

## 一生涯スポーツの拠点を作ろう一

今回で30年目になる体力・運動能力調査によると、現代っ子は、すばしこくて瞬発力もあるが、体が硬すぎる、といういびつな傾向が浮き彫りになった。柔軟性を見る「立位体前屈」テストでは、過去最低を記録する学年が続出した。

体の動かし方のバランスが取れていないせいだろう。小さいときの遊びに加え、数多くのスポーツと親しめる環境作りが欠かせないことを示唆している。

日本のスポーツは、長いあいだ、個人や集団間で勝敗や記録を競う「運動競技」ととらえられてきた。スポーツ活動の場も、学校と企業が中心に担ってきた。

それも、単一の種目とだけつき合い続けるタイプが多く、複数のスポーツをエンジョイする雰囲気とはほど遠かった。

この傾向は、今でも青少年のスポーツ活動に色濃く残っている。

例えば、ひとたび運動部に所属するとなかなか抜け出せないし、他の部活とのかけ持ちもできない。各学校段階で「勝ちに走る」から一貫した指導体制ができにくい。大人の介入や精神主義も少なくない。

その結果、練習のし過ぎによるスポーツ障害に加えて、嫌気がさして燃え尽きてしまう心理的な障害がしばしば指摘されるようになった。スポーツ好きなのに、うまくない者は、出番に恵まれない。すべてだとは言わないが、そんな傾向が強い。

だが、スポーツは本来、もっと多面的な要素をもっているものだ。

むろん、競う緊張も勝利の喜びもある。それ以上に、体を動かすこと自体の楽しさや、いい汗をかいた後の爽快（そうかい）感も捨てがたい。ストレスの解消にもなるし、何よりも仲間との連帯感ができる。

「生涯スポーツ」の考え方が定着しつつある。人生をより豊かに、充実して生きるための文化として位置づけるものだ。

とは言っても、さまざまな人々が、さまざまなスポーツを楽しめる環境ができているかどうか、となると、いささか心もとないというのが現状だろう。

文部省が、来年度から「総合型地域スポーツクラブ」育成のためのモデル事業に乗り出すという。

地域の大人も子供も、職場や学校を離れて、複数のスポーツから選択できるセンターに集う。そこには、障害者や高齢者向けのメニューも用意される。パーティーやお祭りで交わる場ができればなおいい。

こうした形式のクラブ制度が根づいていけば、日本のスポーツ環境は大きく変わる可能性がある。特に子供たちは、いろいろな種目を経験しながら、好きなものに、徐々にしぼっていけるはずだ。学校・企業中心から抜け出すきっかけにもなる。

一気ににはできないだろうから、学校や企業のスポーツ施設を開放し、連携する方向も模索したい。都会では、空き地の一時借り上げが検討されてもいい。

きょう「体育の日」。月2回に拡大されることが決まった学校五日制も視野に入れながら、遊びとのバランスの取れた「生涯スポーツ」社会を目指したい。