# 人生のたからもスポーツから学ん

天堂大学スポーツ健康医学推進機構長天堂大学スポーツ健康科学副学部長天堂大学大学院教授



#### グッドラック!

ストたちは点呼のため小部屋に集められ、スター さにフレンドシップ「カマラデリー」の光景でし て、いい光景だと感動しました。4年間どれだけ のカナダの選手が一人ひとりに「グッドラッ すが、ソウル大会の決勝の前に8人のファイナリ ピックで決勝を争うファイナリストになるので それぞれの選手がものすごく努力してオリン きな言葉のひとつです。長いこと一緒にいる友だ ちに戻ります すると、このときのお互い信頼しあっている気持 緒に争った選手たちとスポーツの場で会ったり た。そこで感動したお陰で、緊張が和らいでベス トまでの時間を過ごします。そのときに1コース ちとの中で育まれる深い友情という意味です。 私はオリンピックの標語の「友情」という意味 パフォーマンスができたと思います。今でも一 レーニングをしてきたか。お互い頑張った。ま スポーツで学んだ「カマラデリー」(※)、私の好 --]と握手をしました。突然の出来事に嬉しく

優勝したとき、周りの選手たちがみんな集まっていな戦友みたいな勝敗を度外視した友人。私ががはっきり理解できた気がするのです。同志みたがはっきり理解できた気がするのです。同志みた

知った瞬間でした。「おめでとう!」と来てくれました。真の友情を

#### 環境は大車

に出場しました。ロサンゼルス大会です。市立船橋高校3年生のとき初めてオリンピック市立船橋高校3年生のとき初めてオリンピック

高校2年生のとき、背泳ぎ50mで記録を出しまます。 ときに水泳を始めました。環境は大事だと思い一になれる、頑張ればできると思って、小学校のときに水泳を始めました。「町のお兄ちゃんが部が甲子園で優勝しました。「町のお兄ちゃんがい学校低学年のときに地元の習志野高校野球

会の目標を話し合い頑張りました。リンピックに出場できる」と励まされ、翌年の大した。スイミングクラブのコーチに「頑張ればオートを、女子生のとき、背泳ぎ50mで記録を出しま

ると周りの見る目が変わり、応援してくれるようえて、それまで以上に頑張り続けました。そうすう!」と言われましたが、「いやだ。そんなことをう!」と言われましたが、「いやだ。そんなことをっち」と言われましたが、「いやだ。そんなことを当時は、監督が選手をきっちり管理するスポー当時は、監督が選手をきっちり管理するスポー

になり、高校の校長先生との約束通りオリンピッ でいたことがあります。マラソンのQちゃんや有いた。サッカーもバレーボールも駅伝も日本一にた。サッカーもバレーボールも駅伝も日本一にた。サッカーもバレーボールも駅伝も日本一にた。大変手を育てた小出義雄監督が体育の先生でおなったことがあります。マラソンのQちゃんや有なったことがあります。マラソンのQちゃんや有なったことがあります。 で、対して、その校長先生はスポーツの素晴られて、私も2年間体育を教わりました。いい先生でおった。

#### そのときが勝負頑張りたくないとき、

4年後、ソウル大会(1988)に出場、100が減り、力を発揮することができなかったのです。せんでした。緊張と不安で食事が喉を通らず体重国際大会で、個人種目で決勝に残ることはできま国サンゼルス大会(1984)は、最初の大きな

ちを奮い立たせて頑張ることができました。けたくないとき、そのときが勝負です。差が出ます。頭の中に、世界のライバルの選手たちが頑までの4年間、全人生を賭けて臨みました。頑張までの4年間、全人生を賭けて臨みました。それメートル背泳ぎで金メダルを獲得しました。それ

フォレストホール

リートは、どうやって頑張るかを考えなけ

日時/令和5年2月9日(木)13:30~15:00

場所/日本特殊陶業市民会館

ものを言うのです。「感じられる感性と想像力がをたくさん見つけて、感じられる感性と想像力が「感性の勝負」だと思っています。感動できるネタればいけません。体だけではなく頭と心の勝負、

