

第27回FDフォーラム
報告集

第6分科会

健康・スポーツ・医療の現場で 活躍できる人材教育の「場」の再考

報告者

井上 哲朗 氏	国際武道大学 体育学部 体育学科 教授
石井 泰光 氏	京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 准教授
那須ダグバ 潤子 氏	京都先端科学大学 健康医療学部 看護学科 講師

コーディネーター

谷口 有子 氏	京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 教授
---------	-----------------------------

- P1～ コーディネーターによる総括 谷口 有子 氏
- P3～ 講演1. 「ストレングス&コンディショニングコーチ育成に向けた
取り組みと今後の展開」
石井 泰光 氏
- P13～ 講演2. 「オンライン実習から臨地実習まで
－看護学生をそだてる看護学科の取り組み」
那須ダグバ 潤子 氏
- P28～ 講演3. 「教育・研究・地域貢献を連携させた健康運動指導者の育成事例
～コロナ禍で気づいたこと～」
井上 哲朗 氏

健康・スポーツ・医療の現場で活躍できる 人材教育の「場」の再考

コーディネーター

谷口 有子 氏(京都先端科学大学 健康医療学部 教授)

1. 分科会のねらい

健康・スポーツ・医療に関わる大学は、様々な指導者資格（健康運動指導士等）や国家資格（看護師等）を取得した、現場で活躍できる有能な人材の育成を担っている。一人ひとりの「人（一般人、アスリート、患者等）」と関わるこれらの領域では、実際に現場に出て多くの事例を体験することが非常に重要である。しかし、コロナ禍で現場実習が様々な制限を受け、従来通りの実習を行うことが困難になる中で、課外活動、学内実習、オンライン実習を活用した実習など様々な新たな工夫が行われてきた。様々な取り組み事例やその利点などを紹介していただき、これからの人材教育の『場』について考えることが本分科会の趣旨である。

2. 報告の概要

スポーツ領域での人材育成については、京都先端科学大学の石井泰光氏に「ストレンクス&コンディショニングコーチ（CSCS）育成に向けた取り組みと今後の展開」をお話いただいた。CSCS とはどのような職種であるかを簡単にご説明いただいた後、現場で活躍している人材の特徴を明示し、学生にそうした能力をつけさせるための学びの場（実習環境・学習環境）の整備の具体的事例を報告いただいた。実習環境の整備では、強化指定クラブのトレーニング体制、体力測定の体制を整えることで学生の学内実習の場を創造し、学習環境の整備（授業・授業外の改善）では、試験対策講座（CSCS 勉強会）をオンラインで実施、実技勉強会で学生自身がトレーニングすることによる気づき、つまづきに対する問題解決方法などの学びを通して、単に実技ができるだけでなく教えることができるレベルの、基礎力を持った優秀なCSCSの育成を目指した取り組みを紹介いただいた。

医療領域からは、京都先端科学大学的那須ダグバ潤子氏に「オンライン実習から臨地実習まで—看護学生をそだてる看護学科の取り組み」というタイトルで、コロナ禍での看護学科の実習例を紹介していただいた。1年生の基礎看護実習は、コロナ禍で多くの制限があり病院側との調整が必要となる臨地実習であったが、それでもやっぱり実際に現場を目で見ることによる学びは学生の意識、意欲、主体性に大きな効果をもたらした。一方、4年生の看護統合実習は完全学内実習（オンライン）となり、様々な病院に協力いただいて動画を作成し学生に視聴させ、カンファレンスはWebで行った。通常臨地実習ではなかなか時間がとれないのに対し、オンライン実習では、教員や学生同士でじっくりディスカッションができた。ケアの根拠や優先順位について意見交換でき、チームで考えケアに結びつけたことが学生に大きな達成感をもたらした。オンライン・オンデマンドと対面のハイブリッド、VRなどの活用は普段の実習で行けないような現場（手術室、感染病床など）への応用が可能であり、今後も発展していく可能性がある。オンライン実習の可能性は意外に大きいという気づきがあった一方、看護師は生身の「人」と接する職業人である以上、人とかかわりを少なくするのは難しい。臨床実習ができなくても地域の中で広げていくなど、人とかかわるといふことを大切にすることが大事であり、今後はより多様な実習の場が求められるのではないかと。

健康領域からは、国際武道大学の井上哲朗氏に「教育・研究・地域貢献を連携させた健康運動指導者の育成事例～コロナ禍で気づいたこと～」について報告いただいた。高齢化率の非常に高い地域にある国際武道大学では、20年前から地域での健康体力づくりを支援して

おり、自治体と大学の共催事業や授業として様々な体力測定や運動指導の現場で学生に実習の場を提供している。演習、朝の自主練習と地域の自主運動サークルでの指導実習とをリンクさせた学生健康運動指導者の育成事例を紹介していただいた。地域の自主運動サークル参加者に「学生の運動指導内容に関する評価」のアンケート調査を実施し、現場での指導経験を積むほど指導能力が向上していくことが示されていた。コロナ禍では、運動サークルが休止になり、演習もオンラインになって運動指導を経験する機会が減少した。コロナ禍で映像機器、インターネットなどを利用した運動指導も普及してきているが、高齢者にとってはオンデマンドよりもリアルタイムでの双方向の配信や、指導者又は受講者仲間と直接対話ができるような指導がよいであろう。しかし、リアルタイムのオンライン指導は、機器の整備、画面の見づらさ、電波トラブルなどの問題もある。運動サークル参加者に対する調査結果から、一番いいのは、感染予防対策をしたうえで行う対面の集団指導型運動指導であり、そのための健康運動指導者をしっかり育成する必要がある。

3. 報告に対する質疑並びに全体討議の内容

コロナ禍でのCSCS実習指導の具体的方策についての質疑応答、学生の対面での運動指導能力向上に加えて、オンラインでの運動指導能力向上の方策や問題点、今の学生のコミュニケーション能力をどう引き出すか、情報機器をどう活用するか等について全体討議を行った。健康・スポーツ・医療に関わる現場で活躍するには、コミュニケーション能力が非常に重要であり、実際に現場に出て多くの事例を体験することが学生を大きく成長させることにつながる。しかし、コロナ禍で現場実習が様々な制限を受けた際に、課外活動、学内実習、オンライン実習の利点をどのように活用し、様々な問題点をどう克服していくか、まだ模索中であり、今後さらなる情報交換や検討を重ね、よりよい方法を見出していく必要がある。

ストレングス&コンディショニングコーチ育成に向けた取り組みと今後の展開



京都先端科学大学
健康医療学部健康スポーツ学科
石井泰光
ishii.yasumitsu@kuas.ac.jp

ストレングス&コンディショニングコーチとは？

レジスタンストレーニング



筋力・パワーの向上



競技力向上
スポーツ傷害の予防



<https://www.rugby-japan.jp/>



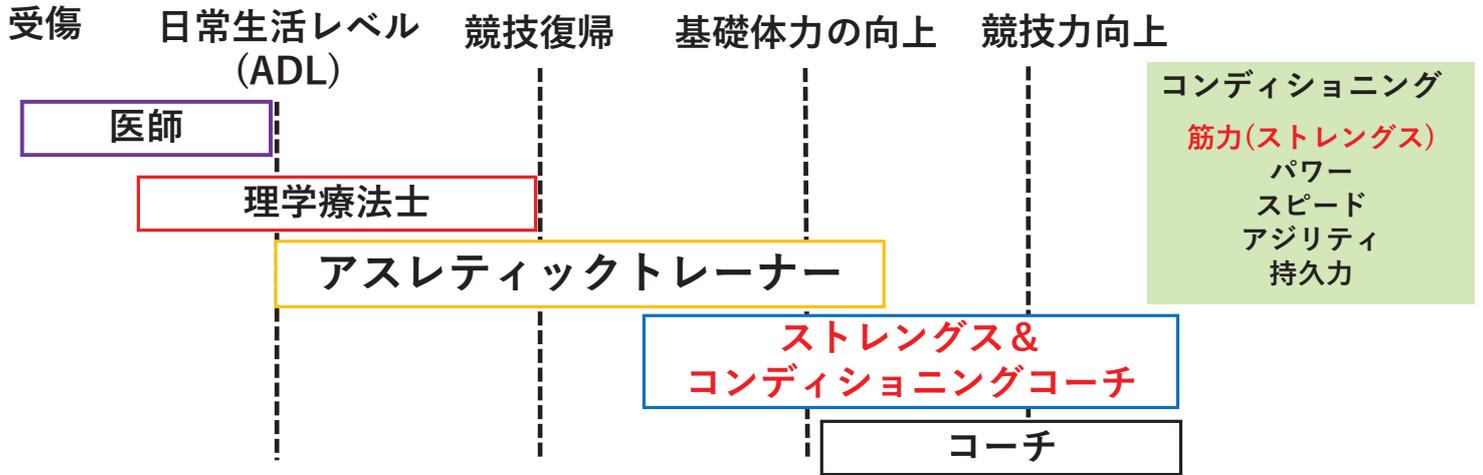
https://www.nasca-hpc.jp/use/as_trainee/

CSCS(Certified Strength and Conditioning Specialists :

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

傷害予防とスポーツパフォーマンス向上を目的とした、安全で効果的な
トレーニングプログラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定する資格

トレーナー資格の守備範囲



主な就職先

- ① 高校・大学スポーツチーム、
- ② 社会人スポーツチーム・プロチーム
- ③ ナショナルチーム、
- ④ 国立スポーツ科学センター

現場で活躍している人材の特徴

- A. レジスタンストレーニングの実技指導力
- B. 体力測定・評価が行える
- C. 専門知識 + 自主学習能力
- D. 問題解決能力
- E. コーチング力



<http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/gakugun/field/c01-coach.html>

着任時の状況(2019年)

