

救急救命学科行事 10キロメートル行進

報告者：鳥羽 葉¹⁾、鳴海 圭佑¹⁾、若松 淳¹⁾

1. 概要

令和2年度弘前医療福祉大学短期大学部救急救命学科の学科行事として、救急救命学科1年生38名を対象とした10キロメートル行進および体力向上運動を行った。本報告では、当日の様子と学生の振り返りレポートを中心に掲載する。

日程：令和2年10月1日(木) 13時30分～17時30分
会場：弘前市運動公園

(住所：青森県弘前市大字豊田2丁目3-1)¹⁾

担当教員：中川貴仁、若松淳

参加学生：救急救命学科1年生（第7期生）38名

2. 10キロメートル行進行事について

本学救急救命学科の学生は、多くが消防機関に所属する救急救命士を目指していることから、入学時より消防職員となるために必要な礼式や団体行動規範に従った演習を経験する。この行事は、1年生を対象に、消防職員として必要な協働・連携を重視したチームワークの精神を理解し、さらなる体力の向上のために、隊列を編成して10キロメートルの距離を行進するものとして例年開催されている。

本学科では、2年生以上になると、地域貢献活動の一環として、マラソン大会での救護支援活動に例年参加している。マラソン大会において、長距離を走るランナーの目線や疲労を実体験として理解し、実際の救護活動に役立つ経験と体力を身につけるために長距離走に加えて体力向上運動を行う。

以下に本行事における学生の到達目標を掲載する。

- 教員の指示に従って、迅速な部隊行動を展開しながら10kmを走破できる。
- 弘前市の文化・特色に触れながら、社会人に必要な素養を深める。

- 安全管理や危険予測等についてチームワークで対処し、安全かつ確実な活動ができる。

3. 行事の詳細

本行事は、これまで入学から1ヶ月ほど経過した1年次の5月に行われていたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から感染の拡大が続いていた5月を避け、10月1日に行われた。この日は本学の後期授業開始日であり、1年生として過ごす期間のちょうど半分が経過したことになる。後期授業開始に合わせて、1年生学年全員および教員全員が集まり、夏休みからの気持ちの切り替えと気持ちの引き締めを狙って、この時期に実施した。

昨年度の10キロメートル行進は弘前市中心部にある弘前公園を会場とし、弘前城の濠を周回するコースとしていたが、今年度は、一般市民の通行やランナーが多い弘前公園を避け、弘前市運動公園を会場とした。

弘前市運動公園は、公益財団法人弘前市体育協会により管理・運営が行われている弘前市の施設である。弘南鉄道弘南線運動公園前駅より徒歩2分、国道7号沿いに位置しており、弘前公園の約半分、28ヘクタールの敷地面積を持ち、毎年、公式の各種競技が開催されるとともに自由広場やエントランス広場を活用した市民の憩いの場所としても親しまれている²⁾。本学からも徒歩10分以内に敷地内に入ることができ、自主的にジョギングコースを利用してトレーニングを行ったり、試合を観戦したりと訪問する機会が多い身近な運動施設となっている。本行事において、運動公園外周のジョギングコースを使用することについては弘前市体育協会の許可を得た。また、10キロメートル走行後の体力向上運動や整列、点呼については本学第二運動場にて実施した。

3.1. 走行コース

運動公園第一駐車場の南側入り口をスタート地点とし、陸上競技場から野球場を含めて一周1.25kmのコー

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 救急救命学科 (〒036-8104 青森県弘前市扇町2丁目5番地)

スを10回周回する。スタート地点には学科所有の車両とともに複数の教員が待機するように手配した。(写真 1)

3. 2. プログラム

当日のプログラムを以下に示す。

時刻	内容	担当教員
13:30	第2運動場集合 点呼 移動開始	中川・若松 中川 中川
13:45	装備および人員確認 学科長訓示 諸注意 準備運動	中川 平岡学科長 中川 鳴海
14:15	10キロメートル行進 開始	スタート地点本部 立岡・奈良・外崎・鳥羽・ 中川・菱谷・釜菴 走路安全管理 若松・鳴海・佐藤
15:30	第2運動場集合 点呼 体力向上運動開始	中川 中川 立岡副学科長
16:30	撤収準備	中川・若松
17:00	人員確認 講評 総評	中川 立岡副学科長 平岡学科長
17:30	解散後各自帰宅	中川

