

# 学内トレーニングモニターを対象とした屋内プール開放と その利用状況

—— 北方圏生涯スポーツとしての水泳・水中運動のニーズに関する検討 ——

The State of Usage of the Indoor Swimming Pool for the Training Monitor

—— Investigation of Needs for Swimming/Water Exercise as a Life Long Physical Activities ——

花 井 篤 子*	高 澤 直 哉**	上 田 知 行***
Atsuko	Naoya	Tomoyuki
HANAI	TAKAZAWA	UEDA

## I. 緒 言

積雪寒冷が長期に渡る地域性を持つ北方圏において、年間を通じた体力維持・健康増進は地域住民にとって重要な課題である。体力維持・健康増進の有効な手段のひとつとして、様々なスポーツやレクリエーションの実践が挙げられる。その中でも水泳・水中運動は、年間を通じて季節を問わず実施可能な運動であり、その特性から生涯スポーツとしても利点大きい。また、健康増進や予防医学的な見地から運動処方としても人気が高い。更に、屋内プールを利用することで積雪寒冷地域でも定期的な運動の実践ができることから北方圏地域の生涯スポーツとして推奨される運動である<sup>1)</sup>。

我々は、前回の研究において、生涯スポーツとして水泳・水中運動の実践を促すには、泳力の向上、水の特性などに関する知識の獲得、運動する楽しさの体感の他、プール施設の開放などの具体的な方策も必要である<sup>2)</sup>と報告した。

そこで本研究では、屋内プール施設を学内開放し、その利用状況やニーズについて調査を行い、今後、北方圏地域住民に対し水泳・水中運動の実践を促し、生涯スポーツのひとつとして推進するための基礎資料を得ることを目的とした。

## II. 方 法

### 1 トレーニングモニターの募集

北方圏生涯スポーツ研究センター（スポル）において、学内の教職員及び学生を対象に、トレーニングモニターを募集した。募集方法は、作成したポスターを学内各所に掲示するほか、水泳の授業を受講しておりプールを利用する機会の多い学生には、直接、口頭や電子メール等にて周知を行った。

トレーニングモニターの参加に関しては、北方圏に暮らす地域住民である学内の学生及び教

職員を対象とし、研究調査や体力測定への協力、記録表及びアンケートへの記入に対する同意および協力を条件とした。

## 2 屋内プール開放期間および時間帯

屋内プールの開放時期は、教職員や学生が在学している授業期間とし、前期と後期の2期間に設定した。前期は、2006年6月14日以降の毎週水・金曜日とし、前期の授業期間が終了するまでの計13日間（6月14日・16日・21日・28日・30日、7月5日・7日・12日・14日・19日・21日・26日・28日）とした。

後期は、2006年10月11日以降の毎週水・金曜日とし、11月末のプール整備のための閉館期間までの計14日間（10月11日・13日・18日・20日・25日・27日、11月1日・8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日）とした。

開放の時間帯は、17～20時の計3時間とし、50分間毎の遊泳時間後に10分間の休憩時間を設けた（写真1）。



写真1. プール利用時間

## 3 トレーニングモニター登録手続きおよびプール利用方法

### 登録手続き

トレーニングモニターの登録に際しては、希望者に調査の趣旨とプール利用方法等についての説明を行った後、水泳・水中運動トレーニングモニター登録用紙（図1）に必要な事項の記入を依頼した。記入内容は、氏名、住所、電話番号などの連絡先、所属学科、性別、血液型、年齢、身長、体重、プールの利用目的、今後のプール利用希望時間帯、利用してみたい水泳・水中運動プログラム、定期的な運動の有無等であった。

トレーニングモニターは、上記の登録手続きを行った際に発行された会員証をプール利用時に受付にて提示することとした（写真2）。

学内 水泳・水中運動トレーニングモニター 登録用紙  
 モニターNO. \_\_\_\_\_ 受付日 平成 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

