

3-3-3 3-6-3 CYCLE

WORLD SPORT STACKING CHAMPIONSHIPS World Sport Stacking Association

REAL SPORT STACKING ESSENTIAL

FITNESS SELF-ESTEEM ACADEMIC SPEED STACKS KOREA

Real 스포츠 스택킹 Essential

이문용 지음 | 대한스포츠스태킹협회 감수



스피드스택스 코리아



저자소개

이문용

1955년 전북출생으로 전북대학교 사범대학에서 체육교육을 전공하였으며(학사, 석사), 우석대학교에서 체육전공 이학박사를 수료하였습니다. 1979년부터 교사로서 교육자의 길을 걷기 시작하였고 전북교육청 체육보건교육 장학사를 거쳐 전주교육지원청 교육장과 전북교육청 정책조정담당을 맡아 전북 교육의 중심에서 교육행정의 길을 걸어왔으며, 지금도 행복하고 즐거운 체육수업을 만들기 위하여 노력하고 있습니다. 교육행정의 발자취로는 1996년도 보건복지부장관 표창과 교육부장관 표창을 수상하였으며, 2004년에는 대통령표창을 수상하였습니다.

주요경력

現 대한스포츠타킹협회 회장 (2011~)

- 前 운봉중, 남원고, 전북사대부설고, 전북과학교등학교 교사
- 前 전북교육청 체육보건교육과 장학사
- 前 전주호성중 교감
- 前 적상중학교 교장
- 前 전북교육청 체육보건교육과장
- 前 전주교육지원청 교육장
- 前 전북학생해양수련원 원장
- 前 전북교육청 정책조정담당장학관
- 前 봉서중학교 교장

기획주간 강우석

바쁜 일상을 살던 아이 둘을 둔 아빠. 플라스틱 컵으로 인생이 바뀌었습니다. 미국에서 스포츠타킹 심판연수를 마쳤고, WSSA 국제심판으로 활동 중입니다. 대한스포츠타킹협회 사무총장 및 아시아연맹 총괄디렉터, 기능성보드게임 프로듀서, 창의체험 콘텐츠 기획, 개발자입니다.

Real Sport Stacking Essential

스포츠타킹



Real **스포츠** **스태킹** Essential

ISBN 979-11-959938-0-2

발행일 2017년 2월 2일

저자 이문용

기획·주간 강우석

자료조사 박우빈·정용규 **인터뷰** 김가영

임프린트 스피드스택스 코리아

출판등록번호 제 2016-000134호

출판등록일자 2016년 12월 12일

발행처 생각투자 주식회사

주소 서울특별시 송파구 법원로 127 문정대명벨리온 302호

전화 02-532-8840

팩스 070-5101-2995

※ 스피드스택스 코리아는 생각투자 주식회사의 임프린트입니다.

※ 이 책은 스피드스택스 코리아의 후원으로 사단법인 대한스포츠스태킹협회에서 개발·제작된 저작물입니다.

※ 신저작권법에 의해 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금지하며, 이 책 내용을 전부 또는 일부를 이용하려면 반드시 저작권자와 생각투자 주식회사의 서면 동의를 받아야 합니다.

※ 이 책에 대한 의견을 주시거나 오탈자 및 잘못된 내용의 수정 정보는 대한스포츠스태킹협회 홈페이지나 스피드스택스 코리아 홈페이지로 연락주십시오. 잘못된 책은 교환해 드립니다.

<http://wssakorea.or.kr>

머리말

세계스포츠스태킹협회 **World Sport Stacking Association** 의 아시아지역 대표인 대한스포츠스태킹협회 **WSSA KOREA** 가 서울특별시 잠실 학생체육관에서 아시안스포츠스태킹 챔피언십 **WSSA Asian Open Championships in Seoul** 을 개최했습니다.

2014년 제10회 월드스포츠스태킹 챔피언십 **전라북도 전주시** 개최에 이은 또 한 번의 도전과 훌륭한 대회진행의 성공적인 운영에 11개국 350여 명의 선수단은 물론, 54개 회원국 천만 명의 스택어들은 놀라움과 축하의 전보를 보내왔습니다.

전라북도 전주교육지원청교육장 재임 시절, 일선 학교 체육 교사들의 수업 활용에 소개했던 “스포츠스태킹”종목이 단순 직무연수에서 멈추지 않고 남녀노소 누구에게나 즐겁고 유익한 생활 스포츠, 학교체육 스포츠로서 우리나라 뉴스포츠 **New Sports** 의 역사를 새롭게 만들어가는 인기 종목으로 인정받게 되어 매우 기쁘고 영광스럽게 생각합니다.

