

Sport
Godzilla®

スポーツ ゴジラ®

第 42 号

特集
21世紀の「足」を考える

無料



スポーツ振興くじ助成事業

Sport
Godzilla®

スポーツゴジラ®

〔第42号〕

「ゴジラ」は東宝株式会社の登録商標です。
『スポーツゴジラ』は、日本スポーツ学会が
商標使用の許諾を受け、スポーツネット
ワークジャパンが発行しています。

2 | 第42号を発刊するにあたり

■特集■

21世紀の「足」を考える

- 4 | スポーツ科学から「現代人の足」をみつめる
—— 深代 千之 取材・構成
平塚 貴大
長田 渚左
- 15 | 「はだし」の研究からみえるもの
—— 金子 潤 取材・構成
波多野 圭吾
- 26 | 靴の歴史 文
鈴木 希人
- 38 | セカンドキャリアを語る
—— 朝比奈 沙羅 構成
阿部 雄輔
- 47 | 夢劇場『馬』No.15「馬の野茂英雄」 長田 渚左
- 48 | バックナンバーのご案内

【表紙イラスト】南 伸坊

スポーツネットワークジャパンHP <http://sportsnetworkjapan.com/>

『スポーツゴジラ』は、種目を問わずスポーツそのものの魅力や
価値を語るスポーツ総合誌（フリーペーパー）です。

第42号を発刊するにあたり

編集長 長田渚左



日本で「マラソンの父」と呼ばれる金栗四三を主人公にした、『いだてん〜東京オリムピック噺〜』がNHKの大河ドラマで放送されている。

日本が初参加した1912年ストックホルム五輪でマラソンに出場した金栗は、レース中に日射病で倒れて競技場に戻ることができなかった。その後、現地で「消えた日本人」と話題になり、今も彼は「森の中をずっと走っている?!」とユーモアを持って長く語り継がれていたという。

それから55年後の1967年、日本の金栗の元に、スウェーデンオリンピック委員会から『ストックホルム五輪55周年記念式典』への招待状が届いた。75歳になっていた彼は現地に赴き、コート姿のまま競技場のトラックを走って、用意されたゴールテープ

を切った。その瞬間「金栗選手のタイムは54年8月6日5時間32分20秒3。ただいまゴールイン。これを持ちましてストックホルム大会は全日程を終了します」と場内アナウンスが流れた。

万雷の拍手に迎えられた金栗はインタビュアーにこう答えた。「長い道のりでした。その間に結婚して、6人の子供と、10人の孫に恵まれました」(笑い)

レースを棄権した選手を、55年後の式典に招待してゴールさせるという粋な演出も見事だが、私は「失踪後も森の中をずっと走っている」という風説が、半ばばかばかしく、しかし、どこかロマンチックで大好きだった。

そこで今回の42号では『走る足』を特集した。足とは何か。ハダシの効果とは。さらに足を覆う靴にも焦点を当てました。人生100年と言われる今、ご自身の足を見つめながらお読みいただければ幸いです。

『スポーツゴジラ』第42号
ご協賛およびご協力企業・団体



WOWOW



株式会社 御福餅本家

白寿生科学研究所

人と社会を支える力



国土舘大学

文藝春秋



PHOTO KISHIMOTO



ヤマト運輸

上月財団

立ちどまらない保険。

BS11

日本BS放送

MS&AD

三井住友海上



日本体育大学

公益財団法人

住友生命健康財団

JAPAN SPORT
COUNCIL



都市に豊かさ調いを

三井不動産

株式会社東美物流

日本ハンドボールリーグ機構



東江テクニカ



笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

(順不同)



21世紀の「足」を考える

スポーツ科学から 「現代人の足」をみつめる

深代 千之

構成 平塚 貴大
長田 清左

昔から「老化は足から……」と言われてきた。平成の時代は昭和に比べて、驚くほど利便性が増し、人は身体を動かさなくなっていることに気づいてほしい。スポーツを科学的特性から分析する「スポーツバイオメカニクス」の専門家が、現代の足に警鐘を鳴らす……。

深代 千之 (ふかしる・せんし) 東京大学大学院総合文化研究科・教授。東京大学大学院修士。博士(教育学)。日本体育学会会長、日本バイオメカニクス学会会長。トップアスリートの動作解析から、子どもの発達段階に適した運動能力開発法まで幅広く研究する、スポーツ科学の第一人者。「文武両道の子育て」をスポーツ科学:バイオメカニクスの観点から提唱しており、文部科学省の冊子や保健体育教科書の作成も手掛けている。主な著書に『スポーツができる子どもは勉強もできる』(幻冬舎2012)、『<知的>スポーツのすすめ』(東大出版会 2012)などがある。3回出演した日本テレビ「世界一受けたい授業」やNHK「きわめびと」は大反響となった。

平成と動かない人間

今の世の中は、昔に比べて自ら動かなくてもいい環境になりました。昭和の初めの頃までは、徒歩で移動するのが当たり前。リヤカーを引いての運搬作業や、階段の上り下り、火をつけるために薪を割り、ご飯を炊き、お風呂を沸かし、掃除をする時でも、身体を動かしており、身体のおちこちを動かすのが日常でした。それが昭和の後期から平成にかけて、電気化・機械化が進み、車や電車・地下鉄などを使った移動が当たり前になり、建物の中に入っても、エレベーターやエスカレーターで階を移動するのが日常の光景となっています。身近な生活を例に取っても、ボタン一つでご飯を炊き、お風呂を沸かし、ロボット掃除機・ルンバが掃除してくれます。人間の筋肉をはじめとする身体の活動によって行われてきた作業の多くを、機械が代行するようになったのです。なので、今生きている人間は「必要最低限

の動き」だけで日常生活を送ることができています。人間は、数百万年前にその先祖が地球に現れてから現在まで、生活の中で身体を動かし続けながら進化してきました。そうして進化してきた人間の身体は、本来、活動するため、身体を動かすために作られているのです。

ところが、電気化・機械化が進み、人間が動かなくなった現代は、「意図的に身体を動かす」ことをしなければ健康が保てなくなっています。動物としての機能が低下しているとも言えるでしょう。現に、動かなくなったことで筋力が落ち、そのせいで姿勢が悪くなり、骨が歪み、そこから痛みが出る。あるいは、内臓機能が落ちる。様々な動きを機械で代行し、労働の生産効率を向上させ、新たな時間を生んだというメリットはありますが、健康にとって必ずしもいいことではなかったのです。

現代人は、健康維持のために、お金を出してスポーツジムに通ったり、家の周りを走ったりしていま

す。昔では考えられなかったことです。日常生活だけでは健康を維持できない時代になっているのです。私たちの身体は、本来活動するために作られており、身体を動かすことは「人間の本能」なのです。「身体を動かすことで気分がスッキリする」といった経験はありませんか。運動は本来気分を良くする役割も担っているのですが、そのような単純な事実を忘れて、健康維持のために、義務感を伴いながらジムに行つて運動をする現代は、少しもつたない気がしています。

また、世の中の「バリアフリー化」が、運動する機会を奪っているという見方もできます。障害者への「合理的配慮」として、視覚障害のある方や車椅子の方が不便を感じないように、公共機関や家の中の「段差」が随分と無くなりました。障害者にとつてはいいことなのですが、健常者からすると運動する機会が減る要素の一つになります。昔は家の中に階段や段差があつたりしましたが、今多くの世帯が

住んでいるマンションだと、入り口からエレベーターに乗り、自分の階に着いても一つも段差がなかったりします。そういう環境も「身体を動かさない」時代に一役買つていると言えるでしょう。

足はどつやつて動かす？

みなさんは、「体幹」と言われて、どこを指しているか回答できますか。急に聞かれると答えられない方も多いかと思えます。体幹とは「頭と四肢を抜かした胴体」を指します。では、足部を動かすのは、どこの筋肉が働いているか、ご存知ですか。足部を動かしているのは、ふくらはぎの筋肉です。下腿かたい（膝から足首までの部分）を動かすのは、太ももの筋肉です。太ももを含めた脚全体を動かすのが、体幹の筋肉です。その事実を知らない方は大変多いのではないのでしょうか。

脚全体を動かすための関節は「股関節」です。股関節は、私たちの太ももの付け根にあつて、体幹、

つまり胴体と両脚をつないでいます。解剖学的にいえば、骨盤の両側に開いた臼状のくぼみに、太ももの骨（大腿骨）の一番上の球状の部分が収まった関節が、股関節です。骨盤のくぼみの中をグルグルと回るので、他の関節に比べて、前後左右と三次元的によく動くのが特徴です。この股関節を動かしているのが筋肉で、大きなものから小さなものまで、股関節の周りには非常にたくさん筋肉が集まっています。これらの筋肉が複雑に組み合わさって筋力を発揮し合いながら、様々な動きを可能にしているのです。

「体幹」と「股関節」は身体を動かすこと、並びにスポーツを行う上で大変重要な役割を担っています。特に股関節は、日常生活で動かすことが少なくなっています。昭和の頃、重いものを押す時やリヤカーを引く時は、踏ん張りやすいようにガニ股になつて対応していたかと思えます。実はこの動きに「股関節」が関係していました。足を開き、ガニ股になる

ことで、股関節を無意識のうちにねじっていたのです。この「股関節をねじる」ことを今の日常生活では行っておらず、結果的に股関節を動かせていないので、周辺の筋肉が衰える傾向にあります。

身体を動かすにあたり、人間にかかる外力には、重力、空気抵抗、地面反力（ \parallel 地面を押す力）の3つが挙げられます。その中で人間が唯一コントロールできるのが「地面反力」です。地面反力を足の裏で受けることで、体重移動ができ、踏ん張りが効くようになり、ダイナミックな動きが可能となります。この地面反力をコントロールしているのが、主に「股関節」なのです。股関節が曲がったり、伸びたり、ねじれたりすることで、受ける力をコントロールしているのです。その股関節を使った動きの一つである伸ばす動き（伸展）が、走る、跳ぶといった動作に欠かせません。

