

普及活動

2016年 12月 24日 土

音楽にしてもスポーツにしても、日本ではまだまだ文化として定着していない。何とか音楽もスポーツの広めていきたいとは思って活動しているのだが。

昨夜は、オペラシティに教え子でありジャズピアニストの山中千尋の応援に行ってきた。千尋は桐朋でクラシックを学び、バークリーに留学してジャズを学んでという道をたどってきた。そして、昨夜の演奏はジャズなのか現代曲なのかクラシックなのかというジャンルはとっくに超えていた。そんなチマチマとジャンル分けなんかやっているから、固定観念をつくり音楽が広まらない。

千尋の演奏は、ただ音楽として聴けばいい。小理屈をひねくり回しているから、単純明快なものまでが屈折してくる。音楽は音楽でいいし、スポーツはスポーツでいいはずである。本質的なことを忘れてすぐに枝葉に飛んで、理屈ばかりを振り回しているから、何か難しいものかなと普通の人には敬遠する。そういう風に仕向けているのが、自称音楽通やスポーツ通という困った人たちである。

音楽でもスポーツでも、まずは自分に合っているかどうか。自分が楽しくなれるかどうかだけでいい。理屈などいらぬし、理解などしなくていい。すんなりと楽しめて、面白ければ、それ以上何がいるというのだ。

たいした頭でもないのに、何で理屈ばかりが先行しているのか、全く不思議な現象である。単純明快に行こうよ、楽しければいい、面白ければいい、でも深くないとダメだ。この深さが文化である。

挑戦し続ける

2016年 11月 29日 火

人は、失敗を恐れる生き物かもしれない。失敗をすれば、周りの人たちに対して恥ずかしいと思うかもしれない。また、自分自身に対して、俺は何をやってもダメな人間だと思うかもしれない。そして、気の弱い人なら、失敗すれば自分は立ち直れないかもしれないと消極的になっているかもしれない。

そういうことは良く理解できるのですが、自分から行動を起こさない限り、幸せとか充実感とかは決して味わうことが出来ないのも事実です。何も行動を起こさなければ、失敗などしようがないのですが、もちろん成功することもないことは明白です。

行動を起こすということは、ほんのちょっとの勇気の後押しがあれば良いのです。行動を起こしてしまえば、そのことによって初めて実感できることがあるのです。それは、成功すれば、天にも昇るような気持ちになるでしょう。また、失敗して、落ち込んでしまいこ

ともあります。その落ち込んでいるときの一番の立ち直りの方法が、また何かに挑戦することです。

一つ事が終わったときに、それで結論づけないことが大事です。いつでも次があります。失敗した後の立ち直り方の一番良い方法が、新たに次のことに挑戦することです。次に挑戦していることによって、前の失敗の癒やしになるのです。そのことがよく知られていないので、一度の失敗で挑戦することを諦めている人がいます。そこが残念な所です。

私などは失敗の連続ですが、いつでも次ぎ、次と思いながら挑戦を続けています。そのことによって心の平衡を保っているとも言えるのです。

忙しいことに満足するな

2016年 11月 18日 金

自分の手帳が予定で黒くなっているのを見て、にたりと笑っている人が居る。予定がつまり忙しいことで自己満足している。こういう人は、予定が詰まっていないと不安になるから、何かと予定を入れたがる。忙しくしていることで、自分は働いていて充実していると思いたがっているのだ。

本当に忙しいことが良いのだろうか。私は忙しいのは嫌いだが。忙しいと、自分が時間に追いかけているような気がして、落ち着かないし、どうしてもイライラしてしまう。そうすると、大事なことを見逃しがちになるし、大事なことに気がつかなくなる。時間と競争するのは、陸上競技だけで十分だ。日常生活まで、時間と競争していたら頭がおかしくなってしまう。

やはり、ゆったりと時間が流れていないと、大事なことに気がつかなくなってしまう。そういうことは、自分で調整可能なことである。自分からはどうしても必要なこと以外は、予定を組まない。人と会わないことを中心にして、誘われたときにはじめて考えるようにする。そして、これは重要だと判断したときにだけ予定を入れる。そして、予定に関しては「早い者勝ち」で、先に入っている予定を優先し、後から割り込みはさせないで違う日を検討する。絶対にダブルブッキングだけは避けるようにする。そもそも、一日に二つ以上の予定をこなすのは無理なので、一日一件の予約にとどめておく。