◆本人記入欄	
氏名	性別 生年月日
所属	年齢・血液型 歳 型
学生番号	身長・体重 cm kg
住所	
電話番号	電話番号 ( ) - 携帯電話 ( ) -
プールの利用目的	・泳ぎの練習 ・授業のテストに向けて ・教員採用試験対策 ・その他 ( ) ・トレーニングのため ・健康のため ・リハビリ (症状: ) ・その他 ( )
プール利用希望の時間帯 (希望する時間帯に○)	利用してみたい水泳・水中運動教室
月	・水泳指導、泳力向上
火	・ダイエット、シェイプアップ
水	・ストレス解消、リラクゼーション
木	・パーソナルトレーナー (個別指導)
金	・腫瘍予防
土	・生活習慣病予防
日	・ダイビングビッドでのレクリエーション
	・その他 ( )
現在、定期的に運動を行っていますか？	①はい (内容 _____ 週 _____ 回) ②いい

\*本データは研究目的以外、一切利用されることはありません。  
 \*各個人名が特定されることもありませんのでご協力お願いします。  
 北方圏生涯スポーツ研究センター 体力向上研究 地域スポーツクラブ研究

図1. 水泳・水中運動トレーニングモニター登録用紙

## プール利用方法

トレーニングモニターは、毎回のプール利用時に、プールサイドにて会員証を提示した後、利用申込書（図2）の記入を行った。記入内容は、氏名、所属、利用日時、利用回数、入水・退水時間、プール利用の目的、総泳距離、コメント等であった。

## 4 プール利用における安全管理

屋内プール開放時において、常時監視員1名を配置し、50分間の遊泳時間後は、モニターをプールから全員退水させた後、10分間の休憩をとらせ、プール内に異常がないか確認を行った。監視員は、監視業務に先立ち、万が一の事故に対応できるよう学内緊急連絡先、自動体外除動器（AED）の設置場所と使用方法、その他、プール利用に関する注意事項等（図3）の確認を義務付けた。その他、屋内プール開放時には北方圏生涯スポーツ研究センターの研究員が学内に常時滞在し、万が一の緊急状況において即対応ができるように備えた。

## 5 施設内容

屋内プールは、北方圏生涯スポーツ研究センター（スポル）内の1階に設置されており、水深1.0～1.2m、水温30℃のスロープ付バリアフリープールで、全長25mの6コースであった。プール利用に際しては、1～2コースがフリーコース（歩行やストレッチ等、自由な利用が可能）、3～4コースは遊泳（初心者、中級者レベル）コース、5～6コースは競泳用（上級者レベル）としてコース分けを行った（写真3）。

その他、施設内には、監視室やシャワー室の他、温浴施設としてワールプール（ジャクジー）も付帯されていた。また、2階には、水深5m

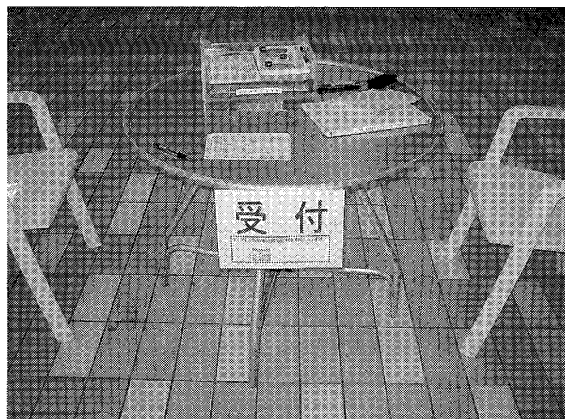


写真2. トレーニングモニター受付

学内 水泳・水中運動トレーニングモニター 利用申込書			
モニターNO.			
◆本人記入欄			
氏名	フリガナ	利用日時	利用回数
所属		平成 年 月 日	回目
学生番号		開始時間	終了時間
本日のプール利用目的	・泳ぎの練習 ・授業のテストに向けて ・教員採用試験対策 ・その他 ( ) ・トレーニングのため ・健康のため ・リハビリ (症状: ) ・その他 ( )		
泳いだ総距離	ご意見、ご感想がありましたらご記入ください		
m			
北方圏生涯スポーツ研究センター 体力向上研究 地域スポーツクラブ研究			

