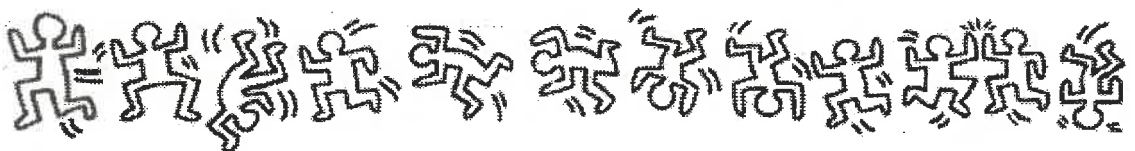


S SR NEWS

Sports Service Room News Vol.11

<CONTENTS>

- 特集【トレーニングしよう】
- コラム
- 学内スポーツ施設情報
- トレーニングルーム講習会
- メインアリーナの開放
- スポーツ用具の貸し出し
- 編集後記



【特集】トレーニングをしよう！

新入生のみなさん御入学おめでとうございます。新しくはじまる大学生活にドキドキする季節ですね。また在校生のみなさんには新学期を迎え新たなスタートをきられることと思います。季節も暖かくなってきて、運動するのも本当に最適なシーズンがやってきました。冬場に食べ過ぎたり、食生活のかたよりや運動不足などであなたのおなかはプヨプヨになっていませんか？ 薄着になる夏を前に、軽いエクササイズでからだをもとに戻しましょう！

また健康で充実した学生生活をおくるためには、適度な運動をして基礎体力を維持するのがとても効果的です。日頃運動をする機会のない人たちも、この機会に大学の施設を使って気軽に運動を試みてください。また本格的に運動をしている体育会の人達は、正しい（ここがミソ！）トレーニングでケガなく最適のパフォーマンスを発揮できるようがんばってください。

① 食べることから考えて！

食事からとる脂肪はスタミナ源としても役立ちますが、その摂取タイミングを誤ると、脂肪が持っているもう一つの性質である肥満の原因として作用します。したがって脂肪の摂取については、体内に蓄積されるのを最小限に抑えて、エネルギー源として有効に使えるようにタイミングを選ぶことが大切です。具体的には、睡眠前に食べる夕食で脂肪の多い食事をとると、その脂肪はエネルギーに分解されず肥満の原因になってしまうので、夕食では筋肉や骨づくりのための蛋白質やカルシウムと、グリコーゲン補充のための炭水化物を中心とした低脂肪食を採り、脂肪は朝食と昼食で取るのが合理的です。さらに食事をするとおこる体熱産出を利用して、細かく食事を分けて食事をすれば、DIT(食事誘発体熱産出)により効果的にウェイトコントロールができます。

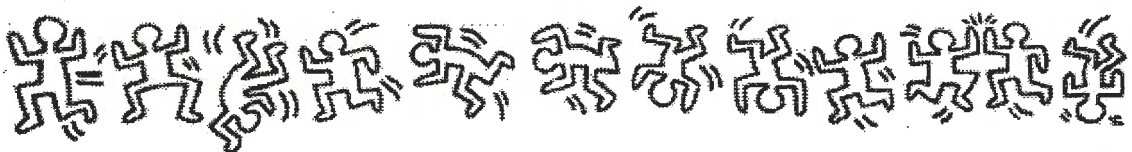
② トレーニングでやせよう！

つぎに、脂肪をエネルギー源として分解するという理由でウェイトコントロールのために持久性トレーニング(例えばジョギングなど)を活用するのは正しいのですが、もっと基本的を考えなければならないのは、その30～45分間のトレーニングではなく、残りの23時間のエネルギー代謝についてなのです。脂肪が一番消費する部分は筋肉です。つまり、筋肉を増やせば、同じ量の食事をとっても、脂肪は蓄積されにくいのです。

そのために各筋肉群をどのように運動させるかがポイントとなってきます。ここで、女性の方は「筋肉がつきすぎると困る」とよく言いますが、一般レベルでは、間違っても困りすぎるほど筋肉はつくことはありません。駅前留学して「同時通訳レベルまで英語が上達したらどうしよう。会社辞めなくちゃ」とか、テニススクールに通って、「来年の夏はウインブルドンに出場するから、有給は無駄にできないわね」と、言ってるのとほとんど差がありません。筋肉がつきすぎて困るような恵まれた体質でしたら、プロゴルファーかプロレスラーになつてははずですね(笑)。

