

ゆるスポーツで世界を変える

徳島大学ウェルネスコース

○坂本 直也 川口 新 豊田 真実 池田 瑞姫

1. 緒言

世界ゆるスポーツ協会によると、『ゆるスポーツ』とは、スポーツへの関わりを諦めてしまった人々を救う、次世代のスポーツである」という。いうなれば、それは、スポーツ弱者を世界からなくし、誰もが楽しめるスポーツの開発・普及を目的としたニュースポーツであると言えよう。幅広い世代でのスポーツ離れが叫ばれる今日、この「ゆるスポーツ」がそれらの課題解決の糸口になるのではないかと私たちは考えた。

スポーツ離れを引き起こす原因には、個人の志向性の変化に既知のスポーツの特性がついていけないことが挙げられる。図1に示すようにスポーツには多様な特性がある。また、図2に示すようにライフステージが変化する過程で個人のスポーツへの志向性も変化する。その志向性が変化した時に、個人がスポーツの特性を十分に知らないと、スポーツとの関わり方を上手く移行できなくなり、これが原因で運動離れが起こっていることが推測される。よって、人々がスポーツの本質(特性)を体感できる機会の普及がこの防止に繋がるのではないかと考えた。

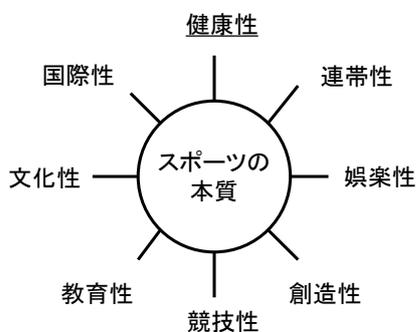


図1 スポーツの特性(福岡,1988 修正)

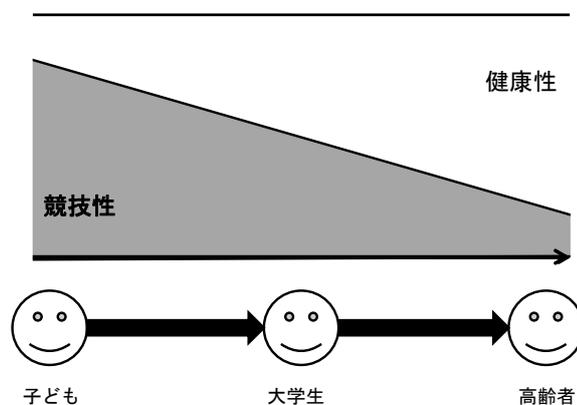


図2 ライフステージにおける志向性の変化

2. アダプテッド・スポーツとしての「ゆるスポーツ」

アダプテッド・スポーツ(AS)とは「障害者や高齢者、子どもあるいは女性等が参加できるように修正された、あるいは新たに創られた運動やスポーツ、レクリエーション全般を指す」(最新スポーツ科学辞典, 2006)言葉である。上記の含意から近年、ASは障害者もできるスポーツとして一般的に認識されている。しかし、今回の提言にあたっては、ASを障害者スポーツという意味合いのみでなく、個人と多様なスポーツの特性の「間」を繋ぐ、さらには世代間や性別間、職業間等、人々を取り巻く環境にある様々な「間」を繋ぐためのASであると再定義する。

そして本提言では、「ゆるスポーツ」をこのASとして捉えてみたい。なぜならば、「ゆ

るスポーツ」をASとして意識し実施することによって、緒言で示したようにスポーツ離れを防ぐ可能性が広がると考えたからだ。

3. 「ゆるスポーツ」としての「OUR 合戦」

(1) 「ゆるスポーツ」の開発・実践

私たちは「ゆるスポーツ」を開発・実践するにあたって、世界ゆるスポーツ協会の代表者を大学にお招きし、講習会の開催や助言をして頂いた。同協会のアドバイスを参考に、「ゆるスポーツ」を単に地域のスポーツ推進だけでなく、それを通じた地域活性化を見据えた活動として位置づけることとした。また、地元新聞社(徳島新聞)の協力を得ることができ、私たちの取り組みを紹介して頂くとともに、その開発・実践に要する費用を補助して頂くことが出来た。表1は「ゆるスポーツ」開発の流れを示したものであり、ミーティング13回、実践5回に加え、世界ゆるスポーツ協会の代表者とやりとりを重ねてきた。その結果、「OUR 合戦」という一つの具体的な「ゆるスポーツ」を生み出すことが出来た。

