

慶應義塾大学  
読売新聞  
市民講座

# スポーツの見方・ 楽しみ方 6/7<sup>±</sup>~7/5<sup>±</sup>

14:00-15:30(90分) 受付開始(13:00) 全5回

慶應義塾大学日吉キャンパス 独立館 DB202教室 (7/5のみ陸上競技場)

オリンピックから日々の運動・食事まで

## ◆ 講座スケジュール(全5回)

### 第1回 6/7<sup>±</sup>

「スポーツ文化からオリンピックを理解する」

村山 光義 (体育研究所・教授)

### 第2回 6/14<sup>±</sup>

「フィギュアスケートの魅力」

鈴木 明子 (フィギュアスケート 女子シングル元日本代表)

### 第3回 6/21<sup>±</sup>

「トップアスリートの健康管理から学ぶ食生活」

橋本 玲子 ((株)Food Connection代表取締役)

### 第4回 6/28<sup>±</sup>

「みんなでからだを動かして健康に~プラステンから“つながる”まで~」

小熊 祐子 (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科 准教授)

### 第5回 7/5<sup>±</sup>

「ニュースポーツを体験してみよう」(陸上競技場でのスポーツ体験)

野口 和行 (体育研究所・准教授)

## ◆ 募集要項

定員: 300名(7/5のみ100名) / 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/201406/keio-yomiuri2014.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、参加者全員の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・メールアドレスおよび受講を希望される日を明記の上、e-mail、FAXにてお申し込みください。いずれも受付回答はいたしません。定員に達した場合のみご連絡いたします。

## ◆ 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-yomiuri2014@adst.keio.ac.jp Tel.045-566-1000 Fax.045-566-1002



Keio University



主催: 慶應義塾大学  
共催: 読売新聞横浜支局

### 6/7 (土)「スポーツ文化からオリンピックを理解する」

オリンピックやワールドカップが近づくとメダルや成績のことばかり話題となり、また我々も気になります。これは、スポーツに見るといふ要素があることと関係しています。しかし、スポーツとは競い合うばかりではなく、日々の生活で人々が触れあったり、健やかに生きるための文化でもあると言えます。「参加することに意義がある」とは、近代オリンピックの父であるクーベルタンの言葉ですが、現代ではこのオリンピック精神は、もはや掛け声だけなのでしょう。か？スポーツはプロからアマまで、その実践者によって支えられています。そして、スポーツをすることは、努力する態度を養い、友好な人間関係を構築します。この文化的特性を通じて健全な人間の育成や平和な社会の構築を目指すことこそがオリンピック精神=オリビズムなのです。我々は今こそ、こうしたオリビズムを理解し2020年の東京オリンピックを支えていく必要があるのではないのでしょうか？その第一歩は、スポーツという文化の特性を知り、それを実践することだと考えます。本講座では、スポーツの奥深さとオリビズムについて解説したいと思います。

**村山 光義** (むらやま みつよし) 慶應義塾大学体育研究所 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 体育学専攻 修士  
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))、公益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

### 6/14 (土)「フィギュアスケートの魅力」

本講座では、プロフィギュアスケーターである鈴木明子氏にご登壇いただき、スポーツの素晴らしさ、フィギュアスケートの魅力についてご講演いただく。鈴木氏は、幼少の頃からフィギュアスケートに惹かれ、体調の不調がありながらもそれを乗り越え、2大会連続でオリンピックに出場した。それらの体験を元にフィギュアスケートが持つ魅力、フィギュアスケートをする事の感動などについてお話しいただく。さらには、演技前・演技中の思考など、観戦するだけではわからない選手の心理面についても語っていただき、様々な視点からスポーツの魅力を明らかにしていく。

**鈴木 明子** (すずき あきこ) フィギュアスケート 女子シングル元日本代表

愛知県豊橋市出身。東北福祉大学卒業。  
6歳からスケートをはじめ、15歳で全日本選手権4位となり注目を集める。10代後半は体調を崩し、大会に出られない時期もあったが、2004年に見事復帰。以降も数多くの大会において優勝する。2013-14全日本選手権では、会心の演技で13回目に於いて初優勝。バンクーバーオリンピック、ソチオリンピックの2大会連続で8位入賞。

### 6/21 (土)「トップアスリートの健康管理から学ぶ食生活」

2019年にラグビーワールドカップの日本開催、2020年には夏季五輪の東京開催が決定し、世界中の人々が日本の文化やスポーツ、食に注目を注いでいます。特に食の分野においては、日本人の伝統的な食文化である「和食」が世界の文化遺産に登録されたことで、「和食と健康」あるいは「和食とパフォーマンス」との関係について、根拠に基づく検討がますます求められています。

