



スポーツ 健康科学

編集 佐藤洋

Health and sports science

見本

執筆者一覧

編者

さとうよう
佐藤洋／明星大学

執筆者（掲載順）

佐藤洋（前出）	第1章
<small>たかおしやうへい</small> 高尾尚平／日本体育大学	第2章
<small>ふじもとたいよう</small> 藤本太陽／福山平成大学	第3章
<small>たなかりよう</small> 田中良／大阪体育大学	第4章
<small>たなかあい</small> 田中愛／明星大学	第5章
<small>かわたゆうき</small> 川田裕樹／國學院大學	第6章
<small>いしいてつじ</small> 石井哲次／神奈川大学	第7章
<small>のむらゆみ</small> 野村由実／千葉工業大学	第8章
<small>ぬまづなおき</small> 沼津直樹／日本体育大学	第9章
<small>むかいもとたかひろ</small> 向本敬洋／東京理科大学	第10章
<small>ばばしゆんいち</small> 馬場俊一／しのざき整形外科	第11章
<small>にしじまだいすけ</small> 西島大祐／鎌倉女子大学短期大学部	
.....	第11章コラム
<small>はたのけいご</small> 波多野圭吾／神奈川大学	第12章
<small>はんいいるよん</small> 韓一栄／神奈川大学	第13章

はじめに

見本

本書を手にとっていただいた皆様に、厚く御礼を申し上げます。ぜひ、本書を通じた学びから「スポーツ健康科学」の入り口をのぞいていただきたいと思えます。

本書につきましては、大学や短期大学、専門学校などで開講されているスポーツ・健康科学系科目でご使用いただけるように編集されております。必修科目でも、一般教養科目でも、ご使用いただけます。本書は、体育・スポーツ・健康科学における「専門性（正確性）」と「わかりやすさ」を両立させること、また、この複合領域の基礎となる知識を身につけることを念頭に置いております。

ほんの一例ですが、作成にあたり全員が意識したコンセプト・強みを紹介します。

- ・体育・スポーツ・健康科学の専門的知識をわかりやすく伝えること、ポイントを絞った簡潔な記述とし、各章のまとめに「学びの確認」を設定する。
- ・専門用語や語句の解説に始終した内容ではなく、事例や研究などを紹介しながらエビデンスに基づく解説で、専門的なものの見方や裏づけられた根拠を学ぶ。
- ・テキストの紙面にQRコードを掲載し、資料や必要な情報にアクセスできる。
- ・教員のシラバス作成や、大学教育で求められる講義の一助となる要素（各章ごとのねらい・目的・目標を明示、各節ごとの要約など）を盛り込む。

学習者はアンダーラインを引き、発言を余白にメモしたような経験があると思えます。しかし、その時ばかりの使用で後は自宅の片隅に、というケースは少なくありません。

学び手が学習するこの知識は、ただただ単位を取るために獲得するものではありません。当然ながら、これだけを知って（押さえて）さえおけばよい、といったことはありません。学習者はいわば“人生の時間”をしっかりと使い、生涯付き合っていくことになる身体のこと、そしてその周辺の理論を学びます。これらの学びを達成するために、テキストとしてよりよい補助となるべく、本書は「自分の手（字）で汚して使うこと」ができるように仕上げました。ぜひ、自ら執筆して学んだ本書を手元に残していただき、何年後かには、「この時はこんなことを書いたんだ」と自分の執筆を顧みられることを切に願います。

結びになりますが、編者が示した企画趣旨に賛同し、多忙の中ご執筆いただいた著者の方々に、心より御礼申し上げます。また、本書の出版をご提案いただき、出版までいつもご丁寧にご案内いただいた株式会社みらいの皆様、執筆者を代表して、改めて御礼を申し上げます。

2022年6月

編著者 佐藤洋

はじめに

第1章 スポーツとは何か

1	私たちの頭の中にあるスポーツとは	11
1	スポーツという言葉の認識.....	11
2	スポーツの定義や特徴に迫る.....	12
2	スポーツと人間の関係	14
1	スポーツにのめり込む要因とは.....	14
2	スポーツすることの意味や意義.....	17
3	スポーツするという行為論	19
1	私たちが“よく”あろうとさせるもの.....	19
2	「行為」を「選択」する実践学.....	20
3	スポーツ健康科学から学べること.....	22

