

スポーツ社会学Ⅰ 特別講義

「スポーツと自然環境～次世代に伝えたいこと 海洋冒険家／プロウィンドサーファーからの提言～」

【時・場所】2008年10月6日(月) 11:20～12:50 松本大学

【講 師】海洋冒険家／プロ・ウィンドサーファー 中里 尚雄 氏

司会／今日は、先輩のお話として、我々がなかなか体験できないことを、おうかがいできるのではないかと考えています。まず、映像からご覧ください。

(DVD 映像)



【講師の紹介】

司会／中里尚雄さんです。拍手をどうぞ。

改めて、本日の講師、中里尚雄さんのプロフィールをご紹介します。

1966年4月20日、東京生まれです。海洋冒険家、プロウィンドサーファーとして活躍中です。16歳で単身マウイ島に留学。日本人初の世界ランキング5位を記録。1993年引退。1998年、再度復帰されました。世界一の大波ポイントとして有名なハワイ・マウイ島「JAWS」に日本人として初めてサーフィン、ウィンドサーフィン両方でライディングに成功。2003年の交通事故で、骨盤の複雑骨折、坐骨神経損傷により瀕死の重傷を負います。歩ける確率50%という医師の宣告を受けますけれども、必死のリハビリ等で、その困難を乗り越えて、プロ二度目の復帰をされました。

子どもたちへの自然回帰を呼びかけて、現在、中里さんプロデュースの「海の教室」、「キッズキャンプ」を各地で開催しておられます。助けられた命に心の強さを伝える講演活動。そして、学校、児童養護施設への表敬訪問、チャリティーイベント、募金活動などに精力的に取り組んでもおられます。海洋横断、ハワイ諸島横断、朝鮮海峡パドル横断等々、様々の冒険家としての側面をお持ちです。またビッグウェイバーとして世界的に注目を集めている方でもいらっしゃいます。

著書には様々ありますが、このような「生かされた意味」という著書を初め、様々なDVD等々を出されております。2005年には、サイバード サーファーズアワード最優秀賞受賞。2006年には、新風舎出版賞《奨励賞》授賞。2007年には、文芸社出版賞審査員特別賞受賞など数々の賞を受賞なさってもおられます。

本日は、「次世代に伝えたいこと、海洋冒険家／プロウィンドサーファーからの提言」というテ

ーマで、ご自身の想いを存分に語っていただきたいと思っております。中里先生、どうぞよろしくお願いいたします。

【一歩前へ】

中里／よろしくお願いいたします。

改めまして海洋冒険家の中里尚雄です。今日はよろしくお願いいたします。ありがとうございます。皆さん、もう少し前の方

にいかがでしょうか。もう一歩前にどうかな、と思ったのですが、そのままでもいいですか？皆さんの自由におまかせします。もう一歩前か、どちらでもいいです。すばらしい。すばらしいですね。ジャージを着ているところを見ますとスポーツをやられている方ですね。すばらしいですね。これも一つのワークでして、僕は、今、二つの選択肢を与えました。そのままでもいいです、もしくはもう一歩前へ。この、もう一歩前へという最初の一歩、皆さんありがとうございました。今、皆さん達は、勇気を出して一歩前に出た、とても大事なことだと思います。

次世代に伝えたいこと。皆さんは、今後卒業されて指導者になれる方が多いのではないかと伺っておりますが、そういった子どもたちに向けて、生徒さんを指導する立場にあたると、どうしても同じ目線で一歩前に出て分かち合いの場を作っていきたい。距離を縮めて分かち合いをするというのはすごく深く入っていくものなので、皆さんは、今、すばらしい実践をされたと思います。ありがとうございます。

こうしてお話をさせていただいていますが、普段、いつも海とか自然、山に入るのが好きで、人と接するよりもそういう自然と接することの方が多くて、人前で話すことはあまり得意ではないのですが、今日は、とても良い波動を感じておりまして。波動というのは波、まさに海の話そのものなのですが、皆さん、すばらしい魂を持っていらっしゃる。そういう感じがして、僕も話しやすいのではないかな、と感じております。

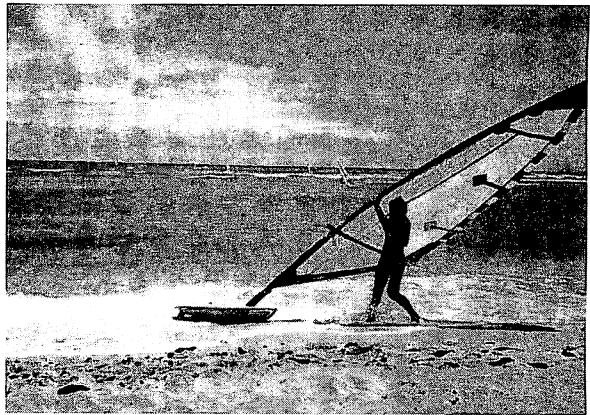
【16歳で単身ハワイ留学】

DVDを見ていただいたと思うのですが、自分は16歳で単身ハワイ留学に行きました。これは14歳の時に決めました。中学2年生です。なぜ、決めたかということ、その時まで僕はサッカー選手になりたかった。当時、マラドーナとか全盛期の頃で、今も皆さんご存じだと思うのですが、彼みたいになりたいなという夢があって、何かサラリーマンじゃないスポーツ選手になりたいというすごく大きな夢があって、そのとき出会ったのがウィンドサーフィンだったのです。14歳、中学2年生です。僕はその時、プロのウィンドサーファーになろうと心に決めて、もちろん、高校は進学したのですが、あまり勉強も得意ではなかったので、1学期で中退という感じで、そのままハワイに留学してしまって、向こうの高校を卒業しました。もちろん中学を卒業して、16歳で1人で留学というと、普通の一般常識で考えると大人はびっくりしますよね。本当にこんな子どもが行っていいのだろうか、行かせていいのだろうか、と。塾の先生、学校の先生、まわりの大人、大体の人が反対をしました。現



実逃避だと。「もし行ってプロになれなかったらどうするんだ」とか、色々心配があります。「プロになっても、引退した、怪我とかして選手生命が失われるということもあるし、その後どうするんだ」という心配もあるわけです。「ちゃんと大学まで行って卒業してから行け」と。自分にはそういう概念がなかった。ちょっと変わり者だったのです。今振り返ると、その概念はいらないな、自分の夢を貫き通して良かった、と思っています。