【学生の状況】

- ・ トレーニングの指導レベルまでに到達する学生が少ない
- ・ CSCSの受験に至る学生が少ない

【授業外の取り組み】

- ・ 勉強会が短期的に行われていた
- ・ 組織的にクラブに対するトレーニング指導が行われていない

【授業の取り組み】

- ・ プログラム作成の演習が不十分

着任後の改善



現場で活躍している人材の特徴

- A.レジスタンストレーニングの実技指導力
- B.体力測定・評価が行える
- C.専門知識+自主学習能力
- D.問題解決能力
- E.コーチング力

1. 実習環境の整備

- ①強化指定クラブの指導体制 D,E
- ②体力測定の実施 B
- ③SCルームの施設充実 A,E

2. 授業外の改善

- ①実技勉強会 A, C
- ②受験対策講座 C

3. 授業の改善

- ①基本エクササイズを覚える A
- ②プログラム作成の演習 C,D
- ③ケーススタディ D,E

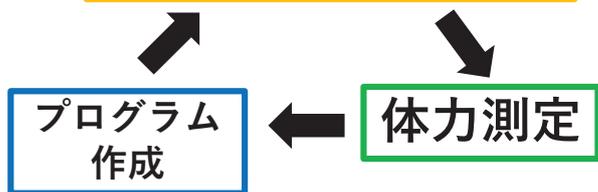
1-1. 実習環境の整備①

強化指定クラブの指導体制

- ①男子サッカー部(2019年12月)
- ②女子バスケットボール部(2020年6月)
- ③硬式野球部(2020年6月)



トレーニングの指導



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
男子サッカーA	女子バスA	硬式野球部A	男子サッカーA	女子バスA	硬式野球部A
男子サッカーB	女子バスB	硬式野球部B	男子サッカーB	女子バスB	硬式野球部B
男子サッカーC	硬式野球部C		男子サッカーC	硬式野球部C	

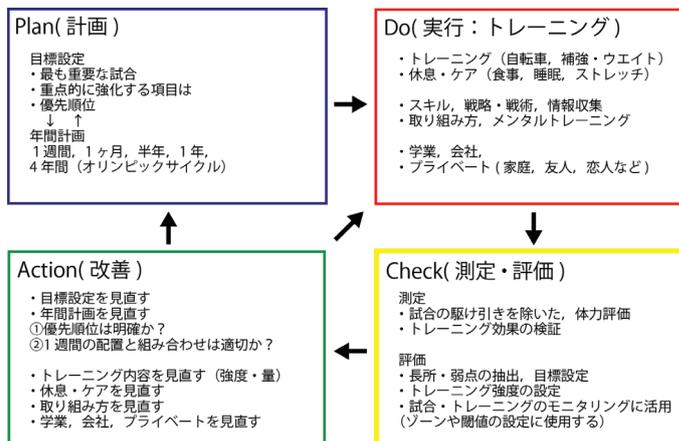


1-2. 実習環境の整備②

定期的な体力測定の実施

体力測定の開始年度

- 2019年12月 男子サッカー部
- 2020年12月 女子バスケットボール部
- 2021年12月 硬式野球部



1-3.実習環境の整備③



SCルームの施設充実

- ・ベンチ台(2台追加)
- ・ダンベル(20~40kg)
- ・トラップバー(2個追加)
- ・スクワットラック(2台追加)
- ・バーベル(2個追加)
- ・扇風機(2台追加)



最大利用人数の増大
20名→28名(感染対策のため最大10名)

2-1. 授業外の改善①

□実技勉強会の実施 (週2回)
月・木曜日 朝7:30~9:00



(1)レジスタンストレーニングの実技能力

- ・正しいフォームで実施できる
- ・わかりやすく説明できる

(2)動作を評価できる

- ・チェックリストを使って評価
- ・動作を言語化して説明する

(3)問題解決能力を身につける

- ・トレーニングを実施して、自身の体力・体組成を改善する

指導力向上に向けて：教えることができるレベルを目指す

1. 知っている：授業レベル
 2. できる：正しい模範を示せる
- ↑ ↓ ギャップがある

大きなギャップがある

3. 動作を評価できる(専門知識)
4. 教えることができる(コーチング)



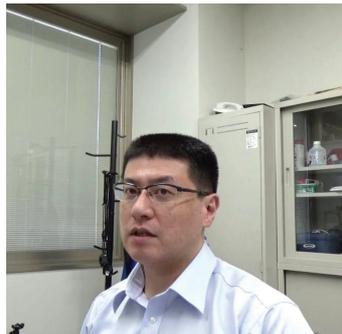
bad → good

2-2. 授業外の改善②

□ 試験対策講座(CSCS勉強会)の実施

オンライン方式で週1回の実施 木曜日 13:30~14:50(約40回)

- ・ レジメの作成
- ・ 教科書の内容を説明
- ・ 章末問題・模擬試験の解説



2020年度 2名受験・1名合格
2021年度 2名受験・1名合格

3-1. 授業の改善①

①基本51種類のエクササイズを覚える



図表(一部)：NSCAレジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニックマニュアル第3版

3-2. 授業の改善②

②プログラム作成の演習

中級者を対象に「筋肥大」と「最大筋力」を目的としたプログラムを作成せよ。エクササイズは、スクワット、デッドリフト、ベンチプレス、ラットプルダウンの4種目を用いる。

解答のポイント：①、②、③の条件を満たすように作成する

①強度

最大筋力：85～95%1RM
筋肥大：67(70)～85%

OR

最大筋力：2～6RM
筋肥大：6～12RM

②セット数

最大筋力：2～6セット
筋肥大：3～6セット

③休息时间

最大筋力：2～5分
筋肥大：30秒～1分半

3-3. 授業の改善③

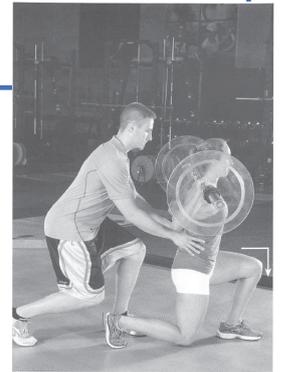
③ ケーススタディを用いてプログラム作成をする

全日本フェンシング選手権大会（フルレ種目）で、日本代表を目標として活動しているK選手に対して、フェンシングの競技特異性を踏まえたプログラムデザインを行って下さい。

問2. 競技特異性を踏まえて、最大筋力を目的としたレジスタンストレーニングのプログラムを作成せよ。

- ・ 1回の90分のセッションとする。
- ・ 2分割のスプリットルーティンで作成する。
- ・ 筋群に対して週2回刺激を与えるようにする

	種目名	選択理由
下肢エクササイズ	フォワードステップランジ	攻撃時には、前方へのランジ動作が行われる。前方に移動した身体を、下肢を使って急激に静止させる必要があることから、動作に類似しているフォワードステップランジを選択した。
上肢エクササイズ	シングルアーム・ケーブルチェストプレス	攻撃時の突き動作は、立位姿勢で片腕で行われることから、この動作に類似しているワンハンドケーブルプレスを選択した。ケーブルを用いることで、ニュートラルグリップによるプッシュ動作を行いながら強化することができる。



前方への動作の終了時

NSCAレジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニックマニュアル第3版

現時点の課題(2年間)

□ 基本的な課題

- ・ 実技の重要性を理解している学生が少ない
- ・ 資格取得と将来の職業イメージをつなげる必要がある
- ・ 専門家として求められる能力を理解する

→ 学生の理解不足を修正する

□ 発展的な課題

- ・ トレーニング指導の面白さを伝える(体験する)
 - ・ 現場で活躍するにはさらなる学習が必要であることを知る
- ① 自主学習する能力、 ② 文献調査を行う力、 ③ 問題解決能力

今後の取り組み①(実習環境)

第1段階：SCルーム管理スタッフ

- ・安全管理、施設管理を行う
- ・トレーニング指導を行う



健康スポーツ学科の学生
初心者指導

第2段階：アシスタントSCコーチ

- ・トレーニング指導を行う
- ・体力測定・評価を行う



強化指定クラブ

女子バスケットボール部
硬式野球部
男子サッカー部

実習環境を整えて、

- ①動作エラーを発見・修正できる力
 - ②問題解決能力
- を身につける

今後の取り組み②(学習環境)

現在

- ①実技勉強会
- ②試験対策講座(CSCS勉強会)



今後

- ①実技勉強会
- ②試験対策講座(CSCS勉強会)



- ③専門科目の動画コンテンツを作成
・初心者用、専門科目

- ④専門書・文献の講読会
・自主学習能力をつける

オンラインコンテンツを充実する
自主学習能力を身につける

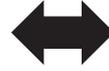
まとめ

実習環境の整備

- ・ 大学生やアスリートを対象とした、学内の実習先を確保する
- ・ 定期的な体力測定の実施

学習環境の整備

- ・ 動画コンテンツの作成
- ・ 自己学習能力



大学の競技力向上



目標：基礎力を持った優秀なSCコーチを育成する

オンライン実習から臨地実習まで — 看護学生をそだてる看護学科 の取り組み

京都先端科学大学
健康医療学部看護学科
那須ダグバ 潤子

本日は話すこと

- 看護学科のカリキュラムと実習の概要
- コロナ禍の実習
- オンライン実習—2020年度の統合実習を例に
 - (国際看護の講義から…オンラインに関する学生の意見)
- 未来の実習

看護職になるには

- 看護師→大学または3年以上の教育を受けて、看護師国家試験に合格する
 - 高校卒業→大学、短期大学、看護師養成所（専門学校など）
 - 中学卒業→5年一貫看護師養成課程校
- 保健師→1年以上の教育を受けて、保健師国家試験に合格する
- 助産師→1年以上の教育を受けて、助産師国家試験に合格する

看護学科が育成する人材



知識・技能

高等学校で履修する国語、英語、数学、理科などについての基礎な知識を持つ



思考力・判断力・表現力

人々の健康について考え判断する能力があり、自分の考えを表現できる



主体性をもって多様な人々と協働して学ぶ態度

看護の分野に強い興味・関心があり、主体的に学ぶ強い意欲を持つ知識の修得と実践のために、多様な人々と協働して取り組める

カリキュラムのイメージ



看護学科の実習概要－臨地実習の目的

- 看護学科が育成を目指す、あらゆる健康レベルにある対象者に相応しい看護が実践できる能力は、講義・演習科目などで得た知識、技術を、臨床の多様な看護の対象者にケアの実践として適用することで養われる。そこで看護学科では、あらゆる健康レベルにある人々に対して、看護職者に必要な倫理観を基盤として、既習の知識・技術を用いて対象者に相応しい安全で効果的な看護を展開できる能力を養うとともに、実習での体験を通して自己の人間的成長と、専門職としての自覚を養うことを臨地実習の目的とする。

