

## 無関心

2015年12月26日 土

私が土佐の高知から18歳のときに東京に出てきて一番驚いたことは、雨の日に傘を持たずに濡れながら歩いている人を見ても、周りの人は自分だけ傘をさして全く何も目に入らないように平気で歩いている光景だった。そんなことは、私の故郷ではないことで、これが都会化とびっくりした。

そして、東京に慣れてくると、飲み屋街の道端で人が倒れていても、誰も気が付かないようなふうで歩き去っていく。電車の中で気分が悪くなった人がいても、見てみぬふりをする。全く都会というところは恐ろしいところで、これだけ多くの人があっても知り合いはいらず、誰もが自分だけである。

自分だけというならまだまじだが、自分にさえも関心がなくなっているのではないだろうか。他人に関心がないということは、そもそも人間に関心がないということである。私などは、人間という生き物が一番面白く、一番関心を引かれるのだが。人間に関心を持たない人が、都会には数多く住んでいるみたいだ。他人に関心がなくなれば、自分にも関心がなくなる。自分に関心がなくなるということは、予定を立てたり、計画的に生きようとしなくなることである。そうなると、風の吹くまま気の向くままと言えはかっこいいが、刹那的に行き当たりばったりで生きていくようになる。それでは、顔つきに精彩を欠くのもしかたのない話で、表情を失ったままで生きている。

都会という、大衆の中の孤独に包まれて生きていると、自分のさえも関心を失い、人間ということまで放棄しそうになる。これでは義理人情などと叫んでも、空しいだけのことである。「人間」この限りなく面白い生き物に関心を持ち、温かさを求めて生きていきたいものである。

## 自己実現とは

2015年12月22日 火

自己実現というのは、何か自分の好きなことや得意なことを見つけて、そこで自分を精一杯表現することだと理解されているみたいだ。しかし、自分の好きなことや得意なことが、簡単に見つかるものだろうか。ここが難しいから、一生懸命に自分は何が好きだろう、自分は何が得意だろうと迷路にはまり込んでいく。そして、自分探しなどという下らない方向に行く人が多い。

ちょっと視点を変えればいいではないか。自分の苦手なことや出来ないことはなんだろう。自分は、こんなところでは生きていけないだろう。そういうふうには消去法で考えるというの、一つの手であるということに気が付かなければならない。「出来ない」「生きられない」自分というものを探していると、見えてくるものがある。

何でもかんでもプラス思考というのも問題で、マイナスを十分に考えないと、物事はなにも出来上がらない。ものには両面があるということを忘れてはならない。ノー天気にはプラス思考だと思って進んでいる人は、必ずつまづいてから始めて自分の甘さを知る。リスクを考えない成功などはあり得ない。

自分が「出来ない」「生きられない」ものを挙げていくと、自分の生きる道が見えてくる。そういう考え方は、決して弱気でもないし消極的でもない。私は、むしろ思慮深いことだと思っている。人にどう思われるとか、どう評価されるかなど考えないで、こういう思考法を試してみたら、新しいものが見えてくると思うよ。また、迷路に迷い込むことも少なくなるだろう。

楽にはできない

2015年12月16日 水

最近の風潮として「楽に」「簡単に」知識や体力などが身に付く。また、楽に成長できるなどということが、うたい文句のようだ。楽に身に着いたものは、楽に忘れていくということは言わない。何でもかんでも楽に・簡単に出来てしまえば、「重み」などというものはどこに行ってしまうのだろうと心配する。

苦しみを伴わないで身に付くことなどないと心得ないと、苦しさを避けるようになってくる。苦しいということは、何か悪いことのように扱われているが、苦しみを伴わないで身に付くものなどたいしたことのないものばかりである。スポーツ選手の練習も苦しみを伴うし、演奏家の練習も当然苦しみを伴う。だから、大勢の人の前でプレーをした時に、それに触れた人たちが感動するのである。

また、自分が成長しようとして何かに取り組んでいるときに、鼻歌交じりで成長することなど決してない。汗を流し、涙を流して、苦しみながら何かを超えていかない限り成長することなどあり得ない。

楽に走ろうとし、インスタント化する世の中の流れに乗ってしまえば、悲惨な結果が待っている。それなのに世の中は「楽に」「簡単に」という誘惑の言葉で誘ってくる。そ

の誘惑に乗った者たちは、自然淘汰でいなくなってしまう。見なくてもいい地獄に落ちていくから。

いくつになっても眉を吊り上げて苦しみに向かっていく人間でありたいと、きょうも「楽」や「簡単」は探さないように言い聞かせて生きている。人生は、最後まで回答はないだろうが、生きているという実感と充実感を味わうために苦しみに向かっていこうと思う。

私は偏っている

2015年12月13日 日

自分自身を公平で、よく世の中を見ていると思える人は幸せである。私には、どう考えても自分が公平だとは思えないし、世の中を良く見ているとも思えない。

そんな私が高校生や大学生を相手に授業を行っているのだから、それは危険である。しかし、私は授業の前にいつも「これは俺の考えやから信じたり覚えたりしないように、これをきっかけに自分で考えるように」といって注意を促している。

私は高校生や大学生の前で自分の考えを披露するのは何ともないし、これをきっかけに自分で考えてもらえたらと思って堂々と喋っている。しかし、私は世の中を自分が見たいように見、本でも自分が読みたいように読んでいると自覚はしている。そして、自分のものの見方や考え方が、ごく一般的であり常識的であるとも思っていない。多分に片寄っているとは自覚しているのである。偏っているから授業で喋ってはいけないとも思っていない。非常に偏った、極端な意見を聞けば、それに納得するより反発したくなるだろう。そこから、自分の考えをつくり出してくれればと学生たちに期待している。

これも一種の反面教師かもしれないが、ごく当たり前のことを常識的に喋っても学生は眠くなるだけである。そうじゃない、それは違うと反発させればいい。何も学生に気に入ってもらったり、好きになってもらう必要もないのだから。学生に嫌われることなど、何とも思っていないのだから。好きに喋っているのだが、気を付けなければならないのは、私の考えを丸呑みしないということである。

これは学生にだけではなく、私と触れ合う人すべてに言うておかななくてはならない「私は偏っているから」注意するように。

全ての日本伝統文化の基はナンバ

2015年12月07日 月

日本文化と呼ばれ、海外に紹介しようというものは、歌舞伎・能・華道・茶道などいろいろあるが共通点は、着物を着て草履をはいて動くということである。

その動きづらい着物が着崩れないよう、草履の鼻緒が切れないように動くのがナンバである。

着物が着崩れないように動くには、出来るだけ身体を捻らないようにしなければならないし、草履の鼻緒が切れないように動くためには、出来るだけ踏ん張らないように動かなければならない。そういう動きがナンバの動きである。着物を着て草履をはいて行う日本の伝統文化は、すべてがナンバが基本になっている。

だから、ナンバ歩きにしても、着物を着て草履をはいて歩くことを想定している。単純に右手右脚を同時に出すなどというのはナンバ歩きではないし、そんな不恰好な歩きは人前ではできない。ナンバ歩きというのは、骨盤と胸郭を連動させて動かし着物が着崩れないようにし、後脚を前に出して置くだけという意識で蹴って歩かないようにし鼻緒が切れないようにしている。

このナンバ歩きは、現代のウォーキングでいう膝を伸ばして踵から着地し、しっかりと拇指球で地面を蹴って、大股で歩くというのとは正反対の歩き方である。現代のウォーキングでは、身体への負担が大きく、痛みや故障の原因となる。どうせ歩くなら、身体への負担が少なく、気持ちよく長く歩けるナンバ歩きにした方がいいと思う。

また、これから正月や成人式で着物を着ようと思うなら、ナンバ歩きをやるしかない。着物が着崩れるというのは、非常にみっともないことだし、着物を着て歩きづらいなどというのは日本人の風上にも置けない。

## 都会に汚れる

2015年12月02日 水

4月に入学してきた新入生たちも、もう半年学校にかよい慣れてきたこととは思う。そして、地方からこの春に東京に出てきた学生たちは、どんなに変わっただろう。

入学したころは、言葉の地方の方言を使い、服装もどこか垢ぬけなく野暮ったいものを着ていた。もちろん化粧などはしてなくスッピンで堂々としていた。私は、そういう学生が好きだから、この半年で化粧を覚え、服装も洗練され、標準語まで使うようになった学生を見るとガッカリする。何で都会に染まらなければならないのか。

東京というところは、24時間どこでもこんなに人が多いのに、まるで知り合いがいないという集団の中の孤独を強烈に感じる。朝起きて家を出て、夜帰るまで街中では挨拶することもなく多くの人とすれ違う。東京というところは、喋らないでおこうと思えば、一日中喋らないでも何とかなるところである。また、雨に濡れて歩いていようと、道端で倒れていようと、何をしていようと他人のことには無関心で、心配さえしない。隣に住んでいる人とあいさつもしないし、何をやっているかも知らない事など当たり前になっている。

