

## はじめに

本書でみなさんにお伝えしたいことは、人間がより豊かに生きるために大切な原理原則について、人間が生み出した“スポーツ”を通してより効果的に知ることができるのだ、ということ。スポーツによってそれらに気付き、スポーツに触れて人生を心豊かにしていきたいと思います。

私が考える人間の普遍的な仕組みとは、大きく分けると次の4つになります。

1つ目は、人間は「みんな一緒にみんな違う」ということ。世界中には30億人がいて、この地球というグラウンド、ピッチ、アリーナで、つまりみんなそれぞれがさまざまな地域で生きています。そんな中、私たちはお互いの違いばかりに目がいき、相違についての議論しがちです。

確かにみんな違います。しかし、みんな同じ人間としての構造を持って生きているということは同じです。ただ、この根幹である同じ構造や仕組みの部分がすぐに見えなくなってしまうのが人間です。同じだからといってみんながまったく同一ではなく、それぞれが同じ構造の中で違いを表現しあって生きているのです。

2つ目は、人間の普遍的な共通の仕組みが「脳」だということ。どんな人でも「認知」といわれる文明的な脳の仕組みを持っています。結果や勝利、成功を追い求め、違いを強調していこうという脳の機能が搭載されているのです。この脳は“量”を追及し続けて、“質”や見えないものを疎かにしてしまうという傾向があります。そして、この脳は人類の歴史において暴走を繰り返し、私たち人間がある意味において発展させてきました。その一方では苦しめているという事実が人間社会にはあるのです。

3つ目は、「脳」とともに、「心」の存在があるということ。どんな人にも心の状態があり、何かのパフォーマンスを行って、それに対しての結果を得ているということ。それはすべての人に共通していることなのです。心があつて、パフォーマンスがあつて、そして結果があります。ただ、先ほど申し上げたように文明世界で要求される脳の機能ゆえに、結果ばかりに脳が支配されてしまい、人間が持っている感情や心の存在が疎かになりやすいのです。つまり、心が後回しにされやすいということ。しかし、この“心”を抜きに人間を語ることはできません。ただ、残念ながら、ほとんどの現代人は“心”を抜きに日々の生活を送っているのです。

そして、4つ目は人間には愛と進化の「スキル」があるということ。人間はさまざまな後天的スキルを練習や経験によって獲得していく素晴らしい生き物です。そのスキルを使うことで文明を発展させてきました。一方で、その後天的スキルとは違い、先天的に誰もが有しているスキルがあります。たとえば練習をしなくても本来誰にも備わっている、この先天的スキルこそが“愛と進化のスキル”です。

“愛”は人間関係におけるスキル、“進化”とは自分自身の存在意義におけるスキルです。

この先天的に備わった2つの普遍的な人間としてのスキルが、人間と人間社会を豊かにするスキルなのです。しかし、心の状態が整っていないと、この素晴らしいスキルも発揮されずに本来の人間らしさを損ねてしまうのです。

これらの人間としての重要な原理原則をよく理解し、〃人生という試合〃を歩んでいくことが、すべての人の〃生きる権利〃であり、義務〃でもあるのです。このすべての人の権利と義務を果たして、一度きりの人生を充実させるためのヒントを教えてください。スポーツだ！ というのが、スポーツドクターである私の思いであり志です。

スポーツは、以上の4つのことを私たちにわかりやすく教えてくれる存在です。しかし、スポーツからそのようなメッセージをくみ取るためには、色眼鏡を外してスポーツを今一度見つめなおすことが大事なのではないでしょうか。この本を通して目から鱗が落ちるよううにスポーツに対する考え方が変わり、本書がみなさんの「人生という試合の歩み方」のバイブルとなってきつと役立つと信じています。

