

“ 生き方 ” を探す

デンマーク オレロップ体育アカデミー
パルクール学科

山田 大介

留学結果報告書ということで、デンマーク留学を決断するに至るまでの経緯から始まり、以下の順で総括していきたいと思います。

- 1 パルクールを始めた理由
- 2 僕が考察する日本社会の問題点
- 3 デンマークで学ぼうと思った理由
- 4 パルクールから学んだこと
 - ・ 自分を知る、環境を知る
 - ・ パルクール哲学と武士道
 - ・ 自己表現-自由に生きる-
- 5 今後の活動について

1 パルクールを始めた理由

僕は日本という国におけるスポーツ文化に大きな疑問を感じていました。

小学校から中学校までの4年間で野球に、高校から大学3年生の引退までの6年間でラグビーに費やしてきました。その間さまざまな怪我を経験してきましたが、特に中学2年生のときの投球過多による左ひじの骨折、大学1年生の夏の両太ももの肉離れが大きなものでした。どちらも回復に時間がかかり、まともに運動ができるようになるまでかなりの時間がかかりました。

なぜこんなに多くの怪我をするのか、どうすれば怪我に強い体を作れるのか、考えていく中で出会ったものが、Calisthenics(カリステニクス)と呼ばれる自分の体重のみを使った運動法でした。大学2年生の冬から本格的にはじめ、現在まで継続して実践しています。その内容は体操競技に極めて近い運動で、公園の鉄棒など周囲の環境を生かして体を鍛えていくものです。さらに、自分の思い描いていた体の強さを引き出す理想の運動として、移動動作の中で体を鍛えるParkour(パルクール)に出会いました。

パルクールとは移動動作を通して、人が持つ本来の身体能力を引き出す

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

“ムーヴメント”。走る・跳ぶ・登る、などの動作を複合的に実践することで、人間が生きていくうえで必要な身体能力を養うことが目的とされる。具体的に説明するとコーディネーション能力と呼ばれる技能があり、おおまかに、定位能力、変換能力、連結能力、反応能力、識別能力、リズム能力、バランス能力、の7つに分類される。一般的にこの能力が高いほど「運動神経がいい」と呼ばれ、幼少期におけるパルクールの多様な動きを通じた運動体験はコーディネーション能力を高め、どのような状況下に置かれても適応できる体を作ることにつながります。

始めた当初は怪我をしない体づくりのためという目的のもとで行っていましたが、続けていく中でこれらの運動を行う意義を様々な角度から知りました。

あくまでも僕の考えですが、体づくりにおいてまず焦点をおくべきは、体の機能性だと考えています。仮に筋骨隆々の大きな体を持っていたとしてもその体を動かす機能性がなければ、真に強い体であるとは呼べない。

では機能性を磨くためにはどうすればよいのか。

その答えの一つが子どもころなら誰もが慣れ親しんだであろう外遊びであり、パルクールの原点ともいえる点と考えています。私自身、幼少期は外遊びが大好きでした。家の近所の友達と鬼ごっこやかくれんぼをよく遊んでいました。だれにも捕まらないようにあえて障害物の多いところに逃げ込み、人にできないことをするのが楽しく、なによりも純粹に体を自由に動かすことに喜びを感じていました。

2 僕が考察する日本社会の問題点

ところが小学6年生に入り、周囲に影響され野球をはじめ、中学生になると「部活」に入ることになりました。

“勝負”にこだわる競技スポーツの世界に足を踏み入れた瞬間でした。その世界は99人の健康な国民より一人のアスリートを選び、スポーツを楽しむ気持ちよりも、すべてを犠牲にしてでも勝利にこだわるのが美学とされる世界です。

なぜこのような価値観が生まれるのか。それは日本社会においてスポーツはマーケティングとしての役割があり、生み出されたアスリートは広告として働き、マーケティングセクションを活性化させている。そのように考えると学校の「部活」における役割の意味も見えてくる。部活に入ることを義務とするのは、すこしでも多くの優秀な人材を輩出し、利益を生み出すためなのではないかという考えまで湧いてくる。

さらにここで注目しなければならないのは、1人のアスリートになれ

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

なかった99人の国民です。学校を卒業後、スポーツの世界で仕事をしない限り、運動をする機会が著しく減る傾向にあります。日本社会は過酷な労働を国民に強い、自由な時間すら与えることを許さないのが現状です。朝早くから夜遅くまで働くことを休日もなく毎日繰り返し、結果不規則な生活を生み出し、食生活は荒れ、スポーツにいそしむ時間を作るなど到底できない状況にある。また、仮に時間があっても、部活動における経験から、スポーツ=辛いという考えから、敬遠する結果になる。これは日本社会における「学校体育」の結果が失敗に終わっていることを否めないと思います。

