

平成 18 年 11 月 25 日（土）

## 「自分が遊べるもの ひとつ見つけよう スポーツと体と脳の話ー」

司 会 宮嶋泰子氏（テレビ朝日アナウンス部部長待遇）

シンポジスト 小林寛道氏（東京大学名誉教授

／東京大学生涯スポーツ健康科学研究センター初代センター長）

荻原次晴氏（スポーツキャスター

／長野オリンピックスキーノルディック複合 6 位入賞）

澤登正朗氏（J F A アンバサダー／元清水エスパルス）

総合司会 本日のシンポジウムでは「自分が遊べるもの 一つ見つけよう スポーツと体の話ー」をテーマに、「ヒト」という動物である私たちの体や脳のなかでは体を動かしたり、スポーツを行ったりすることで、どのような不思議が起こっているのかを、さまざまな視点や最新の驚くべき研究内容から語っていただきます。

それではシンポジストの皆様をご紹介します。お一人目のシンポジストは東京大学名誉教授、教育学博士の小林寛道さんです。小林さんは運動生理学、体力科学、トレーニング科学などを専門とされ、「運動神経の科学～誰でも足は速くなる」「幼児の発達運動学」など多数の著書を発表されています。現在は、東京大学名誉教授、また新しく創設された東京大学生涯スポーツ健康科学研究センターで実践や研究をお続けになられているほか、日本体育学会会長や文部科学省の子どもの体力向上実践協議会委員長などの要職も務めていらっしゃいます。

お二人目のシンポジストはスポーツキャスターの荻原次晴さんです。荻原さんはスキーノルディック複合の選手として活躍され、1998 年長野オリンピックでは個人 6 位に入賞されました。現役引退後はスポーツキャスターとしてさまざまな分野のスポーツの取材活動などに従事されています。

3 人目のシンポジストは JFA アンバサダーの澤登正朗さんです。澤登さんは清水エスパルスでミッドフィルダーとしてご活躍され、1994 年には日本代表としてサッカーワールドカップアメリカ大会予選にも出場されました。現役引退後はサッカー解説者ならびに日本サッカー協会アンバサダーとしてご活躍されており、本日も午前中、スポーツ棟におきまして JFA チャレンジゲームの講師を務めていただきました。

そしてシンポジウムの司会進行役はジャーナリストの宮嶋泰子さんに務めていただきます。宮嶋さんはテレビ朝日でオリンピックをはじめとしたさまざまなスポーツ番組のキャスターとしてご活躍され、現在は同局のアナウンス部部長待遇、ならびに報道ステーションのライター兼ディレクターを務めていらっしゃいます。取材活動においてはマラソンの瀬古利彦選手、スピードスケートの橋本聖子選手など、アスリートの人間性に迫るルポに定評があります。また文部科学省や日本体育協会の委員、NPO 法人バレーボール・モンテリオール会の理事として幅広く、スポーツ、健康にかかわる活動に従事していらっしゃいます。それでは宮嶋さん、よろしく願いいたします。

子どもの脳は体を動かすことで育つ



宮嶋 皆さんこんにちは。今日は本当にいいお天気です。このところちょっと寒い日が続いていて、風邪ひきそうかなあ、なんて思っていたのですが、今日のこの太陽光線には「体を動かさない、どう？ ムズムズしてきたでしょう？」という何かささやきかけるような、そんな優しさが潜んでいるのではないかしら、と思いながらこの会場にやってまいりました。さて、午前中からスポーツ棟でいろいろなイベントが行われておりますが、皆さんは何か体験なさいましたでしょうか？ 澤登さんが先ほどまで子ども達を相手にサッカーのボールの扱い方や体の動かし方などについてレッスンしてくださいました。隣のスペースでは、ミニトランポリンを使って行うエアロビクス・トランポビクスとか、バランスボール、セラバンドチューブなどいろいろな種目をプロの指導者が教えてくれていました。今日は、人間の体とスポーツは、どうかかわりがあるのかということを考えながら、皆さんがお帰りになる時に、そうだ、何か一つでもいいから身近な所で体を動かすスポーツをやってみよう、そんな気持ちになっていただきたいなと思っています。それでは早速、シンポジストのお話をうかがっていこうと思います。まずは荻原次晴さん、スキーの複合といえば荻原兄弟とくるほど有名ですが、荻原さんとスポーツの関係はいつから始まったのでしょうか。

