

エンジョイ・スポーツ

金谷 恵次

エンジョイ・スポーツ

金谷 恵次

はじめに

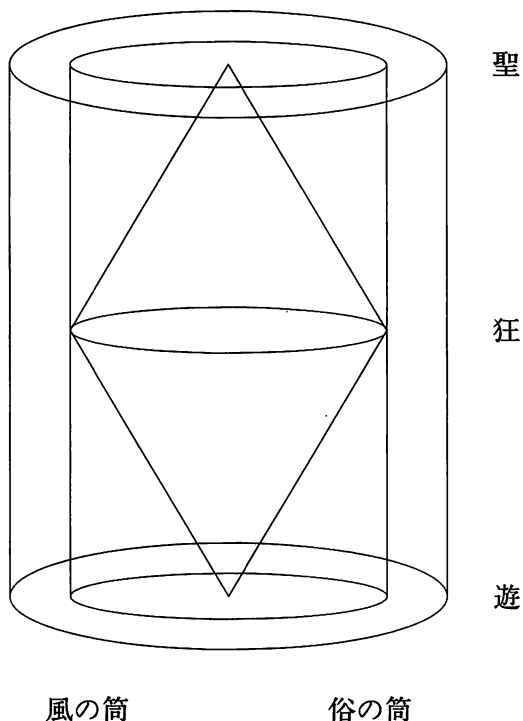
時代は極めることを求める。二極化を、二者択一を迫る。健康科学は、不足の栄養学と同時に過剰の栄養学を説かなければならない。過度と不足、適度を守り難いのが現代の姿である。健康志向と言えば響きは良いが、健康という名の強迫による使い過ぎ症候群。片や運動不足、歩行不足。起立不足さえ憂える状況である。

子供達のスポーツも然り。トーナメントで頂点を目指す。一方に自由で創造的な子供の遊びがある筈だ。原風景として語られる三角ベースは懐しむだけのものとなってしまったのだろうか。筆者の関わった精神科社会復帰デイケアには、「遅ればせの遊び」¹⁾をとの提言がある。H. D. ソローのウォールデン（森の生活）にある「子供というものはみな、ある程度まで人類の歴史をはじめからやりなおしているものであり、」²⁾との記述と共通であろう。子供達にはスポーツの歴史を辿らせたい。遅ればせの大人達にも、強要でない³⁾楽しいスポーツを経験願いたい。

スポーツを、エクササイズを、身体活動を是非ともどうぞと、実学の立場から人間科学課程体育研究室は訴え続けてきた。本稿は「スポーツを楽しむ」との実践から得た提案である。本学教職課程の学生のための教科目「教職体育」、他大学へ非常勤講師として出向する「スポーツ実技」、地域への全学的協力としての看護専門学校基礎科目「健康科学」の実習、近隣市町村より依頼のある「健康づくりの理論と実際」等での指導例である。

遊びとスポーツ

楽しいスポーツを語るには、遊びをどう捉えるかを論述すべきであろう。図は筆者が遊びとスポーツをどう考えるかを示した概念図である。



内側の筒を「風の筒」と名付けた。風化，風教，教える，教えられるの風である。その風の筒の中に，二つの円錐が底面で重なった錐体がある。風の筒の外側には，もう一つの円筒「俗の筒」がある。俗化，俗心，欲望に引かれる俗である。

下から「遊・狂・聖」⁴⁾とあるが，スポーツを「遊」からスタートさせたいとの主張である。誰彼から拘束を受けない自由で内発的な活動である。遊び心で出発したスポーツが，楽しくて夢中になり，熱中し，教えを乞う段階が「狂」である。遊びの段階の「遊」には俗の世界は無関係であるが，「狂」へ近づくと欲望の見返りにも近づく。卑近な例ではスポーツ推薦入試制度があると言え，語弊ではすまされないだろうか。熱狂し，ハードな指導に耐え，独自のスタイルを打ち立てながら，自ら選んだスポーツを

極めるが如く「聖」に近づく。プロ野球のスプリングキャンプなど「聖」の影もない。「聖」に近づけば近づくほど俗から離れる。技術に優れた者が金銭に執着する姿を云々したら、これまた許されぬだろうか。結果は後から付いてくると喝破できる者が「聖」に近づくに値する。

遊からスポーツを始めるという主張は、狂からのスタートでは聖に近づけないという主張でもある。遊の原体験のある者こそ、スポーツを極める条件を充たしていると主張したい。具体例で言えば「公式ごのみ」「正式ごのみ」の解体である。ユニフォームを着なければ野球ができない。スポーツ少年団に入らなければサッカーができない。現状の子供達を取り巻く環境で何ができるだろうか。「がき大将」⁵⁾心を持つ指導者が望まれる。スポーツをひもとく指導者に「遊・狂・聖」だけは訴えておきたい。