大げさな表現をしているかもしれませんが、少なくとも僕がこれまでに経験し感じてきたものです。

「スポーツは勝負じゃない。」

だからこそパルクールといった自己表現を主体としたムーブメントに価値があると思うのです。

話題になっている日大アメフトの問題も、勝ち負けにこだわりすぎる社会の価値観が生み出したもの。

このような問題はこの一件に限らず、実際これまでも日本中で無数に起きていること。たまたまこの一件が明るみに出ただけで正直何をいまさら、というのが感想です。

監督の責任云々あれこれ言われていますがいわゆるスポ根が美学として刷り込まれている日本社会、そんな社会の一部として生きている自分たちに責任があると考えべきです。

余談ですが、2017年11月1日、新潟日報にて掲載されたある出来事が突破口として働くのではないかと考えています。新潟県加茂市が夏休み中学部活の休止を検討するというものです。

休み返上で部活漬けの毎日を過ごすことになるのは結局「勝つために他校に遅れを取るわけにいかない」という勝負にこだわる価値観から来ているもの。血汗流してつかむ勝利にこそ価値があるという美学が日本全体の価値観として刷り込まれている以上、反対意見がでるのは仕方がない。しかし、部活で心身を犠牲にする意味とはなにか。スポーツは決して勝負だけではない。生涯を通して健全な肉体、精神をはぐくむ手段としてあるべきなのです。この取り組みが日本での運動そのものに対する考えを改める機会になること期待しています。

3 なぜデンマークで学ぼうと思ったのか

僕はパルクールを普及することがここまで述べてきた問題点の改善に貢献できるのではないかと考えました。

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

パルクールを始めたころの僕の解釈は、体の機能性を高めるトレーニングメソッド、というものでしたが、想像していたよりも奥に秘めているものが大きかったです。実際は身体能力のみならず、人間が生きていくうえで必要な精神を養うエッセンスを含んだ哲学でした。

ムーブメントにはパルクールだけでなく、主に鉄棒を使ったトレーニングをもとに自己表現するストリートワークアウト、ブラジル発祥のダンス、音楽、格闘術を総合したカポエイラなどがあります。そこには競技スポーツのような相手との競争はありません。周囲からの強制やルールも存在せず、すべて自分の想像力に任せて動いていくことが特徴です。

独学でムーブメントを学んでいく中で次々と新しい発見や人々の出会いがあり、僕の中の世界が広がっていきました。さらに学びたいという気持ちが強くなり、デンマークにあるオレロップ体育アカデミーに留学する意思を固めたのです。

オレロップ体育アカデミーについて少し。

1844年にデンマークで生まれたフォルケホイスコーレと呼ばれる北欧諸国独自の成人教育機関の一つ。科目は学校によりバラエティーに富んでいて、言語、政治、芸術、社会福祉等の多岐にわたる。今回、留学した学校は体育・スポーツ専門のフォルケホイスコーレとしてデンマークのみならず、世界中の体育関係者に知られる。10カ月の間、ハードかつ合理的な授業を受けることになり、実際の科目として、僕が専攻したパルクール、またはリズム体操、タンブリングなどの体操を基盤とした運動のほか各種スポーツを体験しました。

今回僕がこの学校を留学先に選んだ理由はパルクールを学びたい、という気持ちのほかにデンマークの身体文化を肌で感じたいと思っていたからでした。上述してきた日本の身体文化とは対照的なパルクールや体操といった自己表現を重視する運動が発展する国の背景には何があるのか。デンマークを知ることが、現代日本の問題を解決する答えになるのではないかと考えたのです。

4 パルクールから学んだこと

・ 自分を知る、環境を知る

パルクールの信念に、“Overcome obstacles”(障壁を乗り越える)というものが 있습니다。文字通り、目の前の障害を乗り越えるという意味もありますが、自分の人生に立ちはだかる障壁をどのように乗り越えていくか、その術を、パルクールを通して学んでいくというものです。

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

そして“Overcome obstacles”には三つの要素が含まれ、“Fear”(恐怖)、“Problem solving”(問題解決)、“Creativity”(創造性)が挙げられます。

学校の授業で実際に学ぶことは、技術的なアプローチはもちろんのこと、目の前にある障壁をどのようにして乗り越えるか考え、恐怖をどのように対処するかということに焦点が置かれました。

人間が恐怖を感じる要因は大きく分けて三つあり、環境の安全性、自身の能力不足、失敗したときの対処法の不安です。

まずパルクールは一般的に“危険”なスポーツとイメージされがちです。パルクールの特性として周囲の環境を生かした運動であると説明した通り、パルクール熟練者(トレーサーと呼ぶ)の多くが屋外にて、屋根から屋根に飛び移るような高所トレーニングを実施したり、レールからレールに飛び移るような優れた巧緻性を必要とするようなジャンプをしたりするため、危険に挑戦し自分の身体能力をひけらかすことがパルクールであると勘違いされることが多いと思います。実際にそのように解釈した初心者が、チャレンジした結果失敗し死亡するケースもある。

