

簡単に満足しないよう

土 27日 6月 2015年

学生たちと一緒に酒を飲むこともあるし、話はよくする。そういう中で、世に出て活躍している先輩たちを批判していることも耳にはさむ。それはそれで批判精神があるということは認めるが、素直に先輩たちの成功を喜べないものかとも思う。クラシック音楽の世界は、一にも二にも磨き上げた能力の世界である。これはスポーツとも共通することだと確信している。ラッキーや売り出し方だけで出てきても、生き残っていくためには能力を向上させていくしかない。だから純粋な実力の世界である。

そういう世界に出ていく準備をしている学生たちが、「あいつはすごい」「あいつは天才だ」と自分たちの仲間を褒め合っている。仲間だから褒め合ってもいいのだが、自分たちだけの小さな世界で褒め合っているというのはいかがなものか。もっと広い視野で見れば、また素直に先輩たちを見れば、すごいと思わざるを得ないのにわざと見ていない。そこが問題だと思う。

また、なぜあかも簡単に「天才」という言葉を使うのかも、理解不能である。私にとって、歴史上から始まって現在のさまざまな分野で活躍している人たちを見ても、「天才」など一人もいない。みんな想像を絶するような努力をしてきただろうとは思いますが、「天才」とはどうしても思えない。もし「天才」の定義が努力を続けられることだとしたら、「天才」はいえるかもしれない。だから私には「天才」という言葉を使うのは、現実から逃げているようにしか思えない。大事なことは、広く世の中を見て、簡単に満足しないで努力を続けることである。それも謙虚に。

ナンバ術

月 15日 6月 2015年

脳には「報酬系」という働きがある。これは、人間が生き延びるために、安全か危険かを嗅ぎわける回路である。こうして危険は避けるようになり、安全の中で暮らすようになってきた。これを人間の、快か不快かという情動で判断するという。

これはナンバの考え方とほぼ同じで、ナンバの身体や心の快か不快かを判断基準として、身体や心の動かし方を決めていく。不快な方向には動かさず、ひたすら快の方向にのみ動かすようにする。この快か不快かという感覚を感じ取るのが最初は難しいが、自分の身体や心に集中していけば、だんだんと快か不快かを感じ取れるようになってくる。

また、身体や心から動かし方をかけてくれと訴えてくる声も聞き逃してはいけない。それは、身体や心の痛みとなって訴えてくる。痛みを感じれば、身体や心の動かし方を変えるように工夫しなければならない。こうしていれば、だんだんと身体や心を自分の自然に沿って動かせるようになってくる。

そして、自分が試みて、楽しい・気持ちいいということだけが習慣となってくる。だから、ナンバによって身につけていく習慣は、自分の自然体に近づいていくことになる。悪い習

慣がつくというのは、身体や心の声に耳を傾けていないから。そう考えていくと、ナンバは生活習慣を改善し、気持ちいい習慣を身につけることになる。だから、結果的に最良の健康法になる。

愛されたいじゃあな

水 10日 6月 2015年

我々は小さい頃、親や先生から「みんなに好かれるようにしなさい」と繰り返し言われてきた。だから、本当の自分を隠して、好かれるような自分を演じ続けてきた。どこかの時点で、私はこれに気が付き、何もみんなに好かれなくてもいいのだと、自分そのまんまで生きていこうと思い、そうしてきた。

これは非常に重要なことだと思い、折に触れ授業で生徒たちに言って聞かせている。好かれるようにしよう、嫌われないようにしようというのは、他人の顔色を伺いながら、自分以外のいい人間を演じなければならない。これは自分の中でも非常にきつい矛盾を含んでいるので、精神がおかしくなっても不思議ではない。

やはり、自分そのままを出して、周りの人間がどう受け止めてくれるか。それで「好き」といって気が合う友達になったり、「嫌い」と言われて友達になれなかったりでいいと思う。そして、高校生から大学生くらいになると、一応恋愛についても授業で取り上げる。そして、ほとんどの生徒が間違っているのが「愛されたい」と思っていることである。これは大間違いで、人間は人を愛するために生まれてきているのであって、決して愛されるために生まれてきたのではない。そここの勘違いが、これから先不幸への道を歩むことになる。もう一度言う「人間は人を愛するために生まれてきたのである」これを忘れないように。

昭和を残してほしい

日 07日 6月 2015年

いま、BS ジャパンの「土曜は寅さん」を見ている。

寅さんに関しては、最終作品になったものは、あまりに悲しくて見るに堪えず未だ見えない状態である。しかし、他の作品に関しては第一作から、最低でも五回以上は見ている寅さん大好き人間である。大学時代から今まで40年以上のファンであるというか、いわば寅さんキチガイである。

40年以上見続けられるというのは、渥美清という俳優と山田洋二という監督の創りだした世界が芸術というか人間として必要な全てのものを含んでいるということだろう。例えば、とら屋での寅さんを囲んでの一家団欒の夕食風景というものは、家族として一番大事なことである。この一家団欒の夕食風景がなくなることにより、家族間の問題（家庭内暴力や家族分裂）が発生したり、個人の心理的な問題（うつや引きこもり）が生まれていることに気がつかねければならない。一週間に家族全員が集まったの食事がないなんて、それ

でも家族と呼べるだろうか。家族のことも考えられない人間が、他人のことを考えられるだろうか。

そんなことを考える時もあるが、今日の寅さんを見ながら、日本の、昭和の風景が寅さん映画の中には映し込まれている。これから昭和を振り返ろうと思ったら、寅さん映画を見るのが一番いいように思う。相和の記録映画としても、十分に通用するだろう。昭和を振り返るなどというと年寄り臭いが、古き良き時代を思い、今を大事にしなければならぬと映画を見ながら考えている。

毒を出す

水 03日 6月 2015年

何か疲れを感じて、身体がシャキッとしないなと思うと、二日ほどシャワーだけで済ませて風呂に入っていないことに気付く。これはいかんと、風呂にゆっくり浸かると、やっと自分の身体が帰ってくる。

私は一年中、規則正しく毎日お酒をいただいている。それも上品にいただいているというような飲み方ではなく、酔っぱらうまで飲んでいる。それは非常に楽しいのだが、その楽しみが通り過ぎれば、さっさと体外に排泄しなければならない。それを横着をして二日くらいシャワーなどで手軽に済ますと、身体は疲労感を感じて早く何とかしろと訴えてくる。それで風呂に入らねばと気が付いているようでは、まだまだ修行が足りない。

身体には、飲んだり食べたりいろんなものを採り込む。心には、それ以上に不要なものまでも取り込んでいる。取り込むのはいいが、それを有効に使ったら、残りカスは早く体外に排出しなければならない。そここのところを忘れやすいから要注意である。

何でもかんでも取り入れ吸収しようとするばかりでなく、不要なものを排出しようと心掛けることが大事である。不要なものを溜めておくと、身体も心も具合が悪くなる。以前「排出健康法」というものを考え、原稿も書いていたのだが、発表する機会に恵まれずに手元にある。そのことを風呂に入りながら思い出したので、これは私だけでなくみんなにも役に立つだろうと思って書いてみた。

酔っぱらって

日 31 5月 2015

先日、学生たちと一緒に楽しく飲んでた。いろんな話で盛り上がっていて、私も授業で話すとちょっと誤解されそうで微妙かなという話などをして、学生たちを喜ばせていた。すると、一人の学生が「授業中でも話題を選ばないと誤解されますよ」と忠告してくれた。何だろうと思って内容を聴くと、「私は酔うと神と話をしたり宇宙と交信しながら酔っている状態を楽しんでいるんだ」と授業で話したという。そういうことは時々口走るの、覚えていたよと答えると、その学生の隣に座っている学生のノートを覗き込むと「先生は宇宙と交信ができる」と書いていたというではないか。

