

大志を抱けば

Posted on [2012年6月30日](#) by [矢野龍彦](#)

大志を抱けば

誕生日がきて、また一つ歳を取ったと嘆いている人がいる。数字的な年齢など、何の意味があるのだろうか。年齢など、生きていけば積み重ねていくに決まっている。それを歳老いたと嘆いているのは、間違っている。

人間は、大志を抱いている限りは青年である。志くらいではいけない。志は、私的で私利私欲の香りがする。自分だけのというのが、志には含まれている。だから、大志でなければならぬ。

大志を抱いて、それに向かってエネルギーを注ぎ込んでいけば、老けていくということはない。いつでも挑戦しているのだから、そこに若々しさがある。解ったような顔をしたり、悟ったようなことを言って、なにも挑戦しなくなるのが老いているということである。自分自身で、解っていることなんてどれだけあるのか、成し遂げたことなんてほとんどないじゃないか。いつでも、これからである。

これからは「スポーツを文化に」ということを大志として掲げ、やっていこうと思っている。日本では、まだまだスポーツが文化になっていない。オリンピックや世界選手権の期間だけマスコミに煽られて、盛り上がっているように見えるだけのこと。マスコミの踊らされないような、しっかりとした考えを持って行動できるようにならなければならない。現状でのスポーツは、生活に根付いていないし、国民全員のものでもない。スポーツが見世物や商品のように扱われているのは、なんとも嘆かわしい。日本国民の、文化レベルの低さを痛感する。

ナンバも、スポーツを文化にするための一つである。すぐに結果が出るものでもないが、ナンバを通して出来ること、ナンバ以外からの取り組みも含めてやらなければならないことに取り組んでいこうと思う。

のんびりと歳なんかとってる場合ではない。

自然体

Posted on [2012年6月26日](#) by [矢野龍彦](#)

自然体

人間は、自分を守りながら自分を理解してもらいたいという我儘をもっている。この所が、人間社会で生きていくうえでの難しいことである。そこで、さまざまな処世術を身につけていく。自分に正直でありながら、相手も傷つけずというのが難しい。生きていてだけで、どこかで誰かを傷つけていることは否めない。

自分を守るということに対しては、私を攻撃してくる者や悪意を持っている者に対しては、心も身体も鎧の下に防弾チョッキを着けるくらいにする。少しの隙も見せず、

一歩たりとも踏み込んでこさせないようにして自分を守る。自分から攻撃はしなくても、相手にも手を出せないように振舞う。自分を守るには、臆病なくらいに頑なに身も心も硬く閉ざす。私を攻撃してきたり悪意を持っている者に、どう思われようとそんなことは全く関係ない。自分を守るためには、嫌われることを躊躇してはいけない。

また私は、好意を持って近づいてくる者には、身も心も全く無防備に開いていく。自分を理解してもらうためには、まず先に自分から開放していかなければならない。それには勇気がいるが、人間はその勇気を持たない限り誰にも理解されない。勇気を身につけるとは、そういうことである。

自分に勇気がないのを棚に上げて、誰にも理解されないと嘆くのは見苦しいことである。相手が開放するのを待っているのは、単に卑怯なやり方である。自分を理解してもらうというのは、非常に心が満たされることである。しかし、それは誰にでも簡単にできるとは限らない。

自然体ということとは、言葉ではよく聞かすが、捉えにくいものである。誤解を恐れずにいうと、私が考えている自然体というものは以上のようなことである。

成功に酔わない

Posted on [2012年6月25日](#) by [矢野龍彦](#)

成功に酔わない

指導者の陥りやすいことに、一度成功するとその方法を繰り返すということがある。失敗をすると反省し工夫を凝らすのが、成功するとそのままの方法を繰り返す。成功したときにこそ、もっといい方法はないかと工夫しなければいけない。指導に成功したときは、それなりにいい指導法だったのだろうが、成功という名のもとに失敗の種が覆い隠されていることに。成功したときにこそ、次の失敗の芽が息吹き始めている。それと、次に指導を受ける対象は、まえ指導した者とは、心も身体も違うのである。同じ人間を指導し続けるにしても工夫が必要であるが、違う対象を指導するときは、新たな指導法を工夫しなければいけない。新しい人間関係が始まるのであるから、新しい対話を始めなければならない。

指導の成功を続けることは難しい。それは、油断しているのではなく、工夫が足りないのである。自分の指導法に自信を持つのはいいが、自分の指導法に固執してはいけない。常に創意工夫して、変化する勇気を持たなければならない。最高の指導法というものは、遙か彼方にある。自分の指導法が、最高などと奢ってはいけない。指導とは、常に工夫を重ねていくことである。

指導の結果においても、成功しようが失敗しようが、周りの評価に悪戯に振り回されないことである。聴くべきことは聴かなければならないが、結果に関しては自分で一番解らなければならぬ。それは、指導者としての責任である。

四国山脈を越えて

Posted on [2012年6月23日](#) by [矢野龍彦](#)

四国山脈を越えて

私は、高校生までも高知に育ち、目の前に太平洋の向こうにはアメリカがあり、後ろの四国山脈の彼方には日本があると本気で思っていた。そして、大学に進学する時に、どうせ四国山脈を越えるのなら華の都東京に行こうというだけで、大学を決めてしまった。

しかし、上京するに当たっては、四国山脈を越え、瀬戸内海を渡り、岡山から延々と東京まで12時間以上をかけての旅となる。これだけ時間をかけて故郷を離れるのだから、考えるなといってもいろんなことを考える。まず、愛すべき故郷を離れることは、理屈向きに寂しいことである。

反面、これから華の都東京に行くんだという希望も湧いてくる。しかし、ただ東京に行っても仕方がない。どうせ東京に行くからには、一旗揚げないと晴れて故郷に帰れないという志が芽生えてくる。この志のところが大事なところで、飛行機なんかで東京に出てきても志は芽生えない。故郷から遠ざかる汽車の窓から外を見ながら、反泣き反笑いの状態でこそ志は芽生えてくる。

志というものは、生きていく支えになるし、挫けそうな時でも頑張れる。志だけで、東京で頑張ってきたが、一旗どころか半分も旗は揚がらない。まだ旗は揚がらないけれど、負けたとは思わない。何かからも逃げないで、誰をも恐れなくて、いつか胸を張って四国山脈を超えて故郷に帰れるように頑張るしかない。18歳の時の志は、今も心の中でくすぶりつづけている。

いま、いろんな人が東京を目指して上京してくるが、志はあるのだろうか。東京へ行けば何とかなるだろうくらいの思いでは、何にもならない。志のない者は、さっさと故郷に帰り、暖かい故郷に抱かれてぬくぬくと生きていけばいい。東京とは、実に恐ろしい所なんだから。

信長・秀吉・家康

Posted on [2012年6月20日](#) by [矢野龍彦](#)

信長・秀吉・家康

一流大学といわれるところもある。一流企業と言われるところもある。そして、多くの成功している社長もいる。そういうものを指してエリートと呼んでいる。私には違和感があるが、そういう人たちがエリートと呼ばれることを受け入れよう。しかし、どこをどう見回してもリーダーと呼べるような人は非常に少ない。政治家には、ほとんどリーダーは不在である。

リーダーが不在だから、歴史上に理想のリーダー像を求める。そこでよく取り上げら

れるのが、信長・秀吉・家康である。信長の斬新な理想にまい進する姿、秀吉の人心を掌握する人たらし術、家康の頑なに堅実に守りぬく姿に惹かれるものと思われる。そして、人は自分が描いたリーダーたろうと真似をする。しかし、真似は所詮真似で、それは自分とは違うことに気が付いていない。

人は、他人の真似をしても仕方がない。自分を生きるしかない中で、自分を成長さすしかない。そのためのヒントとして受け入れるならいいが、ただの真似では仕方がない。

信長・秀吉・家康は、それは人間的にも魅力があり素敵である。しかし、彼らはいずれも大将である。その大将に仕える部下の身になって考えたことがあるだろうか。信長は、確かに人気のある大将である。しかし、信長の下で働くことは、絶え間なく新しい才能を磨いておかなければならない。光秀などは、そのプレッシャーでノイローゼのようになり本能寺の変を起こした。あなたは、信長の下で働けるか。

秀吉は、人間心理に通じていて、その下で働くには、いつも心を見透かされている立場で働かなければならない。自分の心を見透かされているという状態に、あなたは耐えられるか。

家康は、忠誠のみを信じ、いつも疑いの目で人を見ている。家康に、永遠普遍の忠誠を誓って仕えられるか。

簡単に理想のリーダー像などというが、その下に仕える者の身になって考えたことがあるか。リーダーとかリーダーシップを考えるとときには、それを支えてくれるフォロワーとかフォロワーシップを共に考えないと、片手落ちであろう。

リーダー教育は大事であるし、私も行うつもりである。しかし、私のリーダー教育は、フォロワー教育なしには成り立たない。これは、スポーツチームの勝利への道の考え方からきているし、それをナンバ的にアレンジしたナンバ式コーチ学でやっているかと思うている。

情報に依存していないか

Posted on [2012年6月19日](#) by [矢野龍彦](#)

情報に依存していないか

私は普段の生活でも、情報にはそんなに敏感ではない。新聞は取っているが、隅から隅まで丹念に読むほうではない。まず、見出しというか表題をざっと見回す。そして、自分のアンテナを震わすような記事だけを読み始める。自分のアンテナが何の反応も示さない記事は、無視するようにしている。私のアンテナが反応するかどうかは、私の興味の問題であるが、読んで気持ちが暗くなるような記事はまず読まないようにしている。そういうアンテナで新聞の記事を見ていくと、読みたいと思うものは意外と少ない。だから、新聞を読むのに、そんなに時間をとられることはない。自分が読んでいない記事が話題になれば、新鮮な気持ちで聞いていればいいだけである。

そんなだから、テレビのニュースにも熱心ではない。ニュースにしても、ほとんどが暗い不幸や事故災害が主である。そんなものを見ても、元気になるわけがないので熱心には見ない。もっと明るくなる、思わず微笑ましいなというニュースがあれば、テレビも見ようというものである。

こんなだから、インターネットで何が起きているか世の中の出来事に関心があるということもない。そんな情報を知ったところで、どうしようもない。人によると、速く情報を知ることには意義を見出している。それがどうしたといたい、よく分からない。また、周りの人が知っている情報を自分が知らないと、劣等感とか気後れをする人もいるらしい。これもよく分からない。回りを気にして生きているのだろうか。

情報なんて、自分が必要と思うものだけが大事なことで、その他の情報は邪魔にこそなれ、まったく要らないものである。そういう情報の選択がうまくできていないと、情報に振り回され、自分自身を見失っていく。人によって、必要な情報は違うはずであるし、そんなに情報が必要とも思わない。

私は、中学生のときから一年に何度も合宿というものに出かける。スポーツに合宿はつき物で、春休み・夏休み・冬休みには恒例行事のように行われる。そして、いまだに合宿に明け暮れている。

私は合宿に行くと、基本的に新聞も読まないしテレビも見ない。パソコンは持っていくが、メールか原稿を書くくらいで、インターネットはやらない。世間でいわれている情報からまったく隔離された生活を、一週間前後送る。しかし、情報から離れたからといって、困ったことは何もない。合宿が終わって、世の中がまったく変わっていたこともない。世間の話題なんてたいしたことはなく、話題についていけないくらいでちょうどいいと思ってしまう。それだけ、どうでもいい情報が氾濫している。情報に操られないように、情報を操るようにしないと。

勝負させたら

Posted on [2012年6月17日](#) by [矢野龍彦](#)

勝負させたら

私たちの小さい頃の遊びは、ほとんどが相手との勝負事であった。勝負を含まない遊びもあったが、そんな遊びでは心がワクワクしてこない。身体を張っての勝負事もあったし、頭を使っての勝負事もあった。そして、勝てば自分もナカナカやるものだと自信になったし、負けると自分の弱さを知った。勝負事であるから、勝ったり負けたりを繰り返す。そんな中で自分自身を確認したり、他人に対する思いやりを育ててきたと思う。

それが今の小学校や中学校では、マラソン大会は順位をつけるのでよくないからジョギング大会になどとピントの外れたことをいっている。一番からビリまで順位をつけ

ればいいじゃないか、それが人間の順位になるわけではないし。運動会でも、同じような走力の子どもを走らせて手をつないでゴールするとか。全く私には理解できないようなことが起きている。

競争させて、勝負させて、順位をつければいいじゃないか。それはその分野だけのことだから。自分の得意、不得意を知ることは大事なことである。そして、すべてで秀でているスーパーマンみたいな人間はめったにいないものではない。勉強に関しては、競争するではないか。有名校へ、有名校へと、大事な遊びや仲間まで犠牲にして勉強している姿は何だ。

勉強が出来るというのも、ただの一分野でのことで、それで人間が決まるわけではない。ただ勉強が出来たということにしかすぎない。それなら、足の速さを競うのも、歌の上手さを競うのも、絵の上手さを競うのもやればいいじゃないか。何か得意なものを見つけさせてやるためにも、いろんな分野で競争させればいいじゃないか。

負ければ心の傷になる。馬鹿言っちゃいけない、負けを知らない万能感を持った傲慢な人間を作るつもりか。負けても心の傷なんかにならないし、トラウマなんかはないという心理学説まである。子どもに、小さな挫折をいくつも経験していないと、大人になってこの厳しい世の中で生きていけるものか。

子どもは、転ばせろ、失敗させろ、悔しい思いをさせろ、自分の思い通りに行かないことを分からせろ、欲しくても手に入らないものがあることを知らせろ、痛い思いをさせろ、というのが私の親心である。命に別状なければ、負の体験を積ますことである。そうしないと、軟弱な心が強くないと思う。

私は今、平和主義者になったので、めったに勝負などというものはしない。

自分の心との対話

Posted on [2012年6月15日](#) by [矢野龍彦](#)

自分の心との対話

ストレスがあつたり悩み事があると、視野が狭くなる。空を見ることを忘れて、自然との触れ合いを忘れてしまいがちになる。そうになると、頭の中は決めつけと堂々巡りが始まる。そこからは、解決の糸口は見つけ出せない。まず一度、頭の中を空っぽにしてみよう。それには、歩いたり走ったり運動することが良い。それも、ナンバで動けばなおいい。そして、ひと汗かくと、ひと汗かいてシャワーを浴びると、少しは視野が広がるだろう。

そして、自分の心と正直に向き合う。自分は、今まで何を楽しいと感じていたのか。自分は、今まで誰といる時が楽しかったのかということを書き出していく。まず、自分自身の快不快は何かを、書き出す。それから、何が自分のにとって楽しかったのか、何が楽しくなかったのかも書き出す。そういう書くという作業を行っていると、頭の中を整理することができる。

頭の中が整理できてくると、心は勝手に働き始める。どういうふうに働くかという
と、深層心理が表面に浮かび上がってくる。深層心理を沈ましているものは、世間体
とか常識とか倫理観やモラルなどであろう。そういうものを一度取っ払って、自分の
本心と向き合うことが大事なことである。自分の心に蓋をして生きてはいけな
い、そんなんやから悩みが多いの。そこでは、嫌な自分に合うかもしれないし、嫌ら
しい自分を知るかもしれない。でも、それもこれも全部ひっくるめて自分なんだと認
めてやる、愛してやる。そのことは、非常に大事なことはないだろうか。
自分を見失って迷子になっている人や、堂々巡りの輪から出られない人のなんと多い
ことか。自分探しをしたいといっても、探しかたの解からない人、そんな人は相談に
来なさい。少しぐらいのアドバイスは、出来ると思うから。

紫陽花と菖蒲

Posted on [2012年6月13日](#) by [矢野龍彦](#)

紫陽花と菖蒲

この時期、よく雨が降る。それも、暑かったり寒かったりと気ままなものだ。うっとうし
いと言えぱうっとうしいし、身体も心も結構だるくなる。

しかし、雨の時期には、それなりの楽しみ方もある。花が鮮やかで心を慰めてくれるし、
そこからの連想もなかなかのものだ。

紫陽花がきれいに咲いている。紫陽花は、どこか華麗できらびやかなドレスを思い出させ
る。それも、ドレスを着ておっとりではなく、ドレスを着て元気よくキャピキャピである。
それはそうだろう、微妙に色が変化している花が、あんなに寄り集まっていると圧倒され
てしまう。だから、見ているだけで、心がウキウキしてくる。その華やかさに、心が緩ん
でニヤツとなっても仕方がない。そんな時は、ナンバも洋風で行かなくちゃ。ダンスでも
一緒に踊りましょうか。

これが菖蒲となると話は違う。菖蒲の艶っぽさは、まるでしっとりとした着物を粋に着流
しているようだ。ちょっと近寄りがたい色気があるが、勇気を出して近づいてみた。する
と、頬のあたりがホンワカと暖かくなる。菖蒲の流し目にあうと、平静でいるというのは
無理な話である。心乱れて、浮き足立つ。心を静めるには、酒でも一杯やるしかない。そ
して、酔えば、幻惑されそうである。幻惑されても、それはそれでいいか。そんな時は、
和風ナンバでなるようになるさ。

紫陽花が好きか菖蒲が好きかということではなく、紫陽花は紫陽花なりのいい所があり、
菖蒲は菖蒲なりのいい所があり、私は欲張りだからどちらも好きである。

こんな妄想に浸りながら、うっとうしい日々をうっちゃっている。これも、雨の楽しみ方
で、雨が降っているからと気が滅入っていても仕方がない。雨は降るもの。しかし、いつ
かは上がるもの。雨雲の向こうには、青空がある。後何日かすれば、暑い暑い夏がすぐそ

こまできている。

雨音の調べにでも耳を傾けて、酒でも飲んでいれば楽しくなるよ。自然の移ろいに文句を言っても仕方がない。自然の移ろいは、楽しむためにある。何でも楽しんでしまえというのが、ナンバ的心構えというものである。どんな状況でも、自分の受け止め方次第で、楽しくもなれば腹立たしくもなる。要は、楽しめるように受け入れればいいだけの簡単な話である。

時事問題は語らない

Posted on [2012年6月12日](#) by [矢野龍彦](#)

時事問題は語らない

世の中には、ニュースが好きな人が多い。人よりも少しでも速く最新ニュースを知っていることが自慢げである。そして、そのニュースに関して、自分なりに感想を述べたり批評したりする。自分の意見があるということはいいいことだが、口で言うのはどうとでも言える。では、実行に移すかという、そうではない。世界平和を唱えるのもいい、環境問題を語るのもいい、教育問題しかりである。しかし、ただ喋りっぱなしというのは無責任ではないだろうか。

私は、自分が行動に移せないことは、出来るだけ喋らないようにしている。評論家にはなりたくない。大声で憂えても、間違っていると叫んでも何にもならない。自分が出来ることは何かと考える。出来ることだけを、口に出して喋っていればいい。だから私は、非常にマイナーであるし、力もない。そして、チマチマとした狭い世界でしか生きていない。また、いま起こっていることに関して意見をすることは、少々軽薄だとも考えている。問題いかに関わらず考えるということは、少し心の底に沈まして寝かせておかなければならないと思っている。そこから出てくる意見でなければ、信頼できない。意見が上滑りする危険性がある。そう思うと、自分がいま喋ったり書いたりしていることは、10年位前に考え始めたことかもしれないと思うと恐ろしくなる。

そして、最新ニュースや時事問題を語らなくても、結構楽しく生きていけるものである。話題をそんなところに求めなくても、自分の身近で起こっていることを面白楽しく語ればいい。そのほうが暗くならなくていいと思っている。

今の自分は、太平洋は眺めているがお猪口の中で生きていると思う。しかし、行動できる力がつけば、いつでも太平洋に漕ぎ出していこうと準備はしている。行動できなければ、口を閉ざすしかない。さえずりは、鳥にでも任しておけばいい。

自分がいま出来ること、出来ないことを自覚しながら生きていくことも大事だろう。当然、次への準備はしなごらの話しである。

私の好きなルール

Posted on [2012年6月9日](#) by [矢野龍彦](#)

私の好きなルール

私は陸上競技をやってきて、今はバスケットボールにも関わっています。しかし、スポーツの中でゴルフが一番素晴らしいと思っています。本当のゴルフの精神に基づいて行なえばという話ですよ。

ルールの第一条にマナーについて書いてあるのは、ゴルフにおいて他には見当たりません。マナーの基本は、他人に絶対に迷惑をかけない謙虚な振る舞いということです。ゴルフで言えば、安全の確認・他のプレーヤーに対する配慮・コースの保護などを常に心がけるということです。

そして、ルールは決まっているけれど、自分自身が審判の役割も行なうという自己申告制であり、フェアプレーを重んじるものだということが基本になっています。

プレーする時の理念は、天候や自分自身の体調、ボールの状態など全てにおいて、あるがままの状態プレーをすることです。そして、プレー中に決して自分に有利にルールを解釈したりしないということです。だから、ルールブックの記載も一風変わっています。

「・・・しなければならない」強制規定

「・・・してはならない」禁止規定

「・・・すべきである」勸告規定

「・・・することができる」任意規定

このようにルールブックには、プレーヤーの人間性を試すように記載されています。ルールの網の目をくぐってとか、ルールにすがって救済を求めてプレーするのではなく、いかにフェアな態度でプレーするかが大事になってくるのです。ゴルフをプレーしない人には解からないと思いますが、6インチリブレースとかOKパットとか前進〇打とかいうのは、全くゴルフではないのです。日本では、ゴルフに似て異なる愚行がまかり通っているようです。ゴルフの精神の中には、人間として生きていく大事なものの全てが含まれていると思います。そんなゴルフのルールが、私は好きです。

先生というもの

Posted on [2012年6月6日](#) by [矢野龍彦](#)

先生というもの

自分のことは、大棚の上に上げて言う。

私は、東京教育大学の3年生になるまで、先生になるのに試験があることを知らなかった。世の中には、教員採用試験という奇妙なものがあるらしいということを知った。これには、

おおいに驚いた。先生になるのに、試験で選んでいるとはどういうことか。試験などを行って、先生の適性など解るわけがないと今でも思っている。

試験で先生を選んでいるなど、何を考えているのかと言いたくなる。私は、立派な人が先生をやっているものと思っていたし、今でもそうである。自分のことは、もちろん大槌の上に載せておいて。そして、立派な先生に出会い、いろいろな刺激を受け、学んできた。先生というものを職業と考え、試験で採用するというのが間違っている。先生も結果的には職業であるかもしれないが、先生にふさわしい人物でなければならない。人物を測るのに、試験では無理だろう。だから、教員採用試験で選んでおき、再教育などという変なことになる。

先生というのは志してなるものではなく、なるべき人が頼まれてなるものであろう。言い換えると、育てて先生になるのではなく、自ずから先生になるべき人が先生になるものである。仕事として、男女平等であるとか安定しているとかで選ぶべきものではない。人間が好きで、誰とでも同じ視点に立て、一緒に考えることが出来る人でなければならない。そして、いつでもヒントという刺激を与えられる人。それは、根気のいることであるし、簡単に諦めたり、投げ出したりしてはいけないことでもある。先生になってはいけない人が、あまりに多く先生になっている。

スポーツは頭だ

Posted on [2012年6月4日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツは頭だ

スポーツの世界は、競争であるから当然順位がつく。ジュニア時代は、監督やコーチのことを聞いていれば、身体能力が高い者が上のほうに行く。しかし、スポーツは身体能力の勝負かという、そうでもない。例えば、トレーニングで身体能力を高めたとしても、その高めた身体能力をどう使うかということを考えないと、宝の持ち腐れになる。そういう競技者は意外と多い。頭が、飾りにしかになっていないのである。

自分がどうしたい、どうなりたいというものがあり、そのためにどうするかということを考えない限り成長はない。自分の武器を知り、弱点を知り、ではどう闘うかということを考えなければならない。考えに考えて競技と取り組んだ者のみが、高みに登っていくことが出来る。それは、学校での勉強とは違う。自分自身の身体と心をどうコントロールするかを考える能力である。

スポーツという、一見身体能力の勝負のように見えるが、それはごく表面でしかない。また、身体能力だけで勝負が決まるようだと、何の面白みもない文化となんかなりえない。一番大事なものは頭で、考え、工夫し、自分を高める方法を探していくことである。競技者は、身体を使うよりも頭を使うことに、多くのエネルギーと時間を使わなければならない。それが出来たときに初めて、世界のトップレベルの仲間入り

