

県立 A 大学における 2023 年度特別講義 「大学生活を振り返って」の報告

内山咲良¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report on a special lecture at a prefectural university in 2023: Reflection on my university life

Sakura UCHIYAMA¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

県立 A 大学は、学生の心身の健康維持増進に寄与することをねらいとした体育授業を開講している。同講座の中で、薬剤師や生命科学分野の研究者を目指す受講者の学習意欲をさらに高めることを目的として、筆者が特別授業を行った。

筆者は東京大学医学部に在学中、勉学の傍らで陸上競技に取り組み、大学 6 年次では三段跳で関東学生陸上競技対校選手権大会、日本学生陸上競技対校選手権大会にて優勝するなど、競技面でも一定の成績を残してきた。

大学での勉強や実習をサークル活動や部活動、アルバイトなど様々な活動と両立しようと試みる学生は多く存在する。両立に際し悩む学生に対して、筆者の経験を語ることで、学生生活の指針を定める一助となることを目的として講義を行ったので、その内容と成果をここに報告する。

2. 講義概要

2.1. 目的

県立 A 大学 1 年次薬学部に所属する学生に対して、筆者の大学生活、その中で課題に感じたことや、課題への対処方法を示すことで、受講生の大学生活の一助とすることを目的とした。

2.2. 講義の日程及び実施場所

2024 年 1 月 19 日（金）に筆者が県立 A 大学に訪問し、教室で対面にて講義を行った。

2.3. 受講生

県立 A 大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している学生 48 名（男子 20 名、女子 28 名）に対し講義を行った。

2.4. 倫理的配慮

講義後に授業評価と感想の記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を

1) 藤枝市立総合病院

Fujieda Municipal General Hospital

2) 静岡県立大学薬学部

School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka

特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意を得た学生から回答を得た。

2.5. 授業内容

90分の授業時間の中で、講義は70分とし、授業説明に5分、質疑応答と感想記入に15分を使った。講義のアウトラインは以下の通りである。

- A. 高校・大学時代の振り返り
- B. 勉強・陸上競技の具体的な実践方法について
- C. 社会人になってからの陸上競技との関わり方、心境の変化
- D. まとめ

パートAでは高校から大学生活にかけてを振り返った。

筆者は高校生の時は陸上競技に取り組む傍ら、委員会活動や学校を經由した海外派遣プログラムへの参加、ボランティアなど様々な活動に取り組んでいた。中学生の頃から陸上競技に取り組み、高校2年生の前半シーズンまでは東京都大会で入賞するレベルに留まっていたが、夏の練習を経て高校2年生の秋の関東大会に出場し、高校3年生で全国高等学校総合体育大会に出場するに至った。受験勉強については、高校2年生の冬から力を入れるようになり、最終的には東京大学理科Ⅲ類に合格するに至った。最初から何でもできるわけではなかったが、努力を重ねれば目標を達成できるという経験から、大学でも陸上、勉強以外にもやろうと思えば何でもできる、目標を叶えられると思っていたこと、また、「何でもできる自分」でありたいと思っていたことを示した。

大学1-2年生の時に、勉強、陸上、生活全ての面で壁にぶつかった。教養学部での勉学を開始したが、必修の授業以外にも多く授業を受講し、またそれぞれの授業も高校より内容がハイレベルであり、ついていけないこともあった。また、疲労から語学以外の授業はほとんど寝て

しまっていた。部活動については、勧誘もあり、また関東・日本学生陸上競技対校選手権大会の存在を入学後に初めて認識したことなどから、全学部の学生が所属する陸上運動部と医学部陸上部の両方に所属した。ブランクがあり記録は伸び悩んだ上、2つの部活に所属したこともあり試合や練習で週末の拘束が増え、競技生活が負担だと感じるようになっていた。こうした中で自主的な研究活動や学外での活動をする余裕はなかった。総じて、勉強も陸上もうまくいかない、競技が生活の他の部分を圧迫していると感じていた。大学2年生に入っても同様に感じており、競技成績も伸び悩み、また体型もコントロールできない状態が続いた。そうした中で秋の大事な対校戦の直前に疲労骨折し、走れなくなった。勉学でも、競技面でもどん底の状態に陥ってしまったと思った。

