

汗をかこう

Posted on [2011年12月31日](#) by [矢野龍彦](#)

汗をかこう

最近は、清潔とか無臭とかいい過ぎではないかと、非常に気にかかっている。動物である人間が、人工的なプラスチックになっていくような危機感を覚える。それに、商品売るためにコマーシャルで言うことを、鵜呑みにする人間が多いことも嘆かわしい。あなたは、コマーシャルにそんなに操られて平気ですかと聴きたくなる。もう少ししっかりした自分をもたないと。

それに、男女共に汗をかかなくなってきたようだ。暑い時でも、汗をかかないことを自慢そうに誇っている。それは、違うだろう。暑い時に汗をかかないほうが、異常だろう。人間は、身体にとって良いものも悪いものも混ぜ合わせて摂っている。悪いものは速やかに排出しなければならないし、良いものでも使い終われば老廃物になるので、これも速やかに排出しなければならない。汗をかくということは、当然のことながら老廃物の排出である。だから、ドンドン汗はかかなければならない。

汗をかかなくなったのは、暑さを自分の身体で体験していないということもあるかもしれない。暑くなれば暑さを避けようとし、寒くなれば寒さを避けようとする傲慢さが良くない。目の前の自然から、逃げてはダメなのである。その傲慢さが、心に臆病というものを育て始める。心までも蝕まれているのに、気がつかない人が多すぎる。また、暑さや寒さを身体で感じないで、感性などというものが育つわけがない。

また、汗をかかないということは、汗腺が退化していくことになる。それは、人間としても退化していると言える。身体から進化するためにも、汗をしっかりとかくようにしよう。そのためには、暑い屋外に出ることも必要だし、シャワーじゃなく風呂にゆっくり浸かることも必要になってくる。しかし、水分の補給には充分に気をつけて、摂りすぎるくらい水分を補給すること。

冬であろうが、汗をかくくらい動かないと。

ナンバは生涯教育だ

Posted on [2011年12月30日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは生涯教育だ

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

幼児にとっても老人にとっても、歩くということは難しいことで難場（ナンバ）である。難しい場面になると、動きも自然とナンバになる。幼児と老人の間の、一番活動的に動い

ているときにナンバ歩きが出来ない。これは、取り入れる情報が間違っているとしか思えない。歩きとはこういうものだという理屈が間違っている。また、これがいい歩き方だという目からの情報も、間違っている。

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

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

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

ナンバ歩きは、上半身と下半身を捻らないで、筋力に頼ることなく踏ん張らない歩き方である。そういう歩き方は、自然に身につけばいいが、誤った情報や身体の間違った使い方、本人の動きの癖などにより忘れ去られている。それなら、ナンバ歩きを学ぶしかない。

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

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

ナンバ式骨体操似て異なるもの

Posted on [2011年12月28日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式骨体操 似て異なるもの

ナンバの基本となる体操を考え出し「ナンバ式骨体操」と名づけた。これは、身体と対話を行いながら、身体のバランスを整える体操である。以来、授業でも講習会でもナンバ式骨体操を行っている。そして、指導を行ないながら新しい発見があったり、微調整をこな

がら変化を加え発展させてきている。

ナンバ祭りでも毎回行うが、同じことの繰り返しはしない。必ず変化をしている。それは、すべてのナンバ的な動きの基礎になっているからだ。我々やナンバトレーナーが行うナンバ式骨体操は、そういう意図が含まれている。

そのナンバ式骨体操を、勝手に指導している者がいるのは困ったものだ。ナンバ式骨体操の本やビデオ、DVDも出したが、それはあくまで個人向けのものである。それを他人に指導するとは、思い上がりもはなはだしい。ナンバは、入り口は広く容易である。しかし、奥行きが深いのだ。簡単に解かったつもりになって指導するとは、なんということだ。そういう指導は、我々の行っているナンバ式骨体操とは、似て異なるものである。

我々は、ナンバが良いと確信し、広く世間に広めようとしている。しかし、偽物は困る。我々は、ナンバを正確に広めるためにナンバトレーナーも養成している。我々が認めたナンバトレーナーは、信頼が置ける。ナンバトレーナーの指導は、どんどん行なってナンバを普及させてもらいたい。

本やビデオくらいで解かったつもりになって、勝手にナンバ式骨体操の名を語り指導しているのは偽物である。よく平気でナンバ式骨体操を語れるものだ。特許などはとっていないが、我々が考案し命名したナンバ式骨体操である。せめてナンバトレーナーの資格を取って指導するのが筋ではなかろうか。

我々の前に顔も出さないで、よくナンバを語れるものだとあきれる。我々は、秘密にするものなど何もない。来れば、いくらでも指導する準備はある。また、ナンバを指導したければ、ナンバトレーナーも養成しているので資格を取ればいい。素直にナンバを学んでから、指導してもらいたいものである。

我々とナンバトレーナー以外の指導するナンバ式骨体操は、全く信頼が置けないので信じないようにしてください。ナンバ歩きにしてもナンバ走りにしても同様です。ナンバを正確に多くの人に広めたいから、あえてきついことを言います。

音楽療法

Posted on [2011年12月27日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽療法

いま、様々なところで音楽療法ということが言われている。やれモーツワルトだとかf分の1の揺らぎだとか。そんな枝葉では、音楽療法にならない。

よく考えてもらいたい。人間は生まれてくるときも、死んでいくときも抱きかかえられていたはずだ。そして、悲しいとき、苦しいときにも抱きかかえられていた。なぜだろう。人間が持っている元気なリズムを、伝えていたのではないだろうか。弱い人や弱っている人を、元気な人が抱きかかえてやる。そして、元気な吐息や鼓動を、身体を通して伝える。そういうことが、少なくなっているのではないか。悲しいとき、苦しいときに言葉は要ら

ないし、言葉は無力である。ただ、抱きしめてやればいい。それは、子どもであっても、大人であっても同じことである。抱きしめてやるという触れ合いが、一番の音楽療法であり、癒しである。

悲しさに負けてしまったり、苦しさに負けてしまう人がいる。それは、旋律やリズムによる音楽では救えない。誰にでも簡単にできる、抱きしめるということでは救えない。しかし、その抱きしめるということを、忘れている人が多い。親子でも、友達でも、師弟でも抱きしめてやれば、解決できることが多いはずだ。

私は思う、音楽療法だと理屈を言ったり、考えたりする前に、単純に抱きしめてやって自分の元気を伝えてやればいい。そんなことは、人間が本来自然にやっていたことのはずだ。それを忘れて、難しくすることはない。握手くらいでは駄目で、しっかりと抱きしめてやることだ。多くの問題は、それで解決できると信じている。何の音楽も要らない、音楽療法である。

あなたも、困っている人、悲しんでいる人、苦しんでいる人を抱きしめてやってください。

感性を磨くというけれど

Posted on [2011年12月25日](#) by [矢野龍彦](#)

感性を磨くというけれど

感性という言葉、あちこちで耳にしたり目にしたりする。誰もがなんとなく、感性は大事だと感じているのだろう。

感性を教育するなどともいうが、どうやって教育するのだろう。まさか、クラシック音楽を聞かせれば、感性が磨かれるだろうと大胆なことを考えているのではあるまいな。うちの学生や生徒を見ていて、クラシック音楽は勉強しているが、どうも最前目に見ても感性が磨かれているようには見えない。

感性を磨くためには、まず自分自身の身体や心と対話を行う必要がある。そして、身体や心の快・不快に敏感にならなければならない。身体や心はどのように動かしたとき、どのような状況のときに、快・不快の反応を起こすのか。そのことが感性の基本になる。ナンバ式に生きていけば、自分の快・不快には敏感になるはずだけど。自分自身に敏感でない人は、感性など遥かかなたの蜃気楼のようなものである。

そして、自分の五感を通して自然と接するようになる。少し周りを見回してみよう、見るもの、聞くもの、触るもののほとんどが人工のものではないだろうか。自然の風景を見るのを忘れてはいませんか、雨音や風の音を聞き逃してはいませんか、水や土を避けてはいませんか。それで感性はないでしょう。

どんなに素晴らしいクラシック音楽でも、自然の雨音や風の音には逆立ちしてもかなわない。私は、そう思っている。自然の前では、人間お力なんて微々たる物である。人工的につくられたものでなく、自然を。自然との接触によってしか、感性は磨かれないだろう。

だから、自然の中へ。

感性豊かな人というのは、自然と戯れ、自然に溶け込んでいく。そして、自然から学べる人である。自然の中にいても、自然から学べない人は感性が鈍い。

自然の中で動けば、動きはナンバ的なものに変わってくる。そして、ナンバ的に動けば、自然との対話も出来るようになる。

感性に関してお悩みの方は、是非相談してください。また、感性に関しての講座や公演なら喜んで引き受けます。答えは、ナンバの中にあります。それに関しては、いくらでも話しましょう。「感性」いいテーマですよ。

悔しくないの

Posted on [2011年12月24日](#) by [矢野龍彦](#)

悔しくないの

スポーツの現場では、同じトレーニングを行なっても、すぐに出来るようになる生徒と、なかなか出来ない生徒がいる。それは、意欲の問題であるかもしれないし、運動能力の問題かもしれない。そこは、指導する者にとって、難しいところである。

しかし、よくよく現場を観察していると、出来ない生徒は、出来ない悔しさを感じる前に、出来ている者を指をくわえて羨ましそうに見ている。それじゃあ、いつまで経っても出来ないだろうと納得する。それだけならまだしも、嫉妬心まで持つ者もいる。そのところが、伸びない原因だろうと思う。スポーツでも何でも、他人との比較競争ではない。自分自身をどうコントロールして、どう伸ばしていくかが大事である。

マイナスの感情はよくないと、世間では言われている。しかし、すべてのマイナスの感情がよくないのではなく、エネルギーに転化できるマイナスの感情はそれを利用しない手はない。嫉妬や羨望はエネルギーに転化できないが、悔しさはエネルギーに転化できる。「出来ない悔しさ」「解からない悔しさ」「知らない悔しさ」「勝てない悔しさ」などが、自分自身を突き動かしていくエネルギーになる。スポーツを選んだ者が、悔しいと言う感情を持っていないという不思議さに現場で出会うと愕然とする。こういう生徒を、どう指導すればいいのか。私には、その指導法がない。

結局は今までの育てられ方、自分の生き方ではないだろうか。誰かが敷いてくれたレールの上を安全に進んだり、誰かのためのいい子であろうとしたり、いつも周りの顔をうかがって生きていたりしていたら、悔しさなんていう感情は生まれてこない。もっともっと悔しさを育てるようにしないと。しかし、悔しさは、そのまま表面に出してはいけない。簡単に泣いたり、怒ったりしてはいけない。まして、八つ当たりなど以ての外である。自分の中でエネルギーに転換し、悔しさではない形で出していけないとダメだ。

最後まで教えない

Posted on [2011年12月23日](#) by [矢野龍彦](#)

最後まで教えない

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

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

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

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

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

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

教科書は要らない

Posted on [2011年12月22日](#) by [矢野龍彦](#)

教科書は要らない

教科書というものは、実際に教える先生が創るものではなくて、偉いと思われている人たちが創っている。例えば、大学の先生は中学生や高校生を教えたこともないのに、その教

科書を創っている。現場を知らないで教科書を創るというのも、破れかぶれの勇気があったものだ。

そして、教科書を創っているときには、あれもこれもとアイデアを考えることだろう。しかし、その教科書を使う先生たちは、何も頭を使うことはない。教科書通りに、指導すればいい。ただの知識の受け売りである。そんなことをする先生も、面白くも楽しくもないだろう。それよりも迷惑なのは、そんな魂のこもっていない知識を、押し付けられる生徒たちである。私なら、情熱も感じられなくて聞かないな。

教科書があるばかりに、教育の現場は情熱を失って冷え切っていく。先生は指導に悩むこともなく、生徒は右の耳から左の耳へと聞き流す。教科書がなければ、先生は自分で、智慧を絞らなければならない。そして、自分が考えたことを伝えようと、それは熱がこもるだろう。そんな先生の熱意が、生徒たちに伝わっていくのが現場ではないだろうか。

私は、教科書は使わず、自分で資料を創る。これは、ナンバでも同じ事で、ナンバにはマニュアルもなければハウツーもない。ナンバをマニュアル化すれば、そこで進歩が止まってしまう。ナンバは、いつも変化し進歩を続けている。それを、本やテレビを通じて中間発表しているだけだ。だから、発表したときには、私たちの中では、すでに次に進んでいる。

なのに、私たちの講習を受けたり本を読んで、ナンバは解かったという人がいる。それは、ナンバに関して何も解っていない。我々がまだ答えにたどり着いていないのに、何故解るのだろうと、その思い上がりに開いた口がふさがらない。物事の表面だけなぞって解ったと思うのは、あまりに軽薄である。この軽薄さが、教科書やマニュアル創りに駆り立てているのかもしれない。

我々が最近忘れがちなことは、「自分で考える」「創意工夫する」「困難に立ち向かう」などではないだろうか。オートマチックにと効率のみを目指したりすると、大事なものを置き忘れてしまう。経済主流の考え方を抑え、もう少し自分の身体と心で体験しなければいけない。

科学的とは

Posted on [2011年12月21日](#) by [矢野龍彦](#)

科学的とは

スポーツの世界では、よく科学的ということがいわれる。科学的といわれると、権威があるとか信頼性があると思われがちである。

しかし、スポーツは現場がいつでも一番である。科学的ということから、背面跳びは生まれてこない。背面跳びは、現場でのもっと高く飛びたいという創意工夫から生まれてきた。決して、スポーツ科学から背面跳びが生まれたわけではない。背面跳びが現場で生まれて、その後付として理論的に説明するだけのことである。

また、スポーツの世界では、データも重要視される。そこにも、落とし穴がある。データがあれば、いかにも裏づけがあるというように思われがちである。しかし、データというのは、その測定機器で測れるものに限られている。測れないものは、データとして取れないのである。当たり前のことではあるが。そう考えれば、データなどもほんの限られたものでしかない。それを闇雲に振り回すのもどうかと思うし、頭から信じるのもどうかと思う。

私は、科学的を全面的に否定するわけではなく、科学的といってもほんの指針程度だと受け止めている。筑波大のコーチ学の修士課程を修了しているので、科学も信じている。しかし、スポーツ現場の、身体感覚や自覚などはデータが取りづらい。データがないからといってそのことを否定するのは、あまりにスポーツを知らなさ過ぎる。

データが取れないところに、真実が潜んでいるかもしれない。データ至上主義には、警告を発しておかなければならない。脳のことが解かってきたといっても、全体のほんの10%程度だろうし、心のことはほとんど解かっていない。科学的ということに盲目的になってはいけなし、いま解かっていないことを軽く取り扱ってもいけない。

快を求めればいいのに

Posted on [2011年12月20日](#) by [矢野龍彦](#)

快を求めればいいのに

ちょっと自分を振り返ってみよう。どれくらい不平、不満、愚痴のたぐいを言っているか。そういうことを言っているということは、不快に対しては実に敏感ということである。ちょっとした不快なことでも、見過ごすことが出来ないし、気になって仕方がないということである。そんなに不快に敏感だから、快を見過ごしてしまっていることになる。

どれだけ快を見過ごしているかといえば、最近何かに感動した事があるだろうか、誰かを誉めたことがあるだろうか、心も身体も軽く感じツースキップを踏んだことがあるだろうか。ほとんどないのではないか。それよりも、心の底から笑ったのは、いつ以来のことだろうか。そんなだから、生きていても面白くないし、人生って何なのだろうなどと考え込んでしまう。自分で面白くなくしている。

自分の目の前を、快と不快は同じだけ通り過ぎて行っている。その通り過ぎているものの中で、不快だけを掴み取っている。それなら、笑顔は出ないし、面白くもないだろう。不快なことは見過ごして、快に敏感になり、掴み取ればいいのに。

