

## スポーツにおける心の教育とその実践

### Mind education in sports and it's practice

若杉茂樹、平井一正、坂本 剛、芝垣正光

WAKASUGI Shigeki, HIRAI Kazumasa, SAKAMOTO Go and SHIBAGAKI Masamitsu

**Abstract:** Life environment around human became good in all areas by seeking after convenience. The seeking after the convenience, however, lost the value of the human. Home, school, and sport educations for the human mind were, moreover, forgotten. In the purpose of the present paper, we described the mind education in the sports, especially weight-lifting at the university. Then, we did the mind education and the practice to the club members in the weight-lifting at our university. The results were as follows. The club members did eagerly the exercise of the weight-lifting every days. They could get the better record in the games compared with that before doing our mind education and practice. On the other, they grew up the humanity. They, moreover, became the teachers in the high school, the leaders in the sport clubs, and the company men after graduation of the university. Now we started the mind education in the sports, especially the weight-lifting in the university. It is, however, suggested that we cannot easily get the goal.

**Keywords:** Mind education, sports, weight-lifting, practice

#### 1. はじめに

スポーツには、スポーツの精神があり使命がある。人の心を引き付けて夢中にさせて、それらの人々に夢や希望を与えることが理想とされる。そのスポーツの大会規模が大きくなればなるほど、人々の関心度も向上し人を魅了するものが拡大する。先般、バンクーバーで開催された冬季オリンピックは記憶に新しいところである。大自然に美しく咲いている草花と同じように、無心に競技に集中する美しい選手の姿がみかけられた。そのようなことは、スポーツ選手にとっても人を引き付けるものを与えられるということにほかならない。ところが、最近のスポーツ選手の現状は、自分の立場を理解できていない選手の姿が多々みかけられるようになった。そのことで見識ある人々から批判を受けて、スポーツ選手の心のあり方が社会問題化しつつある。そこでスポーツの精神に則り、スポーツの精華をのこすところなく発揮するための一助となることを考えた。

以上のことを踏まえて本稿では、スポーツにおいていかに「心の教育」が重要であるか、またその実

践について述べる。

#### 2. スポーツの指導における重要な心の教育

##### (1) 環境教育の重要性

「自然は美しい」、「いまこそ、こころの教育を」、「スポーツの指導は環境が大切」等という言葉が使われていることから把握できるように、近年は自然な環境における教育に力点をおくことがさかんに言われている。

練習を終えてふと気づくと、桜の花が美しく咲き誇っている。そして、思う。自然は美しいと。「時ながれ やま新緑に わきたちて かわりし木々に われ目をとめる」という短歌がある。時は、とどまることもなく、自然の摂理によって、刻一刻と遅滞なくながれている。夜空は、こんなふうに澄みわたり、星はこんなにも輝くものなのかと、草花は、その生命を惜しみなく生きて、美しく咲いている。学内を流れるせせらぎも、梢に鳴く鳥の声も、清らかな音を聞かせてくれている。自然の中に生きとし生けるものは、お互いに反発するなものもなく、一大調

和のハーモニーを奏でている。しかし、人間だけが、なぜ、反目し、憎み合い、争って、醜悪な生きざまを晒しているのだろうか。

それは、「人間が天から与えられた知能を駆使して、生活の利便性のみを追求することによって、知らず知らずに、自然から遠ざかり、自然を汚染し、破壊しているうちに、自分自身の人間性も汚して、人間だけが与えられている心すらも汚染し、失ってしまったからではなかろうか」と思われる。人間は、果てしなく続く荒廃を防ぎ止めるために、いまこそ、初心にかえり、環境を整えて、自然に帰るべきときではないのか。

伝教大師が比叡山上に、弘法大師が高野山中に学園を開いたのは、清く澄んだ自然の中でこそ、正しい人間の育成ができると思ったからではなかったか。そして、純粹で何ごとにも動揺することのない、人間性を持った若き者を育成して、世のため、人のためになる若き者を、世の中に送りだそうとしたのではないか<sup>21)</sup>。延暦寺の根本中堂に書かれた「一隅を照らすもの すなわち国の宝なり」との文面が身体に染みついて離れない。

ジャン・ジャック・ルソーは、「造物主の手を出るときは、全てのものが善であるが、人間の手に移されると、全てのものが悪くなる」と言い、文明こそ人間に墮落と不正と悪をもたらすとして、自然に帰れと叫んだのである<sup>22)</sup>。

