

パルクールの新たな課題
：ルーツとイノベーションの狭間を読み解く

New issues in parkour
：interpreting the intersection between roots and innovation

石沢 憲哉*

はじめに

はじめまして、石沢憲哉と申します。ZOOMの画面共有で私の経歴を載せていますが、全部の紹介は出来ませんので、かいつまんでお話しさせていただきます。昭和62年生まれで、つい先月34歳になりました。青森県五所川原市出身で、現在は宮城県仙台市に住んでパルクールをやっています。司会の塩見先生やこのワークショップを企画した市井先生から色々私のことを紹介していただきましたので、「なんかパルクール長くやってる人なんでしょ」というところは理解していただけたと思います。

1. 私にとっての「パルクール」とは

さて、冒頭から大げさなことを申し上げることになるかもしれませんが、私にとって、パルクールとは「生きること」と同義なんです。「生きる」って簡単にいえますけど、「生活する」という意味合いで皆さんに捉えていただければと思います。たとえば、仕事をしたり、私は子どもが二人いるんですけども、子どもを育てていったりということですね。

*合同会社 SENDAI X TRAIN 最高経営責任者 (CEO)

また、実際、生活していれば、あらゆる問題、困難に直面します。そういった問題や困難を乗り越えていくということ、このことは、まさにパルクールという「障害物を乗り越えて移動する実践」と同じだと私は考えています。

ですので、パルクールが障害物を物理的に乗り越え、A地点からB地点へと移動するってことは、生活することとなんら大差ないと私は考えて捉えています。まさに、パルクールは生きることと同義であり、また、私にとってパルクールは生きるための手段でもあるわけです。

実際に、物理的な障害物を乗り越え、移動するというパルクールの実践には、様々な思考方法や動作的な技があり、これらについては、先ほど、平石先生や住田先生から、多面的な分析が紹介されました。実際に身体を動かして、頭を使って、脳みそに汗をかいて思考するという、つまり、パルクールを実践することが、私にとって、生きていくための手段です。まさに、パルクールそのものが私にとって人生の目的であり、人生をよりよく生きるための手段でもあるということが、まず前提としてあります。それゆえに、上手く表現できているのかわかりませんが、私は「パルクール漬けの生活」というか、「パルクールしかない」というか、そういう生き方を、しています。

今、先ほどここ(図1参照)にも出てきた、「強く生きるための方法」って、見えますか？

ここに示された「『強く』って何やねん？」っていう話なんですけれども、私が思うパルクールの強さって、これなんですよね。右側にドイツのパルクールの指導資格講習会で習う「パルクールの強さ」というテーマがあるのですが、パルクール先進国のひとつであるドイツでは、自分の手をです、このように表現をしていて、「競争の自由」、「注意喚起」、「尊敬」、「信頼」、「謙虚さ」、そういったものを、ひとつに握りしめて手中に収めることが「コントロールできる」ということになります。つまり、「自分の手の内にコン



図1 ワークショップ資料より

「コントロールできるようになっていくこと」それが「強さだ」とドイツでは言われていました。私はそういったところからですね、「パルクールって生きることなんだな」とか、「人として人間として強くあろう」とする気持ち、そういった部分がパルクールにおいては最も重要なことなんじゃないかと考えるようになりました。

パルクールにとって重要な部分って「目的」なんですよ。つまり、「何のために飛ぶか」、「何のために動くのか」ということです。そこで、パルクールの様々な動作のなかから、「移動」について考えてみましょう。たとえば、A地点からB地点に行くのに、ビルを一回降りて階段を降りて歩道に出て、歩いて、階段上がって、隣のビルに行った方が楽だし、安全ですよ。

しかし、パルクールでは、トレイサー、つまり、パルクールの実践者は、ビルとビルとの間を飛び越えて移動しようとしますよね。「なぜ、そのようなことをするのか?」ということなんですよ。「何を鍛えたいのか?」、「何を得たいのか?」、「飛ぶことによる学びはなんなのか?」ということが、パルクールにとって、非常に重要な目的となります (図2参照)。何のために、

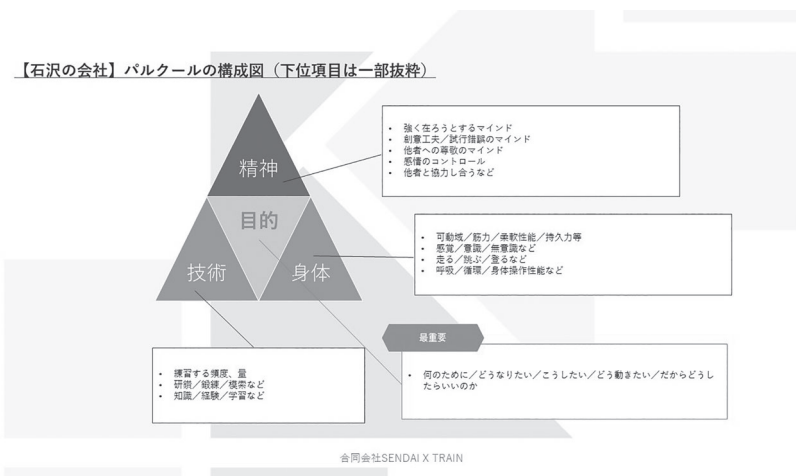


図2 ワークショップ資料より

どうなりたいのか、どうしたいのか。それらを叶えるために精神や技術や身体というものが二次的に得られるというように、私は考えています。皆さん、ここまでは、「こいつ何言ってるんだろう？」と思いながら聞いていただいても構いません。まだ、この後にも話がありますので。

