

中途半端な健康志向

2016年 6月 30日 木

最近のレストランは、何の意味があるのか分からないが料理のカロリーなるものを表示している。この料理は何カロリーですよということが分かって、注文が増えるとも思っているのだろうか。カロリーが高いから注文が増えるのではなく、カロリーが低いから安心して注文するらしい。私には、よく分からない理屈である。

例えば、昼飯にソバ屋さんに入って、自称健康志向の人はソバを注文し、カツ丼を注文している人を少し軽蔑した目で見ている。何でカツ丼よりソバの方が健康的なのか分からない。それが、カロリーが低く太りにくいからという理由だと聞いて驚いた。その根底には、何でもかんでも太っている人は不健康で、やせている人は健康的だという誤った考えが根を下ろしている。

太ることが悪だというのはどこから来ているのか、カツ丼よりソバのほうがなぜ健康的なのか。私には全く理解できない頃である。ソバの炭水化物よりも、カツ丼のタンパク質の方がなぜ悪いのだろう。何でもかんでもカロリーが低く、太らないようにすれば、それは健康的か。

私はこれも体育の教師で、健康に関しては専門家である。医者は病気に関しては専門家であるが、健康に関しては素人である。その私が、これはおかしいと思っている。それ以上に中途半端な知識で、健康論を振り回されるほど機敏の悪いことはない。マスコミやちょっとした断片的な知識では、かえって何も知らないで自分の身体と対話をしながら元気になる方法を考えた方がいい。そして、健康を語るなら、「人間とは」から勉強しないと、とても健康など語れるわけがない。

正直さの難しさ

2016年 6月 23日 木

自分は正直に話をしていると思っている人は多い。

しかし、それは本当だろうか、よく考えてみよう。嘘や作り話をしているわけではないから、だから正直というものでもない。本当のことを伝えているから、正直に話しているというのでもない。

人は誰でも、多かれ少なかれ自分に都合の悪いことは話さない。それは嘘を言っていることではないが、正直とは言えまい。いくつかの自分に都合の悪いことは、意識的に話さないようにしている自分にも気がついていないはずだ。

人はいろんな場合に自分を基準にして、自分に都合の悪いことは話さないようにするし、自分に都合の悪いことはしないようにする。だから難しいのは、正直であらなければならないと言うことを理解しながら、なかなか正直に生きていくことは自分の恥部をさらけ出すようで勇気があることなのである。なんせ、自分に都合の悪いことをさらけ出すのだから。だからといって諦めてしまっただけは、元も子もない。

大人は簡単に「正直でいなさい」と子どもに言う。その正直さが難しいことを感じていない無責任な大人が。そして、子どもは正直であろうと、もがき苦しむ。しかし、そのもがき苦しむことが、大人になるためには必要なことである。それも非常に大事なことである。そういう経験を積めないでただ大人になった人を、くだらない人間というのではないだろうか。

大人になると言うことは、もがき苦しむという嫌な経験を積んでいくことかもしれない。

気に入られようとして

2016年6月15日 水

先生という商売は、生徒から嫌われることを覚悟していなければならない。先生は試験などを行い、生徒を評価しなければならない。これが仕事の中でもつらいところである。人は理解されたがっているし、認められたがっている。そして、評価されることは非常にいやがる。だから、先生は嫌われる。

それでも、いい子ぶって先生に近づいてくる生徒もいる。これが非常に浅はかで、新米教師でもない限り、いい子ぶっていることは見え見えである。だから、非常にしらけてしまう。そこでいい加減な対応をしていると、今度は非常に悪ぶって目立とうとする。どちらも低次元な「私をかばってください」というわかりやすい表現であるが、わかりやすすぎて何も興味を引き起こされないことがない。

人は誰も、どこかで人に気にかけてもらいたいし、注目を浴びたいのだろう。それは分かるが、その表現の仕方をちょっと工夫してもらいたい。自分のそのままを正直に出せばいいのだ。それが今はやりで言われている「嫌われる勇気」である。自分正直をそのまま出

せば嫌われるかもしれない、しか自分にはその正直

ないのだし、偽って誰かを演じていたら心がおかしくなってしまう。

いい子や悪い子を演じるのは無理がある、自然に自分の正直を出して他者にぶつかればいい。世界中から嫌われることはあるまい。誰か気が合うものが、あなたを認めて親しくなってくれるはずだ。

パソコン屋の店員

2016年6月13日月

先日、私が愛用しているノートパソコンの調子が悪くなり、パソコン屋に駆け込んだ。パソコンなど使える状態で渡してくれないと、何もわからないのが私である。だから、調子が悪くなれば、パソコン屋に駆け込むしかない。

