

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

学
報

大體日



[特集]

“感覚”を“科学”で解き明かす。

実録! バイオメカニクス最先端

巻頭インタビュー: 北海道日本ハムファイターズ所属 矢澤 宏太選手

83号

2026. SPRING

特集 | FEATURE

“感覚”を“科学”で解き明かす。

実録!バイオメカニクス最先端

P.02 [巻頭アスリートインタビュー]

体現者 - Nittai PRIDE -

北海道日本ハムファイターズ 所属

矢澤 宏太 選手

P.07 最強の伴走者 - 矢澤 宏太を支えた人 -

硬式野球部 監督 **古城 隆利**

P.08 クラブ紹介 - 未来の体現者たち -

硬式野球部

P.09 [特集 | Sports × Biomechanics]

“感覚”を“科学”で解き明かす。

実録!バイオメカニクス最先端

#01 動作解析システムを用いた選手育成の現場に迫る!

#02 スポーツ動作の理論は現場でどう生きる?

北海道日本ハムファイターズ

ベースボールオペレーション部

山口 雄大 特別研究員

P.13 スポーツ科学の最先端レポート

研究最前線

from 子どものからだ研究所 所長

体育学部 **野井 真吾** 教授

P.15 MESSAGE

学長・副学長・役職者メッセージ

P.21 大学の現場から

自然にDIVE!

理論とスキルを磨く 冬の実習レポ

P.23 さまざまなフィールドで輝く「日体人」を紹介!

“日体魂”のDNA

高崎 大 さん

平成26年度 体育学部 卒業

鎌田 心 さん

保健医療学部 救急医学科 4年

立山 一颯 さん

保健医療学部 整復医学科 4年

P.25 INFORMATION Corner

あの興奮をもう一度

2026年ミラノコルティナオリンピック・パラリンピック

激闘の記録

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

日體大

体現者 - Nittai PRIDE -

限界を決めない 信念の道

Yazawa Kota

北海道日本ハムファイターズ 所属

矢澤 宏太

令和5年体育学部卒。大学時代は投手の二刀流として注目を集め、令和4年ドラフト1位で北海道日本ハムファイターズに入団。プロ入り後も投手と野手の両面で公式戦出場を果たす。令和8年現在は、さらなる飛躍を目指し外野手としてのレギュラー定着と、チームのリーグ優勝を狙う。

高校時代のドラフト指名漏れという屈辱を糧に、4年後のドラフト1位を掴み取った矢澤宏太選手。日本体育大学での4年間は、単なる通過点ではなく、プロで戦い抜くための強固な土台を築き上げる日々でした。周囲を驚かせた「二刀流」への揺るぎない挑戦。最速150キロを超える左腕と、類まれな打撃・走塁センスを武器に、現在は北海

道を拠点とするプロの舞台で活動しています。

日体大時代、彼を突き動かしていた信念とは何か。そして、プロの壁に挑み続ける現在の心境とは。シーズンオフの最中、母校のインタビューに応じてくれた矢澤選手のこれまでの歩みを振り返りながら、今だからこそ語れる、等身大の想いを伺いました。



日体大で「二刀流」という道を選び、有言実行でドラフト1位の座を掴み取った矢澤宏太選手。泥にまみれて汗を流し、ユニホームを自分で洗濯した大学時代は、今の自分を形作る欠かせない土台だったと笑顔で振り返る。プロの厳しい環境で戦う今、彼が大切にしているのは、他人と比較せず、常に自分自身の成長に目を向けること。徹底した自己管理と、スピード(走力・守備)を独自の武器に、さらなる高みを目指して、理想のパフォーマンスを追求し続けている。2026年、見据えるのは悲願の日本一と不動のレギュラー奪取。恩師との出会いや後輩への想い、そして、自らの可能性を信じ抜く力の源泉に迫った。

可能性を信じて選んだ 最高の環境

日体大を志したきっかけは、高校時代に教育実習生として教壇に立っていた日体大の先輩との出会いでした。実習生からお話を聞く中で、プロ選手を多く輩出する名門の熱気を感じ、日体大に行きたいと直感しました。2018年のドラフト会議で指名されなかった翌朝、当時の日体大野球部の古城隆利監督が高校まで足を運んでくださったことも、日体大を選んだ大きな決め手となりました。他大学も検討していましたが、そこでは投手を条件とされていました。しかし、古城監督はどちらの可能性も今決めなくていいと、投手と野手の両立を進めてくれたのです。監督の柔軟な対応があったおかげで、二刀流としての挑戦をスタート。入学後、後に恩師となる辻孟彦コーチとともに、当初から緻密な計画を練りました。3年次に投手として本格始動するために、まずは野手としての地力をつけるトレーニングから着手。投手と野手、どちらも野球であることに変わりありません。そんなシンプルな情熱を肯定してくれる環境があったからこそ、迷うことなく2つの道を進み始めることができたのです。

逆算から導き出した 4年後の成功

大学時代、私が常に意識していたのは目先の結果よりも、4年後にドラフト1位で指名されることでした。それを支えてくれたのも、辻コーチの存在です。



「4年後の1位」を信じ抜き 二刀流の礎を築いた大学時代

例えば、大事なリーグ戦の前日であっても、辻コーチは「明日の結果がすべてではない。4年後のために、目の前の課題に取り組もう」と私に言いました。長期的な視点での練習メニューを徹底して管理してくださったおかげで、目先の勝敗に一喜一憂せず、自分を客観視することができました。その甲斐あって、1年次の秋には野手としてリーグ戦に出場し、本塁打を放つなど、まずは主力としての立ち位置を確立できました。野手で戦力にならないと、投手は始められないという覚悟もありました。

高校時代に指名漏れを経験し、自分のことを応援してくれている人がたくさんいることを知り、もっと頑張らなければという思いが強くなりました。自分を甘やかさないために「4年後はドラフト1位」と周囲に宣言。正直、最初は本当に自分にそんな力があるのか不安もありましたが、言葉にすることで妥協できないように、自分を強制的に練習へと向かわせたのです。次第に「これはチャンスがあるぞ」と手応えに変わっていったのは、言葉の持つ力だったのかもしれない。



©H.N.F.



国際舞台で学んだ プロ意識の高さ

大学時代の貴重な経験の一つが、日本代表として国際大会に出場したことでした。選抜チームには全国からトップクラスの選手が集まります。彼らと衣食住をともにすることで多くの刺激を受けました。驚いたのは、彼らの日常生活が極めて規則正しく、野球を中心に回っていたことです。遠征先で観光を楽しむ時間もありましたが、部屋に戻れば入念にケアやストレッチを欠かさない。特に印象的だったのは、多くの選手が、自分のパフォーマンスを最大化できる睡眠時間を把握していたことです。明日この時間に起きたいから、逆算して今このタイミングで寝るといった自己管理の徹底ぶりには、プロ意識の高さを感じ、非常に刺激を受けました。

ウェイトトレーニングを中心に

ファイターズに入団してからも、大学

徹底した自己管理で トレーニングを積む日々



時代からの体づくりは継続していますが、特にリカバリーの重要性を痛感しています。大学のリーグ戦も土日の連戦などハードな面はありましたが、プロは週に最大で6試合。体が思うように動かない中でもいかに結果を出すかが常に求められます。投手としてリリーフ登板に備え、いつ呼ばれるかわからない中で準備を続けるという難しい役割も経験しました。どんな状況でも自分のリズムを崩さずに戦う術を、この数年で身につけることができました。

帰宅後や試合前には、必ずお風呂に浸かって体を休めるようにしています。現在は特に、出力が落ちない体を作るため、ウェイトトレーニングに心血を注いでいます。スクワットやベンチプレス、デッドリフトといった基本的なメニューを、その日のコンディションに合わせて調整。GPSを背中につけて練習量の管理も行っているため、多すぎるとトレーナーからストップがかかります。また、打球速度を上げるために体を大きくすることも現在の大きな課題です。チームのアナリストからは、体を強くすれば、もっと高いレベルに行けると背中を押されています。

オンとオフの切り替え

毎日が真剣勝負のプロ野球界では、精神的な疲労も少なくありません。そこで私が大切にしているのが、オンと





オフの明確な切り替えです。新庄剛志監督をはじめ、チームメイトは皆メリハリをつけることが非常に上手です。試合開始の5分前まではリラックスして、野球とは無関係な話をすることもあります。私自身は、スパイクを履いた瞬間や、ベンチに入った瞬間にスイッチが切り替わります。

最近は休んでいても、SNSを通じて野球の情報や通知が嫌でも入ってきます。時には今は野球のことを考えたくないと思う瞬間もあります。そんな時



はスマホをお休みモードにして、あえてドラマや映画の世界に没頭し、デジタルデトックスを心がけています。

日本一への挑戦と 後輩へのエール

2026年は、2年連続の2位という悔しさを経て、もはや日本一しか見ていません。私個人としても、まずは外野手として不動のレギュラーを勝ち取ることが第一です。そこで認められてこそ、投手としての可能性もさらに広がると信じています。目標にするタイトルは最多安打。足の速さはもちろん自分の武器ですが、「バッティングが凄くて、その上、足も速い」と言われるような選手を目指しています。

