



大学が実施した地域住民の健康づくりを目的とする 地域貢献活動の報告

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学釧路校 公開日: 2010-03-29 キーワード: 作成者: 平岡, 亮, 北澤, 一利, 小澤, 治夫, 菅原, 恵, 堀田, 厚子, 松本, 修 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00008332

大学が実施した地域住民の健康づくりを目的とする 地域貢献活動の報告

平岡 亮¹・北澤 一利¹・小澤 治夫¹
菅原 恵²・堀田 厚子³・松本 修⁴

¹北海道教育大学釧路校保健体育科

²北海道教育大学大学院修士課程

³釧路町介護健康課健康推進課

⁴標茶町教育委員会社会教育課

The report of the area contribution for the purpose of health—
making of the area inhabitant whom a university carried out.

¹Akira HIRAOKA, ¹Kazutoshi KITAZAWA, ¹Haruo OZAWA,

²Megumi SUGAWARA, ³Atsuko HOTTA, ⁴Osamu MATSUMOTO

¹Department of Physical Education, Kushiro Campus, Hokkaido University of Education

²Master Course, Kushiro Campus, Hokkaido University of Education

³Health welfare section, Kushiro-cho Public Office

⁴Health welfare section, Shibetya-cho Public Office

要 旨

北海道教育大学釧路校保健体育科では、大学周辺の自治体との連携をはじめとした各種の健康づくり事業を平成15年5月より開始した。今回は、本誌前号においてすでに報告した平成15年度事業に続き、平成16年度に行われたその他の継続事業および新事業の詳細について報告し、大学全体の地域連携活動促進に向けた参考資料を提供することにする。その事業は、大きく分けて、1) 標茶町運動指導者養成事業、2) 標茶町住民の意識調査分析事業、3) 釧路町ウォーキングガイドブック作成および指導者養成事業、4) 保健体育科研究室独自事業としての健康教室事業の四つがある。

- 1) 標茶町運動指導者養成事業：標茶町住民を対象とした「健康づくり運動指導者養成講座」の開設、ならびに養成講座終了後の実践トレーニングに対する指導サポートが内容。20名の町民が受講し、標茶町に20名の運動指導者が誕生した。
- 2) 標茶町住民の意識調査分析事業：標茶町が従来民間事業者に委託していたアンケート調査業務を大学に委託したものである。調査内容は健康づくりに関するものが多かったため、専門的な知見を有する大学が業務を請け負うことになった。
- 3) 釧路町ウォーキングガイドブック作成および指導者養成事業：2004年度、本学保健体育科と釧路町介護健康課が連携した「健康づくりのためのウォーキング指導事業」が立案され、スタートした。
- 4) 保健体育科研究室独自事業としての健康教室事業：平成16年11月より、大学周辺地域住民を対象とした健康教室を試験的に開始した。現在、NPO法人化を目指しており、大学・学生・住民の三位一体活動へと進んでいる。

はじめに

平成15年5月より、北海道教育大学釧路校保健体育科で

は、大学周辺の自治体との連携をはじめとした各種の健康づくり事業を開始した。平成15年度に行われた事業については、本誌前号においてすでに報告しているが、今回はさ

らに、平成16年度に行われたその他の継続事業および新事業の詳細について報告する。

平成16年度に行われた事業は、大きく分けて、1) 標茶町からの委託事業である運動指導者養成事業、2) および標茶町の保健福祉総合まちづくりプランの作成に際して行われる健康と福祉に関する住民の意識調査分析事業、3) 釧路町からの委託事業であるウォーキングガイドブック作成および指導者養成事業、4) 保健体育科研究室の独自事業として学生が中心となって行う健康教室事業の四つがある。

本論では、これらの四事業の実施の経緯や概要をそれぞれ報告することによって、大学全体の地域連携活動促進に向けた参考資料を提供することにする。

1 地域連携事業を始めるまでの経緯

表1に、今回報告の対象となる地域連携事業全体の概要を示す。平成16年度の事業も、平成15年度から始まった標茶町との連携事業が中核となっている。すべての事業に共通するのは、地域の市民の健康づくり活動に、大学が蓄積してきたノウハウと学生の人的パワーを投入しようという意図である。高齢化が進行する大学の周辺市町村において、医療費の削減や介護保険財政の圧縮は緊急を要する課題となっており、そこに市町村が大学が行う地域連携事業を対象として模索する理由があると考えられる。