そこで店員がいろいろ説明してくれるのだが、全く意味不明である。その上、私が立っているのに、その店員は堂々と椅子に腰を下ろしている。客に対して何という態度か。パソコンの説明にしても自分ではわかっているだろうが、聞いている客の私には何もわからない。機械の扱いは私など足下にも及ばないくらいすごいであろうが、こと説明するなど人間の言葉が全く使えないようである。とにかく、私には何も伝わってこないのだから、言葉をしゃべっているとは言いがたい。

そこで、私もあきらめた。高校生や大学生を見ている。何を言っているのかわからない生徒のなんと多いことよと思い出した。かれらも、パソコンに向かい、スマートフォンを使い、ほとんどしゃべらない生活を送っている。何だか人間よりも機械の方が好きみたいだ。こういう生活を送っていたら、まともな言語能力の発達などありえない。意味のない言葉と口から発し、相手に伝わっているはずだと思ひ込もうとしている。

これからの世の中を想像するに、非常に悲しくなる。人間よりも機械の好きな者が増え、言葉を言うものを忘れていき、どうやってコミュニケーションをとるのだろう。メールに向かって、温もりのない記号のようなものを並べていくのだろうか。人と向かい合って、言葉を使おうよ。そうすれば、言語能力も上がるから。

自分の尺度を信じるな

2016年5月21日 土

人は他人を見るとき、また他人を評価するときに、どういう風になっているのだろうか。本当に他人を見ているのだろうか、他人を評価できているのだろうか。ここで少し疑問に思うことがある。

何を基準にして他人を見ているかという点、ほとんどが自分を基準にしている。自分がこれが好きだから、これが嫌いだから、他人もそうだろうという目である。自分がこうしたいから、他人もこうしたいだろう。自分がこうしてもらいたいから、他人もきっとこうしてもらいたいだろうという思い込み。

こういうことが非常に多いのである。自分というフィルターを通してしか、他人を見ることができない人が多い。いつでも自分が基準になれば、それは間違えることが多くなるだろうとなぜ思わないのだろうか。そこが不思議なところだが、人は当たり前のように自分を基準にする。

自分を基準にするという傾向があるとわかっていれば、この基準でいいのかなといったん立ち止まって考えることができるようになる。これが大事である。こういうことに気が付かないで生きている人は、自信をもって自分の基準で他人を見ている。そして、自分は人を見る目があるのだ、人を評価できると全くの思い違いをすることになる。

自分は自分でいいのであるが、それがすべて正しいと思うのは思い上がり以外の何物でもない。気を付けるように。

成果主義

2016年5月11日 水

誰もかれもが、何か結果を残さなくてはと目を吊り上げて生きている。まあ、努力した結果が自然に残るのなら、それはいいとは思ふ。しかし、自分がやっている間に、自分の肩書にかけて何かを残さなければと頑張るのは、何か違う。自然に残っていくものと、何かを残そうとして無理やり結果を出そうとするのでは大違いである。

世の中を見回してみても、無用の長物となってどうしようもないものがたくさん残っている。ほこりをかぶって見向きもされないようなものが、あっちこっちで邪魔になっている。

それもこれも、自分が生きてきたしるしを残そうと、無理矢理に作ったものが多い。それは人間の自然な姿ではなく、非常に悪い自己主張ではないか。自分が生きてきた足跡など、何も残さないでいい。自分が何かをやったなど残していくのは、後に続く人たちにとってはほとんどが迷惑である。

成果主義、成果主義といって、何か自分がやったことを残さなければと人々をあおるのは間違っている。人は無理して足跡を残そうなどとしなくてもいい。自分の足跡を残そうとすると、自分の非常に嫌な面を前面に出すしかなくなるから、自分自身も苦しくなるし、人から見れば評価が下がる以外のことはない。結果を残そうなどということは、忘れたほうがいいと思うよ。

子どもを信じるか

2016年 5月 04日 水

中学・高校のバスケット部の指導をしていると、ちょっと驚くことがある。部員である生徒たちが、親にクラブのことを報告していることである。なぜ親に報告するのか、私は理解に苦しんでいた。

私も、中学・高校・大学と陸上競技部に所属していた。しかし、クラブで起こったことなど親に言った試しがない。それどころか、中高時代は、親が嫌になる時期で家に帰って親と話などした記憶がほとんどない。せいぜい家に帰れば「風呂」「飯」「寝る」の三語あれば充分であった。

それが今の生徒たちは、クラブで何が起きているかを報告しているらしいのである。それも生徒の報告だから、全部話を聞いて理解して報告しているわけでもないのに。その話を親が信じるというので驚きである。子供の言うことを信じる親がいるというのが驚きである。自分の子供である。それも子供は、自分に都合のいいことだけを言い、自分に都合の悪いことは言わないのである。その自分の子供の言うことを信じるとは、勇気があるというよりも無謀である。なぜ子供が言っていることが正しいと思えるのか。少しは友達の親に確かめてみたらどうだろう。