これは困るな、冗談というものは真面目な顔をして言うものだし、私はそれを忠実に守っている。間違っても、笑いながら軽く冗談を言うことなどない。だが、授業中という状況、ちょっと怖いかもわからないという先生、それが講義内容と同じように喋れば、誤解されることもあるか。

しかし、私が毎晩酒を飲んで酔っていく有様を、神と話をし宇宙と交信していると言えば、まさか本気にするとは思わなかった。一緒に飲んだ学生曰く「先生の一言一言は重いんですよ、気を付けて」。そうは言われても、先生の言うことを頭から信じるか。また、こんないい加減な先生ということはまだ知らないのかと、これからどうやって授業をやれというのか。たぶん被害者がでようが誤解されようが、授業スタイルは変えないけどな。

最近の若者は

水 27 5 月 2015

「最近の若者は」というのは、大人が使ってはいけない言葉となっていたと思う。そんなことを言い出すのは、年寄りになった証拠だとも言われていた。そんなことを気にしていたわけではないが、「最近の若者は」という言葉は使っていなかったが、ここに来て「最近の若者は」が気になりだした。

10年ひと昔と言うが、自分の人生では10年なんて振り返ってみても、ほんの瞬きのように短く感じる。それがひと昔というのだから、意味があるのだろうと思って、中学生から大学生までを眺めまわしてみた。そして気づいたことは、確かに生徒や学生が変わってきている。そこで考えたのだが、たかが10年くらいで子供が変わるものかと。

それは少し読みが浅く、裏を見なければならなかった。大人が10年で変わっているのである。親が10年前とは全く違う。10年前にはありえなかった親の言動が、今では胸を張ってまかり通っている。親がこうだもの、それを見て育てている子供も変わって当然ではないかと納得する。

今や、教育とは子どもの向って行うものではなく、子供の親に向かって行わなければ意味を持たないものとなってきている。子供以前に親だと気づいた私は、真剣に父親教室や母親教室を開催することを検討している。しかし、それにしても場所がないか。

解説者や評論家は知らない

日 24 5 月 2015

私はスポーツに関しては、専門家である。だから、出来るだけ試合会場に行って、生でプレーを見たいと思っている。しかし、試合は土日で重なっているわけで、仕方なくテレビを録画して見るということも少なくない。

その場合、録画したプレーを見ていて何とも邪魔になるのが解説者や評論家の一言一言で

ある。テレビ局としては親切のつもりで解説者や評論家をおいているのかもしれないが、私の耳には大きな音の雑音としか聞こえない。プレーを見ているのに、本当に邪魔である。だから、スポーツ中継を見る時や録画を見る時には、消音にして静かに見るようにしている。その方がはるかに気持ちよくみられるし、腹も立たない。競技場に足を運べば、誰の解説や評論を聴くことなしに自分で見て、自分で感じたことに浸っていればいい。スポーツというものは、そういうふうに見るものだと思っている。だから、ぜひともスポーツ中継から解説者や評論家を外してほしい。そういう職業があること自体が、全く理解できないことである。好き勝手に喋って、好き勝手に書くのは、単なる自己満足だけではないだろうか。それが職業として成り立っていること自体が、不思議である。

音楽教育に一言

水 20 5 月 2015

私も桐朋学園での教員生活が 30 年以上になり、目の前を通り過ぎていく学生・生徒を見ていて感じることもあります。

音楽というのは多くの者が 3～4 歳から始め、遅くとも小学校に入る前くらいでないと遅いと言われている。このことに関しては、本当だろうかと疑問も持っている。大学を卒業するころくらいでは、キャリア 20 年くらいになる。それで、演奏家にすぐ成れるかと言うと、そうでもなくそこから 10 年以上の修業がいる。それでも、日本や世界のトップ演奏家になれるのは、ほんの一握りである。その他は、細々と演奏活動を行うか音楽を教えるか音楽関連の仕事をするか全く音楽から離れるかだろう。

スポーツは、イギリスの中等教育では人間教育の大事な部分を担っている必修科目である。スポーツを通して、イギリスを背負っていく人間を創る教育を行うということである。スポーツの練習や試合を通じて、忍耐やチームワーク、リーダーシップなどを身につけ、社会に出て役立てるということである。

音楽も私が見ていると、高校生でも一日 8～10 時間も練習したりと、スポーツ以上の練習量である。そして、本番でいかに自分の持っている力を出し切るかということもスポーツと同じである。かなりの部分でスポーツを重なることがある。そういうことを授業でも話しているが、音楽教育で一つ欠けていることは、人間教育ということがないことである。音楽をやることで情緒、感情教育や感性を養うというが、そのことはまったく信じられない。それよりも練習や本番を利用して、人間教育と結びつけないと問題が起こってくる。演奏家として生きていけるのは僕一部の人間で、その他は演奏だけでは生きていけない厳しい世界なのである。しかし、演奏家になれるかどうかははっきりするまでに、時間もエネルギーもお金までもかなりかけなければならない。一流の演奏家になれない場合も、教育として残るものがないと、あまりにも虚しい世界ではないだろうか。

頑張ってます

土 16 5 月 2015

学生たちの中には、胸を張って「頑張ってます」と言う者がいる。また、自分はしっかり「頑張りました」と言われると、違和感がある。自分で頑張っていると自覚できるのは、本当だろうか。これは、自分は自由にやっている、自由に生きていると言う人に触れ合った時と同じような違和感である。私から見ると頑張っているように見えないし、自由そうにも見えない。

「頑張っている」という言葉は、他人があなたの行動を見て言うことではないのか。自分で言っていれば、これだけやったので良いではないかと言う言い訳に聞こえなくもない。そして、他人が「頑張ってるね」と言ってくれても、それで満足してしまえば、そこまでのものである。「頑張ってるね」と言われるのは、気持ちのいいものである。だから、また次も言ってもらおうと励みにして勢いをつけるのはいい。

自分で満足をするというのも、一種自分で限界を儲けているのと同じではないだろうか。もっと伸びる、もっと成長できるのに、満足をしてしまうと、そこまですべて終わってしまう。物事を諦めてしまうのも限界だが、そこで満足するのも限界だろうと思う。

「頑張ってます」とは自分で決して言わないようにして、他人から「頑張ってるね」と言われれば、よしもう一段階登ろうと思うようにした方がいい。時々だが、言葉の使い方に違和感を持つのは、おかしいことだろうか。

こだわりを捨てていく

水 13 5 月 2015

世の中では「こだわりがある」と言うと、何か一本筋が通っているような良い意味にとられているのではないだろうか。「こだわりがある」と言うと、骨っぽい信念のある人間のようには逞しく感じていないだろうか。

私の解釈では、「こだわりがある」というのは、その場に錨を下ろしているようで、前にも後ろにもどこにも進めない窮屈な状態に縛られていると思うのだがどうだろう。そして、私から見れば全然カッコよくもないし、信念など感じられない。それどころか、そんなに頭が固くて大丈夫ですかと、心配にさえなってくる。

私の日常は、いかにして「こだわり」を捨てていくかということに専念している。何か「こだわらない」ということは非常に自由で、これからどうにでも変化できるという楽しみがある。人間は変化をするから面白いし、成長もする。どこかに留まっていたら、自由も感じないし、変化などできようもない。

