

記念シンポジウム

# 世界に羽ばたく アスリート育成を目指して —スポーツ科学ができること—

## ●基調講演 講師

岡田武史氏 (元サッカー日本代表監督・現日本サッカー協会特任理事・環境プロジェクトメンバー)

## ●パネルディスカッション パネリスト

小島伸幸氏 (元サッカー日本代表選手 NHKサッカー解説者)

早狩実紀氏 (陸上選手 3000m障害日本記録保持者)

平野裕一氏 (国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部部長主任研究員)

北條達也 (大学スポーツ健康科学部教授就任予定者・医学博士)

生島 淳氏 (スポーツジャーナリスト)

2007年10月6日、同志社大学京田辺校地恵道館で開催したシンポジウム (読売新聞大阪本社後援) を編集し掲載しています。

## 開会あいさつ

大学副学長、スポーツ健康科学部設置準備室長  
田端信廣



本日のシンポジウムは2008年4月に開講しますスポーツ健康科学部の開設記念として開催します。この新しい学部は予防医学、栄養学から経営学、社会学にまでわたる多様な学問のディシプリンをベースにしながら健康とスポーツをキーワードに応用総合科学の確立を目指すとともにその領域での指導者を輩出することにあります。本日のテーマ「世界に羽ばたくアスリート育成を目指して」はスポーツ健康科学部の丁度真ん中に位置しますトレーニング科学コースのまさに中心テーマであります。その意味でも、私たちが開始する学生の教育にさぞかし有益で貴重なお話が伺えるのではないかと期待しております。

同志社大学はこの新しいスポーツ健康科学部を願わくば東の筑波、早稲田と並び、それと対抗できるような関西、西日本におけるスポーツ健康科学の一大拠点、その人材輩出の拠点にしたいと願っています。本日、ご参加いただきました皆様に新しい学部の趣旨をご理解いただき、願わくば、新しい学部の発展と成長にご声援、そしてご支援を賜りますようお願い申し上げます。

# これからのトップアスリートに 求められるもの

元サッカー日本代表監督  
現日本サッカー協会特任理事・岡田 武史氏  
環境プロジェクトメンバー

## 外国人と対等に戦いたくて トレーニング科学に期待

僕がサッカーを始めたのは中学からでした。練習すると、必ずちよつとずつうまくなっていく。たとえば、ボールリフティングを毎日続けると昨日3回しかできなかったのが翌日には4回できる。2日後には5回できています。これがたまたまなかったんです。それで高校、大学、社会人とサッカーを続けていきました。34歳の時、日本リーグ選抜チームでキヤプテンをしていた頃に、バイエルン・ミュンヘンのトップチームが来日しました。対戦して2対1で負けたんですが、

非常にいい試合でした。それで記者会見に出たら皆さんが「すばらしい試合だった。惜しかったね」と言ってくれました。ところが、僕は衝撃を受けていたんです。それまで「努力したら絶対にもうまくなる」と信じていたのに、その試合で「どれだけ努力しても彼らに追いつけない」と感じたからです。ボールコントロールが追いつかない。キックが追いつかない。全体としてどうしても追いつけない壁を感じました。その瞬間に僕は現役引退を決意していました。

以来、コーチになつてからも、僕の中で「どうしたらあの外国人たちと対等に戦える日があるんだ」ということがテ

ーマになりました。僕は指導者になったものの体育学部出身ではなかったので、コーチングスクールやコーチコースで、いろんなトレーニング科学を学びました。運動生理学、バイオメカニクス……、初めてきくことばかりです。当時、日本サッカー協会に科学技術委員会があったので、東大の戸前先生が委員長でした。そこで僕は「今度、コーチになります。スポーツのことを全く勉強していかないで、特別授業してください」と先生にお願いして、6、7人の若手のコーチを集めて月1、2回のペースで勉強会をやつてもらうことになりました。

最初は基本から教えてもらい、目から



### 【プロフィール】

おかだ たけし  
1956年、大阪市出身。中学からサッカーに熱中。高校3年生の時、ユース代表に抜擢され、クウェートで開かれたAFCユース選手権に出場。その後、早稲田大学に入学し、サッカー一部でDFとして活躍。卒業後は古河電工（現ジェフユナイテッド千葉）に入社。日本代表としてロサンゼルス五輪予選、メキシコワールドカップ予選などに出場し、1990年に現役を退く。その後、サッカー指導者をめざし、ドイツへ留学。ジェフ市原でコーチを務めた後、サッカー日本代表コーチに。日本代表が初出場した1998年ワールドカップフランス大会でチームを指揮。現在はサッカー解説、講演活動の傍ら、日本サッカー協会特任理事、環境プロジェクトメンバーとしての活動など日本サッカー界の発展に尽力する。

ウロコ、初めて聞くことばかりでした。ミトコンドリア、エネルギー供給系、ATPレベルなど、横文字でカッコいい言葉が面白くてしょうがなかった。トレーニング科学の本も読みあさって、すごく勉強したものです。そしてトレーニング科学を練習にどんどん取り入れていきました。まず選手にエネルギー供給系の話をして、ミトコンドリアの話をして、「今からこの練習をするんだ、わかったか」と。のめり込みましたね。ATPレベルでランニングさせて、血をとって乳酸の濃度を計ったり。「俺は最先端の練習をしているんだ」とずっと思っていました。実際、選手のレベルも上がっていきました。ところが、ある時に「どうも現実と違うところがあるな」と感じ始めました。たとえばこの練習をやって、このテ

ストで計ると、すごくスタミナある。でも、試合で走らない。それだったら体力をつけるよりも今の体力で精一杯走ってほしい。つまり試合でいかに走らせるかの方が優先順位が高くなるわけです。それで、いろんな偉い先生を呼んで若手の勉強会を続けていきました。

ある先生は「パワーは筋断面積に比例する」とおっしゃる。あれ？ ちよつと待てよ。JEF（ジェフユナイテッド千葉）に当時パベルというチェコ人がいました。彼はエースでチェコ代表選手でした。彼はパワートレーニングなんてしてることがない。ベンチプレスを上げさせたから40キロくらいしか上がらない。僕らでも80キロくらい上がるのに。筋肉はそんなに太くないんですよ。ところが、試合になった時のパンと当たるパワー、一歩

た。

僕は選手の時、イングランドとブラジルのチームにそれぞれ留学しました。指導者としてもドイツに1年留学しています。そこでの経験ですが、イングランドもドイツもウエイトレトレーニングの施設はありませんが、選手はほとんどやりません。イングランドでの筋トレは丸太を5人くらいで持つんです。それで声をかけながら両手を上げてジャンプして障害を乗り越えていく。海軍の練習なんですか、こんなふうにして、一つの筋肉を一方方向に鍛えるのではなく、振じったり、いろんなことをするトレーニングをしていました。ブラジルにもウエイトレトレーニングがありますが、絶対重いものを持たさない。プレーが硬くなるから。しかし、トレーニング理論では筋肉をつけることによって関節液が硬くなることはいわれないとされています。

今のヨーロッパのトップチーム、ACミランはすごい設備で練習をやっています。僕はイベントスという世界的なチームのフィジカルコーチと仲がいいんですが、ウエイトレトレーニング、ベンチプレスは全部コンピュータ制御されて、選手ごとに適正な負荷を与えながら鍛えています。めちゃくちゃ重いのをウーンとやるような練習はやっていません。それと

イベントスでは練習前に筋トレをやらせるのに対して日本人は練習が終わってから残って筋トレをやりますね。

こんなふうトレーニング科学に合うもの合わないもの、いろんな事例を見聞するなかで、僕はトレーニング科学自体に現実と乖離したところが結構あるんじゃないかと感じるようになりました。早稲田大学でシンポジウムがあった時、マラソンの瀬古に「彼は僕と同期なんです。でも、必要だ」と言うのと、彼は「いや、エチオピアにはトレーニング科学なんてないけど、僕ら勝てませんよ」と言うんです。「じゃあ、エチオピア人がトレーニング科学をやつたらもつと速いのは？」と言うと、「そら、わからん」と（笑）。

### トレーニング科学に頼りすぎではない

トレーニング科学というのは大切なもの。基礎的に勉強しておかないといけないもの。でも、これに頼りすぎちゃいけないというのが僕のひとつの結論です。山に登る時、トレーニング科学は「手すりをつけてくれる」という表現を僕はするんです。頂上に手すりはないけど、途中までは手すりがある。それがないと

目に出るパワーには抜群のものがある。「先生、どうも合わないんですけど」と聞くと、「それはパワーがあるんだ」で終わっちゃうんですね。その頃からトレーニング科学は現実にはマッチしたものでないという意味がないんじゃないかと思うようになってきました。

### トレーニング科学は現実と乖離している？

サッカーチームの場合、データは科学班がいっぱい出してくれます。でも、データをみて判断するようでは監督は務まりません。それくらいグラウンドでパッと見抜くようであれば監督できないのです。データなんて、そんなのわかっているよというものしか出てこないのですから。その時、思ったものです。トレーニング科学はサッカーを分析はしてくれないんじゃないかと。そこから新しいサッカーは生まれないんじゃないかと。

個人スポーツだと、よりトレーニング科学が活かせるでしょう。単筋単方向性運動ですから、トレーニング科学から、たとえば新しい走り方が生まれるかもしれません。ただ、サッカーのようなチームスポーツ、複雑系の動きのスポーツは、トレーニング科学だけでは割り切れないんじゃないかと考えるようになってしま

多くの人は迷うんです。でも、手すりにつつと頼ってちゃいけない。手すりがあるつても、こつちの方が速いと思つたら手すりを放して登って、またつかまればいい。トレーニング科学とはそういうものだと。

この前、中小企業経営者の勉強会で、経営コンサルタントがこんなことを言いました。ビジネスクリエーターはマーケットを見て入ってくる。ところが、経営コンサルタントや学者はマーケットではなくビジネスクリエーターを見て経営論をつくる。で、その経営論を見てマーケットに入ってくる人は失敗する。なぜか。マーケットを見ていないから。

