

「スポーツ討論会」(2013年3月16日 ヤマハリゾートつま恋)

テーマ:「練習」とは何か

パネリスト:川谷茂樹(北海学園大学)

1 導入

全く練習をしなくても試合に勝てるのであればおそらく誰も練習しないだろうが、実際にはそのような競技者はいないだろう。というより、一般的には試合時間は練習時間に比べるとごく短い。つまり競技者は、競技者として過ごす時間の大半を(試合ではなく)練習に費やしている。考えようによっては、食事や睡眠といった生存に不可欠な活動すらも、こと競技者にとっては「練習」とみなすこともできる¹⁾。

それでは、どのような練習が「よい練習」(あるいは「わるい練習」)なのか。練習の「よしあし」を決める要因は何か。——こうした問いは、真剣に練習をしている競技者(ないし指導者)にとってはとりわけ重要な問いであろう。そしてこうした問いを考察するためには、「そもそも練習とは何か」という(哲学的な)問いを避けることはできない。スポーツ学においては、練習の方法論(それぞれの競技によって異なることが多い)が論じられることはあるが、こうした練習の原理論、換言すると「練習の哲学的意義」はあまり検討された形跡がない。今回は「練習」を可能なかぎり原理的・哲学的に考察し、最後に、練習という「問題」を提起したいと思う。

2 「定義」について

今回の一応の目標は、「練習」というものをできるだけ短い言葉で言い表す、言い換えると「定義すること」である。試しに「練習」を辞書で引くと、「技能・芸事などが上達するように同じことを繰り返すこと」(大辞林第三版)と書いてある。このような辞書的定義はもちろん間違いではないのだが、われわれが求めるものではない。一般に、「練習とはそもそも何か」というような「哲学的な」問いを考える際には、辞書は基本的に役に立たない。なぜだろうか。これは哲学とは何かという問題とも深く関連している、非常に奥行きのある深い問題なのだが、一言で言うと、「練習」の辞書的な意味なんて、誰でも知ってることだからだ。辞書が役に立つのは、言うまでもなく、意味が分からない言葉を調べるときだ。——だが、本当の意味で難しい言葉はこれまた辞書が役に立たない。たとえばカントという哲学者の本を読んでいて、「超越論的(ちょうえつろんてき)」という言葉が出てきて意味が分からないからといって、辞書を引いてもほとんど無駄である。それがぼんやりとでも分かるためには、カントの言ってること全体を分かるしかない。哲学書は、あるいは一般にわれわれの言語活動は、部品を組み立てればできあがるプラモデルのような成り立ちをしていないからだ——話を戻そう。辞書には、誰でも知ってる言葉につ

¹⁾ したがって、練習では決してありえない活動など存在しない。だが、練習では決してあり得ない活動が、唯一存在する。それは試合という活動。もちろん一つの試合にあくまでも練習として参加することもできるが、それはやはり将来の任意の試合に向けてのものである。

いては、誰でも知ってることしか書かれていない。ところが哲学的な問いとは、誰でも知ってて言葉の、誰も知らないほんとうの意味を問題にしているのだ。だから、辞書は哲学では、せいぜいとっかかり程度にしかならない。

3 対義語と類義語, 分類, 目的

ではどこから手をつけたらいいのか。特に決まりはないが、一つの常套手段としては、対義語や類義語を考えるという手がある。まず練習の対義語としてはたとえば、試合とか、非練習(練習していない状態)などか。類義語は、修行、勉強などか。あるいは、練習を分類してみるという手もある(これは今では誰でも使う手だが、もともとアリストテレスという古代ギリシャの哲学者が編み出した得意技だった)。その場合、分類の手法にもいろいろある。たとえば実戦との距離による分類(野球選手なら、自主トレでの身体づくりからオープン戦まで)、人数による分類(個人練習、チーム練習、練習試合など)、技術による分類(打撃練習、投球練習、守備練習、走塁練習など)等々。また、練習の目的を考えるという手もある(この「目的論的考察」もアリストテレスが編み出した)。競技者はなにを目指して練習するのかというと、とりあえず、試合に勝つためだろう。1にも書いたが、練習しなくても絶対に試合に勝てるという保証があるのなら、誰も練習しないだろうからだ。そうすると、練習の存在意義は、試合の勝敗が原理的に未確定だという事実に基づいているということになる。だから、試合で役に立つかどうか、「よい練習」と「わるい練習」を分ける、とりあえずの規準なのだろう。