日体大の後輩たちに伝えたいこと

は、4年間という時間はどんな大きな夢も叶えられる可能性を秘めているということ。私も入学当初はドラフト1位を目指すと周囲に公言していましたが、心の底では本当になれるとは思っていませんでした。無理だと思うぐらいの目標でも、実際に叶うことはあります。自分の可能性を決めつけずに、さまざまなことにチャレンジしてほしいと思います。

日体大出身の仲間たちと対戦することも大きな刺激になっています。後輩の寺西成騎選手(オリックス・バファローズ所属)がプロでローテーションを回っている姿には驚かされましたし、彼との対戦で安打を放った時は、母校の絆を感じました。現役部員の皆さんには、ぜひリーグ優勝と、神宮大会での優勝を目指して勝ち取ってほしいと思います。

最強の伴走者

- 矢澤 宏太を支えた人 -



硬式野球部 監督

古城 隆利

PROFILE

スポーツマネジメント学部准教授。いすゞ自動車にてプレーののち、平成21年に日本体育大学硬式野球部の監督に就任。平成29年の明治神宮野球大会では37年ぶり2度目の優勝に導いた。

INTERVIEW

私が矢澤宏太選手を初めて知ったのは、部員が教育実習で母校の藤嶺藤沢高校に戻った際、「投打ともに非常に能力の高い選手がいる」と報告してくれたことがきっかけです。当時、矢澤選手はドラフト志望届を提出していましたが、結果として指名には至りませんでした。その翌日、私は藤嶺藤沢高校の監督の元へ「4年後、プロ球団からドラフト指名されるように育成する体制を整えて、彼を待っています」と挨拶に伺い、矢澤選手を日体大へ迎えることになったのです。

入学後に感じたのは、「4年後、ドラフト1位指名で行く」という明確な目標意識。その覚悟の確かさを強く印象付けられたことを今でも覚えています。そんな彼に私は投打二刀流に挑戦させる判断を下しました。突出した才能が2つあるのなら、両方の可能性を伸ばす

べきだと感じたのです。また、技術的な面だけでなく人間性の部分でも非常に成長したと感じています。入学当初は自信が前面に出てしまい周りギャップが生まれるという場面もありましたが、エースであり4番としてチームを率い、人としての深みが増してきました。プロとなった今、しっかり結果を出して周囲から信頼を得られるような選手になってほしいと思います。

私が指導をする上で大切にしているのは「人間力野球」です。勝つことだけを目的にするのではなく、勝つにふさわしい人間、チームになることを重視しています。その考えのもと、「体育会イノベーション」として組織や指導の在り方も見直してきました。上下関係を改める枠組みづくりのほか、地域ボランティアへの参加など、部員の内面的な成長を促す取り組みを進めていま

す。その結果、リーグ3連覇を達成するなど、確かな成果が形となって表れました。一方で、近年は成績が伸び悩んでいる現状もあり、これまでのアプローチを見直す必要性を感じています。時代の変化とともに、学生の本質や価値観も変わってきました。だからこそ、その時々合った教育方法を模索しながら、私たちが大切にしている「人間力野球」に引き続き力を注ぎたいと考えています。

また、広報やデータ班など多様な役割を設けた組織づくりにも取り組んでいます。選手としての将来だけでなく、野球界そのものに関われる環境を整えることも大切だと考えているからです。これからも、日本一にふさわしいチームだと誰からも認めてもらえるよう、部員とともに日々精進していきます。

クラブ紹介

- 未来の体現者たち -

硬式野球部

BASEBALL CLUB



人間力野球で 日本一奪還へ。

総勢300名を超える日体大硬式野球部は2026年、「叫べ〜日本一への挑戦者〜」というスローガンを掲げ、大学日本一奪還を目指しています。

主な練習形式は、全体アップを行った後、野手と投手で分かれるスタイル。

特に力を入れているのがウエイトトレーニングで、野球部専用のウエイト場を設け、万全の環境で取り組んでいます。今季注目選手の馬場拓海投手は「下半身を鍛えてから球速が格段に上がった」と語り、その効果を実感。さまざまなトレーニングを経て、最速151キロを誇る右腕の今後に期待がかかります。

また、チーム全体のコンセプトである「人間力野球」は硬式野球部の大きな特色の一つです。日本一になるためにもまずはその称号にふさわしいチーム



になることが必要不可欠。上下関係を改め、上級生が模範を示し、後輩を導く環境づくりに取り組んでいます。部員一人ひとりが高い意識を持ち日本一に向けたチャレンジから目が離せません。

実録!

“感覚”を“科学”で解き明かす。

バイオメカニクス 最先端

#01 北海道日本ハムファイターズ
“スポーツサイエンティスト”に聞く

動作解析システムを用いた 選手育成の現場に迫る!

従来、選手の育成はコーチや監督の感覚に頼って行われるのが一般的でした。そうした中、令和6年より動作解析システム*を導入し、科学的データに基づく選手育成を行う北海道日本ハムファイターズの取り組みが注目を集めています。日体大卒業後、球団で動作解析を主導する山口雄大さんに、システムの概要や具体的な活用法についてお話を伺いました。

*モーションキャプチャーを用いて選手の動きを3Dで計測し、力の強さや向きなど各種データを取得するための機械。



PROFILE

北海道日本ハムファイターズ
ベースボールオペレーション部

山口 雄大 特別研究員

平成28年体育学部卒、令和5年体育科学研究科博士後期課程修了。翌年より同球団にスポーツサイエンティストとして参画し、プロ野球現場におけるデータ計測・集計を担当する。

打者 *Batter*

計13台のカメラで人とバットの動きを測る

球団が使う動作解析システムは、光学式とマーカーレスの2種類。前者は身体に貼ったマーカーに反射した赤外線から、後者は複数台のビデオカメラで捉えた映像から、身体の動きを解析します。「打者の動作解析では2種類を併用し、マーカーレスで身体の動き、光学式でバットの動きを捉えてデータ化しています。光学式6台、マーカーレス7台の計13台に加え、床反力計*も2枚使用しています」と山口さん。「今後は左右の手がバットに加える力も分析し、新たなデータを取得できれば」と今後の展望を語ります。

*人が動作した時に床から足裏に加わる、上下・前後・左右方向の力を計測する装置。

投手 *Pitcher*

球速を上げる投球動作の最適解を求めて

投手の動作解析にはマーカーレス方式を採用。さらに、地面に加えた力の大きさや方向を測る床反力計を3台備えた、計測専用のマウンドを使った解析も行われています。取得したデータを基に、山口さんから投手へフィードバック。「主に球速の向上を目的としていますが、全選手に共通する最善な動きがあるとは限りません」と山口さんはバイオメカニクスの難しさを語ります。「球が速い選手の動きを正解だと思い込んで分析すると、見落とす課題もある。ロスのない投球動作を丁寧に分析し、最適解を見つけていきたいですね」。



データから見える 二刀流の凄さ

球界には投打の二刀流で活躍する選手がいますが、バイオメカニクス視点から見ても、二刀流には難しさがあると山口さんは言います。「投手は体重移動を大きく使いますが、打者の場合だと腰が流れてしまうことがある。投球と打撃のメカニクスの違いを意識し、どう頭を切り替えるかが重要です」。その上で、矢澤宏太選手については「長打力と投げる能力の両方を兼ね備え、大きな可能性を秘めている選手です。肩の強さや守備範囲、走力など高いレベルが求められる球団の外野手の中でも、その基準に位置している存在だと思います」と期待を寄せています。

野手・捕手 *Fielder/Catcher*

投手のデータを他ポジションの送球動作に展開

野手には、投手のデータを基にしたフィードバックが行われています。「投手の投球動作を解析していく中で、野手の送球動作におけるエネルギーの流れも掴めてきました」と山口さん。「投手のデータを基にするのは、球速が圧倒的に速いから。野手が球速を向上できればアウトを取りやすくなります」と続けます。一方、キャッチャーの送球動作は特殊。しゃがんだ状態から投球フォームを作るまでの体重移動や前足の使い方など、他のポジションにはない動きが必要となるため、独自の解析が進められています。

#02 バイオメカニクスを もっと詳しく知ろう

スポーツ動作の理論は 現場でどう生きる？

バイオメカニクスとは、単に動作解析システムでデータを集めることではありません。重要なのは、数値を基に選手の動きを評価し、指導や育成の判断につなげること。理論とデータが結び付いた時、現場はどう変わるのでしょうか。その効果を通して、バイオメカニクスの真髓を紐解きます。



