

# Next is us

日体魂を受け継ぐ者

2020年に向けて、  
日体大から世界のすべての人々へ  
スポーツの魅力と平和への願いをつないでいく。



## Special Contents

# 03 身体に纏わる文化と科学の総合大学として 研究活動のさらなる充実を

～日本体育大学における研究活動の基本方針・基本計画～

- ・日本体育大学における研究活動の基本方針【活動方針】
- ・日体大の最高の環境を活かし「身体に纏わる」多様な研究を展開する

総合スポーツ科学研究センター **野井 真吾** センター長・健康学科教授

# 09 活躍するOB・OG

常にトップを目指してきた。日本一を目標にプレーした選手時代を経て、いま国際審判員として、世界の舞台でホイッスルを吹く。

## 田淵 元雄 氏

公益財団法人 日本ハンドボール協会 国際審判員／ヤマト運輸株式会社

笑顔と感謝の気持ちを絶対に忘れない。  
ファンの皆様と一体となって応援しているときが一番の幸せ。

## RENA

東北楽天ゴールデンイーグルス  
公式チアリーダー 東北ゴールデンエンジェルス

# 13 Next is us 日体魂の聖火リレー

～日体魂を受け継ぐ者～

第9回 競技者として全力を尽くし  
さらに上を目指し波にのって行く

**八木 優芽** 選手 (カヌー・スラローム)

# 15 スポーツ救急をひもとく

④熱中症を知る、防ぐ

**中澤 真弓** 保健医療学部 救急医療学科 准教授(救急救命士・防災士)

# 19 新採用教員紹介

常に前向きにチャレンジを  
山田 真史奈 保健医療学部 救急医療学科 准教授

## news & topics

第30回ユニバーシアード競技大会に本学の関係者が多数参加!

## 正解のない問いを追求する

▷スポーツや健康をはじめとして、現代社会にはさまざまな問題が横たわっている。これまでの学習と違い、明確な正解や解法のないことにとまどう学生もいることだろう。技術の進歩で社会が豊かになる一方で、今までの知識や経験では解決することができない問題が数多く表れてきた。その解決のためにはAI(人工知能)や情報・データなどの活用も不可欠だ。

▷日体大は研究活動のさらなる充実を図り、これらの課題解決に果敢に挑んでいく。それが、建学の精神の具現化につながる。そして、一人ひとりの学生においてもこれらの課題に真摯に向き合うことが求められる。それは、各自の夢や目標となり、正解のないことは同じだ。

▷活躍するOB・OGの記事では、高い志を抱き、挑戦を続ける各氏を紹介した。夢や目標は正解がないのと同時に、ここまでやればよいという限界もない。学業・研究や競技を通じて、理想とする解を妥協せず追い求めていきたい。



学報

学報 NITTAIDAI 57号 2019.SUMMER

# NITTAIDAI

# 57

# Nittai Story



## 日体大と体操競技

体操競技は日本の、そして日体大の花形競技の一つである。

オリンピックの歴史を紐解けば、ロサンゼルス大会(1932年)における、体操競技・団体総合5位の佐々野利彦・武田義孝から日体大の入賞が始まる。ヘルシンキ大会(1952年)では上迫忠夫、竹本正男が、メルボルン大会(1956年)では相原信行、竹本正男、河野昭がメダルを獲得する。さらに東京大会(1964年)までに、前述の各氏に加えて鶴見修治、山下(松田)治廣、女子の田中(池田)敬子、虻川(千葉)吟子、白須(相原)俊子といった錚々たる選手たちが活躍し、確固たる地位を築く。

さらに、監物永三、塚原光男、具志堅幸司らにメダル獲得の責務は引き継がれた。平成では、中瀬卓也、沖口誠、内村航平、山室光史、白井健三らの活躍が記憶に新しい。あまりにも多くのメダリスト・入賞者を輩出しており、すべての選手を記すことができないことをご容赦いただきたい。

日体大の前身に「日本体育会」「日本体育会体操練習所」がある。「體育富強之基」の建学の精神のもと、国民体育の振興を使命として体育教員養成に着手した。体操(徒手、器械体操)は学校体育にも浸透している。そして、技の難易度・美しさ・安定性などを追求して、ますます進化を遂げていく。

日体大の体操競技におけるDNAとは何だろう。それを短い記事で記すことは到底できない。しかし、あえて一つ挙げるなら「チームワーク」ではないだろうか。体操競技は一般に個人競技と捉えられるが、実は違うと言う。メダリストの一人は、切磋琢磨し合う環境など、「一人ではできないこともチームならできることが多くある」と話す。さらに「日体大のチームワークは、どの大学にも負けない」と誇る。

体操は日本人の特徴や感性にきわめてマッチした競技と言えるだろう。令和の時代に相応しい新しい才能・演技が楽しみだ。



オリンピック ローマ大会(1960年)器械体操選手(男子・女子)



具志堅学長の競技写真

## 研究活動の基本方針・基本計画とは

日本体育大学における研究活動の基本方針とは、建学の精神に則り、「体育・身体活動・スポーツを通じた健康で豊かな社会・人づくりの実現」に寄与することを目的として、日本体育大学及び日本体育大学大学院の研究活動の振興に関する施策を計画的に推進するため、総合的な学術研究(以下、「研究活動」という。)の振興に関する施策の基本となる事項を定めたものである。この基本方針のもと、研究活動に係ることについて、全学的に目指す具体的な方向性となる基本計画が策定されている。

## 研究活動基本計画

### (2018-2022)策定の経緯

第1期研究活動基本計画は、2009(平成21)年度に策定され、それから10年の歳月が経った。この間、2012(平成24)年度から、総合スポーツ科学研究センターが本格的に稼働し始め、科学研究費助成事業(科研費)や文部科学省からの委託事業などの外部資金を積極的に獲得するなど、研究推進業務の成果及び実績を残してきた。しかし、第1期研究活動基本計画に明記されている計画で未着手のものも残されてきた。

このような経緯を経て、研究活動基本計画(2018-2022)が策定された。本年度の建学の精神の解釈、「ミッション」「ビジョン」の改訂に伴い策定することになった、「日本体育大学グランドデザイン2018-2022

# 学の総合大学として、 らなる充実を

## 活動の基本方針・基本計画～

昨年度、本学の「建学の精神」の現代的解釈、「ミッション」「ビジョン」が改訂された。

これにあわせて、5ヵ年計画の中期目標・計画としてのグランドデザイン

『日本体育大学グランドデザイン2018-2022～「体育・身体活動・スポーツを通じた健康で豊かな社会・人づくりの実現」に向けて～』が提示され、その中で「研究基盤の整備」が謳われている。

こうした取り組みにあわせて、本学の「研究活動の基本方針・基本計画」も見直しが進められ、

今年度より新たな方針・計画のもとに研究活動が展開されることとなった。

この特集では、本学のこれからの研究活動の方向性や在り方について紹介する。

その意義を深く理解し、研究や学習、諸活動の充実に努めていきたい。

(中期目標・計画)『体育・身体活動・スポーツを通じた健康で豊かな社会・人づくりの実現』に向けてにおける研究基盤の整備と共に、身体に纏わる文化と科学の総合大学に相応しい、全体を考慮した研究活動基本計画となっている。

また、本学の新たなビジョンにおける研究目標は、「真摯な基礎研究と課題解決に向けた実践的研究を高い水準で展開し、各専門分野の連携を図りながら、学際的研究に取り組むとともに、その成果を広く社会に発信する。とりわけ、体育・身体活動・スポーツの実践から生じる諸問題について、人文科学・社会科学・自然科学の諸分野から統合的に分析・検討を加え、得られた新たな知見や解決法を実践現場に還元する双方向的研究活動を推進する」こととしている。

このように研究活動基本計画は、中期的及び総合的な視点から本学が目指す研究活動の具体的な方向を示すものであると同時に、本学の研究機能を有する各研究拠点における施策を具体的に進める上での指針とする。また、各研究所においては、本計画で示す基本的な研究活動の方針を踏まえて、各研究所の役割に応じ、その事業展開の強化を積極的に図ることが期待される。なお、先に述べた通り本学は現在、「日本体育大学グランドデザイン2018-2022(中期目標・計画)」における研究基盤の整備に取り組んでいるが、その構想案におけるセンターの改組を具現化するとともに、その新たな稼働において、研究活動基本計画の主体をセンターが即時機能するような、合理的な内容をもって構成する。

総合スポーツ科学研究センター・各研究所の展開

研究活動基本計画を担う拠点の整備が進んでいる。体育研究所に加え、オリンピックスポーツ文化研究所、スポーツ危機管理研究所が設立された。各研究所では、社会の要請を踏まえて、継続的に研究に取り組んでいる。各研究所の研究プロジェクトは次の通りである。

【体育研究所】

- ① 健康に関する生理・生科学的基礎研究
- ② 子どものからだに関する研究
- ③ 中高年の健康寿命延伸に関する研究
- ④ 女性の健康とスポーツに関する研究
- ⑤ 競技力向上のための効果的なトレーニングとコンディショニングに関する研究

