

★ スポーツの秋、今年は「ゆるスポーツ」に注目です！

「ゆるスポーツ」とは、(株)電通の澤田智洋氏を中心とした一般社団法人世界ゆるスポーツ協会が創り出した、年齢、性別、運動神経、障害の有無に係らずだれもが楽しめる新スポーツのことで、そのコンセプトは、私たちが抱えている様々な問題を、スポーツ (SPORTS) を通じて解決 (SOLUTION) に導く、「SPOLUTION (スポリユーション)」にあります。テレビでも取り上げられた“ゆるスポ”のいくつかを、以下に紹介します。

●ハンドソープボール (ソープを扱うので許可を得た施設で実施)

特 徴：手にツルツル度が高い専用のハンドソープをつけて行うハンドボール

ルール：基本的にはハンドボールと同じ

1 チーム6人 (ゴールキーパー1人、ソーパー (ハンドソープ係) 1人を含む)
試合前にスターティングソープとしてソーパーからソープを手付けてもらう
試合中にボールを落としたら、ソーパーからソープを手付けてもらう
胸でボールをキャッチすると反則で、ソーパーからソープを手付けてもらう
試合後は、ツルツルの手で敵味方すべての人と握手をする

●ベビーバスケット (ボールを赤ちゃんに見立てた設定)

特 徴：激しく動かしたりすると大声で泣き出す特殊なボールで行うバスケットボール

ルール：基本的にはバスケットボールと同じ

1 チーム5人 (ゴールプレイヤー (ゆりかごを持つ人) 1人を含む)
試合中にボールを泣かせると相手ボールとなる
ボールを持って4歩以上歩いたり、連続3秒以上ボール所持で相手ボールとなる

●100 cm走 (インナーマッスルが鍛えられる「超・短距離走」)

特 徴：100 cm (1m) をいかに遅く走るかを競う競技

ルール：競技は2~10名で行う

スタートはラインにつま先を合わせ、片足を上げて開始する
上げた片足を下す時は、もう一方の足のつま先に踵を付けるように着地する
ランナーは常に片足を前に上げた状態で動いていなければならない
停止、転倒、地面に手をつく、後ろに足を振る等の反則は、25 cm前進とする
着地したつま先がゴールラインを越えた時点でゴールとなる

●シーソー玉入れ (攻撃側と守備側に分かれて行う)

特 徴：カゴがシーソーのようにグラグラする不思議な玉入れ

ルール：1 チーム2~5名で、2 チームに分かれて行う

1 回の時間は1分で、1つのカゴに向かって攻撃側と守備側が玉を入れる
時間終了時にカゴに残っていた玉の数が攻撃側のポイントになる
攻撃と守備を入れ替えて3回繰り返し、残った玉の数の合計ポイントを競う
攻撃の時は玉が残るよう、守備の時は玉をゼロにするようにチームで協力する

これらの取組みは、今年の7月には霞が関の経済産業省内で「ベビーバスケット」の体験会が実施されるなど、行政も大いに注目しており、上記の「シーソー玉入れ」は、多発性硬化症という難病の患者さんと医師の協力を得て開発されたプログラムで、車椅子でもプレイできるようなルールの改良も検討されているようです。現在、約20種目の“ゆるスポ”が開発されているようですが、あらゆる人が楽しめるスポーツとして今後も大いに期待したいと思います。

(工藤克己)