



やあ
こんにちは

柔道家

山下 泰裕さん

プロフィール

1957年6月1日熊本県山都町生まれ。1980年、東海大学体育学部卒業。1977年から全日本選手権で9年連続優勝、1979年からは世界選手権で3回連続優勝し、1984年のロス五輪で金メダルを獲得。1985年に203連勝にて現役を引退するまで、大柔道家としてその名を世界に知らしめた。東海大学柔道部監督や全日本柔道男子強化部長などを務め、指導者としても功績を残している。国際柔道連盟教育コーチング理事。全日本柔道連盟理事。

ロス五輪金メダリスト、前人未到の二〇三連勝などの輝かしい実績を持ち、指導者としても数々の名選手を育成している山下さん。現在は学生柔道の指導のほかに柔道ルネッサンスの活動、海外との柔道を通じた国際交流、各地での講演活動など、超多忙なスケジュールを精力的にこなされています。今回は、意外にも暴れん坊だった子ども時代のエピソードや、世界に広がる柔道の魅力、いじめ問題に対する柔道界の取り組みなどの多彩な話題を、終始にこやかに、エネルギーにお話しいただきました。

インタビューー

建設機械第一部
伊藤 史朗さん

インバスターリレーションズ部
阿波 一志さん

インフラ事業統括部
大橋 薫さん

ただ強いだけじゃない 哲学を持った真の柔道家を目指して

暴れん坊だった 小学生時代

伊藤 まずは山下さんが柔道を始められたきっかけについて、お聞かせください。

山下 私が柔道を始めたのは小学校四年生のときです。私は小学校に入ったときにはもう六年生並みの体をしていて、大きかったです。大きいだけじゃなくて、元気があつたんです。ありすぎて、エネルギーが悪いほうへ、悪いほうへいって、実は学校でもいろいろ問題になっていたので、三年生のときには、私がいるから怖くて学校に行けないと、登校拒否を起こすクラスメートもいました。

だから近所の人から、柔道でもやらせたらいいんじゃないの、道場の先生は警察官あがりで非常に厳しいらしいよ、少しは行いもよくなるんじゃないのと勧められて、おふくろが私を連れて行つたんです。

やはり元気があり余っていたので、柔道の激しさに惹かれましたね。なんといいつても柔道をやっているときは、先生の言うことを守って、ルールを守れば、あとはいくら暴れ回ってもいいわけでしょう。あり余る闘争心を柔道が満たしてくれたんですよ。伊藤 それはちよつと意外なお姿ですね。

山下 どうも実物よりはるかにいいイメージができているから、そんな話をして、なかなか信用してもらえないんですけどね。もう二十数年前になりますが、ロサンゼルスオリンピックで金メダルをとり、生まれ故郷に帰ったときに、小学校の同級生がお祝いの会を開いてくれたんです。最後に一枚の表彰状をもらったのですが、そこに

当時のことが全部書かれています。

「表彰状。山下泰裕様。あなたは小学生時代、比類まれなる体を持って余し、教室で暴れたり、仲間をいじめたりして、われわれ同級生に多大な迷惑をかけました。しかし今回のオリンピックにおいては、われわれ同級生の期待を裏切るまいと、不慮のけがにもかわからず、持ち前の闘魂を発揮して、見事、金メダルに輝かれました。このことはあなたの小学生時代の数々の悪行を清算してあり余るものでなく、われわれ同級生の誇りうるものであります。よつて、ここに表彰し、偉大なるやっちゃんに対し、最大の敬意を払うとともに、永遠の友情を約束するものである」

非常に愛情のこもつた表彰状ですけども、その中に、いかに小さいころに仲間迷惑をかけたかが書かれています。そんな私がすばらしい恩師と出会つて、そして変わつていくんですね。

それが原体験となつて、二〇〇一年から「柔道ルネッサンス」という活動を推進しています。

柔道ルネッサンスの 取り組み

大橋 その「柔道ルネッサンス」の活動について教えていただけますか。

山下 二〇〇一年、講道館と全日本柔道連盟が「柔道ルネッサンス」という活動を立ち上げました。簡単に言いますと、当時、あまりにも勝ち負けだけにこだわつて、柔道人のマナー、モラルが悪くなりすぎていた。私は全日本の監督をしていましたが、