そんな東京に出てくるだけでも勇気がいるのに、何も考えないで東京に出てくる。そして、東京の表面だけを早く身につけようと躍起になる。私には異様に見えるが、本人は真剣であろう。そして、都会的に、洗練されたと自己満足していることだろう。

私から見れば、都会に汚されていることに気が付かない、気の毒な人たちだなあとしか

映らない。女の子の方言もいややない、野暮ったい服装もいややない、化粧なんて化けているだけやないか。都会に汚されてはいけない。

薬に頼るな

2015年11月29日 日

街を歩けば、なんでこんなに薬屋が多くなったのだろうと素朴な疑問を抱く。こんなに日本人は、身体に悪いところを抱えて生きていくのかと、すれ違う人が病人のように見えてくる。街に薬屋が多いことが気分を暗くさせる。

私は、病院に一步足を踏み入ただけで、何か病気にかかりそうな気になって不安になる。だから、薬屋を見ただけで嫌な気分になる。こんなだから、薬もめったに飲まない。というよりも、薬は効かないどころか副作用があるので毒ではないかとも思っている。風邪など薬で治るわけがないし、風邪を治す薬を發明すればノーベル賞ものとも言われている。それなのに、これからの季節ちょっと風邪気味だというと、すぐに風邪薬を飲んでしまう。

薬というのは、8割の人に効けば発売されるので、2割の人には効かないということである。自分が8割に入っているか2割に入っているか、確実にわかる人などいるわけがない。それなのに薬に頼っている。

風邪をひかない自分をつくればいいのに。そのためには、まずは油断をしない事である。気温差によって切るものを調節しないと、汗をかいたまま冷えると風邪を引くことになる。また、睡眠不足も免疫力を大幅に低めるので、風邪のもとになる。こういうことは、どちらかという予防であって積極的に風邪に向かっていっていない。

積極的な姿勢というのは、「風邪をひかない」と強く決心することである。予防接種などという弱気なことはせず、マスクもかけないで、大気をいっぱい吸い、風邪に向かっていく。風邪をひかないぞという強い決心さえあれば、風邪はひかないものである。少し精神論のようにも聞こえるが、間違いないから試してみたら。

ナンバ・ビューティーもありかな

2015年11月24日 火

先週、銀座で行われた「日本健康美容研究開発機構」という一般社団法人の立ち上げパーティーに誘われて出席した。出席しただけでなく、ナンバについて少し紹介のスピーチまで行った。

ナンバが健康分野に出ていくのは毎度のことであるが、今回は美容とどうコラボするかということである。ナンバと美容だっていろいろと関連はあるので、それをここで少々。まず、世で美脚と言っているもので、私が納得するような美脚に出会ったことは少ない。ただ脚が細いというのはゴボウを見ているようで、とても美しいとは思えない。脚には、それなりのアクセントがないとただの棒に見える。また、O脚やX脚は、その時点で美

からは程遠い。O脚やX脚というのは、立ち方や歩き方によってそうなっているので、これはナンバ歩きを中心にして矯正できる。外反母趾も、歩き方に原因があるのでナンバ歩きで解決できる。

O脚やX脚、外反母趾というものは、動きの生活習慣が原因なので、動きをナンバ式にすれば正常な状態に戻るのは当然のことである。

また、美容の大敵と言われている便秘も、ナンバ式骨体操の応用で解消できる。「日経ヘルス」という健康雑誌が過去10年間の便秘特集で何が一番効果があったかというアンケートを行い、ナンバ式お便秘体操が一番効いたということで再特集が組まれたくらいである。これは、骨を意識して動かすことによって腸が正常な位置に戻るといえるものである。

そして、美容のもとである心身に関しても「ナンバ式元気生活」(ミシマ社)の本で、どうすれば元気になるのかという提案をしている。そういえば、ナンバも美容業界に打って出てもいいかなと思ひ、ナンバ・ビューティーという名称のなかなかのものではないだろうか。これからの展開を期待してください。

無意識だろうとは思いますが

2015年11月16日月

可哀そうな自分を語って、人々の関心を引こうとする人々が案外多い。楽しい話題で温かい気持ちにしてくれればいいのに、「自分は何てツイテいないのだ」「自分がこうむった苦労はこんなにすごいのだ」と語る人がいる。そんな話を聞くと、簡単にそうなのと頷くだけでは相手が納得してくれない。暗黙のうちに同情を求めているから、聞く方もつらいものがある。

本人は無意識だろうと思うが、聞いているほうにはその意図が見え見えである。「可哀そうな私」を語って、自分を憐れんでもらいたいのである。ひょっとしたら、誰の心の中にも「憐れんでもらいたい自分がある」から、そこから不幸自慢が始まる。そうになると、本人は嬉々として話しているのだが、その場の空気は真っ黒なものになる。なんせ話題が、それぞれの不幸自慢だからたまったものではない。

他人と話すときには、その場の空気がどんなものかに気を配らなければならない。その場の空気を言うのは何も難しいことではなく、そこで話題になっていることは何かということである。不幸自慢はダメでしょう。誰かが不幸話を始めたら、さりげなく話題を変えるように気を配るのが大人というものである。一緒になってというか、競うように自分の不幸話を始めるなどというのはもっての外である。話題の矛先を変えられるくらいでないと、話題の輪の中に入っていくのは考え物である。

私などは、楽しい話題以外はあまり関心がないので、さりげなく聞いていないふりをして輪から外れるようにしている。不幸話にアドバイスなどしようものなら、火に油を注ぐようなもので盛り上がるに決まっている。不幸話をする方も無意識とはいえ、それは

罪なものである。不幸話には相槌を打つのも禁物で、ひたすら無関心に聞いていないふりをするしかない。全く楽しい気持ちにならないのだから。そういう話題はタブーである。

楽器が弾けるからといって

2015年 11月 12日 木

私も桐朋学園に務めて、もう30年以上が経つ。音楽専門学校で体育を教えて、よくやっているものだと時々振り返る。クラシック音楽など聞いたこともない私が、クラシック音楽だらけの桐朋学園でその音を初めて聞き、最初は戸惑ったもののだんだんクラシック音楽の良さに気付き始めた。誰に教えてもらったわけでもなく、何も勉強もせず、ただ聴いていけば好き嫌いが生まれ、良いなと思うようになった。

そして、様々な楽器があることも知り、それを操って演奏できる学生たちを素晴らしいと思う。また、よくあの長い楽譜を覚えているものだとも感心する。当然、演奏していることに敬意は表している。そして、学生たちの少しでも助けになればと、体育の授業でナンバ式のメンタルコントロールや実技でナンバ式の動きの楽器演奏への応用などというものを最近はやっている。

しかしである、中には勘違いをしている学生がいて、楽器演奏ができるから胸を張って他の事は出来なくてもいいという態度の者がいる。これはどうしても許せない。楽器演奏さえできたら、「何でも許されると思っているのか」と大声を上げる。楽器演奏ができるということは素晴らしいが、それで傲慢になっては世の中で通用するはずもないし、かえって音楽が嫌われることになる。

楽器演奏をしているのは人間である。その人間性を磨かなくて、何が音楽だという考えが私にはある。普通の人間であってほしい、ごく普通の常識があり、人間としてのルールが守れ、人に気を使うことのできる人間でないと音楽をやってはいけないとまで思っている。だから、音楽以外のことで学生たちには厳しく指導をしている。音楽をやろうがスポーツをやろうが、いつでも人間としてという基礎の上に立っていないと、それははなはだ迷惑なものになってしまう。

話す・聞く・書く

2015年 11月 05日 木

先生という商売をやっていると、生徒に対して話したり、生徒の話の聞いたり、文章を書くということも大事な仕事の一部である。話したり、聞いたり、書いたりということは誰にでもできると思われがちである。また、多くの方は、自分は話ができます、人の話は聞けずと平気で言ってくれる。それに、文章くらいは書けますよと澄まして言われると、本当にとおおいに疑う。

話しをしたり、聞いたりと簡単に言うが、これがなかなか難しい。なぜかという、自

分の言いたいことを相手に分かりやすいようにまとめ、それを言葉に出しただけではダメである。相手に伝わらないと、独り言を言っているのに過ぎない。そういう人が多いことも確かである。相手に伝わったかどうかは確かめなくて、言いつばなしというのも無責任なものである。相手に確かに伝わってこそ、相手に向かって話したといえる。

また、相手が反して着ることをしっかり聞いているかということ、これも疑わしい。相手が話している最中に同意したり反発したり、話を最後まで聞けないなどというのはもつての外である。また、相手がまだ話しているのに、自分の言いたいことを頭の中で考えているのは、どう見ても相手の言うことを聞いていない。相手の話は、無心で最後まで聞いて受け入れるということが肝心である。その後で、じっくりと考えて自分の意見を言うのが正しい。話しを聞くということは、賛否、正邪、異論反論を述べることではない。聞きたいのであれば、話などという言葉はいらない。言葉が介入するということは、お互いが違う意見であったとしても認め合うということである。

