

「さまざまなこと思
い出すくらかな 芭
蕉」。毎年開催するお
花見の催し、今年は桜
の開花が例年より早い
との情報に早目の企画
も、結果は開花が遅れ
て「花のない花見」と
なったが、楽しいひと
時を過ごした。ひと昔
前「遊び」について学
んだことを思い出し
た。

遊びの効用

楽しくないと続かない

ら、スポーツも遊びと
解釈できる。

スポーツは、人生を
まろやかにしてくれ
る、刺身のつまのよう
なものとも聞いた。し
かし、若かった頃には、
刺身のつまは主食とな
って「より速く、より
高く、より強く」に心
が惹(ひ)かれ、勝敗
や記録の向上がすべて
の日々を過ごして、ス
ポーツが遊びなどは

めでない行い」とのイ
メージがあり、罪悪め
いたものと捉えられる
向きもある。

「スポーツもまた遊
び」といえばお叱りを
受けるかも。しかしス
ポーツの語源が、仕事
からはなれ気持ちを切
り替える、ということこ
ろからきていることが

眼中になかった。

その後、還暦を迎え、
マスターズ陸上競技に
参加するようになった。
て、恩師から「遊」の
揮毫を記した色紙を
いただき、改めて遊び
を考える機会となっ
た。

昔から「よく遊びよ
く遊べ」とも言われて

所詮(しよせん)遊び、
だから楽しくなければ
ならない。雨の日も風
の日もグラウンドに出
て練習を繰り返したそ
の姿には、他人から見
ればまさに苦しみの連
続に見えただろう。し
かし私にはスポーツは
楽しいから、多少つら
いことでも辛抱ができ

きた。人の脳には新し
い皮質と古い皮質が互
いに抑制と促進の共同
作業をしている。最近
の社会環境には古い皮
質が抑制される場面が
多い。遊びはこれを取
り除くためにも有効で
ある。

1936(昭和11)
年、ベルリンオリンピ
ック三段跳び金メダリ
ストの田島直人さんの
談話に、「スポーツは

た。スポーツは無目的
なもの、遊びに徹しな
ければ強さも生まれな
いと述べられている。
つい最近書店で、ス
ポーツライターでもあ
りタレントの為末大氏
が、体育・スポーツの
関係者との対談をまと
められた「僕たちには
体育がこう見える」
(大修館)という本を
見つけ、自分の歩ん
できた人生を重ねながら

読んだ。

健康によいといわれ
て、スポーツをすすめ
られても7割の人はや
らない、やっても続か
ない。要はモチベーシ
ョン(動機づけ)に「楽
しい」「やったー」が
ないからであると綴ら
れていた。考えさせら

れるところである。

還暦から始めた陸上
競技が30年以上も続い
ている。花見に集まり
楽しく杯を交わせる仲
間がいるから、今日も
頑張ろうと競技場に足
が運べる、頼もしい遊
びの仲間たちである。

第4土曜日掲載



「花のない花見」に満開のサクラを合成してみた。撮影はチームメンバー、これも遊び(筆者提供)