

## ス ポ ー ツ と 心

### — 体 育 理 論 最 終 講 義 —

志 藤 義 孝

こんなに集ってもらって感無量というか、感激です。最初に了解を得ておきたいと思うのは、大分いい色をしているのではないかと。さっき事務室に居たら、なんだ、あの先生やってるのかと言う訳なんです。私、酒好きだというのを、皆知っていて、いい顔色してるな。もう講義の前に一杯いったのかという事なんです。これは酒のせいではなく、私、心掛けが悪いものですから、数日前から、かぜを引いて、寒気がして、熱も今、けっこう有るんじゃないかと思うのですが、ポッと、ほてっちゃってですね。どうしようもないので、途中酔い覚めでなく、喉を通るようにと、水を何回か飲ませてもらおうかと思うのですが、今から、それこそ最終の講義を。皆さんの中には、14年間の小学校からのきょうが最後の体育の時間という人もいます。私は先程金谷先生が言われた通り、52年間の最後の授業になる訳です。もう本当に私にとっては、記念すべきというか、思い出になるこの4、50分です。先程までポーとしていたのですが、こんなにいっぱいいると、いよいよ張り切って、かぜなど吹き飛ばして、最後の時間を精一杯喋らせてもらおうと思っています。

今年の私の講義は大体スポーツを中心に話をしてきた訳です。スポーツは一番初めにも言った通り、ラテン語で *disport*。気分転換をするという意味からスポーツというものが始まったのです。それが現在では二つの方向に行っているということも前の時間に、確か話しました。ひとつは興味を中心とした楽しむ、楽しんでいくという行き方と、もうひとつは技術を中心としていく、所謂、勝負。どこまでもゲームに勝つという技術を中心にした行き方。各学校でいったら、クラブ活動あたりでやっているのは、この後者の技術中心のスポーツです。

スポーツというのは、あくまでもゲームの上に成り立っている。試合というものがあるわけです。試合をする為には、これもこの前お話したと思

うのですが、技術それから体力、そして精神的なもの。この三つの総合力でもって勝敗を決めるというか、これがスポーツなのです。

この前は、技術は各運動種目によって色々な技術があるが、これは別として、体力の話は1時間ないし2時間、話をしました。きょうは最後の精神的な面、心の面をお話して、今年の体育理論の締め括りにしたいと思います。

私は12歳の時から剣道をずっとやってきております。丁度今年で60年、剣道と取り組んできております。私はほとんどというか、全力を剣道に傾けて、60年間過してきた積りです。従って剣道についてでしたら、ある程度、自信を持って皆さんにお話できると思うので、同じスポーツの中の剣道、自分の体験を通して、この剣道の精神的な面を話したい。こう思います。

私の習った先生、それは、そこの秩父出身の高野佐三郎という先生です。この先生は大正から昭和にかけての神様、剣聖、昭和の剣聖と言われております。この日本一と言われた高野先生に、学生時代からずっと指導を受けました。私が学校に入った頃の先生は、既にちょうど私ぐらいの歳です。先生は若い頃に非常に稽古に無理される。24時間連続休みなしに稽古をするとか、或いは、道場に豆を撒いて、その上で、つるつる滑る所で稽古するという様な、非常に無理な稽古をされた為、私が学校に入った頃は、あらゆる関節がばらばらです。学校に出て来る時は太いステッキについて、足を引きずって出て来るのです。ステッキと言うと体裁がいいのですが、松葉杖と同じです。それで道場で足を出したまま、礼をして、道具を着ける。竹刀でやっと立ち上って、それで月曜から土曜まで毎日2時間、「さあ来い」言って若い者相手に2時間ずっと稽古する。毎日ぶつかってんですが、4年間終に一遍も打った験しが無い。それで卒業の時に、同級生が13名いたものですから、先生をお呼びして、謝恩会を持ったわけです。それで全員が、「とにかく残念だ。1本も先生を打てなかった」と言ったら、先生です、笑いながら、「当たり前だ。皆に打たれるわけないだろう。」と言うのです。「どうしてですか。」「分かるんだ。お前等がちょっと手を動かせば、どこへ来るかが判るんだ。今、東京駅のホームで志藤がボケッとしている。ああ志藤がこれは京都に来ると判っちゃうのだ。だから先廻りして、京都の駅で待っているのだ。列車から降りて来る所を

