

身体教養のすすめ

鹿屋体育大学
学長
福永 哲夫 ふくなが てつお



健康で文化的な日常生活を営むことは日本国民として憲法で保障された権利であります。日ごろ元氣よく生活できるためには、思ったように身体が動くことが基本であります。動く身体を創るためには、日ごろ動いていることが必要であります。人間の身体は実に正確にその環境に適応していきます。日ごろ動かないでいると、動けない身体になっていき、動いていれば動く身体が作られていきます。この原則は男でも女でも、若者でも、高齢者でも当てはまります。

日本を始め世界の先進国では日常生活において身体を動かす機会が激減していることが報告されてきております。その原因として、日常生活にテレビ、車、パソコンが利用されるようになってきたことが上げられてきておりま

す。つまり、近代社会では人間が自らの身体を動かさなくても生活できる環境になってきていることを意味しております。前述の原則から言えば、近代社会とは「動けない身体」を生み出す環境といえるかもしれません。「動けない身体」は脂肪の沈着と筋肉の萎縮によって引き起こされます。その代表がメタボに代表される肥満であります。肥満が様々な不健康な原因であることは皆さんもよく知っている事実であります。さらに理解しておかなければならないことは筋肉の萎縮も重要な意味を持つていことあります。メタボ対策として体重を落とすことが注目されていますが、大事なことは脂肪を落とし筋肉をつけることです。つまり、脂肪が少なくなっても筋肉が少なくなるとは元も子ありません。

自らのからだの変化を的確に把握し、生活習慣にフィードバックする事、が出来るかどうかは、まさしく、個人の知性と教養によるものであろう、と思います。教養とは「単なる学殖、多識とは異なり、一定の文化理想を体得し、それによって、個人が身につけた、創造的な理解力や知識」と定義されています。つまり、自らの身体、とその能力に関する、知識や理解力は、教養として、身につけなければならぬ、最も基本であります。そこで、私は「理想的身体を意識し、それを創造するための知識と技術」を「身体教養」として定義したいと思えます。「身体教養」を身につけるためには、筋肉などの、身体の組織や機能の加齢変化、とその運動の効果に関する正確な知識、を得ることが必要であります。是非、身体教養を身に付けて、生活に運動を組み込んでいただければ、健康で文化的な生活が保障されるもの、と確信しています。

今年の漢字は「変」(Change)

帯広畜産大学
学長
長澤 秀行 ながさわ ひでゆき



【生活環境の変化】

医学部寄生虫学講座で昭和55年4月から大学院博士課程、昭和59年からは教員としてお世話になりました。北海道で生まれ育ちましたので、初めて訪れた4月の徳島は初夏と言っより夏のように暑く、生まれて初めて経験する梅雨も耐え難く、苦学生でしたが生活費を切りつめて早々にエアコンを購入しました。また、雪が降らない年の瀬は経験がなく、クリスマスも正月も何か物足りない感じでしたが、すぐに順応し、逆に寒さに弱くなっ

てしまいました。徳島全体が熱狂的になる阿波踊りのエネルギーには圧倒されました。「踊る阿呆に、見る阿呆」は初心者には有り難く、お酒の力を借りてそれなりに楽しませていただきました。食へ物も、当初は北海道との違いに戸惑いましたが、新鮮な海産物、鳴門金時、スタチャや徳島

ラーメンなど、すっかり虜になりました。

【研究課題の変更】

大学院生および助手の時は、帯広畜産大学で行っていたトキソプラズマ症という原虫病の感染免疫に関する研究に従事しました。原虫側の視点が中心でしたが、平成元年に姫野國祐教授が来られて以来、研究内容は免疫学中心にシフトしました。同じ、原虫病に関する研究課題でも、視点が変わることにより取り組み方が大きく変化します。その結果、熱ショック蛋白質の感染免疫における役割が明らかになり、数々のおもしろい成果が挙げられたと自負しています。

【変化への順応】

環境が変わり、知り合いがいなの中で人間関係を構築し、変化に順応できた理由には、飲み会や大

略歴

- 1978年 帯広畜産大学畜産学部獣医学科卒業
- 1980年 帯広畜産大学大学院畜産学研究所修士課程修了
- 1984年 徳島大学大学院医学研究科博士課程修了
- 1984年 徳島大学医学部助手
- 1986年 米国・ケースウエスタンリザーブ大学客員研究員
- 1991年 徳島大学医学部講師
- 1993年 徳島大学医学部助教授
- 1995年 帯広畜産大学原虫病研究センター教授
- 2001年 帯広畜産大学原虫病研究センター長
- 2002年 帯広畜産大学副学長(教育学生担当)
- 2004年 国立大学法人帯広畜産大学理事副学長(総務研究担当)
- 2008年 国立大学法人帯広畜産大学学長

学以外での活動も大きかったと思えます。大学スタッフと蔵本界限や秋田町へ頻繁に飲みに出かけました。ストレス解消に大いに効果を発揮しましたが、飲んだ席での研究談義には、少なからず新規研究課題に向けたアイデア発案に効果があったと思います。趣味のラグビーは学生時代から現在も続いています。徳島で最も古いクラブチームの「阿波クラブ」には今も仲間が大勢います。大学以外の交友関係も素晴らしいものです。

【またまた生活環境の変化】

平成7年7月に母校の原虫病研究センターに着任しました。徳島大学で培った免疫学に関する研究テーマをイヌやネコ、あるいは牛や馬を使って進展させたいと意気込んでいました。でも、いつの間にか原虫病研究センターの運営や文部科学省に対する予算要求が中心と

なり、気が付くと大学運営に深く携わることになっていました。学生や大学スタッフに質の高い教育研究環境を提供するための役割です。ので、やり甲斐はあります。でも、徳島大学で経験した、苦労の中にもたくさん楽しさがあつた研究生活が懐かしく、研究に関わっている学生や教員が羨ましく思います。平成20年の世相を漢字で表すと「変」ということでした。理由の一つが、オバマ次期米国大統領が唱えたChangeだそう。大きな危機に対応するためには、変化が必要なのではないでしょうか。でも、変化に如何に順応するかが重要だと思えます。環境や状況の変化を刺激として前向きに捉えたことで、徳島での生活は私にとってかけがえのないものとなりました。