

最 終 講 義

「良師のご縁に導かれ」

朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授
福島大学名誉教授

白石 豊

はじめに

世界中が新型コロナ渦に苦しむ中で、このたび大学人としての最後の講義の場を与えていただいた大学と諸先生方に感謝しつつ、私がこれまで歩いてきた道を振り返ってみたいと思います。

私が社会人として初めて職に就いたのは、筑波大学の大学院を1期生として修了した1979年4月のことでした。職名は、筑波大学スポーツ科学系文部技官（現在の助教相当）で、3年という期間限定の職でした。ちょうどその時、目にしたのが「国民教育者の師父」といわれた森信三先生の次のような言葉でした。

「人間は一生のうちに逢うべき人には必ず逢える。しかも、一瞬早すぎず、一瞬遅すぎない時に。縁は求めざるには生ぜず。内に求める心なくんば、たとえその人の面前にありとも、ついに縁は生ずるに到らずと知るべし」というものです。若干25歳だった私には、この森先生の言葉が心の底から実感できようはずありませんでしたが、心にはずしんと残りました。しかし、あれから40年余の歳月を経た今、自分の人生を振り返ってみますと、森先生のおっしゃったとおりであったと思われなくなりません。当たり前のことですが、私のこれまでの人生が順風満帆だったわけではありません。しかし、数多くのピンチを乗り越えてここまで来ることができたのは、まさに絶妙のタイミングで逢うべき人（良師）に逢うことができたお陰だと思っています。そしてそんなことが何度となく起こったのは、私が“求める心”だけは強く持ち続けてきたからだと思っています。こうしたことを踏まえた上で、私の人生に起こったいくつかの出来事についてお聴きいただければ幸いです。

1 競技スポーツとの出会い

もう半世紀以上も前のことです。私が小学校の5年生だった1964年に、アジア初のオリンピックが東京で開催されました。世界各国のアスリートが一堂に会し、全力を尽くして競う姿に、私は新鮮な感動を覚えながらテレビを見続けたように記憶しています。

この頃の日本は、敗戦の痛手からも立ち直り、まさに驚異的な経済成長を遂げつつあった時代でした。そうした状況の中で行われた東京オリンピックは、われわれ日本人のスポーツ観を根底からくつがえすほどの大きなインパクトを持っていました。実際に生で試合を見た人ばかりでなく、当時、一般家庭にも急速に普及しつつあったカラーテレビの映像を通じて、世界のトップアスリートの繰り広げる力と技の競演にどれほど多くの青少年が感動し、心ゆさぶられたことだったのでしょうか。

オリンピックを見るまでは「将来は野球選手をめざそうかな」と本気で考えていた私も、5個の金メダルを獲得した日本男子体操競技の活躍ぶりを見たことで、その後の人生が大きく変わることになりました。それまで本物の体操競技というものを見たことのなかった私は、とうてい人間業とは思えないような妙技と、東京オリンピックでの日本選手のずば抜けた強さとが相まって、いっき

に体操競技の魅力にとりつかれてしまったのです。

それまでは学校から帰ればランドセルを放り出して、近所の仲間たちと日が暮れるまで野球に興じていた私も、オリンピックが終わるころには、あれほど毎日手にしていたグローブやバットには見向きもせず、壁に向かって逆立ちをしたり、頭に枕をくくりつけて布団の上でバク転の練習をしたりし始めていました。今から考えると、なんとも無謀で危険に満ちた我流の練習でした。それでも練習していくうちに人にはできないことが次々とできるようになり、次第に体操のもつ面白さに、どっぷりつかっていったのです。

2 メンタルトレーニングとの出会い

(1) 初めての故障

こうして体操選手として活躍することを夢見た私は、中学・高校と体操部に所属し、練習に明け暮れました。高校3年生の最後の試合を終え、大学進学を志した私は、当時、国立大学としては唯一体育学部を有していた東京教育大学(現・筑波大学)をめざしました。その頃の東京教育大学は、旧東京高等師範学校(初代学長は柔道の開祖である嘉納治五郎先生)以来の伝統を受け継ぎ、日本のスポーツ界を代表するような錚々たる先生方が教育にあたっていました。また体操部からも、小野喬、遠藤幸雄、加藤澤男といった歴代オリンピックチャンピオンを次々と輩出し続けていたのです。

幸い東京教育大学に合格することができ、あこがれの体操部にも入部することができました。1972年のことです。そしてこの年の7月には、ドイツのミュンヘンで第20回オリンピックが行われました。そこで個人総合選手権二連覇という偉業を達成したのが、加藤澤男さん(当時は大学院生。現・筑波大学名誉教授)です。伝統ある体操部に入ることができた私は、オリンピックの金メダリストと一緒に練習ができるというすばらしい環境に身を置くことになったのです。

ところが、入部してものの1ヶ月も経たないうちに、私の身体は次々と故障を起こし、体操を続けるどころか、大学を途中で辞めることすら真剣に考えなくてはならないような事態に陥ってしまったのです。受験勉強ですっかりなまっていた身体が、突然始まった過酷な練習についていけなくなってしまうのでした。