そんなこんなを考えていくと、簡単に文章が書けますなどとは言えないはずなのに、多くの人が文章には自信がありますとくるから驚く。本当に人に読んでもらえる文章かなと読ましてもらおうと、これが支離滅裂で何が言いたいのか全く分からないし、文章というよりもただ単に単語を適当に並べているだけというものに出くわすことが多い。

やはり、話すにしても、聞くにしても、文章を書くにしても、よほど意識して訓練を積まないと簡単に人様の前で披露できるようにはならない。心して訓練を積むように。

## 体操ニッポン復活か

2015年 11月 02日 月

体操競技の世界選手権で、団体がなんと 37 年振りの優勝で、個人では内村が個人総合で前人未到の 6 連覇ということである。体操競技はかつて日本のお家芸と言われるほど強かった。しかし、ここのところは内村が一人頑張っている感じで、団体戦では世界での優勝から遠ざかっていた。しかし、来年のリオのオリンピックへ弾みのつく 37 年振りの優勝である。これは体操ニッポンのレベルが上がっているということで、内村一人に頼っているわけではないことの証明である。

また、内村の演技に関しては、空中で身体を決してひねっているわけではない。身体をひねっているのは、着地で止まれるわけがない。内村の演技は、ナンバでいうところの肩のラインと腰のラインが頭の方から見ていつでも平行になる捻らない動きである。内村は身体を捻らず、面で変わっているのです着地でぶれることがない。面で変わっているという、面の上辺が肩のラインで下辺が腰のラインと思ってもらえれば理解しやすいと思う。内村の体操競技の演技もナンバ的ということができる。

こんなことを言っている私だが、体操競技は全くダメである。高知の小学校に通っていたころは、鉄棒はグラウンドの隅の方にあるので女の子が遊ぶもの、男は堂々とグラウンドの真ん中を使って走り回るものと決まっていた。そして、夏はソフトボール、冬はサッ



カーと二種目くらいしかやっていない。雨が降って室内に入っても、マットや跳び箱などやらなかった。そんなことが中学、高校と続いたので、体操競技に入っている種目の体験がない。

私が鉄棒やマット、跳び箱が女の子の遊びでないということを知ったのは、東京教育大学の体育学部に入ってからのことである。高知という日本の辺境で育った者の、強烈な偏見が東京に出てきて減税も少しずつ改められていると自覚している。

### ナンバ的生き方

2015年 10月 29日 木

よく「若いですね」と言われて喜んでいる人がいる。何が嬉しいのかわからないが。そんなことを言われたことのある人は、自分でも若ぶっている。着ているものや身につけるものも、自分より若い人のものを選ぼうとする。自分に似合っているかどうかなど関係なく。似合っているかどうかは、結構大事だと思うのだが。そして、若ぶろうとすることは、頭の中まで退化しようということに気が付かない。だから、自分が幼稚で未熟だということにも気づかず、しゃあしゃあと生きている。これはこれで結構みっともないことである。

そうかと思うと、やたらと年寄りぶっている人もいる。もう派手なことはしません、人生も終盤に差し掛かってます、そして身体のおちこちにガタがきていますということをしつかりと訴えかけてくる。着るものなど、何にも気を付かってませんということを知ってもらいように気を使っている。わざと渋めの色遣いにしたり、もう色気などなくなると平気で口にする。これは大変なことで、いくつになっても色気は持っていないと健全な男女とは言えない。こういう人は、無意識なのか意識的なのか周りの人に気を使ってもらいたいと訴えている。これは情けない話である、自分から周りの人に気を使ってもらいたいと訴えるくらいなら、もう自力では生きていけませんと宣言しているようなものだ。

ナンバ的に生きるということは、飾りを捨て、余計なことは気にせず、自分に正直に生きるということである。こういうことをすれば、こういうことを言えば、こういうものを身につければ、周りにどう思われるとかどういわれるかなどというくだらないことは考えない。たどり着けるかどうかかわからないが正直に徹し、自然に生きるように無心になることだ。

### サッカーとラグビーの違い

2015年 10月 25日 日

サッカーは足を使い、ラグビーは手を使うという差は知れ渡っている。そして、どちらの競技もイギリス生まれである。イギリス生まれであるが、そこに大きな差がある。ラグビーは上流階級の者が行うスポーツで大学でも行われている。しかし、サッカーは勞

働者階級が行うもので、上流階級に属する者にとっては賭けの対象でしかない。

イギリスでは、良く知られているパブでも入り口が二つあり、一つは上流階級用でもう一つは労働者階級ようである。中に入ってビールを飲んでも、同じビールなのに上流階級と労働者飼う級では値段が違う。それでも、上流階級の者がお金がないからといって量同社階級の入り口から入ることは絶対になし、労働者階級に属する者が大金が入ったからといって上流階級の入り口から入ることもない。

イギリスという国は、はっきりとした差別社会でスポーツに関しても、上流階級が行うスポーツと労働者階級が行うスポーツははっきりと分かれている。そういう歴史的な流れがあるので、サッカーの観客は相手のミスに喜んだり、相手をヤジったりすることは平気である。しかし、ラグビーの観客はいいプレーには敵味方を問わずに拍手を送るし、ミスは沈黙で過ごす。

今回ラグビーの世界カップで頑張った選手たちが帰国して、様々な番組でインタビューを受けているが可哀そうである。インタビューする側があまりに無知である上に、サッカー選手と同じような扱いで質問するから、ラグビーの選手たちは呆れて苦笑いをして答えようがない。まだまだ、スポーツが文化になっていないと感じるし、マスコミの連中も少しはスポーツのことを勉強しないと自ら恥を曝しているようなものだ。また、あらかじめ答えを用意し、そこに持っていきこうと質問するマスコミ人は頭の悪さを曝け出していることに気が付かないのだろうか。

やはり、これだけスポーツへの理解が低いと、日本でスポーツ文化が根付くのにまだまだ時間がかかる。しかし、その一端でもになって、私も発言していかなければと思う。

## 農作業はナンバだ

2015年10月22日 木

昔は、農作業は単純な肉体労働であった。着物を着、草履をはき、動きにくい恰好で田畑に出て、粗末な道具を使って行っていた。道具が単純で粗末であったから、身体の動きを工夫するしかなかった。鍬を振るっても、鎌で雑草を刈っても、着物が着崩れてはいけないし、草履の鼻緒が切れてもいけない。そういう中で身体の動きを工夫して生まれてきたのがナンバの動きである。

道具を扱っているうちは、身体の動きを工夫する。身体の動きを工夫するということは、頭を使っているということである。それが、農作業も機械化が進んできた。機械化するということは、道具が機械にとって代わるということである。機械の扱いは、マニュアル通りで身体も使わないし、まして頭などほとんど必要ない。スイッチを押し、ハンドルを操作するだけで終わりである。道具を捨て、機械を手にしたことにより、頭も身体の使わなくなっているということは、作業は楽になってきたが人間としては退化しているのではないだろうか。楽をしたぶんを、どこかで何かに変換すればいいけれども、それを考えることもしなくなる。単に怠慢になっていくだけである。

身体も使わなければすぐに弱くなるが、頭も使わなくなればすぐに悪くなる。機械化されて便利になるということが、人間にとっていい方向に進んでいない。これが経済理論というもので、人間本来の姿にとっては非常に危険なものである。便利になる、お金が稼げるようになるばかり考えないで、人間にとってという視点が必要である。どうすれば、人間の姿をとどめられるか。そして、そこから人間としてどう向上していけるかを中心に置かないと、大変なことになってしまう。もう、その大変なことが始まっている。

## 日本人の動き

2015年 10月 19日 月

日本の躰は食卓からといって、座り方から箸の上げ下げ、ものの食べ方までうるさく親から言われて育ってきたのが日本人である。女の子など、襖や障子の開け閉め、箸の使い方、ハタキの掛け方とまったく細かい。ことほど左様に日本人は、≪身体の使い方をうるさく言う。ここまで身体の使い方をうるさく言う民族は、日本人をおいてほかにいないだろう。

その根本には、一応できているでは許してもらえない厳しさがあり、いかにその動作が自然で美しいかまで深めないと納得してもらえない。ただ出来ているだけでは、「心がかもっていない」などとも言われる。そこで、動きの無駄や無理を省いていき、いかに滑らかに動くかということを工夫する。だから、結果的に身体に無理がかからなくなり、痛みや故障を生じさせない。

