

# 筑波医療科学

Tsukuba Journal of Medical Science

On-Line Journal

URL <http://www.md.tsukuba.ac.jp/public/cnmt/Medtec/journal.htm>

*TJMS* 2011; 8(1): 1-2



# 筑波医療科学 第8巻 第1号

Tsukuba Journal of Medical Science

Volume 8, Issue 1 (2011, May 10)

## 【目次】

【特別寄稿】 医療科学類の担当にあたって「自分の鍛え方」

榎本 靖士（体育科学系） ..... 1-2

【表紙のことば】 2007年世界陸上大阪大会男子1500m予選の様子

各国の代表選手がしのぎを削っている（榎本 靖士 准教授 提供）

## 【特別寄稿】医療科学類の担当にあたって

## 「自分の鍛え方」

榎本 靖士 (体育科学系)

はじめまして。衣笠先生の後任で、今年の2月に着任しました榎本靖士です。どうぞよろしくお願いいたします。授業は、人体機能学を少し担当します。私は体育の先生ですので、多くの学生とは、体育の授業で顔を合わせることが多いと思います。

私は、平成4年に体育専門学群に入学し、平成8年に体育科学研究科に進み、平成13年から3年間、体育センターで準研究員をしていました。計12年間つくばにいて、その後7年間、京都教育大学で教員をし、今回再び筑波大学に戻ってくるようになりました。つくばの町が大きく変わっており、たいへん驚いています。

中学からずっと陸上競技の中長距離走を専門にやってきましたので、筑波大学でも陸上競技部の中長距離ブロックのコーチを担当しています。研究分野は、バイオメカニクスといって人の動きや身体の機能を分析する研究を専門にしており、中長距離選手の技術や体力に関する研究を主なテーマに行なっています。近年は、子どもの動きの発達についても研究を進めています。

さて、みなさんと共有できる話題がわからないのですが、スポーツ選手がパフォーマンス(競技成績)を改善するとき、よくしようとしているときに何を考え、何をやるべきかをお話して、専門の勉強や大学におけるさまざまな学びと通ずるところがあればと思います。

中長距離走は、しんどい種目だとよく思

われます。何をもらってしんどいと感じるかが人によって違いますが、大多数の人はマラソンといえば、いやだ、走りたくないと言うでしょう。これは小さいころに、つらいマラソンを強要して走らされたことからきているのでしょうか。気が付けば、数年前から日本はマラソンブームで若い女性もたくさんそこら辺りで走っている姿をみかけるようになりました。この変化は、何が起こしているのでしょうか？人が楽しいと感じる重要な要素の1つに、何かをコントロールすること、何かをクリエイトすること、達成することにあると言われていています。おそらくボールやラケットなど用具を使うスポーツを楽しんでいる人が多いと思うのですが、これはコントロールする対象がわかりやすいからです。しかし、最終的にはコントロールする難しさに直面し、やめてしまう人も少なくないでしょう。テレビゲームが好きな人も基本的には同じ楽しさを感じているのです。コントローラーを介して何かをコントロールし、クリエイトし、達成しているのです。時間をたくさん費やす傾向にあるのでほどほどにしたほうがよいと思いますが。

マラソンも実はまったく同じ楽しみを味わうものであり、さらに誰もが等しく楽しさを味わえる可能性があるのです。自分自身をコントロールし、チャレンジし、ゴールし、その成果が記録で一目瞭然になります。そのため、失敗しても、しんどくてもまた挑戦したくなります。最近のマラソンブームはただのファッション感覚ではなく、このよう

な本質的な楽しみが人々に伝わっているのだと思います。さらに、マラソンを介して仲間ができれば、さらに楽しみが広がります。みなさんもマラソンに限らず、スポーツや運動の本質的な楽しみに少しでも触れ、アクティブな生活を送ってもらいたいと思いますし、スポーツや運動だけにとどまらず、学業や研究にも同じような楽しみを見出して、主体的にさまざまな活動に励んでもらいたいと思います。

もう1つ重要なことは、中長距離走で何が自分のパフォーマンスを決めているのかということです。たとえば、1500mを4分で走る人は、もっと記録を伸ばしたいと思った時に、何をトレーニングする必要があるのでしょうか？ウェイトトレーニングをして筋力をつけるのでしょうか？たくさん走って持久力を鍛えるのでしょうか？どちらも必要ですが、どちらも十分ではありません。非常に稚拙に聞こえるかもしれませんが、自分がこれ以上速く走れないと思ったときに記録が伸びなくなり、トレーニングはその感覚を変えることが本質的な課題になります。そのための筋力や持久力であり、1500mで数秒の記録向上にそのような要素がどの程度必要かははっきりとわかりませんが、おそらく数%程度、もしくは必要ないかもしれません。記録が向上したあとに調べて、それらが逆に下がっていることもよくあります。すなわち、自分がやれると、もっと速く走れると思わない限り、いくらハードなトレーニングをしてもパフォーマンスは改善されないということです。

このことは、我々の学習や研究活動などでも当てはまることが多いと思います。自分が目指すべきものを見据えて、そこに

至る道をしっかりとイメージして、努力する以外に向上する道はないのです。そして、時間やエネルギーを費やす努力が足りないという人も、進もうとしている道が見えていない、見る努力ができていない場合が多いのではないのでしょうか。ぜひ大学での様々な活動を通して、自分を高めるだけではなく、高め方を学んで、自信をもって卒業後の進路に進んでほしいと思います。私自身も新たな立場と環境で違った成長を自分自身に期待しながら全力で突っ走ります。

筑波医療科学 第8巻 第1号	
編集	筑波医療科学 編集委員会 二宮治彦 有波忠雄
発行所	筑波大学 医学群 医療科学類 〒305-8575 茨城県つくば市天王台1-1-1
発行日	2011年5月10日