そういう残念な場面に出くわすことが多かったのです。

それで柔道界の偉い方々に「柔道はこれでいいんですか。もう一回、創設者の理想の原点に帰つて、柔道を通した人づくり、人間教育、これを大事にしていこうではないですか」と訴えたのです。もう六年目になります。運動の先頭に立つて展開しています。

大橋 柔道を愛すればこそのお言葉ですね。山下 私ももともと悪さばかりしていたのが、柔道と、すばらしい恩師に出会つた。そしてただ強いだけじゃない、本当に柔道家になりたいと思つた。そこから変わつていった。それが私の原体験としてあるんですね。

現在ではほかの競技団体も、そういう活動に対して非常に目を向けています。サッカーや、いくつかの武道団体から、山下さんの柔道ルネッサンスの話が聞きたいとか、何か一緒に協力できることはないかとか、そういう話も出てきています。

やはり勝ち負けだけではない。とことん頂点を目指していく中で、自分という人間を磨き上げていく。ほかの競技団体も、そういうことに対して非常に注目を始めています。もう少し成果を挙げて、いろいろな競技団体と協力していけたらいいなと思つています。

強いだけではない 柔道の教え

阿波 山下さんにとって、柔道の魅力はどのようなことだとお考えですか。



建設機械第一部
伊藤 史朗さん

山下さんといえば、何といても84年のロス五輪。2回戦で右足を負傷、足を引きずりながらもすべて一本勝ちで優勝された感動の瞬間は、いまでも鮮明に記憶しています。ご本人にお会いして、その圧倒的な存在感は言うまでもありませんが、一方でわれわれの緊張感を和らげるべく種々気配りされるなど、そのお人柄に深く感銘を受けました。これまで数々の素晴らしい実績を挙げられながら、いまもお決して歩みを止めることなく、常に新たな目標を持って前向きに進んでおられる姿は、われわれのかがみですネ。「夢・限界・可能性への挑戦」は、いまや私の座右の銘です。

人生に生かす 「道」の精神

必要はないんです。すなわち柔道だけでなく、弟子たちにいろいろな道の教えを教えていたんですね。

大橋 その「道」の教えを具体的にお話しいただけますか。

山下 私は外国でもよく話すんです。柔道の道とは、心とは何なのか。極めて簡単に言うと、戦う相手は敵じゃないということです。相手がいるから自分を磨き、高められる。柔道で最も大切なことは、戦う、あるいは稽古する相手に対する敬意、尊敬である。それが原点です。

それからもう一つは、なぜ道とつけたか。それは柔道の理合い、原理を日常生活や人生に生かす。だから道とつけたんです。

子どもたちにも言います。柔道をやると体が丈夫になる。精神的にもたくましくなる。それが普段に生かすんだよと。

挨拶も、道場でだけでなくお父さん、お母さん、先生、仲間に対しても同じようにできること。電車やバスで座っていて、おじいちゃん、おばあちゃんが来たときに、「どうぞ」とバツと席を立つこと。そしてだれかがいじめられていたら「やめろよ」と間に入ること。

普通の人ではできないかもしれないけれど、柔道をやっているならば、を通して心身が強くなっている。だからそういったものを日常生活で出そう。どんなに道場で強くても、ほかで生きないんだつたら、価値は半減なんだと。

山下 柔道を創設したのは嘉納治五郎先生という人で、もう百三十年近く前のことです。嘉納師範はそれまで日本にあったいろいろな柔術のいいところを集めていくと、身体運動として非常に有効であることに気づきました。すなわち体育です。そして、これは道場だけでなく、人生にもすべて応用できるのでないかということ、これを「日本伝講道館柔道」と名づけました。

阿波 そこで初めて「柔道」という、「道」の名称がついたわけですね。

山下 当時は各武術で「道」とつくものはなかったそうです。それを始めとして、剣術が「剣道」になるなど、「道」をつけるようになったんです。

たとえば野球にしても、日本へは学校教育として入ってきていますから、最初は「野球道」といいました。私はこういう考え方が非常に好きなんです。ただ単に楽しむ、それもよし。しかしこれは非常に教育

