

第99号

2021年7月発行

# キャンパス ニライ



沖縄学習センターのHP

放送大学 沖縄学習センター

TEL : 098 (895) 5952

FAX : 098 (895) 5953

〒903-0129 西原町字千原 1 番地

(琉球大学構内：地域国際学習センター棟 4 階・5 階)



放送大学では、只今、2021年度10月生を募集中です。

放送大学で、資格取得を目指したい、放送大学を卒業したいなど、いろいろなお質問を承っております。その他、在学生の皆さまの学習に関する悩みなども、お聴きしております。

電話やメール、あるいは直接スタッフまでお声かけください。お待ちしております。

## ~~~~~ 目 次 ~~~~~

- 1・・・2021年度第1学期 単位認定試験について
- 2・・・連載コーナー：大城 賢先生・森山 克子先生
- 5・・・客員教員による学習相談・2021年度第1学期ゼミ開講のお知らせ
- 6・・・客員教員による公開講演会・沖縄学習センターより学生のみなさまへ
- 7・・・視聴学習室・図書室からのお知らせ
- 9・・・沖縄学習センターサークル・同会会のご紹介

# 2021年度第1学期 単位認定試験について

## 試験期間

7月13日(火)～  
7月20日(火)

自宅受験に伴い、当初お知らせしていた日程から変更となっております。必ずご確認ください。

## 受験場所

自宅

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅受験となります。試験期間中、センター内のパソコンや図書室での受験は認められません。

## 提出方法

提出方法:郵送  
期限:7/20 消印有効

消印は厳守です。試験最終日にポストに投函しても、投函日の消印が保証されるものではありません。ポストの集荷時間や消印日付、郵便局窓口の営業時間などを必ずご確認ください。

## 試験問題の入手方法

### ① 放送大学ホームページからの場合

試験期間中、放送大学ホームページ (<https://www.ouj.ac.jp/>) から試験問題が閲覧できます。ご自身のパソコン・スマートフォン等から閲覧してください。期間中は何度でも閲覧可能で、プリントアウトもできます。

※試験問題公開ページのアクセスには「ユーザー名」「パスワード」が必要です。こちらは6月30日頃、大学本部から発送予定です。システム WAKABA の ID・パスワードとは異なりますのでご注意ください。(「ユーザー名 (ID)」の表示はブラウザによって異なる場合があります。)

### ② コンビニのプリントサービスからの場合

インターネット環境のない方、プリントアウトができない方は、コンビニのプリントサービスをご利用ください。下記のサービスがご利用可能です。

セブンイレブン  
ネットプリント

ファミリーマート / ローソン / ポプラ  
ネットワークプリント

※プリントサービスの詳しいご利用方法や予約番号等は、解答用紙等の郵送の際に通知(同封)されます。システム WAKABA の学内連絡でもご確認できます。

※コンビニエンスストアのプリントサービスは有料です。1枚あたり20円の料金がかかります。(枚数単位のため、科目により料金が異なります。)

※受験票・解答用紙等一式が、7/6(火)になっても未着の場合は、大学本部(043-276-5111)へお問い合わせください。

※試験期間開始直後はインターネットの回線が大変混み合います。試験公開ページへなかなか接続できない場合は、お時間をおいてから再度アクセスしてください。

# 連載コーナー

客員教員：大城 賢  
学習相談日：毎週水曜日  
13:00～17:00  
専門分野：英語教育学



## 言語習得理論と英語の学び方②

第二言語習得に影響を与えるものとして、これまでの研究から、以下のようなことが考えられています。それは、(1) 年齢、(2) 動機づけ、(3) 適性、(4) 知能、(5) 学習（指導）法、(6) 社会環境、(7) 言語間の距離などです。