“스포츠스태킹”의 국내 소개와 도입은 실로 많은 시행착오와 어려움이 있었습니다. 체육 교육학을 전공하고, 체육 교사로 교직을 시작해 도 교육청 행정 등 교육현장에서 근무했지만, 현실에서의 한계는 많은 고민과 절망을 가져왔습니다. 다행히 후배 체육 교사들과의 유대감이 끈끈했던 터라, ‘전북체육교사모임’을 이끌며, 즐겁고 효과적인 체육수업에 대해 후배 체육 교사들과 함께 고민했습니다.

2011년 사단법인을 설립하기 위한 준비위원회 출범부터 2012년 4월 성원모집과 문화체육관광부로부터 비영리 사단법인의 허가는 그 많은 어려움 속에 작은 희망이 되어 불씨를 살린 설렘의 순간이었습니다. 중등체육교과 과정의 소개를 위해 협회의 전 임원이 동분서주하면서 새로운 종목을 소개하고 도입한다는 것이 얼마나 힘들고 외로운 싸움인지도 절감했습니다.

2013년 중등체육교과서 수록에 이어 2013년 미국 올랜도에서 열린 월드스포츠스태킹 챔피언십에서의 대한민국 유치 결정된 순간의 기쁨과 환희는 지금도 기억이 생생합니다.

2014년 월드스포츠스태킹 챔피언십을 열흘 앞둔 4월 16일, 인천에서 제주로 수학여행을 가던 300여 명의 학생들을 태운 세월호가 서해 팽목항 앞바다에서 침몰하는 사고가 발생했습니다. 지금도 우리에게 매우 비통하고 아물지 않는 상처인 “세월호 사건” 속에서 대한스포츠스태킹협회는 고통스럽고 힘든 책임을 진 사역자였습니다. 세계 18개국의 300여 명의 선수를 초청하여 1년간의 국제대회 개최를 준비해 왔기에, 그 누구도 상상조차 할 수 없었던 큰 슬픔과 눈물 속에서도, 오직 세계대회 개최국의 사명감으로 세계 각국의 선수들과 함께 애도와 기원 속에 월드스포츠스태킹 챔피언십대회를 마무리했습니다. 지금도 여전히 아물

지 않은 2014년의 4월은 제 마음과 가슴속에서 여전한 울림으로 남아 있습니다.

올해로 저는 처음 체육 교사로 발령(1979년)을 받은 지 꼭 38년이 되었습니다. 대한민국의 교육현장에서 “체육”이라는 교과과정의 역사는 그리 오래되지 않은 것을 생각해 보면, 지난 세월의 교사와 체육행정가로서의 기억은 아름다운 추억으로만 묻어버리기에는 아쉬움과 먹먹함이 있었습니다.

퇴임을 2년여 앞두고 봉서중학교장으로 발령을 받은 어느 날, 불쑥 다가온 정년퇴임은 조금은 어색하고 묘한 기분으로 지난 38년여의 체육인으로서 교직 생활을 돌아보게 했습니다. ‘나는 어떤 교사였는가?, 나는 어떤 체육행정가였는가?’ 라는 나를 향한 돌직구 질문에서부터 지난 잘못과 부족함과 아쉬움이 한꺼번에 밀려왔습니다. 그리고 현장에서 경험하고 느꼈던 다양한 업무들을 한 번 정리해 봐야겠다는 욕심과 퇴임 후의 생활에 대한 고민이 뒤엉킨 시기를 보냈습니다.

스포츠스태킹이라는 생소하고도 낯선 종목을 국내에 소개하게 된 것이 퇴임을 앞둔 저에게 매우 큰 기쁨입니다. 정년퇴임을 앞둔 지금도 무언가에 열정과 욕구를 갖게 있는 것이 얼마나 행복하고 감사한 일인지 모릅니다.

이 책을 쓰면서 스포츠스태킹 외에도 체육인으로서의 저 자신과 체육계의 현실, 그리고 앞으로 어떻게 살아갈 것인가에 대해 많은 것을 돌아보게 되었습니다. 책을 쓰면서 배우고, 인생을 돌아보며 배우고, 또 미래를 계획하며 행복했습니다. 또한, 스포츠스태킹이 더욱 도약하고 발전할 것이라는 확신을 가졌습니다.

저는 교직에서는 정년을 마치고 물러나지만, 대한스포츠스태킹협회장으로서

다시 체육인의 인생 2막을 열어가려 합니다.