打者の動作解析にあたる山口さん

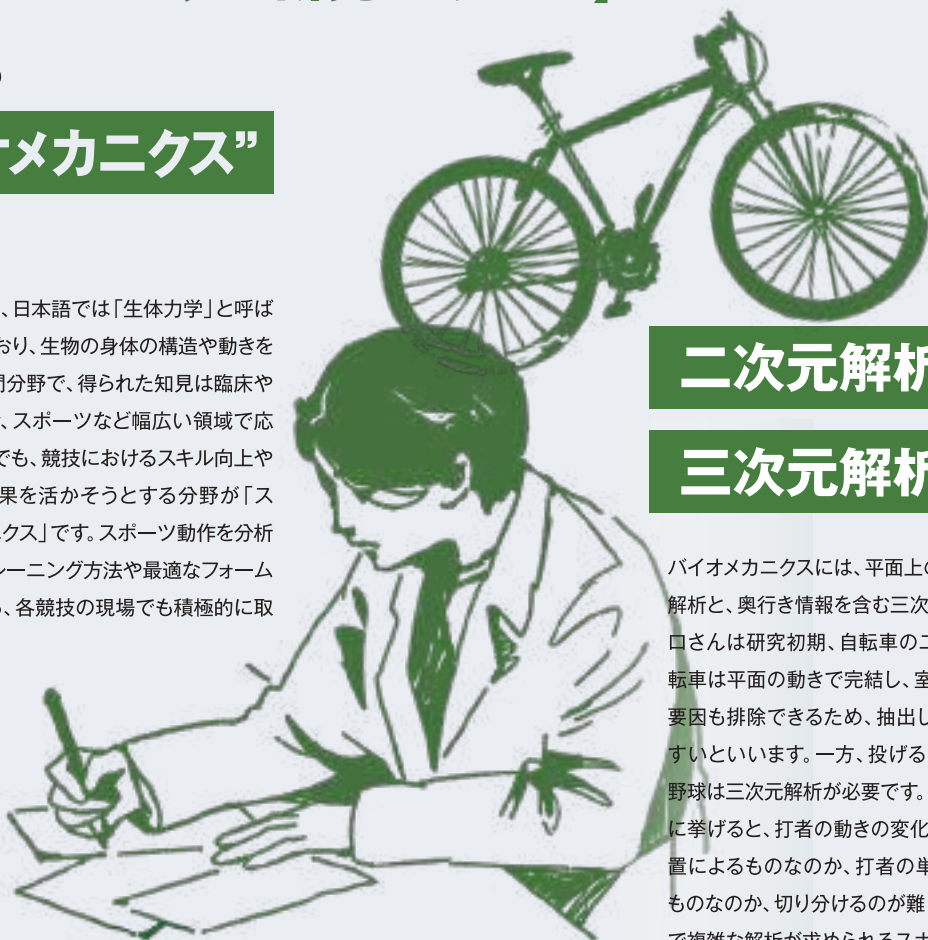
【バイオメカニクス研究のリアル】

そもそも

“バイオメカニクス”

とは？

バイオメカニクスは、日本語では「生体力学」と呼ばれます。その名のとおり、生物の身体の構造や動きを力学的に捉える学問分野で、得られた知見は臨床やリハビリテーション、スポーツなど幅広い領域で応用されています。中でも、競技におけるスキル向上や傷害予防に分析結果を活かそうとする分野が「スポーツバイオメカニクス」です。スポーツ動作を分析し、より効率的なトレーニング方法や最適なフォームを提案できる点から、各競技の現場でも積極的に取り入れられています。



二次元解析 と

三次元解析 の違い

バイオメカニクスには、平面上の動きを捉える二次元解析と、奥行き情報を含む三次元解析があります。山口さんは研究初期、自転車の二次元解析に着手。自転車は平面の動きで完結し、室内で測定すれば環境要因も排除できるため、抽出したいデータが見えやすいといいます。一方、投げる・打つ等の動作を伴う野球は三次元解析が必要です。バッティング動作を例に挙げると、打者の動きの変化が、飛んできた球の位置によるものなのか、打者の単なる身体操作によるものなのか、切り分けるのが難しい。野球は特に高度で複雑な解析が求められるスポーツの一つです。



【バイオメカニクスの実装効果】

その1 「身体を大きくしても

パフォーマンス

が上がらない」を解決!

一般に、「身体が大きい選手ほど球速が速い」と言われています。球団でも、選手が活躍できるよう大きな身体づくりを重視した指導が行われてきました。しかし中には、筋肉量が増えても球速が伸びない選手も。こうした課題に向き合うため、選手の身体の使い方を分析し、パフォーマンスが伸び悩む要因を探る手法として、バイオメカニクスが導入されました。山口さんは次のように語ります。「その選手が動きの課題をクリアできたかどうかは、バイオメカニクスで見取れます。パフォーマンス向上にはさまざまな要因がありますが、その一部に確実に貢献していると言えると思います」。

その3 「目で見て感じる感覚」 との乖離を

見える化

コーチや監督は、多くの場合、自身の感覚や目で見た情報を基に選手の身体の動きを捉えています。しかし山口さんは、「感覚的なイメージと、実際の動作には乖離が生じることも少なくありません」と指摘します。皆が同じ方向を向いて指導を行うために、動作を数値化し、共通認識をつくること——それがバイオメカニクスの大きな役割の一つです。「自分が野球をプレーしていた頃に感じていた疑問や、大切だと思っていた感覚を、バイオメカニクスの知識を通して数字で示せる瞬間があります。選手へのフィードバックに使えるデータを見つけられた時は、大きな達成感があります」と語ります。

その2 怪我のリスクに対する

アラート機能

として。

「バイオメカニクスを使えば、怪我のリスクを数値で把握することができます」と山口さん。たとえば投手の場合、肘の内反ストレスが高いと靭帯損傷の恐れが高まります。数値で危険を察知できれば、事前にストレスを下げる方法をアドバイスし、予防につなげることが可能です。その上で、数字を練習内容に受け入れてもらえるかどうかは、日頃からのコミュニケーションにかかっているといいます。「SNS等で誤った科学情報が多く発信される現代において、選手に信頼されるパートナーとして、理論に裏付けられたバイオメカニクスをチーム内に処方していきたいです」。

最短ルートを探さず、 やりたいことを広げる 過程を大切に。



スポーツ科学の現場に出て実感するのは、多様な研究分野の視点を持つ大切さです。一つの分野に偏ると、現場での見方はどうしても狭くなってしまふ。私自身、大学時代にさまざまな研究分野に触れたことが偶然今の職種に当てはまり、仕事となりました。だからこそ学生の皆さんには、「最短ルートを探さないこと」を大切にしてほしいです。競技に挑む学生も、研究に勤しむ学生も、自分がやりたいことを全力で追究してほしい。日本大という本気の仲間たちが集う環境を力に変えて、ぜひ挑戦を続けてください。

研究最前線

▼
from

子どものからだ研究所所長
体育学部教授

野井 真吾

現代の子どもたちは元気がない？ 健やかな発達に必要な科学的アプローチとは

Profile

子どものからだ研究所所長、体育学部健康学科教授。大学院体育学研究科修了、博士(体育科学)。保健体育教諭、東京理科大学専任講師、埼玉大学准教授等を経て現職。学校保健学、教育生理学、発育発達学、体育学を専門として、子どものからだや心に関する研究を続けている。

病気ではないが健康でもない、 “どこかおかしい”子どもの実態

日本では長年にわたって、子どもの体力低下が世間で問題視されています。教育現場や保護者からも、「子どもがすぐに疲れたと言う」「朝起きられない」「姿勢が崩れやすい」など、“どこかおかしい”としか言い表せない気になる様子が多く聞かれます。一方で、毎年行われる体力テストの合計点を見ると、1998年以降子どもの体力はむしろ上昇傾向にあるのです。

では、そもそも体力とは一体何なのでしょう。教科書によると、体力は「外界に働きかけるのに必要な体力(行動

体力)」と「外界から身を守るのに必要な体力(防衛体力)」に分けられ、両者は精神面の影響も受けるといいます。つまり体力とは、行動体力・防衛体力・精神的要素の3つで成り立つもの。体力テストでは、このうちの「行動体力」とそれに精神的要素が加わって発揮される「運動能力」を測っているにすぎないのです。そこで、「防衛体力」と「精神的要素」にこそ“おかしさ”の正体があると予想し、研究を進めてきました。

今の子どもは「ワクワクドキドキ」不足

「精神的要素」には、脳機能、特に集中力や判断力などを司る前頭葉の働きが

関係しています。研究を進めると、現代の子どもは前頭葉の発達の遅れが心配されることが分かってきました。

一つは、抑制が効きすぎて感情をうまく表現できない「抑制型」の増加です。このタイプはかつて1人もおらず、1990年代に初めて確認されました。幼少期から競争社会でプレッシャーの多い環境が背景にあるのかもしれませんが、また、前頭葉が「不活発型」、すなわち集中力が乏しく落ち着きのない子どもも増加しています。抑制型の子どもは画面を見て過ごす時間が長く、不活発型の子どもは身体活動量が少ない傾向が確認されています。これには、エレベーターやゲーム機が普及し、昔に比

My Research Picks

べ身体を動かす機会が失われた影響があるでしょう。身体活動が減ると脳への刺激も減少し、前頭葉の発達不全が生じてしまいます。

そこで提唱したいのが、「ワクワクドキドキした生活」の重要性です。私の研究チームでは、1か月間森の中で過ごす長期キャンプや、小学校の「朝読書」に代わる「朝遊び」の導入などを実践してきました。その結果、不活発型が減少する傾向も確認されています。子どもの落ち着きがないとしつけや道徳の問題と捉えられがちですが、むしろ子どもが目を輝かせて何かに夢中になれるような活動機会を保障してあげることが重要です。

