



「生涯学習とスポーツ」について

活 動 紹 介

スポーツで人を動かす、人をつなぐ、人を育てる

2019年11月29日、生涯学習開発財団と青山学院大学学習コミュニケーションデザイン研究所が共同企画した勉強会「生涯学習とスポーツ」を開催した。

オリンピックイヤーを迎え、財団のルーツとも言える大森兵蔵にも光が当たる昨今。今回の勉強会では、大森兵蔵が日本に紹介したバスケットボールを素材に、生涯スポーツの意義、スポーツによる地域貢献、生徒の主体性を重視する指導による競技力向上など、実際に活動されている方から話を伺った。

■陸連会長が生涯学習を推進する意義

財団代表理事・横川浩は日本陸連会長も務める。

「東京オリンピックで大森兵蔵が注目された今年、松田妙子前理事長から私に生涯学習のバトンが渡されました。日本陸連では生涯スポーツの推進もしており、市民マラソンはどれも大人気です。生涯学習と生涯スポーツは、人生100年時代を幸せに生きるための両輪として、国家的な取り組みなのです。スポーツは、する・観る・語る、どの場合でも、知らない同士がすぐ仲良くなれるのも魅力です。そうした点も念頭に、本日の勉強と交流をしてください」

■大森兵蔵が日本に紹介したバスケットボール

苅宿俊文青山学院大学教授は、バスケットの競技経験があり、日本ミニバスケットボール連盟の元理事。

「NHK大河ドラマ『いだてん』にも登場した大森兵蔵は、財団前理事長・松田妙子さんの大叔父で、日本にバスケットボールを紹介した人です。バスケットボールは、カナダ人のネイスミスが、1891年にYMCAで考案したと記録があります。大森兵蔵の渡米は1905年。水谷豊さんの『バスケットボール物



↑懇親会にも30名近くが参加

→横川陸連会長と話せる貴重な機会に大学生も質問攻勢

→コーディネーターの苅宿教授

↓実践学園中学校の森コーチ



↑財団理事長・横川浩

←LEO BLACKSの坂本GM



語によると、日本では1908年にバスケットが始まっています。誕生から10数年という初期に大森さんは日本に紹介しているのです。その後、日本で長く広く普及したバスケットボールが、どのように社会と関わっているか、事例を通し考えていただきます」

■3X3のプロチームで地域活性化

坂本正裕さんは、佐賀県唐津市で3X3のプロチーム「LEO BLACKS」を立ち上げGMを務める。地域共生で設立2年だが、世界大会にも出場。

「3X3は比較的低コストで運営でき、それでも世界やオリンピックにつながる競技。若者に人気があり、屋内外どこでも試合やイベントができて、地域活性化には最適です。唐津市は、東京オリンピックの金メダル候補セルビアチームのホストタウンでもあります。『唐津から、世界へ』を合言葉に、地元企業90社以上のスポンサー、地元メディアや行政とも提携し活動しています」

■生徒の主体性重視で全国優勝するチーム

森圭司さんは、実践学園中学校教員でバスケットボール部のヘッドコーチ。7年間で全国優勝3回（2位1回、3位1回、4位2回）の注目校だ。

「キーワードは主体性です。自分たちで、シュートやドリブルの映像を撮って言語化し、教材を作りまします。また、プロ選手の映像を見せて「こうなりたい」と思ってもらい、その技術の意味を頭でも理解してから体の動きに落とし込みます。試合は練習を思い出しながらチャレンジするという感覚で、ミスしたら『なんで?』ではなく『次どうする?』。自分で考え頑張れば成長できることを実感してもらいたいです。必ずしも勝利が目標ではありません」

*

懇親会では、所属も立場も年齢も越えて活発に意見交換がされ、スポーツが人を動かし、人をつなぎ、人を育てる、その魅力の一端を見た。

鬼の学び

脳神経内科の名医に聞いた

作家／出版プロデューサー／劇団主宰

鬼塚忠のアンテナエッセイ

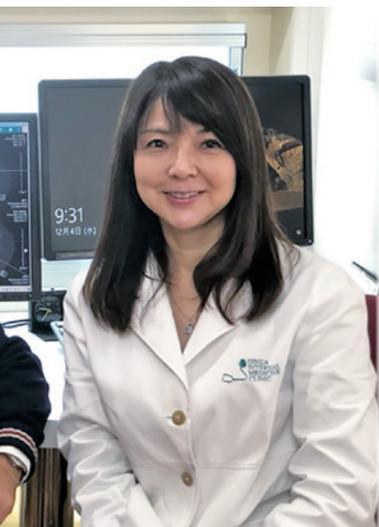
鬼塚 本日はお忙しいところありがとうございます。先生は脳とアンチエイジングを専門にしている脳神経内科医でいらっしやいますね。

霜田 はい。私は、銀座に脳神経内科のクリニックを開業しています。早いもので医師生活も四半世紀を超えました。日々、患者さんと接しているうちに「元気で長生きしたい」という気持ちは人間の共通課題だと思うようになりました。どうすれば長寿になるのか？長年、考え続けてきましたが、最近、あることに気づきました。

