

**放送大学** The Open University of Japan



一流の先生が目の前で講義



# テレビとラジオだけじゃない！ 放送大学の面接授業

文・写真 熊谷勝之

今回の面接授業の講師は、放送大学准教授で順天堂大学客員准教授の関根紀子先生です。関根先生は日本や米国の研究機関で活躍しており、文部科学省の体力・運動能力調査にも携わる一流の研究者です。

科目名は、「運動と筋の生理学」。85分の授業が計8回。休憩を挟みながら土、日の2日間で一気に授業を行います。授業は学生約30人の出席を取ることからスタート。授業への期待感が高まります。

科目名は難しそうですが、講義の中心は生活習慣病の予防や科学的根拠に基づいたトレーニング方法など、私たちの生活にとって身近な内容が中心。プロジェクターに写真やイラストを映しながら、運動生理学の基礎から最先端の研究結果まで分かりやすく解説していました。

授業を受けたむつ市の大槻知世さん(29)は看護師。入院患者さんの体のことをより深く知りたいと考え、今回の面接授業を

選択しました。大槻さんは「専門的な内容もさることながら、日常生活に関係する部分も興味深かったです」と感想を話しました。

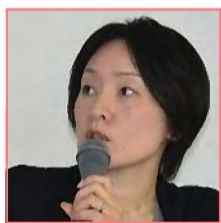
八戸市の石田忠男さん(64)は、昔は中距離走の選手として鳴りましたが近年は記録が落ちてきて、自分の体のことを知るヒントを得ようと今回の授業を選びました。石田さんは「授業を受けて、体力の衰えを受け入れなければならないと感じました」と苦笑い。「面接授業については「直接先生に質問ができるし、授業形式によっては幅広い年齢層の人とディスカッションできる。刺激的で楽しいです」と語りました。

面接授業は、全国50カ所の学習センターと7カ所のサテライトスペースで年間約3000科目開講されています。多彩なテーマ、豊富な科目数が魅力のため、学生の中には、面接授業旅行で全国制覇を目指す方もいるそうです。

放送大学は自宅でも受講できる通信制大学です。テレビ、ラジオ、インターネットで受ける放送授業が中心ですが、教室などで実際に先生から教わることもできる「面接授業」も大きな魅力です。今回は、放送大学青森学習センター八戸サテライトスペースでの面接授業にお邪魔しました。

## 関根先生直伝！ 簡単にできるトレーニング

まっすぐ立ち、膝を前に出さず片足を後ろに数秒間上げます。これを交互に数回繰り返します。ももの後ろの筋肉が鍛えられるので、高齢の方は転倒予防になり、若い人でも歩く速度が速くなります。



関根紀子先生

順天堂大学では研究者として、放送大学では教育者として仕事をしています。放送大学は、幅広い年代の意欲ある方々が学生として集まっているので、こちらとしてもやりがいを感じます。私の授業は「健康」が大きなテーマですので、若い人は資格を取るための勉強ができ、年齢が高い人は運動する上で気を付けるポイントを知ることができますよ。



大槻知世さん



石田忠男さん

**放送大学**

教養学部 大学院

# 10月入学生 募集中!!

出願は、平成27年9月20日(日)まで  
※資料請求や出願はインターネットでもできます。



それが  
入学資格です。

放送大学はテレビ・ラジオ・インターネットで講義を受けられる正規の通信制大学です。

BS  
デジタル  
放送で  
学べる

大学卒業資格が取得できる  
自宅でマイペースで学べる  
学びたい科目だけ学べる  
授業料の負担が少ない

放送大学

問い合わせ・資料請求

八戸サテライトスペース  
ユートリー4階  
青森学習センター  
弘前大学コラボ弘大7階

0178-70-1663

0172-38-0500

<http://www.ouj.ac.jp>

放送大学

検索