

好奇心の授業

大学や専門学校の授業ってどんなだろう？
実はおもしろいものや身近な話題につながるものがいっぱい。
将来学びたい内容が見つかるかも？

<http://shingakunet.com/kokishin/>

リクナビ進学 好奇心の授業

検索



スポーツも「やればやるほど健康になる」
というわけではありません

スポーツは体に良い？

昨今のマラソンブームが示すように、ここ数年日本のスポーツ人口は増加傾向にあります。これは健康意識の高まりから、特に中高年でスポーツを始める人が増えているからですが、残念ながらこれに比例してスポーツによるケガやトラブルも増えています。「スポーツは体に良い」というイメージから、やればやるほど健康になると思い込み、限界以上に頑張ってしまう人が増えているのです。ただ、頑張っているとはいえ、一般人はプロスポーツ選手ほど過酷な運動をしているわけではありません。それなのになぜケガやトラブルが頻発するのでしょうか。それは実は、体のメンテナンスを怠っているからなのです。

プロはテニス肘にはならない

スポーツ障害の代表例に「テニス肘」があります。これは利き腕の肘に炎症が起るトラブルですが、俗に「プロはテニス肘にはならない」と言われます。もちろんプロにもケガや

トラブルはありますが、プロの場合はスポーツトレーナーが選手の体調を管理し、万ケガをしてもその場で適切な処置を施します。体のメンテナンスができていたのでケガやトラブルになる確率が低いのです。それに比べて一般人の場合は、ウォーミングアップやクーリングダウンも適当。よほどのケガでない限りは、そのまま放置。これでは体に良いわけはありません。

スポーツ障害の
スペシャリスト 柔道整復師

とはいえ一般人では、常にスポーツトレーナーについてもらうわけにはいきません。そこでこれらのスポーツ障害を気軽に相談できるのが、柔道整復師や鍼灸師などです。スポーツトレーナーの明確な国家資格のない日本では、多くのスポーツトレーナーがこれらの国家資格をもち活躍しています。特に、整体に詳しく脱臼や骨折、捻挫などの症例を熟知した柔道整復師は、スポーツ障害のスペシャリスト。痛みや違和感を放っておかず早

費用ゼロ円で、

カメラができるってホント!?

もっとも原始的な
映像を作ってみよう

高価なカメラがないと映像は作れないのでしょうか？

答えはNOです。身近なもので映像を作る方法を紹介しましょう。まず、窓と壁が向かい合っている部屋に、アルミホイルなど光を通さない材料を用意します。次に、窓をアルミホイルでふさぎ、外の光がまったく入らないようにします。そしてアルミホイルに小さな穴を1つ開けます。すると、反対側の壁に天地逆さまになった外の風景が映るんです！ 何ひとつ高価な機械は使っていないが、これも立派な映像です。



携帯電話のカメラも、テレビ局のカメラも、基本的な原理はすべてこれと同じ。アルミホイルに開けた穴はレンズの役割です。また、壁の部分にあたるのがCCDやCMOSというセンサー。映し出された光を電気信号に変え、映像を記録しているのです。

内容から技術も進化している

映像の技術が発展し続けている現代ですが、技術を利用したさまざまな表現方法が生まれている時代でもあります。

例えば動画の編集機能を上手に利用して作品を作ってみましょう。都会の雑踏を主人公が後ろ歩きで進む場面を撮影します。これを逆再生すると、主人公以外のすべてのものが逆さに動き始めるという不思議な映像作品ができます。

また、大正大学の石原康臣先生はこんな実験的な空間作品を制作したそうです。モニターだけがぼんやりと置いてあるギャラリー。入ってきたお客さんがモニターをのぞいてみると、自分

めに相談することが、スポーツを長く楽しむ秘訣なのです。



プロの活躍も、スポーツトレーナーの支えがあってこそ

スポーツ学

スポーツそのものおよび人間の心身の発達を科学的に分析し、そのメカニズムを探ることにより、トレーニングに役立てたり、健康管理などに応用する。

東洋医療専門学校
柔道整復師学科
でも学べます

メディア学

活字媒体、テレビ、ビデオ、CATV、インターネットなど多様なメディアの特性、機能、役割を理解し、人間社会への影響や、新しいメディアづくりについて研究する。

大正大学
表現学部 表現文化学科放送・映像表現コース
でも学べます

これって
実は

これって
実は