ゴールデンウィークを直前に控えたある日の練習で、私は突然、腰に激痛を覚え動けなくなってしまいました。這うようにして三畳間の下宿に戻り、翌日、病院で診察してもらいました。診断は、「椎間板ヘルニア。トレーニング不可。当分の間、安静が必要」というものでした。こうして前途洋々たる思いで始まった憧れの大学生活は、わずか数週間で一転し、暗く憂鬱な日々へと変わってしまったのです。

(2) 「身体だけでなく、頭でも練習できるんです」

そうした毎日を送りながらも、私はその苦しい状態から抜け出す方法はないかと模索し続けていました。そこで大きな助けとなったのが多くの書物です。子供のころから暇さえあれば、スポーツをするか本を読むかのどちらかであったほど読書好きだった私は、ちょっとした合間を見つけては大学の図書館に行き、あらゆるジャンルの本を読みあさりしました。それはある時は、宮本武蔵の『五輪書』であったり、あるいはスポーツ医学関係の専門的な文献だったり、はたまた人生哲学の書であったりしたのです。

そんなある日のこと、ソ連の、N. G. オゾーリン博士が執筆した『スポーツマン教科書』(N. G. オゾーリン、A. O. ロマノフほか著、岡本正巳訳、講談社)という本を読んでいた私の目に、突然、心ひかれる記述が飛び込んできたのです。それは1960年のローマオリンピック大会で、女子体操競技の個人総合チャンピオンとなったラリサ・ラチニナの言葉でした。「私は体育館ばかりでなく、家に帰ってからも頭の中でも体操のトレーニングができるのです。それは電車の中でも、あるいは散歩をしながらでもできるのです。私は、いつでも自分の体操の演技を正確にイメージすることができるのです」というラチニナの言葉を読んだとき、それまで真っ暗だった私の心に突然、光が射したような思いがしました。

故障がいつこうによくならない私を尻目に、一緒に入部した同級生たちはどんどん実力をつけていました。またある先輩には、「おまえは体育館のボロ雑巾みたいなものだ。そんな人間は部内いても仕方がないし、大学だって体育学部なんだから、きつとやっていけないぞ。早いところ見切りをつけて、他の大学でも受けなおしたらいいんじゃないか」などと親切な(?)アドバイスをいただいたりもしました。そんな時に金メダリストのラチニナの「頭で体操の練習ができる」という言葉を目にして、ひょっとしたらここに活路が見いだせるのではないかという思いが頭をよぎったのです。

もしも彼女の言葉が本当なら、たとえ椎間板ヘルニアで実際にはトレーニングできなくても、頭の中では練習ができるということになります。だったら「くよくよしているくらいなら、頭を使って練習すればいいじゃないか」ということに気づいたのでした。これが今でいうイメージトレーニングとの出会いとなったのです。

(3) 自律訓練法を学ぶ

ラチニナは、イメージトレーニングを効果的に行う前提として、頭に描くべきイメージは、リアルで鮮明なものでなくてはならないと言っています。またリアリティーのある鮮明なイメージを描くためには、2つの条件が満たされなくてはならないということでした。すなわち、一つは肉体のリラックスであり、もう一つは精神の集中です。

「リラックス」と「集中」。中学や高校時代に試合で緊張してガチガチになっていると、よく先生から「リラックスしろ」と言われました。またミスをするると「集中が足りないだよ」と叱られたりもしました。しかし、どの先生もどうやったらリラックスしたり集中できたりするのかという具体的なやり方を教えてはくれなかったということに、この時はじめて気づいたのでした。これは自分

で何とかするしかないと思った私は、さらにいろいろ調べていくうちに、催眠や自律訓練法を利用したイメージトレーニングの例を数多く見つけることになったのです。

ここまで突き止めた私は、それではいったい誰にこの自律訓練法を教わったらいいのだろうかという問題に突き当たってしまいました。1972年当時、日本にはまだスポーツ心理学会すらなかった時代です（1975年設立）。当時の東京教育大学には、日本の体育・スポーツ界を代表する著名な先生方が数多く在職されていました。しかし、私が習いたかった自律訓練法やイメージトレーニングについては、体育学部のスポーツ心理学の先生方も、研究されたり指導されたりしていなかったのです。

どうしたものかと考えめぐねて、大学全体の授業一覧を子細に調べてみました。すると教育学部で教育心理学を担当されていた大野清志先生が、『心理療法の理論と技術』という講義を開講していることを見つけました。さらに幸いなことに、その講義の解説には、「自律訓練法、自己催眠、他者催眠、リラクゼーション、イメージコントロール法などを講義すると」と書かれてありました。

心の中でしめたと思った私は、早速その足で大野先生の研究室に向かいました。何のアポイントメントもとらずにドアをノックし、いきなり「私は体育学部1年の白石と申しますが、自律訓練法を教えてくださいませんか」と言ったのですから、厚顔無恥とはまさにこのことです。

大野先生もさすがにびっくりされたようですが、「確かに私は自律訓練法について講義しています。またノイローゼとか対人恐怖、赤面症、吃音といった症状を訴える人の治療に自律訓練法を使っています。でも、スポーツに使うとはねえ。スポーツもそういう時代になりましたか」と面白そうに言われました。それからしばらくの間、故障のことやラチニナの話などを聞いていただくと、先生の方から「それでは毎週水曜日の午後1時から、一対一で個別に自律訓練法を教えてあげるからやってみるか」と言ってくくださったのです。

