

東邦大学におけるスポーツ施設の役割と期待 (第2報)

～習志野キャンパス在學生を対象とした運動習慣調査から～

澁川 賢一¹ 湯田 秀行¹ 中沢 克江²

A Role and Expectation of the Sports Facilities in Toho University. (part 2)

Ken-ichi SHIBUKAWA, Hideyuki YUDA, Katsue NAKAZAWA

1. 緒 言

2020年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されることが決定し、メダル獲得に向けた選手の育成だけでなく、競技場やホテルの建設などのオリンピックに向けた社会的基盤の整備や、スポーツ庁の発足など様々な施策が行われており、国内における注目度が高まってきている。日本全国の大学・短期大学は、オリンピック・パラリンピック教育の推進やグローバル人材の育成などを目的に、東京オリンピック・パラリンピック開催組織委員会との連携協定を締結している¹⁾。その数は、平成27年10月時点で775校、大学と短大の総数の65%にも上る²⁾。東邦大学においても、平成26年度に連携の締結を行っており、東京オリンピック・パラリンピックに向けた東邦大学独自の取り組みが期待されている。

東邦大学習志野キャンパスのスポーツ施設は、平成24年度より施設の大規模な改修が行われ、平成25年11月に竣工式を行った後、平成26年4月より授業やクラブ活動などの本格的な運用がされている。東邦大学教養紀要第45号において、筆者は「東邦大学におけるスポーツ施設の役割と期待」という題目で、東邦大学習志野キャンパスの在學生を対象とした運動習慣の調査と運動系クラブ所属學生を対象としたスポーツ活動に関する意識調査から、東邦大学のスポーツ文化の醸成に向けた提言を論じた³⁾。本稿はその第2報の研究資料として、平成27年4月に実施した習志野キャンパス在學生の運動習慣の実態と運動に対する意識に関する調査、ならびに興味関心のあるスポーツ種目調査の結果を報告し、東邦大学習志野キャンパスのスポーツ・運動環境のさらなる改善に向けた取り組みを検討する。

2. 東邦大学習志野キャンパスにおけるスポーツ・運動環境

(1) 東邦大学習志野キャンパスのスポーツ施設の概要

東邦大学習志野キャンパスのスポーツ施設は、第一グラウンド(サッカー、ラグビー対応：人工芝)と、第二グラウンド(野球、フットサル対応：人工芝)、テニスコート4面(ハードサーフェイス)が屋外に設置されており、様々な屋内種目に対応したスポーツアリーナには、

¹ 東邦大学理学部教養科スポーツ・健康科学教室

² 東邦大学薬学部スポーツ健康科学教室

メインコート（バドミントンコート6面分，バレーボール2面分），卓球場，武道場，マルチルーム（鏡面付きスタジオ），トレーニング室，講義室，実験室，クライミングウォール，ランニングコース，更衣室が設置されている。また，併設されている学生部室棟には弓道場が設置されている。スポーツ施設の管理運営は，習志野キャンパスの教職員によって構成された「スポーツ施設管理運営委員会」が中心となり行われている。スポーツ施設の利用は，大学行事や薬学部・理学部の授業が優先されるが，その他の時間は学生，教職員の誰でもが利用できるようになっている（弓道場は除外）。ただし，運動系クラブ（部，同好会）に対しては一定数の定期練習時間枠を設け，優先して施設利用が行えるように配慮がされている。施設の予約状況や申し込み方法の確認，各施設の利用上の注意点などは，学内の教育ポータルサイトである「Active Academy」内に情報が公開されている。また，なるべく多くの学生にスポーツを楽しんでもらうために，スポーツ用具（靴・衣類を除く）の無償貸し出しを行っている。

(2) 理学部・薬学部におけるスポーツ・運動に関する授業の概要

理学部では，学科共通の教養科目として「スポーツ健康科学実技Ⅰ～Ⅹ」が開講されており，学年に関係なく履修が可能となっている。春・秋学期を通して毎週1回行われるウィークリースポーツ（Ⅰ～Ⅵ）と，集中講義形式のシーズンスポーツ（Ⅶ～Ⅹ）が展開されており，合計10単位までが自由選択科目として卒業所要単位に認められている。また，平成27年度より教職課程学生を対象とした「スポーツ健康科学演習Ⅰ～Ⅹ」も開講されている。一方，薬学部では，1年次春・秋学期に毎週1回行われる「スポーツ実習Ⅰ，スポーツ実習Ⅱ（各1単位）」が選択科目として開講されており，卒業所要単位に認められている。

