

## 目次

### はじめに

---

スポーツは感動の「打ち上げ花火」？

昭和の「スポ根」が切り捨ててきたもの

昭和的価値観からの脱却を

スポーツ観が変われば社会が変わる

## 序章 東京五輪の「レガシー」とは何だったのか？

---

東京五輪検証の意義

五輪が特別である理由

レガシーは選手の活躍だけではない

巨額の開催費用

## 第一章

### 子どもが輝くスポーツのあり方

---

日本選手の応援より大事なこと  
決勝戦を生中継しないメディア  
メダリストはタレントではない  
勝利至上主義が選手を追い詰める  
メダルの数に一喜一憂しない  
アスリートのメンタルヘルスを守るために  
スポーツ以外の人間関係が大切  
希望の萌芽

勝利至上主義が、子どもを潰す

若年層の全国大会は必要ない

全国大会ではなくレベル別のリーグ戦を

「小中学生で日本一」が生む重圧

「もっと褒めてあげれば良かった」という後悔

フランスの親はなぜ子どもに柔道をさせるのか

今こそ思い出したい嘉納治五郎の言葉

自己評価ができれば弱くても続けられる

内村航平さんとメッシの共通点

子どもが輝ける場所を見つける

スポ根の呪縛から自由になる

体罰は絶対に許されない

指導者の真価とは

指導者は言葉を持って

子どもの「なぜ」にどう答えるか

子どもに教えたい「スポーツの価値」とは

## 第二章

### スポーツから考えるジェンダー平等

五輪のジェンダー平等

偏見やジェンダーバイアスとの闘い

## 第三章

### 沈黙するアスリートたち

---

スポーツで「女性らしさ」が重要視されていた時代

先達たちの姿から学ぶこと

スポーツを通して自立する

女子柔道選手が訴えたかったこと

スポーツと女性の自立

指導者の資質に男女差はない

女性の役員を増やす意味

「数」から「質」へ

アスリートはスポーツだけしていればいいのか

オリンピックとしての誇り

スポーツは他者とのディスカッション

「スポーツ界は一枚岩」の危うさ

メディアの質問がアスリートの力を高める

## 終章

### スポーツの価値とは何か

---

「なでしこジャパン」が片膝をついた意義

チャンピオンを神格化する危うさ

羽生選手に質問すべきだったこと

声を上げる海外の選手たち

ルール違反を許容した北京冬季五輪

毅然とした態度が取れない日本のスポーツ界

今こそ、スポーツは平和の架け橋に

スポーツは社会を映す鏡

「違いがあるのは良いことだ」というメッセージ

アスリートのキャリア・トランジションがスポーツの価値を高める

「体育会系」がもてはやされる時代の終焉

バーチャルな世界と人間の価値

身体感覚を養うために

スポーツが文化となるために  
すべての人にスポーツを

おわりに

---

※肩書き・団体名等はすべて当時のものです。

## はじめに

スポーツは感動の「打ち上げ花火」？

「スポーツの多様な価値」とは何か。

私はこの本で、そのことを問い直してみたいと思います。

五輪やFIFAワールドカップ、ラグビーワールドカップ、全英・全仏などのテニス四大大会など、世界的な大会に出場したアスリートたちから「感動」を受け取った方も多いでしょう。

アスリートたちが金メダルや優勝という夢に向かって努力を重ね、素晴らしいパフォーマンスをする。そのことに私たちは感動します。

ただ、その「感動」の多くは、打ち上げ花火のようにすぐに消えてしまうものです。た

たとえば、五輪中継を観て「アスリートたちがあんなに頑張っているのだから、自分も頑張ろう」と、何かを一生懸命やったとしても、その気持ちは今も続いている人はどれだけのでしょうか。

私は、スポーツが本来持っている価値とは、そうした一過性の「感動」ではなく、私たちの人生を豊かにし、さらには社会をポジティブに変えていくパワーにつながっていくものだと考えています。スポーツを通して自分とは異なる他者と出会い、力を合わせて競技する中で、多様性の重要性を理解したり、コミュニケーション能力が高まります。スポーツを介したつながりは、コミュニティを支える基盤にもなり得ます。また、スポーツによって鍛えられる分析力や行動力、戦略性は、学業やビジネスにも役立ちます。