이 책은 스포츠스태킹에 대한 모든 것을 담기 위해 많은 분이 함께 노력한 결과입니다. 스포츠스태킹에 관심을 갖는 누구라도 이 책을 통해 즐겁고 유쾌한 체육 활동에 도움이 되길 간절히 소망합니다. 6세 이하의 어린아이부터 65세 이상의 어른들까지 다양하게 활용할 수 있도록 현장감을 전달하기 위해 많은 현장사례 및 사진 자료와 상세한 설명을 해 놓았습니다. 다소 부족하고 모자람이 있더라도 책을 읽고 배우는 즐거움과 어느 곳이 되든 스포츠스태킹을 체험하는 기쁨이 함께하는 데 도움이 되길 바랍니다.

이 책이 세상에 빛을 보기까지 지난 5년간 함께 애써준 유승오 부회장을 비롯한 강우석, 이동대 협회 임원단 및 300여 명의 심판위원들과 5,000여 명의 코치들께 감사드립니다.

마지막으로 우리나라가 세계스포츠스태킹의 선구적이고 강국으로 성장하는 오늘을 만들어 준 10만여 명의 스태커 여러분과 영광을 함께 하고 싶습니다.

2016년 11월 8일

2016 WSSA 아시안스포츠스태킹 챔피언십을 마치고

이문용 씀



4.223	James B. Brown
1.501	Matthew C. Brown
2.967	Alison B. Brown
4.173	Robert C. Brown
4.224	James B. Brown





01 컵 쌓기와 스포츠스태킹	14
컵 쌓기, 그리고 스포츠스태킹에 대하여	17
02 0.001초의 짜릿한 승부! 스포츠스태킹	24
스포츠스태킹 SPORT STACKING 경기와 종목	33
경기방식의 이해와 활용	35
잠시도 눈을 떼지 못하는 환상적인 개인전	40
팀 경기를 통한 짜릿한 성취와 눈물의 향연, 단체전	41
03 스포츠스태킹 지도의 실제	56
초등학교 체육프로그램의 특징과 요소	64
중학교 체육의 신체활동 가치와 내용 영역	66
특수체육과 노인체육의 활용	70
04 스포츠스태킹 대~한민국!	76
잘못 끼워진 첫 단추였던 컵 스택킹	78
첫 번째 국제대회 출전! 스포츠스태킹 월드챔피언십에 국가대표를 보낸다	82
SBS 스타킹에서 펼쳐진 짜릿한 승부! 스포츠스태킹을 전국에 알리다	88
아시아 최초의 스포츠스태킹 월드챔피언십 개최국 대한민국	90

05 나도 스피드스택스 국가대표!	94
여자부 세계 챔피언과 스포츠스태킹 세계신기록	99
국가대표가 되기 위한 첫 걸음, 대회 출전 및 기록인증	101
팀 소울 코리아 스피드스택스 국가대표의 발자취	104
06 스포츠 정신과 공동체 의식의 장, 학교스포츠클럽	124
스포츠스태킹의 경기 심판의 신호는 3단 신호이다!	126
스포츠스태킹 학교스포츠클럽 운영방식	137
학교스포츠클럽 출전에 따른 팀 릴레이 지도	140
학교스포츠클럽을 위한 효과적인 팀 릴레이 지도방법	144
스포츠스태킹의 준비, 기록장비 사용법	147
기록 측정 시 손의 위치	152
07 창의 · 인성을 키우는 스포츠스태킹!	156
스마트폰으로 촬영하고 SNS로 소통하는 수업!	162
세계 기네스 기록에 도전하는 스포츠스태킹 Stack Up!	164
나만의 스포츠스태킹 만들기! 프리스타일 - 공모전	174
08 스포츠스태킹의 새로운 미래	182
체육교육과 체육수업, 그리고 체육 산업	182
머니볼 Moneyball	190
두뇌활동 스포츠, 긍정심리 스택킹	197
창조적 플레이는 긍정의 피라미드를 쌓는 것에서 출발한다.	201
대한민국을 넘어 세계로	206
부록	211

01

컵 쌓기와 스포츠스태킹!



컵 쌓기와 스포츠스태킹!

사람은 태어나면서부터 정신과 신체의 기능을 유지하기 위한 본능적인 활동이 시작된다. 갓 태어난 아기는 울음소리로 심신의 상태와 욕구를 표현하고, 유아기를 거치며 걸음마를 배우고 손을 사용해 사물을 쥐거나 잡고, 다양한 조작과 협응 활동을 통해 신체적, 정신적 인격체로 성장하게 된다. 사람의 인생에서 정신적 건강과 신체적 건강의 균형의 중요성은 수 천 번을 강조해도 모자람이 없다.

우리는 흔히 “건강이 최고야”, “건강을 위해 운동을 해야지”라는 말을 쉽게 하고 주변에서 늘 듣는다. 매년 새해가 되면 작심삼일의 결심일지언정, 대부분 사람들은 운동을 그 결심의 최우선에 놓곤 한다.