ポカンと引っぱたいてやる。あるいは、途中旅行気分、いい調子でいる所を、窓を開けてポコンと叩いてやる。だからお前等、目的地に着ける訳が無いだろう。」と言うのです。

その頃、さっぱり分らない。こっちは「何んて事を言うんだらう。」と、「いんちき宗教の教祖のように、ひとの気持が分るなんて、とんでもない事を言う。だから年寄りというのは付き合い難い。」まあ、そう考えたわけです。

それで、卒業して山形県の今、東高といっている山形中学に行け、行かされました。山の中ですし、学生時代勉強しなかつたので、よし、こういう時に勉強しようと、古い本を見たわけです。ところが、最近ほどの剣道の本を見ても必ず出てくる言葉なんです、そこで私、発見したのが剣道には四つの病気がある。それは、驚くこと、恐れること、疑うこと、迷うこと。これが剣道の病気だ。これを取り除かなかつたら、本当の勝利というものは得られない。もしも、それがなくて勝つたとしたら、それは、まぐれだというようなことが書いてあるわけです。なるほどな。それから時間が有ると、私、校長に無理言って、東京に出て、真っ先に母校に行つて、高野先生に稽古をお願いします。

じっとして、とにかく高野先生がどんな事をしようと動いちゃいけないぞと、じっと構えている。高野先生がちょっと竹刀を上げる。そうすると、こちらがもう、オオッとまず驚いてしまう。そうすると、こうやっていけばいいのに、ウウツとなる。そうすると、「ほら、」ポカンと打たれてしまう。ちょっと、先生が動くと、すぐこちらの気持が、色々な病気が起きてくる。打とうかどうしようかということで迷う。そのどうしようかといっているところをポカンと打たれてしまう。迷っているところを打たれる。逆に、こちらは速いのだ。とにかく若いんだ。若さがある。よし、剣道で一番気持悪いのは、脇から突くわけです。ググッと竹刀を下げていくわけです。我々お互同士ですと、恐いものですから、ウツと顎を縮めます。そこを打てば良いのですが、よしひとつ親父を脅かしておいて、顎を引いて、グツとしたら、そこを打ってやろう。ググッといきます。高野先生一向に、そういう事が響かない。「お前 何してるのだ。志藤、頭下げてこんな格好してなんだ。ほら馬鹿」と言って、頭をポッカン、殴られてしまう。

ですから、もう先生の方は、今、驚く、恐れる、疑う、迷うという四つ

を揚げたわけですが、心理的動揺といいますか、心の動揺というものが、何にも無いのです。何時も、本当の静かな、平静な気持で、じいっとしている。ところが、こちらは色々な気持が次々起こってくるのです。

なるほど。剣道では、こういうものかということが、しみじみ分ったわけです。ひと口に言うかしらんですが、決して、そんなものではなく、竹刀を持って、じいとして、先を私のからだにつけると、喉の辺りにつければ一番良いのですが、じいとしている。私はこちらへ行けば、こちらへいけばよいのです。そのまんましてたら、それを私が打ち込んで行ったら、それは手を伸ばすから当たる。その代りに、君達の、初めて経験する君達の竹刀も私にぶつかってしまう。それでこれは勝負にならない。所謂相打ち。だから、じいとしていさえすれば、1時間たとうが、2時間たとうが、私は打ち込めない。勝つことが出来ない。ところがそれが打てるというのは、結局こっちです。というか心です。心が邪魔をしてしまう。私が大い声出して、ホラァと言え、そこでオオッとなってしまう。そこを打てば、そこが隙になるわけです。ですから剣道というのは、形はどうあろうと、どんな形をとっていても、例えば私が竹刀を後にこう支えて、「さあどうだ」と言ったら、「あいつは面があいてるぞ。喉が突けるぞ」と。そこを行ったら、とんでもない。このまま私は躲してスポンと出ていきます。