3ヶ月ほどかけて大野先生の指導で自律訓練法をマスターし、イメージトレーニングを行っていくうちに、入学以来あれほど悪いことばかりが続いていたものが、一転していろいろなことが良いほうに回りはじめました。都内の病院を転々としてもいっこうに回復の兆しをみせなかった腰も、ある時、紹介先の病院の治療によって一気に快方に向かうこととなりました。そして翌年には、全日本学生選手権や全日本選手権に出場することができたのです。

3 すごい実技授業に出会う

メンタルトレーニングに出会ったお陰で、人生が好転したことはすでにお話しました。それがちょうど1年生の後期が始まる直前のことだったのです。腰が完治し体操の練習ができるようになった私は、後期に予定されていたいくつかの実技授業もなんなくこなせると思っていました。ところがそこで思いもよらない事態に出くわすことになったのです。

それは金子明友先生（現・筑波大学名誉教授）の器械運動の実技授業をはじめて受けたときのこ

とでした。日本の男子体操は、ローマオリンピック（1960年）で初優勝を遂げて以来、東京、メキシコ、そしてこの年の夏に行われたミュンヘンオリンピックまで四連覇という快進撃を続けていたのです。その指導にあたったのが金子先生で、そのコーチ力は世界中から高く評価されていました。私も金子先生のことは高校生の頃から知っていましたし、体操部員として先生がオリンピック選手を指導されるのを傍らから眺めてもいました。

しかし、すでに10年近くの体操競技経験があった当時の私にとっては、学校体育の教材だけを行う器械運動の実技は何の負担にもならず、はじめはけっこう気軽な気持ちで先生の授業にのぞんだように記憶しています。第1回目の授業はマット運動の前転でした。私たち体操部員は、大柄な柔道部やバスケット部の仲間がいかにもつらそうに回っているのをしりぬき、涼しい顔でくるくと前転を繰り返していました。すると金子先生が、「今から白石を前転ができないようにする」と言われたのです。私が、「そんなバカな、どんなことがあっても前転ぐらいはできる」と思っていると、先生は私に「お前、小学生のころに前回りではボールのように丸くなれと言われなかったか」と問われたのです。「はい、言われました」と私が答えると、今度は「じゃあ、本当にボールのように丸くなってみろ」と言われたのです。

そこで小さく丸くなってみました。そこまでやってやっとながめたのです。ボールのように丸くなっただけでは何も起こりません。回るどころか、ピクリとも動けないのです。体操には自信のあった私でさえ、いや私だからこそ誤った常識に縛られていたのです。文部省（当時）の指導書にも、「ボールのように丸くなれと教えよ」と書かれていた時代があって、小学校の先生たちはボールをもってきて、子どもたちの前でそれをころがして見せていたのです。そして「いいかい、今日やる前回りは、このボールのように丸くならないと回れないんだよ」というわけです。たしかにボールはころがりますが、そこにはトリックがあります（先生自身はトリックだと思っていないのですが）。ボールは自分でころがっているのではなく、先生の手力（外力）によってころがされているのです。もしも、ボールのように丸くなって前転しようとするなら、いちいち先生が押さないとうるまいし、ころがらないということになります。

ボールのように丸くなくてもまったく動くことができない私に、金子先生は「白石、ここに仰向けに寝て足を直角に上げろ」と言われました。続いて「僕が今からお前の脚をマットに落とすけれど、お腹の力は抜いておけ」と言われ、私の脚をマットに向けて落とされたのです。すると、私の踵はマットにドスンと落ちて止まりました。

次に先生は、「マットから30cmのところ足先をあげてその位置を覚えてから、もう一度天井の方へ脚を上げろ」と言われました。それから「前よりもっと強く足を落とすけれど、さっきの30cmのところ足先を止めろ」と言われたのです。脚が急速に振り下ろされ、マットの上30cmのところ私足先を止めようとした瞬間に、驚いたことに体がピュンと起き上がったのです。

仰向けに寝て、足を真上に向けて上げているということは、すでに足先には大きな位置エネルギーがあります。それがマットの方向に振り下ろされれば、いっきに運動エネルギーに転化するわけです。しかし、どこかでお腹に力を入れなければ、そのエネルギーはどこにも伝えられることがな

く、踵がマットに触れた段階で消失してしまいます。ところが 30 cm の地点で足を止めようとする
と腹筋が締められ、そこがジョイントになって運動エネルギーが上体に伝えられ、上半身を起す
ことになるわけです。後に私の一つの専門領域となるスポーツ運動学では、これを「運動伝導」
現象と呼んでいます。その瞬間に膝を抱え込めば、簡単に立ち上がることができます（かかえこ
み前転）。またその瞬間に足を開けば開脚前転になるし、前屈して手をつけば伸膝前転ができてし
まうわけです。

このときの体験は強烈でした。その後で、金子先生が前転について説明をされ始めると、私は自
分の顔から血の気が失せていくのを感じました。先生が説明される前転の技術ポイントについて、
私はまったく何も知らないということに気づかざるを得なかったのです。小学校の低学年以来、で
きることなど当たり前で、どうしてできるのかなど少しも考えたことのなかった前転について、私
はボールのように丸くなれとか、両手を肩幅につけといった類の誤った常識以外には何事も知らな
い無知な自分に、いや応なく気づかされるはめに陥ったのでした。