環境（自然にかえす）を整えることこそ、人間の真の故郷がよみがえり、人間の出発点ができあがる。筆者もまた、先人達の足元にも及ばないが、自然に帰れと叫びたい。

## (2) 心の教育の実践

ここで、筆者によるクラブ指導における、こころの教育の実践を以下に述べることにした。

指導概念を「スポーツによる心の復興」として、次のようなことを考えて実践に移した。

「物質文明発達の所産として、人が本来与えられているはずの精神すら毒され、他人を批判して受け入れることはなく自己中心的な考え方にたつことにより、人情味が薄れ去られて人への思いやりの心は希薄になる。また物質主義が人の価値観の中心をなすこととなり、物が豊富にあふれかえりほしいものが何の苦もなく手に入る状況にあるが故に、心の働きがうすれ物の大切さや感謝する心もなくなりつつある」。この時流にあって、スポーツ（ウエイトリフティング競技活動）を通して、人としての心のある

べき姿に立ち返らそうと決意して部を創設した。

平成 14 年度創部の名古屋産業大学ウエイトリフティング部は、当面の目標の一つとして、西日本のウエイトリフティング競技の拠点となることを目指して、大学から 5 キロ離れた、付属高校の練習場を間借りして、部員 3 名（男子 2 名女子 1 名）から活動を開始した。創部当初はこのような状況ではあった。しかし、この部活動をよりよく発展させるためには、部活動全体を包括的にとらえて選手一人一人を個人の内部環境、練習の活動をするための条件整備を外部環境と位置づけた。そして、内部環境（個人の内部環境＝心の教育）と外部環境（練習環境＝活動をするための環境）をさらに細分化して、その二つの環境を同時に平行して整備することが大切であると考えて実践した。

部員個人の内部環境の整備（育成）を次の着目点から指導にあたった。

名古屋産業大学ウエイトリフティング部では、「汝の全力を出し、真の汝を発掘せよ」を理念として、部員の一人一人に、練習だけではなく、一日の生活を通して取り組む全ての事柄に、全力を出させている。

また、側面において「弱さを知る者こそ、真の強者なり」と位置づけて、部員に人として、競技者として、いかに「人としての道を守り、約束を守り、全力を出せ」を守りえたかを見つめさせている。

・創部当時の名古屋産業大学ウエイトリフティング部のおかれた状況

歴史と実績のある大学に、どのように伍して戦って行くかということを考える際に、学生個人の内面における指導を、いかに効率よく整えていくかという課題がある。その課題をなし遂げていくには、部員一人一人の心の成長を待つしかないことに気づかされた。しかしながら、ウエイトリフティングの強豪校は、一部の大学は別として、40 年から 50 年のクラブとしての競技の実績を重ねている。まさに、大学自体の知名度も日本のトップクラスである。その間には、幾多のオリンピック選手をも輩出している。その中に飛び込みどのようにして、競技者としての総合力を、身につけさせるのかという問題を、今も抱えながら終日、試行錯誤を繰り返している。指導に際しての留意点を次のように置いた。

・選手の生活態度における心理状況

人間性、家庭環境（生活環境）、人間関係、人としての基本マナー

・選手の練習における心理状況

日頃の練習に取り組む心理状況を体調などありとあらゆる事柄から個人を洞察しての指導

・選手の試合における心理状況

人によって個人差はあるものの、数々のプレッシャーを受けながら試合に臨んでいる。その数例をあげてみる。「トップ選手からの脅威、自分自身に対する不安、その場の状況からの緊張など、普段ではなんでもない、些細な事柄への拘り」。それらを数えたら、限がないほどのプレッシャーとの戦いである。これらを踏まえて、いかに平常心で最大の力を出すことのできる心境を、体得させる指導。

以上の事柄を踏まえて指導にあたった。

内部環境を整える指導においては、部員を初心(無心)にかえすべく、全力を出させ練習に取り組みさせることにより、心の雑念を洗い流すところから始めた。しかしながら、当時、在籍していた学生は、高き志は感じられたものの、筆者がその学生たちに求めていた全力には程遠かった。「真剣にやれ」と注意すれば、自分のどこが悪いのと言いたげに、「やっています」と批判するような反発心からの返事が返ってくる始末であった。

ところが、平成15年2年目の新入生 静岡県A高校出身A君によって、現在の部組織の原型ができあがることとなった。「耳で聞くものではなく、目で聞きなさい」という言葉を耳にしたことがある。彼は、まさしくそのような人との接し方を持ちあわせており、彼の練習への取り組み方は、その姿より「気」を発していた。その「気」が部員全体に広がり、全力で無心に、練習に取り組む姿があちらこちらで見られるような練習風景にしたいに変わっていくこととなった。意思の疎通をはかる仏教用語に、主に禅宗で用いられている奥義、「以心伝心<sup>註6)</sup>」「啐啄同時<sup>註7)</sup>」がある。その境地と比較するほどのものではないが、鐘を叩くと音が共鳴して響きわたるかのよう、に、彼の人との接し方や練習への取り組み姿が、他の部員の心に少しずつ響くようになっていった。

