

## 2020年度「地質学概論」レポート課題（1）

これまでの授業（野外実習）をとおして理解してもらえたものと思っているが、地質調査などの仕事に従事するにしても、友人たちと思いきり遊ぶにしても、自分自身の現在の体力を正しく把握しておくことは不可欠である。ここでいう「体力の把握」とは飛びぬけた体力の保持を意味するのではない。「現時点での自分の体力の正確な理解」ということである。

実際の地質調査は単独での踏査がほとんどであり、山の中での思わぬ大けがはそのまま死につながることになる。自分の体力を正しく把握していれば無用の危険を回避することができる。体力に絶対の自信があれば滝を登っての調査も可能だろうが、そうでなければ滝を回避するルートを選ぶこともできる。どちらを選んでかまわない。絶対的に要求されるのは調査データとともに無事に職場や研究室、家庭に帰ってくることである。

20代前半という年齢は、人によっては体力が落ちかかる時期であり、日頃の不摂生が継続していればすでにどん底にまで落ちているかもしれない。きみたちもいずれは親になることだろう。幼稚園の運動会でぶざまにころぶ姿をかわいい子どもに見せたくはないはずだ。

そこで、休講にかえての課題として、また、冬休みの宿題として「自分自身の現在の体力を正しく把握する」をやってみよう。体力を測定するにあたっての方法は問わないが、50m走や持久走、腕立て伏せ、反復横跳びのような全国平均とも比較できるものがある（ゲーム系はなし）が、どのような方法によって測定したかを明記したうえで、過去のいずれかの時点（できれば大学入学前）に行った同じ方法による体力測定の結果と今回の結果とを比較し考察せよ。具体的には以下の手順で記述すること。

1. 体力測定の具体的な方法について。
2. 今回の測定結果について。
3. 過去（いつ、どこでを明記）に行った同じ方法による測定結果について。
4. 今回と過去の結果を比較したうえで、向上・維持・低下のいずれかを判断し、その原因と考えられるものについて考察。
5. 今回の測定での満足度（おおいに満足・やや満足・やや不満・おおいに不満）。
6. これまでの考察をふまえ、今後の体力維持策・改善策などがもしあれば記述。

○「体力」には筋力や敏捷性、持久力といった多面的な意味があるが、このレポートの実施にあたってはそのいずれかひとつでも、複数でも、あるいはすべてでもかまわない。

○ 提出〆切は2021年1月19日（火）の授業前。プリントアウトして提出すること。メールでの提出は受け付けない

○ レポートに用いる用紙はB5かA4。枚数は4枚以内。

これにかかる質問などは以下のアドレス宛の電子メールで受けつける。アカンサスポータルはアクセスできないことがあるので必ずメールで問い合わせること。なお、体力測定で無理して怪我をすることのないようにくれぐれも留意すること。

環日本海域環境研究センター 塚脇 真二

Email: shinji@se.kanazawa-u.ac.jp