この話を聞いた時、思い出したんです。3連敗、4連敗して「なんで勝てないんだ」と思って「そら、何年前か前、同じ状況があったな。あのチームで」とノータメくる。「そうか、この時、こうやって連敗を脱したんだ」と思ってそれと同じことをやると、大概だめです。なぜか。今の現場を見ていないから。ノートをめくることは大事なんだけど、今の現場を見ないといけないんです。

トレーニング科学もそういうものだと思います。なくてはならない手すりだけ、それにしがみつすぎると痛い目にあう。トップアスリートを育てる時には

最後の山の頂上には手すりがないと思っただほうがいい。トップアスリートになるには、自分の力でトレーニング科学を越えないといけないのです。

では、トレーニング科学を超えるとはどういうことか。それがゾーンです。イン・ザ・ゾーン。アメリカで今、いわれているんですけど、どんなスポーツでも最高のパフォーマンスを発揮する時はどういう状態か。無心なんですよ。

イン・ザ・ゾーンについては、トップアスリートは皆、いろんな経験をしています。小谷美可子さんが銅メダルをとった時は、泳いでいたらいきなり自分の皮膚と水の境目がなくなつて、一体になつてしまったといっています。柔道の山下は絶対に勝つと知っていた。「俺は勝つしかないんだ」と。

こんな僕でもゾーンの経験があるんです。アジア大会がインドであった時、僕は日本代表に選ばれました。当時の監督は対戦相手の韓国の方がレベルが上だと判断して、前半は守備でいく、だから岡田は中盤に入れてディフェンスを固めて、後半に岡田と尾崎を代えて攻撃に出るといふ作戦を立てて試合に臨みました。それで前半に1点入れられて0対1。でも、内容的に悪くなかつたので、監督は「岡田、もうあと15分行こう。15分た

つたら尾崎に代えて攻撃に出る」とチーム全員に言いました。「よっしゃ、あと15分か。思いきり、やつたれ」と思っていたら、僕はそれから1得点、1アシストするんですよ。それもゴールは左足のロングシュート。実は僕は大変ぶきつちよで、左足が言うことをきかない。練習でも左足でまともに蹴れませんでした。ところが、その時は戻ってきたボールを左足でズドンと決めました。なのに僕は全然覚えていない。

どうやって蹴つたのか、自分で何をやったから覚えていない。全く無心でした。そういう状態の時、最高のパフォーマンスを発揮できるといわれるんです。ユングのいう集合的無意識ですね。ユングの心理学では、意識があつて、個人的無意識があつて、それが集合的無意識のレベルに入つた時、本能の力が出てくるといわれていたのですが、まさにそういう状態でした。

もうひとつ、ちよつと怪しい話なんです。僕は今までに4回くらい、試合前に「絶対に勝つ」とわかる時がありました。たとえば試合前に「今日、絶対勝つ。2点差以上で勝つ」とコーチに言うんです。すると必ずそうなつてきた。選手の時つきとか、シビアな練習の中での笑顔とか、ポジティブな雰囲気とか、すべて

のを感じているんです。そういう時は「俺は絶対優勝する」と信じきっていました。信じようと思つたんじゃない、信じきっているんです。このことを脳医学の茂木健一郎先生に話したら、「それは思い込みが強いだけでしょう」と言われましたけどね(笑)。

## イン・ザ・ゾーンを再現するには？

トレーニング科学では説明できないことはいっぱいあります。人間は論理や言葉司る大脳新皮質が発達したおかげで、いろんな社会生活を営んだりできるようになりました。これがなくなると本能だけになる。だけど、スポーツは新皮質がやつたらだめなんです。新皮質を使って「ボールが来たぞ、親指、人差し指開いて、手を出して」なんて考えながらキャッチボールしてたら絶対間に合わない。自転車も頭で考えながらいたら乗れないでしょう。あれは何べんも転びながら本能に、つまり無意識の旧皮質に刷り込んでいります。よく成功の法則とか読むと、目標を紙に書いて部屋に貼つて、毎朝読めとありますね。これも旧皮質、つまり無意識に刷り込むんです。それって強いんですよ。

サッカーで日本人にストライカーが出

ないといわれるのにも、ひとつにはそういう理由があるんじゃないでしょうか。日本人って教え好き、学び好きですよ。でも、ブラジル人は来たボールをただゾーンと蹴つるだけ。スポーツは頭で考えながらやるとうまくいかないんです。その究極が、ゾーンに入つた状態なので

では、ゾーンに入つた状態を常につくれないか——。残念ながら僕が「勝つ」と信じようと思つた時には信じられないうんです。信じてないから信じようと思うわけで、それではだめなんです。僕は座禅をやりますが、禅で言う平常心にならないといけない。平常心とは「とらわれ」をすべて捨てた状態。つまり悟りの状態、無の状態ですよ。長嶋さんはこんなことをおっしゃってます。「いろいろ考えるでしょ。でもね、打席に立つた時にはすべてを捨てなきゃいけない、忘れなきゃいけないんだ」と。イチローが「ボールを見ちゃだめだ、ボールを感じなきゃいけない」と言うのも同じです。あるレベルより上に行ったら、そういう感覚が必要なんです。これもトレーニング科学で説明できません。

サイモンソンというアメリカのガン専門の外科医が、どの患者も同じように治療しているのに治る人と治らない人がい

る、何が違うのかと考えました。それで聞き取り調査をしたら、心の持ち方に違いがあつたということです。僕もある中小企業の社長さんを知っています。62、63歳の方ですが、ガンを宣告されて開腹手術したら手遅れで手がつけられないとまた閉められた。その時に「残り精一杯生きて家族のために何かできることをしたい。」と思つたそうです。そしたら「ガンが消えました」と言うんです。信じられないかもしれませんが、事実それから3年たつています。こんなふうにあるレベルを超えたら、科学では説明できない世界があるんです。

どうしたら日本人は外国人選手と対等に戦えるだろうか、と最初に言いましたね。戦国時代、武術に生きた日本人は今とは違つたんじゃないかと思うんです。生きるか死ぬかで向かい合つた時、新皮質で「相手がこう来たらどうしよう」とか考えていたら絶対に勝てません。無心の状態です。そういう統一意識みたいな世界を昔の日本人は持つてたんだと思います。その時代を勝ち残つた人たちは、いつでもそういうものを再現できた。つまりゾーンの状態を再現できたんだと思います。ただ、生きるか死ぬかを経験しないゾーンの状態を再現できないように

は、ちよつと勘弁してよと思いますが、それが「できる」と言っている方がおられます。ひよつとしたら、そういう世界が実現できない限り、日本人が本当に勝つていくのは難しいのかなと僕は思っています。

## 育てるのではなく、気づかせること

トップアスリートを育てるといいますが、人を育てるなんて、そんな簡単なことではありません。僕は「人を育てるなんておこがましい。人が育つのを待つ、いや、人が育つのを邪魔をするな」とコーチに言います。

僕がJEFにいた時に、すごく攻撃のいい選手がいました。でも、ディフェンスがだめだったので、僕は彼に居残り練習させて、特別編集ビデオをつくって見せて「ディフェンスはこうするんだ」とずっと指導した。ところが、このやり方でうまくなつた選手は一人もいませんでした。翌年、僕は結果を出さなきゃクビになるという時に「お前のディフェンスには構つてられないから、攻撃をやっておけ。横にディフェンスの強い奴をつけるから」と組み合わせていった。そしたら何も言わないのにディフェンスをやりました。教わつて頭で考えるより、本能

的にサツとデیفュエンスに入るようにないといけないんです。僕が余計なビデオをつくったりしなかったら、彼はもっと早くに育っていたはずですよ。僕が邪魔していません。だから今は「育てるではなく、気づく、気づかせる時代」だと思っています。特にトップアスリートは育てようと思ったら「育てる」という意識を捨てないといけない。気づくこと、気づかせることです。

ガンバ大阪からトリノに行った大黒がいますね。彼がコンサドーレ札幌でJ2にいた時に、J1のガンバからレンタル移籍で1年間、僕のところに来たことがあります。彼が日本代表でブレイクした時、マスコミに「岡田さんのところに来た1年で、考え方が変わりました」と言ったらいいんです。それでマスコミから「岡田さん、大黒に何を言ったんですか？」と聞かれたんですが、実は何も彼に言ってないんです。ただ試合にほとんど出さなかったというだけ。要するに人が人を変えられないんです。本人が「このままじゃ終われない、よし、俺は、変わらなきゃ」と思ったということなんです。つまり僕らにできることは選手に危機感を与えること。それくらいで、特にトップアスリートを変えてやるなんてことは不可能に近いと思っています。

す。僕ら監督の仕事は難破船の船長みたいなものです。難破した船に救命ボートが一隻しかなくて全員は乗れない。またこの救命ボートを安全に岸まで導けるのが船長じゃない。その時、どうするか。「二部残していくのはかわいそうだから全員で死のう」と言うのか、それとも「お前たちだけで、運がよければ岸まで行ってくれ」と言うのか。僕は残る者を指名して「僕が操縦して一人でも多くの人を助ける」と言う。リーダーというのはそういうものだと思います。

選手を落とす時がまさにそうです。代表チームなんか、お山の大将の集まりです。そんな彼らを落とすんです。メンバー落ちを告げるために部屋に呼ぶと、みんな涙目です。やさしい言葉をかけたくなる。でも、それをやったら後で自分のクビを締めることになり。だから努めてドライに言います。カズや北沢の例が有名でしょうが、僕はそうやってたくさん選手の選手を切っています。優勝した翌年に、その立役者である外国人選手を切ったこともあり。チームが勝つために必要だと思っただけです。自分のためとか絶対に思っただけです。それはいつも自分に問いただしています。自分に私心がなかったら、その時は「この

野郎」と恨まれたとしても、必ず相手に伝わり。だから今でもカズや北沢と平気でつきあいます。自分のためでなく、チームが勝つためにやったという自信があるからです。

トップアスリートを育てることには、育てる側にも厳しさが求められます。勝てなかったら責任をとる。もしも自分がチームに残ったら「なんだ、チームが勝つためにと、あんなに人を切っておいて、結局は自分を守るのか」と言われてしまいます。そうしたら次から自分が決断できなくなる。だから責任はとりません。

