

令和二年度卒業研究発表会要旨の巻頭にあたって

照屋 林一郎（筑波大学 生物学類 4年）

今年は、大きな災害が人類に対して巨大な壁として立ちはだか
った厳しい日々でした。依然として苦しい状況ですが、多くの方々の
協力のもと、卒業研究発表会を開催できることを心から嬉しく
思います。

人生の中で小学校、中学校、高校と続いて、大学で過ごしてい
ると、年々過ぎる時間が早くなっていると感じます。毎年年末に
差し掛かると「もう12月か」と意味もなく慌てるのは、私だけで
はないはずです。特に今年度は、実際に数ヶ月すっぽりなくなっ
てしまったような感覚があります。私たちの入学した2017年は、
今ではすっかり定着した『付度』や『空前絶後の』、『35億』とい
った言葉が流行したと聞くと、過ぎ去った時間が短いと思ってい
る割に、懐かしいと感じるのは、それだけ密度の濃い時間を過ご
したからに他ならないと思います。さらに在学中に新しい年号へ
と変わりました。ただ年号が変わっただけで、世界は何も変わっ
ていませんが、人生で一度あるかどうかという貴重な経験でした。
そういった様々な出来事を思い浮かべると、いろんな意味で価値
観が変わった大学生活だったと思います。

卒業研究発表会要旨集の巻頭言ということで、本来であれば大
学生活や卒研生活を振り返るような内容を書くべきなのかもしれ
ませんが、あえて私が始めた筋トレの話をしたと思います。今年
は特に、家から出られないということもあり、様々な目的でフ
ィットネス業界が注目された、私にとっても嬉しい年でした。た
だ重りを持ち上げるだけの行為であると、一般的にはそう認識さ
れているかもしれませんが、それ程簡単で単純ではありません。
筋トレには正しい姿勢や回数、種目があり、体だけで行なうもの
ではなく、効率や目的に合わせて考えながら試行を重ねる必要が

あります。さらに、いわゆる『正しい』とされていたものも年々
と変化していくという点にも、どこか学問分野と似通ったものを
感じます。

ボディメイクの点から筋トレを見た時、一番注目されているの
はおそらく『腹筋』でしょう。腹筋を割る方法を教えてくれるコ
ンテンツがネット上に溢れていることから、世間でも関心が高い
のだと思います。ここではボディビルダーであり、現在も様々
な分野で活躍していらっしゃる、有名なアーノルド・シュワルツ
ェネッガーさんの名言を紹介しましょう。その名言とは「腹筋は
キッチンで作られる」です。人間の体の構造上、腹筋はもともと
割れているらしく、それを露出させるためには、お腹周りについ
た脂肪を取り除く必要がある、そのためには食事を工夫するしか
ない、という意味です。私も、ここ数年でいろんな食事制限を試
しましたが、面白いことに体質に合うものと合わないものがあり
ました。自分にあった食事は個々に異なっており、合うものを見
つけるためには、かなりの試行錯誤が必要であると思います。腹
筋を割るだけでも、それだけの試行錯誤を繰り返す必要があるの
です。

それでは、多くの4年生が初めて携わった「研究」では、どれ
だけの試行錯誤を繰り返す必要があったのでしょうか。今回発表
する卒研は、調査や実験の壁にぶつかって悩み、睡眠時間を削
り、得られた結果に翻弄されながらも、様々な方法でそれを乗り
越えようとしてきたに違いありません。わずかな時間の中、頭を
振り絞って作り上げた発表に対して、温かい目と厳しい目の両方
から楽しんで欲しいと思います。