室内アルティメット

J. ネイスミスがバスケットボールを誕生させたいきさつの背景には、冬の体育館での授業に対する学生達の不満があった。⁶⁾ 現在も突然の雨等による野外から室内へのスポーツ実技の変更に不平を聞く。

高齢者や障害者への危険考慮から、スポンジ製のフライングディスク⁷⁾を入手し、「アキュラシー」⁸⁾等の指導に当たっていた。このスポンジ製のフライングディスクなら、究極のディスク競技であると称するハードなアルティメットを、体育館を小さく仕切って分担して使用する雨天時に可能であろうとの発想であった。競技説明をできるだけ簡単にすることで、後に発生する疑問は、遊びの中のルールづくりの「遅ればせ」ながらの体験となることも目標である。

- ① 1967年アメリカ、ニュージャージー州、メープルウッドにあるコロンビア高校の生徒がサマーキャンプ時に、フットボールフィールドでフライングディスクによるアメリカンフットボールを楽しんだのが起源である。
- ② フィールドはプレイングゾーンの両端にエンドゾーンがあり、エンドゾーンに入ったプレーヤーへ味方プレーヤーからのパスが成功すれば得点となる。
- ③ ディスクを持って走れず、ステップはピボットのみ、バスケットボールではなく、ハンドボールのオーバーステップを採用。

- ④ディスク保持は10秒以内、相手マーカ―はテンカウントで促す。
ディスクを奪うことはできない。身体接触も禁止。
- ⑤パス失敗により、ディスクがフィールドに落ちるとターンオーバーで相手に所有権。
- ⑥試合開始はスローオフをエンドゾーンから。スローオフチームは自陣エンドゾーン内、相手プレーヤーはゴールラインに整列。得点毎にエンドが変わるのがアルティメットの特色。
- ⑦フィールドはエンドゾーンとの境界線となるゴールラインの両端にグランドマーカ―を置けばそれでよい。

1857年出版のトマス・ヒューズによる「トム・ブラウンの学校生活」に「運動場のこちら側を、ずっと砂利道が通ってるだろう。また、あちら側には楡の木の間木が見えるだろう。それが境界線なんだ。」⁹⁾とルール説明の場面がある。いま公式ごのみの解体をグランドマーカ―で試みている。

スローオフをキックオフとし、得点パスをタッチダウンパスとして、アメリカンフットボールのイメージに重ねるようだ。雨天を楽しみにしたという声も聞く。洗剤の香りのある色違いのゼッケンを数多く用意、チーム毎に色を選ばせたい。

バウンダーボール

スポーツの指導力の技量を問われるもののひとつに、ばらつきのある集団をどう指導するか、がある。サッカー型やバスケットボール型ボールゲーム、器械運動、水泳など、どの種目も小学生からすでに経験による能力差が著しい。経験者をリーダーとするのも指導者の力量のうちであろうが、中学校、高等学校へと進むほど大差となる。能力差、技術の差を少しでも近づけて楽しめるゲームはないものかとの発想での試みである。

- ①バドミントンコートでバレーボールを。
- ②バレーボールは語源通りボールを床に落さずボレーで打ち返すが、テニスのようにワンバウンドを許す。
- ③サーブはエンドラインからならバレーボールと同じ。ただし、コート内から一度床に落してからのワンバウンドサーブを有りとする。
- ④ネットプレーは9人制を採用。

これだけの条件を与えてのゲームは、高校バレーボール経験者も嬉々として、未経験者は強打に対してワンバウンドで受けるべく下がって構える。経験者はそれにフェイントで応える。チーム人数については遊び心を育てたいが、能力の高い者はビーチバレーをイメージして二人組で楽しんでいる。一チーム四人までというところであろう。三人組を最適と察る。ワンバウンドを許すため、コート回りの壁に当たる場合はスカッシュのイメージでネットプレーと同じ扱いとすると、執念のボール追いの姿を見ることができる。

ママさんバレーボールの卒業者にはニュースポーツとして、また、ママさんバレーボールの付き添いの子供達にも、卓球用フェンスからでよいから試されたい。弾んだボールがどこへ飛ぶかという予想は子供にとって、代えがたい経験となる。

バレーボールのリードアップゲームとしてワンバウンドパスゲーム等¹⁰⁾ある。また、バドミントンコートでのバレーボールなのでバドバレーとかの呼び方もあろうが、大学にはネイティブの英語教師が多い。彼等に願った話し合いから Bounderball が挙がり、筆者のオリジナルとした。ボールが楽しそうに弾むイメージだそうである。bounder には無作法者との訳語もあるが、卓球やテニスをつわばウンドで続けて遊ぶ者がいるごとく、バレーボールをワンバウンドで続けてしまうのだから、無作法者これまた良しとできよう。