一方、トップアスリートに対していくには、トップアスリートに対して厳しくないといけない。最後の段階に手すりはないからです。トレーニング科学では最後の厳しさの一線のところには、どうしてもいけないんじゃないかと思えます。それがトレーニング科学の限界です。かといってトレーニング科学がなかったら、最後の段階に行くまでにたかさんの人が脱落してしまふ。そういう意味でトレーニング科学は、なくてはならないものといえるでしょう。だけど、最後の最後に使えない手ではない。それが僕の考えです。

皆さん、ご清聴ありがとうございました。

## パネルディスカッション

# 現代のスポーツに求められるものとは？

### トップアスリートへの歩み

**生島** ● 第一部の基調講演で岡田日本代表監督が言い残していたのは「ある意味トレーニング科学には限界がある」ということだったのかなと思います。そんな岡田監督のもとで日本代表を経験された小島さんですが、トップアスリートまでの歩みを振り返っていただけますか？

**小島** ● 僕のいた高校はそんなにサッカーが強くはなかったですね。今、高校選手権に出ているような学校ではなく、県大会でも何とかベスト8、調子がいいとそれ以上いける、でも全国大会には絶対出られないというような学校でした。

キーパーを始めたのは高校1年からですから、技術的には大したことはなかったと思います。ただ僕は高校時代から187センチありましたので、この身長が関係者の目にとまったということだけですね。その当時のゴールキーパー日本代表が180センチくらい。背がデカイからキーパーとしていいんじゃないのというので、ユースの18歳以下の代表選手に選出されて、大学にも進学ができたという状況です。そこからですね、トップアスリートとして階段を登っていったのは。

京田辺キャンパスで練習されていたんですか？

**早狩** ● はい。4年間、この上にあるグラウンドで。大学は久しぶりですね。もう、10年ぶりくらいですかね。キャンパスも、周りの道路もすごく変わっていて、何か違う大学に来たような気分もちょっとしたんですけど。

**生島** ● 早狩さんは陸上競技の3000m障害の日本記録保持者ですが、この競技を始めたきっかけは？

**早狩** ● きっかけは雑誌ですね。こんな種目ができるという情報を見て「ちょっと面白そうやからやってみようか」という軽い気持ちで始めました。

### パネリスト

#### 小島伸幸氏

(元サッカー日本代表選手・NHKサッカー解説者)

#### 早狩実紀氏

(陸上選手・3000m障害日本記録保持者)

#### 平野裕一氏

(国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部部長主任研究員)

#### 北條達也

(大学スポーツ健康科学部教授・医学博士)

#### コーディネーター

#### 生島 淳氏

(スポーツジャーナリスト)

**生島**●3000m障害が向いてたんですね。

**早狩**●そうですね、ここまで成功するのはその時は思っていなかったもので、ほんとはよかったですね。

**生島**●世界陸上では怪我をされて、ヒヤッとしたんですが、もう大丈夫ですか？  
**早狩**●おかげさまで完全に回復しました。

**生島**●じゃ、来年の北京オリンピック目指してスタートしているという感じでしょうか？

**早狩**●はい、一冬かけてじっくりまた、身体づくりをしたいなと思っています。

### 国立スポーツ科学センター その役割と概要

**生島**●同志社大学ご卒業のお二人をご紹介しましたが、平野先生が大学時代、神宮でプレーをされていた頃、法政の江川卓選手と対戦したゲームをたまたま見ていたことがあります。今日、お会いできて非常に光栄なんです。平野先生の今のお仕事、スポーツ科学センターのご紹介などいただきたいのですが。

団体のIT支援もしています。また、講習会や個別指導もあり、各競技団体に場所や機械を提供するかたちでいろんなサポートをしています。競技者やチームが練習する中で、我々のところで心身のチェックを受けたりして、そこで解決すべき課題を見つけて、我々と実際の指導スタッフとが相談して方法を考えて、トレーニングしていきます。そこでまた必要があれば測定して競技会に臨むという流れになります。

研究部門で我々のセンターがやるのは、一つは測定方法をどうするかということ。コンディションの研究だとMRIなどを使って状態を見る。パフォーマンスだったらモーションキャプチャーを使って動作を分析したりします。もう一つの柱がトレーニング法です。低酸素トレーニングなどですね。それが一つの方法論としての括りなんですけど、片方では種目の研究を競技団体と一緒にやっていきます。

センターの特徴は何かというと、一つは領域横断的ということ。医学、情報、栄養、それから力学的なことも含めて、皆でよってたかって支援・研究がで

**平野**●国立スポーツ科学センターは東京の北区、赤羽に近いところにありまして、2001年にできたので今で7年目です。センターは三つの役割を持っています。一つは国際競技力向上のため科学、医学、情報面でのサポートをすること、二つ目がそのための研究をすること、三つ目はスポーツ情報の中核機関となることです。

近代的な測定装置のいろいろ整ったナショナルトレーニングセンターのような練習場とは違って、そういう三つの役割をもった施設です。海外では先にナショナルトレーニングセンターができるんですね。まず練習場ができて、その中に我々のような施設ができるのが普通ですが、日本は逆になっています。さらにJOC（日本オリッピック委員会）とも違います。一緒に協力していく関係にはありますが、JOCは各競技団体をまとめて日本の競技力強化を担当する組織です。

国立スポーツ科学センターの手前には大きな体育館があります。通りの向こうは室内競技用で屋根のトラックのついた陸上競技場です。ここには実際に練習し

けるといふ点ですね。二つ目は競技関連で支援・研究ができること。たとえばアイスホッケーで、こういう研究をしていた。それを別の競技であるサッカーにどう応用できるか相談できる。そんなふうにいるんな競技が協力して研究・支援ができるのが特徴です。三つ目は、オリッピックサイクルが基本ですから、だいたい4年サイクルで長期的、継続的に支援・研究ができること。こんなところが我々の特徴と考えています。

**生島**●平野先生には最先端の研究の視点から同志社大学の新学部に期待されることをお伺いしていきたいですね。

### スポーツ医学とは？

**生島**●新学部教授就任予定の北條先生ですが、先生はずっと京都ですか？

**北條**●生まれは大阪市、滋賀県です。小生は大阪の池田市でした。

**生島**●今は京都で教鞭をとられているわけですが、新学部での抱負をうかがう前に、先生の研究分野をおさらいしたいと思います。

**北條**●私は、今は御所の東側、同志社の

ている人たちがいます。合宿所もできていて、ナショナルトレーニングセンターの中核拠点となっています。ここでできない種目、冬の種目とか海辺の種目などは全国の各地域に施設が、ナショナルトレーニングセンター、競技別強化拠点として設定されています。

我々の対象とするところは、すべての競技選手というわけにはいきません。JOCの強化指定した選手、大体2、30人くらいです。中央競技団体(NF)の強化対象の選手とか。ここには高校生や大学生など将来を期待された選手も入っています。JISSが認めたものというところで、案外狭い対象になっているので、対象外の人たちをどうするかというのは問題になるところだと思います。

**生島**●スポーツ科学センターでは、どんな支援をやっているんですか？

**平野**●選手、チームのコンディション、パフォーマンスをよくするために、いろんな科学チームが科学的手法、知見を使ってサポートしています。怪我や病気に対応する診療部門。情報部門では、競技会の映像データベースがあったり、世界情勢はどうなっているかがわかる。競技

今出川校地の近くにある京都府立医科大学で、整形外科とリハビリテーション、両方の講師を兼任しています。その前には京都第一赤十字病院で医員として3年間、明治鍼灸大学で講師、助教授として6年間ほど勤務していました。今は臨床医として整形外科の手術、診療もしていますし、リハビリテーション部で患者さんのリハビリも行っています。さらに大学では研究と教育もやっており、縁あって来年から同志社大学で働くことになりました。

**生島**●本日は会場に高校生の方もおられます。なかには来年、スポーツ健康科学部を受験される方もおられるのではないかと思いますので、北條先生からスポーツ科学の意義、概要をご説明いただければと思います。

**北條**●広い意味ではスポーツ科学の中にスポーツ医学が含まれていますが、二つを区別してスポーツ医学と呼ぶこともあります。私はスポーツ医学が専門ですから、そのスポーツ医学のことをもう少し深く理解していただけるようにお話をしようと思います。

そもそもスポーツ科学とスポーツ医学



小島 伸幸氏  
【こじま のぶゆき】

同志社大学商学部を卒業後、フジタ（現・湘南ベルマーレ）に入社。Jリーグで日本屈指の攻撃的ゴールキーパーとして活躍。日本代表選手に選ばれ、98年W杯フランス大会では最年長としてチームを大会とめる。現在はNHKサッカー解説者。



早狩 実紀氏  
【はやかり みのり】

同志社大学商学部卒業後、銀行勤務などを経て京都光華ACに所属。女子3000m障害日本記録（9分38秒68）保持者。都道府県対抗女子駅伝、2007年の世界陸上大阪大会にも出場。

とは違うのでしょうか。医学もサイエンス（科学）ですから、先に述べましたように広義のスポーツ科学の中にスポーツ医学が含まれます。第一部で岡田さんが話された内容のコーチングやトレーニングなど、選手のパフォーマンスを上げるための分野が狭義のスポーツ科学です。これに対してスポーツ医学は、怪我や障害を起こした選手をどう治療するかという臨床医学の分野です。さらに心肺機能のトレーニング論などの運動生理学を中心とした基礎医学が、スポーツ科学との両方にまたがった分野として存在します。また、同志社の新学部にも設置されますが、スポーツ政策や経済の分野も、大きな意味ではサイエンス、スポーツ科学に含まれてくると捉えていただいたら

帰するためのアスレティックリハビリテーション、疲労した身体状況を元に戻すリ・コンディショニングがあります。怪我や障害を起こしたアスリートには頼りにしてもらえない分野ではないかと思えます。

