

Contents Vol.222

2020.12.22

01 巻頭特集

- 1 金子公宥・名誉教授インタビュー
叙勲 瑞宝中綬章受章

03 NEWS

- 1 公立学校教員採用試験
過去最多延べ55人が現役合格
- 2 陸上日本選手権やり投げコンビ入賞
レスリング西日本インカレ20年ぶり優勝
- 3 身体運動文化学会 本学で開催
- 4 藤本巧太(体育4年)が大阪エヴェッサと選手契約

07 大体大PEOPLE

- 看舎 桂太・(株)老人ホーム紹介センター代表取締役

09 EVENT

- 1 ダッシュプロジェクトセミナー2020
- 2 コロナ対策を取って開催 雨山祭
- 3 体力若返り講座 健康管理に体力測定
奈良・吉野でキャンプ実習

14 コラム「窓」

- コラム「ボーシャー」



金子公宥名誉教授

瑞宝中綬章

人体筋の研究に捧げた人生

出会いに恵まれ走り抜く

体育系大学院の設立に尽力



金子 公宥 (かねこ・まさひろ)

1938年3月4日生。静岡県出身、大阪府貝塚市在住。東京教育大学体育学部体育学科卒業、同大体育学専攻科修了、東京大学大学院教育学研究科博士課程修了。1951年4月、助教授で大阪体育大学に着任。1975年4月～2008年3月まで教授。1992年4月～2005年3月まで大学院体育学研究科長。1997年4月～2003年3月まで副学長。1997年4月～2003年3月まで日本バイオメカニクス学会会長。「スポーツ・バイオメカニクス入門」(杏林書院)など著書多数。

大阪体育大学に助教授で招聘されて以来、教授、大学院スポーツ科学研究科長などを歴任し、平成9年(1997年)から6年間、副学長を務めた金子公宥名誉教授が、今年の叙勲で「瑞宝中綬章」を受章した。専門分野はスポーツ生理学、バイオメカニクス。人体筋の力、速度、パワーの関係に関する研究と、筋の仕事量と効率に関する研究を日本に普及させた第一人者。人体の謎に迫り続けた金子名誉教授に研究者人生を振り返ってもらった。

「インタビュ」 OHSジャーナル編集長 和泉かよ子

——叙勲の受章おめでとございます。長年の功績がこのような形で評価された喜びはいかがですか。

金子 瑞宝中綬章は公務などに長年従事した人に授与されるものだそうですが、私は「公に尽くす」なんて大層なことはやっておりませんよ。ただ単に研究が大好きで、私にとって研究は仕事であり、楽しい「遊び」でもありました。自分勝手に好きな研究を楽しんできたので、叙勲は思ってもみなかった身に余る光栄です。大阪体育大学が私を推薦してくれなくてはあり得なかった話で、大学の気遣いに感謝しております。最近は短歌に凝っており、短歌でこの気持ちを表すと、「勲章は吾に似合わぬものなれど気づかう人のいるあたたかさ」となります(笑)。

——スポーツ生理学、バイオメカニクスがご専門ですが、これらの学問のどのような点に惹かれて研究者になったのですか。

金子 それが、流れに身を任せていたらこうなったと言いますか……。私は静岡県韮山村(現・伊豆の国市)って伊豆半島の農村出身です。父親は太平洋戦争で戦死し、未亡人の母親が熱海の別荘に米や野菜の行商をして生計を立てていました。本当に貧しい生活で、私も小さい時から母親を手伝い、学問で身を立てる将来を描ける環境ではありませんでした。中卒で働くはずだったところ、片親なのが疎まれたのかどこにも採用されませんでした。就職できなかったのが高校に進学したんです。高校生になると、田舎を脱出したいという気持ちで募り、東京の大学進学を目指しました。東京教育大学(現・筑波大学)の体育学部に入学したのは、私の学力で合格ラインだったからです。英語を勉強したいと思っていましたが、進路指導の先生から「英語科だと落ちるかもしれない」と言われまして(笑)。

大学では奨学金を受けることができたのですが、

生活費を稼ぐためアルバイトにも精を出しました。田舎育ちなのでノコギリやナタを使うのが得意でした、立派なお家の塀や門を修繕する仕事を結構やりましたね。学生時代も貧乏でしたが、全然つらくはなくて楽しかった。「一人でも生きて行けるさ」と聞き直りのような確信を得ました。

ところが、どうも「やりたい仕事」が見あたらない。卒業後は体育教師になるのが一般的コースでしたが、それも決断がつかず、専攻科に進んでモラトリウム状態だった時、東京大学大学院教育学研究科に進学する話が持ち上がったのです。体育系は「運動生理学、運動力学」の1講座しかなかった。必然的にそこに進みました。

実験データを取って分析し、人体の神秘に迫る研究は、「事実をはっきりさせたい」という私の性分に向いていました。身体トレーニング効果の研究は「努力すれば向上する」のを証明するという面で、私の信念とも合うものでした。だからずっと続けてこられたのだと思います。

——大阪体育大学では大学院の設立に尽力されました。

金子 東京大学教育学部で助手をしていた時、大阪体育大学の加藤橘夫・学部長（後の学長）からお誘いを受けました。加藤先生は「大阪体育大学に大学院を創ろう」と。その頃、体育系大学院は東京大学にしかなかったのに、歴史の浅い私立大学が大学院設立を考えているのはとても興味深かった。私自身も体育系大学院の必要性を痛感していたのです。体育は学問の世界ではまだ軽く見られていました。体育が「体育学」として認知されるためにも、医学や物理学のように大学院でしっかりした知識の土台を築かなくてはと思っていただけに、加藤先生と意気投合し、東京大学から大阪体育大学に移ったのです。昭和46年、私は33歳でした。

しかし、大学院づくりをしようとすると、学部の

確立が優先だと着手すらできない状態が長く続きました。当時は文部省（現・文部科学省）の規制が強く、認可を受けるのはそう簡単ではありません。ようやく大学院博士前期（修士）過程の認可を受けたのは平成4年です。私が大阪体育大学の教員になって、21年が経過していました。

