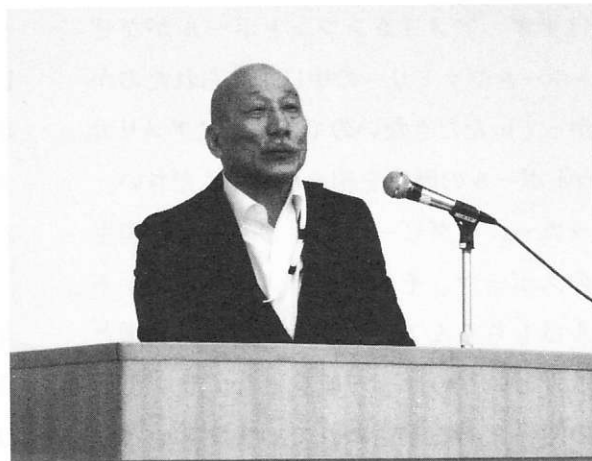


【プレゼンテーション 3】

後藤完夫

タッチダウン株式会社



アメリカンフットボールの 文化とパフォーマンス

サッカー、ラグビー、アメフットは、ひとくくりにフットボールファミリーと呼ばれているが、その生い立ちにより愛憎の関係にあるとも言われている。そこで、前半はアメフットが成人するまでの、つまりスポーツとしての市民権を得るまでの、アメフット文化の歴史的粗筋を紹介する。また、アメフットゲームは、走る、飛ぶ、投げる、捕る、蹴る、格闘するなど多種多様のパフォーマンスで構成され、オリンピックスポーツのすべてを集めてうまく並べれば、アメフットのチームが出来上がると言われるほどである。各ポジションはそれぞれのスペシャリストが担当する場合が多いが、どのポジションにも共通して絶対に欠かせないのがコア・マッスル、いわゆる『深部筋』である。後半は、この考え方の概略を説明する。

タッチダウンの後藤です。フットボール学会ということですが、圧倒的にアメリカンフットボールの情報が少ないと思います。従って、今回はまず、アメリカンフットボールがなぜフットボールファミリーの中に加えられたのかを分かっていただきたいので、簡単にアメリカンフットボールの歴史を紹介させてください。

サッカー、ラグビーはご存じの通り英国生まれのスポーツ、それからアメリカンフットボールはもちろんアメリカですよね。英国とアメリカというのは、一般論としてラブ&ヘイトの関係にあると言われています。いとしいけど憎しみもあるという。仲がいいんだけど、ちょっと通じないところもあると。そんな関係がこのスポーツにも反映しているのではないかと思いますけど、どうでしょうか。

サッカーはご存じのように、本当に紀元前からサッカーらしきものがずっと楽しまれてきていまして、しかし、その近代スポーツとしての格好を整えるのは、1863年のロンドンにユニオンができた時だと思います。一方、ラグビーが近代競技のスタイルを整えるのはそれから約8年後、1871年に、サッカーのルールだけでは満足できないフットボールらしきゲームを楽しんでいる人たちが作りあげた組織、それが誕生した時だと思います。1863年と1871年。多分、アメリカンフットボールはもっとずっと後だろうと思っておられる方がほとんどだと思うんですけど、実はアメリカンフットボールもラグビーができたわずか5年後の1876年に、アメリカで対外競技団体ができているんです。やはり、フットボールファミリーという仲間に加えていただいてふさわしいと思いますので、アメリカンフットボールの簡単な歴史を紹介したいと思います。

1620年にメイフラワー号に乗って、新しい大陸で新しい文化をつくろうと移動してから、その18年後に渡ってきた人たちは、早くもハーバード大学をつくります。新しい文化をつくるには高等教育が必要だということですが、スポーツはやはり教育の場で広まるわけで、アメリカのフットボールらしきものも、そのハーバード大学の中で行われるようになります。