【オリンピックスポーツ文化研究所】

- ① 日体大とオリンピックの関わり
- ② オリンピックの危機と持続可能性
- ③ オリンピックと芸術文化
- ④ 猪谷文庫の整理と文献の読解
- ⑤ 日本におけるオリンピック・パラリンピック招致

【スポーツ危機管理研究所】

- ① 学校部活動における重大事故事例とその対応に関する研究
  - ② 教員養成におけるスポーツ危機管理の在り方に関する研究
  - ③ コーチ養成におけるスポーツ危機管理の在り方に関する研究
  - ④ スポーツとリスクに関する文化論的研究
- これらの研究所を支援・推進するのが総合スポーツ科学研究センターである。同時に各研究所の有機的連携を可能にしている。

# 身体に纏わる文化と科学研究活動のさ

～日本体育大学における研究

研究活動の展望

研究所の充実により本学の研究がますます多岐に渡るようになった。それと前後して、科研費の採択がここ数年増加している。2017年度の科研費では新規採択件数が21件あり、毎年公表される研究機関別採択率上位30機関のうち、27位となった。2019年度は新規・継続をあわせ37件の研究が進んでいる。

これは、研究に対する真摯な取り組みはもちろんだが、研究のテーマが社会のニーズにマッチしてきたということもあるだろう。また、総合スポーツ科学研究センターの研究支援・推進が功を奏していると考えられる。

科研費だけでなく、外部からの委託事業も同様に増加し、現在プロジェクトが動いている。特に多い案件がスポーツ庁からのもので、そのほか日本スポーツ振興センター(JISC)である。これらは2020年の東京オリンピック・パラリンピックを見据えた側面もあり、2020年以降これらの研究のレガシーをどう活かすかも課題となる。また、単年度ではなく複数年にまたがる大型プロジェクトタイプの採択も期待される。

【コラム】 科研費とは column

科研費(科学研究費補助金/学術研究助成基金助成金)は全国の大学・研究機関において展開される研究活動に必要な資金を研究者に助成する仕組みの一つで、人文学・社会科学から自然科学までの全ての分野にわたり、基礎から応用までのあらゆる独創的・先駆的な「学術研究」を対象としている。科研費制度では、研究者から応募された研究計画について厳正な審査を経て採択を決定し、研究費が助成されることになる。(日本学術振興会資料より)

# 日本体育大学における研究活動の基本方針【活動方針】

これまで紹介してきたように、研究活動の基本方針・基本計画は、すべて建学の精神に紐づくものである。言い換えれば、研究活動はすべて建学の精神を具現化する取り組みである。すなわち、専攻分野、アスリート・指導者・一般学生との立場を問わず、研究に貢献できる分野は幅広い。ここに、日本体育大学における研究活動の基本方針のうち、活動方針(研究の方向及び成果等に関する活動方針)の一部を掲載することで、その趣旨を共有したい。

日本体育大学における研究活動の基本方針(抜粋)

## 研究の方向及び成果等に関する活動方針

### (1) 目指すべき研究の方向に関すること

「身体に纏わる文化と科学」の総合大学として、かかる分野において世界をリードする研究拠点の形成を目指す。

アスリート指導に関する先駆的研究を推進し、新たなコーチング学の確立を目指すとともに、優れたアスリートの育成と国際競技力の向上に貢献する。

スポーツ指導の現場に求められる知識・情報と技術を多くの実践例に基づき体系的に整理・分析・検証し、新たなコーチングの在り方(コトシ像)を提唱するとともに、「日体大アスリートサポートシステム」(Nittaidai Athlete Support System:NASS)の取組のひとつとして、高度な国際競技力を有するアスリートの育成(コーチングサポート)を推進する。

イ身体及び体育スポーツに関する基礎的研究及び実践的研究に真摯に取り組む。

競技力向上のために必要なデータを各専門分野の研究を通じて、収集・分析・検証し、得られた知見を「日体大アスリートサポートシステム」(Nittaidai Athlete Support System:NASS)の取

組(医・科学サポート)を介して、それぞれの実践現場に効果的に提供する。

ウ健康、医療分野の融合による高度な研究を推進し、ライフステージに応じた健康づくりや適切な疾病の予防(治療)、回復のための具体的方策を検証する。

健康科学、医学医療の連携により、生活習慣や社会環境の改善を通じて、全ての人々が健康で安心して生活できる社会の実現を目指し、健康寿命の延伸や健康格差の縮小、生活習慣病の発症・重症化予防、さらには社会生活を営むために必要な機能の維持・向上等について、具体的な解決・改善策を実証する。

エ身体(からだ)と心の発達について多角的に捉え、人間(生命)の尊厳を考究するとともに、健全な身体形成及び身体観・スポーツ観の醸成に寄与する。

教育と福祉の融合により、子どもの貧困や児童虐待など子育て支援に関する問題や、いじめ、不登校など学校現場に関わる問題、さらには、高齢者の地域支援の問題など、現代社会が抱える多様な複雑な諸課題を解決し、全ての人々が幸せに暮らせる社会の在り方を提示するとともに、健やかに生きるための基盤となる心身の調和のとれた発達について、理論的・実証的研究を展開する。

オ体育スポーツ学、教育学、保健医療学の各分野に通底する人文科学・社会科学・自然科学の幅広い教養とその教育実践について究明する。

幅広い視野(学問分野)から、人間の営み、社会の在り方(多文化共生)に関する様々な研究を推進し、現代社会、とりわけ「身体」「生命」「スポーツ」などに関わる多くの問題や課題の適切な解決方法を見出す。

### (2) 成果の還元等に関すること

ア体育・身体活動・スポーツを実践する機会を提供し、自己と他者の相互尊重、共同体意識の醸成、活力に満ちた地域社会の創生に寄与する。

社会貢献推進機構の公開講座として、大学施設を積極的に開放し、誰もが楽しめるスポーツプログラムを提供する。あわせて、この取組を通じて、全ての人々の体育・身体活動・スポーツへの参画(実施)率を向上させ、新たなコミュニティの形成を促進する。

イ体育・身体活動・スポーツが人間の心身の諸能力の維持、向上等に及ぼす効果を検証し、健康で豊かな持続可能な社会の構築に資する。

体育研究所、スポーツ危機管理研究所を中心に、健康寿命の延伸やスポーツ事故等に関する研究

成果を発信し、健康の保持増進、リスク管理(安全確保)に向けた支援・啓発を図る。あわせて、これらの取組から、体育・身体活動・スポーツを通じた健康長寿社会の実現を目指す。

ウ体育・身体活動・スポーツのもつ多様な機能を広く活用して、国際協力、国際理解を促進するとともに、国際平和の実現に貢献する。

オリンピックスポーツ文化研究所を拠点に、オリンピック・パラリンピックムーブメントの崇高な理念を継承し、その精神をセミナーや機関誌等を通じて広く学内外に発信(普及)する。あわせて、これらの取組により、体育・身体活動・スポーツの文化的価値を共有し、国際協調(世界平和)の一翼を担う。

エ高度な国際競技力及び指導力を有するアスリート、コーチを育成し、その活躍を通じて国民の活性化を図るとともに、スポーツの発展を支える好循環を創出する。

アスレティックデパートメント、学友会を通じて、コーチ(サポートスタッフ)、アスリートの活動を支援し、その指導力・競技力を世界トップレベルに引き上げる。あわせて、これらの取組から、体育・身体活動・スポーツの高潔性やその倫理的価値を促進する。

平成31(令和元)年度科学研究費助成事業【科研費】交付内定一覧

【新規課題】

No.	氏名	所属	職名	種目	研究課題名	研究期間
1	野井 真吾	体育学部	教授	挑戦的研究(萌芽)	子どもの生体リズム改善を目指す教室座席のあり方の提案	3年(H31-33)
2	菊池 直樹	体育学部	准教授	基盤研究(C)	レジスタンス運動前後の遺伝子プロファイルからトレーニング効果を予測する	3年(H31-33)
3	後藤 彰	スポーツ文化学部	教授	基盤研究(C)	生徒の視点に立った中学校の運動部活動の在り方に関する研究	3年(H31-33)
4	金田 英子	スポーツ文化学部	教授	基盤研究(C)	在日外国人結核患者の療養支援マニュアルの作成	4年(H31-34)
5	岡本 美和子	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	養育者のメンタルヘルス改善を軸とした乳幼児揺さぶられ症候群予防プログラムの開発	4年(H31-34)
6	金子 嘉秀	児童スポーツ教育学部	助教	若手研究	保育環境下における低年齢幼児のソーシャルスキル獲得過程解明と支援モデルの構築	4年(H31-34)
7	雲財 寛	児童スポーツ教育学部	助教	若手研究	理科における非認知能力に着目した理論的・実践的研究	3年(H31-33)
8	鈴木 健介	保健医療学部	准教授	若手研究	養護教諭が行う緊急度評価の検証とシミュレーション教育の開発	3年(H31-33)
9	上野 弘聖	体育科学研究科	大学院生	特別研究員奨励費	ランニング障害発生に関与する筋・腱・骨・関節における形態学的特徴の解明	3年(H31-33)

