

基調講演 2

スポーツを通して子供たちの生き方を考える

辻 秀一 (株式会社 エミネクロス スポーツドクター)

『スポーツは文化である』という概念がスポーツ先進国の欧米では存在している。文化とはカルチャー、すなわち語源はカルティベイティブという人として耕され豊かになる人間活動の総称だが、日本はスポーツを文化と考えてないと言わざるをえない現状がある。その証拠に体育の日と文化の日が分かれているのだ。スポーツが体育に押し込まれ、完全に文化から離れ、ただの勝利至上主義あるいは体だけ鍛え育てるための道具になってしまっている。文化としてのスポーツは知育・徳育・体育の総合性をもって人間を全人格的により豊かにしていくはずだ。

またスポーツを文化と考える欧米ではスポーツの文化的価値を以下の4つに考えている傾向がある。スポーツの医療性、芸術性、コミュニケーション性、そして教育性だ。スポーツは人間固有の文化的活動としてこの4つの価値を有しているのである。簡単に述べれば、医療なので元気、芸術なので感動、コミュニケーションなので仲間、そして教育なので成長だ。元気・感動・仲間・成長こそスポーツが人間に与えてくれる文化的価値に他ならない。この4つは人間のクオリティーオブライフ(QOL)

にも欠かすことのできない心のビタミンと言っても過言ではない。昨今 AI が社会に台頭し便利さが追求される中、リアルに感じるスポーツ活動こそが人間らしさを維持させてくれる文化なのだ。

体育から離れた文化としてのスポーツであればその触れ方も多義にわたる。体育のように“するスポーツ”だけのスポーツから、観る、支える、聴く、話すスポーツとその可能性は無限だ。どのスポーツの在り方も日本は明らかに遅れていると言わざるをえない。スポーツがもたらす価値を子供たちが適格に享受するためには、その概念の再構築、そしてそれを享受できる社会におけるソフトとハード面の環境充実が切に望まれる。

そのような文化としてのスポーツから生まれたスポーツ心理学が応用実践学として社会、ビジネス、教育の現場に活かされているのも当然だろう。切り替える力、本番で力を発揮する力、一生懸命に臨む力、挑戦する力、立ち直る力、チームワークの力など社会で生き抜く上での心の力をスポーツは教えてくれる。応用スポーツ心理学が社会に活かされる理由はそこにある。



〈プロフィール〉

Syuichi TUJI

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業、慶應義塾大学で内科研修を積む。その後、人の病気を治すことよりも、「本当に生きるとは」を考え、人が自分らしく心豊かに生きること、すなわちクオリティーオブライフ(QOL)のサポートを志す。スポーツにそのヒントがあると閃き、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。99年、QOL向上のための活動実践の場として、株式会社エミネクロスを設立。スポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに、個人や組織のパフォーマンスを、最適・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。エネルギー溢れる講演と実践しやすいメソッドで、一流スポーツ選手やトップビジネスパーソンに熱い支持を受けている。

