

何も出来上がらない人

Posted on [2014年12月10日](#) by [矢野龍彦](#)

人にはいろんな可能性がある。これから努力すれば、どこまで伸びるかわからないという可能性である。私は「夢」という言葉が嫌いであるが、可能性を夢という人もいる。そして、その可能性を口にすると人は多い。可能性を口にすると、人はそれが達成された時のことを夢見心地で喋っている。それは気持ちいいだろうと思う、汗一つ流さずに達成できた時のことを思い描いて喋っているのだから。まだ、可能性に対して何の行動も起こしていないのに。

人は、考えることや口に出すことで、もう出来上がったと勝手に思っている。私は「夢」という言葉が嫌いと言ったが、夢は覚めてしまえば現実で、叶うなどと甘いことはまったく考えられないからだ。考えることもいい、口に出すこともいい、計画することもいい。しかし、そこまで終わってしまっている人が多い。何事も行動しない事には、出来上がることはない。そんな単純なことを見落としている。

私の周りにも多いこと、多いこと。人の欠点を見つけ出し、さも自分が頭がいいかのように口先だけの人。評論家気取りで、「ベスト」だ「ベター」だと評価ばかりする人。そういう人は、決して自分から行動を起こさない。汗を流して努力をするなどということは、完全に忘れてる。何の努力もなく達成されることばかりを夢見ている。おめでたいと言うか何と言うか、何も仕上げることなく生きていることに疑問も持たない。

楽しく飲む

Posted on [2014年12月6日](#) by [矢野龍彦](#)

昨日は、NHKに務めている大学くらいからの友人と代々木上原の焼き鳥屋で、夕方の5時半くらいからのみ初めて、12時くらいまで飲んでた。非常に好きな友人であるが、一年に一回くらいしか飲まない。もう少し会う回数を増やして、飲む回数も増やしたいものだと話すのだが、なかなか忙しくて予定が合わない。

その友人と別れて帰りの電車も、今朝起きてからも非常に気分がいい。二人でいい酒を飲んだということである。このいい酒を飲むというのが、なかなか難しい。まず、相手が誰であるか、どんな店で飲むか、話題は何にするかなど、様々なことが関わり合ってくる。だから、年に何回いい酒を飲めたかということが、非常に大きな問題になる。これは、私の人間としての質を問われているようなものである。

まず私が好んでいる相手は、私の話をしっかり聞いてくれて、自分の意見を言えなければ面白くない。しかし、これが普通に来る人の少ないことに驚く。まず、ほとんどの人が私の話を聞けないし、ピント外れに理解している。これでは気分がよくなるはずがない。次に、どんな店で飲むかということであるが、私はうるさい店が嫌いである。出来れば静かで、古いタイプの店が好きである。酒はウイスキーが好きなくせに、店は古い居酒屋、汚い焼き鳥屋、古びたおでん屋などが好きである。そして、話題はということになるが、

仕事の話はどうにも苦手である。仕事を離れて、出来るだけ楽しく、明るくなるようなことを話題にしたい。その時に、自慢話をする人間は、蹴飛ばしたくなるくらい腹が立つ。自慢話は聴きたくもないし、してはいけない。そんなこんなと我儘を並べているが、やはり機能は楽しかったし、俺もガンバラネバと刺激を受けた。

本番は緊張しろ

Posted on [2014年12月3日](#) by [矢野龍彦](#)

桐朋の音楽科は、高校生も大学生も実技試験の直前になってきた。そこで体育講義の授業では、本番で力を発揮するためのメンタルコントロールについて話さなければならなくなる。なんせ音楽科の連中は、びっくりするくらい本番に弱いのである。授業中に聞いてみると、ほとんどの学生が自分の持っている力の5～6割くらいしか本番で力を発揮することができないというのであるから驚く。

そこで学生たちの何が間違っているかということ、本番前に緊張してはいけないという強い思い込みがある。緊張してはいけないと思い込んでいるから、緊張してくるとこれでは弾けないというマイナスに結び付けていく。これがよくないのである。本番は緊張しなければならない。そして、緊張してくれば、よしよしこれで集中できるぞと集中に切り替えていけばいいのである。そういう頭の回路を、普段から作っておくことが大事なのである。緊張してきたら、よしと安心できるようにする。

また、緊張してくれば、身体にいろんな変化が起こる。さっきトイレに行ったのにまた行きたくなる。手のひらに汗をかく。手が冷たくなる。身体が震えてくる。顔がほてってくる。など様々な生理的な変化が起こるが、それを絶対にマイナスなことに結び付けないこと。自分は、いつでも本番前はこうなるのだと納得し、しかしパフォーマンスにはないも影響しないと思えばいい。

本番で力を発揮するためのメンタルコントロールは、これだけではないが、少し頭の回路をかけてやるだけでも結果はずいぶん違ってくる。試験が終われば、学生たちから報告があると思う。しかし、メンタル面に関しても個人差があるので、個人指導でないと確かな成果は得られない。申し込みがあれば、誰でも指導しますから。

精神病に対応する

Posted on [2014年11月30日](#) by [事務局](#)

精神病に対応する

昔はあまり聞いたことがない、心療内科、心理カウンセラー、臨床心理士などという職業が人気があるらしい。人気があるということは、それだけ精神を病んでいる患者、クライアントが多く存在するということであろう。

精神を病んでいる人たちが増えてきて、それを治そうとしようとする人たちも増えている。

まあ、需要と供給というバランスかもしれない。しかし、なぜ精神病はなくなるのだろうか。

ここに一つの考え方がある。文明社会と言われている国では、ここ 100 年うつ病は人口の 0.6%、分裂症は人口の 1%で同じ割合で、まるで変わっていないという。発病率が 100 年間変化しないということは、人類にとって全く役に立たない病気なら撲滅するわけであるが、何かの役に立っているということである。

精神病であるから、一般社会でみんなと仲良く生きていくことはちょっと難しいかもしれない。しかし、分裂症に人は、思考や発想が飛躍する傾向がある。それを利用すれば、芸術分野には活かすことができると思う。面白い発想で音楽を行ったり絵をかいたり、小説の発想も考えられる。一人での作業だが、やりがいのある面白い分野であろう。また、ウツ傾向のある人は、自分はこもりがちで寂しいが、それを利用して人を集めてイベントやお祭りを企画するのが好きだ。本人は、結局大衆の中での孤独を味わうのだが、一人で閉じこもっているよりはいいんじゃないかな。

精神病と言われているくらいだから、やはり病気であろう。それを、周りと同じような教育を受けようとか、会社でみんなと働こうという考えしかなければ、本人は苦しくなるのではないだろうか。私は学歴など信じていないから、そういう人は中学を出たら、違う道を探せばいいんじゃないかと思う。芸術に学歴はいらないし、学歴の関係ない世界も広いものであるから。

病気だからと言い訳をするのではなく、病気をうまく利用して生きていく道を探すという手もあるのではないだろうか。

心の傾向

Posted on [2014年11月27日](#) by [矢野龍彦](#)

私は、人間としてその方が自然だと思う。自分という一人の中に、様々な自分がいて、その時々に応じて一番適当な自分が現れると考えている。早い話が、私の中には天使も住んでいるし、悪魔も住んでいるということである。そのさまざまな自分を適当に出すことができるかどうかということが、人格を磨いていく、人間を磨いていくということであろう。これを道徳と呼ぶのか、修行と呼ぶのか、呼び方には関心がないが必要であることは確かだろう。そう思うと占いや、性格診断は、全てインチキだからやめようや。

仲間意識が薄い

Posted on [2014年11月22日](#) by [矢野龍彦](#)

私が学校で関わっている中学生、高校生、大学生を見ていて、室内楽やバスケのチームを組んでも、本当に仲間なのと頭をかしげることがある。

家族、学校、自分が属しているいろんな組織の中に居るといことは、みんな仲間である。仲間の中に居れば、自分の役割というものが増えてくる。その役割を果たすことが、仲

間として参加している最低のことである。まず、みんなに迷惑をかけない。最低限、仲間の足を引っ張らないということである。自分が役に立とうということもあるが、その前に足を引っ張ってはいけない。そんなことができない生徒たちが多い。

仲間という意識が、育ってくる過程で置き忘れられているのではないだろうか。それは、子供の時の遊びが仲間遊びでない事にも関係していると思う。子供時代に、みんなで集まって遊ぶのではなく、一人遊びが多すぎるように思う。それは、ゲームであったり習い事であるかもしれない。

習い事というのも、人より早く上達しようという競争である。子供時代の競争は、仲間という意識よりも相手を敵とみなしやすい。知らず知らずに周りの人たちを敵とみて、自分一人が頑張っているのかもしれない。そうなると、相手の失敗を喜び、相手の足を引っ張ることに平気になっていく。

そんなこんなで、周りの人間を仲間と見ることができなくなり、周りとの協力するということが忘れられていっているのではないだろうか。生徒たちを見ていると、何でと頭をかしげたいくなる人が多いのも、育ち方に問題があるかもしれない。人間は一人で生きていくことはできないし、助け助けられという関係を大事にしないと孤立してしまう。また、何かをやろうと思っても、一人で出来ることなど限られているのだ。何とかみんなに仲間意識というものを持ってもらいたいと、出来ることを指導している。

矢野龍彦を囲む会

Posted on [2014年11月19日](#) by [矢野龍彦](#)