荻原 はい、わかりました。私は群馬県の草津温泉に生まれました。草津温泉はスキーに非常に力を入れている町です。私は3歳の頃からスキーは始めていたと伝えられております、というのも、自分では3歳から始めたという記憶はないので(笑)。それからずっとスキーが大好きでスキーを続けてきたのですが、小学校1年生から5年生までの間は器械体操のわんぱく体操クラブにも通っていて、マット運動、跳び箱、鉄棒などをずっとやっていました。同時に冬になるとスキー場に行って兄の健司とともに遊んでいたわけで、実際に競技スキーに入ったのは小学校

5年の冬でした。きっかけは友達の印象的な言葉です。彼が言ったんですよ、「空飛ぼうぜ」って。その友達は僕より先にスキージャンプを始めていて、すごく面白いから1回やってみると薦めてきたんです。「どういうことだろう？」って思って、草津温泉の巨大な湯モミ板ぐらいあるスキー板を履いて滑ってみたところ、最初は怖かったんですけど、本当に空に浮きましてね、それからずっとハマって、長野オリンピックに結びついたというところですよ。

宮嶋 まずは環境ですね

荻原 そうですね。皆さんは信じられないと思うでしょうが、小学校の裏山にスキーのジャンプ台があったんです。でも、実はもっとすごいところもあって、長野県の白馬村には、小学校のグラウンドにスキージャンプ台が鉄筋を組んで作られているのです。そして、もちろん僕もそうですが、環境に加えて応援してくれる人がたくさんいましたね。

宮嶋 雪やジャンプ台という環境がなかったら体操選手になっていたかもしれないですね。

荻原 そうかもしれないです。でも子どもの頃、マット運動や跳び箱をやったりすることによって得た柔軟性がスキージャンプに良い効果をもたらしたとも思います。

宮嶋 なるほど。さあ、そして、お隣の澤登さんの場合はいかがでしょう。

澤登 私も静岡県という、小さい幼稚園児からお爺さんお婆さんまでサッカーをやっているような環境のなかにいたので、ごく自然にサッカーをしていましたね。友達との遊びもサッカーなんです。野球をしている子どもは少なく、本当にどこに行ってもサッカーばかりの、ブラジルみたいな土地柄なんですよ。本格的に始めたのは小学校1年生で、地元の小学校の少年団に入って以来、すでに30年近くサッカーをしてきました。

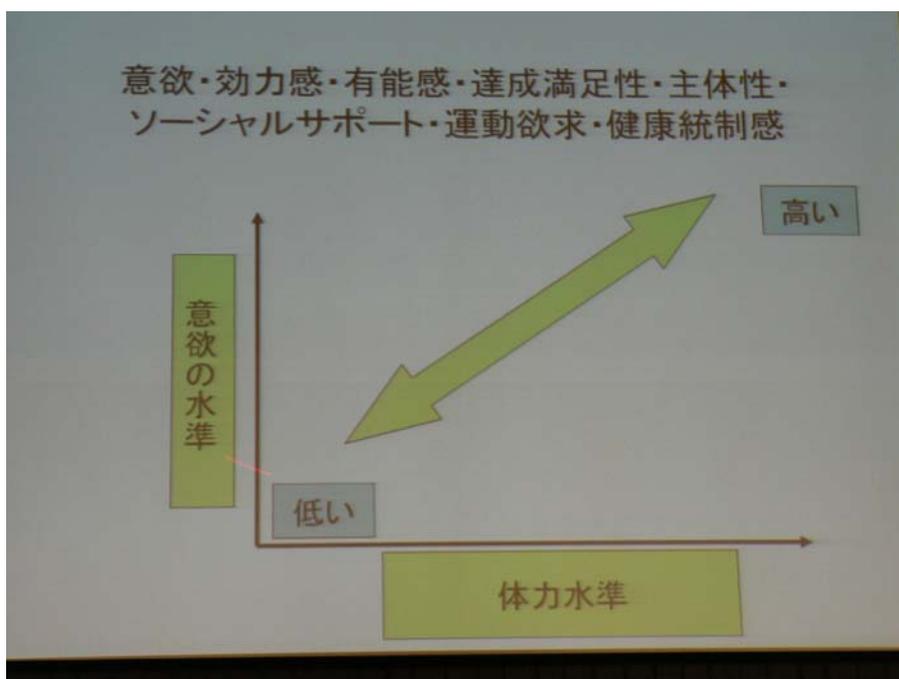
宮嶋 すばらしいサッカー環境ですね。ところで、三つ子の魂百までと言いますが、サッカー協会では子ども達に体を動かすことに親しんでもらおうという取り組みを始めているそうで、澤登さんもアンバサダーとして協力していらっしゃいますね。

