

スポーツとは闘い

Posted on [2013年12月31日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツとは闘い

スポーツというのは、ルールのもとでの闘いで、勝った負けたを競うものである。ルールがなければただの喧嘩になってしまうが、ルールのもとでの正々堂々とした喧嘩である。ルールを守るのは最低限のことであって、ルールを破ってないからいいだろうというものも通用しない。ゴルフのルールブックの第一条にマナーについてとあるとおり、ルールの前にスポーツマンとしてのマナーが最低条件としてある。このことを忘れてプレーを行うと、相手の対して失礼であり、二度と試合をしてくれなくなることさえある。

スポーツにおけるマナーというのは、相手を尊重するということである。勝っているからといって手を抜かず、負けているからといって試合を投げ出さないということは、よき勝者をつくることでもあり、よき敗者をつくることでもある。

スポーツというものは、結果的に勝者と敗者を生む。そして、やっている選手にとっても、見ている観客にとってもいいゲームだったかどうかということがある。そういうものを成立させているのは、選手一人一人が全力を出し尽くしているかどうかにかかってくる。プレーはフェアでなければならないが、同時に全力を出し尽くしていなければならない。

そのためには、相手を見下したり、恐れたりということはあってはならないことである。対等な相手として全力で向かっていくことが求められている。だから、闘う勇気を持っていることが必要になる。現実のゲームから決して逃げず、相手に対して全力でぶつかっていくからこそスポーツなのである。そういう中から生まれてきたのがスポーツマンシップである。いいゲームを成立させるために、よき勝者や敗者を生み出すためにはスポーツマンシップが必要になるのである。スポーツマンシップの中にベストプレーやフェアプレーの精神、チームワークなどが含まれている。そういう思いでスポーツを見れば、また違ったものが見えてくるのではないだろうか。

好きとなったら徹底的に

Posted on [2013年12月26日](#) by [矢野龍彦](#)

好きとなったら徹底的に

昨日の夜、小田和正のライブ・クリスマスの約束 2013 がテレビ欄にのっていて、吉田拓郎も出るということで、楽しみにして見てみた。吉田拓郎は、大学1年生くらいから好きで、いまでも相変わらず良く聞いている。私の車には、拓郎のCDが何枚かはいつている。

その拓郎が、小田和正と一緒にやるのかというのが驚きであった。拓郎を聞いているとき、オフコースで小田和正が歌っているのは知っていた。しかし、あの難しい拓郎と相性が合うとは思えなかった。それが、あれから40年以上たって一緒に歌っているを見ると、なんだか楽しくなってくる。嫌いではなかった、敵ではなかったということで、お互いに歩み寄ってきたのではないだろうか。なかなかいい。

私は一度好きになると、それが結構長続きする。拓郎にしても中島みゆきにしても、40年以上も聞き続けている。そして、私にとってもアイドルといえば、いまだに南沙織で、南沙織を超えるアイドルは一向に出てこないし、これからも出ることはないと確信している。私は、高校時代や大学時代に気に入ると、ほとんど一生ものである。寅さん映画は、それぞれを少なくとも30回以上は見ている。そして、いまでもテレビで寅さんをやると。まず見逃すことはない。それで、毎回楽しめるのが自分でも不思議である。

私は、新しいものが嫌いとかいうことでは決してない。新しいものが出ると、一応吟味をする。それは新しいだけではないのか、本当にいいモノなのかと、徹底的に過去と比較をする。そこまでは比較的慎重である。しかし、よし気に入ったとなると、これはもう簡単には見捨てることはない。私の方が嫌われない限りは、私はずっと好きなのである。なんか、身の回りに何十年来お気に入りというモノが多くて、自分自身が進歩していないのではないかと恐ろしくなることもある。

バスケ中学1年生大会優勝

Posted on [2013年12月24日](#) by [矢野龍彦](#)

バスケ中学1年生大会優勝

昨日、駒場東邦中学校においてバスケットボールの中学1年生の親睦大会が行われた。参加校は14校で非公式な大会ではあるが、中学1年生にとっては、中学に入学して初めての大きな大会ということになる。

桐朋中学校は、予選リーグ6試合を戦うことになって、最初の3試合くらいまでは試合に勝つには勝ったが、何とも気合の入っていない試合運びであった。中学1年生のバスケットボールであるから、技術なども未熟でパスはカットされるし、ドリブルでも簡単に進めるものでないし、シュートなどは入ればいいやという程度である。

ただ、技術的には未熟でもできることがある。それは、全力で走り、全力のプレーを行うということである。昼休みの前に、そのことを伝え、勝った負けたよりも全力を出し切れと指示を出した。

今の中学生とかウチの中学生は、中学になるまでに全力を出し切ったことがないのでないかと疑う。バスケットコートで、全力疾走をしろと指示を出しても、それが出来る生徒と出来ない生徒がいる。これは、少々驚きである。子供の頃の遊びの中で、全力になり歯を食いしばる経験をしてきていないのである。だから、全力で走れと言っても、全力で走ることさえできない生徒がいる。

中学のバスケットボール部で、まず全力で走ることから指導しなければならないというのは驚きである。そうはいつても、目の前にいる生徒が全力を知らないのなら、その全力から指導するしかない。バスケットボールの技術以前に、全力疾走から指導しようということになった。

試合の方はというと、そのアドバイス以降、全力で走れそうな生徒たちでチームを組み直

し、予選リーグは6戦全勝で決勝トーナメントに進むことができた。決勝トーナメントでも走り回り、結局8試合すべてに勝って優勝することができた。

勝つということは非常にいい経験となるし、勝った後でアドバイスを与えると生徒たちも話を良く聞いて、明日からそのアドバイスを生かしてくれれば、これから強いチームになることと思う。

自己顕示欲が強すぎる

Posted on [2013年12月20日](#) by [矢野龍彦](#)

自己顕示欲が強すぎる

私も学校の内外で会議と名のついたものに出る機会がある。普段、普通に話したり、雑談をしているときには、あえて自分を押し出してこない人だなと感じることが多い。それが、会議と名のついた所で喋り始めると、とたんに自分を強く押し出してくる。さも自分の意見は、頭がいいだろう、良く考えているだろうという喋り方をしてくる。しかし、その喋っている内容ときたら、誰でも思いつきそうなことだし、特に独自性があるわけでもない。ありきたりのことを、みんなを見下すような態度で喋っている。

そういう人を見ると、ガッカリしてあえて反対のことを言ってやろうかと思うことも多い。会議と名がつけば、自分の売り出し場所と思っているのか。さも自分が優秀であることをみんなの前で披露しようと、普段とは別人になってしまう人が多い。困ったものであるし、不愉快である。あんたは、そんなに立派と言い返してやりたくなる。

これは気を付けなければならないことであるが、人前で自慢たらしい言動は控えるべきである。原始時代から群れを成して暮らしてきた人類は、暗黙の群れの掟というものがある。その第一が、威張ったり自慢たらしい者は、群れ型追い出すというものがある。そして、騙したり嘘を言ったりする者も、群れから追い出されてしまう。そうしないと群れの秩序を保つことができないからだ。群れというのは、みんなが協力して生き延びていくということが第一である。そのための掟が、伊賀らない、自慢しない、誤魔化さない、嘘を言わないなど人間として当たり前のことである。しかし、この人間として当たり前のことができない人がいる。そういう人は、排除されてもしかたがない事だろう。

何も難しいことではない、自分の自然体で生きていけばいいだけのことである。

人間性を磨かないと

Posted on [2013年12月17日](#) by [矢野龍彦](#)

人間性を磨かないと

桐朋中学・高校でバスケットボールの指導を行っている。バスケットボールに関しては素人なものなので、主にトレーニングとメンタル面を担当している。それで、試合を見ると技術や体力だけでないことが見えてくる。試合の大事な場面では、選手の人間性の一番悪い面が出てくるのである。普段キチンと物事を最後までやらないで、曖昧に終わらせ

る者は、やはりその曖昧さが出てくる。一番悪い加減さで、ゲームを壊してくれる。だから、バスケットを指導しながら、同時に男教育も行っている。一人の男として恥ずかしくない行いができるようにと、口を酸っぱくして言っている。バスケットだけで通用すればいいのではなく、社会に出ても通用する男であってほしいから、そういう指導を行っている。スポーツというのは、現役でバリバリできる時というのは、非常に短い。それ以降の人生のほうはずっと長いから、そういうことを見越して指導を行っている。

演奏家の卵たちにも、身体の使い方ばかりでなく、人間とはということも考えさせている。音楽の演奏にしたって、技術だけではないことは解ってもらえると思う。やはり演奏者の人間性が表に大きく現れてくる。演奏というのは、演奏者が自分の世界を創るということだから、人間性がもととなる。だから、技術練習と並行して人間性を磨くようにしなければならない。

何も尊敬されることはないが、愛される人間でなければならない。愛されるためには、素直でなければならない。威張らず、へりくだらず、等身大でなければならない。愛嬌があり、ユーモアのセンスも必要になる。そして、我慢が出来るということも大事である。私もまだまだ未熟だから、人間性を磨かないと。

学力などと言っている場合じゃない

Posted on [2013年12月15日](#) by [矢野龍彦](#)

学力などと言っている場合じゃない

全国の国公私立の小学5年生と中学2年生を対象に行われた体力テストの結果を見て唖然としている。

国はゆとり教育で学力が低下したので、あわててゆとりを捨て学力を鍛えようということに方針を変えている。そんな目先しか見ず、根本的な小学生、中学生の生活に目を向けないから、行き当たりばつたりのことしかできない。明日の日本を担って立つ子供たちのことを真剣に考えないと、日本という国が大変なことになってしまう。

学校で勉強をしようと、社会に出て働こうと、遊ぼうと、一番基本にあるのは体力であるはずだ。体力がなければ、やりたいこと、やらなければならないことがあっても、結局は出来ないで終わってしまう。だから、学力とかなんとか言う前に、まずは身体をつくらなければ。勉強できる、働ける、遊べる体力をつけることが基本である。

一週間に体育の授業以外で全く運動しないと答えた中学女子が24%もいる。なんと四人に一人が、体育の授業以外では動かないのである。こう答えた女子中学生は、体育の授業ではメイっパイ身体を動かしているかといえば、はなはだ疑問である。新聞に詳しい統計が出ていると思うので、数字は上げない。

しかし、考えてもらいたい。こんなことでいいのだろうか。クラブ活動に入っていないければ、ほとんど運動していない。だからといって、運動不足解消のため運動クラブに入るといっても、何か勘違いしているような気がする。運動クラブは、その種目が大好きで「上

手になりたい」「勝ちたい」という者の集まりであるはずだ。そこに運動不足解消を目的にした者が参加すると、クラブとしてのまとまりがなくなる。クラブの目標が、分散するということになる。

やはり、我々体育の教員が、体育の授業を通して身体を動かすことは気持ちがよく、楽しいことだということを地道に指導していくしかないかと考えさせられている。

経済だけでは幸せにはなれない

Posted on [2013年12月11日](#) by [矢野龍彦](#)

経済だけでは幸せにはなれない。

私は、人間に非常に興味がある。人間という生き物は、いったいどういう生き物だろうかということを考えている。モノや金にはあまり興味がわかず、ひたすら人間を追いかけている。

だから、教員という職業は非常に面白い。毎日、生徒や学生たちと触れ合い、お互いに刺激し合い、助け合って生きているのが面白い。自分にはこんな面もあるのか、あいつにはこんな面もあるのかという発見の毎日である。先生だから偉いなどと思ったことは、全くない。同じ人間として触れ合っているだけのことである。

そんな時、世の中には経済効果だの、景気だのということで人が幸せになれると煽り立てている。それは違うだろうと思う。モノや金はあるにこしたことはないが、それでは幸せにはなれない。モノや金はいくらあっても、「もっと」という欲を駆り立てりだけで、いつまでたっても満足できない。だから、いつも欲求不満状態で目をギラギラさせて生きていくことになる。また、経済効果のみを目指すと、人間が将棋の駒のように扱われることになる。人間を人間と思わないような、恐ろしいことにもなる。

