



学際的な研究と学びに邁進

有賀 現在、伊坂先生は学校法人立命館副総長、立命館大学副学長、そしてスポーツ健康科学部の教授という3つもの大役を務めていらっしゃいます。副総長・副学長にはいつ就任され、こういった役割を担っていらっしゃるのでしょうか？

伊坂 2019年から副総長・副学長として、学生・入試・一貫教育を担当しています。

有賀 研究職に加えて、マネジメント的なお仕事も抱え、日々ご多忙を極めていらっしゃるのではないのでしょうか。そんな中、昨年12月には、我々が主催する「第18回トレーニング研修会」(12/3)において基調講演を行っていただき、誠にありがとうございました。

伊坂 いえいえ。少しでもトレーニング指導者の皆さんのお役に立つお話ができればと思い、お引き受けした次第です。

有賀 基調講演のテーマは、『Well-beingの実現に向けたトレーニング指導の未来』。今日では、誰もが、いつでもネット環境下で繋がれ、サイバー空間の利用が日常的になっている社会状況の中で、心身の健康、良好なコミュニティづくりに、トレーニング指導者はどのように貢献できるのか……。本日のインタビューでは、この点についてもあらためてお聞きできればと思っています。それではまず、先生のご経歴からお伺いしたいと思います。立命館大学は母校でいらっしゃいますね。

伊坂 産業社会学部の出身です。この学部が目指しているのは、「学際性と専門性を兼ね備え、積極的に社

JATI参与インタビュー 1

伊坂忠夫 参与

(学校法人立命館副総長、立命館大学副学長・スポーツ健康科学部 教授)

トレーニング指導の 未来に求められるのは 「専門性」+「総合知」

100号記念企画として、今号よりスタートする“JATI参与インタビュー”。第1回目にご登場いただいたのは、昨年12月に開催された「第18回トレーニング研修会」(12/3)において基調講演を行っていただいた伊坂忠夫先生である。

本稿では、ご自身が歩まれてきたご経歴をあらためて振り返っていただくと同時に、参与のお立場から本協会はもとより、トレーニング指導者に対して期待したいことなど、様々なご意見をいただいた。

聞き手◎有賀雅史(広報・企画委員会委員長)

会に働きかけ、社会問題を乗り越えていく人材」の育成。一方で、私は陸上競技部で投擲種目をやっており……、とはいえ、実力というのは、“投げやり”程度のやり投げ選手でしかありませんでしたが（笑）。そういった背景もあって、スポーツ科学にはもともと興味があり、卒論は陸上競技部の部員に協力してもらい、「12分走と3000m走の時間設定と距離設定でパフォーマンスはどう違うのか」をテーマとしたくらいです。それが高じて、バイオメカニクスについてもっと学んでみたいと思い、その後、日本体育大学大学院体育学研究科に進みました。

有賀 そして、修士課程修了後、同大学の非常勤講師を経て立命館に戻っていらっしやった、と。

伊坂 はい。バイオメカニクスを専門に学んだ後、1992年に理工学部の助教授として着任しました。当時、理工学部では、96年にロボティクス学科が開設されることが決まっており、私もバイオメカニクスを学んでいたことで、ヒトの生態や動きとロボットの機構学には親和性があると考え、いろいろと学ばせていただき、『多リンク機構特性に基づく身体運動の計測と解

析』というテーマで博士論文（1999）を出させていただきました。

有賀 まさに学際的な道のりを歩まれてこられたというわけですね。ところで、私は初めてこの“びわこ・くさつキャンパス”を訪れましたが、聞くとところによると、東京ディズニーランドを上回る広さだとか。

伊坂 駅（JR南草津駅）から少し離れていますが、郊外型のキャンパスとして、94年にまず理工学部が最初に移転してきたのを皮切りに、情報理工学部（※2024年に、大阪いばらぎキャンパスに移転予定）、生命科学部、薬学部、経済学部、スポーツ健康科学部、食マネジメント学部の7学部とそれぞれの研究科が互いに連携しながら、学際的な研究と学びに努めています。そういう意味では、基調講演でお話したような、まさにWell-beingを実現できるキャンパスではないかと思っています。そして、来年でちょうど30周年となります。当時、新キャンパスがオープンするにあたり、地元の協力を得て最寄りのJR新駅として南草津駅が開業したという歴史をもちますが、あらためて振り返ってみると、この30年、あつという間だった気がしま

すね。

有賀 多様な価値観をもった学生の方々がこのキャンパス内にはいらっしやるということですね。

伊坂 はい。同時に、学部という垣根を越えて、それぞれに接点をもち、つながり合っているので、おっしゃる通り、学生たちは多様な価値観に触れる機会がたくさんあると思います。クラブ、あるいはサークル活動も盛んで、正確な数字は把握していないのですが、約400近い団体があると聞いています。

