

海外だより

留學生活の報告 — 美食の国から —

久留米大学 右田孝志

この原稿は、私がイタリア（ミラノ）の研究所に一年間留学している間に書いていますが、活字としてみる時は既に日本に帰国していると思います。今年の3月上旬にミラノに来て、今は9月、ほぼ半年が経過しました。初めての留学、まだ半年しか経過していないので、皆様の益になるような海外だよりを報告することは無理だと思いましたが、日常生活の報告、研究所の紹介という形で書いてみたいと思います。まずは留学前のことから。

留学前

今回の留学は、勤務先に留学の申請をし、それが承諾されてから受け入れ先を探しました。結果的に、色々な準備を慌しく行ったという感じです。最終的に留学のための色々な手続きが完了したのは一ヶ月前ごろで、事務的手続きの準備だけに終始し出発してしまったという気がします。今にして思えば、「来るまで」だけの準備でなく、「来てから」のための準備（研究、生活面など）に時間を使えたらもう少し有意義な留学になるのではないかと思います。

私が最初に留学受け入れ依頼の手紙を出したのが、ミラノ大学の Cerretelli 先生です（最初はメールでは失礼に当たると思い、手紙を書きました）。それが7月上旬だったように思います。そして、「受け入れは可能だろう」という返事がメールで返ってきました。しかし、先生がちょうど大学を退職されるタイミングと重なるため、受け入れの最終的な決定は、研究所の同僚の方々と話し合いをしなければならないとのことでした。そして、皆が集まれるのが、何と9月に入ってから！ということでした。そうです、7月、8月のヨーロッパはバカンスの時期です（イタリアは間違いありません）。しっかりと休みを取ります。誰も研究所には顔を出しません。このような経緯で、正式な回答をもらえたのが遅くなってしまったことも準備を慌しくさせた要因です。したがって、メールで迅速にやり取りできる時代とはいえ、これから留学を考えておられる方は少しでも早く準備に取り掛かることをお勧めします。

研究所

私の通っている研究所は、Institute of Molecular Bioimaging and Physiology (IBFM) で、イタリア北部のロンバルディア州、ミラノ県のミラノ市の北東に位置しています。研究所から北に目をやると、晴れた日には遠くに雄大な山脈が姿を見せてくれます。これはアルプスの手前にある山々です。研究所の周りは、郊外の住宅地にありそうな家賃の高そうなマンション(?) や、広大な農地や緑豊かな公園もあり、静かで落ち着いた感じでした。現在、その研究所にミラノ市内から毎日自転車通っています。

IBFM は2001年に、Neuroscience and Bioimaging, Molecular Physiology and Biotechnology そして Cerebral Neurophysiology の三つを統合して研究活動を促進する目的で創設されました。国内外の研究機関と連携を取りながら、分子レベルから総体としてのヒトまでを扱った研究が行われているようです。IBFM のテーマとして、神経生理学、腫瘍学 (Oncology) そして運動生理学があり、私がお世話になっている Dr. Marconi は、その中の運動生理学の分野で、筋のエネルギー出力、高所環境の生理学、運動の病態生理学に携わっています。彼は IBFM の上級研究員であり、組織改変中の現在、臨時の Director の職にあり、ちょっと忙しそうです。先日もランチに行く前に、たくさんの書類にサインをしていました。もう一人、研究員の Dr. Marzorati が同じ運動生理の分野で一緒に仕事をして

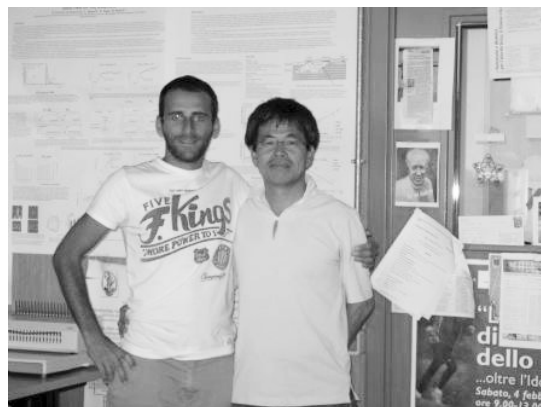


研 究 所

います。二人を中心に、呼気ガス分析、筋赤外分光法 (NIRS)、インピーダンス法による心拍出量の測定などの実験手法を用いて、運動に対する代謝および呼吸循環系の応答を様々な環境（高所、高圧など）、対象者（競技者、高齢者、患者など）で検討を行っています。

