

実践報告

第 34 回日本スリーデーマーチにおける健康サポート活動

The health support activities in The Japan Three-Day march

高橋 琴美 飯島 賢志 小澤 慎吾
Kotomi Takahashi Kenji Iijima Shingo Ozawa

Abstract

The Japan Three-Day march is the second largest walking convention in the world. Musashigaoka College has been performing health support activities to the participant and the local resident in this convention. We offered a health check, a fitness test, and a result consultation on this activity. For the health check, the hemoglobin concentration and the bone density were measured. For the fitness test, the functional reach, the grip strength, and the 10 repeated sit-to-stand were measured. Although most of the measurement items were changed this time compared with last year, we could conducted them effectively. Moreover, we also found that this support activity is taking a role of a great opportunity to be known the activities that the college does to the local residents. However, some challenges to overcome are remained so that we offer participants the health support activity to be satisfied more. Based on this reflection and challenges, it is necessary to examine the contents of the activity, and the management method.

Key words : The Japan Three-Day march, healthy support, Musashigaoka College

I はじめに

日本スリーデーマーチは、昭和 53 年から行われているウォーキング大会で、毎年 11 月初旬に 8 万人を超える人々が参加している。現在、その規模は日本最大、世界でも 2 番目の規模であり、日本だけではなく世界各国から参加者が集まっている。

本学では、平成 17 年度より全学的な協力的体制で「健康チェック」のテントブースを設け、スリーデーマーチ参加者や多くの地域住民の方への健康サポート活動を行ってきた。また、希望者だけではなく、本学学生も「健康チェック」にスタッフとして参加し、授業で学んだ内容を実践の場で体験実習し、仲間や様々な参加者とコミュニケ

ーションをとることで人間力を養う貴重な機会ともなってきた²⁾。本稿では、平成 23 年度の第 34 回大会の活動においてどのような改善を行ったのかを実践報告としてまとめ、今後の活動に活かすものとする。

II 平成 23 年度の活動内容

1. これまでの活動との変更点

これまでの活動では、3.6m×3.6mのテントブース内とテントブース前方 3.6m×8m の範囲に机・テーブルを準備し、各種測定、結果説明、個別相談を行ってきた。しかし、今回はテントブース前方 2m までが使用可能範囲となり、これまでよりかなり狭くなるため、測定項目、テントブー

ス内の配置について検討が必要となった。そこで次のような変更を行った。

1) 測定項目

- 骨強度・ヘモグロビン量
- ファンクショナルリーチ (バランス能力)
- 握力 (筋力)
- 椅子立ち上がりテスト (脚筋力)

これまでの測定で参加者からの希望が多い「骨強度」、「ヘモグロビン量」については、測定項目として残した。昨年、希望者のみとした「身長測定」、簡便な測定機器を用いた「体重・体脂肪率測定」は、自宅等さまざまな場所で測定できる項目であるため、今回の測定項目から除外することとした。また、昨年初めて行った唾液アミラーゼによって測定できる「ストレスチェック」については、飲食によって大きく影響を受け、測定条件を整えることが難しいため、今回の測定項目から除外した。これまでより大幅に測定項目を減らしたことから、新たに体力測定の項目を追加し、高齢者で行われている体力測定の項目から、バランス

能力を測定する「ファンクショナルリーチ」、全身の筋力と相関が高い「握力」、脚筋力を測定する「椅子立ち上がりテスト」の 3 つを行うこととした。「椅子立ち上がりテスト」は、連続して椅子の座り立ちを 10 回繰り返す、その時間を計測した。

2) テントブース内配置

これまでテントブース前で行っていた記録紙への記入や手荷物の預かりをテントブース内で行うため、できるだけテントブース内に入る人数を参加者、測定者ともに制限した。また、できるだけ靴を脱がずに測定できる項目を先に行い、最後に裸足となって測定する項目を行うことで、参加者がスムーズに測定できるようにした。

3) 結果説明

昨年行った小グループによる結果説明は、テントブース内・外に場所を設け行ったが、今回はその場所を確保することが出来ないため、場所を設けての結果説明は行わず、結果とともに返却する資料をより丁寧に分かりやすいものに変更することとした。

表 1 年齢別平均値 (男性)