本書ではこのような「スポーツの多様な価値」を考えたいと思います。

これまで、スポーツの効果として、体力増進やメンタルヘルスなど、主に健康面での効用が語られてきました。確かにそれは大事な側面ですが、スポーツの効果や価値はそれにとどまるとは留まるものではないということを強調したいと思います。そこから得られる効用は、スポ



ーツをする人だけが受け取るものではなく、この社会に生きるすべての人々に恩恵があると考えています。日常的にスポーツをする人もしない人も関係なく、スポーツが持つ多様な価値に気づいて活かすことができれば、もつとのびのびと生きやすい世の中になると、私は信じています。

日本は同調圧力が強いと言われる国です。「忖度」そんたくや「空気を読む」ことが、世渡りの術すべとして重んじられることもしばしばです。

組織の中では、目上の人間に逆らわず、言われたことを言われた通りにする人材が求められます。今はそうでもないようですが、就職活動において、体育会系のサークル活動をしている人は有利だと言われたのも、「体育会系なら、上の者の言うことに従順だろう」と思われていたからでしょう。しかし私は、スポーツの価値はそのようなところにあるのではないと考えます。

体育会系の学生が評価されるとしたら、それは相手が誰であっても臆することなく、フェアプレーの精神で物事にチャレンジするところだと思います。そこにこそスポーツの価

値があるのです。

体育会系の学生だからといって、忖度できる資質を求めている限り、その人に革新的な仕事など期待できるはずがありません。むしろ、決められたルールの中でフェアに、そして戦略性を持って取り組むところを評価し、彼ら・彼女らの能力を積極的に活かしていけば、低成長下にある日本で、ブレイクスルーやイノベーションが起こる確率は高まるはずです。同調圧力や閉塞感の息苦しさを突破する非常に重要なカギとして、スポーツの価値を捉え直してほしいと私は思います。

### 昭和の「スポ根」が切り捨ててきたもの

令和の時代になった今なお「スポーツは厳しい練習に耐え、ひたすら努力し、勝利を勝ち取るもの」という固定観念があるように思います。「体罰禁止」が言われるようになって、指導者の理不尽な暴言や体罰、パワハラが横行し、学校では生徒や保護者、そしてトップレベルのアスリートたちさえも逆らえないケースが後を絶たないのは、日本人の意識にスポーツⅡ我慢と根性という美学が根付いているからでしょう。

現在まで続くこのようなスポーツ観には、一九六四年の東京五輪が大きな影響を与えていると思います。

当時は敗戦の記憶が色濃く残り、カラーテレビ、クーラー、自動車が「新三種の神器」と呼ばれ、人々の憧れの的だった時代です。戦争で焼け野原になった日本は、欧米に追いつけ追い越せと、高度経済成長の真まっ只中ただなかにいました。そんな中、五輪で、体格的に勝る欧米の選手に日本人選手が我慢と根性で勝利する姿は、人々に強烈な印象を与えたことでしょう。

我慢と根性の先には勝利の栄冠が待っているというスポーツのイメージは、その後流行した「巨人の星」などに代表されるスポーツと根性をテーマにしたマンガやアニメの主人公たちに受け継がれただけではなく、家族の団だん欒らんを二の次にして働く猛烈サラリーマンたちを発奮させる役割も果たしたと思います。実際、五輪をバネにして、日本は驚異的な経済成長を成し遂げ、世界有数の経済大国になっていきました。一九六四年東京五輪は、まさしく、日本の大きな転換点だったと言えるでしょう。「頑張れば、頑張るほど報われる」という昭和の価値観は、昭和に生まれ育った私にとってのアイデンティティーでもありま

