

質問紙法からの「からだの調子」

“Ups and Downs of Human Vitality”

from the Questionnaire method

横山 義昭・稲村 欣作

Yoshiaki YOKOYAMA・Kinsaku INAMURA

(Received Oct. 8, 1975)

目 次

- I はじめに
- II 調査方法
- III 結果
- IV 考察
- V まとめ
- VI 文献

I はじめに

人は、日常生活の同じことがらに対して、日々異なった行動をとったり、また感じたりすることがある。いわゆる、「からだの調子」の良し悪しは、人誰しもが感ずるものであろうか。また、人はその良し悪しを言うときに、どれだけ自己の心身を考えているのだろうか。著者等は、その疑問を解くことが、「からだの調子」の解明の第一歩と考えている。「からだの調子」の「からだ」という意味は、第一に身体的な要因がはいることはもちろん、精神的な要因もはいるだろうと考えられる。加えて、人は常に環境からの影響を受けているので、その要因も考えねばならない。

小山と大森¹⁾は、垂直跳等を毎日測定し、その長い周期をしらべた。小林²⁾は、内田クレペリン検査を使用し、人の精神変化のリズムを測定した。稲村等³⁾は、人の精神身体機能に共通する、長周期リズムの事例を示した。それらは、「からだの調子」の解明に役立つことと思われる。また、片尾⁴⁾と唐津⁵⁾は学生について、体調診断の調査をした。一方大島⁵⁾は、人の生理的リズムは自己の生活時間を規則正しくすることによって、固定化されると述べている。稲村と平沢⁷⁾は、もともと「からだの調子」というものは、人間における時間生物学および生気象学的個体変動の問題であると述べ、「からだの調子」の体力科学的定義を明示している。

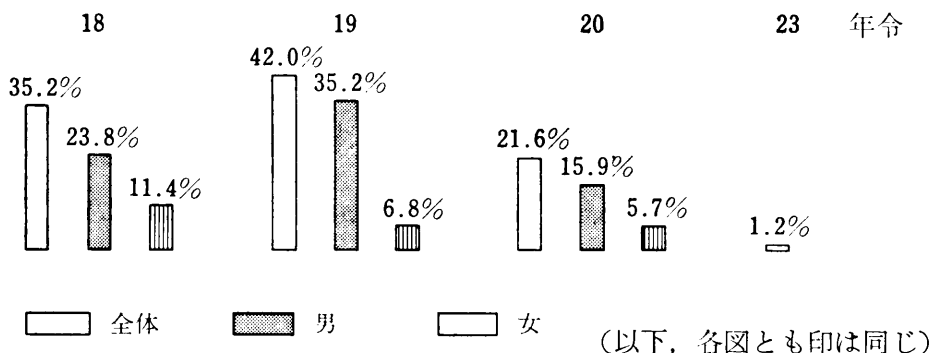
そこで、本研究は本学々生に対し、(1)「からだの調子」を感じているかどうか、(2)もし「からだの調子」を感じているならば、どのように握把しているか、その様相を質問紙法により調査した。その結果、興味ある知見をみいだしたのでそれを報告する。

II 調査方法

1. 日 時 昭和47年7月8日、9月30日

- 2. 対象 静岡大学々生（男67名，女21名；年齢分布は図1）
- 3. 質問方法 はじめての調査であるから，自由記述を主体とし，回答を予測できるものは選出式を使用した。

