

平成八年十月十五日 体育祭記念講演

「私のチャレンジスピリット」

早稲田大学助教授 太田章先生

こんばんは。お招きいただきまして大変ありがとうございます。現在、早稲田大学人間科学部の助（スケ）教授を仰せつかっております。銀メダルを二個持っている太田章でございます。

私の教え子たちが、この寮に何人も入っておりました。今日も一人来ておりますが、非常に長い歴史の和敬塾にお招きいただきまして、本当に感激しております。また、控室室での体育祭という大きなメインイベントでの揉め事をお聞きしまして、すごく熱くなれるものがある。自分自身、熱くなれるものとしてレスリングというものがあります。レスリング部はほんの十数名の仲間たちだけだったのですけれども、そう考えると、皆さんには一生の友達がここにいっぱいいる、一生のライバルがいることがうらやましいなあと思えました。

まずは私の講演の前に、私のプロモーションビデオを用意しております。制作はNHKで『オリンピック百人の伝説』というビデオがあ

りますので、五分間ほどそれを見ていただいて、私の講演に入りたいと思います。

いろいろな歴史があるオリンピックの中心に、百人を集めて作りまして、オリンピック百年の中にも、自分の名前が入っただけでも非常にうれしいことだなあと思いたすが、カール・ルイスや外国の選手もいる中に入りましたので、是非見てください。お願いします。

もう十二年前のビデオです。古いビデオをお見せしましたが、髭のない二十七歳の頃のロサンゼルスから昨年のアトランタオリンピックの予選まで、ずっと長年にわたって出ました。その二回のオリンピック、ロサンゼルスとソウルの銀メダルをまずお見せいたします。コピーでなくて本物の銀メダルです。今年でオリンピック百周年になりましたが、百年前からデザインは変わっておりません。是非、皆さん手に持って触ってみてください。どうぞ回しながら、

滅多に見られるものではないと思いますので。みんな頂点を目指してやってきた結果がこういうメダルにつながったのです。レスリングは強い、強いと言われながらも、実際に私の階級（九十キロ級）——今日、先程体重を計ったら、九十九キロ、ほぼ百キロあったのですが——重量級では今までメダルはないのですね。入賞すらなかった。金色のほうがいいのに決まっているのですが、その階級で二回連続の銀メダルというのは、それなりの意味がある。

しかもオリンピックというものが、一九八〇年からジミー・カーターの言った「ソビエトは平和の祭典のオリンピックを盾にして、その裏側でアフガニスタンに軍事介入した。平和的なことと非平和的なことを同時にしている。それに対する報復から、ボイコットしよう」。そこから始まって、ぐらぐらしたオリンピックが続きました。世界中のスポーツ選手たちは非常に不安定な中でスポーツをする羽目になってしまいました。ですからモスクワオリンピッ

クは行きたくても行けなかったオリンピックピックで、誰もが「その次のオリンピックピックは大丈夫だよ」と言ってくれましたけれども、実際には保証や確証はないのですね。やればやるほど虚しくなるのです。四年後にひよつとすると自分より強い若い奴が出てくるかもしれない。ザーッとチャンピオンでいても、たまたまその時怪我をしているかもしれない。

そう考えると、オリンピックというのは一生に一回でも代表になれば十分過ぎることなのです。二回も三回もオリンピックの代表になれる選手なんて、ほとんどいないのです。五パーセントも三パーセントもいないでしょう。それが三回連続、ソウルまで代表になれば、そしてまた、三十五歳の時のバルセロナまで自分にチャンスが巡ってきた。ほんとにラッキーな男だと思います。しかも昨年のアトランタで五回目のオリンピックに挑戦した。何かに取りつかれているのではないかと言われますけれども、実際には勝てると思ったから出たのです。

昨年の春、早稲田の後輩で、今は新日本プロレスでプロレスラーをやっている石沢常光という、現役でいまだにチャンピオンクラスの非常に強い男が早稲田にふらつと来た時に、バランスにやつつたのです。ああ、俺もまだ強い、これは五度目に挑戦するべきだと思つて、昨年十一月に全日本予選に出て全日本本戦

に出たわけですが、残念ながら負けてしまいました。しかし可能性がある限り挑戦するべきです。私の場合、それは四度やった人間にしか五回目はなかったからです。

五回目のオリンピックに挑戦したレスリング選手は私だけではなかったかなと思います。というのは、五度連続代表になった射撃の蒲池猛夫さんという方がいまして、五度目のロサンゼルスオリンピックでは金メダルを取られた自衛隊体育学校の方なのです。スポーツピストルの選手で、五度目のオリンピックの時には、もうすでにお孫さんまでいたという方です。射撃とかアーチェリーとか馬術に関しては年齢がかなり上の方もいらつしやるのですが、格闘技、しかも減量のあるレスリングなどでは、五回連続というのはほとんど無理なのです。今までは三度連続だけで、四度目は最初に私になつて、四度なった人間しか五回目はない。自分には子供が四人おりますし、大学の授業を持つていて、自衛隊体育学校とは明らかに立場が違ふんです。仕事も授業を持つて、勉強して、そしてレスリングは片手間にやっているわけですが、自衛隊体育学校に入るとレスリング自体が仕事になるんです。オリンピックで銀メダルを取れば階級は二階級特進し、給料も倍に増え、また取ればまたその倍になり、どんどん上に上がっていく。そういう意味では国家が保証す