自分の子供時代を振り返ってみても、都合のいいことしか言ってなかった自分があるだろう。それくらいのことには気が付く親なら、安易に自分の子供の言うことなど信じないはずだ。無目になるのも程があるというものである。

今どきの親は

2016年4月28日 木

私の時代を持ち出すのもなんですから、私が先生という職に就いてからも、学校に子供を預けたら、全て学校にお任せしますというのが普通の親であった。そして、先生の好きに鍛えてやってくださいと頼まれたものである。それくらい学校というものを信頼し、先生というものに預けるという気持ちで親たちは見守っていた。

それが、最近では学校に文句は言ってくるは、先生の指導法にまで口を出してくるわで大変である。いつ頃からこうなったかについては確かではないが、親が変わってきたことだけは確かである。

学校を選んで受験して入ってきたのなら、その学校の方針くらいはわかっていると思うのに文句を言ってくる。親は自分の子供しか見たことがないのに、多くの生徒たちを指導した経験のある先生の指導にも文句を言ってくる。私から言わせたら、どういう神経をしているのか疑わしい。文句があるなら、学校をやめて違う学校を探せばいいじゃないかと思う。

何でもかんでも親が文句を言うから、そんな親を見て育った子供も、何も我慢できず、自分が悪いと反省もせず、ただなんにでも文句を言うどうしようもない生徒になる。

子どもが問題を起こしているときは、親を見ればいい。この親にしてこの子だから、親が悪いに決まっている。問題を起こす子供は、親の生き写しで、何でうちの子がと親が頭をかしげることは何もない。あなたの子供だから、こうなっていると納得するしかないではないか。親のあなたが悪いに決まっている。

時間への対応

2016年4月21日 木

一日24時間というのは、全ての人に与えられた平等の時間である。そして、この24時間の使い方によって、人の人生は決まってくる。私は、才能とか能力というものにあまり関心がない。そして、才能や能力で人生が決まるとも思っていない。

人生を決める一番大きな要因は、時間の使い方であると思っている。みんなに平等に与え

られている時間をどう使うか。これは一週間くらいを綿密にどう使ったかと記録するしか解らない。人の脳というのはいい加減で、三日前に何をしていたかという記憶は全くあてにならない。人は自分に都合がいいように、過去を変えて覚えていようとする。だから、綿密に記録する必要がある。

一週間分を記録したら、これは外せない時間、これはなんとでもなる時間、これは無駄な時間ということが解ってくる。そこから、時間の使い方を工夫するのである。自分が何をしなければならないかを最優先し、何をしてはいけないかをあぶりだしてくる。そうして時間の使いかたを整理する。

人の性格がどうかこうとか言うが、性格とは時間の使い方の他ならない。何を頭の中で考えているかではなく、どう行動しているかが人の性格である。口ではなんとでも言えるが、やっていることはこうではないかで解決する。

自分の時間の使い方を振り返るのは、非常に意義のあることだと思うから、ぜひこの機会に時間の使い方を見直してください。

春は疲れる

2016年 4月 15日 金

三月から四月にかけては、日本では年度替わりということもあり、学校や職場が変わったり、身の回りでも別れや出会いがあります。これが毎年のことは言え疲れるもので、何度やっても慣れることができません。

環境が変わるといっても大きなストレスですが、周りのメンバーが変わるといってもストレスとなります。三月で解れて去っていった人は、悪いけど四月の忙しさですっかり忘れてしまっています。時が来れば、思い出すかもしれませんが、いま少しは新しいことを入れるのに集中しています。

そして、学校で先生などという職業に就いていると、毎年新生がごそっと入ってくるのです。向こうも初対面なら、こっちも初対面、どうも最初はぎこちないものです。これが慣れてきて、気楽に話せるようになるにはもう一二月必要です。だから疲れるのです。

季節も冬の緊張感から、春になってポヤット緩んでくることによる疲れもある。日常生活は、そんなに変化していないはずなのに、この疲れはなんだ。季節でしょうか、人間でし

ようかと思うが、考えてみれば楽しい疲れであり、別に文句を言っているわけではないのです。

こうやって疲れたときは、一杯飲んで早く寝るに限るのです。それがたとえ小学生のような夜の九時でも、大手を振って胸を張って布団に入り堂々と寝ればいいのです。なんせ疲れているのだから。

甘やかしすぎや

2016年 4月 12日 火

バドミントンの有力な二選手が、違法なカジノに出入りして賭博行為を行っていたという。それもこの夏のリオ・オリンピックの日本代表入りは確実で、メダル候補にまでなっていた選手である。どうもこここのところのスポーツ界はおかしい。何かの間違っている。

