

九州国際大学トレーニンググループの利用状況と課題

木下 温子・新美 尚行

I 緒 言

1) 社会的背景から見る大学における運動・スポーツ実施の重要性

厚生労働省（以下、厚労省と記す）が発表した人口動態統計の概況によると、2019年の合計特殊出生率は1.36となり、前年の1.42より低下をしている（厚生労働省、2020）。また、総務省統計局（2020）による報告では、総人口に占める65歳以上の高齢者（以下、高齢者と記す）の割合は28.7%となり、過去最高の割合になっている。更に、2060年には合計特殊出生率は1.35、高齢者の割合は39.9%になると推計され（内閣府、2014）、更なる超少子高齢社会が訪れることが予想される。超少子高齢社会における生産年齢人口（15～64歳）の減少は、社会保障の財源を支える働き手の世代の負担を増加し、やがては消費の落ち込みといった経済にも影響を与えかねない。このような社会的状況を背景に、厚労省は2020年に、高年齢労働者の増加を踏まえた「若いころからの健康づくりの充実・強化の必要性と具体的な取組」・「『スポーツ基本計画』と連動した、事業場における運動実践を通じた労働者の健康増進の取組の推進」・「事業場における健康づくり活動が促進される実施体制、また、外部専門機関や地域保健との連携を踏まえた実施体制づくり」を見直しの方向性と定め、「事業所における労働者の健康保持増進のための指針（total health promotion plan）」（以下、THP と記す）を改正した（厚生労働省、2020）。企業においては、経済産業省が2014年より東京証券取引所と共同で行う健康経営銘柄^{注1)}の

選定や、2016年の健康経営優良法人認定制度^{注2)}の創設を実施し、THPとも相まって、更なる健康増進への意識の高まりと、健康増進プログラムを実践する企業の増加傾向が見られる^{注3)}。

日々の運動・スポーツの実施が健康増進に貢献することは周知の事実であるが、これからの社会においては、長期間且つ元気に働くことが必要不可欠になることが予想され、今以上にその役割の重要性は増すことになるだろう。スポーツ庁（2020）が公表した世論調査によると、2019年の成人の週1日以上運動・スポーツ実施率は53.6%であり、男性40・50代、女性60代では前年を上回る一方で、20代を中心に各年代で低下していることが指摘されている。また、「この1年間に運動・スポーツはしなかった」、「現在運動・スポーツはしておらず今後もするつもりがない」と回答した「無関心層」に位置づけられる人が15.2%存在し、前年（14.8%）を上回る結果となった。運動・スポーツが「大切」「まあ大切」とし自覚している者は71.8%存在している一方で、その意識が必ずしも実施に繋がっていない点が課題と言えよう。大学生を対象とした調査では、およそ6割の者が授業外において運動・スポーツを実施している一方で、約4割の者は運動・スポーツを実施していない状況であることが報告され（飯干ら、2003；相澤ら、2014）、実施状況においては、スポーツ庁の調査と同様の傾向にある一方で、「する者」と「しない者」の2極化傾向も指摘されている（新美ら、2017）。また、大学生における無関心層の運動・スポーツ阻害要因には「なんとなく機会がない」「アルバイトで忙しい」「身近に場所がない」ことが挙げられ、学内における環境の整備等の機会の創出（きっかけ作り）により、定期的な運動・スポーツ実施に繋がる可能性を示唆している（新美ら、2017）。

THPにおいて「若いころからの健康づくりの充実・強化の必要性和具体的な取組」が見直しの方向性として定められていうように、2人に1人が大学・短大に進学^{注4)}している、いわゆる大学全入時代となった日本においては、学生時期における運動・スポーツへの関わり、すなわち、機会の創出や、運動・

スポーツへの価値意識構築が、社会に出てからの運動・スポーツ習慣、そして健康増進意識に寄与するものと言えよう。

2) 本学トレーニングルームの現状と調査の目的

本学トレーニングルームは2000年の平野記念館（法人施設ならびに各種体育施設）建築と同時に開設された。トレーニングルームは、本学学生に限らず、教職員をはじめとする関係者に広く開放されている。開設から19年を過ぎた2019年には、トレーニング機器等の老朽化による故障に加え、納品された器具メーカーの廃業によるメンテナンス不足、それらによる利用者の怪我・事故リスク増加への懸念から、トレーニング機器等の一新が図られた。

