

電子メールの有効利用法

村木 征人（筑波大学体育科学系助教授）、伊藤 浩志（同大学院体育研究科）

パソコン通信の最も基本的な機能である電子メール。仲間同士の情報交換のため、すでに利用している人も多いだろう。インターネット上では、その電子メールの機能を活かし、各種ホームページ主催者との情報のやり取り等が行える。インターネットならではの電子メール活用法について。

電子メールとは

WWWと同じように、インターネット上での基本的ツールと言えるのが電子メールです。電子メールはWWWに比べ、文字ベースであるために表現自体に制限がありますが、双方向に意志を伝えられますから、より詳しい情報、より必要に応じた情報を得られると言えるでしょう。今回は、この電子メールを中心に話を進めていきたいと思います。

電子メールとは簡単に言ってしまうと、郵政省管轄による物理的郵便の電子版です。また、電話と郵便の中間的性格を持ったもの（「声」ではなく「文字」で会話をする）といってもよいかもしれません。

電子メールはコンピュータ同士でやり取りされるものですが、どういった仕組みで配送されるのでしょうか。それを理解するにはインターネット自体の構造を知っておく必要があります。インターネットの基本構造としてサーバ（データ提供側）とクライアント（利用側）というネットワーク内に接続されたコンピュータの機能的役割があります。この二者の基本的な関係は、クライアントがサーバ・コンピュータからデータを受け取るというのですが、サーバの役割はデータのやり取りの仕方（WWW、FTP、Gopher、電子メール）により様々な性格を持ちます。

そして、電子メールのやり取りの場合には、サーバ・コンピュータは「郵便局」的な働きをします。サーバ・コンピュータは、接続しているクライアント（利用者）にデータを保管するための「メールボックス」を貸し出します。その「メールボックス」について名前が電子メールのアカウント（ユーザーID、例：kito）となります。

電子メールのやり取りは、個人のコンピュータ間で直接的に行うというわけではなく、自分のサーバ・コンピュータに依頼して、先方の「メールボックス」に届けてもらう形式を取ります。そして、最後に送られた側が好きなきに自分の「メールボックス」に電子メールを取りに行き、配達完了するわけです。

電子メールを配達するためには、当然、住所が必要になります。「郵便局」であるサーバ・コンピュータにはすでに住所（ドメイン、例：taiiku.tsukuba.ac.jp）が付いていますから、そこにある「メールボックス」は「〇〇局の△△さん」と特定できるわけです。電子メールアドレスは、インターネット上の「郵便局（サーバ・コンピュータ）」の住所（ドメイン）と「メールボックス」の名前（アカウント）を「@」を挟んで「kito@taiiku.tsukuba.ac.jp」と表記します。しかし、もし同じサーバ

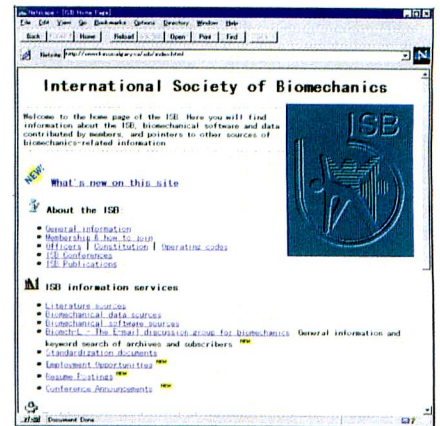


図1 Physical Activity&Health Networkのホームページ

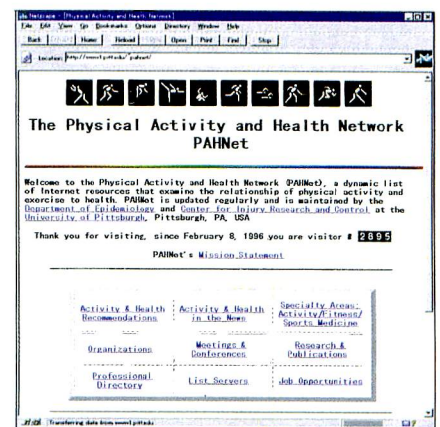


図2 International Society of Biomechanicsのホームページ

表1 代表的な電子メール用ソフト

	Win95	Mac
AL-Mail	○	
Microsoft Exchange	○	
Eudora-J		○
Eudora Pro	○	○
Netscape Mail	○	○

