

内山詠美子が日本凱旋

Posted on [2013年6月29日](#) by [矢野龍彦](#)

内山詠美子が日本凱旋

内山は、桐朋学園の大学1年生の時から私の授業を受講し、卒業するまで毎年体育の授業を受講していた。大学在学中にマリンバの国際コンクールで一位になり、卒業後はヨーロッパに武者修行に出た。そして、ヨーロッパでDVDも三枚くらいだし、各国を演奏して回っている。

たまに日本に帰ってくる時は、連絡をくれ会って情報交換をし、ナンバの新情報も伝えている。内山がヨーロッパに行くときは、私の体育講義のノート一冊を持ち、ナンバの考え方とナンバの動きを持つての留学であった。

今回7月に、ヨーロッパから三人の男性を引き連れ **The Wave Quartet** というマリンバ四人組で帰国し、東京・大阪・岡山で演奏会を開く。日本ではまだまだマイナーな楽器であるマリンバの音をぜひ聴いてやってください。私の感想では、マリンバの音はオルガンの音に近いかなという感じで、とても親しみやすいものです。公演日程は以下の通りです。

東京 7月12日 サントリーホール ブルーローズ 19時開演

大阪 7月14日 ザ・フェニックスホール 18時開演

岡山 7月17日 ルネスホール 18時30開演

チケット問い合わせ スタジオ SHINKI

Tel 03-5734-1035

Fax 03-5734-1037

ぜひ都合をつけて、聴きに行ってください。私も成長した教え子の姿を確認しに、足を運びます。

楽器演奏にナンバを応用すると

Posted on [2013年6月26日](#) by [矢野龍彦](#)

楽器演奏にナンバを応用すると

楽器を演奏している人たちは、自分が奏でた音にばかり注意が向いている。しかし、音は どういうふうに出ているのだろう。自分の身体の動きで楽器を奏でていることを忘れてはいけない。いい音を出したいと思ったら、演奏技術を上達したいと思ったら、身体の動きを変えるしかない。身体の動きをいい方に変えることができれば上達するし、身体の動きを悪い方に変えれば下手になる。まずは、こういう認識に立ってもらいたい。

そして次は、演奏姿勢である。大事なことは、立った姿勢でも座った姿勢でも、自然体を

目指すということである。自然体というのは、まずは腕が自由に動く姿勢である。そのためには、背中を伸ばしすぎたり、背中に緊張感が走るようではダメである。背中では自由にして肩が少し前に出るようにしておかないと、腕は動かない。自分から見えない背中では意識しないで、胸でコントロールできるように工夫する。

スポーツでも音楽でも身体を使うのなら、全身を連動させて使うことが大事になってくる。楽器の演奏は上半身が主であるから、下半身の使い方を工夫する必要がある。立って演奏しても、座って演奏しても、下半身をどう使うかを考えて工夫しなければ音が良くなるわけがない。下半身を遊ばしておけば、貧弱な音しか出てこない。

また、身体の右半身と左半身の連動、身体の全面と後面の連動なども考えて身体を動かして演奏しないと、上達するわけがない。今日、このことに気がつたならば、今日がスタートの日で、あなたはまだまだ上達する余地があるからナンバリなさい。

こんなことを考えながら、いまの学生たちには、どんな楽器の演奏にもアドバイスを送っている。これがナンバ式である。

バスケットボールにナンバを応用

Posted on [2013年6月22日](#) by [矢野龍彦](#)

バスケットボールにナンバを応用

桐朋中・高（男子）のバスケットボール部のコーチをやっている。中・高のクラブというものもいろいろ問題があって、なかなか練習や試合だけに集中することが難しい。このところ、やっといろいろな問題が片付いて、バスケットボールに集中することができるようになった。そこで、ナンバを練習に取り入れ、試合で活かそうということになった。

以前、バスケットボールにナンバを取り入れたときは、バスケットの技術へのナンバの応用であった。パスを出すときの身体の使い方、ジャンプをする時の身体の使い方など純粋に、「技術を高めるためにナンバを応用した。そのなかには、ナンバ走りも含まれている。それは、バスケット革命というビデオに残してある。

今回は、体力トレーニングにナンバを応用しようというものである。ナンバの動きのエッセンスを取り出し、それを体力トレーニングに入れて身体の動きを良くし、体力もつけようという欲張りなものである。一つ一つのトレーニングは自分で試しながら出来上がってきたが、生徒たちにどれくらいの時間、反復回数が適当かということを経験で見極めていかなければならない。そして、8月の草津での夏合宿から本格的にトレーニングを行い、秋の新人戦から成果を見ていく。

桐朋中・高のバスケットボール部は、これから強くなる。ディフェンスは能代工業から筑波大学バスケット部に進んだコーチが担当し、オフェンスは京北高校から筑波大学バスケットボール部に進んだコーチが担当し、体力トレーニングとメンタルトレーニング担当が私である。

行動しなきゃ何にもならん

Posted on [2013年6月17日](#) by [矢野龍彦](#)

行動しなきゃ何にもならん

難しい顔をし、深刻に悩んでいるような人の多いことよ。何をそんなに考えることがあるのだろう。考えて何とかなることなら、しっかり考えればいい。しかし、考えても、どうにもならないことの方が多い。そんなことを考えても、時間の無駄である。自分では考えているつもりで、頭の中を堂々巡りしている人のなんと多いことよ。そういうことをしていると、頭がおかしくなる。

また、口先では何とでも言えるので、よく喋ってくれる人がいる。それは立派なことを口にし、鋭く批判することは得意みたいだ。しかし、口先だけで、何もできない。そういう人の言うことは、聞かないことにしている。特に、評論家というのは大嫌いな人種で、わかったような顔をしてお前は何様だと腹が立ってくる。何も行動できない者だけが、評論家になるのだろう。威張るんじゃないぞ。

やはり行動できる人が、一番立派だと思う。いつでも、その行動が正解とは限らない。それが解っていて、行動に移す勇気が素晴らしい。私は、頭の中だけで解っていて行動に移せないというのは、結局わかっていないのだろうと思っている。解っていることは行動に移せるし、解らないことは行動に移せない。

頭の中で考えてばかりいるより、口先だけでうまく言うより、勇気をもって行動に移してみろ。その結果から学ぶことが多い。そこで学んだことを、次に活かしていけばいいだけではないか。そうやって繰り返していれば、だんだんと間違いは少なくなっていく。それが、成長しているというものではないだろうか。さあ、成長するために、行動しようよ。

スタンドプレーの多いこと

Posted on [2013年6月15日](#) by [矢野龍彦](#)

スタンドプレーの多いこと

人間は自分と他人を比較するところから、いろんな悲劇が始まる。どうしてそんなに他人を意識するのか疑問である。私などは自分を生きるので精いっぱい、他人にどう思われるとか、他人にどう受け止められるかなど考えている余裕がない。要は他人など無視して、自分を生きているだけである。

会議などに出れば、なぜそんなに気取って、大げさに意見を言うのだろうと疑問になる。自分にはこんな能力があるのだと言いたげに、自分はこんなに優秀だと胸を張るように。なんか三文芝居を見ているようで、腹が立ってくる。裏返せば、劣等感を覆い隠そうかとしているのかと疑いたくもなる。自分の能力をひけらかそうとするのは、相当劣等感が強

いのか自分の能力の低さを理解できていないかのどちらかだろう。そういうスタンドプレーは、非常に見苦しい。

また、自分の立場、肩書は、その時その場で変わっているのに、一日中一つの肩書で生きているのも一種のスタンドプレーであろう。なぜここは無礼講で、ここはみんな平等で、チャラでやろうやとならないのだろう。威張りたいのか、見下されるのを極端に恐れているのか、一日中重たい鎧をまとっている。

スタンドプレーやポーズをつけることは止めなければ、本人は気付いていないだろうが非常に見苦しい。水に溺れながら、水を飲みバタバタとあがいているようにしか見えない。飾らないで、出来るだけシンプルにすればいいだけのことではないか。

イケメンという幸せな時代

Posted on [2013年6月11日](#) by [矢野龍彦](#)

イケメンという幸せな時代

私たちが若かりし時代には、「二枚目」と「ハンサム」しか用紙を褒める言葉はなかった。そして、「二枚目」「ハンサム」と呼ばれるのは、ごくごく限られた男たちであった。誰でも彼でも「二枚目」「ハンサム」と呼ばれるほど時代は甘くなかった。多くの男たちは「ただの男」である。

しかし、いまの時代は、男たちは劣等感の持ちようがない。「イケメン」という便利な言葉ができた。男なら誰でも彼でも、重箱の隅を突っついて顕微鏡で見なければわからないような良いところを探し出して「イケメン」と呼んでいる。私など厳しい時代を生きてきたものから見れば、「イケメン」と呼ばれている男を見ても、どうしてもただの男としか見えない。

時代がここまで男に対して寛容になれば、男は軟弱になるしかない。軟弱な男は、言い訳をする、肝心なところで逃げ出す、誰も守れない、何も決められない、責任を持てない。数え上げればきりが無いが、まことに嘆かわしいことである。「イケメン」と呼ばれてニヤついている男など、蹴飛ばしてやれ。

厳しい時代を生きてこそ初めて「男」は「本物の男」になれる。そして、本物の男がいなければ、いい女など生まれるはずがない。もっと男に厳しくしてもいい、もっと試練を与えてもいい。男教育をして「本物の男」をつくらないと、女まで墮落してしまう。大変な時代といえば、大変な時代である。しかし、変えようと思えば、簡単に変えられる時代でもある。

学生に教えてもな

Posted on [2013年6月7日](#) by [矢野龍彦](#)

学生に教えてもな

最近、教え子たちが学校によく訪ねてくれる。最近卒業してまだ30歳前の、若者と呼べるような人たちから、20年～30年前に卒業した人たちまでである。訪ねてくれるのは、まだまだ向上心を持ち、自分の演奏にナンバが応用できるのではないかという好奇心からである。

自分たちが学生の頃には、ナンバなどは教えてもらえなかったと言う。それはそうだ、ナンバと取り組み始めて10年以上になったばかりで、教え始めて形を整えている最中である。そう慌てなさんな。ナンバは音楽に十分に応用できると確信して、いま整理しているところだから。

卒業生たちは、実際に演奏の仕事につき、やっとなんばとは身体の動かし方だと気が付いたので、ナンバがヒントになるのではないだろうかと尋ねてくる。まず、本人に演奏時に気を付けている身体のポイントについて聞き、これからどうしたいのかを聞く。それによって、ナンバをどういう切り口で紹介するかを考えながら、ぽつぽつヒントを与えていく。教育現場とは、こういうものではないかと思う。

今の学生たちを見てみると、卒業生とは雲泥の差である。無気力に授業に集まり、ただ時間が過ぎ去れば単位になるだろうくらいのことしか伝わってこない。何をどうしたいのか、自分が成長したいのか、技術の向上を目指しているのか、好奇心も探究心も伝わってこない。さすがに元気な私でも、時々腹が立って授業をするのがバカらしくなってくる。学ぶ姿勢のないものにヒントを与えるのは、非常に空しいものである。そんな時、卒業生が訪ねてきてくれると、生き返る気がして非常に元気になる。

私はいつでもオープンだから、いつ訪ねてくれても歓迎します。

オリンピック誘致の目的は

Posted on [2013年6月5日](#) by [矢野龍彦](#)

オリンピック誘致の目的は

オリンピックの誘致活動も大詰めを迎えている。そんなにみんなスポーツが好きだったのかと、素朴な疑問を覚える。スポーツを広く国民に普及させ、須ポーチ文化を浸透させるためにオリンピックを開催しようというのなら話しも解る。しかし、どうもそういうことではないようだ。

