mobile版には新イベント情報が随時更新中

右記のQRコードからアクセス下さい。

12 DEC

公開講座「『ギリシア』後のギリシア ～帝国支配下のアテネ～」 12月 4日(土) 15:00▶17:30
講 師 桑山 由文（京都女子大学文学部准教授）他 無料 申込不要
場 所 東北学院大学 土樋キャンパス 8号館 5階 押川記念ホール
主催者 東北学院大学オープン・リサーチ・センター 問合先 TEL 022-264-6552
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

英語で短編小説を読む―英米文学への招待― 第2講「科学者の罪と罰―Hawthorne の "Rappaccini's Daughter" を読む」 12月11日(土) 13:00▶14:30
講 師 遠竹 譲（東北学院大学文学部教授） 有料 要申込
場 所 市民活動サポートセンター 6階セミナーホール 定 員 80 名
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
備 考 学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

ジェンダー論講座公開講座「DV防止法第三次改正へ向けて～これ以上いのちが奪われないために」 12月11日(土) 13:30▶15:30
講 師 戒能 民江（お茶の水女子大学副学長・理事） 有料 要申込
場 所 エル・ソーラ仙台 大研修室（アエル28階）
主催者 財団法人せんだい男女共同参画財団 問合先 TEL 022-268-8044
URL http://www.sendai-l.jp/cgi-local/event_t/view.cgi

東北自動車産業集積の現状と展望 12月11日(土) 15:00▶16:30
講 師 折橋 伸哉（東北学院大学経済学部准教授）他 有料 要申込
場 所 市民活動サポートセンター 6階セミナーホール 定 員 80 名
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
備 考 学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

ひらめき☆ときめきサイエンス われら地球人：太陽系ツアー2010 12月11日(土) 15:00▶19:00
講 師 高田 淑子（宮城教育大学教育学部教授） 無料 要申込
場 所 宮城教育大学・理科学生実験棟 2 階 地学実験室 定 員 20 名（小学 5,6 年生）
主催者 宮城教育大学 問合先 TEL 022-214-3931
URL http://www.jsps.go.jp/hirameki/ht22000/ht22013.pdf

国際法への道案内 ―「吉里吉里国」は独立できるか？― 12月11日(土) 17:00▶18:30
講 師 松浦 陽子（東北学院大学法学部講師） 有料 要申込
場 所 市民活動サポートセンター 6階セミナーホール 定 員 80 名
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
備 考 学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

公開学術シンポジウム「アジア流域文化論の可能性」 12月18日(土) 13:00▶17:00
講 師 岩本 由輝（東北学院大学経済学部教授）他 無料 申込不要
場 所 東北学院大学土樋キャンパス 8 号館 5 階 押川記念ホール
主催者 東北学院大学アジア流域文化研究所 問合先 TEL 022-264-6370
URL http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

館長講座「古代みやぎの神社―式内社の位置とその意味」（第 6 回） 12月18日(土) 13:30▶15:00
講 師 真山 悟（東北歴史博物館副館長） 無料 申込不要
場 所 東北歴史博物館 3 階講堂
主催者 東北歴史博物館 問合先 TEL 022-368-0106
URL http://www.thm.pref.miyagi.jp/event/

英語で短編小説を読む―英米文学への招待― 第3講「スカース・ナラティブの語り／騙り―Hemingway の "My Old Man" を読む」 12月18日(土) 17:00▶18:30
講 師 遠藤 健一（東北学院大学文学部教授） 有料 要申込
場 所 市民活動サポートセンター 6階セミナーホール 定 員 80 名
主催者 学都仙台コンソーシアム・東北学院大学 問合先 TEL 022-264-6340
備 考 学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

トークセッション「コミュニケーションの未来へ」第3部 集団の力―コミュニケーションから生まれる創造性 12月19日(日) 14:00▶17:00
演 者 諏訪 敦彦（映画監督・東京造形大学学長）他 有料 要申込
場 所 せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア 定 員 200 名
主催者 せんだいメディアテーク 問合先 TEL 022-713-4483
URL http://www.smt.jp/future_communication/1219.html

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

第11回 名著への旅

『緋文字』
ナサニエル・ホーソーン 著
鈴木 重吉 訳
新潮文庫
（1957年10月15日 初版発行）

清教徒の新天地、米国ニューイングランド。この地で大いなる過ちを犯したヘスター・プリンは、結果ひとりの女の子を産み、それをパールと名付ける。罪の裁きが下され、一生胸からはずすことの許されぬのが、恥辱と贖罪の印としての緋文字「A」である。これを自らの手で、しかも金糸で縫いつけたのである。

海岸の田舎家で人目を避けた母と子のくらしが始まる。

一方、ヘスターの牧師でもあるディムズデイルは、人々の尊崇とは裏腹に、胸の奥に命までもさいなむ秘めごとを抱えて生きる。そしてここにひとつの復讐劇が加わる。牧師は苛烈な苦悶と葛藤を経て、ついに住民の前でその告白を成し遂げるという形でクライマックスに至る。牧師の精神遍歴については、時代と洋の東西、立場は異なるが、本邦では島崎藤村『破戒』の主人公瀬川丑松にその類似性が見い出せる。

一歩足を踏み込んでみると、この作品の世界に思いを致すことはなかなか易しいものではなく、事実重い内容である。しかし、読もうとする者各人が直に人物たちの思いを摑み取っていくしかない、不朽の名著であることもまた事実である。

（曜）

懸賞 まなびめめ クイズ応募方法

はがき、FAX、E-mail のいずれかで、
①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号⑥クイズの答え２つ
⑦内容についての感想を添えて編集部（下記参照）までご応募下さい。
お寄せ頂いたご感想は匿名にて紙版・Web版に掲載させて頂くことがございます。

正解者の中から抽選で3名様に図書カード1000円分をプレゼント

※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいたお客様の個人情報は弊社主催のイベント案内、連絡以び発送に限り利用させていただきます。