(3) 習志野キャンパスにおける運動系クラブへの学生の加入状況

平成27年5月に学生自治会から習志野学事部へ提出される資料を基に，学生の運動系・文化系クラブへの加入（登録）状況を調査・集計した（図1，2）。運動クラブへの加入率は，平成27年度の習志野キャンパス在学生3776名に対して1185名，31.4%であった。男女の内訳を見ると，男子学生は732名，女子学生は460名が加入しており，加入率はそれぞれ37.6%，25.2%であった。平成25年度の運動系クラブの加入率は男女合わせて25%³⁾であったことから，スポーツ施設の改修により運動系クラブへの加入学生が増加し，運動系クラブの活動が活性化してきていることが窺える。少し古い資料になるが，澤井ら⁴⁾の東京大学での調査では，運動部，運動系サークルへの加入率は42%であり，村山ら⁵⁾の慶応義塾大学での調査では，運動部や運動系サークルの加入率は46%であったとされている。スポーツ施設の改修により活発になってきたものの，東邦大学習志野キャンパスでの運動系クラブの加入率は，他大学に比べて低い状況であることが窺える。一方，文化系クラブ（学術会，委員会，文化会）への加入率は36.5%（男子33.3%，女子42.9%）であり，運動系クラブよりも高い加入状況がみられ，東邦大学習志野キャンパスに在籍する学生の傾向として，文化系のクラブ活動に興味関心が高い学生が多いことが窺える。また，約30%の学生は運動系・文化系いずれのクラブ活動にも参加していないことが明らかとなり，スポーツに限らず，学生間の交流やネットワークの構築を促進させるような取り組みは，大学として検討する余地があると考えられた。