年齢	骨強度 (m/s)	ヘモグロビン (g/dl)	FTR(cm)	握力 (kg)	椅子立ち上がり (秒)
10 歳代	1562±46.52	13.2±0.35	29.3±7.02	27.0±10.58	13.57±2.10
20 歳代	1510±29.31	14.9±1.47	33.2±12.83	39.3±10.69	10.55±2.58
30 歳代	1528±20.26	14.4±1.34	34.5±7.28	47.6±7.35	14.21±2.92
40 歳代	1509±33.55	16.8±9.39	38.3±5.01	44.0±5.22	12.36±4.91
50 歳代	1497±17.71	13.9±1.31	37.3±4.48	37.8±5.72	13.07±3.70
60 歳代	1499±23.36	13.9±1.36	37.5±6.03	34.8±5.53	15.41±4.21
70 歳代	1500±28.35	13.7±1.29	33.5±7.66	29.9±6.69	16.46±5.62
80 歳以上	1486±37.33	12.5±2.08	28.7±9.64	26.6±5.96	20.54±5.70

表 2 年齢別平均値 (女性)

年齢	骨強度 (m/s)	ヘモグロビン (g/dl)	FTR(cm)	握力 (kg)	椅子立ち上がり (秒)
10 歳代	1570±32.58	12.9±1.96	32.9±33.2	17.7±5.24	11.03±3.15
20 歳代	1534±39.06	10.9±1.78	38.1±7.68	26.8±4.96	14.18±4.83
30 歳代	1519±24.53	10.6±1.44	34.7±5.89	24.4±6.78	14.00±2.95
40 歳代	1516±31.83	12.5±1.73	34.3±5.34	24.0±4.89	14.33±4.07
50 歳代	1497±31.75	12.9±1.60	34.7±5.27	22.6±4.15	13.98±2.68
60 歳代	1484±23.52	12.8±1.55	32.4±6.00	20.5±4.43	15.37±4.36
70 歳代	1478±19.23	12.6±1.66	30.3±7.09	18.3±4.75	17.11±4.90
80 歳以上	1472±25.26	12.3±1.66	26.6±5.33	15.1±3.78	24.04±9.45

4) 運営

測定項目を大幅に変更したため、測定が効率よく進行するよう、参加する学生には事前に測定機器の使用方法を確認させ、全員が全ての測定機器を担当できるよう準備した。また、結果返却等でのミスを防ぐため、測定中は結果シート番号と同じ番号のシールを参加者に貼り、番号を確認しながら測定、結果返却を行った。

また今年度も参加者にスリーデーマーチ参加コース、本学「健康チェック」へのこれまでの参加回数、居住地域についてのアンケートを行った。

2. 活動結果

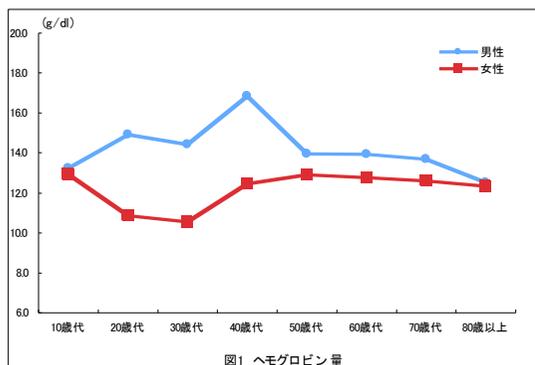
1) 測定項目

(1) 測定実施について

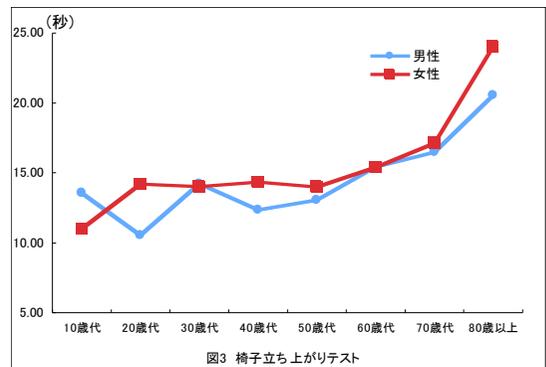
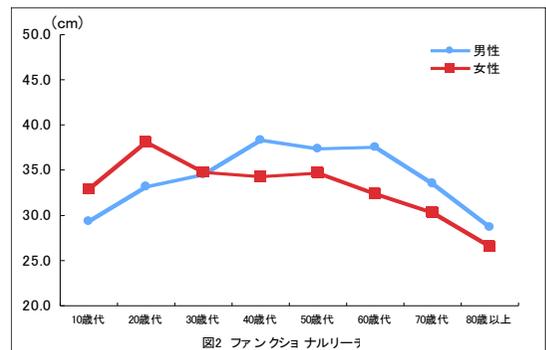
骨強度測定、ヘモグロビン量測定は多少のトラブルはあったものの測定を中止するほどではなかった。また、体力測定3項目は、参加者が初めて行う測定が多く、測定方法の説明にかなり時間がかかっていた。特にファンクショナルリーチは測定方法が上手く伝えられず、やり直しとなることが多かった。しかし、学生にすべての測定方法について練習をさせたこと、待機時間を利用して測定方法を説明するよう工夫したことによって、測定は大きく滞ることなく進行した。

