

共通テーマ「歩く、走る」：歩・走の基本を教えない不思議と悲しさ

著者	苅谷 春郎
出版者	法政大学体育・スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University
巻	25
ページ	59-59
発行年	2007-03-31
URL	http://doi.org/10.15002/00006669

共通テーマ「歩く、走る」

肉体、精神、技術、指導等々、専任の諸先生方がいかなる考えを持って、日々の指導にあたられているのか、今回初の試みとしてそれぞれのお立場で披露して頂くことになった。

読者諸兄の忌憚ない御意見を頂ければ幸いである

所長 荻谷 春郎

歩・走の基本を教えない不思議と悲しさと

経済学部・荊谷春郎

サッカーの日本代表監督にオシム氏が就任した。代表チームは数試合消化したが試合後のインタビューで「走りが悪い、走れない」と盛んに苦言を呈していた。

さて、筆者は毎年四月の正課実技の初回、新入学生に「どこかで歩き方、走り方を教わった事のある人は」と問いかけ、手を挙げさせる。その問いかけに学生はキョトンとし「このオッサン何を言っているの」といった奇妙な顔で左右に首を振り仲間の様子を伺っている。そして30数年「歩き方、走り方を教わった」と手を挙げたのは、私の記憶では10名に満たない学生であり、限りなく零に近い数値である。

つまり、スポーツの基本は「歩くこと、走ること」と言われつつ、その基本中の基本をどの時点でも教わることなく成長し、様々なスポーツに取り組んでいる姿こそ不思議でならない。

古来から「這えば立て、立てば歩ゆめの親心」と誕生から直立二足歩行にいたる10ヶ月で歩けるようになり、その後歩くこと、走ることは自然に身に付くものであり、極めて当たり前の事、誰もが改めて教わる必要はないとの認識に立っているからであろう。

その証拠に、幼稚園から高校までの学校体育を精査してみると「歩くこと、走ることの基本」を教えるカリキュラムは何処にも見当たらない。そして様々なスポーツシーンにおいて指導者は、その専門的ボールさばきや、投げ方、打ち方の基本を徹底的に指導し、その技術をより高いレベルへと押し上げるために「走り込み」と称してムリ・ムダ・ムラな走法を矯正することもなく、ただひたすらグラウンドを走らせ、スタミナが付いた、専門の技術も向上したと思いこんでいるに違いない。

確かに、ラグビーはラグビーなりに、サッカーはサッカーなりに、それぞれスポーツ固有の走りの技術は存在するであろう。短距離選手のような腰高なフォームでは、ボールを巧みにさばき、相手を突破することは難しい、当然腰を低くしドリブルし、瞬間的に方向を変換する技術が求められる。しかし一旦、味方から放たれたボールを追ったり、打たれたボールの落下地点に素早く到達するためには、短距離選手が号砲一発スターティングブロックを蹴り最大スピードに達するパワフルで滑らかな動きこそ、如何なるスポーツにおいても共通の動きといえる。さらに加えて、60～90分以上にも及ぶゲーム時間を支配する動きの殆どは、歩きであったり、ジョギングである。その動きがムリ、ムダ、ムラな動きであるならば、当然スタミナを消耗し、ボールをコントロールする技術も破綻をきたす。国際試合等で後半スタミナが枯渇し集中

力を失ったシーンをよく見かける。オシム監督が「走らない」と嘆くが「走らない」のではなく「走れない」のである。

おそらく、多くのスポーツ少年達は「歩く・走る基本」を教わることなく成長し、類稀なる才能を見込まれ世界の舞台へと羽ばたいていく。しかしながら滑らかなスピード走法を身に付けてない若者は、世界の大きな壁に突きあたって挫折する。

筆者が若い頃、国立競技場で全仏とのラグビー親善試合が行われた際、全仏チームのウォーミングアップを垣間見たことがある。彼らのアップの中味は、陸上競技選手が行う様な動きづくりを徹底して行い、その後チームメイとボールを軽く回してグラウンドへと飛び出していった。そしてスタンドからみた彼らの動きは終始、腰高、軽快なフットワークで全日本チームを翻弄し、大差で勝利する姿が衝撃的であった。「近代スポーツはスピードが命」と、おそらく彼等は幼年期から歩く、走る動きを合理的に（プログラム化された）身に付け、より高度な専門的技術へと昇華させた帰結であろう、との思いを強くした記憶がある。

時は経ち、残念ながら未だスポーツ指導の現場で「歩く、走る基本」をジックリ指導するシーンを見かけることはない。ムリ、ムダ、ムラな動きを身に付けた若者が陸上競技場の桜の下をユサユサ、トボトボ、ドタドタと顔を歪めて走る姿が悲しくもある。

ニッポンのスポーツ現場の貧困さを見る思いで心曇るものがあるのは、考えすぎであろうか・・・。