しかしここで強調したいことがパルクールは決して危険なスポーツではない、ということです。熟練者による高所トレーニングや傍目からすれば危険に見える技の数々はあくまでも安全が確保された場所での無数の練習による賜物である。

具体的に説明すると、ある一つのビッグジャンプを達成しようと考えた場合、まず一つ目にそのジャンプを成功するための自分の能力に不足があるかどうか、二つ目にジャンプを実施する環境の安全性、を確実に抑える必要があります。そのジャンプを達成するための自分の能力は足りているのか。筋力に不足がないか、テイクオフから着地までの一連の動作に必要な技術に不安はないか。まずこれらを確かにするために、いきなりジャンプに挑戦するのではなく、安全な場所で確認する必要があります。

これで成功したのであれば実際にジャンプに挑戦することができるが、失敗した場合は成功のために必要な筋力トレーニングや、ジャンプの練習を繰り返す必要がある。次にジャンプを実施する環境の安全を確保すること。例えばジャンプの踏み切りや着地するポイントの地面が滑りやすくないか、仮にジャンプを失敗した場合、安全に受け身を取ることができる環境であるか、ということを中心に確認する。

失敗すれば受け身をする、しないに関わらず死んでしまうようなチャレンジは、100%成功できるという自信、技量、力量の心技体を満たしたときのみです。

このように目標を冷静に分析し、達成に向けて少しずつアプローチしていくことで危険を対処していくことがパルクールの基本です。

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

このように、パルクールは無謀な挑戦を楽しむスポーツではなく、自分と環境に向き合い、肉体と精神を磨き、課題に対処していくスポーツであることがわかります。

・パルクール哲学と武士道

僕がオレロップ体育アカデミーに入学するにあたって、目標の一つとして掲げたものが“善き人となる”でした。

この言葉はパルクール創始者団体“Yamakasi”の一員である Williams Belles 氏のもので、彼は昨年6月に日本へ訪れました。そして私は彼のワークショップに参加する機会がありました。その場で彼は、「私たちは自分のためではなく、誰かのためにムーブメントを行うことでもっとも強くになれる。トレーニングはより善い人となるため、他の人々のために行われるべきだ。たとえそれが敵であったとしても」と伝えてくれました。そのとき私は彼の意味するところが何なのか、理解できませんでした。

学校に入学して以来、パルクールのみならず、その他の授業を通して自分なりの答えを少しずつではありますが、理解し始めたように思います。

秋学期にて、他国の文化や価値観の違いなどを学ぶ授業の中で、日本について発表する機会がありました。そこで私は運動における日本とデンマークの価値観の違いを話そうと考えました。

説明している通り、日本のスポーツはいわゆる商業主義で、99人の国民の健康よりも1人のアスリートを生み出すことが第一とされます。オリンピックが典型的です。日本には素晴らしい選手が多くいて、メダルを量産し、経済効果に大きく貢献しています。しかしそのような選手たちも日本全体から見ても一握りで、国民の大半は学校卒業後やスポーツが仕事にできなくなった時点で、運動にいそしむ時間ややる気を持つことができなくなり、不健康な生活を送ってしまうのが実態です。

一方のデンマークなど北欧諸国は、一人のアスリートよりも99人の健常者を選ぶ社会です。実際、私が通っている学校は1920年から始まり、長い歴史がありますが、そもそもの誕生の理由として、厳しい農作業や寒さに強い健常な体をみんなで作ることを目的としました。創設者であるニールス・ブック氏がデンマーク体操としてまとめた運動法は現在の日本のラジオ体操に影響を与え、世界三大体操の一つとなっています。このような文化的側面も男女、老若男女を問わず、生涯を通して運動を楽しむ社会が成り立つ一因となっています。

前置きが長くなりましたが、私が当初授業で発表しようとしていたことは、なぜ日本はここまで人として幸せに楽しく健康に生きることを犠

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

牲にしてまで勝ち負けにこだわるのか疑問に思いました。それは日本人としてのアイデンティティ、長く受け継がれてきたものにあることに間違いなく、その価値観をさかのぼって考えることが必須だと感じました。そこで今回のテーマである“ 武士道 ”について調べることにしたのです。

結論から話をすると発表の目的であった、武士道が勝利主義、商業主義にどう関わっているのか、というものへの関心は途中で薄れてしまいました。しかし、調査活動、パルクールの授業や様々な国の友人たちとの共同生活を通して、まさに今回の留学のテーマであった“ 善き人となるために ”、“ 自己表現 ” への答えを自分なりに見つけ出し、生涯を通して信じて進むべき道が見えつつあるように感じています。