図2. 水泳・水中運動トレーニングモニター利用申込書

禁止事項および遵守事項
<ul style="list-style-type: none"> <li>●飛び込みの禁止</li> <li>●プールに入る前に、しっかりとシャワーを浴び、化粧、整髪料を必ず落とすこと</li> <li>●プールに入るときはスイムキャップと水着を必ず着用すること</li> <li>●アクセサリー類、時計、眼鏡は必ず外すこと</li> <li>●コース内では決められた方向に泳ぐこと</li> <li>●ブルブイ、ビート板の使用可(きちんと片づけること)</li> <li>●更衣室に行く前に必ず身体の水分をよくふき取ること</li> <li>●安全のため自己管理を怠らないこと、体調が悪い場合は入水しないこと</li> <li>●貴重品の管理は各自で行うこと(盗難に注意!!!)</li> </ul>
北方圏生涯スポーツ研究センター

図3. プール利用に関する注意事項

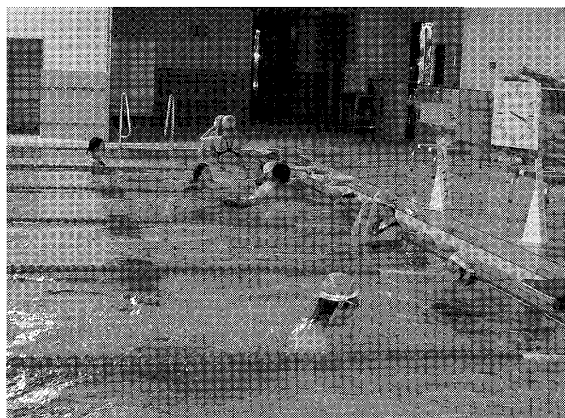


写真3. プールコース分け

のダイビングプールが併設されているが、屋内プール開放時には、責任者の研究員の立会いがない場合は利用を禁じた。

### Ⅲ. 結果および考察

#### トレーニングモニターのプール利用状況（表1）

トレーニングモニター登録人数は、前期では178名（男性：102名、女性：76名）、後期においては、61名（男性：47名、女性：14名）、総計239名（男性149名、女性90名）であった（表1）。

トレーニングモニターの平均年齢は、 $19.7 \pm 0.8$ 歳（平均±標準偏差）であった。平均身長および平均体重は、男性が $172.0 \pm 5.6$ cm及び $65.2 \pm 7.8$ kg、女性が $159.0 \pm 5.7$ cm及び $52.3 \pm 5.3$ kgであった。

トレーニングモニター登録者のうち、最も登録数が多かった学科は、健康プランニング学科（114名）、続いて人間総合学科（55名）、こども学科（47名）であった。その他、学習コーチング学科10名、生活福祉・福祉心理学科4名、大学院生4名、芸術メディア学科1名であった。教職員の登録は4名であった（表2）。本学では、1年生を対象とした水泳関連の実技として、健康プランニング学科の専門科目：生涯スポーツ（水泳・水中運動）、学習コーチング学科の体育概論Ⅰ、人間総合学科スポーツ科学系の水泳・水中運動、こども学科の基本運動Ⅰと運動基礎Ⅰ（2年生対象）がある<sup>3)</sup>。そのため、本研究の調査結果から水泳の授業を受講する機会のある学科の学生の利用が多いことが伺えた。

また、登録者のうち、プール以外で部活等の定期的な運動を実践している者は162名、実践していない者は、72名であった（無回答5名）。

図4に、学内プール公開日における各日の利用人数を示した。前期・後期を通じて一日の利用人数の平均は20名前後であった。また、トレーニングモニターの前期における総利用回数は、362回、後期では、178回で総計540回であった（表1）。

表1. トレーニングモニター登録・利用状況

内 訳	名
総登録人数	239
前期登録人数	178
後期登録人数	61
男性（前期：102名、後期：47名）	149
女性（前期：76名、後期：14名）	90
総利用回数	540
前期利用回数	362
後期利用回数	178
一日平均利用人数	20

表2. トレーニングモニターの所属先

学 科	名	%
健康プランニング	106	44.4
人間総合	53	22.2
こども	47	19.7
学習コーチング	10	4.2
不明	10	4.2
生活福祉・福祉心理	4	1.7
教職員	4	1.7
卒業生・大学院	4	1.7
芸術メディア	1	0.4