それで親に「お願いだから俺をプロにさせてくれ、ハワイに行かせてくれ」と、頼み込んだわけです。「お前、何を言っているのだ」と、みんな普通びっくりしますよね。親は「頭がおかしくなったのではないか、ハワイに行ってどうするんだ」と言いました。「ハワイに行って、向こうで修行をして、いっぱいプロ選手がいるから刺激になる。だから、向こうに住まわせてくれよ、留学させてくれよ」とお願いしたわけです。当然「だめだ」と言われたのですが、それでも夢が強かった。何度もだめだと言われても、「お願いだから行かせてくれ」とずっと言い続けて、ようやく親が納得してくれて、それでハワイに留学させてくれた、そういういきさつがあるわけです。当然、向こうに行ってから1人の生活です。炊事、洗濯、ご飯も、もちろん作ったことがない。何もやったことがないから、ぼんと宙に浮いたような感じで、何というのでしょうか。もちろんホームシックにもなったし、このままでいいのかなと。後ろに流れていますが、これがそうです。留学当時、生意気な16歳でした。学校が終わった後に、海に入って。



【卒業と同時にプロに】

卒業と同時にプロ選手になったわけです。全部で22年ハワイにいたわけなのですが、なるべく親に負担をかけたくなかったので、伊勢エビを捕ったり、フルーツを取って食べたりとか、半自給自足みたいな感じで向こうで生活していたわけです。もちろん、自立しなければいけないというのが、大きな最終目標でした。

当然、プロになる。プロになって、その後、食べていけるかと言ったら決してそういうわけではないのです。みんな、どうやってプロの選手は生活しているのか、生計を立てているか心配される方、不思議に思う方もいらっしゃると思うのですが、マリンスポーツというのは、サッカーとか野球とかに比べてマイナーです。大会に出て賞金を稼いでも、そんなにたいした額にならない。それだけで食べていくのは難しいので、スポンサーというのをつけて、スポンサー収入で生活するのですが。

これは、ワールドカップです。ハワイのマウイ島ですね。ワールドカップというのが、サッカーと同じように各地であるので、それを転戦して。高校を卒業してすぐに世界大会に出て5位に入って、それで認められました。

【引退～復帰】

その後11年間ハワイにいたのですが、一度選手を引退します。競技生活に疲れて。というのも、結構、他のスポーツと比べて大変なのです。マネージャーもいるわけではないので、全部自分で運

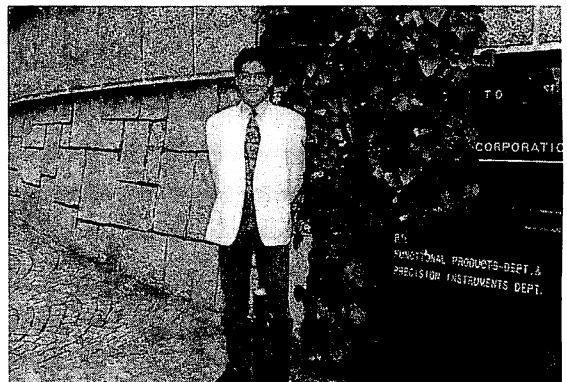


営しなければいけない。大荷物を抱えて遠征先に行くのですが、その荷物が2トントラックいっぱいくらいあるわけです。その大荷物を抱えて飛行機に積んで行く。現地に着いてレンタカーを借りて、山積みのまま24時間かけて行くという。それで行って、現地で大会が開催されるかと言ったら決してそういうわけでない。相手は自然なので、10日間あっても、風とか波がなかったらキャンセルになってしまう。全て終わってしまうわけです。結果も出せない、スポンサーからも色々文句を言われる。そういう疲れがあって選手が嫌になってしまった。ハワイに渡って11年で、一度選手をやめます。引退という時期がありました。

日本に戻ってきて自分で仕事をしました。自営業。貿易の仕事だったのですが、好きでやったウィンドサーフィンが嫌になってしまった。だったら、自分で商売しながら、週末でも、その楽しみを見出せばいいかな、とそういう気持ちに切り替えたわけですが、なかなか、そこがうまくいかないわけです。やはり、やったことのない仕事で、経理から全部1人でやっていくと半ノイローゼ状態、手が震えるような感じで。それで、また選手の復帰を、その時決めるわけです。

と言っても、4、5年経っているわけです。26歳で引退して30歳で復帰という。30歳のスタートは無理だと誰もが言ったのですが、それでもどうしても夢が諦められない。人生は一度だからと。

その頃は、日本に帰ってきて日本人の奥さんと結婚していました。奥さんは、「あなたは海の人だから、この仕事は合わないんじゃない。もう一度ハワイに戻ってもいいよ。一からやり直してもいいからね」と言ってくれました。びっくりしました。普通、奥さんというと養わなければいけないというプレッシャーがありますけれど、そういうのを全然向こうは感じてなくて、離婚になってもいいからしっかりやり直そうと言ってくれたのです。その一言にすごく救われて、自分はもう一度ハワイに行こうと誓ったわけです。



【最初の一步】

もう一度スポンサーをつけなければいけない。だけど一度やめた選手にはスポンサーなんて、なかなかつきません。会社の業績が載っている本があるのですが、それを片端から電話して、広報部に電話して、ほとんど窓口で断られてしまう。だけど頑張って100件電話して、ようやく2社見つかったのですけれど、その2社とも10万円か15万円かな。それで2人、奥さんと生活できるかと言ってもできないです。でも、いいや。取り敢えず行ってしまう、見切り発車です。さらに一步、また、一步進むという、前進しないと先は見えないですから。皆さんが、今、出てくれましたね、この一步。これは、すごく次世代に繋がります。この後ろ姿がすごく大事だと思います。

