

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

9

1991 SEPT.

特集・マラソンと内観

松田泉・千枝ご夫妻の内観手記

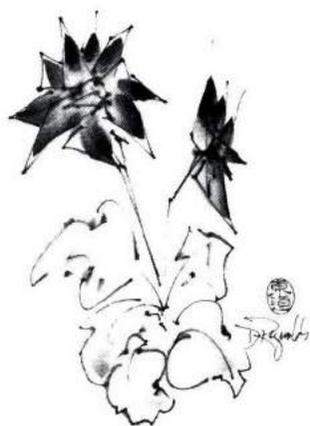
発行 自己発見の会



親馬鹿とひとくちに
いうけれど
親馬鹿ほど

ありがたいものはない

二葉亭四迷



内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わり
に育ててくれた人、父、配偶者など）に対する
自分を調べるために、①していただいたこと
②してさしあげたこと ③迷惑かけたこと、に
ついて、具体的な事実を過去から現在まで調べ
る方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッ
シュする自己啓発の方法として役立っています。
さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、
アルコール依存など心のトラブルに対する心理
療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が
開かれ、一週間の研修の世話をしています。ま
た一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校
で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開
発され、内観法は新たな展開を見せています。

マラソンで活躍している資生堂の松田千枝選手とご主人の松田泉コーチに、内観後のマラソンと人生について手記をお寄せいただきました。

内観とマラソン

松田千枝

内観との出会い

私はもともと風邪をひきやすい体質ということもあり、体力の維持、健康増進のために走り始めました。その時、私は二十八歳で、長女が三歳になり、少し自分のことを考える余裕ができていました。夫や仲間と近くの公園で走り、次第に体力がついてきて、ロードレースに出場



松田千枝選手

するようになりました。レースの結果が良かったこともあって、陸上競技選手として本格的なトレーニングをするようになり、主にフルマラソン競技に出場するようになりました。

一九八五年の十一月の東京国際女子マラソンで四位、国内二位となりました。このことから三年後のソウルオリンピックを目指し選手として、毎日三十キロ以上走るといふ激しいトレーニングに明け暮れていました。そのような生活が一年以上続いた後に、かかと、そして、膝を痛めてしまいました。

はじめは、自分が走れない間に他のライバルランナーが記録を伸ばしたり、新しい選手が良い記録を出したりすると、焦りました。しかし、私は今走れないのだから、走っている他の選手ができないことをやろう、と決心しました。

まず、故障した所に負担のないように、水泳、ウエイトトレーニング、自転車、高層ビルの階段登り、理想的なランニングのための動き作り、体操など、体力、体型維持のために、考えられることはすべてやりました。しかし、かかとは

硬く、痛みもなかなか消えませんでした。

そして、開き直り、心の修養のために、読書、有徳の人に接すること、坐禅、メンタルトレーニング、イメージトレーニング、気の習得、ヨガなどを修行しはじめました。

そしてこのようにいろいろな修行を二年余りしてようやく走れるようになりました。そのころヨーガの木村先生から勧められたのが内観でした。内観はラージャヨーガの心と大切なところで一致しているとのことでした。

マラソントレーニング者の内観

私が内観に対して最も心配していたことは、長い間走り続けてきた脚と体が、座り続けることに耐えられるか、悪い影響はないかということでした。筋肉の発達のために正座は困難でしたので、主に、半跏趺坐で座りました。

また、体調の維持のために朝の五時から約一時間走ることを許していただきました。大晦日



松田 泉・千枝 ご夫妻



観中の体調を維持することができ、内観後も余りひどいギャップもなくトレーニングに入っていくことができました。

内観中、こうして私が走ることができるのは、家族、コーチ、会社、ランニングクラブの仲間、競技役員、道路整備員、報道関係者、そしてライバルのおかげであることを以前に増して強く感じました。

から元旦にかけての時期でしたので、ほとんど真っ暗闇の中で走りながら、内観しました。その時、走っていることは意識していなかったと思います。走っていたことで内

内観の効果 コーチの立場から

松田 泉

内観後の変化として、自分の立場が明確になるため、目標に向かって着実な努力をするようになります。トレーニングをやらされるのではなく、自らすすんで、喜んでするように、トレーニング効果が格段に向上します。