図 1



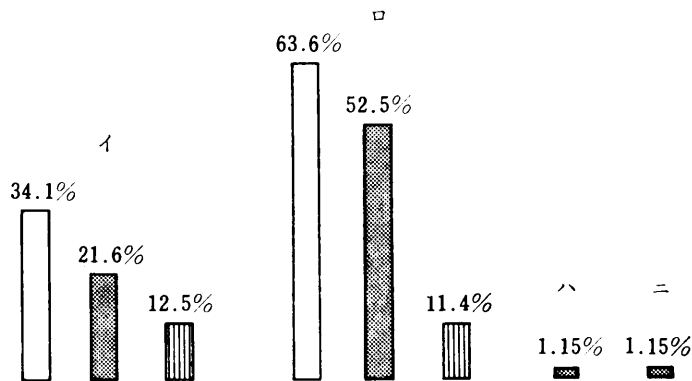
Ⅲ 結果

ここでは，質問を〔 〕付の番号で，またその答と説明をイ)ロ)ハ)で示す。

〔1〕 あなたは，「からだの調子」の良し悪しを感じるがありますか。

- イ) いつも感じる (34.1%)
- ロ) 時々感じる (63.6%)
- ハ) 全く感じない (1.15%)
- ニ) 無記入 (1.15%)

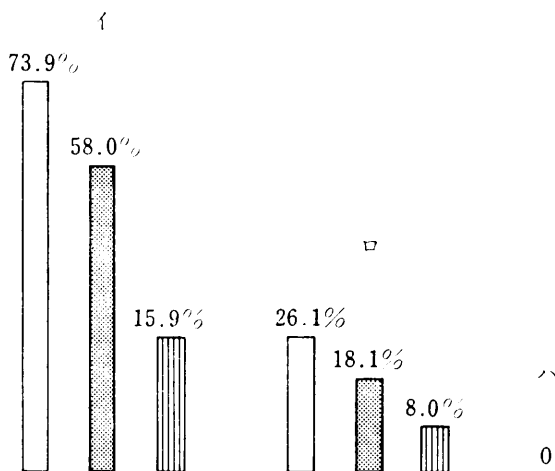
図 2



〔2〕 感じる人，感じない人も自分以外の人があるようなことを言ったのを聞いたことがありますか。

- イ) 何回もある (73.9%)
- ロ) 時々聞いたことがある (26.1%)
- ハ) 一回もない (0%)

図 3



[3]—(1) あなたはその調子の良し悪しをどのような時に感じますか。

イ) 何かをやろうとする時 (例 ○時間のかかる仕事をする前, ○朝下宿を出る時, ○食事を
 する前) (8.3%)

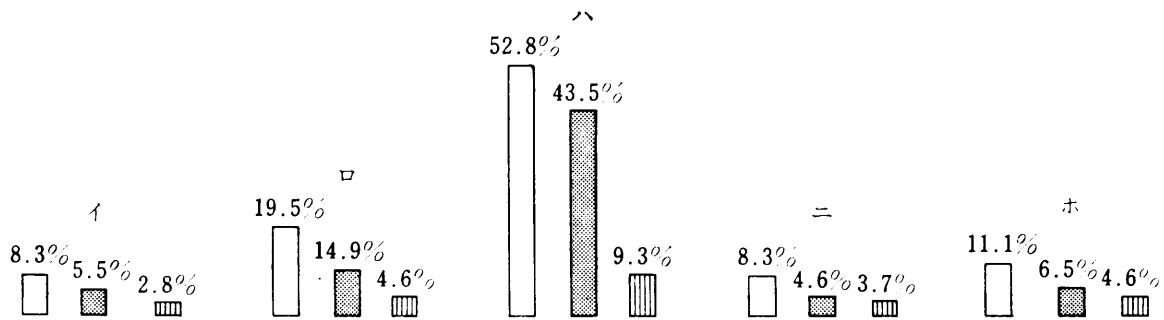
ロ) 何か作業をしている時 (例 ○スポーツ, 勉強をしている時, ○歩いている時) (19.5
 %)

ハ) 何か作業をした後 (例 ○運動をした次の日, ○朝起きた時) (52.8%)

ニ) 精神状態が良くない時 (例 ○気分がはれない時, ○精神が不安定の時, ○集中力がな
 い時) (8.3%)

ホ) その他 (例 ○天候の悪い時, ○胃が痛い時) (11.1%)