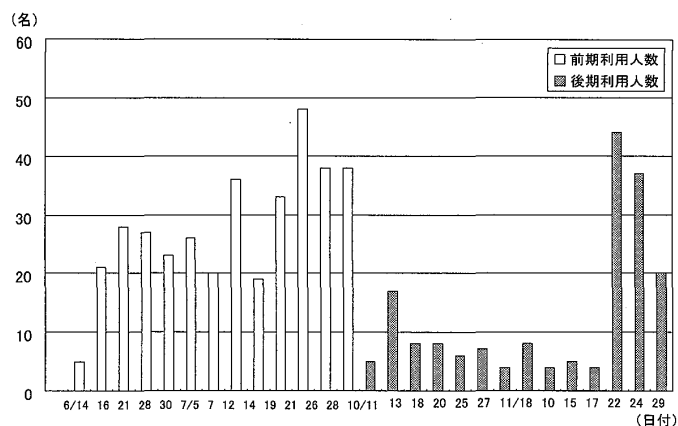


図4. 学内プール開放日における各日の利用人数

### プールの利用目的（複数回答有り，表3）

トレーニングモニターのプール利用目的に関して、最も回答数が多かったのが、「トレーニング目的」として119名、続いて「授業のテスト対策」として88名、その他、「健康のため」として77名、「教員採用試験対策」が16名、「リハビリテーションのため」として10名、その他1名であった（表3）。本学では、体育系の部活動も盛んであることから、部活動の前後にトレーニングやリハビリテーションの一環として、プールを利用する者が多いことが示唆された。また、前期の学期末には、単位取得のための泳力試験が行われるため、その練習としてプールを利用する者も多かった。一方で、健康目的のためにプールを利用する学生も多く、水泳・水中運動が健康の維持増進に効果的であることの理解も学生の中で多少浸透していることが伺われた。その他、本学では、教職免許課程のある学科が多いことから、教員採用試験のための泳力試験対策としてのプールの利用もあった。

### プール利用希望時間帯（複数回答有り，図5）

プール利用希望の時間帯に関しては、講義のない昼休み（12～13時）と多くの講義が終了する夕方（17～20時）に分けて調査を行ったところ、金曜日17～20時を希望するものが最も多く

表3. プール利用目的（複数回答有り）

内 訳	名	%
トレーニング	119	38.3
授業のテスト対策	88	28.3
健康のため	77	24.8
教員採用対策	16	5.1
リハビリ	10	3.2
その他	1	0.3

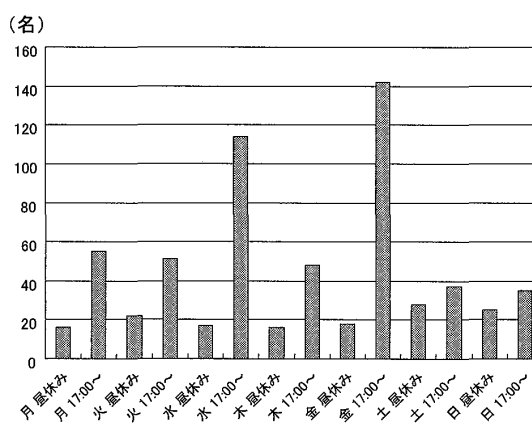


図5. 屋内プール利用希望時間帯

表4. 利用してみたい水泳・水中運動教室（複数回答有り）

プログラム名	名	%
ダイエット・シェイプアップ	66	29.9
水泳指導・泳力向上	62	28.1
腰痛予防	61	27.6
ストレス解消・リラクゼーション	45	20.4
ダイビングピットの利用	33	14.9
パーソナルトレーナー	10	4.5
生活習慣病予防	10	4.5

(142名), 次いで水曜日17~20時であった(114名)。これは, 講義の時間割構成や部活動の時間帯に影響を受けていると思われる。週末の土曜日, 日曜日の利用希望は全体と比べて比較的少ない傾向にあった。トレーニングモニター登録者の多くが, 部活動等のスポーツ活動を行っていることから, 週末の試合や練習等への参加や, 講義がないため大学に登校しない学生も多くいることからこの結果につながったと考えられる。

#### 利用してみたい水泳・水中運動教室（複数回答有り, 表4）

トレーニングモニターが希望する水泳・水中運動プログラムにおいて, 最も希望が多かったのは, 「ダイエット・シェイプアップ」のプログラム(66名)であった。続いて「腰痛予防」のプログラム(61名), 「水泳指導・泳力向上」のためのプログラム(62名), 「ストレス解消・リラクゼーション」のプログラム(45名), 「ダイビングピット」を利用したプログラム(33名), 「生活習慣病予防」のプログラム(10名)の順であった。