こうした市町村の要求にどこまで応えることができるのか。これが地域連携事業をどこまで進めるかの鍵を握る。本来、教員養成大学に籍を置く保健体育科では教師となるための専門的教育に力を集中させてきたため、はじめから、市町村自治体がつこうとした要求に応えるだけの準備が整っていたわけではなかった。ところが、平成15年の連携事業を皮切りに、本年度の前半に行われた標茶町との連携事業を経験する過程で、こうした地域の要望に応えるための蓄積ができあがってきた。平成16年度の後半になって、大学の体育館を使用して独自の健康教室を始めることになったのも、この標茶町との連携事業から得た収穫によるところがおおきいと考えられる。

さらに幸いしたことには、保健体育科の教員の一人に、過去に同様の実践を数多く経験してきた者がおり、こうした地域連携事業に対し豊富な実績と知見を持っていたという点が有利に働いたと考えられる。こうした準備的連携事業を前年度におこなうことができたことと、人材に恵まれたことの二つの要因によって、保健体育科では地域連携を積極的に進めることができたと考えられる。

2 運動指導者養成事業

この事業は、一般町民を対象とした「健康づくり運動指導者養成講座」を開設し、大学が連携する地域（標茶町）

表1 平成16年度 保健体育科地域連携事業の概要

事業名	連携先	実施内容	実施期間	主な担当
運動指導者養成事業	標茶町	一般町民から運動指導者を養成する	5月29日 ～ 3月1日	小澤・平岡
意識調査集計分析	標茶町	1200人の町民を対象とした健康・福祉に関する意識調査	4月1日 ～ 7月10日	北澤
ウォーキング指導	釧路町	ウォーキングマップの作成と一般町民から指導者を養成する		小澤・平岡
大学健康教室事業	自前事業	学生が中心となって近隣住民を対象とした健康づくり活動を行う	11月10日 ～ 3月20日	平岡・北澤



図1. 運動指導者養成講座の様子

に運動指導者を確保しようというものである（表1参照）。受講者数は標茶町職員を含めての20名、本校保健体育科の学生7名、計27名であった。養成講座本体は5月末からのおよそ3か月間に亘り開講され、受講者は、1日7～8時間の講習を7日間受講し、理論と実技および指導スキルの試験を経て運動指導者の資格認定を目指した（図1参照）。講座の内容は高齢者の運動指導を中心とした内容であり、受講者が運動指導者として標茶町の高齢者対象各種運動教室（転倒予防教室、痴呆予防教室など）にて指導することを想定した。8月21日に認定試験を実施し、27名の運動指導者候補は合格レベルにあることが認められた。講座の概要の詳細については、表2を参照されたい。

一般的には、資格認定がなされて事業の目的は果たされるのであろうが、このような資格が健康教室のような実態を生み出すはずもないことは言うまでもない。運動指導者としての素養を取めた候補者たちは、いくつかの実践を積み重ねて独り立ちできるのである。したがって、認定試験後の約半年間を彼らの研修期間と位置づけ、標茶町が開催する各種健康教室に彼らを配置し、その実践を大学がサポートし続けることを、本事業内容に加えたのである。彼らは、研修期間の活動を見事にこなし、平成17年3月1日に「標茶町健康づくり運動指導者」として資格認定されるに至った。平成17年度に入り、運動指導者たちは、標茶町の各種健康教室を切り盛りするばかりか、その他個別の運動教室を開催担当している。また、「標茶町健康まつり（体力・健康測定を含む）」のメインスタッフとして活躍した。さらに、月に一度の自主研修（元気クラブと命名）を平成17年1月より開催している。

表2 健康づくり運動指導者養成講座（標茶町）の概要

目的
標茶町内で開催される各種運動教室(対象者は高齢者が主)の指導者を養成する

実施機関
標茶町、北海道教育大学釧路校保健体育科

会場 標茶町施設

担当講師 6名

受講者
20名(標茶町町民)
+7名(釧路校学生)

講習時数
51時間(8時間×6日+3時間)
+試験(理論、実技、指導スキル)