信じ込みと間違い

私は「スポーツバイオメカニクス」の研究をしています。人間の身体の動きを力学的に分析する学問である「バイオメカニクス」を、スポーツの分野に应用したものです。1991年の世界陸上が東京で行われた際に、約80人の研究者が集まり、共同研究を始めました。研究の結果、人間が速く走るためには「体幹」と「股関節」の使い方が重要であることが判明しました。

具体的にどういふことか説明しますと、昔は速く走るためには「ももを高く上げる」と言われていませんでしたか。多くの方がその言葉を信じてももを高く上げて走っていたかと思えます。しかし、研究を重ねていくと、それは間違いであることが分かりました。幼稚園児とトップアスリートのももを上げる角度を比較しても、あまり違いはなく、ももを高く上げるとは足の速さとは全く関係がなかったの

です。研究の結果、高さではなく「ももを引き上げる速さ」が重要だと分かりました。速く走るためには、股関節だけを使つてももを引き上げて、膝や足首はリラックスさせることが大事です。そうすること、脚を鞭のように前に踏み出すことができるのです。端的にまとめると「股関節を中心としたスウィング動作」が、速く走るために重要な役割を担っていました。したがって、「いつ、どこの筋肉に、どれくらいの力を入れていくか」を意識しながら、太ももを引き上げることが大事なのです。

もう少し込み入った話をしますと、走る際は、下肢の中で「足首」「膝」「股関節」が使われます。この3つの中で股関節が発揮する力（関節トルク）が速く走る上で重要だと判明しました。トルクと言ってもピンと来ないかもしれませんが、「自転車のペダルを漕ぐ力」と思っていたら、想像が付きやすいかと思えます。強く漕げばその分、車輪に回転力が加わり、スピードがつかますよね。

数値が高くないのに速い

1992年に行われたバルセロナオリンピックで男子400メートル決勝の舞台を走った高野進選手（現在東海大学体育学部教授）は、当時の日本人でもっとも速い選手でした。今でも男子400メートルの日本記録を持っていきます。その高野選手を含む当時の主力選手を対象に、色々な部位の筋力測定をしたことがあるのですが、肘を曲げる、膝を伸ばす、垂直跳び、自転車漕ぎ、どの測定も高野選手の値は高くなかったのです。ただ、股関節などにかかる「トルク」を測って、体重あたりで算出したところ、高野選手が一番高かったのです。1990年代の短距離界は「筋力をつける」ことが流行でしたが、高野選手はそんな筋骨隆々ではありません。高野選手の速さの秘密は「要所の筋肉だけつけて、うまく脚を動かし、股関節の力を最大限使っていた」というところだと思います。高野選手のデータなどを見て、股関節

が走る上で重要な役割を果たしていることに気がつきました。

ただ、その話を他の選手に話したところで、最初はいまよく伝わりませんでした。私は選手個人が持つ感覚を「芸術」と例えているのですが、この言葉にならない固有の感覚である「芸術」に重きを置いている選手が多いためです。選手とコーチに、「どの筋肉が大事で、どのタイミングで力を出すか」という理論を浸透させることが重要でした。つまり、個々の筋肉の感覚を言葉にして、向かい合う必要がありました。スポーツバイオメカニクスによる「科学」と、選手の感覚である「芸術」をうまく重ねていくことが大事なのです。「科学」のデータを基に考えると、具体的な目標が立てやすくなります。例えば、100メートルを10秒0台で走りたいとします。その場合、各関節にどれくらい力が入れればいいのか、逆算してどこの筋肉量が足りないから鍛えるべきだ、というのが具体的な数値として出てきま

す。この数値を選手とコーチ間で共有することで、選手にとつての目標ができるようになるのです。ただ、選手の「芸術」と私たちの「科学」がいつでも合致するとは限りません。「こんな感覚で走ったら、今までよりも速く走れている気がする」「筋肉をつけたら、身体が重くなつて遅くなりそう」という具合で、感覚を選手は言葉にしますが、ネガティブな感覚には「データ」を根拠に「感覚」を変える必要があります。実際の関節にかかる力や筋肉量などを提示し、目標と比べてどうなのか、を見極めます。こう言ったデータを提供しても、結局最後は選手の感覚がベースになりますが、その「芸術」をどのように「科学」のデータとすり合わせていくべきかが大事になると思います。

パウエルは2倍だった

北京五輪で男子4×100メートルリレー銀メダルを獲得した朝原宣治選手は、「スポーツバイオ

メカニクス」の観点からすると、桐生祥秀選手よりも早い段階で9秒台が出せた可能性が大いにありました。ある時、当時男子100メートルで世界記録を持っていたアサファ・パウエル選手の筋肉量や太さを測る機会があり、日本選手の筋肉と比較しました。するとパウエル選手の腸腰筋（腰から太ももの付け根あたりまでにある筋肉）の太さが、朝原選手の2倍ぐらいいました。筋肉は鍛えなければ肥大しませんので、パウエル選手は何かしらのトレーニングを重ねていたと考えられます。朝原選手がもし腸腰筋に注目して鍛えていれば、どんな結果になっていたのかは、気になるところです。

1990年代後半、日本陸上短距離の合宿に帯同していた私は、夕食後に選手を集めて「体幹」と「股関節」の動かし方について話したりしていました。直接レクチャーしたわけではないですが、当時選手として参加していたのが、今話した朝原選手や、桐生選手が更新するまで男子100メートル日本記録

(10秒00)を保持していた伊東浩司選手、男子400メートルハードルの荻部俊二選手などです。その選手達が現在日本短距離のコーチとして活躍しています。スプリント走のメカニズムを彼らがきちんと理解して、それを元にコーチングをしているので、今の日本の陸上短距離界は大きく成長しているのだと私は自負しています。

今では、ようやく「体幹」の言葉が浸透してきて、全国の陸上部や運動部で「体幹トレーニング」を実施することも多くなったように思います。ただ、その中で私が危惧しているのが「しつかりと負荷をかけて体幹トレーニングを行なっているのか」という点です。先述の通り、体幹は「頭と四肢を抜かした胴体」であり、そこをしつかり鍛えるならば、スクワットで200kgを担いで屈伸するぐらい負荷をかけなければいけないのです。最近では、テレビ映える体幹トレーニングなどが紹介されて、水の中を走るケースや、肩をグルグル回すトレーニングも見

受けられます。そのトレーニングの効果がないとは言いませんが、変わったトレーニングだけで体幹が鍛えられることはありません。基礎となる体幹トレーニングを適切に行なった上で、動きに生かすことを考えなければいけません。

どんな足でも速くなる

ところで、人の運動能力を比較する際、「運動神経の良い・悪い」で判断していませんか。一般的によく使われている表現ですし、その表現を前面に出したテレビ番組があるぐらい世の中に浸透しています。しかし、実は「運動神経に良いも悪いもない」のです。スポーツにおけるうまい、へたの判断基準は「ある動作を思い通りにできるかどうか」になります。ただ、それは生まれ持った才能ではなく、そのスポーツをやる上で必要な動きを、その時まで練習してきたかによって決まってきます。分かりやすい例で言えば「自転車」でしょう。子供の時にた

くさん練習をして、一度乗れるようになれば、一生
涯乗ることができます。つまり、運動できるかどうか
かは、生まれつきではなく、できるようになるまで
練習をしたかどうかの違いであり、決して遺伝で決
まっている訳ではないのです。

同じように「足が遅いのは生まれつきだ」と思っ
たことはありませんか。「足が遅い人は一生涯遅い」
と認識している人も多いと思います。私も子供の頃、
そのように刷り込まれていました。実は適切な練習
をすれば、誰でも今までの自分より速く走れるよう
になります。親が「お前は生まれつき足が遅い」と
いう思い込みをさせているせいで、子供は速く走れ
る方法を学びそびれているのです。一番重要なのは
「人と比べるのではなく、自分がどのくらい変わっ
たのか」という部分に注目できるかどうかです。最
近は誰でもビデオ撮影できる環境になりました。そ
のビデオをコマ送りして、1秒間に何歩足を動かし
ているのかという「ピッチ」と、1歩あたりの歩幅

である「ストライド」を見て、数値が伸びている、
改善しているところを積極的に褒めてあげます。そ
うすることが子供の運動する・走るモチベーション
につながるのです。親御さんは「適切なトレーニン
グや練習を自覚する」ことを強調して子供に運動を
させるようにすることが大事ですし、「親に似て足
が遅い」なんて思わないでほしいです。

さて、一般的に人間の身体能力は、年齢が上がる
につれて衰えていくと考えられがちです。ただ、衰
えが見られないものもあります。それがスキル、い
わゆる動作のうまさです。幼い頃に覚えたお手玉な
どは、高齢になって久しぶりに手に取っても、以前
と同じように再現できます。子供の頃から、外遊び
の中でさまざまな動きを経験し、複数のスポーツを
楽しむことで、動きのバリエーションを蓄えて、あ
らゆる運動の基礎となる「神経回路」を育みます。
将来自分が高齢になった時に、「スキル」があれば、
余暇の過ごし方や人生の選択肢までも大きく広がる

のです。

多様な電気化・機械化のツケ

みなさんは「ロコモ」という言葉を聞いたことありませんか。今ではお馴染みの「メタボリックシンドローム（メタボ）」ではなく、「ロコモティブシンドローム」というものです。別名「運動器症候群」と言い、足首や関節などの運動器が衰え、固まって動けなくなつて「立つ」「歩く」と言つた機能、つまり移動機能が低下している状態を指します。冒頭でもお話しした通り、多種多様な電気化・機械化によつて、現代人は身体を動かさなくなつています。普段の生活で足を動かさなくなつたツケが回つて来たとも言えるでしょう。今の高齢者は、自動車などの機械がそんなに普及してない頃に生まれた人がほとんどですので、若い頃は体を動かしていたことになりません。一方、今の若者は機械の発展・産業の発展とともに生きてきました。今の若者が高齢者にな

