



心と体と勇気を育てる消防體育

(株)タフ・ジャパン代表 鎌田 修 広

「皆さん、こんにちは」、鎌田と申します。元横浜市消防局職員として、「タフで優しい消防士(志)」を目指して18年間消防業務に従事させていただいたこと、心より感謝しております。

後半の約9年間は横浜市消防訓練センターで主に消防體育を軸とした人材育成に従事させていただいた経験を基に、平成23年3月、折しも東日本大震災の4日前に退職届を提出して独立。フィジカルトレーナー、メンタルトレーナー、心理カウンセラー等の学びを活かし「全国消防職団員の體育の先生」としてさまざまな課題解決のために、日本を人間力の土台から強くする理念で「タフ・ジャパン」という人材育成の会社を立ち上げました。

元同業者という縁で消防大学校と「消防體育」を通じて有難いご縁が生まれ、各科で講師を担当させていただくことになり、身に余る光栄なことと感謝しております。

弊社のミッションの中に「心と体と勇気」を土台から育てることで、“現場に強い生涯現役の身体づくりができ、定年延長等にも元気に笑顔で働き続けられる職場環境づくりに貢献する。”と掲げています。

このようなことから、この度執筆のご縁までいただき、さらに第119号というあまりの偶然に感謝・感激・感動しております。いただいたページ全てに心を込めて、言葉に想いを乗せて表現してみようと思います。文章構成は3つに分け提案事項のおまけ付。どうぞ最後まで楽しみながらお付き合いいただけると幸いです。(以下は目次)

① 縁結びの消防大学校

- ・現職中に巡ってきた講師のご縁
- ・現職中に巡ってきた研修のご縁
- ・起業後に巡ってきた講師のご縁
- ・全国の消防職員に救われたご縁
- ・集合写真館①

② 消防人の魅力

- ・消防の仕事は「究極の備え」
- ・心と体と勇気を育てる消防體育
- ・消防人は人間関係力がスゴイ
- ・集合写真館②

③ 提案事項

- ・生涯現役・消防筋肉



消防體育のテキストです

①縁結びの消防大学校

～現職中に巡ってきた講師のご縁～

平成18年、前職で教育課勤務をしていた頃、当時の上司に「消防大学校で教鞭を執ってみないか？」と突然声をかけていただきました。

当時の私は横浜市消防訓練センター3代目體育教官として経験は4年目、まだまだ未熟者でした。しかし体力管理に並々ならぬ理解と情熱を燃やす上司からのお誘いでしたので、「一度、今までの講義資料等を取り寄せることはできますか？」と返答し、早速送られてきた資料を拝見させていただきました。新体力テストがわかりやすくデータ分析され、とても共感したのですが、明らかに自分の手法とは違います。一瞬迷いましたが、勇気を出して一步踏み出し「同じ目的なら自分流で行こう……」とポジティブに解釈し、「チャンスをいただけるのでしたら是非お願いします。」と返答したことを鮮明に覚えています。

その頃は「新体力テスト」が中心の講義が行われていました。平成11年に文部科学省が「新体力テスト」を制定し、その流れを受けて全国の政令指定都市の消防学校等でも試行的に導入してデータを取り始め、平成14年には東京消防庁が全職員に導入、

平成15年に横浜市消防局が全職員に導入、そして、平成16年からは消防大学校の救助科等で入校条件に新体力テストの一部が導入される等少しずつ浸透し始めていた頃だったのです。

当時の横浜市消防局の場合は約3,400名のトップである消防局長自ら実施して下さったこと、さらに、教育課員が総出で各消防署に出向き、安全管理者として立会っていただいたお蔭もあり、改革1年目で早くも全職員に浸透する実績を残せました。そのデータを集計し、年齢や性別だけでなく、業務別、階級別、所属別、期別等さまざまな角度から個人の現在地がわかるよう分析し、競争ではありませんが、各種目及び年齢区分に応じて上位者の名前を通知文で公表したり、さらに全職員分の個別メニューを出力するプログラムを作成して配付したり、現任教育に来られた職員の方々約800名に対して3,400名中の順位をお知らせするなど教育課の本気度を一人ひとりの目を見ながら時間をかけて伝えていきました。担当者だけでは不可能だったことをチームで支援していただいたお蔭で、その事実が実績となり、横浜市消防局の代表として自信を持って教壇に立つことができたのです。