IBFM の使命として、研究活動のほかに、教育活動もあります。修士、博士コースの学生がいて、運動生理実習の授業が行われています。来た当初、その実習を見学させてもらったときのことです。実習自体は、一般的な運動に対する代謝応答の測定でしたが、一人の学生が何やら質問を始めました。そうしたら、ディスカッションが延々と一時間ほど続いた後に、ようやく測定が始まりました。あとで Dr. Marzorati に聞いてみたところ、彼は専門のコースの学生ではないようで、説明に時間を要したということでした。しかし、質問する学生も興味を引きましたが、それに根気よく説明する Dr. Marzorati にも感心しました。

八月の最終週、私のバカンスが終わって研究所に行きました。予想されたことですが、まだ誰も来ていません。その日一人でランチに向かっていたら、偶然に Cerretelli 先生に出会い、ご一緒させて頂きました。研究にはモチベーションが一番大事であること、最近の学生のモチベーションが低い要因の一つに安い学費が関係していると思うことなどを話されました（私の聞き違いがあるかもしれませんが）。そして、現在、先生が取り組んでおられる「proteomics (プロテオミクス)」について話されました。これは IBFM の運動生理分野の研究テーマの一つですが、Cerretelli 先生は、Dr. Marconi たちとは別なグループの研究者と一緒にこのテーマに取り組んでおられるようです。近日、一般人向けに研究内容についての話をされるとのこと



Mr. Simone と学生研究室にて

でした。自分自身はとても興味ある内容だが、それを一般の人に理解してもらえらるための準備で忙しいようです。他に学会のコーディネートの準備もあるようで、精力的に研究に取り組んでいらっしゃる雰囲気を感じさせていただきました。

## 実験

現在、カヤック選手を対象に、運動に対する上肢と下肢の循環・代謝応答に関する測定を行っています。1977年の Respiration Physiology に Cerretelli 先生が「Oxygen uptake transients at the onset and offset of arm and leg work」を発表していますが、測定機器、解析方法の進歩により当時よりもさらに詳細な検討ができると思っています。クラブチームの選手（高校生）を対象にしており、測定は練習場所であるマッジョレー湖で実施しています。ここは北イタリアの湖水地方にある湖の一つで、高級リゾート地としても有名であり、ミラノから車で一時間ぐらいのところに位置しています。実験の日は、研究所から車に分乗して出かけます。このようなフィールドでの測定も多いようです。過去



IBFM, 測定室にて

左から Pro. Cerretelli, Dr. Marzorati, 私, Dr. Marconi.



練習場所

選手の練習場所であるマッジョレー湖



には高所環境に対する生体適応に関する調査を Everest の5000m 程度の地点にある Pyramid Laboratory で実施したようです。

今回の実験の合間にも研究所で他の実験があるため、いくつかの実験器具は研究所とフィールド間を持ち運びしなければなりません。装置を解体してジュラルミンケースに入れて運びますが、この担当が Mr. Simone という大学院生です。マッジョーレ湖に行く朝、研究所で一人で運搬のための荷造りをしていました。研究に取り組む最初が、このような仕事から始まるのは万国共通でしょうか。勿論、研究自体に関してもかなりトレーニングされているようです。彼はミラノ大学の学生で、Bruno Grassi (ウーディネ大学) がミラノ大学にいた時に指導を受けたようです。最初に論文を見せたら真っ赤になって返ってきたと話していました。現在も論文などを見てもらっているようですが、ミラノから遠いので大変だと言っています。

