

## 大学体育授業における東洋的スポーツの意義について —「太極拳」をてがかりに—

佐野 信子（スポーツウエルネス学科教員）

### はじめに

私が大学の体育授業で「太極拳」を担当するようになってから、早20年が経過しました。この20年で、「太極拳」を授業に取り入れる大学も珍しいものではなく、また、「座禅」や「ヨガ」といった東洋的な種目も少なからずの大学で展開されています。

本稿では、これまでの経験から、私が感じる大学体育で東洋的スポーツを実践する意義について検討し、また、具体的に授業中の学生達の様子やレポートから、太極拳という東洋的身体活動（スポーツ）が学生達にどのような学びを提供しているのかについて、振り返ってみたいと思います。

### 小・中・高の体育では

大学体育を検討する前に、学生達がどのような体育を経験してきたのか、そこから確認してみます。現行の学習指導要領でも、小学校、中学校、高等学校の体育では、西洋的スポーツが中心です。「バスケットボール」「バレーボール」「バドミントン」など、それらのほとんどはカタカナ書きの種目です。オリンピックのモットーである「より速く、より高く、より強く」というベクトルを追求する種目が主流です。これらのベクトルに適合する身体を持った児童・生徒は、体育の時間を楽しく過ごしている様子が見受けられます。一方、これらのベクトルに苦手な身体を持つ児童・生徒の中には、体育の時間を苦にする者が少なくありません。

### スポーツはジェンダー最後の砦？

私は「体育・スポーツとジェンダー」を研究テーマとしています。ジェンダー研究というと、とかく女性が研究対象とされ、男性に比べて女性が不利な状況にあることを明らかにする研究が多く見られます。しかし、スポーツにおけるジェンダー研究については、「男性」には「男性」の問題が他の分野に比べて多く見受けられます。スポーツが苦手な男性は、スポーツが苦手な女性以上に傷ついていることも少なくないのです。「スポーツはジェンダー最後の砦」といわれたりしますが、それ

は、男女の体力差等から、スポーツをジェンダー・フリーにすることは他の分野に比べ困難であるということだと思います。私は、これまでの中学生を対象とした自身の研究から、この考え方は、もう少し丁寧に考察する必要があると考えています。運動・スポーツが上手であることをあまり期待されない女子は、運動・スポーツが不得意でもあまり恥ずかしさを感じることはありません。一方、男子は、運動・スポーツが得意であることを求められる風潮がある中で、不得意である者は、不得意である自分を恥ずかしく思い、体育の授業を苦痛に感じている者が少なくありません。

### 太極拳授業履修生の本音から小・中・高体育を見直す

ご存知の通り、本学は、現在、スポーツ授業の履修は必修ではありません。ですから、4年間に一度もスポーツ授業を履修しないで卒業する学生も存在します。高等学校までに、体育で辛い思いをしてきた学生が、大学でスポーツ授業を積極的に履修するのでしょうか？このことについては、全カリスポーツ授業の運営を主に担うスポーツウエルネス学科の大きな課題だと私は認識しています。ただ、一部の学生は、スポーツ授業を嫌々ながらもどうしても履修しないとならないのです。教員免許を取得する学生は、必ずスポーツ授業を履修しないとなりません。本学の全カリスポーツ授業も、常勤教員だけでなく、兼任の先生方のお力をお借りしながら、多彩な種目を展開しています。もちろん、太極拳も新座キャンパス、池袋キャンパスの両キャンパスで授業を開講しています。私は、1回目の授業で、なぜこの（太極拳の）授業を選んだのか、出席カードに記入してもらっています。履修生の記述をみると、「これまでに体験したことがないから」、「以前から興味があったから」、「珍しいから」などの能動的な動機に加え、「教員免許を取るため」という回答が混ざっています。ご丁寧に、「太極拳なら運動神経の鈍い自分でもできると思って」といったような記述が続いていたりもします。もちろん、女子学生からもこのような動機を伝えられますが、男子学生からの回答は少なくありません。この回答を目にするにつれ、高等学校まで西洋的スポーツ中心の体育授業を履修してきた男子学生が、どんなにつまらない、そして、自分の身体に自信を持ってない、それどころか自分の身体を呪う（！）ような時間を過ごしてきたのだろうか、現在の学習指導要領の在り方に疑問を感じています。