一新される以前のトレーニングルームにおいては、主に運動部活動やサークルに所属する学生（以下、部活動生と記す）の利用率が高く、運動部活動やサークルに所属していない学生（以下、一般学生と記す）や教職員の利用はわずかであったが、正確な利用者数や利用者の属性などの利用状況の把握はなされておらず推察の域を脱しない。そこで、現在は、より多くの関係者に安全かつ長期間使用してもらうためにも、利用者マナーの周知・徹底や管理体制の見直しを行い、利用状況の把握に努めている。先述した通り、今後訪れる社会的背景に鑑みても、多くの関係者が利用可能なトレーニングルームは、若年層の運動習慣の獲得のみならず、職場で働くすべての関係者の健康増進に寄与するものと推察される。

そこで、本研究では、機器等の一新から約1年が経過した段階における利用状況を、受付管理台帳のデータを基に把握・整理し、1) 利用者の自体把握と、2) 学生・教職員の利用率向上に向けた課題の把握、3) 2) で明らかとなった課題改善に向けた手立の検討を目的として報告を行う。本報告を通して、学生はもとより、すべての大学関係者の健康増進への一助としたい。

Ⅱ 方 法

1. 調査対象

調査対象は、2019年3月15日～2020年1月23日にトレーニングルーム利用説明会を受講し、利用申請をした大学生、付属高校の生徒・教職員815名である。個人属性は、利用申請書に記載された所属（学部・学科、高校、教職員）、氏名、生年月日、性別、所属サークルとした。トレーニングルームの開室時間は、平日9：00～21：00（一般利用は19：00まで）、土曜日9：00～16：00、長期休暇期間中9：00～16：00であり、この間に利用した者である。またトレーニングルームには卓球台が4台あり、卓球ラケット、ボールの貸し出しをしている。トレーニング器具を利用せず卓球のみを利用する者へ対しても、トレーニングルーム利用説明会は必須としている。

2. 調査方法

調査方法は、2019年3月18日～2020年3月3日トレーニング利用時の受付管理台帳に記入された延べ10356名、243日分の利用者No、利用日時、利用時間を集計したものである。但し、運用当初は受付方法が周知されていないため、受付記入はあるものの利用者が特定されていないため「不明」として採用した。

Ⅲ 結 果

1. 対象者の属性

トレーニングルーム利用申請した815名中、大学生は637名（男子576名、女子61名）である。これは、2019年5月時点での在籍者数全体の30.3%、男子36.6%、女子13.6%であった。学部・学科別では、法学部197名（男子183名、女子14名）、経済学部経済学科・経営学科、現代ビジネス地域経済学科330

名（男子313名、女子17名）、学年別では、1年生（2019年度入学）（男子207名、女子29名）2年生（2018年度入学）（男子141名、女子16名）3年生（2017年度入学）150名（男子139名、女子11名）4年生以上（2016年度以前入学）（男子83名、女子5名）、部活動生359名（男子349名、女子10名）、一般学生278名（男子227名、女子51名）であった。高校生152名（男子151名、女子1名）は、運動部に在籍し、大学の施設を利用する生徒であり野球部、サッカー部、バドミントン部、柔道部であった。教職員26名（男子16名、女子10名）は、2019年11月時点での法人、大学、高校、中学の教職員在籍数9.7%であった。

トレーニングルーム使用申請書者の内訳は、表1の通りである。

表1 対象者の属性

項目		n	%
性別	男性	743	91.2
	女性	72	8.8
所属	大学	637	78.2
	高校	152	18.6
	教職員	26	3.2
大学 学部・学科	J	197	30.9
	E/M/CE	330	51.8
	R/CS	107	16.8
	不明	3	0.5
入学年度	2019年度	242	38.0
	2018年度	157	24.7
	2017年度	150	23.5
	2016年度以前	88	13.8
運動部所属の有無	一般学生	278	43.6
	運動部学生	359	56.4
所属運動部	硬式野球	107	29.8
	サッカー	69	19.2
	ウエイト	43	12.0
	フットサル	24	6.7

バドミントン	20	5.6
バスケットボール	20	5.6
剣道	19	5.3
ラグビー	15	4.2
柔道	14	3.9
陸上	13	3.6
ボクシング	8	2.2
準硬式	7	1.9

(学部・学科は2017年4月学部改組により、2016年度以前は調整)

J：法学部、E：経済学部経済学科・経営学科、CE：現代ビジネス学部地域経済学科、
R：国際関係学部、CS：現代ビジネス学部国際社会学科)