多くの生徒や学生たちを見ていても、みんな安らぎを求めているように思える。自分が生きていて、ほっとできる、思わず笑みがこぼれてくる、自分をさらけ出してもいいという安心感がある、などを求めている。そのためには自然と触れ合うこと、人間と触れ合うことでしか満たされない。自然を大事にする、人間と関係を持つということをもっと考えないと。

私は、生徒や学生たちの笑顔を見るのが好きである。そして、みんなの笑顔が見えるように、出来ることをやっといこうと思っている。

全てのダイエットは失敗する

Posted on [2013年12月7日](#) by [矢野龍彦](#)

全てのダイエットは失敗する

ダイエット法というのは、出てきてはいつの間にか消えていく。いまに残って、これはいいというダイエットは一つもない。それほどダイエット法というのはいい加減なモノなのに、新しいものが出てくるととびついてしまう愚かしさ。

ダイエットに取り組もうという動機が不純である。動機が不純だから、結果は失敗するに決まっている。なぜ動機が不純かという、痩せればあの服が着られるかな、水着が着られるかな。痩せれば、何か幸せが来るかな、恋愛の相手が見つかるかな、友達が出来るといような動機ばかりである。そんなことを考えているあなたは、痩せても何も変わらないということをどう受け止めるのだろう。

体調が悪いから、心調が悪いから、痩せてないとか元に回復しようというのなら理解できる。太りすぎて体調が悪くなっていることにも気が付かないようなら仕方がないが、身体と向き合い対話を行っていたら体調不良に気づき、何とかしようと思うはずである。だからダイエットをといるのなら協力しよう。心を沈んで元気がないのは太りすぎてきたからだ気づき、心が明るくなるまで痩せようというのなら協力しよう。そういう動機でない限り、バカらしくてやってられない。

そして、全てのダイエットが失敗する原因は、その実行方法にある。大きく考えると、食べ物を制限するか歯を食いしばって面白くもない運動と取り組むかということになる。そういうが我慢一生続くだろうか、とても無理だからみんながリバウンドしているではないか。

ダイエットというものは、自分の体調や心調を良くしようというもので、自分が気持ちよくなるモノであったら習慣となる。続けると考えているからダメなので、気持ちのいい習慣にすればいいじゃないか。そんなことも考えないでダイエットに取り組み失敗するから、自己嫌悪に陥ってしまう。

自分の体調や心調を悪くしている余計なものをそぎ落とすのがダイエットである。そうすれば、ダイエットが進むほど自分が気持ちよくなるので習慣になる。その方法は自分の身体や心と対話を行い、気持ちいいを探すことになる。これはナンバの考え方と一緒に。そうすると、どう食べれば気持ちいいか、どう運動すれば気持ちいいかを考えるようになる。そして、気持ちいいを探すのだから、心も明るくなるに決まっている。

ナンバ式ダイエットを世に出してやろうかな。

秘密くらい持たないと

Posted on [2013年12月4日](#) by [矢野龍彦](#)

秘密くらい持たないと

何処までが子どもで何処からが大人という線引きは難しいが、経済的に自立したら大人としよう。自分の生活費くらいを稼げるようになったら、立派な大人である。いま経済的には親から自立できなくても、精神的には早く親から自立した方がいい。精神的に親に頼りっきりで、依存しているのはある年齢からは見苦しい。特に、親に決めてもらわないと、何も自分で決められないというのではみともない。何でも親に相談し、出来事は全て報告するというのは、いい子ぶっているというか大人になるのを

拒否しているように見える。私から見れば、それは非常に醜い。

精神的に自立するには、親には知られない秘密を持つことだ。友達と共有する出来事で、親には報告しないもの。それは、悪いことや影の部分だけには限らない。ボランティア活動をしていても、いちいち報告することはない。親には言わないが、一人であったり友達とであったりの秘密を持つ。それが、親から離れていく早道である。親も子どもに、いちいち何があったか、何をしているか根掘り葉掘り聞かないようにする。親は、いつまでも子どもの監視役ではない。子どもが何をしようが、困って相談に来るまでは放って置くことだ。また、子どもが困って相談に行くところが、親でなくてもいいわけだし。子どもに干渉し過ぎないこと、子どもには子どもの人生があることを理解すること。親も、できるだけ速やかに子離れをしなければならない。

親と子は、お互いに違う道を歩む。違う道を歩みながら、あることは報告したり、またあることは相談したりしながら生きる。そして、共に楽しめることは楽しむ、共に考える時は考える。しかし、全てのことに於いてではない。お互いが一人の人間として認め合い、お互いを尊重しながら生きる。

理屈ばかり言いよって

Posted on [2013年11月30日](#) by [矢野龍彦](#)

理屈ばかり言いよって

情報があふれていることは、誰もが認めることだろう。それにも気が付かないで情報に流されている人は、全くお話にならないのだが。その情報も、ほんの少しの正しい役に立つ情報とまったくの嘘で役に立つことなどないだろうと思われる多くのものが混ざり合っている。だから情報を取捨選択することが大事になってくる。

私は情報を集めることに熱心ではないので、ほとんどを見逃している。しかし、周りを見ると、一生懸命に情報を集めている人の多いことに驚く。まあ、情報を集め、自分で知識が増えていると思えることをバカにするわけではないが、私はくだらないと思う。知識を集めることに熱心で、それで賢くなったと思えることは単純でいいかもしれないが、何か大事なものが抜けている。

何のために知識を増やそうとしているのか、たぶん威張りたいのである。周りの人たちに対して、自分はこれだけ知っているという優越感を感じたいのではなかろうか。それに、情報や知識を持っていることで評論家ぶっている人も多い。この評論家というのが、私は大嫌いである。自分は何もできないくせに、人のことをさも解っているように欠点をつつとというのが許せない。自分で動かないお前は何様だと叫びたくなる。周りでそういうことを言い出す者がいると、私はその場から意識をどこかに飛ばすことにしている。

情報や知識を増やすことも大事かもしれないが、行動することが一番大事なことである。

つべこべ理屈を言う前に動いてみろ。自分で動かないから何の体験もない人間が、言葉だけを並べても虚しいことだろう。そのことに気が付いてもらいたい。情報や知識を集めただけで、体験した気になっているんじゃない。自分の身体を動かし、自分で体験し、自分で感じる事が一番大事なことである。口先人間にならないよう、みんな気を付けよう。

好き嫌いで生きている

Posted on [2013年11月27日](#) by [矢野龍彦](#)

好き嫌いで生きている

私は、いろんなことに関して自分の好みだけで生きていることに気が付いた。本もよく読むのだが、誰の書評や紹介によって読み始めるということもない。ただ、無視するのではなく、一応手にとって目次などを見てみるが気に入らなければ読まない。自分が気に入ったものだけを読んでいる。

映画にしても、話題になっているからとかみんながいいと言っているからといって見ることはない。自分が見たいものだけを見ている。そして、映画について語り合うということが苦手だから、自分の見た映画を話題にすることもない。聞かれた時だけ、見たか見ていないかを答えるくらいのものである。

人間に関しても、自分にとって面白いと思う人とは付き合うようにしている。私にとっていい人とか悪い人という基準ではなく、私が面白いと思った人を大事にする。他人が面白い人だからと紹介してくれても、私が面白いと思わなければ興味がわかない。

全てが自分にとって面白いかどうか、好き嫌いで生きている。仕事に関しても。自分が面白いと思わないことは断っている。それでは、全くの我儘のように聞こえるかもしれないが、これでも結構生きていけるものである。全ての人に好かれようとも思っていないので、私が嫌いな人がいようと気にしない。何人かは私を面白いと思ってくれて、付き合ってくれているから、それで十分である。誰にも相手にされない困るが、仲間もいるから。

好き嫌いで生きていけば、お金や名誉、肩書などは付いてこないが、楽しく生きていけることだけは確かである。毎日が今日を楽しもうと生きているし、明日もきっと楽しいことがあるだろうという気にもなる。どうせ生きているんだから、楽しまなければ。

楽器演奏にナンバを応用

Posted on [2013年11月23日](#) by [矢野龍彦](#)

楽器演奏にナンバを応用

最近、高校生がバイオリンやチェロを片手に動きの指導をしてくださいと言ってくる。それも一人二人ではない、室内楽を編成する人数よりもはるかに多いのである。「先生、レッスンを」と言われても困る、私は音楽に関しては完璧な素人である。私が行うことは断じ

でレッスンではない、身体と対話を行っての動きの模索である。だからナンバ式。
しかし、数多くの生徒たちの楽器演奏を観察していると、いろんなことが見えてくる。やはり数多く観察して、その違いに気が付かなければならない。こういう姿勢だから肩や腰が痛くなる、こういう動きだから速く動かない、こういう意識で動かしているからうまく動かない。様々なことが解ってくる。そして、演奏にマイナスに働いている欠点を見つけることは、そんなに難しくはない。では、そのマイナスを修正するためのアドバイスをどうするかが、難しいのである。そこでナンバ式の動きの基本に照らし合わせて、どうい
うアドバイスをすれば修正できるかを考える。ここは、それぞれの個人に対してだから、全くの個人的アドバイスになる。

そうやって指導していて気付いたことがある。楽器演奏の指導中に言ってはいけないアドバイスというのが浮かび上がってきた。次の事を言えば、演奏はますます悪くなるばかりである。「背中を伸ばしなさい」「音が小さいからもっと大きな音を」「身体が小さいからもっとエネルギーに」「手首が固いからもっと柔らかく」「身体全体で表現しなさい」など、こんなアドバイスをするから迷路に迷い込ますことになる。

その迷路から救い出すのがナンバ式のアドバイスである。そのアドバイスに関しては、今度会った時にでも。そう思えば、音楽専門学校で体育を指導しているのも、まんざら無駄ではないということかな。

中・高アベックで都大会出場

Posted on [2013年11月20日](#) by [矢野龍彦](#)

中・高アベックで都大会出場

桐朋男子校の中学・高校のバスケット部が、新人戦の多摩地区大会の試合が終わりました。夏に3年生が引退し、新チームになって初めての公式戦ということになります。夏合宿からチーム作りを行ってきて、来年の夏の大会を集大成となるように計画を進めてきた。

バスケットの技術に関しては大専門家が二人もいるのでそこはお任せして、私はもっぱらトレーニングとメンタルの担当である。進学校である桐朋男子校のもやしっ子達とバスケットの全国大会を目指し、将来のための男教育も目指しての共同作業である。

「今の子供たちは」という言い方は嫌いなのだが、明らかに10年前の生徒たちとは違いがある。それをどうこう言って嘆いても始まらないので、いま目の前の生徒たちをどうしたら伸ばしてやれるのか、どう刺激したら自分で伸びていけるようになるのかの試行錯誤である。だから、いいと思ったことはチームに対してもすぐアプローチするし、個人に対してもすぐに試してみる。その時に注意しているのは、生徒を我々の操り人形にするのではなく、自分で考え、行動できるようにすることである。

自分からという気にさせないと、何も伸びていかないし、何も身につかない。しか

し、いまの生徒たちは、様々な場面で大人が手取り足取りしたり、レールの上に乗せたり、大人の夢をかなえるための犠牲になっている。だから、自分から取り組む、自分で決めるということが非常に苦手である。そういう方面からのアプローチなしには、バスケットボールで戦うなどということは無理である。

私もこういうチーム作りや個人が変わってく姿を見るのが好きで、バスケットボールに関わっている。言っておくが私は、バスケットに関しては素人である。陸上競技が専門なもので、バスケットは素人に決まっている。

そして、中学と高校の新人戦の多摩地区大会が終わり、中学は2位で都大会進出、高校は1位で都大会進出を決めた。中学の都大会は今週の土曜日から始まり、高校は年明けの1月から始まる。来年の夏の大会目指して、どこまで伸びていくか楽しみに中学生や高校生と一緒に遊んでいる。

何度言っても解らない

Posted on [2013年11月16日](#) by [矢野龍彦](#)