「こだわり」を捨てたところから好奇心がわいてくるし、その好奇心を深めようとする探

究心も刺激される。いろいろなものに対して持っていた「こだわり」を、一つ一つ捨てていくことによって、目の前が明るく開けてくる。こんなことに「こだわらなくていい」と思った時に、やっと自由が手に入ってくる。

眉間を緩めて、肩の力を抜いて、「こだわり」を捨ててみたら。新しい世界が、開けるよ。

決して媚ない

日 10 5 月 2015

先日新聞の記事を読んでいたら、最近の子供がダメなのは「大人が子どもに対して甘い」からというのが出ていた。確かに大人から厳しさがなくなっている。学校では「体罰禁止」と言って、全てを話し合いでもっていこうとしているし。家庭でも、親が子どもを本気で怒っているという場面は、本当に少なくなってきた。まして、近所のおじさんやおばさんが、よその子供を叱るなんて皆無に近いだらう。これらは、全て大人自身の問題である。

新学期が始まり一カ月くらいが立ってくると、新入生の先生番付が始まる。どの先生がいいとか、どの先生が優しいとか、どの先生がと番付がなされるようになる。それはそれで生徒の勝手であるが、先生がそれを気にしているというのは信じられない。

私も先生という職業をやっているが、いまだ今日まで生徒にどう思われているかなど考えたこともない。生徒にどう思われようが平気だし、どう評価されようが全く気にしない。まして、好かれようなどと思ったこともない。当然、わざわざ嫌われようとも思わないが。好んで嫌われることもないが、好かれなくても何ともない。今まで、絶対に生徒に媚は売らないという強い思いで生徒に接してきた。まして、愛想笑いなどできるはずもない。顔が引きつるではないか。生徒は、お客さんでも何でもないのである。生徒の評判など気にしては、金縛りにあったようで身動きできなくなるだろう。

生徒の前でも、いつものように自分自身を正直に出していくしかない。私は、化けない、演じない。裸の自分自身で勝負や。

世界最高齢のバイオリニスト

日 03 5 月 2015

昨夜、東京オペラハウスにイヴリー・ギトリスを聴きに行ってきた。世界最高齢の 92 歳の現役バイオリニストである。昨年ギトリスの本を読み、このバイオリニストに非常に興味を持っていたところ、日本で演奏するとのことでギトリスの教え子でバイオリニストの木野（私の教え子でもある）にチケットを手配してもらい、演奏会に行くことができた。

92 歳といえば、日本でいえば大正生まれである。我々が歴史と認識していることが、ギトリスにとってはあからさまな現実であるということ。ギトリスは「20 世紀最後の巨匠」と

呼ばれているが、我々の前に立ったのは伝説ではなく本物のギトリスであった。

92歳になった今も、音楽を演奏し観客の前で自分の世界を創ろうと試みる情熱には頭が下がる。本当に音楽が好きなんだろうと思うし、人間が好きなんだろうと思う。舞台の袖から出てくるだけで、圧倒的なギトリスの世界が創りだされ始める。バイオリンを片手に片手を弟子の木野に支えられながらの登場は、微笑ましくもあり、いかにも自然でもあった。弟子の木野と言ったが、彼は数多くの国際バイオリン・コンクールで1位をとり、現在は日本フィルハーモニーのコンサートマスターでもある。

ギトリスに期待して聴きに行ったが、期待を大きく上回る感動だった。一瞬で会場を自分世界に変え、鼻歌でも歌うようにバイオリンを弾き始め、みんなを引きずり込んでいく。そしてアンコール曲は、なんと日本の「浜辺の歌」であるのはユーモア満点ということであろう。

昨夜は、自分にとって非常に感動的な、そして励まされるような夜だった。当然、ギトリスに乾杯である。

練習の励み

土 25 4月 2015

スポーツで日本のトップを目指そうとか、世界に出て勝負をしたいと思って練習に励んでいる選手たちも多い。また、音楽の世界で演奏家として日本のトップを目指したり、世界を股にかけて活躍したいと思って練習をしている演奏家の卵たちも多い。どちらの世界も、アドバイスを求められたら、いくらでも応えている。

桐朋学園は、演奏家を目指している学生たちに指導しているので、音楽のことを解らない私の所にも相談やアドバイスを求めて学生たちがやってくる。また、メンタルコントロールの授業でも、スポーツと音楽との共通点から話を展開している。

練習を積み上達して、本番で力を発揮するというに関しては音楽もスポーツも同じことである。そこで、毎日の練習に、いかに積極的に取り組むことができるかということが大事になってくる。それは人間だから、練習をやりたくない、練習から逃げ出したいときだって得るに決まっている。

そういうときの対応法として、練習によって「出来る」ようになったことと、「出来ないこと」が減ってきたという捉え方がある。どちらがより積極的かというのと、「出来ること」が増えてきたと捉えた方が、「出来ないこと」が減ってきたと捉えるよりもずっといい。自分の成長を確認すれば、明日もまた練習に行って成長しようという前向きな姿勢になってくる。「出来ないこと」に注目するのではなく「出来ること」に視線をおいて練習に励んだ方が、効率はいいように思われるが、どうだろう。

「ありがとう」につられて

水 22 4 月 2015

先生という職業は学校にいる間、また学校を離れても、学生・生徒のために時間を使い、身体を使い、頭を使うものである。しかし、先生というサラリーマンであるために、よく働いたからボーナスが上がるとか残業手当などというものは一切ない。学生・生徒のために働こうが働くまいが、給料には何の影響もない。そう思って働くしかない。

しかし、授業や放課後に学生の相談に乗ったり、少し身体や心の使い方のアドバイスをした時に返ってくる「ありがとうございます」という言葉がある。この「ありがとうございます」にどれだけ救われていることか。自分のような先生でも、少しは学生・生徒の役に立っているのかなと嬉しくなる。嬉しくなれば、「次ももう少し」と気合が入るのが人情というものではないだろうか。

私は単細胞人間なため、「ありがとうございます」と言われると、「よーし」と気合が入る。こんな自分でも誰かの役に立っているのかもしれないとやりがいというものを感じてしまう。そうなれば単純なだけに、働き者にと変身してしまうのです。本当は酒でも飲みながら本を読み、ゴロゴロと過ごしたいのに、誰かのためにとということで少しは先生らしくなってるかな。

銭金のために働くのは嫌だし、名誉や肩書のために働くのも嫌だし、誰かのためということなら先生という職業も悪いものではないなと思っています。

桜も散ったけど

日 19 4 月 2015

この春というのは、出会いと別れがあり、環境の変化もあり、いろいろとあわただしい。引っ越しをしなければならない人は、自分の持ち物を確認し、この機会に要らないものを処分したりする。それは年の暮の大掃除よりも、ずっと大がかりなものである。

そして、親しい人が遠くに行ってしまったたり、新しい人と知り合ったりとあわただしい。そんなことを思うと、春は一年中で一番ストレスにさらされる。だから、春は自分の身体と心を十分に注意しないといけない。冬の寒さから暖かくなり解放されてくると、なんだか知らないがエネルギーにあふれたような気にはなる。しかし、春はエネルギーにあふれてくるのではなく、エネルギーを使って結構疲れていることを忘れてはならない。

この桜が散って、葉桜になるころから疲れが出てくる。ここで無理をしないで、適度な休養をとらないと、五月の連休には体調を崩して寝込むことになる。だから、ゆっくりと風呂につかり、睡眠時間を確保することに務めなければならない。これが春の大事なことである。