プロ野球巨人軍の選手による野球賭博、元巨人軍選手による覚せい剤使用による逮捕など。社会人として一人の人間として、大事なものを何も身につけていない。

今回のバドミントン選手は、21歳で小・中・高とバドミントン日本一である。巨人の選手たちも、少年野球からプロに入るまで相当な選手であったであろう。それは、本人のことで。悪いのは周りの大人たちである。ちょっとスポーツが出来るからといって、大事なことを全部大目に見て、甘やかしていたとしか思えない。それは、練習はきちんとやらしただろうが、日常生活での躰を含む指導が何もされていない。だから、社会人としてのマナーや常識が何もなく、何が良くて何が悪いかの判断もつかない。

本人や周りの大人たちの、スポーツさえできればいいという間違った考えがこういうことが起きる温床である。スポーツをやる前に、一人の人間として、学生として、社会人としてという特別扱いしない厳しい指導を行わないと、スポーツなんてただの見世物に落ちてしまう。

スポーツ選手が、茶髪にするなどということからして、間違った方向に行っているというものである。みんなですぐそういうことを正してやらないと、彼らはスポーツはできるだけで、ただ身体だけが大きくなった変な怪物である。スポーツ界から茶髪をなくすことから始めないと、社会の常識など難しすぎて彼らのは無理だろう。

春合宿を終えて

2016年 4月 12日 火

3月の26日から4月の3日までの桐朋中・高のバスケット部の春合宿を終えて東京に帰ってきました。例年春は、千葉房総の岩井から白子に移動する合宿です。前半は高校生で後半が中学生です。

桜の時期はずなのに、なぜか宿舎から体育館までの往復の途中に桜の木がないのです。房総は桜がないのかと言ったら怒られそうですが、本当に桜の木を見ないところで合宿を行っているようです。

東京に帰ってきて、やっと桜の花を見て春が来たなと感じています。それにしても今年の3月の末から4月の初めは寒かったので、まるで冬の装いで春合宿でした。

今の中学生や高校生は、本気になるということが難しいようで、バスケットの合宿に来て全力でやっとなのかと疑問になります。本来学校の部活動というものは、自分の意思で選んで入ってきて活動していると思うのですが、どう見てもタラタラやっているようにしか見えないのです。本気で、全力でやらない限り伸びることはないのにと注意をしますが、どうもその本気や全力が解らないようなのです。これも、小学校までの身体を使った遊びをしてこなかった弊害かなと、指導法に悩んでいるところです。それでも生徒たちを何とか刺激して、本気や全力を知ってもらおうと色々なチャレンジを行っていますが。

卓球やるやない

2016年 3月 05日 土

私は、卓球というものにほとんど関心がないし、プレーしたことも誘われて数える程しかない。それというのも、ほぼ文化未開の地である土佐で育ったので、卓球というのは女子の遊び程度のものであるだろう程度の認識しかない。その上、ピンポンの行き来を見ていると、目が回りそうになってしまう。

しかし、昨夜は、まずオリンピック予選である女子のサッカーにチャンネルを回したが、動き出しの遅さ、球際の弱さなど勝てる要素が何もないので、仕方なく世界卓球の女子の準決勝にチャンネルを移した。

そしたら、卓球という競技も面白いではないか。世界卓球の準決勝というレベルもあるだろうが、技術だけでなく戦術というか心理戦まで見えてきてこれは面白い競技だなと見入ってしまった。

福原や石川は、名前も聞くし、ロンドンオリンピックでも知っていてさすがのプレーだなと感心した。百戦錬磨で戦いの場を踏んできての今回の試合で、戦い方を知っているなど感心した。

面白かったのは、中学生の伊藤の戦いぶりである。当然作戦もあり、相手に対応した戦いをしているのだが、それよりも攻め気でスマッシュを決めたいというのがプレーに表れていて、思わず笑いながら応援するしかない。いろんな競技で若手と言われているジュニア選手がいるだろうが、この卓球の伊藤を見習ってもらいたいものである。ミスしようが勝負に負けようが、ひたすらスマッシュを決めたいと勝負に挑んでいく。こういう姿勢がないとスポーツでは伸びない。小さくまとまったり、小さな勝利を求めるのではなく、真っ向から相手を叩き潰すという姿勢がジュニアの時には必要である。

全く関心がなかった卓球であるが、これでは決勝も見ることがなくなってしまった。そして、伊藤のリオ・オリンピック、いやいや東京オリンピックまで目が離せなくなってしまった。

