

《論文》

“いのち”のプロジェクト RKU WEEKでの試み

小粥 智浩, 稲垣 裕美, 小峯 力

A project of “life”

Case study: The trial by the RKU WEEK

Tomohiro OGAI, Yuumi INAGAKI, Tsutomu KOMINE

キーワード：ライフセービング教育, 救命教育, 健康指導

Keywords: Lifesaving education, Basic Life Support education, Health education

1. はじめに

昨今, 大人から子どもまでもが生命を軽視する風潮に染まりつつあるような現実を突きつけられる。このような現代社会において, 国や地域社会はもちろんのこと大学も密接に連携してそれぞれの立場で命の大切さを指導すること, すなわち人間の内面から出現する生命を尊重する心の資質を研いでいく指導は不可欠である。「いのち」の大切さは, どれだけ強調してもし過ぎるということはない。さらに, 我が国は高齢化社会を迎え, それに伴う様々な諸問題を抱えている。生涯にわたって豊かに生きることのできる環境づくりやスポーツによる健康づくりなども, 広義には“いのち”を敬うことにつながっている。また, 特に大学生は社会に出る前の最後の教育過程にあたり, 心の教育を進める「砦」としての役割を自覚して, 積極的に持つ資源を発揮していかななくてはならない。

2-1. 実施概要

流通経済大学(以下, 本学)は, 新入生に対して, 入学式の翌日から約1週間をかけて, 「RKU WEEK」と称する導入教育プログラムを行っている。そのねらいは, 高等学校の教育から大学の教育・生活へのスムーズな移行を図ること, 大学での学習・研究の方法を理解すること, 情報リテラシーを獲得すること, スタート時点での学力を確認すること, 本学への理解を深めること, 教員と学生, 学生同士の交流を進めることなどを主眼としている。そのために全学の教員, 職員, 教育学習支援センターの所員などが一致協力して, 全学の資源を活用し, 系統的, 組織的に多様な新入生の導入教育を行なっている。その一環として, 2008年度のRKU WEEKのプログラムにおいて, 「スポーツ健康ガイダンス」が実施された。スポーツ健康ガイダンスでは, 以下の3つの大きなテーマ

を掲げ、それぞれの目的に沿ったプログラムを実施した。①心肺蘇生法やAEDの体験学習を通じて、新入生の救命に対する意識を高める。②新入生の今後のスポーツを通じた健康づくりについて考える。③スポーツ健康センターの利用に関するガイダンスを受ける。

2-2. 日程

RKU WEEK 期間中の2008年4月7日(月)に、80分間の授業として実施された。

2-3. 対象学生とプログラム時間

本学のスポーツ健康科学部の学生を除く、経済学部、法学部、流通情報学部、社会学部の龍ヶ崎キャンパス及び新松戸キャンパスの新入生1,088名を対象にし、全体を4つのグループに分けて実施した(表1)。また、それぞれにおいて、同一のプログラムの内容が行われた。なお、スポーツ健康科学部の学生については、入学後の授業において扱われる内容であったため、このRKU WEEK中には参加せず、同時刻においては、別のプログラムを実施していた。

表1 対象学生数と実施時間

グループ	学生数	ゼミ数	実施時間
1	209名	13ゼミ	10:00~11:20(80分)
2	206名	13ゼミ	11:50~13:10(80分)
3	345名	21ゼミ	13:30~14:50(80分)
4	328名	20ゼミ	15:20~16:40(80分)
合計	1,088名	67ゼミ	

2-4. 実施場所

救命プログラムは、スポーツ健康センター・サブアリーナで行った。また、健康指導プログ

ラムとスポーツ健康センターガイダンスは講義室で行った。

2-5. プログラムの指導スタッフ

本学の教員3名、職員1名で講師を担当し、ライフセービング部に所属する学生9名、課外講座(トレーナー講座)に所属する学生11名も学生指導スタッフとして担当した。さらに、RKU WEEKの実行委員会の教職員とSASS(The Student Assistants for the Students by the Students at RKU: 本学の学生組織で学生生活全般をサポートしている)やSA(学生アシスタント)の協力のもと、円滑に実施された。