るプロフェッショナルです。自衛隊体育学校では、例えば震災があつたとしても、その隊員は救援などには出動しません。自分のスポーツに対するプロ意識を持つて「その試合で勝て」ということが任務です。そう考えれば、私はあくまで趣味の分野で五度目のオリンピックピックに挑戦したという、非常にラッキーな男でした。

あまり堅苦しい話ではなくて、今日は私のチャレンジスピリット——挑戦精神と、皆さんにもっと *positive*——前向きにこれから世の中に向かつて行ってほしい。いろんな逆境もいっぱいあると思いますが、*positive* な考え方、最近では『脳内革命』という本が非常に売られて、平成で一番売れた本だということ、いろんな所で出ています。『脳内革命』から始まって『脳内なんとか』とか『なんとか革命』とか、その類似品がいっぱい出回っておりますけれど、売れている『脳内革命』の言いたいことは、要するに *positive thinking* の勧めなんです。前向きに考えることが医学的にも全ての面で *positive* な効果を表す。あの本は、東洋医学の修業を小さい頃から受けていた人が「東洋医学は日本の中では医学類似行為であつて、医学ではない」というレッテルを貼られたことに対する反逆から西洋医学の医者になり、資格を取り、西洋と東洋の両方の医学を見た場合、やはり両方とも間違いではない、両方とも正し

いということ素直に自分で本に表したって訳です。positive thinkingの勧め——脳内モルヒネという言い方をしましたが、前向きに生きることが全体的にいい結果を導くという意味です。それを医学的、科学的に解明したものがあの本で、それが非常に売れたということになります。私もずーっと前からpositive thinkingの勧めをしているものですから、その話と私の生活モットーKeep busyという話をしていきたいと思います。

この中で、音楽が無茶苦茶好きな人はどのくらいいますか？ 自分で楽器を持っている人？ CDをよく聴く人？ ラジカセ、ウォークマンを持っている人？ MDを持っている人？ ああ、いますねー。

やっぱり僕は音楽は誰もが好きなものだと思うんですね。音楽を嫌いだという人はほとんどいないと思うんですけど、自分自身も中学校時代にギターをかき鳴らしながら、自分で詞を書き、曲にのせてフォーク活動をしておりまして、フォーク小僧でした。中一から始めて中三の頃には二百曲、自分の曲がありました。メッセージソングで、今はとても聴かせられない歌ですが、そういうことをやっておりました。実際に中学校時代に曲を書き、詞を書いたものから、高校を卒業して大学に入ってから、あるいは今、詞を読むだけで顔が真っ赤になりま

す。恥ずかしいことですけど、音楽というのはそれだけ人に対するインパクトや思い出になるのです。ノスタルジックにさせてくれるのです。その頃はこんな考えがあったんだ、こんな自分がいたんだと。是非、好きな音楽はずっと聴いていただきたいと思うのです。

私自身、中学校時代の生き方がKeep busyという生き方なのです。私は中学校時代、柔道のチャンピオンでした。秋田県のチャンピオンで、秋田県で一番早く初段を取り、記録を塗り替えて塗り替えて、二年、三年と大活躍をしたのですけれども、柔道少年でいながらも、生徒会副会長として生徒会運動をし、そしてギター片手に中三の夏休みに秋田の片田舎から、お年玉を二万円握りしめて、東京の千駄ヶ谷マウンテンフジレコードに行きまして、スタジオでギター一本抱えて二十曲、歌を歌ってLPレコードを作りました。最近では自主制作CDというのもあるようですが、昔もレコードを作れる所があります、世界に二枚しかないLPレコードなんです。

それぐらい、いろんな思いをかけて挑戦するというのは楽しいことです。それは結果として残るのです。物を作るということ——本を書く、詞を書く。それはものを形に残すことです。形に残らないまま、思い出としてだけ残っている場合、思い出はどんどん変化していきますが、

形がそのまま残っていれば、そのものを思い出しながら、自分がどういふふうに変わってきたかがわかりますから、僕はいろんな形で残すことを是非、お勧めします。私には子供が四人いますけれども、四人の子供をビデオで撮りながら、こんなに変わったんだとみんなに見せると、みんなびっくりするんですね。形で残すこと、文章で残すこと、写真で残すこと、なんでもいいですから、いろんな形で残すことが、次に行くステップになると思いますよ。

このKeep busyは中学校時代からの生きざまです。ずーっと忙しくし続けるという意味ではなくて、いろんなことに挑戦して、時間を大切にしろということを言いたいのです。

一人一人が生まれながらにして皆平等という宗教の教えもあります。しかし、生まれながらにして我々は本当は全てが不平等にできています。家庭には貧富の差があり、個人的にはルックスに差があり、頭の中に差があり、能力に差があり、いろんなものに差があるところから始まっているのが我々の現実の世界です。そして、そういう才能やセンスの足りない部分をどこで補うかというと、毎日毎日の努力が天才を負かす実力を養っていくことができるだろう。もちろん天才には負けることもあるでしょうけれども、天才的な仕事ができないからこそ、毎日こつこつやってそれを上回る努力

で勝つこともできる。それはある意味で不平等を克服することになるわけですね。

Keep busy に関して私が言えるのは、我々の中で全部不平等なところから始まっていないが、唯一平等なことがあります。それは何かというと、地球上に住む限り、誰もが一日の長さは二十四時間しかないということです。誰もがこの二十四時間をやり繰りしながら生きているんですね。これだけに關しては平等です。能力に差があっても一日の長さは平等なんです。だからこそ、ある意味で能力が劣っている者、あるいはそういうものがない者は、それを克服するべく毎日の時間の積み重ねなんです。人間は悲しいかな、二十四時間サイクルで生きる動物です。朝起きて、夜寝て睡眠をとることの繰り返しです。

