

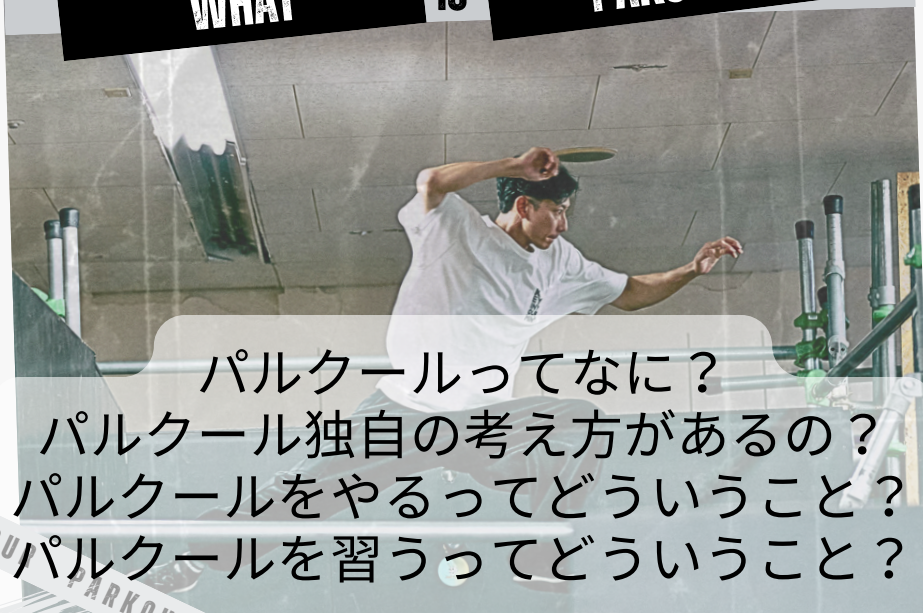
PARKOUR PARKOUR PARKOUR PARKOUR

PARKOUR

WHAT

IS

PARKOUR



パルクールってなに？
パルクール独自の考え方があるの？
パルクールをやるってどういうこと？
パルクールを習うってどういうこと？

PAKROU PARKOUR PARKOUR

WHAT IS PARKOUR?

<https://www.jump-leap.com/>

@jump.leap

PARKOUR PARKOUR PARKOUR

WHAT IS PARKOUR?

パルクール関連の作品等

『ヤマカシ』

パルクールを世に知らしめた代表作

『アルティメット』

パルクールという言葉の創始者ダヴィットベルが主演する映画作品

『フルスロットル』

上記アルティメットのハリウッドリメイク版

『アサシンクリード』

全世界で大ヒットしたゲームの実写版



WHAT IS PARKOUR?

パルクール関連の大会・イベント

『JUMP JAPAN』

東北パルクール協会主催で日本で最初に開催されたイベント
競技的なイベントではなく、実践者同士の交流がメインのイベント

『パルクール全日本選手権』

2018年4月に発足された日本体操協会 パルクール委員会主催の競技大会
フリースタイル、スピードランを実施している。

『パルクール世界選手権』

2022年に初開催となったFIG主催の世界大会

『HERO's』

名古屋で開催されているパルクールイベント

『World Chase Tag』

世界的なエクストリーム鬼ごっこの大会。こちらは正確にはパルクールとは異なる競技種目ではあるがパルクール実践者が多く参加する競技

『4TLOM : for the love of movement』

世界的なパルクール交流イベント。JUMP FREERUNが主催。ヨーロッパを中心に定期開催される。競技大会ではなく交流イベントです

『Rendezvous』

世界的なパルクールの会社Parkour Generationsが主催するトレーニングイベント。YAMAKASIメンバーがコーチを務め、参加者と一緒にトレーニングをするイベント

WHAT IS PARKOUR?



