

スポーツ生涯発達心理学序論 (1)

中年期の健康維持と運動— weight training の実践を通しての考察

山 添 正

第1節 はじめに

筆者がこの論文を書くきっかけは、Toronto 大学に留学中、健康不安におそれ日本にいたときに exercise 不足に対する対応をしてこなかったつけかもしれないと思ったことに始まる。

筆者はここ数年立て続けに身体面での「疾病」を体験してきている。3年前には激しい「肩痛」を半年、その後肺炎の罹患後回復が思わしくなく長期治療を行っている。そしてその肺の疾患の快復直後に再び「肩痛」の激しい痛みにおそれ、西洋医学から東洋医学その折衷等また民間療法等あらゆる治療法を試みた。幸いそのときは3ヶ月で快復したが、「pain clinique」の存在をこのとき知り、多くの人が「痛み」の治療を試みていることを知った。それと同時に「身体」の存在を改めて意識せざるを得なかった。このときに西洋医学に対する筆者の信頼が揺らいだと言ってもよい。肩の痛みを訴える筆者に対して「これはね50肩です。動かしてください。それ以外手はないですね」と言われた。痛みで寝れない夜を過ごしていた筆者には、大変不適切な言葉のように思えた。

「自分で普段から運動するように心がけてください」と言われたことがずっと筆者の心にあったが、肩の痛みの再発を恐れながら、再発しなかったことを幸い、忙しさにかまけて運動らしい運動をしなかった。

ところが、時差、気候、食事とか文化・習慣の異なる Canada という外国にきて、体調の崩れを感じたのでいよいよ追いつめられた気がした。一時は腹痛、下痢そして無気力になりまるで鬱病になってしまったような状態に陥って

しまった。走る気力も水泳に行く元気もないので apartment の近くにある body building の Gym をのぞくと running machine があった。それなら走ることができるかもしれないと思い Gym の会員になった。すると、ある日電話がかかってきて「personal trainer について body building の本格的練習をはじめたらどうか」と勧められた。しかし、肩の痛みの再発を恐れている筆者は断ろうとした。ところが、押し売りのような強情さで筆者に personal trainer の必要性を強調するので断れなくなり「肩の痛みに細心の注意を払いながら訓練をする」と言うことで契約した。しかし契約したその日の夜、激しい後悔に襲われた。「なぜ断れなかったのか？」自分の日本的な shyness が改めて大変いやになった。改めて断るべきではないか。わざわざ自分の体に damage を与えるためにお金を使うのはばかげていると思った。契約した自分を大変情けなく思った。契約した金の分は何らかの形で取り戻したいと思った。まったく weight training など信じられなかった。結局は running machine を使えばいいかと思って契約解消は思いとどまった。

この training の詳しい記録は第4節の Journal of training で記載することにするのでそちらを参照してもらうとして、こうした経過で body building の training が始まった。「押し売りの personal training」であったがいざ初めてみると、それは、少し大げさな言い方をすると、筆者が生まれ変わるようなと言ってもいいほどの身体と精神によい効果を及ぼした。そしてまた、その training は筆者に身体と精神の関係を考えるすばらしい機会を提供してくれることになったのである。

body building という North American の発明した sports の喜びを味わっているとき New York Times の bestseller で2位に位置していた、Bill Phillipps の“Body for Life”という本⁽¹⁾を見つけた。この本が今の America で best seller になるということが、また運動不足に悩む日本人である筆者が読んで感動するということが今の時代を考えるヒントになるように思える。この本は body building の話なのだが、広い意味では、スポーツが人間の心理に与えるすばらしい効果についての事例集になっている。

というのは、この本の筆者は著名な body building の指導者であるが、彼は広く body building の人間精神に与える効果についてのエッセイを募集し、そのコンテストをすることを企画した。ただし body building を始める前の写真と始めた後の写真をエッセイにつけることが条件である。その募集原稿を出版する形を取っている。そこに書かれているエッセイは、現代人の抱える共通する身体と精神の健康の問題をきわめて身近ないろいろな人が書きつづったものできわめて共感しやすい内容と文体となっている。この本の中に掲載されたエッセイを読んでいると現代の文明は人間の精神と肉体のバランスを失わせるものであり、その sports (この場合 body building) を使った回復のプロセスは、たとえるなら仏陀以前のインドの一種苦行僧のような訓練を North American の最新の科学の machine を使って行い、個人のかかえている身心の問題を健康な人間美を追求した Greek 彫刻とも見まがう body を building していくことで解決していくと記述できる。

