

オピニオン

トップアスリートの競技力向上に貢献した筋力向上プログラムを一般市民の健康増進に生かす

健康学部健康マネジメント学科 教授
有賀 誠司

2020年3月2日掲出



近年、あらゆるスポーツにおいてアスリートの競技力向上に大きな役割を果たしている筋力トレーニング。そればかりでなく、子どもから高齢者まで、すべての人々の体づくり、健康維持、疾病・介護予防など、健康寿命を伸ばすために大きな効果を発揮することが実証されている。自らもボディビルダーとして国際大会で輝かしい成績を残している有賀誠司教授は、筋力トレーニングの有用性が明らかにされていなかった時代に、いち早くその効能に着目し、研究に取り組

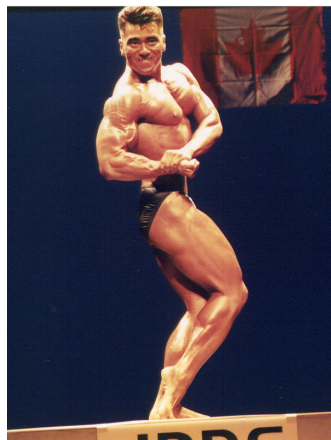
ってきた我が国の第一人者だ。有賀教授は今、一般市民の健康増進のための活動にも取り組んでいる。人生100年時代を迎える中で、健康学部はどんな人材を輩出しようとしているのか聞いた。

【聞き手/毎日新聞編集委員・中根正義】

山下副学長の依頼で柔道全日本の筋トレ指導者に

——先生はもともと陸上競技の選手だったそうですね。

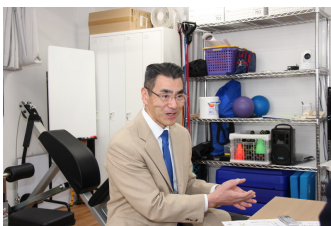
やり投げが専門でした。その記録を伸ばすことを目的に、当時はあまり普及していなかった筋力トレーニングを自己流で始めました。そのうち、身体の形が変化してきたり、重たいバーベルなどが上げられるようになってきたりしたことで面白く感じ出し、本来のやり投げが“なげやり”になり(笑)、ボディビルやパワーリフティングに取り組むようになりました。大学院時代のことです。槍投げ選手の時代から筋力トレーニングをしていたこともあり、ボディビルの方は、比較的順調に競技力を上げることができ、最終的には日本代表として国際大会にも出場することができました。



1991年に開催されたボディビルの「第8回 世界・アジア日本代表選抜選手権」にて、ライトヘビー級に出場し、2位になった。

——研究者への道に進まれようと思ったきっかけは何だったのですか。

大学院に進む前から、スポーツ科学やトレーニング科学の研究をしてみたいという気持ちを持っていました。まだ日本ではそれほど研究が進んでいない分野だったからです。大学院修了後は、スポーツクラブに入りました。その後、アメリカのトレーニングマシンやテーピングを国内で初めて輸入して販売した会社に入社し、その会社でユーザーにトレーニングプログラムを提供したり、スポーツクラブの指導者にトレーニング方法の研修のための講師をしたりといった活動を行うようになったのです。



そのうち、スポーツ選手の強化として筋力トレーニングを採り入れる風潮が徐々に出てきて、1992年のバルセロナオリンピック終了後、現在のJOC会長で大学の副学長でもある山下泰裕先生に声をかけていただき、柔道全日本の選手強化のお手伝いをさせていただくことになりました。全日本で筋力トレーニングを専門に行う指導者としては、かなり早かったと思います。トレーナーというケガに対応する人材はいましたが、体力強化の専門家はいない時代でした。柔道とい

う伝統が重視される、ある意味では保守的なスポーツ分野に筋力トレーニングを採り入れようと考えた山下先生は、やはり進歩的な方であったと思います。

更新情報

CAMPUS VOICE
海洋学部生が「かに座」の種の解明に挑んだ成果が月刊天文雑誌「星ナビ」に掲載されました
2020年5月1日掲出

TOKAI SPORTS
「UNIVAS AWARDS 2019-20」で東海大学が総合3位となりました
2020年5月1日掲出

知の遺産
第29回 Sketches of Japanese manners and customs
2020年4月15日掲出

SOCIETY'S MESSAGE
好きなことを仕事にするエンジンとなった学生時代の学びとプロジェクト活動
2020年4月15日掲出

CAMPUS VOICE
QS世界大学ランキング（分野別）で私立大学5位になりました
2020年4月1日掲出

本欄の一冊
『雑兵たちの戦場—中世の傭兵と奴隷狩り—』
2020年4月1日掲出



ただ、当初は筋トレに対して否定的な指導者がとても多く、「ウチの選手には筋トレをやらせないでほしい」という方も多く、選手の中にもあからさまに筋トレを拒否する選手がいた時代でした。