2-6. 使用器材

主な使用器材は以下の通りであった。

成人用ダミー人形20体、AEDトレーナー20体

3. プログラム概要

プログラムは、「全体説明(表2)」、「救命指導(表3)」、「健康指導・ガイダンス(表4)」の大きく3つから構成されていた。



写真1 全体説明を聞く新入生

表2 全体説明 (場所：サブアリーナ)

時間	項目	内容・備考
10分	指導学生スタッフの紹介と流れの説明	<ul style="list-style-type: none"> ・新入生が入場する ・出席をチェックする ・担当教員が3つの授業主旨を説明する <ol style="list-style-type: none"> 1) 学内の安全 2) スポーツライフの充実 3) スポーツ施設の活用 ・担当教職員と指導学生スタッフを紹介する ・担当教員が授業の流れ(ローテーション)を説明する <ul style="list-style-type: none"> 救命プログラム(心肺蘇生法とAEDの実技) 健康プログラム(健康指導の講義と施設見学) ・移動を開始する

表3 救命指導概要 (場所：サブアリーナ)

時間	項目	内容・備考
5分	救命指導の内容確認	<ul style="list-style-type: none"> ・新入生は班別に分かれて座る ・担当教員が授業の流れを確認する
5分	CPRとAEDの重要性	<ul style="list-style-type: none"> ・CPRとAEDの重要性を理解する(3分)
5分	デモンストレーション	<ul style="list-style-type: none"> ・CPRとAEDを用いた一連のデモンストレーションを見せる ・デモンストレーションは人形でなく、人間で実施する
15分	胸骨圧迫とAEDの実際	<ul style="list-style-type: none"> ・指導学生スタッフは人形とAEDを配置する ・胸骨圧迫とAEDの要点を説明する(3分) ・班毎に胸骨圧迫約5分とAED約5分の実技練習を行う
5分	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・新入生にもできる救命について学生指導スタッフが話をする(15分×2名) ・今後の勉強の機会を紹介する

(30分+移動準備5分)

表4 健康指導・ガイダンス概要 (場所：講義室他)

時間	項目	内容・備考
15分	スポーツ健康センター案内	<p><移動順路> 監視員室→プール→男子更衣室→トレーニング場→講義室</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 全員階段で下りてプールへ： 裸足になり、説明を聞きながらプールを1周する 2) トレーニング場へ移動： 説明を聞きながら1周→講義室へ移動する
5分	移動	* 講義室→監視員室へ トレーニング場→講義室へ
15分	健康指導 施設使用ガイダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・担当教員が健康づくりについての講義をする <ol style="list-style-type: none"> 1) 運動の重要性 2) 生活のリズムの重要性 3) コーディネーショントレーニング ・学生がスポーツ健康センターの利用に関して説明する

(30分+移動準備5分)

4. ローテーション

プログラムにおいて、新入生はさらに、4グループに分けられ、ローテーションをしながら、全てのプログラムに参加した(表5)。こ

のローテーションは、救命プログラムにおいて、訓練用ダミー人形に触れて実習するための時間をできる限り多く確保するための工夫であった。

表5 プログラムのローテーション

	A-1	A-2	B-1	B-2
5分	全体集合&説明			
30分	CPR+AED		スポーツ健康センター見学	健康指導/利用ガイダンス
			健康指導/利用ガイダンス	スポーツ健康センター見学
5分	移 動			
15分	スポーツ健康センター見学	健康指導/利用ガイダンス	CPR+AED	
15分	健康指導/利用ガイダンス	スポーツ健康センター見学		

5. 救命プログラム内容

本学では、キャンパス選択制があり、龍ヶ崎と新松戸にキャンパスを持っている。そのどちらのキャンパスにおいても、AED (Automated External Defibrillator: 自動体外式除細動器) が設置されている (写真)。例えば、龍ヶ崎キャンパスにおいては、7箇所設置されており、その場所は、1号館、5号館、澤村記念館、多目的室内練習場、ラグビー場、広瀬記念グラウンド、スポーツ健康センター、室内プールである。これらのAEDは、キャンパスライフの安全を願い設置されたものだが、いったい誰が誰の命を守るために設置されたのだろうか。医師や救急隊が、学生や教職員を守るためだろうか。教員が学生を守るためだろうか。もちろん、これらの2つのケースも考えられるが、真の安全を考えると、倒れた人の近くに居合わせた“バイスタンダー”によって、心肺蘇生法とAEDが実施されることが最も好ましいと言える。つまり、学生が学生を守る関係が築けてこそ、本当に安全で、安心なキャンパスになるのである。自他が共に守り守られる関係こそ、理想とするキャンパスライフである。そのことに先んじて、最初の導入教育の一環にて、全新生に心肺蘇生法とAEDの使い方