ここに一流の人物の語ったことを参考に添付することとする。日刊スポーツ新聞 三宅義信「五輪を語る」(2000.1.30付) によるである。

「記録力的には(ライバルより)上だったから、あとは集中力が一番大事だった。メンタル面の訓練は、比叡山で滝に打たれて座禅を組んだ。肉体の方は野性的なトレーニングだ。木を切ったり、山に登った

り、シャベルで穴をほったり、ハンマーを振り上げるとか。それから草を刈る、田を耕す、300坪の田植えもやった。三角筋を鍛えるのだ。こういうトレーニングは、基礎体力を作る。大きな土台を作り上げる。今の日本ではあらゆるものの基礎ができていないのだ。」と今日のわが国のスポーツを評している<sup>註8)</sup>。

ここで、本学の問題にもどることにした。A君と、同じ高校出身B君が、A君が進学するならば、僕も本学に進学すると高校の先生に申し出て同時に入部した。彼は、監督である筆者の話を一見聞いているようではあるが、目には光り輝くものはなく、その場に居るといっただけのように感じられた。B君の心に響くことを願って、こちらがいくら鐘を叩いても、彼の心は共鳴しようとはしなかった。しかし、少し褒めると、目は光り出すような、甘いところがあった。両者とも、競技力は拮抗していたが、高校での学業成績は、B君の方が数段上であった。彼の、練習への取り組み方は、「限界を破るような練習には、ほど遠い」ものの、毎日の練習には参加していたので、講義には、出席しているだろうと心配していなかった。ところが、2年生の始めに、1年次の取得単位数を確認したところ、6単位だけの習得であることが判明した。ただちに彼に対して、「練習には来なくてよいから、単位の修得に、全力を注ぎなさい」と厳しく指導した。そこで、彼は、話は「よく分かりました。単位習得にむけて、まじめに取り組みますので、練習へ参加させてください」との申し出があった。再度、そのことを確認した後、練習に参加することを許可した。これで、彼の練習への取り組み方も、よくなるだろうと思っていた。しかし、数日間は変わったものの、日が経つに従い、以前の「人に接する態度や、練習の取り組み方」に戻っていった。それを見かけると、即座に注意をした。このような指導を通して、学生を管理育成するためには、一人一人の競技記録だけではなく、取得単位数の把握をすることが、より深く育成するためには絶対不可欠な方策であることを痛感した。ただちに部員全員の取得単位数を確認して、講義に出席することの大切さに対して筆者は彼らに自覚を促した。一方では、他の大学では、どのようにして、学生の管理育成をしているかを独自に調査した。その結果、各大学で多少の違いはあるが、多数の大学では、指導者が、技術指導を中心にして記録の管理をしていることが分かった。つまり、生活面においては、学生を

中心に実施されていること、取得単位数の管理にいたっては、全ての大学においては指導者が把握していないことが判明した。

後期講義開始時に、部員全員に前期試験においての取得単位数の確認をしたところ、B君だけが、全く何の単位の修得もしていなかった。筆者はただちにB君の保護者にその旨を連絡したところ、父母ともに来学された。彼の入学からの状況を説明するとともに、「大切なご息をお預かりしながら、指導不足にてこのような事態になって、誠に申し訳ありません」と心から謝罪した。そして、彼にとって、いま大切なことは、「練習より、大学を卒業することではないのかと話をした。」すると母親は、「なぜ取得単位数を知らせてくれなかった」という趣旨の発言をされた。そこで、取得単位数の結果はそのつど保護者宛に郵送していることを伝えた。その後、母親は同じ高校出身A君の現状を聞かれたので、キャプテンとして頑張っている旨を伝えると、B君の母親はA君の高校時代のことを赤裸々に語られた。そして、一言「A君には負けた、大学を辞めさせる」と言われた。その時父親は、おろおろとうろたえるばかりであった。そして、筆者はこう感じた。この母親は、A君だけを競争相手にしていたのかと。親がわが子を思う気持ちは痛いほど分かる。特に母親が、わが子を思う独特の感情から発する気持ちも理解できる。しかし、自分の感情だけで、わが子の、将来をも決めかねるかもしれない判断は、彼の将来にとって、よい結果をもたらすであろうかという不安が、筆者の頭の中によぎった。

