



特別寄稿

我が国スポーツの現状と展望

鹿屋体育大学長 江田 昌佑

(本稿は、九州産業大学健康・スポーツ科学センター発足記念講演会として、平成10年7月2日、開催された講演の抄録です。)

皆さんは21世紀の主演です。世紀の終わりにはいろいろな問題が噴出するようですが、その後に新しい芽生えが出て来る。それが新しい世紀だろうと思います。丁度、皆さんは、2020年前後の頃が一番油の乗り切った人生であろうかと思いますが、それだけに私ども20世紀の人間は、諸君に期待するところが大であります。20世紀の時代を踏んづけて、世の中の仕組みを変えてでも、それ以上のものを求めていってほしい、と思います。

今日は、スポーツ界の現状と、21世紀をにらんで我が国のスポーツがどのように変わっていくのか、変えなければいけないのか、という話を中心にしていきたいと思います。

スポーツの現状と展望を考えると、我が国は、スポーツの振興施策の中で、大きな二つの流れを持っています。

一つは「生涯スポーツ」です。これは、健康生活と結びついたライフステージに応じたスポーツライフ、わかりやすく言いますと幼児から高齢者まで、生まれてから死ぬまで、この長いその年齢環境、いろんな条件のもとで健康生活を行う為に、スポーツがどの様に関わっていくのか。こういう「生涯スポーツ」という大きな柱があるわけです。

私事になりますが、戦前戦時中、私は、はじめ剣道をやっていました。ところが、終戦で剣道、柔道がなくなった。その頃、グラウンドでラグビーをやっていたので、1週間ほど見学して、そこに入り込んでみたのが、ラグビーと私の関わりの始まりでした。しかし、スポーツをやる、ラグビーをやる、と言うと、学校の先生方も家族も猛反対しました。特に、ラグビーは不良の集まりではないか、そんなのやって何の足しになるのか、という様なスポーツへの関心や認識であった時代背景でした。

今はそんな時代と全然違う。むしろ、教育ママさんが子供を連れて、子供の時からスポーツ少年団に入れ込んで、一生懸命教育をす

る時代に入っている。子供から年寄りまでスポーツとどの様に関わっていくのか、特に健康のためどういうアクティビティをするのか、こういうのが大きな柱になっている。

もう一つは「競技スポーツ」の振興です。皆さんご存じのように、長野オリンピックで、ジャンプ、ノルディック、スピードスケートなどで国民の血をわき返らせたということがありました。最近では、決勝リーグに入ったワールドカップサッカー。日常のスポーツニュースには、欠かすことの出来ない大きなものになっています。

現在の日本では、国際レベルの競技そのものが、低下の傾向を示しています。1964年の東京オリンピックの時は、メダル29個、金14。しかし、つい最近のアトランタオリンピックでは、メダル14個。長野オリンピックでは輝かしい成果を残して、メダル10個中、金は5、銀1、銅4と、予想以上の成果を収めたということもありますが、メダルの数を見ても、東京オリンピック以後、低下の傾向を示しています。

これをもっと国際レベルで競い合える様な力にしたい、という一つの大きな柱を持っている。この様な二つの大きな流れ、柱のもとに、日本のスポーツ振興の施策は動いているのです。

ところが、これらの「生涯スポーツ」と「競技スポーツ」の中間に存在する構造体といいたいまいしょうか。中間といえるかどうか、分かりませんが、「スポーツへの多様な関わり方」が

あります。私は、スポーツへの関与において、これが無視できない存在になっている、と思います。「生涯スポーツ」と「競技スポーツ」が、それぞれ大きな流れであり、この二つを車の両輪としますと、シャフトの部分、動力を伝達する回転軸といいたいまいしょうか、このシャフトの部分が、第三の構造体とも言うべき存在で、自ら実践するスポーツではない関わり方があります。

つまり、スポーツを観戦する。ドームに行きダイエーホークスを応援する。あるいは、スポーツを視聴する。現代は、いわゆるテレビを見たり、新聞を読んだり、あるいは専門誌を読んだり、いわゆるスポーツを読み、また、語りあう時代です。

皆さんは、「スポーツへの多様な関わり方」というものが、大変大きな存在になってきていることに気づくでしょう。20歳以上の人の9割が、何らかの形で、スポーツに関わりを持っています。皆さんも多く関わっているだろうと思います。これは、ある面では私は喜ばしいことだと思っているのですが、いわばスポーツの文化的な価値が、我々の生活と生き方の資質と深く関わり始めた。これこそ、新しいスポーツへの享受の仕方の一つとして考えられるのです。

スポーツを実践する。これが「生涯スポーツ」のアクティビティ、及び「競技スポーツ」のアクティビティだとするならば、真ん中でスポーツを直接アクティビティしない、行動をしなくても、我々の生活の中に取り込んでいるものが、第三の構造体＝「スポーツへの