③ いつトレーニングをしたらいいの？

またトレーニングを一日のどのタイミングで行うかもウェイトコントロールには重要になってきます。ポイント



は最も大きなエネルギーを取る夕食にあります。何故なら体脂肪の合成と蓄積が、夜の睡眠中に最も活発に起こるからです。夕食を取って1時間あまり休息したところで20～30分のウェイトコントロールのための運動を実行すると、食後に、インシュリン分泌を抑制して脂肪をエネルギー化する条件を体内に作ります。それから睡眠にはいることがウェイトコントロールには合理的です。ただし、あまり激しい運動は睡眠の妨げにもなるので(体温が上昇してしまう)、ジョギング等ではなく、ウォーキングなどが効果的でしょう。

④ トレーニングのメニューを考えよう!

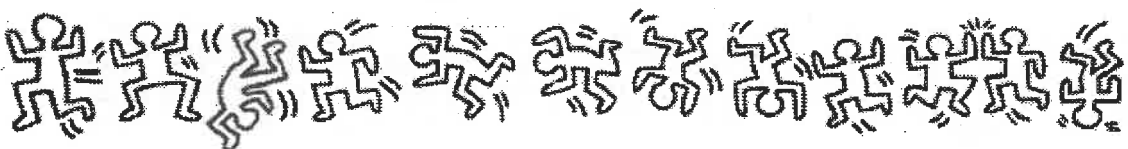
つぎにバリバリ運動をしているという体育会のみなさん、トレーニングは、強度、量、頻度という3要素からなりたっているのは知っていますよね? これらのすべてが適切でなければ望ましい効果は得られません。この強度については各個人の最大能力を基準にしてきめることになっています。この基準として最もよく使われるのが、最大挙上負荷(1RM)です。筋をあまり肥大させることなく、神経系の能力を高めることで筋力を増やすためには1RMの90%以上の負荷を使うと良いです。また、筋を肥大させ、たくましくなりたければ、1RMの80%くらいを使い、限界まで反復するようにします。おそらく、この程度の負荷では、最高で10回ほど反復できるはずですが、1RMの60%ないしそれ以下の負荷で限界まで反復(20回以上)すると、筋を肥大させたり筋力を高めたりする効果は小さくなり、筋の持久性が高まります。

自己流のトレーニングでは、この強度の設定を見誤る場合が多いのです。例えば毎晩(ここポイント!)寝る前に腕立て伏せ50回おこなうというのは、一般的には非常にきついトレーニングと思われませんが、時間の経過とともに、筋持久力はずいぶん、筋力の向上は望めなくなってしまいます。これは次の理由によります。哺乳類の骨格筋は、速筋繊維と遅筋繊維という筋繊維からできていますが、負荷が小さいときはエネルギーを節約するために遅筋繊維(持久性)から優先的に使われ、負荷が大きくなって初めて速筋繊維が使われるのです。腕立て伏せが50回できるようになってしまった人にとって、この負荷ではトレーニング効果が大きくないのです。

⑤ 正しい方法でケガせずにトレーニングしよう!

またトレーニングのフォームについて言えば、例えば20kgのダンベルを持って肘を曲げる時、肘の屈筋は100kg以上の力を発揮します。したがって見かけは軽い負荷を用いてのトレーニングでも、フォームを誤ると局所的に大きなストレスがかかり、思わぬ障害を引き起こすことがあるのです。力は質量と加速度の積で与えられます。したがって同じ大きさの負荷を用いても負荷を強く加速するのと、緩やかに加速するのとでは、実際に発揮される力に大きな差が生じることになるのです。これが自己流のトレーニングの危険な原因です。トレーニング習慣のついている体育会のみなさんも、きちんとした正しいフォームでトレーニングに心がけて下さい。

(天野)



