

特集

スポーツが持つ“多様な魅力”が QOL(生活の質)を豊かにする

今回の特集では、生活者のQOL(生活の質)向上にスポーツがどう貢献するのかについてアプローチします。スポーツは、遊技、競争、肉体鍛錬、コミュニケーションなど多岐にわたる側面を持っています。こうしたスポーツの多様性に注目し、文化的、生活的側面に加え、社会的側面にも光をあてながら、それが私たちのライフスタイルやQOL向上にどのようなつながりを持つのかを捉え直していきたいと考えます。

■ 鼎談 ■

「感じる」ことと「伝える」こと スポーツの力、



今回は、NHKアナウンサーとしてワールドカップサッカーやオリンピックなどの名実況で知られ、現在は法政大学で教鞭を執られている山本浩氏をお招きして、大阪ガス(株)に所属する北京五輪銅メダリストの朝原宣治とエネルギー・文化研究所の



弘本由香里がスポーツの多様な価値について語り合う鼎談。身体を通して「感じる」ことの重要性と、そこから培われる自律心やコミュニケーション力、さらにはスポーツのエネルギーを地域に活かす可能性などにも話題が広がりました。



山本 浩

法政大学スポーツ健康学部教授、
元NHKエグゼクティブアナウンサー・解説委員

朝原 宣治

大阪ガス(株)近畿圏部、元陸上競技選手・
北京五輪400mリレー銅メダリスト

弘本 由香里

大阪ガス(株) エネルギー・文化研究所
特任研究員

身体を通して「気づき」「感じる」ことの重要性

朝原 2010年の春から、大阪ガスの地域貢献活動の一環として、陸上競技クラブNOBY(ノビィ・NOBY T&F CLUB)を立ち上げています。現在、会員は約200名で、子どもたちが大部分ですが、下は小学校4年生から、上は69歳の方までが参加されています。陸上

競技の指導というよりも、身体全体を使って、楽しく、自主的に運動をしてもらえる場を提供することが狙いです。特に子どもに対しては、そこでいろいろなことを感じてもらう、生きるための力を培ってもらいたいと考えています。また、大阪ガスだけでなく、地域の大学や行政、NPOや他の企業などにも、地域全体として、様々なかたちで関わっていただいています。

山本 子どもたちにとって、しっかりと指導者の下で、主体的に身体を動かすことができる環境を与えてもらえるのは、非常に意味のあることだと思います。そもそも、走るということは歴史が深いアクションです。動物行動学者が言うには、草食獣系は逃げるために走る、一方、肉食獣系は獲物を追うため、そういう気になった時だけ走る。

朝原 普段はだらっとしていても…。

山本 腹が減ってきたら走る。草食の方はいつも神経を張り詰めている。ところが、人間の走りはそのどちらにも属さない。人間的な思考や意志がないと走れない。子どもの頃に、それは自分で感じ取って身につけていくものでしょう。

弘本 そうですね、人は二足歩行で骨盤も大きくなり、子どもは小さく生まれます。未熟なまま世に出て、親や家族も関わる中で成長していく。独特の生活文化の中で、いろんなことを学びながら生きる能力を身につける存在ですね。

山本 自分の体験から言っても、幼稚園くらいの頃は、走って速い子はそれだけでみんなから尊敬された(笑)。生きる能力が高いようにも思えます。NOBYでも、子どもたちはそういう気持ちで入ってくるのでは。

朝原 中には走るのが得意でない子もいます。リレーなどをすると、周りから、おまえのせいで負けたと言われてしまう。確かに能力は人それぞれですが、運動会とは違って、NOBYでは負けても楽しいんです。少しでも速く走れるようになってきたらもっと楽しい。



弘本 私は子どもの頃、給食と徒競走がとても苦手で(笑)、早く大人になりたいとずっと思っていました。朝原さん自身も、短距離走から始めたのではなく、いろんな環境に身を置いて、自己の能力を高めてこられた。さまざまな練習を繰り返し試しながら、自分を成長させていくことを、身をもって示してきていますね。

朝原 やはり、できないことができるようになるのは、とてもうれしいことです。

弘本 しかも、朝原さんのような憧れの人が目の前にいること自体が、子どもたちにとって、とても大きな学びになりますね。そこからいろいろなことが吸収されていくように思われます。