が出来る。

そう思って日本人競技者を見回してみると、頭を使っているものがなんと少ないことかと思う。私が頭を使っているなど思えるのは、ハンマー投げの室伏、野球のイチロー、サッカーの中田、騎手の武豊くらいのもので、他にはとても見当たらない。体育会系などと呼ばれて満足してはいけな、体育会系などというものは本来ないはずだ。頭は飾り系といえ、あるかもしれないが。私は、スポーツほど頭が要求され、頭を使うものはないと思っている。

身体を動かそう

Posted on [2012年6月3日](#) by [矢野龍彦](#)

身体を動かそう

新年度が始まって、もう一ヶ月以上がたった。この四月で環境が変わった人たちも、やっと一息つけることだろう。そして、この一ヶ月でうまく環境に順応している人は、新しい環境で頑張ろうという希望に燃えていると思う。時は、新緑の気持ちいい時期である。この勢いよく芽を出してきた新緑のように、自分も新しい環境で伸びていこうと、自然と笑顔で新しい環境に向かっていっているものと思われる。例年より少し寒い気もするが。

そういう人ばかりだといいが、そうでもない人も多い。自分で選らんだ新しい環境であるにもかかわらず、こんなはずではなかったと戸惑ったり、期待はずれではないかと落胆している人も少なくはない。

しかし、そのような結論を出すのは、少々早すぎる。新しい環境には、少なくとも半年、長くかかる人では一年を掛けて慣れていく。たかだか一ヶ月くらいで結論を出すのは早急であるし、物事というのはもう少し時間をかけなければ分からないものである。いま、環境に順応できていないのなら、それはそれで受け止めて、自分自身を元気にしなければならない。

いまは一年中で一番気持ちのいい時期ではないか。外を見回せば、新緑が目まぶしく、元気になるではないか。それに、冬の太陽から、エネルギーのある初夏の太陽が空から見守ってくれているのではないか。新緑や太陽までもが明るいのに、それを利用しない手はない。

朝少し早く起きて、通学や通勤の途中を歩いてみる。昼休みに、少し近所を歩いてみる。陽が長くなったので、帰り道を少し歩いてみるようにする。こんな環境の中で身体を動かせば、元気にならないわけがない。薄暗い部屋でじっと動かないから、元気がなくなっていく。歩けばいいのよ、歩けば。

歩いているときには、マイナスのことや悩み、落ち込んできる原因など考えにくい。回りの緑と対話をしたり、太陽と対話をしようとしながら歩けば、嫌なことは頭の中に居座れない。ナンバには、自然との対話もある。

身体を動かして、心を元気にするということを考えなければならない。それも激しい運動では、運動後にリバウンドがきてかえって落ち込むから気をつけなければならない。そこへいくと歩きはもってこいだ、それもナンバ歩きなら最高だろう。

身体の気持ちよさが、心にいい影響を与えることを忘れないように。悩んだり、落ち込んだりしていたら、じっとしているのではなくナンバ歩きに挑戦し、身体から心への影響を利用するようにしよう。くれぐれも、悩んでいるから仕方がない、落ち込んでいるから仕方がないで、決め付けないように。ナンバは、そういう状況を難しい場面として捉え、その状況を創意工夫して切り抜けていくことである。こういうときに、ナンバを利用するしかないではないか。そのために我々は、ナンバを開発している。

最高の自分になる

Posted on [2012年6月2日](#) by [矢野龍彦](#)

最高の自分になる

人は、顔つきも違えば身体つきもみな違う。持っている能力もそれぞれ違うし、同じ人間はいない。しかし、他人と比較することが好きである。あの人よりも優れているとか、この人よりも劣っているとか、様々な面で他人と比較をする。そして、少し優越感を感じたり、劣等感を感じたりしやすい。そのことが、人間としての成長の邪魔をする。他人と自分を比較するなんてことは、下らないことである。他人と自分を比べるために生きているのではない。

また、自分や他人に対する評価も気にするものである。人間に対する評価ほど当てにならないものはない。それは全人的に見ていないし、ごく瞬間の一面でしか評価していない。そんなもので一喜一憂しては、自分の進む道を誤ってしまう。人にどう評価されるかは問題ではなく、自分が全力を尽くしているかが大事なことである。

他人と比較したりとか、他人の評価を気にしたりとかしないで、自分がなれる最高の自分になるという事が一番大事なことである。自分のもっている能力を最高に発揮するために生きているかどうか、一番の問題である。自分が成ることが出来る最高の自分になることが、充実感をもたらし、満足できることである。

そのためには、自分の持っている能力に気が付き、それを発揮するためにどうすればいいかを考え、そして実行しなければならない。生きているということに、全力で取り組むことである。全力を尽くせば、結果は自然とついてくる。それは、結果を求めて全力を尽くすこととは違う。全力を尽くした結果には、間違いはあっても失敗はない。だから、挫折などというものとは程遠く、間違えばまた立ち上がり向かっていけばいいだけのことである。同じ間違いを繰り返さないように。

他人との比較や他人の評価は百年後の人たちに任せておいて、最高の自分になるために全力を尽くそうや。ライバルは、自分や。

好みの女性のタイプは

Posted on [2012年5月29日](#) by [矢野龍彦](#)

好みの女性のタイプは

「好みの女性のタイプはどんなですか」と質問されることが時々ある。この質問は困る、答えようがないぞ。こういう質問のことを指して、愚問というのだろう。

例えば、寅さんの男はつらいよシリーズに出てくるマドンナは、監督の山田洋二の好みであろう。それは、様々なタイプの女性がマドンナ役をこなしているが、すべて山田洋二がいいなと思う好みの女性だと思っている。しかし、そのマドンナに一貫したタイプなどというものはない。それはそうだろうと納得するのだが、世間は違うようだ。

私にだって、好みの女性はいる。しかし、一貫して同じような女性というタイプかという、とんでもない。私は、様々な女性が好きである。そこにタイプなどという、一貫性があるはずがない。

またこれも困った質問だが「芸能人では誰が好きですか」と聞かれることである。芸能人は会って話したこともないし、そんな人を好きか嫌いかと聞かれても応えようがない。まったくの赤の他人に対して、好きも嫌いもあったものではない。もう少し質問するなら、答えられるような質問をしてほしいものである。

まったくの赤の他人である芸能人なんかどうでもいいことで、それよりも自分の身の回りの知っている人なら好きも嫌いもある。芸能人なんて、自分を正直に出しているのではなく、ほとんどが誰かを演じているので分かりようがない。私は、それぞれにいい所を見出そうとして人を見る。その前の基準が、正直であるかどうかである。人の顔色なんか見ないで、いつも自分を正直に出していないことには話にならない。

また、好みということは、味噌ラーメンが好きか、塩ラーメンが好きか、醤油ラーメンかというようなことだから、他人からどうこう言われる筋合いではない。また、自分の好みに対して、趣味がどうこうと言われる筋合いでもない。そんなことは余計なことだから、ほっといてもらいたい。ほんと、他人の好みまで、覗き見したいという低級な興味である。そんなこと、どうでもいいではないか。

しかし、こういうふうを考えるようになったのも、それなりに時間が経ってからである。大学生くらいまでは、アイドルに熱を上げていたことも確かである。なにかアイドルが、神々しく見える時期というのもあるのかなあと思う。それでも、そんなアイドルは一人いれば充分である。私にとっては、永遠のアイドルは南沙織である。これは現在でも変わらないし、今後変わることもないと確信している。

心の痛み

Posted on [2012年5月26日](#) by [矢野龍彦](#)

心の痛み

身体の痛みは、自覚しやすい。そして、身体の痛みを経験すると、そういう危険を次からは避けようとする。だから、身体の痛みを経験するという事は、悪いことばかりではなく貴重なことだ。

では、心の痛みに関してはどうか。心だって傷つき痛む。しかし、それを無視しようとしたり、感じないでおこうとすることも多い。何か心が痛むということが、人間として弱いものだということと結び付けやすいからかもしれない。誰だって身体が痛むように、心も痛むのだと思えばいい。それは、人間としての弱さとは違う。

では、どういう感情が、心を痛めるのだろうか。それは、悲しさであったり、羨望であったり、羞恥であったりする。小さいころを思い出せば、誰だってほろ苦い記憶として蘇えってくる。そういう感情で、幼い心を痛める。しかし、その経験が生かされているから今がある。心の痛みから学んで、今の言動が創られている。

でも、大人になっていくと、悲しさや羨望、羞恥という感情を抱かないようにしようとして誤魔化す。気がつかないのではなく、明らかに誤魔化している。それがよくない、なぜ素直に認めて受け止めないのか。心の痛みへの対処の仕方はあるのだから、誤魔化してはいけない。心の痛みを誤魔化していると、心が病んでくる。身体の痛みと同様に、心の傷みにも敏感にならなければならない。

心が痛むことは、誰にでもあるのだ。それを認めて対応すればいい、自分一人で無理なら誰かに協力してもらえばいい。そのために、友が居るではないか、仲間が居るではないか。心を強くするためには、心の痛みを受け入れることが第一歩だろう。

自己満足

Posted on [2012年5月23日](#) by [矢野龍彦](#)

自己満足

誰にでも、スポーツや音楽など何らかの才能がある。あなたにも才能があり、私にも才能がある。そして、その才能は自分で努力して磨かない限りは、輝くことはない。成長するという事は一面で、自分の才能を磨き続けることかもしれない。

才能というものは、他人と比較するものではない。今の自分から、どれくらい伸びたかを基準にすればいい。昨日の自分より今日の自分ということである。しかし、人は時に他人と比較をして、何で自分は認められないなどと嘆く。そこには、自分の才能のほうに優れているのにという驕りがある。それが自己満足だろう。

自己満足を覚えると、そこから伸びることはない。自分で、自分の成長を止めることになる。自分を励ましてやったり、応援することは必要である。しかし、自分に満足してはいけない。自分に満足をした時点で、成長は止まるし傲慢にもなる。注意しなければならない

いのは、仲間内でもお互いに誉めあい、認めあうことがナアナアにならないようにすることだ。ナアナアの世界というのは、現実を認めようとしなないし、本物を求めようとしなない。誉めることも認めることも大事であるが、それがごく狭い世界だけのことにならないように注意しなければならない。

いろんな分野で一流と二流があるなら、二流といわれている人たちはどこかで自己満足している。そして、僻みやねたみを持っている。才能というものは、満足することなく磨き続けなければならない。それを怠っている人たちが、二流に留まっている。要は、才能を磨くということを怠っているのである。

真の才能が、世に埋もれたままということはない。真の才能は、必ず認められ世に出るようになっていく。真の才能となるまで、磨き続けることが出来るかどうかである。そう考えると、自己満足なんかしている場合ではない。自分に対してご苦労さんはあるが、それはまた次に進むエネルギーにならなければならない。

いつも自分自身に対して、まだ足りないものがある、こんなことで満足してはいけないと言いつつ聞かせなければならない。自己満足しないということは、そんなに難しいことではない。しかし、ちょっと油断すると自己満足に陥りやすいので、これは注意しなければならない。あなたの才能を、輝くものにするために。

見つけた詩を紹介しよう

Posted on [2012年5月21日](#) by [矢野龍彦](#)

見つけた詩を紹介しよう

ある本を読んでいたら、いい詩を見つけたので紹介したいと思う。

これは、ニューヨーク大学病院の壁に患者が書き残した詩である。

大きなことを成し遂げるために
力を与えて欲しいと神に求めたのに
謙虚さを学ぶようにと弱さを授かった

より偉大なことが出来るようにと
健康を求めたのに
より良きことが出来るようにと病弱を与えられた

幸せになろうとして

富を求めたのに
賢明であるようにと貧弱を授かった

世の人々の賞賛を得ようとして
成功を求めたのに
得意にならないようにと失敗を授かった

人生を楽しもうと
たくさんのもを求めたのに
むしろ人生を味わうようにとシンプルな生活が与えられた

求めたものは何一つとして与えられなかったが
願いはすべて聞き届けられていた
私はあらゆる人々の中で
もっとも豊に祝福されていた

私は、いい詩だと感動したのだが、いかがでしょう。

気候に合わせて飲む

Posted on [2012年5月19日](#) by [矢野龍彦](#)

気候に合わせて飲む

私は毎晩、飽きもせず酒を飲んでいる。自分でも本当に酒が好きなんだと感心する。家にいるときは、九時を過ぎると映画を見るか本を読みながら飲んでいる。家では基本的にウイスキーを飲むが、酒なら嫌いなものはない。冬はお湯割で、夏は水割りというのが身体にあっているのではないかと思っている。つまみは、水でもあれば十分である。

五月になり暖かくなったので水割りを飲んでいたら、中旬くらいに冬に逆戻りかというくらい寒くなった。衣替えをして、しまっていた冬物をまた出してきて着る始末である。そう寒くなると、水割りでは体調がイマイチである。何か疲れが抜けないし、すっきりとしない。

そこで、水割りで飲んでた酒をお湯割りに変えてみた。そうすると、熟睡はできるは、身体はシャキットするはでやっと元気が出てきた。身体とは、敏感なもので毎晩飲む酒によっても微妙に変化をしている。この変化に気がつかないと、体調を崩す基になる。これがナンバ的である。自分自身の微妙な変化を感じ取る感性を、普段から身体と対話を行って養っていかなければならない。酒からヒントを得て、身体を調整

しているようなものだ。

授業で一週間に何回もナンバ式骨体操を指導し、自分も行っていれば身体の微妙な変化には簡単に気がつくようになる。自分の微妙な変化に気がつけば、それに対応してやるだけのことである。これがナンバで言っている日常生活への落とし込みなのだが、分かってもらえているだろうか。

一つ一つをぶつ切りのように独立させ、これはこれで完結するのではなく、それぞれの関連性を考え大きなジグソーパズルのピースをはめていくというような作業のほうに面白いと思うし、考え方が広がるだろう。いつも関連性を考える癖をつけたほうが、結果的に効率が上がるし、言行一致へと近づいていくと思う。ヒントはどこにでも転がっているが、それに気がつくかどうかは感性の問題だろう。その感性を磨くには、ナンバは最適だろうと思う。なんせナンバは、自分の身体と心との対話を原点にしているから。ナンバは、分かるか分からないではなく、感じるかどうかである。少し暖かくなれば、お酒もお湯割りでなく水割りに変えなければならない。その気候の変化を読み取ることもナンバである。

ナンバ式お元気体操の効果

Posted on [2012年5月18日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式お元気体操の効果

ナンバ式お元気体操というものがある。これは、様々な運動を分析して、動きのエッセンスを取り出し、それをどう組合せれば運動回路が上手く働くかというナンバ式の体操である。ナンバ式お元気体操は、やってみれば愉快になるということを楽しむ。運動というものは、自分で行って辛いとか苦しいというものはいい運動とは言えない。動き自体で、楽しさを味わえるものでなくてはならない。しかも、ナンバ式お元気体操は、ただ愉快になるだけではない。ナンバ式お元気体操を行うことによって、自動的に運動回路が調整され動きがスムーズになるという効果がある。

TBSの「飛び出せ！元気くん」という番組で、ナンバ走りの指導ではナンバ式お元気体操の中の走りに応用できる体操を三種類取り出し20分くらい行った。その結果、50m走で平均0.5秒も速く走れた。走りの指導は何もせず、ナンバ式お元気体操を行っただけで速く走れるようになったのである。これは、上半身と下半身、右半身と左半身が上手く連動して動くようになった結果だろうとおもわれる。このことは、授業で学生に試して、歩くことも走ることも効果があることは確認していた。

他の運動ではどうなるかと試すために、音楽専攻の学生にナンバ式お元気体操をやらしたところ、ピアノ専攻の学生もバイオリン専攻の学生も演奏が変わった。ピアノ専攻の学生は、自分で演奏中に余分な力が入っていることを自覚し、自分で力を抜くことが出来るようになった。バイオリン専攻の学生は、非常に軽く演奏できるようになった。そして、二

人が言うには、音が今まで以上に良くなったということである。ナンバ式お元気体操は、楽器の演奏にも効果があることが分かった。

動きを指導するときに言葉で行っても、難しいことを我々は経験済みである。動きの指導の難しさを、嫌というほど味わってきた。しかし、ナンバ式お元気体操を用いれば、何の言葉もなく動きを改善することが出来る。ナンバ式お元気体操によって、我々が持っている運動回路がスムーズに機能するようになるのであろう。ナンバ式お元気体操は、歩いたり走ったりという運動から楽器の演奏まで様々なことに使えることを確信している。ナンバ式お元気体操を体験してみたい方は、我々が行っている講座に参加してみてください。必ず実感できるでしょう。

愚かしい

Posted on [2012年5月16日](#) by [矢野龍彦](#)

愚かしい

世の中は、いまだに学歴にこだわっている。どこの高校を出たとか、どこの大学を出たとか、そういうレッテルを貼って人を見がちである。周りを見てください、学校でも、会社でも、社会でも、そういう目で多くの人が見ている。

本人が、学歴に憧れているのか、名門とか有名ということで目が眩んでいるのか、嫌なことだ。知識や知恵があるから聡明というものでもないし、知識や知恵が不足しているから愚かということでもない。まして、知能の鋭鈍でもない。それなのに、人は気軽に「あいつは馬鹿だ、阿呆だ」と言いたがる。無論その逆に、「頭がいいとか、賢い」とも言う。しかし、愚かということは、そういうこととは関係がない。馬鹿でも阿呆でもないが、愚かしい人はいくらでもいる。時に賢くて頭がいいのに、愚かしい人もいる。面白いものである。

愚かというのは、何か一つのことに関わって物事の本質が見えないことを言う。こだわりを持ちすぎたり、一つのことだけが大きくなりすぎて、ものの見方も判断も狂ってくる。ここは注意しなければならない。頭も心も、柔軟にしておかなければならないということである。頭や心が硬くなっていることは、自分では気がつきにくい。しかし、気がつきにくいということが、そもそも頭や心が硬いのである。

時に軽薄であったり、軟弱であったり、根無し草のようであることも必要かもしれない。そればかりでは、実際は困るのであるが。そんなことより、柔軟さやしなやかさというのは、好奇心や冒険心それに創意工夫を愉しむという、楽しさの追及を忘れなければいいのではないだろうか。

知識ある愚か者にならないように。

環境の変化

Posted on [2012年5月14日](#) by [矢野龍彦](#)

環境の変化

学校を卒業する、そして次の段階に入学する。

そんなことを体験していくのが、成長するということだろう。卒業するときは、当然最高学年である。そして、次の段階に進めば、最下級生である。その当然の流れに、どのように対応していくかで、次の段階で伸びていくことが出来るかどうかが決まってくる。最高学年から最下級生になれば、当然とるべき態度も変わってくるし、学ぶということも増えてくる。そういう節目に、自分を切り替えるということは社会に出ても大事なことになる。

しかし、最高学年のときは下の者に威張り、最下級生になれば上のものにへつらうというのは、いかがなものか。そういう振る舞いをする者も、確かに多い。だから、人間として成長しない。威張るとかへつらうとかいうことではなく、人間としての周りとの対応の仕方を考えなければならない。最高学年とか最下級生ということを、思い違いをしてはいけない。

人間の歳はそれぞれにあるが、歳によって権威を持つことではない。先輩は先輩として後輩は後輩として、接し方があるはずである。人間として尊重することは当然であるが、言葉遣いその他も当然入ってくる。それが出来ないと、縦社会では生きていけない。

また、次の段階に進むということは、自分と同じか自分以上の能力を持つ者たちが集まってくるということである。そこで、単純に優越感を持ったり劣等感を持つのも、単純でありすぎる。新しい集団に入れば、能力の差こそあれ同じスタートラインに発っていると思わなければならない。お互いに刺激しあいながら、共に伸びていけばいい。自分が所属している集団のメンバーは、全て仲間であると自覚しなければならない。間違っても、敵に囲まれているのではないと強く自覚すること。

環境の変化は、良いストレスにもなるし悪いストレスにもなる。環境の変化に、上手く適応してください。

才能を愛す

Posted on [2012年5月11日](#) by [矢野龍彦](#)

才能を愛す

私は、こよなくその人の才能を愛しています。

才能を愛すなどというと「私には才能なんかない」と言う人がよくいます。しかし、本当に才能のない人なんているのでしょうか。そうは思えない、私が言っている才能とは、ノベル賞を取るような才能ではないのです。世界中のほかでもないあなた自身にしかないもの、あなたの独自性とかあなたにしかできないこととかいう類のことです。

あなたにも、才能はあるのです。ただ、自分で気が付いていないだけで。どうして自分の才能に気が付かないかという、どこかで借りてきた言葉で喋ったり、誰かの目を気にして行動しているからです。そういうことをしているから、本当の自分を見失ってしまうのです。自分自身が、解からなくなっているのです。

いま本当の自分を見失っている人が多いから、何をやりたいかは解からないとか、自分には何の才能もないと思ってしまうのです。誰にだって才能はあるのです、素晴らしいか平凡かも含めて。そして、その才能に気が付き、その才能に磨きをかければ、自ずと道は開けてくるのです。才能を生かす場は、世の中にいくらであるのです。世の中に埋もれている才能なんて無いと、私は思っています。なぜ多くの人は、それをしないのか私には疑問です。

自分が考えること感じることを、自分の言葉で喋り、自分の正直な思いのままに行動する。すべて、自分の責任の下で。何も難しいことはないと思うのですが、才能の光っている人が少ないことに驚きます。あなたも。今日から今から自分の才能を見つけ、それを磨いてください。きっと、楽しい毎日が送れると思います。そうすれば、私は、その才能を愛します。才能と才能が触れ合い、新しい素晴らしいものが生まれるのが楽しいのです。

魂のグループ

Posted on [2012年5月9日](#) by [矢野龍彦](#)

魂のグループ

人はそれぞれ、生活空間というものを持っている。それは、学校であったり、職場であったり、家庭であったりする。これは、自分で選んだものか、運命なのかは解からない。しかし、そのことは受け入れるしかない。そして、こんな事をしては「出会いが少ない」と嘆く人も多い。しかし、それは嘆いても仕方がない。

我われの魂というものは、遥か昔からグループを為して旅をしている。そのグループとは、愛しあったり憎しみあったりしている仲間たちである。そして、そのグループの人々は、生きている間に自分が学ばなければならないことに必要な人たちなのだ。だから、生きている間に会う人は、全て自分にとって必要な人たちばかりである。出会わなければならない人には、必ず出会えるし、出会わなくてもいい人なんかいない。それは、全て自分に必要な魂のグループである。

いま愛し合っている人とは、前世でも愛し合っていたらろうし、いま憎しみあっている人とは、前世でも憎しみあっていたらろう。そういう人と、また出会うということは、まだ学び方が少ないということだ。自分がそういう人からもっと学べば、魂は上のグループへと移行する。だから、出会いが少ないとか多いとかいう事はない。その出会いで、学んでいないだけの話である。学ぶ機会は、十分に与えられているのに、それを活用していないのである。そういう人が「出会いが少ない」と愚痴を言う。愚痴ばかり言っている人は、大事な人と出会っても、そのことに気が付かない。学ぶ機

会を、自ら失っている。もう少し目を開いて、耳をそばだてて、頭を働かせて周りを見てみないと。この生きている期間に学ばないと、また次の世でも同じ事を繰り返すことになる。学んだ人だけが、次のステージに上がれるのです。

生きているということは、あなたに必要なものは全て用意されているということです。それを生かすも殺すも、あなた次第なのです。そのことに気が付かなければ、あなたは学べない。

思い上がるんじゃない

Posted on [2012年5月8日](#) by [矢野龍彦](#)

思い上がるんじゃない

最近、ボランティアとか介護とかいうことが盛んに言われている。それはそれで、いいことだとは思う。無私の心で、他人のために尽くすということは、他人にとってだけでなく自分にとっても非常にいい影響を与えるだろう。しかし、思い違いもかなりある。

他人のために尽くすということは、自分自身をも非常に良い気持ちにさせてくれるものだ。そこには、何かいいことをしている、自分は誰かのために役立っているという満足感が働いてくる。また、意識しないでも優越感を味わっている。それは、何も見返りを求めていない行為でも、心理的には見返りが自然と起こってくる。その時、毅然たる態度で淡々と行動できるかどうかが大事成ってくる。