요즘은 운동을 하려고 마음만 먹으면 얼마든지 주변에서 손쉽게 실천할 수 있다. 무엇보다 중요한 것은 우리는 자연스럽게 운동, 생활체육, 학교체육 등 수없이 많은 체육활동을 통해 신체적 능력을 향상하고, 체육 활동을 함께하는 과정을 통해 유대감, 팀워크 등 사회적 관계를 익히고 정신적 건강을 기를 수 있다.

2011년 5월 초순, 봄이었다. 전라북도 전주시 교육장 재임 시절이었던 만큼, 일선 현장의 교사들에게 다양한 종목의 연수를 마련해야 했고, 후배 체육 교사들이 “컵 쌓기”^{*1} 라는 연구수업을 하는 것을 접하게 되었다.

학교는 말 그대로 배움의 장이다. 그 배움의 장에서 생활하는 학생들이 즐겁고 신나는 체육수업을 제공하는 것이 체육교육이다. 뉴스포츠라는 새로운 방식의 체육수업을 이미 많이 접해본 터라 “컵 쌓기”라고 불리는 스포츠스태킹 또한 학생들이 수업시간에 활용할 만한 종목의 한 가지 정도로 가볍게 생각했다.



교사를 대상으로 하는 직무연수는 전국의 17개 시도교육청에서 대부분 다양한 목적을 두고 실행을 하게 된다. 아마 이런 연수를 기획하고 준비해 본 장학사 또는 교사라면 연수를 받는 교사들과 연수를 제공하는 체육 행정가의 소통이 얼마나 중요한지 알 것이다.

*1 컵이라는 도구를 사용하는 놀이, 스포츠라기보다는 컵타 등의 컵을 가지고 노는 활동(레크레이션)을 지칭함

요즘 아이들은 욕구를 표출하는 것에 민감하다. 친구들과 사이에서 신체적 조건이 우월한 사람이 인기를 끌기보다는 한 분야의 무엇에 집중해서 자신의 능력을 꾸준히 발전시켜 나가는 친구를 부러워한다.



스포츠스태킹은 매우 이례적일 만큼 학생들에게 이런 욕구를 자극했던 것 같다. 특히, 매우 많은 학생이 스포츠스태킹에 흥미를 느끼고 기록도전을 위한 연습을 시작하는 나이는 초등 3학년 이상(만 9세 이상) *2 이다.

자신의 기록이 인증되는 승인대회급 이상을 출전하거나, 유튜브나 페이스북 등에 자신의 연습 영상을 촬영하여 올리는 연령(나이) *3 가 초등 5학년 이상부터 중학교 학생들임은 일선 교육현장의 체육지도자들이 관심을 갖고 생각해 볼 일이다.

*2 대한스포츠스태킹협회 대회신청 및 회원관리시스템분석 참고
*3 스포츠스태킹은 세계스포츠스태킹협회의 규정에 따라 만 나이(연령별 디비전)를 적용하고 있다

체육 교사의 관점에서는 신체적 건강을 위한 체육 활동이라고 생각할 수 있지만, 학생들의 관점에서는 자신의 욕구를 표현하고 참여하면서 즐겁고 신나는 활동이 “스포츠스태킹” 이었다면, 이는 단순한 “컵 쌓기” 이상의 무언가가 있지 않을까?



컵 쌓기, 그리고 스포츠스태킹에 대하여

스포츠스태킹 Sport Stacking 은 1980년대 초반 미국 남부 캘리포니아 지역에서 처음 시작되었지만, 처음에는 그저 컵스택 Cupstack 즉, 컵을 빨리 쌓는 방식의 단순한 경쟁 게임이었다. 1990년 미국의 TV 프로그램인 투나잇쇼 Tonight Show 에 소개되면서 “컵 스택킹 Cup Stacking” 이라는 이름으로 다시 인기를 끌었고, 콜로라도의 체육 교사였던 밥 팩스 Bob Fox _ World Sport Stacking Association 는 단순한 컵 쌓기를 스포츠 종목화하기 위해 본격적인 연구를 시작한다.

밥 팩스는 단순히 컵을 가지고 노는 레크리에이션 특성을 넘어 긴장과 박진감이 넘치는 스포츠경기로 발전시키려고 시도했고, 1995년 컵 스택킹은 콜로라도주의 각 학교에 공식적으로 소개 *4 되었다. 제1회 콜로라도대회 Thunder Ridge High School _ 1997 는 그동안의 연구와 시도를 확인하는 결

*4 스포츠스태킹의 초창기에는 레크리에이션에 기반한 놀이활동 위주의 프로그램으로 보급됨. 1990년 대 초~2004년까지 컵스태킹이라 불림