

福山市消防団

広島県福山市	
条例定数	2,864人
実員数	2,858人
うち女性団員数	50人
充足率	99.8%
平均年齢	40.0歳
市の人口	468,987人
団員/人口	0.61%



実績からのイメージ実態

消防操法において、全国でも有数の強豪として挙げられるのが福山市消防団である。

ポンプ車操法の部においても、小型ポンプ操法の部においても優秀な成績を残している。

こういった実績のみを聞いたときに、多くの人は、
 ①きっとスバルタ訓練で厳しいのだろう
 ②きっと運動神経の良い、若くて足の速い団員がやっているのだろう
 ③そんなに訓練したらケガも多いのだろう
 というイメージを持たれるかもしれない。

しかし、その実態は全く逆である。

そのモットーとして、
 ①操法を楽しむ
 ②一人の故障者も出さない
 ③全国大会実施要領に沿った規律重視のポンプ操法訓練
 の三つを重点項目としている。



イメージとは真逆のアプローチが実は最も効果的であるという皮肉のような事実である。

実は、強豪ほどこの傾向は顕著であり、これらが消防操法を突き詰めたときの答えということであろう。

これらを実現するための具体的な方法として徹底しているのが、身体づくりである。

福山市消防団では、長期間の訓練で故障者を出さず、大会にベストな状態で出場できるよう基礎体力をつけるため、スポーツトレーナーのアドバイスを受け、体幹トレーニングやストレッチなどを取り入れた身体づくりを行っている。

スポーツトレーナーからのアドバイスを得るという発想に至ったきっかけと、それを実現するまでの経緯をたどってみたい。



スポーツトレーナー招致の経緯

どんなスポーツでもその身体の使い方にはコツや意味があり、自己流では習得に時間のかかる領域がある。操法においても、福山市消防団における長年の経験から、その動きの一つひとつに理想的な動きがあることは、福山市消防団の訓練指導員や事務局担当者の頭の中にあった。

指導者側・運営側に突き付けられていた課題は「どのようにして効果的に伝えるか」であった。

事務局担当者は、「外部の講師を招こう。どうせならできるだけ肩書と実績のある専門の講師がいい。この人の言っていることは正しいと無条件に感じさせるような人物がいい。肝心なのは説得力だ。もう一段階上のレベルに上がるためには、新鮮な流れが起爆剤になる」と考えた。

これは、心理学でいうところの「権威の法則」の利用であるが、一旦教える側・教わる側をフラットにし、そこからあらためて教える側と教わる側を再構築する必要があると考えたのだ。

そんなとき、ちょうど地元にトップレベルのスポーツ選手をマネジメントしているスポーツトレーナーがいることを事務局担当者が知っており、このスポーツト

レーナーに指導を依頼できないかと考えた。

試算した結果、許された予算の範囲内では、スポーツトレーナーによる指導は2回が限度。回数的には極めて少ないが、その中でいかに効果を上げるかを検討し、のちにターニングポイントとなる「操法の動きをスポーツトレーナーに全て伝える」ことを事前のミーティングで入念に行つた。



操法は全力区間のないスポーツ

その結果、「操法は全力区間のないスポーツである」というスポーツトレーナーの答えが導き出された。両手、あるいは片手を固定された状態で、かつ、すぐにその動きの方向を変えなくてはいけないというアメリカンフットボールやラグビーに近い動きである。

そして、2回の講習では、まず各団員の柔軟性を把握した上で、それぞれの関節可動範囲に適った動き

を設定し、それを指導した。また、両手の自由が利かない状態で走るためのトレーニングや普遍的な腰の角度の取り方(パワー・ポジション)を叩き込んだ。

これにより各団員の動作は理に適った動きに近づき、結果的に各段のスピードアップを達成した。

何より合理的な動きを身に付けたことで、過剰な負荷を身体にかけず、故障者の抑制にもつながった。

「無駄な動き=負荷」⇒「合理的な動き=迅速」

あらためて操法訓練中の負傷の主な原因について考察すると、間違いなく不自然な動きをしたときである。下肢や腰に過剰な負荷がかかった場合などがその一例であるが、そもそも、不自然な動きから過剰な負荷がかかるという状況には、原因がある。

- ・体幹が乱れがちで負荷がかかるもの(疲れを原因とするものを含む。)
- ・地面の濡れや小石、砂利などによるスリップ
- ・突発的な器具のアクシデントや人的アクシデントを避ける際の負荷