やはり人間が贅沢になり、傲慢になっているのだろうか。少しの快なら、見過ごしてもいいし、いらぬやと思っているのだろうか。小さな快に気がつかないと、大きな快などやってくるわけがない。ちょっとした変化、ちょっとした快に気がつくような繊細さを持ち合わせていないと、いつも大きな不快に包まれる。

ちょっと周りを見回してみよう。空の色だって冬とは違ってきている、その快を感じるよ

うにしよう。空を見る余裕が、快を感じる余裕にもつながる。草木の緑だって、違ってきているのではないか。服装の色彩に気を向けるのではなく、自然の緑に注意を向けたほうが快を感じられる。風の音を聞いたか。イヤホンで人工的な音楽を聴くよりも、風の音のほうが快いことを忘れるな。

少しの注意の向け方で、世界はまったく違ったように感じられる。いつもと同じ、どうせこんなもの、いいことなんてない、という考えに縛られていることが、自分を窮屈に不快のなかに閉じ込めている。

快に敏感になったからって、何も悪いことではない。ちょっとした快を感じることで、幸せを感じられるならいいではないか。誰でも幸せになっていいのだし、幸せになることにためらうことはない。いろんな快を感じればいい。ゆるやかや顔をして、もうちょっと見方や感じ方を変えてみよう。

不快よりも、どうせなら快に敏感になったほうがいい。そのほうが面白いし、幸せやで。

観察する

Posted on [2011年12月15日](#) by [矢野龍彦](#)

観察する

私は専門がコーチ学なもので、人間に一番興味がある。人の身体の動きや心の動きに、惹きつけられる。そして、自分自身の身体の動きにも心の動きにも、関心を持って見ている。そして、身体と心は深く、強く結びついていることも感じている。

身体にしる心にしろその動きを、指導し矯正することが仕事であるし非常に面白い。動きを見ていて、その欠点を指摘することはそんなに難しいことではない。ここが悪いと言うことは、たいがいの人に来る。そこから、自分の持っている知識のご披露が始まる。悪いところを直してやるのか、自分の博学ぶりを自慢しているのかわからなくなる。そして、ここが悪いと言われた本人を、混乱させているだけだ。

動きを矯正するためには、まずじっくりと観察しなければならない。なぜそういう悪い動きになっているのか、全体の動きに絡めて観察する。そして、どこに意識を持たせれば、それが直るかを検討する。それは、その人個人用の指導法を探るということである。そして、本人とよく話をし、どこに意識をおいて動かしているのかを確認する。そこから指導が始まる、意識をおく場所を変えてみる。例えば、手首の使い方が悪い場合、手首を意識させるとますます悪くなることがある。そこで、肘に意識をおいたり肩に意識をおいたりさせる。改善策を、共同で見つける作業を始めるということである。こういう共同作業は、いい方向に一緒に進もうということだから非常に楽しい。そして最後は、自分で矯正できたように仕向ける。現場で、あそこが悪いここが悪いとすぐに言ったり、何故出来ないとか、また自分の考えを一方向的に押し付けたりするのは、それは指導ではない。ピアノやバイオリンの演奏法を教えるのも、動きの指導以外の何ものでもない。

心にしても、あなたは消極的だから、もっと積極的にになりなさいと言っても何の解決にもならない。何故消極的なのか、どんな時どんな事に対して消極的なのか、じっくり観察しないと何も言えない。そして、改善策は、共同作業で探していくものだ。そして最後は、自分で直したように仕向ける。

ウツ的傾向への対策

Posted on [2011年12月14日](#) by [矢野龍彦](#)

ウツ的傾向への対策

学校へ行けない、会社にいけない、人に会えない、それにいつも沈んでいて何をやっても面白くない。元気が湧いてこない、何をやるにしても面倒くさい、自分独りになりたがる、などウツ的な傾向の人が多すぎる。だから、世の中全体に元気がないし、明るくない、生きている楽しみがないように感じられる。こんなにウツ的な傾向が広がっているのは、今までにないのではないだろうか。何とかしなくては。

そこで少し考えてみた。人間という動物は、昼間身体を動かしてこそ正常に活動できるのではないだろうか。夜は、人間にとっては休む時間帯である。エジソンが電球を発明したのは、何も夜をなくそうということではなかったはずである。それなのに、今は夜も活動する時間帯であるかのように、煌々と明かりがともし人工的な昼を演出している。夜に活動していて、人間本来の機能は大丈夫なのか。これも、ウツ的傾向の人間を創り出している大きな原因であるだろう。電球があるのと、それを使って夜も活動しているのはまったく違う話である。

また、小さいときから外で遊んでいるだろうか。外で遊ぶというのは、太陽の下、自分たちで工夫をし身体を動かして楽しみを見つけるということである。こういう経験をし、大きくなってそういう遊びを思いだし、遊んでいけばウツ的になどならないだろう。

動植物を見ても、太陽の与える影響は思っているよりも遥かに大きいと思う。なぜ、人間は、部屋にこもるようになったのだろう。紫外線の害などを大げさに脅すように言うよりも、太陽の素晴らしさをなぜ言わない。太陽に当たらないから軟弱になるのだ、それは身体だけでなく心も同じことだ。

そして、自分で遊べるか。ゲームやパソコンで遊ばされるのではなく、自分で遊びを考えられるか。自分で考えて遊ばないから、心は元気をなくしていく。遊びはみんな好きなはずであるが、自分では遊べない。情けない、情けないからウツ的になってくる。自分で、自然の中で遊びを考えればいいじゃないか。それは、いま言われているアウトドアライフとも違う。いまのアウトドアライフは人工的なものが入りすぎている。それではいけない、もっと素朴な自然との触れ合いでなければ。

ウツ的傾向を減らそうとすれば、昼間太陽のもとに連れ出し、自分で遊びを考えさすように見守ってやればいい。太陽も無い部屋の中で向かい合ってカウンセリングを行ったところ

で、何の解決にもならないだろう。それは、人間本来の活動形態ではない。もっと素朴に人間を取り戻さないと、ウツ的傾向を減らすことは出来ない。

悪ガキ達

Posted on [2011年12月13日](#) by [矢野龍彦](#)

悪ガキ達

年に何回かは、ビートルズの特集が組まれる。私は、中学時代からのビートルズ世代である。彼らが、リバプールから出現したときは革命だった。音楽が変わり、髪形が変わり、ファッションが変わり、言うことが変わった。世界中の若者たちが、ビートルズと共に歩んできた。そして、その影響力たるや、大変なものであった。今でもそうか。

ビートルズの音楽は、デビュー当時は大人たちには嫌悪されていた。「あんな音楽は聴いてはいけない」「あれはただの雑音だ」などと言われ、とても認められるような代物ではなかった。それがいまや、音楽の教科書は勿論、クラシックの演奏会でも取り上げられたり、ジャズの世界にも入っている。我々ビートルズ世代の人間が、聴き親しんできた曲たちが多くの人に認められたことは嬉しいことである。ビートルズの曲は、何年経っても色褪せることがなく、いつ聴いても新鮮に響いてくる。そういう曲が、名曲と言えるのだろう。それはいいが、ビートルズの四人を指して、巨匠はないだろう。イギリスの女王陛下から勲章をもらうときでも、ユーモアとウイットでさらりと流していた四人である。世界中のいろんなところで、波風を立て論議を巻き起こしてきた。どう考えても、巨匠ではない。私にとっては、いつまで経ってもリバプールから出てきた四人の悪ガキ達でしかない。いつも悪戯心があり、人を煙に巻くのを楽しみ、びっくりさせることを好んでいる。世界中から嫌われ、また好かれたビートルズ。いくら年月が流れても、巨匠と言っではいけない。四人の悪ガキ達は、もっと親しみやすいし、そんなに生真面目ではない。音楽が本当に好きで、本当に音楽を楽しんだだけのことである。巨匠という言葉から、一番と遠いところにいるのがビートルズの四人の悪ガキ達である。

悪魔の囁き

Posted on [2011年12月12日](#) by [矢野龍彦](#)

悪魔の囁き

「どうせ私はこれくらいの人間だ」「私にはあの人くらいでちょうどいいのだ」ということをよく聞く。どうにもこれが、私をイライラさせる。

「私にはあの人くらいでちょうどいいのだ」というのは、自分を卑下しているし相手を馬鹿にしている。しかし、こうして自分の恋愛に納得しようとしている人も多い。その恋愛は、たぶん嘘だろうと思う。本音を言えば、もっと自分に相応しい、いい人が居るのを諦

めているということだろう。それは、自分を偽っているか、自分に妥協していると思えない。自分を偽ったり自分に妥協している人に、幸せは絶対に近寄ってこない。妥協や偽りは、悪魔の囁きである。自分を振り返って見てください。あなたも、悪魔の囁きに負けていませんか。

自分の現状を把握し、受け入れるということは大事なことである。しかし、それはまだ将来への発展途上の自分だということも、考えに入れておかなければならない。今のままの自分が、永遠に続くなどと考えることがおかしい。人間は、成長するために生まれてきている。成長するとは、変化することである。いいほうに変化するか悪いほうに変化するかは、自分次第である。変化と言わず、進化といったほうが解りやすいかな。

自分次第であるから、自分で考え行動しなければならない。常に、今の自分に満足して胡坐をかいてはいけない。自分がどうなりたいかという、明確な目標を持たなければならない。目標のないところには、道は見えてこない。

生きているのは、他人との比較でもなければ競争でもない。自分がなれるであろう最高の自分に向かって、日々自分を高めていくことである。そういう自分に向かって生きている人は、素晴らしい。

学ぶ楽しさ

Posted on [2011年12月10日](#) by [矢野龍彦](#)

学ぶ楽しさ

私も、学校での勉強は嫌いであった。面白さを感じる事が出来なかったためであろう。また、単位を揃えるためとか資格を取るためにということにも、何の魅力も感じなかった。勉強したことが、どう活かせるかも漠然としていた。少々頭の発育が遅かったのかもしれない。だから、成績は悪いに決まっている。

しかし、ここに来て学ぶことは楽しい。それは、いままで漠然としていたことが、はっきりと見えてきたり、バラバラだった知識が一つの形になるからだ。頭の中のジグソーパズルが、上手く嵌り始めてきた。そして、自分で実行してみてもの検証も面白い。学生時代よりも、今のほうがずっと楽しんでいる。

学校を卒業すると、学ばなくなる人が多い。なぜ、学校時代で、学ぶことを終わらせてしまうのだろう。本当に学ぶことが面白くなるのは、社会に出てからである。これは、誰に強制されるわけでもなく、自らの意思で学ぶのである。学んだものだけが、自分のものとなるのではないだろうか。興味の対象は、いくらでもあるはずである。それをしないのは、人生を無駄にしている。

学ぶということを勉強とは、あまり言いたくはない。しかし、◆あえて言えば、本当の勉強は、学校を卒業してから始まる。学校では、本当の勉強をしていない。それは、「やらなければならないこと」をやったに過ぎない。本当の勉強とは、「やりたいことをやる」こと

である。学校の勉強だけでは、人生に何の差もつかない。本当の勉強を始めたとき、人生が充実するかどうかの差がついてくる。そのことに、気が付かなければならない。

あなたも、ボーっとしているなら、自分から学び始めたほうがいい。学ぶということは、楽しいことだと気が付くだろう。是非、学んでください。

音楽の痛み

Posted on [2011年12月8日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽の痛み

音楽の演奏家や演奏家を目指している人たちは、スポーツ選手に負けないくらい身体を酷使している。スポーツほど強度は強くないが、練習時間が長いのである。だから、多くの人が腱鞘炎を起こしたり、腰や肩の痛みを訴える。これを、職業病などとして片付けると、すぐに演奏できない身体になってしまう。もう少し、深く洞察しなければならない。楽器を演奏して、身体が痛くなるというのは身体の動かし方が悪いということに気づかなければならない。身体は、痛みというサインで「身体の動かし方を変えてくれ」と訴えているのである。身体の訴えに気づき、動きを工夫するということが、身体と対話することである。

身体のどこかが痛くなるということは、そこに負担の掛かるような弾き方をしているのである。決してよく練習しているなどと、思い違いをしないことである。身体の一部に無理が掛かるということは、身体全体を使って弾いていないことである。また、身体の無理な使い方や無駄な使い方をしているのである。

練習を休めば痛みは引くだろうが、また練習を再開すれば痛くなるのは当然である。身体を痛めるような弾き方をしているのだから。楽器を弾くときの動きを変えない限り、同じ痛みが繰り返し襲ってくる。身体が痛くなるような弾き方をしていることを、自覚して動きを変えなければ何の解決にもならない。

音楽の演奏といっても、身体を動かしているということにもっと注目しなければならない。言い換えれば、スポーツ選手くらい、身体の動かし方を工夫するということである。どうも、そこが抜け落ちているような気がする。

自分で動きについて解からなければ、研究所で個人カウンセリングを行なっているので、相談してください。

ナンバ歩きの効率性

Posted on [2011年12月7日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ歩きの効率性

「ナンバ歩きに取り組んでみたけれど、一般の歩きよりもエネルギー代謝が高く、効率が

悪いじゃないですか」とよく言われる。それは、効率に関する考え方が違う。これは、科学というものにどっぷりと浸っている人にありがちだが、数字がすべてで人間というものがすっかり忘れられているから、私とまったく違う見解になる。

例えば、ここに360ccの軽自動車と3000ccの高級乗用車がある。車の効率といわれている燃費を見ると、高級乗用車よりも軽自動車のほうが燃料リッターあたりで走る距離が長いので、軽自動車のほうが効率がいいと考える。では、この軽自動車と高級乗用車で、東京から大阪まで500km以上の距離をドライブしてみよう。燃料代は軽自動車のほうが圧倒的に安く、効率的に見える。しかし、車を運転した人間の疲労度を見ると、軽自動車よりも高級乗用車を運転したほうが、はるかに楽なことは明らかである。

我々は、こういうことを言っているのである。エネルギー代謝を測る数値は、車の燃費である。それだけで効率が測れるのか。運転している人間の、疲労度とかは無視するのか。それが、科学の落とし穴である。人間の疲労度とか、運動することの快適さ、爽快さなどは測ることが出来ない。

機械で測定できるものだけで結論を出し、それを振り回すのは、いかにも愚かである。人間がやっていることである。人間の研究をし、もう少し人間を理解し、その上でものを言わなければならない。機械で測定した数値だけで天下を取ったように思っても、それはあなたの独りよがりだろう。

人間が運動するにしても、生きていくにしても、気分とか感情や感覚が非常に大事になることを忘れては、人間を扱っているとはいえないだろう。もう少し視野を広くして、発想も豊かにしてもらいたいものである。

ナンバ歩きは、一般に行われている歩きよりも、歩くことに全身を使おうとする。一般の歩き方は、下半身主体で上半身は歩きに参加していない。ナンバ歩きは、下半身と上半身を連動させて、出来るだけ全身で歩くという運動を分担する。だから、エネルギー消費は多くなる。しかし、全身で運動を分担するので、運動を行う楽しさや爽快感を味わえるし、全身で運動を分担したので局所が疲れることなく、快い疲労感が残るだけである。

こういうのがナンバ歩きなのです。右手右脚を同時に出すのがナンバ歩きだとか、ナンバ歩きはみっともないなどと、ナンバ歩きを間違っただけで捉えられない人は、一度ナンバ祭りに参加してナンバ歩きを体験してみればいい。誤解していることを、さも分かったように言うのは、非常にみっともないことですよ。

ナンバ式お元気体操で心をほぐす

Posted on [2011年12月6日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバ式お元気体操で心をほぐす

先日、家庭の問題で悩んでいる高校生をカウンセリングした。

ひと目見たときに、身体の強張りが感じられ、顔つきにも険があった。これは、いきなり

話を聞いても無駄だと思った。悩みを抱えていたり、ストレスに押しつぶされそうになっている人は、身体にも顔にも余分な力が加わり、鎧を着たようになっている。そんな相手に、話しで心を開かそうとしても難しいし、効果はないであろう。

