

聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第1回・上

# すこやかレシピ

～もっと笑顔で  
もっと元気に～



受講生募集中!

問い合わせは  
静岡新聞・SBS企画事業局  
☎ 054-284-8927 へ

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

## 再見、人間にとってのスポーツ・運動の価値

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ～もっと笑顔でもっと元気に～」が5日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第1回講座で講師を務めた静岡大教育学部の松井恒二教授の講演内容を紹介します。

<企画・制作／静岡新聞社企画事業局>

### 日常生活全体の身体活動を高めて

#### スポーツの持つ力

スポーツや人が身体を動かすことの持つ大きな力は、東日本大震災の被災地の活動の中でも見つけることができず。大震災後、誰もが人間同士が一つになる意味をあらためて強く感じており、スポーツの世界でも、多くのアクションが巻き起こっています。その多くは「もっと笑顔で、もっと元気に」「日常を取り戻そう」と発信しているのです。

「避難所の体育館前の広場で子供たちがサッカーボールを追いかけて、笑顔が戻ってきた」など、避難所におけるスポーツ、運動が果たす役割に関する記事も多く掲載されています。

一方で、お年寄りについては「避難所生活でそれまでに比べて身体活動が著しく低下した」などの記事も目にしました。これは「生活不活発病」と言われ、震災など環境の変化を機に日々の生活が活力を失った状態が続き、全身の機能が低下することを指します。足の筋肉が弱って歩みにくくなるだけではなく、心肺機能が衰えて疲れやすくなったり、精神面でもうつ状態になったりする症状が表れます。

このことは運動生理学でよく知られている「ルーの三原則」からも理解できます。人間の器官や機能は、①使わな



松井 恒二 (まつい・こうじ) さん

静岡大教育学部教授

専門は体育、スポーツ学、生涯スポーツ学。専門種目はサッカーとスキー。現在、「大学を活用した子育て支援につながるスポーツ・文化活動」を開催するなど市民セクターとしての活動を広げている。県スポーツ振興審議会会長、静岡市スポーツ振興審議会会長も務める。

いと萎縮・退化(不活動性萎縮)②適度に使うと維持・発達(活動性肥大)③過度に使うと障害を起こすという運動原理と適応に関する基本原理です。

日常生活のすべてが身体活動で運動、スポーツ、健康のための健康スポーツなどは日常生活の一つに過ぎないこととなります。要するに、健康には日常生活全体の身体活動を高めることが大切です。

#### スポーツ・運動の目的と意味

「つちあぐるボールは高く雲に入りて また落ち来る人の手の中に」。これは正岡子規が1898(明治31)年に発表した短歌です。正岡子規は、明治に入る直前の1867(慶応3)年に生まれ、35年で生涯を閉じてしまいました。だが、非常に野球に熱中していた人です。「打者」など、いま使われている野球用語の多くは正岡子規が日本語に訳したことはよく知られています。

スポーツにかかわる歌の世界は、スポーツをしている人あるいはそれを見た人が、見事にその内面世界を表現しています。スポーツ学から見ると、それはスポーツ哲学、あるいはスポーツ心理学の世界につながるのだと考えられます。スポーツは無限、永遠で、生を高める価値ある文化です。

私たちはスポーツ、運動の意味や価値を、身体と心で楽しんでいられることも伝えられたら幸いです。

ここで、スポーツの定義について考えましょう。日本のスポーツの唯一の法体系はスポーツ振興法です。この中で、スポーツとは運動競技及び身体運動、キャンプその他の野外活動を含み、心身の健全な発達を図るためにされるものと記してあります。つまりスポーツは、何かスポーツをやることがではなく、手段として使うという表現です。

一方で、これと対極にある表現は、アメリカのスポーツ研究家のグーツマンが説いています。肉体的苦痛にかかわらず、自分の身体のことを気に遣わないでプレーするのがスポーツだ、と述べています。

現在、スポーツを定義づけるものとして新ヨーロッパ

スポーツ憲章があります。これは1992年に出されましたが、すべてのスポーツをうまく網羅しています。スポーツとは気軽に、あるいは組織的に参加することにより、体力の向上、精神的充足感、社会的関係の形成、あらゆるレベルでの競技成績の追求などを目的とする身体活動の総体を意味すると定義しています。

スポーツそのものの中にある、遊ぶ、楽しむ、極めるという価値が、スポーツの本質的な価値だと思います。もちろん、健康のためにスポーツを役立てるといった価値も併せて大きなものです。

#### 抑圧、疎外からの開放

スポーツを語るには、人間とは何かについて、もっと切

り込むことも必要です。人間は何も身につけていない時は自然な存在です。しかし、その自然な存在は、社会とか地域、国家に基づいて存在しているわけで、その中にスポーツもあります。自然的存在、社会的存在、文化的存在と結びつけてスポーツをどう考えるかが重要で

人というのは脊椎(せきついでい)動物門、哺乳綱、霊長目、ヒト科、ヒト属、サピエンス種。これは一種1属です。現在は減っていますが、1万数千年ぐらい前にはほかの種がいたらしく、ジャワ島の近くでひっそりその種が残っていたこの研究もあります。

社会進化論を提唱したドイツの社会学者フェルディナント・テンニエスが共同社会と利益社会という表現でうまく人間の歴史をまとめていますが、人の身体というのは動物体として活動し、食料を獲得して種を次の世代に継承するのが本来の姿です。そして文化や社会をつくり出してきました。しかし、今の社会の姿や形は、近代化(民主主義、資本主義)、環境、グローバル化、高度情報化などから人間は豊かなものをもらってしまったっているものだから、逆に人の身体は非常に疎外されている部分があるといえます。

今回の東日本大震災でも、利益社会ではなく、やはり人々のつながる社会が、いかに人間にとって大事かを考えさせられました。

現代社会の人間の身体は抑圧、疎外されています。スポーツ・運動はそこからの開放なのです。

### 遠山所長の健康セミナー

松井教授は「運動は体を動かすこと、スポーツは運動に付加価値をつけたもの」と定義づけました。人類は数百万年、運動で獲物を捕らえ生きてきました。その後、文化、利益、階級、規律などに基づく頭脳型社会が形成されると、運動の価値観が低下しました。

今、頭脳型社会の効率重視の欠点を埋める存在としてスポーツ(運動+規範+競争+遊び心+経済性)が脚光を浴びる存在となりました。

長寿社会の今、老いても参加可能なルールや、筋関節学に基づく体の使い方の知識も広がり、皆が楽しむスポーツ社会となりました。

さらにこの100年置き忘れられた運動能力の再評価が進み、頭脳+運動が人の価値を決めるようになりました。スポーツ社会の発展は確実でしょう。50年前の「兎跳び」「丹羽教授」「ありがとう」(キーワードは理論、意味は遠山のみぞ知る。わかるかな!!)



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。