

『市民健康スポーツ大学に参加してー参与観察の感想』

健康科学部社会福祉学科の地域貢献科目群の一科目として「地域保健福祉活動論」がある。2015年度の春学期は、56名の学生が履修している。彼らに隔週土曜日に開講されている東海大学・市民健康スポーツ大学のプログラムを紹介したところ、自発的に幾つかのプログラムに参加していた。その時の参加学生が市民会員の活動について記した感想について紹介しておく。

A 楽しくエクササイズしていた。地域との交流は、楽しくやっていくことが大切だ。地域とのコミュニケーションが取れる大切な場であると感じた。地域の大人の人達と話をする機会が出来て良かった。健康講座として骨の働き、とくに50歳台を過ぎた女性の骨粗鬆症の話、筋肉を付けるためには、運動前にチーズなどのタンパク質を採ることの重要性などを知った。市民の人達と二人一組になって行ったエクササイズも楽しかった。

B 予想した以上に市民会員の参加が多かった。参加者の方が今までの健康データをファイルして持参されていることに驚いた。自分の健康についてのこだわりの強さを感じて驚かされた。健康講義では、骨の知識や精神面の健康の大切さを知った。体力づくりトレーニングでは、ゴムチューブを使ったエクササイズで、普段使わない筋肉を刺激して筋肉量の増加を目指す運動を一緒に行ったが、自分の筋力の無さに気付かされた。市民の健康をサポートする活動に参加して、知識のみならず、色々と視野を広げる契機になった。

C H27年度の第一回体力健康測定に参加した。体力測定に参加して、自分の体力の現状を知り、体力のなさを実感した。市民会員のおじいちゃんの測定結果が私より良かったので、自分の運動不足を感じた。東海大学健康クラブは、総合型地域スポーツクラブとして、大学とその所在地の自治体が連携して運営している。教育と研究の場である大学で、市民の健康データを集めて分析して、会員の方に結果をフィードバックしていくことで、地域の人との交流を深める活動は、超高齢社会の日本では、ますます広げていく必要があると思った。

D 最初は、自分達学生が体力健康測定を行うものと思っていたら、市民の方々が測定に参加するものと分かった。空いている時間帯に自分たちも測定に参加してみたが、市民会員の高齢者の方の体力が、若い人とあまり変わらない人も多いことに気付かされた。健康クラブの設立の経緯を先生から伺い、大学と地域と行政が連携して行われている健康クラブのような活動は、今後も続けていくことが必要であると感じた。

E 市民会員のための体力健康測定に参加した。また先生から、なぜこのような健康クラブ

ができたかの経緯について詳しく説明を受けた。健康クラブ活動の意義として、地域との一体型であること、人と人との社交の場であり、そこでのコミュニケーションから生きがい生まれ、体を動かすことで体力維持とストレス解消につながっていることを知った。また大学生の若い世代と地域の高齢世代の交流を通じて、若い世代は日々の運動の大切さと人生で大切なことを教えてもらい、社会勉強になると思われる。また大学や市の施設等の公共施設の有効活用によって、地域が活性化することの実感を得た。

F 体力健康測定に参加した。個々の体力測定を体験した。学生の自分より優れた測定値を出す市民会員の方もいれば、反対に全くできない人もいて、その個人差が大きいのに驚いた。3分間歩行では、自分の歩行距離は300mであったが、200mの人もいれば、480mの人もいた。その挑戦意識の高さ、毎日の運動習慣として続けている人もいて、前向きな努力することの大切さを改めて感じると共に、お年寄りが気軽に楽しく運動できる場を各地域に設けるべきであると思った。

G 市民会員の体力健康測定に参加して、その測定の補助を行った。市民会員の方々は、60代、70代だと思うので、握力なども自分(26Kg)よりも弱いものと思っていたが、私よりも強い人が多かった。私たち学生が行う体力測定は、「面倒くさい、疲れる」と考えてしまうが、会員の方々は、測定前には「頑張ろう!、悔しい・もう一回!」と前向きな発言が多かった。やり終えた後の笑顔が何よりも素敵であった。体力加齢に伴って落ちていくものであろうが、それを維持するには日頃の意識・意欲によって変わっていくものと思った。今回の高齢の市民会員の方々と接して、その実際の体力測定状況を見ることにより、今後はバリアフリー等の福祉と高齢の方の体力のあり方との関連について親身に考えることができると思った。