次に目指したのは博士後期（博士）課程の開設です。大阪体育大学から「博士」を誕生させたかった。平成13年3月に文部省の認可は出ましたが、博士課程は院生の博士論文の出た年が「完成年」となり、ここで正式に「開設」となります。私の研究室で頑張った院生の論文が外国雑誌に掲載され、平成16年3月に完成年を迎えました。西日本で初めての体育系の博士課程の誕生でした。盛大な記念式典が行われ、感無量だったのを思い出します。

——研究者として記憶に残っている出来事は何ですか。

金子 大阪体育大学では毎年、海外の学会に行かせてもらいました。この経験は、平成7年の日本バイオメカニクス学会設立に大いに役立ったと思います。

プロ野球と米メジャーリーグで活躍した上原浩治選手が大阪体育大学の野球部にいた時は、コントロールの良さやスピードの原因を探る打球フォームの分析をしました。4年生の上原選手がマスコミに取り囲まれているのを見て、「こりや、卒業したらデータ取らせてなんて気軽に言えなくなる。今しかない」と思ってたんだら、「いいですよ」って快諾してくれた。

日本人宇宙飛行士第1号の

毛利衛さんにも、体のデータを教えてもらったことがあります。宇宙船の中で毛利さんが腕と脚を屈伸する「宇宙船内体操」のビデオを見て、この体操は地上での運動ならどの程度のもに該当するのか明らかにした研究です。楽しかった思い出が尽きない出会いに恵まれた研究者人生でした。

——金子先生の専門分野に対しては、今後どのような研究を期待しますか。

金子 これからAI（人工知能）の時代がやって来ます。肉体労働はロボットがやり、自動車だって自動運転で人はハンドルを握らない。AIの発達、あらゆる分野へのAIの導入によって、人は体を動かさなくなります。労働を機械ではなく人力に頼っていた時代は、きつい労働で体を傷めるのが問題でしたが、これからは「動かないことによる問題」に対処が必要になるでしょう。AI時代の体力づくり、健康づくりに寄与する研究が求められます。

令和2年は「新型コロナウイルス」の年でした。リモート会議が増え、会社に出勤するのではなく「自宅でできる仕事は自宅でやってOK」という就労スタイルの導入も進みました。これは合理的だけれども、ずっと自宅でパソコンに向かっているのでは運動不足は明らか。人との接触がないので逆に精神的ストレスがたまる事例も出ています。奇しくもAI時代の「予行演習」をしたのです。コロナ禍で起こった問題は、これからのAI時代につながるであろう問題を示唆しており、研究に生かせると思います。



受賞を称える野田賢治・理事長と金子公有名誉教授

公立学校教員採用試験

過去最多延べ55人が現役合格

「コロナ禍ではリモートで面接練習」

令和3年度（2021年度）採用の公立学校教員採用試験で、大阪体育大学は過去最多の延べ55人が現役合格した（2020年12月時点）。体育学部延べ13人、教育学部延べ42人の計55人。

大体大の専任教員合格者は、20～30人で推移していたところ、2015年度に健康福祉学部を廃止して教育学部を設立、2018年度から安定的に50人前後の合格者を出せるようになった。教育学部の第1期生が教員採用試験に臨んだ2018年度は、体育学部も合わせ延べ52人が合格、飛躍的に増加した。今年度の合格者数はそれを上回っており、教員採用で「大体大」の存在感が出てきた。

教職支援センターの寺野雅之センター長は「55人という数字には、過去最多という評価を超えた大きな意味がある」と話す。教員採用では、大阪府、大阪市、堺市が主催する教員養成のためのセミナーがあり、大学3年時に受講すると教職教養、一般教養などの一次試験が免除され

る。しかし、大阪府は2015年を最後にセミナーを止め、大阪市と堺市は制度は残っているものの、受講生の採用を絞り込む傾向にあるという。また、大学推薦制度による採用試験も一次試験が免除されるが、こちらも採用数は減少。一次試験が免除されれば、二次の専門教養、模擬授業、面接などに集中して取り組めるが、この道が「狭き門」になり、寺野センター長は「55人のうち一次試験免除の学生は14人しかない。大半は一次試験を突破して二次以降に進み合格している。これはとても大きな数字だ」と胸を張る。

教職支援センターは、筆記試験の受験勉強ではモチベーションを維持することに重点を置き、学生からの相談にはどんな内容でも対応する。過去問題集の貸し出しのほか、筆記試験が苦手な学生向けに独自の学習プリントも作成している。模擬試験で最低ランクの点数だった学生が奮起し、見事、合格するケースもあるという。

大阪府の中学体育教員に合格



寺野雅之・教職支援センター長

した安食葵さん（体育4年）は「教職支援センターのサポートがなければ、今ごろ私は不合格でほとんど廃人になっていたと思う」と話す。中でも役立ったのは面接の練習だという。「普段はよくしゃべる明るい性格なのに、面接となると言葉が出てこない。寺野先生たちが毎日のように練習の相手をしてくれて、私の中のいろいろなものを引っ張り出してくれた。頭の中にどんどん引き出しが増えて、緊張せずに話ができるようになった」と振り返る。

寺野センター長は「面接練習は厳しくやる。いわゆる圧迫面接で、泣き出す学生もいるぐらい」と言い、「悩みながら自身と向き合った時、『自分は何者なの

か』が見えてくる。そこから自信が芽生え、自分の言葉でしゃべることができるようになる」と話す。新型コロナウイルス禍で学生が入構できなかった時期

は、リモートで面接練習に対応した。厳しさで学生を覚醒させ、きめ細かく、粘り強く支える大体大の教職支援センターだ。



教職支援センターの受験勉強コーナー

日本陸上競技選手権

やり投げの坂本3位

自己新記録 78メートル07

大阪体育大学陸上競技部の坂本達哉（大学院博士前期課程2年）が10月1日、実業団も含めて日本一を競う第104回日本陸上競技選手権の男子やり投げで78メートル07の自己新記録で3位に入り、表彰台に立った。

坂本は4回目の試技を終えた段階で7位。5回目の試技を棄権して体力を温存し、勝負をかけた最終6回目の試技で自己新をマークし3位となった。2018年の同じ大会では77メートル33で2位になっており、順位が下がったものの2年ぶりの自己記録更新に「改善の余地がどこにあるのかはつきりしたので、まだ飛距離は伸ばせるところ」と手ごたえをつかんだ大会となった。