第2節 weight training の生涯発達心理学的考察

はじめに exercise と疾病の関係について考えよう。regular で consistent な aerobics exercise の加齢と長寿のよい効果についての研究はここ40年の間に多くなされている。sedentary (座ったままで運動しない) lifestyle は、心臓病の主たる controllable risk factor であるといわれている。その他の要因には、overweight, stress, smoking, and psychological factors があると言われる⁽³⁾。regular exercise を30分以上実行している大人は、心臓病の risk は有意味に減少する。sedentary な生活をしている人を考えるなら、exercise の type は問題にならない⁽⁴⁾。

片づけるとか、庭の草を取るとか、階段を上るといった日常の活動でさえ、寿命を延ばすといわれている。そもそも body は、exercise に適応的に反応するものである。progressive overload の原理とは、exercise の量をすこしずつ増やしていくことによる fitness の改善の過程のことを言っている。一方 reversibility of fitness とは、反対に、身体に対する exercise の要求を

減少させていくと fitness を失うという body と exercise の関係についての原理である⁽⁵⁾。

次に今回の weight training と直接関わる strength training の問題について考察する。Evans⁽⁶⁾と他の研究者たちによると、加齢のプロセスに対抗する唯一の最も重要な exercise は strength training である。どのような年齢においても最も健康な人は、exercise と strength training をとおして彼らの生活を高め、怪我の可能性とか慢性の疾病の影響を減少させている。regular exercise をとおして筋肉の strength を増大させることは、高齢の人でさえも益するところがあり、Liebman (1995) は、20代より高齢になるまで、もし筋肉を作ることをしないと、筋肉は失われていく (muscle atrophy : sarcopenia) ことを示している。

Strength training と physical exercise は慢性疾病の程度を緩和し、ある人たちにおいてはすべての hypertension, obesity, arthritis と diabetes が除去されている。walking をともなう単純な strength training でも、慢性疾患の症状を緩和し、移動性を増大し、移動範囲を拡大し、体重の減少を助ける⁽⁷⁾。

sedentary な中年と高齢者の間で、非活動性が加齢につれて、関節の stiffness を作りだし、この stiffness が不自然な姿勢を生み出し、このことが慢性的な back pain を引き起こす。しかしそれも、regular stretching program と strength training によって少し解放される。それはこれらが動きの範囲を拡大するのを助けるからである (Fahey1997)。高齢者にとって、tendon と joint の strength と elasticity の増大は、筋肉の stiffness の減少と同様、strength training program によって達成されることが示されている。body の flexibility は、full range of motion による joints を動かす能力と定義される (Liebman 1995)。

またこれは mind と body の関係を考える上で重要な研究であるが、これは Phillipps の本とも関係するが、strength training と stretching program を実行している人は、feel better, 移動性が高まり、energy と endurance が

増大し、sleep に改善が見られると報告されている⁽⁸⁾。

こうした人は、より高い quality of life を享受し、よりよい全般的な健康に恵まれ、生活を維持するのに必要な身体的機能をよりよいものにし、心理学的・生理学的にも恵まれた状態にあり、後の人生を自立と一人で生きることができるより高い確率を持っている⁽⁹⁾。

第3節 weight training のautobiographical recollection

そもそも筆者の sports との出会いは二人のすばらしい世界的 athletes との出会いにより決定されたと言ってもよいと思っている。彼らは runner であるので、腕よりも足を鍛えることから筆者は body building の idea を持ったように思う。筆者が二人に出会ったのは幼少期と思春期である。筆者は、小学校3年生まで明石の天文科学館の近くに住んでいたが、そのとき筆者の兄は村杜耕平と他の running 仲間と毎朝10km走っていた。村杜氏は、Berlin Olympic の日本代表であったすばらしい athlete である。日本人では唯一陸上で4位入賞を果たしている。村杜氏の筆者の兄を含む少年たちを指導することのお話は後に、小学校4年生の国語の教科書に掲載されている。2年ほど前に、90歳近くになってもなお明石に住み、健康な彼についてのTV番組を見たが、彼の年代の人にくらべて信じられないほどの健康だった。