2006年5月11日、大リーグの松井選手が捕球の時に芝にグラブをひっかけた左手首に怪我をされたのは皆さんの記憶に新しいと思います。手首が背屈強制されて手の甲側に曲がってしまっています。直接診察したわけではないので推測ですが、橈骨遠位端骨折という怪我だと思います。橈骨という骨が手首のところポキッと背側に折れ曲がった状態になります。この場合、一般的に手術ではロッキングプレートを使って橈骨の変形を整復して固定します。折れた骨にネジを入れてプレートごと元に戻すと曲がった骨が元の形に戻って固定できます。松井選手はその手術を翌日に受けています。通常は骨癒合に1から2カ月、それからスポーツへの復帰となると全治4から5カ月です。松井選手の場合も今期は無理かと新聞紙上に出ていたと思います。そこで登場したのが「ベツカムマシー

いいかと思います。スポーツ科学は車で言うとチューンナップ部門です。これを使って岡田さんが言われる「手すり」をどこまでかけられるのかということです。頂上まで手すりできれば岡田さんを論破できるかと思いますが、まだ道は遠そうな状況ですね。これに対してスポーツ医学は、保守点検、修理部門。階段を踏み外して手すりがないところに落ちた選手を元に戻すというところにその役割があると思えます。

生島●そもそもスポーツ医学というのはどういうものなんでしょうか？  
北條●インターネットのウィキペディアというフリーの辞書には、「競技スポーツ選手の治療や故障の予防を取り扱う、

ン”と呼ばれる低出力超音波骨折治療器です。ベツカムがワールドカップ前の試合で骨折して、1カ月後のワールドカップの試合に出るために使ったことからその名前がついています。骨に超音波を当てると骨癒合が早くなるのを利用する治療器械です。松井選手もこれを使って3カ月で復帰を果たしました。

この超音波骨折治療器、本人には超音波が当たっている感覚はありません。健診でエコーをお腹に当てられた方はわかると思いますが、ほぼそれと同じようなエネルギーで治療します。これを使うと橈骨遠位端骨折だと4割くらい早い日数で骨癒合が得られるというデータが出ています。ただし、日本の保険医療制度では、病院でこれを使ってくださいといわれてもできない場合があります。今は、3カ月以上経っても治らない骨折の遷延癒合にしか保険が適用されません。スポーツ選手だからやってくれと望んでも、保険外となると10万円以上かかります。さらに混合診療のことも絡みますからちよつと難しいかなというところですね。一京都府立医科大学の50年ほど先輩の先生で、骨に力かけると電気が流れるこ

総合的な専門医学分野のことを指す」とあります。選手本人を中心に、内科医、（整形）外科医、アスレティックトレーナー、理学療法士、コーチなどがスポーツ医学のチームを構成しています。その中で私は、整形外科とリハビリテーションの医師の立場から、具体例や私の研究などを織り交ぜながら解説させていただきます。こうと思います。

### 松井やベツカムの復帰に スポーツ医学が貢献

北條●私の専門の整形外科は、運動器の怪我や障害を診断して治療する医学です。また、リハビリテーション医学には、治療を受けた選手が再びフィールドに復

とを発見された保田岩夫先生という方がおられます。これにヒントを得て骨に電気を流すと修復骨ができるということを発表されて、その業績が去年、日本整形外科学会のヒストリアン委員から、日本の整形外科史上世界に誇れる発見・発明のひとつに選ばれました。我々の教室ではその後もコツコツとそれに関する研究を続けていて、骨折に対する創外固定のピンに電気を流して治療する器械を作りました。これも流れているのがわからない微弱な電流を用います。超音波骨折治療器と同じように骨折の遷延癒合にしか保険はきかないので、誰でも使えるものではないですが、そういう技術を応用して骨折を早く治して復帰できるようになってきました。

また、「ベツカムカプセル」と呼ばれる高気圧酸素カプセルが、今の流行りのヒーリングやアンチエイジングの用途で健康サロンや医療機関に置いてあることをご存知でしょうか。最近では早稲田の首藤投手が甲子園で投げ抜いている時に疲労回復のために使ったということで、その名も「佑ちゃんカプセル」と変わっているみたいです。その器械は、ヘンリ



平野 裕一氏  
【ひらの ゆういち】

東京大学大学院教育学研究科博士課程を単位取得後退学。スポーツ科学を専門研究分野とし、現在は国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部部長主任研究員。著書に『打つ科学』『スポーツ・バイオメカニクス』など。



北條 達也  
【ほうじょう たつや】

京都府立医科大学卒業。医学博士。日本整形外科学会専門医、認定スポーツ医、リハビリテーション医学会専門医。研究分野はスポーツ外傷と障害の予防、治療法など。同志社大学スポーツ健康科学部教授に就任予定。

1の法則に従って気圧が上がると液体の中に溶ける酸素量の分圧量が上がるといふ原理を応用しています。今はさらに酸素を加える器械もあるようですが、ただ酸素を加えればよいということではありません。酸素濃度が40%を超えると体に悪いので、そのへんもきちつと科学的に評価しながら治療器は使うべきですね。

次に、テーピングに関する私の研究を少し紹介します。皆さんは膝のお皿の下をコンと叩いたら足が動くという反射をご存じですか。膝蓋腱がボンと叩かれることで伸ばされると、腱を守ろうとして大腿四頭筋がピクッと収縮します。これを膝蓋腱反射といいます。あまり知られてないんですが、膝関節の中にあるACL（十字靭帯）にも反射があります。

皮膚にテープを貼ることで生体の反応を変化させることができるというテーピングの新しい効能に興味を持っています。

### 戦国時代からあった 温熱療法

北條●さて、次はリハビリテーション医学の分野の話をしたいと思えます。スポーツ領域では、鍼灸治療、物理療法とよばれる超音波や電気を当てたりする治療、温泉治療などいろんな方法を使って疲労した選手のコンディションを元に戻しています。

私は温泉好きなので、リハビリテーションのための温熱療法の研究もしています。岡田監督が戦国の武将の話をして

ましたが、考えてみれば彼らもあの時代のトップアスリートですよ。武田信玄も温泉に入って骨休め、治療をしていたといえます。古来から日本人は温泉を使って温熱治療をしてきたのです。その効果の一端を証明するために、軟骨細胞をお風呂につけてみたらどうなるかという実験をしました。実験では培養した軟骨細胞の入ったシャーレを密封して、37℃から45℃の範囲で温浴させてみました。シャーレの上におもりを乗せて軟骨細胞にしばらく入浴してもらおうとどうなるか。15分、30分と入浴時間も変えてみました。熱すぎる43℃以上では軟骨細胞は元気がなくなりましたが、39℃や41℃だと元気になって軟骨細胞が増えて、プロテオグリカンもたくさん作るんです。

やはり熱すぎない温かさが組織の修復、ひいては怪我からの回復にいいみたいですね。昔の人はそういうことを経験的に知って温泉療養をしていたのではないのでしょうか。現在我々は文部科学省から研究費をいただき、関節軟骨に赤外線やレーザーなどで直接温熱を深部にまで当てられないか、奥深いところの軟骨も温めることで修復に使えないかという研究をしているところですね。

生島●北條先生、面白い研究なさっていますね。温泉に軟骨細胞をつけるというのは、時間がないとなかなかできない研究ですね。

北條●一人ではなかなかできませんね。スポーツ健康科学部にはいずれ大学院もできるでしょうし、併設される生命医科

学部はそういう研究をする学部ですから、そこを協力してやっていけたらいいかなと思っています。

### 「科学」不在だった かつてのスポーツ教育

生島●現在のスポーツ医学の意義、最先端のお話を伺いましたが、私の取材の現場でも、ここ20年くらい、スポーツへの科学的、医学的アプローチが進んできた印象があります。では現場のアスリートはどう感じていたのでしょうか。小島さんは80年代、同志社でプレーされていたわけですが、80年代と90年代、そして今と比べると科学、医学はどういうかたちでスポーツの現場に入ってきたとご覧になっていますか？

小島●僕らがスポーツを始めた頃は、まだまだ科学より精神論がまかり通っていました。今では「水分をとりなさい」と当たり前のようになっていますが、高校では「練習時間内は水分を一切とってはまかりならん」というトレーニングでした。喉が乾いてくると裏に入ってきてトイレの水を隠れて飲んだような記憶があり



生島 淳氏  
【いくしま じゅん】

早稲田大学社会科学部卒業後、広告会社勤務を経て99年よりスポーツジャーナリストとして執筆活動を始める。五輪スポーツやメジャーリーグ、NBAなど国内外で多くの取材経験を持ち、著書に『アマチュアスポーツも金次第』など多数。

ます。今のトレーニング方法から考えれば、生命の危険に晒されるようなやり方でしたね。

**生島**●今年も熱中症が多かったようですね。

**小島**●医学に関しては怪我をしてから行きなさいと。怪我になったら医学に頼るけれど、予防という部分に医学は入っていませんでした。「怪我をする方が悪い」というような考え方がありましたね。小学校の頃は野球をやっていました。ピッチャーは肩が冷えるからブルに入ってはいけない」といわれました。僕はそのいいやで野球からサッカーに移ったようなものです。水泳も少しやりましたので。今考えると野球のピッチャーは肩をアイシングで冷やしていますから、僕が教わったものは何だったんだろうという感じですね。

プロになつてからは科学的なトレーニングになりました。たとえばランニング、持久走をするにしても器具をつけて、ある一定の心拍数で、ある一定の時間を走らないといけない。そうすることで効率よく持久力がついていきます。でも、若い頃は「とにかく走れ」と言われました。

た。始めたばかりの種目で世界の舞台に立つというので、不安や心配で一杯だろうと言われることが多かったんですが、私の中では「絶対大丈夫」というか、何か自分ではできるような気持ちがありました。今年も日本記録を更新したんですが、そのレースの前も「何か今日が出る気がする」と。体調自体はそんなに良くなかったんですが、「私は今日、絶対出そう」というような感じでした。ただ思い込みが激しかっただけなのかもしれません。そういうゾーンのよう感覚は経験したことがあります。