バドミントンの支柱高は1,55mと低いため、安全上、事前にブロックでの危険を喚起しておく必要がある。ニュースポーツ「インディアカ」や「ソフトバレーボール」¹¹⁾のネット高でのプレーなら危険は少ないが、誰でもスパイクの楽しさは消える。

トリプレットバスケットボール

パラリンピックを楽しみに待つ人達が多い。オリンピックに比べ、テレビ放映の少なさに怒りを示す人達も多い。重度の頸髄損傷者のために日本で考案されたツインバスケットボール¹²⁾のゴールを見るだけでも障害者への理解になろうが、実際にシュートを試みての難しさ、面白さも良い経験となる。

通常のゴールの両サイド隅にツインバスケットボール用の低いゴールを

二個ずつ置き、シュートチャンスが三ヶ所に有るゲームとする。高さ1,2mの低いゴールへの遊び心のダンクショット、間接視野、男女混合チームでの能力別の役割、チームメンバー数、ゴール別による得点数、勝敗得点数、勝ち残りゲーム、連勝での優退等、着想は限りなく続く。一面コート、多人数に充分答えられる運動量となる。

サッカー指導では当然の、カラーコーンを用いシュートできるゴールが二ヶ所ずつの4ゴールズゲーム、三ヶ所ずつの6ゴールズゲームがあり、必須の練習法であろうが、トリプレットバスケットボールもゲームスポーツの数々の要素のトレーニングとなり得る。能力の高い者への畏敬の念を持ちながら共に参加する喜びが見て取れる、冥利である。

インドアキックベースボール

野球は日本の文化であろう。野球型ボールゲームとしてのキックベースボールを子供達に経験させることは、草野球ができる環境にない子供達にとって意義あることと確信する。実際、野球のルールを知らない子供の多さに驚く。

「フットベースボール」との呼び方もあるが、ここでは「キックベースボール」とした。芸能人によるキックベースのテレビ放映を時々目にする。一番気になるのが、ランナーへの「ボールぶつけ」である。ベースボール発祥時の規則では、ボールを塁間の走者にぶつくとアウト¹³⁾となったが、現在の子供達は、ぶつける相手とぶつけない相手を選びそうで、いじめの姿に思い至る。

- ①ボールぶつけなし。
- ②盗塁なし、離塁はキックの後。
- ③ピッチャーはピッチングマシンに徹し、グラウンダーボールを手でころがす。
- ④三振、四球なし。ただし、スローピッチソフトボールのようにツーストライクの後のファールはバッターアウト。
- ⑤通常のスリーアウトチェンジ以外に、ノーアウト、ワンアウトでも攻撃の終る「イッキ」チェンジ¹⁴⁾を設ける。フライボールを手以外の部分で浮かせ、本人または味方のプレーヤーが落さずキャッチした場合。グラウンダーボールを手以外の部分の処理で各塁手にボールが渡り、

アウトとなった場合。

ツーアウトなのに「イッキ」プレイを試み失敗し、仲間にひんしゆくを買う楽しい場面を想像願いたい。このサッカープレイ導入以外に、インドアなので壁へのノーバウンドキックをアウトとする。また、この壁へのノーバウンドキックの跳ね返りのボールを落さずキャッチすれば、これまた「イッキ」プレイとなり、ノーアウト、ワンアウト後でもチェンジとなる。ここにもバウンダーボールの壁プレイと同様、壁際への執念のボール追いを見る。体育館であるからガラス等防護¹⁾はあるだろうが、マット等による危険防止策は当然である。勿論、野外でのキックベースボールでも「イッキ」プレイを試されたい。

実践例では、ピッチャーの目標投球のためカラーコーンを門状に二個置き、その中間をホームとする。また他の塁にはカラーコーン一個を置き、その回り1m程度を塁と見做す。オリンピック種目となったソフトボールのテレビ放映による一塁ベースの映像は、塁のあいまいさの説明を納得させる。

おわりに

テーマ「エンジョイ・スポーツ」は財団法人日本体育協会による国民スポーツ推進キャンペーンのキャッチフレーズでもある。平成14年度より実施の小学校学習指導要領「体育」の目標に「ゲームを……楽しくできるよう……」とある。次く中学校学習指導要領「保健体育」での「体育分野」の目標に「運動の楽しさ……を味わう……」ともある。スポーツのひもときの場で、また、市民の健康づくりの実際の指導の場面に、強制されない楽しいスポーツの存在を願いつつ。

注

- 1) 宮内勝著 精神科デイケアマニュアル 金剛出版 1994 P.29

「村田の『遅ればせの遊び』そのままのように、遊びの中で成長するということを経験しなかったメンバーが、デイケアのプログラムで過ごす中で、遊びを卒業して世の中で過ごせるようになる。」と「村田信雄 デイケアの治療的機能と回復過程の指導 精神科治療学 I 1986」を引用している。