何度言っても解らない

私は、高校生に対してと大学生に対して抗議の授業も行っている。私の見かけがこんなことから、私の言っていることを単純に信じるのではないぞと口を酸っぱくして言っている。私の言っていることを何の疑いもなく信じると、人生を間違えう恐れがある。また、私は高圧的に喋っているのでもないし、押しつけがましく喋っているのでもない。しかし、見かけが少し邪魔をしている。それは自覚しているからこそ、慎重に授業を進めているのに。私が喋っていること、こうして書いていることは、あなたが考えるときのヒントにしてもらえればいいと思っている。私の考えをそのまま受け入れるのではなく、そういう考えもあるのかとヒントにしてもらえればいい。そして、あなたが考えた結果が、同じこともあれば違うこともあるだろう。私は、あなたが考えた結果に関してはほとんど関心がない。それは、あなた自身が責任をとることだし、私とは関係のない話である。

また、私の肩書が良くないのかも知れない。大学の先生だから、言っていることはすべて正しいのではないかと思われるのは心外である。自分自身を振り返って、とても立派な人間とは思えない。口から出まかせで喋っているときもあるし、いま喋っていることが明日には変わることもよくある。とにかく「ええ加減な人間」なのである。

それを私の授業を受けて、「先生は極端だ」「先生は間違っている」「先生はひどい」と言われても困る。私の考えを披露して、あなたが考えるヒントにしてもらおうとしているのに、「それでも先生か」というのはひどいじゃないか。私は聖人君子でもないし、間違いを犯さない立派な人間でもない。ただの「ええ加減な人間が」自分をさらけ出して、ヒントを与えようとしているだけなのに。

人の話は、良く聴くように。

真央チャンさすがです

Posted on [2013年11月13日](#) by [矢野龍彦](#)

真央チャンさすがです

スケートのグランプリ大会を二試合連続で優勝し、グランプリファイナル進出を真央ちゃんがあっさりと決めてくれました。真央ちゃん応援団としては、当たり前であろうが嬉しいものである。

スケートの技術とかを言える立場ではない。なんせ二回転なのか三回転なのかもわからないで見ているのだから。氷の上にスケート靴で立つことさえ難しい私にとっては、氷の上で動いているだけで凄いと思う。スケートの素人にとっては、スケート技術に口を出す資格はない。

真央ちゃんが素晴らしいのは、スケートで演技中も、その前後でのインタビューでも頑張り感がないということである。いかにも飄々と、頑張っているなどどこ吹く風で平常心である。ここがナンバでいう「踏ん張らない」ということで、自分で頑張ろうとしたり、頑張っている感が伝わってくるというのは、余計な力が入っていたり、余分な動きが入っていることで、パフォーマンスにはマイナスに働く。

頑張っているというのは、余計な力や余分な動きをしているということ、頑張るのではなく全力を尽くすということが大事である。頑張ろうとすることは、自分でブレーキを掛けることになる。真央チャンの演技を見ていると、全力で取り組んでいることは伝わってくるが、頑張っているとはとても言えない。非常にいい集中の仕方をしている見本である。これは、どんな分野で挑んでいる人にも参考になるだろう。

頑張るということがブレーキに働くのなら、頑張るではなく「ナンバる」に移行しなければ。そうするためには、しっかり緊張し、緊張を集中に変えられるようにならなければならない。緊張することは、悪いことではない。緊張しないと集中できないのだから。緊張を集中に転換できるようにすることが、ナンバ式メンタルトレーニングの一つである。

成長を確認する

Posted on [2013年11月9日](#) by [矢野龍彦](#)

h 成長を確認する

学校というところは、人間のごく一面しか見ていない。勉強という名のもとに授業を行い、試験をし、そして評価する。その評価一つで、右往左往するのは持つての他である。試験など行って、人間の何が解るといふのだろう。私に言わせれば、試験など本当にくだらない。試験で資格を与えたり、試験で採用したりといふのも、同じようにくだらないと思う。また、試験の成績が上がったところで、それで自分は成長していると思えるのだろうか。

世の中には資格好き、試験好きという人も多いようだが、試験が何の尺度になるのかが解らない。そういう私も。一応試験をやらなければならない。それは、試験と名がついているが、自分の考えを書けばいいだけのものである。

自分の成長を確認するには、同じ本を読んでみる。例えば、中学校や高校の時に読んだ本を、もう一度持ち出してきて読んでみる。読み取り方が変わっていることに、自分でも驚くと思う。中学や高校の時には気付かなかったことが、簡単に気づけるようになっている自分がある。そんな時に、自分の成長を感じるはずである。

また、同じ音楽を聞くにしても、気づけなかったことを気づけるようになっているというのは、やっぱり成長しているということではないだろうか。これは、三年とか四年などという短い期間のことではなく、もっと長い時間をかけて自分を捉えるということである。簡単に短期間で成長するならいいが、成長するためには時間がかかるのである。そして、様々な要素が絡み合って影響し合わないと、成長するのは難しい。

だから、頭の中だけではなく、自分でのいろんな体験が必要になってくる。

お国ことばがいい

Posted on [2013年11月2日](#) by [矢野龍彦](#)

お国ことばがいい

私は、高校生まで高知にいて、大学から東京だから、東京がかなり長くなりてきました。その結果、いまだに東京弁も十分に話すことができず、変な関西弁のようなものを操っています。それも、本当は土佐弁を使いたいのだが、土佐弁で話すとはほとんど意味が通じないので、高知と東京の間というところで変な関西訛りになってしまう。自分はいつでも土佐人であるという誇りをもって、いつも土佐が後ろから応援してくれていると思いつながりながら生きている。そんな気持ちだから、簡単に東京弁など使えるわけがない。また、標準語という使いにくい言葉で話そうとも思わない。まあ、田舎者というわけです。そんなだから、学生でも何でも、東京に出てきたからといって、自分の言葉を使わずに東京弁を使っているのを聞くと、何だと思ってしまう。簡単に東京に染まっただけはいけなく、東京に流されてはいけなく、自分のお国の言葉を使えばいいじゃない。どうしても通じないなら、多少はアレンジして。

学校でも、飲み屋にいても、方言を聞くということは、非常に嬉しいものである。「いるいる、故郷を大事にしている者が」とつい応援したくなるのは私だけだろうか。いまは日本中行き来自由だが、方言は立派な通行手形である。自分の出身地を胸を張って言うのは、方言が一番いいではないか。みんなが標準語を話すということは、あまりに個性がなくて嫌になる。地方から出てきた田舎者諸君、自信をもってお国ことばで話そうじゃないか。それが、温かさにつながってくると思う。

面白いとは

Posted on [2013年10月30日](#) by [矢野龍彦](#)

面白いとは

桐朋でも中央でも、ナンバ歩きという授業を一年間飽きずにやっている。私が飽きずにと
いうだけでなく、学生も飽きずに行っている。

歩くだけの授業で学生は満足するのと聞かれることも多い。世間はそういう認識である。
球技でもやって盛り上がった方が、学生は満足するのではないかと思っている。

確かにバレーボールを行うと、表面上は盛り上がる。ミスをしても「ドンマイ」と何も気
にしないような振りで、内心は「下手くそ」とつぶやいている。それが解らなければい
いが、解るからこそ辛い。一生懸命笑顔をつくり、大声で応援する。結構空しい努力と内
心傷つきながらのバレーボールである。運動神経が良く、本当に球技を楽しめているのは、
一割か二割のスポーツ向きの学生だけである。

自分自身で下手を自覚しているしチームの足を引っ張っているのが解る学生にとっては、
これは辛い時間である。表面だけは楽しそうにと振舞うのは、苦痛の時間でもある。それ
も解らないで、「球技は盛り上がる」とノー天気な先生は幸せである。

私も学生に聞いてみた「こんなナンバ歩きよりも球技のほうがいいんじゃないか」と、そ
の答えは「自分のペースで出来るのがいいです」ということであつた。確かにその日の天
候を楽しみ、自分の一番気持ちいいペースで歩くようにと言っている。速いからいいので
はなく、遅いからダメというわけでもない。自分の一番気持ちいいが解ればいいと思って、
見守っている。いや、私も一緒に歩いているが。

そして、自分の身体と対話しながら歩く、自然と対話しながら歩く、友達と対話しながら
歩く。一年間の四季の移り変わりの中を歩く。対話能力を使いながら「気持ちいい」を探
す。そういうことを授業前に話してからナンバ歩きに入っていけば、歩くだけという授業
も結構捨てたものでもない。まあ、ナンバ歩きでなければ、ちょっと難しいかもしれない
けれど。

小学生にナンバ

Posted on [2013年10月26日](#) by [矢野龍彦](#)

小学生にナンバ

私の教え子にバイオリンを習っている小学三年生の女の子がいる。その女の子が腰椎分離、
脊椎側彎ということで、医者はコルセットで固定安静で半年、それでもよくならなければ
手術と言っているらしい。その子の親は、西洋医術を疑っているわけではないが、小学校
三年生の女の子に腰椎の手術はというので、教え子の紹介で私を訪ねてきた。

そこでナンバは、まだ科学的ではないと断って、ナンバのリハビリでの実際の例を話した。

そのことは医学の学会で発表したこともあるが、医者は関心を示さなかったことも付け足して。そして、台湾で腰椎ヘルニアになり、医者からは手術しかないと言われた患者が、自分の身体にメスを入れるのはどうしても嫌だということで、ナンバにすがってきた。ナンバ式骨体操とナンバ歩きだけで腰椎ヘルニアは完治し、いまでは台湾に波に乗りサーフインの競技で好成績を出している。

自分でナンバを体感し、腰椎ヘルニアが治ったことに感激し、ナンバトレーナーの資格を取り、現在台湾でナンバの普及を行っている。「なぜ」という医学的な理由を追求することに私は関心がない。「なぜ」など解らなくても、身体が回復し元気になればいいじゃないかというスタンスである。また「なぜ」を追求している時間も、エネルギーもない。ただ、ナンバには、身体を復元する、身体の自然に戻す力があるのではないかと思っている。

そういう理由から、現在小学三年生の女の子にナンバ式骨体操を指導している。私の簡単な言葉さえ理解できればナンバ式骨体操は行えるし、小学三年生でも身体を動かして「どっちが気持ちがいいか」という身体との対話もできる。そして、動かして痛みを感じたり違和感のある方には動かさないように注意をする。これがナンバの考え方だから。

もう少し時間をかけて、どう変わっていくか経過報告をしようと思う。

単なるケチなのかな

Posted on [2013年10月23日](#) by [矢野龍彦](#)

単なるケチなのかな

携帯電話を買い替えないかというお誘いが、メールで届く。冗談じゃない、まだ通話ができているし、メールのやり取りも不自由していない。携帯電話を使い始めて、いまのが三台目か四台目か忘れたが、私が携帯電話を買い替えるのは通話不能になった時である。まだ使えている携帯電話を買い替えるなど、私には信じられない。

乗っている車は1999年物で、10年以上同じ車に乗るのは平気である。車は走ればいいし、サンダル代わりに使っているのだから。以前に車を買ったのは、バンパーが落ちそうになった時や車が煙を吹いた時である。機嫌よく走っている車を買ったなど、車に対して失礼ではないだろうか。

こんな私だから、時計は止まってから買い替える。いま使っているのは、電波時計でソーラ充電である。こうなれば、世界一正確であるし太陽がある限り永遠に使えようと思って買った。しかし、お金を払ってから店員に確かめるとそうではなかった、ソーラの電池が壊れると使えなくなるということであった。なんかうまく騙されたような気持ちになったが、止まるまでは使おうと納得して私の腕にはまっている。

断・捨・離などということが言われているらしいが、使えるものは使い尽くさない。世の中の大量消費に流されてはいけないし、流行などもってのほかである。私が着ている洋服ときたら10年物など当たり前で、20年以上昔のものもたくさんある。自分が好きで、

着られる間はいつまでも着続ける。他のものも、推して知るべしである。

流行に踊らされる自分が許せないし、みんなと同じ格好をする自分が許せない。流行に乗るなど軽薄なことをしないで、自分で流行をつくってやろうというくらいの意気込みが欲しいものである。

話しは最後まで聞け

Posted on [2013年10月19日](#) by [矢野龍彦](#)