本当は無償の行為のはずが、自分の心理的な満足感や気持ちよさのために、その行為がエスカレートしてくる。他人のためにもっとお世話してやろうと思いはじめると、それは他人のためではなく、自分の満足感を得るためへと摩り替わってくる。そうなってくると、いつの間にか自分を相手より上の立場においている。知らない間に、相手を見下して施しを与えているようになっていく。それは、相手に対して非常に失礼な態度になっているが、そのことに気づく人は少ない。ここを自覚するのは、非常に難しいし、簡単に過ちを犯してしまいやすい。それは、人はすぐに上に立ちたがるし、そうしたほうが気持ち良いことを知っている。

でも、人はいついかなる状況の中でも、人として対等でなければならない。年齢も、性別も、職業も、心身の不自由さにも関係なく対等であらねばならない。人を見下した関係というものは、非常に見苦しいしやらしい。これはボランティアとか介護の現場に限らず、教育の現場であろうが、社会の中であろうが何処でも一緒である。このことは、しっかりと心に言い聞かせておかなければならない。

敏感な身体を

Posted on [2012年5月5日](#) by [矢野龍彦](#)

敏感な身体を

身体を意識しない、身体が存在を忘れているときは、比較的調子のいいときである。それくらいで、満足してはいけな。もっと身体からのメッセージに敏感になり、身体はどうしてもらいたいということに従わなければならない。身体は、いろんなメッセージを発していることに気がつかない。

まず、簡単な話しが眠くなる。眠くなるのを無視したり、誤魔化したりしてはいけな。眠くなったら、それに従うこと。といっても、昼間眠くなるのはおかしい。それは、何か狂っている。夜、十分な睡眠をとっているのか確かめる必要がある。夜の睡眠不足で、活動しなければならない昼間に眠くなつては問題外である。夜眠れないなら、その原因は何かを探らなければ。多分、考えてもどうしようもないことを、堂々巡りで考えているのでしょう。それよりも頭を空っぽにして、まずは寝て、次の朝にさわやかな頭で考えることです。なんといっても、身体は眠りたがっているのだから。それを無視すれば、ろくなことはない。

腹が減るのも、もう少し身体の声聴いてみよう。腹を満たすだけなら、それは餌を摂っているのと変わらない。ただ空腹を満たせばいいというものではない。身体は、いま足りないものを欲しがっている。それは、単純に身体が栄養のバランスをとろうとしていることだ。自分の頭で栄養のバランスをとるのではなく、身体の要求に従っていれば、自然と栄養のバランスは取れてくる。そのところは、頭で考えることではなく、身体の要求に従うことである。

身体の声に耳を澄ますことで、いろんなことが解ってくる。そして、その声に従うことが、自分にとっての一番の自然だろう。

もう少し、身体との対話を心がけたほうがいい。それがナンバ式だから。

心の疲れ

Posted on [2012年5月3日](#) by [矢野龍彦](#)

心の疲れ

身体の疲れには、比較的気が付きやすい。それは、身体のだるさを感じたり、熱っぽかったり、筋肉痛などで感じる事が出来る。そして、身体が疲れていると自覚できれば、その疲れの取り方も比較的知られている。

しかし、心の疲れに関してはどうだろう。心だつて疲れるということを知っていなければならない。よく心と対話をしていると、心が疲れてきたら、だんだんいろんなコトやモノに無関心になり、無感動になってくる。これが、心から発している信号である。そして、何をやるにしても人に会うのさえも、億劫になってくる。心の疲れに関しては、早く疲れに気づき、それに対して対応することである。そのためには、日ごろから自分の心と対話を心がけることが大事である。心の状態に関して、敏感になるということである。そして、心の疲れを感じたら、自然と五感を通しての対話を心がけることである。自然は、

我われの心の疲れを癒してくれる。意識的に自然との触れ合いを多くするようにする。次に、笑うこと。笑えることを、自分で見つけようとし、心から笑うことで疲れの解消になる。疲れてるなどと思ったら、すぐ疲れを取ることが元気に生きていく秘訣である。

心も身体も、疲れを溜めないようにしなければならない。心に疲れが溜まったままで過労状態になると、心療内科や精神科の世話を受けなければならなくなる。そんなことのないように、自分の心としっかり対話をしてください。

心の柔軟性

Posted on [2012年5月2日](#) by [矢野龍彦](#)

心の柔軟性

心の状態によって、同じものを見ても見え方が違うし、感じ方も違ってくる。心をいい状態に保つには、欲を捨てることと思い込みに縛られないこと。

人間生きていれば、いろんな欲にさいなまれる。名誉欲、金銭欲、物欲、出世欲様々な欲がある。欲によって、やる気が喚起されるという人もいるが。それよりも、欲によって、悩まされることのほうが多いだろう。様々な欲が、悩みのもとになっていないかどうか、もう一度振り返ってみよう。

欲を捨てることは難しいとは思いますが、意識しないようにすることくらいは出来ると思う。名誉や金銭、出世などを意識しないようにする。それらは、結果的にということでもある。結果を自ら求めると、苦しくなる。結果はあくまで、付いてくるものである。

また、人は意識する、しないに関わらず、様々な思い込みを引きずっている。言葉を変えれば、決めつけといってもいいかもしれない。思い込みが、心の自由を奪って一つに縛り付けている。思い込みや決め付けは、一見その方が楽そうに思える。しかし、そこからは発展はない。それなのに、その不自由さにも気がついていない。優柔不断になれといっているのではない、自由になったほうが楽だよといっているのだ。

一つでもいいから欲を捨ててみよう、一つでもいいから思い込みから開放されよう。そうすれば、ものの見え方が変わってくるはずだし、考え方だって変わってくる。自分が変わるということは、欲を捨てることだったり、思い込みから開放されることかもしれない。それが、心の柔軟性を高めることに繋がってくる。

愛を持って指導する

Posted on [2012年4月30日](#) by [矢野龍彦](#)

愛を持って指導する

今年の春、ふと気がついたことがある。最近、指導する場合に愛が足りなくなっているのではないか。今まで、愛を持って指導していたつもりだったが、少しそれが薄れている

のではないかと思った。そこで、今年は愛を持って指導するということを強く意識するようにした。

そうすると、自分では同じように授業や講習会を行っているつもりでも、言葉の伝わり方や様々なものがよく伝わるようになってきた。いや、やはり基本は愛である。何が変わったということもないのに、愛を持とうと強く心がけただけで、現実はずいぶん変化である。注意する場合でも、怒る場合でも、意見を言う場合でも、全て愛を持って行えばうまくいくことを実感している。指導は、誠意を持って行なえば多少くらい間違っても許されると思っていたが。それには、基本に愛がなければということに改めて気がついた。

人間関係の潤滑油も、愛である。教育の原場は、人間対人間の関係しかない。そこで何かを伝えたり、考えたり、お互いに刺激しあったりということが行われる。そこでは、メールとかパソコンを使っただけの授業などというものはあってはならない。機械を使っただけの授業なんて、そんな冷たい世界では教育は成立しない。メールが必要なこともあるだろうが、それはせいぜい連絡までしか用を足さない。メールでは、対話が成立しないのは簡単な話しである。人間と人間が面と向き合っただけで、初めて対話の準備が出来る。そして、言葉や行動を後押ししてくれるのが愛である。

難しいことなんて何もない、ただ愛を持てばいい。こんなことは、誰だって簡単にできることである。あなたも私も、愛を持って事や人に当たれば、うまくいくこと間違いなし。愛です愛。

農作業はナンバだ

Posted on [2012年4月29日](#) by [矢野龍彦](#)

農作業はナンバだ

農業機械化による問題点

農作業は、機械化されたことによって確かに便利になり、効率もよくなった。

機械化されたことにより、身体への負担は非常に少なくなった。

身体的な負担は減っているはずなのに、機械を扱うことにより身体を痛めたり、具合を悪くしている。

作業が機械化されることにより、身体性が失われている。

身体に対して鈍感になり、身体の器用さが失われている。

昔の農作業は、単純な肉体労働が長時間続いていた。

着物を着、草履を履いて、いまから比べると非常に動きづらい格好で作業をしていた。

農作業は、日の出から日の入りまでの長時間、単純動作を繰り返す。

そういう中で、着物が着崩れず、草履の鼻緒を切らず、身体への負担も出来るだけ少なくしようと、自然に創意工夫して生まれてきたものがナンバの動きである。

そして、収穫を祝う祭りの踊りもナンバの動きである。

日本伝統のナンバの動きというのは、着物が着崩れず、草履の鼻緒を切らないで、効率的に身体を動かすものである。

そのナンバの動きとは、身体と対話を行いながら、出来るだけ「捻らず」「うねらず」「踏ん張らず」に身体を使うというものである。

いまさら農作業を、昔のように身体を使ったナンバの動きに戻すというのではない。機械化によって身体の負担は少なくなったが、人間が本来持っている身体性を取り戻すためにナンバの動きを取り入れようという提案である。

機械化によって生まれた余暇の時間を、身体の潜在能力を引き出すためのナンバの動きを行ってみてはどうだろうか。

機械化や科学的ということ失われていく人間性を取り戻すためにも、ナンバは最適であると思われる。

ナンバの動きは、作業にも応用できるが様々な日常動作にも応用可能であり、動きの楽しさを体験するためにも適している。

我々、日本人の身体の中には、日本の伝統的な動きでありナンバの遺伝子があるはずである。

その眠っているナンバの遺伝子を起こして活用しよう。

困っていない

Posted on [2012年4月25日](#) by [矢野龍彦](#)

困っていない

人間は、どうしようもなく怠け者である。必要がなければ、身体も頭も使いたくないと強く決めている。身体も頭も使わないで何とかなる状況なら、敢えて使おうとしない。それは、動物としての人間なら、当然のことかもしれない。人間も動物としては、快楽を追いかけるし苦痛は避けたいだろう。

だから、人間を甘やかしてはいけない。親が子を困らせて可愛がりすぎたり、先生が生徒に教えすぎたり、先輩が後輩にアドバイスをしすぎたりしてはいけない。そういう状況では、困ったということが起こらないので、身体も頭も使おうとしなくなる。

困ったことの芽を事前に摘んでは、本人が困ったことを体験できなくなってしまう。そういうことに親も先生も先輩も、あまりに無自覚である。また、そういう状況に慣れさせてしまうと、自分から困った状況を避けるようになってくる。直面しなければならぬ問題を、いつも回避するようになる。何も好きこのんで身体や頭を使う状況を作らなくても、誰かが何とかしてくれると思うようになってしまう。言ってみればいつまで経っても自立できない甘い甘い人間ができてしまうという恐ろしさに気がついている人は、どれくらいいるのだろうか。

困った状況というのは、いまより一歩前に進もう、この壁を越えたら新しい展開が、

もう一段成長したいという状況です。そういう場面に遭遇すれば、身体も頭もフルに使って創意工夫して考え、行動するでしょう。そういう状況を自分で作れるようになるまでは、親なり先生や先輩がお膳立てをしてやらなければならないのです。自分の目の前の人間を困らせてやれと、突き放す事が大事になるのです。突き放すという厳しい愛情をもって接しないと、目の前で墮落していくのを黙ってみている悪人になります。そこでは間違ってもいいし、それを温かく見守ってやればいいんです。間違うから、次に何とかしようとして立ち上がるのです。手の出しすぎ口の出しすぎには、くれぐれも注意しましょう。

また、困ってなければどんなアドバイスも、右から左に簡単に通り過ぎていく。

口をあけて待っている

Posted on [2012年4月23日](#) by [矢野龍彦](#)

口をあけて待っている

よほど小さい時から、レールを敷かれて全てのものを与えられて生きてきたものと見える。自分で考えるという習慣を、どこかに置き忘れてきたみたいだ。解からないことがあれば、自分で考える前に質問をする。なんでもかんでも聞けばいいというものではないだろう。簡単に質問してくる、その無神経さに腹が立つ。少しは、自分で考えろと言いたくなる。また、親切心を出してヒントを与えると、ヒントだけでは物足りないらしく答えまで求めてくる。もう二度と口を利きたくない心境になる。その依存心が、私にはたまらない。なぜ、簡単に質問できるのだろう。自分で考えもしないで、人に聞くなんて厚かましい。自分で時間をかけて考えていけば、自然と答えは見つかるものだ。人に答えを教えてもらうということは、自分では責任を取りませんという態度だし、そんなことでは、決して身につかない。教えてもらいたがりが多いのにも閉口する。

自分で学ぼうとしないで、何でも教えてもらえと思っている。百歩譲って、ヒントをもらう事はいいだろう。そのヒントを手がかりに、自分で答えを見つけるのなら。自分で答えを見つける楽しさと苦しさがあるから、その答えは身につくのである。人に教えてもらったことは何も身につかない、自分で学んだことだけが自分のものとなる。

聞かれた者も教える者も、口をあけて待っている者に決して答えを入れてやってはいけない。それは親切ではなく、要らんお節介なのだ。口をあけて待っている者には、道端のゴミでもねじ込んでやれ。それが親切というものだろう。自分の腹でも壊せば、少しは何を口に入れるか考えるようになるんじゃないか。あまりに考えない人間が多すぎて、腹が立つ。

心と身体の間引き

Posted on [2012年4月21日](#) by [矢野龍彦](#)

心と身体の綱引き

心と身体は、微妙に関連しているということはよく言われる。

心の状態が身体に現れたり、身体の状態が心に現われたりする。

心に不安や恐怖感があると、身体は強張ってくる。そして、身体は普段よりも一回り小さくなる。それは、身体に鎧をまとい、何か得体の知れないものから身を守ろうとしているようである。

身体に違和感や痛みがあれば、心はいまひとつ晴れ晴れとしない。身体の重さが、心にのしかかってきて心も閉ざしがちになる。笑おうとしても、引きつった不自然な笑いのなってしまう。

心と身体は、いつもキャッチボールをしているようだ。

では、心と身体の間を上手く利用するにはどうすればいいか。

身体は鍛えれば、自分で自覚できるくらい強くなっていく。しかし、心を鍛えて、自覚できるか。これは、なかなか自覚できるものではない。では、自覚できるものを信じるか。

身体の強さで心を引っ張っていかうとしても、たかだか知れている。身体の強さは自覚できるが、自覚できるくらいの強さしかないことに気がつく。ここが面白い。数値で表せる、科学的といわれる身体の強さなんて、限界を決めているようなものだ。

心の強さは、測定しがたいし、限界を決めがたい。心は、妥協や諦めなど悪魔の囁きに左右されやすい。しかし半面、決意や意思などどこまで強いかと限界も分からないくらいだ。

我々は、物事に取り組むとき、何かをなそうとするとき、心で身体を引っ張っていくようにしなければ、そこそこのことしか出来ない。気合や決意など心の力を信じて、自分自身を後押ししてやらなければ、たいしたことは出来ない。

心を強くするというに関して、あまりに無関心になっていないだろうか。日本人が、世界に誇っていたのは心の強さではなかったのか。いま一度、心を強くすることに取り組んではどうだろうか。どうすれば自分の心が強くなるかを考えるべきだろう。

少しヒントを上げれば、言い訳をしない、責任を取る、約束は守るなど、自分自身に厳しくあたれば、何かが見えてくると思う。

好き嫌い

Posted on [2012年4月20日](#) by [矢野龍彦](#)

好き嫌い

私は、人間に対して好き嫌いが非常に激しい。それでストレスになることはないの、いい選択をしているのではないかと思う。とはいっても、いい人とすれ違っただけになって

いるかもしれない。それは残念だが、縁がなかったと思うしかない。

男友達とは、すぐ一生の友と思ひ込む。また、そういう目で選んでいる。私にとっての男友達とは、親よりも兄弟よりも大事なもので、自分で選んだ宝物という感じである。それでも時々、目が狂うことがある。そういう時は、残念ながら信頼を裏切られ、もう二度と口など利くものかと強く決心をする。本当に二度と顔を見たくないし、自分の記憶の中からも消し去ってしまう。いま、私は男友達に恵まれ、非常に幸せだ。自分には誇れるものが何一つないが、男友達だけは何処に紹介しても恥ずかしくない。私には過ぎたる友に、感謝している。

これが、女の子となると話は別である。小学校以来、いろんな女の子を好きになってきた。いまだに、好きになりそうな自分を持て余している。今まで好きになった女の子を、全て思い出せるかという、アルコールの入った頭ではとても無理である。しかし、これだけは言える。一度好きになった女の子は、決して嫌いになっていない自分がある。別に、いい思い出ばかりでもないし、アバタも笑窪でもないと思うのだが不思議である。男を選ぶ時と女の子を選ぶ時に、格別変わった選択眼を持っているわけでもないのに。女の子に対しては、一度好きになるとずっと好きみたいだ。馬鹿である。

酔った頭で、たまに考えることがある。今まで好きになった女の子を一堂に集めてパーティーをやってみたいなど。するとどうなるか、悲惨な修羅場になるかみんな和気あいあいと笑いながら友達の輪が広がるか。馬鹿なことを考えてる場合じゃないか。

権利は主張しない

Posted on [2012年4月18日](#) by [矢野龍彦](#)

権利は主張しない

最近、やたらこれは自分の権利であるとか、正当な権利だからということを書く。それも言っている当人は、胸を張って主張している。何とも浅ましい姿である。

権利を盾に、訴えを起こすというのが横行している。学校の中で起こったことだから、学校を訴える。会社の中で起こったことだから、会社を訴える。昔は、よっぽどのことであっても、訴えるなどということはなかった。学校などでも、親は子どもを学校に任せてあるのだから、煮ようが焼こうが勝手にしてくれという態度であった。学校を訴えるなどということは、頭の隅にもなかった。何が変わったのだろう。

権利というのは、裏にああしてもらいたい、こうしてもらいたいのが当たり前だという愚かしい甘えが見え隠れする。それを、胸を張ってやられると、見苦しいものである。そんなに、自分ではなく他者にすがりたいのか。

私は、権利を主張する人が嫌いである。自分で解決することをあきらめて、人に解決してもらおうという態度が嫌なのである。権利など主張する前に、自分で解決しろよと言いたくなる。権利を主張する人は、自分が受身的になっているということに気がついていない。受身で生きていても、自分で道は切り開いていけない。

権利で自分を守ってもらおうとか、権利を振りかざすより、もっと能動的に自分で責任を持って行動し、自分で解決するようにしなければならない。そして、権利を言うなら、それは控えめに「すいませんが」という気持ちで言ってもらいたい。

惚れてみる

Posted on [2012年4月16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、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ある。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。

蜘蛛は苦手よ

Posted on [2012年4月14日](#) by [矢野龍彦](#)

蜘蛛は苦手よ

まだ高知にいた頃、何が嫌いといっても蜘蛛が大嫌いだった。高知は自然に恵まれているというか、まだまだ未開発で不便だった頃のことである。そんな中では、動物や昆虫いろんなものと共存しているようなものである。大概のものは、友達感覚で大丈夫なのだが、蜘蛛だけはどうもいかん。私が言っているのは、八つ脚と高知で呼ばれている大きな蜘蛛である。

その嫌いな蜘蛛が、部屋の中に現れ動いているなどは、まだいいほうである。これが狭い便所や風呂場に現れると、凍り付いて動けなくなってしまう。蜘蛛の毒が怖いとかいうのではない、その八本の脚が別々に意思を持っているように動くのが怖いのである。八本の脚が別々に動くという異様さが、なんとも言えず受け入れられない。

しかし、ここ何十年もそんな蜘蛛にもお目にかかっているし、すっかり蜘蛛が嫌いなことも忘れていた。しかし、先日授業で学生にピアノを弾かせて、じっと手の動きを見ていて、ふと蜘蛛のことを思い出した。ああ自分は、蜘蛛が嫌いだったんだなと。しかし、ピアノを弾く学生の指は、左右合わせれば十本で蜘蛛より二本も多いのである。その学生の指十本が、すべて別々の意思を持っているかのように鍵盤のうえを自由勝手に動いている。それを見ても異様に思えなかったのは何故だろう。蜘蛛の脚の動きは異様に感じて嫌だったのに、鍵盤の上の指の動きはなんともなかった。

このところの違いが、自分の中でまだ整理できていない。蜘蛛の脚とピアニストの指を一緒にするなといわれればそれまでだが、どうもいろんな動きに違和感を持たなくなったのだろうか。動きとしてだけ見れば、鍵盤の上を自由に動く指は興味をそそられるし、面白いものである。あれだけ一本一本の指が、意思を持っているように動くのは見事なものである。

しかし、今でも八つ脚にであったら、凍り付いて動けなくなってしまうのではないかと心配である。こんな心配をしていると、八つ脚に出会うかもしれないので、ひたすらピアニストの指の動かし方の工夫でも考えているほうがよさそうである。

このところ東京で、とんと蜘蛛を見かけなくなった。

自分を苦しめるもの

Posted on [2012年4月12日](#) by [矢野龍彦](#)

自分を苦しめるもの

我々は、自分で自分を苦しめていることに気がついているだろうか。誰かに憧れることはいいが、なぜ憧れるだけに留めないで真似をしてしまうのだろうか。人の服装を真似る、生活様式を真似る、仕草を真似る、どれも自分を苦しめることばかりだ。そこには自分はいない、全部自分の表面を滑り落ちていく軽薄な装いである。真似から入ることが大事な時期もあるが、いつまでも真似のままではどうしようもない。

それよりも、真似をする奥にあるものは何かと、本質をつかなければならない。表面しか見ていない人は、永遠に本質にはたどり着けない。表面が手変え品替えて変われば、大慌てで自分も変わろうとする。本質は何も変わっていなくても、そんなことには気がつくはずもない。本質さえ掴んでいれば、表面の飾りなどどうでもいいことである。

これは、人を見たり、ものを見るときに充分に気をつけないと、そのことが自分を苦しめる原因になっていくことにも気がつかない。人は苦しみの原因を、自分以外の外に求めがちだが、実は自分の中にあることが多いものである。

また、自分自身においても、自分を苦しめる種が宿っている。それは、自分の等身大というものが分かっていない人が、これまた非常に多い。みんな自分の等身大で生きていければ、楽しいことは楽しいと受け止めることが出来るし苦しいことは苦しいと受け止めることが出来る。

しかし、自分の等身大で生きていないと、わけの分からない苦しみに襲われる。それが、心を乱し、体調を狂わす。自分の等身大で生きるということは、簡単なことのように思われるが、自分自身を知らないものにとっては至難の業である。

自分はこれだけの人間だ、自分にはこれが出来これが出来ないということを自覚し。自分が成長すれば成れる自分は描けるが、いま現在ではこれが自分だと自覚できること。簡単なようだが、これが難しい。

人は、ともすれば今の自分より少しだけいい自分を演じたがり、背伸びをする。そして、背伸びを続けることが自分を苦しめるようになる。自分ひとりになったときに、たまらない自己嫌悪に教われるようになる。もっと楽に生きればと気づけばいいが、苦しきにおかしくなりそうになる。

また、自分を、卑屈に過小化して嫌らしいへりくだりで生きている人もいる。それで十分に満足できていればいいが、時々苦しさから大爆発を起こす。本人も、薄々はこんなものではないと気づいているが自分自身に自信が持てない。威張る必要はないが、普通にやればいいということが苦手なのである。何かコンプレックスがあるなら、処理すればいいのである。

このように自分で自分を苦しめるのは、自分の中に原因があることに気付かなければならない。誰も外からあなたを苦しめているのではない。あなたが自分に正直になれば、楽になることはいくらでもある。周りや流行に流されず、自分の思うがままに生きていけばいい。ほんの少しの勇気があれば、簡単に出来ると思うのだが。

いい顔すんなよ

Posted on [2012年4月9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きては、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。

決して媚びない

Posted on [2012年4月7日](#) by [矢野龍彦](#)

決して媚びない

右を向いても左を向いても、ヘラヘラと笑顔で媚びへつらっているいい人を演じようとしている、悪者たちが満ち溢れている。これは、どうしたことだろう。人間が、軟弱になっている。

家庭では親が、子どもによく思われようと媚びへつらっているし、会社では上司が、物分りがいいと思われようと媚びへつらっているし、学校では教師が、いいお兄さんいいお姉さんと思われようと媚びへつらっている。怖い親父はどこへ行ったのだろうか、鬼の上司はどこへ行ったのだろうか、恩師と呼べる威厳はなくなったのだろうか。

世の中、そんなにみんな仲良しだったかなあ。うわべだけの仲良しが、まかり通っている。人間関係が薄いから、心まで弱くなってくる。そんなに人に好かれたいか、自分を偽ってまで。そんなに人に嫌われることが怖いか、人の顔色を横目で見ながら。生きてみろ、強く。

