

【フォーラム—現場から問いかける—】

生涯スポーツを支えるもの

高橋 喜子（岩手県武術太極拳連盟）

皆さんは健康のために何かスポーツをされていますか？私は「太極拳」を始めてかれこれ26年くらいになるでしょうか。学生時代から長くバスケットボールを続けていましたが、結婚して出産する時期にスポーツから少し離れることとなりました。二人の子供が幼稚園に入り、そろそろなまった身体を動かそうかと友人の勧めで何気なく始めたのが太極拳でした。太極拳の面白さと仲間にも恵まれ、現在は自分の練習の他に、指導員としての活動や県体育協会の加盟競技団体「岩手県武術太極拳連盟」の運営に関わる仕事などもしています。意外と思われるかもしれませんが太極拳は競技スポーツとしての側面もあり、「武術太極拳」として県大会や全国大会、また「WUSHU」としてアジア大会や世界大会も開催され、岩手から優秀な選手も輩出されています。

岩手県の太極拳愛好者は団体会員登録されているだけでも800名以上、それ以外も含めると本当に多くの方々を楽しまれています。太極拳はそれぞれの体力に合わせて無理なくできることもあり、年齢層は幼児から90歳代の高齢者まで幅広く、近年は介護予防の現場にもたびたび取り入れられるようになりました。青少年層ではいわゆる「カンフー」で知られるような俊敏な動作を基本に練習していますが、愛好者全体ではゆったりとした動作が中心です。長く太極拳を続けていらっしゃる諸先輩方を見ると、実に若々しいのです。おそらく何も運動をしていない同年代の方々と比べたら、格段に姿勢も良く柔軟性もあり、いきいきしていらっしゃる。太極拳という生涯スポーツがその手助けとなっているとしたら嬉しいことです。

太極拳がもたらすその活力の源は何でしょうか。身体的な運動効果はもちろんですが、誰でもできる簡単な動作から始められることで「自分にもできた」「先週よりぐらつかずに動けた」などというささやかな達成感の積み重ねがあり、また、練習することで知る奥深さにふれることで「もっと上手に動いてみたい」という意欲や向上心が湧いてくる、そんな過程がその人を「いきいき」とさせているようにも感じます。ささやかな達成感や次への意欲が生まれる環境を継続して作っていくことは、どの年代でも、とりわけ高齢者においては忘れてはならないことでしょう。

もうひとつ重要に感じるのは「仲間」の存在です。様々な年齢、様々な経歴を持った人たちが太極拳を通して交流しています。お互いの関係の濃淡は当然人それぞれですが、たわいもない雑談から、練習を通じた励ましや感謝、ある種の一体感、おそらく太極拳というきっかけがなければ出会えなかった人たちとの、家庭や職場とはまた違った関係は、日常生活に刺激を与え豊かにもしてくれています。

さて、長いこと「太極拳」の活動に携わってきた私ですが、次世代の指導者や運営にかかわる人材の育成に思いをめぐらす年齢ともなってきました。太極拳に限らず、多くの皆さんが生涯スポーツを楽しむことができる影には、先立ちとなる指導者や運営に携わる方々の存在が欠かせません。しかし多くの場合は、運営の多岐にわたる仕事も事情の許す会員それぞれが家庭生活のすき間で分担しながらこなしているのが現状です。法令遵守、組織統治力などがスポーツ団体にも厳しく問われる時代となり、責任ある仕事を担う次世代の人材育成と確保は悩ましい問題です。

近年、総合型地域スポーツクラブの話題や、中学校の部活を外部指導者に委託する話題も耳にします。その種目にある程度の知識や経験があり、体力や指導力、責任感も持ち合わせ、決まった時間にその場所に来てくれる地域の人材を確保すること・・・これはなかなかの難題です。

最後は少し愚痴っぽくなってしまいました。願わくは、ゆとりある社会が実現され生涯スポーツを楽しめる未来がありますように。