話しは最後まで聞け

高校生や大学生に講義を行っている。一回の授業で完結するような講義で、テーマはその時に私が関心のあることである。しかし、いくら私が関心のあることといっても体育講義であるから、あまりにかけ離れたことは話さない。出来たら高校生や大学生の身体と心が元気になるヒントとなるものを取り上げている。

私の話は一つ考え方として聞いて、授業が終わってから取り入れるかどうか検討するようにと書いてある。しかし、それがなかなか難しい。健康情報など巷には、いかがわしいモノから本物まで雑多になってあふれている。そういうモノが、脈絡もなく頭に入って「自分の常識」として生徒や学生が厄介である。

まず、私の話を最後まで聞けと言っているのに、私の話の途中で生徒や学生の頭の中で自分の考えを入れ始めたり、反論を始めたりする。そうすると、私の話は途中までしか聞いていないことになる。しかし、生徒や学生は、そのことに全く気付いていない。人の話を途中までしか聞かないで、自分の頭を回し始めるというのは最低である。まず聞いて、それから考える。そんな簡単なことが、全く身につけていない。

こんなことは、私の授業だけではあるまい。友達と話をしているときも、友達の話の腰を折り自分が話し始めたり、友達の話をロクに聞かないで反論を始めたり。全く会話というものが成り立っていないのではないだろうか。

自分の言いたいことだけを言って、人の話を聞かないというのはどういう神経だろうか。頭が固すぎるのであろう。そんな固い頭なら、新しい情報や知識など入る余地はない。自分の中での常識とか当たり前があまりに強すぎるので、そこからの進歩は考えられない。やはり頭は柔らかく柔軟でありたいし、興味を持って人の話は最後まで聞きたいものである。

あれば便利なモノ

Posted on [2013年10月16日](#) by [矢野龍彦](#)

あれば便利なモノ

100円ショップをたまに覗くことがある。まあ、文房具などが急に入用の時である。時間

に余裕があるときなどは、店内を見て回る。確かに値段は安いし、あれば便利なモノが並んでいる。しかし、今まで買いもので失敗を繰り返してきている自分としては、しばし立ち止まる。

あれば便利なモノというのは、実はなくても何とかなっているモノが多い。どうしても必要だからといって探しているわけではないのに、つい見つければあれば便利かなと思ってしまう。しかし、そんなモノは、本当はなくてもどうにかなっているものである。

自分が手に入れて実際に使うモノは、自分が探しているモノである。そうでないモノは、持っていて使うことは少ない。自分が手に入れたときに、どれくらい使うかをイメージしなければいけないと思う。そうでないと使いもしない余計なものが、どんどん溜まっていく。また、少し考え方を変えると、便利なモノというのは人間をダメにしやすい。文明が発達して生活はかなり便利になってきた。そうすれば、人間は自分で出来ることが、どんどん少なくなってきていることに気が付かなければならない。火が人間の生活を大きく変えたことに異論はないだろう。しかし、いまはスイッチ一つで火がついてしまう。まさか木をこすり合わせて火をつけてみろとは言わないが、マッチ一つ擦って火をつけることができない子供が平気であることを知っているだろうか。

便利という名の裏で、火をつけることだけでなく、人間はいろんなことができなくなっている。文明により生活は便利になってきたが、人間自体は退化しているのではないだろうか。地球上で、何もできない生き物が人間であっては困るじゃない。そんなことを考えていると、買い物などしている場合ではないと心を引き締める。

スズメの学校

Posted on [2013年10月12日](#) by [矢野龍彦](#)

スズメの学校

木曜日や金曜日の放課後になると、高校生がバイオリンやチェロなど楽器を抱えて体育館に集まってくる。それも最近は、十人以上になって、これをスズメの学校と呼んである。ナンバ式の楽器演奏法のヒントを求めて、熱心なことである。私は音楽に対しては素人であるし、まして音など解ろうはずがない。そんなことは百も承知で生徒たちは集まってくる。彼ら、彼女たちは、週に一度は専攻楽器の専門の先生のレッスンを受けている。私は体育、スポーツの専門家ではない。

音は解らずとも、身体の動きに関しては専門である。楽器を演奏するときの身体の動きが不自然であったり、無理をして力みがあればすぐにわかる。そこで、その人にとっての自然の動きのヒントを与える。その動きを実際に試してみて、自分自身で納得するかどうかである。納得すれば取り入れればいいし、納得しなければすぐ忘れればいい。納得するかどうかは、本人の感性次第である。動きを改善すれば、音が美しくなる。これが基本で、上達するには動きを改善するしかない。

演奏しているときの動きを見るというのは、筋肉に無理な力が入っているかどうか、動きに無駄があるのではないかというポイントである。ここまでは理解してもらえと思う。そして、無理な力が入っている場合は、姿勢で力を抜くのか、動きのポイントをずらすことで力を向くのかを考えてヒントを与える。リラックスなどということは、口が裂けても言わない。これから楽器を演奏しようというときに、リラックスなどしている場合ではない。リラックスは、夜布団に入って寝るときにすれば十分である。

動きの無駄を省くには、身体の自然に従った動きを参考にすればいい。身体は、それぞれ個性があり同じ身体はない。だから、その人に合った自然な動きを探していく。こんなことから、マニュアルなどあろうはずもないし、つくることもできない。それがナンバである。しかし、考え方や動きの原理原則は、私の頭の中にしっかりとある。

日本人はどこへ行った

Posted on [2013年10月9日](#) by [矢野龍彦](#)

日本人はどこへ行った

先日、富士山に初めて登ったという話を聞いた。山小屋で一泊して、ご来光を拝みにと登って行って、もう少しで頂上というところで高山病にかかり、全身の感覚がなくなって動けなくなったということである。

確かに高山病は恐ろしいが、ではどうやって気をつければいいのかということも個人差があってなかなか難しい。その、高山病にかかって動けなくなったというのは、私が授業で指導している女子学生であるが、身体は感覚がなくなっても耳だけは聞こえていたという。そして、道端でうずくまっても、日本人は見てみない振りをして誰も手をかしてはくれなかったらしい。「大丈夫ですか」と声をかけて。手を差し伸べてくれたのは韓国人のグループだったということだ。

そして、韓国人のグループの人たちは、日本人の女子学生を背負い少し下山して、少しでも酸素の多い所に運んでくれ、自分たちが持っていた酸素ボンベをすべて彼女のために使ってくれたということだ。少し回復してきて、もう大丈夫だからと、酸素ボンベ代だけでも払おうとしたが、韓国人のグループの人たちは頑なに受け取ってくれなかったという。そして「困っている人がいて、助けるのは当たり前のこと。それに対して、礼を言われるようなことではない。」と言って、元気になったことを確かめると、名も告げずに行ってしまったという。

この話を聞いて、日本人はどこに行ってしまったのかと思った。昔のといわなくても、私が小さいときや土佐の田舎ではこんなことはなかった。雨に濡れている人がいれば、黙って傘を差しかけてやるのが普通だと思って育ってきた。しかし、そんなことをすれば、変な人と思われたり、何か下心があるのではと疑われるようになった。何か狂い始めている。

韓国人のグループは、当たり前のことをやったまでだというが、立派である。日本人は、どうした。こんなでは、なかったはずだ。困っている人を見ても、見ぬ振りをして通り過ぎていく日本人とは情けない。何かがおかしい。街でも、田舎でも、危険は確かに増えてきた。しかし、誰が危険かを見分けなければいけないし、みんなが危険なわけではない。まして、道端でしゃがみ込んでいる人を見ても、声もかけられないなんて、それでも人間かといいたくなる。

あまりに人間として当たり前ということが、失われている。何とかしなければ、日本人というだけで信用されなくなる。自分の身の回りの何人かからでも、人間として当たり前ということを確認しながらやっていきたいと思う。本当に情けない。日本人は、こんなではなかったはずなのに。

やはり相性はある

Posted on [2013年10月5日](#) by [矢野龍彦](#)

やはり相性はある

私は、全ての人に愛の手をとというくらい愛にあふれてはいない。また、全ての学生を平等にというほど平衡感覚が発達していない。それに、それぞれの人たちとそれぞれの距離感を置いて付き合っているので、同じようにすべての人を扱うこともできない。言ってみれば「我儘」だし「人の好き嫌いが激しい」のである。

そもそも私は、人間が好きであるし、何よりも人間に興味がある。しかし、理屈で片づけることが苦手である。あの人は「非常にいい人だ」とみんながいう人でも会ってみて、私が違和感を感じれば、それは「私にとってはいい人ではない」、私を緊張させるからということになる。だから、他人がその人をどう評価しているかは関係がない。私にとってその人はどうかということしか意味をなさない。だから、世間でどう見られている、評判がどうこうということには、全く無関心である。

私にとってということは、一緒にいて安心が出来る、一緒にいて楽しくホンワカとなる、何もこちらが緊張しなくていいなどということである。それだけが私にとって大事なことである。そういう人としか付き合いたくないし、まして一緒に酒など飲めない。

私は自分がこんな風だということを、よく自覚している。だから、他人にも必要以上のことは望まない。みんなに好かれたいとか、みんなに評価してもらいたいなどという高望みは一切しない。また、世界中から嫌われることもないだろうと思っている。私を理解してくれる人が、片手の指の数くらいいればいいな。理解してくれると言ったが、おそらくこれは間違いで、私と相性の合う人がいればいいなと思っている。世の中広いから、何人かは私と相性が合う人がいるだろうという望みだけで生きている。

身体にいいを止めれば

Posted on [2013年10月2日](#) by [矢野龍彦](#)

身体にいいを止めれば

身体にいいものを食べる、身体にいいから運動をする。そういうことを胸を張って言って、実行している人が多い。そういう人を見ると、少し悲しくなる。この人は「身体にいい」に縛られて生きていて、身体に良ければそれで満足してしまうのかと思ってしまう。そんな味気ない人生は生きたくないし、「身体にいい」というのが強迫観念だということに気付いてもらいたいと思う。

「身体にいい」を「健康にいい」と言い換えても同じことである。健康の対極には、病気や死があり。病気や死の恐怖から、「健康」と煽り立て、躍らそうとしている。それと同じように「身体にいい」も、対極に「身体に悪い」がある。そういう風に「善・悪」だけに縛られて身体や健康を考えていけば、息が切れるのは目に見えている。「善・悪」というのはもっと違うことに対しての物差しであって、そこを勘違いしているのが不幸の始まりだ。もっと自由に、食べたいものを食べればいいじゃないか。それも、身体と対話をしながら、身体はいま何を欲しがっているかを聞いて。また、自然と対話をしながら、いま旬のものは何かと。そうやって食べた方が美味しいに決まっているし、満足感が違う。身体にいいものを食べても、どんな満足感があるのだろうか。

健康のために運動しても、本当に健康になるのだろうか。それは、強迫観念や義務感で動いているだけで、それをこなしたところで疲労だけが溜まってくるだけのことである。身体を動かすことの「単純な快感」だけを感じて動いていけば、それは結果的に「身体によく」「健康になる」だけのことである。身体にとってとか、健康にとってと言うのは、あくまでも結果的なことであって、それを目標にしてはいけない。

長年にわたって継続できる習慣というのは、自分が快感を感じることであり、自分の習慣を振り返ってみれば、簡単にわかることである。しかし、この単純なことを見失いがちになるのが、やっかいなところである。

中央大学でナンバ歩き

Posted on [2013年9月30日](#) by [矢野龍彦](#)

中央大学でナンバ歩き

月曜日に中央大学で体育の授業をやっています。専任ではなく、非常勤ということで。そこで???限の授業で、ナンバ歩きを行っています。年間 30 回弱の回数をひたすらナンバ歩きです。

ナンバ歩きの授業では、まず準備体操として身体のバランスを整えるナンバ式骨体操を行い、次に運動神経を良くし歩きをスムーズにするためにナンバ式のお元気体操を行います。これは毎回、しつこいくらいに行います。

