

# 突撃！研究室訪問

## 運動は楽しく、面白いもの

# 富田寿人

静岡理科大学情報学部情報デザイン学科 教授



静岡理科大学で唯一、運動を研究対象としたゼミをもち、  
体育の授業も担当する富田寿人教授。  
地方から全国まで、さまざまなフィールドで  
人々とスポーツとの橋渡しをする富田教授に、  
自身の研究と教育者としての使命を語ってもらった。

取材・構成・撮影／編集部

ウォーキングで  
地域を活性化

1991年に開校した静岡理科大学。キャンパス内には航空工学コース用のヘリコプターが置かれるなど、理工学系の学部・学科が充実しているのが特色だ。そのなかで、富田寿人教授は、少し異色の存在かもしれない。富田教授が研究対象とするのは、機械ではなく人間。運動が身体にもたらす影響をデータ化して、情報処理・分析を行い、現場に提供することを“命題”に掲げている。

中学校・高校の体育教員を目指して早稲田大学教育学部に入学した富田教授。高校までは陸上部に所属していたが、ハムストリングの負傷により伸び悩んだ自身の経験を基に、ケガなく競技力を向上させるトレーニングはないかと勉強に励んだ。筋肉の構造や呼吸循環系などへの知識を深めていくうちに、いつしか運動生理学のとりこに。大学卒業後に順天堂大学大学院体育学研究科に進むと、スポーツ現場と研究室とをつなげる仕事を魅力的に感じるようになり、



研究室には測定機器が並ぶ。これらの機器でデータを集計し、健康増進や運動能力向上のためのアイデアを練る



富田教授が監修した「ふくろいウォーキングマップ『ぼじていぶ』」。ウォーキングの消費カロリー以外にも、各地の見どころなどがまとめられている

夢は大学教員へと変わった。

大学院卒業後は母校の早稲田大学教育学部で助手を務めていたが、偶然にも出身地である静岡県掛川市と隣接した袋井市に、静岡理工科大学が開校。順天堂大学大学院時代の恩師の後押しもあり、故郷に赴任することを決めた。

「地方都市に出て実感したことなのですが、健康づくりの施策などは、東京のそれと比べると10年遅れていると感じました」

ここで自分に何ができるだろうか——。そう考えていたとき、袋井市からウォーキングマップ作成の依頼があった。ウォーキングを通じた街づくりという希望を受けた富田教授は、公民館を1軒1軒訪ね、健康とウォーキングの大切さを説く啓発活動を実施。地域の人々に働きかけ、各地の名所や伝統に触れられるコースを市に提案してもらった。

もちろん富田教授も、自らの知見を生かしてマップ作りに貢献。それぞれのコースを歩くことで消費されるカロリーや、健康への好影響などを盛り込んだ「ふくろいウォーキングマップ『ぼじていぶ』」は93年に完成し、現在もなお、袋井市の魅力を伝える冊子として配布されている。

「『1日何歩以上歩かないといけない』などと健康不安をあおり、苦行のように切羽詰まって歩くよりも、継続のためには、風景を見ながら自然を感じ、会話を弾ませて、面白く、楽しく歩くことが大切だと考えています。マップには見どころやスポットもふんだんに紹介し、健康情報とともに、ウォーキングへの興味・楽しさを併せて伝えられているのではないかと思います」

富田教授の仕事はそれだけにとどまらない。ウォーキングを市民活動とすべく、「ふくろいウォーキングキャラバン」を企画。市に働きかけて豚汁の配布やビンゴ大会などを開催するための予算を確保し、自治会の人々とともに、子どもから大人まで楽しめるイベントを行った。

これまでに参加者が年間3000人を超えることもあったというこのキャラバンは袋井市の恒例行事となり、市外のみならず県外から袋井市を訪れる人も多い。

草の根活動の  
意義とやりがい

学外で要職に就くことも多い富田教授。そのなかでも特に全国的な活動を行っているのが、日本スポーツ協会が推進する「アクティブ・チャイルド・プログラム」(ACP)の普及・啓発プロジェクト班長としての役割だ。

ACPは、子どもたちが楽しみながら積極的に身体を動かし、発達段階に応じて身に付けたい動きを習得するための運動プログラムとして開発されたもの。日本最大の青少年スポーツ団体である、日本スポーツ少年団の常任委員を務めていた富田教授がプロジェクトリーダーに抜擢され、2014年から普及活動に従事している。

「当初はACPの認知が低く、『遊んでいるだけじゃないの?』『競技力は上がるの?』という懐疑的な声もありました。しかし、身体を動かすことを楽しいと感じなければ、子どもたちの興味は削がれていってしまいますし、長く運動を続けることはできません。楽しむということが、子どもたちの『またやりたい』という気持ちを育てるのだと思っています」

現在までに7800人以上がACP講習会を受講し、育成した280人以上の講師が全国各地で子どもたちへの指導を行っている。指導者が増えてきた現在、ACPのさらなる充実のために今年度から取り組んでいるのが、「ACP講師へのブラッシュアップセミナー」だ。「ACPを全国に普及させる活動と並行し、資格をもつ講師に向けた研修会を開きます。子どもと運動に関する最新情報を提供し、講師の方々と情報交換することで、より効果的なプログラムを提供できるようにするのが狙いです」