オリンピックを東京に持ってきたら、経済効果がどうのということがメインらしい。何を言っているのか、本末転倒ではないか。結果的に経済が活性化されるのなら、まだ話が解るが。スポーツを経済活動に利用しようというのでは、スポーツがただの見世物に成り下がってしまうのではないか。そういうことにスポーツが利用されるのには、反対である。経済活性化にスポーツを利用するくらいなら、オリンピックを東京で開催することなどない。今も、オリンピック、ワールドカップ、世界選手権などが、本来の取り上げられ方ではな

く、見世物のようにただ盛り上げればいいと取り扱われることに我慢がならない。芸能界のコンサートなどと同じような取り扱われ方は、スポーツをバカにしているとしか思えない。本当にスポーツのことを理解していて、素晴らしいスポーツに触れあってもらおうなどということはまったく考えていないようである。

こんな状態では、スポーツを愛する者として、東京でのオリンピック開催に正直に賛成できない。もう少しスポーツを大事に扱おうよ。そして、まだスポーツを大事に扱えるような状態に国民がないなら、オリンピックを無責任に東京に呼んできてはいけない。

国際性をはき違えていないか

Posted on [2013年6月3日](#) by [矢野龍彦](#)

国際性をはき違えていないか

小学校四年生以下から英語教育をといるのを聞いて、びっくりするやら、何を血迷っているのだと腹が立ってきた。私は、高校生や大学生の授業を行い、彼らと日常的に触れ合っている。よく思うのは、高校生や大学生の日本語の貧弱さである。話している言葉を聞いても、レポートなどで書いてもらった文章を読んでも、その幼さにあきれてしまう。

まともな話し言葉を使えないし、人に読んでもらう文章など書けない。これが高校生や大学生の現状である。自分の母国語である日本語がこんな状況であれば、自分を日本人と自覚することも日本を愛そうということも希薄になっても仕方がない。自分自身のアイデンティティとは、母国語である日本語をしっかりと身につけているかどうかである。自分が身につけている日本語が、幼稚で貧弱ということは、日本人として幼すぎるということである。

そんな時に、日本語教育に力を入れようなら理解できるが、なんと小学校四年生以下から英語教育をときた。開いた口がふさがらない。英語を教えれば、国際性が身につく国際人として生きていけるとでも考えているのだろうか。日本人としての考え方や身のこなしで持って世界に出ていくから国際人になれるのであって、英語を身につけて国際人になるのではない。例え、英語が喋れたとしても、喋る内容は有るのだろうか。

立派な日本人を育てるのが、国際社会に出ていくにあたって大事なことである。母国語である日本語を磨かない国際人なんてありえないし、英語コンプレックスでもあるのだろうか。全くピント外れな案に、こんなことで日本人は大丈夫だろうかと思計な心配の種が増えてしまった。

大事なものは英語じゃないよ、日本語だよ。

スポーツは勝ちに行かなきゃ

Posted on [2013年5月29日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツは勝ちに行かなきゃ

スポーツ現場での体罰問題が、マスコミを賑わしている。しかし、ここでは体罰に関してはまったく語りたくないの、スポーツが勝利至上主義に走りすぎているということについて語ろう。

スポーツをいうものは、ルールにのっとって勝負を行い勝ち負けを競うものである。運動とは、身体を動かして鍛えたり楽しんだりするものである。

スポーツとは、勝つための万全の準備をして戦いに臨むもので、勝利至上主義なのは当たり前のことである。勝つための準備もせず、へらへらと笑いながら勝負の場に臨むのはスポーツマンとは言えない。勝つための準備を行う途上で、勇気を身につけたり、忍耐力を身につけたり、弱者救済の心を身につけたりする。こういうことは、身体を使つての活動でないと身に付かないものである。机に向かって勇気は身につかないし、忍耐力などは無理だ。

勇気とか忍耐力というものは、身体を追い込みある程度の苦痛の中でしか身に付かないものである。そして、試合になれば全力で勝ちに行く、そうすることが相手への礼儀であり、スポーツマンとしてのマナーでもある。手を抜いて、力加減をして試合に臨むような者は、スポーツに参加してはいけない。

そういうことを勝利至上主義は良くないと片付けようとするが、スポーツは本来勝利を真剣に目指すものであるということを知らないのだろうか。もっと楽しくと、楽しさを求めるならスポーツでなく運動をすればいい。楽しみを求めながら、健康を求めながらなら、スポーツではなく運動を選ばなければならない。

スポーツとは、イギリスのジェントルマン教育の柱であり、全力で勝ちに行くことであり、もし勝てなくても立派な敗者としての態度が取れることを求められているものである。スポーツ自体をもっとよく理解してくれないと、とても日本でスポーツ文化が育っているなどと言えない。私は、日本にスポーツ文化を根付かせようと、活動しているつもりである。

高校バスケットボールの試合にて

Posted on [2013年5月27日](#) by [矢野龍彦](#)

高校バスケットボールの試合にて

昨日、桐朋高校のバスケット部の夏の大会の試合があった。試合は、シーソーゲームで延長戦にまでもつれ込んだ。そして、5分間の延長戦を僅差で勝つことができた。見ている方は面白かったかもしれないが、ゲーム内容としてはミス連発でお粗末なものであった。勝ったことは良かったが、来週の試合までに反省材料はたくさんある。

私は陸上競技専門でバスケットボールは素人であるが、コーチとしてスタッフに加わり試合ではベンチに座っている。バスケットボールの試合では、一番大事なところでその生徒の一番悪いところが出てしまう。一番悪いところというのは、人間的にということである。

だから私は、生徒のメンタル面と人間性の成長という分野で関わっている。

バスケットボールの指導は他のコーチに任せて、人間形成についての指導をもっぱら行っている。だから、多くの生徒と関わることは物理的に不可能で、試合に出るレギュラークラスの生徒に絞られてくる。日々の生活の仕方から始まって、人間関係に築き方など多方面にわたっての指導となる。

面白いものでバスケットボールだけを指導していて試合に勝てるものではない。試合中は、生徒のいい面や悪い面が様々な形で表れてくる。それを見ているだけではダメで、いかに生徒が成長できるようにアドバイスを行うかということをいつも考えている。そして、アドバイスを行うのであるが、簡単にはうまくいかないもので、なかなか難しい。だからこそ、やりがいがあるというものである。

体調不良とは何だ

Posted on [2013年5月23日](#) by [矢野龍彦](#)

体調不良とは何だ

私は、学校で高校生や大学生に対して体育の授業を行っている。これが私の仕事である。私が休めば、100人以上の学生たちに迷惑をかけることになるので、いつでも元気を保つようにしている。時には、二日酔いで這って学校にたどり着くこともあるが、それでも休まない。

私は体育の教師でもあるし、身体の調子や心の調子をいつでも整えておくことは生徒たちの見本として当たり前のことだと思っている。だから、授業を行っている期間は風邪をひかないし、風邪はひけない。腹痛や頭痛などもつてのほかである。体調を崩せば、周りの人たちに迷惑をかけることくらいはみんな解っているはずだ。そしたら体調は崩せない。体調を万全に保つことは、最低限の勤めである。

それなのに、高校生や大学生は、先週授業を休んだのは体調不良でしたと書いた欠席届を出してくる。何なんだ体調不良とは、お前はいったい何様だと心の中で叫んでいる自分がいる。体育の授業だぞ、体調不良とは、それだけで失格ではないか。授業に出てこられない体調不良とは一体どんなものか、私には想像すらできない。ひょっとして、それは天下の一大事かと心配する。

高校生や大学生といえ、一番元気でエネルギーを持って余している年頃のはずなのに、体調不良とくるとガッカリしてしまう。そして、体調を崩さない自分が、なんだかバカに見える。いつか言ってやる、体調も整えられない者は俺の授業をとる資格がないと。体調を整えておくのが、最低限の準備だろうと。体育の授業やで。

日本食について少し

Posted on [2013年5月21日](#) by [矢野龍彦](#)

## 日本食について少し

昔、アングロサクソンがアメリカ大陸に渡って、ネイティブアメリカンを滅ぼすときに使った方法は、伝統的な食を奪うこと、彼らの持っていた歴史や伝統を破壊すること、この二つでアメリカを征服した。

伝統的な食を奪うとは、新しい食文化に変えるということである。歴史や伝統を破壊するとは、新しい言葉を教え、新しい習慣をつけるということである。

そういうことを頭に置きながら、最近の日本の食文化を考えてみる。日本くらい世界中の食べ物が、美味しく食べられる国があるだろうか。それはそれで食の楽しみを味わえるのでいいことだとは思いますが、行き過ぎは良くない。

全て日本食がいいとも思わない。日本の伝統食と言われる日本食を食べていた時代には、国民の10%くらいが栄養失調で亡くなっている。メタボで悩んでいる人なら、このころの食事をするのもいい。しかし、育ち盛りの子供や活動的に生きている人にとっては、少し物足りない。

1965年ごろから外国の食材が入ってきて、タンパク質や脂肪分の摂取量が増えてきた。それで、日本人の体格や体力が飛躍的に向上した。いわゆる和洋折衷の食事が、非常にいい効果を上げた。しかし、いまはそれが行き過ぎている。

米よりもパン、味噌汁よりもスープ、立ち食いソバよりもハンバーガーという現状を見てみると、おかしくなってもしょうがないし、病気も生まれてくると思わざるを得ない。日本の伝統食を守れとは言わないが、日本食に洋食を少し混ぜてバランスをとるようにしなければ、日本人が日本人で無くなる日も遠くない。そんなことを思いながら駅前で、立ち食いソバ屋が少なくなってきたことを悲しく思っている。

サバを読む

Posted on [2013年5月15日](#) by [矢野龍彦](#)

サバを読む

年齢を聞かれると、一歳くらい若く答えてしまう。身長を聞かれると、2cmくらい高く答えてしまう。体重を聞かれると、3kgくらい軽く答えてしまう。悪気はまったくなく、罪の意識も持たないで軽く答えている人がいる。こういうのを「サバを読む」と思っていた。ところが違うのである。「これはどれくらいの期間で出来ますか」と聞かれたときに、少し長めに見積もって応えるようにする。もし期日に遅れると、相手に迷惑をかけることになる。また期日が迫ってきたときに、自分自身が間に合わないだろうと、困ったことになる。そういうことが起こらないように、余裕を持たすことが必要になる。自分が困らないようにと相手に迷惑を掛けないようにという、責任感からうまれるのがサバである。単なる見栄で少し誤魔化しているのは、「サバを読む」とは言わない。

サバは責任感から生まれるものだから、みんなでそれを共有するとチームワークが生まれてくる。それが、やり甲斐になったり、張合いになって現場に活気が生まれてくる。責任感と信頼が、人間関係をより深いものとし、絆を強くする。サバを読むということを、もう一度考え直して、自分の現場に生かしたいものである。

現場に足を運ばなければ

Posted on [2013年5月13日](#) by [矢野龍彦](#)

現場に足を運ばなければ

先日、教え子のピアノリサイタルを聞きに行ってきた。チケットを送ってもらったので、その日の都合をつけて足を運んだ。ピアノ演奏に関してアドバイスも行っていたので、終わってから直接本人に進歩した点と、これからの課題についても話した。チケットを送ってもらえば、出来るだけ都合をつけて駆け付けるようにしているから、演奏会などがある場合は送ってもらいたい。

スポーツにしても音楽にしても、生で見たり聞いたりしないと本物は伝わってこない。スポーツをテレビで見るのと競技場で見るとでは大違いである。ブラウン管を通しての映像と自分の目では、見え方が全然違う。音楽にしても CD と生とでは大違いである。時間がもったいないとか、億劫だとか言っているのは、本物と触れ合うことはできない。

