

実践報告

日本スリーデーマーチにおける健康サポート活動

The healthy support activities in The Japan Three-Day march

高橋 琴美 堀川 昭子 小澤 慎吾

Kotomi Takahashi Akiko Horikawa Shingo Ozawa

Abstract

The Japan Three-Day march is the 2nd largest walking convention in the world. Musashigaoka College has been performing healthy support activities to the participant or the local resident in this convention. We gave measurement of a healthy check, and result consultation as this activity. The healthy check measured height, weight, % body fat, hemoglobin contents, and bone density. Moreover, the stress check by salivary amylase was measured. In these support activities, measuring time and standby time became former more short, and not only a participant but the school staff became easy. However, we have many problems, in order to make it the activity I get a participant to satisfy. Based on this subject, it is necessary to examine the contents of 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。現在では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¹⁾。

本学では、当初健康栄養専攻及び健康スポーツ専攻の教員有志による大会会場へのテントブースによる参加となっていたが、平成 17 年度より全学的な協力体制となり、「健康チェック」のブースを設け、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。そこで本稿では、本学におけるこれまでのスリーデーマーチでの健康サポート活動について整理し、平成 22 年度の第 33 回大会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 これまでの活動内容

1. 参加教職員数

平成 17 年度、第 28 回大会では健康栄養専攻、健康スポーツ専攻の専攻教員各 3 名及び事務職員 3 名、計 9 名がスリーデーマーチにおける健康サポート活動に参加した。しかし、活動担当者から全教職員に参加して欲しいとの要請があり、平成 18 年度、第 29 回からは各専攻教員及び事務職員各 1 名、計 3 名の責任者を中心に全教職員が健康サポート活動に参加をした。

2. 参加学生数

受付、誘導、測定を担当する学生を募集し、1 日あたり約 10 名、3 日間で約 30 名の学生が参加した。

3. 活動内容

健康サポート活動として次のような活動を行った。

1) 「健康チェック」測定項目

身長・体重・体脂肪率・血圧・骨強度
ヘモグロビン量

2) 健康相談

当日の健康チェックの結果をもとに、参加者個別に健康づくりのアドバイスを行った。

4. これまでの活動における課題

全学的な取り組みとなり、多くの教職員と学生で「健康チェック」を運営してきたが、その中で次のような課題が見つかった。

1) 測定時の課題

まず受付をしてから測定が始まるまでの待機時間が長いことが挙げられる。これは参加者が多数であったこと、11 月初旬に屋外で測定するため外気温が低くなると測定機器にトラブルが起きやすくなること、機器トラブルに対応するため測定機器を数多く準備したことでテントブースが手狭になり、参加者の動線が確保できなくなり、効率よく測定が進行しなかったことなどによると考えられた。

2) 健康相談の課題

これまで常時 5、6 名の教員が健康相談を担当してきた。当初は「栄養相談」「運動相談」「健康相談」と内容を分けて相談を行ってきたが、それでは相談がスムーズに進行しなかったため、すべて「健康相談」として対応することとなった。それによって担当する教員が専門外の相談を受けることも増え、参加者のニーズに応えきれない場面も出てきた。またすべて「健康相談」として相談を行ったとしても、個別に対応すると場合によっては長時間の相談になることも多く、「健康相談」の待機時間が長くなった。さらに、他のブースでも血圧などの測定を行っており、測定結果が異なるとの指摘を受けることも多くなった。

3) 運営の課題

「健康チェック」は午前 10 時ごろから午後 3 時 30 分ごろまで行っているが、参加者が

来る時間はコースを歩いてゴールに戻ってくる午前11時ごろから午後3時ごろに集中している。その時間帯は昼食・休憩時間をとるのが難しく、時間がとれても慌ただしい状況が多く見られた。

Ⅲ 平成22年度の活動内容

1. これまでの活動との変更点

これまでの活動の中で出てきた課題を踏まえ、その中でも待機時間を短くすることを優先課題とし、平成22年度は次のような変更を行った。

1) 測定項目

身長・体重・体脂肪率・骨強度
ヘモグロビン量
ストレスチェック（唾液アミラーゼ測定）

できるだけ効率よく測定が進行するよう、身長測定は全員ではなく、希望者のみとした。また、体重・体脂肪率測定はこれまで使用していた大型の測定機器ではなく、簡便な測定機器を用いた。これまで測定していた血圧は、機器トラブルが多いこと、他の参加ブースでも測定していることから、今回の測定項目から除外した。ただし血圧測定の機器には様々な種類があり、それを体験してもらうため、受付後の待機時間に自由に測定してもらえるよう、何種類かの測定機器を準備した。骨強度測定、ヘモグロビン量測定は参加者から好評であるため、そのまま測定項目として残した。これまでより測定項目を減らしたことから、新たに唾液アミラーゼによって測定できるストレスチェックを追加した。