つた時には、今まで以上に運動不足による足の衰えは進むと思います。

また、2045年には、AI（人工知能）が人間の脳の機能を追い抜くという「シンギュラリティ」を迎えると予想されています。今ある仕事の大半が機械に代替されるという時代ですが、周りの環境が変わつても、人間の身体はそんなに変わりません。意図的に体を動かし、自分でケアをしなければ、身体全体の筋肉や、脚の機能はどんどん衰えることになります。後述する「トレーニング」や、ジムに通うなど、自発的に運動することを心がけることが大事になります。今まで以上に自分の身体をケアしていかねなければいけない、そんな時代を迎えつつあるのです。



「やっておくと良いお手軽トレーニング」

①ぶら下がり

手足が伸びきった状態で肩だけ上下させるだけでも、十分体幹を動かすことができる。懸垂だと上腕二頭筋を鍛えることになるが、肩を動かすだけでも十分。



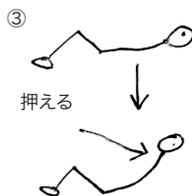
②捻転

少し重量のあるものを、腕を伸ばした状態で持って、地面と平行にツイストする。体幹はねじることがうまくいくと良い。腕を伸ばした状態だと、遠心力が働き、地面と平行に力がかかるが体幹をねじり、切り返しで反動をつけることでその力を止めることができるようになり、いい運動になる。



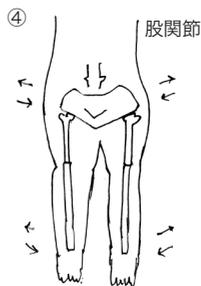
③腹筋

回数ではなく、どれだけ負荷のかかった状態で腹筋を鍛えるかが大事。例えば、誰かに上半身を押さえてもらって、その中で10回腹筋をする。その10回だけで限界を感じるぐらいが理想。



④股関節

膝を伸ばした状態だと、足は一本の棒のように膝がロックされる。ロックされた状態で足をねじると、股関節をねじることが出来る。日常生活の中で股関節をねじることにはないので、意識的に動かして、固くならないようにするのがいい。



⑤階段の上り下り

階段を上る・下ることは、脚全体を使うことになるので、効果的。位置エネルギーが増減するので、いい負荷がかかる。心臓や肺の力を鍛えたいなら「上り」を、筋肉を鍛えたいなら「下り」が有効。



21世紀の「足」を考える

「はだし」の研究から みえるもの

構成
波多野圭吾
金子潤



靴、靴下、ストッキング、ルームシューズ、スリッパ……
現代人の生活で、はだしになるのはお風呂に入るときくらいなの
ではないか。一方で、はだし研究家・金子潤氏は長年一日の大半
をはだして生活している。そこに見えてきた変化と足への気づ
き……。人間本来の足の機能を実体験とともに再考した。

金子潤 (かねご・じゅん) 中京大学スポーツ科学部助教、日本スポーツ学会会員、日本体育協会公認アスレティックトレーナー。早稲田大学大学院人間科学研究科修了。自らはだして走りながら、進化の観点も含めた足(はだし)の機能と健康面への影響について調査・研究している。超異分野学会大阪フォーラム2018最優秀ポスター賞受賞。2016年より愛知県豊田市の里山に移住し、はたけや森の手入れをしながら自然に寄り添った暮らしをスタート。他にも、バスケットボール・柔道を中心に近所のおばあちゃんからプロ選手に至るまでトレーナーとして活動中。

今、様々な競技で高機能のシューズやインソールが人気です。そうしたモノを使って一時的にパフォーマンスが上がったとしても、身体そのものは変化しません。むしろ、長く使い続けることで怪我などの危険な状態に陥るかもしれません。例えば、箱根駅伝に出るような強豪校には70名前後の部員がいますが、1年間を怪我なく過ごす選手はほとんどいません。障害予防に良いと言われている高機能シューズを日常的に履いていても、そんな状態なんです。

食べられないように走った

私は、大学で研究者として働くかたわら、長くバスケットボールのトレーナーもしてきました。かつては高機能のシューズやインソールを使って選手の手を怪我を予防することに努めていましたが、根本的な解決には至りませんでした。そんな時に、イタリアの会社が販売する、5本の足指が独立したシューズを手に取る機会があったんです。その5本指シュー

ズにはクッション材が入っていないので、試着する時には「こんな作りの靴を履いたら絶対に怪我するだろうけど、試しに……」と冷やかしのつもりでした。でも、いざ履いてみるとすごく気持ちが高ぶって、「このまますぐにでも走りだしたい!」、そんな衝動に駆られました。それで購入を決めたんです。

5本指シューズを実際に履いた感触は新鮮でしたが、それすらも脱いで「はだし」で走った時の体験は衝撃的でした。普通、ランニング等をして足が疲れてくると、土踏まずが下がると言われています。でも、はだしだと5km走っても土踏まずが下がらず、逆にながってくるんです。スポーツ医学で学んだことと真逆のことが起こるなんて理解できませんでしたし、一体何が正しいのかと疑問も湧いてきました。

同じ時期に読んだ『BORN TO RUN』（クリストファー・マクドゥガル著・近藤隆文訳）という本も刺激的でした。著者はランニング障害に悩

む中、医師から「人間の身体は長距離走のような酷使に耐えられるようにはできていない。それでも走ると言うのであれば、モーションコントロール機能付きの靴を履き、身体のバランスを矯正する中敷きも入れなければならない」と注意を受けます。でも、メキシコの山岳部に住むタラウマラ族は、自分の足に合わせて作った薄っぺらいサンダルのような履き物で100kmも200kmも走ります。人間の足が本当に走るのに向いていないのであれば、そんなことは到底不可能なはずで

す。また、植物は地面に根を下ろして動かずに生きていきますが、動物は生きるために身体を動かす必要があります。獲物をとるために走り、他の動物から自分が食べられないように走って逃げるのです。当然、昔の人間もそうやって生きてきました。でも、現代ではお金を払えば簡単に食べ物が入り、他の動物に食われまいと逃げる必要もありません。言ってみれば、人間古来の動きをせずとも生活してい

ける時代なのです。

『BORN TO RUN』の著者は、人類学やバイオメカニクスの視点からヒトの身体が走るためにできていること、ランニング障害はシューズのクッションが原因であることを説明していきます。この本を読んで「現代人はもつと動物らしい身体や生活を取り戻した方が良くないか」と思うようになり、自分の価値観が大きく変わっていきました。

6年ほど「はだし」で生活

5本指シューズを履いて走った時の経験も、『BORN TO RUN』に書かれていることも、現代のスポーツ医学では説明されていないことばかりです。それなら自分で色々調べてみようとは、はだしが身体や心に与える効果について、大学で研究を行うようになりました。ここ6年ほどは、日常生活もはだしに近い状態で過ごしています。地面や気温の状況等によって市販の5本指シューズや自作の

サンダルを履きますが、運動や山登りをする時はできる限り靴を履かないようにしています。

はだしの生活を続けていると、だんだんと踵かかとが細くなり、指先が広がって、扇のような足型になってきました。また、はだしで歩くと足の裏がボロボロになってしまいかと思っていました。そんなことはありません。足裏の表皮は硬くなりますが、皮膚の下はむしろふつくと柔らかくなりました。犬や猫の足の裏、肉球をイメージしてもらえるとわかりやすいと思います。他にも、身体が柔らかくなりました、視力が良くなったりといった様々な身体の変化を体験しています。

研究で得られたデータやこうした自分の体験から、今では人間本来の足の機能を引き出すためには、はだしであることが一番ではないかと感じています。私の研究では「人間本来」というのを、「野生動物に近い状況で生活する人」と定義して、その足の形と機能について調べています。

土踏まずがあるのは人間だけ

私たちの足には、3つの機能があると言われています。その1つが「衝撃吸収」です。私たちの足は、着地の瞬間に土踏まずをたわませて、地面からの衝撃を吸収しています。間違わないで欲しいのは、靴ではなく足が衝撃を吸収するという点です。

足の親指をぐつと引き上げると、土踏まずの部分の筋肉が引つ張られて土踏まずが高くなります。私たちは無意識の内にこの原理を利用して、地面を捉えながら土踏まずの形状を調整しているんです。ヒトの足指はチンパンジーなどと比べると短くて、物をつかむには不向きな構造をしています。でも、二足で歩くためには短い方が良いんです。足指が長いと親指が地面を捉える時に大きな力が必要になり、土踏まずの形状を調整するには効率が悪くなってしまう。

そもそも、土踏まずがヒトにしかないことはご存

知でしたか？ 他の野生動物には土踏まずがないので、長く走り続けることができないんです。

また、多くの方が土踏まずが片足に1つしかないと思っけていますが、足の内側と外側に縦状のものが1つずつあって、足の中央部に横状のものがありません。つまり、片足に全部で3つの土踏まずがあるわけです。横状のアーチに関しては、足指の付け根あたりのものを合わせて2つと数えることもあるので、それも含めれば全部で4つということになります。

ヒトは載距突起さいきょという足の骨を進化させることで土踏まずを獲得し、長い時間走り続けることができないようになったと考えられています。こうした足の構造からも、ヒトの身体が長く走るのに適した構造になっていることがわかるかと思えます。

はだしは痛みを予防

一般の学生と、2年以上はだし中心で生活する人の歩き方を比較してみると、一般学生は足首を曲げ

ることでつま先を上に向けて歩くのに対して、はだし生活者はほとんど足首が曲がらず、軽く指先が上がるだけでした。着地前に指先を上げるのは先ほど話した土踏まずの高さを調整するための動きですが、靴を履いた時には、足指が圧迫されてその動きが上手くできなくなるようです。ランニングでは着地時により大きな衝撃が発生しますから、土踏まずの形状をきちんと調整できていないと当然怪我のリスクが増します。