実際に、この地球上に住む限り、二十四時間のサイクルで人間は生きていくけれども、四十八時間サイクルで生きられないか、あるいは違ったサイクルで生きられないかという実験をやった人はいっぱいいます。いろんな仕事をいっぱいしたいから、勉強がしたいから、能力を高めたいから。ある人は若いうちは一晩ぐらい徹夜しても、次の日にぐっすり寝ればもとに戻るといふ習性を利用して四十八時間のうち、三十六時間起きていて、十、二時間深く眠って、四十八時間で仕事がいっぱいできないかといふ

実験をやりましたが、生理学的には不可能でした。二日目、四日目、六日目と、どんどん集中力が散漫になって体がおかしくなっていく。

それでは反対に十二時間サイクルで生きられないかという話もあります。それは最近インターネットというものが出てきて、アメリカではインターネット症候群と言っていますが、コンピュータに向かつてページをどんどんめくっていく、ネットに乗っているんなものを見ていくと非常に莫大な情報量になって、一回始まる四時間、五時間あつという間に過ぎるんですね。この中でインターネットをやっている方、どのぐらいいらつしやいますか？ おつ、いますね。これは気を付けてください。まだ日本にはその症例がありませんが、一回やり始めると、十時間でも二十時間でもずーっと見続ける、情報を取り続けてしまうという方がいっぱいいるんです。そういう時に体がおかしくなってしまう。そういう人が編み出した方法なのですが、十二時間サイクルで人間は生きられるはずだと。能力が増えてくれば八時間ネットサーフして四時間眠って、また八時間ネットサーフできると言うんですね。

コンピュータをやっている人は、一日を二回生きられるという生き方をしているという人もいます。しかしそれは実際には可能です。もともとヨーロッパの方ではシエスタとい

う習慣がありまして、前回のバルセロナオリンピックの時に、我々の試合が終わって自由になって夜七時ぐらいに飲みに出すと、どこもやっていないのです。人もいないんですね。飲み屋が始まるのは夜の十時からで「なんでこんなに遅いのだ」と聞いたら、シエスタがあるからだそうです。朝の通勤ラッシュがあり、仕事をして、昼間の一時、二時にみんな家に帰る通勤ラッシュの一回目があるのです。うちへ帰って昼飯を食べながらワインを飲んで、みんな寝ちゃうんですね。暑い時期は寝て過ぐす。三時、四時になると二回目の通勤ラッシュがあつて、夕方から夜まで仕事をするという習慣がずっと続いているのです。一日に二回寝られて、一日に二回寝しめて、一日に二回仕事ができるんですね。そういう生き方は、先程のコンピュータのネットサーフをやるような生き方にながっているような気がするのですが、そうすれば少なくともいろいろな生き方ができるかもしれない。

でも **Keep busy** の中で私が考えるのは、基本的に人間は二十四時間サイクルです。実際に我々人間の体は数百年で変わってきました。ただかか百年で変わってきても、エジソンという人が電気を発明するまでは、我々は太陽が昇る時に仕事が始まって太陽が沈んだら寝たといふ、ちゃんとしたサイクルがあつたのです。火

がいくらあつたとしても、火の明かりでは仕事ができなかった。電気が発明されてから我々の体はどんどん変わってきました。いくらでも仕事ができるようになり、仕事という目的のために時間に関しては変わってきた。実際には生理学的に人間がどんどん追い詰められてきた状態になるのですが、私が言いたいことはこつこつとやることの重要性なのです。

人間の体は、先程から言っていますように二十四時間サイクルで生きるのです。今日の分を明日に持ち越す、あるいは明日の分を今日やってしまつて、二日分を一日で過ごして人間は生きられるかというと、絶対に生きられません。人間は一日一日、二十四時間サイクルで一つの積み重ねが年輪のように繰り返されていくのです。その中で脳味噌の皺も筋肉の筋繊維も増えていくのです。ですから keep busy の生き方はこつこつとやることを絶対忘れてはいけません。一日、五分、十分の時間を馬鹿にせずにこつこつやるのが keep busy につながつて、筋肉も運動神経も、あるいは能力も記憶力も全部増していくということを言いたいが為ここに時間を割いたので。

日本のビジネスマンが言うように、エコノミックスクアニマル的に時間を割いてまで仕事ばかりしろということを言いたいわけではなくて、ちゃんとスケジュールの中に、休むことも趣味

も組み込みながら入れるのです。無駄な時間、ボーツとしている、何にもしたくない、何もできない状況を作つてあげないということです。目的を持つてその時間を過ごす。体を休めるのだったら、休む時間をスケジュールに入れるということなのです。これが積極的休息。いろんなことをやりながら、チマチマやっていると何もしないことになりません。

私自身、中学校はそういう生活をしていましたが、高校に入ってレスリングに出会い、ほとんどフラフラになるぐらい練習しました。だからこそレスリングを始めて二カ月目に秋田県のチャンピオンになり、三ヶ月目に東北チャンピオンになり、五ヶ月目にインターハイの団体優勝と個人第三位になつてしまうのです。レスリングを始めてたつた半年で、大きな目標「日本一になる」という目標を自分の手に入れてしまったんですね。

自分が柔道からレスリングに転向したのは、日本一になるためでした。胸に日の丸を付けて世界に行くことを自分の目的としてレスリングを始めました。一年生からレスリングを始め、五ヶ月目にすでにもう日本一の金メダルと銅メダルを両方もらつてしまつていますので、そういう意味では非常にラッキーな星の下に生まれたと思いますが、実際にはそれ以上に苦しいことがいっぱいありました。人の二倍も三

