

<日本レジャー・レクリエーション学会第44回学会大会

特別講演 於：立教大学>

2020年東京オリンピック、パラリンピックに見るスポーツの可能性



為末 大<sup>1</sup>

The possibilities of sport seen from the 2020  
Tokyo Olympic and Paralympic Games

Dai Tamesue<sup>1</sup>

「オリンピック・パラリンピックが地域社会にもたらすもの」というテーマで開催された、日本レジャー・レクリエーション大会の特別講演は為末大氏の「2020年東京オリンピック、パラリンピックに見るスポーツの可能性」であった。演者は元陸上競技400mHの選手として、2001年世界陸上エドモントン大会・2005年世界陸上ヘルシンキ大会において銅メダルを獲得。またオリンピックには2000年シドニー・2004年アテネ・2008年北京と3大会連続で出場した。ハードル種目としては身長が高い方ではなかったが、果敢に攻めるレースを展開して、世界の陸上ファンからは侍ハードラーと言われていた。現在はスポーツコメンテーター、スポーツ指導者として子ども達に陸上競技を通じて夢を与え、若者に対して積極的に様々なメッセージを発信する活動を展開している。

講演の冒頭で本学会の麻生恵副会長をいつもお父さんと呼んでいると言って会場の笑いを誘ったが、近縁である麻生副会長のご尽力とご好意があり、今回の特別講演となった。

はじめに、陸上競技について全く知識がない会場の人たちのために、陸上競技選手の練習や現役時代のエピソードについてのお話があった。陸上競技は4月から8月ぐらいがメインシーズンで、コンディショニングなどを考えると、その期間に

出場できる試合数は限られている。小さな試合も含めると7～20試合になる。年間で重要な試合は其中で2、3試合であり、その試合に照準をあわせてコンディショニングを行う。毎日の練習は自分の身体を実験台にした、様々な方法での実験の繰り返しである。例えば、ゴールの直前でトルソー（胴体）を速く運ぶにはどうすれば良いのか、または走るときに腕は前に振る意識がよいのか、後ろに振る意識が良いのかなどについて、自身の感覚やタイムから分析を積み重ねることがトレーニングであった。仮説を立てて、実際に身体を動かしながら様々なことを追求し立証していく。このことは陸上競技の主要な魅力でもあり、研究活動と共通する。為末氏はプロの陸上競技者として、毎日のこのような活動が自分の性に合っていたと思っていた。現役引退後、以前より興味があった心理学を研究員として学んだが、この分野の学問と陸上競技を極めることとの類似点が多いことに気がつき、おもしろいと感じた。

また、陸上競技(400mH)の最大の魅力は、練習や試合で走る1回毎の走りに、同じ一本がないことである。一本一本に意図があり、検証性がある。そのため、何度も反復を繰り返し、検証しながら練習する。そこには、子ども達が遊ぶという行為と共通点がある。それは遊び方や何気ない癖など、何かをやっていること自体に喜びを見出すことである。これは、ホイジンガの『ホモ・ルー

ダンス』で述べられている、遊びの特徴とも類似する。(為末氏は『ホモ・ルーデンス』を座右の書としており、それが高じて中公新書から『遊ぶ』が勝ち「ホモ・ルーデンス」で、君も跳べ』を出版し、スポーツと遊びについて独自の見解を示した)

為末氏はアスリートである自分自身のゴールを二つ考えていた。一つ目は、世界レベルの大会でメダルを獲得すること。二つ目は、その種目の自己ベスト記録をできる限り更新し続けることである。一方で、競技の壁にぶつかるとも二通りあると考えた。一つ目は、目標が達成された時で、二つ目は思うように記録が出せず目標が達成できなかった時である。現役時代にレース終了後のインタビューで、「どうして2個目のメダルがとれなかったんですか。」と聞かれたことがあった。その時に答えた理由は、「競技を始める前にメダルを一つとると決めていたから。」であった。エドモントンの世界選手権銅メダルという快挙を成し遂げてから、為末氏は極度のスランプに陥った。それは自分自身が考えてきた目標を23歳で達成してしまい、そこから先の人生をどう進んで良いのかわからなくなったためである。その時は目標が達成できないことではなく、目標が立てられないことに苦しんだのである。そんな時、自分を勇気づけた言葉は、「之を知る者は之を好む者に如かず。之を好む者は之を楽しむ者に如かず。」といった孔子の言葉であった。それ以来、「スポーツが好きで始めたことを忘れないようにしましょう」と自分の中で約束事を決めた。日々の改善に対する喜びが陸上競技の醍醐味だとしたら、それは長い闘いと言い換えることができるかもしれない。しかし、スポーツは楽しむことが重要である。楽しむスポーツとは、レクリエーションと同義であると解釈できるかもしれないし、人生の喜びを得るためのものとも考えることもできる。