図 4-1



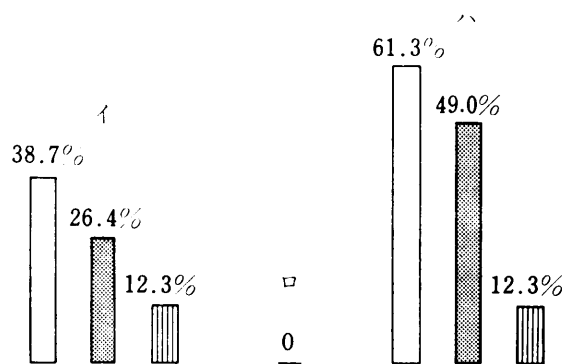
[3]—(2) 上記質問に対する回答を, 調子の良い
 時, 悪い時, いずれでもない時に分けてみると

イ) 悪い時をいっている (38.7%)

ロ) 良い時をいっている (0%)

ハ) いずれでもない (61.3%)

図 4-2



[4] あなたが, 「からだの調子」とい
 う場合, その「からだ」という言葉
 はどういう意味ですか。

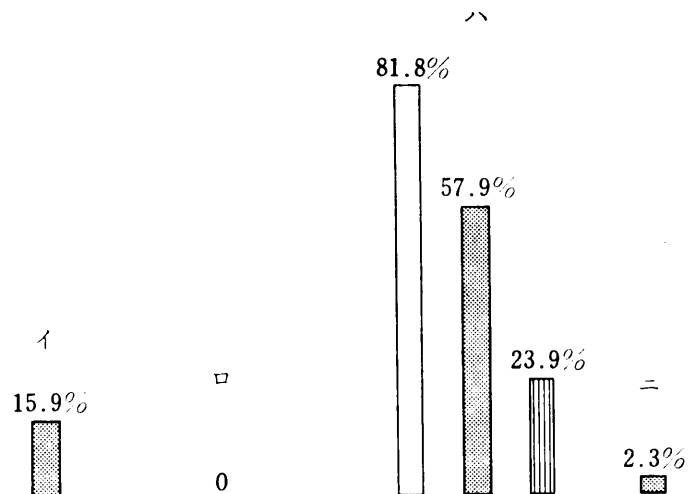
イ) 身体面だけの調子 (15.9%)

ロ) 精神面だけの調子 (0%)

ハ) 精神面と身体面の両方を含む
 (81.8%)

ニ) 回答なし (2.3%)

図 5



[5] その調子の良い時悪い時における, あなたの身体と精神の状態はどんなふうですか。
 特徴的なことを書いて下さい。

1) 身体面の調子の良い時

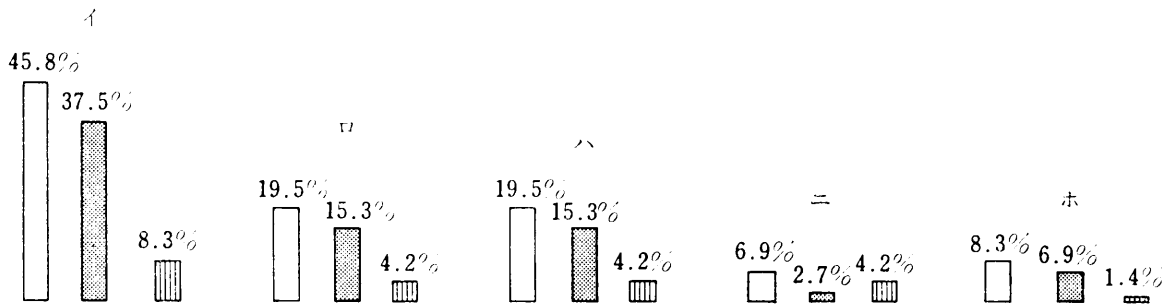
- イ) 体が軽く動きやすい状態 (例 ○体がだるくない, ○足が軽快) (45.8%)
- ロ) 身体の動きが活発になる (例 ○運動したくなる, ○身体にエネルギーが満ている) (19.5%)

ハ) 疲れが残らない (例 ○睡眠時間が少なくても気にならない, ○疲れがなくて朝起る時気持ちよい) (19.5%)

ニ) その他 (例 ○頭が重くない, ○ハダのつやがよい) (6.9%)

ホ) よくわからない (8.3%)

