

## メトロノームとラジオ体操

榎本日出夫 (日立戸塚女子バスケットボール部監督)  
構成／編集部

今月からの新連載です。筆者、榎本氏の持論に「トレーニングも結局人間がやるものなんだから、もっと人間くさく……」というものがあります。考えてみると、トレーニングという言葉と、「人間くさい」という言葉は、とても「不似合い」な言葉のようです。トレーニングをもっと幅広く、新たな発想で捉えていく必要があるような気がします。そうした一面を考える材料、ヒントとしても、この連載が活かされるのではないかと期待します (編集部)。

### スポーツはリズムだ!

冒頭から感嘆符「！」のついた文章で唐突だが、「スポーツはリズム」という捉え方は、それだけ私にとって強い。また、私はバスケットボールを専門としているので、これはそのまま、「バスケットボールはリズムだ!」ということでもある。非常に感覚的な表現だが、おそらく同じような感想を持っている人は多いのではないかと思う。

そこで、まずリズムに関するトレーニングのエピソードから話を始めてみたい。

もう十数年以上も前のこと。その頃は、現在のチームをみ始めてまだ間もない時期だったが、私にとって何もかもが新しい試みだった。トレーニングについても、まさに試行錯誤の繰り返しだった。当時はバスケットボールのための特別なトレーニングという認識は一般にほとんどないときだったし、実際的なトレーニングの参考書などもほとんどなかった。そして、何より、人の真似をするより自分独自のものを作りたいと考えていたから、バスケットボール以外のいろいろな競技のトレーニングなども参考にしながら、自分なりの方法を模索した。当時から膝のケ

ガが多かったので、筋力強化でなんとか予防できないかと、フリー・ウェイトのトレーニングも積極的に試みた。

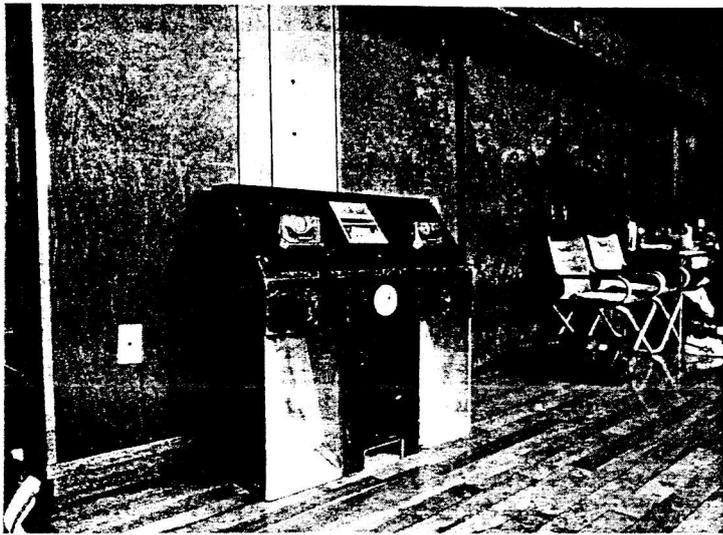
こうしていろいろなトレーニングを考え、選手に行わせているうちに、トレーニングを行うときの苦しさ、単調さなどから、何か重苦しく、味気ない気がしてきた。

何か音を流したら……。思いつきだが、きつとうまくいくに違いないと思いながら、それではどん

な音にしようかと考えた。動きには常にリズムが大切なことから、リズムのあるもの。リズム、リズム、リズム……。そう、メトロノームだ! と興奮しながら、その夜早速メトロノームの音をテープに録音することにした。速い音や遅い音など、いろいろに音を組み合わせ合わせてテープを編集。そして、例えば、ランニングを行うときにメトロノームの音に合わせ、スピードを上げさせたり、ゆっくり走らせたりというような形で利用してみた。

さらに、メトロノーム音のテープよりは、リズム・ボックスのほうが便利なので、借りてきて使ってみた。リズム・ボックスでは音の速さを自在に操れるので、選手の動きも機械の操作ひとつで面白





日立戸塚女子バスケットボール部では音楽用のスピーカーは練習に欠かせない！

いように変更することができる。

メトロノームやリズム・ボックスの利用は、トレーニングを行わせる側(機械を操作する側)としては、非常に満足いくものであった。

ところが、これが選手には大いなる不評だった。「私たちは機械じゃない」「牛が何かに追われて走っているみたい」などの不満が、選手たちから続出した。私自身も、これはまずい、と思うことがあった。所用があり、練習開始に遅れて、トレーニング・ウェアにも着替えず、そのまま体育館に顔を出したときのことだ。選手たちは、ちょうどこのリズム・ボックスを使ってランニングしているところだった。自分が機械を操作する側としてでなく、いわばチームの外側からこのトレーニング風景をみて、何か息が詰まるような、異様な感じを受けた。