「できる」ということと「わかっている」ということの間には、これほどの隔りがあるというこ
ともはじめてわかりました。また自分でやれるということと、他人を教えるということがまったく
違うということも、このとき知りました。さらにまた、運動には必ずそれが合理的にできるための
技術というものが存在し、それを使わなければ、たとえオリンピックチャンピオンでも前回りすら
できなくなってしまうということも教えていただいたのです。

まさに眼からウロコが落ちる思いでした。それから半年間続いた金子先生の器械運動の実技授業
は、毎日が驚きの連続だったのです。そしてそれまで経験した、ただできればよいという体育実技
の授業と異なり、指導者養成のための実技授業、つまり運動教材の構造解説や技術、それに基づく
最新の指導方法論、さらには「結果の違いを生み出す経過の違い」の見抜き方などをすべて網羅し
た実技授業というものがあることも教えていただいたのです。

金子先生の魔法のような実技授業に感動した私は、先生が毎回説明されるそれぞれの技の技術や
それに基づいた適切な指導方法、指導される際の立ち位置、目配り、表情、言葉づかいに至るまで
こと細かくメモし、自分独自のノートを作りあげていきました。他の授業のノートは、高校までと
同様に板書を写す程度で、定期試験に合格するため程度のありきたりのものだったのですが、金子
先生の授業ノートはまったく違っていました。今から思うと、将来一流の指導者（プロフェッショ
ナル）になるためのスタートを無意識に切っていたということになるでしょうか。

半期の授業が終わる頃になると、私の心の中にある疑問が浮かび上がってきました。それは「金
子先生は、数多くのオリンピックチャンピオンを育てられ、世界中から“体操の神様”といわれた
方だが、競技の世界だけでなく、学校体育のそれも小学校の低学年の子どもたちがやるような運動
にまで目を配られ、できない者をたちどころにできさせるばかりでなく、その教え方で明快に伝
えてくださった。いったい先生はどんなことを勉強されて、こんなすばらしい授業をされるよう
になったんだろう」というものです。その答えは、ドイツ体育大学（旧東ドイツ）のクルト・マイネ
ル教授の著した『スポーツ運動学』（*Bewegungslehre des Sport*）だったのです。

金子先生の授業を受けて衝撃を受けた私は、1年生を終わる頃には、いつかこんな授業ができる大学の先生になりたい、そしてまた国際舞台で活躍する選手を育てるすぐれたコーチになりたいと強く思うようになっていました。それから私はそうした夢を実現するために金子先生に師事し、大学4年間、大学院3年間、助手3年間、のべ10年にわたって器械運動や体操競技の指導法とスポーツ運動学を学ぶという幸運な時間を過ごすことができたのです。

私の選手としての活動は東京教育大学から筑波大学での文部技官の1年目まで(1979年)続きましたが、さしたる成績も残すこともできず、5度目の出場となった全日本選手権大会を最後に、選手生活に区切りをつけることになりました。そして翌1980年の4月の初めに、私は金子先生から助手の仕事と合わせて、男子体操部のアシスタントコーチをやるようにと言われたのです。

コーチとなってすでに40年も経た今の私から見ると、当時の私はずいぶん拙い指導者だったと思われる。私がやったことと言えば、13年間も全日本大学選手権の優勝から遠ざかっていた男子体操部の久しぶりの優勝をめざして、選手たちにはただただ猛練習を強いただけでした。しかし、選手たちはそれに耐え抜いてくれて、4ヶ月後には本当に日本一になってくれました。その後、私はコーチとして5年間で3度の日本一を経験させてもらうことになりました。

4 私の坐禅修行

(1) 川上哲治著『坐禅とスポーツ』に出会う

1980年にコーチとなった私が選手に猛練習を課し、わずか4ヶ月で13年ぶりの優勝を経験したというお話はすでにしました。しかし、連覇をねらった翌年の全日本では故障者が続出し、2位に甘んじることとなります。すべての原因は私にありました。勝ちたいばかりにトレーニング強度を高くし過ぎてしまったのです。どうしたらもう一度勝たせてあげられるだろうかと思い悩む日が続きました。そんな中、私はまた一冊の本に出会うことになりました。

それは読売ジャイアンツの監督として、プロ野球史上に燦然と輝く9年連続日本一を達成した川上哲治さんが書かれた『坐禅とスポーツ』という本でした。この本には、現役時代には自ら「ボールが止まって見える」という言葉を残し、他からは「打撃の神様」と呼ばれた川上さんが、監督として一度は挫折し、故正力松太郎氏の勧めで禅の修行を積むことで、指導者としてもたいへんな実績を残すまでに至る経緯が書かれていたのです。

「名選手、必ずしも名指導者ならず」とは、スポーツ界ではよく言われる言葉ですが、川上さんのように名選手が、そのまま名監督になったケースもあるわけです。しかしその過程は、この本に詳細に描かれているように、決して平坦なものではありませんでした。プロ野球史上に輝く大監督の川上さんとは比べるべきもない私でしたが、再び優勝をめざす組織の一員として、この本の中に書かれていた禅の修行については、心ひかれるものを感じました。

スポーツはもちろんあらゆる学びごとは、ただ聞いたり見たりして、知っているだけでは何の役

にも立ちはしません。そこではまずやってみて、さまざまな体験を積むことによって、少しずつ体得していかざるを得ないのです。自らやってみせずに、さも物知り顔で批判を加えたり、逆に盲信したりするのは困りものです。「思い立ったら、まず自分でやってみる」これが、当時から今に至るまで終始一貫して変わらない私のやり方です。