に関する実技実習が行われることは、非常に意義のあることである。さらに、新入生の救命に対する意識は、これらの体験学習を通じて、より高まっていくことは言うまでもない。

救命プログラムの主な内容は、まず、心肺蘇生法とAEDが、なぜ重要なのかについての解説をし、実際の事故を想定したデモンストレーションを見せ (写真3)、その後、心肺蘇生法における胸骨圧迫とAEDの留意点について説明をする。その後、実際の実技実習として、心肺蘇生法とAEDを体験の中で学習し (写真4、5)、最後のまとめとして、新入生にもできる救命があることを伝えるという流れであった。

救命プログラムに参加している新入生のほとんどは、心肺蘇生法をするのも、AEDに触るのもはじめてだったが、積極的に参加していた。

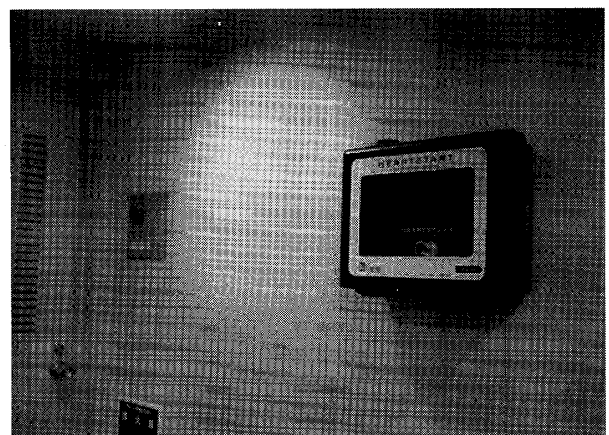


写真2 龍ヶ崎キャンパスに設置されたAED

特に、留学生は、関心の高い学生が多く、興味深く話を聞き、実技実習に何度も取り組んでいるのが印象的だった。このような救命プログラムの試みは、必ず、学内の安全に寄与していることを確信した。



写真3 一次救命処置のデモンストレーション



写真4 救命プログラムの実技実習

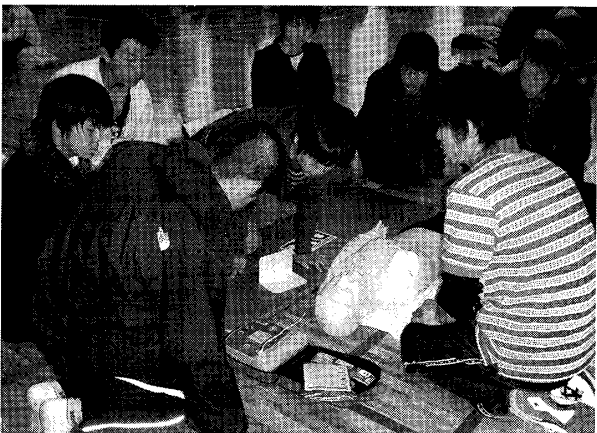


写真5 AEDを使用する実習

6. 健康指導プログラム内容

2008年度より特定保健健診制度が始まり、日本国内において健康への意識は高まりつつある。標語「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」とあるように、特に、運動への関心は高まり、その重要性が再認識されてきている。

一方、本学の学生も含め、大学生の現状としては、高校までは運動部に所属していたものの、大学生活においては運動部に属さず、急激に運動量が低下している学生も少なくない。また、一人暮らしを始めることによって、栄養が偏り、生活のリズムも不規則になる傾向にあり、それらは、健康面から考えた際には、決して推奨できるものではない。さらに、本学においては、2008年度から、経済学部、法学部、流通情報学部、社会学部では、体育実技の授業が必修科目ではなくなった。そのような環境下では、自発的に運動を行わない限り、健康な身体を維持することは難しい状況ともいえる。