2. 利用状況

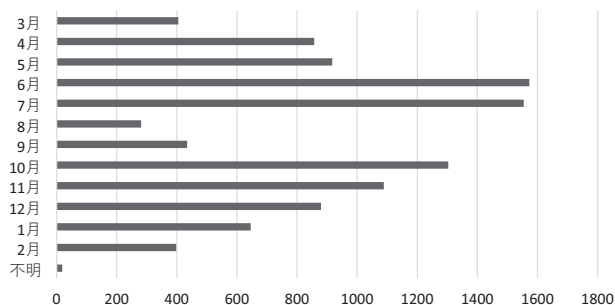
受付管理台帳より集計した延べ10356名の内訳は、大学生9363名、高校生、775名、教職員72名、不明144名であった。利用状況として、月、曜日、時間、頻度別で分類した。

月別利用者数が、表2、3である。

表2 月別利用者数

月	利用者数	開室日数	一日平均
3月	405	13	31.2
4月	857	19	45.1
5月	917	16	57.3
6月	1573	25	62.9
7月	1554	27	57.6
8月	281	15	18.7
9月	434	21	20.7
10月	1303	25	52.1
11月	1089	24	45.4
12月	880	22	40.0
1月	646	17	38.0
2月	398	19	20.9
不明	19		

表3 月別利用者



3月については、トレーニングルームが一新された2019年3月18日から3月30日と、新型コロナウイルスにより利用禁止となる前の2020年3月3日までを合計している。

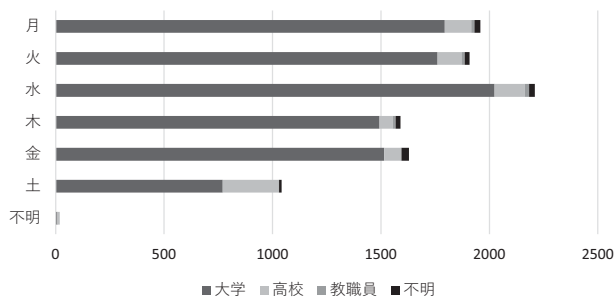
不明は、管理台帳1ページ分の利用日が不明であるが、利用者、利用時間については確認ができています。

曜日別利用者数が、表4、5である。

表4 曜日別利用者数

曜日	利用者総数	大学	高校	教職員	不明	開室日数	平均
月	1958	1794	122	15	27	35	55.9
火	1909	1761	110	15	23	39	48.9
水	2209	2024	139	20	26	39	56.6
木	1590	1493	61	14	22	40	39.8
金	1629	1515	75	5	34	37	44.0
土	1042	770	257	3	12	37	28.2
不明	19	8	11	0	0		

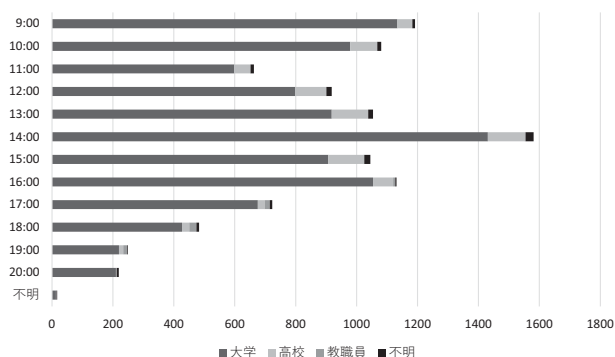
表5 曜日別



不明は、管理台帳1ページ分の利用日が不明であるが、利用者、利用時間については確認ができている。大学のカリキュラムより、水曜日の授業は3時限(14:30)までである。

時間別利用者数が、表6である。

表6 時間別利用者数



受付管理台帳には、利用開始時間、終了時間の記入欄があるが、終了時間の未記入が多かったため、開始時間のみを1時間単位で集計した。よって、トレーニングルームの滞在時間は反映していない。不明は、利用開始時間の記入がな

かった19名を含んでいる。

利用頻度（高校生除く）が、表7である。

表7 利用頻度

	部活生男子	一般学生男子	部活生女子	一般学生女子	教職員男性	教職員女性
0回	20	43	5	18	10	2
1回	26	28	2	12	3	3
2～5回	76	59	1	9	3	2
6～10回	69	26	1	8	0	0
11～20回	67	33	0	4	0	0
21～30回	38	15	1	0	0	2
31～40回	21	8	0	0	0	1
41～50回	4	2	0	0	0	0
51～60回	7	3	0	0	0	0
61～70回	3	3	0	0	0	0
71～80回	6	1	0	0	0	0
81～90回	0	2	0	0	0	0
91～100回	3	0	0	0	0	0
100～150回	7	2	0	0	0	0
151～171回	2	2	0	0	0	0

