

運動を楽しみ、心地よい汗をかこう

その2～レクリエーションスポーツで心身ともにリフレッシュ～



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・体育専攻
助教授 浦田 憲 二

スポーツの楽しさって何でしょう？

一つのボールを追いかけて、思いきり体を動かして大きな声を出したり、時には失敗をして悔しがったり、上手にできて子どものように嬉しくなったり、普段の生活では恥ずかしくて大きな声を出したり、思いきり笑ったりできないという人も、スポーツをしているときは別です。自分の心と体を解放させてあげられる楽しさがスポーツにはあると思います。

健康を構成する要素として、運動、栄養、休養というものがあげられます。ここでいう休養とは、単に体を休めるというだけでなく、自分の心や体をリラックスさせてあげることなのではないでしょうか。日常のさまざまなストレスから心や体を解放させてあげることが、より積極的な休養に対する考え方としてとても必要なことです。

今回はスポーツを心の面から捉えながら、みなさんと一緒にいくつかのレクリエーションスポーツを楽しんでみたいと考えています。レクリエーションスポーツとは、老若男女、誰でもが、その体力や能力にあわせて楽しめるように考案された軽スポーツです。今回はその中からソフトバレーボールとラケットテニスを行ってみたいと思います。「えっ！ バレーボール？」「テニスなんて……」という人も心配しないでください。どちらもボールやコートに工夫を凝らし、ルールを簡略化することで、初めて行う人でもすぐに楽しみながらゲームを行うことができます。

もう一つ、スポーツにはいろいろな人とすぐに仲良くなれるという楽しさがあります。一つのボールを追いかけた仲間同士はもちろん、ネットを挟んで競いあった相手ともゲームが終わればもう同じ仲間です。スポーツには日常の生活にはないさまざまな人とのふれあいがあります。スポーツという共有体験を通して、たくさんの人と交流を持つ事は、自分自身の生活をより豊かなものにしてくれることと思います。みなさんにも今回の実習を通してたくさんの仲間ができることを願っています。

そんなスポーツの楽しみ方をみなさんと一緒に行ってみたいと思っています。