図 6



2) 身体面の調子が悪い時

- イ) 体が重くだるい (例 ○身体が沈んでしまう, ○身体が脱力している) (52.0%)
- ロ) 行動が消極的 (例 ○動くのがおっくうになる, ○勉強したくない, ○食欲がない) (13.3%)

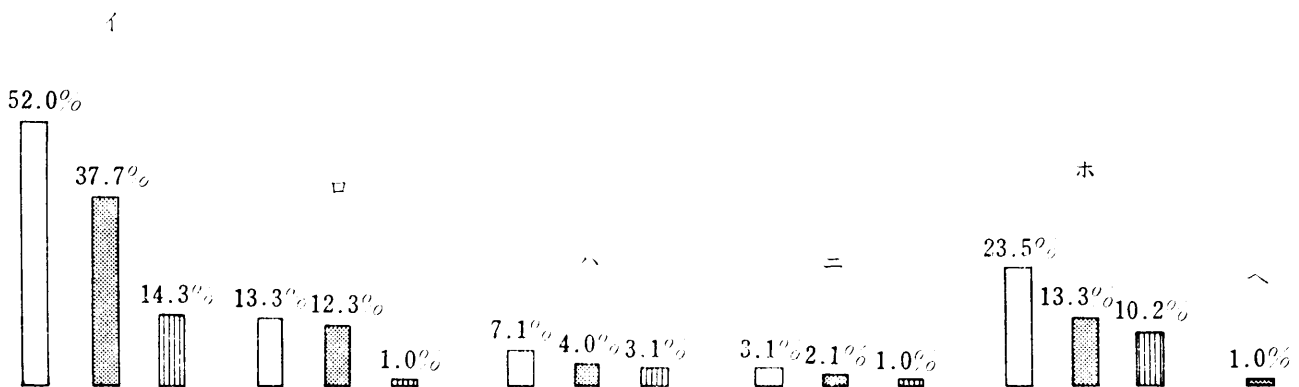
ハ) 疲れやすく疲れが残る (7.1%)

ニ) 行動がうまくゆかない (例 ○仕事のスピードがおちる, ○何事もうまくゆかない) (3.1%)

ホ) その他 (例 ○頭が重く痛い, ○顔が油ぎっている, ○吐き気がする) (23.5%)

ヘ) よくわからない (1.0%)

図 7



3) 精神面の調子の良い時

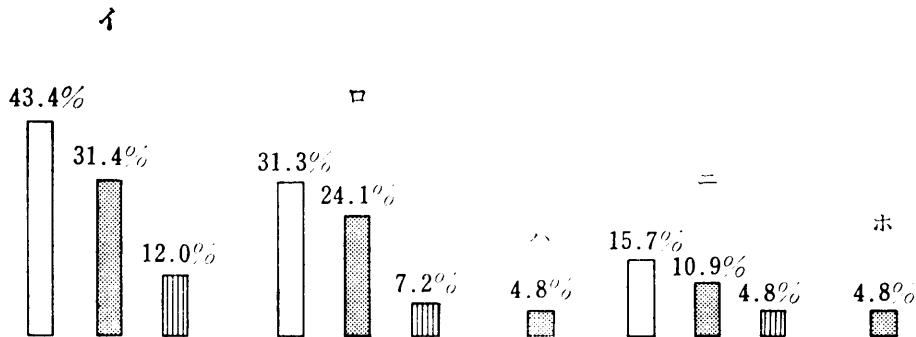
イ) 気分がいい (例 ○さっぱりした気持, ○すがすがしい気分, ○うきうきする) (43.4%)

ロ) 積極性が出る (例 ○異常にやる気がする, ○何をやってもうまくやれそうだ, ○おしゃべりをしたくなる) (31.3%)

ハ) 安定している (例 ○あまりものごとが気にならない) (4.8%)

- ニ) 何事にも集中できる (例 ○根気よく仕事がつづけられる, ○ものごとをかたづける能率をあげられる) (15.7%)
- ホ) よくわからない (4.8%)