《学内スポーツ施設情報》

授業や部活動で施設が利用されていない場合、学生の皆さんは下記の時間帯で利用が可能です(ただし、雨天時やゼミ等の利用により急に利用できない場合がありますので、事前に体育館の学生係で利用状況を確認して下さい)。また、学生係で用具の貸出し(スポーツ用具の貸出し参照)もしています。

利用可能
 授業
 クラブ

〈Training Room〉 1F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

〈Main Arena〉 1F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

〈卓球場・ Table tennis Court〉 B2F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

〈ラケットボール・ Racket Ball Court〉B2F

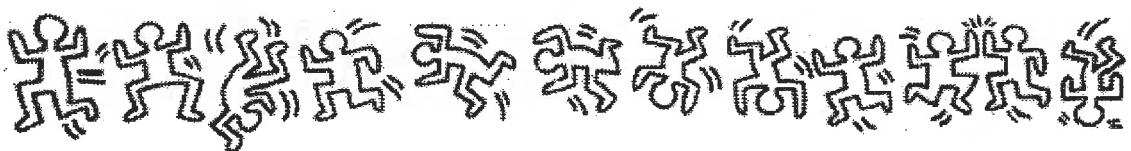
月～土まで利用可能です。(鍵とラケットは学生係で貸し出し)

〈体育館・ gymnasium:〉

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

〈Ground グラウンド〉

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												



<野球場>

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thur												
Fri												
Sat												

<ディスクゴルフコース>

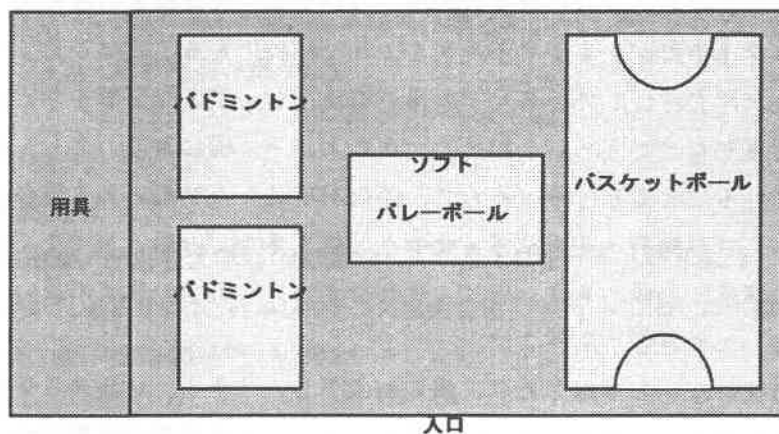
月～土まで利用可能です。(ディスクは学生係で貸し出し)

<アスファルトコート>

月～土まで利用可能です。(ラケット、鍵は総合受付で貸し出し)

《メインアリーナの開放》

毎週木曜日の 13:00～16:10 にメインアリーナを一般学生に開放しています。バスケットコート1面、バドミントンコート2面、そして今年度からバレーボールにかわってソフトバレーボールを1面用意します(下図参照)。仲間たちとスポーツで楽しむのもどうですか。

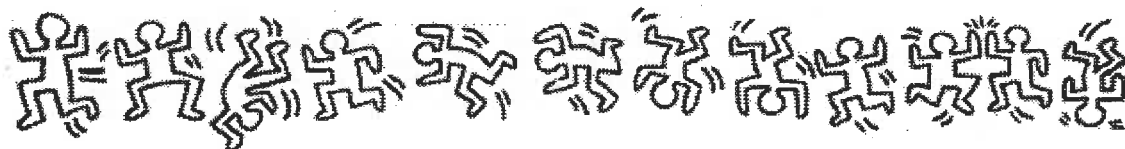


《スポーツ用具の貸出し》

体育館の学生係では、スポーツ用具の貸出しをしています。授業や部活動が行われていない時間帯(学内スポーツ施設情報参照)を確認のうえ、大いに活用して下さい。(* 学生証持参のこと)

(学生係窓口取扱時間: 月～金 9:00～11:30、12:15～16:30、土 9:00～11:30)

貸出用具一覧	ソフトボール 1式	サッカーボール
	バドミントン 1式	バレーボール
	卓球 1式	バスケットボール
	ラケットボール1式	フライングディスク(フリスビー)
	硬式テニス 1式	ソフトバレーボール