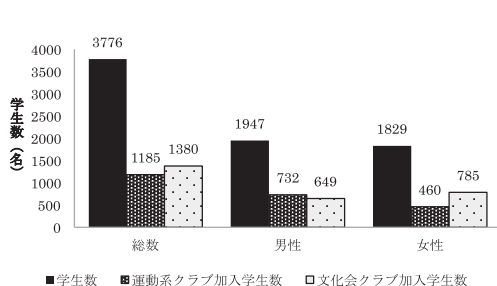


図1 習志野キャンパス在籍学生数とクラブ加入学生数

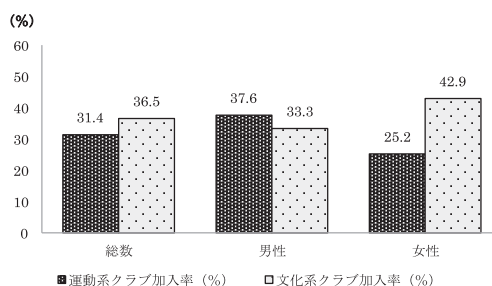


図2 習志野キャンパスにおけるクラブ加入率

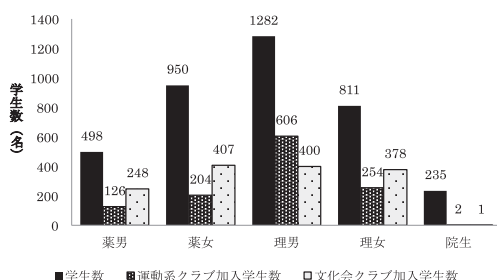


図3 薬学部・理学部・大学院生のクラブ加入学生数

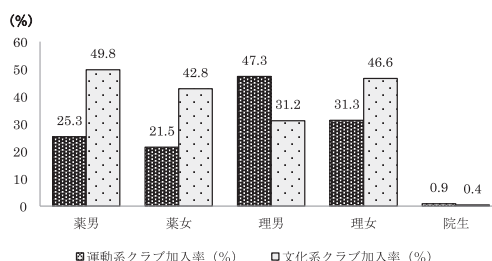


図4 薬学部・理学部・大学院生のクラブ加入率

3. 習志野キャンパス在籍学生の運動習慣と運動に対する認識の調査

(1) 調査の概要

東邦大学習志野キャンパス在籍学生の運動習慣の実態と運動に対する認識を調査するため、平成27年度4月の健康診断時に実施された健康調査に併せてアンケート調査を行った。対象は東邦大学習志野キャンパスに在籍するすべての学生と大学院生（3776名）とした。質問項目は、①「運動習慣の有無」、②「日常生活の中で運動することは大事だと思う」、③「大学生活の中でスポーツに取り組んでみたい」、④「今後取り組んでみたいスポーツ種目」の4つの項目を設定した。質問①から③は4件法の回答とし、その総数を集計した。質問④は39種目のスポーツから3つまで選択させ、得られた票数を集計した。質問①から④を全て回答していない場合も、各質問項目への回答を有効回答とした。

(2) 調査結果

質問①の「運動習慣の有無」については、「ほとんど毎日」「週2～3回」「週1回」「なし」の4つの選択肢から一つを選択してもらい、回答を得た。3601名の回答（回答率95.4%）を集計した結果、「ほとんど毎日」は7%、「週2～3回」は15%、「週1回」は18%、「なし」は60%であった（図5）。回答を男女別にみると、週1回以上の運動習慣をもつのは女子学生に比べて男子学生が多い傾向にあり、運動習慣が「なし」の回答は男子学生に比べて約20%近く女子学生に多い結果であった（図6）。

また、薬学部と理学部の学生を男女別にみると、理学部・薬学部ともに男子学生の週1回以

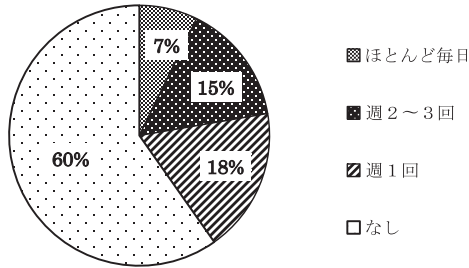


図5 習志野キャンパス在学生の運動習慣の有無

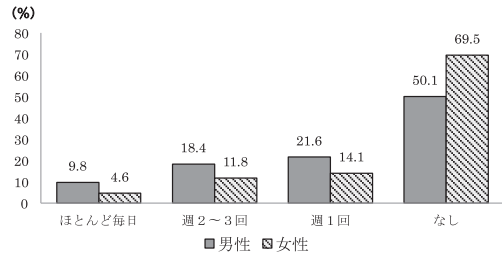


図6 習志野キャンパス在学生の男女別の運動習慣 (%)

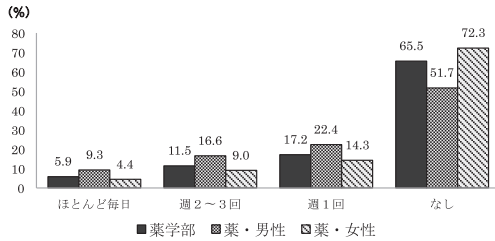


図7 薬学部学生の運動習慣

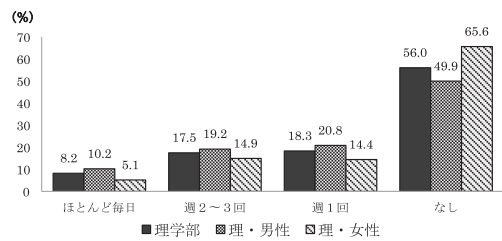


図8 理学部学生の運動習慣 (%)

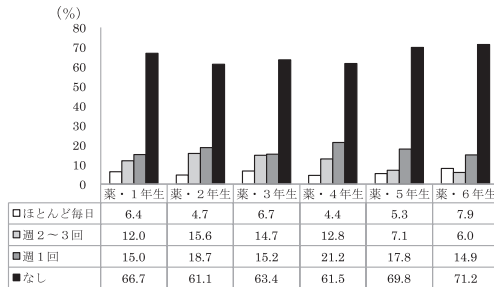


図9 薬学部の運動習慣：学年別

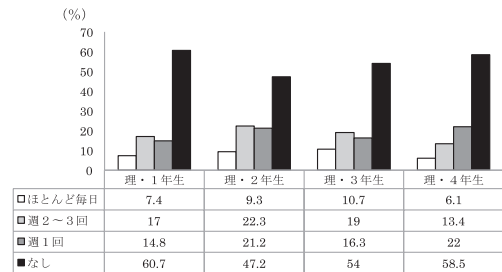


図10 理学部の運動習慣：学年別

上の運動習慣は約50%であり、女子学生と比較すると運動習慣がある傾向が見られた。一方、女子学生は運動習慣が「なし」の回答が理学部女子で65.3%、薬学部女子は72.3%であり、特に薬学部女子学生の運動習慣が低い傾向が見られた(図7, 8)。さらに、各学部の集計結果を学年別に分類した結果(大学院生は回答数が少ないため除外)、薬学部では、1年と5・6年時に運動習慣が「なし」の回答がやや多い傾向であった(図9, 10)。