親、上司、教師、みんな年上ではないか。年上の大人たちが、いかにもだらしないではないか。ヘラヘラと笑顔で、物分りのいいような振りをして、年下にゴマをすっている。見ていられないくらい醜い風景である。こんな大人を見て、誰が大人になることに期待が出来ようか。

歳を重ねるということは、それだけ風当たりが強くなるということである。だから強くあらねばならないし、強さに裏打ちされた優しさを持っていなければならない。歳をとったからといって、丸くなっている場合ではない。丸くなるということ、人間として退化していることだ。もっと強うならんと。丸くなんかならないで、愛すべき頑固者でいること

だ。

歳を取ったから、言いにくいことでもズバツと言わなければならない、それも正面から。それが目上の者の役割だろうが。歳をとるということは、自分が理解されなくても耐えられるということではないのか。厳しく年下を育て、見守ってやらなければならない。迎合することとは、まったく違う。

歳をとった者の、媚びへつらった引きつった笑いほど醜いものはない。笑うんじゃないと、叫びたくなる。笑顔が、全然似合っていないじゃないか。笑っているくらいなら、苦虫を噛みつぶしたような難しい顔でもしている。

大人がしっかりしろよ、頭の固い頑固者でいいじゃないか、いま理解されなくてもいいじゃないか、時代遅れを見せてやれ。媚びへつらって迎合するのは、もう止めよう。そんなことをしていたら、次の時代が大変なことになる。嫌われることを受け入れて、ならぬものはならぬと、はっきり言ってやれ。そして、大人としての責任を持って、後姿を見せてやれ。

潔さ

Posted on [2012年3月31日](#) by [矢野龍彦](#)

潔さ

人は、いろんな生きる目的があると思う。私は、潔い人生を目指している。潔い人生とは、簡単に言えば後悔せず、人と較べず、言い訳や愚痴は言わない人生である。

これが以外と難しい。生きているということは、いつも様々な選択肢の前で自分を試されている。何を選び、何を捨てるかの連続である。選んだことも捨てたことも、他人にクドクドと説明する必要はない。その時、自分の中に選択の物指しがいかにしっかりしていればいい。選択の物指しを確かなものにするために、自分を磨いているようなものである。そのために人と会い、本を読んでいる。選択の物指しに、金銭欲とか名誉欲、権力欲などというものを持ち込んではいならない。金銭欲とか名誉欲、権力欲での基準では、誰がどう見ても潔くない。自分の意思で選ぶことに責任感を持つこと。

選択をして決断したら、迷わないことである。微調整はしながらいくが、本筋では迷わないで、自分の脚で自分の道を歩くことである。人の道ではなく、ましてレールの上でもない、自分自身の道を歩く。行動に迷いがあってはいけない。それは、何の目印もない道だが、自分で道を創りながら歩くということである。時には、迷路に迷い込むときもあるかもしれないが、歩き続けるしかない。

人から見て、どう見えるかなんて全く関係がない。カッコつけるんじゃない。そして、誰かのために生きるのでもない。その犠牲的精神は嘘である。ただ自分の魂の満足のためだけに生きる。そこに邪心を混ぜてはいけない。邪心が混ざった時点で、潔さとは遥かに遠いところに行ってしまう。純真であるということ、自分自身に素直であるということ

ある。

一日の終わり

Posted on [2012年3月26日](#) by [矢野龍彦](#)

一日の終わり

最近の小中学生は、朝日が昇るのを見たことがないという生徒が5割を超えているそうだ。生活が夜型になって朝起きられないのか、自然を無視して生きているのか全く解からない。そんなだから、夕日が沈むのにも当然関心がないだろう。まったく情けない。

我々の活動を、毎日毎日空の上から太陽はずっと見守ってくれているのに。曇りの日も、雨の日も休まずに雲の後ろから見守ってくれている。朝日にも夕日にも関心のない人間に、何が出来るというのだ。少しは、太陽に感謝の意を表したらどうだ。

私は、太陽が好きである。そこで、太陽と共に生きようと思い、太陽が出ている時間しか仕事をしないことに決めている。それが元気術であり、丁度いい仕事のペースである。そこで当然、夏と冬では労働時間が異なってくる。これも太陽の労働時間に合わせているからだ。

夏は少し長く働き、冬は働いている時間が極めて短い。まあ、それでも何とか仕事になっているのではないかと、勝手に自分で思っている。最近、子分のコーギーと朝の散歩に出ると朝日が拝めるし、夕方散歩では一日働いた太陽がお休みになるのを見送ることが出来る。子分との散歩も、自然との触れ合いの貴重な時間である。

太陽だけが好きと思われるのも心外なので付け加えておくと、月も勿論好きである。結構好きなものが、多いのである。星も好きと、星にも敬意を表しておこう。太陽が沈んだら、いよいよ月の出番である。月は忙しく形を変えるので、あわてている時には、太陽がまだ沈みきっていないのに、フライング気味に顔を出すこともある。しかし、さすがに月で謙虚さをもって、うっすらと顔を出している。空に浮かんでいるものを見ていると、一年中飽きることがない。そして、いつの間にか癒されている自分がそこにいる。あなたも、俯いてばかりでなく、空でも見てみたら、違う世界があるかもしれないよ。

太って気づくようじゃ遅い

Posted on [2012年3月23日](#) by [矢野龍彦](#)

太って気づくようじゃ遅い

先日、風呂に入っていて、ふと自分の身体を眺めてみれば、太ったなと思った。太ったこと自体は、別に驚くようなことではない。私は、冬場は夏場よりも1~2kgは毎年太っている。それは、寒い冬を乗り切るためには、多少は脂肪をつけないと元気が出ない。これくらいは、体重計に乗らなくても、自分の感覚で分かるものである。

問題は、太ったことではない。風呂に浸かりながら振り返ってみるに、どうもこのところ

の食事の摂りかたに問題があることに気がついた。何がいけなかったかという、身体との対話を怠っていた。ナンバでは、心との対話、身体との対話が基本であると常々話しておきながらこの始末である。

身体との対話を怠っていたというのは、身体が何を欲しがっているかを聴いていなかったし、それよりも空腹を感じていないのに食べてしまっていたことである。身体ときちんと対話をしていればこんなことはないのだが、その日の活動状況に応じて空腹を感じる時間帯が違って来る。それを昼になったから、夜になったからと、不用意に食べていたのが太った原因である。

大学の授業があつてるときと、授業にない時期では活動量が違うのである。自分が完璧な人間ではなく、抜けているところが非常に多い人間であることは自覚している。しかし、ナンバに関わっておきながら、身体との対話を忘れるとはイエロー・カードものである。身体ときちんと対話が出来ていれば、食べる量を調節するとか食べる時間帯をずらすとか自然と対応できるはずである。それをしなかったことが、問題である。どうも精神が甘くなっている。油断をしていないつもりでも、どこかで傲慢になっているのかもしれない。こういう人生で起こる出来事からのメッセージを危うく聴きのがすところであった。冷や汗ものである。

人生で起こる出来事や出会う人たちからは、様々なメッセージが送られてきている。それを聴き逃したり見落とししたりすると、自分の人生を踏み外すことになりかねない。これは要注意である。

あなたにもないだろうか、聴いているつもりが聞こえていなかったり、見ているつもりが明後日の方を向いていたり。そんな人に限って、自分だけが運が悪いとか、不幸だとか思ったり、言ったりする。実は、運が悪いのでもなければ、不幸でもない。すべて気づかない自分が悪いのである。

私も危うく人生の道を外すところだった。身体が太ったというメッセージを送ってくれたおかげで、身体との対話を怠っていたことに気づかせてくれた。そういう有り難い自分の身体に、今夜はお酒でも流し込んでやろうか。寒い夜には、ホットウィスキーというのもオツなものではないか。

学ぶ姿勢

Posted on [2012年3月21日](#) by [矢野龍彦](#)

学ぶ姿勢

私は、授業をやったり講習会をやったりで教えたり指導することが多い。しかし、なかなか私の思い通りに伝わらないもどかしさを感じることもある。これは、私の言い方が悪い、見本の見せかたが悪いことも当然あるであろうと反省はしょっちゅうする。

しかし、一方で学びかたが悪いということにも思い当たる。私が言っていることを、無心

で聞いていない。無心で聞くということは、自分の考えや思い、感想を間に挟まないで、まずは最後まで聞くということである。これがなかなか難しいようで、私が話している最中に考え込んでいる。考えたり、判断したり、どうこうするのは、全部話を聞いてからのことであると思う。だから、私の話のごく一部しか聞いていない。これではいくら伝えようとしても、正確に伝わるはずがない。なぜ、話を全部聞けないのだろう。これは、私の正直な感想である。私の話の中の、一行や二行では全体で何を言っているのか分かるはずがない。

また、ナンバの動きやいろんな動きの見本を見せる。このときも、動きの肝心のポイントは何も見えていない。これは少し難しいのだが、どんな動きにもポイントがある。そこを見逃せば、動きの本質は捉えられない。例えば、ナンバ歩きは、右手右脚同時に出すのではないといくら見本を見せても、いまだにナンバ歩きは右手右脚を同時に出すことだと理解している人が多いことに悲しくなる。

動きを見ることは、街に出ればいくらでも出来る。そして、動きを見る目を養わなくてはならない。まず、動き自体に違和感があるかどうか。そして、違和感があれば、どこ動きがおかしいかを考える癖をつけることである。また、非常に滑らかに動いている人を見れば、どこ動きが滑らかかを観察するようにする。動きに関する興味をあげていくこと、そして動きを自分で再現してみて、どこを意識すればそういう動きが出来るかを試すことである。

そういうことを考えれば、学んでいるつもりでも、何も学んでいないということになる。学ぶということは、頭を下げて自分を空っぽにして受け入れるという姿勢が大事である。反論をしたいなら、まず全部受け入れて消化してからのことである。学ぶ姿勢が出来ていないのではないかということ、最近いろんなところで感じている。我々、教えたり指導する側も、学んでいる人たちから逆に学ぶわけであるが、それが最近では出来なくなっている。

私も、いろんなところの学びに足を運ぶことがあるが、その時は自分の先入観は全部取り除き、まず全部いったん受け入れる。そして、これは利用できる、これは利用できないと、後から独りで作業に取り掛かる。いつまでも学ばなければならないが、学ぶ姿勢を忘れての学びはない。

うつが増えてる

Posted on [2012年3月19日](#) by [矢野龍彦](#)

うつが増えてる

私は、大学で授業を行ったり、講習会で一般の人に、バスケの指導で中高校生に、仕事でいろんな人に触れ合っている。思い返せば、結構多くの人と触れ合っている。それではなく、私のまわりでも、確実にうつが増えてる。うつの診断書が出てくる、最

近見ないなと思うとウツで籠もっているという、そんなにウツが広がっているのかと驚く。ウツというのは、都会の病気かと思うとそうでもない。田舎の高知でもウツ患者が結構いるとのことである。

都会でのウツは、人間関係が原因であるにしろ、自然との接触不足や自然との対話不足が考えられるが、田舎でのウツは、狭い社会範囲と知り合いに囲まれて生きているという、衆目の中での息苦しさもあるのかもしれない。

しかし、都会にしろ田舎にしろ、自分の置かれている状況をどう捉えるかが、大きな問題ではなかろうか。自分の置かれている状況を、自分の努力でどうにか出来るなら努力しなければならぬし、自分ではどうしようもないのなら受け入れるしかない。

悩みというものは、解決するためにあると思っている。解決できない悩みなら、考えてもジタバタしても仕方がない。そういうものは、自然の流れに任せ、自分も流れていくしかない。自分ではどうしようもないことが世の中にはあると、それを知るだけでもずいぶん楽になるのではないだろうか。

何かを、誰かをコントロールすることは、気持ちのいいものである。だから、スポーツの監督やコーチをやりたがるし、指揮者になれば気持ちいいだろうと想像する。そして、マインドコントロールまでいかないとしても、誰かにアドバイスをし自分の思い通りにすることがみんな好きである。

人には、出来ることは勿論あるし、自分で出来ることを増やしていかなければならない。しかし、自分では出来ないこともある、自分の力ではどうしようもない事があることを知らなければならぬ。それを知れば、謙虚になるだろうし、なにより悩みが減るだろう。自分で出来ることと出来ないことを確認するだけで、生きていくのは随分楽になるし、ウツは減るのではないだろうか。ウツの人には失礼に聞こえるかもしれないが、ウツとは独り相撲を取って、自滅しているように見えて仕方がない。独り相撲は無駄だから、そんなことはしないと整理するだけで違ってくるのではないだろうか。

私が言っている、ウツ対策としての自然との触れ合いとは、自然は無駄な努力はしないで流れに任せているということに触れてもらいたいのである。

縁は切らない

Posted on [2012年3月17日](#) by [矢野龍彦](#)

縁は切らない

私は、中学生の時から陸上競技と親しんでいる。いまでこそ試合には出ないが、陸上競技から引退したとは思っていない。アマチュア競技者に引退はないのだし、何らかの関わりは持っている。指導者として関わったり、一ファンとして競技を観たりもするし、強い競技者の動向にも関心がある。陸上競技から学んだことも多いし、陸上競技が好きなのである。昔は、陸上競技が嫌いになったら、あっさり縁を切ってやろうと思っていた。しかし、

最近は、もし嫌いになったら、少し寝かしておいた方がいいかなと思うようになった。またいつか、好きだという気持ちが湧いてくるかもしれないから。

人間関係でも、そうかなと思う。いい関係でいたものが、何かのきっかけでダメになったとき、そこで縁を切るのではなく少し距離をおいて寝かしておけばいい。いい関係でいたということは、相性がいいのだし、気が合うはずだ。それを、全て切ってしまうというのはもったいないことだ。巡り合うべくして巡り合ったのだから、その縁を大切にしないと。原因は、ほんの些細な誤解かもしれないし、ちょっとした意見の食い違いかもしれないのだ。

好きになったとか、好きで始めたという事は非常に大事なことである。そのこのところを、よく考える必要がある。それを続けることは、困難を伴うこともあるが止めてはいけない。少し距離をおいたり、時間をおいて寝かすことである。最初の自分の気持ちを振り返ってみることだ、好きという純粋な気持ちを。好きという純粋な気持ちは、理屈や損得ではないはずだ。そこには、心の自由さや柔軟性がある。それを切ってしまうということは、心が自由や柔軟性を失うことになる。少し寝かしておこう。

陸上競技も今年はオリンピックイヤーである。日本も誰が選手に選ばれるか興味もあるし、実際のオリンピックで世界中の選手がどんなパフォーマンスを見せてくれるかも非常に楽しみに待っている。

自分で決められない

Posted on [2012年3月16日](#) by [矢野龍彦](#)

自分で決められない

昨今、子どもから大人まで、物事を自分で決められない者が多すぎる。自分で決めるということは、自分で責任を持つということである。責任さえ持てない、無責任人間が増えているのだろうか。

自分で決めるということは、自分で選ぶということである。小さいときから、親に選んでもらってばかりでは、それは自分で選ぶことは難しかろう。洋服にしても、靴にしても、本その他全部、親が選んで渡しているのである。そこでは、親の好みと見栄しか働いていない。それだと、自分で選ぶということは、どこで身につけるのだろうか。

身につけるものや持ち物くらいは自分で選ばなければ、そして失敗を重ねながら自分に合ったものが分かってくる。それがセンスであろう。失敗を重ねない限り、センスは磨かれない。大きくなって雑誌の真似をしてみたり流行に踊らされるのは、決してセンスがいいとはいわない。そこには自分がない。

身につけるものや持ち物だけなら、まだ救われるかもしれない。それどころか、親が進路や就職にまで口を出し、親が選んでいる。親は、自分の人生を放棄して、子どもを操って人生ゲームでもやろうとしているのか。これは過干渉や過保護という域を超えている。自分が歩めなかった人生を、子ども操り人形のようにして楽しもうとしている。果ては、結

婚にまで口を出すことだろう。

そこまでやられたら、自分で選ぶとか決めるということは無理になってきても仕方がないか。自分で選べない、決められないという者は、自由が一番苦手だ。自由と言われると困るのである。自分で選べないし、決められないから、どうしていいか解らなくなるのである。ただ立ち尽くすだけで、何もできない者が増えている。

自由というのは、本来一番エネルギーが沸いてくるものなのだが、自由が苦手な者が増えているから無気力になる。そう思えば、無気力な者は、親に全部選んでもらって生きてきたのだと理解できる。甘ったれである。

なぜ親に反抗しないか不思議である。親に反抗して、初めて自立できるのではないだろうか。他人には迷惑をかけてはいけませんが、親には少々の迷惑、それも自立するための迷惑くらいかけていいだろう。親が間違っているのだから、親の目を覚まさせるためにも反抗すべきである。いつまでもいい子を演じていたら、最後に困るのは自分だから。子どもであっても、自分の人生は自分で歩むという決意が必要である。最後は、自分で責任を取れないのだから。親でさえ謝りはしても、責任は取ってくれない。

ルールを守る

Posted on [2012年3月14日](#) by [矢野龍彦](#)

ルールを守る

世の中には、いろんなところにルールがある。そんなに決まり事を多く作らなければ、気持ちよく物事が運ばないのかと疑問になる。そして、ルールには、それを破った場合の罰則が必ずある。この罰則が問題である。罰則があるから決まりを守らなければという強迫感があり、自らルールを守ろうという自主性が削がれがちになる。また、ルールの中でな何をやってもいいという傲慢さも生まれる。ルール自体が生まれ、それが必要な理由を考えなくなり、ただ単にルールを守っているということになりかねない。

私は、決まり事は少なければ少ないほどいいと思っている。ルールを守って罰せられないから正しいというのは、それは少し違うように思う。常に、ルールに照らし合わせて生きていくのではなく、自分の生きた結果をルールをもって振り返るという事が大事だと思う。ルールはそれぞれの個人の中にあり、それをいつも修正しながら生きていくことが大事だろう。ルールをただ守っているだけなら、そこからは責任感は生まれてこない。自分自身の責任から生まれる自分のルールに従うこと、そして振り返りそれを修正すること。

世の中の決まりを守っているから正しい、決まりを破ったから間違っているという判断基準だけに従っては、何か大事なものが失われていくように感じるのは私だけかな。外からの縛りの中で生きていても、個人としての成長もないし集団としての成長もない。もっと自分を生きなければ、もっと自分を信じなければ。

スポーツも、ルールが存在してこそその文化であるのはよく理解している。しかし、ルールを守っていれば何をしてもいいというのは、非常に見苦しい。人間としての嫌らしさが、

滲み出ている。そんなところでは、フェアプレー精神は決して生まれてこない。スポーツが素晴らしいのは、ルールを守って勝ったからではなく、フェアプレー精神に基づいてプレーしたからだと思う。フェアプレー精神の中には、人間として生きていく上での大事な芽がたくさん含まれていると思う。フェアプレー精神を無くしたスポーツには、何の意味もない。

嫌われないように

Posted on [2012年3月13日](#) by [矢野龍彦](#)

嫌われないように

消極的に生きている人が、なんとも多い。小さい時から親にそういうふうには刷り込まれてきたのか、思い切って自分の人生を生きられないのか解からないが。私から見ると、なぜそんなに消極的なのと聴きたくなる。生まれてきたからには、たった一度の人生ノビノビと生きればいいじゃない。

いつもまわりの顔色をうかがい、嫌われないように嫌われないようにと周り自分を合わせて、いつの間にか周りの為の便利屋さんになっている。他人の評価はものすごく気になるし、仲間はずれにはされたくないし、そんなこんなで自分を殺して嫌われないようにとばかりに生きている。誰もそんなあなたに魅力は感じないし、本当の人間関係なんて築こうなんて思わない。周りは口には出さないが、本当のあなたは何処にいるのと聴きたがっている。それにも気づかないあなたは、自分自身さえも見失ってしまう。

私なんか、嫌われないようになどと思ったことはない。反対に、好かれるだろうと思っている。「俺に触れ合ってみろ、惚れちゃうよ」くらいの気持ちで生きている。開けっぴろげで、自分を曝し出すことなんてなんともない。俺はこんなものですよ、こんな俺で勝負です。そうやって生きていると、みんなに好かれるかというそうでもない。だいたい2割の人には好かれるが、8割の人には嫌われる。しかし、8割の人に嫌われてもなんともない。悪口を言われようが、評価が悪かろうが何ともない。2割の人には、理解され好かれているのだから、私はそれで充分である。生きていて幸せである。ありのままの自分を曝け出して生きていても、そんなもの。

嫌われないようにと気にして生きていくのは、今日を限りに止めなさい。

学校なんか行かなくても

Posted on [2012年3月12日](#) by [矢野龍彦](#)

学校なんか行かなくても

中学校までは、義務教育だから勉強が好き嫌いに関わらず、これは学校に行かなければならない。そして、社会に出て生き抜いていくための基礎的なことを身につけなければなら

ない。このことには、何の異存もない。結構なことである。

問題は、高校や大学である。学歴をつけないといい仕事に就けないとか、世間体で高校くらい出ておかないと格好がつかないとかで学校に行っている。これは、何かが違う。義務教育が終われば、勉強が好きで勉強したい者だけが進学すればいい。それが、勉強が好きでもない者が進学するから、学校は迷惑する。

勉強の面白さなどという、教えなくてもいいようなことまで教えなければいけないし。出席もうるさく言わなければならない。そして、不登校はどうするの、学校へ来いと指導するのかな。勉強が好きな者ばかりが集まっていれば、こんなことは起きないだろう。

なぜ勉強が嫌いなのに、学校に行きたいのだろう。多分自分の意志ではなく、親に無理やり学校に行かされているのではないだろうか。それなら、子どもは苦しいわ。親への反抗として、登校拒否にもなるし、非行にもはしるのではないだろうか。なんせ勉強嫌いが学校へ行くというのは、それは辛い、一種拷問のようなものだ。なぜ嫌いなことを無理やりやらせるのだろう、嫌なら学校なんて行かなくてもいいのに。

学校を出ること、それも一流校といわれる学校を出ることのみが価値があるという、誤った考えがいけない。学校を出なくてもできる職業もあるし、学校なんか行っていたらもう遅いという職業もある。学校を出ることだけがすべてではない。世の中には、学校で教えてくれないことのほうが多いし、学歴なんか何の役にも立たない。学校で習ったことが、どれだけ今役に立っているかを思い返せば、すぐに分かるはずである。

スポーツが好きならスポーツで生きることを考えればいい、音楽が好きなら、絵が好きなら、料理が好きなら、ものづくりが好きなら、文章を書くのが好きなら、いろんな職業があるし、いろんな生きていく道がある。それも、学校なんか行かないでもいい道が。小学生や中学生にまず、何が好きで、好きなことを活かせる道を目指せと指導しなければならない。学校へ行くことだけがすべてみたいな指導をするから、いろんな問題が起こってくる。

みんなが学校へなんか行かなくてもいいし、勉強が嫌いなら学校へは行ってはいけない。勉強嫌いは、学校以外のところに行かなければならない。それは、自分が好きな道だから、足取りも軽いはずである。好きなことを選べと、家庭でも学校でも言ってやればいいのに。それが一番いいアドバイスだと思うのは、私一人だろうか。

日本の演奏家に欠けているもの

Posted on [2012年3月10日](#) by [矢野龍彦](#)

日本の演奏家に欠けているもの

クラシック音楽の世界では、日本の演奏家がクラシックを演奏する上で精神的に何かが足りないとはよく聞くことだ。ヨーロッパ生まれで世界に広がっているサッカーをプレーしている日本選手が、プレーする上で精神的に何かが足りないといわれることはない。スポ

ーツをプレーする上で、日本選手に欠けている精神性として一般論として指摘されるものは少ない。個人個人についてはあるが、それは日本人に限ったことではない。

クラシック音楽は、確かに西欧で生まれた音楽である。そして、世界中に広まっていった。そのときに曲と演奏、音楽に関わることのみを取り上げなければならない。そこに神まで持ち出してくると、話がややこしくなる。西欧人が日本の演奏家に対して言いたいのは、あなたから神が感じられないということである。

西欧では、キリスト教一神教で、神のためにという思いというか、ほぼ執念だろうと言ってもいいほどの思い込みがある。全てのことは、神の偉大さを称え、神に捧げるためにあるという思いである。

科学者でさえも、キリスト教の神という概念を常に持っていた。ガリレオにしてもニュートンにしても、自分たちが宇宙のことを研究するのは、神に対しての冒瀆ではなく、神がいかに偉大かということを実証するためであったという。

