

スポーツ科学が貢献できる人と



(写真1) 大学4年生時の全日本学生体重別大会の表彰式(右から2番目)
2流の柔道選手として、(自分のなかでは)世界を目指していた頃。少しずつ「スポーツ科学」にも関心が向きはじめていた。

スポーツ科学を志した理由

私が小学校6年生の時、オランダ・マーストリヒトで第一回世界柔道選手権大会が開催された。その中で、1人の日本選手が決勝戦で審判の意図的な判定により銀メダルに終わった。私はなぜだか分からなかったが、悔しさと感動を覚えた。それ以後、私はその選手に憧れ、高校1年生の15歳から実業団選手として引退する29歳まで、二年間その先生のもとで充実した選手生活を送ることができた(写真1)。結局は、子どもの頃に夢見たものにはなれなかったけれど、選手生活を送るうちに、競技力向上に貢献できる研究者になつてみたいという希望をいだくようになった。

現在の私の研究

現役引退後は、現在所属している研究科のある研究室に大学院生として入学した。はじめに与えられたテーマは自分自身の興味とは異なるものであったが、研究者としての基礎を習得することを第一優先とした。実験、分析、論文作成を繰り返すなかで(写真2)、少しずつ自分の中から研究テーマを見つけ出せるようになり、現在は「腱の役割と可塑性」に関する研究をすすめている。私が研究対象としている腱(アキレス腱など)は、単に筋肉と骨をつなぐ連結組織に過ぎない、と考える人が大部分でしよう。しかし、この10年の

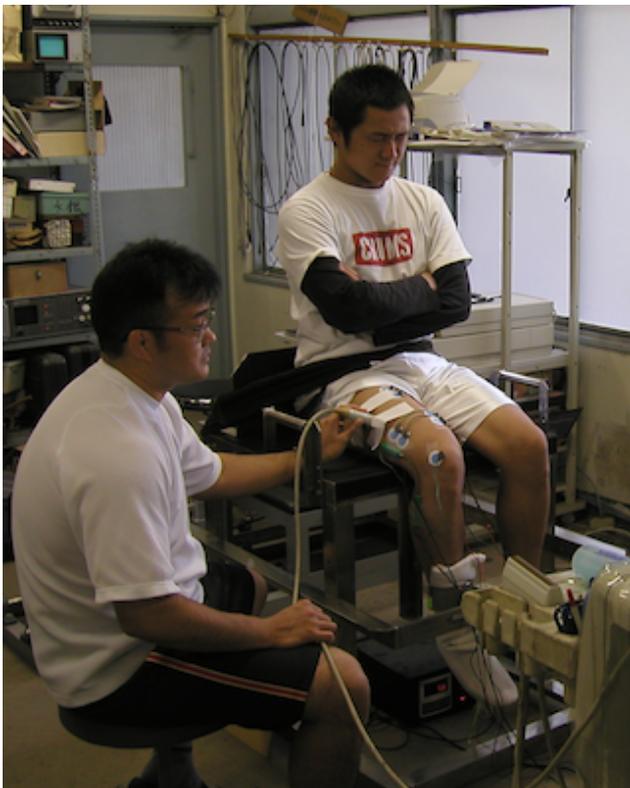


Keitaro Kubo

●1969年東京都生まれ。埼玉大学教育学部卒業、東京大学大学院総合文化研究科修了を経て、現所属へ。専門はスポーツ科学。

スポーツ科学分野ですすめられている研究

スポーツ科学は、応用科学である。したがって、既存の他分野で開発された手法や得られた知見を応用(拝借?)して進んで来た側面は否定できないと思う。しかし、私がこれまで研究生活を過ごした15年間を振り返っても、スポーツ科学分野における『所謂はやりの』テーマ、研究手法は激変している印象を受ける。以前は、運動刺激が、身体諸器官にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることが主流であったが、現在ではそれら現象のメカニズムを分子レベル、遺伝子レベルで解明することが要求されている。最近、私自身も悩んでいることなのだが、この両者(現象を追う、メカニズムを解明する)をバランスよく展開していきたいと考えている。



(写真2) 実験室での風景
主にヒトを対象とした研究をすすめているため、実験時には複数の人達と協力して測定をすすめる必要がある（実験を行う検者だけでなく、被検者も共同研究者の1人である、と認識している）。



(写真4) 高齢者ウォーキング教室の結果報告会
私自身が主催した高齢者対象のウォーキングトレーニング教室（実験）の結果報告会に、協力頂いた自治体の町長自らが全参加者に対し、修了証を授与して下さいました。

(写真3) 陸上短距離選手
100mのベストタイムの優れる者ほど、腿がやわらかい結果が得られている。（著作権上の都合により、写真が省略されています）

スポーツ科学が貢献できる事

昨今のオリンピック等で、選手達が示すパフォーマンスの向上（世界記録の更新など）はめざましいものがあるが、その影にはスポーツ科学の貢献が大きいことは疑いの余地がないだろう。現在の私は前述のとおり、これまで注目されてこなかった『腿』を対象として、新しい視点からスポーツ競技力向上に貢献することを目指した研究を展開している。その他には、高齢化社会を迎えアンチエイジングに関する研究が多方面ですすめられているが、腿についても加齢変化およびその対策は重要なテーマと言える。これらについても幾つかの自治体の協力を得て、一般の方々の健康増進を目指した運動指導を通じて、腿の加齢変化に対するアンチエイジング効果の検証もすすめている（写真4）。

2005年に厚生労働省は「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙 最後にクスリ」というスローガンを掲げた。これは、子どもから高齢者にいたるまであらゆる年代で「運動」の重要性が広く認識されつつあることを意味している。しかし、やみくもに運動、トレーニングを行っても、怪我をしたりして逆効果になる事例も多くみられる。また、そういった運動の効果をより高めるためには、心理学的、社会的な見解も踏まえた多角的なアプローチが必要になるでしょう。したがって、研究者としてはそれぞれの専門分野を極めると同時に、他分野との融合を通じて広い視野からの検証を意識していくことが重要である。このことは最近よく耳にすることだが、研究生活が15年経過し実感することが多くなった今日この頃である。