講習内容
右表を参照のこと

日時など	内容
5月29日(土) 標茶町	9:00~11:00 開校式・オリエンテーション
	11:15~12:30 フィットネス概論
	13:30~14:45 健康学
	15:00~16:15 リズム運動①
6月12日(土) 標茶町	9:00~10:30 機能的解剖学
	10:45~12:15 運動障害
	13:00~14:30 ウォーキング理論と実技
	14:45~16:15 リズム運動①
6月26日(土) 標茶町	9:00~10:30 体力学・体力測定
	10:45~12:15 トレーニング
	13:00~14:30 トレーニング実技①
	14:45~16:15 中高齢者の運動実技①
7月3日(土) 標茶町	9:00~10:30 リズム運動①
	10:45~12:15 リズム運動①
	13:00~14:30 中高齢者の運動
	14:45~16:15 中高齢者の運動実技①
7月17日(土) 標茶町	9:00~10:30 運動処方
	10:45~12:15 トレーニング実技②
	13:00~14:30 運動生理学
	14:45~16:15 中高齢者の運動実技①
8月7日(土) 標茶町	9:00~10:30 リズム運動①
	10:45~12:15 運動教室実習①
	13:00~14:30 運動教室実習②
	14:45~16:15 スポーツ栄養学
8月8日(日) 標茶町	9:00~10:30 運動教室実習③
	10:45~12:15 運動教室実習④
8月21日(土) 標茶町	9:00~9:45 理論試験
	10:00~11:30 運動教室試験
	11:45~12:15 まとめと今後の課題

ところで、連携する地域に運動指導者を創り出すことは、健康づくりをテーマとして地域との連携事業を充実させようとする我々の重要な戦略である。なぜならば、我々は標茶町とのみ連携事業を行うのではなく、その他多くの近隣市町村とも連携して活動しなければならないからである。また、連携した地域が自力で活動していくことで継続性が保証され、連携事業実施における本来の目的が達成されるはずである。健康づくりをテーマに、「その具体例を提示し、活動を実践する運動指導者を地域の中に生み出し、望ましい活動を地域が演出して運営する。」という我々のビジョン第1号は予想以上の成果を見るに至った。

以上のような事業内容は、国内においては注目されるべき事業として位置づけられよう。なぜならば、体力測定や健康評価を行ったり、運動(トレーニング)のコンテンツを開発・提供したり、あるいは、運動指導者を一過的に出向させたりなどが、健康づくりをテーマとした場合の、国内における大学と地域自治体との連携事業の動向と思われるからである。長期間に亘るサポート体制を視野に入れた連携事業は、地域に根ざす大学として今後も充実させていかねばならないであろう。

3 意識調査集計分析

この事業は、他の健康づくり事業のような実践的なものとは異なり、標茶町が従来民間事業者に委託していたアンケート調査業務を大学に委託したものである。調査内容は、

標茶町が新しい福祉計画を策定するにあたり、住民の要望や実態調査を行う必要があり、その内容が健康づくりに関するものが多かったため、専門的な知見を有する大学が業務を請け負うことになった。健康状態や運動習慣を明らかにする質問紙の作成から始まり、回収されたデータの入力、単純集計、クロス集計、二次分析まで行うのがその内容である。

この業務については、同様の作業に精通した教員がほぼ単独ですべてを担当することになった。さらに、民間業者が行う業務と差別化を図るために、分析処理では有意さ検定や統計処理を施した。しかしながら、これらがすべて標茶町の職員の要望に応えるとは限らず、研究上では意義があるとされることが、行政上の実務的な場面では不要となる情報も多々あることがわかった。

またこれに関連することで、ぜひ書きとめておかなければならないことがある。それは、民間業者への委託と大学への委託とでは、役場の職員の対応が異なるという点である。民間業者への委託においては、役場職員は遠慮無く要望と注文をいやすく、発注側と請負側という秩序関係がはっきり保たれている。ところが、大学への委託事業では、役場職員は遠慮があつてあまりはっきり注文や要望を伝えることができない。やはり、大学の社会的権威が障害となり、どちらが発注者なのかわからなくなるような結果になる。これは、自治体にとってはきわめてやりにくいことである。

これに関連して、大学の方にもやりにくいことがあつた。

それは、契約に基づいて定められた範囲の仕事を厳密にまもるといふ点に不慣れであるということである。多くの場合、大学が行う仕事は、契約で定められている仕事以上の余計なことを含みがちであった。また、役場が求めている要求を過小に評価し、さらによいものを作ろうとする過剰なサービスに進む傾向があったと思われる。

