

《論文》

“いのち”のプロジェクト ～防災力へつなげるLifesaving教育～

小粥 智浩, 稲垣 裕美, 小峯 力

A project of “life”:

The lifesaving education program linked to protection against disaster

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 Word : Lifesaving education, Junior program, Coordination training, Rescue

1. はじめに

近年、大人から子どもまで、“いのち”の重要性を問いつづける現実がある。このような現代社会において、国や地域社会、家庭、大学、学校など、さまざまな視点で生命と真剣に向き合う教育が求められている。特に人間の内面から現れる生命尊重の資質を研いでいく手法が叫ばれて久しい。その視点からみても、Lifesaving教育が求める「予防」や「事故防止」は、誰しもが互いを救い守り合える実践教育として、積極的に発信していく必要性を感じている。2011年3月11日、東日本大震災という未曾有の災害をひとつの契機に、有事の際の自己の身を守る「防災力」という視点に着目し、その意義を深める教育実践プログラムの概要と成果を報告し、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）2012」

2-1. プログラムの目的

このプログラムは、一次救命処置や水難救助に触れてもらい、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2011年に考案したものである。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ことも注目すべき点である。Lifesaving教育を広く普及させることは、“いのち”の教育の成果と言え、互いに助け合う関係を築けてこそ、安全な社会への第一歩となる。2012年バージョンは、2011年のプログラムを一部改良し、レース形式から4つのブースを回るスタンプラリー方式に手法を変えている。それは、レースでは体験できなかったじっくりゆったりと学ぶことを重視した結果であった。主な目的は、一次救

命処置や水難救助を学び、各ブースで身体と頭を使い楽しみながら体験をすることで、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歩を踏み出せる勇気と優しさを育てることであった。

2-2. プログラムの概要

2-2-1. 日時及び場所

TASUKEは、2011年11月3日（土）10:00から12:00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、龍ヶ崎市近辺の幼児、小中学生であった。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39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40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

TASUKEの内容は、表1の通り、4つの要素から構成されていた。基本的には、子どもにとって重要かつ安全で、確実にできる救助や救命の要素を取り入れていた。

表1 TASUKEのプログラム構成

テーマ	主な内容
海の知識	紙芝居と人形を用いて、海でのルールに関する知識を学ぶ。
水難救助	泳げなくても救助できる方法があることを学ぶ。ビニール袋、ペットボトル、ロープなどを使った救助方法を体験する。
ライフセービング競技	ビーチフラッグスの競技を体験することで、この種目は苦しんでいる人がいたらいち早くたどり着いて手を差し伸べることが基本にあることを学ぶ。
救命手当	正しい胸骨圧迫を学び、その方法を体験する。

海の知識では、紙芝居と人形を用いて、海でのルールに関してわかりやすく解説し、その知識が習得できる内容を考案した。水難救助では、泳げなくても救助できる方法の中から、ビニール袋、ペットボトル、ロープなどを使ったスロー救助法を取り上げ、陸上で溺者に見立てた人形まで投げて救助することが習得できる内容を考案した。ライフセービング競技では、ビーチフラッグス競技を取り上げ、苦しんでいる人がいたらいち早くたどり着いて手を差し伸べることが基本にある競技であることを説明した上で、実際の競技が体験できる内容を考案した。救命手当では、一次救命処置の中で基本的かつ重要な処置である胸骨圧迫が習得できる内容を考案した。

子どもたちは、受付や簡単な説明を聞いた後、海の知識、水難救助、ライフセービング競技、救命手当の4つのブースを自由にまわり、個別またはグループごとに指導を受け、ねらいが達成されるとその証として、スタンプをカードに押しもらう。これは、全部をまわりたいというモチベーション維持に効果があった。実際に4つのブースをまわる所用時間は、20~40分であった。



写真1 海の知識のブース



写真2 ライフセービング競技のブース

2-3. 成果

TASUKE（タスケ）2012というJunior Lifesaving教育の実践モデルは、陸上でできるプログラムであり、実践できるフィールドの可能性を広げ、スタンプラリー式の体験プログラムにより、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と向き合い、自分にもできることがあると実感できたに違いない。

3. 実践モデルその2

「子どもにでもできる救命～小学生編～」

3-1. プログラムの目的

このプログラムでは、「子どもにもできる救命～いのちを守るのは、ほくだ！わたしだ！～」というテーマを設定し、スポーツ健康科学部3年生のスポーツ・リーダー実習の学部授業ともコラボレーションさせて内容を考案した。主な目的は、救命処置や応急手当を学び、身体と頭を使って救助する体験をすることで、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歩を踏み出せる勇気と優しさを育てることであった。

