

# 阿波踊り体操で明るく健康的な地域づくりを！

地域連携推進室  
田中 俊夫 たなか としお



阿波踊りと言えば徳島の代名詞、400年の歴史を持つ伝統芸能ですが、この阿波踊りを活用した健康体操「阿波踊り体操」がこの春で4年となりました。

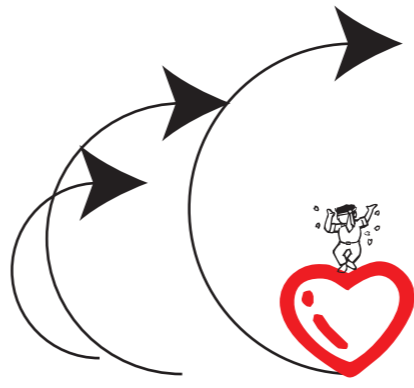
阿波踊り体操は徳島県との連携事業として平成18年よりスタートしました。当時、徳島県は糖尿病の死亡率ワースト1が12年続き、運動習慣の形成が大きな県民課題となっていました。そこで、運動不足の解消に県民にとって親しみのあ

ランス力強化に有効な「トレーニング編」制作し、糖尿病など生活習慣病の運動療法のプログラムとして活用されています。

また、中国の医療機関で実施してもらおうとこの春、教員や留学生の協力を得て中国語版のDVDを作成し、中国からの医療研修生に講習会も実施しました。国際交流や県の推進するメディアカルツーリズムなどへの活用も予定されています。今後は「フレンズ編」や「マタニティ編」などの新バージョンの開発、英語版の制作などまだまだ広がっていく様相です。

阿波踊り体操の事務局は大学開放実践センター内にあります。また、DVD2種類(各300円)は第三島生協で取り扱っています。ぜひ一度ご体験ください。

阿波踊り体操は3分半、基本編とシニア編があります。体操では、ストレッチ動作によって肩や腰をほぐし、筋力づくりの動作で下肢の大筋群を刺激します。また、踊りの動作の中では筋肉への刺激に加えて心拍数の上昇もみられ、血液循環が促進されます。発表以来4年が経過した阿波踊り体操ですが、全国メディアに何度となく取り上げていただいたことにより県内外での認知度は上がってきました。平成20年には文部科学省の科学研究費助成研究に採択され、徳島県と連携しながら研究と実践を進めています。平成21年3月に完成したDVD「VOL.2」ではしっかりエネルギー消費が見込める「メタボ解消編」、筋力強化やバ



「取材」

大学院ヘルスバイオサイエンス研究部 口腔顎顔面形態学分野  
北村 清一郎 きたむらせい いちろう

# 知識や技術だけでなく

歯学部で解剖学とは、一般の方にはピンとこないかもしれませんが、病気は身体のごとくに関係しているかわからないので、全身のことを知っておくことは必然のことです。



「歯科医というより顎口腔(がくこうくつ)医という考え方をしています」と、北村先生。授業ではスライドを多用しますが、そこで使用される解剖写真は全て先生自ら撮影したものです。授業の内容だけでなく、学生への連絡事項も重要度に応じて、スライドやプリントなどを使い分けています。

生粋の大阪生まれの先生は、「関西弁が標準語だと思ってます」と、自分の体験も交えながら、学生に語りかけるように授業を進めています。

「最初は座らせてもらっています。が、やはりじっとしていられます。自分が楽しくなければ聞いている方も面白くないですからね」

先生の講義の原点は、学生時代に受講した大養孝先生の万葉集の授業です。「文法から入るのではなく、万葉集をやさしく面白く教えてくれまし

徳島大学の教育力  
魅力ある授業

# 心も学んでほしい



た。ですから私もなるべく専門用語を使わずに、わかりやすく講義できたらと心がけています」

解剖の実習では献体された「ご遺体」に対し、感謝の気持ちを持つ。つづ、

「最初に黙とうをしますが、そこで人のこころを捨てて学問の鬼となり、一心不乱に学ぶように教えます。そして最後の黙とうで人の心を取り戻すのです。『死を生に生かす』ためにご遺体がこれから一年間、大切なことを教えてくれるのですから、自分自身に置き換えて考えて学んでいかなければなりません」

医師としての倫理を自覚して、社会に出てから立派な医療従事者になってほしい、というのが先生の願いです。

## 特集『大学授業今昔物語』を読んで



○ 大学の授業がいろいろな視点から検討され、改善されている様子がよくわかります。授業を受ける側の反応も知りたいですね。

○ 他学部の特徴ある授業の内容が分かってくると、おもしろかったです。

## 読者

○ 大学側が努力していることは伝わってくるのですが、これはやって当たり前のことで、学生側としては正直どうでもいいです。専門性や抽象性が高く、情報のポイントが伝わりにくい。雑多な印象を受ける。

○ 徳大広報の最もたる目的(と私は思っているのですが)「徳大を知ってもらうこと」が伝えられる特集だったのは良かったと思います。

## の言葉

◎ 14ページの四国インカレの優勝記事に留まらず、学生のがんばる姿、ガンバって成果をもっと多く取り上げて、学生や保護者への魅力は真につなげてはどうでしょうか。また、この広報誌のホームページアドレスを本誌のどこかに記載してはどうでしょうか。

▶▶▶ 保護者の方への情報発信をより一層心がけていきます。これに関してお気づきのこと

## とくtalkへのご意見

した。その他は素晴らしいと感じました。

▶▶▶ 来る号にて就職活動に対する徳島大学の取り組みを特集する予定です。ご期待ください。電話番号やe-mailアドレスの公開は関係者の調整が必要なデリケートな問題です。申し訳ありませんが、ご不便をおかけしたままになるかもしれません。