倍も内容的に濃い練習をし、詰め込められるようにすることで、自分の中でレスリングの能力が増したような気がします。でも短期間にいっぱい練習をすれば強くなるかというと、そんなことは絶対ありません。常に自分の能力との出会いが大切だと私は思います。

皆さん、まだお若いのです。自分の能力のほとんど半分もわかつていないと思うんですね。自分自身も今、三十九歳で、もうすぐ四十になりますが、まだまだ気が付いていない自分の能力がいくらでも眠っているはずだと思つています。いろんな講演活動があり、日本中のいろんな施設を回りますが、一番びっくりしたのは東京の北区にあります老人大学——ことぶき大学といったのですが——その大学でほとんどリタイヤした五十、六十、七十過ぎの老人を対象に講演をしたりしました。彼らはすごい出席率で、しかもみんな熱心にメモを取りながら、いろんなもの、自分の知らなかったものに対する勉強をしているのです。すごく生き生きしていた。それは自分がまだ見ていないものに関する全てが勉強で、全てが出会いなのですね。

私はその出会いが、若い時にあればいいわけではないと思います。それは年と共に変わつていつて、ある時に自分の才能と合つて全てが出てくると思うのです。

二年前、アジア大会が広島で行なわれました。

太極拳という中国の武術のチャンピオンが日本におります。増田勝という選手です。現在、早稲田大学で太極拳の授業をもっている非常勤講師、体育の先生なのですが、増田先生はなんと三十代半ばまでにタロットカードの本を七冊書いて、占い、易の本を一冊書いている、易学の研究家だった方です。三十代半ばにたまたま太極拳に出会ってから彼の人生が大きく変わって、アジア大会のチャンピオンになるまでになった。アジア大会のチャンピオンといったら世界一なのでね。中国の武術である太極拳で、中国の選手を破った世界チャンピオンです。中国の選手は彼が出てきたことによって棄権してしまいました。増田選手の演技があまりに良かったために、中国は負けるという結果を残せないで試合を放棄してしまったのです。それぐらいすごい方ですが、そういう才能にたまたま三十代半ばで巡り会い、アジア大会で優勝した時には増田先生の年齢は四十九歳でした。今、五十一歳ですよ。四十九歳の現役のスポーツマンというのは珍しいのですが、その時に自分の才能と巡り合ったということだと思います。

私はたまたま十六歳でレスリングと巡り会った時、小学校時代に培った基盤の身体があったのだと思います。私は秋田の生まれですが、秋田というのは非常にスポーツが盛んなので、秋田市全体の人口は三十万人しかいませんが、今、私が住んでいる所沢市でも三十二万人で秋田市の人口を越えています。秋田県は人口流出県で、経済流出がいっぱいあって景気が悪いからどんどん人が減っているということもあるのですが、スポーツだけは非常に盛んです。皆さんがとても良く知っているプロ野球の落合博満選手は、秋田県の若美町という小さな町の出です。秋田工業高校で野球をやり、入部・退部を三十回繰り返し返したという伝説の人です。試合の前になると「試合があるから来いよ」と言われて入部して、カンカンとホームランを打って試合が終わると退部するんですね。練習が嫌だから。その繰り返しをしたらいいのです。「すごい才能があるんだから、来いよ」と引っ張られて入ったところが東洋大学だったのですが、バーンとやって体育会でボンボン殴られて一ヶ月で辞めて帰った。秋田で何をやっていたかと言うと、賭けボーリングを毎日やっていたんです。ボーリング場に入り浸って、来る人たちと賭けてボーリングをやって勝った方が金を取っていた。金を稼ぎながら技術を磨いていたわけです。そしてプロボーラーになるうとしていたらしい。

でもバツティンゲセンスの良さがもつたかないということ、東芝府中の監督が来て彼を引っ張った。東芝府中でノンプロとして活躍し、そのあとロッテに第三位指名で入るんですね。その時のロッテの監督が金田正一、元巨人軍の大ピッチャーでした。彼の第一声が落合の今を築き上げたのです。金田正一の第一声は落合を見て「こりや、使いものにならん。こんなバツティンゲは駄目だ」と言ったらいいんです。それがカチンときて、あの金田の鼻を明かすまでと頑張つて、二年連続パリーグの三冠王に輝いた原動力となったわけです。だからロッテには全然忠誠心もなく、すぐに中日にいつてしまいましたし、中日からすぐにまた巨人にいつてしまいました。中日にしても四十過ぎて、あの技術というのはすごいものがあります。

そういう人も秋田県が生んだ選手です。Jリーグ、Jリーグと今騒いでいますが、日本人が一番最初にサッカーのプロになったのは、ドイツのケルンでした。その選手は奥寺選手といって、現在ジェフの監督をやっていますが、奥寺選手も秋田の生まれなんです。考えればもつといますよ。水泳では十二歳でオリンピックの代表になった長崎宏子。小学生がオリンピックの代表になり、三度も代表になったということ、で世界の記録を塗り替えるぐらい、すごい選手でした。女子マラソンでは浅利純子。世界柔道選手権第一回大会のチャンピオンは夏井昇吉、この人も秋田の人です。みんな秋田の人なんです。そう考えてみると秋田の代表でオリンピ

ツクのチャンピオンもいっぱいあります。

人口流出県で景気が悪いのにもかかわらず、スポーツが非常に盛んだというのは秋田の特色なのです。何故か？ 米がうまい、酒がうまい、女がいいということらしいのですが、要するにそれだけスポーツマンを輩出している秋田県には下地があるということです。