澤登 はい。サッカー協会では、サッカーだけでなく、野球、スキーなど、いろいろな体の動かし方をする事によって神経系の発達を促し、最終的にはサッカーにつながっていくようなキッズプロジェクト「チャレンジゲーム めざせクラッキ！」を2006年10月から始めています。先ほどスポーツ棟で一緒に楽しんできたのも、そのプログラムなんです。

宮嶋 ありがとうございます。さて小林先生、このお二方は、ごく自然にスポーツと出会い、

かなりハードに体を動かし続けていらしたわけですが、人間にとって体を動かすというのはどういう風に重要なことなのか、そのあたりをじっくりご教授いただければと思います。スポーツが体、さらには脳とどうかかわっていくのか、よろしくお願いします。

小林 普通運動は脳がいろいろコントロールすると考えられていて、脳の働きで体が動く和我々は学校で習ってきましたが、最近脳の研究が進み、実は逆に体を動かすことが脳を育てたり脳の働きを高めたりしているということがわかってきたのです。そうした研究の一端をスライドで紹介したいと思います。



スライド1

これは約1万人の子どもを対象にした新体力テストと、生活実態調査、態度、意欲について調べてみたものです。体力をABCDEという5段階評価にして、それぞれに主に態度、意欲、学習意欲が体力レベルとどのような関係にあるのかを見てみました。そうすると内発的自発性では、体力のあるAのほうが自発性が高く、体力の低い人は自発性が低いという結果がでました。それからソーシャルサポート、つまり社会性や友人とのかかわりでも、かなり差がありました。意欲とか、効力感とか、自分は有能だと思える有能感、達成満足性、主体性、あるいは社会性、運動欲求、健康統制感という意欲の水準と体力水準とを統計的に見てみると、体力水準の高い人のほうが意欲水準が高く、体力水準の低い人は意欲水準も低いと、非常にはっきりと結果がでたのです。さらに、今、体を動かさない生活が続いて、ストレスがたまったり、生活習慣病になったりという不調がよく聞かれますが、どうもよく観察してみると、体を動かさないことで脳の活力の低下がおこってしまい、意欲、根気、集中力のレベルが低くなってしまおうという傾向がはっ

きり見えています。我々学者は脳の働きだとか、脳から体へのフィードバックといったことを研究してきましたが、実は身体活動や運動やトレーニングは、脳を育成する効果が非常に大きいのではないかと、という可能性がでてきました。トレーニングというと筋力や、心臓や肺などの循環器といった体のパーツを鍛えるという時代が 20 世紀だと考えると、21 世紀は、もっと脳を中心とした総合的な機能のトレーニングの時代になってきた。脳の存在なくしてトレーニングというものを考えることはできない、そんな状況になってきたと思います。これからは、運動神経機構をトレーニングする方法を工夫したり、運動の違いによって脳の活動様式がどう違うかということを探ったり、ということが非常に大事なテーマになってくると思います。