まず武士道を簡単に説明すると、主に書いてあることは私たち日本人にとって当たり前である良識です。1900年に新渡戸稲造氏が日本の価値観をよく知ってもらうために世界に向けて発信した本です。彼は友人や外国人の妻などからどうやって日本人は宗教もなしに道徳を学ぶのか、聞かれることが多くあり、それに対して答えられずにいました。西洋諸国におけるキリスト教のように、日本にはそれに相当する共通の宗教ありません。そこで彼が気づいたのは私たち日本人の心は家族や身の回りの人々、先祖代々に至るまで、世代を超えたコミュニティによって作られたものであるということです。

私は武士道と哲学としてのパルクールに多くの共通点を見出しました。特に “ 利他主義 ”、“ 禁欲主義 ” の点に注目しました。

武士道における大きな目的として、“ すべては人のために、世の中のために生きる ” が挙げられます。

義、礼、勇、仁、誠、名誉、忠、の七つの美德から成り立ちます。私が武士道に倣い、善き人となるために、学校生活の中で考えたこと、実際に実践していることを話していきたいと思います。

まず初めに “ 勇 ” について。勇に倣うためには、精神的な強さはもちろん肉体の強さが必須です。というのも精神と肉体は常につながっていて、強い精神を作るにはそれ相応の体づくりが必要になるということです。

私はパルクール学科の中で、この考えをもとにトレーニングを続けているのですが、その方法はパルクールのみならず、多岐にわたるものだと思います。例えばそれは格闘技であったり、ダンスであったり、アプローチの方法はたくさんあります。私にとっては、この学校に入る前から継続している “ calisthenics(自体重運動) ” がそれに値するものでした。ただ授業を通して、様々なムーヴメントを組み合わせると人間が本来

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

持っている強さを引き出すことが大事なのではないか、と感じました。学科では、パルクールはもちろんのこと、その他クライミング、ブラジリアン柔術、カポエイラ、リズムカルジムナスティックなど、パルクールという一つの分野に集中することは基本的にありません。あくまでも自分の体を使った運動、“ムーブメント”の解釈があるだけで、パルクールのスペシャリストを目指すのではなく、多様な動きを経験して強くなるのが目的とされています。

そしてトレーニングにおいて最も重要なことは、自分自身のためではなく、他人のために強くなることを常に考えながら行われるべきだ、ということです。

これはパルクール哲学の第一理念である“Be strong to be useful(機能的であるために強く在れ)”に由来します。もし自分がトレーニングをすることによって周囲の人々にネガティブな感情を与えるのならば何もしない方がましです。

例えば、これは私が前学期に経験し感じたことなのですが、私は常に体を鍛えること、練習することに集中しすぎていて、いつも疲れと眠気を感じていました。完全に集中力が欠落しており、パルクールの授業以外の活動には熱意をもって受けることができませんでした。自分のそのような態度が、周囲の友達や先生に悪影響を与えていたことは間違いありません。そこに尊敬の心や礼儀はありませんでした。

これはトレーニングに限らず日常生活を営む上でも言えることですが、人として強く周囲を思いやりながら生きるためにはセルフコントロール(自律)が重要であることに気づきました。これがまさに私が禁欲主義への考えに至るきっかけです。

トレーニングをハードに行っている人ほど努力家でストイックと一般的に思われますが、私の個人的な意見として、どれだけ自分のために努力を惜しまずトレーニングをしても、オーバーワークで仮にその人が周囲にネガティブな影響を与えるのであれば、真に強い人とは言えません。それが意味するのはただのレスセルフコントロール(自律の欠如)です。

このことをきっかけに私は自分の体の声に注意深く耳をかたむけるように意識するようになりました。オーバーワークになる前にトレーニングを止めるようになりました。小中高、大学の部活動で常に全力を出し切るように言われ続けてきたことをやめたことで、始めたころは不完全燃焼のように感じていました。でも次の日のために、周囲に気を配るためにエネルギーを残しておかなければならない、そう考えるようになりました。

これはオレロップに来る前とは一番大きく考えが変わった点です。トレーニング以上に、気かけなければならないことがあると気づいたのです。

パルクールのために生きるのではなく、よりよく生きるためにパルク

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

ールを実践すべきなのです。また、先に述べました通り、パルクールが唯一の方法だとはもはや考えていません。より強く、人間らしく生きるために、自分の心身を磨く術としてこれからも多様なムーブメントを実践していくつもりです。

ムーブメント(トレーニング)は自分の人生を映し出す鏡のようなものだと思います。体を動かすことを通して自分の内側、外側に意識を傾けること。直感を信じること。そのような感覚を養うものだと思います。これは日本の勝利、商業主義社会の中で行われる競技スポーツの中には間違いなくないものです。