プールの利用目的に関しては, 「トレーニングのため」が最も多い回答であったが, 健康作りのための水中運動プログラムへの高い関心も同時に認められる結果となった。しかしながら, 健康に関心があるものの, 前期と比較して後期の屋内プール利用回数は, 約5割程度減少していた。特に, 後期以降は, 北方圏の地域特性から日常の身体活動量も低下する傾向にあることから<sup>4)</sup>, 定期的な運動習慣を促すためには今回希望の多かったプログラムが実践できる教室等を提供していくことも今後の課題であることが伺われた。

水泳・水中運動は, その水の特性から幅広い層を対象に無理なく楽しく運動が可能であり, トレーニング効果やストレス解消効果があると報告されている<sup>5)6)</sup>。今回の対象者は, 北方圏地域住民の中でも, 主に本学に通う若年者層に限定されたが, 水泳・水中運動に対するニーズは, 本研究の結果からも伺えた。しかしながら, トレーニングモニターの登録者は, 主に水泳の実技がある学科に限られ, その他の学科の学生の利用や, 教職員の利用が殆ど認められなかったことから, プール利用へのきっかけ作りの工夫の必要性が多々あることが示唆された。

## IV ま と め

本研究の目的は, 屋内プール施設を学内開放し, その利用状況やニーズについて調査するこ

とにより、今後、北方圏地域住民に対し水泳・水中運動の実践を促し、生涯スポーツのひとつとして推進するための基礎資料を得ることであった。その結果、以下の知見が得られた。

- 1) トレーニングモニター登録者は、主に授業等でプール利用のきっかけがあった学生で占められた。
- 2) 屋内プール利用目的は、体育会系部活動を行っている学生が多かったことから、「トレーニングやリハビリテーション目的」が高い割合を占めた。一方で「健康のため」と回答する者も多かった。
- 3) 屋内プール利用希望時間帯に関しては、水曜日と金曜日の17～20時を希望する者が多かった。講義のない週末の土曜日や日曜日に利用を希望する者は比較的少なかった。
- 4) 利用してみたい水泳・水中運動教室として、最も関心が高かったのは、「ダイエット・シェイプアップ」であった。その他、「腰痛予防」や、「ストレス解消・リラクゼーション」のプログラムなど健康作り関係に関するプログラムの希望が多く認められた。
- 5) 健康作りの一環として水泳・水中運動に対する高い関心は認められたものの、後期における利用は前期と比較すると約5割程度減少していることから、特に冬季シーズンに入る後期において、プログラムの提供などの方策が必要であることが示唆された。
- 6) 授業等でプールを利用する機会のない学科の学生や、教職員の利用が殆ど認められなかったことから、これらの対象者に対するプール利用のきっかけ作りの必要性が認められた。

#### (付記)

本研究は、文部科学省学術フロンティア推進事業（平成16～20年）による私学助成を得て行われた研究報告であり、北方圏生涯スポーツ研究における体力向上研究分野および地域スポーツクラブ研究分野の協力の下に実施された。

#### 参考文献

- 1) 花井（菅野）篤子：北欧（スウェーデン・ノルウェー）研修報告－生涯スポーツとしての水泳・水中運動の普及状況－。北海道浅井学園大学短期大学部研究紀要，43：139-144，2005.
- 2) 花井篤子：水泳経験が生涯スポーツとしての水泳・水中運動への動機付けに及ぼす影響－北方圏の短期大学部学生を対象に－。浅井学園大学短期大学部紀要，44：89-100，2005.
- 3) 浅井学園大学・浅井学園大学短期大学部：2006 講義要項。浅井学園大学・浅井学園大学短期大学部，2006.
- 4) 須田力・森谷潔・中川功哉：積雪寒冷地における高齢者の生活と運動。北海道大学図書刊行会，pp.121，1997
- 5) 森谷潔：水中運動実施の水温が感情，体温，血中NK細胞活性に及ぼす影響。北海道大学大学院教育学研究科紀要，99：55-69，2006.

- 6) 花井篤子：第10章 水と健康～水泳・水中運動. 森谷潔監修, 上杉宏, 晴山紫恵子, 川初清典 (編) 生涯スポーツの科学. 市村出版, pp.109-127, 2006.