ナンバ指導者養成講習会

2016年 3月 01日 火

3月 19日 (土) 13:00~17:00 桐朋学園大学 調布キャンパス

3月 20日 (日) 10:00~16:00 桐朋学園大学 調布キャンパス

ナンバ式骨体操、ナンバ式お元気体操、ナンバピクス、ナンバ歩き、ナンバ走りなどナンバを教えるためには、このナンバ指導員の資格を足らなければならない。ナンバ指導員の資格を持たずにナンバを教えているのは、すべてニセモノと思って間違いない。協会の許可も得ずにナンバを指導するのは違法である。

ナンバの指導だけでなく、いろんな分野にナンバを応用することも可能です。いろんな分野で指導に当たっている方も、このナンバ指導員の資格を取って、ナンバによる指導の引き出しを増やしてもらいたいと思います。

今回の講習

ナンバの理論・哲学

ナンバ指導員としても心得

ナンバ式骨体操

ナンバ式元気体操

ナンバ歩き

ナンバ走り

ナンバの応用

- ・ナンバ式整体術 他 西村尚剛（台湾支部）
- ・ナンバ式ユーモア術 他 ウイリアム・リード（海外部長）
- ・ナンバを楽器演奏に応用 矢野龍彦

各分野への応用アドバイス

資格更新、今の資格のレベルアップも同時に行います。

申し込みは、[ホームページ「指導者養成講習会」](#)より

あの粘りを忘れたか

2016年 2月 25日 木

もう覚えていないかもしれないけれど、あの歩き始めたときのことを少しでも思い出してみよう。ハイハイを始めてそこら辺りを動き回っていたころ、周りの大人たちはみんな二本脚で立って歩いていたのではないか。それに刺激され、自分も立って歩こうと決心したころを。這えば立て、立てば歩けの親心というが、親の応援もあったであろうが、誰もが自分から歩きたいと思ったはずである。

しかし、二本脚で立って歩くことの難しさ、よろめき、転び、身体のあちこちをぶつけ、泣きながら歩く練習をしたこと。人間は、放っておいて歩けるようになるほど単純にはできていない。歩くという動作を身につけるのは、動きの学習である。周りの大人たちが歩いているのを見て学習する。そして、自分の身体をコントロールして、バランスをとろうとする、前に進もうとする。

そういう歩きの動きを身につける時に、何度転んだことだろう。それでも諦めずに挑戦したのではないか。何とか歩けるようになろうと、その一心で転んでも転んでも挑み続けた。そんな強い自分があの頃にはあったのではないか。

それが歳をとるとどうだ。何かに挑戦することすらためらっているのではないか。そこを見直さないと。自分の小さい頃、歩こうと挑戦していたころのことを思い出さないと。あんなに粘り強く頑張れたのではないか。それがあったからこそ、いま平気で歩けるようになった

ているではないか。みんな小さい頃は素晴らしいものを持っていたのに、歳をとるとそれを忘れてる。さあ思いだそう、あの頃を。

悔しくないと思ひない

2016年 2月 17日 水

先日、桐朋のバスケ部の中学生が東京 2 位のミニバスのチームと練習試合を行った。ミニバスといっても全部小学校 6 年生ではなく、6 年生も 4 年生も交じっている。最初は、小学生相手だから胸を貸してやろうかくらいのつもりで始まった。

いやいや、小学生といっても凄く集中力で向かってくるので、ウチの中学生チームは連敗である。小学生に中学生が負けるということも信じられないが、負け始めた中学生たちがそれでも本気にならず、全く悔しそうでもないのが驚きであった。バスケというスポーツを選んだのは、勝った負けたの勝負がしたいからではないのか。スポーツとはルールの上で勝った負けたを競う競技であるというのを知らないとでもいうのか。

負けても悔しくないというのでは、スポーツをやる資格がない。いやそれどころか心配になるのは、負け続けても顔色一つ変えずに、淡々とバスケを続けていることである。本気になれば顔色も変わるだろうし、悔しければ顔色が変わるはずである。

悔しいという気持ちは、非常に大事だと思っている。出来ない悔しさ、解らない悔しさ、負けた悔しさがないと、何をやっても向上するとは思えない。悔しさというのは、向上するための非常なエネルギーに変わると思っている。それを小学生に負けても悔しさを表さない中学生を見ていると、今後どうやって指導していったらいいものやら路頭に迷ってしまう。見捨てるというと簡単だが、そう簡単に見捨てるわけにもいかないし。かといって、悔しさを教えるといっても、どうやって教えていいものやら分からないし。ほんと、小学生などと試合をやらなければよかったと、後悔してみたりしている。

悔しさを感じない子供など、子供の質が確実に変わってきている中、どう指導して解らしてやるかということがますます難しくなっている。

善行を積む

2016年 2月 13日 土

世のなか立派な人が多いもので、道端のゴミを拾ったり、電車でお年寄りに席を譲ったりとよく見かけます。私はこういうことをめったにしません、苦手なのです。

立派な人というのはいいのですが、何か胸を張ってやっているのを見かけると、それでいいのかなと頭をかしげます。胸を張って善行を積むというのは、何か違うような気がするのです。いかにも人目を気にして、ほら私はいいことをやっていますとアピールしているようで違和感を覚えるのです。

