	1010	780	0	230	10	0	0	60	350	10	350	0
C07	8.17	22.33	880	590	130	160	180	0	0	120	250	10	60	0
C08	11.50	24.00	880	690	60	130	170	0	0	60	320	10	120	0
C08	8.50	22.50	870	680	100	170	110	0	0	280	170	10	50	160
C10	6.50	22.67	730	470	130	130	10	0	230	130	210	130	120	30
C11	10.00	21.33	970	730	150	90	10	0	0	270	180	10	80	40
C12	8.00	23.00	730	540	0	190	30	0	0	290	370	20	190	120
C13	8.50	23.00	740	570	0	170	10	0	240	160	160	130	120	20
C14	8.50	23.17	760	560	0	200	50	0	0	250	320	60	120	0
C15	9.50	21.00	960	750	130	80	0	0	0	90	370	20	30	0
C16	10.00	22.50	960	690	180	90	10	0	0	360	100	10	20	0
C17	9.67	21.67	970	720	150	100	20	0	0	280	160	10	60	40
C18	10.00	24.00	680	600	0	80	0	0	150	0	530	80	120	90
C19	10.00	23.50	770	630	0	140	0	0	180	180	300	10	300	0
C20	10.50	24.00	700	630	0	70	0	0	0	0	680	60	330	0
C21	8.00	23.00	930	540	220	170	0	0	0	0	500	10	330	0
C22	10.50	22.50	970	720	120	130	60	0	0	0	400	10	0	0
C23	9.50	24.00	720	570	40	110	10	0	0	0	700	10	700	0
C24	7.33	24.00	650	440	60	150	0	0	240	0	510	40	0	0
C25	8.00	1.00	660	420	120	120	0	0	0	0	720	60	0	130
C26	10.00	23.00	840	660	0	180	40	0	0	0	460	100	40	0
C27	8.00	23.00	850	540	150	160	0	0	0	0	550	40	0	0
C28	9.00	23.50	870	570	150	150	0	0	0	0	550	20	270	0
C29	7.50	24.00	700	450	140	110	0	0	210	400	30	100	0	0
C30	9.00	24.00	650	540	0	110	0	0	0	0	640	150	60	0
C31	9.00	1.00	600	480	0	120	0	0	0	0	700	140	450	0
C32	10.00	23.00	840	660	0	180	40	0	60	0	480	20	150	0
C33	8.00	24.00	680	480	120	80	0	0	0	0	650	110	0	0
D01	8.50	22.50	800	600	0	200	0	0	0	0	630	10	140	450
D02	10.00	23.00	830	660	0	170	0	0	0	180	420	10	120	120
D03	10.00	23.00	840	660	0	180	0	0	0	180	380	40	120	280
D04	9.00	23.50	800	570	60	170	100	0	0	180	350	10	60	30
D05	10.00	24.00	710	600	0	110	0	0	0	60	660	10	360	300
D06	8.17	22.00	690	610	0	80	0	0	0	600	10	140	0	0
D07	9.00	24.00	620	540	0	80	0	0	0	150	320	350	60	150

D08	9.00	22.00	910	660	120	130	90	0	0	60	360	20	0	120	210
D09	8.17	23.50	610	520	0	90	0	0	0	0	820	10	590	230	0
D10	7.00	23.67	650	440	0	210	0	0	0	180	440	170	0	0	0
D11	9.00	24.00	640	540	0	100	60	0	0	0	720	20	340	0	0
D12	8.00	22.00	950	600	120	230	60	0	0	60	320	50	0	0	0
D13	8.50	22.50	780	600	0	180	0	0	0	180	90	390	0	0	30
D14	9.00	23.00	850	600	150	100	40	0	0	200	280	70	0	0	0

休日平均 9.00 23.03 805.96 598.30 67.23 140.43 28.51 0.00 27.87 117.23 401.70 58.72 140.64 82.98 45.11

標準偏差 1.04 0.92 118.32 86.57 69.00 42.22 43.95 0.00 70.59 133.87 199.33 80.36 158.75 142.13 91.00