質問②の「日常生活の中で運動することは大事だと思う」と、質問③の「大学生活においてスポーツに取り組んでみたい」については、「そう思う」「ややそう思う」「あまりそう思わない」「思わない」の4つの選択肢に対して回答を得た。3549名より得られた回答(回答率94.0%)を集計した結果、全体として、67.1%が「そう思う」、27.4%が「ややそう思う」と回答し、合わせて94.5%の学生が運動の重要性を肯定的に捉えていることが明らかとなった(図11)。また、質問①の運動習慣「なし」と回答した学生の質問②の回答を分類すると、92.5%の学生に

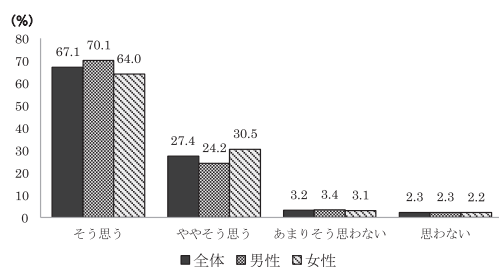


図 11 日常生活における運動の重要性の認識 (%)

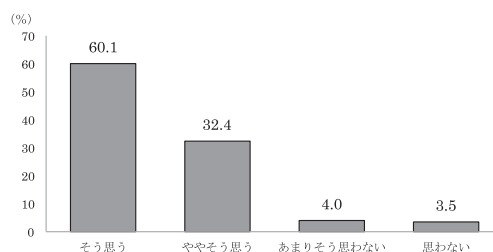


図 12 運動習慣「なし」と回答した学生の運動の重要性の認識

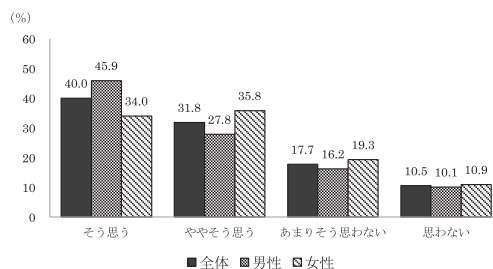


図 13 大学生生活におけるスポーツ活動への希求 (%)

運動の重要性について肯定的な認識を持っていることが明らかとなった（図 12）。

質問③は、3474名から得られた回答（回答率 92.0%）を集計した結果、「そう思う」が 40%、「ややそう思う」が 31.8%、「あまりそう思わない」が 17.7%、「思わない」が 10.5%であった（図 13）。「そう思う」と「ややそう思う」の肯定的な回答が 70%を超えており、多くの学生が大学生生活での運動の希求を持っていることが明らかとなった。

質問④は、「今後取り組んでみたいスポーツ種目」として、39 種目のスポーツ種目を提示し、3 種目までを選択回答してもらった。回答はゼロから 3 まで多様であり、全学生が 3 票ずつ回答した場合には 11328 票となるが、回答数を合計すると 10018 票であり、回答数の割合は 88.4%であった。回答欄に 3 種目以上を回答した場合の集計は、記入欄の左端の種目を採用した。集計の結果、男女を合計した上位は 1 位バドミントン、2 位バスケットボール、3 位サッカーであった（表 1）。また、男女別の得票数を順位付けすると、男子上位は 1 位バドミントン、2 位サッカー、3 位野球となり、女子上位は 1 位バドミントン、2 位バレーボール、3 位バスケットボールであった（表 2）。