多様な関わり方」であります。そして、これは、充分スポーツをエンジョイする形でもあります。いわゆる「生涯スポーツ」、「競技スポーツ」という2極を統合するような役目も果たしている、ということが言えるかもしれません。

もう一つ考えてみますと、両輪があってシャフトがある。この第三の構造体が、「生涯スポーツ」、「競技スポーツ」の資質を変える可能性もある。品性を変えるというか、あるいは高めるか、おとしめるような関わり方も示してくるであろう、と思うんです。

たとえばマスメディアによるスポーツの情報操作であるとか、大きなエネルギーになる可能性があるんですから、こういうことも起こりうるでしょう。国民の9割が動き始めているのですから。スポーツへのサポーターの支援の仕方、こういう事にも、もの凄く影響を及ぼすだろうと思います。今、ワールドカップをやっています。時々新聞に出てくる、いわゆるフーリガンの存在も、その現れ方の一つだと思う。暴動化したファン。そのところでとどまっているのならまだしも、サッカーというスポーツが良い方向に走るのか好ましくない方向に走るのか、それに影響を与えないとは言いきれないほどです。

スポーツの文化的価値というものが、確かに我々の生活、生き方に存在し始めたことは否めない。諸君も、一日の生活を振り返ってみると、「スポーツへの多様な関わり方」を、多かれ少なかれ持っていると思うんです。お友だち同志の話題の中でも、そうだと思うん

です。あるいは、大人とかお年寄りと話をする時でも、家庭の団らんの時でも、そういう話題が提供されているだろう、と思うんです。

さて、もとの返りまして、「生涯スポーツ」のあり方について、話しておきたいと思えます。

平成8年で20歳以上の我が国の国民が、ウォーキングをしたり、野球でも何でもいい、1週間に1回、習慣的・継続的に運動やスポーツをやっている人がどれぐらいいるかという、3割なんです。これを、文部省の方でも5割に何とか出来ないものかと施策をいろいろ考えています。現在5割になっているかどうかは、まだはっきりしませんけれども、若干上がってきているとは言われています。

健康のために、日常的にスポーツライフをどのように取り組むか。小、中学生のレベルを考えてみますと、体力あるいは運動能力を見ますと、10年前の測定値よりも下がっている。身体は大きくなっているんですが、体力、運動能力は低下している。運動の機会は、もの凄くあるんですよ。学校で運動部に入って活躍する、地域で運動すること等は沢山ある。にもかかわらず低下している。

考えてみますと、生きていくために体を動かす機会が少なくなっていることは事実です。日常生活の中に、特別に体を動かすような機会をつくらなければ動かない。諸科学の発展と言いますか、進展によって我々は生活の利便性を持ちました。それだけに、生物

学的あるいは動物学的な、動くことの機会を少なくしている。諸科学の発展により、ますます、利便性は進むでしょう。それによるストレスもまた増大します。現在よりもストレスは増大するでしょう。運動不足は益々募ってくるでしょう。だから、日常生活の中で自ら積極的に運動しなさいと言っているのです。

確かに日本人の多くが、だいたい半数近くの方が、健康に対して不安を持っています。

「私は健康だ！」と自信を持って言える人は、半数位といわれている。あるいは運動不足によって、健康への自信をなくしている人も多いのです。

現在、人生は80年あるわけです。いままでの時代の仕組みは、人生60年の構築でありました。日本女性の平均寿命は83歳位で、男性は77歳位、世界最長寿国です。生まれてから老いるまで、それぞれの時期に、家庭とか地域社会、学校、職場などの生活の場で、年齢に応じて、その人の環境に応じて、個性に応じた心身の健康の保持増進、そういうものはかられるというよりも、実践されるような社会にすることが一番大事なんです。社会というのは、誰かがやってくれるわけではない。我々一人一人がそれを作り出して行かなければ社会にならないのです。

今、日本の国において、健康に位置する概念は、どういう考え方になってきているか。それは、ヘルスプロモーションという概念なんです。これは、国民一人一人が主体的に健康生活について適切な行動がとれるような実践力を身につけ、処理すると同時に、国民

が健康増進に必要な知識とか技術とか理解を深めるような学習とかの機会が身近なところで受けられるような環境づくりを推進しなくてはならない、という考え方なのです。個人もその実践力を身につけるために、一人一人が力を出す。こういうのがヘルスプロモーションです。これは、1986年、WHOのオタワ憲章の中に唱われている話なのです。

ところで、保健体育審議会は、健康に関する問題とスポーツの振興に関する問題について、一昨年の12月に諮問を受けて、精力的に半年ぐらい作業をして、昨年9月に答申を出しました。私もそのメンバーの一人でした。