善行を積まない私が言うのもなんですが、良いことをやっていると自覚することが間違っている。さりげなく、誰が見ていなくても、これは私の習慣ですというくらい自然に行えないと嘘っぽと思うのです。どうも人目を気にし、出来れば褒められたいという色気まで持ち行動しているのは、目障りである。

私も悪いことよりも良いことをしなければいけないくらいのことは頭では分かっているが、実際に行動に移せない。これは、やはり解っていないということで、行動できないことは解っていないと言っているのではないか。こう自分を叱咤激励しているのであるが、なかなか難しい。悪いことは簡単にできるが、良いことをさりげなくできるというのが目標である。

やはりこういうことも、無邪気な小さい頃に習慣にしないと難しいのかもしれない。そう思うと、善行を積むなどということは、学校で教えるのではなく、学校に入る前の家庭での躾の中に入れてもらわなければ無理かもしてない。道徳などということも、家庭での躾だと思うが、いま家庭で躾などやっているところが少ないのだろうか。

頭は昼間に使え

2016年 2月 08日 月

私は、太陽と共に生きることを望んでいます。太陽神を信仰しているわけではないのですが、太陽時間で行こうと。これは、太陽が出てきたら活動を始め、太陽が沈んでしまったらもう終了です。こういう気持ちで生きていると、夏と冬では活動時間がずいぶん違うのですが、そういうことは気にしないようにしています。

冬の時期は、太陽も出てくるのが遅いで、私の方が早く起きていることもあります。しかし、今くらいから太陽が早起きになってくるので、追いついていくのは大変になりますし、夏になると太陽に完全に負けています。そこは、太陽が活動を停止するのも遅くなっているのでもいいのかなと納得しています。

まず、昼間が活動時間になるので、難しい本は昼間に読むようにして、夜は簡単な本しか読まない。難しいことを考えるのも昼間だけ、夜は呆けている。これは太陽と共にという

こともあるが、夜はお酒と仲良くすることも信条としているので相乗効果を生んでいる。夜になると、毎晩恒例でお酒との付き合いが始まる。そうすると若干頭が麻痺をしてきて、難しいことは考えられない状態になる。結果、活動が停止しているのである。

そういう生活が 10 年 20 年と重なってくると、人生を損しているのではないと言われることもあるが、ここは積極的に考えることにしている。酒を飲み酔って違う世界に行くからこそ、宇宙と交信ができるし、神と対話も可能になる。翌朝覚えていないことも多いが、決して人生を損しているとは思っていない。なんせ、昼間頭を使っているのだからと一人納得している。

いい先生が求められている

2016 年 2 月 04 日 木

学校というところは、いくら建物を新しくしても、新しい科目を増やしても、それは何の改革にもなっていない。一番大事なものは先生で、それもいい先生を育てるようにしなければ、学校としての魅力など何もない。

先生を放っておいていい先生に育つなどというのは、聞いたこともない。放っておくと、先生というものは生徒の顔色を見るようになる。生徒に気に入られよう、生徒の人気を得ようと、全般的な外れの方に向かって進むようになる。そうなると物わかりのいい先生まで演じ始めるから、ほとんど困ってしまう。自分ではいい先生になったつもりでいるが、生徒にとって都合のいい先生にしかなれていないことに気が付かない。そうなると、まるで裸の王様である。こういう先生がいまは非常に多い。

やはり、先輩の先生が、押さえるところをきちんと教えてやらなければならない。良いものは褒めてやり、悪いものは叱らなければならない。それも毅然とした態度で、先生と生徒の間には一線を引く必要がある。学校では先生と生徒は、友達ではない。そして、先生にはいろんな意味で厳しさがなければならない。軟弱な先生などは、学校にいてはいけない。

そして、間違ってもらっては困るのが、生徒に好かれようなどと少しも思ってはならない。先生というのは、好かれるなどもってのほかで嫌われるくらいがちょうどいいのである。私などは、生徒に好かれようなどと思ったこともないし、どう思われようが好きにしるよという態度で生徒と接している。生徒にどう思われるかで先生の価値が決まるのではない。生徒に先輩としての人間の姿を正直に見せ、出来るだけ正しい道を歩いていけるような刺激を与えてやることだと思っている。

友達関係

2016年 2月 02日 火

とにかく人間関係というものは厄介である。生きていて喜ぶことも、悲しむことも、後悔したりなにやかやと心を揺さぶられるのは、ほかならぬ人間関係である。

人は一人では生きていけないから、仲間を求める。友達になろうと、お互いに近づいてくる。そして、気があるじゃないかということで親しくなり、だんだん友達になっていく。しかし、その友達関係も楽しいことばかりではない。そりゃケンカをすることもあろう。