それからいよいよナンバ歩きとなるのですが、中央大学は多摩丘陵にあり自然が豊かです。第一は自分の身体と対話をしながら、歩きの自然を求めてのナンバ歩きです。第二には、自然と対話を行いながらのナンバ歩きです。頬で季節の風を感じたり、足の裏で土や落ち葉、草などの自然を感じたり、木の葉の緑の移ろいを感じながら歩きます。これからは紅葉が始まるので、一層趣があります。第三は、人との対話で、友達と話をしながら歩きます。ここまでやればナンバ歩きを満喫できます。春の新緑から、冬の霜の上まで一年間を歩き通します。

学生たちも、最初は歩くだけかなどと不安を持っていたが、授業が進んでくるとナンバ歩きを楽しみにしているようです。一年間、ひたすら歩くだけのナンバ歩きであるが、ここ5年くらい続けていて受講生も抽選をするくらい多いようである。

人間の最も基本的な運動である「歩き」、それを効率よく、身体が快感を感じるようなナンバ歩きで体験することはいいものだと思っている。このナンバ歩きを気に入った学生は、学園祭などで学校を訪れた父親や母親などこの授業で歩くコースと一緒に歩いているのもうれしいことである。

あなたも一度、ナンバ歩きを体験してみれば。

能力主義と言いながら

Posted on [2013年9月28日](#) by [矢野龍彦](#)

能力主義と言いながら

日本でもいろんなところで、能力主義と言い始めた。しかし、能力主義と言いながら、男なの女なのと言っている。それだけならいいが、あんな若造が、下克上ではないかという声も聞く。どこが能力主義なのかよくわからない。いろんなことが、こういうように中途半端な形で日本に入ってきている。

能力主義というなら、履歴書なんかもっての外である。男女を聞いてはいけないし、年齢などはもっての外。写真を張るなどというのは何を考えているのかと思われて当然である。能力主義というのは人をその分野の能力だけで見て、その他はすべて闇の中で秘密ということである。だから、給料も能力によって人それぞれであるし、もちろん定年などという概念すらない。まして人間性などというものは、全く関係ない。だから、人間関係で悩むなどということはなしに、能力順に仕事を与えられ、頑張って伸びればそれだけ上に行ける。単純明快と言えばスッキリするが、非常に味気ない世界でもある。毎日の戦いに挑んでいけるだけの気力と体力があり、それだけの能力を備えていれば楽しめるかもしれない世界である。

日本でも様々な現場で能力主義を取り入れようなどという声を聞く。本当に能力主義の意味が解っていればいいのだが、そうでない中途半端な、また誤解を伴った能力主義を取り入れると現場は混乱するだけの話である。現に、外国人を雇っている会社では、雇用や給

料に関して様々な問題が現場で起こっている。世界基準での能力主義をそのまま導入しない限り、現場はうまくいくはずがない。

物事は表面だけでなくしっかり理解して、プラス面とマイナス面を天秤にかけてから導入するかどうかを検討しなければ大変なことになる。自分に都合のいいようには、物事は進まないものである。

大学生たるもの

Posted on [2013年9月23日](#) by [矢野龍彦](#)

大学生たるもの

桐朋学園は9日から、中央大学は今日から後期の授業が始まった。昔の大学生なら9月はまだ夏休みのはずである。それが大学生の学力が低下しているという理由で、文科省からの通達で大学生の授業回数を半期で15回やるようにとのこと。7月の下旬まで授業をやっているところもあるし、8月の初めまで授業のところもある。

授業回数を増やして、大学生の学力を上げようとしているが、いかななものであろうか。授業回数を増やせば、学力が上がるなどと思っている文科省は何を考えているのだろうか。その授業に真面目に出てくる学生も学生である。大学としては、文科省の言うことを聞かないと補助金カットという脅しがあるので仕方ない。そして、大学に雇われている私も文句を言っても、授業をやるしかない。

問題は大学生である。私など大学に入った時、これで授業から解放されたと思って喜んだ。大学生は自分で勉強をして、解らないところや疑問に思ったことを先生に聞きに行けばいいと思っていた。そんなだから、朝下宿を出ては行くが行先は喫茶店で、喫茶店に入りコーヒー一杯で昼過ぎまで本を読んでいた。また、たまには名画座で三本立ての映画鑑賞であった。たまに学校に行き、掲示板を見て情報収集である。

そんなだから、真面目に出席をとる先生の授業は単位を落とし、また来年というときにだけ出席に気を付けていた。小学校、中学校、高校までは、ほぼ皆勤で学校に通っていたが、大学生になれば陸上競技の練習は皆勤だが学校にはあまり行かなかった。だから、授業料は、グラウンド使用量のつもりで払っていた。そんな大学生活を送って、いま大学教授であるがそんなに不自由はしていない。さして頭が優秀とは思わないが、それほど知恵遅れでないと思っている。

真面目に大学の授業に出席するだけで、はたして社会で通用するのかどうか疑問に思っている。また、もっと面白い学生が出てきてもいいのではないか、もっと個性的であっているのではないかとも思っている。自分の大学生活を振り返ると、いまの学生はいかにも真面目すぎる。

惚れてみる

Posted on [2013年9月21日](#) by [矢野龍彦](#)

惚れてみる

ママゴトみたいな恋愛や駆け引きみたいな恋愛が、大流行である。そんな恋愛をしても、人間のことは解からないだろうし、時間とエネルギーの無駄だろう。とてもそんな恋愛で、成長するとは思えないし、いい体験になどなるはずがない。恋愛なんかに、憧れている場合じゃない。

それよりも、惚れてみる。全身全霊で惚れてみる。性別や年齢を超えて、惚れてみる。そこからは、得るものがあるし、人間に関して深く考えることもある。惚れるということは、泳げない人間が海に飛び込むような勇気がいる。しかし、惚れてみて初めて解かることや感じることもある。そういう体験をつんでいくことが、生きていくうえで非常に大事である。

多くの人が、浅く広い人間関係を好んである。そのほうが、自分も傷つかないし相手も傷つけないで、安全なのだろう。自分の心は閉ざして決して他人に見せないし、他人の心には無関心になって生きている。しかし、そんな浅い人間関係で、本当に生きているといえるのだろうか。大きな挫折もないかわりに、大きな感激も味わえないだろう。大きな裏切りに会うこともないかわりに、本当に信頼できる人間にも会うことはないだろう。そんな人生で満足するの、それだけ人間を理解しないでいいの。私には、全く考えられない。

人から離れて孤独な時間が必要なことは知っているが、人から孤立しては生きたくない。人の中で生きているとき、惚れている人がいるということは、生きる励みにもなるし、挫けそうな時でも頑張れる。また、惚れている人がいるということが、様々なブレーキの役割も果たしてくれる。

先のことを考えたりしないで、勇気をもって惚れてみる。

台風でも開催

Posted on [2013年9月18日](#) by [矢野龍彦](#)

台風でも開催

9月のナンバ祭りは、16日で台風接近とマスコミのうるさいこと。台風銀座の高知で育った私にとっては、別に台風などたいしたことないのだが、ここは東京ということで少し配慮した。台風というのは気まぐれで、進路はその日になってみなければわからない。そういうことで、ナンバ祭りは開催するつもりで当日の朝を迎えた。台風の進路を見ると、東京は台風の進路の右側に当たりそうである。それなら風が吹くくらいで、雨はたいしたことはないだろうと。学校に行って、とりあえず開店して待っていようと出かけた。

東京で台風と騒いでも、高知の梅雨時の雨よりもたいしたことはない。しかし、東京の電車は雨風に弱いし、地面をコンクリートとアスファルトで覆っているので雨に逃げ道がな

く、すぐに洪水になってしまう。

そんなこんなで、体育館で待っていたら、午前中のナンバコンサートで演奏するとエントリーのあった学生たちが集まってきた。今日は、聞きに来てくれる人たちはいないだろうと言ったが、今週から毎日コンクールの予選が始まるので是非弾きたいということであった。そこで、毎日コンクールのピアノ部門に出る学生たちが、自分たちの勉強会のような分幾で演奏が始まった。お互いの演奏を一生懸命に聞き、自分も全力で演奏している、非常にいい雰囲気演奏会になった。こういう演奏会もあるのだと、また一つ引出しに宝物が増えた。

午後のナンバ講習会は、人とが集まるかなと心配していたが、講習会初めての人が二人、それも一人は子供二人を連れての参加であった。こうなると、私も力が入る。お足元の悪い中をわざわざナンバ祭りに参加されたとあっては、頑張らないわけにはいかない。そこでナンバの話を始めると、次々と頭の中に新しいアイデアが浮かんできて、ついつい話が長くなる。自分では冴えているつもりで話し、実技の講習を行った。

そして、講習会が終わって打ち上げということで甲州街道の居酒屋「天狗」の向かう頃には、西の空は夕焼けである。しっかりと打ちあがり、酔って家に帰ればバタンキューである。

ナンバ祭りの中止の連絡が私から取れないので、どんな条件でも私が学校までたどり着くことができればナンバ祭りは開催します。簡単に諦めないでください。一度、大雪の中で開催し、雪見酒でした。

マー君

Posted on [2013年9月14日](#) by [矢野龍彦](#)

マー君、神の子、不思議の子

「マー君、神の子、不思議の子」と言ったのは、野村監督であった。そのマー君が、開幕から21連勝という日本記録を打ち立てた。陸上競技や水泳など記録で勝負をする競技以外で日本記録と言われても、少し違和感があるのだがそこは我慢しよう。稲尾の記録を抜いたといっても、時代が違いすぎて比較すること自体が無理である。

スポーツの記録を比較するのは、時代により施設、用具、トレーニング法、考え方が違うので単純なものではない。また、記録の比較や誰が一番強かったなどという話は、酒の上での軽い話にしておいた方がいい。時代の違っているものを比較することは、そもそも無理なことである。

そんなことをすべて差し引いても、マー君は素晴らしい。野球において、ピッチャーという役割においては、何も言うことがないくらいに素晴らしい。野球における頭は、超一流である。それは、誰もが認めなければならない。学校での机の前での勉強は知らないが、それが社会に出て役に立つかどうかは疑わしい。

見ている限り、マー君は喋りすぎず、周りの人間に感謝し、黙々と自分の役割をこなしている。私がマー君に期待するのは、立派になりすぎず、優等生などにはならないで、普通の社会人としての常識を身につけてもらいたいということである。スポーツで体験したことを、社会の中でもうまく応用していくことが出来なければスポーツをやる意味が半減される。そういうことが忘れられがちなのが、いまのスポーツ界の悲しい部分である。イギリスでのスポーツは、紳士教育の一環として非常に重い意味をもってケンブリッジやオックスフォードで行われたのが起源となっている。私はその精神が非常に好きで、日本でのスポーツもそうあってほしいと願っている。

できるだけ単純明快に

Posted on [2013年9月11日](#) by [矢野龍彦](#)

できるだけ単純明快に

私は日頃から、赤に頭の中をシンプルにするかと考えている。いかに頭の中の配線を単純にして、混線しないようにするかを工夫している。物事を単純にしてとらえるようにする。

「複雑である」「難しい」というのは、単なる言い訳ではないかと思っている。

頭の中を単純明快にするためには、生活の単純明快でなければと思っている。だから、食べる・活動する・寝るということを中心にした生活にしている。そして、生活の中から、無駄に考えるということをなくそうと試みている。これは大事なことで、自分が考えてもどうにもならないことは、考えないようにする。頭を使って考えるのは、はっきりした課題を解決しなければならぬ時に限定している。そうしないと、頭を使っていると錯覚しやすい。

また、悩まないようにも心がけている。悩むということは、一人では始まらない。人と比べたり、人を意識していると、悩みの種が芽を出し始める。人を羨んだり、人の心の中を覗こうとしたり、人の評判を気にしだすと、悩みが始まるから、そういうことを一切無視するようにしている。また、悩みが美容に良くないからと確信もしている。だから、悩んでいる暇があったら、空を眺めて哲学をするようにしている。

誰かから「単純やな」と言われたら、怒るのではなく、うまくいっているなと納得する。そういう心掛けで生きている。もう一つ大事なことは、表情である。いかにも深刻な顔をして生きている人が多いが、それは間違っている。深刻な顔をしていると、周りまで不愉快にしてしまう。ポワンと、呆けたように緩んだ顔で生きていくのをモットウとしなければならぬ。

