

4

課外活動について

食生活と運動 36

全体では「3食きちんと食べる」割合が約6割、
スポーツを「週に3回以上」する割合は約15%

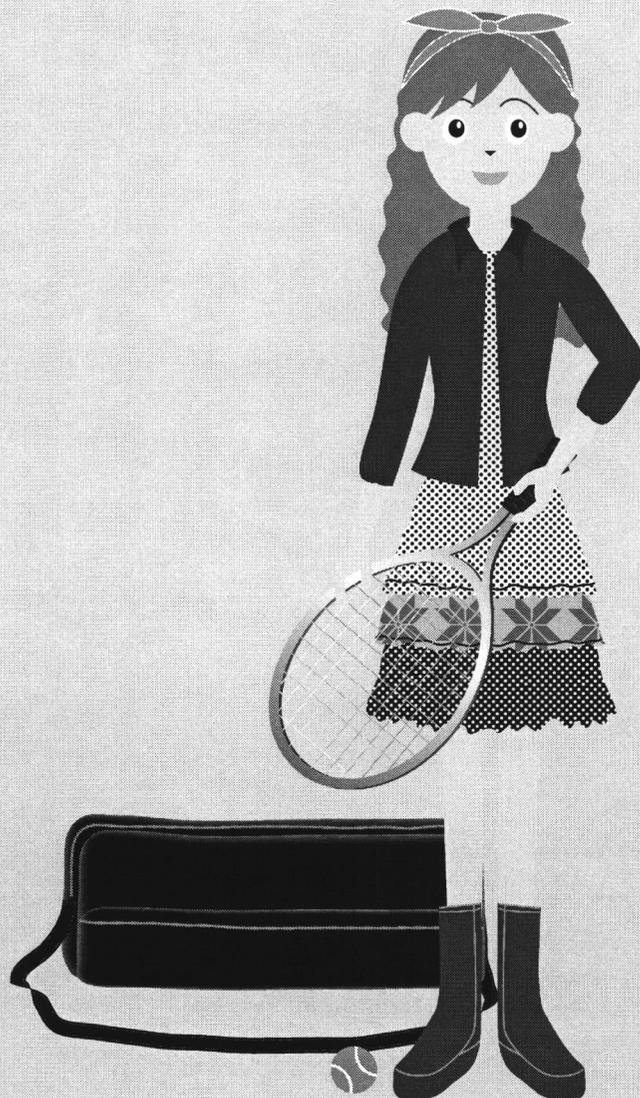
「3食きちんと食べる」割合が59.7%、
スポーツを「週に3回以上」する割合は14.6%

異文化交流 37

入学後の異文化交流の機会でも多かったのは
「授業で体験した」(31.0%)

異文化交流を一度も経験したことの無い学部学生の割合は33.6%
異文化交流を経験した際の感想では「語学力不足を感じた」が最も多く、47.2%

調査結果の要約と特徴 39





全体では「3食きちんと食べる」割合が約6割、 スポーツを「週に3回以上」する割合は約15%

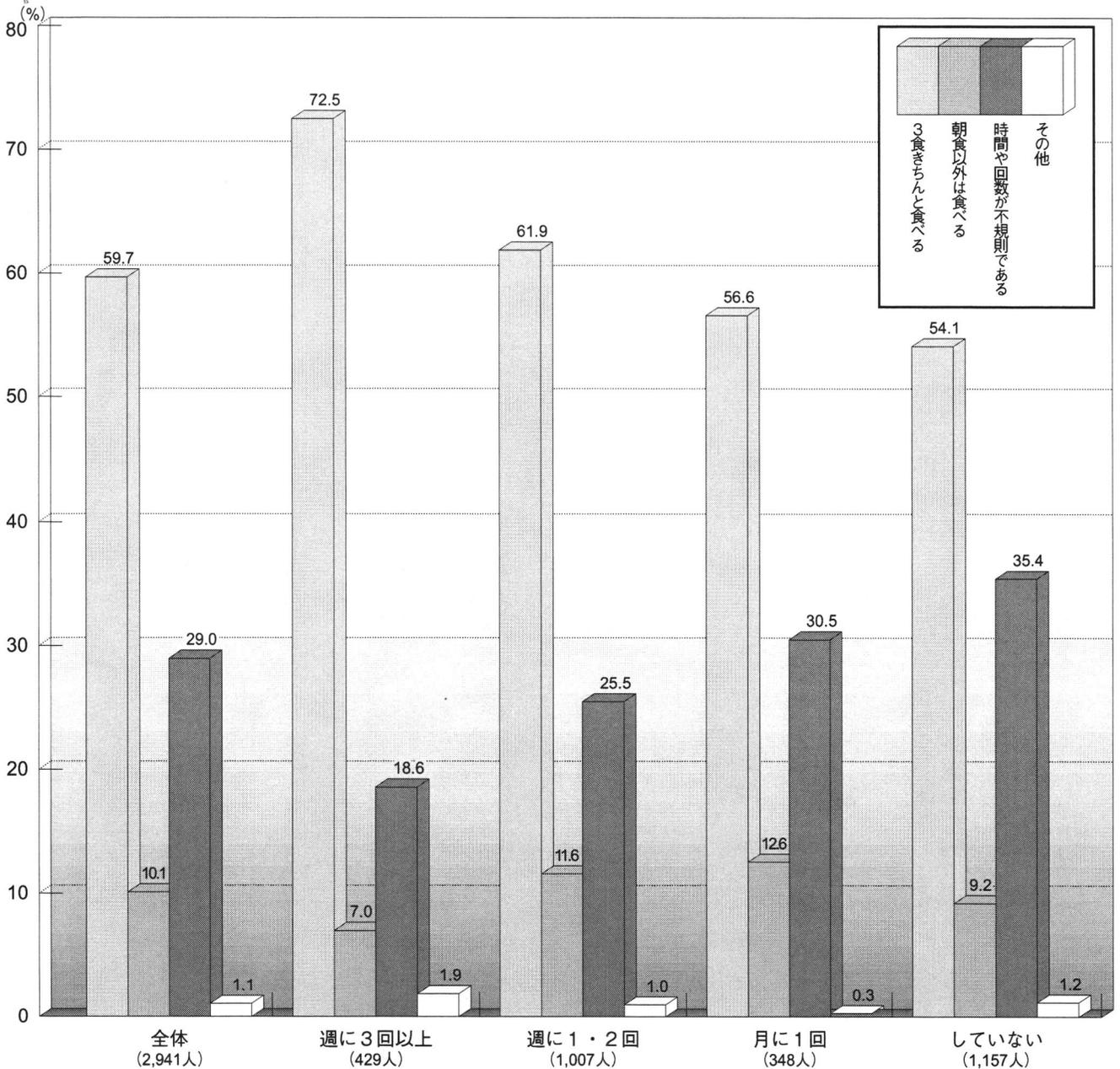


「3食きちんと食べる」割合が**59.7%**、
スポーツを「週に3回以上」する割合は**14.6%**

「週に3回以上」運動をすると答えた学部学生の内、「3食きちんと食べる」と回答した学生は72.5%と非常に高い割合を占めており、定期的にスポーツをする学部学生は食生活のバランスにも気を配っていることが分かります。