マラソントレーニングにとっては、基本的に毎日、休みなく続けることが必要条件であるため、はめを外して遊んだり、飲み過ぎ食べ過ぎ、夜更しなどをせず、常に良い体調を維持することが要求されます。これらの事は、若い選手にとってはなかなか困難なことですが、内観することによって、自分が走れるのは、自分の力ばかりでなく、タイムをとってくれる人、練習コ

松田千枝選手の プロフィール

昭和23年3月27日生(42歳)

家族：夫、長女(高3)、長男
(小6)の4人家族

職業：(株)資生堂本社商品企画部、3G
勤務

ランニング歴：昭和51年3月より
より健康を求めて走り始める
マラソン出場回数20回

..... *

- ・初マラソン：S52.4 福井マラソン
(タイム 3, 12, 13)
- ・伝統のあるマラソン：上記の福井マラソン、信毎マラソン(長野)、勝田マラソンへ出場
- ・国際マラソン：東京国際女子マラソン(第1～8回、11、12回大会)、大阪国際女子マラソン、名古屋国際女子マラソン、北海道国際マラソン
- ・ワールトカップマラソン：広島ワールドカップマラソン
- ・海外マラソン：ボストンマラソン(S57、H2の2回)、ニュージーランドヘイスディングマラソン(S61)、ロングビーチマラソン(H3)
- ・その他のレース：トライアスロン出場…ハワイ・インターナショナルトライアスロン(S56)(遠泳約4K+自転車約180K+フルマラソン42.195K) 12h53 で完走

..... *

マラソン自己ベスト：2, 36, 38 (第7回東京国際女子マラソン4位 S60)
故障期間：S62～63(右踵故障1年間、左膝故障8ヵ月)
故障後自己ベスト：2, 39, 56 (第12回東京国際女子マラソン12位 H2)
「女二人の42, 195キロ」(江間守一著
山手書房新社 1990年)にも紹介されている

ースを設備してくれる人、食事を作ってくれる人、洗濯してくれる人、合宿の世話、資金の援助、マッサージをしてくれる人、など、多くの人々のおかげであると身にしみてわかります。このような気持ちになれば、出場するマラソンの日までの計画表を頭にいれ、トレーニングの中心の生活ができるようになります。

新しいトレーニングウェアや靴などは、練習に取り組む意欲や楽しさと結び付く、かなり大切な条件です。しかし最近では、次々と、人目を

引く新しいデザインの品物が出回り、強い人メーカーが支給するため、これにあこがれて、時として消費癖をつけてしまうこともあります。内観はこれに対しても効果がありません。用具を大切にすることが、無駄な経費が少なくなり、また、合宿など、集団でトレーニングをする場合、マラソン競技者は、個人行動を好む分裂気質気味の者が多いため、世話役のマネージャの意向とは別に、それぞれ勝手な時間に、同僚

また、合宿など、集団でトレーニングをする場合、マラソン競技者は、個人行動を好む分裂気質気味の者が多いため、世話役のマネージャの意向とは別に、それぞれ勝手な時間に、同僚

のライバルを意識して、別々の場所で異なるトレーニングをしたいと言い出すことがあります。このような事も、内観すればマネージャーの立場に立つことができ、個性を主張しながらも、集団としてトレーニングが調整できるようにあります。

ライバル意識は、競技者として向上するため極めて大切ですが、比較的身近な相手に対してその意識が強くなることが多い様に思います。能力の近い者、外国人より日本人、そして、同僚が良いタイムを出した場合、選手の心は複雑に揺れます。「彼にだけは負けたくない」などと思って、なかなか素直に相手の成功を祝福することができないことがあります。しかし、内観することによって、このライバルがいてくれたことによって自分は向上することができ、現在の自分があるのだということが、しみじみとわかり、素直に相手の成功を祝福することができるようになります。



このような意識の変化は、自分が弱気になることや、闘争心を失うことではなく、大局的に競技力の質的な向上にプラスになります。相手をけ落とすことや、隙を狙うことばかりに神経を使えば、眠れなくなり、無駄なストレスを生じて、スタミナを失います。

