

1 スポーツは元気・感動・仲間・成長を 与えてくれる文化的活動

世の中からスポーツがなくならず、人間社会に根々と存在する理由はいったい何でしょうか。

スポーツは、勝ち負けに関心が集まりがちですが、それだけが人気の理由ではありません。勝ち負けのためだけに戦うのは動物です。えさをめぐり、縄張りめぐり、メスをめぐり、戦い争とうとします。これらは戦いに勝ちたいという遺伝子の働きで、種の保存のための本能的行為です。私たち人間が、この勝ちたい遺伝子を満たすためにスポーツをするのは、動物とそんなに変わりありません。

また、人間を含め動物は「動く物」ですから、体を動かしたいという遺伝子ももっています。しかし、スポーツを単に体だけを動かして、体だけを鍛えてやるというのでは、人間的ではありません。日本では、スポーツを体育という枠組みに押し込んで、徳育や知育と分けることがよくありますが、残念ではありません。

スポーツは、人間だけが行う文化的活動だと私は信じています。まずは、スポーツの

存在意義は、人のQOLを豊かにするためにあると考えてみたらどうでしょうか。QOLの向上には心のビタミンが必要です。この心のビタミンこそ、「元気」「感動」「仲間」「成長」です(図参照)。この4要素は、人間が自分らしく生きていくために必要なもので、それにより充足できる遺伝子は人間固有のもので、動物にはありません。これらが欠如してくると、人間はQOLが低くなり生きていくことができなくなり、感受する遺伝子が働かなくなりO.F.F.になってしまうのです。

この大事な心のビタミンを供給してくれるものこそ、人間が創り出した活動「スポーツ」です。ですから、スポーツは医療であり、芸術であり、コミュニケーションであり、教育であり、すなわち文化的なものです。欧米では、スポーツを文化ととらえています。日本では、スポーツは体育であり、文化とは考えません。文化の日と体育の日が別々に存在しているのですから。

私は、中学校からバスケットボール部に入りましたが、ご存じのように、バスケットは文化部ではありません。運動部と文化部は別々にされていました。しかし、私はバスケットによってQOLをどんなにか向上させてきたことで

2 スポーツからフロー状態を学び 元気を手にしよう

「元気とはどういう状態でしょうか。元気とは「気が元のところにある」と書きます。まず、「気」とは何でしょうか。私は、合気道などの武道はやりませんが、武道の世界をよく使われる言葉ですね。気合とか、気の入った一本とか、相手の気を利用するなどです。私の解釈では、気とは「心のエネルギー」です。心のエネルギーが元のところにある、これが元気な状態です。

次に、「元」とはどのようなことでしょうか。スポーツ心理学では「フロー状態」という言葉があり、最も自分らしくプレーでき、自分の力を最大に発揮できる心の状態をいいます。私はこのフロー状態を、「揺らがず、とらわれず」の心の状態だと説明しています。もし心が揺らいでいるときは、心のエネルギーが安定していないので、元のところにはない状態でしょう。もし心がとらわれているときは、中断ではなく自分の欲などに支配され、凝り固まった固定概念に支配されており、元のところにはないでしょう。

スポーツは心技体がそろってこそ、個人としてチームとして、すばらしいプレーが生まれます。スポーツでは、自分の技や体がどんなに長けていても、心をフロー状態にしなければよいプレーは実現しないのです。

私たちは、社会の中でいろいろなものに日々

しよう。バスケットは、私に元気と感動と仲間と成長を与えてくれる文化的な存在でした。いいまそうです。

では、スポーツの何が心のビタミンになるのでしょうか。どんなものがあるから、元気と感動と仲間と成長が手に入るのでしょうか。それは「美」です。人は美しいものに元気をもらい、美しいものに感じ、美しいものに集まり、美しいものから学びます。つまり、スポーツの本質は、美の追求だと私は思っています。美しさにもいろいろあります。たとえば、美しい動き、美しいチームワーク、美しい技、美しい体、美しい生き方、美しい試合、美しい雰囲気などなど。「美しい」のすばらしい点は、人の数・スポーツの数だけあるということです。スポーツの試合をすれば、どちらかが勝ち、一方は負けます。しかし、「美しい」を追求できれば、いまよりも美しい何かを手に入れるチャンスが、どの人にも平等に存在するでしょう。