先週の金曜日にお話をさせていただいたことでもあるのですけれど、この最初の一步というのがすごく大事だと。向こうに行って気づいたことがあって、僕も日本人で、このようなことは批判できないとは思いますが、日本人は性格上、どうしても先をうまく考える、計算する、計算が上手だと思うのです。先が見えない物、不安に関しては、一步、なかなか足が出ない。留学してプロになれなかったら、その間、みんなは進学して、良い大学へ行って就職して、と比較して考える。一步が出ない。だけど自分には夢があるわけです。自分は選手になりたい。歌手になりたいとか、色々ありますね。子どもたちに聞くと、弁護士になりたい、お巡りさんになりたい、色々ありますけれど。でもそれは、最初の一步、スタートラインがあるとしたら、そこから一步踏み出すかどうか、これにかかっているわけです。日本人は、その上に立つのですけれど、そこから迷って、どうしようかなと迷ったあげく、やはり、やめようと退かしてしまう。アメリカ人は楽天的で、思ったこと

をすぐ行動に移してしまう。思いつきで何もためらわずスタートラインに立って歩き出す。歩きながらじゃあどうしよう、こうしようと考えたわけです。「アメリカンドリーム」という言葉もありますけれど、それは、スタートラインから一歩先を進む、そこにヒントが隠されているのではないかなと思います。イタリア人や、他のヨーロッパ人も、結構、スタートしてから考えている。そういった性格であったような気がします。そういうことを向こうに行き気づいたり、学んだりしたのですけれど、果たして、スタートして、それが正しいかどうかというのは誰もわかりません。



HISAO NAKAZATO
マウイからの再出発

【一歩を必ず先へ進める】

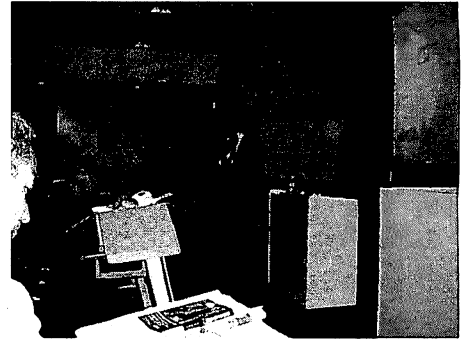
皆さんは夢があると思うのですが、自分のゴールがあって、夢があって、ゴールは必ずあります。自分が抱いてきた夢のゴールかどうかというのはわからないのですけれど、取り敢えず、一歩先へ進む。いろんな方、自分のそれぞれ天職があって、合ったり、合わなかったりする道があると思うのですが、自分が進んでいった道で違うと思って、そこで撃沈されることがあります。いきなり道が閉ざされてしまって、崖になって転がってしまう。坂道で急に戻されてしまう。色々なことがあると思うのですが、それはそれでいいと思うのです。全然、構わないです。すごい大きな宝をつかんだことになる。失敗はすごく大きな宝になると思うので。そこまで行った、今まで自分が培ってきた。行った先で転がって戻っても、そのプロセスがありますから。過程ですね。それが大きな宝になると思います。それは、他の人になかった経験になりますから。身体を通して体験したものは、次に必ず生かされると思うのです。僕も、一度選手をやめて、また戻った。自分でやった自営業が、違ってしまったわけです。また、戻されたわけです。そのプロセスがすごく大事だったわけです。色々悔しい思いもしました。「いつまでもプロ面するな」と言われて、素直に「はい、わかりました」と言っていましたけれど、やはり、それなりに悔しい思いもするわけです。そこまで培ったプロセスがあったから、また次にスタートしようという気持ちになれるのです。そこで終わってもいいのです。目標に達しなくても、ゴールに行けなくても、それがプロセスになるわけです。終わりが無いと始まりが無いわけです。その逆もあります。始まりが無いと、終わりが無い。そのバランスもありますから、取り敢えず、一歩を必ず進めてほしいということです。

【無限の宇宙の中に生かされている心】

行き詰まることもあります。こちらに書いてありますように、一つの事実を四方八方から捉える目が必要なのです。行き詰まると考えます。皆も、自分も、誰でもそうだと思うのですが。こういう方法が行き詰まるから、こういう方法があるのではないかな、ああいう方法があるのではないかな、と。結構断定してしまうところがありますが、実は、色々出口、出方があるわけです。実は、入り口、入り方もいっぱいあるわけです。断定してしまうというのが一番いけないかな、と。そういうことにも失敗した人は気づきやすかったりするのです。出口が実はあるということ。行き詰まったから、それは一つの合図。メッセージとして受け取って出なくてはいけない。一つ卒業しなくてはいけない。必ず小学校があって、次は中学校、高校、大学というステップがあります。行き詰ったら、一つの卒業、次に行かないといけない。入り口も、いくつもある。どれだけメッセージを受け取れるか、そういうことなのです。

断定はしない方がいいです。我々は地球に生かされて、宇宙は無限にある。心もそれに連動して、無限の中に生かされている。枠にはめてしまったりすると、小さな器になってしまって、どうしてもその中で物事を考えてしまう。プライドも小さくなる。枠にはめてしまう。すごく小さな考え方になってしまう。それを解き放して無限の心を大きく広げるといふ、そういう気持ちでいるといっ

ぱい入り口が見えてくるわけです。これはこうだ、ああだ、こうだと、自分の小さな考え方を次世代の子どもたちに伝えていったらどうでしょうか。子どもたちもそれが正しいと思ってしまうわけです。あの先生がこう言ったから、この大人がこう言ったから、と。断定してしまうと、枠があるんだな、と、はめられてしまう。子どもたちは敏感だから無意識に覚えてしまって、それが正しいと思ってしまう。だけど実は違う。無限の中に生かされている。地球に我々は生かされている。無限の心を持っているし、無限の方法、無限の入り口があるわけです。



