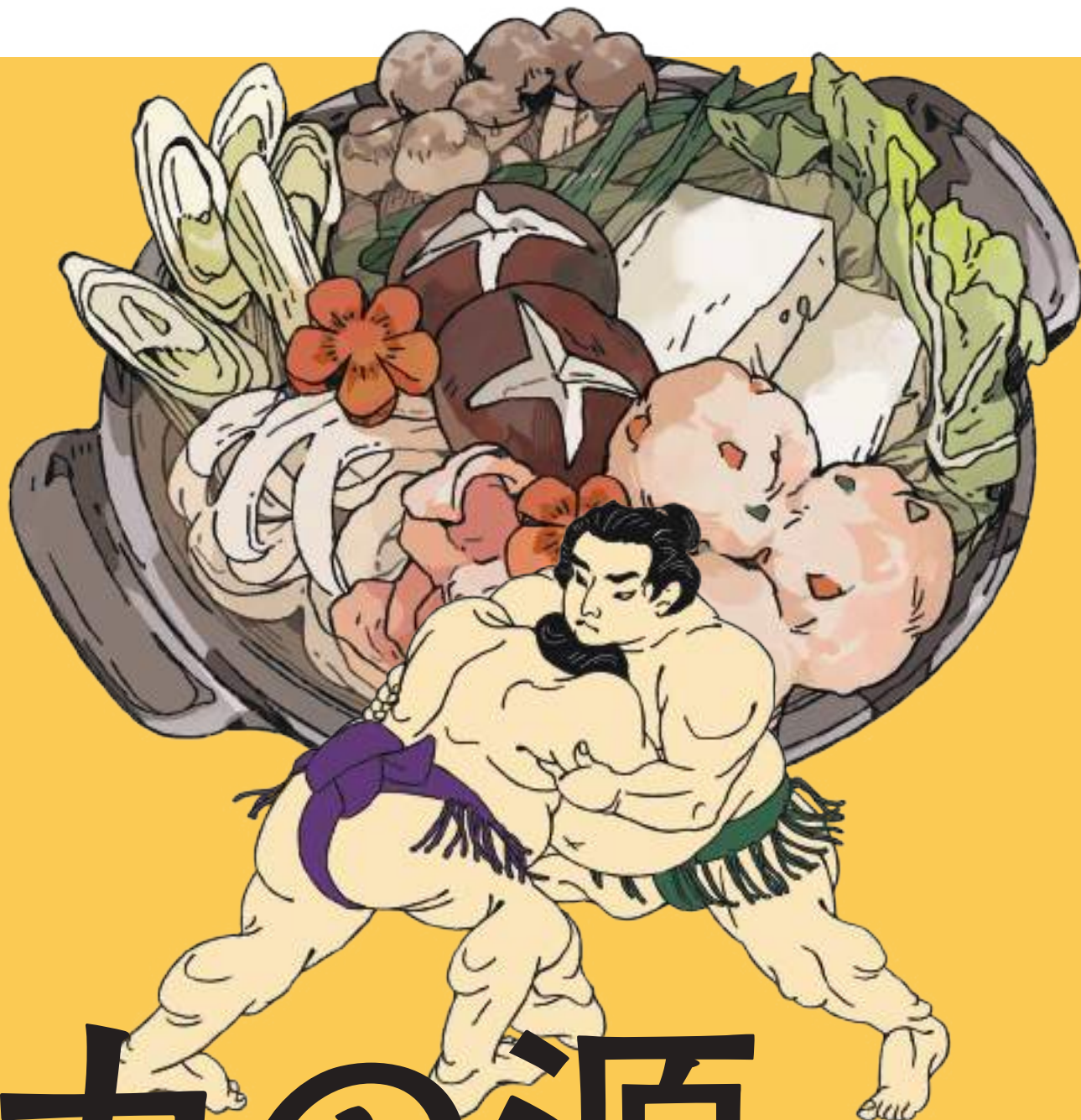


スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

学
報

大體日



力の源

【特集】

強い身体をつくる栄養戦略

巻頭インタビュー：第75代横綱 大の里 泰輝

81号

2025. AUTUMN

特集 | FEATURE

強い身体をつくる栄養戦略

P.02 【巻頭アスリートインタビュー】

体現者 - Nittai PRIDE -

第75代横綱 **大の里 泰輝**

P.07 最強の伴走者 - 大の里を支えた人 -

相撲部監督 **齋藤 一雄**

P.08 クラブ紹介 - 未来の体現者たち -

相撲部

P.09 【特集 | Sports×Nutrition】

強い身体をつくる栄養戦略

ちゃんこ鍋からひとく、
パワーを引き出す栄養のとり方

体育学部 体育学科 安達 瑞保 助教

P.11 身体の仕組みから考える

「スポーツ栄養学」の

新常識Q&A

体育学部 体育学科 田村 優樹 准教授

P.13 スポーツ科学の最先端レポート

研究最前線

from 副学長(研究担当) 中里 浩一 教授

P.15 [PICK UP!]

スタートラインは大学だった…!

未経験から競技に挑んだ学生たちの胸の内

P.17 大学の現場から

TOPIC 1 社会連携センターの取り組み

TOPIC 2 オリンピックススポーツ文化研究所
戦没オリンピックの生きざまに迫る

P.21 さまざまなフィールドで輝く「日体人」を紹介!

“日体魂”のDNA

高橋 みさと さん

令和5年度 スポーツマネジメント学部 卒業

小林 瑞季 さん

児童スポーツ教育学部 4年

奥野 琴 さん

体育学部 4年

P.23 INFORMATION Corner

Info.1 令和7年度 新採用教員9名が着任

Info.2 FISU ワールドユニバーシティゲームズに
本学関係者が出場しました

Info.3 第62回 体育研究発表実演会を開催します

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

日體大

体現者 - Nittai PRIDE -

第75代横綱

大の里

Ōnosato Daiki

大の里 泰輝

本名・中村 泰輝(なかむら だいぎ)／令和5年スポーツ文化学部卒。大学1年次に学生横綱、3・4年次にアマチュア横綱。卒業後は二所ノ関部屋に入門。初土俵から2場所で十両昇進。令和6年夏場所、秋場所で2度の幕内優勝を果たし大関昇進。令和7年春場所、夏場所優勝を経て、第75代横綱。同年9月場所にて横綱昇進後初優勝を果たした。

角界入りからわずか2年という驚異的な速さで番付の頂点へと駆け上がった大の里関。弱冠24歳で横綱となった本名・中村泰輝さんは、つい令和5年まで、日本体育大学相撲部に所属する学生の一人でした。“スピード出世”と称される輝かしい成績の裏には、一体どのような努力があったのか。日体

大時代、強くなるために心がけていたことは？そして、横綱となった今、次に見据える目標とは――。

今回、全国巡業の合間を縫ってインタビューにご対応いただきました。相撲界で今最も活躍が期待される横綱・大の里関の素顔に迫ります。

(インタビュー日 令和7年8月28日)

「決して、常に上向きの相撲人生ではなかった。勝っては負けて、また挑む。負けたときの悔しさをバネに自分の弱点と向き合い、強くなる方法を考えてきた」。そう語る大の里関が相撲を始めたきっかけは、相撲経験者である父のすすめだった。大会で勝利を重ねるたびにいつしかその面白さにのめり込み、中学から地元・石川を離れて新潟へ相撲留学を決意。その背景には、小学生高学年で以前勝っていた相手に負けた悔しさや、壁を崩したいという思いがあった。名門・新潟県立海洋高校の卒業後には角界入りという選択肢もあった中、日体大へ進学。それは「自分はまだ通用しない」という思いからだった。

