

実践報告

第 35 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 リーダーシップ育成に視点をおいた試み

The health and physical strength support activities in The Japan Three-Days march The trial of leadership training

荒川 崇 岡崎 英規 小澤 慎吾
Takashi Arakawa Hideki Okazaki Shingo Ozawa

Abstract

This is the report of the health and the physical strength support by Musashigaoka College in the 35th Japan three-day march. This year focused on a student's leadership training.

- 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
Leadership training, Musashigaoka College

I はじめに

日本スリーデーマーチとは、毎年 11 月に比企丘陵を舞台に繰り広げられる「ウォーキング」の祭典である。昭和 53 年より開催されているこの大会は、毎年約 8 万人を超える人々が、日本国内のみならず、世界各国から集まって参加しており、オランダのフォーデーズマーチに次ぎ、世界で 2 番目の規模を誇る大会である。内容としては、コースの異なる 3 日間の日程で実施され、それぞれに 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、参加者は自身

の体力レベルに合わせてコースを自由に選択する。大会の魅力は何と言っても季節を感じる豊かな自然であり、東には広大でのどかな田園風景、西には秩父の雄大な山々やすそ野に広がる小高い丘、そして点在する文化財など、武蔵野の貴重な自然と歴史に触れながら楽しく歩けるコース設定となっている。

平成 24 年度の日本スリーデーマーチは 11 月 2 日（金）、3 日（土）、4 日（日）の 3 日間で開催された。今年度は第 35 回の記念大会であり、恒例となっている「散歩ガイドウォーク」「ゆっくりウォーク」「わんぱくウォーク」「クリーンウォー

ク」の他に、「コスパレ!!」(コスチューム パレード)などの新企画も催され、3 日間の参加者延べ人数は大会史上最多参加者数 123,658 名を記録する盛大な大会となった。

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の大会参加ではなく、全学的な協力体制による大会参加と変容し、教員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 35 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 24 年度活動内容

1. 活動組織

今年度の活動組織は岡崎(健康栄養専攻講師)を実行委員長とし、小澤(事務局員)、荒川(健康スポーツ専攻講師)の 3 名の実行委員と 17 名の教職員、20 名の学生スタッフ(2 年生 6 名、1 年生 14 名)の総計 40 名で構成し、各日程に 21 名ずつ(教職員 9 名、学生スタッフ 12 名)配置した。例年の傾向としては、参加者がコースを歩き終えた午後にブースが混雑し、特に結果説明にて健康・体力チェックの流れが滞るため、午後の教職員数を増員して運営にあたった。(資料 1)

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、各項目の測定は学生スタッフが担当し、教職員スタッフは測定サポートおよび健康相談を担当した。

1) 実態調査アンケート(資料 2)

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(資料 2)

握力、ファンクショナルリーチ、ヘモグロビン、足指筋力、骨強(密度)

3) 健康相談(資料 3、資料 4)

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

3. 活動結果

1) 参加者数

今年度の本校ブース参加者数は 613 名だったが、実態調査アンケートの有効回答数は 584 であったため、参加者内訳に関する報告は 584 名を対象としたものとする。

参加者の性別内訳は、男性が 158 名、女性が 426 名であり、70%以上が女性の参加者であった。

(図 1)

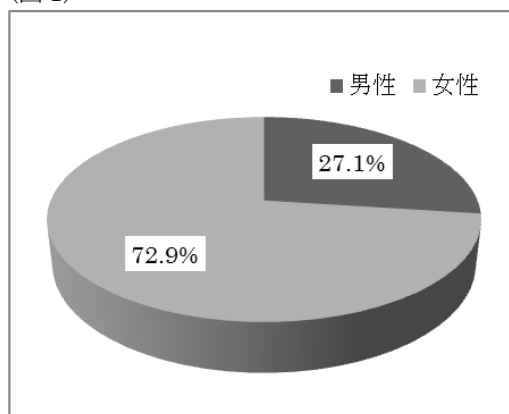


図 1 参加者の性別割合

参加者の平均年齢は全体で 64.6 ± 12.0 歳、男性は 67.1 ± 12.4 歳、女性は 63.7 ± 11.7 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 234 名と最も多く、次いで 70 代が 189 名であった。さらに性別にみても 60 代女性が 177 名と圧倒的に多く、次いで 70 代の女性が 126 名だった。(図 2)

