



院生研究室から

著者	金谷 和幸
雑誌名	人間健康研究科論集
巻	2
ページ	75-76
発行年	2019
URL	http://hdl.handle.net/10112/00017076

院生研究室から

今号から院生を代表して学生編集委員となった金谷和幸です。院生研究室の現状を記録し、将来の発展に繋げるため、本項の執筆を担当させていただきます。

関西大学の人間健康学部に1期生として入学した私は、学生時代、体育会サッカー部に所属し、ポジションはゴールキーパーをしていました。大学四年間は、卒業後はJリーグのチームに行ってプロ選手として活躍することが夢だったので、授業で学んだことを活かして、部活のサッカーの方に力を注いでいました。

小学校から大学を卒業して2年間、計18年間現役でプレーをした私に、大学院に進学して、学部時代に触れたサッカーの科学的側面やスポーツ全般の勉強を深めたいと思う転機が訪れました。自分は、選手時代に日々の練習をする中で、練習内容の意図やそれを行うためには何が重要かを常に考えていました。しかし、指導者の中には練習の方法だけを説明し、練習の意図やそれを行うためには身体をどのように使うのかを説明してくれる人は少ないと感じていました。また、海外のサッカー指導者の中にはプレーヤーとしての経験値は少ないが大学院を出て、科学的知識をサッカーの中に組み込んでいる指導者が多くいるということを知りました。大学院に進学したのは、サッカーの指導に興味を持ち、サッカーだけでなく、多種多様なスポーツを生理学や力学や運動制御学などの科学的な視点からとらえ、人間の身体運動の仕組みについて知り、そのことを現場の選手たちに伝えることができる指導者になりたいという思いが強くなってきたからです。

現在、私は運動中の疲労がパフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを研究しています。疲労とパフォーマンスの関係性を明らかにすることで、選手に怪我させることなく、最大限の能力を引き出せるのではないかと考えています。オーバートレーニングを防ぎ、個々が質の高いトレーニングを行うことで、試合のパフォーマンスも向上し、よい結果を残すことができると考えています。個人スポーツ・チームスポーツに関係なく、トレーニングの質や量を効果的かつ効率よくトレーニングする方法を探求したいという思いで日夜研究しています。

上記の疲労とパフォーマンスの関係性の研究以外にも、インターバル速歩という運動処方を用いた高齢者対象の健康増進事業も行っています。近年、高齢者の増加によって高齢者医療費などの社会的負担の増大や都市型生活を営む独居老人の増加などの問題が起こっています。その解決策として「自分の健康をしっかりと管理・維持する」という自己管理とコミュニティの創造が大切ではないかと感じ、地域（堺市）と連携して高齢者の運動指導を行っています。

今後も、疲労と運動パフォーマンスの関係に関する研究を推進し、さらに疲労回復のために必要な休息（リカバリー）についても新たな知見を見出し、サッカーの指導者になった時に研究成果を活かせる人材になりたいと考えています。私が理想とするサッカーの指導者像は「自身のプレー経験と学術的なアプローチの両方からの指導ができ、わかりやすく言葉で伝えていける指導者」です。いまは、博士課程後期課程で学術的なアプローチを深めて、自己の理想に近づけるよう研鑽の途上です。そして、サッカーの指導だけでなく、高齢者が気軽に運動できるコミュニティ作りを地域と連携して取り組むことによって、高齢化問題の解決に少しでも役立っていきたいと考えています。

最後に、人間健康研究科論集が今後益々充実したものとなり、人間健康研究科の発展や、院生の研究成果と健幸に繋がることを心より祈っています。

人間健康研究科博士課程後期課程

金谷和幸