

「福岡大学」

快適に実践できる スロージョギングの効用を解明

田中 宏暁

● 福岡大学附置身体活動研究所所長、
福岡大学スポーツ科学部教授

身体活動研究所が設立された年のNature誌に、“Born to Run”という見出しで表紙を飾った論文が掲載された。20万年前の人類誕生から1万年前まで、ヒトは狩猟をして生きてきた。現存する狩猟民族の調査によると、狩りでは20キロほど走っている。ヒトはゆっくり移動するときは歩行を、急ぐときはランニングを無意識のうちに選択している。定住後のつい最近まで、走ることは日常茶飯事であったに違いない。日本は1980年以後、モータリゼーションのおかげで走らなくてすむ環境になったのであるが、走るようにデザインされた身体が、うまく適応できるのであるうか？

本研究所の目的は、1980年以降に急増しているあらゆる慢性疾患は身体不活動、とりわけランニングとい

う身体活動を失ったことが主因であるという仮説を検証し、それを取り戻す手法を開発し、広く国民（世界中）に普及することである。

1 身体活動と慢性疾患

つい先日、TIME誌が「運動の科学」と題する特集号を発刊したが、巻頭の記事が“The Incredible Medicine of Movement”である。現代人がさられている脅威の疾病は全て身体活動不足に起因し、健康を維持するには適度な運動が欠かせないことを論じている。身体活動量の低下は内臓脂肪を肥大させ、また大筋群が萎縮する。その結果、内臓脂肪、不使用筋から炎症性サイトカインが分泌され、これが原因で全ての慢性疾患を被るとの知見が集積されている。

内臓脂肪量を減らすには過食を抑え、エネルギー消費を増す身体活動を行うことに尽きる。一方、不使用筋からの炎症性サイトカインの分泌を止めるには、PGC-1αという遺伝子発現がなければならない。そのためには一定以上の刺激強度が必要であり、通常歩行ではこの遺伝子発現が期待できない。

2 スロージョギング

高血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症の治療指針に運動療法があり、主にわれわれの研究成果に基づいている。

また、心臓病で九死に一生を得た患者には、再発防止のために心臓リハビリテーションが欠かせない。大変光栄なことに、天皇陛下の心臓リハビリテーションに、適度な運動としてわれわれが開発したスロージョギングが勧められ、以来毎日、皇后様とスロージョギングをなさっているお姿がニュースとして報道された。

本研究所では、通常歩行速度のスロージョギングは歩く場合と同等の主観的身体負担度ながら、エネルギー消費量が約2倍なので肥満解消にもっとも適した運動であること、また笑顔が保て、会話ができる上限のスロージョギングでPGC-1 α の遺伝子発現が起ることを明らかにした。つまり、誰でも意図的にゆっくり笑顔で行うスロージョギングで内臓脂肪細胞を小型化し、筋の萎縮を防ぎ、慢性疾患の原因を除くことができるのである。

3 日本全国、世界に広める

NHK「ためしてガッテン」、日本テレビ「世界一受け

たい授業」をはじめ、多くのテレビ番組、新聞で報道され、スロージョギングへの関心が高まってきた。高齢者の健康寿命延伸には最適だと信じ、全国にスロージョギングを啓発する活動をしている。

また、韓国、台湾、ポーランド、米国でスロージョギングの本が出版され（中国でも翻訳が決定）、スロージョギングファンが世界に広まってきた。米空軍のトレーニングがスロージョギングに変わったというビッグニュースも飛び込んできた。

ポーランドには毎年招かれ、スロージョギング教室を開いている。また、指導者養成講座を2回行い、20名の指導者が誕生した。今秋はドイツ、スイス、オーストリアでスロージョギング指導者養成講座を開く予定である。

健康づくりは、走るように進化したヒトが昔のように日常生活で走ることを取り戻すことである。



ポーランドでのスロージョギング教室

〔南山大学〕

人類学研究所と人類学博物館

— 南山大学の人類学研究の取り組み

後藤 明

● 南山大学文学部教授、人類学研究所長

1 大学設立の経緯と人類学博物館

南山学園の創立者は、ドイツ系のカトリック教団・神しん言修道会げんのヨゼフ・ライネルス師である。師はローマ教皇庁から高等教育の学校創立の特命を受け、1932年に南山中学校を設立し、初代校長を務めた。1946年には南山外国語専門学校が設置され、それが名古屋外国語専門学校に改称され、さらに1949年に南山大学へと発展した。

一方、戦前の1935年、人類学の研究で世界的に著名なアントロポス研究所の日本支部設置計画があり、1949年の南山大学創立とともにその構想が大学に引き継がれ、人類学・民族学研究所の開設となった。研究所に設置された陳列室は1967年に博物館相当施設とな

り、それが研究所から独立し、南山大学人類学博物館になったのは1979年のことである。

人類学博物館には、南山大学の学術調査団がパプアニューギニアで収集した民族学資料や、上智大学の学術調査団がタイ北部で収集した民族学資料、神言会しんげんの神父たちが欧州や日本で収集した考古学資料、さらに埼玉県鶴ヶ島市から分割寄贈されたオセアニア美術造形資料群（通称今泉コレクション）も所蔵・展示されている。

人類学博物館は2013年にリニューアルを行い、新しい理念「For Everyone's Curiosities 全ての人の好奇心のために」の下、誰もが楽しめる「ユニバーサル・ミュージアム」を目指している。新展示のユニークな点は、一部の資料を除いて、触れることができる点にある。また、小・中学校や高校の「総合的な学習の時間」における博物館見学や、愛好家の方々などの団体見学の希望にも対応している。