**生島**●ゾーンに入るヒントとか手掛かりを掴んだりしていますか？

**早狩**●それがあつたら、するんですけど。これをやったらという法則が未だに見つからないですね。

**生島**●小島さんのゾーン体験はいかがですか？

**小島**●「気がついたらボールを止めていた」というのはありますよね。普通は予測をするんです。シュートを打たれる場合、立ち足がどうだ、相手の目線がどうだ、ディフェンスがどう入ってくるから、コースはこちらにくる確率が高いとか考

グラント10周を目一杯走りなさいと。

筋トレにも、効率よく筋肉がつく順番というものがあります。先程岡田さんがおっしゃいましたが、ゲームをやってから筋トレをしても最大限に自分の筋力をアップさせるという効果は少ないですね。筋肉が疲れちゃってますから。そういうふうには、より一歩、踏み込んで、順番までこと細かに決めてトレーニングをするようになったというのは、ここ数年のことのような気がします。

**生島**●早狩選手は現役バリバリですが、小さい頃からエリートランナーだったと思います。高校、大学、社会人になられて、どの時点から選手として科学、医学に接することが多くなっていったんでしょうか？

**早狩**●私は陸上の中長距離走の選手ですが、中長距離では高地トレーニングがピュラーになっていて、私もここ数年は高地でトレーニングをしています。でも、中学、高校の頃は、そんなに一般的ではないトレーニング方法でした。高校、大学となつて、その有効性が科学的にも証明されてきて、一般の選手にも広く採り入れられるようになったということは感

えるんです。

**生島**●それは新皮質の方ですね。

**小島**●そうですね。そういうことは考えるんですが、ゴール前で混戦になった場合に、気がついたらシュートが打たれてしまった。自分の中では「あ、打たれてしまった」なんですけど、身体は、もうボールのところに行っちゃっているんです。気がついた時には手に当たって外に出ていくということがあります。

**生島**●それは理屈じゃない反応を身体がするということ？

**小島**●ゴールキーパーという役割はボールを取ることもなると、岡田さん流にいうと刷り込まれている。だから気がついたらボールを取りにいっていったという感じなんですね。ゴールキーパーはどれだけ自分が考えないで無意識で動けるかだと思えます。決まるのは数センチ単位じゃないですか。だから考えて動くか、考えないで動くかという反応の差はゴールキーパーにとっては大きい気がしますね。

**生島**●お二人の話を伺っていますと、スポーツの面白さというのは科学的な要素と、なかなか言語化が難しい、無意識の

じています。

**生島**●標高の高いところから低いところに降りてきた時、心拍数など数値に変化があるのだろうと想像するんですが、実際にトレーニングしてみると違うものなんでしょうか？

**早狩**●降りてきたら降りてきたで、それなりに追い込むので、苦しいことには変わりはないんですが、行く前と行った後では苦しくなつてからの身体の動き方とか自分の中で感じるもので、多少違いはあるなと思います。

### 「ゾーン感覚」というもの

**生島**●ここで岡田監督の置き土産に答えたいと思いますが、「ゾーン」という話をされましたね。早狩さんはゾーンというか無意識の状態を経験されたことはありますか？

**早狩**●改めてレースを振り返ると、岡田監督が「絶対、自分は勝つとわかってた」とおっしゃったのと似た感じの感覚は何度か経験したことがあります。3000m障害を始めたのが2年前ですが、その時に初めて世界選手権に出場しまし

要素とが共存している点だと思えますね。

### 科学的視点の重要性

**生島**●平野先生は東京大学野球部監督としても活躍なさっていました。学生スポーツを指導してこられた経験も踏まえて、トレーニングになぜ科学的な視点が必要なのかといった点をお話いただければと思います。

**平野**●先程岡田さんがおっしゃっていた通りだと思います。たかさんの人が「山登り」をしていて途中で落ちる。それを少しでも少なくするのが科学ではないかと思えます。何を、いつ、どのようにトレーニングしたらいいかということ、いろんな研究で蓄積されていくと、落ちる人がだんだん少なくなる。つまりはトレーニングが効率的になり、より高いところに到達できるようになるということではないかと思えます。

私が大学で指導していた時は、大学の運動部がどうしてあるんだと、ずいぶん問われたもんです。競技スポーツであれば競技レベルを高めるための内容、トレ





ーニングも、マネジメントもありです。だから運動部は内容や方法を問いただす場ではないかと思えます。なぜかという、日本の大学は科学情報の発信基地としてこれまで来たわけです。ですから大学の運動部は、改めて「何が一番正しいのか」を問いただし、研究していく場だと思っていました。専門学部でそのための支援・研究をして、成果を世の中に発信することが大切だと思います。

**生島**●落ちていく人を少なくするというのは指導者として非常に重要なことですね。そこに科学的アプローチを持ち込むことによって全体のレベルアップが図れると考えるとよろしいでしょうか。

**平野**●センターには特別エリートの手が来ているわけです。その人たちに科学的なものをダイレクトにあてはめるのはかなり難しいと私は思っています。そうではなくて、科学的手法によって、その人たちがどういう人たちなんだということとを捉えておくことです。そうすると他のスポーツに進んでいく人は、ある程度目標にできます。確かに岡田さんが言われたように科学で捉えきれないものは当然あって、我々がやっている科学は10

0人中95人に適用して法則化できても、残り5人は例外で、特別なんですね。逆にそういう例外的な人たちが集まっている場だと、科学の法則はそう簡単に適用できないと思います。

**生島**●アスリートにもいろいろな選択肢か広がってきて、彼らをバックアップする体制も広がってきているのだろうと感じますね。

### さまざまな職種がスポーツを支える

**生島**●北條先生、先程、リハビリの方法について伺いましたが、実際に先生がスポーツの分野に携わるようになってから、リハビリテーションの現場は急速に進歩したと考えてよろしいでしょうか。

**北條**●そうですね、科学と医学は日進月歩です。医学の立場でいいますと、せっかく優れた才能と素質をもった人たちがドロップアウトしていくのを見るのは残念ですね。障害や怪我の発生は仕方ない部分もありますが、こんなことをやったらだめになるとわかっていてあえてやってしまつて、それでドロップアウトし

ていく選手がいます。特に青少年期が大切です。オリンピック候補のトップアスリートになると平野先生がおられるようなJISSがあつたりして嫌でもサポートしてもらえます。国の威信をかけてやってももらえます。プロもお金がありますから、それなりにできますが、高校生や中学生にはそうサポートはほとんどありません。トップアスリートで、中学や高校時代に運動してませんでしたという人はまずいはいはずです。その中学・高校時代にいかに怪我をしないでやっていけるかが問題です。

根性論は一概にいけないとは言えないと思うんですが、これをやつては障害を残すということとをきちつとコーチがわかつた上でやっていただかないといけません。だから中学・高校の年代層を受け持つコーチが一番難しいのではないのでしょうか。そういうことがなせるコーチたちを育てていけないといけないのではないかと思っています。

**生島**●それから温泉療法ですが、おそらく武田信玄の時代から「湯治」というかたちで温泉療法という発想はあつたんでしょうね。そういうものを科学的に証明

していく研究、学問は面白いなと思つたんですが。

**北條**●スポーツ選手にとつて、切つたり、はつたり、手術するのはできるだけ避けたいことで、そういう状況にならない予防的な部分で、いかにパフォーマンスを下げないか、落ちたものを何とか回復できないかという分野に興味があります。その意味で、温熱はかなり古くから使われている治療法の一つで、結構有効ではないかと思つています。温泉気候物理医学会という学会がありまして、温泉療法やその他の物理療法の研究発表をやっています。その学会は、どうもその名前から遊びに行くように思われて、なかなか行けないんですね。今日は、僕が「温泉気候物理医学会に行くのは研究のためだ」ということを御列席の同志社の先生方には是非わかつていただきたいと思つます。

**生島**●小島さんも現役時代、温泉とかよく行かれましたか？

**小島**●草津温泉で練習していました。  
**生島**●「サスパ草津」にいらつしやいましたからね。  
**小島**●ただ、草津温泉は45℃で、非常に

熱いんです。軟骨にはあまりよくないみたいですね。僕の引退の理由は、左足首の軟骨がすべて剥がれてしまつてなくなつてしまつたというものでした。もうちよつと温度の低い温泉に入つていればよかつたかなと、今更ながら思います。もうちよつと早く診てもらつていれば、もつと長くできたかなと。草津温泉は強酸性で、酸が強いで皮膚病とか水虫にもいいらしいですね。僕のようなゴールキーパーには、擦り傷、切り傷によく効くみたいですね。外的刺激があつて自然治癒能力が上がるということ。

**生島**●温熱療法等々、医学、科学はスポーツ、アスリートを支えるサポート力の一つですね。世界に羽ばたくトップアスリートを育てるためには、彼らを支えるサポート体制も問われるのではないかと考えています。実際、裏方であるサポートスタッフの重要性は高まっていると思つています。監督、コーチに限らず、栄養管理スタッフ、トレーニンングメニューの作成スタッフ、マネジメントスタッフ……。新しい学部ではさまざまな可能性が広がつていくのではないかと感じています。  
早狩さん、陸上は個人競技ですが、個

人で戦っているのではないんだ、スタッフとかコーチも含めて戦っているのだと、サポート体制の重要性を感じることはありませんか？

**早狩**●基本的には私個人が取捨選択しているんですが、自分の持っている知識、判断力だけでは対応しきれないことは多いので、必要に応じて周りの方に助けってもらい、アドバースをもらいながらやらないとできないと感じています。

**生島**●合宿にしても一人では行けないですね。

**早狩**●私は特にチームに属してないで、合宿に行く時は他のチームに合流させてもらうとか、何人かで一緒に行くことが多いですね。チームそれぞれに栄養管理スタッフがいたり、トレーナーがついていたりして、そういうところに行くとなりがたさを感じるし、必要だなと思うことが多いです。