こうした状況を反省し、これまで自分がしてきた選択を振り返って、常に見えない他人を想定してその意見に従うようなやり方をしてきており、自分の意志として何かを決定したことがほとんどなかったことに気づいた。根底には人から嫌われたくないという気持ちがあり、他人の評価がないと自分を肯定できず、他人が自分に求めることを無意識に実行してきた経緯があった。そのため、何かがうまくいかなくても自分の選択の結果として受け止めきれず、苦しんでいたことに思い至った。その気づきを踏まえて、自分が本当に大切にしたいことは何か自分に問い直し、医学部を卒業して医師になること、陸上競技で上位大会に出場することだけが、真に自分の意志として欲しているものだと感じた。それを踏まえ、大学生活は、陸上競技に労力を注ぎ、医学部での勉強は、単位を落とさないことを最低ラインとして、陸上と両立できる範囲で取り組む、というように方針を定めた。同時に、「何でもできる自分」でいようとすることもやめることにした。

大学3年生で生活を整理し、競技面では、専門種目としていた走幅跳の記録は伸びなかった

が、短距離種目の持ち記録は伸び、陸上競技でも少しずつ練習の成果が出ていると感じるようになっていた。大学3年生の冬に練習の方針を大きく変え、また専門種目も走幅跳から三段跳に変えた。上位大会に出場するという目標に近づくために根本的な変化が必要だと感じていたことから、より専門種目に特化した練習へと方向転換し、陸上競技においてもオールラウンダーであることをやめる決意をした。結果、大学4年生で三段跳の記録が伸び、関東学生陸上競技対校選手権大会で入賞、日本学生陸上競技対校選手権大会では2位に入るほどの自己記録を出すことができた。陸上競技で成果を出すことに大学生活を捧げる、という選択を正解にできたと感じた。勉学の面でも試験を落とすことはなく、病院実習開始の要件を満たすことができた。

大学5年生に入り、コロナ禍が始まった。目標を見失わずに練習を続けることはできていたが、それまでは当たり前のようにあった練習環境を自分で整える必要が生じ、目標達成のための環境調整も自分の努力の一部と感じるようになった。競技面では練習環境の問題とはまた別の部分で壁にぶつかった。ブレイクスルーの翌年であり、身体能力の向上は感じられないまま練習していた。また、大会で疲労骨折してしまい、痛みをかかえたまま秋に開催された上位大会に出場し、入賞はしたが自己記録を更新することはできなかった。思うような結果は出なかったが、コロナ禍にあっても目標を見失わずに活動を続けることはできていた。

大学6年生では、関東学生陸上競技対校選手権大会で優勝することができたが、その1ヶ月ほど後の日本陸上選手権では入賞者の中では最下位の8位となり、記録も全く自己記録には及ばなかった。秋の日本学生陸上競技対校選手権大会に向けて、立て直しが必要であると考えた。日本陸上選手権までの練習で大きな方向性を誤ってしまっていたと感じたため、筋力を戻し、出力を上げることに取り組んだ。そして、

ステップアップのためには技術面でのブレイクスルーが必要だと考えた。外部の合宿に参加したり、学外の指導者に教を乞いに行ったりと、記録を出すために主体的に行動した。こうした努力が実り、日本学生陸上競技対校選手権大会では自己記録で優勝することができた。自ら考えて挑戦した結果出すことができた自己記録であったと感じた。その後、国家試験までは、それまで陸上を優先してきて本質的な理解に至っていない部分も多かったと感じていたため、納得できるまで勉強し、国家試験に合格して医師免許を取得した。

大学生前半の反省を踏まえてなんでもできる自分であることをやめ、大事にしたいことを絞ったことで陸上競技でも結果を残すことができ、目標を見失わなかったことで大学5-6年生でもコロナ禍での環境変化に対応できたことを示した。