【コラム】

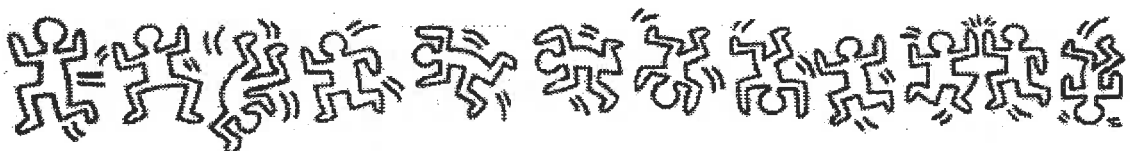
「運動とからだ」

体育学教室 岩見 恒典

健康を維持するためには、適度な運動が必要であり、運動不足が体力の低下や過体重につながり、健康上の障害に影響を及ぼす可能性のあることは、誰もがよく知っている情報です。われわれが身体を動かそうとする動機の一つには、自発的に走ったり、躍ったり、ふざけあったりするような体を動かさずにはいられない衝動的なものがあります。この場合、特別な目的はなくても自然に体が動き、時には制止されても止めないこともあるようです。もう一つの動機は、労働や育児などのように、必要があって体を動かす場合です。子供のころは、自然に発する前者の動機によって動き、その結果として、心身の発育や発達を促すこととなります。しかし、最近では受験やTVゲームの影響などで、自発的な運動が制約される状況にあるようです。このような自発的な動機は、一般的には加齢に伴って衰退するので、意識をしないと運動する機会が少なくなることはいうまでもありません。さらに後者の動機についても、生活様式の機械化・自動化・省力化によって、日常の身体活動がますます不足するような様相にあることは否定できません。

運動をせずに、長期間安静にしていると、身体の組織にさまざまな影響を与えることが報告されています。数日間風邪などで寝ているだけで、立ち上がった時に脚筋の衰えを感じることは、多くの人が経験していることでしょう。そして、運動が不足したと思われる場合の自覚的な症状として、無気力・あくびの頻発・睡眠障害・疲労感・倦怠感などの訴えがでてくるといわれています。また、同時に頭痛や動悸やめまいなども現れやすく、これらの訴えの多い人は、他の病気にもかかる傾向が強いとの報告もあります。

人間の組織器官は使わないと萎縮したり、機能が低下したりする、いわゆる退行現象を起こすこと、すなわち、運動不足が「使わなければ衰える」という生体組織の原則につながることを自覚すべきだと思います。人間の体は運動をするようにできているので、身体を動かさずジッとしているのは、本来の姿ではありません。運動を生活の中に取り入れて、運動の生活化を図ると同時に、生活の中では省力化を避け、自分のエネルギーで行動し、生活の活動化を実践するようにしたいものです。



《トレーニングルーム講習会》

体育センター1Fには、トレーニングルームがあります。利用するためには、体育実技でフィットネスコースを選択するか、トレーニングルーム講習会を受講し、利用許可証を発行してもらわなければなりません。授業や講習会でトレーニングの基礎理論やマシンの使用方法を学ぶことは、安全で効果のあがるトレーニングを行うために大変重要です。

・講習会の日程:

4月……	21 (Wed)	23 (Fri)	28 (Fri)	
5月……	7 (Fri)	12 (Wed)	14 (Fri)	19 (Wed)
6月……	11 (Fri)	16 (Wed)		
7月……	7 (Wed)	9 (Fri)		

・申込 : 体育館学生課学生係窓口

・集合場所: 体育センター内 T205教室

・集合時間: 午後4時30分(6時頃終了予定)