クロス集計

あなたは定期的に運動を行なっていますか？／凡例 食生活について当てはまるものを選んでください。





入学後の異文化交流の機会 最も多かったのは「授業で体験した」(31.0%)



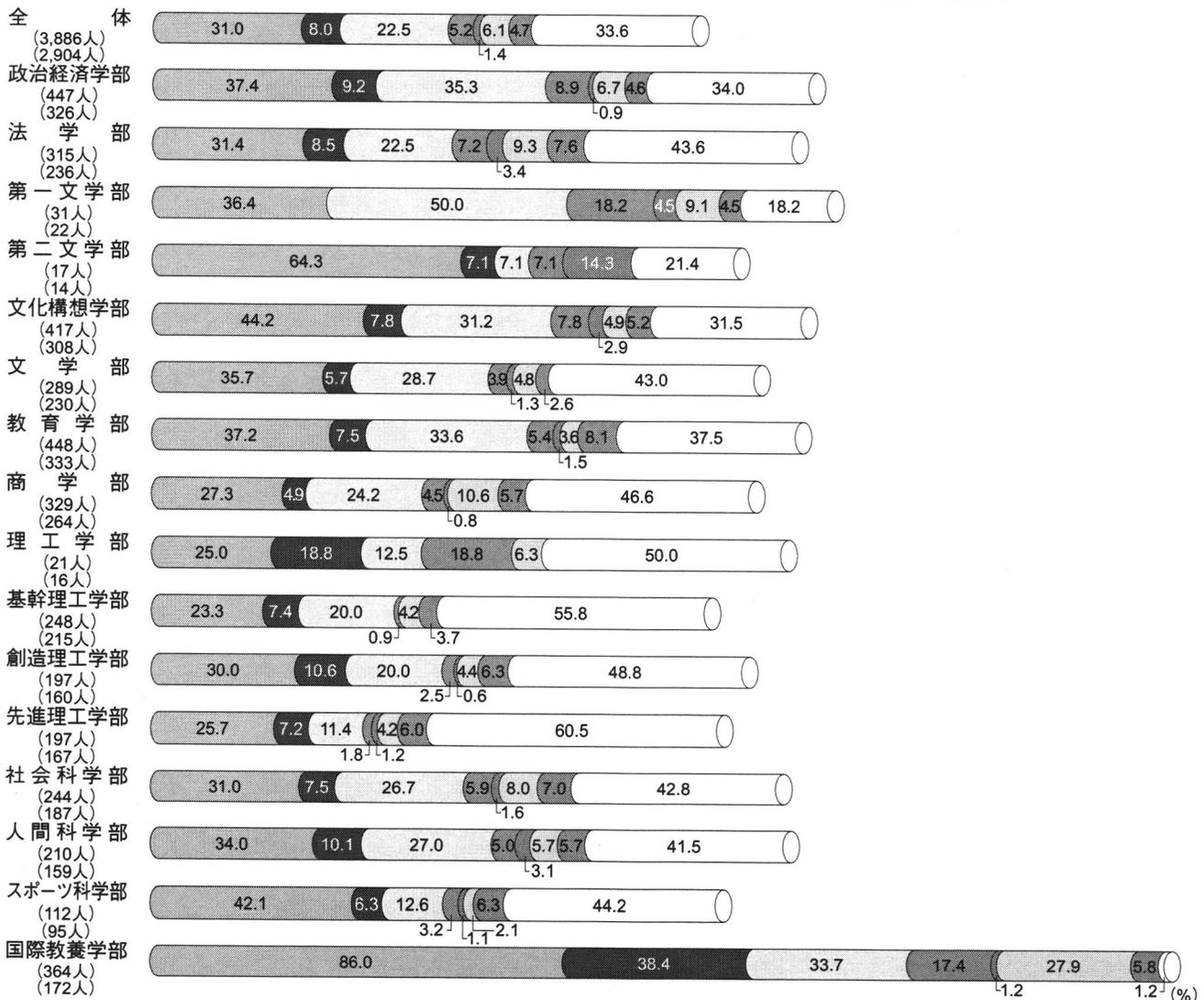
異文化交流を一度も経験したことの無い学部学生の割合は**33.6%**
異文化交流を経験した際の感想では「語学力不足を感じた」が最も多く、**47.2%**

入学後の異文化交流の機会に関して、国際教養学部 of 学部学生は授業で「体験した」が86.0%を占めるなど、英語で授業を実施するクラスなどにおいて異文化交流の機会が多いことがうかがえます。

また、異文化交流経験が「一度も無かった」(33.6%)という回答が、回答数全体では最大件数となりました。一層の国際化を目指す早稲田大学において、異文化交流の機会を更に数多く設け、またより積極的な参加を促す必要があるといえるでしょう。

入学してからこれまでの間にキャンパスで、文化や国籍の枠を越えた学生相互の異文化交流を体験する機会がありましたか。[主なものを3つまで選択]