結局、メトロノームやリズム・ボックスを使ったトレーニングは10回も行わないうちに、やめることにした。

### メロディー

これはイケル！ と半ば確信していたリズム・ボックスのトレーニングが全くの失敗に終わり、しばらくはガックリと落ち込んでしまった。そうして気を取り直した

ところで新たに思いついたのが、リズムを中心にした音に、メロディーを入れることである。

いろいろなリズムを使いたいという気持ちが強かったので、知り合いのジャズ・バンドに頼んで、自分なりに納得のいく音作りを試みた。その方法は、まずリズム・セッションの人にテンポの違うリズムを10秒間とか20秒間おき(私が作った計画表をあらかじめ渡しておく)に変えていってもらい、そのテンポに合わせてメロディーをつけるというものだ。秒数を区切ることの意味は、トレーニング・プログラムのなかで動きの速さを変えたり、または全く違うタイプ

の運動を行ったりする区切りやリズムを作ることにある。

こうした試みで録音を行い、早速トレーニングのときに使ってみたのだが、いざ音を聴いてみるとあまりに録音状態が悪く、この方法は「音作り」の段階で失敗してしまった。

以上のような2つの失敗を重ね、次に試みたのが、既存の音楽をテープに録音、編集することである。テープの編集方針は先に試みた方法と同様で、あらかじめ考えられているトレーニング・プログラムの内容に適した音楽を、時間ごとに区切ってつなぎ合わせていく。

音楽は、欧米のジャズやポピュラーを中心にできるだけ幅広く選曲するようにしたが、この方法で最も苦心し、時間を要したのが、選曲とその編集である。何種類ものテープ(つまりプログラム)を作っていくなかには、1本のテープを作るのに、毎日夜中の作業で数カ月かかることもあった。

こうして出来上がったテープとプログラムは、私としては大成功だったといえると思う。テープの数も10本以上に増えていった。

### スポーツのための音楽がほしい

上記のテープ編集のポイントは、その曲が、プログラム中の運動に



コーチングにも強弱のリズムがある(中央は筆者)



リズム感のよさは一流選手の要件といえる

どれだけマッチしているかというところにある。曲と曲のつながりの部分もスムーズに行われないと、音楽として不快である。そして、プログラムそのものの質（目的や効果など）、新しさ（選手を飽きさせないため）といったことが、当然ながら最も重要である。

いい換えれば、プログラムそのものの運動効果、斬新さが求められると同時に、それに対する選曲、編集にもしっかりとした指針、細やかな配慮が必要なのである。その曲の持つリズム、音楽性、イメージ、フィーリングなどが最大限に生きるようなものにしなければならぬ。

このミュージック・テープの利用は選手に大変好評だった。我々のような専門競技のトレーニング・プログラムへの利用とは違うが、最近のエアロビク・ダンスも、ミュージック・テープを利用

し、成功している一例だろう。

しかし、こうした方法でのミュージック・テープの利用が、「スポーツのための音楽」の最終形態とはとてもいえないし、是非、次の段階に進んでほしいと思う。私が考える次の段階とは、スポーツのために既存の音楽を使うのではなく、スポーツのための音楽を「作る」ことだ。現在の段階は、いわば音楽にスポーツを合わせているといういい方もできるだろう。

私たちのような素人が自分の主観で曲を選ぶのは、非常に遠回りだという気がする。年代が違うので、私のフィーリングによる選曲は、選手のフィーリングに合わないかもしれない。ましてや、リズム・ボックスを使った場合のような大失敗もある。また、ここで述べた以外にも音楽の利用はもっと幅広く考えられるだろう。

スポーツのための音楽、からだ

の動きのための音楽ができてほしい。そのための専門家が生まれてほしいと思う。ちょうど、スポーツのケガを診るスポーツ・ドクターが生まれてきたように、「スポーツ・ミュージシャン」がいれば、スポーツがもっと豊かになると思う。私の勝手な願いだが、「スポーツのための音楽」という発想は、決して非現実的な話ではない。

私も小さい頃にやったし、今でも時々続けているラジオ体操。あのラジオ体操が、これほど長い間、しかも全国的に多くの人たちに広まったのは、心地よいピアノの伴奏があったからだと思うのだが、どうだろうか？ あのピアノの伴奏がどのような経緯で生まれたのか知らないが、即興ふうのあの音楽は、「スポーツ（動きづくり）のための音楽」として大変優れたものだと思う。