【ディセンション～自らを下げる】

自分では断定できないですけど、そうかもしれないということで、皆さん、捉えてください。「そうかもしれないね」ということを子どもに言うと、子どもは開いてくるわけです。ああしなさい、こうしなさい、こうじゃないか、と言うと、子どもは素直だから、その場では「うん、わかった」と言うのだけれど、心のどこかでは、この大人は何か違うことを言っていると、すごく敏感です。だから、断定しないで、「そうかもしれないな」ということを言う。自分を下げるわけです。どうしても大人は、子どもには、生きてきたのがあるからプライドを見せたい、大人の威厳というか、そういうのを見せたい。だから、つい上から下を見下ろす、上目線で言ってしまうときに自分にもあたりして、反省させられたりするのでですけど、そうではないということ子どもたちに気づかされる。そういう自分を下げるということですね。アセンションという言葉がありますけれど、上に登っていく、天というか、上ばかり見て足元を見ていない。だから、宙に浮いてしまった状態。それは、子どもは一瞬で見抜きます。そうでなくて自分を下げる。「そうだよな、ちょっとわからないけどさ」と、わからないという言葉を使うと恥ずかしいと思ってしまうのですが、恥ずかしいことを言って敢えて自分を下げてしまう。「そうかもしれないな」、と。わからない選択肢から、「先生はちょっとわからないけれど、君はどう思う」とか言って、子どもの意見を聞いたって、自分を下げてしまうわけです。そうするといきなり子どもが心を開くわけです。本来の持っている魂。そこで、すごく、子どもながら自分の考え方、大きな器を広げてくれるわけです。色々な考え方、入り口を探してくれるわけです。僕は、ディセンション、自ら下げる、それが次世代に繋ぐテーマかな、と、すごくそう思います。

【どう生きていくかは何を感じるかの問題】

どう生きていくかは、何を感じるかという問題。何を感じるか、すごく大事だと思う。これは、行き詰まったとき、壁に当たったときに出てくる。そういうために、そういう壁というのは作ってくれるのではないかなと思うわけです。自然と、特に海とか山とか、海に入っているとすごく大きな波がくるわけです。映像に出ていた波には、あまり人は入らないのですが、すごく大きな波にあたって、時には巻かれることもあるわけです。巻かれたら、命を張っているので、死と隣り合わせなので、次はないかもしれないのですが、そういう壁に当たったとき、出てくる言葉はいっぱいあるわけです。そのとき、自分をどういう風に捉えるか。それを、どういうふう子どもたちに伝えていけるか、次世代に残せるか。すごく色んなメッセージがおりてくるわけです。

【目の前の現実から目をそらさない～感じ尽くす】

やはり苦しいことがあると、つい目の前の現実から目をそらしてしまう。時には気分転換も必要だと思うのですが、しっかり、その事実を捉える。感じ尽くすということがすごく大事だと思うの

です。感じず逃げてしまうとまた同じパターンが出てきてしまう。なぜ出てきてしまうか。それを感じ尽くしていないから、また出てきてしまうわけです。必ずそうなのです。そこで痛みの壁が出てきたら、必ずそこで自分で感じ尽くす。感じ尽くして吐き出すと、また、次に違うエネルギーが流れてうまく変容されるのです。すごく強くなるのです。目をそらさないということ。自分も30歳で選手に復帰しました。誰もがもうだめだと言いました。みんなバカにしました。何やっているんだ、と。結婚してやり直して。すごく貧乏でした。10万か15万円で、2人で毎月家賃を払って、夫婦で生活できるかというできないのです。でも見切り発車でいくしかなかったのです。

【概念／自分で作った枠をはずす】

頭で計算したら、計算したら当然だめなのです。それも概念をはずすということです。概念は自分で枠を作ってしまうのです。どれだけその概念を外せるか。その一步にどれだけ勇気をみんなが持てるかということ、その勇気をどれだけ次に残せるか、伝えられるかということ。これはすごく大事なことだと思います。どのように自分がそこで生活したかという、こういうこともできると、行って気づくことがあるわけです。たまたま借りた家、750ドル、日本円にして8万とかそのくらいだった。残りは、ほんのわずかなお金しか残らなかった。そこから、食費と光熱費を賄わなければいけないと言ったらできないです。たまたま入った家が、うれしいことにいっぱいフルーツがあった。パパイア、マンゴー、ココナッツ、マカデミア、オレンジ、パッションフルーツ、こんな感じですね。朝起きて散歩しているだけで、黄色くなったのを片っ端から食べていられる。こんなに取れてしまう。これに助けられた。先ほど出た伊勢エビ、夜になると取りに行く。魚を釣る。そういう半自給自足、やるつもりはなかったけれど、やらざるを得なかったわけです。身体が自然に動いてしまう。生きていけないといけない。



そして、とにかくトレーニングを頑張りました。身を粉にして骨身を削って朝から晩までです。30歳からの再スタートなので筋肉も衰えています。やせ細って脂肪もいっぱい出ています。ピークを越えていたので、アスリートの身体とは言えなかったですけど、全部やめて、全部一からプログラムし直しました。朝、サーフィンして、午後、風が吹いたところでウィンドサーフィンをして、お昼は、お弁当を持って行って、休憩した後また海に入って、夕方遅くまで。若い人の2倍は、必ず練習をしました。もしかしたら、3倍くらいしたかもしれない。日が沈んだら、今度は走りに行きます。家に帰ったら今度はトレーニングを始めます。そんな生活です。1日ふらふらです。もう血のにじむ思いです。だけど、色々な人の厳しい言葉があった、それをバネにできたのです。それは、今振り返ると大きな宝です。そして、復帰して出た大会が世界選手権。いきなり4位になりました。それは、まぐれと言われた。そして、3位、2位、5位、6位、4位、3位、2位。そういう感じで、いっぱい世界大会で良い成績を残したわけです。

【精神的支柱を建てる】

実は、10代から26歳までの成績よりも、30歳から後の成績の方が良い成績を残しているわけです。

これは、みんなびっくりしました。自分でもびっくりしました。こんなことはありえないわけです。肉体的には衰えています。そういう概念をはずしちゃったわけです。どうということかという、年をとったから無理だという言葉は、自分は聞きませんでした。全く無視しました。跳ね返しました。どれだけ自分で自分の世界を作れるか。ちなみに血液型はA型です。だけどマイペースなところもあります。そういった感じで、また、スポンサーもついて潤って、またプロ復帰できたといういきさつがあるわけです。なぜ、良い成績をそこで残せたか。もちろんトレーニングも頑張りました。肉体も20代の時より30代の方が良い身体をしているわけです。とにかく研究しました。身体のこと、栄養のことを研究しました。海に入っている時間、トレーニングにも時間を費やしました。人という時間を減らしました。余計な気持ちで、そこで翻弄されないようにハワイはパーティとかいっぱいあります。ドラッグも手に入ります。そういうのは、10代の頃から一切やったことはないのですが、まわりからの言葉で翻弄されますからね。人と集い、グループになると色々な誘いがあるわけです。だけど自分の軸、芯がしっかり、ばーんと太い芯の柱、しっかりパイプが建っていると、そのパイプがすごく大きなアンテナになって、身体がついていけないから運んでくれるわけです。断れば断れるわけです。

