

課題発見ゼミナール 三浦クラス希望者：11名

私は、三浦先生の、健康づくり・競技力向上のゼミに興味がある。私は今まで、地域活性化や、グローバル化というような内容に興味を持っていて、それ以外の分野にあまり興味を持ってこなかった。しかし、前回の基礎力調査から、自分には、様々なものに興味を持っているんなことを学ぶことが必要なのだと学んだ。だから、今までこのような、「健康づくり」という分野には触れてこなかったけれど、今回の課題発見ゼミでは、今までに学んだことのない分野のことを学ぶのにとってもいい機会ではないかと思った。実際、私は今サイクリング部に所属しているので、「“体力”」という面は気になっている。どうしていくら頑張っても男子と体力の差が出てしまうのだろうと。直接このことについて考えることができるかはわからないが、ゼミを受けることで初めて知ることをたくさん学ぶことができ、とても充実した講義を受けることができると思う。

ゼミではこのように、自分の興味を増やし、生活においても学問においても視野を広げていくことが期待できる。学ぶことが多い、充実したゼミにしたい。

僕は、三浦先生の身体を測ることによって様々なことに繋げていくゼミに一番興味を持ち一番希望したいゼミだと思いました。理由は、もともと身体、心理などの分野に興味があったのはもちろんなのですが、近年増加している生活習慣病がなぜ起こっていて、どういう人にみられ、また改善するにはどれくらい身体的に健康であればいいかなど身体の内部から詳しく調べることによって健康を維持することが可能になると思うからです。さらに自分たちで調べた結果をただゼミ内だけで終わらせるのではなく地域の高齢者の方たちや、小学生など多くの人たちと共有することが出来るので、徳島の人たちの病気に関する知識がより一層増えるのではないかと思います。自分の家系は糖尿病が多くガンよりも糖尿病で亡くなっている人が多いです。徳島も聞くところによると去年の糖尿病で亡くなった人の数が全国で一位らしいのでそういった病気にならないためにどう自分をコントロールしていけばいいのか知りたいですし、トレーニングを他の人に教えることが出来る力などもつけることが出来ればいいなと思います。

私は二年次に心身健康コースに進学しようと考えている。またそこで、スポーツ科学について学びたいと思っており、三浦先生のクラスで行う内容は有益になると考えた。健康づくりは自分のみならず、他者にも共有でき且つ活用できる情報となり得る。競技力向上についてはコーチング論などに必要となるため、私が選んだコースで学ぶ上では重要な

る。以上の理由から、私は三浦先生のクラスを希望する。

今までに健康診断で身長や体重などの生活していく上で必要最低限しておけばいいことは測ってきたけど、今も1人暮らしをしていて、将来1人暮らしをして自分の健康管理は自分でしなければいけないので、ちゃんと自己管理できるように自分の体脂肪率や体に関わることを知りたくなったから。

今回の授業を経て、後期で選択したいと思ったゼミは、三浦哉先生のクラスの「健康づくり・競技力向上」である。選択したい理由は、総合科学の基礎 D(スポーツ科学の基礎)の三浦先生の授業で、実際にふくらはぎの筋肉の測定や血管を画像で見た際に、ヒトの身体の構造にとっても興味を持ったからである。今まで自分の身体の中を見る機会など無く、身体の仕組みについてもまったく知らなかったため、三浦先生のクラスでヒトの身体についてもっと深く学びたいと思った。

また、このゼミの健康づくりサポートでは、中高齢者の健康づくりについて学ぶことができる。介護予防や生活習慣病予防など、日常生活の中で病気にならないための対策の仕方を学び、得た知識を授業外や将来で活かしたいと考えている。その他にも、学校外で授業を受けることで、先生やクラスメイト以外の方と関わる機会ができるため、普段の学校内の授業とは違った新たな学びができるのではないかと考える。

さらに、筋厚・皮下脂肪厚の測定や筋出力の測定、全身持久力の測定など、自分の筋肉について授業で詳しく測ることができ、自分の身体がどのような状態で、どうしていけばより筋肉をつけるための方法、またより健康的な身体にするための方法などを学べる良い機会だと思う。そして、その後の競技スポーツサポートでのヒトの身体の測定では、スポーツを毎日続けている人と、あまりしない自分がどのように異なっているのか知りたいと思っている。

三浦先生のクラスでは、このように今まで知らず、知る機会もあまりなかったヒトの身体について学び、実際に日常生活やこれからのに活かせるような知識を得たいと思っている。