パルクールとは

いま全世界で流行になりつつある『パルクール』ですが、そのド派手なビジュアルとは裏腹に、その実際はとても奥深く、フランス哲学の影響を強く受けた「精神力向上」を目的としたトレーニングカルチャーなのです



街を舞台に縦横無尽に走り回るその姿はまるで超人のように目に映るかも知れません

しかしその超人的な姿は、日々のトレーニングの積み重ねとパルクール独自の文化やマインドによって培われた結果です

パルクールの核は、その文化とマインドにあります

WHAT IS PARKOUR?

パルクールを始めると「何が起きる？」

欧米をはじめとする諸外国でのパルクールの認識は「ライフスタイルを整える」「フィットネス」「社会適応を促進する行動修正プログラム」といったように、派手なパフォーマンスをするものではなく、「自己鍛錬のためのトレーニング」としての認識がきちんとなされています

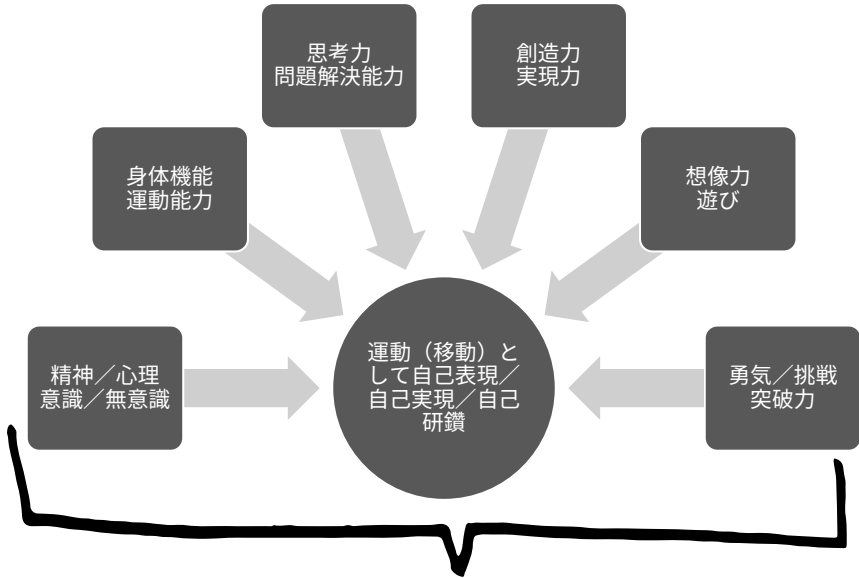
パルクールを始めるということはコーチと一緒に人間的レベルアップを目標にし、その目標を達成するための道のりを共に「模索」し始めることとなります

その模索における過程：プロセスが自律・自立・社会適応などに必要な能力や考え方を育てると言われています



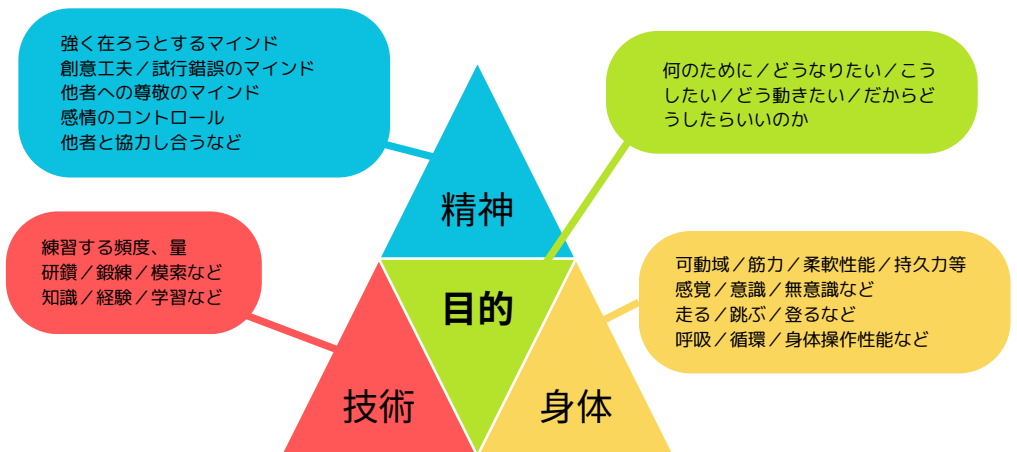
WHAT IS PARKOUR?

