



LIFE LONG SPORTS

大阪府スポーツ・青少年課 生涯スポーツ振興室 平成12年1月発行
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 / TEL 06(6941)0351

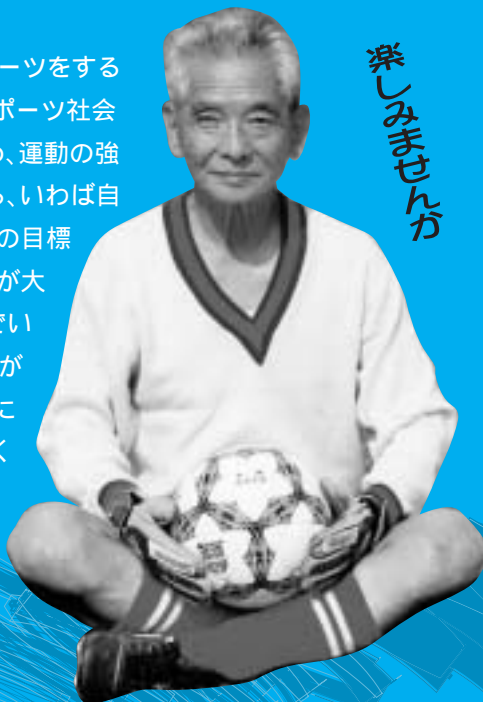
挑戦！ 生涯スポーツ社会づくり

原田宗彦（大阪体育大学教授）

スポーツには、「^{だいきんかつどう}ルールがある」「勝敗がある」「大筋活動をともなう」という3つの要素がある。スポーツに参加するにせよ、スポーツを見て楽しむにせよ、これらの要素なくしてはスポーツの「真髄」を知ることはできない。実際サッカーやラグビーといった競技スポーツにはこの定義があてはまるし、ルールにしたがってゲームを行い、技によって勝敗を競い、身体の限界に挑むスポーツ選手の姿は、それを見る者の心を熱くしてくれる。

しかし誰でもが、どこでも、気軽に楽しめることを目的とする「生涯スポーツ」の定義はもっと「ゆるやか」で、参加する人自身が決めた目標とルールが大切となる。たとえば、多くの人々が実践するウォーキングやハイキングには、ルールも勝敗もなく、激しい大筋活動もない。あるのは、どこまで歩こうかという自分の体力に応じた目標と、疲れたら休もうという自分で決めたルールである。

よく「学校での体育が嫌いだったからスポーツをするのも嫌いだ」という声を耳にするが、生涯スポーツ社会におけるスポーツとは、自分がルールを定め、運動の強度を決め、自分自身で「勝敗」の意味を決める、いわば自分中心のスポーツである。したがって、自分の目標と自分の能力に応じたスポーツを選ぶことが大切である。もちろんそのスポーツを楽しんでいるうちに夢中になり、結果として技術・体力が向上し、マスターズのような競技スポーツに目覚めることもある。これもまた、間口が広く奥が深い生涯スポーツの「真髄」なのである。



楽しみませんか



いつしかに
スポーツ好き



子どもから高齢者まで誰でも
気軽にできるスポーツとして
人気のウォーキング

Vol. 1
ライフロングスポーツ 創刊号