矢野龍彦を囲む会

私を囲んで何になるという声が聞こえて来そうですが、これは個人的に私を応援してくれる、私が行っているナンバの活動を応援してくれるという人たちの集まりにしようということです。

私の教え子を始め、スポーツ関係者や仕事を通じての人たちの多くいます。私の教え子では、クラシックピアニストの仲道郁代、ジャズピアニストの山中千尋、スポーツ界では世界ジュニア陸上200m優勝、ロンドンオリンピック4×100mリレーのアンカーの飯塚翔太など有名人も数多く名を連ねてくれています。こういう人たちも、突然現れることもあります。

そこでみんなで集まって気楽に語れる回もやろうということになり、異文化交流会として「矢野龍彦を囲む会」を開くことにしました。みんな、自分の住んでいる小さな文化圏の中で、知らぬ間に視野が狭くなり、発想が貧弱になっている。そこで、自分とは違う文化圏に住んでいる人たちと交流を持つと、それは非常な刺激となり、新しい発想や発想の転換が起こるだろうと期待しています。私も、自分の小さな世界から飛び出せるチャンスだと楽しみにしています。よその文化を覗いてみるということは、非常に興味魅かれるものであるし、刺激になることだろう。

最初となる「矢野龍彦を囲む会」は、12月16日(火)にJR横浜駅西口のホテル横浜キャメロットジャパンの14階のぐれーとAアネックスで夜7時から9時の予定で行います。参加費は10000円で申込先は矢野龍彦事務所 <http://ift.tt/1uOWAjU> まで。まだ会員になっていない人も、この機会に事務所にまで申し込んでください。不定期ですが、これからも囲む会を開催していこうと思います。何せ、刺激を求めて。

健康オタクの皆さんに

Posted on [2014年11月12日](#) by [矢野龍彦](#)

世の中では、健康情報が溢れかえっている。新聞や雑誌のうえでも、テレビのチャンネルを回しても。どれも断片的な情報で、私はほとんど信じていないのだが。そういう情報を鵜呑みにして、信じて実行している人が多いことに驚かされている。

そういう情報を流している人は、医者が多い。医者と名がつけば簡単に信じてしまう、その心が解らない。医者は、病気のことに関しては専門化であろうが、健康のことに関しては素人である。専門分野が違うのを理解していないから、医者というだけで簡単に信じてしまう。

そういうことをおいておいても、健康に関して断片的な情報を集めるだけ集めて実行して納得しているのはいいが、自分の身体や心がそれに関してどう反応しているかを見ないと、空想の世界を生きているようなものだ。どんなことを実行してもいいのだが、それに対して身体はどう反応している、心はどう反応しているということが判断基準にならないと何をやっているのかわけが解らない。個人差があるのだから、自分の身体が喜んでいけば取り入れればいいが、身体が嫌がっていることは止めた方がいい。心だって、同じことである。ただ、これがいい、あれがいいと、信じ込みだけでやっているのは全く自分の意思がない。それで、やっていることだけに満足して、身体や心が変化しているかどうかにはまったく無関心である。そういう御めでたい人が多い。

そう人が大人しくしてくれていけばいいのだが、いかにも自分は健康に気を付けていますと周りに吹聴するからたまらない。そんな人を見ると、健康に気を付けているからなんなのよと無視したくなる。いかにも私は偉いでしょうという態度が気に食わない。何事も意識してやっているうちは本物ではなく、無意識で何の気張りもなくできるようになって初めて本物である。そういう本物には、めったに出会ったことがない。ただの健康オタクは、たくさんいるのに。

フェイスブックで叫んでる

Posted on [2014年11月8日](#) by [矢野龍彦](#)

フェイスブックで叫んでる

最近、生徒に良く聞かれる「先生、まだ携帯ですか、スマホに変えないのですか」と。携帯ですべての要件が事足りているので、スマホにはまったく関心がない。私は、電話とメ

ールの機能しか使っていない。写真はじめ余計な機能は、私にはまったく必要がない。もっと余計な機能を省いた、シンプルな携帯が安く出ればと願っている。余計な機能をつけて、それに人間が操られていることに我慢が出来ないのである。

だから、この文章もパソコンで打っているが、パソコンを開くのが週に2～3回である。私のパソコンにメールを送り、読んだにしては返事が遅いと言われても困る。パソコンを毎日開くほど、私は暇ではない。連絡を取りたければ、携帯への電話が一番だし、次に携帯メールである。私は必要で、使い勝手がいいと認めない限り使うことはない。

生徒は「先生は、ツイッターはやっていますか」というのもよく聞かれる。これは質問をする相手が悪い。私に対してツイッターはないだろう、陰湿に一人ボソボソつぶやいているなど私にできるわけがない。ボソボソつぶやくらいなら、私は黙って沈黙を守る。そんな責任もなく、誰かにすぎるような行為は出来ない。

その代わり、フェイスブックでは、みんなに向かって大声で叫んでいる。これは自分の責任のもとに叫んでいる。しかし、フェイスブックも週に2～3回しか見ないので、反応に対しては非常に鈍い。まあ、自分が叫んでいるが、あまり反応に期待していないこともあるから。私のフェイスブックでの叫びを聞きたい人は「龍彦 矢野」で検索してみてください。自由奔

放、無責任に叫んでいますから。

何と言われようが

Posted on [2014年11月5日](#) by [矢野龍彦](#)

何と言われようが

私は基本的に自分のやりたいこと、自分のできることしかやらない。そして、そのことに対して陰でどう言われているかに関しては、ほとんど関心がないし、別にどうでもいい。それなのに、私の周りの人からいろいろと情報が入る。いきなり「矢野は私の教え子だ、矢野には私が教えた」と聞いた時は驚いた。誰がそんなことを言っているのかと思えば、私の知っている人だが。その人から何かを教わったということなど全くない。私にも恩師はいるが、私の恩師はそんなことを言わない。そういうことを言っている人は、これからは無視することにする。

また、「矢野のやっていることは農民のナンバだ」と言っている人もいるらしい。農民のナンバで結構、結構毛だらけである。私は私の考えるナンバをやっているだけだから、放っておいてもらいたいものだ。そんなことを言っている人と議論なんかしたくないし、議論をしたところで時間の無駄で、何の新しいことも生まれぬ。

私の目の前に現れて何かを言われるのなら聞くが、陰で何を言われようと無視するしかない。今後一切関わりを持たず、話もしない事が一番だと思っている。言いたいことがあれば、本人に言えばいいことで、本人のいないところで何かを言うのは卑怯というものであ

る。卑怯者には近づかないこと。引っ張り込まれて、関わるようなことがないように気を付けている。

私は私の道を行っているので、陰で何を言われようと、どう思われようと何ともない。言いたい奴には言わせておけばいいし、思いたいように思われていい。

日本音楽コンクールでナンバ旋風

Posted on [2014年11月2日](#) by [矢野龍彦](#)

日本音楽コンクールでナンバ旋風

自分のことを自慢するのは非常に苦手であるが、教え子の自慢なら大声で叫ぶくらいのごとは平気である。教え子に何らかのアドバイスを行い、それでうまく成果を出せれば、私は非常に嬉しい。そして、そういう教え子は、私の自慢でもある。

今年の日本音楽コンクールも終わったが、ピアノ部門1位石田(大2)、3位西原(大2)、バイオリン部門1位吉田(高1)、チェロ部門1位森田(高2)、3位水野(高2)と私の教え子たちが大量に入賞した。日本音楽コンクールといえば日本最高のコンクールであり、スポーツでいえば「日本選手権」に相当する。

桐朋学園に在籍していれば高校生でも大学生でも私の教え子かというところではない、学生や生徒が私の門をたたき何か悩みを訴え、それに対して私がアドバイスを与えている者たちが私の教え子である。彼らの悩みというのは、本番の演奏であがって実力が発揮できないとかどういふふうに練習を組み立てて行けばいいか、集中力の高め方、動機付けなどメンタルなものもある。また、楽器演奏時の身体の合理的な動かし方、楽器演奏時の身体との対話の仕方など身体に関することである。

そういう生徒たち個人の問題について、私がナンバ式でヒントを与えている。その場合に、答えを見つけるのは生徒たち自身である。そうでないと、自分の力で上達していきたくないと自覚できない。私の言うとおりにやったから、こうなったでは生徒に達成感が生まれにくい。あくまでも、私はナンバ式のヒントを与えているにすぎない。それは、ナンバ式メンタルトレーニングであったり、ナンバ式の動きであったり、すべてナンバ式である。

日本音楽コンクールでこれだけ入賞すれば、教え子の自慢位してもいいでしょう。また、ナンバ式が効果あることも、ある程度は認めてもらえると思います。そして、このナンバ式は秘伝でも何でもないのです、誰にでもヒントを与えます。ナンバ祭りでも、ホームページに問い合わせても、いいですから。

昼と夜

Posted on [2014年10月25日](#) by [矢野龍彦](#)

昼と夜

アイヌは一年を夏と冬の二つに分けている。北海道の気候を思うと、春や秋はあつという間に過ぎていくし、秋を冬の初め、春を夏の初めというのなかなか味わいがある。また、アイヌは一日を昼という日と夜という日の二つに分けて考えている。昼と夜とは、全く違う日という捉え方である。文字を持たなかったアイヌが、口伝えで育んできた文化というものに非常に興味を引かれるし、こういう考え方もあるのかというヒントにもなる。