5月の後半から始まった実験が6月末まで続き、それで約半分ほどが終了です。7月、8月は夏休み！バカンス明けに現時点での実験結果に関するデータの検討会を行い、この原稿を書いている翌週から実験を再開する予定です。こうして私の留学後半がスタートしました。

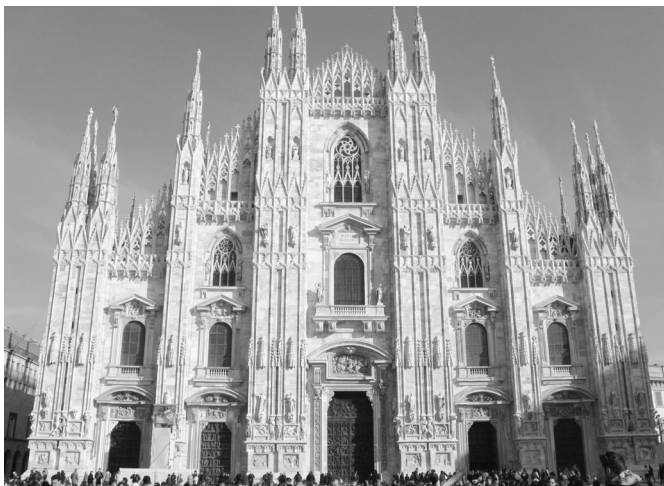


実験の準備

手前が NIRS, 右側の奥に呼気ガス分析器と心拍出量の測定器



実験風景



ドーム

ミラノのシンボリック存在のドーム



ドームの屋上

晴れた日にドームの屋上に上ると雄大な山脈が姿を見せてくれます

## 西日本短期大学

西日本短期大学 手嶋孝司

### 1. 西日本短期大学の沿革

本学の前身は、1948年12月福岡市内(旧黒田52万石の居城・舞鶴城跡)に戦災者、引揚者、遺家族の困窮学徒の勉学修道場として、創立者江口繁が「学生の街 大憲塾」を開塾。1959年、学校法人西日本短期大学が誕生した。建学の精神は「宇宙精神」「報恩感謝」で、幅広い視野と豊かな人間性を持った人材育成を目標としている。

もともと法科の単科短期大学であった本学は、1967年、福岡県八女市に造園科(現 緑地環境学科)を設置した。当時、短期大学(男女共学)としての法学科・造園科は全国でも珍しく各方面から注目された。現在、福岡市中央区にある福浜キャンパスは法学科、緑地環境学科、社会福祉学科(2002年設置認可)、保育学科(2004年設置認可)、今年度(2008年)新設した健康スポーツコミュニケーション学科を含め、男女共学の5学科を擁する総合短期大学となっている。また、福岡市西方約30kmの糸島郡二丈町にある二丈キャンパスは緑地環境学科の実習場とコテージなどの宿泊施設もあり研修や交流の場としても学内外を問わず利用されている。

### 2. 体育関連施設

本学には、グラウンド(テニスコート2面兼用)、体育館(バドミントンコート3面)、トレーニング室(シングルマシーン14台、バイク5台、ランニングマシーン3台・内電動1台をはじめ、他12台の各種機器を設置。また、ベンチプレス台を含めフリーウエイト、ストレッチングエリア)がある。

トレーニング室は月曜日から金曜日の12:00~19:00にトレーナー1名(パートタイマー)が常駐し開室している。授業以外にも開室中は学生、教職員がクラブ活動や健康づくりなどに活用している。

### 3. 体育系クラブ活動

現在、水泳部、バスケットボール部、バレーボール部、バドミントン部、フットサル部の5つのクラブが活動している。短大の特徴なのか、長年続いているク

ラブもあれば、すぐ廃部になったものや復活を繰り返しているものなどがある。どのクラブも同好会傾向にある中で、現在大会に出場しているのは長年存続している水泳部のみではあるが、九州大会等で入賞している。