秋田県の誇れるところは、いろんなナンバー1があることです。日本酒消費量が日本一だったりします。それは人口のわりには酒ばっかり飲んでいるとい県らしいのですが、もう一つのすごいところは、十二歳の子供たちの平均身長、平均体重が一番大きいところ、男女共にこれが秋田県なのです。えーっと思いでしょ？ ねえ。なんで秋田県にそんなに大きい奴がいるんだと。私もえーっと思いました。その理由に当たるようなものがあるのじゃないかと研究した結果、本能的に射ているものがあつたのです。もう一つ十二歳の子供たちに向けてナンバー1のものがないかと調査したら、秋田県の十二歳の子供たちは日本で一番睡眠時間が長かったのです。「寝る子は育つ」ということを地दैいっているのですね。男女共、日本で一番身長が高く、日本で一番よく寝る子供たちが多いのです。ですからセブンイレブンもローソンも秋田にはありません。ヤマザキデイリーストアとかホットスパークらいしかないです。コン

ビニなんて作つても売れないということらしいんですね。

秋田県はいろんなスポーツの選手を輩出するだけあつて、スポーツが盛んです。高校では秋田工業のラグビー、能代工業のバスケットボールなどがあります。私も小学校時代は足が速くて、球が当たるとボールと飛ぶので、四番打者で野球もやり、柔道でチャンピオンになり、体操競技もバック転、バック宙をバンバンやっていました。いろんなことをやっていたお陰で体の基盤ができてきたのです。私はこういう体をしていますが、非常に体が柔らかい、バネがある、力がある、そしてある程度持久的な能力も高い。それがほんとにレスリングに合致したわけです。ですから十六歳ですぐに日本のトップクラスになって、十八歳の高校三年の時には全日本選手権でも第三位でした。十九歳のモントリオールオリンピックの予選も第三位で通過したのです。

ところが選んだ大学の早稲田はその頃レスリングが非常に弱い学校で、二部でした。門のない大学というフレーズの五木寛之の『青春の門』から、私はこの大学にもすごい憧れを持っていましたから「どんなことがあつても早稲田だ」と。現在、体育の先生になれる唯一の学部は人間科学部のスポーツ科学科に移行してしまつたのですが、当時の教育学部教育学

科体育学専修は体力テストがあつたのです。私は懸垂を三十八回やって、力で早稲田に合格した男です。同級生には瀬古利彦、彼は足で入りました、もう一人の同級生はオリックス二軍監督の岡田です。最近「どんでんねん」という出汁の宣伝をやっています、アホの坂田と一緒にアホ同士で。その岡田は顔で早稲田に合格した。なにしろ、おもしろい顔をしていまして、当時からバッターボックスに立つと、ピッチャーがおかしくて投げられないという話がありました。岡田と瀬古がいたお陰で二人のすごいスポーツマンが我々を引っ張っていつてくれたような気がしますが、入つたあとの早稲田のレスリングは本当に悲惨でした。

私がレスリングをやっていた秋田商業高校は超エリートの集団で、しかも指導者がとても良かったんですね。先輩も後輩もみんな、放っておいても隠れてでも練習していました。朝練があるから早く行くのではなくて、朝練に行く、みんなオウツ、オウツと言いがら、ぱつと着替えてばらばらの所へ勝手に練習に行くんです。階段に行つて走る奴がいれば、懸垂をバンバンやったり、ウエイトトレーニングをバンバンやったり、誰も統率をとりません。みんな各人が自分の弱い所を補強しにいつていた。そういう意味ではレスリングのエリートの集団でした。挨拶だけして、コーチが誰もいない

まま、みんなが練習してそのまま強くなっていた。

ところが早稲田大学は放っておくと、みんななんにもしないんですね。しかも寮に女の子を引き込んで酒を飲んで煙草を吸う。寮は東伏見にありましたが、八田一朗さんの家をそのまま一軒もらつてきて組み立てた家でした。朝起きると見知らぬ女の子がいたというようなぞつとするような話があるんですが、管理者もいなくて自由なところだったので。その当時はいろんな物がいっぱい盗まれました。酒瓶がいっぱいあって、なかにはオネシヨをする先輩がいたり大変なこともたくさんありました。私はその自由を満喫し、学生時代を非常に楽しく過ごしましたが、レスリングに関しては、レスリングに情熱をかける人があんまりいなかったのです。私は一年で入って、インカレのチャンピオンになれなかった。二位でした。早稲田は二部の三位か四位で弱かったです。そこで「一部の入っているインカレの二位に入ったということは、おまえ喜べ」と先輩に言われて「いやだめだ。チャンピオンにならなきゃだめなんだ！」と言って早稲田に入ったあとオイオイ泣いた。それがそれから先の原動力になったと思います。

落合に言った金田正一の言葉があるように、私も強い大学からスカウトが来たのを断って

早稲田を受けて入ったわけです。その時に超一流のレスリングの学校の監督たちが「太田は潰れる。弱い早稲田を選んだのだから、必ず潰れる」と言われました。耳鳴りのように聞こえた。「早稲田を選んだ太田は潰れる」という言葉が自分の中でカチンカチンときて「あの連中の鼻を明かそう」という気持ちが二年、三年、四年と連続で学生チャンピオンになったことにつながるのです。