音楽においても、音楽は神への捧げものであり、その音楽を演奏するには演奏者の心にキリストが居なければならないという考え方である。そういう目で日本人演奏家を見れば、確かにキリストが胸に宿る日本人演奏家は少ない。そして、何もキリスト教に宗派変えをしなければ、クラシック音楽は演奏できないということでもない。西欧人には、キリスト教しか理解できないし、そのキリスト教に関して戦争までしている。

日本人演奏家よ、日本人は自然教だと胸を張れ。日本人は昔から、山や海、木や岩など自然を神として崇めてきた。また、台所にも神がいるし、風呂場にも便所にも神がいる。日本人は、信仰心が薄いといわれるが、本当だろうか。日本人はいたるところに神を感じ、自然と一体になって暮らしてきた。

日本人演奏家よ、自然を崇め自然と共に暮らしていれば、それは神と共にいることだ。何も恥ずかしくないし、胸を張れ。自然の神を持って演奏すれば、それが理解できない輩が悪い。キリストだけが神ではない、日本人は八百万の神である。クラシック音楽が世界の音楽なら、それも理解できない人間のいうことなんかに関わされると個はない。

日◆本人演奏家よ迷うことなく、自信を持って演奏してくれ。あなたの音楽にはしっかりと芯が通っている、日本人という。日本人であることに、誇りを持っていこう。

おにぎり大好き

Posted on [2012年3月9日](#) by [矢野龍彦](#)

おにぎり大好き

私は、基本的にコンビニの食べものは好きではないし、出来るだけ食べないようにしている。これが元気への意識の高さだと、自負している。解かるかな。それでも、仕方なくコンビニ物を食べる機会がある。その時は、知らん顔をして、平気で食べる。しかし、おにぎりは気に入らない。

100 円くらいのおにぎりで、開け方に?→?→?と三段階もの指示がある。その開け方が、うまくいったためしがない。いつも、海苔は破れ形は崩れて、何を食べているかわからないような状態である。もう少し簡単にならないものか。おにぎりをうまく開けられる人を尊敬する、尊敬はするが決して私より優れているとは思わない。たかだかおにぎりの開け方である、しかし私は出来ない。

これは、おにぎりにも問題がある。おにぎりの二倍くらいの値段のサンドウィッチを見よ、?で開けられるようになっているではないか。サンドウィッチは、値段が高いのに?で開けられる、この潔さと謙虚さが好きだ。それに比べると、おにぎりの?→?→?は、いかにも傲慢である。なぜ開けるのに、そこまで手間をかけなければならないのか疑問である。たかがおにぎりの分際で、そこまでもったいぶって傲慢になることはあるまい。それに、それだけの手間をかけさせるのなら、誰にでも開けられるようにするべきである。おにぎりをうまく開けられないのは、よもや私一人ではあるまい。多くのおにぎりを開けられない人を代表して、私は意見しているだけのことである。

人にも物にも、分相応ということがある。これは、大事なことである。こここのところを外すと、笑いものになるか、軽蔑されるか、相手にされないかのどれかの仕打ちを受ける。どうもおにぎりは、自分自身が解かっているようにないようだ。もう少し、おにぎりに自分というものを知ってもらいたい。

私自身は、決しておにぎりを嫌いではない。米や梅干が好きだからこそ、あえておにぎりに対して厳しいことを言っているだけのことである。

可愛がりすぎ

Posted on [2012年3月7日](#) by [矢野龍彦](#)

可愛がりすぎ

子育てでも、学校の教育でも、子どもを可愛がることには何の問題もないように言われている。本当にそうだろうか。

進学校や名門校といわれる学校の生徒は、なぜ小さいのだろう、なぜ中性のように可愛いのだろう、なぜ勇気がないのだろうと、漠然と疑問に思っていた。そしたら、進学校や名門校といわれる中学校に生徒を送っている小学校の先生と話をする機会があり、面白いことを聞いた。その「身体が小さい」「中性のよう」「勇気がない」というのは小学校からで、親が子どもを可愛がりすぎるのではないだろうかというのである。こういう関係は、母親と男の子という間に顕著である。

少し説明が必要だが、私もそう思う。親はいつまで経っても子離れせずに、子どもを可愛がっている。それも自分専用のペットでもあるかのように、過保護をはるかに上回るほど自分の思い通りに可愛がっている。子どもも、親をうっとうしがって親離れすればいいのに、親にかまってもらい可愛がられているのが居心地がいいみたいに、その状態に甘ん

じている。

可愛がられているのが気持ちよければ、いつまでもその状態を維持しようとする。子どもは、いつまでも可愛いまま、小さいままでいたいと思う。そういう思いがあると、成長ホルモンを出にくくするのか、成長ホルモンの働きを低下させてしまうのではないだろうか。何せ、小さいまま、可愛いままでいれば、いつまでも可愛がってくれそうに思うのだから。これでは、大きくなっても草食系男子と呼ばれるのもよくわかる。悲しいけれど、間違っても日本男児になることはない。

この話はどこかで聞いたことがあると思ったら、摂食障害の原因の一つと同じである。小さいままで要れば、みんなに可愛がられるし、相手にもしてもらえる、だから食べないでいよう。ものを食べると、身体が大きくなり、それでは可愛くないし、誰もかまってくれなくなる。これはある意味、大人の女になるのを拒否している。頭が弱いわけではないと思うが、大人の女が少なくなり、いつまでも成長しきらない大きな不気味な少女が増えていくような気がしてならない。

こんなことを考えていると、ますます日本児や大和撫子が少なくなり、男だか女だか分からない中性人間ばかりになってしまうのではないだろうか。それは、非常に不気味な世の中の到来を予言しているようで断じて止めなければならない。やはり、子どもはただ可愛がるのではなく、男は男として、女は女として育てるようにしなければ、世の中大変なことになる。男教育、女教育の相談ならいつでも乗るので、連絡してください。私はやはり男らしい男が好きだし、女らしい女が好きなのです。

身体の状態を知る

Posted on [2012年3月6日](#) by [矢野龍彦](#)

身体の状態を知る

自分の身体が、今どういう状態にあるかということを知ることは生きていくうえで大切なことである。

しかし、そのことに関して非常に無自覚になっている。自分の身体と対話して、自分の身体の状態を把握している人は少ない。それが証拠に、体重計に乗る、血圧や体温を測る、血液や尿の検査をする。それらは数字となって現れる。数字の説得力というマジックに操られて、自分の身体の状態を知ることになる。人それぞれに個別の体質というものがあるのに、数字だけを頭から信じていいのか。

もう少し自分の身体と対話をして、自分自身を知るようにしないと、自覚というものも生まれてこない。いま自分の体調がどうなのか、元気なのか疲れているのか。今のままの生活でいいのかどうか、それを自分で判断できないというのは困ったものである。自分の身体というのは、自分だけの独自のものである。それを他人任せや数字任せにせず、自分でコントロールしていくことが自分を知る第一歩である。

自分の身体と対話することから始めよう。身体が、軽く感じるか重く感じるか、どこかに

違和感はないか、身体は何をしたがっているのか。一つ一つ、身体に問いかけるようにしていこう。身体を無視してはいけない、身体の声に耳を傾けよう。

食べ物にしても、いま身体は何を欲しがっているかを身体に聞いてから選ぶようにする。身体は、動きたいのか休みたいのかそれを大事にしよう。身体の声で、活動するとき休養するときを決めればいい。

いつでも身体は間違わない。身体の声は無視するからおかしくなる。多くの情報を鵜呑みにして身体に無理をかけるより、自分の身体と対話する習慣をつくれば、身体はいつでも快適な状態でいられる。

プライドはないほうが

Posted on [2012年3月5日](#) by [矢野龍彦](#)

プライドはないほうが

私は、プライドというものは持たない。プライドという言葉自体も好きではない。どうも、プライドという言葉から連想されるものが良くない。これは私の言葉に対するイメージなのだが、思い上がりとか人を蔑んでいるような気がしてならない。英語本来の意味は、また違っているかもしれないが、それは知らない。私の中では、プライドと誇りはまったく違うものとして存在している。

私自身は、自分が出来ることと出来ないことは理解しているつもりである。当然、知っていることと知らないことも、である。そして、あることに関しては自信もある。しかし、それをプライドとは呼ばない。自信は持っているが、それは人にひけらかすものでもないし、別に自信があるからといって偉いとも思わない。ただ、自信があるというだけのことである。

誰にだって得意なことと不得意なことがある。私にも、得意な分野と不得意な分野はある。得意なことは、これから取り組もうという時に、やり遂げることが出来るだろうという予感がある。それが、自信だろうと思う。不得意なことは、自信がない。ただ、それだけのこと。それは、いままでの経験にも基づいている。だから、世間に対して胸を張ってとか、人に対して胸を張って生きていこうとも思わない。また、そういうことで胸を張って生きている人間が嫌いな事も確かである。淡々と、自然体で生きていけばいいと思っている。世の中には、肩に力が入りすぎている人や威張りすぎている人が多い。何をそんなにと思おうし、蹴飛ばしてやりたくもなる。人に見られることを意識しすぎるくらい見苦しいことはない。さも自慢げに生きている人間を見ると、潰してやろうかとさえ思う。プライドなんか、かなぐり捨てて気楽に生きてみたら。そしたら、世の中も人も見え方が違ってくるんじゃないの。誰が偉いもなく、みんな五十歩百歩だよ。

プライドなんか持たなくても、十分に楽しく生きていけるよ。現に、私はそうしているもの。これからも、鼻持ちならないプライドは身につけないように気をつけなければ。

ナンバを思想・哲学に

Posted on [2012年3月4日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバを思想・哲学に

ナンバを授業で行ったり講習会で行ったりして思うことは、技術の伝達だけではだめだということである。技術の伝達だけでは、指導している我々も面白くないし、本当に伝わっているのかもわからない。技術というのは、何か小手先のテクニックだけのように思われる。

例えば、健康法だとかダイエットだとか、様々なものが現れてはブームとなり消えていく。それなりに技術だろうとは思いますが、なかなか定着しない。だから、何がブームになってもはやされても、あまり関心は湧かない。その根底に流れる思想的なものや哲学的なものが、何も伝わってこない。

我々はナンバを、様々な展開してきたし、これからも展開するつもりである。しかし、ナンバをテクニックとして伝えるだけに終わらないよう、その考え方の展開を示してきたつもりである。本を読んでもらっても、そこまで読んでもらわないと意味がない。

ナンバの動きを、出来るだけ「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」ということをスタートとして、解釈を広げてきた。その解釈の一つひとつの考え方をテーマとして、本を書いてきたつもりである。

- ・ 身体と対話をする
- ・ 筋肉ではなく骨を意識する
- ・ 全身を連動させて動く
- ・ 動きの滑らかさを求める
- ・ 身体を器用にし動きの精度を上げる
- ・ 痛みをコーチにする
- ・ 運動実感を消していく

など、動きからスタートしているが、それを様々な分野に応用してきり広げている。ここでは、考え方が重要だといいたい。その考え方というものが、ナンバの思想になり、ナンバの哲学になればと思っている。

現代は、経済理論がまかり通り、どうすれば売れるか、どうすれば儲かるかという損得の上に立った考え方に偏りすぎていると思う。経済理論で、幸せになったり充実感を味わえればいいが、なかなかそうはいかない。やはり、元気に生活できるような、思想や哲学が必要に思える。だからこそ、ナンバの思想や哲学を、これからも紹介し続けて生きたいと思っている。

講習会やその他の伝達方法を使って、ナンバの考え方を披露していきます。それを、考えるヒントにしてください。

おおヒヤイ

Posted on [2012年3月2日](#) by [矢野龍彦](#)

おおヒヤイ

私は、高知で暮らしてきた年月の二倍以上の長さを東京に住んでいる。思えば、故郷を出て長くなったものだ。しかし、一向に標準語が身に付かない。というよりも、土佐弁を直そうとしない。どうしても意思疎通で困るときは、言葉だけは通じるように直すが、アクセントは土佐弁であろう。学校での授業などは、かなり気を使って喋らなければならない。大変なことである。

いろんな面で東京に慣れてもいいと思うのだが、これも難しい。この冬もこのところの寒さ、「寒い」と言っても実感が湧かない。やはり土佐弁で「ヒヤイ」と言わないと、この寒さの感覚が湧いてこない。「ヒヤイ」とは、「冷やい」と書くのだろう。文字を見てもらいたい「寒」と「冷」である。私の感覚では、身を刺すようなのは「冷」である。それだけ大げさに表現するのが土佐の習いか。

それとも、南国土佐というくらいだから暑さには平気だが、寒さには弱いのかもかもしれない。私も、夏は「暑い」とはよく口にするが、比較的平気である。しかし、冬はダメだ。達磨さんになるくらいに着込んで、縮こまっている。朝など、子分のコーギーの散歩に出るときは、これでもかと言うくらい着込んで出て行く。吐く息は白くなるし、霜柱は立っているし、前日の水溜りは凍っているしで、まるで修業しているようである。

しかし、コーギーは元気である。寒さなんか感じないのか、元気良く歩いていく。先日の雪の降った日などは、野生の血が呼び起こされたのか「走ろう、走ろう」と引っ張るのには閉口した。コーギーは、夏の暑さにはぐったりしているのに、冬はいたって元気である。そして、散歩中に路面のいいところを歩けばいいのに、わざわざ雪の積もったところを歩きたがる。これは教えたわけではないので、野生としか思えない。私は冬眠でもしたいところだが、元気な子分とどう折り合いを付けていくかがこの冬の課題である。

それにしても早く温かくなってもらいたいものである。「春よ来い」という歌が出来たこともよく理解できる。ひたすらに春を待っている。

いたずら心

Posted on [2012年3月1日](#) by [矢野龍彦](#)

いたずら心

私は、人間関係がある程度親しくなってくると、すぐからかいたくなる。悪意は全く持っていないくて、親愛の情を込めてからかうのである。だから、相手を傷つけないように、充分の配慮をして言っているのです。悪意を持っていたら、からかうどころか無視して終わりです。

しかし、面白いもので、からかうと怒る人もいるのです。自分では「私はドジで」と言っているけど、「ドジだから気をつけなさい」となどと言うと、ムツとしているのです。これは、心が狭いのか頭が硬いのか、はたまたユーモア感覚に欠けるのか難しいところです。「私はドジで」と言っているのに、人に言われると気分を害するのは、本当はドジだと思っていないのではないかと。自分でそう言いながら、他の人に「そんなことはないよ」と言ってもらうのを期待しているのではないかと。そこには、人間の嫌らしさが見え隠れしています。

自分を笑いの種にするのは、ユーモアの基本です。しかし、それは自分で言うのもそうなのですが、人に言われても一緒に笑っているのがいいのです。それが出来ないという事は、まだまだユーモアが解かっているという事です。ユーモアというのは、非常に難しく日本人には苦手な分野です。人間の器と余裕が問われるところで、修行が必要なのです。自分を笑いの種にできるようになると、次は他人を笑いの種にするのです。ここがまた難しく、いかに他人を傷つけないように笑いの種にするかということです。他人を傷つけてしまうと、ユーモアではなくなってしまうのです。

自分を振り返ってみてください、人を傷つけていませんか。傷つけていることにも、気づかないようではお話にならないのですが。この機微がとれるようになれば、人間としても一人前に近づいたということです。

私のからかい癖は、私の愛情の表現なのです。そこが理解されないのが、私は嫌われることが非常に多い。

アドバイスのタイミング

Posted on [2012年2月29日](#) by [矢野龍彦](#)

アドバイスのタイミング

某大学のゴルフの集中事業で指導した時のことです。

それは、3泊4日ゴルフ場のロッジに泊り込み、朝は6時からラウンドし午後は3時からラウンドしながらゴルフの指導をするというものです。参加者はほとんどが初心者で、コースをラウンドするのは初めての学生ばかりです。学生たちは、単位だけが目的という消極的な気持ちで参加しているのではなく、ゴルフがうまくなりたいという積極的な気持ちで参加していました。

初日二日目くらいは大変です。練習場では何度かボールを打ったことがあるにしろ、なんせ山岳コースのゴルフ場では平坦なところはないし、どこに向かって打っていけばいいか目標も決めづらいのです。学生たちは、カー杯クラブを振り回し空振りをしたり、地面を大きく削り取ったり、たまに当たればとんでもない方向にボールが飛んでいったりです。私は、ただただ「走れ」「あるがままの状態です」と言うだけです。こんな時に何をアドバイスしても、学生は聞く耳を持ちません。なぜなら学生は、カー杯クラブを振ることに真剣に取り組んでいるのです。

三日目くらいに「騙されたと思って、5割くらい力で振ってみれば」というと、ナイスショットです。しかし、まだ方向は狙ったところには行きません。そこで「打っていきたい目標に対して、正しくアドレスをしなさい」とアドバイスをします。すると、そこそこ方向性も良くなってきます。そうすると、他のアドバイスもやっと聞いてくれるようになります。学生のほうに、聞く準備が整ったのです。

初日二日目は、何をいってもダメです。初めてゴルフコースに出て、力一杯打たなきゃということで頭が一杯なので、アドバイスなんか聞いている場合じゃないのです。しかし、力一杯クラブを振れども、ボールが全然進まないということで少し考えます。そして、何でうまくいかないのかなあと疑問をもち始めるのです。このタイミングでアドバイスをしない限り、学生は聞き入れてくれません。しかし、学生は現金なもので、何で先生は始めからそうアドバイスしてくれないのかと平気で文句をいいます。いつも学生は、自分のことは大棚の上なのです。でも、それが学生の特権でしょう、そのことをわきまえてアドバイスするしかないのです。

アドバイスは、相手が困っていたり悩んでいる時にしか、相手の心に届かないものでしょう。ゴルフ・テニス・スキーは、非常に教え魔が多いスポーツです。しかし、相手の心に届くアドバイスが出来ている人は、どれくらいいるのでしょうか。教える、アドバイスをするという事は、意外と難しいものなのです。

マニュアルは不要

Posted on [2012年2月28日](#) by [矢野龍彦](#)

マニュアルは不要

ナンバは、身体との対話・心との対話を中心に進めていくので感性が非常に大事になってくる。だから、誰にでも当てはまる一般的なマニュアルは作れない。すぐに、マニュアルを作れば簡単に世間に広まるという人もいる。しかし、簡単に広まれば、簡単に廃れていく。一時的なブームで終わる。それよりも、マニュアルの弊害は、考えなくなるし工夫しなくなるということである。マニュアルどおりに行えば、それで完結で、それ以上進歩することがない。私は、マニュアルは悪だと思っている。

教育の場では、マニュアルや決まりは出来るだけ少なくしたほうがいい。教育の場というのは、生身の人間の触れ合いの場である。そこでは何が起こるかわからない。だから、自由に発想できるようにし、自由に工夫するようにしておかなければならない。マニュアルがあれば、対応の仕方は決まってくる。それは簡単だが、教育というのはそうはいかないものである。人間は、それぞれに違うということの上に立たないと教育は成り立たない。マニュアルを作るということは、考えるということや工夫するということを放棄している。マニュアルは、安易な方法ではあるが決していいものではない。マニュアルによって、楽な道を求めるのはナンバ的とはいえない。ナンバは、楽を求めるのではなく、楽しさを求めるのである。そして、結果的に楽になるということである。最初から楽を求めても、そ

れは楽しくはない。

先日、帝国ホテルのことをテレビで見た。帝国ホテルは、ホテルランキングで世界第二位であるらしい。帝国ホテルがそういう評価を得ているのは、お客のことを第一に考えてサービスしているからだという。それは、ホテルの使い勝手だけではなく、世界中から来るお客のどういうことにも対応できるようにしているということである。株価、円のレート、目的地までの大体のタクシーの料金と時間など考えられることをすべて想定して、それに応えられるように準備しておくということである。

そのために、帝国ホテルでは、マニュアルと作らないという。従業員一人ひとりが、自分で工夫するのである。どうすれば客が喜び満足してくれるかを、一人ひとりが考え工夫するのである。私は、帝国ホテルに泊まったこともなければ行ったこともないが、素晴らしいホテルだと思う。マニュアルを作れば簡単なところを、マニュアルを作らないで従業員に考えさせ工夫させているところが世界第二位の地位を得ているのだと思う。

ナンバ演奏会の役割

Posted on [2012年2月27日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ演奏会の役割

毎月一回行うナンバ祭りで、午前中にナンバ演奏会を行っている。ナンバや我々に関わりのある演奏者がワンコイン（500円）で、生演奏を行うというものである。生の楽器の音、音楽に触れてもらおうという試みで、音楽ファンやクラシックファンを増やそうということである。少しずつではあるが聴きに來てくれる人たちも増えているし、毎回聴きに來てくれる人もいる。

演奏家を志して音楽を勉強しているということは、人前で演奏しなければならない。それを楽しいと思えなければ、とてもじゃないが演奏家は無理である。ダンスやバレエをやっている連中は、舞台に立つと「私を見て、もっと私を見て」という気持ちで踊っているという。踊れないし引っ込み思案な私には、まったく信じられない心理状態である。でも、舞台に立つからにはそれくらいでなければいけないのだろうと想像は出来る。

演奏家になろうとすれば、自分の演奏を聴いてもらわなければ話にならない。人前で演奏することに、ためらいがあってはいけない。「私の演奏を聴いてください」という気持ちが必要ではない。そのためには、人前で演奏する機会を増やさなければならないし、積極的に人前で演奏しなければならない。まだ曲が出来上がっていないとか、人に聴かせられるレベルではないなどと言っている場合ではない。とにかく機会を見つけては、人前で演奏するようにしなければならない。

そして、音楽には、自分自身が反映されるし、自分の伝えたい思いがこもってなければならない。人前で演奏すれば、自分の伝えたいことが、どれくらい伝わったかという反応がみられるし、感想を言ってもらうこともできる。演奏家を目指している者にとっては、最高の勉強の機会になるものと思う。

ナンバ演奏会に出るのは、何も難しいことはない。私に、ナンバ演奏会に出て演奏したいと言えればいいだけのことである。演奏者が満杯になっていない限りは、いつでも受け入れるつもりである。

何とかナンバ演奏会を盛り上げていきたいものである。

ストレッチングは必要か

Posted on [2012年2月26日](#) by [矢野龍彦](#)

ストレッチングは必要か

2007年夏、大阪で世界陸上が行われた。そこで陸上王国のアメリカは、大会の二週間ほど前に大阪に入り、大会直前の調整を大阪の大学のグラウンドを借りて行った。

そこでの光景であるが、アメリカ代表の選手たちは、ウォーミングアップでジョギングもしなければストレッチングをしている選手は一人もいなかったということである。いきなりスキッピングなど、各種目の動きに必要な運動から始めたということである。これを知ったときは、かなりの衝撃であったし、やはりなという気持ちが湧いた。

アメリカの選手たちはかなり合理的で、いいと思ったトレーニング法はすぐに取り入れるが、効果がないと判断すればあっさりと切り捨てる。ということは、ジョギングやストレッチングは、準備運動として必要ないと認めたことになる。そして、ジョギングやストレッチングには、パフォーマンス向上には何の効果もないということだろう。

そして、スキッピングなど、動きの神経回路を呼び起こし確認するような運動から始めていることは、いかにも合理的である。そういう動きを行いながら、全力で身体が動けるように準備をしている。それは理にかなったことで、ウォーミングアップを合理的に行っているということである。無駄なことをウォーミングアップで行えば、体力も消耗するし時間もかかる。それは、あの暑い大阪の大会でいいコンディションを保つことであり、痙攣とかの防止にもなる。陸上大国アメリカを支えているものは、常に有効か無効かという判断を行い、それを実行していることではないだろうか。私は、非常にいいことだと思う。

陸上競技に限らず様々な日本のスポーツ種目のウォーミングアップは、十年一日のごとくジョギング、ストレッチングと続けているが果たしてそれにどんな意味があるのだろうか。スポーツ界全体がもう一度、何のためにということを考えてほうがいいのではないか。儀式化することには、意味も効果もないものが多い。ただ安心するためのためだけなら、あまりにもエネルギーと時間がかかりすぎる。マイナスの要因が多すぎる事を続ける必要はない。

自分で考えろ

Posted on [2012年2月24日](#) by [矢野龍彦](#)

自分で考えろ

私は、高校生や大学生に「そんなこと自分で考えろ」とよく言う。それは、自分が誰かさ
んから「ああしろ、こうしろ」と言われることが面白くないからである。私は、人から言
われるよりも自分で考えたほうが、はるかに楽しいしやる気になる。