4 練習の「特徴づけ」

さて、以上の予備的考察を踏まえて、ここで練習の「特徴づけ」を考えてみよう。「特徴づけ」とは文字どおり、練習の特徴的な性質を考えること。たとえば、練習は「手段性」(試合で勝つために必要な手段)という性質をもつというようなことだ。とりあえず思いつくままに、順不同で列挙しよう。非完結性(練習は試合があってはじめて完結するのであって、練習自体では自己完結できない)、不確実性ないし不可知性(今やっている練習が「よい練習」かどうかは、試合になってみないとわからない)、遍在性(食事や睡眠というような活動も、競技者にとっては練習になりうる)、非自己目的性(練習それ自体は自己目的ではあり得ない、自己目的になってしまったらそれはもはや練習ではない)、派生性(練習は試合から派生する活動である)、墮落傾向性(練習はつい「練習のための練習」に墮落するという傾向をもつ)、更新性(つねに「よりよい」、新しい練習方法がありうる)、原理的不要性(原理的にはやらなくてもよい活動)…。もちろん他にも多くの特徴づけが可能だろうが、このあたりでやめておく。

5 試合と練習

4で提出された特徴づけをぼんやり眺めてみると、あることに気づく。それは、練習は何よりもまず、試合との関係において規定されるということだ。上の非完結性・不確実性ないし不可知性・非自己目的性・派生性・墮落傾向性・原理的不要性といった特徴づけはすべて、練習と試合との関係をさまざまな角度から表現したものである。つまり、練習という概念は、試合という概念ときわめて密接に結びついており、試合と切り離して練習を考えることはできない。しかも、これらの特徴づけが示しているとおり、

試合と練習には明確な序列関係がある。練習なき試合はありうるが、試合なき練習はありえない。哲学の専門用語を使って言うと、練習は、試合に存在論的に依存・従属している。

さて、ここで一つの問題が浮上する。われわれのテーマは、あくまでも競技スポーツの練習だった。しかし、スポーツ以外でも練習はありうる。たとえばピアノの練習。これはスポーツの練習とどう違うのか、あるいは、違わないのか。結論を先に言うと、もちろん共通する部分はあるが(だから辞書では区別されていなかった)、やはり違う。なにが違うのか。試合があるかどうか、これが違う。いや、ピアノでもコンテストとか発表会があるじゃないかと言われるだろう。確かにそうだが、より正確に言うと、スポーツにおける試合と練習の関係と、音楽作品におけるコンテストと練習の関係はまったく違うのである。

6 スポーツ練習とピアノ練習との違い その1

ベートーヴェンのピアノソナタという一つの音楽作品が存在する。それは練習で演奏しようが、コンテストで演奏しようが、いずれも同じ作品であることに変わりはない。当たり前だ。つまり演奏家はそれが練習だろうがコンテストだろうが関係なく、「私はベートーヴェンのピアノソナタを演奏した」と言えるし、その演奏を聴いた人は「俺はベートーヴェンのピアノソナタを聴いた」と言える。ところが、スポーツでは話が違って来る。サッカーの練習をした小学生は、「今日はサッカーをした」と言うだろう。今はそこには突っ込まないとして、その練習を傍で見物していた散歩途中のおじいさんは、帰宅しておばあさんに「今日はサッカーを見てきたよ」と言うだろうか。もちろん言っても間違いじゃないのだが、そう言われた(たまたまサッカー好きの)おばあさんは、「え、今日どこかで試合があったんですか。どこどこの試合ですか」と聞き返しても不思議ではないだろう。それに対しておじいさんはもちろん「いやいや、ただの小学生の練習だよ」と誤解を訂正するだろう。会話としては一件落着なのだが、おばあさんのこの「誤解」は、非常に大事なことを教えてくれているような気がする。

7 スポーツ練習とピアノ練習との違い その2

事柄を分かりやすくするために、一つの極端で突拍子もない仮定を立ててみる(こういうのを「思考実験」と言う。これまた哲学の常套手段の一つだ)。世界中の誰も、サッカーの試合をせずに、練習だけをしていたとする。その場合、サッカーというスポーツは「ある」と言えるだろうか。あるいは、サッカーの練習しかしたことがない人は、サッカーを「した」ことがあると、つまり自分はサッカー経験者だと言えるだろうか。ちょっと無理があるのではないか。だが、ベートーヴェンのピアノソナタの練習しかしたことがない人でも、「私はピアノソナタを演奏したことがある」と胸を張って言えるだろう。だってその通りなのだから。ここに、たとえばピアノの練習とは異なる、スポーツの練習の一つの特徴がある。サッカーというスポーツの中心にあるのは、やはり試合なのであって、サッカーをする(play)とは、第一義的には、サッカーの試合をするということなのだ。だから、ベートーヴェンのピアノソナタは練習で演奏されようがコンテストで演奏されようがあの「同じ」作品であるのに対して、練習のサッカーと試合のサッカーはある意味まったく別物だ。そして、サッカーというスポーツの存在を根底で支えているのは、練習ではなく試合である。これが、先ほどの、練習なき試合はありうるが、試合なき練習はありえないということの意味だ。