「京都先端科学大学健康医療学部看護学科 2020年度臨地実習要綱」

臨地実習の目標

1. 看護援助の実際を通して**看護の対象者（個人・家族・集団）**を総合的に理解する能力を養う。
2. 科学的思考に基づき**対象者の健康課題**を明確にし、対象者に相応しい看護が実践できる能力を養う。
3. **保健・医療・福祉に必要な社会資源**とその活用方法を知り、社会の変化に対応した看護職者の役割を理解する。
4. 対象者との援助的関係を通して自己の課題に気づき、**自己成長**に向かって行動できる。

「京都先端科学大学健康医療学部看護学科 2020年度臨地実習要綱」

臨地実習の配当・時間数

- 1年次は看護体験実習、2年次に高齢者、小児、基礎とそれぞれ1単位の实習をこなす
- 専門領域の实習は3年次秋学期から4年次春学期に配当
- 4年次春学期の最後に統合実習において、臨地での学びの総括を行う

年次	実習科目名	単位	時間数
1	看護体験実習	1	45
2	高齢者生活体験実習	1	45
2	小児発達支援実習	1	45
2	基礎看護学実習	2	90
3	慢性期看護学実習	3	135
3	高齢者看護学実習	3	135
3	精神看護学実習	2	90
3	小児看護学実習	1	45
3	母性看護学実習	2	90
3	クリティカルケア看護学実習	3	135
4	在宅看護学実習	2	90
4	看護統合実習	2	90
4	(保健師課程) 公衆衛生看護活動展開実習	3	135
4	(保健師課程) 産業保健・学校保健実習	2	90

「京都先端科学大学健康医療学部看護学科 2020年度臨地実習要綱」

春学期					秋学期										
時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月		10月	11月	12月	1月		2月	3月	
学年					夏季休業						冬季休業		春季休業		
1年次						看護体験実習									
2年次						高齢者生活体験実習	小児発達支援実習								
						小児発達支援実習	高齢者生活体験実習	基礎看護学実習							
3年次										クリティカルアセスメント看護学実習 慢性期看護学実習 高齢者看護学実習 精神看護学実習 小児看護学実習 母性看護学実習		クリティカルアセスメント看護学実習 慢性期看護学実習 高齢者看護学実習 精神看護学実習 小児看護学実習 母性看護学実習			
4年次		在宅看護学実習		看護統合実習											
保健師課程	産業保健実習・学校保健実習				公衆衛生看護活動展開実習										

「京都先端科学大学健康医療学部看護学科 2020年度臨地実習要綱」

コロナ禍の看護学実習（2020年度）

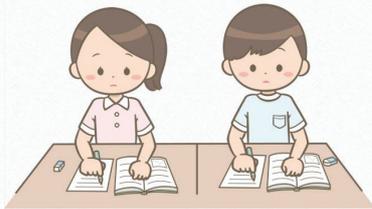
赤字：基礎看護学領域の担当実習

- 2020年3月以降、実習受け入れ中止とする医療施設が増加
- 本来の実習計画を変更し、全面的に学内で実習を行う科目も出てきた
- 「混合」：学内と臨地の混合

時期	春学期				秋学期				
学年	1	2	4		3			2	
科目	看護体験	小児発達	高齢者生活体験	成人急性期 在宅 統合	産業・学校保健	成人慢性期	高齢者	小児 母性 精神	基礎看護学
臨地	○	○							○
学内			○	○	○	○			
混合						○	○	○	○

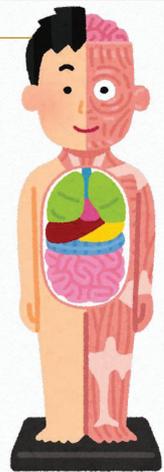
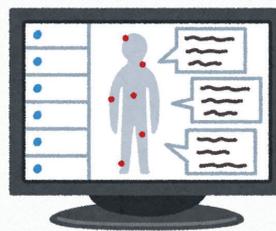
コロナ禍の看護学実習（基礎看護学領域）

- 看護体験実習（1年生）→臨地実習
- 看護統合実習（4年生）→学内実習



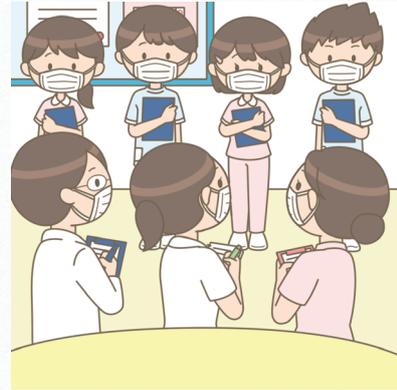
基礎看護学領域で使用している教材

- 電子カルテ
- ナーシングスキル：看護手順・技術を学ぶオンラインサイト
- 演習用シュミレーター など



コロナ禍の看護学実習

- 看護は最大人数&親密距離！
- コロナの持ち込み厳禁、拡散も厳禁！
- これまで以上に厳しいルールと行動規制
 - ワクチン接種
 - 行動記録、健康チェックシート



看護体験実習（臨地実習）

【実習目的】

- 早期体験実習として看護が行われる場に赴き、看護職者の役割と機能について学ぶ。また、看護職者として必要な基本的態度を身につけるとともに、看護を学ぶ動機付けを図る。

【実習目標】

1. 施設の構造と機能、理念を学び、その中で看護専門職者がどのように機能しているかを知る。
2. 看護活動の実際を体験し、看護の役割と機能を知る。
3. 看護の対象者の療養環境を見学し、療養を受ける人の生活や思いについて知る。
4. 臨地実習場面で看護学生として適切な行動がとれ、主体的に学習することができる。

看護体験実習（臨地実習）

- 入学時に受けた抗体価検査の結果に基づいて、入学時から計画的にワクチンを接種
 - 抗体価検査：麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎
 - 抗原／抗体価検査：B型肝炎
- ワクチンの抗体取得状況によっては、実習に影響するため、ワクチン接種のフローチャートを確認しながら、速やかに準備を進める
- **新型コロナワクチン接種**

看護体験実習（臨地実習）

- どの病院も抗体価検査の結果は提出必須
- 病院によっては新型コロナワクチン接種が必須
- 5病院のうち3病院でPCR検査または抗原検査が必要とされた

病院	PCR／抗原検査	コロナワクチン
A	不要	不要
B	要（PCR）	不要
C	不要	不要
D	要（PCR） （ワクチン接種者は不要）	不要
E	要（抗原）	全員必要

実習の制限

- 患者との接触時間制限
 - A病院：フェイスシールドとマスク装着の上で15分
 - B病院：フェイスシールドはしなくてもいいが、10～15分
- コロナ禍ならではの病院側の工夫、教える側の工夫・・・



	1日目 (学内)	2日目	3日目	4日目	5日目 (学内)
午前	オリエンテーション	オリエンテーション	看護活動に参加	看護活動に参加	グループ討議
午後	技術演習	病棟の観察	看護活動に参加	患者と面接	合同カンファレンス

それでもやっぱり、行って良かった

- 学内だけでは学びきれないことも、臨地で実際の看護師のケアを見学することで、改めて感じるものがあった。
- 書籍での勉強より、実際に見て学ぶ方が意欲がわき、主体的に学習することができた。
- 患者さんの病気に対するリアルな思いや、入院生活について知ることができた。
- 実習に行って自分の看護に対する意識が強くなり、もっと看護学生として責任感のある行動をしようと思った。



看護統合実習（学内実習）

【実習目的】

- 各看護専門領域の臨地実習における経験と学修を活かし、主体的に看護活動に参加しながら看護実践能力を総合的に学習する。

【実習目標】

- 地域や病院・施設で暮らす様々な対象に保健医療を提供するチームの一員として、組織の機能や組織マネジメントの必要性と管理者の役割を理解することができる。
- 看護の機能を組織的に適応し、対象の特性及び健康上のニーズを基に課題解決を図る方法を理解することができる。
- 看護実践と看護の本質を結びつけて述べることができる。

実習のスケジュール（看護統合実習）

1週目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
本来の予定	オリエンテーション 事前学習（学内）	オリエンテーション 看護システム	病棟管理 専門／認定看護師	メンバー看護師	メンバー看護師
リモート版	オリエンテーション	看護部長・師長の動画 Webカンファレンス	リーダー・メンバー看護師 の動画	多職種連携の動画 (専門／認定看護師)	オリエンテーション 看護部長・師長の動画 Webカンファレンス
2週目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
本来の予定	看護実践（複数患者受け持ち）				最終カンファレンス レポート提出（学内）
リモート版	多重課題の講義	複数受け持ち患者の看護過程展開		看護技術実施	最終カンファレンス レポート提出

患者B氏

- 学生は自分たちでディスカッションしながらチャット (zoom) 、ノート (Teams) や共有画面を用いて協力して書き込みながら学習をすすめた

「Bさん食事介助>(車椅子での食事、おむつなし) グレーデンスケール 16(要注意)」

車いすに乗る際は、体圧分散クッションを臀部下に置き、体圧の分散を図る。

時計を右前にセッティングする。

右前大脳動脈の閉塞により前頭葉が障害され、感情や行動表現の機能が障害されてよりせっかちな性格になったことで誤嚥のリスクが高まっていると考えられ時間の目安を設けて、ゆっくり食べてもらえるようにする。

時計の位置に関しては左半側空間無視があるため、認識しやすい場所においておく。

姿勢を正して、頸部を前屈させ誤嚥を防ぐことと、座位姿勢によりリハビリ効果がある。グレーデンスケールが16であり、褥瘡のリスクが高いと考えるからである。尾付と坐骨は褥瘡の好発部であり、褥瘡ができやすい状態であるため、体圧分散クッションの使用を行う。

左方麻痺があることから、座位姿勢の保持が十分にできず、麻痺側を使って食事をを行うため左側に体幹が傾きやすいため、クッションを使い調節することで安定した体位を保つことができる。