心が充実して、じいとしていたら、形がどうあろうと、それは決して隙にもならないのです。隙というのは、自分で作ってしまうのです。ですから構えている。大きい人は兎角大きいものだから面が得意だ。「オオ、この人は面が得意だろうな」という頭をちょっとでも持ったら、もう相手がちょっと竹刀を出せば「オオ、面だ」という風に、自分で自分に暗示を掛けてしまう。オオ、この人は小さい。小さい人は兎角下の方からきて、小手が得意だ。大体小さい人は小手が得意だ。「ウン、この人はきっと小手が得意だろうな」てなことを構えながら、ちょっとでも考えていると、相手がちょっと動くと、「ホラ小手来た」来もしないのに自分で暗示に掛けてしまうのです。「ホラ、小手来た」隠すわけです。すると相手は「何だ、有り難いな」ポンと打ち込んでくるわけです。

剣道の隙というのは、自分が作ってしまう。結局、煎じ詰めていくと、剣道は心と心の戦いになる。竹刀でどうではなく、心と心の闘いになる。技の争いではないということが出来る。

これを今、私は剣道に例をとったのですが、剣道以外どのスポーツもすべて同じだと思います。

私は子供の頃から野球が好きで、野球には現を抜かすというか、夢中になった時期がありました。従って野球にも相当興味があります。何時でも思うのですが、バッターボックスに立った時は、ピッチャーとバッターの勝負です。「アア、あのピッチャーは速かったんだったな」と球が速かったんだというような気持をバッターボックスに立って持ったら、もうバッターの負け。逆にピッチャーが、「あいつは良く打つやつだったのだな」という気持を頭に持てば、これはもうピッチャーの負け。そこでまずこの勝負はついてしまう。実際、あのピッチャーは凄いんだという気持を持ってバッターに立った時は、自分では思い切って振った積りでも、思い切って振ってない。萎縮しちゃっているわけです。筋肉がある程度硬くなってしまっている。本当に充分振るというようなことが出来なくなってしまう。じっと見てればいいのです。

今度はカウントから言ったら、恐らくボールじゃないかな、なんてことを頭にポツツと思ったら、どんな良い球が来たって手が出ない。見送って、「しまった。今のは俺の好きな球だった。」というような、しまったというようなことになるのです。今度はストライクだろうと、自分で暗示を掛けるわけです。そうすると、とんでもない球が来ても、手を出しちゃって、「しまった。あんな球に手を出しちゃった。」となるのです。結局自分に、暗示を掛けるのです。

これは今、野球をひとつの例に出したのですが、此の間亡くなった嘗つて早稲田の陸上の監督をやって、エスビー食品の監督になった、瀬古だとか、女子マラソンの佐々木さん、ああいった名選手を生んだ中村という人が言っていた。はっきりしたことは忘れてしまったのですが、走っていて、あのマラソンです。長い距離を走っていて、途中で負けるかなというような気持がちょっとでも頭に來たら、これはもう絶対に勝てない。あるいは、負けちゃいけないというような気持が、走っていて有れば、走ってもこれは負けるというようなことを言う。結論は、とにかく、無心になつて走れ。何も考えるな。とにかく無心になって走ること、これが大事なんだというようなことを、あの中村監督は言ったわけです。何時間も走るマラソンです。あれでさえも他に何か気持の上に、心理的な面がホッと起き

ると、もうそれは充分、力を発揮することができない。

数日前に、私、元埼大の陸上の部長をやっていたものですから、たまたま、その卒業生が訪ねてきて、色々話を。その話などしたら、「その通りだ。ちょっと、そういう気持を朝起きて持ったときは、一日そのまま、いってしまう。本当の自分の調子を出すことができないんだ。」ということを行っているのです。

この微妙な心理的な面、これはほんとに大きくゲームを左右するのです。剣道のことが主になって出たのですが、勝負というか、ゲームをする場合は、自分の持てる力、自分の力を百パーセント発揮するというのが一番大事なのです。自分より遙か上手な者、遙か強い者には勝てといったって、無理な話です。100メートル11秒で走る者が、10秒2,3で走る者に勝てといったって、絶対無理な話です。要は自分の持ってる力を、10秒5なら10秒5の力を、何時でも、フルに発揮する。11秒の人だったら11秒の力を何時でも百パーセント発揮できる。「きょうは調子悪かった。」「今日はだめだった、」というのではなくて、持てる力を全部発揮するということ、勝負の上で一番大事になってくるわけです。それには、何といっても心というものが極めて大事になってくる。