もう夏は終わったのかという気持ちのさせられる最近の気候ではある。それは、朝夕と昼間の気温差に、どう対応していいのかという難しさに現れている。朝夕と昼間との気温差が、10度以上になると着るものも難しいが、身体の方がついていかない。

身体は簡単に夏モードから秋モードに切り替わるものではない。同じ気温23度でも、夏なら涼しく感じるし、いまならちょっと寒いなど感じる。身体は、ゆっくりと季節に適応していく。だから着るもので気温差に対応していかないと、身体は風邪をひいてしまう。もう一カ月もすると、身体も秋冬モードに切り替わると思うのだが。

そうすると、アイヌの考え方も納得がいく。こうやって、いろんな考え方に納得したり、結びついていくことが面白い。インディアンとかアイヌ、イヌイット、アボジリニなどには非常に興味があり、これら民族に関しての本もよく読む。そして、その時にはバラバラなピースが、いつの日かピタッとハマってジグソーパズルが完成した時が、何とも言えない喜びである。そんなことを一人、密かに楽しんでいる。

現在のナンバ式の展開

Posted on [2014年10月22日](#) by [矢野龍彦](#)

現在のナンバ式の展開

ナンバ式も改良を加えながら、日々進化しています。現在私やナンバトレーナーたちが取り組んでいる活動を紹介します。

私が取り組んでいるナンバの活動といえば、まず本職である体育の授業があります。

この授業では、

1 ナンバ歩き

桐朋学園、中央大学で通年の授業で実施。

学外に出て、自然の山の中や川沿いをナンバ歩きで歩く。

2 楽器演奏に応用

学生が自分の専攻楽器を持ってきて、楽器を演奏する。

そのときの身体の効率的な動かし方に関するアドバイス。

練習を積んでも、故障しない身体の使い方。

3 ナンバ式メンタルトレーニング

楽器演奏をする場合の、効果的に上達するためのメンタルトレーニング。

楽器を本番で演奏するときの、

あがらないで力を十分に発揮するためのメンタルトレーニング。

日常生活での、心身のコンディショニング。

4 心身コントロール

日常生活で、身体や心をいかに快適な状態に保つかというアドバイス。

5 ナンバ式カウンセリング

人間関係、音楽活動、学校生活などに関わる悩みに対するアドバイス。
身体の使い方に関するアドバイス。

6 ナンバをスポーツに応用

桐朋中学、高校のバスケット部のトレーニングでの指導。

学外での活動は、

1 ナンバ式復帰プログラム

赤木農園で、ウツ・引きこもり・出社拒否の人たちを復活させる。
合宿形式の農作業で、自炊生活、携帯・パソコン・ゲームのない生活。
元気をなくしている人たちを、ナンバ式で元気にするプログラム。

2 ナンバ祭り

月1回、桐朋学園体育館で開催。

午前中はナンバに関わりとなる演奏家のコンサート、午後はナンバ講習会。

ナンバトレーナーたちの活動

- 1 日常生活を快適にするためのナンバ式講習会。
- 2 ナンバ式整体術によるリハビリ活動。
- 3 ナンバ式バイオリン体操による、楽器演奏への応用
- 4 トレーナーさん自身の活動に、ナンバを応用。

季節を感じる

Posted on [2014年10月19日](#) by [矢野龍彦](#)

季節を感じる

日本は四季がはっきりしているので、この花を見れば秋が来たと感じることがある。また、食べ物にしても旬の食べ物というのを大事にしてきた。夏は身体を冷やすような食べ物、冬は身体を温めるような食べ物が旬の食べ物である。秋は、様々な美味しいものが出てくる。しかし、旬の食べ物というものを忘れ、一年中同じようなものばかり食べるようになれば、感性まで鈍くなってくる。そこのところを、気を付けなければならない。

はっきりと季節感があるものもいいが、日々少しずつ変わっていく自然にも気を付けていなければならない。空の色が、夏から変わってきているのに気が付いているだろうか。昼の空にしても、夜の空にしても、毎日変化している。そのことに自分の関心を向けていないと、感性など敏感にならない。空の色を気にしていれば、自然に雲も目に入ってくる。

雲の色や形が変わってきているのではないか。それをくみ取る感性を育てようではないか。空気が冷たくなったというのではなく、風が変わってきているのだ。それは身体で感じられることである。その身体が鈍くなれば、自分で無くなるのではないだろうか。身体を敏感にし、心を敏感にする。これらはすべてナンバに通じる。

ナンバ式というのは、心や身体感覚を人感にして、快や不快を感じ、そこからどう動かせがいかということ自分で工夫していくこと。ただ右手右脚だとか言って分かったような気になっているのは、とてもではないがナンバの入り口にも達していない。感性や感覚を鋭くすることが、ナンバの初歩である。

表情が貧しい

Posted on [2014年10月16日](#) by [矢野龍彦](#)

表情が貧しい

スポーツや音楽は、自分の身体を使っての自己表現である。道具や楽器を使うにしても、身体を動かして表現していることには変わりはない。その時に、顔の表情とか身体の表情が非常に大事になってくる。しかし、私の目の前にいる生徒や学生を見ていると、表情が貧しいのではないかと思う。

顔の表情にしても、身体を表にしても、心の動きがそのまま表れていると思う。心が鋭敏に激しく動いていないと、表情というものは現れてこない。自分が体験したり考えたりしていることを、感情として受け止めるのに鈍感になっているのではないだろうか。

言い方は悪いが、生徒や学生が能面のように見えたり、デスマスクのように見えたりする。これは、感情を押し殺して生きているのか、本当に気が付かないのかのどちらかであろう。感情を押し殺して生きていると、元気が出ないに決まっている。都会に住む大勢の人たちを見ていると、まるで人形か何かのように表情がない。だから元気がないのか、元気がないから表情がないのか。それはどちらでもいいが、エネルギーがわいてこないことは確かである。

もっと自分の心を敏感にして、感情を豊かにし、その感情を身体や顔を使って外に表現しないと。そういうことがスポーツや音楽でも、大事なポイントではないかと考えている。スポーツにしても音楽にしても、身体の動かし方を研究したり工夫することも大事であるが、心も伴っているので感情に敏感になり、それを身体を使って表すことも考えていった方がいいと思う。

スポーツにも生まれ育ちがありまして

Posted on [2014年10月11日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツにも生まれ育ちがありまして

人間もその人が上品かどうかなどを考える時に、生まれ育ちがかなりヒントになります。生まれや育ちを聞くと、「ああやっぱりな」と納得させられることが多いのです。

スポーツにも、生まれや育ちがあるのです。スポーツの生まれを大きく分けると、イギリスとアメリカになるのです。しかし、育ちはかなり違います。イギリスで生まれたスポーツは、中等教育の重要な部分を占める科目として設定されている。人間教育の手段として、肉体と精神を鍛えるという意味でスポーツが考えだされ、発展してきた。アメリカ生まれのスポーツは、多分に見世物的な要素がありプロ・スポーツとして発展してきた。

イギリス生まれの代表的なスポーツは、ラグビー・テニス・ボート・陸上競技・クリケット・ポロなどです。いずれも上流階級が行うスポーツで、サッカーはイギリス生まれでも労働者階級が行うスポーツで、階級によって行うスポーツがはっきりと分けられています。上流階級に属する人がサッカーを行うことはないし、労働者階級に属する人がラグビーを行うことはまったくないのです。アメリカ生まれの代表的なスポーツは、バスケットボール・野球・アメリカンフットボールなどです。

イギリス生まれのスポーツは審判の判定に静かに従う、アメリカ生まれのスポーツは審判に抗議を行ってもいい。イギリス生まれのスポーツの観客は、いいプレーには拍手でミスプレーには沈黙で応え、相手のミスを喜んだり、ヤジを飛ばすのはもっての外。アメリカ生まれのスポーツの観客は、笛太鼓などにぎやかな応援で、相手をヤジリ、相手のミスを大げさに喜ぶ。

サッカーは、世界に広まったが、イギリスの労働者階級のスポーツのため、応援などはサポーターと呼ばれる人たちを見ていると、アメリカ生まれのスポーツなのかなと思ってしまう。やはりスポーツにも生まれがあり、育ちがある。これはいい悪いの問題ではないが、テレビ放映とかスポンサーの意向でルールが変更されたりしているのは悲しい話である。スポーツを愛する者として、スポーツの事も書かねばと思い今回は。

教育の効果というものは

Posted on [2014年10月8日](#) by [矢野龍彦](#)

教育の効果というものは

学校を含め教育機関に対して、教育効果というものを求めているのは理解できる。しかし、教育効果というものは、生徒をどれだけ大学に入れたとか、どんな企業に就職させたとかいうこととは違うと思う。生徒の学力が上がったというのも、それはいいことだがそれだけが教育効果だろうか。

教育というものは、生徒たちがこれからの長い人生で壁にぶつかったり、躓いた時にどう立ち上がるかということに役立たないと意味がないと思う。人生で困った時に、思い出し役に立つようなことを教えるのが教育ではないだろうか。