9月の第89回日本学生陸上競技対校選手権（全日本インカレ）では、優勝しながらも記録は73メートル96と伸びず、「体は動くのにやりが飛ばない」と悩んでいた。

その後、集中して技術練習に取り組んだ結果、良くなっている感触を得た。「やりを投げる時の振り切りの速さを上げるよう意識し、踏ん張る左足になるべく曲げないようにした」と言い、「助走スピードを生かせる投げ」に改善されてきたところに日本選手権が当たった。

◇ ◇ ◇

日本選手権の女子やり投げで大体大の武本紗栄（体育3年）は、55メートル66で7位に入賞した。



坂本達哉



武本紗栄

レスリング西日本学生選手権

前蘭溪優勝 大体大選手の優勝は20年ぶり



表彰台で笑顔の前蘭溪（左から2人目）

レスリングの西日本学生選手権が10月30日（11月1日に堺市で行われ、大阪体育大学のレスリング部主将、前蘭溪（体育3年）がグレコローマンスタイルの67キロ級で優勝した。この大会で大体大選手が優勝するのは20年ぶり。

新型コロナウイルス禍では3月から6月初めまでクラブ活動が停止し、活動を再開しても格闘技は感染予防の観点から通常の練習ができない期間もあった。前蘭は「僕の強みは体力なので、とにかく体力を落とさないことを心掛けた。練習自粛中は、知人がジムを開放していたので、そこを使わせてもらってウエイトトレーニングをしていた」と話す。

西日本学生選手権では、準決勝で徳山大学（山口県）のライバル選手を破った。「デラウンドという寝技のディフェンスが上手くいて、相手にポイントを渡さなかった。相手の得意とする場面でした。しっかり守れた」

と勝因を分析する。

実はこの大会の2週間前に開催されたグレコローマンスタイルの全国大会で、まさかの一回戦負けを喫した。「負けるはずがない相手に逆転負けしてしまい、ショックでその後、西日本学生選手権に向けてめちゃくちゃ研究した。参考にしているチャンピオンの映像を見て、自分との違いを比較したり、考えに考えて大会に臨んだ」と言う。来年は4年生になる前蘭。最終年の目標はもちろん「秋のインカレで優勝」だ。

◇ ◇ ◇

同じ会場で行われていた西日本学生新人戦では、大体大の中西健晴（体育1年）がフリースタイルの74キロ級で準優勝した。



中西健晴

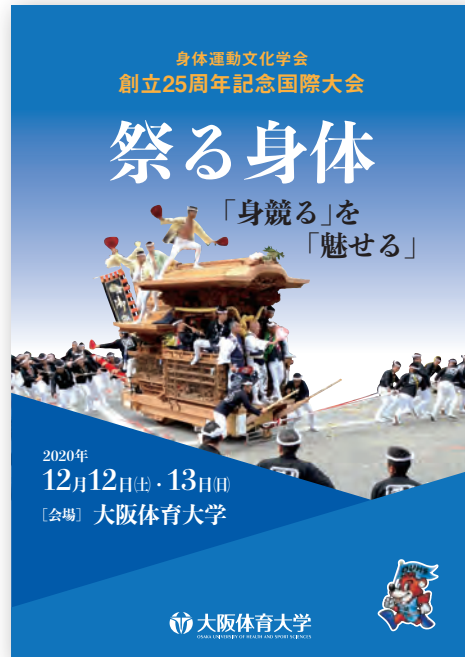


試合中の前蘭溪

身体運動文化学会

祭りににおける身体の役割をテーマに コロナ対策のためリモートで開催

基調講演は「岸和田だんじり祭り」



■基調講演

「岸和田祭りにおける運動連携
「曳き手」一丸となって極める
「やり回し」」



河合克昭
大阪府立久米田高校校長
(1984年、大体大卒)

身体運動文化学会の創立25周年記念国際大会が12月12、13両日、大阪体育大学の村上雷多講師(体育学部)を事務局長に実施された。大体大の熊取キャンパスを会場に行われる予定だったが、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、リモートでの開催となった。基調講演は、大阪府岸和田市出身で大体大の卒業生でもある河合克昭・大阪府立久米田高校校長が、勇壮な地車(だんじり)で有名な岸和田だんじり祭りの詳細を述べた。

大阪府南部に位置する人口約19万の岸和田市で毎年9月に開催されている岸和田だんじり祭り。1703年、岸和田藩主の岡部長泰が岸和田城内の三の丸神社に民衆の参拝を許し、地車が入り出すようになったのが起源と伝わる。現在は、数百人の曳き手が高さ4メートル、重さ4トンの地車を曳行し、交差点を猛スピードで直角に曲がる「やり回し」で全国的に知られる祭りとなっている。岸和田地区の22町がそれぞれの地車を率いて、2日間で約50キロを走り抜く。

この祭りは地元の自主運営、自主規制、自主警備の方針で行われ、各町から選出される「年番」が総括的な運営を行う。年番を支えるため、各町に50代の世話人、40代の若頭、高校生から20代の青年団など年代別に組織があり、地車曳行では青年団が曳き手となり、若頭は安全性の確保を担当する警備など役割が決められている。自身もこうした運営側の役をしてきた河合校長は「敢えて危険なことをやるので、事前の警察と調整など段取りは綿密にやる」と説明。祭りは2日間だったが、「岸和田地区22町の関係者は祭りのために1年を通してずっと動いている。

寄付金集め、コース決定、給水をどうするかなどやるのが山ほど。地車曳行の現場で町同士のケンカにならないよう懇親会をして、友好関係を築いておくのも大事」と言う。

地車は人力で曳き、人力でカーブを曲がるが、止まらない地車の下敷きになって大怪我を追う事故が相次いだため、1959年からブレーキの装着が義務付けられた。地車のスピード調整は、地車に乗った青年団の鳴り物で知らせる。並あし、半きざみ、きざみ、とあり、きざみが鳴ると「走れ」の合図。河合校長は「岸和田っ子は疲れていても鳴り物の音で反射的に体が動いてしまう」と話す。

やり回しは、地車の後部から突き出した長さ3・5メートルの後挺子を曲がるのと反対方向に動かし、地車の前方では曲がる方向のコマ(車輪)の下に挺子を差し込んでコマの動きを制御する。これにより地車は旋回するが、連携が上手いかなければ地車は転倒したり、周辺の住宅や店舗、電柱に激突する。中でもコマの下に挺子を差し込む「前挺子」は危険な位置にあり、やり回しの際は常に逃げ場を想定している。

