

《論文》

“いのち”のプロジェクト

～Junior Lifesaving教育の実践モデル～

小粥 智浩, 稲垣 裕美, 小峯 力

A project of “life”:

The practical model of junior lifesaving education program

Tomohiro OGAI, Yuumi INAGAKI, Tsutomu KOMINE

キーワード：ライフセービング教育, ジュニアプログラム, コーディネーショントレーニング, レスキュー
Key Words: Lifesaving education, Junior program, Coordination training, Rescue

1. はじめに

我々は、体育・スポーツ系学部におけるLifesaving教育に着目し、救命およびトレーナーの概念の中にもみる「予防」の視点をもってBLS（一次救命）の体系化について検討してきた。このような教育プログラムを早い段階から行うことは効果的である。そこで、本稿は、子どもたちを対象にしたジュニア教育における実践モデルを考案し、その報告とともに、今後の展望について検討する。

2. 実践モデルその1

「TASUKE（タスケ）」

2-1. プログラムの目的

本プログラムは、子どもたちが体験型のアトラクションに参加する中で、一次救命処置や応急手当に触れてもらい、身体と頭を使い楽しみながら、

いのちの大切さを実感するといったコンセプトで考案されたものである。さらに、通常ライフセービングプログラムは、水辺で行われるものが多い中、敢えて陸上でできる内容にしている。それは、Lifesaving教育を広く社会に普及できてこそ、“いのち”の教育の成果と言えるため、どこでも気軽に実践できる陸上でのプログラムを重要視した。また、子どもたちを対象にしていることで、その知識や技術を家庭に持ち帰り、日常のコミュニケーションの中で親兄弟に伝えることが期待され、子どもたち自身の復習と、さらにその家庭に事故防止思想を伝え、家庭内の安全確保に努めるきっかけになればとの期待もある。

したがって、このプログラムの主な目的は、一次救命処置や応急手当を学び、アトラクションレースで身体と頭を使い迅速に楽しみながら救助体験をすることで、いのちの大切さを実感し、苦しい思いをしている人がいたときは、子どもたち自身が一步を踏み出せる勇気と優しさ

を導くことである。

2-2. プログラムの概要

2-2-1. 日時及び場所

TASUKEは、2011年10月29日（土）10：00から13：00まで、流通経済大学スポーツ健康センターの救命トレーナー室で実施した。

2-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

TASUKEの対象は、流通経済大学の文化際に参加している子どもたちで龍ヶ崎市内近辺の小学生を考えていた。しかし、実際は小学生以外の幼児や中学生からも参加したいとの要望があり、安全面に留意しながらプログラムを少し工夫することで対応した。また、募集方法については、文化際のプログラム案内に募集を掲載し、当日、キャンパス内にいる子どもたちにマイク等でアナウンスをして呼びかけた。最終的な参加人数は、幼児から中学生までの42人の子どもたちとその保護者であった。

指導・運営スタッフは、流通経済大学ライフセービング部（レスキューチーム）に所属する30名の学生が携わり、その企画運営に関して、流通経済大学スポーツ健康科学部教員がアドバイスを行った。

2-2-3. プログラム内容（種目）

TASUKEの内容は、表1の通り、3つの要素から構成されている。基本的には、子どもにとって重要で、かつ安全、確実にできる救助や救命の要素を取り入れている。

水中救助では、ウエーディング、ドルフィンスルー、溺者を認識する、溺者を確保するといった4つの基礎的な救助技術が習得できる種目を考案した。その詳細は次の通りである。ウ

表1 TASUKEのプログラム構成

テーマ	主な種目
水中救助	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエーディング（走りながら波を越える） ・ドルフィンスルー（波をくぐり抜ける） ・溺者を認識する ・溺者を確保する
応急手当	<ul style="list-style-type: none"> ・直接圧迫止血
救命手当	<ul style="list-style-type: none"> ・大人に事故があったことを通報する ・胸骨圧迫をする ・AEDの手配

