

○ Session III 基調講演

基礎体力研究所設立とこれからの基礎体力研究

山川 純

(日本女子体育大学名誉教授, 日本女子体育大学基礎体力研究所初代所長)



I. 基礎体力研究所の設立について

1. 体力問題研究会

基礎体力研究所の構想は、昭和62年11月の運営委員会で、元学長宇土先生から「トレーニング室の改造を行いたい」との提案から始まった(表1参照)。この問題を検討するため「体力問題研究会」を立ち上げ、教員の自由参加で、体育大学におけるトレーニング室の用途と機能について勉強会を始めた。話し合う内に、トレーニング室だけでなく、怪我をした学生のリハビリもできる健康管理室や、競技力向上の研究ができる研究室など、体育大学としての特性を備えた施設が必要ではないか、という提案があった。この提案を当時の理事長前田充明先生に報告した。

翌年、昭和63年4月の新年度合同教授会に前田理事長が出席され、「最近体育学の研究は学際的になっており、総合的なプロジェクトチームを作って研究する研究所が、本学にも必要である」という理事会の考えを披露された。理事会の将来構想は、日本女子体育大学附属研究所

を新設し、自然科学系、人文科学系、女性の特性の3部門と、トレーニング施設を含む研究所とし、基礎体力研究所という名称にしたい、ということであった。前田先生は「日本女子体育大学から、日本人の体力を高める研究をどんどん発表してもらいたい。日本の将来のために研究して欲しい」と熱望されていた。

2. 基礎体力研究所設立準備委員会

将来構想が発表されたので、体力問題研究会は解散し、基礎体力研究所設立準備委員会を立ち上げ、本学の研究所の構想について話しあった。本学の特色を生かした研究所にするための研究の方向性として、「青少年の心身の健全な発育の基盤となり、成人・高齢者においては、充実した生活を送るのに必要な体力の維持向上のために、どのような質と量の身体活動が適当か、科学的に明らかにし、対象者に適したプログラムを開発し、その効果的指導法を考案して、その成果を発信する」こととした。そのために長期プロジェクトを組み、基礎的研究を行うとし

表1. 基礎体力研究所設立まで

1987.11.12	宇土学長	運営委員会においてトレーニング室の改造について討 するようにと提案される。
1987.12.22	教員有志	体力問題研究会を発足させ、第一回研究会で将来構想を 話しあう。
1988.4.	前田理事長	新年度合同教授会で、理事会側の体力研究所構想を發 表される。
1988.7.13.	教授会	基礎体力研究所設立準備委員会発足
1989.11.27	理事会	日本女子体育大学体育学部附属基礎体研究所規(案)が 理事会において承認され、基礎体力研究所の設立が認め られた。

た。

また青少年の中、競技選手として活躍する人にとって、体力の向上は競技成績の向上に対して必要不可欠である。女子体育大学の研究所として、女子選手の競技力を高める研究は重要な課題であり、さらに女子の身体的特性を明らかにして、「女子のこなら日女に聞け」と言われる位に、研究成果を積み重ねる必要性が話しあわれた。さらに高齢者や身体に障害のある人についても、それぞれの問題について、短期プロジェクトを組んで研究するシステムを作ることとした。

準備委員会は11回開かれ、基本的な問題を検討すると同時に、日本女子体育大学附属基礎体力研究所規程（案）を作成した。この規程（案）が平成元年11月27日の理事会で審議・承認され、研究所設立が正式に認められた。研究所の建物は、残念ながら道路予定地に、木造二階建ての普請になったが、研究用の機器は文部省の補助金を活用して、最新のものを設置する事ができた。因みに補助金は3年間で8800万円と、当時としては望外のものだった。

基礎体力研究所は、教員の希望と、前田充明先生の「日本人の基礎体力を高めたい」という熱望によって設立されたと言えるであろう。

3. 基礎体力研究所発進する

平成2年3月7日の合同教授会において、加賀谷淳子教授が基礎体力研究所の専任教授に選任され、研究所が動き始めた。基礎体力研究所としての研究計画、年間行事、紀要の発行などについて検討が進められた。

a) 本研究所を情報発信型の研究所とするために、毎年最新の研究を行っている研究者を招いて、公開シンポジウムを開催することとした。第一回は平成2年11月14日に「日本女子体育大学附属基礎体力研究所開所記念シンポジウムが、「動くからだのメカニズム〜より高いパフォーマンスを求めて〜」として開催された。この行事は、現在まで「公開研究フォーラム」

として、毎年開催されている。

b) 学内の教員が研究に関する話や、研究成果について討論する場として談話会を設け、春・夏2回定期的に会合するとともに、ワークショップやセミナーを開いて、研究所を利用しやすくするようにした。

c) 紀要については Journal of Exercise Science として、創刊号が平成4年2月に発行された。現在まで年一回発行されている。加賀谷教授は、紀要への論文投稿は英文で執筆し、この紀要を世界に通じるものにしたい、と頑張られた。