宮嶋 ただ体を動かすというだけではなくて、脳にどのような影響が及んでいるかということをチェックしながらトレーニングするということですね。

小林 そうです。一口に脳と言っても非常に複雑に分かれていて、通常運動するときに働く運動野は大脳皮質の 1 エリアです。イメージトレーニングをしているときでも、この運動野が活性化されます。ところが最近の研究で、脳幹とか小脳とか、あるいは大脳基底核、扁桃、海馬、視床下部といった部分もそれぞれ運動とかかわっているということが段々明らかにされてきました。大脳皮質からどんどん深いところに入って最後は脊髄までつながりますが、大脳皮質と脊髄はいろいろな経路が出来ていて、こうした経路や回路が上手く出来ることによって運動が上手くできることにつながるのです。もともと運動神経というのは脊髄と筋肉を結ぶ細い線だけを呼ぶのですが、運動を行うと、脳全体が運動神経の支配を受けて活性化すると考えられるのです。つまり、運動することで、はじめて脳に刺激がきてさまざまな回路が出来上がってくるのです。それでは、運動によって脳を育てるとは、どのように考えたらよいのか。一つは脳は体の一部、中枢であると考えて、脳を含めた体の機能が高まると、中枢としての脳の働きも高まることになるのです。

宮嶋 となると、どのような動き、運動をやれば脳が育つのか知りたいですね。

小林 脳を探求するきっかけとして足を速くするトレーニングマシンの開発があります、例えばカール・ルイスのように速く走るにはどうすればよいか。まず、カール・ルイスが世界記録を出した時の足の軌跡を真似たら上手く走れるのではないかと考えて、円運動で軸を動かすマシンが作られたのですが、あんまりうまくいかなくて。1995 年ですからもう 11 年も前になります。「K9551 型」、K というのは発明者のイニシャルなんです（笑）。



宮嶋 (小林) 寛道先生ですか (笑)。

小林 寛道が 95 年、51 歳の時に作ったという意味なんです (笑)。ところが、このマシンを使って東大生に 100 メートルを走らせたなら、一生 11 秒台で終わりそうな人が突然 10 秒 9 を出すということが起きたのです。また、50 メートルを走らせたなら、たった 1 泊 2 日のトレーニングで 0.2 秒も速くなってしまった。どうしてこんなことが起きるんだろう？ 今までの走るトレーニングは足を動かすだけでしたが、もっと体の深い筋肉を使わないと上手く動かせないと考えて、このマシンは足を回転させるものと軸を移動させるものを組み合わせて作りました。マシンのペダルを回せるようになると突然足が速くなるので、これは体の深い所の筋肉を使うことに、何か重要な意味があるのではと考えるようになったんです。

宮嶋 あのペダルは乗ってすぐ回せるものではないんですか？

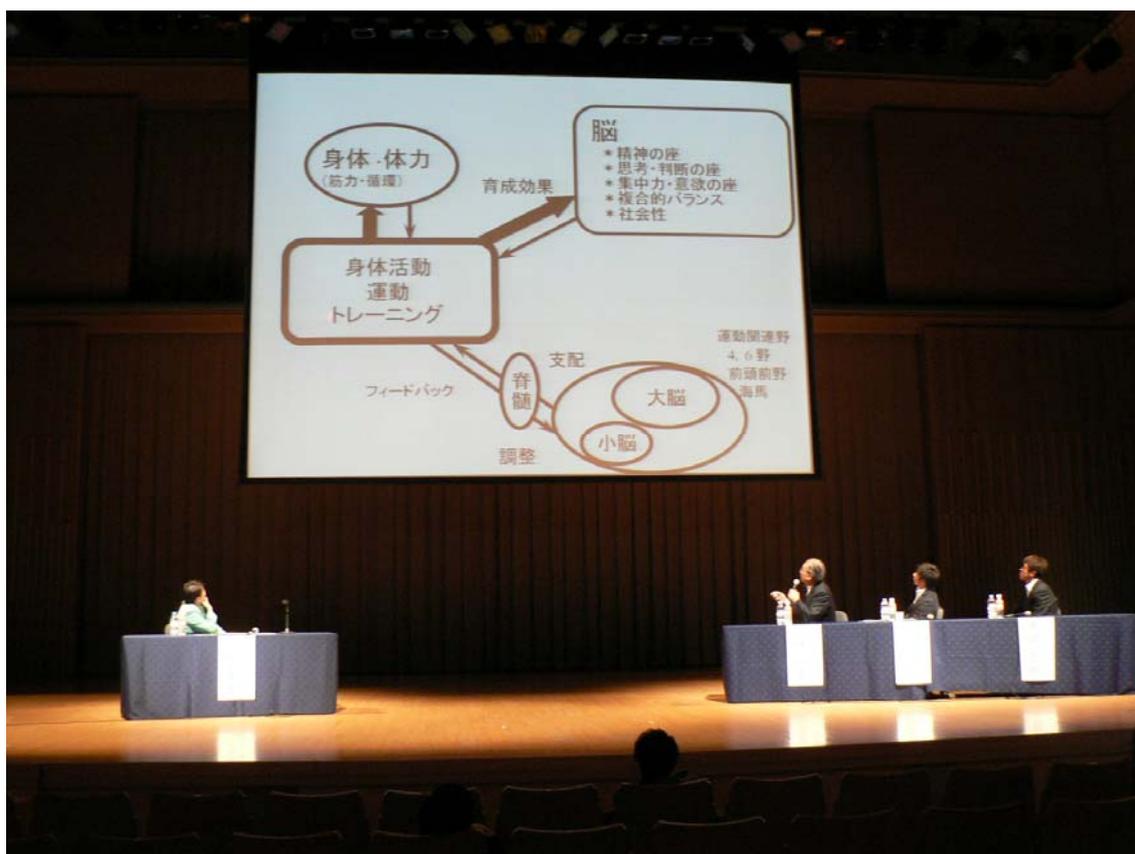
小林 止まっていれば回せるんですけど軸が動いているとなかなか回しにくいのです。ランニングでも大腿直筋と腓腹筋を鍛えれば良いという時代から、ハムストリングスを鍛えましょうという時代へ、そして腸腰筋、さらに今はさらに深いところを鍛えようという時代になっています。