早稲田は非常に弱かったのですけれども、一人だけ臍脂のユニフォームにWのマークでチャンピオンを二年連続で取りました。それが大卒を卒業しないで、早稲田の太田としてオリンピックの代表になろうというきつかけになりました。卒業論文だけを提出しない五年生になりました。卒業論文がないので学校に行く必要がないのです。卒論だけ書けば卒業できるわけですから。そういう立場をとりながら、朝も昼も夜もいろんな所で練習してオリンピックの代表になるだけのために賭けました。そしてモスクワの時の代表になったわけですが、それがボイコットで終わった時には非常に悔しい思いをしましたね。これは口では表せないし、それを言おうと思えば思うほど、自分が無性に情けなくなつて講演中に何回泣いたことか。今日は泣かないつもりで来ましたので、その辺の話は省

略させていただきます。

まずは *keep busy* の生き方と、皆さんに本当に覚えておいていただきたいのは、目標を持ったら絶対 *never give up* なんです。 *don't give up* ではなくて *never* のところにポイントがあります。外人さんもいらつしやるので私の英語が正しいかどうかわかりませんが、 *don't give up* — あきらめるな、ではなくて、 *never give up* — 絶対にあきらめるな、という意味だと思ってください。「あきらめるな」にかわりはないのですが、 *don't give up* — あきらめることをするな、ではなくて、 *never* というのは「絶対にそれをしてはいかん」ということなんですね。覚えておいてもらいたいです。

夢がある、目標がある、それに手を伸ばす。それを絶対にあきらめるな — *never give up* です。これはタイムリミットのある試合ではありません。皆さんが生きている限り夢をずっと継続していくはずですよ。だからこそ夢を持ったら、絶対あきらめるな。一生それを持ち続けてください。

僕はこの *never give up* という言葉自体はいろんな所で聞いて、他愛のない言葉で映画の表題になるような言葉だと思っていたんです。けれども、一番インパクトがあったのは『七月四日に生まれて』という、オリバー・ストーンがイギリスの資本で作ったアメリカ映画でし

た。

七月四日のアメリカの独立記念日に生まれた主人公が、愛国心を持ってベトナム戦争に志願してベトナムに行つて脊髄損傷して車椅子で帰ってくる。胸に勲章を付けてアメリカの英雄にするはずだった。ところが帰ってきたら反戦運動が高まつて「なんでベトナムに兵隊を送るんだ。なんでアメリカの若者を殺すんだ」と言われる中で自分の葛藤が生まれ、それから反戦運動をして反戦家としてベトナム戦争を終結させたという、実際にあったストーリーをそのまま映画化したものです。

その映画が賞を取りました。そして原作者がプロデューサーとして、皆に担がれて車椅子でステージに上がった。車椅子でトロフィーを握り締めて、すごく興奮した雰囲気でした。映画関係者はみんなスタンディングオベーションでした。その中で彼がトロフィーを握り締め、興奮しながら「今日言いたいことは、一言だけだ。みんな夢をあきらめな」と言いました。「Never give up on your dream」。彼はみんなに向かって言ったんです。

映画関係者はみんなすごい夢を持ってそこに集結している。その夢の固まりがそこで賞を取った人たちなんです、その一言が僕にはずしーっときました。誰もが違う夢を持っていません。映画関係者の集まりは本当に大きな夢の集

結場所だったんですが、スポーツだけに限らず、芸術でも勉強でも全てに共通することです。夢をあきらめな——never give up on your dream という言葉は忘れないでほしいと思います。don't give up ではなく、never give up です。

私は常にこの言葉を考えて、常にこの言葉を肝に命じてレスリングをやっております。レスリングには五分間というタイムリミットがあるんです。その間は、最後の最後まで、どんなにポイントで負けていても相手の両肩をマットに一秒つけければ逆転勝ちです。逆転不可能な得点差がついていても、相手の両肩を一秒間マットに逆に押さえ込めば僕の勝ちなんです。それを常に試みて、どんなに負けていてもあきらめない気持ちを持ってやっています。ロサンゼルスでもソウルでもそういう試合の展開で最後には自分が勝つという、逆転勝ちの太田として二回も銀メダルに輝いたわけです。試合というのは勝っているほうが怖いんですね、何かしでかす奴がいるので。勝っていてそのポイントを守ろうとすると、守りになればなるほどかかる技があるんです。それを自分の中に持って逆転勝ちをずーっと重ねていきました。そのことを早稲田大学で『逆転必勝の心得』という題名で講演会——カルチャートークをしたんですが「逆転必勝の心得」なんて一切

ないです。そんな嘘みたいな、魔法みたいなことは絶対にできません。

ただ忘れないでほしいのは、勝つ見込みが〇パーセントの奴は絶対に負けず。でも一パーセントでも勝つ見込みがあれば、その一パーセントの状況に自分なればいんです。その設定に自分を持つていけばいいわけです。その考え方です。九十九パーセント負けてもいいです。でもその試合の一部分で、一回勝つというその一パーセントが出せる状況を設定すればいいんです。そういうふうにしていけば絶対勝てない相手はいません。

私はそのようにして、逆転勝ちを繰り返しながら勝ち進んでいきました。絶対あきらめずに never give up という言葉を忘れないでいたきたいと思います。

先程テレビにバルセロナオリンピックの最後に私が負けた試合がありました。クリス・キャンベルという黒人の選手でしたが、彼は私と同じモスクワオリンピックの幻の代表でした。私が二十三歳、彼は二十五歳でした。私はそのあと夢を捨てずに、二十七歳でのロサンゼルス、三十一歳でのソウル、三十五歳でのバルセロナと四度連続して代表として試合に出たわけですが、クリス・キャンベルは二十五でモスクワの代表になり、二十六で世界チャンピオンになりました。そしてボンとレスリングに見切りを