とはいえ、筋力トレーニングに興味を持つ選手もいました。1996年のアトランタオリンピックで大活躍した中村佳央、行成、兼三の、いわゆる中村3兄弟も非常に意欲的でした。指導していくうちに結果が出始め、周囲も筋トレは効果があるという反応に変わってきて、徐々に浸透していくようになりました。

2000年になって、私が高校時代からずっと指導していた現全日本監督である井上康生選手が筋トレを続け、大学在学中にシドニーオリンピックで金メダルを獲得したことを契機として、一気に筋トレの必要性が認識されるようになり、あらゆるスポーツで取り入れられるようになっていきました。

日本初の大学内総合的選手支援プログラム「スポーツサポートシステム」を立ち上げ

東海大学には1996年に赴任したのですが、前年の95年に日本最大規模のトレーニング施設が湘南キャンパスに開設され、各運動部の強化を担う立場として、母校での活動を開始することになりました。



そして、体育会運動部のなかの強化クラブに所属する選手を対象に、「スポーツサポートシステム」を国内の大学に先駆けてスタートさせました。①選手の体力強化、②医師と連携しながらのケガをした場合の応急処置や復帰までのリハビリテーション、③食事など栄養面でのサポート、④集中力を維持し、日頃の実力を試合で発揮するためのメンタルトレーニング、⑤スポーツ科学を応用したさまざまな測定や分析を行い、その成果をトレーニングにフィードバックする、という5部門から成り、20数クラブ、1500人を超える選手が組織的に、一貫したプログラムでトレーニングを継続して行う体制を整えました。当時、このように組織的に強化を行っているところは世界的に見てもそれほど多くはなく、海外からも見学者が来られることもありました。

——そうした取り組みの積み重ねが、現在、東海大学にある運動部の多くが全国レベルで実績を挙げていることにつながっているんですね。

いくら環境や人材が整っていても、それを機能させていくノウハウがないと結果を出すことはなかなか難しいと思いますし、継続して好成績を上げることもできません。東海大学には、学内の関連部署間で連携したサポート体制を実現できることが大きな強みだと思います。

——東海大学は付属校も複数あり、そこから進学してくる選手も少なくありません。高大連携という面では、どんな取り組みをされていますか。

要望があれば、我々が高校に対してプログラムの提供や実技指導などのサポートをすることもあります。また、「スポーツサポートシステム」には学生サポートスタッフとして登録している学生が150人近くおり、その卒業生が付属校の教員になるケースもあります。彼らが東海大学のシステムを採り入れた高校版のシステムを創り上げることも可能だと思います。高校では個別の部活の顧問となることは多くても、競技を横断的にサポートする立場の人材はほとんどいません。その意味でも、彼らには大きな期待をしています。

現場体験を通して健康課題の解決法を主体的に学ぶ健康マネジメント学科

——東海大学は横の連携が密で、学部横断的に多彩なプロジェクトやプログラムが立ち上がっていることを実感します。



湘南キャンパスは多くの学部が一つのキャンパスに集まっているので、自然と横の連携が密になり、それが強みにもなっているし、そこを強くアピールしていきたいですね。

2018年に健康学部が誕生しました。私は現在、この学部在籍し、一般の方の健康づくりのサポートをメインに研究活動を行っています。これまでトップアスリートへの指導や「スポーツサポートシステム」にお

ける継続的な取り組みで培ってきたノウハウを、一般の方に還元していきたいと考えています。

——地域連携の観点からも、高齢者の健康寿命をどのように伸ばすかということは重要なことだと思います。そうした意味で健康科学部での学びは、非常に幅の広いフィールドのように感じます。

湘南キャンパスがある神奈川県内の各自治体との連携はもとより、日本全国、さまざまな地域から要望が寄せられているので、私たちの持っているノウハウを生かし、市民の健康づくりのサポートも進めています。

従来の健康分野の教育機関では、健康のための運動、健康のための食事というように単一分野について学び、それぞれの分野の専門家を育てることが中心となっていました。しかし、人生100年時代と言われ、高齢者人口が増えていくこれからは、複数の専門性を持ち、それを現場でマネジメントできる人材が求められています。健康学部健康マネジメント学科では、そのような人材を育てることを目的としており、「マネジメント」と冠されているのはそのためなのです。

