

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース)

県政の課題(テーマ)報告書

平成30年6月24日

山梨県知事 殿

氏名 山田 大介
留学先 デンマーク オレロップ体育アカデミー
留学期間 平成29年8月9日
~平成30年6月24日

1 研究の課題(テーマ)

デンマークの身体文化を県に普及する意義

2 概要

与えられた県政の課題(テーマ)の解決に導く考え方及び対応策等

私はオレロップ体育アカデミーに留学しパルクールを専攻した。今回の私の留学体験を普及することはダイナミックやまなし総合計画のアクションプランとして掲げられている、まなび・子育て環境創造プロジェクト、健やか・快適環境創造プロジェクトに貢献できると考える。

まず初めに、まなび・子育て環境創造プロジェクトの政策として挙げられている、スポーツ・文化の振興と魅力の発信におけるパルクールの意義を論じる。

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方法である。壁や障害物、地形を活かして、走る・跳ぶ・登るなどの動作を複合的に実践することで、生活やスポーツに必要なすべての能力を鍛えていくものである。この運動を行うことは政策の具体的な取り組みとしてある東京オリンピック・パラリンピック等に向けた選手育成においてジュニア期から一貫した指導を行う際、特に有効である。

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る。このことはあとから始める専門競技に、よりはやく順応することを可能にする。

さらに、パルクールの特異点は純粋にパフォーマンスを楽しむことにある。

これはデンマークにおける身体文化の醍醐味といえる点で、現代日本における競技スポーツの基盤となっている勝利や記録と言った結果志向がない。運動自体に動きを制限するルールがなく自由な発想で動くため、従来のきつい、難しい、厳しいといった概念を超えて運動能力やスポーツパフォーマンスの向上を期待できる。子どもにとって運動そのものが楽しいと思える内発的動機付けの要因となり、目の前の障害物をどのような体の動きで乗り越えていくか、考え、実践していく過程でアクティブラーニングの姿勢定着にもつながる。

これについては身体トレーニングばかりではなくパルクールとは何なのか、という精神的側面にも注目し具体的に説明していきたい。

パルクールは様々な定義づけがなされるが、その中でも哲学として捉えられる側面もある。その理由としてパルクールの大きなテーマに“Overcoming obstacles(障害を乗り越える)”が存在することが挙げられ、これは文字通り、パルクールにおける障害物を越えて走り抜ける意味のほか

に、人生を生きる上で直面する問題を乗り越える、という意味も込められているからだ。

ある一つの技を練習するとして、達成するためにどのようにアプローチしていくか、自分で考え試行錯誤することによって成長できる。このプロセスを、人生を歩んでいく上で必要な力としてパルクールの実践を通して養っていこう、という信念がもとにある。困難に直面したときどのように対処するのか。自分の“創造性”“問題解決能力”“恐怖”と向き合い、自分を高めていくことにパルクールの意義がある。特に“恐怖”を分析することが特に重要であると感じた。人間が恐怖を感じる3つの要因として、「自分の能力の欠如」「環境に対する不安」「失敗したときの対処法の不安」が挙げられる。例えば、高さ2mのレールの上を歩こうとしたとき、まずそもそもレールの上を歩くための筋力、技術を確実にする必要がある。もしそこに不安があったら、それは力量の欠如を意味し、低所でのバランスウォークをしっかりと練習する必要がある。次に歩こうとしているレールや自分の衣服、靴、天候など不安因子を一つずつ取り除かなければならない。雨がふっていてレールが滑りやすかったり、動きづらい服装やグリップの利かない靴であったり、それらは不安材料になりえる。最後に、仮に滑ってレールから落ちた時にどのように対処するのか。レールから落ちるときにぶら下がったり、またはロールなどで衝撃を逃がしたりするなど、うまく受け身をとる術を身につけることや、レールの下にクッションを敷くなど100%の安全を確信することによって、不安を取り除く。このようなプロセスは自分の体と環境に向き合い、課題を対処する姿勢を育み、生きる力を養うことにつながる。

しかしながら、現段階ではパルクールを実践することは社会的に考えてもかなり難しい状況にある。これから普及活動を促進していくにもかなりの時間がかかる。

そこで手っ取り早く導入できる具体的な案として“Chase Tag”(鬼ごっこ)は挙げる。私が提案する理由は、技術云々を考えるより先に体が反射的に動かす機会を持てるところにある。追いかける、逃げるという動作のなか、人間という動物が持っている本能をより深く感じられる場であり、まさに子どもにとって有益な遊びだと考える。パルクールという運動法を普及する意味合いもこめて、この“Chase Tag”を広めることができたらいいのではないかと考えた。

また健やか・快適環境創造プロジェクトの政策として掲げられている地域等における高齢者の生きがい作りの推進として有効である。

デンマークは体操が文化として浸透している国で、農業や酪農に従事する人々が仕事によって生じた身体の不正発育の矯正や職業能率向上のために身体の柔軟性、力量、活動能力の増進のために独自に行われていた背景がある。folkvojskoleはそのような人々によってデンマーク文化を継承しようという意思のもと立ち上げられた民衆の学校で、ニルス・ブック氏によって設立されたオレロップ体育アカデミーもその一つである。デンマーク体操は彼が理論を統一し考案した基本体操であり、ダイナミックな動き、筋肉の伸展運動、振動運動を取り入れて構成され、現在普及されているラジオ体操の基盤となっているものである。

この運動法を適切に取り入れることにより、高齢者が有する主な疾患、心臓血管系疾患、がん、糖尿病、骨粗鬆症、腰痛、関節炎、うつ、肥満、虚弱体質を低減する利点を有する。高齢者の健康寿命を延ばすことにつながり、福祉・介護の負担が減らすことに貢献できる。

老若男女問わず、健康に生きる上で注目するべきと考える点は、体のしなやかさである。パルクールを通して機能的な体づくりに集中してきたが、実際に日常生活の中で実践するとすれば何をすべきか。特に高齢者にはどのように指導すべきか。

私が提案するとすれば、導入として関節、腱を強くし、柔軟性改善の効果が期待される能動的ストレッチを推奨する。具体的には上述したデンマーク体操、もしくは呼吸法としても効果があるヨガ

を挙げる。毎日のラジオ体操は健康に大きく貢献する。これらの日常動作の延長線上にあるため、無駄なく体をしなやかにすることができる。

以上が県政の課題に対する私の提案である。

パルクールの認知度を高める活動から、まずは始めていかなければならない。

そのためにも、責任感を持って、大学や地元での活動を続けていきたい。

3 添付書類

詳細について、図・表・写真などの資料も含めて A 4 縦版 5 枚以内にまとめて報告してください。

パソコン・ワープロの使用可（使用する文字は 12 ポイントとしてください。）