

生涯スポーツのもつ力

～目的・目標・仲間～

「山に登る」というシンプルなスポーツはなぜ世界中の人々に愛好されているのであろうか。私も高校時代より登山を始めて 6 年目になる。自分で登っていて不思議なのであるが、山というのは登っている最中はなかなか辛いものだ。しかし、山頂に到着し、下山して帰路に着くとなぜか「次はどこに登ろうか。」と考えている。だが、私はこのゼミで障害者の方々や様々な年齢層の方々と山に登り、そして交流する上で、この、山へのリピートが生涯スポーツの特性に依拠する可能性を非常に強く感じたのである。

今回の山行がアルプでの 2 回目の活動になる。場所は埼玉県の飯能である。天気も良好で、忘年山行だけあって前回よりも多くの会員の方々が集まっていた。今回は視覚障害をもつ参加者は H さんお一人であったので立教から参加の学生 8 人が常に交代でサポートをするという形になった。山の難易度は登山というよりはハイキングそのものであったので、私はむしろ下山の後に行われる忘年会での人間模様に関心を寄せていたと言えるだろう。よって、以降、忘年会に参加することで私が感じたことを特筆したいと思う。

忘年会には視覚障害をもつ H さんをはじめ、様々な年代、職種の方々が参加していたが、驚いたのはそのあまりのテンションの高さである。酒を酌み交わし、笑い、歌う。学生の立場から見てもそれはかなりパワフルなものであった。本当にすごい元気があるのだ。年齢をまったく感じさせないと言っていいと思う。私はこのエネルギーが登山というスポーツを通して培われた仲間意識と日常生活からの精神の開放によってもたらされたものだと考える。スポーツは身体の健康を保つだけでなく精神活動にも大きな影響を与える。例えば、現役を引退した人間が、社会参加の場をなくしたことで生活が墮落したり、萎縮してしまったという例は枚挙に暇がない。だからこそ生涯スポーツや様々なカルチャースクールの有効性が叫ばれているのだろう。

登山というスポーツはまさにこの生涯スポーツに非常によく適合したものだと思ふ。まず、登山とは本来、他者と何かを争うというものではない。相手は自然であり自分ではない。そこには強制は無く、存在するのはあくまでも個人の自主性と情熱だ。「競う」という原理は大切なものではあるが、時に人を苦しめる。だからこそ生涯スポーツにおいてその目的、目標はあくまでも個人に内在するものである必要があるのではないかと思う。そしてそれを満たしてくれるのが登山なのだ。

前述したように私も山に登り始めて 6 年目になる。私は山が好きだ。自分を解放できるし、自分の体力や精神力を純粹に判断し、高めることができると思っている。アルプの方々との出会いは、それが生涯にわたって実行できることと、人と人との関係の大切さを再認識させてくれるものだったと思う。また、障害をもっても山に登り続ける方の姿勢や技術を実際に見て、ウェルネスというものに基準や限界はなく、挑戦し楽しむ姿勢こそが生き方をより豊かにしてくれるということにも気づけたように思う。そして、今後も私はこの経

駿を踏んで山に登り続けたい。