

# はじめに

本書は、読者がスポーツを「みる」ことの楽しさや「する」ことの大切さを再認識してもらうことを念頭に置いている。執筆にあたっては、スポーツを「みる」とき、「する」ときに、知っていると役に立つテーマを集めて、「そうだったのか」、「へえー」、「なるほど」といった具合に、楽しみながら学べるように心掛けた。

第1章では、「スポーツとは」、そして「スポーツ科学とは」などについて、その基本から改めて見直してみた。人生をエンジョイするためにはスポーツが欠かせないことや、われわれとスポーツとの関係をより明確にしてくれるのがスポーツ科学であることを理解していただければと思う。スポーツに関する意外な発見があるかもしれない。

第2章では、世界で活躍するアスリートの心・技・体に焦点を当てた。実在するアスリートやその実話をもとに「競技スポーツ」の知られざる全貌に迫った。いまや、トップアスリートにとってスポーツ科学の導入は、必要不可欠である。試合の結果だけでなく、そこにたどりつくまでのプロセスも実に興味深い。これを知れば、スポーツを「みる」ときの楽しさが倍増するであろう。

第3章では、われわれが日常生活で実践する「健康スポーツ」をテーマにとりあげた。何といても、スポーツの魅力は実際に身体を動かすことにある。健康スポーツでは、真剣に楽しんで、一所懸命に遊んでもらいたい。そのための具体的なノウハウを種目別に明らかにした。生涯を通じてスポーツを「する」ことの素晴らしさを再認識していただければうれしい。

---

第4章では、実際にスポーツを実践するときを知っておきたい身体とスポーツの関係を紹介した。スポーツ科学が解き明かした理論を具体的な場面や状況に沿って、できるかぎりわかりやすく解説した。「スポーツ科学の成果」から、安全で効果的なスポーツを実践するための多くの知恵を得てほしい。

スポーツとは「楽しむこと、遊ぶこと」である。これに尽きる。そしてスポーツは、人生を豊かにしてくれる。

競技スポーツで展開されるプレーの数々は、筋書きのないドラマである。そこにいたるまでの想い、決断、勇気、指導、育成など、それらは“人生”という生き方に相通じるものがある。競技スポーツを「みる」ことで、人生を歩んでいくためのヒントをもらうことができる。

また、生涯を通じてスポーツで身体を動かせば、身体の機能を向上させたり、その衰えをゆるやかにすることができる。また、病気を予防する一助ともなる。健康スポーツを「する」ことで、人生を歩んでいくときに欠かせない健康と体力をキープすることができる。

スポーツ科学を学ぶことは面白いし、そんなに難しくない。なぜなら、「楽しむこと、遊ぶこと」を追究していくからであろう。「スポーツを科学する」ことを通じて、これまでとは違ったスポーツのもつ魅力を再発見してもらいたい。この本を通じて、人生をエンジョイしていただければ幸いである。

2011年2月

杉浦 雄策

---