自分のやるべきことを 追求し続けた日体大時代

日体大のことは母校である海洋高校相撲部の先輩がたくさん進学しているしやっただので、高校時代から身近で、よく知っていました。相撲部の先輩方が高校まで指導に来てくれることもあり、その姿を見て当時から憧れを抱いていました。高校卒業後に角界入りする道もありましたが、自分が高校時代に獲れたタイトルは1つだけ。「今の自分の実力では、プロになっても頂点まで上り詰めることはできない。アマチュア相撲の世界でまだやるべきことがある」と考え、日体大に進学してもっと稽古を積む道を選びました。当時、日体大相撲部の齋藤一雄監督から「このままプロに行っても十両にはなれる。でも、私のもとに来れば大関にまでなれる」という言葉をかけてもらったことも進学の決め手となりました。

日体大は「自由にのびのび」稽古させてもらえる環境でした。毎日相撲を取っていたわけではなく、週に何日かは稽古がない日もある。休むときはしっかり体を休めて、稽古中は集中して全力で取り組む、というようにメリハリをつけて過ごしていました。稽古以外の時間も自分でできるトレーニング



自主性を重んじる練習環境で とことん鍛錬に励んだ大学時代

メニューを考えたり、監督から直接指導を受けない時間も、自分に必要なことを考えていましたね。一流になるためには、そのように主体的に取り組む姿勢が重要なのだと強く感じる事ができました。また日体大の稽古場には自分の動作を直後に映すモニターが設置されていて、そういった点でも自分を客観的に見て“考える”環境が整っていました。実力を付ける過程にあった大学時代において、とても恵まれていたと思います。

いつも上り調子じゃない その悔しさが成長の鍵

横綱になった今、これまでを振り返ると、大学1年の大会で優勝し学生横綱になれたことは、後の成長につながる大きな自信を得たターニングポイントだったと思います。そこで拍車がついて、3・4年でもアマチュア横綱になることができました。思うような成績を残せなかった高校時代と打って変わって、大学入学直後に優勝することができたのは、齋藤監督に技術指導をしていたおかげだと感謝しています。ただ、大学時代ずっと順調だったかと言われるとそうではありませんでした。学生横綱になった翌年の2年次はスランプに陥り、勝ちきることができず本当に悔しい1年でした。そんな悔しさを抱えていた3年次はコロナ禍で、大学のトレーニング施設が使えない時期が続きました。その時は、今強くなるためにできることを考え、ウェイトトレーニングに本格的に向き合おうと決意。親にも相談し、当時自由が丘にあった寮から







雑司ヶ谷の、片道30分以上かかるジムまで通って真剣に身体づくりに励みました。とにかく体を大きくしようと地道にトレーニングと稽古を重ね、そうしてまた3・4年と大会で結果が付いてくるようになりました。「今自分に必要なことは何か」を考えたからこそその結果だったと思いますし、このときの身体づくりは確実に今にも生きています。

日体大で過ごした4年間は本当にあっという間でした。だから日体大生の皆さんには、大学4年間という限られた時間をどう過ごすかをしっかり考えて日々、邁進してもらいたいです。「自分が何のために日体大に進学したのか」。それを考えれば、自ずと自分がやるべきことは見えてくるはず。それに、日体大には将来プロの世界で活躍するような優秀なアスリートがたくさんいます。そういった環境を有効活用して頑張ってもらいたいと思います。

大学時代の経験を糧に いよいよ大相撲の世界へ

日体大卒業後は、角界入りが決定。二所ノ関部屋への入門を決めたのは、茨城県が稽古に集中するのに絶好の環境だと思ったからでした。しかも、二所ノ関部屋の稽古場には2面土俵があり、3面土俵があった日体大時代と似たような環境で稽古に励めています。勝つための「体づくり」に注力していた大学時代と角界入り後で最も変わったことは「基礎固め」を何より重視しているということ。具体的には、四股、鉄砲、すり足といった代表的な基

角界の「唯一無二」の存在へ 負けたときの悔しさを忘れずに



本動作の徹底です。相撲は何百年も前からある伝統競技なので、本当に必要なものしか現代に受け継がれていません。今ある基礎動作は相撲を取る上で本当に大切なものだから残っているんです。今の部屋でそう教えてもらってからは、とにかく基礎を丹念にこなすようになりました。大学時代とは違って、いい意味で日々“考えない”練習に打ち込むようになったと思います。1日1日を大事に、毎日相撲のことだけに没頭する日々を過ごしています。

「勝って当たり前」な横綱を目指す

角界入りしてからも、決して順風満帆ではありませんでした。勝つ場所もあれば負けが多い場所もあり、負けたときはやっぱり悔しい。それは相撲を始めてからこれまでずっと変わりませんし、その悔しさがあったからこそ、今こうして横綱になれたのだと思います。番付ではもう今より上はありませんが、これからは勝つことが当たり前な横綱になれるように精進していきます。その先に、大関と横綱昇進時の口上でも述べた「唯一無二」な存在を目指したい。角界にも日体大出身の先輩後輩がたくさんいて、同じ母校出身の仲間と今も切磋琢磨できることを心強く感じています。日体大出身力士の中で自分がトップという自覚を持って、日体大の相撲も角界も盛り上げていきたいですね。日体大相撲部のことは今も注目して見ていて、試合のライブ配信などを見て応援しています。今見ている選手の中から、将来同じ土俵で戦う力士が出ることを期待しています。



最強の伴走者

- 大の里を支えた人 -



相撲部監督

齋藤 一雄

PROFILE

昭和63年全国日本選手権優勝、平成元年全国学生相撲選手権大会団体優勝。日体大の教員に入職し、平成16年から学友会相撲部の監督に就任。監督として何度も全国学生相撲選手権大会団体日本一に導く。日本体育大学スポーツ文化学部教授、医学博士。

INTERVIEW

私の指導に対して常に反応し、ひたすら真面目に稽古に励む。そして物覚えがよく、指摘した点を即座に修正して進化する。それが、学生時代の最大の印象です。高校時代から強かった選手にも、勝てない時期は訪れる。彼にとっては2年次です。それでも腐らず稽古を続け、3年次には頭抜けた存在に。日々の努力が結果に繋がったのでしょ。

日体大には、高校時代から活躍していた選手は実は多くありません。それでも大会で好成績を残すのは、入学後に成長を遂げるからです。そんな環境で、大の里も鍛えられました。

横綱になる選手は、ある種の「運命」を持っています。彼もやがては、と期待していました。まさかこんなに早く成就するとは思っていませんでしたが、指導

者としては喜ばしい限り。さらなる躍進を楽しみにしています。

相撲部監督である私の信念は「人間、本気でやれば大して変わらない」ということ。高校時代に活躍できていなくても「本気でやれば」おのずと結果はついてきます。そうして得られた結果や実力は、高校時代に優秀であった選手もそうでなかった選手も、実は大した差は無いのです。そして指導において重視しているのは、選手一人ひとりが自らと向き合い、強さを追求することです。

どんなスポーツでも、自分の身体を思い通りに動かせる人は少ないものです。しかし、自分の動きを客観的に確認し、意識的に修正を繰り返すことで、誰もが「センスがある」動きに近づくことはできる。そのため、練習にはモ

ニターを取り入れ、選手たちが映像で振り返る機会を設けています。ぶつかり稽古も、ただ数をこなすのではなく、休憩を挟みつつも形が崩れないように意識することを重視。きつい稽古ではなく、選手の才能を最大限に引き出すことを大切にしています。

部員たちには、相撲ができることに感謝し、相撲を通じてさまざまなことを学び、将来に生かしてほしいと伝えています。全員がプロになるわけではないからこそ「やればできる」という自己肯定感を持ってほしい。

監督としての目標は、全国学生選手権の団体・個人両方での優勝と、横綱の輩出でした。今年でこれらは達成しましたが、夢は尽きません。もう一人、横綱を育てたい。さらに高い目標を掲げ、部員とともに邁進します。

クラブ紹介

- 未来の体現者たち -

相撲部

SUMO CLUB



常勝軍団を 目指して。

日本体育大学相撲部の強さの秘訣は、選手たちの自主性を尊重した独自の稽古にあります。他大学では監督から指示されたメニューをこなすことが多い中、ここでは学生が自ら考えて稽古に取り組むのが特徴です。自分に今

必要な練習メニューを考え、運動量や負荷を調整するなど、自身の体と向き合いながら日々精進しています。

練習時間は週6日、1日2時間ほど。短い時間で集中して取り組むため、合理性を追求した環境が整っています。3面ある土俵や、空調設備、そして稽古の様子をすぐに確認できるモニター設備が、選手たちの成長を力強く後押ししています。

部員の仲が良いことも日体大相撲部の特色の一つです。寮生活では、新

しい環境に慣れない下級生が稽古に専念できるよう上級生がサポート。食事当番も3・4年生が担っています。こうした自主性や互いに思いやる雰囲気づくりが、昨年の大会における団体・個人戦優勝という結果につながりました。今年の目標は団体・個人ともに2連覇すること。部員たちは日々稽古に励んでいます。

強い身体をつくる 栄養戦略

力士のエネルギー源!