前職で教育課のころ



前職中の講義（新任教官科第3期）

～現職中に巡ってきた研修のご縁～

平成20年3月、新任教官科（第2期）に学生として消防大学校に入校することが決定。第3班の班長として素晴らしい班員と生活を共にしながら内容の濃い充実した9日間を過ごすことができました。

在校中の抱負・目的を「情報交換及び42.195km以上の完走」にしましたので、初日から毎朝5時と夕方の授業終了後に仲間を募って深大寺等の約5kmコースをジョギングし、日に日に仲間の数は少なくなっていくものの、最後は合計50km近く走りきって体調管理を実践していた記憶があります。

また、体育委員長と調整した上ですが、起床後に行われる点呼・体操の時間内で、気がついたらみんなの前に立っていて、「本日の体力管理ワンポイント講座！」のようなものを毎朝行っていたことも鮮明に覚えています。今振り返ると根っから消防体育が好きだったんですね……。

そしてさらに「課題研究」での出来事。8つの選択肢の中から私が選択したのはもちろん「体力向上・管理について」です。



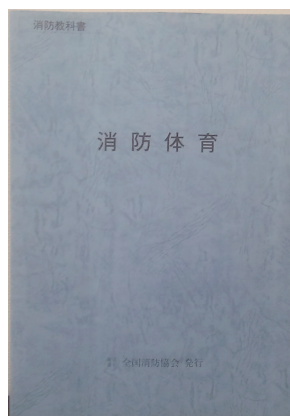
第3班の仲間（お揃いのTシャツで……）

頭の中まで消防筋肉で構成されている8名の精鋭が力説し合い、発表課題は「現場に繋がるタフで優しい消防筋肉の土台作りについて」でまとまりました。

いざ発表の場面では、鉄のシャフトを持ち出し、懸垂を実践しながらの超アナログなプレゼンだったかもしれませんが、我々グループの決意は固く、最後には血判証明付で「平成13年に改訂された全国消防協会発行消防体育の教科書を平成21年には我々グループが責任を持って改訂することをここに誓います！」と声高らかに宣誓したのです。そのことが理由かはわかりませんが、なんと翌年消防大学校から消防体育教科書改訂作業部会のメンバーとして声をかけていただいたのです。

結果、宣誓した年より1年遅れでしたが、平成22年3月、メンバーの熱い想いを形にすることができたこと、また周りの環境に恵まれたお蔭で有言実行できたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

学生としてこのような多くのご縁をいただくことができ、あらためて感謝申し上げます。



（財）全国消防協会発行「消防体育」

～起業後に巡ってきた講師のご縁～

忘れもしない平成23年4月5日、消防大学から一本の電話がかかってきました。

「平成23年度も引続き消防体育の講師をお願いしたい、今度は民間人として」と。平成23年3月末に消防職員を卒業し、妻の誕生日でもある5月6日の会社設立に向けて孤軍奮闘していましたので、この電話が自分にとってどれだけ救いになったか……。当時デパート内にいた自分は嬉しさや感動を通り越し、ホッとした安堵の気持ちからフロアにそのまま崩れ落ちるように座り込んでしまいました。

その後、嬉し泣きをしながら妻へ電話し、「やった！やったよ！」と……。

このことは当時先の見えなかった自分にとって生涯忘れることのできない瞬間の出来事となりました。

今までは横浜市消防局教育課に勤務する担当者に対しての依頼でしたが、これから民間の人材育成会社「タフ・ジャパン」として今まで以上の結果が求められます。ある意味背負うものがさらに大きくなりましたが、心底望んでいたことでもありますので、この上ない幸せを感じた瞬間でした。見えないところで検討や調整を重ねて、このようなチャンスをいただいたこと、その期待に恥じぬよう、情熱を持って教壇に立とうと決心しました。



弊社をイメージしたロゴマーク

～全国の消防職員に救われたご縁～

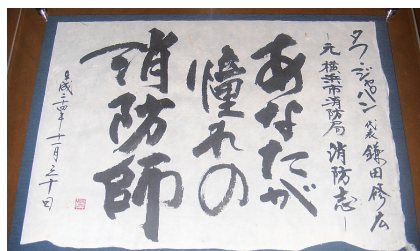
平成23年5月6日、男42歳、いよいよ勝負をかけた第二の人生がスタート。全国に独立のお知らせをすると、消防大学で縁あった全国消防職員の方々から次々と連絡が入り、「鎌ちゃん、是非来てくれよ！」と私を救ってくれたのです。