パルクールを構成するもの



このすべてをパルクールと呼ぶ

トレーサーを構成するもの



WHAT IS PARKOUR?

パルクールの効果

身体能力／運動能力

- 関節可動域／柔軟性
- 筋力／筋持久力／耐久性／持久力
- 基本動作能力（走る跳ぶなど）

精神力

- 強く、機能的で在ろうと努力し続けること
- 創意工夫、試行錯誤して諦めない気持ちのこと
- 他者からも学び、他者を尊敬すること
- 感情をコントロールすること
- 集団のチカラを信じ、心をひとつにすること

思考能力

- 知的学習／建設的思考／洞察力／考察力／創造性／想像／計画力／先見力

問題解決能力

- 情報収集／現状把握
- 情報整理／問題点の列挙
- 解決策の提案
- 実現力／行動力
- 自己内省／復習

リーダーシップ能力

- 自身の行動に責任を持てる
- 人前で自分の意見を発言できる
- 全体的な考察が出来る
- 人の意見を聞き入れることが出来る
- 臨機応変に場面に即した言動が取れる

コミュニケーション能力

- 言葉の意味や内容を理解し合う
- 感情を理解し合う
- 意味や感情を共有し信頼関係を築ける

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの定義

パルクールは走る・跳ぶ・登るなどの移動動作と哲学を掛け合わせた、精神的鍛練や思考能力の強化を図るフランス発祥の自己鍛錬（トレーニング）方法



ルーツと歴史

とあるアフリカ原住民が身軽で丈夫な身体を持っていたことに注目したことが起源と言われ、その動きや考え方

をフランス海軍学校の体育授業に「メソッド ナチュラル」として取り入れ、さらには災害救助現場の「利他の精神」を加え、フランス全土の拡がり、1980年代、フランスパリ郊外で創始されたチーム「YAMAKASI：ヤマカシ」によってパルクールは生み出されました

そこからさらには子どもたちの遊び、そしてスポーツとして、パルクールという名で全世界にまで普及し、今に至りました

WHAT IS PARKOUR?

パルクールに関わる言葉

まず前提として、これから説明する言葉はパルクールとしては広義の意味で同じ意味を指しており、全体的なパルクールに関してこういった切り口や解釈かによって使用される言葉が異なっています

『L'art Du Deplacement : ADD』

(アートデュディプレースメント)