自分で考えるとは、自分で工夫するということである。

私が、自分で考えろと言うと、まず困った顔をする。そして、眉間に皺を寄せて深刻そう
な顔をする。それが間違っている。深刻そうな顔をして、何も始まらない。真剣な顔を
して、考えなければならない。

しかし、最近わかってきたことだが、多分何を考えていいのか困っているようだ。考える
ということが工夫することだといっても、今まで工夫したことがないのである。小さいと
きから、こうすれば、こう答えが出るという机のうえでの勉強しかしてきていない。そし
て、遊びといえば独りでゲームに向かって、こう攻略すれば次に進めるというものばかり
である。これでは、覚えることはできても、考えることはできない。

子どものときの、遊びが少ないのである。私が知っている遊びというのは、これだけの広
場でこれだけの人数がいれば、どうやって遊べばみんなが楽しめるかという遊びである。
そういう遊びを経験していれば、どうやって楽しもうかと考えることができる。子どもに
っては、どこでも遊び場になるし、どんな人数や歳が違っていても、みんなで楽しめる
ように工夫する。そういう遊びの体験が極端に少ない。それでは、自分で考えることは
できないのかもしれない。当然、創意工夫もない。

世の中は、勉強、勉強と言って小さいときから塾や家庭教師で子どもを机に縛り付ける。
そしたら、覚えることは上手になるかもしれないが、本に書いてあることを覚えたところ
でなんになるのだろうか。必要があれば本を開けば、そこに書いてあるではないか。そん
なことを覚えて、どうなるのだろうか。記憶力が、頭を鍛えることではないだろう。

自分で考える能力は、机に座っているだけでは身につかない。仲間と自然の中で、どうや
って楽しんで遊ぶかという体験をしないと身につかない。いってみれば、身体を使って考
えるという体験が非常に大事になってくる。そのとき、大人の手や口を入れずに、子ども
だけで遊ぶことが条件である。もし、大人も参加したいなら、遠くで黙って見守っている
だけにしなければならない。大人が参加した時点で、遊びが遊びでなくなることもある。
この遊びの体験の少なかった者たちに、どうやって自分で考えさすようにできるかがいま
の課題である。簡単に自分で考えろとも言えない、難しい時代なのかもしれない。自分で
考えられる人は、幸いである。

筋力トレーニングの問題点

Posted on [2012年2月23日](#) by [矢野龍彦](#)

筋力トレーニングの問題点

筋力トレーニングが、もてはやされている。高齢者にまで筋力トレーニングを薦めているのは、いかがなものであろうか。私は、あまり賛成できない。

筋力トレーニングというのは、身体の局部を強化するもので、全身満遍なくということはなかなか難しい。身体の局部を強化するということは、身体全体のバランスを崩すということになる。身体全体のバランスが崩れたとき、以前のままの身体を動かす運動感覚で運動すれば、身体のどこかに余計な負担が掛かることになる。それが解かっている、運動感覚も変えていくならいいが、運動感覚に無頓着に運動を続けると怪我や故障の元になる。自分の身体のバランスと運動感覚は、非常に密接な関係にある。これを無視して運動をすることは、無謀である。筋力トレーニングを行うなら、それに伴って運動感覚も変えていかなければならない。

それに、自分でコントロールして使うことが出来ない筋肉というのは、単なる重りとなり動きの邪魔をする。身体が重くなれば、それを動かすことも大変な努力が要る。筋肉信仰も、いい加減にして欲しい。使わない、単なる重りにしている筋肉を一生懸命につけようというのは、愚かなことである。

それよりも、今の身体のバランスで持っている力を、十分に発揮しているかどうかを振り返ったほうがいい。人間の持っている力は、想像しているよりも遥かに大きい。ライオンに追いかけられるウサギは肉離れをしないし、火事場の馬鹿力というのは潜在的に持っている力である。そういうものを、日常的に発揮するためにはどうすればいいかと創意工夫することは面白い。こういう面白さの追求のほうが、面白くもない我慢しながらやる筋力トレーニングよりもいいと思う。自分の中にまだまだ眠っている力を、起こしてやる作業に取り組んだほうがいい。

我々の頭は飾りではない、頭は使うためにある。もっとも頭を使っていけば、面白いことはいくらでもあると思う。

居眠り

Posted on [2012年2月20日](#) by [矢野龍彦](#)

居眠り

先日、まだ日暮れでもない時間に電車に乗っていたら、ランドセルをしょった小学生が乗り込んできた。見るとはなしに見ていると、私の前の席に腰をかけた。そして、たちまちコックリコックリと舟をこぎ始めた。その姿に、なんともいえぬ違和感を覚えた。小学生なら、きょろきょろと外の景色を見たり、車内を見回すのではないかと思ったからである。それが、小学生が電車の中で居眠りとは、小学生も大変だなと思わずにいられなかった。遊びつかれたのだろうか、塾の帰りだろうか、昨夜遅かったのだろうかと思ってしまうが、要らんお節介だろうと思考を停止した。

高知での話ではあるが、私が小学生の頃は、電車やバスに乗るのは特別なことであった。

所謂「お出掛け」である。日常的には、自分の脚で移動するのが普通であった。そして、少し遠出をする時には、自転車を使った。基本的には、全て自分の力で移動したということである。まして、通学は、歩いて通える範囲内であった。友達には、歩いて一山超えて学校に来ている者もいた。

また、ランドセルは持っていったが、基本的には学校には勉強をしに行くのではなく、遊びに行くという強い気持ちを持っていた。塾が存在するとしたら、遊びの塾しか思いつかない。しかし、遊びの塾には、誰も行かないだろう。遊びには、大人に口出しされたくない、大人の口出しがあれば楽しくない。

放課後も、みんなで暗くなるまでは野山を駆け回って遊んでいた。家に帰るといのは、遊べないくらい暗くなったということ、遊びすぎてエネルギー切れで腹が減ったということではなかった。家に帰れば、飯を食って、風呂に入って、寝る以外にすることがない。だから、まだ太陽が出ている時間に、東京の小学生みたいに居眠りなんかしている暇はなかった。東京の小学生は、大丈夫だろうか。

才能ということ

Posted on [2012年2月18日](#) by [矢野龍彦](#)

才能ということ

私は、長年にわたってスポーツと関わり、音楽の演奏者も見てきた。その中で、いろいろなレベルはあるが、世界と闘える、世界で勝負出来るような者も何人か見てきた。当然、そういう連中は、日本ではその道のトップレベルである。若い連中の目標となり、憧れとなるような者たちだ。そういう連中に限って、才能などという言葉はほとんど使わない。自分が、地道に努力してきたことに誇りを持っているのだろう。才能で片付けられたいというのが、本心のところだろう。

私も何人かそういう連中を見てきたが、もし才能といえるものがあるなら、努力を継続できる能力を才能と呼ぶしかないのではと思う。それも、方向性のあった努力である。努力は必ず報われるというのは、嘘である。方向性の間違った努力をいくら続けても、そんなものは報われるはずがない。そういう意味での平等性はある。方向が間違っている努力なら、何もしないほうがまだましである。

方向性のあった努力が続けられるということは、素直な性格であるということが前提である。性格が素直でないと、自分が向上や成長しようと思っても、それに必要なヒントとなることを受け入れられない。自分の周りには、自分が伸びるために必要なヒントが数多く転がっているのに、素直でないとそれに気がつかない。伸びていく人は、教えてもらうのではなく、自分で気がつきそれをよく考えて自分に取り入れていく。

そういうことをしない人間に限って、自分が伸びないことを才能のせいにする。自分には才能がなく、あの人には才能があると簡単に片付ける。そして、そういうことが逃げ道であり、言い訳であることにも気づこうとしない。いや、そういうことを絶対に認めない。

そう思うと、才能という言葉は、あまりいい意味では使われていない。
才能というから、いい意味に結びついていかない。潜在能力とえば、みんな持っている
だろうし、それをどう刺激して引き出してきて発揮するかと考えたほうが、少し気楽にな
るかな。才能とって諦めるより、潜在能力を探したほうが明るくなるじゃない。
そして、バスケットのマイケル・ジョーダンや野球のイチローは、天才と呼ばれることを
極端に嫌う。ジョーダンにいたっては、世界中で俺より練習をやった奴がいれば連れて来
い、勝負してやると言い放つ。イチローに並ぶくらい練習をしている野球選手がいるか、
それを抜きにして天才と呼ぶことは非常に失礼である。誰かに対して、あなたは天才だ
ということは、何の度量も苦勞のしないで何でも出来るんですねと、大いに人を馬鹿にした
言い方であることに気がつかなければならない。信じられないことだが、天才と言われて
喜んでいる人間がいるが、ここまでオメデタければ付ける薬もないわ。

本番であがってしまう

Posted on [2012年2月17日](#) by [矢野龍彦](#)

本番であがってしまう

演奏家というものは、演奏会の本番であがってしまうということが大きな問題になっ
ているらしい。あがるということは、いろいろ原因があるだろう。それよりも、人前で演奏
することが嫌とか、苦手なら、演奏家には向いていない。そういう人は、人前で作業をしな
い作家とか画家を目指せばいい。そうすれば、あがることなどなくなるであろう。文章を
書いたり、絵を描いているときに、あがるようでは、それは病的な自意識過剰か虚栄心
のかたまりである。

あがるということの一番大きな原因は、自分の演奏に集中していないということである。
自分が演奏に集中しているかどうか分からないようでは、演奏家以前の問題である。自
分の演奏にしっかりと集中していれば、あがっている暇などない。あがっているとい
うことは、それだけ暇があるということである。もっと演奏に集中すれば、簡単に解決
できるだろう。

次に、これも大いなる誤解であるが、自分の演奏で感動させてやろうとか、何かを伝え
ようとするのである。こういうことは、すべて邪心である。自分の演奏で感動を誘う
などというのは、思い上がりである、そんなものをお前は持っているのかといたくなる。
また、何かを伝えるといっても、伝える何かを持っているのか。そうではないだろう。
そんな邪心を持っているから、みんなにどう思われる、ちゃんと曲が弾けるだろうかと、
余計なことが気になりあがってしまうのだ。

あなたは、あなたなりに楽器を使って表現する、それを聴いた人が気に入ってくれるか、
もういいやと思われるかだけである。そういう謙虚さが無いから、勝手に舞い上がって
いるだけである。よく自覚してよ。

音楽は、所詮は聞く人の好みである。好みに合わなければ、あなたが心を込めようが、メ

ッセージだと勝手に思おうが、コミュニケーションだなどと勝手な音を出しても、何も伝わるまい。味噌ラーメンの好きな人に、塩ラーメンを薦めるようなものでまるでピントが外れている。

千歩譲って伝えたいがある、聞いてもらいたいがあるとしよう、それなら自分の演奏に集中しろよといいたい。演奏以外では、誰もあなたに注目していないのだから。見られている、聞かれているという意識が強すぎるのではない。そんなにあなたは注目されていないから、安心しなさい。ひょっとして、ほんの少し注目されているとすれば、それはあなたが演奏する音だから。

虚栄心だろうか、見栄だろうか、自意識過剰だろうか、そんなものが演奏への集中を邪魔しているということに気がつかないと、百年経っても「あがってしまっ」と言い訳をしたり、悩みの種になったり、ストレスで音楽が嫌になるから気をつけるように。

あがるということの問題を抱えている人は、いつでも相談に乗り解決に協力するから。メンタルトレーニングのカウンセリングもやってるよ。

感情を込めないで見る

Posted on [2012年2月16日](#) by [矢野龍彦](#)

感情を込めないで見る

生きていれば、毎日いろんなことに会おうし、いろんなことを体験する。それをあまりに感情的に見ていると、ものごとの本質を見失ってしまう。我々は、自分の感情をコントロールすることも難しいし、感情と知性との対話も忘れがちである。湧きあがってくる感情のままに生きるのは、自然でも自由でもない。ただイタズラに感情に振り回されては、自分を見失う。

目の前で起こるいろんなことを、感情を込めないで見る。感情を込めないで見るということは、ビデオで写すように見るということ。そうしないと、怒ってはいけない場面で怒ることもあるし、泣いてはいけない場面で泣いてしまうこともある。そして見たことを、ビデオを再現するように思い出しながら感情を参加さす。しかし、感情だけでは決して考えないこと。そして、感情を参加させて再現したものを知性によって考える。このことは特に、否定的な感情や破壊的な感情が起こる場合には、有効である。

否定的な感情や破壊的な感情は、放っておけば増殖し心を蝕んでくる。相手も傷つけることになるが、自分自身も傷つけてしまう。それを防ぐためには、感情と知性との対話が必要になってくる。その時難しいのは、感情は非常に勝って気ままであり、知性はすぐに視野を狭めてしまうということである。感情を暴走させないで知性を働かせるためには、自然と触れ合って精神の安定を図ることである。薬では、決して精神は安定しない。自然のもつ癒しの効果を信じること、そして自然と一体になること。

心では感じるという、頭では考えるという。それなら、心と頭の対話もしなければいけな

い。そんなことを考えている。

失敗さす

Posted on [2012年2月15日](#) by [矢野龍彦](#)

失敗さす

ある程度大人になり、立場と責任が失敗を許されない状況を生んでしまう。その時に備えなければならないのは、当たり前のことである。

そのためには、学生時代やまだ若いときに、多くの失敗や挫折を味わう必要がある。しかし、世の中の親や先生、先輩たちは、安全に進むことを望みすぎている。失敗や挫折の体験をさせないように手を差し伸べる。

目の前で転びそうになると、手も口も出して転ばないようにしてしまう。せっかくの貴重な体験の芽を、事前に摘んでしまうのである。なぜ、転ばさないのだろう。黙って転ぶのを見ていればいいのに。そうすれば、転ぶ痛みも悔しさも体験できるのに。そうした痛い体験が、次には転ばないようにという注意も用心も生むはずだ。転ばせないようにすることがやさしさだと思うのは、それは違うのではないか。

転ぶのをじっと見守ってやるのが、本当のやさしさである。命に関わるとか二度と立ち上がれないようなら、それは転ばしてはいけないが、たいていの場合そうではない。転んだことで学べるものがたくさんあるし、そういう経験が後に必ず生きてくる。

大事なものは、転ばないことではなく、転んでも立ち上がってくることだ。一度も転んだことがなければ、転ぶとそれに動揺して立ち上がることが出来なくなる。失敗をすること、挫折すること、間違いを犯すこと、そんなことを恐れてはいけない。そこから立ち直ることが、非常に大事なことである。そういう体験を通して、成長していくのである。

転ぶのを、黙って見守ってやろう。

自分を知る手がかり

Posted on [2012年2月13日](#) by [矢野龍彦](#)

自分を知る手がかり

誰でも、自分自身を知りたいともがいている。それは、自分の心が、あまりにも気まぐれで揺れ動いているから、掴みにくいことに関係している。自分自身のことを知る事が出来れば、不安や恐怖がかなり和らぐのに、その方法がわからない人が多い。

自分を知るということは、自分自身の好き嫌いを知ることから始めればいい。自分は何が好きで、何が嫌いなのかを確かめていく。それは、食べ物から初めてもいいし、着るものから始めてもいい。また、人間や仕事、何でもかまわない。自分の好き嫌いを知り、好きなことは積極的にやろうとし、嫌いなことは自分から遠ざけていく。

その好き嫌いは、心の声に耳を澄まさなければならない。心を誤魔化さず、心の声に従うようにする。他人の評価などには、一切関心を向けない。そのためには、心をいつも自然体にしておき、心がどんな言葉を呟いても驚かないようにしておかなければならない。心を正直に保って、心の声に従う自分を受け入れていく。そういうことが、自分を知る手がかりとなる。

自分の好き嫌いに従うことは、自分の我儘ではないかと二の足を踏む人もいる。しかし、二の足を踏む前に、まずそれを行動に移して試してみることが大事だ。行動に移してみて、それが多くの人々の迷惑になるようだったら、そこで考えればいい。行動に移す前に考えていたら、何も行動を起こせなくなる。そういう自分を見ていると、自分自身が解からなくなる。少し勇気を持って、自分のやりたいことを積極的にやってみる。それを通して、自分というものが見えてくるきっかけになる。じっとして考えていても、いつまで経っても自分は解からない。自分の心を分析することは難しいが、自分の行動は分析することが出来る。

冬のナンバ歩き

Posted on [2012年2月12日](#) by [矢野龍彦](#)

冬のナンバ歩き

日に日に寒くなっています。寒くなったからといって、部屋で丸くなって籠もってはいけません。部屋で籠もっていても、元気が萎えてうつっぽくなって来る。また、寒いとはいえ太陽にあたっていないと、身体のバランスが崩れて来る。子どもは風の子だったあの頃を思い出して、外に出よう。そして、歩こう。

冬こそナンバ歩きが上手く出来ているかどうかを、チェックするいい機会だ。何度も言うが、ナンバ歩きとは、単なる右手右脚を同時に出す歩き方ではない。右手右脚を同時に出しても、上半身は歩きに参加できない。まして、そんな歩き方では、みっともなく街なかを堂々と歩けない。ナンバ歩きとは、右手右脚を同時に出して歩くことだと誤解している人は、早く認識を改めて欲しい。ナンバ歩きとは、全身を器用に連動させて歩くことです。だから、ナンバ歩きで歩けば、いままでよりも楽に歩くことが出来るようになるのです。

冬場は、楽に歩けることに加えてナンバ歩きのチェックがもうひとつ加わります。全身が冷え切っている寒い日に、ナンバ歩きで歩き始めて10分も経つと上半身がポカポカしてくるかどうかです。上半身が歩きに参加していれば、脚だけでなく上半身も温かくなるはずで、下半身だけで歩いていけば、上半身は冷たいままです。そうして自分のナンバ歩きの上達度を見ればいいのです。

ナンバ歩きは、こう歩けばナンバ歩きだという型はないのです。型を求めて型に当てはめていくのではなく、自分なりのナンバ歩きを求めていくのです。そして、ナンバで歩こうとすれば、誰でもすぐに出来るようになります。しかし、歩き方も上達するのです。最初

は、誰でも下手から始めて、段々と上手くなっていくのです。その上達の過程が面白いのです。傲慢な人は、よし出来たと思えばそれ以上は面白さを追求しないものです。ナンバは、奥が深いのです。簡単に出来たと思ってはいけません。その先に、本当の面白さがあるし、いろんな発見があるのです。ナンバなんてこんなものよと、傲慢になってはいけません。何をやっても面白くない、つまらないという人は、楽しさや面白さの入り口までは行っているが、中に入ろうとしない傲慢な人です。簡単に楽しさや面白さは味わえないのです。勇気を持って中に入り、忍耐強く追求していかないと楽しくもないし面白くもないのです。ナンバを甘く見てはいけません。簡単にナンバはわかったと思わないで、ナンバの探求に取り組まなければならない。ナンバには、それくらいの価値はある。

依存してないか

Posted on [2012年2月8日](#) by [矢野龍彦](#)

依存してないか

人間の心は、麻痺しやすいものである。いつの間にかとか、これが普通だとかで済ましていることが多い。ぬるま湯である。

親子関係にしても、子どもは全くの無力で生まれてくる。人間の赤ちゃんほど未熟で、手のかかるものはない。だから、母親は、懸命に面倒を見る。時には、自分を犠牲にし、大きな夢を託して子どもを育てる。

そして、子どもは日ごとに大きくなる。母親は認めたくなくても、子どもは成長していく。母親にとっては、子どもに対していつまでも小さく無力なままでいてほしいという気持ちが心の底に芽生えてくる。この子にとって私は、必要不可欠なものだと思えることは非常に快いものである。私がいないと、この子は何も出来ないと、一段上に立ってみることは快感である。

母親が、一度くらいこういう思いに駆られるのは、ごく自然な成り行きだろうと思う。しかし、いつまでもこういう思いに捉われていてはいけません。子どもを自分の手から離して、自立さすのも母親の役割である。いつまでも母親がついて一緒に生きていく訳ではないし、そんなことをすれば異常だ。母親の手を離れるときに、反抗期である。まともな反抗期を迎えさすのも、母親の役割である。

しかし、最近の母親を見ていると、私から見れば子どもに依存しているとしか見えない者も少なくない。自分の子どもに、しっかりと寄生して一緒に生きていこうとしている。その異常さ、気持ち悪さに気がついてもらわないと。子どもは子どもとして一個の人格であるし、子どもの人生を生きるべきである。母親との二人三脚ではなく、友人や恋人との二人三脚を組まなければ正常でない。

母親が、子どもに夢を託すこともしてはいけません。自分の夢は自分で叶えることだし、誰かに夢を託すことは、それも依存である。母親は、子どもの影の応援団という姿勢で充分

である。子どもの人生のルールを、母親が轢くことはない。母親に子離れが必要だし、子どもには親離れが必要である。

子どもも、いつまでも親の保護や援助ものにいることが心地いい。何かあれば親に頼れば、親が全部解決してくれる。子どもが自分で選択することも、決断することも、責任を取ることもない。すべて親任せである。子どもにとっては、それも居心地のいい快であろう。しかし、そんなぬるま湯のような快に浸っていれば、人間がダメになるに決まっている。子どもも、早く自立するように、親に反抗するべきである。親に反抗しない限りは、親に対して批判的にはなれない。まず、親に対して批判的になり、それから世の中に対して批判的になるべきであろう。

親と子どもの甘ったるい相互依存関係が、世の中のいろんなところで歪みとして表れている。私は、家庭に問題があると思うし、親子関係に問題があると思う。それは、気がつかないうちに陥っている共依存の関係である。

子どもに見せてはいけない

Posted on [2012年2月6日](#) by [矢野龍彦](#)

子どもに見せてはいけない

テレビ番組で、これは子どもに見せたくないという低俗なものも多い。それはそうなんだが、私はなんと言っても「国会の答弁中継」だけは絶対に見せてはいけないと思う。国民に選ばれた代表である国会議員が、嘘を言ったり、忘れました、知りませんを連発したりノラリクラリの答弁は、子どもに見せていいわけがない。私もあの中継は、腹がたって五分と見ていられない。

子どもの社会でいろんな事件が発生しているというが、大人がこんなでは仕方がないではないか。国会議員というのは、我が国を動かす人たちだろうといたい。それがあの国会答弁の中継を見ていたら、とても正常な人間とは見えない。そんな人たちが国を導けば、子どもがおかしくなっても仕方がないと思う。大人の背中を見て、子どもは育っているのだから。大人がもっと、ちゃんとしなければ。

私なんか子どものころは「末は博士か大臣か」というように、博士も大臣も目指すべき立派な職業だった。ところが今は、博士はデータを捏造するし、大臣は嘘つきだし、子どもは何を信じればいいのか迷うばかりだろう。

子を見れば親がわかるというように、子どもは目の前の大人を反映している。子供のことをとやかく言う前に、大人たちが襟を正さなければならない。子どもにとって信頼できるような大人であるか、子どもが憧れるような元気を持っている大人であるか。大人たちが自分のことを大げさにあげて、子供のことをさもわかったように評論するのは大間違いである。

私は、インディアンに非常に興味があるし、インディアン関係の本を読むのが好きである。インディアンの部族では、長老がしっかりとしていれば、若者や子どもたちは健全に

育っていくという。インディアンの部族を見習うくらいの、少しは謙虚さを持たないと大変なことになる。

全力を体験する

Posted on [2012年2月4日](#) by [矢野龍彦](#)

全力を体験する

人は結構簡単に「全力」という言葉を使う。

全力で取り組みましたとか全力を出し切りましたとか、よく聞くことである。しかし、机に向かっていて全力と言われても、頭を傾げる。身体を動かさないうで、全力を感じられるものだろうか。そこまで、自分の全力に関して、把握できているものだろうか。

全力を簡単に体験するには、50~60m をダッシュしてみればいい。そうすれば、自分が全力を出し切ったか、手抜きしたり自分に妥協したかを簡単に体験できる。全力を自分の身体を通して体験することを重ねないと、全力というものは解からない。身体を通しての体験でない全力は、単なる「~のつもり」かもしれない。

身体を通して学ぶことはたくさんあるが、全力はその最たるものの一つである。いま人は、身体を動かすことが極端に少なくなってきた。自分自身の身体なのに、それを蔑ろにしすぎている。身体が、どこかに置き忘れられている。頭の中だけで理解できることなんて、少ないものであるし、頭の中だけで生きていくのは難しい。

「やれば出来る」「やる時はやる」などと言って、かっこつけている輩がいる。そういう人間に限って、全力を出して取り組んでいる人間を馬鹿にする。「なに頑張っているの」と人を嘲る。そういう人間は、いつまでもたっても全力を出し切れない。なりふり構わず全力を出すということは素晴らしいことだし、それを出来ないようではどうしようもない。