MMTが2であり、重力に逆らって、関節を動かすことができないためオーバーテーブルを腕のせられる程度の高さにする。

必要物品

- エプロン
- 手袋
- 車いす(動く椅子) 2
- ナースコール
- コップ
- スポンジブラシ
- 箸
- ハンカチ
- タオル
- 時計
- スプーン

「<食事のセッティング>(Bさんは車いすに座っている状態から始める)」

「今日のメニューを一緒に確認できましょう。時計回りで確認していきますね。」

B氏の食事介助

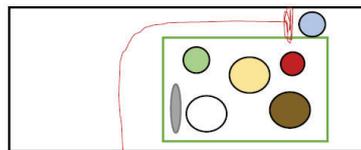
「今日のメニューを一緒に確認できましょう。時計回りで確認していきますね。」

「右上からイチゴ、(とろみ付き)味噌汁、全粥、お浸し(軟菜食)、肉じゃが(軟菜食)ですね。美味しそうです。お水を少し口に含んで飲みましょうか」

水を食前に飲んでもらうことによって、口腔内が湿った環境になり、口腔内にある細菌を胃まで運び、口腔内の菌の除去が行える。食欲増進になる。

トロミ付けの目的は気道に流入する速度を遅延させることと、嚥下反射が減弱している状態に対して嚥下のタイミングをトロミによって調整できる。

「時計をここにおいて置くので、13:00~13:30の30分かけてよく噛んでゆっくり食べてください」



オンラインの実習について

- 情報収集で得た情報から**想像力**を使い予測し考える力も看護師にとって必要な力だと感じた。
- これほど**じっくりと話し合った時間**は貴重だった。ディスカッションの中で、看護は全て根拠に基づいて行うものであり、そこがしっかりわかっていないと患者のための看護を行えないのだと学んだ。
- 援助の具体的な進め方と**根拠の部分**を話し合った。その時に起こりうる状況をイメージしながら、1つ1つのケアについて、なぜそれを看護師が行うのかの根拠を考えることができた。
- 看護計画の内容を実践するにあたり、それぞれの**ケアを実施することの根拠**を考えたことがなかった。今までの「何となくこんな感じで習った気がする」では、患者の安全を確保できない。根拠を考えることの重要性を、今回の実習を通して経験することができてよかった。

オンラインの実習について

- **チームメンバーで統一したケア**を行うために、**優先順位の根拠**についてディスカッションを行った。チームとしての看護問題の統一は視点を広げるという目的としても重要であると実感した。
- カンファレンスにて、**看護問題の統一**を行った。みんなが提示した問題はほとんど同じであったが、優先順位の決定がとても難しく感じた。
- 同じ看護問題、同じ順番で考えている人との視点の違いや、事例からの読み取りの部分の解釈の違いなどがあり**チームで考えることで患者を多面的に捉えることができた**。**チームでのカンファレンスの意味**をとっても感じた瞬間でもあった。
- 自分が立案した看護問題の優先順位と、グループメンバーのものは異なる部分があった。発表を聞き、**優先順位を考えた根拠や考えが異なる部分について共有し**、自分との一致点や相違点が明確になった。

国際看護のオンライン講義に関する 学生の声

- 講義の初めに、先生が皆のアンケートで書いたことを紹介してくださることで、自分の中にはなかった考えなど、新たな学びにつなげることができました。オンラインですが、対面かのように皆の意見や考えを知ることができたことが良かったです。
- 講義する教員が話すだけの一方通行である部分が多いが、アンケートの内容に返事していただけただけで、そういった部分は緩和されていたと感じた。

国際看護のオンライン講義に関する 学生の声

- オンデマンドなので、友達とその場で意見交換をできなかった。
- 対面の講義では、講義内容について友人を意見を交わしたり、感想を共有することで新たな視点から物事を見ることができることがあるため、それができなかったことは残念であった。
- 他の学生の意見を紹介してくださってよかったのですが、考えについてもっと深く知りたいと思う意見もあって、ディスカッションをしたかったと思います。
- ディスカッション出来る方がよかったと思います。人の意見を顔と顔を合わせて聞きたかったと思いました。

看護学科の使命

未来の看護を創造しグローバル化する
地域の医療を支えるプロフェッショナルの育成



知識・技能

高等学校で履修する国語、英語、数学、理科などについての基礎な知識を持つ



思考力・判断力・表現力

人々の健康について考え判断する能力があり、自分の考えを表現できる



主体性をもって多様な人々と協働して学ぶ態度

看護の分野に強い興味・関心があり、主体的に学ぶ強い意欲を持つ知識の修得と実践のために、多様な人々と協働して取り組める

オンライン実習の
可能性

オンライン実習の限界
生身の「人」と接する場面

看護におけるオンライン実習の可能性

- オンライン／オンデマンドと対面のハイブリッド
- 普段の実習でも行けない現場への応用：救命救急センター、手術室、感染病床など
- 電子カルテ、VRなどの活用

未来の実習－新たな実習場の開拓

- じっくり考える「場」と「時間」の存在 → チームワーク力の向上
- 生身の「人」と接する職業人育成 → 地域へのひろがり
- グローバル化 → オンライン留学（国内／国外）なども

教育・研究・地域貢献を連携させた 健康運動指導者の育成事例 ～コロナ禍で気づいたこと～

井上哲朗
(国際武道大学)

1

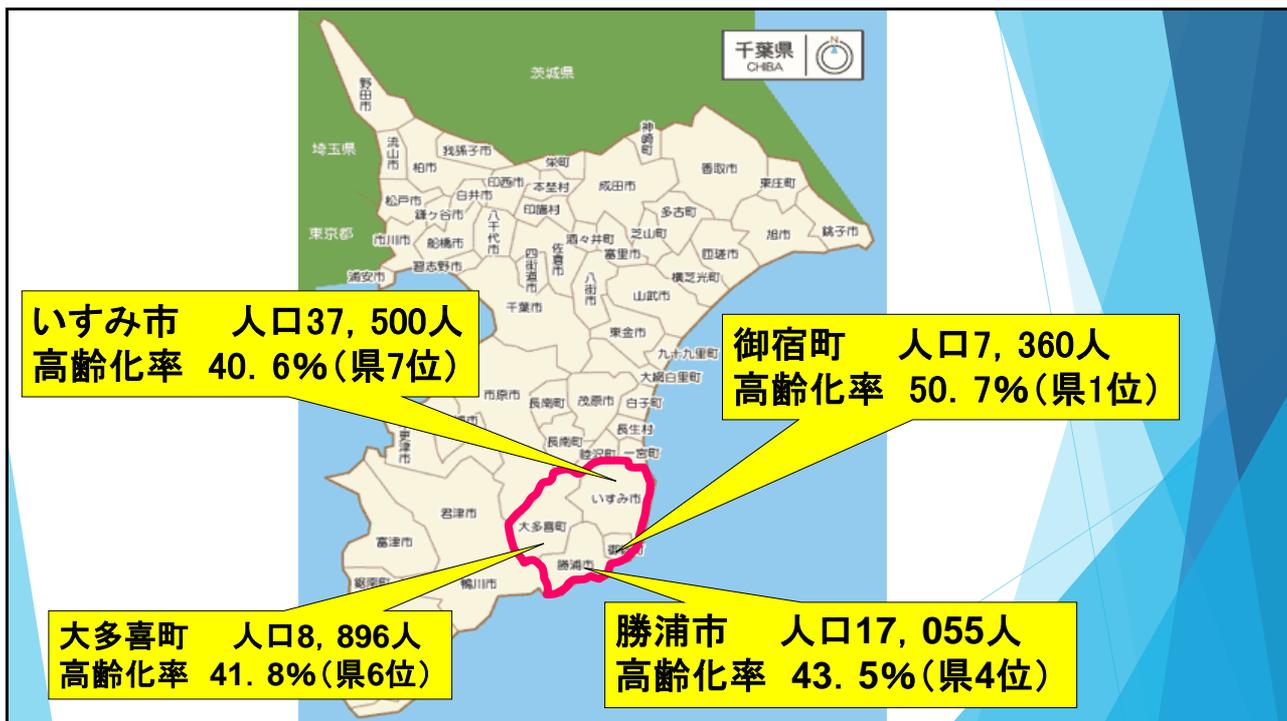
国際武道大学の紹介

千葉県勝浦市にある体育学部の単科大学

- ・ 1984年開学
- ・ 武道学科、体育学科の2学科



2



3

国際武道大学の活動

近隣地域の人々の健康づくりに貢献できることを目的として、2002年から、**勝浦市**、**いすみ市**の住民に対して、半年間の運動教室を教員が担当して行っている。また、**御宿町**では町民を対象とした体力測定を行っている。

教員による半年間の運動教室を修了した後、教室参加者は、**自主サークル**を結成し、運動を継続している。

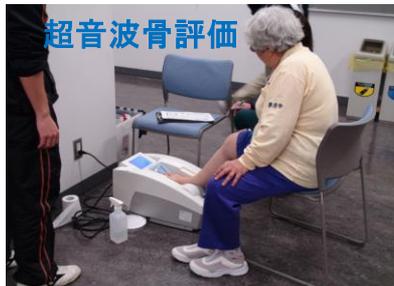
自主サークルの指導は、健康運動指導者を目指している学生が行っている。

4

実践力のある健康運動指導者の育成

5

体力測定



6



7



8



整理運動



個別コンサル
テーション



個別コンサル
テーション

9



運動指導



10

自主サークルの運動指導内容

運動指導（1時間）の内容は、

- ・ウォーミングアップ
- ・エアロビックダンス
- ・筋コンディショニング
- ・クーリングダウン

4項目を複数の学生が担当し、ローテーションしながら指導する。

勝浦市は週1回、いすみ市は週2回運動指導を行っている。



11

学生健康運動指導者育成

- ・週1回授業として行われている演習（ゼミ）の時間に、ゼミ生を班分けし、各班の4年生が3年生に指導する。
- ・内容は、ウォーミングアップ、クーリングダウン、筋コンディショニング、エアロビックダンスについての指導方法を学ぶ。
- ・さらに、月、水、金の授業前の朝（8:00～9:00）の時間に各自練習する。
- ・その後、毎週エアロビックダンスのプログラムを作成し、演習の時間に発表していき、プログラムの時間や流れ、指導の声かけを確認し、エアロビックダンスの実際の現場での指導デビューとなる。エアロビックダンスは、フロア、ステップ台（横、縦）を行う。