ちゃんこ鍋からひもとく、 パワーを引き出す 栄養のとり方

力士の食事といえば「ちゃんこ鍋」。大きな体を支え、厳しい稽古に耐える力の源です。肉、魚介、野菜、きのこなど、豊富な食材を一度にとれるちゃんこ鍋は、私たちの健康な身体づくりにも大いに参考になります。今回は、栄養学の視点から食事と健康の関係に注目。力士の身体づくりに活かされている知識を毎日の食事に取り入れて、理想的な食生活を目指してみてはいかがでしょうか。



PROFILE

体育学部 体育学科

安達 瑞保 助教

管理栄養士、日本スポーツ協会公認
スポーツ栄養士、健康運動指導士。

運動・スポーツに取り組む人の健やかな発育とコンディション維持のため、理想的な栄養状態を支える食習慣形成にかかわる栄養支援について探究している。

ちゃんこ鍋は、理想的な バランス栄養食

ちゃんこ鍋は、うどんなどの“主食”、肉や魚などの“主菜”、野菜やきのこ類などの“副菜”がそろった理想的な複合料理です。「炭水化物(糖質)、たんぱく質、ビタミンやミネラル、水分までまとめて摂取できるので、稽古後の食事に最適」と安達先生。調理に使用する油が少なく胃腸に優しいのも利点で、「糖質とたんぱく質を同時にとると、エネルギー源の回復や筋肉の合成が効率的に進みます」とリカバリー効果も強調します。こうしたバランスの取れた食事は、私たちが健康を保持・増進するために必要な栄養素をとる上で大切です。

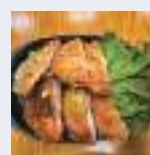




アスリートの **体力の土台** に 偏りのない食事あり

アスリートがパフォーマンスを発揮するには、テクニックだけでなく体力や良好なコンディションが不可欠。その土台となるのが、日々の食事での偏りなくとるエネルギー源と栄養素です。「エネルギー源の摂取不足が続くと心の健康にも影響し、パフォーマンスが低下する」と安達先生も指摘しま

す。また、「国際オリンピック委員会も、トレーニングに見合ったエネルギー源と栄養素補給の重要性を強調しています」と続けます。どんなに技術を磨いても、身体を支える食事があつてこそ、最高のパフォーマンスを発揮できるのです。



実は、ちゃんこは「力士の食事全般」のこと。
日体大相撲部ではこのようなちゃんこ会が開かれています。

多種多様な **栄養補給** が健康の鍵

ちゃんこ鍋の肉や豆腐は良質なたんぱく質の供給源で、筋肉や骨、血液、酵素などの生成に役立ちます。安達先生によれば「肉や魚には必須アミノ酸が豊富で、野菜やきのこからはビタミンやミネラル、食物繊維がとれ、魚を加えると不飽和脂肪酸も補えます」。うどんなどからとれる糖質は筋肉や脳のエネルギー源となり、だし汁を使えば塩などの調味料の量を控え塩分を抑えつつ旨味も引き出せます。「食品は偏らず、組み合わせることが理想。一般の方も具沢山の汁物にすると良いでしょう」と安達先生。栄養バランスに対する意識が、日常の健康と身体の機能維持につながります。

高炭水化物・低脂肪 な 米も重要なエネルギー源

1日のエネルギー消費量と食事内容にも左右される、私たちの体重や体調。エネルギー摂取量が不足すれば体重は減り、多すぎれば体重が増えます。そこで注目したいのが「ご飯」。安達先生によれば「白米は炭水化物が主体で脂質はほとんどなく、ご飯100gあたり

約2.5%のたんぱく質を含むため、300gで卵1個分程度のたんぱく質に相当」とのこと。消費したエネルギー源(糖質)を効率よく回復しつつ、脂質を抑えてたんぱく質も補えるご飯は、健康的な身体づくりに欠かせないエネルギー(糖質)の補給源です。



身体の仕組みから考える

「スポーツ栄養学」の

新常識 Q&A

これも“栄養学”!?



PROFILE

体育学部 体育学科

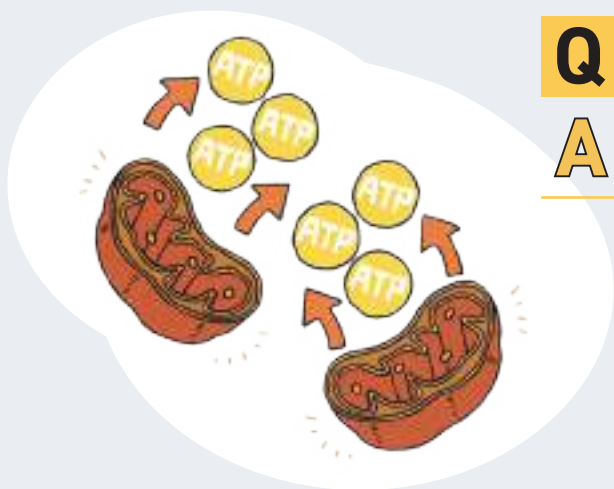
田村 優樹 准教授

分子・細胞生物学的手法を用い、効果的なトレーニングやリハビリ創出に向けた基礎研究を行っている。

最高のパフォーマンスは正しい栄養理解から始まります。ここでは、本学の先進的なスポーツ栄養学と最新の科学的知見に基づく栄養戦略の重要性を解説。さらに多くの選手が見落としがちな栄養摂取の盲点も紹介し、限界を超えるための実践的なヒントを探ります。

日体大の “スポーツ栄養学” とは？

「スポーツ栄養学」と聞くと、多くの人は食事管理を思い浮かべるかもしれません。しかし、本学のスポーツ栄養学は、単なる食事学にとどまりません。生理学やトレーニング科学など幅広い分野を横断し、“栄養とパフォーマンスの関係”を細胞レベルからヒト生体レベルまで探究しています。今回お話を伺ったのは、生理学・生化学を専門とし、スポーツ栄養学の講義を担当されている田村先生です。「高いパフォーマンスを発揮するには、背景にある身体の仕組みや栄養素の働きを理解することが不可欠」と強調する先生に、科学的根拠に基づく最新の栄養戦略について解説していただきました。



Q

そもそも運動と“糖”って
どういう関係があるの？

A

糖は最も大事なエネルギー源!

マラソンで多くのランナーを苦しめる「35kmの壁」。レース終盤で急に体が動かなくなる主な原因は、体内の糖質（グリコーゲン）が枯渇することです。糖質は身体の燃料であると同時に、脂肪を効率よくエネルギーに変える“着火剤”としても働きます。そのため、持久系スポーツでは、いかに糖質を温存するかがパフォーマンス維持の鍵となります。持久的運動能力を高める方法は主に二つあります。一つは、運動前や運動中に糖質を補給すること。もう一つは、トレーニングによって“糖質を節約できる身体”を作ることです。具体的には、持久的トレーニングにより骨格筋のミトコンドリア（エネルギーを生み出す細胞内の発電所）を増やすことで脂肪燃焼効率が上がり、糖質の消費が抑えられます。これにより、運動をより長く持続できるのです。

Q

試合前には糖質を
多くとればいいって本当?!