第2章 健康とは何か

1	WHOの健康の定義について	25
1	健康をめぐる疑問.....	25
2	WHOの健康の定義.....	26
2	健康という問題	27
1	WHOの健康の定義に対する批判的見解.....	27
2	医学の性質と健康に関する問い.....	28
3	WHOの健康の定義と健康不安の問題について.....	29
3	健康を「自分事」として考えるために	31
1	疾病生成論から健康生成論へ.....	31
2	健康生成論の考え方とSOCについて.....	32
3	健康の概念を再考する.....	33
column	コロナ時代の中で健康を考える	37

第3章 心の健康とストレスマネジメント

1	ストレスと心の健康	39
1	心の健康	39
2	ストレスと心身の疾病との関係	40
3	ストレスのメカニズム	42
4	ストレスの評価法	47
2	ストレスマネジメント	48
1	ストレスマネジメントについて	48
2	心の健康のためのストレスマネジメント技法	50
column	アスリートと心の健康	55

第4章 子どものからだと心

1	子どものからだと心の実態	57
1	子どものからだの実態—新体力テストと学校健康診断の結果をもとに—	57
2	子どもの心の場所とその発達	59
3	子どもの心の実態—子どものからだと心・連絡会議の調査結果をもとに—	62
2	子どもの生活の実態	63
1	子どもの身体活動の実態	63
2	子どもの電子メディア利用の実態	65
3	子どもの睡眠の実態	66
3	子どものからだと心の健康にかかわる遊び・スポーツのあり方	67
1	子どもの健康にかかわる遊び	67
2	子どもの健康にかかわるスポーツのあり方	68
column	子どもの健康にかかわる学校環境	71

第5章 パラスポーツ

1	パラスポーツとは	73
1	パラスポーツとは	73
2	パラスポーツの歴史	74
3	パラスポーツの制度と施策	75
2	パラスポーツから学ぶ障害の捉え方	77
1	「障害」についての基礎知識	77
2	障害学における障害の捉え方： インペアメント、ディスアビリティ、ハンディキャップ	78

3	道具とルールの工夫	79
3	パラスポーツの取り組みと課題	82
1	パラスポーツに現れる「身体」	82
2	ユニバーサルデザインの考え方	82
3	今後の課題	84
column	シッティングバレーボールの魅力	87

第6章 生活習慣病と運動・身体活動

1	生活習慣病とは	89
1	わが国の疾患構造の変化と成人病・生活習慣病	89
2	代表的な生活習慣病	91
3	生活習慣病の原因と解決策	97
2	生活習慣病の予防・改善と運動・身体活動	99
1	身体活動量・体力と生活習慣病	99
2	運動による生活習慣病予防・改善のメカニズム	100
3	運動による生活習慣病予防の実際	102
column	痩せによって引き起こされる健康問題	105

第7章 生活習慣病の予防と改善

1	生活習慣病の予防と改善のための生活の見直し	107
1	生活習慣病の予防と改善のために	107
2	生活習慣病の予防と改善の基本	109
2	生活習慣病とバランスのよい食事	112
1	バランスのよい食事と栄養素	112
2	PFCバランスによる食事の取り方	114
3	食事バランスガイドの活用	116
4	食生活指針	117
3	生活習慣と現代病	118
1	飲酒がもたらす健康への影響	118
2	喫煙がもたらす健康への影響	119
3	カフェインがもたらす健康への影響	119
4	健康食品やサプリメントの取り方	120
5	生活習慣とストレス、うつ病	121
6	スマホ症候群・ゲーム依存症	121
column	昼寝のすすめ 居眠り防止のための昼寝	123

第8章 体力を測る

1	体力を測る	125
1	体力の概念.....	125
2	体力を測る意義.....	127
3	体力要素の測定法.....	128
2	ライフステージにおける健康課題と必要な体力	134
1	子ども：神経機能の発達と調整力.....	134
2	高齢者：QOL向上と日常生活を営むための体力.....	135
3	妊産婦：妊娠・出産による身体機能の変化と体力維持・回復.....	136
column	妊娠・出産を契機とした女性の健康と社会活躍について考えよう	139