3. 3. 個人の事前準備

学生は、スポーツトレーニングに適した服装およびランニングシューズを着用し、本学科指定の革手袋とアプロキャップを携帯するように連絡した。他に携行品として、飲料水、タオル類、着替えを各自で準備し、リュックサック、ウエストポーチなどに収納して持参するように連絡した。走行中の学生の荷物はスタート地点の教員待機本部にて保管するように準備した。

3. 4. 学科として感染症対策を含む安全管理

教員、学生ともに、毎日行っている検温、手指消毒を行った上で、激しい運動時や水分補給時を除いて、常時マスクを着用した(写真 2)。ランニングにおいては、学生を5つのグループに分け、各グループが1分程度の間隔を空けて出発し、各グループがお互いに距離をつめたり、追い抜いたりしないように指示した。さらに、周回中は同じグループ内において密集しないように先頭走者と最後尾走者が注意を払い、声をかけるように走行した。

コースの安全性については、事前に担当教員が実際に走行し、ランニングコースを横切るような自動車の通行がないように駐車場と分離されていることや、来場する自動車の走行を妨げないこと、舗装や植栽などが原因となる危険箇所がないことを確認した。特に、一般の公園



写真 1：ロードマップ

内のランニングコースであることから、一般ランナーの走行の妨げにならずに学生の走行が行えるかどうかを重視して視察を行った。

行事当日は、教員3名が学生とともに周回走行を行い、学生の状態やコースの安全について随時確認を行った。体調不良の学生が発生した場合に備えて、スタート地点に待機している教員と、学生と並走する教員がそれぞれトランシーバーを装備し、迅速な連絡と救護対応ができる体制を整えた。学科所有の搬送用車両には、応急手当用資器材一式、AED、救護用担架などの搬送資器材に加えて、熱中症対策として経口補水液や冷却スプレーなどを積載してスタート地点に常備しておいた。

4. 当日の様子

開催日当日の天候は曇のち晴、弘前市の最高気温は20.4℃、風速は0.8m/secであり³⁾、やや雲が多いものの雨天ではなく雲間からやわらかな太陽の日差しが差し込み、ランニングに適した気候であった。

4. 1. 走行グループ

学生38名に教員3名を加えて、8名ないし9名の5つの班に分けた。班は走力順にAからEまでとし、A班

は一番走力が高い学生の班である。以下に各グループの班長を示す。周回走行中は班長が先頭を走り、班長の速度に合わせて集団を形成して走った(写真3)。平日の日中ということもあり、他の市民ランナーや散歩中の歩行者などはほぼ見かけなかったが、すれ違う場合はランニングコースの幅内で十分な距離がとれるラインを走行するように各班が心がけた。教員は、学生達に対して、ペースを一定にして走ることや安定して走ることができる姿勢を、指導しながら並走した。また、走行コースは完全に平坦ではなく、やや登坂や下り坂の部分もあった。こうした傾斜路の走り方も適宜指導を行った。同じグループ内でも走力に多少の差があるため、集団から遅れる学生が各グループともに見受けられたが、お互いに声を掛け合っている様子が多く見られた。(写真4 写真5)

班	区分	氏名
A	学生	柴山 広大
B	学生	工藤 一真
C	教員	佐藤 直
D	教員	鳴海 圭佑
E	教員	若松 淳



写真 2：開始前の点呼



写真 4：走行の様子



写真 3：グループでの走行



写真 5：走行の様子

4. 2. 給水

グループ毎に4周走行を終えた時点で5～10分程度の休憩をとり各自給水を行った（写真 6）。

4. 3. 走行記録

2周目から8周目まで記録した各班のラップタイム（分：秒）を下表に示す。1、9、10周については記録を保存していない。

班	2周	3周	4周	休憩	5周	6周	7周	8周
A	07:25	07:00	06:48	03:42	06:40	06:48	06:47	06:43
B	07:21	06:59	06:48	04:05	06:30	07:40	08:43	07:59
C	07:46	07:34	07:22	09:12	04:13	07:13	08:00	07:13
D	08:27	07:08	07:03	06:26	07:29	07:39	07:28	06:45
E	08:45	08:22	08:18	06:00	08:00	08:24	09:34	07:57