米飯を中心に肉や魚、豆腐、きのこ、そしてたっぷりの野菜が入った「ちゃんこ鍋」を毎日食べて練習に励んでいる、強豪高校相撲部の生徒達の食事調査や体重、体脂肪率、筋肉量の推移を観察する中で、日本の伝統的な和食が体づくりやコンディション維持に与える影響について考えてみたいと思います。

読売新聞横浜支局長 **塚田 牧男**

スポーツ観戦の究極の舞台といえるオリンピック。6年後の東京開催が決まり、日々、関心の高まりを感じます。今回の講座はうってつけ。文化としての考察から、世界で活躍するアスリートの食生活といった舞台裏、さらに「やっぱり自分も体を動かしたい」という人のための運動指導まで多彩なプログラムを用意いただきました。皆さんの知的好奇心にこたえること請け合いです。私たちの「お・も・て・な・し」をお楽しみください。



ます。また、日頃、スポーツを楽しんでおられる方が、すぐに実践に移せる健康的な食べ方などもご紹介させていただきます。

**橋本 玲子** (はしもと れいこ) (株)Food Connection 代表取締役

イギリスの化学品会社に就職後、二葉栄養専門学校で栄養学を学び、管理栄養士の資格を取得。2000年4月に(有)橋本玲子ダイエットコンサルテーションズを設立(2010年9月(株)Food Connectionに商号変更)。

現在は、プロサッカーチームやラグビーチームの栄養アドバイスを行うほか、2006年のトリノオリンピックではフリースタイルスキー上村愛子選手を、大手食品企業と共にサポート。慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員、日本スポーツ栄養研究会評議員(公認スポーツ栄養士)、アメリカ栄養士会スポーツ循環器栄養グループ(SCAN)メンバー。

### 6/28 (土)「みんなでからだを動かして健康に ~プラステンから“つながる”まで~」

健康との関連でスポーツを語るとき、スポーツには、身体活動(physical activity)の側面があります。身体活動とは、からだを動かすこと全般をいい、スポーツ・運動はもちろん、仕事や移動・家事などで体を動かすこともすべて含んで、身体活動といっています。身体活動が健康上さまざまな効果があることが、実証されています。また、現代社会においては、身体活動量不足の方が非常に多く、身体不活動は社会的にも大問題です。日本でも2013年3月に「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」が策定され、プラステン(今より10分多くからだを動かそう)をキャッチフレーズに身体活動促進を働きかけています。2020年の東京オリンピック開催が決まり、社会的にもスポーツの注目度が高まる昨今、スポーツ・身体活動の健康上の効果を知り、自分自身や周りの方々の身体活動を効果的に高める方法を考えてみませんか。

**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科 准教授

1991年慶應義塾大学医学部卒。博士(医学)。公衆衛生学修士(ハーバード公衆衛生大学院2002年修了)。専門は、スポーツ医学・内分泌代謝学および予防医学・運動疫学。糖尿病を中心に、生活習慣病予防・治療の運動療法、ライフスタイル改善の研究・臨床を、大学院では、健康マネジメントのうち予防医学・疫学に関連した教育・研究を行っている。

### 7/5 (土)「ニュースポーツを体験してみよう」 (陸上競技場でのスポーツ体験)

スポーツといえば野球やサッカー、ゴルフなどの有名な種目をイメージするかもしれない。しかし、スポーツはその語源から導かれるように、多種多様な形があり、全ての人が参加し楽しめるものである。そこで本年度の講座のまとめとして、日吉キャンパスの陸上競技場において様々なスポーツを体験していただく。今回は、ストレッチやウォーキングなどの軽度な健康エクササイズとフライングディスクといったレクリエーションなスポーツを行い、年代や性別に関わりなく、多くの方が一緒に楽しめる内容を体験していただく。これらのスポーツの体験によって、身体を動かす楽しさを感じていただくとともに、スポーツの幅広さや奥深さといった面にも触れていただきたい。動きやすい服装、運動靴でご参加ください。(雨天時は、内容を一部変更し、D101教室で講義を中心に行う)

**野口 和行** (のぐち かずゆき) 慶應義塾大学体育研究所 准教授

1992年 東京学芸大学 教育学研究科保健体育専攻修了。  
専門は野外活動・レクリエーション。  
現在は発達障がいのある人々を対象とした野外活動やレクリエーション活動の研究および実践を行っている。大学ではニュースポーツの授業を担当。

慶應義塾大学体育研究所 所長 **石手 靖**

今年も慶應義塾大学・読売新聞市民講座を開催し、多くの皆様のご参加をお待ちしております。今年2月にソチオリンピック・パラリンピックが開かれ、6月にはFIFAワールドカップブラジル大会が始まり、2020東京オリンピック・パラリンピックの招致も決定しており、人々の関心がスポーツに向いているようです。スポーツが人々の生活の中でより身近な存在となることを期待し、多くの皆様にお会いできることを楽しみにしております。

