

武道の 可探る 性を

今こそ、日本人に「道」を！

第14回

スポーツドクター

辻 秀一

ライフスキルを 鍛える武道

武道といえば、武の道と書く。道とは心の在り方や生き方の指針というような印象を受ける。つまり、結果やテクニカルスキルといった目に見えるものよりも、その背景に存在する見えないもののへの敬意である。

古来、日本ではこのような道を大切にす風土が長年にわたって存在してきた。ところが昨今、アメリカの成果主義、個人主義、物質主義といった文化に支配され、日本でも見えるもの、数値化されるものへの思考が重視されて久しい。その結果、日本人らしさや人間らしさを失い、心の空洞化が日本全体に起こっている。

そんな今、見えない心の在り方に価値を重んじ、道としてそれを磨いていくことを使命とする日本古来の武道こそ、あらためて日本を救うのではないだろう

か？ いまだオリンピックに参戦せず、道にこだわる剣道界に存在する「打つて反省、打たれて感謝」などという教えはまさにそれを感じさせるものだ。

見えない心の在り方や生き方をスポーツ心理学では「ライフスキル」と呼称している。ライフスキルとは一種の脳の機能で、このような脳の機能が優れていると、心の状態がよい方へ傾くのである。よい心の状態を「フロー」状態といい、揺らぐず・とらわれずの状態で、人間のパフォーマンスが高く発揮できることを意味する。

昨今の社会やスポーツでは、パフォーマンスを考えたとき、何をすることが重視され、どうやってするのが疎かにされてきた。このどうやってを規定しているのが心の状態だ。何をしても、心の状態が揺らぎ・とらわれていては最高・最適のパフォーマンスはアウトプットされないのだ。そこで、ライフスキルを鍛えて、心をフロー化させることが、

武道家としてはもちろん人間としても強くなるために必要なのである。ライフス

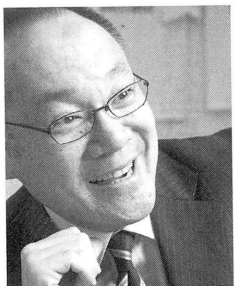
「揺らぐず・とらわれず」が日本人の「いっろ」

日本人は武士道精神など、心を重んじる生き方を大切にしてきた長い歴史がある。例えば、日本人の精神の基盤となっているといっても過言ではない聖徳太子はどうだろう。その生き方をその後の日本人は、一四〇〇年たった今なお素直な心で受け止めている。心の在り方といったものが、自然に日本人の「こころ」と

キルを鍛えるとは、すなわち道を磨くことに他ならないように思う。

して深く染み込んでいるのだ。

特に和の精神は日本人の心の底に浸透している。「お互いの意見が対立した場合、自己絶対化はやめよう。正しい、間違っているを誰が絶対的に判定できるのか。相対的な存在である人間には絶対の固定的な基準はない。過度の怒りを制御することは柔軟な姿勢を生み出し、相互



●プロフィール
辻 秀一（つじ・しゅういち）

昭和36（1961）年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院内科教室、同スポーツ医学研究センターに学び、スポーツ医学を専門とする。現在、「エミネクロスメディカルセンター」主宰。スポーツ選手から音楽家、経営者などのドクター、メンタルトレーナーとして活躍。講演会は年間100回以上。主な著書に『スラムダンク勝利学』（集英社インターナショナル）、『フローカンパニー』（ビジネス社）、『武道・スポーツの真髄』（日本武道館）など多数。

も生まれる。われわれは揺らぎ・とらわれ、そして憎しみ合っている。ライフスキルを磨けば、無駄な争いなどなくなるということだ。それは闘い尽くした武蔵だからこそ気づくことができた境地なのかもしれないが、今ここ現代に生きる人にもそのことに気づいてほしいというのが、井上雄彦氏が『バガボンド』を通じて

何をするかではない、どうやってするのか、だ

そして、現代版の『侍』こそ、メジャーリーグで活躍するイチロー選手だ。何が侍を感じさせるのかといえば、自分のパフォーマンスにとことんこだわる生き方である。そんなイチローの残した言葉が彼のライフスキルをわれわれに教えてくれる。

「ヒットが出ているからといって、良いというわけではない。かといって、ヒットが出ていないから悪いというわけでもない」

て私たちに訴えていることなのではないだろうか……。

つまり、武道を通して、道を磨くということは、ライフスキルを鍛え、フローで生きる人を世の中に増やすということであり、それは日本から世界の平和を訴えるということにすら繋がるのだとわたしは強く思う。

つまり、見える結果だけにとらわれず、その背景・根底にある見えないものを大事にせよと！ それこそが、ライフスキルであり、心の状態であり、つまり、何をするかではなく、どうやってするのか、を大切にする生き方、在り方を意味する。武道はもちろん、スポーツでもそれを大事にすることができれば、心を磨いていくことができるのだ。

わたしは武道の専門家ではないため、武道を深く掘り下げてその可能性を論じ

ることはできないが、道という見えないものを重んじる武道という日本古来の活動の可能性を、スポーツ心理学の立場で述べさせていただいた。そして、この道という人としての在り方に対する感性を、今でも日本人は高く有するのではないかと信じている。