全国の禅寺では12月1日から1週間、臘発大摂心という1年中で最も厳しい修業期間に入ります。その間、朝から晩までのべ100時間ほど坐禅修行をするということでした。そこで私は、関大徹という高僧が坐主をお務めになっていた盛岡の報恩寺で修行させていただくことになったのです。しかし、実際にやってみると、ずっと座り続けるというのはたいへんなことだと痛感させられました。最初の10分ほどで脚がしびれ始め、30分もすると下半身の感覚がなくなってしまったようでした。初回の30分ほどでこんな有り様ではこれから1週間100時間以上にもわたって座り続けることなど、とうていできないのではないかという不安が頭をもたげてきました。かくして坐禅によって何かをつかもうなどという当初の意気込みは、はやくも消し飛んでしまったのです。

当時は本当に何もわかっていなかったので、この辛さに耐えるのが修行なのだと思ったりしましたが、それがまったくの誤りだというのは今なら断言できます。こうして辛い1週間が過ぎました。結局、坐禅をすることで得たことなどは何もありませんでした。これも後になってわかるのですが、何かを得ようとして坐禅しようとする事自体まちがっていたのです。ただ大徹老師の講話の中で聞いた「自未得度先度他」という言葉は、私の心をととても楽にしてくれました。

(2) 「自未得度先度他」 指導者はいつも渡し守

「自未得度先度他」。以来、この言葉は私の指導者人生の大きな灯明となってきました。道元禅師が書かれた『正法眼蔵』に「発菩提心」という巻があります。そこには、「菩提心をおこすといふは、おのれいまだわたらざるさきに、一切衆生をわたさんと発願しいとなむなり」とあります。つまり、自分が得道しないうちでも他人をわたす（他人に菩提心を発させる）ということをせよというのです。

私たちが一生懸命に勉強したり練習したりするのは、自分が良くなりたくて、つまり向こう岸に先ず自分が渡りたいと思うからではないでしょうか。それはそれで構わないのです。しかし少なくとも人を教え導く道を歩こうと心に決めた人は、それではまずいのです。

また、指導者になりたての人のほとんどは、もっと勉強し、もっと経験を積んだら、立派な指導ができると考え、自分の技量を伸ばすことに懸命です。そうした努力はとても大切なのですが、ではどこまで向上したら人を渡すことができるのでしょうか。コーチとなって2年間、私もずっとこうした考え方でいました。ところがこのとき仏教の発心とは、自分が道を得ていなくても他人を渡そうとする心を持つことだということを知って、びっくりすると同時に、とても気持ちが楽になったのです。

ひとたびコーチとなってしまうと、それが新米だろうがベテランだろうが、選手にとっては頼るべき指導者であることは少しも変わりはありません。それが選手にアドバイスを求められても、「僕

はまだ勉強が足りなくて、よく分からないんだ」というのでは困りものです。これは教師とて同じことです。仏教のように悟りという向こう岸ではなくとも、勝利や成功といった向こう岸に渡りたいと思って、私たち指導者の所へやってくる人はたくさんいます。この「自未得度先度他」という言葉を知るまでの私は、いずれは自分もと思いつつも、まだまだ自分なんか……という一歩引いたところで指導をしていたことにこのとき初めて気づいたのです。

それがこの言葉を知ってからは、コーチとはとりあえず自分が持っているものを総動員して、とにかくにも選手を向こう岸に渡そうとすればよいのだと思えるようになったのです。たとえそれが、粗末なイカダのようなものであっても、それしか用意できないのであれば、それで渡そう。またそんなイカダもないようなら、たった一人でもいいから背中に背負って川を渡せばよい。また何年か勉強し、指導者としての技量が上がったら、今度は立派な船体とエンジンを持った船で渡してやれるかもしれないと思えるようになったのです。

でも、どんなに技量が上がってスイスイと向こう岸に渡せるようになったとしても、自分が向こう岸に立ってはなりません。ひとたび人を向こう岸に送り届けたら、またこちらへ戻ってきて、次の人を渡す準備にとりかからなくてはなりません。指導者をやっている限りこれは続きます。現役の指導者は、いつまでたっても渡し守なのです。

こうして初の参禅修行を終えた翌 1982 年、私はコーチとして二度目の日本一を経験することになりました。

5 ハタ・ヨーガに学ぶ

(1) 佐保田鶴治先生との出会い

コーチとして三度目の日本一を経験することになる 1985 年夏、私は大阪大学名誉教授（インド哲学）の佐保田鶴治先生にお目にかかる機会を得ることができたのです。この年の全日本学生選手権は滋賀県の大津で行われており、私は選手たちと京都に宿泊していました。

私は今でも暇さえあれば書店に立ち寄るのが習性のようになっています。その時もちょっとした合間に、京都駅のそばにある大きな書店に入り、なにかおもしろい本はないかと店内を歩き回っていました。どの書店でもたいてい行くのは、スポーツ関係のコーナーよりもむしろ哲学や宗教、あるいは精神医学などの書棚です。この時も禅関係の新しい本はないかと坐禅の本が並んでいる棚をあれこれ眺めているうちに、ふと『ヨーガ禅道話』という本が目にとまりました。実は最初にこの書名を見て、おもしろそうだなというよりも、変な名前の本だなあと感じました。