宮嶋 私たちが取材しているトップアスリートは、みな腸腰筋を鍛えようというところまではやっていますが、その先にいっているわけですね。

小林 そうですね、背骨とのかかわりもずいぶん入ってきています。つまり体の深い所にある筋群を上手に使う運動の方法が望ましいと言われ始めていますね。

宮嶋 たしかに、最近アスリートたちの間では体幹を鍛えようということがよく言われていますね。

小林 そうです。主に大腰筋と腸骨筋の2つを合わせた腸腰筋や、脊柱起立筋、内転筋、中殿筋なども非常に重要だと、注目を集め始めています。例えば、高校生と高齢者（71歳）の大腰筋断面積の比較をすると、一般的には高校生に比べて高齢者は大腰筋が非常に減少していて、内臓脂肪が逆に増えています。最近、歩くことが健康にいいと言われておりますが、歩くと、運動野でオキシヘモグロビンとデオキシヘモグロビンが変化します。歩くだけでも脳に変化がでできます。しかし、必ずしもそんなに大きな反応ではありません。脳は、複雑な運動やバランスの取りにくい運動をしたほうが動きが活発になるのです。前頭葉も運動が複雑化してくると活発になる。易しい、楽な運動だけではあまり反応しません。また、普通運動を激しく行くと脳の反応が活発になるのですが、ボートこぎは激しくやればやるほど脳がリラックスするということがわかりました。



スライド2

宮嶋 運動には、脳を活性化させる運動とリラックスさせる運動があるのですね。

小林 そうです、脳は運動といろいろなかかわり方をしているのです。種々の筋トレなど、筋肉の一部分を動かす運動は脳をあまり刺激しません。どうも、体幹に近い部分を刺激するのが脳を活性化させることにつながるらしい。だから結論は、今までは指先を動かすと頭が良くなるという話がありましたが、実は体の深い部分を動かすことが脳に良い影響を与えるということになります。

澤登 僕は、フリーキックが得意なのですが、蹴る前に、頭の中にそのイメージをわかせるようにして、その通りに蹴れる時があるんですよ。やはりそれは脳に覚えさせているということでしょうか。

小林 実は、イメージトレーニングだけでは役に立たないのです。頭では分かっているのですが実際はよくできないんです、とよく言われるのですけれども、それは分かっているうちには入らない。

宮嶋 澤登さんは実際にプレーでもできるから、イメージがさらに確実なものになるのかも。

澤登 良い時のイメージを体に反復させているのでしょうかね。

宮嶋 脳が体を動かすことによって育成されるとなると、ここで非常に気になることがあります。小林先生、脳は10歳ぐらいまでにだいたい98%まで作られると言われてますよね。そう考えると幼児期、3歳ぐらいから10歳ぐらいまでの間に体を動かすということが非常に大切なのではないかと思うのですが。

