

「私のチャレンジスピリット」 早稲田大学 助教授 大田 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2個持っている大田章でございます。

私の教え子たちが、この寮に何人も入っておりまして、今日も1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、本当に感謝しております。また、控え室でのこの体育祭という大きなメインイベントの揉め事をお聞きしまして、すごく熱くなれるものがあったいいなと本当にうらやましく思います。

私自身、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んですけど、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いました。

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、5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で百人を特集して作りまして、オリンピック百年の中にある百人のうちに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と思いますが、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12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27歳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2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んです。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（90キロ級）

今日体重を計ったら、99キロ、ほぼ百キロあったんですが 重量級では今までメダルはないんですね。入賞すらなかった。金色のほうがいいのに決まっているんですが、その階級で2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の自体が、1980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て、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で、誰もが「その次のオリン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んですね。やればやるほど虚しくなるんです。4年後にひょっとすると自分より強い若い奴が出てくるかもしれない。ずーっ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1回でも代表になれば十分過ぎることなんですね。2回も3回もオリンピックの代表になれる選手なんて、ほとんどいないんです。5パーセントも3パーセントもないでしょう。それが3回連続、ソウルまで代表になれ、そしてまた、35歳の時のバルセロナまで自分にチャンスが巡ってきた。本当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5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んです。

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っと来た時に、 balanbalan にやっつけたんですね。ああ、俺もまだ強い、これは5度目に挑戦するべきだと思って、昨年11月に全日本予選に出たわけですが、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4度やった人間にしか5回目はなかったからです。

5度目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、5度連続代表になった射撃の蓮池猛夫さんという方がいまして、5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んですね。スポーツピストルの選手で、5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っしゃるんですが、格闘技、しかも減量のあるレスリングなどでは、5回連続というのはほとんど無理なんです。今まで3度連続だけで、4度目は最初に私になって、4度なった人間しか5回目はない。自分には子供が4人おりますし、大学の授業を持っていて、自衛隊体育学校とは明らかに立場が違うんですね。仕事=授業を持って、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ける。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、例えば震災があったとしても、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って「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5度目のオリン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 前向きにこれからの世の中に向かっていって

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れて、平成で一番売れた本だということで、いろんなところで出ています。「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の勧めなんですね。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、東洋医学の修行を小さい頃から受けていた人が「東洋医学は日本の医学類似行為であって、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ていましたが、前向きに生きることが全ていい結果に導くという意味です。それを医学的、科学的に解明したのがあの本で、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1から始めて中3の頃には200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て。実際に中学校時代に曲を書き、詞を書いたものですから、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が、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んです。ノスタルジックにさせてくれるんです。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います。

私自身、中学校時代の生き方がkeep busyという生き方なんです。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、2年、3年と大活躍をしたんですけども、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、そしてギターを片手に中3の夏休みに秋田の片田舎から、お年玉を2万円握りしめて、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1本抱えて20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というものもあるそうですが、昔もレコードを作れる所がありまして、世界に2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

それは結果として残るんです。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せんが、形がそのまま残っていれば、そのものを思い出しながら、自分がどういう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4人いますけれども、4人の子供をビデオに撮りながら、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、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お願いなんです。

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るんですね。家庭には貧富の格差があり、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こと、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がらも、唯一平等なことがあります。それは何かということ、地球上に住む限り、誰もが1日の長さは24時間しかないということです。誰もがこの24時間をやり繰りしながら生きていますね。これだけに関しては平等です。能力に差があっても1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ね。人間は悲しいかな、24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、24時間のサイクルで人間は生きますけれども、48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、次の日にぐっすり眠ればもとに戻るという習性を利用して48時間のうち、36時間起きていて、12時間深く眠って、48時間で仕事がいっぱいできないかという実験をしましたが、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12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できて、アメリカではインターネット症候群と言っていますが、コンピューターに向かってページをどんどんめくって