パートBでは陸上と勉学のそれぞれについてどのように取り組んできたかを説明した。いずれも達するべきレベルや目指す舞台があり、そこに向けて時間的制約の中で取り組んでいくことが求められ、PDCA (Plan, Do, Check, Action) で取り組んでいた。各ステップについて、具体的な内容を勉強と陸上競技に分けて整理した。

Planについては、勉強であればやるべきことの全体像を把握し、自分が取り組むべき課題を抽出する。その次に時間的制約を考慮して、取り組める量の課題を設定し、その課題を毎日何をやるかまで細分化する。計画段階で毎日取り組む課題の量まで設定することの重要性を説明した。陸上では、目標の記録を決めて、その記録にたどり着くために自分に必要な要素、伸ばせる要素を検討する。そして、その要素を伸ばすためにどのような練習が必要か検討する。陸上競技においては伸ばしうる要素の見極めがより重要であった。

PDCAの中で、一番大切にしていたのはPlanであり、大きな方向を間違わないことに

重きを置いていたことを強調した。そして、計画段階では、1日の課題の量、計画の日程の両面で余裕を持たせるようにしていた。余裕を持たせることで日々「決めたことを終わらせた」という成功体験を積み重ねられること、その日のタスクを終わらせても余力が残るので、次の日も同様の努力を続けられるというメリットがあると考えていた。

Do, 実行段階については、勉強ではやったことの記録をつけ、進捗を可視化してモチベーションに繋げていた。また、問題を解くことが勉強の中心になることが多かったが、流れ作業になるのではなくその問題の背景にある考え方、概念を理解するように努めていた。陸上では、練習の質をいかに担保するかが課題になっていた。走る練習をする時は、できるだけ動画を撮り、理想とする動きができていないか確認していた。また、ウェイトトレーニングでは扱える重さで質を担保していた。

Check の段階は、勉強では主に本番と同様の形式の模試を解くことが該当した。勉強であれば本番と同様に臨めば良かったが、陸上に関してはピーキングという概念があり、一番大事な試合で自己ベストが出せるように調整する必要があったことから、本番と同様の形式でチェックすることはあまり機能していなかった。それとは別に、大きな方針がずれていないかを確認するために、意図的に外の風を入れるようにしていた。勉強であれば外部講習を受けること、陸上であればコーチの意見を仰ぐことなどが該当した。

Action では必要に応じて計画を練り直し、方向修正すること、実践の質がきちんと担保されていたか振り返ること、などに取り組んでいた。

PDCA の中では Plan が最も大事であると認識し、方向性を見極めて毎日実践可能な形で計画を練ることに注力していたこと、Check の段階でも計画の方向がずれていないか、検証する機会を設けることも重視していたことを伝えた。

また、「本番」と呼ばれる舞台上で自分のベス

トパフォーマンスを出すために意識している部分として、実践可能な計画の立案と、その計画を確実に終わらせることの重要性を述べた。立てた計画に沿って日々決めたことを終わらせる、という小さな成功体験を積み重ねることで、「自分是可以する」という自信を持つことができ、本番も自分を信じることができるようになっていた。本番で自信を持つためにも、「十分に準備した」という状態で臨めるように計画を立てることに注力していたことを伝えた。

パートCでは社会人での陸上生活を振り返り、それを踏まえて改めて大学生活を捉え直した。筆者は社会人になってからも陸上競技を続け、社会人1年目の6月に日本陸上選手権で4位に入賞した。その後も練習を続けていたが、医師という立場で競技を続けていることへの迷いなどから、陸上競技のために支払っている代償を重く感じるようになっていた。また、一人で練習していることの限界も感じるようになっていた。冬の練習の質も担保しきれずおらず、社会人2年目では体の状態が試合の出力に追いついていない感覚があった。より強度の高い練習をするようにしたが体が追いつかず、日本陸上選手権の2週間前、練習中に大腿二頭筋を肉離れした。全力疾走ができず、記録が望めないことから日本陸上選手権は諦めざるを得ないという結論に至った。また、次の大会のことも考えたが、治らないかもしれない怪我を抱えながら、報われないかもしれない陸上競技に自分の生活を捧げ続けることが限界であると感じ、陸上競技を辞める決断に至った。中学から25歳まで、人生の半分ほどを共に生きてきた陸上競技を手放し、自分が半分なくなったように感じて抑うつ状態となっていたが、他のことに打ち込むことで精神状態は回復してきた。

