



岡本 啓（健康科学）

健康科学にまつわる雑感

「医者の不養生」、「教育者の不道德」といった警句があります。これらに倣うと、「体育教師の不健康」という言葉にも現実味がありそうです。

私は、富山県立大学の保健体育科目担当の助手として 1997 年に着任しましたので、今年（2026 年）で勤続 30 年目に入ります。長期に亘る運動のやりすぎ（過負荷）を主原因として、この 30 年の間に両膝、両肘などの関節 7 箇所に整形外科手術を施しました。

孔子や釈迦、アリストテレスなどの先哲は中庸の道を説かれましたが、正に「過ぎたるは猶及ばざるが如し（『論語』先進篇）」のとおりです。

私が担当する「健康科学演習」の授業では、“適度な”睡眠・栄養・運動が健康に資する生活習慣の基本要素であると説明します。その私自身はというと、外見は健康そうかもしれませんが、内実は相当にタガが外れた状態で授業をしていますので、学生の皆さんにとって、私は格好の(?) 反面教師といえそうです。

さて、高校までは保健体育と呼ばれていた科目名称を、本学工学部開学時（1990 年）に健康科学という名称にしたのは、熊本水頼教授（当時）でした。理系の学生にとって、保健体育科目は「科学」として学ばなければならない、という考えからであったと伺っています。

「科学として学ぶ」ということは、客観的な（可能であれば再現性のある）事実・データをできるだけ多く収集し、それらをもとに考察・評価を繰り返して、より合理的で信頼性の高い知見を獲得するということ、最近よく耳にする「evidence-based medicine」あるいは「evidence-based healthcare」という言葉に要約できると思います。

「健康科学演習」の授業では、学生の皆さんに脈拍数や血圧を実測したり、質問紙に回答することにより、自身の健康度や体カレベル、生活習慣診断をしてもらっています。ごく限られたデータではありますが、自らの現状を客観視する機会になったのではないのでしょうか。

ソクラテスは、古代ギリシアの格言「汝自身を知れ」を貴んだと伝えられます（プラトン著『プロタゴラス』など）。大学の教養教育にあって重要な一要素は、学生が自分自身を知ること、知ろうとすることにあるでしょう。

自分のこれまで（過去と現在）を評価し、これから（未来）を予測するのに、自らの身体データは、最も身近であって計測しやすい数量データといえます。「健康科学演習」では、科学的手法を学びながら、自己を客観視するという教育効果を狙いとしていることも、学生の皆さんに知ってもらえると幸いです。

タイトル	: 健康科学にまつわる雑感
名前・専門	: 岡本 啓・健康科学
キーワード	: 健康、中庸、evidence-based