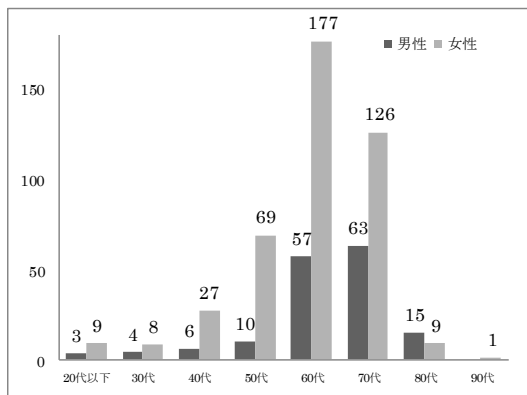


図2 年代別参加者数

2) 大会コース選択動向

本校ブース参加者の大会コース選択動向については、10 kmコース選択者が189名と最も多く、次いで来場のみ参加者が160名、5 kmコース選択者が100名であった。ウォーキング実施した10 kmコースまでの選択者数は289名と本ブース参加者の約50%を占めていた。(図3)

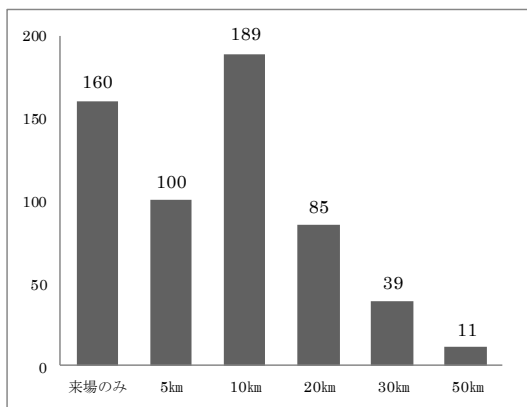


図3 参加者の大会コース選択動向

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299名と最も多く、次いで2回目が97名、3回目が60名であった。初回参加者と2回目以降参加のいわゆるリピーターは半々の割合だった。8回以上の参加者が21名いたが、本校が組織的に大会参加してからはまだ7年しか経っていないので、当時の教員が個人またはゼミなど

でサポートブースを運営していた時代からの参加者がいるということであった。(図4)

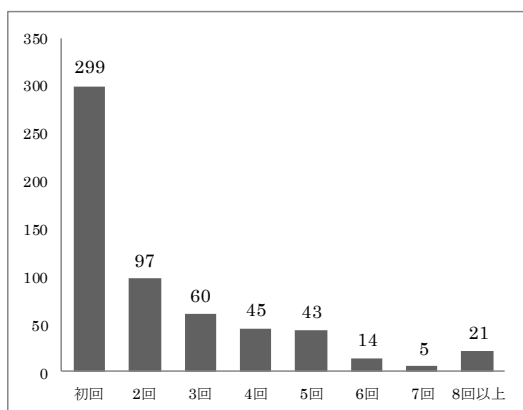


図4 参加者のブース利用回数

4. 考察および今後の課題

1) リーダーシップ育成

ブース運営には教職員スタッフの他に20名の学生スタッフが必要であり、例年は学内掲示板に『日本スリーデーマーチ 学生アルバイト募集』と掲示し、いわゆる労働希望者20名を募った。そして、参加した学生がブース運営において地域住民や高齢者の方々とのコミュニケーションを経験することから、様々な事柄を学ぶという形で教育活動の一環としていた。しかし、今年度においては、健康マネジメント専攻がスタートしたことをきっかけに、『武蔵丘短期大学教育目標』(図5)を再認識し、社会貢献のできる豊かな人間形成とリーダーシップ育成の視点から、学生主体のブース運営を意図した学生スタッフ組織を構成することを検討した。その結果、今年度の学生スタッフ組織は、健康マネジメント専攻太田専攻長の了承を得て、健康マネジメント専攻1年生3名、岡崎講師の卒業研究ゼミより2年生3名、荒川が顧問を務めているアスレティックトレーナー愛好会より1年生6名を選出したのち、残り8名を学内公募にて募り構成することとなった。

