

音楽に目覚めて

Posted on [2014年6月28日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽に目覚めて

桐朋学園に務め始めたころは、クラシック音楽にほとんど関心がなかった。だから、授業で教えるのはせいぜい本番の時に持っている力をどうやったら発揮できるかというメンタルトレーニングくらいのものであった。

最近では、力を発揮するためのメンタルトレーニングに加えて、練習で効果的に力をつけるためのメンタルトレーニングも教えている。こうすれば、練習への取り組み方も積極的になるし、何よりも効果的に上達していく。力をつけるためと力を発揮するためということは、全く違うトレーニングなのでこれを区別して行わなければならない。メンタルトレーニングに関しても、整理できて来てどこでも指導できるようになってきた。

それにもまして驚くのは、最近では楽器演奏の姿勢や身体の使い方にも興味がわいてきて指導している。楽器を演奏して身体を痛めるというのは、身体の使い方が悪いのでどうやって身体を使えばいいかをアドバイスしたり、楽器に向かうときの姿勢に関してもアドバイスを行っている。そうすると、脊椎側彎が楽になったり腱鞘炎が起こらなくなったりしている。

普段の日常生活での身体の使い方のクセを直したり、楽器を扱うときの姿勢、楽器を弾くときの身体の使い方に関してアドバイスを行っている。これも長年にわたってスポーツの動きを観察し、動きのアドバイスをしてきたことの延長線だと思っている。今までは、楽器演奏ということに全く関心がなかったのが、最近ではみんなの上達の助けになればと面白みを見つけたということである。

木曜日とか金曜日の放課後は、高校生や大学生が楽器をもって体育館に訪ねてきたり、練習の仕方やメンタル面の課題を持って訪ねてくる。みんな音楽を専門に学び、演奏家を目指している者たちが、体育の先生に相談に来ているのである。何とも面白い構図ではないか。そう思いながら、私も楽しんでいる。

練習をする

Posted on [2014年6月25日](#) by [矢野龍彦](#)

練習をする

私は、音楽を志していたり、スポーツをやっている人間と向かいあっている。そして、成果を出すため成長するためにいろんなアドバイスを行っている。みんなに、その努力が報われるようにと、少しでも協力しようと思ってともに同じ時間を過ごしている。

しかし、本人が努力できなければ何に力にもなれない。努力するというのは、練習を倦まず弛まず続けられるかということである。音楽にしてもスポーツにしても、練習を続けら

れない限りはどうしようもない。練習をしないで、伸びていくことなど考えられない。練習をしないで上手にならない、才能がないなどと言ってはいけない。

いま生徒たちは、夏休みを目前に控えて、夏休みをどう使おうかということを考えているはずだ。だから、夏休みの過ごし方についてのアドバイスをを行っている。演奏家を目指している高校一年生には、毎日六時間は弾くようにしよう。六時間楽器を弾き続ける体力をつけることと楽器を弾くということに注意を向けることが目的である。

毎日六時間楽器を弾く最低限の体力がついたうえでの技術であり、楽器を弾く時の集中力の養成である。毎日六時間楽器を弾き続けられるのが理想だが、いきなりは無理な人は週に一日か二日は三時間の練習で終わるようにして、後の時間は気分転換に当ててもいいようにアドバイスをを行っている。

夏休みのように、学校もなく自分で自由に時間を使える時にこのような試みを行わないと、成長は望めない。高校一年生でこうであるから、上級生や大学生はもっと練習をするしかない。そうして、練習に対する基本を身につけるには夏休みは絶好の期間である。もし、夏休みがない人は、練習の強化期間というのを自分で決めて、自分で練習に打ち込むしか基本を身につけることはできない。簡単に妥協しないで、挑戦してみよう。

解説者よ

Posted on [2014年6月20日](#) by [矢野龍彦](#)

解説者よ！もっと正直に

サッカーの世界カップを、四年に一度のサッカー祭りだと楽しみに待っていた。それはジャパンも順調に強くなっていたので、少しはやるのではないかと期待していた。それが、それが、一回戦のコートジボワール戦を見て、アッ今回はダメだ、力を発揮するのは無理だと判断した。それは私も、スポーツの専門家の端くれですから。

しかし、テレビのサッカー特集番組やスポーツニュースを見ると、スポーツやサッカーの専門家を名乗る解説者たちが、何をトチ狂ったのか「期待ができる」「勝てる」などと何の根拠もないことを口走っている。これが驚かないで、何に驚けばいいのであろう。テレビ局にゴマをすって、今後も使ってくださいという、おべんちゃらなら百歩譲ってゆるそう。あなたにも生活があるのだから、嘘を言ってもお金を稼ぎなさい。情けないとは思いますが。しかし、本気でそう言っているのなら、あなたにはスポーツを見る目は何もない。一回戦のコートジボワール戦を見れば、コンディショニングの失敗は明らかである。全員の疲労が抜けきらず、誰一人まともに走れないではないか。技術とか戦術の問題ではなく、走れないでサッカーができるわけがない。ほとんどが棒立ちか、ジョギングくらいのスピードで、どう見てもサッカーをやっているとは見えない。

ブラジルへの入りかたが間違っていると思うし、事前のアメリカでの親善試合もくみ方に問題がある。時差な少ないがブラジルを想定した暑いところでの二試合を行った後の、疲

労のとり方が不十分であること。現地ブラジルの気候に慣れて、万全の状態プレーができるという準備も全くの不備である。

とにかく、本番の試合に向けて、心身の状態を最高に高めていくということに失敗している。これでは、試合以前の問題である。こういう専門家なら、すぐにわかることを、なぜ解説者は口を閉ざすようにそのことには一切触れず、勝てると言って次に期待させ国民を間違った方向に導こうとするのか、私にはまったくわからない。もし、そのことが解らないで解説をしているのであれば、あまりに視聴者をバカにしている。もっとスポーツについて勉強しろと言いたい。

準備をする

Posted on [2014年6月16日](#) by [矢野龍彦](#)

準備をする

本番に向けてどんな準備をすればいいかという、メンタルトレーニングの授業を行っている。ただ練習を行うだけでは、本番では何も役立たない。本番で起こりうる全ての事態を想定して、それに対応できるような練習を行う。だから、本番で使わないことは練習する必要はない。また、想定外などということがあってはいけない。そして、これは言い換えると、言い訳をしないための準備ということにもなる。

本番後に言い訳をしないのはもちろんのことだが、練習中にも言い訳は無用である。「時間が足りないから」というのは、自分の時間の使い方が拙いということに公にしているだけだ。本番から逆算して準備を行うので、時間が足りないなどとは口が裂けても言うてはならない。本番から今を逆算するという思考法は、非常に大事なことである。常に逆算していれば、いま何をしなければならぬという課題が浮かんでくる。

いくら準備がうまくいっても、本番まで一週間くらいというところからのコンディショニングをうまくやらないと、今までの苦労がすべて水の泡と消えてしまう。身体と心の本番に向けて、どうやって最高の状態に仕上げるかということが勝負である。身体と心の疲労をとり、いまにも飛び出したいという状態で本番を迎えるようにもっていかなければならない。これは個人差があるので、自分はどうすればいいかということを見つけ出さなければならぬ。

そして、天候その他は、みんな同じ条件だから、絶対に言い訳にはならないし、その前に嫌だと思ったら闘う前に負けていることになる。大前提として、同じ条件のもとに闘っているという自覚がなければならぬ。

さあ、本番が終わった後で、何も言い訳をしないような準備をしよう。

話は聞いているのだが

Posted on [2014年6月14日](#) by [矢野龍彦](#)

話は聞いているのだが

最近思うのだが、私の話が伝わっていないのではないかという疑問を抱いていた。しかし、話は聞いてくれているのだが、伝わっていないということに気が付いた。私は、中学生、高校生、大学生、それに大人たちから年寄りまでと話をする。

私は一生懸命に伝えようとして話すのだが、一向に伝わっていない。それは身の回りの人間まで含めて、かなりの人たちに伝わっていない。そこで、なぜ伝わらないのかと考えて気づいたことがある。私の話が伝わっていない人たちは、話のポイントが解っていないので、肝心なことではなくどうでもいいことばかりを聞いていることに気が付いた。これは、話の要点がつかめないのである。

私の話し方が悪いというのかもしれないが、何を言いたいのかというポイントが解らないので伝わっていない。そういう人は、自分が話をはじめても何を言いたのかがまともっていないので、何の話をしているのかが伝わってこない。やっとならはあるが、それに気が付いて私は、様々なことがつながって解決できた。

ポイントがつかめない人に向かっていくら話しても、何も伝わらないのだという虚しさ。だから、そういう人に向かっては、だんだん話したくなくなってくる。何度も同じことを話すのは、嫌なものである。この間も言ったのに、また聞いてくるというのはうんざりである。だったら何を言っても伝わっていないのだから、もう喋る必要はないと思ってしまう。

その上、そういう人の言うことは、非常に解りづらい。何を言いたいのか、ポイントが合っていないので、理解しがたいのである。そういうのもイライラするので、少しずつ遠ざかっていこうと思う。

物事のポイントを外さないというのは大事なことで、話を聞くときも、話をするときも全く同じである。そういうことができない人とは、一緒にいたくないと思う。要点をつかむということは、何においても訓練次第であるから、頑張ろうな。

才能に頼るな

Posted on [2014年6月11日](#) by [矢野龍彦](#)

才能に頼るな

スポーツの分野でも音楽の分野でも、よく「才能」ということが話題になる。少し「才能」ということに関して考えてみよう。

「あの人は才能がある」と言うとき、あの人を羨ましいという気持ちが働いている。それは、自分とあの人との差を、才能で片づけようとしているからだ。あの人努力などというものには目が行かず、ただ才能の差がパフォーマンスの差であると理解している。才能というものは、奥深くで眠っているもので、放っておけば表面に現れることはない。だか

ら、誰にでも何らかの才能は眠っているが、努力して才能を磨き表面に押し出してこない  
と、いつまでたっても何も能力はないと落ち込んでしまう。

世の中で「才能がある」と言われている人たちは、「あなたは恵まれた才能があっ  
ていいですね」と言われると気分を悪くする。才能があると言われている人たちは、  
自分は努力してここまで来ているのだという自覚がある。だから、自分より努力  
している者がいれば連れてきてくれ、勝負してやるからと堂々と宣言する。何の  
努力もしないで達成されることなどないし、努力しないで成し遂げたことには  
意味がない。

人は自分が努力しないのを棚に上げて、他人が努力している姿も見ようともしない。  
そして、いろんなことを「才能」という都合のいい言葉で片づけてしまう。だから、  
もし「才能」という言葉を使うなら、その定義は「努力を諦めないで続けられる」と  
しなければならない。決して身体能力やセンスなどというものと捉えてはならない。  
努力という言葉が、世の中から少なくなってきたのは、なんでも才能で片づける  
からだろう。もっと努力することを大切にしなければ。

ただのポジティブ思考も困る

Posted on [2014年6月8日](#) by [矢野龍彦](#)

ただのポジティブ思考も困る

世の中、何でもかんでも明るければいい、ポジティブ思考がいいというのは、  
いかなるものであろうか。「明るい」「ポジティブ」を褒めすぎると、みんなが  
「明るい」「ポジティブ」を演じるようになってしまう。そうなる  
と、軽薄さがまかり通るようになるので要注意である。

ポジティブのいい面は、いまさらここで並べ立てなくても、いくらで頭に浮かぶ  
だろう。では、ポジティブの危険な面を考えてみよう。ポジティブに考えて計画  
して実行し、その結果が失敗に終わった時。ポジティブの考える人は、あのやり  
方がベストで他にいい方法はなかった。失敗したのはたまたまで、運が悪かっ  
ただけであり、自分の責任ではないと考えてしまう。誠に自分に都合のいい考  
え方で、楽であろう。こういうところでは、反省は生まれ  
ないし、この失敗が次に活かされることはない。

また、ポジティブ思考の人は、物事の計画を立てる時に、最悪の事態や上手  
くいかなかったときを想定しない。いつも物事はうまく進むもの、自分の行く  
手に障害物などは現れないと確信している。それでは準備としては、半分しか  
行っていない。準備というものは、うまくいった時を想定してと、うまくい  
かなかったときを想定しての二通り用意しなければならない。だから、ポジ  
ティブ思考の人は、いつも人の半分しか準備していない。半分しか頭を使わ  
ないので、楽なものである。

ポジティブ思考の人は、成功するかどうかは才能や運にかかっていると信じて  
いる。だから、地道な努力が続かないし、物事を何かの言い訳を用意してすぐ  
に諦めてしまう。ポジ