私自身この時までには、ヨーガについてある偏見を持っていました。つまりヨーガというのは、美容体操の一種といった軽いイメージか、あるいは何か神秘的というか、ややうさん臭いというか、ともかくあまり良いイメージを持っていなかったのです。ヨーガについてのそうした無知さとあいまって、佐保田先生の本の書名が『ヨーガ禅道話』となっていたことにも違和感を覚えたのです。

「日本の禅と（こういう発想そのものが貧困で誤っているのですが）インドのヨーガがどうしていっしょくたになっているのだろう。変な題名の本だなあ。いったいどんなことが書いてあるんだろう」と思いながら、ふと手にしたのですから人生なにが幸いするかわかりません。

というのもこの時、私がこの本を手にしていなかったら、とても今のようにいろいろな種目の一流選手たちを相手にメンタルトレーニングの指導などできなかったはずだからです。私にとっては、まさにターニングポイントともいべき大事件でした。不審に思いながらもその本を手にとって、ペラペラとページをめくっているうちに、これはたいへんな人が書いた本だということが直観されました。すぐ買ってじっくり読んでみました。するとそこには東洋的人間観や心身論が実にわかりやすく説かれており、それによって私が大学や大学院で教わった西洋的な物の考え方、身体や健康に対する考え方が全部ひっくりかえされてしまったのです。

スポーツでも勉強でもたいしたことなかった私ですが、一つだけ取り柄らしいのは思い立ったらすぐに行動できるということです。本を読んで感激し、著者紹介を見たら佐保田先生は京都にお住まいだと書いてある。そして自分は今、京都にいる。こうなると私の思考回路は、「今この機を逃してはならない。なんとか京都にいるうちに先生とコンタクトをとって、直接お話をうかがいたい」というふうにめぐるわけです。『正法眼蔵随聞記』の第三の十四の一節にある「切に思うことは必ずとぐるなり」という言葉を、私はいつも信じています。そしてこの時も、その願いは通じたのでした。

コーチとしての三度目の日本一を経験した翌日、私は佐保田先生のご自宅で2時間ほどヨーガやインド哲学についてのお話を聞くことができたのです。86歳という高齢にも関わらず、きわめて理路整然と、そしてやさしく説いて下さる先生のお話を聞き、私は西洋的な身体観や健康観がすべてだと信じてきたそれまでの不勉強な自分を深く反省しました。まさに眼からウロコが落ちる思いでした。そしてこの日を境として、私のヨーガ修行がスタートしたのです。1985年の8月25日のことでした。

佐保田先生とのお話が終わりに近づいたところで、私は思いきって「ヨーガというのは、私にもできませんでしょうか？」と尋ねてみました。すると先生は大笑いされ、「あんた、わしは62歳から始めたんやで。あんたは体操を何十年もやってきた人間やろ。それにまだ若いし、あんたができませんんやろ」と言われました。私が「先生、それでは何をやったらよろしいでしょうか？」とさらに聞くと、先生は簡単なヨーガの体操を教えて下さり、「これを一日15分もやればええ。ただし、3ヶ月は続けてみることや」と言われたのです。

先生から教えていただいたこの簡単なヨーガの体操を毎日少しずつ行っていくにつれ、まずもって身体的な面での変化が私に現われ始めました。具体的に例を挙げれば、選手を辞めてから年々増え続け、70キロにも達しようとしていた体重が、およそ3ヵ月ほどで選手時代の64キロに戻り、67歳になる今も少しも変わりません。そしてまったく風邪をひかなくなりました。お陰で今日までの42年間の大学生生活を一度として授業を休むことなくこられました。

私が再び佐保田先生にお目にかかることができたのは、先生に初めてヨーガを教えていただいて

からちょうど一年後の、1986年の8月末のことです。また貴重なお話をいろいろとうかがった後で、先生は「白石さん、写真を撮ろうか」とおっしゃられ、一緒に写真を撮っていただきました。さらに帰り際に、先生は「白石さん、あんたはこれまで西洋的なスポーツを長くやり、西洋的な心や体の科学を勉強してきた。さらに縁あって東洋的な知恵の世界にも触れようとしている。どちらも大切に、これからもがんばってやりなさいよ」とおっしゃられたのです。

ところが佐保田先生は、それからわずか2週間後の1986年9月11日にお亡くなりになってしまったのでした。私自身にとっても、先生の死はたいへんショックな出来事でした。自分勝手な言い方をするならば、せっかくすばらしい先生に出会え、これからもっとヨーガについて深く勉強していこうと心に決めた矢先だっただけに、すっかり途方に暮れてしまったのです。

6 さらに師を求めて ラージャ・ヨーガに学ぶ

(1) 木村慧心先生との出会い

道元禅師は、「正師を得ずんば、学ばざるに如かず」とその著『学道用心集』に述べています。真理を悟ろうとするのであれば、正しい師匠につかなければ、いくら刻苦勉励しても無駄である。いやそれどころか、かえって世間に害毒を流すような人間になるかもしれない。そんな学問ならむしろ最初からやらないほうがよいというほどの意味でしょうか。