(2) 測定結果

それぞれの測定結果について、年代ごとに平均値を表1及び表2に示した。各測定項目をみていくと、骨強度は加齢に伴い減少していく傾向が見られた。ヘモグロビン量については、女性20歳代及び女性30歳代で低い結果となった(図1)。



今回初めて行った体力測定については、ファンクショナルリーチは、男女80歳以上では30cmに満たない参加者が多かったが、それ以外の年代では、多くの参加者が転倒の心配が少ないとされる30cm以上の結果となった(図2)。握力は男性では30歳代、女性では20歳代が一番高く、その後は減少していく結果となった。椅子立ち上がりリテストは、男性70歳代、女性60歳代、70歳代を除くすべての年代で、遅めという結果となった(図3)。



2) テントブース内配置

やはりテントブース内は狭く、測定がやり直しとなると混雑が発生していた。テントブース内の測定者の人数も限られるため、混雑緩和の工夫として、測定順序の変更やテントブース後方の利用などを行い対応した。

3) 結果説明

場所を設けての結果説明を行わない予定であったが、結果についての説明を希望する参加者が多かったため、教員が出口付近に待機し、個別に結

果を説明することとした。

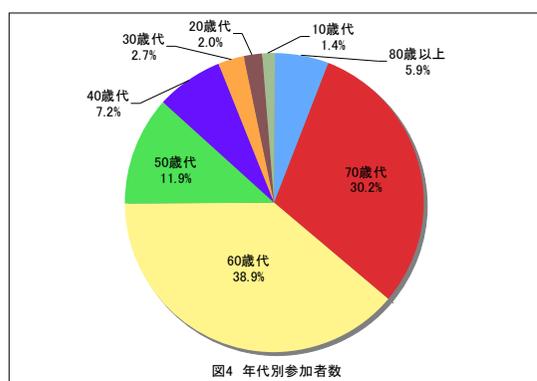
4) 運営

結果返却時のミスを防ぐため、番号シールを用いたが、1 件の返却ミスがあった。

5) アンケート結果

(1) 参加者数

平成 23 年度の参加者数は男性 196 名、女性 466 名、不明 7 名、計 669 名だった。昨年度の参加者数と比較すると、やや減少となった。また年齢別の参加者数は、男女とも 60 歳以上の参加者が多く、全体の 70%を超えていた (図 4)。



(2) 参加コース

スリーデーマーチの参加コースは、昨年同様に男女とも 10km コースの参加者が最も多かった。また、来場のみ参加者は男性 48 名、女性 116 名で、全体の 25.7%だった。

(3) 参加回数

これまで本学の「健康チェック」への参加回数は、初めての参加は男性 101 名 (53.7%)、女性 230 名 (50.5%)、2 回目以上の参加は男性 87 名 (46.3%)、女性 225 名 (49.5%) と、どちらも初めての参加がやや多かった。

(4) 居住地域

参加者の居住地域については、東松山市内 315 名 (47.2%) と最も多かった。また県外からの参加者は 141 名 (21.1%) であり、約 80%の参加者が県内からの来場者であった。

