

徳大生！

徳島大学の生涯学習

特集



実績は日本一！充実のラインナップ

大学のキャンパス内には20歳前後の若者ばかり…、そんな一昔前のイメージも今では少しずつ変化して来ています。社会人大学院生は当たり前になってきましたし、退職後の再入学や本国でキャリアを積んできた外国人留学生など大学の中でさまざまな年齢層が学ぶ時代になってきました。そして大学公開講座は市民がもっとも気軽に大学キャンパス内で学習できるシステムです。受講するためには試験も審査も必要ありません。「学びたい！」その気持ちを持って公開講座の門をたたけば、あなたも徳大生！

徳島大学には20年の歴史を持つ大学開放実践センターという生涯学習の実践と研究を行っているセンターがあります。平成19年度の公開講座開講数は127講座に上り、これは国立大学法人99大学の中でナンバー1の実績です。過去には、センターの活動が認められて「社会貢献」分野で学位授与機構からAAA、朝日新聞社大学評価ランキングAと高い評価をいただいています。本年度の受講登録者は延べ2497人(9月末現在)となっており、これは開設当時の4倍、10年前の2倍と増加傾向が続いています。年齢層を見れば14歳からなんと88歳までが世代を超えてセンターに集っているのです。

特筆すべきは講座数や受講者数だけではありません。大学ならではのバラエティに富んだ講座群に注目してください。例えば「情報・技術」分野ではワードの初歩クラスからユビキタスやプログラミング、データ解析をテーマにしたものまで。語学ならば英語はもちろん、仏独中韓と5ヶ国語をカバーしています。また、趣味や教養だけでなく仕事に直接役立つものも…。看護OJT(職場内訓練)リーダーの認定講座や教員を対象とした教育工学や英語の講座など、これは講座ガイドブックを読んでいるだけでも勉強になる！



80歳にして初マラソン完走、重村昌二さん(81)

「徳島に住んでいてよかった」といわせる徳大だけのユニーク講座

「朗読を楽しむ」から読み聞かせボランティア活動



地域はもちろむ全国的にも注目を集めているユニークな講座がいくつかあります。「県外の友人に「徳島はいいね」と羨ましがられますよ」とうれしそうに話す受講生。その代表格が「ホノルルマラソンを走ろう!」。また四国ならではの遍路をテーマにした「空海と歩く」、そして農業を開始したい市民を対象とした「市民ファーマー育成講座」などです。今回の特集ではこんな特色のある公開講座をクローズアップしてみました。



フィットネス講座…ピリッより効果的?



コーラス講座は全国大会に何度も出場

ホノルルマラソンを走る

まもなくゴール [ニューヨーク、セントラルパーク]



ホノルルマラソンは午前5時スタート。ゴールの頃は常夏の太陽が…



いまや徳大の名物講座となった「ホノルルマラソン」

フルマラソン初心者を対象に1000mから始めて半年後にホノルルマラソン完走を目指すというユニークな講座。市民のチャレンジ心を刺激し続けて6年間で実数500名以上が受講し、本年度の受講者数は350名とビッグな集団になりました。全く走れなかった人々も、トレーニング学やスポーツ医学、栄養学などを学びながら、徐々に走る距離を伸ばし、初マラソンにチャレンジするわけです。果たしてその結果は…?

5年間で延べ346人初マラソン270人がホノルルのゴールゲートをくぐり抜けました。しかし、42.195kmは決して易しいものではありません。痛みや苦しみに耐えながらようやくたどり着くゴール、けれど二度あの感激と開放感を味わったらもうやめられない…ホノルル体験者はその後、様々な国内マラソン、そしてニューヨークシティマラソンやベルリンマラソンなどのビッグな国際大会にも参加しました。ゆっくりのんびり走る健康マラソンが主流ですが、参加基準の厳しい東京女子国際マラソンやボストンマラソンに出場した受講者もいました。

この公開講座は4年間「ホノルルマラソンをインターネット中継しよう!」というT講座と連携開催したこともあって、雑誌等のメディアに何度も取り上げられ、県外にも知られる存在になってきました。昨年は兵庫県から2名、今年も香川県と奈良県から各1名が遠距離通学、奈良からの受講者本多さん(35歳、男性、公務員)は「笑顔で「ゴールできるその秘訣が知りたかった。実際に受講してその素晴らしさが実感できた。」と半年間、毎週土曜日、休むことなく通い続けました。

「健康」「生きがい」「仲間づくり」を実現するこの講座はこれからも徳島を元気にし、それを全国に向けて発信していきます。

最新レースレポート「ローザンヌマラソン」

平成19年10月21日、受講者50名がローザンヌ(スイス)で開催されたマラソン大会に参加してきました。ローザンヌは国際オリンピック委員会(IOC)本部があることでも知られています。