その柱はどういうことか。プロの復帰、スポーツ選手になる、優勝する、色々な柱を建てるができます。精神的支柱。自分の好きな言葉、智、仁、勇。知恵、慈悲、勇気、この三つの柱がいつも建っていますが、どうやって柱を建てるか。そういう柱が太いほど、まわりが来てパイプを繋ごうとしても、それをはね除けてしまいます。



【“勝つ”から“勝利”へ】

どうして30歳からの再スタートの方が良い成績を残したかということ、これは、もう一つ精神的なものです。これが一番大きかったです。30歳からのスタートは無理だと皆さんはおっしゃいました。どのように自分を変えたかということ、負けて当然という気持ちで挑みました。開き直りなのです。すごく開き直ります。それまでは、勝たなければいけない、それを、勝つから勝利に切り替えたわけです。勝利という言葉はわかるでしょうか。もし、自分の力を100%そこに注ぎ込めたら負けても自分では勝つのです。悔いは残らない。悔いのない戦い方をすること、それが勝利です。だけど自分は勝つと言う。勝つとは自分の欲ですね、欲望そのものをぶつけています。果たして、勝ちたいだけで、そういう心を試合にぶつけていいのでしょうか。どれだけ、自分の勝利、力を出し切るか。自分の持っている実力を100%その大会でどれだけ出せるか。100%の力を注ぐ、それだけを意識したわけです。

ウィンドサーフィンという競技種目は大きく分けて2種類あります。ヨットのように100人が一斉にスタートする。1位から100位まで順位がつくレース式。もう一つは、パフォーマンス。波の中で跳んだりねたりして、フィギアスケートのように審査員が5、6人いて点数をつける。これは、トーナメント式です。勝った人が次の駒に進めていくというトーナメント式で、準決勝、決勝という感じです。そうやって駒を進めて上がっていくトーナメント式。僕は、トーナメント式のパフォーマンスに出ました。だから、当然試合になると対戦相手がいたわけです。対戦相手というのは、試合当日、大会開始前にヒート表が張り出されます。ばーんと張り出されます。だけど自分は、それを一切見ませんでした。こんなことは、他の人は絶対あり得ないです。ボクシングの選手が戦うときに、K-1でもいいです、対戦相手、誰と誰が戦うという。彼らの場合は、ちゃんと告げられて、それに対して、相手はこういう技で来るから、パンチで来るから蹴りでいこうと、そういう作戦になります。自分はそういうのは、一切はずしました。大会に出てもヒート表が張り出されて

も見に行きません。アナウンスが「ブー」と鳴って、「選手は集まってください」とスキッパーズミーティングから始まって、その時、張り出されるのですけれど、そこにはいても僕は対戦表は見ません。みんなは群がって対戦表を見るわけです。「世界2位じゃない、3位じゃない、4位じゃない、1位のチャンピオンと戦うのかよ」。それでプレッシャーを感じる。その時、余計な気持ちが入ってしまうわけです。そういうのを自分の中に入れたくなかったわけです。入れる必要がないわけです。余計なプレッシャーを入れて、緊張を自分の中に入れる、何になるのでしょうかね。順番だけは、気をつけて見るようにしました。そして順番が来て海に出ます。当然対戦相手がいます。1ヒート10分間という短い時間の中でジャンプしたり、1回転をしたり、2回転したり、また波の中でパフォーマンスをして、良い得点を出さなければいけないのです。相手がいます。相手は、こっちを意識しています。自分は相手を全く無視します。だから、大会のあと、ヒートイン10分間が終わって帰ってきても、対戦相手が誰なのか気づかないときもあるわけです。関係ないわけです。自分の力をただ100%出せばいいわけですから。波とか風とか自然を味方にします。自然のリズムを味方にするわけです。

何故かという、我々は自然に生かされている場所だから。変なバリアを入れなければ、変なハードルを入れなければ、自然は繋がると思っていますのです。そのリズムに。だからどんどん容易に繋がったと思います。あれよあれよという間にほとんど勝っていってしまうわけです。当然、5年後というのは、若い選手はいっぱいいました。この世界は選手の入替えが目まぐるしい。若い選手がどんどん出てくるのです。5年経つと向こうはこちらを初めて見る選手だ、と、知らなかったり。だけど、どんどん注目株の若い選手が負けていってしまうわけです。不思議でした。こんな老いぼれた自分がいいのだろうか、と。でも、それは、しょうがないです。向こうは悔しい気持ちになっていたと思いますが、勝負の世界は厳しいですから、どんどん勝っていってしまう。そういう戦術に変えたわけです。

それが、正しいかどうかかわからないけれど、同じだなと思ったのが、冬季オリンピックで金メダリストになったフィギアスケートの荒川静香選手。僕は、そのテレビを見ていないのですけれど、ある方が教えてくれて、同じだなと思ったのが、自分の出番の前に自分の世界に完全に入ってしまったわけです。ヘッドフォンをして、ずっとアナウンス、言葉が聞えないようにしていたのです。「ふーん」と自分のこう空を仰いで、音楽に合わせてリズムをとってまわりを見ていないわけです。その場に選手達がいると、相手が何をしたか、点数が気になるわけです。荒川選手は、それを全くしなかった。全く点数を見ていないし、聞えないようにしていました。そういう感じです。そういう戦法は全く同じだなと思いました。だから概念はいらないわけです。他のどのスポーツの選手も同じです。サーフィンだけでなく、他のどの競技種目も大会会場に行くと他の選手が気になるのです。まわりを意識してしまう。もしかしたらスポーツにこだわらずに、他のことでも同じことが言えるかもしれないです。まわりを意識してしまう。無駄な事です。自分の力をどれだけ出せるか、それでいいと思うのです。



【研究ノート～弱点と向き合い、 目標に向かって最善を尽くす】

そして、自分が、その時、選手復帰から何をしたかという、こんなものをつけていました。字が汚いのでお見せするのはちょっと恥ずかしいのですが、こんなふうに研究ノートというのをつけました。皆さんにあてはまるかどうかというのはわかりませんが、まず自分の弱点、これは向き合うことです。目をそらさないという意味で、弱点を一番最初に書きました。その次が、ジャンプとか色々ありますけれど、競技種目のジャンプです。データ、ジャンプ、目標。これは、精神的