また、着地の際に膝が少し曲がるのも、はだし生活者の歩行の特徴です。はだしが基本の武道では、この歩き方を「膝を抜く」と表現するそうです。膝関節に余裕を持たせることで、着地時の衝撃を足だけでなく膝や股関節でも吸収することができます。靴を履いている人は膝をあまり曲げずに歩くので、膝で上手く衝撃を吸収することができません。ランニング等で膝を痛める人が多いのは、このためだと考えられます。

現代の靴にクッション性が求められるのは、私たちが日頃から大きな衝撃を発生させる歩き方をしていくからなんです。よくドラッグストアなどで土踏まずを高く保つインソールが売っていますが、そうした製品を使用していると土踏まずが十分にたわまないのも、やはり衝撃を上手く吸収できません。現代人は靴を履くことに慣れてしまい、本来持っているはずの衝撃吸収の機能が弱まっています。

足腰の痛みに関しては、普段靴で行っている動作をはだしに置き換えることで、ある程度の予防になると考えられます。靴はつま先よりも踵の方が厚い構造をしているので、靴を履いて真っ直ぐ立つと、前のめりになってつま先の方に重心がかかります。すると、身体はバランスを取ろうと腰を反らし、知らず知らずの内に腰に負担がかかって痛みが出てくるんです。

はだしのように足元がフラットな環境であれば、背骨のカーブに対して無理なく立つことができ、腰

痛予防にすごく良いと思います。データを取ったことはありませんが、私の周りにははだし生活を始めて腰痛が無くなったという方が何人もいらっしゃいます。はだしランニングを始めた人を対象にしたアンケート調査でも、それまで感じていた膝の痛みが無くなったという方が多かったです。ですから、はだしが足腰の痛みを予防・改善する可能性は大にあると言えます。

「柔らかさ」と「硬さ」

さて、話を足の機能に戻しましょう。

衝撃吸収のために土踏まずがたわむのは足が柔らかい状態にあるからです。柔らかいままでは足が潰れてしまい、身体を前に押し進めることができません。私たちは、次の一步を踏み出すために足の筋肉や関節を無意識のうち引き締めて、柔らかい状態にあった足を硬くしています。それによって、足は土踏まずで吸収した衝撃を上手く再利用して、効

率よく身体を前進させられるようになります。具体的に説明すれば、私たちは足指の付け根あたりを支点に踵をレバーのように引き上げ、身体全体を前へ推進させる大きな力を生み出しているのです。これが足の2つ目の機能です。

つまり、足には衝撃を吸収する「柔らかさ」と、身体を進行方向に押し出すための「硬さ」という相反する性質があるわけです。歩いている途中に硬さが変わる靴はありませんから、はだしには固有の機能があると言つて良いでしょう。スポーツメーカーに勤める友人によれば、今のところ靴でこうした機能を実現するのは難しいそうです。

脱力と痛み

ヒトの足は全部で28の骨で構成されています。ヒトの全身にはおよそ200の骨がありますから、両足に全身の4分の1ほどの骨が集中している計算になります。関節は100くらい、筋肉も33個あるの

で、ヒトの足はかなり複雑に、細かく動きます。これだけ多くの骨や筋肉が足に集中しているのは、足を「不整地に適合させる」ためだと考えられます。これが足の3つ目の機能です。

足首を捻挫した時にはリハビリの一環として足指でタオルをつかんだり、足指を広げたりする動きを繰り返します。私たちの足には、そうやって自分の意思で動かせる筋肉だけでなく、地面や動作に合わせて反射的、無意識的に動く筋肉が多いんです。地面の状況に合わせて足の形が変わるから、私たちははだしで歩いたり走ったりできるんです。

テレビなどで、中国の武術家が稽古でとがった針の山に立つのを見たことはありませんか。あれは身体のを上手く抜いているから痛みを感じないんです。もし力んで身体を硬くしてしまえば、その瞬間に針が皮膚を貫いてしまいます。はだしで歩く時も同じで、上手く力を抜かないと痛くてとても歩けません。最初は痛みを感じても、しばらくすると身体

が慣れて痛みを感じなくなります。それは単純に「痛み」に慣れたのではなく、「力を抜いて歩くこと」に慣れたということです。石を踏んでしまっても無意識に脱力して痛みを逃がしてくれる、そんな機能が足にはあるんです。

足裏に蓋？

足の機能を考える時には、どうしても土踏まずや筋肉に目を向けがちです。足は移動するために動かすものだから、効率よく動かすために靴が必要だとも言われています。でも、足は運動するためだけに存在するものではありません。はだしでいれば、地面の温かさ、冷たさ、固さなどを感じられます。不快なものも含めて、地面の様々な情報を足裏で感じ取ることができるとです。

人間に視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の「五感」があることはよく知られています。最近はその「五感」に、重力を感じながら身体の傾きやふらつきを

調整する「前庭感覚」と、身体の各部の位置や動きの状態、力のかかり具合、重さを感じする「固有感覚」を加えた「七感」があると言われています。足の裏には108の固有感覚の受容器がありますから、はだしになることでその感覚を最大限に引き出せるんじゃないかと思っています。

埼玉県で30年以上はだし教育を実践している小学校を対象にした調査・研究では、「楽しくていつも気持ちいい」とか「冬とても冷たくとても面白い」といったアンケートの回答があり、冷たさまで含めてはだし生活を楽しんでいる子どもたちの様子が伝わってきます。また、「自然と友達になれる」、「廊下や地面の温度で季節を感じられる」、「廊下の共生を感じている子どももいます。私もはだしで生活していますが、足で季節の変化を感じることが本当に多いんです。

足の機能に関するある研究論文では、ヒトの足は「足底感覚（センサー）」、「土踏まず（骨と関節）」、

「筋」の3つがバランス良く機能していると述べられていますが。でも、私は足底感覚が最も大事だと思っ
ています。足底感覚は靴下を1枚履いただけで大きく変わります。言ってみれば、私たちは靴を履く
ことで足裏のセンサーにわざわざ蓋ふたをしているんです。

驚きと変形

子どもたちの足を測定した結果からは、はだし教育を実践している小学校の子どもは親指の変形が少ないことがわかりました。5年生の女子に着目してみると、はだし教育を行っていないC校では、親指が人差し指の方へ13度以上曲がっている外反母趾傾向にある子が54・8%いました。はだし教育を実施しているA校は25%、B校は20%と発症率が低かったです。A校は4月〜10月まではだし、B校は特に期間を定めておらず、校舎内は素足に上履きで、校庭に出る時ははだしで活動する学校です。このこ

とから、はだしでいる時間と外反母趾の発症率には関連があることがわかります。

測定して何よりも驚いたのは、はだし教育を行っていない学校では、5年生の段階で外反母趾傾向にある子が半数以上もいることです。ある外反母趾に関するガイドラインには、中学生頃から外反母趾の発症数が増えると書いてあります。でも、私の測定結果によれば、現実には小学校の高学年段階から発症していることがわかります。5年生はちょうど思春期に入る頃で、心身に大きな変化が現れますが、外反母趾に関してはそれ以前の生活、例えば幅の狭い靴を履いていることなどにも原因があると考えられます。外反母趾は遺伝の要素もあるので、はだし生活で確実に予防できるわけではありません。でも、はだしで生活していれば、靴などの外的要因を取り除くことになりやすから、予防の一手段として捉えることができると思います。

野山の小指

はだしランニングを長く続ける人の足型を見てみると、親指が真っ直ぐに伸びていて、小指が外に張り出しています。はだしランナーに限ったことではなく、はだし教育をしている学校の子どもも小指の下あたりが外側にせり出しています。

足には、親指と小指を外側に開くための筋肉があります。小指は小趾外転筋しょうしがいてんきんという筋肉で開くのですが、はだして生活する人は歩く時にこの筋肉をよく使うので、そうした足型になるのだと考えられます。昔の大相撲の力士や、スポーツで良い結果を残している選手たちも、やつぱり同じ足型をしています。

じゃあ小指を外側に広げるためにはどうしたらよいのでしょうか？ まだ確証は得られていませんが、私ははだして野山を走るのが一番だと思っています。普通の道ではなく「野山」としたのはきちんとして理由があつて、小指を使わなければならないような、

ある意味で極限の状態に身体を追い込んであげないと、現代の生活で失ってしまった機能を取り戻すことはできないんです。

平坦な道を歩く際には、小指はあまり必要ありません。私は長くバスケットボールをしていましたから、底が厚くて横幅が狭いシューズばかり履いていました。当然、足は圧迫され、いつも小指の爪が剥がれていました。でも、バスケットボールのコートは平坦だから、小指がちよつとくらい機能していてもプレーできてしまうんです。デコボコした道を歩く時には、バランスをとるために足指を開く必要があります。はだしであれば、体重をかけた時に自然に指が広がりますよね。

私は週に一度、近所の山をはだして走っているのですが、今年ようやく小指が外に広がってきました。野山という厳しい状況に身を預ければ、自然と小指が張り出した足型になっていくんです。巷では足の指を広げる運動や、足でじゃんけんをするような運

動が流行っていますが、はだしになって近所の公園を走った方がよっぽど早く身体は反応します。こちらから能動的に身体に働きかけて変化を待つだけではなく、身体にとって反応せざるを得ない受動的な刺激を与えてあげることも重要だと思えます。

はだしでの生活を実践するためには、まずはリラックスすることが大切です。はだしでの生活は環境の変化を感じ取って受け入れることです。まずは力を抜いて環境の変化に反応する準備を整えることが重要です。現代人は、毎日の生活が忙しくて、無意識のうちに身体に力が入っています。そうした人たちがいきなりはだしになっても、身体が過敏に反応して走ることなんてできません。まずは毎日足の指を解放することから始めてみてください。