自分で時間もエネルギーも使わないと、得るものはたかだか知れている。現場に足を運ぶことの重要性を忘れてはならない。現場に行けば、何か発見やヒントがある。また、無駄だったということも実感できれば、自分ならどうするという事も考えられる。

外に出ようよ、動こうよ、現場に足を運ぼうよ。

大丈夫と言わないように

Posted on [2013年5月11日](#) by [矢野龍彦](#)

大丈夫と言わないように

病気の子供が不安になるのは、自分の病気のことを考えてのことではない。子供は病気が治るか治らないかなどとは考えないし、病気自体では不安にならない。そばに付いている親が心配そうな顔をしているのを見て不安になるのである。そのことに多くの親は気が付いていない。

友人や他人に向かって、さも心配しているような顔をして「大丈夫？」と声を掛ける人がいるが、どういう神経をしているのだろう。さも、あなたのことを考えて声をかけてやっているという態度が気に入らない。また、「大丈夫？」と声を掛けられた方は、何か自分は大丈夫そうに見えないのかなと思って不安になる。

人を不安に陥れて、自分は親切に振舞っていると思いをしている。自分に置き換えて

みればすぐにわかることだろう。友達に心配そうな顔で「大丈夫？」と言われたら、大概の人は不安になるはずだ。もし「大丈夫」という言葉を使いたいなら、ふざけて、冗談ばく、いかにも軽く使うしかない。そういうことが解らない、無神経な人間が多すぎる。何もあなたのことなんか考えていないのに、いかにも考えているようなそぶりをしてみたり。あなたのことを心配しているそぶりをしてみたり。そんなことなら、いっそ無視してくれた方がすっきりするのと思う。押しつけがましいいうえに、相手の心を勝手に揺らしているとは許せない。「大丈夫」などという言葉は、気楽に使うものではない。

感謝しなきゃ

Posted on [2013年5月8日](#) by [矢野龍彦](#)

感謝しなきゃ

独りで生きているんだと粹がっている人は、もう少し謙虚になりなさい。多くの人に支えられ、助けてもらって生きていることに気が付かないと、嫌な人間になってしまいますよ。ああしてもらってありがたかった、こうしてもらってありがたかったと、感じて感謝しなきゃ。その気持ちが大事な。

しかし、ありがたかった、感謝していますだけでも、嫌な人間になってしまう。また、誰かが何かしてくれる、誰かが与えてくれると、口を開けて待つような人間になってしまう。やってもらふことに慣れてしなうと、いつももの待ち人間になり、やってもらえない時に人を恨むようになる。

一度でも自分がありがたいという気持ちを味わったなら、ありがたい気持ちを持って人に返すようにしなければ、感謝の気持ちは完結しない。自分が喜びを与えられたら、喜びを持って人に返さなければ完結しない。だから、感謝しなさいというのは簡単だが、実際に感謝するのは非常に難しい。

その難しいことに挑戦しないと、自分だけ良ければいいという嫌な人間が出来上がってしまう。感謝をする、喜ぶ、楽しむ、それらはすべて人に返してこそ完結するものであるということをお忘れなく。私もこのことを忘れ気味だから、自分に言い聞かせるつもりで書いてます。

凄い高校生を見てきた

Posted on [2013年5月6日](#) by [矢野龍彦](#)

凄い高校生を見てきた

5日に国立競技場に陸上競技の試合を見に行ってきた。目当ては、100mの高校生である。それと3日に200mで好記録を出した中央大学の飯塚が走るかどうかという期待を持って出ていった。中央の飯塚は、大学1年生の時に中大での私の身体コントロールという授業

を受講していたので、そこでナンバ歩きやナンバ走りを指導して少しはヒントを与えて応援しているから。しかし、飯塚は、2日前に 200m で好記録を出し、脚に疲れがたまっているということで棄権であった。それは残念だったが、飯塚の 200m も今年は非常に期待ができるだろう。

100m の高校生は、初めての国際レースということであったが、高校生らしく物おじせず初々しい姿で駆け抜けていった。この時期の国立競技場はホームストレートがほぼ向かい風になるので好記録は望めない。この日も向かい風 1.2m で記録は平凡なものであった。しかし、なかなかいいものを持っているし、シーズンの初めとしてはいいスタートを切ったことに間違いない。

彼は、これからレースのたびに9秒台を期待されるだろう。周りは勝手に9秒台を期待してもいいが、彼がその状況をどうとらえるかが課題となる。その状況をプレッシャーに変えてしまうと、彼はこれから苦しむことになるだろう。周りの状況を見無視して、マイペースで臨んでいけば、いずれ9秒台も自分のものになる。プレッシャーというのは、周りから与えられるものではなく、自分でその状況の捉え方である。高校生にとってはちょっとかわいそうであるが、これから9秒台、9秒台と周りが騒ぐ中で自分自身をしっかり持って、自分の挑戦として臨んで行ってほしい。私だって、遠くで応援しているから。

透明になる

Posted on [2013年5月3日](#) by [矢野龍彦](#)

透明になる

太陽の光は、いろんな色が合わさって初めて透明になるという。多くの色が混ざり合うから黒になるのではなく、透明になるらしい。

人間でいうと、「無」「無我」になりたいと思えば、どうすればいいかということである。例えば、無知な人間が、いくら無になろうとしても、それは単なる無知なままである。無になるためには、学びが必要である。それも、狭く独りよがりになるような学びではなく、専門的であり、専門的であるからいろんな分野とつながりがある学びである。

自分の専門を伸ばすために、他の分野との関連に気が付き、応用・工夫ができるような学びを続けると無に近づいていく。いろんな分野で専門家と呼ばれてる人はいるが、透明感を持っている人は少ないものである。専門にこだわり、専門から離れられない人は、やはり何らかの色を持っている。それが独りよがりになりやすい。透明感を持っている人というのは、威張らずいつでも謙虚で学ぶ姿勢を持っている人である。

無我というのも、ボーっとしているのとは違う。無我の境地に行くためには、一つのことだけに一身に打ち込んで集中しない限りはたどり着かない。だから、座って瞑想すればいけるようなところではない。いま自分がやっていることに、一心不乱に打ち込んでいけば、たどり着けるかもしれないという境地である。行動が伴わないと、無我の境地にはたどり着

けない。

高校生が快挙

Posted on [2013年5月1日](#) by [矢野龍彦](#)

高校生が快挙

先日、陸上競技の試合で高校生が、100mを10秒01で走ったというニュースを見た。これは日本歴代でも2位に当たる記録であり、世界ジュニア記録でも1位だそうだ。この記録は予選で出され、決勝は追い風参考記録で10秒03ということであった。追い風参考とはいえ、この記録でも非常に立派なものである。

大変な高校生が出てきたものだ。それも、シーズンの開幕戦くらいの時期ではないだろうか。これからの活躍が楽しみになり、陸上短距離界にとっては、非常な刺激になっていることと思う。

そして、新聞やテレビで専門家を含めた評論家のコメントを見てみると。すぐに、次の課題について語りたがる傾向がある。日本人初の9秒台が目前であることはわかるが、この快挙を褒めるよりも、あたかも欠点をあら捜しするように課題を上げるのはいかなるものであろうか。

9秒台への期待はわかるが、「ああすれば」「こうすれば」という議論は無意味である。陸上競技の記録は全て現場で達成され、後付けで理論的に説明してきたではないか。背面跳びで記録が出て、それから理屈で説明してきたではないか。

なぜもっと単純に「素晴らしい」「すごい」と賞賛がないのだろうか。アドバイスをを行うことで、自分がずっと上にいると示したいのだろうか。私は、その走りをテレビのニュースで見ただけだから、ぜひ競技場で実際の走りを見てみたい。5日に味の素スタジアムで競技会があるので、楽しみを胸に見に行ってみようと思う。

真剣に生きる

Posted on [2013年4月29日](#) by [矢野龍彦](#)

真剣に生きる

真剣に生きている人は輝いて見える。たとえそれが子どもでも、輝いている。そして、その姿は例外なく美しい。輝いて見えない人は、真剣に生きていないのではないか。輝きとは、その人の内面から湧いてくるものである。外見にばかり気を取られている場合ではない。

勝負をする場合に、竹刀で勝負する、木刀で勝負する、真剣で勝負する。それぞれに心構えが違ってくる。竹刀での勝負なら、勝ことも負けることをあると考えても仕方がない。負けるのは嫌だといっても、負けて命を取られることもない。しかし、真剣になると、そんな呑気なことを言っている場合ではない。負ければ命が飛ぶし、勝つしか生き残る道は

ない。

真剣に物事と向き合い、取り組むとは、逃げ道をつくらず、言い訳をしないという覚悟を決めることである。真剣にならない限り、何もわからないし、何も身につかない。

気楽にやるとか、リラックスして取り組むなどというのはもっての外である。そんな中途半端な姿勢では、物事の本質などと出会うことはない。顔つき、姿勢から全力になり、頑張らなければならないのである。それなのに、最近では真剣に生きている人に出会うことが少ない。これは、悲しいことである。

少しは自分を追い込んで、真剣にきるようにしようじゃないか。そうすれば、人生も変わってくるだろう。

安全志向

Posted on [2013年4月27日](#) by [矢野龍彦](#)

安全志向

危険ならそこに行かない。失敗しそうならチャレンジしない。石橋を叩いても渡らない。そういうことを解らないではない。臆病者といって、蔑む気持ちもない。人間が長い歴史の中を生き抜いてきたのも、安全を求めていたからである。人間が自ら危険を求めていく生き物なら、歴史のどこかで滅びていただろう。いま生き抜いてきているすべての動物たちも、第一に安全を求めて生きている。それは納得できる。

しかし、人間にはもう一つ強烈な思いがあるのではないだろうか。自分が信じたものに対して、命を賭けてみたいという思い。それが仕事であることもあるだろうし、人間であることもあるだろう。誰もが博打打ではあるまいが、自分の命までも賭けてみたいという思いは持っているはずだ。サイコロを転がすよりも、自分の命を懸けて勝負するほうが面白いはずだ。もし、こういう思いを持っていない人がいるなら、人生が平坦すぎてつまらないのではないかと心配してしまう。

誰の人生にも、勝負の時がある。その時に自分の命を賭けられるくらいでない面白くない。自分で逃げ道をふさぎ、勝負に出るしかない。前に進むしかないとき、それを希望と呼ぶのではないだろうか。希望が、必ずしも叶えられるとは限らない。跳ね返され、挫折して、道端に転がされるかもしれない。それでも向かっていきたいというのも、人間の本能的なものではないだろうか。勝負に打って出ようではないか。

学校と社会の違い

Posted on [2013年4月24日](#) by [矢野龍彦](#)

学校と社会の違い

学校では、試験がつきものである。いろんな科目の試験が行われ、その点数によって成績

が付く。試験によって人間が評価されるので、ほとんどの人は学校が嫌いである。学校に行って友達と遊んだり、クラブ活動を行うことは好きであるが、学校自体は嫌いである。人間をペーパー試験によって評価することも間違っているが、学校が求めてくるのはすべての教科をまんべんなく頑張りなさいということである。そんなことはスーパーマンでもない限り、無理な注文である。よくそんな無理を生徒に求めて、平気な顔をしていられるのが先生であろう。先生というのは、全く嫌な人種である。

そして、試験の点数が悪いと（例えば、30点以下だと）赤点といって最低評価の「1」がついてしまう。または、再試験が待っていたり、落第までである。全く理解に苦しむことである