こういう日本人の動きがナンバである。動きを単にできているからで終わらせないで、そこから合理性を求めて動きを洗練させていく。こういうことを日本人はやってきた。西欧では、マナーという作法があるが、それは型であり、その型をマスターすればそれ以上発展さすことはない。だから、マナーというのは、儀式的で身体と対話など行うこともない。やっている本人も、見ている方も、動きに感動などすることなく、何とも味気ないものである。

日本人の場合は、心の状態が身体に現れるし、動きに現れると信じている。だから、心の鍛錬のために身体の動きを工夫するし、身体の鍛錬のために心の持ち方を正すものである。心と身体とが一体になって動きとして現れると考えている。だから、ナンバでも自分の心や身体と対話を行い、心をどう動かすか、身体をどう動かすかを工夫していくことになる。

この優雅にも美しい日本人の動きの原点であるナンバを、これからも探究していこうと取り組んでいる。

## 歩けなくなる人間

2015年 10月 16日 金

人間は二足歩行を行い、餌をとることから始まって生活の中で歩くことを中心にしてき

た。そして、歩くという運動によって脳が活性化され、様々な分野で進歩を遂げてきた。しかし、この進歩するということ、文明化してきたことによる弊害も現れ始めた。まず、人間が移動するということをとっても、自転車、車、電車、飛行機と身体を動かさなくても楽に移動できるようになった。これは便利である反面、人間をダメにする。今や都会では、少しの距離でもバスや電車を利用する。マイカーと言って車をもてば、どこでも車で出かける。都会ばかりかと思えば、田舎ではほとんど移動に車を使い、都会よりも歩かなくなっている。

人間が基本的に持っている「歩く」という動作も。歩けば歩くだけますます歩けるようになるが、いざ歩かなくなると急激にその能力は衰える。頭と一緒に、使えば使うほど発達するが、使わなければすぐに衰えてしまう。

今、都会で暮らす人間も田舎で暮らす人間も、急激に歩けなくなっているという情けない状態である。そして、歩くという運動そのものを苦役のようにとられている。そのくせ運動しなければと、時間と高いお金を払ってスポーツジムに通っている。何かおかしくないだろうか。

歩くなどということは、日常生活の中にすっぽりと収まるもののはずである。そして、ナンバ歩きで歩けば楽に歩けるし、その上歩いた後のほうが体調がよくなるという効果があるのに。人間は、文明の発達とともに自らは衰えていっているという不思議な現象に陥っているのに気が付かない。今少し立ち止まって、自らを振り返る必要があるのではないだろうか。

## 忍者走り・飛脚走り

2015年10月13日 火

ナンバ歩きというのは、江戸時代までの着物を着て草履をはいてという窮屈な装いの中でいかに効率よく歩くかという工夫から生まれた。ナンバ歩きの効率の良さは、東海道（日本橋から京都まで約500km）を10日から2週間で歩いて移動できていた。一日に歩く距離の目安が10里（約40km）である。これは老若男女すべて、これくらいの距離を歩いていた。当時の日本人がとりわけ体力があったとも思われず、これはひとえにナンバ歩きの効率の良さによるものであろう。

当時の日本人は時間がゆっくりと流れているため、日常生活で走る必要がなかったもので、なんと走れなかった。しかし、火事や地震など災害時には、身を守るため逃げるためにできるだけ早く移動しなければという必要性が生まれてくる。そこで江戸時代の災害時の絵が残っていて、人々はどうやって逃げたかを見てみると、阿波踊りのように手を上にあげて踊るように逃げている。当時の日本人は、走れなかったという証明である。皆が走れない時に、走るという動きを身につければ、それは希少価値があり重宝されお金を稼げることにつながる。誰も走れなかったときに、走るという特殊技術を身につけたのが忍者と飛脚である。江戸時代の飛脚は、これはこれは高給取りの番付に載ってい

る。飛脚は昼間に堂々と街道を走って仕事をし、その走りの動きを大衆に見られるが、簡単に真似られるものではない。また、忍者は、人に見られるようでは仕事にならない。闇の中を、疾風のように走って、特殊技術で稼いでいたものと思われる。

この特区種技術である忍者や飛脚の走りが、我々が研究しているナンバ走りである。ナンバ歩きからの発展でのナンバ走りであるから、単純に右手右脚を同時に出すなどという不恰好なものではない。胸郭と骨盤を連動させ身体を捻らないようにし、後足を前に出すだけの感覚で足音を消していく動きである。江戸時代の特殊技術であるナンバ走りは、飛脚や忍者の稼ぎを大いに助けたものである。

この季節が難しい

2015年 10月 09日 金

今年は、夏の終わりごろから雨が多くなり、気温もあまり上がらなくなった。そして、ほとんど残暑がないまま、秋に突入してしまった。昼間と朝晩の気温差が10度近くあったり、昨日と今日で気温差が10度近くあったりと結構身体にとっては過酷である。季節の変わり目というのは体調を崩しやすいなどというが、この勝負は季節の変化に身体がついていくかどうかということである。例年、夏の終わりから秋の初めにかけて、夏が終わったという緊張感の緩みとよく寝られるようになって疲れがどっとでるのを夏バテという。今年はそういう甘えられるような時期が全くなく、気温差に身体がついていない。

大げさに言うと、朝は鳥肌が立つようだったのに、昼になると暑くて汗をかいているというようなものだ。これでは身体へのダメージが大きい。だからと言い訳をしているのではないが、やたらと疲れる。歳だとは思わないが、いつもの歳よりも疲れていると思うし、だからやたら眠くなり、昼寝をしないと持たないくらいだ。思い切って、幼稚園児ではないのだが、昼寝の時間をとるようにしてこの疲れに対応している。

この疲れを無視して、頑張っていると、これは必ず免疫力が低下して風邪をひいてしまうだろう。そうなれば昼寝どころでは済まない。2~3日は寝込まなくては回復しないだろうし、結局は周りに大迷惑をかけることになってしまう。それが解っているから、潔く昼寝をするのである。

気候への対応、環境への対応を考えて、どう行動するかが勝負になってくる。「体調をくずしました」と平気で言えない人間になりたいと思って、身体と対話するのもナンバ術である。

ラグビー頑張るとるやない

2015年 10月 05日 月

ラグビーのワールドカップがあること自体を知らなかったくらい、ラグビーにあまり関心がなかった。関心がなかったというよりも、世界レベルから見るとあまりに弱い日本

のラグビーに、そっぽを向いていてと言った方がいい。世界に全く歯が立たないものには、関心を向けろという方が無理である。やはり世界の土俵に立たないものには、魅力がない。

しかし、いま開催されているラグビーのワールドカップの日本の初戦をたまたまテレビで見て、これは驚かされた。あの南アフリカ相手に互角どころか最後は逆転で勝ってしまったのである。これは青天の霹靂、私の認識が間違っていたのか、はたまたここにきて急に日本が強くなったのかと疑問を持った。そうして情報を見ていると、ここにきて世界を相手に闘えるようになったみたいだ。それなら私が知らなくても仕方がない、ラグビーは眼中になかったのだから。

しかし、その次のスコットランド戦は負けたものの、なんとサモアにも勝ってしまうのではないか。この強さは本物だと認めるしかない。

目標がベスト 8 と言っているが、例えベスト 8 に入れなくても大健闘である。あのほら吹きサッカーの、決勝トーナメントとほざいているのとは大違いである。本当に力をつけてきて、世界と対等に戦えるようになると、これはもう理屈抜きに面白い。予選最後のアメリカ戦も見るといい。

ラグビーのように今まで弱くて、世界の土俵では戦えないのではないかと思われていた種目が世界に出ていくと、自分たちも工夫次第で闘えるのではないかと勇気が湧いてくる。このラグビーの影響は、沈滞している日本のいろんな分野にやる気を出させてくれることだろう。そうすれば、スポーツ界も東京オリンピックに向けて、いい方に走り出すのではないだろうか。

社会は競争やのに

2015年10月02日 金

やっと秋らしくなってきた、晴天の日には運動会の季節やなと思う。私も運動会は大好きで、この時期になるとワクワクする。運動会といえば、と競争での勝負が一番である。目をまん丸くして集中し、全力を出し切って仲間たちを競争をする。当然、勝った負けたはつきまとう。それがものすごく楽しかったし、今でも酒の席で話題に上ることもたびたびである。

ところが最近の運動会では、競争をさせない、順位をつけないなどと何をやっているのかわけが解らないという話を聞く。学力とも呼べない記憶力の勝負の試験では順位をつけておいて、体力や身体を動かす技術においては順位をつけてはいけないというのはどういうことだろう。記憶力の順位ははっきりしないが、身体の順位は見た目はっきりするからダメなのだろうか。全く学校というところのやっていることは、わけが解らない。社会に出れば、すべてが競争である。競争というと、すぐに「誰かと」と他人との比較や競争を思い浮かべる。しかし、相手は他人ばかりではない。昨日の自分と競争することもあるし、過去の歴史上の記録と競争することもある。競争という場があるから、強