く、ネットに乗っているいろんなものを見ていくと非常に莫大な情報量になって、1回始まると4時間、5時間あっ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、どのぐらいいらっしゃいます？おっ、いますねー。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、1回やり始めると、10時間でも20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。そういう人が編み出した方法なんですけど、12時間サイクルで人間は生きられるはずだと。能力が増してくれば8時間ネットサーフして4時間眠って、また8時間ネットサーフできるというんですね。

コンピューターをやっている人は、1日を2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不可能です。

もともとヨーロッパの方にはシiestaという習慣がありまして、前回の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7時ぐらいに飲みに繰り出すと、どこもやってないんです。人もいないんですね。飲み屋が始まるのは夜の10時からで「なんでこんなに遅いんだ。」と聞いたら、シiesta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1時、2時にみんな家に帰る通勤ラッシュの2回目があるんです。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。暑い時期は寝て過ごす。3時、4時になると通勤ラッシュがあって、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んです。1日に2回寝られて、1日に2回楽しめて、1日に2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ーのネットサーフをやるような生き方につながっているような気がするんですが、そうすれば少なくともいろん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24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。たかが百数十年ですけども、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う、ちゃんとしたサイクルがあったんです。火がいくらあったとしても、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んですが、私が言いたいことはこつこつとやることの重要性なんです。

人間の体は、先程から言っていますように24時間サイクルで生きてるんです。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っ、二日分を1日で過ごして人間は生きられるかということ、絶対に生きられません。人間は1日1日、24時間サイクルで一つ一つの積み重ねが年輪のように繰り返されていくんです。その中で脳味噌の皺も筋肉の筋繊維も増えていくんです。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。1日、5分、10分の時間を馬鹿にせずにこつこつやるのがkeep busyにつながって、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

とを言いたいが為にここで時間を割いたんです。

日本のビジネスマンが言うように、エコノミッ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と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んです。無駄な時間、ボーっとしている、何もしたくない、何もできない状況を作ってあげないということです。目的を持ってその時間を過ごす。体を休めるんだったら、休む時間をスケジュールに入れるということなんです。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は何もできないことになります。

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2ヶ月目に秋田県のチャンピオンになり、3ヶ月目に東北チャンピオンになり、5ヶ月目にインターハイの団体優勝と個人第三位になってしまうんです。レスリングを始めてたった半年で、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。胸に日の丸をつ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。1年生からレスリングを始めて、5ヶ月目ですでもう日本一の金メダルと銅メダルを両方もらってしまっていますので、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2倍も3倍も内容的に濃い練習をし、詰め込ま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すれば強くなるかということ、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、まだお若いんです。自分の能力のほとんど半分もわかってないと思うんですね。自分自身も今、39歳で、もうすぐ40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っています。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んですが その大学でほとんどリタイヤした50、60、70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んです。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、全てが出会いなんですね。

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って行って、ある時に自分の才能と合致して全てが出てくると思うんです。

2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、体育の先生なんですが、増田先生はなんと30代半ばまでにタロットカードの本を7冊書いて、占い、易の本を1冊書

いている、易学の研究者だった方です。30代半ばで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んですね。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んです。それぐらいすごい方ですが、そういう才能にたまたま30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49歳でした。今、51歳ですよ。49歳の現役のスポーツマンというのは珍しいんですが、その時に自分の才能に巡り会ったということだと思います。

私はたまたま16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んだと思います。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んです。秋田市全体の人口は30万人しかいませんが、今、私が住んでいる所沢市も32万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んですが、スポーツだけは非常に盛んです。

皆さんがとてもよ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30回繰り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、カンカー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しいんです。「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んですが、バーンとやって体育会でボンボン殴られて1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も磨いていたわけです。そしてプロボーラーになろうとしていたらしい。

でもバッティングセンスの良さがもったいないということで、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3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んです。金田正一の第一声は落合を見て「こりゃ、使いものにならん。こんなバッティングが駄目だ。」と言ったらしいんです。それがカチンときて、あの金田の鼻を明かすまでと頑張っ、2年連続パリーグの3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、すぐに中日にいてしまいましたし、中日からすぐに巨人にいてしまいました。それにしても40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し、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。考えればもっといますよ。水泳では12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、3度も代表になったということで世界の記録塗り替えるぐらい、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1回大会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ね。そう考えてみると秋田の代表でオリンピックのチャンピオンもいっぱいあります。