12

演習 I の内容

週	内容
1	ウォーミングアップの練習
2	ウォーミングアップの確認テスト
	クーリングダウンの練習
3	クーリングダウンの確認テスト
	各種筋コンディショニングの練習
4	各種筋コンディショニングの確認テスト
	エアロビックダンスの練習
5～9	エアロビックダンスの発表
10～15	ステップ台を用いたエアロビックダンスの発表

13

学生の運動指導内容に関する評価

勝浦市の自主サークル参加者(40～80歳)を対象として、学生指導者の運動指導内容に対する無記名のアンケート調査を行った。

3年生が指導デビューした5月～7月の運動指導でアンケートを実施した。

内容は、ウォーミングアップ・エアロビックダンス・筋コンディショニング・クーリングダウンの各項目を5段階評価で記入してもらった。また、できるだけ自由コメントも記入してもらった。

14

各回の3年生と4年生の評価値の比較

	3年生			P値		4年生		
	平均値	±	SD			平均値	±	SD
5月13日	2.78	±	1.00	0.000	***	4.44	±	0.70
5月20日	3.35	±	0.88	0.000	***	4.78	±	0.44
5月27日	3.50	±	0.65	0.227		3.82	±	0.72
6月3日	3.39	±	0.85	0.016	*	4.06	±	0.73
6月10日	3.33	±	0.82	0.121		4.00	±	0.71
6月17日	3.28	±	0.96	0.019	*	3.94	±	0.64
6月24日	3.00	±	0.96	0.047	*	3.64	±	0.63
7月1日	3.50	±	0.52	0.298		3.75	±	0.62
7月8日	3.40	±	1.05	0.000	***	4.50	±	0.69
7月22日	3.71	±	0.61	0.407		3.93	±	0.73
7月29日	3.70	±	0.61	0.008	**	4.33	±	0.50
全体	3.37	±	0.86	0.000	***	4.11	±	0.72

*: P<0.05、**: P<0.01、***: P<0.001

15

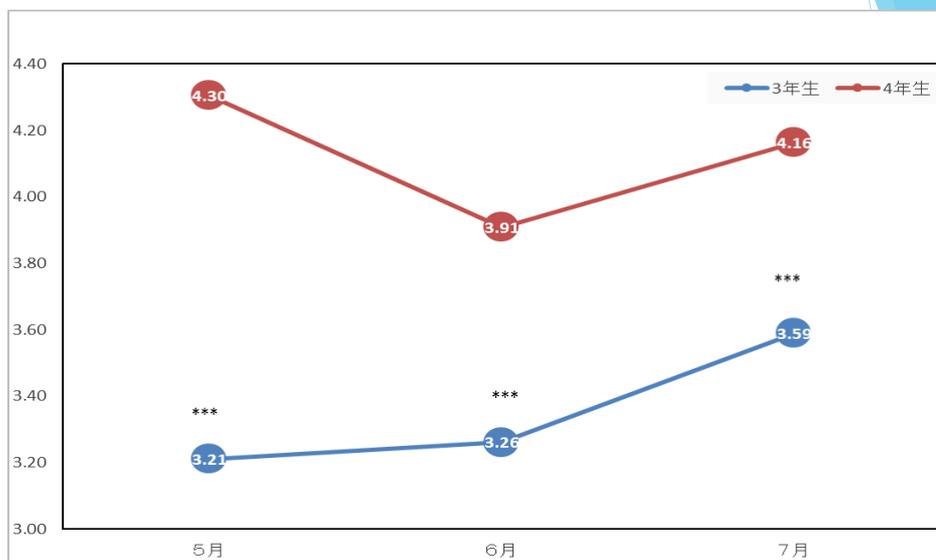


図1 各月の評価値の比較

16

項目別の3年生と4年生の評価値の比較

	学年	学生数	評価者数	平均値	SD	P値	
ウォーミングアップ	3年生	7	57	3.23 ± 0.91	0.000	***	
	4年生	4	30	3.93 ± 0.64			
エアロビックダンス	3年生	6	37	3.54 ± 0.93	0.000	***	
	4年生	5	50	4.31 ± 0.73			
筋コンディショニング	3年生	6	48	3.45 ± 0.79	0.000	***	
	4年生	5	39	4.13 ± 0.70			
クーリングダウン	3年生	7	55	3.33 ± 0.79	0.001	***	
	4年生	4	32	3.94 ± 0.76			

***: p < 0.001

17

アンケートに書かれたコメント

良いコメント	悪いコメント
<ul style="list-style-type: none"> ・時間のバランスが良い ・声をはっきりしている ・声も大きくて良い ・元気があって良い ・明るくて良い ・説明がわかりやすい ・安心してトレーニングできた 	<ul style="list-style-type: none"> ・声をはっきりしていない ・元気がない ・もう少しカリキュラムを勉強してほしい ・ゆっくり指導してほしい ・声が聞こえない ・テンポが早くなっていく ・もう少し落ち着いて指導してほしい ・号令(合図)が早い ・曲のリズムとあっていない

18

3年生では、健康運動の指導者になるための多くの練習と経験をし、「人前で指導する」という基礎をつくるための1年。



4年生では、指導に対して自信を持ち、健康系資格取得のための健康産業施設実習などへ行き、さらに、プロの指導を経験する年。



しかし、コロナ禍の影響により、運動指導も休みになり、ゼミもオンライン授業となり、経験する機会が減ってしまった。

19

演習（ゼミ）では動画で発表



20

2020年は、緊急事態宣言や外出自粛など様々な措置が取られ、本学学生が指導している、いすみ市の自主サークルも、活動する場所（体育館）が閉鎖し、2020年3月～7月中旬まで休止になった。
（勝浦市の自主サークルは未だに活動休止中）

21

自粛期間が明けた後の指導風景



22

マスク着用、十分な間隔をとっての運動指導



23

新型コロナウイルス自粛期間中の身体活動および身体の変化

自主サークル活動休止期間中（2020年3～7月中旬）において、会員はどのように過ごしていたのか、特に、身体活動ならびに身体の変化などについてアンケート調査を行った。

- ・対象者は、いすみ市で週2回行っている自主サークルの参加者
- ・62～84歳の73名（男性14名、女性59名、年齢72.2±5.3歳）
- ・アンケート調査は、自粛期間明けの7月下旬に行った。