今、何かを教えて、それを生徒がどれだけ理解したかということばかりに囚われてはいけ

ない。そういう即効性ばかりに目が行っていると、大事なことを見失う。最近、何もかもが「何かをやれば、どんな効果があった」と、効果を急ぎすぎる。教育とはそういうものではないはずだ。お湯を注げば、三分後には食べられるというものではない。

授業で習ったことや先生が喋った一言を、十年後、二十年後に思いだし、こういうことだったのかと気づき、人生に役立てていくことが教育の役目ではないだろうか。今すぐ役に立つことばかりを教えても、それは浅すぎる。教育は、経済理論で考えるものでもないし、その効果は簡単に測れるものでもない。

やたら「こうすれば、どうなった」と議論をしているが、教育の効果というものは簡単に言えることではない。評論家は教育の現場に合ないから好きなことが言えるが、実際に教育の現場に立てば教育効果などということを考えている暇などない。ただただ情熱をもって生徒に語りかけるしかない。

本当にアジア大会なの

Posted on [2014年10月4日](#) by [矢野龍彦](#)

本当にアジア大会なの

昨日でアジア大会の陸上競技が男子マラソンをもって終わった。

私も陸上競技が専門なもので、時間が許す限りアジア大会の陸上競技をテレビで見ている。そこで、素朴な疑問がわいてきた。短距離、中距離、長距離、マラソンで上位を占めるのは、アフリカ出身の選手の多いこと。これはアジア大会なのかアジア対アフリカの対抗戦なのかという、素朴な疑問である。アフリカ出身であるのにアジアの石油大国に国籍変更したのか、単なる移民ではあるまい。

アフリカが貧しいこともわかる。だから、石油大国にお金を求めてきたのか。自分の国では選手として国際大会に出られないこともわかる。だから、自分でも国際大会に出られるような国を求めてきたのか。石油大国の国威発揚のためにお金で誘われたのもわかる。他の国の宣伝要因でも我慢するのか。理由はよくわからないが、どうしても違和感を覚えてしまう。

アフリカ系の選手たちがメダルを手にして嬉しそうなのは納得できるが、彼らには愛国心というものがあるのだろうか。どういう理由にしても国籍を変えるということで、自分の故郷を捨て新しい国を愛することができるようになるのだろうか。

陸上競技の大会に出場したいため、お金のためだけだったら、悲しい話である。そういうふうにスポーツを利用することは、完全に間違っている。スポーツというものは、もっと意味や意義のある崇高なものであるはずだ。日本でも、高校スポーツの駅伝でのケニヤ選手やバスケットでのセネガル選手などは、どう見ても間違っている。

全くの偏見ですが

Posted on [2014年9月29日](#) by [矢野龍彦](#)

全くの偏見ですが

9月は須関裕子のクラシック・ピアノコンサートと山中千尋のジャズピアノ・ライブに行き、演奏を聴いてきた。二人とも教え子なもので、応援に駆け付けたということである。二人のピアノ演奏は、間違いなく素晴らしいので、ぜひ聴いてみてください。

クラシックのコンサートとジャズのライブ、私にとっては何の違和感もなくいつもの格好でいった。しかし、クラシックとジャズでは雰囲気が違うのである。世界が違うのか、ファン層が違うのか、音楽としては同じなのにと思いながら不思議に感じる。

まず、クラシックのお客さんは、まるでお地蔵さんのように少し緊張気味に固まって聞いている。それに対し、ジャズのお客さんは、首振り人形のように首を振り振り聴いている。どちらのお客さんを見ても、私にとっては「何を気取っているのだ」と叫びそうになる。しかし、会場で叫びだすわけにもいかず、ただ笑いをこらえて耳を澄ませている。

そして、どちらのお客さんも、オタクに見えるのは私の偏見であろうか。どのお客さんも、色白で服装もちょっとピントが外れて似合っていない。そういう目で見えてはいけないうだろうが、語らせれば評論家顔負けのように多弁になるのではないだろうか。家で一人くらい雰囲気でCDを聴いているのを想像すると、少し気味悪くもなる。もっと明るくなれないものだろうか。私のような日に焼けてアウトドア派の人間とは、友達になってもらえない雰囲気で、コンサート会場では一人孤独にふけている。

こういうことは、全くの偏見であるだろうと自覚をしているのだが、どこかで叫びだしたいという気持ちで書いてしまった。これは私の感想であるだけで、全く後悔はしていないのだが、反論などしないようにしてください。

ナンバ式は医者いらず

Posted on [2014年9月27日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式は医者いらず

糖尿病や高血圧など生活習慣病と呼ばれているものは、主に内科的なものである。しかし、ナンバ的に考えると、肩こりも腰痛も外反母趾も全て生活習慣病である。肩や腰など、そこが痛くなるような動きをしているから、動きのクセとか生活習慣を変えない限り痛みから解放されることはない。

肩こりや腰痛で、マッサージや指圧、整体、針きゅうに通う。そして、帰りには痛みが軽くなっているが、それは全く一時的なことで、また動き始めると同じところが痛くなる。そして、また通うことになる。リピーターの多い医院は、痛みの原因を全く治していないということになる。また、痛みの原因をそのままにしておかなければ、一回しか来てくれないので困るのである。痛みの原因を治さない医院が、繁盛し良い治療をしていると評判

になるようなバカなことが起こっている。

ナンバ式では、痛みの原因となっている動きを探す。それは日常での動きの中にあるのか、専門としている動きの中にあるのかを探す。だから、身体の痛みも生活習慣病である。痛みの原因となっている動きを探す指針はナンバ式骨体操である。ナンバ式骨体操で、身体にとっての自然な動きであるかどうかを探る。そして、動きの無理や無駄があればそれを取り除くようにする。そして、いくら動かしても身体に痛みを生じさせないような動きを探り出す。そうすることが、痛みに対する根本的な対応である。だから、ナンバは痛みの原因となっている動きの改善をすることである。姿勢に関しても、同じように取り組む。ナンバ式骨体操を指針とすると、肩こりや腰痛も楽になるし、外反母趾も改善され便秘までも解消される。結構良いことをやっているのに、難点はリピーターが少ないことである。自分で日常生活を改善することで治せるようになるから。

経験すればいいというものでも

Posted on [2014年9月24日](#) by [矢野龍彦](#)

経験すればいいというものでも

自分では何も動かず、机の上の理論だけで解ったような気になっている者が多い。本当に理屈屋で、机の上だけですべてを解決しようとする。実際に自分は動かないのだから、なんの説得力もない。そのうち誰にも振り向いてももらえなくなる。

かといって、何でもかんでもただ経験すればいいというものでもない。なんにでも果敢に向かって行って経験するという姿勢はいいのだが、その経験から何かを学んで次に活かさなければエネルギーの無駄遣いである。そういう経験は、出来ればしない方がいい。成功した経験からも学ぶものはあるし、失敗の経験からも学ぶものはある。学ぶために経験するのである。

成功という経験に隠れた失敗の芽を見落としてはならない。この方法でうまくいったから、次も全く同じ方法でやろうというところに落とし穴がある。前と同じ方法で行って、結果が失敗なら頭をひねるばかりである。そこには、全てがいいから成功したという思い上がりがある。全てが良くなくても、結果的に成功することもあるのだ。

また、失敗という経験の中にも、良いものが含まれていることに気付かなければならない。全てが悪かったから、失敗したのではない。悪い種もあったし良い種もあったが、結果的に失敗したというだけのことである。

経験というものをそういう風にとらえ、経験から学び次に活かしていくというクセをつけないければならない。そうしない経験なら、机の上だけの妄想で十分である。

ナンバ式で美脚に

Posted on [2014年9月20日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式で美脚に

学校へ行っても、街に出て行っても、人の動きや姿勢、スタイルが気にかかるのは体育の先生などという職業に就いているからかもしれない。

授業中は、学生の体育着の着こなしから、姿勢、動きなど気を付けて観察している。そのクセが街に出て行ってもでてしまう。そこで気になるのは、なんと脚が醜い人が多いことか。どんな服を着ていようと、脚の形は見えてしまう。踵をつけると膝が付かない（O脚）、膝をくっつけると踵が離れてしまう（X脚）が多い。脚がO字やX字に曲がっているということは、どう見ても美しくない。また、曲がった脚に筋肉がついているので、これまた恰好が非常に悪い。それで平気で人前に出てくる勇氣には、敬意を表するが。

脚がO字やX字に曲がるということは、足裏の真ん中に乗れないということである。それは、足裏の大きな三つのアーチのバランスが崩れているということで、ナンバ式骨体操で修正すれば治る。足裏の外側に体重がかかるとO脚になるし、足裏の内側にかかるX脚になる。要は、重心が足裏の真ん中にかかるように、アーチの修正をするしかない。足底板などを使用しても、自分で直さない限りは根本的な修正にはならない。

また、外反母趾も、ナンバ歩きにすればすぐに直る。これは、「みのもんたの思いつきテレビ」で、一時間説明をしながら外反母趾のひどい一般視聴者に指導し、一週間ナンバ歩きを意識することでレントゲンでもはっきりわかるくらい修正できた。ナンバ歩きで、脚を捻らないで歩くということで、足先に向きや膝の向きに気を付けて、地面を蹴って歩かないようにすることで修正可能である。

O脚やX脚、外反母趾などは、自分自身の動きのクセによっておこる。だから、根本的に直そうと思えば、動きを修正し変えるしかない。そういう風に考えるのが、ナンバの考え方である。ナンバは、生活習慣を変えることによって快適な自分を獲得するというものである。