【継続課題】

No.	氏名	職名	所属	課題番号	種目	研究課題名
1	野井 真吾	体育学部	教授	基盤研究(B)	子どものメラトニン分泌パターン改善に直結するシンプル・ストラテジーの提案と実践検証	4年(H29-32)
2	小林 正利	体育学部	教授	基盤研究(C)	3D微細構造解析による損傷筋組織間質細胞相互機能の解明	3年(H30-32)
3	舟橋 厚	体育学部	教授	基盤研究(C)	表情識別インタフェースによる自閉症児の共感性の定量的検討	5年(H30-34)
4	関根 正美	体育学部	教授	基盤研究(C)	オリンピックの臨床哲学：人間学的価値からの持続可能なオリンピックに向けて	3年(H29-31)
5	北島 洋美	体育学部	教授	挑戦的研究(萌芽)	高齢期におけるセクシャル・マイノリティの介護・福祉サービス利用に関する課題の解明	3年(H29-31)
6	黄 仁官	体育学部	准教授	基盤研究(C)	女性アスリートのトレーナビリティに関する研究－三主徴の原因究明を狙いとして－	3年(H29-31)
7	岡田 隆	体育学部	准教授	基盤研究(C)	筋力トレーニングにおける最大反復回数の実施はトレーニング効果を最大化するか？	3年(H29-31)
8	市川 純	体育学部	准教授	若手研究(B)	イギリス・ロマン主義文学におけるペルル表象	3年(H29-31)
9	鹿野 晶子	体育学部	准教授	若手研究	養護教諭が心配する子どもの非認知能力の育ちとその成育・生活背景の実態解明	4年(H30-33)
10	田村 優樹	体育学部	助教	若手研究(A)	温熱刺激がNrf2を活性化させる新規機構の解明：がん性悪液質への温熱療法を見据えて	3年(H29-31)
11	岡出 美則	スポーツ文化学部	教授	基盤研究(B)	学校ベースの教師教育プログラム開発を通じた協同学習モデルの効果検証	3年(H30-32)
12	石井 隆憲	スポーツマネジメント学部	教授	基盤研究(C)	現象学的スポーツ人類学研究の開発	4年(H29-32)
13	日比野 幹生	スポーツマネジメント学部	教授	基盤研究(C)	エリートスポーツ政策ネットワークの変容：オリンピックサイクルごとの比較から	3年(H29-31)
14	依田 充代	スポーツマネジメント学部	教授	若手研究	スポーツ規範意識がドーピング意識に与える影響に関する社会学的研究	3年(H30-32)
15	池野 範男	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(A)	学校シティズンシップ教育の社会的教育効果の国際比較調査研究	5年(H29-33)
16	猪瀬 武則	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(B)	18歳選挙権時代の政策決定能力を育成するAL志向の経済教育プログラム開発	3年(H29-31)
17	須永 美歌子	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	月経異常が女性アスリートの運動時内分泌応答およびトレーナビリティに及ぼす影響	3年(H29-31)
18	島田 功	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	価値多元化社会のための社会的価値観の重視と算数の力の育成に関する理論的実践的研究	3年(H29-31)
19	奥村 高明	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	美術教育における学力分析～ルーブリックを用いた観賞学習の効果測定～	3年(H29-31)
20	今関 豊一	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	ボール運動領域・ゴール型、保健領域・運動と健康における縦断的・追跡的研究	3年(H29-31)
21	若尾 良徳	児童スポーツ教育学部	教授	基盤研究(C)	保育職のキャリア形成と結婚・家族形成のライフコース経路とその促進・阻害要因	5年(H27-31)
22	稲田 結美	児童スポーツ教育学部	准教授	基盤研究(C)	女子の理系能力の伸長および理系進路選択の促進を指向する方策開発に関する研究	4年(H30-33)
23	中里 浩一	保健医療学部	教授	基盤研究(B)	伸張性収縮後の筋肉痛・筋力低下の神経科学的研究	3年(H29-31)
24	平沼 憲治	保健医療学部	教授	基盤研究(C)	ランニング動作が腰椎椎間板変性に及ぼす影響	5年(H30-34)
25	松田 康宏	保健医療学部	助教	挑戦的研究(萌芽)	光計測で構築する手技療法のエビデンス：脳・筋血流同時診断技術への挑戦	3年(H29-31)
26	秋山 庵然	保健医療学部	研究員	挑戦的研究(萌芽)	災害場面別英語対応視聴覚教材の開発	3年(H29-31)
27	鴻崎 香里奈	体育研究所	助教	研究活動スタート支援	ケトン食は加齢性骨格筋機能低下に対する新規介入方法となりうるか	2年(H30-31)
28	田中 良	体育科学研究科	大学院生	特別研究員奨励費	子どもの疲労軽減を目指した持続可能な実践の学校現場への提案	2年(H30-31)

平成31(令和元)年度スポーツ庁等委託事業一覧

No.	事業名	事業責任者	特別研究員	備考
1	スポーツ・アカデミー形成支援事業	伊藤 雅充	佐良土 茂樹	平成26年度からの継続
2	オリンピック・パラリンピックムーブメント全国展開事業	関根 正美	乳井 勇二、秋和 真澄、大河原 裕迪	平成28年度からの継続
3	ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設活用事業(近代五種)	関 芽		平成29年度からの継続
4	戦略的二国間スポーツ国際貢献事業(パラリンピック参加国・地域拡大支援)	山口 和之	兼本 智仁、森心、矢崎 シャーリー夏	平成29年度からの継続
5	ハイパフォーマンスセンターの基盤整備	杉田 正明	橋本 峻、河村 亜希	平成29年度からの継続 JSCからの再委託
6	女性アスリートの育成・支援プロジェクト 「女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム(女性エリートコーチ育成プログラム 女性コーチ向けのコーチング知識・スキル取得プログラム)」	笠井 里津子		平成30年度からの継続 JSCからの再委託
7	戦略的二国間スポーツ国際貢献事業 (ウガンダ共和国における小学校教員向け体育指導資料策定支援)	白旗 和也	山口 真緒	平成30年度からの継続 JSCからの再委託
8	女性アスリートの育成・支援プロジェクト 「女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」	須永 美歌子		新規事業
9	2019年度学校における体育・スポーツ資質向上等推進事業	岡出 美則		新規事業

# 日体大の最高の環境を活かし 「身体に纏わる」多様な研究を展開する

総合スポーツ科学研究センターは、日体大の研究活動の中心的な役割を担っている。日体大の非常に高いポテンシャルをリードし、高度かつ実践的な研究や社会還元につなげていくことを目指す。野井真吾センター長に取り組みの現状や展望を聞いた。

総合スポーツ科学研究センター長  
体育学部健康学科

## 野井 真吾 教授



総合スポーツ科学研究センターの性格・位置づけについて教えてください。

総合スポーツ科学研究センターは1996年に発表した将来構想「F u (フューチャー・ユニバーシティ) 21ビジョン」、21世紀創造型大学に始まります。そこには「21世紀型の開かれた大学として、スポーツ文化の新しい価値を発信します」とあります。それを踏まえて2011年に設置準備室

が開設され、2012年には総合スポーツ科学研究推進センターとして始動、そして2013年から正式に総合スポーツ科学研究センターとして活動を開始しました。以来、日体大の研究活動の中心を担う役割となっています。

総合スポーツ科学研究センターの大きな役割は、体育研究所、オリンピックスポーツ文化研究所、スポーツ危機管理研究所をはじめとした研究所の支援と研究の推進です。現在、総合スポーツ科学研究センターが注力していることの一つに、外部資金獲得のサポートがあります。これは主に本学の研究が科研費に策定されることを目的とするものです。

日体大の研究における優位性はどのようなところでしょうか。

日体大が研究するテーマは「身体に纏わる」とことであり、非常に広範囲に渡ります。スポーツに関わるだけでなく、例えば子どもたちが毎日学校に通学することは、身体にどのような影響を与えるか、子どもの成長や学習にどう関連するかなどのテーマも日体大が行う研究といえます。

特に今後AIが発展してくると身体活動がどんどん少なくなっていくと思います。そうすると、身体活動に関する研究はより重要になることが予測されます。このことは、社会の危機感ともマッチしているようで、科研費以外にも毎年多くの民間企業との共同研究や民間企業からの受託研究も展開されています。

さらに、テーマが広いだけでなく、どの分野に関しても研究者の先生方が深く追求していることもあり、とても充実しています。キャンパスで先生方とお話しをしているだけで、毎日が学会のような深い議論ができるのです。

またスポーツに関しては日本でトップクラスのアスリートがそろっています。研究で立てた仮説



や理論を実践で検証することもできます。基礎、応用、汎用とすべてが一元的に可能なのです。

さらに2020年の東京オリンピック・パラリンピックへ向けての研究は本学があらゆる面で優位であることは言うまでもないでしょう。事実、現在もスポーツ庁等からの委託事業が9件展開されています。