友達ができる

日 12 4 月 2015

4月になり、新入生が入ってきて新しい年度が始まった。私も一回目の授業で、いろいろと注意を与える。

学校や会社などで環境が変わるのは、非常に大きなストレスとなる。そこで、まずやらなければならないことは、新しい生活リズムをつくることである。新しい生活リズムをつくるには、2～3カ月はかかる。その時に基本となるのは、朝起きる時間を一定にすることである。土日も普段と同じように起きて、眠ければ昼寝をするという生活を送るようになる。

もう一つの大きな問題は、新しい環境で友達ができるかどうかということである。新しい環境の中で嫌われてはいけないと思い、いい子を演じる人が多い。しかし自分でない「いい子」を演じることは、非常に疲れるし、これもまたストレスになる。勇気をもって自分そのままを出せばいい。友達をつくろうとして背伸びするよりも、友達ができるものだと思って自分そのままにいればいい。そんなことを一回目の授業でアドバイスを言いながら、一週間で過ぎていった。毎年のことであるが、この時期は自分が四国山脈を越えて東京に出てきて、新しい大学生活が始まった時のことを思い出す。東京というものすごい大きな怪物の中で生活が始まったことは、今でも鮮明に覚えている。

新入生よ、頑張って新しい環境の中で生きていけ。

規律と自由

水 08 4 月 2015

チームや集団を指導していると、規律と自由のバランスをどうとるのが大事になってくる。私自身は規律というルールで縛られるのは嫌いで、自由にしておいてほしいと思う。しかし、最初からルールなしで自由にすると大変なことになるのも事実である。チームや集団、個人でさえも、最初はこれはやってはいけない、これはやりなさいというルールがあった方が楽だし、そうやってもののよし悪しを覚えていくものであろう。しかし、ルールを守ることばかりでやっていると、臨機応変に対応することができなくなり、自分というものを失い指示待つ人間になってしまう。ある程度規律というルールに縛られることをやってくると、次の段階として自由ということを試さないといけない。

自由というのも難しいもので、何でもやっていいとか無目的、無気力ということとは全く違う。自由というのは、自分がやりたいことを達成するために、多くの選択肢の中から優先順位を決めて並べ替えること。そして、優先順位に従って行動し、その責任をとることである。

チームや集団、個人であっても、自由を正しく扱わないと、規律を守ってやっていた時よりもはるかにダメになる可能性がある。そんなわり、自由をうまく使えるようになれば、

自律してきて自分の判断でいろんな挑戦ができるようになり、今までよりもはるかに面白く取り組むことができるようになる。

日本の競歩に注目

金 203月 2015

昨日の全日本競歩能見大会で鈴木雄介が、なんと世界記録を樹立した。これは日本陸上競技界でも驚くべきことである。日本人が陸上競技のオリンピック実施種目で世界記録を樹立したのは、さかのぼれば女子では14年前に高橋尚子がマラソンで、男子では50年前に重松森雄がマラソンで樹立して以来のことである。日本人が陸上競技で世界記録を樹立したというだけで、痛快でもあり世界と闘える自信にもなる。

競歩という競技は、陸上競技種目の中でも結構地味であり、あまり注目されていない。しかし、最近の日本の競歩界は非常に頑張っていて、世界と闘えるいちばん近いところにいるのではないかと思われる。2001年ごろから、競歩種目の高校生部門がインターハイや国体に取り入れられ、競歩人口が増え、強化が成功してきた。全国大会という檜舞台が用意され、これまで競歩に関わっていた指導者たちが熱心に指導しているものと思われる。去年も世界ジュニア選手権で、1万メートル競歩で金メダル獲得と全体のレベルが上がってきている。地味な種目であり、テレビ放映も少ないかもしれないが日本の競歩に注目してもらいたい。

駅伝やマラソンのロードレースもそろそろ終わり、トラック&フィールドの開幕も近づいてきた。桐生の100m 9秒代という期待も解るが、世界で闘えるという視点で見てもらいたい。何もメダルメダルと騒ぐのではないが、世界とトップ争いをするというのが一番の楽しみである。今年は北京での世界陸上、来年はリオでのオリンピックと世界的な大会が続くので、陸上競技から目が離せない。出来たら、競技場に足を運び、陸上競技を生で見てもらいたい。競技場で見ると、テレビとは違い選手たちの息づかいが感じられるし、迫力が全く違う。そういうのを味わってこそその陸上競技である。

アドバイスをする

火 103月 2015

我々の日常会話でも、言った言わないということがままある。人は一生懸命に自分のことを伝えたくて喋っているが、なかなかそれが他者に伝わらない。それは、自分が喋ったから、伝わっていると思込みがあるからだろう。喋っただけで伝わっているのなら、簡単なものである。しかし、そうはいかないのが人間関係である。喋ったから伝わっていると思うのは、単に独り言をつぶやいているのと同じことである。伝わるということを考えてみなければ。

例えば、私は先生という立場上、いろんな学生にアドバイスをを行う。しかし、私が学生に向かって喋っただけで、アドバイスをしたとは決して思わない。私が喋ったことで、学生の行動が変わった時初めてアドバイスをを行い、それが伝わったと感じる。いくら私がアドバイスをしても、学生の行動が変わらなければ、何も言わなかったことと同じである。私がいくら親身になって、真剣に考えて喋っても、学生の行動が変わらなければ、私は何もしたことになる。アドバイスとは、そんなものだと思っている。

それは、日常会話でも同じことで、多くの方は独り言をつぶやいているだけで、相手に何も伝わっていない。自分が喋ったことで、相手が何か行動を起こさない限り伝わっていないと思った方がいい。それなのに、言った言わない、誤解されているということが多い。おそらくそれは、多くの方が自分よがりで生きているからだろう。自分はこう言った、自分はこうただけで終わってしまっているからだ。相手の反応があつてこそ、自分はこうしたと言えるのである。そこところが非常に大事なのに、多くの方がそれに気が付いていない。

女子マラソンに前田彩里

日 08 3 月 2015

このところ日本の女子マラソンは低迷していた。世界陸上の女子マラソンの登録も、5人出場できるところを3人しかエントリーできないような状態であった。これは、今の女子マラソンのレベルでは、とても世界と戦えないという判断でフルエントリーできなかった。男子のマラソンもパッとしないけれど、女子もこのところ低迷期が続いていた。

しかし、今日の名古屋ウィメンズマラソンで、やっとう有望な選手が出てきた。前田彩里（ダイハツ）が、二度目のマラソンで日本歴代8位に相当する2時間22分48秒という素晴らしい記録で走り抜いた。前田は、昨年まで大学生で去年の大阪女子マラソンを2時間26分台の学生記録で初マラソンを走っている。初マラソンを26分台という良い記録で走って、今回はそれを4分近く短縮している。初マラソンが、自分の生涯記録で終わる選手も多い中、前田の今回二度目のマラソンの走りっぷりは立派なものである。今回の22分台の記録は、世界でも十分に戦える記録である。その上今日のレースでは、15km くらいの所の給水場でかなり激しく転倒している。転倒のダメージを受けながらの記録であることを見ても、大したものである。これで、多分この夏の世界陸上のマラソンに選ばれるだろう。

しかし、今日のこの快挙で気を付けなければいけないのは、これから夏に向けてのトレーニングがオーバーワークにならないよう上手く休養を挟んでいかなければならない。調子よく上達しているときというのは、ついついトレーニングがエスカレートしてしまう。怪我や故障に気を付けて、身体と対話をしながら休養をとることもトレーニングの一環である。