マラソン競技の最中にも同じことがいえます。いつ相手を振り落とそうかということにばかり

意識を使えば、無駄なエネルギーを使います。それよりも、相手がいてくれたからこそまで良いペースでくることができた。ありがとう、ゴールまでお互いにベストを尽くそう。この方が真の力が発揮され、スケールが大きいため、相手に対する迫力が強いのです。

千枝自身の体験でも、風よけにされて、背後にびたりとつかれた場合、初めの頃は、嫌だと思っていたが、背後の人からも気のエネルギーを貰いながら、頑張れると思うようになった時、むしろ感謝の気持ちさえ生じたようです。



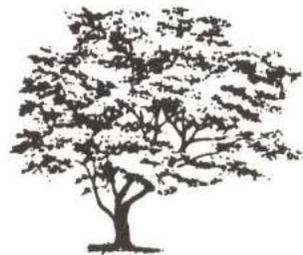
また、一緒に走っていたニュージールランドのアリソン・ロー選手がスペシャルドリンクを取り損なったとき、ロー選手がとても飲みたい様子だったので、自分のを渡してあげました（実はこれは禁止されていることですが）。きわめて自然な姿でした。結果的に、ロー選手は千枝より遅れてしまいましたが、もし、このことによって、千枝がロー選手より遅れたとしても、決して後悔することはなかったと思います。

このように、内観がマラソンという一見あまり関係のないと思われるスポーツにも良い影響があるという事がわかりました。今後、多くのスポーツのメンタルトレーニングに取り入れられると良いと思います。



やすら樹

ネットワーク



自己発見の会

北関東支部

文・藤川 亮

一九九〇年七月より北関東支部（栃木自己発見の会）一日内観の集いをスタートさせていただきました。柳田先生、清水さんご夫妻、本山先生、石井先生……。諸先生方のご推薦でお引受けさせていただきました。会場は宇都宮市文化会館に決めて、すぐに半年分の会場費を払い

込み、もちろん日時を決めたうえですが……。七、八月は開店休業というありさまでした。

九月からは参加してくださる方が出てきました。集中内観体験者が多いですが、初めて参加してくださる方もいらっしゃいます。「やすら樹」の案内を見てくださり参加申し込みされる方が出てきました。今年四月には佐藤弘子さんという方からのご依頼で、岩手県江刺市で出張一日内観の面接をさせていただきました。このときは初めての方二名、体験者一名でした。また、遠く新潟市からわざわざ宇都宮市まで一泊なさって参加くださった方もありました。お座

ネットワーク●◎●

りくださる方々はみなさん真剣で、深い内観を
 されておられます。

時間は午前九時から午後五時まで、面接は一
 日十五回から十六回（体験者）、三〇分から四
 五分ごと。初めての方は六〇分ごとで一日八回
 の面接をさせていただいております。

終了後に感想をおたずねしてみますと「面接
 時間が短いので真剣になれる」「三十分ごとだ
 とダレなくてよい」「テンポが速すぎて、まと
 まらなかつたが段々なれてきた」「速すぎてあ
 せてしまう」「感情がともなわない」「はじ
 めはよいが段々つかれてくる」等、様々でした。
 感想を参考にして四五分から七〇分位に調整し
 て面接させていただいております。

面接者といましては初めての方に一日内
 観がどの位効果があるのかわかりませんでした
 が、一年間、面接させていただいた今
 では「これはなかなかのものだ」とい
 う実感があります。終了後、一〇〇パ



ーセントの方が、集中内観の体験をしたいとお
 っしゃっております。

毎回参加してくださる松村先生はお医者様で、
 大変に熱心な方です。集中内観も十回以上体験
 されておられます。面接させていただいており
 ますと、熱意がヒシヒシと伝わって、まるで自
 分が内観させていただいているようで、おごそ
 かな気持ちになり、しみじみ「ありがたいな
 あ」という気持ちとやる気が湧き上がってまい
 ります。どなた様の内観でありましても、わた
 りの分まで内観してくださっているように感
 じとれ、「面接は正に冥利につきるなあ」と思
 わせていただいております。恵まれた立場に置
 かれていた自分。好きなことのできる自分。な
 んとありがたいことか。今では一人でも多くの
 方々に内観体験をしていただきたいと願いなが
 ら、毎月一回開催いたしております。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております
 合掌