忙しさから解放されるように考えて、行動するようにしよう。

そこそこを超えていく

2016年 11月 08日 火

これからスキーを始めようとか、車の運転免許を取ろうかと考えている人もいるだろう。

いや、そんなことに限らず何かを始めようという人は多いと思います。何かを始めるということは、ウキウキするし、何か人生が変わるんじゃないかなどの期待もしてしまう。そして、いざ始めたとなると、最初は面白くて大概の人がはまってしまう。それは、どんなことでも共通しているが最初の 50 時間くらいは、目に見えて上達するので練習するのが楽しくてたまらなくなる。そして、そこそこのレベルに達してしまう。そこそこのレベルで満足してしまうと、初心者をちょっと超したところで立ち止まりということになる。本当の楽しさはその先にあるのに。

そこそこのレベルで満足してしまう人が多いので、その先の本当に楽しさを知らない人が多い。どんなことでも、上達をすればするほど楽しさの奥が深まってくる。しかし、そこにたどり着くには「ただ単に楽しい練習」だけでは無理である。時には単調な繰り返しや、難しくてなかなか先に進まない練習も重ねなくてはならない。そういう練習に耐えられない人が多いのは、先にある大きな楽しみに向けて忍耐するということができないのである。簡単に手に入るものは、簡単に飽きてしまう。苦勞して手に入れたものは、それは愛おしいに決まっている。そんな簡単なことを忘れてはいけない。

さあ、もうちょっと上達するために、少し我慢してみよう。

挨拶くらいしろ

2016 年 11 月 03 日 木

高校生でも大学生でも、たいがいの生徒は会ったときに挨拶をしてくれる。私も、黙ってすれ違うのは気持ちが悪いので、こっちが先に気がつけば挨拶をする。しかし、生徒でも、わざと気がつかなかったように挨拶をしない者もいる。それは非常に気分の悪いもので、そういう生徒はこれから無視するようにしている。挨拶もしないような生徒は、面倒見る気は一切ない。それが生徒だけならまだ良いが、先生でも挨拶をしない者がいるのが困ったものである。

挨拶ができるというのは、それだけで礼儀正しいと見なされる。礼儀正しさというものも、人間関係においては非常に大事なものである。礼儀正しいというだけで、相手はその人に対して好意を抱いてくれるのである。好意を抱いてもらえれば、そこからの人間関係が良い方向に進む追い風になる。特に人間関係の始まりでは、礼儀正しいというだけで好意を抱いてもらえるのは大きなことである。

服装、言葉遣い、振る舞いを礼儀正しくすることは、普段から心がけていて決して損はないことである。先生までもが挨拶を忘れていたのでは、なかなか言えたことではないが、子どもだけでなく大人にとっても大事なことである。

人として礼儀正しくありたいものである。

簡単に終わらすな

2016年 10月 27日 木

スポーツとか音楽に触れ合ったときに、人はよく「元気をもらった」「勇気をもらった」と満足そうに話す。本当にそうだろうかとは私は疑ってしまう。元気とか勇気というのは、そんなに簡単に与えたり・もらったりできるものだろうか。もし簡単なやりとりができるなら、世界中はみんな勇気ある人であふれるし、元気があふれ出ていることだろう。しかし、現実には、みんな勇気がないし、元気もない。

三日もしたら忘れてしまう「勇気」や「元気」で喜んでいる。それは、物事の表面しか捉えられないから。表面を滑り落ちていくものしか見えていないから。スポーツとか音楽に触れ合ったときの、その本質を見極めて理解しないと、心に残ることなどない。

日々を軽くいていけば、刹那的な感動はあるだろうが、心には何も残らず空っぽの心がむなしく泣いているだけになる。自然であろうが何であろうが触れ合うということは、そのものの本質の所までたどり着かないと、見過ごして歩いているようなものだ。