内にアカウントを持っている人（同じ郵便局にある他のメールボックス）に電子メールを出す場合には「@」の後の部分（ドメイン）は省略することができます。

電子メールをやり取りするためには、専用のソフトウェア(メーラー)を用意する必要があります。これはWWWでホームページを見るときにブラウザソフトが必要なと同じです。ブラウザソフトにいくつか種類があったように、メーラーにもいくつか種類があり、機能も様々です。メーラーに必要とされる機能は、大まかに①電子メールの送受信機能、②電子メールの返信機能、③電子メールの保管機能、④電子メールのアドレス帳機能、⑤データファイルの添付機能、などが挙げられます。こうした機能を持っている代表的なソフトウェアを表1に挙げましたので参考にして下さい。

電子メールの効率的な利用

雑誌などの定期購読を利用することは、自分が興味ある情報の探索の労をある程度軽減させてくれます。電子メールを利用すれば、定期購読のように探索の手間を省いて情報を手に入れることができます。「メーリング・リスト」というのがそれに当たります。メーリング・リストというのは、ある共通の興味に関してインターネット上でサークルを形成し

たものと言えます。サーバ・コンピュータがサークルの本部となり、そこにあるリストにメンバーの電子メールアドレスが登録されています。サーバ・コンピュータは自動的にリストに載っている登録者全員に電子メールを配送する仕組みになっています。

メーリング・リストはサーバ・コンピュータを経由させることでメンバー全員に一括して電子メールを配送します。そして、その利用方法には2種類の性格があります。1つは、雑誌の定期購読のようにサーバ側から一方的に情報が送られてくるもので、製品情報紹介や電子新聞に使われます。もう1つは、全員に配送される仕組みを利用してインターネット上で議論や情報交換の場を形成するというものです。こちらは能動的に参加していくものですから、自分にとってより具体性のある情報を得られます。

スポーツに関連する分野においてもメーリング・リストが作られています。ここではホームページから登録ができるメーリング・リストをいくつか紹介しておきたいと思います。

例えば図1のPhysical Act-

ivity&Health Network (<http://www1.pitt.edu/~pahnnet/>)はフィットネスや健康に関係するインターネットを紹介しているホームページですが、関連する分野のメーリング・リストがリストアップされており、自分が興味のあるものを選ぶことができます。原典は英語ですが、日本語版も用意されています。また、特定のスポーツ種目に内容を限定したメーリング・リストもあります(表2)。それらでは、トレーニング方法に関する議論や大会・競技会の速報など幅広くかつ内容のある情報交換が行われています。

最後にメーリング・リストに参加するうえでの注意事項を挙げておきます。メーリング・リストの場合、一度に大量の電子メールが送られてくる可能性があるため、サーバ(プロバイダ)で電子メールを受け取る数に強い制限がかかっている場合、1つにまとめて送ってもらうなどの配慮が必要です。また、アドレスを変更する場合には必ず連絡するといったマナーも忘れてはいけません。メーリング・リストは自主的に参加することが基本ですから、積極的に議論に加わることも重要です。 ■

表2 メーリング・リストを紹介するホームページ

ホームページ名	URL (http://)	解説
International Society of Biomechanics	www.kin.ucalgary.ca/isb/index.html	スポーツ科学に関連するメーリング・リストを紹介
CyberIron	www.cyberiron.com/mailling.html	スポーツ科学に関連するメーリング・リスト一覧
Swim-Net Home Page	taiiku.tsukuba.ac.jp/~ohgi/JSW/swimnet.html	水泳に関するメーリング・リスト
The Track&Field Mailing List Archive	www.dsv.su.se/~matti-hu/track.html	陸上競技に関するメーリング・リスト