付表9 個別の運動形態別時間：日本の女子学生

選手	(単位：分)						合計	選手	(単位：分)						合計	
	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)			g(転)	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)		f(走)
H01	360	135	560	110	245	15	1440	H01	540	200	130	150	400	0	0	1440
H02	420	270	330	340	80	0	1440	H02	390	300	120	490	140	0	0	1440
H03	540	20	440	270	360	70	1440	H03	480	120	640	130	70	0	0	1440
H04	560	20	380	120	360	0	1440	H04	600	40	120	20	190	470	0	1440
H05	380	60	370	170	340	120	1440	H05	470	130	270	150	270	150	0	1440
H06	280	50	690	240	180	60	1440	H06	410	40	260	270	400	20	40	1440
H07	580	50	330	310	140	0	1440	H07	590	190	60	310	270	0	20	1440
H08	370	90	500	150	150	180	1440	H08	560	250	110	430	90	0	0	1440
H09	420	90	600	150	150	10	1440	H09	510	60	300	270	270	10	20	1440
H10	510	140	550	180	50	10	1440	H10	730	390	240	20	60	0	0	1440
H11	540	120	630	80	70	0	1440	H11	480	290	370	140	140	20	0	1440
H12	330	320	510	160	120	0	1440	H12	630	310	320	110	40	0	30	1440
H13	580	35	455	100	200	70	1440	H13	490	40	240	180	290	180	20	1440
H14	330	230	375	280	50	150	1440	H14	450	600	10	80	290	0	10	1440
H15	410	100	520	50	320	0	1440	H15	580	200	240	60	360	0	0	1440
H16	420	200	370	360	70	20	1440	H16	510	60	170	560	140	0	0	1440
H17	480	290	500	140	10	0	1440	H17	600	540	250	40	10	0	0	1440
H18	510	70	240	590	10	0	1440	H18	390	40	300	600	90	20	0	1440
H19	320	110	690	210	90	0	1440	H19	650	560	0	220	10	0	0	1440
H20	570	270	240	300	60	0	1440	H20	540	500	90	240	70	0	0	1440
H21	440	140	580	110	110	60	1440	H21	400	210	180	540	90	0	20	1440
H22	450	140	520	250	70	10	1440	H22	600	210	310	180	30	70	40	1440
H23	500	0	470	90	10	360	1440	H23	410	30	410	330	250	0	10	1440
H24	500	60	490	290	70	10	1440	H24	500	490	350	20	60	0	20	1440
H25	310	140	490	180	290	30	1440	H25	450	550	180	100	160	0	0	1440
H26	440	270	590	110	30	0	1440	H26	420	250	500	130	140	0	0	1440
H27	310	110	590	200	230	0	1440	H27	420	180	370	220	140	20	0	1440
H28	440	90	560	240	90	0	1440	H28	460	250	440	130	160	0	0	1440
H29	480	280	390	160	100	0	1440	H29	420	350	340	180	150	0	0	1440
H30	360	130	350	360	210	30	1440	H30	540	270	70	340	220	0	0	1440
H31	360	20	530	190	170	130	1440	H31	480	70	110	360	360	20	40	1440
H32	470	240	540	140	40	10	1440	H32	420	460	300	120	140	0	0	1440
H33	450	220	450	170	150	0	1440	H33	520	420	330	130	40	0	0	1440
H34	450	60	390	460	50	0	1440	H34	640	30	150	580	20	0	20	1440
H35	460	380	390	120	90	0	1440	H35	540	550	0	80	210	40	20	1440
H36	360	240	640	150	30	20	1440	H36	360	130	260	140	520	30	0	1440
H37	450	120	350	240	170	110	1440	H37	450	200	310	300	180	0	0	1440
H38	360	80	480	400	120	0	1440	H38	460	190	130	610	50	0	0	1440
H39	420	60	710	180	70	0	1440	H39	360	60	480	230	310	0	0	1440
H40	480	120	590	140	110	0	1440	H40	510	420	300	180	30	0	0	1440
H41	330	140	460	320	170	0	1440	H41	510	150	170	510	100	0	0	1440
H42	450	140	460	290	100	0	1440	H42	500	100	650	80	110	0	0	1440
H43	420	70	390	220	320	0	1440	H43	480	140	300	180	340	0	0	1440
H44	400	130	500	360	20	10	1440	H44	590	110	150	550	20	0	20	1440
H45	450	490	230	200	70	0	1440	H45	510	310	0	560	20	0	40	1440
H46	300	70	470	220	360	0	1440	H46	600	190	70	250	310	0	20	1440
H47	380	0	800	140	120	0	1440	H47	420	0	530	270	220	0	0	1440
H48	370	120	530	340	50	30	1440	H48	570	340	240	80	210	0	0	1440

