

# スポーツを 楽しむために

10/8<sup>±</sup> ~ 12/3<sup>±</sup>

14:00-15:30 (90分) 全7回  
(10/15、11/19休講)

慶應義塾大学日吉キャンパス  
独立館 D101教室  
(10/22のみDB203教室)

## 募集要項

定員：講義 定員300名 / 実習 定員100名 / 先着順  
※実習のみの受付はできません。講義とセットで受講ください。

受付締切：各回1週間前まで

受講料：無料

申込方法：ホームページ

(<http://www.hc.keio.ac.jp/ja/event/201110/keio-yomiuri2011.html>)  
より必要事項をご記入の上、お申し込みください。申し込みフォームをご利用できない場合、氏名(フリガナ)・住所・電話番号・メールアドレス、参加希望講座日を明記の上、e-mailにてお申し込みください。

## 問い合わせ先

〒223-8521 横浜市港北区日吉4-1-1  
慶應義塾大学日吉キャンパス 運営サービス担当内 「慶應義塾大学・読売新聞市民講座」事務局  
E-mail: keio-yomiuri2011@adst.keio.ac.jp Tel.045-566-1000

## 講座スケジュール(全7回)

### 第1回 10/8<sup>±</sup>

#### 「健康運動の概念の変遷」

石田 浩之 (スポーツ医学研究センター・准教授)

### 第2回 10/22<sup>±</sup>

#### 「健康運動と食事の関わり:理論と実践」

勝川 史憲 (スポーツ医学研究センター・准教授)

### 第3回 10/29<sup>±</sup>

#### 「中高年のための山歩き入門」

野口 和行 (体育研究所・専任講師)

### 第4回 11/5<sup>±</sup>

#### 「ウォーキングの楽しみ」(+90分のウォーキング実習)

近藤 明彦 (体育研究所・教授)

### 第5回 11/12<sup>±</sup>

#### 「運動・食事の健康情報の読みとり方」

小熊 祐子 (慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科兼  
スポーツ医学研究センター・准教授)

### 第6回 11/26<sup>±</sup>

#### 「スポーツと遊びに関する文化的考察」

村山 光義 (体育研究所・准教授)

### 第7回 12/3<sup>±</sup>

#### 「比較惑星学的思考法から考えるスポーツ

～何がわかっていて、何がわかっていないのか～」

鳥海 崇 (体育研究所・専任講師)

#### パネルディスカッション

コーディネーター 石手 靖  
(体育研究所・教授)



## 講師紹介・講座概要

### 10/8 (土) 「健康運動の概念の変遷」

運動が健康に良いことは万人が認めるところですが、どんな運動を、どれ位の強さで、どれ位の時間、どれ位の頻度で行うべきかは意外と知られていません。

運動と健康の関係を科学的に検証し、正しい運動方法を提示することはスポーツ医学の使命の一つです。歴史的にみると70年代は体力の向上が強調されましたが、90年代になると、日々の身体活動が重要視されるようになりました。さらに最近では年齢の高齢化を見据え、自立した生活を1日でも長く続けるにはどのような運動が必要なのか議論されています。わたしの講演では健康増進を目的とした運動療法について、過去〜今日の知識までをご紹介します。

#### 石田 浩之 (いしだ ひろゆき)

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 准教授  
1987年慶應義塾大学医学部卒業 医学博士  
同内科、老年科を経て2008年よりスポーツ医学研究センター准教授。医学部スポーツ医学総合センター兼准教授。日本臨床スポーツ医学会評議員、アメリカスポーツ医学会会員、日本アイスホッケー連盟医学委員会委員長、日本オリンピック委員会医学サポート部部会委員、2010年冬季オリンピックに本部メディカルスタッフとして帯同。  
専門:内科学、スポーツ医学、脂質代謝学

### 10/22 (土) 「健康運動と食事の関わり:理論と実践」

運動と健康に大きな影響を及ぼすものが食事です。欧米の食事に比べて日本食は健康的と言われますが、日本食にも問題点はあります。またそもそも、日本食が、世代間で永く受け継がれてきた伝統的なものでは必ずしもないことも指摘されています。

健康的な食事に共通する要素はどのようなものか、調理の理論も含めて具体的にお話しします。さらに、運動が食欲にどのように影響するかなど、運動と食事の兼ね合いについても解説します。

#### 勝川 史憲 (かつかわ ふみのり)

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 准教授  
1985年 慶應義塾大学医学部卒業、医学博士  
専門:内科(内分泌代謝学)、スポーツ医学、メタボリックシンドローム、エネルギー代謝、食事療法、運動療法

### 10/29 (土) 「中高年のための山歩き入門」

登山、ハイキングなどの山歩きは、運動の機会となるだけでなく、自然の中での活動を通して日常生活のストレスから解放され心身ともにリラックスする機会となります。また、日帰りのハイキング、山小屋に宿泊しながらの登山、雪の山を歩くなど、個人のレベルや興味に応じたさまざまなバリエーションが考えられ、まさに生涯にわたって楽しむことができるものです。その一方で、滑落、道迷い、天候の急変による遭難など、命の危険に関わる事態も起こります。そこで、安全に山歩きを楽しむための知識とその方法をわかりやすく解説いたします。

#### 野口 和行 (のぐち かずゆき)

慶應義塾大学 体育研究所 専任講師  
1990年 東京学芸大学 教育学部卒業  
1992年 東京学芸大学 教育学研究科 修士課程修了  
慶應義塾大学助手を経て2001年より現職。2009年から2011年までノースカロライナ州立大学留学。  
専門:体育学、野外教育、レクリエーション

