

平成 30 年度アスリート講習会 実施報告と成果

守屋 志保*・星川 精豪**

1. 背景

これまで、大学におけるスポーツ指導はそれ自体学生の間人形成に役立ってきた。例えば、ゲームの中で決められたルールは大学や社会で守るべきあらゆる規範のモデルとなり、それがフェアプレーの精神を育み、相手チームをリスペクトする健全な人間関係の構築のために役立ってきた。大学におけるスポーツ教育は、競い合いが生む感動とともに、日常の講義とは違った大きな教育的効果があると考えられてきた。しかし、近年、日本のスポーツ界では様々な問題が頻繁に起こっており、スポーツのあり方を再考するべき時期だと考えられている。

そのような中、日本オリンピック委員会は、2018年5月17日、味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて、オリンピック強化指定選手を対象にインテグリティ教育プログラムの第1回目の基礎研究プログラムを開催した。プログラムの目的は、選手としての資質、インテグリティ（誠実さ、真摯さ、高潔さ）を高め、自らの価値、オリンピックの価値を守る知識と手段、正しい倫理観や道徳心を有するアスリートを育成し、アスリート自らがあべきなりたい姿を描き、必要なスキルを求め習得し、自ら行動変容を起こすことを目的に実施された。

江戸川大学においても、このような背景を考慮に入れ、2015年度、大学が強化部と指定したク

ラブ活動（サッカー部・男子バスケットボール部・女子バスケットボール部・女子バレーボール部）に対し、センターが助言・指導を行い、統括することを目的にアスリートセンターが発足した。アスリートセンターの使命として、①クラブ活動を通して、より豊かな人間性を備えた学生を育成する。②競技と勉学をより高いステージで両立させることにより、一般学生の模範となる学生を育成する。③各競技における技術の向上を図り、日本一を目指し、競技力の向上をもって本学のブランド力を高める。の3つが掲げられている（江戸川大学アスリートセンター規定）。

現在、強化部に所属する選手は、200名を超え、各部の監督・スタッフがそれぞれに競技の指導を行っているが、指導者一人に対する部員の数を考えていくと、個人的なアプローチにより、人間的成長を促していくには、負担が大きく大変困難な状況に陥っている。そこで、アスリートセンターでは2015年に学術研究会を立ち上げ、講習会等の教育プログラムを強化部全体に行うこととし、各部が連携をとりながら、育成を行っていくこととした。講習会は、各部の年間の競技スケジュールを考慮に入れながら、計画立案を行っている。

2. 第1回安全講習会

2-1. 講習会の内容

平成30年度、第1回目となる安全講習会は、5月30日に江戸川大学映像ホールで行われた。

2018年11月30日受付

* 江戸川大学 こどもコミュニケーション学科准教授 スポーツ、心理

** 江戸川大学 経営社会学科非常勤講師 スポーツ医学

参加者は、アスリートセンターに属する強化部である男子バスケットボール部、女子バスケットボール部、女子バレーボール部、フットボールクラブの選手、およびコーチ、トレーナー、マネージャーを含むスタッフであり、計 200 名弱の方が参加した。

講習会は、講師として NPO 法人スポーツセーフティージャパンの一原克裕氏に登壇して頂いた。一原氏は大学卒業後渡米し、米国認定アスレティックトレーナーの資格を取得し、現在はスポーツ現場の安全管理体制の構築を目指し、NPO 法人スポーツセーフティージャパンで活動している。第 1 回目の安全講習会はアスリートのための安全講習会をテーマとして、2 部構成で実施した。終了後に講習会に関するアンケート調査を実施した。表 1 に講習会の演題を示す。

表 1 第 1 回安全講習会演題

テーマ：アスリートのための安全講習会	
第1部	スポーツ現場におけるAEDの使い方・応急処置
第2部	熱中症対策
講師：NPO法人スポーツセーフティージャパン 一原 克裕	