【応募締切】2010年11月30日 当日消印有効
クイズの正解は締切後、Web版に掲載します。

※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。ご注意下さい。

学びの庭におじゃまします

次号テーマ：「都市×デザイン」
2011年1月5日発行予定

「気」になる「氣」…当社は言葉を組版する職業として、漢字の本来の成り立ちである「本字」を大切にしたいという思いがあり、社名に使われる本字の「氣」を使用することでその思いを表しています。

応募先／問い合わせ先
〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町8番45号
笹氣出版印刷株式会社内「まなびめめ」編集部
FAX 022-288-5551
TEL 022-288-5555
（FAXは24時間受付 電話受付時間 10:00～16:00 土・日・祝日除く）
manabinome@sasappa.co.jp

学術の世界と市民をつなぐ情報誌「まなびめめ」第10号／発行日2010年10月5日
企画・編集 笹氣出版印刷株式会社「まなびめめ」編集部／発行 笹氣出版印刷株式会社
〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町8番45号
Tel022-288-5555／Fax 022-288-5551
E-mail: manabinome@sasappa.co.jp ／ Web版: http://www.manabinome.com

まなびめめ 編集部
只野俊裕 佐藤曜 川又進 笹氣義幸 遠藤洋子 菅野保広 伊藤秀平 齋藤麻実
菅野耕平 三上志穂 オブザーバー：寺田征也(東北大学大学院)

協力 株式会社市瀬 有限会社阿部正志製本

この印刷物はグリーン基準に適合した印刷資材を使用して、グリーンプリンティング認定工場が印刷した環境配慮商品です。
用紙は適切に育まれた森から生まれたFSC認証紙を使用し、インキは環境にやさしい植物油インキを使用しています。

GREEN PRINTING JFPI P-B10004
Mixed Sources Product group from well-managed forests and other controlled sources www.fsc.org Cert no. CU-COC-805208 © 1996 Forest Stewardship Council
VEGETABLE OIL INK

FREE ¥0 ご自由にお持ち帰り下さい。

仙台発 学術の世界と市民をつなぐ情報誌

まなびめめ

学びの庭におじゃまします スポーツと暮らす

「身体的に豊かな生き方」を楽しむために

仙台大学 体育学部 教授（スポーツ史）
中房 敏朗 先生

体を動かす時間を減らして
勉強に回すのは誤りです

宮城教育大学 教育学部 教授（運動生理学）
前田 順一 先生

〈行ってみよう！「学び」の場所へ〉
- これからの主な「学び」イベント39件掲載！
- 「学び」イベントに行ってきました
- 名著への旅 『緋文字』（ナサニエル・ホーソーン）

図書カード懸賞付クイズあります

季刊誌 第10号 2010.10

Web版は随時更新中！
まなびめめ 検索
http://www.manabinome.com

これからの主な「学び」イベント

有料 無料 要申込 申込不要
▲このマークはイベント参加についての有料・無料または事前申込の有無について記しています。

ここに掲載する情報は、各研究・教育機関や施設が公開している情報を基に掲載していますので、当社の責任で開催を保証するものではありません。日時、内容に変更がある可能性がありますので、詳しくは各問合先へご確認下さい。

有料・要申込の場合の料金や申込方法など詳細は Web 版に掲載しております。ぜひご覧下さい。

定期開催

トワイライトサロン「MA☆（マスター）土佐誠の宇宙が身近になる話」 毎週土曜日 17:00▶17:45
講 師 土佐 誠（仙台市天文台長） 無料 申込不要
場 所 仙台市天文台 オープンスペース 他
主催者 仙台市天文台 問合先 TEL 022-391-1300
URL http://www.sendai-astro.jp/

10 OCT

ミニ企画展「縄文人の食べ物―名取川沿いの縄文ムラと秋の食べ物」 10月15日(金)～12月19日(日) 9:00▶16:45
有料 申込不要
場 所 仙台市縄文の森広場
主催者 仙台市縄文の森広場 問合先 TEL 022-307-5665
URL http://www.city.sendai.jp/kyouiku/jyoumon/

東北歴史博物館講座「古文書講座」 中級編（全４回） 10月16日(土)～ 13:30▶15:30
講 師 塩田 達也（東北歴史博物館研究員）他 無料 要申込
場 所 東北歴史博物館研修室および大会議室
主催者 東北歴史博物館 問合先 TEL 022-368-0106
備 考 2 回：10/30 3 回：11/13 4 回：11/27

東北大学リベラルアーツサロン 第７回「クチコミを科学する」 10月22日(金) 18:00▶19:45
講 師 澁谷 覚（東北大学大学院経済学研究科教授） 無料 申込不要
場 所 せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者 東北大学 問合先 TEL 022-217-4977
URL http://www.cneas.tohoku.ac.jp/hplas/event_007_ss.html

国宝・大崎八幡宮『仙台・江戸学』第４期 「信仰と景観―仙台藩領の聖地・霊場と名所―」 10月27日(水) 13:30▶15:00
講 師 塩田 達也（東北歴史博物館研究員） 有料 要申込
場 所 大崎八幡宮 祭儀棟 定 員 100 名
主催者 「国宝大崎八幡宮 仙台・江戸学」実行委員会 問合先 TEL 022-234-3606
URL http://www.okos.co.jp/oosaki/edogaku/

東北大学サイエンスカフェ 第 64 回：花の中のミステリー ～めしべは自分と他人の花粉を識別できる！～ 10月29日(金) 18:00▶19:45
講 師 渡辺 正夫（東北大学大学院生命科学研究科教授） 無料 申込不要
場 所 せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者 東北大学 問合先 TEL 022-217-4977
URL http://cafe.tohoku.ac.jp/event/no64/

未来科学講座（V）「強震防災科学の新展開 ～ キラー・クエイクへの備え ～」（全６回） 10月30日(土)～ 13:00▶14:30
講 師 神山 眞（東北工業大学工学部環境情報工学科教授） 有料 要申込
場 所 東北工業大学一番町ロビー 定 員 30 名
主催者 東北工業大学 問合先 TEL 022-723-0538
備 考 第 2 回：11/6 第 3 回：11/13 第 4 回：11/20 第 5 回：11/27 第 6 回：12/4

