Academic Link
Chiba University | Academic Link Center

1210あかりんアワー　教員が研究の楽しさを語る
第76回（7/29）小宮山伴与先生推薦　ブックガイド

※掲載されている本はN棟3階ブックツリーのテーマ展示コーナーに配架されます。

Book1

バットマンになる! : スーパーヒーローの運動生理学

著者：E.P.Zehr著、松浦俊輔訳
出版社：青土社

コメント：著者はカナダビクトリア大学教授、神経生理学者、リハビリテーション科学、マーシャルアーツの達人、琉球古武術にも造詣が深い、というかなり多くの肩書きを持ち、かつ異彩・多才な研究者エルウッド・ポール・ゼーア氏である。私と著者は1995年から1996年にかけて約1年間カナダのエドモントン大学医学部神経生理学部門でR.B. Stein教授の下で共同研究を行った間柄である。彼はそのときPh.D.コースの学生であったが、その研究に対する気迫と真摯な態度は今も鮮明に残っています。彼とはその後も親交が途絶えることなく、現在も共同研究を続けています。
さて、今回ご紹介した本は彼が2008年に著したもので、その内容は”バットマン”という(少なくともスーパーマンやスパイダーマンよりも)リアリティーのあるスパーヒーローに焦点を置き、その人類の最高到達点とも言うべき身体能力にいかに迫れるかを運動制御論、運動生理学、神経生理学、トレーニング科学を基盤として解説したものです。内容は、適度に専門的であり、かつ一般の人にも読みやすく、また日々のトレーニング実践に生かせるように丁寧に書かれています。読み終えると、本書はやはり”心・技・体”に精通し、身体パフォーマンスの変化を追い続けているZehr氏ならではの著作だと感じ入ります。是非ご一読し、明日からでも自分自身の身体に気づき、それを変化させる大切な一歩を踏み出していただければと思います。