ティブ思考にも、こういう危険な面がある。

物事にはいつでも両面があり、それを忘れないで考えなければならない。ポジティブ思考にもマイナス面があるし、当然ネガティブ思考にもプラス面がある。物事を一方向からだけ見るのではなく、逆からも考える癖をつけなければ。みんなが「明るく」「ポジティブ」になったら、どうしようもない軽薄な世界になるだろう。

松山英樹君米ツアーV おめでとう

Posted on [2014年6月2日](#) by [矢野龍彦](#)

松山英樹君 米ツアーV おめでとう

松山英樹がゴルフ米ツアーのメモリアルトーナメントで優勝したというニュースを見た。ゴルフ関係では、久々の快挙である。米ツアーで優勝した日本人は、青木功、丸山茂樹、今田竜二に続き四人目である。そして、22歳での優勝となれば、日本人最年少である。松山に関しては、東北福祉大時代のアマチュア時代にマスターズに出場してベストアマに選ばれたころから注目していた。表情を変えずに攻撃的なゴルフをするいい選手だと思っていた。今回、同じ四国の松山出身だと知り、私は高知出身なものでますます親近感がわいてきた。

今回の優勝は、プレーオフを制しての立派なものである。そして、青木功のコメントが振るっている「世界の頂点で闘えば、普通は物怖じするものだが、競う相手が誰であれ優勝しか見えていない。あの鈍感さは魅力だよ」。青木は優勝しか見えていない、あの鈍感さと表現している。これは最高の褒め言葉である。

誰と闘っても優勝しか目指していないということは、自分のやるべきことに集中しているということで、闘う相手によって惑わされないということである。このことはスポーツに限らずいろんな分野でもいえることで、自分のやるべきことに集中すれば相手など誰でも関係ないということである。

相手に惑わされたり、結果を気にすることが自分の持っている力を十分に発揮できない原因である。自分のやるべき事だけに集中するということは小さな本番でも、世界に檜舞台でも何も変わらない。こういうことができる者が、一流になっていくし、それをさらに磨けば超一流にまで上り詰める。松山英樹は、一流や超一流になれる非常にいいものを持った選手である。これからも、静かに見守り、応援していきたいものである。

半分は悪魔が住んでいる

Posted on [2014年5月31日](#) by [矢野龍彦](#)

半分は悪魔が住んでいる

自分は善人だと言い切れる人が、どのくらいいるだろうか。私は天使だと胸を張れる人が、

何人いるだろうか。

人は誰でも生きているだけで、意識的にしろ無意識的にしろ誰かを傷つけて生きている。その自覚があるかどうか、繊細かどうかの分かれ道である。私は誰も傷つけていません、いつもみんなのためを思って行動していますなどというのを聞くと、この偽善者がと蹴とばしたくなる。

悪を行わない人間など、信用できるわけがない。誰でも悪魔のささやきに負けて、悪を行ってしまうことがある。これは仕方がない。しかし、その時に「自分は悪を行っている」という自覚を持つことが大事である。悪を行っているのだから、見つければ何らかの罰を食らうことを自覚する。そして、見つかった時には言い訳などせず潔く認めること。そして、責任をとる。それが勇気というものではないだろうか。

「ついうっかり」とか「魔が差した」「知りませんでした」というのはどんな世界でも通用しないことを覚えておかなければ。

悪を行うことが、一概に悪いとは思わない。悪を行っていることを自覚していればいいし、そのことを認め、責任を取ればいい。ダメなのは、無意識で悪を行うこと。そして、悪を行ったことを認めないし、責任も取らないこと。言い訳をするくらい、人間としてみっともないことはない。

思い違いをしないでもらいたい、私の中には半分は天使が住んでいるが、半分は悪魔が住んでいる。このことを私は十分に自覚している。あなたの中にも、半分は悪魔が住んでいるから安心するように。

中田英寿に感激

Posted on [2014年5月28日](#) by [矢野龍彦](#)

中田英寿に感激

サッカーのワールドカップが近づいてきた。今年は日本の裏側のブラジルで開催されるが、さて日本代表の戦いぶりはどうだろうか。

サッカーといえば、中田英寿の現役時代が好きで注目していた。

先ごろ、小松成美「中田英寿 誇り」という本を時々感激の涙を流しながら読み終えた。

中田は、若いころから日本代表に入り、その言動は誤解を招くこともあった。そして、中田のファッションやテレビでのインタビューを見て、中田を嫌う人もいたと思う。しかし、「中田英寿 誇り」を読めば、新たな中田が現れると確信する。

中田は、練習においても試合においても手抜きをしない全力プレーを目指していたのだ。華麗なスルーパスとかシュートではなく、全力を出し切るということに課題を置いてサッカーと取り組んでいたという。自分を振り返っても、目の前のことにどれだけ全力で取り組んでいるだろうか。全力を出し切るという、こんな当たり前聞こえることが、簡単に出来ることではないことを中田は教えてくれる。そこに感動を感じる。

全力を出し切るための事前の準備、身体と心をどのようなコンディションに保っていかばいいか。怪我や故障をしてもプレーが続けられる状態なら、痛いとも言わず痛そうなそぶりも見せずに普段どりの振る舞いをグランドでする。自分の言い訳を用意しないという心構えである。

ドイツでのワールドカップのブラジル戦を覚えているだろうか。日本が先制したが、ブラジルに逆転され4-1になった後半、中田はただ一人走り続けた。最後尾で守っていたかと思うと、次の瞬間には最前線でパスをもらおうとしていた中田。試合後「守るフォワード攻めるデフェンダー」と自分を笑っていった。そして中田は言う「あのピッチで自分はないにも出来なかった。ボールも奪えない、パスも送れない、あそこで出来たことは走る事だけ。でも、あそこで走ることを諦めたら、今までやってきたことの意味がなくなってしまう気がした」この言葉を聴いて、感激を分かち合えない人とは話したくない。

中田は、様々な誤解を受けて、いろんなことを言われ続けてきた。ファッションがどうか、態度がどうか、とにかく中田に対して文句をいいたい人は多かった。

しかし、ワールドカップの舞台上、日本選手でただひとり最後まで走り続けて答えを示してくれたのではないか。中田が言う「誇り」とは、全力を尽くすということ。自分自身が最後まで妥協せずに戦うこと。

中田英寿は、やっぱり素晴らしい。一度、話をしてみたいものである。

ナンバ歩きを考えよう

Posted on [2014年5月24日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きを考えよう

人間の動きとで遺伝子に組み込まれているのは、おっぱいを吸うこととかごくわずかである。ほとんどの動きは、学習によって身につけるものである。人間の体型は、歩くのに適しているが、歩くという動きは学習しないと身に付かない。四つ足の狼に育てられたら、人間でも四つ足で歩きだし、手を使わないで物を食べるようになってしまう。

歩くという動きを身につけるために学習は、生まれて身の回りで動いているモノを見ることによって行われる。生まれて一歳を過ぎないと歩くことができないくらい未熟な生き物である人間は、周りで動き回っているモノを見て自分も真似しようとするのである。動きの学習とは、見て真似しようとするところから始まる。だから、赤ちゃんの世話をしている親や家族の動きを真似したがるから、世話をしている人が変な動きをしていけば、それを受け継ぐことになる。

そして、学校に行き始めると、行進という名のもとに軍隊式の不自然な歩き方を指導される。その上、現在はウオーキングという名の身体にとって理にかなっていない、身体を痛めるような歩き方が横行している。また、ストックを持って歩くノルディック歩きなどという奇妙なものまで現れている。ストックなど持って歩けば、手が自由にならず危険であ



るに決まっているし、面倒くさくてたまらない。何もいいことがない歩き方が横行している。

ナンバ歩きは、全身を連動させて動かして歩くことである。右手右脚を連動さすが、手を前後に振ることしか知らない石頭には理解できないだろう。骨盤と胸郭を連動させるためには、手は上下に振らなくてはならない。また、膝を伸ばして着地し、それから前脚で地面を蹴って歩くという前脚主導が間違っている。歩くというのは、歩くというのは、後ろ脚を前に運ぶだけの動きである。そして、大股で歩けば、自分の重心よりも前に脚をつくことになり、前に脚をつけばそれはすべてブレーキになるのである。ブレーキを掛けながら前に進もうなどという歩きは何を考えているのか、あきれ返ってしまう。大股などで歩くのは、ブレーキを踏みながらアクセルを踏んでいるのと同じことである。

なた次の機会に、ナンバ歩きに関して報告します。

自分で面白くするしかない

Posted on [2014年5月20日](#) by [矢野龍彦](#)

自分で面白くするしかない

高杉晋作の辞世の句は「面白きこともない世を・・・」でこと切れている。何を晋作がと思う。あれだけ我儘に生き、波乱万丈の人生を送っておきながら、死ぬ間際に「面白きことない世を」である。

しかし、人生というものは、誰かが面白く演出してくれるものでないのは当然である。誰に期待してもいけないし、世の中が勝手に面白くなることなどない。ただ単に生きていれば、平凡でつまらないのが人生である。それを面白くしたければ、自分で面白くするよりほかに手はない。自力で面白くするのだ。

そのためには、自分の好奇心を広げなければならない。面白いことはそこらあたりに転がっているのに、それに気が付かないのは好奇心がないからである。好奇心さえ強ければ、関心が向く。そうすれば、それをもっと深く追求したいと思うようになる。そうしてやっと面白さの入り口に近づける。

他人が見て面白そうというものなど関係ない。私などは、中学生や高校生とバスケットに夢中である。それは勝負の勝った負けたもあるが、彼らがどう伸びていくか、成長していくかということに関わり、見守っていることが好きなのである。だから面白い。そんなことに関わって何が面白いのかと言う人もいるかもしれないが、私は面白い。

音楽科の生徒に、演奏するときの身体の使い方のアドバイスを行い、それによって彼らの演奏技術が向上することが嬉しい。音楽専門学校で体育の先生がと言われそうだが、そんなことは関係なく、自分で面白いと思うことを行っていけばいい。それだけのことである。私がやっていることは授業も含めて、全部自分が面白いと思うことを実行に移しているだけのことである。従って、面白くないことはやらない。自分で面白くしないと、誰も私の

人生なんか面白くしてくれないことはよくわかっているから。あなたも、そうしたら。

スポーツのルールとマナー

Posted on [2014年5月17日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツのルールとマナー

スポーツは、ルールのもとで闘うものである。そして。全力を尽くし、正々堂々と闘わなければならない。だから、勝者と敗者というものが生まれてくる。そのために日々、自分を苛め抜くような厳しいトレーニングを行う。

しかし、全くスポーツというものを知らないで取り組んでいる者もいる。「ルールを破っていないから、走者なしでも敬遠をする野球選手」「審判の目を誤魔化すことも技術のうちという者」「相手の失敗を期待し、相手の失敗を喜ぶ者」そんなのはスポーツではない。

スポーツというのは、ルールの前にマナーがあって初めて成り立つ。スポーツにおけるマナーというのは、まずプレーにおいて全力を尽くすこと。相手が強かろうが弱かろうが、とにかく全力を尽くして戦うことが前提である。それでこそ、よき勝者が生まれ、よき敗者が生まれる。

また、プレー中に相手の失敗を期待してはならない。相手も失敗を喜ぶようでは、とてもスポーツマンとは呼べない。相手も全力を出し切り、自分も全力を出し切ることが前提である。もし、相手が失敗を犯しても、それに対しては沈黙を守るしかない。相手をやじったりすることは、もってのほかである。

また、ルールを守っているから何をやってもいいというものでもない。相手があって初めて成立するスポーツで、相手に不快感を与えるようなことは厳に慎むことである。試合が終わり、勝った方が露骨に喜びすぎるのも考え物である。負けた相手のことを考えれば、胴上げなどできるはずもない。負けた相手がいるからこそ勝てたわけで、傷口に塩を塗りこむようなことするべきではない。相手を尊重する気持ちのないものは、スポーツに関わってはいけない。

まだまだ、いろいろあるが、スポーツというものは、イギリスでは人間教育の一環として発展してきた。ただ勝てばいいと取り組むのは、スポーツではない野蛮なことである。そのことを知らずにスポーツに関わることは、地図も持たずに目的地に行こうとしているようなものだ。もう少しスポーツのことを勉強してもらいたいものである。

心の弱さは食の乱れ

Posted on [2014年5月14日](#) by [矢野龍彦](#)