講演では地車の屋根の上から撮影した映像や、やり回しに失敗して地車が倒れる様子などの映像も紹介された。1年かけて準備を行うが、地車の試行は一度しかなく、子どもの頃から地車曳行に係わってきた経験による感覚と勘でそれぞれの役割の「連携」が成り立っている。河合校長は「高速で正確なやり回しを競っているが、ジャッジ

がいるわけではなく、『うちが一番だった』という単なる自己満足。でもそれが面白い」と祭りの「心意気」を解説した。

■シンポジウム

「祭りにみる体の静と動」

李承洙・韓国中央大学教授

2011年にユネスコ人類無形文化遺産に登録された大道芸の「綱渡り」を紹介。演者は演技という「動」で観客を魅了するだけでなく、演技の合間に観客に語りかけてコミュニケーションを取り、場の「一体感」を生み出しているとした。また、綱には神がいるという考え方があり、「綱渡りの演者は神に操られている」とうたえ方もできる」と述べた。

岩瀬裕子・東京都立大学博士研究員

スペインのカタルーニャ州に伝わる「人間の塔」(現地語でカステイス)の現地調査内容を発表。円陣を組んだ人の肩の上に人が乗って人を積み上げていく「人間の塔」は、約220年の歴史がある。お祭りやイベントで見られるほか、2年に1回は競技会が開かれる。

同州内には塔を作るグループが100以上あり、居住地域の老若男女で構成。調査に入ったベリヤというグループは、塔作りをする人が約700



現在、最も高い塔は10段
スペイン・カタルーニャ州の「人間の塔」

人、資金援助する賛助会員が約600人いた。塔を作る土台となる部分も人間で構成されるので、大勢の人間が必要となる。土台の人々は肩に腕を掛けたり抱きついたりして全員がしっかりとつながっており、役割が細かく決められている。全体的にゆらゆら揺れながら全員で支え合う流動的な身体感覚がある。

グループには誰でも参加できる一方でいさかきも絶えず、気に入らない人は抜ける権利もある。集団作業でありながら、何ものにも服従しない「個人の自由」の精神が根底にある。

大森重宜・金沢星稜大学教授

祭りの宝庫と言われる能登半島の「青柏祭」「熊甲旗竿祭」などを紹介。労働の中で作られた身体を神に捧げる意味で始まった祭りは、ギルド的職業集団の消滅によって存続が難しいものもある。職業を基盤としないクラブ化、必要経費を自分たちで集められるか、などが存続の鍵を握る。

バスケットボール部 藤本巧太 大阪エヴェッサと選手契約 「自分の武器を生かし新たな挑戦をする」

大阪体育大学のバスケットボール部

男子の主将、藤本巧太(体育4年)が、プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」B1の大阪エヴェッサと2020-21シーズンの選手契約をした。大阪エヴェッサでの目標について「自分の持ち味は、スピードのあるドライブ(ドリブルでディフェンスエリアに切り込みゴールに向かうプレー)と仲間を生かすパス。これを武器にして、今に満足せず、挑戦を続けていきたい」と話している。

藤本のポジションはポイントガード。兵庫県出身で、育英高校から大体大に進学。2018年、U22日本代表候補に選ばれ、2018、2019年の関西学生選抜メンバーにもなった。今年度は大体大バスケットボール部男子の主将を務め、新型コロナウイルス禍という異例の事態に見舞われた中でチーム



をまとめ、率いてきた。大体大のバスケットボール部では「自己犠牲の心を持ち、自分が主役になろうとするのではなく、チームのためにやるべきことを考え、実行する大切さを学んだ」と言う。後輩たちに向けて「今年はインカレ出場が果たせなかった。来年は絶対に進んでほしい」とメッセージを贈った。

バスケットボール部男子の比嘉靖監督は藤本について「入学当初からオフエンス能力が高く、ポイントガードとして4年間、活躍してくれた。その成果がプロチームに認められたと思う。バスケットに対する考え方がストイックで、その点からもプロでの活躍が期待できる」と評価。「中学、高校などこれまで指導に携わった人たち、サポートして下さった方々に感謝の気持ちを忘れずに精進してほしい」と藤本を激励した。

高齢者介護の世界に 暖かい新風を吹き込みたい



看舎桂太（かんしゃ・けいた）
1983年4月20日生。大阪府池田市出身、同市在住。大阪体育大学体育学部卒、38期。2014年、「株式会社老人ホーム紹介センター」設立。2018年、老人ホーム運営会社「株式会社1983」設立。妻と1男1女。



(株)老人ホーム紹介センター代表取締役

看舎 桂太さん

大学時代は日本拳法部。格闘技を愛する力自慢は、卒業から15年経ち「学生の時は思ってもみなかった」と言う高齢者介護の仕事にすっかりはまっている。「子どもの頃から自分のお爺ちゃん、お婆ちゃんが大好きで、大学生になってもよく家に遊び行っていました。介護の世界にすんなり馴染んだのは、祖父母への思いがベースにある気がします」

住み慣れた自宅を離れ、老人ホームに入所する——そういう時が来るかもしれないことを、元氣なうちは誰しもあまり考えたくはない。看舎桂太さんは「介護が必要になった場合に備え、『どの老人ホームがいいかな』と下調べしている人はほとんどいません。本当は1度ぐらい見学に行つて『ここなら入所してもいい』と思えるホームを見つけておいた方がいいのですが」と言う。親が認知症になり、老人ホームを探す息子や娘も大抵は初めての経験で知識も情報もない。場所、予算、サービス内容など希望に合う施設を見つけ出し、紹介するのが看舎さんの仕事だ。

物販の上場企業で働いていたが、業務内容はすべてきっちり決められており、社員はそれを淡々とこなすだけで自身の発想が入り込む余地がない。仕事をつまらなく感じていた時、介護関係のベンチャー企業に誘われてこの世界に飛び込んだ。介護業界の問題や新たな可能性を把握したところ