なものです。ウェブ、これは、技術的なものです。波に乗ること。メンタル。メンタルと目標はかぶっていますが、その他、気づいたこと、呼吸法、サーフィン、栄養源。とにかく何でも取り入れること。何でも自分でできることはやろうと、このようにやっていました。このジークンドー。これは半分趣味の世界で、ブルースリーが好きなので（笑）。ブルースリーがジークンドーという流派をやっていたので、そこから何か学べるかなと思って。これは、恥ずかしいですね。

これは、弱点ですね。身体のパーツ、動き、ウィンドサーフィン、それぞれの弱点をここに書いてみました。しっかり認めるという感じで。

次は、目標です。これは身体のフィジカル的なこと。測定して、何が強いのか、どこが弱いのか測ったりしました。

次をお願いします。懐かしいですね。久々に開いて見るとちょっと恥ずかしいですけど。これは、見ないでください（笑）。本物のウォーターマン、強くなるぞ。

3 ページ目、メンタル。そうですね、勇気が一番の武器。これはすごく腑に落ちました。本当に勇気が一番の武器かな。精神的支柱の一つでもあります。アメリカは集中力に満足と言われ、日本は練習量に満足と言われ、自分は、どちらかということ日本側だったわけです。自己満足、練習量が多いからうまくなるんじゃないか、技術ができるんじゃないか。日本の選手とアメリカの選手の典型的な違いです。他のスポーツを見ても、アメリカは本当に集中力。どこのチームの選手だったか忘れたけれどプロリーグです。1日の練習時間は1時間半とかそのくらいなのです。あとは、個人練習とか、他のスポーツをさせるわけです。ということは何かということ、同じ筋肉を使ってはいけない。慣れてしまう。慣れが一番恐いわけです。常に刺激を与えることが大切です。

次は、呼吸法。技術的なものなので、合う、合わない、というのもあるかもしれないです。呼吸が浅くなっていないか。自分は、一度こうしないといけないとフォーカスすると、呼吸が浅くなってしまふ癖がある。そうすると深呼吸をしたりとか、その深呼吸を深くする方法だとか、普段は、みんな、20%くらいしかしてなかったりします。残り80%しっかり肺を使って呼吸することを1日に何回か作ってあげたりとかです。

次は栄養面。これも、色々ありますけれど、これだけ覚えておいてください。一番上の「まごはやさしい」と、見えるでしょうか。皆さん、知っているかもしれないですね。これを復帰したときから実践しました。とにかく栄養をつけないといけない。これは、食べ物の頭文字です。「ま」は、豆、「ご」は、ごま。「わ」は、わかめ、海草類ということです。「や」は、野菜。「さ」は、魚。タンパク質。「し」は、しいたけ。「い」は、いも。繊維質ということですね。これを1日1回、必ずどこかで摂るようにしたわけです。どうでしょうか。皆さん、結構、食事なども不摂生になっている方もいるのではないかと思います。もちろんしっかり摂っている方もいらっしゃると思います。これだけ1日に摂れたら大きく変化します。自分でもわかりました。こんなに身体が元気になっていいのかな、と。どんどんどんどん元気になっていってしまう。良い細胞ができる。細胞を若がえらせる。

他の選手達は、同年代のライバルもいたのですが、みんな30歳前でやめてしまいました。「元気だな」と言われたりしました。特に、しいたけなどもね、これは毎日摂り続けないと効果は出ないと思いますが、こういったことをとにかくやりました。五穀米。五穀米だけではないのですが、十穀米とか、あわ、麦、稗、アマランサスとか、いろんなブレンドです。赤米とか黒米とか、いろんなものを入れました、ブレンドして。ただ消化が悪いので、なるべく消化がよいように水の量を多くして、消化と吸収を助けたりしました。どれだけ取り入れるか。それにかけては、どれだけ吸収できるか、食べ物に関してだけではないですね。呼吸に関しても、なんでもそうです。勉強にしても、ずっと同じことがだらだら続いてしまうと、なかなか入ってこないですから。トレーニングもそうです。同じ筋肉をずっとやっていると、慣れてしまつてそれ以上大きくならない。刺激をどこかで与えないといけない。メニューを変えないといけない。どこかで卒業をさせないといけない。

そういうリズムです。必ずそうです。地球も回っているように、春、夏、秋、冬があるように。そういうリズムがある。そういうメッセージを地球から受け取ってください。

あと、次のページは技術的なものですね。技術的なものは、僕は好きではないので、やめましょう。こんな感じでしょうか。ありがとうございました。技術的なものよりも心を大事にしたい、繋いでいきたいというもののなのです。

【キッズキャンプ～自然から学ぶ心を伝える】

毎年、恒例のキッズキャンプを夏にやっています。年に5、6回、各地でやっています。何をそこで伝えたいか。それは、映像でも出ていましたけれど、ウィンドサーフィンとかサーフィンを通じて、一見技術的なものを教えるスクールかなと思うのですが、実は、伝えたいものはそれではないのです。仲間のプロ、後輩達のプロを連れて一緒にやっているのですが、彼らも同じ気持ちです。「こうやってね、ああやってね」と言うけれど、大人に教えるような技術的なことは教えないです。子どもにはただ、「こうやって、こうやるんだよ、では、真似してみて」と、それだけです。子どもは真似する天才ですから、そのとおりにやっけてしまいます。何を伝えたいかという、サーフィンやウィンドサーフィンを通じて、それは一つのツールで、自然を伝えたい。ウィンドサーフィンは、帆があります。セールというのですが、そこに風を入れて、風をはらんで進んでいく。風は見えない。大きな低気圧が太平洋で発生して、それがぐるぐる回って、高気圧、低気圧、バランスで、高いところから低いところに気圧は流れて、そこで風が起きるのですが、そういう地球のエネルギーを肌で感じる、手で感じてしまうのです。ハンドルがありますね、ブームというのですが、ブームを握って風を感じる。これって普段はないです。校庭で野球をしたりとか、サッカーを蹴って、そういうのを感じることはありますけれど、風だけに自然の息吹、言葉へフォーカスして対話する、それだけに心を向けるという機会はなかなか持てないです。だから自分が14歳で目覚めたのは、おそらくそこじゃないかな。サッカー選手だった夢がいきなりそっちに変わったというのは。今までやったことない、もしかしたら生涯に2番目に自由感覚であるおもしろいものではないかなと、そこで感覚を覚えたのです。そういう心。自然から学ぶ心。自然と対話する、対話することで入ってくる心。自然と対話すると大きくなります。今まで閉ざしてしまった心が大きくなる。大きくなると何になるか。笑顔です。ハートであったりとか。だから、子どもたちに体験させることで、親がびっくりすること。それは、子どもの笑顔、家で見ない笑顔。「この子どもがうちの子どもですか。何でこんな笑顔なんですか」と逆に聞かれてしまうくらい。「わからないですけど、おそらく、この海とか風、波が教えてくれたのかもしれないね」という話。まさにそのとおりだと思うのです。だから自分は自然を伝えたい。自然から学ぶ



