

# 知的身体操作のすすめ

島岡みどり

本学では、体育実技は総合保健体育科学センター教官が担当します。体育実技種目には、スポーツ種目として、バレーボール、バスケットボール、サッカー、野球、ソフト、バドミントン、ゴルフ、卓球等、トレーニング種目として、ウェイトトレーニング、水泳、スケート、オリエンテーリング、エアロビックダンス等があります。また、社会人入学者や身体に障害があり、スポーツ種目やトレーニング種目を受講できない学生に対しては、身体状態を考慮した特別実技が開講されています。

新入生の皆さんは、体育実技において自分の身体を動かすことになるわけですが、それは鉛筆を使って紙に自分の考えを書いたり、コンピューターを使って機械を設計したり、部品を組み立てて機械を完成させたりすることとは異なり、自分の身体を使って自分の目的を達成しようとする行為であります。当然、そこには自分の身体を他人によって動かされまいとする主体性と、自分の身体を合目的に動かそうとする知性が要求されます。あとは、この主体性と知性に耐えうる身体機能（体力）が整えば、自分が望むどんな動作も可能となることでしょう。もちろん、反復練習は必要ですが。

私は、主にトレーニングと卓球を担当していますが、いずれの種目も自分自身の身体を自分の思いどおりに調整して動かせるようになることを目指しています。授業の中で、学生は目的とする運動や動作表現を達成するには、腰、体幹、四肢、頭をどのように動かさなければならないかを考え、実行しようとします。すなわち、体育実技は、「身体を材料に目的とする動きを組み立てる」ための理論と実践を学ぶ場といえるでしょう。

このような主体的で知的な動作習得の過程は、体力の向上や心身の健康増進に対してプラスの効果をもたらす場合もあります。例えば、私事で恐縮ですが、88年度後期のトレーニングの授業では、男子学生に対して両手に合計約2～4キログラムのウェイトを持たせ、マイケルジャクソンの『バッド』をバックミュージックに、カンフーのような振り付け動作の習得をめざさせました。もちろん、私は手本として一番前で足を思いっきり蹴り上げていました。授業が終わりに近づき、気がつくと、以前より蒲団上げや掃除機かけ、風呂から洗濯機への水移しが軽々とスピーディーにこなせ、しかも疲れにくくなっていました。病気がちの人が、休みながら家事をやらねばならないと訴えていることと比べると、明らかに私はより健康的になり、しかも体力アップしたといえるでしょう。授業では『バッド』をとおして、複雑な振り付けにおけるパワフルでシャープな動きの習得を目指したのですが、これによって家事が楽になったのは嬉しい誤算でした。なお、空中で前後開脚するためには、股関節の柔軟性がかなり必要なことをつけくわえておきます。

大学で学を志す以上、知的な生活を送るべきことは当然でありましょう。どんな状況においても合目的に自分の身体を自在に操作できるようになるには、身体を動かしながら学び、学びながら動かすことが不可欠です。なぜなら、操作するのも操作されるのも、皆さん自身なのですから。これは他の学科にはみられない体育の特色と言えるでしょう。

このような知的身体操作能力は入学試験では問われませんので、正直言ってこの能力に関する限り、皆さんの能力は幼稚園から大学生のレベルまで千差万別です。ですから、体育実技をとおして、この能力を向上させ、これを皆さんの既に高いレベルにまで到達している能力に加えることによって、さらに知的な大学生活を送ってほしいと思います。（体育科学部）