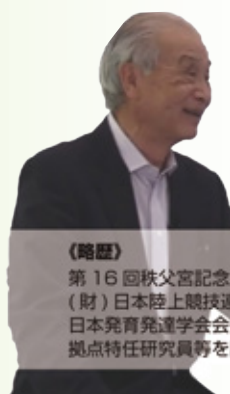




写真：磐田キャンパス前の大池から富士山を望む



小林寛道

静岡産業大学
特別教授・スポーツ医科学研究センター長
東京大学 名誉教授

《略歴》

第16回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞受賞。
(財)日本陸上競技連盟科学委員長、日本体育学会会長、
日本発育発達学会会長、東京大学スポーツ先端科学研究
拠点特任研究員等を歴任。

「スポーツ人の哲学と人生論」

若者にとって、「いかに生きるべきか」というテーマは永遠のテーマといえるだろう。大学では、哲学が人気講義となっている。

「デカンショ、デカンショで半年暮らす。あとの半年寝て暮らす。ヨーイ、ヨーイ、デッカンショ」。これは有名なデカンショ節であるが、明治中期から、数々の替え歌がつくられ、全国的に愛唱されてきた歴史を持つ。そのもとは、旧制一

高生が寮歌として歌い、その節回しは古くからの丹波篠山の民謡「みつ節」と結びついたものらしい。

私が学生時代の60年ほど前にも、デカルト、カント、ショーペンハウアーは有名で、デカルトの合理主義哲学（我思う、ゆえに我あり）、カントの純粋理性批判（存在するとは、行動することである）、ショーペンハウアーの「意志と表象としての世界」（人生の幸福にとっては、我々のあり方、すなわち人柄こそ、文句なしに第1の要件であり、最も重要なものである）、などの内容を真剣に理解しようとした。

こうした哲学には、社会批判が含まれており、理想と現実との乖離の中で人間としての生き方を考える「頭の体操」といえる内容である。

スポーツ人にとって好まれる哲学書は、有名なスポーツ指導者の「教育論」「語録」があるが、古典では「孫子の兵法」と宮本武蔵の「五輪書」であろう。「彼を知り己を知れば百戦殆からず」（孫子）、「一理に達すれば万法に通ず」（宮本武蔵）。

人生や日々の生活の心構えとなる「心得」を自分自身でつくり磨いていくことが、心と人間性の充実性を高めてくれるでしょう。

Contents

- 1 [巻頭言] スポーツ人の哲学と人生論
- 2 [Excellent Student]
スポーツ経営学科4年 高下純一郎

- 3 [開催報告] 第19回SSUスポーツ・健康科学セミナー
[開催報告] SSUスポーツパフォーマンス測定 2021
- 4 [研究室紹介] 「スポーツをささえる・はかる」ゼミナール
[Column 遠州の風] physis(ピュシス):自然に生きる

高下 純一郎さん

(経営学部スポーツ経営学科4年、江間諒一ゼミ所属)

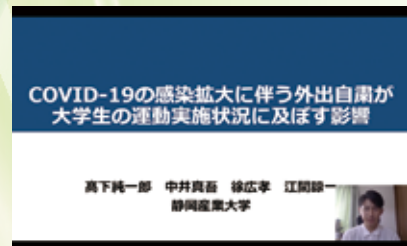
江間:学業、課外活動にフル回転で、あっという間の大学4年間だったのでは?

高下:はい、時間がいくらあっても足りないくらい、充実した大学生活でした

江間:まずは学業について、どんなチャレンジをしてきたか教えて下さい



2年次に参加した学会にて、他大学の皆さんと(左から4人目が私)



4年次の学会発表
オンデマンド動画による発表でした

務めました。学外の方々と接する機会も多く、視野が広がりました。友人たちと、色々なスポーツを楽しむサークルも立ち上げました。

高下:学外活動として、民間企業が主催する色々なイベントに参加協力しています。特に、子ども(とその親)の体力測定を行うイベントに積極的に関わってきました。この取り組みには、大学での学びが活かしていることを実感しています。ツインメッセ静岡や浜松産業展示館で開催したイベントには、たくさんの方が来場してくれました。コロナ禍に自宅で出来る運動を啓発するため、Youtubeチャンネルも開設しています。

江間:大学進学を考えている高校生や大学の後輩たちへのメッセージをお願いします

高下:大学には色々なチャンスが散らばっていて、静岡産業大学生だったからこそ経験できることが沢山ありました。広くアンテナを張り、機会を見つけたら何でもチャレンジする、くらいの気持ちが丁度良いと思います。江間先生曰く「4年間という時間は平等だが、チャンスは不平等。一度チャンスを掴めば、どんどん機会が巡ってくる」その通りの4年間でした。高校生や後輩の皆さんにも、充実した大学生活を送ってほしいです。

