



# ストレスを楽しむ

山口 香 (やまぐち かおり)

スポーツ界の今年いちばんの話題といえば、サッカーワールドカップ南アフリカ大会だと言えるでしょう。日本代表は大会前の不振がうそのように伸び伸びとした闘いを展開し、見事決勝トーナメントに進出しました。日本中が彼らの闘いに一喜一憂し、遠い南アフリカにエールを送りました。にわかサッカーファンの私も大会中は寝不足になりながら多くの試合をテレビで観戦しました。世界中が注目し、自国の期待を一心に背負った闘いはどの国の試合を観ても熱く胸を打たれるものでした。

出場できる栄誉を勝ち取った選手たちは大会期間中、誇りや喜びを感じるのと同時に大きなストレスにさらされます。選手、スタッフは、大会前の合宿を含めると1ヵ月以上寝食を共にするわけで、かかるストレスは試合だけに限りません。勝ち上がっていったチームはそういったストレスを良いほうにコントロールできたように見えました。

最近、トップアスリートやプレーヤーが五

輪などの大きな大会を目前にして気持ちをきかされると、「楽しんできます」「楽しみたい」とコメントするのをよく耳にします。こういった発言に違和感を覚える方も多いと思います。国を代表して出場するのに「楽しんでくる」とは何事か、ということでしょう。しかしながら、彼らの言う「楽しむ」という意味をもう少し斟酌して考えれば、この考え方がかならずしも悪いものではないとわかるはずです。

一言でスポーツと言っても、レベルによって楽しみ方はちがいます。例えば初心者であれば、テニスで球を打ち返せたこと、ゴルフで球に当たった、飛んだということだけでも楽しみを感じることができます。これがラリーが続くようになったり、球がまっすぐ飛ぶようになると、楽しみ方のステージは1段階上がります。そして相手と対戦し、その攻防を楽しむようになり、究極の楽しみが味わえるステージが、五輪やワールドカップという



## Profile — 山口 香

東京生まれ。1989年、筑波大学大学院体育学修士課程修了。武蔵大学人文学部助教授、教授を経て、2008年より現在まで、筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授。

専門は柔道、コーチング学。

第3回世界女子柔道選手権大会(1984)金メダル。およびソウルオリンピック女子柔道(1988)銅メダル。

主な著書は、『女子柔道論』(分担執筆、創文企画)、『ジュニア選手育成のための柔道コーチング論』(分担執筆、道和書院)など。

ことになります。

五輪ではどんなに経験をもった選手でも、見ている人が思っている以上に緊張し、足が震えるほどです。一瞬の判断やミスが勝敗を分けるのであり、どんなに強い選手、チームであっても楽な闘いなどありません。いったん土俵に上がってしまえば、前評判や実力は関係なく、今ここで何ができるのか、どんなパフォーマンスができるかのみです。今回のワールドカップにおいても、前回大会優勝のイタリア、準優勝のフランスがいずれも予選リーグで敗退する番狂わせがおきました。逆に前評判では評価が低く、FIFA ランキングも低かった日本は快進撃をみせました。結果を出せたチームと出せなかったチームの差は、なんだったのでしょうか。

日本代表は、大会前に行ったテストマッチの結果があまりに悪く、調子としてはどん底の状態だったと思います。しかし、底に足がつけば蹴り上がる反発力が生まれます。これ以上悪くなることはないと思います。追いつめられた状態で選手たちは「誰になんと言われても自分たちのサッカーをしよう。結果は後からついてくる。この舞台でやれる喜びをかみしめて、この緊張感で何ができるかやってみよう。この緊張感を楽しもう」という、達観した境地へと至ることができたのだと推察します。初めから大きな期待がないぶん、小さな成功でも達成感は大きかったはず。これに反してイタリアやフランスは自信満々で大会に乗り込んで、いざ試合をやってみたら「思ったようにいかない」「こんなはずじゃない」「負けたらどうしよう」という得体の知れない不安感がチームを支配し、何が原因というわけではなく人間関係がぎくしゃくし、相手に負けたというよりは自分たちで負けに入ってしまったという印象でした。

苦しさ喜びは紙一重のところにあります。スポーツをやらない人にとっては「なぜあんなことまでしてがんばるのか」「苦しいことを

なぜするんだ」と思うかもしれません。しかし、私が自身の経験から思うことは、リスクを背負ったチャレンジ、高いプレッシャーのかかる闘いほど、振り返ってみれば「楽しかった」と感じられる試合だということです。レベルやステージによってリスクやプレッシャーも変わり、それらが高くなればなるほど口では言い表せないほどのドキドキ感があり、それが魅力であるからこそ人は高みをめざすのでしょうか。私は指導者として柔道に携わっていますが、選手たちには勝つこと以上に高いレベルで闘う環境を与えること、そのステージまで引き上げてやるのが仕事だと思っています。そこで闘うことでストレスやプレッシャーが喜びに変わることを知るので。そうすれば勝敗はともかく、修羅場をくぐったというかけがえのない経験を得ることになります。

日常生活にもストレスやプレッシャーはつきものです。とくに現代社会においては大きな問題となっています。私は専門家ではありませんが、ストレスにも悪いストレスと良いストレスがあるのではないかと考えています。同じ環境や状況にあっても、その人の考え方ひとつで良いストレスにすることができるのではないかとも思います。まずは、ストレス自体が悪いものと捉えるのは危険です。前述したように、大きなストレスにさらされるスポーツ大会であっても、それを楽しんでいる選手たちは大勢います。このことはおそらく、選手たちが特別な能力を備えているからではなく、選手として成長していく過程のなかで段階的に経験し、学んでいったものだと思います。少子化の影響もあって最近の子どもたちをストレスから遠ざけることに懸命な親もいるようですが、順風満帆な波風の立たない人生が、充実した、楽しいものであるかというとうどうなのでしょう。サッカーワールドカップの熱も徐々に冷めつつありますが「究極の緊張のなかに楽しみがある」と思わせてくれた大会でした。