

人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」

4

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (91)

1955年、教員になってまだ駆け出しの時、クラブ指導のための陸上競技指導者研修会に参加した。講師は、かの有名なオリンピック金メダリスト南部忠平氏であった。

若かった当時は、いかにすれば優れた選手を育てることができるのか、クラブ指導の目標と考えていたのだ。講習会では金メダリストからトレーニングについて学ぶものと思っていたが、内容は「スポーツについて」の話題が中心で、当初の思いとは違っていた。しかし、スポーツについて学ぶ良い機会となった。「スポーツ

出会いが人生豊かに

は、人生のすべてではない。しかしスポーツは人生を豊かにしてくれる」と話された言葉は、その後私のスポーツに向き合うベースとなった。

競技力の向上を目指すクラブ員たちにも、

仲間と励まし支え合い

スポーツを楽しむ、仲間と支え合う、約束を守る、健康の増進を図る。そこにスポーツに取り組む原点があることを強調、部活以外のスポーツに関わる人ともこの思いを共有してきた。

また、今日までスポ

ーツを極めた多くの人の話を聞いて、日々、生活の中で参考にしてきた。日本最強の柔道家と呼ばれた山下泰裕氏が、常に語っていた言葉に「柔道しかできない人間と言われたくない。柔道で頑張った

時、「柔道は私にとって生活の張り、生きる張りだと答える」と言ったインタビューが印象に残っている。何かに打ち込んで、一つのことを成し遂げた人からは、学ぶべきことが多い。スポーツを極め

人は違うなど、言われる人間になりたい」。また、1988年ソウルオリンピック柔道の銅メダリストで「女三四郎」と言われた山口香さんは「あなたにとって柔道とは何ですかと聞かれたら何と答えますか」の質問に当

た人には、その人の生観というか、その人の生き方がにじみ出ていて教えられる。最近では、世界で活躍する若い日本の選手が、「皆さんに支えられて」「大会を楽しんでいます」などと話す人を良く見かける。



「スポーツは人生を豊かにしてくれる。だからスポーツは文化だ」と話す筆者。今なお、現役アスリートとして競技に出場する。写真は80歳の時のもの(筆者は右から2人目)で全国の仲間と記念写真に収まる(本人提供)

「楽しんでくる」などは私たちの若い時には、耳にしなかった、できなかった言葉である。

も努力も一人の力では成し遂げられないこと、周りの支えや、励ましがあって今があることを、若い競技者は理解してスポーツを楽しんでいる。そしてそ

の思いをストレートに表現している。

私もスポーツと出会って、いろんなことを学んだ。それは競技の上手、下手でなく、健康はもとより、スポーツで出会った先輩や仲間から得た、指導、助言や励まし、友情などは日々の生活を支える力になっている。スポーツによって得た人生の豊かさには、金銭、物資から得られる満足感とは違った、豊かさを味わうことが多い。

「スポーツは人生を豊かなものにしてくれる。だからスポーツは文化だ」ともいわれる。文化はなくても生きられるが、人生豊かに生きるためには、文化(スポーツ)は必要不可欠である。

第2、4金曜日掲載予定