この学科では、入学した1年目から現場に出てもらい、実状や健康課題を体験することを狙っています。それをきっかけとして、課題を解決するためには何を学ぶべきかを自分で考え、解決していくために必要な科目を大学で履修できる環境を整えています。このために、非常に幅広い分野の科目が用意されており、場合によっては他学部の科目を履修することを視野に入れることもできます。それが、この学部の特徴となっています。

健康学部では「運動」「栄養」「メンタルヘルス」「ソーシャルウェルネス」の4つを柱としており、これらをバランスよく学ぶことを目的としています。ただ、本学科では、一つの専門分野に偏らない知識を身につけることを求めています。学生も現場を体験することによって、人を動かし、新しいアイデアを実現するには多様な知識が必要なことを自ずと理解できるようになります。学生自身も体育系のクラブでスポーツに打ち込んでいた者、まったくスポーツ経験のない者など多様なバックグラウンドを持っているので、互いに刺激を受けているようです。

多くの大学の体育系学部では、運動に軸足を置いて健康づくりを考えるのに対し、本学健康学部では健康という幅広いフィールドに身を置きながら運動を考えるというように立ち位置が異なります。運動が苦手だからこそ、一般の方の立場をふまえた運動指導がしやすいという考え方もできるのです。まだスタートして2年が経過したばかりの学部ですが、非常に多様に富んだ学部であると同時に、人生100年時代を迎えた我が国に資する人材を育てていこうということを考えているだけに、卒業生が社会に出て、どのように活躍してくれるか非常に楽しみにしています。



脚部の筋トレの基本種目「スクワット」。写真左は、基本となる両脚で行う方法。右は、負荷を高めた片脚で行う方法。加齢に伴う筋肉量の減少を防ぎ、歩く能力を維持する効果が期待できる。

——最後になりますが、高齢化社会を迎え、加齢により筋肉量が減少することで、歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になったりと、身体機能の低下が起こるサルコペニアが問題になっています。健康寿命を伸ばすために、簡単にできるトレーニングがあったら教えてください。

筋肉というのは、何もしていないと1年で1%ずつ落ちていきます。つまり50年たつと50%減ということです。ですから、毎日ほんの数分でもいいから簡単な運動をしたほうがいいですね。お勧めの運動は太もものスクワットです。下肢の筋力の低下は移動能力の低下、転倒・骨折を引き起こすので、生活への影響も大きくなりますね。写真のように両手を交差させて無理のない範囲で太ももを鍛えてください。呼吸を止めずに10回を2～3セット、それを週2～3回行うだけでも効果がありますので、是非試してみてください。



健康学部健康マネジメント学科 教授

有賀 誠司 (あるが せいじ)

1962年、東京都生まれ。87年、東海大学大学院修士課程体育学研究科修了(体育学修士)、ソニー企業アスレティックトレーニング研究所などを経て、96年、東海大学スポーツ医科学研究所助手。

2008年、スポーツ医科学研究所教授、18年から健康学部健康マネジメント学科教授。このほか、国立スポーツ科学センター客員研究員、日本トレーニング指導者協会副理事長などを務める。著書に「基礎から学ぶトレーニング」「筋トレバイブル 小・中・高校生編」(共にベースボール・



マガジン社)、「これなら続く・考える筋トレ」(岩波書店)、「40歳から始める一生衰えない筋肉の
つくり方」(永岡書店)など。

前の記事

< 災害時医療は医師だけでは成り立たない。さまざま
な専門家との連携が不可欠！

次の記事

フランスで権威ある歴史学賞を日本人初受賞
> 数学と科学をめぐる議論の歴史を研究

おすすめ記事

| | |
|---|---|
|  <p>オビニオン [PR] 健康をマネジメントするとは</p> |  <p>クローズアップ研究室 [PR] 官民連携でスポーツ振興“運動しない”理由もさまざま</p> |
|  <p>CAMPUS VOICE [PR] 八戸港(青森県)にて東海大学 海洋調査研修船「望星丸」を一般 公開します。</p> |  <p>本棚の一冊 [PR] あなたの知らない興味深い世界</p> |
|  <p>クローズアップ研究室 [PR] 新規抗がん剤の開発に挑む、 鉄の調節機構に着目</p> |  <p>知の架け橋 [PR] 「QOL」を考える1</p> |

powered by **piano**

毎日新聞のニュースサイトに掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社またはその情報提供者に属します。
画像データは（株）フォーカスシステムの電子透かし「facugraphy」により著作権情報を確認できるようになっています。

Copyright THE MAINICHI NEWSPAPERS. All rights reserved.