ローザンヌマラソンは世界三大美景といわれるレマン湖のほとりを走る贅沢なマラソンです。受講2-5年のキャリアを持つ参加者は、暑かったこの夏も平均で月間200kmほどの走り込みをこなして大会に臨みました。

日中はまだ20度を越える徳島から移動すること20時間あまり、到着したローザンヌの朝の気温はマイナス3度となりました。レースは午前10時、気温3度の中を朝日に向かってスタート。石畳の残る中世の町並みを駆け抜け、湖に輝く太陽の光を浴びながら湖畔道路を東へ。沿道の観客はウィンググラスを片手に盛り上がっています。コースの半ばは今年7月に世界遺産(自然遺産)に指定された「ラヴォー」地区の「ブドウ畑」、湖畔から丘陵の上まで斜面一面に作られたブドウ畑の紅葉が素晴らしい。ブドウ農家の昔ながらの佇まいとブドウ畑、そしてレマン湖の織り成す景観は見飽かせることがありません。

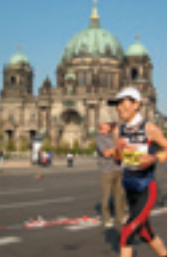
この絵葉書のような景色の中を自分が走っていると、至福の思いを満喫できたのも中間点まででしょうか。折り返し地点を越えると、足が進まなくなる人が一人、二人…。足にスプレーをしたり、ストレッチを入れたりしながらとにかくゴールを目指します。1kmがだんだんと長く感じられるようになりますが、前進を続ければ必ず「ゴールはやってきます。」

そして記録は様々ですが、全員が無事完走。ゴールの感動は十人十色、そしていつも新しい。50名の最高の笑顔で9回目の海外マラソン実習が成功裡に幕を閉じました。この日の最高気温は6度、寒かった1日の熱かった7時間が終わりました。



△……………世界遺産「ラヴォー地区のブドウ畑」の湖畔道路を走る……………△

ベルリンを走る女性最高齢 井上富子さん(70)



ゴールドコースト(オーストラリア)の青い空





close-up
『走るのが楽しい』…信じられない自分を再発見！
大塚製薬株 能力開発研究所（52歳）
瀧花 功一

どちらかといえば長距離走が番手だった自分が、3年前この講座と出会いました。「皆さんはフルマソンを完走したいんですよ。それならタイムまで欲張って2つの目標など持てはダメです。」お喋りを続けながら楽しく走るべからず、なによりフルマソンは走れません！
そんな指導から始まり、まさに1000mから始めたランは、ホルルと回、北京、東京と100選手のような大規模大会ばかりファンランとして完走してきました。
相変わらず指導通り、タイムを意識しない（したくない？）低レベルのランナーですがタイム以上に体調の変化は見事なもので、

立派なメタボちゃんだった自分の体重は2年前半の間に▲8kg、ウエストも▲8cm、総コレステロールは▲70→▲25と▲50、中性脂肪は▲100も減りました。
さすがに中年親父が、カッコいいチヨイ悪親父になつたよな気分（ちよい言ひ過ぎか）で、走るのが楽しくて仕方ないというのが今の心境で、最近はこの楽しさをブログにまで書くようになりました。奇しくも我が徳島県は糖尿病死亡率14年連続日本一というコトが流れ、県としても緊急事態宣言を出しているようですが、この徳大マソン講座の大先輩達はその事実が信じられないくらい元気なばかりで、こうした予防医学

実践者といつか、運動習慣の定着した中高年が増えたら、早晩この汚名を返上するのは間違いないですよ。
また今年で6年目を迎えるこの講座のメンバーは20代、80代まで、世代を超えた素晴らしいコミュニティを形成しており、講座以外のイベントもどんどん充実し、今はクチコミでこの講座の存在が知れ渡りつつあるように思います。そういう意味では最高の市民公開講座を提供してくれたと感謝していますし、私自身も生涯この講座の仲間と走り続けるでしょう。

四国一周1200kmの癒しの旅 空海と歩く



同行二人…杖は空海といわれる



八十八カ所をめぐる四国遍路は、本来、修行や祈禱の厳しい旅であり、白衣は死装束、金剛杖は行き倒れた時の墓標となるものでした。現代ではバスやマイカーで参拝するようになり、遍路は心と身近なものになって来ましたが、今この200キロにも及ぶ八十八カ所を歩く遍路が静かなブームを呼んでいます。年齢的な内訳は20歳代と60歳代に大別されます。その理由はスローライフへの憧れでしょうか、自分探しでしょうか、それとも健康を求めているのでしょうか。
しかし、歩き遍路は思い立ったら誰にでもできるというものではありません。特に高齢者や女性には「安全」という課題が大きな障壁となります。その願いに応えた公開講座が