小学校3年生より、明石の林港の近くに引っ越したが、そこでまたすばらしい athlete と出会うことになった。浅井兄弟と言う、陸上競技では大変有名な兄弟がいた。彼らの両親は Olympic 選手であった。兄弟は二人とも短距離(100m)が専門で、一時は日本記録を出したことがある。彼らは、筆者の中学校の先輩でもある。中学時代陸上部にいた筆者は、明石公園の陸上競技場で彼が、warm up を終え、running pants に履き替えるとき、彼の quads と hamstrings が、まるで harp を引いているような wave をさせて美しく動いているのを感動を持って見ていたことを覚えている。「どうすればあのような美しい足を持つことができるのか」と言う、あこがれている人間が持つ当然の疑問を持った。そのときは、走り込めばあのような足を持つことができると

思っていたが、そうではないようだとすることに後で気がついた。筆者がいくら走り込んでも浅井選手のような足にはならなかったからである。浅井選手の足は hamstrings がとてつもなく発達している。筆者は、100mの世界記録を更新する athlete の legs を浅井選手と比較して注意してみていたが、アルミン・ハリーもジョン・ヘイズもカール・ルイスもベン・ジョンソンも彼のような美しい足を持っていなかった。とくに hamstrings では浅井選手の美しさをしのぐ athlete にはいまだ出会っていない。筆者は、浅井選手が、明石公園陸上競技場の緑の芝生を背にトラックを走る姿に魅せられた。あまりにも美しい「カモシカのような足」という形容詞があるが、彼の足は、カモシカの足そのもので人間の足には思えなかった。quads が形よく盛り上がり hamstrings が豊かに波のように揺れ、calves は、踝のところで肉がないのかとまがうほど細く引き締まっている。まさにそのような running フォームとその他を圧するスピードと波打つ quads と hamstrings の美しさに harp の生演奏を見ているような感動を受けしばしば見とれていた。彼は筆者の中学時代の hero だった。

筆者は彼がゴールして白いテープを切るときも、前足がまっすぐピン伸びて、足のつま先がピンと leg に直角にのびているような気がした。いつかかとも地面につけているのかと疑ったほどである。筆者には、かかともが地面についているところが見えないのである。美しい何ともいえぬ stride はまた印象的であった。何度も彼の stride をまねしようと思ったが、彼のように足は上がりず、またのびなかった。浅井兄弟とは、その後、地域の小学校の運動会で、地域対抗リレーで一緒に走る光栄を得た。その走りは、少しも変わっていなかった。

ところが、今筆者の横 (Toronto の Gym) で、練習している山のように大きい黒人や白人やまた比較的体格の貧弱な Asia 人の特に足に強く惹かれるのは浅井選手への若い頃のあこがれが作用しているように思う。あの筆者にとっては伝説的でさえある浅井選手の quads と hamstrings に類似した legs を持った人に、この Gym で出会えるのは不思議な気がしている。ということは、浅

井選手は当時すでに weight training を導入して練習していたのだろうか。

ところで running は村杜氏に鍛えられた兄にはかなわないし、弟も筆者より足が速く、筆者は、sibling rivalry の法則により、中学時代陸上部に入ったものの running 以外の種目を選ばざるを得なかった。選んだのが shotput (砲丸投げ) と high jump である。特に砲丸投げのために、筆者は昼休み自宅に帰り、食後30分手が動かなくなるまで training を行った。body building の用具は元町通りにある米軍の払い下げ用品店で買いそろえていった。

そろわないものは、建築資材を使ってブロックとセメントで自作した。特に barbell の100kg以上のもの dumbbell の30kg以上のものは自作した。練習効果はすぐ現れ、体格の metamorphose は進んだ。中学時代(15歳)につけた筋肉は、50過ぎて「50肩」の back pain の治療を受けにいろんな治療を試みているとき、筆者に「筋肉はどこでつけたか」を聞く医師や治療家がいた。一度つけた筋肉は、そう簡単に消えないのは、こうした筆者の経験から知っている。それだけに前節で Sarcopenia の議論を知ったときは驚いた⁽¹⁰⁾。