はだしでいることに慣れてきたら、次は少しずついいので動いてみましょう。はだしで30分も歩けば、横アーチが高くなるなどすぐに足の形が変化してきます。地面の状態や刺激に応じて、足が勝手に

変わっていくんです。はだしで学校生活を送っている子どもたちは、校内で1日あたり4000歩くらい歩いています。ですから、一般の人でも一日のうち4000歩をはだしで生活すれば、足に変化が出てくるということです。

身体の使い方が変われば、身体の形が変わってきます。現代人の足は、靴を使うことで歩き方が変わり、扁平足や外反母趾といったネガティブな形の変化を引き起こしてしまいました。ですから、用具に頼らない身体の使い方をぜひともマスターして欲しいんです。上手くはだしを生活に取り入れたいと思います。皆さんも、ぜひはだしで「おだやかな革命」を起こしてみてください。

（本稿は2019年1月12日、株式会社白寿生科学研究所にて行われた「第115回スポーツを語り合う会」の講演をもとに構成したものです）



21世紀の「足」を考える

靴の歴史

靴の先祖

人類の遠い祖先は温暖な地域で生活している限り、靴が無くても何も問題はなかった。縄張りを拡大するため見知らぬ土地へと移住してゆくと、暑い地域では地面の熱を遮るため、寒い地域では冷たさを遮るために履物が生まれた。

現存する最古の履物については新たな発見が続いていて、いまだ流動的である。1991年、ヨーロッパ

鈴木希人

ツパアルプスで発見されたミイラ、通称「アイスマン」が履いていたブーツは5300年前と推定された。2008年、イランとトルコの国境近くにあるアルメニア洞窟の発掘調査で大量の羊の糞の中に埋もれた革靴が発見されたが、これは5500年前と推定された。サンダルはさらに古く、アメリカミズーリ州のアーノルドリサーチ洞窟から発見されたものは7000年以上前のものであると言われている。

エジプトのピラミッドから発掘されたミイラが着

用していた黄金のサンダルの指には金のサックもあり、明らかに王家の関係者が富の象徴として作られたものである。ツタンカーメン王の墓からは、木製の板に革を張ったサンダルも出土し、日本の草履ぞうりに近い鼻緒がついていた。

このサンダルの発明で足の裏に傷や負担が少なくなり、歩く距離が格段に伸びて、サンダルを履いた集団は裸足の集団よりも戦闘力が高くなった。サンダルを履いたエジプト集団が勢力を拡大させたことで、エジプト文明が栄えたと言っても過言ではないだろう。

サンダルは地中海を渡り、ギリシャやローマに伝わり、ローマ帝国を作る原動力となった。アテネ国立考古学博物館に展示してある女神像アフロディテの彫刻は右手にサンダルを持って微笑んでいる。インドのガンダーラにもサンダルを履いた石仏がある。弥生時代、日本の水田では泥に沈まないで作業できる田下駄が使われていて、京都鏡山古墳からは足

を守る和製サンダルが出土された。これらの履物の構造がほぼ同じであったことは興味深い。

靴の二つの進化

ギリシャ時代のサンダルは単純な鼻緒から複数の紐に変化し、より足に密着するようになった。更に紐の幅が広がり足を覆うようになり、現在のブーツに近い形状に進化した。

一方ヨーロッパ北部の寒さを防ぐため、狩りで得た獲物の毛皮を利用して足を覆った革袋から進化したのが靴の始まりとも言われている。

これらの足を覆う袋状の靴は、ゲルマン人やアングロサクソン人の移動にともないアルプスを越え、スペインからアフリカ大陸に伝わった。靴は東欧からモンゴルにも伝わり、鎌倉時代に日本に攻めてきた蒙古兵の絵画にも靴が描かれている。

ユーラシア大陸からアラスカ経由でアメリカ大陸に渡った履物にはモカシンがあり、別名袋縫いとも

呼ばれている。

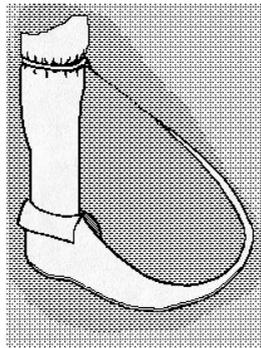
履物がこの世に現れてから、靴は狩りや戦場の大事なアイテムとなり、戦場のヒーローや裕福な階層が好んで履き、捕虜や労働階級にはサンダルしか与えられず、履物が階層を現した。

尖り始めた先端

西暦1300年代中世末期のヨーロッパでは、教会の屋根が空へと高く伸びていった形状を真似て、靴の先端もどんと伸びていき、「クラコウ」（ポーランド南部の都市）や「プーレーヌ」（ポーランド風の靴）と呼ばれた靴が流行した。

トランプのジョーカーが履いている靴やピエロが履いている靴がそれである。

靴の先端はさらに伸びて、24インチ（約61cm）の長さの奇妙なファッションとして流行した。終いには先端を紐や鎖で持ち上げて、ひざ下のガーターで止めないと歩けないほど異常な状態にまでなった。



ゴシック期のヨーロッパで流行した先端の尖った靴（プーレーヌ）

あまりにも靴の先端が長くなったことで、15世紀半ばのイギリスでは禁止令を出し、先端の長さが2インチ（約5cm）以上の靴に罰金を科した。

この先端禁止令の後のルネサンス時代では、先端の尖ったゴシックデザインに代わり、つま先が横に



チョピン(上)とルイヒールを履いたルイ十四世(下)

広がった靴が出て大変歩きやすくなった。しかし今度は靴の横幅が極端に広いデザインが流行して、16世紀半ばには横幅制限令が出た。

ヒールの誕生

16世紀に入りルネサンス時代のイタリアでは「チヨピン」と呼ばれる全体的に背の高い女性用の履物が登場した。もともとインドや中近東で使われていた木台サンダルの影響を受けてヴェネチアで広まった。チヨピンは底の高さが20cmから60cmあり、両脇を召使に抱えてもらわないと歩けないほどであった。イタリア宮廷に仕える美と才を持った特殊な種類の

女性たちは目立つことが富と美の象徴であり、貴婦人や高級娼婦たちは派手なドレスとともに、履物の高さを競った。江戸時代の日本の花魁が履く道中下駄も高い履物で、支えられながら練歩いて男性の目をひきつけたことは共通している。

この超厚底のチヨピンの流れがハイヒールにつながるが、当時の道路事情が悪く、高価なドレスを汚さないために靴底が高くなったとも言われている。現在のヒール形状の靴は、フランスのアンリ二世のカトリーヌ王妃とイギリスのエリザベス一世女王らが、ルームシューズとしてミュールを履いたのが最初と言われており、目線が少し高くなることで偉くなった気分が得られる効果と、脚線美を際立たせる効果があった。この感覚は男性にもあり、ルーブル美術館に展示されているルイ十四世の肖像画に「ルイヒール」と呼ばれたハイヒールが描かれている。

ハイヒールは宮廷文化とともに王侯貴族に広まり、

花飾りや刺しゅう、真珠、レースなど豪華な装飾で、美を競った。

現在一般的には5cm以上をハイヒールと呼んでいる。ハイヒールはヒール部分に高さがあることで、いつでも蹴り出せる足首の角度で着地できる。このため比較的低いヒールは歩行を助けるが、10cm以上の高いヒールになると姿勢もバランスも崩れやすい。

高いヒールやピンヒールは脚線美を強調するものなので、上流階級などの社交の場やレッドカーペットの前まで馬車で乗り付け、そこからヒールで歩くのが通例だった。現代はアカデミー賞の授賞式などに名残が見られる。

宮廷の豪華なファッションは、貴族が発信して富裕層から一般市民に拡がるのが常だったが、貴族たちは一般庶民に流行したファッションには途端に興味を失うもので、西暦1800年頃には華美なものから一転してシンプルなもの好まれるようになる。



エンパイアシューズ(前出『靴の祭典』より)

靴も高いヒールからバレエのトゥシューズのようにヒールを落としてリボンで足首を固定するものが生まれた。この靴はナポレオン皇帝の統治になぞらえて、エンパイアシューズと呼ばれた。靴に合わせた薄くて軽いエンパイアドレスと呼ばれる服装も流行し、流行遅れの豪華な毛皮から、冬でも薄手の生地、の服をやせ我慢して着ていた結果、肺炎で亡くなつ



奈良斑鳩の藤ノ木古墳から出土した金銅製の靴(上)と黄金のサンダル(下)。
写真は岸本孝著『靴の事典』(文園社刊)より

た女性貴族も多かった。

日本では戦国時代から江戸時代にかけてまだ履物は草鞋わらじに足袋たびであった。

日本の履物

奈良斑鳩の藤ノ木古墳から出土した金銅製の靴が最古と言われ、古代エジプトの黄金のサンダルにも劣らないきらびやかな履物である。聖徳太子が履い

ていた靴に似て現代のパンプスにも通ずる形状である。朝鮮半島や九州・熊本の江田船山古墳で似た靴が出土していることから、大陸を伝わってきたものと推測される。日本の支配者、貴族たちは、競って大陸文化を取り入れ、政治や衣食住も真似ていた。

大陸の気候は日本よりも寒かったので、履物の形状は足を包む形のもが多く、足を包む筒状の靴は雪国では使われたが、湿気の多い日本で馴染まなかったのか、開放された草鞋に変化していった。

草鞋は縄(主に稲藁いなわら)で編み上げ、5〜6本の縄を足首や甲に巻き付け固定するものだが、3か所で固定する鼻緒が開発され、草履が出来た。

この3か所で固定する方式は三脚や、航空機の脚にも採用されるほど、ガタツキが出にくい構造である。草履は複数の縄で固定する草鞋よりも、脱ぎ履きが楽であり且つ安定もしている。