A

摂取する糖の種類やタイミングを誤ると逆効果になることも。

「運動前の糖質補給」はもはや常識ですが、その“とり方”がパフォーマンスを左右します。特に注意したいのが、運動直前の糖質摂取によって起こる運動誘発性低血糖です。これは、血糖が必要以上に骨格筋に取り込まれることで血糖値が下がる現象で、脳へのエネルギー不足から集中力や判断力が低下する可能性があります。このリスクを避けるには、試合直前は血糖値への影響が少ない糖質を選ぶことが有効です。また、カーボローディングで体内にグリコーゲンを蓄えると、水分も引き込まれ、一時的に体重が増加します。この体重増が有利に働くか不利に働くかは、競技によって異なります。競技特性を踏まえ、「いつ（タイミング）」「何を（種類）」「どれだけ（量）」とるかまでを考慮してこそ、糖質補給は真の「戦略」と言えるのです。



Q トレーニング効果を高める 栄養戦略にはどんなものがある？

A 栄養をあえて“引く”トレーニングも有効！

持久的なトレーニングによってミトコンドリアが増える仕組みを理解すると、栄養戦略の意味も見えてきます。骨格筋には、貯蔵されている糖質（グリコーゲン）の減少を感知するセンサーがあり、これが作動すると細胞内でさまざまな反応が起こって、結果的にミトコンドリアが増加します。この仕組みから分かるのは、試合と日々のトレーニングでは糖質に関わる戦略が正反対になることです。試合では、糖質を温存してエネルギー切れを防ぎます。しかし、ミトコンドリアを増加させ持久力を向上させるための日々のトレーニングでは、糖質をしっかりと使い切ることが必要です。実際に「絶食トレーニング」は、意図的にグリコーゲンの利用を促してミトコンドリアを増加させる方法として知られています。こうした“引き算”も、科学的な栄養戦略の重要な一例です。



Q サプリメントは、 とればとるだけいい？

A トレーニング効果を弱める可能性もある。

「体に良い」とされる抗酸化サプリメント（ビタミンCやポリフェノールなど）が、実はトレーニング効果の妨げになるかもしれない。そんな逆説的な事実が、近年のスポーツ栄養学で明らかになっています。運動すると発生する活性酸素種は、長年「疲労物質」として捉えられ、悪者にされてきました。確かに、運動中に活性酸素種が増加するのは事実です。しかし近年の研究では、この活性酸素種は、骨格筋のミトコンドリアを増やすために必要な「命令」として働くことが明らかにされています。つまり、良かれと思って抗酸化サプリメントを不用意に摂取すると、かえってトレーニング効果を減弱させる可能性があります。このように、次々と登場するサプリメントの流行に流されず、科学的根拠に基づいて自ら判断する力（科学リテラシー）が、アスリートにとってますます重要になるでしょう。



科学的な栄養戦略とは

「選択する力」

スポーツ栄養学に基づく科学的な戦略とは、「これを食べれば良い」という単純なものではありません。例に挙げてきたように、糖質は重要なエネルギー源ですが、試合と練習では正反対の栄養戦略が必要となることもあります。また、良かれと思って摂取した抗酸化サプリメントが逆効果になったり、直感に反する「絶食」が持久力を高める有効な手段になったりもします。田村先生が「方法は一つではなく、いくつもの選択肢の中から、最も理想に近づくカードを選ぶ力が必要」と語るように、大切なのは一人ひとりに最適な答えを見つけることです。身体の仕組みや栄養素の特性、そして何より競技そのものを深く理解し、時には失敗から学びながら、自分だけの最適な「カード」を選び抜く力。それこそが、科学的な栄養戦略の本質と言えるでしょう。



研究最前線

▼
From

副学長(研究担当)
保健医療学部長

中里 浩一

スポーツ現場の経験を科学で解き明かす —— 日本体育大学でしかできない研究

Profile

副学長(研究担当)、保健医療学部 学部長、体育研究所所長。平成10年に東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系博士課程修了、博士(学術)。日本体育大学体育学部助手、准教授、教授、カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校visiting scholar等を経て現職。

スポーツ現場から生まれる “問い”を検証する

「肉離れは治りにくい」「トップアスリートはお酒も強い」。皆さんはそんな話を聞いたことはありませんか?こうした言説は、かつて科学的根拠が乏しいとして“あり得ないこと”と片付けられる場合がありました。しかし近年、科学技術や大規模データ解析の進歩によって、その因果関係を明らかにすることが可能になり始めています。

私の専門である生化学は、生物の生命現象を化学的な知識を基に解き明かす学問です。私が日体大に赴任した頃、生化学の研究者からすれば因果関係

のよく分からない話は「科学の対象」とは捉えられないものでした。

ところが日体大ではアスリートや指導者が「勝ち続けてきた」実践がありました。さらに、さまざまな科学が進展するにつれ、この経験を科学か俗説かではなく、医学・心理学・栄養学など幅広い分野から研究を進めることが可能になっています。その結果、かつては説明のつかなかった経験に科学的な因果関係が見出されるようになってきたのです。

現代科学では一見荒唐無稽に思える話も、研究を通じて裏付けを得ることが可能になってきています。そのような「科学」的方法による根拠を実践の現

場で求めるアスリートやコーチがいます。私が、生化学を含めた生命科学の方法を用いて研究成果が得られた理由の一つは、世界と伍するアスリートやコーチの成果と科学の進展が結びついたことに考えています。

肉離れは“神経の怪我”なのか?

前述の「肉離れ」については、私も研究のテーマとして着目してきました。肉離れは多くのアスリートが経験する損傷ですが、悩ましいのは再発率が非常に高いことです。繰り返す肉離れは競技継続を諦める原因にもなりますので深刻です。

My Research Picks

日体大で多くのアスリートにこの現状を伺い、さらにスポーツドクターでもある本学教授と肉離れの話をする機会もありました。その中で、特に肉離れを繰り返す選手のMRIを撮ると筋肉だけではなく運動神経に異常を見つかることがあるという話を聞きました。そこで私は柔道整復師の資格を持つ大学院生と、肉離れを経験した本学アスリートの神経の機能を調べました。すると、肉離れは筋肉の怪我と思われているのに、神経にも異常が発生していることが分かりました。さらに生化学でも裏付けを取ることができました。今後のさらなる研究が必要ですが、肉離れは神経の怪我として見直すことで再発しにくくなるかもしれません。

お酒と筋肉の知られざる関係

私の研究で特色あるものの一つにALDH2遺伝子に関連したものがあります。ALDH2とは、アルコールの分解に関係する遺伝子のこと。日本人の約半数はこの遺伝子を欠損しているため、お酒に弱い人が多いのです。以前より「トップアスリートはお酒に強い」という俗説は耳にしていました。“お酒の分解に関係する遺伝子”と“筋肉”の関係を科学的に解き明かしたいということで研究をスタートさせました。

細胞にはミトコンドリアという発電所のようなエネルギー工場があります。また発電所と同様に、エネルギーをつくる時、ミトコンドリアでは酸化ストレスという有害物質を発生します。ALDH2はお酒の分解だけでなく、酸化ストレスなどの有害物質の除去も行います。つまり、ALDH2遺伝子を欠損していると有害物質がたまりやすくなり筋肉が痩せやすくなる可能性があります。実際、ALDH2を欠損したマウスは加齢による筋萎縮が発症

しやすいことが分かりました。さらには、日体大ウエイトリフティング部を対象とした調査によってALDH2が欠損している選手の筋力が低いことや、日体大フェスティバルに参加された地域の方を対象として、ALDH2を欠損した高齢者は筋機能が低いことまで分かってきました。