まず、身体の強張りを解かなければ心も開かない。しかし、本人にしたら無意識に力が入っているので、それを抜けといっても無理な相談である。そこで、ナンバ式のお元気体操を行った。お元気体操は、楽しくなるよう愉快になるように身体を動かす体操である。全身を連動させ、身体が動きたい方向に動かすように考案したので、動いているうちに自然と笑顔になってくる。笑顔が出るということは、身体全体がほぐれてきているということである。そこまでいけば、しめたものである。

後は、ゆっくりと話しをさせて、聞いてやればいいし、適切なアドバイスをしてやればいい。いまカウンセリングは、学校や職場など様々なところで行われている。しかし、部屋の中で向き合って話しをするだけでは、限界は目に見えているし、それで解決できることは少ないであろう。

身体から心へのアプローチを用いないと、心の問題も解決できない。身体からのアプローチと言うのは、身体を解放してやるということである。身体を解放してやってこそ、初めて心も開くことが出来る。そのために、どうやって身体を解放するか。それには、ナンバ式お元気体操が最適であろう。お元気体操を行えば、身体を動かす楽しさが味わえる。楽しさが、身体も心もほぐしてしまう。

我々は、心のカウンセリングも請け負っている。それは、不登校や入社拒否、ウツ的傾などが、あまりにも多いことにナンバを応用しようということである。そのためのアプローチとして、ナンバ式お元気体操や自然環境の中でナンバ的な動きを行いながらのカウンセリングを考えている。

心の悩みで困っている方は、研究所のほうに問い合わせてください。少しでも解決の助けになればと思います。

リラックスは要らない

Posted on [2011年12月3日](#) by [矢野龍彦](#)

リラックスは要らない

リラックスすることが、何にでも効く万能薬のように言われている。リラックスすれば、力が発揮できるとか、効果が上がるとか言われているが、本当にそうだろうか。素朴な疑問を抱くところである。

リラックスというのは、休養している状態で、目はトロンとなり口は半開きで少しヨダレでも出ていれば、もう完璧である。そんなリラックスした状態で、勝負に挑めるだろうか。勝負というのは、スポーツでも仕事でも演奏でも様々な場面での力を発揮しなければならない場面である。リラックスなんかしていれば、とても勝負にならないだろう。大事なこ

とは集中することであって、リラックスなんかしている場合じゃない。
なぜ、リラックス、リラックスと叫ぶのか解らない。集中しないで力が発揮できるとは、思い違いもいいところだ。世界の一流スポーツマンがリラックスと言うときは、ニュアンスが少し違う、いかに競技に雑念をなくして臨むかということを行っている。言い換えると、集中して競技に臨むかということを行いたいのである。それを力を抜くことだと凡人は、思い違いをしている。

また、身体のことに関しても力を抜けばいいと思っているのも、思い違いである。力を抜いて身体を動かすことが出来るわけがない。抜いたり緩めたりすることは、何の効果も無い。まずは、力を入れることを覚えなければならない。どうも間違ったことが横行している。

まずは、集中することである。集中するということは、余計な不安や恐怖を追いやるということである。そうして、勝負に臨み、勝負が終わった後はリラックスすればいい。いわゆるオンとオフの使い分けである。スイッチを入れるときは集中するように、スイッチを切るときはリラックスである。このオン・オフの使い分けが下手な人は、頑張っているのに成果が出ないとか、努力しているのに何故と、だんだんやっていること自体が嫌になってくる。そして、焼き切れて諦めてしまう。もったいない話である。

集中力を高めるには、気持ちの切り替えを上手く行わなければならない。いま目の前のことに全力を尽くすようにしなければならない。目の前のことに全力を尽くすためには、そのことに関する不安や恐怖を取り除く準備を万全にしなければならない。そして、やらなければならないことを確実にやりきる。今やっていることが終わってもないのに、終わったらどうしようなどと考えることは以ての外である。

集中力がなくて困っているという人は多いが、集中力をつけるにはどうすればいいかということを考えなければならない。そして、考えたことは実行して、自分にあっているかどうかを確かめなければならない。何もしないで、集中力がつくはずがない。それ以前にリラックスなどという下らないことは頭から追い出したほうがいい。

ちょっとした錯覚

Posted on [2011年12月2日](#) by [矢野龍彦](#)

ちょっとした錯覚

ナンバでは、「頑張らない」で「ナンバる」と言ってきた。頑張るということは、余計なりキミや余分な力が入りすぎることだからよくないと。そして、さあ頑張ろうという意気込みは、周りに伝わることはお解かりであろう。その頑張ろうという気持ちが、自分だけでなく周りおも緊張させ堅苦しくしてしまう。それは、知らず知らずに周りに迷惑をかけていることになる。そういうことにまったく無頓着というのも幸せに生きていけるかもしれないが、陰でみんなに嫌われることになる。

動きに関しても、頑張り感を消していこうと言ってきた。動きにおける頑張り感も、無理をしている、無駄なエネルギーを使っているということになる。他人の動きを観察しても、違和感を覚えるときは、動きから頑張り感が伝わってきていることである。無理や無駄をしながら動いたところで、努力の割に効率が非常に悪いということである。そんな動きをしていけば、単に疲れるだけ出し、動くことが楽しくなく嫌になってきても仕方がない。ナンバで言う「踏ん張らない」というのは、「頑張らない」ということにも通じる。頑張らなければならないということは、よっぽど嫌なことと向きあっていることだろう。嫌なことだから、頑張ろうと気合を入れなければ向き合えないのではないだろうか。そんなに嫌なら、頑張ろうと思う前に止めてしまえばいいのに。

そんなことを思っていたら、ふと「努力する」というのも同じではないかと頭をかすめた。振り返ってみるに、ここ二十年間くらい努力したということがないように思えた。自分は、何も努力していなかったのだと認めるしかない。非常に不謹慎に聞こえるかもしれないが、好きなことを楽しみながらやっているだけで、月日を重ねている。好きなことを楽しみながらやっているから、暇かというところでもない。楽しむためには、それなりの準備と集中力が必要であり、全力で取り組まなければならない。中途半端な気持ちでは、楽しむことは出来ない。

しかし、世間では「努力しなければ」「努力します」とよく聞く。努力していない自分は、怠け者かという疑問が湧いてくるが、負けないぞ。「頑張る」と同じことで「努力する」も、嫌なことに立ち向かっているのだろう。嫌だということを認めたくないから、しゃにむに頑張って努力するのだろう。何か勘違いをしている。

自分が好きで楽しめることだったら、何をやっても努力しているなんて感じないだろう。他人から見たら、頑張っている、努力していると見えるかもしれないが、本人は努力感なんてなく、ただ楽しんでいるだけではないか。

「頑張らなければ」「努力しなければ」と思う時は、本当に自分の好きなことと向き合っているか確認したほうがいい。好きなことをやるか、好きになるかしかないから。

ナンバは身体で考える

Posted on [2011年12月1日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは身体で考える

ナンバは、身体の快・不快を基準にして動きを判断していく。それは、自分自身の動きだけに留まらず、対人関係でも好きな人と対面すれば身体が喜ぶし、嫌いな人と向かい合うと身体が強張るなど人間関係にも応用できる。このようにつもりでやってきたが、まだ修行が足りない。

三十年位前に教えた生徒たちがすっかり大人になっての同窓会に出席した。それはそれで面白かったし、いい歳のとり方をしている者もいれば、波乱万丈の人生を歩んでいる者も

いた。自分のことは大層に上げて言えば、みんな生きていけるものであるし、素晴らしいなど感心する。

私にとっては、今はどうであれ、15,16歳のときの子どもに見えて仕方がない。それでいろいろ話をしたが、理屈で説明が多くなったし、説教臭くなったと言われて非常に反省をした。三十年前は、ナンバには取り組んでいなかったが、とにかく理屈は少なかった。

何も説明せず「いいものはいい」「ダメなものはダメ」これだけである。しかし、生徒は育つもので、いまになって「なぜ、理屈で説明するのですか？」と聞かれても困る。理屈は極力省いているつもりであったし、説教はしないはずであったが、現実は今と違っているようだ。これではいけないと初心に帰り、これからは説明は最小限に、説教などしないであっさりと思放す。育てようなどと、大それたことは考えないでいこう。

大いなる反省であるが、教員というものは、どうも説明したがりになるし、説教臭くなる。これがよくない、たかだか教員で、生徒とどのくらいの違いがあるか、何様のつもりだと、穴があいたら入りたいくらいのものである。そして、もう一つ言われたのは、「迫力を持って言い切ってしまう方がいいではないか」ということであった。そういえば、最近では迫力に欠けていると思う。よし、今年は迫力を持って言い切っていこう。

守りに入っているのではないが、最近では頭で考えているようで、身体で考えていない。理屈なんか何の役にも立たないし、理屈で人は動かせないと確信した。やはり、身体である。身体で考えて、後は迫力を持って行動に移すだけのことである。そういう単純なことを忘れがちであるから、たまには昔の教え子に意見してもらうのも非常にいいことだと思う。私はすっかり忘れていたが、サリンジャーの「ライ麦畑で捕まえて」を当時何の説明もせず、ただいいから読めと薦めたらしいが、みんなはそれを覚えていて、ほとんどの者があの本を読んで良かったといってくれたことは嬉しかった。三十年前に、高校生に対してサリンジャーを薦めたというのは、我ながら天晴れである。本のことは何も説明せず、読んだかとも聞かないのが当時の私で、強引であり迫力もあったと思う。

もう一度初心に帰らなければ。

ナンバは感性と感覚

Posted on [2011年11月30日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバは感性と感覚

現代は、科学的ということが大手を振ってまかり通っている。

科学的ということは、数値とデータである。平均値であったり、標準偏差であったり、安全値というものを、いつも基準にして判断している。そこからは、個人差とか個性というものは除外される。科学的ということは、人間を扱うのには適していないのではないかと。人間は個人個人がそれぞれ、違った体質や心質を持っている。それを科学的という括りで、いかにも事実であるように言い切っているものか。そして、科学的ということを感じて、

その数値に踊らされていいものか。人間に関することにおいて、安全値や標準値などというものは、何の意味もない。

我々は、生きていれば自分の身体や心動きや反応に関して敏感にならなければならない。自分の身体や心に敏感になるとは、自分自身の感性や感覚を磨くということである。それがナンバである。自分自身の感性や感覚を磨いておいてこそ、自分の快・不快に従うということである。

数値は較べるのが簡単である。しかし、自分自身の感性や感覚を較べるのは、日ごろから気をつけていないと出来ない。自分の体調をみるのに、身体と心の軽さに注目しなければならない。

ナンバでは、体重計は要らないし、体温計も要らない。自分自身の感覚でどうかということが、一番大事になる。自分の感性と感覚をおろそかにしていると、自分自身を見失ってしまう。そういう人が多いのではないだろうか。

科学的という名の元に、自分の大事な人間性を忘れようとしている。

健康を考えようと、ダイエットを考えようと科学的から離れて、自分の感性と感覚を重視するナンバ的に行わないと上手くいかない。他人で上手くいったから自分にも当てはまるものが、さてどれくらいあるだろうか。自分に当てはまるものは、自分自身の感性と感覚で選んだ自分流しかないはずだ。それをナンバ的という。

コーチ学の専門家やで

Posted on [2011年11月29日](#) by [矢野龍彦](#)

コーチ学の専門家やで

我々のことをナンバの専門家と思っている人も多いと思う。確かにナンバには取り組んでいるし、様々に応用発展させてはいる。しかし、なにを隠そう私と長谷川君は、コーチ学の専門家である。

コーチングの専門家とかいろんな人が言っているが、スポーツは学んだのだろうか。コーチングとかコーチ学というのは、スポーツ指導から出てきた言葉のはずである。選手一人ひとりを伸ばすためにどうすればいいか、チームをどう作り上げていけばいいかということがコーチ学である。それを経営や会社の運営に生かすことは出来るが、どこでコーチ学を学んだのだろう。

我々は、筑波大学の体育学部の修士課程でコーチ学を学び身につけ、実際に現場でそれを活かしている。一人の人間の潜在能力を引き出し、なお何を身につけなければならないか、そのためにはどういうふうになればいいかという事を考えアドバイスをしている。

また、チームや組織はどういうメンバーで、どうやって作っていけば力が発揮できるかという組織論も考えながら取り組んでいる。桐朋中・高のバスケットボール部のクラブ作り運営も我々の現場である。

コーチ学やコーチングというのは、現場を持たない者が机上の理論だけで言っても、そ

それは単なる空論である。理屈でだけなら、何とでも言えるのである。そういう似非理論家が多い。現場に立たないコーチングやコーチ学というものはない。現場を知らないで、何が言えるかということである。

しかし、現場だけでもダメで、どう理論化するかということも考えなければならない。そのために知識も必要になる。実際に指導してみれば、理論通りにいかないことにぶつかる事が多い。現場で起こっていることが事実である。そのとき、どう工夫して難しい場面を切り抜けるかである。まさにナンバの出番である。

コーチ学というのは、人間が好きということが基本になる。そして、人間が成長・発展するためにどういうアドバイスが出来るかということである。自分の好みの型に当てはめていくこととは違う。そこのところを誤解している指導者も多い。

コーチ学の専門家が、ナンバに取り組んでいると理解してもらいたい。だから、人間の様々な活動にナンバを応用しようとしているのである。

コーチ学についての質問があればなんなりと、いつでも応えますから。

ナンバの奥深さ

Posted on [2011年11月28日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバの奥深さ

ナンバでは、全力で取り組むが頑張らないといっている。これは、真剣ではあるが深刻ではないに通じることである。ナンバを表面的に捉えられると、このところが抜けてきてナンバでなくなってしまう。

ナンバでは、楽を探すとか快を探すといってきたが、単なる楽とか快と捉えられると、行方が分からなくなる。楽にもレベルがあるし、快にもレベルがある。あなたが思っている楽や快が私と一緒にいいが、そこでのズレが誤解を生むことになる。そして、ナンバを誤解している人は、ナンバは地味だ、ナンバは老人向けか、ナンバはいい加減だ、などといっぱしの批判をする。ナンバに関して何を言われても腹は立たないが、あなたの無知を笑ってしまう。

物事いうものは、もう少し深く洞察しなければならないと思う。あなたは出来るか、全力だが頑張らないということが。全力を出すことと頑張ることとは、まったく違うというか正反対のことでもある。全力を出すとは、目標に向かって集中することであり、必要などころにだけ力を入れて効果を挙げることである。頑張るとは、闇雲に向かっていき、全身に力を入れて無駄ばかり多くて効率の悪いことである。

よく頑張っているけど、成果が出ないと言っている人がいるが、それは当たり前である。頑張っているとは、ブレーキを掛けながら一生懸命にアクセルを踏んでいるようなものである。それは、疲労感は充分であろうが、出来たことといえばたいしたことではない。頑張るといふことは、いかに無駄な力が入り力んでいるかということである。頑張ればいい

というものでもないし、頑張ることが間違っているともいえる。そして、頑張ったことが成果に結びつかないと、だんだん嫌になり世の中をヒネテ捉えるようになるから要注意である。ヒネテいる人は、振り返ってみてください、いままで頑張ってきたんではないでしょうか。

「努力は必ず報われる」という間違いとよく似ている。どんな努力でも、その方向が間違っていれば、決して報われることはない。あなたの努力は、ただの無駄な、しなくてもいい行動ではないかよく反省してみよう。

全力というのは、そんなに力んだことではなく、的をしっかりと見据えそれに必要な行動は何かと吟味し、アクセルだけを働かせるということで、決してブレーキは使わないことである。ナンバとは、こういうことだから奥が深いと言っている。それを、ちょっとナンバに触れたくらいで、解ったような顔をしてもらいたくはない。どれだけ理解しているのか、そんな深刻な顔をして、せめて深刻な顔はしないで真剣な顔が出来るようになってから言ってもらいたい。全力と頑張るの違いを、しっかりと理解してもらいたい。ナンバるんよ。