的な価値が高い。指導者はそれを通して、青少年の健全育成を図っていく。人生に役立てるということです。

阿波 ただ強くなるというだけではないのですね。

山下 一番魅力を感じるのには、柔道には哲学があるんですよ。嘉納治五郎師範は東京帝大（現在の東大）の文学部を卒業したあと、哲学科に編入しています。

当時の時代背景としては、明治維新から二、三十年、文明開化でヨーロッパやアメリカの新しいものをどんどん取り入れた時代です。逆に日本のものは古臭くてだめだ、使えないものならないと。

確かにそういうものもあったでしょう。

でもやはり世界の人々が日本に来て、びっくりするようなすばらしい生き方や考え方があつた。そういう時代に師範は柔道を興したのですが、ただ強くなるだけなら、なに道も講ずる館、講道館なんて名をつける



伊藤 まさに「道」の精神ですね。

山下 もう一つ言うと、柔道をやっている
と最初は投げられますよね。絞められます。
一生懸命に練習をしても、けがをすることも
ある。試合で負けることもある。それから
仲間と力を合わせることも必要だし、挫
折から這い上がることもある。試合で相手
を倒すためには、相手の心の内を讀んでい
かなければいけない。ほかにもたくさんあ
ります。それこそ全部、人生と同じでしょ
う。

大橋 仕事にも通じますね。

山下 私は世界チャンピオン、オリンピック
クチャンピオンになりました。だから選手
という意味では、世界で一番高いところに
立ちましたが、それだけでは半分なんです。
それまでずっとやってきたことを、私の
これからの人生の中でいかに生かしてい
か。本当に人生として柔道を学ぶことが
「道」の教えなんです。そういう哲学が、
柔道の一番の魅力だと思います。



インフラ事業統括部
大橋 薫さん

元柔道少女の私にとっては、本当に夢
のような時間でした。特に柔道は人前で
投げられるという挫折から始まり、闘
う相手は妥協しようとする自分自身であり、
教えの根底には「哲学」があるという部
分に非常に感銘を受けました。このこと
は日々の仕事はもちろん、人生にも通じ
るのではと思います。選手として超一流
の成果を取められただけでなく、柔道の
教えを次世代育成に生かそうと世界中を
飛び回られている力強いイメージとは裏
腹に、終始優しい目で分かりやすくお話
くださったのが印象的でした。今後も
偉大なる柔道家としてのご活躍を期待し
ています。

柔道を通じた 国際交流

阿波 外国に柔道をアピールされるときに
も、そのような道のお話も通話されてい
るのですか。

山下 柔道はいま百九十五の国や地域でや
られているんですよ。世界のほとんどと言
っていいでしょう。ご存じかもしれませんが、
外国人が頭を下げるというのは、お詫
びなんです。私は外国で握手をして挨拶
するときには、いつも頭を下げるんです。
そして頭を上げて見たら、相手はこっちを
見たまま。「コノヤロー」と思ったけれど、
よく考えたら、なぜ自分に謝っているのか、
ということなんです。

最初は「礼」と言われても、腰は下げる
けれど絶対に頭は下げない。柔道は相手に
お詫びをしてから始まるものらしい。終わ
ったあとも、お詫びしなければいけないと
いう感じでした。だけどやっていくうちに、

違うんだ、お詫びじゃないんだ、これは日
本式の、相手に対する尊敬なんだと。それ
がわかってくると、みんなそれを大事にし
るようになります。

そのようにして、世界で柔道をやってい
る人たちの中では、「礼」「始め」など、柔道
で使っている日本語がすごく大事になって
いきます。そしてそれを通して、日本語や
日本の文化に非常に興味を持つようになる
人が多いですね。

伊藤 それこそ「日本伝」ですね。

山下 日本にもっと興味を持ってもらう意
味においても、やはり柔道による国際交流
というのは、私の現在の活動と非常にリン
クしています。選手時代や全日本の監督時
代以上に、嘉納師範がつくられた柔道には
無限の力があるということを強く感じさせ
られました。