**生島**●Jリーグが発足して、選手、コーチングのレベルが上がっただけでなく、サポート体制やマネジメントの発達もあったのではないかと想像するんですが、小島さんは日本代表、Jリーグを経験されて、アマチュア時代と比べ、そのへん

の進歩については？

**小島**●僕は最初サラリーマン選手として企業スポーツでやっていました。遠征では寮の方が食事をつくっていましたが、プロスポーツになってからは管理栄養士がついて、しつかり、事細かに決めるんです。今、どういう時期だからこういうものを摂らないといけないとか。僕は好き嫌いが多いので、試合期に移行したらこれを特にもっと細かくします。試合の前は何を食べるとか、そこまで管理栄養士、監督、調理師が相談して最高のものをという感じですね。ワールドカップになると選手より人数が多いのではないかと、いうくらいサポートスタッフがいます。監督、コーチはもちろん、フィジカルコーチ、コンディショニングコーチ、ゴールキーパーコーチ、エクイップメント、用具係ですね、あとはドクター、マッサージの人も4人体制でつきます。もちろん栄養士、通訳がついて、広報、主務の方もついて、なおかつワールドカップその他重要な大会になるとコックさんがついて僕らが普段食べ慣れたものを出していただいて日本と同じような状態で戦えるようにしてもらっていましたね。

そういう意味ではサポートも充実してきましたし、食事や戦うための重要な要素でした。最後は突き詰めていくと24時間、生活のすべてに勝つためのいろんな工夫があったりします。競技力が拮抗していくと、そうなるしかないでしょうね。以前は試合前日に、こんなステーキが出てたんですよ。今から考えると胃もたれしてパフォーマンスが発揮できないなんてこともあったかもしれないですが、当時は当たり前のようになってましたね。

**生島**●いろいろな職種がチームをサポートしながら戦っているわけですね。そういうことで新しい学部にはいろんなチャンスが待っているのではないかなと思います。

**生島**●平野先生、スポーツ科学センター、すばらしい施設で、いろいろなサポートスタッフがたくさん働いているのだからなと想像しますが、今は何人くらいの職員の方がいらつしやるんでしょうか？

**平野**●たくさんとおっしゃったんですが、そんなにはいません。スタッフは全部で110名。内訳は、アドミニストレーション、つまり運営をやる事務方が40人、研究員が70人くらいです。その中に

は競技センターのサポート、マネジメントスタッフ、トレーニングスタッフ、栄養士、メンタルトレーニングスタッフ……。エンジニア、工学系がないのは問題とは思っています。コーチ、スカウティングの担当者、対戦相手の情報を分析する人は競技団体ですね。今後、人が足りないところはもっと充実させていきたいと思っています。

**生島**●エンジニアは民間が頑張っている分野なのかなと思いますね。

**平野**●そうですね。民間はどうしても企業として利潤追求の部分がありますから、もう少しニュートラルなところをお願いしたいなと思っています。

## トレーナーサイドとドクターとの関係に問題

**生島**●北條先生、日本ではトレーナーが普段の練習からチームについていますが、今までスポーツの現場ではドクターはあまり顔が見えてきませんね。トレーナーとドクターの役割について現状をお話いただきたいんですが。

**北條**●中学生、高校生で頑張っている選

手たちの医学的サポートがどういう状況になっているでしょうか。学校がドクターを雇ったりするのは難しいのではないかと思います。ある学会で、スポーツ診療をやっている医師が調査結果を発表されました。中高生がスポーツをやっている少し調子が悪いな、スポーツをやるのに支障があると感じた時にどうしますかという対面調査を数百人の学生にしたら、70%が「自分で何とかする」、20%が「鍼灸院、接骨院などの医業関連業種に行く」。「病院に行く。整形外科に行く」という人は10%しかいませんでした。それが地域でのスポーツサポートの現状です。その理由の一つには学生や選手自身が自分の体力を過信して、スポーツをやっていたら少々痛いのは当然だと思っ放置していることにあります。また、病院に行く「休め」と言われる。でも、休めないし休みたくないから受診が遅れる。悪くなってギリギリの状態になってから受診にやってくる人が多いんですね。「休め」と言わざるをえない状況でやってきて、「来週試合ですから何とかしてくれ」というわけです。

中高生の骨にはまだ成長軟骨があっ

て、体の骨が大きくなっていく時期なんです。成長軟骨は成長する時にしかないんですが、そこは力学的に弱いんです。それが関節の周囲と腱や靭帯がついている骨の突起ところにある。そこに無理して負担をかけていたら、最後に剥がれてくる。そういう状況が起こると最終的に成長障害を起こして選手生命が終わりということにもなりかねません。そんな状態でも痛いと言えずに我慢しないと監督に試合からはずされる。監督、コーチは中高生にとっては絶対ですから、黙っているしかありません。サポートというより、監督、トレーナーサイドと医療関係者との間の風通しが悪い状況が多いのではないのでしょうか。だからといって学校に医者を使うのは経済的に無理でしょう。理想は学校に契約スポーツ医がいて、定期的に選手をメデイカルチェックしていて、「あなたはちよつと悪いところがありますよ」と事前に把握する体制を整えられることですが、それもなかなか難しいのが現状でしょう。

この問題は、スポーツジャーナリストの立場から生島さんにもいろいろ書いていただいて、まずは社会的な部分から

サポートしていく必要があると思えます。今の健康保険制度では、怪我の治療の目標は日常生活に戻るところまでです。スポーツ選手の望みは保険医療からすると贅沢で、それ以上に回復したい人は御自分でやってくださいという状況ですから、このあたりにも医療サポートの現状が変えられない要因があると思えます。

**生島**●海外では必ず学校にスクールトレーナーがいて、体育の時間に怪我をしたら、すぐみてもらえる体制が整っているところがありますね。日本ではそうなっていない。だから中高生の部活で怖いのは怪我ですね。すぐに診てもらえないんじゃないかという不安もあって、そのへんの整備をこれから進めていかないといけないという思いがあります。

**北條**●監督、コーチの方は、できるだけ生徒と一緒に病院に行つてあげてほしいですね。僕の経験では監督、コーチが一緒に来ることが少ないような気がします。そうすると生徒は医者に言われたことを正確に伝えられないですね。医者に「休め」と言われても監督には黙っていたり、状態を適当に説明したり。コー

チやトレーナーが選手の状態を常に正確に把握してあげられる状況にしていけないと思いませんね。

### トップアスリート研究が 一般国民の健康に貢献する

**生島**●この度、同志社大学スポーツ健康科学部が創設されるわけですが、北條先生から新しい学部の全体像、先生ご自身がこういうことをやっていきたいという抱負をお話いただけるとうれしいのですが。

**北條**●「健康日本21」というのをご存じでしょうか。厚生労働省が掲げているスローガンです。21世紀における国民健康づくり運動で、ホームページでも確認できます。「21世紀の我が国をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質を向上することを実現することを目的とする」と謳っていて、各都道府県にも通達がきて、それぞれに取り組みをしています。京都の場合は「健康長寿日本1プラン」です。「健康寿命」というのは、人の世話にな

今日のテーマは競技力向上の科学ということですが、それ以外にも健康と予防医学の問題とか、メディカルチェックなどのサポートを学校でやるべきであるといった社会的な問題とか、スポーツのそういう他の分野に興味がある人たちにも、スポーツ健康科学部の門戸は開かれていることを強調したいですね。そういう分野を勉強したい人たちにも是非来ていただきたいです。

同志社は総合大学ですから、理工学部、社会、文学系の学部もあります。来年、生命医科学部という基礎医学系の研究ができる学部も新設されます。そうした学内の各学部と、京都府立医科大学を含めた学外の医療機関、企業や自治体と連携して、研究や教育ができることも新しい学部のいいところではないかと思っております。

また、全国各地からスポーツに関する学問をされている優秀な先生方が教員として集まってこられますので、幅広い教育と研究ができるものと期待しています。また、本日ともに参加いただいている小島氏、早狩選手をはじめ同志社出身のたくさんのトップアスリートの方々

らずに生きていられる寿命、寝たきりにならないでいる寿命ですね。WHOが2002年に発表したデータでは、日本は平均寿命は世界のトップですが、人の世話にならないといけない不健康期間が男性で6年半、女性で9年ほどあります。これをいかに短くするかというのが今の国の医療政策の命題になっています。寝たきりの原因は何でしょうか。脳血管疾患、脳卒中と呼ばれる脳梗塞や脳出血を起こして麻痺になる疾患がトップです。次にそれとほぼ同等の割合で骨折があり、このふたつで50%を超えています。骨折を防ぐためには、まずはいけないようにしないといけないので、老人の足腰をいかに鍛えるか、弱くしないかということが課題になります。

また、脳血管疾患は突然起こるわけではなく、その根本にある問題はメタボリックシンドロームや生活習慣病です。メタボリックシンドロームでは肥満をベースにいろんな病気が起こってきます。糖尿病、高血圧、動脈硬化などを合併して、その結末として脳血管障害を生じます。

肥満は日本でもかなり問題です。外国より多いとは言いませんが、小児で10%

サポートしてくださるということ、私自身もここで働かせていただくことを楽しみにしています。

### スポーツ科学は発展途上 それだけに期待も大きい

**生島**●あるフィットネスクラブの社長に伺うと「健康年齢が重要だ」と言っておられました。不健康期間を、どう減らすかが、これからの日本の課題だろうとおそらく学問的にも期待できるようにし、産業、ビジネス的にも期待できる分野だろうと感じています。そういう意味で平野先生のお立場から、スポーツ健康科学部に期待されることなどお話をいただければと思います。

**平野**●「健康日本21」というのは厚生労働省の管轄ですね。文部科学省でも「スポーツ進行基本計画」を2000年につくって、競技スポーツ、オリンピックのメダル獲得率を1.7%から3.5%にすることを目標にしています。アテネ大会でこの目標をクリアしましたが、それよりも実は、その先にある生涯スポーツ、子ども

を超えています。子供の10人に1人が肥満。これを何とか7%に下げようというのが今の国の方針です。男性も女性も肥満が多いです。さらに女性の場合、20〜40歳ではるいそう（やせ）がもうひとつの問題で、この時期に無理なダイエットをするために骨粗鬆症を起こして老年期の骨折の原因になります。これをどうにか解決していこうと、生活習慣病に対して食生活の改善、運動習慣の定着が今進められている予防策です。となるとキーワードは「健康」「運動」「スポーツ」ということで、ここにもうひとつのスポーツ健康科学部の意義があるものと思えます。