私が大事にしている時間

Posted on [2014年9月17日](#) by [矢野龍彦](#)

私が大事にしている時間

私は、時間を自由に使うようにしている。時間に縛られることなく、自分が時間を使うというように考える。だから、時間に追われることはないし、時間を追いかけて生活している。そんな中で大事にしていることは、昼寝をすることを「戦士の休息」と呼び、ボーっとする時間を「哲学の時間」と呼んで大事にしている。

「戦士の休息」は、横になって骨休めである。出来るだけ疲れを残さない、身も心もフレッシュな状態であるために、30分くらい目を閉じて眠ってしまう。これがまた心地いいの

である。起きたときには、頭スッキリ、身体はシャキでエネルギーに満ち溢れている。

「哲学の時間」は、出来たら青空でも見ながらボーっとしていることである。この時には、読んだ本のことを考えたり、会った人との会話を思い出したりとボーっと時間が流れていく。何とも言えずいい気分になってくる。

「戦士の休息」や「哲学の時間」が取れないくらい忙しくしないように生活を工夫する。自分の能力の範囲以上の仕事は引き受けない。引き受けないばかりか挑戦しようとしなない。分相応に生きていくしかない。自分の大事にしている時間を削ってまでやらなければならない事など、ないものと覚悟を決めている。

だから、世の中で「忙しい、忙しい」と言っている人の気がしれない。何でそんなに忙しくしているのかわからない。私もいろんなことをやっているが、遊びのようにしているので忙しいなどと感じたこともない。遊んでいて、飽きるとか忙しいとか思わないじゃないか。遊ぶように仕事をして、「戦士の休息」も「哲学の時間」もつくって楽しんでる。

農作業による引きこもりやうつへの対策

Posted on [2014年9月12日](#) by [矢野龍彦](#)

農作業による引きこもりやうつへの対策

引きこもりやうつの人の特徴

- ・ 信頼できる仲間や家族を感じられず孤立感が強い。
- ・ 達成すべき目標が曖昧で、やる気がわいてこない。
- ・ 自分には何もできないと無力感を抱いている。
- ・ 何事にも好奇心が薄く、興味や関心がわいてこない。
- ・ 人と交わりコミュニケーションをとることが苦手。
- ・ 昼夜が逆転した生活のリズムになっている。
- ・ いつも何かに脅迫されているような恐怖を感じている。
- ・ 不安や恐怖の感情が強い。
- ・ 何に対してもエネルギーや意欲がわいてこない。

農作業で元気な自分を取り戻す

- ・ 朝日とともに一日が始まり、夕日とともに一日が終わる。
- ・ 太陽が出ている間、農作業にいそしむ。
- ・ 身体を動かし、身体が強くなっていくことで精神面を支える。
- ・ 共同作業で野菜の栽培、成長を見、販売までする。

- ・ 自分自身の参加役割を果たすことにより、自分の必要性を自覚する。
- ・ 共同生活を送ることにより、責任感が生まれ喜びもある。
- ・ テレビ、パソコン、ゲーム、携帯のない生活を送る。
- ・ 共同生活を送ることで、自分一人ではないことを実感する。
- ・ 野菜という生き物を育てることで、命に対する理解を深める。
- ・ 人々の食卓に上がるものを育てているという充実感がある。
- ・ 太陽を浴び、土に触れ、身体を動かすことで人間としてのリズムを取り戻す。
- ・ 共同生活を送り、自然のリズムで生活し、農作業を行う。
- ・ 共同生活を送ることにより、自然なコミュニケーションが取れるようになる。
- ・ 規則正しい生活を送ることで自分を取り戻す。
- ・ 掃除、洗濯、食事を自分たちで作り、仲間との共同生活を送る。
- ・ 農作業を行うことにより、気持ちいい汗をかき、快い疲労感に包まれる。

以上のようなことを赤城山農園で実施して、元気を取り戻す企画です。

詳しくは、赤城山農園 <http://akagimf.jimdo.com/>

素晴らしいぞ錦織

Posted on [2014年9月8日](#) by [矢野龍彦](#)

素晴らしいぞ錦織

テニスの全米オープンで錦織が決勝進出。これは久々の快挙である。

テニスやゴルフという競技は、プロが競技を発展させてきた。ウインブルドンやセントアンドリュースという聖地とも呼ばれるところで競技会が始まり、そこから世界へと広がっていった。イギリス生まれの上流階級のスポーツである。ちなみにラグビーは上流階級のスポーツであるが、サッカーは労働者階級のスポーツである。

だからテニスという競技は、オリンピック種目に入って世界に広まるということではなく、ウインブルドンやデビスカップというプロのトーナメントが世界の主流である。現代テニスでは、四大トーナメントと呼ばれるものが、世界一を決める大会となっている。その一つである全米オープンで決勝まで勝ち上がってきたということは、錦織だけの快挙ではなく、これは日本の快挙である。

テニスの歴史から見れば、オリンピック種目にも入ったり、入らなかつたりという時期があり変動してきた。日本人も、1920年のアントワープ・オリンピック大会で、海外勤務の総合商社マンが銀メダルを二個獲得している。そして、男子では過去に頑張った松岡修三、女子ではいまだに頑張っているクルム伊達がいる。しかし、日本のテニスの歴史を変えたのは錦織である。

錦織については、テレビを通してしか知らないが、大口をたたかず謙虚で、いかにも爽や

かである。最近の日本のスポーツ選手では、非常に珍しいのではないか。スポーツの世界で伸びていくのは、素直で謙虚であるということが基本になると思う。そういう基本の上での頑固さというものが評価される。その点からいっても、錦織は素晴らしいと思う。決勝戦も、周囲の期待など気にせず、集中して全力を出し切ってもらいたいものである。

若いということ

Posted on [2014年9月4日](#) by [矢野龍彦](#)

若いということ

若さというものは素晴らしい一面もあるが、危うさも残している。若いというのは、勢いでありエネルギーである。しかし反面、未熟ということと併せ持っている。若さの勢い、エネルギーで突っ走るが、失敗も多い。なんせ経験不足であり、考え方がまだ浅い。その失敗に対して、周りは若さゆえ許してくれることもある。しかし、それに甘んじていては成長はない。

いつまでも若くいるということは、成長もなく、そのうち周りから相手にされなくなる。誰もが若さでスタートするのだが、いつまでも若さに頼ってはいけぬ。経験をもとに思慮深くならなければ、何も学んでいないことになる。未熟などと言われぬように成長しなければならない。

若さで許されていた失敗も、すぐに許されなくなるのだ。失敗から学ぶというのは、同じ失敗を二度と起こさないということである。そのためには、こうすればどうなるかということの想定を数多く知っていて、その中から何を選択するかというようにしていかなければならない。

世の中には歳を重ねても、単なる未熟のままで終わってしまう人が多い。「若いですね」と言われて、喜んでいるようでは目も当てられない。人はあなたに向かって「未熟ですね」と言いくらいから、言葉を変えて「若いですね」と言っているにすぎない。いつまでも若くあるということは、なんの成長もしていないということと同じことである。当然、違う考え方もあると思いが、私はなんとも思わない。

サミュエル・ウルマンの「青春」という詩を読んで、少しは自分を振り返り、未熟と言われぬようにしなければならない。

心が病んでるの

Posted on [2014年9月1日](#) by [矢野龍彦](#)

心が病んでるの

夏休みが終わって、学校が始まっても登校できない生徒が多い。登校拒否、引きこもり、出社拒否、うつなど心が病んでいるんだろうと心配する。

そういう人たちは、生きていくエネルギー不足である。言い換えると、心に元気がない。だから、何に対しても無関心になるし、いかにも無気力である。何をやっても面白くないんだらうと、心配してしまう。

そして、そういう人たちの生活を見てみると、昼夜が逆転している。夜はいつまでも起きていて、朝起きられないから昼過ぎまで寝ている。太陽が登ったら活動を始めて、陽が沈んだら休養という自然の太陽リズムから外れた生活を送っている。そうすれば体内のホルモリズムだって狂ってくる。人間の持っているリズムは、太陽リズムに同調したものである。

そう考えれば、薬などに頼るのではなく、生活リズムを元に戻すことが先決ではないだろうか。朝太陽とともに起きだして、身体を使って活動し、陽が沈んだら食事をとり入浴し眠るだけでいいのではないか。しかし、それが難しいと試もしないのに言う人が多い。まずは朝6時に起きてみる。そしてどんなに眠くても我慢して、散歩など身体を動かすようにする。そして、どうしても眠くてふらふらするようなら、30分くらい昼寝をする。早起きをして身体を動かせば、夜は眠くなるものだから。そして、次の日も朝6時に起きることが大事である。何があっても朝6時に起きて布団を出て、身体を動かすようにする。昼間身体活動が少なすぎるから、夜眠くならないのだ。そのところを自分の身体を使って実験するような気持ちで、早起きと運動を心掛ける。そうすれば、だんだんと心が元気になるから試してみて。これがナンバ式元気術の最初の段階である。

優勝はしたのだが

Posted on [2014年8月28日](#) by [矢野龍彦](#)