学校と社会がかけ離れているのは、学校では平均的に出来ることを求められるが、社会では一つのことで百点を取れば後は0点でもいいということである。学校では0点は許してくれないが、社会では一つでも百点があれば後はどうでもいいと許してくれる。「やり手」「切れ者」「頭の回転が速い」などと褒められているのは、一つのことにに対してだけで、全てが素晴らしから言われているわけではない。

社会では、一芸勝負である。他の能力までは問われない。しかし、厳しい勝負であり、言い訳なしでの真剣勝負である。そう思うと、学校ももう少し社会に出て役に立つことをやればいいのに。

マナーやエチケットは大事なんやが

Posted on [2013年4月20日](#) by [矢野龍彦](#)

マナーやエチケットは大事なんやが

ゴルフでは、ルールの前にマナーの項目が入っている。一緒にコースを回る同伴競技者に不愉快な思いをさせないということが、競技規則以前ということである。スポーツマンシップを説くスポーツの中でもこういう種目は、ゴルフを置いてほかはない。そして、自分で自己申告し審判を行うスポーツもゴルフだけである。

型にはまった人為的なマナーというのは、不愉快である。相手のことを思いやるといふ基本的なことがみんな抜け落ちているから、そんなことなら無関心でいられる方がまだいい。またエチケットと呼ばれているものも、誠実味を含んでいなければこれまた気味の悪い嫌味に思える。思い出してもらいたい、わざとらしさばかりが目立ったり、その場しのぎのマナーやエチケットに出会ったことがないか。

マナーやエチケットというが、そういう型があるわけではない。基本になるのは、相手を思いやる気持ちである。相手を思いやれば、おのずと物腰が柔らかくなり、腰が低くなるはずである。そして、相手を理解しようという気持ちで相手と接するようになる。間違っても、相手より上から見るような態度にはならない。人間としては対等であるが、理解しよう、教えてくださいという態度になるはずである。

本物のマナーやエチケットは、人間性の美しさの中でも最高のものであるが、それ故に本物にはなかなか出会えない。

羞恥心

Posted on [2013年4月17日](#) by [矢野龍彦](#)

羞恥心

電車のホームに座って、平気で何かを食べている。そして、電車に乗れば、座って鏡をのぞきこみ化粧をしている。法を破っているわけではないことはわかる。そして、本人は誰にも迷惑をかけていないと思っているだろう。しかし、何とも不愉快な風景である。私は、そういうことに腹を立てる。そこは、ものを食べる場所か、化粧をする場所かと問いたくなる。蹴飛ばしていいなら、蹴飛ばしたくなる。

なぜ、恥ずかしくないのだろう。羞恥心をなくした人間は、最低で人間とも呼べない。誰かに見られて恥ずかしいではない。そしてら、都会では人は多いがほとんど見知らぬ他人で誰はではない。だから平気でいられるという神経が許せない。天に向かって恥ずかしくないか、自分自身に対して恥ずかしくないかというふうに心が動かないものだろうか。

私だって、紳士的というには程遠い人間である。そして、野生児が都会の中を徘徊しているようなものだ。しかし、自分の中にここまでは大丈夫、これ以上は恥ずかしいことという線引きは持っている。人と違うことをしてもいい、奇抜なことも許そう。しかし、恥ずかしいを持っていないと人間と呼べない。

うちのコーギーは、おしっこやウンチをしても平気である。恥ずかしさのかけらもない。それは犬だからで、人間だったら大変だ。私は、人間社会で生きているつもりだが、人間の形はしていても人間でない恥知らずも交じっていることの気がついた。これはこれで大変である。形だけは人間だから、つい騙されやすい。羞恥心がないということは、罪だと言い聞かせてもらいたい。

一人では生きられない

Posted on [2013年4月15日](#) by [矢野龍彦](#)

一人では生きられない

人間は一人では無力であるし、一人では生きられないものである。そこで、気のあった者たちと群れをつくるようになる。他人と触れ合って、初めて自分を知ることができるようになる。ここは他人より劣っているなど認めなければならないし、ここは他人よりも優れているなど解る。自分一人では全く見えなかったところが、他人を通して見えてくるようになる。しかし、そこで他人を羨ましがっても仕方がない。いまの自分を認めて、そこからスタートするしかない。

大勢の人たちと交わってこそ、人は自分の能力を正当に評価できるようになる。自分探しなどするよりも、多くの友達に囲まれれば自分自身を確認できる。友達の必要性は、そういうことも含まれている。自分一人で自分を評価していると、思い上がった傲慢な人間になりかねない。友達が、謙虚に返してくれるということである。

しかし、群れ、集団というものは難しい。集団の内部では順応し助け合おうとするが、集団の外に向かつては警戒心を抱き攻撃的になる。集団とは、内に優しく、外に厳しくとなりがちである。集団の強さと連帯感は、外部への敵対心と表裏一体となりやすい。

集団も50人くらいまでならお互いに親しさが増してくるが、それ以上に集団が膨れ上がれば明らかに接触を嫌うようになる。一人の人間がもっているコミュニケーションチャンネルは、50人分くらいしかないのだから、それ以上の人間とはあえて触れ合いたくないというように行動する。だから、集団といっても、その規模が大事になってくる。

男修行

Posted on [2013年4月13日](#) by [矢野龍彦](#)

男修行

生物学的に見ると、女性の方がより完全で、男性はいかにも不完全だそうだ。そういわれてみると、何となくそんな気がしてくるのが悲しいところである。人間自体が、生まれてきたときはいかにも不完全である。たかだか自分の脚で立って、歩き始めるまでに1年もかかる動物などいない。そう思っていたのに、女性より男性の方が完成度が低いとは、悲しい話である。

女の子は、放っておいても時がたてば女になる。しかし、男の子は、放っておいてはいつまでたっても男になれない。男修行をしないと、男になれないのである。男修行で身につけることは、闘う勇気である。闘う勇気を身につけないと、友達ひとり守ることはできないし、まして家族など。

だから、女の子がママ事や習い事をしているときに、男の子は勇敢に遊びに出て行ったりスポーツに打ち込まなければならない。ここが男の辛いところで、肝試しから始まって、勇気を試される遊びが多い。

親が「危ない」などと言ったり、「安全性は」などと言っているのは、男になれるわけがない。腕や脚の骨の一本くらい折ってこいくらいの気合で送りだすような親でないと、男には育たない。痛みや苦しさに耐えるのも、闘う勇気の問題である。少しくらいお勉強が出来るなどというのは、世間に出れば何の役にも立たない。男の子を男に育てあげて世間に出すのが、親の役目である。

私もまだまだ軟弱のところが多いので、日々意識して男修行に励んでいる。そうでもしないと、軟弱者は世間の迷惑になりかねない。強く、逞しい闘う勇気を持った男になるために、修行、修行や。

空を見よ

Posted on [2013年4月10日](#) by [矢野龍彦](#)

空を見よ

うつむいて歩いていると、暗い気分になってくる。上を向いて歩いていると、なぜか明るい気持ちになってくる。だからといって、空を見ろといっているのではない。冬から春へと季節が変わってきている。そして、すぐに暑い、暑いと言い始める。日本は四季がはっきりしているからいいというのは、変化を感じてこそのこと。

日本は、一年中天気が変わりやすい。それを利用しない手はない。春も毎日、天気が目まぐるしく変わる。空の色の変化を見ないで、何が感性だと言いたくなる。空の色は、毎日違った表情を見せてくれる。その変化に気付かないというのは、鈍いというよりも傲慢である。自然の中で生かされているということさえ忘れた傲慢さに気付かないと、何のために生きているのだ。

朝、東の空が明るくなり始めて、すっかり明るくなって、西の空に夕日が沈むまで、一日の中でも常に表情を変えている。その変化に気付くということが、感性である。暗くなった夜も、空は表情を変えている。

そう思えば、樹を見つけたら触ってみよう、抱きついてみよう。花を見つけたら、香りを嗅いでみよう。土や水に触らないというのは、自然を拒否しているのか。机の前で「自然保護」を叫ぶんじゃない。自然と触れもしないで、自然が解るか。感性というものは、自然によって育てられるものである。

さあ、外に出てみよう。あなたの側にも自然はあるはずだ。自然との触れ合いを通して、どんな感性を育てるか。

石鹸にビックリ

Posted on [2013年4月8日](#) by [矢野龍彦](#)

石鹸にビックリ

私は、基本的に毎日風呂に入る。それも、外から帰ってきたら、すぐに風呂に入る。風呂に入ることにより身体も洗うが、外を家に持ち込まないよう気分転換の意味も入っている。風呂は好きだし、風呂に入ることにより元気を取り戻す。

そして、最近気が付いたことがある。私は、身体を洗うのはボディシャンプーではなく固形石鹸が好きだ。その固形石鹸を使っていて、小さくなくても最後まで泡立つことに驚いた。10年20年前の固形石鹸は小さくなってくると、石鹸のミイラみたいになって泡立たなくなってくる。石鹸の使い始めはいいが、最後のほうは情けなくなってくるのが常であった。

それが、最近の固形石鹸は、最後まで泡立ちがいいのである。これは進歩であるし、便利である。この進歩や便利に対して「ありがたい」という気持ちを持たなければならない。進歩や便利に対して「当たり前」という気持ちを持つのは、傲慢である。それよりもどうしようもないのは、その変化にさえ気が付かない者もいるということである。そういう無神経な人は、無視するしかない。

いろんなことが便利になり進歩すれば、それを使っている人は反対に後退していくのではないだろうか。便利が人間をダメにする、進歩が人間をダメにする。少し不自由で、少し飢えていて、少し厳しいくらいが人間を育てていく。自分から、そういう風に追い込んでいかなければ、どんどんダメな人間になっていく。

風呂場でそんなことを考えながら身体を洗って、元気よく出てきたところである。

いい顔すんなよ

Posted on [2013年4月2日](#) by [矢野龍彦](#)

いい顔すんなよ

新入生や新入社員が、期待と不安を持って入ってくる季節になった。やはり新しい環境に入っていくというのは、誰でも不安を抱くものである。そこに付け入る悪い奴は、どこにでもいる。不安がっている新入生や新入社員に、にやけた顔をして近寄ってきて簡単に「困ったことがあれば何でも相談しなさい」「面倒みてやるよ」と言い放つ。全く面倒なんかみる気はないのに、ほんと無責任にそんなことが言えるものだ。そういう人間に限って、面倒を見る能力など全く持っていない。自分の売り込みだということがミエミエなのに、よく言うよ。でも多いんだわ、この手の人間が世の中に。

私にはそんなことは、言えない。まず、無愛想である。首から上は全部の部品が悪いのに無愛想とときは、近寄ってこないどころか避けて通る者までいる。それで損をすることもあれば、得をすることもある。その上、私は器が小さい。私は、誰でも面倒見てやろうというような博愛主義者ではない。全ての人に愛の手を差し伸べることは、理想ではあるが出来ない。相性の合わない者は、初めから無視する。これは、お互いの平和のためにそうする。また、自分の面倒をみられる許容量が小さいことも知っているので、ほんの数人しか相手にしない。私に無限のパワーがあれば、もう二～三人は面倒を見られるかもしれない。また、人に良く思われたいという気持ちが少ない。そして、あまり良い人だと思われたくない。そう思われると、いつも良い人を演じ続けなければならないので苦痛である。自分をどのように受け取られても仕方がないと思っているところもある。別に、投げやりになっている訳ではないが、その人が受け取る自分とはそういうふうなんだと、納得するしかないもの。