付表10 個別の運動形態別時間：日本の女子学生

H49	460	40	380	240	280	0	40	1440	H49	300	80	300	160	480	0	40	1440
H50	390	170	650	120	110	0	0	1440	H50	480	240	120	210	80	60	250	1440
H51	450	80	540	250	100	0	20	1440	H51	540	90	160	600	50	0	0	1440
H52	540	190	450	140	110	10	0	1440	H52	390	130	410	480	30	0	0	1440
H53	490	100	380	410	60	0	0	1440	H53	520	130	300	60	410	0	20	1440
H54	550	260	110	130	350	0	40	1440	H54	390	220	560	170	100	0	0	1440
H55	490	60	590	200	80	0	20	1440	H55	510	50	180	640	40	0	20	1440
H56	570	260	260	220	130	0	0	1440	H56	590	390	30	160	270	0	0	1440
H57	460	170	510	140	130	10	20	1440	H57	550	220	240	190	240	0	0	1440
H58	430	130	690	130	40	0	20	1440	H58	490	560	330	50	10	0	0	1440
H59	500	100	560	50	90	120	20	1440	H59	520	310	300	110	70	90	40	1440
H60	420	190	300	60	430	20	20	1440	H60	480	30	410	250	250	0	20	1440
H61	450	130	650	100	100	10	0	1440	H61	500	180	220	400	110	0	30	1440
H62	280	20	530	500	110	0	0	1440	H62	450	30	240	650	70	0	0	1440
H63	410	340	480	170	10	0	30	1440	H63	510	420	220	240	30	0	20	1440
H64	540	90	530	120	160	0	0	1440	H64	590	30	320	150	260	0	90	1440
H65	480	50	500	180	20	190	20	1440	H65	330	620	100	100	110	180	0	1440
H66	430	120	590	120	40	120	20	1440	H66	720	270	180	140	80	0	50	1440
H67	580	230	200	320	70	0	40	1440	H67	720	400	120	40	160	0	0	1440
H68	340	40	700	100	90	90	80	1440	H68	370	40	370	170	370	120	0	1440
H69	390	20	830	40	160	0	0	1440	H69	390	60	350	290	330	0	20	1440
H70	420	100	440	320	120	0	40	1440	H70	510	110	210	450	130	0	30	1440
週日平均	436.71	138.29	487.29	209.14	126.36	29.50	12.71	1440	休日平均	501.00	230.43	250.57	250.86	170.86	21.43	14.86	1440
標準偏差	77.36	96.89	138.88	110.77	97.75	61.13	15.69		標準偏差	88.09	170.00	145.37	178.53	126.71	66.73	32.98	

付表11 個別の運動形態別時間：日本の男子学生

(単位：分)