しかしこの時代の丈夫な足でも、稲藁で作られた草鞋や草履は、足に擦れや傷を作った。この傷から

足を守るために考えられたのが足袋であった。

室町時代の足袋は鹿革製で足首を一本の紐で固定するだけで、その後専門の足袋職人が生まれ、江戸時代に入ってから布製の足袋が登場した。正装用やブーツ状の長いもの、地下足袋など底が丈夫なものなど数々の足袋が開発され、履物よりも足袋が華やかな製品に発達し、印半纏しるしはんてんに合わせて染めた足袋を履くことが粋であった。

江戸時代の履物は、草履や下駄が定番となった。藁だけでなく、表面に竹皮や布地を使った草履が作られ、下駄は一枚の無垢材を削って歯を加工した単純なものから、歯を後付け加工したもの、漆塗りのものなどが作られ、おしゃれを競った。鼻緒にビロードを使ったり、3本や5本重ねの鼻緒も登場した。天保の改革の際には、これらの贅沢な履物に禁止令が出た。

靴を履いた日本人



高知桂浜の坂本龍馬像

江戸時代から明治に変わる頃から、武士が靴を履くことになる。

日本で初めて靴を履いたのは坂本龍馬といわれており、桂浜にある銅像の足元には靴がしっかりと履かれている。元治元（1864）年に勝麟太郎（後の勝海舟）と長崎の出島で短靴（現在のハーフブーツ）を入手したのは事実だが、幕府から狙われていた龍馬があまり目立つことは好まなかったので確かな記録は存在しない。



フランス陸軍の軍服を着た徳川慶喜

慶応三（1867）年に徳川最後の将軍、徳川慶喜がナポレオン三世からフランス陸軍の軍装一式を贈られた記録があり、長靴を身に着けた写真が残っている。

開国に踏み切った徳川幕府は同時に軍事改革を迫られ、近代的な軍隊を作るために横浜でヨーロッパの軍事訓練を受けた幕府軍兵士たちが西洋式の靴を履いた。当時西洋人の履く革靴を見たことのある日本人は珍しく、草履、草鞋、雪駄、下駄などいわ

ば鼻緒文化で育った無骨で幅広の足に、フランス製のスマートな靴が合うはずはなかった。

馬術が進んでいるヨーロッパ諸国の軍隊には「軍靴は歩兵の良き馬なり」の格言があるほど、靴は馬と並ぶほど重要なアイテムであったが、日本でそのことが認識されるまでには時間がかかった。

明治新政府が陸軍の兵士全員に靴を履かせる指示を出し、軍靴の製造が始まったが、政府軍の兵士のほとんどは農民出身で、まだ裸足で農作業をしていた彼らの足はごつく指も太かった。そんな自然体の足の形状から、個々に合わない硬くて大きいサイズの支給された軍靴で訓練を受けたため、兵隊の足の苦しみは大きかった。明治十（1877）年二月に起きた西南戦争では、軍靴の支給がありながら、政府軍の兵士たちは足に合わない軍靴を履かずに戦って、戦国時代からの元武士の反乱軍に勝利したため、

靴よりもまだ草履や草鞋の方が優ると言う政府軍幹部もいたようだ。

日本の靴づくり

幕末に武士から商人になった西村勝三は日本人の足に合う靴を作るため、明治三（1870）年三月十五日に築地入舟町に最初の靴工場「伊勢勝造靴場」を設立した（この日が日本の「靴の日」に制定されている）。当時は三人の靴職人と五十人の見習いで、外国製品を見本に作ったが、まだ靴の出来が良くなく、耐久性も悪く三か月で使い物にならなくなった。やがてゴム底の靴が出来るようになり、日清・日露戦争で日本の陸軍や海軍が活躍する度に、靴の大量注文が入った。徐々に改良を重ねて品質も上がり、靴産業は急成長し、海外でも日本製の靴が出回るようになった。しかし、靴底の材料は全て舶来に限られており、靴は高価で軍隊以外では上流階級しか履けず、大衆庶民は下駄や草履しか履

けなかった。

さらに、大戦が続き日本全土で物資が不足し始めたが、軍隊用の靴の製造をやめたら戦えなくなるので、猫・犬・鯨・鮫・トドの革まで使われた。

靴の革命

十九世紀に入り産業革命でそれまでの手縫いから機械縫いで靴が作られるようになった。丈夫で長持ちする軍隊用の靴が出現した。この頃からようやく靴底に右足用左足用のカーブが明確になり、機能やデザインも考慮した靴が生産されるようになったが、まだ万人に合うものは少なかった。

現代のような足の構造を研究して初めて作られたのは、二十世紀に入ってからサルヴァトーレ・フェラガモが制作した靴である。彼は9歳で妹が教会に行くための靴を作り、11歳で靴屋を開業、15歳でアメリカに渡り、南カルフォルニア大学で解剖学を学び、劇的に足にフィットした歩きやすい靴を発表し

た。彼の靴は各国の王侯貴族に支持され、有名な映画俳優たちが彼の靴を履いたことで、現在のブランドを確立させた。

西洋の靴文化と日本の靴文化

そのような靴の名店が多い欧州では、歯医者と同じ感覚で子供の頃から足の形状を見て、合う靴を見つけて出すシューフィッターとの付き合いがある。歳をとるごとに変化する自分の足に合う靴を探してもらい、快適な靴生活を過ごしている。イタリアでは新品の靴を足になじませるために靴を履いて歩きまわってからお客に渡すシューフィッターもいると聞いたことがある。イギリスの小学校では、足のはたらき、靴の大切さ、足と靴の関係を課外授業で教えている。

数千年の靴の歴史を持つ欧米に比べて、明治から150年程度の経験しかない日本では、足に合う合わないよりも、製造メーカーや家計の事情を優先し

ているように思われる。

特に子供の成長期はどんどん足も大きくなるので、つい大きい靴を選んでしまいがちだ。子供の足の骨格が大人並みに成長するのは14歳〜18歳までかかると言われている。中学生で母親よりも足が大きくなったとしても、骨格は充分固まってないので変形しやすい。足の感覚が敏感な時期に、大きな隙間がある靴や、逆に足指が曲がるような小さい靴を与えられた結果、自分の足に合う正しいサイズが分からなくなってしまう。それが原因で巻き爪や骨格が歪んで外反母趾、ハンマートゥなどを引き起こしているも、小さい頃から変形した自分の足しか見ていないので、その足をありのままの自分の足だと思込んでいる人が今も多い。

日本人は、自分の顔と同じようにもつと素足に気を使い、本来の健康的な足になつて欲しいものだ。

参考文献

「靴の事典」岸本孝著 文園社
「ニッポン靴物語」山川暁 新潮社

語り合う会

協力：上野直彦、AGI Sports Management株式会社

2020年へ向かう日本を考える する方々、ぜひご参加下さい！



玉木 正之
スポーツ・文化評論家
東京大学教養学部在学中より東京新聞紙上で執筆活動を開始。日本で最初のスポーツライターを名乗る。著書に「スポーツとは何か」(講談社現代新書)など多数。訳書にR・ホワイティング「ふたつのオリンピック」(KADOKAWA)、「和をもって日本となす」(角川文庫)など。



ロバート・ホワイティング
作家・ジャーナリスト
1942年、米国生まれ。日本人、日本文化に精通。77年に「菊とバット」(早川書房)、99年に「和をもって日本となす」(角川文庫)がベストセラーとなる。「東京アンダーワールド」(角川文庫)など著書多数。2018年に「ふたつのオリンピック」(KADOKAWA)を刊行し話題となる。



師岡 文男
上智大学教授・スポーツ庁参与
ラグビーワールドカップ2019組織委員会顧問。東京2020機運醸成意見交換会委員、ワールドマスターズゲームズ2021関西組織委員会委員・参与。JOC総務委員。日本ワールドゲームズ協会執行理事。GAISF国際スポーツ団体連合元理事。



長田 渚左
ノンフィクション作家
スポーツ総合誌「スポーツゴジラ」編集長。女性スポーツライターの草分け。主な著書に「桜色の魂 チャスラフスカはなぜ日本人を50年も愛したのか」(集英社)、「復活の力 絶望を栄光にかえたアスリート」(新潮新書)、「こんな凄い奴がいた」(文春文庫)など多数。

参加費：各回とも1,000円（日本スポーツ学会会員は無料）

定員：80名（当日先着順、事前申込は不要です）

お問い合わせ：sports.gakkai@gmail.com（日本スポーツ学会）
03-3323-0893（スポーツネットワークジャパン）

上記連絡先以外へのお問い合わせはご遠慮ください。

不在の場合はご連絡先を留守番電話にお入れください。

その際、ゆっくりとお話いただきますようお願いいたします。

後ほど、こちらからご連絡を差し上げます。

第116回

第117回

スポーツを

主催：日本スポーツ学会、NPO法人スポーツネットワークジャパン

1964年の東京を振り返り 特別W企画 スポーツを愛

第116回

2019年4月13日（土）開催

講師 玉木 正之 × ロバート・ホワイティング

1964年の東京を知る2人が、
秘蔵の画像や映像を用いながら、
当時から今日までの日本人と日本社会の変化を検証する。

第117回

2019年4月20日（土）開催

講師 師岡 文男 コーディネーター 長田 渚左

日本写真家協会賞を受賞した師岡宏次（講師の父）が
弟子17名と共同制作した『1964年東京オリンピック・カラー
記録映画』を上映。2020年を語る。

日時：2019年 4月13日（土）・20日（土）

各回ともに 14：30～（開場 14：00）

20日は2019年度総会が講演会開始前に15分ほどあります。
日本スポーツ学会会員の方は、ご参加願います。

会場：（株）白寿生科学研究所 本社ビル2階 大研修室
東京都渋谷区富ヶ谷1-37-5
東京メトロ・千代田線「代々木公園駅」より徒歩5分

セカンドキャリアを語る

構成 阿部雄輔

女子柔道78kg超級の現世界チャンピオン朝比奈沙羅選手は、目前に迫った東京オリンピックを目指しながら、将来医師になるための勉強にも励んでいる。スポーツ選手は勉強しなくて当然という風潮が今なお根強い中で、勉強して自分の価値を上げることが常に考えているという彼女の人生観を培ったものは――。

