

究極のスポーツ

一口にスポーツといっても、ゲーム(娯楽)性が強く技術が優先して日頃の体力鍛錬をそれほど問わないものと、逆にゲーム性に乏しく技術よりも日頃の体力鍛錬が左右するものとに区別される。前者の典型的な事例がゴルフである。道具を使わず直に肉体を使うスポーツ(格闘技、ランニング、水泳など)は後者に属する。ゴルフ人口が多いのは日頃の肉体的な鍛錬をほとんど必要とせず、ゲームとして楽しむことができるからだろう。これにたいして、基礎鍛錬が大きなウエイトを占めるスポーツは、始めるのも持続させるのも、強い意志や努力なしでは難しい。

近年、恒常的にランニングや水泳をおこなう人口が増えている。実年になって始める人も多いし、結構若い人も多い。ゲーム性のない長距離ロードレースのようなスポーツに、何故多くの人が囚われるのだろうか。娯楽性を越えた何かがあるはずだ。

勝負事と後味の悪さ

もう二〇年前のことだが、ハンガリーの経済学者コルナイ・ヤーノシユ(ハーバード大学名誉教授、ブダペスト高等研究所)を日本に招聘したことがある。法政大学とマルクス経済大学(現コルヴィヌス大学)との教員交換協定を締結して間もない時期で、法政大学社会学部の学部創設三五周年の記念講演をお願いした。スタンフォード大学でコルナイと研究室が隣り合わせだったよしみで、東大経済学部の宇沢弘文教授に前座講演とセミナー議長を依頼した。

当時、宇沢教授は自宅のある東久留米から東大本郷まで、リュックを背にジョギングで通うことで知られていた。私はテニスを始めて間もない頃で、テニスに夢中だった。セミナー後のレセプションでスポーツの話題になった。その時の宇沢教授のコメントが面白かった。「テニスというのは意地が悪い。相手の取れないところに球を打つ訳だから、邪悪なスポーツだ。根性が悪くなる」と。

確かに、二人対人スポーツの中でも、テニスは格闘技に似た激しさがある。カバーしなければならぬコートが広く、技術と体力の競い合いになる。勝ち負けがはっきりしている。三〇歳代にはこうした激しいスポーツが性に合っていた。人生でもっともアグレッシブな時期だから、テニスの激しさに惹かれた。

私がテニスを始めた理由の一つは、「相手が一人いれば良い」という気軽さからだ。法政大学に赴任して、体育祭が近づくと学生たちと軟式野球で遊んでいたが、草野球は人を集める、グラウンドを確保するなどの余分なことでエネルギーを使う。ゼミ生に軟式野球同好会の学生がいる間は問題なかったが、彼らが卒業して軟式野球から足を洗った。体育会の学生たちは教員の趣味を調査して、単位取得に有利になるようにスポーツに理解のある教員のゼミナールに入ろうとする。体育教員から専門学部教員の趣味情報を仕入れてくる。私がテニスに転向すると、体育会硬式テニス部の部長が入って来るようになり、練習相手に苦勞しなかった。

蹴ったボールがイレギュラーしてゴールに入る。こういうことはボールゲームで良くある。

これにたいして、ランニングにしても水泳にしても、肉体的な鍛錬が必要なスポーツでは、競技に「偶然」とか「幸運」が入り込む余地がない。日頃の鍛錬の成果がそのまま出る。競技会のような場ではアドレナリンが出るので、日頃のレベルより少し上がった水準を達成することは難しくないが、予想もしない飛躍的な記録ができることはない。そこに至るまでに鍛えられた肉体的な条件が完全制約条件になっているから、一時的に瞬発的な力を発揮することはできても、長時間の運動で肉体的制約条件を越え続けることはできない。

だから、一人でレースに出ようが、仲間とレースに出ようが、それぞれが発揮できる運動能力はレース前にほとんど決まっている。だから、それぞれの目標は自らの肉体的条件に応じて、自らが決めるほかはない。非現実的な目標を立てても、まったく意味がない。アマチュアのレースは、まさに自らの条件と限界との闘いなのである。

こう考えると、ロードレースは「自分との対話」でもあり、きわめて哲学的なスポーツだと言える。市民ロードレースは人生に似ている。誰と競争するのでもない。敢えて言えばたまたま自分の回りにいる人が同走者で当面の競争者なのだが、彼我の走力に応じて、同走者が変わっていく。一人旅で出会う人々が、順次変わっていくようなものだ。変わらないうのは、自分だけ。多数が集団になっているところの一つ二つの順位を争っても仕方がない。だから、自然と、競争相手は自分になる。どこまで持つか、どこまで走れるか。不安を抱えながら頑張る。