それにしても、教育（育成指導）の間口の広さ、深さには畏れおののくばかりである。

その後のA君は、3年次よりキャプテンを勤めてI部昇格の原動力となった。4年次には、静岡県代表で兵庫国体出場や教員免許取得をした。卒業後、大手自動車メーカーに勤務した。入社式において新入社員代表で宣誓を行った。卒業と同時にOB会を創立した。毎年12月末にはOB会を開催して物心共に援助している。また入社2年目には、静岡県代表で秋田国体に出場した。

これに対してその後のB君は、音信不通のため詳細は不明である。

### (3) 外部環境の整備

次に外部環境を整えるために、専念したことについて振り返り述べていく。

創部当初は、練習場まで5キロ離れた、付属高校

の練習場を問借りして、練習を実施していたが、数々の不具合が生じて頭を悩ませる。ここに、その部活動における外部環境の整備の例を述べる。

#### ・交通手段の問題

練習場までの、交通機関がないために、そこまでの交通手段はどのようにするか。

基本的には、自転車にしたが、その途での交通事故が多発した。

発生数5件 内訳、入院2件 足首複雑骨折 顔面打撲による前歯の損失 軽症3件

全てにおいて、即時対応したことにより保護者から理解を得ることができた。その経験がいまに活かされている。

入院の場合、部員にて、全ての世話を2名の割り振りを決めておこなう

#### ・プレハブの練習場、構造上の問題

真夏の太陽が照りつけると、トタンの屋根が、その熱を通して室内は40度をはるかに越える中での練習、それによる傷害が発生した。

熱射病発生件数 軽度 練習の度に 数名、重度 全身痙攣にて意識の混濁、救急車にて病院搬送入院

#### ・練習場の収容能力の問題

部員の増加による、練習場の収容可能能力（最大16名）の限界

練習は高校生と同時に使用するために、練習場が狭く安全性が保てなくなった

1年目 3名 2年目 4名 3年目 6名  
4年目 11名 計 24名

創部4年目 大学生24名に高校生を加えての練習は、安全性をはるかに超えた状況、

以上のように、創部当時は練習環境の面で多くの問題を抱えていたので、早期に大学専用の練習場建設に奔走した。

平成17年4年目に、大学並びに本部の方々のご尽力の賜物により大学内に練習場が完成した。それにより、毎年10指を越えるチームが本学練習場に来ていただけるようになった。

#### ・技術力向上並びに心理的裏づけをはかる

平成16年11月より、モントリオールオリンピック銅メダリスト平井一正先生の招聘により、技術力向上並びに心理的裏づけをはかる体制の確立。

平成21年4月より、平井一正先生を本学の准教授として迎えてさらなる充実をはかる

#### ・精神面のよりどころの確立

平成19年4月より、本学経済学教授高木

夏樹先生の部長就任により、部活動に対しての側面からの協力により部活動に重厚さの確立

・生理心理学からのメンタル面の強化をはかる

平成22年3月より、本学心理学教授芝垣正光先生により、生理心理学からみたメンタル面の強化をはかる体制確立

### 3. 心の概念

心を表現することは、あまりにも多義にわたり奥深いものなので、一言では簡単に言い表すことが難しい。広辞苑第3版によると、心とは「人間の精神作用のもととなるもの。また、その作用」「知識・感情・意志の総体」「からだに対する心」とある<sup>26)</sup>。古来より、日本では儒教の根本教典（四書五経）を学び、緯度、経度を踏まえて、どのような面からみても漏れることのない、人間として、偏りがなく中道を生きることのできる、確かな人物を育成することが不易な考え方であった。

これらの心の表現を踏まえて、ここでは、「心」を育成するという、視点からの検証をして述べたい。

平成9年度文部科学省の教育白書によれば、第II部文教施策の動向と展開、第3章初等中等教育の一層の充実のために、第1節心の教育の充実が記されている。

中央教育審議会は平成8年7月の第一次答申において、教育においては、どんなに社会が変化しても「時代を超えて変わらない価値のあるもの」（不易）があるとして、次のように指摘した。すなわち、「豊かな人間性、正義感や公正さを重んじる心、自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心、人権を尊重する心、自然を愛する心等、こうした心を子どもたちに培うことは、いつの時代、どこの国の教育においても大切にされなければならないことである。」

このような教育は、学校、家庭、地域社会がそれぞれの役割を果たしつつ相互に連携し、これらの教育がバランスよく行われる中で、豊かに実らせることができるものである。

しかし、現実には、家庭や地域社会の教育力の低下が指摘され、また、学校教育についても、過度の受験競争等を背景として、ややもすると学校生活に十分な「ゆとり」を持つことができず、友人たちとの交流を深めたり、自己実現の喜びを実感しながらじっくりと豊かな心をはぐくむ環境を構築していないとの指摘がなされている。さらに、社会一般に