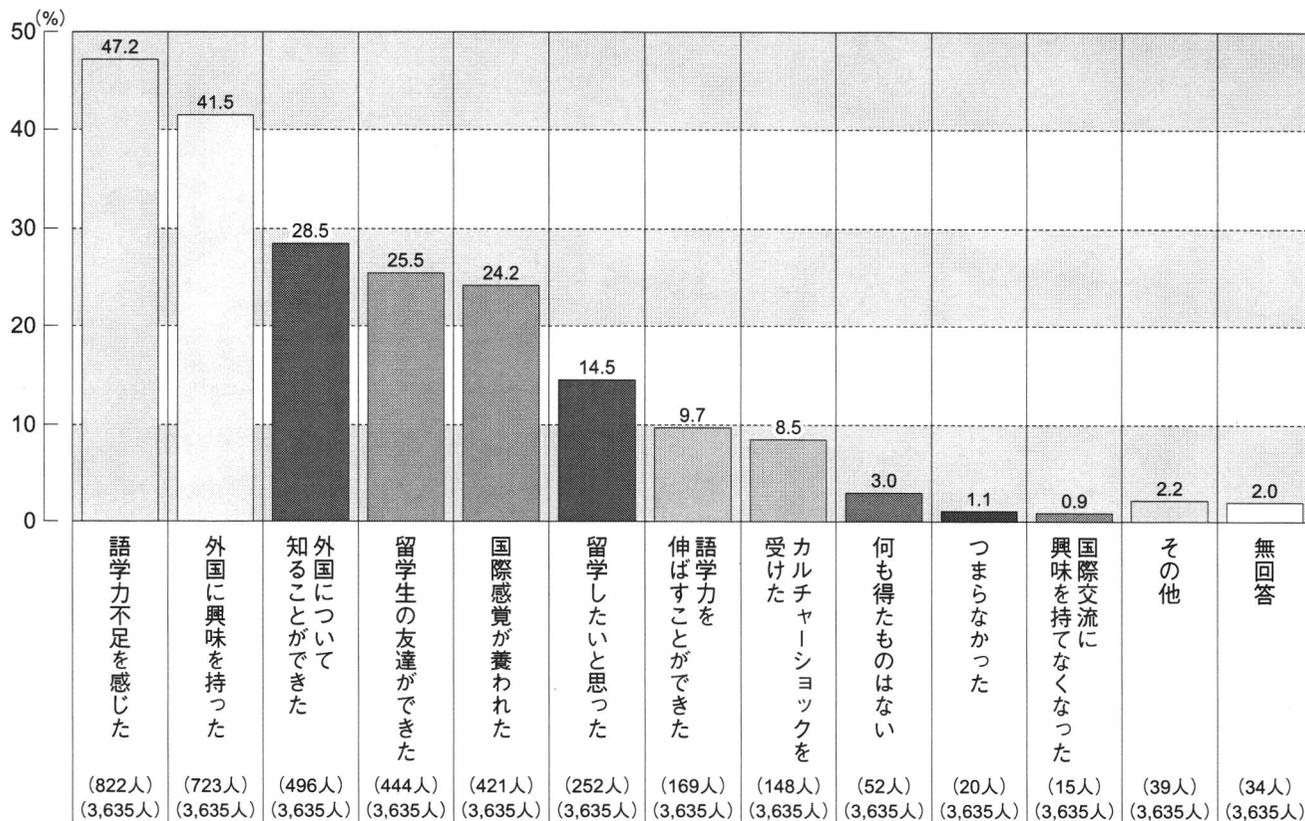
所属箇所別



○ 授業で体験した ● ゼミや研究室で体験した ○ サークル活動の場で体験した
 ● 国際コミュニティセンター (ICC) 主催のイベントで体験した ● ボランティアセンター (WAVOC) 主催のイベントで体験した
 ○ 学生ラウンジで体験した ● その他 ○ 一度もなかった

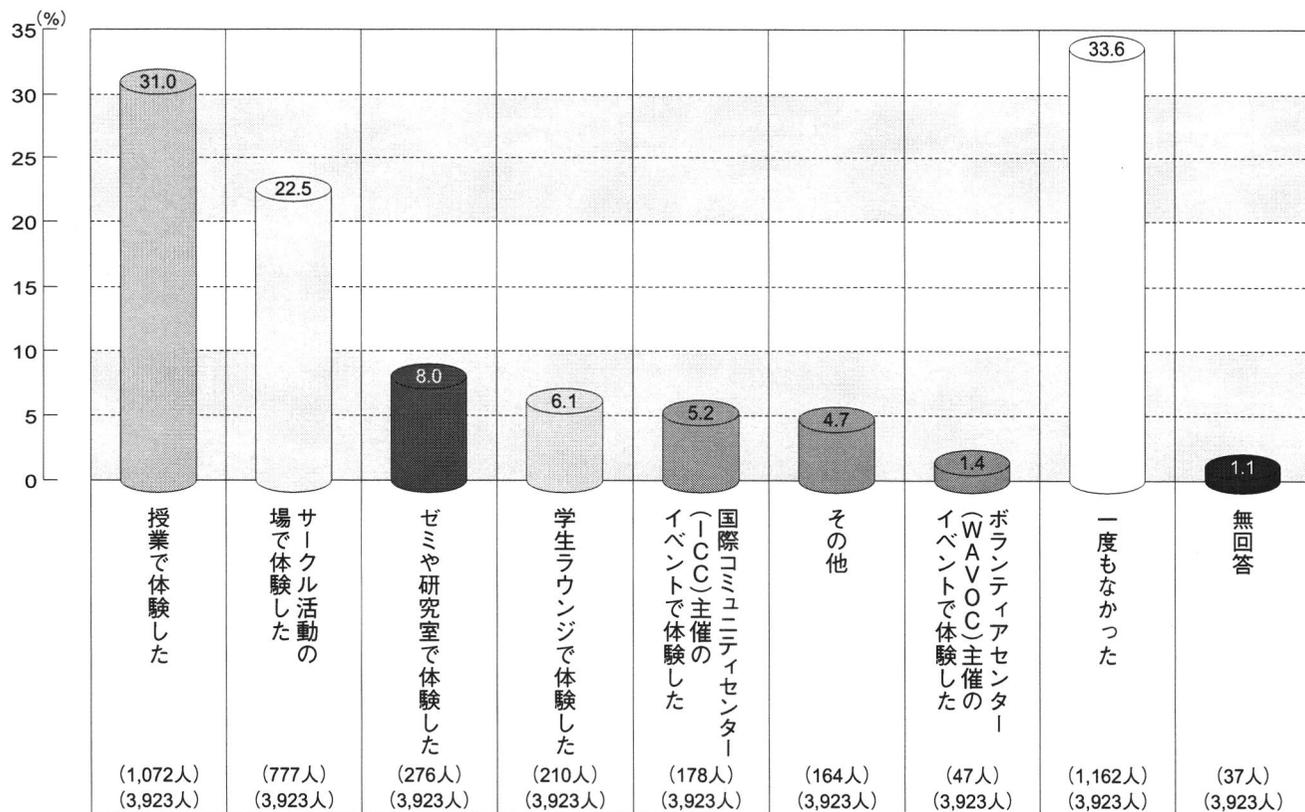
上段は複数回答の延べ数、下段は実際の回答者数

体験したことがある方にお尋ねします。異文化交流を体験して、どのように思いましたか。[主なものを3つまで選択]