トレーニング指導者に求められる「総合知」

有賀 先生は基調講演の中で、「多様な『知』が集う『総合知』の活用が求められている。ただし、それは表面的に所属や組織、分野を混ぜるというのではなく、それぞれの『専門知』を大切にしたいうえで、議論を重ね新しい価値創造に向かっていくことが重要である」とおっしゃっていました。大学運営においても、まさにそれを実践されていらっしやるということであり、我々トレーニング指導者もまた、『専門知』に加えて、『総合知』をも意識しながらキャリアアップを培っていかねければならないと自戒した次第です。そこで、あらためてお伺いしたいのですが、先生が考えるトレーニング指導者の役割とは何でしょうか？

伊坂 目の前にいる指導対象者の方々の目的——例えば、「もっとパワーアップを図りたい」「もっと瞬発力をつけたい」といったことに対しては、もう十分に取り組まれていると思います。とくにアスリートを対象としている場合には、その点はもう明確であると思いますが、「人生100年時代」と



いわれている今日にあって、さらにその先を長期的に見据える必要性のある一般の方たちにどう向き合えるかということがより大切になってくるのではないのでしょうか。

有賀 具体的にはどういったことが求められるのでしょうか？

伊坂 例えば、70歳の方に対して、どのように10年後のイメージをもってサポートをしてあげられるかどうか。その取り組みが、本当に「人生100年時代」の礎となるような指導力であることが求められるのではないかと思います。2050年の日本の総人口は約1億人まで減少する見込みであるといわれ、一方、100歳以上の高齢者は50万人を突破する見通しだといわれています。2050年における100歳というと、現在70代半ばの方々です。そういった人たちがJATIの皆さんのおかげで、“ピンシヤン”して、「人生、楽しい！」と言われるような指導ができるかどうか。したがって、その役割は非常に重要といえるでしょう。

有賀 現状維持で満足するのではなく、数十年先の未来までも見据えた指導を心がけなければならないというわけですね。

伊坂 加えて、いまの70代の方々はスマホだって器用に扱われます。SNSを積極的に活用されている方も少なくありません。つまり、我々が子どもの頃に抱いていた高齢者のイメージとはまるで異なるということを自覚すべきである、と。言い換えれば、“お年寄り”という概念を変えなければならないと思うのです。

有賀 常識のズレを補正し、常に更新し続けていくことが大事である、と。先入観や思い込みは、指導力に影を落としかねません。だからこそ、『総合



知』がより大事になってくるというわけですね。

伊坂 一方で、80～90代でもバリバリ動ける人と、そうでない人という両極端の乖離が生じている中で、その差をいかに縮めることができるか。そしてそのためには、どういったアプローチの方法を創出することができるか。それこそが今後、トレーニング指導者に求められる大きな役割であり、最大の腕の見せ所になってくるのではないかと思います。

有賀 そのために、先生がこういったことに取り組めば指導力向上に役立てると、トレーニング指導者にアドバイスするとすれば、どういったことがありますか？

伊坂 現在の小中高の教科書を読んでみると面白いのではないのでしょうか。特に我々の分野でいえば、保健体育の教科書にどういったことが書かれているのか、ぜひ読んで学んでみてはいかがでしょうか。

有賀 なるほど。初心に立ち返るという意味でも、その意義は十分にあると思います。

伊坂 日本のWell-beingを考えたとき、誰もがそれぞれの多様な幸せや良好な状態を保つためには、ヒトの身体的基础・基本を学ぶという取り組みは非常

に重要。そういう意味では、私は共通テストに保健体育の科目を入れてほしいと願っているほどです。

有賀 「人生100年時代」が現実味を帯びている時代だからこそ、保健体育の価値観はますます高まってきているといっても過言ではないと思います。

伊坂 ぜひご覧になってみてください。紙面がカラフルになっているのはもちろん、内容も洗練されています。そして、我々が小中高生時代に学んでいたことと変わっているところも当然あるでしょう。それは、世の中は常にバージョンアップしているということの証左でもある。我々は、子どもの頃に学んだことは信じて疑わないものです。そういう意味でも、現在の教科書を読んでもみると、あらたな気づきがたくさんあるかもしれません。

AIとの差別化と共存共栄

有賀 一方で、現在、加速度的に進化を遂げるAI（人工知能）技術が、我々の生活やビジネスなどのシーンに浸透してきています。そういった技術とどのように向き合っていくかということも課題として挙げられます。