こんな人間が、教師をやっている良いのだろうかと思ふことがある。そんな時は、生徒や学生には、時々こころの中で「ごめん」と謝っている。それでも、今年の

新入生にも、「俺が面倒を見てやるよ」とは簡単に言えない自分がいる。

バスケット春季合宿

Posted on [2013年4月1日](#) by [矢野龍彦](#)

バスケット春季合宿

いま千葉の白子にて桐朋のバスケット部の春季合宿に来ています。毎年のことではあるけれど、春の気候は変わりやすく寒かったり暖かかったりの毎日を送っています。体育館の中は風がないとはいえ、やはり寒さや温かさを感じることは変わりがない。

生徒たちに求めているのは、「頑張る」「全力を出し切る」という単純なものです。全力を出したり、頑張ったりということが非常に苦手らしく、この単純なことを行うのに苦労しています。頑張ったり、全力を出したりすることをカッコ悪いことだと思っているようで、そういうことをするのを笑ったり、蔑んだりしているのが現状です。

頑張る、全力を出すということは、言い訳が出来ない逃げ場のない状況をつくるということです。そうして、今の自分の力を認識し、そこからスタートして向上しようという試みです。それなのに、余力を残して、気楽にやることがカッコいいと誤解しているのです。

練習中や試合中にリラックスや気楽になどということは必要がない。いかに集中して全力を出し切れるかということが求められているのです。リラックスや気楽にということは、布団に入って寝るときくらいしか必要がない。それなのに、何を勘違いしているのかリラックスしなければとか、気楽にやらなければと思い込んでいる。そのところの勘違いに、まずは気づかせないといけない。そんな作業を気長にやっています。

生徒たちは、朝の九時前から体育館に入り、夜の九時前まで練習です。それに付き合うのもなかなか大変なので、その後はゆっくりと飲んでます。昨日は、千葉のナンバトレーナーの方が焼酎の差し入れをしてくれて、しっかりと疲れ取りに飲みました。合宿が終われば、次の日から学校で授業です。自分に対しても、「頑張れ」「全力を出し切る」と言い聞かせながらやるしかない。

ナンバトレーナー養成講習会を終えて

Posted on [2013年3月26日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバトレーナー養成講習会を終えて

23日、24日と二日間にわたって茅ヶ崎の商工会議所でナンバトレーナー養成講習会を行いました。ナンバは、ナンバトレーナーの資格を取らないと指導してはいけないことになっています。ナンバが正しい形で伝わってくためと、まがい物を区別するためにナンバトレーナーというナンバ指導者養成の制度を設けています。

今回は、日本人ばかりかアルゼンチン、ノルウェー、台湾と国際色豊かなメンバーが参加

されました。日本人よりも外国の方のほうがナンバに興味を持つのかなと、驚かされました。そして、単にナンバトレーナーの資格を取って副業のようにナンバを指導するのではなく、ナンバを指導することを本職にしようという気合の入り方に驚きました。ナンバの指導がビジネスになるとの思いから、はるばる外国からこの講習会のために来日したそうです。

そこまでの気合で参加されているのなら、こっちもナンバ指導法に対して気合が入らないわけがない。非常に熱い雰囲気の中二日間、ナンバの哲学を中心に動きまで幅広くナンバを伝授しました。

おひざ元の日本でナンバが広まっているけど、まだまだナンバの良さが伝わりきれていない。下手をすると、日本お得意のナンバの外国からの逆輸入になりかねない。私としては、日本で広まろうが、外国で広まろうが、また逆輸入であろうがナンバが人間の役に立てばいいと思っている。

ナンバの基本は、身体と対話を行い、心と対話を行い、環境と対話を行い、難しい場面を切り抜けていくというものだから、どこの国で受け入れられてもかまわない。

このコラムを読み、自分もナンバトレーナーの資格をとった人は、毎年三月の終わりの土日に茅ヶ崎の商工会議所で、ナンバトレーナー養成講習会を行っているので、それに参加してください。

人を許すということ

Posted on [2013年3月21日](#) by [矢野龍彦](#)

人を許すということ

人を許すということは、そのことは忘れて水に流し、今まで通りの関係が続けていこうということではない。

私も裏切られたり、足を引っ張られたり、意地悪をされたりする。そして、それに対する恨みを持つ。しかし、その恨みを明日に持ち越さないということが許すということである。恨みを明日に持ち越さないから、忘れてしまうということではない。恨みはしっかり覚えているが、明日に持ち越さない。だから、明日からは新しい人間関係を結べるかどうかである。

許したから、人間関係を続けていくということではなく、新しく人間関係を結べるかどうかを自分が決めるということである。許したから今までどおりというのは、ナアナアの関係を保つと続けることになってしまう。そのところをはっきりと区別しなければならぬ。

許すということは、今日までと明日からははっきりと違うということの宣言である。だから、自分が抱く恨みや怒りに対して、繰り返し許しの宣言をしなければならない。

人の人生とは、別れと出会いの繰り返しである。しかし、自分の人生を豊かなものにしよう

うと思ったら、人は許さなければならない。そして、どういう人間と関係を結んでいくかということが大事になってくる。その時に、自分との対話が必要になる。その自分と対話を行うということがナンバである。自分自身との対話能力を高めていくためにナンバを行う。自分の身体と対話をする、自分の心と対話をする。快・不快を基準にして対話を行うことが、ナンバである。

シーラカンス

Posted on [2013年3月19日](#) by [矢野龍彦](#)

シーラカンス

まだ子どもの頃、マダガスカル島といえばシーラカンスと連動していた。

生きた化石といわれるシーラカンスが、死んだ状態とはいえマダガスカル沖で網にかかったときは、それは驚いた。いや3億8千年前から地球上に生息しているというシーラカンスが死んだ状態とはいえ我々の前に現れたということは、これはロマン以外の何物でもない。ひょっとしたら、まだ生きて泳いでいるかもという期待を持たせるに十分である。それが先日テレビ欄を見ていると、なんと生きたシーラカンスの撮影に成功とあるではないか。これを見ずに、どんな番組を見るというのかという昂奮した状態でテレビの前に座っていた。

番組が始まると、シーラカンスが現れた。深海の岩場で、逆立ちしたような姿で登場した。それは、生きていくための省エネと姿をくramsするためであるという。まるで忍者のように、3億年以上にもわたって絶えることなく生き残ってきている。この不思議を見たときは、感動などという言葉では表せない、すごさを感じた。

シーラカンスは、六枚の肉起と呼ばれる鰭のようなものがある。その六枚の鰭をばらばらに動かして、静止し、また動いていた。その動きは優雅なものである。生きた化石が、画面の中とはいえ泳いでいるのである。それも一匹二匹ではなく、多くのシーラカンスが泳いでいた。願わくば、人間が入ったために、絶滅とか言うことだけは避けてほしい。

しかし、現地のコモロ諸島では、問題もあるようだ。世界中から調査のために多くの人が集まりシーラカンス一辺倒になるため、地元の漁師たちが漁にならないということである。何かが見つかったりすれば、それまで静かだったところもたちまち観光化したり、多くの人が集まる。迷惑をこうむるのは、地元の人々だ。映像を待って、見て済ませるだけでも幸せと思わなければならない。どうも現地のことを考えない行動には、困ったものだ。

私は、忍者のようにひそかに暮らしているシーラカンスを見ただけで満足である。そして、シーラカンスには、これからも進化を忘れて、そのまま生きてもらいたい。

卒業謝恩会に出席して

Posted on [2013年3月16日](#) by [矢野龍彦](#)

## 卒業謝恩会に出席して

昨日、学校で卒業式があり、夜は新宿のホテルで謝恩会があった。卒業式はまったく面白くないので、ずっと欠席のままである。しかし、謝恩会はそうはいかない、謝恩会だけは毎年出席している。

4年間の私の無礼と学生みんなに思いが至らなかったことに対して、謝るためも謝恩会に出席しているのである。しかし、学生のほうが心が広いのか、卒業するに当たり文句を言う者は一人もいない。まあ、影では何を言われているか知ったことではないが、ありがたい話である。

音楽を4年間学んで、卒業してどうするかが一番心配なため、どうしてもそのことを聞くようになる。昨日聞いた限りでは、一応仕事が決まっているみたいで安心した。音楽学校を出たからといって、仕事が待っていてくれるわけではない。

ほとんどが一般に企業に就職しない、だから就職活動というものもほとんどしない。みんな、音楽を生かして自分で演奏するか教えるかの方面に進んでいく。また、まだ勉強が足りないのか、ヨーロッパに音楽留学する者もかなりいる。自分の好きなことを仕事にするのが一番いいと思っているので、卒業しても応援はしてやる。

4年前に入学してきたときの志を貫いて、それを発展させながら進んでいる者はいい。そういう教え子は、ずっと応援し続けて協力する。しかし、志を諦め進路変更したものには、どう声をかけていいか戸惑う。そう言う者は、何年か様子を見て、報告にでも来た時にアドバイスをすることにしている。しかし、教え子たちを見るにつけても、音楽で生きていくということは大変なことだと思う。4月には、新入生が希望に胸を膨らませて入学してくる。しっかり授業をやらなければと気合を入れておかないと、4年後にまた謝らなければならなくなる。

サムライでいいの

Posted on [2013年3月13日](#) by [矢野龍彦](#)

サムライでいいの

ワールドベースボールが行われていて、日本チームも順調に勝ち進んでいるようである。これはこれでいいのだが、疑問に思うのはサムライジャパンという言い方で盛り上げていることである。

サムライという言葉をもそんなに簡単に使っていいものか。ヨーロッパにも騎士道はあるし、ナイトという言い方もある。しかし、ナイトや騎士というのは簡単に使わない。それだけ言葉には重みがあるし、威厳があるはずである。それなのに日本のマスコミは簡単にサムライという言葉を使い、何でもかんでも盛り上げればいいという軽さがある。私は、この軽薄さが嫌いである。

武士道にしてもサムライにしても、私は決して嫌いではない。そこに日本の文化もあるし、

日本人としての生き方の遺伝子も感じる。非常に大事なものであるということ、だからこそ野球に安易に使っていいものかというどうしようもない疑問がある。

野球をやっている選手たちには、何の責任もないことは分かっている。問題は、マスコミである。先日行われた東京マラソンは、もう競技会ではなく単なるイベントになってしまった。マラソンというものを普及するのではなく、テレビに映るという見世物に成り下がっているように思う。

マスコミがある種の力を持っていることは認める、だからこそマスコミはもっと責任を持ってもらいたい。ただ盛り上げればいいというのでは、スポーツが減る可能性がある。スポーツを大事に考えているのか、単なるネタのひとつとして利用するのか、あまりにスポーツを軽く扱すぎている。これでは、とても日本でスポーツが文化になるなどという事は、程遠い話である。

マスコミがこういう姿勢でいる限り、我々一般人がきちんと物事を見極める姿勢でいなければならない。決して、マスコミに踊らされないこと、マスコミの言うことを鵜呑みに信じないことである。かといって、マスコミがすべて間違っているということでもない。正しいことも勿論あるし、大げさに言っていることもあり、間違っていることもあるということである。そして、私もマスコミの乗ることがある。そのときには、ナンバを正しく伝えるためにだったら協力するし、そうでなければ断るという姿勢である。何でもかんでもマスコミの言いなりにはならない。

それにしてもサムライジャパンとは、耳障りな言いかたでどうにも納得がいかない。それに、野球選手は他のスポーツ選手と比べて、どうしてこんなに爽やかさが伝わってこないのだろう。こんなことを考えているのは、私だけだろうか。

気が付かないのは罪である

Posted on [2013年3月11日](#) by [矢野龍彦](#)