平成3年8月31日に、基礎体力研究所の第一期工事が終了し、10月に引越しが行われ、名実ともに基礎体力研究所としての研究が始められた。

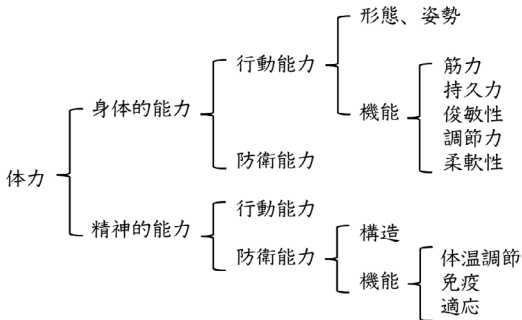
II. 基礎体力研究所の将来への私見

1. 基礎体力について

基礎体力研究所としては、常に基礎体力とは何かを考えなければならない。日本体力医学会が昭和24年に結成され、さらにこの年新制大学が発足して、一般教養科目の中に「体育4単位」が必修科目として組み込まれた。そのため体育理論という科目もできて、体力の定義が盛んに議論された。猪飼道夫先生は体力の構成を表2の通りに示され、「体力とは、人間の生存と活動の基礎をなす身体的精神的能力である」と述べている。この構成図の身体的精神的能力は、人が受精卵になった時点から多くの器官が成長し、それに伴って種々の機能として発育したものを、機能別に分類している。換言すれば、この機能は体外に表出されて測定可能な機能であり、その内部にはそれぞれの機能を支える器官がある。殆どの器官は発育に伴って量的にも質的にも増大するが、器官ごとの増大曲線は異なり、増大の量にも個人差が大きい。青年期の終わりに、人は各自のDNAと、青年期までの過ごし方によって、それぞれの機能が出来上がり、それなりの身体的精神的能力を持つように

なる。この発育に伴って増大した体力が、基礎体力ではないかと思う。

表2. 体力の構成 (猪飼による)



1964年の東京オリンピックで、私たちは海外の選手と日本人の選手が戦うのを目前にして、日本人の体力が低いと感じた。オリンピック後、子供のための水泳教室やサッカー教室をはじめ、日本体育協会がスポーツ少年団を各地に立ち上げ、子供から体力を高めようとした。学校でも体力づくりが取り入れられ、体力・運動能力調査が全国的に行われ、明らかに児童生徒の体力は向上したが、長くは続かず、運動するものとしめないものに二極化が進み、全体的には低下の傾向が続いている。一方でスポーツ医・科学の研究が進み、それぞれの競技の特性に応じて、その競技が必要とする身体機能に特化したトレーニングが重視され、アスリートを強化する方向に進んでいる。

基礎体力は、スポーツ選手は勿論、特に運動をしない人にとっても、生きていく上になくしてはならないものである。しかし現代生活は、筋力を使わない方向に進んでいるように思われる。家事労働の電化や、エレベーターやエスカレーターの拡充など、機械のスイッチを押す力があれば、生活できる世界を目指しているように感じられることがある。スイッチを押す力があれば、生活できるようになるかもしれないが、全身の機能がそのように適応するには、長い長い時間がかかるであろう。私たちの身体機能は、まだ狩猟生活の頃からそれほど進化してい

ないようであるし、身体を動かす事によって全身の機能が整えられているよう思われる。動かず運動不足が原因で、健康維持に問題が出ている事も見聞する。特に高齢者において、フレイルにより寝たきりになって、QOLが低下するのは問題である。

2. これからの基礎体力研究所について

基礎体力研究所にとって、第一の問題は建物の改築であると思う。兼担研究員も客員研究員も、ゆったり研究できるように、広い床面積を確保した研究所に建て替えていただくことが、最優先の課題だと思う。

研究課題については、それぞれの人が疑問に感じたり、知りたいと思うことを自由に追求することだと思うが、私としては次のような問題も加えて頂きたいと思う。

a) 女性の競技種目は、近年ほとんど男性と同一になってきた。競技種目毎の競技力向上を目指したトレーニング方法の研究は、本研究所の課題の一つの柱であると思う。しかしトレーニングが女性としての身体機能を損なわないか、ということも同時に、研究を進めて欲しいと思う。

b) 人がより早く、より高くと闘争心を燃やすのは、ホモ・サピエンスが進化を続けてきた原点かなと思うことがある。人間のこの精神構造を研究することは、競技力向上のみならず、人間社会を理解する一助となるだろう。

c) 高齢者の体力は低下の一途を辿るが、しかし最後の瞬間まで、人間らしく二本足で立ってられないだろうか。そのためにどのような身体活動を、どのくらいやればいいのかを知りたい。

これからの基礎体力研究所が、教員の溜まり場になって、研究計画の話や、データの検討や、競技成績の自慢を語り合う場になって欲しいと思う。自由で活気のある研究所に、みんなで育てて欲しいと思う。