実験教室「ブラックライトのヒミツと不思議な氷？！」 10月30日(土) 13:00▶15:00
講 師 近藤 由佳（東北大学大学院工学研究科サイエンス・エンジェル） 無料 要申込
場 所 東北電力グリーンプラザ コミュニティールーム 定 員 25 名（小学校 4 ～ 6 年生）
主催者 東北電力グリーンプラザ 問合先 TEL 022-225-2969
備 考 締切 10 月 16 日必着

11 NOV

公開学術講演会「変わる日本語、変わらぬ想い」 11月 1日(月) 13:00▶14:30
講 師 尾谷 昌則（法政大学文学部准教授） 無料 申込不要
場 所 東北学院大学 泉キャンパス 2 号館 2 階 220 教室
主催者 東北学院大学オーディオ・ヴィジュアルセンター 問合先 TEL 022-375-1182
URL http://www.izcc.tohoku-gakuin.ac.jp/izavc/

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

学びの庭におじゃまします

今年は猛暑の夏でしたが、いよいよ<秋>です。
「まなびのめ」の今年の秋は「スポーツの秋」！　ということで、スポーツといえばやはり仙台大学へ。
「スポーツ史」が専門の中房敏朗先生に、私たち市民の暮らしとスポーツの関係についてお話を伺ってみました。

懸賞　図書カードを当てよう！　まなびめクイズ

正解者の中から抽選で3名様に図書カード1000円分をプレゼント

Q.1　オリンピック種目で初の女性選手が登場した種目は何と何？

※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。前田順一先生の記事もご覧下さい。

応募方法　はがき、FAX、E-mailのいずれかで、①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号、⑥クイズの答え２つ、⑦内容についての感想を添えて編集部までご応募下さい。　【応募締切】2010年11月30日 当日消印有効

※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいたお客様の個人情報は弊社主催のイベント案内、連絡及び発送に限り利用させていただきます。

「身体的に豊かな生き方」を楽しむために

古い地図の中にスポーツの歴史を探る

ご覧の通り、私の研究室には様々な古いスポーツ用具があります。そのラクロスのスティックは19世紀以前のものですし、今とは形の違うこの卓球のラケットは、どうしても欲しくて結構なお金を出して買いました。収集は研究のためでもありますが、実は自分の趣味でもあります（笑）。

私のコレクションは日本では珍しがられますが、欧米ではスポーツ用品のアンティークが、生活やマーケットに根付いています。優れた古い焼き物が、実用的な価値を超えて高く評価されるのと全く変わりません。古いスポーツ用品に価値を認めるかどうかということは、実はスポーツを文化として見るか否かという問題に深く関わっています。学問や芸術と同様、スポーツも歴史に学び、未来に伝えるべき大切な文化なのですが、こうした意識が高まってきたのは、日本では近年のことです。

昨年の12月、「仙台市：スポーツの史跡を訪ねる」という題で市民向けの講座を行いました。今の八木山動物公園は、かつて野球場などのスポーツ施設があった場所です。1934年にはベーブルースを含む米国の選手たちが来て、日米野球が開催されました。勾当台公園にある、谷風像はご存じでしょうか。江戸時代の1700年代後半に活躍した大横綱で、今の仙台市の出身です。幸いこうしたお話が受講者の皆さんに好評でしたので、今度は「せんだい豊齢学園」でお話をすることになっています。

仙台大学 体育学部 教授　専攻　スポーツ史

中房　敏朗 先生

《プロフィール》
（なかふさ・としろう）1962年大阪府生まれ。奈良教育大学卒業。奈良教育大学大学院修了（保健体育専修）。教育学修士。仙台大学講師、助教授を経て、2009年より現職。

しかし地方のスポーツ史研究は、まだこれからの段階です。私は今、仙台の古い地図を集め、スポーツ施設を見つけては記録するという作業に取り組んでいます。かつて市の中心部にあった競馬場や自転車トラックは、今は跡形もありません。しかし地図から拾い上げてまとめることで、街の再発見につながればと思っています。歴史が明らかになることで市民的な関心が高まり、そのことによってまた忘れられた歴史が掘り起こされるという好循環を期待しています。

このように私の研究するスポーツ史は、ルールや用具の移り変わりを調べるだけでなく、社会のあり方や他の文化との関係を明らかにする学問です。実はスポーツの起源については、地域社会の一体感を作り出すための宗教的な祈りや踊りから発生したという「宗教起源説」の他に、遊びや労働を起源とする説などがあって、確定はしていません。

しかし発生当初から、スポーツは個人的な営みではなく社会的な営みであり、その時代の社会のあり方と深く結びついた文化であることは確かです。

スポーツのとらえ方によっては、その歴史はまだ100年から200年ほどしかないと言うこともできます。私たちが今したり見たりしている主なスポーツは、近代社会が成立し、それまで貴族だけのものだった文化が一般に開放されたことによって広まり、その過程で現在のような形になってきたからです。

スポーツ史の中の女性たち

スポーツの歴史における大きなテーマに「スポーツとジェンダー」があり、これが私の主要な研究課題の一つです。「ジェンダー」とは、生物としての性差に対して、社会的に作られた性差のことを言います。

古代ギリシア・ローマでは、大勢の観客を収容できる巨大なスタジアムが建設され、「見るスポーツ」が確立しました。これは、人口規模の大きい都市が形成されたことによります。しかしそこで競技や観戦をしていたのは、当時「市民」として認められた男性だけです。彼らは政治、戦争、学問、音楽、そしてスポーツなど、貴いとされていたものを全て独占していました。これに対し、労働や家事・育児など生きるために直接必要な営みは、みな価値の低いものとされ、下の階級の人々や女性が担っていたのです。こうした状況は中世になっても基本的には変わりません。この時代の典型的なスポーツは、王宮で行われていた騎士による馬上槍試合でした。このように、かつてスポーツは上流階級のものであり「男のもの」だったのです。