2) 結果説明

これまで行ってきた個別の健康相談をやめ、3、4名の小グループによる結果説明に変更した。説明内容についても、担当する教員に事前に説明用資料を配付し、1グループ当たり約5分を目安に説明をすることとした。結果説明の場所はテントブース内に2カ所準備したが、待機する人数が増えた場合に備え、テントブース外に説明用の場所を確保した。また、個別相談を希望する参加者には、同じくテントブースの

外に場所を設け対応することとした。

3) 運営

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。参加者が混み合ってくる時間帯は、教職員だけではなく、特に測定を行っている学生が昼食・休憩をとるのが難しい状況となるため、昼食及び休憩時間として12時から約1時間は測定を中断することとした。

また今年度は測定項目、結果説明などで大幅に内容等を変更したことから、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、変更した実施方法への評価、本学「健康チェック」への意見・感想についてアンケートを行った。ただし、活動初日はアンケート調査が実施できなかったため、アンケート調査は2、3日目の2日間で行った。

2. 活動結果

1) 測定項目

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、ストレスチェックについては、測定値がエラーとなることが多く、測定できなかった参加者も多かった。しかし、学生に事前に測定練習をさせたこと、簡便な測定機器を用いたことで、全体的に測定は大変効率よく進化した。

2) 結果説明

小グループによる結果説明と変更したが、グループによっては説明時間が長くなったため、テントブース内だけではなく、テントブース外にさらに2カ所の結果説明コーナーを設け対応した。

3) 運営

昼食及び休憩のため、約1時間の昼食休憩を設けたが、大きな問題は発生しなかった。

4) アンケート結果

(1) 参加者数

平成22年度の参加者数は男性227名、女性469名、計696名だった（図1）。過去5年間と

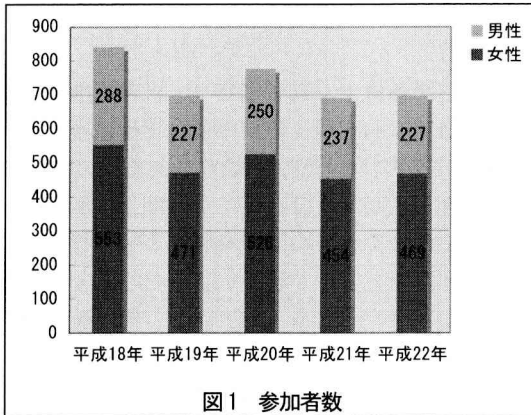


図1 参加者数

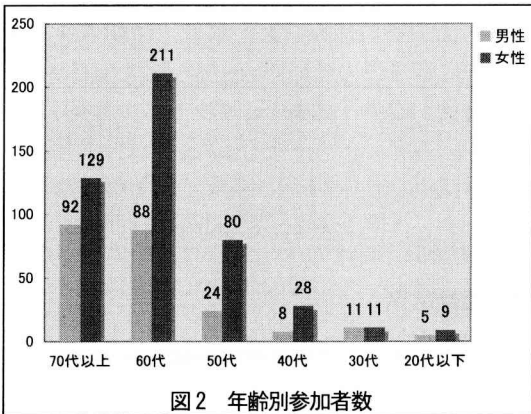


図2 年齢別参加者数

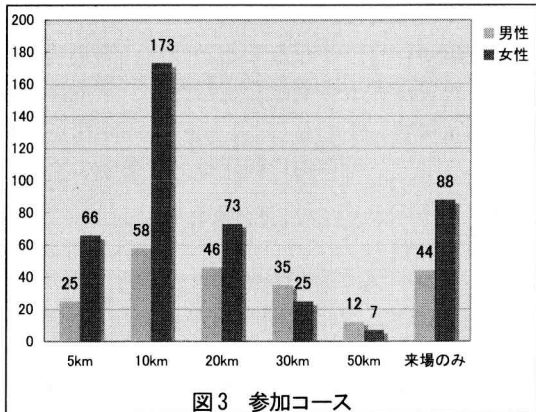


図3 参加コース

比較してみても大きな差は見られなかった。また男女別の平均年齢は男性 65.2 ± 12.37 歳、女性 63.0 ± 11.61 歳であった。

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2)。

(2) 参加コース

スリーデーマーチの参加コースは、男女とも

10km コースの参加者が最も多かった(図3)。また、来場のみの参加者は男性 44 名、女性 88 名で、全体の約 20% 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、初めての参加者は男性 96 名(56.5%)、女性 162 名(51.9%)、2 回目以上の参加者は男性 74 名(43.5%)、女性 150 名(48.1%)と、どちらも初めての参加者がやや多かった。