人口流出で景気が悪いのにも関わらず、スポーツが盛んというのは秋田の特色なんです。何故か？米がうまい、酒がうまい、女がいいことらしいんですが、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、いろんなナンバーワンがあることです。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かり飲んでいるという県らしいんですが、もう一つのすごいところは、12歳の子供たちの平均身長、平均体重が1番大きいところ、男女共にこれが秋田県なんです。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んじゃないかと研究した結果、本当に的を得ているものがあつたんです。もう一つ12歳の子供たちに向けてナンバーワンのものがないかと調査したら、秋田県の12歳の子供たちは日本で1番睡眠時間が長かつたんです。「寝る子は育つ」ということを地でいってるんですね。男女共、日本で1番身長が高く、日本で1番よく寝る子供たちが多いんです。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サパーぐらいしかないです。コンビニなんて作っ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って、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、球が当たるとボーンと飛んで、4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んです。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、そしてある程度持続的な能力も高い。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16歳ですぐに日本のトップクラスになって、18歳の高校3年の時には全日本選手権でも第3位でした。19歳のモントリオールオリンピックの予選も第3位で通過したんです。

ところが選んだ大学の早稲田はそのころレスリングが非常に弱い学校で、2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、私はこの大学にもものすごい憧れを持っていたものですから「どんなことがあっても早稲田だ。」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んですが、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んです。私は懸垂を38回やって、力で早稲田に合格した男です。同級生は瀬古利彦、彼は足で入りまして、もう一人の同級生はオリック

ス2軍監督の岡田です。最近「どんでんでんねん」というだし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、当時からバッテリ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は我々を引っ張ってってくれたような気がします、入っ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、朝練に行くと、みんなオウツ、オウツと言いながら、ぱっと着替えてばらばらの所へ勝手に練習に行くんです。階段に行って走る奴がいれば、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ていた。そういう意味ではレスリングのエリート集団でした。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った。

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から、八田一朗さんの家をそのまま1軒もらっ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ぞっとするような話があるんですが、管理者もなくて自由なところだったんです。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、なかにはオネショをする先輩がいたり大変なこと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んです。私は1年で入って、インカレのチャンピオンになれなかった。2位でした。早稲田は2部の3位か4位で弱かったんです。そこで「1部の入っているインカレの2位に入ったということは、おまえ喜べ。」と先輩に言われて「いやだめです。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もオイオイ泣いた。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2年、3年、4年と連続で学生チャンピオンになったことにつながるんです。

早稲田は非常に弱かったんですけれども、一人だけエンジのユニフォームにWのマークでチャンピオンを3年連続で取りました。それが、大学を卒業しないで、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っかけになりました。卒業論文だけを提出しない5年生になりました。卒論を提出しない5

年生というのは、5年目は授業がないので学校に行く必要がないんです。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ため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。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っ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のところポイントがあります。外人さんもいらっしゃ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」にかわりはないんですが、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ーっと継続していくはずです。だからこそ夢を持ったら、絶対にあきらめるな。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なあと感じていましたけれども、一番インパクトがあったのは「7月4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。

7月4日のアメリカ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っ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なるはずだった。ところが帰ってきたら反戦運動が高まって「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てという、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しめて、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ながら、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るな。」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が、その一言が僕にはずーっときました。誰もが違う夢を持っています。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。夢をあきらめるな 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 ではなくて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した。レスリングには5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1秒つ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1秒間マットに逆に押さえ込めば僕の勝ちなんですね。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した。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2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。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0パーセントの奴は絶対に負けません。でも1パーセントでも勝つ見込みがあれば、その1パーセントの状況に自分になればいいんです。その設定に自分を持っていけばいいわけです。その考え方です。99パーセント負けてもいいです。でもその試合の一部分で、1回勝つというその1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という言葉は忘れないでいただきたいと思います。