H 健康クラブの体力健康測定に参加して、大学と地域との関わりを学ぶことができた。健康科学部が伊勢原市との協働による総合型地域スポーツクラブを設立した経緯について、先生より話を聞いた。定員100名に対して、その1.5倍の応募者があること、また継続組も多いが、市民の加入ニーズに応えるために、3年継続した会員には一度退会して貰うルールにしたとのこと。その退会者が新たにOB組織を自主的に作り、自前で運動とレクリエーションを兼ねた会(楽遊会と称している)を設立して、定期的な活動を行っているとのことを知った。今回の「市民スポーツ大学」に参加して、大学と地域との関わり大切さを身を持って体験することができた。このような会を通じて、健康保持は勿論のこと、それ以上に人との関わりを持つことの大切さを実感した。

I 体力健康測定の日に参加して、市民会員のための受付を手伝った。測定内容も、誰もが気軽に参加できるように種目も簡単なものから構成されていた。受付を担当したお蔭で、

市民会員のほぼ全ての人と関わりを持つことができた。参加者に対する印象は、誰もが運動に対する関心が高く、また高齢の人々であることに驚いた。若者の不活発な日常と参加者の活動的な日常の過ごし方の差異を考えさせられた。今回のプログラムに参加することで、実際にどのような活動を行えば良いかの方法が理解できた。定期的に運動を繰り返すことで、健康な体は維持できるものだという事を、参加者の動きを見て改めて感じた。私は、多くの若者世代にこのプログラムを知って貰い、実際に参加して、自らの健康について考えて欲しいと感じた。このような活動は他の多くの場所で実施して欲しいと思った。

J 健康クラブの会員の皆さんが、元気なのに驚いた。市民会員の人の中には、自分の予想よりも体力の測定結果が低いと、「もう1回!」とやり直していたりした。このような測定をしながら、会員同士の会話や友人作りの機会になっていると気づいた。伊勢原キャンパスは、患者や園児がいても直接に関わりがないが、このような体力健康測定では、学生と直接に会話したり、大学の教室に出入りする事で、大学への親近感も高まると思った。体育学部の学生は、体力測定の補助員として参加していたが、伊勢原校舎の学生がもっとこのような機会に参加して交流をした方が良くと思った。健康クラブに参加したり、市民会員とのWS等の機会などに、お互いに参加して顔見知りになることが、良くと思った。

K この日の体力健康測定の記録補助を行った。「椅子座り立ち」(10回の上下運動に要する所要時間の測定)の記録補助を通して、市民会員は高齢者の人が多いが、自分が思った以上に運動能力が上回っていたことに驚いた。また長座体前屈の結果も、私の測定値よりも優れていた人が多く、間近かに見ていて驚いた。他方、怪我をしないようにゆっくりと自分のペースで行っていた方もいた。中学以来、体育の授業以外は運動したことがなく、今まで来た自分を反省した。自分の健康に対して、もっと意識を高く持ち、積極的に体を動かしていきたい。

L 体力健康測定に参加して、自分も体力テストに挑戦した。それぞれの測定項目の意義を知るために、NETで調べてみた。3分間歩行の意義と測定方法が理解できた。また、運動教室では、「アイスブレイク」(ドジョウ掴み)という身体的レクリエーションを行った。そのレクリエーションが終わった後は、みな打ち解けていた。このような健康クラブの測定に参加して、改めて健康の大切さを学んだ。市民会員の方は、高齢者が多いが、体力測定の結果も高かった。自分も将来、この年齢まで健康でいたいと思った。また、このような運動を介した活動を通して、地域の方と関わることも出来ることを学んだ。これからも、このような活動に定期的に参加することが重要だと思った。

M 体力測定の補助者のお手伝いをした。私は、握力測定の記録を手伝った。測定値は、私の方が高いことが多かったが。会員の方々の健康に対する考え方は高く、できる運動は続

けていきたいという意欲が伝わってきた。また、体に負担のかかりすぎる運動は避ける必要性も感じた。運動の楽しさを知り、続けることで体力増進を計りながら、他の人々と繋がるのが大切と感じた。このような活動が、様々な地域で行える機会が増えると良いと思った。