す。

けれども、そこから時代は大きく変わりました。上にいる人たちの言うことを聞いて真面目に努力すれば幸せになれるというセオリーが必ずしも通用しない社会に、今、私たちは生きています。スポーツに期待される役割も、一九六〇年代と二〇二〇年代ではまったく違うはずです。それなのに、私たちのスポーツ観はほとんどアップデートされていません。

「金メダル〇個」という目標、そしてそれに向かって頑張るアスリートが与える感動。スポーツ界が発信するメッセージと受け取る側の期待は、一九六四年からたいして変わっていないように思います。

一九六四年の東京五輪で強烈に刻み込まれた「勝つためにはあらゆることを犠牲にすべき」という考え方においては、我慢と根性で理不尽なしごきにも耐え抜く強さが求められます。その強さは、生産性や効率を重視する資本主義社会を生き抜く武器でもあり、弱い

者は排除されてきました。その論理の下で、女性は、男性並みに働けない、出産や育児で仕事を休むから使えないと軽んじられ、障害者もまた、効率的に働けないと切り捨てられてきたのです。

私は女性の柔道選手として、この「強さこそすべて」という壁に何度もぶつかってきました。「男と試合して勝てるのか」と言われ、悔しさに歯齧はがみしたこともあります。しかし今では、たくさんの女子柔道選手が活躍しています。時代は確実に前に進んでいるのです。

柔道だけではありません。かつては男性のものとされてきた多くのスポーツに女性も参加するようになり、競技の新たな魅力を見せてくれます。そして、パラリンピックに代表される障害者スポーツもまた、勝利や記録を超えたスポーツの価値を私たちに伝えています。本書では、「強さこそすべて」では説明しきれないスポーツの多様な価値をお伝えしたいと思っています。

## 昭和的価値観からの脱却を

スポーツと社会はまったく別のものではなく、深いところにつながっています。スポーツと社会の構造は同じなのです。

昭和から平成、令和へと時代が変わりながらも、日本はいまだに昭和的価値観から抜け出せていない、そのことをいみじくも二〇二〇年東京五輪はあぶり出しました。特に、大会スポンサーをめぐる一連の汚職事件は「変わらない日本」を体现するものです。スポンサー選定のキーパーソンだった、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会（以下、組織委員会）の高橋治之<sup>はるゆき</sup>理事は、忖度や根回しに<sup>た</sup>長けた「有能な」人物と評価されていました。しかし、彼が特定の企業に便宜を図り、その見返りに巨額の賄賂を受け取っていたという報道を見るにつけ、昭和どころか時代劇の「越後屋、おぬしも悪よのう」の世界で、<sup>あぜん</sup>啞然としてしまいます。

それだけではありません。組織委員会の会長だった森喜朗氏の女性蔑視発言などのジェンダーの問題、経済効率優先の大会運営、上の人が言うことにはもの言えぬ空気、そして

「金メダル」ばかりに注目する勝利至上主義……これらはすべて、本来なら変えなければいけないことを変えずにきた日本の姿を象徴していたと思います。

日本の社会が変化に後ろ向きなのは、社会の中核にいる昭和世代がこれまでの昭和的価値観を変えることに強い不安と抵抗感を持っているからではないかと思います。私も昭和の人間ですから良くわかりますが、これまでの自分のアイデンティティーが否定されることが怖いのです。だから、表向きは「二一世紀に向けて」「令和の新時代」などと言いつつながら、本質的な変化に舵<sup>かじ</sup>を切れない。その典型が、最近、企業や役所などで流行<sup>はや</sup>りのように掲げられている、国連の持続可能な開発目標（SDGs）、LGBTQ、ダイバーシティ＆インクルージョンなど横文字のスローガンです。一見、誰も取り残さない、多様性豊かな社会を目指しているような印象を受けますが、それは上辺だけのことで、本音では「いや、日本は日本だから」と、世界で起きていることに見て見ぬふりをしているように思えてなりません。