しかし、ここが問題で、子供の頃ならケンカをしても、何日かすれば仲直りができる。なぜケンカになったのかなんて忘れてしまって、いつの間にか元の仲良しに戻って遊んでいく。ケンカをすることも友達関係の中に含まれ、前よりも仲が良くなるようになっている。これが子どもの特権だろうか。

それが、大人になってのケンカは難しい。大人になってしまうと変に理屈っぽくなり、執念深くもなる。だから、ケンカをすると、自分は悪くはなく相手が悪いとなり、意見が違うだの考え方が違うだのと言い始める。そして、大人の難しいところは、仲直りができなくて別れてしまうという結果に落ち着きやすい。大人という人種は、仲直りもできない頑固な生き物である。だから「あのすばらしい愛をもう一度」というのは子供の歌ではなく。大人の歌だろうと思う。

長いこと仲良しでやってきていても、大人になって一度ケンカをしてしまうと、これでお別れという結果が待っていることが多い。だから、なるべくなら大人になったら、ケンカなどしないで平和主義を貫いた方がいい。大人になってのケンカと子供時代のケンカでは、意味が違うのである。

自分で考えろ

2016年 1月 30日 土

教育とか躾の問題で、明らかに間違っていることがある。先生も親も「解らなければ聞けばいい、解らないことを聞くのは恥ずかしいことではない」と平気で言う。何を言っているのか、解らないから聞けばいいなどと安易な道を教えるから、人間がダメになっていく。

解らないことは、自分で考えて答えを見つけることが大事ではないか。それを自分で考えもしないで、誰かに聞いて簡単に答えにたどり着こうとする。そういう自分で考えない癖を教えるということは、これは大変なことだと思ひ、罪ではないだろうか。

これは、世の中にも問題があるが、なるべく早く、正しい答えを見つけ出すことが、何か知らないけど素晴らしいという風潮がある。その方法に関しては、自分で考えなくてもいい、どこからか答えを用意しさえすればいいと思われている。

本当は、そんなことが大事なのではない。自分で何時間も、何日間も考え続けて、やっと自分なりの答えを見つけ出すことが大事なことである。そういうことをしないで、安易に、早く、まるでインスタントに答えを出すことを平気で許している。これでは、明日の世の中は、非常に危なくなる。

自分で考えない人間が集まってくると、どこかの誰かやマスコミに簡単に誘導され、どこへ連れて行かれるかもしれない。自分で考えるということは、能力の問題ではない。これは、考える習慣をつければいいのである。なぜだろうという疑問を持ち、好奇心と探究心を諦めないように働き続けさす努力をすればいい。さあ、みんな、自分で考えるようにしよう。

自分らしくと言うけれど

2016年1月25日月

スポーツ選手でも演奏家でも多くの人が「自分らしく」と口にする傾向がある。その「自分らしく」という言葉が、私にはよくわからない。何か変だなと思っている。

「自分らしく」と口にはしているが、どう評価されているか、どう思われているか、どう映っているかと周りばかり気にしているのではないか。周りを気にしながら、自分らしく振舞おうとしても、それが本当の自分かどうか疑わしいものである。周りを気にすると、どうしても格好をつけてしまう。どうしても周りに気に入られる様に振舞ってしまうのではないだろうか。格好つけて、いい子を演じているのに、それが「自分らしく」とは大嘘ではないか。

「自分らしく」やりたいのなら、周りなど一切気にせず、評価やどう思われるかなど無視して自分に集中し、自分が思うがままにやるしかない。そこまでやる勇気もないのに、言い訳がましく「自分らしく」と言っているのを聞くと、なんだか情けなくなってしまう。

「自分らしく」と口にするのなら、確固とした自分を創りあげて、簡単にぶれないような強さを持たなければならない。自分自身も確立できていないのに、「自分らしく」などというものはあるわけがない。自分を確立するためには、一本筋となるような信念を創りあげなければならない。信念のない自分などというものはあり得ないし、それでどう振舞おうというのだろう。自分の考え方をもち、自分の行動に責任をもてるようになった時初めて「自分らしく」振舞っているといえる。簡単に「自分らしく」などと口にすると、いかにも軽い人間だと思われるから注意すること。

集団のリーダー

2016年 1月 21日 木

人は一人では生きていけないから、様々な集団に所属している。家族であり、兄弟であり、学校であり、職場であり、クラブでありと、自分の居場所というものを確保している。

何人かが集まり集団を形成すると、それをまとめ引っ張っていくためにリーダーが必要になってくる。集まってきた者たちによって自然にリーダーが決まることもあるし、みんなを選んで決めることもある。どちらにしても集団というものは、リーダーを必要とし、そのリーダーに協力し盛り上げていく役割を負う者たちがいる。