においても、暴力的、性的情報が氾濫し、薬物乱用、性の逸脱行為、少年非行の凶悪化など極めて憂慮すべき状況となっている。

文部科学省としてはこれまでも、これらの問題に対して学校教育、社会教育等を通じて種々努力しており、例えば、初等中等教育において次のような施策を進めてきた。

#### ○ 道徳教育の充実

学校における道徳教育は、各教科、道徳、特別活動など教育活動全体を通じて行うことを基本としている。小・中学校では、特に道徳の時間（週1単位時間）を設けて、豊かな体験を通して内面に根ざした道徳性を育成し、道徳的実践力を養うことを目指して指導の充実に努めてきた。また、高等学校においては、公民科や特別活動を中心としながら人間としての在り方、生き方を考えさせる教育の充実に努めており、幼稚園においても、幼児の生活全般を通じた指導により、道徳性の芽生えを培うことに努めてきた。

#### ○ 豊かな心をはぐくむ教育推進事業の実施

全国271校の学校を実践研究協力校に指定し、豊かな心をはぐくむ教育推進事業を実施してきている。これらの学校は全国の学校のモデル校として、児童生徒一人一人が道徳的価値を主体的に身に付け、日常生活において実践できる道徳性を育むことを目指して、家庭及び地域社会との連携を図りながら、各学校の特色を生かした多様な実践体験活動を通して児童生徒の豊かな心をはぐくむ教育に取り組んでいる。

#### ○ 交流教育地域推進事業

この事業は、盲・聾（ろう）・養護学校及び小・中学校の特殊学級と、幼稚園・小・中・高等学校や地域社会との多様な交流活動を展開することによりすべての児童生徒等の社会性の育成や豊かな人間形成を図るとともに、障害のある児童生徒等に対する理解と認識を推進しようとするものである。

しかし、子どもたちを取り巻く教育環境の現状を直視するとき、ここで改めて子どもたちの「心の教育」の在り方を問い直し、社会全体で真剣にこの問題に取り組んでいく必要がある。

そこで、平成9年8月、文部大臣から中央教育審議会に対して「幼児教育からの心の教育の在り方について」諮問を行い、子どもの心の成長をめぐる状況と今後の重視すべき心の教育の視点や幼児期からの発達段階を踏まえた心の教育の在り方等について

検討することとした。

文部科学省としては、中央教育審議会の答申を得しだい、それを踏まえて更に「心の教育」の充実に取り組んでいくこととしている<sup>27)</sup>。

以上のようなのである。

これは、まさしく学校教育が、本来第一になさなければいけない心の教育の仕事を放棄して、「ゆとり」を持たせ、豊なる心をはぐくむ環境を構築していなかったことを示すものである。そして、家庭や地域社会に、この教育の権限を委譲したことを意味することにほかならないのではないか。

その結果、若き者の心は、ますます軌道はずれ、勝手気ままな行動が、普通であるとの錯覚に落ち入っている。また、一方では、モンスターペアレンツとの呼び名の父母が出現して、周りのことなど少しも考えず、わが子だけのことを考えて教師を批判し、学校をかき回している。このような状況ではますます教育の混乱は深まるばかりである。

教育基本法の第一条には「教育は、人格の完成をめざし、平和的な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたっとび勤労と責任を重んじ、自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成を期して行わなければならない」と明示されている<sup>28)</sup>。

これらの仕事を、いつ、いったい誰が、どこで、どのように、成さなければいけないのだろうか。

名古屋産業大学ウエイトリフティング部では、名古屋産業大学の学生として、また、ウエイトリフティング部員として、置かれている立場の、意味意義を自覚させることを指導の始めと位置づけている。そこから、部員一人一人の日々の生活の仕方、学生としての受講態度やマナー、また、練習への取り組む姿勢を洞察して、一人一人にとって、どのような考え方で、どのような行動をすることがより良い事柄なのかを、多面的角度から捉えながら考えさせて、以上の各点を漏れのないように指導している。

平成16年創部3年目に、秋田県立B高校出身のC君が入学した。

C君の母親より、こんな手紙をいただいた。「入学以来、はじめて帰省してきた時の、息子の挨拶や立ち振る舞いに、高校生ころとは、別人のように変わっている姿に、こちらが、戸惑いを覚えるほどでした。大学に送り出した後は、なにか大切なものが抜けたようで、寂しさを感じるとともに、まじめに授業や練習をしているだろうかと、息子を思い出す