表1 OUR合戦開発スケジュール

日程	スケジュール	日程	スケジュール
5月15日	ゆるスポーツについて調べる	8月3日	OUR合戦ルール設定
6月9日	どのスポーツを基盤とするか	8月10日	OUR合戦道具準備
6月16日	ゆるスポーツ協会・徳島新聞の方とミーティング	8月29日	OUR合戦道具準備
6月23日	ゆるスポーツの開発	8月30日	アンケート作成
6月30日	【実践】空手教室(小学生・大人)	9月4日	【実践】徳島新聞取材(大学生)
7月4日	ゆるスポーツの開発	9月5日	改善点、課題解決
7月14日	【実践】プレ実践(大学生)	9月28日	改善点、課題解決
7月21日	OUR合戦誕生	10月9日	【実践】子ども運動教室(小学生)
7月28日	OUR合戦ルール設定	10月15日	【実践】メディカルフィットネス(高齢者)

(2) 「OUR 合戦」について

「OUR 合戦」は、雪合戦をベースとした「ゆるスポーツ」である。雪合戦をベースとした理由は、①「競技性が低いこと」②「個人の競技能力に左右されにくいこと」③「ルールの書き換えが容易であること」であった。またネーミングについては、参加者が自分たちで作り上げる「OUR=私たち」の合戦という意味を込めた。規定のルールは表2の通りである。ちなみに徳島県で実践する

にあたっては、「OUR 合戦」特有の自由度の高さを活かし、①「復活ボールは緑色のすだちボールを使用」②「応援合戦での合い言葉は『やっとさー(阿波踊りでよく使われる掛声)』」③「防御アイテムはうちわ」④「ボールが当たって停止している間は阿波踊り」⑤「プレー中のBGMに阿波踊りの音頭」といった徳島要素を盛り込んだ内容となっている。

表2 OUR合戦規定ルール

規定ルール	内容
人数・コートの広さ	自由。
時間	1セット3分×3
壁	各チームで話し合い、壁となるブロックを自陣内に自由に設置。 ※ブロックの数はあらかじめ決めておく
ボール	ボールに当たるとその場で停止。
復活ボール	停止中の仲間に当てることで復活させることが可能。
応援合戦	チーム全員で合言葉を叫び、その声の大きさをデシベル計で測定。
攻撃	ボールを投げるができるのは守備の人のみ。 敵陣へ攻める人はボールを投げることはできない。 ※復活ボールは攻守ともにOK ※攻める人数はあらかじめ決めておく。 (攻める人とは相手陣地に入ってフラッグの取得を目指す人を指す)
防御アイテム	ボールが当たることを阻止できるアイテム。(盾として使用) ※今回はうちわを使用した。
得点	フラッグを取る・・・10点。 相手チーム全員にボールを当てる・・・10点。 応援合戦で相手チームよりも大きい数値を出す・・・10点。

(3) ゆるスポーツの効果

今回の実践の際に実施した聞き取り調査より、「OUR 合戦」が参加者に与えた影響が読み取れた。まず、小学生対象の実践では様々な要素に「楽しさ」を見出している参加者が多かった。ここではスポーツの持つ多様な特性を体感できていることが分かる。次に、大学生対象の実践では「これもスポーツなんだ」という声が聞き取れた。ここから、その人の中に無かったスポーツの新たな価値を見出すことが出来たと考える。さらに、高齢者に対する実践では「ボールをよける、当てるのが楽しい」という意見が多かった。これはスポーツの娯楽性を伝えられたのではないかと考える。このように「ゆるスポーツ」に取り組むことで個人がスポーツの多様な特性、新たな一面を体感出来ていることが分かる。

しかし、表3に示しているように改善点に関する声も見られたため、それについては次項で述べる。

表3 「OUR合戦」参加者に対するインタビュー調査結果

		小学生	大学生	高齢者
参加者	感想	・楽しい ・またやりたい	・楽しい ・身体活動と思考力が必要 ・笑顔になれる	・楽しい ・新しい
	「楽しい」の中身	・壁の組み立て ・声を出す(応援合戦) ・ボールをよける、投げる ・フラッグをとる	・壁の組み立て ・声を出す(応援合戦) ・復活ボール	・ボールをよける、投げる
企画者	振り返り・改善点	・自由度が高いため、壁の組立や戦略が難しい ・運動量が少ない	・ボールが小さい。 ・壁のブロック数が少ない	・ルールが難しい。 ・身体機能レベルに対応していない

