

身体と笑いは世界共通の言語 「ゆるスポーツ」に見るインクルージョンのヒントとは



澤田 智洋 世界ゆるスポーツ協会代表

さわだ ともひろ ●スポーツクリエイター、福祉クリエイター。1981年生まれ。幼少期をパリ、シカゴ、ロンドンで過ごした後、17歳で帰国。2004年、広告代理店入社。映画『ダークナイトライジング』の「伝説が、壮絶に、終わる。」等のコピーを手掛けながら、多岐にわたるビジネスをプロデュースしている。「障害攻略課」トータルプロデューサー。義足女性のファッションショー「切断ヴィーナスショー」プロデューサー。お爺ちゃんアイドル「爺-POP」の作詞・作曲含めたプロデューサー。著書に『ダメ社員でもいいじゃない。』（いろは出版）。

「スポーツ弱者を、世界からなくす。」をスローガンに、活動を展開する世界ゆるスポーツ協会。2015年4月の協会発足以来、わずか2年ほどの間に活動の輪は大きく広がり、今、注目の存在となっています。今回は、協会の澤田智洋代表に、活動を通じて見えてきたこと、そしてこれからの可能性について、話をうかがいました。

トップではなく、ポップ。上を目指すのではなく、スポーツの裾野を広げる

— 「ゆるスポーツ」は今、さまざまなメディアで取り上げられており、多くの人々の注目を集めています。とはいえ、『アド・スタディーズ』の読者の中には「ゆるスポーツ」についてあまりご存じない方もいらっしゃるのではないかと思います。最初に「ゆるスポーツ」とはどのような活動なのか、ご説明いただけないでしょうか。

スポーツに関するさまざまな文献を見ると、スポーツの起源は、息抜き、気晴らし、日常からの脱出、余剰エネルギーの発散といったことだといわれています。そういうもとのスポーツと近代スポーツは明確に異なっています。

近代スポーツとはいわゆるオリパラやワールドカップなどで行うスポーツのことで、政治やメディア、ビジネスマンがスポーツを恣意的に政治ツールやメディアツール、ビジネスツールとして変容させてきました。それは別に悪いことではなく、良い意味でもあるのですが、実はスポーツという広義の概念の中の一部にすぎないと思っています。



Webサイトでは「ゆるスポーツ」の各競技のルールが紹介されている

オリパラスポーツなどの近代スポーツは、一言で言えばトップスポーツ。オリンピック憲章になぞらえると「より速く、より高く、より強く」、そこでトップアスリートが、しのぎを削るような世界です。スポーツを富士山のような山にたとえたとすると、トップスポーツ、オリパラスポーツ、近代スポーツというのは、標高をどんどん高めていこうというスポーツですね。3,776mより上に行こうぜ、みたいな。一方で、ゆるスポーツはスポーツの山において、どちらかというとも水平の動きをする。つまり裾野を広げようということで、産業的にはどちらも大事だと思っています。

縦に縦に垂直に伸びるような近代スポーツ的な動きはトップの動きで、我々のほうはトップではなく「ポップ」。みんなのために裾野を広げていこう、という活動です。トップスポーツに対して我々はポップスポーツ。トップアスリートに対してはポップアスリート、ということになります。ちょっとファンキ

ーに見えたり、ゆるスポーツをやるとその人がいつもよりも親しみやすく見えたり、チャーミングに見えたりするような。トップとポップ、垂直と水平。そこが明確な違い、と考えています。

もちろん、トップアスリートもポップアスリートの仲間ですし、ポップアスリートがトップを目指すこともあっていいと思っています。分断しないということが私たちの大原則です。

分断というのは20世紀的な概念で、コミュニケーションをちゃんととれば、そこには平和が訪れるはずですよ。今は情報化社会なので、うまく情報を扱えば分断はなくなるはず。そういう意味では敵対するというのは、概念としてもはや古いと思っています。だから、私たちの活動はスポーツの原点に戻っているとも言えるかもしれません。スポーツは元々みんなのものだった。例えば牛の膀胱をプーッと膨らまして誰かが蹴り始めたら、その場にいる人がバーッと集まってくるというような、そういうポップな側面を強調していきたいと考えています。