近代社会が成立すると、時間をはじめ、社会全体が管理を徹底する方向に進みます。これにあわせて、スポーツもルールの運用や道具に関する規定が厳密化されます。一方で近代化によって労働の価値が飛躍的に高まり、労働が女性よりも男性のするべきこととして認識されるようになりました。しかし家事・育児は、相変わらず価値の低いもの、女性がするべきこととして家庭の中に閉じ込められたままになります。

スポーツはどうでしょう？　特定の階級のものだったスポーツは、19世紀になると広く行われるようになります。しかしなお、女性はレジャーとして楽しむことはできても、公式試合に参加することは許されませんでした。近代オリンピックの第1回は1896年に開催されましたが、20世紀を目前にした1900年の第2回のパリ大会から、初めて女性選手が登場します。種目はテニスとゴルフ。理由はスカートを着用して競技できるからで、女性が参加できる種目は、服装優先で決まったのです。

その後欧米ではスポーツをする女性が増え、レベルも高まります。日本の動きははるかに遅れますが、1964年の東京オリンピック・女子バレーボールで日本が金メダルを獲得したことで、女性のスポーツが広く認められるようになったと言ってよいでしょう。

今では女性がスポーツをすることやプロとしてプレーすることは、当たり前だと思われています。しかしスポーツの世界に女性が公式に受け入れられるようになってから、まだ100年ほどしか経っていません。そして女性が大会や競技団体を運営する側、つまり役員としても男性と対等に活躍するようになるのは、これからだと言わなければなりません。

音楽のように暮らしにスポーツを取り入れる

私自身は小学校でソフトボールをし、中学からはブルース・リーの映画やマンガ「空手バカ一代」に影響されて空手に熱中しました。空手のような武道もスポーツだと考えることもできますが、やはり人類史的な広い視点からの研究は遅れていますし、一般的な関心もまだまだ低いのが現状です。

しかし競技や試合だけがスポーツではありません。誰にでも、体を動かすことで気持ちよさを感じたり、気分を転換したりできたという経験があるでしょう。これは、音楽を聴いて気分が良くなったり気分転換したりするのと変わりません。私はスポーツも、音楽のように、多くの人の生活に自然にとけ込み、性別や年代をあらためて意識することなく楽しんでもらえるようになることを期待しています。広くとらえれば、日常的に歩いたり体操したりすることも、立派なスポーツです。

そしてスポーツには、健康を維持・向上させる効果もあります。自分のライフスタイルに合った形でスポーツを生活の中に取り入れることは、物質的な豊かさや精神的な豊かさと並ぶ、「身体的な豊かさ」につながると言って良いのではないでしょうか。「身体的な豊かさ」とは、身体が年齢に応じ、調和した状態にあることです。そのためには体のバランスが取れていることと、自分の体についてよく知っていることの両方が必要です。

私たちは体を動かす時も、つい勝敗や記録、あるいは体重を何キログラム減らしたなどの、客観的な目に見える成果を求めがちです。しかし体を動かすこと自体が気持ちよいであるとか、同じ動きでも力をセーブして行えるよう工夫するといった、主観的な価値をもっと大切にするべきだと私は思っています。

高齢化社会になった今、年をとってからも運動を継続し、身体的にも豊かに暮らすためには、そうした目に見えないものの価値をいっそう大切にするべきです。伝統的な武道や日本舞踊では、年をとるほどに技能が向上して神髄に近づくという考え方があり、高齢者が師匠や先達として尊敬を集めます。子どもや若者には難しい、こうした「自分の身体を見つめ、知る喜び」を、ぜひご自分のものにしていただきたいと思います。

体を動かすことに「正解」はありません。スポーツを、外から与えられるものではなく、自分で生み出すものとしてとらえ、自己表現・自己実現のためにも、多くの方に親しんでいただきたい。それが「身体的に豊かな生き方」ということなのです。

（取材＝2010年8月5日／仙台大学A棟3階・中房研究室にて）

学びの庭におじゃまします

中房先生の仰るように「スポーツを広くとらえ」てみると、体を動かす「運動」自体に興味が湧きます。
ということで、「スポーツと暮らす」お二人目は、宮城教育大学で運動生理学を研究している
前田順一先生に「運動」のそもそもから、最近の子どもたちの体力についてのお話を伺います。

懸賞 図書カードを当てよう！ **まなびめめクイズ**

正解者の中から抽選で3名様に
図書カード1000円分をプレゼント

Q.2 「防衛体力」は別名で何体力と呼ばれている？

※応募にはQ1とQ2両方の答えが必要です。中房敏朗先生の記事もご覧下さい。

応募方法 はがき、FAX、E-mailのいずれかで、①住所、②氏名、③年齢、④職業、⑤電話番号、⑥クイズの答え2つ、⑦内容についての感想を添えて編集部までご応募下さい。
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいたお客様の個人情報は弊社主催のイベント案内、連絡及び発送に限り利用させていただきます。

【応募締切】2010年11月30日 当日消印有効

体を動かす時間を減らして勉強に回すのは誤りです

「体を動かすとどうなる？」を科学する運動生理学

私たち生き物が体を動かすとはどういうことか。体を動かすとどうなるのか。こうした問題を研究するのが運動生理学です。生理学は生命の仕組みや法則を研究する学問です。その中の運動生理学は生物の動きの全てが対象ですが、スポーツ生理学は、さらに目的を「どうすれば試合に勝てるか」「どうすれば記録を伸ばせるか」などに絞って行う研究だと言うことができます。

私が初めて運動生理学に興味を持ったのは、大学1年生の時です。中学・高校で陸上競技の短距離選手だった私は、タイムを縮めるため、先輩の練習を真似するなどして試行錯誤を繰り返していました。ところが大学で「運動生理学」の講義を受けたことで「こうした合理的な方法をトレーニングに取り入れればうまくいくのでは」と考えたのです。