そこで、学生の運動意欲を高め積極的な運動参加を促すために、健康指導プログラムを開催し、健康指導講習会と昨年度に設立されたスポーツ健康センターの施設見学、施設利用ガイダンスを行った。

1) 健康指導講習：

健康指導プログラムの主な内容は①～③の通りである。

①運動の重要性：

現在の日本人の死因に目を向けてみると、がん、脳血管疾患、心疾患であることは周知の事実である。その中で、運動不足との関連性も高いといわれている、脳血管疾患、心疾患に目をむけると全体の3割以上を占めることから

も、健康を保つためには、運動の重要性が伺える。また、近年では、中高齢者だけの問題ではなく、肥満児の増加、生活習慣病の低年齢化などの問題も挙げられている。大学生に目を向けてみると、大学入学を境に運動への参加は、積極的に参加する学生と参加しない学生の二極化が生じている傾向にある。また、生活面を見ても、一人暮らしをはじめ、不規則になりがちな生活では、食生活も乱れ、メタボリックシンドロームや4年間でその予備軍になってしまう学生もいる。また、骨粗少症などの問題においても、高齢になってから骨密度の維持に努めることよりも、20代までの間にいかに丈夫な状態にしておくかが、重要であるといわれている。

つまり、問題が起きてからではなく、大学生の時から積極的に運動を行うことが、自分自身の将来の健康につながり、それは国が抱える医療費の削減にも貢献する。また、健康寿命をのばすことが、自分だけでなく、家族をも巻き込んだ、終末医療での心身のストレスを軽減することにもつながると言える。

②生活のリズムの重要性：

健康を保つためには、「運動」をすればよいだけではない。運動による回復を速め、運動を継続させるためには、生活自体をマネジメントすることが重要である。「運動・栄養・休養」で示される、スポーツライフマネジメントが重要であり、運動をするだけでなく適切な休息、適切な食事が重要である。

休息が重要な理由の一つに、「超回復理論」が挙げられる。運動刺激が入れば、身体の機能は一時的に低下するが、その後回復過程をたどり、もとの状態以上のレベルにまで回復する。休息が短すぎれば、慢性疲労状態になり、休息

が長すぎれば、運動刺激の効果がなくなってしまう。つまり、計画的な運動参加が重要であり、適切な休息をとることが運動の効果をより高めると言える。また、睡眠も重要な休養である。睡眠の中でも特に初期のノンレム睡眠が重要であり、その時に分泌される、成長ホルモンが身体をつくり、疲労回復を早める。ノンレム睡眠とは主に脳を休める睡眠であるといわれ、その際には、音刺激や光刺激などが少ない方が、成長ホルモンの分泌を促進する。したがって、睡眠の質も重要であり、テレビをつけながら、音楽を聴きながらよりも、光刺激や音刺激を遮断した方が成長ホルモンの分泌を促し、効果的な睡眠になるといえる。この成長ホルモンは、筋肉に対してだけでなく、一般的な身体の機能の回復、成長を促進し、美容などへも貢献する。

次に食事の面である。運動による回復を促進するためには、運動後速やかな栄養補給が重要である。運動直後に食事をする場合と、2時間後での食事では、筋中のエネルギーの回復力は大きく異なるといわれている。また、食事の中でも朝食を抜くことの弊害は大きく、午前中の血圧も上がらず、脳が働かず、身体もだるく感じて、活気がない生活に陥ることになりやすい。また、深夜での食事では、余分なエネルギーは使われることなく貯蔵されやすいため、脂肪に変わりやすい。また、消化にも時間がかかり体の休養にも悪影響を及ぼすこともある。

③コーディネーショントレーニング：

また、スポーツの質を考えた際には、激しく体を追い込むだけが運動ではなく、特に健康づくりにおいては、怪我をすることなく継続的な運動が必要となる。怪我の予防のためには、筋力や持久力だけでなく、柔軟性や体を思い通り