2 人類学研究所

本研究所はかつて人類学・民族学研究所と呼ばれていたが、1954年に人類学研究所に名称変更が行われた。

当初は民族学、形質人類学、言語学の専門家が共同する総合人類学を目指していた。一時、路線の変更もあり、活動が停滞した時期もあったが、2009年に南山大学開学60周年を期に、新たなスタートを切った¹。

人類学研究所は、人類の長期的で総合的な理解に向かって文化人類学と考古学の積極的な融合をはかり、グローバルな視野で、現在の人類が直面する諸問題を根本的に検討するという目的をもっている。研究所の活動は、査読付き学術雑誌『年報人類学研究』の発行、公開講演会、シンポジウム、共同研究会、映画上映会などの主催、さらには中部人類学談話会など中部地区の人類学関係の研



究会に積極的に共催や協賛を行っている。また、2015年度から3年間、学内の国際化推進事業に採択された「アジア人類学者ネットワークの構築」事業が行われ、アジア各地の人類学者をつなぐハブとしての役割を目指している。また、「人類学フェスティバル」を通して一般市民に開か

れた研究所を目指している。これは、所員が人文学部人類文化学科の学生を対象に行っているインド、アフリカ、沖縄などのフィールドワークやゼミの成果を発表する場となっている。筆者のゼミでは、震災や防災をテーマとして日本赤十字社の方をお招きしたワークショップなどを試みたこともある。

現在は、エアドーム式プラネタリウムを借用して「星空人類学」を継続している。プラネタリウムでは、西洋の星座やギリシャ神話の解説ではなく、人類学的な立場から極北イヌイット、赤道ポリネシア、南米インカなどの星座を解説しながら、背景の神話、農業の季節や航海術などへの利用を解説していく。

解説は全て学生が行い、プラネタリウム・コンテンツと連動した民族学や考古学の展示、さらに星形キャンドル作りなどのワークショップも併設し、市民や学生が文化天文学に親しむような企画を行い、社会とのつながりを目指している。

●注

1 人類学研究所

<http://www.ic.nanzan-u.ac.jp/JINRIKEN/index.html>
Facebookのページは「南山大学人類学研究所」で検索。

【大阪学院大学】

ホスピタリティ インダストリー研究所

——ホスピタリティ業界を担う
若手人材育成を目指して

テイラー 雅子 ● 大阪学院大学経営学部教授

1 設立の経緯

ホスピタリティインダストリー研究所（以下、研究所）は、2006年4月にホスピタリティ業界に関する研究および教育を目的として故仲谷秀一教授の発案により設立された。設立当初は、学内で開講していた「ホスピタリティ・マネジメント・プログラム」を中心に、業界で活躍できる人材の育成を推進し、2008年にはホスピタリティ経営学科の開設に大きな役割を果たした。学科開設以降は、その活動を学外にも拡大し、在学生を含む業界の若手リーダーを育成するためのシンポジウム・講演会・研究会や研究発表を中心に活動している。

2 研究所の使命

ホスピタリティインダストリーは、一般的に宿泊（ホテル、旅館など）・飲食・テーマパーク・航空・観光・ブライダル業界などを含むが、スタッフが顧客と共にその場で創り出す無形商品、いわゆる「体験」を主要商品とするため、「人の産業」であるともいわれている。当研究所は、このようなホスピタリティ業界の牽引力となる若手人材の育成をその使命としている。

ホスピタリティ業界は恒常的な人不足に悩んでいる。さらに、2020年の東京オリンピックに向けて業界が規模拡大を続ける中、宿泊業や飲食業への就職希望者は多いとは言えない状況にある。このような課題に対して、ホスピタリティ業界におけるキャリア経験や、その魅力に気付く機会を若手人材に提供するとともに、業界の課題を認識し、それに積極的に取り組むためのスキル習得の場を創造することが業界の人的資源の底上げにつながれると思われる。

3 活動状況

① 研究会

研究所には、現在、10名の研究員および30名の客員研究員が在籍している。教育機関に限らず、現場で陣頭指揮を執る客員研究員が多い中、それぞれの立場からホスピタリティ研究・教育を行い、定期的に研究会を開き、研究成果や実践報告を共有している。研究発表のテーマは、学術的な研究報告、業界のトレンド分析、現場における実践報告など多岐にわたる。研究会では、研究発表に続いて対話式討議を行って論議を深め、終了後には茶話会を行い、情報の共有と親睦を深める場としている。

② 学生によるポスター研究発表

業界における将来のリーダーとしての知見を現役リーダーと共有する場として、毎年、学生によるポスター研究発表会を開催している。業界に関連したトピックの研究成果をホスピタリティ経営学科の3・4年生がポスターにまとめて発表し、来場した現場リーダーと対話しながら情報交換をする。学生にとっては、業界人からフィードバックを受け、より実践的な研究へと分析を深めていく機会となっている。2016年度には15組の学生発表があり、活発な意見交換が行われた。

③ 講演会・シンポジウム

毎年12月、業界を代表するリーダーを招いて講演会を実施している。講演会では、若手人材に対して業界の現状や課題に関する問題提起を行い、業界におけるさまざまなキャリアの在り方を紹介している。時代の先端をいくリーダーから直接話を聞くことにより、若手が業界への認識を新たにする機会を提供している。これまでは、主にホテル業界の総支配人・社長・人事部長などが講演者として登壇している。この講演会は業界関係者にも開放しており、多くの参加者がある。

4 今後の課題

これまでは、学内を中心に若手リーダーの育成活動を進めてきたが、今後はさらに規模を拡大し、学生と若手社会人が共に学べる場を創造していきたい。具体的には、学生と社会人が教え合う実践的なセミナーの企画運営や共同研究などである。これらの前段階として、研究所の活動内容の周知から始める必要がある。微力ながら、将来のホスピタリティリーダーの輩出に貢献する活動を継続的に推進したい。