うつ病の一つの対策として

Posted on [2011年11月27日](#) by [矢野龍彦](#)

うつ病の一つの対策として

最近、うつが増えている。それは、学生を見ていてもそう感じるし、うつの相談も多い。また、電車に乗っても「あなた大丈夫」と声をかけたくなるような人も多い。うつになったから眠れないのか、眠らないからうつになったのか。そこのところは、微妙である。しかし、世の中が夜型になっていることは確かだし、それも原因の一端であろう。コンビニは夜中でも開いているし、テレビも一晩中放映している。

それにしても、夜中にしなければならないことがあるのだろうか。私など、陽が沈むと一日は終わりである。頭を使おうにも、身体を使おうにも、疲れきって何の役にも立たない。陽が沈めば、もうご苦労さんで、一日が終わっている。後は、明日に向けて風呂に入り、飯を食って、飲むだけのことである。夜、仕事が出来るとか、何かいい考えが浮かぶとかいうことは考えられない。ただ、明日の準備をするだけのことである。

夜何かをしなければいけないとか、夜の時間がもったいないと起きている人のことが解らない。夜は、明日の準備のためにあり、寝るためにある。その自然の法則を破るから、心が病んでくる。心と身体は一体のものであるが、昼間活動して夜休むのが自然である。その自然を自ら崩してはいけない。どうしてもやらなければならない事があるなら、翌朝早くおきてやればいい。夜中遅くまで起きてて、次の日の午前中をボーっと過ごすことの効率の悪さに気がつかなければならない。夜やっている2時間は、朝の1時間で片付けられる。

我々が、元気でいようとすれば、自然のリズムに調和しなければならない。自然のリズムというのは、太陽が出ているときに活動し、太陽が沈めば休むということである。そんな簡単な法則を忘れるから、心も身体も具合が悪くなってくる。夜は眠るためにあるということをもう一度自覚すれば、少しはうつが減るのではないだろうか。

スポーツと人間教育

Posted on [2011年11月26日](#) by [矢野龍彦](#)

スポーツと人間教育

スポーツマンも間違いはする、それは人間だから。しかし、スポーツマンが犯罪とは何ごとか。スポーツはそれだけでは、何らたいしたものではない。人間教育とスポーツが両輪となったとき、初めてスポーツは輝いてくる。人間教育の抜けたスポーツ指導などは、ただの野蛮な筋肉だけの舞台である。

人間教育というのは、赤ちゃんとして生まれた時から行われる。ジュニアスポーツの指導者からプロスポーツの指導者まですべての指導者が、まず人間教育という考えを持たなければならない。だから、発達段階のどの段階で触れ合う指導者も、人間教育を行わなければならない。

指導者にとって、競技者は闘うための駒ではないし、自分の栄光や名誉のために自分の前を通り過ぎていくだけの者でもない。今は、勝つことにだけ意義があり、あまりに勝つことに拘りすぎて、大事なものが忘れられている。勝てば官軍というのが、幕末鳥羽伏見の戦いで勝った薩摩軍が立てたのは「ニセの御旗」であった。スポーツで勝つことは大事だが、勝つことだけがすべてではない。

勝ちたいという思いで競技者を集め、勝つための指導しか行っていない◆指導者が多い。それは、スポーツへの侮辱である。ジェントルマンと野蛮人を分けるのは、スポーツと人間教育が両輪となっているか否かだ。スポーツで通用する以前に、人間として社会で通用しなければならない。

何のためにスポーツマンシップがあるのか考えてみよう。それは、スポーツを行っているときだけではないはずだ。社会に出て、様々な人と生きていくときにこそスポーツマンシップが必要になり、そこで発揮できないスポーツマンシップなどいない。

すべてのスポーツ指導者が、挨拶から始まりモノの正邪・善悪を指導し、人間としてどこに出しても恥ずかしくないように導かなければならない。人間教育は、いくらやってもやりすぎることはないし、どこまでいっても終わりが無い。

スポーツが、あまりに美化され飾られすぎているように思う。スポーツは、所詮スポーツ以上でもないし、スポーツ以下でもない。

楽しいこと

Posted on [2011年11月24日](#) by [矢野龍彦](#)

楽しいこと

みんな楽しいことは、好きだと思います。私も、楽しいことは大好きで、楽しいこと以外はやりたくないくらいです。仕事も楽しくなければやらない、どうせやるなら楽しもうという気持ちです。そうして、いろんなことに楽しみを見つけ出して、毎日を楽しんでいます。

では、単純に何が楽しいのかな、と疑問が湧いてきます。幼い時に食べることや寝ることを除いては、お遊戯じゃなかったでしょうか。音楽に合わせて身体を動かす、時には自分で歌ったりして。身体も心もウキウキとして、本当に楽しかった思い出します。音楽に合わせて身体を動かす、何だ学校では音楽と体育じゃないかと思ひ当たります。しかし、しかしです。なんと学校では、音楽と体育の授業は嫌われ科目なのです。それは、受験の主要教科でないからではなく、教え方が良くないのです。

学生や生徒は、自分で歌うのも演奏するのも音楽を聞くのも好きです。また、身体を動かして遊んだりスポーツをすることも好きです。それはそうです。お遊戯を楽しんだという、幼児体験がドーンと根を張っているからなのです。それなのになぜ学校では、音楽と体育は嫌われ科目かということです。それは、音楽と体育を担当する先生が、いかに学生生徒とピントが合っていないかという事です。

体育の先生は、楽しんでやっては不謹慎とと思っているのか、厳しい顔をして身体的にきついことを要求し、まるでクラブ活動のミニ版かシゴキのような授業をします。そこでは、学生生徒は、楽しんではいけません。こんな楽しくない授業なら、嫌われても仕方ありません。音楽の授業は、逆に先生一人が楽しんでるのです。一般的には難しい和音の説明を聞いてもクラシックの名曲を鑑賞しても、学生生徒はウキウキしてこないのです。満足しているのは、先生一人です。学生生徒の身近な音楽は、なかなか取り上げてくれません。そんな音楽を取り扱うのは、不謹慎ということかもしれません。しかし、音楽や体育は、楽しくなくてわが第一歩じゃないかと思ひます。そこからの、発展のさせ方次第なんじゃないかな。体育の授業で体育嫌いを、音楽の授業で音楽嫌いを作り出さないように、私も含めて担当の先生は心して授業を行なっていきましょう。

愛読書

Posted on [2011年11月23日](#) by [矢野龍彦](#)

愛読書

本棚を何気なく眺めていて、つい手を伸ばして引き出す本がある。以前読んだ本が並んでいるので、またかということになる。私にとって、本のストーリーいわゆる筋道はそんなに重要ではない。だから、何度でも新鮮な気持ちで、同じ本が読める。

例えば、最近も司馬遼太郎を読み返している。まず読みながら、何故こんな表現をするの

だろうという興味で読む。表現というのは、言葉遣いやさまざまな話しの進行のさせかたということを含めて広いのだが、そこを何故だろうと考える。

司馬遼太郎の本を読むと、漢字とひらがなのバランスを非常によく考えて欠いている。漢字が、1ページの半分以上を埋めないようにという配慮だろうと思う。「かんがえる」と出てきたり「考える」と出てきたりする。他にも、これで1文節になっているのかなと思わずところもある。喋り言葉と書き言葉ということもあるが、あくまでも読みやすさを優先させているように思う。

本の中の文字を追いながら考えること、そして行間を眺めながら考えること。本を読み進む楽しさは、次には司馬遼太郎の頭の中はどうなっているのだろうという興味を沸かすことである。本を読み進みながら、司馬遼太郎の頭の中を考えている。何で、何でと答えの出ない問いを発しながら、考えることも楽しい。中学生の頃から今まで、司馬遼太郎を読み続けているが、飽きるということもないし、いつも新しい発見がある。そういうのを愛読書というのだろう。

しかし、愛読書となるような作家は、そんなに多いわけではない。司馬遼太郎のほかには、吉行淳之介や安部公房、開高健などである。ほとんどは、一回読めば忘れて、もういいやという本が多い。二度、三度と手にして読む本が増えてくると、本棚がなんだか豪勢になったような気がしてくる。

これは一人の作家が書く本を、次々と読破していく楽しみとは、また違った楽しみかたである。

映画にも、何度見ても飽きずに楽しめるものがある。

楽しく生きる

Posted on [2011年11月22日](#) by [矢野龍彦](#)

楽しく生きる

人は誰も、楽しく生きたいと願っていると思う。しかし現実には、何も楽しいことがない、周りは楽しそうなのに何で自分だけと思って生きている人が多い。生きていることを楽しむのは、そんなに難しいこととは思えないのに不思議である。何処かに行けば楽しいことがあるのではないかと、何かを手に入れば楽しくなるのではないかと指を咥えて求めていても、楽しさは手に入るものではない。また、苦しいことから逃げて、楽しいことを追い求めても、楽しさは手に入らない。何か思い違いをしているようである。

楽しむということは、目の前の今をどう受け止めるかということである。別に特別なことでもなければ、自分を取り巻く状況でもない。そこに気が付かないと、楽しむことは難しい。私なんかは、どうせ生きているなら楽しまなきゃあという気持ちである。そのために工夫をするのである。どう工夫をするかというと、ものの見方考え方を少し変えてみるのである。やらなきゃいけないことは、できるだけ楽しんでやるようにする。生きてること

を、楽しみに変えていくようにする。生きていることは、そんなに苦しいことや辛いこと、悲しいことばかりではないはずである。苦しい時に苦しい顔をしないこと、辛い時に泣き言を言わないこと、悲しい時に同情を求めないこと。いろんな工夫が出来ると思うのに、楽しいことなんてないと言う人が多い。

楽しみの材料は、日常のほんの些細なことの中にいくらでも隠れている。それに気がつき、楽しむことをしないと楽しくは生きられない。自分を、硬い殻の中に閉じ込めないこと。ちょっと視線を変えて自分の周りを見てみよう、世間の常識とか自分のもっている価値観を少し変えてみよう。そうすれば、周りは変わらなくても、自分が少し変われば全然違う世界になるはずである。楽しさの材料は自分で見つけ、他でもない自分自身が楽しむこと。どうせ生きているんよ、楽しまなきゃ、他人の目なんか何も気にせずに。

音楽大学で体育の授業

Posted on [2011年11月21日](#) by [矢野龍彦](#)

音楽大学で体育の授業

私は、桐朋学園という音楽大学に就職して体育の授業を行なっています。

音楽と体育、どう接点を持てばいいのかなという気持ちで始めました。最初のころは、普通の大学で行なっているような種目を、同じように実施してイライラしていました。なんせ、高校まで音楽をやるために時間をとられ運動体験が極端に少ない学生たちか、指を大事にするあまり体育の授業は見学で過ごしてきた学生が圧倒的に多いのです。「私は運動大好きでした」と言うので聞いてみると、幼稚園とか小学校の時の話です。当たり前でしょう、そんな時に勉強が大好きと言ったら、それは少々気味が悪い子どもですから。それに音楽の練習は、毎日かなりの時間を使うらしいのです。それも、太陽が出ている時間に行なうので、運動はなかなか出来ないらしいのです。もっともな現状に、脱帽です。

普通の大学で実施している種目を同じように音楽大学でやろうとした、私が間違っていたのです。そんなことを学生に要求しても、学生は有難迷惑だったと思います。音楽大学には音楽大学の体育があるんじゃないか、演奏家を目指す学生に役に立つ体育をやろうと遅まきながら目を覚ましたのです。

まず、スポーツと音楽の共通点を探しました。それは、練習を積み重ね力をつけて、本番で持っている力を十分に発揮することもあるなと思ひあたり。そこで、スポーツで行なっているメンタルトレーニングを、音楽用にアレンジしました。いかにして練習の効率を上げるか、いかにして本番で持てる力をアガラナイで十分に発揮できるかという矢野式メンタルトレーニングを開発し授業に取り入れました。また最近では、楽器を演奏する時の身体の効率的な使い方、故障を防ぐことも含めた身体コントロールという授業も行なっています。これは、ナンバの動きを演奏に応用しようという試みです。メンタルトレーニングにしても身体コントロールにしても、まだ完成ではなく進化の途中なので毎年授業内容

が変わっています。また、専門のコーチングも教えています。

音楽で世界を目指している学生たちを前にして、演歌が似合いそうな私が、毎日どうすれば世界が近づくかと頭を悩ましています。そんなこんなで30年以上もクラシックして、私までも古典になりそうです。一応目標は大きく、演奏家のための世界一の体育です。

何がしたいの

Posted on [2011年11月19日](#) by [矢野龍彦](#)

何がしたいの

現状の生活や仕事などに、不満を持っている人が多い。いつも、自分がこんな生活をしているのはおかしい、こんな仕事をしていても何の充実感もないとぼやいている。じゃあ、何がやりたいの、何をやってれば充実感を感じるのと聞きたい。不平や不満を言うことは、簡単なことだ。嫌なら、今すぐ止めればいいじゃない。それも出来ない。それでは、こころの中がモヤモヤして、いつか爆発するよ。

自分は、本当は何がやりたいの。自分の深層心理に聞いてみたら、自分のこころと対話をしてみたら。何が出来るかで決めるのではなく、単純に何がしたいの。したい事があり、好きでやるのなら、上達するしものになると思うよ。しかし、それをしないのは、あなたでしょう。何かに責任の転嫁をするの、誰かのせいにするの。自分と向き合わなきゃダメよ。本当にやりたい事が見つかるまで、自分と向き合いじっと蹲っていればいいじゃない。一つや二つは、やりたいこと好きなことがあるでしょう。それを見つけるために、勉強してきたんじゃないの。頭は飾りじゃないの、考え使うためにあるの。思い違いをしないように。

もう一つ困ったことは、変に万能感を持って、自分には何でもできると思いがっている者である。文章を書きたい小説を書きたいというのも、結構いるから驚く。小説とか文章は、レポートや報告書とは違うの。そんなに簡単に書けるものではないの。ただ文字を連ねていだけなら、誰にでも出来る。でも読んだ人が、何かを感じ何かを考える文章というのは、誰にでも書けるものではない。そここのところの思い違いは、たいしたものであると驚く。文章だけに限ったことではなく、この類はいくらでもいる。

本当に困ったら、相談にきなさい。

ナンバビクス

Posted on [2011年11月17日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバビクス

我われのグループは、ナンバ的な動きの開発から、ナンバ式骨体操やナンバ歩きなどを生み出してきた。ナンバ歩きの発展系としてナンバビクスを開発した。

現在のエアロビクスは、運動強度が強すぎる上に、捻る・うねる・踏ん張る動きの組み合わせのため、インストラクターのほとんどが身体を痛めている。どう鼻屑目に見ても、動きが激しすぎる。インストラクター自身が身体を痛めるような動きを指導しているのも不思議だが、受講生も身体を痛めるというので激減の状態であるらしい。そこで、救世主としてナンバビクスの登場である。

ナンバビクスは、ナンバ的な出来るだけ「捻らず」「うねらず」「踏ん張らず」の動きを組み合わせたものである。私はこれを、「動きの交響曲」と呼んでいる。交響曲であるから、主題が必要である。その主題となるものが、ナンバ的な動きである。そのナンバ的な動きを、少しずつ変化させながら何回も繰り返していく。我われは、その主題となるナンバ的な動きを指導するだけで、主題をどう変化させて曲を創るかはあなた自身である。

あなたは、動きの交響曲の作曲家になるのです。これは、楽しい作業と思われます。自分で作曲して、自分で動くのだから。自分で創作するという楽しみ、創作したものを実際に試して改良していく楽しみがある。身体を出来るだけ「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」で動かすので、身体に無理な負担がかからず非常に気持ちがいい。動き終わった後は、まるで風呂上りのようなほんのりとした気持ちよさを味わえる。

エアロビクスに変わる、夢のようなナンバビクスを開発しました。それも、洋風バージョンと和風バージョンを用意しています。

位打ち

Posted on [2011年11月16日](#) by [矢野龍彦](#)