3. 考察及び今後の課題

今回のサポート活動では、限られた活動スペースの中でいかに効率よく測定を進めていくかを優

先課題とし内容を変更した。昨年度の結果を踏まえ、測定エラーが起りやすかったストレスチェックなどの測定項目を減らし、また 60 歳以上の参加者が多いことから、高齢者で行われている体力測定項目の中から、限られた場所・時間で測定を行うことが出来る 3 項目を新たに取り入れた。測定内容を大幅に変更したため、混乱が生じることも予想していたが、学生にすべての測定方法について事前に練習をさせたことで、待機している参加者に、手の空いている学生が測定方法を説明することができ、ある程度効率よく進行することが出来た。また、参加者の反応をみると測定内容を変更したことに対して残念との声も聞かれたが、初めて行う体力測定項目にも興味を持ってもらえたことから、転倒予防、介護予防のための運動習慣への意識づけにつながったのではないかと考えられた。しかし、初めて行う測定では、測定方法を正確に伝えることが難しく、説明に時間がかかっていた。ファンクショナルリーチでは、何度も測定のやり直しとなる参加者がみられ、椅子立ち上がりテストでも、テスト終了後にもっと早くできたとの感想が多く聞かれた。どちらの測定も測定方法が正確に伝わっていないことが原因の一つであると考えられるため、今後は測定方法を正確に理解してもらえるよう、説明を工夫していく必要があると考えられた。また椅子立ち上がりテストについては、結果をみても全体的に「遅め」となっていた。これは正確な測定方法は伝わっていなかったことだけではなく、約半数の参加者が当日ウォーキングを終え、疲労が蓄積している状態で測定を行ったことが原因の一つとなっていると考えられた。参加者が無理することなく、より安全に測定を行うためにも、今後測定について検討する必要があると感じられた。

テントブース内の配置については、これまでと比べて活動スペースがかなり狭くなった。特に 3 日目は降雨となり、測定機器への影響、参加者から預かった荷物の管理、結果説明の場所の確保など、降雨への対応が大変であった。天候に恵まれれば、テントブース外のスペースを利用することは可能だが、降雨となるとすべてをテントブース内で行うことになるため、今後は天候も踏まえ、

検討が必要であると考えられた。

結果説明の方法については、活動スペースが狭くなったことで、これまで行ってきた個別、あるいはグループでの説明のスペースがとれなくなったため、結果説明を行わないこととした。その代わりに参加者に返却する結果シートを参加者が分かりやすいものに作り直した。それぞれの測定の基準値と自分の結果が一目で比較できるものに工夫し、学生が記録紙から記録を転記して渡すようにした。また体力測定項目を増やしたことから、体力づくりに関する資料を2種類準備し、結果シートとともに配付した。

しかし、参加者全員が結果シートから自分の結果を読み取ることは難しく、測定を行う学生や結果返却の学生への質問が多かったため、出口付近で教員が待機し、立位での個別説明を行うこととした。参加者からは説明がないと結果シートをどのように見たらいいかわからないとの声もあり、今後はどのような形であれ、結果説明は行う方向で、その方法を含め検討していく必要があると考えられた。また結果シートの返却ミスを防ぐため、番号シールを用いたが1件のミスがあった。これは仕事内容の引き継ぎミスによって発生しており、今後は学生同士での伝達だけではなく、教員からの指示もしっかりと行う必要があると感じられた。

今回のアンケート結果からは、昨年同様に参加者の大多数が60歳以上の高齢者であること、参加者の約75%がウォーキングをした後で「健康チェック」に参加していることが分かった。また居住地域をみると半数以上が東松山市とその近隣地域、全体の約80%が県内からの来場者であった。待機している参加者から本学の所在地、各専攻の授業内容などの質問が多数あったことから、この日本スリーデーマーチでの健康サポート活動は、本学の活動を地域住民の方に理解してもらえる重要な場であると考えられた。

この健康サポート活動は、教職員、学生が一丸となって取り組む大きなイベントである。今回は大きな変更を伴ったため、担当教職員で企画をし、その企画に沿って学生、教職員にサポートをお願いする形で進めることとなった。しかし、このようなイベントは、学生にとって貴重な体験実習の

場でもあり、参加者や仲間たちとコミュニケーションをとりながら活動することで、人間力を養うことが出来る機会でもある。今後は、教職員だけではなく、学生も企画運営に参加できるよう指導するとともに、このサポート活動が体験実習の場として継続できるよう、検討していくことが必要であると考えられた。

IV まとめ

今回のサポート活動では、測定項目を大きく変更し、体力測定項目を追加したが、大きな混乱もなく、効率よく測定を行うことが出来た。また、この活動が地域住民の方に本学の活動を理解してもらえる重要な場となっていることも分かった。しかし、より参加者に満足してもらえる活動にするには、測定項目、結果説明、悪天候への対応などまだまだ課題も多く残っている。今後は、今回の反省、課題を踏まえ、参加者により満足してもらえるような活動内容、運営方法などを検討していく必要がある。

V 謝辞

この健康サポート活動においてご協力いただいた本学教職員および学生の皆様に心より感謝いたします。

【参考文献】

- 1) 東松山市ホームページ
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/index>.
- 2) 高橋琴美, 堀川昭子, 小澤慎吾: 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, pp.143-147, 2011