

2010年度「地質学概論」冬休みの課題

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。飛びぬけた体力を意味するのではない。「自分の体力の正確な理解」ということである。

地質調査は単独で実施することがほとんどであり、深い山中で思わぬ大けがをすると命を失うことにもなりかねない。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。どちらを選んでもかまわない。絶対的に要求されるのはデータとともに無事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。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、冬休みの課題として「自分自身の現在の体力を正しく把握する」をやってもらう。体力を測定するにあたっての方法は問わないが、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、どこかを明記)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。

○ 提出〆切は2011年1月18日(火)の授業後とする(1月11日は「月曜日」の授業日)。

○ レポートに用いる用紙はB5かA4。枚数は2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。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: tukawaki@t.kanazawa-u.ac.jp