健康教育について、今まで学校だけでやっていた、あるいは保健所だけで行政的にやっていたものだけでは足りない。学校だけに頼る訳にはいかなくなってきた。学校の教育力も低下の傾向になってきている。家庭の教育力も、地域社会の教育力も低下しています。ではそれをどうするんだ。お互いに3つが連携して、力が足りないところは補い合って、こういう議論も展開したんです。

我が国も新たなライフスタイルの時期を迎えたのではないかと、言っても過言ではありません。ではどういうスポーツライフを考えればいいのか。これについて、保健体育審議会は、人生生まれて死ぬまでの間を大きく4つの時期に設定しました。まず第1を「萌芽期」として乳幼児期から児童期小学校の子供達までとし、第2を「形成期」として青年前期・後期、すなわち、中学、高校生、大学生、

社会人25歳までぐらいとし、第3を「充実期」として、壮年期の時代としました。その上を「享受期」としました。この第4期は、老年期の前期・後期、65歳から上の人を指している。年齢的に成長発達を充分視野に入れながら、4つの大きな時期に分けて、どういうあり方を示せばいいか、というところまで踏み込んで提言しています。

「萌芽期」には、生活習慣をつけることが一番大事なんです。寝る、食べる、動く。こういう基礎的生活習慣をきちっと小学生までにつけなくてはならない。もの心がつく前にやらなくてはいけないことです。ここでは、親が中心になって子供を遊ばず、運動させることが一番なんです。多様な遊びを通して、それも出来るだけ自然の中で、活動させる。小学生あたりになりますと、神経系の発達がもの凄くある時期です。特にコーディネーションの能力が一番大切な時期ですが、リズムカルな全身運動とかが必要だろうと思います。

次に「形成期」。中学生の代から諸君の代まで何を求めなくてはいけないのか。これは積極的なスポーツ活動をするべきなのです。負荷としては、高負荷と言いましょかね、一番激しい刺激を求めてよろしい。30歳を過ぎてやっても、もう伸びません。30歳を過ぎたら、維持をするのが精一杯で、だんだん衰えていくんですから。君たちの年齢が最後の段階、仕上げの時期です。中学、高校、大学生の時は、多様な経験をするのですよ。これからの時代は、沢山の多様なスポーツを経験することだろうと思います。

世界レベルの選手、カールルイスなんかは高校時代は無名の選手でした。大学に入ってから本格的に陸上競技を始めた。国際レベルの世界選手権、オリンピックを含めて長くそのレベルを持続している選手の中には、あとになって開花した人が多い。スポーツで一番花が咲く年齢はあるんです。低年齢層化しているといわれていますが、例えば水泳は比較的若い世代に入ってきている。もちろん、生理学的には100%とは言いませんが、やはり若い方が有利と言われている。体操競技のような非常にスキルフルな競技なども低年齢化していますが…。

生涯スポーツの活動内容は、それぞれの年齢に応じて変わるはずですよ。変えていいはずですよ。生まれて死ぬまで、剣道だけ、水泳だけというのでは、一般論として豊かではありません。

次に「充実期」。社会で活躍する年代です。家庭も持つ社会人として制約がある。その中で主体的に、自分のスポーツライフをどうするか、という工夫がなされる年代です。このことは、大学生までに、いろいろやってきた経験が活かされるでしょう。新たな開発がそこでなされるでしょう。その為に、大学生の時代までにいろいろな多くのものを経験して、吸収しておけ、というのが私の考え方です。子供を育てるのは親です。学校に頼るのではなく、親です。だから小学生までは、親がメンタル面を含めて、子供の健康を育ててやらなければならない。生涯スポーツの一つの部分として、ファミリースポーツ、親子のスポ

ーツで生きてくるのです。

「享受期」は65歳以上。自分の思うように、時間をたっぷり享受できるでしょう。適切なスポーツを採り入れることによって、健康に更に長生きをするであろう。それで「享受期」という名前を付けた、と考えられます。いまや、人生は80年ですから、65歳から75歳までをヤングオールドと言い、75歳から84歳までをオールドと言うようになり、85歳以上をオールド・オールドと言うようになりました。

余談になりますが、最後に、皆さんに質問します。「今朝、食事をしてきた人は、手を挙げてください。」…思ったよりたくさん手を挙げていただきました。安心しました。

朝、食事をして家を出る人は、かなり優秀ですよ。朝、食事をするのが健康には一番欠かせないことですよ。朝、食事をしないであれば、体調は優れた機能を発揮してくれません。第一、体が覚醒しません。パンと牛乳1本でもいい。特に暖かいものを食べて大学に行く。成績も上がりますよ。大学も改革時代に入りまして、これからは安易に単位は認めないと思いますよ。きちっと予習・復習をするようにしてください。