8 タイプとトークン(存在論的考察)

6～7で書いたことを少し専門用語を使って解説しておこう。哲学に「存在論」という分野があって、これは世界に存在するさまざまな「存在者」について考える、アリストテレス以来の由緒正しい学問領域だ。存在論的に言えば、サッカーも存在者、ベートーヴェンのピアノソナタも存在者である。そして、サッカーという存在者には、存在論的に区別される二つの種類がある。一つはタイプ存在者と呼ばれるもの。これは言うてみれば、「サッカーという、野球やその他のスポーツとは違う、一つのスポーツ」くらいの感じだ。だが、Jリーグの試合を見た人が「今日はサッカーを見た」という場合のサッカーは、タイプ存在者としてのサッカーではない(われわれは、「サッカーというもの」「サッカー一般」つまりタイプそのものを見ることはできない。プラトンという哲学者の「アイデア idea」はこの辺りのことに深く関係する)。さて、タイプ存在者としてのサッカーは一つしかないが、上の意味でのサッカー(個々のサッカーの試合)はほとんど無限に存在する。こういうのをトークン存在者という(一般に、タイプとトークンは数的に区別される)。つまりサッカーにはタイプとトークンがある。「フクロウ」なんかも、「サッカー」と同じように、タイプ(フクロウという鳥類の一種)とトークン(個体としてのフクロウ)をもつ。そしてわれわれが実際に見ることができるのは、タイプではなくトークンとしてのフクロウである。——このタイプとトークンという存在論的な区別はけっこう使い勝手がいい概念装置だと思う。6～7のようなごちゃごちゃした話が、この装置を使うことによってすっきりすることは確かだ。

じゃあサッカーのトークンとは何か。これはやはりサッカーの練習ではなく、サッカーの試合だろう。つまり、サッカーの練習だけでは、そこにトークンとしてのサッカーが存在していることにはならない。さて、ベートーヴェンのピアノソナタもタイプとトークンがある。タイプは楽譜によって表現されていて、他の楽曲とは異なる一つの楽曲としてのピアノソナタであり、トークンは演奏家によって演奏された一つ一つのピアノソナタ(これもほとんど無限に存在する)である。そして、たとえ練習で演奏されたとしても、それはやはりまぎれもなくトークン存在者という資格をもつ。だから、「私はベートーヴェンのピアノソナタを演奏した」と胸を張って言えるのである。が、サッカーの練習をした人がそれと同じ意味で「俺はサッカーをした」とは言えない。なぜかというと、練習は、サッカーというタイプのほんとうのトークンではないからだ。以上をまとめると、スポーツにおける練習は、(音楽作品等の練習とは異なり)試合という特権的なトークンに存在論的に依存・従属しているということになる。

9 「練習試合」と目的の相違

スポーツにおいては、練習と試合に存在論的な差異、あるいは主従関係がある。練習と試合とは厳然と区別されなければならない。だが、「練習試合」というものもあるではないか。これは何なのだろう。簡単に言えば、練習試合は決して試合ではなく、試合形式の練習である。ここで改めて考えなければならぬのは、試合と練習は違うと言ってきたが、いったい何が違うのかということである。たとえば、公式試合とまったく同じルールで行われる野球の練習試合があるとする。この場合、公式試合も練習試合もルールは同じである。そして、いずれの試合においても、選手がやることは同じである。一言で言えば、勝利を目指してプレイする。何が違うのか。何も変わらないではないか。ここで練習試合と公式試合を区別しうる唯一の契機は、その試合が行われる目的である。公式試合は、勝敗の決着によってど

ちらが強いのかを決定するために行われる。だから、勝った方が強いのだ。だが、練習試合は、強さの決定を目的とはしていない。したがって練習試合で勝っても、「強い」ということにはならない。なぜならば、それは所詮強くなるための練習にすぎず、強さを決定する試合ではないからだ。練習の目的は強くなること、試合の目的は強さを決定すること。これは微妙だが、決定的な違いである。形式的には区別できない練習試合と公式試合の違いは、この点、つまり目的の違いという点にある。練習試合には強さの決定という目的が欠けている。この欠落が、練習と試合の決定的違いなのである。