鬼塚 何に気づいたのですか？

霜田 それは、脳の使い方が重要だということです。現代の日本人こそ男女とも平均寿命が80を超える長寿社会ですが、そうではない時代に圧倒的な長寿をまっとうした方々がいるのです。それは画家です。東山魁夷90歳、横山大観89歳、葛飾北斎89歳、ピカソ91歳、ダリ84歳、シャガール98歳、片岡球子103歳、モネ86歳、ミケランジェロ88歳などです。

鬼塚 すごい年齢ですね。調べると明治・大正の日本人



霜田里絵
銀座内科・神経内科クリニック
院長・医学博士

の平均寿命は43歳。50歳に達したのは戦後すぐの1947年ですね。特に葛飾北斎は江戸時代で医療も環境衛生も整っていない時代にこの年齢まで生きたのですから驚きです。平均寿命の倍生きたのですから今の感覚だと160歳まで生きたということですね。

霜田 さらに強調したいことは、この長寿の画家たちは長く生きただけでなく、死ぬ直前まで精力的に作品を描き続けていたという事実です。

鬼塚 巨匠たちにこういう言葉を使っているのかが分かりますが、ピンピンコロリですね。どうして画家たちは長く生き、最期まで情熱を燃やし続けることができたのでしょうか？

霜田 画家の長寿を科学的に捉えるならば、「テロメア」がヒントになると考えます。テロメアとは2009年にノーベル生理学・医学賞を受賞したエリザベス・ブラックバーン博士を中心として研究が進んでいるもので、細胞の中にある染色体の端に存在すると言われています。テロメアは細胞分裂を繰り返すたびに短くなっていきませんが、逆にその長さを延ばすことが出来れば老化を遅らせることが出来ます。テロメアの長さはDNAを構成する塩基対の数で表され、生まれた時は10000塩基対あったのが、35歳で7500になり、65歳で4800とになります。これが2000塩基対になるとこれ以上細胞

分裂できなくなります。

鬼塚 急に医学的な話になりましたね。つまり、画家たちの脳はこの塩基対の数が減らないということですね。

霜田 その可能性はありますね。実際、1958年に89歳で逝去した横山大観の脳は東京大学医学部で病理解剖され、執刀した吉田富三郎教授によれば、加齢により進む脳の萎縮の程度が60歳前後で、重さも日本人男子の平均を上回り、血管には動脈硬化は見られなかったそうです。脳は驚くべく若さを保っていたということですね。

鬼塚 具体的には画家の何を学べばいいのですか？

霜田 規則やモラルから自由であるということでしょうか。画家には当然ですが定年退職がありません。外来で、特に男性によくみかけるのですが、定年退職を迎え、「燃え尽き症候群」の方が多い。人生には本来、定年という節目などないのです。一定の年齢が来ればペースを落としていいとか、時が来たからもう終わりとか考えません。時間的制限は命の期限までなのです。

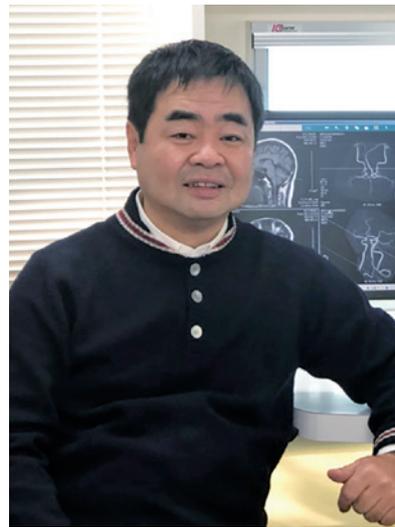
鬼塚 具体的な画家でいうとどういった話になりますか？

霜田 例えば東山魁夷先生は当時の常識でいう定年を過ぎた61歳のときにドイツ・オーストリアをおよそ5か月も旅し、この旅で描き貯めたスケッチをもとに、帰国後ますます精力的に制作に打ち込みました。しかも洋式の建物や石造りの建物を日本画の技法で描くという新たな

「長生きのヒントは画家の脳の使い方にあります！」

東山魁夷90歳 横山大観89歳 葛飾北斎89歳

パブロ・ピカソ91歳 マルク・シャガール98歳 片岡球子103歳



鬼塚忠が霜田里絵さんにインタビュー。

挑戦もしたのです。1972年64歳のときには、突然モーツアルトのピアノ協奏曲イ長調第2楽章の旋律が聞こえ、1頭の白い馬が針葉樹の中に現れる幻想を見たそうです。これまでにない新しいイメージをテーマに、本制作12点、習作6点、計18点の「白い馬の見える風景」を発表。約一年間のうちに連作を手がけました。65歳になると新たに水墨画の世界に入っていきます。唐招提寺の襖68面と床の間、鑑真和尚像の安置される厨子の内部の装飾という非常に重要な仕事を依頼され、障壁画制作のために各地を旅し、風景の写生に時間を費やします。この仕事は72歳の時に無事に奉納。およそ7年かけて鑑真和尚と向き合い、全精力を傾けて仕上げました。その後も晩年まで風景画家として精力的な制作を続けています。定年という概念がないからいいのでしょうか。