24

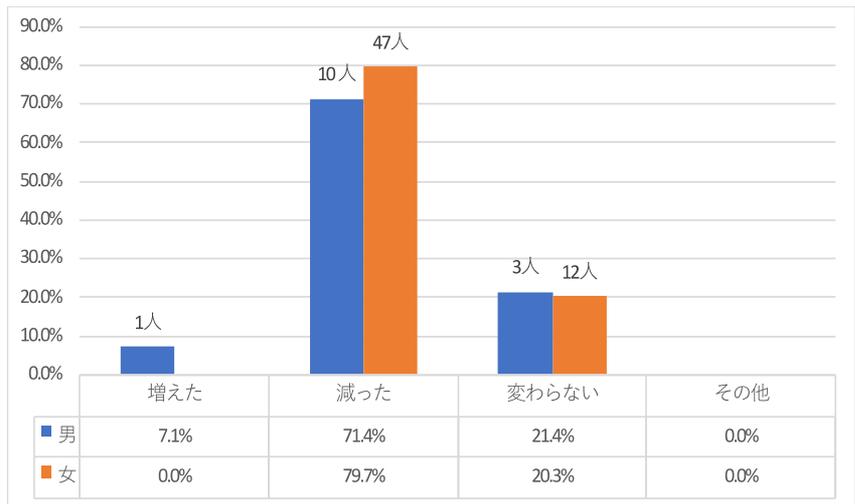


図1 自粛期間中の身体活動を行う機会

25

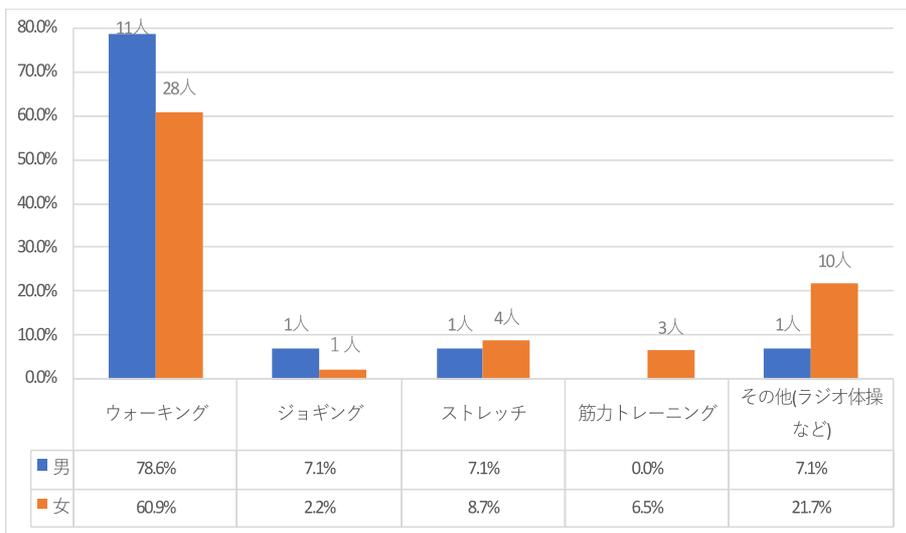


図2 自粛期間中に行った身体活動

26

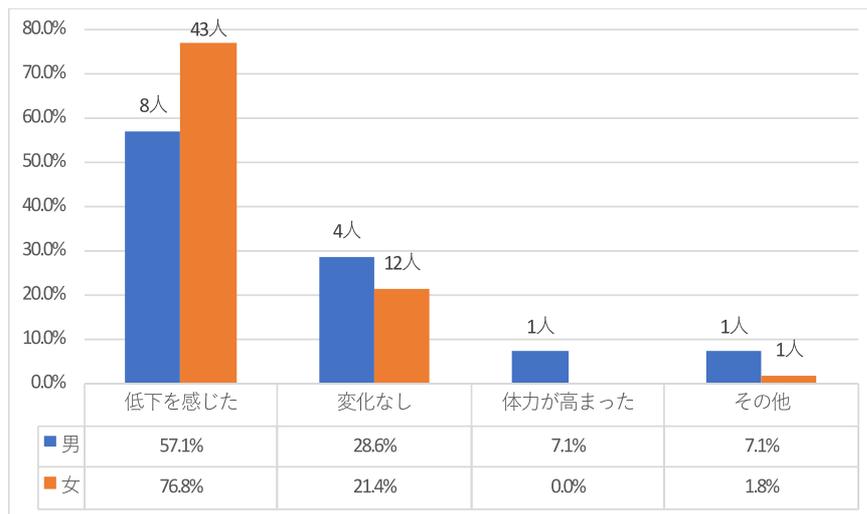


図3 自粛期間中の体力の変化

27

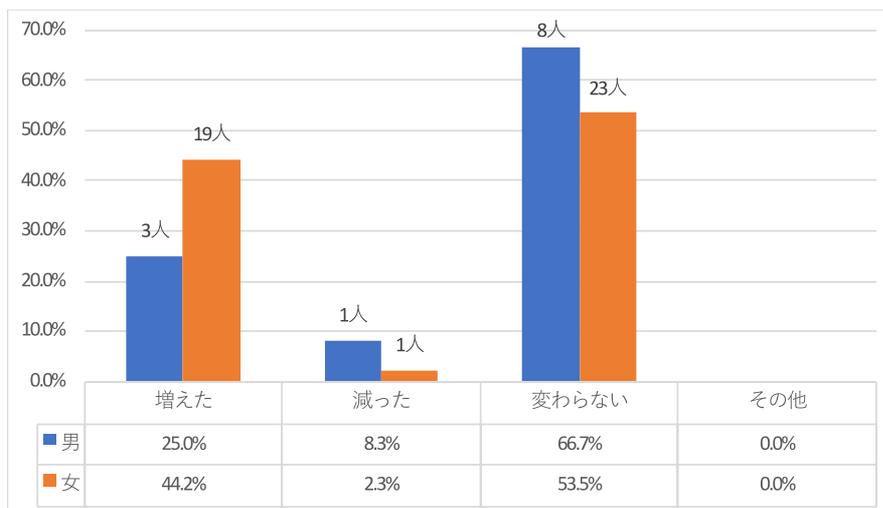


図4 自粛期間中の体重の増減

28

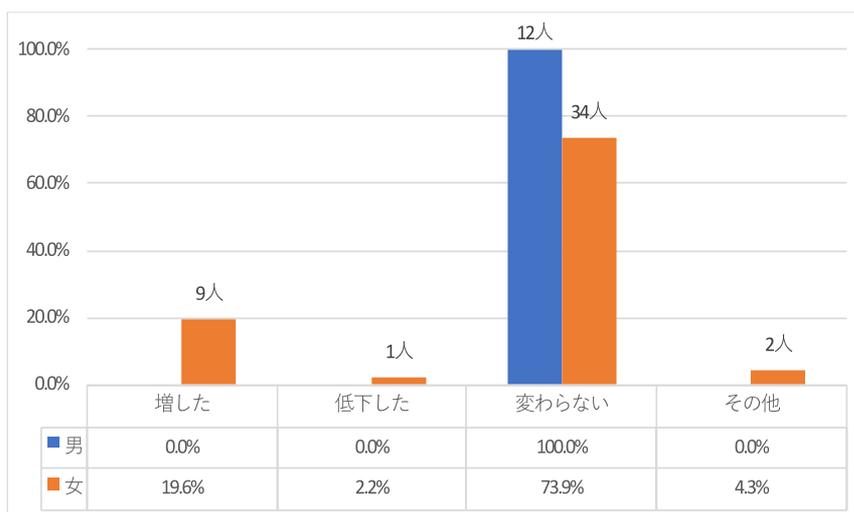


図5 自粛期間中の食欲の変化

29

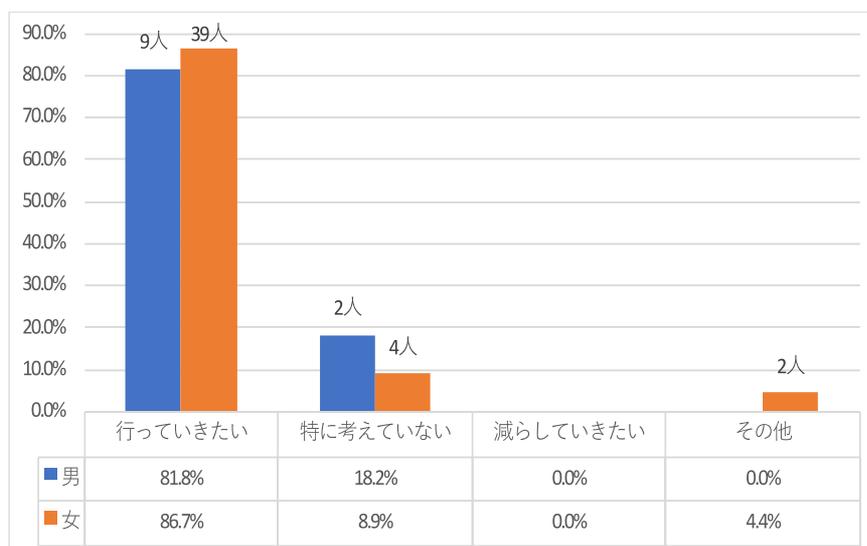


図6 今後の身体活動について

30

自粛期間中の身体の変化について

「体力の低下を実感している」、「心身の不調を感じている」という回答が多くみられた。

身体活動が減ったことにより、体力の低下を感じている対象者が多くみられた。

日常生活のみでは身体活動としては不十分、強度が低すぎるため運動不足になっている。

31

体重及び食欲の変化については、

男性は回答があった全員の食欲が変わっておらず、体重も変化がないと回答している者が多かった。運動教室（自主サークル）の休会が続き身体活動量が減って、食欲も変わらずにいけば、**筋量は減少し、体脂肪量の増加**が考えられる。

女性は男性に比べ食欲、体重ともに増加している者が多い傾向が見られた。加えて、体力の低下も感じていることから、身体活動の減少に伴う**筋量の減少、体脂肪量の増加**が既に起きている可能性が考えられる。

32

自粛期間中にきづいたこと（自由記述）

- ・「一人では、なかなか運動を続けられない」
- ・「仲間と運動がやれることが重要だと思う」
- ・「1時間みっちり運動することの大切さを知った」
- ・「運動教室（自主サークル）を長く続けたい」など

仲間と運動を行うことの嬉しさ、運動を継続することの重要性、運動する場の必要性など、運動教室（自主サークル）再開を喜ぶ声が多くみられた。

33

外出が減ることにより、家にいることが多くなると、高齢者は孤独になってしまう可能性がある。

孤独と不活動が健康を脅かすリスクがあることは周知の通りである。

また、個別よりも集団で行う運動プログラムが脳機能の維持・向上に良い影響を及ぼすことがわかっており、認知症に対しても、**運動と社会的なつながり**が重要である。

したがって、地域において集団で行う運動教室（自主サークル）の実施は重要であり、そのための**健康運動指導者育成**は必要であるといえる。

34

自粛期間が明けても、生活に様々な影響が残り、集団指導型の運動教室なども、人数制限や時間制限など、いろいろな制約が残っている。

その代わりに、映像機器（DVDなど）を利用して自宅で出来る運動や、インターネットを利用したオンラインでの運動指導などの配信型の運動指導が普及してきた。

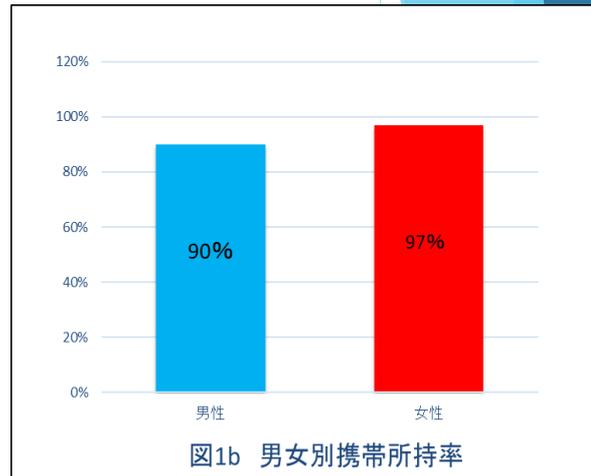
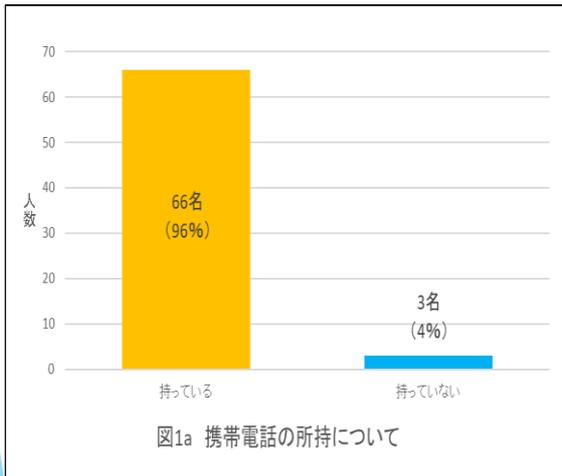
35

運動教室（自主サークル）参加者における情報機器の環境状況

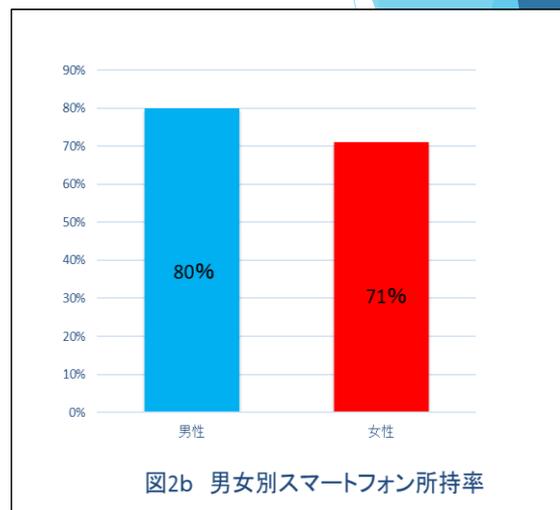
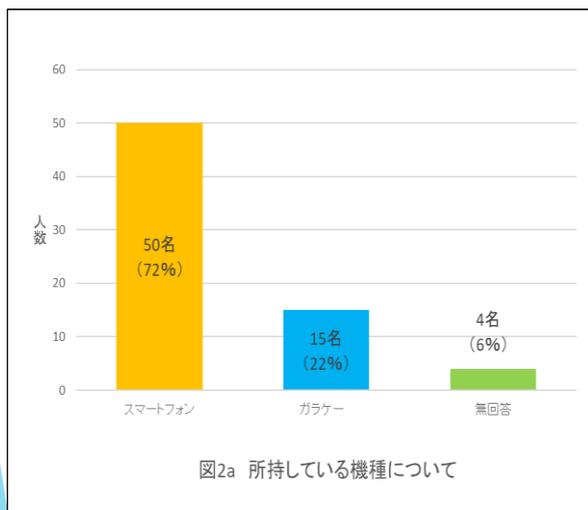
映像などを利用した自宅で行える運動に必要な情報機器の環境状況、普及状況について調査した。