同じものを見ても、同じものと触れ合っても、心に残るかどうかは、その本質が見抜けるかどうかにかかっている。本質が見抜けるような人間を目指そう。

初心忘るべからず

2016年 10月 19日 水

あちこちでよく言われます「初心忘るべからず」 この簡単な言葉も、解釈の仕方でいろいろにとれる。

初心の頃の。全身に力が入り、頭の中は全く余裕のない状態から、今や身体も必要どころにだけ力を入れ、余裕を持ってできるようになったことで、自分の上達したものと納得しやすい。

また、初心者頃の50時間くらいは、目に見えて上達していくのが自覚され、この喜びがあるから今も続けられているという快感体験を忘れないようにということ。

そして、上達した今を見て、最初から何の苦労もなく今があるということは思い違いで、あんなに悪戦苦闘したことを忘れてはいけませんよという警告でもある。

そして、いつか人を指導する立場になったとき、自分自身も最初から上手くできたわけで

なく、時間とエネルギーを注ぎ込み苦労したことを知っていれば、指導するときにも「何でできない」などと暴言は吐かなくなるはずだ。

いろんな言葉が身の回りに転がっているが、一つの解釈だけでその言葉を理解しているという思いは、いかにも単純な思い込みだ。言葉の裏には、様々に解釈できることが詰まっている。いくつかの解釈ができるようになるまでは、その言葉を本当には理解していない。言葉に命を吹きこむが、解釈の幅を広げることである。

教育実習

2016年 10月 15日 土

先日、大学生の教育実習の研究授業を見に行く機会があった。年に何回かは、こういう役回りが来るのだが、大体は春の教育実習で秋に回ってくるのは珍しい。相手の中学校に敬意を表してジャケットを着て出かけた。

いつも教育実習生の事業を見て思うのだが、いかにも初々しい姿が好ましい。そして、生徒に対して教えてやろうという意気込みに燃え、ややもすると内容が盛りだくさん過ぎるきらいがある。それは意気込みの表れであろうが、たくさんを限られた時間で伝えるようとすると早口にならざるを得ない。そうするとせつかくのいい内容が、伝わり難くなる。まあ、そこが経験というものだろう。

それにしても実習生を見ていると、自分にもこんな時があったのかなと思いついてみるが、なかなかそんな自分には出会えないものである。教育というものも、多分に経験を要する。若さで対応できることは少なく、失敗や成功を重ねながらの経験がものをいう。例えば、自分が投げかけている授業に対する生徒の反応にしても様々である。この生徒に対する対応も経験がないと、立ちすくんでしまうこともある。

研究授業などというものを見て反省会で発言しなければならないとなると、注意しなければならないことがある。人の授業を見ると、欠点はいくらでも目につく。しかし、授業のいいところを探してやらなければならない。反省会では、いいところをたくさん並べて褒め、最後に一つくらいここはこうした方がいいかなと提案することを心がけること。これからスタートスようにしているのに、ブレーキをかけてはいけない。後押しすることが大事である。

ナンバとは

2016年 10月 04日 火

2000年頃に、何か楽器を演奏する時の身体の使い方のヒントになることはないかと模索していました。そして、ヘルデンクライスメソッドやアレクサンダーテクニク、野口体操や太極拳などいろいろ試してみたけれど、どれも楽器演奏の動きに落とし込むにはしっくりきませんでした。

そんな時に古武術と出あって、これは楽器演奏の時の身体の使い方に応用できるなど直感しました。古武術の動きそのものに関心を引かれたのではなく、着物を着て草履を履いて日常生活を送り、仕事もしていたということに非常に興味を持って、そこからナンバ歩きやナンバ走りの方に傾倒していきました。着物を着て草履を履いて一般の人は、日常生活で一日20kmくらい歩き、旅行をするときには一日40kmくらい歩くのが目安でした。そして、飛脚や忍者は一日に100km以上も走っていたというのが驚きとともに、そこにヒントがあるのだらうと惹きつけられました。

ナンバとはどういうものかという、様々な説があってこれだというものはない。そして、ナンバという言葉を広めたのは、演出家であり演劇評論家であった武智鉄二でしょう。詳しくは、「ナンバの身体論」光文社新書を参照してください。