優勝はしたのだが

第30回東京都私立中学校バスケットボール大会が無事終了した。桐朋中学校も夏合宿(草津)で中学2年生中心に新チームをつくり始め、新チームとしての闘う方針などを探りながらスタートを切った。そして、まだまだ準備不足だが私立大会に参加をした。

予選リーグでは、誰がチーム戦法に適正かを見る意味で、多くの者にゲームに参加させた。まだ、レギュラーが決まっていず、一年かけて誰を伸ばすために時間を掛ければいいのかということを見極める時期である。しかし、ゲームに出しても全力を出さないでプレーする者もいるし、全くチーム戦法を理解していない者もいる。こういう選手は、ゲームへの出場機会も減ってくるし、我々も声をかけることが少なくなってくる。

バスケットボールはチームゲームとはいえ、全員に同じようにチャンスがあり、同じように指導を受けられるわけではない。やはり、選手の取り組む姿勢と我々の戦法に合った者を重視していくしかない。話しを聞かない選手は指導のしようがないし、全力を出してプレーしない選手は伸びるはずもない。学校クラブは教育の一環とはいえ、手取り足取り指導する場ではない。全員が希望して入ってきているクラブである。基本的に自分で向上し

てやるという気持ちがなければ、居られる場ではない。

それでも大会では優勝した。優勝はしたのだが、嬉しさよりも課題の多さに喜んでいる暇もなかった。試合にはすべて勝ったのだが、選手たちの技術の未熟さ、体力のなさ、走力の不足など、試合中から次の課題が気になって、勝っている気にもなれなかった。まだチームとしてはスタートしたばかりで、勝負は来年の夏の大会だが、この多くの課題を来年の夏までに解決しなければと思うと頭が痛くなってくる。

大会に出て公式試合を経験すれば、これから強化するための課題が浮き彫りになってくる。年度の最初の頃の試合では、勝った負けたよりもこの課題を見つけることが大事になってくる。そして、目指す大会までにこの課題をいかにして解決するかが、コーチや選手の取り組むべきことである。

問題を考える

Posted on [2014年8月26日](#) by [矢野龍彦](#)

問題を考える

私の試験は、大学生でも高校生でも自分で問題をつくらして、それに答えさせるようにしている。これは講義の授業で、私が行った授業で一番印象に残った事から問題を自分で作り、それについて授業のまとめと自分の考えを述べさせるというものである。私は、覚えるということにあまり重きを置いていない。仕方なく覚えたことは、すぐに忘れてしまう。自分が大事だと思っていることは、頭に残るものである。だから、覚えたことを書かすような試験は行わない。

今の学校での勉強は、覚えるということが主になっている。それは、問題は誰かがつくるものであるし、自分が出された問題を解くだけという態度である。だから、受験勉強というのは、いかに問題を解くかというテクニックを身につけるだけで、そんなことが受験以外で何か役に立つのだろうか。答えを見つけることばかりで、自分で問題を見つけ出せないということは、人間としては致命的な欠陥ではないだろうか。

小学校、中学校、高校、大学と、ひたすら誰かがつくった問題を解き続けてくれば、どういいう人間ができるかを想像するだけでも恐ろしい。与えられたものを解いて褒美をもらうというのは、動物実験のようで気持ちのいいものではない。しかし、我々はそのように飼いならされてきている。早くそれに気づき、自分で問題をつくれるよう、何が問題かを考えられるようにしなければならない。きちんと問題ができたときには、すでに答えは用意されているはずだ。問題を解くことよりも、問題をつくることに頭を使わなければならない。

これは質問についても同じことで、何でも質問すればいいというものではなく、いい質問をすれば、答えはすぐそこまで来ているということである。だから、くだらない問題や質問というのは、もってのほかである。

議論は嫌いやな

Posted on [2014年8月22日](#) by [矢野龍彦](#)

議論は嫌いやな

土佐人は議論好きと言われていているけど、私も土佐人であるが議論は嫌いである。酒を飲みながら酔っぱらって、ビールはキリンが美味いかサッポロが美味いかなどというくだらない議論は好きであるが、真面目なことを議論するのは嫌いである。

そもそも議論をすればどうなるかということを考えると、私が相手を言い負かしてもあまり気持ちがよくないし、相手に私が言い負かされても気分がいいものでもない。まあ、私に考えに従えと言う気もないし、相手の考えに従う気も全くない。上下関係とか、支配被支配関係などというものは、最も嫌うところである。

だれがどんな考えを持とうが、勝手ではないか。それは、私の考えを披露することもある。しかし、私はこんなことを考えていますよということだけで、それを認めなさいとか、それに従いなさいなどとは思わない。授業でも、学生に対して「私はこう考える」と言い、それを覚える必要もないし、それに従う必要もない。私の考えをヒントにして、あなたはどうかと刺激するだけのことである。私と同じ考えだったら、私にとってあなたは何の魅力もない。私と違う考えだから、あなたは面白いのである。

私は、私と違う考え方に会っても、そんな考え方もあるのかと感心するだけで、少しも嫌いではない。むしろ、同じ考え方の者が多く群れているという方が、気持ち悪いくらいのものである。しかし、違う考え方だから、あえて親しくなろうとも思わない。まあ、親しくなるかどうかは、私は好き嫌いが激しいし、その規準もなんなのだろうと解らないくらいだから難しい話である。

難しい議論をして敵対するよりも、同じ話題や同じものを見て笑ってほしいものである。

リラックスはいらない

Posted on [2014年8月18日](#) by [矢野龍彦](#)

リラックスはいらない

よく目につくのは、「リラックス」「癒し」「気楽に」という言葉である。本当にそんな「リラックス」「癒し」「気楽に」なんてことが必要なのだろうか。文科省が「ゆとり教育」なる訳のわからないものを始め、なんの良い効果も出ないのですぐに取りやめた。

小学生や中学生に「ゆとり」など必要ないのは、誰にでもわかりそうなものなのに。今の子供が遊びに忙しいなら嬉しいことだが、塾通いに忙しいのは馬鹿らしいことだ。子供は昼間、太陽の出ている間はしっかりと身体を使って遊び、日が沈んだら食べて寝るだけでいいではないか。そんな子供に「ゆとり」など必要なわけがない。

それと同じように、何も頑張っていない人に「リラックス」など必要なわけがない。仕事をする、行動するときには、緊張感を持って集中しなければならない。リラックスなどしていい仕事ができるはずがないし、中途半端になるだけである。どうもリラックスということを誤解している人が多すぎる。

私が生徒たちに指導するのは「何かを行っているときにはリラックスは必要ない」「リラックスが必要なのは一日のやることが終わり布団に入ってからだ」と言っている。一日が終わり、明日のために寝ようとするときのみ「リラックス」が必要になる。布団に入ってリラックスできれば、熟睡できるに決まっている。それを、布団に入ってリラックスもしないで、くだらないことを考えているからいつまでたっても眠りに入れない。布団に入って一分以内に眠れない人は、リラックスでもしてみれば。その時だけ、リラックスが必要だから。

私などは、布団に入れば5秒以内に眠りに中に沈んでいく。ちゃんと「リラックス」しているから。しかし、昼間や仕事をしているときには、決してリラックスなどしない。リラックスが必要なのは、布団に入って眠りたいときだけである。

潜在能力を伸ばす

Posted on [2014年8月15日](#) by [矢野龍彦](#)

潜在能力を伸ばす

世の中は、何でもかんでも簡単に、楽に、手っ取り早くと、どんな能力でもすぐに手に入りそうなことばかり言っている。そんなに簡単に何でも手に入れば、そこら中が天才だらけになってしまう。しかし、現実にも目を向ければ、そんなにすごい人はほとんどいない。中学生や高校生とバスケットボールの合宿を行ってみて、我々コーチ陣は何かを教えているのかというと、そうではなく何とか生徒たちの潜在能力を伸ばそうとしていることに気が付いた。技術を教えているのではないのである。生徒たちの中に眠っている能力を引き出すことに、あの手この手を試している状態であった。

生徒たちに、能力がないのではない。ただ、自分の能力に気が付いていなかったり、どうやって能力を発揮したらいいのか解らないのである。生徒たちの潜在能力を引き出すには、生徒たちをギリギリまで追い込むしかない。楽をして潜在能力を引き出せたら、何も合宿など行う必要はない。生徒全員を一か所に集め、共同生活を送りながら、心身の限界まで練習で追い込むしかない。そうしないと潜在能力などというものは、引き出すことはできない。

机の上の理論ばかりを振り回す人たちは、現場での生身の生徒たちがどんなかを全然わかっていない。理屈どりに潜在能力を引き出し、生徒たちを伸ばせることが出来れば、我々コーチ陣は何の苦勞もいない。現場では、生徒たちとコーチ陣との闘いで、いかに頭を使って共同作業を行うかということが課題となる。

生徒たちは、いいチームをつくろうとし、強いチームをつくろうとしている。そして、我々コーチ陣もそのチームの一員である。こうして夏合宿が終わり、これから東京に帰ってきて練習試合や公式戦でその成果を試しながら、微調整を行っていかなければならない。

合宿中

Posted on [2014年8月11日](#) by [矢野龍彦](#)

合宿中

8月の5日から草津に来ています。9日までは中学生、9日から13日までは高校生のバスケットボールの合宿です。この合宿は、中学生も高校生も新チームスタートの大事な合宿です。