高下:大学の授業は多種多様なので、真剣に取り組めば必ず自分の興味に合致した学びが見つかります。高校との一番の違いは「大学は研究する場所」だという点だと考えています。

1年生の時から授業以外にも先生方の研究室を訪問し、色々な研究活動を行ってきました。2年生の時には茨城県で開催された学会に参加しました。色々な研究発表を聞くことに加えて、他大学の先生や学生と交流を持つことができました。

高下:先生からの勧めもあり、4年生の時には、自ら研究発表を行いました。磐田キャンパスの学生を対象に運動習慣に関するアンケートを実施し、その成果を学会発表しました。オンライン形式で色々な方と直接交流を持つことができなかったのは残念ですが、とても良い経験になりました。

卒業研究では「磐田のまちを活用し、いかにして身体活動を確保するか」という視点で研究を進めています。学会での発表と、磐田市長や市役所の方々に向けて、アイデア提案を含めたプレゼンを実施する予定です。

江間:課外活動はどうでしょうか?

高下:学友会に所属し、大学祭や体育祭、磐田駅前に出店する「軽トラ市」等の企画運営に携わってきました。3年生後期からの1年間は学友会長も



4年次の大学祭後、学友会のメンバーと(最前列2人目が私)



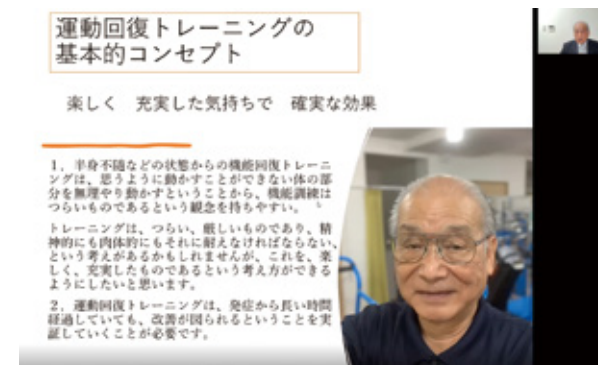
軽トラ市にて「しっぺい」と



ツインメッセ静岡・浜松産業展示館で開催されたイベントにて(右写真:最前列一番左が私)



12月7日(火)に、【オンラインウェビナー】『第19回SSUスポーツ・健康科学セミナー』を静岡産業大学特別教授の小林寛道先生を講師にお迎えし、テーマを『高校生・大学生のためのスポーツ医科学セミナー～脳血管疾患からの運動回復トレーニング～』として開催しました。



講演では、「脳血管障害(脳卒中)による半身まひや言語障害などの後遺症に対する医療的介入6か月後以降の生活期(安定期)では、後遺症の継続に対して、ストレッチやマッサージを受けながら自己管理することが一般的であるが、加齢とともに運動機能の低下が起こってくるので、認知動作型トレーニングマシンを用いて、運動機能の回復を図るトレーニングをすることが、QOLを高める重要な要素である。」とご講演いただき、122名の参加者が熱心に耳を傾けました。

参加者からは次の言葉が寄せられました

◎小林先生のご講演から、脳疾患などにおける「安定期」とは、社会制度との関係で決められているもので、身体的には「安定期」は存在せず、適切な治療ないしトレーニングを行えば、いつでも機能向上を図ることができるように感じました。

◎リハビリのマシンを健常者やトップアスリートまでもが同じものを使っていて、それぞれに効果があると伺って驚きました。

◎「頑張れ」ではなく、楽しく、充実した気持ちで確実な効果を出すという目標、先生の運動回復トレーニングに対する素晴らしい信念を魅せていただきました。

◆関連情報◆

今回のセミナー内容につながるブログです。ぜひご覧ください。

スポーツ科学部開設記念2021
オンライン特別講義「スポーツだからできること」
スポーツ科学誕生の秘話とこれから
小林寛道 特別教授・宮崎彰吾 講師



SSUスポーツパフォーマンステスト2021

スポーツ医科学研究センターでは、『各クラブに所属する学生の体力レベルの実態を把握すること』『学生を対象とした科学的測定を検者、被験者として実施することで、各クラブひいては学内レベルにおいて、スポーツ科学の価値・認知度を高めること』を目的にスポーツパフォーマンステストを実施しています。

2021年11～12月にかけて、バスケ部女子、体操部女子、バレー部女子等のスポーツパフォーマンス測定を学生の測定チームが中心となって、実施いたしました。

高精度な体組成計を用いて、アスリートとして最適な体格なのか、筋肉量や体脂肪率などを測定したり、滞空時間と接地時間からジャンプ能力(写真1)、手動のストップウォッチではなく、レーザーを通過するとタイムが計測できるスピード能力(写真2)、サッカーやバスケなどで使用される専用の持久力テスト(写真3)などを測定し、最後にフィードバック(写真4)まで行いました。