肉離れ、ALDH2の成果は日体大の多くの先生方との共同研究によって見出されました。すなわち、日体大にいるさまざまな分野のアスリート、コーチ、研究者と協働することで、思わぬ因果関係の発見につながることもあり、それが選手育成の現場や社会に還元されることがある。これこそ「オール日体大」研究の醍醐味です。

日体大の「宝」を生かす

上で述べた肉離れや遺伝子を調べる研究は日体大に日本中から集う優秀な選手や指導者がいるから成し遂げられたものであり、他の大学では真似ができません。長い歴史の中で蓄積された経験を、多様な分野のエキスパートが「体育・スポーツ」を共通項に協働し科学的因果関係を明らかにする。これこそ他大学にはない最大の強みであり、貴重な財産です。

逆に言うと、日体大が数多くのトップアスリートを育成してきた実績の背後には、間違いなく組織的に行われてきた「科学」の存在があります。学生の皆さんには、こうした日体大固有の環境を存分に活用し、自分の興味を突き詰めてみてほしいと思います。入り口は「スポーツが好き」という気持ちやスポーツに関わる俗説への素朴な疑問でも構いません。それらが研究への扉を開くきっかけになるはずです。そして、その先に日体大にしか生み出せないスポーツ科学研究が待っています。



遺伝子分析の実験

対象者（ヒト）の皆様の唾液を提供していただき、唾液に含まれる白血球のDNAを取り出します。その後、調べたい部分のDNAを増幅して遺伝子分析を行います。



筋肉細胞の培養

筋肉から取り出された細胞はシャーレに張り付きます。栄養成分を含む培養液（図中赤色の液体）を与えることで細胞数を増加させ、筋の形成などさまざまな分析に用いることができます。



小動物用神経筋機能検査装置

マウスやラットなど小動物の筋力や神経機能を測定するための装置です。ヒト筋力の研究者と共に小動物向けに開発したもので、世界でも日体大にしかありません。

挑戦は仲間と共に輝く



体育学部 3年 成岡 紅音

新しいフィールドで見つけたもの

高校まで続けてきたバスケットボールに代わり、選んだのがラクロス部でした。初心者が多く、明るく楽しそうな雰囲気に惹かれて入部しましたが、活動を重ねるうちに、多くの支えがあってこそ楽しめる環境であると気づきました。

仲間と目標に向かって

現在は副主将としてチームをまとめ、同期が活躍する瞬間や、仲間が互いの努力を認め合う姿に大きなやりがいを感じています。勝利は、試合に出る選手だけでなく、部員や支えてくださる方々の努力があってこそ勝ち取れるもの。その感謝を結果で示すことが目標です。「日本一」を掲げ、試合に出る人も出ない人もそれぞれの形で貢献する強いチームを目指しています。

勇気をもって踏み込んでほしい

これから新しい競技を始めたい人は、勇気をもって体験会に足を運んでほしいと思います。グラウンドで待っている仲間たちが、きっと充実した大学生活へと導いてくれるはずです。



ラクロス部

ライフセービング部

PICK

スタート
大学だ

未経験から競技に挑んだ

ゴールの先に命を見据えて

先輩の言葉に惹かれて

大学では新しい挑戦をしたいと考え、数ある部活動の中からライフセービング部を選びました。入部の背中を押したのは、先輩からの「鍛えれば鍛えるほど人に安心感を与え、強くなれば強くなるほど優しくなる」という言葉。また、ライフセービングは、その名の通り競技であると同時に「命を守る活動」であることに強く惹かれたのも、挑戦を決めた理由の一つです。

ゴールの先に救える命がある

活動を通じて学んだのは、勝つことだけが目的ではなく、その先に人命を救うという使命があるという点です。「ゴールの先に救える命がある」という言葉を胸に、競技会に向けて技術を磨くことが、実際の海での救助に直結します。日体大では専門的な指導や豊富な実習機会があり、技術面だけでなく責任感や人間性を育む環境が整っていると実感しています。

夢に向かって進む勇気

夏の監視活動では、海に訪れる方々からの「ありがとう」の言葉や安心した笑顔に触れることができます。一夏を無事故で終えた時には、大きな達成感とやりがいを感じます。今後は、憧れられるライフセーバーとして技術と人間性をさらに磨きたいです。大学から新たな挑戦ができる環境が日体大にはあり、ここから夢に向かって進めると自信を持って伝えたいです。



体育学部 3年 船山 暖

今号では、大学から初めての競技に取り組んだ4名を特集します。それぞれの競技で見つけたやりがいと成長、仲間と共に歩んだ大学生活について語ってくれました。

UP!

ラインは
った…!

学生たちの胸の内

夢を追いかけるのに時間は関係ない

「自分も格好良くなりたい」という思いから

友人がダブルダッチをしている格好良い姿を見て入部を決意しました。個人の努力次第で結果を出せると思っていましたが、いざ取り組むと自分の力だけでなくチームメイトの信頼関係が大きく影響するスポーツだと痛感。難しい技術が求められますが、部員同士とても仲が良いおかげで切磋琢磨できました。最高の4年間にいったと思っています。

多くの人に愛されるチームになる

難易度の高い技をチーム全員で決められた瞬間や目標が達成できた時にやりがいを感じます。今後はチームで日本一に輝き、日体大ダブルダッチ部の強さを世間に広めたいです。多くの人に愛され応援される存在になりたいと思いました。

結果は行動次第

「大学から新しい競技を始めるのは全く遅くない」。自分自身が経験してそう思うようになりました。もちろん経験者で上手なメンバーもたくさんいますが、絶対に追いつけないわけではありません。行動次第で結果はついてくるのでチャレンジを恐れないでください!



スポーツ文化学部
4年 三輪 卓海



ダブルダッチ部

児童スポーツ教育学部
2年 鈴木 彩里



本気になれる場所で再び日本一へ

日本一の夢を新たな場所で

幼少期から高校まで空手道に打ち込み、元チャンピオンである師範の影響で、私も日本一を夢見て挑戦してきました。しかし、怪我や思うように結果が出ない悔しさを抱えたまま引退。そんな時、日体大のオープンキャンパスで目にした少林寺拳法部の「本気になれる場所がある」という言葉に心を動かされ、初心者から再び日本一を目指す決意を固めました。

日々の修練が糧に

入部前は不安もありましたが、日々の修練を通して競技の奥深さや自身の成長を実感し、仲間と切磋琢磨することでモチベーションが高まりました。厳しい基本練習やサーキットトレーニングで限界に挑みながら力をつけ、仲間と共に高みを目指す過程こそが大きなやりがいです。目標は「日本一・総合優勝」。ここで培った挑戦心と仲間との絆を糧に、これからも全力で突き進んでいきたいと思っています。

一歩踏み出すことが成長につながる

何事も最初は不安や戸惑いを感じますが、「挑戦し続けること」がとても大切だと感じています。日体大は、過去の自分を大きく超えられる場所です。一歩踏み出して一緒に成長していきましょう。



少林寺拳法部

現場こそ、大学の鼓動。
日体大の「今」を知る。

大学の 現場 から

TOPIC

1

社会連携センターの 取り組み

キャンパスから社会へ

TOPIC

2

戦没オリンピックの 生きざまに迫る

戦後80年
オリンピックスポーツ文化研究所

POINT

キャンパスにとどまらず、地域社会とつながる活動を推進している社会連携センター。スポーツ活動支援やボランティア、体力測定など、多岐にわたる取り組みの数々を紹介します。

POINT

ベルリン五輪に出場後、若くして戦地に散った有本彦六。体操への情熱を燃やし、後進の育成に尽力した彼の生きざま、そして時代を超えて受け継がれるその不朽の精神に迫ります。



社会連携センターの取り組み

社会連携センターとは

社会連携センターは、大学と地域社会、自治体、学校教育現場との連携を推進しています。主な役割は、大学が有する知的・人的資源を地域や社会、学校教育現場に還元し、地域課題の解決、地域や学校教育現場の活性化に貢献することです。たとえば、公開講座の開催、学生によるボランティア