ところがふたを開けてみると、中学生も高校生も「向上心が乏しい」「全力を出し切れない」「歯を食いしばれない」というのが現状で、これを何とかしなければというのが我々コーチ陣のテーマとなりました。

生徒たちを見ていて感じるのが、子供時代の身体を使った遊びが足りないことで身体の芯がものすごく弱いということです。身体を支える腹筋や背筋などは、驚くほどの弱さで姿勢を維持することすら困難な状態です。我々からいえば、こんな少ない回数しかこなせないかというところから始めなければならないのかという情けないところから始めています。また、全力を出すということは、身体を使って体験していないとどうすればいいかわからない状態です。机の上での勉強やゲームで遊んでいては、全力を出すということに結びつかないので、全く未知の世界のようです。だから、最初は全力ダッシュがジョギングのような速さから始まるのです。しかし、全力を出し切るというのはスポーツの基本なので、あの手この手のメニューで全力を引き出すように取り組んでいます。

そして、歯を食いしばるというのは、簡単に諦めないということで、心理的な限界（もうダメだ）というのを歯を食いしばってもうひと頑張りすることです。ところが生徒たちは、少しの痛みや苦しさも我慢できずに諦めてしまうのです。このことの解決のために、少しきついトレーニングを叱咤激励しながら「最後まで」といって与えています。

そういう生徒たちを何とか伸ばそうと、我々コーチ陣は朝起きて部屋で7時頃からどういうトレーニングをしようとか、体育館に入ってもトレーニングの試行錯誤を繰り返し、夜も寝るまで生徒たちのことを話し合っています。だから、合宿というのは、生徒たちだけがきついのではなく、我々コーチ陣にとってもなかなか厳しいものです。

歴史とは思い出である

Posted on [2014年8月4日](#) by [矢野龍彦](#)

歴史とは思い出である

自分の小さい頃からの写真などを見ていると、いろんな思い出がよみがえってくる。それも感情まで伴って、色や匂いまでも思い起こされる。それは、今の自分が客観的に見ているのではなく、あの時の自分に返っていつているのである。

歴史を見る、読むということも同じことで、現代の尺度で持って昔を見るのではない。あの時代がどういう時代で、何を考えていたかということを想像することである。あの時代の人はどういう風に見て、どう考えていたかということを想像する。そうやって見ていけば、歴史とは思い出であるともいえる。

この想像力が大きくなければ、歴史は解らない。想像力というのは、知識の集積と豊かな感情と鋭い直観力をも必要とする。想像力が乏しいと、思い出そうにも何も浮かんでこないことになる。人生を生きて、様々な経験を積むということは、この想像力を育てていることでもある。ある意味では、想像力の豊かな人を頭がいいというのかもしれない。

想像力の貧しい人は、すぐに現代と比べて、あのころは幼稚だったとか未熟だったとか貧しかったとか結論付けてしまう。歴史を見るのは、あの頃はどうかと結論付けることではない。ただ思い出し「人間ってこういうこともあるんだよなあ」と納得するしかない。

歴史というのは、何年にこういうことがあったと事実だけ並べても仕方がない。その当時の人々の心の動きを想像したり、どういうものの見方をしていたのかを想像することが面白いのである。だから、司馬遼太郎の小説を指して、歴史の見方が間違ってるだの、事実が違うだのと指摘するのはお門違いである。司馬遼太郎の小説は、司馬遼太郎が歴史を想像したことを物語にただけのことである。そして、司馬遼太郎の思い出でもある。

私の暑さ対策

Posted on [2014年8月2日](#) by [矢野龍彦](#)

私の暑さ対策

連日、暑い日が続いております。「暑い」と叫んでみたところで、涼しくなるわけではない。また、いくら暑いといっても、暑さなんかには負けているわけにはいかない。そして、世間では「熱中症に注意！」と喧しく連呼している。何が熱中症じゃと、熱中症をねじ伏せなければならぬこともある。

そこで、私の暑さ対策を紹介しよう。まず、暑さから逃げないで、暑さに慣れること。そのために午前中に予定がない時は、出来るだけ朝の9時前に出発して30分程度ナンバ歩きを楽しむ。全身に太陽を浴びながら暑さに順応するようにし、身体中の悪者を汗として排出することを心掛ける。そして、家にたどり着いたら水シャワーを浴び、すっきりする。この時期に水シャワーを始めれば、一年中行える習慣作りになる。ちなみに私は、夜は必ず風呂で暖まり、風呂を出る時に水シャワーを行う。当然この暑い時期でも、夜はシャワーで済ませずに、風呂にゆっくりつかって汗を流し疲れをとるように心がけている。夏は夜寝苦しく熟睡するのが難しいので、風呂にゆっくり入って疲労回復を図るようにしてい

る。

食べ物に関しては、暑さに立ち向かっていく心がけで攻めの気持ちを持つ。どういうことかと言うと、冷やし中華やつけ麺などで消極的な逃げの気持ちになるのではなく、積極的にとんこつラーメンを食べるようにする。この暑さに負けないという気持ちが非常に大事になってくる。冷やし中華やつけ麺は、暑さが去り涼しくなってから始めて口にするよう心掛けている。

とはいっても、飲み物は違う。夜寝る前には、一日の日照りをさまして身体を暑さから解放してやるためと熟睡を目指して、キンキンに冷えたウイスキーの水割りを飲んでいる。これも度を越すと寝汗をかいて熟睡を妨げるので、量の設定が難しく毎日必死の思いで飲む量をはかりながら酔っぱらっている。

こういう心掛けで、今年も夏バテなんかしないで、元気に夏を乗り切ろうと楽しんでいる。

大和魂を取り戻せ

Posted on [2014年7月29日](#) by [矢野龍彦](#)

大和魂を取り戻せ

「大和魂」などと言うと、すぐに勇ましさや戦争と結びつける人がいる。それは、情報の偏りにより「大和魂」という言葉に勝手にレッテルを張っているだけのことである。これが情報の恐ろしいところで、本質から刎ねれたところで人々に入っていくレッテルをつくってしまう。こういうことにもう少し警戒するというか、情報を鵜呑みにしないで自分で確かめて見なければならぬ。情報というものは恐ろしいものであるから。

「大和魂」という言葉が文学上で、最初に出てくるのは「源氏物語」である。なんと女性である紫式部が、女性を対象にして「大和魂」という言葉を使っている。男性に対しては「才」という言葉で、学問を重ねることと言っている。だから、もともとは「大和魂」というのは、男性に向けて使っていたものとは違う。

では、どういう風な意味でつかわれていたかと言うと。一言でいえば、「もののあわれ」を知った人ということです。人間の心の機微を良く知って、人に対して優しいことという意味です。そのために、自然を触れ合い、自然の変化に心を動かせるようであればならない。また、義理人情に敏感で、相手を思いやれる心を持つこと。学問だけでは身につけることができない、心の動きの繊細さをいうのです。

だから、平安時代には、男性は知識を積むこと、女性は大和魂を身につけることを主としていた。

時代が、平安から平成に移って、知識偏重主義がかなり行き過ぎている。小学校くらいから、勉強勉強と追い立て、有名大学に、有名企業に行きさえすればいいという風潮が過激である。この反動で、様々な病気が発生したり、凶悪な犯罪が多発している。だからこそ、いま「大和魂」を取り戻さねばと、大声で叫びたい。日本人の「心」を取り戻そうよ。

面白さが解るまで

Posted on [2014年7月25日](#) by [矢野龍彦](#)

面白さが解るまで

スポーツでも音楽でも練習をするのは当たり前のことではあるが、その練習が楽しくなってくるまでには段階というものがある。

練習が、最初から楽しいなどという人間はどこにもいない。もし、最初から練習が楽しかったなどと言う人間がいたら、その人はきっと嘘つきだから近寄らない方がいい。練習を始めた最初の頃は、いかにノルマをこなすか、単調な作業で時間をつぶしているようなものである。そこでは、なかなか楽しみを見つけられない。単なる我慢の期間である。

しかし、この我慢の期間をいい加減に過ごしてはいけない。この単調で面白みのない練習から、何とか楽しみの光を見出そうとしなければならない。そのためには、全力で取り組むことだ。全力を出すということが、楽しみの扉をノックする手段である。全力でやらない限り、楽しいのか楽しくないのかもわからない。この時期は、騙されたと思って、とにかく全力で取り組むことに専念する。そうすれば、あんなに長く感じた練習時間もあっという間に終わってしまう。全力の大事さを身に付けたら、次の段階に進める。

練習というのは、身体の使い方が変われば上達するものと理解していなければならない。今の身体の使い方から、一段上達した使い方を探さなければならない。そのためには、自分の身体と対話を行いながら、どういう動きが一番自分に合っているかを探していかなければならない。そのために感性が大事になってくる。身体を動かしたときの感じを正確につかむことが、身体の感性である。この感性を利用しながら動きを探す段階になってくると、途端に練習が面白くなってくる。この段階まで進めば、自分から練習に取り組み、どんどん上達するので、目指す目標を達成できるのも時間の問題になってくる。

こういう段階があることを知って練習に取り組めば、途中で簡単に諦めることはなくなってくると思う。ただ興味を引こうとか、面白さで惹きつけようなどという誤魔化しで引張っていくことはない。これくらいの我慢もできないようでは、上達はおぼつかない。

まだ授業をやっている

Posted on [2014年7月21日](#) by [矢野龍彦](#)