「All for All」ではなく、「For One」を突き詰めていく



手にハンドソープをつけて競技を行う「ハンドソープボール」。落とすたびに、ハンドソープが手に追加される

——「ゆるスポーツ」という活動に取り組むようになったきっかけは、どのようなことだったのでしょか。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック招致が決まったとき、自分はスポーツが苦手だったので、感覚的には猫アレルギーの人のところに世界中の猫がやって来るようなイメージがありました。でもある日ふと、あえて猫に向き合ってみようかなと思ったんです。自分は運動が苦手だけど、すごい祭典が自分たちの住む街に来るときに、その中に入ってみるのもいいんじゃないかと。2020年のオリパラは日本が変わる一つのきっかけでもあるので、そこで傍観しているのはもったいない、と。ただ自分は運動が苦手なのでどうしようかと考えたとき、音楽を作るのと同じようにスポーツを作ってもいいのではないか、と思いつきました。まずは自分のためのス

ポーツを作ってみよう、と。「For Me」みたいな発想ですね。

僕は自分のことをスポーツマイノリティ、スポーツ弱者だと勝手に定義しているんです。自分というマイノリティのために何をするかというのは、自分ごと化されているのでめちゃくちゃ一生懸命にやる。そういうことを言っていたら、「実は私も苦手なんです」という人がたくさんいて、多くの人が苦手意識を隠していることがわかってきた。文部科学省が出している日本のスポーツ実施率のデータによれば、日本人の中で週1回1時間以上運動しているのは40%。つまり残りの60%は僕なのではないかという仮説に思い至りました。スポーツマイノリティは僕だけだと思っていたら、実は60%もいる。そう考えるとビジネス的には大きなマーケットだと思い、「よし、協会だ!」みたいなことが、この活動に取り組むきっかけです。

——「誰もが参加できるスポーツ」というふうを受け止めてよるいいでしょうか。

世の中のインクルージョンやダイバーシティがうまくいっていない理由は多分そこにある、と思っています。「All for All」になってしまうとだめで、そうではなく「All for One」であることが結構重要。そしてそのOneがたくさんいる。Oneはそれぞれ特性が違う、ということです。

例えば僕は球技が嫌い。別のある人は、目に障害がある。全身が動かない要介護4以上のおじいちゃんおばあちゃんもいる。みんなスポーツ弱者でも、それをAllで「スポーツ弱者」と括ってしまうと、ものすごく茫洋としてしまいますよね。我々のスポーツは、抽象的なスポーツマイノリティを基点にするのではなく、具体的な一個人に向けて作っています。例えば「今回はこの車椅子の人を基点に作ってみよう」とか「今回は肥満で悩んでいるこの58歳の〇〇さんを基点に作ってみよう」とか。そしてその人と一緒に議論して、その人の強みと弱みを知り、強みが生きるスポーツは何だろう、弱みが逆に生きるスポーツは何だろうというように、1人をかなり深掘りしてSWOT分析しながら作っていきます。それが「For One」という考え方です。

——どれか1つのスポーツを普及させたいというよりも、一人ひとりのために、たくさんの種目を作りたい、ということですね。

そのとおりです。スポーツを音楽みたいにしていきたいと思っています。スポーツと違って音楽では、音楽自体が嫌い、という人は少なく、どんな人でも必ず、「あのジャンルは好き」「あのアーティストが好き」というのがありますよね。でも、近代スポーツはそうでなくて、今あるスポーツが全部苦手だったり全部興味のない人がたくさんいる。だからみんなが音楽

のように「あのスポーツとあのスポーツは好きだよ」といえるような、そういうスポーツ選択肢の多様化を図りたいと思っています。

白と黒の間にある中間的なものを是とする

——「ゆるい」という言葉の中には、どのような思いを込められているのでしょうか。

僕は「ゆるい」という日本語が大好きです。英語に直訳できないところがいいですね。OpenでもFlatでもなく、ワンワードで言えない。そこが最高だと思っています。僕はアメリカに住んでいたことがあるのですが、アメリカ人はディベートが好きですね。白か黒かの極論を戦わせるのが大好き。でも「ゆるい」は白と黒の間にある中間的なものを是とする、認めるような概念であると僕は勝手に高尚な解釈をしています。だからこの概念自体が広まれば、それこそ世界の分断もなくなるのではないかという気がしています。