講演で介護に対する見解を述べる看舎さん

2014年、自身が代表になって「株式会社老人ホーム紹介センター」（大阪市北区）を設立した。

現在では大阪府と兵庫県で計約1500軒もの施設と提携しており、看舎さんは自らを「老人ホームコンシェルジュ」と呼ぶ。「老人ホームってどこでも似たようなものではないんです。飲食店に居酒屋、フランス料理店、ハンバーガーショップなどいろいろあるように、老人ホームも医療が充実している、食事がおいしい、多彩なレクリエーションがある、など特徴があります。サービスの違いを理解して選ぶことが大切です」

実際に施設を見て歩き、パンフレットやホームページに載っていないナマ

の情報を収集する。「自分のお爺ちゃん、お婆ちゃんをここに入所させたいと思うか」という視点を常に持つようにしている。その結果、老人ホームの良し悪しとは「介護に係わる人の質」ということが分かってきた。

スタッフが入所者に「おはようございます」と笑顔であいさつしている所もあれば、ろくに会話しない所もある。看舎さんは「建物がきれいだからいい老人ホームというわけじゃない。入所費用が高額だから快適だろうと考えるのも危険です」と言い、「こういう介護をしてあげたいと確固たる方針の下にスタッフが入所者に接している、建物というハードではなくて介護というソフト面が老人ホームのクオリティです」と断言する。

老人ホームはどこも人手不足で、ヘルパーは売り手市場だ。所定の時間数の講習を受ければ免許が取得できるので受験勉強の必要がなく、さらに免許を取得すれば仕事には困らない。こうした事情がスキルアップに努力しないヘルパーを生んでいるのでは感じている。「この介護はイマイチだなと思った施設は紹介しません。こちらも信用商売なので、居心地の悪い施設を紹介しているようでは誰も相談に来なくなってしまう。経営者と親しくても絶対に紹介しない施設もありますよ」と率直に語る。

食事と入浴の介助をするだけがヘルパーの仕事ではない、高齢者が自分らしく過ごすために手伝い、寄り添うこと、これが看舎さんの考える「介護」である。

「老人ホーム紹介センター」の運営は、相談者が入所した老人ホームからの紹介料で成り立っている。老人ホームを探す人が支払う相談料は自由だ。「無料でもいいし、1000円でもいい。ただし上限は1万円」だと言う。もっとも無料にしていたが、「いい所を紹介してくれてありがとう」とお礼にお菓子を持ってきてくれる相談者が多く、「お菓子が山積みになってしまい、それならばと料金設定を自由にした」とのいきさつがある。

相談者の払った相談料は「子どもプロジェクト」に使う資金とした。子どもたちと老人ホームを訪問し、入所者と交流する取り組みだ。子どもは車椅子を押すなど介助の手伝いをしたり、入所者と一緒に遊んだりする。子どもたちと接することでお年寄りの心が和めばという思いもあり、子どもたちの中から「将来、介護の仕事をしたい」という人材が生まれるのも期待している。

多くの老人ホームを見るうちに、「いいところばかり集めた老人ホームを作りたい」という気持ちが募り、2年前には大阪市旭区に老人ホーム「一家団

蘭あさひ」を開設した。施設内の様子をTikTokで公開する試みは、テレビ番組でも放送された。

「老人ホームって外に向けて発信する、公開するという発想がなかった。すごくいい取り組みをしている所でも、内部で完結しちゃってる。これが老人ホームを密室化させていて、最悪の場合は虐待が起こったりするんだと思う。老人ホームに入るのには恥ずかしいことではないし、誰だつて入る可能性がある。介護が必要になっても、生き生きしている高齢者の姿を発信し、介護業

界を明るく楽しいイメージに変えていきたい」

大学時代の友人とは、まだたくさんつながっている。「大阪体育大学の学生って卒業しても友人関係が継続して、なかなか切れないんですね。一緒に体を動かして楽しかったことを心が覚えてるんだと思います」。介護現場だって楽しいことに食欲でなくてはならないと信じられるのは、長続きする友情があるからかもしれない。

【OUHSジャーナル編集長 和泉かよ子】



テレビ番組の取材を受けることも

コロナ禍での試行錯誤から生まれた 知・技術・気づき



ハンドボール部女子の取り組みを紹介

食事、トレーニング、精神的サポートなど多角的に



楠本繁生監督

大阪体育大学スポーツ局が主催するDASHプロジェクトセミナーが11月12日、本学で開催された。次代を担うアスリート、コーチ、スタッフなどの人材育成をサポートする目的で2016年から毎年1〜2回、実施してきたが、今年は新型コロナウイルスの影響でなかなか開催できず、前回から約1年ぶりとなった。

「コロナ禍の試行錯誤から生まれた知・技術・気づき」と題し、大体大ハンドボール部女子を取り巻く状況をテーマに行われた。ハンドボール部女子は昨秋のインカレで7年連続優勝を果たし、実業団が中心の日本選手権でも準優勝。圧倒的な学生女王チームが、コロナ禍でチーム練習ができず、競技大会も中止になる中、不安や悩みをどう解決したか、サポートスタッフがどう支えたのか、多方面からの取り組みや分析が紹介された。

会場に入れるのは大体大の関係者だけでなく、外部参加はリモートに限られたが、合わせて約250人もの参加申し込みがあった。



下河内洋平教授

新型コロナウイルスでは、今年3月11日にWHOがパンデミック宣言。大体大では3月14日からキャンパスを閉鎖。学生たちは自宅待機となり、授業はリモート、クラブ活動は停止した。制限付きながらスポーツ活動が再開したのは6月に入ってから。学生らは約2カ月半、自宅で一人、自主トレーニングしていた。

ハンドボール部女子のトレーニング指導をしている体育学部の下河内洋平教授（スポーツ医学、臨床バイオメカニクス）がセミナーの司会、進行役を務めた。下河内教授は冒頭、「我々はただ単に勝った、負けたというチーム作りをしているのではない。科学的知、経験的知を作り出し、それを社会に広めていくのが目標だ」とハンドボール部女子にかかわる研究者、スタッフの思いを述べた。

この後、ハンドボール部女子にかかわる5人が順に登壇した。



ハンドボール部女子主将

相澤 菜月さん (体育4年)

自粛期間でのチーム活動について

今年3月5日、新入生も含めて部員52人全員がそろったが、3月14日から活動自粛になった。新入生とかかわったのは9日間しかなく、チームや練習の雰囲気がかめなまま自粛に突入してしまった。毎年、新入生も含めて2、3月に長期の合宿をしていた。チーム作りに欠かせなかった合宿はなくなり、1人での自宅トレーニングを余儀なくされた。