陸上競技をやめた状態で大学生活を振り返り、夢中になれることに取り組めたことが貴重な体験であったと感じたが、反省する点もいくつか挙げられた。一つは、陸上競技との関わり方が極端になってしまい、体も心も追い込むか、

記録が出る見込みがないならやめるかというような選択肢しか取れなかったことである。細く長く関わるようなあり方も肯定して良かったと考えている。また、100%、「自分の意志で選択して、自分のために生きる」とは思いすぎなくても良かったとも思っている。大学3年生の頃は、それまでの生き方を否定し、嫌われても良いから自分の人生を歩むのだと思っていたが、ある程度周囲の人のために生きることが生きがいになっていることに気づき、自分のため、という側面と、他の人のため、という側面をうまく併用してバランスを取るような生き方でありたいと思うようになり、自身の高校～大学生活前半のような在り方も、完全に否定はしなくても良いと考えるようになった。最終的に陸上競技に取り組みながら、孤立してしまったことも反省点である。自分の競技に他の人を巻き込む努力はできなかった。人と切磋琢磨して、巻き込むことでお互い win-win になる、というような関係を作っていくことは、今後の課題だと考えている。

パートDではこれまでの講義の内容を総括し、受講者へのメッセージを述べた。学生生活の過ごし方は無限にあり、複数個のことを両立しなければいけないわけではない。また、どんな選択をしたとしても間違いではないし、その選択を正解にしていくことはできるのではないかと考える。ただし、達成したい目標があり、その目標まで足りないところがあるなら、やりたいことを絞ったり、努力の方向を考えたり、あるいは生き方を見直したり、何かを変える勇気は必要であると考えている。

3. 講義の感想

講義後に、講義に対する総合評価を10点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生48名から回答が得られ、平均9.7点の高い評価を受けた。以下に自由感想の一例を記載する。文意は変えず一部修正を行った。

- ・あらゆる方面で完璧にこなしたい、自分の意志から逃げている、など共感できる内容が多かった。これからは自分の意志で努力の方向性を見極めていきたいと思った。
- ・私自身、勉強・部活・バイトを詰め過ぎてしまい、全てがうまくいけなくなったことがあった。日々のスケジュール管理を徹底し、その時々で大事にしたいことを選択していきたいと思う。
- ・計画してもうまくいかず、ストレスを感じるが多かったが、1日あたりのタスク量をしっかり考えた上で、成功体験を重ねることでモチベーションの維持が期待できるなら実践しようと思った。
- ・勉強の計画の立て方や勉強法の話が聞けて、テストを控えた今の時期にはありがたかった。
- ・話の中で陸上と離れた後の心理状態や向き合い方も聞けて、今後人のケアをする時に役立たいと思った。

4. まとめ

本講義に対する総合評価が10点満点で平均9.7点であったことから、本講義は多くの受講生にとって興味深い内容であったと考えられる。また、自由記述による感想から、筆者が大学生活前半で感じたような挫折を経験した受講者が多く見られ、筆者の体験談がそのような経験を乗り越えるための一つのきっかけになったと考えられる。また、方法論として述べたPDCAサイクルの回し方についても、実践しやすいものとして受講者に受け入れられたと考えられる。

今回の講義では筆者の経験を高校生活から社会人生活までを一様に振り返ったが、受講生にとってより有意義なメッセージは何か、自由感想や講義後の質疑応答にて浮かび上がってきた。受講生の興味がある部分について事前に探り、講義の中で具体的に示すことができれば、受講生にとってより有意義な授業にできたかもしれない。

5. 謝辞

今回、このような特別講義の講師の機会をいただいた県立 A 大学、講演の許可をいただいた藤枝市立総合病院に深く御礼申し上げます。