### 4. 健康・スポーツ関連科目

一般体育科目として法学科、緑地環境学科、保育学科には1年生基礎科目の中に共通名称で「スポーツ理論と実践」がある。残念ながら社会福祉学科には健康・スポーツ関連科目は配置されていない。保育学科は「スポーツ理論と実践(前期・1単位)」、「スポーツ理論と実践(後期・1単位)」必修科目。2009年度から法学科は「スポーツ理論と実践(前期・1単位)」、「スポーツ理論と実践(後期・1単位)」選択科目(2008年までは必修科目)、緑地環境学科は「スポーツ理論と実践(前期・1単位)」選択科目(2008年までは通年・選択科目2単位)となる。その他、専門科目、資格取得のために必要な科目を配置している。



【「第一種衛生管理者」「健康運動実践指導者」：健康スポーツコミュニケーション学科】  
【「障害者スポーツ指導員」「レクリエーション・インストラクター」：法学科・社会福祉学科・健康スポーツコミュニケーション学科】

## 5. 今後の課題

体育用具・トレーニング機器などの充実はもとより、グラウンド・体育館が狭いので整備が必要である。このようなハード面が充実することにより、体育・スポーツ関連科目の拡充や課外活動の活性化に繋がると考える。短大・大学の経営が厳しい状況のなかで、本学のような小さな短大では特に、どこまで体育関連施設への理解が得られるかがまた大きな課題でもある。





## 「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」春期研修会の概要

1. 開催期日：平成20年3月13（木）～14（金）

2. 会 場：日本文理大学湯布院研修所（大分県湯布院）

3. 研修内容：

大会テーマ：「今，大学体育に求められるもの」

(1) 招待講演：

Physical education and physical activity programs and opportunities at Penn State University

講師 Dr. Philip E.Martin (Penn State University, Kinesiology)

(2) 特別講義：

「健康習慣を促す行動変容教育 ― 将来への持ち越し効果を期待して ―」

講師 竹中 晃二（早稲田大学）

(3) シンポジウム：

「大学の運動部を考える ― 競技スポーツを取り巻く社会環境と学生気質 ―」

コーディネーター 根上 優，コメンテーター 岡内 優明

「競技スポーツを取り巻く社会環境について」 山本 教人（九州大学）

「近年の学生気質と競技スポーツ参加」 森 司朗（鹿屋体育大学）

「大学運動部と体育教員の役割」 小林 勝法（文教大学）

(4) 研究発表

1) 中央大学学友会体育連盟の事例」

森 正明（中央大学）

2) 体育実技に関する学生の意識調査

山崎 先也（第一福祉大学）

3) 健康スポーツ実習での健康に関する情報提供が学生の健康度・生活習慣に与える影響

正野 知基（九州保健福祉大学）

4) 大学における体育授業の役割について～F大学の生涯スポーツ演習に着目して～

丸井 一誠（福岡大学スポーツ科学部）

5) 講義や実習に生かしたい体力測定結果

飯干 明（鹿児島大学）

6) 大学体育における身体活動量の変化について～セルフモニタリングによる介入効果～

田原 亮二（福岡大学スポーツ科学部）

7) 行動変容技法を用いた授業効果から導き出す大学体育の意義～量的・質的アプローチを用いた評価～

中山 正剛（福岡大学スポーツ科学部）

## 平成19年度 春期 体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議に参加して

福岡県立大学 内田 若希

去る平成20年3月13日、14日の2日間にわたり、大分県湯布院にある日本文理大学湯布院研修所にて、平成19年度春期「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」が開催されました。この研修会は、九州地区大学体育連合の催しとして毎年3月中旬に開催されているのですが、私は今回が初めての参加となりました。というのも、これまでは大学体育に縁が薄く（これまで受け持った授業は運動・スポーツ心理学に関する座学のみ）、大学体育について深く考える機会がなかったことが最大の理由です。しかし、現勤務校に着任後、健康科学実習の補助や健康運動教室の補助を担当するようになり、他の先生方の実践場面でのテクニックやアイデア、研究成果から多くのことを学びたいと感じ、今回の研修会への参加を決めました。