3-2. プログラムの概要

3-2-1. 日時及び場所

本プログラムは、2012年12月中に、45分～60分程の時間で、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。

3-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

本プログラムの対象は、龍ヶ崎市内の小学生（高学年）であった。募集方法については、龍・流連携、龍ヶ崎市教育委員会の協力を経て、各小学校に案内を送付し、参加協力校を募集した。参加小学校は2校、計72名の小学生が参加した。

指導・運営スタッフは、流通経済大学スポーツ健康科学部のスポーツ・リーダー実習を履修している学生20名で、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を行った。

3-2-3. プログラム内容

本プログラムの内容は、表2の通り、3つの要素から構成されていた。基本的には、子どもにとって重要かつ安全で、確実にできる救助や救命の要素を取り入れていた。

表2 子どもにでもできる救命
～小学生編～のプログラム構成

テーマ	主な内容
導入と救命 デモンストレーション	挨拶、全体説明、アイズブレイク、一次救命処置のデモンストレーション
胸骨圧迫	正しい胸骨圧迫を学び、その方法を体験する。
AED	正しいAEDの使用方法を学び、体験する。

まず、挨拶からはじまり、全体説明、アイズブレイクとなるようなクイズやゲームを行い、予告なしに救命処置のデモンストレーションを行い、子どもたちは驚きと共に、実際の技術を一連の流れとして見た。ただし、子どもたちが不安になるようであれば、演技であることを周知した。その後、心肺蘇生の中の胸骨圧迫とAEDを取り上げ、正確な技術を習得させた。なるべく、実習の時間を確保し、体験を通じて学ぶ工夫をした。



写真3 救命のデモンストレーション

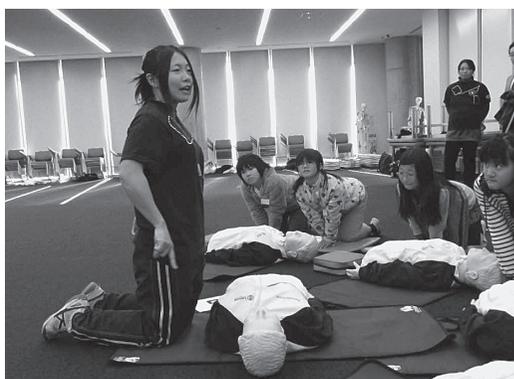


写真4 胸骨圧迫の体験



写真5 AEDの体験

3-3. 成果

小学校の教育とコラボレーションできたことは、“いのち”の教育の可能性を広げた。また、子どもたちが実際にダミー人形を用いて救命処置を学ぶことで、いのちの大切さを実感し、さらには、子どもたち自身ができる救命があることに気づいたに違いない。

4. 実践モデルその3

「子どもにでもできる救命～中学生編～」

4-1. プログラムの目的

このプログラムでは、「子どもにもできる救命～いのちを守るのは、ほくだ！わたしだ！～」というテーマを設定し、スポーツ健康科

学部3年生のスポーツ・リーダー実習の学部授業ともコラボレーションさせて内容を考案した。主な目的は、自他のいのちを守るため、救命処置や搬送の体験を通じて、自助、共助、公助の精神を養うのと同時に、スキルも身につけることであった。

4-2. プログラムの概要

4-2-1. 日時及び場所

本プログラムは、2012年12月中に、45分程の時間で、協力中学校の一室で実施した。

4-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

本プログラムの対象は、龍ヶ崎市内の中学生であった。募集方法については、龍・流連携、龍ヶ崎市教育委員会の協力を経て、各中学校に案内を送付し、参加協力校を募集した。参加中学校は1校、計40名の中学生が参加した。

指導・運営スタッフは、流通経済大学スポーツ健康科学部のスポーツ・リーダー実習を履修している学生18名で、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を行った。

4-2-3. プログラム内容

本プログラムの内容は、表3の通り、2つの要素から構成されていた。基本的には、子どもにとって重要かつ安全で、確実にできる救助や救命の要素を取り入れていた。

表3 子どもにでもできる救命～中学生編～のプログラム構成

テーマ	主な内容
搬送	搬送（一人で運ぶ方法、二人で運ぶ方法）を学び、その方法を体験する。
救命手当	正しい胸骨圧迫とAEDの使用方法を学び、その方法を体験する。

まず、挨拶からはじまり、全体説明を行い、搬送の仕方を説明し、体験してもらった。搬送方法では、一人で運ぶ方法から2種類（ワンマンドラッグ、バックストラップキャリア）、二人で運ぶ方法から2種類（ツーメンドラッグ、チェアキャリア）、計4種類を取り上げた。子どもたち自身の性別体格に配慮しながら、組み分けを行い実施した。その後、一連の流れとして救命技術のデモンストレーションを見せ、心肺蘇生の中の胸骨圧迫とAEDについて、正確な技術を習得させた。なるべく、実習の時間を確保し、体験を通じて学ぶ工夫をした。