単純人間バンザイという気持ちで、生きていこう。

オリンピック決まったからには

Posted on [2013年9月9日](#) by [矢野龍彦](#)

オリンピック決まったからには

昨日、バスケの練習試合のため早朝に起きると、東京オリンピックの開催が決まったニュースをやっていた。ああ決まったのかと思い、練習試合に行き、終わった後でスタッフミーティングを行い、帰ってコテッと寝たからオリンピックの話題は全くなし。

今朝は、朝からテレビでオリンピックの話題がうるさいので、NHKBSで太宰治でも見る。オリンピックの東京誘致に何してはいろいろ意見もあったが、開催が決まったからには何とかうまく運営できるように全面的に協力する。決まったからには、文句や異論は一切言わない。

オリンピック開催によって、スポーツを食べ物にする連中が出てくるのは非常に腹が立つことではあるが、スポーツがそれだけの商品になるようになったかと納得するしかない。スポーツで金もうけをしようと、見世物にしたり商品にしたりされるのもある程度は仕方がないと思う。

それよりもこの機会に、何とかスポーツを文化として理解しれもらい、それを広めることに力を使いたい。そして、子供たちにスポーツの素晴らしさに触れてもらい、自分でスポーツに挑戦してもらいたいと思う。

日本でスポーツ文化が全く浸透していないのは、体育授業で扱っているものとスポーツは全く違うもの、ジョギングは身体活動ではあるがスポーツではないということが理解されていない。様々な身体活動は健康のためとかストレス発散のためとか、ダイエットのためとかいろんな理由がつけられる。しかし、スポーツとはルールのもとで勝負をし、勝ちだけを求めるということが理解されていない。

スポーツは勝つために身体の限界ぎりぎりまで鍛え上げるので、健康に悪いに決まっている。そんなことも知られていないし、勝つために非常なストレスを生み出し精神的にもまいるのがスポーツである。単なる身体活動とは、全く別の世界で行われているのがスポーツである。そんなことも少しずつ、紹介して行ってスポーツ文化を理解してもらおうようにしなければならないと思っている。

メンタルトレーニングを考える

Posted on [2013年9月5日](#) by [矢野龍彦](#)

メンタルトレーニングを考える

桐朋男子校の中学生、高校生にバスケットボールを指導している。私は、バスケットボールは素人だからトレーニングを主に指導している。身体を強く柔らかくするためにナンバを応用したトレーニングを行う。これは、バスケットボールの試合の中で使う動きのためのトレーニングである。

先日、学校で練習試合を行った。気温が35度以上の日だったので暑いことは暑い。それに

しても、身体的な限界が来る前に心のほうが限界を感じている。「暑いからもういいや」「疲れたからもういいや」「試合なんかもういいや」という声が大声で聞こえてきて、生徒たちは全くプレーにならないし、走れない。誰一人足がつるわけでもないし、コートで倒れるわけでもない。

身体の方はまだまだ余力が残っているのに、心が折れてしまうのだ。「歯を食いしばれ」といっても無駄で、全くがんばれない。すぐに諦めてしまうし、どうなってもいいやと投げやりになる。昔の言葉でいえば「根性なし」である。身体の限界と心の限界というものがあり、身体の限界ははるか遠いところにありなかなか越えられない。しかし、心の限界があまりに低すぎる。ちょっと暑い、疲れた、痛い、苦しいなどがあると、もうダメである。こういう弱い心を強くするためのメンタルトレーニングも担当している。メンタルトレーニングだからといって、ジッと身体を動かさずに心の中だけでやればよいというものではない。忍耐力や辛抱、我慢を鍛えるには、身体を使わない限り効果はない。いかに簡単に妥協しているかという自分を認め、そこからスタートし少しずつ心理的な限界を伸ばしていくしかない。そのためには科学的トレーニングばかりでは無理で、根性トレーニングも行わなければならない。表面的なスマートさが、根性なしを生んでいるのなら、それを改善するには根性トレーニングも必要であろう。

メンタルトレーニングにも、身体活動を伴わさなければ、単なる妄想遊びで終わってしまう。

子どものためのオリンピック誘致なら

Posted on [2013年9月3日](#) by [矢野龍彦](#)

子どものためのオリンピック誘致なら

私が小学生のころに、東京オリンピックがあった。その頃はまだ、高知の野球少年であった。まだ、遊びとスポーツの区別もつかない時に、オリンピックと触れ合った。テレビも今くらい発達していないし、田舎の高知だからいろんな競技を見たわけでもない。しかし、今でも鮮明に記憶の中にあるのは、100mのヘイズとマラソンのアベベである。それは強烈な刺激であったから、今の私に大きな影響を与えていると思う。

小学生や中学生にとってオリンピックと身近に触れ合えるのは、大きな影響を与えると思う。どんな競技の普及活動よりも、オリンピックに触れあう方が大きいに決まっている。そういう意味では、子供のためにオリンピックを誘致するのなら大いに賛成である。

しかし、今回に東京への誘致で「子供」という言葉を聞いたことがない。将来を背負って立つ子供は置き去りで、大人の理論ばかりである。それも、スポーツのことではなく、経済効果とか景気が良くなるなどと大人の金儲けのことばかりである。そうなるとオリンピックといっても、ただの見世物に成り下がり、世界サーカス選手権でもいいじゃないかと思えてくる。

それに、都知事が先頭になってやっているが、スポーツの素人が前面に出るのではなく、日本オリンピック委員会や体協の人たちはどこにいるのだろう。スポーツの祭典を誘致しているのか、金儲けの種を誘致しているのかわけが解らない。

また、福島原発も何も解決していないのに、東京の放射能は大丈夫と言う神経が狂っている。原発の処理も汚染水のことも全て隠してオリンピックだけを呼べばいいのだろうか。非常に複雑な思いであるが、大人たちのことばかりでなく、子供のことも考えるというのは忘れてはならないと思うのだが。

動きを観察する

Posted on [2013年9月1日](#) by [矢野龍彦](#)

動きを観察する

今朝、散歩をしていたら、近くの小学校でもう秋の運動会の練習をしていた。しばらく見ていたが、子供でも動きを見ていると飽きることがない。

私は、幼稚園の運動会でもオリンピックの陸上競技でも同じように楽しむことができる。なぜ速いのか、なぜ遅いのか、また発育発達で動きがどう変わるのかなど、動きに関する関心は尽きない。

我々が取り組んでいるナンバに関しても、動きであるが表面に現象として現れる動きと、どう動かすかという感覚との関連性が大事になる。例えば、腕を肘のところで曲げるといふこと一つとっても、筋肉を意識して曲げるのと骨を意識して曲げるのでは天と地ほど違う。自分でやって確認してほしいが。

ナンバでは、骨を意識して身体を動かすようにしている。骨を意識して動かすと、その動きに必要な最低限の筋肉が仕事をするので効率がいい。筋肉を意識して動かすと、余計な筋肉まで仕事をするので無駄な力が入ってしまうことになる。日常生活のさまざまな動きから、スポーツの動き、楽器演奏の動きまで、骨意識で動きの効率性を高める。そうすれば、余計な疲れがなくなるし、故障の防止にもなる。動きて身体を痛めているようじゃ、動きに無関心すぎる。そういう人が職業病などと、わけのわからないことを言って自分の怠慢を棚に上げる。

身体が疲れたとか痛くなったから、マッサージや治療に行くというのは自分で考えることを放棄している。なぜ身体が痛くなったのか、それは身体の動かし方に原因があるので、身体の動かし方を掛けなければならない。身体の痛みは、身体から「動きを変えてくれ」というメッセージに他ならない。

そんなだから、街に出ると、人の動きを観察しているだけで面白いし、退屈などしない。

子どもには音楽と体育

Posted on [2013年8月29日](#) by [矢野龍彦](#)

子どもには音楽と体育

人間が基本的に好きなものは、音楽を演奏したり聴いたりすることと、身体を動かすこと。こういうことが嫌いだと、人間として何らかの欠陥があるかもしれない。小学生くらいで勉強などと言っているのを聞くと、なんとピントが外れていて将来は大変な人生を送るのではないかと他人事ながら心配になる。小学生時代は、勉強などせずにしっかり体を使って遊ぶこと。それが、音楽であったり体育であったりする。

放っておけば子供は、音楽を好きになるはずだし、体育を好きになるはずである。音楽と体育は子供に、すんなりと入っていくものだから。それを嫌いにさせているのは、ほかならぬ先生である。音楽の先生、体育の先生が、授業でつまらなく子供に伝えるから、音楽嫌いや体育嫌いの子供たちができる。私も含めて先生の責任は大きい。

全国の小学生以上の学力調査の結果が発表されたり、小学校から英語教育をなどと叫ばれている。全く馬鹿げたことだと思われぬ。勉強などというものは、もっと大きくなって興味や関心が膨らんできて始めても全然遅くはない。大学を出てから本当の勉強が始まり、そこから勝負だけれど、いまの社会人は漫画を読んでいるなどという嘆かわしい現状である。

勉強は遅くははじめ、長く続けなければ意味がない。小学校からでは、いかにも早すぎる。遊びたい盛りに勉強など押し付けると、人間が曲がってしまう。小さい時は遊び、大人になれば勉強するのが自然な流れだと思うが、今は逆になっている。子供は、音楽や体育で遊ばすのが一番である。そうしないと、まともな人間に育たない。

教育の前に

Posted on [2013年8月27日](#) by [矢野龍彦](#)

教育の前に

いま、社会に出るためにとか、社会に出て役に立つようにとって勉強、勉強と頑張ってみたり、早期英才教育などが叫ばれている。いや、叫ばれているだけならいいが、本気で親が子どもをそういうことに追い立てている。何とも浅ましい姿である。

勉強をするのもいい、手に職をつけるのもいい、しかし、その前に人間として人前に出られるようにしなければならない。社会に出て恥ずかしくない、社会に対して迷惑をかけない、人を大事に出来る人間になって初めて、勉強や手に職をつければ社会で役に立つかもしれない。

勉強ばかりを重視して、受験競争に勝ち一流大学に進み、一流企業に就職するところまでいいが、一年もたたないで自分には合っていないと止めていく軟弱者の多いこと。忍耐力も、自分で考える力も、責任感も持たないひ弱者たちが社会を支えられるわけもないし、仲間を守れるわけもない。

何かが間違っている。教育や習い事という前に、人間としても躰がなっていない。人間はブタに育てられたらブタになる。人間となるように育てるには、躰が大事である。道徳などと偉そうなことは言わない、躰である。朝起きて、家を出るとき、人に会った時に挨拶一つできないで、何が人間か。道に落ちているゴミを見つけたのに、見ないふりをして通り過ぎるのが人間か。

雨に濡れながら歩いている人の横を、自分だけ傘をさして平気で歩いていられるのは人間と呼べない。自分さえよければいいなら、どっかはなれ小島にでも行って一人で暮らせればいい。社会生活など無理だし、友達などできないだろう。自分さえよければいい人間が、人に好かれることなど決してないだろう。

家庭での躰は、八割がたは食卓を囲んでなされる。家族と一緒に食事をとってもらいたいものである。家族旅行などとうつつを抜かすよりも、家庭の中を大事にしてもらいたい。人間としての基本を身につけないと、教育や芸というものはかえって身を滅ぼすこととなる。

陸上競技というもの

Posted on [2013年8月25日](#) by [矢野龍彦](#)

陸上競技というもの

世界陸上が終わりに、やっとあの興奮も覚めて、冷静になってきた。

陸上競技というのは、走る・跳ぶ・投げるといった人間の基本的な動作を競うものである。だから、身体能力の競い合いのように映る。素質さえあればトップに上り詰めることができるし、素質がなければいくら挑戦しても無理だと考えがちである。

しかし、走る一つをとってみても、みんなそれぞれ違うフォームで走っている。誰一人として、同じフォームで走っている者はいない。我々がフォームと呼んでいるのは、一人一人の動きである。この動きが、技術である。だから、自分の身体にはどのような動きが起きているのか、より速く走るためにはどのように動きを完全すればいいかと技術改善に取り組む。

