

第36回日本スリーデーマーチにおける 健康・体力サポートの報告

The health and physical strength support activities in The Japan Three-Days march

荒川 崇
Takashi Arakawa

島野 僚子
Ryoko Shimano

佐久間 淳
Jun Sakuma

小澤 慎吾
Shingo Ozawa

Abstract

This is the report of the health and the physical strength support by Musashigaoka College in the 36th Japan three-day march.

- ・ The contents of activity were a questionnaire, health and a physical strength check, and health consultation.
- ・ 70% of participants were women.
- ・ There were most participants in his 60's.
- ・ There were most participants who chose 10km course.
- ・ There were most first participants.

Key words : The Japan Three-Days march , The health and physical strength support ,Musashigaoka College

I はじめに

日本スリーデーマーチとは、昭和53年に始まった毎年11月に比企丘陵を舞台に繰り上げられる「ウォーキング」の祭典である。今回で36回目の開催となったこの大会は、日本国内のみならず、世界各国からの参加者が毎年約8万人を超える世界で2番目の規模を誇る大きな大会へ成長している。コースは5キロ、10キロ、20キロ、30キロ、50キロの距離別コースが設定されており、参加者は個々の体力レベルに合わせてコースを選択し、最長で3日間歩く。大会の魅力は埼玉県のほぼ中央に位置する自然豊かな比企丘陵において、東には広大でどかな田園風景、西には秩父の山々やすそ野に広がる小高い丘を望み、多くの文化財に触れながら歩くことにある。また世界各国、全国各地から参加している方々や運営をボランティアにてサポートしている東松山市民の方々の活発な交流から生まれる友情や、親子で大会参加することでの語らひも魅力の1つである。

平成25年度の日本スリーデーマーチは11月2日(土)、3日(日)、4日(月)の3日間で開催され、3日間の延べ大会参加者数は101,973名となり、盛大な大会となった¹⁾。

本学では、平成17年度(第28回大会)より各専攻教員有志のみならず、学生もスタッフとして、大

会中央会場テントブースにて、任意で大会参加者の「健康チェック」を実施する形で大会をサポートしてきた。学生の参加については、知識向上および実践実習(体験)としてのみならず、地域の様々な方々とのふれあい、また仲間同士の協力などにより、人間力を高める貴重な機会という意義を持っている²⁾。

本稿は、第36回大会参加にて実践した試みについて報告するものである。

II 平成25年度活動内容

1. 活動組織

今年度の活動組織は筆者を実行委員長とし、島野(健康栄養専攻専任講師)、佐久間(健康マネジメント専攻専任講師)、小澤(事務局員)の4名の実行委員と13名の教職員、25名の学生スタッフ(2年生8名、1年生17名)の総計42名で構成し、各日程に23名ずつ(教職員9名、学生スタッフ14名)配置した。参加者が歩き終えた昼過ぎに混雑し、結果説明で流れが滞ること、午前と午後に分けた半日シフトのため伝達事項が十分に伝わっていないことや円滑な運営ができるまでに時間がかかることなどの改善点が前年度運営において生じたため、今年度は教職員も学生スタッフも1日(9:00~16:00)を通してのシフトへ変更し、運営にあたった。

2. 活動内容

今年度は健康・体力サポートとして、次の活動を実施した。なお、例年通りに各項目の測定は学生スタッフが担当し、教職員スタッフは学生による測定のサポートおよび参加者への結果フィードバックおよび健康相談を担当した。また学生たちの事前研修として2回の放課後測定練習会を実施した。(図1)

1) 実態調査アンケート

性別、年齢、参加コース、居住地域、本校ブースへの参加回数(年数)

2) 健康・体力チェック項目

握力、ツーステップテスト、ヘモグロビン貧血検査、足指筋力、骨強度

3) 結果フィードバック、健康相談

健康・体力チェックの結果をもとに、現状と今後についての個別健康相談およびアドバイスの実施



図1 事前研修会

3. 活動結果および考察

1) 参加者数

今年度の本校ブース参加者数は664名だったが、実態調査アンケートの有効回答数は597であったため、参加者内訳に関する報告は597名を対象としたものとする。

参加者の性別内訳は、男性が163名(27.3%)、女性が434名(72.7%)であり、昨年度同様に70%以上が女性の参加者であり、女性の方が健康への意識が高く、日本スリーデーマーチのような健康イベントまたはブースイベントへ積極的に参加する傾向が伺える。(図2、図3)