- ・対象者は、
いすみ市で週2回行っている自主サークルの参加者
- ・63～84歳の69名
（男性10名、女性59名、年齢72.2±5.5歳）

36



37



38

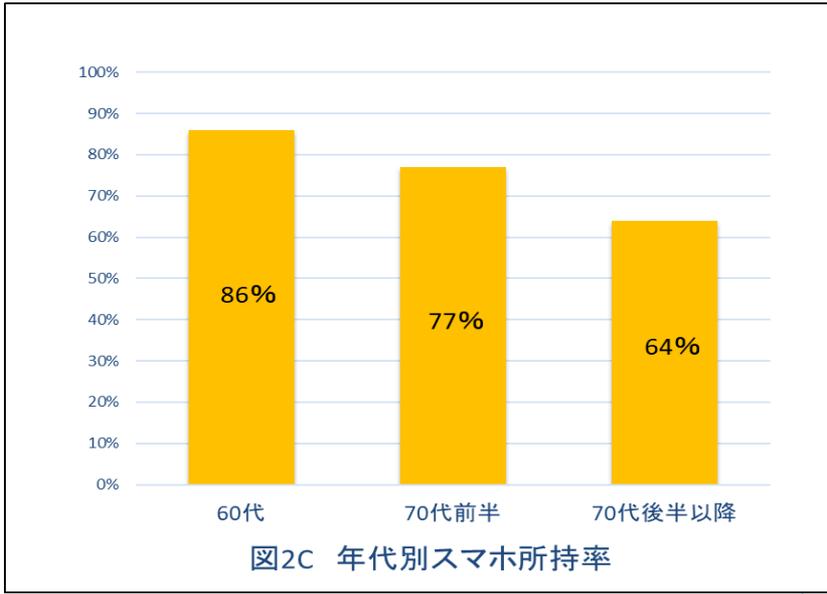


図2C 年代別スマホ所持率

39

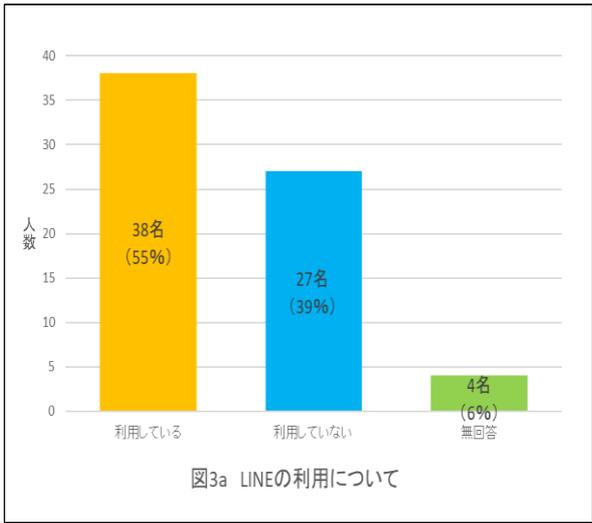


図3a LINEの利用について

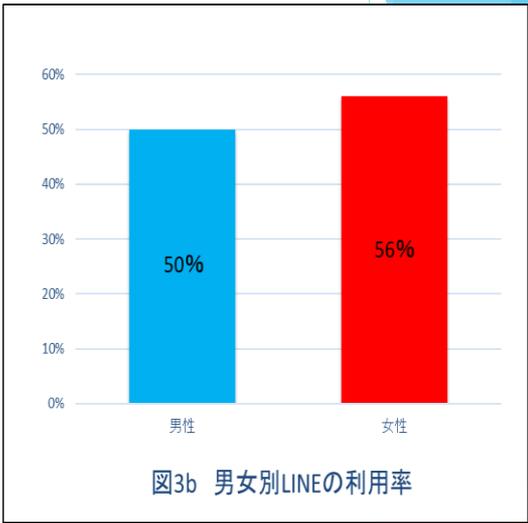


図3b 男女別LINEの利用率

40

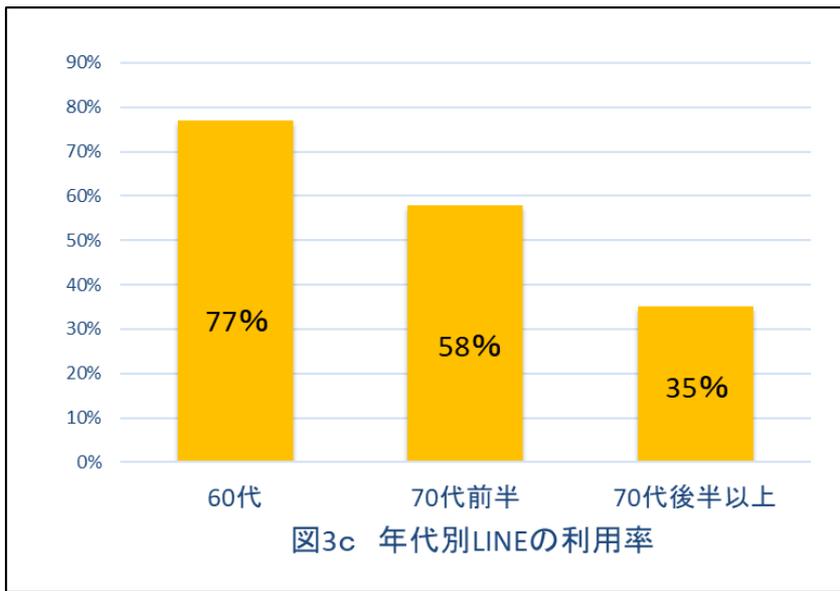


図3c 年代別LINEの利用率

41

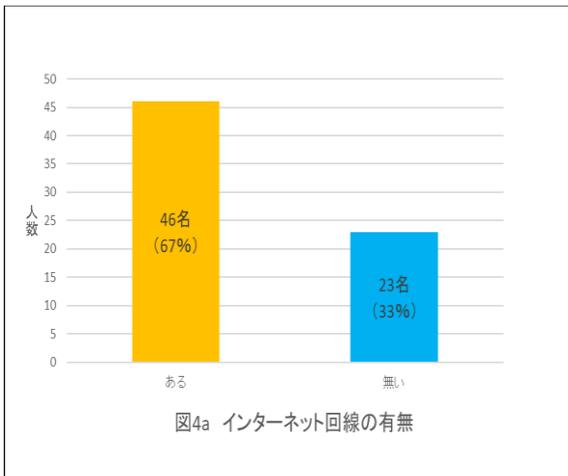


図4a インターネット回線の有無

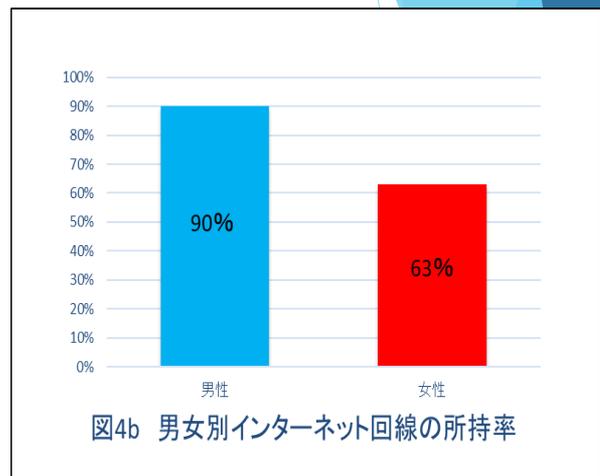
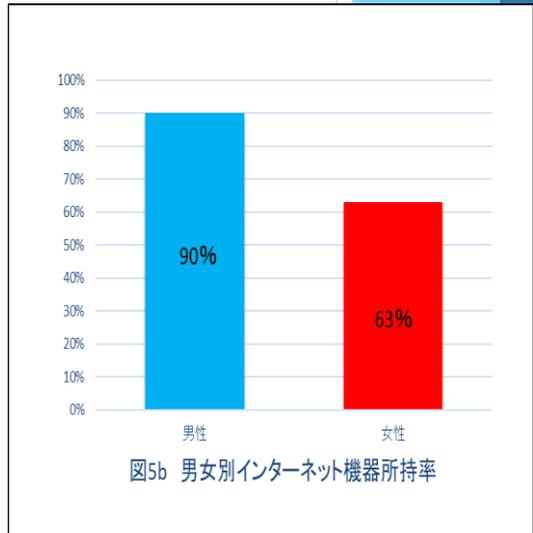
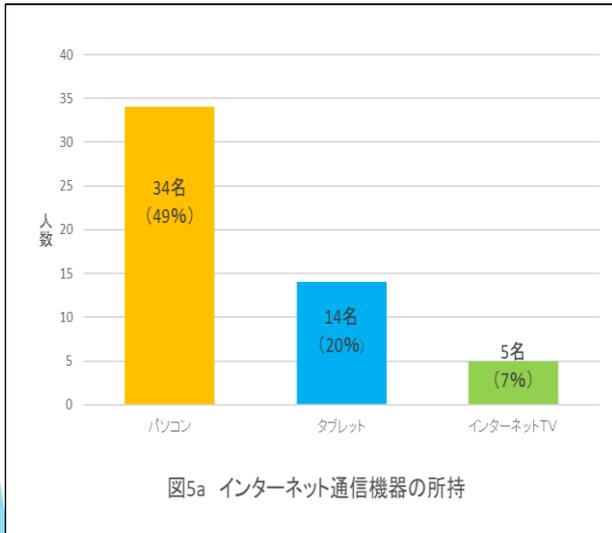
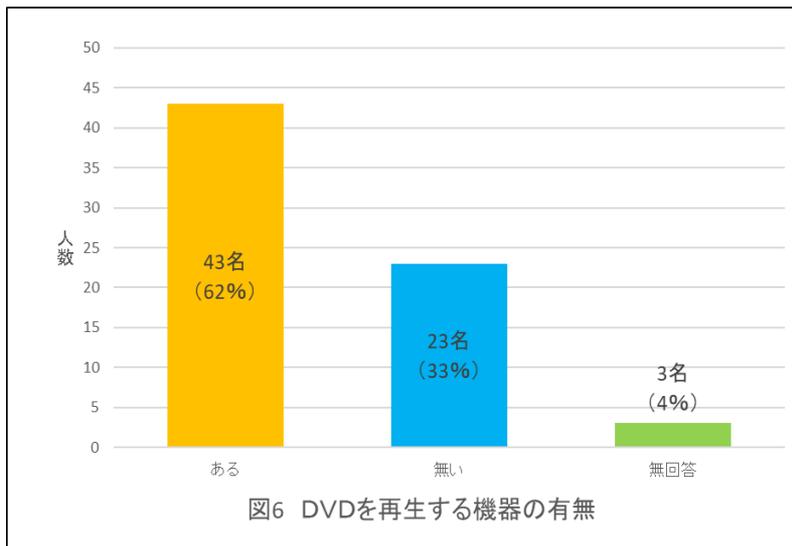