小林 実は3歳ではもう遅いぐらいです。人間というのは、細胞が非常に増えた状態で生まれてきて、それから減っていきます。細胞が多いその時に運動やいろいろな経験をさせることによって運動の回路、神経の回路が形成されてきます。この回路を使わないでいると、細胞がどんどん減っていくんですね。本当は0歳からどんどん動かしていきたい。

宮嶋 お二人も子どもの頃からずいぶん動いてらっしゃったと思うんですが。

荻原 僕は群馬県の山の中に生まれましたので、スポーツという形ではなくても近くに森や林や川があって、そんななかで木を組んで遊んでみたり、山の中を駆け回ってみたり、そういうことがスポーツの基礎をつくっていたのかなあと、今考えるとそういう感じがいたします。

澤登 私も富士宮市という富士山の麓の生まれなので、海や川に恵まれていて、例えば木に登ったり山に登ったり川を泳いだり、自然のもので遊んでいたんですよ。そういうものがうまくサ

サッカー人生に生きています。

宮嶋 そううかがうと、今の子ども達はかわいそうですね。

小林 今でもできる子はできるんですよ。でもできない子ども達がたくさんできて。昔は幼稚園の頃にできたことが、今は小学校に上がった段階でもできないという子どもが増えているんです。ただあまりに悲観して、昔にかえるのがいいのかということもいえない。先ほどの東大生の例のように、運動の工夫によって取り戻せる可能性もあるわけです。

宮嶋 環境がないのであれば、そういうところに連れて行ってあげる、スクールに通わせてみる、あるいはちょっとした距離なら車を使わず歩かせるなどが考えられますが、今は物騒ですから公園に行っても子どもの姿が見えないし、交通量が多くて路地裏で遊ぶなんてもってのほかという状況になっているので、大人が少しでも子どもが体を動かせるような環境を作ってあげるしかないかもしれませんね。国の「スポーツ振興基本計画」においても、2006年に新たに「子どもの体力向上」という項目が付け加えられました。「子どもの体力」が国の課題としても非常に重要視されているということ、ぜひご家族にも知っていただき、できるだけ子どもが体を動かせるような工夫をしていただけたらいいなと思っております。さて、子ども時代に体を動かすことは脳の発育にとっても大きな役割がありますが、青年期のスポーツにはどのような役割があるのでしょうか。

青年期の精神のアンバランスはスポーツ不足から

小林 まず、適度な刺激を体には与えないと大人にならないという点の一つ。もう一つがスポーツをする人とならない人とは、社会性に影響がでるということが最近注目されています。今、ひきこもりなど、メンタルな部分でうまくいかない人達が非常に問題になっていますが、ちょうど青年期、思春期は精神的にアンバランスな面があって、それは運動などを行う脳幹など、生命力、生命の本能をつかさどる深い部分と、勉強などを司る表面的な部分とのアンバランスから起きやすいのです。そこのコントロールがうまくできない人達が増えていて、東大生にも、勉強し過ぎて精神的に不安定な部分がある人も見られますね。スポーツは体力を高めるということだけではなくて、人間性の成長にもかかわる役割もするのではないかと思います。

宮嶋 澤登さん、サッカーのように大人数で行うスポーツでは、コミュニケーションはとても大切ですね。

澤登 そうです。チームスポーツなので選手一人ひとりの性格、特性を踏まえてプレーする必要があるんで、小さい頃からコミュニケーションの重要性は本当に感じていました。

宮島 荻原さん、トップのアスリートたちは人間的にもバランスのとれた人たちなのでしょうか。

荻原 選手時代を振り返ってみますと、オリンピックに出場する選手や世界の大会でトップを続ける選手というのは、皆ユーモアがあって明るくて協調性があって、誰とでもすぐに仲間になれるような選手が多かったなあというふうに思いますね。練習も要領よくやる。逆に、練習はとても熱心なのに性格が暗く、あまり協調性がない選手というのは、ある程度までのレベルにはいくのですが、殻を破れないというか、一流、超一流まではなれなかった選手が多かったように思います。そういう選手はいつも悲壮感を感じていて「大丈夫かなあ」「また駄目かもしれない」というのが口癖でしたね。