いじめ問題に対する スポーツ界の提言

伊藤 教育的な面の強い柔道ですが、現在、
社会問題にもなっているいじめについては
どう思われますか。

山下 いま私は神奈川県体育協会の会長を
しているのですが、世の中で非常に大きな
問題になっているいじめに対して、われわ
れスポーツ界が果たせる役割があるんじや
ないかということで、一つの提案をしてい
ます。

神奈川県から参加されているすべての競
技団体や市町村体育協会の指導者の方々に
向けて、このいじめ問題に対して、われわ
れは何らかの行動を起こそうと。スポー



インベスターリレーションズ部
阿波 一志さん

山下さんにインタビューをさせていただいた感想は、ただただ“すごい”の一言。どんな質問にも、実体験に基づいた自分の考えを永遠に（失礼致しました）お答えいただき、またその内容もすごく感銘を受けるもので、こんな貴重なインタビューをさせていただいて本当にありがとうございました。特に、指導者の立場として「自責」を常に考えるというお話は、部下との接し方について、自分自身大いに反省すべきところがあると、あらためて考えさせられました。皆さんも、ぜひ一度講演会などで山下さんのお話を聞かれることをお勧めします。

をやっている子どもたちは、みんな体が丈夫で、精神もたくましいだろう。少なくとも神奈川県に在るわれわれスポーツ人は、はじめには絶対に加わるまい。一部の人を大勢の人間でいじめようという卑怯なことには絶対に加わらないようにしよう。

伊藤 すばらしい提言ですね。

山下 それからもう一つ、いじめを決して見逃さない。みんなはスポーツで体を鍛えている。「やめようよ」と間に入っていくことができないんじゃないか。そういうことを各競技団体、市町村体育協会のほうから、子どもたちに話をしていただく。少なくとも神奈川県のスポート関係者は、いじめの問題を見逃さないということを提案しています。もし賛同が得られたら、神奈川県下の参加団体の責任者の方々を集めて、会議を開こうと思っています。

これでもし進んでいけば、神奈川県体育協会ではトップと選手たちがつながります

から、いろいろな社会的な問題に対しても対処でき、行動がとれるようになります。そして神奈川県でこれがうまくいったら、ほかの県にも発信していきたいと思っています。

明確な夢を持てば つらいことは何もない

大橋 いままでで一番苦しかった点と、それをどのように乗り越えられたのかをお教えください。

山下 昔、高校時代にインタビューを受けて、「練習は苦しくて、つらいだろうね」と聞かれて、私は無意識に「きつけれど、つらくありません」と答えたらいいんです。

それが新聞の記事になったんですね。非常にすがすがしさを感じた。ですからあまりつらかったという思いはありません。「きつい」というと、わりと肉体的なし

んどさ、だけど「つらい」というと、精神的なものです。私の好きな言葉は「夢への挑戦」「限界への挑戦」「可能性への挑戦」で、色紙にはいつも「挑戦」と書くんです。やらされてやることではなくて、自分の目標に向かって自ら進んできた。何でも一番になろうとか、成果を出そうと思うと、やはり人以上に努力して、工夫して、時間を削ってやっていくのが当たり前です。

スポーツの場合は自分を限界ぎりぎりまで追い込んで、はじめてその限界が少し広がるわけです。それが終わったとき、苦し

いことから解放された安堵感なり解放感ではなくて、全力を尽くしてやり遂げたという達成感を感じられるか。その違いはものすごく大きいと思います。

阿波 苦勞を苦勞と思わずにやるといこうとですか。

山下 自分の夢を持って、目標を明確にイメージしているかということだと思います。脳で強くイメージしていると、実際に起きたことと、頭のイメージとの区別がつかなくなると、そういう方向に向かって無意識のうちに動きだすんですね。

だから「よくやれるね、きついでろうね」と言われますが、自分でそこを目指したら、やるのが当然で、当たり前になるんですね。私は夢を持って、目標を持って、自ら進んでやってきたから、あまりつらさは感じなかったのだと思います。