2. パルクールのマインドについて

次のお話は、パルクールの強くあろうとするマインド、精神の部分に特化していくんですが、12年間、パルクールやって気づいたことがあります。フィジカル、身体能力と運動能力そして技術などは、練習量でカバー出来ます。言ってみれば、「頑張れば」、「やれば」、「練習すれば」、それなりに出来るようになる。ただし、そうなるのは、身体と技術についてなんです。

その一方で、精神のトレーニングの方法は、非常に難しいです。やはり、精神の鍛錬、鍛錬の量を増やし、繰り返ししていけば、精神が「完成」というものではないんです。精神というもの、パルクールでは「精神性」、

パルクールにおけるマインド

Be strong to be useful

身体的な強さにとどまらず、自分が持つあらゆる力を活かさないで、進歩を追求し続ける「総合的な人間的強さ」を表す言葉

Never give up

単独な諦めないだけでなく、試行錯誤、創意工夫、不屈不撓、独立不撓、七転八起などの精神、心理的強さを表す言葉

Start together, finish together

多様性、強弱相済、主観と共同主観；客観、相互扶助；助け合いなどの人間関係におけるコミュニケーションの重要さを表す言葉

Face to fear

感情をコントロールし、どんな時でも最高のパフォーマンスを発揮できる自分の状態を維持するマインドを表す言葉

Flow as one

心をひとつにし、集団のチカラを発揮するためのマインド

合同会社SENDAI X TRAIN



図3 ワークショップ資料より

「メンタリティ」という言葉を私たちは使うんですけども、次のように表します（図3参照）。

英語の部分だけお話しするんですけども、まず「be strong to be useful」ですが、これは直訳すると「機能的な強さ」、「使える強さ」、「強くなろう」という意味になります。しかし、この言葉には「総合的な人間的な強さ」という、先ほどの「ドイツに習うパルクールの強さ」で示した部分がこの一言に集約されています。ですので、直訳された意味ではないところを皆さんに理解していただきたいと思います。

次に、「Never Give Up」ですが、これは「あきらめない」ではなくて、「試行錯誤」、「創意工夫」、「不屈不撓」、「独立不撓」などの日本語に該当します。

それから、「Start Together, Finish Together」ですが、これも「一緒に初めて、一緒に終わる」という直訳ではなくて、Togetherを強調し「多様性の表れ」として理解します。つまり、「複数の人間による視点」、「共同主観」、「相互扶助」という視点がパルクールの世界にはあります。

さらに、「Face to Fear」ですが、このFearというのは「恐怖」という意味

ですが、「恐怖」だけじゃなくて、感情すべてを表わします。たとえば、子どもは楽しすぎると怪我するんですが、この言葉は子どものことを想定するとよくわかります。つまり、「楽しい」という感情すらも、いつどのタイミングで、どのように出すのか、抑えるのかという、コントロールがポイントとなります。まさに、感情そのものを客観的に捉えていく、コントロールすることが、このフレーズの意味することです。

それから「Flow as one」は、「心をひとつ」にしていく集団の可能性や、独りでは成し得ないものを成し遂げるために、他者との協力、共同作業がパークールでは大事だよということを現わしています。この5つを、実はもっとあるんですけれども、パークールを象徴する重要なフレーズとして紹介しておきます。

このように、私がパークールを語るとき、「重い」というか、いちいち「人生」とか、なんか「深い話」をしてしまいます。しかし、私がパークールを語るときに、何でこのような話をするのかということを理解していただくために、私の人生を紹介させていただきます。

3. 私のパークールライフ：出会い、熱中時代と気付き、担い手の育成

私は1987年2月に青森県五所川原市で生まれて、高校3年まで暮らしていました。私の人生に一番影響を与えたのは、私の祖父です。

3-1. パークールに出会うまでの私：忍者や諜報員になりたかった少年時代

私の祖父は戦争を経験した人で、戦争から帰ってきてからは、営林署の職員として山の保全活動に携わっていました。たとえば、山林の伐採や山に暮らす動物の調整、いわゆる、生態系の管理や保護をしていました。つまり、肉食動物が多くなりすぎたり、草食動物が減りすぎたりすると山の生態系がアンバランスになるので、銃で狩りをして生態系の管理や保護をしていまし

た。実際に、私も祖父について行って、一緒に銃を撃って狩りをするところを経験しました。

そういう幼少期を過ごしていたからでしょうか、忍者とかスパイとか軍人とかですね、サバイバル系とかそういうものに、私は非常に興味を示していました。また、小さい頃からキャンプに行ったり、時には、できるだけ道具を持たないキャンプをしたりとか、そういったアウトドアのアクティビティが好きで、父と一緒に休日を過ごしていました。

もちろん、友達とテレビゲームもしたのですが、それ以上に、忍者の真似事をたくさんやりました。あとは、軍事訓練を真似した行動をずっとやっていて、たとえば、二階からロープで降りたり、「スニーキング」という、出来る限り息を潜めて尾行する訓練とかを友達とかとやったりしていたのが、小学生までではなくて、驚くことに中学生ぐらいまで、ずっとやっていました。高校生まで、私が本当になりたかった職業が、特務機関に勤める諜報員だったんですよ。映画『ミッションインポッシブル』でトム・クルーズが演じるイーサン・ハントに本気でなりたかったんですよ、私は。

しかし、日本で諜報員の求人募集がなくて、「求人が出ていないんだ」と落胆して、高校生になって諜報員になる夢を諦めて、宮城県仙台市のリハビリの専門学校に進学しました。今、改めて振り返っても、進路の変化の振れ幅が大きいですね。

3-2. パルクールとの出会い、そしてアクシデント：怪我で気付いたパルクールの「本質」

しかし、病院勤務や医療職にも以前から興味が若干あったので、作業療法士という仕事に就きました。また、小さい子どもと遊ぶことが好きだったので、リハビリの分野において、高齢者のリハビリだけでなく、小児のリハビリもやっていました。2008年に岩手県の病院に勤務してからも、高齢者のリハビリと並行して小児リハビリ、主に脳性麻痺とか、軽度発達障害って呼ば