心の弱さは食の乱れ

心が折れやすいとか、すぐに落ち込んでしまうとか、何も続かないくらい諦めが早いとか、

引きこもり、登校（入社）拒否とか、年齢に関係なく心の弱さのオンパレードである。日本人の心はそんなに弱くなかったはずなのに何で、ということから少し考えてみた。

食が身体と心をつくるということは、古くから広く言われてきたことである。そこからスタートすると、食が乱れているのではないか。まず、プライバシーだの一人ひとりが個室を持ちたいと言い出して、家族でも一人一人がばらばらに生活を始めた。だから、朝飯も晩飯も一家団欒で食事をするということが極端に減ってきた。家族で、一家団欒で食事をするなど全くないという家庭まで出てくる始末である。

これでは、心を支えている最後の拠り所ができるはずがない。みんな一人で生きていけるほど強くないのに、人との関わり、家族との関わりさえも避けようとするれば、心を支えてくれるものなど育つはずがない。自分のスケジュールや我儘など言わないで、朝でも夜でもいいから家族全員で家に集まっての食事を大切にしないと心は弱くなるに決まっている。これは私の大好きなネイティブアメリカン（インディアン）の考え方も共通する。外食などする必要はないし、豪華な料理が必要なわけでもない。ただ季節の旬のものを、家族と会話を楽しみながら一緒に食べることが、心の栄養になるのである。

それと、生活の中で食事の時間が乱れてくること、食事回数が乱れてくることも、心が弱くなる原因となる。そうなれば、食事内容が偏るのも、心を弱くするものだという事に気付くはずだ。

豪華でなくていい、珍味でなくていい、ごく当たり前のものを食べる食事を大事にしようではないか。

山中千尋ブルーノート東京

Posted on [2014年5月12日](#) by [矢野龍彦](#)

山中千尋 ブルーノート東京

土曜日の夜、青山のブルーノートに山中千尋トリオを聴きに行ってきた。聴きにというよりも、教え子の応援に駆け付けたと言った方がいいか。前日の夜、千尋から「明日、ブルーノート東京ですがいかがですか」という電話をもらい、それは何があっても駆けつけなければと「行くぞ」と返事をした次第である。教え子からの演奏会への招待は嬉しいものである。

当日行ってみれば、最初は満員で立ち聴きであった。始まってしばらくして、中二階の席があると案内されて行ってみると、なんと千尋がピアノを弾く真後ろである。これは動きの観察にはもってこいだと思ったら、千尋は背中を丸出しにしたドレスで演奏中である。後ろから千尋のピアノ演奏を観察して感心したことは、演奏中両肩が全く上がらないということで、これなら腕が自由に動くだろうということである。また、演奏中に肩甲骨が良く動き、それにしがって筋肉が動いているという理想的なものであった。

そして、さらに驚いたのは、ピアノ演奏中に両脚が絶えず動いているということである。

ピアノは椅子に座って演奏するので、下半身をいかに演奏に参加させるかが重要になってくる。その問題を千尋は、時に椅子の上で移動し、両脚を動かしながら続けることで解決している。まさに全身を使ってピアノを演奏しているということである。後ろから見ていると、まるで踊るように、弾むようにピアノを演奏している千尋はいかにも楽しそうである。

音楽は最終的には、楽しいものでなければならない。例え悲しみの曲でも、恨みの曲でもある。千尋の楽しそうなジャズ演奏を聴いていると、いい世界の中にいるなど、こっちまで嬉しくなってくる。

あなたも是非一度、山中千尋のジャズピアノを聴きに足を運んでください。きっと何か新しい発見があると思います。

生演奏を届けます

Posted on [2014年5月10日](#) by [矢野龍彦](#)

生演奏を届けます

私は、研究所への依頼があれば、ナンバの講演、講習をどこへでも届けます。まず依頼があり、私のスケジュールと会うかどうか、その他の条件が合えばどこへでも出かけていきます。今まで北海道、青森、宮城、長野、名古屋、京都、高知、関東近辺など、ナンバを届けるためならどこへでも行きます。これは今も続いているので、いつでも研究所に申し込んでみてください。

そして、私は音楽専門の高校生や大学生を指導しているので、音楽の生演奏も届けようと試みを始めました。まずピアノがあるかどうか、ピアノがあればいいがなくても対応できます。弦楽器、管楽器の室内楽のグループも抑えているので。高校生、大学生、卒業生と、すべて私の教え子たちです。そして、無料での依頼はお断りします。彼らの演奏に責任を持たすためにも、交通費と飯代くらいは最低だしてもらわないと教え子に「行け」とは言えないのです。

なぜこのような試みを始めようとしたかということ、日本ではまだ音楽が文化になっていないということを感じているからです。スポーツの関しても文化になっていないので、何とかしようと思っていますが。まず、様々な楽器の生の音に触れてもらいたいというのがあります。チェロ、フルートなどラジオやテレビでなら聞いたことがあるが、生の音には触れたことがないという人たちに触れ合ってもらいたいのです。

そして、クラシック音楽だけを届けようとしているのではなく、ポピュラーも童謡も、リクエストさえあれば演歌でも歌謡曲でも対応できます。音楽専門の桐朋学園で楽器演奏を学んでいる生徒たちですから。演奏のレベルの高さも様々なコンクールで入賞している者も多数いるので、これは保証できます。

現在、養老院やデイサービスなどで演奏が始まっているが、出来るだけいろんな要求に応えようと思っているので、研究所の私宛に要望があれば問い合わせてください。窓口は、

私が責任をもって行います。

この季節に気を付けろ

Posted on [2014年5月6日](#) by [矢野龍彦](#)

この季節に気を付けろ

5月が始まり、ゴールデンウィークという連休がある。私にとっては休みなどなく、桐朋中学と高校のバスケットの試合であっちの中学の試合会場、こっちの高校の試合会場と飛び回っているうちに、休みなく連休は終わってしまう。休みがないことは、好きなことをやっているの何ともない。かえって休みのほうが、面白くないのかもしれない。

そういうゴールデンウィークを何年も送っているが、難しいのはこの季節と対話しながら、どう対応していけばいいかということである。ある日は25度以上に気温が上がり半そでシャツでも大丈夫で、半ズボンをはこうかという気持ちと綱引きになる。まだ、半ズボンは早いか。そうかと思うと、今日のように最高気温が20度に達しないという日もある。まだ片づけていないストーブをつけようかという、誘惑に負けてしまう。

どれもこれも五月上旬の気候と思えば、それなりに納得できる。しかし、早く暖かくなってほしいという欲望がかなり強い私は、ちょっとでも暖かくなるとすぐ半袖を着たくなるし、半ズボンを穿きたくなる。それが結構無謀な挑戦だということは、何十年も経験しているのだが、夕方になると途端に寒くなるのである。それで、手足に鳥肌を立てながら、もうちょっと着るものを持ってくればよかったのにと後悔をする。それが、後悔をするだけならいいのだが、風邪を引くことがある。

冬は気が張っているの、ほとんど風邪などひかない。しかし、この時期に風邪を引くのは、全くの油断であり、単なるバカである。そういうことを繰り返しているということは、全く経験から学んでいない自分がある。だから、この時期は、一年で一番緊張して風邪をひかないように気を引き締めている。

行動のみが信じられる

Posted on [2014年5月3日](#) by [矢野龍彦](#)

行動のみが信じられる

言葉で自分の思いや考えを表現できないくらいの人を子供と言おう。そうすると、子供というのは、小学生までか、中学生までか、高校生までかと迷ってしまう。それでも、高校を卒業してしまえば、子供とは呼びたくない。昔は、15歳で元服とか、それ以下の年齢でも大人の仲間入りをした。今は「若い」という言葉で誤魔化しているが、単に幼いとか未熟ということで喜んでいる者が多いのには呆れる。

言葉で自分の思いや考えを表現できない子供は、行動を観察するしかない。言葉で表現で

きないからといって、何もモドカシイことはない。行動にその人のすべてが現れるのは、何の疑いもないことである。行動こそが、その人の思いであるし、考えである。個性というのは、頭の中にあるのではなく、表面に現れてきた行動である。頭の中などどうでもいい、何を考えようが、何を妄想しようが、行動に移さなければ考えていないのと同じ事だ。これは大人に関しても、その人を良く知ろうと思ったら、喋ったり書いたりしている言葉を分析するのではなく、行動を分析すればいい。口先だけの人間かどうかは、行動だけを見ていればわかる。仕事は信用できる人間と組みたいものだが、言い訳ではなく時間を守るかどうかだけで判断すればいい。

時間を守れない人間は、信用もできないし、まして信頼などできるわけがない。時間を守るということは、その人の誠意である。それさえできない人間は、何を言ってもむなしくしか聞こえない。

大人になっても、行動には責任を持ちたいものだし、誠意は行動で示すしか示しようがないということを知りたいものである。口先だけのみともない大人にだけはなっちはいけない。子供は、その後ろ姿を見ているのだから。

10年経っても

Posted on [2014年4月26日](#) by [矢野龍彦](#)

10年経っても

私は、流行とかブームというものを信じていない。そんなものは泡のようなもので、すぐに消えていき、忘れられるものだから。流行とかブームには、本物などないと思っている。そんなものに踊らされてはいけない。

本を読むと10年ぐらいは寝かせておく。そして、もう一度読んで、やっぱりいいなと思う本がいい本である。また、映画でも、10年ぐらいたってもう一度見て、やはりいいじゃないかと納得する映画が、いい映画である。物事の良いか悪いかは、10年ぐら寝かさないで解らないものかもしれない。また、10年も生き残れないものは、大したものではないということである。

ビートルズなどは、私が中学生のころに日本に来た。なんとその頃は、ビートルズの音楽は不良の音楽で、コンサートに行ったことが学校に知れたら停学や退学の処分を受けた。余程その当時の大人たちに嫌われていたか、当時の常識から外れていたのだろう。そのビートルズの音楽が、文科省公認の学校の教科書に載ったり、いまやクラシックとしても演奏されている。ビートルズとリアルタイムで生きてきた我々の青春は、いったい何だったのだろうかと首をかしげる。しかし、今日まで生き残っているということは、間違いなくビートルズは本物である。10年経って色あせるようなものは、最初からない方がいいに決まっている。

人間に関しては10年経ってみて、私から見て本当に飽きてしまって何の魅力もないとい

う人がいる。10年間という年月で、何の変化も進歩もしていないのである。これには、いささか呆れるというか、腹までも立ってくる。やはり、好奇心をもって、それを探求する心を持ち、生き生き、ワクワクしながら生きている人にしか興味を持ってない。

自分から

Posted on [2014年4月21日](#) by [矢野龍彦](#)

自分から

学校の先生やスポーツのコーチは、生徒や選手に教えすぎてはいけない。教えすぎるとい  
うのは、生徒や選手がその気になる前にやらしているということである。これは、強制的  
とは思わないでも、生徒や選手を自分の思い通りに動かそうということである。そんなこ  
とをしても、指導効果が上がるはずもない。なのに、先生やコーチには、こういうことば  
かりにエネルギーを注いでいる人が多い。

大事なことは、生徒や選手が自ら学ぶ気持ちになる、やる気になるということがで、その  
上でなければ指導などというものは始まるはずもない。先生やコーチは、生徒や選手がそ  
の気になるようにと、あの手この手を使って刺激しなければならない。細かい指導のテク  
ニックなどに気を使っている場合ではない。どうすれば、生徒や選手が自分から学ぼうと  
するところまで連れてこられるかだ。これが先生やコーチの力量である。

生徒や選手の気持ちを刺激するためには、目標の大切さもある。スポーツなどでは、県大  
会から地区大会、全国大会へと進んでいけば、今までと違う素晴らしい体験ができるなど  
と刺激することも必要である。また、実際に全国大会を見に連れて行くことも大事である。  
自分も、この舞台に立ってプレーしてみたいと思わせることも一つの手である。

生徒や選手が、変化して、成長して、自分が違うステージにレベルアップして活躍してい  
る姿をイメージできるようになればしめたものだ。それが目標となれば、その目標にたど  
り着く道が見えてくる。そうすれば、いま何をやらなければならないかという課題がはっ  
きりする。そこで、やっと先生やコーチの指導が始まる。

まずは、生徒や選手に、自分からやるぞという気にさせないと、何も始まらない。

好きこそ

Posted on [2014年4月19日](#) by [矢野龍彦](#)

好きこそ

自分は「何が好きか」ということは、かなり自分の人生を左右するものだ。最初は  
「ほんの軽い気持ちの好き」が、だんだん大きくなって「自分にはなくてはならない  
好き」に変わっていく。ただ、好きかどうかは、誰からも強制することはできない。  
これは、自分の意志である。

そして、私は、「スポーツが好き」「音楽が好き」と意思表示をして来れば、いくら

でもヒントは与える。しかし、やればこんなに面白いじゃないかとかいうことは言わない。私自身は、「今やっている好き」はあるが、これ以上に面白そうで好きになるものが現れれば、いるでも進路変更をするつもりだ。