世界で最初に付けられた言葉で、どんな場所にも適応できる、心身の強さを求めていく方法。『超人』を目指すもの。

『Parkour : パルクール』

David Bellによって作られ、現在最も普及している言葉。速さや技術に焦点を当てた動きを指しています

『Freerunning : フリーランニング』

Gulliaume Pelletierによって作られた言葉。様々な動作やエッセンスを取り入れ、自由に動く事に焦点を当てたものを指しています

『Art of living : アートオブリビング』

生きることそのものがパルクールであるとする考え方を指す言葉。パルクールは哲学であるという意味でも使われる。

『Parcours de combatant』

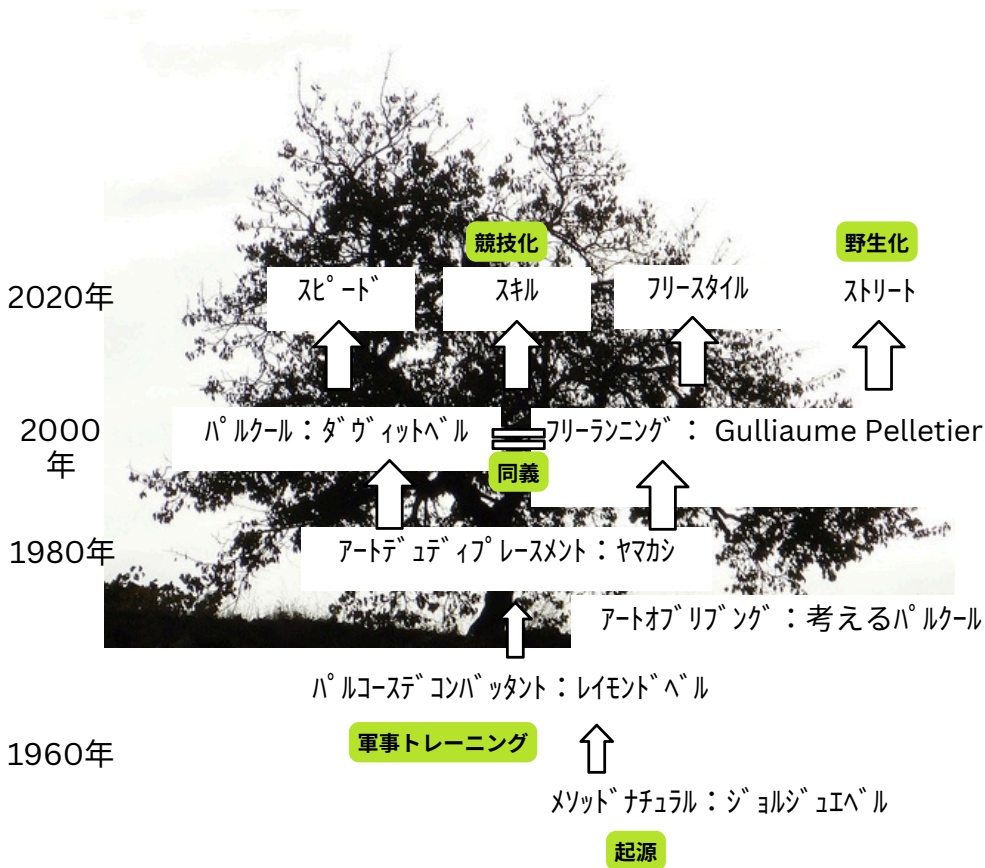
(パルクースデコンバタント)

Parcours : 道という意味

可能な限り迅速に障害物を乗り越えて目的地まで移動するという軍事訓練の形を指す言葉

WHAT IS PARKOUR?

イメージ



WHAT IS PARKOUR?