いずれにしても日体大はあらゆる面で、研究をしやすい環境であることは間違いありません。

―特徴的な研究例を紹介していただけませんか。

日体大では優位な点を活かし、多くの研究が進行しています。中でも科研究の基盤研究(A)が1件、基盤研究(B)で現在進行している研究が4件あります。

このように、ここ数年科研究の採択が増加していることは先にお伝えした通りです。その背景には科研究にいか採択されるか、実践的な講習会を積極的に進めていることが成果を上げた結果だと言えます。最近の傾向として若手研究者が多く科研究費を獲得しています。そこで、そのような若手の研究者を学内外から呼び、講演をしてもらっています。そうすると、本学の若手研究者も自分と同じくらいのキャリアの人が獲得しているのを目の当たりにし、モチベーションも上がりましますし、研究に関わる現状が明らかになります。スポーツをめぐる環境も大きく変化しています。それゆえ、これまでの方法や視点では対応できなくなっている部分もありますので、こういう手法は非常に有効であると考えています。

―それでは、学部生、大学院生、そして教職員に総合スポーツ科学研究センターをどのように活用してほしいとお考えでしょうか。

総合スポーツ科学研究センターはどの学部であつても、どの研究科、研究室であつても門戸を開いています。日体大の研究活動全般を支援します。研究というと大学院以上と捉えられるかもしれませんが、学部生でも研究をしたいという強い意志があれば本センターを活用してください。

日体大の研究では、研究対象がヒトである場合が多いので、いわゆる研究倫理審査の支援は積極的に支援します。これまでの実績ですが、審査の支援をした研究が、ここ6年間に約3倍にもなっています。研究倫理審査を必要としない研究もありますので、これ以上の研究が進んでいることになり、いかに研究が盛んになっているかがわかります。

また、研究をする若手研究者へのキャリア形成支援としてリサーチ・フェロー(RF)の登用と育成にも注力していくことにしています。これは若手研究者の助教を研究に特化してもらうRFとして登用する制度です。授業を担当する場合はコマ数の上限を設定し、多くの時間を研究に専念できる環境にします。今後、RFたちが研究を進め、その後の日体大の研究につながることを期待できます。

―最後に、総合スポーツ科学研究センターの今後の抱負をお聞かせください。

これまでも研究基盤の整備に取り組んできましたが、引き続きよりよい環境へと改善していくことは最重要課題です。さらに現在状況を呈している研究をどう継承していくかが課題です。2020年の東京大会に向けて追い風が吹き続けること間違いありません。これも同様に2020年以降、今後の研究にどう活かすか、継承するかが課題です。

さらに学内の連携もさらなる強化が必要です。ハイパフォーマンスセンター、コーチングエクセレンスセンター、スポーツ・トレーニングセンター

などを有する2017年に発足したアスレティクス・クデパートメント(NSSU Athletic Department: AD)があります。また、総合スポーツ科学研究センターとADとの連携は模索中のところもありますが、うまく運動していけば、研究に関して、スポーツの最高の現場と理論をつなぐ重要な役割を担うと期待されます。今後は学内の各組織だけに留まらず、学外との有機的な融合を進めていきたいと考えています。

客観的にみても日体大は非常に高いポテンシャルがあると確信しています。この潜在力を顕在化させ、もつと社会にアピールしていきたいと考えています。日本体育大学・総合スポーツ科学研究センターにご期待ください。



野井真吾(のい しんご)

総合スポーツ科学研究センター長。体育学部健康学科教授。日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程修了/博士(体育科学)。専門領域は、学校保健、教育生理学、発育発達、体育学。子どものからだ、子どもの体力、子どもの健康などをテーマに研究を続ける。

常にトップを目指してきた。日本一を目標にプレーした選手時代を経て、いま国際審判員として、世界の舞台でホイッスルを吹く。

ハンドボールはスピード、テクニック、パワーなど球技すべての魅力を兼ね備えた競技と言えるだろう。その激しくエキサイティングな動きをレフリー（審判）がヘアで追う。日本で3ヘア（6名）しかいない国際審判員の一人がOBの田淵さんだ。選手時代、そしてレフリーの道を選んでからも、高みを目指してひたむきに努力を続けてきた。誤解を恐れずに言えば、レフリーも現職のヤマト運輸セルスドライバーも試合や社会を陰で支える「裏方」の立場だろう。それだけに、選手・役員やお客様の「ありがとう」の言葉がなによりの活力になる。

### 日本一を目指して日体大へ 選手とレフリーのはざままで

私は、ハンドボールで日本一になるために日体大に入学しました。高校では日本一の夢を果たすことができず、その頃、日体大のハンドボール部は日本一に最も近い存在だと思っていたのです。ハンドボールを始めた中学時代から日体大は意識していました。高校3年生になって日体大出身だった恩師の影響もあり、入学を強く希望する

ようになりました。

そして、大学3年生と4年生のとき、日体大は日本一に輝きます。私もその舞台に立つことができました。そんな中、日体大入学後にレフリーにも携わるようになり、選手とレフリーの二刀流のはざままで葛藤もありました。

レフリーを始めたのは1学年上の先輩の誘いがきっかけです。ハンドボールのレフリーは2人1組で担当します。「お前もやれ」と、半ば強制的でした(笑)。寮生活で1年生としての仕事を



終えた後、先輩の部屋に呼ばれて、映像をずっと見て研究しました。練習が休みの日も先輩に付いて行って大会でレフリーの勉強です。ただ、気持ちの中では選手に重きを置いていたということわりは持ち続けていました。

大学4年生のときのインカレは、実は私はレフリーとして声をかけられていました。私は「最後までチームのみんなと一緒にプレーしたい」とキャプテンに直訴しました。レフリーを断つて、たとえメンバーに入れなくてもいいから行動をともにしたいと思ったのです。キャプテンが先生に話しをしてくれ、「そこまでの気持ちがあるなら」と私の希望は叶いました。2回戦の福岡大学戦に出場することができ、それは学生時代の一番の思い出になっています。

そして、松井幸嗣先生(体育学科教授・ハンドボール部男子監督)に指導いただいたことは、私の人生にとって大きな財産です。大所帯にもかかわらず、部員一人ひとりに目を向けてくださいました。それは、大学卒業後も同じでした。ですから、恥ずかしい姿は見せられないと、ハンドボール部の卒業生はそれぞれの分野で精進できるのだと思います。



卒業後、私は教員や指導者を経て、ハンドボールのレフリーに専念できる最も適した環境として現在の仕事を運びました。実は配達区域の中に横浜・健志台キャンパスも入っており、仕事でハンドボール研究室に伺うときはワクワクします。担当区域には温かい方が多く、「ありがとう」の言葉を掛けていただくと、次の配達の励みになります。

レフリーもセールズドライバーも、「決められたルールや時間通りに、正確に仕事できてあたりまえ」という厳しさは同じです。繁忙期などで気持ち焦ると、サービスの質にも影響を与えてしまう恐れがあります。まず第一に落ち着いてやること。これはどちらの仕事でも同じ本質的なことです。

## レフリーの面白さに目覚め 国際審判員に

正直なところ、卒業を控え、レフリーは大学の4年間で区切りを付けようと思っていました。そんなとき、引退後の12月に中学生のジャパンオリンピックカップ（JOC）のレフリーを務めることになったのです。そして、幸運にも決勝戦まで



担当させていただくことができ、本格的にやってみようと気持ちが変わりました。続く春の全国高等学校ハンドボール選抜大会でも評価をいただき、レフリーの道を歩むことを選択しました。

選手と同じように、レフリーも実力の世界です。評価によって割り当てられるゲームが決まります。初めてユースの世界選手権に参加したとき、そのことをあらためて痛感しました。欧州主体の中ですら、アジアの評価が低く、下位のゲームからのスタートを余儀なくされました。1試合1試合でいかに評価を上げていくかがとても重要なことです。担当した予選リーグを審判長がたまたま観戦していて、ありがたいことに、初めて参加したユースの世界選手権でエイトファイナルのゲームまで起用していただくことができました。やはり、国際舞台に立つと、国内だけでは得られない収穫が多々あります。

率直に言って、レフリーの仕事は報われることは多くはありません。負けたチームの冷たい視線を感じることもしばしばです。そんな中でも、選手や監督から「ありがとう」と言っていたときは、最高の喜びを感じます。冷静に、正確に、選手がプレーに集中しやすいよう配慮し、一緒によりゲームをつくるのが一番のやりがい

す。体力や技量など、さまざまな面で研鑽していかねばいけないことは選手と同じでしょう。

2020年の東京オリンピックに向けて、やはり気持ちが高揚しています。日本開催ですから、自国のレフリーが出場できる枠も必ずあります。そのチャンスを獲得したいことはもちろんですが、それだけでなく、世界のさまざまな大会に出て、対等な立場で勝負して、そこで評価されて初めて本物ではないかという思いもあります。後に続くレフリーにも、そんな思いや技術を伝えていきたいです。

## 社会に必要な経験を 日体大ですべて積むことができる

学生時代は勉強や競技に加えて、これからの社会生活に必要なさまざまな力を学ぶことができます。辛いと思うことや苦手なことを避けずに取り組んでほしいです。

寮生活の規律や上下関係などの経験は社会で必ず役に立ちます。私自身、日体大での経験のおかげで、逆境でも気持ちをうまく切り替えることができている。また、人付き合いを不得手と感じる人もいますが、私もどちらかと言えば