「好きだったら、いくらでも努力できる」「好きだったら、創意工夫できる」「好きだったら、疲れなんか感じない」とも言う。その通りである。

音楽でもスポーツでも才能というのは、身体的なものではなく心の問題であろう。どれくらい好きか、ということが才能だろうと思う。当然、好きにもレベルがあるが、何にも増して好きというくらいに好きでなければ、才能とは呼べない。好きだったら、向上するし、上達するだろう。向上しない、上達しない人は、きっと好きではないのだろう。

何かを好きということは、その他のことを犠牲にしなければならないことになる。特に、まだレベルが低いときにはそうである。しかし、レベルが上がってくれば、犠牲にした他の分野と共通することの多さに気がつくようになるだろう。

スポーツにしても音楽にしても、身体的なことで素質を捉えられがちであるが、心の素質が一番大事であろう。身体は後からついてくるが、心を変えることは非常に難しい。まして、強引に好きにさせることなんて出来ない。

自分が、何が好きか、どれくらい好きかをいつも問わなければならない。そうでないと、自分の時間とエネルギーを無駄に使うことになる。自分の好きなものに集中してこそ、充実感も得られるようになる。自分の好きを探し、いつも確認しよう。心は、移ろいやすいから。

胸を張って、これが好きだといえるものがあることは素晴らしい。

先生というのは人気商売じゃない

Posted on [2014年4月16日](#) by [矢野龍彦](#)

先生というのは人気商売じゃない

四月の新学期というのは、新入生との新しい出会いの時期である。そこで張り切る先生も多い。すでに在校している二年生以上は、先生のことを良く知っているのだが、新入生には最初の印象が勝負だとメイっパイいい先生を頑張るのである。

どうなのがいい先生かという、まずお兄さん・お姉さんのような先生を演じる。次に、物分かりのいい・話の分かる先生を演じる。そして、困ったら俺が相談に乗ってやるという頼もしき先生を演じる。大したものであるが、いつまで続くことやら。

私などは、厳しく理不尽を教えなくてはとか世の中は不公平だということを解らせなくてはと生徒と接する。それにダメなものは、絶対に許さない。それだから、好かれることなどないし嫌われる。また、人気などあろうはずもない。それに授業といえ、生徒のため



に行うのではなく、自分が楽しいから授業をやっているくらいのものである。授業での主役は生徒ではなく、あくまでも私である。だから、生徒に好かれようなどは少しも思わないし、嫌われても一向に平気である。生徒に媚を売るのが、どうしても気持ち悪くてできないのである。

そして、全員の生徒の面倒を見る気など全くなく、気の合う・相性のいい生徒だけを面倒見るようにしている。私一人で、学校全員の生徒の面倒見るなど到底無理である。私はスーパーマンではなく、生身の人間である。自分が出来ることと出来ないことくらい、最近少しわかってきたのである。自分のできる範囲で生徒を面倒見るしかできない。

生徒に対して決して媚は売らないが、冷たい人間ではないことは解ってもらいたい。

ナンバは身体との対話

Posted on [2014年4月12日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは身体との対話

この時期になると、ウィスキーを飲むのにも身体と対話をしなければならない。冬ならばお湯割りでいいし、夏ならば水割りであるが、春先は少し暖かくなったり、寒が戻ったりと目まぐるしく気候が変わる。その気候と身体に合わせて、今日はお湯割りか水割りかを決めて飲み始める。それでも難しいのは、お湯割りで始めたのに身体が途中で水割りに変えてくれとか、水割りで始めたのに途中でお湯割りに変えてくれと要求してくる。

飲み物や食べ物も、身体と対話を行って摂れば間違いがない。それなのに健康オタクは、これが身体にいいという情報を得れば、自分の身体と対話などせず、ひたすら信じて摂っている。このことは非常に愚かなことである。体質は各個人で違うし、自分の身体と対話を行わないと、何が自分に合っているかもわからない。

例えば、青汁・グレープフルーツ・ヨーグルトなどを、ひたすら身体にいいと信じ込み摂っている人たちがいる。これらの食品は基本的に身体を冷やすものであるから、これからの季節にはいいかもしれない。しかし、冬にこれらの食品をとり続けると、身体が冷えて体調を崩すもととなる。こんな事は、情報として知るのではなく、自分の身体と対話を行えばすぐわかることである。しかし、普段から自分の身体と対話を行う習慣がなければ、体調が悪くなっても首をかしげているだけになる。

身体を動かすことに関しても、身体との対話が大事になってくるが、飲食に関しても世間の情報を単純に信じ里のではなく身体と対話を行えば、自分にとって良いか悪いかは自ずと解るようになる。

ナンバ式では、「常識を疑う」「当たり前を疑う」といって、世間の一般的な情報を鵜呑みにしない。まず、自分の心身をもって対話を行い、自分にとってどうか、良いものか悪いものかを判断するようにしている。だから、ナンバは身体の動きだけでなく、生きている自分にとって様々に応用できる。

好かれなくても

Posted on [2014年4月9日](#) by [矢野龍彦](#)

好かれなくても

新学期が始まり。高校一年生も大学一年生も緊張しております。それは、新しい環境の中に入り、友達はあるかな、みんなに好かれるかなと心配しているのです。心配しているだけならいいのだが、周りの顔色を伺い自分を見失う学生生徒がいるから困る。

私も高校一年生の保健体育と、大学生の体育講義を担当しているので、この新学期には大声で注意している。「人に好かれようなどとしなくていい」「無理して友達などつくらなくていい」と叫ばなくてはならない。そうしないと、みんな「いい子を演じよう」と自分を忘れてしまう。

そこで「みんなに好かれようとしても、世界中から好かれている人間などどこにもいない」、これだけだと不安になるので「また、世界中から嫌われている人間もどこにもいない」と言ってやらなければならない。好かれようとするのも不自然だし、嫌われようとするのも不自然である。

要は、自分の自然体で動いていれば、それに相性の合う人がきつといて、自然と友達になるものだ。そして、ごく自然に好かれたり嫌われたりする。それは、集団の中に入れば自然なことだし、みんなから好かれようなどとは思えば以外なものでもない。あなたを好きな人もいれば、嫌いな人もいるというのがごく自然な現象である。

私などは、好かれようと思って行動することもないし、ものを言うこともない。かといって、あえて嫌われるようにということもないが、自然に嫌われている。そのことは問題ではなく、あえて敵をつくらないようにしている。敵をつくと厄介なのは、自分がやりたいことを邪魔されるということがある。だから、敵をつくらないように努力している。人に嫌われることなどは、何とも思わないし、そんなことを気にするほど暇でもない。

学級委員長を置かない

Posted on [2014年4月6日](#) by [事務局](#)

学級委員長を置かない

先日、大変驚くような話を聞いた。

いま、小学校や中学校でクラスに学級委員長を置いていない学校が増えているということである。最初は何の話かよく分からなかったけれど、よく聞いてみると「委員長になれなかった子どもが傷つく」「劣等感の基になる」などと人権団体が抗議をしての対応策らしい。また、「差別」の観点から、運動会などでもゴールは横並びで手をつないでという、走るこ

との遅い子どもに対しての配慮もあるらしい。

私にとっては、大変な驚きである。クラスで学級委員長を置かないなど考えられない。チームスポーツで、キャプテンを置かないで活動するようなものだ。全員が全員委員長に向いているわけではなく、みんなが平等に委員長をやる必要もない。しかし、リーダーになる訓練が必要なことは確かだ。今の世の中、右を向いても左を向いても、ろくなリーダーがいなかったからこんな現状になっている。小さな子どものときから、リーダー教育は必要に決まっている。

スポーツでも、リーダーシップを発揮するキャプテンがいて、それをフォローする仲間がいてチームが成り立っている。リーダーになれない子どもが傷つくのではなく、リーダーになってはいけない子どもがリーダーになれば傷つくのである。

人には、みなそれぞれの役割というものがある。自分の役割を十分にこなすことが大事なこと、自分の役割と人の役割を比べることではない。それに、学校には社会に出る前の準備として、擬似社会体験ということも含まれている。社会は、不平等であるし不公平なものであることはみんな知っているはずだ。それなのに、学校の教育現場で、おかしな平等論を振りまわすんじゃない。劣等感の基になるとか差別だというのは、まったくの屁理屈である。

子どもを鍛えないから、軟弱者がこんなに増えているのではないか。不平等を体験させ不公平を体験させ、それをどう受け止めるか。そういうことをしないで、強い人間が出来るわけがない。唇から血がにじむくらい悔しい思いや悲しい思いをしながら、人間は成長するのだ。

そして、競争さすことも大事である。社会に出れば、全て競争ではないか。早い時期に負ける悔しさを体験させ、立ち直ることを覚えさせなければならない。また、勝って驕らず、勝ちを次への励みとして頑張ることを覚えるのも大事なことである。

子どもを強く育てるのが、我々大人の役割でもある。社会に出て通用しない、甘い甘い世界で子どもを育てたらどうなるか。まともな大人なら、分かりそうなものだけど。子どもがダメになっているのは、子どもの責任でもあるが、もっと大きな責任は大人が、そういう子どもに育てているということである。

生徒・学生が大人になったときに、私の前を通り過ぎたというだけで、私に何らかの責任がある。私は、厳しく指導に当たる。

免疫力

Posted on [2014年4月2日](#) by [矢野龍彦](#)

インフルエンザやノロウイルスなどウイルス系の病気が流行している。

予防策として、手洗いの慣行とかおおいに言われている。ちょっと違うのではないかと思う。ウイルスが体内に入れば、誰でも発病するというものではない。昔、ヨーロッパで黒死病といわれてペストが大流行しても、全員が死んだわけではない。最近のエイズにして

も、エボラ熱にしても、感染すれば全員が発病して死ぬわけではない。様々な病気に対して、その恐ろしさだけを過大に伝えるのはどうかと思う。また、その対策についても、免疫力のことはあまり言われたい。免疫力、自分の身体と心の強さにもっと注目しなければならない。例えば、風邪のウィルスが体内に侵入しても、発病しなければなんともない。身体と心を強くしておけばいい。しかし、強くしておくといっても、そのためにトレーニングをしるということとは違う。元気でいればいだけの話である。元気でいるためには、疲れをためない。十分な睡眠をとり、休養を大切にする。栄養が偏らないように、バランスのいい食事をする。そして、何より大事なことは笑って生きることである。笑いは、免疫力と相関が非常に高い。あなたは最近、心の底から笑ったことがあるだろうか。元気を測るいい尺度は、笑っているかどうかだ。それも、愛想笑いや作り笑いではなく、心の底から笑っているかどうかだ。面白いことだが、笑えば免疫力は高まる。自分の周りで笑えることを探そう、笑いを作り出そう。笑いのない人生なんて、つまらない。しかめっ面しても難しい顔にしても、何もいいことはない。そんな顔では、病気になってしまう。笑ってれば、楽しくなる。楽しく生きればいいじゃない。そうすれば、病気も逃げていく。笑いの種でも探しながら、楽しく。

こんなことを考えるのも、バスケット部の合宿中にノロ騒動があり、合宿が途中で中止になったからである。

忘れりゃあいいのに

Posted on [2014年3月30日](#) by [矢野龍彦](#)

独りになる時間は、誰にとっても必要で大事な時間だと思っている。自分と向かい合って、自分と対話を行う大切な時間である。しかし問題は、独りの時間の使いかたである。せつかく独りになれる貴重な時間なのに、あなたは何を考えているのか。たまには、昔の思い出に浸るのもいいだろう。しかし、せつかく昔の思い出に浸るのなら、なぜいい思い出を引き出してこないのだろう。大概の人は、嫌な思い出、悲しい思い出を引っ張り出しやすい。思い出というものは、引っ張り出してきてしまうと、そのころの感情までも蘇ってくる。何も好き好んで、嫌な感情や悲しい感情を呼び戻すことはないと思うのだが。人の心とは理解しがたい。

嫌な思い出や悲しい思い出は、早く忘れてしまえばいいと思うのだが。こうして独りの時間に思い出すから、いつまで経っても忘れられない。いや、忘れられないのではなく、思い出して確認し記憶に留めようとしていることに気が付いていない。こういうレトリックに早く気付かなければ、なかなか楽しい思い出で満たされない。楽しい思い出なんか何もなかったと言う人がいるが、そういう人は楽しかったことは思い出さないのだろう。そんな自分を棚上げしてはいけない。