烈な動機付けとしてエネルギーがわいてくる。競争も何もなく日向ぼっこをしているようなことでは、人間の心も身体も腐ってしまう。社会とは、そういうものだと思っている。

その社会に出る準備段階である学校で、それも運動会で競争させないなど、いったい学校の役割を忘れていてのではないかと腹が立つ。子供はどんどん競争させて、勝った負けたを体験し、負

昔はすごいと思ったのに

2015年9月28日月

小学校の頃の思い出は、何となくボケていてはっきりしない。しかし、中学・高校・大学くらいなら、思い出として残っている。どの時代も、周りにいる同級生や先輩、後輩が賢そうに見え、どう見ても自分の方が頭が悪いと思っていた。なんせ記憶力は悪い、発想力はない、創造力などたいしたことないという状態であった。

このままのランクで平行移動していけば、世間の底辺を低空飛行して人生を終るのかなと覚悟していた。しかし、面白いものである。学校教育を終えて社会に出てみると、以外と頭が良さそうに見える人がいないので安心した。地位や肩書は持っているが、仕事内容はそれほどでもない。これなら自分でもやれるんじゃないかとちょっと安心した。人は意外と周りの目ばかりを気にして、他人にどう評価されるか、どう思われるかばかり気にして仕事をしているので、頭のよさも感じないし発想力や創造力など感じたこともない。

あんなに学生時代に優秀だと感じさせてくれた人たちは、いったいどこに行ってしまったんだろう。学校教育の問題点もあるだろうが、本人が社会に出てから仕事に熱意をもって勤勉に取り組んでいるかどうかだと思う。学校を卒業すると勉強は終わったと勘違いして、勉強しなくなる人の多いことに驚く。本当の勉強とは、学校を卒業してから始まるのに気が付いていない人が多い。

そんなこんなで、私も最下層を生きることもなく、愚痴や文句、不平不満を言いながら生きていく必要もなくなった。本当、正直に昔はすごいと思っていた人たちは、いったいどこに行ってしまったんだろう。

自己主張するのはどうかな

2015年9月22日火

自分をアピールしなさいとか、自分を解ってもらうためにどんどん自分の思いを言いなさいとか、自分を前に押し出していくことが奨励されているようだ。いわゆる、自己主張を薦めているように聞こえるのだが。

しかし、本当にそれでいいのだろうか。自分の思いや考えを表現していくのはいいと思うのだが、それが自己主張となると少し強引ではないか。主張ということになれば、自

分が主張していることのどこかを傷つけられたり、その主張が通らなかつたりした場合に、人間はどういう行動をとるだろう。たぶん、自分の主張を傷つけたり、それを理解してくれなかった人に対して牙をむく。そして、その人に対して攻撃的になり、傷つけるようになる。そういう行動が見えるような気がするのだがどうだろう。

主張をすると、必ずしも全員が認めてくれるわけではない。全員に納得してもらおうということ自体が、傲慢ではないだろうか。それよりも、自己表現を行って、それに対して世間の人たちの好みを聞くという態度のほうがいいのではないだろうか。

自分の考え方や思いを自分の言葉や身体を使って表現し、自分が表現したことが好きと受け取ってくれる人もいるし、嫌いを受け取る人もいると思えば、他人を攻撃することもなくなる。

人は、ちょっとしたことで友達にもなれるが、ちょっとした事で敵にもなる恐れがある。そのところを理解して、誰とでも友達になる必要もないが、むやみと敵をつく必要もない。

### 自分だけは出来ていると

日 13 日 9 月 2015 年

人間というものは面白いもので、歳をとるだけで自分はしっかりと話ができるとか、文章など書くのは簡単だと思しやすい。恐ろしいことではあるが、読んでも全く意味のわからない文章には出会うし、一生懸命に私の方を向いて話しているのだが、全く意味の分からない話を聞かされることも多い。

これは、学校時代には、まだ先生がいて文章や話し方について注意をしてくれるから、書くことや喋ることに対して自信を持っていないし、解ってもらおうという気持ちが多分にでた文章であり、喋り方である。ところが、先生という重しが外れると、自分しかけるんだ、喋れるんだと思いをしやすい。沿いこのところをもう少し気を使ってくれば、もう少し相手に伝わると思うのだがどうだろう。

自分の上の重しがなくなると、自分は自由で、何でもできるのだと万能感をもってしまふのだろうか。そんなに簡単に万能感に浸れるというのも、うらやましい限りである。文章を書くにしてももう少し気を使ってもらいたいし、喋ることはもっと難しいから慎重にならなければならない。

言葉を借りものでなく自分の言葉でいいのだけれど、何を言いたいかという基がはっきりしない。いつもどんどん焦点がずれていって、いったい何のことだかわけが解らなくなる。私などは、話を聞いているときに理解できない時は、何回でも聞き直すことにしている。そうでないと、相手は私に向かってちゃんと喋ったという気になってしまうから。そういう誤解は避けたいものである。

自分だけは、ちゃんと文章が書けるとか、ちゃんと喋れるなどと簡単に思い込まないことである。



## 上達したいなら

木 10日 9月 2015年

スポーツで上達したいというと、もっと速く走りたい、もっと上手になりたい、この技術を身につけたいなどとなってくる。音楽で上達したいというと、もっといい音を出したい、この技術を身につけたい、思い通りに演奏したいとなってくる。

こういう言い方では、解ったような解らないような、どうしていいか途方に暮れる。要は、上達したいという思いは伝わってくるが、ではどういう練習をしているのだろうと疑問になる。その練習が的を得ていれば、結果的に上達し満足できるだろう。しかし、努力をしてもその結果が満足いくものでなければ、嫌になって止めてしまっても仕方がない。

上達したい、では上達するためにはどうすればいいかを明確にしなければならない。スポーツや音楽の演奏で上達するとは、動きを改善してより合理的な動きを身につけるといことである。筋力をつけるとかは、全般的な外れな考え方である。大事なことは、動きを変えるということを目指して練習を積むことである。今より合理的・効果的に身体を動かすにはどうすればいいかということの研究しなければならない。

そのために身体と対話することが必要になり、自分の身体感覚に敏感にならなければならない。そういうことを目指して動きを探求していくのが、ナンバ術である。だから、ナンバ術はスポーツや楽器演奏、リハビリや多くの分野に応用が利く。そして、身体の動きばかりでなく、心の動かし方にも応用が利く。だから、スポーツや音楽のメンタルコントロールへと発展していく。

## 子どもたちに希望を

日 06日 9月 2015年

世界陸上の強烈な熱も少し覚めてきたが、その分記憶に残ったことが浮かび上がってくる。ボルトやフレイザープライスなど世界のトップ選手たちが口をそろえて言うのは「自分たちが頑張ることによって、子供たちが目標を持ち元気になる」ということであった。みんなが口をそろえて「未来を背負う子供たちのために」と言う。この言葉を聞くとホッとする。

みんな自分のために競技をするのは当たり前のことであるが、トップに上り詰めてくると自分の名声や稼ぎのためではなく、子供たちに目標や希望をと変わってくる。国のために競技を行っているのではなく、未来を背負う子供たちのためにというのが非常にいい。

そんな気分で、自分には何ができるかなどと考えている最中に、今度はオリンピックのエンブレム問題である。いつの間にか世界最大のスポーツイベントということが隠れるくらい、国立競技場やエンブレムなど競技と関係ないことばかりが取り上げられ、その

度にわけのわからない言い訳を聞かされる。

何のために東京オリンピックを開催するのか。それは、日本にスポーツという文化を根付かせることと子供たちを元気にすることではないか。そういうふうに目的を明確化すればいいのに、大人たちの欲得の絡みや経済効果などというスポーツとは関係ないところに話を持っていくからわけが解らなくなる。

大人のために開くオリンピックなら、返上してもいいじゃないか。いつでも考えなければならぬことは、次の世界を背負う子供たちのことではないだろうか。子供を抜きにした議論をいくら続けても、それは嫌らしいだけのことではないだろうか。

## 世界陸上漬け

火 01日 9月 2015年

ここ一週間は、北京で開かれていた世界陸上に夢中になっていた。出来るだけ時間をつくって、テレビで世界陸上を見ていた。私は体育の教師なもので、スポーツを見ることも仕事のうちである。こうした時は、良い職業に就いていると納得している。

やはり、世界のトップ連中の競技を見るのは面白い。その身体の使い方や心の揺れ方を見てみると、いろいろと参考になる。そういうことをもとに、これからナンバをどう発展さそうかと頭の中が活発に動き始める。スポーツへのナンバの応用に関して、いろいろなヒントが世界のトップの競技の中に潜んでいる。これは、やはり勉強である。

