2030年“スポーツ革命マップ” ～スポーツ鬼ごっこを原点に～

（京阪神スポーツ鬼ごっこ愛好会・スポーツフィジカルトレーナー・理学療法士）森勢健太
（鬼ごっこ総合研究所 研究員・京阪神スポーツ鬼ごっこ愛好会）岡村尚美

キーワード：スポーツマップ、クロススポーツ、鬼ごっこ、部活動、練習

■背景

スポーツの由来はラテン語のデポルターレ（deportare）とされており、「気晴らし、遊び、楽しみ、休養」といった要素がある。

しかし、近年のスポーツは「勝敗」を強く求められ、「ドーピング」や「やりすぎる練習量」など、スポーツ本来の要素から離れてきている。

この風習は子どものスポーツ現場にも引き継がれ、理不尽な練習内容（罰走、過度な筋力トレーニング・ストレッチ）によって、選手の怪我や精神的ダメージによるリタイヤを余儀なくさせている。

■情報社会に足りない情報

SNSの発展によって、多国の最先端の情報はすぐに取り入れられるようになった。

一方で、溢れた情報を適切に利用するための情報は行き届いていない。

例として、陸上競技選手におけるランジトレーニングを考えてみる。

▷股関節を前後に開く
▷前足の膝は90度まげる
▷骨盤を立てて、体幹は垂直方向に起こす

ランジトレーニング動作は、短距離走におけるクラウチングスタート直後に似ている。

注意したいのは、中間走では足裏は地面から離れているため、ランジトレーニングにおける足の支持力強化の効果は発揮されにくい（図１）。

ランジトレーニングのやり方はSNSに山ほどあるが、そのトレーニングによって何が上達するのかは教えてくれない。

このように「スポーツ特性」や「体の構造」を理解し、練習に取り組んでいる選手はどれだけいるだろうか？

図１短距離走とランジトレーニング

■指導者と選手の意欲的な変化

チーム指導で「スポーツ特性」と「体の構造」を踏まえた練習内容の説明を行うと、「言われてみれば確かに、、、」という場面がよくある。

納得できる練習を解説した後、指導者や選手の目つきが変わり、質問の内容も具体的なものにガラリと変わる。

そして、その重要性に気づいた選手の上達スピードは急激に速くなる。

■本質を見抜くスポーツマップ

もっと多くの指導者や選手にこの情報を届けられないか。

▷コーチや監督が指導する「スキルの要素」
▷理学療法士・フィジカルトレーナーの「専門知識」

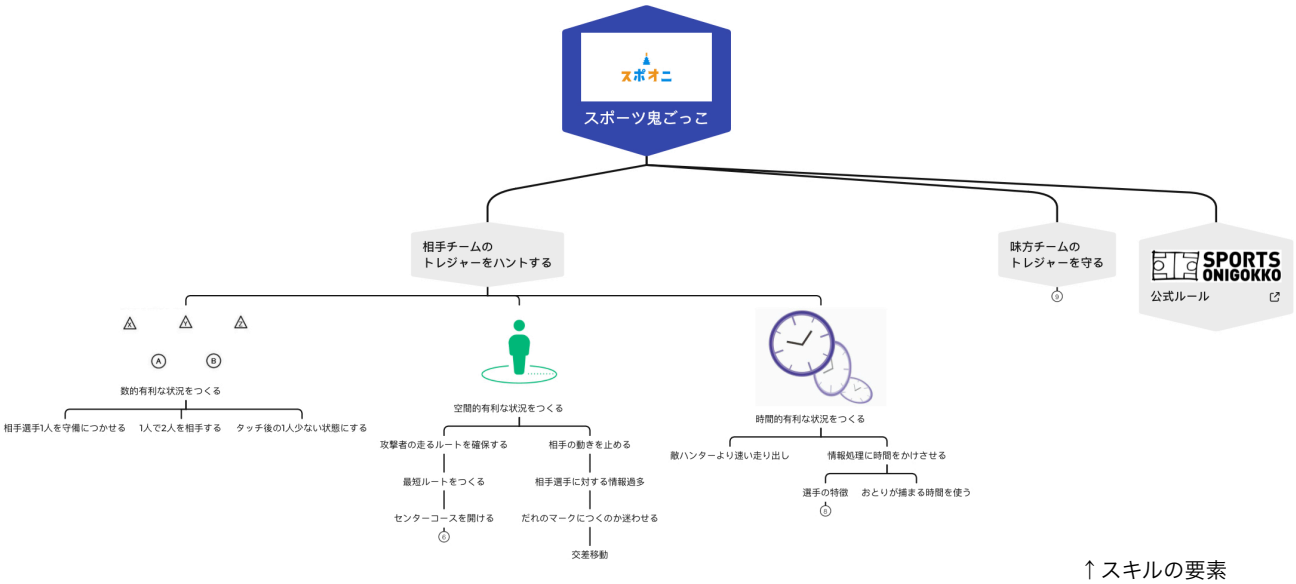
これらを組み合わせた結果、【スポーツマップ】（図２）の作成に辿り着いた。

スポーツマップは、指導者だけでなく、選手や選手に関わる保護者が、勝利に導く練習内容をスポーツの特性から辿って選択できるマップである。

■作成によって発見したこと

▶「楽しさ」の重要性

人は赤ちゃんのころから本能的に興味あるものに時間を注ぐ。そして、誰よりも時間



↑スキルの要素

↓専門的な体の構造
トレーニングの立案

図２スポーツマップ（スポーツ鬼ごっこ）

を注ぐことでその分野に詳しくなり、いつの間にか周りよりも優れた存在になる。

動物の「狩り」という本能に近い要素と「楽しむ」要素をスポーツマップに組み込むことを考えた結果、スポーツ鬼ごっこの重要性を感じた。

▶クロススポーツの可能性

バスケットボールやハンドボール、ラクロス、サッカー、ラグビー、ホッケーなどの特性である「相手選手と向かい合う」「コートの特徴」「空間の使い方」は、スポーツ鬼ごっこに通ずる要素である。

共通する要素を活かすことで、目的の課題練習に取り組みことができる。

スポーツ鬼ごっこ以外のスポーツマップを作成した結果、楽しさやクロススポーツの要素は欠かせないことは明確であった。

スポーツ鬼ごっこはあらゆるスポーツの土台となる可能性が見つかったので、スポーツ鬼ごっこから取り組むことに価値があると考える。

■近道ではなく、方向性の明確化

「無駄なことなんてない」

「遠回りすることが１番近道」

「全くミスなしでそこにたどり着いたとしても深みはでない」

（イチローインタビューから引用）

この考えは、イチローの目指す目標が明確だからこその思考であると考える。

「メジャーリーグでチームを勝利に導く」という目標に対して、挑戦と失敗を繰り返し、成功に近づく。

この目標が曖昧であると、成功の条件が定まらず、練習の内容も曖昧になる。

目標が曖昧な練習は、選手生命に関わる大怪我を引き起こしてしまう可能性がある。

■今後の展望

内閣府によると日本の人口は2030年から急激に減少し、2046年には1億人を割って9,938万人。1～14歳の子どもの人口は2039年には1,000万人を割り、2055年には752万人の規模になるものと推計されている。これはスポーツに触れる子どもたちが減少する事を示し、未来の日本のスポーツレベルが下がる可能性があると言っても過言ではない。

子どもたちが楽しく積極的に挑戦と失敗の活動を行える日本のスポーツ文化をつくるためにも、スポーツマップを進化させ、活用していきたい。