新スローガンは「光・暗闇・外遊び」

他方、近年子どもの睡眠時間が短縮し、夜型化が加速している心配な実態も浮かび上がってきました。そして、「防衛体力」の問題の大きな要因であることも分かってきました。

睡眠リズムには、眠りを促すメラトニンというホルモンが関係しています。子どもの唾液中のメラトニンを分析した結果、その分泌に最も効果的なのは「光を浴びること」だと分かりました。次いで「運動すること」。そして、日中に光を浴びると生成されるセロトニンは、夜に「暗さを感じること」でメラトニンへと変化します。「光・暗闇・外遊び」、この3つが睡眠リズムを改善し、自律神経や免疫機能を高める鍵となるのです。

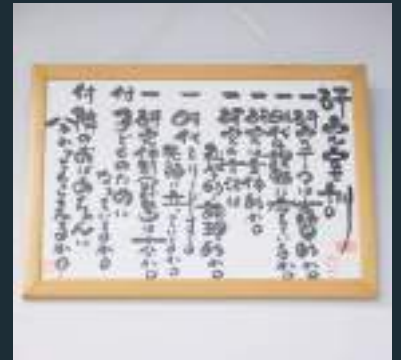
昔から使われる「早寝・早起き・朝ごはん」というスローガンは理想的な生活習慣ですが、これを家庭で遂行するのは容易ではありません。昼は外に出て光を浴びる、夜は部屋の照明を少し暗くするといった試みであれば、誰でも取り入れやすいでしょう。「光・暗闇・外遊び」によりメラトニンの分泌リズム

が正されれば、自然と生活リズムも整います。しかし、「外遊び」を取り入れるのは、今の社会ではかなり難易度が高いのも事実です。幼い頃から親しんでいるタブレットを取り上げて外遊びを促すのは容易ではないでしょう。そこで、スクリーンタイムをゼロにするのではなく、併せて外で光を浴びて過ごすグリーンタイムも一定時間確保することが有効なのではないかと考えました。その適正な割合について、今後研究を進めていく予定です。

変化する社会、変化しないからだ

また、外遊びを保障するうえで、夏場の暑さも近年の大きな課題です。そこで現在、「保育所と小学校のグラウンドを全て『森』にしよう」という提案を行っています。現に森のような環境を整えた保育所では、熱中症アラートが出て外遊びを禁止していません。風が通り、木陰ができて涼しくなるからです。グラウンドを森にすれば「ワクワクドキドキ」も「光・暗闇・外遊び」も保障でき、精神面や免疫機能を高められる。さらに、腸内環境と脳機能はリンクしているため、腸内細菌にまで良い影響があるかもしれません。子どもの健やかな成長を第一に考えれば、こうした大胆な発想は不可欠です。

また、長期キャンプを長年続ける中で分かってきたことがあります。子どもの起床時間は日ごとに早まりますが、毎年必ず日の出の時間で止まるのです。つまり我々人間の遺伝情報は、ホモ・サピエンスが誕生した約30万年前から大きく変わっていない。電気やデジタル技術がどれだけ進化しても、昼は活動し夜は休む、というリズムは変わらないのです。変化する社会で、人として当たり前な生活リズムをどう保っていくのか。それを考える視点が、今後ますます必要になると思っています。



研究において大事にしていること

研究するうえで大事にしている「三つの実」があります。現場の「実感」を起点に「実態」を調査し、問題の解決策を「実践」すること。そのうえで、研究室訓に付した点をどの段階でも常に意識しています。



子どものからだ研究所の共同研究者

日体大・子どものからだ研究所にて、研究プロジェクトをともに進める鹿野晶子先生(写真左)、田中良先生(写真右)。皆「子どものからだと心白書」編集委員を務めています。



長期キャンプ(30泊31日)の様子

全国各地から小中学生が集まり、自然の中で30泊31日を過ごすキャンプを行っています。キャンプ中、子どもたちにはからだと心に関するレクチャーも実施しています。

MESSAGE

学長・副学長・役職者メッセージ

第13代学長 | 石井 隆憲

経験を通して「身体の知識」を得るために

皆さんが在籍している日本体育大学は「身体に纏わる文化と科学の総合大学」です。なかでも身体を通して学ぶ機会がとても多いことは、本学の教育の最大の魅力です。実技、演習、実習を通して、大いなる身体経験をしてもらいたいと思っています。大学で学ぶ知的な知識は重要ではありますが、それ以上に身体知、つまり経験を通して得る知識はさらに重要なことです。AIの発達で、知りたいことやわからないことにはすぐにアクセスできるようになりました。しかし、この知識が身体と関連する時、やはり経験は欠くことのできないものになります。例えば、泳げるようになることは「理屈を知ること」も重要ですが、それ以上に「身体で覚えること」が重要です。いくらAIが色々なことを言っても、自分自身が実践し、経験しなければ泳げるようにはなりません。そして身に付いた後に、AIが

言うことが理解できるということになるのだと思います。このように見ると、AIが司る知識の世界と、経験による身体の知識は同じ領域にないことがわかります。

ところで、身体の知識を得るためには、どのようにしたら良いのでしょうか、答えは、周りの人たちの力を借りることです。指導してもらったり、教えてもらったりすることが必要です。そのためにはコミュニケーション能力がとても重要になります。日体大生は、他大学の学生と比較してこのコミュカが極めて高いことが調査によってわかっています。コミュカの始まりは「挨拶」です。日体大の伝統として挨拶をすることは、日体大生になっていくための重要なトレーニングでもあります。この挨拶を手始めに、様々な経験の可能性を開いてください。大学時代のチャレンジが、皆さんの未来の扉を開くことにつながっていくはずで

スポーツと私

最近、自重トレーニングにはまっているのですが、これがなかなか毎日続きません。そこで、準備したメニューができないときには、自分を納得させるアリバイ作りの方法を取っています。歯を磨きながらスクワットをしたり、夜ベッドに横になって足を上げて腹筋したつもりになったり。これによって毎日トレーニングを続けていると自分自身に思い込ませています。この思い込みは大切で、なぜか継続しているという喜びを持つことができるのです。ゆるくても続けることは、私の生き方に潤いを与えてくれていると感じています。

PROFILE

博士(社会学)。NPO法人日本チンロン連盟代表理事、元日本スポーツ人類学会会長。マンマー・スポーツ省客員研究員(平成11年4月~平成12年3月、平成16年4月~平成17年3月)としてマンマーに赴き調査活動に携わる。保健医療学部教授、スポーツマネジメント学部学部長を経て、令和3年4月、第13代学長に就任。専門領域はスポーツ人類学。

「この大学で何ができるか」を考えて

私たちを取り巻く社会・世界・地球環境が激変する中で、私たち日本体育大学は近未来に向けてこの混乱した時代を乗り越えていかなければなりません。教育現場に目を向けてみると、我が国では令和2年からの「GIGAスクール構想」により、ICT教育が更に充実してきています。私たち日体大においてもDX化を推進しながら、スポーツと教育の融合を通じた取り組みを進めていく事が重要であると考えております。本学がその使命を達成するためには、教職員だけではなく、学生の皆さんにも理解と協力をしてもらわなければなりません。“この大学が何をしてくれるのか”を期待するのではなく、“この大学で何ができるのか”というポジティブな思考で私たちとともにこの大学を動かす力になっていただくことを期待しています。

スポーツと私

小学校4年生から始めた剣道もすでに55年目を迎えました。対人競技であるがゆえに正しく相手を受け止め、相手について考え、自らが決断しなければならないところに奥深さと面白みを感じています。大学の剣道部の先輩・同期生・後輩たちとの縁はかけがえのない財産です。

PROFILE

スポーツ文化学部教授。修士(体育学)。全日本学校剣道連盟常任理事、関東学生剣道連盟常任幹事。日本体育・スポーツ・健康学会、日本武道学会、日本応用心理学会、日本運動・スポーツ科学学会所属。令和3年4月より本学副学長。専門領域は武道学。



「面倒」や「不安」を乗り越えて

学生生活は楽しいと感じることも多いですが、同時に面倒だと感じることも多くあるものです。テスト、レポート、毎日の通学、練習……。しかし、嫌だからといって避けていたのでは何も始まりません。「やるべきことはきちんとやる」「意味がないと思うことでも一度はやってみる」。私はそんな姿勢を大切にしたいと思っています。

物事には、すぐに結果が出ないことも多く、手間のかかることも多いです。タイパやコスパでは測れないこともあります。面倒や不安を感じることがあるかもしれませんが、やってみると知らなかった世界が広がり、新たな価値観に出会えるかもしれません。その経験は、自分の成長だけでなく、仲間、そして所属する集団の成長につながると思います。

スポーツと私

大学時代は硬式野球部に所属していましたが、いつもベンチを温めて、声を出して、場の雰囲気盛り上げる役割でした。レギュラー陣をうらやましく思い、嫉妬と劣等感を抱えていた時期もあります。それでも、自分なりの役割と居場所を探してもがいていたように思います。

PROFILE

児童スポーツ教育学部教授。博士(体育科学)。日本学校体育研究連合会理事、日本スポーツ教育学会理事長、日本体育・スポーツ・健康学会代議員、体育授業研究会理事、日本体育科教育学会理事。令和8年4月より本学副学長。専門領域はスポーツ教育学。