心、それを伝えたいわけです。

【言葉でなく後姿で伝える】

先ほど、子どもは真似をする天才だと言いましたが、まさにそのとおりだと思います。いくら親や、自分も指導者として言う立場にありますが、親は子どもの言うことは聞かないです。ただ、親のやることはやるんですね。そこに尽きると思うのです。どれだけ次世代に説得力があるか、繋げられるかというのは、そこに尽きると思うのです。どれだけ親がやっている後姿を子どもたちに見せられるか。それには言葉は全くいらないです。逆に言葉で説明しようとする、いくら同じ視線で向き合って言葉で話しても、子どもは敏感ですから。この人は言っていることとやっていることが違う。そこまで分析しなくても、感覚的に、波動でキャッチするわけです。自分は、子どもとふれあう場に行っても、養護施設でも、小学校、中学校でも、何かのイベントでごみ拾いをして、「ごみを捨てるから地球が汚れるよ」とか、そういうのは言わないです。まず、やって見せて、そこから子どもたちが感じることを分かち合う。そういう順番、逆ですね。可哀想だね、と、やはりごみを拾う体験をするとわかるわけです。どれだけ後姿を見せられるか、それに尽きるかな。なぜ、それが言えるかというと、自分もそうだったから。小さい頃の記憶は残っていますから。この人は、言っていることが違うと思うのだけれど、子どもだから言えないし、ちゃんと説明できない。だけど記憶では残っている。いいなと思うことは自然と真似をしてしまっているわけです、身体が動いてしまう。それをちゃんと残したいなと。

今度、学園祭でエコイズムのプログラムがある垂れ幕を見ましたが、非常にすばらしい。皆さんが取り組まなければいけない、見直さなければいけないものだと思うのですが、皆さん、関わっている方は、どれだけそれで本物の真剣度を見せてあげられるか。キツイ言い方になってしまうかもしれないですけど、大義名分だとか、そういう上辺だけのお祭りでやるのだったら、今すぐあの垂れ幕をはずしてやめた方がいいです。どれだけ真剣に向き合えるか。

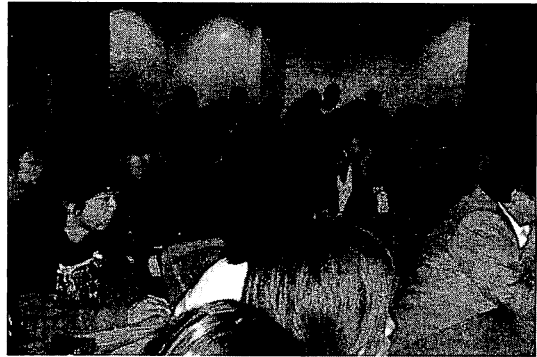


と感じたのは、前回こちらに来たとき、いきなり正門に入ってコンコースで、タバコを吸う学生さんがいたわけです。もちろん20歳を過ぎればそれはいいと思うのですが、その次に見たのがこのメッセージです。歩きながらの喫煙は禁止。だから座ってたばこを吸っている。座って、そこに灰皿があるから吸っている。果たしてこれでいいのだろうか。自分は、20歳からたばこを吸っていい、そういう概念がすごく嫌いなので。誰が20歳になったら吸っていいと、身体に毒を入れて、身体は、地球から、海から生まれた自然体そのものである。そこに、自分の身体を汚して。吸っていた人は、何で、本当にプライドがあるのかな、と見てしまったのですけれど。皆さんの意識、それぞれの考え方なので、これは自分の勝手な意見として聞き流していただいて本当に構わないのですが、そういうふうに思いました。何のプライドもないな、と。せっかく地球からいただいたきれいな身体をどんどん汚していってしまう。だから、学生さん達より若い世代、子どもたち、高校生、おそらく見学しに来ると思うのですが、その姿を絶対見せたくないです。

【真剣に生きる】

他の大学でも、おそらくみんな同じだと思うのです。ただ、この地に来て思ったのは、この地は、やはり日本の中心です。その中心に、礼節、秩序、そういう柱が立っているとしたら、その軸がぶれてしまったらまわりも全部ぶれてしまいます。だから、勝手な意見と聞き流していただいていいのですけれど、それを変える、柱になる雛形に、皆さんになってほしい。それは誰がやるかというと学生さん達がやるしかない。皆さん、最初の一步を出てくれました。これです。最初どれだけ、最

初の一步を行く勇気があるか。だから、もし明日にでも変えられない気持ちになかったら、あのイベントはやる必要はないなと、僕は正直そう思いました。ちょっと厳しい意見で申し訳ないですけど、僕も真剣に生きているとついそういう言葉が出てきてしまいます。どういう意識で皆さんが取り組んでいるか。是非もう一度、真剣に生きるということを考えてください。真剣に生きるその姿はどうでしょうか。高校生が来てたばこを吸っている姿を見て、おそらくカッコいいと思うのです。たばこをこっそり隠れて吸っている高校生がいるとして、大学に行ったらやっぱり自由だなと、多分そういう風に思うと思うのではないですか。本物の後ろ姿を、皆さんは高校生達に見せることができるでしょうか。言っていることとやっていることが違います。エコイズム、何がエコイズムか。たぶん、若い高校生は、気づく方は気づきます。