佐保田先生に教えていただいたヨーガはハタ・ヨーガといい、体操を中心にしたものでした。それを1年間実習しながらも、ヨーガについていろいろと調べるようになっていった私は、ヨーガがじつに4000年も前からインドで行われ続けていることや、その修行方法には体操ばかりでなく、何十種類もの呼吸法、そして数限りない瞑想法があることを突き止めていました。

私は佐保田先生がお亡くなりになられてから、第二のヨーガの師を求めて全国のあちこちをたずね歩きました。しかし、なにしろ最初にお目にかかった先生があまりにもすばらしい先生だったためか、1年経っても2年経っても、佐保田先生に初めてお目にかかったときのように、私の心にビンビン響きわたるような方にお目にかかることはできなかったのです。仮にどんなに有名な先生でも、自分の心が響かないのではやはりその方に師事するというわけにはいきません。こうして私はじっと我慢して待ち続けました。

そうこうしているうちに1988年の夏になり、私は体操競技の全日本学生選手権に出場する学生を連れて富山県に行くことになりました。その折に富山市の書店で見つけたのが、現在の師である木村慧心先生（現・日本ヨーガ療法学会理事長）が訳された『魂の科学』だったのです。木村先生は、私の7歳年上で同じ東京教育大学の理学部を卒業された方です。その後あることをきっかけにインドに渡り、ヒマラヤで当時ラージャ・ヨーガの第一人者であったスワミ・ヨーグ・シュヴァラナンダ大師のもとで、あしかけ10年近くにわたって修行された方です。そして世界でも数少ないラージャ・ヨーガのアチャルヤ（導師）となりました。このラージャ・ヨーガとは、別名、「王者の

ヨーガ」と言われ、後に述べるヨーガの八部門を総合的に修するとともに、とりわけ瞑想を重視するヨーガです。

私がこの木村先生にお目にかかるまでには、本を手にしてからさらに3カ月を要しました。その年の10月に、岩手県北上市で行なわれたヨーガの研修会（小沢アヤ子先生主催）に木村先生がいらっしゃるということを聞き、参加させていただいたのが先生との最初の出会いです。

木村先生はその講演会の冒頭で、「昔からヨーガでは、あるところまで修業して次のレベルのことが必要となった人には、必ずなんらかの形でそれを教える人が現れることになっています。そして一つ一つの段階をまじめに修業し続ける人は、飛び石づたいにいつかは真理の世界へ到達できるのです」とおっしゃられました。

また翌日は、早朝から夕方まで、数多くのアーサナ、呼吸法、そして瞑想といったさまざまな行法を、惜しげもなく教えてくださいました。かくしてわずか二日間の研修会によって、私のヨーガ観は大きく変化していきました。そしてこの時はじめて私の中で、保健・衛生的な応用にとどまらない、スポーツのメンタルトレーニングへのヨーガの応用可能性が確信されるに至ったのです。

ラージャヨーガでは、「ヨーガの八部門」といって以下のような8つの修行段階が用意されています。

- 1 ヤーマ（禁戒） 修行者としてやってはならないこと（非暴力、不盗、正直、梵行、不貪）
- 2 ニヤーマ（勸戒） 修行者としてなすべきこと（清浄、知足、苦行、読誦、祈念）
- 3 アーサナ（ヨーガの体操） 肉体を調えるヨーガの体操 約300種類
- 4 プラーナヤーマ（調気法） 気（力）を調える呼吸法 約60種類
- 5 プラティヤハーラ（制感） 感覚器官を制御する外部集中行法
- 6 ダーラナ（凝念） 集中力を高める内部集中行法
- 7 ディアーナ（静慮） 心を調える瞑想行法 無数
- 8 サマーディー（三昧） 悟り（無我）の境地

1988年の11月にはじめて木村先生から上述したような八段階にわたるラージャヨーガの修行体系について解説していただき、また何時間にもわたって実技指導をしていただいたおかげで、私が長年いできてきた心身をともに調える具体的なトレーニングのやり方が、ようやくはっきりしてきたわけです。

7 メンタルトレーニングの指導を開始

(1) 太田誠監督との出会い

すでに述べたように私のメンタルトレーニングは、1972年の大学入学時から始まりました。最初は自律訓練法などの心理療法からスタートし、コーチとして敗北を喫した1981年からは禅の勉強

を、さらに1985年には佐保田鶴治先生からハタヨーガを教えていただいたこともお話ししました。しかし、1988年に木村先生にお会いし、ラージャヨーガを教えていただくまでは、およそ誰からもメンタルトレーニングについて指導してほしいなどという依頼はなかったのです。

それがこの1988年を境に激変し、今に至っています。つまりそれまでの16年間は、メンタルに関しては“学び（インプット）”一辺倒だったのが、1988年を境に“指導（アウトプット）”へと変わっていったのです。

そのきっかけとなったのは、駒澤大学野球部の太田誠監督との出会いです。太田監督は当時すでに大学野球界の名伯楽として知られ、教え子には数多くのプロ野球選手がいました。ふとしたことから太田監督が、私の本の推薦文を書いてくださるということになり初めてお会いしました。そこであれこれお話しをしているうちに、監督が「白石さん、あなたが勉強してきたメンタルトレーニングというのを、うちの選手たちに教えてくれないか」と言われたのです。

