

何事も始めなければ進歩はない

西藤宏司

筑波大学名誉教授

早いもので筑波大学を定年退官してから、3年目を迎えようとしている。離れてみると、あんなこと、こんなこと、忘れていることやこうあったら良かったのにということに気付く。役立つかどうか、教育の環境整備や内容についての持論を体育の例を中心に、思いつくままに述べさせていただきたいと思う。

さて、去年は、筑波大学の課外教育活動では、多くの輝かしい成果を修められた。剣道、柔道、バレーボール、バスケットボール、ハンドボール、サッカー、陸上競技等……連勝、男女総合優勝、全タイトルの獲得等、日本学生スポーツ界の歴史に残る業績であった。活躍した学生諸君はもとより、日々指導に当たった指導者諸氏に敬意を表するとともに、感謝を申し上げたい。しかし、大学をあげて、または、学生、教官、職員の間で一堂にお祝いをしようという機運が見られなかった。このことは誠に淋

しいことだった。以前陸上競技部が全日本大学女子駅伝で初優勝したときには、北原保雄学長はじめ、副学長、職員の諸氏がつくばセンターに選手達を出迎えて祝福したことを思い出す。去年の課外での活躍は、全学をあげての賞賛に値するものと思う。

今や大学は多忙の絶頂にある。大学の統合や法人化などの課題も多く、みな忙しく仕事をしている。しかし、そんな中にあっても頑張って成果を収めたときにはまとめてではなく、その都度感激の薄れぬうちにお祝いをしてあげることが大事だと思う。お祝いは、単なる勝利結果のことだけでなく、「また今後がんばってくれよ！」と激励の意味をも含んでいるのである。課外活動というのは、正課の延長であるという考えを持っている者にとっては、これまでの成果の報告会や祝賀会を行うための企画などを含めた指導も活動の一部分であることを忘れ

ないで欲しい。大学として今後スポーツ界をリードしてくれる勇士のためにみんなの後押しすることも忘れてならぬことのように思える。

忙しさを少しでも緩和するために

大学を訪れ挨拶代わりに「どうですか?」と尋ねると、一人残らず「忙しい!忙しいです!大変です!」こんな返事が返ってくる。廊下に行く方々の歩く速さ、階段を上る速さ。教官は授業に、職員は会議に、学生達もまた同じように気ぜわしい様子である。一体どこに来ているのだらうと思われることすらある。こんな状態が続けばみんな病気になってしまうのではないかと少々心配になる。不自然な感じすらするのである。

一般に大学の仕事に就く年齢は25-27才くらいで、やっと仕事になれる頃には30-35才と、老化の関所が近くなり、身体のどこかに障害が見られるようになる。気がつけば40-50才と老化もどんどんエスカレートしていく。時に、グラウンドやループなど速歩きされている方を見かけますが、これらの方は、身体のチェックを受けられた方と推察されます(年々増しているように思われます)。しかし、この軽い運動をされている時間は、昼休みという最も身体も心もリラッ

クスして休めなければならぬ大事なときである。限られた昼休みに休まず運動し、食事もし、その後仕事につく。このパターンで身体は良くなり仕事もはかどるのだろうか。負担の方が大きいのではないだろうかと心配してしまう。こんな状態が長く続けばどうなるのだろうかと考えると背筋が寒くなる。なにごともしも若さや気力で解決しようとすれば、その反動が身にかかると思われる。

ここで申し上げたいことは、病気になって病院にお世話になるのではなく、病気にかからぬ身体の健康を保持増進することが先決だということである。忙しい合間を縫っての運動もよいことではあるが、無理をすれば逆効果である。休養に関しては、個人で考えることも大事であるが大学として真剣に対策を立てることが要求される。まず仕事と仕事のインターバルに休憩をとること。ちょっとした休憩のできる場所を確保し、一回一回の休憩の密度を高くするよう努力すること。昼休みのように少し時間のとれる休憩時には、食後、仮眠ができるような静かな部屋やちょっとした読書またはテレビニュースの見られるような休憩場所の確保。暑い日にはシャワーなど浴びて、気分転換などできる設備や、食事会をしながらミーティングをできる場所の確保