常に自分の責任を感じて 指導する

阿波 指導者の立場として、相手に前向き



に取り組ませるために、どのようなことを心がけておられますか。

山下 人それぞれ状況が違いますし、なかなか難しいですね。ただ一言言えることは、「私が何を言ったか」ではなく、「相手がそれをどう受け止めたのか」だと思いますね。

特に若いころの私は、「おまえは何をやっているんだ。ちゃんと言ったじゃないか」と。俺はちゃんとおまえに言った。アドバイスしたというのは、全部相手のせいになっているわけですよ。

でも、伝えたくもりでも、言い方やタイミングが悪くて、相手の心に伝わっていないケースが多いわけです。ですから指導者としては基本的に何を伝えたいのか、何をわかってほしいのかを考えて、それがどういうふうに相手に伝わったのかを考えるということですよ。

阿波 言うだけでは、自分の責任を果たしたつもりになるだけなのでしょうね。

山下 それを自分の責任と感ずるのか、相手の責任と感ずるのかによって、人間の成長はすごく違ってきます。

シドニーオリンピックの重量級の最終日に、篠原選手が誤審で負けました。でも彼は多くのマスコミの前で、「私が弱いから負けたんです。審判に不満はありません」と言った。自分に本当の力があれば残り時間で逆転できた。自分に何か足りなかったんじゃないかと。

やはりわれわれは、自分の責任という視点で考えたときに、いろいろなことに気づいていくし、学んでいく。教え子や生徒に対して、もちろん感情的になるところはあ

りますよ。だけど基本としては、うまく伝えられたのだからかという、自分の責任という部分を大事にしていくようにしています。

伊藤 非常に参考になります。

山下 それから、人を見て、その人の足りないところではなくて、自分がない、いいところを見られるような、そんな人間になつていきたいですね。いいところを見てもらうと、人は輝くんですよ。

私が一番大事にしているのは「生き生きと生きる」。生きるが三つ、生き生きと生きていくわけです。それがあれば、多くのことがうまくいくと思います。地位が高からうが、収入が上がるうが、やはり生き生きと生きるというのは、それだけじゃない。あなたはこんなすばらしいところがある、大事な人なんだということを理解してもらうことです。生き生きできると、持っている力をその場で存分に発揮したくなる。そんな気がしますよね。

小鳥のさえすりを聞いてリフレッシュ

伊藤 プライベートでは、余暇の過ごし方はどうされていますか。

山下 スポーツは土日が潰れるので、あまり余暇はないですね。かといって平日に休むというわけじゃない。しかし心と体のために、やはり休養は必要ですね。基本的には家族と一緒にいます。

私にとってすごく贅沢な時間は、外に出て、椅子に横になりながら雑誌や本を読んでいる、小鳥のさえすりを聞いているのが最高

の時間ですね。自然とか、緑とか、小鳥のさえすりなんていうのは好きですね。それこそ大きく深呼吸をして、そういうのが大好きですね。

阿波 それだけお忙しくされていると、リフレッシュする時間がどうしても必要になつてきますね。

山下 はい。やはり仕事の量もですけれど、年齢がいつてくると、質も大事になってきますから。目先のことだけじゃなく、先々のこととか、多くの人のつながりもできてきます。そうすると、体も大事ですけど、頭と心が健康でなければいけません。頭が冴えて、心が前向きで生き生きしていいとね。そのためにもやはりリフレッシュは大事ですね。

大橋 どのようにリフレッシュされているのですか。

山下 いまの仕事は大学が年間三分の一ぐらい、三分の一ぐらいが海外、三分の一は国内で、主に東京に来ることが多いです。歩いて三分の二の道場があるんですが、急な仕事が入ると、気がついたら練習が終わっていたり、もう間に合わなかったりすることがよくあります。指導するといつても、監督ではないですけどね。

でも道場に行つて、柔道着を着ると、「これが俺の生きる場だ」と思うんですよ。「ここだ」って。スツと心地よい風が吹いてね。あとは少し散歩したり、そういうことは心がけています。やはり体が健康じゃないと、心も健康になつていきかないですからね。そこは気を付けています。

大橋 さまざまなお話を伺わせていただきました。ありがとうございます。