れる自閉症や ADHD（現在ですと、自閉症スペクトラム）といった軽度発達障害や広汎性発達障害の分野のリハビリに長く携わってきました。また、2012 年に仙台市に移り、作業療法士をしながら、その知見を活かして、仙台市の支援学校や仙台市に隣接する富谷市の保育所で発達支援の活動を始めました。

さて、私がパルクールに出会ったのは、成人してからでして、2008 年に国家資格の作業療法士免許を取って、岩手県に就職したのと同時期でした。先にもお話したように、忍者とかが好きだった私は、YouTube で初めてパルクールを見ました。そのとき、「こんなことをする人達がいるんだ」って興奮して、盛岡市で活動するパルクールの社会人チームに出会いました。その社会人チームのメンバーがですね、私の人生を狂わせたと言ってもいいぐらい、私の人生を変えました。

驚いたことに、この仲間はパルクールを「運動」や「スポーツ」として捉えていなかったんです。どういうことかといいますと、私が冒頭のスライドでお話をした「何のためにパルクールをやるか」とか「パルクールって生きることなんだ」ということをそのチームのリーダーは、いつも言っていたんです。

当時、22 歳か 23 歳の私は「何を言ってるんだろう、この人？」とリーダーの言葉をきちんと理解することが出来ないまま、「早くバク宙できるようにになりたいな」と思っていました。しかし、リーダーは私に「いや、そういう動きが大事なんじゃないくて、精神とか目的とかそういう心の強さがパルクールなんだぞ」と言い続けていました。

2010 年、私がパルクールを始めて 2 年目の年に、段差から宙返りをして左膝に大きな怪我をしました。手術を必要とする怪我でした。しかし、怪我をしてから手術するまで 3 ヶ月ほど時間が空いたんですね。その間に学んだことを、今日どうしてもお話したくて、準備をしてきました。

この 3 ヶ月で学んだことは、片足がない、もしくは、左足が使えないと、

本当に大変なんですよね。「当たり前じゃん」っていう話なんですけど。皆さん、今、私の話しを聞いてる方々のなかに、左足がない、もしくは左足が使えない方がいたら、このことを共有できるかなと思うんですけど、本当に大変なんです。片方の手や足しか使えないっていう状況は。今まであったものが、「今日から使えません」って言われた時の喪失感というか、大事さというか、失って初めてわかる大切さみたいなものを私はこの3ヶ月で学んだんですね。そして、後悔も学びました。「何で宙返りしちゃったんだろう」、「やんなくても良かったじゃん」って話なんですよね。

まさに、この「後悔」は、パルクールの究極的なテーマ、つまり、「なぜ、飛ぶのか?」「飛ぶことで何を得的のか?」と関連しています。私は怪我をして失ったものの方が、当時は、多かったような気がしたんです。

しかし、失って、ただ失うだけだというのは、ちょっと嫌だなと。パルクールの精神にありましたよね、「不撓不屈」って。「そっか。これを乗り越えて、また、パルクールが出来るようになったら、本当にパルクールだな」って私は思ったんですね。それで、「よし。もう1回パルクールやろう!」って思ったんですよ。

また、私は作業療法士なので、手術後のリハビリをお医者さんから「自分で出来るでしょう」って言われて、丸投げされてしまいました。そこで、自分でリハビリをするんですが、専門学校で習ったり、医療現場で実施されたりするような一般的なリハビリを全くしませんでした。つまり、私は一般的に教科書に載っている関節運動をして、筋トレをしてみたいなりハビリをせずに、完全にパルクール流トレーニングをやっていました。

そしたら、「また靭帯切るからやめなさい!」ってお医者さんに厳しく注意されて、さらに「どっちにしろ、そんなスポーツ（パルクール）なんて出来ないから、もうやめなさい!!」ってお医者さんに宣告されて、本当に悔しかったんですね。「ああ、俺、もうパルクールが出来ないんだ」と思ったら、本当に、悔しくて。しかし、2年間、私は本気でパルクール流のリハ

ビリ、パルクールのトレーニングを続けました。

さて、これらがどういうものなのかを言葉で説明するのは難しいんですけども、本当にパルクールです。たとえば、小さな段差を登る、降りる。自分のなかで、「この高さなら大丈夫なんだ」、「このぐらいの衝撃だったら、まだいける。つまり、大丈夫だ」、「これ以上、やったら、まずい。怪我をしてしまう」とかを確認しながら、やっていました。まさに、自分の内面と話し合うということをし、ずっと2年間、ドンジョイという装具を足につけながらやっていました。

しかし、2年間しっかり本気でパルクール流のリハビリに取り組んだら、再び、パルクールをすることが出来るようになったんですよ。そこからですね。私は「ああ、なんだ。やれば、出来んじゃない」っていうことに気づいたんですよ。

とはいえ、前からわかってたことなんですね。リハビリを人に教える仕事をやっていて、トレーニングをして訓練をすれば出来るようになることなんて、いっぱいある。でも、それを身をもって出来るようになるっていう「自己肯定感」っていうんですかね。「ああ、本当にこういうことなんだ」って身をもって体験したのは、この怪我を乗り越えた時だったかなと思います。それによってですね、「このような経験、つまり、パルクールを、絶対、みんな、やったほうがいい！」って目覚めちゃったんですよ。

3-3. SENDAI X TRAIN と JUMP AND LEAP : 日本でパルクールを育てるということ

2012年、私は「パルクールの練習会や初心者講習をやろう！」と一念発起しました。やはり、私が経験したことを皆さんに体験して欲しかったんです。そこで、「パルクールを指導しよう！」ということに気持ちが向き始めました。当時、富谷市内の児童クラブ8か所、保育所4か所、幼稚園1か所で「練習会」や「初心者講習」をやっていました。