例えば、幼いうちから英語が話されている環境で育てられると、その子どもはネイティブと見分けがつかないくらい高いレベルの英語力を身に付けることでしょう。ネイティブと変わらないくらいのレベルの英語力を身に付けるとなると、それは(1)の年齢が大きな影響を与えるかもしれません。しかし、必ずしも、ネイティブレベルの英語力が目標ではないとしたら、(1)の年齢はあまり重要ではないかもしれません。むしろ(2)の動機づけが重要となるかもしれません。また、もしかすると、英語が使えると高い地位につくことができるか、ビジネスでは英語が欠かせないなどの社会環境が第二言語の習得には重要になってくるかもしれません。あるいは、フランス語話者が、フランス語と言語的には似ている英語を学ぶ場合と、日本語話者が日本語とは全くことなる英語を学ぶ場合とでも、第二言語の習得には影響が出てくるでしょう。そのほか、言語的な適性や知能も第二言語に影響を与えるものと考えられています。このように第二言語習得に影響を与えるものは複数あり、何が決定的に重要かということになると、明確な結論を出すことは難しいものです。

第二言語習得研究から明らかになっていることの1つは、大人と子どもでは、言語習得の過程において、似ているところもありますが、違いもあるということです。ですから、年齢に合った指導法を考えることが大切ということになります。

例えば、小学校の児童は、大人にはない、認知的・心理的な柔軟性があると言われていきます。大人なら明確にわかっていないと行動を起こせないところでも、子どもなら、難なく行動を起こしたり、挑戦したりすることがあります。小学校の低学年の教室などでは、あまりよく分かっていないことでも子どもは手をあげて挑戦しようとしています。別の言葉で言えば、大人と比べると子どもは心理的なプレッシャーがあまりありません。言語の習得には「曖昧さに耐える力」や「大量のアウトプット」が必要です。その点からいうと「聞く話す」においては小学校の児童は外国語の学習には有利なのかもしれません。

今回は年齢と言語習得の関係について、これまでの研究成果を踏まえて考えてみたいと思います。

# 連載コーナー

客員教員：森山 克子  
学習相談日：毎週火曜日  
10:00～13:00  
専門分野：給食管理  
調理学  
食育



## 大人の食育④

### ウィズコロナの時代は【医食同源】の琉球料理で健康を・・・

#### 【医食同源 いしょく・どうげん】（三省堂辞典）

病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものであるということ。食事に注意することが病気を予防する最善の策である。また日頃の食生活も医療に通じるということ。「医食」は医薬と食事、「同源」は根源が同じ意。「医食同源」は、沖縄では古来、中国料理や日本料理でもない「琉球料理」として受け継がれてきました。

ウィズコロナの時代は、まだ続きそうですね。「医食同源」の琉球料理の歴史や特徴などについて学び、免疫細胞の材料になるタンパク質（島豆腐、豚肉など）や沖縄の太陽の下で育つため、抗酸化作用が期待できる島野菜なども加え、バランスのよい食事を楽しみたいものです。また、秋から連続テレビ小説「ちむどんどん」がクランクインします。演出の木村隆文さんは「このドラマには、たくさんの沖縄料理が登場します。沖縄出身の黒島結菜さんとともに、料理をはじめ沖縄の魅力をたっぷりとお伝えしたいと思います。」とお話されています。沖縄の料理が話題になる前に、沖縄の食文化の背景や身近な調理法であるチャンプルーの本当の定義などについて学びませんか？文献などから参考・引用してご紹介します。ぜひ、沖縄の「宝物」である琉球料理を受け継いでいきましょう！



#### 【琉球料理の歴史と特徴】

沖縄は、琉球王国時代から東アジアのシンガポールまで広く諸外国と交易し、王国は、外交手段として「客人を料理でもてなす」ことを大切にしてきました。特に、中国と日本の影響を受けて、その融合の上に中国料理でもない、日本料理でもない独特な料理が生まれました。肉食文化・油脂文化でアジクーターと表現する濃厚な味わいを好む文化が発達し、魚文化を主とする淡泊な和食との違いが顕著であることが特徴です。本土とは異なり、祝事、法事とも豚肉などの料理をお供え、焼香後共に食べる「供食」という食習慣も琉球料理の継承を支えてきました。