エーディング（写真1）：アクアヌードルを波に見立てて、3箇所置き、1本、2本、3本と本数を1本ずつ増やして、波がだんだん大きくなることを表現した。子どもたちは、レスキューチューブを持ち走りながら飛び越える。ドルフィンスルー（写真2）：レスキューチューブを持ちながら、波に見立てられたフラフープの中をくぐり抜ける。溺者認識（写真3）：遊泳者のイラストが描かれたビート板5枚の中、3名が溺れた状況になっている。子どもたちは、レスキューチューブを持ちながら、その状況を認識し、溺者3名を救助（裏表を返す）する。溺者確保（写真4）：レスキューチューブを溺者人形に巻き、浮力を確保し、救助する。

応急手当では、日常生活で最も多く発生しているけがの中から止血をテーマに選び、基本的な処置である直接圧迫止血が習得できる種目を考案した。また、感染防止の観点から直接血液に触れないように厚いガーゼを用いて行うこととした。直接圧迫止血（写真5）：倒れている人の全身を観察し、出血部位（赤色の×印）を発見し、厚いガーゼを押し当てる。

救命手当では、一次救命処置をテーマに選び、基本的に重要な処置である大人への通報、胸骨圧迫、AEDの手配が習得できる種目を考案した。また、その順番も実践に即したものとし、かつ子ども自身が危険にさらされることなく、

実際に行える内容にしている。通報：近くにいる大人を探し、事故のことを伝え119番通報を依頼する。胸骨圧迫（写真6）：予め小児または成人が指示されていて、その指示に該当する心肺蘇生用人形に対して胸骨圧迫30回を正確

に行う。AEDの手配：近くに設置されているAEDを見つけ、救命現場にいる大人に届ける。

子どもたちは、受付や説明を聞いた後、まず水中救助、応急手当、救命手当の3つのブースをまわり、個別に適切な指導を受けた上で、タイムレースとなる体験型のアトラクションに参加する流れとした。会場の見取り図とその流れ



写真1 ウエーディング



写真2 ドルフィンスルー



写真3 溺者認識



写真4 溺者確保



写真5 直接圧迫止血



写真6 胸骨圧迫

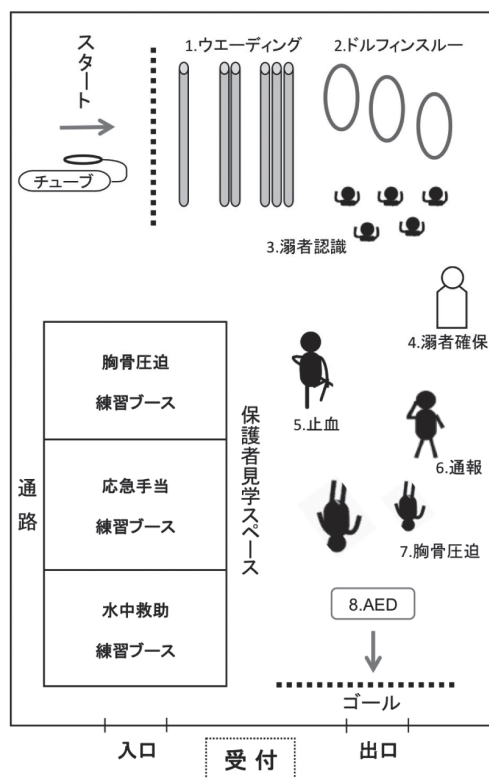


図1 会場の見取り図とその流れ

は、図1の通りである。また、子どもたちのモチベーション維持のためにカードを持ち、それぞれのブースに参加するとスタンプが取得でき、最後には自分のレースタイムを記入された。タイムレースの結果は30分ごとに区切られて発表され、その都度、表彰式ならびに手作りのメダルの授与が行われ、まとめとした。

2-3. 成果

Lifesaving教育を広く社会に普及できてこそ、“いのち”の教育の成果とするならば、TASUKEというJunior Lifesaving教育の実践モデルが果たすべき役割は大きいだろう。さらに、陸上でできるプログラムであることはその可能性を広げ、タイムレース式の体験型アトラ