もっと身体を通して学んでいくということを、大事にしていかなければならない。

ネオン街で修行する

Posted on [2012年2月2日](#) by [矢野龍彦](#)

ネオン街で修行する

私は、山や川や海に囲まれた高知で育った。自然とは、幼い頃から馴染みあってきた。半ズボン、ランニングシャツに麦藁帽子で、自然と戯れてきた。今でも高知に帰ると、一番ほっとするし、どこよりも居心地がいい。そんな自然の中で修行はできない、つい遊んでしまうから。

修行はもっぱら、ネオン街である。ネオン街には遊びに行っているのではない、自分を高めるための修行に行っているのである。ネオン街には、様々な誘惑がある。それを自分でいかにコントロールできるか、自分を見失わないで振る舞えるか、課題は盛りだくさんで

ある。だから、ネオン街に乗り込む時は、かなりの覚悟を決めて乗り込むことにしている。私は、酒は非常に好きであるが、酒との付き合いかたも難しい。まず、一緒に飲む相手は、気の合った仲間に限る。嫌な人間とは、飲まないことだ。そして、話題は、悪口や陰口は絶対にたたかないし、愚痴もダメである。笑える楽しい話題を選ぶことだし、酒は笑って楽しく飲むべし。

酒自体との付き合いかたも、なかなか難しい。何をどれくらい飲むか、飲み足りないとなんともいえぬ不満が残るし、飲み過ぎると次の日が深い反省の一日になってしまう。そして、適量というのが日によって違うので、この見極めが非常に困難である。体調や飲む相手、話題によって、その日の適量が変わってくる。飲み始めて、今日の適量をすぐに把握できるようになるには、かなりの修行を積まなければならない。そして、飲み終わったときに、満足感と幸福感に包まれるような飲み方をしなければならない。酒に対して、失礼になるような飲み方だけは断じて慎まなければならない。

今日も陽が暮れてくると、鉢巻を絞めて前方をしっかりと見据え、ネオン街へと修行の旅に泳ぎ出る。

内山詠美子がヨーロッパで活躍中

Posted on [2012年2月1日](#) by [矢野龍彦](#)

内山詠美子がヨーロッパで活躍中

マリンバのコンクールで世界一になりヨーロッパで活躍中の内山詠美子から連絡があった。ヨーロッパでの生活と音楽活動で、いろいろと大変なことも想像できるし、相談があればアドバイスをするようにしている。一人ヨーロッパに渡り、マリンバの実力だけでヨーロッパのレコード会社からマリンバのCDを何枚も出している。何の縁故もないところで、実力だけでCDを出しているというは大変なことである。マリンバという楽器が余り注目されないのかマリンバ人口が少ないので、日本でも報道があまりに少ない。もう少し、日本でもマリンバを取り上げなければ、なんせ内山は世界のトップのマリンバ奏者なのだから。

マリンバという楽器は、木琴を大きくした楽器で立って演奏するものである。演奏している姿は、まるで太鼓のバチを持って踊っている様にも見える。その音はといえば、パイプオルガンの音に近く響きが非常に魅力的である。共鳴しあう音に包まれると、異空間の中にいるのかと錯覚してしまいそうになる。私の車では、内山のマリンバの演奏がCDで流れている。

マリンバ奏者の内山江美子が、2月8, 9, 10日にマリンバカルテットで、ザルツブルクのフェストシュビーレハウスという有名なホールの大ホールで、モーツァルトエームオーケストラと共演する。このホールで演奏できた日本人は、小沢征爾や内山光子などごく少数しかいない。そんなホールでマリンバカルテットを率いて三日間も演奏できるという

ことは、非常に素晴らしいことである。

ピアノやバイオリンの情報ならすぐに流れるが、マリンバの情報は軽くみられている。それなら、まずこのホームページからマリンバ情報、いや内山のマリンバ情報を流そうと思う。皆さんもマリンバに興味を持ち、内山詠美子に注目してください。

私は、内山詠美子の応援団長ですから。

心が忘れられている

Posted on [2012年1月30日](#) by [矢野龍彦](#)

心が忘れられている

いま、生活の便利さや快適さを追いかけすぎ、また、生産性やいかに売るかに集中しすぎて、肝心の人間が軽く見られている。一人ひとりがまるで将棋の駒のように使われ、そこには心があるということが忘れられている。

人は、お金で動くものではない。感情を揺すぶられるから動くのである。お金をどうやって生むか、お金を使って幸せをつかむかという、お金を中心とした経済理論ばかりが横行している。これでは世の人々の心がすさんでくる。もう少し人としてということを考えていかねばならない。

ナンバでは、心との対話、身体との対話、人生との対話ということを考えている。その対話を行うとき、知性とか理性ではなく感性を大切にしていく。感性というものは、自然との対話で身についていくものである。いかに自然と触れ合っていないか、日頃の自分を振り返ってみよう。

風の音を聴いているか、草木に触っているか、空を見ているか、季節の香りを感じているか、美しさを味わっているか。何か人工的なものに囲まれて、世間に流されているのではないか。イライラや焦り、無気力や無関心、霞がかかったような疲労感、そんなものはないだろうか。本当の幸せを感じているか。充実感はあるか。

一体、誰のための人生を生きているのか。みんな自分の人生を生きるべきである。そのためには、感性を持って自分自身の心と対話を行い、身体と対話を行い、自分の人生と対話を行わなければならない。そして、自分にとっての快とは何か、不快とは何かを知って、快を中心に生きていけばいい。

世の中が暗くなっているのも、人間に元気がないのも、感性をあまりに軽く扱っているからだろう。そこで、普段忘れていたり、見落としがちなもの気づかせようと、様々な質問を考えてナンバ日記なるものをつくった。一日八つの質問に答え感性を刺激するようにし、一ヵ月分の日記にした。このナンバ日記を用いれば、心のほうに注目がいき、もっと心を重視するようになるだろうと思う。

心を重く扱わないと、幸せもないし充実感もない。何かが足りない人生を送っている人や何のために生きているのか分からない人は、ナンバ日記を使って対話を行ってみたら。ナ

ンバ日記をどのように世に送り出すかは現在進行中であるが、ネットでの配信とファイルとを準備中である。確定すれば、このホームページでも紹介するから乞うご期待。

ナンバ式お元気体操

Posted on [2012年1月29日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式お元気体操

我々は、身体は鍛えたり痛めつけたりするものではないと考えている。

身体には動きたい方向があり、その方向に身体を動かせば心地よく感じると考えている。

だから、「身体を動かすのが億劫だ」「身体を動かせば疲れる」というのは考えられない。

というよりも、間違った身体の動かしかたをしていれば、そういう気持ちになるのかと思う。本来、身体を動かすことは気持ちのいいことである。しかし、身体の動かしかたを工夫しなければ、身体は嫌がる。

西洋軍隊式の身体の動かしかたは「捻る」「うねる」「踏ん張る」で、いかにも身体を動かしていると感じられる。身体を動かしていると感じられることは、身体の局所に負荷をかけていることになる。こうすることが身体を鍛えることだと錯覚している。それは、身体を痛めるだけの話しである。そういう身体の動かしかたをしていれば、終わった後に残るのは疲労感だけである。その疲労が積もり過労となり、痛みとなり故障となる。それでは、身体を動かすことが嫌になる。

身体を動かすことが心地よさに繋げるようにするには、身体は何を嫌がり何を好むかを身体に聴かなければならない。身体は本来、捻られることを嫌うしうねることも嫌う。針金だって、捻ったりうねらしたりしていたら切れてしまう。身体も同じことである。ウエストを痩せようとして捻ってれば、痩せないで腰痛になるのが関の山である。絞るのは、雑巾かタオルくらいにしておけばいい。

踏ん張るといっても、身体にとっては必要のない負担になる。階段を上るときも、前脚で踏ん張って登ろうとすると疲れるだけだ。後ろ脚を前に出すよう、後ろ足意識で登れば楽に登れる。動きの中の踏ん張りを取り除くように務めるだけで、動きは驚くほど楽になる。身体を動かすときの意識の置きかたを工夫することも、動きの改善になる。

楽に気持ちよく動けるようにと、お元気体操を開発した。このお元気体操は、動いているときに愉快的な気持ちになり、自然に笑顔が出て元気になるというものである。お元気体操を授業や講習会で行うと、思わず笑顔が出てその場がものすごく和やかな雰囲気になる。どこかで紹介するつもりであるが、体験してみたい方は、毎月行っているナンバ祭りに参加してもらえば実感できます。理屈よりも実感することが一番納得がいくと思うので、是非ナンバ祭りに参加してみてください。

音楽を表現活動とするなら

Posted on [2012年1月27日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽を表現活動とするなら

私は、音楽の専門大学に勤めているので、音楽に関する話も耳に入ってくる。

例えば学生は、「私の音楽で感動してもらいたい」「音楽は世界の共通語だから音楽を通して対話をしたい」「音楽で私の気持ちを伝えたい」などと言っている。どれも正解のようだが、全部間違っているようにも思う。

音楽で感動してもらいたいというのは、画家が自分の作品をどう見られるかを考えて描いているかと想像すればすぐに分かる。感動させてやろうと思うこと自体が、邪念であり非常に嫌らしい思いだ。人を感動させてやろうと思ってやったことで、誰が感動するのだろうか。それは、非常に低級な演出であり人間を甘く見ている。画家は、自分の作品がどう見られるかなど考えず、自分の表現として絵を描く。その作品を見た人が、勝手に感動しているだけの話である。スポーツでも、選手が観客を感動させてやろうと思ってプレーすれば、それはまったくの茶番劇になってしまう。選手が集中し懸命にプレーしている姿を見て。観客は勝手に感動するのである。

音楽を通して対話を行いたいというのも、どう対話するのかわからない。自分の音楽を一方的に聴いてもらうというなら分かるが、どう対話するのだろうか。聴いている人が満足するように、自分に妥協してでも要求に応えようとするのか。どうも言葉遊びのような気がしてならない。音楽で対話するという言い方は、非常にロマンチックである。しかし、その中身はというと、あまりに曖昧すぎて深い霧の中である。それと、観客の反応なんか気にして、自分の音楽に集中できるものか。

音楽で自分の気持ちを伝えるというなら、少しは理解できる。音楽が表現活動なら、自分の気持ちを音にして伝えることだろう。しかし、その伝え方を考えなければならない。日常のコミュニケーションでも、ナカナカ自分の気持ちが伝わりにくいことを経験している。言葉であってもそうなのに、音楽で自分の気持ちを伝えるのは大変な作業だと思う。そこで、どうせ大変な作業なら、音によって自分の世界を創るようにすればいい。自分の世界が出来れば、聴いている人はその世界が好きか嫌いかの選択しかない。自分の創り出した世界を好きと言ってくれる人だけが集まってくればいい。

表現活動というものは、表現という一つの世界を創り、それを世に問うことだと思う。世の中に迎合せず、媚びへつらうことなく、毅然とした姿勢で自分の世界を作り出し世に問えばいい。それが、芸術やスポーツの、表現活動としての捉えかたであろう。

思い込み

Posted on [2012年1月26日](#) by [矢野龍彦](#)

思い込み

人は、本を読めば自分の読みたいように読み、話は自分の都合のいいように聞き、物事は

自分の解釈したいように解釈している。だから、同じ本を読んでも、同じ話を聞いても、人それぞれで違う。そこには、本人の思い込みというフィルターがかかっている。本人の思い込みというフィルターを通せば、すべて自分の見たいように、聞きたいようにしかない。

思い込みが悪いといっているのではなく、自覚する、しないに関わらず誰にでも思い込みというものがあることを納得してもらいたい。だから、同じ本を十年後に読めば、違う感想文が書ける。また、同じ映画でも、十年後では違った感想になる。もし、十年経って同じ感想でしかなければ、自分は変わっていない、成長していないということになる。

自分が成長するということは、勇気を持って変わることだし、変わるということは行動を変えるということである。自分が変われば、自分の思い込みも変わってくる。

では逆に考えてみよう。自分は、思い込みを持っている。その思い込み、言い換えるとフィルターの質を変えるようにしよう。それが、公平に見ることだったり、幅広く見ることだったり、異分野を関連付けるということにつながる。我々の思い込みというフィルターが、物事の真実や本質を見えなくしていることに気がつかなければならない。

ナンバ式に心の自然体を考えると、このフィルターを取り外すのではなく、フィルターの質を変えなければならない。人間から、フィルターという思い込みをまったく取り外すことは、これは不可能であろう。そして、個人個人のこのフィルターが個性というものかもしれない。最近、こう思っている。だから、フィルターの質を換えても、みんなが同じになるということはない。思い込みや思い入れは誰にでもあるが、それぞれの個人にあった自然体を探さなければならないということである。

ナンバ式で考えるようになって、心の問題もだいぶ整理がついてきた。個人個人の心があり、その心の自然体というものも幾とおりにあるということである。理想形があって、みんながそれを目指すというものではない。各自の理想形を求めるとするのが、ナンバ的である。しかし、ナンバ的でない考え方は、最初に形があって、その形に当てはめようとするから、あっちこっちで無理がくる。まして、心などというものに、理想形などあろうはずがない。心は、いつも揺れ動いているし、一箇所に留まることなどない。だから、心のことを取り扱うときこそ、ナンバ的に考えたほうが上手くいくと思う。心は、ナンバ的に対応していこう。

私はケチである

Posted on [2012年1月25日](#) by [矢野龍彦](#)

私はケチである

学校で、二十年以上も前に教えた卒業生に会った。久しぶりは、大久しぶりである。近況報告を聞き、音楽を続けていて、学生のときに私に習ったメンタルトレーニングや身体の動かし方をいまだ工夫しているという。そういう話を聞くと、ものすごく嬉しくなる。

私は目の前の学生を、その場で指導してどうこうしてやろうとは思わない。その場で変えることは、非常に衝撃的であり、学生が驚くのが目に見えている。それも指導であるとは思いますが、そういう指導は後々身につく難い。指導現場で解かったと思うと、浮かれて身につけるのを怠りがちになる。それに、簡単に解ってはいけないし、簡単に解ったことはすぐに忘れる。これも面白いものである。

私が授業や講習会で、ナンバのことを取り上げる。非常に食いつきよく、興味を持ってくれる人もいる。けれど、そういう人が、ずっとナンバを掘り下げて理解してくれるかというと、そうでもないことが多い。熱しやすく、冷めやすいだけという人も案外多い。また、簡単に解ったと思ってしまう、おめでとう人も多い。それよりも、いつも目先を変えていないと不安になり、目先を変えることが勉強していることだと大変な勘違いをしている人も多い。まったく困ったものである。

私は、簡単に人を信用しない。それは、無心で人を信用したいけど、多くの裏切りを受けてきたので、自己防衛反応でもある。まして、言葉などはまったく信用していない。人を見るときは、言葉など聞かずに行動だけ見ているほうが間違いが少ない。これも生きていて、身につけたことである。言葉で、どれくらい騙されたことか、思い出すのも嫌になる。だから、教えてくれと頼まれても、簡単には教えない。まして、その場で簡単に理解できるようなことは、決してしない。だから、人に対して非常に不親切である。答えなんかは、絶対に教えない。せいぜいが、ヒントを並べるだけのことである。その場でなんか、解らなくてもいいという態度で接している。だから、指導効果などはわからない。

しかし、卒業して何年、何十年たって、いまだに続けてやっとなんと解ったといわれると、指導してよかったと思うし、非常に嬉しい。何年後、何十年後に解ってくれという気持ちで指導しているが、まったく反応がないのも淋しいもので、たまにこういう教え子が尋ねてくれるのは嬉しいものである。そして、これからも方針を変えないでやっていこうと、決心が固まる。

答えは教えずヒントだけを与える、その場での成果を求めない。こういう心がけで指導している。振り返ってみると、本当にケチな男だと思う。全然、変える気はないのだがケチである。

自分を好きになる

Posted on [2012年1月24日](#) by [矢野龍彦](#)

自分を好きになる

先日の授業で、学生たちに「自分を好きな者」と聞いたところ、100名中ほんの数人しか手を上げなかったことに驚いた。何で自分を好きになれないのだろう。自分を好きになれないなら、他人も好きになれない。また、自分を愛すことが出来なければ、他人も愛すことが出来ない。

自分を好きになれない原因として、自分の嫌なところや醜いところ、厭らしいところなどを認めたくないということがあるし、そんなところを見ないようにしようとする。自分のいいところだけを見ようとするが、それでも自分を好きになれない。そんなモヤモヤが、心の中を覆っている。

自分の中には、天使と悪魔がいることを認めなければならない。天使だけで満たされている人もいなければ、悪魔だけで満たされている人もいない。誰でも、天使と悪魔が同居しているのだ。しかし、悪魔がいることを認めたからといって、自己嫌悪や自己卑下を行ってはいけない。自分の中に悪魔がいることを認めて、その悪魔を飼いならし表に出さないようにすればいいだけのことである。自分の中に悪魔がいて眠らしているのと、悪魔がないのとは全く違うことである。自分の中に悪魔がいるから、自分を好きになれないなどということはない。それでも、自分を好きになるようにしなければならない。

綺麗事を言っただけはいけない、あなたにも私にも悪魔はいる。そして、それを認めてこそ人間である。私はこんな自分だが、世界中で自分が一番好きだし、自分を一番応援している。そして、他人も好きになることが出来るし、愛することも出来る。強がりを行ったところで、人間は一人では生きていけない。仲間に、助けられ支えられて生きている。あなたも、まずは自分を好きになることから始めなければ。

元気

Posted on [2012年1月23日](#) by [矢野龍彦](#)

元 気

健康ということに関しては、皆さん非常に関心が深い。健康のためと云って、食べ物に気をつけたり運動したりさまざまなことを試みる。そして、自分は健康のためにこれを行っているという優越感を持ち、他人にまで口出しをする。そんなに健康ということ、意識しなければならないのか。

健康の対極には、病気や死がある。「健康、健康」と叫んだり、過剰に意識している人たちは、背中から病気や死というナイフを突きつけられているように見える。健康であることが、あたかも最高のことのように思うのはいかがかな。病気や身体の不自由な人に比べて、元気な人はいる。

健康を意識し、健康のためと眉を吊り上げる人たちは、それだけで自分でストレスを生んでいる。何事も、意識しすぎるのはよくない。意識しすぎるということは、それが罪悪感を生んだり義務感に変わってしまい楽しくない。それよりも視点を少し変えて、元気でいるようにすればいい。今より元気になるためにはどうすればいいか、何が自分を元気にするのかを考え行動に移せばいい。元気で居さえすれば、それが結果的に健康につながることもある。

私は、健康を意識したり健康のためと思ってやることは何もない。ただ、元気で楽しく居たい。そのために、自分が楽しくなることを探し、楽しいことをやる。そうすれば、自

ずと元気になる。これは「やらなければいけない」という考えを捨て、「どうせやるなら楽しもう」と工夫するようにする。すべては、自分の楽しみのため元気のためと変えていけばいい。

そういう工夫を重ねていけば、なんにでも応用できる。それもしないで、文句ばかり言っているのは、単に怠慢と言うほかない。

さあ、健康なんか忘れて、元気で楽しく生きていこうよ。

丸くなっちゃあお仕舞いよ

Posted on [2012年1月21日](#) by [矢野龍彦](#)

丸くなっちゃあお仕舞いよ

誰でも、平等に毎年一つずつ歳を取っていく。これは、衰えているのでも老けていっているのでもない。その場に留まらず、進化・成長していっていることである。成長しない人は、歳をとらない。

よく「人間が丸くなった」と言う。それは、誉め言葉ではなく、人を馬鹿にしているのである。若い頃は、角だらけであっちこっちにぶつかり合っていた。問題児とも反逆児とも呼ばれていた。野獣のようなエネルギーを持って余し、自由に生きていた。誰とでも議論をし、行動も伴っていた。何でもできるという、思い上がりにも似た気持ちを持っていた。失敗なんか当たり前で、失敗を恐れるようなことはなかった。倒れたら起き上がればいい、汚れたら洗えばいい、恥ずかしいことなんて何もない。

それが、いつの間にか大人しくなり、くだらない常識を身につけ、ナアナアで世間を渡るようになる。単に言いたい事も言えなくなり、やりたい事も出来なくなっただけではないか。臆病が顔を出してくると、何の魅力もない人間に成り下がってしまう。解かったような顔をして、無責任に若い人の話を聞いてやる。そして、謙遜しながらもしっかり威張っている。人ごみに身を隠しながら、何の責任もとらない。そんな大人が多くなってきた。きっと、人間が丸くなったのだろう。エネルギー切れを起こし、牙を抜かれてペットのようになってしまったのだろう。人間以外のことでは、丸くなるのはいいことかもしれない。しかし、こと人間に限っては、丸くなっちゃあお仕舞よ。

私は、いつまでもいたずら小僧でいたい。それも、角のあるうっすらと飢えた野生を残したいたずら小僧でいたい。人間としての角をとろうなどとは思わないし、くだらない常識など身につけない。人にどう思われようとも、何と言われようとも、全然気にしない。歳はとろうとも、体力は衰えようとも、断じて丸くなんかならない。

メタボ対策にナンバ式お元気体操を

Posted on [2012年1月20日](#) by [矢野龍彦](#)

ダイエットにナンバ式お元気体操を

メタボ、メタボと世の中が騒がしくなっている。

腹回りを計測して病気の予防とは、何とも言葉が出ないくらい呆れている。腹回りを測って決めるのは、ズボンを買うときくらいのものと思っていたら、なんと腹回りで健康度を測るとは、天に向かって唾するくらい大胆なことだろう。お年寄りに筋トレをと言いだしたときも驚いたが、今度は腹が立つ。しかし、私ごときが叫んだところで、何の力もない。決まったものは、文句があろうが受け入れるしかない。

そこで我々の提案であるが、ナンバ式お元気体操は腹回りの脂肪を落とすにもダイエットにももってこいである。

運動が嫌いとか続かないのは、

- ・ 身体を動かすことが億劫だ（場所・着替え・靴・時間など）。
- ・ 身体を動かすとキツイ、苦しい、痛くなる。
- ・ 続けなければという強迫観念や誰かに強制されている。
- ・ 運動した後、疲れて何も出来ない。

どれももったもな理由である。私もそんな運動なら、きつとしないし続かないだろう。だから運動したくない、運動が続かない。こういう人は、結構多いと思う。

では、これならどうだろう。

- ・ 運動することで気持ちよくなる。
- ・ 運動することで元気になる。
- ・ 運動前より、運動後のほうが調子よくなっている。
- ・ いつでも好きな時に、気持ちいいだけ運動する。

こんな運動なら、やってみたいと思う人も多いはずだと思う。これは、我々がナンバの動きを組み合わせ、全身を連動させて自分のリズムで気持ちよさを味わいながら行う「ナンバ式お元気体操」の目指すところだ。授業とかナンバ祭りで実際に指導してみて、反応を見ると上記のような答えが返ってきた。それなら、メタボ対策にも使えるしダイエットにも使えると感触を得た。

指導依頼や取材があれば、いつでも「ナンバ式お元気体操」を紹介します。また、体験してみたいという方は、ナンバ祭りに参加して自分で試してみてください。自分で体感するのが、一番手っ取り早いでしょう。

音楽演奏にナンバを

Posted on [2012年1月19日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽演奏にナンバを

音楽の演奏にナンバを応用しようというのは、ずっとやってきた。最近では、それを少し前

面に出していこうかとも思っている。音楽の演奏では「全身を使って弾くように」とはよく言われるが、どうすれば全身が使えるかは、具体的な指示はほとんどない。それでは、演奏しようとする者は、悪戯に全身に力を入れるだけで、かえって逆効果である。

全身を使ってというのはナンバ的に考えると、いかに身体の各部位を連動させるかということである。音楽の演奏は、ほとんどが上半身を使って行われる。そこで考えるのは、下半身をいかに演奏に参加さすかということである。棒立ちのまま演奏してもいい音は出ないし、下半身を緩めてもいい音は出ない。下半身を遊ばさないで、上半身をうまく使えるようにするための立ち方を工夫しなければならない。立ち方ひとつで、音は変わってくるものである。それをおろそかにしてはいけない。