以上の経験からわかったことは、役場との連携事業を円滑に、互いにとって利益になるように進めるためには、まず何よりも連絡を密に保つことであるといえるだろう。また、役場は担当者が部署に別れてそれぞれ受け持つ情報が異なっており、いちいちそのすべてに話を通すように務めていなければ、情報量にばらつきが生じ、行き違いが生じやすくなる。こうした仕事は、大学はあまり得意ではない。そしておそらく、今回の連携事業において、多くの行き違いや連絡不足があったのではないかと考える。しかしながら、その点については、標茶町の職員側の寛容と、不慣れな大学に対しての好意的な対応から、事業をやり終えることができたのではないかと想像している。したがって、地域連携のはじめの段階においては、互いがもつ業務や要求に対し理解し合って補い合うような協力関係が欠かせないと思われる。

4 釧路町との連携事業「健康づくりのためのウォーキング指導事業」

2004年4月、本学と釧路町は相互協力協定を締結し、大学と地域が連携した種々の事業を実施することとなった。2004年度はそうした事業の一つとして、本学保健体育科と釧路町介護健康課が連携した「健康づくりのためのウォーキング指導事業」が立案され、本事業は北海道国民健康保険団体連合会より約70万円の助成を受けてスタートした。

本事業では、1. ウォーキングプログラムの作成、2. ウォーキングガイドブック作成、3. ウォーキングコースを活用したウォーキング教室の開催、4. ウォーキング推進事業サポーター養成講習会、5. 総合体育館のウォーキングコースを活用したウォーキング教室の開催、6. 温水プールを活用した水中ウォーキング教室の開催、を実施した。その詳細は以下のとおりである。

1) ウォーキングプログラムの作成

保健福祉センター（あいばー）を拠点とした東陽エリアに、子どもから高齢者まで気楽にウォーキングが楽しめる、公園を活用し、一休みできる総距離1 kmと2 kmのタイプの4つのモデルコースを設定した。都市建設課の参加もあり、公園づくりには町民のウォーキング推進にむけた声も反映されることになった。1回目のウォーキング推進事業住民説明会には、住民課（国保担当）から医療費の推移、疾病状況の説明を受け、健康づくりの大切さを確認できた。自分の年齢や体力に合わせたウォーキングプログラムを選択できるように距離や歩数の入ったマップ、正しいフォー

ム、ストレッチ、ウォーキングの効果、消費カロリー等のパネルを作成し、各コースに設置した。「健康づくりには1日1万歩、ナイスなボディには1日2万歩」を合言葉に作成されたウォーキングコースを歩き始めるグループが見られるようになり、プログラムが示されたパネルは有効に活用されている（図2）。



図2. ウォーキングプログラムのパネル

2) ウォーキングガイドブック作成

町の鳥である「フクロウ」を表紙にし、A5版16ページのフルカラーのガイドブックを作成した。ウォーキングのモデルは町民と大学の学生・教員となり、ウォーキングサポーターのオリジナルコースや町のウォーキング環境を紹介するなど町らしいウォーキングガイドブックの完成となった。ウォーキングの効果については、図や写真を使用し、科学的でわかりやすい内容とした。事業参加者にウォーキングガイドブックを配布し、ウォーキングの効果や正しいフォーム、消費カロリーなどの説明をし、ウォーキングの知識と実技習得のために今後活用していくことになる（図3、4）。

3) ウォーキングコースを活用したウォーキング教室の開催

大学のスタッフによる講演および実技指導を行い、正しい知識と実技を習得し、運動を継続することにより生活習慣病を予防することを目的に開催した。「スポーツミラー」を用い、自分のウォーキングフォームや歩幅を学ぶことができたために参加者の満足度も高く、ウォーキングの動機付けとして大変有効であった。屋外のモデルコースを歩くことにより身体的な効果のみならず、運動することの楽しさ、さわやかさなど精神的な効果も実感できる機会となった。（図4）

4) ウォーキング推進事業サポーター養成講習会

大学のスタッフによる指導を行い、ウォーキングサポーターの養成を実施した（表2）。基礎知識の学習のあと、2～3人ずつのグループになり、ウォーキング指導のロールプレイを行った。参加者は積極的にコミュニケーションをとり、サポーターとしての指導力を高めた。