### 「より速く、より高く、より強く」が最高？

本来、身体との付き合い方は多様であるはずですが、ところが、先に記したように、現在の高等学校までの（あるいは、大学によっては大学体育でも）体育授業で展開される種目は「より速く、より高く、より強く」というベクトルを持つ西洋的スポーツが主流です。しかし、これでは、私たちの身体の持つ多様な潜在的可能性を開花

させることはできないと思います。「よりゆっくりと、より重心を下げて、より力を抜いて」といった反対のベクトルを持つ種目を体験し、そのような身体の在り方、動かし方を体得することも必要ではないかと、私は考えています。実際、授業の最終レポートでは、太極拳をする際の基本的な姿勢を維持することの難しさ、動きを覚えることのもどかしさ等を記述する学生が少なくありません。これは、高等学校までに学習したベクトルを持つスポーツと、言ってみれば対極のベクトルにあるスポーツを学習したからだと思われます。特に、「より力を抜いて」という身体の使い方によくの学生達は苦勞します。それでも、もっと早く太極拳と出会いたかった、との声も聞きます。高等学校までの体育授業で学習してきた西洋的スポーツに自らの身体がフィットせず、体育嫌いになってしまった学生から、多くそのような声が聞かれます。

### 生涯スポーツと学校体育

生涯スポーツの必要性が発信されて久しいですが、先に述べたように、スポーツの場で辛い思い出しか持たない者が、将来、積極的にスポーツに取り組むでしょうか？我が国においてスポーツは、学校体育が主たる経験の場となっています。学校体育の果たす役割は重要です。近年、「体づくり運動」が組み込まれたり、学習指導要領も少しずつ変化してきていますが、やはり、学校体育の中心は、現在でも西洋的スポーツです。このように記してくると、誤解されてしまうかもしれませんが、私は西洋的スポーツを批判する立場にはいません。学校体育の中で不要なものとも思っていません。西洋的スポーツには、東洋的スポーツにはない独自の楽しさや身体の使い方があります。生涯スポーツを保障する学校体育は、様々なスポーツの楽しさの経験や様々な身体の使い方の経験等を含んでいる必要があるのではないのでしょうか？

### 大学体育は最後のチャンス？

大学に進学する者にとって、大学体育の履修は、様々なスポーツと出会う最後のチャンスかもしれません。先述したように、本学では体育の履修が必修ではないため、体育が苦手・嫌いな学生は履修せずに卒業している可能性があると思います。本学のスポーツ実習では、様々な種目を展開しており、年々、種目数は増えていきます。もちろん、東洋的スポーツも数種類開講しており、それらは、スポーツ好きで新しい種目にチャレンジしてみたい学生だけでなく、高等学校までの体育が苦痛だった学生に向けても是非履修を促したいと思います。身体の使い方は様々であること、それぞれの身体の使い方には向き不向きがあること、そして、西洋的スポーツと東洋的スポーツに優劣はないこと、そのようなことを体感し、理解する貴重な