4. 私たちの提言(「OUR 合戦」の普及)

(1) 志向性や身体機能を加味したルールの設定

私たちは、様々な年代を対象に実践に取り組んだが、今回は内容の設定を画一にした。そのため、実践における特性の内容がライフステージごとの志向性や身体機能レベルを加味したものではなかった。これを起因として表3に示したようにいくつかの改善点が明らかになった。OUR 合戦をさらに有意義なものにするためには、これらの改善点を基に各ライフステージの志向性や身体機能レベルを加味した上で実践の内容を設定する必要がある。例えば、子どもたちの競技性への偏りに対応しつつスポーツの特性を伝えるために、自由度を下げ工夫できる幅を小さくした段階から徐々に自由度を高くしていき、最終的に自分たちでルールを作り出すレベルに持っていくといった改善策が挙げられる。また、身体機能レベルに適合したルール・道具の設定を予めしておくことも改善点の一つである。

(2) ルールブックの作成

普及を図るにあたって、「OUR 合戦」を体験したことがない人たちに「OUR 合戦」のルールを知ってもらうためにルールブックの作成をする。規定のルールが形になっていれば、集まった人々が気軽に「OUR 合戦」に取り組むことが出来ると考える。

(3) 映像資料の作成

ルールブックに加えて、「OUR 合戦」全体の流れを知ってもらうため、また広報の一環として映像資料を作成し、YouTube に投稿する。

(4) オープンソースシステムの導入

「OUR 合戦」とは永遠に完成することがなく、参加者が自由に創りあげて取り組むもの
と考える。いわば Wikipedia のように皆が書き換え、書き加えができるスポーツなのだ。
そこでネット上にオープンソースシステムを置きたい。ネット上で「OUR 合戦」の内容を
知れるのはもちろん、それぞれが独自で考えたルールを書き込みによって共有できるサイ
トの導入である。

(5) 世界ゆるスポーツ協会との連携

推進にあたって、世界ゆるスポーツ協会へこの施策を提言する。世界ゆるスポーツ協会
に提言することで、知識面・財源面での協力を頂き、AS としての「ゆるスポーツ」を普及
させていきたい。

(6) 四国活性化プロジェクトとの連携

今後も新聞社への協力を要請する予定だ。引き続き地域活性化事業として取り組み、四
国活性化プロジェクトへの参画も予定している。四国活性化プロジェクトとは 1995 年から
開催されている四国 4 新聞社の連携企画である。ここでは今後、開発した「OUR 合戦」の
体験イベントが計画されており、イベントの運営と取材記事の掲載といった形で新聞社に
協力頂く。さらに 2017 年に開催される愛媛国体をも見据え、共に「OUR 合戦」の普及を推
進していく予定だ。

5. 「ゆるスポーツ」で世界が変わる

AS としての「ゆるスポーツ」を普及することで、スポーツの本質を体感することが出来
る。本質を体感することで多様なスポーツ特性を知り、スポーツの新たな価値を見出すこ
とが出来よう。すると人々の生涯におけるスポーツの価値向上、位置づけの変化が起
こり、結果として運動離れを防ぎうると考える。また、スポーツの本質を知れば、2020 年
に東京オリンピック・パラリンピックに対する捉え方、関わり方も変化するだろう。これ
は地域社会に活力を及ぼす効果を生み出す。AS としての「ゆるスポーツ」は、一人一人が
みるスポーツの世界を変える。さらにはスポーツのある日常によって QOL を向上できると
私たちは考えた。「OUR 合戦」によってスポーツに対する「楽しい」が「愉しい」に変わる
時、その人の世界^{注1)}が変わるだろう。

注1) ここで言う世界とは地理的な意味合いではなく、各個人の認知的な意味合いを指す。
いわば” my world” である。

<参考文献>

- ・ 笹川スポーツ財団 (2013) 青少年のスポーツライフ・データ 2013 -10 代のスポーツライ
フに関する調査報告書- 笹川スポーツ財団
- ・ 福岡孝純 (1988) スポーツ・ビジネス -ソフト化の新しい“座標軸” -日本経済新聞
- ・ 日本体育学会 (2006) 最新スポーツ科学辞典 平凡社