人見知りでした。それが、日体大で変わりました。競技や大学生活は、コミュニケーションをとらなければ成り立ちません。監督や上級生に自分をアピールする必要もあります。ある意味で窮屈な環境にいることを前向きにとらえて、自分のためにプラスになるように活かしていただきたいと思います。

振り返ってみると、私はハンドボールをやりたいたいという強い思いで突き進んできたように思っています。そしていま、選手からレフリーとして、自分の道を歩んでいます。皆さんにもさまざまな可能性があります。やりたいことの軸を一つ持つことで、将来に向けてやるべきことが見えてくるでしょう。

やはり日体大のブランドは大きな誇りです。競技を志す人、教員を志す人、スポーツを愛する人すべてにとって憧れのブランドです。これからも強くあり続けてほしいと思います。



田淵 元雄（たぶち もとお）／体育学部武道学科、2008年卒。群馬県立富岡高等学校出身。（公財）日本ハンドボール協会・国際審判員。日体大卒業後、教員、日体大ハンドボール部コーチを経て、現在ヤマト運輸（株）にセールズドライバーとして勤務。同社は日本ハンドボール協会オフィシャルスポンサー、ヤマトホールディングス（株）は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会オフィシャルパートナーである。中学時代にハンドボールとともに柔道に取り組んだ経験もあって武道学科へ。大学では東京・世田谷キャンパスと横浜・健志台キャンパスを毎日往復して学業と練習に励む。思い出は一年次の海浜実習。大遠泳を泳ぎ切り、みんなで抱き合って喜んだ達成感忘れられないという。

活躍する

東北楽天ゴールデンイーグルス  
公式チアリーダー 東北ゴールデンエンジェルス

RENA

INTERVIEW

笑顔と感謝の気持ちを絶対に忘れない。

ファンの皆様と一体となって応援しているときが一番の幸せ。

スタジアムを訪れると不思議な高揚感を覚える。取材で訪れた際、グラウンドもスタンドも無人だったが、あたかも選手たちや観衆がそこにいて、大歓声に包まれているような錯覚に陥った。選手たちの熱いプレー、その一挙手一投足を固唾をのんで見守る観衆。そこに生まれる一体感が気分をさらにエキサイティングにする。チアリーダーは決して「華を添える」だけの存在ではない。その笑顔とパフォーマンスで、一体感と感動は特別なものとなる。「子どもたちの憧れになりたい」とRENAさんは夢を語る。

東北楽天ゴールデンイーグルスを、  
そして東北を熱く盛り上げたい

高校まで宮城県仙台市で過ごし、「地元で働きたい」「好きなことを活かして地元役に

立ちたい」という思いが、いまの仕事に携わる私の原点でした。東北楽天ゴールデンイーグルス（以下、楽天イーグルス）のチアチームの募集を知ったとき、「どうしても入りたい」と強く思っただけで応募しました。チアリーダーになって3年目、夢が

叶い、ファンの皆様や子どもたちをはじめとする地元の方々とお会いできる毎日が楽しみで仕方ありません。笑顔と元気が私の一番の持ち味です。チアにとって一番大切なことから。

楽天イーグルスが誕生して今年で15年。ロゴのベースの六角形は東北6県を意味しています。「日本一の東北へ」のスローガンのもと、今シーズンも東北と全国のファンの皆様の期待に応えるべく、熱い戦いを展開中です。私は、楽天生命パーク宮城で行われるホームゲームはほぼ毎試合出演させていただいています。そのほか東北地方で行われる主催ゲームに帯同することもあります。今年、福島、山形、岩手、青森の各県にうかがいました。

私たち東北ゴールデンエンジェルスは球団創立と同年に発足しました。ホーム公式戦での応援活動や楽天イーグルスのPR活動に加えて、地域に密着した社会貢献活動にも力を入れています。チームに関わるすべての皆様は「尊敬し合い、助け合う家族」という活動指針です。イベントへの参加や慰問など地域の皆様と交流する取り組みを積極的に展開したり、「東北ろっけん活動」の一環として楽天イーグルス「未来塾」などを行っています。未来塾はドリームアンバサダー（夢の伝道師）として東北各地の小中学校を訪問したり、マスコットと一緒に東北6県の幼稚園、保育園を訪問したりする活動です。このようにチアの活動は多岐にわたります。私自身もインスタグラムとしてスクールで子どもたちに接しています。





初めてスタジアムに立ったときは、ワクワクする期待とともに、体が震えるような緊張を覚えました。3万人ものファンの皆様と気持ちが一瞬にして選手を応援する。私一人の力は小さいですが、スタジアムが一体となって、何万倍もの大きなエネルギーになります。ここに立っていることが特別なシーンであることをあらためて実感するとともに、このような感動を味わうことができ、チアリーダーになってよかったと心から実感しました。やはり、ファンの皆様と一体となって応援しているときに、一番のやりがいを感じます。

私たちのミッションはファンの皆様に「笑顔の連鎖」を生み出すことです。そのために、笑顔、感謝の気持ちは絶対に忘れることはできません。スタジアムで声をかけていただく本場に励みになります。もし不本意なゲーム展開になったとしても、「応援よろしくお祈いします」と、感謝の気持ちを忘れずに、誠心誠意お伝えするようにしています。

いまの目標は、現状に満足せず、さらに上を目指していくことです。皆様にもっともっと楽天イー

初めまして、体が大好きで、高校の部活動では器械体操に取り組んでいました。また、幼い頃から競技のエアロビクスを続けていました。ダンスや身体表現にずっと興味があったのです。チアを始めたのは日体大に入学してからです。テレビでチアを取り上げた番組を見ていて、人が宙に舞う姿を格好いい、自分もやってみたいと思うことがきっかけでした。そして、日体大でチアリーダー部に入学します。

まったくの初心者でしたから、始めはものすごく不安でした。日体大と言えば、集まってくる学生は強豪校の出身者ばかりというイメージです。しかし、先輩や同期の方々から恵まれ、4年間続けることができました。

1年生のときはひたすら動き回っていたイメージしかありません(笑)。また、チアリーディング部の活動のなかでは、ミーティングが大きなウエイトを占めます。チームに分かれて、今日の練習の出来や改善点を徹底的に振り返るので、華やかなパフォーマンスは、地道な努力に支えられていることをあらためて感じました。

一番の思い出は、4年間続けてきて、最後にみんなが勝ち取ったインカレ準優勝です。うれしくて、その瞬間はいいまでも覚えてます。正直、辛いこと、苦しいこともありましたが、先輩や仲間、家族の支えで続けることができました。「初心を忘れない」と自分に言い聞かせて努力しました。

チアは言うまでもなく集団で行うものです。それはチアリーダーたちだけでなく、選手や応援してくださる方々、支えてくれる仲間や家族のすべてを含む「集団」という意味合いです。繰り返

### 表現することが好き 大学に入ってチアに挑む

### 部活動、学生生活を通じて得た 人のつながり

日体大生の武器は「明るさ」「元気」です。そのおかげで、私も出会いや人のつながりが広がりました。宮城でも「私も日体大だよ」と声をかけていただくことがよくあります。

その意味でも、部活動にはぜひ参加してほしいと思います。人間関係はもちろんのこと、目標に向けて努力したり、困難を克服したり、貴重な勉強を数多く経験することができます。

また、私も就職活動では学生支援センターを頻繁に利用させていただきました。先生方、職員の方々が本当に親身になってくださるので心強いです。

日体大の良さは強くて頼りがいのあるところ。全国で活躍する卒業生の皆様を中心となり、力を合わせて、地域を、日本を盛り上げていきましょう。



RENA / 体育学部健康学科、2017年卒。宮城学院中学校高等学校出身。大学卒業と同時に、東北楽天ゴールデンイーグルス 公式チアリーダー 東北ゴールデンエンジェルズに採用される。明るく、トレーニングや楽しいことが大好きなthe体育会系女子。幼い頃から体を動かすことが好きで、パワフルなダンスやアクロバットがチアリーダーとしての持ち味。ジムでのトレーニングを欠かさない。全身全霊のパフォーマンスで楽天イーグルス、そして東北を熱く盛り上げていきたいと意気込む。



——カヌーをはじめ  
たきっかけは

私は4人姉弟の末妹で、長女がカヌーをしてきたことから、その影響で始めました。両親がアウトドア好きで、アウトドアを教育に取り入れている幼稚園に通っていたことも理由の一つです。

両親に連れられて、宮ヶ瀬湖(神奈川県)で初めてカヌーに乗ったとき、水の上に浮いている不思議な感覚があり、すぐにその魅力に取り憑かれてしまいました。姉が競技のカヌーを始めたことをきっかけに、私も競技カヌーへ進むことに決めました。そうするのが当然と考えていました。

初めてカヌーの大会に出たのは小学校のときです。そのときは好成績とは言えませんが、結果以上に楽しさを実感しました。そしてカヌーのスラロームをずっと続けようと決めました。以来、スラローム一本で勝負しています。