ずいいパフォーマンスを発揮できました。持ちのバランスがよかったのでしょう。硬くならちと、失敗しても次に頑張ろうという楽観的な気われていましたが、「俺がやるんだ!」という気持ルでした。当時は日本人に金メダルは無理だと思ルでした。当時は日本人に金メダルは無理だと思

アメリカのデビット・バーコフ選手がライバスタリカのデビット・バーコフ選手の心を乱すような作戦をコーチとがでは勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに勝では勝てるような気がしていました。さらに外のようにしたのです。レースの終盤のラスト25人のでは、一人のでは、私はバーコフ選手がライバストル、自分の世界に入りこめて、神様が助けてくれた気分で金メダルになりました。

#### 4年間の挫折が財産

金メダルをとったら、次を期待されバルセロナ





講師順天堂大学スポーツ健康医学推進機構機構長 演題「スポーツから学んだ人生のたからもの」

鈴木大地氏

(camaraderie/mutual trust and friendship among people who spend a lot of time together) friendship (友情)の上位語。「(長年培った)信頼と友情」。人だけでなく、団体 (チーム、職場)に対しても使われる。

大事です。

「スポーツエー

ルカンパニー」制度では従業員

スポーツは苦手ですが、苦手でも楽しむことが もマラソン大会 10kmにも出場しました。陸の て夕方から職場のみんなで運動するのです。私 にプ

なって、医療費も減らしていけると思って発信し いう社会をつくることによって、国民が健康に 心をもつ人が増え、自分も体を動かしてみようと が日本で開催されることによって、スポーツに関 立ち上げました。オリンピックやパラリンピック 業が一体となり、「Sport in Lifeプロジェクト」を

「朝活」「夕活」といって、朝早く会社へ行く前

ルでひと泳ぎしたり、早めに仕事を終え

- ※ ロコモ/骨・筋肉・関節などの運動器の機能低下
- ※ フレイル/高齢化による身体機能・精神機能の低下



る、朝早くからジョギングしたり屋内でも筋ト

したりしています。そんな世界がもっと広がれば

いう言葉がありますが、自分の健康は自分で守

欧米には「エクササイズ イズ メディスン」と

ト製薬のオフィサーにサッカー

の長友選手

取り組みを行っている企業を認定しています。 の健康増進のためにスポーツに実施に積極的な

が就任しています。

### 健康にはスポーツが必要

いいなと思っています。

堂に入らせていただきました。 昨年、アメリカのフロリダにある国際水泳殿

> は、成功し続けていた人よりも、失敗・挫折を感 行ったとき「長い人生を考えたらキミの挫折はい 興奮とか感動がないのです。引退後、お世話に 張感のある場面を経験しましたので、それ以上の ごく悲しかったです。人としてダメになったので じて生きてきた人のほうが魅力的に感じます。 なったスイミングクラブの社長さんにあいさつに ぐという人生で1回、2回あるかないかという緊 はないかと錯覚に陥りました。オリンピックで泳 くて引退をしました。引退をするときは、ものす いことかも知れないなぁ」と言われました。いま

鈴木大地講演会

1988年 ソウルオリンピック 日本競泳界16年ぶりの金メダル

引退するのですが、頂点を知ることもできるし挫強くても、衰えたり負けたり体力や精神の限界で 読んで、それぞれにかける言葉とタイミングがあ 折も味わう。それを若くして味わえるのはスポー なったと思います。スポーツの選手は、どんなに なって指導しないとうまくいきません。人の心を ツの良さと思います。 かるようになって、挫折の4年間が人生の財産に も、自分の選手時代の晩年の経験から気持ちがわ ります。今日はやりたくないという選手もいて 引退をして指導者になりました。相手の身に