伊坂 おっしゃる通り、AI技術はまさに日進月歩の勢いで進化を遂げてい

ます。トレーニングメニューなどもAIが提案してくれる時代になってきました。しかし、それは本当にその人に合ったものかどうかはわからないものです。加えて、トレーニングを学ぶためのSNSツールの進化も目覚ましいものがあります。ケニアのやり投げ選手であるジュリアス・イエゴは、インターネットカフェでYouTubeを見てやり投げの勉強をし、世界のトップにまで上り詰めたといわれています。

有賀 我々は、そういった様々なツールとの差別化を図っていくと同時に、かつ上手に活用する術もまた見だし、さらに指導力を磨いていくことがポイントといえそうですね。

伊坂 繰り返しになりますが、やはり目の前の指導対象者の目的を知り、そしてしっかりと“観る”ことができていくかどうかではないかと思います。AIは、世の中に数多あるメニューからもっともらしい模範解答のようなものは出してくる。しかし、残念ながら数多あるメニューの中にはいい加減なものも少なくありません。したがって、そこはやはり注意しなければならない。だからこそ、“その人”のことを十分に観て、理解したうえで、様々な選択肢の中からベストミックスしていくということが大事。そこがトレーニング指導者の最大の強みであり、AIにはできないことではないでしょうか。

有賀 双方向に飛び交うコミュニケーションも大きな武器となる。

伊坂 そうですね。まだメンタル的なところまではAIでは読み取ることはできないと思います。人のこころの機微、あるいはここで声掛けを発することが大事！ というタイミングまでAIに託すことはできない。例えば、いまだったら、このしんどいトレーニ

ングもやってくれそうだとか(笑)。

有賀 そのためにも指導対象者をしっかり観察し、かつ向き合って指導することが大事であるということですね。

伊坂 人対人であれば、場合によっては中断することもできます。AIは、最初に指示を出すだけで、ずっと見守り続けてくれるわけでもありませんからね。

有賀 そして、さじ加減を図ることができる。一方、AIによるインプットは無限ですが、アウトプットはそれぞれの個性や要望によってピンポイントで、その人に合ったものを提供しなければならない。

伊坂 だから信用される、と。その表現を的確にできるのが人間のもっとも得意とするところであり、だからこそこの人に習いたいとなるのではないのでしょうか。どんなにテクノロジー、社会が進んだとしても、我々は自分の身体から離れることはできません。その離れることができない身体について、身体の周辺、あるいは身体にまつわる環境との関係、効果を解き明かしていくためにも、トレーニング指導者の役割は今後ますます高まってくるのではないかと考えています。いい換えれば、それぞれがもつ身体について、その内部環境はもとより、日常生活や身体活動も含めた周囲の物理的・心理的な外部環境が社会の中でどのような相互作用、効果、影響をもたらすのかという、新しい価値創造、イノベーションを創発していくことが求められているといえるでしょう。したがって、トレーニング指導者がその役割をより信頼たるものにするためには、異分野他領域に対して積極的に関心をもつことも求められるようになってくるのではないのでしょうか。

有賀 まさに「総合知」を活用した取り組みということですね。

伊坂 急速にテクノロジーが進化し、社会システムが変化する時代に突入しているからこそ、トレーニング指導者の方々もより深く身体と身体にまつわる「身体圏」という観点からの発想がより重要性を増すのではないかと考えています。そして、それこそが未来に向けて活力のある持続社会を切り拓く大きなエネルギーになるはずです。



いさかただお

1962年生まれ。85年立命館大学産業社会学部卒業、87年日本体育大学大学院体育学研究科修士課程修了。92年立命館大学理工学部着任。99年博士(工学)。2003年より教授。ジョージア工科大学、テキサス大学客員研究員、立命館大学総合理工学研究機構副機構長、スポーツ健康科学部長、大学院スポーツ健康科学研究科長などを経て、19年より学校法人立命館副総長・立命館大学副学長を務める。専門はスポーツ科学。「応用バイオメカニクスからスポーツ健康科学へのアプローチ」を研究テーマに、応用バイオメカニクス、動作解析などに関する多くの実践的な論文や学会発表を行い、トレーニング装置やシステムなどの開発にも携わる。著書に、『都市とスポーツ』『2050年のスポーツ—スポーツが変わる未来/変える未来—』(共著、ともに晃洋書房)、『身体運動とロボティクス』(共著、コロナ社)など多数。JATI上級トレーニング指導者(JATI-AATI)、JATI参与。

JATI

JATI EXPRESS

おかげさまで
創刊100号を迎えました!

Official Sponsor



2024 April