

なぜスポーツをするのか？
—自己実現を目指して—

奨励	竹田 正樹【たけだ・まさき】
奨励者紹介	同志社大学スポーツ健康科学部教授
研究テーマ	スポーツ競技力とトレーニングの運動生理学

全地よ、主に向かって喜びの叫びをあげよ。
喜び祝い、主に仕え
喜び歌って御前に進み出よ。
知れ、主こそ神である。
主はわたしたちを造られた。
わたしたちは主のもの、その民
主に養われる羊の群れ。

感謝の歌をうたって主の門に進み
賛美の歌をうたって主の庭に入れ。
感謝をささげ、御名をたたえよ。
主は恵み深く、慈しみはとしえに
主の真実は代々に及ぶ。

（詩編 100編1—5節）

体操内村選手の強さ

皆さん、こんにちは。ただ今、ご紹介いただきましたスポーツ健康科学部の竹田と申します。このチャペル・アワー案内に書かれている統一テーマ、「互いに重荷を担いなさい」という、聖書の箇所を読んだり非常に関心になりました。私は日々思いやりをもって生活をしているのだろうかということを今ここで考えさせられました。

本日は、このテーマとはかなりかけ離れてしまうかもしれませんが、先ほども紹介いただきました「なぜスポーツをするのか？—自己実現を目指して—」というテーマで、お話をさせていただきますと思います。

皆さんの記憶にも新しいロンドンオリンピックが8月に開催され、多くの感動を呼んだことと思います。今回のオリンピックの数ある競技の中で皆さんが最も感動したと思ったのは、どのシーンでしたでしょうか。私が一番印象的だったのは、男子体操選手の内村航平君の演技です。団体戦のときはその会場のものすごい応援に感ぜられると同時に、心を平常に保てなかったのだと、自分を見失ってしまっ力を出せなかったようです。そして、視聴者の誰もが予想していなかった失敗をしてしまったのです。テレビではその失敗のシーンが何度も放映されました。内村選手が失敗したということがいかに誰もが予想していなかったのかということの表れです。私が感動したのはその後です。内村選手はその後、個人戦に向けて気持ちを立て直していきました。そして本番において素晴らしい演技をしたのです。特に感動したのは跳馬です。ご存じでしょうか。走って行って踏み台で思いきりジャンプして、台の上に手をついてクルクルと回転して着地をする、あのシーンです。スタート前には、走り出す場所の確認、助走距離、着地の位置など、いろいろなことを考えているのだと思いますが、あの着地が成功した瞬間、鳥肌がたつほどに感動しました。気持ちを立て直すことはとても容易ではありません。それをしっかりとこなしたということが素晴らしいのです。気持ちを立て直さなければ、すなわち自分の力をしっかりと発揮することができれば、彼の演技力を以ってすれば金メダルは濃厚です。気持ちが伴わなければ力を発揮することはできません。オリンピックの本番で一旦失敗したに関わらず、しっかり立て直してきたのです。演技ではなく、気持ちを立て直したのです。これが私の今回のオリンピックで最も記憶に残るシーンでした。

彼が団体戦から個人戦に向けてどういう心の変化があったのかは分かり兼ねます。私は肉体に関する研究をしておりますが、肉体的には短期間で変わることはあり得ません。これは気持ちの問題なのです。彼に必ず何らかの気持ちの変化があったのだと思います。それはインタビューを聞いていても節々に感じます。彼の体操は、世界で最も美しいと言われています。世界の選手、コーチ、関係者皆が、彼の演技は世界で最も綺麗であると認めています。そして、彼は後半の個人戦に向けてその美しい体操を見せるということに集中していったのです。