気が付かないのは罪である

歩いて行けるくらい近くに、結構お気に入りのラーメン屋がある。そこへ時々ラーメンを食べに行くが、夜よりも昼のほうが圧倒的に多い。昼飯時に行くとも人気があるらしく、人気店らしく少し行列になっている。ラーメンしかなく、カウンターだけの店だから、並んだところでせいぜい20分以内である。だから並ぶことは、全然苦痛でも何でもない。

問題は、カウンターでラーメンを食べている客である。自分が食べている背後に並んでいる人がいるのに、平気で隣の友達と話ながら、笑いながら食べている。背後の気配くらいはわかっているはずなのに、なんで平気で話したり、笑ったりできるのか理解に苦しむ。誰も待っている人がいない時ならいざ知らず、背後で立って待っている人がいるのにこういうことができるというのは人間ではない。

また、友達と連れだって食べに来ているのは理解できるが、自分が食べ終わったらさっさ

と席を立つべきである。自分が食べ終わっているのに、横で食べている友達に話しかけるなどは人間のすることではない。後ろで待っている人の事を感じたら、そんなことは絶対にできないはずだ。

自分がお金を払っているから、自分が食べているからとって、自由に振舞っていいわけがない。後ろで誰も待っていなければ、ゆっくりと話しながら、笑いながら食べても結構である。しかし、後ろで待っている人がいる場合は、話は全然違う。急いで食べろとは言わないが、無駄なことをしている場合ではない。後ろで待っている人を、イラつかせてはならないのである。それくらいの事が理解できないなら、人間世界で生きてはいけない。一人孤島にでも行ってしまえ。

これは、ラーメン屋だけの話ではない。街の至るところでお目にかかることである。これは小さい時からの家庭での躰が出来ていなことであるし、自分で社会生活に対して学ぶ姿勢が全くないことの現れである。親子ともどもに罪があることであり、非常に腹立たしい。

運動嫌いは体育教師がつくる

Posted on [2013年3月9日](#) by [矢野龍彦](#)

運動嫌いは体育教師がつくる

私は、体育の教師を長年にわたってやっている。そして、時々忘れてはいけないと恩師の「運動嫌いをつくっているのは体育の先生だ」という言葉を思い出すようにしている。私もそうだが、先生というのは偉そうである。自分のやっていることが、一番いいことだと思いがちである。そして、何か都合が悪いことが起こると、全て生徒のせいにして自分には責任がないようにする。

身体を動かすこと、運動は、本来人間にとって気持ちがいいはずである。余ほど疲れていない限りは、ジッとしているより身体を動かした方が気持ちがいい。今日のようなポカポカ陽気の時には、特にそうである。しかし、体育の先生は、その基本的な身体を動かすことの気持ちよさを教えられない。

それよりもスポーツのゲーム形式の事をやって「ほら、楽しいだろう」と。楽しさを押し付けてくる。また、「これを出来るようにしよう」と無理難題を押し付けてきて、少しも楽しくない。体育の授業を楽しんでいるのは、運動神経のいい数名だけで、後は表面的に楽しそうにして時間のたつのを願っている。

こういう体育の授業を行ってはいけない。それが、卒業後の運動嫌いを生み出している。すべて体育教師が悪い。体育の先生にとって運動は楽しいものかもしれないが、生徒にはその楽しさが解らない。だから、まず単純に身体を動かすことは楽しいものだという事を体験させてやらなければならない。こんな基本的なことを、先生という仕事をしている人たちは忘れている。

私の前を通っていた生徒たちから運動嫌いを出さないように、この春休みに新学期の準備

をしなければ。長年教えてきたというだけで、ベテランでもなければ教え上手でもない。いつでも、課題を持って取り組まなければ。

筋力トレーニングを考える

Posted on [2013年3月7日](#) by [矢野龍彦](#)

筋力トレーニングを考える

最近、あっちこちで筋力トレーニングを奨励している。それも老人にまで筋力トレーニングを薦めている。筋力をつけること自体は悪いことではないが、なぜ筋力をつける必要があるのかを考えなければならない。

スポーツ選手が筋力トレーニングに励んでいるが、つけた筋力をどう使うかを考えているのだろうか。筋力をつけると、その筋力分だけ重くなる。その重くなった身体をどう使うかを考えているのだろうか。それも考えないで筋力トレーニングを行っても、重りをつけているだけの事である。重くなった身体を動かそうとすると、身体を動かす身体感覚も変えていかなければどうしようもない。

身体を動かすのは、筋力であることには異論はない。しかし、筋力で動かすからといって、筋力をつければよいということでもない。ナンバでは、骨を意識して動かすように言っている。骨を動かせば、それに必要な筋肉だけが仕事をする。骨を意識して動かすことにより、結果的に必要なだけの筋力がついてくる。また、骨を動かそうということで、身体感覚も磨かれてくる。

筋力、筋力と、スポーツ選手から老人にまで薦めているが、その筋力をどう使うかを考えないと、余計なものを身体につけることになる。ピアニストは、特別なトレーニングなどせずピアノだけを弾いていれば、ピアノを弾くための筋力がついてくる。それを筋力トレーニングなどをすれば、ピアノを弾く感覚が狂ってきてまともにピアノが弾けなくなる。よく考えてほしい、骨を意識して身体を動かしていれば、必要な筋力がついてくるのである。なぜ特別に筋力トレーニングを行うのか。ついた筋力をうまく使えるのか、それとも余計な重りになるだけなのか。筋力トレーニングを行うなら、その筋力をどう使うかを考えておかないとマイナスにこそなれプラスに働くことはない。

ナンバは頭を柔らかく

Posted on [2013年3月5日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは頭を柔らかく

人は、自分の頭の中にある知識や常識に縛られがちである。それは、自分の知識や常識の範囲内で動いている方が楽だから。この「楽」ということは考えなくていい、無意識でいいという楽である。こういうところからは、何の発展も生まれない。

自分を信じているのはいいが、自分の中の知識や常識はいつも疑っていないといけない。本当にこれでいいんだろうかと、いつも頭の中に疑問を持っていないといけない。

例えば、一般のウォーキングとナンバ歩きではどこが違うか。私が腕振りが違うというと「ナンバでは右脚を前に出すとき右腕を前に振るのでしょう」とくる。これが大きな間違いである。腕を振るといえるときに、頭の固い人は前後に振ることしか思いつかない。それが、貧しい常識に縛られているということである。

ナンバ歩きでは、骨盤と胸郭を連動させるために「腕は上下に振る」のだ。腕を上下に振るとは、左右の骨盤が上下動をするのに合わせて、胸郭を左右に分けて上下動させるということである。骨盤と胸郭を捻らずに連動させていくことがポイントである。ここがナンバ歩きの非常に重要なところである。しかし、このことがみんなの知識や常識によってなかなか伝わらない。

世の中の人でナンバ歩きを知っている「右手右脚を同時に前に出すのでしょう」と言う人がいるが、自分の無知を人前でさらけ出してああも平気でいられるのかと思うと脅威である。

自分の知識や常識だけで世界を見ても、それが正しいことは少ない。少し謙虚になって、自分の知識や常識を疑って「本当は違うんじゃないかな」というアンテナを張っていないければならない。自分がいつも正しいと思っている人ほど、他人から見て愚かに見えることはない。

議論は嫌いや

Posted on [2013年3月3日](#) by [矢野龍彦](#)

議論は嫌いや

多くの人と楽しく会話をすることは好きである。会話をするというのは、自分を理解してもらおう、相手を理解しようとして行う者である。それが自分を値踏みされるようなら、これは楽しくない。自分が楽しくないくらいだから、相手も値踏みされるのは嫌だろう。人は理解されると嬉しいし、評価されるくらいなら無視されたい。

会話というのは、お互いが理解し、お互いの距離感を縮めるために行うものである。だから、話すときの雰囲気も当然大事になってくる。その雰囲気の中には、お互いの身ぶり手振り、視線の送り方、声の抑揚なども含まれる。相手を思いやって話すということが基本になる。

そこへ行くと議論とかディベートというのは、なんといっても品がない。相手と闘うために会話をしていることになる。何とか相手を言い負かしてやろうとするし、屁理屈でも何でもいいから相手より上に行こうとする。相手を言い負かせて何になるのか、理屈で相手をねじ伏せて何になるのか、私にはまったく理解不能である。

だから、自分から誰かに議論を吹っ掛けることはない。そして、誰かに議論を臨まれても、

逃げられるところまでは逃げとおす。どうしても逃げ切れなければ受けて立つが、全く楽しくない気の進まない話である。

会話は、誰かと理解し合うためにあり、敵をつくためにあるのではない。そのところが解らないようなら、貝のように黙ってればいい。

親子関係

Posted on [2013年2月28日](#) by [矢野龍彦](#)

親子関係

それぞれの人が、親子関係というものを思い起こしてほしい。自分がいま親になっていれば、子供の時と親になった時の違いを比べてみる。まだ子供という立場しかない人は、子供として考えてみる。

親子関係では、親が一方的に喋っていることが多い。子供は、小さい頃はよく喋るが、大きくなるにつれて親に聞かれたことに対して答えるくらいで、あまり喋らなくなる。子供にとって言葉がなくても、親子関係は成立する。だから、あまりに濃密な親子関係を結んでいると、子供は対人関係がうまく結べなくなる。子供は、対人関係を築くのに必要な言葉の発達が遅れる結果になる。

子どもにとって言葉の必要な対人関係とは、友人関係とか恋愛関係である。親は早く子離れし、親から子供を開放し、友人や恋人を見つけるように仕向けなければならない。友人や恋人との関係を築くには言葉が必要になり、信頼してもらうためには行動が必要になってくる。

親子関係が必要で重要なのは、子供がまだ小さい時である。子供が大きくなるにしたがって、親も成長しなければならない。それは、親が自分の手元から子供を離して行って、他人の中の放り込むということである。子供も、いつまでの居心地のいい親のもとで居続けないということである。

子供の成長に伴い、親子関係も変わっていくようにお互いが努力しなければならない。

瞳は語る

Posted on [2013年2月27日](#) by [矢野龍彦](#)

瞳は語る

子分のコーギーの一日は、オシッコやウンチを含んだ散歩をして食べて、そして寝るという極めてシンプル且つ示唆に富むものである。健康を取り扱う私から見ても、お見事と言いたいくらいの健康的な一日を送っている。健康について不安を持っていたり、健康のことをいつも考えているあなた、我が子分のシンプルにして素晴らしい一日の送り方を参考にしたまえ。

子分も成長著しく、親分の言うことが大分解かってきた。親分子分の関係だから、親

分に気を使って解かろう解かろうと努力しているのが非常に良く見える。それは親分として

も、なかなかの努力家だと認めないわけにはいかない。そして、子なりに自分の意思を伝えようと努力している。例えば、散歩に行きたいときは、親分の頭をペロペロ舐めるし、遊びたい時には、親分に飛び掛ってくる。そういう意思表示を無視するほど親分も冷たくないの、それには充分に伝えてやる。子分も短い足とペロペロでしか意思表示できないので、精一杯であろう。また、むやみに鳴いたり吠えたりということは、犬としての品がないので禁じている。躰には、なかなか厳しいのである。

ただ困ることが一つある。じつと親分の顔を、見つめて語りかけるのである。時に首を傾げ、時に正面から、全く媚とか甘えとかを含まない純粋な瞳で見つめられ語り掛けられると、親分としては途方にくれるしかない。親分は気楽に話し掛けているのだが、子分は全く喋れないときている。これでお互いが、コミュニケーションをとろうとしているのだから難しい。何とか瞳の語りかけを理解しようとするのだが、親分の貧しい知識では全く無理である。だからといって、お互いに不満が残っているわけではない。言葉の足りない部分は、ボディランゲージを使ってその溝を充分に埋めている。しかし、親分も瞳を読み解く努力をしなければ子分に申し訳ないし、親分だなんて言ってらんない。これからのテーマは、瞳の解読と決まった。