実際には効果競面（てきめん）というわけにはいきませんでしたが、科学的な計測・分析に基づいて体の動きをより良いものにしようとする研究が興味深く、卒業後も大学院で勉強を続けることにしました。

大学院で取り組んだのが、「スピードの持久力」についての研究です。たとえば100 m走でも、ほとんどの場合は後半にスピードが落ちます。このスピードを維持する方法を、体の仕組みや法則から明らかにしようというわけです。私自身が長距離にも挑戦するようになったことと、大学院の指導教官が第1回全国高等学校駅伝競走大会へ出場した経験もあったことから、マラソンなどの長距離種目でスピードを保つ方法が、主な研究課題でした。ちなみにフルマラソンの42.195 kmを2時間20分で走るためには、スタートからゴールまで、100 mあたりおよそ20秒のペースを維持しなければなりません。

人間の体では、車のエンジンにあたるものは筋肉です。普通の人は持久力向きの筋肉と、瞬発力向きの筋肉が半々くらいなのですが、世界上位の長距離選手は持久力向きの筋肉の割合が8割にも達し、短距離ではその逆になっています。持って生まれた筋肉の質で、向き不向きが決まっているのです。

一方で心臓は、トレーニングによって性能を高めることができます。生まれつきもありますが、普通の人の2倍くらいまで心臓を大きくすることができます。普通の人の心臓が1分間に送り出す血液の量は5 ℓほどで、1,000 mを全力で走ると20 ℓほどに増えます。ところがマラソン選手は心臓の大きさが2倍ありますから、安静時には心拍数が普通の人のほぼ半分にとどまりますし、1,000 mを全力で走るときには毎分40 ℓもの血液を送り出すことができるのです。

「行動体力」より「防衛体力」に注目してほしい

血液は体中に酸素を運びます。そして人の体は、巧みなコントロールで、酸素を必要としている臓器へと優先的に血液を供給します。これを運動時の「血流再配分」と言い、私はラットを使ってその仕組みを解明したり、効率的な練習のあり方についての研究をしたりしてきました。スポーツの世界では、金メダルを争うレベルになると、科学的には説明し尽くせない再現性のない「芸術的な現象」が起こると言わざるを得ません。しかし多くの競技者や、スポーツをしていない人々にとっては、再現性のある運動生理学の研究成果をトレーニングや日常生活に活かすことには、大きな意味があると思います。

成人後に、トレーニングで心臓を大きくしたりすることは難しくなります。しかし中年以降でも、科学的な裏付けのある効果的な運動によって、体脂肪を減らしたり持久力を向上させたりすることはできます。心臓病や高血圧といった生活習慣病を予防し、健康で長生きするための運動です。日本人の死因の3分の1は脳卒中など心臓・血管系の疾患ですが、体力を維持、向上させることでこうした病気にかかりにくくなることができます。体力には個人差がありますから、目標を定めて適切な運動をするためには、まず自分の体力を知ることから始めなければなりません。ところが体力測定と聞いただけで、「子どものころ比べられて恥ずかしい思いをしたから」などの理由で強い抵抗を感じる方が意外に多いのです。

そもそも体力には「行動体力」と「防衛体力」の二つがあることが、一般の方にはほとんど理解されていません。「行動体力」は、筋力、持久力、柔軟性などの、いわば競技能力です。これに対して「防衛体力」は「健康に関連した体力」と呼ばれることもあり、各種のストレスに対抗できる能力です。現代の体力測定は、こちらの体力にも注目して行われています。

今の子どもたちは学校で、ただ長い距離を走るのではなく、決められた距離を一定のタイム内に何回走ることができるかというシャトルランをすることが多いのですが、これは、「防衛体力」の観点から持久力を確かめるのに適しているからです。

また体力測定の中でも、握力は子どもから高齢者まで無理なく測れますから、生涯にわたって自分の体力を管理するための指標に最適です。健康づくりのため、市民の皆さんにはもっとご自分やご家族の体力に関心を持っていただきたいと思います。

「運動」と「勉強」のいい関係へ

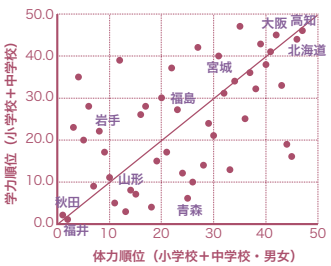
私が今、特に注目し、また憂慮しているのが子どもの体力の低下問題です。1964年と2009年の、宮城県の中1男子と高3男子の平均値を比べてみましょう。身長・体重ともに2009年の方が大きく上回っていて、体格はぐっと良くなりました。ところが1,500 mの持久走のタイムは、中1男子が6分34秒から7分26秒へと1分近く、高3男子が5分59秒から6分30秒へと30秒以上低下しています。今の18歳は、45年前の13歳程度の持久力しかないのです。

先ほど体格が良くなったと言いましたが、身長が伸びたのはともかく、体重が増えたのは筋肉ではなく脂肪がついた疑いが濃厚です。問題は食事でしょうか？　実は食事を調べると、その内容はさておき、私たちのエネルギー摂取量は1970年代の半ばをピークに、ゆるやかに低下してきています。こうなると運動量が少なくなったことで、エネルギーが消費されず、脂肪をため込みすぎている可能性が高くなります。体が大きく重くなったのに比べて体力が下がっているため、持久走のタイムなどが落ちてしまったのです。

今の子どもたちの生活を見ると、外で遊んだり遠くまで歩いたりすることが減り、家の中で過ごしたり家族の運転する車で出かけることが多くなっています。もっとも深刻なのが受験を控えた高3、中3、そして最近では小6の子どもたちです。勉強時間を確保するためや安全のため、家族が学校や塾に車で送迎することが珍しくありません。