伝統ある日体大の一員として

みなさんはスポーツ・体育の世界で長い歴史と輝かしい伝統を持ち、今もさらなる栄光を刻み続ける日体大の一員です。長らく日本のみならず世界の多くの場所で続いてきた偏差値偏重に基づいた社会の一部は、いわゆるAIで置き換えられる可能性があることが見え始めてきました。偏差値の枠の外でも栄光を積み重ねてきた日体大は、「身体に纏わる文化と科学の総合大学」として研究・教育を進めることによって、AIと共存しながらも人類本来の価値を創造し、未来を切り開いていく主体になっていくと思います。これまで進んできた道、そしてこれから進むであろう道を信じ、自信とプライドを持って日体大での学生生活を送ってみたいと思います。

スポーツと私

日体大で披露するのは恥ずかしいのですが、小学校で剣道とソフトボール、中学校で陸上、高校でラグビーと、まるでさまざまなスポーツに熱心に参加してきたかのような経歴です。ですが、実は運動音痴でなにをやってもだめでした。現在は健康づくりのためにほぼ毎日ジョギングをしています。

PROFILE

保健医療学部教授。博士(学術)。日本体育医学会理事、日本結合組織学会評議員。日本運動生理学会所属。令和7年4月より本学副学長。専門領域は生化学。





MESSAGE

学長・副学長・役職者メッセージ

最高の環境を存分に活用して

スポーツは単に技術の習得を目指すだけではなく、健康の維持・増進や仲間との絆を深め、人間性を磨き、社会に貢献する力を育む営みです。4年間を通じて「やり抜く力」や「自己肯定感」「協調性」「自制心」「問題解決力」などの非認知能力を高めてほしいと思います。スポーツ科学で得る学びは自身の練習計画やサポート能力に結びつきますし、健康の知識は生涯にわたる財産となります。また、一般教養科目は幅広い視野と教養を育み社会人としての基盤を形成する極めて重要な科目です。昨年からは開始した新カリキュラムは学びと実践が直結する素晴らしいものとなっています。それぞれの立場で日体大でしかできないことを探し、挑戦し、突き進んでください。



体育学部
学部長

大本 洋嗣

PROFILE

体育学部教授。修士(体育学)。元水球男子日本代表。日本水泳連盟水球委員長、JOCナショナルヘッドコーチ、JOC強化スタッフ、リオ五輪・東京五輪水球男子日本代表監督。令和8年4月より現職。専門領域は水泳。

スポーツと私

学生の時は水球に没頭していました。厳しいクラブで、授業期間は毎朝6時から、午後は授業後に練習がありました。深夜まで練習する日もあり、色々な意味で鍛えられました。その経験が今の自分の礎になったと思っています。

大学は「生涯の友をつくる場所」

みなさん、日本体育大学での毎日を充実して過ごしていますか。大学は「生涯の友をつくる場所」だと私は考えています。社会へ羽ばたく前の大切な4年間に、どのような仲間と出会い、体育やスポーツに関する専門知識を学び、授業やクラブ活動で苦楽をともにするかが、その後の人生を大きく形づくりします。私も36年前に日本体育大学へ入学し、以来、本学とともに歩んでいますが、今でも大学時代に会った仲間たちとつながっています。本学には個性と情熱にあふれる仲間や教職員がいます。他の大学ではできないここでの出会いと挑戦を大切にし、同期や先輩・後輩と切磋琢磨し、かけがえない時間を築いてください。



体育学部
体育学科 学科長
三宅 良輔

PROFILE

体育学部教授。博士(医学)。日本体操学会理事、日本Gボール協会理事、独立行政法人日本スポーツ振興センタースポーツ事故防止対策協議会委員。令和8年4月より現職。専門領域は体づくり運動。

スポーツと私

学生時代、私は体操部で4年間かけがえない時を過ごしました。3年時に出場したオランダの世界体操祭では、子どもから高齢者までが国や民族を超えて体操を楽しむ姿に出会いました。その光景は、勝敗を超え人と人をつなぐスポーツの力を私に教えてくれました。

「なぜ？」を大切に、考える習慣を

大学時代は、勉強や研究はもちろん、スポーツや課外活動にも積極的に取り組むことができる貴重な時間です。「なぜ?×なぜ?×なぜ?」と「なぜ」を三回繰り返していくと、世の中にはまだ分かっていないことが数多くあるといわれています。常に「なんでだろう?」という疑問を大切に、考え続けることが、オリジナリティあふれる発想につながります。

現在は生成系AIが発達し、非常に便利な時代になりましたが、AIが教えてくれるのは「すでに分かっていること」です。新しい発想を生み出せるのは、人の脳だけだと私は考えています。今この瞬間にしかできない挑戦を楽しみながら、自ら考え、行動する大学生活を送って下さい。



体育学部
健康学科 学科長
小林 正利

PROFILE

体育学部教授。博士(医学)。日本運動・スポーツ科学学会理事、日本体育学会学術評議員、日本運動生理学会学術評議員。令和8年4月より現職。専門領域は解剖学・健康教育学。

スポーツと私

学生時代は陸上競技の短距離種目を頑張っていました。教員になってからはダブルダッチや新体操に携わっています。学生の皆さんが積み重ねてきた努力が形となった瞬間の感動は、何ものにも代えがたいです。

自らの挑戦が世界を広げる鍵

今の自分になるターニングポイントは大学時代にあったように思います。皆さんも、大学時代は、自分が変わる色々な場面に直面するでしょう。しかし、その場面は、自分で挑戦することで始めて開かれていきます。うまくいくこともあれば、いかないこともある。でも、挑戦する時間はあるし、長期的な展望で挑戦することもできる。志を同じにする仲間にも出会える。その仲間は、大学にだけいるわけではない。挑戦することで助けてくれる人も出てきます。失敗したようで、そこから学ぶことは多々あります。自分の世界を広げることに挑戦してほしいと思います。



スポーツ文化学部
学部長
岡出 美則

PROFILE

スポーツ文化学部教授。博士(教育学)。日本スポーツ教育学会会長、日本体育・スポーツ・健康学会代議員。日本体育科教育学会、日本教科教育学会所属。令和3年4月より現職。専門領域はスポーツ教育学。

スポーツと私

サッカーをしていました。一番記憶に残っているのは、ゲーム中に時間を先取りした経験です。この先に何が起こるのか、自分が何をやるかが頭に浮かび、その通りのことが起こりました。自分だけが周囲から切り離された感覚でした。

武道の価値を体現する人材に

皆さんに伝えたいのは、武道を通して技だけでなく人間力を高めてほしいということです。武道は礼に始まり礼に終わり、克己心や思いやり、責任感を育む学びの道です。日々の稽古と学修に主体的に取り組み、失敗や困難から逃げず挑戦を続けてください。「逃げずばやまじ」の精神で最後までやり抜く姿勢が、自らを大きく成長させます。仲間と切磋琢磨し、社会に貢献できる人材へと歩んでください。皆さんの努力と挑戦を学科として全力で支えています。常に初心を忘れず、一步一步着実に前進してください。高い志と誇りを持ち、自らの行動で武道の価値を体現することを期待しています。



スポーツ文化学部
武道教育学科 学科長
小嶋 新太

PROFILE

スポーツ文化学部教授。博士(医学)。全日本柔道連盟男子ジュニアコーチ(平成20年4月～平成24年10月)、全日本柔道連盟強化委員。柔道男子100kg級の選手として活躍し、現役引退後は後進の育成にあたる。令和7年4月より現職。専門領域は武道教育学。

スポーツと私

私にとって、スポーツは人生の進むべき方向を示してくれる存在です。努力の尊さ、礼節、仲間との絆の大切さを教えてくれます。柔道を通して心技体を磨き、人を育てながら感謝を忘れず自らも成長し続けたいです。

迷ったときほど一歩前へ

映像やニュースの中で見ていた出来事が、今は自分の目で確かめ、同じ場に立ち、ともに取り組むことのできる時代になっています。スポーツには、人と人を結び、新しい役割や可能性を生み出す力がある。そうした未来を思い描いたからこそ、皆さんはこの大学を選んだのではないのでしょうか。求められるのは、完璧な準備よりも一歩を踏み出す勇氣です。

行動を起こした人にだけ、次の機会が開かれます。迷ったときほど前へ出る。その繰り返しの先に、自分だけの答えがあります。



スポーツ文化学部
スポーツ国際学科 学科長
金田 英子

PROFILE

スポーツ文化学部教授。博士(医学)。大学院時代に青年海外協力隊(現・JICA海外協力隊、ネパール・体育)に参加。その後、タンザニア、タイ、ラオス、ガーナなどで国際保健学のプロジェクトに携わる。平成29年4月より現職。専門領域は国際保健学。

スポーツと私

陸上競技に関わってきた日々は、今の自分を支える土台です。思うようにいかず、迷うことや離れた時期もありました。それでも、ともに過ごした仲間とは年月が過ぎた今も自然につながっています。重ねてきた日々の中で育まれた縁は、今も自分を支えている大切な存在です。

AIが教えられない「生きた学び」

AIが人類の知能を超える日が近いと言われ、わからないことはスマホに尋ねればすぐ答えが得られる時代になりました。しかし、実社会での体験から生まれるワクワクする気持ちや、苦勞を乗り越えた思い出といった「生きた学び」は、AIには決して教えられません。だからこそ、スポーツ指導、ボランティア、マネジメントなど、学生のうちにさまざまな現場に飛び込み、自分の手で経験を積んでほしいのです。そこで得た学びや成長は、AIでもかなわない、みなさん自身の確かな力となり、将来の大きな財産になるはずで