付けて大学に戻り、ロースクールを出てロイヤ―（弁護士）になります。そして顧問弁護士として、ある会社の弁護士をずっと続けながらオリンピックを二回、アメリカの自分の家のリビングルームで見ていたそうです。そこに僕の顔が出てきた。モスクワオリンピックが流れた時に我々は親友同士でした。何度も試合をし、何度も酒を飲み交わしました。そういう仲ですから、僕の顔をロサンゼルスとソウルの時に発見した時、彼は非常にうれしかったそうです。その後、僕がソウルオリンピックの時にアメリカの選手に逆転フォール勝ちをしたシーンを見て、彼は「あ、俺も出る」と思ったそうです。そしてその四年後のバルセロナオリンピックにちゃんと出てきたんですね、三十七歳で。彼は髪の毛が一本もない禿で出てきましたが、私は三十五歳で真っ白な髪の毛で出ました。禿と白髪がケンカしてという感じでしたが、私は本当に男真利に尽きると思いました。モスクワで同じ不運に苦しさを味わった人間が三十五と三十七でまたオリンピックの桧舞台で戦えた。三十五歳でバルセロナオリンピックに行った時には自分の最後の舞台だと思いました。きつと二十歳前後の若い、すごい力の奴に「もう年寄りが出てくるな！」と力で圧倒されて、引導を渡されるのかなあと思っていました。そういう悪い予感がしながら試合場に行ったん

ですが、それが見事にはずれて、反対に古い友達、オールドフレンドが試合に出てきた。元世界チャンピオンですから、もともとすごい力を持つていたんですが、彼が夢を実現させてバルセロナでは銅メダルを取りました。自分は彼に負けて三回戦で敗退しましたが、反対に非常にうれしかった思い出なんです。

私のオリンピックの体験は喜怒哀楽の全てと言えます。モスクワオリンピックは怒りででした。ロサンゼルスオリンピックは折角取った銀メダルも「ソ連が来なくてよかったね」と言われて傷ついた悲しいメダルでした。ソウルの時の銀メダルこそ子供が三人もいて、早稲田で授業を持つていて、その授業を一回も休講しないで取った銀メダルでしたから、本当に喜びでした。そして喜びのあとの楽しみは四度目のバルセロナで、勝つても負けても自分のやりたいことはレスリングのマットの上で表現することでした。負けてうれしい奴はいませんけれども、オリンピックの桧舞台のマットの上で戦える男は本当に幸せな男です。自分は三十五でそれができた。しかも四度目のオリンピックを体験できたということを考えると、勝つても負けても自分の中では本当に喜びであり、楽しみであって、勝ち負けではなくて、もつともつと深い意味がありました。

三十五才のレスリングは悟りの境地などと

言っていました。その年で戦える自分に本当に満足感がありました。喜怒哀楽の全てを四度のオリンピックで体験し、クリス・キャンベルにも会えました。お互いに四人の子持ちですから、お互いの生活の話をしながら、ついこの間もアメリカで会ってきたんですが、非常にいい仲間とオリンピックを経験し、レスリングをやつて一番良かった点は世界中に友達が増えたことではないかと思えます。

私はこの夏、毎日新聞にアトランタのコラムを十五回持たせていただきました。オリンピックのレポートをずっと日本に送ってきました。日本の選手たちが「楽しかった病」にかかったなどという新聞のつらい文面を読みながら「負けても楽しかった」という日本人に「楽しかった症候群」などという見出しがきました。実際にはどんな選手も負けて楽しい人は一人もいません。スポーツ新聞記者はそういうことを泣いてでも表せとか、悔し涙で表せとか言いたいのかもしれませんが、少なくとも「楽しかった」と言った言葉をそのまま信じて書くほうがバカです。あれはあくまでもマスコミの餌食になってしまっただけです。

実際には負けた人間でほんとに楽しかった人間はいない。楽しむためには勝たなければいけない。勝つためにみんな頑張っているんですが、百ある力を出し切れなかった人間はみんな

悲しいんです。でも、せいぜい「楽しかった」と言うしか方法がないんです。あの場所で泣いて、悔し涙をみんな出して「オリンピックの舞台は高かった」と言ったら、この次に出てくる選手たちはみんな上がってしまった、もつとそれ以上にプレッシャーがかかってしまいます。私には好きな政治家も政党もありません。ただ、オリンピックに送り出す壮行会の時に橋本龍太郎が言った言葉が非常に好きな言葉でうれしかったです。彼は選手団のみんなに言いました。「今ある笑顔で帰ってきてください。百ある力を百出してきてください。力をそのまま出してきてくれれば勝ちも負けもメダルも関係ありません。今ある力をそのまま出し切って帰ってこられるように、今ある笑顔のままの笑顔で退団式ができるように皆さん頑張ってください」という話で締めました。

その通りなんです。百ある力を百二十出してください」なんて誰も言いません。百ある力をちゃんと百出し切れるかどうかです。オリンピックは四年に一度、一回失敗したら四年待たなければいけないんです。それを考えると誰もがプレッシャーを感じます。だからこそ負けて楽しかった人間は一人もいるはずがない。ただマスコミは常に批判的な立場にあつて、斜に構えてものを見て、それを文章にしますから、どうしようもないんですけれども、自分は選手