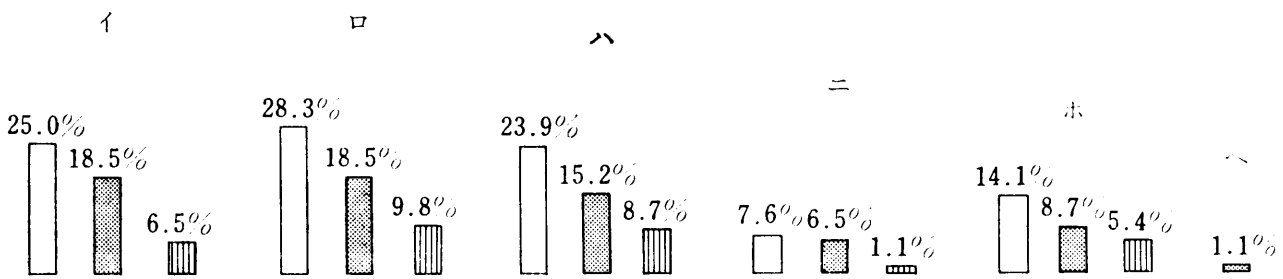
図 8



4) 精神面の調子の悪い時

- イ) 憂うつ (例 ○気分が沈む, ○うっとうしく気分がはれない) (25.0%)
- ロ) 消極的で無気力 (例 ○やる気がおこらない) (28.3%)
- ハ) 集中力がない (例 ○めんどろくさくなる, ○ぼんやりしてしまう, ○なげやりになる) (23.9%)
- ニ) 一人でいたい (例 ○人と顔をあわせるのがいやになる, ○人と話をしたくなくなる) (7.6%)
- ホ) その他 (例 ○おもしろくない) (14.1%)
- ヘ) よくわからない (1.1%)

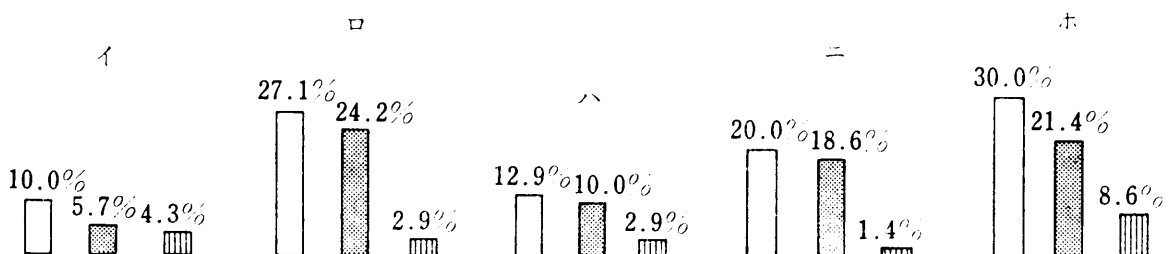
図 9



[6] あなた自身の調子の良し悪しを判断する場合、あなたは「自分の調子が良い」ということ、あるいは「調子が悪い」ということを、自分のどういう状態とくらべて判断していますか。その基準を書いて下さい。

- イ) 良い時を基準にしている (例 ○身体の調子の良い時を基準としている, ○自分の一番調子の良い時) (10.0%)

図 10



ロ) 普通の状態 (例 ○普通の状態と比べて感覚的に無意識に判断する, ○日常意識していない状態と比べて) (27.1%)

ハ) 基準なし (例 ○はっきりした基準なし) (12.9%)

ニ) 不定 (例 ○時と場合によってちがう, ○なんとなく, ○悪いは良いと比べ, 良いは悪いと比べて判断する) (20.0%)

ホ) よくわからない (30.0%)

Ⅳ 考察

質問1と2について述べると, 97.7%の者が, 自分自身で「からだの調子」を感じている。また全員が, 「からだの調子」という言葉を, 口にしたり聞いたりしている。

質問3では, 72.3%の者が, 何か作業をしている時とそのあとに, 「からだの調子」の良し悪しを感じている。また, 朝起きた直後も感じる者が多い。作業のうちでは, スポーツや勉強している時が多かった。その他の中で, 天候の悪い時に感じるというのもみられた。そのことは, 「からだの調子」に気候も影響することを示している。