に動かせるような能力（コーディネーション能力）も重要な要素となる。近年の子供においては、体格は大きくなってきているものの、その体格に見合った力を発揮できないことも示唆されており、高齢者においても筋力をつけることも重要であるが、転倒予防には、自分の身体をコントロールできる調整力（神経系の機能向上）も非常に重要といえる。自分の体を自分の思いどおりに動かすことは簡単なことではない。一つの例として、単純に手と足を同じタイミングで異なる動きを行うような運動でも、スムーズにできない人は少なくない。このように神経系の機能に刺激を入れるような運動は、こどもの運動機能の発達には不可欠な要素であり、脳への刺激効果も高く、高齢者の痴呆の予防にも貢献する。

また、これらの運動は、基本的に動きの改善を目指すものであり、筋力的、持久力的に苦しいものではないため、誰もが楽しく参加できる運動形態である。初対面の際のアイスブレイクにも非常に大きな効果を発揮する。老若男女問わず一緒に参加することも可能なプログラムもある。大学の地域との融合が叫ばれる昨今において、大学生が小学生と、または大学生が高齢者と共に運動を行い、両者の健康増進に貢献す

ることも可能である。また、そのような運動の要素を各運動の中に取り入れて楽しく運動参加ができれば、継続した運動参加へもつながるといえる。

2) 施設見学

また、その他のプログラムとして、施設見学も取り入れた。学生による簡単なガイダンスのあと、2007年度に設立され、施設開放も行われているスポーツ健康センターの施設見学を行い、職員を中心に、開放日時、開放時間や使用上の諸注意の説明がなされた。主な見学場所は、プール、トレーニングルーム、救命実習室、測定実験室である。

大学生の間に運動習慣を身につけることは、大学生活を豊かにするだけでなく、将来の健康においても重要な要素となる。授業の中では必修科目ではなくなるものの、積極的な参加を期待したい。そのためにも新しい施設の見学をし、利用説明を聞くことによって、学生の運動参加意欲が高まり、今後の自発的な運動参加につながり、健康指導講習の内容も含め健全な生活を築くライフスタイルを期待したい。

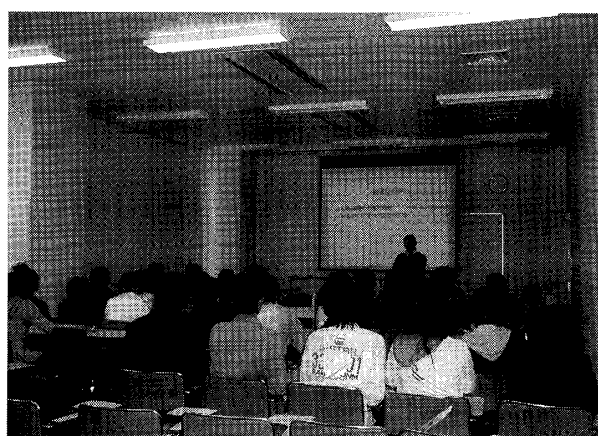


写真6 健康指導講習

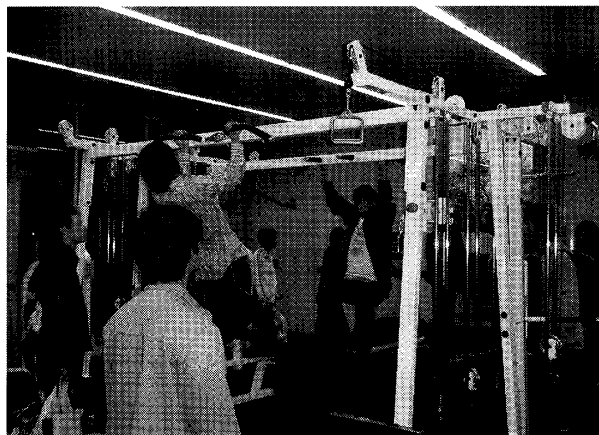


写真7 スポーツ健康センターの見学

7. おわりに

本プログラムにおけるスポーツ健康ガイドランスを実施したことによって、心肺蘇生法やAEDの体験学習を通じて、新入生に生命尊厳の意識を深められ、大学内のスポーツ施設を利用した健康づくりを理解し、そのライフスタ

イルを確立・創造していくモチベーションを高めることができると願うばかりである。いずれも総合大学におけるスポーツの発信が、スポーツ競技の勝敗などの価値観を超えた予防医学（生命教育）としての貢献が期待されることと、その成果の検証を今後の課題としていくものである。