私の大好きな漫画家・井上雄彦先生の「スラムダンク」(スラムダンク)が、なぜあれほどまでに多くの人たちの心をつかんだのかといえば、まさにその物語にはバスケットボールというスポーツの美しさがいろいろな形で描かれています。落ち込んだり、ムカついたり、がっかりしたり、不安になったりなどです。このとき気は元にないでしょう。一方、いろいろな固定概念や思い込みを自分で勝手に構築して、それにとらわれています。たとえば「常識的にみて」とか「普通は」とか「これは苦手」とか「自分の可能性はこうだ」とか、やる前から「無理」とかです。こんなとき、どう見ても気は元にはないでしょう。

こうした日常茶飯事に起こる心の揺らぎやとらわれは、スポーツをやっているとたくさん体験できます。それに個人として、チームとして対処しながら、自分のプレーや自分たちのプレーを遂行していく、これがスポーツです。スポーツでフロー状態のコツを学んでください。スポーツで元気に生きる秘訣を感じとってください。そういう人が少しでも増えれば、スポーツで元気な世の中を創ることができるとは思っています。

3 PLAYして観戦して SPORTSの感動を味わおう

ここからは、スポーツと感動についてです。感動とは「感じて動く」と書きます。何に感じて、何が動くのでしょうか。スポーツを「する」「観る」など、そのアプローチに応じて感じるものは違いますが、

まず「する」スポーツです。PLAYして目標を達成できれば、感動が体を通じて心に感じられることでしょう。この小さな無数の達



図4 スポーツの文化的価値・4要素

存在していたからではないでしょうか。主人公の生き方から始まり、自身のチームの勝利まで、すべてが美しいのではないのでしょうか。だからこそ、多くの読者があのコミックから「元気」「感動」「仲間」「成長」を得ることができたのだと思っています。

スポーツに携わるすべての人は、いまだ、スポーツの真の存在意義を考え、「美」の追求を根底に据えて、元気と感動と仲間と成長を参加者すべてが得られるように、スポーツのやり方に工夫をこらしていかなければならないのではないかと思います。では次項から、スポーツと4要素の関係を見てみましょう。

成は、だれでも気楽に得ることが出来ます。一方、PLAYしながら達成などの結果に結びつかないかもしれませんが、獲得できる感動もあります。「一生懸命にやること自体に感動する、仲間と通じ合うことで感動する、よいチームになったことで感動する、以前より上達したことで感動する」などです。

前者の心のエネルギーを満たしてくれるのが、「ドーパミン系の感動」。この種の感動は、結果に依存し獲得することによって生み出されます。

後者の心のエネルギーを満たしてくれるのが、「セロトニン系の感動」と呼称します。セロトニンは、結果などに関係なく、自分さえいればできるもので、どちらかといえば穏やかなことへの感動を指しています。この感動の味を知っている人は、スポーツをやめられないでしょうね。PLAY自体の感動です。成績や評価はないのですから、学校の体育とは違いますね。人の数だけ感動を感じられるのが何となく魅力です。

次に「観る」スポーツにも感動があります。自分にはできないプレーヤーの動きに感動、プレーヤーの一生懸命な姿に感動、ゲーム展開に感動、応援する自分自身に感動、ゲームの采配などベンチワークに感動、プレーヤーの顔に出すチームワークに感動、信じられない結末や信じたくない結末に感動などです。観るスポーツにはPLAYに勝るとも劣らぬ感動が存在していますよね。この感動を味わ

つたことのある人は、スポーツ観戦の場です。私は、PLAYするスポーツの感動も、観るスポーツの感動も、実はまだまだ多くの人が味わったことがないんじゃないかと心配しています。もっともっと多くの人が、感動という心のビタミンをスポーツを通して味わうことができれば、スポーツは社会に必要な存在価値をもった文化の一つとなるでしょう。

4 スポーツを通して 人生の財産＝仲間を広げる

3番目は仲間です。私はスポーツのお陰で実に多くの方と知り合いになることができました。仲間が増えて、人生が豊かになったような気がします。皆さんはいかがですか。

スポーツはバリアフリーなのです。スポーツの仲間には、うまい人から下手な人までいます。身長だって210cmもいれば、160cm台もいます。男性も女性もいますし、イケメンも美人も外国人も大抵います。でもみんな仲間。耳の不自由な方もデフリンピックの世界にいます。私は全日本のチームドクターとして、車椅子バスケの仲間とトレーニングにも行きました。そしてチームまで結成しました。みんなスポーツのお陰で知り合った仲間です。好きなことが一緒に、仲間になれるのですね。みんなスポーツが好きです。