当初は2、3週間で練習再開できと思っていたが、再開の目途が立たないので、ZOOMを使って4年生で話合った。久しぶりに仲間の顔を見て話せたのが楽しかったので、チーム全体でZOOMミーティングをしようということになった。52人全員が集まると話しぶりなので、10人程度にグループ分けし、各学年がバランスよく2、3人入るようにして、週2、3回行った。グループメンバーは1週間で入れ替えるようにしたところ、「今度は誰と一緒にかな」と新鮮な気持ちでミーティングができた。

コロナ禍を経験して、ハンドボールの練習できるのは当たり前ではなかったと痛感し、練習が再開してからは「なぜこの練習をするのか」と意図を考えるようになった。自宅待機期間は、技術的には向上できなかったけれども、周りの人に支えられている有難さなどいろいろなことに向き合うことができるようになった。



下河内研究室研究員

三井 みのりさん

球技系アスリートのトレーニング効果に影響を及ぼす心理的要因からチームづくりを考える

心理的要因とトレーニングの効果の関連を調査した研究は見られないので、心理的要因を明らかにすることでトレーニングをより効果的に実践することが可能になるのではないかと調査を進めた。心理的要因とは、個人のやる気や自信という個人要因、チームのメンバーやチーム目標という環境要因。ハンドボール部女子の1年生を除く37人について調査したところ、やる気や自信が低い場合は、チームの環境要因が影響を受けることが分かった。自分のモチベーションが下がっていると、「チームメートの魅力」に影響を受けて、トレーニング効果が高まっていくということだ。全員が納得できる具体的なチーム目標をたてる、定期的にチームミーティングを実施する、チームにおける選手個人の役割を明確にするなど、「チームのまとまる力」を高めれば、トレーニングの効果も高まる。

スポーツ局サポートスタッフ、管理栄養士

井上 春奈さん



コロナ自粛期間中に実施した自炊に対するハードルを下げるコツ

クラブ活動自粛中、日頃、自炊をしない学生が自炊しなくてはいけなくなった。選手たちからスマホのアプリに日々、どんな食生活をしているのか入力してもらい、一人一人助言した。レシピの紹介もした。可能な限り、包丁、まな板を使わず、簡単に手に入る食材で作れるものを選んだ。主菜、副菜、主食、果物、乳製品という五つのカテゴリーを軸にして、なるべくたくさんの栄養素が取れて、なおかつ洗い物を増やさないレシピにした。

例えば、ミネストローネ、中華風炒め、肉じゃが。1品で複数のカテゴリーの栄養素が摂取できる。肉は料理バサミで鍋の上で切ると、まな板、包丁いらず。また、この三つのレシピを通じて、同じ材料でも味付け、調理方法を変えればバリエーションが増やせることも伝えた。

大体大大学院下河内研究室助手
ハンドボール部女子アシスタントトレーナー

笹壁 和佳奈さん



水タンクトレーニングの内容とその最大筋力向上に対する効果

週3回、トレーニング施設で筋力トレーニングをしていたが、自宅待機でそれができなくなり、選手の筋力の低下を防ぐ必要があった。錘を用いたトレーニングができないので、5月から「水タンク」を使ったトレーニングを紹介した。重さが変更できるので筋トレにはうってつけの道具。タンクを抱えた状態で片足スクワットやジャンプ、タンクを大きく振るスイング、抱えて前後左右の反復運動など動画を作成して配信した。下肢への負荷を増やすために片足トレーニングを多く含むのを意識した。

ハンドボール部女子トレーニング係

吉留 有紀さん (体育4年)



長期自宅待機中におけるトレーニングの取り組み

SNSやオンラインツールを利用して、選手の自宅トレーニングの状況を情報収集し、下河内先生に伝えるようにしていた。水タンクでのトレーニングの紹介は、グーグルクラスルームが有効だった。どこまでタンクを持ち上げるのか、どのぐらいの速度で下ろすのか、動画で具体的に確認できる。トレーニング状況を記録する記録シートを作成することにし、ZOOMでコミュニケーションを取るようになった。リモートでも顔を見てつながることで、上級生が下級生に指導することもでき、一人じゃない、頑張ろうと言う気持ちになることができた。

対談

ハンドボール部女子

楠本繁生監督

下河内洋平教授



下河内教授 インカレ7連覇のチームを育て上げた楠本先生の指導理念とは？

楠本監督 社会で活躍、貢献できる人を育成したい、自ら学ぶ力を持って目標を達成できる選手を育てたいと思っています。

下河内教授 自ら学べる選手を育てるのになんかというところに気がついておられますか？

楠本監督 すべて教えるのではなく、選手に考えさせるようにしています。プレーの合間に「なぜその選択をしたのか」を選手に答えさせて、どういうことを考えてプレーしたのか、指導者が確認してつかみ取ると言うか。コロナ禍でも選手たちがトレーニングについて悩みながら、スタッフに相談する中で今日の発表ができたと思ったと思っています。

下河内教授 指導者として経歴を重ねる中で、指導方法の変遷がありましたか？

楠本監督 大体大に来る以前は、本学を卒業後、23年間、高校の教員をしておりました。最初に指導したのはハンドボールの経験がない高校生たちでした。2、3年で全国大会に出られるかな、とか考えていましたが、若かりし頃は指導者の自分が「出たい」「勝ちたい」という思いだったんです。それが、選手たちと共に頑張ることであるなことを教えられた。数年後にインターハイで日本一になったのですが、その陰には悔し涙を流したたくさんの選手たちがいた。その選手たちに多くのことを教えられた中で、その涙の思いを次の後輩に残すのが自分の役割だと思うようになりました。大体大では3分の2ぐらいが小学校からハンドボールをやっている選手なので、指導者としては楽をさせてもらっています。できるだけ学生に考えさせる、自ら学んで目標を達成できるようなクラブ方針をこれからも続けていこうと思っています。