週日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	合計	自動車
J01	520	410	420	50	40	0	0	1440	0
J02	390	50	770	10	10	210	0	1440	60
J03	510	0	620	20	50	240	0	1440	90
J04	600	360	300	160	20	0	0	1440	150
J05	530	250	350	160	60	90	0	1440	120
J06	550	0	530	350	10	0	0	1440	120
J07	360	100	540	430	10	0	0	1440	150
J08	390	120	570	160	110	90	0	1440	0
J09	450	70	510	40	40	280	50	1440	0
J10	570	110	650	80	30	0	0	1440	120
J11	450	300	340	60	10	280	0	1440	90
J12	370	350	450	120	90	0	60	1440	0
J13	450	240	260	360	60	0	70	1440	0
J14	470	180	710	50	10	0	20	1440	0
J15	540	180	520	10	70	120	0	1440	90
J16	660	30	380	80	20	270	0	1440	140
J17	510	120	700	30	80	0	0	1440	70
J18	400	0	920	20	100	0	0	1440	0
J19	480	80	760	20	100	0	0	1440	60
J20	600	40	250	110	360	0	80	1440	0
J21	400	220	350	60	90	290	30	1440	0
J22	420	170	490	270	30	0	60	1440	0
J23	90	60	670	540	20	0	60	1440	100
J24	540	0	580	50	60	150	60	1440	0
J25	400	30	670	110	50	140	40	1440	100
J26	360	270	300	30	150	280	50	1440	0
J27	570	0	710	130	30	0	0	1440	70
J28	810	210	110	50	30	220	10	1440	0
J29	490	220	580	80	70	0	0	1440	0
J30	450	300	450	110	130	0	0	1440	0
J31	510	0	590	180	80	80	0	1440	220
J32	450	480	390	20	100	0	0	1440	0
J33	450	230	590	50	60	0	60	1440	0
J34	360	360	510	80	90	0	40	1440	0
J35	700	170	330	90	80	0	70	1440	0
J36	450	0	850	50	90	0	0	1440	100
J37	430	110	570	250	80	0	0	1440	80
J38	360	20	750	230	80	0	0	1440	130
J39	390	170	580	170	70	0	60	1440	0
J40	420	120	810	30	60	0	0	1440	40
J41	450	0	650	220	70	0	50	1440	0
J42	510	250	210	190	90	100	90	1440	0
J43	410	460	440	70	40	0	20	1440	0
J44	470	0	770	60	110	0	30	1440	0
J45	450	670	180	60	70	0	10	1440	70
J46	610	30	600	80	120	0	0	1440	0
J47	270	390	630	50	40	0	60	1440	0
J48	390	200	380	110	60	280	20	1440	0
J49	390	210	360	270	190	0	20	1440	0
週日平均	465.31	170.20	523.47	122.65	71.84	63.67	22.86	1440	44.29
標準偏差	111.52	152.38	185.07	114.10	56.45	102.13	27.92		57.36

付表12 個別の運動形態別時間：日本の男子学生

(単位：分)

休日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	合計	自動車
J01	430	950	30	80	30	0	20	1440	0
J02	480	730	180	30	20	0	0	1440	0
J03	870	150	180	170	70	0	0	1440	0
J04	480	840	30	20	10	60	0	1440	0
J05	440	70	530	240	90	70	0	1440	0
J06	480	180	530	50	20	180	0	1440	350
J07	420	180	380	40	20	400	0	1440	60
J08	510	240	220	50	370	0	50	1440	40
J09	420	90	480	120	30	300	0	1440	80
J10	450	580	210	80	120	0	0	1440	210
J11	930	480	60	40	10	0	0	1440	0
J12	640	490	40	210	60	0	0	1440	40
J13	610	480	30	310	20	0	70	1440	0
J14	480	240	280	60	380	0	0	1440	40
J15	620	560	200	20	40	0	0	1440	20
J16	560	120	580	110	70	0	0	1440	0
J17	480	150	390	480	20	0	0	1440	60
J18	630	30	500	130	90	60	0	1440	0
J19	780	240	380	20	20	0	0	1440	0
J20	660	0	360	80	270	0	70	1440	60
J21	510	300	50	80	200	300	0	1440	0
J22	600	620	0	200	20	0	0	1440	0
J23	720	550	120	40	10	0	0	1440	60
J24	440	180	40	280	10	380	110	1440	0
J25	790	0	560	30	60	0	0	1440	140
J26	660	350	230	20	180	0	0	1440	80
J27	390	0	420	510	120	0	0	1440	0
J28	600	300	180	270	20	0	70	1440	0
J29	650	250	150	70	320	0	0	1440	0
J30	750	640	0	40	10	0	0	1440	0
J31	500	0	620	130	150	40	0	1440	20
J32	720	310	240	50	120	0	0	1440	0
J33	590	350	60	50	370	0	20	1440	0
J34	480	700	60	140	40	0	20	1440	0
J35	630	540	200	50	20	0	0	1440	70
J36	540	180	240	300	180	0	0	1440	30
J37	570	510	0	120	240	0	0	1440	0
J38	420	180	480	160	140	0	60	1440	0
J39	720	240	180	110	40	120	30	1440	0
J40	540	390	360	120	30	0	0	1440	30
J41	540	240	270	360	30	0	0	1440	0
J42	480	540	180	120	80	0	40	1440	90
J43	660	650	60	20	50	0	0	1440	0
J44	660	0	570	30	180	0	0	1440	120
J45	550	480	210	40	30	130	0	1440	180
J46	510	0	290	50	20	570	0	1440	120
J47	510	600	220	80	30	0	0	1440	0
J48	600	240	0	180	50	340	30	1440	0
J49	760	60	360	130	70	0	60	1440	0
休日平均	580.82	325.31	243.67	123.27	93.469	60.20	13.27	1440	38.78
標準偏差	123.50	236.84	181.76	109.87	101.99	129.73	25.75		67.21