東京オリンピックの影響もあり、最近ランニング人口が増えてきている。徳島城公園の周りでも、仕事終わりの人や、年配の方がしょっちゅうランニングをしているのを見かけ

る。何かの大会に向けて練習であったり、健康維持のためであったり、目的は様々であるが、走るというのは足が着地するときなどに体に負担がかかるものをでもある。

本来、健康になるためのものであるはずのランニングのせいで怪我をしてはかえって体に悪いので、どういったフォームで走れば怪我を予防できるのか、またより速く走るための効率の良いフォームの検証を試みたい。また、持久力を上げる為にはどういったトレーニングが有効なのかも調べたい。

私はスポーツ心理に興味があり徳島大学の総合科学部に入ったので、運動による健康づくりや競技スポーツをサポートする、このクラスを希望する。また、総合科学の基礎のスポーツ科学の講義で三浦先生の授業を受けて、もっと深く学んでみたいと思ったから。その講義ではふくらはぎのエコーを撮り、これまで知らなかった自分の体を少しだが知ることができた。後期の課題発見ゼミでこのクラスに入ると、筋肉量や骨量、全身持久力なども測定する機会があり、スポーツ科学の講義以上に多くの新しいことを知ることができると思う。人間は生きている以上、運動とは切っても切れない関係にあると思うので、自分の体や運動について学んで正しい知識を身に付け、将来やこれからの生活に役立てていきたい。

現代は、少子高齢化が進んでいます。三浦先生のゼミでは、自分の身体を測定するだけでなく、地域の中高齢者の健康づくりをサポートすることや、小中学校生、高校生の競技スポーツのサポートを行っていたりして、こういった活動をするのは、子供やお年寄りが元気に過ごすことに役立つと思うからです。また、地域の人と触れ合いながら活動することで、大学でも、大学を出てからも必要となるコミュニケーション能力が身につくと思うからです。私は将来、スポーツや福祉に関する仕事に就きたいと考えているので、この授業を通して、健康科学やスポーツ科学に関する知識とコミュニケーション能力を身につけ、将来に役立てたいと思っています。

なぜ私がこの授業を希望したのかというと、私は受験期で体重が増え現在ダイエットの真っ最中で食事制限と運動をしているのですが、日によって体重が落ちる程度に差があることが気になっており、今回のガイダンスの説明の中で自分の基礎代謝量や適性のエネルギー摂取量などを測る実習があると聞き、ぜひ測ってみたいと思ったのが一つです。もう

一つは、スポーツはグローバル化が進む中で国を問わず楽しめる共通の文化だと思うので、スポーツにはどのような効果があるのか。スポーツをみんなが楽しめるようにするにはどうすればよいのかが知りたいと思ったのからです。

自分は健康分野に興味がある。その中でも運動を通して、健康を保持増進させることに関しては、高校生の時から進路を探求する課題で調べてきた分野である。人口減少が進むこの日本では一人一人が健康であることが必要ではないか、そうでないと医療費による財源の圧迫が必至である。その、健康をつくるために運動がこれから必要になってくると考えている。であるから、私は2年生から健康コースに進んで健康のつくりかたについて学んでいきたい。運動(応用)生理学は私の考えている分野に近く、3年次以降のゼミ選択でも三浦先生のもとで学びたいと考えている。以上により三浦先生を希望した。期待することは、徳大だけじゃないでなく地域の他の人とも関わった計測をしてみたい。地域と関わって貢献していけることも大学の公共的機能の一つであるし、地域の人と互いに協力してやっていけたらよいと思う。

私は三浦哉先生のゼミを希望する。理由は、10年近く陸上競技を続けてきて、身体についての関心があるからだ。陸上をする上で様々な筋肉トレーニングなどを行ってきたが、自分の筋肉を実際に見たことはなく、貴重な機会だと思う。また、特に興味をもったのは、小・中学生を対象に行っているスポーツ教室などの活動である。高校生の時から、自分が参加していた地域の小学校陸上教室でコーチのサポートとして陸上指導を行っている。今後も行いたいと思っているため、ゼミゼミの活動の中で適切な指導方法やスキルなどを学び身につけられることを期待する。さらに、中高年向けに行っている健康教室などの支援活動にも参加したい。地元では私の周りに多くの高齢者がおり、運動不足や家にこもってしまうといった問題を身近に感じる。そこで、中高年のために健康教室は効果的であると思ひ、どのような運動が適しているのか、どのような効果が得られるのか、といったことを知識として身につけるとともに体験できることを期待する。

自分の身体の筋肉量や骨量などは、このような機会がないとあまり測ることができないものだと思ひこの機会にいろいろ測ってみたいと思ったから。自分の身体のことを知ると、自分の健康と向き合うことができると思うから。また、健康づくりのサポートや競技スポーツのさぽーとサポートなどは、地域の活性化につながると思うから。