10 練習と試合との根源的な距離

練習と試合は(仮に実際に行われているプレイが全く同じだとしても)目的が全く異なる。練習の目的は強くなることであるが、では実際に強くなったかどうか、練習がその目的を果たしたかどうかは、どこでどうやって判明するのだろうか。それは試合の場をおいてほかにない。なぜか。試合こそが、強さを決定する特権的な場所だからである。試合以外の場所においては、強さは決定できない。二つのチームのどちらが、あるいは誰が一番強いかを知るためには、試合をするしかないのである。したがって、練習の単なる延長線上に試合があるわけではない。練習と試合とは、いわば次元を異にする。したがって練習をどれだけ積み重ねても、試合との距離を埋めることはできない。練習の成果が上がっているかどうかは、練習の内部においては最終的な検証はできない。今やっている練習が「よい練習」なのかどうか、自分が本当に強くなっているのかどうか、これは練習の内部にいるかぎり、最終的には認識できない(不可知性)。それを、すなわち自他の強さを知るためには、試合に出なければならない。

11 練習の〈内〉と〈外〉

今自分がやっている活動の意味を、その活動の内部にいるかぎり決して確かめられない活動、これが練習である。どのような練習が「よい練習」なのか、試合をやってみるまでわからない。「試合」とはこの意味でつねに練習の〈外部〉であり、この〈外部〉によってはじめて練習の〈意味〉が事後的に与えられる。だから、こんな練習をやっていて果たして意味があるのだろうかとか、もっと合理的な「よい」練習方法があるのではないだろうかといった疑問は、練習の〈内部〉では決して解消されえない。その意味で、練習者とは、つねに、不安に直面する存在者である。練習とは、単なる身体運動であるにとどまらず、この種の根源的な不安との闘いでもあるだろう。そしてこの不安から逃避するために、「これさえやっておけば大丈夫」と本気で思い込んでしまった瞬間に、本気で安心してしまった瞬間に、その練習は、練習のための練習、つまり「わるい練習」へと墮してしまう。「わるい練習」とは要するに、試合との連関が失われてしまった練習である。具体的には、単に与えられたノルマをこなすためだけの練習、目的意識を欠く練習等々である。これらの練習においては、本来非完結的なものであるはずの練習が自己完結的なものと化している。練習はあくまでも強くなるための手段であって、自己目的ではありえない。にもかかわらず、練習が自己目的になってしまったら、それは厳密に言えば、「練習」ではなく、単なる遊び、あるいは単なる修行(苦行)であろう。だが、自己目的化というこの危険を免れている練習は存在しない。言い換えると、あらゆる練習は、この危険にさらされている。練習には最終的な「正解」はない。

12 「よい練習」について

とはいえ、試合で勝てるような練習、少なくとも試合で勝つという目的との連関を保持している練習はやはり「よい練習」だと、とりあえずは言えるのではないか。試合で勝つということはすなわち強いということであり、強くなるという練習の目的を達成できているからである。だが、どの練習が役に立ったのかは、究極的にはわからないはずだ。もしかしたら、試合で勝てたのは練習のお陰ですらなく、たまたま体調がよかったとか、あるいはその日の天候などが勝敗を左右したのかもしれない。そもそも勝利という結果からその原因を推論するのは(いわゆる「結果論」)、誤った推論の可能性が高い。つまり、何によって勝敗が決まったのかは、ほんとうはわからない。そのわからない勝利の原因を、われわれは仕方なく「強さ」と呼んでいるのである。したがって、なぜ勝てたのかという問いに対する唯一正しい答えは、「強かったからだ」、これしかない。そして、その強さが練習によって形成されたものなのかどうかは、究極的には不明である。ということは、どのような練習がよい練習かという問いは、究極的には解答不能な問いである。仮にある種の練習を事後的に正当化しうるとしても、それはせいぜい後づけの理屈、結果論でしかない。そしてご承知のとおり「正しくない」結果論はありえないし、だからこそ、つまり「正しい」ことしか言えないからこそ、結果論は「怪しい」。圧倒的な実績を残したチームや個人の練習方法が、一般的に「よい＝正しい」とはかぎらない。つまり、まったく同じ練習方法を機械的に模倣しても、同じ結果が残せる保証はまったくない。素質も環境も異なるのだから、当然である。