受付管理台帳に記入された利用者 No. をカウントしたものである。部活動など団体で利用した場合は個人が特定できないため不明である。高校生の利用は団体利用が多く、個人が特定できないため集計していない。

トレーニングルーム利用説明会を受講し、利用申請をしたが、利用をしていない者は0回としている。

IV 考 察

2019年3月にトレーニングルームが一新され、器具、機材も充実したが、

トレーニングルームの利用説明会を受講し申請した者は、大学の在籍者全体で30.3%、男子36.6%、女子13.6%にすぎなかった。1年生にあたる2019年度入学者については、44.0%が利用申請をしていた。しかし、申請者をスポーツ実施群と捉えても、⑤スポーツ庁（2020）が公表した世論調査に2019年の成人の週1日以上運動・スポーツ実施率は53.6%には及んでいない。一方、「この1年間に運動・スポーツはしなかった」、「現在運動・スポーツはしておらず今後もするつもりがない」と回答した「無関心層」に位置づけられる人が15.2%とされているが、無関心群がはるかに及んでいることが伺える。また、法人、大学、高校、中学の教職員においても、トレーニングルームの利用申請をした者は、在籍全体で8.8%にすぎない。大学施設利用者のスポーツ活動状況とニーズ（2004松岡ら）において、スポーツ・運動を実施するにあたっての条件についての調査では、「近くにスポーツ施設があれば」「スポーツにかかる費用が安ければ」が75%以上を占める一方、「一緒にする仲間がいれば」「スポーツに関する情報が手に入れば」「教室やイベントがあれば」が60%以上を占める。大学敷地内にあり、無料で利用できることから、場所と利用についてはクリアできている。しかし、運動部以外の学生が平野記念館に訪れるのは、スポーツの実技科目、入学式・卒業式である程度で、大学に在籍していても直接トレーニングルームを目にすることはなく、トレーニングルームが一新されたことを知らないことが多くあると予想される。また、教職員も同様に、日常の業務の中でトレーニングルームに訪れることはないため、知らないことが多くあると予想される。そのため、教職員用の説明会・体験会を開催する予定で計画していたが、新型コロナウイルス感染拡大予防による利用禁止・制限となっているため、開催を控えているところである。今後は、説明会だけでなく、教室やイベントなどの開催など、広く周知する方法を検討していきたい。

月別利用者数は、授業期間中（4月～7月、10～1月）と長期休暇中（8～9月、2月～3月）により利用者数の差が大きくみられる。長期休暇期間中に大学施設を利用するのは部活動生など課外活動をしている学生が中心となる

と考えられるため妥当な結果といえる。閑散となる長期期間中は、利用時間の調整などで効率よく開室が理想であるが、トレーニングルームの構造上不可である。そのため、長期休暇中こそ教職員の利用促進をするなど、年間を通じて有効利用を検討していきたい。

曜日別・時間別利用者数は、水曜日、14:00～の時間帯が最も多い。これは大学のカリキュラム上、会議日となっているため授業が3時限目(14:30)に終了すること、これに伴い運動部は早い時間帯から活動できることから、高校の運動部も大学で合同練習や大学の施設を利用しているためだと考えられる。土曜日の高校の利用が多いのは、大学の施設を利用しているためだと考えられる。月曜日、9:00～の時間帯が多いのは、早朝に活動している運動部の活動が終わり次第、個人利用していることが多いとみられる。運動部が団体利用する場合、占有利用のようになり一般利用などの個人利用がやりにくいという声を数回聞いたことはあるが、多くは午前中または、午後の一般利用が終了した後利用していることもあり、全体的に万遍なく利用されていると見受けられる。

利用頻度は、利用説明会を受講、その後、一度も利用していない者が98名、一度だけ利用した者が74名である。週に1回以上の運動をすれば、243日、35～40週の開室日とすると、30回以上の利用者が該当する。30回以上利用した者は、トレーニングルーム申請者の大学男子76名、約11%に過ぎず、女子、大学教職員の男女は0名である。