「人間はみんな同じでみんな違う！」

「人間は認知脳という文明脳で生きていてその暴走で苦しむ！」

「人間には心がありパフォーマンスがあつて結果がある！」

「人間は愛と進化の先天的スキルでできている！」

私がお伝えしたい、この人類の普遍的な原理原則がスポーツではとてもわかりやすく感じ、学ぶことができます。

例えばパラリンピックを観れば、自分自身が障がい者であろうがなかるうが、老若男女誰も、すべてのこの原理原則を感じるようになるでしょう。障がいという言葉すらがナンセンスであり、勝敗という言葉すらナンセンスであつて、ある時は陳腐なものなのだ。一人ひとりの成長と、そしてお互いの愛によつて、すべてのスポーツ活動は支えられているのだと。また、結果はその人、そのチームの心技体の象徴であり、それらを磨くことによつて表現されたパフォーマンスの産物であるのだと。さらには、練習やチームワークによつて不可能にするのだと。

スポーツにはこれらのメッセージが詰まっています。そして、私たちを魅了し、私たちは語りかけているのです。そのスポーツの語りかけに、まず私たちは真摯な態度で向き合い、耳を傾けてほしいと願います。

2020年には東京でスポーツの祭典、オリンピックが約半世紀ぶりに開催されます。この時、私たち日本人は、どのようにスポーツを考え、捉え、表現するのか。それは日本の品格のひとつとして問われています。

2016年のリオオリンピックの開会式で、IOCのトーマス・バッハ会長のスピーチが私の胸を打ちました。真にスポーツの価値を多くの日本人が理解して、2020年に東京オリンピックを迎えたいものだと感じ、その思いを本書にぶつけています。

スポーツに触れたことのある人、スポーツが大好きな人はもちろん、スポーツに縁遠かった人、あまり得意じゃない人、好きじゃない人も、ご自身の「人生という試合の歩み方」

のヒントがスポーツにあるのだと思って本書を手を取っていただければ幸いです。

「南米大陸で初めて開催される五輪は、ブラジルから世界へと広がるだろう。組織委、あらゆるレベルの政府機関、そしてすべてのブラジル人がこれを誇りに思っているだろう。

五輪を通じてブラジルのみなさんは、たった7年で何世代も前の人々が夢見ることでできなかったことを成し遂げた。リオデジャネイロを近代的な都市へと変えていった。

私たちは大きな敬意を払う。ブラジルの歴史において、たいへん困難な時期にみなさんは多くを成し遂げたからだ。私たちは常にみなさんを信頼していた。

あなたがたのスポーツに対する情熱と生きる喜びは私たちを励まし、奮い立たせてる。この偉大な国ブラジルで、ともに五輪を祝おうではないか。ブラジルならではの五輪精神をもっともよく伝えているのが、多くのボランティアだ。ボランティアのみなさん、ありがとう。

私たちは危機と不信に溢れた不確実な世界に生きている。しかし、五輪が示す答えとは次のようなものだ。世界最高の1万人のアスリートたちが互いに競いながらも、選手村で平和にすごし、食事や気持ちを分かち合っている。

この五輪の世界では、すべての人に一つの普遍的な法則が適用される。この五輪の世界ではみな平等だ。この五輪の世界では、人類共通の価値は、私たちを分断しようとする力よりも強い。そこで五輪選手にこう呼びかけたい。自分自身を大切に、お互いを尊敬しあい、五輪の価値を尊重してほしい。これらの価値が五輪を比類なきものにしていく。

私たちの住む世界では利己主義が幅を利かせ、一部の人々が他者より優れていると主張している。しかし五輪が示す答えとは次のようなものだ。五輪の連帯の精神にもとづき、大いなる敬意をもって難民五輪選手団を歓迎する。

難民選手の方々、みなさんは世界中の何百万人という難民たちに希望のメッセージを送っている。暴力や饑餓、あるいは単に他者とは違うという理由で故郷を離れざるを得なかった。しかし、すばらしい才能と精神によって今、社会に偉大な貢献をしている。

五輪の世界では、私たちは単に多様性を受け入れるだけではない。この五輪の世界において、みなさんを多様性における結束をより豊かにしてくれる存在として受け入れます」※1

(2016年リオオリンピック开幕式 IOCトーマス・バッハ会長スピーチ)