彼は、「団体戦の金メダルを絶対とりたい」と前から言っていました。他者との勝負ということにとっても拘っていたと思います。しかし、結局は団体戦では負けてしまいました。しかし、負けた後は徐々に「自分を表現することが大事だ」と、おそらく心のなかで切り替えて、自分のプレーをすることに専心したのだと私は勝手に想像しているのです。そのような心境になったときに、スポーツの場面では自分の力を発揮できるということがよくあります。スポーツには明快な自己実現という側面があります。今日のタイトルにもありますが、自己実現とか自己表現と考えられる場面がスポーツの世界では頻繁に見受けられます。内村選手は勝負を超えて自己表現に集中したのかもかもしれません。

自己表現・
自己実現を目指して

ところで、スポーツは考え方によっては、まったくもって馬鹿げたようなところがあります。スポーツのルールほど人為的なものはありません。たとえば、テニスを見てみると、コートという決められた枠の中でネット越しにボールをひたすら打ち合っています。とにかくコートの中に入るようにボールをコントロールし、相手にとられないように速い球を打ったり、あとは相手がとれないだろうと思えるところに意表を突いて打っていくわけです。そのようにして一つのボールをひたすらラケットを使って打ち合っていくのです。それに対しては観客はというと、皆が同時に首を左右に振りながらボールを追いかけて応援しています。この姿をテレビで観ていると、ふと「何しているんだろう、この人たちは」と思ってしまいます。

私はスキーが専門ですが、スキーをするのが楽しいし、大好きです。競技になると、人より0・1秒でも速く滑ろうとします。その0・1秒にどれだけの価値があるのでしょうか。でも人はそれを求めます。また、私は趣味のゴルフも大好きです。ゴルフというスポーツも、とても小さなボールを300m、400m離れた、同じくとても小さな穴の中に何打で入れるかということをはたすら競うのです。こんなことを誰が考えたのでしょうか。人が勝手にある種のルールを決めて、こういうルールのもとでやろうと決めたことなのです。

人は、そういった馬鹿馬鹿しいと思える行為にもすごく真剣になるのです。スポーツ選手はそれに対して、まさに人生をかけて必死で練習をし、エネルギーを使うのです。ある意味、何の生産性もないかもしれません。むしろ体を壊して、あるいは時間を浪費して、あるいは他にやりたいことを犠牲にして、その競技スポーツだけに専念しています。そうしないオリンピックになど出られません。もちろんオリンピックに出なくても多くのスポーツ選手はそうやって日常を過ごすわけです。オリンピックで金メダルをとれば、おそらく日本では300万くらいはもうかることがあるようですが、これをもらったところで、生活はできません。そういう意味では、報酬があってもごくわずかでしかないのに人生のすべてをかけてやるのです。なぜ人間はそこまで非生産的な、スポーツというものに一生懸命になるのか。これを今日、お話ししたいと思っていました。

その一つは、やはり自己表現、あるいは自己実現であろうと考えています。芸術とも非常に似ているところがあります。私は芸術のことは全くの門外漢で、展覧会などに行っても、そこに展示されている絵や彫刻の何がすごいのかさっぱり分かりません。私には分からないのですが、制作したご本人は一生懸命自分の「思い」を形にして伝えようとしています。芸術では自分の表現したいことを、言葉ではなく、絵や彫刻という形でその芸術性を表現しています。スポーツも芸術に似たようなところがあります。言葉ではなく身体表現で自分というものを現そうとしているのです。自分とは何か、自分の存在なるものを身体で表現し、かつ、その表現したものを社会で認めてもらいたいという思いは必ず人間にはあると思います。社会的認知と言いましょうか。「死とは自分が死んだ時に訪れるのではなく、自分の存在が忘れられた時に起こる」。このようなちょっと切ない言葉を聞いたことがあります。誰からも全く注目されなくなったら、あるいは一番近い人から気にされなくなったら、本当に自分の存在価値に疑問を抱いたとき、人はやはり寂しくなるのかもかもしれません。