図4b 男女別インターネット回線の所持率

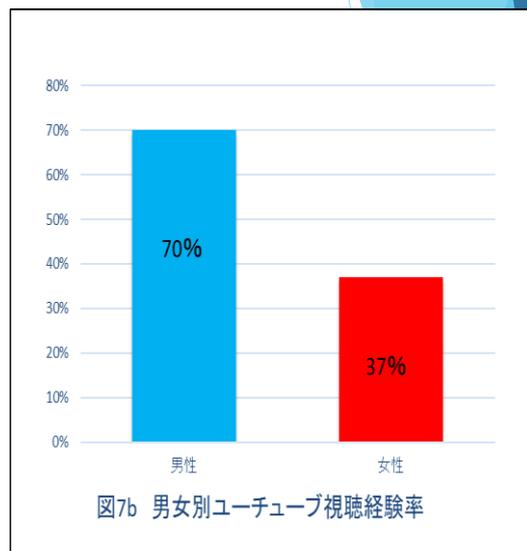
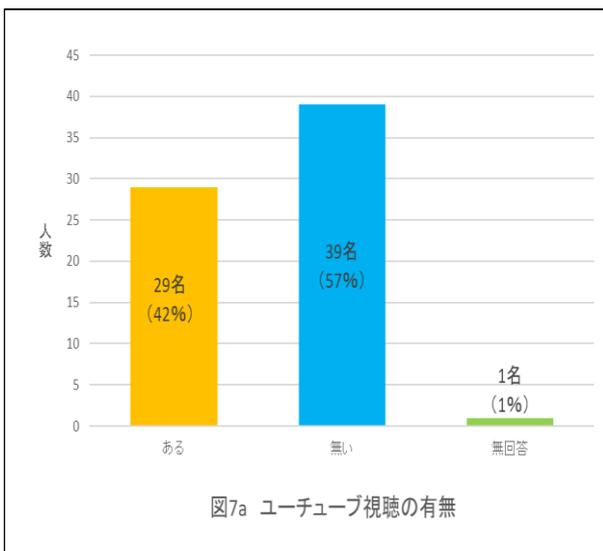
42



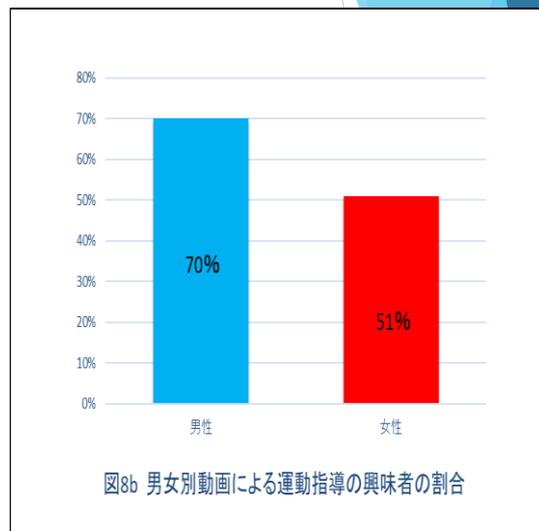
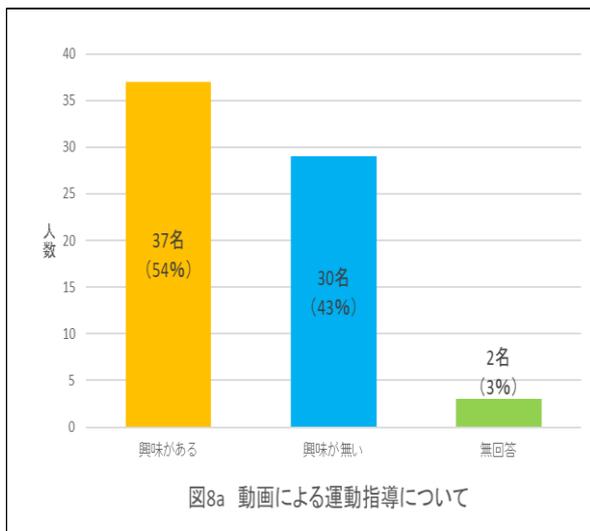
43



44



45



46

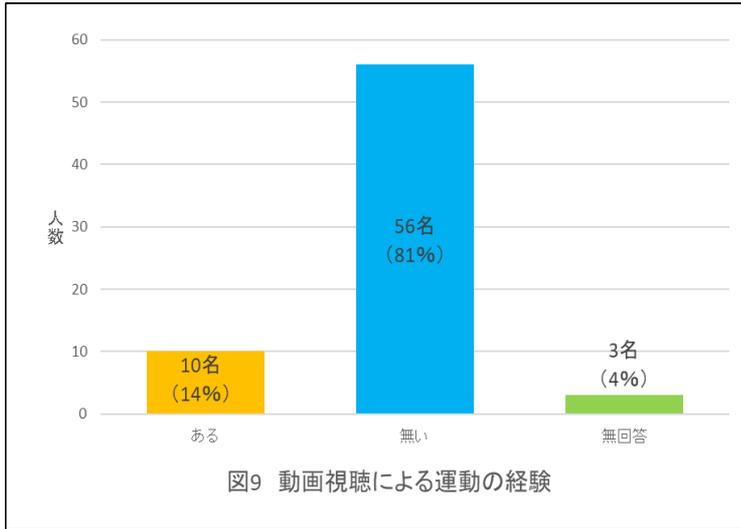


図9 動画視聴による運動の経験

47

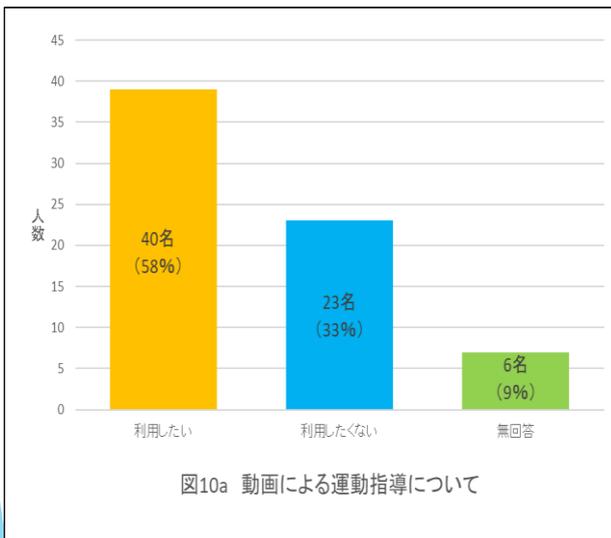


図10a 動画による運動指導について

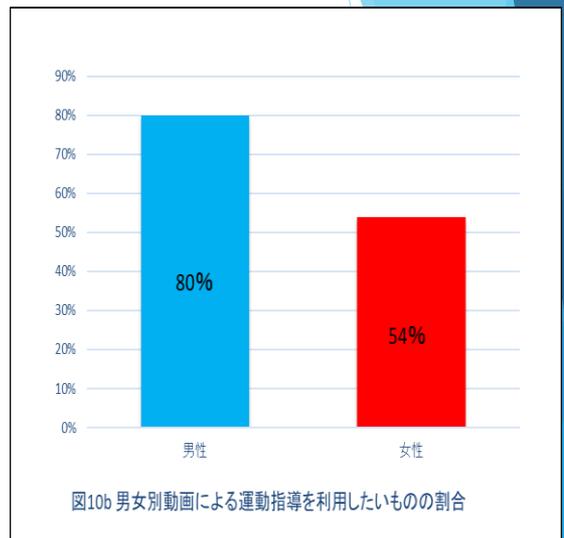


図10b 男女別動画による運動指導を利用したいものの割合

48

利用したい理由

- 「自宅でできる」
- 「自由にできる」
- 「好きな時間にできる」など

利用したくない理由

- 「機材を用意しなくてはならない」
- 「一人では続かない」
- 「対面がよい」
- 「会場でみんなと一緒にやりたい」
- 「仲間と話したい」
- 「つまらないから」など

49

課題とまとめ

高齢者にとっては、**孤独と不活動**が健康を脅かすリスクである。

それを解消するために、オンラインを利用した運動指導も重要であるが、オンデマンドよりもリアルタイムでの双方向の配信や、指導者または受講者仲間と直接対話ができるような指導が良いと考えらる。

しかし、リアルタイムのオンライン指導は、機器の整備、画面の見づらさ、電波トラブルなどがある。

50

本日のテーマである

「コロナ禍で気づいたこと」としては、

一番良いのは、感染予防対策

(手指消毒、マスク着用、ソーシャルディスタンス、
健康チェックなど) をした上で行う

対面の集団指導型運動指導である。