

なぜ今回は成功できたのだろうか。絶好の自然条件・泳力の向上など多くの要因があると思う。しかし、その一番のカギは彼女が脂肪をつけたことだろうと考えられる。

一般成人男性は体重の10～15%が皮下脂肪であると言われ、その値(体脂肪率・%Fat)が20%を超えると肥満とされる。また女性では20～25%が普通、30%以上が肥満とされる。ところがチャンネル・スイマーは一般に体重の30～35%、時にはそれ以上の脂肪をその身にまとっている。つまり彼女(彼)たちは完全な“肥満者”なのである。

これは①低水温に対する保護層となる、②浮力がつき泳ぎが楽になる、③長時間水泳時のエネルギー源となる、などの観点から、他のスポーツ種目とは異なり「脂肪太り」がチャンネル・スイミングに有利に作用するからである。

例えば、1976年にドーバー海峡横断の最高記録(男女含む)を樹立し、更に水温5℃のマゼラン海峡を泳ぎ渡った世界的チャンネル・スイマー・リーコックス嬢は、当時年齢18歳、身長166cm、体重90kgで、体脂肪率は36%であったという。

大貫映子さんの体脂肪率は海峡横断の3ヶ月前には24%であった。つまり体脂肪率の観点からは大貫さんはこの時点で“普通の女の子”にしかすぎなかったわけだ。

そこで彼女は出発まで三ヶ月間のトレーニング

目標の第一を「太ること」——正確に言えば「脂肪をつけること」にきめたのであった。実際に、日本を出発する直前には体脂肪率は27%にまで増加していたという。目標は一応達せられたわけである。

ひとくちに「脂肪をつける」というが、毎日テレビの前でゴロゴロしてあられなどつまみ、横っ腹に贅肉がついたなどと嘆くのととはわけが違う。1日に1万メートル以上もの距離を泳ぐ彼女が太ることは、そのエネルギーの収支を考えてみればわかる通り並たいていのことではなかったと思う。これまでの食事に加えて、病人用の高カロリーの経管流動食をしじゅう飲んだということである。

ボクシングやレスリングなど、やせるために地獄の苦しみを味わう選手は多い。また最近では肥満の害が知れわたり、その他色々の理由によってやせようと苦心する人が多い。しかし成功のためには太らねばならぬこともこの世の中には時には存在するのである。

誰だ? 「ダイエットなんて止めて私もチャンネル・スイマーになろう」なんて、泳げないのに考えているのは。

\*注 英国海峡横断水泳協会の規則により、1970年の中島正一さん(ウェットスーツ着用)の横断は公認されていない。

(体育科学部)



## 定期健康診断受検のすすめ

教養部、各学部の学生および大学院生の皆さん入学、進学お目出とうございます。

新入学生の方は苦しかった受験勉強、入試をのりこえて、それこそ天下を取ったような気分の方も多いと思います。人生にとって役立つ真の勉強はこれからです。大いにがんばって下さい。と同時に「クラブ」、「サークル」「—— ジャン」etcも結構、せいぜい学生生活を enjoy して下さい。上

級生の方も新学期を迎え、より充実した学生生活を送ろうと張り切っておられることでしょう。

充実した学生生活を送るために、もっとも大切なもの、それは健康です。春は定期健康診断の季節でもあります。定期検診なんて受けなくたって自分の体のことは自分が一番よく知っているよ。第一、面倒臭くってと思われるかもしれませんが。たしかに、検診を、身長、体重測定からはじまり検尿、胸部レ線、血圧……と一式受ければ、「半日仕事」かもしれません。しかし逆に考えれば、わずか半日で、かつて青年期の第1位を占めていた肺結核、最近増加しつつある肋膜炎が破れてしまう自然気胸、重症になれば人工透析(腎臓)治療を受けなければならない腎炎、ネフローゼ、糖尿病、高血圧、動脈硬化症などの成人病等発病の、進展

要因ともなりかねない肥満 etc, etc の有無がチェックしてもらえるのです。これはやはり名大生にだけ許されている特権なのです。さらに血圧、検尿は就職試験でも、重要なチェックポイントとな

っています。なにはともあれ、自分の健康は自分で守らなければなりません。そのためには、まず春の定期健康診断を受けましょう。

学部別 (含研究科)	実施月日	対象人員	受付時間	実施場所
教養部 (1年)	4月9日(土) 4月13日(水)	1,850	9:00~12:00	総合保健体育科学センター  保健管理室
工学部	4月14日(木) 4月15日(金)	2,000	9:30~11:30	
教養部 (2年)	4月18日(月) 4月19日(火)	1,800	13:30~15:30	
医学部	4月27日(水)	500	13:30~15:00	X線間接撮影:附属病院放射線部 上記以外の検査:附属病院救急部
法経学部 経済学部 奨励生	4月21日(木)	1,000	9:30~11:30	総合保健体育科学センター  保健管理室
理学部 農学部	4月22日(金)	1,000	13:30~15:30	
文教育学部	4月26日(火)	1,000	9:30~11:30 13:30~15:30	
医療技術短期大学部	4月25日(月)	480	10:00~11:30 13:30~15:30	

あらかじめきめられた注意事項をよく読んで上記日程にしたがって受検して下さい。

その日が都合が悪い場合、指定以外の日時でも受検可能です。

(保健科学部)

## 58年度「全学向け体育実技」

### 開講のお知らせ

58年度の「全学向け体育実技」は下記の3コースの開講を予定しておりますので、あらかじめお知らせいたします。

今年度は、従来の「硬式テニス」コース、「水泳」コースのほかに、「健康体操」コースを新しく開講することにしました。

なお、各コースの詳細については、後日各部局を通してご案内いたしますので、その時にはお早めにお申込みください。

#### 1 「硬式テニス」コース (担当 三浦望慶助教授)

対象は、硬式テニスをはじめてやってみたい方です。4月下旬から開講の予定です。

#### 2 「水泳」コース (担当 池上康男講師)

夏休み中、名古屋大学プールを利用して約1週間を予定しています。

#### 3 「健康体操」コース (担当 小林寛道助教授)

ストレッチ体操、合気道、ヨガ、エアロビクス・ダンスなどの基本を組み合わせた楽しい動きづくりを中心とした内容を考えています。9月以降に開講の予定です。

(体育科学部)