

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No. 5
1991 JAN.



《特集》高校球児たちの内観
D・レイノルズ先生講演旅行記

自己発見の会 発行

Only Here Now
David Reynolds

いま、ここでこそ

D. レイノルズ



Reynolds
1988

高校球児

たちの内観

仙台育英学園高等学校

硬式野球部竹田利秋監督に聞く

今年三月、甲子園を目指す球児たち十一人が、監督ともども一週間の集中内観を体験し、夏の大会では見事甲子園出場の夢を果たし、更に三回戦まで勝ち進むという快挙をなし遂げられました。今回はその仙台育英の竹田監督にインタビューをします。

Q 今回はどういうことから内観をしてみようということになったのですか？

A 私どもが二年ほど前からご指導を仰いでおります福島大学助教授の白石豊先生から、駒沢

大学の野球部の選手たちが、今年の始めに内観をされたところ、練習に取り組む姿勢が非常に良くなったという話を聞き、すぐ、うちの選手たちにも内観をさせようと決心しました。

Q 練習が一週間でできなくなるということへの不安はありませんでしたか？

A 全くありませんでした。練習をする時は、練習に取り組む姿勢や、練習に対する心の持ち方が大切で、練習させられているというようない気持ちでは決して効果の上がる練習にはならないと思っていましたので、急がば回れの発想で、



上田 利秋 監督

自分自身が練習の必要性を感じて練習に取り組んでくれるようになれば、一週間のブランクはすぐに取り戻せるという気持ちでした。

Q 竹田監督は高校の野球部の監督になられて二十二年。現役の監督としては甲子園出場回数が一番多くて二十一回と伺っていますが、今年の仙台育英の野球部も、昨年の夏甲子園で準優勝したチームのように強いチームでしたか？

A いえ、今年は宮城県内では優勝候補の三番手と言われていたようなチームで、力も不足していましたが、技術的にも、また心の分野でもまだまだで、全国大会に行くことは容易ではないなと思っておりました。

Q ではその心の面での修行ということの内観をされたわけですね？

A そうです。大きな試合になると、

もう人間対人間の戦いになってきますので、その時に心が崩れますと技術は簡単に崩れてしまいうわけです。試合で発揮できない技術は無いも同然ですから、自分の力を試合の場面で出し切るには、どうしても心がどっしりしているというか、精神状態が安定していなくてはいけません。

Q では実際に内観を体験した後の選手たちの様子といえますか、何か変化はありましたか？

A 大変に変わりました。まず練習に対する姿勢が積極的になり、突っ込みが深くなりました。それまでは、外から見ると皆一生懸命にやっているように見えますが、中で見ていると突っ込みが足りないんですね。それが内観から帰ってから、人に言われてからではなく自分でやるようになり、またフォームに気づくのが早くなりましたので、私が練習中に大声で叱ることが少なくなりましたね。

Q 試合の場面ではいかがでしたか？

A 野球の場合、一試合一試合がやり直しのきかないスポーツなので、プレッシャーが非常に大きいわけですね。特に大切な試合になればなるほど心の分野が大きなウエイトを占めるようになります。今回の夏の甲子園を賭けた県予選では、ほとんどが終盤の七、八、九回での逆転勝ちでして、そういう点からしても、選手たちにしぶとさとか喰いつきとか、まだまだいけるという自信ですね、そういう技術を超越した底力のようなものが出てきたと思います。もちろんいろいろなことが相まって花を咲かせたとは思いますが、練習の中から積み上げてきたものに対する自信が、試合という場面で自分の持っている力を出し切るという形になって現れたと思います。

Q 選手個人については、内観してどのような変化がありましたか？

A 素直になりましたね。大体うちの選手たちは、中学とか町内のチームでも活躍をしていた

ような選手がほとんどですので、自信があるというか、ある面では傲慢なところがあるんですね。ですから技術的な面にしても日常生活の面でも、悪い点を指摘された時、どうしても素直に聞き入れられないようなことが多かったわけですが、内観によって素直な気持ちで正直になって自分を見て分析することができるようになりましたので、私の指導に対しても素直な気持ちで受け入れ、自分で気づいて変えていくということができるようになりました。また何事に対しても感謝の気持ちを持てるようになりまして、ご両親に対しても、また自分の好きな野球をさせてもらっていることに對しても感謝できるようにになりましたので、これは非常に本人にとってもプラスになりました。親御さんの中には、内観から帰ってきた息子が自分たちに感謝の言葉を言ってくれたということで、私のところへ喜びの電話をくださったりした方もおられ、選手たちの一生にとっても高校校生という若い時