機会であると考えます。

### 私の太極拳授業の実際

以上のような考えを持つ私の太極拳の授業の実際を、少し紹介させていただきます。太極拳にも様々な流派がありますが、授業では、1956年に中国国家体育運動委員会が入門者用太極拳として制定した「24式太極拳（簡化太極拳）」を教材としています。「24式」という名の示す通り、24個の動きで構成されています。西洋的スポーツとはベクトルが異なりますから、履修生達は、最初の数回の授業は戸惑う者が少なくありません。そして、ただ動きを覚えてもらうだけでなく、いくつかの動きを例にとり、力を入れて緊張した状態よりも、力を抜いた状態の方が、攻撃したり、防御したりする際に、力を発揮できることがあることを実践的に伝えます。履修生達は、自分の身体を使って実践してみます。実践前は、半信半疑な様子ですが、実際に力を抜いた状態で力を出すことができることを体感すると、驚き笑います。この「笑う」ということは、とても重要だと感じています。それまで知らなかった自分の身体の在り方を受け入れるのに、「笑う」ということで折り合いをつけるのです。笑いながら（実は、そこには戸惑いも含まれています）自分の身体の知らなかった一面を体感し、半学期間、まだまだ未熟ではありますが、私の提供する授業を受けてくれます。

### 東洋的スポーツの利点とは

東洋的スポーツの利点の一つとして、年齢（体力）による限界が、西洋的スポーツよりも長いことが挙げられます。特に、太極拳は、実践者の体力レベルによって動き方を調整することができます。また、その日の調子によっても、強度を変えて取り組むことができます。一生つきあえるスポーツです。高等学校までの体育授業で、一生つきあえるスポーツはどれぐらい教えられているでしょう？生涯スポーツの推進が謳われる中で、生涯を通して楽しめる種目はどれぐらい教えられているのでしょうか？確かに、多くの児童・生徒にとっては、西洋的スポーツが楽しく、エネルギーを発散できると思います。いわゆる「運動神経」のよい児童・生徒には、体育の時間は待ち遠しいものなのかもしれません。しかし、それらの中には、一生継続するのは難しいものも少なくありません。では、東洋的スポーツの出番でしょうか？答えは、「はい」でもあり「いいえ」でもあります。

### 太極拳の現在

東洋的スポーツの多くは、鍛錬した年月の長さにより、優れていると評価されます。例えば、弓道では、的に当たるかも大切ですが、その姿、形にどれだけの神々

しさがみられるか、を評価すると聞きます。太極拳でも、長期間太極拳を鍛錬した老人が、仙人のように敬われています。ところが、一方で、現在、太極拳も、西洋的スポーツのような競技化・採点化が図られ、そこでは、どれだけ脚が高く上がるか、高く跳べるかといった観点から評価される面もみられます。特に、2008年の北京オリンピック開催にあたっては、太極拳を正式種目に採用させようという動きの中で、ますますそのような傾向は加速化し、西洋的スポーツの論理が流入されました。世論がその動きを肯定するのであれば、それはそれでよいと思います。しかし、教育現場で扱う時には、西洋的スポーツには見られない太極拳の価値を再考し、教材としての特性をじっくりと検討する必要があるのではないかと感じています。

### おわりに

本稿では、私のこれまでの拙い授業実践を通じて、感じ、考えてきた大学体育授業における東洋的スポーツの意義について述べてみました。私自身、学校体育では、学習指導要領に沿った西洋的スポーツを中心に学んだ経験を有しています。幼少時に習い事として日本舞踊を学んでいたため、太極拳と巡り合った時も、そのような経験を持たない者よりは、親和性が高かったかもしれません。現在ではどこでもみられるようになってしまった、西洋的スポーツの影響を大きく受けた太極拳の競技会に選手として参加していた時代には、どれだけ脚を高く上げられるか、どれだけ開脚を広くできるか等を高い点数が取れる、最も大切な動きであると認識し、練習に励んでいました。その時には、太極拳が現状の学校体育が有する課題を可視化するための一つの教材となる可能性を持っていることに気付いていませんでした。しかし、冒頭で述べましたように、大学体育で太極拳を指導して早20年。これまで数え切れないほどの学生に太極拳を指導してきました。そして、その数え切れないほどの学生から、大学体育における東洋的スポーツ（太極拳）の意義について私がかえられてきました。多謝。多謝。