選手側の学生は、自分の身体データと他者や他チームとのデータを比較することで、スポーツ科学

を活用することを学び、測定者側の学生は、測定機器による身体の数値化の経験ができ、スポーツ科学を学ぶ良い機会となりました。



写真1 ジャンプ測定



写真2 20m走



写真3 Yo-Yoテスト



写真4 フィードバック

研究室紹介

「スポーツをささえる・はかる」ゼミナール

静岡産業大学 准教授
館 俊樹



館研究室では「スポーツをささえる・はかる」ことをテーマに、競技力向上から健康づくりまで幅広く、スポーツに関する好奇心を満たす研究を行っています。

1. 子どもの体力向上

◎磐田体育協会と協力をして、子供の体力作りに取り組んでいます。スポーツ少年団に所属する小学校高学年の子どもの対象に敏捷性や跳躍力、走力の測定を行いフィードバックしています。



敏捷性測定

2. サッカーにおける走り

◎静岡産業大学男女サッカー部を対象に「競技レベルによる走模様の違い」や「スプリント能力と試合中の走行速度」、「サッカー学校の練習における走りの特性」などを調べています。



ゲーム中の走行距離

▷2020年度卒業研究「サッカーゲームと短距離走の走行スピードの関連について」

▷静岡県と協力してスポーツイノベーション推進事業を行っています。

3. 体操競技の分析

◎静岡産業大学体操部を対象に競技力の向上に必要な身体機能を調べています。

▷2018年度卒業研究「鉄棒におけるけがりの重要性和Jr選手への指導法の検討」:ジュニアにおけるけがり動作を分析し指導法を提案

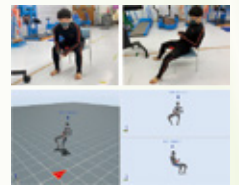
▷2019年度卒業研究「中水平における外転角度と静止の関係」



走行スピード、
滞空時間の測定

4. 健康づくり

◎しずおか健康長寿財団や磐田市と協力して、「日常生活のどのような行動が身体活動量を増やすか」や「スマホを見る際に座る椅子によって姿勢がどのように変化するか」などを調べています。



座位時の関節
角度変化の測定

▷しずおか健康長寿財団と共同で健康づくり推進動画の作成
▷2021年度卒業論文「椅子の種類が継続的な座位姿勢に与える影響」

◆ 関連情報 ◆

スポーツ科学部開設記念2021 オンライン特別講義「スポーツだからできること」
スポーツ科学と動きの効率 館 俊樹 准教授



Columm 遠州の風

physis(ピュシス): 自然に生きる

スポーツ科学部学部長/教授
高橋 和子

瀬戸内寂聴(1922~2021:小説家・尼僧)の死に接し、90歳を過ぎても活躍された北林谷栄(1911~2010:日本一のおばあちゃん女優)や志村ふくみ(1924~:人間国宝の染色家)らの本を改めて紐解いている。明治から令和の時代を駆け抜けた女性達は、表現者であり自然(ありのまま)に生きることを大事にした方々である。それを支えたのは一生学び続ける姿勢であり、学んで分かったことを行動に変えた力である。時々、学生は大学で何を学ぼうとしているかと思うことがある。私自身、この研究は何のためにするのかと思うことがある。先達の生き様は「生きる・学ぶ」ことの原点を熟考するきっかけになる。

コラムのタイトル「physis」は3人の女性にふさわしく、なおかつ私自身がそう生きたいと思い付けた語である。「physis」はギリシャ語を語源とし、ラテン語ではnatureである。関連語には「生理学 physiology」「内科医Physician」「物理学physics」「Physical education 体育(身体運動を媒介として人間形成を目指す教育的な営み)」等がある。「physis」の対極の語はlogos(ロゴス:言語=論理=構造)であり、研究や学問というlogosが優先されがちであるが、自身の身体で考えるのだから、二項対立からの脱却も必要になろう。そして、身体も確固なものではなく様々なもの(食物・酸素・ウィルス等)が流入し、私の身体を形作っては流出していく不確実な「physis」であることを忘れてはいけない。この流動性こそが生きている実感を与えてくれるのではないだろうか。

参考文献 福岡伸一『生命海流』朝日出版社2021



スポーツ科学部
紹介サイト

静岡産業大学
Newsletter

静岡産業大学 スポーツ教育研究センター

発行日 2022年2月25日 発行人 鷺崎早雄

〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1 ☎0538-37-0191(代表)