将来、日本をスポーツの力で心を豊かに、幸せな人々を増やすとするならば、世の中の価値観を変えていかなければなりません。これは僕一人ではどうすることもできませんが、身の回りの人たちから少しずつ変えていくことはできます。

春学期のテーマは“Adapt”、環境に適応する、であったと言えます。これはパルクール哲学のテーマの一つです。

先に話した通り、心と体は常につながっています。今までの固定観念から、こんなこと絶対できない!というようなことも考え方を考えるだけで体も順応していく。これが“Adapt”です。パルクールの掲げる強い人の理想像として、今まで経験したことのない環境に適応できる人物、が挙げられます。つまり心と体に、あらゆる環境は常に最高のコンディションなのだ、と覚えさせるのです。

そして実際に授業の中で実践したことが、“Wim Hof Method”と呼ばれる寒中トレーニングです。まずWim Hof氏について説明しますと、日本でR1という乳性飲料のCMでも話題になった方です。彼は雪山でも裸で生活できるほどに強い体を独自のメソッドで開発し、「寒さは力である」と提唱しています。

そして、このメソッドを“Adapt”の一環として、パルクール学科内で実施しました。

馬鹿げたように聞こえるかと思いますが、結果から言うと私には素晴らしい効果がありました。10週間のプログラムが組まれており、呼吸法、ヨガ、寒中トレーニングに分けられています。寒中トレーニングについて詳しく話すと、冷たいシャワーを浴びることから始め、少しずつレベルアップしていく内容です。

始めたころは30秒我慢するのも辛いものでした。真冬の真ただ中のことでもあります。冷たいシャワーを浴びながらもリラックスすること、呼吸を乱さないことが条件としてあり、それができず先が思いやられました。

しかし呼吸を意識しながら毎日続けた結果、今では毎朝10分の冷たいシャワーを浴びることが日課となるまで体が適応しました。さらにブ

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

プログラムの総仕上げとして真冬の海に飛び込むチャレンジも体験しました。その日は気温 - 2℃、さらに強風と若干の雪が混ざるような状況でしたが、すべての環境は最高のコンディションであるように、呼吸を乱すことなく完遂することができました(何人かはあまりの寒さに絶叫していましたが・・・)。

ブラジリアン柔術の生みの親であるヒクソン・グレイシー氏は最強の敵はあらゆる自然の中にあり、と話しています。格闘家の彼は、どんな対戦相手よりも、人間に極限の苦痛やもっと言えれば死すら与えることができる存在の自然こそ、強くなるために相手にするべきだと言います。火で焼かれれば、恐ろしいだけでなく死んでしまう。それこそ真冬の海に飛び込めば火で焼かれるのと同じくらいの辛さを生きたまま味わうことになる。あまりの冷たさに体がこわばって動かない、そこで冷静に呼吸をすることは究極のセルフコントロールであり、禅の境地に入れる、と述べます。そうして感覚を研ぎ澄ますために彼は様々なことを自然の中で様々な挑戦をしてきました。

残念ながら、たった一回の体験で、私が禅の境地に入ったなどと偉そうなことは言えません。が、彼のような偉大な人物が実際に経験し、結果を残しているのであれば、挑戦しない手はないと考えています。

この体験は動画として編集しましたので、発表会の際にぜひ見ていただきたいです。

そして、プログラムは終了しましたがこの寒中トレーニングは今後も自分で続けていくつもりです。

その他の試みとして、肉を一切食べないベジタリアン生活と、食べ過ぎず腹八分目に抑える食生活を個人的に始めました。これを始めた理由として、"Adapt"としての試みはもちろんのこと、集中力を一定に保つ方法として始めました。

前期はトレーニングのしすぎで常に倦怠感に悩まされていましたが、そこには自分の食事が相乗効果として働いているのではないかと考えたのです。動物性食品、特に肉は消化に大量のエネルギーを使うため、食後に集中力を保つことは難しいです。特に私の場合、強度の高いトレーニングのあとは大量の食事が必須だと考えていたため、疲労とさらに消化へのエネルギー消費で集中力の波の変動が激しかったのです。

説明してきた通り、そのような集中力が欠如した状態では、周りに気を配る余裕などないレスセルフコントロールの状態です。善き人となるために、善き友人、善き息子、善き生徒であるために、集中力を保つこと。これは人に対する尊敬を表す方法を考えることにもつながりました。

武士道における礼は、人に対する尊敬の心を重視していて、形ばかりにこだわって心が無いようでは元も子もない、と言われます。しかし、実際に形を学ばなければ自分には何も始められないと考え、小笠原流礼