期待の新人だからこそ、大事に育てていかなければならない。順調な時こそ注意が必要で、

焦らず期待に応えようと思わず自分のペースを守ることが大事になってくる。非常に面白い逸材だからこそ、静かに見守っていきたい。今年の世界陸上、来年のリオのオリンピックと楽しみが増えたことが嬉しいではないか。

野球ばかりか

木 05 3 月 2015

大学の入試も終わり、ここのところ少しゆっくりしている。それにしても、新聞のスポーツ欄は野球ばかりが大きく取り上げられるし、テレビのスポーツニュースも野球がメインになっている。何で野球ばかりと疑問に思う。野球が好きとか嫌いでいっているのではなく、スポーツニュースといいながら何で野球意などと思ってしまう。世界的な視野で見れば、野球をやっている国はごく少ないし、野球はマイナースポーツでしかない。それが、日本では何で野球ばかりなのか、マスコミも少しおかしいのではないか。

野球が世界的でなくマイナースポーツというのは、オリンピック種目でもなく、2020年の東京オリンピックでも種目に入れるかどうか検討中である。ヨーロッパでは「野球なんてスポーツではない」という雰囲気である。スポーツマスコミも、これから東京オリンピックに向けてスポーツを取り上げていこうとするのなら、野球などほんの小さい扱いでいいのではないか。それよりも、オリンピックのメイン種目を中心に報道し、日本が活躍できそうな種目を取り上げていくべきではないだろうか。

野球はまだシーズン前だが、シーズンが始まっても公式戦の試合中継はめっきり減ってきた。これは、これでいいことだと思う。野球ばかりがスポーツではないので、野球放送が少ないのはいいことだ。新聞もそうしてもらいたいのだが。日本では多くのスポーツが行われている。ちょっとスポーツ種目が多すぎるのではないだろうかと思うほどである。どの種目の公平に取り上げろというのも問題があろう。まずは、世界的なスポーツ種目で、世界で闘えるというのを基準にしたらどうだろう。そうすれば、テレビも新聞も、あんなに野球寄りの報道に名ならないと思う。オリンピックを控えて、スポーツに対して、正しい見方を示さないといけない。そう思うのだが、どうだろう。

世界ランキング4位

火 03 3 月 2015

テニスの錦織が世界ランキングで4位に上がってきた。錦織の去年の活躍に驚いていたら、いやいや今年も脚ふみすることなく快進撃である。錦織が爽やかで好感が持てるのは、大きなことを言わないし威張ったところがないことである。それでいて、身体の手入れをし、練習を積んで試合に合わせてきて、世界と勝負をしている。世界のトップレベルと勝負をして、結果を残している。今の日本のスポーツ界では、一番頑張って結果を残している。

テニス以外のスポーツも、錦織から学ぶことが多いのではないだろうか。良い所を謙虚に学ばないと、いつまでも二流か三流で終わってしまう。

日本代表のサッカーは、いまだに監督も決まっていない。選手はというと、世界で決勝トーナメントにも進めず、アジアでも勝てない。それなのに、大口ばかりたたいて、いつの間にか逃げている。そんな大ぼら吹きが、世界で闘えるはずがない。何を思い違いをしているのか、実力もないのに。そういう選手に、錦織を見習ってもらいたい。

2020年の東京オリンピックに向けて、日本のスポーツ界も準備に入っていると思う。その時に、日本にばかりではなく世界に目を向ける必要がある。世界の動向を見、自分たちがどの位置にいるかを自覚すること。自分たちの位置が解れば、そこからどうやって上を目指していくかを検討しなければならない。時は流れているのに、何の計画もなければ結果は目に見えているではないか。各スポーツ団体の東京オリンピックに向けた計画が見えてこない。その時、強い者と闘えるほど世界は甘くない。計画的な強化策で準備をしないと、世界とは闘えない。どうか各スポーツでオリンピックを目指して、計画的に強化を行ってもらいたいものである。錦織が手本になるではないか。

ナンバの動き

金 27 2月 2015

スポーツで記録を上げたい、技術的に上手くなりたいと思えば、動きを変えるしかない。体力トレーニングではないだろう。演奏で技術を上げたいと思えば、動きを変えるしかない。ただ、練習時間を長くしても上手くならないだろう。少し考え方を振り返ってみよう。スポーツでも音楽でも、身体を使った結果が記録になったり。音になったりしている。そこで、向上したいと思えば、動きをかけるしかないじゃないか。他に方向を見つけようとするなら、多分それは報われない努力の道ではないだろうか。

スポーツや音楽で上達しようとするなら、動きの観察が大事になる。動きに無理や無駄がないか、身体其自然に沿っていいのではないか。そうやって自分の動きと向かい合うのがナンバの動きである。ナンバは楽を探そうとするのではない。動きの無理や無駄を省くこと、自分の身体に合った動きを探していくことである。だから、ナンバの動きでは、自分の身体と対話を行う。身体が「快」と感じているか、「不快」と感じているかが、動きを探していく指針となる。そうやって、自分に合った動きをいつも模索していくのがナンバである。

そういうことを授業で学生たちに教えている。まず目新しいのは、自分の身体と対話をするということである。「自分の身体と対話をする」ということは、言葉でいうのは簡単だし、解ったような気になるのも簡単だ。しかし、本当に簡単だろうか。身体の局部に痛みを感じるのは、身体からの「動きをかけてくれ」という叫びだということをもどだけの人が実感しているだろうか。「痛み」は身体からの動きを変えてくれという声だと実感できていな

い人は、身体の声が聞こえていない。身体の声聴くのがナンバです。そんなナンバが、多くの人に誤解されているのが悲しいな。ナンバをしっかりと伝えていかないと。

学ぶ姿勢

月 23 2 月 2015

解ったような顔をして、胸を張って喋っている人間が大嫌いだ。何が嫌いといっても、威張っている人間が一番嫌いだ。どこにそんな自信があるのか、全くわからない。いや、多分自信ではないのだろう、学ぶのを諦めたという愚かさだろうと試してみている。

学び続けている人は、誰も謙虚である。しかし、自分は解ってますと悟りきった顔が愚かしいのは当たり前ではないか。悟りきっている人は、ちょっとした失敗や挫折を体験した時に、そこから立ち直ることが出来ずに、ずるずるとダメになってしまう。それは、自分は失敗しないし挫折もしないと高をくくって、何の対策も立てていないし創意工夫をする能力もない。要するに、頭がダイヤモンドのように固いということである。だからしゃあしゃあと威張ってられるのだと思う。

学び続けるということは、頭の中に新しいことを入れられるだけの隙間をつくっているということである。自分の頭の中を、勝手な思い込みでいっぱいにしていないということである。そういう人のことを「頭が柔らかい」というのである。頭が柔らかくないと、目の前に迫ってくる難しい場面（ナンバ）に対応できない。だから、死ぬまで学び続けるという姿勢を保っていなければならない。いつでも、向上心を持ち、好奇心の方向を間違えず、深く掘り下げていくことを怠ってはいけない。

学び続ける姿勢を保っている人は、少々の失敗をしても、その体験を次に生かすことが出来る。挫折をしたとしても、それで終わってしまうことなどなく、必ずよみがえって再び活躍するようになる。要は、学ぶ姿勢を持ちつ続けることが出来るかどうかなのである。解っているなどと、年老いるのではない。少年の心を忘れないで、挑戦し続けるということである。