が望まれる。

このために食堂を整備するべきである。たとえば若い者（運動する者）対象、熟年者対象それぞれの食堂を持つことも良いことだと思う。学外食堂の利用など、職場と食事の場所が遠すぎることによる時間のロスも大きい。アンケートにより改善に向けて評価し、全学生、教官、職員の納得のいく食堂にしていくべきである。

シャワールーム・風呂の完備

寒い中練習しそのまま帰るよりも、終わればすぐに汗を流し、食事ができることが望ましい。発汗後そのまま放置しておくことは、不快であるだけでなく、衛生的に見ても問題が多い。課外だけではなく実技の授業を終えたらすぐに汗を流し気分一新して次の授業に備えることは大事なことである。このことは職員の方々にも良いことである。人体は皮膚呼吸しているので常に身体を清潔にしておくことが気分一新のためにも、リラックス、ストレス解消のためにも不可欠であると思われる。にもかかわらず、現在の体育施設の現状はお湯の出るシャワーさえ不足しており淋しいと言わざるを得ない。日々厳しいトレーニングに取り組む学生のことを思うと、気の毒でならな

い。学生宿舎の現状を考えても、遅くなると入浴もできず食事もできないのである。一生懸命がんばる学生のためにもっと考えてやるのが責務である。

教育への提案 芸術と体育の融合

ひと昔前、海外からの情報が不足していた頃、海外招待選手達が来日すると大変珍しく、その行動を観察することが楽しみであった。よく近くに行けず遠くからでも盗み見したものである。ある時、機会あって技術について質問することができたが、語学力不足で質問の意味が伝わらず困った。身振り手振りを入れても十分わかってもらえなかった。最後にもう一押しと地面にイラストを描いて説明したときやっと伝わった体験を思い出す。

そこで、物事は読んで理解するよりも、耳で聞いて理解するよりも、最も理解しやすいのはイラストで描くことであるとわかった。たまたま自分の常にイメージしている技術であるので書くことができたのだろうと思う。しかし、このような技術をイラストで描くことの勉強を前もって実施しておれば、言葉は通じなくとも意志を伝えることができるのだと思った。このような事例からも、教官やコーチが自分で身体を動かして説明で

きない時に、イラストで説明することができるよう学んでおくことの重要性を感じた次第である。人への伝達に限らず、イラストを書くことは技術の理解に有効である。イラストは身体の動きや力の発揮の原点を見付け、筋骨格をはじめ、身体の特性を学び、トレーニングに役立てることができる。よってイラストは早めに専門家に基本を学んでおくことである。

幸いにして、体育専門学群は芸術専門学群と隣り合わせにあり、いつでも学びあえる場があるが、お互いに忙しいので

なかなか実現しないのが現状である。今では熱心な学生は、学びあっていることと思うが、これまでの総合科目にとどまらず、芸術体育合同の授業を開設することが大事ではないだろうか。イラストのことだけではなく、その背景となる身体や筋の動き、構造についての内容を含んだ授業も、今までより幅広く開講し、双方の学生と一緒に受講できるようにしてみてもどうか。動きを見たり、色感や質感といった多くの感覚を磨くことは両学群の学生にとって有効だと思う。体育は芸術から学び、芸術は体育より学



ぶ。実践する現場で学びあうことの大切さがそこにはあると思う。

ところで、イラストが最も伝わりやすいからといって語学を軽視するものではない。今は、皆が国際社会人を目指しているのであるから、英語は当然である。ただ、開学30年を迎える今は、学生の語学力が低くなっているように感じるのは私だけであろうか。

難しいことはよくわからぬが、今ひとつ熟慮しなくてはいけないのは、語学の身に付け方であろう。卒業生の中に、準備もなく海外に飛び出していった人たちが語学をものにしていくことが多い傾向にある。何と言っても語学は、その言語圏に行っておぼるのが最も身につけやす

い。大学4年間は短い、休暇を利用して海外授業と称してできるだけ早期にマスターさせることも無駄ではないと考えられる。3ヶ月、6ヶ月もあれば、十分な語学力が身に付くと思う。

海外に行くことにより、自分たちに何が不足しているかをよく理解し、人生にとって大事なものを得ることができよう。在外中の事故には不安があるが、各大学との受け入れの連携を十分に整えることができれば可能であると思う。筑波で甘い生活をしていればいつまでも変わらないことだろう。極論かもしれないが一度試みがあってもいいのではないだろうか？

(さいとうひろし コーチ学)