N 今回の体力健康測定に参加して、自分たちが4月の健康診断の時にやった測定項目とは違い、高齢者向けの測定内容であったので、初めてのものが多く興味が沸いた。測定風景をみて、高齢者は家に閉じこもっているというイメージが変わった。健康に対する意識が高いことが分かった。2号館アリーナでは、体育学部の大学院生の指導する運動レクリエーションを行った。左右の手をじゃんけんのパーとグーで交互で繰り返す運動や、ドジョウ掴みという運動レクリエーションも行った、脳を使い、心と体を動かすので、生活習慣病の予防に役立つと思った。地域の高齢者の方が大学に来て、学生と触れ合いもできるので、地域が明るくなると思った。

O 体力健康測定に参加した。自分が今まで見たこともない検査(骨密度、肺活量など)があり興味が沸いた。2号館5階の運動教室では、「アイスブレイク」(ドジョウ掴み)というレクリエーションを行った。実際に市民会員の人達と、一緒に輪になって参加した。反射神経を問われる活動になっていて、高齢者の方々が反射神経が良く、若い私たちの方が衰えていると感じる場面もあった。今回の健康体力測定に参加して、高齢になっても日々の行い次第で、健康を保てるということを改めて学ぶことができた。「高齢者は、元気がなく、動きも鈍い」というイメージが必ずしも正しいわけではないと感じた。運動神経にも個人差が大きいことから、健康クラブなどの活動に参加して体力づくりをして欲しいと思った。そのことから、健康は個人の意識の大きさと比例していると感じた。

P 体力健康測定に参加した。この日は、測定に参加した人は前回に比べて少なく、10数人であったので、合間を見て自分も測定をして貰った。体力測定は、介護予防に役立つ高齢者向けの体力項目とのことで。その測定結果から、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の兆候があるかどうか分かる検査ということで、その測定の意義が良く分かった。2号館5階の運動教室では、体育学部の大学院生の指導による「アイスブレイク」というゲームや柔軟体操が行われていた。「ドジョウ掴み」では、自分たち学生も参加したが、立てた人差し指を素早く抜いていた高齢者もいて驚いた。今回の健康クラブの活動を見学してみて、体を動かしながら、頭の体操も行うということは、健康で長生きに繋がるということを感じた。また高齢の参加者の活動にボランティアとして参加してみたいと思った。

Q この日の体力健康測定は2回目であったとのことで、前回よりも参加者が少なかった。3号館4階の健康体力測定(血圧・肥満度・体組成・骨密度・3分間歩行・握力・長座体前

屈・上体起こし・椅子座り立ち・肺活量など)と2号館5階の運動教室を観察した。測定項目は、4月に行う学生の体力測定項目とは異なり、成人・高齢者用の介護予防のための測定項目とのことで、内容も異なり、とても勉強になった。「アイスブレイク」では、童謡の「うさぎと亀」に合わせて、「ドジョウ掴み」という身体と頭を同時に使うゲームを行っていた。この遊びは、スリル感があり、参加者同士もとても盛り上がった。(ドジョウ掴み一人は、右手で人差し指を立てて、左手の掌で筒を作り、それを繋げて全体で円になる。そして”キャッチ”という言葉に合わせて、右手の人差し指を抜き、相手の指が抜けないように左手の筒を閉じる運動。”キャッチ”という以外の言葉をわざと言い、その時はその動作は行ってはいけないというルールもある)。スリル感と頭と体を同時に使うので脳にも良い刺激になる。このような運動ゲームを地域の人々と一緒に行うことは、コミュニケーションの場として、学生にとっても貴重な体験になったと思う。今後も、機会があれば、このような地域活動に参加して行きたい。

以上は、17名の女子学生たちの参与観察の感想文の要約である。老いが体力維持や健康状態にマイナスに影響しているとの思いこみが、必ずしも正しくないという認識に至ったこと、市民会員の方々が、概ね60歳台から70歳台の人が多いが、予想以上に運動への意欲が高く、また健康への関心の高いことを知ったこと、地域の高齢の会員が、大学という場で、学生達と共にコミュニケーションを取ることが、健康づくりや生きがいに繋がることを実感していた。(文責:谷口)