朝比奈 沙羅(あさひな・さら) 1996(平8)年、東京都生まれ。渋谷教育学園渋谷中学校・高等学校卒業後、東海大学体育学部武道科へ入学、今春卒業予定。2004年アテネ五輪100kg超級の鈴木桂治選手の試合に魅了され、小学2年生で講道館の門を叩き柔道始める。中学2年生で全国中学大会70kg超級に優勝し日本代表に初選出。その後11年世界カデ(17歳以下)70kg超級、14年世界ジュニア(21歳以下)(史上3人目)78kg超級、18年世界選手権78kg超級で優勝し、年齢別の3カテゴリーすべてで世界一となった。その他の主要タイトルは15年ユニバシアード、17年全日本選手権、17年世界選手権(無差別)など。18年4月からパーク24柔道部に所属。大学生が在学中に実業団に所属するのは柔道界では初めて。一方「オリンピックの金メダリストで医師」の夢を実現するべく医進系予備校にも通っている。2018年12月4日、東京都渋谷区のハクジューホールで行われた「第6回スポーツ・セカンドキャリア・フォーラム」に登壇(聞き手・長田渚左)

——「スポーツ・セカンドキャリア・フォーラム」は本日で第6回目になります。これまでではJリーガーだった方が弁護士になったとか、元プロ野球のピッチャーが公認会計士になったとか、そのサクセスを振り返るかたちでお伝えしてきましたが、今回は違います。22歳の現役世界王者、柔道女子78kg超級の世界チャンピオン朝比奈沙羅さんに、今現在進行形でお考え中のことをお聞きします。まず最初にかがいでいきましょう。朝比奈さん、将来何になりたいとお考えですか？

朝比奈 2020年東京オリンピックで金メダリストになり、競技を引退した後に医師の道に進むのが今の私の夢です。

——練習でお忙しい毎日ですが、今日はこのフォーラムの後に「日本スポーツ学会大賞」の受賞式があって、受賞者の猪谷千春さんが講演されます。猪谷さんとご一緒だったらぜひとおっしゃって、出演を快諾してくださいました。

朝比奈 父に教えられて、猪谷さんが受けていらっしやった教育「猪谷メソッド」を小さい頃から自分も実践してきたんです。お箸で小豆を拾うのを右手だけでなく左手でもやるとか、ボールも左右両手で投げられるようにとか。猪谷さんがいらつしやるとうかがって、自分も登壇させていただいたら光栄だと思います。

——お父様、お母様のご職業は何でしょう？

朝比奈 父が歯科麻酔科医で、母が歯科医院を開業しています。父方の祖父も歯科医師で開業していました。——周りのお医者様の人口密度が非



常に高いんですね。朝比奈さんご自身がお医者様を
目指しているのもその影響ですか？

朝比奈 そうですね。やっぱり幼少期から医療にか
かわる人や場所に近い環境にいたので、自分がそう
いう世界にいるのが当たり前と言うか、自然とそこ
を目指すようになっていきました。ちよつと言いは
は悪いかもありませんが「洗脳」と言いますか、気
づいたらその道を目指してましたね。

——子供の頃、お父様に本当の手術をナマで見せて
もらったそうですね。

朝比奈 上行結腸癌の摘出手術をリアルタイムで拝
見しました。

——ご覧になって、わつ気持ち悪いとか思わなかつ
たですか？

朝比奈 気持ち悪いというより面白いなあと思って。
子供の頃から理化学研究所に連れて行ってもらった
り、マウスを使った実験と一緒にやって、こういう
のが外科手術だぞと教えてもらったりしていました

から。初めて本当の手術を見た時には、何て言うん
ですか「生」、生きてるってこういうことだなあつ
ていう「生」を感じた瞬間でした。そういうのを含
めてうまいこと洗脳されているなと思います。

**一日11時間の猛勉強も実らず医学部受験に失敗。
体育学部で学んだ4年間を将来に活かしたい。**

——柔道はいつから始められたのですか？

朝比奈 小学校2年生の秋からです。その前はほか
のスポーツをいろいろやっていたんです。両親は共
働きで自分は鍵っ子だったんですが、ともかく習い
ごとが多くて、習いごとから習いごとにはシゴさせ
られていて、算盤そろばんに行つてからバスケの練習だつた
り、公文に行つてからピアノへ行つたり、一日にふ
たつ習いごとに行くのが普通つていう生活を月曜日
から土曜日までやっていて、日曜日も水球の練習に
連れて行かれたりしていました。

——そんな中で柔道に集中するようになったきつ
かけは何でしょう？

朝比奈 アテネ・オリンピックの鈴木桂治先生の柔道（100 kg超級金メダル）を見て感動したんです。今でもとても尊敬している先生です。

—— どんどん柔道が強くなって、中学・高校では日本一、世界一にもなります。そこでもうひとつの夢、お医者様になる夢をかなえるには大学受験をして医学部に入らなければなりませんね。

朝比奈 高校3年生で医学部受験する時に、夏にはどうしても勉強時間が取れなかつたので、冬休みには一日11時間机に向かっていました。

—— それだけ努力されたにもかかわらず、4年前は医学部受験に失敗してしまいました。

朝比奈 2月2日と3日、両日試験を受けて、合否の結果を見たのが地下鉄の南北線の中だったんですけど、両日ともダメだったって分かった瞬間に、人目もはばからず電車の中で号泣してしまいました。自分、めっちゃめっちゃ泣き虫なんです。

受験に失敗して東海大学の体育学部に入って、最

初はそれまでやってきた勉強と違うのに悩んだんですけど、4年間体育学部で過ごして、体育学部だからこそ見えてきたものがあるし、ここで得た経験を医学部に編入した時に活かせると思えられるようになりました。保健体育科の教員免許の取得も目指していて、先日教育実習に行つて生徒たちと触れ合つて感じたんですけど、教師も素敵な職業ですね。

**悔いの残る銀メダルから3889日。
あの敗戦があつたから強くなれた。**

—— 中学3年生で16歳以下の世界一を決める「世界カデ」に優勝、高校3年生で21歳以下の世界一を決める「世界ジュニア」に優勝、そして大学4年生でアゼルバイジャンの首都バクーで行われた「世界選手権」に優勝して世界チャンピオンになりました。決勝の相手はキューバのイダリス・オルティス選手。延長戦になりましたね。

朝比奈 オルティス選手はロンドン・オリンピックの金メダリストでレジェンド中のレジェンドです。



人柄もとても素敵で、ライバルではあるんだけど大好きな選手です。柔道は指導3つで反則負けになるんですが、オルティス選手との決勝はお互い指導2つずつという状況で、「ゴールデ

ンスコア」という、どちらかが先にポイントを取った時点で勝敗が決まる延長戦に入りました。

前年のブダペスト世界選手権決勝はまったく同じ状況で、中国の于頌選手ユイソウとゴールデンスコアの延長戦に入って、自分が指導を取られて負けて銀メダルで終わりました。その負けが悔しくて、絶対に同じ

負け方はしないという強い気持ちを持って攻め立てた結果、相手に指導が出て、金メダルを獲ることができました。前年指導を取られて負けた日から389日。389日間うまくいくことばかりじゃなかったけれど、やっぱりあの負けがあったからこそ強くなれたのかな、成長できたのかなと思います。——9月に世界チャンピオンになって帰国しますが、11月の「グランドスラム・大阪」で、日本の選手に敗れてしまいます。

朝比奈 素根輝選手そねあきらという高校3年生の今すごい伸び盛りの選手なんですけど、準決勝の残り30秒、背負い投げで技ありを取られて負けてしまいました。

——柔道つてときどきこういうことがありますね。昔、斉藤仁選手が、「富士山はエベレストより高い」つて名言を言いましたけど、オリンピックで2度金メダルを獲った斉藤さんでも、日本に帰ってくると山下泰裕さんに勝てなかった。

朝比奈 バクーの世界選手権の前の4月の「全日本

体重別」「全日本選手権」では両方とも素根選手に負けて、自分は日本一になっていない。世界ランキングで世界選手権の代表に選んでいただいたんです。

いていきます。自分自身本当にしつかり追い込んで、ひと回りもふた回りも強くならないと、東京オリンピックの金メダルには届かないと思っています。

——素根選手には苦手意識がありますか？

朝比奈 4月の時はちよつとあつたような気がしま

ンスは傾きますか？

す。グランドスラム・大阪の時は苦手意識を克服できていたと思うんですが、世界チャンピオンにもなつて、今日は絶対勝てるというような、心の中の浮ついた部分に隙が生まれて投げられてしまったのかなあとと思うんですね。次の4月にはまた直接対決になると思うんで、そこでは必ず勝てるようにしつかり準備したいです。

朝比奈 やつぱり現時点では東京オリンピックが迫っているので、柔道の方に少しウエイトを多く置いている状態ではあります。ただ予備校に通つたり、自分自身で独自に勉強も進めたりして、勉強もおろそかにならないようにしたいですね。

ススポーツ選手は勉強しなくてよいといわれるが、勉強は自分自身の価値を上げるために必要なこと。

——2019年は東京で世界選手権がありますね。

——トップスポーツ選手でお医者様になるつて、これまで海外の選手ではいたんですよ。1980年の

朝比奈 そうですね、2月のドイツ遠征から自分の2019年シーズンがスタートします。東京オリンピックを考えた上で2019の東京世界選手権というのはやつぱり獲つておかなきゃいけない試合になると思いますし、そこからは負けられない試合が続