■ トップ選手から自然に伝わっていくものの価値

山本 スポーツの先進国では、ずっと以前からトップ選手が将来性のある子どもたちと一緒にトレーニングをするようなことをしていますね。

朝原 ヨーロッパとかでは、そうしたことは当たり前のようにやっています。試合の前日でもトップ選手は子どもたちとふれ合いますし。

山本 日本の選手がやってこなかったのはなぜでしょう？ 自分の調整を気にする？

朝原 むしろ周囲がだめだと言っているから選手もそう思うのでは。でも、最近は選手の意識も変わってきたと思います。

山本 1987年に当時の東ドイツに陸上競技の取材に行ったのですが、選ばれてきた子どもたちもトップ選手と一緒にトレーニングをしていました。トップのふるまいや生活の仕方を若い人に直に見せる。しかもトレーニングの段階では基本的には平等。そこに大きな価値がありそうです。

朝原 ファンサービスという意味では、陸上のウサイン・ボルト選手のパフォーマンスは素晴らしいですね。カメラを向けられても、走る直前までそれに応える。世界的なスパースターには大きな影響力があるということを彼はちゃんと意識しています。

山本 ボルト選手はお客さんを楽しませるし、同時に自分のリラクゼーションもしている。ああやっている間にモチベーションを上げていくのでしょうか。

朝原 ロンドン五輪でも大いに沸いていました。それとは別に、ロンドンでは、ボルト以外のそれぞれの選手についても、誰がどれくらいで走れば新記録になるとか、その経過の情報なども、ちゃんと電光掲示板に表示されていたのが良かったですね。

弘本 観る側も単に順位の結果だけでなく、以前の記録などを見ながら評価する。

朝原 応援のしどころがわかります。自己記録をだいたい伸ばしてきたとか。それが日



NOBYでのトレーニング風景



本だと、よくわからないので、記録よりダントツで勝った方がいいように見える。

山本 陸上競技の場合は、自分の記録は自分が決定するわけで、そこに他者が介在しない。その分、求道的な競技に見えますね。

朝原 チアリーダーやシンクロナイズドスイミングなど採点競技の人と話をすると、競技観が全く違うのに気づきます。自分が100%正しいと思っても、指導者がそれは違うと言うとすべてが違う。いろいろなレンズを通して自分の演技を考える。採点競技の人は気配り上手。陸上の選手は空気を読まない(笑)。

■ スポーツを通し育まれるコミュニケーション力

弘本 NOBYで行われている、身体だけでなく子どもたちの人間力を伸ばすプログラムにとっても興味があります。何年前か、ドイツでシュタイナーが提唱した教育理論を実践する幼児教育の現場を見に行ったことがあるのですが、その手法とも類似点があるような。例えば、子どもの自我形成の基礎として、空間を感じ取る力が大切という考え方。園庭も自然の森などで、そこで自分の身体を通していろんなものに触れ

るようにする。もうひとつ、言葉によって他者との関係性を育む力が重視されています。きっとそれらは幼児期に、かつては日常生活の中で自然と身につけていたものですね。

朝原 世間では、頭の回転とか知識とかは大事に思われるのですが、身体については忘れられがちです。子どもは、昔なら外での遊びなどで互いにふれ合って、自分の身体がどうで、他人の身体はどういうものか、その距離感もつかんだはずですが、そこがさっちり定まっていないと、精神的にも安定しないのでは。NOBYのプログラムを監修してもらっている徳島大学の荒木秀夫先生も、まず自分の身体を知る空間認知が大切で、そこからコミュニケーションの力も育まれるとおっしゃいます。

弘本 人間の生活は、朝起きて、食べて、活動して、寝ると、日常繰り返していくことが基本ですが、それも幼い頃から身につけてないと案外難しい。季節の循環や一日の循環など、そのリズムを身体化していくことも重要です。繰り返して上達していくこともあるでしょうし、繰り返すから次にこういう工夫をしてみようと気づく。繰り返す営みの中で、人が自律的に生きていくために欠かせない力が養われるのではありません。それはスポーツの練習に似ているのかもしれませんが。

朝原 トップ選手はそう。伸びる選手の場合は繰り返しの中で「発見」する。伸びない人は、結果ありきであまり考えずに繰り返している。トップの人は成長に向けて繰り返しながら楽しんでる。タイムを見るだけでなく、今日はこんな風に見ようとか、こんな食事



子どもとバスケットボールの練習 (岩手県大槌町)

で走ってみようとか、変化を与えながら練習しています。

山本 小さなモチベーションを積み重ねながら、目標に向かっていく。その間にいろいろなことがわかってきます。私も放送の仕事で、例えば1分半で歩きながら中継といった時には、先に現地に行って10回くらい動いてみる。何回目からはオートマテイズムが出てきて、1秒の感覚が長くなっていく。自分の位置が明瞭に分かってきて、例えば7・6秒くらいからこの位置でこの言葉を言おうとかができるようになってきます。

