

分の好きな松尾芭蕉の言葉についてです。第三は、一投一念という、私がモットーとしている言葉です。物を生き物として捉えてきた日本人ということでお話ししたいと思います。第四は、「目的目標を定めて最短の軌道を描け」というクラウゼヴィッツの『戦争論』の言葉です。第五は、年齢の壁を超えるということです。身体感覚を意識した動作の重要性です。そして最後に、私の父もハンマー投げの選手で、記録のうえでは父の記録を超えています。本当の意味で父を超えるのはいつかという、自分の目標にしていることなのでお話ししたいと思います。

良き師につくことが大切―正しい運動学習―

下郡先生の話にも関係するかもしれませんが、最初に教わる人の影響が、その後のものすごく影響を及ぼします。悪い癖を身につけてしまえば、それを修正することは相当困難になります。たとえば、スポーツでいえばフィギュアスケートです。二〇歳からフィギュアスケートを始めても、おそらく金メダルを獲ることはほぼ不可能だと思います。早いうちに回転感覚を身につけなくてはいけない。じゃあ早くからトレーニングさせればよいといって、非常に早い時期から躍起になってトレーニングさせてもだめです。スキヤモンの発育発達のカーブがあります。幼少期に無理をさせたり、身体に極端な負荷をかけてしまうと、逆効果

になります。特に、良い動きを身につけることがたいせつです。私の父はいろいろな経験をもとにたくさん失敗もしてきましたが、その失敗をどうやって繰り返さないように、そして次の世代に伝えようかという思いもあつたと思いますが、そのへんの理論を大学の先生だつたこともあつてよく知っていました。私が八歳、九歳ころにハンマー投げの動きを教わつたことがあります。その動きは正しい動きでなきゃだめだつたんですが、その動きがいまだに忘れないで身体に残っています。幼いときに学習していく段階はすごく重要です。そのときを逃すと、将来が難しくなるものもあります。語学などは多少早いほうが身につけやすかつたりすると思います。そのへんのことを父がよく知っていたがために、私もその後も記録がどんどん伸びていきました。

また、身体に負荷がかかるようなことはやるなといわれました。学校の授業や部活で一〇〇メートル走を何本かやって疲れたといつたら、「そんなことはやらなくていい」と。教育的にいいかどうかとは別ですが、若いころに無理をさせすぎるとあとから大事なときに記録を伸ばしていくことができなくなりますので、ここはよく考えなくてはいいけません。

先日、アメリカであつた世界ジュニア選手権で日本の選手が結構活躍していました。メダルも獲つて、入賞もしていました。明るい話題に聞こえるところもありますが、私は逆に不安に感じ、大丈夫なのかなと思いました。というのは、そこでメダルを獲っている子たちが