スポーツマネジメント学部
学部長
齊藤 隆志

PROFILE

スポーツマネジメント学部教授。修士(体育学)。日本体育・スポーツ・健康学会、日本体育・スポーツ経営学会、日本スポーツ産業学会、日本体育・スポーツ政策学会所属。令和5年4月より現職。専門領域はスポーツマネジメント学。

スポーツと私

学生時代は陸上競技部で110mハードルを専門とし、2・3年生の2年間はハードルブロック長としてチームをマネジメントしました。練習メニューの企画・立案など創意工夫を重ねチームの成果向上に貢献した経験は、大きな学びとなりました。

身体を通した「本物の体験」を

インターネットの普及によって情報は瞬時に手に入るようになりました。その反面、社会には体験を伴わずに得られる知識が溢れています。スポーツマネジメント学科のみなさんは、スポーツを「見る」「支える」側から社会に貢献し、これからの日本を担っていく人々です。ぜひ本学が誇る野外学習へ積極的に参加して、「本物の体験」に学び、知識を得てください。自然の中での挑戦、仲間との協力や衝突、思い通りにいかない現実との対峙を経て、日体生らしい根が育つでしょう。ネット社会の恩恵を享受しながらも、その簡便性に支配されずに、自らの身体と感覚を信じて行動する人になってほしい。そのための学びの場を、本学は全力で提供します。



スポーツマネジメント学部
スポーツマネジメント学科 学科長
青柳 徹

PROFILE

スポーツマネジメント学部教授。修士(体育学)。日本水泳スポーツ学会理事、日本学生水泳競技連盟副会長、日本スケート連盟ナショナルコーチ。文部科学省スポーツ功労者顕彰(平成17年/26年)、文部科学省国際競技大会優勝者等表彰(令和5年)。令和5年4月より現職。専門領域はスケート競技学。

スポーツと私

私が専門に行っていたスピードスケートはタイムを競う個人種目でした。競技結果は、すべて自分が積み重ねた行動の現れ。言い訳無用で素の自分に向き合う経験が、人間力を磨いてくれたと思っています。スタート前の緊張感や重圧が、ワクワク感に変わる。その瞬間が大好きです!

高い志をもってさまざまな挑戦を

日体大生は、真面目で純粋、そしてひたむきに努力する才能に優れています。その才能はスポーツだけでなく、新しいことを学ぶとき、壁にぶつかったときなど、様々なところで活かすことができるでしょう。大学生時代の過ごし方は、その後の社会人生活にも大きく影響を与えます。多様な人と交流し、積極的に学び、考え、行動し、視野を広げてください。ときに迷い、思うようにいかないことがあっても、それ自体が成長の材料です。自分の可能性を信じ、高い志をもって色々なことにチャレンジしてほしいです。



児童スポーツ教育学部
学部長
須永 美歌子

PROFILE

児童スポーツ教育学部教授。博士(医学)。日本体育・スポーツ・健康学会理事、日本体育医学学会理事、日本トレーニング科学会監事、日本陸上競技連盟科学委員会委員。令和5年4月より現職。専門領域は運動生理学。

スポーツと私

中学・高校・大学と走り幅跳びに打ち込みました。1cm刻みで記録に挑戦し、結果が出たり出なかったりするなかで、次に何をやるべきかを常に考えながら挑戦を重ねてきました。学生の皆さんも自分の目標に向き合い、小さな改善を積み重ねながら挑戦を続けてほしいと思います。

人間愛に基づいて充実した日々を

日本体育大学の学生として、キャンパスライフを満足させるためには、人間愛に基づき、限りある生命をいかに充実させるかが最重要です。そのためには、勉強、部活動、遊びなど、何事にも体当たりで妥協することなく突き詰めてほしいと思います。大学生活のテーマは無限にあり、日体生の活力溢れるパワーがあれば、何にでも取り組むことができます。その際は、「自己管理」、「バディ愛」、「チーム愛」、「日体愛」を理解したうえで、行動してほしいと思います。日体生全員の飛躍を期待するとともに応援しています。



スポーツマネジメント学部
スポーツライフマネジメント学科 学科長
小泉 和史

PROFILE

スポーツマネジメント学部教授。博士(海洋科学)。日本水泳スポーツ連盟副会長、日本海洋人間学会理事。日本野外教育学会、日本水泳スポーツ学会、日本体育・スポーツ・健康学会所属。令和5年4月より現職。専門領域は体育科教育学。

スポーツと私

幼少期から競泳にて体得した技術を基に、アクアスポーツに取り組んできました。種目は、スクーバダイビング、スノーケリング、フィンスイミング、水中ホッケー、水中ラグビー、SUP等です。スクーバダイビング、スノーケリングでは、多種の生物との出会いに感動します。

情熱を傾ける領域を見つけよう

大学生という数年の期間に、人はどのくらい成長することができるのでしょうか?長い人生から見れば、学生時代はわずかな時間にすぎません。しかし、この時間に何をやるか、どれだけ成長できるかは、個人の心構え、行動力、努力などで大きく変わります。ぜひ、これまで関心なかったことにも目を向けて、様々なことを経験してください。新たな視点、価値観、考え方にふれて、自分の世界が広がるはずですよ。そして、スポーツや教育、子どもなど、自身が情熱を傾ける領域については、自ら課題を発見し、とことん追究してください。皆さんが子どもたちの未来を育む先導者となることを期待しています。



児童スポーツ教育学部
児童スポーツ教育学科 学科長
稲田 結美

PROFILE

児童スポーツ教育学部教授。博士(教育学)。日本理科教育学会理事、日本科学教育学会代議員、日本教科教育学会教科理事。令和7年4月より現職。専門領域は理科教育。

スポーツと私

私は専らスポーツを観て、応援する側ではありますが、唯一できるスポーツといえばボウリングです。幼いころは家族や友人と、今ではゼミの学生さんたちと楽しんでいます。

必要性と希少性を意識して

スポーツなら何でもできると思込み、入学後、スポーツ万能なクラスメイトのなかで自信を無くしたことを鮮明に覚えています。それから、人のやっていないことに挑戦しようと決め、アスレティックトレーナーの道に進みました。大学卒業後に鍼灸とあん摩マッサージ師の資格を取り、米国に留学し資格を取得しました。帰国当時、私と同じような経歴を持っている人は2人しかいませんでした。そのことが功を奏し、野球日本代表チームのヘッドトレーナーを約30年間務めました。何が求められているのか(必要性)、人がやっていないことは何か(希少性)を常に考え、自分自身の価値を高め「価値ある人間」になれるよう心掛けてください。



保健医療学部
学部長
河野 徳良

今しかない時間を大切に

日体大での時間は、あっという間に過ぎていきます。授業や実習、そして部活動。忙しい毎日の中で、つい目の前のことをこなすだけになってしまうかもしれません。でも、少し立ち止まって、今この瞬間を大切にしたいと思います。

特に、仲間との時間を大切にしてください。一緒に汗を流し、笑い、時には悩みを分かち合う。そんな何気ない日々こそが、かけがえのないものです。勝ち負けや成績も大切ですが、支え合い、励まし合える仲間との絆こそが、一生の宝物になります。今しかないこの時間を、思い切り楽しんでください。皆さんの充実した学生生活を応援しています。



保健医療学部
整復医療学科 学科長
小山 浩司

スポーツと私

アスレティックトレーナーはスポーツ動作を注視することが多いため、見た動きを自分自身で体験することが好きになりました。特に野球やゴルフが好きですが、スキー実習に行ったことで40年ぶりのスキーにもはまりそうです。

PROFILE

保健医療学部教授。野球日本代表チームのヘッドトレーナーを30年以上務め、WBC、東京オリンピック、プレミア12など5回の世界一に貢献。内閣府から紫綬褒章を2回授章される。令和6年4月よりアスレティックトレーニングセンター長(初代)。令和8年4月より現職。専門領域はアスレティックトレーニング学。

スポーツと私

学生時代、体操競技部でトレーナーを務めていました。裏方として先輩や同期、後輩を支える日々。仲間が演技を決めた瞬間、表彰台に立つ姿を見る度に、自分のことのようにうれしくなりました。あの4年間で学んだことが、今の自分の土台になっています。

PROFILE

保健医療学部教授。博士(体育科学)。東京都アスレティックトレーナー連絡協議会運営委員・理事、日本柔道整復接骨医学学会認定柔道整復師制度委員会委員。令和8年4月より現職。専門領域は柔道整復学、スポーツ科学。

これまでとは違う自分を探して

保健医療学研究科長、救急医療学科学長の増野です。大学時代はよき師に巡り合い、多くのよき友をつくり、多くを語らい、自分を成長させる素晴らしい機会です。学業はもとより、たくさんの新しいことに挑戦し、これまでとは違う自分を探してみてください。

保健医療学部救急医療学科は命を支える救急救命士を育てています。我が国のトップアスリートを目指す皆さんが、安心して学友会活動をはじめとする学内行事に取り組めるよう、救急医療学科として皆さんの安全を守るサポートをしてまいります。



保健医療学部
救急医療学科 学科長
増野 智彦

まだ知らない「日体大」が待っている

学生の皆さんの多くは、日体大の姿を充分に知っていないと思います。伝統ある学友会の各部が強い、体育教師の養成に実績があるというのは有名ですし、それらのことが一般的なイメージを形づくっています。そしてさらに、次のようなものが加わります。体育スポーツ分野では少なくとも日本一の図書館、充実したアリーナやグラウンド、トレーニング施設、他に例を見ない教授陣の数と研究分野、最新の研究に裏打ちされた授業、学生諸君を温かく見守り応援してくださる同窓会の先輩方。まだまだ皆さんが出会ったことのない世界が、日体大で皆さんのためにスタンバイしています。せっかくの日体大で、これらを見逃すのか、受け取るのか?さあ、どうする君たち!