グラフは47都道府県の、体力順位と学力順位の相関関係を示したものです。秋田など体力で上位の県の子どもは学力でも上位につけ、宮城など体力で下位の県の子どもは学力でも下位になっています。体を動かす時間を減らし、勉強に回して成績を上げようという発想は誤っています。本当は体を動かす方が、勉強の能率が上がり、身に付きやすくなるのです。

文科省全国調査体力順位と学力順位の関係



文科省公表のデータを基に作図。
横軸の体力順位は、小5と中2の各県の順位を合計し、合計の小さな方から47都道府県並べたデータ。
縦軸の学力順位は、文科省が小6と中3で実施した全員調査のデータを体力と同様に順位を合計し、合計の小さい方から47都道府県並べたもの。

私は宮城県教育委員会・仙台市教育委員会・宮城教育大学の三者による「みやぎの子どもの体力・運動能力充実合同会議」のメンバーです。この会議は、宮城県と仙台市が子どもの現状に強い危機感を持ったことから7年前に発足させました。宮城では、かつて体力測定は一部の小中高生だけを対象に行っていましたが、現在では全員に行っています。そして自分の測定結果の記録を、学校が変わっても持ち続けるようになりました。これによって本人や家族がもっと体力に注目してくれるようになることを強く願っています。

週に1回まとめて運動するよりも、毎日少しずつ運動する方が「防衛体力」向上のためにはずっと効果的です。もちろんこれは子どもに限りません。スポーツを楽しむのは良いことですが、私はむしろ日常的に、少しだけ長く歩いたり、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段の昇り降りをしたりすることをお勧めします。これは「便利さ」を追求してきた文明の時代、意識的に「不便さ」を選ぶということですが、自分の身体のことを考えるならば、とても大事なことと言えるでしょう。

（取材＝2010年8月4日／
宮城教育大学3号館1階・前田研究室にて）

宮城教育大学 教育学部 教授　専攻　運動生理学

前田　順一 先生

《プロフィール》
（まえだ・じゅんいち）1957年宮崎県生まれ。宮崎大学教育学部卒業。筑波大学大学院修士課程修了（体育研究科）。体育学修士。筑波大学体育科学系助手、宮城教育大学助教授を経て、2005年より現職。

mobile版には新イベント情報が随時更新中

右記のQRコードからアクセス下さい。

11 NOV

ダンベル体操　健康講演会　記念講演　「食べ方は、生き方」シニアにおくる運動栄養学　11月 6日(土) 13:00▶15:45
講　師　鈴木 正成（筑波大学名誉教授）　無料　要申込
場所　メルパルク仙台　2 階松島
主催者　健康応援・わくわく元気ネット　問合先 TEL 022-233-2907
URL　http://www.tfu-ac.net/yfkc/genki/pdf/201011d_seminar.pdf

東北大学植物園公開市民講座　スコラボタニカ 2010　「医療におけるウメ、モモ、サクラ」　11月 6日(土) 13:30▶15:00
講　師　御影 雅幸（金沢大学薬学部教授）　無料　要申込
場所　東北大学植物園講義室　定員 80 名
主催者　東北大学植物園　問合先 TEL 022-795-6760
URL　http://www.biology.tohoku.ac.jp/garden/

講演会「長谷川潾二郎の絵画世界」　11月 6日(土) 14:00▶
講　師　土方 明司（平塚市美術館館長代理）　無料　申込不要
場所　宮城県美術館 アートホール
主催者　宮城県美術館　問合先 TEL 022-221-2111
URL　http://www.pref.miyagi.jp/bijyutu/museum/

東北大学リベラルアーツサロン第８回「自然の制約のもとで『よりよく』暮らそう！」　11月12日(金) 18:00▶19:45
講　師　ディニル プシュパラール（東北大学大学院国際文化研究科教授）　無料　申込不要
場所　せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者　東北大学　問合先 TEL 022-217-4977
URL　http://www.cneas.tohoku.ac.jp/hplas/event_008_pd.html

学都仙台コンソーシアム・聖和学園短期大学公開講座　「仙台今昔物語」　11月13日(土) 13:00▶14:30
講　師　鳴海 渉（聖和学園短期大学）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 100 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・聖和学園短期大学　問合先 TEL 022-376-3151
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

仙台都市圏の商業の地域構造―高度経済成長期からバブル崩壊後まで―　11月13日(土) 15:00▶16:30
講　師　千葉 昭彦（東北学院大学経済学部教授）　有料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 80 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北学院大学　問合先 TEL 022-264-6340
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

第 21 回公開講座「市民生活と法」（全５回）　11月15日(月)～ 18:30▶20:00
講　師　木下 淑恵（東北学院大学法学部准教授）他　無料　申込不要
場所　東北学院大学土樋キャンパス 8 号館 3 階　第 3・4 会議室　定員 100 名
主催者　東北学院大学　法学政治学研究所　問合先 TEL 022-264-6406
備考　11/19 まで連続 5 日間

市民公開国際シンポジウム「持続可能な都市環境デザイン」　11月19日(金) 13:30▶16:30
講　師　伊東 豊雄（建築家）他　無料　要申込
場所　せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者　アジア都市環境学会・早稲田大学　問合先 TEL 022-305-3650
URL　http://www.npo-aiue.org/AIUE2010/

市民と科学者の夕べ　「気候変化問題を考える　―COP16 にのぞむ―」　11月19日(金) 18:30▶20:30
講　師　安田 延壽（東北大学名誉教授）他　無料　申込不要
場所　KKR ホテル仙台 2 階 蔵王の間
主催者　日本科学者会議　第 18 回総合学術研究集会実行委員会　問合先 TEL 03-3812-1472
URL　http://www.jsa.gr.jp/18sougaku/

日本と韓国の文化交流―韓流を探って　11月20日(土) 13:00▶14:30
講　師　文 慶喆（東北文化学園大学総合政策学部准教授）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 60 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略