講習会終了後もサポーターの集いを開催し、平成17年2月、自主サークル「あいばーウォーキング会」が発足し

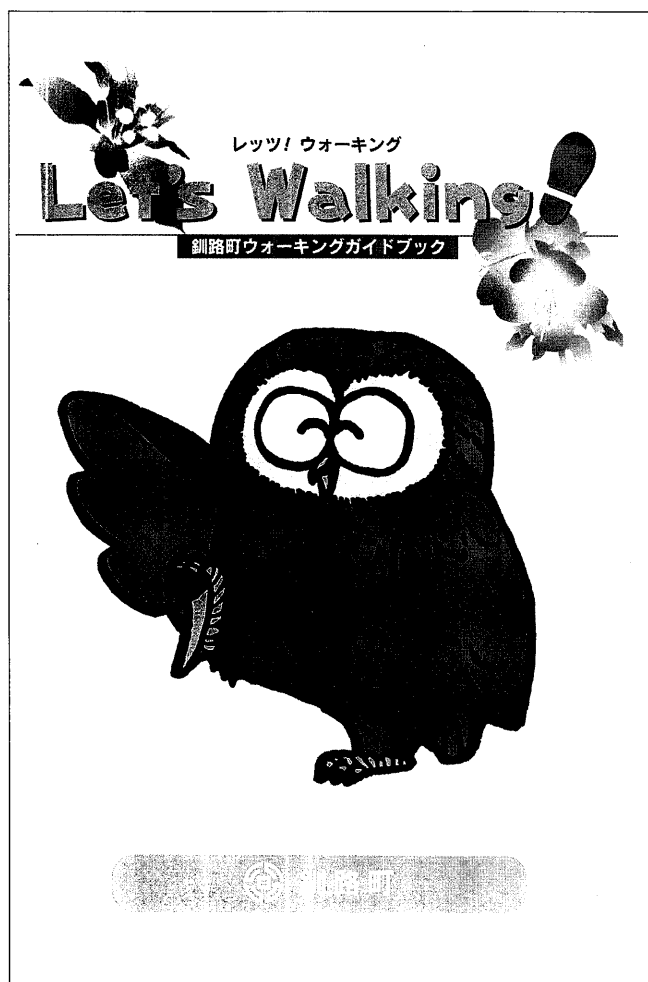


図3 ウォーキングガイドマップ

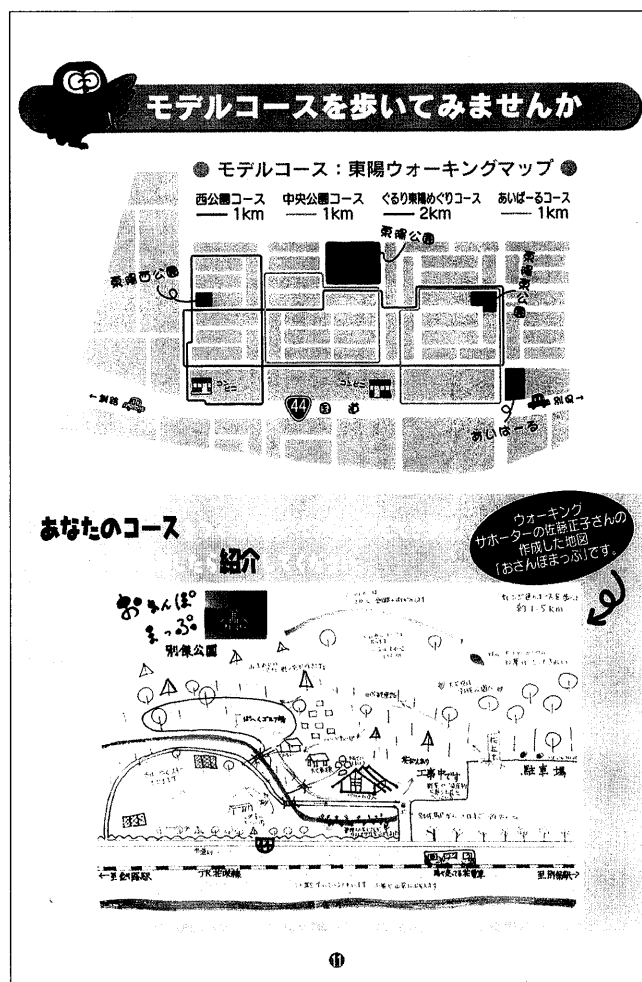


図4 ウォーキングコースとマップ

表3 2004年度 釧路町ウォーキングサポーター育成カリキュラム 2004年12月

1回目	2回目	3回目	
○		○	開校式/閉校式
	○		理論
○			ウォーキングビデオ
○	○	○	スポーツミラー
○	○	○	ウォーキング実技
○			QCシートfor teaching
○			実技評価法
	○		心拍数のほかり方
○	○	○	ウォーキングマップづくり
○	○	○	ポスターづくり
	○		筋肉・骨・靭帯・スポーツ医学
		○	ストレッチング
		○	背骨ほぐし
	○	○	ラダー
	○	○	ウォームアップ・クールダウン
		○	靴・帽子・服装
○	○	○	指導実技(模擬教室)

表4 釧路町ウォーキング教室 2005年3月3日

於 釧路町総合体育館

3月3日(木) 13時から14時半

開講式 13:00-13:10

講習 13:00-14:30

1. 講義 ・パワーポイントによる解説 ・ビデオによる解説
2. 休憩・移動・実技準備
3. 20歩・歩行による歩幅のチェック
3コース設定 身長150cmコース 15m
身長160cm 16m
身長170cm 17m
4. グループごとにウォーキング
ウォーキングサポーターによる指導
5. スポーツミラーでフォームのチェック(川原)
2セット使う
6. 背骨ほぐし運動(Ms.菅原インストラクター)
7. 2回目(3月9日)の予告
ウォーキング実習 天気がよければ外を歩く
歩数計を装着

背骨ほぐし
補強運動(スクワットなど)
ストレッチング

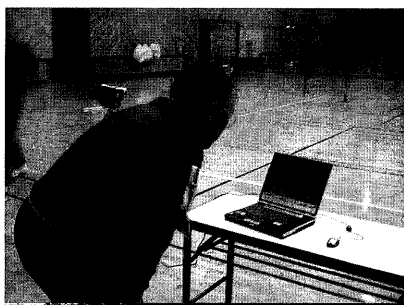


