

スポーツは人生と社会の縮図、文化である

スポーツは人生のQOLを決める大切な文化活動であり
今後、人間に求められる「リアルに感じる力」を育てる
東京五輪では日本の精神性をレガシーとして発信したい

株式会社エミネクロス代表・スポーツドクター 辻秀一さん

Profile

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積む。慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、1986年、QOL向上のための活動実践の場として(株)エミネクロスを設立。1991年NPO法人エミネクロス・スポーツワールドを設立。スポーツのディズニーランド「エミネランド」を実施。専門はメンタルトレーニング。講演、セミナーは年200回以上。日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会公認スポーツドクター、日本医師会認定産業医。著書に「PLAY LIFE PLAY SPORTS スポーツが教えてくれる人生という試合の歩み方」(内外出版社)、「リーダー1年目からの教科書」(ばる出版)など多数。

スポーツドクター辻秀一オフィシャルサイト <http://www.doctor-tsugi.com/>



映画「パッチ・アダムス」で人生が変わる

僕で14代も続く医者一家に生まれ、内科医になりましたが、それ映画「パッチ・アダムス」を見て、僕の人生は大きく変わりました。クオリティ・オブ・ライフ(生活の質、QOL)という考え方を知ったのです。

いまはどんな病院でもQOLが大事と言っていますが、それは疾病患者のQOL。それだけでなく、どんな人にも時間の質、空間の質、思考の質、行動の質という「質」があるのに、人はそれにあまり関心を持たずに生きている。もっと質を大事にしようということをあの映画は言つていて、ほんとうに衝撃的でした。それで僕もQOLを向上させる健康医学や、コンディショニングのサポートをやりたいと思ったのです。

パッチ・アダムスは「笑い」で人の質をサポートしました。しかし、僕は笑いの専門家には

なれないし、いまから吉本には入れない(笑)。そう思っていた時に、慶應義塾大学にスポーツ医学研究センターができたのです。そこで30歳すぎから約6年間、健康医学、ライフ・スタイル・マネジメント、体育会のコンディションサポートなどをやついているうちに、すべての根幹はメンタルであるということがわかりました。スポーツ心理学を実学として社会に応用するノウハウが大事だと思って独立しました。

「人間とはなんぞや」伝えるのがスポーツ

僕の専門である応用スポーツ心理学はつまるところ、「機嫌良く生きる」ということなのです。その根底には人間とはなんぞや、幸せってなんだろう、人生の質とはなんだろう、といった哲學的なものがあります。それを皆さんに理解しやすく伝えることができる手段は何か、と考えてみると、それがスポーツ

ツだったのです。
スポーツは、人生と社会の縮図で、「人間とはなんぞや」という永遠不滅のテーマを分かりやすく、僕たちに知らしめてくれる活動です。スポーツは文化なのです。勝ち負け、気合いとともに根性、体育という発想から脱しまさに「人間とはなんぞや」と知る最大の文化活動である——と僕は思っています。

現在、スポーツ選手をはじめ多くの人のメンタルトレーニングや企業のコンサルティングなど、僕の仕事は広がっていますが、医師免許証がないとできないことはほとんどありません。ただ、QOLは人の数だけ違いがあり、セオリーがありませんから、専門性を深めて細分化している医学で病気を治すよりも実は簡単ではありません。医者は健康の専門家なのか、医者にはそこは思えません。健康に関する講話など糖尿病をはじめ病気の話はするけど、健康の話をする医者は

あまり見たことがないし、また、病気の話をせずに、企業の従業員を健康にする医者はあまりいません気がします。

母親が機嫌良く生きていれば子供は育つ

パッチ・アダムスは「医師免許証もないのに、医療をやつていいのか」と問われた時、人を元気づけていたらみんな医者なんだ、と答えました。僕も、白衣を着て、病気だけ診ているのが医者だと思っているのはおかしいという考えが根底にあります。全員がお互いを元気にする存在なわけです。子供が家に帰つてお母さんの顔を見て元気になるたら、お母さんも医者みたいなものですからね。

だから、子供のために、お母さんがどうしなければいけないか、というと、自分がどれだけ機嫌良く生きているかなのです。

お母さん方やPTAを対象にした講演会でよく話すのは、集中力を伸ばす方法、やる気をついた講演会でよく話すのは、集中

リアルに感じる力はスポーツが役に立つ

すべてが正しいか、正しくな



※ 1998年米国映画。ロビン・ウィリアムズが、実在の医師に扮した感動ドラマ。「ユーモアによる治療が重要」という説を実践し、医学界の常識を覆した医学生パッチ・アダムスの半生を描く。