スポーツを実際に行っているときは、苦しいことがほとんどで、楽しいことなど本当に少

なかった。しかし、苦しかった練習などはいつの間にか忘れて、数少ない楽しかったことばかりが思い出として残っている。だから、いまになってもスポーツはいいなと思えて、それを伝えようとしている自分がいる。

平均すれば誰でも、楽しかったことと嫌なことや悲しいこととは、同じだけ体験してきていると思う。どちらかを忘れればいいし、どちらかを思い出せばいい。簡単なことではないか。嫌なことや悲しいことは、忘れりゃいいのに。何か変わった人が多いように思えるのは、私一人だろうか。時々、こんなことを思う。

## 集団行動

Posted on [2014年3月27日](#) by [矢野龍彦](#)

中学生や高校生のクラブ活動の指導で、合宿に同行することがある。合宿であるから、一日中行動を共にする。生徒たちは、集団行動のルールを学ぶことも大事なことであるはずだ。しかし、心配は後を絶たない。最低限の集合時間は、一応守れる。しかし、食事を例にとれば、食べ終わる時間も一応決める。それは、次の行動が待っているので、当たり前なことだと思う。しかし、決められた時間内で、食べ切れないものが何人も出てくる。基本的には、好き嫌いは言わさないし、残すことは許さないが、どうしても食べられないものは仲間に食べてもらうことも出来るようにしてある。それなのに、仲間にも食べ物を渡せない、自分でも食べられない。ただ、食べ物を見つめて俯いて、時間だけが過ぎていく。みんなに、迷惑をかけていても平気なのである。時間だけが過ぎていっても、何も始まらないし、何の解決にもならない。そういう状況でも、本人は何も感じていないと思う。どういう育ち方をしてきたのか、想像も出来ない。

原因は、本人個人にあるのか、家庭にあるのか。それを追求しても仕方がないことかもしれない。では、クラブの合宿で直るか。それも、本人に直すという気持がない限りは難しい。周りの仲間に与える影響や、集団に与える迷惑など何も感じていないのが問題だ。その裏には、自分のことしか考えていない。自分さえよければいいという思いが見え隠れする。また、周りの状況に対する気配りも、目配りも出来ない。それでも何も感じないという、無神経さで生きている。それが許されていること自体が問題だ。

社会に出れば、集団行動である。本当にこの生徒たちが、社会に出て生きていけるだろうか。心配しても仕方がないことだが、気にはなる。社会に出れば、そんなことは誰も教えてはくれない。集団行動のできない者は、自然に無視され葬られていくしかない。それは才能とか能力とか言う前の、人間としての仲間と生きていく上での基本的なものだと思うが。大丈夫だろうか。

## スポーツの喜び

Posted on [2014年3月24日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツというのは、苦しい思いをして練習したからといって「勝利」という結果に必ず

しも結びつくものではない。日本一になるのは、日本人で一人であるし、日本一のチームは一つである。世界一になるのは、世界中で一人だけであるし、一チームでしかない。必ずしも努力が「勝利」という結果に結びつかない理不尽な世界である。

しかし、「勝利」という結果に結びつかないからといって、空しい世界であるかということでもない。自分の肉体に限界に挑み、精神的な苦しさに打ち勝つこと。例え勝負には負けても、それによって一段階強くなった自分を競技で発揮できた時、自分が一つ成長できたという充実感を感じる。その喜びのために、毎日苦しさに全力で立ち向かっているのかもしれない。

これも、全力で肉体的苦しさ、精神的苦しさに立ち向かわない限り、味わうことはできない。全力で苦しさや闘うということが。スポーツに取り組む姿勢である。そして、スポーツでのそういう体験が、スポーツ以外のことにおいても生かされないと意味がない。スポーツだけで完結して、他に応用できないようであれば、スポーツを行うことにあまり意味はない。簡単に苦しさに負けているようでは、とても感じることはできない世界である。スポーツマンというのは、どんなに困難なことに直面しても、決してそこなら逃げずに立ち向かっていかなければならない。そして、諦めず、自分で勝手に限界など決めず、最後までやり通すことができなければならない。

スポーツマンが爽やかだと言われるのは、決して言い訳をせず苦しい練習に挑んで、そうして蓄えた力を十分に発揮できるからであろうし、それを他の分野でも生かせるからではないだろうか。

スポーツに関わっている選手や指導者が、そういうことを考えながら取り組んでもらいたいと強く思う。

子離れしないと

Posted on [2014年3月19日](#) by [矢野龍彦](#)

子離れしないと

子どもの教育のことばかりでなく、親を教育しなければならない事態になってきた。少子化の影響なのか、親が暇になったのか、いつまでも子どもにかかりきりになっている。過保護の域は、はるかに超えているのではないかと疑うようなことが多い。

子どもは、放っておいても育つもの。そして、早く自立させてやらなければならない。子どもは生まれたときから、自立への旅が始まっている。経済的に自立するまでには時間が掛かるが、精神的には早く自立させたほうがいい。それを妨害している親がいる。

子どもは、失敗や成功を自分自身の体験を通して学んでいく。それが、後に貴重な宝物となる。自分で体験しなければならないことを、親が体験させても何にもならない。まして、親が子どもに失敗を体験させないとすると、その親は害でこそあれ何も子どもにもたらさない。

子を思う親の気持ちはよく解かる。しかし、子どもは、親のロボットでもないし、まして

ペットではない。子ども一人に責任を持たせて、物事を決めさせたり、実行させたりしなければいけない。自分が実現できなかったことを子どもに託すなど、以っての外である。いつまでも親が口を出したり、手を貸したりしてはいけない。自分のやりたいことくらい自分で見つけさせ、自分の進路くらいは、自分で考えて決めさせなければいけない。少し寂しいかもしれないが、親は相談を受けたときのみアドバイスをすればいい。子どもの入社に親が出て行くなど、開いた口がふさがらない。

子どもが自立した大人になれないのは、たぶんに親の責任である。

スポーツは文化にほど遠い

Posted on [2014年3月17日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツは文化にほど遠い

サッカーの浦和レッズのサポーターが、スタンドで「ジャパニーズ オンリー」という横断幕を試合中ずっと掲げていたという問題である。この行為が良くないということは誰でもわかる。しかし、このことに対してJリーグがけん責処分として次の試合を無観客試合とした。また、浦和レッズの社長は役員報酬のカットを申し出たり、横断幕を掲げたグループのサッカーの試合への無期限入場禁止を言い渡したという。何かが変である。

罰やペナルティーを用意する集団や組織は、非常にレベルが低い。多くのルールで縛らなければならないということは、自分たちで何もできないということにつながる。まして、それがスポーツに関わることなら余計にだ。横断幕を掲げた行為は悪いが、なぜそれを浦和レッズの関係者やサポーターが外すようにと注意できなかったのか。そこが問題である。スポーツの集団では罰やペナルティーで律するよりも、なぜ自浄作用でよくしようとしなのか。それが出来てないなら、まだまだサッカーも文化などと呼べないし、スポーツも文化になりえていない。

スポーツは選手でも応援団でも「自主」「自治」「自由」によって成り立つものである。上からの指令や罰やペナルティーで成立するものではない。スポーツに参加しているもの全員で環境を良くし、強くし、楽しくしようという仲間意識がないと、それはスポーツと呼べないものになってしまう。

こういうニュースに接すると、腹が立つやら情けないやら、本当に悲しくなってしまう。私もスポーツが好きで、スポーツに関わっている。当然、日本でもスポーツが文化と呼べるようになり胸を張りたい。しかし、現実はまだまだこんなものである。テレビの視聴率がどうのとか観客がどれくらい足を運んだとか言っても、とても文化と呼べるようなものではないことは明らかだ。

さあ、みんなで自浄作用をもってスポーツを文化に育て上げよう。

もっと公平に

Posted on [2014年3月13日](#) by [矢野龍彦](#)

もっと公平に

マスコミは、自分が見たいようにものを見、自分が聞きたいように話を聞き、そしてそれをもとに自分が書きたいよう、見せたいように伝えている。それも、もっと感動するように、もっと怒りを誘うように、もっと悲しむようにと事実のごく一部を拡大しながら伝えている。そういうマスコミを攻撃しようというのではない。マスコミとはそんなものだと思いつつ、報道に接する態度が大事である。

そして、我々にしても、結局のところ自分に都合のいいように話を聞き、自分に都合のいいように文章を読んでいる。自分に都合の悪い話は聞かず、自分に都合の悪い文章は飛ばし読んでいる。そして、自分が見たくないものは見ないようにしている。こういう傾向は誰にでもあることで、それが悪いとは言い切れない。しかし、自分はこういう傾向があるということを自覚しているか、していないかは大きな違いである。

自分は自分の都合のいいように受け入れる傾向があるということを自覚していれば、それに歯止めがかかる。誰でも自分かわいさ、我儘、独りよがりな部分を持っている。それは仕方がないが、自分にはそういう面があることを自覚しての言動でなければならない。そして、時々自分を振り返ってみると謙虚さを持つことが必要である。

自分は公平だという人に限って、独断と偏見の塊だったりする。公平であろうという姿勢は非常に大事であるが、自分は公平だと思ってしまうと、それが偏っているということの証明でもある。

私自身も、いつでも公平でいたいとは心がけているが、これがまた難しいものであるということもいやというほど実感している。しかし、公平でなくてはいけないことに変わりはない。

酒に関して

Posted on [2014年3月10日](#) by [矢野龍彦](#)

酒に関して

世間の人には私のことを酒飲みということをおぼえてしまうので、時々酒に関して書かなければならない。

酒が強いと自慢している人はかなりいると思う。しかし、その言いぐさが気に入らない。「いくら飲んでも酔わない」と胸を張っている者がいるが、「飲んでも酔わないなら酒など飲まなければいいじゃないか」と反発したくなる。酒は酔うために飲むもので、私などは酒を一口含んだ時からもう酔っていい気分である。ただ、いい気分で酔っている時間が長いだけの話で、酒に対して強いなどと思っていないし、ただ酒が好きなのである。

それから、いろんな種類の酒を飲むと悪酔いするなどと、チャンポンを戒めるようなことを言うが、これも間違っている。酒を飲んで酔うのはごく正常な反応であるが、悪酔いするかどうかは酒の種類や量の問題ではない。悪酔いのもととは、一緒に酒を飲む人の問題である。嫌いだとかどうも苦手という人と飲むと、これは悪酔いする。どこかで自分の「嫌



を抑えて飲んでいるのだろうと思う。これは酒に対して自然な姿勢でないので、体内に入ってきた酒が暴れてしまう。

もう一つ悪酔いの原因は、酒を飲みながらの話題である。楽しい話をしながら飲んでいるぶんには、いくら飲もうが悪酔いすることはない。しかし、これが愚痴や誰かの悪口・陰口を言いながら飲むと、次の日悪酔いしている自分と出会い反省しなければならないことになる。やはり酒は雰囲気で飲むものであり、酒のうえでの話題は大切である。出来たら明るく楽しい話題、笑えるような雰囲気で飲みたいものである。

ここまで悪酔いの原因が解っているのに、時々悪酔いをしてしまうのは、まだまだ酒に対する修行が足りないということで、今日も気を引き締めて飲むしかない。私は基本的に毎日修行をしているので、休肝日などという軟弱なものは設けていない。酒に対して、正面から向かってこうという気持ちである。

ナンバは生涯教育だ

Posted on [2014年3月6日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは生涯教育だ

人間の成長を見てみると、幼児のころ歩き始めたときは、バランスをとって転ばないようにとナンバ歩きである。そして、年老いて人生の終盤にかかれば、やはり転ばないようにとナンバ歩きになる。

幼児にとっても老人にとっても、歩くということは難しいことで難場（ナンバ）である。難しい場面になると、動きも自然とナンバになる。幼児と老人の間の、一番活動的に動いているときにナンバ歩きが出来ない。これは、取り入れる情報が間違っているとしか思えない。歩きとはこういうものだという理屈が間違っている。また、これがいい歩き方だという目からの情報も、間違っている。

そんな間違った歩き方をしているから、外反母趾になったり膝や腰が痛くなったりしている。また、ちょっと歩くと疲れるというのも、歩き方が悪い。そこで、生涯教育としてのナンバ歩きを学ばなければ行けない。

幼児や老人は、何も考えないで身体と対話をして、転ばないで安全に歩こうとしたら自然にナンバ歩きになっている。

上半身と下半身を捻ると、身体に負担がかかりバランスが崩れるので、安全に歩けない。また、前に出した脚で着地とかしっかり蹴ってという踏ん張りがあると、これまた安全に歩けない。ナンバ歩きというのは、滑りやすい路面を暗がりでも歩けるような歩き方である。そして、幼児にしても老人にしても筋力は弱いから、筋力に頼らない歩きをしなければならない。だから、幼児や老人は、誰に教わるでもなく自然にナンバ歩きを身につけている。