定説のないナンバなら、我々が定義をしてもいいだろうということで「難しい場面を創意工夫して切り抜けていくのがナンバである」ということにしました。難しい場面というのは、着物を着て草履を履いて動くのは、さぞかし困難であったのではないだろうかというのを基にしています。そして、難しい場面というのは、身体を動かすことでも、心を動かすことでも何にでも応用できるということで便利ではないかということです。

ナンバの動きに関していうと、動くときに着物が着崩れないようにするには「捻らない」「うねらない」ということに気をつけなければならないし、草履の鼻緒が切れないように動くには「踏ん張らない」で動かなければならないということです。この動きの中で、出来るだけ「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」ためには、自分の身体と対話を行うことが必要になってきます。

身体との対話という、身体感覚ともつながってきていろんな事に敏感になります。まず、身体を動かしたときの感覚が「快」か「不快」かということを感じ取れるようにし、「快」の方向に動かすように心がけ、「不快」な方向には出来るだけ動かさないようにします。それは、出来るだけ身体の自然に沿った動きということになります。身体の自然に沿った動きというのは、全身が効果的に連動して動いているということです。そういうことが解るようになると、自分が演奏しているときの動きの善し悪しが、自分で判断できるようにな

ります。

ナンバとは、自分自身が自分の動きのコーチになれるということで、演奏での故障を防ぎ、演奏技術を上げることに貢献します。

解りやすさという落とし穴

2016年 9月 23日 金

今は、難しいことは簡単に受け入れられない世の中になっているのか。本を見ても。テレビでも、新聞までもが「解りやすく」「簡単に」「誰でも」と平気でいっている。これは一体どうなっているのかと心配にもなる。何でもかんでもインスタントにしてもらっては困るのである。

「解りやすく」「簡単に」「誰でも」という安易で軽薄にばかり傾いていくと、明日の日本が不安になってくる。「簡単には解らない」「面倒くさい手順を踏まなければならない」「誰もが理解できるわけではない」ということが世の中から消えていくと大変なことになる。本当に貴重なもの、大事なこと、魅力的なものというのは、簡単に解るわけがない。

いろんな事が「簡単に」に流れていくと、努力することがばからしくなって誰も努力をしなくなる。解らないことを簡単に人に聞かないというのは、インディアンの教えである。解らないことは、何ヶ月でも、何年でも、解るまで自分で考えることが大事なのである。簡単に解ったことは、簡単に忘れてしまう。

いま、自分で考えられない人間が増えているのも、「解りやすさ」と「簡単に」が大手を振って歩いていて、誰もそれに疑問を感じずに受け入れているからだろう。安易に生きようとしたら、大事なものを見落として、ものの表面を素通りしているようになるから気をつけなければならない。

「解らない」ということを大事にしていれば、いろんなものが見えてくる。

緊張のコントロール

2016年 9月 08日 木

スポーツでも音楽の演奏でも本番になれば緊張するので、その対処法に悩んでいる人が多い。私もいろんな本番に立ってきたし、今もそういう場面にはよく立つ。しかし、緊張して困ったなどという経験はない。それよりも、これからやらなければならないことに集中

することで一杯で、そうして一応力を発揮してきた。

私は決して「緊張する」ことが悪いことだとは思っていない。なぜなら「緊張しないで集中することはできない」と考えているから、緊張してきたら「よしよしこれで集中できるぞ」と考えるようにしている。これと反対に緊張を良くない方にもっていくのは「緊張したから力が発揮できない」と考えることである。そういう風に考える人は、緊張しないようにするためにはどうすればいいかと思考するようになる。多分それは間違ったやり方だと思うが。

緊張感を集中力に変えるには、この状況を「～しなければならない」と捉えるのが良くない。「～しなければならない」というのは、自分を縛り付けて自由に力を発揮できなくする。そうではなくて「～したい」と思ってこの状況に入っていかなければならない。「自分から～したい」と捉えると、自分の持っている力を十分に発揮することができる。その根本は、自分がこの状況を望んでいて、自分から好きでこのことをやるんだというものでなければならない。

考え方ひとつで「緊張」ということも、どうにでもコントロールできるのである。

行動で知識が生きる

2016年 9月 02日 金

世の中には、理屈が好きな人間が非常に多い。喋らしたら、いつ終わりが来るのだろうかとか心配になるくらい理屈を並べる輩がいる。ある意味、非常に尊敬する。よくもそれだけの理屈を身につけたものだ。そして、すべて知っているような顔をして歩いている。たいしたものだ。