13 勝者の墮落

試合を通じて、勝者と敗者という結果が出る。敗者は失敗の原因を探究し、場合によっては練習方法を見直したりする(更新性)。もちろん負けたほんとうの原因はわからないのだが、敗北という結果が出ている以上、同じことをしていたら次も同じ結果が出ると容易に予想できるからだ。とにかく、敗者には何かを変える動機がある。これに対して勝者にはその動機がない。ほんとうは何が勝利に導いたのかわからないからこそ、勝者は保守的にならざるをえない。何かを変えたら次は負けるのではないかと怖れる。したがって、結果的に墮落しやすいのは、敗者よりも勝者である。「驕る平家は久しからず」。もちろん、何も変えない勝者(驕る平家)が勝ち続けるかもしれないし、変えた敗者は負け続けるかもしれない。つまり、何かを変えるのも賭けだし、変えないのも賭けである。練習するのも賭けだし、しないのも賭けである。そして、賭けに最も必要なものは、勇気である。結果がどう転ぶかは、大まかな予想はつくが、ほんとうのところ、誰にもわからない。いわゆる神のみぞ知るというやつだ(だからこそ、スポーツを対象とした賭博が成立する。さらにそれを逆手にとって勝敗を事前に決定しておくのが「八百長」)。

14 練習における自由、創造性

先述したとおり、試合なき練習はありえないが、練習なき試合はありうる。まったく練習せずに試合に臨むことは、当然可能だ。その意味では、練習というやつは、競技スポーツの本質的な構成要素ではない。一方試合は、競技スポーツの本質的な構成要素である。そして試合に出場してしまったら、参加者はプレイせざるをえない。試合放棄というのも一つのプレイである。その意味で、競技者には、試

合でプレイしないという自由はない。だが、練習するかどうかは、元来まったく本人の自由である(原理的不要性)。これが、武道における修行とスポーツ練習の本質的な違いである(修行のない武道はありえない)。また、どう練習をするかも、元来まったく本人の自由である。スポーツ練習はやらなければやらなくてもすむ。いやむしろおそろしいことに、すんでしまう。しかも、練習は基本的にはできればやりたくない(が、勝つためには仕方なくやらなければならない)活動である。だからといってまったく練習しなかったら、本人が負ける可能性がかぎりなく高くなるというだけのことだ。しかし、練習しすぎ(オーバーワーク)が敗因とされることもあるように、「練習をしない」という選択がいちばん効果的な練習である局面もあるだろう(遍在性)。このように、何がよい練習であるかは、まったく未規定的であり、一義的な解答は存在しない。その意味で練習とは、やるかやらないかも含めて、本質的に自由かつ創造的な営みであると言えよう。スポーツ独特のこの自由さ・創造性の源になっているのは、勝利という目的を(ルールに基づいて)達成するための方法や手段は問われないという事実である。今まで誰も思いつかなかったような、まったく新しい戦術や練習方法が開発される可能性は、常に存在する。スポーツは、この種の驚きの可能性に満ちている。

15 スポーツ練習についての三つのテーゼ

そろそろまとめに入る。ここまでの考察を、次の三つのテーゼにまとめてみよう。

- (1) 練習は、試合で勝つための手段として(強くなるために)行われる活動である。
- (2) 試合(勝利)との目的手段連関が失われた練習は、練習のための練習(自己目的的練習)に墮落する。
- (3) 練習は本質的に自由で創造的な、だからこそ不安を伴う活動である。

16 練習の暫定的「定義」

最後に練習を暫定的に「定義」しておく。――練習とはそれ自体「チャレンジ」である。

チャレンジ(challenge)という言葉には、さまざまな意味がある。挑戦、やり甲斐、問題、難問、脅威、異議申し立て等々。練習はこれらすべての意味で、チャレンジである。競技者がチャレンジするのは何も試合においてだけではない。大げさに言えば、競技者は練習のすべての瞬間におのれを賭けているし、賭けざるをえない。試合以外の時間では不安から逃避して、試合でしかおのれを賭けることができない競技者には、おそらく勝利の女神は微笑まないだろう。試合では誰でも否応なしにおのれを賭けざるをえないのだから。(了)

参考文献

- ・川谷茂樹(2005),『スポーツ倫理学講義』,ナカニシヤ出版
- ・――(2012),「スポーツのエートス再考――「決定」について」,応用哲学会オンラインペーパー *Contemporary and Applied Philosophy*, 4, pp.65-78
- ・――(2013),「ゲームの同一性とその目的――両立不可能性テーゼ再考」,日本体育・スポーツ哲学会『体育・スポーツ哲学研究』,6月発行近刊掲載予定