図5 スポーツミラーを用いたフォームチェック



図6 ウォーキング教室



図7 体育館のウォーキングコースを用いた教室



図8 水中ウォーキング教室

た。月2回の例会を開き、ウォーキングを継続している。また、3月開催の総合体育館のウォーキング教室では復習と実践の講習を行った。次年度はウォーキングサポーターが企画したウォーキング会を町と共催で実施するなどの人材育成を計画している。(図5)

5) 総合体育館のウォーキングコースを活用したウォーキング教室の開催

大学のスタッフに加え、養成講座を終了したウォーキングサポーターも指導にあたりウォーキング教室を開催した。参加者は「スポーツミラー」を用いて自分のフォームを確認する指導を受けたあと、垂直加速度計を内蔵した精度の高い歩数計を用いて実際にウォーキングコースを歩いた。冬期間の運動教室の展開例として体育館の教室は効果的であった。(図6・7)

6) 温水プールを活用した水中ウォーキング教室の開催

大学のスタッフによる講義と実技指導を、町教育委員会主催により実施した。温水プールを利用することにより浮力の作用で楽に体を動かすことのできる水中ウォーキングは、一方で水圧や水の抵抗の負荷によりエネルギー効率も

よく、QORを高める健康づくり運動であることを参加者は習得した。実技指導の中では、水中ウォーキングの基本姿勢とバリエーションも多く紹介され、参加者は楽しく学習できた。(図8)

上記のような活動は、この1年間新聞紙上にも何回か取り上げられ紹介された。

5 大学で実施する健康教室事業

この事業は、標茶町で行われた指導者養成事業の後に、大学の周辺の地域住民を対象とする健康づくり教室として、体育館を利用して始めたものである。この活動の中心になったのは、生涯教育課程の身体スポーツ文化領域の学生である。健康教室を行うために必要なスキルの訓練は、この課程に所属する学生の専門科目の中で4月から3ヶ月にわたって行った。健康教室は、最終的に表2にあるような三つの運動を一つのプログラムとして提供することになった(表5)。