第9章 身体動作を科学する

1	バイオメカニクスとは	141
1	バイオメカニクスについて.....	141
2	スポーツバイオメカニクスとその歴史.....	141
3	なぜスポーツバイオメカニクスを学ぶのか.....	142
2	スポーツバイオメカニクスの基礎知識	143
1	キネマティクスの分析.....	143
2	キネティクスの分析.....	144
3	さまざまなバイオメカニクス	146
1	生活とバイオメカニクス.....	146
2	自分の動作を観察してみよう.....	149
3	連続写真をつくって自分の動作を評価してみよう.....	151
column	バイオメカニクスという情報を使う	155

第10章 身体の仕組みとトレーニング

1	身体の仕組み	157
1	筋・骨格系.....	157
2	脳・神経系.....	159
3	呼吸・循環器系.....	161
4	エネルギー供給系.....	163
2	トレーニングの原理・原則とトレーニングによる身体の適応	164
1	トレーニングの原理.....	164
2	トレーニングの原則.....	165

3	トレーニングプログラムの立案	167
1	トレーニングプログラム立案の手順.....	167
2	レジスタンス運動におけるトレーニングプログラムの設定条件.....	168
3	有酸素運動におけるトレーニングプログラムの設定条件.....	173
4	トレーニング前後のコンディショニング.....	176
5	トレーニングプログラム例.....	177
column	レジスタンス運動（筋トレ）と減量.....	179

第 11 章 スポーツ障害・スポーツ医学

1	スポーツ外傷・スポーツ障害	181
1	スポーツ外傷とスポーツ障害の分類.....	181
2	年齢別で発症しやすいスポーツ外傷・スポーツ障害.....	183
2	スポーツ場面における応急処置と予防	184
1	スポーツ外傷（骨折・脱臼・捻挫など）への対応.....	184
2	熱中症・脱水症などの予防と応急処置.....	185
3	一次救命処置・心肺蘇生.....	186
3	スポーツ時（主にスポーツ障害）における疼痛緩和をめざすには	189
1	スポーツ障害への対応.....	189
2	自分のけがや障害とどう向き合うか.....	191
3	その対策（学生が心掛けられること）.....	191
column	腰痛改善の体幹運動.....	194
column	野外活動・自然体験活動における安全管理.....	195

第 12 章 健康・スポーツと性

1	私たちのからだと性	197
1	からだの「性」の決定.....	197
2	発育発達・加齢における性差.....	197
3	妊娠・出産と健康.....	199
4	性感染症・エイズ.....	200
5	スポーツの実践における性差.....	201
2	スポーツとジェンダー	203
1	セックスとジェンダー.....	203
2	多様な性.....	204
3	スポーツとジェンダー.....	205
column	東京 2020 オリンピック・パラリンピックとジェンダー.....	211

1	ライフステージに応じたスポーツ	213
1	加齢による体力の変化	213
2	各年代におけるスポーツ活動	215
2	生涯スポーツ	216
1	生涯スポーツとは	216
2	スポーツの楽しみ方の多様性	218
3	ニュースポーツ	221
3	健康と生涯スポーツ	223
1	QOLと生涯スポーツの役割	223
2	わが国におけるスポーツ立国戦略	223
column	言い訳しない！ 有酸素運動は、まとまった時間がなくても細切れでもよい	227
	索引	228



なぜこの章を学ぶのですか？

スポーツは私たちの生きる世界に当たり前のように存在していますが、あなたはどのように理解しているでしょうか。また、実際にスポーツをする人がその意味や価値をよくわからないのならばもったいないですね。

第1章では、そもそもスポーツとは何か、そしてスポーツを通して何を学ぶのかについて考察します。



第1章の学びのポイントは何ですか？

スポーツの経験はあると思うのですが、その最中、「なぜあんなプレー（判断）をしたのか」自分の行為をどこまで理解して説明ができるのでしょうか。

人間には無意識の領域がたくさんあります。ここでは反省的態度から、あなたの行為に迫りましょう。



考えてみよう

1

「スポーツって何？」と問われたとき、その実施の意味・意義について、あなたはどのように答えることができるでしょうか。

2

あなたはスポーツで、楽しいこと・苦しいこと・嬉しいこと・辛いことを体験すると思います。この経験は、今後の人生に生きるのでしょうか。

1 私たちの頭の中にあるスポーツとは

見本

スポーツとは文化概念である。元々必要としてきた身体活動が人間の生活にあり、その活躍の場として文化的発展を遂げた成果がスポーツであるといえる。「スポーツ」の確固たる定義はないが、樋口聡による遊戯性・組織性・競争性・身体性というスポーツの構成要素は、スポーツと他の活動を区別するための観点となる。