下河内教授 高校生の指導と現在とでは具体的にどのようなところが違うのですか？

楠本監督 高校生は（クラブ活動期間が）実質2年ちょっとしかなく、時間が限られている。大会に追われているし、時間がないもので、選手に考えさせるより先に答えを言っちゃって、トレーニングに落とし込む方が早く結果につながる面もあります。今は、（答えを言わないで）待つ時期、待つてはいけな時期を使い分けしながら、学生の様子を見ながら指導にあたっています。

下河内教授 楠本先生は「プレーの再現性が大切」とよく選手に言われるようですが、これはどういう意味でしょうか？

楠本監督 私自身が大体大生の時に恩師から教えられたことの一つです。同じプレーが再現できるか、一つのプレーの中にどれだけ引き出しを持てるか。ハンドボールは対戦相手がいるので、相手によって、高さ、深さ、幅、スピードなどに違いがあります。いろんな状況の中で、自分の目で見て耳で聞いて、その瞬間にどれだけの確に判断できるか、成功体験をどれだけ多く作れるかというのがプレーの再現性です。

下河内教授 試合でシュートを決めた選手に「何でそこに入れたんだ、こうするべきじゃなかったのか」となどと言われるとも聞きました。

楠本監督 学生スポーツなので教育的指導というか、持っている力を発揮せずにゴールインして喜んでる状況だったら、厳しい指導をします。それは「まだまだやぞ」と言いたいです。自信のない子についてはゴールの成功体験が次のステップアップにつながるの、僕はあまりほめることがないんですけど、練習や試合が終わった後に「あれで良かったんじゃないか」とコメントしたりしています。

下河内教授 楠本先生の指導は非常に緻密で具体的。時には選手と議論している。すごい指導だといつも横で見させてもらっています。高校教員時代の指導を「今この瞬間に全力をつくせ！」という本で出版されていますが、この

言葉にはとても共感します。
楠本監督 高校で初めてインターハイに出場した時、横断幕を作成する予算が学校になかったの、自分で布を買ってきて手書きでこの言葉を書いたんです。学生スポーツは1年1年のサイクルが一生に1回切り。今しかない時を大事するのが先の大きなことにつながるという意味を込めました。でも、選手たちにそう言いながら、実はこれは自分自身にも言っていることなんです。

最後に行われた参加者と登壇者の質疑応答でも活発な意見交換が行われ、有意義なセミナーとなった。



セミナー登壇者

第53回 雨山祭

「繋ぐ」 をテーマに

コロナ対策を取って開催



大阪体育大学の学園祭「第53回雨山祭」が10月25日、新型コロナウイルスの感染症対策を取って開催された。雨山祭は近年、参加者が増えており、感染防止の観点からは中止もあり得たが、学生で構成する実行委員会は「雨山祭を通じてコロナ対策を呼び掛け、コロナに対する学生の意識を底上げする」と開催を目指した。テーマは「繋ぐ」

実行委員会の中島秀太委員長（教育2年）は「会場では人の動きを決めて、極力、混み合わないよう流れを作った」と工夫について述べる。例年は2日間、行われていたが1日に短縮。テントでの物販や飲食物の販売も止め、ステージイベントだけにした。ステージを鑑賞する座席は前後を2メートル空け、登壇者は各自自分のマイクを決めて使い回しをしないようにし、マイクシールドも装着。こうした対策で大学から開催の許可を得た。

会場に立ち入れるのは大体大の学生と教職員だけにしたため、今年は教職員が家族連れでやって来たり、学生の保護者が訪れる光景はなかった、中島委員長は「残念ですが仕方ない。ともかく開催できたことにほっとしている」と話した。



中島秀太委員長

ステージは昼から夕刻までの短時間だったが、のど自慢大会、クイズ大会などで盛り上がった。終了のあいさつでは、中谷一輝・実行委員会総括（教育4年）は「感染症対策で本来に苦勞したが、実行委員会と教職員が力を合わせ、伝統を後輩たちに繋ぐことができた」と今年のテーマに込めた思いを述べた。

入学早々、自宅でのリモート授業になりキャンパスに入ることすらできなかった新入生から「初めて大学生らしいイベントに参加できてうれしかった」と言ってもらえたエピソードを披露し、感極まって涙。観客からは大きな拍手が起こった。

感染症対策に配慮した雨山祭の様子は全国紙でも紹介された。

体力若返り講座

健康管理に体力測定

大阪体育大学が地元熊取町の中
高齢者向けに実施している「体力
若返り講座」の「体力・認知機能
測定会」が12月7日、熊取ふれあ
いセンターで行われた。コロナ禍で
どうしても運動不足になるとい
う参加者らは、「体力が落ちていない
か心配」「太ってしまった」などと
言い、測定結果を確認して健康管
理に役立てるといふ。測定会はこの
日で3回目となり、今年度は終
了した。

体力若返り講座は体育学部健
康・スポーツマネジメント学科健
康スポーツコースの特別事業で、
昨年までは5月～12月に、12回
度の連続講座を実施し、学生がデー
タの測定方法を学んだり、運動指
導における説明力を身に付ける授
業だった。しかし、今年はコロナの

感染防止のため学生の参加はなし
で測定会だけ実施。池島明子教授
（体育学部）は「毎年、継続して来
られる方も多く、授業にはならな
くても測定会では地域貢献としてや
ることにした」と言う。

事前申し込みした約30人を3回
に分けて、1時間半の間に3人以
内に収まるよう時間を決めて密に
ならないようにした。参加者は体
に器具を装着して屈伸や跳躍をし
たり、歩くスピードを測定したり、
大体大のスタッフとの会話も楽し
みながら体を動かした。

また、認知機能の測定もあり、
前島悦子教授（体育学部）は「運
動と認知機能は関係していて、軽
度の認知機能障害がみられる人
には改善させるために運動を薦める
」と話している。



体力測定の様子

奈良・吉野でキャンプ実習

登山やラフティング タ食コンテストも



1人用のテントで宿泊

大阪体育大学のキャンプ実
習が10月16日～18日までの2
泊3日、奈良県吉野町で行わ
れた。新型コロナウイルスの
影響で多くの大学では野外活
動を中止したが、大体大は食
事の際には透明のボードを立
てたり、宿泊では1人用のテ
ントを使うなど感染症対策を
徹底して実施した。

