

図書館が育てた私の研生活

越澤亮 専任講師
(スポーツ科学)

私は幼い頃から読書が好きでしたが、当時の図書館のシステムは不便でした。住んでいる地域や学校の図書館では、本を借りる際に所定の紙にタイトルや番号を手書きで記入する必要があり、面倒に感じるが多かったです。また、私の興味を満たす本が必ずしも揃っているわけではありませんでした。

大学院に進学してからの私の生活は、図書館との関わりが大きく変わりました。大学の文学部図書館が私の入学直後に新装され、書籍が非常に豊富で、システムも利用しやすくなりました。特に大学3年生あたりから始めた現在の研究分野では、専門書に触れる機会が増え、図書館は欠かせない存在となりました。私の研究テーマである「ボールの移動予測中の脳機能」は、スポーツ科学の中でも運動生理学に関連しています。この分野の専門書の多くは生理学などの医学系のもので、価格も1万円を超えるものが多く高価です。当時の私の経済状況では、これらを購入することは困難でした。大学院生には長期間(約3か月程度)本を借りることが許されており、その期間を活用して、必要な専門書を手に入れることができました。図書館での試し読みは、私にとって非常に重要なプロセスでした。いくら評価が高い書籍でも、実際に内容を見なければ、今の自分自身にとって本当に必要かどうかはわかりません。

家庭を持つようになってからは、地域の図書館にも頻繁に足を運ぶようになりました。驚いたことに、週刊誌や小説、実用書、自己啓発本などの新刊も借りられることが分かりました。これらは大学図書館にはない種類の本もあり、地域の図書館ならではの魅力です。週刊誌や小説など、研究関連の書籍以外の一般の本を借りられるのは、地域の図書館の大きな利点です。また、私が定期購読するようになった科学誌『Newton』も、最初は図書館で借りて読んでいました。何年か続けて借りているうちに、研究のアイデアや授業のスライドなどの教育資料作成に活用しやすいと感じ、定期購読を決めました。図書館で気軽に試し読みができたおかげで、自分にとって必要な書籍をみる力がついたと感じています。子どもたちにも図書館の恩恵を感じています。絵本は何冊も一度に購入できるほど安価なわけではないですが、実際に手に取ってみるまで、子どもが本当にその本を気に入るかどうかはわかり

ません。私の家庭では、小学校3年生の息子が自分で図書館から好きな本を借りてきて、朝早起きして読む習慣がついています。図書館で借りることで、子どもたちが多くの本に触れ、成長していく姿を見るのは親として非常に嬉しいことです。

インターネットやAIの普及で、情報を簡単に手に入れることができるようになりましたが、本の良さは「その本」に集中する時間を提供してくれる点にあると感じています。私は、電車の中や寝る前の10分間を読書の時間として確保し、その時間を大切にしています。忙しい日々の中で、自分だけの時間を意識的に作り出し、心の静けさを保つことが大切だと考えます。

筆者自己紹介

越澤 亮（こしざわ りょう）

私はスポーツ科学の中でも主に「ボールの移動予測中の視覚処理」に関する研究を行っています。学生時代から図書館を利用することが多く、現在もその恩恵を感じています。私の研究にとって、図書館は欠かせない存在であり、今後もその重要性は変わらないと考えています。