質問4では, 81.8%の者が, 精神面と身体面の両方であると答えた。「からだ」という言葉は, もともと身体を意味する言葉ではあるが, ほとんどの者が精神面と身体面の両方を含むものであると認識している。

質問5では, 身体面の良い時は, 「体が軽く動きやすい状態」「何をするにも身体の動きが活発になる」が多く, 悪い時は, 「体が重く, だるい」「動くのがおっくうになる」「頭が重く痛い」が多かった。精神面の良い時は, 「気分がいい」「さっぱりした気持」「異常にやる気がする」が多く, 悪い時は「気分が沈む」「やる気がおこらない」「ぼんやりしてしまう」が多かった。これらの回答から, 以下三つの項目が身体面において, 「からだの調子」の変化を感じる指標となっていると思われる。(1)体が重い軽いという感じ, (2)体の動きが活発かいなか, (3)疲労の具合, である。精神面では, (1)すがすがしさ, (2)積極性, (3)集中力, である。

質問6では, 42.9%の者が, 「からだの調子」における判断の基準がわからないと, あるいはそれがないと答えた。したがって調査対象の約半数は, 自己の「からだの調子」の基準を把握できないものと思われる。ここで興味あることは, 調子の悪い時を基準にしている者がなかったことである。そこで, 「からだの調子」を感じる時のその良し悪しをみるため, 質問3の整理の仕方をかえてみると, [3]—(2)に示すようになった。その結果をみると, 「からだの調子」を感じる時は, 悪い時であって, 良い時ではなかった。これらふたつの結果は, 少なくともその判断の基準が調子の悪い時以外にあることを示唆している。さて, 質問6の回答ができた者では, 27.1%が「普通の状態」と答えている。その中でも, 「普通の状態と比べて感覚的に無意識に判断する」が多かった, この結果では断定できないが, 「からだの調子」の判断の基準は, その人の「普通の状態」ではないかと推察される。

全体的に各質問項目の回答において, 男女差はあまりみられなかった。ただ女子は, 性周期との関連から, 男子と比べ自己の「からだの調子」をより感じているものと思われる。

Ⅴ まとめ

- 1) 「からだの調子」の良し悪しは, 人誰しもが感ずる一般現象と考えられる。
- 2) 「からだの調子」とは, 精神と身体の両面から感ずるものと思われる。
- 3) 人が, 「からだの調子」を判断する時の基準は, 自己の平均的な状態であろうと推察で

きる。

4) 調査対象とした学生のうち半数は、「からだの調子」について感じているのにもかかわらず、その判断の基準を把握していないものと思われる。

5) 「からだの調子」の指標と成り得るものが、いくつか見いだされた。「積極性」「だるさ」「憂うつさ」「集中力」「頭痛」「疲労」「仕事の能率」「睡眠」などである。

擧筆にあたり、本調査に御協力をいただいた、本学保健管理センター所長榎本浩昌教授、および資料整理に御協力いただいた古沢都、永井輝美の両君に、深甚なる謝意を表します。

VI 文献

1. 小山又次, 大森浩明; 人体のエネルギー周期に関する研究第4報, 体育学研究, vol. 10, No. 2, 313, 1966
2. 小林晃夫; 内田クレペリン検査法による人間の理解, 141-152, 1970, 東京心理技術研究会
3. 稲村欣作; 「人間のリズム」について(6), 静岡大学教養部研究報告, No.7 35-45, 1971
4. 片尾周造ほか; 体育実技における体調の自己評価について, 日本体育学会第23回大会号, 310, 1972, 日本体育学会
5. 唐津邦利ほか; 体力といわゆる健康度との相関について, 日本体育学会第26回大会号, 922, 1975, 日本体育学会
6. 大島正光; バイオニクスからみた生体の不思議(2), からだの科学, No.42, 128-131
7. 稲村欣作, 平沢弥一郎; 精神身体機能の定常時系列における長周期リズム, 静岡大学教養部研究報告, No.10, 115-126, 1974