ナンバ歩きは、上半身と下半身を捻らないで、筋力に頼ることなく踏ん張らない歩き方である。そういう歩き方は、自然に身につけばいいが、誤った情報や身体の間違った使い方、

本人の動きの癖などにより忘れ去られている。それなら、ナンバ歩きを学ぶしかない。  
我々は、運動学的な見地からナンバ歩きを研究し、指導している。それは、いつでも発展途上にあり、これで完成というものをまだまだ見るものではない。ナンバ歩きは、奥が深いものである。奥が深いということは、ナンバ歩きが出来ている、出来ていないというものではなく、出来ているレベルが違うということである。自分は、今どのレベルまでナンバ歩きを理解しているかということを負わなければならない。物事を理解できているかどうかは、どれくらい出来るかということである。それは、頭で理解することではなく、身体で理解することである。言い換えれば、自分の身体を使って、どこまで表現できるかということである。

ナンバは、頭で理解するものではなく、感性を使って身体で感じ、動きで身につけていくものである。だから、一生を掛けてナンバ歩きを学び続けなければならない生涯教育である。

歌詞が非常に弱いよ

Posted on [2014年3月4日](#) by [矢野龍彦](#)

歌詞が非常に弱いよ

最近、ブログだのメールをやっている人が多い。それはいいのだが、堂々と文章を書けますと言う。たいした自信だと思う。誰でも、言葉を連ねれば文章になるというものではない。自分では分かっているつもりかもしれないが、とても読めたものではないし意味も分からない。簡単に文章が書けると思ってもらっては困る。

それと同じように、詩が書けますともよく聞く。そんなに簡単に詩が書けるものかなと思う。自信があるのか、怖いもの知らずなのか、言葉を馬鹿にしているのか、まったくわけが分からない。

本も読まない、自分での体験も少ない者が、言葉を操れるわけがないし、そんな言葉は誰の胸にも響かない。言葉というものは、自分で体験し、それが叫びや呻きとなり、だんだん言葉という形を整えていく。そういうことのない言葉は、単に軽く流れているだけで上滑りをしている。

私は、世界的にはビートルズ世代であり、日本では吉田拓郎や中島みゆきの歌を聴いてきた世代である。それらの歌の歌詞は、確実に胸に響いてきた。だから、いまだに車を運転しながら聴いている。言葉が胸に響き、それに刺激されて考えが広がっていく。単なる言葉ではなく、考えるきっかけとなる起爆剤のような作用をする。そういう歌だけが、残っていくのではないだろうか。

ラジオから流れてくる最近の歌は、胸で立ち止まりもしないで消えていく。歌詞が非常に弱い。自分の歌を自分でつくるのはいいが、もう少し言葉を知らなければどうしようもない。言葉が貧弱なうえに、そんな言葉を連ねても何にもならない。なぜ、作詞は人に頼まないのかと不思議で仕様がな。自分の言葉で歌いたいといっても、自分の言葉があまり

に粗末である。

私は、拓郎やみゆきの歌が好きである。そして、歌を聴くときの自分の状態によって、聴こえ方が違ってくる。だから、飽きるなどということはない。ずっと聴き続けて今日まで来ている。

幼稚園生の絵とピカソの絵が明らかに違うように、同じ言葉を並べても薄っぺらなものと心に響くものはまったく違う。もう少し言葉を大事にしてもらいたいと思う。そして、その自意識過剰と自信過剰はどこから来るのか私には分からない。言葉の前に謙虚になるように。

文武を両立さす

Posted on [2014年3月1日](#) by [矢野龍彦](#)

文武を両立さす

桐朋中・高でバスケットボール部の指導をしているが、進学校でのクラブ活の問題も起こってくる。それは、勉強が主でバスケットが従ということである。バスケットが勉強の邪魔をしない程度でないと、問題が起こる。

生徒は、数あるクラブの中からバスケを選ぶのだから、バスケが好きに違いない。しかし、学業の成績が落ちてくると、親とのぶつかりが始まる。親は、バスケで時間を取られ、疲れるから勉強が出来なくなつたと考える。生徒は、バスケを続けたいので、勉強のほうも頑張るからと主張する。

そして、バスケと勉強は平行の関係にあり、バスケがうまくいってれば勉強もうまくいく。逆に、バスケがうまくいってなければ勉強もうまくいかない。だから、バスケか勉強のどちらかをうまくいくように頑張れば、もう一方も軌道に乗ってくる。そこが理解できていないと、悲劇が待っている。

親は、単純にバスケを止めれば勉強ができるようになると大勘違いをしている。私がバスケ部に関わって10年以上になるが、バスケを止めて成績が上がった生徒を見たことがない。また、身体を動かさずに机に向かって勉強ばかりしても、本当に社会で役立つような人間に育つのだろうか。ここは、親の我慢のしどころで、待つてやらなければならない。バスケと勉強を両立させるのは難しいことであるから、生徒はそれを軌道に乗せるまで時間がかかるのである。そこをこのところを理解して、見守って待つ気持ちが大事である。生徒が自分で決めてやろうとしていることは、親は見守るしかない。

生徒を親の言いなりにすれば、将来生徒が問題を起こし困るのは親である。生徒の自主性を大事にし、生徒に自分で責任をとれる人間になる体験をさせることが大事である。

まあ、こんなにめんどくさく書いてこないでも、親は早く子離れすること、生徒は早く親離れすることを頭に入れていれば、こんな面倒くさい問題は起こってこないのだけだ。

簡単

Posted on [2014年2月27日](#) by [矢野龍彦](#)

簡単、早い、易しいは危険である

世の中、「簡単に身に付く」「簡単に痩せる」「簡単な方法」と、「簡単」をキャッチフレーズにしたモノが多い。簡単に身に付いたりすれば、簡単に忘れることは容易に想像がつきそうなものだが、簡単に騙されてしまう。「簡単に」というキャッチフレーズに飛びつく軽薄さに気が付こう。

また、なんでも早ければいいというものではないが、「早くマスターできる」「その場で変わる」などすぐに成果が出る方がいいというものもおかしい。そんなに早く成果が出れば、すぐに効かなくなるだろうとなぜ考えないのかな。早さを求めるのは、もっと違う場面ではないのか。

「易しく身に付く」というのも問題である。例えば、小説などを筋書だけで解った気になるというのは、ものの表面だけを見て本質を見ない最悪のパターンである。悪戦苦闘しながら読む小説でなければ、何も感じることはない。一字一句を掘り起こすことに意味があるのであって、筋書などどうでもいいことである。

「雑談」についてなどと言い始めると、バカもいい加減にしてもらいたい。雑談など、どうでもいい話で、誰もそんなことに衆目などしていないし、誰の心にも残らない。人は真剣に話していることのみで評価される。雑談などバカらしくて。

ことほど左様に、安易にコトを取り扱おうという傾向が増えてきた。これは、文明の発達というものは、便利に便利にと進んできたことの間違った応用である。文明に関しても、確かに便利になったが、そのぶん人間から大事なことを奪ってきた。マッチを擦って火をつけることを知らない高校生や大学生と触れ合って、あなたは何を感じるだろうか。私は、明日の人類は大丈夫だろうかと心配になるのだが。マッチだけではなく、それはいろんなことに現れてくるので、毎日が驚きの連続である。決して私は、原始人ではないのだが。

オンとオフ

Posted on [2014年2月25日](#) by [矢野龍彦](#)

オンとオフ

頭を使っているつもりになっている人が、なんと多いことか。自分はよく考えていると、独りよがりをしている。そのくせ、いつも頭は、霧がかかったようにボーっとしている。それは、頭を使っていることとは違うことに気が付かなければならない。頭を使うとは、いつも頭がはっきりしていて、クリアーな状態である。

一日中同じ思いに囚われ続けているのは、頭を使っていることではない。考えるなら考えるで、その時間帯というものがある。せめて、一日を午前・午後・夜くらいの三つに分けて、その時間帯に考えることを変えなければならぬ。そうでないと、脳疲労を起こして、頭はピントが合わなくなる。どうも、頭の使い方を誤解している人が多い。

一つのことを考えているときには、そのことに必要な部分が働いている。そして、他の部

分は休んでいるのである。だから、違うことを考えれば、今まで働いていたところが休んで、他の部分が働き始める。この簡単な原理に気が付かなければならない。一日中同じことを考え続けるなどということは、明らかに無謀である。自分の考えなければならぬことを三つくらいに分けて、これは午前を考えること、これは午後、これは夜と分ければ、頭の霧は晴れてくる。ただ長い時間考えればいいなどというものはない。

私は、一日を二つに分けている。太陽の出ている時間と太陽が沈んだ時間の二つだ。太陽が出ている時間にやること考えることと、太陽が沈んでからでは当然違う。一日を二回に分けて、楽しむようにしている。

あなたも、ボーっとした頭で生きるのではなく、もう少し工夫してみれば。

魔物は自分の心に在る

Posted on [2014年2月21日](#) by [矢野龍彦](#)

魔物は自分の心に在る

ナンバ式メンタルトレーニング的に言うと、サントリーホールにも甲子園にもオリンピック会場にも魔物なる生き物はどこにもいない。マスコミが勝手に「魔物、魔物」と連呼し、ドラマチックを盛り上げようとするのが誠に困りものなんよ。純粋な人に限って、マスコミに踊らされ、魔物はいるのでと思い込んでしまいがち。でも、心配無用です、魔物は心の中にしか住めないから。自分の心の中を覗いてみて、魔物が住んでないか。

誰でも自分のおかれた状況というものがあり、それを自分がどう受け止めるかということが大事です。周りがいくら騒ごうが、期待しようが、そんなことは自分には一切関係がないこと。自分が置かれた状況の中で、いま何をやらなければならないかだけ。自分がやらなければならない事だけに集中すれば、魔物など現れるわけがない。

自分がどれだけ期待されているか、どう見られているか、失敗したらどうしようかなどと考えるのは、すべて魔物を生み出す邪心である。スポーツでも音楽でも、自分がやらなければならないことに集中できていれば、魔物は顔を出す暇はない。自分のやることに集中するというのは、簡単そうでなかなか難しい。

それは、この本番は大事だとか、この本番は適当にやっておこうとか、自分の全力を出すことをおろそかにしていると、肝心な時に邪心が出て魔物を呼ぶ。舞台が大きかろうが小さかろうがそんなことは関係なく、舞台に立てば全力を出し尽くすということに、どんな時でも集中するクセをつけなければならない。本番や舞台に大小をつけないこと力を出し切ることに集中していれば、魔物が出て来ようがない。

状況の受け止め方は、自分が全力を出すためには、どの本番も同じように大事であると捉えること。いつでも全力で臨む。結果など気にせず、いまやらなければならないことに集中すること。余計な邪念をいかに捨てるかということが、非常に大事である。

仲道郁代ロマンチック

Posted on [2014年2月17日](#) by [矢野龍彦](#)

仲道郁代 ロマンチック

ピアニスト仲道郁代の恒例のサントリーホールでの演奏会に行ってきた。今回はロマンチックというテーマで、モーツァルト、ブラームス、シューマン、ショパンの曲を弾いた。さすが仲道で、サントリーホール全体を愛の世界でいっぱいにした。ロマンチックがあふれて、非常にいい気分させてくれた。毎年二月のサントリーホールでの演奏会に招待されて、毎年テーマが変わり期待以上に満足させてくれる。ありがたいことである。仲道は高校時代に担任をしたということで、いまだに仲良くしている。

仲道のピアノ演奏の動きは、私から見れば非常に合理的でいい動きをしているように見える。そのことを仲道に伝えると、本人はまだ肩や背中に余分な力が入るので、まだまだ改善の余地があると言う。さすが仲道で、まだまだ向上心にあふれ、音を追求していることが伝わってくる。音を追求すれば、演奏するときの動きを改善するしかない。そのことをよく理解しているし、それを指導の中でも生かしてもらいたいと思う。

仲道のピアノ演奏で気づいたことは、ピアノの後ろの二本の脚を少し高くしていることである。ピアノの前の二本の脚を切ることができないので、後ろの二本の補助具を使って高くしてある。これは、椅子を前に傾斜をつけていることになる。そうすることによって、より腕や指を自由に動かせるような姿勢を取りやすくしている。そういうところに気が付き、実行していることが仲道の凄いところである。自分の身体の動きを考えていないと、こういう工夫をするわけがない。

何事につけ一流は、本質を見極め、工夫を怠らないものである。高校時代に担任をした教え子であるのも関わらず、仲道から教わることは非常に多い。私も仲道と話す機会があれば、動きについてのヒントとなるようなものを提案していつているが、これからも仲道には注目である。

