

共通テーマ「現代社会における、健康と体力」：氾濫する体力・健康情報を疑ってみる知恵

苅谷, 春郎 / KARIYA, Haruo

(出版者 / Publisher)

法政大学体育・スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University

(巻 / Volume)

26

(開始ページ / Start Page)

77

(終了ページ / End Page)

77

(発行年 / Year)

2008-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00006673>

共通テーマ

「現代社会における、健康と体力」

氾濫する体力・健康情報を疑ってみる知恵

荻谷 春 郎

いよいよ本格的な情報社会の到来だという、情報の何が必要で不必要なのか、いささか乗り遅れ気味の小生にとって、その取捨選択の煩わしさに悩む日々が続く。

ところで、1963年11月、米国・ケネディ大統領がダラスで暗殺され「この輝かしい試みに、悲しいニュースをお送りしなければ…」と第一報は日米間の衛星実験放送からであった。翌64年、実用化され東京から五輪史上初の衛星中継放送が世界各国に発信された。人々は地球の裏側の森羅万象を瞬時に知ることが可能に、情報化社会の幕開けであった。

現在、情報のスピードと量は人智を遥かに超え、日常奥深くまで入り込み人々を支配する、人々は氾濫する情報を整理し如何にして立ち向かうべきなのか、その身の処し方が問われる時代の到来でもある。

テレビ、ラジオ、インターネット等を通じて乱雑に侵入してくる情報を正しく整理できるか否か、個々人の知識と知恵が厳しく問われる時代となった。

我ら体育教師も、巷に氾濫するスポーツ、トレーニング、健康情報に対し、知識と経験知をフルに活用し、誤った常識や定説といわれるものに「やわらか頭」で対処するプロとしての厳正な判断能力が求められている。

新聞川柳に「すぐ飽きる健康器具と子のおもちゃ」とあったが、様々なトレーニング法や健康法やダイエット法が巷に氾濫し、無知なる人々は、あたかも魔法の健康法が手に入ったとばかりに狂喜乱舞し、すぐ飽きる。瘦身・健康願望につけいるように、テレビが垂れ流す健康情報に惑わされ食品売り場の黄粉、納豆が消え、加えてデーター捏造問題のおまけ付き、情報化社会の危うさを象徴する馬鹿騒ぎ、記憶に新しい。

では何が正しいのか・・・、つまり嘘と本当をどう見分けるのか。まずもって①大勢いの人で調べたのか？②二つのグループで公平に調べたのか？③時間を掛けて追跡したのか？だという。この三つの条件を満たさないとデーターは正しいとも間違っているとも判断できないとのことだ。

とすると、巷に氾濫するトレーニング法や健康法などは、先ずもっては疑って掛かり、決して思い込みで判断しない慎重さこそが、情報化社会を巧みに生き抜く現代人の知恵ではなかろうか。

では正しいトレーニング法や健康法とは何か、先にも述べた「大勢いの人によって調べられ、多数のグループで比較し、時間を掛けて繰り返し」立証されたかが問題である。

そこで、運動の原点「歩行」に着目して見るならば、直立二足歩行をする類人猿は数多いが「持続的」に二本足で歩けるのは我らヒト科ヒトの得意技である。「持続的直立二足歩行」を無視した安易なトレーニング法や健康法は「まずもって疑ってかかってみろ！」と、若者に知恵を授けるのも大学体育人の重要な役割であろう。