しかし、いきなり「パルクールをやきましょう！」や「パルクールを教えます」と提案しても、「なんでパルクールなんていう危ないことを子どもたちにやらせるの？」と不安がられてしまいます。そこで、私には作業療法士の知見もありますので、「パルクール」という言葉を使わずに、「子どもたちの運動発達を支援する活動の一環として、子どもたちに運動指導をさせてほしい」と行政に打診をしました。交渉の結果、富谷市で2012年に日本で初めてパルクールによる運動指導、運動発達支援の活動が始まりました。現在、2021年ですが、開始から8年を経ましたが、この活動は継続しておりまして、2021年度も運動支援を富谷市と協力して実施することが、すでに決まっています。

その後、2014年に、さらなる展開がありました。皆さんご存知か分かりませんが、TBSテレビの「SASUKE」というテレビ番組がありますが、この番組に毎回出演している佐藤淳という方がいます。彼に東京で私の怪我の経験やパルクールを子どもたちに伝えたいといった思いやアイデアを話したところ、私の作業療法士の経験と佐藤氏の海外経験—当時、日本人で海外まで行ってパルクールをやる人なんていなかったんですが、佐藤氏は2013年にフランスとスイスにパルクールを学びに行きました—を活かして、「一緒にパルクールを活用した運動教育やパルクールの後進育成をやろう」と意気投合し、任意団体「SENDAI X TRAIN」という組織を立ち上げ、主に子どもたちにパルクールを使った運動教育を提供することを組織の目的としました。

しかし、「パルクールを広げていこうぜ！」と佐藤氏と意気投合し、任意団体「SENDAI X TRAIN」という組織を立ち上げたものの、2014年や2015年の時点で「パルクール」は、ほとんど人々に知られていませんでした。なかには、「パルクール？それってなんか美味しそうな食べ物ですか??」というような人もいました。まさに、パルクールは、知る人ぞ知ると感じのものでした。

このように、パルクールのことがほとんど認知されてなかったので、パルクール

クールを実践する場所を見つけるのは、本当に苦労しました。ただ、私が単独で街に繰り出して、街にあるベンチや壁などを「障害物」として自由に利用し、パルクールをする分には、問題はありませんでした。

しかし、子どもたちを集めて、集団で指導するとなった時に、街やストリートでそのようなことはできませんでした。また、公園に子どもたちを集めても他の子どもたちが見ている前だと、パルクールはやってはいけないことになってしまうんですね、どうしても。なぜなら、公園の柵の上に乗るとか、公園のベンチに足を乗せるという動作が「良いこと」にはならなくて、本当に、パルクールをする場所がないという問題に直面しました。

そこで、2015年に、今でこそ「クラウドファンディング」は周知されていますが、日本国内初めて「パルクール」でクラウドファンディングを実施して、パルクール・パークを作りました。当時、このパークに来てくれた名古屋の方が、今、このワークショップに参加しています。

私たちが作ったパークは様々な可能性を秘めていましたが、行政との間で存続に関する交渉が上手くいかず、残念ながら、2016年に閉所してしまいました。パークの閉所を機に、私たちは、パルクールをする場所、さらには、パルクールそのものも「自分たちで作るしかない！」と決心し、会社を法人化しました。その会社は、佐藤氏が東京、私が仙台と2拠点化し、「パルクールを健康、運動、教育に活用すること」を理念としています。

しかし、2019年まで、私たちは拠点を持ちませんでした。いや、「拠点を持てなかった」と言ったほうが正確ですね。やはり、パルクールだけで生活することが出来るようになるまで、非常に苦労しました。それゆえに、金融機関から信用され、お金を借りて、パルクール・ジムを作るまで、先のパルクール・パークの閉所から3年ほど時間がかかりました。

現在、私たちが経営している会社ですが、我社は「パルクールそのものを指導する会社」という言い方をしていません。たしかに、パルクールの会社なのですが、理念としては「パルクールを健康、運動、教育へ活かす活動、

教育活動」と位置づけております。また、会社の事業や業種も「スポーツと学習支援事業」という申請を法務局に出しており、私たちの企業活動の中心は「教育」であり、「運動教育」という認識を持っています。さらに、会社には、アダプト（A.D.A.P.T.：Art du Deplacement and Parkour Teaching）と呼ばれているパルクールの国際指導資格を取得している指導者が複数在籍しており、主に指導、パルクールを使ったコーチングを請け負っております。

その会社が運営する東北唯一の練習施設が「JUMP&LEAP」でして、平石先生と市井先生にお越しいただきました。ここは、180平方メートルの広さで、そこに段差とか屋外を想定した「擬似環境」を作って、そこで練習や実践が出来ます。現在、50名ほどの小中学生、10名ほどの高校生から大人が「教室」に入会し、参加して頂いていております。それ以外に、入会はしないのですが、「自由練習」という形態でお越しになられて、自由にパルクールを楽しまれるお客さんもいらっしゃいます。スライドに書きましたが、パルクール教室とは「教室」とはいうものの、一般的なスポーツの運動教室という位置づけではなくて、あくまでもパルクールを用いた運動教育、教育活動という位置づけで、運営をさせていただいております。

4. パルクールの現在地：原点への飛翔

現在のパルクールですが、私の12年間パルクールをやってきた経験から見てみると、パルクールのあり方が、かなり変わってきたなと実感しています。平石先生や住田先生がお話ししてくれたように、パルクールの歴史や文化的な背景には、ジョルジュ・エベル（Georges Hébert）と彼の思想を収斂させたエベル主義（Hébertism）、レイモン・ベル（Raymond Belle）と息子のダヴィッド・ベル（David Belle）の関係、ダヴィッド・ベルたちが所属していたYAMAKASI、YAMAKASIを脱退したベルがフランス語の「パルクール（Parcourse）」のスペルを改編して「パルクール（Parkour）」と表記するよう