位打ち

司馬遼太郎の本の中に「位打ち」という言葉が出てくる。位というのは肩書きや地位のことで、位をあげていくことでその人間を潰してしまおうということである。古くは、鎌倉幕府を開いた源頼朝も、京の公家から位打ちにあっている。人を潰すのは簡単で、分不相応な位を与えればいいということである。

現在でも、自分の地位や肩書きが上がっていくと、自分自身を見失う者が多い。自分自身を見誤る、自分に能力があるとか力があると思ひ込みやすい。その地位や肩書きを取ってしまえば、ただの一人の人間であるということを忘れやすい。あなたの周りにもいるんじゃないですか、私の周りにもいます。

人間、生まれてくるときも死んでいくときも裸一貫である。そのことを、現実には忘れやすい。その地位がなければ、その肩書きがなければ、その財力がなければと思わないで、自分に力があると思ひ違いをする。すべてを脱ぎ捨てて裸になったときに勝負ということ、を、忘れてる。自分自身を飾っているものをすべて取り除いて、自分を振り返ることが大事である。そういう時間を一日に最低一度は持たないと、私は風呂に入るときがそうである。自分のこの裸の身体一つが、自分自身であることを確認する。偉くもないが卑しく

もない、ありのままの自分を確認する。そして、何よりも信頼できる友がいることが一番だ。

あなたも私も、崩れやすい。そして、人間を崩す原因は、世の中そこら中に転がっている。自分自身を崩さないようにするためには、思い違いをしないことである。自分自身をよく知るということである。

位打ちというのは、古い言葉である。昔は、人を潰すために使ったが、現在は自滅するために自分で使っている人もいる。よくよく注意することである。

どうもマンガやアニメは

Posted on [2011年11月14日](#) by [矢野龍彦](#)

どうもマンガやアニメは

朝の通勤電車に乗ると、サラリーマンが熱心にマンガを読んでいる光景によく出くわします。聞いてみると、日本が世界に誇れる文化は、マンガやアニメ文化だということだそうです。ノーベル文学賞まで輩出している日本で、世界に誇れる文化がマンガやアニメなのかと素直に驚いています。

私も、大学生くらいまではかなり真面目にマンガを読んだし、小さい頃はディズニーのアニメに心を躍らせました。しかし、ある時期から、マンガが読めなくなったのです。別に、マンガのほうが活字より程度が低いと思っているわけではないのですが、読み始めるとイライラしてくるのです。なぜかなあとと思ったら、自分の想像力を働かせるところが、極端に少ないのです。主人公も風景も、全部押し付けがましく書いてあるのが許せないのです。その点活字は、自分の想像力をいくらでも膨らますことが出来るし、行間まで読み取ることができるので、いくらでも読む事ができるしイライラしません。活字は分野を問わず、俳句でも短歌、詩、散文や文学書、専門書など何でも読みます。いわゆる乱読、雑読というところですよ。

アニメに関しても、同じようなことです。私は映画が大好きなのですが、宮崎駿の作品でも、最後まで見る事ができたのは「トトロ」だけで、「もののけ姫」などに挑戦したのですがどうしてもイライラして最後まで見られないのです。勿論、宮崎駿の本は読み、彼の考え方もそれなりに理解しました。しかし、アニメからのメッセージなど、私にとっては全く無理な話です。なんせ、最後まで見る事ができないのですから。だが、普通の映画からは、いろんなことをたくさん感じ取ります。矛盾しているのでしょうか。しかし、「もののけ姫」の主題歌はよかった。あの歌を聞くと、いろんな思いが心の中を駆け巡ります。

日本が世界に誇れるマンガやアニメ文化が、どうも私にはすんなりと入ってこずに引っかかるのです。頭は、そんなに硬くないと自負しているので、文化人とは程遠いのか、単なる好みの問題なのかと悩んでいます。

青森にて講習会

Posted on [2011年11月13日](#) by [矢野龍彦](#)

青森にて講習会

昨日の土曜日の朝に東北新幹線で青森に、昼過ぎから夕方まで講習会。

私の教え子のお父さんで、青森で定年退職をされてNPO法人の人間塾というものを立ち上げて頑張っている人がいる。その依頼で、青森まで行って来た。三年前にもナンバの講習会で呼んでもらったのだが、今回は少々テーマが重い。自殺、引きこもり、うつ病へのナンバ的対応ということであった。

まず、ナンバは対話であるということから入り、周りの環境との対話や人間との対話の問題を取り上げ、一人で孤立しないようにすることを中心に元気になる方法を紹介した。

次に、ナンバ歩きが、心の状態にどのようにイイ効果を与えるかということを紹介した。

これは、二年間にわたるナンバ歩きの授業で、延べ1000人以上のアンケート結果から導き出された資料を基に話をした。ナンバ歩きによる、身体への影響以上に、心に非常にいい影響を与えるということを初めて紹介した。今後は、このアンケートの結果をもう少し解りやすいようにまとめて、いろんなところで紹介していきたい。

青森の人たちに、この講習会は少しは役に立っただろうか。

夜は、呼んでくれたお父さんの家に何人かが集まり、上手い酒と肴で気持ちよく酔って非常に楽しかった。お土産に美味しい日本酒と当日造ったばかりのイカの塩辛までもらってしまった。今度はいつ呼んでくれるか、青森行きが楽しみである。

英語を身につける前に

Posted on [2011年11月11日](#) by [矢野龍彦](#)

英語を身につける前に

国際社会になっていることは、十分に理解しています。しかし、それと英語を身につけることは、違う問題です。英語教育にずいぶん肩入れしている人たちが多くて、小学校から英語を教えようという動きまであるそうです。そんなことを考えたり言ったりしている人たちは、学校現場を全く知らないのです。学校現場では、生徒たちは日本語を聞いても読んでも理解できず、話すことは相手に全く通じないということが起こっているのです。外国語を身につける前に、まず母国語である日本語をしっかりと身につけることが大事なのではないでしょうか。最近の日本語の乱れには、目を覆いたくなるものがあります。あまりの語彙の少なさ、短縮してよく意味の解からない言葉、やたらカタカナを交えての言葉、美しい日本語を忘れてしまったのかと疑います。それなのに、英語とは持つての他でしょう。

例え英語を身につけたとしても、あなたには語るべき日本や日本人論はあるのですか。自

分の国のこともよく知らないで、英語を身に付けて喋っても、日本の恥を曝しているようなものです。英語を身につけたいのなら、まず、日本の歴史を勉強して、「日本人とは」を語れるようにしてからにして欲しいものである。日本と日本人について語れないものは、国際社会などといって外人と喋ってはいけない。

ただ英語が喋れるからといって、偉くもなんともない。まず、日本語をしっかりと身につけなさい。それから、語れるだけの物を身につけなさい。

私なんか、一年間ヨーロッパとアメリカに海外研修に行ったが、英語を勉強していかなくても何の不自由もなかった。話そうと思うことがあれば、気合で何でも通じるものだということを身をもって体験してきた。

駅前風景

Posted on [2011年11月9日](#) by [矢野龍彦](#)

駅前風景

東京の駅は、いかにもその街の玄関という風情がある。私のふるさと高知の駅は、田舎ということもあるが単に乗り物が止まり人が乗り降りするだけという殺風景さしかない。しかし、高知の自然の中には、しっかりと溶け込んでいて、何の邪魔もしていない。

東京のいろんなところの駅で、改装が進んである。それはそれでいいのだが、大事な街の玄関という風情が失われているのが、なんとも悲しい。どの駅もきれいになっているし、駅前も変わっている。しかし、みんな同じような駅前になっている。ハンバーガー屋があり洒落たコーヒーショップがあり、駅前という個性が失われている。どこの駅前にいるのか、駅の看板を見ないとわからないことさえある。これは良くない。

私は、駅前に立ち食いそば屋がある風景が好きだ。東京へ来て驚いたことの 하나가、立ち食いそば屋である。最初は、勇気を振り絞って入って、うどんを注文した。それも「素うどん一杯」と言って。しかし、東京には素うどんはなかった、かけうどんである。何だこれと言う驚きがあったが、それ以上に出てきたうどんを見てとても食べる気にはなれなかった。なんと真っ黒なスープの中に、白いはずのうどんが黒く染まりそうになって泳いでいるではないか。少年の心は、深く傷ついた。これが東京か、都会の街かとフンドシを絞めなおした。それ以来、東京でうどんを食べない。東京で食べられるのは、そばしかない。そんな悲しい過去があつたにもかかわらず、立ち食いそば屋のない駅前は間違っていると頑なに信じている。だとするとコーヒーショップもダメである、あくまで喫茶店でなければ。ましてや、ハンバーガーショップなど論外である。駅前は、個性を持たなければならない、その街の玄関だから。

野川流域ウォーキングと江戸東京野菜の食談義

Posted on [2011年11月9日](#) by [矢野龍彦](#)

11月23日(祝)

9:00 JR 東小金井駅集合

バス移動

9:45 野川公園 ナンパ歩き 矢野先生指導

11:00 井上農園 江戸東京野菜

11:50 黄金井飲食店にて昼食

12:40 江戸東京たてもの園 食談義 大竹先生

16:15 JR 東小金井駅 解散

参加費 5500円

主催 JTB 東京丸の内支店

担当 藤田勝彦

問い合わせ 申し込み 03-6213-0952

桐朋バスケ部が都大会に進出

Posted on [2011年11月7日](#) by [矢野龍彦](#)

桐朋バスケ部が都大会に進出

昨日、中学バスケットの多摩区代表を決める試合があった。多摩地区の三つのトーナメントの山を勝ち上がってきた三チームで、シード決めの総当たり戦であった。

私も、桐朋中学校バスケ部(男子)のベンチに入るべく、昼前には家を出て会場になる立川八中に向かった。三チームの総当たりなので、昼からのダブルヘッダーである。天候は、曇り空から時々雨が落ちてくるような、寒いけど湿気があるという気候だった。こういう日は、汗をかくくらいではダメで、ウォーミングアップを十分にやって備えなければならない。試合前に準備で、八割がた勝敗は決まってくる。

一試合目は、桐朋ペースにもちこみ、相手にほとんどバスケをさせずに勝つことが出来た。しかし、二試合目は、ペースは桐朋ペースなのだが、相手のミニバス上りの上手さにシーソーゲームとなった。桐朋の生徒は、中学校に入ってきて初めてバスケをやっている素人集団だから、技術では圧倒的に劣っている。今年のチームは、大きいのが揃っているから高さで勝負しているくらいのものである。

後半三分くらいを残してキャプテンが脚に痙攣がきたが、歯を食いしばって頑張ってやっとならした。まだまだ課題は残しているが、と大会に多摩地区一番シードで出場することが決まった。

桐朋には、中勢という中二で身長が1m90もあるのがいて、14歳以下の全日本ジュニアにも選ばれている楽しみな素材がいる。その中勢を中心にチームをつくって戦っている。楽しみなチームなので、都大会でも身に来てください。

一流の共通点

Posted on [2011年11月5日](#) by [矢野龍彦](#)

一流の共通点

ピアノとバスケットボールの共通点といわれても、バイオリンと陸上競技の共通点といわれても、難解な質問である。果たして、音楽とスポーツに共通点はあるのか。

ピアニストでは誰が一流かと聞かれても、これは好みの問題でしょう。私のピアニストの好みは、猫背でピアノにかぶさり身体を揺らしながら時に歌いながら弾くグレン・グールドと、直立不動で仏頂面をさげて弾くウラディミール・ホロビッツです。これは私の好みですから、文句を言わないでください。しかし、陸上競技でカール・ルイスを超一流ということには誰も異論がないと思います。また、バスケットボールではマイケル・ジョーダンを天才といっても言い過ぎではないでしょう。

さてこの四人を比較してみましょう。ジョーダンがバスケット・コートを自由自在に動き回り、時に空中を舞ってプレーする姿に、あなたは音楽を感じませんか。私は、ジョーダンのプレーに動きというよりも音楽を感じます。またルイスが走ったり跳んだりするのにも、同じように音楽を感じます。これは断っておきますが、動きのリズムなどではなく、まさに音楽を感じるんです。

グールドのピアノは見ていても十分に楽しいのですが、どの動きも流れるようでピアノの音を消しても、スポーツの動きを見ているようです。まさにアスリートです。ホロビッツは、表面的には非常に動きを抑えて無駄な動きを排除しているようですが、身体内部を細かく精密に動かしていることが伝わってきます。グールドにしてもホロビッツにしても、そのピアノ演奏が素晴らしいのは言うまでもありませんが、音を消して動きだけ見ても超一流のスポーツマンの動きを見ているようです。

一流は一流を知るといいますが、どんな分野でも一流となると共通する部分があるものだなと思います。二流・三流のうち、全く違うと思っていることでも、登りつめていけば同じようなことも多いのです。ここところが理解できるようにならなければ、上達は望めない。

だから、小さなコップの中だけに留まらず好奇心を持っていろんなことに関心を向けていくことです。太平洋は、コップよりも意外と広いんだよ。

愛想よくない

Posted on [2011年11月4日](#) by [矢野龍彦](#)

愛想よくない

みんな、訳もなくニコニコとはしていないと思う。ニコニコ顔で歩いていると、少し頭が足りないのかなと思われても仕方がない。なかには上機嫌が顔に出て、幸せそうだなとい

う人もいるかもしれない。それはそれで、いいでわないか。少しくらやましい気がしないでもないが。

私は、基本的に無愛想である。私は、訳もなく笑うこともないし、ニコニコと愛想を振りまくこともない。無愛想であるがゆえに、怖いと思われることも時々ある。実際に「怖い」と言われたこともある。失礼な話である。しかし、別に私は怒っているわけではない。いくら私でも、理由もなく怒ることはない。こういう無愛想な顔だから、仕方がないと思ってもらわなければ。無愛想ではあるが、危害を加えたり爆発することはない。

私を見て怖いと思う人は、何かやましい事があるのではないか。自分の中にやましきがあるから、咎められるのではないかという目で私を見ているのではないか。それ以外に考えられない。小さい子どもや動物は、なんの恐れも抱かずに私に近寄ってくる。本能のない大人だけが、私を恐れている。まあ、好かれようと思っっては、生きていないので何も問題はないが。ただ、少々気分を害することだけは確かである。

私は、怖いと言われたり、迫力があると言われたことはある。しかし、学生から意外な言葉を聞いた。「先生はつわものだ」と言うのだ。つわものとは、久しく聴かない言葉だ。つわものどもが夢のあとかと思わず浮かんで来て、そんなに古く見えるのかと驚いた。しかし、つわものという呼び方は結構気に入っている。今後、私のことを怖いなどと思っはいけない。ここにつわものがいると思えばいい。つわものは、愛想いい訳がない。無愛想だから、つわものなのである。無愛想で好き嫌いが激しい私は、かなりとっつきにくいかもしれない。

つわものとナンバなら、釣り合いが取れる。つわものがナンバに取り組み、まず動きから始め、思想や哲学に持っていかうとしている。つわもの、ナンバとくれば、やはり和風にしていかなければならないか。まず、頭の中を和風にして、順次和風に変えていくか。かといって、着物でも着るようになれば、これまた頭がおかしくなったと思われるか。着物を着てしまう自分がいるかもしれないと、少し心配になってきた。着物までいったら、どうか愚か者と笑ってやってください。

福田大和子を聴く

Posted on [2011年11月3日](#) by [矢野龍彦](#)

福田大和子を聴く

昨日の木曜日の夕方、代々木上原のムジカーサというホールで、ピアノ三重奏への挑戦というのが行われた。福田から、招待状をもらっていたのと、福田はどんな演奏をするのだろうという興味から、ひょこひょこと聴きに行った。

福田は、ナンバの考えと動きを我々とともに勉強している。そして、桐朋の音楽科の高校生に、ナンバリズムックという授業を教えている。先生ということでは、私と同格であり、勉強熱心という点では私は負けている。そして、ナンバの考えや動きをピアノ演奏に応用