・服装等 : トレーニングに適した服装および室内用シューズ

タオル、筆記用具持参のこと

【新 SSR スタッフ紹介】

SSR 指導員 天野和彦

兵庫県神戸市出身 / 同志社大学法学部法律学科卒業 / 筑波大学大学院修了

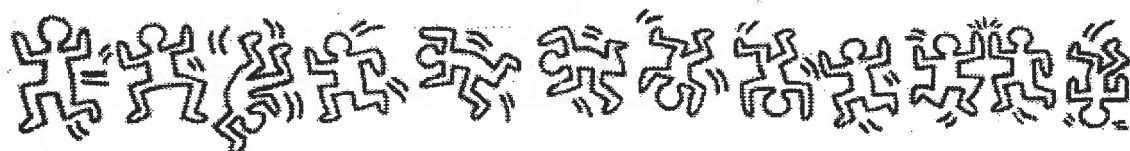
専門スポーツ種目: 硬式テニス(日本プロテニス協会公認指導員・米プロテニス協会公認コーチ)

勤務: 月・水・木・金(PM13:00~PM21:00)

Mail address: amanok@ic.nanzan-u.ac.jp

<コメント>

はじめまして、今年度より体育センター(S・S・R)で勤務することになりました天野です。名古屋にきて日も浅いので、なにがなにやらわからないまま毎日の仕事おわれています。南山大学のみなさんには、できるだけスポーツに親しんでいただけるよう施設の開放やトレーニングの指導などをしていきたいと思っています。木曜日には施設の開放を担当していますので、気軽に声をかけて下さい。特集ではえらそうなことを書きましたが、最近運動不足でおなかがプヨプヨですので、見かけたら「天野さん! おなかでてますよ!」と声をかけて下さい。(笑) ちなみにもうひとりの担当の山本の腹筋はライダーです…。



【新 SSR スタッフ紹介】

SSR 指導員 山本達三

東京都大田区出身 / 明治大学商学部産業経営学科卒業

筑波大学大学院修了 / 中京大学大学院後期博士課程

専門スポーツ種目: ボート / その他: スキー、ウインドサーフィン、マウンテンバイク、etc

勤務: 火・水・金・土 (PM13:00~PM21:00) Mail address: tyamamot@ic.nanzan-u.ac.jp

<コメント>

今年度山本が体育センターで勤務することになりました。よろしくお願いします。

さて、私たちの仕事は学生および職員のみなさんにスポーツやレクリエーションをおこなう場所や機会を提供することです。そのためにホームページや SSR(Sports Service Room) NEWS で情報を発信していきたいと思っています。また定期的にトレーニング講習会もおこなっていますので、その中で私たちが競技や研究から得た know-how を受講者には伝えたいと思います。その他、Diet やトレーニングの仕方などで聞きたいことや知りたいことがあれば、体育センター事務室に聞きに来てもらうか、上記のアドレスにメールをくださればお答えします。

<編集後記>

体育という言葉は身体教育という言葉が縮まってできた語です。身体教育を英訳すると Physical Education ですね。たしかに運動を通じた教育というのにも必要な時期はありますね。この体育、スポーツ、レジャー、レクリエーションをみなさんは混同してはいないですか？欧米では競技スポーツにのみ Sports という言葉が使われます。日本では競技的であるにしろないにしろ Sports という言葉が無造作に使ってしまっているようです。しかし欧米では競技的でない楽しみや気晴らしにおこなうスポーツを Recreation および Leisure としてとらえています。この Leisure Recreation は古代ギリシャ、西洋中世においては自由学芸教育(artes liberales)の1つとして位置づけられ、人間の普遍性を理解し豊かな人生を送る上でスポーツ、音楽、古典、芸術などが重要視されていました。Saint Thomas Aquinas(1225-1275)は自由学芸を Aristotle に求め「アリストテレス形而上学」のなかで自由学芸を「知ることを目標とする学芸としてとらえ、実益を目指す学芸は奴隷的学芸(artes serviles)とよばれる」と述べました。また、Josef Piper(1904-)は「Leisure-The Basis of Culture」『邦訳名:余暇と祝祭』のなかで自由学芸を教養としてとらえ、自分が世界の全体に対して、どのような関係に立っているかをわかっている人、その人こそ真に教養のある人として全人と呼んでいます。近代では Mortimer J. Adler が「Great Books Seminar」でその重要性を述べています。職業のための専門教育も必要ですが、自由学芸教育の中での体育・スポーツ・レジャー・レクリエーションをとらえ、いろいろトライしてみてください。(山本)

SSR News vol.11 April.1999

編集 SSR(Sports Service Room)発行責任者 中路恭平