たびに不安を感じていました。それらの心配も一瞬のうちにはなくなりました、大学に進学させてよかったと安堵しました。」との内容でした。

彼は、結果的に正選手にはなれなかった。入部を契機としてこれほどまでに立ち振るまいが変化した彼がなぜ記録が伸びないのか、また、チームの運営がうまくいかないのかと、悔し涙を流している姿を、何度ともなく見かけた。それでも彼は4年次にはキャプテンに抜擢されて、後輩の指導やクラブの運営、また、全日本大学対抗戦ではII部に降格していたチームを再びI部に導いてくれた。就職も、地元の大自動車メーカーに決定した。入社1年目にして、社長賞をいただく栄誉に恵まれて、現在も仕事に励んでいる。

そのような彼が大学に入学してはじめて、本当の自分自身に出会い自分の力のなさ、それとともに心の弱さを痛感して「悔しさ惜げなさ惨めさ無力感」などいう、人として持ち合わせているありとあらゆる思いを体験した。しかしながら、彼はそこで自分自身をあきらめるのではなく、名古屋産業大学ウエイトリフティング部の理念である「弱さを知る者こそ、真の強者なり」「汝の全力を出し、真の汝を発掘せよ」、との教えを生き抜いていくなかで「未見の我」との出会いがあつて、心を大きく育んでいたのではないかと筆者は考える。

#### 4. 越えられない溝

人にとって、この世の中では、近くても決して越えてはいけぬ関係がある。それは、若き者を育成しようとする場面において私たちが経験する関係である。指導の根幹をなす、親と子、教師と生徒、指導者と教え子の関係である。

「人の心」が年毎にうすれ忘れ去られていきつつあるような時代にあつて、家庭教育がその指導理念と信念を失っている。その上、過保護が手伝って、子弟をわがまま、怠惰に追い込んでいるばかりではなく、学校教育もまたこれと軌を一にしているのである。

指導者にとって、若き者を真剣に育てようとするとき、誰もが犯すことのできない、一切の妥協を許されない神聖ともよべるものがある。また、スポーツにおいても、競技を行うためには、絶対に守らなければいけない、ルールがあると同時に、競技(練習)を運営するためには、絶対に守るべき不可欠なマナーがある。

育成の仕事（家庭教育、学校教育、スポーツ教育）は、知育、徳育、体育の三本柱に支えられ、そのうち、どれひとつが欠けても完全ではない、というのが常識である。ところが、現在の教育のありかたはどうであろう。

知育に関しては、入試のための詰め込みと非難され、体育（クラブ指導）においても同様に、すべての対象者が、鍛えられ体力を持つところまではほど遠く、降下しているのが現状である。しかしながらその中であって地域スポーツは、一応さかんに実施されている。しかし、徳育（こころの教育）は誰がどこで行っているのだろうか。

平成18年創部5年目に、高知県立C高校出身のD君が入学した。

昨年の夏季強化合宿でD君の父親にお会いする機会があった。その折にD君の父親より「高校の頃まで身近にいた息子が、いつも何を考えているのかさっぱり分からなかった。しかし、息子が大学に進学して、お互いに遠くに離れてみてお互いが理解できるようになった。それからというもの息子も私が何を考えているかということが分かり、私も息子の考えていることがよく分かるようになり、まるで身近にいるようです。」との話をうかがった。人として「親が子を思う心、子が親を慕う心」そこには犯しがたい神聖なものがある。生活の利便性がよくなればなるほど、人として失うものも多くある。そんな時代になりつつある今だからこそ、人間関係を再構築するのに多くの時間をかけるときがきたのではなからうか。それにしても心の働きは、時間・空間をも越える働きがあることにいまさらながら気づかされた。

## 5. 厳しい規律生活による人間形成

「強い力士を育てるためには、規則を守らせ、礼儀正しい躰をすることが根本です」とある相撲部屋の親方の話がある。どんなに素質に恵まれてもわがままで部屋の規則を守らず、生意気で、親方や兄弟子のいうことを聞かない者は、きまって、稽古に身がはいらず、根気も続かず、やがて落伍するか墮落していくという。

また、力士を制限のない広場で稽古させると強くはならない。直径四米五十五糎の土俵の中で、棒を出ないように制限して稽古しないと真の力はつかないという。

これは相撲の世界ばかりではなく、一般社会のあ

らゆる場で通用する考え方ではあるまいか。

たとえば、なにかをする場合、無制限に金が与えられたとしたら、その人間は何をおいても第一に金のありがたさを理解することはできないだろう。しかし、予算が決められたらどうだろうか。誰でも、予算内でなにかをやり遂げなければいけないから、金を有効に使うために、無駄を省き、欲望を抑えて、工夫し、あらゆる面に齟齬はないか、判断しなければいけないだろう。そうすれば、金のありがたさ、価値が自然にわかるはずである。