開始した当初は、学生の卒業研究と並行して、各種の測定データの収集を行うのが主な目的であった。そのため、11月から12月にかけて6回行ったら終了する予定であった。しかしながら、健康教室が回を重ねるにしたがって参加者が増え続け、最終回には40人を超えるまでになった。そこで、あらためて教室を継続して行うための準備と計画を作成し、1月から再スタートすることになった。参加者の推移は、図9に示すとおりであり、結果的には地域住民にたいへん歓迎されて受け入れられることになった。それが、今日まで継続する結果となっている。

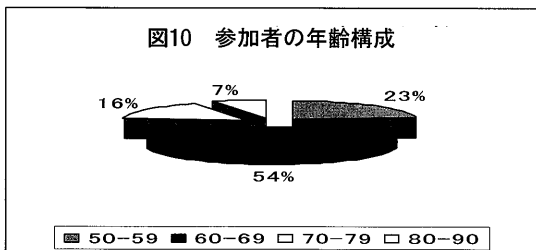
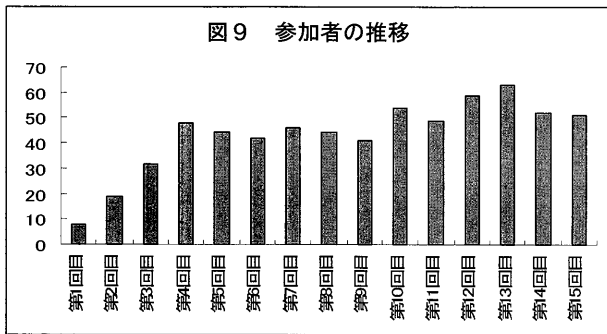
図10のとおり12月の時点で参加者の年齢構成は、60代が半数以上を占めている。教室の参加者は、出入りが激しいので正確に確定することは難しいが、ほぼ毎回これと同様の比率であると考えられる。最高年齢は89才であり、高齢になればなるほど運動機能は低下する傾向があるものの、教室に参加する人は比較的体機能の衰えが少ない方が多かった。そのため、年齢を考慮せず機械的に6つのグループに分け、すべて同じ運動プログラムを実施することとした。

健康教室を継続する上で、参加者の能力のばらつきにどのように対応するかが問題となったが、能力別にグループ分けすることをさけ、同じグループを維持することによって親睦を深めることを重視した。また、これは指導を担当する学生の強い希望であり、参加者との人間関係を構築する訓練のためにも、また、責任を持って指導するためにも重要な選択であったと考えられる。

健康教室を行ったことによって、学生が得た教育的成果はきわめて大きなものがある。初めのうちは、参加者である高齢者と満足に会話することができなかった学生が、次第に自然な会話ができるようになり、また、毎回たいへん感謝される経験を重ねるにしたがい、自分の行動に誇りと

表5 健康教室の運動プログラム

運動種目	内 容
背骨ほぐし運動	背中の筋肉の緊張をほぐし肩こりを防止する
ふまねっと運動	あみを踏まないように歩く注意力活性化運動
e ボールダンス	筋力トレーニングを伴う全身を使ったゆるやかなリズム運動



自負がもてるようになってきた。その結果、めだった変化としては、自発的、積極的な行動が増えたといえる。

図11・12に健康教室の様子を示した。

まとめと今後の課題

今回は、北海道教育大学釧路校保健体育科が実践する地域自治体との連携事業の詳細について報告してきた。この報告が大学全体の地域連携活動促進に向けた参考資料となれば幸いである。

さて、複数の事業を並行して行ってきたわけであるが、いずれの事業も、豊富な実績と知見によるリーダーシップ、献身的な学生パワー、そしてそれらを連携事業に結びつけようとする工夫と努力があつての成功である。このような活動を、今後も安定した状態がかつ発展的に継続していくことは、我々に課せられた任務と考える。そのためには、活動に参加する人材を潤沢に保有し、その人材を機能的に活動させる組織が釧路校内に整備される必要がある。この整備を特定の個人や研究室に依存しては、大学の貢献活動は一過性のものともなりかねない。このことは、今回報告した実践例に限らず、大学の地域貢献活動全体を安定的にかつ発展的に継続していくこととなり、大学の信頼とその存在価値に対する評価を高めることに結びつくものと考ええる。



図11 健康教室の様子①



図12 健康教室の様子②