次に、この心が如何に、ひと口に心とは言うものの難しいもんだということ。

これは皆良く知っている宮本武蔵に例を取って、ちょっと話をしてみたいと思います。

宮本武蔵は剣道の方では、とにかく、今までのうちで最右翼というか、一番強い人といったら宮本武蔵と一般には言われています。宮本武蔵は13歳の時から28、9になるまで、66回試合をして一度も負けたことがないと言われています。30頃からは、ほとんど試合らしい試合はしないで、もっぱら剣の奥義を窮めるというか、その努力をしたらしいのですが、宮本武蔵といえば例の巖流島、佐々木小次郎との決戦ということになるわけですが、私は剣道そのものの上では、偉い人だと尊敬するのですが、ある意味では、やることには余り共感を持たないのです。というのは、何時でも、試合の約束の時間を守ったためしがない。遅れて行くか、早く行くか。「きょうは4時から仕合をやろう。」「わかった」というと、5時か6時から出掛けて行くというか。あるいは早く行くとか、約束の時間というもの

を守ったことがない。

それは何故か。結局相手の気持を乱す。「あいつ時間になってもまだ来ない。何してるんだらう。」いらいらしている。もうここで勝負が決まってしまう。相手を怒らせる。そこでもう勝負が決まる。今度は、「あれは何時も遅れて来るんだ。今回もまた遅れて来るだらう。」そんなことが察せられると、早めに行って悠々と待っている。そこに「あいつはまた来ないだらう。」と思って来たところ、ドーンと出て、「オオ、よく来た。」と出るものだから、相手はそこで「ヤヤッ。」と驚いてしまう。それで心を乱す。ほとんどの試合がそういった行き方をとっている。

当時、若手の剣客として鳴らしたのが、熊本、細川藩の剣術指南役だった佐々木小次郎。これは物凄く長い刀を持っている。鍔から先が三尺余あったというのですから。大体刀心、刀の切れる部分が1メートル以上ある刀を持っている。普通は大体60センチか70センチです。物凄く長い刀を持っている。それで天下を鳴らしていたのです。

宮本武蔵、何とかして、あれと勝負したい。たまたま細川藩の家老長岡佐渡守が、宮本武蔵の父親の、養父ですが、弟子にあたるわけです。そんな関係があったものですから、長岡佐渡を通して、「決戦させてくれ。」で許可を得たわけです。

いよいよ明日船島で決戦をしようということになった。長岡佐渡は、「宮本武蔵、今夜うちへ泊って、ゆっくりして、明日仕合場へ行け。」と言って無理矢理、一応泊めさせた。ところが夜になって、武蔵こっそり抜け出した。一言書いて。「明日間違いなく仕合場へ行くから心配しないでくれ。自分のことは放っておいてくれ。」という伝言を置いて、船島の対岸近くの船問屋にいて、宿をとった。何と言っても、知らない家へ行って堅苦しい思いをするよりは、船宿へ行って、自分の好き勝手に時間を過ごした方が、ずっと気楽に過ごせる。行ってそこに泊ったわけです。それで充分睡眠をとる。翌朝起きる。一説によると、墨と筆を借りて屏風に絵を書いたという話もあります。これは本当だか嘘だかわかりませんが、しかし、これから試合に行くというのに、何故、そんな頼まれもしないのに、屏風に絵を書く必要があるか。絵を書くことに全勢力を注ぐ。夢中になって絵を書く。そのことによって試合から、試合ということから頭を離す。本当に冷静な気持になる為に絵を書く。それでもう、時間に遅れているんですが、そんな事は百も承知で、「じゃあ、行こうか。」といって船頭さん

に船を出してもらって、試合に行くわけです。試合場へ行く船の中で、櫂を貰って、古いひとつの船を漕ぐ櫂をもらって、それを削る。これも何故、これから何時間もたたないうちに試合するのに、その試合に使う木刀を、今削らなければならぬか。当然もっと早くから、そんなことは準備しておくべきじゃないか。思うんですが、武蔵一所懸命櫂を削る。櫂を削って木刀にする。そのことに全精神を集中する。これから何分後かに試合がある。そのことから頭を離すために一所懸命櫂を削る。そのくらい試合から頭を他に移すことが大事なんだと、武蔵は削ったわけです。