「空海と歩く」では、遍路の歴史や民俗学を学び、住職の講話を聞き、筋力トレーニングなどのトレーニング方法を実習します。また、実際に20kmという長距離や山道も歩いて遍路に備えるだけでなく、歩数計を付けて日々の歩数を記録します。日常生活における運動習慣の形成を図り、基礎体力を培うのです。そして動機づけツールとしてHP上の四国地図を歩数に応じて各自のこまが移動する「ユビキタス遍路」を開発し、これが第7回インターネット活用教育実践コンクール（文部科学省）において文部科学大臣賞を受賞しました。
基礎学習とトレーニングを終えると半年に1度、1週間の遍路の旅に出かけます。
平成17年3月に始まった遍路の旅も5回を終え、40日間、1000kmを歩き、65カ寺を回りました。1日平均25km、歩数は4万歩に上ります。平均年齢は65歳ですから身体の疲労も簡単には取れません。夕食後には入ストレッチ・マッサージタイム、そして各自の秘薬をべたべた貼って…。白衣の下は痛々しくも、歩く顔からは、解き放たれた輝きを感じます。歩くことにより得られる自然との一体感、地方の街々の生活の香り、かつての「死出の旅」は今では生きていることを実感する旅なのです。



「空海と歩く」では、遍路の歴史や民俗学を学び、住職の講話を聞き、筋力トレーニングなどのトレーニング方法を実習します。また、実際に20kmという長距離や山道も歩いて遍路に備えるだけでなく、歩数計を付けて日々の歩数を記録します。日常生活における運動習慣の形成を図り、基礎体力を培うのです。そして動機づけツールとしてHP上の四国地図を歩数に応じて各自のこまが移動する「ユビキタス遍路」を開発し、これが第7回インターネット活用教育実践コンクール（文部科学省）において文部科学大臣賞を受賞しました。
基礎学習とトレーニングを終えると半年に1度、1週間の遍路の旅に出かけます。
平成17年3月に始まった遍路の旅も5回を終え、40日間、1000kmを歩き、65カ寺を回りました。1日平均25km、歩数は4万歩に上ります。平均年齢は65歳ですから身体の疲労も簡単には取れません。夕食後には入ストレッチ・マッサージタイム、そして各自の秘薬をべたべた貼って…。白衣の下は痛々しくも、歩く顔からは、解き放たれた輝きを感じます。歩くことにより得られる自然との一体感、地方の街々の生活の香り、かつての「死出の旅」は今では生きていることを実感する旅なのです。

「ありがとう」…お接待をしていただいた四国の様々な町の皆さん、家族、そして仲間に対する感謝の気持ち、受講者が旅の中で感じた共通のキーワードです。この3月、いよいよ讃岐遍路を終えると「結願（けちがむ）の時を迎えます。
品目ずつ選んで、土づくりから播種、除草、追肥、収穫までを体験します。今年の猛暑で計画通りにゆかない点もありましたが、失敗もまた学習の内といつこと、10名の受講生は真っ黒になりながら野菜づくりに励んでいます。
本講座は、2004・5年度に実施した徳島県社会人キャリアアップ推進事業（文部科学省委託）の後継プログラムともいえるもので、農学部を持たない本学にあつて、社会連携から生まれたユニークな講座となっています。



阿波遍路の終点、葉王寺

雨の横峰山 お布施をいたたく

地域活性化への貢献!! 公開講座のインベスティション

市民ファーマー育成講座



本講座は、2007年度より徳島市農林水産課・アグリ食文化研究会との社会連携講座としてスタートしました。1年間にわたって、農業実習と月1回の座学を体験する内容で、農業の基礎知識と栽培基礎技術を併せもった「市民ファーマー」の育成を目指しています。徳島市内の遊休農地を有効活用し、団塊世代等の帰農を支援することが、この事業の大きな目的です。
実習では、市が確保した3ヶ所の圃場（か所平均約75坪）に、篤農家の実習指導員を配置し、春夏野菜・秋冬野菜を数

品目ずつ選んで、土づくりから播種、除草、追肥、収穫までを体験します。今年の猛暑で計画通りにゆかない点もありましたが、失敗もまた学習の内といつこと、10名の受講生は真っ黒になりながら野菜づくりに励んでいます。
本講座は、2004・5年度に実施した徳島県社会人キャリアアップ推進事業（文部科学省委託）の後継プログラムともいえるもので、農学部を持たない本学にあつて、社会連携から生まれたユニークな講座となっています。



徳島大学の生涯学習

私も徳大生!

ホルルマソンを走るう