イモムシのウエアを着てプレイする「イモムシラグビー」。基本動作は、ほふく前進か、転がるか

究極的には「ゆるい」の概念が広がり、Black or Whiteではなく、その中間にあるものを新しく発明しちゃおうぜ、という世界になると面白いなと思っています。キリスト教orイスラム教をはじめ宗教対立が生じている中で、「じゃあ新しいニンジン教を作ろうよ」みたいな、そういうゆるさが世界には必要だと思っています。

——ゆるスポーツでは、「中間的なものを是とする」という中にも、勝ち負けの概念が、矛盾せずに入っているところが面白いですね。

スポーツの本質的な価値は、勝敗がちゃんと決まること。人生は勝敗の連続で、スポーツは人生のシミュレーションのようなものです。ある種ファンタジーのようなものではあるけれど、そこに人生のヒントが詰まっているような気がします。例えば介護施設へ行って「今日は勝敗を決めません」と言うと、なんかふわっとしてしまいますよね。我々はゆるスポーツですが、「今日は勝敗を決めます」「チャンピオンを決めます」と言う。そうするとみんなが燃えてくるのがわかります。

ポイントは2つ。1つは多様な勝ち方を提供していること。種目は現在70種目あり、それぞれ全然違うスポーツマイノリティと一緒に作っています。だからある種目は視覚がない方が有利だし、ある種目は舌が動くほうが有利だし、ある種目は母性があるほうが有利。勝ち方のダイバーシティをたくさん用意しているので、今までスポーツで勝利したことがない人が、ゆるスポーツで勝利体験を得られる、ということになります。そしてその勝利体験は人生の自信にもつながることになります。

もう1つのポイントは、負けたとしても「ああ楽しかった」という満足感をちゃんと用意していること。勝敗以外の付加価値をスポーツに付与することによって、そのあたりもちゃんと提供する。例えば笑いというものを1つのキーワードにされていて、やるとみんな超大爆笑する。僕も笑う。普通スポーツではこんなに笑わない。でも大爆笑。スポーツコンテンツの作り方としても、ある種ギャグマンガの実現みたいな感じも少しある。スポーツを作るときもネタ会議のような、お笑い芸人がネタを考えているときと同じ。いかに笑わそうか、みたいな。だからみんなすごく笑う。笑いというのは提供価値として非常に価値が高いのだ、と思っています。

例えばイモムシラグビーでは変身願望を叶えることができます。イモムシウエアを着ることによって、そういう価値も提供しているのです。日本で年々ハロウィン市場が盛り上がってきているのは非常にストレスフルな社会になってきているからだと思います。監視社会、ミスできない社会になっているので自分ではない誰かになりたいという変身願望が高まっている。そういう社会情勢と照らし合わせながら、スポーツの中でハロウィン以外の日にも自分以外に変身できれば、それは非常に価値が高いのではないかと思います。「勝ったら嬉しい、負けても楽しい」が我々の信条。ちゃんとスポーツなので勝てば嬉しいし、負けても楽しかったから次は友達を誘って来よう、みたいな。

みんなが1つのチームになる

——実際に、試合の前と後で、参加者の表情や人間関係には変化がありますか。

ある企業で、ゆるスポーツ研修に取り組んでもらったところ、人間関係がうまくいくか不安を抱えていたけれど、研修後には他の人と打ち解けた、という人が100%でした。もっとわかりやすい例では、プレー前、プレー中、プレー後の表情の変化を撮影したところ、明らかに表情が変わっています。