パルクールにおけるマインド

Be strong to be useful

身体的なチカラにとどまらず、自分が持つあらゆるチカラを使いこなし、理想を追求し続ける「総合的な人間的強さ」を表す言葉

Never give up

単純な諦めないだけでなく、試行錯誤、創意工夫、不屈不撓、独立不撓、七転八起などの精神、心理的強さを表す言葉

Start together, finish together

多様性、複数視点、主観と共同主観：客観、相互扶助：助け合いなどの人間関係におけるコミュニケーションの重要性を表す言葉

Face to fear

感情をコントロールし、どんな時でも最高のパフォーマンスを発揮できる自分の状態を維持するマインドを表す言葉

Flow as one

心をひとつにし、集団のチカラを発揮するためのマインドを表す言葉

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの文化

パルクールはフランス発祥のスポーツという事もあり、フランス文化の影響を強く受けています

パルクールを一般的なスポーツとして捉えるのではなく「哲学」として捉え、**精神的な鍛練**という側面を強調しています（Art of livingの考え方）

そのため、パルクールにおける**マインドが重要**とされています



尊敬し合う文化

「パルクールは尊敬の文化である」というように言われるほど、パルクールの世界では互いへの**尊敬を形**にしています

他者を受け入れる強さ、助けられる強さ、痛みや辛さを理解してあげられる優しさ、様々な考えや意見、立場を受け入れる寛容さなど、身の回り全てへの敬意を表します

例えば挨拶でも、ただ小手先で握手するのではなく相手を抱擁し「**心の底から深く挨拶をする**」という気持ちで挨拶をします

また誰かが何かを成し遂げた際には共に喜びを分かち合い、成し遂げるための支援を互いにし合います

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの動き①

パルクールは走る、跳ぶ、登るなどの「移動動作」としての大カテゴリは存在していますが、その中の小カテゴリや詳細（技や型のような）は明確には決まっていません

泳ぐ、ロープを登るなどの道具を使用した移動も含む場合もあり得ます

移動動作であれば特に縛りや制限もなく、みずから新たな動き方を発見していくこともパルクールの醍醐味の一つです

Jump/Landing

(ジャンプ/ランディング)

跳ぶ、着地する動き全般を指す

Vault (ヴァルト)

(手をついて) 跳び越える動き全般を指す

Ascent/Decent

(アセント/ディセント)

登る、降りる動き全般を指す

Stability/Unstable

(スタビリティ/アンステーブル)

バランスを取る、崩すような動き全般を指す

Rotate/Roll/Spin (ローテート/ロール/スピーン)

回転する動き全般を指す

Hanging/Swing

(ハンギング/スウィング)

ぶら下がる、身体を振るなどの動き全般を指す

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの動き②

パルクールでは移動動作を繋ぎ合わせ、スムーズかつ綺麗に動き続けられるようになることが求められます。

このスムーズかつ綺麗に動き続けることを「Flow：フロウ」といいます。

フロウの要素を意識し、計画的かつ具体的に動きを構成していくことが重要です。

実際に動き始める前の「考える」という段階から、すでにパルクールは始まっています。

FLOWの資料参照

WHAT IS PARKOUR?

パルクールと似て非なるスポーツ

Tricking (トリッキング)

カポエラやテコンドーなどの様々な武術、体操やブレイクダンスなどの様々なアクロバットを組み合わせたスポーツ

Acrobat (アクロバット)

舞台芸術およびスポーツ競技として行われる身体運動全般を指す

Gymnastics (体操競技)

体操としての決まった形や技術、美しさなどを争う競技

パルクールとは

パルクールは走る・跳ぶ・登るなどの移動動作を中心に、精神的鍛練や思考能力の強化を図る自己鍛錬（トレーニング）方法の一つ

パルクールは上記のスポーツとは成り立ちも定義も異なるが、しばしば混同されやすく注意が必要



WHAT IS PARKOUR?

パルクールにおける強さとは何か

パルクールにおける強さとは、パワーや頑丈さも確かに含みますが、最も重要なのは「総合的な人としての強さ」（一つではない強さを兼ね備えていくこと）です

強さとは

- ・身体的強さ
- ・精神的な強さ
- ・能力的強さ
- ・経済的強さ
- ・社会的強さ
- ・人間的強さ
- ・環境的強さ
- ・集团的強さ



など様々存在します

ドイツに習うパルクールの強さ

パルクール先進国のドイツでは「手」をモチーフに人の強さを5つの強さとして表現しています

Trust education (トラストエデュケーション)

母指：競争の自由 (切磋琢磨)

示指：注意 (気を付け合うこと)

中指：尊敬 (自分他人への尊敬)

薬指：信頼 (自己や他者の肯定)

小指：謙虚さ (完成しない自分)

これらを握りしめた「拳：フィスト」は「勇気：ブレイブ」を表しており、これらを手中に収め、制御する事こそがパルクールだと考えています

WHAT IS PARKOUR?