——カヌーの魅力は

カヌーは陸上とは違い、低い目線から川やまわりの景色を見ることができるところが魅力の一つです。今ではもうカヌーがない生活は考えられないくらいです。

競技者としてはうまく波をキャッチできたときはとても気持ちがいいです。また、スラロームには約18〜25のゲートがあり、下りながら、上流に漕ぎ上がりながら通過していきます。そのとき、いかに近いコースを正確に通過するかが重要で、波の力をうまく使いながらスムーズに行つたときは達成感があります。波を見極めるコース取りがカヌーの難しさですが、それも魅力の一つです。

川での練習は奥多摩・多摩川の御岳にゲートが常設されているところがあるので、そこに父が連れていってくれ、さらに練習中にビデオも撮ってくれ、後で動きやコース取りなどのアドバイスをしてくれます。父はカヌーに乗ったことはあるものの経験者といえるほどではありません。そんな中でも競技のことを自己で研究し、一緒に戦ってくれています。また、整体師でもあるので体の使い方、コンディショニングなど、いろいろとサポートしてくれて非常に頼りになります。

# 競技者として全力を尽くし さらに上を目指し波にのっていく

## Next is us

日体魂の聖火リレー  
～日体魂を受け継ぐ者～

09

# 八木優芽

カヌー・スラローム

姉の影響で始めたカヌー・スラローム  
今では私が生きるうえで欠かせない存在になった。  
オリンピックの舞台を目指して、  
日々真摯に、そして全力で立ち向かう



ただ、いつも川で練習できるわけではないので、陸上でのトレーニングも重要です。

——姉の存在について

姉の影響でカヌーを始めたこともあって、大きな存在です。大学では私以外スラロームをやる選手がいないため、練習は姉と相談してそのメニューを私も取り入れています。カヌーだけでなく、大学での勉強や体のケア、協力が得られる企業やスポンサーのことなど、競技や生活に関してさまざまなお話を相談しています。

実は私が肩をケガしたとき、同じ時期に同じ箇所をケガしたことがあり、どう対処すればよいかを聞き、非常に心強かったです。もしも姉がカヌーをやっていないなかったら、私もカヌーには関わらなかつたと思います。

姉は考えてから行動に移すのが早く、とにかく行動力があり、私は置いていかれないように必死でついて行っている感じです。間違いなく尊敬できる人物の一人です。

——日体大に入ったたきっかけは

子どもの頃から警察官になりたいと考えていました。知人

が警察官を目指して日体大に入ったと知り、その道を進むには日体大が最適だという理由が一つです。就職にも有利だと聞いていました。入学前、カヌーは大学までは続けようと考えていたので、練習環境が整っているのも日体大に進学した理由です。

入学してその素晴らしさを実感しています。マシントレーニングの器具もさまざまなものがそろい、予想以上でした。とても環境がいいので、これから先もカヌーを続け、5年後のフランスで開催されるパリオリンピックを目指そうと決めました。

私はカヌー部に所属しています。カヌー部にはスプリントの選手ばかりですが、コーチや監督に気に留めていただき、いろいろとアドバイスをサポートしていただいています。ですから一人でやっているという孤独感はありません。

——東京大会より先のオリンピックを目指して

東京大会は助走期間として、私が目標としているのは5年後のパリオリンピックです。ただ出場するだけではなく、スラロームで日本人初の金メダリストを目指しています。現在はジュニアの日本代表に選ばれていますが、来年にはU23に

八木優芽(やぎ ゆめ) / 体育学部1年 カヌー一部所属。相模女子大学付属高校出身。カヌースラロームジュニア日本代表。リラックス法はYoutubeで音楽を聞くことと、甘いものを食べる。こと。「挫折を味わって、そこからあがってきた人の方が強い」という言葉をもらい、今が頑張り時と心を決めてトレーニングに取り組んでいる。姉は2020年の東京五輪で新種目となるカヌー・スラロームの女子カナディアンシングル代表候補の八木愛莉。

sandiline

## [Next is us 日体魂の聖火リレー]

### ◆東妻勇輔選手からの質問に答えて

「野球はチームスポーツなので、ピンチになってもみんなで切り抜けることができますが、一人で戦うスポーツの場合、どのように対処していますか」

カヌーは個人競技で、すべて一人でやらないといけないように見られがちですが、多くの人の支えで成り立っています。コーチ、両親、現地のスタッフ、そして審判も30人ほどいます。そういう人たちに相談できるので、一人で試合をしている感覚はありません。

### ◆松本 航選手からの質問に答えて

「野球は2~3時間かけて戦うため、1回の試合でも集中したり、リラックスしたりできますが、何分何秒で勝負が決まるスポーツの場合、ベストパフォーマンスを出すためにはなにを意識していますか。またどうやってメンタルを保っていますか」

1つの試合自体は2分ほどで終わってしまいますが、予選、準決勝、決勝と上がっていくために何本も下ることになります。その間ずっと緊張が続き、本当にリラックスできるのは何時間もあつです。今、メンタルの面が自分でも大きな課題で、今後どう克服するかが大きなテーマでもあります。

### ◆次号に登場するアスリートに向けて、八木選手からエールをいただきました。

私を含めみんなが常に上を目指してトレーニングをし、そして試合に臨んでいると思います。みんながその強い気持を持って、そしてフェアに向き合い頑張っていきましょう。

も選ばれるようにならないと、その先のパリオリンピックも難しくなるので、まずはそこを目標にしています。東京オリンピックでは姉が最終選考に残っており、家族としてはオリンピック出場を大いに期待しています。もちろん、どの選手が代表に選ばれても全力で応援します。

近々、東京オリンピック会場となるスラロームセンターを下ることができるようになるため、漕ぎにいく予定です。実際にコースで漕いでオリンピックを観戦するのと、経験しないで見るとでは大きな違いがあると思います。ただ普通の観客のように観戦はできません。どうしても競技者目線で見たいです。ですから、別の緊張感があります。

とにかく、今は日々前に進むのみです。競技者として真摯にトレーニングに向きあい、常に上を目指していきます。

# 熱中症を知る、防ぐ

昨今の異常気象の影響で、真夏日、猛暑日といった言葉をよく耳にします。

そしてこの時期に留意しておきたいのが熱中症対策です。

深刻な場合には命を脅かす危険があります。その症状や対応・対策を知っておくことは、  
競技や指導、子どもに関わる日体生にとって必須です。

今回は救急医療学科准教授の中澤真弓先生に熱中症とはどのようなものか、  
熱中症になったらどうすればよいか、さらに予防法などをお聞きしました。



## 中澤先生からのメッセージ

5月の大型連休を過ぎるころから熱中症という言葉をよく聞くようになります。総務省の統計によると、毎年、6月から9月にかけて約5万人が熱中症で救急搬送され、特に猛暑であった去年は9万人以上にものぼりました。もはや熱中症は災害の一つと言えるかもしれません。

日体大は多くのトップアスリートが活躍し真剣勝負を続け、過酷な環境であっても無理をしてしまう恐れがあります。その結果、体を壊してしまうのは本末転倒です。

救急医療学科は熱中症をはじめ、スポーツの現場から、日常に起こる「もしも」に対応する研究と指導を行っています。

熱中症は誰の身にも起こりうることなのです。



## 【プロフィール】

中澤 真弓 (なかざわ まゆみ)

保健医療学部 救急医療学科 准教授  
(救急救命士・防災士)

帝京平成大学大学院、政策研究大学院大学修了。修士(健康科学・防災政策)。東京消防庁で救急隊長や消防学校教官を経験し、帝京平成大学助教を経て、2018年より現職。専門は、救急車の適正利用や救急事故の予防など、救急システムに関する研究。学生時代、東京ドームでビールの売り子のアルバイトを経験。野球場の階段を昇降して体力をつけたことが、救急隊員になった時に役立ったとか。趣味は、プロ野球観戦、スノーボードと犬(パグ)のグッズを集めること。

# 熱中症とは？

## 具体的にどのような状態になるのか？

熱中症とは、暑熱環境により生じる急性障害のことで、体温が上がると体温の調整機能が働かなくなり、水分や塩分などのバランスが崩れ引き起こす様々な症状を言います。暑い環境で行動をすると、身体にこもった熱を外に出そうとして血管が広がり血圧が下がり、脳への血流が低下します。そのためにめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛などが起こり、重症の場合は生命の危機に瀕する場合があります。

熱中症は重症度によってI度からIII度の3つの段階に分けられます。I度は大量の発汗、めまい、立ちくらみ、こむら返りなど、現場で対応できる軽症で、熱痙攣や熱失神ともいいます。意識がはつきりしているので、涼しいところで休むことで対応できます。さらに悪化するとII度となり、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感が起こり、集中力が低下します。熱疲労とも呼ばれ、こうなると医療機関での受診が必要で、適切な水分補給や電解質のバランスを整える必要があります。さらに悪化しIII度になると意識に障害が起こり、肝臓、腎臓など臓器の機能障害を起こして、可能性があります。いわゆる熱射病で、救急搬送し、病院での集中治療が必要です。