大学院研究科長代表
関根 正美

スポーツと私

高校・大学と競技スキーをやっていた。久しぶりにスキー実習で雪山に行く機会を得て、雪山の美しさ、スキーの楽しさを改めて感じました。海外留学中は、夏はキャンプ、冬はスキーと大自然を満喫していました。

PROFILE

保健医療学部教授。博士(医学)。30年以上救命救急センターにて救急救命治療に従事し、令和7年4月より現職。専門領域は外科学、救急医学、外傷学、集中治療、災害医学。

スポーツと私

小学生の頃は童童野球と卓球を楽しんでいました。中学入学から大学4年時までは部活で卓球をプレイしました。4年生の時に初めて全日本選手権に出場したことは、いい思い出です。

PROFILE

体育学部教授。博士(体育科学)。日本体育・スポーツ・健康学会理事(体育哲学専門領域副代表)、日本体育・スポーツ哲学会会長、日本ヤスパース協会理事。令和5年4月より現職。専門領域はスポーツ哲学。

現場こそ、大学の鼓動。
日体大の「今」を知る。

大学の現場から



SKIING PROGRAM

スキー実習

概要

スキー実習は4泊5日の日程で、長野県の白馬乗鞍温泉や志賀高原焼額山のスキー場で実施されます。宿泊生活を通じて、冬季の野外活動を、理論と実践の両面から深く探究。全日本スキー検定1級~3級の資格取得も目指します。

歴史

1953(昭和28)年から続くこの実習は、1891年の大学設立当初から続く建学の精神「體育富強之基」を大切に受け継いできました。それは、心身ともに健康で、スポーツの発展に寄与する人材を育てるという伝統。世界レベルの指導者や競技者を数多く輩出する、日体大ならではの熱い学びの場の一つです。

挑戦する目標

全日本スキー検定 合格

※公益財団法人全日本スキー連盟(SAJ)公認の実技試験を行います



実習タイムスケジュール

- 7:00** → 起床・朝食。規則正しく1日をスタート。ホテルのレストランで実習に備えてしっかりエネルギーを補給します
- 9:00** → グループ朝礼後、Lesson開始。技術レベル別に4つのグループに分かれて、それぞれの目標に向けて練習します
- 13:00** → 昼食後、午後のLesson開始。先生から指導を受けることはもちろん、自分たちで課題を見つめるSelf Trainingも実施
- 18:00** → 夕食後は、希望者のみナイタースキーへGO! 夜の幻想的なゲレンデを仲間と滑る特別な時間。適切な安全管理のもとで実施しています
- 22:30** → 生活指導・消灯・就寝。一日の学習を振り返り、翌日に備えて十分な休養を。睡眠不足は生命の危機を招くので注意

実習レポート

現場の合言葉は「Learning by doing」。真っ白な雪原で仲間と励まし合い、転んでも笑顔で立ち上がる学生たちの姿が印象的。技術と友情をともにレベルアップさせ、将来の指導者や競技者としての自信を深める最高の経験になったはず。自然の脅威と美しさを肌で感じ、集団生活を通してマナーや社会性を磨く5日間となりました。



Column ビブスは日体大生の誇り! ゲレンデでのマナーと身だしなみ

雪の上では「日体大ビブス」がユニフォーム。一般のお客さんの中でも目立つため、カッコいい行動を心がけます。用具は手入れをし大切に扱う、服装を整えて安全第一で滑る、写真撮影は滑り終わってからなど、ゲレンデマナーも大切に。誰もが気持ちよくスキーを楽しめる空間になるように、みんなで心がけます。



体育学部・スポーツ文化学部・スポーツマネジメント学部の学生が挑む野外実習は、単位修得を超えた一生の思い出に残る特別な体験。夏は海浜・キャンプ、冬はスキー・スケートと、自然の中で理論と技術をバランスよく学びます。普段の教室を飛び出し、仲間と成長する経験は将来の大きな糧に。本特集では冬季実習を取り上げ、その魅力を紹介します。

SKATING PROGRAM

スケート実習

概要

公式大会にも使用されている山梨県・富士急ハイランドのリンクを滑る3泊4日のスケート実習。スピードスケート、アイスホッケー、フィギュアスケートについて、正しい技術や各種目の面白さを学びます。

歴史

スケートの語源は北欧にあり、中世には動物の骨を使った滑り具が用いられていました。日本では明治・大正時代に長野県諏訪地方や日光などで普及し、下駄に刃をつけた「ゲタスケート」などの独自の文化も育まれました。実習では、こうした歴史の変遷や先人の創意工夫についても学び、技術を継承します。

実習種目の紹介

スピードスケート

決められた距離をいかに速く滑るかを競います。低い姿勢での滑走と、力強いキックによる重心移動が技術の基本。服装やスケート靴の改良、スケータイング研究の成果により滑走速度は年々向上しています。



アイスホッケー

アルミ、カーボン、木製等のスティックで、バック(硬質ゴムの円盤)を相手ゴールに入れ合う団体競技です。激しくスピードのある動きに対応できる、高度なスケータイング技術が求められます。



フィギュアスケート

「線によって示された図形」を語源とし、技術の高度さと芸術的な美しさを表現します。ショートプログラム競技では、7つの必須要素があり、2分40秒(±10秒)以内で音楽に合わせて滑走します。



実習タイムスケジュール

- 6:30** → 起床・朝食。ベスト・コンディションで氷の上に乗るように体調を整えます。10分前には集合することを意識した行動を徹底
- 8:00** → リンクへ移動して種目別実技をスタート。主に基本技術を学びます。テストやスピード100m記録会も実施
- 13:00** → 昼食後、午後の種目別実技。基本技術を磨くほか、アイスホッケーの試合や氷上での対抗リレー、フォークダンスなどを行います
- 18:00** → 夕食後は講義の時間。氷上活動の理論や知識を深めます。氷の上がなぜ滑るのかといった原理を知ると滑ることがさらに面白くなります
- 23:00** → 消灯・就寝。過激なスポーツにともなう疲労を回復させるため、休養に努めます。消灯時間は守って質の高いリカバリーを目指します

実習レポート

初日は氷の上に乗るのが精一杯だった学生たちに対し、講義を通じて氷の特性や防具の機能、安全な転倒と起き上がり方といった基礎知識の習得を徹底。そこから、力学的な重心保持や効率的な滑り方など、スケータイングの基礎理論をいかに身体表現に落とし込むかというプロセスを実践しました。仲間と切磋琢磨しながら自身の限界に挑んだこの4日間は、指導者や競技者を志す彼らにとって、極めて教育的な時間となります。



Column スケートはなぜ滑るのか? 摩擦と形状の秘密

スケートは氷との摩擦が小さいほど滑りやすくなります。氷は温度や力で繊細に変化するため氷面の整備を考慮する必要があります。細長いブレード(スケート靴の刃)は直進を安定させ、エッジの角度を操ることで加速や制動が自在になります。氷の性質と刃の形状を巧みに利用することで、あの滑らかな走りが実現されているのです。

MASARU
TAKASAKI



卒業生

高崎 大

平成26年度 体育学部 卒業
現在 トータルワークアウトプレミアム
マネジメント株式会社に勤務



ゼロからの挑戦と仲間との絆が、可能性を拓いた

さまざまなフィールドで
輝く「日体人」を紹介!