トップアスリートは車でいうとF1です。F1の技術が一般の車に応用されて我々が恩恵を受けているように、トップアスリートがどのように筋肉を鍛えるのか、運動をするのかを研究することで、老人の転倒をどう防ぐか、健康のためのダイエットや運動療法はどうやったらいいかというところにその知見を応用していきけるようにして、一般の人々の健康にも寄与できる科学にしていけることが大切ではないかと思っております。

技スポーツをやっている意味はないのではないかと、私はいつも考えています。先程、北條先生のお話にあった、エリートスポーツをやるということはどういうことなんだという話に共感するところですね。

私は、大学は質の高い生活を営むために必要な専門的能力を身につけるところだと思っています。スポーツの中の専門的能力をこの学部でつけられたとしたら、今度はスポーツの中で自分の専門はどういう役割なんだということがわかって、その役割を遂行する、テイクパートナーする、さらにそれを専門の人たちと連携していくことが期待されるのではないかと思っています。このことが本日のテーマの「現代スポーツに求められるもの」ということになるのではないかと考えています。

競技力向上に対して、スポーツ科学、トレーニング科学に限界があるかどうかではなく、科学は何でも発展途上なんです。わからないから研究する。それで今わかってないことがだんだんわかっていくんだと考えていただけたらと思います。スポーツ科学をやれば勝てるという

ことには、今はまだならないと思います。ただ強くなるということには貢献するというスタンスだと思っています。

**生島**●たとえばゾーンというものが、ひよっとしたら将来的に解明されるかもしれないですね。そういう意味では発展途上と考えていいですよ。

**平野**●お二人の話を聞いていてパツと思つたのは、我々の感覚には選択性があるということですね。集中していて他のものが見えない、聞こえないことと関連したものがゾーンの感覚なのかなという気がします。これについても、今後いろいろと研究が出てくると思います。

**生島**●発展途上の学問だけに面白いことができるでしょうね。トレーニング科学でアスリートたちが育つことで、スポーツ、生涯スポーツが充実していつ「健康日本21」につながるのかなかと僕個人は解釈していますが。  
**平野**●そうだと思いますね。

### 同志社の自由な校風と 美しいキャンパスに育まれて

**生島**●トップアスリートの早狩さんは同

志社の卒業生ですが、新しい学部に期待することはなんですか？ 会場には高校生もおられると思いますので、どんなことを同志社で学んでほしいか。さらには北京オリンピックへの抱負も伺えるとうれしいのですが。

**早狩**●私の場合、中学、高校までは顧問の先生が練習を考えてくださいました。つまり学校の先生がコーチだったので、同志社大学に来てからは、コーチに現場で指導していただくという状態がなぐ4年間やってきました。でも、ここで過ごした時間がよかつたなと思つています。岡田監督は「コーチングというのは気づかせることだ」とおっしゃいましたが、この大学生活でいろんなことを気づかせてもらえました。調子がいい時は何の問題もなく、順調で記録もよかつたりするんですが、調子が悪くなつたり、気持ちがあまくいかない時、どうしたらいいかと考える時間を持てた。そういう考える時間があったから、今も続けてやっつけている土台がつくられたのではないかなと思つています。

ことで、それを大人になっていく段階で吸収できたら、選手にとつてもっと力強い存在になると思います。私も卒業生の立場で、来年の北京オリピックに向けて利用させていただけたらと思つています。

**生島**●ぜひ利用してください。同志社で過ごした4年間で「気づき」の期間で、個人の独立心を養えた場だったと考えてよろしいですか？

**早狩**●ほんとにそうだったと思います。同級生に、同じ陸上でオリピックや世界選手権に出ている朝原選手もいたので、そういう環境もよかつたなと思います。

**生島**●一流のアスリートが他の部にもいたりする。元阪神の片岡選手は、ラグビー部の練習を見るのが好きだったといえます。そういう相互の刺激も同志社にはあるんだろうなと想像するんですけどね。

小島さん、卒業生の立場として同志社で学ぶことの意義、新しい学部ができることへの期待を締めでお願いしたいんですけど。

**小島**●早狩さんが言われた通り、意外と

自由なんです。体育会のスポーツ活動でもそうだし、それが自分で考える力を育てているなど僕も感じていました。サッカー部の古川先生に「勝手にせい、お前たちが強くなるためにはどうしていったらいいか、練習内容を考えたりします。ともすると、自分のことだけを考えてしまいたいようになりますが、同志社はプロテスタントの学校です。相手のことを思いやる気持ちも、この大学ならではの考え方があることを学びました。僕自身はクリスチャンじゃないんですが、聖書を読むと右の頬を打たれたら左の頬を出せということが書いてあります。そういうことも人間形成として役立ったのではないのでしょうか。この大学の4年間は僕にとつて、社会人になる、いいプロセスだったと思います。ほんとは5年行つたんですけどね(笑)。

**生島**●意義のある5年目だったのかもしれませんね。

**小島**●同志社が好きだったんです。95年以降、早狩さん以降、メジャーなスポーツで有名な選手が出てきていないとい

うことですが、少しでもこの学部の科学的なトレーニング、スポーツにおける成果が同志社体育会にフィードバックされて、ひところのようにラグビーといえは同志社だったり、サッカーでも日本代表を出すとか、いろんなところで世界を目指せる選手が出てきてくれればうれしいと思つています。

**生島**●今も活躍していますよ。ラグビーワールドカップの取材で先週までフランスにいましたが、カナダ戦、引き分けになりました。同志社出身の平浩二選手(05商学部卒)がトライをあげて、同志社出身の大西将太郎選手(01商学部卒)がキックを決めて同点になった現場も見ました。同志社様々ですよ。僕は早稲田出身なので、同志社のラグビー部が復活してくるか、大変注目しています。僕は現場もいきますが、スポーツの社会的な研究にも興味があるので、これからこの美しいキャンパスからどういう研究が出てくるのか期待しています。今日はどうもありがとうございます。

# 初期の同志社は、体育の先進校 新島襄と運動・スポーツ

大学神学部教授

本井 康博

## スポーツ健康科学部のミッシオン

今春、本学にスポーツ健康科学部が立ち上がる。なぜ、新学部か。そのミッシオン（使命）は、何か。その検証には、同志社ならびに創立者のミッシオンをまづ見る必要がある。

新島襄はニューイングランドの三つの学校で、8年間学んだ。そのうち、アーモスト大学は、当時、「牧師の製造工場」の異名をとるほど、卒業生の多くが神学校（大学院）に進んだ。新島もそのひとりであった。

新島は帰国前、牧師になっただけでなく、ミッシオン（アメリカン・ボード）から宣教師にも任命された。つまり、新島は教育者である前に、宗教者である。新島牧師（Rev. Nijima）が、帰国一年後の1875年に、同僚宣教師と共に京都に立ち上げた学校、それが同志社英学

校（男子校）である。

## 良心を磨く

だから、同志社は宗教色が濃厚である。新島が見るところ、当時の日本の学校は、基本的に「知育」主体であった。これでは、人間形成に大きな欠陥が生じる、と憂慮し、「徳育」を加味する教育を目指した。彼は「心育」とか、「魂の教育」（英語では「the education of Soul」）という文言を使って、「あたまの教育」に偏重せずに、「こころの教育」も実践すべきだ、と考えた。それには、宗教、とりわけキリスト教をベースにするのがもつとも有効だ、と判断する。

新島が目指すこうした精神教育、あるいは宗教的教育が、周知の「良心教育」である。良心を鍛え、研ぎ澄ます——新学部でもこれを念頭においた教育活動がまず期待される。

## リベラル・アーツ教育

さて、スポーツ健康科学部と聞けば、人は誰しも、身体的な訓練や運動能力の向上をまず思い浮かべる。世間の期待も、自からそこに集まる。特に近年、ラグビー部を始め、やや沈滞気味の本学スポーツ・サークルへの強力な挺入れ、との期待感が広がる。

けれども、新学部は、一部の突出した運動選手のためだけのものではない。本来の役割は、一般学生への働きかけにある。この点は新島の建学理念ともよく合致する。たとえば、宗教と体育にはおおよそ接点がないとか、牧師である新島が、体育や運動に理解がある、とはとうてい思われたい、と反論されやすい。だが、実はそうではない。

新島がアメリカの高校や大学で受けた教育は、いわゆる「リベラル・アーツ教

育」である。そこでは、何よりも人間形成を主眼とする。知育・徳育・体育による調和的な人格形成が、最高の教育目標とされる。だから、体育は同志社教育でも大事な支柱の一本なのである。

## 新島の体育観

残念ながら、新島は詳細な体育観を書き残さない。彼の全集には、三カ所、それも断片的なメモではあるが、体育に関する記述が見出せる。

ひとつは、「人種改良」という講演で、「体育」や「体躯ヲ養育」することに言及している。また、「教育論」と題した講演草稿には、「校内ノミナラス、野外ノ体操ヲ要」す、「旗取り競争」云々、とある。野外の運動が重視されている。残る三番目、これが一番、重要である。京都府下にあった南山義塾（跡地は奇しくも、同志社女子大学京田辺校地の近く）で披露した講演の草稿中に、明白に「○体育○智育○心育」との指摘がある。明らかに「リベラル・アーツ教育」の高唱である。

校長の新島は、早くからこうした体育観を持っていた。卒業生の麻生正蔵は、「新島先生を初め、先生方は頻りに衛生

体育に関して心得を説き、注意を与へられたのみでなく、各先生が皆、各自の衛生体育を実行されて居た」ので、体育の重要性は早くから認識できた、と証言する。にもかかわらず、その後、体育の重要性に関して、学内での認識は深まっていけない。理解を深めるためには、新島の母校の事例が参考になる。