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選手でした。私が23歳、彼が25歳でした。私はそのあと夢を捨てずに、27歳でのロサンゼルス、31歳でのソウル、35歳でのバルセロナと4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25でモスクワの代表になり、26で世界チャンピオンになりました。そしてポ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ー（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2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4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、37歳で。彼は髪の毛が一本もない禿で出てきましたが、私は35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、私は本当に男冥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35と37でまたオリンピックの桧舞台で戦えた。35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。きっと20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感じていました。そういう悪い予感を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っていたんですが、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3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ね。

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3人もいて、早稲田で授業を持っていて、その授業を1回も休講に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4度目のバルセロナで、勝っ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が、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35でそれができた。しかも4度目のオリンピックを体験できたということを見ると、勝っ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、もっともっと深い意味がありました。

35歳のレスリングは悟りの境地などと言っていましたが、その歳で戦える自分の本当に満足感がありました。喜怒哀楽の全てを4度目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4人の子持ちですから、お互いの生活の話をしながらか、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、レスリングをやっ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15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つかれました。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て、もっ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、今ある笑顔をそのまま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。

その通りなんですね。「100ある力を120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4年に一度、一度失敗したら4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。だけどマスコミは常に批判的な立場にあって、斜に構えているものを見て、それを文章にしますから、どうして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が。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り「楽しかったです」「他の人にも頑張ってもらいたい。」それがいいんですね。

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15の共和国に分かれて、ソビエトから今回、15人出てきたんです。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ったんですが、ソビエトが崩壊して15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15人出てこられたら大変です、その競争たるや。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、元元ソビエトはレスリングが非常に強いんですから、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、74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1個を取ってくれてほんとにうれしかったです。

私は昨年のアトランタの予選から夢を今スイッチしつつあります。早稲田からオリンピックの代表になれるような若い選手を育てようと。自分でやるのが一番楽なんですけれども、そろそろガタがきたので。4人の子供がおりまし

て、一番上の女の子が13歳、一番下が4歳の女の子、間に二人の男の子がいます。上の女の子は165センチもありまして、なんと足のサイズが27センチあるんですね。中学校1年生ですが僕の靴を横取りして「ピッタシ！」なんて言って履いていくんです。僕がもらった新しい靴を。そろそろ自分にもガタがきたなと思います。白髪頭は昔からなんですからけれども、若手に胸を貸しながらも、自分で勝負の夢を追うのには無理がきた年令になりました。来年、40になりますが、これからは夢を大きく持たせるほうの立場になっていきたいと思えます。

最後の言葉はpositive thinkingです。これは先程言った通りですが、常に前向きに考える。この考え方は日本人だけのものかもしれませんが、血液型で言ういい方がありますよね。A型タイプ、B型タイプ、O型タイプ、AB型タイプ。これはB型タイプです。自分が中心で世の中が回っている。でも、そういう考え方を持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。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ばいい。negativeにものを考え始めたら、ずーっとnegativeにいつてしまうんですね。

「マーフィーの法則」というnegative thinkingの非常におもし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けます、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「あがり」なども克服できるんです。4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、30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。「70パーセントをどこにやったんだ、おまえ。」という感じですね。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ものがあります。「ダラリーの法則」と「スリーRの法則」です。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。

「ダラリーの法則」は無いほうが良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、効果が出てこないです。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いてこないんですね。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リーを持ってい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、目標を持ったら毎日こつこつやること、繰り返すことです。repetition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るって、これは一番大切なものなんです、一番難しいです。どういうふうに休むか restなんですね。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行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300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て「さあ、試合をするぞ」と言ったら相手は嫌がるだろうと思いますが、そういう漸増負荷の法則というのがあるわけです。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。毎日こつこつやること、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、大きな夢でも小さな夢でも夢があったら、それに向かって絶対never give upでいていただきたい。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います。

1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いますが、あとからテープを巻き戻してゆっくり聞いてください。ご静聴、本当にありがとうございました。