王朝時代からつながる料理は、その特殊性、数の多さ、質の高さのどれをとっても特筆するべきものであり、一県の郷土料理の域を超え一つの国の料理といえるほどで、まさに沖縄の宝として大切に守りたいものです。宮廷料理を色濃く残しているのが東道盆です。王朝時代の中国文化の影響を象徴する豪華な前菜入れて、手の込んだ乾肴などが盛り込まれます。（写真は琉球大学栄養士養成コース提供）一方、庶民料理は、補類思想で豚を余すところなく食し「医食同源」が受け継がれ、食べ物が人をつくるという意識は県民の間に根をはっていました。また、県民は祖先を大切に、年中行事の6割が清明祭、お盆など祖霊祭であるという報告もあります。特産物（田芋、ゴーヤ、島豆腐など）は無論、遠路、北海道の昆布を使用するなど多様性を取り入れ融合する独特な食文化が継がれてきました。



#### 【琉球料理の調理上の特徴】

蒸し物、焼き物の料理が少なく、炒め物、揚げ物が多いです。汁物は実たくさんにして汁も実もたっぷり食べるという合理的な調理法で、近年、健康効果が注目されています。イリチー（炒め煮）やンブシー（味噌煮）などにかつおだしと濃厚な豚だしを材料にすっかり含めてしまいコクをだすことが、沖縄の独特の調理法といえましょう。琉球料理は旨味を大切に、このコクをアジクーターといひます。

#### 【琉球料理のだしの特徴】

琉球料理は旨味を大切にします。だしなど手抜きをしないでつくります。沖縄県民の多くは、中国の影響をうけて濃厚なだしを好み、主にかつおだし、豚だしが多く使われてきました。鶏だしも使います。日常的には多くの家庭料理でのだしは、かつお節が多いようです。

小学校家庭科の教科書でみそ汁のだしをとる材料は、「いりこ」になっていますが、県内の小学校ではかつお節でだしをとることが多いです。このことから県民のかつお節嗜好を察することができます。かつお節の使用は、減塩効果があり、血合い入りは鉄分がとれる優れたものです。「かちゅー湯」は、沖縄が生んだ「究極簡単スープ」で古くから家庭で飲まれています。かつおペプチドの効果は①細胞を活性化させ、細胞内のDNAをつなぐ物質の原料となる②疲労物質、乳酸を分解する酵素を活性化し疲労回復効果が期待できる。③神経伝達グススムーズに行われ、集中力や思考力が高まります。



#### 【琉球料理の特徴的な調理法】

琉球料理の調理法は、安次富先生は 14 種類で紹介されています。どれも知恵と工夫をこらした料理の方法があり、おいしい琉球料理として伝えられてきました。

内容は略しますが、その中で間違って解釈されているのがチャンプルーです。なんでも混ぜることが「チャンプルー」ではありません。島豆腐がはいっていない料理は「チャンプルー」とはいえないのです。庶民が日常に摂取するたんぱく質は、島豆腐であったことから「チャンプルー」の定義を「島豆腐と抗酸化力が期待できる島野菜を炒める」としたことは、理にかなっていると思います。島豆腐あってこそその沖縄の家庭料理です。以下特徴的な調理法をご紹介します。

#### ～琉球料理の特徴的な調理法～

##### 【チャンプルー】

チャンプルー、は、豆腐と季節の野菜の炒め合わせる調理法です。豆腐はすぐれた植物性タンパク質ですが、ビタミンや食物繊維などが不足しており、野菜と合わせることでこれらを補える。栄養学的にも理にかなった料理といえます。ここでは、ゴーヤーチャンプルーを紹介します。ゴーヤーは、ビタミンCを多く含んでいるので、沖縄では夏バテに効くとしてよく食べています。