(3) アンケート結果に対する考察

質問①の運動習慣の有無に関して、本調査結果では運動習慣（週 1 回以上）のある学生は約 40%であり、内閣府が平成 25 年度に行った調査で報告されている 20 代の運動習慣（週 1 回以上）の 42.7%と近い結果が得られた⁶⁾。学年別の運動習慣では、薬学部、理学部ともに 1 年生に運動習慣が低い傾向がみられ、受験勉強や高校 3 年秋以降の学校体育の減少による影響が大きいことが推察される。薬学部の 5・6 年生は運動習慣が「なし」と回答する学生が増加し、「週

表1 質問④「今後取り組んでみたいスポーツ種目」

順位	種目	票数	男性票	女性票	男性%	女性%
1	バドミントン	1288	493	795	9.9	15.7
2	バスケットボール	663	345	318	6.9	6.2
3	サッカー	651	454	197	9.1	3.9
4	バレーボール	630	223	407	4.5	8.0
5	卓球	574	292	282	5.9	5.6
6	硬式テニス	563	299	264	6.0	5.2
7	野球	523	386	137	7.8	2.7
8	スキー・スノーボード	426	185	241	3.7	4.8
9	フットサル	406	263	143	5.3	2.8
10	軟式テニス	367	161	206	3.2	4.1
11	ソフトボール	312	185	127	3.7	2.5
12	弓道	270	102	168	2.1	3.3
13	スイミング	256	102	154	2.1	3.0
14	ゴルフ	247	151	96	3.0	1.9
15	ヨガ	238	41	197	0.0	3.9
16	筋力トレーニング	237	164	72	3.3	1.4
17	スポーツクライミング	231	107	124	2.2	2.5
18	アルティメット	205	137	68	2.8	1.3
19	ストレッチング	187	56	131	1.1	2.6
20	ダイビング	174	78	96	1.6	1.9
21	トレッキング(登山)	148	92	56	1.9	1.1
22	ラクロス	147	60	87	1.2	1.7
23	マラソン・ジョギング	145	94	51	1.9	1.0
24	ハンドボール	143	88	55	1.8	1.1
25	ストリートダンス	125	36	89	0.7	1.8
26	剣道	116	61	56	1.2	1.1
27	空手	98	51	47	1.0	0.9
28	エアロビクスダンス	91	13	78	0.3	1.5
29	ピラティス	86	18	68	0.4	1.3
30	マウンテンバイク	84	52	32	1.0	0.6
31	柔道	75	48	27	1.0	0.5
32	カヌー・カヤック	71	32	39	0.6	0.8
33	少林寺拳法	67	30	37	0.6	0.7
34	サーフィン	58	18	40	0.4	0.8
35	ローラースケート	53	6	47	0.1	0.9
36	スケボー	43	22	21	0.4	0.4
37	BMX	10	5	5	0.1	0.1
38	その他	8	7	1	0.1	0.0
39	トレイルラン	2	2	0	0.0	0.0
	総得票数	10018	4959	5059	100.0%	100.0%

表2 「今後取り組んでみたいスポーツ種目」の男女別順位

順位	男子	女子
1	バドミントン	バドミントン
2	サッカー	バレーボール
3	野球	バスケットボール
4	バスケットボール	卓球
5	硬式テニス	硬式テニス
6	卓球	スキースノーボード
7	フットサル	軟式テニス
8	バレーボール	ヨガ
9	スキースノーボード	サッカー
10	ソフトボール	弓道
11	筋力トレーニング	スイミング
12	軟式テニス	フットサル
13	ゴルフ	野球
14	アルティメット	ストレッチング
15	スポーツクライミング	ソフトボール
16	弓道	スポーツクライミング
17	スイミング	ゴルフ
18	トレッキング	ダイビング
19	マラソンジョギング	ストリートダンス
20	ハンドボール	ラクロス
21	ダイビング	エアロビクスダンス
22	ラクロス	筋力トレーニング
23	剣道	ピラティス
24	ストレッチング	アルティメット
25	空手	トレッキング
26	マウンテンバイク	ハンドボール
27	柔道	剣道
28	ストリートダンス	マラソンジョギング
29	カヌーカヤック	ローラースケート
30	少林寺拳法	空手
31	ピラティス	カヌーカヤック
32	サーフィン	サーフィン
33	スケボー	少林寺拳法
34	エアロビクスダンス	マウンテンバイク
35	ローラースケート	柔道
36	BMX	スケボー
37	その他	BMX
38	ヨガ	トレイルラン
39	トレイルラン	その他