第4節 Journal of weight training (抜粋)

7月30日 arm, chest, shoulder

今日はなにか楽だった。arm だけのためか、余力がある感じだったが、arm はたしかに疲れている。coach は「sore?」と聞くが、よく意味が分からない。筋肉を使って、腫れ上がったようで、動かなくなった状態を言うのだろうか。arm のときは、breath が他のときよりも大切な気がした。3種の training の差をチェックして置く必要があるかもしれない。

chest の training は部分的な疲れで、legs の training は全身の疲れになる。shoulder の特徴はなんだろう。barbell, dumbbell 練習器具がすこしづつ馴染んできて、じっとしていても image できるようになってきた。

7月31日 back

ここ2・3回きびしい training が続いているので、shoulder の筋肉がで

てきた、また静脈が浮き出てきた。chest, back, legs の3つのなかでは、legs が一番難しい。大きな筋肉があるので、酸素をたくさん必要とし、疲れる。これに running をいれると、これが集中できないという点では一番難しい。

ふだん疲れて練習できないのは、疲れ、対人恐怖、だけでなく集中できないということによる。running machine で走っていると、常に何か他のことを考えている。

8月5日 legs

legs のときはいつも、そうだが、激しく酸素を消化するので、呼吸が激しくなる。今回は、リズムがくるったので、疲労がはげしいと思ったが、どういうわけか、目がはっきりして、いつもより明るく見える。頭の回転が速くなり賢くなった気がする。酸素をはげしく吸収した結果、過酸素の状態になるからかもしれない。このことと精神が集中することと関係するかもしれない。

8月10日 arm, chest, shoulder

今日はまた、arm のはげしい練習だった。body と running の2つが他の training と違って、筆者の弱点のように思われる。7月31日に書いたように、running は、集中できない問題がある。

知人のシーク教徒のシャーンは、宗教に熱心な人で、彼は、いつでもどこでも集中出来るといった。それは「私の天賦の才」と自賛した。だからあまり一生懸命働かず、正しいことをし、正しいことを考え、正しいことをするようにしている。瞑想は、自分の身体と精神の健康に大変役立っているといった。self-control がすばらしい、それがこの訓練の目標でもある。今日は、シャーンの瞑想の話と、自分の weight training を比較しながら training を受けていた。呼吸はでたらめにやっても意味がないので、リズムと言う問題が出てくる。それとやはり coach がそばにいないと、やる気がでないのは ADD の問題と関係している⁽¹¹⁾。この問題は training 以前の問題として、集中と body building の問題として本質的な問題であるといえる。そういう意味で、

シャーンの集中は素晴らしい。

彼はくりかえし、tune in (内面の深い所に注意を向けること) という言葉を強調した。庶民レベルでこうした「さとり」「幸福」を達成している人がいることに驚くとともに、これはシークの人だけかもしれないが、インドの底力を感じざるをえない。North America の発明品である body building という機械を使って「健康」という人生の幸せを求めようとしているが、そのプロセスの「苦行」においても集中できないのは、一体 Japanese の精神文化は人間の幸せをどう達成するのかと考えざるを得なかった。

8月11日 back

今日は、8月にも係わらず、冷え込んだので、走って体を温かくするのが楽しいせいか、15分走った。5 (speed rate) では始めてである。何時ものように、back は引っ張る道具 (wide grip pulldown) で始めるが、今日は、前に引っ張る運動 (reverse grip pulldowns) もした。また、triceps の training (bench dips) では legs を前の bench においてやるもので床よりも遙かに辛かった。coach が training 後必ず聞く “what do you feel?” の意味が最初分からなかったが「どの筋肉の動きを感じるか」と言うことらしい。これは大変役に立つ質問で、どこの筋肉に注意を向けたらいいか理解できる。この筋肉 (body) の動きの awareness (mind) は、mind と body の関係の問題につながり、治療的でもある。