になったこと、同じく YAMAKASI のメンバーだったセバスチャン・フーカン (Sébastien Foucan) は「フリーランニング (Freerunning)」という言葉が英語圏で使うようになったというように、様々な事項があり、パルクールとフリーランニングの「対立」なるものも議論されてきました。しかし、私は、パルクールとフリーランニングは同じものと理解しています。

現在、2020年の時点では、パルクールは「スピードラン」、「スキル」、「フリースタイル」というように分化し、競技化されています。パルクールの歴史や現状を理解するために、私たちはパルクールの誕生と発展を樹木の成長にたとえて「パルクールの樹」と呼ぶものがありますので、それを紹介させていただきます。

それでは、スライド (図4参照) をご覧ください。

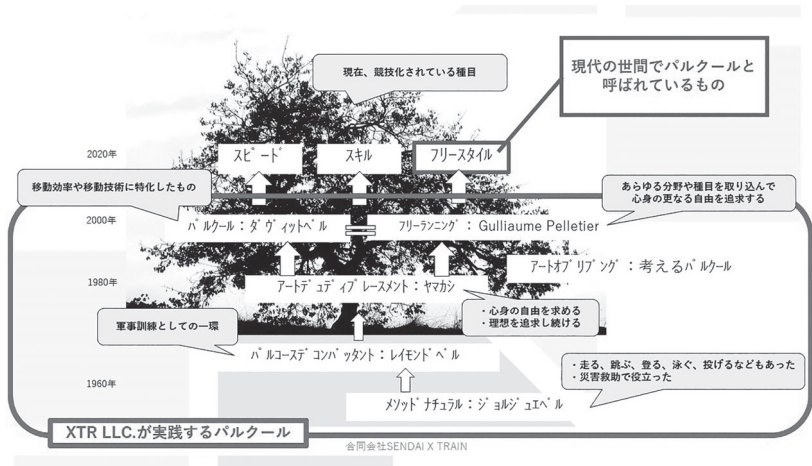


図4 ワークショップ資料より

土の部分、つまり、土台の部分にジョルジュ・エベル、エベルが開発した「メゾット ナチュラル (la méthode naturelle)」というトレーニングの方法論、そして、レイモン・ベルの経験があって、さらに、YAMAKASI たちが樹の幹

を生成しました。枝葉が広がるなかで、パルクールに対する様々な考え方が生まれて、最終的に末端の競技化という次元にまで至っているということを示したのが「パルクールの樹」です。

このように考えていくと、実が成って、実が落ちて、違う木が生えてくると思うんですね。多少、ビジネスの視点で述べますと、これ自体がおそらくマーケットの広がり方、市場の拡大と非常に似ていて、新しいものとの掛け合わせ、交配することによって、新たな「時価総額」が生まれてくると。そうなると、マーケットが広がるみたいな、ちょっとビジネス的な考え方にも使えるので、私たちは「パルクールの樹」という表現を使っていますね。

それでは、私たちがやってるパルクールとは、どのあたりになるのでしょうか。一般的に皆さんがYouTube や Google で検索すると出てくるパルクールとは、「フリースタイル」と呼ばれるものです。

しかし、私たちの会社や私が12年間やってきたパルクールとは、この赤で囲ったところなんですよ。ですので、「石沢さん、パルクールをやっていらっしゃるんですね。パルクールって、あれでしょ？あの、すごい街中で飛んだり跳ねたりするやつでしょう??」って言われると、「私たちのパルクールは、それとは違うんですけどね…」となるんですよ。

むしろ、私たちは、平石先生や住田先生がお話ししていただいたルーツに近い部分のパルクールを長く続けてきました。パルクール界で言うところの、古いヤツというか、「伝統的な」と言って欲しいかな。いや、「トラディショナル」と言うとかっこいいかな。手短かに、まとめますと、私や私たちの会社は、トラディショナルなパルクールをやっており、それを探究し続けています。

5. パルクールの世界観：身につける過程を通じて

先ほどのお話は分かりにくいところかもしれませんが、ここでは「パルクール

クールの世界観」を皆さんと共有することができたら面白いかなと思ってます。

5-1. パルクールを身につける 1：自由に思考し、実践する

一般的な習い事とかスポーツというのは、たとえば、バスケットボールを例にしますと、ドリブルを学んで、シュートを学んで、戦略を学んで、チーム練習をして、練習試合をやって、本番の試合というような順番があると思うんです。

しかし、私たちはそのような順番を考えていなくて、いきなりパルクールの「本番」と「練習」が混在する状態から始めるんです。つまり、「何のために何をしたいのか?」、「どのように動きたいのか?」という目的から逆算して、「じゃあ、その目的のために何が必要?」、「これができるようになるためには、この動きができることが前提だよな?」というように、自分に必要な動作、知識、運動機能を獲得していくというのが、パルクール界での「あるある」、つまり、「常識」だと思います(図5参照)。

パルクールの世界では常に目標があることが前提で話が進みます

一般的な習い事などは順序だてて基本を学び、ステップアップする中で自分のやりたいコトを見つけ出していきます。また先生が存在し、基本を教えてもらうことが当たり前になってしまっているため、自分から学びたくて始めたことなのに、先生がいないと練習をしないなどといったおかしな状況が発生しやすくなります