パルクールと怪我

パルクールに限らず、スポーツにはリスクが伴うということはもはや大前提です

パルクールはそのビジュアルやイメージゆえに他のスポーツと比較して怪我や事故のリスクが極端に大きいと思われがちですが、その実際は他スポーツと大差ないどころか、適切にパルクールを実践さえしていれば徐々にそのリスクは「減少」していきます

これはパルクールの世界におけるRecovery：リカバリーという考え方に起因しています



Recoveryとは

Recovery（リカバリー）はパルクール独自の考え方で、事故や怪我を未然に防ぐための考え方です

これから動こうとした際に「環境の安全性確認・考えられる事故や怪我の可能性・その可能性に対する対応策」を挙げます

そしてその確認が出来ない、また対応策が挙げられない場合にはその場での行動は「実施しない」という考えに至ります

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの実践とは

パルクールは、特定の形や技のようなものが出来るようになったからパルクールを実践している、とは言いません



パルクールは自己研鑽（トレーニング）であるという前提が常に存在するため動きに対して技、難易度などといった名称や指標が存在しません

あくまでもすべての動きは目的のための手段であり、その手段は無限に存在します

目的や目標が無い状態の場合、特に初心者は「何をしたらいいのかわからない」「どう動けばいいのかわからない」というような状況に陥ります

これはパルクールを理解していないことが原因のため、まずはパルクールの概論を理解し、みずからが何をしたいのか、どういう動きをしたいのか等の目標を見つけることがスタートになります

「何をしたいのか」

「何のための今何をするべきか」



こういったことを自分自身で模索し、考え、その中でみずからが見つけ出した「方法：道：Parcours」を実践することは「パルクールを実践する」ということなのです

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの実践における義務



どのスポーツや武道でも同様のことが言えますが、パルクールを先に始めた者として「パルクールとは何か」ということを適切に後者へ伝え、パルクールの理解を広めていくことが義務として伴うというように言われています

特にパルクールは街中をアクロバットで走り回るといったような誤ったイメージが先行しやすい特徴があるため、正しい理解を広めるためにも自身のアウトプット能力の向上や正しい理解を進める啓蒙活動は必須と言えます

パルクールは必要な道具も少なく、どこでも実施出来てしまいます

いくら格好良くても、公共の場や運動をしてはいけない場所での実施は不適切です

社会的な地位を押し下げるような不適切行為は行わず、むしろ本来のポジティブなパルクールの姿を適切に伝え、パルクールの社会的地位の向上に努めることが非常に重要になってきています

WHAT IS PARKOUR?

パルクールを「習う」とは

パルクールは魅力的です

「やってみたい・出来たらいいな」というワクワクする気持ちにさせてくれます

これはきっかけにはなりますが、実際に自分一人でパルクールを実施するまでには至らない場合が多く、その際にはコーチの元を訪れてパルクールを習うという方法があります



何を習うのか

パルクールの教室ではまず最終的な自分の目標を設定できるために、パルクールの「正しい知識」を習います

次にパルクールの「実施における考え方や文化、マインド」などを習い、具体的な自分のイメージを作っていきます。そしてそのイメージを形にするために「基本的な動き方や応用的な考え方」について習っていくこととなります

一般的な習い事の場合、1~10まで順序だてて指導を受けるのに対して、パルクールの場合は「どういう動きをしたいのか」という目標志向型で動きの質や目標に見合ったトレーニング内容になっているのか等について助言・アドバイスをされ、コーチと「共に考える」という時間が増えていきます

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの「コーチ」とは

パルクールにおける「コーチ」は一般的な「先生」とは異なります

コーチはパルクールを実践する人に対して、パルクールの正しい知識や歴史・文化を伝え、伝えられた人がみずからの目標を見つけて、それに向かって歩めるように支援していきます

