

Opinion

スポーツ・バトントワリング とは

高山アイコ

バトントワリングのイメージ

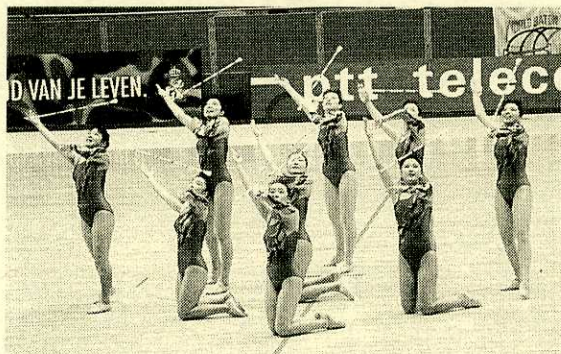
皆さんは「バトン」と聞いて、どのようなイメージをお持ちでしょうか。「バトン＝プラスバンドの先頭に立ってミニスカートをはいている女性」というイメージがあるかもしれませんが、実は過去16年間世界選手権が行われている、立派なスポーツです。これまで高橋典子（高山アイコバトンスタジオ所属）が個人部門で4回、金メダルを獲得しています。

元来、人間は長い物を持つと回したくなるようです。この要素がバトントワリングにあります。バトンの両サイドに重りがついているのでバランスがとれ、回しやすく、一見難しそうですが子供から大人まで誰にでも出来ます。

バトンは体操、ジャズダンス、クラシックバレエ等の要素も要求されます。他のスポーツ分野とのかかわりも十分にあります。

バトンは老化防止になる

親御さんが小さい子供にバトンを始めさせるのに、「リズム感を良くしたいから」とか「引っ込み思案なので自信をつけさせたい」という理由があるそうです。一方、お年寄りが、バトンを指や手首で回しながら音楽にのって体を動かすことは、心臓を鍛え、脳の活性化につながり、老化防止のために良いと糸川英夫博士は推奨しています。



▲第14回世界選手権で日本代表チームは見事、優勝

IQ（知能指数）からEQ（感情指数）へ
幼児から学生、一般のなかで、特に思春期の生徒に対する指導の困難さをコーチ陣から耳にします。

最近、私が目にした雑誌の中で、アメリカでは現在、IQからEQ導入が進んでいて、しかもEQの度合いは思春期までに、かなりの部分が決まると発表されています。これは、スポーツの分野にも大いに関わりのあることで、バトンの指導においても大変、重要なことです。スポーツの指導的立場にいるものとして、この話にふれてみたいと思います。

EQが高いとは具体的にどういうことかという、

①自分の感情を正確に知る。

怒り、恐怖、悲しみ、喜び、愛 . . . 人間にある感情を自己認識することが重要である。

②自分の感情をコントロールする。

自分の感情を知ったあとは、どうコントロールするかが問題。一番抑制しにくいのは「怒り」である。

③楽観的にものごとを考える。

仕事でミスを犯したり、試験で失敗してもあきらめず、希望を捨てず前向きに自分をたて直すことができるかどうかが成功のカギ。

④相手の感情を知る。

心理学者の説では、感情の90%は言葉を使わなくても伝えられる。常に相手の状況を理解し、共感することもEQの大事な要素。

⑤社交能力。

最後の要素は、社会や家庭の中でいかにスムーズな人間関係が築けるか。

（「Bart」より引用）

これらのEQの高さは個人・団体両スポーツにまで、まさに必要不可欠な要素です。要素の大部分が思春期で確立されるとすると、我々、指導者に課せられる責任は大きく、かなり分析をしながら接していかなければと感じました。

今後、WSFジャパン会員の皆さんとも意見を交換しながら、この問題に取り組みたいと思います。

〈たかやま・あいこ〉 WSFジャパン会員。日本スポーツバトン協会会長、世界バトン連合副会長、全米バトン協会公認審査員。