体育学部の4年生25人が参
加。雨の中の吉野山登山や
川でラフティングを体験し
た。夕食はコンテストが行わ
れ、学生らは野外炊飯にチャ
レンジした。



コンテストで盛り上がった夕食



雨で行った吉野山の登山



開校式



簡素な生き方



コラム **ボーチャー**

名誉教授 和田隆夫

今回はデュアルライフ（二拠点生活）をめざした話である。

ぼくは大阪のフェスティバルホール近くに住んでいる。コンサートが終わると10分で家に着く。また近くには美術館がいくつもある。有名、無名の飲食店がしのぎあい、若い料理人は野心をもって挑戦する地域である。

そうしたアーバンライフの中、昨年大きな変化があった。妻が大阪の大学から岡山県のN公立大学に移ることになったのだ。それは彼女にとって思い切った決断だった。

N公立大学は、岡山県N市、鳥取県と広島県に接し、北部は中国山脈、南部は吉備高原に位置する山あいの典型的な中山間地域にある。その歴史は平安時代の荘園まで遡れる。

この話を聞いたとき、彼女の研究に対する強い思いに感銘を受けるとともに、「しめしめ」と表現できる、よこしまな考えがぼくにはあった。

あこがれのデュアルライフ（二拠点生活）ができる！

妻が住居を選ぶとき、ぼくは元学長が利用していた大きめの宿舎をさりげなくすすめた。当然、一部屋くらいあまるだろうから自分の部屋にしようともくろんだ。

こうして昨年はせせと大阪とN市を往来した。あこがれのデュアルライフだ。

大阪でマルセル・デュシャンの作品を見た翌日には、高梁川の護岸にこしかけ、カワウの美しくやさしげな姿を見ながらくつろいだ。ヘビもひなたぼっこしていた。すべてが物珍しかった。ここは「自然が豊かだ」と、大阪の生活で見かけないものすべてを「自然」の二文字でくっつけて一個のかたまりのようにみていた。

しかしそれは誤りだった。「自然」はこの言葉でくれないほど複雑かつ多様である。そうだからこそぼくたちを含めて生き物は簡素に(simple)生きるべきだ。このことに気づいたのは妻の小さな畑での体験がきっかけだった。

妻は、知人から農地の一角を無償で借りた。経緯はよく知らないが、休耕地の利用だった。N市での限られた時間だが畑仕事に夢中になった。

畑は高梁川近く、自宅から徒歩3分にある。早朝と遅い日の午後、水やりに行く。いつも隣で米を作っているTさんが農作業をしている。彼から農業のイロハを教わった。温厚な嫌みのない人だ。彼と話をしているといつのまにか彼の幼友達が集まりだす。

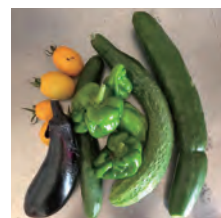
なにか用事があるということではなく、なんとなく会話をして帰って行く。ぼくはそれに混じって話をすることもあるし、彼らの話を聞きながら農作業をすることもある。当初は「えっこれでお話は終わり？ なんだったの」と戸惑っていたが、やがてこの簡素な社交を楽しむようになった。

キュウリ、茄子の成長は早い。これには毎日驚いた。ピーマンもズッキーニもミニトマトも万願寺唐辛子もカリビアンボンバーも真桑瓜も収穫できた。スイカはうまくいかなかったが、姫冬瓜は何十個もできてしまった。草だらけのなかに姫冬瓜はいて、「ここにはヘビがいる」といわれ、ソファの下にいたヤモリを「かわいい」と言っていた妻も長靴を履いて収穫していた。秋になって「白菜の苗があまった」といただき、Tさんの指導のもと、全部植えてしまった。

畑には長い間、蛙があふれていて、クマバチは巨体で飛びまわり、そうこうするうちにトンボの低空飛行があつて、蛙が減るとバツがあふれ、今はそれもなくなった。

春、夏、そして秋が終わる頃、ぼくはもうここを「自然」という言葉でくくれなくなっていた。想像を超えて、多様な命があふれ、みんな「自分」という一個の命ばかりだった。それらが捕食や共生の関係にあり、厳しく複雑なつながりの中で共存している。そんなことをなにも理解していなかった。

多様な命に囲まれた時間のなかで命や生を肯定する力ははぐまれる。その力は、シャルル・ヴァグネルが『簡素な生き方』（講談社）で書いた「幸せになる能力」と同じだと思う。ぼくたちは、成熟した文化の中でますます萎縮し小さくなっていくだろう。今こそその肯定する力＝「幸せになる能力」を再生しなければならぬ。そのためには素朴な喜びが必要である。この喜びは簡素な生き方、簡素な精神に宿る。みずから複雑にしない限り複雑な問題はないのだ。



◆◇新型コロナウィルスの発現で幕を開けた令和2年は、感染が収束しないまま年の瀬を迎えました。常に感染防止を意識せねばならず、気の休まらない1年でした。大学の授業のうち座学は原則、リモート授業となり、セミナーや学会もリモート開催が定着。大勢が集まらない状況下、通信技術を使って乗り越える工夫が生まれた年でもありました。◆◇コロナ禍までリモート会議などしたことがなかった私は、当初は不安や違和感があったものの、徐々に馴染んできました。取材もリモートなら遠方の相手にたちどころに会える利点があります。「ステイホーム」期間中は、インターネットで映画視聴。仕事も娯楽も机の上で片付きます。◆◇そこで問題になるのが運動不足。今秋、瑞宝中綬章を受章した金子公宥・大塚大名誉教授は「コロナ禍で人類は奇しくもこれからやってくるであろうAI（人工知能）時代の先行演習をした」と言います。日常生活における運動量が激減した時、健康維持には何が必要なのか。人体の研究にまた新たなテーマが生まれています。【和泉かよ子】





極める力。

人を学び、育て、支える。

大阪体育大学

【大学院】

- スポーツ科学研究科
博士（前期・後期）課程

【体育学部】

- スポーツ教育学科
- 健康・スポーツマネジメント学科

【教育学部】

- 教育学科

大学事務局

庶務部、教学部、入試部、広報室
キャリア支援部、大学院事務室

大学附置施設等

図書館、スポーツ局、社会貢献センター
情報処理センター
スポーツ科学センター

支援組織

教養教育センター、キャリア支援センター
教職支援センター、学習支援室
学生相談室・カウンセリングルーム

<https://www.ouhs.jp>