そうやって世界陸上は終わったが、世界に陸上競技の勢力地図が変わってきている。金メダルの獲得数だけが強さの証ではないが、一つに見方ができると思う。今回、アメリカが全く目立たなかった。かつては陸上王国を誇っていたアメリカが、選手は非常に能力的には優っているのに金メダルが取れない。別にアメリカの陸上競技が没落しているとは思わないが、壁には当たっているだろう。

それに反して、ケニアの健闘が目についた。ケニアといえば、中長距離だけが強いという印象であったが、今回は槍投げや 400mH でも金メダルを取っている。投擲や短距離にも進出してきたということで、これで跳躍でも金メダルを取るようになればそれこそトラック&フィールドで陸上競技そのものが強いということになる。

陸上王国というからには、走・跳・投すべてにまんべんなく強くなければならぬ。そこにケニアが近づいていることは、世界的に見ても素晴らしいことである。

日本に目を向けると、駅伝だけ強くてトラック&フィールドは弱いなどというのは、陸上競技とは呼べない片寄った競技としか思えない。まして駅伝など、世界では全く認められていない競技である。

## 親が悪い

木 27日 8月 2015年

先日、電車に乗っていて、異様な光景にぶつかった。親子で電車に乗ってきたのはいい

が、なんと親が立って子どもを座らせているのではないか。子供といっても、小学校の低学年くらいの歳である。これは、私にとっては、非常に異様な、信じられない光景である。親が座って、子供は立っているのが私の常識である。元気な子供を座らせる必要など、どこにもない。

ことほど、最近の親は過保護である。子供を疲れさせない、転ばせない、痛がらせない。こんな子育てをして、子供が我慢の効く、逞しい子に育つと思っているのだろうか。こんなことをしているから、ちょっと苦しくなると、何もかも放り出してしまう無責任な人間に育ってしまう。また、周りの仲間のことなどどうでもよくなって、自分さえよければいいという行動をとるようになってしまう。

子どもが問題だという場面にはしばしば出会うが、本当の責任は子供ではなく親にあるだろう。親がこういう育て方をしたから、子供はこうなってしまった。親がそういう考え方で、そういう行動をするから、子供がこうなってしまったと考えるしかない。全ては、学校に行くまでの家庭での躰である。それが出来てないから、学校という社会に入ってきて、子供は様々な問題を起こす。学校が悪いとか、指導してくれないという前に、家庭は一体どうなっているのかと言いたい。

子どもを見れば、親が大体想像できるし、親を見れば、まあこんな子供になるだろうと納得できる。親がしっかりしないと。社会に溶け込んで、強く逞しく生きていける人間に育てようと思えば、それなりの方法くらい思いつくだろうに。しっかりせんかい。

## やっぱり陸上競技や

日 23 日 8 月 2015 年

昨日から、北京での世界陸上が始まった。最初の競技の男子マラソンは、一人も入賞しないという惨敗で幕を開けた。そして、今朝の 20km 競歩も、期待されていたわりには、全く世界で通用せず。まあ、世界は強いということで、これから来年のリオに向けて準備しないと。女子の 100m は、福島が健闘して準決勝に進んだ。明日がお楽しみ。

日本選手の応援ばかりでなく、世界のトップ連中の競技を見るのが面白い。陸上競技は、単純に走る、跳ぶ、投げるの世界であるが、単純ゆえに面白い。単純な動きにも、選手それぞれに非常に強い個性があり、その個性の違いが記録にあらわれている。

また、予選であろうと、世界記録保持者が落選したり、今季世界トップの記録で乗り込んできた選手が落選したりする。それは、競技への準備の失敗があったり、心理面で集中しきれていなかったり、ちょっとしたリズムの乱れだったりと波乱万丈である。

日本選手は日本選手としておいておいて、世界のトップレベルに注目しないと片手落ちというものである。男子の 100m の予選など、絶好調のガトリンをボルトはどう迎え撃つのか。まだ始まって二日も立っていないのに、これは面白い。やはり、陸上競技はスポーツの王様で、オリンピックでもメイン競技になるのもわかる。

化しる、跳ぶ、投げるの単純さ、見ていて勝負もこれほどわかりやすい競技はない。速

ければいい、遠くへ、高くという単純さに酔って、これから一週間は世界陸上から目が離せそうにない。ただし、陸上競技に解説は無用で、音なしで見ている方が迫力がある。是非、世界陸上を。

## 高校野球批判

金 21日 8月 2015年

夏の甲子園も終わったようだ。結局、今年も一試合も全部見ることはなかった。通りがかりに、試合をやっているなという感じであった。甲子園の野球を見ても、そこに青春など感じないし、ドラマなどあろうはずもない。

そもそも高校生のスポーツは高校総体（インターハイ）で多くの種目が実施されているのに、野球だけはそこに入らず甲子園でやっている。その特別さが許せないし、それを大きく取り上げるマスコミも間違っている。同じ高校生がやっているスポーツなのに、野球だけが目立ちすぎる。他のスポーツ種目はどうなるのだ。

野球などという競技は、世界的に見るとマイナースポーツでオリンピックの種目にも入っていない。アメリカと日本、それにほんの数か国だけがやっている競技で、ヨーロッパではスポーツとも認められていない。だから、来年のリオのオリンピック種目にもないし、東京大会で何とか種目にとっているが恥ずかしい話である。

高校生がやっていたら爽やかなら、中学生の種目はどうなるのだ。勝手に脚本をつくり、ドラマ仕立てにしているが、スポーツはドラマでもなければ人生でもない。見る人や触れる人が何を感じようが、どう思おうが勝手だが、それをマスコミが煽るのだけは許せない。結局は、マスコミが作り上げた台本通りに進んでいくではないか。これでは、一人一人がスポーツに対して考えることをせず、スポーツが文化になることなど無理であろう。

野球を題材にして騒ぐマスコミが、高校生をスポーツをダメにしている。もう少し一人一人が自分の意志というものを持たないと、非常に危険なことになる。これから始まる世界陸上も、音を消して自分で見て感じればいい。スポーツは決してドラマなどではない。

## 真剣に向き合う

火 18日 8月 2015年

夏休みとは長期の休みになると、桐朋中学・高校のバスケット部の練習や合宿、試合などでバスケット一色になってしまう。それが、10年以上も続いている。指導法で、これでいいなどと思ったことはない。なんせ目の前の生徒たちは、毎年変わっていく。それも、毎年強くなるように変わってくればいいのだが、年々ひ弱になっていくことが問題である。

5年前までは、こういう指導法でうまくいったのに、今年は全く無力だということもし

ばしばある。生徒たちがそんなにひ弱に変わっていくのかなと観察していると、多分生徒に問題があるのではなく親の躾や育て方に大きな問題があるように思えてならない。こうなると、いくら生徒たちと真剣に向き合っても、問題の根源は親であるから、どうしても的外れになってしまう。親を教育しなければ、何も解決しないのかもしれない。それでも我々3人のコーチは、週に最低一度は集まって「あいつをどうやって伸ばそう、あいつの欠点をどうやって修正しよう」などと生徒の話題ばかりで3時間も4時間もの飲みながら議論している。リーダーシップが取れるような人間に成長して、社会で活躍してもらいたいという思いがあるので、ただバスケットボールだけ指導しているわけではない。そんな思いが生徒たちにどこまで届いているのか、届いていなければ、我々の努力がまだまだ足りないということか。このうっとうしく暑い夏に、なかなか楽をさせてくれないことである。明日も半ズボン半袖で、指導に行くしかない。

## 15 夏合宿

日 16日 8月 2015年

今年も8月4日から8日まで桐朋中学のバスケ部、8日から13日まで桐朋高校バスケ部の夏合宿を草津の体育館で行ってきた。中学は桐朋単独で1年から3年までで行い、高校は合同合宿で浦和高校、高崎高校、新島学園という文武両道を目指す高校と行った。中学のほうも、動きに指導ということでナンバを各学年毎日1時間くらい行ったが、高校のほうは合同合宿ということで浦和や高崎、新島学園にもナンバ式お元気体操をスポーツバージョンで行った。

ナンバ式お元気体操というのは、ほとんどのスポーツや日常生活で行われる動きを分解し、上半身下半身、右半身左半身、全身の連動などと組み合わせた体操で、応用は老若男女、ダイエット、健康増進、準備運動など多方面に用いてきた。そして、その効果は確認している。

それを今回は、スポーツのバスケットボールに限定して行ってみた。ナンバ式お元気体操は骨を意識して動かすのが基本であるが、スポーツへの応用ということで筋肉の緊張弛緩も入れてやることにした。そうすると、高校生たちが真剣に毎日の練習の最初の所で取り組むもので、こちらにも気合が入り集中するので、新しい発見もたくさんあった。これは、これからのナンバ式お元気体操の指導に活かさなければならない。桐朋以外の高校は、ビデオでナンバ式お元気体操を撮影して持って帰ったので、今後の効果に対する報告が楽しみになってきた。これからも年に何回か練習試合をすることになっているので、また面白い報告ができるものと思う。