#### 水泳部のゲストコーチ

研修場所は自分で選べます。ハーバード大学

#### -ド大学で

部のゲストコーチを2年ほど務めました。オリ を挙げました。 ツも勉強も頑張っている人たちに会いたくて手 があり、当時大学の教員をしていた私は、スポー ンピックが終わった10年後です。スポーツで活躍 した選手に国が勉強させてくれる在外研修制度 その後、1988年からハー ド大学水泳

け入れてくれました。 はバーコフ選手の母校です。自分の力を試す気持 ちでハーバード大学に押しかけましたが、快く受

大会を目指しましたが、いくら頑張っても泳げな

て自分を高めていると感じ、自分はあまり勉強 頑張って、非常にバランスのとれた人たちでし す。誰でも頑張れば上に上がれるのです。遊ぶと 選手としてのキャリアは関係なく最初は下 た。彼らはスポーツと勉強をうまく気分転換し きは遊び、勉強とスポーツとソーシャル活動も 公から始まり、コーチとして実力だけを積みま してこなかったと多いに反省しました。 アメリカのコーチングシステムで面白いのは、

し た。 トータルでは負けていたと多いに刺激を受けま ード大学のバーコフ選手には人生の

## 人のため、社会のために生きる

ことになって の選挙に出る話になりました。世界のオリンピア ことを考えるようになりました。 考えていましたが、人のため、社会のためという が強くなるためにどうしたらいいか、そればかり カーは世界のスポーツですが、水泳は富裕層のス た。スポーツの普及を考えたとき、陸上やサッ が、アフリカに行ったとき、1日10ドルも稼げな ンの中から9人ほど選挙で選ばれて理事になり アメリカの研修後は水泳界のお手伝いをする 人、飲み水すら十分にない人たちが大勢いま. ーツだと気づかされました。選手のときは自分 した。いろいろなところで会議があるのです いまして、世界オリンピアンズ協会

オリンピックの招致活動をしました。 いるとき、日本がもっと活性化するためと思って 当時は東日本大震災で日本がどんより沈んで

及に取り組んでいることを評価されました。 ぎで長くやった先駆者としての功績と、水泳の普 るターンでキックする泳法で、そのキックを背泳 バサロ氏が始めたバタフライから背泳ぎに変わ バサロキックというのは、アメリカのジェシー

プなど仕事で行かせてもらって幸せでした。 リオデジャネイロ大会、サッカーのワー

-ツ庁では、スポーツ団体・経済団体・企

を務めました。やり甲斐のある役職で、平昌大会、 て、2020年の9月までスポーツ庁の初代長官 長を務めました。そして日本水泳連盟の会長を経

ルドカッ

ですが、役人でやりきれなかったスポーツの価値 題を解決していこうと思っています。 や効能を世の中に訴えて、スポーツで社会の課 場人数でオリンピックを越える大きな大会です。 大会が名古屋で開催されます。アジア大会は出 クが東京で開催されます。2026年にはアジア また2年後には耳の不自由な人のデフリンピッ 私はスポーツ庁を終え順天堂大学に戻ったの 今年、福岡で世界水泳選手権が開催されます。

ことと思っています。 スポーツの必要性と、我々の働きかけも大切な ないと根本的な解決にならないです。健康には (※) などの問題も、筋肉をつけたり歩く力をつけ 医学推進機構ができました。ロコモやフレイル 年体育学部ができ、2021年にスポーツ健康 気にならない体にすることも大事だと1951 大学では医学部で病気を治していますが、病

皆様方のご支援を願っています ミュニティに還元する」の四本柱です。法人会の ンで、「子どもたちをスポーツと医学の力で元気 に活躍できる選手を増やす」「大学の資源をコ づくりに貢献する」「競技力向上 にいい形で育てる」「医学を通じて近隣住民の町 今やりたいことは産学・地域連携のミッショ 日本で国際的

文責 |月9日(木)の講演を要約したものです。 公益社団法人 名古屋西法人会