中高齢期からのスポーツは楽しくつきあう

宮島 ピークを過ぎると、だんだん体は衰えていきます。特にこれから日本は超高齢社会に入っていて、4人に一人が65歳以上なんていうのは当たり前という時代になりつつあるわけですが、そのような社会において、スポーツは体にとっても脳にとっても重要になってくるような気がします。

小林 今までの高齢者は、スポーツをあまりしなかった世代でした。ところが、これからの高齢者、ちょうど団塊の世代の人達くらいからはスポーツの面白さを知っている世代だと思います。ですから、今の高齢者の生活パターンとこれからの高齢者の生活パターンはかなり違って、高齢でもスポーツを楽しみたいという欲求はすごく強いんですね。同時に三浦敬三さんのように、100歳でもスキーで山を滑ったりするような、我々の子どもの頃には考えられなかったすごい体力の高齢者がたくさんでてきて、皆、やればできるんじゃないかと思わせている。高齢社会の潜在的な可能性はとても大きいと思いますよ。

宮嶋 2006年から日本体育協会は日本グランプリ大賞を作って、ご高齢で活躍されている5人の方が表彰されたんです。90歳のラグーマンとか、100メートル走で世界記録を作ってしまう方とか、棒高跳びと走り高跳びの世界記録保持者とか、それらの方は皆ユーモアがあって、お話をしてもとても楽しくて、これがすごいと思うんですよ。

荻原 私も、三浦敬三さんがちょうど白寿の時に一緒に岩手県の安比高原のスキー場で滑らせていただいたことがあるのですが、敬三さんの活躍はスキー後輩である僕達にとってもすごく嬉しいものですし、さらに、年をとってもスキーはできるんだということを自ら表現してくれたことが心強いですね。日ごろ運動されない方は、スキーは転んで骨折したらどうしようなどとおっしゃるんですが、実はスキーというのは自転車と同じで、子どもの頃一度滑ることができる、久しぶりにスキーを履いても意外と滑ることができるものなんですよ。それに最近はスキーの道具も軽量化されて昔ほど準備の煩わしさはなくなってきましたし、かつ転倒してもケガをしにくい工夫がされています。スキーというのは身体に衝撃があまりかからない、どちらかという体にやさしいスポーツなので、よほど無理をしないかぎり高齢者の方でも十分にできるスポーツだと思います。

宮嶋 中高年対象のスキースクールみたいなものもあるのですか。

荻原 実は、最近スキー場には中高年の方がたくさんいます。今は余暇の楽しみ方はたくさんありますが、昔は冬になるとほとんどの方がスキー場に行きましたよね。その世代の方が仕事をリタイアしてからとか、家族をもって子どもたちとスキー場に戻ってきています。

澤登 サッカーでも、今はフットサルの競技場が増えてきているので、中高年の方でも気軽に楽しめる環境になってきていると思いますよ。1か月ぐらい前に静岡でねりんピックという高齢者の祭典があって、いろいろなスポーツが行われたのですが、出場されている高齢者の方々は、非常に動けていました。多分日々トレーニングをされていると思います。

宮嶋 若い時にやっていたスポーツがあると中高年になってからももう一度やってみようかなって思えるところがキーワードですよ。何もやったことがないと年をとってからもやってみようという気が起こりづらいかもしれません。いかに二十歳くらいまでにいろんなことを経験するのが大切かということですね。そうはいっても、体力アップのトレーニングのモチベーションを維持するのに大変だったりしませんか。そういうハードルをどうやって乗り越えたのか、中高年の方でも楽しくできるようなヒントがあったら教えていただきたいのですが。

澤登 現役の時は、苦しくても逃げずにやっていました。常に良いコンディションでいなければいけないので、1日に何回も体重計に乗って、自分のベスト体重をキープしていました。体重が