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

法を倣うようになりました。心と体はつながっているのです、正しい座り方、立ち方、歩き方、といった動きを美しく、効率的にすることは、落ち着いた心を得る上で必須だと考えたのです。

話がそれましたが、このように食べ物へのアプローチを変えることは、私の食べ物に対する考え方を変わってくれました。特に食へのありがたみをより深く感じるようになりました。パルクール学科内のチャレンジで、一週間内は飲料として水しか飲んではいけない、添加物や科学食品を食べない、砂糖(スイーツ)をとらない、など実践してきました。このような考えがあったからこそ楽しんで実践し、チャレンジ終了後も個人で継続できています。

これから先どのように体が変化していくのか実験していきます。帰国後、ベジタリアンをはじめ、その他の食事のコントロールを続けるのは、付き合い上難しくなりました。

そこで現在は明治維新前の西洋文化の食事が流入してくるまでは普通だった「一汁一菜」を実践しています。

これもおもしろい逸話なのですが、一昔前に人力車に興味を持った外国人学者がどうして日本人はこんなに体が小さいのにこれほどのパワーがあるのかと疑問に思いました。彼らの食事を聞くと、白米にたくあん、味噌汁という質素なものだったため、西洋の肉などを使った栄養満点の食事をさせればとんでもないパワーを発揮するに違いない、と考えました。二人の人力車を呼び、一人にはこれまで通りの食事、もう一人には西洋のバランスの取れた食事をとらせ仕事をさせる実験を行いました。その結果、三日もしないうちに後者が、この食事では体力が続かないので元の食事に戻してほしい、というので戻した結果、再び仕事に精を出すようになった、というものです。

何を言いたいのかというと、長い日本人の歴史の中から見ると、西洋文化が入り込んでたったの100年ほどしか経っていないにも関わらず、食事のスタイルが激変した現代の私たちはなんでもすぐに手に入る環境にあるため、常に必要以上にものを食べています。私たちの中の体には、先祖代々受け継がれてきた、日本人のDNAがあり、その体質に合った食事があるのではないかと、ということです。稲作文化の中でパンや肉などを大量に使う食事は基本的にありえなかったのです。

私たちは現代の食事スタイルが当たり前の環境の中に生まれてきたので、特にこのことを意識することはありません。しかしこれからまた長い歴史の中でこのスタイルが続いていくとどうなるのか。すでにわかりやすく生活習慣病など形として表れていますが、その先に進化はないのでは、と思うのです。少なくとも自分の健康のために、幸せに生きるための選択として、一汁一菜、腹八分目を実践しています。

これまで説明してきた禁欲主義的なアプローチは僕にインスピレーション

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

ョンを与えてくれました。これらを実践することは、自分の人生において重要なものは何なのか、を考える機会になったのです。

肉がなくても、お菓子がなくても、水しか飲めなくても、とんでもなく寒い状況下に置かれても、自分の考え方次第で体は適応する。むしろ、そうやっていくうちに自分にとって本当に必要なものを見抜き、そうでないものを少しずつ減らしていくという断捨離的発想にたどり着いたのです。そうして続けていけば、世の中や周囲の人々に流されることなく自分の幸せを見つけられるのではないかと、思うのです。

武士道において最高の名誉は仕える忠君に自分の幸せを犠牲にしても心と体を捧げることにありますが、今は時代が違います。

現代の武士となるなら、正しい行動を守り、他人や世の中のために生きること忘れてはなりません、その上かつ自分の幸せを忘れてはならないとも思うのです。

・自己表現-自由に生きる-

Williams Belles 氏のワークショップを受けた際、「私たちは自分のためではなく、誰かのためにムーブメントを行うことでもっともっと強くなれる。トレーニングはより善い人となるため、他の人々のために行われるべきだ。たとえそれが敵であったとしても」と話しました。

またこれとは別に彼はこう言いました。

「私たちは生まれた時から自由だ。ところが社会に生きる中で固定観念や偏見、ルールによって心を鎖で縛られている。ムーブメントは心を鎖から解き放つ“自己表現”の一つの手段である」と。

パルクールを通じた禁欲主義、利他主義とは相反するようなテーマですが、これが最後に課題として向き合ったものでした。

留学中、このテーマについて強く考えるようになったきっかけがありました。

留学先にたくさんの優れたパルクールアスリートが在籍しており、自分がどれだけ一生懸命練習してできるようになった技も、長い時間をかけて勇気を振り絞って挑戦し成功したジャンプも、周りの友人にとってはできて当たり前でした。

その度に、自分のレベルの低さにいらいらを募らせていました。

そのときに感じていたのは、自分はこのような気持ちを抱えながらパルクールをするためにこの国に来たわけではなかったはず。パルクールを通して、抑圧されるような気持ちから心を解き放つことが目的だったと再認識するようになったのです。