これは少し極端だとしても、一般的に多くの人の心のなかで、自分というものは何かということ表現することがとても大事だと思います。人間には自分を表現することによって自分を知ってもらいたい、認知してもらいたいという本能があるとすれば、スポーツ選手はスポーツをすることによって自分を表現しているのではないのでしょうか。これは芸術でも一緒ですし、言論なんかでもそうだと思います。それぞれ表現形式は異なりますが、自分の得意なことによって自己表現をすることはとても大事なことです。同志社大学の学生には「自分の存在意義をどのように表現するか」ということを常々考えてもらいたいと思っています。

スポーツというのは競走です。競走というのは、「競い争う」ことではなくて、「競い走る」方の意味です。このような言葉をできるだけ使いたいと思っています。争いではないのです。争いの本能もあるのかもかもしれませんが、競い合うということは、争うということとは違います。人間はどうしても人と競いたい生き物です。単純に人より速く走りたい、速くへ投げたい、高く飛びたい、人が登った山より、自分の方がさらに高い山に登りたい、あの人がこの球技で勝ちたいなどという、人に勝ちたいという欲求があります。そこで勝つということが、自分を表現することになります。スポーツというのはその人間の本能と本性と互いに関連し合いながら、ここまで発展してきたのだと思うのです。

しかし、ただ競い合えばよいということではありません。競い合うためには自分を磨いて高めていかなければなりません。その過程で人は鍛えられます。その根底には自己実現、自己表現という気持ちがあるのかもかもしれません。ですから人は本能的にスポーツをやりたいがるのだと思います。そして競い合ったときには、互いに自分を高め合う努力をした仲間とし

て、勝者・敗者に対して尊敬の念を抱かなくてはなりません。自己表現は別にスポーツに限りません、なんでも良いと思います。そして自分の行っていることを好きになるように生きていく、自分で自身のことを好きになって欲しいと思います。学生のみなさんにはメッセージとして伝えたいと思います。

「世界に一つだけの花」という、S M A Pの歌があります。私は良い歌だと思っていますが、いろいろな意見があり、否定する考え方もあるでしょう。でも私はそれで良いと思っています。人に勝つとか優劣を問うというのではなく、自分を表現するために高め合うということが大事だと思います。それが自分の存在意義なのです。私は学生時代、20代のころ、全然そんなことは意識していませんでした。自分は何者なのか問われたら、私は競技スキーをやってきましたから、それに打ち込んでいと迷わず答えるでしょう。しかし、研究の道に入ってから「あなたの研究の専門は何ですか」と問われたとき、これと言えるものはなかなか思いつきません。20代のときにはまったく分からず、30代になっても分からず、30代の後半から意識して考えるようになりましたが、まだ答えが見つかりませんでした。自分のアイデンティティがなかなか確立できないのです。でもさすがに40歳を過ぎてくると、少しずつ自分の限界も見えてきて、これでいくしかないというところも正直あって、少しずつ少しずつ、こういうもので自分の特色を出していこうと考えるようになってきたような気がします。それがいいかどうかはまだ分かりませんが、そんなすぐにできることはありませんので、長い時間をかけて自分のアイデンティティというものを確立していけばよいのかなと思っています。

内村選手の自己表現は、自分が世界で一番美しい演技をすることに集中したこと、と私は思っていますが、彼はその初心を、オリンピックの最初のころは忘れてしまっていたのかもかもしれません。後半から我に返り、初心を思い出したときに本当に素晴らしい演技ができて、彼はおそらく充足感で満たされたのではないかなと思っています。私は、スポーツを仕事としていることで、多くのスポーツ選手と会う機会があります。内村選手とは、まだお会いしたことがないのですが、お会いできたときにはそのあたりについて伺ってみたいと思っています。

ぜひ、みなさんも自分が何者なのかを考え、自分を高めることを意識しつつ、自分を好きになってほしいと思います。好きになれるように努力してほしいと思っています。

私のお話はこれで終わらせていただきます。ご静聴ありがとうございました。

2012年9月26日 京田辺水曜チャペル・アワー「奨励」記録