まだ授業をやっている

今日は7月21日、世間は「海の日」で休日のはずだが、私はというとまだ大学生相手に授業をやっている。月曜日は中央大学で、?、?、?時間目と身体コントロールという題目でナンバ歩きを指導している。今日も暑い中、学生たちと一緒にナンバ歩きで、10km以上は確実に歩いた。雨さえ降らなければ、毎週月曜日はそのくらいは歩いているのだが。

授業をやることは楽しいから全く苦にはならないのだが、まだ授業が続いているということが異常である。この時期、小学生も中学生も高校生も、みんな夏休みに入っているのに何で大学は授業？大学生というのは、そんなに勉強しなければならないの。

私が思うに、大学生にもなれば学校なんかに行っている場合じゃない。自分で勉強するものだろう。大学時代というのは、よく遊び、よく学ばなければならない。学ぶということは、自分から積極的にという姿勢の表れで、教えてもらいに学校に行くことではない。なぜ夏休みを削ってまで、この時期に授業をやらなければならないのか。

大学生を授業という名で学校に呼び寄せ、さあ教えてやると喋っているから大学生がダメになってしまう。大学生たるもの、自分で考えて遊び、学ばないでどうやって大人になるつもりだ。いつまでも授業で教えてもらおうとしている大学生は、いつ大人になるのだろう。

文科省が大学の授業は、半期 15 回行うことなどと決めるから、大学生が軟弱になってしまう。授業をやればいいというものではなく、自分で考え、行動し、責任をとれるような大学生を育てなくてどうする。教えることばかり考えないで、もっと見守ってやるということとはできないものか。

今週まで授業で、大学生を学校に縛りつけているというのは異常である。

解る

Posted on [2014年7月15日](#) by [矢野龍彦](#)

解る、解らないじゃない

クラシックの演奏家を目指す生徒たちを教え始めて 30 年以上がたつ。全くクラシックなど関心がなく、聴いたこともない私が、体育教師として生徒の前に立つ。

そして最近、教え子の演奏会にもいくようになった。すると、クラシック音楽に関心のない友人たちに聞かれる「お前、クラシック音楽なんか解るの」と、「いや解らない」と私は答える。クラシック音楽を解ろうとしたこともないし、解ったところで何になるという気持ちである。

音楽とか絵画は、解らなくてもいいし、「好きか嫌いか」とただ感じればいい。私は「味噌ラーメンが好きか、しょうゆラーメンが好きか」そんな気持ちでクラシック音楽を聴いている。自分が気に入れば「好き」、気に入らなければ「嫌い」というだけの話である。まずは、騙されたと思って聴いてみるしかないのだが。決して解る、解らないの話ではない

よく、クラシック音楽は解らないという人がいる。解ろうとするから、迷路に入り込んでしまうのだ。解る必要などない。解ろうと思う人は、誰かに向かって能書きを垂れたいからだろう。私はラーメンのスープの出汁がこうとか麺がこうとか能書きを言う人を信じないし、嫌いである。理屈などどうでもよく、自分が好きか嫌いかだけでいい。クラシック音楽は敷居が高いだの、難しいだの言わないで、ただ聴いてみればいい。それで自分に合わ

なければ、嫌いだと言えればいい。私なんか、曲名も楽器も解らなくても好きな曲がいくつもある。それは、自分の好みに合っているというだけだと思う。

ジャズも聞くが、これも理屈を並べ始めると面白くもなんともない。ただ単に好き嫌いでいいじゃないか。この好き嫌いという感覚が大事だと思うのだが、世の中はやたら理屈を言いたがる人間が多い。好き嫌いの問題に理屈を言うのを聞くと、腹が立ってきて聴きたくもない。そんなこと、どうでもいいじゃないか。好きか嫌いかをはっきりさせよう。そのためには、まずは聴いてみなくちゃ。絵画も、全く同じことだと思っている。

悔しがるだけじゃ

Posted on [2014年7月12日](#) by [矢野龍彦](#)

悔しがるだけじゃ

生徒たちを見ていると、何かうまいかかない時に悔しがっている。それはそれで、一丁前に悔しがるのではないかと期待を抱かせる。悔しがるということは、そのエネルギーをいい方に使えば成長する非常にいいきっかけとなる。

私たちが、出来ないで悔しがる、解らないで悔しがる、知らないことが悔しい。いろんなところで悔しい思いをする。だから、出来るようになってやろう、理解してやろうと努力をする。勝負に負けて悔しい、だから次は勝てるようにしっかり練習を積んで挑戦しようとなる。

そう思うと、まずは悔しいということを感じることが大事ではないかと思う。そうやって生徒たちを見ていると、結構悔しそうな顔はするのである。だから期待をするが、その期待も多くの場合裏切られることになる。なぜかという、悔しさを感じるところまではいいが、その後がいけない。出来ない自分、解らない自分に出会った時、それを解決するために努力が始まるのではなく、自分が嫌になってすべてを投げ出してしまうという生徒が多い。

これでは、せつかくの悔しさも何の役にも立たない。自分が嫌になるなど、子供のころにあってはいけない。何にでも挑戦できる子供の頃に、自分が嫌になっていたら何も始まらない。努力ができないのか、我慢が出来ないのか、周りに迷惑を掛けようが全てどうでもいいというように投げ出してしまう。こういう生徒を見ると、何が起きているのだ、親はどんな躰をしてきたのかと腹が立ってくる。

成長するということは、悔しさを感じ、その悔しさを解決するしかない。それが、悔しさを感じ、自分が嫌になっていたのでは、単なる我儘でしかない。そういう我儘は、世間では一番嫌われる。そういうことを直さないと、生きていくのが難しくなるのである。だから注意しているのに。

ワールドカップはベスト8から

Posted on [2014年7月7日](#) by [矢野龍彦](#)

ワールドカップはベスト8から

ワールドカップの試合を見ていて、ベスト8からベスト4決めの試合になるとさすがに違う。予選リーグで2位以内になれば決勝トーナメントに進めるベスト16が決まる。しかし、これは予選リーグでの対戦相手や様々な駆け引きで、あれ？というチームが決勝トーナメントに進むこともある。しかし、ベスト8になると、これは陸上競技の100mでいっても決勝に残る8人と同じことである。

このベスト8には本当に力がなければ、ラッキーなどで残れるものではない。そして、今回のベスト4決めの試合は、どれも素晴らしかった。これぞサッカーという、誰が見てもレベルの違う試合であった。日本チームが敗れて残っていないなどということは小さいことで、世界の最高レベルの試合が見られたことが幸いである。日本がこのレベルまで行くには、まだまだ長い時間がかかることは試合を見れば歴然としている。

身体的は強さ、スピード、技術どれをとっても素晴らしいぶつかり合いで、勝ってベスト4に進んだチームは素晴らしい。それにもまして負けたチームのコメントがいい、「全力を尽くして負けたのだから仕方がない、また次のワールドカップを目指す」というものが多かった。「全力を尽くして負けたのだから仕方がない」と言える選手たちの素晴らしさ。負けた悔しさがあろうに、言い訳一つせず、むしろ爽やかに言い切る。日本選手には、こんなことを言える選手は一人もいない。

全力を尽くして負けたということは、次は今よりも力をつけて闘わないといけないと決心していることである。力を出し切れないで負けている選手には、とても言えるようなことではないし、レベルが違いすぎて話にならない。まずは、持っている全力を出し切らないと、反省することもできない。

ベスト4に進んだチームは、全てのチームが優勝に値する力を持っている。

伝統の和の動きで

Posted on [2014年7月2日](#) by [矢野龍彦](#)

伝統の和の動きで

「伝統の和の動きで健康づくり」というテーマで、日経新聞の土曜版プラス1の取材を受けた。日経新聞の7月26日の土曜版に掲載されるということである。

伝統の和の動きといえば、着物を着て着崩れず・草履をはいて鼻緒が切れないといううごきである。これはナンバの動きの理念と同じで、どう動きかというので「できるだけ身体を捻らず」「できるだけ踏ん張らず」「できるだけ身体を捻らず」ということになる。そういう動きの原理を説明して、西洋的な動きとの比較に関しても話した。

西洋的な動きは、動きを身体への刺激としてとらえ、数値として置き換えて量的に捉える。

だから、誰が行ってもすぐに出来るようになり、数値的に差が表れてくる。言い換えるなら、軍隊式の訓練メニューのようなものである。

それに対して日本式（和）の動きの捉え方は、身体を器用にして動きを洗練していくというものである。言い換えると、動きの質を高めていくということである。外見的には同じような動きに見えても、身体の内部の使い方によっていかに滑らかに動くか、いかにしなやかに美しく動くかということを目指している。そしてたどり着くのが、身体の自然な動かし方であり、全身の合理的な連動の仕方である。だから、健康に結びついていく問うことである。

この取材で、「伝統の和の動き」という言葉を聞いた時、これはナンバの良い切り口で本でも DVD でも何でもいけるぞと閃いた。頭の中はフル回転で、伝統の和の動きという切り口でジグゾーパズルが始まっている。自分からいろんなところに売り込んでいくのは苦手だから、これは早い者勝ちで話を私の所に持ってきたら引き受けるつもりで待っています。

「伝統の和の動き」という切り口なら、海外にも出しやすいし、それだけの日本文化でもあると自信を持っている。