1 スポーツという言葉の認識

(1) スポーツとは文化概念である

スポーツという言葉を使って本章を進めていくのであるが、まず初めに、「**スポーツとは文化概念である**」ことを強調したい。

この点を考えるために、読者には実践したことがある・見たことがある・知っている、といった現在のスポーツを想像してほしい。想像してもらったスポーツには長い時間をかけてルール（規則）やスコア（得点）やタイム（時間）などが整備されてきた歴史がある。私たちはこうした歴史の上で成り立つようなスポーツを考えているのではないだろうか。

上述した歴史のおかげで、私たちは使用する言語が違って、大人や子どものように体格や体力が違って、老若男女が集まったとしても、肌の色が違っていても、世界中の人々とスポーツすることが可能である。このように考えると、誰もがいつでも楽しめるように発展してきたスポーツとは、**世界共通語としての機能**をもち、そして、**誰もがその現象や意味を共有できる**ような文化なのである。

(2) スポーツが生活に根づく理由

図らずも、私たちの生活の中にはスポーツが自然に溶け込んでいる。それではなぜ、スポーツは私たちの生活に溶け込んでいるのだろうか。

スポーツが文化であることは上記の通りだが、文化の意味を確認すると「人間が自然に手を加えて形成してきた物心両面の成果。衣食住をはじめ技術・学問・芸術・道徳・宗教・政治など生活形成の様式と内容とを含む」¹⁾とある。人間は生活の中で何らかをスポーツへと昇華させたのだろうか。

人間が狩猟などを通して生活していた頃は、速く走ることや跳べること、ものを遠くに投げることが必要であった。それは獲物を獲得するためであり、そのために身体をよりよく動かすこと、すなわち身体活動なくしては生活が

成り立たなかったことを意味する。こうした着眼点をもとに、人間は現在のスポーツへと身体活動を昇華させたのではないかと仮定して考えてみよう。

実際のスポーツ場面では、人間は「走る」「跳ぶ」「投げる」といった身体活動を複雑に組み合わせて実施している。私たちはサッカーにせよ、野球にせよ、バスケットボールにせよ、それぞれのスポーツの特性にあった身体活動を実践しているのではないだろうか。それはまさに、獲物が得点などに置き換わっただけで、人間にとって必要な身体活動が生きる場面という意味では、通底するその本質的な考え方は変わらないように思われる。

つまり、もともと必要としてきた身体活動が人間の生活にあり、その活躍の場として文化的発展を遂げた成果がスポーツなのである。これが私たちの生活にスポーツが溶け込む状況が生まれた理由であると考えられる。

(3) 制定されたスポーツの法律

日本は2011（平成23）年に**スポーツ基本法**を公布している。その前文は「スポーツは、世界共通の人類の文化である」と始まる。少なくとも日本では、スポーツは地球に生きる人類共通の文化であることを世界に向けて主張したことになる。ここでは、スポーツ基本法で定められるスポーツの定義を少し噛み砕きながら整理したい。

スポーツ基本法に見るスポーツとは、心と身体を健全な発達に導くものとされている。適度な運動習慣を子どもの頃から身につけておくことは、**人生の質**（quality of life：QOL）を高めることになる。この意味で、義務教育段階にある子どもたちが体育という教育を通じて身体活動やスポーツを行うことはある種で理に適っている。

スポーツは精神を十分に満たす充足感を獲得すること、自分の行為を自分で規制しようとする自律心、その他精神の**涵養**（かんよう 養い育てること）のためにも有効とされる。さらに、スポーツは今日、国民が生涯にわたって心身ともに健康で、文化的な生活を営む上で不可欠であると述べられる。まさにこの一文では、人間が文化的な生活を営むためにスポーツは欠かせないものと謳われているのであり、私たちの生活に密接に関係することを認めている。

2 スポーツの定義や特徴に迫る

(1) スポーツに見る4つの構成要素

まずはスポーツの定義づけを試みたいのであるが、実は確定した定義は存

見本

在していない。この理由は、時代によってスポーツの考え方や見方が目まぐるしく変化するからである。例えばeスポーツ（electronic sports）が盛んになると「eスポーツはスポーツなのか」といった課題が出るように、スポーツという言葉の捉え方は時代とともに変化している現実がある。