参加体験記　「学び」イベントに行ってきました

<芹沢銈介コレクション　インド・インドネシアの染織>
■ 講演会「インド　大地の布」
講師　フォークテキスタイルミュージアム館長　岩立　広子　氏
2010 年 6 月 5 日（土）13:30 ～ 15:00　東北福祉大学　芹沢銈介美術工芸館

手の込んだ刺繍に、ミラーがあちらこちらにはめ込まれている。なんとも可愛らしい子供用ワンピースの民族衣装。芹沢銈介コレクションのチラシの表面です。「これはどうしても観たい！」そんな思いに駆られ東北福祉大へ。

そこで展示にあわせた講演会「インド　大地の布」を拝聴しました。

講師は岩立フォークテキスタイルミュージアム館長の岩立広子氏。1970 年、初めてインドに行き、今も生きつづける民族の染織にカルチャーショックを受け現在までに 80 回もインドを訪れ 7,500 点あまりのコレクションをされているそうです。

講演中のスライドで紹介された、中間色でエレガントな「カシュミールショール」、インドの魅力が際立つ「カンタ」、バンジャーラの刺繍などなど、その風土と歴史に古き良き日本の手仕事が重なりました。

インドでは良質のアカネ（植物の根）が採れることもあり、布地を染めたその赤は見事で、まさに「大地の布」でした。

衣服や家の壁にミラーがはめ込まれるのは夜中の動物よけや、魔除けの意味などがあり子を思う親の愛情の表れなのだとか……。

チラシを見て惹かれたのは、きっとこの「大地の赤」と愛情一杯のミラーのせいだったと思うのです。　（仙台市太白区　主婦 A）

<まちなか美術講座>
■「60 年代デザインを再考する」
講師　東北工業大学ライフデザイン学部　クリエイティブデザイン学科教授　両角　清隆　氏
宮城県美術館学芸員　三上　満良　氏
2010 年 9 月 4 日（土）13:00 ～ 14:30　東北工業大学一番町ロビー　4F ホール

初めて「まちなか美術館」、「まちなか美術講座」に参加させて頂きました。今回の展示テーマが「日本の名作ポスター」、講座テーマが「60 年代デザインを再考する」ということで、ものづくりに目が向けられるようになり、またメディアを通じて様々な人が情報を手にすることができるようになった高度経済成長期のデザインに興味があり、参加致しました。

三上先生は日本の名作ポスターを通じた 60 年代のグラフィックデザインについて、両角先生は建築・プロダクトデザインについてお話しされたのですが、東京オリンピックによりグラフィックデザインやピクトグラムに関心が向けられるようになったこと、プロダクトデザインにおいてインハウスデザイナーの存在が大変大きかったというお話がとても印象に残りました。そして何より 60 年代の商業デザインに現代の商業デザインのレベルとさほど変わらないものも多くあるということに大変感心致しました。

「まちなか美術館」は東北工業大学と宮城県美術館との共催で、普段なかなか美術館に行くことができない人も気軽に来れるようにと始められた取り組みでもあるとのことですが、分かり易い内容、仙台中心部での開催で、本当に気軽に美術やデザインに触れることの出来る場、私たち市民に美術やデザインの世界に興味を持つきっかけを創ってくれる非常に良い場であると感じました。ぜひこれからもこのような取り組みを続けて行ってほしいですし、多くの人に知ってもらいたいです。今後の企画も楽しみにしています。　（仙台市太白区・女性　フミ）

<時代の音レクチャーコンサート・シリーズ第 5 回公演>
■「イギリスのオルフェウスたち　～ダウランドとパーセルの世界」
講師　波多野睦美　氏
ゲスト　柴崎久美子氏、田中孝子氏、中野哲也氏、深沢美奈氏、福沢宏氏
2010 年 9 月 4 日（土）16:00 ～ 18:00　東北学院大学土樋キャンパス礼拝堂

9 月 4 日仙台。14：00（当日最高気温）― 33.4℃。16：00（開演時）― 32.3℃。18：00（終演時）― 26.8℃。空調設備の無い礼拝堂。聴衆によりほぼ埋め尽くされた会場。打ち振られるうちわ。流れ落ちる汗。（苛酷な環境になってしまったなあ）というのが偽らざる思いであった。

「体の不調を覚えた方は、演奏中でもどうぞご遠慮なく席を離れて後にいる係りの者に声をかけてください」。演奏者と聴衆がお互いを思いやりながらのコンサートは、緩やかな一体感を醸成しながら、幕を開けた。

「しゃべるように歌いたいんです」。前半で歌ったグリーンスリーブスを今度は朗読する。デクラメーションの抑揚が、朗読の速度によってどのように聞こえるか。緩やかに朗読を進めてゆくとある地点から音楽のように聞こえてくる。どこまでが言葉で、どこからが歌なのか。歌になったときの喜び。言葉から歌へ。歌のスイッチがどこで入るのか。そのような講師の歌への思いを、声を使いながら披露してくれる。さらに、ビブラートについての質問が多いので、ということで、緩やかなビブラート、細やかなビブラート、そしてストレートに延びる声に途中からビブラートをかける、などの方法を披露し、これらを楽器と合わせるビブラート・コントロールの話を実演してくれた。ここまで来ると名人の芸談の域であり、参加した人だけが体感できる特権である。

後半は、18 世紀を待たずして 36 歳で早世した、ヘンリー・パーセルの曲が並んでいる。講師が、現在最も力を注いでいる歌曲の数かずの中でも、「ソリチュード」の歌唱は圧倒的である。最終曲「ダイドーのラメント」が歌い上げられると、会場には万雷の拍手が鳴り響き、さらにその拍手は盛り上がり、講師と演奏者に惜しみない賞賛が贈られた。講師の誠実なお話と、時を得たユーモアと、求心力に満ちた歌唱が、熱暑の中でコンサートを力強く成立させてゆく様子は圧巻であった。
（仙台市青葉区・男性　文字翁）

<たべる・たいせつセミナー学習会>
■「食生活の変化と食の安全・安心」
講師　宮城大学副学長・食産業学部長　池戸　重信　氏
2010 年 9 月 10 日（金）10:30 ～ 12:30　みやぎ生協文化会館　ウィズ　会議室 1