第 1 部ではスポーツ現場における AED の使い方・応急処置について、実演を交えながら示して頂いた。

はじめに一原氏より、「スポーツセーフティー」とはスポーツを安全に行える「環境」の事であり、スポーツ現場で起こる事故を予防する事前の環境づくりが重要であると話があった。特に EAP(エマージェンシー・アクション・プラン：緊急時対応計画)を事前に準備し、迅速な安全管理体制を整える事の必要性を話して頂いた。加えて常にドクターやアスレティックトレーナーのような専門スタッフがスポーツ現場にいるわけではないため、選手同士で仲間を助ける事、協力する事が大切であると話があった。

学校教育および部活動中における死亡事故、または重度の障害が残る事故は、90%以上が心疾患を原因とする突然死、および脳震盪を含む頭や首の怪我、そして熱中症で占められているとの事であった。スポーツセーフティーではこの 3 つの疾患 (Heart, Head, Heat) の頭文字をとってト

リプル H と呼んでおり、それぞれの疾患の基本的な知識を、映像を交えながら話して頂いた。

突然死については原因となる疾患の基礎知識から、心臓が停止する機序の話があった。脳震盪を含む頭や首の怪我については脳震盪の基礎知識をはじめ、どのような受傷機転により頭部に加え首の怪我が起こってしまうのか話があった。そしてそれぞれに対する応急処置の実演があった。

また現在江戸川大学学内には図 1 の場所に AED が設置されているが、各部練習場所からこの AED が 1 番近いかということ、再度確認をした。

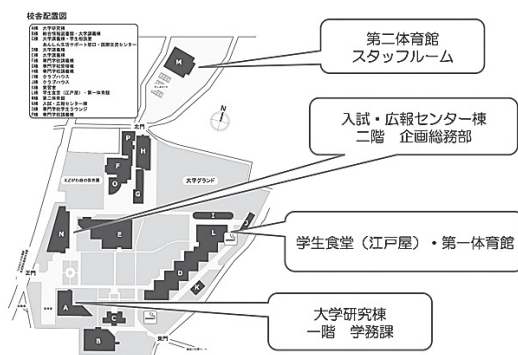


図 1 江戸川大学内 AED 設置場所

第 2 部ではこれからの時期に頻繁に起こり得る熱中症に対する講義があった。文部科学省の、学校における体育活動中の事故防止について報告書その 1 (図 2) で示されているように、熱中症

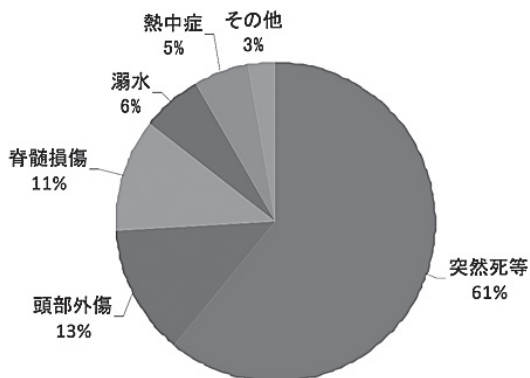


図 2 体育活動中における死亡・重度の障害事故 - 傷病別割合 -

は体育活動中における死亡・重度の障害事故の傷病別割合において、全体の5%を占めている。

また江戸川大学強化部員のうち、約半数が屋外で活動するフットボールクラブ員である事から、熱中症の予防はより重要であり早急性が必要である。

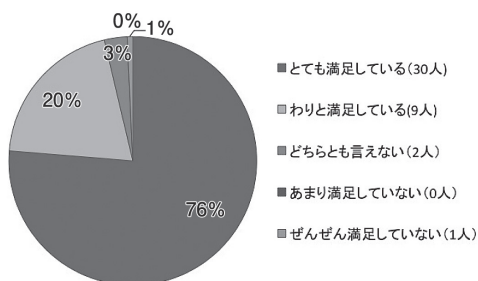
はじめに一原氏から熱中症に対する基礎知識の話があった。熱中症はその重症度により、熱疲労、熱痙攣、熱失神、熱射病に分けられており、それぞれに対する対応が紹介された。これまで頸部、腋窩部、鼠径部等の大動脈の拍動が触れる箇所を氷で冷やす事が推奨されていたが、深部体温の低下への影響がほとんどないとの報告もあり、現在は氷が入ったプール等へ体を浸からせる事が推奨されているとの事だった。