アメリカの歴史はさらに進みまして、1776年に独立記念日、独立宣言ですか。それから、認められて、それで南北戦争が起こって、1872～1873年頃に南北戦争が終わって、しっかりした文化を築き出すわけですけど、ちょうどこの頃、東部の大学で、英国からフットボールらしきものを持ち込んだ学生たちが、盛んに対外活動を行い出します。それが先程申し上げました1876年、アメリカのボストンで、アメリカンフットボールの組織が生まれました。

母国の英国を離れてアメリカに来た人たち、彼らにとっての伝統というのは過去にあるのではなく、未来にありました。これから新天地に行って新しいものをつくり上げようと、そういう意気において、言ってみれば、彼らの伝統というのは未来にあったわけです。その感覚で、英国から持ってきたフットボールらしきものにも、どんどんアメリカの文化を注ぎ込みます。

アメリカンフットボールがそれらしい格好になったのは、4年後の1880年です。まず、エール大学対プリンストン大学という大きな試合がありまして、母校の名誉をかけた選手たちは、それを守るために絶対負けない方法を、その時の未熟なルールを利用して行いました。何を行ったかと言いますと、前半の攻撃のボールを持ったプリンストン大学は、そのボールを地面に置いて、その上に全員、15人が上に

乗っかってしまったわけですね。相手にボールを取られなければ負けることはないだろうという、当時のルールがもちろんそういうふうになっていたわけですけど、その作戦をとりました。当然、後半になってくるとエール大学も同じ作戦を取って、結局、0対0の引き分けの試合。それにならって、0対0の引き分けの試合がずっとしばらく続いたわけです。

それで、当時のアメリカの学生は、3回タックルされて倒れたら、相手にボールを渡すことにしようと。しかし、もっと攻撃も続けたいから、3回の攻撃で5ヤード進んだら攻撃をそのまま維持できるようにしようという権利と義務の感覚をこのスポーツへ持ち込んだわけです。ここで明らかに、多分、英国生まれのスポーツに流れるスピリットと、アメリカに生まれたアメリカの文化のスピリットを持ち込んだスポーツが大きく分かれ出したんだと思います。

その5ヤードの判断をしやすいように、フィールドには横に5ヤードずつ線が引かれました。現在も、フットボールをご覧になる方はご存じのヤードラインという横の線は、実はもう1880年に引かれていたわけです。ここで大きくアメリカンフットボールはサッカー、ラグビーから離れて独自の道を歩き出します。

1886年には、これもラグビーやサッカーでは禁じられているオフサイドというルール(ボールの前でプレーしてはいけないというルール)を帳消しするように、選手の前でブロックするという行為ができて、その効果の大きさに、アメリカ人たちは早速、ルールに取り入れました。

さらに16年後に、激しい過密な集団暴行行為が連続したアメリカンフットボールに対して、時の大統領のルーズベルトが、これ以上

の激しい乱闘、あるいは人が死ぬような状態が起きますと、このスポーツを中止しますよと宣言をしまして、それに応じて学生の連盟が、それだったら狭い、いわゆる密集プレーを避けるためにフォワードパス、先方へパスを投げるようなルールを導入したわけです。

ここにきて、明らかにもうサッカーを離れ、ラグビーを離れ、アメリカンフットボールはアメリカンフットボールとしての独自の格好をつくりまして、こうなるともう勢いが止まらないという感じで、1920年になると防具を導入します。防具の代表であるヘルメットは、1940年ぐらいになると、もう強化プラスチックが導入されています。強化プラスチックのヘルメットというのは、今、オートバイだとかいろんなところに導入されていますけど、あれはもともとすべてアメリカンフットボールのヘルメットから発生したもので、ちょうど第二次世界大戦の時に、プラスチックの部品が不足してスポーツに導入されるのは遅れましたけど、大戦が終わった後、プラスチックの余剰が出た時に、一気にスポーツ、あるいはモーターサイクルの方へ導入されたということです。