ここで会場のみなさんにクイズが出された。1問目は「将棋はスポーツか否か」であった。スポーツの語源はアポルタル。つまり、憂さ晴らし、遊戯、気晴らしが由来である。為末氏の友人であり、元フィギュアスケート選手の村主さんと、アスリートとアーティストの差は何かという話をした。アスリートとアーティストの違いは、採点を

する点である。では、フィギュアスケート選手はアーティストなのか。スポーツの範囲の定義とは何なのか。結論はでなかった。2問目のクイズは「テレビゲームはスポーツか？」であった。例えば、eスポーツ (Electric sports エレクトリック・スポーツ: コンピューターゲームをスポーツ・競技として捉える名称) はバーチャルではあるけれど身体を動かす。将棋やチェスは頭で考える。eスポーツの競技人口は今や5500万人以上であり、プロ・ゲーマーと呼ばれる人は賞金だけで1億円を超える人がある。為末氏が陸上競技で獲得した賞金は、その何十分の1だという。このような背景を踏まえると、スポーツの概念は変化している。東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年にはどのようなことが起きていくのか。その年の予測では高齢者の割合が28%となる。国家予算はどのように使われるのか、どのように使われるべきなのか議論が必要なのかもしれない。

2008年から2012年の4年間で、陸上競技の世界大会におけるSNS (social networking service ソーシャル・ネットワーク・サービス: インターネット上の交流を通してネットワークを構築するサービス) の取り扱い方が正反対になった。以前は様々な情報が外に漏れないようにオリンピック選手村や競技場内では携帯電話などを使用すること許されず、SNSを利用して発信することはできなかった。しかし、今は情報を発信することが開かれたイメージを作り、その競技の発展につながるという考えに変化してきたことで、自由に写真や映像を撮ったり、会話をしたりできるようになった。ある大会では、日本よりも経済発展が遅い国のコーチが、携帯電話で試合に出る選手の走りの映像を撮り、Skypeを使って自国に残っている別のコーチと選手の3人で1台の携帯電話を使って指示を出したり、ミーティングする様子が見られた。技術は時間や距離を克服することができるということがわかる。

技術革新のことで言えば、義足のプロジェクトも興味深い広がりを見せている。パラリンピックではなくオリンピックの銀メダリストと同じ記録を出した義足の選手、マークス・レアムは自身の身体的な障害について「あるのはいつも技術の障

害だ。」と述べている。義足の開発という技術の向上によって、陸上競技の記録も伸びる。このことは我々を取り巻く、様々なことでも十分に起き得ることである。社会は技術の進歩によって変わる可能性を秘めている。

このようなことを考えていくとIT (information technology インフォメーション・テクノロジー：情報技術) がスポーツに組みこまれてもいいのではないかという提言が出てきてもおかしくない。最近になって、町の再生化にITを利用してゲーム感覚で名所を廻ることができるようなシステムを考案したり、過疎地で廃校になった学校をスポーツ施設として利用するためにデータバンクを活用したりすることが試みられてきている。様々なITを連動させることによって、今までにできなかった面白いことがたくさんできるようになる可能性が出てきた。例えば、芸能の「落語」と健康の関連が注目されている。これは、落語を聴いて気分転換になったり、笑うことによってNK細胞 (natural killer cell ナチュラルキラー細胞) が活性化され、外部から侵入してくるウイルスの抵抗力が高まることから病気になりにくくなったりすることが研究結果からわかっているからである。また、これからもっと増えてくるであろう、高齢者の体力維持・向上に関して、新聞紙を丸めて投げることを実践して成果を出している地域があるという。これも簡単な方法で手軽に手先を動かす運動の継続を可能にするという考え方である。このような有効と考えられる情報についてITを利用して、より多くの人に発信していけば、医療費が大幅に削減することができたり、健康寿命を延ばすことにつながるだろうといっている。