熱中症は屋外で日に当たり続けたために起こるイメージがあるかもしれませんが、実は約4割が住居で発生しています。次に多いのが道路やイベント会場、駅のホームなど、人の出入りが多い屋外です。そして熱中症になる人の多くが65歳以上の高齢者です。高齢者は体内の水分が少ないため、その水分が体温を下げるために汗をかいて出てしまうと、熱中症になりやすい傾向があります。10代、20代の人には屋外でのスポーツや仕事の際に起こる傾向があります。

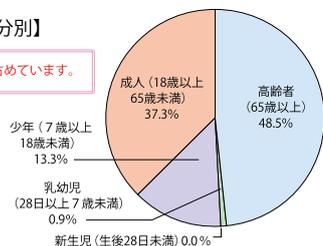
熱中症で救急搬送が多いのは7月下旬です。これは梅雨が明け、急に暑くなり体が暑さに慣れていないために起こると考えられます。そのため梅雨の合間の暑い日など、本格的な夏になる前でも、急に暑くなったり日は特に注意が必要です。また、お盆などで涼しい地域で過ごした後や、長い休みで日常の生活から離れた後の暑い日にも熱中症への備えが大事です。熱中症は早い段階で対応すれば症状も軽く大事故にならず、すぐ回復できます。そのため熱中症の症状や、どうして起こるのかなどを知ることが非常に重要で、知識や情報を持つことも熱中症対策の一つです。

### 熱中症による救急搬送者の内訳

(平成25年～平成30年合計) 搬送人員計 341,642人 ※6～9月の調査集計

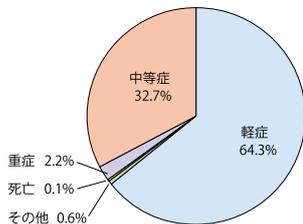
#### 【年齢区分別】

高齢者が約5割を占めています。



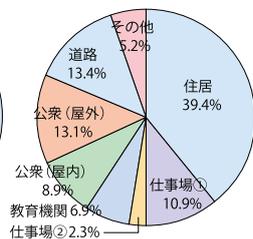
#### 【傷病程度別】

約4割の方は入院(重症・中等症)が必要でした。



#### 【発生場所別】

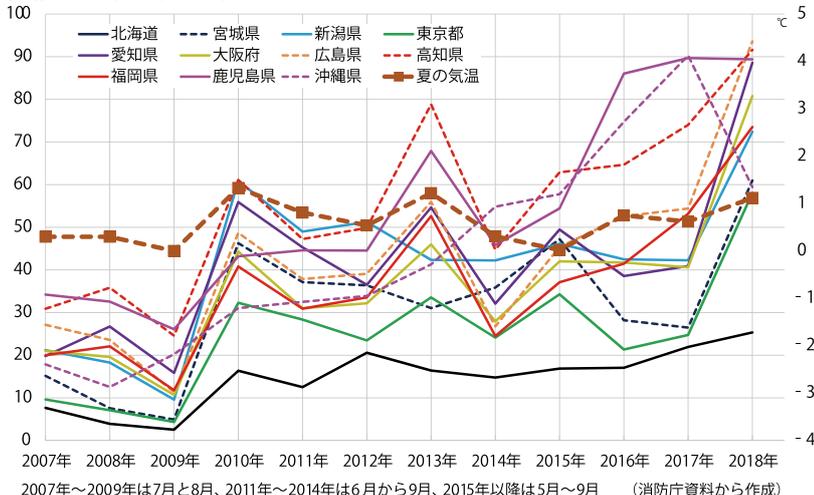
約4割の事例は住居(敷地内全てを含む)で発生しています。 ※平成29年～平成30年のデータ



(注)端数処理(四捨五入)のため、割合・構成比の合計は100%にならない場合があります。出典：総務省消防庁「熱中症対策リーフレット」

救急搬送人員数 (人/10万人あたり)

夏の気温：各県庁所在地の夏の気温の平年からの偏差の平均(℃)



### 都道府県別熱中症搬送人員数の年次推移

出典：環境省「イベント主催者のための=夏季のイベントにおける熱中症ガイドライン2019」

# 熱中症が疑われたらどのようなように対処するか？

暑い環境で行動し、めまい、立ちくらみ、こむら返りが起こっていたら、それは熱中症の初期症状の現れです。その場合は涼しいところに移動し、水分と塩分が入ったタブレットやスポーツドリンクなどを飲んで休みましょう。自分自身の場合ならこうして対応できますが、まわりで熱中症が疑われる人が発生した場合の対応も知っておく必要があります。

その場合、まず声をかけ意識があるかどうかを確かめてください。意識があれば、服を緩め、涼しいところで休ませ、水分、塩分を補給しましょう。体温を下げるために脇の下、足の付け根、首筋など体表近くの太い血管を冷やすのが効果的です。

水分を補給する際、コーヒーや緑茶、紅茶などが

フェインを含むものは避けましょう。またビールなどアルコール類は論外です。利尿作用があるため、さらに脱水症状を起こすなど、悪化させる可能性があります。

意識が朦朧としていたらできるだけ早く病院での受診が必要です。水分を与える場合、本人が飲める状況にないなら、無理に飲ませると誤嚥したり、嘔吐したりすることがあるので、無理をしないほうがいいでしょう。

もし、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。その際、どんな状況で熱中症になったか、名前、生年月日、住所などがわかれば救急隊に伝え、その後の処置がスムーズに進みます。

## 熱中症を予防するためには

熱中症はアスリート、一般の人を問わず起こります。普段、体を鍛えているアスリートでも、暑い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れれば熱中症になる可能性は十分にあります。

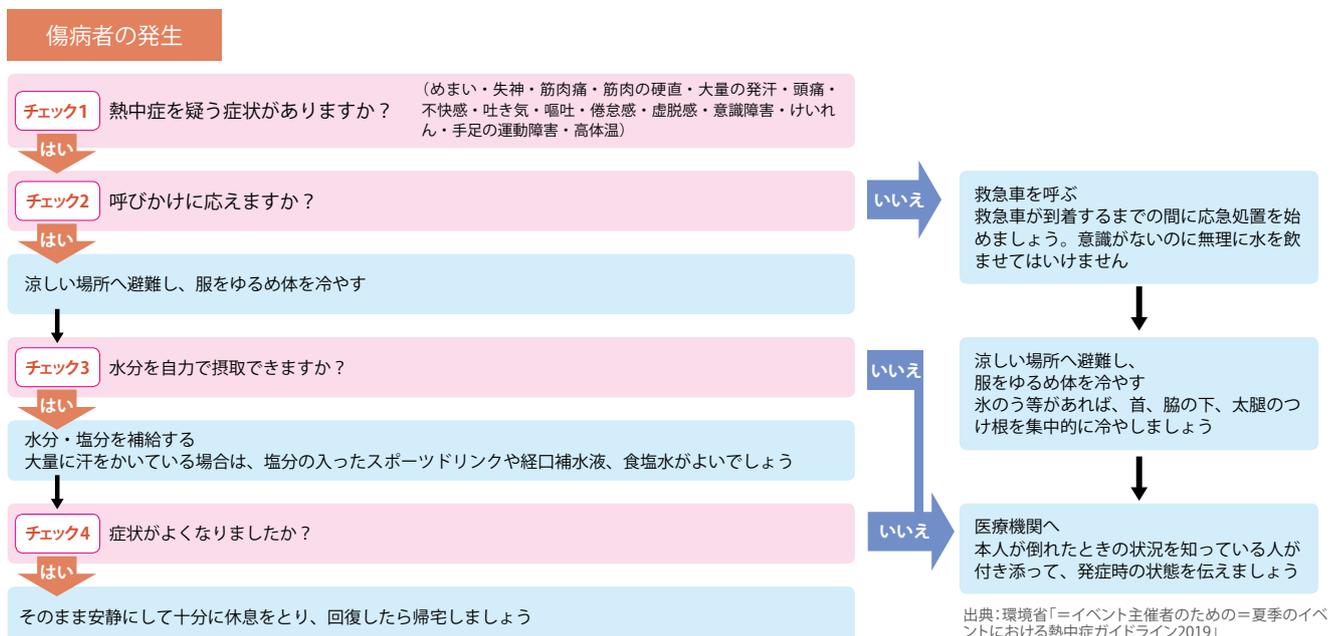
アスリートの熱中症予防策はまず暑さに負けない体づくりです。普段の練習に併せて、暑くなる季節のはじめに暑熱順化という暑さに慣れるトレーニングも取り入れるとよいでしょう。また普段から適切な

栄養、しっかりとった休養など体調管理に留意することです。競技会や試合などではつい無理をしがちですが、極度な無理は禁物です。

一方、一般の人もスポーツ観戦などの際には熱中症への注意が必要です。とくに屋外で日光が直接当たるところでは帽子や日傘などで遮ったり、日陰で観戦したりするなど対策を取ることも大切です。目の前の熱戦についつい夢中になってしまいかもしま