付表13 個別の運動形態別時間：中国の女子学生

(単位：分)

週日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	合計	
E01	460	190	580	20	80	30	80	1440	
E02	440	20	690	190	100	0	0	1440	
E03	450	20	770	130	70	0	0	1440	
E04	510	120	570	90	30	60	60	1440	
E05	460	20	730	70	50	50	60	1440	
E06	540	0	660	90	40	110	0	1440	
E07	640	0	640	30	30	60	40	1440	
E08	480	40	650	100	130	40	0	1440	
E09	480	0	590	330	40	0	0	1440	
E10	490	0	710	150	90	0	0	1440	
E11	540	0	680	140	80	0	0	1440	
E12	500	40	680	160	60	0	0	1440	
E13	520	170	550	120	20	60	0	1440	
E14	480	120	620	150	10	0	60	1440	
E15	450	310	490	90	40	60	0	1440	
E16	510	0	710	140	30	0	50	1440	
E17	420	60	760	140	40	20	0	1440	
E18	520	80	630	60	90	0	60	1440	
E19	480	20	710	170	60	0	0	1440	
E20	500	0	670	210	60	0	0	1440	
E21	450	60	760	150	20	0	0	1440	
E22	680	80	510	80	30	0	60	1440	
E23	490	0	750	150	50	0	0	1440	
E24	420	0	790	170	0	0	60	1440	
E25	530	10	630	190	10	0	70	1440	
E26	470	0	720	120	130	0	0	1440	
E27	490	0	720	220	10	0	0	1440	
E28	480	0	710	230	20	0	0	1440	
E29	690	0	580	140	30	0	0	1440	
E30	630	0	720	50	0	10	30	1440	
E31	480	70	620	200	30	0	40	1440	
E32	400	100	780	120	40	0	0	1440	
E33	560	0	690	130	0	60	0	1440	
E34	460	10	790	40	70	0	70	1440	
E35	510	40	740	120	10	20	0	1440	
E36	460	130	630	70	10	110	30	1440	
E37	510	100	570	50	10	110	90	1440	
E38	540	0	750	110	10	0	30	1440	
E39	410	50	620	210	90	60	0	1440	
E40	450	0	770	90	130	0	0	1440	
E41	420	0	840	60	60	60	0	1440	
E42	600	20	750	30	40	0	0	1440	
E43	470	0	730	190	50	0	0	1440	
E44	480	0	720	200	40	0	0	1440	
E45	540	40	610	200	50	0	0	1440	
E46	470	20	760	180	10	0	0	1440	
E47	610	140	450	160	80	0	0	1440	
E48	420	120	750	40	110	0	0	1440	
E49	460	0	780	160	40	0	0	1440	
E50	510	0	750	170	10	0	0	1440	
E51	450	0	710	200	80	0	0	1440	
E52	480	0	870	50	10	0	30	1440	
E53	460	10	580	280	110	0	0	1440	
週日平均	497.17	41.70	683.77	134.72	47.92	17.36	17.36	1440	6437.5
標準偏差	63.61	62.21	87.74	65.84	35.73	31.15	27.21		462.5

付表14 個別の運動形態別時間：中国の女子学生

(単位：分)