8月13日-16日

一人で training。無理に行きたいという気持ちはなく、マイペースのため疲労が少なく、筋肉のほうで練習を要求しているようなのでそれに従っているだけである。したがって以前のように、練習の後、喫茶店で juice を飲みながら本を読んでいるときのような練習から開放され、ほっとした疲労感に誘われながら心地よく本読みに集中した快感はなくなった。疲れ果てたという意識がないのである。以前のように休まなくても寝なくてもよくなった。それだけ、

体力が付いたと言うことなのか。

8月17日 arm, chest, shoulder

barbell press は「一人では困難だ」と言ったら、coach は「それは心理学的問題だ」と言った。それでは「どうして私がいるとできるのか」「安心感があるから」「そのとおり、あげられないと思っている。その不安感を取る必要がある」と言う。この anxiety management の問題は、スポーツ心理学の大きな問題である。coach の大きな心理学的役割である。

「chest を弱く感じる」と言ったら、「そんなことはない、あなたの chest は大変強くなっている」。chest は長く引っ張る運動が多いせい、つまり「意志」を働かせる運動が多いから他に比較して気になりやすいので弱く感じるからかもしれない。それに比べて他の arm の筋肉は、biceps も triceps も意識しにくいところがある。biceps は、意識しやすいがその分、変化をとらえやすく、家でもはじめて練習をはじめる。筋肉のほうが使ってほしいと言っているようである。

8月18日 back

今日は、始まる1時間前にでかけて1時間近く walk と running をする。running のとき始めて新聞を読みながら走った。写真を撮ったが、coach は、おなかの筋肉のしまりのはやさに驚いていた。左の shoulder を大きく上に上げると痛みが走る。また、右腰に練習後痛みが残る。腰の方は疲れが回復するととれるが、左肩は練習の時もいつも上に上げると痛みが走るのはなぜだろう。自宅で腕立て伏せをしたことも一原因か。barbell squats のとき腕を bar にあてがうときに痛みが走る。

身体的変化は「metamorphose」と coach は言っていた。練習を始めて2ヶ月明らかな変化が起こっている。毎日やっても翌日に疲れが残らないのは、一つの練習の成果である。しかし今日は、帰宅後2時間ほど寝た。1時間の running が疲れの基かもしれないが、running の時間を1時間にするのも一

つの idea と思える。stamina がないのも私の問題だからである。

必死でやって、これで終わりかなと思っているときに、coach より「one more」と言われるとガックリくるが、それをがんばってやることで自分の限界を超えられることがよいように思う。コーチにつく意味はそこにあるように思われる。「beyond your limitation」が彼の口癖である。

昨日 barbell press が怖いと言ったところ、今日は barbell press のとき、bar を腕の幅を詰めて持って、重しがはずれないようにバネをつけてくれた。詰めて持っていると、あげられなくなったとき右か左に落とせるので、安心感があった。またバネで止めたので重しが bar をはずれないので、よけい安心だった。こういう様にすぐに対応してくれる所がよい。こうした信頼関係が不安感を取り、training への motivation をつけているように思う。coach-trainee relationship は training 目標達成の基本的要素であるように思う。

8月20日 arm, chest ,shoulder

筆者が barbell bench press に特に恐怖感を持っていることで coach は、今日特別のメニューを用意してきた。「less time, more training」と言って今日も力を入れて練習するようにいう。barbell bench press は shoulder pain を引き起こさないかという根本的不安と持ち上がらないときに体に落ちてきたらどうしようかという実際的不安とがあって筆者は barbell の weight をあげるのには大変慎重だった。最初は避けていた。一人でやるようになった最近になっても、いつも bar だけでやっていた。coach は max (imum) one trial という訓練方法を説明した。筆者の psychological security level を越えるためにはこの方法が良いと言うのである。この security level を越えない限り進歩はないと言う。いきなり「100kg barbell を持ち上げるように」と言う。試行前に「breathe in and out をきちんとやるように」指導し、「息を一気に吐いて腕の力を explode させよ」と言う。上がるにはあがったが、ほとんど coach が支えていた。しかし何か自信のようなものがついて、少なくとも barbell bench press の恐怖はかなり消えたことは事実である。最初