地域に根づいた“高齢者の健康づくり”と、全国を飛び回る“子

運動を生活の一部として、  
よき社会人、よき市民となる学生を育てたい。

どもたちの運動習慣づくり”。現在でこそ草の根的な活動の多い富田教授だが、実は研究者としてのスタートは、トップアスリートが対象だった。

順天堂大学大学院時代には、箱根駅伝などに出場する選手たちの体力測定、96年から08年までは、日本オリンピック委員会トレーニングドクター(スケート)や日本スケート連盟ショートトラック医学スタッフとして、国際大会で活躍する選手たちをサポート。98年に開催された長野オリンピックではメダル獲得に貢献するなど、その手腕を発揮してきた。

華々しい世界のほうがやりがいを感じるのでは——。そんな無粋な問いかけに、富田教授は首を横に振る。

「それも大切ですが、静岡に来て、最初に携わったのが高齢者の健康づくり。さらに、子どもの体力と運動習慣に関わるようになり、この仕事の尊さに気がきました。子どもたちが運動をする面白さ、楽しさを知らない、スポーツの裾野は広がりません。子どもたちがスポーツに興じる環境をつくらなければトップアスリートは生まれず、高齢者の健康も実現できないでしょう。研究と現場とをつなぐ方法は数多くあり、アスリート以外にも私が力を発揮できる場はある。だから自分ができることを一生懸命にやらなければいけない、と感じたのです」

対象は変われども、研究の目的は変わらない。スポーツや運動を通じたよりよい社会の実現を目指し、データと向き合う日々を送っている。

社会で活躍する  
人材の輩出を

スポーツの世界でもITを駆使したデータ分析が浸透しつつある

ように、さまざまな現場で情報収集・分析能力を求められる時代が到来している。富田教授のゼミでは健康・スポーツをキーワードに、トレッドミルや自転車などの測定機器を使い、筋パワーの評価や競技力向上・健康への応用の仕方を教えている。

ただ、研究対象が人間であるだけで、ゼミ生が学んでいるのはあくまで情報学。これまでの卒業生のうち、スポーツ関係の仕事に就職したのは数人で、システムエンジニアや公務員など、多種多様な業種に就いているという。

「『富田ゼミってどんなゼミですか?』と聞かれると、私は真っ先に『チームワークを大事にするゼミだ』と答えます。私たちが行う測定に、1人でできるものはありません。私も含め、富田研究室が1つのチームとして機能することが重要で、自分が大変なときにはみんなに手伝ってもらって代わり、誰かが大変なときには手伝う。学生には『人と関わることを煩わしい』と思ってはダメだ』と話しています。社会に出れば、いろいろな人にお世話になるし、いろいろな人の力を借ります。当然、自分が力になれることもあります。周囲と力を合わせ、よい仕事をするための大切さを体験してほしい、考えてほしい」

自身の研究室ではゼミ生を指導するほか、すべての学部・学科の体育の授業も担当する。理系学生と運動——。一見ミスマッチにも感じる組み合わせだが、富田教授は「身体を動かすことが好きな学生が多く、理系の子たちは、楽しんで運動に取り組み、生活のなかに運動を取り入れる素養が高いのではないかと感じます」と語る。「もし体育教員の養成を目的とするのであれば、指導法に特化した内容が必要となるのかもしれない



とみた・ひさと

1959年、静岡県生まれ。順天堂大学大学院体育学研究科修了(体育学修士)。早稲田大学教育学部で教務補助、助手を務め、91年に静岡理工科大学に着任。日本オリンピック委員会トレーニングドクター(スケート)や、日本スケート連盟ショートトラック強化部科学スタッフを歴任。現在は静岡理工科大学で教鞭を執るほか、日本スポーツ協会ACP普及・啓発プロジェクト班長などを務め、老若男女の運動習慣づくりに励んでいる。

ん。しかし本学には教育学部はありませんので、身体を動かすことが本当に楽しくて面白くて、運動を生活の一部とする、よき社会人、よき市民となる学生を育てたいと思っています。週に1回の息抜きでもいいので、体育の時間に楽しんで取り組む姿勢が大事で、そのための時間を提供できればいいですね。

『体育の時間が楽しい』と言ってもらえるのはうれしいですし、卒業研究に取り組むゼミ生が、努力や苦労を重ねながら自分のやりたいことを計画し、実行して論文にまとめ、素晴らしい発表を行う達成感を、学生と共有することには、何物にも代え難い喜びを感じます」

1人でも多く、楽しくスポーツを行う人々を増やすために、教師としても研究者としても尽力していくつもりだ。

「正しい情報を発信し、子どもや学生に、運動と向かい合ってもらいたい。それがトップアスリートや、健康な大人を育てる出発点。そこに自分がもっとできることがあるのではないかと、これからももがいていきたいと思っています」