休日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	合計
E01	490	670	0	100	130	0	50	1440
E02	630	20	610	20	90	0	70	1440
E03	570	0	420	140	210	70	30	1440
E04	790	280	240	110	20	0	0	1440
E05	670	80	520	120	20	0	30	1440
E06	690	0	600	90	60	0	0	1440
E07	720	0	450	60	150	60	0	1440
E08	500	670	60	60	120	30	0	1440
E09	840	0	330	90	180	0	0	1440
E10	900	20	430	50	40	0	0	1440
E11	830	0	550	40	20	0	0	1440
E12	630	110	400	210	40	0	50	1440
E13	510	570	80	270	10	0	0	1440
E14	600	90	220	380	150	0	0	1440
E15	540	500	120	270	10	0	0	1440
E16	720	0	540	140	40	0	0	1440
E17	600	0	540	90	150	60	0	1440
E18	730	200	180	70	140	0	120	1440
E19	780	0	560	60	40	0	0	1440
E20	590	0	650	150	50	0	0	1440
E21	600	0	510	90	150	90	0	1440
E22	700	150	230	150	120	0	90	1440
E23	780	0	590	40	30	0	0	1440
E24	660	0	590	180	10	0	0	1440
E25	570	0	750	60	10	0	50	1440
E26	600	0	300	480	60	0	0	1440
E27	720	0	350	360	10	0	0	1440
E28	690	0	590	150	10	0	0	1440
E29	690	0	310	300	20	0	120	1440
E30	630	0	420	360	30	0	0	1440
E31	690	30	500	210	10	0	0	1440
E32	480	0	600	150	210	0	0	1440
E33	680	0	580	60	120	0	0	1440
E34	540	0	520	140	140	100	0	1440
E35	630	0	650	60	100	0	0	1440
E36	510	210	180	340	80	120	0	1440
E37	650	300	180	300	10	0	0	1440
E38	590	0	640	200	10	0	0	1440
E39	790	390	180	40	40	0	0	1440
E40	820	0	430	10	180	0	0	1440
E41	600	170	460	20	130	60	0	1440
E42	820	0	430	180	10	0	0	1440
E43	780	0	590	40	30	0	0	1440
E44	770	0	610	50	10	0	0	1440
E45	750	180	270	90	150	0	0	1440
E46	870	0	550	10	10	0	0	1440
E47	760	210	150	240	80	0	0	1440
E48	540	410	190	110	130	60	0	1440
E49	690	0	300	210	240	0	0	1440
E50	780	0	110	250	300	0	0	1440
E51	810	0	560	10	60	0	0	1440
E52	540	120	650	10	120	0	0	1440
E53	600	0	490	250	80	0	20	1440
休日平均	672.83	101.51	414.34	144.72	82.45	12.26	11.89	1440
標準偏差	107.52	177.50	188.62	111.77	70.63	29.05	28.82	

付表15 個別の運動形態的時間：中国の男子学生

(単位：分)

週日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	不明	合計
C01	450	0	770	0	220	0	0	0	1440
C02	450	0	660	170	40	60	60	0	1440
C03	450	0	720	90	30	90	60	0	1440
C04	510	0	740	10	30	70	80	0	1440
C05	480	0	680	10	10	0	260	0	1440
C06	540	180	680	10	30	0	0	0	1440
C07	480	450	300	50	40	0	120	0	1440
C08	390	420	330	200	100	0	0	0	1440
C09	470	80	730	60	30	0	70	0	1440
C10	530	0	670	80	20	0	140	0	1440
C11	540	0	750	50	30	0	70	0	1440
C12	480	120	720	90	30	0	0	0	1440
C13	480	0	800	80	50	0	30	0	1440
C14	400	0	850	80	30	0	80	0	1440
C15	500	0	810	20	110	0	0	0	1440
C16	510	0	820	30	80	0	0	0	1440
C17	540	0	780	30	20	0	70	0	1440
C18	410	0	810	180	40	0	0	0	1440
C19	510	0	780	60	30	60	0	0	1440
C20	450	150	740	70	30	0	0	0	1440
C21	530	0	750	70	30	60	0	0	1440
C22	450	0	780	30	30	0	60	90	1440
C23	390	0	810	30	210	0	0	0	1440
C24	460	0	830	120	30	0	0	0	1440
C25	390	0	690	120	40	150	50	0	1440
C26	510	0	780	70	50	30	0	0	1440
C27	750	90	290	280	30	0	0	0	1440
C28	540	60	770	50	20	0	0	0	1440
C29	510	20	530	110	230	40	0	0	1440
C30	510	60	680	40	90	60	0	0	1440
C31	510	0	560	280	30	60	0	0	1440
C32	540	0	820	40	40	0	0	0	1440
C33	540	0	800	30	40	30	0	0	1440
D01	510	40	750	40	30	70	0	0	1440
D02	540	0	710	70	60	60	0	0	1440
D03	540	0	640	70	110	80	0	0	1440
D04	530	40	690	60	80	40	0	0	1440
D05	480	150	670	30	50	0	60	0	1440
D06	540	0	740	40	120	0	0	0	1440
D07	520	0	730	100	90	0	0	0	1440
D08	560	0	580	190	40	70	0	0	1440
D09	530	0	800	50	60	0	0	0	1440
D10	510	0	670	40	130	90	0	0	1440
D11	480	0	680	110	50	120	0	0	1440
D12	540	0	810	30	60	0	0	0	1440
D13	530	0	600	80	100	130	0	0	1440
D14	540	70	590	130	70	40	0	0	1440
週日平均	501.06	41.06	699.79	78.30	62.13	30.00	25.74	1.91	1440
標準偏差	58.57	94.72	126.89	63.26	50.57	40.48	49.63	12.99	