これらのことより、課題としては、学生・教職員ともにトレーニング利用登録者数の増加、定期的な利用する者を増加させることである。今年度は利用説明会の対象者が原則として1年生になること、また新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、週1回の説明会を20名に制限して行っているが、この情報も周知されていない。また、利用説明会時は、利用者マナーの周知・徹底としているため、器具の使用方法については冊子を配布するのみで説明はしていない。よって、器具の使用方法、負荷のかけ方などトレーニング方法を知らない。

いたために利用しないことも予想される。トレーニング内容についての講習会なども必要であると思われる。その他、トレーニングルームの利用者が運動部を半数を占めているため、一般学生や女子が使いにくいという声も聞いたことがあり、雰囲気などにも問題があるのかもしれない。これらは推測・仮設に過ぎない。2019年度は、利用者への満足度調査などを行うことができず、利用していない者の理由、利用者のニーズが把握できなかった。今後は、利用者アンケートの実施や意見箱など設置を行うこと、また全学生に行う「大学生生活満足度アンケート調査」にトレーニングルームの項目を増やすなど、より周知させ、より使いやすく、満足して利用できるよう、ソフト面の充実を図る必要があると考える。

V ま と め

一新されたトレーニングルームの2019年度の利用状況を調査した。利用者申請者は、学内の30%に過ぎなかった。運動部に所属している者が半数以上利用していた。器具・機材が揃いハード面の充実は図られたが、ソフト面での充実が不十分である。今後は満足度アンケートを行うなど、一般学生、教職員の利用者の拡大、利用促進を図りたい。また、大学が長期休暇となる期間の利用者が少ないこともあるため、今後は地域への開放など有効利用を検討したい。

注 釈

- 1) 従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することを「健康経営」とし、東京証券取引所の上場会社の中から「健康経営」に優れた企業を選定、公表する制度である。この制度は、日本における成長戦略（日本再興戦略）における「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つである（経済産業省 HP： https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_meigara.html、2020年10月8日参照）。

- 2) 「地域の健康課題に即した取組や「日本健康会議」が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度」であり、従業員・求職者・関係企業・金融機関などから「『従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人』として社会的に評価を受けることができる環境を整備すること」を目標としている（経済産業省 HP：https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html、2020年10月8日参照）。
- 3) 健康経営銘柄、健康経営優良法人を発表する「健康経営アワード」において、健康経営銘柄は2015年の22業種22社から、2020年には30業種40社の選定と増加している。また、健康経営優良法人は、2017年の大規模法人部門に235法人、中小規模法人部門223法人から、2020年には大規模法人部門に1481法人、中小規模法人部門に4723法人の認定と増加している（経済産業省 HP：https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html、2020年10月8日参照）。
- 4) 令和元年度学校基本調査（確定値）において、大学・短大への進学率は58.1%と過去最高値を示している（文部科学省 HP：https://www.mext.go.jp/content/20191220-mxt_chousa_01-000003400_1.pdf、2020年10月9日参照）。

文献

- 厚生労働省（2020a）「令和元年（2019）人口動態統計（確定数）の概況」人口動態総覧、https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei_19/dl/03_h1.pdf（2020.10.6参照）
- 総務省統計局（2020）「統計トピックス No.126 統計からみた我が国の高齢者－「敬老の日」にちなんで－」<https://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics126.pdf>（2020.10.6参照）
- 内閣府（2014）「平成26年場 bb 少子化社会対策白書（全体版＜HTML形式＞）」https://www.8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2014/26/webhonpen/html/b_1_s_1-1-2.html（2020.10.6参照）
- 厚生労働省（2020b）「『事業場における労働者の健康保持増進のための指針』の改正について」https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/jisedai_health/kenko_toshi/pdf/023_04_00.pdf（2020.10.6参照）
- スポーツ庁（2020）「スポーツの実施状況に関する世論調査」https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa_04/sports/1415963_00001.htm（2020年10月8

日参照)

- 飯干明・奥保宏・南貞己（2003）大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する研究．鹿児島大学教育学部研究紀要．教育科学編，第54巻，pp21-31.
- 相澤勝治・斎藤実・久木留毅（2014）大学生における運動習慣の実態調査．専修大学スポーツ研究紀要．42巻，pp35-42.
- 新美尚行・馬場崇豪（2017）大学生の運動・スポーツ実施状況に関する実態調査：運動・スポーツ参加への阻害要因に着目して．東海学院大学短期大学部紀要。43巻、pp.45-52.
- 松岡宏高・佐藤肇大学（2004）スポーツ施設利用者のスポーツ活動状況とニーズ：びわこ成蹊スポーツ大学研究起用第2号 pp159-170.