

エッセイ

東海大学教授

## 山下泰裕

### 人生に生かしてこそ「道」

世界では柔道をしたくてもできない貧しい国々が、たくさんあります。そのような国へ、柔道ができるように畳や柔道着を贈り、指導者を派遣したりする柔道の普及活動をしています。

この活動には、柔道の普及の他に、柔道を通して日本の心を伝え、様々な国との文化交流に役立てたいという想いがあります。柔道では、戦う相手は敵ではなく、相手がいるから自分を磨くことができるとしています。一番大事なのは、相手に対しての敬意尊敬を表す「礼」なのです。柔道で使われる言葉は、「礼」も、「始め」も、すべて日本語です。柔道が世界に広まるということは、柔道を通して、日本語を知り、日本の文化に関心を持つ人が増えるということなのです。

代表的な例に、ロシアのプーチン大統領がいます。始めた頃は「始め」「引け」などの日本語はわからなかったし、柔道の「相手の力を利用する」ということもわからなかった。しかしやっつけているうちに、少しずつ日本語を覚え、柔道の精神もだんだんわかるようになり、それから日本の文化にも興味を持ったそうです。モスクワ郊外の彼の別邸に、仮設の柔道場をつくっているほどです。このように柔道を世界に普及していくと、数十年後には、日本に対する信頼や理解が深まり、日本文化に対する興味関心が芽吹いていくのです。

柔道の心には、「礼」に表現される相手への尊敬のほかに、「道」があります。道とは、日常生活に生かしていくことができるもの。人生の中に生かしていくことができるから、道なのです。柔道を通して

て丈夫な身体や逞しい精神を身に付け、それを日常生活に生かしていくことが大事なのです。人生山あり谷ありです。いいこともあれば、悪いこともあります。挫折も失意もあります。しかし、投げられても、投げられても、立ち上がって、ケガしても、試合で負けても、立ち上がって、反省を生かして、前を向いていったからこそ、柔道の勝利がある。それを人生に生かしていくことが「道」なのです。

近年は、日本でも、躁鬱病や精神障害、不登校、いじめ、自殺などが増えています。日本人は、身体も不健康、精神的にも不健康なのです。ストレスが溜まって、それをお互いに出し合っていて、傷付いている状態です。人間の本能なのではないかと思うのですが、スポーツで汗をかくと、気分が爽やかになります。そして多くの場合、同じものを共感できる仲間ができます。結果的に身体を動かすことそのものが、精神的な健康に役立ち、身体を動かしながら、同じものを通じてコミュニケーションができるのです。

チャンピオンになっただけでは半人前。私が本当の柔道家であるかどうかは、これから問われるのだと思っています。柔道の心をどれだけ多くの人に伝えられるのか。

「これからが『人生の金メダル』への道。まだ、道半ば」



山下泰裕(やましたやすひろ) 昭和32年熊本県生まれ。東海大学大学院体育学研究科修了。全日本柔道選手権9連覇、ロサンゼルスオリンピック柔道無差別級金メダルほか、タイトルを多数獲得。58年から東海大学体育学部講師を務め、同助教授を経て平成8年より東海大学教授。60年203連勝のうちに現役を引退。東海大学柔道部監督、アトランタオリンピック日本代表監督、シドニーオリンピック日本代表監督を経て、現在国際柔道連盟教育コーチング理事。財団法人全日本柔道連盟理事。NPO法人柔道教育ソリダリティー理事長。神奈川県体育協会会長。アマチュアスポーツで初の国民栄誉賞受賞。紫授褒章受賞。