写真6 搬送の体験

4-3. 成果

中学校の教育とコラボレーションできたことは、“いのち”の教育の可能性を広げた。また、子どもたち自身で、子どもたちを助けることができる体験を通じ、いざというときは、自分たちでお互いに助け合わなくてはならないことに気づいたに違いない。

5. 実践モデルその4

「COSUKE (コスケ)」

5-1. 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、スポーエンターテイ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であるものの、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も用いられている。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、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。

5-2. プログラムの概要

5-2-1. 日時及び場所

COSUKEは、2010年～2012年にかけて、流通経済大学の学園祭のイベントの一つとして、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。

5-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

COSUKEの参加対象者は、流通経済大学の学園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中心としたプログラムとした。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た。また、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供たちに案内のビラを配布した。毎年延べ人数にして、約100名前後の参加者数であった。

指導・運営スタッフは、流通経済大学ライフセービングクラブ(トレーナーチーム)に所属する学生や流通経済大学課外講座(トレーナー講座)に所属する学生、または流通経済大学スポーツ健康科学部に所属し「リーダー実習」を履修した学生が中心となり、企画・運営を行った。

5-2-3. プログラム内容(種目)

COSUKEの内容は、コーディネーショントレーニングの7つの要素(バランス能力、リズム化能力、変換能力、反応能力、分化能力、定位能力、連結能力)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。毎年7つの要素を考慮して、種目をリニューアルして行っている。図2と写真7～写真14は、2011年度版である。

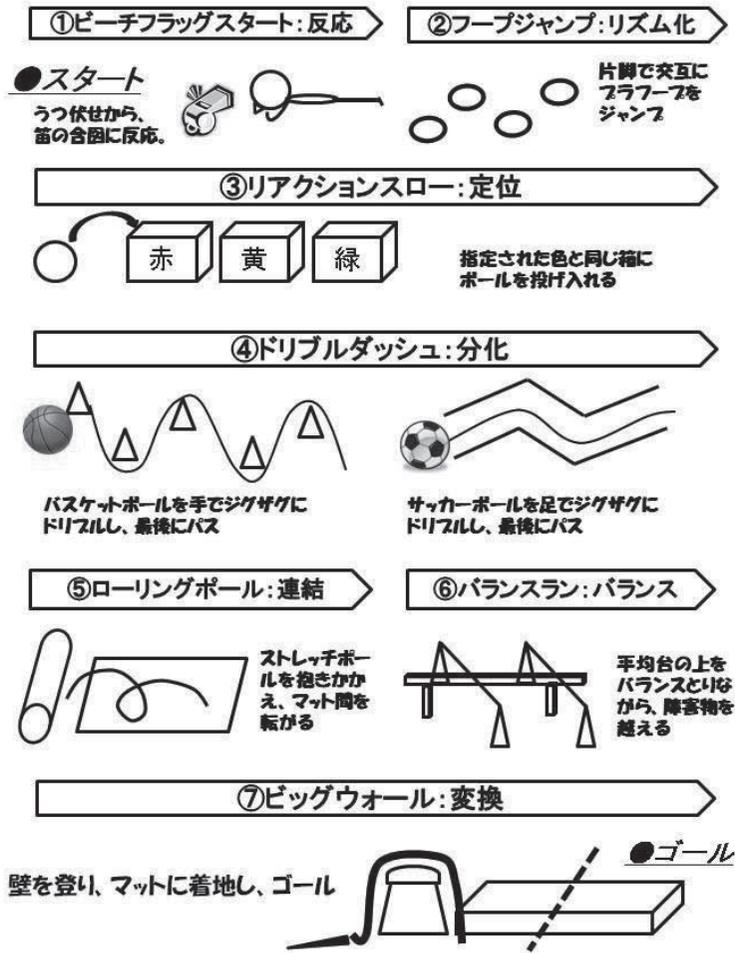


図2：COSUKEのコース概要



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：表彰式 1

5-3. 成果

コーディネーショントレーニングを応用し、運動機能改善、傷害予防を念頭に置き考案した内容において、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。企画運営した学生たちとも積極的にコミュニケーションをとり、子どもにとっても大学生にとっても交流の場となり、地域貢献という点からも有意義であったといえる。

6. 実践モデルその5

「ちゃれんGボール大会」

6-1. プログラムの目的

このプログラムでは、Gボール（バランスボール）を用いた演技会に参加することで、バランス感覚を中心とした、運動神経を改善するだけでなく、大学生と子どもたちが一緒になって1つの事を作り上げていくことをテーマとして行った。