は、力つきて barbell が落ちてきたらどうしようとばかり考えていた。だから barbell bench press は力つきるまでやってはいけないと決めていた。しかし昨日、今日のトレーニングで持ち上がるイメージができたせいかやる気がでてきた。すると横で200kgをあげている人に負けたくないと思うようになった。イメージ作りと意欲と competitive は関係があるのだろうか。今日の練習では、両肩に痛みが残り痛くて首が回らなくなる、今までの練習では一番疲れた日だった。肩の痛みは取れていた。

昨日の barbell bench press で幅を狭めて持ったのは、落としてもいいと言うことではなく、本日の訓練である chest のトレーニングでなく ticeps の時はそうするのだそうである。今日は、chest なので幅広く barbell を持って持ち上げることになった。

8月21日

running machine を自分で走ってみて、どのように自分の条件が変化するか見ていた。まず4分から左腰のあたりが痛くなってくる、7分くらいまでつづくがその後は痛みが取れる。10分すぎより、胸に変化が起こってきて、胸苦しくなる、おなかの調子が悪いときは左腰の上あたりのおなか痛くなってくる。そのまま走り続けると、胸が苦しくて深呼吸がしたくなり、少し呼吸が乱れるような気がする。17分過ぎより胸のあたりに汗がにじんできくる。23分あたりから左足の関節が痛いような動きが鈍くなったような気がする。25分すぎても、余力があるので、6に speed を上げて走れる。30分走った後 training に入ると疲労感は大い。

ここ数日は、疲労が回復しない。走るのを save すべきか、この training で疲れないようになるまでこの調子で続けるべきかわからない。帰国が見えてきたせいか、何か落ち着かない気持ちである。weight training に集中できなくなってきた。が、生活は3時からの training に set している。

8月23日 back

coach は今日はずっと違うやり方で start すると言って、dumbbell bench での triceps の training から始まる。今日は hard だから早く切り上げて家で休むように言う。実際 hard だった。しかし coach と training するときは満足感が大きい。自分でやるとその満足感が少ない（8月13～16日のトレーニング参照）。自分の限界を超えてやることができないせいかもしれない。coach とやると triceps の訓練を受けるとその筋肉が風船のように腫れ上がってしまう。その腫れ上がった腕が、ある快感を筆者に与える。body building の training の場合この「beyond limitation」という方法が問題である。coach または training partner なしでやり遂げることは不可能である⁽¹²⁾。stomach training, side raises, bench press, bench dips などの training で自分ができる限界に達してから、coach がたとえば、side raises では筆者の両腕を押さえながら、さらにやる。それは大変 hard ではあるが自分の limitation を越える良い方法である。「限界を超える」と言うのは心理学的な意味が大きい。そのため mind は body building の training の a powerful tool であると言える。mind が限界を超えることを拒否するなら、body building は当然そのための training を受けられないわけだから進歩がない。自分の心理学的「限界」を超えながら、training を重ねることで、自分の身体が metamorphose していくのである。それはちょうど蝶が、成長していくときに古い殻を脱ぎ捨てて、脱皮していくのと似ている。body building は心理学的脱皮と身体的脱皮が平行して起こる sports であると言える。見かけによらず大変 mental な sports である。

今日、ひとつ思ったのは、stretch のことである。back waist の training が終わった後、stretch するとそれが大変気持ちがよくて、これはヨガの一種になるのではないかと思った。

8月24日 legs

dumbbell の side raises のとき、自力で dumbbell が上がらなくなっ

ら、coach が筆者の両手を押さえて、それに抵抗しながらあげるので、全く苦しかった。

今日は激しい練習だったので始めて身体的な reaction が起った。belt をしてやったことが原因か、吐き気がしたのと、心臓の激しい動悸が止まらない、体全体がしびれたようになる。トイレに行って出すものを出してしまうと少し楽になったが、まだ頭がくらくらする。低血糖のせいだろうか。練習後のどが渴いているだけだと思ったのだが、低血糖のためかもしれない。前の喫茶店で juice を飲むことが必要だったのはのどの渇き以上の意味があったのかも。