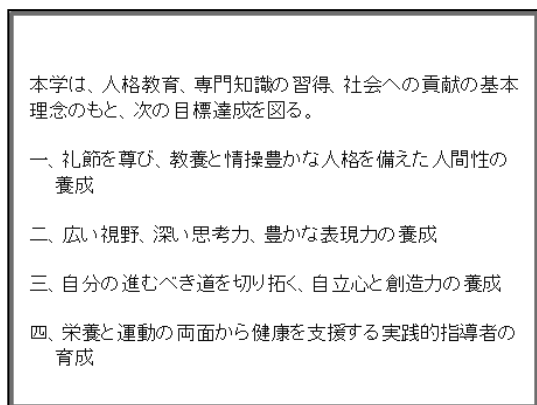


図 5 武蔵丘短期大学教育目標

学内公募の結果、応募者数は定員の 8 名のみであったため、基本的には応募者全員を採用する運びとしたが、それぞれの性格をできる限り理解し、学生主体のブース運営が可能なシフトを作成したい希望があったため、応募者 8 名＋健康マネジメント専攻 2 名からなる 10 名の集団面接を実施した。面接内容は、以下のとおりである。

- (1) 志望動機確認
- (2) 条件確認（労働条件、労働可能時間など）
- (3) フリートーク

題目：女子力を高める方法について

フリートークでは、トークリーダーを任命し、発言された意見は絶対に否定しない（仲間の尊重）、学年は問わず敬語を使用する、抽象的な発言や一般的な発言ではなく自論を述べるという 3 つのルールを設定して 10 分間実施した。これはブレインストーミングを実施する際の方法（ルール）から独自に抜粋・考案したものだが、できる限りの自己主張と集団のなかでの発言による個々のバランス能力などを判断する材料とする意図があり、この結果から全体リーダー、全体副リーダー、測定班責任者を選出し、スタッフシフトを作成した。（資料 1、資料 5）

測定班責任者の 1 名を除いては、各リーダーを 3 日間ともシフトに入るように設定し、できる限り学生たちの主体性に任せてブース運営をした結果、3 日目の最終日には、ほとんど実行委員（教職員 3 名）が直接指示をする場面はなく、主観ではあるが、リーダーシップ育成の試みは効果を得

たのではないかと確信している。

この学生主体のブース運営については、健康マネジメント専攻が 2 学年とも満たされる来年度以降の完成を目指し、様々な試みを今後も継続して指導にあたりたいと考える。

2) 活動における学生の充実感・達成感

今年度は前述のとおり、リーダーシップ育成を念頭に様々な試みを実施しつつ、日本スリーデーマーチでの健康・体力サポート活動をしたが、その効果として最も重要なのは学生の充実感や達成感である。活動終了から約 1 カ月後の 11 月 29 日（木）に昼休みを利用してランチョンミーティング（反省会）を開き、それぞれの率直な意見の交換とアンケート用紙によって、学生たちの充実度を量りつつ、次年度の活動実施に向けた参考とした。

活動までの準備として開催した測定内容説明会（運営内容説明会）についての回答では、『良かった』が 64.7%、『大変良かった』が 17.6% で約 83% の学生が満足をしていた。（図 6）しかし、学生意見としては『測定説明会にて過去のブース運営映像などを観て、イメージを持ちたかった』（資料 6）などの意見もあり、改善点として次年度の課題ともなった。

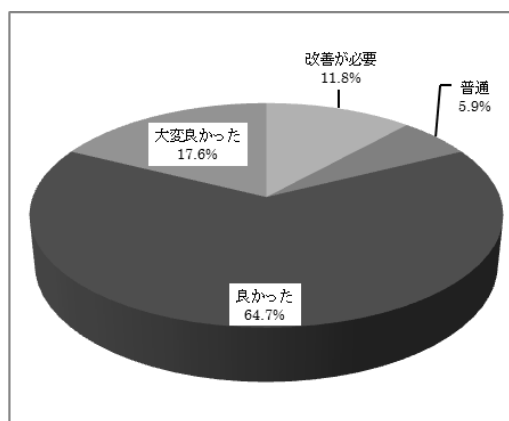


図 6 測定内容説明会について



図7 測定風景（足把持力、骨密度）



図9 参加者とのコミュニケーション

活動中のブース運営については、限られた非常に狭いスペースにて5種目の測定を実施すること、そして滞りなくスムーズに参加者が流れることを念頭に、ブースレイアウト（資料7）に工夫を重ねたため、『良かった』が35.3%、『大変良かった』が17.6%の回答であり、約半数の学生は満足した結果だったが、一方で29.4%の学生が『改善が必要』の回答であり（図8）、特に『握力測定とファンクショナルリーチの間隔をもっと空けたほうが良い』（資料6）という意見が3名から寄せられた現状から、開催本部へブース利用範囲の増設の働きかけ、さらなるレイアウトの見直し、測定種目の再検討などについてが、次年度の課題となった。

