

生涯スポーツの心理学 —生涯発達の視点から見たスポーツの世界—

The Psychology of Lifelong Sports —The world of sports in terms of lifelong development—

羽田 碧*, 窪田 辰政**, 森脇 保彦***

Midori HANEDA*, Tatsumasa KUBOTA** and Yasuhiko MORIWAKI***

生涯にわたってスポーツを行うことの重要性を初めて指摘した人物は、古代ギリシャの哲学者のプラトンであるといわれる。それから2000年以上経過した現在、生涯スポーツの重要性が広く知れ渡るようになり、多くの人が一生涯にわたってスポーツを楽しんでいる。

なぜスポーツは幅広い年代に受け入れられているのであろうか。そしてどうして人はそんなにも長い間スポーツを続けられるのだろうか。それは、スポーツが肉体的にも、精神的にも充足感を与えるからではないか。スポーツをすることは体力の向上、生活習慣病の予防といった、身体に良い効果をもたらす。また体を動かすことで、爽快感や達成感を得ることができ、メンタルヘルスが保たれる。このようなスポーツの特性が人々をスポーツへと駆り立てるのだろう。そしてスポーツを語る上で看過できないのは、スポーツの汎用性である。特にスポーツ心理学は日常生活の精神活動にも生かしようという可能性を持っている。つまり本書はすべての世代の人の心の支えとなりえるのではないか。

しかし大いなる可能性を持つはずのスポーツ心理学の対象の多くは、今まで競技スポーツの適年

齢とされている青年や成人であった。そのため、ほかの世代は青年・成人期で得られた知見を応用することで対応してきた。だが、人間は年を取るとともに肉体的にも精神的にも大きく変化する。それに応じて、スポーツの持つ意味や価値はそのときどきで大きく異なっていく。そのため、発達段階に応じたスポーツ心理学が求められていた。本書は、生涯発達の視点からスポーツ心理学が取り上げられている初めての本として画期的な存在である。

発達段階に応じたスポーツ心理学を最も求めていたのは指導者であろう。本書は特に指導者に向けた本として最適である。構成は四部に分割されており、I部序説、II部乳幼児・児童期、III部青年・成人期、IV部中・高年期というように発達段階によって書かれてある。この構成は特定の世代のみ指導する指導者のみならず、様々な世代を教える指導者にもとても分かりやすいものとなっている。内容についての特徴は今までの指導法の問題点であったスポーツ根性論に見られるような非科学的で、いたずらに身体に負荷を掛けるような指導法を一切排している点である。本書では利になかった指導法に終始しており、一見難しそうな科

* 筑波大学 (University of Tsukuba)

** 静岡産業大学 (Shizuoka Sangyo University)

*** 国士舘大学 (Kokushikan University)

学的な手法もグラフや図が豊富であることで理解しやすくなっている。

生涯スポーツという考えが広まり、幅広い年代の人々がスポーツを行なっている。いかにしてその個々人の年齢に合った指導をするか指導者にとって大きな命題となっているであろう。スポーツ指導に関わるあらゆる指導者にとって本書は生涯スポーツの心理学の拠り所となるだろう。また生涯スポーツをどのように楽しむのかについて多くの情報がちりばめられている。指導者のみならずスポーツに関わる全ての人々にとってなくてはならない一冊となるに違いない。