あまりの嬉しさに毎回妻と手を取り合って「有難いね……本当に有難いね」と喜びを分かち合っていました。

平成24年の年末にはこんな嬉しいこともありました。妻の実家は福岡県中部に位置する糟屋郡なのですが、実家を管轄する消防本部から依頼があり、「情操講話」を担当する機会をいただいたのです。仕掛け人は平成24年に実施された消防大学校幹部科に学生として入校されていた方です。しかも、その後の懇親会では新任教官科で大変お世話になった同期の方々、消防体育教科書でお世話になった方、現職の教官方、さらに北海道からのゲストまで集結し、家族の前で感極まるサプライズなプレゼントまでいただいてしまいました。



再会を喜び合いました



サプライズプレゼントに感激！

～集合写真館①～

昨年ご縁があった総勢520名の方に感謝！



(平成24年 1 月幹部科第28期)



(平成24年 9 月救助科第66期)



(平成24年 3 月新任教官科第 5 期)



(平成24年 9 月救急科第74期)



(平成24年 5 月救助科第65期)



(平成24年10月 幹部科第30期)



(平成24年 6 月幹部科第29期)



(平成24年11月 幹部科第31期)

②消防人の魅力

～消防の仕事は「究極の備え」～

私は消防の組織、特殊な車両や資機材よりも消防人に魅力を感じて消防に奉職しました。

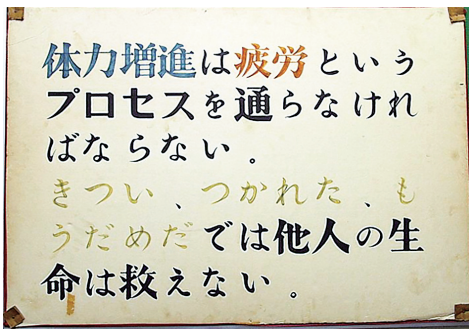
また、消防生活後半は消防人を育てる「消防體育」を軸とした人材育成の素晴らしさに惚れ、重要性や存在意義をもっと広めたい……と勝手な使命感から起業に至りました。

消防人は、「きつい・つかれた・もうだめだでは、他人の生命は救えない」等の格言を胸に、自らの精神と肉体を日夜、極限まで鍛え上げています。いつ起こるかわからない災害に備えて、24時間365日を交代しながら心情・思考・食事・言葉などを通じて、常にチームで最善のパフォーマンスを保とうと努力しています。

さらに、他人の痛みを自分のものとして受け止めながらも、強い気持ちで災害と闘っているのです。

消防の仕事は一言でいうと「究極の備え」をする仕事だと考えています。

私の講義での役割は、消防體育の視点から「最高水準の消防サービスを提供するうえで、消防人に必要なものは何だろう」と探求し続けることなのかもしれません。



恩師の教訓

人命救助という崇高な目的のために、自らを限界まで追い込むことで己を知り、心・体・さらに勇気を養っておく。これが消防筋肉トレーニングであり、消防體育の存在意義の1つでもあります。そのために、まずは全国の消防職団員の方々を中心に心と体の正しい取扱方法等を共に学んでいきたい。そして、自分の命である体を大切にしておこそ人の命の価値がわかる、タフで優しい志を持った消防志の育成に携わり、日本の備えに貢献したい。毎回そのように思いながら消防大学の教壇に立たせていただいております。

他にも全国女性消防職員の集いで毎回刺激されていますが、仕事や人との繋がりに対してしなやかな感性を持ち、やる気に満ち溢れていて、与えられた業務を深く掘り下げ、常に意欲を持って取り組んでいる姿に感銘を受けています。

また、世界消防スポーツ大会（平成22年8月韓国テグで開催）に参加したことで初めて世界の消防に触れ、国民から何故絶大な信頼をされているのか、消防人としてどのように立ち居振る舞っているのか等短期間の中でも直接肌で感じる事ができ、生き方として「生涯消防人」を選択したことを、あらためて誇りに思いました。