また、実際にブルーシートを使用しペットボトルに入っている水を垂らし、スポーツによりどの程度の発汗が見られるかを視覚的に示して頂いた。

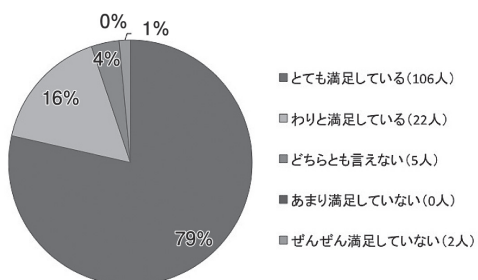
最新のデータや知見、また映像や実演等があり、受講者には有意義な時間となった。

2-2. アンケート調査の結果と考察

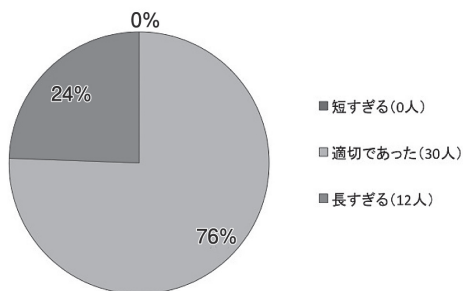
質問1. 「スポーツ現場におけるAEDの使い方 応急処置」の講義に満足していますか？



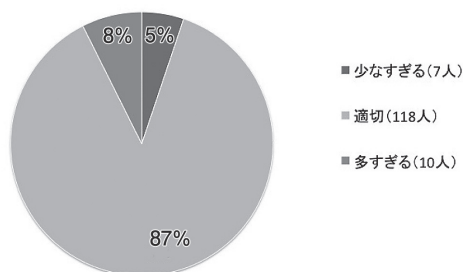
質問2. 「熱中症対策」の講義に満足していますか？



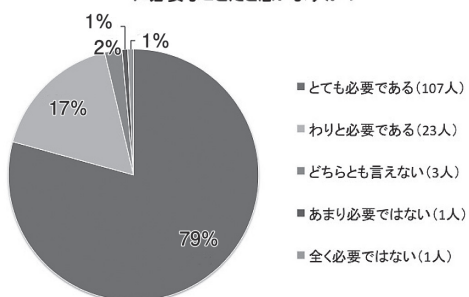
質問3. 講義の時間は適切でしたか？



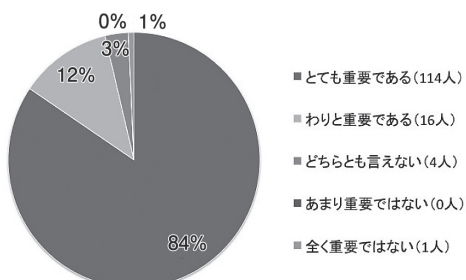
質問4. 人数は適切でしたか？



質問5. このような講義を受け、学習することはアスリートに必要なことだと思いますか？



質問6. 知識を得ることは競技力向上のために重要だと思いますか？



第1回安全講習会の終了後、参加者全員にアンケート調査を実施した。

アンケート回答者は、150名（1年生男子42名、1年生女子20名、2年生男子29名、2年生女子6名、3年生男子18名、3年生女子8名、4年生男子8名、4年生女子4名、回答不備15名）であった。結果の分析には、回答不備を除く、135名を対象に行った。結果を以下に示す。

また、記述式の質問項目において、「江戸川大学において、強化指定部のアスリートはどのような役割を担っていると思いますか？」という質問に対しては興味深い回答が得られた。

（1年生男子）

- ・一般生徒の見本
- ・江戸川大学の代表として、見本になる役割
- ・大学の名前、部活の名前、自分の名前を広める。
- ・強くなったら、江戸川大学のイメージが上がる。