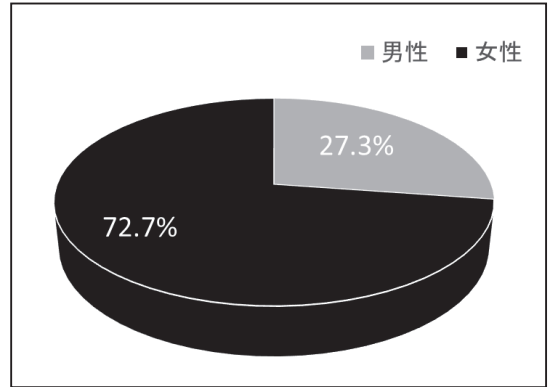


図2 参加者の性別割合

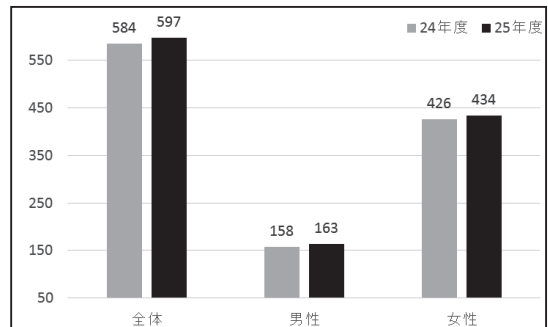


図3 年度別参加者数の比較

参加者全体の平均年齢は64.1 ± 13.1歳、男性は66.3 ± 14.8歳、女性は63.2 ± 12.3歳と男性の方が高齢の方が参加している傾向にあった。

年代別参加者数の内訳は60代が212名(35.5%)と最も多く、次いで70代が196名(32.8%)であった。さらに性別では70代男性が67名(41.1%)で最も多く、次いで60代男性が45名(27.6%)であった。女性では60代女性が167名(38.5%)と圧倒的に多く、次いで70代の女性が129名(29.7%)であった。

日本スリーデーマーチ全体での年代別参加者内訳は不明ではあるが、本学のような健康・体力ブースへの参加者については、老後の健康に対して意識の高い方々に参加いただいているように思われる。また、子育てや仕事が一段落し、自分自身の余生を有意義に過ごすゆとりのある方々が積極的に参加されているような背景も想像できる。(図4)

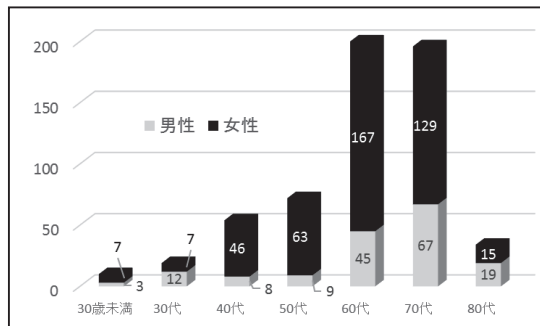


図4 年代別参加者数

2) 大会コース選択動向

ブース参加者の大会コース選択動向については、10kmコース選択者が231名(38.7%)と最も多く、次いで来場のみ参加者が152名(25.5%)、5kmコース選択者が101名(16.9%)であった。性別では男性は10kmコースへの参加者が57名(35.0%)、来場のみの方が41名(25.2%)、20kmコース参加者が34名(20.9%)での順であった。女性では10kmコース参加者が174名(40.1%)で最も多く、次いで来場のみの方が111名(25.6%)、5kmコース参加者が87名(20.0%)であった。50kmコース参加者は全体で4名(0.6%)のみであり、1名の女性は58歳だったが、3名の男性はいずれの方も73歳という高齢の方であったことには驚嘆した。

日本スリーデーマーチというイベントを見に来たついでに本学ブースへ立ち寄られた方が多いことが推測されるが、今測定の結果がウォーキングなどの健康運動実施のきっかけとなるように期待したい。(図5)