パルクールの世界では目標ありきのため、目標志向型で練習方法を考えます

「最終目標から逆算して、今自分が何をすべきなのかを、自分で考えて、自分で行動するのです」

パルクールの世界観

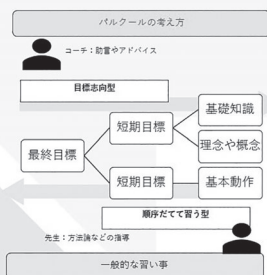


図5 ワークショップ資料より

ですので、パルクールを一般的なスポーツを初めてやるような受け止めをしている子どもとかからすると、結構、ハードルの高いスタートになることが多いように思われます。しかし、逆に、「このやり方がいいんだ」、「このようにやっていいんだ」、「それでいいんだ」というように子どもたちが気付いてしまえば、自分から非常に内発的にパルクールをやりたいっていう子が多くなるのも事実かなと思います。

結局は、「こういうようにやるんだよ」、「こういうようにやらなきゃいけないんだよ」というのが、「世の中の常」としてあるのかどうか、ちょっと定かではないんですけど、そういうのが子どもたちの能力を限定してしまうというか、制限してしまう感じがあります。

むしろ、パルクールはどちらかというと、そのような制限を解除して、想像力を解放していくものだと思います。ですので、「何をしたいのか」、「どうなりたいのか」というようにそれぞれの目的に向けて、必要なものは、自分で走りながら拾っていくというような感じが、パルクールの世界観です。ですので、他のスポーツと比べて、圧倒的に運動能力も伸びやすいですし、圧倒的に考え方とか思考も伸びる子は伸びます。

しかし、もちろん全員ではなく、伸びない子も多いです。やはり、そうになってしまうのは、パルクールの考え方がその子に馴染んでないからと、私は思います。与えられることが当たり前になってしまってる子どもたちというのは、自分から手を伸ばすこともないですし、目の前にチャンスがあったとしても、手を伸ばさない子どもたちというのは、今、たくさんいます。それゆえに、パルクールは面白いなと私は思っています。

5-2. パルクールを身につける2：視野を広げる JAM

また、意外とパルクールって、独りで黙々とトレーニングすると思われがちなんですけど、独りよりは、むしろ、複数でやるのが望ましいと言われてます。この点は「Start Together, Finish Together」や「Flow as one」とい

う考え方に基づいています。

課題や運動は、他者の視点を借りることで、自分の視野が広がります。自分はこの方法が良いと思って、ずっとそのやり方で練習をしてきたけれど、他者に相談してみたら、「じゃあ、こうした方がいいじゃん」と言われたことで、自分の問題をあっさりと解決してしまったことって、よくある話なんですよね。そういったものがパルクールの世界では大事だよ、と言われていて、自ら学ぼうとすること、他者から学ぼうとすること、自分自身の枠組みを大きく広げていこう、広げていくためにも、出来るだけ、複数人でトレーニングをした方がいいよねっていうのがパルクールの世界ではあります。そしてこれをパルクールの世界では、「練習会」や「ジャム（JAM）」と呼んでいます。独りで練習するよりも、練習会〔やジャム〕で練習したほうが、様々な能力が開花しやすいという事実あります。ただ、「そこに根拠があるのか」と言われるとなかなか難しいんです。しかし、私の経験ですと、集団トレーニングの方が、運動努力の効果、あとは、考える幅の広がりが大きいように感じます。

さて、今からお話することは余談になるかもしれませんが。先ほど、パルクールの世界ではトレーニングは複数でやった方がいいよねっていうことを言いました。私には経営者の一面があるので、ビジネスの話にも関心があります。ビジネスの世界では、最近あまり言われなようですが「ブレインストーミング」、または、「PDCA サイクル」などがありますよね。パルクールって、結構、「ブレインストーミング」や「PDCA サイクル」と似た側面があると思うんですよね。

先にも紹介したように、集団トレーニングのなかで、「だったらこうした方がいいじゃん」、「それやりたかったら、こういう方法の方が楽だよ」というように、お互いに教えあうことが練習会では多いですね。「ああ、そのやり方があったか」、「うわあ、そっちの方がかっこいい！」という発言は練習会ではよくありまして、これって、ブレインストーミングと一緒に

すよね。「批判厳禁」「自由奔放」「質より量」「便乗歓迎」というように。パルクールの動きなんか、まさにそう。「その動きやった後に、これやったら、かっこ良くない？」とか、「その動きの後に、じゃあ、これやったら、めっちゃいいじゃん！」というのは、「便乗歓迎」「自由奔放」「批判厳禁」であるわけですよ。そうやって、自らの可能性っていうものを爆発的に増やしていく、それがパルクールの練習会の非常に興味深く、優れたところだと私は思っています。まさに、ブレインストーミングだなと感じます。

たしかに、個人でのトレーニングもありますけれども、やはり、PDCAサイクルのようにですね、目的を持って、計画、実行、評価、改善、なかでも、改善が一番重要なことは私思うんですけども、そういったものをですね、パルクールのなかで学べると私は思います。つまり、パルクールをやっているとビジネススキルも上がると私は考えています。

実際、私がイギリスを訪れた時、「パルクールやってる人って頭いい人」って言われたんですよ。イギリスに限らず、海外では「パルクールをやっているんだ。じゃあ、君頭いいんだね」という認識なんですよ。このようなパルクールへの評価は、私にとって、非常に興味深く思われました。

ここで比較する事例として紹介するのが妥当かはわかりませんが、たとえば、日本には「体育会系は縦割りで、上意下達」、「脳味噌筋肉で何も考えてない」というように、スポーツをしている者への「ステレオタイプ」化されたネガティブな評価がありますよね。そのようなものを見聞きしてきた私にとって、「パルクールやるってことは、賢いんだね」というような思考や認識が、社会的にもあるというのは、驚きました。