（1年生女子）

- ・大学の代表として競技者として責任と自覚を持ち、模範生であること
- ・リーダー
- ・部活動でも私生活でも責任のある行動をとる。

（2年生男子）

- ・大学を引っ張る
- ・大学の顔
- ・学生の手本となるべき存在
- ・知名度向上
- ・スポーツによって大学を盛り上げる

（2年生女子）

- ・大学の模範となる
- ・自立した人材
- ・大学の発展

（3年生男子）

- ・江戸川大学の顔になる
- ・大学の見本となる存在になる

（3年生女子）

- ・大学の活性化
- ・行動の見本
- ・他生徒の模範となり、大学の発展につなげる

（4年生男子）

- ・江戸川大学の顔になる

- ・学校の模範（4年生女子）
- ・大学の活性化、明るさ、雰囲気
- ・生徒の見本

3. 第2回アスリート講習会

3-1. 講習会の内容

平成30年度、第2回目となる講習会は、6月27日に江戸川大学映像ホールで行われた。

参加者はアスリートセンターに属する強化部である男子バスケットボール部、女子バスケットボール部、女子バレーボール部、フットボールクラブの選手、およびコーチ、トレーナー、マネージャーを含むスタッフであり、第1回安全講習会と同様に、計300名弱の方が参加した。

講習会は、講師として長谷川ネットメディア株式会社代表取締役社長兼CEOの壽永隆之氏と、日本スポーツ振興センターの柴崎真木氏に登壇して頂いた。壽永隆之氏はネット風評被害対策を中心に講義等を行ない、問題の拡大を最小限にするための危機管理業務を行なっている。柴崎真木氏は管理栄養士であり、これまで実業団陸上部、トライアスロン、スピードスケート、サッカーJリーグジュニアユース、大学ラグビー部、高校野球部等、ジュニアからトップアスリートの栄養サポートに関わっている。また、日本スポーツ振興センターではマルチ・サポート事業スタッフとして、ロンドンオリンピックの競泳、男子柔道日本代表チームの栄養サポートを担当した。表2に講習会の演題を示す。

表2 第2回安全講習会演題

第1部	SNSの正しい使い方 講師：長谷川ネットメディア株式会社代表取締役社長兼CEO 壽永隆之
第2部	アスリートのための栄養講座 講師：日本スポーツ振興センター 柴崎真木

第1部では壽永隆之氏に、SNSの正しい使い方の方の講義を4つの章に分けて話して頂いた。第1章として、SNSを利用する上での3つの提言があった。1つ目は、「SNSは友人同士だけのやり

とりだから安心」は危険であるとの事だった。SNS アカウントの乗っ取りも多発しており、またスクリーンショットの拡散も問題視されているとの事だった。2つ目は、「匿名だから大丈夫」は大間違いであるとの事だった。匿名掲示板は表面上で投稿者の特定は難しいが、IP アドレス等から個人を特定出来、また本人確認義務が強化され、個人を特定する事は可能との話があった。3つ目は、デジタルデータは拡散されて半永久に残るという事だった。軽いつもりで投稿したつもりが大炎上する事があり、その後自分の投稿を削除したとしても、1度拡散されたデータ全て削除する事は当事者の人生に大きな影響を与える事になるとの話があった。

第2章では、SNS が及ぼす人生への影響の話があった。1つ目として就職時が挙げられた。現在、人事担当者の約半数が就活生の情報を SNS 等で検索しており、そのうち約30%以上が応募者の SNS の投稿内容が原因で採用対象から除外した事があるとのデータがあるとの事だった。加えて SNS で問題を起こした大学の学生は先行から除外する事もあるとの事であった。また就職後の個人の SNS は会社からの監視対象であり、人事異動や退職勧告、懲戒解雇の事例等もあったとの報告があった。2つ目として、交際・結婚時の話があった。現在破局や離婚のきっかけの1位が SNS であり、過去の投稿等により結婚が破談になったケースもあったとの事だった。

第3章では、SNS により人生が狂わされた6つの事例を挙げて頂いた。どの事例もニュースで目にした事がある事例であり、特に江戸川大学の学生と同年代の事例を多く紹介して頂いた。

第4章では SNS 利用にあたっての注意事項の話があった。1つ目として利用開始時の設定についてであり、パスワードの管理、プロフィールの公開設定、本名や学校名、連絡先やプロフィールを含む投稿内容の公開についての注意を促されていた。2つ目は利用方法であり、情報共有機能、写真の投稿、ソフトウェアのインストール、友達申請についての話があった。