制限があつてこそ自らの欲望を抑え、判断し、もっと有効に使うための工夫をする。もし、不足したら、自らの責任でその穴を埋めなければいけないから、真剣に努力するのである。制限の作業から、こうして真剣の自主性が生まれてくるのである。

規則正しい生活は、人間を向上させ、健康をつくり、可能性を伸ばし、人間を形成する根本の道であるといえるだろう<sup>39)</sup>。

名古屋産業大学ウエイトリフティング部では、目標の一に「よき社会人になること」を目指している。そのために「毎日の練習が心の成長の母体」であると位置づけて、毎日の練習活動においては、選手一人一人が心と身体の乖離がなくなり、個人の練習活動もとどまることもなく集中させて、練習場内が一つの不協和音もなく全体としての調和のとれるところを最高の練習としている。

毎年10指を越えるチームが本学練習場に強化合宿に訪れる。その時の指導者の人たちが、異口同音に「すごい迫力ですね、よく練習開始から終了まで、全員が声を出して休むこともなく練習ができますね、こちらが圧倒されます。」と本学の練習を評していただいています。そうした活動の結果、卒業生の就職においては、学内のみなさまのご尽力もお借りしながら本人たちの努力も大いにあり、教員をはじめ地方公務員や各種企業に就職して活躍している。

## 6. 心の鍛錬と厳しい練習

「死点を越えろ、そこから人生（道）が開かれる」との人生哲学がある。スポーツにおいてもそれと同じことが言えるだろう。その死点を越えれば越えるほど「第一流の選手」に成長していくものであると確信している。筆者の若い頃、NHKテレビが、高校野球界の名門である広島商業高校野球部の強さの秘訣として「監督が選手に不動の心を体得させようとして、日本刀の刃の上を歩かせながら鍛えていた

場面」を放映していた。その場面を驚嘆しながら見ていた筆者の心に、ここまでの凄い指導ができるのか、また、そこまで指導しなければ勝てないのかという思いが去来しだした。また、これと時を同じくした頃、プロ野球の王貞治選手が、岐阜の禅寺において座禅に取り組み、心を整えて「無我の境地」を求めている姿も放映されていた。

その当時、筆者は指導者の立場にあり数々の試行錯誤の結果、若き者をより良き方向に導くべき働きに対して「筆者自身が全身全霊を傾注して、自身に与えられているところの、全てのものを出し切って働いているだろうか」という疑問に突きあたっていた。いろいろなことを考え悩み、心が重苦しく真っ暗な心境になっていく。そのような心の状態のとき、まさしく、心に一条の光が差し込み明るくなり、心が軽く晴れ晴れとしたといわれるような表現方法にあるように「進みつつある者のみ人に教える資格あり」との格言が心の中に映しだされて帰結するにいたった。若き者に死点を越えさせるためには、指導者が先に死点を越える。その指導者が、死点を越えて体得したことしか教えることはできないことに気づくにいたった。

スポーツにおいては心技体が一致して一体となり、そして心身一如になりきって競技に取り組めるとよい結果につながるといわれている。そのことの意味が本当に理解できるのは、いついかなるときにおいても自身へ恥じることもなく、正々堂々とした生き方のできる「第一流の選手」にいえることではないかと思える。この時代にあつて日本を代表するオリンピック選手ですら、心ある人々から罽蹙をかうような自分のおかれている立場を理解できていない姿があらこちらでみかけられる現状にある。

名古屋産業大学ウエイトリフティング部では、次のように心技体の基礎基本から指導している。

- ・心については、スポーツマンとしての心構え 練習に取り組む心の姿勢（心構え）
- ・技術については、全ての練習の基本の動きに重きをおいている
- ・体力については、年間練習量の6割ほどを基礎体力の向上にあてている

以上の指導方針に従い、選手一人一人の記録の向上を図るとともに、心と身体それにともなう技術が一体化しているかどうかという状況を観察して、より向上させるための方策をたてて指導の実施をしている。

春季強化合宿中の話がある。練習活動中はほとんどの選手が集中して、練習に取り組んでいた。その中であつて集中していない選手E君とF君がいた。そのことによりE君とF君の両名を、練習に集中するところまで追い込もうと考えて、まわりの選手がいつ倒れるかと心配するほど徹底して追い込んでいった。そのような状況の中でE君とF君の態度や顔つきに全く逆の変化があらわれた。その態度や顔つきを次に表現してみた。

E君 顔がくしゃくしゃになり涙を流しながら、なんの雑念もなく真剣に取り組む姿に変化していった。練習後の彼の顔つきは、今までの捉われや拘りもなくなり、すがすがしいばかりの顔つきに変わっていった。

