

目的 高度経済成長後に育ち、家庭には各種電化製品が普及し、家事労働の合理化が進み、レジャーゲームの影響をうけ、余暇時間の増大のみられる一見豊かな現代学生の生活時間の実態を調べ、生活時間の構造を分析し、生活時間の変化に伴うエネルギー消費の実態を明らかにし、充実に生活設計のための資料とする。

方法 調査対象：予学食物科2年次生100名である。調査方法は自記記載方法とし、調査日は平日、土曜日、日曜日の3日間とし、更に居住環境別に分類した。生活時間分類基準により、同一時間帯に於ける重複行動は単純に二分し第一義的なものに統一した。生活時間調査表は、1分刻みを用いた付帯調査事項として耐久消費財の所有調査をなし、エネルギー消費算出法は、昭和60年までの間に使用する「日本人の栄養所要量(厚生省)が昭和54年に改訂され、その1日当りエネルギー所要量(消費量)の算定方式により計算した。

結果 学生の生活構造を時間面からみると、生活時間のエネルギー消費の調査により現代の学生の实態と特性の分析結果は次の通りであった。1)生理的生活時間は基本的な生活時間であるから個人差が比較的少ない。2)収入生活時間では、学習時間が割合に少ない。3)生活時間中の家事的労働時間は過少であり、全労働時間は減少傾向を示した。4)社会的文化的な生活時間は増大傾向にあり、個人の選択の自由がより拡大して生活に多様性が認められた。特に社会的活動の平日の時間が多し。5)エネルギー消費については、生理的生活では日曜日の睡眠、食事に多く、収入生活では日曜日が少なくアルバイトに費やすエネルギーに多様性がみられ、家事的な生活と社会的文化生活では日曜日に増加していた。