- 2) H. D. ソロー著 飯島実訳 「森の生活」上 岩波文庫 1995 P. 54
 岩波文庫の前記「森の生活」(神吉三郎訳 1994 P. 48)には「子供というものはみんな、ある程度まで、世界をふたたび始めから生きる。」とある。
- 3) 宮内勝著 前掲書 P. 26
 「治療者とはかく楽しみを与えようとする。しかし、デイケアのメンバーが心から楽しむことはむしろ少ない。トランプも普段は黙々とやっていることが多いし、バレーボールも静かにやる。会食も黙々と食べてしまう。普通の集団のように賑やかにしようとスタッフが焦ると、かえって不自然になる。少し楽しめばよい程度に考えた方がよい。すると、メンバーは時々盛り上がり、楽しむようである。」と精神神経科でのデイケアプログラムについて述べている。スポーツ指導の原点と捉えたい。
- 4) 町沢静夫+吉本隆明著 遊びと精神医学 創元社 1994 P. 50
 「遊、狂、聖そして創造性——ヘンリー・ミラーと一休をめぐって」より示唆を得た。また、日本の芸道としての漢字の書体「真行草」を「土台、師の教え、自在」とたとえる説(大山倍達編著 勝負の鉄則 PHP 文庫 1993 P. 66)にも負うところがあり、「家庭、学校、社会」の関係を説くことにしている。
- 5) 井上圭司著 園長はガキ大将 誠文堂新光社 1986 P. 61
 書名を見た途端、指導者の条件としての発想を得た記憶がある。
- 6) 水谷豊著 スポーツ・体育ものがたり 13 ボール・スポーツ 岩崎書店 1990 P. 17
 「1891年の秋のおわりころ、もうそとには雪がちらつきはじめていました。グラウンドで野球やフットボールをやっていた学生たちは、体育館のなかにうつってスポーツをやることになっています。しかし、もんだいがありました。というのは、冬になって体育館でおこなわれる授業のとき、なにをやっても学生たちはふまんだらけだったのです。つまり、体育館でやるおもしろいスポーツが、そのころなかったのです。」との記述がある。
- 7) ナガセケンコー(株)がドイツから輸入の商品名「ソフトソーサー」
- 8) 錦祐二編著 佐藤充宏著 僕らにスポーツ僕らもスポーツ ベースボールマガジン社 1997 P. 66
 フライングディスク入門(日本フライングディスク協会アルティメット委員会他著 タッチダウン 1992)に健常者のアキュラシーの紹介があるが、本稿は6,4mの距離からアキュラシー専用の円型ゴールに10投し、何投通過したかを競うスペシャルオリンピックの正式種目を意味する。2001年秋田県での第6回ワールドゲームズの種目にアキュラシーの名がある。
- 9) トマス・ヒューズ作 前川俊一訳 トム・ブラウンの学校生活(上) 岩波

文庫 1996 P.120

長く版切れであったが再版が嬉しい。

- 10) 福原祐三編著 勝本真 黒後洋 鈴木理著 バレーボールの練習プログラム 大修館書店 1997 P.96
ノーバウンドプレーを失点としている。
- 11) 清水良隆 紺野晃編 ニュース スポーツ百科 大修館書店 1995 P.35 P.51
インディアカのネット高は男子および混合2m, 女子1,85m, ソフトバレーボールは2m。
- 12) 日本リハビリテーション医学会スポーツ委員会編集 障害者スポーツ 医学書院 1996 P.62
「ツインバスケットは、1980年、神奈川県総合リハビリテーションセンターで頸損者のレクリエーションゲームとして開発され、頸損者の障害レベルに応じて、ゴールを、各々2個置いたことからツインバスケットとよんだ。当初は通常のゴールの高さを低くしてプレーしていたが、その後、シュート方法、ドリブル方法、頸損者の麻痺高位、そして、技術レベルなどを考慮して競技規則を決めてきた。現在は、通常のゴール（高さ3,05m）とフリースローサークル内の低いゴール（高さ1,20m）を使用している。」とある。
- 13) 平出隆著 白球礼讃 岩波新書 1989 P.39
「ボールを塁間の走者にぶつけてアウトとするプレイを、この規則は禁止した。この禁止によって次第に、硬くて反撥力のあるボールがつかわれるようになり、」とあるが、禁止が先なのか、硬いボールの出現が先なのだろうか。
- 14) 大貫哲義監修 別冊サッカーマガジン夏季号 100%レベルアップ練習法「53」 ベースボールマガジン社 1985 P.24
「キックベース」より「ただちに3アウトチェンジ」からヒントを得、以来「イッキ」チェンジとして楽しみ続けている。
- 15) 日頃、壁を利用できない体育館のあることに疑問を感ずる。サッカーの文字通りの壁パス練習、シュート練習も可能であって然るべし。テニスの壁打ちなど当然のこと。