また、海外では企業の役員研修でパルクールを用いることが結構多いんですって。役員同士がおんぶしあって、おんぶした相手を落とさないように、A地点からB地点まで障害物をまたいだり、障害物をくぐったりしながら移動するんですね。そうするとスキンシップが図れて、お互いの身体的な接触が心の親和性を高めていくと言われていて、パルクールを活用したワーク

ショップが注目されているようです。

6. パルクールが抱える課題

これまでパークールのマインドや世界観などについてお話をしてきましたが、「じゃあ、そういうパークールって、良いとこだらけなの？」って言われると、残念ながら、そうとも言いきれません。問題は、今、見ていただいているスライドの一番目に書かれている「パークールは日本において適切な認知が十分には得られていない」ということです。

結局、「パークールって街中で行われているかっこいいスポーツのことでしょう？」というように、パークールをストリートスポーツやエクストリームスポーツとして扱うことが、現在の日本では定番になっています。そうになると、パークールは一部のコアな愛好者のスポーツと受け止められてしまい、一般の方々が気軽に「じゃあ、やってみよう」と思い、参加するというような動きには、なかなかありません。別の言い方をすれば、「マイナースポーツ」という位置づけから、脱却することが出来ず、それほどの拡がりが見られません。

もちろん、「パークールは良いものだ」と、人々がパークールを知ったうえで、「でも、パークールはやらない」という選択肢はありえます。しかし、「パークールという、こんなに面白くて楽しいものを一切知らないまま生涯を終えていくというのは、もったいない！」とパークール漬けの生活をしている私からすると、するかしないかは脇に置いておいて、まずは、パークールのことを知ってほしいと思います。繰り返しになりますが、パークールへの適切な認知が日本でなされない限り、指導者の育成が進まず、愛好者の人口も増えず、パークール関連の市場を形成していくことも難しくなるという、非常に大きな問題につながっていくと思います。

6-1. 指導者育成にみられる課題

次に、適切な指導者の不足です。今回、このワークショップでは、平石先生によるパルクールの歴史に関する報告、住田先生によるパルクールの文化的な特徴に関する報告がなされましたが、非常に興味深く、多面的にパルクールを説明していただきました。

しかし、「じゃあ、パルクールの歴史や文化的な背景について、パルクールをやってる今の若い子たちが知っていて、説明することが出来るか？」って言われると、そのような若い子は、ほほいない。下手したら、このワークショップに参加している皆さん、登壇者やこのワークショップを企画した先生の方が、よっぽどパルクールのことを知ってると言っても過言ではないでしょう。本当に、パルクールのことは未だに知られていないんですよね。

また、パルクールの本質、段階的な練習方法、実施方法、安全な練習方法についても、同様の状況にあります。つまり、パルクールの歴史や文化的な背景に対する理解の不足とともに、適切な練習方法や安全対策への取り組みが不十分なまま、YouTube や SNS を参考に、見よう見まねでパルクールをやって怪我をしている人が未だに多いというのは、まぎれもない事実です。

今述べたような状況がありますので、指導に特化した私たちの会社には様々な問い合わせがあります。たとえば、「うちの子がパルクールを見よう見真似でやって怪我しちゃったんですけど、どのような練習をしたらいいですか？」といった親御さんからの問い合わせが多いですね。しかし、文章や口頭では十分に質問に対する回答を伝えられないので、「ジムに来てください」としか私たちは回答しないんですよ。

とはいえ、問い合わせをさせていただいた方々のお住まいが栃木県や新潟県って言われると、私たちのジムがあるのが宮城県ですので、「ジムに通ってください」って言っても通えないわけですよ。やはり、地域的に、指導者が不足しているのは、問題であり、今後克服していく課題であると思います。

各地域にも適切な指導者が一定数増えれば、パークールによる怪我也減るし、パークールの愛好者の人口も増えるし、パークール人気も適切に広がるわけですよ。やはり、適切な指導者をいかに増やしていくのが課題としては非常に大きいかなと思っています。

6-2. パークールと空間の諸課題：安全を回避する能力としてのパークール

さらに、適切な練習環境も不足していますね。しかし、「練習環境の不足」というのは、「安全にパークールをすることが出来る場所が少ない」という意味ではないんです。イメージしにくいかもしれませんが、「安全性」という理由で場所がないのではなくて、「実践者が安全性を確保できる能力を養う場所や環境がない」ということなんです。

つまり、パークールは街中で実施しますので、当然、パークールを始める時点で安全な環境を用意するということはありませんよ。むしろ、安全ではない環境を「ここ安全じゃないよね」って意識し、注意しながらパークールを実践することがポイントとなります。つまり、パークールを実践しながら、このような意識、注意力、さらに、環境を観察する力を習得するような場所がないんです。

大事なポイントですので、要点を整理して、繰り返し述べさせていただきますが、まず、パークールは危険なので安全な場所を用意してしまうと、「パークールとして学ぶべきことが学べない」という問題に直面します。また、「安全じゃないから、やっちゃ駄目」となると、そもそも、パークールをやる場所がないという問題になります。これらをふまえて、「危険なことも可能性としてはある。しかし、自己責任でやっていいですよ」という場所が増えればいいなと私は思っています。まだまだ皆さんにとってはイメージしにくいかもしれませんが、この点が、私が認識している「パークールをする場所がない」「パークールをする場所が不足している」という問題であり、改善していきたい課題となります。

6-3. パルクールのひろがり：社会に根ざすためには

あとはですね、どうしてもビジネスよりな話になってしまうのですが、パルクールという市場を拡大させられる人材の不足っていうのが、私はパルクールそのものの未来について危ういなと感じています。