朝原 僕らも、確かに100分の1秒の単位で、ちょっととした違いを知ることがありました。

山本 よく、子どもはGPS機能が未発達だと言います。だからボールを受けるにも、うまく落下点に動けない。キャッチングポイントもわからないから、手を広げて捕ろうとする。それが、やがては普通に受けられるようになってきて、もつといくとイチローみたいに後ろ向きで捕ったりできる人が出てくる。

弘本 幼い時にできなかったことが次第にできるようになってくる。その反対に、年をとってくると、昔できていたことができなくなってきました(笑)。



山本 荒木先生のおっしゃることは、年齢に関係なく役に立ちます。その意味で、NOBYは高齢者のためのクラスをつくってもいい。ただ、そうすると高齢者ばかりになっちゃうかも(笑)。

弘本 西宮の山手に農地のフィールドがあつて、あるNPOと農家が協働で農業塾を運営しています。NOBYの子どもたちも体験学習に参加したことがありますね。農業体験のサポートをするボランティアのみなさんは高齢の方も多いのですが、子どもたちとふれ合うことが大きな喜びになっています。

朝原 子どもたちにとっても離れた世代の人と接する良い機会です。また、NOBYの一般の部にも様々な大人の方がいます。子どもたちも、いくつかの学校から来ています。友達をつくったりする良い場になっているのがいい。

弘本 ドイツ在住の知人がいるのですが、ドイツでは地域スポーツクラブがとても盛んで、コミュニティの核になっているそうです。いじめ問題も日本のように先鋭化していかないのは、そういうところで学校や学年の垣根を越えていろいろな年代の子どもや大人に接することができ、それが救いになっているのではないかと。

朝原 指導する側とされる側が対等な関係で、日本の学校ごとの部活と違って、自分にあつた指導者のいるクラブチームを選ぶことができます。また、そういう場所で、出会った人にちゃんと挨拶するといふようなところから、人との関係づくりを始めるのは、すごく大切なことだと思います。

弘本 スポーツのルールに則って何かをすることからも、たくさんのことを学んでいけますね。社会の安定を支える規範にもつながる。

山本 その意味では、スポーツに対する世の中の評価がまだまだ低い。スポーツというものが、まさに生きるためには欠かせないものだといふことに、みなさんが気づくべき時代ですね。

■ スポーツが持つ物語性とメディアの役割

弘本 昨年フィンランドを訪問したのですが、2012年はちょうどヘルシンキが「世界デザイン首都」で、それに関連したいろいろな展覧会が行われていました。そこでは、現在評価が高い作家をフィーチャーした展示の周辺に、同時代の別の作家の作品なども並べてあり、あまり陽の当たらなかつた人も含め、時代や文化の流れの中で紹介するという手法がとても興味深いものでした。同じようなことは、スポーツの見方としてもありうるのでは。

山本 朝原さんの時代を辿っていくと、たくさんのお話が出てきました。オリンピック予選で敗れた人もいます。その人たちの当時のスプリントに関する考え方を辿っていくだけでもおもしろい。スポーツ界は、そういう財産をたくさんもっている。メディアもそういうところに力をそそげば、多くの人が知らない発見がきっとあるはずです。

弘本 それが社会の財産にもなります。ある人ひとりではなく、それ以前の人々の努力にも価値があるというような、もうひとつ別のものが見方が浮かび上がってきます。

朝原 勝っている人がいれば、その裏には、負けている人がそれ以上にいる。

山本 人間世界がそこに再現されていると言えそうです。

弘本 スポーツの記憶は、世代や時代を越えて共有できる、社会を映す歴史的・文化的な資源でもありますね。

山本 メディアのコンテンツとして、今スポーツは大きな価値を持っています。オリンピック、ワールドカップサッカー、世界陸上などは特にランクが高い。それ以外に新聞やテレビ局が主催や後援をしている

大会がある。スポーツの世界から出てくる人は、ある意味で政治家より影響力があり、そのメッセージの浸透力も強い。

朝原 そういう発信がちゃんとできるようなアスリートを増やすことが大事ですね。

山本 ただ、言いたいことがある場合は、アナウンサーの質問に、そのまま答えない方がいいですよ(笑)。大抵アナウンサーは、今いかがですか、あの時はすごかったですね、このあとどうですかと、現在、過去、未来について聞いてきます。でも、実際は受け答えの一言だけを抜き出して使う。だから最初に、「その話ではなくて」と制して、自分の言いたいことを一言で言う。サッカーの中山雅史や三浦知良は上手。メッセージ性も高い。イチローもそうですよね。思いきったことを真っ直ぐに言うべき。