冬季オリンピックに思う

Posted on [2014年2月13日](#) by [矢野龍彦](#)

冬季オリンピックに思う

毎日毎日、オリンピックが気になり夜遅くまで起きてみている。夜更かしをしているということは、それだけお酒も飲んでいるということで、あまりいいことではない。しかし、体育スポーツの専門家とすれば、オリンピックを見ることは仕事の一部である。昼寝をしながらでも、夜は起きて飲みながら見るしかない。

しかし、冬季オリンピックの種目は、南国土佐生まれの私には縁遠いものばかりである。グレンデでスキーを少し滑れるくらいで、スケートはだめ、ジャンプなどもってのほか、スノーボードなどサーフィンの親戚かと思っているくらい、リュージュ以下は全くお話にならない。カーリングって何。だから、どの種目の競技を見ても、それは新鮮なことこの上ない。そして、体育スポーツの専門家として、冬季種目も少しは勉強しなければならな

い。

素人だから、全くの見物人として見ている。好奇心を持った見物人であるから、応援をするよりも驚きのほうが大きい。結果なんかどうでもいいじゃないかという気分で見ている。だから、マスコミはじめ周りでメダル、メダルと騒いでいる人たちが、どうしてもバカに見えて仕方がない。何を素人がほざいとるのか。

ふだんは冬季オリンピック種目になど何の興味の示さないのに、このオリンピックの期間だけさも評論家のように発言する恥ずかしさを知れ。スポーツは、評価、評論するものではない。自分でやって楽しむか、ただ見て驚くかしかない。偉そうに競技を評論している人を見ると、蹴飛ばしてやろうかと思う。評論するくらいなら、自分でやってみろと言いたい。

私は雪の上とか、氷の上で競技を行うこと自体にサーカスを見るような驚きを覚えるし、人間の限りない能力に敬服する。ウィスキーを飲みながら見ているので、人間の奇跡を見届けているような気にもなる。

安全志向はいかがなものか

Posted on [2014年2月10日](#) by [矢野龍彦](#)

安全志向はいかがなものか

幼稚園での事故や怪我が減って、中高での事故や増えているという統計結果を見た。幼稚園では、園児に怪我をさせてはいけないとあれもダメ、これもダメといろんなことを禁止している。何もしなければ、事故や怪我が減るのは当たり前の話である。その結果、自分の身体さえ守ることができないまま大きくなり、中学校や高校に入ってから事故や怪我が増えているということである。

こういう統計を見てどう思うだろうか。「骨折くらいで驚かないでください、命だけは守るようにして育てますから」と言っていた園長先生はもういなくなったのだろうか。小さい時に、事故や怪我をして痛い思いをするから、自分で気を付けるようになるし、身のこなしも工夫するようになる。それを安全、安全と行って、危ないことを全部禁止すると、大きくなって困るのは子供自身である。

先を見ないで、今の安全ばかりを言うのは間違っている。大きくなればなるだけ、危険も増えてくるに決まっているではないか。それに対応するには、小さな時に小さい危険をいかに多く体験して、その対応策を考えさせておかなければならない。小さな事故にたくさんあわせ、小さな怪我をたくさんして、小さな失敗をたくさん積んでおくことが小さい子供には必要なのである。

親や大人や先生が、子供を大事にするということをはき違えている。大事にするということは、安全志向になるのではなく、大きくなって遭遇するたくさんに危険を乗り越えていけるように育てることである。子供が転ぶ前に手を出してはいけない。転んでもたいしたことのないところでは、子供が転ぶのを見守ればいい。子供が転んだ痛さを体験しないと、

危険を察知することもできない。子供の失敗をも守るのが、大人の役割である。  
愛情とか、やさしさとか、大事にするとか、何か最近は間違った方向に行っているような  
気がするの私だけだろうか。

最後まで教えない

Posted on [2014年2月8日](#) by [矢野龍彦](#)

最後まで教えない

教師にしても何かの指導者にしても、人に何かを教える、人を伸ばしてやる、人を直して  
やるという作業を行なう。そういうことに携わっている人は、少し上に立っているような  
気分になる。それはそれで、いい気分になるものだ。しかし、ここで少し注意が必要にな  
る。でしゃばり過ぎないということである。

教えたり、直したりという作業を続けていると、つい気分がよくなって教えすぎる、直し  
すぎるということになりやすい。それは、目の前にいる相手を、置いてきぼりにしている  
ということである。自分だけの満足で教えたり、直したりしてはいけない。いつでも目の  
前に相手がいる、共同作業である。

共同作業の 8 割までは、教えたり直したりするヒントを与え、導いてやるのが大事であ  
る。この 8 割が大事なことは言うまでもない。しかし、最後の 2 割は、手を出してはいけ  
ない。本人が解かった、直したということを、自分で掴んだと思わさなければならない。  
解かった、直したという、一番楽しいところを奪ってはいけない。

そうでないと、いつまで経っても教師や指導者の手を離れることが出来ない。所謂、独り  
立ちを邪魔していることになる。そして、自分に依存させていることにもなる。誰かに頼  
られるということは、非常に気持ちのいいものかもしれない。しかし、依存さすというこ  
とは、人を自分の支配下に置くということで、これは気をつけなければならない。頼られ  
るということと依存さすということは、大きな違いがある。そここのところは、慎重になら  
なければならない。

世の中には、教えたがり直したがりがたくさんいる。しかし、それを自分の満足のために  
やってはいけない。俺が教えてやった、俺が直してやったと胸を張るようなことではない。  
人が良くなっていくのを、周りで見守ってやるくらいの気持ちでいいといけない。8 割の  
ヒントや導きで、後の 2 割は傍観者でいい。見守るということも、非常に大事なことであ  
る。

俺が俺がという気持ちを抑えて、教育や指導に当たらなければならない。このことはつい  
忘れがちであるから、教育や指導にのめり込まないで少し冷静な自分を保っていなければ  
ならない。

男同士

Posted on [2014年2月5日](#) by [矢野龍彦](#)



男同士

土佐の田舎の小学校に通っていたころ、昔の話です。確か小学4年生のとき、男の先生であつたが、女の子はチャン付け男は呼び捨てにされていた。あまり何も考えない小学生であつたが、なんかおかしいなと思ひ始めた。それは私だけでなく、悪ガキ仲間がみんなそう言い出した。先生は女の子を最蔑しているのではないだろうか、という疑問が膨れ上がってきた。

ある日、悪ガキ仲間が集まって、先生のところに抗議に行った。

「先生は、女はチャン付けで、男は呼び捨てで、女の子を最蔑しているのではないか」

先生は、慌てず騒がず落ち着いて、

「男同士じゃないか」

と言って微笑んでいる。

これでは、挙げた拳の持つて行きようがない。みんな狐に包まれたようでもあるが、何となく納得して引き下がるしかない。しばらく沈黙が続いていたが、誰かが「先生とは、男同士だよな」と言った。その時、みんなの目が見開いた。男同士だもの。これは、衝撃的な体験であつた。意味とか訳は解からなくても、納得だけは十分に出来た。小学校当時のことは、ほとんど忘れていたが、この出来事だけは鮮明に覚えている。

小学校時代、勉強したことなんてなにもない、人間としてという部分でものすごい体験をしたと思っている。当時初老に近い先生が、悪ガキの小学4年生に向かって「男同士じゃないか」と平然と言ったことも感動だが、今も私の中ではそのことが大きな部分を占めている。

私も間違つて教員をやっているが、自分の周りの生徒や学生に「男同士じゃないか」と言えるような者が非常に少ないのが悲しい現実である。みんな解かつた様な顔をしたいい子チャンばかりである。

ジャズピアニスト山中千尋

Posted on [2014年2月2日](#) by [矢野龍彦](#)

ジャズピアニスト山中千尋

先日、ジャズを聴きにというか、教え子のピアノを聴きにジャズライブに行ってきました。山中千尋を知っています、有名な若手ジャズピアニストです。私がライブハウスに行く事を伏せて、通路側で聴いて演奏終了後歩いてきた山中千尋に「千尋」と声をかけると、本人はビックリしてアンコールで高校時代の担任の体育の先生が来ていると紹介する始末でした。

終わってから、ジャズ界で有名な山中千尋が、わたしにむかつて「先生、先生」というものだから、周りは異様な目で私を見ていました。そうなんです、私は有名なジャズピアニストの先生なのです。エヘン、エヘン。

昔、高校時代に担任をした教え子が、こうして活躍している姿を見るのが何よりの楽しみ

なのです。クラシック界では、それはそれは有名になっている演奏家がたくさんいることは嬉しいのですが、ジャズ界でも若手ジャズピアニストとして活躍しているのは分野が広いがったように気持ちがいいものです。

実をいうと、私はクラシックよりもジャズのほうがとっつきやすいのです。ジャズの即興性とか、相手とどう合わせていくかということ、それにあの乗りの良さが大好きなのです。桐朋学園に務めて、図書館にレコードがたくさんあることを知り、教員は自由に借り出しができることも知った。そこで借り始めたのが、ジャズのレコードばかりであった。借りてきたジャズのレコードをカセットにダビングし、車で聴くのが楽しみであった。後には、クラシックのレコードも借りてきてダビングするようになったが、それくらいジャズのほうがあっているということだった。

このコラムを読んだ皆さんは、ぜひ山中千尋を調べてジャズピアノを聴きに行ってください。日本だけでなく、アメリカやヨーロッパも股にかけて世界中で演奏しているからね。山中千尋を応援しています。

ナンバ歩きの原点

Posted on [2014年1月31日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きの原点

霧にかすむような昔のことを思い出した。私がまだ紅顔の美少年だった、中学時代のことである。陸上競技を始め、何とか速く走りたいと思って練習していたときである。陸の孤島みたいな高知には、陸上競技の情報など入ってこず、手探りで練習をしていたころである。

高知に陸上競技の神様とも言うべき織田幹夫・南部忠平さんが来て講演があるというので、陸上部みんなで聞きにいった。オリンピックの三段跳びの金メダリストである両氏から、何かヒントはないものかと興味津々で行ったことを思い出した。多分面白い話をいろいろ聞いたと思うのだが、未だに心に残っているのは「速く走ろうと思うなら、歩くことが大事である」ということで、歩きの重要さだけが非常に印象的であった。

こうすれば速く走れるというノウハウ的なものは何もなく、上手く歩けるようになれば速く走れるという話だった。走るということの基礎は歩きであり、歩きを磨いていくことが走りにつながるということである。田舎の高知で中学生をやっていた私は素直で、なんとそれから40年以上にわたってそのことを考え続けている。

どうすれば上手く歩けるか、どうすれば効率よく歩けるか、どうすれば走りにつながる歩きができるか、飽きもせず半世紀近く考えては実行してみる。誰でも歩けるという、この簡単なことを課題としてきた。「歩き」というヒントを与えてくれた、今はなきオリンピックの金メダリストである織田・南部の両氏はやはり偉大である。なんせ、すぐに答えの出ない、40年以上もかかるような課題を与えてくれたのである。

そして最近、「歩き」という永遠と思われた課題に、少し近づいたと思えるのは「ナンバ歩

き」の探求である。「歩き」という課題を解決したとは思わないが、少し近づいているのではないかという実感はある。勿論、「歩き」の課題を解決していないので、「ナンバ歩き」はまだまだ進化、進行中である。いつも、解かったと思ったところが、スタート地点となり課題と取り組んでいる。解かったなどと胸を張っている人は、課題自体が解っていない。また、目先のものにすぐに飛びつく者は、何も解決しないで進んでいるお調子者だ。素直だった中学生も、すっかり世間の垢にまみれ大人面をするようになった。しかし、いまだ解決できない「歩き」という課題を抱えている。何という課題だとも思うし、こんな楽しい課題を与えてくれた織田・南部両氏は、やはり凄い。「ナンバ歩き」で解決できるかどうかわからないが、ナンバ歩きを深めていって正解に近づきたいと思う。こんな課題を持っている私は、幸せ者だろう。

6月17日 矢野

ナンバ式で体調を整える

Posted on [2014年1月29日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式で体調を整える

勉強をしようが、練習をしようが、仕事をしようが、体調を整えて事に当たるというのは最低限のことである。しかし、この体調を整えるということが出来てない人が多い。睡眠不足だとか、疲労が抜けないとか、集中できないとか、言い訳を並べて事に当たっている。これではいけない。