あなたも子分の瞳に見つめられて語り掛けられたら、途方にくれますぞ。

寒いといっても

Posted on [2013年2月25日](#) by [矢野龍彦](#)

寒いといっても

確かに毎日寒い日が続いている。外に出るときは、ダウンのジャンパーが手放せないし、帽子や手袋も必要になってくる。バスケットボールの練習を見に行っても、体育館は足元から底冷えがしてくる。風邪をひかないようにと完全防寒で行っている。

しかし、こんな寒い日が続いているのに、昨日の散歩の途中で菜の花が咲いているのを見つけた。寒さの中、健気に咲いている菜の花を見ると応援してやりたくもなる。それも、春を期待して応援したい。北風が寒くても、春は確実にそこまで来ている。それを確認できただけでも、散歩して良かったなと思う。寒いからといって家で小さくなっていても、菜の花には気が付かなかっただろう。

四季がはっきりしている日本では、我々が気がつこうが見過ごそうが確実に四季はめぐっている。ひと月もたてば、ダウンのジャンパーなど暑くて着ていられるものではなくなるだろう。そして、桜の花でも見えるようになると、この寒かったことなどすっかり忘れていくことだろう。人間の勝手といえ、勝手な自然との付き合い方である。すぐに忘れてしまう人間を相手に自然は、四季を巡らしていく。

高知で元気に

Posted on [2013年2月22日](#) by [矢野龍彦](#)

高知で元気に

故郷高知に講演に行ってきた。高知新聞の主催での話をし、話の出来は来た人に聞いてもらわないと解らない。それから、卒業して二回も建て直したという母校である土佐高を見に行き、この春甲子園に出場が決まった野球部の生徒にナンバ走りを少し教えた。夜は、古い友達たちとしっかり飲んだ。

一日泊まって次の日は、友達はみんな仕事があるので、一人高知城の天守閣まで登った。高知の街を見回すと、自分が思っていたより狭いし、山々は低く感じた。そうしていると心の底の方で、思い出がよみがえってくる。小さいころ遊んだこととか、野球や陸上競技に明け暮れていたこと。

故郷の空気を吸い、水を飲み、食べたりすることが、一番の元気のもとである。また、思い出で膨らんでいた景色に触れると、心が一番ほっとする。高校生までしか居なかった高知であるが、自分の元気の一番の源であることに気付かされる。

かといって高知に帰って住むわけにもいかず、東京で生活をしている。誰かが言っていた「故郷は遠きにありて思うもの・・・」それを実感する。そして、故郷があることに感謝している。

高知に「ナンバ式現に生活」の話をしに行き、一番元気になったのは自分自身である。また、高知から呼ばれたら、いつでも帰るつもりでいる。自分から高知に帰るのは、故郷に対して面はゆい気持ちもある。故郷に錦を飾れるとは、まだとても思えないから。

高知へ行くぞ

Posted on [2013年2月17日](#) by [矢野龍彦](#)

高知へ行くぞ

ナンバで初めて高知からお声がかかり、高知に行くことになった。私の方はこんなに高知が好きで、どこへ行っても土佐人という自覚を持ってやってきたのになんと高知の冷たいことか。いやそれとも、高知では全くナンバが知られていないのか。なんせ高知は、向かいは太平洋、後ろは四国山脈で囲まれた全く異次元の世界である。ナンバを知らなくても、それは仕方のないことか。

それでもナンバは、新聞なら朝日・毎日・サンケイ・読売と大手では何回か取材を受け取り上げられている。東京でのテレビは、NHKから始まり全ての局でこれまた何回か取り上げられている。雑誌に至っては、30冊以上の取材に応じている。高知から何のオファーも来ないのは、土佐人として何とも寂しいものである。

ところがナンバと取り組み始めて10年以上がたってやっと来ました。高知新聞からの依頼で「高知政経懇話会」というところでナンバの講演をと話が来ました。その懇話会とはどんなものかも確かめもせず引き受けて、「ナンバ式元気生活」という題でやることが決まりました。

19日に羽田から高知に向かい夕方までには講演を終え、夜は昔の仲間と一杯やろうということになっています。もう高知に帰れると思うだけで腰が落ち着かず、ウキウキして楽しすぎて眠れるかなと酒をあおっています。本当に嬉しい。

ナンバの本質

Posted on [2013年2月9日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバの本質

身体の痛みを訴えてくる人が多い。それは、それでナンバの登場場面である。痛みがあるということは、身体が難しい場面に遭遇しているということだから、やはりナンバであろう。そのことには全く異論はない。

しかし、問題は痛みを軽減したり取り除くことではない。痛みをその場で取り除いても、根本的な解決にはならない。また動き始めると、同じところが同じように痛くなる。リピーターを喜び、それで金儲けでのしてやろうとするなら、それもあるだろう。しかし、ナンバは違う、根本的な問題を解決することにある。痛みの原因となっている動きを改善するためのアドバイスが出来なければならない。

痛みをその場で解決するなどということに惑わされてはならない。問題は、痛みを生じさせている動きであることを忘れてはならない。このようなことが世の中では多い。問題の根本を解決せずに、対処療法を行いリピーターを待ち、それを商売にしている。

痛みが出なくなるということが一番大事なことで、一時的に痛みがなくなることなどまやかしかしである。ナンバでは、身体と対話を行い、身体の自然に従った動きを追求していく。そうすると、自然と身体に痛みが生じなくなるし、痛みがでた場合は身体の動かし方を見直し、痛みの出ないような身体の動かし方を探すようになる。ナンバは対処療法ではなく、根本療法である。

身体だけの痛みではなく、心の痛みに対しても、心と対話を行いながら心が痛まないような動かし方を探していく。これがナンバで言っている「身体や心との対話」ということである。

ナンバ式営業法という講演

Posted on [2013年2月6日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式営業法という講演

きのう荒馬座で「ナンバ式営業法」という題で講演を行った。

普通なら、こうしたら、ああしたらという営業法のハウツーの話で進んでいくだろうと思う。しかし、私が全くハウツーを信じていないし、ハウツーが嫌いなものだから、そうは話が進まなかった。

まずは集団ということを考えるために、狩猟採取時代の集団、農耕時代の集団、都市集団と人間の集団としての進化から話を始めた。各集団における人間の心の在り方、そして心の進化から集団において人間はどのように心を動かすかということを中心にして、組織というものを考えてもらった。

集団では、それぞれの人間に役割があり、それぞれの人間同士の関わり合いもある。そこで、どういう感情を持っているのかを認めたいうえで、どのように他人と関わっていき、どのように他人を理解するかが大事になってくる。

そういうことを踏まえたうえで、荒馬座という組織の中の営業というものをみんなで理解し、どのように営業をしていけば荒馬座にとって一番効率的かを考えるように仕向けて行った。

まず、大きく広く全体を捉え、そこから局部の問題を考えるようにする。これはナンバの大きな考え方の流れで、「全身を連動さす」ということを常に中心に置くようにする。全身の連動が悪いから「痛み」が発生すると考えるので、問題解決には全身の連動を考えなければならぬ。そんな、こんなを考えながらのナンバ式です。

スポーツ界に明るい話題

Posted on [2013年2月4日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツ界に明るい話題

このところスポーツ界は、嫌な話題ばかりがマスコミを賑わせてきた。指導現場での体罰。現場に関わっていない人たちの無責任なコメント。スポーツに関わっている私としても、公の場ではただただ黙っているしかない。何を言っても誤解されそうで、沈黙以外の方法が見つからない。

そんな時に、別府毎日マラソンで埼玉の公務員の川内が快走してくれた。顔を歪め必死の形相で勝負に出て、見事自己新記録の好タイムで優勝。スポーツは見世物ではなく、自分の力の限りを出し尽くすものである。そして、川内の力の限りを出そうとするひたむきな姿を見て、人は勝手に感動する。もちろん、私も感動した。

スポーツとは、ルールのもとに勝負をし勝った負けたを競うものである。それを安易に勝利至上主義と呼んでいいものか。勝利を目指して、健康とは程遠いくらいに身体を苛め抜き勝負のための準備をする。健康のためにジョギングを行っているのとマラソンとは、全く違う世界の話である。

川内の快挙は、実業団に所属し走ることが仕事のような生活をしながら勝負しているのとは違うことである。川内は公務員としての仕事を全うしながら、自分が自由にな

る余暇をスポーツに当てている点である。実業団の選手のようにスポーツに全てを賭けられるように恵まれているわけではない。

コーチもなく、体調管理（食事・マッサージなど）も自分自身に任せ、全てを自分がコントロールしている。その上、マラソンでは年間1～2レースに出場するのが常識とされている実業団選手の常識を覆し、機会さえあれば川内は年間10レースでも出場してマラソンを走る。試合が一番いい練習だとすれば、川内のやり方に学ぶべきことは多いと思う。

川内と実業団選手との違いは、その他数え上げればきりが無い。実業団選手は、自分たちの小さな常識という世界でしか考え、行動していない。いま、マラソンで川内が一番なら、謙虚に川内から学ぶべきであろう。

川内のマラソンで、暗くなりがちだったスポーツ界に明るい話題が提供されたことに感謝している。

ナンバを演奏に応用した電子書籍

Posted on [2013年2月1日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバを演奏に応用した電子書籍

ナンバの動きを楽器演奏に応用した電子書籍が出来上がった。

ナンバの動きは、日常生活やスポーツ、楽器演奏など様々な動きに応用ができる。現在、学校で音楽を学ぶ高校生や大学生に対して、授業などで楽器演奏にナンバの動きを応用して指導している。

ここ数年の指導で、身体の疲れや痛みが減ってきたと学生たちから報告を受けている。それは、ナンバの動きで無駄な力や無理な姿勢を取らないようにし、身体の自然になるべく近づけた動きにしようとしている結果であろう。

身体に痛みが起こるのは、その場所に負担のかかるような動きをしているので、動きを変えなければ根本的な解決にはならない。そこでナンバ式でいう「自分の身体と対話を行う」ということに気付かせ、自分自身で動きを変えていけるようにする。演奏家だといって「職業病」などというものはなく、それは身体の使い方が不自然だということに気付かなければならない。

また、演奏するときの身体の動きが身体の自然に近づいていくと、音自体がいい方に変わってくる。それは、自分がイメージしている音が出せるということで、演奏に貢献することになる。ちなみにモデルはナンバピアニストの須関裕子です。

自分自身の演奏にも貢献できると思うし、指導者には指導の参考になるものと思う。是非、この電子書籍を見て、感想意見などあったか知らせてください。

以下にアクセスしてみてください。

FCショッピングカート <http://jmc2001jp.cart.fc2.com/>

jmc 音楽研究所

内外のバランス

Posted on [2013年1月31日](#) by [矢野龍彦](#)

内外のバランス

私は、授業や講演会や取材などで、喋り散らし、書き散らし、外に向かって発散ばかりしているように思われがちである。喋ったり、書いたり、動いたりという行為は外に向かう。しかし、ただ喋ったり、書いたり、動いたりしているのではない。

どうすれば私が伝えたいことが、一番効果的に伝わるかということを考えて行っている。私がいくら発信しても、相手に何も伝わらなければ、発信していないと同じことである。相手にきちんと伝わり反発されるのは、望むところである。やっと、同じ土俵に上がったという気になる。独り言になってもいけないし、独りよがりになってもいけない。まして、自分の満足だけになるなどということは、もっての外である。それは、いつも自分に言い聞かせている。ここが修行です。