いよいよ、試合場の船島に着いたんです。一方、佐々木小次郎の方は約束の時間がとくに過ぎていっているので、いらいらして待っている。やっと船が来た。「野郎、来たな。」と思い、すぐ水の中へ飛び込んでいって、まだ武蔵が降りるか降りないうち、「何だ、どれだけ人を待たすんだ。卑怯者。すぐ降りて来い。」言って刀を抜く。持った鞘を水の中へ、ポーンと、ほっぽり投げる。また、そこでひとつ相手に良い材料を掴まれてしまう。宮本武蔵、そこで、しめた、「もうこれで勝負あった。勝ち俺のものだ。」「何ぬかすか。どういう理由だ。」「お前がもし生きていたんだら、勝負に勝つんだら、その刀が必要だろう。その鞘を投げてしまうというのは、お前がもう勝つということがないからだ。お前は死ぬからだろう。」いよいよ小次郎はカァーッとそこで怒ってしまう。それで向かう。案の定、バサッ。やられてしまう。

何かにつけて、宮本武蔵は相手の気持を乱すことに努めたのです。剣聖、それこそ、あの時代ばかりでなく、後にも先にも、あのくらい強い人はいないと言われた宮本武蔵さえも、常に心、精神的な面ということに、ずっと神経を使っていたわけです。ですから、そういう点から言っても、本当にゲームで、試合で大事なことは、心だということになると思うわけです。

心をいつも平静にするということは、非常に難しいことです。簡単にできることではありません。

そこでまずひとつ、差し当って皆に言っておきたいことは、私の恩師であり、また父親がわり、私は早く20歳そこそこで親父も死んでしまう。お袋も死んでしまうような立場にあったものですから、親がわりはしてもらおう。仲人はしてもらおう。その他、人生のあらゆる面を指導して下さった先

生ですが、高野先生の後、昔の高等師範の、今の筑波大などといっていますが、主任教授になられた先生ですが、その先生が私に言われた言葉は、「お前は、これから卒業したら我々の手を離れて、教師として、ひとり立ちをしていけだろ。忘れてはいけないことは、まず、心をいつも穏やかな気持ちでいられるような、驚いてもいかん、恐れてもいかん、怒ってもいかん、勿論、そういう気持が全然起こらないというところに行くには、それは何十年か、かかるかわからない。ところが、少しでも、そういう気持を押えていく。安らぐ。それには、第一歩として唾を呑め。何かあったら。目の前にアッと驚くことがある。あるいは、目の前でカーッとすることがある。癩にさわる可能性がある。『志藤、この馬鹿野郎。』と言われる。『何。』ということになる。ホッとになったら、その時に、まず唾を呑むというか、グッと喉に溜っているというか、口に溜っている唾を呑み込むのだ。まず呑み込んでみる。そうしたら、その呑み込んだ唾がズーと喉を通過して落ちて行く間に頭が冷える。頭が冷えて、次にどうしたらいいかということが冷静に考えられる。それを『馬鹿者。』『何。』と言って両方でバババとやる。これはもう解決も何もつかない。『馬鹿者。』と言われる。まず唾を呑みます。そしてそれが落ちていく間に、『オオ、なるほど、俺は間違ってた。悪かった。』と、もうそこで話がつくんだ。もしも納得がいかないで、相手が間違っていた場合でも、必ずそれはカーンといった言葉でなく、静かに、『しかし、なあ。』という静かな話し合いで、解決がつくようになるんだ。だから、何かあったら、とにかく唾を呑め。これだけは、お前忘れるんじゃないぞ。いいか、それをずっとやっていたら、日常生活はもちろん、今度は剣道の試合の場合でも、呑んでやれ。そうしているうちに段々と気持の乱れというものが少なくなる。」先生に言われたわけです。

それで私は、ずっとそれを嘗ては心掛けてきたのです。

私、30過ぎて軍隊に応召で行く。私は30歳で一番下の位。最初の3カ月間は徹底的に叩かれた。ポクン、ポクン。私が行った中で一番当時は背が高い。また歳も一番くっている。横も、もう少し、恰幅良かったんですが、そういう体が大きく歳をくってる教育兵。私は通信だったものだから、通信隊の上官が18歳。その上官に30過ぎた私が、しょっちゅうポクカン、ポクカン叩かれる。目から火が出たなと思うと、歯が欠けてくる。