そこでまず考えたことが、パルクールの中でも特にどのような運動を

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

しているときに満足感や充実感を感じるのか、ということです。

というのも人それぞれ考え方や生き方が違うように、パルクールにおいても様々なスタイル(個性)があります。

パルクールを本格的に初めて間もない時は、ひたすら他人の見様見真似、アドバイスに頼るしかありませんでした。しかし、ある程度多様なムーブメントを経験するにつれ、ある地点で自分のスタイルを見つけることが重要になる、と考えました。

僕にとってのパルクールは、トレーニングを通して身体的な強さを培い、実際にその強さを様々な環境に適応させ、精神力を養っていくこと、だと感じました。

パルクールは別名フリーランニングとも呼ばれ、見た目は同じなのですが、厳密には定義が異なります。

パルクールはいかに早く効率よく目標とする場所にたどり着けるか、という移動術として定義される一方で、フリーランニングはいかに華麗な技を見せるか、というパフォーマンスとして定義されます。

周囲の友人の多くはフリーランニング要素の強い技(宙返り系)を多く練習していたので、僕も何とか追いつこうと必死でした。しかし、あまりにもフラストレーションが多く、自分と向き合い考えた結果、僕は移動術としてのパルクールを練習しているときに自己肯定感を感じ、それがモチベーションになっていると気づきました。

それから僕はひたすらジャンプや障害物を乗り越えることに集中し、毎日一回のチャレンジを自分に課すことが日課とし、気分転換したいときに宙返りの技を練習するスタイルに変えました。その結果、気持ちの揺れが起こることは少なくなり、日々充実感を得られるようになったのです。

僕がここで強調して伝えたいことは、自己表現の手段は人それぞれだということです。絵を描くこと、楽器を演奏すること、本を書くこと。パルクールもその中の手段の一つ。さらにいえばパルクールの中にも個性がある。みんな価値観も違えば、やりたいことも違います。

周囲の人にどう言われたとしても自分のやりたいことをやる。他人の評価は気にしない。自分の価値観だけで生きている人の意見なんてなぜ聞く必要があるのか。見た目や世間体を気にしてやりたいことができないなんてあってはならないことで、自分の生き方は自分で選ぶべきなのです。

今の病める現代人に特に必要なのは、自己肯定であると思います。他人と違うように生きて大丈夫。自分は自分の生き方でいい。ありのままに生きる自分は何も悪くないし、そんな自分が大好きだ。残念ながら、空気を読む文化が浸透している日本ではそのように考えることは難しく感じます。

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

高校、大学卒業後は仕事に就いて安定した生活を送れるようにする。みんな同じように生きなければならない、というのが暗黙の了解。やりたいことができない。むしろ疑うことすらない。

デンマーク社会の中で様々な国の友人に囲まれながら生活していき、悟ったことが一つあります。数ある国の中でも特に日本は固定観念と偏見の強い国であるということです。

北欧特有の教育機関フォルケホイスコーレは、僕の学校も含めて、一つの一貫したテーマがあります。“Wholistic human being”、多様な価値観を持った人間を育む、というものです。つまりお互いを認め合える人間性を育むことが信念にあるのです。

ぼくにとって自己表現とは、その人にとって本当にやりたいことをすること、個性を尊重している状態だと思っています。

固定観念と偏見で個性を押しつぶす社会と、違いを認めのびのびと個性を生かし合う社会。

どちらの社会なら自由に幸せな気持ちで生きていけるのか。国民幸福度の順位からでも明白です。

パルクールの実践とデンマークでの生活から学ぶ自己表現。これが僕の見つけた幸せに生きる術の真実でした。

カントは『実践理性批判』において、“人間は道徳法則にしたがうことで、自由であることを自覚できる”と語ります。これが意味するところは、仮に社会的観点から間違っているようなことでも、自分の道徳観念をもとにそれは正しいと判断し実行することで、初めて自由を確信できるというものです。

つまり誰が何と言おうと自分の信じた道を生きること。それが自由である、と解釈しています。

そしてベースとなる道徳観念を育むために“教育”が大事になると考えています。

4 今後の活動について

個性を尊重する教育。日本社会の普遍的な考え方、教師の価値観を一方的に押し付ける教育。みんなが同じことをしなければならない場では、個性など生まれません。

先に生きる人と書いて先生なのであって、その人が言うことが100%正しいわけではない。先生も独自の価値観を持つ一人の人間であることを忘れてはならないと思うのです。

デンマーク留学中に驚いたことの一つに、生徒は先生の言葉を鵜呑みにすることなく、自分の考えを正々堂々といえるくらいに対等な立場に

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

あったことです。

僕が考える問題点は、国のトップから日本社会の価値観をたたきこまれた教員が、そのシステムに疑問を持つこともなく、またさらに生徒に同じことを教えていく負のスパイラルが現状になっていることです。

