

平成 24 年 12 月 21 日 (金)

## BAMIS 特別セミナー 報告書

体育系 研究員 岩山 海渡

### I. セミナー概要

はじめに鍋倉賢治教授からセミナー参加者に吉野剛氏の紹介と今セミナーの目的および意義の説明が行われた。吉野剛氏は米国サンディエゴ州立大学にて裸足ランニングの研究に取り組み、現在米国で巻き起こっている裸足ランニングブームの火付け役として数えられている。現在は日本で裸足ランニング普及の活動に尽力している。本セミナーではまず、人類学に端を発する裸足ランニング研究の軌跡について講義していただき、その後屋外にて実際に裸足ランニングを体験しながら理解を深めた。



## II.開催概要

主催：筑波大学体育センター 自由科目「つくばマラソン」

共催：文部科学省特別経費プロジェクト「たくましい心を育むスポーツ科学イノベーション」

筑波大学大学院人間総合科学研究科・体育系

日時：平成24年12月21日（金） 14：00～16：00

場所：筑波大学5C506教室 / 陸上競技場

講師：吉野 剛 氏（日本ベアフット・ランニング協会 理事長）

参加人数：40名

## III.講演概要

演題：最後に裸足で走ったのはいつだろう

講義内容：

セミナーの前半は人間の足の構造や仕組みについて概説し、本来備わっている足の機能に関する話について、書籍「Born to run」や科学雑誌 Nature に掲載された論文を引き合いに出して講義を行った。吉野氏はセミナー参加者に質問を投げかけながら講義を進め、模型や参加者が履いているシューズを例に出しながら裸足とシューズの違いについて説明していただいた。また、栄養学とも関連する可能性についての話を紹介いただき、今後の展望を示していただいた。

セミナーの後半は実際に屋外に出て裸足で走る実技形式にて行った。ジャンプからの着地や斜面を利用したランニングなど、主に足裏が地面をとらえる感覚を意識できるようなプログラムを実施していただいた。また、裸足感覚で履くことができるシューズの試履きも行い、裸足に近いシューズの開発が進んでいることの体験も行った。「シューズを否定し、裸足を肯定する」という立場ではなく、身体能力開発のための選択肢の一つとして裸足ランニングがあることを示していただき、スポーツ愛好家だけではなくアスリートの競技力向上にも役立つ可能性が感じられる内容であった。

参加者の多くは普段からランニングを行っているものの裸足ランニングの経験は皆無であったため、皆一様に興味深く取り組んでいた。