「先生」が生徒に何か方法論を教えるものとした場合、
「コーチ」は生徒がみずから方法論を見つけ出す過程を見守り、時にアドバイスをして支えます

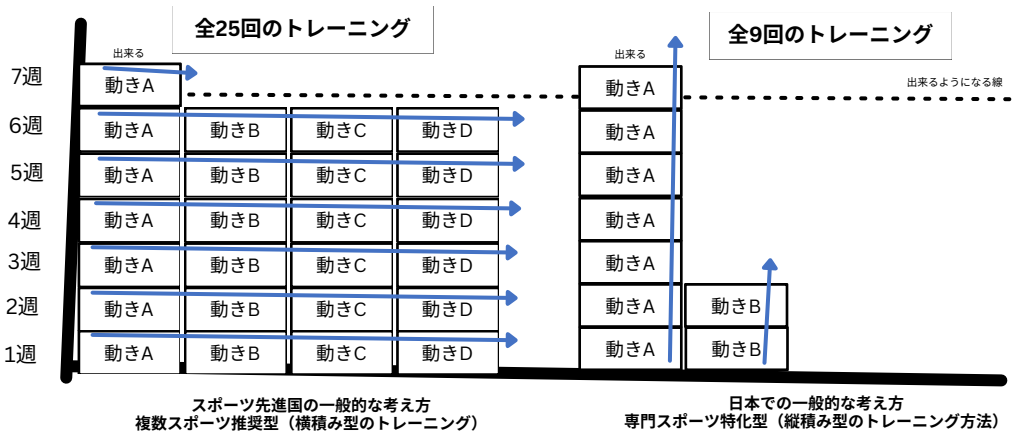


WHAT IS PARKOUR?

パルクールにおける「トレーニング」とは

パルクールにおけるトレーニングとは、決まったプログラムやカリキュラムをこなすことではありません。自分自身に何が必要かを模索し、手に入れるための全ての手段・工程をみずから実施します。

また、パルクールの目指す「総合的人間的強さ」を得るためには日本では一般的な考え方（縦積み型のトレーニング）は向きません。色々な種類の運動やスポーツを複合させること／色々な考え方や視点を得ることを目的にスポーツ先進国で実施されている「横積み型」のトレーニング（クロス（マルチ）トレーニング）が向いています。



海外諸国では3～5歳から複数スポーツを掛け持ちで最低でも5～8種類を実施。高校生までで3～4種目へ絞り、大学卒業までで生涯スポーツを選択するという流れが一般的。他スポーツへの転身も容易で、選手層も厚い

日本では3～5歳からそれしかやらないという形が一般的。確かに専門として特化するには特化しているが、セカンドキャリアは無く、選手層は薄い。それ以外できない人になってしまうことが多い。結果弱い。

WHAT IS PARKOUR?

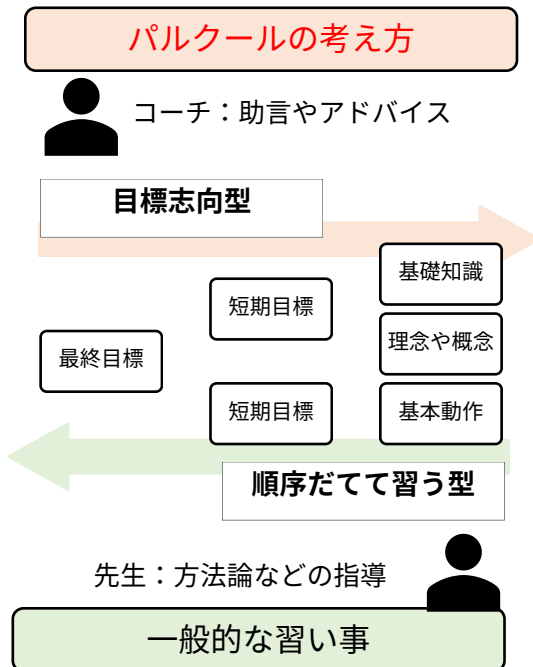
パルクールの世界観

パルクールの世界では常に目標があることが前提で話が進みます

一般的な習い事などは順序だてて基本を学び、ステップアップする中で自分のやりたいコトを見つけ出していきます。また先生が存在し、基本を教えてもらうことが当たり前になってしまっているため、自分から学びたくて始めたことなのに、先生がいないと練習をしないなどといったおかしな状況が発生しやすくなります

パルクールの世界では目標ありきのため、目標志向型で練習方法を考えます

「最終目標から逆算して、今自分が何をすべきなのかを、自分で考えて、自分で行動するのです」



WHAT IS PARKOUR?