頭の中で「解っている」ということと行動とが結びついていなくても、いっこうに平気である。言ってることとやってることが違うじゃないかと思っても、本人はなんとも思わない。こういう人間が多いのが困る。

頭も中で解っているという知識は、まだ本物ではなく仮死状態である。意識を持って行動して、そこではじめてその知識が正しいか間違っているかが解る。行動に移さない限りは、単なる仮説と言ってもいいかもしれない。しかし、この行動に移すというのがなかなか大変らしい。それが証拠に、知識ばかりをふりまわし、椅子から立ち上がろうとしない。

「書を捨てよ、街に出よう」という言葉があったように思うが、「じっとしてないで動けよ」

と言いたい。とにかく、いろんなことを体験することだ。体験することで、やっと知識の命が吹き込まれ生きようになるのだから。頭で考えるのではなく、身体で考えるようにしないと真実には出会えない。今日から「身体主義」になるようにしよう。

オリンピック疲れ

2016年 8月 27日 土

普通の人にはオリンピックの放映を見たり、オリンピックについて語ったりすることが趣味や遊びの範囲であろう。しかし、私にとっては都合にいいことにすべて仕事である。なんせ体育の先生であるから、スポーツを見ること、スポーツについて語ることはすべて仕事につながっている。そう言う仕事は遊びにつながっているように聞こえるかもしれないが、本当は遊びを仕事にしているだけのことである。

今回のリオオリンピックは、草津での八泊九日の桐朋のバスケット部の合宿中から始まり、その後の練習試合中までかかったので、世界のトップを見たりどうすれば進学校の生徒が戦えるようになるかと試行錯誤したりと大変であった。それは、理想の世界と現実を行ったり来たりしているようなもので、どうすればいいんだと頭の中が混乱しそうになる。

しかし、スポーツが一時の熱狂や興奮だけで終わってしまっただけではいけない。そんなことをしていると、いつまでたってもスポーツはただの見世物で文化にはなり得ない。スポーツを文化にするためには、少し熱が下がったところでいろいろと考える必要がある。そのときに邪魔になるのが、マスコミの報道である。マスコミの連中は、ろくにスポーツに関して勉強もせず、ただ大げさにあおるだけだから、私はマスコミ言うことには一切耳を貸さない。マスコミが言っていることで、信じられることはほとんどないから。

スポーツというものは、自分で体験したり、自分で見たままで、その中で自分なりの考えをまとめればいい。その個人個人の考えが、スポーツっていいなという意見が多ければ、スポーツが大衆に認められ広まっていくと思う。国や地方自治体が、スポーツを広めようとするなどと言うことは、はっきり言ってピントが大外れである。上から下へではなく、大衆からの動きが文化を創るということを忘れてはいけない。

オリンピックに魔物などいない

2016年 8月 18日 木

オリンピックが始まると、コメンテーターも選手もよく「オリンピックには魔物がいる」と発言する。それは必ず負けたときで、勝った者がそう発言することはない。「魔物がいる」

などと発言している選手は、自分が言い訳をしていることにさえ気づいていない。これでは、今後伸びていく可能性は極めて低い。

体操の内村がロンドン大会の後「オリンピックには魔物がいる」と発言して、私はがっかりした。内村までもかと思った。しかし、リオの前に内村は「魔物は自分の心の中にいる」といつているのを聞いて、さすが内村今回は大丈夫と胸をなで下ろした。

オリンピックに魔物がいるなどと言ったら、オリンピックに対して失礼である。魔物とは、自分の心が生み出すもの。自分の置かれた状況をどう捉えるかで、魔物が出てきたり引っ込んだりする。同じようにプレッシャーも周りから与えられるものではない。その状況を恐怖や不安と捉えると、それがプレッシャーになってしまう。自分自身がその状況をプラスに捉えるかマイナスに捉えるかだけの話である。