複数回答の為、延べ人数合計値

入学してからこれまでの間にキャンパスで、文化や国籍の枠を越えた学生相互の異文化交流を体験する機会がありましたか。[主なものを3つまで選択]



複数回答の為、延べ人数合計値

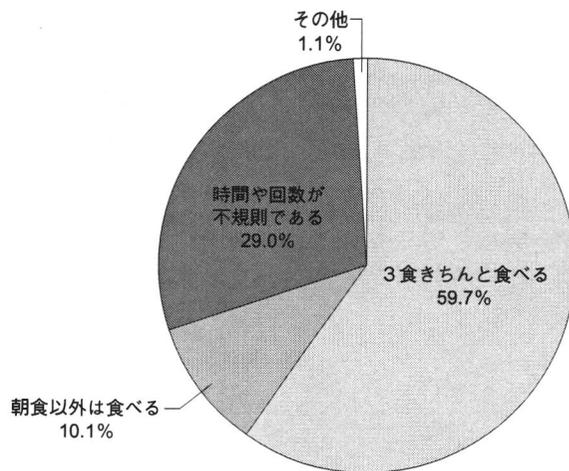
第4章 調査結果の要約と特徴

食生活では「3食きちんと食べる」と回答した学部学生が59.7%となっており、その約6割が朝・昼・晩それぞれの食事をきちんととっていることが分かります。

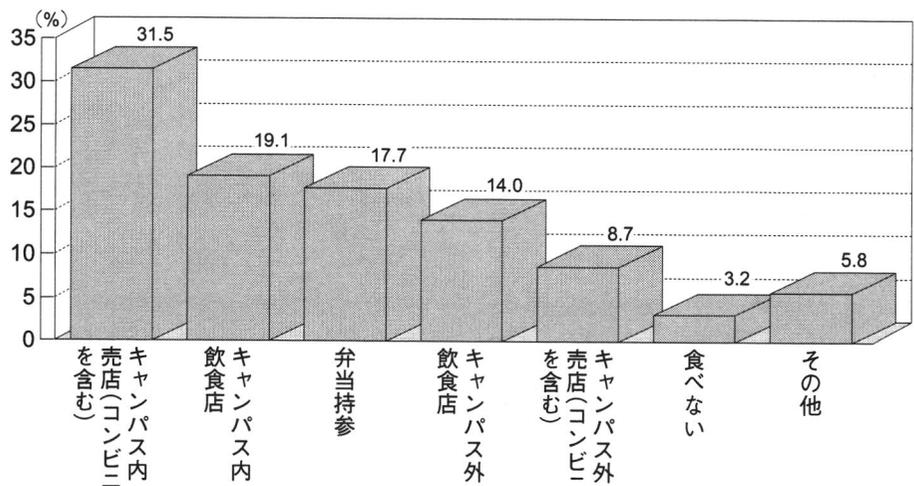
その一方で「時間や回数が不規則である」(29.0%)と約3割の学生が不規則な食事のリズムであることがうかがえます。

では食事をする場所についてはどのような傾向がみられるでしょうか。昼食をとる場所については、「キャンパス内売店(コンビニを含む)」(31.5%)、「キャンパス内飲食店」(19.1%)とキャンパス内で食事を済ませるとい割合が合計で過半数を占め、キャンパスの外で食事をする「キャンパス外売店(コンビニを含む)」(8.7%)や「キャンパス外飲食店」(14.0%)を大きく上回っています。休み時間中の教室移動等を考えるとやはりキャンパス内の食堂で食事をしたりコンビニエンスストアでパンやおにぎりを購入する方が便利に感じられているようです。