「難しそうな演題」に少し不安を持ちつつ参加致しました。

講師の池戸先生は大変気さくに聴講者に話しかけて、時々笑いも起こる雰囲気でした。しかし、日本の食の現状は厳しく、自給率約 40%、食品事故や偽装が行われています。驚いたのは私たちの残食の量です。1 人 1 日あたり 600 kcal 分を捨てているそうです。世界レベルで見ると、飢餓で苦しむ人々がたくさんいるのです。もっと食べ物を大切にしなくては、と思いました。

そして食品表示の話は興味深かったです。命に関わるアレルギー表示や賞味・消費期限の違いなどわかりやすくお話ししてくださいました。先生曰く「表示は食育の入口。表示を活用するのは消費者の私たちです」なるほど！と思いました。

講演の後には、「みやぎ生協の新・食生活提案」の話がありました。食の安全・安心を目指す生協の活動をわかりやすく説明していました。知っていますか？ ジャガイモは地下茎、つまり茎の部分を食べているんですって！

「食べること」は生きることに直結した行為です。しっかり考えるいい機会になりました。　（仙台市泉区　阿部）

「参加体験記」募集中!

◎投稿先「まなびのめ」編集部　Webからも応募できます。
◎採用させていただいた方に粗品を進呈いたします。

まなびのめ の色使い

襄色目（かさねのいろめ）
裕仕立て（あわせしたて）された衣服の表地と裏地の配色で平安貴族の雅な色。
四季折々の変化をその様相の比喩表現によって色彩として感じ取ってきた日本人が作り上げてきた配色法です。
第 10 号：「紫苑（しおん）」（si-on）

「学び」イベント情報 募集中!!

「まなびのめ」では
「学び」イベント情報を募集しております。

「まなびのめ」で扱う「学び」イベントとは…
学術研究者・機関（大学・文化施設等）から市民に向けた研究成果の発信である講座・セミナー等です。

「これも『学び』イベントになるのかな？」と疑問に感じたらお気軽に「まなびのめ」編集部にお問合せください。
応募はWebからも簡単に行うことができます。

掲載料は無料です。
情報提供をお待ちしております。

※当誌の趣旨に合わないと判断したものは掲載を見合わせることがございますので、あらかじめご了承下さい。

これからの主な「学び」イベント

有料　無料　要申込　申込不要
▲このマークはイベント参加についての有料・無料または事前申込の有無について記しています。

11 NOV

家庭でできる看護　冬に向けて感染を予防しよう　11月20日(土) 15:00▶16:30
講　師　板垣 恵子（東北文化学園大学医療福祉学部教授）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 60 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

いのちの連なりと「死」の解決―「家」および新生殖技術を題材に―　11月20日(土) 17:00▶18:30
講　師　津上 誠（東北学院大学教養学部准教授）　有料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 80 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北学院大学　問合先 TEL 022-264-6340
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

スペースラボ in 仙台市天文台「物理パズルを楽しもう！　―量子消去実験―」　11月21日(日) 14:00▶16:30
講　師　内山 哲治（宮城教育大学）　無料　要申込
場所　仙台市天文台　定員 20 名（高校生以上）
主催者　宮城教育大学・仙台市天文台　問合先 TEL 022-214-3415
URL　http://rika.miyakyo-u.ac.jp/information/spacelab.html

なかにしあかね女声合唱作品を楽しむ《今日もひとつ》《悲しみの意味》　11月23日(火) 10:00▶16:00
講　師　なかにし あかね（宮城学院女子大学教授）他　有料　要申込
場所　宮城学院女子大学　定員 50 名
主催者　宮城学院女子大学　生涯学習センター　問合先 TEL 022-279-4341
URL　http://www.mgu.ac.jp/20syogai/

東北大学サイエンスカフェ　第 65 回：インターネットの真の姿に迫る！　～情報通信ネットワークの最前線～　11月26日(金) 18:00▶19:45
講　師　加藤 寧（東北大学大学院情報科学研究科教授）　無料　申込不要
場所　せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者　東北大学　問合先 TEL 022-217-4977
URL　http://cafe.tohoku.ac.jp/event/no65/

ハイブリッド自動車解説　11月27日(土) 13:00▶14:30
講　師　豊場 文彦（東北文化学園大学）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 60 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

公開講演会「イギリス帝国の脱植民地化のプロセス―カナダ、インド、アフリカ―」　11月27日(土) 13:00▶17:00
講　師　細川 道久（鹿児島大学法文学部教授）他　無料　申込不要
場所　東北学院大学　土樋キャンパス 8 号館 5 階　押川記念ホール
主催者　東北学院大学　ヨーロッパ文化研究所　問合先 TEL 022-264-6379
URL　http://www.tohoku-gakuin.ac.jp/

電気自動車の仕組みと課題　11月27日(土) 15:00▶16:30
講　師　一ノ倉 理（東北文化学園大学）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 60 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・東北文化学園大学　問合先 TEL 022-233-3451
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

12 DEC

能と日本文化（3）　12月 4日(土) 13:30▶16:00
講　師　太田 直道（宮城教育大学教授）　無料　要申込
場所　市民活動サポートセンター 6 階セミナーホール　定員 60 名
主催者　学都仙台コンソーシアム・宮城教育大学　問合先 TEL 022-214-3521
備考　学都仙台コンソーシアム・サテライトキャンパス公開講座

東北大学サイエンスカフェ　第 66 回（第 6 回脳カフェ）：光で脳と対話する　12月 4日(土) 14:00▶16:30
講　師　八尾 寛（東北大学大学院生命科学研究科教授）　無料　申込不要
場所　せんだいメディアテーク 1 階オープンスクエア
主催者　東北大学　問合先 TEL 022-217-4977
URL　http://cafe.tohoku.ac.jp/event/no66/

※登場者（講師、演者、担当者）については敬称略