

## 八学大次期学長 水野教授公開授業



# 健康に生き抜く方法紹介

八戸

深めた。

八戸学院大で1日、4月 授業は「スポーツと筋生  
から同大学長に就任する、 理学」と題し、3回にわた  
北海道大大学院教育学研究 って実施する。初回のこの  
院の水野眞佐夫教授が「ス 日は、水野教授が最初に、  
ポーツ科学概論」の公開授 自分で命を守るためには  
業を行った。授業を履修す 「『生きる、生き抜く』と  
る学生や教員約60人が出席 いう強い精神力と、それに  
し、健康に生き抜いていく 応えられる。『全身力』が必  
ための方法について理解を 要」と力説。昔に比べ、日  
いる現状などを挙げ、体の 本人の体力や筋力が落ちて  
仕組みや運動の重要性を説 いた。

また栄養面について、ト レーニング時にどの栄養素 をどのタイミングで摂取す るべきかなどを講義。日本 の「定食スタイル」のバラ ンスの良さを紹介し、「ぜ ひ皆さんも普段から良い食 事を取ることを中心掛け、健 康に気を付けてほしい」と 呼び掛けていた。

(中山瑞希)

公開授業で学生の意見を 聞く水野眞佐夫教授(中 央)