

ランニング 脳活性化に寄与

総合型地域スポーツクラブのあり方などを
熱く語る山西哲郎氏(京都市伏見区)



群馬大教育学部教授

山西 哲郎氏

住民が主役の「総合型地域スポーツクラブ」の設立が全国各地で相次ぐ。京都教育大(京都市伏見区)での設立記念シンポジウムで、市民ランナーの

先駆的指導者である群馬大教育学部教授の山西哲郎氏が、スポーツの魅力やクラブのあり方を楽しく語った。

(国貞仁志)

地域スポーツの魅力

スポーツの語源には「ゲーム」「自然」「遊戯」があります。戯の四つに大きく分つたり、単調で退屈な生活から離れられる。この気晴らし感覚をみんなが共通に持つことで、地球平和にもつながるのです。

「ゲーム」「自然」「遊戯」の四つに大きく分つたり、単調で退屈な生活から離れられる。この気晴らし感覚をみんなが共通に持つことで、地球平和にもつながるのです。

総合型クラブ

住民、誰もが参加を

録

講演・シンポから

と「スポーツマン」と言われない。単調で同じことをするのは良くない。脳の活性化にならないからです。日本では、スポーツを親しむ高齢者の人が多い。一九七〇年ころ、市民ランナーの方々がわたしのところへ来て「ぜひ中高年層を教える。一番いいのはランニング。ゆっくり体を揺さぶりながら動くのわたくしは東京教育大(現筑波大)で箱根駅イチヤー」に「人間が

伝のチームを教えた。箱根も五輪も関係ない人たちがなぜこれだけの思いを持っていくのかからなかつた。でも「どういう走り方がいいのか」「雨が降ったらジョギングはどうしたらいいのか」などと熱心に問われ、一肌脱ごうと思いついた。結局、ランニングクラブを作りました。

は、スポーツ人口が増やすことで医療費を減らすようにしている。一方、日本では現在、スポーツ人口が減っている。特に二十代、三十代の若者たちです。

複数の種目を用意も 年齢、技能に対応も

さて、総合型地域スポーツクラブの説明をします。まず、複数の種目が用意されていること。次に子どもから高齢者、初心者からトップレベルの競技者まで、障害の有無に関係なく、地域住民の誰もが年齢、興味、関心、技術、技能レベルに応じて活動できる。そして拠点となるスポーツ施設やクラブハウスがあることなどです。

一番人間らしい時間はスポーツをして動いている時ではないでしょうか。スポーツを通してまちづくりをする時代がきた。京都には寺や昔ながらの文化がある。でも人間はそういうものだけでまちづくりはできないはず。スポーツクラブが京都の街の活性化になり、時代を動かせられればうれしい。夢を大きく持って、総合型地域スポーツクラブをつくってほしい。