■ スポーツをもっと身近な生活に交わるものに

山本 NOBYが今後どう展開していくかについては、陸上競技の世界でも多くの人が関心を寄せているようですよ。

朝原 あまり陸上競技には特化していませんよ。

山本 それがいいんですよ。走るの、ほとんどすべてのスポーツのベースですから。



大阪マラソン2012

朝原 最近、スポーツを切り口に、いろんな分野の人に出会っています
が、その広がりがおもしろいですね。また、スポーツの中でも、競技の
違う人たちと一緒に何ができないかと、女子バレーボールの監督を
されていた柳本晶一さんと「アスリートネットワーク」という活
動も始めています。いろんな人とコラボすることで、もっと身近な生
活と交わるものとしてスポーツを感じてもらえるような橋渡しをして
いきたいと思っています。

弘本 芸術・アートの発想や手法を活かして、医療や福祉、減災・防災
の分野などの社会課題の解決に役立てる動きがありますが、スポーツ
でも、同様の可能性が大いにあると思います。

山本 スポーツに親しむ人は健康度が高い、あるいは生涯にわたる幸
せ度が高いだろうという観点から、ある種のポイント制度を発想す
ることもできます。スポーツが人の健康や暮らしにもたらずものを
数値化して見えるようにして、例えば、ポイントをためるほど医療費
が安くなるのかというように、ポジティブな指標として活用する。そ

のための実践指導の資格なども整備して、指導員と設備が整ったク
ラブに加盟すると、それもポイントになるといような施策も考え
られます。

弘本 地域での健康増進やスポーツをする場の拡充、それに関係した働
く場づくりなどにもつながりそうですね。

山本 その時に発言権があるのは、競技スポーツをずっとやってきて、
今は地域の人がスポーツの価値を再発見するお手伝いをしている人。

朝原さんには、やることがいっぱいありますよ(笑)。

朝原 その意味では、もっと発信力を持たないといけませんね(笑)。

弘本 社会や暮らしのあり方が大きく変化しているなかで、人の五感を
磨き、潜在能力を引き出し、人と人の関係性や地域の力を育むスポー
ツの可能性、スポーツと地域・社会を結ぶアスリートの新たな役割な
ど、お二人のお話からリアルに伝わってきました。今後に向けて期待
が高まります。貴重なお話をありがとうございました。

CEL

山本 浩 (やまもと・ひろし)
法政大学スポーツ健康学部教授

1953年鳥根県出身。東京外国語大学卒業後、NHKに入局。アナウンサーとして、オリンピックやFIFAワールドカップサッカーおよびJリーグなどの数々の歴史的試合の中継を担当。多くの名実況で、スポーツ実況のカリスマとも呼ばれた。その後、NHKエグゼクティブアナウンサー、解説委員(スポーツ・体育分野担当)を務め、2009年から法政大学の教授に就任。著書に『メキシコの青い空—実況席のサッカー 20年』『実況席のサッカー論』ほか。

朝原 宣治 (あさはら・のぶはる)
大阪ガス(株)近畿圏部地域活力創造チーム、元陸上競技選手

1972年神戸市生まれ。同志社大学卒業後、大阪ガス(株)入社。100mでは日本人として初めて10秒0台をマークし、日本記録を3回更新。自己最高記録は日本歴代2位の100m10秒02。アトランタ五輪から4回連続五輪出場。2008年北京五輪の男子4×100mリレーで銅メダル獲得。現役引退後、2010年から子どもの健全な成長と次世代のトップアスリート育成を目的として陸上競技クラブ「NOBY T & F CLUB」を設立。

弘本由香里 (ひろもと・ゆかり)
大阪ガス(株)
エネルギー・文化研究所 特任研究員

筑波大学芸術専門学群卒業後、住宅建築専門誌『新住宅』編集員などを経て、1992年から現職。持続可能な住まい・まちづくり、地域資源を活かした新たなコミュニティ・デザインのあり方など、大学や地域との協働による実践研究に取り組む。共著に『大阪 新・長屋暮らしのすすめ』(創元社)、『地域を活かすつながりのデザイン—大阪・上町台地の現場から』(創元社)など。