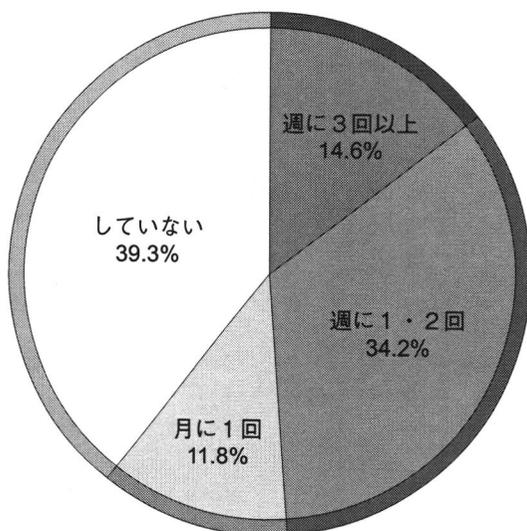
食生活について当てはまるものを選んでください。



主にどこで昼食をとっていますか？



あなたは定期的に運動を行なっていますか？



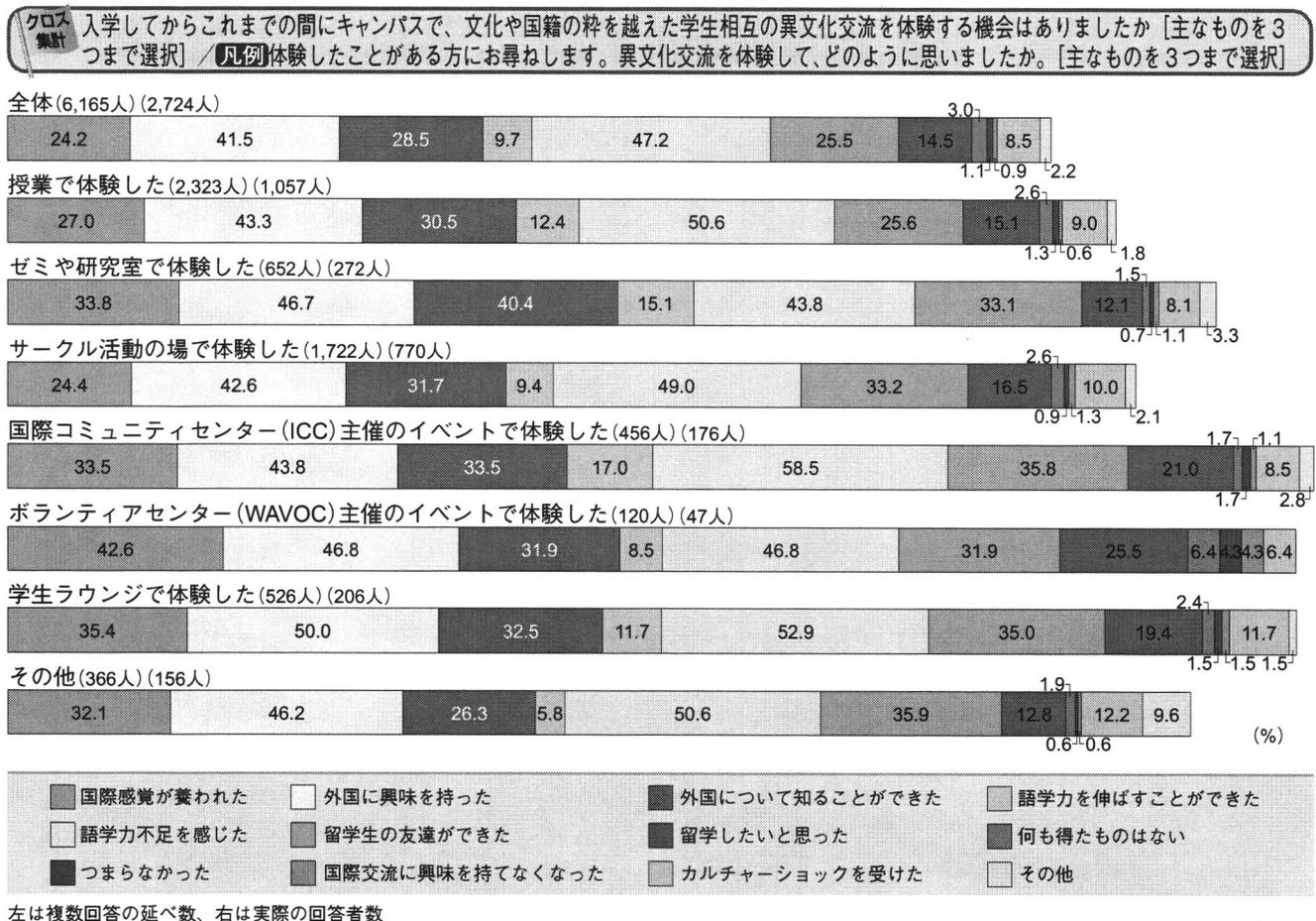
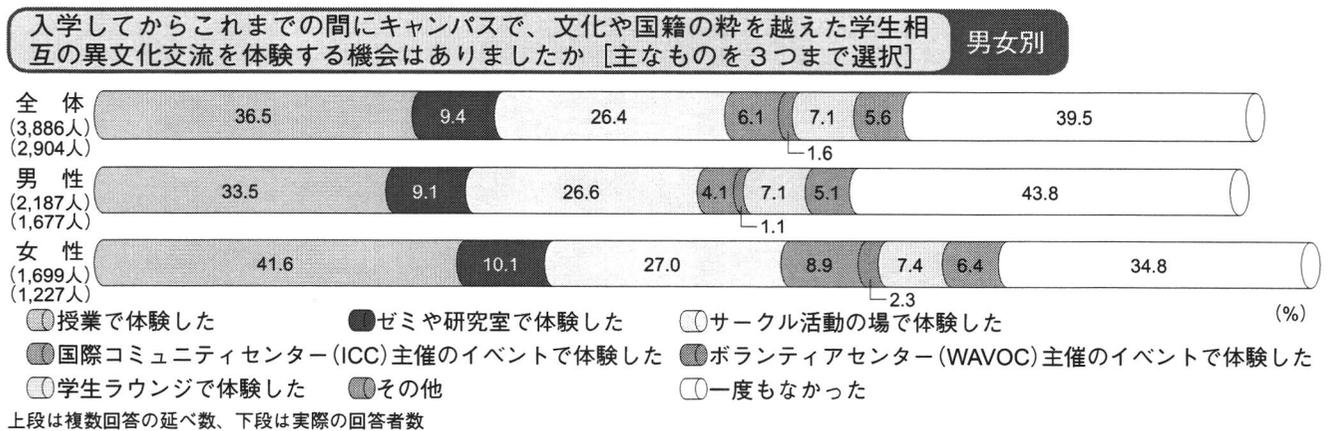
運動をする頻度については、「週に3回以上」(14.6%)、「週に1・2回」(34.2%)と約半数の学生が週に1回以上運動をすると答えたのに対し、週に1度も運動を「していない」と答えた回答者も39.3%と4割近くに上ります。グラフには示していませんが、スポーツ科学部では「週に3回以上」と答えた学生が57.1%と他学部比べて圧倒的に高い比率を占めており、学部の特徴がうかがえます。

また、「週に3回以上」運動をすると答えた学生の内、「3食きちんと食べる」と回答した学生は72.5%と非常に高い割合を占めており、定期的に運動をする学生は食生活のバランスにも気を配っていることが分かります。

入学してからこれまでの間にキャンパスで、文化や国籍の枠を越えた学生相互の異文化交流を体験する機会を持ったかどうかという設問（主なものを3つまで選択）において、最も多かった回答は「授業で体験した」（36.9%）で、大学における課外活動の中心となる「サークル活動の場で体験した」（26.8%）を越える数値結果が得られました。国際教養学部が授業で体験したという割合が86%を占めるなど、英語で授業を実施するクラスなどにおいて異文化交流の契機を見出すことが多いことがうかがえます。一方、「一度も無かった」（40.0%）という回答が、回答数全体では最大件数を占めました。一層の国際化を目指