している、ナンバピアニストでもある。

曲目が、かなりエネルギーが要るものであったので、聴いているほうも力が抜けなかった。しかし、ピアノを演奏した福田からは、音楽にとって一番大事な「音楽とは楽しいんだ」ということが、ストレートに伝わってきた。彼女の音楽との出会いから始まって現在に至るまで、音楽の楽しさに触れ合い、それを大事にしてきていることが十分に理解できた。音楽は楽しいものであるし、音楽はそれを裏切らない。演奏したり、聴いていたりする人間が裏切らない限り、音楽は最初も最後まで楽しいものであるはずだ。そんなことに福田のピアノは気付かせてくれたし、楽しいひと時であった。

音楽と身体を動かすことは、原始から人間は楽しいことだと知っていた。自分で試してみればいい、簡単にわかることだ。音楽の嫌いな人間はいないし、動くことの気持ちよさを知らない人間は不幸である。

そのために、音楽のナンバを応用して、様々な試みを行っている。自分も音楽にナンバを取り入れようと思うなら、いつでも連絡をしてください。また、日程さえ合えば、私も演奏会に行くのです。どこかのホールで見かけたら、遠慮なく声をかけてください。

衣食は足りてるはずだけど

Posted on [2011年11月2日](#) by [矢野龍彦](#)

衣食は足りてるはずだけど

音楽大学に通っている学生は、3～4歳くらいから楽器の練習をしている。上流階級と言ってもいいような家庭に育っている。私なんか高知に居るときは、グランドピアノなど見たこともなかった。勿論、友達の家にはピアノがあるなどということもなかった。ピアノはせいぜい、学校の音楽室にあるものだと思っていた。それも、アップライトのピアノである。それがうちの学生ときたら、一家に一台グランドピアノがあるのである。私と学生の間には、上流階級とスラムくらいの隔りがある。この差はどうしようもない。しかし、人間的に私のはるかに劣っているかということ、そうでもない。

学生の着ているものや生活を観察すると、確かに衣食は足りていると確信する。しかし、礼節はどうかというと、これがお粗末である。まず、人間としても基本である挨拶ができない。私とすれ違う時に、黙ってすれ違うのである。私に気がついていないのではない。私も少しは、目立っているほうだから。そして、私を知らないわけでもない。私に相談に来たこともあるのである。知ってて、気がついていて黙ってすれ違うのは、気持ちが悪いし異常だと思う。本人は、平気なのだろうか。「おはよう」「おやすみ」「ってきます」「ただいま」暗い普通に言えなくて、人間といえるか。なんとおかしい奴らが増えていることか。

挨拶は、学校で教えることではない。家庭での躾である。どんな親に育てられたのか、顔が見てみたい。肩書きがあろうがお金があろうが、親としては失格だ。そんな親だから、

勉強さえできればいい、楽器さえうまくできればいいと育てるのだろう。世の中間違っている。勉強ができて、楽器がうまくても、挨拶もろくにできない人間は、世界中何処にいても通用しない。

悪気のいないのが一番悪い

Posted on [2011年11月1日](#) by [矢野龍彦](#)

悪気の無いのが一番悪い

我々は生きていて、誰かを確かに傷つけています。あなたは、それを自覚しているのでしょうか。そんなことはないと言う人がいれば、是非お目にかかりたいものです。虫も殺さぬといっても、殺しているじゃないですか。あなたの言動で、傷ついている人は必ずいるのです。そして、全く人を傷つけないで生きていくのも、無理なように思います。そのところを自覚して、生きていてもらいたいものです。生きていくって、辛いことなのです。

いろんな場面で「悪気はなかった」と、どこ吹く風のように開き直ったり、自分には責任はないのだと逃げたりする人がいます。悪気があるがなかろうが、意識的であろうが無意識でも、結果的に人を傷つけているのです。そのことに対して「すいません」という気持ちを持つことです。別に、必要以上に回りに気を使って、生きていくこととは違うのです。また、いつも言い訳を用意して、自分は悪くないと自分の正当性をことさら主張することとも違います。まわりの人間の顔色をうかがい、よく思われようとして振る舞っていると、いつか自分自身を見失います。あなたが、何をやろうが何を言おうがいいのですが、みんなに納得してもらえないことなどないのです。その時、自分は人を傷つけているという後ろめたい自覚を持っているかどうか大事なのです。自分は人を傷つけている、それでもなおかつ生きていくというのが勇気ではないかとも思います。

私は、人間関係において、無知は罪だと思っています。我々は一人ではなく、多くの人と共に生きています。そんな人間関係の中で、「知らなかった」「気がつかなかった」で済ませられることは何もないのです。知らなかったなら、知るようにならなければならぬし、気がつかなかったなら、気がつくようにならなければならぬのです。それが学びでしょう。教えてもらうのではなく、自分で学んでいくのです。悪気がなかったからは、許さない。みんながそんな気持ちで、お互いに気楽に言い合える関係がいいと思います。そして、間違いは直せばいいじゃない。

荒馬座でナンバ講習会

Posted on [2011年10月31日](#) by [矢野龍彦](#)

荒馬座でナンバ講習会

先週の土曜日に、荒馬座に行ってナンバの講習会を行った。

荒馬座というのは、日本の伝統芸能である地方の唄や踊りを公演してまわっている団体である。私も何度か荒馬座でナンバの講習を行ったが、今回もその延長での講習会であった。しかし、ナンバが初めてという受講生も多かったので、「ナンバとは何か」から始めた。ナンバに限らず、講習会や話を聞くときは、まず頭の中を空っぽにして聞いてもらわないと伝わりにくい。先入観や思い込みがあると、話の途中で「それは違う」とか「間違っている」など様々な自分の判断が入ってしまう。まずは、全てを受け入れて聞かないと、全部聞いてやってみてそれから始めて自分で判断するのです。

話を聞き、実際に身体を動かしてみて、嫌なら止めればいいし、気に入ったなら続ければいい。話だけで解った気になるのが、一番いけない。ナンバは、奥が深いのですぞ。実際に試してみないと、何も解らないではないか。

当日の受講生は、非常に熱心で素直に話を聞いてくれ、ナンバを体験してくれた。好きか嫌いかは、本人に聞いてみないと解らないが、私は好かれようとも嫌われようとも思わない。ただ、ナンバを披露するだけのことである。

その講習会で、「ナンバは哲学ですか？」と聞かれたが、これは嬉しかった。そうなんです、ナンバは哲学なのです。だから、身体の動きだけでなく、心の動かし方、人間関係、生き方などに応用できるのです。

ナンバを体験したい個人や団体があれば、連絡してもらえれば、都合がつく限りどこへでも行って披露します。ナンバを広めようと思ってやっているのですが、こちらから押し付けがましくというのは苦手なもので、声をかけてください。

ディベートなんて下らない

Posted on [2011年10月30日](#) by [矢野龍彦](#)

ディベートなんて下らない

私も土佐人であるから、酒を飲んで下らない議論をすることは好きである。土佐人にとっては酒の席での議論は、酒の肴みたいなものだ。真剣に喋っているが、話の内容は下らないことである。まあ、お喋りの楽しみ方の一つくらいである。傍から見れば、しばしば喧嘩でもしているように見えるらしいが、そこは親しさの現われである。

しかし、ディベートはよくない。相手を言い負かすことのみを目的にしているとは、以ての外である。屁理屈を言うのがうまくなるだけの訓練か、相手を言い負かして喜ぶような意地悪人間を作るのか。百歩譲って、ゲームとしてみても、極めて陰湿である。自分の主張を最後まで通して、それで何になるというの。私のような優柔不断な人間には、全く解からない。ディベートがうまくなれば、それだけ人間関係を築けなくなるのではないか。周りに嫌われて、孤独で生きていきたいなら、ディベートに励みその能力を伸ばせばいいと思う。言葉遊びとしても、最悪である。

それよりも大事なのは、人といかにコミュニケーションをとるかということだ。コミュニケーションのとり方次第で、人間関係はいかよいうにも創れる。相手も話をよく聞き、自分の思いをどう伝えるかを考えながら喋ること。話題を逸らしたり、独り言にならないように気をつけること。いろんな注意事項があるのだが、コミュニケーションをうまくとれない人が多すぎる。ディベートなんて下らないことをするよりも、いかにコミュニケーションをとるかを訓練したほうが、幸せになれると思うのだが。

人は、評価されることは望まない。ひたすら理解されたいと思って生きている。

ナンバる

Posted on [2011年10月28日](#) by [矢野龍彦](#)

ナンバる

世の中、肩に力を入れて眉を吊り上げている人か、全くエネルギーのない人か二分されているように見える。エネルギーのないのは、俺がエネルギーを注入してやるしかない。しかし、肩に力を入れて眉を吊り上げてみたところで、気合は解かるがそれで仕事出来るのと問いたくなる。気合の割には、いい仕事が出来ていないのではないか。気合を入れ、ただ闇雲に頑張ればいいというものではない。大体そういう人は、ピントが外れていたり、周りがよく見えていない。所謂、空回りという奴である。だから、頑張っては無駄に疲れ、その内やる気を無くしていく。それをすぐ歳のせいにする、下らない輩が多い。少し肩の力を抜きなさい。そして、眉は涼しげにしておきなさい。その方が、仕事が出来ますよ。ナンバは、局部ではなく全身を合理的に使うことを言う。ナンバは、無駄に踏ん張らないで効率を言う。ナンバは、滑らかさを求める。ナンバを研究し、指導していると、生き方まで変わってくる。自然体が身に付いてくるのである。背伸びもせず、卑屈にもならず、ありのままの自分で生きていくようになる。等身大の自分が、一番自然である。そうすると、いたずらに威張ることもないし、恐れることもない。自分がいま出来る事しか出来ないの、それを淡々とこなす。そして、いまに満足せず、いつももっと質を高めようとする。

昔「モーレツからビューティフルへ」というキャッチコピーがあった。かなり気に入っていたが、今は「頑張るからナンバるへ」というキャッチコピーがお気に入りである。「頑張る」のではなく「ナンバる」のだ。結構いけてるなと思うのだが、貴方はどう思うかな。さあナンバっていこう。

愛してるか

Posted on [2011年10月27日](#) by [矢野龍彦](#)

愛してるか

あなたの身体の調子はどうなの、心の調子はどうなの。もし、何となく重さを感じるとか、原因不明だけれど調子が悪いとことがあれば、心と相談してみれば、心の問題があると思うよ。

あなたにとって愛さなければならない人を愛していないとか、あなたにとって愛する価値がない人を愛していないかい。自分では気がついていなくても、心の奥底ではそのことがしっかりと解かっているの。あなたがそれに気がつかないで、間違っただけに愛に進もうとしているの。そんなことをしているから、身体と心が調子が悪くなっているの。身体と心は、一生懸命あなたにサインを送っているのに、何故あなたはそれに気がつかないの。もう一度、あなたの心と対話をしてみなさい。あなたは自分の心の本音に従っていますか。心の本音の部分は、いつも正直です。どうすれば、あなたが気持ち良くなるかということをよく知っています。それを知らないのは、あなただけではないですか。よく心と対話をしてみなさい、何か意固地になっていませんか、何かにこだわり過ぎていませんか。それとも、大事な人を全く見落としているのですか。みすみす自分が、苦しくなるようなことを選ばなくてもいいのです。あなたは、もっと幸せになるべきなのです。

あなたにとって大事な人は、誰ですか。あなたにとって愛さなければならない人は、誰ですか。よく心と対話を交わして、その人を見つけなさい。そして、あなたは、正直にその人を愛せばいいのです。相手からの見返りなんか何も求めずに、ただひたすら愛せばいいのです。そうすれば、身体も心も軽くなり、楽しく生きていくことが出来るでしょう。あなたの前には、幸せが待っているのです。早く、それを自分のものにしなさい。

チラチラ見るな

Posted on [2011年10月26日](#) by [矢野龍彦](#)

チラチラ見るな

飲み屋に座って、酒を飲んでいるときは非常に気分がいい。その時は、ただの酔っ払いであるから、人にどう思われてもかまわない。しかし、立場上私は、先生と呼ばれることも少なくない。先生と呼ばれることは、あまり気持ちのいいものではない。そこまで立派ではないのを、本人が一番自覚しているから。そんなことを言っても、立場はキチントこなさなければと、役割を演じることにしている。

先生という私を、バカにするのも無視するのも大いに結構である。そんなことは、何とも思っていない。嫌なのは、チラチラと私の顔色をうかがうことである。それは、非常に気分が悪い。私がどう思い、どう判断し、どう評価しようとしてほしい。じっと私の顔を見ているのならいいが、チラチラ見るのである。チラチラと人を見るのが、その人の人間性の卑しさに繋がるのを知らないのか。どういう育ち方をしてきたのか、本当に腹が立つ。それに、人をチラチラ見るのが、失礼だということも知らないみたいだ。そういう無神経は、許しがたい。この頃、そういうことをよく感じるようになった。俺を、

チラチラ見ても仕方ないだろうと叫びたくなる。

いい子を演じるために人の顔色をうかがっているのなら、あなたは最悪だ。人にどう思われるかばかり気にしていたら、あなたには自分がない。自分に自信がないなら、下でも向いて床とニラメッコでもしている。床に勝てば、自信も生まれてくるだろう。頼むから俺を、チラチラ見ないでくれ。もし見るなら、正面からじっと目を見てくれ。そしたら、俺も応えよう。

一応、警告までに。

頑なになるなよ

Posted on [2011年10月25日](#) by [矢野龍彦](#)

頑なになるなよ

生き方に関して、頑固者というのは案外好きである。何か微笑ましく見えるし、潔さも感じる。不器用ながらも、一生懸命生きている感じがいい。本人は、そのことに気がついていない。本人にとっては、大真面目に生きているのである。気がついていて頑固者を演じているなら、それは嫌らしい。愛すべき頑固者も、最近では少なくなってきた。

心に関しては、少し話が違ってくる。心が何かに拘るということは、他のものを受け入れないということになる。拘っているものにしがみついて、独りよがりになりかねない。当然、心が拘ってもいいものもあり、拘ってはいけないものもある。こここのところの見極めも、非常に大事である。

心を自由に解放していると、楽しいことや面白いことにいくらでも出会える。しかし、心を頑なにしていると、気づきが極端に少なくなってくる。我々の周りには、楽しいことや面白いことが沢山転がっている。しかし、心が何かに拘っていると、それに気づかなくなる。自分を振り返ってみなさい、大丈夫かい。あなたは、険しい顔をしていませんか、肩に力が入ってませんか、肘を張って生きていてはダメですよ、チェックしてみてください。心はいつでも柔軟に変化できるように、自然体でなければいけない。また、心はいろんなことを敏感に感じられるように、アンテナを鋭敏にしておかなければならない。そのためには、心を頑なにするのは止めなさい。今すぐ。そうすれば、世の中の見えかたが変わってきますよ、人の見えかたが変わってきますよ。そんなに難しいことではないでしょう、決め付けないようにすればいいんだから。心は、優柔不断でもいいじゃない。ほら、力を抜いて。

京都でチャレンジナンバ

Posted on [2011年10月24日](#) by [矢野龍彦](#)

京都でチャレンジナンバ

先週の土日、二分脊椎症協会の大阪支部の療育キャンプで、チャレンジナンバの講演を頼まれて、京都に行ってきた。

二分脊椎症の患者さんは、十何人という報告を受けていたので、小ぢんまりとした講習会かと思ひ会場についてみると、人でごった返していた。担当者に参加人数を聞いてみると、68名だということで驚いてしまった。少人数だと思ひ、資料も何も用意してきていない。ほぼ全員が、ナンバは初めてということで「ナンバとは」から入り、「ナンバのリハビリへの応用」そして「ナンバ的身体の動かし方」「ナンバ歩き」と、あっという間に2時間半が過ぎていった。二分脊椎症の子どもたちの年齢も様々なら、障害の重さも様々であった。しかし、みんな楽しそうの身体を動かしてくれたので、まずは第一関門突破である。しかし、チャレンジナンバは、単発の一回限りでは効果はおぼつかない。できれば、一月毎か二月毎に連続してやりたいものである。そうすれば、今よりも症状を改善することができるのにと残念である。