上下すると、プレーにも不安を感じてしまうので。でも、中高年の方では苦しくやるのはいけないと思います。中高年のサッカースクールでは無理せずに楽しくやっています。

荻原 僕はトレーニングという言葉が大嫌いでした。嫌で嫌でたまらなかったですね。最近は自分の趣味で登山やサーフィンなどいろいろなスポーツをするのですが、自分が楽しいと思えるスポーツはどんどん成長しますし、逆にトレーニングと考えてしまうと3日で終わってしまいます。あえてトレーニングするよりも、エレベーターではなく階段を使うなど、普段の生活でちょっと心がけることが結果的にトレーニングになりますし、道具に凝るのもモチベーションを高めるのに良い方法だと思います。

小林 私もトップアスリートの仲間入りをしたくて努力したんですけど、できなくて勉強のほうにいったんです。アスリートはやっぱりたいしたもんだなあと思いますね。勉強のほうがよっぽど楽だと思います(笑)。今年、千葉県柏市の東大キャンパスに生涯スポーツ健康科学研究センターを立ち上げました。これからの社会では、スポーツが楽しめて元気な人はよいのですが、体力が低い、あるいは要介護の方もたくさんいます。こういう人達に運動の楽しさ、体を動かすことの快適さを味わってもらいたい、何とか運動するチャンスを与えたいと思って、普通のスポーツジムに通うことのできない、また種々の障害により運動ができないような人を対象にしたトレーニングジムを作っているんです。本学で1年間、血圧が上がらないとか筋肉痛が起きないなど、低体力者が使えるいろいろなマシンを作りまして、これらが非常に喜ばれていますね。競技スポーツも大事ですが、一生楽しめるスポーツを持てるということも非常に大事だと考えています。静岡県知事に、私のやっていたアスリート向けのパフォーマンス向上のノウハウを寝たきり予防やリハビリに生かせないかと聞かれた時に、寝たきりにならない人をたくさんつくることはオリンピックで金メダルをとるよりは簡単なことだと言ってしまったんです(笑)。かつては自分たちのスポーツ科学はアスリートの方達には実際は役立たないとか、学者の遊びだろうとか言われてきたのですが、最近は自分たちのやることに自信を持つてきました。

澤登 ぜひ先生と現役の時に知り合いたかったです(笑)。

身近なところでマイスポーツを

宮嶋 私は子どもの時代から青少年、中高年、高齢者になってもスポーツと人とのかかわりは非常に密接で、たくさん役立つものだと思っています。最後に、日本をスポーツ社会にしていけるためにどのようなことをしていきたいか、お考えをお聞かせください。

澤登 僕は清水エスパルスという球団を通して、幼稚園や保育園を回ってサッカーの普及をしたり、ママさんサッカーチームの指導をしたりしながら地域の方々に貢献していきたいです。



荻原 私は全国の雪の降る小学校を回って雪と触れ合うこと、スキーを履いて遊ぶことなどについて提案させてもらっています。

小林 それぞれの地域の特性に合わせて機械を組み合わせ、居住地の真ん中に 10 坪ぐらいのジム、トツボジムというのを作っています。そこには地域のお年寄りや主婦の方、それから学校が終わると子どもたちがやって来ます。今は自分の実験としてやっていますが、柏市は人口 40 万人なのでここ 2〜3 年の間に 40 か所作ろうと思っています。それが実現すると、寝たきりの高齢者はごく少数しか出なくなるだろうと期待しています。大型のスポーツクラブだとわざわざそこへ行くのに相当な時間がかかりますが、本当の健康づくりというものは、住んでいるところで、コミュニティを再生させながら運動できることが大切ではないかと考えています。そういう居住密着型の手軽な健康づくり、スポーツ体験ができるスポットをたくさん作ってやろうというのが、今私が取り組んでいる課題です。

宮嶋 公民館に行く近さでスポーツができると、ほんとうにお手軽ですね。Jリーグが高齢者の介護事業に乗り出すという話もあって、スポーツや運動が私たちの生活にいろいろな形で入り込んできているという感じがします。国でも、「総合型地域スポーツクラブ」といって、生涯にわたるスポーツ環境を地域の中に育てようとする動きがあり、健康・体力づくりの核となることが期待されています。行いたいと思うすべての人がマイスポーツを楽しめる環境が実現することを願って、このシンポジウムを終わります。