注意喚起するより、具体的に防ぐ

スポーツトレーナーによる指導により、自然な身体の使い方が身に付き、ケガを未然に防止したことは、単に「ケガをしないように気を付けましょう」という注意喚起とは対極にある具体的な防止策が効果的であることを実証したといえる。

なお、活動中の危険を防ぐための確認動作は、実は元々操法要領に組み込まれている。

金具の結合確認やあらゆる動作の際に発する「よし」の呼称。

確実に安全を確保できているか、次の動作を開始してよいかの伝達など、その意味を理解すれば、全ては安全確実な操作につながるように定められている。

福山市消防団の目指す「規律重視のポンプ操法訓練」は、つまりは、安全確保がその根底にあるのだ。



「消防操法の基準」

第一編 総則

第三条

- 一 操法は、安全を確保するとともに迅速確実に行なうこと。

事務担当者
からの引継

スポーツトレーナーによる 体幹トレーニングの導入

事業化・予算化に向けてのスケジュールと作業内容

作業工程	
1	素案づくり(企画立案)
2	消防団幹部との調整
3	予算調整
4	講師(スポーツトレーナー)との調整
5	講習会

- 実施に当たっては、期待するトレーニング内容について、トレーナーと共有して進めていくことで効果的な指導につながる。ポンプ操法に有効なトレーニング方法と言葉で言つても伝わりにくいため、動画や実際の訓練をトレーナーに見てもらしながら指導内容を詰めていくことが重要となる。

担当者からの
アドバイス



1 素案づくり(企画立案)

時期 11月～12月

作業担当 市消防団事務局担当者

- 福山市消防団が全国消防操法大会に出場するに当たって、運動生理学の専門的知識を持つた講師による研修を受けることによって、体力増強と強化訓練中の公務災害防止を図り、安全な訓練の実施と、大会での上位入賞を目指し、企画立案した。

2 消防団幹部との調整

時期 11月～12月

作業担当 消防団幹部、市消防団事務局

- 素案づくりの段階から、消防団幹部と調整を行い、実現に至った。

3 予算調整

時期 1月

作業担当 市消防団事務局

- 限られた予算の範囲内で最大限の効果を得られるように先方と調整を重ねた。

4 講師(スポーツトレーナー)との調整

時期 1月

作業担当 市消防団事務局

- スポーツトレーナーに事前に操法の動きをレクチャーする際、操法の動きの中でいかにケガを防ぐか、また、合理的な動きはどのようなものか、さらにどのような指導内容が効果的かについて検討を行った。

5 講習会

時期 2月

作業担当 消防団員

- スポーツトレーナーによる講習会を受講。
(大会に出場する選手のみならず、指導者や分団員も含む。)

ポンプ操法訓練に係るトレーナーの指導に期待する事項

◎全般的なケガの予防方法

- ・冬季の体力づくりの方法
- ・効果的な準備運動の内容及び時間
- ・クールダウンの方法(膝等温める、冷やす等)
- ・特に腰痛や肉離れの予防方法(腰痛や肉離れになった場合の対処方法)
- ・日常生活の中、日々気を付けること、何をすればよいか(ストレッチ等)

◎食事での留意点について



◎足・腰等の張りがあった場合の訓練内容をどうすればよいか

- ・対応策は? 休ませる? どのくらい?

◎指揮者が、筒先を背負い、

ホースを肩に担いだ状態で、より速く走る方法

※ 距離は約40m。左手は肩のホースを上から押さえており、右手のみ振れる状態。



◎1番員が、ホースを肩に担いだ状態で、より速く走る方法

※ 距離は約20m。左手は肩のホースを上から押さえており、右手は別のホースの金具を持っている状態。



◎1番員が、右手にホースの金具を持った状態で、 より速く走る方法

※ 距離は約20m。左手は何も持っていない状態。



◎1番員が、全力疾走で、より速く走る方法

※ 距離は約50m。両手ともに何も持っていない状態。
50m走った地点で気を付けの姿勢に止まる。

◎ホース展張などの動作で上体を安定させる方法 (下半身の強化等)

◎各番員が“折りひざ”の状態から立ち上がる (立ち上がり走り出す)スピードをより早くする方法



◎各番員が、切り返しの動きをより早くする方法



◎指揮者が、放水の反動力でふらつきにくくする方法

※ 筒先から水が出始めるときに、水の反動により
右方向や左方向に強く引っ張られることがある。
(筒先付近のホースの形状により、
引っ張られ具合は異なる。)