それではスポーツの定義は難しくとも、ここではスポーツの定義を試みた研究者の議論をヒントに、スポーツの特徴づけを試みたい。

スポーツ美学の研究者である樋口聡は、「スポーツとは、日常とは異なる意味連関をもつ特殊な状況のなかで（遊戯性）、人為的な規則にもとづき（組織性）、他人との競争や自然との対決を含んだ（競争性）、身体的活動（身体性）である」²⁾と述べる。スポーツ倫理学の研究者である近藤良享も、スポーツの定義には諸説あると述べた上で、遊戯性、組織性、競争性、身体性の4つの構成要素を備えた活動がスポーツであると述べる³⁾。

今一度整理をすると、①遊戯性とは、スポーツが日常生活とは異なる非日常の時間・空間の中で行われる活動ということの意味する。②組織性とは、制度性とも表現でき、スポーツが成立するためにはルールの明確性や絶対性によって支えられなければならないことを意味する。③競争性は、スポーツでは必然的に競い合いが生じることを意味する。なお、この競争には人と人、チームとチーム、人・チームと自然といった競争の形も含まれる。④身体性とは、スポーツには身体的に熟練することや卓越した技能を身につけるといふ性質が伴うことを意味する。

両者に見る遊戯性・組織性・競争性・身体性という4つの構成要素は、スポーツと他の活動を区別するための観点になる⁴⁾。つまり、この4つの要素を備えた活動であれば、スポーツとして特徴づけられる活動といえるだろう。

(2) スポーツへの期待と現実

スポーツを愛好する人々は何を期待して実施するのだろうか。もちろん、スポーツに期待することは人によって異なる。ここでは本書のキーワードである健康と関連づけながら、生涯スポーツの文脈からその実際に迫る。

スポーツ哲学の研究者である関根正美は、「生涯スポーツが人間にとって持つ意味は、スポーツが『楽しみと健康』をもたらすという点に集約される」⁵⁾と述べる。続けて、「人間としての主体性や人間としての価値の獲得、楽しみや健康の享受を得るために生涯スポーツが求められなければならない」⁶⁾と述べる。つまり、生涯にわたってスポーツと付き合うことは楽しみと健康をもたらす、また逆説的には、私たちの主体性や人間的な価値の獲得のために、スポーツに携わっていくことの必要性が指摘されている。

しかし、現実には綺麗事だけではすまないのである。スポーツを行うことですぐに「楽しみと健康」が得られるわけではない。そこには、苦勞や挫折などの過程が存在する。関根は次のように述べる。

型すなわち理念に向かって成し遂げてゆくとき、人は当然のことながら失敗の不安や挫折といった経験を余儀なくされる。努力を求められることなしに、何事かを成就達成することなどあり得ないのである。ましてや、自己実現を獲得しようとするのであれば、それに伴う苦しみも覚悟しなければならぬ⁷⁾。

スポーツはやっておくととにかく効果的なので推奨すればよい、ということはない。当たり前のことではあるが、何らかの達成を得るためには、失敗の不安や挫折などの体験はツキモノであり、自己実現を達成するためには、そこに見合う「努力」をしなければならないのである。

2 スポーツと人間の関係

人はなぜスポーツをするのか。なぜスポーツに夢中になり、パフォーマンスの向上をめざそうとするのか。この疑問の答えには、「競争」のないスポーツはないこと、「困難」のないスポーツもない中で、失敗を繰り返そうとも「何か」を成し遂げようとする人間（自分）の姿を想像する必要があるだろう。

1 スポーツにのめり込む要因とは

(1) スポーツと競技スポーツ

スポーツは、常に私たちの生活と密接にかかわりながら、形のないものとして存在している。おそらく、私たちが求めるならばスポーツという言葉を聞かない日はない。それはそれだけ私たちの生活に浸透している証拠である。実際にはスポーツのよい部分や嫌な部分を見たことがあると思われる。もしかすると、体育会系といわれるような競技の世界に身を置いていた人や、それを近くで見ていた人は、競技スポーツにおいて喜怒哀楽に絡むさまざまな体験・経験をすることが多かったかもしれない。

ここでは、スポーツと**競技スポーツ**の違いを考えるために、そのヒントとして両者の違いを「**遊戯性 (play)**」と「**競技性 (athletics)**」という観点