ナンバは、身体との対話を中心に行っている。身体が何を求めているかという声を聞き、それにどう対応するかということがナンバである。身体が疲れて休みたいと言っていれば、何はさておき休むことを考えなければならない。身体が眠たいと言っていれば、寝ることを最優先しなければならない。そういう身体の声を見殺した生活を送っていれば、体調不良になって身体が悲鳴を上げる。ナンバに少し関心を持ったら。

自分が何をしたい、何をしなければならないということはあるだろう。しかし、何かを行うためには身体が資本である。体調が整っていなければ、何をやっても中途半端になるだろう。自分の身体くらい、自分でコントロールできるようにならないといけない。

そのためには身体の声聞き、身体と対話して、身体の要求を満たしてやらなければならない。身体は何を食べたがっているか、身体は休みたいのか動きたいのか。身体はいつも語りかけている。その声を無視してはいけない。自分の身体とコミュニケーションをとれないと、他人とコミュニケーションをとることなど無理だろう。まずは、自分の身体がどうしたいかということに敏感にならなければならない。

体調不良ということは、恥ずかしいことだと自覚しよう。自分の体調もコントロールできないのに、何ができるというのか。

久しぶりにザ・タイガース

Posted on [2014年1月25日](#) by [矢野龍彦](#)

久しぶりにザ・タイガース

昨日の夜、NHKでザ・タイガースのライブの放送があることを新聞で見た。タイガースといえば、かれこれ40年ほど前のグループサウンドのバンドで、今では比べるものもないほどの人気であった。懐かしさとどんなに変わったかなという気持ちで、後樂園ドームでのライブを見た。タイガースの持ち歌が始まると、悲しいことに全ての曲の歌詞を完璧に覚えている自分に気が付いた。教科書に書いてあったことは何も覚えていないのに、何でもここまで歌詞を覚えているのだろうと不思議になる。タイガースから影響を受けたことは間違いない。

小学校の頃は、何に疑問もなく軍歌を大声で歌っていたし、それから演歌。中学生でビートルズと触れ合い世界を意識する。それからタイガース、そして吉田拓郎へと変遷していく。その間に、藤圭子、南沙織、中島みゆき、河島英悟たちもいる。そして、いまはそれに加えクラシックからジャズまでと範囲が広がっている。

歌とか音楽は、その時々思い出と密接につながっていて、その曲を聞くとその時代がよみがえってくる。タイガースの歌を聞くと、高校や大学時代がよみがえり、何か恥ずかしい感じになってしまう。やはり自分の未熟さ、厚かましき、わざとらしき思い出され、みっともない限りである。

「歌は世につれ、世は歌につれ」というが、時代の背後に歌があり、その時の思い出に歌が染みこみ、歌により思い出がよみがえってくる。様々な歌が、自分の人生を彩っていることは確かである。歌のある人生を、音楽のある人生をみんなで共有したいものである。

自然と触れ合う

Posted on [2014年1月23日](#) by [矢野龍彦](#)

自然と触れ合う

先日散歩をしていたら、焚き火をしている煙が流れてきた。落ち葉を集めて燃やしているらしく、懐かしい気持ちになった。しかし、そこを通りかかった中学生らしい女生徒たちは、顔をしかめ「臭い」と言った。これには、私も驚いた。落ち葉を燃やして出た煙である、それを私は懐かしいと感じ、女生徒たちは臭いと感じた。これは、大変なギャップがあるなと思わざるをえない。

私は、いろんなところで自然と触れ合いなさいとか、自然のよさを言ってきた。しかし、自然が素晴らしいことづくめで、楽園であるなどとは思っていない。子どものころ、土佐の山や野、川や海という中で遊び育った。そういう体験を通して、自然の汚い部分や、自然と触れ合うことの危険性、自然と触れる厳しさは全部学ばせてもらった。そういう面があることも理解した上で、なおかつ自然は素晴らしいのである。

都会の子どもたちは、自然と触れ合う機会が極端に少ない。だからといって、大人の管理の行き届いた中で自然を体験しても何にもならない。大人の管理の中では、汚い部分や危

陰な部分、厳しい部分が取り除かれ、よそ行きの綺麗ごとの自然の一面しか触れることが出来ない。

自然の陽の部分と陰の部分その全てを体験させてやろうと、大人たちが企画し、現場では子どもたちに任せ、極力手や口を出さず、命に関わるときのみ助けるようなことが出来ればいいのだが。

私にとっては、自然と触れ合うことは当たり前であったが、都会では大変なことだと思うようになった。焚き火の煙であんななもの、秋刀魚でも焼こうものなら、その煙だけで秋刀魚は嫌われ者になりそうである。私は、秋刀魚のことまで心配しなければならないようになる。悲しいことである。

音に関して言わせてもらえば

Posted on [2014年1月18日](#) by [矢野龍彦](#)

音に関して言わせてもらえば

私は、音楽の知識などなにもない全くの音楽素人である。その音楽素人にひとこと言わせてもらえば。

音楽に関しては素人ではあるが、演奏家の卵を育てて30年以上、教え子と言っていいのかわ有名な演奏家に育った者も数多くいる。そして、教え子の応援団として高校生からプロの演奏家の演奏会にもできるだけ行くようにしている。そして、音楽を聴いている。

音楽というのは理解するものではなく、単に自分の好みに合うかどうかだけの話である。そして、素人の自分でも音の好みというものがあることに気付く。自分はこういう音を好み、こういう音は合わないのだというものがある。

そこでプロの演奏家として活躍している者たちの音と高校生や大学生たちの音はどう違うかということを見てみた。すると高校生や大学生たちの音は、音にまだ角があり耳に入ってくるときに痛みを伴うこともある。この耳の入ってきたときの痛みがあるれば、まだプロと呼べないという私なりの基準である。プロの演奏家の音は丸みがあり耳に入っても心地よく、音が磨かれ艶を持ち一つ一つの音が輝いている。

そう思うと、高校生や大学生たちが練習をするのは、音の角をとって丸く滑らかにし、その音を磨いて艶やかにするということである。そのためには音を出している元である身体の動きを改善するしかない。そこで私が指導しているのは、無駄な動きをしない事、無駄な力を入れない事、無理な姿勢で演奏しないこと、無理な動きをしない事などである。それをナンバ式で指導している。

身体を動かす場合に、身体と対話を行言うこと。身体との対話により、全身を連動させて動かすこと、骨を意識して動かすことなどに気付き、身につけてくれればと思う。

変わらなければ

Posted on [2014年1月15日](#) by [矢野龍彦](#)

変わらなければ

我々は、自分が進歩・成長するために生きている。それは、自分が成ることができる最高の自分に成るために生きているということである。

では、どうするか。それは、今の自分を捨てるところから始まる。今の自分を捨てると言っても、自分をなくすということではない。今の自分が行っている習慣を変えるということである。人間は、習慣の生き物である。今の習慣が身に縛られていると、ほとんどのことを無意識で行っているのと同じことである。意識的に生きているのではなく、惰性で生きていると言ってもいい。

しかし、習慣を変えるということは、かなりの違和感を覚える。それは、今までの習慣のほうが無意識でできるし、慣れているからやりやすいに決まっている。それでも習慣を変えないと、進歩・成長はない。新しい習慣が身につくまで、多少の違和感是我慢しなければならぬ。それは、進歩・成長するための苦しみである。

習慣を変えようと決心することは簡単であるが、それを実行に移すのは大変である。そのためには勇気がいる。進歩・成長するぞという強い決意で始めなければならぬ。そして、新しい習慣を意識しているうちはまだ身につけていない。無意識でやれるようになった時、初めて新しい習慣が身につく進歩・成長したということになる。

「何かを変えなければ」と思っているうちは、何も変わらない。今の習慣を意識的に変えようと決意しなければ、変化は起こらない。

私もいつも変化するように心がけ、新しい習慣に変えている。昨日と違う自分でいたいから、そうするようにしている。

知識は必要である

Posted on [2014年1月11日](#) by [矢野龍彦](#)

知識は必要である

1988年のソウルオリンピック 100m で、当時世界最速であったスーパースターのカール・ルイスを破って優勝したカナダのベン・ジョンソンを覚えているだろうか。それも優勝記録は、9秒79での優勝で世界を驚かせた。

しかし、二日後に筋肉増強剤の使用が認められて、オリンピックから追放された。世紀のドーピング事件である。このドーピングによりベン・ジョンソンは、世界的な悪者になってしまった。そのベン・ジョンソンがいまや、アンチドーピング、ドーピングに手を出さないようにという活動を行っていることはご存じだろうか。何をいまさらと思っはいけない。

ベン・ジョンソンは現役時代、ただただ 100m を速く走りたいという思いでコーチに言われるままトレーニングを重ねていた。休養の必要性も栄養学も何も知らず、トレーニングにのみ打ち込んでいた。100m を速く走りたいという気持ちは、誰にも負けず強かったと思う。100m を速く走れるなら何でもやるという、間違った純真さがあつたと自分でも振り返

っている。

ただただコーチに言われるままトレーニングを積み、栄養剤だと言われて手渡されたされたものは素直に飲んでいたのである。その時にベン・ジョンソンにトレーニングや栄養、ドーピングの知識があれば、はたして筋肉増強剤に手を出しただろうか。そういう反省のもとに、自分を同じような過ちを若い選手たちに繰り返させないようにとアンチドーピング活動を行っているということである。

過去の過ちは誰にでもある。しかし、その過ちから学び更生した者を世間はどう受け止めているだろうか。いつまでもベン・ジョンソンを悪者扱いしていいものだろうか。やはり今を見てやる必要があるのではないだろうか。

それにしても、無知は罪悪である。

不完全な人間

Posted on [2014年1月7日](#) by [矢野龍彦](#)

不完全な人間

我々は、自分のことくらい自分でできるやとか、思い上がってくると何でも出来るような気にまでなる。それがひどくなると、地球をいや宇宙までも支配しているように思い違いを起こしている者までいる。そんなに人間は、偉くないの。

なんせ生まれた時は、自分で移動することも、食べものを食べることもできないんだから。人工的な環境の中で、誰かのお世話を受けないと、生きていくことさえできないのだから。野性的な人はいるかもしれないが、野生児はいないの。もし野生児がいれば、生まれた時から誰の力も借りず一人で生きていけるはずだから。

我々は不完全に生まれてくるから、教育が必要になる。教育とは、生き抜いていくための智慧である。そして、最初の教育者は、生まれてきた子どもの親である。親が子どもに、人間として人間社会で生きていく智慧を授けるべきだ。どうすれば楽しく生きていけるかを差し示すことだ。その教育がいつからか、全く違う進化をし始めた。

教育とは名ばかりで、有名大学に進学すること、有名企業に入社すること、医者や弁護士になることに成り下がっている。言い換えると、教育が金や権力を手にする手段として使われている。ほんと情けないことである。だから、不完全で生まれてきた人間が、歳だけは重ねていくがいくつになっても不完全から成長しない。これは、学校教育だけの問題ではない。生まれてきた時から、子どもと関わっている親の教育が、子どもにとって非常に大きな影響を与えているのである。生まれた時から、教育はもうすでに始まっているのである。それも、最初の非常に大事な時期である。

私も、まだまだ不完全なもので、日々自己教育に忙しく、他人を教えている場合ではない。

理屈だけではどうにもできない

Posted on [2014年1月3日](#) by [矢野龍彦](#)

理屈だけではどうにもできない

理屈が大事なことは、よく解っている。しかし、いつでも冷静に理屈で考えて、行動することばかりではない。瞬時に判断しなければならない状況というものが、往々にして起こる。その時に、理屈を考えている暇はない。どうしても本能というか、直感に頼らなければならなくなる。

そう考えると、理屈で考えてできることなど、誰でも思いつくものである。誰でも思いつくもので、窮地を切り抜けられることなどほとんどない。ナンバも、難しい場面をいかに切り抜けるかということであるが、これもいちいち理屈で考えていては間に合わない。瞬時の対応が必要になる。

そのために、ふだんから準備をしなければならない。そのためには、そういう状況を普段から設定して、どう対応するかということに慣れておかなければ無理である。だから、落ち着いてとかリラックスしてなどというのは使えない。いつでも、切羽詰まった状況をつくりだして、それへの対応をどうするかを試しておかないと無理である。鼻歌を歌いながら切り抜ける場面などないのである。

本番を想定すると、その準備は本番よりもはるかに厳しい状況にしなければ、準備にもならない。準備で苦しんでおかないと、本番では切り抜けられないということである。だからスポーツの練習も、演奏の練習も、そういう想定のもとに行わないと意味がない。いや、生きていくうえで出会う様々な状況においても、そういう想定で準備しておかないと切り抜けるものではない。想定外などというものは、よっぽど甘い人間が口走るものである。想定外など、あってはいけないことである。