演奏家を目指している者たちにも、本番で上がるかどうかは状況の捉え方であると指導している。本番は緊張しなければならない。緊張しないで集中できる人がいれば会ってみたいものである。緊張をして、それを集中力に変えられるかあがりに変えるかの分岐点があることを知っていればいい。緊張してはいけないと考えることが、一番良くない。緊張してきたら、よしよしこれで集中できるぞと考えることが大事である。

そういうメンタルコントロールを指導している。

歳を取るのを楽しみに

2016年 8月 02日 火

先生とか先輩が「歳を取ると朝早く目が覚める」というのをたくさん聞かされてきた。だから、歳を取ることに一つの楽しみを持っていた。そうか、歳を取れば朝早く目が覚めるのだ。だったら、やりたいことがもっと出来るかもしれない。自然に朝早く目が覚めれば、一日が長く使えて、充実するのではないかと歳を取ることに憧れていた。

ところが、60歳を過ぎても、いっこうに早起きが出来ない。それどころか、自然に目が覚めるなどということは全くない。放っておけば、朝10時過ぎまででも平気で寝ている自分がある。これは、まだ歳の取り方が少ないのかもしれないし、歳を取ったと自覚していないのかもしれない。

夜は、ウイスキーを飲みながら本を読み、それでも12時前には大体寝ている。そして、生徒たちにもうるさく「朝起きる時間は一定にしろ」といつている手前、何も用事がなくて

も朝7時には起きるようにしている。しかし、その7時も目覚ましなしでは無理で、いつも7時になると携帯が歌っている。それで寝ぼけ眼で起き出して、太陽のシャワーを浴びてやっとな活動モードに入る。

だから、睡眠時間も7時間は確保しているし、若いときほど昼間に活動しているわけではない。それなのに、朝早く目が覚めることはない。ひょっとすると「歳を取ると朝早く目が覚める」というのは、単なる言葉遊びだけで、実際にはそんなに早く起きられるわけではないということかもしれない。

いや待てよ、酒の飲み過ぎで、酒を消化するまで起きられないだけのこともかもしれない。これは、個人差があるから、一概に言えたものではないかもしれない。目は衰えて、老眼鏡が必要になっているのに。

期限を決めない

2016年7月25日月

物事に取り組むときに、出来上がったときが終了だという考え方もある。しかし、こんな考え方で、どれだけのものが出来上がるだろうか。

やはり、物事には期限を決めた方がいい。期限を決める、締め切りを決めるということで、それだけやっていることへの集中力が高まる。集中しないで出来ることなんて、たいしたことはない。集中して、汗水流して期限に間に合わせようとするから、そこそこのものが出来上がる。

それは期限に間に合わせたのだから、完全に満足いくものではないかもしれない。しかし、出来上がったときが終了だという考えでは、出来上がって終わりだと考え、そこで脳のスイッチが切れて次につながらない。期限に間に合わせて、自分ではまだ未完成だという気持ちがあれば、よし次はもっと頑張ろうという気になる。これが大事である。一つ終わって、次へとつながらないのでは仕方がない。

ピカソは、ずっと未完成な作品を作り続けているという。だから、自分の仕事に満足して、終わりにすることはしない。次こそは、次こそはと作品に挑戦していく。そんな姿が美しく、人々の賛同を得る。

みんな、死ぬまで活動し続けなければならない。それも期限を決めて。期限を決めるから、計画性というものも生まれてくる。計画して、期限に間に合うように努力し、また次に進

んでいく。そうすれば、いつでも生き生きとやっていける。休んでいる暇などないのだ。

音楽の聴き方

2016年 7月 19日 火

私の教え子は、クラシック音楽の世界には非常に多い。日本の有名な演奏家は、ほとんどと言っていいくらい教え子である。そして、ジャズの世界でも活躍している教え子がいる。ジャズの世界で一番有名なのが、ジャズピアニストの山中千尋で、世界中を演奏しながら回っている。

そんな教え子の演奏会を応援がてら暇があれば聴きに行く。そこで気づいたことがある。クラシック音楽もジャズも、聴いている人たちが頭を振ることである。なぜ音楽を聴くのに、頭を振らなければならないかとおつぶさに観察してみた。