見本

から考察してみよう⁸⁾。

①楽しもうとするような遊戯性 ⇔ ②ライバルに負けまいと臨む競技性の、2様の対比を想像いただきたい。もし、そのスポーツが遊戯性が競技性のどちらかに偏ってしまうならば、ルールなど度外視で遊び呆けることに徹するか、競争を指向して勝利の追求に徹するか、結果的に極端などちらかになる。要は、やっている人が楽しければ何でもいい、強ければ何でもいいといった世界観がそこにはある。

スポーツまたは競技スポーツであっても、その実施にあたっては競争による勝利や成功をめざして取り組んでいることには変わらない。しかし、スポーツと競技スポーツには決定的に異なる点がある。それは、競技スポーツが競技性に多少なりとも偏ることにある。もちろん、それはアスリートがスポーツを楽しんでいないということではない。そもそもスポーツには「気晴らし」や「遊び」という意味があるが⁹⁾、競技スポーツとは、気晴らしや遊びを抑えた活動だといえるだろう。

また、私たちは普段何気なくスポーツという言葉を使っているが、わざわざ競技スポーツという言葉はあまり使わない。上述の議論によってスポーツと競技スポーツが異なることを示したが、私たちはいつの間にか競技スポーツの意味も含めて、スポーツという言葉を使っている現実がある。

(2) 「競争」のないスポーツはない

突然だが、スポーツに競争のない形式などがあるだろうか。本章の第1節第2項に記載した通り、4つの構成要素から特徴づけたスポーツを考えていくなれば、⑤競争性とあるように、人と人（個人戦や自己との競争）、チームとチーム（団体戦など）、人・チームと自然（サーフィンや登山など自然と向き合うもの）といった競争の形式（形態）が存在する。この意味で考えると、スポーツに競争はツキモノなのである。

トーマス (C. Thomas) は、スポーツにおける「競争」の目的は勝利や成功であると述べる¹⁰⁾。裏を返せば、スポーツにおける「競争」によってこそ、私たちは勝利や成功を手にするのである。そこでは程度の差はあれど、さまざまな次元の競争が行われている。例えば、格闘技では厳しい対人練習を通じて勝利を掴むのであるし、ダンスには一糸乱れぬ作品としての成功がある。私たちは、勝利や成功を掴むために、スポーツというある種の「競争」の世界にのめり込む。

他方、サイモン (R. L. Simon) は「自己との競争を目指す選手にとっての目的は、相手を負かそうとするのではなく、自らの競技能力を高めること」¹¹⁾と述べる。彼が述べる競争の形式は「自己との競争」が意識させら

見本

れている。もちろん、相手に勝つことをめざさないことはないが、先のトーマスの論考とは競争の形式（形態）が異なる。健康維持のためのダイエットなどは自分との戦いであるが、一方では他者を振り向かせるためのある種の「競争」なのである。それはまさに、自己実現のための「競争」である。

また、スポーツ哲学者であるドゥルー（S. B. Drewe）は、特定のスポーツにおける共同的努力について次のように述べている。

スポーツの内在的価値には、身体能力、共同の努力を通じた人間の連帯、特定のスポーツの卓越性への関心が含まれる。内在的価値の本質は、それが当の活動の論理的属性だということである。したがって、そうした価値を手に入れたいのなら、これらの価値が内在的であるような活動に従事するのは有意義である。スポーツの内在的価値を追求するさい重要なことは、競争とは卓越性の追求において共同に努力することだという理解である¹²⁾。

スポーツにある**内在的価値**が人を夢中にさせるのである。例えば、思いの通りに自分の身体をコントロールすること、誰かと意思疎通することに美しさを感じることに、その結果を他者に認めてもらえるような状況である。スポーツの実施に際して、こうした価値を見出して努力することは、自然なことなのである。

(3) 「困難」のないスポーツもない

「競争」やスポーツの内在的価値がアスリートを惹きつけ突き動かすならば、アスリートが好んでスポーツにのめり込む光景は容易に想像できる。しかし、こうした光景には「困難」がツキモノである。スポーツ社会学者の吉田毅は「そもそも種々の困難は、アスリートがそれ相応の目標を目指して競技生活を送っていく際には付き物とも言えよう」¹³⁾、「アスリートには競技生活ないしはその後において、種々の困難が不可避といっても過言ではない」¹⁴⁾と述べている。アスリートには、スポーツに熱を帯びる過程で「困難」が立ちほだかる。