活動や地域実習の支援などが挙げられます。また、地域のニーズを学内に伝え、教育・研究と結びつける「橋渡し役」としての機能も担います。これにより、学生にとっては実践的な学びや社会貢献の機会が広がり、教職員にとっても地域と連携した新たな研究・教育の可能性が生まれます。さらに、学内

の研究支援課と連携し、産学官連携を推進することで、大学が地域に開かれた存在となることを目指します。

社会連携センター長
波多腰 克晃



■ 体育・スポーツ活動支援



教育現場において水泳指導補助員、学習・行事支援、地域のスポーツイベントの支援、部活動支援や演技披露・講師派遣ならびに指導を行いました。これらの活動を通じて、教員・学生延べ302名を派遣しました。うち講師は、教授2名・助教1名・柔道整復師3名の計6名です。

■ 教育活動支援・ボランティア活動



教育活動支援としては、世田谷区・横浜市をはじめ、目黒区・北区教育委員会、東京学校支援機構（TEPRO）、各学校に対して宿泊を伴う引率補助や年間を通して学習支援を行いました。ボランティアとしては、地域のイベント運営補助を行い、地域の方々との交流を深めました。

■ 体力測定



地域の方々の健康寿命延伸のため、11月に世田谷・健志台両キャンパスで体力測定を開催しました。形態測定、機能測定も併せて実施しているため、現在の健康体力を知り、今後の健康・体力づくりに生かれます。40歳以上を対象に事前予約制（抽選）で行われ、計618名が参加しました。

■ 地域美化活動



岩井海岸、健志台キャンパスにて学生会学生による清掃活動を行いました。世田谷キャンパス周辺にて寮生が古着・古布回収に参加しました。グリーンヒル鶴志田西団地付近の清掃を年4回実施しました。青葉台商店会花植え活動にレスリング部が参加しました。

※令和6年度の情報です。

■ 令和7(2025)年度公開講座等情報

本学では、一般の方を対象とした公開講座を開催しています。体育・スポーツ、保健医療を中心とした内容で教育と研究の成果を地域の皆さまに広く提供いたします。最新情報や詳細は、公開講座ホームページへの掲載および公開講座お知らせメールにてお知らせいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

日付	講座名・講師	会場	定員
有酸素: 11/29(土) 筋トレ: 12/7(日)	トレーニングのすゝめ (有酸素運動・筋トレの基礎)	東京・世田谷キャンパス	有酸素20名 筋トレ30名
11/16(日)	歩いて健康! 元気に楽しく! 日体大ウォーキング	横浜・健志台キャンパス	30名
11/24(月)、11/29(土) 2/7(土)、2/11(水)	トランポリン教室	東京・世田谷キャンパス	各回30名
12/7(日)	日体大スポーツフェスタ2025 in 横浜・健志台キャンパス	横浜・健志台キャンパス	抽選160名
12/13(土) 2/28(土)	少林寺拳法を体験しよう!	東京・世田谷キャンパス	各回35名

Web上で機関紙
「T-Lion Voice Home」
バックナンバーを
ご覧いただけます。



戦没オリンピックの 生きざまに迫る

ベルリンオリンピックに出場し、「片手倒立の天才」と称された体操選手、有本彦六。彼は単なるアスリートにとどまらず、体操の本質を追い求め、その真の価値を教え子たちへ伝えようとした指導者でもありました。

なぜ、彼の生きざまは今なお私たちの心を打つのでしょうか。有本の足跡をたどるとともに、彼が貫き、時代を超えて受け継がれるその信念に迫ります。



■ 「片手倒立の天才」・有本彦六

1915年(大正4年)に三重県熊野市で生まれた有本彦六は、中学時代から陸上競技に取り組み、日本体育会体操学校へ進学しました。体操の練習中に片手を負傷し、一時は使用不能に。しかし片手で倒立を続け、日本で初めて片手倒立を完成させました。その不屈の精神から、「片手倒立の天才」と呼ばれています。

■ ベルリンオリンピックへの出場

有本は猛練習の末、1936年(昭和11年)ベルリンオリンピックの体操日本代表に選出され、団体で9位入賞を果たしました。異国の地で世界の技を目の当たりにし、大きな刺激を受けた有本は、次期東京オリンピックに向け、更なる技術向上に打ち込みました。

■ 日体大スワロークラブの創設

ベルリンからの帰国後、有本は体操競技の発展を願う仲間とともに「スワロークラブ(後の日体スワロー)」を設立。戦争により東京オリンピックが中止となり、選手としての夢は途絶えましたが、指導者として後進の育成に尽力しました。

■ 継承される精神

アジア・太平洋戦争の激化により、有本は海軍に招集され、1945年(昭和20年)4月25日、わずか29歳で戦死しました。しかし、彼の体操への情熱は、愛弟子たちによって受け継がれ、「体操ニッポン」を築く礎となりました。

■ 現在の「体操競技部」

有本が唱えた「真摯に体操に向き合う姿勢」と「わざの本質を捉える主体的・自主的な練習」は、体操競技部の伝統として今も息づいています。その理念の下、これまでに多くの優秀な選手が育ち、日本の体操界を牽引する存在として活躍しています。



Researchers studying ARIMOTO Hikoroku

》有本彦六の生涯を追ったスポーツ史学者たち《

スポーツ文化学部
福井 元 准教授オリンピック
スポーツ文化研究所
関口 雄飛 助教

戦火に散った若き天才が残した光

類稀な才能と体操への熱意、そして深い人間愛を持ちながら、若くして命を落とした有本彦六。彼の生きざまから私たちは何を学ぶことができるでしょうか。

有本氏は、困難に負けない強靱な意志を持った人物でした。このことは、心臓の持病や手足の怪我を乗り越えベルリンオリンピックへの切符を掴み、チームの主力選手にまで上り詰めた事実表れています。同時に、彼は周囲の人々を心から愛していました。故郷の人々への感謝を忘れない姿勢、教え子や親友との深い絆、戦友に対する態度、そして妻ソノさんの写真を肌身離さず持ち歩いていたことから、彼の強さの根底にあった温かさをうかがい知ることができます。

有本氏の生き方は、私たちに真の価値とは何かを問いかけています。彼は地位や名声ではなく、ただひたすらに体操の本質を追い求めました。大日本体育協会（現：日本スポーツ協会）等の役職には就かず日本体育専門学校（現：日本体育大学）の助教授として後進の指導に尽力。教え子

に食事をふるまうために、ベルリンで購入した大切なカメラを何度も質に入れたそうです。また、彼は外国の技術をただ真似するのではなく、その本質を理解し、自ら考えることの重要性を説きました。戦況の悪化により東京オリンピック出場への道が閉ざされた後も、彼は誰よりも早く起きて練習を重ねるとともに、後進の育成に一層励みました。氏の親友によれば、その生きざまは、「名誉ではなく、体操競技者としての実力を追求してほしい」という無言のメッセージだったといえます。

有本氏の足跡をたどる1年半の調査・研究は、日本体育大学が歩んできた歴史を深く考える機会となりました。彼の精神は、今も私たちの心に深く刻まれ、多くの学びをもたらしています。

1年半に及ぶ調査にあたっては、特に、有本彦六氏の義娘・一美氏、有本氏の親友・松本徳一氏の御家族様、元東京新聞／中日新聞編集委員・加藤行平様、駅前・木本町まちづくり推進委員会関係者の皆様に多大なる御協力を賜りました。誠にありがとうございました。

慰霊式を行いました

戦後80年を迎えた本年度も、学内の慰霊碑前で慰霊式を行いました。学徒動員等で犠牲となった先輩方（有本彦六氏含む）を追悼し、平和の尊さを改めて胸に刻みました。体育・スポーツ指導者という夢を志半ばで絶たれた先輩方の無念さを忘れず、参加者一同、世界平和を祈念しました。本学では、昭和33年の慰霊碑建立以来、一日も欠かさず花を供え、慰霊の心を継承しています。