パルクールの世界観

パルクールの世界ではトレーニングは複数人で実施されるのが望ましいとされています

それは「Start together, finish together：他者への尊敬」や「Flow as one：心を一つに」というパルクールマインドに起因しており、目標や課題に対するアプローチのバリエーションを増やす意味になります



他者と目標や課題を共有し、他者の視点を借りることや他者の実施する方法を見て、聞いて、謙虚に学び、取り込むことで、それが自分の幅を拡大させていくことに繋がります

また他者から得た発想を軸に新たな発想を創造していくことにも繋がります（Creativity：創造性）

みずからが学び、他者からも学び、自分自身の枠を大きく超えて拡大させていくためにも複数人でのトレーニングが望ましいと言われます

WHAT IS PARKOUR?

パルクールの世界観

前述で「パルクールの世界ではトレーニングは複数人で実施されるのが望ましい」と言いました

このトレーニングの中では、ビジネスで多用される「ブレインストーミング」のような現象が生じている

ブレインストーミングの特徴である「批判厳禁、自由奔放、質より量、便乗歓迎」が発生し「私ならこう動く、自分はこう動く、こういう動きが浮かんだ、それにこれを付け足そう」といった具合に、パルクールにおける「動き方の引き出し」が爆発的に増加します

(技名や動きの名称が無い理由でもあります)



パルクールのトレーニングは個人でのトレーニングだとしても「PDCAサイクル※」のように自分自身の目標の為に自分自身を効果的にレベルアップさせる考え方が自然と出来るようになっていきます

(※Plan 計画／Do 実行／Check 評価／Action 改善)

パルクールはビジネススキルのように、社会的な場面でも役立つ可能性がたくさん含まれています

WHAT IS PARKOUR?

競技化の流れ

本来のパルクールは競技ではないため、他者と競い合うことなどは在り方として相反する考えでした

しかし、パルクールの一般化による影響として「競技化」の流れも生じ始めています

近年ではオリンピック競技としての提案なども行われ、よりパルクールを一般的な競技として近づける活動も各国で実施され始めました

パルクールとしての「本質」を失わず、かつ多くの人がパルクールを理解し実践できる環境整備の一環として競技化は進められるべきとされています

競技としてのパルクール

『スピードラン』

コース上に設置された障害物を乗り越えスタート地点からゴール地点までの移動タイムを競う

『スキル』

事前に設定された複数の課題に挑戦し、いくつの課題をクリアできたかを競う

『フリースタイル』

設定された環境下で自由演技を実施する。動きの難易度や構成、正確さなどがジャッジにより採点されその点数を競う

WHAT IS PARKOUR?

【一般向け】

—— パルクール教室体験コース ——

まずは「教室体験コース」でパークールとは
実際どんな感じなのかを体験してみましょう。

<https://www.jump-leap.com/workshop00>

【法人向け】

—— パルクール体験会 ——

講師を呼んでパークールの体験会を実施してみませんか？

<https://www.jump-leap.com/pk-experience-forcorp>

WHAT IS PARKOUR?



パルクールコーチが在籍する会社
(指導やイベント、パフォーマンス等の依頼もこちらからどうぞ)

合同会社SENDAI X TRAIN (本社)
〒981-3102
宮城県仙台市泉区向陽台4-22-5

JUMP & LEAP (大和町店)
〒981-3304
宮城県黒川郡大和町小野馬場94-4
<http://www.jump-leap.com>
xtr.sendai@sendai-x-train.com
080-7216-1382

ニシケバレイ (東京都西池袋店)
〒171-0021
東京都豊島区西池袋5丁目12-3
<http://www.sendai-x-train.com>
sendai.x.train@gmail.com



JUMP & LEAP