障害者と向き合うと、いつも何故この子らが障害をもって、自分は五体満足なのだろうという素朴な疑問が浮かんでくる。答えが見つからない疑問で、心が重くなってくる。嫌だとか、目を背けたいとかではなく、心だけが重くなる。しかし、講習会の中で目が合うと、それは楽しい。また、ナンバの動きに取り組んでいるのを見るのも楽しい。そして、少しでも改善してくれと祈るような気持ちで話をし、身体の動かし方を説明する。自分に出来ることは、これくらいしかない。

それにしても、障害者を抱えた家族は暗くなりがちであるが、あの明るさは一体なんだろう。関西弁が持つ力だろうか。人の心の中にまで遠慮なく土足で上がってくるような関西弁の力。あなたと私はそんなに親しかったかなと錯覚さすような、関西弁的接近法。久しぶりにコテコテの関西弁に包まれて、非常に居心地がよかった。私も高知の生まれだから、何の抵抗もなく関西弁が好きであるまた、関西はうどんが美味しいのが最高である。

あれば便利だけれど

Posted on [2011年10月23日](#) by [矢野龍彦](#)

あれば便利だけれど

いろんな意味で、生活は便利になり続けている。こんなものがあればいいなと思うものは、ほどなく世に出てくる。頭で思ったものがかなうと考えれば面白いが、なんか味気なくもある。これから先も人間は、便利を追い求めていくのだろうか。便利になればなるだけ、人間は頭も身体も使わなくなる。そのうち、便利が人間を滅ぼしてしまうのではないかと心配する。

家の中を見回しても、あれば便利なものが溢れている。しかし、あれば便利なものは、なくても何とかなるものばかりだ。あれば便利なものというのは、大体において使い道が一つである。いろんなことに応用できるというものは、極めて少ない。あれば便利なものを

一々揃えていたら、場所がどれだけあっても足りない。あれば便利なものというのは、本当は必要のないものではなかろうか。別に原始生活の戻れという気はないのだが、便利ということは、それはそれで考えものである。少し不便なくらいで生活をしているほうが、人間は頭も身体も使って工夫するようになるだろう。

いれば便利という人もいる。そういう人は自分にとって、本当は必要のない人であり、どうでもいい人だろう。そういう人と過ごす時間は、非常に苦痛である。何の話をして、何かを一緒にやっても、さして実りもなく無駄だなと思う。そして、たいがいの時は忘れていて、思い出すこともない。

こんなことを考えていたら、便利という事が解からなくなってきた。皆さんの便利は、一体なんだろう。私は、少々不便なくらいが丁度似合っているのかな。

くれぐれも準備怠りなく

Posted on [2011年10月21日](#) by [矢野龍彦](#)

くれぐれも準備怠りなく

私は、人生のうちでの幸不幸は半々、チャンスはみんなに平等に訪れていると思っています。人は何に気がつき、何を見落とすかで、その人の人生が決まってくると思います。大事なことは見落として、どうでもいい事ばかり気にしている人が多いのです。また、せっかくチャンスが巡ってきているのに、それを活かさない人が多いのです。

自分はツイていない、チャンスに恵まれていないと言う人の何と多いことか。本当に、そうなのですか。私には、そうは思えません。一言文句を言う前に、もう一度冷静になって考えてみて下さい。幸運やチャンスはみんなに訪れているのに、準備不足でそれを活かさないのです。あなたは、自分がやってみたい事やこうなりたいという準備は万全ですか。目の前に仕事きたときに、準備できていないので一週間待ってくださいと言えば、その仕事は他の人に回されるのは当然です。そんなに世の中、甘くはないのです。仕事から準備していたのでは、すでに遅すぎるのです。そんなことだから、チャンスを活かさないのです。自分はやれば出来るのにと、吼えてみたところで何にもならないのです。羨ましそうに指をくわえて見ている、何も始まりません。

じゃ何の準備をするか。自分がやりたい事があれば、いつでも始められるように出来るだけの準備を整えておくことです。やりたい事がなければ、何も準備をすることはありません。自分がこうなりたいということがあれば、それに必要なことは準備しなければなりません。こうなりたいという自分がなければ、勿論準備の必要はありません。カッコ良く言えば、明日に向かっただけの準備です。明日がどうでもいい人には、要らんお節介ですが。つい言ってしまうのです。

準備不足で、運を掴めなかつたりチャンスを活かせなかつた時、自分の怠慢を省みて下さい。あなたには、不平不満を言う資格はこれっぽっちもないのです。ただ、準備不足の

ために、運を逃がしチャンスをもものに出来ないだけなのです。簡単な話です、準備さえしておけばいいのですから。そのために、今日があるのです。

ちょっと屈折しているが

Posted on [2011年10月20日](#) by [矢野龍彦](#)

ちょっと屈折しているが

親を尊敬しているとか、親に感謝しているということをよく聞く。そんな時、ホンマかいなという気持ちになる。私は、親を全面的に尊敬したり、感謝するということとはできない。私が頼んで生んでもらったわけでもないし、育ち方もちょっと屈折しているもので。といっても、生んでもらってなければ、今の自分もないのだが。

そもそも私は、親とか兄弟が一番近い他人だと思っている。親や兄弟は、自分が選べるものでもないし、それが血のつながりだと言ってしまえばそれまでだが。そういうのは、あまり好きではない。自分が選べるか、すでに決まっているのかということは、結構気になる。親に関しては、半分好きで半分嫌いだというのが正直な気持ちである。親がもうこの世にいないから言うのではなく、生きていた時からそう思っていた。そして、親の葬式でも泣かないと決めていて、その通りに振る舞った。

自分で選んだことには、強い意志で責任を持つ。例えば、自分で選んだ師匠や友は、それは大事にするし、全面的に尊敬もすれば信頼もし感謝もする。しかし、自分で選べないことには、関心も薄いし気乗りもしない。人との出会いは、受身ではなく自分から進んで関わりをもっていく。自分から人を選ぶ、それもわがままを言いながら、傲慢に。その逆に、自分も選ばれているんだとも思う。そして、偶然の出会いなんてないと思っているし、出会うのは出会う必然があるから出会っていると思っている。そして、出会いは大事にしている。この人と出会うために、今日までの自分があったんだと理解している。

こんなことを考えながら生きているのも、ちょっと屈折しているからかもしれないな。真っ直ぐになろうとも思っていないし。しかたないか。

エリートは要らないリーダーを

Posted on [2011年10月19日](#) by [矢野龍彦](#)

エリートは要らないリーダーを

エリート教育が盛んです。学力重視ということでしょう。しかし、世の中を見回すと、なんとエリートと言われる人たちの犯罪が多いことでしょう。エリートというと、机の上で一生懸命お勉強をしているイメージです。そこからは、冷たさが伝わってきます。本に書いてある知識を頭の中に詰め込んで、頭がいいと思っているのです。そんなエリートたちは、多くの人との距離感のとり方もわからず、人間的な温かさもなく、行動しない人間で

す。社会全体の教育が、いまエリート教育に傾いていると思います。なんせ、学力重視なのですから。私は、それは間違った方向性のとり方だと思います。私は、集団での屋外での遊び重視を支持します。

いま必要なのはエリート教育ではなく、リーダー教育だと思います。幕末の志士たち坂本竜馬や西郷隆盛や高杉晋作にしても、みな立派なリーダーです。愛すべきガキ大将だと思います。寺小屋で学んだことは、周知の事実ですが、彼らは多くの友や師と議論し、常に行動したのです。あの時代、電話もなく人に会うとっては日本中を自分の足で歩いて移動して、膝突き合わせて話をしたのです。それぞれがお国言葉で自分の思いを、相手に一生懸命に伝えあったのです。そんな中から、温かい信頼のおける人間がリーダーとして出てきたのではないのでしょうか。エリートの冷たさとは、大違いです。

社会の中でもリーダー教育というのは、言われてきています。しかし、どこか胡散臭いのは、利益を上げるため、会社のためになるだけのリーダー教育なのです。社会に出てからリーダー教育を行なっても遅いんじゃないかと思うし、その目的が余りに生臭すぎます。本来リーダーというのは、社会全体の、日本の、世界のというような大きなものではないのでしょうか。そして、いつも人のため。

受験勉強しか出来ないエリートなんか、なんの役にも立たない。それよりも、愛すべきガキ大将を、育てていきたいという思いです。空想の中で理屈ばかりを言う人間ではなく、行動の伴った温かい信頼のおける人間を。

サッカー指導からのヒント

Posted on [2011年10月18日](#) by [矢野龍彦](#)

サッカー指導からのヒント

先日、第一建設のジュニアサッカーの指導に出向いた。そこで、ナンバをジュニアサッカーに導入しようと指導を行っていた。サッカーでコートを走りまわるには、ナンバ走りがいいだろうということで、ナンバ走りに関してはすんなりと入っていった。

そして、子どもたちの動きを観察していると、どうも下半身しか使っていない。サッカーであるから、下半身でボールを扱いプレーする。しかし、その時に上半身がお留守になっている。これでは、いいプレーが出来るわけがない。下半身主体で身体を動かすからこそ、いかに上半身その動きに参加させていくかということが大事になってくる。ここが多くの人陥りやすい罠である。下半身主体だからこそ、上半身を考えなければならない。

サッカーのプレーに上半身をどう参加さすかということ、口で説明してもなかなか伝わらない。そこで、ナンバ式お元気体操の出番である。ナンバ式お元気体操を行えば、口で何も説明しなくても下半身の動きに上半身が参加してくる。そして、ドリブルやフェイント、抜き技などに応用できる目途がたった。後の答えは、それぞれの子どもたちが見つけてもらわなければ。我々は、ヒントを与えるだけである。一番の楽しみである答えは、自

分で見つける楽しみを残しておいてやらなければならない。

ナンバの技術や考え方は、まだまだサッカーにいろいろと応用できる感触を得た。そして、これからもアドバイザー的立場で、サッカーにナンバを活かしていくようになりそうだ。そこで、楽器の演奏のことを考えてみた。楽器の演奏は、ほとんどが上半身の動きに頼っている。この上半身の動きに下半身が上手く参加すれば、もっといい音が出るのではないかと思い。いま、学生にチャレンジさせている。全身を使って楽器を演奏するというのは、簡単であるし無責任である。どうすれば、全身を使って楽器が演奏できるかのヒントさえも与えないで、ただ全身を使えと言え、全身に力が入り力むだけの話である。当然、演奏にもお元気体操は重要な役割で参加している。そして、それ以外の運動で、いかにして上半身の動きに下半身が参加していくかということを課題として取り組んでいる。ナンバの動きと考え方で、何とか楽器演奏に貢献できればと学生と協力してやっている最中である。

チームゲーム

Posted on [2011年10月17日](#) by [矢野龍彦](#)

チームゲーム

チームスポーツを行えば、協調性が身につきリーダーシップやフォロワーシップも身につくと単純に考える人もいる。そして、個人競技よりもチームスポーツの方がイイと言う人もいる。社会に出るならチームスポーツをやっていたほうが役に立つということも言う人もいる。しかし、そんなに簡単にものは進まない。

そこには、大事な取り組み方というものがある。どうチームスポーツと取り組むかである。まず、仲間意識があるかどうかである。これは、表面的な仲良しではない。表面的な仲良しなんか、世界中のどこでも全く必要ない。必要なのは、身をもって仲間を助けるということと、自分の失敗は仲間に本当に申し訳ないと思ひ、その失敗を取り返すような懸命なプレーが必要とされる。お互いの信頼のもとにチームがあるということは、それぞれが重い責任を持たなければならないということである。チームスポーツを体験すればそれが身につくかという、そうではなく。あらかじめ、そういう取り組み方が出来る者が集まってチームスポーツを行っているのである。

チームスポーツを行えば、何かが身につくと思ひて取り組んでいる者は、自分自身を思いっきり知らされるだろう。それは、仲間を裏切ることであったり、自分の無責任さであったりする。そこからスタートして、自分を変えようと思ひればいいが、それを無視して進んでもチームスポーツは何の役にも立たない。そのところを、見過ごしている人が多いのではないか。

社会に出て、プロジェクトを組んでもチームを組んでも、上手く出来ない人がいる。その原因は、仲間への裏切りかもしれないし、自分の無責任さかもしれない。そのところを、

よく反省すべきだろう。

矢野

あえて誤解を恐れずに

Posted on [2011年10月15日](#) by [矢野龍彦](#)

あえて誤解を恐れずに

私は職業柄、授業中は教える立場にあるので、言葉を操ることが多いのです。学生を相手に、話したり書いたりしていろんなことを伝えようとするのです。しかし、この話していること書いていることがどれくらい伝わっているかに関しては、はなはだ自信が持てません。せいぜい全学生の二割に、正確に伝わっていればいいやという気持ちです。一対一のコミュニケーションでは、気持ちや思いを含めても大体は伝わると思います。しかし、授業は一対複数で学生みんながみんな、聞こうという態度ではないのです。これにはいつも、頭を痛めています。

コミュニケーションには、確かに技術があると思います。言葉を選んだり表現の仕方を変えたりと、私もいろいろ試しています。しかし、一対複数では限界があります。授業では、全部正確に伝えることは不可能に近い。授業でなくても、複数を相手にして話したり書いたりすることは、同じようなことだと思います。それなら、私の言っていることは単なるヒントに過ぎないし、全部伝わらなくても気にしないと開き直りました。あえて誤解を恐れずに言うと、言葉を吐き散らかすということです。

世の中は、誤解に満ち溢れ、誤解の中に成り立っているともいえます。自分を本当に正確に理解してくれている人が、どれくらいいるのでしょうか。自分を正確に理解してもらうのも、人を正確に理解するのも非常に難しいことだと思います。なら、一対複数という関係の中で、誤解されるのは当然といえば当然のことです。それを正確に理解してもらおうと、言い訳がましいことを言うのも嫌だし、そんなエネルギーはどこか他で使いたいです。他人に誤解されどう思われたっていいじゃないか、命まで取られるわけではないという気持ちです。もちろん、大事な友には正確に解かってもらいたいとは思っています。しかし、全ての人と、濃密な距離感で生きているわけではないので、どう思われたっていいんです。私など見てくれが悪いもので、人様の迷惑など考えずあえて誤解を恐れずに生きています。

哲学の時間

Posted on [2011年10月13日](#) by [矢野龍彦](#)

哲学の時間

私は、哲学の時間を非常に大事にしています。別に授業のことも、ソクラテス・ニーチェ・プラトンなどの難しい本を読む時間でもないのです。ただ、空を見る時間なのです。いつか水族館に行ったときに、カメが陸に上がりじっと空を見つめているのです。最初は、宇宙と交信しているのかなと思って見ていたのですが、どうも違うようです。その微動だにしない姿勢と真剣な眼差し、無論口は固く閉じられています。これはどう見ても哲学をしているとしか見えません。非常に感動的な光景でした。同じようなことを、ペンギンもしていました。ペンギンといっても、南極越冬隊員に物珍しそうに擦り寄ってくるようなチャラチャラしたのは問題外です。直立不動で頭を上げて、瞬きも忘れるくらい真剣なペンギンです。この日以来、カメとペンギンをわが哲学の師と仰ぐようになりました。都会に居るとつい、空を見るのを忘れがちになります。あなたは今日、空を見ましたか。だから、意識的に哲学に時間をとるのです。晴れた日は勿論、雨に日は雨空を、曇りの日は曇り空をじっと見るのです。夜だって、月が出ていたりいなかったり、星が良く見えたり見えなかったり、空はいろんな表情をしていて時々刻々変わります。空を見るくらいの余裕を忘れてはいけないし、空を見ていると自然と一体化してくるように思われるのです。雑事に追われ階段を駆け足で駆け上るような毎日に疲れているあなた、少しの潤いと癒しが欲しければ、短くてもいいから哲学の時間を持つことです。哲学の効用は、不平不満や愚痴を言わなくなる、ストレスが消化できる、疲れが吹っ飛ぶ、生きる元気が湧いてくるなど、数え上げればきりがなくらいです。そんな哲学の時間を大事にしている私でも、ついつい忘れる日もあります。そんな日は、自分への戒めとして、夜のお酒を一杯多めに飲むようにしています。注意点としては、空を見るときに、間違っても口を半開きにしないことです。そうすると、哲学とは似て異なる世界に行ってしまいます。高知に帰ると、哲学の時間は必要ないのです。そこらあたりの自然が、全部ヤオヨロズの哲学になっているので、そこにただ居るだけでいいのです。なまじ高知で哲学の時間を持つと、完全にボケてしまいます。