当日は、小雨が降るあいにくのお天気でしたが、それにも負けず、会場では熱気に満ちたプレゼンテーションやディスカッションが行われました。アメリカのPenn State UniversityよりDr. Philip E. Martinを招いて行われた招待講演では、「Physical Education and Physical Activity Programs and Opportunities at Penn State University」と題し、Penn State Universityの概要や授業内容、ティーチングトレーニングのプログラム、身体活動プログラム、学内スポーツクラブやスポーツ施設などについて紹介していただきました。私は、欧米の大学と日本の大学のプログラムや設備の差異にただただ驚くばかりでした。とくに身体活動プログラムは非常に充実しており、ゴルフやダンス、サイクリングといった我々にも馴染みのあるものだけでなく、ダウンヒルスキー、アルプス登山、スキューバダイビング、カヌーなど多種多様にわたる魅力的なプログラムを選択することができるとのことでした。また、学内スポーツ施設も驚くほどの充実ぶりで、各トレーニング機器などを配備した4つの施設がキャンパス内に点在していました。学生はこれらのプログラムや施設を自由に利用することができ、その際に、Dr. Philip E. Martinの所属する学部が重要な役割を担っているとのことでした。

初日の特別講演では、早稲田大学の竹中晃二先生よ

り「健康習慣を促す行動変容教育——将来への持ち越し効果を期待して——」というテーマのもと、現在の健康づくり指導の問題点、行動変容理論やモデルとその技法の説明をしていただきました。また、健康行動変容プログラムの例としてポピュレーションアプローチの説明や早稲田大学応用健康科学研究室が行っている実際の介入例の紹介もありました。その後、個別対応に役立つ動機づけ面接法の実践を参加者全員で行いました。行動変容理論やその技法については、これまでもさまざまな学会で取り上げられてきた話題ではありますが、動機づけ面接法の2人1組での実践体験はまさに目から鱗でした。この実践では、チェンジトークの重要性を経験しました。我々はつい専門家としての立場からレジスタンストーク（指示口調）になりがちですが、そうではなくてチェンジトークが重要なのだそうです。つまり、相手の「分かってはいるけれどやめられない」という両面感情を引き出し、それがどんな気持ちをもたらしものなのかを語らせ、気づかせるというものでした。この実践には、学生への授業や競技選手への指導、サポートを行う際に役に立つ情報が満載でした。

2日目に行われたシンポジウムでは、「大学の運動部を考える——競技スポーツを取り巻く社会環境と学生気質——」というテーマを軸に、九州大学の山本教人先生には「競技スポーツを取り巻く社会環境について」、鹿屋体育大学の森司朗先生には「近年の学生気質と競技スポーツ参加」、文教大学の小林勝法先生には「大学運動部と体育教員の役割」についてお話いただきました。山本先生のお話では、学業と競技の両立、特待生制度などによる選手の囲い込み、教育の論理と競技の論理の同居による曖昧さなどの問題が指摘され、大学の運動部の多様性が明らかにされました。特に、私立大学と国立大学での差が大きかったように思います。森先生のお話では、80年代後半から身体活動が低下しはじめ、その頃のあまり活動的でない子どもたちがいま大学生になっているという話を皮切りに、有能感や自己知覚などと絡めた内容となっていました。私は身体的自己知覚や自己概念に関連する研究を行って

いるので、森先生のお話からは、今後の研究を考える上での重要な示唆を与えていただきました。また、小林先生のお話では、正課外教育（以前は「課外活動」として大学は関与していなかったとか...）への関心が高まってきていること、またそれらの活動を通じて、学生がリーダーシップやコミュニケーション能力を身につけることが可能であることが紹介されました。このシンポジウムは、大学の運動部についてのみならず、大学体育の在り方についても大いに考える機会になりました。

その他にも、行動変容技法を用いた授業の量的・質的アプローチを用いた評価、セルフモニタリングを用いた介入効果の検討、体力テストを講義や実習に生かすための提言、大学における体育授業や運動部の在り方についての検討など、多くの示唆に富んだ発表からさまざまなことを学ぶことができました。近年、身体活動量の低下に伴う体力低下、スポーツ・体育系の学部や学科の増設など、大学体育・大学運動部を取り巻く環境やその存在意義は多種多様になってきていると感じます。その中で、自分がどのような役割を担っていくことができるのか考えるのに十分な情報を得ることができたと思います。一方で、授業研究においては、

