

## 厚木スポーツ人のついで 壁はアイデア(技)で乗り越える

3月12日(土)、「第43回厚木市スポーツ人のついで」が開かれ、全国大会で優秀な成績を収めた選手の表彰と、全国大会出場選手の紹介と懇談がありました。

式典に先立っての講演会は、ハンマー投げのオリンピック元日本代表で「アジアの鉄人」といわれた、中京大学名誉教授の室伏重信さんが講師です。アテネオリンピック金メダリストの室伏広治さんの父でもあります。「競技スポーツと人の可能性について」をテーマに、自身の経験を中心に話されました。

競技はレジャーとは違う

競技の目標は勝つことと記録。ハンマー投げは人気もなく、金も入らない、社会的地位を得られるものでもないのに、なんでやってきたのか。

「高まること」により、喜びや幸せ、自信を持った。ずっと考えて到達したのは「活力をもつ」ということ。

初めに何をすべきか。

より高まるものを見つけたら、素質を良く見極めなければならぬ。個々の素質を知ることである。素質は体力・体型・感覚(センス)である。体力：瞬発力・持久力・体型：世界のトップ選手に近いもの

・センス：運動の感覚は小さい時からやらないと身に付かない。トレーニングではない。平衡感覚・リズム感・模倣・空間感覚、ありとあらゆるものを、



講演中、走り幅跳びの世界記録の距離を歩いてみせる室伏重信氏

の、幅広くやって、おこないとダメ。自分が息子が9歳の時、6日

時間3日間だけハンマーの練習をさせた。小さい時にいい指導者について感覚を身に付けることを深くやっていかなければならぬ。



こどもの森開園イベントでラグビーの体験会も(3月12日荻野運動公園)

どうしたら高まるか

生物の法則は「自発的運動」

「刺激に反応」「食物を取り入れエネルギーに変化」「生殖により同種の個体をつくる」。このうち「刺激に反応する」

ことがトレーニング。肉体も精神も刺激に適応させ高めることができる。

どのように刺激を与えるか

刺激は強弱と種類。トレーニングの原理は過負担と特異性。全面(バランス)・意識(内容を理解する)・漸進(少しずつ)・反復(繰り返し)・個別(個々に違う。同じメニューではまずいものもある)性。

スランプをどう乗り越えるか

自分が大学3年の時、努力しても伸びない時期があった。結果があるのは原因があるはずと考え、二人の先輩の動きを映像で研究し、効率のいい動きを考え、体で表現した。技の追及により道は開ける。精神(心)・肉体(体)ではどうにもならなかった。

技だ。根本はアイデア。息子が実証した。色んな方向から見る。いろいろ考えるとアイデアが出てくる。時間はすぐかかると、最適な方法を見出していく。

## 地域包括ケア社会をめざして 高齢者・障がい者複合施設

戸室地域に高齢者・障がい者のための5つの機能を持つ複合施設「マザーホーム戸室」が3月12日開設されました。

- ①サービス付き高齢者向け住宅Ⅱ定員24人。一人部屋16室、二人部屋4室。
- ②看護小規模多機能型居宅介護事業所Ⅱ地域密着型の訪問、通い、宿泊のサービスを24時間365日、看護・介護の両面から提供する。
- ③訪問看護ステーション
- ④指定訪問介護事業所



厚木市では特養への入所を待っている人が451人います(平成27年10月1日現在)。市内では今後も高齢者施設ができる予定ですが、国は地域包括ケア社会をめざすとして介護保険の対象者を狭めようとしています。すでに要支援1・2は保険から外し、要介護1・2の特養への入所を制限しています。

## 東京工芸大が防災・減災シンポ

題して講演しました。水谷教授は「山・川、農

3月13日(日)、アミューあつぎで「防災・減災から厚木市の環境と未来を考える 次世代につながる環境防災都市シンポジウム」が開かれました。主催は東京工芸大学大学院工学研究科建築学・風工学専攻。後援は厚木市。

名古屋大学減災連携研究センター長・福和伸夫教授が「地域防災力向上のための

の大学人のお手伝い」、工芸大の水谷国男教授は「厚木市における次世代型環境防災都市研究の取組み」と



学生から「私は静岡出身。防災訓練を年に何回もしていた」との発言に、地震・津波の危険度が高い地域ならではの防災意識を認識させられました。

今回のシンポジウムで、教授や学生を含めた大学人が、自分たちの研究を地域に還元したいという意気込みを感じました。