これがきっかけとなって、1988年の夏から駒澤大学の野球部だけではなく、太田監督の教え子である中畑清氏（当時、読売巨人軍）や白井一幸氏（当時、日本ハムファイターズ）などにもメンタルトレーニングの指導をするようになりました。あれから30年余りが経過していますが、その間、野球、ゴルフ、サッカー、バスケットボール、バレーボール、新体操などのナショナルチームやプロ選手にメンタルトレーニングの指導を続けてきました。そしてそれは今も続いています。

いただいた最終講義の時間も残り少なくなってしまいました。今回は現在の私を築き上げる起点となった大学1年次の二つの出来事、つまりメンタルトレーニングとの出会いと、金子明友先生のすごい実技授業との出会いから始まって、メンタルコーチとして多くのトップアスリートを指導するようになるまでの辺りをお話させていただきました。これだけでも、私がどれほど多くのすぐれた先生方に導かれてきたかがお分かりになったのではないかと思います。

もちろん、それは今に至るまで続いています。そうした先生方に恩返しをしたいという気持ちもかつてはあったのですが、あるときどなたもそんなものは必要ないと言われるに違いないということに気づいたのです。つまり、大学の教師としては学生たちにより良い授業をすることで、また頼ってくる選手たちにはコーチとしてできる限りのサポートをすることで“恩送り”をすることが私の生きる道だと思えるようになったのです。

最後に、私が歩んだ学歴、職歴、指導歴、主な著書などを列記してこの講義の終わりとさせていただきます。本当にありがとうございました。

最終学歴

1979年 筑波大学大学院体育研究科コーチ学専修 修了

職歴

1979年 筑波大学スポーツ科学系文部技官

1982年 福島大学教育学部保健体育科講師

1999年 福島大学教育学部保健体育科教授

2017年 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授 福島大学名誉教授

主な著書

メンタルトレーニング関係で

「実践メンタル強化法」、「スポーツ選手のための心身調律プログラム」、「ゴルフのメンタルトレーニング」、「野球のメンタルトレーニング」、「バレーボールのメンタルトレーニング」、「ゴルフ頭脳革命」、(以上、大修館書店)、「なぜか仕事がうまくいく7つのメンタルスキル」(ごま出版)、「心を鍛える言葉」(NHK生活人新書)、「本番に強くなる」(筑摩書房)、「勝利する心 ～東洋の叡智に学ぶメンタルトレーニング」(サンガ)、「日本人を強くする」(講談社)、「夢をかなえるコツ」、「フローゴルフへの道」(水王舎)、「世界一のメンタル」(アチーブメント出版)。

運動学関係で

「運動神経がよくなる本」(カッパブックス)、「どの子も伸びる運動神経 幼児編」、「どの子も伸びる運動神経 小学生編」、「どの子も伸びる運動神経 指導者編」、「スポーツの得意な子に育つ親子遊び」(PHP)、「器械運動完ペキ指導ガイド」(明治図書)などがある。

DVD

「トップアスリートが実践する最高の目標を達成する心の使い方」(音学)、「ビデオ版、スポーツ選手のための心身調律プログラム」、「サッカーのコーディネーショントレーニング」、「ボールコロビクス」(以上、大修館書店)

CD

「白石豊のメンタルトレーニング講座全15巻」(クレーマージャパン)、「ラジオ深夜便 心の時代 ～本番に強くなる～」(NHK出版)など。

主な指導歴

野球

駒澤大学野球部 (1988年～1990年)、白井一幸選手 (日本ハムファイターズ、1989年守備の無失策日本記録達成 1988年～1995年)、仙台育英高校野球部 (1989年～1995年)、横浜ベイスターズ (1994年～1995年)、日本ハムファイターズ (2001年～2004年)、下柳剛投手 (阪神タイガース、2005年セリーグ最多勝 2001年～2011年)、田中賢介選手 (日本ハムファイターズ、2006年

から5年連続ゴールデングラブ 2001年～2019年)、有原航平投手(日本ハムファイターズ、2019年パリーグ最多勝 2019年)

バスケットボール

萩原美樹子選手(日本リーグ4年連続得点王 1995年～現在)、アトランタオリンピック日本代表チーム(7位 1996年)

プロゴルフ

片山晋呉選手(賞金王5回 1995～1996年)、牧野裕選手(ツアー優勝4回 1999年～2003年)、高橋勝成選手(レギュラーツアー優勝14回 シニアツアー優勝12回 2000年～2002年)

新体操

シドニーオリンピック日本代表チーム(5位 1999年～2000年)

サッカー

柏レイソル(2004年～2005年)、岡田武史日本代表監督(2008年～2010年)

スピードスケート

田畑真紀選手(バンクーバーオリンピック銀メダル 2005年～2014年)

剣道

内村良一選手(全日本剣道選手権優勝3回、準優勝5回 2012年～現在)

レッドブルエアレース

室屋義秀選手(2017年ワールドシリーズ年間総合優勝、2019年ワールドシリーズ年間総合2位 2010年～現在)

体操競技

亀山耕平選手(2013年世界選手権あん馬優勝 2020年～現在)など。

大学外の役職

国際体操連盟公認国際審判員(1982年～2000年)

国際体操連盟スポーツ科学委員会委員(1997年～2000年)

福島県スポーツ審議会会長(2001年～2010年)

日本ヨーガ療法学会理事(2002年～現在)