かくして、サッカーをお父さん、それからお父さんの流れを汲んだ長男がラグビー、そしてアメリカンフットボールは、ちょっと歳が離れているけど、いろんな物質文明とか新しい文化に非常に敏感な次男として現在に至っているわけです。なかなかアメリカンフットボールに対する情報が少ないと思いますけど、フットボールを見た場合、サッカー、ラグビー専門の方が見た場合は、今お話ししたようなことをなんとなく頭の中にイメージしていただければと思います。

それから、私は現場の人間ではないので、あまり具体的なことは言えませんが、今、

アメリカンフットボールを左右というか、中心になってトレーニングの中核を占める意見というのを、特に深部筋に限ってご紹介したいと思います。アメリカンフットボールというのはご存じのように、いろんなポジションに分かれて、交替自由で、しかも、いろんな能力が必要です。走る、投げる、飛ぶ、格闘するといろんなことがあるわけですけど、交替が自由なお陰で、スペシャリストが集まったスポーツという認識があります。その各ポジションについては、いろいろ固有の技術や体力や能力が必要なんですけど、共通して必要な、絶対に必要な能力がひとつあるんですね。それは何かと言いますと、走ることとかそういうことではなくて、固有の技術でして、それは「激しく当たること」なんです。

アメリカンフットボール、反芻していただければ分かると思うんですけど、ボールがスナップされた、プレーが開始されたら、必ず全員が相手と激しく当たるんです。こういうチームスポーツは全くないと思います。クォーターバックは例外としても、とにかくボールがスナップされたら必ず選手全員が激しく当たらなければいけないスポーツです。

従って、全ポジションに共通なのは、激しく当たる、あるいは激しく当たった相手を跳ね返すという能力が必要なんです。そこで問題になってくるのは、深部筋と言いますか、コアと言いますか。この場合お話ししているのは、いわゆる腰から、脊柱から肩甲骨にかけての骨と、それからそれを支える筋肉のことなんですけど、その筋肉がしっかりしてないと、いわゆる当たることに耐えたり、当たる力を発揮することができないわけですね。普通、運動能力と言うと、やはり身体をすごく動かす動作、身体をスッと動かす能力、それから上肢下肢の動作をうまくやる能力、あるいは持久力とか、そういうのが問題になる

わけですけど、そのベースになるのは、自分の身体から受けた、発生した力をひとつしっかり受け止めて、それを一番大事な方向、最適最善の方向へ発揮することです。皆さんご存じだと思いますけど、その自分の受けた力をまとめて最適最善の方向に技術として送り出すためには、どうしてもコアの部分がきちんとしなければいけないわけですね。多分、ここにおられる方にとってはもう当たり前で、常識的なことかもしれませんが、アメリカンフットボールでは、その当たるということ、当たり返すということを前提にすべての選手が動いていますので、そのコアの部分の身体がしっかりできてないと、全体の力を総合して最適な方向に押ししたり、あるいは相手から受けた体力を全身に分散して堪えるということができないということで、深部筋の重要性というのが非常に重要視され、最近ますますトレーニングに深く取り組んでいるという傾向を強く感じます。

私の今回のお話は以上です。



後藤完夫(ごとう・さだお)

タッチダウン(株)代表取締役会長。慶応高校時代にアメリカンフットボールを始める。慶応大学時代はランニングバックとして活躍し、史上初の全日本学生選抜に選出されハワイ大学と対戦している。その後は、全日本学生選抜をヘッドコーチとして率いて米国アイビーリーグ選抜とも対戦。1970年アメフト専門誌『タッチダウン』創刊。1974-1976年 NET(日本教育テレビ)にて『全米フットボール』の解説。1977年スーパーボウルの取材をアメリカ以外のメディアで初めて認可され、中継番組も開始。1989年タッチダウンNFL(現タッチダウンPRO)創刊。なお、NHK衛星第一放送のNFLやスーパーボウル中継番組は、大塚範一アナ(当時)とのコンビでアメフトファンの間では伝説となっている。