各班の時速（km/h）を下表に示す。

班	2周	3周	4周	休憩	5周	6周	7周	8周
A	10.1	10.7	11.0	-	11.3	11.0	11.1	11.2
B	10.2	10.7	11.0	-	11.5	9.8	8.6	9.4
C	9.7	9.9	10.2	-	17.8	10.4	9.4	10.4
D	8.9	10.5	10.6	-	10.0	9.8	10.0	11.1
E	8.6	9.0	9.0	-	9.4	8.9	7.8	9.4



写真 6：周回走行の間の給水

走力の一番高いA班のみならずC班、D班、E班も、周回が進むにつれて走行速度が上がっており、疲労を感じさせない走りが見られた。

4. 4. 体力向上運動

各班の周回走行が終わった後、さらに学生達自身の体力を高めるために、体力向上運動が行われた。学生達は走行に引き続き、本学第2運動場にジョギングで移動した。給水後、立岡副学科長の指揮により、体力向上運動が行われた。まず、腿上げ、腕立て伏せ、腹筋、スクワットなどの筋肉トレーニングを行った。その後、すぐに50mダッシュを繰り返し行い、さらに続けて筋肉トレーニングが行われた。腕立て伏せなどのペースが落ちる学生も見られたが、回数はしっかり守り、疲労により運動を中断する学生はいなかった。（写真 7 写真 8 写真 9）

5. 行事を終えて

当日は救急救命学科1年生38名全員が行事に参加した。曇りがちで秋風の寒さを感じる天候であり、給水時間も定期的に確保したこともあり、熱中症の罹患は見られなかった。参加学生は行事終了まで、積極的に本行事



写真 8：体力向上運動での腕立て伏せ



写真 7：体力向上運動での腿上げ



写真 9：体力向上運動での50mダッシュ

に参加し、終始笑顔が見られ、仲間と協働した体力向上のための長距離走行と筋肉トレーニングを楽しんでいるように見られた（写真 10）。参加した学生に事故や大きな怪我はなかったが、下肢の筋肉痙攣を起こした学生が数名発生したため冷却による救護を行い、休息の後に回復したことを確認した。最後に整列し、平岡学科長より総評が行われた後、無事に行事を終え解散となった（写真 11）。

また、本行事の翌日は本学科 1 年生行事として青森県防災航空隊および消防学校初任科教育見学が行われたが、筋肉痛や疲労を訴えた学生はいたものの、本行事による体調不良や疲労の蓄積などで欠席した学生はいなかった。

行事の翌週には、救急救命学科 Facebook において本行事について写真とともに本学関係者や本学に興味を持つ高校生、広く一般市民に向けての情報発信を行い⁴⁾、本学の救急救命士育成課程の学科行事の一つとして団体行動訓練と体力トレーニング活動を示すことができた。

例年、行事に参加した 1 年生全員には、今回の 10 キロメートル行進行事を体験して考えたことを 800 字程度のレポートとして提出するように指示しており、本年についても同様にレポートを提出させた。学生達が提出したレポートから、行事の有効性として以下の 2 点があげられる。

まず 1 つめは、学生たちに体力向上の必要性を十分認識させることができる点である。学生のほぼ全員が体力の低下や体力不足を感じていた。運動部に所属していた高校時代と異なり、本学に入学後は日常の運動回数、運動時間が減少したことによる体力の低下を感じた学生や、そもそも自身の体力が足りないことを自覚できた学生もいた。本学は、スポーツサークルが少なく活動も盛んではないことに加え、救急救命士教育施設として多数の必修科目があり講義時間の間に運動する余裕がない、入学後はまず運転免許取得のために自動車教習所に通う者