快を知らない

Posted on [2011年10月13日](#) by [矢野龍彦](#)

快を知らない

一年の中でも半分は、気持ちよく過ごせる季節である。しかし、人は「気持ちいいね」とはなかなか口にしない。「暑い」「寒い」は、なかば愚痴のように文句のようによく口にする。不快なことには敏感で、心地いいことには鈍感なのか。自分にとっての快を感じることは、幸せに通じる。季節の気持ちよさを感じることができなければ、何に対して気持ちよさを感じるのだろうか。季節というのは、一番身近に感じる自然ではないだろうか。自然の中で生かされている人間が、季節の気持ちよさを感じないでどうやって生きていくのか。自分自身が何に快を感じ、何に不快を感じるかを知ることが幸せへの第一歩である。その

時には、他人は関係なく自分の正直に頼ることだ。自分にとっての正直ということは非常に大事なことだが、それをよく忘れて誤魔化したりしがちである。

人はよく「幸せになりたい」と言う。幸せになりたかったら、誰かにとってではなく自分にとっての気持ちよさを追い求めていくことだ。自分にとって気持ちいい事は何か、それを探す事が大事である。気持ちいいことを、見逃したり、感じなかったりということではいけない。それもまず、自然の中から探すことだ。そこが、幸せへの入り口である。自然は、我われに様々なものを与えてくれる。その中には、不快なものもあるが、快だって沢山混じっている。その快に気が付かないと、幸せにはなれない。自然の前では、我々の持つ欲なんて吹き飛んでしまうし、あまりにちっぽけで可笑しくなる。自分にとっての気持ちよさや快に敏感でいることが、幸せの切符をつかむ早道である。ただ「幸せになりたい」とつぶやいていても、決して幸せにはなれない。あなたの心と身体を敏感にして、気持ちよさを感じ快を体験しないと幸せはない。幸せになるためには、周りの環境でもなく、お金でもなく、誰かのせいでもなく、あなた自身がどう感じるかということにある。まず、あなたが幸せに成ることだ、そうでないと人を幸せにすることなんて出来ない。一緒に幸せになろうなんて、難しくて。

青空ルール

Posted on [2011年10月12日](#) by [矢野龍彦](#)

青空ルール

私は子どもの頃、高知の自然の中で育ちました。毎日、日が暮れるまで山や川で遊びまわっていました。そんな時、ポケットに塩か味噌をちり紙に入れて遊びに行くのです。身体を動かして遊びまわると、自然の法則でどうしても腹が減ってしまうのです。そうすると、畑に出来ている季節のトマトやキュウリなどを失敬しておやつ代わりにするのです。これは今でいうと、立派なドロボーですし、犯罪かな。しかし、お百姓さんたちも、子どものおやつ分くらいは計算の上で、一応「コラ-」と怒るのですがそれ以上のことはありませんでした。多分、私の思い込みだけではなく。夏の炎天下で食べたスイカや秋に食べたミカンなどは、今でもうまかったと思ひ出します。我々子どもも、おやつ代わりに食べるだけで家にお土産にしようとか必要以上にはいただかなかったのです。私の青空ルール、時代がおおらかだったのか、人々に心の余裕が合ったのかとほのぼのと思ひ返しています。

ところが現代は、交差点の陰に隠れて違反を捕まえたり、ネズミ捕りといわれるように交通量の少ない道路でスピード違反を捕まえたりです。これが交通ルールらしいのです。これには、疑問を抱かざるをえません。安全に交通できるように注意を促し、誘導してくれるのなら解かります。しかしそうではなく、間違いを起こさしておいてそれを確認して、それ見たことかと捕まえるのです。間違いを起こす前に注意しようとかいう姿勢は全く見られないし、それよりももっと重大なことがあるだろうと思うのです。どう見ても、交通

安全のために働いているとは見えないのです。一体そんなことをして、自分自身で誇りを持てる仕事をしているつもりなのでしょうか。

私は、ルールというのは、本質をつかまえてできるだけ単純で少ないほうが良いと思っています。学校などでも、校則があまりに細かくて多いところはあまりいい学校とは思いません。それと、ルールというのは、杓子定規に守るのでもないし臨機応変に対応していくものだと思います。例え赤信号でも、みんなで渡るという無責任さではなく、自分の責任の中で渡るのならいいかなと思っています。

もっと遊びを

Posted on [2011年10月11日](#) by [矢野龍彦](#)

もっと遊びを

子どもたちが、屋外で遊んでいる姿をとんと見なくなりました。遊ぶ場所がないわけではないと思います。かつて子どもは、遊びの天才でした。どんな狭い場所であろうとも、そこで創造力と想像力を働かせて、様々な遊びを生み出してきました。別にお金のかかる道具などなくても、空き缶一個でも某切れ一本でも遊びを生み出すのに充分でした。そして、生み出された遊びは、年上の子どもから年下の子どもに伝えられ、改良を加えられながら続いていたのです。しかし今、そんな光景はどこかに忘れ去られています。

子どもたちの一番好きなことは遊びなのに、何をやっているのでしょうか。お勉強や習い事は、親から押し付けられて嫌々やっているはずです。また、テレビゲームなど室内での一人遊びなど、天気の良い日にもったいないと思います。私は、学校のお勉強ではあまり役に立つことはなかったし、集団での屋外の遊びの中からいろんなことを学びました。みんなで楽しもうとする中で、相手を尊重したり思いやりたり人間関係の基本的なことを身につけました。そして何より、楽しむということを学びました。だから、遊びをもっともっと尊重してもいいのではないかと思います。

文科省は、「ゆとり教育」から「学力重視」といつているようです。何を血迷っているのかと思います。「ゆとり教育」を始めて、成果も何も見ないでもう方向転換です。それと、「ゆとり」などという曖昧な言葉を使うから、目標が定めにくいのです。はっきり言えばいいのです「もっと遊びを」と。大人がついて管理監督しながらでは、遊びになりません。遊びには、子どもたちだけが共有する秘密の部分も大切なのです。だから、学校の教育という名のもとにすべてを解決しようと思っても、それは無理な話です。自由に遊んでいる中から、子どもたちはいろんなことを身につけていくのです。人間として成長していくためには、学校のお勉強だけではダメなのです。子どもたちに、もっと自由を、もっと遊びをと言いたい。

私にも、もっと自由を、もっと遊びを、そうすれば私も少しは進歩するかなと思って励んでいる今日この頃です。子どもにも大人にも、もっと遊びをと叫びたい！

覚醒と酩酊

Posted on [2011年10月10日](#) by [矢野龍彦](#)

覚醒と酩酊

私は、基本的に太陽と共に生活をしている。太陽が出ている間は、頭を使い仕事をする。つまり、スイッチがオンの状態である。太陽が沈めば、オフの状態になる。解かりやすいといえば、非常に解かりやすい。夜は、通常仕事をしない。太陽と共に生活することは、精神を健全に保つためには、いいことだと一人納得している。一つ難があるとすれば、よく日に焼けるということである。

太陽が出ている昼間は、いかに頭をはっきりさせておくかということで、自然との触れ合いを大切にする。よく空を見ること、自然の音に耳を澄ますこと、草花に触れることなどを、大いに心がける。そして、身体を動かす、身体を動かさないと身体の一部である頭も働かない。頭を働かす時は、集中して他の雑音は受け入れない。頭も何かに拘っていると、そこで固定してしまうので、時々解放して空っぽにしてやる。これは時々であって、あまりに長い時間空っぽにしていると、ただボーッとして一日が終わってしまう。

太陽が沈めば、一日はそれで終わりである。頭をオフの状態にして、休ましてやる。その時に、お酒とお友達になる。お酒とは、仲がよすぎるのでほろ酔いくらいではすまなくて、酩酊するまで付き合ってしまう。完全に頭は、働いていない。何がなんだか解からない世界を、千鳥足で歩いているようなものだ。ここで、人様に大いに迷惑をかけていると思う。アイヌは、一日を昼の日と夜の日と二つに分けるというが、私は一日を覚醒と酩酊に別けている。しかし、まだまだ修行が足りないので、酩酊の時の過ごし方が甘い。覚醒のための酩酊、酩酊のための覚醒ということを頭において修行を重ねていきたい。

ダイヤモンドヘッド

Posted on [2011年10月9日](#) by [矢野龍彦](#)

ダイヤモンドヘッド

私は、中学生から老人まで付き合いがあるのですが、私が見て頭が硬いと思う人のことをダイヤモンドヘッドと呼んでいます。別に、ハワイのダイヤモンドヘッドを馬鹿にしているわけではありませんので悪しからず。

世の中を見回してみるに、頭が硬いほうが、生きていくには楽かもしれません。頭の硬い人は、非常に常識的です。常識なんてものはコロコロ変わるのに、そんなことは気にもとめないで、いかにも自信ありげです。そして、他人が轢いてくれたレールを、何の疑いもなく上手に歩いていきます。肩書きには弱く、名誉欲だけは人一倍です。そのうえ、協調性があるので、誰とでもうまくやっています。こう挙げてくると、理想的な人間のように

に思ってきます。つまり、イイ子でありイエスマンの代表みたいなものです。しかし、私は大嫌いです。なぜかと言うと、人間として全く面白くない。一緒に酒を飲んでも、二分と持たないと思います。まず、一緒に酒を飲むことはないのですが。私の勝手に言わせてもらおうと、一緒に酒も飲めないような人間が存在すること自体が許せないのです。

かといって、なまじ頭が柔らかいとどうなるかと言いますと、あちらこちらで波風を立て、混乱を引き起こし、いろんな人とぶつかります。世の中頭の硬い人間が圧倒的に多いので、結果的にこういうことになるのです。頭は柔軟で柔らかいほうがいいなどと言う人がいますが、無責任に言ってもらっては困るのです。私は、外見はさておいて頭は軟体動物のようにして生きてきました。その結果、自由と楽しさは手に入れて生きているのですが、なんと敵の多いこと、悪口の言われ放題なこと。敵が多いのも、悪口も気にしないで、常識なんかぶっ飛ばして生きています。しかし、どう鼻屑目に見ても理想的な人間からは程遠いのです。野蛮人、野生児、我儘が、辞書からそのまま出てきて生きているようなものです。誰も応援はしてくれませんが。

だから、学生生徒を前にして、頭を柔らかくしなさいなどと迂闊に言えないのです。内心は、言いたくてたまらないのですが。そこで、頭の硬い学生生徒は、大人になったらハワイでホノルルマラソンでも走りなさい。そこには、あなたのルーツがある。頭の柔らかい人は、一緒に酒でも飲もうや。

ゴマすりは陰口も叩く

Posted on [2011年10月8日](#) by [矢野龍彦](#)

ゴマすりは陰口も叩く

私は、性格的にゴマすりが出来ない。自分の心にもないことを言うのは、どうも精神衛生上だけでなく、自分が生きているのを自分で否定しているようで、とても出来ないのです。それに、陰口も叩けない。別にいい人間だからと言うのではなく、陰で言うくらいなら本人の前で言うてしまうのです。そうじゃなきゃ、本人に伝わらないではないですか。まあ、一本気と言えば一本気なのです。

しかし、世の中には、ゴマすりがなんと多いことか。それも、大人の世界だけではなく、中学生や高校生までもがゴマをするのです。私には、その心にもないことを平気で口でできる神経が信じられません。先生という職業柄、生徒たちからゴマをすられることも多いのです。また、女子大生も、可愛い子ぶりっ子にプラスしてゴマすりもいます。これは本当に最悪で、地球上から抹殺しなければなりません。ゴマをすられれば、すぐに解かります。そんな時は、蹴飛ばしてやりたいのをグット我慢して、思い切り無視します。しかし、その時の気持ち悪さは、なんとも言葉で言い表せません。多分ゴマをすられたほうは、気持ちよくなっているだろうと大きな勘違いをしているのでしょう。子どもの頃から、こんなのでいいのだろうか心配にもなりますし、ろくな大人にならないだろうと見切りもつけます。

大人のゴマすりは、世の中に掃いて捨てるくらいいます。あなたの周りを見回してください、誰と誰とすぐ思い浮かぶでしょう。ゴマをするということが、見苦しいことであり、自分に正直でないことだという自覚はあるのでしょうか。人間としての卑屈さなんて、全く感じないのでしょうか。ゴマをすったところで、自分の身に何もいい事は起こらないはずなのに。それさえも、解からない人間なののでしょうか。全く理解に苦しむ人たちです。また、ゴマすりは、例外なく陰口も叩くのです。本人の前ではゴマをすり、本人がいなければ陰口を叩く、それも舌を出しながら。本当に嫌な人種です、私はとてもお近づきにはなりたくない人々です。

こんな期待は裏切ってやれ

Posted on [2011年10月8日](#) by [矢野龍彦](#)

こんな期待は裏切ってやれ

我々は、他人を見ると、その人にレッテルを貼って見やすい。

しかし、他人に「あなたはこんなイメージよね」「あなたはこんな性格ね」「あなたはこんなキャラね」と無責任に言われる。

無責任に言われているのだから、何も気にしなくていいはずである。しかし、みんなからこう見られている、みんなからこう思われているというのに縛られて、そういう期待に応えようとしている人が多い。愚かなことである。

人が、自分のことをどう思おうと勝手である。しかし、そんな期待に応えることは一切ない。人の期待に縛られて、それに応えて行くということは、自分を見失うことになる。それに、そんなことに拘ってれば、まったく自由がなくなるではないか。

私なら、あえて期待に背いてやる、期待を裏切るように振舞う。自分に無責任なレッテルなど貼られたくない。私のことを十分の一も知らない人間に、「あなたはこういう人ね」などと言われたくない。

自分がやりたいように振る舞い、言いたいことを言えばいい。イメージとかキャラなどということに、拘っていることが不自由だ。不自由が好きなら、他人の貼った無責任なレッテルを守ればいい。しかし、そんなことをしていれば、本当に自分を見失ってしまうぞ。

ナンバの音楽への応用

Posted on [2011年10月6日](#) by [矢野龍彦](#)

大学で「心身コントロール」「メンタルトレーニング」「コーチング」という授業を担当している。これらの授業はすべてナンバを音楽の演奏に応用しようとしたものである。

身体の使い方を改善して、演奏技術の向上を目指す。メンタル面を強化して、練習や本番でより効果的に活かしていく。こういう趣旨でやっている。

10月16日のナンバ祭りに、桐朋学園の子どものための音楽教室の先生方が三名くらい参

加するとの連絡を受けた。それでは、今回のナンバ祭りは、ナンバの音楽への応用をテーマにしようと思う。

楽器を演奏するとは、身体を動かすということだから、身体の動かし方へのナンバ的なヒントを中心にしようと思う。どう身体を動かせば、合理的に楽器演奏が出来るか。また、楽器を演奏をすることで、腱鞘炎など身体を痛めないための工夫の仕方。楽器を構えたときに姿勢の問題など、時間の制限はあるが、出来るだけのことはやろうと思う。

楽器を演奏している人たちからの質問にも答えようと思うので、楽器に関わっている人たちには参加してもらいたいと思う。

楽器演奏が上達するためには、ただ時間をかけて弾いていればいいというものではない。身体の使い方を工夫しないと、演奏技術は上達しない。ナンバは、そのためのヒントにはなり得ると思っている。