す早稲田大学において、異文化交流の機会を更に数多く設け、より積極的な参加を促す必要があるといえるでしょう。

また男女別に見ていくと、両者の間で大きな差異は見られませんが、男性は女性より異文化交流を授業にて体験する割合が低く（男性 33.5%：女性41.6%）、異文化交流を体験する機会を持ったことのない割合が高い（男性43.8%：女性34.8%）という傾向がうかがえます。所属別に見た場合、男子学生の比率が高い理工の学部において異文化交流を体験する学生が少ないことが結果に反映されたものと思われます。



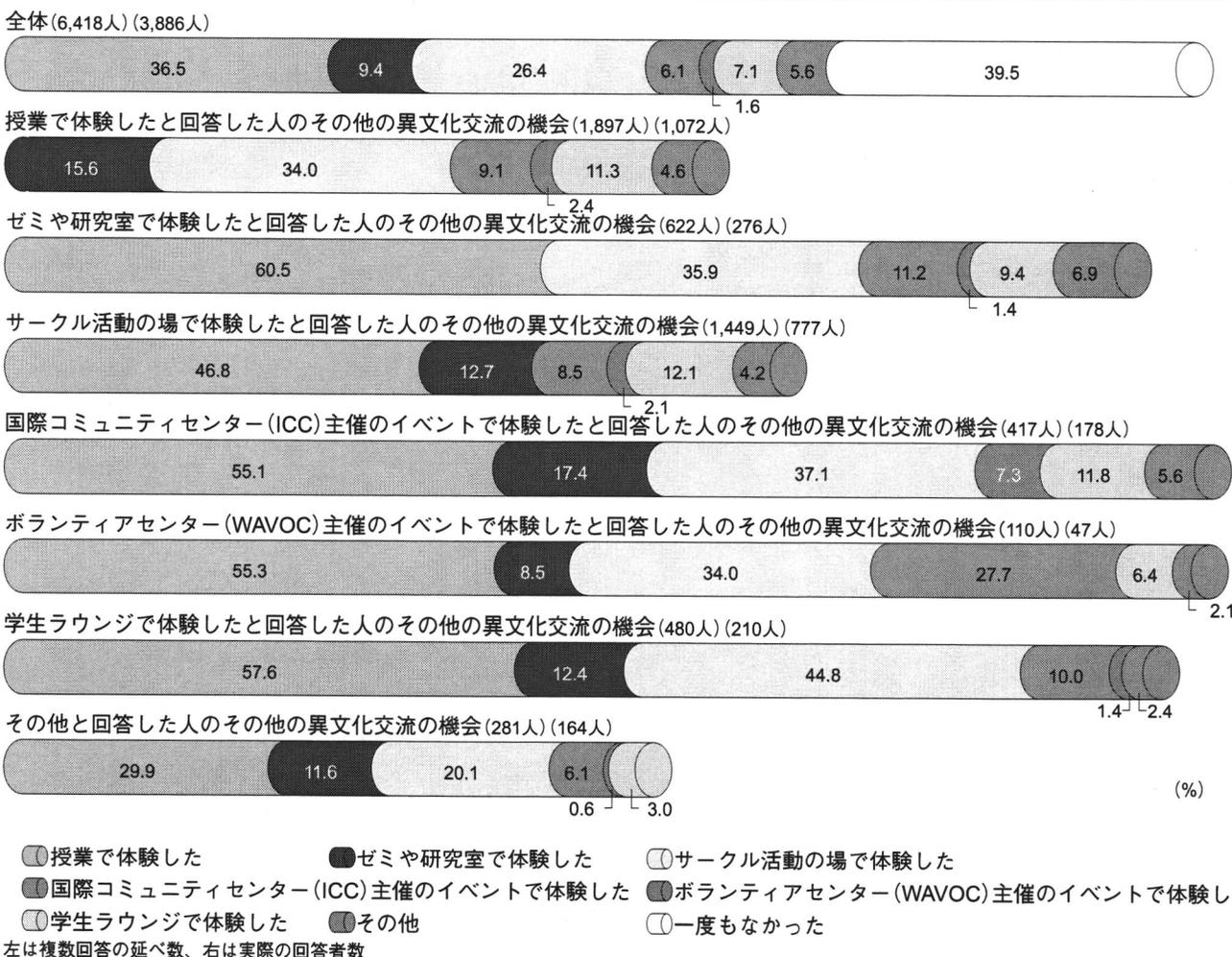
前ページ下のグラフで示しましたが、設問(404)と設問(406)異文化交流を体験して、どのように思いましたかという設問(主なもの3つまで選択)のクロス集計においては、「授業で体験した」(31.0%)と回答した人の内、「語学力不足を感じた」(50.6%)、「外国に興味を持った」(43.3%)という回答結果が示されました。これは授業を通じて、異文化に対する興味を深めてはいますが、その反面、日常生活ではあまり使う機会のない、外国語を通じたコミュニケーションの難しさを実感していることが伺えます。

最後に、「授業で体験した」(31.0%)と回答した人の内、授業以外のどの場所で異文化交流を体験したかという分析においては、「サークル活動の場で体験した」(34.0%)が一番多い回答率を占めました。これは、異文化交流を持つことに関心のある学生は、サークルなどの課外活動においても異文化交流体験を望む傾向があることが伺えます。

