

平成 29 年度 体協ニュース

No.	29-⑫
講座名	青少年スポーツ指導者講習会 第2講座 目の前にある無限の可能性 ～ジュニアからシニアまで美しいランニングホームで健康を～
講師名	高野 進氏 東海大学体育学部教授 日本オリンピックズ協会代議員、NPO 法人日本ランニング振興機構理事長
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	平成 29 年 9 月 13 日(水) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



<高野 進講師プロフィール>

静岡県富士宮市出身

東海大学体育学部卒業

東海大学大学院卒業

東海大学体育学部教授

NPO 法人日本ランニング振興機構 理事長

文部科学省 生涯スポーツ功労者表彰を受賞

高野先生は、高校から陸上競技に本格的に取り組む、顧問の勧めで棒高跳びを選考したが、高校1年時に膝を故障して短距離に転向し、高校2年時初めて出場した200m走で、静岡県東部大会2位、県大会3位、東海地区大会6位、インターハイ出場と華々しいデビューを飾った後、高校3年時に200mインターハイ3位の成績を残す。大学進学後400mを中心としたスプリンターとなり、ロスアンゼルス、ソウル、バルセロナと3回のオリンピックに出場し、1992年のバルセロナオリンピックでは60年ぶりに決勝進出して8位入賞の快挙を成し遂げた。30歳時に日本選手権で400m44秒78の日本記録を樹立し、この記録は現在も破られていない。現在は、東海大学体育学部教授と日本陸連強化委員長、NPO 法人日本ランニング振興機構 理事長、ロンドンオリンピック陸上日本代表チーム監督、日本オリンピックズ協会代議員として活躍中。

今迄の経験を基に、独自の走理論とトレーニング方法を確立、走りを通しての人生論について、哲学者のイマヌエル・カントやエイリッヒ・フロム、心理学者のジークムント・フロイトやアルフレド・アドラーの精神論を基に、具体例を上げて説明された。

オリンピック選手になれない競技は魅力を感じられないことから、陸連の方針として、短距離を強くすることが陸上全体のレベルアップに繋がると考え、ソウルオリンピックから連続してリレーに参加し続けた結果、最近では決勝出場常連国になって来た。リレーの合宿を通して、バラバラだった選手間で協力関係が生まれ、最も高いレベルでの競い合いによる相乗効果で成長し、個人競技のレベルアップに繋がっている。

スポーツ選手、特にアスリートは自己中心的(ナルシズム)が強いので、社会貢献を如何にして行うかを考えないと、自立することは出来ない。心理学者のアルフレド・アドラーは、「誉めても、叱ってもいけない」と承認要求を否定しているが、選手は誉めた方が伸びることを経験上判っている。しかし、行き過ぎると誉められようとコーチの顔色を伺うようになり、誉められない者は気を引こうと外れた行動を取るようになる。それでも認められないと反抗行動を取り、やがて選手は挫折してしまう。誉めることや怒るだけの指導は、失敗することが多いので、コーチングは押し付けるのではなく、相手を尊重し寄り添う気持ちでサポートして、見守って行くことが大切であることを力説されておりました。

ナルシズムとは、自己中心的な考えで他人を気遣う気持ちがなく、思春期から青年期に見られる自己陶醉と執着が、他者の排除に至る思考パターンで、モチベーションの高いまま何時までも続けることは出来ない。ナルシズムからの脱却は、自分を取り巻く共同体に目を向けて貢献し、自分を大事に、他人を信頼・尊敬することが大切で、他者の課題に土足で踏み込まないよう、寄り添い見守って行くことである。何が与えられるかではなく、与えられたものをどう使うか、人生の主題を「私」から「私達」に変化させることである。つまり、競争意識が消えないのは、ナルシズムを克服出来ていない証拠で、過剰な競争意識は劣等感や優越コンプレックスへ変容させてしまうため、勝利という結果よりも、勝利に向けて努力したプロセスを大切にしてい、結果を含めて全て受容するよう指導して行くことが必要であることを説明された。

高野先生は、社会貢献活動の一つとして「早く走る以外で走ることを伝えたい」と考え、全国を回って中学生対象の走り方教室の授業にも取り組んでいる。走り方教室の調査では、走るのが嫌いだと答えた者も早く走りたいと考えていることが判った。教室では、綺麗なフォームで走る方法として、①リズムに合わせて足を伸ばして走る、②けり足が「く」の字になるように走る、③身体を前に倒し腿を上げて「4」の字を作るように走る、④ピッチを上げて走る、⑤歩数を決めて走る、⑥ボルト選手のピッチに合わせて走る、というように徐々に変化させて、仲間と一緒に走ることで勝ち負けの競争をするだけでなく、早く走れるようになることが楽しいことを体感させている。また、足の速い子と遅い子をランダムに組ませてリレーを行い、チームでの協力関係力を育てることによって、対応力を身に付けさせることも体感させている。

(ウサイン・ボルト選手のウオーミングアップ時の動画を使って、フォームの具体的説明を行って頂きました。) この活動の中で、競争する相手は昨日までの自分であること、チャンピオンであってもこれまでの自分を超越するために練習しているので、自分磨きが大切であることを教育しているとのことでした。

ジークムント・フロイトの自我とは、自分自身に対する意識・観念で、人は知能と引き換えに本能の働きが不安定となったが、他者との関りによって思考や行動を制御し、自分の価値判断も変わって行くこと。

イマヌエル・カントは、人間の理想である「真」「善」「美」を、それぞれ学問、道徳、芸術の追求目標で、大きな価値概念であると唱えている。「真」は学問により教養を高め、多角的な視点から自ら考える力を身に付けることで、「善」は教養による道徳が、他者に対する配慮と責任を取ることが出来るようになること。「美」は共同体における心地よい所作で、アスリートが限界に挑戦することは芸術に近く、感動を与える事も出来るし、感動を得ることも出来ることを説明されました。

人は所属感と愛の共有をすることが一番で、エイリッヒ・フロムの唱える愛は人類全体を捉えており、愛情とは質が違うもので、スポーツや勉強と同様に修練が必要であること。愛されることではなく、修練を積んで愛することに意味があること。社会的活動や私的行動の中で、自分のこと以外のところで貢献して行くことが、自分の居場所がある感動と共に成長する。つまり、存在価値(その人全体)を優先して、その上に機能価値(スキル)を高め、常に自分磨きをすることによって人間的に成長し、愛することが出来るようになり、愛することが出来るようになれば、孤立から抜け出すことが出来る。

共同体で一番近い家族を大事に、スポーツと食事を一対のものとして、人の成長・健康の維持・増進に心がけ、自分を大事にすることが社会貢献に繋がって行くので、実行・実践するかどうかに掛かっている。

これからもスポーツを通して人生を豊かに・幸せな人生を歩んで行ってもらいたいとのことでした。

(野口正雄 記)