理論や研究と実践場面の折り合いをつけることの難しさを感じました。対象者の統制をとったり、介入プログラムの精度をあげたりすることを、実際の授業で行うことは本当にご苦労があることと思います。にもかかわらず、授業研究をしっかりと実践し、評価されている発表が多く、良い勉強になりました。

ただ、ひとつだけ残念だったことがあります。それは、この研修会に参加している若手および女性が非常に少なかったことです。私を含め、駆け出しの大学教員にとっては、非常に勉強になる場だと参加して改めて実感しました。加えて、夜の情報交換会では、多くの先生方が気さくにお話して下さります。この時間も、実は多くの情報を収集して議論を深める時間であるとともに、先生方とも交流を深める貴重な場であると思います。私自身も、もっと早くから参加すれば良かったと痛切に実感しましたので、多くの若手教員、若手研究者の方々にもどんどん参加していただきたいと思いました。

最後になりますが、九州地区大学体育連合の事務局のみなさま、研修会に参加されたみなさま、大変お世話になりました。記して感謝の意を表します。



## 春期研修会を終えて

日本文理大学 郡 弘 文

平成19年3月の連合理事会にて、同年度九州地区大学体育連合春期研修会を大分県で開催することが決定され、開催県理事の私が担当させていただくことになりました。

開催県理事の担当は、研修会場と宿舎の手配、研修会場や情報交換会の準備および運営でした。

担当者による開催案を7月の企画委員会で提案する予定となっていましたので、新年度早々開催案の作成に取りかかりました。しかしながら、近年の研修会に参加していないため、研修会の全体像がつかめず、事務局の宮平先生に一から教えていただくというところから始めました。同時に前回の大会開催（平成12年度）をご担当されました大分大学の西本先生から具体的な申し送りをいただきました。まずは、会場の選定にあたり前回利用した別府市内のホテルを第一候補として交渉を始めました。ホテルに当時のスケジュール等が保存されていたので、これを元に交渉し、宿泊代を低く抑えることが可能となりました。しかし、研修室の使用料がかさむことが分かり、西本先生から前回は経費がかさんだことが反省点であったとの申し送りを受けていたことや事務局より経費を抑えて欲しいとの意向もあり、交渉を重ねましたが折り合いがつかず断念することにしました。

会場、宿舎の手配が振り出しに戻り、選定条件を「経費が抑えられる」、「高速道路、JR、空港からの交通の便がよい」、「会場と宿舎が同じ」、「温泉等でリラッ

クスできる」とし、別府市を始めとした県内各地を対象として検討、交渉しました。最終的に選定条件に最も合致した日本文理大学湯布院研修所を会場および宿舎とする案を事務局に提案し、7月の企画委員会にて、橋本副会長、大浦理事長、事務局の宮平先生ならびに宮嶋先生によって企画立案された研修プログラムと合わせて、実施案が決定されました。

実施案に基づく研修会場内の設営につきましては、前年度ご担当されました西九州大学の近藤先生からの丁寧な申し送り事項と事務局の下見によるご指示をいただき、最終準備を終えることが出来ました。

研修会は、初日の研究発表、招待講演、特別講義、情報交換会、2日目のシンポジウムと活発な討議が行われ無事終了することが出来ました。担当者としては、3月ではありますが、湯布院付近の高速道路が凍結するおそれがあったことやパソコン等の機器に不具合が出た場合の対応策、宿舎が研修所のため先生方に食事等で満足いただけるかどうかなど心配の種はありましたが、事務局や参加された先生方のご協力とご理解の元、天候にも恵まれ当初の予定通りの運営が出来ました。

事務局およびご参加くださいました先生方に心より感謝申し上げます。

次回からの研修会では、参加者として研修に励むと共に、多くの先生方と交流させていただけることを楽しみにしています。