そうすれば、陸上競技も身体能力だけの競い合いではなくなる。自分の技術を改善するために、自分で課題を見つけ出し、それを解決していくという練習が始まる。ただ走ったり、跳んだり、投げたりすることに、世界中のあんなに多くのアスリートが夢中になるのか。技術の改善に取り組むということが、とてつもなく面白いのである。

そして、走るにしても、投げるにしても、跳ぶにしても、フォームを比較できるようになると陸上競技をもっと楽しむことができるようになる。動きの比較である。速いランナーは動きのどこがいいのか、遅いランナーは動きのどこがブレーキで、どこを改善すれば速く走れるようになるのかという視点で見れば、面白いに決まっているのに。跳ぶにしても、投げるにしても、同じことである。

また、競技時間が短ければ短いほど、緊張しやすい。競技時間が長いものは、比較的気楽である。だから、陸上競技で一番緊張するのは、砲丸投げである。なんせ2秒かからないで、試技が終わってしまう。2秒以内という短い時間の中で、最高の動きをしない限り砲丸は遠くに飛んでいかない。動きのミスが許されないのも、陸上競技の特性である。

世界陸上のマラソン

Posted on [2013年8月21日](#) by [矢野龍彦](#)

世界陸上のマラソン

世界陸上マラソンは、女子が銅メダルと4位、男子が5位入賞と予想よりも頑張った結果となった。

トップランナーにとって夏のマラソンは、いかにも季節に合っていない。トップランナーのレースは、ある程度気温に低い冬に行くべきである。その方が記録が出ることは間違いない。しかし、学校での持久走や一般ランナーのロードレースは、冬では気候が厳しすぎる。やはり、気候も良く景色もいい春とか秋に開催すべきであろう。

今回のモスクワのレースを見ていると、男子も女子も比較的スローペースである。そして、アフリカ勢が主導権を握ると細かいペースの上げ下げはあるだろう。夏のレースはサバイバルレースでいかに生き残るか、周りが落ちていくのを待つかということになる。

35kmを過ぎると、自分が何番目くらいを走っているか、先頭とはどのくらい離れているかということを確認する。そして、まずは入賞圏内の8位以内を目標とする。そして次にチャンスがあればメダル争いに入っていくようにする。いまの日本のマラソン陣は男子にしる女子にしる、最初からメダルを狙えるくらいの力はない。マスコミは大げさに騒ぎすぎである。

男女でメダル一個、入賞二人というのは、立派なものである。それよりも、男子の入賞できなかった三人が、最後まで自分の力を出し切って走っている姿がいい。入賞の望みもなく、自己記録からはるかに遅れていても、最後の力を振り絞ってゴールまであきらめずに走り続けるという姿が、スポーツの求めている全力プレーではないだろうか。勝とうが負けようが、いつでも全力を出し切ることにスポーツの尊さがある。

世界陸上を見て

Posted on [2013年8月19日](#) by [矢野龍彦](#)

世界陸上を見て

昼間は、バスケットの練習や練習試合で体育館の中、夜はテレビで世界陸上を観戦、寝不足になるやら疲れがたまるやらで大変な夏である。陸上の世界選手権が2年に一度、オリンピックが4年に一度、こんなローテーションで夏に世界大会があるので大変になるのも

仕方がないか。

今回の世界陸上を見ていて、やはりボルトが気になる。どう見ても、お金のためや名誉のために走っているとは思えない。画面に映るときにはひょうきんな面も見せるが、練習に関してはそれは真剣に取り組んでいる。ボルトは、もう十分なお金も手に入れているはずだし、世界中どこへ行っても有名人であることは間違いない。では「なぜ走るか」ということになるが、限りない向上心と自分自身の限界への挑戦ではないだろうか。

ボルトが、世界選手権にただ勝つためだけに出場しているとは思えない。いまのボルトなら、普通に走れば勝てることは誰もが認めるところである。そんなためにボルトは、世界選手権に来ているはずがない。自分が持っている世界記録を更新するために、スタートに立っている。勝つためなどという次元は、とっくに超えているのである。

それは前回大会の、100mのフライングによる失格を見ても明らかである。誰もが考えるのは、フライングなどせず普通にスタートしても勝てるのにということである。しかし、ボルトは、自分の記録更新のためにはスタートの改善しかないと考え、懸命にスタートに取り組んだ結果がフライングである。誰もその失敗を責めることはできまい。

人生の目標が「自分が成ることができる最高の自分になること」であるならば、ボルトは自分の能力の限界を發揮しようとしている素晴らしいアスリートである。

生徒を指導する

Posted on [2013年8月17日](#) by [矢野龍彦](#)

生徒を指導する

草津でのバスケットの合宿から帰ってきても、連日練習試合が入り、21日からは東京都の私立中学校のバスケットボール大会が始まる。

連日生徒と触れ合い、指導していて、考えることが多い。どうやって生徒の能力を伸ばすかということであるが、褒めてもダメ、叱ってもダメで本当に難しい。そこで、目標を持たすこと、これは決して夢ではない。夢は覚めてしまえば、何も残らないし進むべき道筋さえも見せてくれない。

基本的に私は、夢など見ないし、夢をもっても何も努力しないだろうと思っている。それよりも目標である。目標さえ定まれば、そこにたどり着く道筋も見えてくるし、いま足りないものも自覚でき、それを準備するための努力もできるようになる。

そこで桐朋中学・高校のバスケットボール部には、全国大会出場という目標を提案した。それに生徒たちも賛同して、動き始めたばかりである。バスケットボール部といっても、スポーツ推薦もなく、進学校で大学を目指すことが本文であるクラブ活動である。その指導者と生徒たちが一つになって、全国大会出場を目標にしたのである。

目標を一つにして、大人と子供が協力してそこにたどり着こうと必死になる。この時代、そんなことをしているバカがいてもいいのではないか。どうせバカになるなら、大バカた

れになって進んでいきたいと思う。どうしても子供心が消えず、大人になりきれないバカがスポーツに打ち込んでしまう。

バスケットボール部夏合宿

Posted on [2013年8月12日](#) by [矢野龍彦](#)

バスケットボール部夏合宿

8月の5日から草津に来て、桐朋中高のバスケットボール部の夏合宿を行っている。この合宿のテーマは「全力を出す」である。全力を出すということは、簡単そうでなかなか難しい。自分の限界を伸ばすためには、全力を出し尽くさなければならない。しかし、ちょっと痛いとか苦しくなると諦めてしまう自分がある。それは、全力を出し尽くしていない。

痛みを超えていく、苦しさを超えていくためには、身体活動を伴うことでないと体験できない。スポーツとは限界への挑戦で、限界を上げていくしかない。そこに、痛みや苦しさが伴うのは、当たり前のことである。顔をしかめ、歯を食いしばる体験がないと、限界は上がっていかない。

自分では頑張っているつもりでも、それで限界までやっているかと言うと、どこかで妥協している自分がある。だから、コーチが必要になる。我々コーチ陣は、生徒たちの限界を引き上げる助けをしているのである。そのために、あの手この手でアドバイスを送る。生徒たちに少し上の新しい世界を見てもらいたいために、生徒の体力のこと精神的なことに刺激を与える。

生徒体が全力を出し伸びていく姿を見るのが、何よりの楽しみである。言ってみれば、我々コーチ陣は、生徒たちの応援団である。13日まで続く合宿を、全力で応援しようとしている。それにしても、暑い夏だ。

暑さには攻めの気持ちで

Posted on [2013年8月4日](#) by [矢野龍彦](#)

暑さには攻めの気持ちで

「夏は暑いものです」と不愛想に答えていたのは、長州藩の大村益次郎である。私は、こういう無愛想で飾り気がない人間も大好きである。幕末維新に現れ医者を目指し、緒方洪庵の塾で塾頭まで務めた益次郎。しかし、能力を発揮したのは、医学ではなく軍隊の指揮であった。どちらにしても非常に魅力的な人間である。長州の火吹きダルマと呼ばれた大村益次郎を、こんなに暑い夏には思い出す。

暑い、暑いといって、冷たいもの、涼しいところばかり求めるのは、いかにも守りに入っている。自分大事さで攻めるよりも、自分を守ることをばかりに気にかけている。そういうの

を弱気という。

いくら暑くても、熱中症など気にしない。昼間の一番暑い時間に外に出て、暑さに身体を慣らせばいい。熱中症は、暑さに身体が適応できないからと考えると、暑さに適応できる身体にすればいい。暑さを避けるのではなく、暑さの中に積極的に出ていき、暑さを感じない身体にすればいい。しかし、汗はかくので、頻繁にシャワーを浴びるようにしないと、周りの人たちに迷惑をかけることになる。ここは心配りというものである。

それだけではまだ、暑さに対して攻めているとは言えない。冷やし中華など軟弱なことを言わないで、こういう時ことタオルをもって豚骨ラーメンに挑戦するくらいの前向きさが欲しい。それもニンニク入りの。そうして暑さに対していつでも攻めの気持ちで向かっていってれば、夏バテなどしている余裕はない。攻めて、攻めて、攻めているうちに、いつの間にか秋になっているのが理想ではないだろうか。

さあ、この暑い日差しの中、タオルで鉢巻をしてアツアツのラーメンを食べに行くぞ。

自然に逆らうな

Posted on [2013年8月1日](#) by [矢野龍彦](#)

自然に逆らうな

人間は、自然とともに暮らしていると身体も心も元気になる。自然に従ってれば、何も問題は起こらない。人間は自然の中で生かされているのであり、いつでも自然が主で人間が従である。

それをいつのころからは人間は、自然を征服してやろう、コントロールしてやろうと思いがあがるようになった。人間の欲である便利になりたい、楽をしたいということで自然に挑んできた。河や山に手を加え、人間の使い勝手のいいように変えてきた。いつの間にか土は、探さなければならぬくらいコンクリートで埋め尽くされた。

この季節にうるさいくらい空を飛んでいたツバメは、いったいどこに行ったのだろう。スズメがいなくなり、カエルの声を聞くこともまれになってきた。自然の中で共存していた、虫や動物たちにまで変化が起こり始めている。人間の傲慢さは、どこまで行ったら気が着いて止まるのだろう。

この夏の猛暑、局地的な豪雨などは、自然ではない。何年か前を思い出せば、こんなことはなかった。暑いといっても、汗をかいて楽しめるくらいの暑さであった。それが、一日中冷やしすぎくらいの冷房を使い、土ではないコンクリートは気温よりずっと熱くなっている。

異常気象、異常気象と言って騒いでいるが、全ては人間に責任がある。それなのに、あたかも私たちのせいではないですという顔で、自然の驚異とか、自然がおかしいと責任転嫁するというのは何たることか。人間の行為がダメなのよ。少しは反省しよう。

暖めたら冷やしてやる

Posted on [2013年7月30日](#) by [矢野龍彦](#)

暖めたら冷やしてやる

暑い日が続いている。私は。仕事柄クーラーのないところで汗を流しながら働いている。仕事場所が、グラウンドや体育館だから。夏は、本当に厳しい。身体が熱を持っているのが、自覚できる。毎日汗を拭き、Tシャツを着替えて、「暑い」を連発しながら働いている。クーラーの効いた室内で仕事できる人が、本当に羨ましい。

クーラーが身体に悪いなどと、誰が言った。一日中クーラーの中にいる人の事は知らないが、こと私に限ってはクーラーが必要である。暑い中での仕事が終われば、クーラーを求めて一目散である。クーラーで身体を冷まさなければ、血液までもが沸騰しそうである。頭も、ボーとして何も考えられない。とにかくここでは「熱があれば冷やしてやる」の法則に素直に従う。暑いのを我慢するのは、現場にいる時だけで十分だ。現場を離れば、身体を労わるためにもクーラーで冷やしてやる。そうしないと、身体のバランスが取れない。

クーラーだけでは、冷やすのに足りない時には、氷を一杯入れてキンキンに冷やしたウイスキーの助けを借りなければならない。クーラーで身体の外側から冷やし、目一杯氷を入れたウイスキーで身体の内側から冷やす。身体の外側と内側から、とにかく冷やす。そして、適度に冷えてきた頃には、ウイスキーの酔いもまわり自然に眠くなってくる。後は、目を閉じるだけで熟睡である。