期に内観で正直に自分自身を見つめるということを覚えたことは、大きな財産になったのではないかと思います。

Q では最後に、スポーツ関係の方々に一言お願いします。

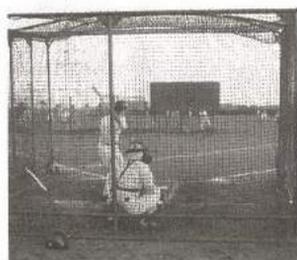
A スポーツというのは、あくまで人間自身がするものですから、自分が自分自身をいかに高めていくことができるかが、結果となって現れると思います。そういう点でも、この内観をすることは、技術を磨く時の原動力になりますし、また自分を大きくすることができるようになると思います。

内観を終えた

球児たちちに聞く

【お母さんに対する自分の姿を調べられて、どのように感じられましたか？】

・何をしていたかどうか、母は自分のことを思って愛情いっぱいやってくれていることに



気づきました。

・母に対してはいつもわがままで、口には出さないけど、すぐ反抗してしまふことがわかりました。

・母親にこんなに立派な体に育ててもらっておきながら、本当ならばお返しするのが当たり前なのに、その逆に迷惑や、嫌な思いをさせていた自分がすくなくない。

・わがままを聞いてくれた母に調子にのっていた自分が今とても恥ずかしいです。

【お父さんに対する自分の姿を調べられて、どのように感じられましたか？】

・内観することによって、今の自分は父がいてくれたから存在しているんだと思った。

・『父はすぐ怒るのでやだ』という嫌なイメージをもってしまっていて、本当にすまないなあと思いました。

・自分が出生した時から今まで、父の稼いだお金で自分を育てていただいたことも考えなかった自分がなさげなく思います。

【これまで親に出してもらった養育費はいくらでしたか？ またその額を知ってどのよう感じられましたか？】

・びっくりしました。でも本当はもっとあるかもしれません。はっきりわかるものでこれだけです。多分、それだけの人間になって欲しいと思われて、それだけの額を出してくれたと思います。それだけにありがたいと思います。

・自分は今までこのような計算をしたことがなかった。なので、親からもらえば自分のお金のように無駄使いをしていた。

・父と母がすごい苦勞をしてるなあって、本当にわかったような気がします。

【嘘と盗みについて調べられましたが、どのよ

うに思われましたか？】

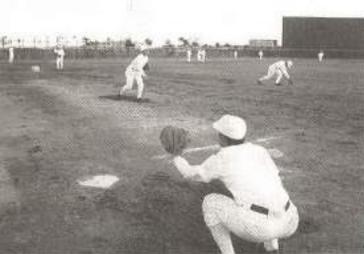
・内親をしていくうちに嘘や盗みがどんどん頭に浮かんできた。今までよく自分のまわりには自分が自分のことを相手にしてくれていたなあと思うほど、嘘や盗みが出てきた。

・嘘をつくことによって自分のまわりに壁をつくってしまった、自分を小さくしてしまうことがわかった。

・内親をしてみて、嘘とか盗みとかいうものは、自覚の弱さ、つまり心の弱さから出てくるものだと思いました。嘘とか盗みをするることによって、ますます心を弱くしているということに気づかせていただきました。

【子供の頃から世話になってきた、何人かの監督さんについても調べられましたが、どのように感じられましたか？】

・今まで、嫌だなあと思っていた監督は、自分の思い通りでなくて嫌だなあと思っていただけ



で、自分のことを本当はすぐ思ってください
ていることがわかりました。

・監督にはおこられた時のことしか覚えてな
ったけど、本当は何倍ものしていただいたこと
があるのがわかりました。しかし自分はほとん
どして返したことがないので、甲子園で活躍す
ることにより、今までの分をお返ししたいと思
います。

【一週間の集中内観を受けて、自分自身はどう
いう人間だと思いましたか？】

・自分勝手、気まま、わがまま、意地っ張り、
臆病、意志が弱い、捜せばまだまだ出てきます。

実際こういうことが当てはまらない
人間だと思っていたけど内観してみ
てそうじゃないと気づきました。

・自分という人間を、自分が一番良
く評価していたと思います。自分の
内側は見せずに、外側だけをつくっ

てまわりに認めてもらい、それで満足していた
自分であることがわかりました。

【また、次の甲子園に向けて、今回の内観体験
をどのように野球の練習の中でいかしていき
たいと思われませんか？】

・内観をしてとくに感謝ということを学んだの
で、野球の練習でも、やらされるのではなく、
やらしていただいてやっているんだ、というこ
とを意識してやっていけば、手を抜くというこ
とは絶対なくなるので、全ての面で感謝して全
力でがんばりたいと思います。

・内観をする前は、『現実を素直に受けとめ
る』ことをできなかった時が多かったと思いま
す。これからは、一日一日しっかりと内観して、
自分に自信をもって、また、生きていることに
喜びをもって、甲子園に向かって悔いのない野
球生活を送らせていただきたいと思います。

(インタビュアー・木村秀子)