クラシック音楽を聴きながら頭を振っている人は、夢の世界に誘われているのかほとんど眠っているのである。こちらが気が気でないのは、いつイビキが聞こえてくるか心配ではない。そこまで周りの人に気を遣わせてはいけないうらとたたき起こしたくなるが、なんせクラシックの演奏会なものでじっと耐えている。

ジャズを聴きに行くと、今度は意識的に頭を振っている。脳みそを転がしているのでもあるまいに、一生懸命に頭を振っている。よく観察すると、どうもリズムに乗りたそうだということがわかった。しかし、どう見てもリズムには乗っていない。自分の宗教に合わせて頭を振っているようにしか見えない。ジャズの音楽はいいのに、頭振りには興ざめである。

私は、はっきり言って音楽など全然分からない素人である。素人だから、音楽を勉強して理解しようなどという大それたことも思わない。ただ自分で正直に感じればよいと思って聞いている。それは、自分にとって「快か不快」というだけの問題である。ここがナンバ的である。快ならば、また聴きに行けばいい。不快ならば、もう聴かなくてもいいだけのことである。悪い頭で考えるから、どんどん混乱してくるのである。要注意。

個性より大事なもの

2016年 7月 14日 木

教育の世界の中でも、生徒一人一人の個性を伸ばそうというのがよく言われる。そして、教育というのは、生徒の中に隠れている能力を引き出すことだとも言われる。それはそれ

で異論を言うつもりはないが、それにしてもひ弱な人間を多く世に出しているのはどういうわけだ。いや、世に出て行くところまで行けばいいが、登校拒否とか引きこもりで終わっている生徒もいる。

我々は、遠い昔の祖先の時代から集団で生きている。集団で生きるということは、自分一人ではないので集団のルールというものが生まれる。そのルールを守ることが集団に認められることであるし、ルールを破れば集団から追い出される。集団から追い出されるということは、最悪は死を意味する。

だから、人間の基本として、集団の中で生きていくということを重視しなければならない。それは、みんなに好かれるとか、みんなにいい顔をするとかいうこととは全く違う。集団の中での自分の役割を自覚し、それを全うする。そして、集団に対して迷惑をかけない。この迷惑をかけないというのは、嘘を言わない、人のものを盗まないということである。そういうことを身につけることが道徳的になっていくということで、人間としての基本である。

その基本をおろそかにして、「個性だ 個性だ」と叫んでみても、ろくな人間が出来るはずもない。個性などというものは、まず集団の中で生きていくことが出来るようになって、はじめて考えてもいいことである。個性、個性とって、何でも許していることが、甘やかしというものではないだろうか。

集団の中で生きている自分というものを、もっともっと自覚させた方がいい。

錦織にナンバを

2016年 7月 06日 水

ウインブルドンで闘っていた錦織が、脇腹痛で途中棄権になった。これは、期待していたので非常に残念な結果である。錦織は時々、身体の故障で棄権をする。これは、世界のトップテニスプレーヤーであるから、ある程度は仕方がない。世界中を回って試合をし、それも1試合が3~4時間に及ぶことも決して珍しくない。どのトーナメントでも、一つでも上を目指しているのですべての試合が全力である。

こうしたハードなスケジュールをこなしているので、本人は勿論身体の手入れは怠っていないと思う。それでも身体に負担がかかっている棄権だと言うことだろう。

テニスという競技であるから、ある程度は身体を捻ることも仕方がないと思う。しかし、

身体を捻ると言うことは、身体にとっては非常に負担のかかることで、大きなストレスになる。今の錦織の技術で、そこまで身体を捻らなくても同じような力が出せる、また日常生活では出来るだけ身体を捻らないようにするという事を考えれば、ナンバを取り入れた方がいいと思う。

ナンバは、身体を出来るだけ「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」という身体の使い方である。腰のラインと肩のラインをクロスするように使っているのが捻っているということで、ナンバでは腰のラインと肩のラインを出来るだけ平行になるように動かす。そうすることで脇腹への負担を軽くする。

ハードな試合を世界中を転戦しながら続けて行くには、出来るだけ身体に余計な負担のかからないナンバの動きを導入することを薦める。錦織は、まだまだ強くなって世界の四大トーナメントで優勝してもらいたいから、是非ナンバの導入を考えてもらいたい。いつでも協力する体制で待っているから。