ナンバ術指導員養成講習会

金 20 2 月 2015

今までナンバトレーナーを養成して活動してきましたが、今回組織を発展的に進化させてナンバ術協会というものを立ち上げ、ナンバの指導を充実させて広く普及させようと思っています。概要は、ホームページの公認 NANBA 資格制度のコーナーをクリックしてみてください。

その第一弾として、3月21日（土）22日（日）の二日間で、ナンバ術指導員の養成講習会を開きます。ナンバの理論や実技を指導するためには、この指導員資格を取らないと

ナンバ術協会としては認めない。ナンバ術に関する正しい理論と実技を身につけたナンバ術協会公認の指導員のみが、ナンバを指導できるということです。我々はナンバを非常に大事なものと理解し、まがい物のナンバが世に広まることを恐れているためにこういうことを公言しています。

ナンバの理論や実技は応用範囲が広く、日常生活、スポーツ、楽器演奏、リハビリ、その他職業病と言われている身体の痛みの軽減などほとんどのことに対応できます。また、身体の動きだけでなく心にも応用して、うつや引きこもりの対策、スポーツや音楽のメンタルトレーニング、カウンセリングにも応用可能です。

そして、難しい場面（ナンバ）をどのように創意工夫して切り抜けていくかというのがナンバです。身体を通して「苦痛だったことが楽にできるようになる」「出来なかったことが出来るようになる」「諦めていたことが可能になった」という体験から、ものの見方が変わり、考え方が変われば、人生さえも変えることが出来ると思っています。

ナンバに興味のある方は、ぜひともナンバの理論と実技を身につけて、多くの人に普及させることが出来るナンバ術指導員養成講習会に参加してください。

自転車に乗る

月 16 2月 2015

今年はまだ始まったばかりだが、ふと去年一年で何回くらい自転車に乗ったかなと考えてみた。どう多く見積もっても10回も乗ってないのではないかと思い、愕然としている。自転車は移動手段として使うし、気分転換や憂さ晴らしでも使える。しかし、このところは歩く、電車、車以外は、ほとんど使っていないのではないだろうか。

自転車は、一度乗り方を覚えてしまうと忘れるものではないし、一生ものである。だから、自転車に乗れるようになった時のことを忘れてしまう。子供の頃、自転車に乗るのは憧れだった。だから、子供用の自転車で補助輪を使って乗り方の練習をし、勇気を出して補助輪を外して挑戦をした。何度転んだことか。転んでは擦り傷をつくり、痛い目にあったことか。しかし、一度も諦めようとは思わなかった。どうしても自転車に乗れるようになりたかったから。転んで、転んで、血を流し痛い目にあい、やっと自転車に乗れるようになった。

そんなに苦労して自転車に乗れるようになったのに、今ではほとんど忘れていて、思い出もしない。そして、自転車の乗れるのなんて当たり前だろうと傲慢になっている。そんな自分が恥ずかしい。最初は全然乗れなくて転んでいたくせに、何の苦労もなく乗れるようになったと思いを違えている。血を流し、何度も痛い目に合わなければ身に付かないこともあることを忘れてはいけない。

自転車のことを思い出したことによって、いろんなことを結構苦労して身につけてきたんだと振り返ることができた。簡単に身に付いたことなど、すぐに忘れてしまう。しかし、

こんなに苦労して自転車に乗れるようになったことさえ忘れそうになっていた。何かを身につけようとするなら、自分が自転車に挑戦していたことを思い出さなければならない。自分は不器用だと、いつでも謙虚に。

闘争か逃走か

金 13 2 月 2015

人は日々様々なストレスにさらされている。ストレスというのは、自分の内から起こる脅威のこともあるし、外から降りかかってくる脅威のこともある。そういう脅威に出会ったときに、それと闘おうか逃げようかという判断を迫られる。これは言い換えると、自己防衛反応でもある。

その時に、すぐに行動を起こすと悪い結果になることが多い。この場合、効果的なことは、すぐに行動に移るのではなく、むしろ落ち着くことである。一度深呼吸をして行動したいという欲求を抑えて、冷静になりこう動けばどうなるかということを考える。つまり一度計画を立て、それによって結果がどう予測されるかということを頭の中で描いてみる。それから行動に移しても、決して遅いことはない。大事なことは脅威にさらされると、落ち着きをなく慌ててしまうということを覚えておくことだ。それを知っていると、脅威に出会っても、ちょっと待て五分くらい歩いてこようかという余裕が生まれる。

ストレスとは、自分の内から外からの脅威であれば、その対応さえ間違わなければ、うまくやり過ごすことができる。ストレスと上手に付き合っていくためには、慌てないで落ち着いてどう行動すればいいかを考えればいい。慌てると、判断を間違い、最悪の結果を招くようになる。そして、仕方がなかったと諦める。そうではなく、「どうしよう」ではなく「どうすれば、どうなる」を考える余裕を持つこと。最悪の結果を招くのも、自分の責任である。

ストレスだから仕方がないと諦めていては、何の進歩もない。ストレスに対しても、自制心を持って受け止めるようにすれば、最悪の結果を招くことは少なくなる。何事においても「仕方がないと諦める」というのは、目の前の現実から逃げていることになる。物事に動じない自制心ということを考えて、何とかしなければならぬ。これはそんなに難しいことではない。自分自身を知り、自分をコントロールできるようになればいいだけである。

しっかりせんかい

水 11 2 月 2015

こここのところ寒い日が続いている。私としても寒いのは嫌いだし、かといって引き籠っていることもできず、寒さの中を出歩いている。それにしても学生たちの弱いこと。体調を崩してます、風邪です、インフルエンザですと、報告を聞いているだけでこちらも具合が

悪そうになる。寒いのはみんな共通である。それに対してどう対応するかくらい頭で考えないと、頭は飾りじゃないのだから。

寒いことは解っているのだから、なぜ服装を工夫しない。達磨さんくらい着込んでおいて、暑くなればちょっと脱げばいいではないか。それを薄着で震えているなんて、私には考えられない。世界中のだれも薄着がカッコいいなど感じていない。ファッションなどというものは、暑さ寒さをしのいでからの話である。何を勘違いしているのか。

それと体調を崩す一番の原因は、睡眠不足であることも知らないのか。なぜ睡眠不足になるような生活を送る。睡眠不足でボーっとした頭では、何も集中できないし、考えることは不可能であろう。一日のスケジュールを考える時に、睡眠時間を確保するということから始めないと何も効率的に進まないではないか。睡眠時間を犠牲にしなければならない事など私の今までの人生で一度もない。食べることも大事であろうが、睡眠時間の確保は基本中の基本である。

体調を整えるとは、食べること、休むこと、動くことのバランスをとることである。これは生きていくうえで最も基本的なことで、この上に学業や仕事があるし遊びだって含まれる。体調を崩して遊べないなんて、最低の人生ではないか。理屈ばかり並べないで、自分の中の動物脳（本能）に従って生きていけば、体調不良などというものはない。

スポーツをやれば

日 082月 2015

スポーツとは、遊びから発展して、より楽しくという方向で発展してきたものと思われる。結果として、ルールのもとで正々堂々と闘い、勝敗を決めるというのがスポーツである。それは、多分世界共通であろう。そうでないと、オリンピックもなければ世界選手権も成立しない。

私は、スポーツは素晴らしいものであると確信している。しかし、スポーツを行うだけで、フェアプレー精神やスポーツマンシップが身に付くというのは明らかな誤解である。スポーツを行うだけで身に付くのは、身体能力の進歩とちょっとした精神の強さであろう。フェアプレー精神とかスポーツマンシップを身につけるとするのは、スポーツの中でも別部門のことを意識しなければ決して身に付かない。