### 11/5 (土) 「ウォーキングの楽しみ」(90分のウォーキング実習有)

もっとも身近な運動である「歩く」ということについて、運動としてのウォーキング、最近流行のストックウォーキング、日本や欧米の歩く文化等、様々な側面からお話します。晴天の場合は、講義後にグループに分かれて、ウォーキングの実習も行います。

#### 近藤 明彦 (こんどう あきひこ)

慶應義塾大学 体育研究所 教授  
1976年 日本大学 文理学部卒業  
1978年 日本大学 修士課程 文学研究科 教育学専攻 修了  
慶應義塾大学助手、助教授を経て1995年より現職。1991年から92年までドイツケルン体育大学留学。国際スポーツ心理学会理事、日本スポーツ心理学会理事を歴任。  
専門:スポーツ心理学

### 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 勝川 史憲

「スポーツ」という言葉は、もともと「気晴らし、楽しみ」といった意味があります。運動は、結果として健康面などさまざまなメリットをもたらしますが、身体を動かすことの楽しさに目覚めることは人生にとって深い意味を持つことのように思われます。今回の講座では、運動と健康の関わり、スポーツの文化的意義など幅広い視点からスポーツをとらえ、それらがどのように関連するのかを皆さんと考える機会にしたいと思います。



### 11/12 (土) 「運動・食事の健康情報の読みとり方」

昨今、一般の方でも、テレビ、新聞、インターネットといったメディアを通して、実に多くの健康に関する情報を得ることができます。その情報は、専門家からみて、決して信頼のおけるものばかりではありません。質の高い情報、有益な情報を見分けるにはどうしたらよいのでしょうか。健康情報の中でも特に運動・食事に焦点を当て、簡単な疫学の基礎知識を含め、お伝えしていきます。

#### 小熊 祐子 (おぐま ゆうこ)

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター大学院健康マネジメント研究准教授  
1991年 慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。公衆衛生学修士(ハーバード公衆衛生大学院2002年卒)。慶應義塾大学助手、助教授を経て2007年より現職。2000年から2003年に米国ハーバード大学公衆衛生大学院留学。日本運動療法学会理事。日本運動疫学研究会運営委員。専門:スポーツ医学・内分泌代謝学および予防医学・運動疫学

### 11/26 (土) 「スポーツと遊びに関する文化的考察」

現代の我々は、スポーツといえばオリンピックやワールドカップに見られる競技種目を思い浮かべます。しかし、スポーツは元来、気晴らしや戯れ、慰みといった遊びごと全体を含む概念を持ちます。時に狩りや釣り、チェスといった趣味・娯楽的内容がスポーツに含まれるのもこうした理由があるのです。つまり、現在のスポーツは競技性に特化して見えますが、もともと「遊び」という幅広い裾野をもったものなのです。そして現在も、多様なスポーツが世界中に伝承され、生み出され、文化的役割を担っています。こうした世界のスポーツ文化を紹介するとともに、人と遊び・スポーツの関係を考えてみたいと思います。

#### 村山 光義 (むらやま みつよし)

慶應義塾大学 体育研究所 准教授  
1989年 順天堂大学 体育学部卒業  
1991年 順天堂大学大学院 体育学研究科 スポーツ医学専攻 修了  
2005年 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科博士課程修了(博士(スポーツ健康科学))  
慶應義塾大学助手、専任講師を経て2004年より現職。社団法人全国大学体育連合理事  
専門:運動生理学、バイオメカニクス

### 12/3 (土) 「比較惑星学的思考法から考えるスポーツ ~何がわかっていて、何がわかっていないのか~」

近年の目覚ましい科学の発展により、歴史的な謎が解明される一方、その解明された新知見からさらに新しい謎が生み出されているのが科学界の現状です。近年特にその進展が目覚ましい宇宙(惑星科学)の分野における科学の現状を例に挙げながら、我々にとって身近であるスポーツ分野の最新科学とそこから生み出される謎について解説します。

#### 鳥海 崇 (とりうみ たかし)

慶應義塾大学 体育研究所 専任講師  
2004年 慶應義塾大学理工学部物理情報工学科卒業  
2006年 東京大学大学院新領域創成科学研究科複雑理工学専攻 修士課程修了  
2009年 東京大学大学院新領域創成科学研究科複雑理工学専攻 博士課程単位取得退学  
2009年 慶應義塾大学体育研究所専任講師  
専門:惑星科学、スポーツ方法学

### 12/3 (土) パネルディスカッション

本講座でご講演頂いた先生方と交え、健康・運動・スポーツをキーワードに参加者からの質疑を含めて総括し、参加者の皆様が今後スポーツを楽しむために大学としてお手伝いできることを考えます。

パネルディスカッション コーディネーター

#### 石手 靖 (いしで やすし)

慶應義塾大学 体育研究所 教授  
1984年慶應義塾大学商学部卒業  
1990年順天堂大学大学院体育学研究科コーチ学専攻修士課程修了  
慶應義塾大学助手、准教授を経て2011年より現職。1997年から98年まで米国UCLA留学。日本バレーボール学会理事、大学ライフスポーツ教育学会理事、日本レジャー・スポーツ医学学会理事。専門:体育方法学、コーチ学、バレーボール

### 読売新聞横浜支局長 長原 敏夫

かつて訪れた北海道大学はとても開放的で、芝生で親子が遊び、観光名所のポプラ並木、さらに博物館までもが、キャンパス内にありました。そんな北大を市民は愛し、誇りにしていました。優れた教育機関がそろった神奈川県内でも、開放が進んでいます。そして、今回の公開講座で運動と健康という身近なテーマを掲げたところに、市民と歩もうとする慶大の意気込みを感じています。多くの方々の聴講を、心から期待しています。