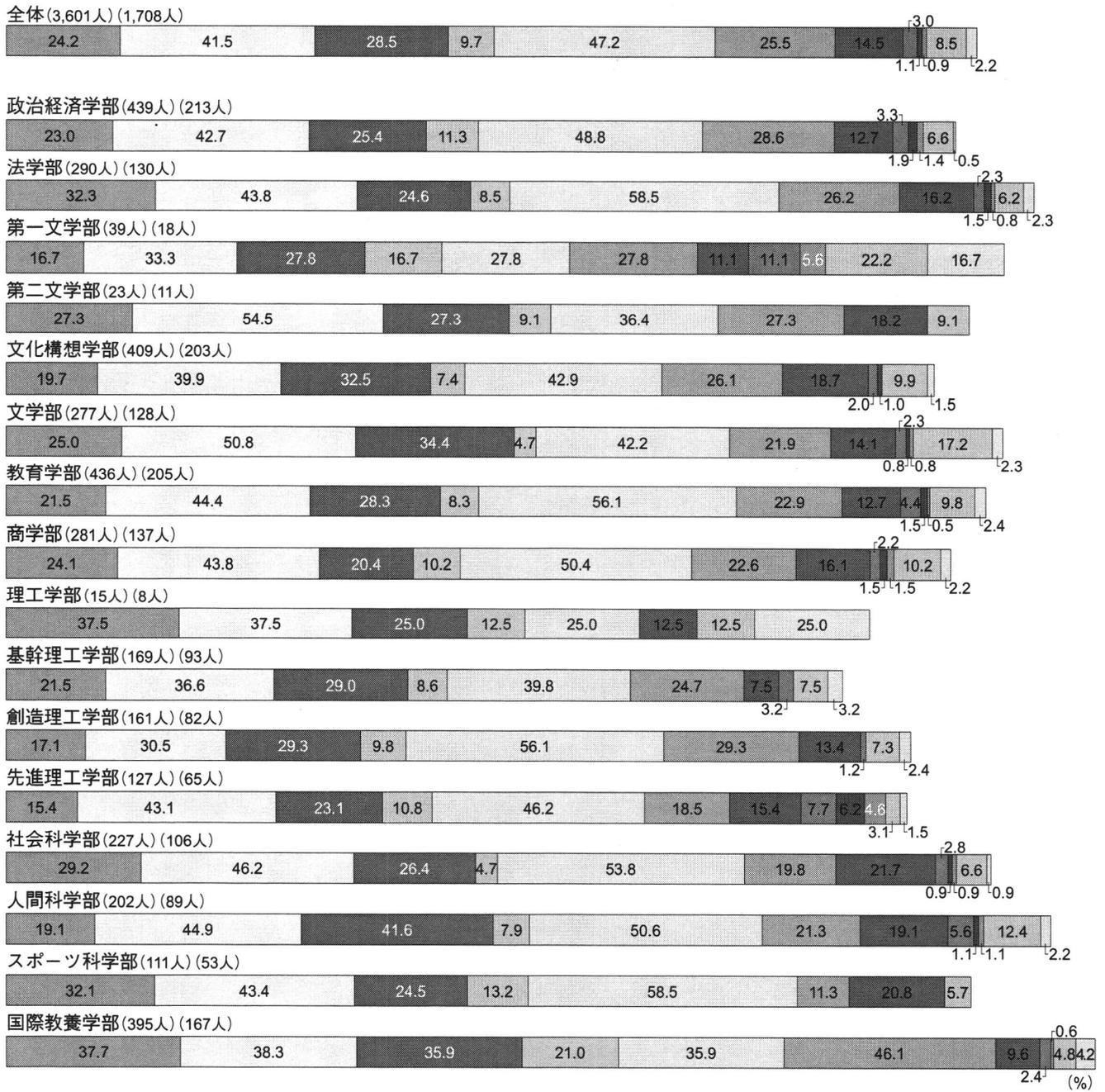
では異文化交流を体験した学生の感想はどのようなものでしょうか。最も顕著だった回答は「語学力不足を感じた」(47.2%)となっており、実際に外国の方々と接してみても同じ言語で意思疎通をすることのできないもどかしさを感じているようです。しかし、一方で「外国に興味を持った」(41.5%)、「外国について知ることができた」(28.5%)、「留学生の友達ができた」(25.5%)と異文化に対して積極的に関わっていく姿勢がうかがえる回答も多く寄せられました。「何も得たものはない」(3.0%)「つまらなかった」(1.1%)「国際交流に興味を持てなくなった」(0.9%)と異文化交流自体をネガティブにとらえる回答はかなり少なく、回答者は相応に異文化との交流を楽しんだようです。

グラフには示していませんが、学部別にみると、国際教養学部では「留学生の友達ができた」(46.1%)となっており学部の特徴がうかがえます。

クロス集計 入学してからこれまでの間にキャンパスで、文化や国籍の枠を越えた学生相互の異文化交流を体験する機会がありましたか。[複数回答可]
凡例 入学してからこれまでの間にキャンパスで、文化や国籍の枠を越えた学生相互の異文化交流を体験する機会がありましたか。[複数回答可]



体験したことがある方にお尋ねします。異文化交流を体験して、どのように思いましたか。[主なものを3つまで選択] 所属箇所別



左は複数回答の延べ数、右は実際の回答者数

また反対にこれまでに異文化交流を体験したことがない学生は、「外国を知るイベント」があれば参加したいと考えています (38.4%)。異文化交流を経験していないため、まずは外国の情報などを知ることにより、交流のきっかけとしたいと考えているようです。また、ほぼ同程度「スポーツ」(38.0%) の場における異文化交流機会があれば参加したいと考えています。スポーツは共通ルールのもとに、楽しく身体を動かすため、言

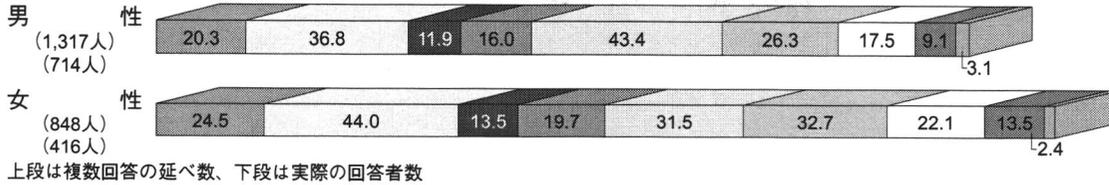
語や文化の壁を越えて交流できると考えているようです。「音楽」(27.9%) も割合が高く、「音楽」という共通言語を介して交流を図ることができると考えているようです。また、男性は「スポーツ」(43.4%) の割合が高く、女性は「外国を知るイベント」(44.0%) の参加をきっかけに異文化交流の機会を求めているようです。

体験したことがない方にお尋ねします。どのような異文化交流の機会があったら参加しようと思いますか？
[主なものを3つまで選択]