“日体

学びの現場で挑戦を続ける在学生、
そして多彩な分野で活躍する
卒業生たちを紹介します。
それぞれの経験や思いには、
この学び舎で育まれた価値観と
情熱が息づいており、
きっとここに未来を描く
ヒントがあるでしょう。



体育教師に関心があり、高校時代の恩師が日体大出身だったことも後押しとなって進学を決意しました。入学後は未経験ながらチーム競技に強く惹かれ、アメリカンフットボール部に入部。1年次には前十字靭帯を断裂するなど、決して順風満帆な競技生活ではありませんでした。それでも諦めることなく競技に向き合い続けた結果、試合に出場する機会を獲得。最後までやり切ることができた背景には、互いに助け合い、時には許し合いながら前に進む、日体大アメフト部ならではの風土があったと感じています。

また、学業面においても努力を怠りませんでした。部活動との両立に尽力し、教員免許を取得。しかし、トレーニングやスポーツそのものをより深く追究したいという思いが次第に強まり、ジムのトレーナーとして働く道を選択しま

した。日体大の整った学びの環境とアメフト部で培った経験は多様な進路の可能性を意識するきっかけとなりました。

現在の職場では、スタッフが一体となって業務にあたり、情報を共有しながらお客様と向き合っています。そのため、一人ひとりと幅広いコミュニケーションを取れる点が大きな特徴です。人との関わりを大切にしたい私にとって、これ以上ない環境だと感じています。

大学で色々な個性を持った人と深く関わった経験は私の財産です。皆さんも今しか味わえないかけがえのない時間を大切にしてください。

DI

本魂”



KOKORO
KAMADA



憧れの現場に立つ未来へ — 実践の中で得た覚悟



現場で真っ先に傷病者と向き合い、命をつなぐ救急救命士の姿に強い憧れを抱き、この道を決めました。数ある進学先の中でも日体大を選んだ理由は、実践を重視するカリキュラムのもと、将来について主体的に成長できる環境が整っていると感じたからです。入学後、実習や実技では先生方との距離が近く、相談しやすい雰囲気の中で学びを深められています。また、病院実習では貴重な臨床の現場を体験。学内実習とは次元の異なる緊張感と責任の重みを痛感する機会となりました。

現在は、学生アシスタントのストレスや疲労度について研究中。学生が実技や実習を補助する立場に置かれた際、その責任から生じる心身への影響について調査を進めています。この研究を通して、ストレスやプレッシャーの特性を正しく理解し、自分自身も心身の負担に適切に対処できる力を養いたいと考えています。

卒業後は、現場で冷静に行動し信頼される救急救命士になることが目標です。救急活動だけに留まらず、災害時の救助活動にも携わり、地域住民の安全を支えていきたいです。

在学生

鎌田 心

保健医療学部 救急医療学科 4年
救急救命士を目指す



支えられた経験を力に — AI活用で拓く柔道整復師への道



KAZUSA
TATEYAMA

高校時代、ケガで野球ができなかった時期があり、心身の両面をトレーナーに支えられました。その経験が、柔道整復師とトレーナーを志し、保健医療部へ進学したきっかけです。日体大の魅力は、アスリートと関わりながら学んだ知識を実践に生かせるところ。専門性を高める上で最適な環境だと感じています。

現在取り組んでいるのは、生成AIを活用した医療面接[※]のスキルを伸ばす学習方法の研究です。医療面接の授業を重ねる中で、振り返りの難しさに直面し、AIを用いて学生が自らの課題に気づける仕組みを探究してきました。AIを取り入れた学習法で研究に励み続けた末、第34回日本柔道整復接骨医学会学術大会で「学生発表優秀賞」を受賞。仲間と試行錯誤を重ねた結果が実り、大きな自信に繋がりました。

将来は柔道整復師として臨床に貢献するとともに、トレーナーとしてスポーツ現場を支え、次世代育成にも携わりたいと考えています。そのためこれから身近になっているAIなどの技術を活用しながら、研究活動に尽力していきます。

※医療者が患者さんから症状や生活状況聞き取り、必要な情報を整理し病態を正確に把握するための対話

在学生

立山 一颯

保健医療学部 整復医療学科 4年
第34回柔道整復接骨医学会学術大会で
「学生発表優秀賞」を受賞

Info. 2026年ミラノコルティナ オリンピック・パラリンピック 激闘の記録

令和8年2月、イタリアのミラノ・コルティナを舞台に第25回オリンピック冬季競技大会、続いてパラリンピック冬季競技大会が開催された。世界最高峰の舞台に日体大関係者も多数出場し、スノーボード男子ハーフパイプ金メダルをはじめ、複数のメダル獲得と入賞を果たした。世界の強豪と競い合った選手たちの挑戦は、多くの感動と希望をもたらした。

大会レポート 世界の頂点へ挑んだ日体大アスリート 雪と氷の舞台で示した存在感

令和8年2月から3月にかけて、イタリア北部のミラノおよびコルティナ・ダンペッツォを中心に、ミラノ・コルティナ2026オリンピック・パラリンピック冬季競技大会が開催された。世界各国のトップアスリートが雪と氷の舞台で熱戦を繰り広げる中、日体大関係者も各競技で存在感を示した。

スノーボード男子ハーフパイプでは、在学生の戸塚優斗(体育学科)が圧巻の演技を披露し金メダルを獲得。スピードスケートでは高木美帆(既卒)が1000m、500m、チームバシュートで銅メダルを獲得するなど安定した滑りを見せた。また、スキージャンプでは高梨沙羅(既卒)が混合団体で銅メダルに輝き、日本チームのメダル獲得に貢献した。さらに、スノーボードアルペン女子パラレル大回転では三木つばき(体育学科)が入賞を果たすなど、在学生・卒業生が各競技で躍動した。

パラリンピックにおいても日体大関係者が日本代表として出場し、世界の舞台で果敢に挑戦を続けた。トップレベルの戦いを経験した選手たちの姿は、日体大が育んできた競技力と人材育成の成果を示すとともに、次世代のアスリートへ大きな刺激と希望を与える大会となった。



夢



第25回オリンピック・パラリンピック競技大会(ミラノ・コルティナ) 出場選手

氏名	オリ・パラ	競技	種目	成績
五十嵐 瑠奈	オリンピック	スキー/フリースタイル	エアリアル	24位 予選敗退
戸塚 優斗	オリンピック	スキー/スノーボード	男子ハーフパイプ	金メダル
三木 つばき	オリンピック	スキー/スノーボード	スノーボードアルペン パラレル大回転	準々決勝敗退(6位入賞)
高梨 沙羅	オリンピック	スキー/ジャンプ	ノーマルヒル	【混合団体】銅メダル 【NH】13位、【LH】16位
五十嵐 晴冬	オリンピック	スキー/フリースタイル	エアリアル	24位 予選敗退
高木 美帆	オリンピック	スキー/スピードスケート	500m、1000m、1500m、 チームパシュート(団体追い抜き)	【1,000m】銅メダル、【500m】銅メダル 【パシュート】銅メダル、【1,500m】6位
吉田 蓮生	オリンピック	スキー/スノーボード	スノーボードクロス	28位 1回戦敗退
本堂 杏実	パラリンピック	パラスキー/アルペン	女子回転立位(LW6/8-2)	【スーパー大回転】10位、【大回転】10位 【回転】10位、【複合】9位
小池 岳太	パラリンピック	パラスキー/アルペン	男子回転立位(LW6/8-1)	【滑降】15位、【スーパー大回転】16位 【大回転】14位、【回転】18位、【複合】10位
石川 雄大	パラリンピック	パラアイスホッケー		8位
堀江 航	パラリンピック	パラアイスホッケー		8位

メダル獲得数(日体大関係者)

オリンピック



を力に——。ミラノコルティナを駆け抜けた日体大の精鋭たち。



スポーツの世界で活躍する在学生・卒業生の姿から、研究活動の最新ニュース、イベント情報まで——日体大で巻き起こる躍動の日々をリアルタイムでお届けする「News & Topics」。在学生・卒業生・教職員たちの挑戦はもちろん、地域や社会とのつながりを広げる活動など、多彩なニュースをご紹介します。本学に関わる人々の熱意と成果を、タイムリーにお伝えするこのコーナーを通して、日本体育大学の「いま」を感じてください。

Bリーグドラフト2026 西部秀馬快挙

令和8年1月29日、Bリーグドラフト2026が都内で開催され、本学男子バスケットボール部の西部秀馬選手(体育学部卒)が京都ハンナリーズより2巡目1位(全体7位)で指名を受けました。大学バスケットボール界で培ってきた実績が高く評価され、プロの舞台への挑戦が決まりました。西部選手は愛知県出身。東山高校時代には全国大会準優勝

を経験し、本学入学後は1年次から主力選手として活躍してきました。関東大学新人戦では優勝に貢献するとともに新人王手権では安定した得点力と攻守にわたるプレーでチームをけん引し、優秀選手賞を受賞するなど、関東大学バスケットボール界を代表する選手の一人として存在感を示してきました。今回のドラフト指名により、学生バスケットボールで培った経験を糧



京都ハンナリーズへ

に、Bリーグの舞台で新たな挑戦を迎えることになりました。今後のさらなる飛躍が期待されます。



歴史に刻む本学初の栄誉

大学院保健医療学研究科救急災害医療学専攻の高橋治花さんが、第16回(令和7年度)日本学術振興会「育志賞」を受賞しました。本賞は、我が国の学術研究の発展に寄与することが期待される優秀な博士課程学生を顕彰するもので、学業成績の卓越性に加え、研究への主体性や将来性などが総合的に評価される名誉ある賞です。授賞式は令和8年3月3日、日本学士院会館において執り行われ、秋篠宮皇嗣同妃両殿下の御臨席のもと、厳粛な雰囲気の中で行われました。高橋さんは「市民の救命行動に基づく病院前医療体制の実証的評価」をテーマに研究を進めており、救急医療体制の向上に資する研究に取り組んでいます。本学から同賞の受賞者が誕生するのは初めてであり、その研究成果と今後のさらなる活躍が期待されます。

第16回 日本学術振興会育志賞 受賞



Nippon Sport Science University

日本体育大学 公式アプリ



日体大の最新情報をGETしよう!

- プッシュ通知でお知らせ
- 限定フォトフレーム
- 食堂メニュー
- n-pass ログイン

🔍 日体大アプリで検索