레이크プラシッド冬季オリンピックのスピードスケートで、500mから10000mまで全5種目で金メダルを獲つたエリック・ハイデンは、その後自転車競技をやつた後、整形外科医になりました。

オリンピックの競泳リレー種目で金メダルを8個獲ったジェニファー・トンソンは麻酔科医です。だけど日本ではなぜかそういう人があらわれなかった。

朝比奈 やっぱり自分が思うに、日本っていう国のスポーツのレベルだったり医学のレベルは現状世界水準でトップクラスなので、どちらもレベルが高いからこそ現実的に両方目指すことが難しいんじゃないでしょうかね。

——それもありませんけど、スポーツをやっている人間は勉強しなくていいっていう風潮があるでしょう。朝比奈さんは渋谷教育学園渋谷っていう超進学校に通っていらしたから、そういう環境じゃなかったのでしょうか？ 毎年東大に30人ぐらい入るような学校ですよ。

朝比奈 自分の代は浪人生も含めてですけど35人東大に入りました。

——そうするとやっぱり勉強するのが当たり前と

いう環境だったんですね。

朝比奈 そうですね。さつき高校3年の冬休みに11時間勉強したって話をしましたが、それが全然当たり前と言うか、まわりの同級生は夏休みも10時間ぐらい勉強していたので、自分はインターハイとかで夏に勉強できなかった分を取り返すのに11時間じゃちょっと少ないかな、ぐらいの認識でした。だから勉強すること自体は苦にはなってなかったです。

——日本のスポーツ選手って長く頭の中が筋肉で良いっていうような風潮が先輩から後輩に流れていくみたいなことがあったんですけど、朝比奈さんにはあんまり関係ないですね。

朝比奈 自分は結構現実主義者なんです。柔道はコンタクトスポーツ、人とぶつかることが多い競技なので、長くやれても女性では30歳ぐらいが限界。人生80年と考えた時に、30歳で引退してあと50年残ってる。その50年をどうするかっていうことをもう幼い頃、小さい時から考えていたので、勉強するの

は必要なことだと。

——それは誰かに教わったことなんですか？

朝比奈 とくにそういうことはないですね。自分自身自分の価値ということ常々考えます。今は柔道選手としてそれなりに収入もいただいているし、いろんなどころで良い思いをさせていただいています。が、じゃあ朝比奈沙羅という人間から柔道を引いた時に何が残るかということ常々考えている。自身の価値を上げていかないと、そう考えているので、スポーツ選手は勉強しなくていいという風潮があったとしても、自分はやっていいと思います。自分には本当の最終的な夢というのがあって、ああ今日も良い日を過ごしたって、床についてそのまま死ぬのが夢なんです。だからそういう死に方をするためにどう生きたらいいかというのを……。

——考えてる？

朝比奈 はい。

——ほとんど武士道ですね。

朝比奈 本当にいつ死んでもいいやと思ってるし、いつ死んでもいいと思えるような日を過ごせるように心がけてはいます。

**3人の名医との出会いが
医師を目指す決意を育てた。**

——なるほど。朝比奈さんがお医者様を目指すようになったのには、素敵なお医者様たちとの出会いもあったそうですね。

朝比奈 自分の中では3人の名医がいるんですけど、一人目は田渕健一先生という整形外科の先生で、自分が腕を痛めて、捻挫だろう、といってそのまま練習を続けていたんですけど、その時に柔道にかかわるとても大事な骨の骨折というのを見抜いてくださいました。

——捻挫じゃなかったんですね。

朝比奈 捻挫じゃなかったんです。自分の柔道人生を救ってくださった先生です。

二人目は金成道先生っていう今の主治医で、この

方も整形外科医です。足を骨折した時にいろんな病院で診てもらったんですけど、手術しましょうと言う方しかいなくて。自分としては、柔道は裸足でやるスポーツなので足の感覚をなくしたくないという思いが強くて、手術は絶対したくなかった。その中で、じゃあ手術をしないで根気強く治すという選択をしようかって提案してくださったのが金先生です。高校生の時からずっと診ていただいています。

三人目は先日お亡くなりになった聖路加国際病院の日野原先生。

——日野原重明さん？

朝比奈 はい。一度本物と言うかご本人にお会いして、その時に幸せを引きつけるオーラみたいなのを感じさせてもらいました。お医者さんってどうしても病気がったり怪我を治せば良いみたいないところがあるんですけど、日野原先生は怪我や病気だけではなくて、その人そのものを知ろうとしてくださる先生でしたね。

——この3月に大学を卒業される予定です。そこで医学部にお入りになるのか、東京オリンピックの後、2年後にお入りになるのか、医学部に入れば6年、そして国家試験を受けて、さらに2年以上研修医をされて、ようやくお医者さんになると30歳過ぎちゃう。そのあたり不安感とか焦りはありませんか？

朝比奈 時間がかかるのはしょうがないと言うか、必要な時間だと思えますので、何も異論はありません。本当にあと6年ぐらいの人生、まだ6年もあるという感覚なので、じっくり自分の夢と言うか自分のやりたいことに向き合っていこうと思います。

——私の小さい頃の夢はケーキ職人でした。また子供の頃からずっと本気でウルトラマンになるうと思っていた友人がいますが、彼がなったのは新聞記者でした。朝比奈さんの夢も変わっていくのかもしれませんが、夢をかなえた時、もう一度「セカンドキャリア・フォーラム」に来てくださいいね。

朝比奈 こちらこそ、ぜひお願いします。

夢劇場『馬』

No.15



東京・神楽坂で話題の「透明なせんざい」を食べさせるお店『マリアーヌ』に行った。すると窓際の席に珍しい方がいらした。

凱旋門賞で2着になったエルコンドルパサーのオーナー渡邊隆氏だ。

「せんざいなんて泥田みたいな食べ物だと思っただけ、透き通っていると聞くと興味が湧いてね……ところで次号のスポーツゴジラの特集は何？」

——「21世紀の足」です

「ふーん。足で走るといえばサラブレッドだけど、競馬でトレーナーや騎手はよくクローズアップされるが、装蹄（そうてい）師にはいまひとつ光が当たっていない気がするなあ」

「なるほど馬もアスリートだと考えれば、装蹄はスパイクで装蹄師はシューフィッターということですね？」

「馬も人間と同じように内股もいれば外股もいる

から、それをいかにフオローするかが腕の見せどころなんだろうね。馬は口をきかないから、職人としての五感と経験が問われる世界だ」

99年、パリのロンシャン競馬場でエルコンドルパサーは逃げて逃げて逃げまくった。しかし、ぬかる不良馬場、アウエーでのレース……。惜しくもフランスダービー優勝馬モンジューに半馬身差及ばず敗れた。

地元紙は『レースにはチャンピオンが2頭いた』と、その激戦を伝えた。

競馬後進国だと思われていた日本に対する世界の評価が、このレースで一変した。

あれから20年。今、エルコンドルパサーは大リーグでの野茂英雄のような存在だったと語られている。渡邊氏は懐かしそうに目を細めた。

「馬は半年も前から現地で生活させた、日本から寝ワラも持たせてね。人がやってやれることはすべてやったつもりだから悔いはない。ただ良馬場だったらなあ、今も思うね」



バックナンバーのご案内

バックナンバーを、直接お申し込みいただけます。ご希望の号と冊数を明記し、送料分の切手を左記にお送りください。

〒352-0011
埼玉県新座市野火止8-16-32
株式会社東美物流
『スポーツゴジラ』係

送料値上がりのためやむをえず変更しました。
10冊まで 送料 300円
20冊まで 送料 600円
40冊まで 送料1000円
※特集の内容は本誌巻末カラーページとホームページに記載しています。

【ホームページ】

<http://sportsnetworkjapan.com/>

★お申し込みいただくとき『スポーツゴジラ』への感想もお書き添えいただけると幸いです。

次の夏号43号は2019年6月中

旬刊行を予定しています。ご期待ください。

また、バックナンバーは左記の図書館でもお預めになれます。ご利用ください。

- 世田谷区八幡山・大宅壮一文庫
- 世田谷区深沢・日体大世田谷キャンパス図書館
- 港区広尾・東京都立中央図書館
- 千代田区永田町・国立国会図書館

【理事】

五十嵐二葉（弁護士）／池井優（慶應義塾大学名誉教授）／伊藤順蔵（早稲田大学名誉教授）／岡田匡令（淑徳大学名誉教授）／長田渚左（ノンフィクション作家／笠原一也（日本体育・スポーツ政策学会会長）／佐久間昇二（びあ株式会社取締役）／重村一（㈱ニッポン放送会長）／永井憲一（法政大学名誉教授）／山口香（筑波大学教授）／山口良治（伏見工業高校ラグビー部総監督）

【事務局】

〒359-1192
埼玉県所沢市三ヶ島2-1579-15
早稲田大学スポーツ科学部 太田章研究室 気付

皆様、ご存じでしたか？

『スポーツゴジラ』が置かれている都営地下鉄（大江戸線、浅草線、三田線、新宿線）では、ラジオのAM放送を聴くことが可能です。緊急時の情報収集などに役立ちます。

スポーツゴジラ®

2019年3月11日発行
第1巻第42号

無断転載を禁じます

企画編集 スポーツネットワークジャパン
長田渚左・川本凜太郎・阿部雄輔
波多野圭吾・西本祥子・江川卓美
平塚貴大・山内亮治・鈴木希人
制作 有限会社ナトリック
印刷・製本 図書印刷株式会社
発行 スポーツネットワークジャパン

お問い合わせは左記まで

特定非営利活動法人

スポーツネットワークジャパン

〒168-0063

杉並区和泉1-40-13-401