F君 練習ぶりや顔つきは、自分自身では全力を出しているのに、「なぜそんなに追い込まれなければいけないのか」と、さもしいたげに心の中で批判しているがごとく、投げやりで不服そうな生気のない顔つきとなり練習ぶりとなった。

以上のような練習に変化していった。

E君は、今までの小さな自分自身の物事に対する、感じ方や考え方の枠を少しばかりではあるが越えることができたのだと思える。しかしながら残念なことに、F君は、彼自身の限界を破る目的で追い込まれているありさまを、素直に把握して受けとめようとするができなかった。あたかも無理にしごかれているというような被害者的な捉え方をして、その状況から逃げだそうとしていた。彼は、幼い頃から弱い自分を飾り気なくありのままに見つめて認めるという、心の作業を経験したことがなかったのであろう。また、そのような心の作業の大事なことが分かっていなかったのであると考えた。そのことを踏まえてF君にとって、現在必要な指導は、自分自身の心みつめるという「心の指導」の重要性を感じるとともにそこを指導の要とした。今後の両君の成長を期するばかりである。

## 7. おわりに

人を取り巻く生活環境は、利便性の追求により全ての領域に快適さをもたらした。しかし、その反面利便性の追求を促す物質文明第一主義が浸透すればするほど、本来あるべき人としての価値観を大きく逸脱していった。その結果、物質文明からみたところの価値観が最優先されて、人々は純粋にして謙虚

な心をなくしつつあり、社会は混迷を深めるばかりである。人の心を育成する仕事を担う教育（家庭教育、学校教育、スポーツ教育）も、これと軌を一にして教育力を低下させている。この時流にあって、スポーツ（ウエイトリフティング競技）を通して部員の育成を考え、孟母三遷の教えに習い環境整備に力点を置いて考えた。そのために部活動全体を包括的にとらえ大きく、内部環境（個人の内部環境＝心の教育）と外部環境（練習環境＝活動をするための環境）に分離して考えることとした。それらの二つに分けた環境を同時に平行して整備することが重要であると考え、実践するとともに指導を積み重ねていった。

その結果、部員は日々の経過をみるごとに自分のおかれた立場を体得しながら、練習に取り組むうちに、選手としての競技記録の大幅な更新につながった。また一方では、人間としても、入学時とは見違えるほどの成長を遂げることとなった。進路においては、一人一人が進むべき進路を決定していく状況にある。その中であって、指導者を志す者が増加することとなり、在学生も多数教員免許状を取得中である。現在2名の卒業生が教員となり、他の卒業生も各種企業に就職して、その企業においては重要な地位で活躍している。

これらの実践指導の結果を考察してみると、心の成長がいかにか、一つの物事を達成することにおいて重要であるかが歴然としてくる。全ての事象の核は心であるということがいえる。このことを踏まえて、日々、スポーツの精神に則り、練習に打ち込むことがスポーツの精華を実現するための本道であるといえるのである。

しかしながら、「心の教育」の指導は、方向性を見定めて出発したばかりであり目的地は遠くに存在する。

これからもより一層「心の教育」を成し遂げることができるよう研鑽に励むことが肝要である。

#### 補注

- 1) 青田 強:全集、第一巻、上野印刷 P396 (1985)
- 2) ルソー著、今野一雄訳:「エミール」(上) 第74版、岩波書店、P27 (2007)
- 3) 新村 出(編):「広辞苑、第三版」、岩波書店、P123 (1983)
- 4) 同上 P1416
- 5) 三宅義信:「五輪を語る」「日刊スポーツ新聞」、

(2000. 1. 30 付け)

- 6) 新村 出(編):前提書、P852
- 7) 文部科学省作成「平成9年度教育白書」  
[http://mext.go.jp/b\\_menu/hakusyo/html/hpab20070/index.htm](http://mext.go.jp/b_menu/hakusyo/html/hpab20070/index.htm) 2010年4月5日アクセス
- 8) 文部科学省作成「平成18年12月22日法律第120号教育基本法」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/kihon/houan.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/kihon/houan.htm) 2010年4月5日アクセス
- 9) 青田 強著:前提書、P397

#### 参考文献

- [1] 青田 強:全集、第一巻、上野印刷、(1985)
- [2] 文部科学省作成「平成9年度教育白書」  
[http://mext.go.jp/b\\_menu/hakusyo/html/hpab20070/index.htm](http://mext.go.jp/b_menu/hakusyo/html/hpab20070/index.htm) 2010年4月5日アクセス
- [3] 文部科学省作成「平成18年12月22日法律第120号教育基本法」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/kihon/houan.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/kihon/houan.htm) 2010年4月5日アクセス
- [4] ルソー著、今野一雄訳:「エミール」(上) 第74版、岩波書店、(2007)