また、指で楽器を扱うのであるが、指や腕が自由に動ける姿勢をとっているかどうかも大事である。ナンバ的に考えると、姿勢には静的なもの動的なものがあるが、どちらでも自分にとっての自然体を求めるべきである。演奏でいえば、指や腕が自由に動く自分なりの姿勢を探していくことが大事なのである。人の真似でなく自分なりのということを忘れてはいけない。そう考えると、ピアノなど座って演奏する楽器は、座り方や椅子の高さは非常に重要になってくる。そのときの基準が、指や腕が自由に動くということである。ナンバ式でいう基準がしっかりしていれば、後は自分で探すだけのことである。

それと、楽器の演奏の練習は非常に時間が長い。そうした長時間の練習を行っても身体が故障しない、疲れない腱鞘炎などにならない身体の使い方にならなければならない。それは、身体の各部位を連動させて動かすことはもちろんであるが、身体が動きたい自然な方向に動かすことが大事になる。ナンバでは、こうした動きを探していくときに身体と対話をするという。身体との対話がうまくできていけば、悪戯に疲れることもないし、故障を防ぐことも出来る。身体との対話の仕方ということでは、ナンバ式骨体操が一番いいと思う。そしれ、いい練習が出来たかどうかは、練習が終わったときに練習前よりも身体が生き生きとして元気になっているということが基準になる。

音楽といっても、音を出すのは全て身体の動きである。身体の使い方を工夫しないと上達はない。また、上達するとは、身体の動かし方を変えることである。

現場を知らない者が

Posted on [2012年1月18日](#) by [矢野龍彦](#)

現場を知らない者が

多くの人が意見を言いやすいし、言いたがるのは、教育とスポーツの分野である。私は、教育にもスポーツにも現場に関わっているので言わせてもらう。

教育でもスポーツでも、現場で動いている人はこれでいいと満足しているのではなく、いつももっと良くするためにはどうすればいいかと試行錯誤している。何もしていないわけではなく、みんな努力している。

そして、そういう中でも難しさというのは、生身の人間の触れ合いであるということである。人間の触れ合いの中で行っていく行為に、こうすればいいなどという安易な方法はない。人間は一人ひとり違うし、ああすればこう反応するという化学方程式のようにはいかない。そんなことを思っているなら、あなたはおめでた過ぎる。教育とかスポーツは、そういう現場である。

それを現場も知らず、遥か遠くから見ると、何とでも言えるが、そういうことを言いたがる人が非常に多い。あなたの教育論やスポーツ論を、独り言で呟くのはいい。しかし、人前では言葉にしたり文章にしたりはいけない。教育論とかスポーツ論は、誰でも言いたがるがほとんど空論である。なんせ現場を何も知らないのだから。他人に聞いた話で知っているなんていうのは、ブラックホールを見てきたというくらい無謀なことだ。なぜ、そんなことに気がつかないのだろうか。

何でもかんでも自分の意見を言っているとか、自分の考えを披露しようというのは、非常に危険である。そんな自由は許してはいけない。現場で汗も流さなくて、自分の痛みを伴わない意見など聞くに値しない。そんな無責任が横行しているから、現場はまた混乱する。現場を知らない評論家気取りというのが、私は大嫌いだ。自分も痛みを共有してみろ、自分は安全なところから偉そうの叫んでいるだけではないか。現場に出て、一緒に汗を流してみろ。それが出来なければ、口をつぐめ。

すべての人が注意しなければならないことだが、分かったような気になってはいけない。空想や空論は、独りで楽しめばいい。現場では、多くの仲間が悩みながら迷いながら実際に動いているのである。何もしない、出来ない人間が、偉そうなことを言うのではない。失敗しながらも、実際に現場で実行している人のほうが遥かに尊い。私はそう思う。評論家など、一人も要らない。

現場に口を出したいなら、現場に出てきて一緒にやってみろ。

薩摩隼人に学べ

Posted on [2012年1月17日](#) by [矢野龍彦](#)

薩摩隼人に学べ

現代は、学校に適應できない、会社に適應できない、社会に適應できない人が多い。適應できないとは、不登校や不出社になったり引きこもったり、ウツになったりということだ。そして、最悪の事態では自殺にいたる。これは、ひとえに心が弱い。心を軽く見ている。心の鍛錬がなされていない。もっと心を強くしなければ。

そこで、戦国時代から最強を誇ってきた島津家に仕えた薩摩武士たちの教育方針に注目したい。

薩摩では、学問はほどほどでよく、人間の価値は潔さと勇敢と弱者に対する憐れみの三つでもって量られるとしている。

学問などはほどほどでいい、私もそう思う。机に向かっての知識ばかりが大事だと思っているから、心がおろそかになってくる。机の上の知識よりも、人の人情の機微がわからないと人間集団ではやっていけない。一流校に入ることだけでは、片手落ちである。

それよりも、人間としての潔さが問われる。潔さとは、自分で決断し自分で責任を取ることである。親や先生の言いなりで生きていては、決して潔さは身につかない。自分の意志を尊重することである。自分が何をやりたいのか、それを大事にしなければならぬ。そして、結果に対しては、何も言い訳をせず受け入れるということである。謝るべきときには、ただ心から謝るしかない。最近、潔くない人間が多い。

次に、勇敢さである。勇氣と言ってもいい。勇氣というのは、突然必要になることが多い。そのために、普段から覚悟をもって生きていなければならない。自分のとって生きていくうえでの、大事なことの優先順位を確認しておくことである。そうしておけば、事において迷ったり悩んだりすることはない。決断したら、全力で取り組むしかない。そういうことを淡々と出来る人が、勇敢であるという。無鉄砲と勇敢は、まったく違うことである。勇敢な人というのも少ない。

そして、弱者に対する憐れみをもつことである。弱者に手を差し伸べ、救ってやれないような人間ではどうしようもない。弱者というのは、自分より弱いものを指す。自分が盾になってもという気持ちがないと、人間関係を築くのは難しい。いつも誰かに依存しているようでは、人間関係は築けない。弱者を見て、馬鹿にしたりいじめたりという事は、人間として恥すべきことである。

勉強や仕事ばかりしないで、薩摩隼人に学べ。

競争社会というけれど

Posted on [2012年1月16日](#) by [矢野龍彦](#)

競争社会というけれど

社会人でも学生でも、競争だ生き残りだというのはよく聞く。しかし、それは本当だろうか。そんなにみんなが本気モードで、取り組んでいるとはどうしても思えない。勉強にしろ仕事にしろ、専門分野に関してさえも、本気でやっている人はほんの一握りだろう。本人が「やってるつもり」というのは、吐いて捨てるほどいると思う。どこからくるのか解からないが、自分は目一杯やっていると思い込める人が信じられないくらい多い。仮に百歩譲ってやっているとしたら、それは大きくピントが外れている。そのピンと外れに気が付かないのは、いかがなものか。

自分が努力をして、その分野で成果が出ないということは、努力の方向が間違っているとは何故気がつかないのだろう。だからあなたは、伸びないの。努力は、何でもかんでもすればいいというものでもないし、成果の出ない努力ならしない方がいいの。よい結果が出たときだけ、その努力は評価される。よーく振り返ってみてください。

私は、勝ち組みだの負け組みだのと分けるのは大嫌いです。日本人の大好きな引き分けがあってもいいじゃないかと思うほうです。しかし、自分の勝負する分野で一步抜ききnderのは、決して難しいことだとは思わない。簡単に一步抜け出せると思っている。周りを見れば、ほとんど努力をしてないか、努力をしたとしてもピントが外れているのだから。自分の口にしてることと思込みを、今一度振り返って見ることです。成果が出ないと愚痴を言ったり、自分の能力では限界だなどと言ってる場合じゃないのです。少しピントを合わせて努力をすれば、人より抜ききnderことは簡単です。

これから年功序列とか肩書きではなく、能力が評価される時代になるということはいいことだと思います。みんなが眠らせているか使い方を間違っている能力を使うようになれば、まだまだ世の中は変わる余地が大きいと思います。やってるつもりとピント外れを、見直すだけでもかなり違ってくると思うのですが。

嫌なことは止めればいいのに

Posted on [2012年1月13日](#) by [矢野龍彦](#)

嫌なことは止めればいいのに

先日、ある人をカウンセリングした。

自分が本心からやりたくもないことを、親の勧めか周りの勧めかやっているという。自分自身に「ノー」と言う勇気がなかったのである。そこで本人は、自分の心を閉ざしてやりたくもないことをやっている。そうすると、感情というものを押し殺して、機械のように取り組むしかない。楽しいとか苦しいとか嫌だとかいうことを、自ら感じないようにしている。

これは、私から見れば明らかに逃げである。現実から逃げるくらいなら止めればいいじゃないといっても、本人が逃げていることにも気がつかない。思い切って別の道に進んだほうが自分を取り戻せるのにとアドバイスしても、それに納得できない。あまりに自分の感情を押さえつけてきているので、ナンバでいう快・不快の判断も出来なくなっている。

嫌だという感情を押さえつけていると、楽しいという感情までも分からなくなる。楽しいことをすればいいじゃないと言っても、何が楽しいことなのかが分からなくなっている。何が楽しくて何が苦しいということも感じないようになると、顔から表情までも消えてくる。顔の表情というのは、心模様を映し出している。表情豊かな人は、楽しく生きている。しかし、表情が消えてくると、心が働かなくなる。

そうなってくると、心の状態が身体に影響してどこか具合が悪くなる。それは、身体の機能的には異常がないが、上手く働かなくなる。病院で診てもらっても、異常なしで原因不明である。

そういう人は、自分で変わらなければ、元気にならなければと思ってもらわなければどうにもならない。他人が出来ることは、励ますことくらいしかない。自分から、現状を変えろという気持ちが起きない限りどうしようもない。他人に治してもらうのではなく、自

分から治ろうと思わなければ一步も進まない。だから、カウンセリングは、自分からよくなろうと思わずにアドバイスを送るくらいのものである。しかし、自分で気づいてないことを気づかしてやるということは、非常に重要なことだと思っている。

本人にとっては困っていることであり、困れば視野が狭くなる。それを広い視野から見てアドバイスしてやればいい。様々な悩みを抱えて相談に来るが、まず話を全部聴いてやって、元気になるよとアドバイスすることを心がけている。

何か相談があれば、いつでもどうぞ。

ナンバ歩きで探検を

Posted on [2012年1月11日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きで探検を

日本の伝統文化としてのナンバ

日本人は、江戸時代まで着物を着て草履を履いて生活をしてきた。

着物は捻ったりうねったりして動けばすぐ着崩れるし、草履は踏ん張ると鼻緒がすぐ切れてしまう。そういう動きを制限された装いは、難しい場面であるとも言える。現在の洋服を着て靴の生活と比較すれば、一目瞭然である。そういう難しい場面を、我々はナンバ(難場)と捉えて、その難しい場面をどうやって創意工夫して切り抜けるかということだと理解している。

士農工商さまざまな階級の人々が、そういうナンバで動いていた。それでも、力強く素早く動いていたし、一日中動いても次の日動けなくなるということもなかった。現代から考察しても、合理的、効率的な動きである。現代の動きを見直すためにも、ナンバは重要であると思われる。

生活のなかで着物が着崩れることなく、履物の鼻緒が切れないように動いていた。そういう日本独特の日常生活から生まれてきたものが、ナンバの動きである。だから、ナンバの動きを、日本の伝統文化としての動きとして捉えている。

そのナンバの動きを分析すると、動くときに筋肉ではなく骨を意識して、出来るだけ「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」で動くというところに行き着く。

ナンバの動きの習得

人間の動きというものは、動物のように遺伝的に身につけているものではない。動物は、一人で育とうが誰かに育てられようが、その動物独特の動きを身につけている。しかし、人間は狼に育てられれば、四足で歩くようになり、手を使わずにものを食べるようになる。人間にとっては、動きは学習するものである。

自然の中で人間が動いていけば、だんだんと動きはナンバ的になってくると思う。自然の、地形やさまざまな状況は、人間にとっては難しい場面の連続である。そういう難しい場面を切り抜けていくには、自ずと動きもナンバ的にならざるを得ない。だから、自然の中で、自分自身の身体と対話を行い、より安全に、より効率的にと身体の動きを考えていけば、動きはナンバ的になってくる。

しかし、現代社会で、毎日自然のなかで生活している人は少ないと思う。普段は、人工的な環境のなかで生活し、週末や休みを利用して自然の中に入っていているのが精一杯だろう。そこで、人工的な都会の環境でも、練習できるナンバ歩きを紹介しよう。

ナンバ歩き

ナンバ歩きというと、右手右脚を同時に出すと誤解されているが、それは違う。試しに右手右脚を単純に出すだけで歩いてみれば、その違和感と動きのギクシャクすることで歩けたものではない。まして、その延長線上では走れない。ナンバ歩きは、もう少し器用さを必要とする歩き方である。

ナンバ歩きとは、路面の状況に応じて身体と対話を行い、骨盤と胸郭をうまく連動させながら歩くことである。ナンバ歩きは、誰でも取り組めるが、身体の動かしかたの器用さを増さないと上手く歩けない。ナンバ歩きには、下手から上手いまでレベルがあるということである。ナンバ歩きには、歩きの精度を上げていくという楽しみがある。

① 平坦なところのナンバ歩き

平坦なところを歩く場合は、まず通常行なわれている「膝を伸ばして踵から着地する」「拇指球を使って地面を後ろに蹴る」という前脚意識を止める。歩くときに後ろになっている脚を前に運ぶだけ、後ろ脚を前に運べば次の後ろ脚を前に運ぶ。片方の脚が前に出れば、反対の脚が後ろになっているので、その後ろ脚を前に出す。そのときも、筋肉を意識して脚を動かすのではなく、骨を意識して脚を動かすようにする。

自分の運動意識から、着地とかキックということをなくしていく。そうすれば努力感なく、スイスイと歩くことが出来る。これがナンバでいう、「出来るだけ踏ん張らない」ということである。まずは、今までの歩きの常識を捨てて、新しい感覚を身につけるようにする。次に、ナンバでいう「出来るだけ捻らない」ために、頭上から見て肩のラインと腰のラインがクロスしないよう、出来るだけ平行を保って歩く。そのために、骨盤と胸郭を連動させていく。

その練習過程として、右脚を前に出すときに、右掌を下に向け押し込むようにし、左手は掌を上に向けて引き上げる。このときに、手だけを動かすのではなく、手を利用して胸郭を動かすように意識する。

そして、胸郭と骨盤の連動が上手く出来るようになったら、手の動きをだんだん小さくし

ていって、最終的には手を振らなくても歩けるようにする。こうして歩けば、着物を着て歩いても着崩れることはない。

② 上り下りをナンバ歩きで

通常、上りを歩くというのは、頑張らなければと気合が入るし、肉体的にもきついものだ。かといって下りは楽かといえば、下りで筋肉痛になっている人が多い。上りにしても下りにしても、難しい場面には違いない。そこで、ナンバ歩きである。

上りの場合は、どうしても前に出した脚で、身体全体を引き上げようとする。一步一步、片足スクワットを行うようにして登っているから、それではきついに決まっている。

そこで、意識を変える。前に出ている脚は無視して、後ろになった脚を前に運ぶだけにする。そうするだけで、ずいぶん楽に上れるようになる。そして、頭上から見て肩のラインと腰のラインがクロスするのは、身体にとって非常な負担となるので、頭上から見て肩のラインと腰のラインを出来るだけ平行に保つようにする。

次に、後ろになった右脚を前に運ぶときには、右半身全体で前に運ぶようにする。そうすれば、上っているというよりも、楽に上に移動しているように感じられる。

下りの場合は、足首、膝、股関節に力を入れて固定しないようにする。足首、膝、股関節を柔らかく使い、衝撃を上手く吸収するように心がけるだけでずいぶん疲れ方が違ってくるはずだ。

まだまだ、いろんな路面があると思うが、すべては自分に与えられた課題として捉え、ナンバ的に対応するようにすれば解決できるだろう。今回のナンバ歩きも、一つのヒントである。このヒントを自分なりに応用して、自分なりのナンバ歩きに挑むのも、また探検ではないだろうか。

ナンバのヒントは、心身技術研究所で毎月一回開催している「ナンバ祭り」で講習会を開催しているので、興味のある方はぜひどうぞ。

感動さすは間違っている

Posted on [2012年1月10日](#) by [矢野龍彦](#)

感動さすは間違っている

最近やたらに「感動してください」「感動を与える」とスポーツ選手や演奏家が言う。

しかし、それは明らかに間違っている。感動さすために何かをやれば、そこに邪心が混じってくる。感動というものは、与えるものではないし、与えようとしてはいけない。感動とは、見たり聴いたりした人が結果的に勝手に感動するものである。感動させようとしたとき、それはただの見世物になってしまう。そういう邪心が入り込む隙間があるくらい、集中していないということである。そのことに気が付かないのは愚かである。

我々は、何かに感動すればそれだけで元気になる。だから、感動するという心の動きを大切にしなければならない。では、何に感動するか。それは純粋なものに感動するのだと思う。純粋に、ひたむきに取り組んでいる姿に感動するのである。感動させてやろうという姿には、興ざめを覚える。

また、「感動、感動」と煽り立てるのに、乗せられてはいけない。誰かに煽られて感動するのは、感動しているつもりになっているだけの話である。そんな軽い感動では、元気になるはずがない。感動とは、もっと心に重く響き、一瞬の沈黙をもたらすものである。騒ぎ立てる感動などあろうはずがない。

あなたの競技や演奏で感動させてやろうと思っているのなら、今日から考え方を変えなければならない。あなたはそんなに立派か。そんなに偉大か。自分自身を振り返ってみればいい。すぐに解かることではないか。もっと謙虚にならなければ、誰もあなたに注目しなくなる。思い上がりは、人々に嫌われる。」

「感動、感動」の煽り立てや「感動」の安売りに、うんざりしている。「感動」とは、そんなものではないだろう。私だって白けているわけではなく、感動を求めている。しかし、押し付けられた感動はゴメンである。自分は、何に感動するだろうといつも心を鋭敏にして待っている。

決め付けること

Posted on [2012年1月9日](#) by [矢野龍彦](#)

決め付けること

人はともすると、物事を決め付けたがる傾向がある。それは、人間に対しても同じことである。あの人は、「問題児」「気難しい人」「頑固者」などである。要するに、人間にレッテルを貼りたいがるのである。レッテルを貼ってしまえば、その人に対して心も頭も働かなくなる。それは、人間関係を悪くすることはあっても、良くすることは決してない。人間というものは、そんなに簡単にレッテルが貼れるほど解かりやすいものではない。

それに、人間は常に変化しているものである。例えば、自分が変われば、周りの人が違って見えるようになる。また、自分はそのままで、周りの人が変われば、人間関係も変化していく。自分と周りとは、相対的なものである。それを、相手を決め付けてしまったら、お互いに硬直した関係になってしまう。決め付けるということは、心と頭をロックしてしまうことになる。ロックした心と頭は、強そうに思うがもろくて弱い。それは、よくない。心と頭は、いつも自由にしておかないと、周りの変化にいつでも対応できるように。そして、変化している事実を正確に把握できるようにしておかなければならない。心と頭の自由さとは、押しつけてれば引き、引かれていけば付いていき、如何様にも対応できるというしなやかさかもしれない。優柔不断とは違うしなやかさは、強い。

強い心とは、決め付けを無くして、自然体で待って、状況に適した対応が出来るというこ

とだろう。そのためには、自分の心と頭の中を振り返って見なさい。どれだけ決め付けている事が多いか、その決め付けていることをまず一つ一つ見直すのです。そして、少しずつ決め付けを取り外すことができれば、強くなっていきます。明日からじゃなく、今すぐに始めるのです。しなやかで強い心と頭を、自分のものにするために。

楽しいものなのに

Posted on [2012年1月7日](#) by [矢野龍彦](#)

楽しいものなのに

世の中に音楽が氾濫している。演歌からクラシックまで、さまざまな音楽があふれている。それだけ人間の暮らしに、音楽は溶け込んできている。自分で歌おうが、楽器を演奏しようが、ただ聴くだけでも音楽は楽しいものだ。

その楽しい音楽が、学校で取り扱われると何とも面白くないものになってしまう。私などの経験では、学校の授業で何が面白くなかったといっても、音楽の授業が一番面白くなかった。友達などに聞いても、音楽の授業はつまらなかったという声が返ってくる。楽しい音楽が、授業となるとちっとも楽しくない。なぜだろう。

音楽は、人類の歴史と共に歩いてきていると思う。それが現代まで続いているということは、十分に洗練されていると思う。音楽自体で楽しいのである。それを、先生と呼ばれる人たちが、音楽の楽しさを解かしてもらおうと手を加える。それにより、楽しいはずの音楽が楽しくなくなる。放って置けば楽しいのに、下手な手を加えるから楽しさが失われる。音楽を指導している人たちには、十分に気をつけてもらいたい。音楽そのものを、自由に体験してもらえばいいのではないか。それで、音楽はつまらないという人は、よっぽどのへそ曲がりだろう。

同じことはスポーツにも言える。スポーツ自体は楽しいものなのに、そのスポーツを指導する人たちがスポーツ嫌いを生み出している。

本来楽しい音楽やスポーツは、あまり手を加えずにそのまま差し出して、体験してもらうことが大事である。

身体をリセットする

Posted on [2012年1月3日](#) by [矢野龍彦](#)

身体をリセットする

人間の身体は、自然と調和しながら自然のリズムの中で動いている。身体の調子がいいとか何とかいうのが、身体の持っているリズムをいつもリセットしてやらなければならない。そのためには、朝の目覚めが大事である。あなたは朝、目覚まし時計で起きているのだろうか。闇からだんだんと明るくなる朝の光で、目覚めたことはあるだろうか。人間の身体

は、光を感じ自然に起きるような仕組みになっている。

私も、地方巡業などでホテルに泊まったときには、カーテンは開け放しておく。そうすると、目覚ましをかけなくても、窓から差し込む朝の光で自然に目が覚める。そんな時、自分の身体がリセットされているのを感じる。それは、曇っていようと雨が降っていようと、関係なく目覚めることが出来る。

自分の眠っている部屋が、カーテンを開けても覗かれたりする心配がなければ、一度カーテンを開けて寝てみてください。そして朝になれば、身体が光を感じて自然に目覚めるかどうか試してみてください。カーテンを閉めて寝れば、暗闇で熟睡できそうに思うが、目覚めの自然さが失われる。目覚まし時計の音で驚いて起きるのは、どう❖考えても身体にとってよくない。

身体を自然を追求するなら、目覚めの自然さを味わうことが大事です。そして、出来れば朝の太陽の光を全身で浴びることです。朝体操したり、顔を洗ったりするよりも、太陽の光を浴びることです。このことは、時差ぼけ解消の一番の方法でもある。太陽と共に生きているということを実感することが、自然と調和していくということの第一歩です。

目覚まし時計はセットせず、さっそく試してみてください。それで起きれなかったとって私に文句を言わないように、それはあなたの身体が狂いかけているだけの話です。

強さと柔らかさ

Posted on [2012年1月2日](#) by [矢野龍彦](#)

強さと柔らかさ

人は誰も、強くありたいと思う。しかし、強いだけでは、すぐに折れてしまう。折れないためには、柔らかさが必要になる。強さだけでもダメであり、柔らかさだけでもまたダメである。強くもあり柔らかくもあらなければならない。しかし、強さと柔らかさという一見相反するものを、身につけることは容易ではない。

快男児である竜馬は、その両方を見事に身につけていた。まず、日本を洗濯するという明確な信念のものに行動した。その行動力は、素晴らしいものがある。これが竜馬の、強さである。そして、その方法としては、まず刀を取った。北辰一刀流を学び、免許皆伝までいった。そして、侍としての心得も持っていただろうが、何の未練もなく刀を捨てピストルに持ち替えた。そこには、商人の血も流れているという合理性が働いたのかもしてないが、あの時代に刀にこだわらないという自由さがあったことを見逃してはならない。竜馬が、面子やプライド、肩書きにこだわっていたら、維新ははるかに遅れていただろう。ここが、快男児たる所以である。次に、ピストルを万国公法に持ち替えている。これは、武力での洗濯では収まらないと見て、話し合いを持ってきたことになる。これが竜馬の、自由さであり柔らかさである。竜馬の強さとは、日本を洗濯するという信念であり、柔らかさとは、刀からピストル、そして万国公法へというこだわりのない自由さである。

自分にとっての明確な信念がなければ、強くなれない。そして、信念を貫くために何ものにもこだわらず最良の道を探すという自由さがなければ、柔らかくなれない。出来れば、竜馬のように生きたいものである。