クションによりまとめとしてのスキルチェックをすることで、子どもたちのモチベーションは最後まで高く、飽きずに、楽しみながら、頭と体を使い、全身でいのちを守ることに向き合い、自分は何ができるのかを学んでくれた。

その他、後日参加児童が自分の家庭に持ち帰り、二次的に家庭内の事故防止や安全確保に寄与することを期待していたが、実際、子どもたちは保護者と一緒に来校してきていたため、親子と一緒に各ブースで手当を学んだり、親と一緒に指導したりと、実施日から、家庭内への普及がはじめられた。親子が一緒になって学べるプログラムであることも興味深い。

TASUKEを通じて、救命を学び、子どもたちは、いのちの重要性を実感できたに違いない。

そして、苦しい思いをしている人に遭遇したときは、この経験が力となり、子どもたち自身で一步を踏み出し、手をさしのべる勇気と優しさにつながったであろう。今後も、親子と一緒に救命を学べる機会を創出し、「いのち」の教育を社会に普及していくことは重要であり、そのためにも、客観的な指標を基にした実践モデルの再評価などの検討を加え、さらなるプログラム開発をしていく必要がある。

3. 実践モデルその2 「COSUKE (コスケ)」

3-1. プログラムの目的

COSUKEとは、テレビ番組でも人気になった、いくつもの難関を強靱な肉体をもって突破していく、スポーツエンターテインメントのアトラクション番組のSASUKEを、子供用に改良したものである。各々のパートの運動種目は、子どもの運動能力改善に有効であるといわれている、Coordination Training (以下、COT) を参考にして考案し、COTの頭文字とSASUKEを組み合わせて、「COSUKE」と名付けた。

COTは本来アスリートのパフォーマンス改善のためのトレーニングとして発展してきているものの、日本では、子どもや高齢者の運動機能の発達、改善に非常に有効な手段として用いられている。さらに、COTは身体を思い通りに動かす能力の改善に重点がおかれているため、ケガの予防にもつながるといえる。また、その副次的な効果として、運動機能の改善だけでなく、仲間とのふれあいの輪が広がり、コミュニケーション能力改善の一助にもなっている。

そこで、今回のCOSUKEを開催するにあたって、楽しみながら子どもの運動能力の改善、ケ

ガの予防に貢献すること。また、学生が主体となって、運営企画することにより地域との交流を深めることを目的とした。

3-2. プログラムの概要

3-2-1. 日時及び場所

COSUKEは、2011年10月29日(土)10:00から14:00まで、流通経済大学スポーツ健康センターメインアリーナで実施した。

3-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

COSUKEの参加対象者は、流通経済大学の文化祭に参加している子どもたちで、龍ヶ崎市近辺の小学生を考えていた。しかし、実際は小学生の親や兄弟も参加したいとの要望もあり、安全面に注意しながらプログラムを工夫して対応した。また、募集方法に関しては、龍ヶ崎市役所を通して各小学校へ案内を配布し、加えて文化祭のプログラム案内に募集を掲載し、さらに、当日キャンパス内にいる子どもたちに案内のピラを配布した。最終的な参加人数は、87名であった(延べ人数)。

指導・運営スタッフは、流通経済大学ライフセービングクラブ(トレーナーチーム)に所属する16名と流通経済大学課外講座(トレーナー講座)に所属する11名、計27名の学生スタッフにより、企画運営を行い、流通経済大学スポーツ健康科学部の教員がアドバイスを行った。

3-2-3. プログラム内容(種目)

COSUKEの内容は、COTの7つの要素(表2)を取り入れて、子供たちの運動能力の向上に貢献し、かつ安全にできる運動種目を考案した(図2)。

その詳細は次の通りである。第1種目は、反

応能力の改善を狙いとした、ビーチフラッグススタート。うつ伏せの状態から、笛の合図に素早く反応して起き上がり、身体を反転させてダッシュする内容とした。第2種目は、リズム化能力改善を狙いとしたフープジャンプ。フラフープをジグザグに配置し、正確に片脚ずつリズムよく素早くジャンプする内容とした。第3種目は、定位能力の改善を狙いとしたリアクションスロー。3種類の色の異なる箱が用意さ