の代表としてコラムをあずかったので非常に反発がありました。送り出す側としては、プレッシャーをかけずに百ある力を出し切らせる方法として「楽しんでおいで」と送り出す。それは正しいはずですよ。そして選手たちも「楽しんでこい」と言われるからこそ、プレッシャーなく百の力を出し切ろうとする。でも出せなかった。せめてものチームメイトに対する言葉はやっぱ「楽しかったです」「他の人にも頑張ってもらいたい」。それでいいんです。私自身いろんなオリンピックを経験しましたが、ソビエト連邦が崩壊して十五の共和国に分かれて、ソビエトから今回、十五人出てきました。ドイツの壁が壊れて西と東からは一人しか出てこない。西も東もレスリングや他の種目も強いんです。だから東ドイツから一人出てきて西ドイツから一人出てきたら、メダルの競争率が高くなります。それが一つの国になったので一人しか代表が来ない。それでしめしめと思つたんですが、ソビエトが崩壊して十五人出てくるというのでアチャーと思いました。あの国から十五人出てこられたら大変です、その競争率たるや。今はロシア、アゼルバイジャンなど、いろんな国に分かれましたが、元ソビエトはレスリングが非常に強いですから、試合を見ていて、もうメダルは取れないんじゃないかと不安を持っていましたが、七十四キロ級の太田選手（親戚でもなんでもないんですが）が銅メダル一個取ってくれてほんとにうれしかったです。

の中が回っている。でも、そういう考え方を待ったほうが本番は非常に positive になれるんです。

要するに、皆さん長嶋茂雄になれということですよ。田中角栄になれ。「よっしゃ、よっしゃ」でいけばいい。二人ともB型の典型です。実は私もB型なんですけど、positive thinking でいけというのは、自分が中心で何かあった時には前向きになれればいい。negative にものを考え始めたなら、ずーっと negative にいつてしまふんですね。

『マーフィーの法則』という negative thinking の非常にもろい本がありまして、全てマイナスの方向に働く、悪く思ったら悪くなるんだという本ですが、その反対なんです。positive は前向きでないと前向きの結果が出てこないということです。『脳内革命』でもそうですが、必ずしもそうなるとは限らないけれども、悪く考えて良くなった時に「ああ、良かった」と思うよりは、良いほうに考えれば絶対に運命が開けていきます、プレッシャーなしでいけますから。

自分が夢を持って前向きにいくと、例えば「あたり」なども克服できるんです。四年に一度の舞台でガタガタ震えて試合をして、力が半分も出ない、三十パーセントぐらいしか力が出ないで負けて「ああ、悔しい」と思っても後の

祭りです。「七十パーセントをどこにやったんだ、おまえ」という感じなんです。百ある力を百出し切るためには positive thinking しかありません。前向きに自分の全部の力を出し切れば負けても悔いが残らない試合になります。

そういうことを言いたいんです。紐が切れた、ユニフォームが破れたと negative な考え方でいくと「ああ、俺はもうだめだ」になってしまいます。そうではなくて全ての新しい発想として、常に positive にものを考えて夢に向かって少しでも手を伸ばすということなんです。

簡単なトレーニングの法則で覚えておくとおもしろいのがあります。「ダラーリーの法則」と「スリーRの法則」です。これは、無ければいけない法則とあってはならないものなんです。

「ダラーリーの法則」は無理な方がいいという他愛のない法則で、三つの言葉しかありません。頭に「ム」をつけます。「ムダ・ムラ・ムリ」で、これはトレーニングの中の言葉です。無駄なトレーニングをしても絶対に筋肉にならない、効果がでてこないです。ムラのあるトレーニングをしたら、やっぱり筋肉は効率的につけてこないんですね。無理のあることも同じく駄目です。これは筋肉法則だけでなく、勉強でも、目的に向かって手を伸ばす時にはダラーリーを持っていったほうがいいと思います。

「スリーRの法則」というのは三つのR、目標を持ったなら毎日こつこつやること、繰り返しを繰り返すことですね。repeat することです。常に同じことを繰り返すだけではなくて、それには必ず負荷

——resistance が必要なんです。そしてもう一つ、一番必要なものがあって、これは一番大切のものなんです。一番難しいです。どういふふうに住むか——rest なんです。relax でもいいです。こつこつやること、負荷をどんどん増していくこと、これは両方とも誰もが考え付くんですが、うまい休み方ができる人間でないとその効果は出てこないんですね。ですから繰り返しながら、どんどん負荷を増していってトレーニング効果を増していくんですが、最終的には人間の体は常に休まなければいけないようにできているので、こつこつやった努力を自分のものにできるのは、積極的な休息がうまくできる人間です。

昔、ミロというレスラーがいて、生まれたばかりの牛を毎日毎日担いでいたら、牛がどんどん大きくなって三百キロになり、その牛を担ぎながらレスリングの試合会場に出てきたという話があって、試合会場に牛をボーンと放り投げるだろうと思えますが、そういう漸増負荷の法則というのがあつたわけです。トレーニングに関しては、こつこつと徐々にやるしかないんで

す。先程言った *keep busy* です。毎日(ごと)つやること、時間を大切にすることです。そして目標を持ったら絶対あきらめないこと、常に前向きに考えることです。

もし皆さん、大きな夢でも小さい夢でも夢があつたら、それに向かって絶対 *never give up* でいっていただきたい。是非 *never give up on your dream* をどこか心に留めていただきたいと思ひます。

一時間弱の講演会で、早口すぎて聞きにくかった点もあると思ひますが、あとからテープを巻き戻してゆつくり聞いてください。ご清聴、本当にありがとうございます。

※当DVD収録の講演録には、現在では不適切と思われる表現が用いられている場合がございますが、講演時の時代背景等を尊重し、当時のままといたしました。