

# 公共 × 妄想 × パルクール

合同会社SENDAI X TRAIN 代表 石沢憲哉  
(パルクールコーチ、トレーナー、作業療法士)

## 私は仙台の公共空間をこう変えたい！

子ども達が自分の力を使って街中でも安全に健康的に遊びまわれる空間にしたい

## パルクール (Parkour)

- パルクールは可能な限り心と体を鍛える方法
- 創始者は1990年 フランスのチームYAMAKASI
- パルクールの概念はart du déplacement (ADD) と呼ばれ、その中でも移動に焦点を当てたものをパルクールと呼ぶ (David Belle)
- 実践者はトレーナーと呼ばれる
- 本来の目的はどんな環境でも目的地へ辿り着く事が出来るための「身体強化」と、その過程でどんな障害があったとしても創意工夫をして諦めない「精神力を養う」こと
- 現在はヨーロッパやアメリカでADDを取り入れた新しい運動教育・情操教育として公的場面で活用されている

## パルクールの概念 (l'art du déplacement : ADD)

Goal (目的・目標) ← + → Mentality (様々なMentality (視点、考え方))

Mentality + Action (何をやるか) → Goal

乗り越える必要がある課題、障害など

＜代表的なMentality＞


- 心身共に強く、かつ機能的であること (To be strong, to be useful)
- 創意工夫をして諦めないこと (Never give up)
- 自分一人では視えない領域に気付かせてくれる仲間を大切にすること (Start together, finish together)

- 移動動作 (走る、跳ぶ、登る) など ⇒ parkour
- ダンスなどの自己表現やアクロバット、格闘技など ⇒ free running
- 仕事 (思考や技術) や生活動作 (食事や着替え) など ⇒ art of living

### パークールの実践とは

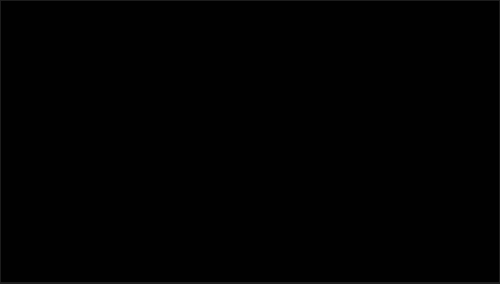
- スタートとゴールの位置、コースや動き方を常に変化させながら、自分で考え、自分で行動していくことを繰り返す (PDCA)
- 他の人の動きやコースなどを参考に自分の視点を広げていく (ブレインストーミング)

仲間からの 新たな視点	⇒	移動する コースを考える (計画)	やってみる (実行)
		次はどうするか 考える (改善)	どうだったかを 考える (評価)



「目の前に立ちちはだかるリスク (壁) をどうやって乗り越え目的を達成させるか」を導き出すこと  
「心身共に健全」で「自律性の高い人間になろうとする」こと

### 参考動画 (Parkour Generations America)



### Vision of Parkour (パークールの視点)

重要なことは「パークールを実践すること」ではなく「パークールで学んだことを人生に活かすこと」



パークールの視点 (抜粋)

- 特別な器具や道具、必要以上にお金がなくとも楽しむことができる
- アイディアがあれば無限に楽しむことができる
- 心身が健康ならもっと楽しむことができる
- 自分にアイディアがなくても隣にいる誰かとアイディアをシェアできる
- 助け合えれば一人では出来ないこともできる
- 少し視点を変えれば、同じものでも使い方ややり方は無限に存在する

### 富谷町での活動 (By SENDAI X TRAIN)

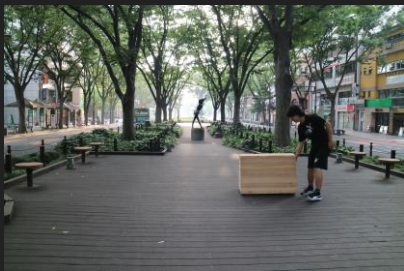
パークールを教育場面へ投入 (保育所4か所、小学校とその児童クラブ8か所)

- 基本的な身体づくり
- 遊びとしてのパークールの提供
- 保育士や教諭に対するパークールの考え方のプレゼンと指導
- 実際の生活場面での視点を共有、ツカイカタの指導 (公民館や公園、学校の体育館や校庭)



### 課題

- 犯罪  
器物破損・汚損、迷惑防止条例などに関わる問題など
- 事故と怪我  
重篤な後遺症をきたす可能性のある怪我、事故など
- 責任  
だれがいつどの程度の責任を、どのような形で取るのかなど
- どこでお金を生ませるか  
継続運営していくための資金をどのような形で集め、運営をしていくか



### 私たちパルクール実践者に出来ること



- 既存の公共空間を活用した遊び方、運動方法のアイデア（視点）の提案
- 年齢や状態に応じた安全な移動方法（跳ぶ、着地、乗り越えるなどのやり方）の指導
- 憧れてもらうこと（身近なヒーローになる）
- 危険行為や無謀な行為に対する注意と指導、社会活動としてのコミュニケーション等
- 運動習慣、社会交流などの健康的なライフスタイルに向けた健康福祉的関わり
- 心身・思考能力の強化、人を大切にすることなどの人間的成長のための教育的関わり