集団を成長発展させるためには、リーダーの力量が問われる。どんな集団でも、リーダーの力量以上には伸びることはない。そのことにリーダーが気づいていればいいが、リーダーが周りの尻ばかり叩き、はっぱをかけても集団というものは伸びるものではない。

リーダーは周りを引っ張っていくことを考えるよりも、自分自身ももっともっと成長し、伸びることに焦点を絞らなければならない。伸びない集団というのは、リーダー自身はそのことに気が付いていない。リーダーは、集団の責任を負わなければならないという役割である。その責任というのは、集団が伸びないということも当然含まれている。だから、リーダーは常に自分を振り返り、自分が成長することに努力しているかどうかを確かめなければならない。そういうことが、リーダーとしての自覚だろう。良いリーダーがいない集団は、伸びるわけがない。

雪道はナンバ歩きしかない

2016年 1月 19日 火

雪道、砂浜、上り坂、下り坂などは、歩くということを考えると非常に難しい状況である。この難しい状況を難場（ナンバ）と捉え、どう工夫して切り抜けていくかということを考

える。

この季節、雪が降ったり路面が凍ったりと難場に遭遇する。そういう時、普通のウォーキングでは膝を伸ばし踵から着地するので、スッテンコロリと転んでしまう。また、ノルディックウォークではストックがどこに突き刺さって止まってしまいかで、これまたスッテンコロリと転んでしまう。雪道では、普通のウォーキングやノルディックウォークでは怪我やそれ以上の危険があり、全くの無力というよりも有害である。

雪道こそ難場であり、ナンバ歩きの出番である。ナンバ歩きは、骨盤と胸郭を連動して歩くということと同じくらい大事なことで、「後脚を前に運んで置くだけ」という意識で脚を動かすという大きな特徴がある。普通のウォーキングでは、前に出した脚の膝を伸ばして踵から着地するので、ナンバ歩きとは全く逆の意識である。ナンバ歩きでは、雪道であろうが路面が凍っていようと、後脚を前に持ってきて置くだけという意識で脚を動かすので、全く安全である。

雪道や凍った路面で転んで怪我をしたなどというのは、普通のウォーキングで歩いているからである。雪道での怪我の情報などを目にするたびに、もっとナンバ歩きを広めなくてはと決意しているのだが、痛みを体験してもナンバ歩きに取り組もうとしないのは解せない。

ナンバ歩きは、普通のウォーキングよりも歩行時の膝の負担が 25%も軽減されているという実験結果も出ている。こういうことからナンバ歩きが、雪道や凍った路面に適した歩き方であることは証明されている。膝への負担が軽いということは、それだけ踏ん張っていないということ、雪や氷の上でも転びにくいということである。

自己管理

2016年 1月 17日 日

自己管理などといっても何も難しいことはない、風邪を引くなどというのは全く自己管理ができていないということである。それは、風邪を引かないようにするのは、免疫力を高めておくしかない。免疫力を高めるには、睡眠不足にならないこと、十分な栄養を摂っていることなどが重要である。そう見てくると、睡眠や栄養を自分でコントロールできなくなっているから風邪を引くのである。誰が悪いわけでもなく、自分が一番悪いから風邪を引く。

スポーツ選手や演奏家、または仕事で成功したいなどと思っている人は、その専門能力以

前に自己管理ができなければ、何も目標を達成することはできないだろう。しかし、自己管理能力を高めるのは、自分の日常生活の中で出来ることである。それは、飲食と睡眠を自分でコントロールできるようになることである。

食欲というのは、人間の基本的な欲求である。だから、自分の我儘に任せておけば、好きなものを好きなだけ食べるようになる。栄養とかバランスとか何も考えないで食べ続けるということに快を感じていては、身体はどうなるかは誰が考えてもわかることである。

また睡眠も人間の基本的な欲求であるが、好きな時に寝て気ままに起きていれば、何かやりたいことが達成できるだろうか。また、睡眠時間を犠牲にして何かをやっている人は、本末転倒である。睡眠時間を削ってまでやることは、人生の中には何もない。毎日起きる時間を決めて、それから逆算し睡眠不足にならないように睡眠を確保することが何か達成したいことがあるなら基本とならなければならない。明日元気で活動するために寝るのだという心構えが大事である。

上達したいとか、何かを達成したいと思っている人は、まず自分の飲食と睡眠をコントロールできるようになることがスタートである。そういう自己管理ができないで、何かができると思っていること自体がおお甘チャンである。さあ、

心を入れ替えて頑張ってみよう。