戦前・戦時中・戦後まもなくの
資料ご提供のお願い

現在日本体育大学では戦没同窓生名簿を制作中です。戦前・戦中・戦後まもなくの同窓生情報や資料を収集しております。ご協力をお願いいたします。

お問い合わせは
こちら▼



MISATO
TAKAHASHI

卒業生

高橋 みさと

令和5年度スポーツマネジメント学部卒業
現在テラーメイドゴルフ株式会社勤務

日体
魂

好きを仕事に
夢の先に見つけた新たな道

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。
それぞれの経験や想いには、
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。



幼少期から10年間ゴルフに取り組みましたが、高校2年生の頃にプロの道には進まないと決断しました。それでも競技自体は続けたいという思いがあり、大学進学を考える中で日体大のオープンキャンパスに参加。そこでスポーツと経営を学べるスポーツマネジメント学部の新設を知り、進学を決意しました。

大学でもゴルフ部に所属。厳しくも温かい指導のもと、目上の方との接し方やコミュニケーション力が身に付いたと感じています。特に印象深いのは、ゴルフ実習で指導員として教える立場を経験したことです。それまでは感覚的にプレーしていたため、初心者への伝え方に悩むこともありましたが、思いを言語化して説明する力が少しずつ身に付き、貴重な

学びとなりました。

また、世界で活躍するプロゴルファーが信頼するブランドで働きたいと、現在の勤務先であるテラーメイドゴルフでアルバイトを始め、大学3年次にはインターンにも参加。仕事では「まずは自分が楽しむこと」を大切にしており、大学時代に心からゴルフを楽しんだ経験が活きていると感じています。進路選択の際は、自分の強みを見つけ、それを活かせる道を選ぶことが大切です。強みが見えてきたら、自分を信じて前に進んでください。

DI

本魂”



MIZUKI
KOBAYASHI

在
学
生

小林 瑞季

児童スポーツ教育学部 4年
今年度ダンス部キャプテンを務める



日体
魂

仲間と創る表現で世界へ

中学時代の職業体験を機に保育士を目指し、幼児教育における運動や表現の重要性を学ぶため日体大の児童スポーツ教育学科に入学。幅広い学びを通して理論と実践を結び付けられる点に魅力を感じています。

所属するダンス部では表現の楽しさを追求。創作ダンスを中心に、コンテンポラリーやジャズなど幅広いジャンルに挑戦し、自ら振り付けを考えて作品を創り上げています。大切にしているのは観る人に物語や感情を伝えること。全員でアイデアを出し合い、表現の細部にまでこだわりながら完成度を高めています。普段の練習は週5日、基礎トレーニングから始まり、作品創作や全体練習を重ねます。練習の成果がなかなか出ない時期も、仲間と工夫して挑戦を繰り返したことで、粘り強さと協力して課題を克服する力が身に付きました。近年はDance World Cupで世界大会出場を果たし、複数の部門で1位を獲得。今後も発表会や大会に向けてさらに創造力を磨き、「一体感」と「表現力」を意識しながら、観客の心を動かすパフォーマンスを実現していきたいです。

日体
魂

取材も運営も

——挑戦が自信へ変わった4年間



KOTO
OKUNO

在
学
生

奥野 琴

体育学部 4年
今年度総務部委員長を務める

健康学科ヘルスプロモーション領域を志望したのは、中学校・高等学校教諭一種免許状（保健体育）と養護教諭一種免許状を同時に取得できる点に魅力を感じたからです。元オリンピック選手による実技指導や臨床実習を通して学ぶ機会もあり、教職を目指す仲間と切磋琢磨する日々は大きな財産となっています。

課外活動では、入学式で目にした学生新聞「日体大スポーツ」に惹かれたことがきっかけで、総務部に入部しました。現在は総務委員長と編集長を兼任し、学友会の行事運営から学生新聞の紙面制作まで責任ある役割を担っています。行事運営では、資料作成や学友会で登壇する機会もあり、文章力やプレゼンテーション能力が培われました。学生新聞の制作活動では取材から編集まで全て学生主体で行うため困難もありますが、部員同士で支え合いながら取り組んでいます。総務部の活動を通して関わった方からの感謝や読者からのお褒めの言葉がやりがいです。

将来の目標は生徒の心身に寄り添える教員になること。大学生活で培った経験を教育現場につなげていきたいと考えています。

令和7年度

新採用教員9名が着任

日体大の学びは、スポーツを起点に人間の可能性を広げていくこと。

今年度、新たに加わった教員は、競技スポーツや医療・福祉、そして教育・指導の最前線で豊富な経験を積んできた専門家たちです。授業や研究を通じて、皆さんの挑戦を後押しし、新しい視点を切り拓いていきます。ともに学び合い、未来を創り上げていきましょう。

**阿藤 聡 | ATO Satoru**

[所属]保健医療学部 救急医療学科 准教授 [研究テーマ]運動生理学

スポーツを科学する魅力を伝え、夢を追う学生たちの背中を押す

運動による筋力・筋量増加メカニズム、レジスタンストレーニング効果を高める方法論の開発について研究をしています。母校に教員として着任することは大変光栄であるとともに身の引き締まる思いです。学生の皆さんは、充実した環境を存分に活用して大学生活を謳歌してください。授業を通して、身体・スポーツを科学することの魅力を伝えていきます。

**氏家 史人 | UJIE Fumito**

[所属]体育学部 体育学科 助教 [研究テーマ]音楽教育・管楽器(トロンボーン)

「日体大に音楽あり!」音楽とスポーツの可能性を拓く

大学卒業後、オーケストラ等音楽の世界で活動した後、2016年から本学で音楽教育の可能性を研究してきました。「日体大で音楽?」と驚かれることもあります。音楽とスポーツの可能性は無限大。「日体大に音楽あり!」と誇れるよう尽力いたします。学生の皆さんには、自らの選択を正解にする努力を続け、挑戦し続ける人であってほしいと願っています。

**門脇 大輔 | KADOWAKI Daisuke**

[所属]児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 准教授 [研究テーマ]道徳教育

人としてより善く生きるために大切なことを追求する

子どもの心を育てる道徳教育について、学生の皆さんと共に考え、人間としてよりよく生きるために大切なことは何かを追求していきたいです。教員を目指す学生たちが、児童・生徒にとって魅力ある教員となれるようサポートします。ここで得られた経験値は、これからの生き方を創っていくでしょう。自分自身を高められる大学生活を過ごしてください。

**木戸 道治 | KIDO Michiharu**

[所属]児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 助教 [研究テーマ]バドミントン

充実した環境で「なりたい自分」を目指してほしい

バドミントン競技における体力特性や心理的競技能力の向上、大学生年代におけるコーチング法について研究しています。母校である日本体育大学には、自分自身を、なりたい将来像に近づけるための環境が整っています。このメリットを存分に活かし、描いたビジョンの実現に向けて本気で挑み続けてほしいです。



小山 浩司 | KOYAMA Koji

[所属]保健医療学部 整復医療学科 教授 [研究テーマ]柔道整復学、スポーツ医学

姿勢研究を通じて、子どもの未来とスポーツを支える

児童の不良姿勢(猫背)の実態や学校用家具の影響を調査し、姿勢と運動器疾患の関連について研究。小児期からの姿勢改善がアスリートの運動器疾患の予防につながる可能性を探っています。日体大の伝統を重んじつつ、新たな視点で教育・研究に取り組みます。大学生活は、自分の可能性を広げる大切な時期です。学生の皆さんには迷わずチャレンジし、今を思いきり楽しんでほしいと願っています。