(4) 実施方法

2 回以上参加したことがある参加者に対して、変更した実施方法への評価を調査したところ、「今年の方法がよい」が 57.1% となり、「どちらでもよい」25.0% 「これまでの方法がよい」7.6% を大きく上回った。

3. 考察及び今後の課題

今回のサポート活動では、参加者の待機時間を短くすることを優先課題とし内容等を変更した。測定項目を減らしたことで、学生に事前準備をさせたこと、測定機器を簡便な機器にしたこと、個別相談を小グループの結果説明にしたことが待機時間の短縮につながり、これまで活動では最大 1 時間以上あった待機時間を 30 分程度にまで短縮することが出来た。さらに今回は昼食休憩を設け、活動時間はこれまでより約 1 時間短縮しているが、これまでと比べて実施人数に大きな差はなかったことから、大変効率よく進行したことがわかる。大きなイベントにおける健康サポート活動では、多くの人々に出来るだけ小さな負担(測定実施時間・待機時間の短縮など)で参加してもらうことが必要となるため、今回の変更は参加者の負担軽減につながったのではないかと考えられる。また、途中で昼食休憩を設けることは、測定を実施する学生や教職員にとっても負担軽減につながり、休憩をとることで気分転換もでき、効率よく活動ができたのではないかと考えられた。

今回の測定はどの項目も順調だったが、唾液アミラーゼによるストレスチェックでは測定値がエラーとなることが多く、参加者から測定できなかったことへの不満があった。この測定は専用のチップを口にくわえ、唾液を採取して測定するが、

特に午後は食事の関係で値が高く出る人も多く、エラーが多くなっていた。参加者にとって興味深い項目ではあったが、来年度以降は再度検討する必要があると感じられた。また、簡便な測定機器に変更した体脂肪率測定については、昨年の方が良かったとの意見もあった。しかし、測定を屋外で実施すること、毎日測定機器を車で持ち帰ることを考えると、大きな測定機器を用いた測定は本学施設内で行い、屋外では簡便な機器を用いることが望ましいと感じられた。

結果説明の方法については、半数以上の人から今年の方がよかったとの回答が得られ、中には他の人の結果と自分の結果を比べることが出来てよかったとの意見もあった。結果説明については、参加者が個別で結果説明を受けられるようにすべきであるが、大きなイベントのテントブース内での活動であり、場所・時間が限られるため、個別に対応するのはかなり難しい。今回も小グループによる結果説明に変更したが、グループによっては説明時間が長くなり、テントブース内の2カ所では対応しきれなくなったため、テントブース外にさらに2カ所場所を設け対応することとなった。また、参加者から知らない人同士では気を遣うとの意見もでていたことから、結果説明の方法については、個別ではなくグループでの説明にせざるを得ないが、その方法についてはさらに検討が必要であると考えられた。

この健康サポート活動は、教職員だけではなく、多くの学生も専攻を問わず参加した。学生にとっては学外の大きなイベントでの体験実習であり、仲間とともに、3日間合計696名の参加者に対して、丁寧に気持ちよく対応することで人間力を養い、仲間との連携やコミュニケーションの必要性を理解する貴重な機会とすることができた。後日、測定結果のデータやアンケートを入力し、集計・評価を行うことで、すべての仕事がPlan、Do、Seeの流れで成り立っていることをあらためて理解させることができた。これまで学生の参加は、測定の実施や受付、参加者の誘導などが主であったが、今後は結果説明や企画運営などにも参加できるように指導するとともに、このサポート活動が学生にとっての学びの場として継続できるよう

内容や運営方法について検討する必要があると考えられた。

今回のアンケート結果から、「健康チェック」への参加者は60歳以上の高齢者が大多数であること、参加者の約80%は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わかった。このことから高齢者やウォーキング後の参加者が無理なく行うことができ、同時に参加者のニーズに合った内容を検討する必要があると考えられた。また、約半数がこれまで「健康チェック」に参加したことのあるリピーターであり、中にはこれまでの測定結果を全て持参した参加者もみられた。このことから参加者の「健康チェック」への興味は高く、これまでの測定結果と比較検討できるような測定を継続していくことも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、測定時間、待機時間を短くすることで、参加者の負担を軽減することができた。また同時に学生、教職員の負担も軽減することができた。しかし、より効率よく、参加者に満足してもらえるような活動にしていくには、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、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>.