ボディビル大会で優勝した消防士の背中

～心と体と勇気を育てる消防體育～

セミナー等と違い、講義として行う場合の消防體育を通して何を伝えたいのか模索した結果、オンリーワン・プログラムという考え方に行き着きました。

現在は幹部科・救助科・救急科・新任教官科でお世話になっておりますが、科ごとに目標も学生も違うため、毎回需要が変わるのです。一方通行にならないよう限られた時間内に需要を聞いた上で組み立て、できる限りの供給をさせていただく。これがその教室だけのオンリーワン・プログラムなのです。

ですから毎回真剣勝負！のため、常に勉強不足を感じています。そのため、今までは興味があって好きなことを中心に学ぶというアマチュア的な考え方でしたが、特に起業後は、講師として、人の前に立つ人間として必要と思うことはすべて貪欲に学ぶというプロの考え方になりました。この1年半の間に、コミュニケーション・ビジネスマナー・防災関係・メンタル&カウンセリング等の資格を取得し、さらに道徳科学（モラロジー）・行動科学・各種フィジカルトレーニング等常に新たな学びを続けています。資格や学びに終わりはありませんので歩みを止めず、行動を起こし続けることを心掛けております。



金メダリストから直伝にメンタルを学ぶ

結果、古き良き伝統を重んじながらも、多くの学んだ分野を融合し、時代のニーズにあったオンリーワン・プログラムを、「心と体と勇気を育てる消防體育」として自分と向き合う勇気、一歩前進・退避する勇気、想いを言葉で伝える勇気と共に提供させていただいております。

體育とは「骨が豊かに育つまで努力することが人間を大きく育てる」という意味で、消防體育を通じて組織の屋台骨を背負っていけるような、骨まで鍛え上げられた消防職員の育成を目指しています。

そして講義の核となるのが「道徳」です。自分の命を大切にすると同じように、隣近所の人の命も大切に思う道徳心です。

授かった命の重みをどれだけ理解できるかで、防災に対する姿勢は大きく変わるため、災害に強い災強消防人と関わる上では私の中で防災と道徳はセットなのです。

それは、消防職員を卒業する直前に訪問した兵庫県淡路島で確信しました。阪神・淡路大震災により震源付近で甚大な被害がおよびながらも自助・共助の力で人的被害を最小限に食い止めた地域には、いたるところにこのような「道徳教育推進の町」と書かれた看板が掲げてあったのです。



淡路島北淡町にて

～消防人は人間関係力がスゴイ～

押して引いて支え合って最後は繋ぎ合う。消防人は隣人から世界までの凄い強固なネットワークを持っている。その原点を消防大学校で垣間見ることができました。講義のため教室に一步入った時、異業種と決定的に何が違うのか。それは「場作り」ができていているということです。究極の備えを実践している方々だからこそ教場を大切に扱い、心構えとして安全、安心、そして安定した空気感で気持ちよく迎えてくれるのです。

同じ世界に身を置いた者ということも重なってかパーソナルスペース（心の距離感）も近いのです。その証拠に導入でペアを組み、バーチャルではなく主に触覚を使ってリアルコミュニケーションをしていたく時などは、24時間人と関わることを避けては通れない消防人にとって短時間で意気投合してしまうケースが多いのです。担架を支えたり人を搬送したり胸骨圧迫するために使う手の平＝おもて（おもいやりのてを省略）を最大限に活用することで、自然と心が開放（オープンハート）され、講義が終了する頃には心の距離が一步も二歩も近づいたお互い支え合う人間関係が構築されているのです。



同期の一体感を醸成するスクワット

当直業務は、ひとつ屋根の下に暮らす大家族のようなもの。24時間拘束の任務に当たる消防人は家族同様の時間を過ごします。

では日本全体をドームのような屋根で囲ったらどうなるのでしょうか？

「JAPAN IS FAMILY」そうです。日本が1つの大きな家族となるのです。

東日本大震災・復興応援支援企画消防士タスキリレーとして平成24年の9月11日、6ヶ月間の走行を経て、鹿児島から宮城県石巻市まで約4,900kmの距離を多くの同志の手によって“魂のタスキ”が運ばれました。