## 学校体育はアーモストから

さて、アーモスト大学は、リベラル・アーツ・カレッジ部門の全米ランキングで毎年、ウィリアムズと一位を争う超名



①バレット体育館  
(1860年竣工、アーモスト大学)。



②バレット体育館内部  
(1878年、アーモスト大学絵葉書)。

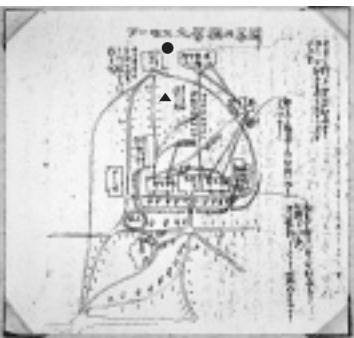
門校である。両校は教養教育を主眼とする。その領域は、知育、徳育（心育）に加えて、当然、体育にも及ぶ。現在もウィリアムズは、スポーツ部門に注ぐ予算が、この規模の大学としては突出していることを誇りにしている。

これに対して、アーモスト大学は、アメリカにおける学校体育の発祥校として、体育史に名を残す。1860年（新島が入学する7年前）にバレット体育館（写真①）を新設した。アメリカでもっとも早い学校体育館のひとつである。館内（写真②）には、ボーリング・レーン

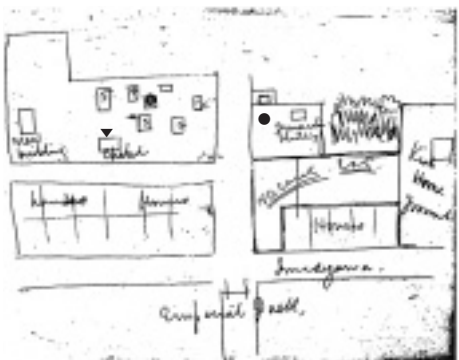
(写真では不明)までであった。体育館の竣工と同時に、保健体育科が設置された。これこそ真正正銘、全米の大学中、初の試みである。

### 新島が伝えるアーモスト体育

新島の入学当時、体育は必修教科であった。彼は、正規の体育授業を受けた最初の日本人となった。江戸にいた留守家族に対して、その辺りの消息をこう綴る。「ジムネジャム」(写真③)は、「身をかため、かつ書生の腹こなしをいたす所」と。「腹こなし」は、腹を空かせる、という意味か。学生たちは、一日に一度ツ、彼ジムネージャムに参り、球をころがし、色々の遊びを致し候」とある。



③新島が描いたアーモスト大学キャンパス地図(1868年)。「ジムネジャム」(●)やグラウンド(▲)の説明が入る。



⑤同志社キャンパス地図(作者不詳、1884年頃)。体育館(●、現アーモスト館敷地)と木造チャペル(▼)。

(グラウンド)を設けた。体育館(木造)をチャペル(木造)とほぼ同時に建てている。これは、驚きである。モデルは、バレット体育館である。ちなみに、最初の体育館やグラウンドが造られた場所(写真⑤)には、半世紀後、同志社アーモスト館(日本のアーモスト!)が建つ。奇縁である。

### 早くから体育を導入

このように、本家アーモストをモデルに、同志社は当初から体育を重視した。日本ではまさしく体育の先進校の名に恥

「球をころがし」は、ボーリングである。新島は最初にボーリングをした日本人であろう。ちなみに、高校ではアイススケートを試みたかも知れない。

### 「日本体育の父」を生む

現在、アーモスト大学の史料室は、野球ボールを展示する。全米初の大学対抗試合(対ウィリアムズ大学)で使用された歴史的な代物である。レガッタもフットボールも早かった。スポーツの面でも、アーモストは先進校である。

体育科で新島を指導したのは、E・ヒチコック教授(医師)で、保険体育科の三人目の教授であった。彼が独自に開拓した体育は、「アーモスト方式」として全米のモデルとなり、見学者が絶えなかった。そればかりか、太平洋を越えて、日本のモデルともなった。立役者は、



④「日本体育の父」G・A・リーランド(大権敬史編著『アマースト大学と体育教育の成立』紫峰図書、2003年)

じない。体育館だけでなく、体育の実技も早かった。いや、授業の方が先行する。初代の体育担当者は、なんとあのD・W・ラーネッドである。彼は、新島と同様に宣教師(牧師)である。1876年から始めた、というから、同志社が今出川キャンパスに移った直後である。

ラーネッドの専門は、ギリシャ語やギリシャ文学、さらには聖書学である。およそ体育とは関係がない。それでも、彼は故国で受けた体育の授業を参考に、体育を始めた。同志社の学生たちが、あまりにも健康に無頓着、かつ運動をなさ過ぎるからである。

そのため、彼は体操以外にもスポーツの普及、というより導入にも貢献している。自身、「フットボールを此の学校に紹介した」と証言する。

### 日米格差

それでも、同志社の体育は、本家のアメリカにくらべると、やはり立ち遅れが目立つ。時代は下るが、1900年8月、同志社のボートが全国優勝した際のことである。

朗報をはるかアメリカで伝え聞いた、

G・A・リーランド(写真④)である。彼は新島の後輩で、アーモストからハーバードに進学し、医学博士となった。卒業後、ヒチコックの推薦で来日してお雇い外国人となり、新設の体操伝習所(現筑波大学)で体育の導入に尽力した。彼は「日本体育の父」と呼ばれている。

### 「日本のアーモスト」

新島の場合も、学園のモデルはアーモストであった。同志社は「日本のアーモスト」たらんとした。特に体育面では、

ちなみに、アーモスト大学が最初に保健体育科を設置した時の学科名は、Department of Hygiene and Physical Education。これに対して、本学の新学部は、英語名をFaculty of Health and Sports Scienceとする。両者の間には、約150年の時の隔たりを越えて、どこか連続した印象を受ける。京田辺キャンパスは、アーモストの源流に繋がるようである。

それ以上に、両者の至近距離を象徴する事例がある。体育施設が造られた場所である。同志社は1879年(開校して4年後)に、早くも木造体育館と遊技場

イエール大学に留学中の同志社卒業生たち6名が、はるばる京都に「祝賀状」を送ってきた。その一節には、こうある。

「我等常にエールの学生間に於て、運動の盛なる状態を目睹し、私かに我日本人体育の振はざるを慨し居たる事は候はへば、此報に接し、転た我党の為めに意を強ふる事に御座候」。

イエールはラーネッドの母校である。日本ではスポーツや運動の分野で、比較的、進んでいると思われる同志社にしては、この有様である。だが、スポーツの価値を卒業生がよく認識する、というのは、さすが同志社である。

### 安部磯雄と早大野球部

卒業生と言えば、安部磯雄である。新島の教え子、というより、「日本社会主義の父」、「日本学生野球の父」である。同志社教員から早稲田に移り、「看板教授」として、早稲田の顔になった。初代野球部長として早慶戦を始めるなど、多方面に活躍したことは、今も早稲田で脈々と語り継がれている。

安部は、なぜあそこまでスポーツや運動に熱を上げたのか。彼は、スポーツの効用として、三点を挙げる。一、健康、

二、健全な娯楽、そして三、修養。修養（人格形成）を挙げるあたり、さすが同志社の卒業生、それも元牧師（岡山教会や同志社教会）だけのことはある。

安部は、ハートフォード神学校に留学中、テニス部（街の？）に所属し、テニスに熱中した。さすがにアメリカの神学校は、大学院であるのに、また純粹なりペラル・アーツ・カレッジでもないのに、体育やスポーツを軽視する校風とは無縁のようである。

安部は、早稲田で「知・徳・体を一身に具現化した人間像を追及して止まなかった」と評価される。まさにリベラル・アーツの権化である。彼の信念は、「知識は学問から、人格はスポーツから」であった。恩師の新島を終生、敬愛して止まなかった安部は、スポーツマンシップの醸成、普及を通して、「良心教育」を東京で実践したかったのかも知れない。

### 週休二日制はキリスト教学校から

ところで、体育重視の姿勢は、週休二日制に繋がる。創設期の同志社では、平日は知育、土曜は体育、そして日曜は徳育、という棲み分けが出来ていた。アイモストでは、戦後しばらく、その伝統が

生きていた。

ここでは、多くの学生は運動部に所属し、平日は午後四時半から寮（全寮制である）の夕食まで、土曜日にある對抗戦の練習に励む。日曜日は一切の練習も試合もなく、各人が自由に安息（聖日）を守る。

土曜休業は、日本でもキリスト教学校が先鞭をつけた。日曜が聖なる「安息日」（魂の日）だからこそ、土曜休みが必要なのである。同志社の生徒（寮生）たちは、土曜日には、わらじ履きで比叡山や琵琶湖に繰り出した。日曜は教会や聖書研究である。ラーネットなどは、その上なお、平日に体育授業を導入したわけである。

こうして見ると、キリスト教学校の同志社（神学校を含めて）が、体育・スポーツの分野で、安部のようなパイオニアを早くから世に送り出すのも、十分な根拠がある、というわけである。

これも、新島を始め、外国人教員（宣教師）たちが、キリスト教教育を実際に受けて、土日の過ごし方を熟知、体得していたからである。つまり、イェールなどで運動やスポーツを自ら経験したり、リベラル・アーツ教育で体育の授業を母

国で受けたりしたからである。

### ようやく、三つ揃い

ところで、体育重視の校風は、同志社徽章からも窺える。三つの三角形を組み合わせたマークは、知育、徳育、体育の象徴、と見るのが自然であろう。YMC Aの徽章にある三つの三角形が、スピリット、マインド、バディーを意味するのと対称的である。

同志社は21世紀の初頭に来て、ようやく三つの領域にわたって、インフラ整備と言うか、それぞれの基盤の完備に努め始めた。スポーツ健康科学部の新設によって、これまでのリベラル・アーツ教育で一番欠けていた領域に、ようやく鉾が本格的に入ることになる。

かつて京田辺キャンパスの開校が、遅れに遅れ、開発そのものが疑問視された時、学園当局が、教職員から開発計画アンケートをとったことがある。結果は、医学系、歯学系、体育系、社会福祉系の大学もしくは学部、さらには女子短大新設などが候補に上がった。

19世紀の開校時は別にして、京田辺開校から数えてさえ、30数年振りに夢の一部がようやく実現する。