田中 良 | TANAKA Ryo

[所属]体育学部 健康学科 助教 [研究テーマ]保健科教育学、学校保健

日体大だからこそ経験できる充実した日々を過ごしてほしい

子どもの健康や生活習慣、生活環境の実態を把握しながら、子どもの健康教育や学校環境について研究活動を進めています。私にとって日体大で過ごした大学時代はあっという間で、独特で楽しいかけがえのないものでした。学生の皆さんにとっても貴重な4年間となるよう、精一杯教育・研究活動に努めたいと思います。いつでもお声掛けください。



中澤 幸子 | NAKAZAWA Sachiko

[所属]体育学部 体育学科 教授 [研究テーマ]特別支援教育、社会福祉学、臨床心理学

教育現場の課題への理解を深める授業を展開します

特別支援学校教員免許状取得に必要な、病弱者を対象とした教育に関する講義科目を中心に担当しています。教育現場では、病弱者に対する教育の理解はまだ十分ではありません。生きづらさを抱えた人々に焦点を当て、教育・福祉・心理の領域を横断した実践的な学びを通して、多くの学生に知識を深めていただけるよう講義を行います。



廣瀬 圭子 | HIROSE Keiko

[所属]体育学部 健康学科 准教授 [研究テーマ]社会福祉学(地域福祉、家族介護者支援、ICF、リハビリテーション)

学際的な研究を学生への教育や社会に還元する

スポーツ分野における社会福祉学は、近年の障害者スポーツの認知度の向上により注目されている分野の一つです。スポーツの名門校である本学だからこそできる研究を行い、その成果を社会に還元していきたいです。授業での学びは今だけでなく、将来の自分にとって価値あるものかもしれません。かけがえのない時間を有意義に過ごしてください。



三村 覚 | MIMURA Satoru

[所属]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 教授 [研究テーマ]心理学・スポーツ心理学

学生たちの可能性を引き出す指導を目指して

アスリートへの心理学的介入を専門とし、スポーツメンタルトレーニングや心理カウンセリングなどについて研究を行っています。大きな可能性を秘めた学生たちの新しい発想をさらに引き出しながら、ともに学びたいと思っています。今日のアクションは明日につながります。目標を明確にして、これからの時代を創る力を身につけていきましょう。

Info.

2

FISU

INFORMATION Corner

ワールドユニバーシティゲームズに 本学関係者が出場しました



芦川(向かって左端)、牛奥(向かって左から2番目)

FISUワールドユニバーシティゲームズ(2025/ライン・ルール)が、7月16日から27日まで開催され、選手・スタッフを含む総勢30名が世界の舞台で活躍しました。

体操競技に出場した牛奥小羽(体育学部3年)、芦川うらら(体育学部4年)が団体総合で優勝を果たし、さらに芦川は種目別平均台でも見事優勝に輝きました。

出場者・関係者リスト(敬称略)

競技	氏名	学年	種目・ポジション・役職	入賞成績
陸上競技	米田 勝朗	-	監督	
	黒須 雅弘	-	総務	
	村上 碧海	4年	やり投げ	4位
水泳／競泳	鈴木 彩心	2年	200mバタフライ、400m個人メドレー	400m個人メドレー3位、女子 200mバタフライ8位
水泳／飛込	坂田 麗鳳	4年	1m飛板飛込、3m飛板飛込、10m高飛込、3mシンクロ	3m飛板飛込シンクロ6位
水泳／水球(女子)	大井 恵滋	-	監督	
	宮川 妃奈乃	4年	GK	
	須賀 颯那	-	FP	
	西山 百花	4年	FP	
	片田 咲良	3年	FP	5位
	三田 夢佳	1年	FP	
	坂東 璃子	1年	FP	
	宮岸 七海	M2年	GK	
バレーボール(男子)	山本 健之	-	監督	
バレーボール(女子)	野中 俊英	-	コーチ	
	石倉 沙姫	-	アウトサイドヒッター	2位
体操(女子)	村上 茉愛	-	監督	
	岡 夏美	-	コーチ	
	牛奥 小羽	3年	団体総合、個人総合、種目別	団体戦1位、種目別 ゆか2位、種目別 跳馬2位
	芦川 うらら	4年	団体総合、個人総合、種目別	団体戦1位、種目別 平均台1位
体操(男子)	新宅 裕也	-	コーチ	
	平瀬戸 龍二	-	技術スタッフ	
卓球	鄭 泰應	-	監督	
柔道	大森 淳司	-	監督	
フェンシング	佐藤 希望	-	コーチ	
	坪 颯登	4年	サーブル個人、サーブル団体	サーブル団体3位
バドミントン	大束 忠司	-	監督	
	佐藤 椎名	4年	ダブルス、混合ダブルス、団体	
	吉田 翼	4年	ダブルス、混合ダブルス、団体	
	今泉 明日香	2年	シングル、ダブルス、団体	

(日体大広報調べ)

第62回 体育研究発表実演会を開催します

「第62回 体育研究発表実演会」は、石川県金沢市のいしかわ総合スポーツセンターにて下記のとおり開催いたします。学生たちの力強く躍動する姿を、ぜひ会場でご覧ください。皆さまのご来場を心よりお待ち申し上げます。なお、当日の様子は後日YouTubeや各種SNSでも配信を予定しております。ぜひ公式アカウントをフォローのうえ、公開を楽しみにお待ちください。



テーマ **TOGETHER + (PLUS)**

開催日時 **令和7年12月6日(土)**
開場13:00 開演14:00 終演15:30

会場 **いしかわ総合スポーツセンター**
(石川県 金沢市)

プログラム <開演>14:00~ 予定
【演技種目】
エッサツサ、荏原体育、集団行動、少林寺拳法、
体操、ダンス、チアリーダー、トランポリン、レスリング
(五十音順)
※演技種目は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

ゲスト出演 **日本航空高等学校石川
ウィングダンスカンパニー**
NHK「おかあさんといっしょ」第11代目体操のお兄さん
ナビゲーター 小林よしひさ

お問い合わせ先 日本体育大学 横浜・健志台キャンパス 学生センター
TEL 045-963-7905

学報 日體大 のご意見をお聞かせください

学内広報誌『学報日體大』は、第81号より大幅にリニューアルいたしました。日体大アスリートの活躍に加え、本学の研究活動や社会貢献、学生生活の様子など、多彩な企画をお届けしてまいります。より良い広報誌をつくりあげていくために、皆さまからのご意見やご感想をぜひお寄せください。アイデア次第では、あなたの企画が誌面に採用されるかもしれません。

右記QRコードからお気軽にご回答いただけます。今後の誌面づくりに、ぜひご協力お願いいたします。



Let us know what you think



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。



大相撲秋場所千秋楽 大の里決めた!

令和7年9月28日(日)大相撲秋場所にて大の里関(本名中村泰輝 スポーツ文化学部卒)が横綱昇進後、在位2場所目で優勝を果たしました。

同じく横綱の豊昇龍関(日体大柏出身)との千秋楽、そして優勝決定戦は、両横綱が今後の相撲界を牽引していくことを確信させる見事な一番でした。

現在、角界には大の里関をはじめ、多くの日体大OBが活躍中

5度目の優勝!

です。引き続きご声援の程よろしくお願い致します。



パレードの大の里 大相撲秋場所千秋楽
優勝パレードで手を振る大の里。左は白熊=両国国技館

本学で54年ぶりの開催!

日本体育・スポーツ・健康学会 第75回大会を開催いたしました

令和7年8月27日(水)〜29日(金)の3日間、東京・世田谷キャンパスにおいて「日本体育・スポーツ・健康学会 第75回大会」が開催されました。本学での開催は、昭和46年以来54年ぶり3回目になります。

本大会には、全国より体育・スポーツ・健康を専門分野とする研究者が参集し、来場者数は3日間で1875名となりました。

今後、日本体育大学は、体育・スポーツ・健康分野の学術的発展と社会的貢献を推進する研究拠点として、教育・研究活動に一層努めてまいります。



研究拠点として、教育・研究活動に一層努めてまいります。



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