クーラーが身体に悪いなどと無責任にのたまう輩は、少数ではあろうが我々のように暑さにまみれている肉体労働者を忘れていたのではあるまいか。机に座っているのが偉いのではなく、汗を流して身体を動かしている尊さを考えるべきだ。青白い頭でっかちのモヤシには、何もできないだろう。汗にまみれ、身体と頭を同時に使ってこそ人間ではないか。そして、十分に働いた後は、快適に休ましてやることだ。

明日のことは気楽に考えている

Posted on [2013年7月27日](#) by [矢野龍彦](#)

明日のことは気楽に考えている

毎日、暑い日が続いている。こうなると、何もしたくなくなる。今日やらなければならないことでも、明日に伸ばそうかと気楽に考える。明日になれば涼しくなるなど何の保証もないのに、そう思ってしまう。明日は、今日とまったく違う日が待っているような期待感を持ってしまう。

人間は、先のことは楽観視しやすく、やらなければならない事があっても後に回そうとするし、後になれば簡単にできるのではないかと思いがやすい。単に今日という目の前のことから逃げているだけだが、何とか理由をつけようとする。今日できないことが、明日にな

れば今日よりずっと暇で、自分も今日より気力が充実してエネルギーがあると思いがちである。自分の意志力が弱いことを棚にあげて、今日やらない言い訳を考えている。

今は怠けていてのいいと開き直るなら、目標など持たないほうがいい。そんなことなら、簡単なことでも成し遂げることは難しい。風の吹くまま、気の向くままに気楽に生きて、何もできないでいるほうがいいではないか。

何かを成し遂げようと思えば、自分を叱咤激励して、強い意志力で困難に立ち向かっていかなければならない。そこでは、苦しさや痛みを無視して乗り越えていかなければならない状況にいくらでも出会う。逃げたらダメだ。言い訳なんか考えている自分がいたら、全力でぶち当たることだ。

弱い自分に会ったら、そこがスタート地点で、そこからスタートして少しずつ強くなればいい。

これは大変です

Posted on [2013年7月24日](#) by [矢野龍彦](#)

これは大変です

我々は、朝起きてから夜寝るまで、自分は意識的に生きていると大勘違いをしてはならないだろうか。朝起きる、トイレに行く、歯を磨き顔を洗う。そこから一日が始まり、駅に向かい電車に乗る。そんなことの繰り返しであるが、どれだけのことを意識的に行っているだろうか。ほとんどの事は、習慣的に行っていることであり、周りの変化さえ気が付かない。

「トイレに行って排出するぞ」と意識してトイレに向かっている人が、どれくらいいるだろうか。「歯を磨いて口の中をさっぱりするぞ」と意識して歯を磨いている人が、どれくらいいるだろうか。こう考えてみると、ほとんどの事は無意識でただの流れで行っているにすぎない。我々は大いなる勘違い、思い違いの中で生きている。それを自覚するところからスタートである。

一つ一つのことを、何をやるか選択し実行するというようにしていく。ただふらふらと生きていたのから、自覚的に生きるように変えていく。そうすると、全ては自分が選んだことと納得がいくし、それに対しての責任も生まれてくる。ただやったのではなく、自分で選んでやったのである。そしたら結果に対して反省もするだろうし、良く悪くも自分の責任である。そうして自覚的に生きていかない限り、意志力など強くなるはずがない。

意志力を強くしようと思ったら、自分で選択して、自分で実行して、自分で責任を取ってということの繰り返ししかない。誰にでもできる簡単なことを、誰もやらないくらい繰り返すことによって、誰にも負けない意志力が身に着く。さあ、大勘違いから目を覚まして、ナンパっていかんかい。

身体が退化しとるぞ

Posted on [2013年7月22日](#) by [矢野龍彦](#)

身体が退化しとるぞ

夏休みに入り、桐朋男子校のバスケット部の中学生や高校生にナンバのトレーニングを行っている。まず驚かされるのは、バスケット部に入っていないながらジャンプがまともに出来ないということである。バスケット部に入ってくるからには、高く跳ぶというジャンプに多少の自信があるか、自信はなくても当たり前高く跳べるものと思っていたのが完全に覆された。バスケットリングに向かって上に高く跳ぶようにと指示しても、幅跳びのように前に飛ぶのを見ると目の形が変わりそうになる。

また、走り方が少しおかしいので、足首、膝、股関節の可動域と柔らかさを見てみると、これまた関節の硬さに驚かされる。身体が若くないということではなく、自然の中での遊び体験があまりに少なすぎるので、自分の身体を自分の意識で動かしたことが極端に少なく関節が動かなくなっているのである。小学校までは、勉強などしている場合ではなく、自然の中で太陽を浴びながら身体を使って遊ばないと、後々大変なことになる。

この関節の可動域の狭さと柔軟性になさを修正するために、ナンバ式のトレーニングを行っている。その時に、これはスポーツに応用するので、痛みや苦しみは全部無視して行えと指示を出している。スポーツで上達していくためには、痛みや苦しみを乗り越えていかなくはならない。それにより、自分に妥協したり諦めたりしないということを身につけていく。そういう基本を身につけないと、スポーツが全く違った遊びになってしまう。そういうことを身につけたうえで、効率的な身体の動かし方であるナンバに取り組んでいく。この夏は、目の前の生徒たちに驚き、それに対する対応を考えながらトレーニングを組み立て、生徒を励ましながらのナンバ式トレーニングになりそうである。

革命を叫ぶ人間を信じない

Posted on [2013年7月17日](#) by [矢野龍彦](#)

革命を叫ぶ人間を信じない

いろんな分野で「革命を起こす」と叫んでいる人が多い。なぜ「革命」「革命」とそこまで自信があるのだろう。物事を変えることは必要であるし、変えない限り進歩がないことも解っている。だからといって「革命」と叫ぶか、単なる「変更」「変化」ではないのか。

「革命」と叫んでいる裏には自己顕示欲が強く出ていて、非常な嫌味を感じる。我欲で持って「革命」と叫んでみても、犬の遠吠えのようなものである。日本で革命と言えるのは明治維新くらいのもので、その時奔走した志士たちは私利私欲を捨て、命を懸けて日本のことを考えて行動した。そういうのを「革命」というのであれば、軽々しく「革命」と恥ずかしくて叫べるものではない。それくらいことは理解してほしい。

私は、多くの人を助けられるとか、多くの人を救えるなどと思わない。ただ目の前に困っ

ている人がいれば、その人のためだけに全力を尽くそうとする。目の前の一人も救えない者は、何もできないと思っている。私もすべての学生を救えるわけではない、ほんの何人かの力にしかたれない。しかし、目の前で困っている学生は、決して見捨てたりしないように心がけている。

大きな口を叩くのは、ほとんどが我欲であり、単なる目立ちたがりである。そういうのは、はたから見てみると、人間として非常に見苦しい。日本人は、生き方の美しさを目指していたのに、近頃は恥も外聞もなく卑しい生き方をしている人が多いのは困ったものだ。

ナンバは体格差を埋める

Posted on [2013年7月13日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは体格差を埋める

昨日、サントリーホールに内山の凱旋コンサートに行ってきた。ヨーロッパから大男を三人従えてマリンバ・カルテットを組んでの帰国である。向こうでは、日本人にヨーロッパ音楽であるクラシックが理解できるのかと散々厳しい目にあったそうである。そういうときにメールでアドバイスを求められるのだが、昨日の姿は三人の大男に一歩も引けを取らず、自信をもって堂々と渡り合っていた。

四人の演奏している姿勢や動きを観察していて感じたことだが、なまじ体格に恵まれていると全身を連動させて動かさないと、腕だけで演奏してしまうのではないか。もちろん内山が飛びぬけて一番小さい。しかし、体格的に劣っているからこそ工夫し甲斐があるというものである。大学時代からナンバの動きを指導し、いまま帰国すればナンバの新しいアドバイスをおこなっている。

ナンバの動きで、全身を連動させて動かすと（右半身と左半身、上半身と下半身）動きが滑らかになり、結果的に大男たちに負けないような音が出せる。そして、動き自体に躍動感が出てきて、音だけでなく動きを見ていると楽しくなってくる。音楽の楽器演奏にナンバを応用している一番の見本が、マリンバ奏者の内山かもしれない。体格差があつてと言うのは、単なる言い訳であつてナンバを応用すれば体格差など関係なくなる。

マリンバの演奏会は、他のクラシックの演奏会を違って楽器演奏時の身体の動きもダイナミックで楽しいし、打楽器独特のリズムで身体の芯から楽しくなってくる。クラシックは苦手という人も、マリンバからなら入っていきやすいのではないだろうか。

まだ内山たちのカルテットの演奏会が、14日(日)大阪ザ・フェニックスホール、17日(水)岡山ルネスホールとあるので是非聞きに行ってください。当日券も残っていると思います。

公平でなければ

Posted on [2013年7月10日](#) by [矢野龍彦](#)

公平でなければ

長い間にわたってスポーツと触れ合ってきたからか、フェアプレーということが基本にあるので公正でないと非常に腹が立つ。

「決まりにないからいいでしょう」「見つからなければいいでしょう」「知らなかったから仕方がないでしょう」というのを聞くと、これは絶対に許せない。スポーツで学んだことは、みんな同じ条件で競い合おう、ルールのもとに正々堂々と戦おうということである。それは、スポーツを離れて社会に出ても応用できることだと信じている。だから学生たちにも「ズルはするな」と言う。そして、ズルをするときにはそれ相応の覚悟をしておけ、見つかった時にはそれに見合う罰が待っているぞと。

人間の高貴さとは、正々堂々と生きていることだと思う。正々堂々といっても、そんなに難しいことではない。「ズルをしない」「誤魔化さない」「嘘を言わない」そんなようなものである。しかし、私がおく当たり前と思っているようなことが、案外難しいみたいである。社会に中でいろんな人と出会いながら生きてみて、「爽やかな人」「気持ちのいい人」というのにはめったに出会わない。それは、正々堂々と生きていないからだろう。公正さというものが身につけている人間がいかに少ないかだろう。スポーツがまだ日本で文化として根付いていないのは、フェアプレー精神がまだまだ軽く扱われているからだろう。どこかに「見つからなければいいだろう」「知らなかったから仕方がない」という根性曲りが根強く住み着いているのが、スポーツが文化になれない悲しいところである。

話術と言っではいけない

Posted on [2013年7月7日](#) by [矢野龍彦](#)

話術と言っではいけない

誰もが苦勞することは、自分が言いたいことをどうやって相手に伝えるかということである。言いたいことを伝えるというのは、テクニックであろうか。声の抑揚に気を付けてみたり、間のとり方を工夫したりしている人がいる。そのくらいならまだ微笑ましい。落語を聞きに行つて、話し方の勉強をしていますというのを聞くと、なんだか伝えることよりも喜ばすことを考えているのかなと疑いたくなる。

私の先生という職業柄、話すことは多いし、伝えようと心掛けている。しかし、話し方などというものを考えたことはない。高知にいた高校生までは、教科書を読んでも言葉は標準語であるが、アクセントはお手本に使いたいくらいの土佐弁であると国語の先生に言われたくらいである。東京に出てきて40年以上になるが、いまだに標準語は似合っていないから全く喋ることができない。だからといって土佐弁では通じないし、仕方なく高知と東京の間のような変な言葉を使っている。

言葉のほうが話し方より重要で、標準語ではなかなか自分の本心を話せない。やはり本心

を喋ろうとすると、土佐弁を使うしかないのだが。ここで頭の中を整理して、土佐弁から翻訳して自分用の言葉に置き換えて喋るようにしている。だから、私のお話している言葉は、一般の人が使わないような言葉かもしれない。書くことは、標準語で何の問題もないが不思議だ。

人に伝えようと思ってしゃべることは、ひとえに誠心誠意しかない。私は、伝わってくれよと祈るような気持ちで話している。だから、人と話すときは一番集中している。人の話を一心に聞き、それは何の先入観念も判断もしないでただ素直に聞くという姿勢である。そして、話すときは、ただ相手の心の中に入れていけと祈りながら話している。