科学が発達して、様々な技術が進歩していくことで、産業や日常生活のなかに、人間が動かなくても済むようにロボットが増えていくと、人間に残された領域や役目が限られていくと考えられる。したがって、これからの時代は「人間らしさとは何か」がテーマになると思われる。

話は前後するが、為末氏は陸上競技について、あるいはスポーツと置き換えても良いかもしれないが、あるレベルまでは努力と正しい練習の積み重ねによってパフォーマンスが良くなり成績が向上することは間違いのないと言っている。しかし、

そこから先にあるオリンピックでメダルを獲得するとか、世界ランキングでトップ10に入るといいうことを目指すなら、当たり前のことをしていたのでは実現できないだろう。そのレベルにいくためには、科学的なトレーニングというよりも、失敗を恐れない創造性、遊び心といった「人間らしいこと」が必要になるのではない。

スポーツが持っている力を世界の人々に示す場となる、2020東京オリンピック・パラリンピックの可能性は、この「人間らしさ」を追求していくことを考えなければならないのではないか。何かを行うときに人間は、時々失敗したりすることがある。こうしたミスや、言語あるいは非言語のコミュニケーションについてはロボットでのシステム化が難しい。予期せぬ対応にエラーを起こし、エラーになることにエラーを起こしてしまうからである。スポーツは人間らしさが如実に現れるシーンの連続である。スポーツの原点である遊びは、方向性を持っていなくてどこに向かっていくかわからない。そして夢中になって取り組めるものである。したがって、遊びの性格を持ち合わせるスポーツの可能性は無限である。かつて、古代ギリシャで運動会が始まり、古代オリンピックが定着した。それから近代オリンピックになるとスポーツは競技になったが、遊戯の意味でのスポーツは今後さらに広義に浸透するであろう。オリンピック、パラリンピックがもたらすスポーツの可能性に多いに期待している。(終わり)

(註) この講演録は、為末氏の講演を忠実に文字にしたわけではなく、講演内容を筆者が解釈して作成したもので、本人の了解のもとに掲載するものである。

(文責 沼澤秀雄)

## 著書

「日本人の足を速くする」(新潮社) 2007

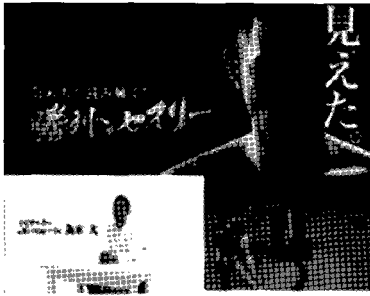
「走る哲学」(扶桑社新書) 2012

日刊スポーツ連載「為末大学オリンピックを考える」2012

日刊スポーツ連載「為末大学ニッカンキャンパス」2012

「走りながら考える」(ダイヤモンド社) 2012

- 「禅とハードル」(サンガ) 2013
- 「子供の足をすぐに速くする！」(扶桑社) 2013
- 「負けを生かす技術」(朝日新聞出版) 2013
- 「遊ぶが勝ち」(中公新書) 2013
- 「諦める力」(プレジデント社) 2013
- 「為末大×AERA 白熱ウェブ」



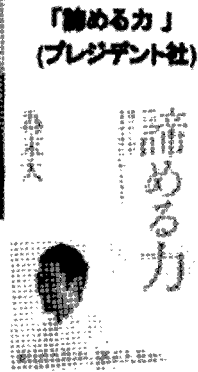
NKH BS 全曜 24:00~(絶賛OA中)  
 為末大が読み解く! 勝利へのセオリー



NHK 「ソチパラリンピック」  
 ナビゲーター



「遊ぶが勝ち」  
 (中公新書ラクレ)



「諦める力」  
 (プレジデント社)