8月25日 arm, chest, shoulder

昨日「発作」のような現象を持ったので、今日の training は大変不安があった。昨日は、training の後、動悸が止まらず、手足がふるえ、便意を催し、吐き気と頭痛が同時に襲い、かなりの時間動けなくなった。一時は医者に行くべきかとも思った。昨日は低血糖と考えたが、coach に言うと symptome から脱水症状 (dehydration) ではないかと言われた。それで今日は意識的に水を多く飲むようにした。すると今日は遙かに調子がよくなった。昨日の騒ぎが嘘のようである。今日は、coach と早足の walking のあと training を始める。

training は相変わらず厳しく、「beyond limitation」のため、standing barbell curlsは、自分の力では barbell を持ち上げられなくなってから、coach が barbell を受け取り、手を挙げた筆者が、それを coach から受け取ってゆっくりと降ろしていく。降りるとまた coach が barbell を受け取り、筆者がまたゆっくり降ろして (curl) いく。それは拷問に近い苦しい training だった。発汗 (sweat) 量に注意していたが、昨日は全く水をとらなかったの、発作が起こったため、今日は意識的に水を多く取ったので、昨日のようなことは全く起こらなかった。

8月26日 back

bench dips のとき coach が、regular trainig のあと筆者の肩を押さえない

がら、さらに training を重ねる。beyond limitation は、coach の存在で達成できる。今日は、10分しか走らなくて training に入っただけで少し体力に余力が残った。

以下の journal は省略。

第5節 考察

本論をスポーツ生涯発達心理学序論（1）としたのは、筆者はまだbody building の training の途上にあり、今回は、また紙面の制限のため基本的な資料を提供するにとどめたいからである。まだ最終的な body building の身体的・心理学的影響を語るには経験が足りないと思うからである。理論的な枠組に関しては、第2章で述べた。特に身体機能のうち muscle の exercise に焦点化してその生涯発達の視点からの文献を整理した。autobiographical approach では、筆者の sports と生涯発達の関わりのバックグラウンドについて述べた。ここで筆者は、幼少期に sports 好きの兄を持ったことが、村杜氏と出会い、当時彼の偉大さは、兄や父の彼を讃える説明から「世界的に有名な runner」とはどう言うものかわからないまま「偉い人なんだ」と言う思いで、寒い日も暑い日も、雨の日も雪の日も、朝もやのなか朝早く、兄たち近所の走り自慢の少年たちをリードして走る彼は、僧侶よりも意志の強い神聖な存在に見えた。この印象は強烈である。「sportsman も sportswoman も人間は sports を通して立派な人間になれる」と言う筆者の心にある命題は、彼の姿と彼を讃える筆者の家族から形成された。今回の Canada での body building の開始の背景には、筆者の幼少期に形成された sports に対するきわめて positive な基本的考えが存在する。つまり家族の sports に対する態度、価値観が人間の sports に対する生涯発達のかわりにとって決定的意味を持っているということである。その後思春期に浅井選手と言う目標を持ったことが筆者の body image に決定的影響を与えたことは事実である。⁽¹³⁾

事例 A

溝と墓穴の唯一の違いはその穴の深さである。そして1996年の春まで私はかなり深い穴を掘りつづけた。……やたらに食べ、余りにも多くのビールを飲み、参加するのではなくテレビのスポーツをソファに横になってみていた。私は、「肩をケガしているから」、「仕事の時間が長いから」といろいろな理由を言い訳に使って、古典的な couch potato になっていた。「来週始めよう」とのぼしていたが、ある日起きて、自分の姿を鏡を見て、私は年を取り、太っていることに気が付いた。

私は、自分を脂肪の大きな固まりで包むつもりはなかった。それは一夜にして起こった何物かではなかった。ある日目覚めると体重が260ポンドになっていたというものではない。しかし、私は突然、とうとう目を開き、私の体はかつて感じたことのない何物かになっていることに気が付いた。⁽¹⁴⁾

