

# Healthy mates

No. **107** SPRING 2008

ヘルストロン・ユーザーのための生き方応援マガジン

〔著名人が語る私の健康法〕 **山下泰裕さん**  
（東海大学体育学部教授）  
 過去を振り返らないで夢に挑戦！これがイキイキと生きる秘訣です



〔最新★健康情報〕 毎日の生活で簡単にできる  
**ボケないための脳トレーニング**

[Hakuju Hall]

インタビュー-21

日本モーツァルト

研究所所長

海老澤 敏さん

肩こり、冷えからくる

**つらい頭痛よ、サヨナラ！****快適な毎日を送るために...**





東海大学の山下先生の研究室にて

著名人が語る私の健康法

東海大学体育学部教授

# 山下 泰裕さん

過去を振り返らないで  
夢に挑戦！  
これがイキイキと  
生きる秘訣です

今年は待ちに待ったオリンピックイヤー。

かつてロス五輪で日本中を沸かせた山下さんは、  
現在、柔道を通しての人間教育に力を入れています。

ご自身の健康の秘訣は、イキイキと生きること。

つねに前向きに生きるための心の持ち方について、  
お話をうかがいました。



## 過去を振り返るより 今をひたむきに生きる

日本人の体力は低下していると言われますが、私が心配しているのは心の健康です。先日、新聞を読んでいたら、この10年で統合失調症を患う人が3〜4倍に増えたという記事が載っていました。その他、

自殺やひきこもりが増えているのも、心の健康と無関係ではないはずです。

とくに気をつけたいのはストレスです。

ストレスは体の健康にも影響を与えます。

私も、現役時代は足腰のマッサージが中心でしたが、指導者になってからは肩こりがひどくなりました。昨年よりヘルストロンを使うようになってからはかなり楽にな

りましたが、本当は最初からストレスを受けないことが一番です。

心の健康で大切なのは、イキイキと生きることでしょう。それを普段から心がけていれば、結果として心の健康につながるのではないかと思います。

では、イキイキと生きるとはどういうことか。私はいつも色紙に「挑戦」と書いてい

ます。これには夢への挑戦、可能性への挑戦、限界への挑戦という3つの意味を含めています。この気持ちを忘れて過去を振り返るようになったら、さみしい人生になるのではないのでしょうか。

今年はオリンピックイヤーで、現役時代の話を聞かせてほしいという取材依頼を数多くいただくのですが、それらはすべてお断りしています。というのも、過去の栄光に浸りたくないから。オリンピックで優勝した若いころが人生のピークなんて、さみしい話でしょう。私は50歳になります。が、人生はこれから。そう考えたほうが、毎日が楽しくなります。

私がもう一つ意識しているのは、何が起きたかを問題にするのではなく、起きたことをどうとらえるか。人生には良いことも悪いことも起こります。ただ、心の持ち方によって、うれしかったことも悪い経験になるし、つらかったことも良い経験になる。起きたことを人生に活かせるかどうかは、結局、自分次第です。

そういう考え方なので、昨年、国際柔道連盟の理事に落選したときも、それほど落ち込んでいませんでした。たしかに残念でしたが、それ以降、日本の柔道の心を世界に広げるという活動に力を入れるこ

どんなに  
つらい体験も、  
心の持ち方しだい、  
人生を豊かにする  
経験に変わる!







東海大学  
体育学部教授  
**山下泰裕さん**  
やました・やすひろ

1958年、熊本県生まれ。柔道八段。80年東海大学体育学部卒業。83年同大大学院体育学研究科修了。全日本柔道選手権9連覇、84年ロス五輪優勝など、輝かしい成績を残して85年に引退。96年同大学体育学部教授、NPO法人柔道教育ソリダリティ理事長に。84年国民栄誉賞受賞など、受賞多数。



詩人・坂村真民の言葉「念ずれば花ひらく」は山下さんのお気に入り。教室には、その他にも心の持ち方を説いた著名人の色紙が数多く飾られていた。

とができて、充実した1年になりました。落選の経験も、自分の人生にとっては必要があつて起きたことなのです。

この考え方は病氣や怪我をしたときも同じです。病氣をきっかけに心まで元氣をなくしてしまう人もいれば、生活習慣を見直すチャンスができた、あるいは病氣になつてはじめてまわりの人のやさしさやありがたみがわかったというように、何かを学ぶ人もいます。どちらがイキイキとした生き方なのか、言うまでもないはず。

## 人生はこれから…。 日々成長を続けたい

心の持ち方でよく例に出される、水が半分入ったコップの話をご存じでしょうか。この状況を「まだ半分もある」ととらえるのか、それとも「もう半分しかない」ととらえるのか。一般的には「半分しかない」と悲観的に考える人はダメだと言われますが、私の考え方は少し違います。

たしかにつらい状況に置かれたときは、「まだ半分あるじゃないか」と考えて、自分や仲間を励ましたほうがいいと思います。しかし、うまくいつているときにも同じ感覚でいると、調子に乗って足元をすくわれます。物事が順調に進んでいるときほど、「もう半分しかないのだから、もっと頑張らなくては」と考えて、樂觀的な自分を戒めるべきです。

厳しいときには自分を励まして、調子のいいときには気を引き締める。現役時代から漠然とそう考えていました。が、はつきりと言葉にして人に伝えられるよ



厳しいときには  
自分を励まして、  
調子がいいときには  
自分を戒める。  
それが成長の  
秘訣です。

うになったのは、指導する側に回って、さまざまな方の本を読むようになってから。そういう意味では、やはり日々成長なんですね。

もちろん、いまだつて成長途上です。今日お話しした内容も、5年後に読み返したときに「当時は何もわかっていなかったな。まだ青かったよ」と思えるくらいに自分を成長させたい。それが私の目標です。