それにしても、自分を振り返ってみれば、中学から毎年合宿を欠かしていないので、もう50年以上合宿を続けていることになる。これは、半世紀以上ということ凄くないか。それも、夏だけではなく冬も春も行っているということは、私の人生の大半は合宿ではないかと愕然とする。

## 自意識過剰じゃない

火 11日 8月 2015年

他人にどう思われている、どう言われていると気になることもわかるが。そんなに周りの目を気にしなくてもいいのではないか。周りの目が気になる、周りに人の顔をうかがうという人が、多いことに驚く。

これは、育ちに問題があるだろうと思う。親が教育熱心で、子供に非常に期待をかけていると、子供に対する要求が多くなる。そうすると子供は、いつも親の顔を気にしての言動になってしまう。親にどう思われているかということを経験にしての言動になってしまう。そうすると世間でても、どうしても周りの人たちの顔が気になって仕方がないようになる。

また、自分を何様だと勘違いしているのか、周りの人が自分に注目していると勘違いしている人も多い。自分を振り返ってみれば、自分自身のことでも忙しく、他人など気にしている暇がないことは解るのではないか。世間の多くに人たちは、自分のことで手が一杯で、他人のことなど干渉している暇はない。そうと解れば、他人が自分に注目していないと安心できるのに。

人目を気にする、噂を気にする、評判を気にする、そんなことに気を使っても、何も安心できない。気にするところのピントがずれている。自分自身にピントを合わせ、自分が成長・進歩しているかどうかを確かめながら、自分自身を磨いている方が楽しいだろうに。

私は、自信をもって他人に注目されていないから、自由に振舞っている。誰も私のことを知らないし、誰も私になんか注目していない。

## 夏は暑いもの

日 09日 8月 2015年

夏は暑いものです。夏に寒かったら困るじゃないか。「暑い」と言って、夏に文句を言うからうっとうしくなる。夏は暑いんだから、暑さを楽しむしかない。暑さを楽しもうと思えば、気分良く過ごせるのではないか。

日頃から、不平不満や文句ばかり言っていると、夏にまで文句を言いたくなる。そうではなく、楽しいことを探す、気分がよくなるように工夫する、笑顔がでるように過ごすしかないのではないか。難しい顔をして文句を言っている、笑顔などでないに決まっている。難しいことは言わない、考えないようにする。出来るだけ頭の中を平仮名にすればいい。難しい言葉を使って、頭いいだろうという演技をしない。

物事を単純明快にする、誰にでもわかる言葉を使う。人や環境のせいにはしない、暑くするか涼しくするか、全部自分にかかっている。楽しくするかつまらなくするか、自分自身である。文句があるなら、自分に向かって言え。あなたのつまらなそうな顔、しか

めっ面が、世の中にとっては迷惑なのだ。

少し頭が足りないようなポケットとした顔で生きてみろ。もっともっと世の中って楽しいものだと気が付くだろう。自分で面白くないようにしていることに気が付かないと。夏は暑いもの、後三カ月もすると「寒い、寒い」と文句を言っている自分を想像すると愚かしいだろう。夏は暑いもの、冬は寒いもの。それくらいのことを理解していないでどうするんじゃ。文句を言うよりも、不平不満を並べるよりも、どうすれば楽しめるかを考えろ。

## 人の心は読めない

月 03 日 8 月 2015 年

人の心が読めると堂々と言う人がいるが、私には信じられない。私も教員を 30 年以上勤めてきて、学生や生徒たちの心を読もうとしたことがあるが、全くダメであった。他人が何を考えているなんて、宇宙の果てを読むよりも難しいことだと感じている。

人の心が読めると言っている人は、単に自分の色メガネで他人を見て勝手に決めつけているだけである。何を考えているか、何をどう感じているかなどは、全くわからない。恋愛にしても、相手が自分のことを愛しているかどうかは、いつも疑問であり不安になるのではないか。はっきりしているのは、唯一自分が相手を愛しているということだけである。

だから、心を読むなどという馬鹿げたことは諦めた方がいい。ではどうするか、相手の行動と表情を注意してみていればいい。私は言葉などといういい加減なものは信じないが、行動はその人自身だと思っている。言っていることなどどうでもよくて、どう行動しているかを観察すればいい。そして、どうしても隠しきれないのが表情である。一瞬の表情を見逃さないようにしていれば、その人のことをある程度はつかむことができる。それでも、やはり他人を知るということは難しい。難しいから興味がわいてくるし、関心が向く。人間は、なんととっても人間に一番興味がある。そして、解ることはないと思っはいるが、他人のことを解ろうと努力をする。人間は、理解されたがる生き物であり、他人を理解したがる生き物でもある。

## 威張るな

金 31 日 7 月 2015 年

私は何が嫌いといっても、威張っている人間は許せないくらい嫌いだ。何でお前はそんなに偉いんだと言いたくなる。何を根拠に自信満々で威張っているのかと観察すると、いろんなことが見えてくる。威張っている内容が、自分でやったことで誇れるようなことではない、たかだかそんな事というくらいのものを大げさに吹いている。威張っているけど、実はそんなに大したことではない。

その裏を探っていくと、威張っている人というのは、非常に劣等感が強いという共通点

がある。劣等感が強いから、劣等感を隠すために威張っている。また、ちょっとした肩書や権力にはものすごく弱く、すぐになびいてしまう。みっともない人間である。

その劣等感というのも面白く、劣等感があるということは他より劣っているのを認めているくせに、屈折したプライドが高い。自分が正当に評価されていないだとか、世の中は見る目がないだとか、とかく不平不満を持っている。そして、うまくいっていく人を見ると、妬みややっかみを持ってしか捉えられない。世の中や人を屈折した目でしか見ることができない。

なぜ正直になれないのかとも思うが、正直になれない苛立ちを威張って誤魔化しているのだろう。そういう人を見てみると、可哀そうと思う前にイライラして蹴飛ばしたくなる。あなたの周りにもいるのではいだろうか威張っている人が、それは劣等感と屈折したプライドの塊で可哀そうな人であるし、まともな人間ではない。

私は無愛想ではあるが、決して威張らないように心がけている。もし、威張っているようなら、蹴飛ばしてやってください。

## 脳を発達させたもの

火 28日 7月 2015年

人間が地球上でこれだけ繁栄し、どこにでも住んでいるのは他の生物に比べて優秀だからだろうか。優秀かどうかはわからないにしても、人間は脳を発達させてきたことは間違いない。

人間の脳が発達したおおきな原因は、複雑な動きをすることにあると思われる。人間は、遺伝的に組み込まれている動きというものは非常に少なく、ほとんどの動きは成長していくとともに学習して身につけたものである。動きを学習することによって、脳が大きく発達してきたものと思われる。

どんな生物と比べても、人間は複雑な動きができる。日常生活でもそうであるが、体操競技、シンクロナイズドスイミング、フィギアスケートなどスポーツの動きなどを見ればわかる。

人間の動きというものは、学習して身につけていくものである。それはお手本を見て真似をする、頭でイメージしてから実際に動く、言葉を頼りに動くなど、自分の身体をコントロールして動くということである。それにしても最近の生徒や学生の動きを見ると、おおいに変である。

生徒や学生の動きを見ると、運動神経が切れているのではないかと疑う。全身がバラバラに動き、動きの滑らかさなど全くない。これでは日常生活でも支障をきたすだろうし。スポーツなど無理と言わざるを得ない。

そこで開発したのが、ナンバ式お元気体操である。ナンバ式お元気体操は、身体を動かすのをコントロールする神経回路をスムーズにするようにと考案されたものである。だから子供や、演奏家、スポーツマン、はたまた高齢者までいろんな人に応用できる。一



度、ナンバ式お元気体操を体験してみたら。

## ナンバ歩きの利点

日 26日 7月 2015年

先日 TBS の健康カプセルという番組で「ナンバ歩き」が取り上げられた。ディレクターたちは、あまり期待もせず普通の歩きとの比較を行った。実験は首都大学の理工学部で大掛かりな機械を使って6時間以上の及ぶ実験であった。

その結果は、普通の歩き（いわゆるウオーキング）とナンバ歩きを比較すると、ナンバ歩きのほうが膝への負担が 25%軽減されるというものであった。こういう実験をしたのは初めてであったが、自分でナンバ歩きを行い、また指導している中で膝や腰への負担が少ないのは実感していた。しかし、25%も膝への負担が軽くなるのかと驚きもあった。

なぜ膝への負担が 25%も軽くなるかというのと、ウオーキングで行っている膝を伸ばして踵から着地というのが良くない。これは靴を履いていないとできないことで、草履や下駄では膝は伸ばす意識を持たず、着地は足裏全体から出ないと無理である。