ゆるスポーツでは、その人本来の姿が結構出てきますね。生きるというのはいろいろなタグが付くことだと思います。「2



チームで長いバーベルを、どれだけスピーディに上げ下げできるかを競う「スピードリフティング」。タイミングが合わないバラバラに



ブラインドサッカーをゆるくアレンジした「ゾンビサッカー」。マスクをかぶった「ゾンビチーム」と「生身の人間チーム」で競う

児の父」とか「ミドルマネジメント層」とか「〇〇企業の社員」とか。でもゆるスポーツをやるとそのタグが外れます。心が裸になるというか、素が出てくる。それは身体性を伴うスポーツの特性でもあるし、笑いを付与しているからなおさらでもあると思います。

笑いにはリセット効果がありますよね。笑うとタグがリセットされていく。あるプレーでみんなで同時に笑ったら、その瞬間に一人ひとりのタグが外れる、みたいな。「今この場で一緒に笑っている仲間」でしかなくなる。だから人と人の距離が近くなる。また、ゆるスポーツでは声掛けが大事になるので、その意味でも関係性が親密になるのだと思います。

僕がファシリテーションをやるときによく言うのは、「今日は敵味方に分かれたり、勝ち負けがあったりしますが、一番大事なのは今日この場にいるみんなが1つのチームになることです」ということです。本当はオリパラがそれをするべきですね。オリパラに参与した国々が「チーム世界」になるのが理想。でもどうしてもそうならないのは、トップを目指しているからだだと思います。でも、ゆるスポーツはそうではない。みんなで1つのチームになる。そこが肝心なところですね。

「かわいそう」という思い込みがなくなる

——健全者と障害者、という関係でも変化が見られますか。

視覚障害者向けに作った種目に、ゾンビサッカーがあるのですが、去年ゾンビサッカー日本選手権を行ったところ、参加者の中には健全者のゾンビ好きの人たちが結構多くて、そのイベントでは視覚障害者、ゾンビ好き層が半々という状態でした。そうすると、ゾンビ好き層の人たちは最初ギョッとになって、身構えるんですね。なぜ目の見えない人がこんなにたくさんいるのか、と。ところが視覚障害者向けに作られているので、あっという間に勝敗が決して、障害者の人たちの勝ちとなる。5分ほどの試合でもうパーセプションチェンジが起こります。最初にかわいそうだと思っていた人に負けて、衝撃を受ける。見えないという弱みがあっても自分たちと

じなのだということがわかる。その後、障害者と健全者が一緒に飲みに行ったりする。それがゆるスポーツの面白さじゃないでしょうか。

なぜかわいそうだという思い込みが生まれてしまうか、というと、社会が効率化や生産性を高めるために、健全者や男性を中心にして社会システムや働き方の仕組みが作られてしまったから。だから、今活躍できていない人、今の環境の中では疎外される人たちが活躍できる環境を新たに作ればよい、ということだと思います。それは「ハビリテーション」ということかもしれません。リハビリテーションというのは、人生の途中で病気やケガなどによって身体機能の一部が欠損し、それを取り戻すこと。蘇らせる、生き返らせるという意味があります。それに対して「ハビリテーション」は、元々その人が持っている能力が生きる環境をその人にはめ込むこと。

大事なのはそれが福祉っぽくならないこと、むき出しのダイバーシティ感が少ないことだと思います。いいことやってます感が出てしまうと、そこに興味がある一定の人しか集まらないので、環境を楽しく作っていくことが大事だと思います。どんな人がその環境を見ても、ちょっと面白そう、今度参加してみようかなと思えるポップな環境を作ることが大事。そこまでできて、その環境に人々がワーッと集まってきて、パーセプションチェンジが起こる。そういうものを一個一個作っていくしかないのではないのでしょうか。ホリスティックにトップダウンでとか、政策で実現できるものではない。本当に地道に一個一個作るしかない。ただ一個一個作ることで結構世界が変わる、ということを実感しています。ゆるスポーツを始めてまだ3年に満たないところですが、社会に対してそれなりに影響を及ぼしていると自負しています。ゆるスポーツをやるために外出してきました、という障害者の方もいるし、ゆるスポーツで人生が変わりましたという声を聞くこともあります。