れており、指示された色の箱に素早く正確にボールを投げ入れる内容とした。第4種目は、分化能力の改善を目的としたドリブルダッシュ。指示された手もしくは脚によって、バスケットボールもしくはサッカーボールを正確にコントロールしながら、ジグザグに設定されたコースを素早く移動し、コース通過後正確にパスをする内容とした。第5種目は、連結能力の改善を目的としたローリングボール。ストレッチ

表2 コーディネーション能力の7つの要素 (JACOTライセンス教本引用, 小粥加筆修正)

バランス能力	姿勢・バランスを保つ、バランスを立て直すことができる能力
分化能力	状況に応じて運動部位の力・時間・空間を調整し、効率的に運動ができる能力。手足や道具を効率的に操作できる能力。
定位能力	環境（相手）と自分の関係を把握し、自らの動きを方向付ける能力。空間認知能力。
反応能力	刺激に対して素早く正確に対処し運動できる能力。
連結能力	身体の各部位や個々の動きを結びつけて、新しい運動を生み出せる能力。
リズム化能力	外的なリズムをつかみ、内的なリズムのイメージどおりに運動できる能力。
変換能力	状況にあわせて、素早く動作を切り替えられる能力。

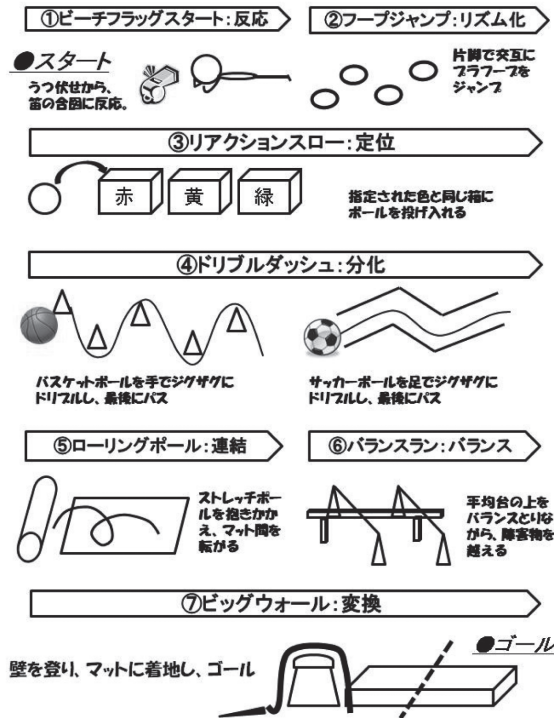


図2 COSUKEのコース概要

ボールを胸に抱え、身体をコントロールしながらマット上を素早く回転して進む。第6種目は、バランス能力の改善を狙いとしたバランスラン。平均台の上を障害物をよけながら素早く正確に走り抜ける。最後の第7種目は、変換能力の改

善を狙いとしたビッグウォール。壁に見立てた大きな跳び箱を助走をつけて登り、素早く壁を乗り越えて、マット上のゴール地点まで走り抜けたらゴールとした(図2, 写真7~14)。



写真7 ビーチフラッグスタート



写真8 フープジャンプ



写真9 リアクションスロー



写真10 ジグザグドリブル



写真11 ローリングボール



写真12 バランスラン



写真13 ビッグウォール



写真14 ゴール直前

子どもたちは、受付でエントリー用紙に記入し、説明を聞いた後、会場内に設置された練習用スペースで、ウォーミングアップを兼ねて、レースと同様の動きを練習した後、各レースとも二人ずつ、タイムを競い合うこととした（図

3）。1セッションを30分ごとに区切り、それぞれのセッションでの優勝者を決定し、さらに、最後に各セッションでの優勝者における優勝決定戦を行い、表彰式並びに手作りのメダル、賞品の贈呈を行った。