最後に壽永氏から、これだけは守ってもらいた

表3 壽永氏からの絶対に守ってもらいたい3つの提言

- | | |
|-----|---|
| (1) | 個人情報を不用意に書き込まない！つぶやかない！
→ 大きな事件に巻き込まれる可能性がある |
| (2) | 写真・動画を不用意にアップしない！
→ 世界中の人に永久に見られ続ける覚悟が必要 |
| (3) | 個人(友人・家族・上司など)や団体(会社・卒業校)の悪口・不満等を不用意に書き込まない！つぶやかない！
→ 世界中の人が見ている前で相手に同じ事を言えますか |

い提言があった(表3)。この年代の SNS に対する危険度が理解出来る内容であった。

第2部では柴崎真木氏からアスリートのための栄養について、3つの章に分けて話して頂いた。

第1章として適切なエネルギー補給についての話があった。炭水化物がエネルギーになると理解している選手が多いが、炭水化物は糖質+食物繊維の事であり、実際は糖質に関してはエネルギーになるが、食物繊維はほとんどがエネルギーにならないとの事であった。加えて運動時に必要とされる水分補給に適した飲料濃度の話があった。

第2章では、からだづくりとたんぱく質補給に関して話があった。主なたんぱく質として、乳製品・肉・魚・卵・大豆製品があり、このうち毎食の乳製品に加え1食につき2~3種類、1日で全種類摂る事が重要であるとの事だった。そしてたんぱく質を代謝するビタミンB6の重要性にも触れた。

第3章として、コンディションと栄養素の関係の話があった。カルシウム、鉄、ビタミン、ミネラルについてそれぞれの説明があり、便秘や腸の働きの改善、怪我や風邪の予防との関係の話があった。また試合期や試合時にはコンディションを整える事が重要であり、それぞれの食事方法の違いや捕食の活用方法のアドバイスがあった。江戸川大学の学生は一人暮らしをしている者が多く、コンビニやサプリメントの活用方法を具体的に話して頂いた。

最後に各自食生活チェックを行ない、現在の自身の栄養摂取に関して振り返る時間を設けて頂いた。質問紙を図3に示す。

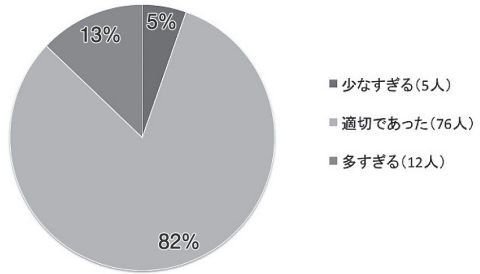
図 3 食生活チェック質問用紙

食生活チェック

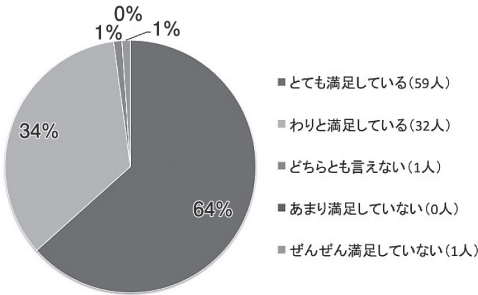
昨日は何を食べましたか？ 1 日の食生活を振り返りチェックしてみましょう！

- 3 食きちんと食事をした
- ご飯をたっぷり食べた
- 卵を食べた
- おかず（肉・魚）をしっかり食べた
- 大豆・大豆製品を食べた
- 色の濃い野菜を食べた
- その他の野菜、いも、海藻類を食べた
- 2 杯以上牛乳（乳製品）を飲んだ
- フルーツを食べた
- スナック菓子やジュースは控えている