【冒険しただけ可能性が広がる～勇気が一番の武器】

冒険、自分は海洋冒険家です。最初の一步、AからBに行く。どうでしょうか。今、皆さん、一步前に出てくれましたけれど。冒険した分だけ可能性が広がります。前に来てくれたから近づいて、この波動をもっと伝えられる。近づいたからこうやって握手もできる。よろしく。こうやって手のぬくもりを感じました。色々できます。こんにちは。笑顔がすごくいいです。これが、もうちょっと遠く離れてしまったら何か違和感を感じてしまったり、何か、俺って嫌われているのかなとか。これは、新しくないかもしれないけれど、例えです。変に分離感を覚えてしまったりとかですね。最初の一步、もちろん恥ずかしいとか色んなことがあると思うのです、前に行ったら、一步出てしまったら。ストップをかけるものは、果たして何なのだろう。それが勇気ですね。勇気は一つの武器です。これが、すごく自分を勇気づけてくれました。今までの生き方は全部これです。もちろん海洋冒険家特有の生き方かもしれないですけど。だから、言えるのかもしれないですね。皆さんにあてはまるかどうかというのはわからないです、生き方は色々あるので。たまたま、自分はこういう生き方、こういうやり方もあるということです。そういう風に捉えていただけたらうれしいです。

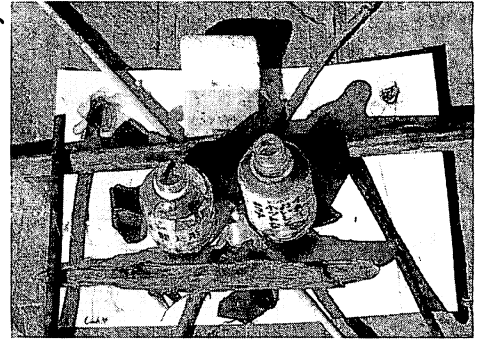
【分かち合い～ほう・れん・そう】

ということで、あとは次世代に繋ぐ。こちらの分かち合いという「ほうれんそう」を見てもらいましょう。これです。報告、連絡、相談、「ほう・れん・そう」です。これは、色々な企業で取り組まれて、すごく業績が上がっている。分かち合いの基本中の基本です。目と目を見て話す。連絡、しっかり連絡する。この三つのバランス。これも三つの精神的支柱だと思ってください。先ほど映像に出ていた冒頭のDVDでも三つの柱がありましたが、やはり、大きな柱が1本ぽーんと建っているだけでも1本ですけど、三つ揃うと二つの時よりも支えというのは、すごく崩れないでしっかり建っているわけです。これを一つの精神的支柱、三つの柱として考えて、皆さん、目標がない方は何か柱を建てるといいです。何でもいいと思います。衣、食、住でもいいし、何でもいいと思います。夢、愛、希望、何だっていいと思います。柱がないと、最終的に、先ほどのAからBというのは行けないですからね。

【変容】

これは、キッズキャンプをやって気づいたことなのですが、変容させるということです。変容という言葉が好きで、いつも、変容を心がけているわけです。ごみを拾って、その海岸を綺麗にする、

美しく変える。それもそうなのですが、その拾ったごみを、今度は子どもたちと一緒にオブジェ作りをして綺麗にしましょう。拾ったごみ、これは、ある海岸で拾ったペットボトルですけれど、これは、ペットボトルをオブジェにしました。これも美しく変容しました。だから、ごみと思われるものでも、例え、そういう存在にされている人でも美しく変容する可能性はみんなにあるのです。そこに美しく変えて光を与えてあげる、夜は電気をつけて。どれだけ、相手をほめるか、ということで磨かれたりします。逆のパターンもあるので、一概に言えないですけれど。厳しく指導して、それで、育っていく方もいらっしゃると思うのですが、どこかほめるところを探してあげる。そこを伸ばしてあげるというのも一つの方法だと思います。美しく、そこで変容させてあげる、気持ちを切り替えてあげる。どこかで意固地になっている、どうせ俺は、という気持ちが子どもにあったりするので、そこを我々がしっかり見てあげないといけない。やはり変容です。皆さんに、是非、身につけていただいて次世代にそこを繋げてほしい。これは繋げるというのがテーマですから。



【生かされた意味～地球からのメッセージを伝え、次世代に繋げる役目】

今、道路は繋がっています。ずっと東京まで繋がっている。ずっと北まで繋がっている。このアスファルトを繋げてくれた人たちは必ずどこかにいるわけです。そういう思いが、やったという、そういう場で生かされている。繋ぐお役目が我々にあるということ、是非、皆さんに、この地球から感じ取ってほしいです。鉄道のレールでも何でもいいです。我々には繋ぐお役目がある。

僕は、事故を起こして死にそうになりましたけれど、生かされたのは何か繋げるお役目があるのではないかと、そのように思いました。モルヒネを打たれてすごく苦しんで、ずっと一晩中眠れない夜を何カ月も過ごしましたが、その時、思ったこと、気づいたことは、どんなにお金を貯めてお金持ちになっても、ビルを建てても、死んでしまったら何もならない。最後に残されたのは、自分の心と意識、それに尽きるかなと、痛みを通してそれを確信しました。その痛み、怪我をしたというのも、おそらく、そういう気づきをくれるため、また、伝えるお役目があつたと、それを実感しました。ぜひ、地球からのメッセージを、皆さん、自然から感じ取ってください。

本日は、これで終了したいと思います。本日は、皆さん、どうもありがとうございました。



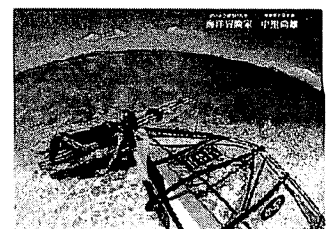
司会／皆さんの心には、素晴らしい響きがあったのではないかと思います。真剣に生きる、そして一步を踏み出すことの大切さなどをお話していただきました。

もう一度、中里先生に大きな拍手をお願いいたします。どうもありがとうございました。

【追記】

地球の大切さ、命の尊さを子どもたちに伝えるフォトブックを中里尚雄さんが出版されました。親子で読める一冊です。「地球のたからもの」マリン企画刊。

ちゅうりゅう 地球のたからもの 次世代の子供たちへ



世界の冒険家 三浦雄一郎氏が絶賛!!
中里尚雄の語り聞かせ本