6-2. プログラムの概要

6-2-1. 日時及び場所

本プログラムは、特定非営利活動法人日本Gボール協会が主催し、毎月11月に開催されている「全日本ちゃれんGボール」に、2009年～2012年にかけて参加した。毎年関東近辺で大会は開催されている。

6-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

本プログラムの対象は、流通経済大学のLifesaving Club Trainer Teamの学生と、龍ヶ崎市内の小学生であった。2009年、2010年は大学生が参加し、大会の様子を把握し、2011年からは小学生と一緒に演技を作り上げ参加した。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を行った。

6-2-3. プログラム内容

NPO日本Gボール協会が主催している「ちゃれんGボール大会」における、オープン演技に参加した。準備期間としては3ヵ月間、隔週日曜日に1時間程度練習を行った。Gボールを用いた演技を10名程度でのグループで創作した。

まずは大学生が手本を示し、小学生に対して個別指導を行い、各個人のスキルが上達してきた後に、グループ演技のトレーニングを行った。その際には、大学生が小学生を、または小学生同士でスキルの確認を行った。最後に音楽に合わせて振付も含めて練習を重ねて、本番を迎えた。



写真15：練習風景



写真16：全体集合

6-3. 成果

Gボールを用いた演技に参加することによって、バランス感覚を始めとする運動機能改善が図られただけでなく、大学生と小学生のコラボレーションは双方にとって多くの刺激になったといえる。大学生においては小学生を指導することを通じて人に物事を伝えることの難しさを痛感し、いかに相手の身になって伝えなければならないかを実感した様子であった。小学生は大学生と一緒に一つのことを作り上げていくという体験は貴重なものであり、地域貢献という意味でも非常に有意義であったといえる。世代を超えて、一緒になって一つの作品を作り上げていくような活動をさらに進めていきたいと考えている。

7. 実践モデルその6「親子体操」

7-1. プログラムの目的

小学校におけるPTA主催の「親子ふれあい教室」の時間において、親と子が実際に身体を使った運動を通して親と子の触れ合いを深めることを主なテーマとして行った。また、大学生がデモンストレーションを見せることや一緒になって運動をすることによって、大学生と子どもとの交流を深めることも行った。

7-2. プログラムの概要

7-2-1. 日時及び場所

親子体操は、2008年から毎年年2～3か所市内の小学校において、開催させていただいている。各小学校の体育館を利用して実施した。

7-2-2. 対象と指導・運営スタッフ

本プログラムの対象は、流通経済大学のLifesaving Club Trainer Teamの学生と、龍ヶ崎市内の親子、約50～100組であった。学年は年によって1年生～3年生であった。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を行った。

7-2-3. プログラム内容

プログラムは、親と子どもが協力して行う種目、親と子どもが対決する種目、複数の親子で協力して行う種目、全体で協力して行う種目で構成した。プログラムの内容は、Coordination Trainingの要素を取り入れ、かつ自宅でも継続して行えるような内容に設定した。また、手をつなぎながら行う、抱きかかえるなど、親子での触れ合いを重視した。

大学生は、壇上でデモンストレーションする者、会場を盛り上げながら種目の説明をする者、都合で参加できなかった保護者の方の代わりにした者など様々な役割を担って参加した。



写真17：体操風景



写真18：全体集合

7-3 成果

プログラムのテーマであった、親子での身体活動を通じて振れあいを深める事ができた。このプログラム終了後も、家の中で運動する、または運動を積極的に行う子どもが増えたとの報告を受けている。身体活動を通じて、心と身体の健康へとつながっていると捉えている。また大学生においても、指導者側に回り、親子での振れあいを通じて笑顔が増えていく光景を目の当たりにして、運動を通じて、身体機能を高めるだけでなく、心の振れあいを始めとする副次的な効果も実感できたといえる。

4. まとめ

Lifesaving教育は、「Prevention is best rescue」

をキーワードに、誰しものが生命を支える役割を有していることの再認識を深める試みとして有効であった。老若男女問わず、事故防止思想を深め、常に自他の安全確保に努める能力を導くことは、有事の際の「防災体力」という運動方法につなげることもできる。総合大学における「いのちの実践プログラム」が、自分の身は自分で守る一次予防、そして有事の際に隣人を助けることができる一次救命につながる、その成果の質の検証を今後の課題としていくものである。

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教育の体系化に~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) 小粥智浩, 稲垣裕美, 小峯力: “いのち”のプロジェクト~Junior Lifesaving教育の実践モデル~, 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 5: 51-60, 2012