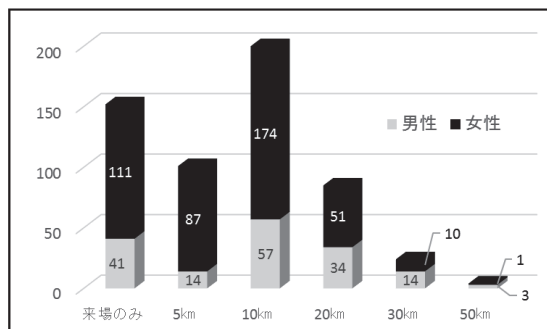


図5 参加者の大会コース選択動向

3) 利用回数

本校ブースの利用回数については、初めて利用された参加者が316名で最も多く52.9%を占めた。次いで2回目が86名(14.4%)、5回目が78名(13.1%)であった。男性女性ともに6回目以降継続参加者数は大きく減少する傾向にあるものの、ブース運営初年度より毎年継続して参加している77歳の女性がいたことは大変喜ばしく、運営冥利につきる。しかし、初回参加者と2回目以降参加のリピーターとの割合は約半分であり、『豊かな人間性と専門性をあわせ持ったスペシャリストとして健康づくりの指導者を育成する』という本学教育理念から考えると、一過性の健康・体力測定イベントではなく、継続して複数年の参加をする(したい)という方々を増やしていくことに効果を求めるため、次年度以降のブース運営についてさらに試行錯誤し、検討を重ねる必要性を再確認した。(表1)

表1 参加者のブース利用回数

	男性	女性	合計
初回	88	228	316
2回	22	64	86
3回	28	39	67
4回	8	34	42
5回	13	65	78
6回	3	1	4
7回	1	2	3
8回	0	0	0
9回	0	1	1

4. 今後の課題

昨年度から日本スリーデーマーチにおいて健康・体力測定ブース運営に携わってきたが、学生たちの実践教育の場として、とてもふさわしい機会だと考えている。

今年度の学生スタッフについても健康マネジメント専攻の2年生を運営リーダーとして、学生主体のブース運営を試みたが、サポートが過ぎた場面も多々あったことについては、指導者としての未熟さを感じて止まない。学生たちの成長達成目標をより高いレベルに設定し、そこまでの伸びしろにおいてどのようなサポートをするべきかを今後も検討し続け、実り多き機会とすることが今後の課題である。今年度実施した内容に照らし合わせると、血中ヘモグロビン量や骨強度の不足者に対する栄養学的ア

ブローチ、ロコモティブシンドロームを意識した運動処方、そして円滑なブース運営という点については、本学健康生活学科で学んでいる学生たちが、それぞれの専攻で学んだ知識を大いに発揮できるものである。測定者という立場のみならず、測定・評価者または指導者としての立場で携わるブース運営に変化することが望まれる。(図6、図7、図8)



図6 運営リーダー中心のミーティング



図7 骨強度測定



図8 教員による測定結果フィードバック

Ⅲ まとめ

第36回日本スリーデーマーチにおける健康・体力サポートでは、3日間に渡り600名を超える参加者が利用した。(アンケート有効回答数は597名) そのうち7割以上が女性であった。年代別には性別を問わず60代、70代の方が多く参加され、本学ブース利用者は10kmコースでのウォーキング実施者が最も多かった。今回のブース利用が初めての方が多く、複数回参加のリピーターもいたものの、より継続して利用されるためには、測定内容の再検討が必要である。また学生を測定・評価者、指導者としての視点で高いレベルまで成長できるように教育に尽力することが重要であると再確認した。人格教育、専門知識の習得、社会への貢献の基本理念のもと、学生がさらに充実した活動を実施することができるように、教職員のサポートのあり方について、常に検討を重ねていく必要がある。

Ⅳ 謝辞

今年度の健康・体力サポートにおいて、多数の教職員および学生により、直接的、間接的にご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 東松山市ホームページ
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/3day/index>.
- 2) 高橋琴美ほか、「日本スリーデーマーチにおける健康サポート活動」、武蔵丘短期大学紀要第19巻 2011年、144、2012