そうやってゴールに着いた時の感覚は何とも表現

できない。一つの仕事を終えた満足感がある。そして、一つの走りの後には次の走りが待っている。人生や仕事と同じ次元の出来事なのだ。多分、山登りと同じ感覚なのだろう。

鍛錬の黄金律

スポーツであれ、勉強であれ、仕事であれ、鍛錬には共通する黄金律がある。いつも同じペースやレベルで鍛錬する場合、その水準を維持できても、それ以上のレベルへ到達することはできない。たとえば、毎日同じペースで一〇kmを一時間かけて走っている人がいるとしよう。実際、多くのアマチュアランナー(スイマー)は同じメニューで練習をしている。こういう練習だけだと、レースになっても、この水準以上のペースで走ったり泳いだりすることはできない。このことの意味することはきわめて重要である。

肉体的なフィットネスが決定的な意味をもっているスポーツでは、筋力や呼吸器への日常的な負荷の大小によって、顕在能力が決まってくる。日常的にかげられる負荷によって、耐える能力が決まる。人間の細胞は外的な刺激に応じて、進化したり退化したりする。刺激や負荷がないのに、強い負荷に耐えうる状態を維持しようとしたりはしない。負荷が下がれば、それに応じて細胞の適応能力も下がっていく。無駄な能力を維持することはない。これは人体が対外的な環境に効率的に適応するために基本的な機能である。

この適応反応で重要なことは、レベルアップには負荷の引上げと長期の時間が必要なのにたいし、レベルダウンはそれよりはるかに短い時間で簡単に可能

ハンガリーに来てからも続けていたテニスだが、ここ暫くテニスから遠ざかっている。今はランニングに拘りがある。何故そうなのか、その理由を考えてみた。多分、勝ち負けに一喜一憂することに関心がなくなってきたからではないかと思う。勝ち負けがあるゲームやスポーツでは、勝負の後味が良くない。勝った方は気持ち良くても、負けた方は気分が滅入る。賭け麻雀や賭けゴルフでは、勝った方も負けた方も、けつして気持ちが良いとは言えない。勝った方には「悪いな」と思いが、負けた方には悔しさが残る。勝負事には、必ず、後味の悪さが付いて回る。ランニングはそのような勝負事の部類に入らず、すべて自己責任の世界。今はそれが気に入っている。多分、歳をとってきた所為だろう。

究極の一人スポーツ

人は歳をとるにつれ、勝ち負けで一喜一憂するのはなく、もっと違う満足感を求める。勝ち負けがつかないスポーツとは、「相手という他者がいない、一人でできるスポーツ」(一人スポーツ)である。

もちろん、ランニングにも水泳にも競技としての競争はある。それは現役の選手のこと。アマチュアのランニングや水泳は、「他者との闘い」ではなく、「自分との闘い」である。このような「一人スポーツ」では一緒に走ったり泳いだりする人がいることは本質的でない。多数と一緒にやるうが一人でやるうが、闘う相手は現在の自分なのである。

技術系のスポーツでは、「まぐれ」とか「ラッキー」で表現される「運」が技術と相乗効果をもつことが多い。何気なしに打ったボールがチップインする。振り抜いたバットの芯が偶然に球を捕らえる。

なることである。細胞の適応反応はレベルアップとレベルダウンでは非対称なのだ。細胞を新しい負荷に適応させるプロセスは長くて辛い。レベルダウンは「怠惰」という特段の苦勞もなしに実現する。常に同じペースで泳いだり、走ったりすることで、

一つの習慣的パターンが形成され、それが長続きの秘訣になることは否定できない。それなりの負荷がかかっているから、運動の爽快さを得るトレーニングとしては良い。しかし、同じペースの練習をいくらか積んでも、レベルを上げることができない。レベルを上げるためには、ヴァリエーションのあるメリハリの効いたトレーニングを取り入れる必要がある。ここにコーチや助言者の存在の意味がある。往々にして、アマチュアの愛好者は自己中心的で、他人の意見を聞かない人が多いが、専門家の助言に耳を傾けることで、思いがけない飛躍を得ることがある。スポーツに言えることは、人間のあらゆる活動についても当てはまっているだろう。