何が言いたいのかと言うと、価値観の押し付けは絶対にあってはならないということです。あくまでも子どもの個性をつぶすことなく、これから先の未来を自由に生きていけることを教えることが“教育”だと考えています。

僕は教員になることも将来の一つの手段かと考えましたがやめました。いつまで経っても変わらない日本教育システムの歯車になって、固定観念と偏見を押し付ける教師の一人になりたいとは思わないからです。

僕は教師や指導者になるつもりはありません。パルクールやトレーニングを通して、何かを伝えられる“大人”になること以外は考えていません。あくまでも子どもの好きなことを支援する大人になれば十分だと思っています。

パルクールが好きで練習したい！という子どもがいるのであれば、場所と助言(とはいっても価値観の押し付けではなく)を提供する存在であればいい、と考えています。

日本の教育制度を批判したのは、僕自身も抑圧されるような気持ちを抱えながら過ごした学生生活の経験から、現状として心が不幸な人が多い社会だと思うからです。教育を変えなければ、これから先何かが変わることは見込めないと思います。

個性を生かし自由に生きることが当たり前の社会で生きていきたい、それが僕の中で芽生えた気持ちでした。

そこで、**自分の考えを発信し体現していく**ことで周囲の人を同調させていくことができるのではないかと考えました。僕がデンマークで様々な人から感銘を受けたように、今度は僕がそのように振る舞えば、生き方に触発されて固定観念から抜け出そうという人が出てくるのではないかと。そのような人がどんどん増えていけば、気づけば国全体の価値観、あるいは一つの文化として浸透していくのでは、と考えたのです。

例えば天動説が常識とされていた時代で、たった一人地動説を唱え続けたコペルニクスは最後まで信念を覆さなかったために処刑されてしまいました。しかし、結局長い時間が過ぎた後、彼が主張し続けていた説は正しかったことが証明されました。迫害に遭い、身を滅ぼす結果になっても彼は間違っていないでした。

今の僕に必要なのは、自分が信じたことを最後までやり通す、鋼のような揺るがない意志であり、社会の価値観に惑わされることなく自分の考えを発信しそれを体現していくことです。

そこで僕はブログや Youtube アカウントを開設し、Twitter や

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

Instagram、FacebookといったSNSを上手く利用しようと考えました。承認欲求を満たすためだけに使い、留学中にその使用をやめたSNSでしたが、今度は違う意味で自分の価値観を発信するツールとして再開することにしましたのです。

一人一人では微力でも、発信し周りを同調させていくことで大きなムーブメントを引き起こすことができる。

私はいま現在地元の富山にいますが、実際にパルクールのコミュニティを作りました。

そのように活動していけば、ポジティブなモチベーションを持った友達で自分を困っていくことができるかもしれない。そこからまた、勢いに乗って活動を続けていくことができるかもしれない。

ゆくゆくは自分でムーブメントパークを立ち上げたいと考えています。すでに施設のある都会ではなく、そのような環境がなく本当にやりたいことをあきらめざるを得ない子どものために(かつての自分がそうであったように)、地方を拠点にしてそこから発信していくことで少しずつでも日本全体に影響を与えていけると信じています。

今の私たちに必要なのは統計や何かの本から引用したような言葉ではなく、なんの根拠がなかったとしても心を揺り動かす言葉や経験だと思っています。

社会を生きるための必要最低限の知識があればそれ以上必要はなく、もっとシンプルに自分の直感を信じて生きることには価値を置くべきだと、これからも主張していこうと思います。

当面の目標について。

ここまで説明してきたことは、あえて僕が説明しなくても巷には溢れている言葉ばかりだと思っています。

しかし、よくあるありきたりな言葉でも実体験を持って説明すると格段に説得力が上がる。だからこそもっと経験が必要だと考えるようになりました。

そこで大学卒業後、もう一度海外に出ることを考えています。デンマークでできた世界各国の友人を訪ねに回るバックパッカーの旅を通して、パルクールをさらに追求しようと考えています。

卒業までは日本全国のパルクールコミュニティに参加し、僕が通う都留文科大学にて独自に練習会の開催や、地元富山での活動を基本にしていきたいと考えています。そのようにして発信と体現を繰り返していこうと思います。

以上が僕の留学完了報告です。

このような形で報告書としてまとめていいのかと悩みましたが、これが

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

今回の留学で学んだことの全てです。

今まで生きてきた中で、一番多く自分の体と心に向き合い、たくさん
のことを悩み考え、満足のいく答えを見つけ、最高の経験を得られた一
年でした。今回の留学は、このように金銭的な支援がなければ実現する
ことはあり得ませんでした。本当にありがとうございました。



山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)留学結果報告書