友達や仲間には財産です。その財産は、スポーツのお陰で出会えたのです。ありがたい。皆さんはスポーツでどれくらいの人と知り合

えましたか。これから知り合う人はどれくらいいるでしょうか。仮にスポーツがなかったらどうなっていたでしょうか。スポーツは、人生の財産を私たちに提供してくれるのです。そんなスポーツを皆さんに心から大事にしてほしいです。

私たちは、得てしてレベルが同じことで仲間になりやすい特性をもっています。大学生なら4年生は4年生といった学年ごと。都活動ならスタメンはスタメンといった仲間だつたりします。それを悪いとは思いませんが、実は人間の仲間意識には「好きなことが同じ」という特性ももっています。レベルで仲間をつくらなくても、好きなことが共通していれば仲間になります。スポーツ好きは、世界中に存在しています。スポーツが好きなら、世界中のどれとも仲間になれる可能性があるのです。仲間だらけというわけですね。

また、好きなこととは、大事にしている価値観(=理念)をともにすることも仲間づくりの大きな要素です。私は、東京で激力ながら理念共有という新しいスポーツクラブをつくっています。仲間を強固にするのは理念の共有です。スポーツを行う目的や目標には個人差もあり、すべての人たちが一つになるのは難しいです。でも「バスケボールやチアリーディングはこうだよな」という思いは共有できるはず。昨今、総合型地域スポーツクラブがはやっていますが、私たちは理念共有型スポーツクラブと呼称しています。

小学生から中学生までの子どもたちのバスケ塾、高校生のクラブチーム、耳の不自由な人たちのバスケチーム、車椅子バスケのチーム、そしてトップのクラブチーム。さらにバスケだけじゃなく、チアリーディングも一緒に学んで構成された仲間たちです。

5 スポーツから生き方のコツを学び ライフスキルとして活用

最後は成長です。社会の輪であるスポーツは、私たちに人生で生きていくための術を教えてください。それがスポーツの存在意義の一つだと思います。人は何かを学びたいとか成長したいとかという本能があるので、他の動物にはない、人間の根幹にある普遍的なやる気の原因です。



理念共有型スポーツクラブの活動の様子。わざとものや立場は異なっても、理念はみんな一緒。バリアフリー

スポーツを通じて、スキルも学べるでしょう。その社会で生きるためのコツも教えてください。そこに目に見えない成長感があり、スポーツの魅力となり存在意義になっているのです。バスケボールに熱中する高校生を描いたコミック「スラムダンク」の魅力、人気の秘密は、スポンサーに愛されたのではないと思います。ただ試合に勝つだけじゃない、バスケの真の魅力とは、主人公が少しずつチームワークを覚えていく。ゲームの主役にはなれなくても役割があることを学んでいく。一人では勝てないことをわかっていく。彼らのそういった成長感が私たちに伝わるので、私たちはこのコミックに心を引きつけられるのです。

昨日の自分より今日の自分、今日の自分よりも明日の自分が何か変化していること。これこそが楽しいのではでしょうか。チーム全員が試合には出られないでしょうし、すべてのチームが勝つわけではないでしょう。しかし、スポーツにかかわるすべての人は、自分の成長をスポーツで感じることが出来るはず。

人生に役立ち必要となるもの、それをライフスキルといいます。ライフとは日常とか人生を指します。スポーツと日常や人生を結びつけてくれるもの、逆に日常や人生を通してスポーツに生かせるもの、そんなライフスキルを見つけてほしいと思います。ライフスキルはこれだよというゴールはあ



スポーツで成長するヒントをまとめた授業「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)

りません。だれでも無限の可能性のあることです。

そんなライフスキルを念頭に、スポーツに触れているのか触れていないのか。そんな成長感が大切だということを確認しているのか。認識してないのか。はたまた、ライフスキルをスポーツから学んでいこうと心がけているか否か。それは自分自身にかかってくることだと思います。

スポーツには、人を元気にし、感動させ、仲間を広げて、自身を成長させるという文化的価値があることをおわかりいただけただけでしょうか。体を動かして汗を流すだけを目指してはいけません。スポーツの真の価値をわからずして、スポーツで人のQOL向上を口にしてはいけません。いいでしょうか。スポーツを専門のフィールドに活動している方も、スポーツを健康づくりの一環ととらえている方も、幅広いスポーツの魅力と効果を視野に入れ、対象者の心を豊かにできるよう取り組んでほしいと思います。