企業もゆるスポーツの仲間の一員

——ビジネスとしても広がりを見せ始めているのでしょうか。

さまざまな企業や自治体から「うちのスポーツを作ってください」という依頼がきています。その中で開発費を頂いたり、開発したスポーツコンテンツをレンタルで回したり。スポーツ用具の販売も少しずつ始めていて、来年から拡大していく予定です。儲けることが目的ではないのですが、最低限の事業計画は作ってやっていこうと思っています。



足つぽとイス取りゲームを組み合わせた競技「イタイッス」。足つぽを刺激しながら行うので、勝敗を分けるのは内臓の調子次第

企業の皆さんも当然私たちの仲間だし、垣根を作るつもりはありません。もちろんビジネスなのでボランティアではできない。だからどうしてもお金はかかる。予算に限りがあるのであれば、我々は作らずにファシリテーションだけするので、皆さんで作ってくださいと、多様なビジネスプランも提供しています。いろいろな選択肢を設けることで、なるべくいろいろな企業の要望に応えていきたいと考えています。

企業にとっていろいろなメリットが考えられます。自社ブランディングにつながったり、既存の商品やサービスのPRにはもちろん、販売促進にもつなげられる。インナー活性化にもつながるし、障害を持っている人を巻き込む場合には、CSRやCSVの強い活動になる。CSRではみんな活動かぶりを起こして、「あなたも森林保全ですか」みたいな感じになってしまっている状態ですので、その中でゆるスポーツは独自性の高いCSR活動につながっているのでは。だから企業の皆さんと話をするときには、その中のどこを狙っていくのか、絞り込んで話していく。スポーツを作るときに一人ひとりを深掘りするのと同じように、企業のスポーツを作るときにもその企業を深掘りすることがポイントです。

1回スポーツを作るともう1回作りたいと言ってこられる企業が多いですね。それはおそらくインクルージョンやダイバーシティをどうやってマーケティングに生かすかのヒントが、ゆるスポーツに結構隠されているからだだと思います。企業はそこに魅力を感じているのではないのでしょうか。

方法に固執せずに、ストレッチする

— 今後はどんな方向に活動を広げていくのか、これからの



激しく動かすと赤ちゃんのような大声で泣き出す特殊なボールを使った「ベビーバスケット」。ボールを泣かせないよう、そっとパスとキャッチを行う必要があり、プレイヤーの母性が試される

可能性をどのようにお考えでしょうか。

「マイノリティ×クリエイティブ」が、今の自分にとってのキーワードです。だから障害のある人や高齢者がどうやって社会で輝くことができるか、そのための最適な手段は何なのかを見極め、それがスポーツなのであればスポーツを当てはめるし、スポーツでないときには別のものを当てはめる、ということを考えていきたいと思っています。だからスポーツに固執するつもりはありません。固執しないことは結構大事なことで、軟体動物みたいな思考でいきたいと思っています。僕はそれを「ライフストレッチ思考」と呼んでいます。人は生きていくうちに生き方や志向性がだんだん凝り固まってくる。肩凝りも毎日ほぐせばほぐれるのと同じで、マインドセットも毎日ほぐしたほうがよい。そのためには何かに固執しないことがよいのではないのでしょうか。

アスリートに当てはめても、身体が柔らかいほうがケガのリスクは低い。野球のバッターにたとえれば、暴投が飛んできたときにもよけられる。企業に当てはめた場合でもコーポレートストレッチみたいなマインドを持っていないと、これからどんどん見たことのない変化球が飛んでくる時代になっていく可能性がある。だからいろいろな知見を掛け合わせて、組織のあり方、企業のあり方を変容させていかなければならないのではないのでしょうか。今の働き方改革も結局休み方改革にしかならず、光の当て方が1カ所だけ。そうではなく、あっちからもこっちからも光を当ててみる柔軟性が重要だと思っています。

— ゆるスポーツはある意味、心の柔軟体操のようなもの、とも言えますね。

まさにそう思います。身体と笑いは世界共通言語。ダイバーシティやインクルージョンを考えるときにはそれを活用しない手はないですね。真面目なだけでは中々世界は変わらない。そういう意味でも、「ゆるい」ということの可能性を追求していきたいと考えています。