これは、第1節で引用した、Bill Phillipps の本に書かれているある body building を始めた人の動機を書いたものである。この話は全く人ごとではなかった。「五十肩だから」「長距離通勤だから」「仕事が忙しいから」と言って、「明日から走ろう」と言ってきたのはこの筆者自身であったからである。普段から運動しなくて、そのために「五十肩になり」だから「運動できない」と言うのでは、出口のない、事例Aの人より悪質な「vicious circle」に陥っていると言うしかない。そしてこの事例から明らかになることは body image の持つ意味である。交通事故で facial disfigurement を持った patients は、医学的治療が終了後も社会適応が遅れると言う研究がある。また同様の理由で、breast cancer の場合、body image の変化する mastectomy よりも外形が変化しない lumpectomy（乳腺腫瘍摘出）の方が術後の適応がよいという研究がある。⁽¹⁵⁾ Body image の deterioration の認識が body building をはじめる motivation になっている。有名な作家三島由紀夫は中年期から body building を始めたことはよく知られているが、第2節で述べたように、中年期に唯一残された身体的 development の期待される body の parts は、

muscle で、三島はそれを知っていて、彼の憎んだ老化に対抗するため body building を選んだといえるかもしれない。そのあと彼は衝撃的な自殺をするが、body building による rejuvenation の限界ともいえる。三島の例より body building と narcissism の関係が語られる。その関連で body building をやっている男は homosexual が多いと本気で信じている人がいる。また body building というと「ムキムキマン」という言葉をまず、冷やかし半分に連想する人がいる。我々はもう少し muscle の可能性を評価すべきであるし、生涯発達における sports の我々の心身の健康に与える可能性を理解すべきである。本論では body building の motivation を中心に述べたが、次の(2)では body building の心身への影響について詳述する。

文 献

- (1) Bill Phillipps. 1999, Body for Life. Harper collins publishers
- (2) American Heart Association 1996
- (3) William J. Hoyer, John M. Rybash, and Paul A. Roodin 1999, Adult development and Aging. Boston McGraw Hill College p241
- (4) Evans, W. J. 1995, Effects of exercise on body composition and functional capacity of the elderly. Journal of Gerontology, 50A, p147-150.
- (5) Fahey, T. D., Insel, P. M., and Roth, W. T. 1997, Fit and well: Core concepts in physical fitness and wellness. Mountain View, CA: Mayfield.
- (6) Evans, W. J. 1992, Body building for nineties. Nutrition Action Health Letter, 19, p5-8. Washington, DC: Center for Science in the Public Interest.
- (7) Liebman, B. 1995, Exercise: Use it or lose it. Nutrition Health Letter, 22, 9-17. Center for science in the Public Interest: Washington, DC.
- (8) Cox, H. (Ed.) 1997, Aging (11th ed.) Guilford, CT: Duskin Press. Washington, D.C. p37-40
- (9) Hoeger, L. W., and Hoeger, W. W. K. 1995. Lifetime: Physical fitness and wellness, Englewood, CO: Norton.
- (10) William J. Hoyer, John M. Rybash, and Paul A. Roodin 1999, Adult development and Aging. Boston McGraw Hill College p248-249.
- (11) Gabor Maté, 1999. Scattered Minds: A new look at the origins and healing of attention deficit disorder, Alfred A. Knopf Canada.

- (12) Arnold Schwarzenegger 1998. The new encyclopedia of modern bodybuilding. New York. Simon & Schuster.
- (13) Bill Phillipps. Ibid., p6-9
- (14) Robert D. Stainback, and Judith A. La Marche. Family system issues affecting performance in youth. In Kate F. Hays,(Eds.) 1998 Integrating exercise, sports, movement and mind, therapeutic unity Haworth Press. p5-20
- (15) Shelley E. Taylor. 1999. Health psychology. McGraw Hill p352
- (16) Bill Phillipps, Ibid., p110

付 録

list of excercise (16)

chest	dumbbell bench press incline dumbbell press	dambbell flyes barbell bench press
shoulder	seated dumbbell press standing barbel press	side raises bent over raises
back	wide grip pulldown one arm dumbbell rows	reverse grip pulldown dumbbell pulldown
triceps	dumbbell extensions close grip pushdown	bench dips lying dumbbell extensions
biceps	incline dumbbell curls seated dumbbell curls	standing barbell curls hammer curls
quadriceps	leg extensions leg press	barbell squats dumbbell squats
hamstrings	dumbbell lungs standing leg curls	lying leg curls straight leg deadlifts
calves	seated calf raises standing calf raises	one leg calf raises angled calf raises
abdominals	floor crunches twist crunches	decline sit up bent knee leg raises