2～3回」の運動習慣が減少する傾向がみられることから、5・6年生は実習や国家試験準備により、運動習慣のない学生のみならず、運動習慣のある学生にとっても運動する時間が減少する傾向があると推察される。また、理学部においても、4年生には運動習慣「なし」の回答がやや多い傾向にあり、就職活動や進学準備の影響が考えられた。

質問②の日常生活における運動の重要性の認識については、全体の9割以上の学生が肯定的な回答をしていた。大学生活では運動の機会が大きく減少していることに加え、高校までの学校教育における「体育」が、日常の運動習慣に対して大きな役割を果たしてきたことが窺えた。また、質問③の学内における運動・スポーツへの希求に対しては、全体として肯定的な回答が多かった。質問の意図として、習志野キャンパス内での運動への希求を調査するものであったが、回答者数が減少していることなどを鑑みると、回答者には質問②と意図が重複していたようにも感じられたかもしれない。質問者の意図を回答者が認識していたと仮定すると、質問②と比較して消極的な回答（「あまりそう思わない」「思わない」）の割合が増加しており、学生生活における運動時間の確保は容易ではないことが考えられた。学生生活において、授業の予習・復習や課題レポート、アルバイト、通学時間、余暇時間といった時間のマネジメントをどのように行うかは、学生生活における重要な問題と考えられる。また、大学は学生の通学圏が広範囲となり、通学時間に多くの時間を割かれる学生も多い。しかし、大学生の生活スタイルの中で運動習慣の獲得が容易ではないとしても、大学生生活において規則的な生活習慣や運動習慣を身につけることは、生涯にわたる健康づくりの礎となるはずである。ゆえに、大学のスポーツ施設には、学生のライフスタイルに合わせたスポーツ施設の運用方法を検討していく必要性が感じられた。今後は、在学生のライフスタイルを含めた運動習慣の調査を行っていく必要があると考えられた。

質問④の今後取り組んでみたいスポーツ種目の回答では、薬学部・理学部の授業で開講している種目が得票数の上位に含まれており、学生のニーズに対応した種目がおおよそ開講されていることが明らかとなった。また、男女別で得票順位をみると、女子学生の8位にある「ヨガ」は、男子では38位にあることなど、女子と男子の順位に差があるものが多く、男女によるスポーツ種目の嗜好性が大きく異なることが示唆された。質問①において、女子学生の運動習慣の低さが明らかとなったが、習志野キャンパス女子学生の運動習慣を向上させていくプログラムとして、比較的運動量が少なく、且つ健康づくりとして取り組むことのできる「ヨガ」などの教室は有用だと考えられた。

4. まとめと今後の展望

本研究は、東邦大学習志野キャンパス在学生を対象に運動習慣の実態調査とスポーツ・運動に関する意識調査を行った。アンケートによる調査の結果から、東邦大学習志野キャンパスの在学生は、運動習慣は全体として低い傾向があるが、運動習慣にかかわらず日常的な運動への希求が高いことが明らかとなった。

学生生活における運動の効果は、身体のみならず精神的にも影響を与えること多くの先行研究によって示唆されている。徳田⁷⁾は大学生の生活習慣と精神健康に関する国内の研究を概観し、大学生年代の生活習慣は望ましくない傾向がみられること、望ましい生活習慣（運動を含む）が精神健康の良好さに関連していること、大学生の生活習慣の改善に向けた実践的研究が少ないことを論じている。片山ら⁸⁾は、大学生の健康度・生活習慣診断検査（DIHAL2）によ

る要注意と診断された学生の特徴として、抑うつが強く、気分状態が悪く、活動性が低い傾向であり、望ましい生活習慣にある者は、気分状態が安定し、活動性が高いことを示唆している。また、柴木ら⁹⁾は大学生の疲労自覚症状と運動習慣・食生活の関連を調査した結果、運動習慣がなく、朝食を摂取しない者、間食・夜食を摂取する者などで有意に疲労自覚症状を訴えていた事を報告している。