また、エネルギーをいつも外に向けているのではない。人知れず、自分の内側にエネルギーを向けることも忘れない。このことは、かなり意識していないと忘れがちである。これは、他人には見せない私の一面である。一人になる時間を大事にし、暗くならず自分の頭と心に深く潜入していく。

自分は、本当は何が好きで何が嫌いなのか、何がやりたくて何はやりたくないのかと、自分自身と対話する。自分にだけは、嘘をつきたくない気持ちで深く対話を進める。誰にも邪魔されることの無い、幸せな時間である。この時間を持たないと、私の言動に誠意がこもらず、軽くなってしまう。これも修行です。

自分の内に向けるエネルギーと外に向けるエネルギーのバランスを、いつも考えていないと、一人で空回りをしてしまうことになる。このことは私だけでなく、あなたにとっても大事なことでないでしょうか。

雪上訓練

Posted on [2013年1月28日](#) by [矢野龍彦](#)

雪上訓練

南国土佐で生まれ育った私としては、雪が降ると部屋で丸くなって冬眠状態である。そんな私を、家来のコーギーは散歩に誘う。雪なんか全く関係なく、外に行きたくて仕方がない。子分はいいよ北国生まれ（ウェルズ）だから、少しは親分のことも考えてくれよと言っても、なかなか理解してくれない。

仕方なく雪だるまよりも着膨れるくらいの装備で、いざ出発。子分のコーギーは、踊

りあがって喜び飛び跳ねながら進む。私はといえば、引き立てられる囚人のように転ばないようにトボトボと付いて行くしかない。そして、わざわざ雪の積もっているところを選んで歩く。まったく、たまったものではない。普段はなんでもない駐車場に一面に雪が積もっているのを見つけると、猛ダッシュで入って行こうとする。

リード綱を離してやると、ダッシュ・ターンと走り回っている。しかし、コーギーは足が短いので、時々スリップしている。足が短いわりには、バランスが悪い。それだけならいいが、足の短さで腹まで雪だらけだ。しかし、楽しそう。寒くはないのかと心配するのは、いらんお節介みだ。一緒に走ろうと誘いに来るが、雪の上を走ってはいけない。転べば、たぶん大変なことになる。ここは、子分のコーギーが思う存分走り回り、満足するまで待つしかない。しかし、寒い。

コーギーは、イギリスのウェルズ生まれだと聞いているが、寒い国の血が流れているのか寒さを苦しめない。しかし、子分のコーギーは日本生まれである。そのうえ、子どもの時から私が世話をしている。なぜ雪が解かり、雪の上を走り回りたがるのか。やはり、雪を見ると野性が目覚めてしまうのだろうか。不思議でもあり、恐ろしくもある。

ナンバインストラクター養成講座

Posted on [2013年1月26日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバインストラクター養成講座

3月の23日(土)24日(日)に茅ヶ崎でナンバインストラクター養成講座を開催します。ナンバに興味があり、ナンバを指導に応用したい方ならだれでも参加できます。今までナンバと触れ合ったこともない、ナンバに関して知らない方でも大丈夫です。このナンバインストラクター養成講座で、初めてナンバと触れ合っても、そこがスタートでそこからナンバを深めていけばいいのです。

今回の講座では、ナンバの動きばかりではなく、ナンバを使っの総合な生き方、エネルギーに満ちた元気のいい生き方の講義も行います。生き方にまで結びついていかないものは、ただの断片的な知識で、すぐに廃れていきます。そこで、人間学にまで通じるナンバの哲学を含めての講義を考えています。

いまのところのナンバの応用範囲は、

- ・日常生活への応用(元気のある生活)
- ・スポーツへの応用(スポーツ技術を改めて考える)
- ・楽器演奏への応用(楽器演奏の動きのヒント)
- ・リハビリへの応用(身体機能を回復させる動き)
- ・人間関係への応用(心との対話、他人との対話の仕方)
- ・その他様々な分野への応用

ナンバを指導するためには、このナンバトレーナーの資格が必要になります。それは、世の中にナンバのまがい物が出回るのを防ぐためです。ナンバトレーナーの資格を持っていない人が指導しているナンバは、とてもナンバとは言えないものです。

詳しいことは、ホームページを見て、参加申し込みをしてください。我々は、土曜日は宿泊し懇親会にも参加します。是非、一緒にナンバを世の中に広めていきましょう。

荒馬座にて講演

Posted on [2013年1月24日](#) by [矢野龍彦](#)

荒馬座にて講演

2月に荒馬座（民族歌舞団）からの要請により、講演を行います。

2月5日 18:30~21:00 ナンバ的営業法

荒馬座における営業に関して、ナンバ的にアドバイス。

2月12日 18:30~21:00 ナンバ的コミュニケーション

集団作りのためのナンバ的コミュニケーションのアドバイス。

講演テーマは荒馬座からのものですが、ナンバは応用範囲が広く、動きだけでなくこういう依頼にもこたえられます。

ナンバと取り組んできて、「身体との対話」や「心との対話」からスタートし、「環境や自然との対話」と応用してきた。そして、最近では「人間との対話」など人間関係やコミュニケーションにも広がりを見せている。

また「仕事で遊ぶナンバ術」からの広がりや、仕事をうまくやるためのナンバ式などにも関心を持っている。

難しい場面を創意工夫して切り抜けるのがナンバだし、対話をもとに創意工夫していくのもナンバなので、様々な分野へのナンバの応用を考えている。

講演などの要請にもこたえるので、何かありましたら研究所のほうに問い合わせてください。

ナンバでいう技術

Posted on [2013年1月22日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバでいう技術

スポーツにしても楽器の演奏にしても、技術練習は大事である。しかし、技術というものをどうとらえるかが問題である。

技術というのは、ある理想の型があって、それに当てはめていくのではない。みんなそれぞれ身体も違うし、身体能力にも差がある。そういう中で、自分自身の自然の動きを探していくことが大事である。自然の動きというのは、動きに無理や無駄がなく、効率的なも

のを探していくということである。

そのためには、自分の身体を動かすときの感覚に敏感にならなければならない。それが、身体と対話をするということである。自分の身体を動かしたときの自然さと違和感を感じ分けなければならない。

だから、技術練習というのは反復しないと身につかないが、その反復の仕方が大事である。まず、自分の身体をどう動かそうかというイメージを持ち、実際に動かしてみて、その時の感覚を感じ取ることをしないと意味がない。そうやって、自分に合った動きを見つけていくことが技術練習である。

最初に型があって、それに当てはめていくのではなく、自分流の型を作り上げていくということである。そういうことをしない技術練習というのは、ただの身体活動である。

感覚ということは、意識的な活動である。だから、まず動きのイメージをし、そして動いてみて、その時の感覚を頼りに少しずつ修正を加えていくこと。

そして、技術を向上さすとは、いまの動きをより良い方向に変えていくことである。

ナンバ歩きに挑戦や

Posted on [2013年1月16日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きに挑戦や

この冬、寒い寒いと思ってはいたが、なんとナンバ祭り当日に大雪になってしまった。自然には逆らえないので、大雪を楽しみながら、その中を参加してくれた人たちとナンバ講習会で盛り上がる。

そして、これくらいの雪なら電車も止まらないだろうと、打ち上げで雪見酒。当日は、成人の日だったので、この日に着飾って式に参加した新大人たちは大変だっただろうと思う。

その雪が、まだまだ残っている。雪の上を歩く、凍った路面を歩く、これはもうナンバ歩きしかないではないか。腕を大きく前後に降って歩くことなど、できるわけがない。膝を伸ばして、踵から着地するなど、ほとんど自殺行為である。そういう歩き方が、一般的なウォーキングと言われている歩き方である。でも、雪に上や凍った状態など難しい場面（ナンバ）では、全く使い物にならない。

こんな時こそ、ナンバ歩きの出番です。膝など伸ばそうとしないで、後ろ脚を前に運びフラットか若干つま先から着地をしないと、滑って転んでしまう。だから、大股なんかでは、歩けるはずもない。また、腕はバランスをとるように使うので、無駄に大きく振らない。そして、着物を着ていようが草履をはいていようが、ナンバ歩きなら問題なし。

いまの歩き方は、こんな難しい場面で使えないということは、間違っているのよ。ナンバ歩きを身につけた方がいいよ。たぶんその方が、流れるように優雅でカッコいいと思うよ。今の歩き方は、軍隊式行進の延長の歩き方だから、どう見ても不自然に歩かされているよ

うにしか見えない。

そして、上り下りは、ナンバ歩きを行うと圧倒的に楽になります。いつでもナンバ歩きを指導するから、訪ねてください。

才能というもの

Posted on [2013年1月9日](#) by [矢野龍彦](#)

才能というもの

中学生や高校生にバスケットボールを指導している。バスケットボールだから、当然身体能力に目が向く。身長も関係してくるが、身体能力（俗にいう運動神経）が素晴らしい者を伸ばそうとする。スポーツでは、身体能力の事を才能と言いがちである。

しかし、身体能力を支えているのは精神力であり、この精神力いかんで伸びるかどうかが決まってくる。技術を身につけるまで練習を続けられるか、そういう忍耐力や持続力がない限り、スポーツのどの分野でも伸びることはない。

向かっていく勇氣、決して諦めない執念、出来るようになるまで続ける粘り、そういうものを伴わない身体能力など何の役にも立たない。そして、そういう精神力を創っていくのは、日常生活をどのように送るかにかかっている。日常生活の送り方いかんによって、強い精神も弱い精神も生まれてくる。

そう考えると、ジュニアの指導者は、手先の技術などを教えるよりも、きちんとした生活指導を行うことが重要なのではないか。ジュニア時代になまじ技術だけを身につけると、傲慢な伸びない選手をつくってしまうことになる。

そんなことを考えながら、高校生や大学生に楽器演奏のヒントを与えていると、全く同じことに遭遇する。音楽的な才能などというが、そんなことよりも大事なことはスポーツを同じような精神的なことである。精神的なことを伴わない音楽的な才能は、決して花開くことはない。

そういう精神的なことも指導で強化できているので、そういうメンタルコントロールを今指導中である。メンタルコントロールで精神を強化する場合、日常生活で行うこと、練習で力を蓄えるために行うこと、本番で力を発揮するための行うことと三つに分けて指導している。これは、そのうちに本にでもしようと思っている。

仕事始め

Posted on [2013年1月3日](#) by [矢野龍彦](#)

仕事始め

今年も正月三日間酒におぼれ、頭脳停止状態でテレビなどを見て過ごした。飲んで、食べて、寝て、全くだらしない三日間であった。年間の休みを、年頭に使い切ってから一年

が始まるというのも、悪くはない。

そして、いよいよ仕事始めである。四日の朝7時前には国立駅に集合して、新潟は柏崎に出発する。そして、昼過ぎから中学生のバスケットボールの試合が始まる。体育館ではあるが日本海側であるために、今年は大雪の中ではないだろうか。タマネギファッションで出かけるしかない。

そして、五日、六日と試合をやって、六日の夜には川越に移動する。七日は大宮で高校生のバスケットボールの試合である。

寝ぼけたような三日間から、いきなりハードな日々に突入である。これで、身が引き締まらないわけがない。ここ三年ぐらいは、こういう年の初めである。根が怠け者であるため、こういう始まりにでもしないと、何となく新しい年が始まってしまう。

始まってしまえば休みなしである。七日の夜に家に帰れば、八日からは学校が始まる。そして、すぐに一月のナンバ祭りが十四日に行われる。ナンバ祭りにも、ぜひ参加してください。