### 緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。





大会の主催者の立場になることもあるでしょう。主催者として一度目を通しておくべきものが環境省が発行している「イベント主催者のための夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」

2019」です。ここには気温と湿度に基づいた指標の「暑さ指数」(※1・WBGT)、その指標の数値に対する注意事項が記されています。この指標は夏に運動競技会を行う際の熱中症予防の参考になります。夏季には全国840の地点の暑さ指数のリアルタイムの数値や、予測値などが「環境省熱中症予防情報サイト」にも掲載されるので、こちらも参考にするとうまいでしょう。

暑さ指数が高い(31℃以上)場合、運動は原則禁止となっており、大会を行うと危険と不安を感じたら思い切って中止にすることも考えるべきです。また、暑さ指数が高くなくても、暑い日の大会ではメデイカルチェックを受けた人のみ参加を認める、給水体制を整えるなどのほか、救護班を組み、緊急時にはすぐに行動できるよう準備しておくことも重要です。大きな大会で熱中症の人が多発すると、その対応には大変な労力が伴います。そして、その対応のためには多くの救急車が必要となり、他で緊急事態が起きた場合、救急車が不足し、遠くの救急車を要請しなくてはならない事態も引き起こします。しっかりと対策や予防は、熱中症の人を減らすことができるだけでなく、他の救急患者も救えることにつながるのです。熱中症は他人事ではありません。誰にでも起こりうることであることを十分に理解してください。

※1-WBGT: Wet Bulb Global Temperature (湿球黒球温度)

さんが、飲み物を持ち歩くなどして、喉が渇く前にこまめに水分補給をしてください。室内ではエアコンを入れたり、風通しをよくしたりと暑さに対応しましょう。高齢者がいる場合は、とくに注意してください。日体大の場合、今後指導者となる人も多いと思います。スポーツ指導者としての熱中症対策は、まず実際にどんな状態になるのか、そしてどういう対策を取ればよいのかを知り、それを選手たちに知らせる事です。競技会などでいつもの練習場とは違う場所に行つた際は、医務室の場所、近隣の医療機関などの情報をあらかじめ調べておき、いざというときに備える事です。そして誰が何を行うかの行動マニュアルも作つておくことさらによいでしょう。指導者は選手たちを日々見ているはずで、一人ひとりの体調なども理解していると思います。この選手は調子がすぐれないと思つたら無理をさせないことも大切です。指導の際に休憩を取る、水分を補給させるなど、熱中症対策ではコンディション管理は指導者の責任でもあるのです。

暑さ指数が高い(31℃以上)場合、運動は原則禁止となっており、大会を行うと危険と不安を感じたら思い切って中止にすることも考えるべきです。また、暑さ指数が高くなくても、暑い日の大会ではメデイカルチェックを受けた人のみ参加を認める、給水体制を整えるなどのほか、救護班を組み、緊急時にはすぐに行動できるよう準備しておくことも重要です。大きな大会で熱中症の人が多発すると、その対応には大変な労力が伴います。そして、その対応のためには多くの救急車が必要となり、他で緊急事態が起きた場合、救急車が不足し、遠くの救急車を要請しなくてはならない事態も引き起こします。しっかりと対策や予防は、熱中症の人を減らすことができるだけでなく、他の救急患者も救えることにつながるのです。熱中症は他人事ではありません。誰にでも起こりうることであることを十分に理解してください。

救急医療学科ではどのような取り組みをしていますか。

救急医療学科の学生は地域の大会などにボランティアとして参加することがありますので、その前に熱中症とは何かを深く理解してもらい、その上で熱中症の人に対して何をすべきかのトレーニングを行っています。また、人が何らかの理由で倒れたときに、熱中症を含め、どんな対処をするかなどのシミュレーションをして、スポーツだけでなく、あらゆる「もしも」の場面に備える訓練もしています。

災害時など、避難場所で過ごさなければならぬ場合、気をつけることはどんなことでしょうか。

暑い季節は飲み物を入れた水筒やペットボトル、塩分のタブレットを持ち運ぶなど、個人で準備できるものは準備しておくことです。そうすれば、自分のペースで水分や塩分の補給をすることができます。タオルなどを水で濡らし首の後ろを冷やすだけでも体を冷やすことができます。もし暑い場所で体調が悪くなつたら、無理をしないことです。一人が我慢し続け、誰かが熱中症になると集団心理もあつて、次々と熱中症の症状を訴えはじめる傾向があります。集団災害的なことを避けるためにも準備は大切です。

## 常に前向きに チャレンジを

山田 真吏奈

(やまだ まりな)

保健医療学部 救急医療学科 准教授



**研究テーマ:** 本学の教育現場の中で、学生が必要とする題材を研究テーマとして、本学の更なる発展に寄与できるよう研究を進めたいと考えています。

**学生時代を振り返って:** それまでは親の価値観に縛られて生きていましたが、大学時代に世阿弥の「風姿花伝」を読み、感銘を受けました。その読書を通じて、人は時間や若さを失いながら、同時に自分だけの成長を得ていくという考えに触れることができました。それによって様々な価値観を受け入れる事ができるようになり、前向きにチャレンジしつづける精神を獲得できたと思っています。

**趣味:** ホーストレッキング。休日は鳥のさえずりや草木の香り、家族との時間を楽しんでいます。

**座右の銘:** Where there is a will, there is a way

**日体生へのメッセージ:** 努力することで道は開かれます。家族、友人等、周りの人への感謝の気持ちを忘れずに、楽しみながら努力を継続していきましょう。皆さんの夢を実現するお手伝いをさせていただきます。

**【主な経歴】** 愛知県出身 / 昭和女子大学家政学部生活美学科 卒業 / 慶應義塾大学大学院医学研究科生理系 修了 / 博士(医学) / 慶應義塾大学医学部解剖学教室 特別研究助教 / Harvard Medical School, Massachusetts General Hospital, 研究者 / 日本医科大学医学部千葉北総病院救命救急センター 講師

## 第30回 ユニバーシアード競技大会に 本学の関係者が多数参加!

2019年7月3日～14日にイタリアのナポリにて第30回ユニバーシアード競技大会が開催されました。

実施15競技に参加する日本代表選手団は、選手279名(男子139名、女子140名)、監督・コーチ等84名、アディショナルオフィシャル53名の合計417名で、本学関係者からは監督4名、コーチ6名、トレーナー2名、技術スタッフ1名、選手31名(卒業生4名、在学生27名)、計44名が参加いたしました。(本学広報課調べ・6/28更新)

### ◆ユニバーシアードとは

国際大学スポーツ連盟が主催する学生を対象にした国際総合競技大会で、別名“学生のオリンピック”ともいわれています。2年ごとに夏季・冬季と開催され、奇数年に開催されています。

### 第30回ユニバーシアード競技大会 日本代表選手団参加予定競技

陸上競技、水泳(競泳、飛込、水球)、サッカー、テニス、バレーボール、体操(体操競技、新体操)、バスケットボール、セーリング、卓球、フェンシング、射撃(ライフル射撃、クレー射撃)、ラグビーフットボール、アーチェリー、テコンドー

### ◇出場者リスト(敬称略)

種目	学年	氏名	出場区分
陸上競技	卒業生	大後 栄治	コーチ
	4年	湯浅 佳那子	選手
	4年	広沢 真愛	選手
	3年	福田 真衣	選手
競泳	卒業生	塚田 陽一	コーチ
	4年	寺田 拓未	選手
飛込	卒業生	増岡 啓彰	コーチ
	卒業生	長谷川 英治	選手
	卒業生	荒木 宥囃	選手
	1年	若林 佑希子	選手
水球(男子)	専門職	中嶋 崇光	監督
	4年	西村 永遠	選手
	4年	伊達 清武	選手
	4年	小林 健太	選手
	3年	相澤 涼介	選手
	3年	水谷 瞬也	選手
	2年	鈴木 透生	選手
	1年	宮澤 拓夢	選手
水球(女子)	卒業生	羽角 萌香	選手
	1年	西山 風花	選手
	1年	川田代 悠花	選手
	1年	工藤 恭子	選手
サッカー(女子)	卒業生	田代 久美子	コーチ
	4年	奥津 礼菜	選手
	4年	今井 裕里奈	選手
	3年	福田 まい	選手
	3年	茨木 美都葉	選手
	2年	関口 真衣	選手
テニス	卒業生	宮地 弘太郎	監督
バレーボール(男子)	卒業生	高梨 健太	選手
バレーボール(女子)	教員	根本 研	監督
	専門職	山木 俊彦	トレーナー
	卒業生	小亦 美紀	技術スタッフ
	4年	池谷 優佳	選手
体操競技(女子)	卒業生	岡崎 美穂	監督
バスケットボール(女子)	教員	木下 佳子	コーチ
フェンシング	3年	東 莉央	選手
ラグビー(男子)	卒業生	伊津野 立一	トレーナー
ラグビー(女子)	4年	堤 ほの花	選手
	2年	平野 優芽	選手
	1年	永田 花菜	選手
アーチェリー	卒業生	樋口 彰紀	コーチ
	3年	石井 佑太	選手
	1年	戸松 大輔	選手