中島¹⁰⁾は、スポーツ・身体運動の持つ癒しの要素として、「ルールという適切な枠（「時間」-競技時間、時間制限ルールなど、「空間」-コート、競技場の大きさ等、「関係のあり方」-対人接触に関する取り決めや、オフサイド・ルール等）で守られた場で、プレーヤー自身（そして幾分は観客も）がもっている「何か」が、安全に象徴的に体験できるということが、スポーツや身体運動の意味の一つと考えたい」と論じている。筆者は、スポーツの得手、不得手に関わらず、身体を用いて自己を表現することは人間の持つ根源的な欲求の一つと考えている¹¹⁾。呼吸や内臓器官の動きは不随意的であるが、自分自身の身体は意識的に動かす事ができ、動くことで生きているともいえる。言い換えれば、動くことで自分自身（自己）が生きていることを実感し、他者と（身体的にも精神的にも）触れ合うことで、自己を認識し社会に生きていることを実感するのではないだろうか。勝敗や技術の得手不得手を競うだけではなく、身体を動かすことを通じて自分自身と向き合うことや、スポーツを通じて他者と向き合い、自分自身を見つめ直すこともあるのではないだろうか。目に見えにくいスポーツや運動の価値に目を向けていくことも、東邦大学学生の特徴を鑑みると重要なことだと筆者は考える。

大学組織の中で、学生の健康づくりに向けた環境を整備し運営をしていくためには、人的資源（組織）、場所、時間、予算が必要となり、組織全体の大きな枠組みが重要になってくる。健康的な学生生活を送るための環境整備を行うことは、結果的に学生や教職員の活気に繋がるものであり、大学全体の価値を高める事にもなると考えられる。これからの東邦大学習志野キャンパスの活性化に向けて、健康づくりを推進していくような独自のプログラムを検討していく意義は高いと筆者は考える。そして、東邦大学習志野キャンパスのスポーツ施設を有効に活用していくための施策として、授業やクラブ活動の充実だけではなく、幅広い学生さらには教職員を対象とした健康推進のプログラムを提供していくことは、活気のある東邦大学を創出していくことになるかと筆者は考えている。

謝辞

本研究に対して、アンケート調査にご協力を頂いた東邦大学習志野キャンパス在学生の皆さんに厚く御礼を申し上げます。また、アンケート配布と回収にご協力を頂いた、東邦大学習志野地区健康推進センター看護師・保健師の高橋友子氏、安藤朋子氏、藤見夏子氏と、アンケート集計とデータ入力にご協力いただいた、理学部情報科学科の小島雄斗氏に厚く御礼を申し上げます。

参考文献

- 1) 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会ホームページ「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会における大学との連携協定について」。<https://tokyo2020.jp/jp/organising-committee/university/>（平成27年11月30日参照）
- 2) 師岡文男, 飯田祥明, 小林勝法. 「東京オリンピック・パラリンピック大学連携実態調査報告」. 大学体育 No.105, 134-140. 2015.
- 3) 澁川賢一. 「東邦大学におけるスポーツ施設の役割と期待」. 東邦大学教養紀要 45, 85-98. 2013.

- 4) 澤井和彦. 「大学生のスポーツ活動と意識生活に関する調査研究」. 東京大学大学院教育学研究科紀要 43, 381-387. 2003.
- 5) 村山光義, 近藤明彦, 佐々木玲子, 上田史生, 松田雅之, 小林康加. 「慶応義塾大学大学生の運動実施に関する最新資料 —全学部を対象とした調査結果から—」. 体育研究所紀要 40(1), 17-29. 2001.
- 6) 文部科学省ホームページ「体力・スポーツに関する世論調査(平成25年1月調査)」http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm (平成27年11月30日参照)
- 7) 徳田完二. 「我が国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題」. 立命館人間科学研究 29, 95-110. 2014.
- 8) 片山友子, 水野(松本)由子, 稲田 紘. 「大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性」. 総合健診 41(2), 25-35. 2014.
- 9) 柴木美紗子, 岡 健吾, 竹下美奈子, 笹島由美. 「大学生の疲労自覚症状について(第1報)—運動習慣・食生活との関連—」. 北海道教育大学紀要 教育科学編 59(2), 123-135. 2009.
- 10) 中島登代子. 「競技者と風景構成法 —絵に表現された「無意識」と「身体」—. 山中康弘 [編著] 風景構成法その後の発展. 岩崎学術出版社. 183-218. 1997.
- 11) 澁川賢一. 「スポーツの現場から心理臨床を学ぶ」. 精神療法, 38(5), 89-91. 2012.