ランナー約8,400人をはじめ、サポーターを含めると10,000人を超える大プロジェクトです。怪我人も事故もなく目的のすべてを貫徹したという素晴らしい企画力・行動力・そして人間関係力でした。

全国の熱き消防人同志を繋げたものは日頃の人間関係力であり、家族なんだから顔の見える関係は当たり前というリアルコミュニケーションの核に触れた思いです。人には心がある。だから難しいし面白い。今回の出来事は消防人に大いなる力と可能性をイメージすることができました。最後に繋ぎ合う人間関係力は一番重要で、今最も必要とされる日本の宝なのです。



消防士タスキリレー公式ブログより

～集合写真館②～

昨年ご縁があった私と同年代及び同窓生の方々、さらに助教授の方に感謝！



(新任教官科第5期担当の助教授と)



(救助科第66期で同窓生の方々と)



(救助科第65期で同年代の方々と)



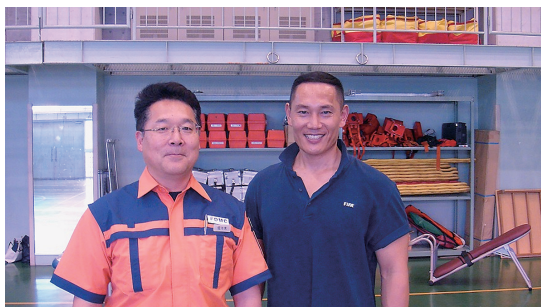
(救急科第74期で同年代の方々と)



(幹部科第29期で同年代の方々と)



(幹部科第30期で同年代の方々と)



(前職でも大変お世話になった助教授と)



(幹部科第30期で同窓生の方々と)

③提案事項

～生涯現役・消防筋肉～

一市民の目線からプロ意識への評価や時には期待を込めて警鐘を鳴らすのも、私に与えられた役割だと思っています。

消防人強靱化計画とまでは言いませんが、定年退職後も地元の地域防災に貢献して災強のまちづくりを推進していくのは、消防人にふさわしい任務だと思っています。そのための身体づくりを考えた場合、毎日の生活習慣がその後を大きく左右します。

日頃から訓練や体力錬成等でかなり身体を酷使していることと思いますが、心と体のケアを習慣化するかどうかで生涯現役の差が出てくるのです。

これは独自の考え方ですが、自分の体は自分の所有物ではなく、借り物だと思っています。つまり丁寧に扱い、最後は感謝して返さなくてはならない。そのためのプロ意識として自己管理の達人になる必要があるのです。プロのスポーツ選手・プロの歌手・プロの俳優さん等……同じプロですが自己管理という意味では消防人の方々に少し足りない部分を感じてしまうのです。

（もちろん素晴らしい方々も大勢いるのは承知の上です。）職業病といわれる腰痛症との終わりなき闘い、喫煙の扱い方、人間関係力や惨事ストレス対策等を含めた日頃からのストレスコントロールもそうです。つまり、プロとして環境に左右されず自己管理を継続できるかどうか、入校期間が平均1～2ヶ月の間は毎日勤務者のようになりますので意識して規則正しい生活習慣を送り、心と体を整える絶好の機会だと捉えるのです。

★そこで、以下のことを提案します！！

自己管理を見える化にしてみませんか？
自己管理＝運動習慣＋栄養管理＋睡眠管理＋呼吸管理と言われます。
入校当初の体組成（体重・体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪・基礎代謝・体年齢等）を計測して維持できるか、あるいは改善することができるか、自分自身と向き合い目標を定めてチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

特殊部隊やアスリート、ビジネスマン等に世界トップレベルのメンタルタフネスを指導している博士のプログラムは、まさに規則正しい運動・栄養・睡眠を続け、エネルギーを自己管理することなのです。

海外の消防職員の体力管理事情を鑑みても厳格な体力測定をクリアするために日頃の自己管理を徹底しています。

整っている体は心を安定させ、気持ち良いというコンディションがモチベーションを上げ、プロとして自分自身の究極の備えを実践し続けることによって、最高水準の消防サービスを提供することができると確信しております。

これが「生涯現役・消防筋肉」なのです。今後も末永く災強消防人に関われることを心より願い、感謝の言葉といたします。

最後までお読みいただきまして、有難うございました。



ホームページ <http://www.tough-japan.com>