

4年間体育を受けて

秋山貴宏

第三学群社会工学類第二十二期卒業生

大学に入学する前まで、大学の体育は単位のためだけの授業というイメージが強く、あまり熱心に授業に取り組もうという意識はありませんでした。高校、中学、小学校と時をさかのぼってみると、体育はいつでも好きな授業の一つで、特に小学校の時には体育の前になるとそわそわして今日は何をやるのか気になって他の授業には身が入らないなんてこともしばしばでした。マラソンなどは苦手だったけど、それでも体育で体を動かすのが楽しくて仕方ありませんでした。自分の周りの人がそうだったからなのかもしれませんが、そのころは他のほとんどの人は体育が好きで楽しみにしていた気がします。それがいつの日か体を動かすこと自体がだんだん億劫になって体育の授業に出ることさえ面倒になってきてしまっていました。それなのに社工の僕は4年間も体育をやらなければならず、最初はとんでもないと思っていました。4

年間でサイクリング、ソフトボール、ゴルフ、バレーボールとやってきましたが、今になると4年間体育があつて良かったと思っています。

4年間の体育の必要性

4年間体育をやると言うことには賛否両論あります。体を動かさなくて面倒だという人もいますし、運動系の部活やサークルに所属している人たちにとってはわざわざ体育という時間を設けて体を動かすと言うことは特に重要ではないかもしれません。ただ、僕自身もそうなのですが、大学に入って運動する機会のない人はとことんなくなってきます。高校まで部活をやっていた人でも大学ではやらなくなってしまったり、免許を取って自動車やバイクで移動することでこれまで歩いたり自転車に乗って移動しながら動かしていた体もあまり動かさなくなったりしていると思います。特につくばで

は自動車で移動しなければならない場所が多いので他の大学などに比べて顕著だと思えます。そうなってしまった人たちは必修体育という時間を設けておかないとなかなか体を動かす機会を増やすことができないと思います。決して積極的な方法ではありませんが、そこまでしても体を動かす必要が健康面で重要なのではないのでしょうか。

社工と情報は不健康？

ほとんどの学類は2年か3年で体育の授業は終わってしまいます。現在4年間体育の授業を必修にしているのは社工と情報の2つの学類だけです。では、何故この2つの学類だけが4年間体育をやるのかというと、その理由をはっきりは知りませんが、パソコンに向かっている機会が多く不健康だからと言うことを聞いたことがあります。確かにコンピュータには恵まれていて、コンピュータを使うことを前提とした授業もたくさんあって、課題が重なると端末室にこもっていることもしばしばです。そんな状況だから特に学期末には不健康な人がたくさん端末室にあふれています。課題が提出に間に合わない状況の時は、はっきりいって体育どころではないのですが、まだ少し余裕があるときには遊びたいという欲

求を体育という口実のおかげで、堂々と体を動かすことができたのです。それは授業のほとんどなくなった4年生になってからも同じで、就職活動や卒論などで毎日忙しい中、体育で体を動かすことは肉体的にも精神的にもとても重要でした。張り切りすぎて次の日に筋肉痛で大変だったなんて事もありましたが。しかし、そのおかげで風邪をひいたこともほとんどなかったし不健康な体でいた時間はほとんどなかったのではないかと思います。

充実した体育の授業

筑波大学の特徴の一つとして、国立の大学ではめずらしい体育専門の学群があることがあげられます。このいわゆる体専からはスポーツ選手をはじめとした多くの方々を排出していることはみなさんもお存じだと思いますが、その人達と同じ施設を使って体育の授業を行うことができるのはとてもすごいことだと思います。そして、一番驚いたことは選択できる種目が多いことです。ソフトボールやバレーボール、水泳などといった体育ではおなじみの種目からライフル射撃やゴルフ、ジャズダンスなどといった体育ではあまり経験することのできない種目までバラエティに富んでいて約40

もの種目が開設されています。これだけたくさん種目があるとどれをやるかわかってしまいます。学類や学年によって受けられる種目は限られてしまうので、やりたい種目をやるためには、やはり4年間体育をやってほとんど全ての種目から選択することができるようにする必要があります。それでも実際選択できるのは4種目だけなので、物足りなさもあるくらいです。物足りない上に時間があるならば自由科目で体育をとればもっとたくさん種目を受ければよいのです。教えてくださる先生方もその道のスペシャリストという人がほとんどです。4年の時に選択したバレーボールの先生は筑波大の先輩でありロサンゼルスオリンピックの銅メダリストの三屋裕子先生でした。僕自身、高校でバレーボール部に所属していたので銅メダリストからバレーボールを教わるということが待ち遠しく、教われば自慢の種になると思っていました。部活の顧問の先生は体育の先生だったのですがバレーボールは専門ではありませんでした。それでも熱心に指導していただいたのでそれなりには上達する事ができたのですが、やはりバレーボールを専門とする先生はその指導も理論的でわかりやすく、一緒に教わっていた多くの人たちは初心者だったのですが

見る見る上達して、経験者の僕よりも上達している人も何人かいて、上手なチームは時間差攻撃ができるほどにまでなっていました。教え方で上達するスピードが全然違うものだと感じました。早く上達すると楽しくなるのもっと上達するようにもっと練習したくなるという好循環が生まれスポーツの普及という面でも効果的だと思いました。これは三屋先生のバレーボールだけでなく、おそらく全ての先生の指導はスポーツの技術と理論と楽しさを伝えてくれているのではないかと思います。そういう点から見ると、高校までの体育の授業をやってきて体育が苦手と感じていた人たちも大学で体育をやっていくうちに体を動かすことスポーツをすることの楽しさというものを知るきっかけになるかもしれません。生涯スポーツをやっていくためにはスポーツの楽しさを知らなければ続けることができません。一つの種目をやり続けるのもいいし、いろいろな種目に挑戦していくのもいいと思います。どちらにしても、大学の4年間でできるだけ多くの本物のスポーツに触れておけば生涯スポーツをし続けるための足がかりとなるのではないのでしょうか。

(あきやまたかひろ 都市計画専攻)