また、拇指球で地面を強く蹴って歩くというのが良くない。そうすると、フクラハギばかりに負担がかかるし、拇指球でけることにより外反母趾の原因にもなる。ナンバ歩きでは、後ろになった脚を前に運ぶだけで、前脚の意識をなくすようにする。ウオーキングとナンバ歩きの大きな差は、前脚意識か後脚意識かということである。

それに受け加えると、全身を連動させて歩くためには、胸郭と骨盤を連動させることを意識しなければならない。いまだにナンバ歩きとは、右手右脚、左手左脚などと言っていると、自分の無知を曝け出しているようなものでみっともない。ナンバ歩きという言葉聞いたことがあるなら、どういうものだろうという好奇心と探究心を持たないと恥ずかしいよ。

こういう膝や腰への負担の極端に少ないナンバ歩きは、高齢者だけでなく若者でも、いや子供のころから取り組んだ方がいいと思うのだがどうだろう。

## この夏のバスケット部の取り組み

金 24日 7月 2015年

桐朋中・高のバスケット部の生徒だけではないと思うのだが、自主的に物事と取り組むという生徒が少ないと痛感している。親や先生など大人が生徒に手を出しすぎ、至れり尽くせりでルールを引かれ、何のためにそのルールの上を歩いているのかも解らずに歩かされてきている。全てが大人の指示であり、大人の思惑の内に生徒たちは生かされている。

だから、バスケットボールと取り組んでいても、何か楽しそうではない。教えてもらいたがり、指示を待ち、やらされてばかりである。これでは、いくらいい身体能力や身体

感覚を持っていても、伸びるわけがない。やらされている練習では伸びない。そこで、桐朋バスケットボール部で、生徒たちで練習メニューを考えさせ、それを実施して、その後に反省して修正するという作業を始めた。我々コーチ陣は、アドバイザーとして積極的に発言はせず、生徒たちに聞かれた時に応えるようにしている。まだ、夏休みに入って始めたばかりであるが、生徒たちの目の輝きが変わってきたように感じる。やはり、やらされ、怒られでやる練習は、何も考えず時間が経つのを待っているだけで面白くないのだろう。自分からという姿勢を持たないと、何も楽しくないし、何の進歩もない。それは解っているのだが、生徒たちに自分からという姿勢で向かわせるにはどうすればいいかと試行錯誤している。私が体験してきたことは、世の中は何も面白くない、だから自分で面白くするしかないという自主性を身につけなければならないということである。全ては自分次第で、他人のせいでもなく、環境のせいでもなく、ましてや世の中のせいでもない。

## 面白くないお笑い芸人

日 19日 7月 2015年

テレビを見ていて、画面に向かって怒っても仕方がないのだが、本当に腹が立ってしまう。お笑い芸人と呼ばれている者たちが、全く面白くない。面白くないというよりも、感覚がおかしいのではないかと気の毒になってくる。

仲間内のアラ探しをして、コキおろして笑いのネタにしている。それを面白がって笑っているのも、また仲間である。どう見ても、仲間内だけの話題で、仲間内だけでしか解らないことで笑っているという、公共のテレビを使ってやってはいけないことをやって喜んでいる。また、その構図はいつでも上下関係という、全くくだらない構図の中でのやり取りである。それが「イジメ」の温床にならなければいいがということまで心配する。

本当に笑いの質が悪すぎるし、そんなことしか喋れないという頭の悪さに腹が立つ。芸人というなら、少しは向上心を持ち勉強すればいいのに、芸とも呼べないくだらないものを見るたびに「素人が」と叫びだしそうになる。自分のことを「お笑い芸人」などと呼べた資格はないのに、なんという厚かましき。

笑いというものは「あっ、それ俺にもあるよな」と、自分を振り返ってちょっと恥ずかしくなるようなこと。また、自分のことを笑いのネタにして、周りの人たちをちょっと緩ましてやること。笑いとは、いつも温かさと、ちょっと湿った感情を刺激するものでなくてはいけない。

「お笑い芸人」と呼ぶにはあまりに偉大すぎるが、渥美清をおいてお笑い芸人とはだれも認められない。みんな面白くない。

## 古きを訪ねろ

火 14日 7月 2015年

世の中は新しいもの好きというか、マスコミが新しいものを煽りすぎるのか、次から次にくだらないものが出てくる。体幹トレーニングなど、腰痛のリハビリ運動でしかないのに、盛んにスポーツマンが取り入れているのはどういうわけだろう。一般人も、「体幹、体幹」と解ったような顔をして言っているが、腹筋・背筋で十分ではないかと言いつ返してやりたい。

また、猫も嫡子も「筋トレ」と口にする。動きに必要な筋肉をトレーニングするは納得できる。しかし、動きに関係のない筋肉を鍛えて太くするという事は、動きの邪魔をする重りを身につけるようなものだということを解っているのかしらん。何でもかんでも筋トレで、重りをつけて動きづらくしているのは、とても頭がいいとは言いが難い。

また、薄っぺらな4スタンス理論などというものは、何の役にも立たないので数年で消えていくことは目に見えている。何で目先の新しさに魅かれていくのか、私には理解不能である。

私は、ナンバを15年以上に渡って研究している。ナンバは、日常生活にも応用できるし、スポーツや音楽の演奏にも応用できる。リハビリや介護にも動きの応用が可能である。ナンバを研究していて、飽きるとか限界を感じることはまったくない。そして、ナンバは、何も足さないし何も引かない。ナンバ独自で展開しないと、ナンバで無くなってしまう。他の運動理論などと、一緒になって展開することは不可能である。ナンバは、長年にわたって研究しているが、奥が深いのでいまだ到達した、解ったというに至らない。単なる江戸時代の動きであるが、その奥の深さは計り知れない。

### スポーツ指導現場での疑問

金 10日 7月 2015年

スポーツの指導現場を見て気になることがあります。それは、指導者が本当に人間が好きなんだろうかということです。

スポーツの指導現場で、指導者は自分の名声や名誉や金のためにプレーヤーと接しているのではないかと頭をかしげることがあります。厳しく接することも指導としては当然ですが、心の通い合いのない現場が多すぎるようです。そんな現場は、活気があるにしても何か冷たい空気に包まれているような気がします。

プレーヤーは、指導者のオモチャの兵隊ではなく血の通った人間なのです。スポーツの指導現場というのは、指導者とプレーヤーがスポーツを通してお互いに変化・成長する場だと思えます。そこでは、どちらか一方だけの変化・成長だけでは片手落ちです。そのような場では、スポーツは勿論ですが人間が好きでなければ出来ないと思えます。特に指導者は人間が好きで、プレーヤーに心を開き、いつまでも付き合ってやるよという気持ちで接することが重要だと思えます。

また、指導者には、プレーヤーの成長を見守ってやるという役割も含まれていると思

ます。プレーヤーの成長を見守るためには、愛情が必要になってきます。いくら厳しく指導しても、愛情があればそれは伝わるものです。指導者は、スポーツの指導法や知識を積むことも大事ですが、人間好きですかと自分に問い掛けることも忘れてはならないと思います。

## 新国立競技場

水 08 日 7 月 2015 年

新国立競技場という呼び名も、全く納得できないのですが、少し国立競技場について考えてみました。私も現役時代に何回か国立競技場で走ったことがあるけれど、建て替えだから見納めにとか思ったことは一度もないし、去年から足を運んでもいない。

確か小学校 6 年生のときが東京オリンピックだと思うが、ヘイズが 100m で勝ったとか、円谷がマラソンで競技場に入ってきてヒートリーに抜かれて銀メダルだったことなどが記憶にある。そして。東京教育大学の陸上競技部に入り、選手として国立競技場で走った。

国立競技場はスポーツのメッカと聖地などと呼ぶ人もいるが、どうしてもピンとこない。国立競技場は国立競技場であって、それ以下でもなければそれ以上でもない。変に美化すること自体がおかしい。400m のトラックがあって、フィールドでサッカーができ、客席がそこそこあれば十分に国立競技場の役割を果たす。それにイギリス生まれの陸上競技やサッカーなどは雨の中でも行う競技で、屋根などという軟弱なものはいらない。そもそも国立競技場を何かの象徴にしようとか、音楽のコンサートのために屋根が必要だとか、全くピントの外れたところで競技場を考えてる頭の悪さが解らない。スポーツ種目を行ってこそ国立競技場ではないのか。スポーツ以外の目的でつくるのなら、国立競技場を名乗ってはいけない。

全く必要のないような巨大な競技場をつくって、オリンピックの終わった後どうしようというのか。日本の各地で箱モノを創って、その後の活用や維持費で投げ出している自治体がこれだけ多いのに、何も学ばないのか。国立競技場と名乗って、オリンピック後日本国がその活用や維持に困ったらどうするのか。そんなことは目に見えているのに、それでも創るといふならよっぽどのバカである。そんな馬鹿には付き合ってもらえない。競技場は、実用性だけを重視して創ればいい。