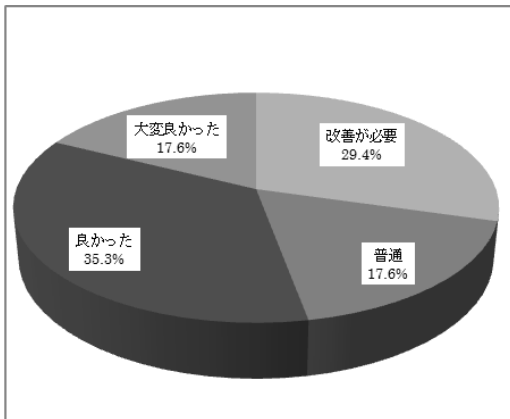


図8 ブースレイアウトについて

リーダーシップ育成の視点から、学生スタッフの選出について創意工夫を試みたが、これに対して学生がどのように感じたのかをアンケートした結果、『良かった』が60.0%、『大変良かった』が30.0%の回答であり、約90.0%のほとんどの学生が満足をした結果を得た。（図10）ほとんどの学生が今回のような面接は未経験だったと思われるので、新鮮だったのであろう。しかし、近年の就職活動における面接では、集団面接を実施している企業も見受けられ、短時間に題目についての私見をまとめ、さらに周囲の意見を聞き、理解し、的確な追意見を求められるなどして、オリジナリティを量られるので、今回の経験が今後の就職活動に貢献できていれば幸いである。

今年度については、次年度へ向けた活動の基盤を半ば強引に実行委員の教職員が作ったものであり、完全に『ルールを敷いた』とも言うことができる状況である。理想を語れば、次年度の学生組織は、経験を積んだ健康マネジメント専攻の学生3名が中心となって、実行委員の手を借りずに学生だけで学内公募をかけるところからスタートし、自主運営ができるような構成にして欲しい。しかし、まだまだ難しい面が多々あるのが現状ではあるが、少しずつアドバイスをしつつも、学生たちがチャレンジできるようなサポートを心掛け、決まったルールだけを通るようなことは避けたいと考える。

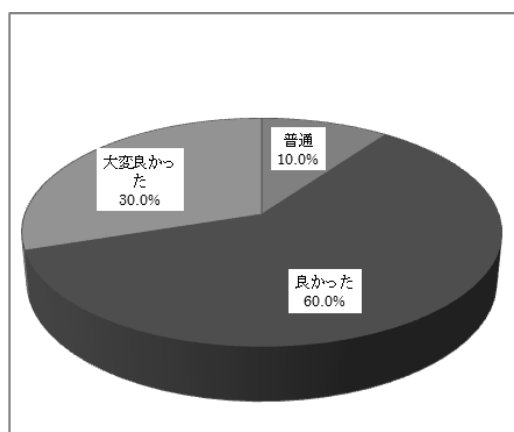


図 10 面接について

3) 測定種目の再考

今年度は測定種目を見直し、昨年度まで実施していた『椅子立ち上がりテスト』による脚筋力測定を中止し、足指筋力計による足把持力測定を実施した。どちらの種目も高齢者の健康・体力を評価する種目としては重要なものであり、特に転倒予防に必要な視点である。しかし、過去における日本スリーデーマーチにおける本校ブース利用傾向としては、大会に参加し、ウォーキングを実施した後に利用するという傾向にあり、疲労した状態での『椅子立ち上がりテスト』は高齢者にとってストレスが非常に大きいことと、疲労した状態での測定結果から参加者の脚筋力評価をすることについては妥当性が低いと考え、同様に下肢の測定ではあるが、高齢者の体への負担軽減と疲労時こそ足元でのバランス調整が重要であるという考えから、足指筋力計による足把持力測定に変更した。より多くの参加者への健康における貢献が我々のブース設置の理念であり、今までにも様々な視点において測定種目選択の試行錯誤を繰り返していたと察するが、ブース利用リピーターにとっての測定種目の変更は、自身の健康・体力の状況変化を客観的に把握するには材料不足となってしまう。したがって次年度以降の測定種目については、より高齢者の健康・体力評価についての知見を深耕し、少なくとも5年間は継続的に実施できるような種目を選択したいと考える。

Ⅲ まとめ

第 35 回日本スリーデーマーチにおける健康・体力サポートは、学生のリーダーシップ育成に視点をおき、主体的に活動できる組織構成を思索した。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