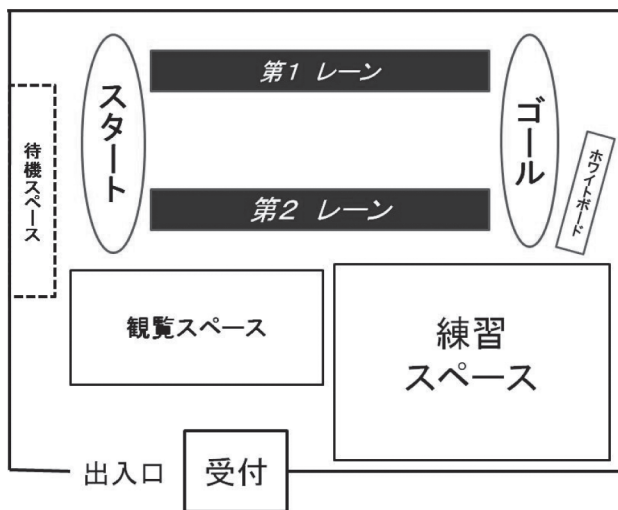


図3 会場の見取り図



写真15 表彰式1



写真16 表彰式2

3-3. 成果

COTを応用し、運動機能改善、傷害予防を念頭におき作成した内容において、子どもたちが積極的に楽しみながら参加していた事は非常に意義のあるプログラムだったといえる。企画運営した大学生とも積極的にコミュニケーションをとっていた事は、子どもたちにとっても大学生にとっても非常に意義のある事であり、地域貢献という点でも有意義であったといえる(写真17, 18)。

さらに、このプログラムをきっかけに、2名の小学生は、日本Gボール協会が主催するバランスボールを用いた演技会、「チャレンGボー

ル大会」に、大学生のグループの一員として参加した。このようなことから、今後、大学と近隣小学校とでの活動を積極的に進め交流を深めていきたいものである。

我々は、2006年度スポーツ健康科学部が設置されて以来、龍ヶ崎市との連携事業に取り組んでいる。市内の小学校で実施されている「親子ふれあい教室」においては、COTをベースとした親子体操を提供し、65歳以上の男性を対象とした「男の貯筋講座」においては、COTを導入し、運動機能改善プログラムを実施した。これらの取り組みはいずれも、学生が中心となって企画運営したことにより、地域の方々と



写真17 活動の様子1



写真18 活動の様子2

交流を深めることもできたと感じている。

小学生においては、近年問題視されている、運動機能の低下や二極化、不登校やいじめの問題等に関しても、スポーツを通じた心と身体のふれあいが、運動機能の改善に加えて、仲間への思いやりの心を育み、上記問題点の解決のための一助にもなれば幸いである。今後、これらの試みが普及・浸透していくために、より発展的なプログラムの検討や継続するためのシステム作りを考えていきたい。

4. まとめ

本研究では、体育・スポーツ系学部におけるLifesaving教育に着目し、救命およびトレーナーの概念の中にみる「予防」の視点をもったうえで、「Prevention is best rescue」, 「Prevention is best cure」のための実践的試みとしては、有効であったといえる。

参考文献

- 1) 小峯力, 小粥智浩, 稲垣裕美: 体育・スポーツ系大学におけるLifesaving教育の体系化～救命・トレーナーの視点からBLSへの試み, 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 1: 45-53, 2008
- 2) 小粥智浩, 稲垣裕美, 小峯力: “いのち”のプロジェクト～RKU WEEKでの試み～, 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 2: 39-46, 2009
- 3) 小峯力, 小粥智浩, 稲垣裕美: “いのち”のプロジェクト～CPR教育の試み～, 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 3: 91-96, 2010
- 4) 稲垣裕美, 小粥智浩, 小峯力: “いのち”のプロジェクト～「救命教育」研修会の概要及びその成果～, 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 4: 27-32, 2011
- 5) JACOTライセンス教本Coordination Training Text Book, NPO法人日本コーディネーション協会, 27-34, 2010
- 6) 小粥智浩: 高齢者へのコーディネーショントレーニング実践報告, コーチングクリニック, ベースボールマガジン社, 74-77, (7), 2011