お陰で、上の歯は1本も自分の歯がありません。年中接着剤付けているんですが、今日も、話してる間にポーンと飛んじゃまずいなと思ったものですから、セメダインのようなもので付けて、こうやってきたんですが、下も、この奥歯両方全然有りません。

もう、そうやっているうちに、生唾を呑むとか、心の平静なんて、くそくらえで、どうしても叩かれると、カーッと。その後、年と共に横着になって、近頃では七面鳥と同じです。一日のうち、赤くなったり、青くなったりです。まあ、自分で呆れるくらい、よくもこう、だらしなくなったと。従って剣道も上手になる訳がないわい。人間、成長してないなあ。情けない人間だなあと。

自分自身で、そう思うのですが、何かあった時には唾を呑む努力を続けたら、勿論今日呑んだから、明日から心がデンとなったと、そんなものじゃない。何年かかるか、何十年かかるか、わかりませんが、しかし、それを重ねていけば、気持が段々と平静になっていく。いつも穏やかな気持というか、にこにこしていけるんじゃないか。

皆が勤めてからも、「あいつは、機嫌がいいな。きょうはいやにぶす顔してるな。」というのは、これは人間としては、下の下で、「いつもあれは、にこにこしているなあ。ほんとに気持の良い男だなあ。」という人間に、是非なってもらいたいと思います。

クラブの人も大分いるから言っておきますが、スポーツの場合、普段適当な練習をやって、いざの時に真剣にやろうと。いざの時に力を出そう。これは絶対無理な話です。何時でも、やるんだったら精一杯やる。これが大事になってきます。そして、それはいざの時に無意識に出る。普段いい加減にしている、いざの時に無意識たって、これは、そういうことにはならない。普段、一所懸命やる。

よく言われるのは、百獣の王ライオン。百獣の王だから、どんな動物でも簡単に捕えることができる。その百獣の王といわれるライオンが、最も闘争力のないうさぎを掴めるのに、注意深く、注意を完全に兎に向けて、これなら大丈夫だという体勢になって初めて、ドッとかがっていきそうです。ライオンが兎なんていったら、適当にいて、ホイとやれば掴まると思うのですが、精一杯やってる。

これが必要なので、練習とか、何かする場合には、何時も精一杯。どん

な場合でも、精一杯そのまま発揮できるようにしていかなければ、いけないんじゃないか。

これは説法めいたことになってしまうのですが、私は生きて行く上でも同じじゃないかと。精一杯生きていく。一日一日。一時間一時間。本当に精一杯生きていく。それがどんな場合でも適応できる。普段はいい加減にしておいて、いぎの時だけ、一所懸命やろうといっても、これは効果が上がらない。

偉そうなことを言うと、私がいかに、それを実行しているかの如く、「すごいなあ。志藤、あれは大僧正じゃないか。」こう思われるか知らんですが、とんでもありません。ただ私は、その目標に向かって、生きて行こうとしているだけで、まだまだ、とても摺むことなどは、できないんですが、これは私、60年の剣道を通して、あるべきじゃないかということを感じたと言うのか、摺んだだけのことです。

時間が有れば、まだまだお話したいと思うのですが、いよいよ、声が、ガサガサになってきて、聞きにくいと思うのです。

どうか皆、何といったって、健康が第一ですから、健康に充分注意して。それから、あとは心。健康と心を大事にしていきたいと思います。

先程言ったスポーツの技術、体力を生かすか、生かさないかというのは、その人の心です。心が自分の持っている技術をフルに生かすか。或いは自分の持っている体力をフルに生かすか。それはその人の心だ。

生かしてくれるか。生かしてくれないか。知識も同じだと思えます。

折角持っている知識を、フルに生かすか。本当に立派に生かすかどうかということは、結局、その人の心じゃないか。兎に角知識に負けてしまって、有り触れた言葉で言うと、策を弄する。知識で物事を、こう解決して行こう。人生を知識で解決しようじゃなくて、その知識を生かすのは心だと思えます。

皆、からだと心を特に大事にして、これから先、ほんとうに幸せな一生を送っていただきたい。こう思います。どうも、きょうは、失礼。

(昭和60年12月18日 242教室)

(文責：金谷 恵次)