まず、スポーツを行う動機が様々なである。お金も為にスポーツを行う者、スポーツによる功績で生きていこうとする者、純粋に勝ち負けにこだわる者、楽しみがエスカレートして打ち込んでいる者、いろんな動機があろうが、それは否定しない。そして、スポーツで上達し勝つためには、トレーニング、技術の習得、戦術、その他を磨かなければならない。それとフェアプレー精神やスポーツマンシップは、全く別の所にある。これは、指導者が意識的に選手に指導しない限りは身に付かない。だから、指導者というのは、そのスポーツ種目に精通しているだけではダメで、人間的にも鏡となり、きちんとフェアプレー

精神やスポーツマンシップを指導できなければいけない。

スポーツをやっていないければ「ただのチンピラ」じゃないかと言われなようにしないと。スポーツの意義とは、厳しいトレーニングに耐え、全力で勝負をし、潔く結果を受け入れるということである。それを支えているのがスポーツマンシップやフェアプレー精神である。ただ勝負をし結果にこだわるというのは、遊びの域を全く抜け出していない。このところを良く考えないと、スポーツがただの見世物に成り下がってしまう。

外国人でいいの

水 042月 2015

サッカーの日本代表の監督が解任された。理由については、何も語らない。しかし、日本のスポーツ界に、外国人のコーチや監督が多くかかわっている。しかし、それで本当にいいのだろうか。スポーツも個人競技、チームスポーツなど様々な分類法がある。でも、競技を行っているのは、日本人である。そこのところを考えなくてはならない。

ヨーロッパやアメリカ、外国でいくら実績があっても、日本人を指導できるのか。いくら海外との壁が低くなり、海外でもプレーしている選手がいるといっても、日本人というのはある意味特殊である。島国日本で、鎖国の歴史もあり、日本人の精神性が築きあげられてきた。その日本人を理解しないで、指導ができるのであろうか。個人種目ならまだしも、一緒にいる時間も長く、理解しやすいと思うが。サッカーのように、代表選手を集めてきて。短い時間の練習の中で信頼関係を築き、戦術その他プレーに関わることをどこまで伝えられるのか疑問である。私もバスケットボールに関わっているが、選手の身体的なことよりも精神的なことの理解に苦しむ。どう選手を理解するかが、指導のポイントになる。誰と誰を組み合わせればよく機能するかなど、精神的な組み合わせが大きく関係する。だから、チームスポーツは難しい。

外国人が日本人をどこまで理解できるのか、理解するのに触れ合う時間は十分か、ここが日本での指導の難しさになると思う。全てをメイドインジャパンでやれと言っているのではない。臨時のコーチとして外国のトレーニングや戦術を学ぶのはいいが、チーム全体を外国人に任せていいものか。日本人は、そんなに外国人に劣っているのか。そこのところをもっと考えて、監督は日本人でコーチとして外国人を呼んでくるのも手ではないだろうか。テニスの錦織とマイケル・チャンの関係とチームスポーツは、全く違うことを頭に置いておかないといけない。

桐朋バスケ部 OB 総会

日 012月 2015

昨日、桐朋高校バスケットボール部の OB 総会があり、私もコーチとして参加した。私は

バスケットボールは全くの素人であるが、身体トレーニング、メンタルトレーニング、ナンバの動きの指導で関わっている。自分は陸上競技の道をずっと歩んできたので、球技と関わるのは新鮮でもあり、新しい発見も多い。

桐朋高校バスケット部 OB 総会ということで気軽に参加したが、OB の数 100 名以上、現役高校生 2 年・3 年生が 30 名弱の参加という大人数での開催に驚いた。桐朋高校バスケット部といっても、その名を全国に響き渡らせた名門バスケット部でもないのに、これだけの数の OB が集まるということはなんなのだろうと思った。しかし、総会が進むにつれて、その思いがおぼろげながら見えてきた。そして、二次会にも 60 名以上の参加である。みんな卒業してもバスケットボールが好きで、現役の後輩たちを応援しているのだ。今回の東京都のバスケットボールの新人戦で、中学も高校も 3 位という好成績もあるだろうが、そこに伝統を感じた。伝統というのはいろんな解釈があるだろうが、先輩から後輩に伝えつないでいくものだと思う。厳しい練習の思い出や、合宿、試合などの思い出の話も出たが、「逃げない」「諦めない」「向かっていく」などということを経験後もずっと持ち続けている。そして、それらを自分の仕事に生かしている、素晴らしいことである。それを後輩たちにも熱く語り、大事にしてくれと祈るように応援している。伝統なんて壊して新しいモノを創ってしまえと普段思っている私でさえ、胸が熱くなる思い出みんなの輪の中にいる幸せを感じた。私も桐朋高校バスケット部の一員に入れてもらっているのだと思うと、熱く指導していくしかない決心した夜であった。

これからも桐朋高校バスケット部を応援してやってください。

評価されたくない

金 30 1 月 2015

学校というところは、友達を遊んだりクラブ活動を行う分には非常に楽しいところである。卒業して思い出したり話に出るのは、勉強のことではなく遊んだりクラブ活動のことばかりである。だからと言って学校とは楽しいところかと聞かれると、楽しいばかりでないのは誰でも感じるころであろう。

学校時代の友達については、同窓会などで久しぶりに会っても、すぐに「お前・俺」の関係に戻れる。そして、学校時代の友達というのは、全く損得関係でもなく、利用するとか利用されるとかという関係でもない。他の世の中の間人間関係からいっても、いかにも純粹である。しかし、先生に関してはそう簡単には済ませられない。先生という職業は、生徒たちを試験をし、日常生活を観察し評価を下す。誰がいい子で、誰が悪い子かと評価を下す。勉強ができるかどうか、スポーツが得意かどうか、どんな人間かと評価を下される。評価というのは、他の誰かとの比較になる。また、順位づけと言ってもいい。これは、人間として最も嫌うことである。

私も職業柄先生ということをやっている。生徒たちと触れ合うことも、共同で何かに取り

組むことも好きなのだが、成績を出すのが最もいやである。成績を出すということは、生徒たちを評価するということである。出来たらサイコロでも転がして、出た目で成績を出したものであるが、そんなことをすれば大変なので出席や試験の出来で機械的に出している。

私個人でいうと、私は周りの人にどう評価されても感じないようにしている。言いたい人には、言わしておく。評価する人とは付き合わないようになればいい。人間は、誰かに理解されたいのである。そのために、まず他人のいいところを見つけて理解してやろうという姿勢が大切である。他人を理解しようという姿勢を持っていると、自分も理解されやすくなる。みんな同じ人間だし、仲間なんだから理解し合った方がいいに決まっている。人を評価するなどということは、争いや別れの原因になるのでしない方がいい。

桐朋バスケット部好スタート

火 27 1 月 2015

中学生、高校生のバスケットボールは、去年の秋から新チームによる新人戦が始まった。中学生は、支部予選を一位で通過し、都大会で三位になった。高校生は、去年秋の支部予選を一位で通過し、今年になっての都大会で三位になった。高校の都大会で三位になるということは、インターハイには東京から三校出場できるので全国大会出場レベルまで来たということである。