関連する言説を列挙してみよう。例えば、学生時代に競技スポーツへ熱中したあまり、いざ競技生活から離れると立ち行かなくなるアスリートは少なくない¹⁵⁾。それはまさに、学校における勉学を疎かにしてでも、競技を生活の中心に据え続けたことが当てはまる。さらに、アスリートは子どもの頃の目標や願望をほとんど実現できず、競技スポーツの世界から退くことが多い。なぜなら、競技スポーツの世界で安定した居場所を見出そうとしたとし

見本

でも、そこには厳しい**競争的現実**があるからである¹⁶⁾。こうした現実はいはしばしば**セカンドキャリア問題**を引き起こす。子ども時代から将来を有望視されてきたアスリートはキャリアから離れると競技以外の社会的活動がほとんど初めての体験になり、満足な生活や仕事をすることに支障あることが考えられる。競技生活に長くのめり込むことは、ある種ギャンブル的要素すらある。また、競技団体によってはプロ契約制度自体がなく、競技のトップ選手であってもアマチュアとして生活することは珍しいことではない。このように、競技という世界にアスリートが惹きつけられ、のめり込むことには、ときに社会的問題すら引き起こす現実がある。

2 スポーツすることの意味や意義

(1) 卓越しようとする存在について

アスリートにとって、社会的現実の観点から厳しい現実があることを述べた。しかし、スポーツに熱中したことのある人（または好きな趣味に没頭したことがある人）にはわかると思うが、まさにそれをやっている時は、先のことなど考えず、楽しく、それが幸せ、むしろこの瞬間を一生懸命に生きている実感すらもつことがある。

もちろん、こうした生き方がすなわち「本当によいこと」なのかは別の問題である。ここでは、なぜ人間は失敗や不成功を重ねながらも、好きなことには没頭してしまうのかという人間学的な問題を考えてみたい。

ここでは「**卓越 (excellence)**」概念をヒントに考えてみる。先のドゥルー論 (p.16) でも述べたが、もし、あなたが一見ギャンブルとも思えるような競技的生活にのめり込んでいたとしても、実際には試合のための練習や準備に熱心に取り組み、努力をしている。こうした人間的な営みである努力について、スポーツ哲学者の**ワイス (P. Weiss)** は「卓越」概念を使って次のように述べる。

競技者は彼自身を現在充足するために戦っている。(中略) 彼は、未来ではなくて、現在、彼に可能である卓越 (excellence) を求めており、卓越できるし、卓越するのである¹⁷⁾。

努力する存在は「現在充足するために戦っている」のであるが、卓越しようとするあなたは、その世界（業界）で認められる卓越性（優秀性）を求めている。つまり、アスリートとしてのあなたならば、その競技種目における

見本

卓越性に基づき、実現可能な勝利や成功を掴むために努力しており、競技の世界における劣等評価のような好ましくないものの存在を感じていたとしても、その世界（業界）で卓越しようとする存在なのである。

(2) “よく”なろうとする人間的性向

前項では卓越しようとする存在について述べた。ここで、一つの問いを投げかけたい。それは、卓越しようとするあり方を、どのように考えればよいのかということである。ここでは阿部悟郎の指摘を引用しよう。

われわれは失敗にも、「何か」を学ぶではないか。その「よさ」や「何か」の高さが卓越性である。つまり、そこに表現された意味や価値の高さが卓越である¹⁸⁾。

この議論では失敗における「何か」や「よさ」の存在が指摘されている。一度、想像をしていただきたい。私たちは失敗や挫折なしに長い競技生活を送り、それにのめり込み続けることができるのだろうか。むしろ、失敗や挫折が、競技生活を続けるための重要なエッセンスになっているのではないだろうか。逆説的には、勝利や成功だけを継続するアスリート（全て自分の思い通りに物事が進んでいる人間）などいないのではないだろうか。

本項の冒頭では、卓越しようとするあり方をどのように考えればよいかと問いかけたが、ひとまずは、失敗や挫折から学ぶ「何か」や「よさ」がアスリートたちを競技にのめり込ませるあり方を考えるヒントになる。

では、アスリートが失敗や挫折なしに競技生活へのめり込むことがないと考えるならば、どのようなメンタリティや態度をとって競技生活を過ごすのか。要点を整理すると、卓越すること自体が競技の一つの目的として存在すると同時に、その目的を達成するためには失敗を繰り返しながらも努力するといった、人間的性向あるいは特性がそこにあると考えることができるだろう。