付表16 個別の運動形態別時間：中国の男子学生

(単位：分)

休日	a(臥)	b(床)	c(椅)	d(立)	e(歩)	f(走)	g(転)	不明	合計
C01	790	0	470	40	140	0	0	0	1440
C02	760	60	540	50	30	0	0	0	1440
C03	900	0	400	110	30	0	0	0	1440
C04	780	0	500	130	30	0	0	0	1440
C05	780	0	590	30	40	0	0	0	1440
C06	750	120	490	50	30	0	0	0	1440
C07	730	0	530	70	110	0	0	0	1440
C08	750	260	40	70	170	150	0	0	1440
C09	700	0	560	150	30	0	0	0	1440
C10	600	0	620	70	30	0	120	0	1440
C11	940	0	420	50	30	0	0	0	1440
C12	610	120	470	90	30	0	120	0	1440
C13	790	0	390	110	30	0	120	0	1440
C14	560	0	640	80	20	80	60	0	1440
C15	900	0	490	20	30	0	0	0	1440
C16	870	0	500	20	50	0	0	0	1440
C17	880	0	500	40	20	0	0	0	1440
C18	600	0	520	50	30	180	60	0	1440
C19	630	0	730	50	30	0	0	0	1440
C20	630	0	680	110	20	0	0	0	1440
C21	760	0	460	40	180	0	0	0	1440
C22	840	0	470	110	20	0	0	0	1440
C23	570	0	810	40	20	0	0	0	1440
C24	500	0	620	290	30	0	0	0	1440
C25	630	0	590	70	30	120	0	0	1440
C26	660	0	390	80	260	0	50	0	1440
C27	690	60	550	50	30	0	60	0	1440
C28	720	40	510	30	20	0	120	0	1440
C29	590	0	240	20	550	0	40	0	1440
C30	540	280	340	30	120	0	130	0	1440
C31	600	0	480	40	20	0	300	0	1440
C32	660	90	540	120	30	0	0	0	1440
C33	600	0	720	40	20	0	60	0	1440
D01	630	0	250	90	20	450	0	0	1440
D02	660	0	490	50	120	120	0	0	1440
D03	660	120	360	60	120	120	0	0	1440
D04	570	0	680	110	40	40	0	0	1440
D05	900	0	200	20	20	300	0	0	1440
D06	610	120	530	20	160	0	0	0	1440
D07	540	0	330	50	280	0	240	0	1440
D08	780	0	270	150	30	210	0	0	1440
D09	850	0	540	30	20	0	0	0	1440
D10	530	0	490	40	290	0	90	0	1440
D11	540	0	600	120	180	0	0	0	1440
D12	720	0	540	90	90	0	0	0	1440
D13	660	0	240	80	100	0	360	0	1440
D14	820	360	120	60	80	0	0	0	1440
休日平均	697.45	34.68	477.45	70.64	81.06	37.66	41.06	0.00	1440
標準偏差	116.65	79.03	156.02	47.91	99.77	89.45	79.77	0.00	