桐朋男子校の中学生や高校生は、小学校の時には塾通いでほとんど運動などしないで受験勉強をしてきている。バスケットボールなどは、中学校に入って初めて経験するスポーツである。かたや東京の中学・高校のバスケットボールでの上位常連校は、スポーツ推薦により小学校のミニバスケットの有望選手、中学で活躍した選手を入学させている。この学校に入る時点で、進学校には大きなハンディキャップがある。素人集団が中学からバスケットボールに取り組み、高校でどこまで伸びるかが勝負である。

今回の高校新人戦で東京都の三位になったのは、快挙であることには違いがない。他のバスケット学校の生徒たちよりも体力にも劣る、技術は全く未熟、練習や試合のバスケット経験などほんの少ししかない。こんな高校生を戦わせるには、もう根性論しかない。その根性論というのは、バスケットボールをやっていることを勉強ができない事の言い訳に使わない、勉強していることをバスケットボールが上達しない事の言い訳に使わないということである。進学校であるからには、文武両道は当たり前のことで言い訳なんか通用するはずがない。そういう厳しい根性論のもとに試合に向かわないと、バスケットボールで生きていこうと決めている連中と闘えるわけがない。勝負は逃げないで勝ちに行く、その時に言い訳が通用するわけがない。そんな気持ちでいるが、中学生も高校生もいいスタートが切れたので、これからも油断せず強化していきたいと思っている。

大学生の質が落ちている

火 2015年1月

いろいろな大学の先生と話をすることがあった。文科省は、学生に勉強させるために半期15回の授業を義務付けている。そのことで、いまや小学生や中学生よりも授業回数が増えているように思う。しかし、授業をやればよいというものでもないだろう。

肝心の学生の質ということに関して言えば、まず90分間座って授業の話を聞くことができない。また、話は聞いているのだが、話の内容を理解できていない。そして、レポートや試験でもやろうものなら、これが日本語かと疑うような文章で意味不明である。小学校、中学校、高校と学校生活を送ってきて、授業を受けてきたはずなのにどうなっているのかと思う。

大学に入るまでの学校生活で、躰というものがほとんど行われていないのではないだろうか。あまりの常識のなさに、これは勉強以前の問題だろうと思うしかない。先生たちが、生徒を甘やかしすぎているとしか思えない。生徒を甘やかしているから、生徒のほうも付け上がって、最後には何とかなるだろうとなめた態度になってしまっている。学校生活の最初のほうで、厳しくしつけを行わないと、大学に入ってからでは完全に手遅れである。

学力に関しても、せめて足し算引き算、ローマ字、作文に書き方くらいは身につけておいてもらわないと、何を教えていいか迷ってしまう。せめて中学生の教科書に書かれていることくらいのことを理解しておいてくれないと、同じ土俵には立てない。まあ、大学生がこの程度だから、高校生や中学生も押して知るべしであろう。生徒や学生のレベルは、決して上がってはいない。

スポーツの闇の部分

土 2015年1月17日

私は小学校の少年野球から始まり、陸上競技、いまはバスケットボールに関わっている。そして、職業は体育の先生である。ずっとスポーツや体育に関わってきている。嫌いになればいつでもやめよう、もっと面白いものが出てくればいつでもやめようという気持ちは持ち続けている。いまだに関わっているというのは、やっぱり好きだということだろう。

スポーツは大好きだが、だからといってスポーツはすべてが素晴らしいとは思っていない。スポーツの素晴らしさは言い出せばきりがない。そのことに関しては、またの機会で書こう。今回は、スポーツのまつわる闇の部分である。スポーツというのは、ルールにのっとって正々堂々と闘い勝敗を決めるものであると理解している。しかし、勝つためには手段を選ばない者もいる。だから、ドーピングが絶えない。検査方法と新薬のいたちごっこがいまだに続いている。そして、ルール違反と知っていてそれを薦めるコーチがいるし、使ってしまう選手がいる。アンチドーピング活動をいくら行っても、ドーピングをする選手

が減っている傾向はみられない。

また、世界選手権やオリンピックに出場したいがために国籍を変更する選手も増えてきた。スポーツ選手である前に一人の人間として平気で国籍を変更できることが信じられない。これは日本の高校スポーツでも、全国大会に出やすい県に平気で移住するなど人間の軽薄さの表れである。また、陸上距離のケニア、バスケットのセネガルなど外国人留学生という名の補強選手。こういうことがルール違反でないという認識で行われている異常さ。一時相撲界でも騒がれた八百長問題。スポーツの世界で八百長が行われると、スポーツではなくそれは単なる見世物に成り下がってしまう。理屈では分かっていると言いつつ、行動が伴わないということはやはり何も解っていないのと同じことである。こういう一面もスポーツは持っている。こういう問題に関しては、何とかなくさないといけないと自分で出来ることは努力をする。しかし、こんなことがあってもスポーツは大好きである。

教育を大事にしないと

水 14 1 月 2015

高校生や大学生と接していて、これで明日の日本は大丈夫なのかと頭をかしげたくなることが多い。学校で指導することはあるだろうし、そのことに専念したいのだが、それ以前の躰までしなければならなくなる。子供の躰というのは、学校でやることではないだろう。子供の躰は、家庭での親がやるべきことである。しかし、それが全くできていない子供たちが多い。人間の基本である挨拶とか、他人を思いやるなどということが全くできていない。こんな子供に教育しろといっても、無理な話である。

子供の躰以前の問題もある。それは、子供だ生まれてからの育児についてである。子供が生まれたら、親は5～6年くらいは自分のことはわがままを言わないで子供中心の生活をしなければならない。それなのに、大人の世界に無理やり子供を引っ張り込んでいる。夜11時ぐらいの居酒屋やファミリーレストランに、なぜ幼児がいるのか私には意味が解らない。親は子供の犠牲にならなければならない時期が必ずあるのに、自分のわがままを通して。そんな親が育てているのだから、子供がどうなるかはほぼ想像がつく。そして、そんな親だから子供に躰などできない。

それを全部学校に預けて、自分の子供を大棚の上にあげて、先生の指導が悪いじゃの学校の方針が間違っているじゃのと文句を言う。全て親が間違っているのだし、親が悪い。私は、教育なくして日本は救えないと思っている。私のいう教育とは、子供が生まれた時から始まっていて、育児、躰を含んでいる。今は、親教育からかなと頭を抱えている。

真剣に取り組む

土 10 1 月 2015

何事においても全力になれない、真剣になれない人が多くなっている。全力で取り組んで失敗した時、真剣に取り組んで上手くいかなかったとき、そんな自分を認める勇気のない人が多い。だから、へらへらと照れ笑い誤魔化すような情けない人が増えてきた。照れ笑いくらい、見ていてみっともない笑いはない。笑うなら、堂々と大笑いをしろ。

また、全力にならない、真剣にならない裏側には、本気になれば出来るんだという傲慢さが隠れている。これも許せない。本気になれば出来るなどというのは、何もやったことがない人の戯言である。やれば出来る、本気になれば出来るというのは、泳げない人が船から落ちたときの想定のようなのだ。何か勘違いしているようだが、力の出し惜しみをしていれば、いつの間にか力がなくなっていることに気がついていない。そういう人はお目出度いというのか、可哀そうというのかわけが解らない。

いつも全力を出そう、真剣になろうとしていると、全力が大きくなるし、真剣が鋭くなる。力を出し切らないみっともなさを理解しないと、力を出そうともしない。私の目の前にいる中学生、高校生、大学生、大人までもがこういう傾向になっている。誰かが言わないと、大変なことになる。せめて自分一人でも全力で取り組もう、真剣になろうともがいている。周りに笑われても、私は全然平気です。