私ができることを強く感じたのは、二〇二二年のFIFAワールドカップでした。開催国のカタールでは、競技場などを建設するとき、劣悪な労働条件で外国人労働者たちを働かせ、一説では六五〇〇人以上もの死者が出たと報道されました。いつもなら熱狂的に盛り上がるヨーロッパでは、「本当は試合を観たいけれど、こんな人権侵害が横行するワールドカップは応援したくない」という動きが広がったほどです。また、死刑などの罰則で同性愛を禁止しているカタールを非難する声も上がりました。しかし、日本ではメディアがこの問題を大きく取り上げることもなく、日本サッカー協会の田嶋幸三たしまこうぞう会長をはじめとする関係者や出場した選手たちも、ある意味で競技のみに集中し、これらの人権侵害に対するコメントや抗議はほとんどありませんでした。

これは日本社会全体も同様です。ワールドカップの開催地カタールにまつわる問題を見聞きしていた人もたくさんいたでしょう。それでも、何事もなかったかのように「日本すごい」「サッカー最高」というムードだけで日本中が盛り上がったことは、他国から見ると「スポーツウォッシング（スポーツイベントの開催などによって、社会の問題から人々の意識



を逸らすこと」に加担したと言われても仕方ないものだったかもしれません。

カタールに対して非難する決議を採択した欧州議会、LGBTQへの連帯を意味するレインボーカラーの衣服を着用したジャーナリスト、差別撲滅を訴える腕章着用を断念させた国際サッカー連盟(FIFA)に抗議し、試合開始前のチーム写真撮影で口をふさぐポーズをしたドイツ代表チーム、カタールの外国人労働者やLGBTQの扱われ方を堂々と批判したオーストラリア代表チームと同国サッカー連盟……ワールドカップのネガティブな面に異議申し立てをする海外の人々と日本の盛り上がりには大きな差を感じました。

### スポーツ観が変われば社会が変わる

結局、日本には島国根性が強固に根を張っているということなのかもしれません。世界の一員であるかのようなふりはしているけれど、けっして世界の潮流と連動しようとはしない。今まではそれでやってこられたのでしようが、もうそういうわけにはいきません。

気候変動のような地球規模の危機が迫っている中で、口ではきれいごとを言いながら、「日本は特別」と何も変えようとしないのであれば、世界の人々と協調して問題を解決し

ていくことなどできないでしょう。経済成長もせず、少子高齢化で人口は減る一方、資源もなく食料自給率も極端に低い日本のような国で、「日本は優秀」「日本には日本のやり方がある」などといつまであぐらをかいているのでしょうか。

スポーツ界も社会も、昭和的な価値観から脱却しなければ、時代に取り残されていくことになってしまう。これは今の日本が直面する、大きな課題だと思います。これまで馴染んできた価値観ややり方を変えることは怖いでしょう。でも、そこを乗り越えない限り、日本の未来はありません。

いまだに昭和世代が決定権を握っている日本こそ、真の意味でのスポーツが必要です。私は、日本がこれまでのやり方から脱却するために、スポーツが果たせる役割は大きいと考えています。スポーツには、それだけの可能性があるのです。

昭和のスポーツが勝利至上主義で強い人間だけに光が当たり、弱者が切り捨てられていくものだったとしたら、令和の時代のスポーツは、抜きん出たアスリートたちが活躍しつつも、トップ選手以外も生き生きと楽しめるものになっていくことが必要です。それでこ

そスポーツは盛り上がるし、そんなスポーツのあり方は誰もが幸せに生きられる社会と重なります。しかし、このまま昭和的価値観に染まったスポーツのままであれば、スポーツは単なる感動産業に成り下がってしまうでしょう。

これまでのスポーツのあり方を変えることができるのなら、日本社会もよりしなやかで未来志向の社会へと変化していけるはずです。

社会を変えていくという視点でスポーツを見る、あるいはスポーツを通して社会を見ていくことが今、求められているのだと思います。私たち自身を、そしてこの社会を、ポジティブに変えていくために、スポーツの価値とは何か、そこから私たちは何が得られるのか、これからこの本の中で一緒に考えていきましょう。