主な料理：チキナチャンプルー、マーミナチャンプルー、ゴーヤーチャンプルーなど

##### 【イリチー】

イリチーは、乾燥食品、根菜類、水分の少ない食材を利用して、出汁や炒め煮にする調理法です。

ここでは、チデークニー（島ニンジン）は肉質が柔らかく煮物や汁物などによく使われます。カロテンが豊富に含まれ、沖縄では古くから滋養食として料理されてきました。

主な料理：クーブイリチー、かんびょうイリチー、血イリチー、ウカライリチーなど

##### 【ンブシー】

野菜、豆腐、豚肉を味噌煮で煮込んだもの、煮物と汁物の中間くらいの料理、ウブシー、ウブサーとも呼ばれています。

主な料理：ンスバナンブシー、ゴーヤンブシー、ナーベラーンブシー

##### 【フットゥルー】

でんぷんが溶けてぷっくりと固まった料理：ソムクジフットゥルー

##### 【タシヤー】油でいためた料理：ソーミンタシヤー、ナーベラータシヤー

※ソーミンチャンプルーでなく本来は、ソーミンタシヤーである。

「何百年も受けつがれてきたものには 確かな理由がある」といわれています。沖縄の家庭で琉球料理離れが進んでいます。共に、琉球王国時代の外交を通して独自性が育まれた伝統を有しつつ「医食同源」に基づく料理としても食されてきた沖縄の宝物「琉球料理」を守り、次の世代へ継いでいきましょう！

参考・引用文献：琉球料理は沖縄の宝 安次富順子（琉球新報 2021.3） 私の琉球料理 新島正子（柴田書店）  
琉球料理伝承人（HP）<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/bunka-sports/bunka/syokubunka.html>

## 客員教員による学習相談

曜日	相談対応日時	担当教員	専門分野
火	10:00~13:00	森山 克子 (前琉球大学准教授)	給食管理、調理学、食育
水	10:00~13:00	山本 秀幸 (沖縄リハビリテーション福祉学院長)	生化学、薬理学、神経化学、栄養生化学
	13:00~17:00	大城 賢 (琉球大学名誉教授)	英語教育学
木	13:00~17:00	遠藤 光男 (琉球大学名誉教授)	認知心理学
金	10:00~14:00	藏根 美智子 (沖縄県教育委員会委員)	国語教育、図書館教育、教育行政
	14:00~17:00	古川 卓 (琉球大学保健管理センター教授)	臨床心理学
土	13:00~17:00	大湾 知子 (琉球大学医学部准教授)	成人看護学、感染看護学、尿失禁看護学
日	10:00~13:00	高木 博 (琉球大学特命准教授)	脳科学、心の科学

## 2021年度 第1学期 ゼミ開講のお知らせ

沖縄学習センター客員教員の先生方による無料のゼミを開講します。それぞれのフィールドで活躍されてこられた先生方の専門分野に一步近づく絶好のチャンスです。ご参加お待ちしております。

**受講料** 無料

**場所** 沖縄学習センター5階講義室

**申込受付期間** 各ゼミ開講の1週間前まで

※学習センター窓口またはお電話(895-5952)にて受付いたします。

※Zoomでの参加については、お申し込みの際にご相談ください。

〜〜 8月以降のゼミを抜粋して紹介します 〜



### 子供の食と栄養・3歳児シェフクラブ

森山 克子 先生 火曜日 10:30 ~ 12:00 <全5回>

定員 10名

日程  
(全5回)  
8/3  
8/10  
8/17  
8/24  
8/31

子どもの食と栄養(乳児期、離乳食、幼児期、学童期)の理論(考え方)と実践! 実践例はひとりで朝ごはんをつくる3歳児シェフクラブから幼児期から高齢者まで100年人生の食育を学びます。保育所指針では調理は3歳児からできると示されています。成長レベルの発達段階にあわせた体の動きを使って3歳児がひとりで朝ごはんやおやつをつくるプログラムをご紹介します。ひとり住まいの高齢者の健康づくりも参考になります。



### 脳科学ゼミナール

高木 博 先生 日曜日 10:30 ~ 12:00 <全5回>

定員 15名

日程  
(全5回)  
(7/11)  
8/15  
8/29  
9/5  
9/12

脳の基本的なメカニズムを調べてみたい、脳の病気(の予防法)について討論したい、脳のしくみを利用した人工知能(計算論的神経科学)について、先端的な内容を知りたい、など、脳のしくみについて興味がある方の参加をお待ちしています。Zoomでの参加についてはご相談ください。脳科学とは直接関係ありませんが、数学、物理学、情報処理、統計学などについて学んでみたい方については、学習相談で対応します。