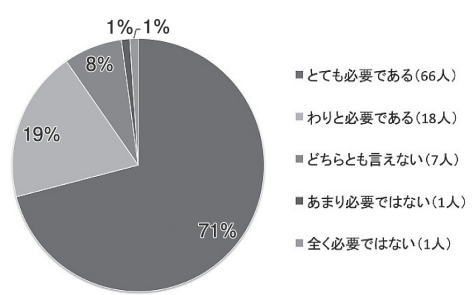
質問4. 人数は適切でしたか？



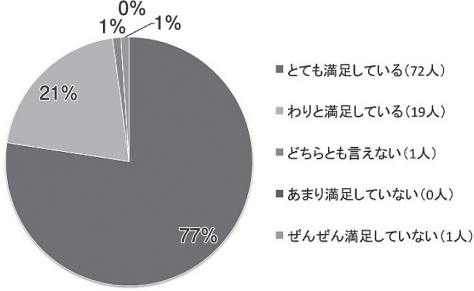
質問1. 「SNSの正しい使い方」についての講義に満足していますか？



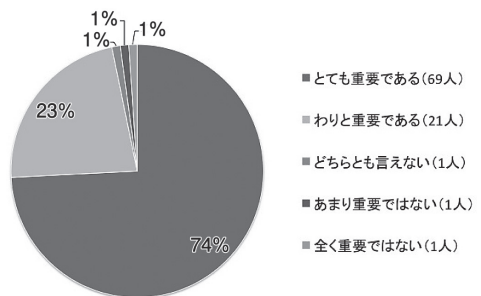
質問5. 講義を受け、学習することはアスリートに必要なことだと思いますか？



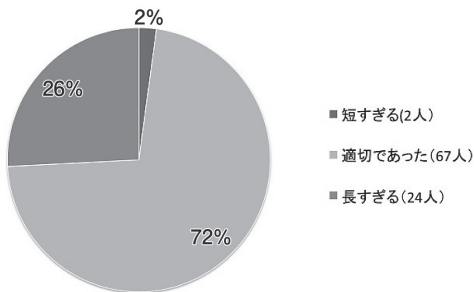
質問2. 「アスリートのための栄養講座」についての講義に満足していますか？



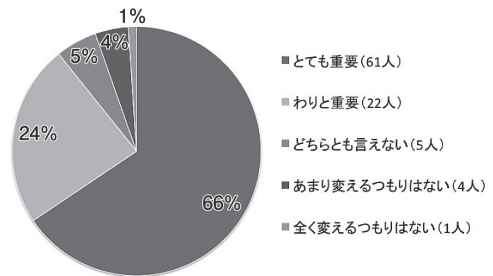
質問6. 栄養学の知識を得ることは競技力の向上のために重要だと思いますか？



質問3. 講義の時間は適切でしたか？



質問7. 講習会を聞いて毎日の取り組みを変えていきたいと思いませんか？



3-2. アンケート調査の結果と考察

第2回アスリート講習会の終了後、第1回目と同様に参加者全員にアンケート調査を実施した。

アンケート回答者は、104名（1年生男子17名、1年生女子19名、2年生男子18名、2年生女子7名、3年生男子15名、3年生女子4名、4年生男子7名、4年生女子6名、回答不備11名）であった。結果の分析には、回答不備を除く、93名を対象に行った。結果を以下に示す。

4. 今後の課題と展望

アスリートセンター学術研究会の取り組みとして、2015年に始められたアスリート講習会が今年で3年目になった。2018年度は、サッカー部が千葉県1部リーグにおいて初優勝を果たし、他の部も関東2部リーグで活躍を収めた。アンケートの結果からもわかるように多くのアスリート学生が講習会で得られた知識は競技力向上と繋がっていると考えており、自分の取り組みを変えていくつもりだと回答している。また、大学内でアスリートはどのような役割を担っているかという質問に対しては、「他の学生の見本となるべき存在」

「大学の顔」などの回答が得られ、大学内で活躍を期待されている存在としての認識をし始めているのではないかと感じられた。アスリートセンターは、競技と学業の両立を目指し、学業成績の管理、就職先の管理など、大学生活4年間を通じて人間的成長を促すこと目標に4つの強化指定部を統括する役割を学内で担っている。また、それとともにセンターの理念として掲げられている「日本一を目指す」という競技力向上をどう行っていくかが今後ますますアスリートセンターで考えるべき課題となってくると考えられる。

江戸川大学の現状から考えると、強化部に所属する学生の数は年々増加し、コーチングスタッフのみで個別指導を行っていくことが難しくなっている。その現状を踏まえ、アスリートセンターが組織として学生の教育・競技力向上に携わり、育成システムを充実させていくべきだと考えられる。

参考文献

- (1) 文部科学省：学校における体育活動中の事故防止について報告書 その1：2012.
- (2) 木村雅大：大学スポーツの課題と日本版NCAA創設の意義 アルカディア学報 No 623