が多い、といった理由から、入学後には日常的な運動を行わなくなっていた学生が多数いたことがわかった。今回の長距離走行、筋肉トレーニングを通して、自身の体力の低下を実感し、焦りとともに日常的な運動や規則正しい生活習慣の見直しについて考え直すきっかけになったようである。およそ 2 年後に迎える消防職員になるための採用試験の際には、体力テストが課される。この目標に向けて、苦手分野のトレーニング計画を立てた学生も見られた。

2 つめとして、学生達自らが、団体行動の重要性和困難さについて改めて考える機会を与えることができる点である。今回の長距離走行では、走力順にグループに分け、集団からはずれないように走行する必要があった。しかし、同じグループ内でも走行速度や持久力に差があるため、集団が前後に広がっていき、速い学生は遅い学生に留意せず自分のペースで独走し、遅い学生はなんとか先頭の学生に追い付こうとコースから外れたルートでショートカットする行為が見られた。こういった場面において、学生達は、本行事の目標に掲げられた、部隊行動を行うことやチームワークにて対処することの難しさを覚え、実際に消防活動や救助活動の現場においては、重大な失敗につながりかねないと危惧した学生もいた。誰一人見捨てずに走り抜くという意識を持ち続けて走行した学生や、実際に遅れてしまった学生に声を掛け合って励まし、集団での走行を乗り切った学生もいた。グループ全員が笑顔でゴールできたことへの喜びも多く記載されていた。加えて、続いて行われた筋肉トレーニングについては、自身を限界まで追い込んで、さらにその限界を超えてまで行う試練に対して、立岡副学科長からの激励や仲間との声掛けによりやり遂げられたという声も見られた。

以上 2 点の他に、ほぼすべてのレポートから、本行事をきっかけとして学生達が計画的な日々の行動の改善の重要性を認識できた様子がうかがえた。



写真 10：休憩中の風景



写真 11：平岡学科長からの総評

6. まとめ

日本国内での救急出動件数と搬送人員は年々増加し続け⁵⁾、現場にて救急救命処置を行う救急救命士の担う役割は欠かせないものとなっている。さらに、消防機関以外にも救急救命士の資格を活かして働く場が広がっている。救急救命士は人の命を救うために、体力と知力・技術の維持向上が必須となる仕事である。傷病者を搬送したり、重い救助機材を運搬したりする力仕事も多く、まずは自身の健康な体と十分な体力が必要となる。さらに、救急隊の一員として、また火災や災害の現場では消防隊や救助隊と連携、協力して仕事に当たる必要があり、チームワークを発揮する能力も求められる。今回の10キロメートル行進行事では、学生が現在の自身の体力を確認し、さらなる体力向上を意識するようになったことがレポートから読み取れた。また、自分のペースで走行するのではなく、隊列を組んでペースを維持することでチームでの活動について考えるようになったことが多くレポートに記載されていた。救急救命士を目指す本学科学生にとって、体力とチームワークについて改めて考える機会を与えることができる本行事は非常に大きな意義を持つと考える。今後も、感染症対策、安全管理に留意

しながら、弘前地域の風景を楽しめるような場所を選定し、次年度以降も継続して開催していきたい。

7. 文献

- 1) 弘前市ウェブサイト: <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/gaiyou/shisetsu/2015-0227-1300-undou.html>, 最終閲覧日2021年1月20日.
- 2) 弘前市運動公園ウェブサイト: <http://www.hirosaki-taikyo.com/web/facility02.html>, 最終閲覧日2021年1月20日.
- 3) 弘前市のアメダス: <https://tenki.jp/past/2020/10/01/amedas/2/5/31461.html>, 最終閲覧日2021年1月20日.
- 4) 弘前医療福祉大学短期大学部救急救命学科Facebook: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2717135701832360&id=1385503471662263, 2020年10月7日投稿記事.
- 5) 総務省「令和2年版救急・救助の現況」の公表: <https://www.fdma.go.jp/pressrelease/houdou/items/c941509de3f85432709ea0d63bf23744756cd4a5.pdf>, 最終閲覧日2021年1月20日.