元気・感動・仲間・成長を体現した「エミネランド」

いか、と答えを求める教育には疑問を感じざるを得ません。正しかったとしても、正しくないかという分野は今後、人工知能（AI）が担うようになります。だから、知識をたくさん詰め込み、正しい答えを出すための教育は終わり、今後の人間の新しい育み方などを大事にしてほしい。そのためにも、スポーツが役に立つでしょう。バーチャルなスマホ・ゲームばかりやっていると、人の気持ちが分かりにくくなってしまうますが、スポーツは「悔しい」「やった！」という感情がリアルです。

一方、AIは間違いを起こさないようにすることを追求するプログラムで、人の気持ちは分からなくてもいいわけです。ところが、間違いの一番の元凶は人間ですから、AIは必ず人間を攻撃するようになります。しかも、いまは時代の加速度が高い。うちの両親は現在、二人とも80代で元気ですが、テレビす

る語のcultivate、つまり、人が耕されて豊かになる活動なのです。スポーツには医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性の面がありますが、それらは人間の豊かさの大きな柱でもあります。

日本では2015年10月に、やっとスポーツ庁ができました

が、まだ厚生労働省管轄の健康のスポーツ、文科省の教育のスポーツと分かれています。しかし、スポーツはそもそもが人生と社会の縮図の文化ですから、分けてはいけないので。2020年の東京五輪の開催までに、日本人みんながそういう発想を持つようになつていないと、世界中からスポーツは文化だとう考えが当たり前の人たちがやつて来た時に大変恥ずかしいことになります。

しかも、東京五輪というと、みなさん、「レガシー」とおしゃいますが、ともすれば、お金とインフラの話ばかりです。そもそも何をもつて「成功」と

いきます。

いま映画で見ているAIの世界が普通になっている可能性があるわけです。ただ、人間とAIとの関係でいうならば、対立構造ではなくて役割が違うと考えるべきでしょう。正しいことを追求して文明を作り出すのがAI。一方、間違いをしながら、感じていくという文化を担うのが人間というふうに。

そうすると、教育の場では、これまでに正しいことを教えて正解を出せる生徒が評価されて東大に入学していましたが、そこがAIに負け始めると、リアルに感じる力を育てる教育の場が必要になる気がします。その一助がスポーツであり、アーティストです。だから、リベラル・アーティスト（自己覚醒を目的にした大学の教養教育）的な教育の場が

らない時代からいまは孫が朝から晩までスマホをやつてている時代です。過去80年でこの変化ですから、80年後の社会がどう変化しているのか、それは想像を超えています。

やっていたので、進路を選ぶ時、北大（北海道大学）に決めました。国立大学の医学部でインカレに行けそうな大学の一つが北大だったのです。おかげで、学生時代はバスケットだけやっていました。勉強をまったくせずに（笑）。インカレにも行かせてもらいました。

僕は、高校までバスケットをやっていたので、進路を選ぶ時は、これで成績を出しているようでは、これから人類の未来はないでしよう。

「体育の日」と「文化の日」に分ける日本

僕は、高校までバスケットをやっていたので、進路を選ぶ時、北大（北海道大学）に決めました。国立大学の医学部でインカレに行けそうな大学の一つが北大だったのです。おかげで、学生時代はバスケットだけやっていました。勉強をまったくせずに（笑）。インカレにも行かせてもらいました。

スポーツは人間を豊かにする文化だ、あるいはスポーツを文化化したいということは多くの人が語っています。しかし、スポーツはそもそもが文化だという認識が重要です。日本は「体育の日」と「文化の日」に分け、スポーツを文化に入れていません。文化の語源は、ラテン

しようとしているのか、議論しているかもしれません。東京五輪で世界に何を伝えようとしているのか、というのあまりはつきりしていませんよね。これではまずいんじゃないかな。

東京五輪では日本の精神性を世界に発信

僕は東京五輪をきっかけに、日本は精神性をレガシーとして世界に発信してほしいのです。たとえば、「和をもつて貴しなす」という、日本人なら誰もが持つている精神性ですね。宗教のようなものを持っていないなくとも、心を保つ力が日本人には備わっているので、自然災害が起きても暴動が起きないすごい国じゃないですか。

大相撲は勝敗を競い合つていいけれども、横綱はただ強いだけではなく、品格が必ず求められます。「勝てばいい」という発想とは違つたものを、日本人は持つていています。駅伝でいえばただ勝てばいいのではなく、

オリンピック憲章を読むと、もともとは近代五輪はそういう発想で出発しました。しかし、人はついつい文化よりも、文明を追い求めて儲けたい、勝ちたい、成功したい、人より優れたいという欲望を持つてしまいまます。放つておくと暴走してしまい、しまいには戦争まで起こしかねません。

そういう欲望とのせめぎ合いでも、そもそも「人間とはなんぞや」という本質を知ることがスポーツの意義なのだとということ。そして、スポーツはお互いを磨き合つていくからすごく大事なものだという精神を、レガシーとして世界に向けて発信してほしいのです。経済繁栄のためというのはあまり品がない気