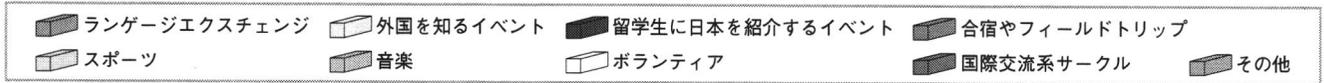
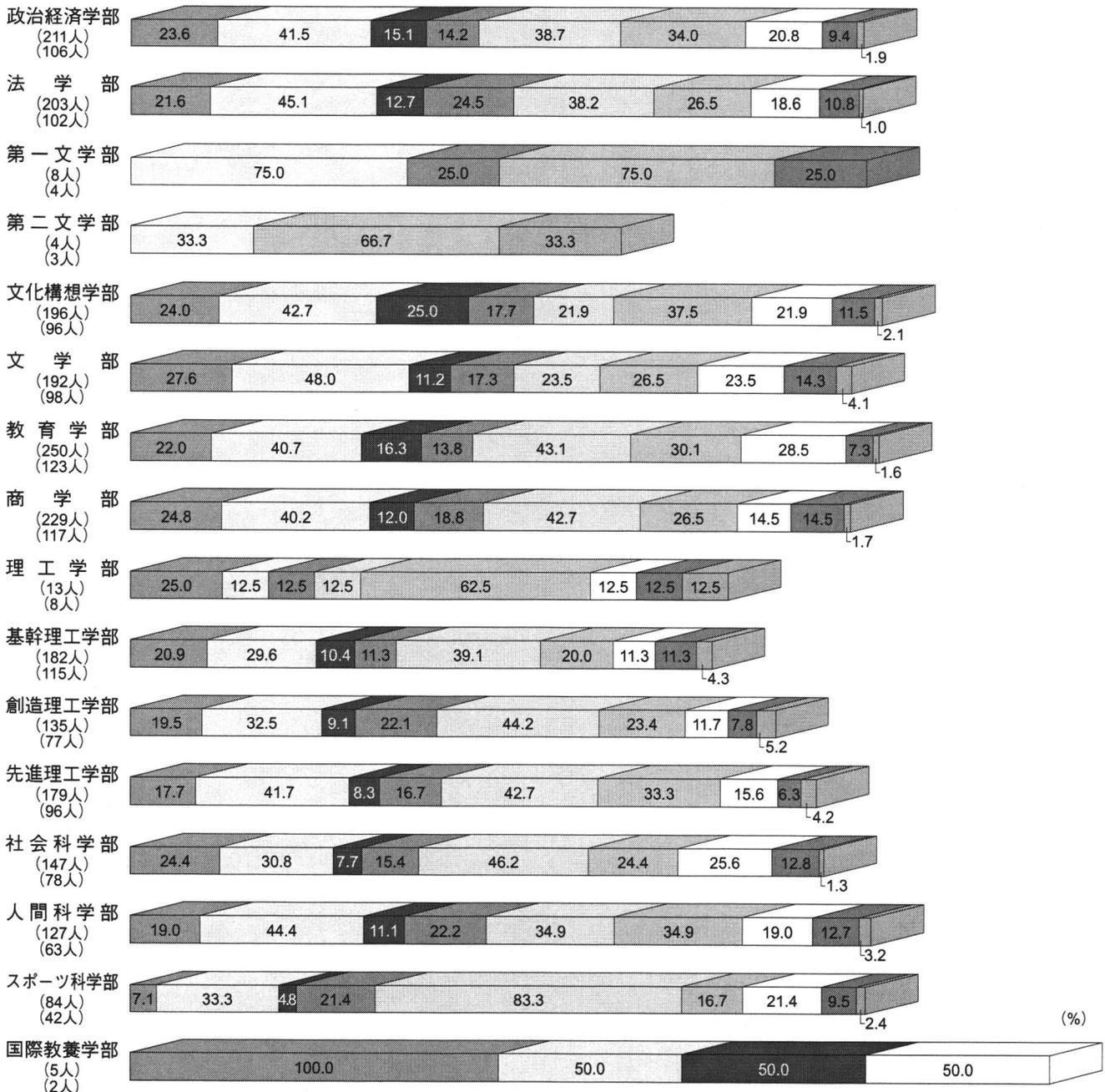
全体



男女別



所属箇所別



上段は複数回答の延べ数、下段は実際の回答者数

東京六大学ハイクをご存じですか？

「東京六大学ハイク」をご存じですか？

都心の主要な六大学のキャンパスを歩いて巡る「東京六大学ハイク」は、総長杯スポーツ大会の一環として昨年からはじまった、誰もが気軽に参加できるウォーキング種目です。コースの途中では休憩所を多数設けているので、自分のペースで無理なく歩くことができ、安心して東京タワーや皇居など都心のさまざまな名所を眺めながら、各大学のキャンパスの雰囲気も味わえます。秋晴れの空の下、心地よい汗を流して心身ともにリフレッシュし、参加者同士の親睦や交流を深めてみませんか？ 個人参加のほか、ゼミやサークル単位の団体参加も大歓迎です。2010年度は10月24日に実施済みですが、例年同じ時期に開催予定です。学内掲示等をご確認いただき、友だちを誘って、ぜひご参加ください。

リフレッシュスタジオでも心も体もリフレッシュ！

大隈ガーデンハウス1Fのリフレッシュスタジオは、昨年5月にオープンした軽運動施設です。利用可能時期は授業期間中の平日で、年間登録料1,000円で1年間、空いている時間で自分のペースで楽しく体を動かせるほか、プロのインストラクターが週に2・3日の一定時間（60分程度）実施しているヨガやフィットネスなどのレギュラーレッスン（入門者向け）を受講できます。2010年度後期は10月中旬からスタートし、1月末まで利用できます。

※定員（40名）を設けています。ご参加にあたっては必ず事前予約をお願いいたします。

予約は開始1週間前から受け付けています。

予約専用 ☎090-9012-9023

また、トレーニングセンター（学生会館B2F）やリフレッシュスタジオ（大隈ガーデンハウス1F）でも開室時間中に受け付けています。

■トレーニングセンター…平日・土曜は10:00-21:00、日曜・祝日は10:00-18:00

■リフレッシュスタジオ…開室時間等、詳細は下記WEBサイトをご確認ください。

■リフレッシュスタジオ登録方法

学生証と顔写真1枚（3×2.5cm）に年間登録料1,000円分の手数料収納証をご用意ください。登録はトレーニングセンター内の受付カウンターおよびリフレッシュスタジオ（開室時間内のみ）で受け付けています。

■レッスン・スケジュールやプログラム

専用Webサイトやちらし・ポスター等でご確認ください。

<http://www.waseda.jp/student/health>

★学生会館トレーニングセンター

TEL：03-3205-1909

メールでのお問い合わせ先：kenko-campus@list.waseda.jp