結局は、経済的な循環や0から1に新たな価値というものを創造していくこと、つまり、パルクールそのものの価値や付加価値を上げられる人材がいる、もしくは、そういうアイデアを出せる人がいると、パルクールの市場は広がりますよね。

しかし、そういったものが無く、しかも、一部の人しか恩恵を受けられないマーケットの構造っていうのは、非常にパルクールの職業的な位置づけや社会的な立場も弱く、限られた人しかパルクールで生きていくことが出来ない状況にあることが、今の状況かなと感じています。

もっと職業的な多様性を作り出して、職業的な立ち位置も増やして、社会的な認知を高めて、パルクールという職業、パルクールに関わる職業をやりたいって子どもが言った時に、親が「ああ、パルクールねえ。いいんじゃない」と言ってもらえるような立ち位置まで上げていきたいと思う人材が、今のパルクールの世界には、非常に少ないので、課題だなと思います。

今からお話することは実際にあった話なんですけれども、高校野球でいいところまで行って、プロ野球に入れる可能性があるかもしれない子どもは、野球を頑張って授業中に寝ていても怒られないけど、パルクールで世界大会に出る子どもが授業中に寝ていたら、「遊んでばかりいないで、勉強しろ」って言われたという話があります。この話は、極端な事例かもしれませんが、パルクールそのものの社会的な立ち位置が弱いゆえに起きていることと言ってもいいのかもしれません。たしかに、授業中に寝ていても良いという話ではないんですけれども、それは一端脇に置いてください。

とはいえ、パルクールの認識や社会的な立ち位置が、もし、強ければ、良いとは大きな声では言えませんが、「まあ、あなた、パルクール頑張ってい

るもんな。寝ててもしかたないね」と思われたかもしれませんよね。パークールの認識や社会的な立ち位置を変えることは、パークールの世界にとって未来をつなぐという意味では、私は非常に重要なと思います。

このように考えると、フリースタイルとかエクストリームスポーツの世界だけで、パークールが花開いていってしまうと、誰もが離れ技を出来る人間ではないのに、「離れ技のようなすごいことができる人じゃないと、パークールってやれないんだよね」となってしまう。そしたら、本当に限られた狭い世界で、一部の人だけがパークールという生き方をするみたいな、そんな狭い世界になってしまう。

ですので、私の会社だったら、会計処理や事務処理が出来るだけでも、重宝するじゃないですか。つまり、この話はパークールに関わって生きるということなので、税理士の資格を取ってもパークールで生きていくって言えるし、社労士の資格を取ったって、私たちの会社は、従業員雇ってるから社会保険があるわけですよ。そしたら社労士になったって、パークールで生きていけるじゃないですか。その方が、可能性としては、広いわけですよ。必ずしも運動で花開くとか、運動だけがすごい人がパークールで生きていくっていうわけじゃない。そういう世界をパークールのなかに私が作りたいなと思って会社をやってるんです。

あれ、ちょっと話がズレていませんか。大丈夫ですか。それでは、そろそろ、まとめのお話をさせていただきます。

さいごに：これからのパークール

これからのパークールという意味では、急にガラッと話が変わりますよ、皆さん。

これまでのパークールというのは、やはり、フリースタイルとか街中ですげーかっこいいヤツがすげーことやるヤツ、そのような人たちだけが、バル

クールをやっているという世界だったと思います。

しかし、これからは変わると思います。パルクールの愛好者の人口が増えて、私たちのようにインストラクターを育成して、適切な人気を広げようという人たちも、少なからず増えてきました。これからはおそらくこのスライドの写真にあるように、次世代を担う子どもたちが適切なパルクールを伝えられる人材として、大人になっていくはずなんですよ。なぜなら、私たちがそれを目指して活動をしているからです。特に仙台市や富谷市は、絶対そうなりますよ。正しいパルクールを適切に伝えられる子どもたちが、急増していくはずなんです。そしたら、フリースタイルだけではない、エクストリームスポーツだけではない新しい価値観を作り出せる人材っていうのが、絶対出てくると思います。

ただ、それって、おそらく10年後ぐらいかなと思ってます。10年後です。10年後ぐらいに、富谷市や仙台市近辺から、おそらく、こう新しいパルクールの流れを作り出す人たちが出てくると私は思っています。10年後に、新しいパルクールの流れを生み出す人々が登場しなかったら、「ああ…石沢は頑張れなかったんだな」と思っていたいただいてもかまいません。ですので、私も頑張って、活動をしていきたいと思えます

また、現在、日本のパルクールの頂点と呼ばれるところで頑張ってる人達は、協会としても、オリンピックの公式競技化を目指して、パルクールの裾野を広げる活動を進めています。おそらく、このような取り組みを通じて、日本では、これまでに比べてパルクールが広がりやすくなるかなと思うんです。

しかし、しばらくは、色物扱いというか、まだ「特殊な人たちが特殊なことをやるスポーツ」って言われる時代が、数年続くんじゃないのかなと思います。

私がいいますか、やはり、私たちの世代なんですよ。やはり、10年ぐらいパルクールやってきた人たちが、きちんと活動を続けていけば、今日、

お話しさせていただいたような問題を課題として認識し、さらに地域の課題とも照らし合わせてきちんと考えて、活動をちゃんとやっていれば、おそらく解決するはずなんです。

残念ながら、これまでそのような活動が十分に出来てこなかったのも、こういう課題が、現在に至るまでに残っているわけです。それはやっぱり先にパルクール始めた人たちのある種の責任かなと、私は思っています。

パルクールをやってる時に、自分が楽しいだけではなくて、やはり、パルクールの未来のための活動を考えて少しずつやっていけば、改善していくことだと思います。まあ、よくなればいいなという楽観的なところが、これからのパルクールの話です。

以上で、私のお話をいったん終わりとさせていただきます。皆さん、ご清聴ありがとうございました。