● 著者プロフィール

鬼塚忠(おにつか ただし) 1965年鹿児島市生まれ。鹿児島大学卒業。大学卒業後、2年間かけて、アジア・オセアニア、中近東、アフリカ、ヨーロッパなど世界40か国を放浪。ヨーロッパでお金が底をつき、シベリア鉄道で帰国。帰国時、所持金は1万円を切っていた。1997年より2001年6月まで海外書籍の版權エージェント会社「イングリッシュ・エージェンシー」に勤務。映画の原作、ビジネス書、スポーツ関連書籍など年間60点ほどの翻訳書籍を手掛ける。次に海外の作家ではなく、日本人作家のエージェントをしたいと思い、2001年10月にアップルシード・エージェンシーを設立。現在では作家のエージェント会社の経営者であるとともに、作家、脚本家、劇団もしも主宰でもある。著書『風の色』(講談社)2018年映画化。『花戦さ』(角川書店)2017年映画化。日本アカデミー賞優秀作品賞受賞。『Little DJ』(ポプラ社)2007年映画化。『カルテット!』(河出書房新社)2012年映画化。『海峡を渡るバイオリン』(河出書房新社)2004年フジテレビ45周年記念ドラマ化。文化庁芸術祭優秀賞受賞。『恋文讃歌』(河出書房新社)、『僕たちのプレイボール』(幻冬舎)2012年映画化など多数。



著書をプレゼント！(1名様)

お申し込みは2020年1月31日までに生涯学習開発財団へ。(ご応募多数の場合は抽選)

● 「一流の画家はなぜ長寿なのか」(サンマーク出版)

霜田里絵著 「長生きした人々には共通の理由があった！」 脳神経内科医の視点から解き明かす長寿の秘訣



● 霜田里絵(しもだ さとえ) 順天堂大学医学部卒業後、脳神経内科医局に入局。順天堂大学病院他、都内の病院勤務や研究生活を経て2005年に銀座内科・神経内科クリニックを開業。それ以後、日々外来診療・院長職を努めている。日本神経学会の専門医であると同時に日米の抗加齢医学の専門医の資格をもち、脳とアンチエイジングを専門とする。

〈著書〉「美人脳のつくりかた」マガジンハウス・「脳の専門医が教える40代から上り調子になる人の77の習慣」文藝春秋・「脳活」東京堂出版・「絶対ボケない脳をつくる」GAKKEN・「一流の画家はなぜ長寿なのか」サンマーク出版

霜田 ピカソもまた最晩年までもの凄いエネルギーで制作し続けました。陶芸に挑戦したのは65歳。78歳でマネの代表作「草上の昼食」をもとにして、油彩、パステル、デッサンと合わせ140点の連作を描き始めます。そして79歳でジャクリーヌ・ロックと南仏で結婚。そこからに勢いづき、91歳まで制作を続けます。定年だからちょっとゆっくりとなど考えないのです。むしろ60以上になって忙しさを謳歌しています。ちなみにピカソの最後の言葉は往診に来た独身医師に「女ついでいいものだ」というものだったそうです。

は思いませんが必然的に脳を刺激してきました。**鬼塚** とはいえ、私たちは画家ではないのですがどうすればいいのでしょうか？
霜田 画家はとにかく1作でも多く描きたいという気持ちを持ち、常に新しい挑戦を続けてきました。そういう生き方を私たちは学んだ方がいいと思います。画家を職業としようがしまいが「生きている限り創作を続ける精神」を私たちはヒントにすべきでしょう。絵を描くのもいいでしょう。また、自分の好きなことに、新たに挑戦をしていくことでしょうか？
鬼塚 他に画家に学べることはありますか？
霜田 規則や常識に縛られないということ。先に述べた定年退職もそうです。世間の規則や常識は好き勝手に解釈すればいいのです。横山大観先生も日本画と洋画を区別せず自由に描いていました。葛飾北斎は生涯93回の引越しをしています。自由だから「東海道名所一覽」のような名作が生まれたのです。自由に生きることです。ストレスが軽くなり生きる情熱を持って生きられます。その結果、テロメアを短くせず、年齢を重ねてもさらに活性化することができるのです。

鬼塚 本日は貴重なお話をありがとうございました。

薬膳と東洋医学の知恵を学び、人生100年時代を幸せに

■ 食事は体を改善するチャンス

「薬膳」とは、東洋医学をベースに、食事を通して自分の健康管理をしていくというもの。薬草などをぐつぐつ煮るイメージを持つ人もいるかも知れないが、実は、知識さえあればスーパーで売っている食材を使い、誰でも作る事ができる。症状があっても、西洋医学では検査の数値に表れないと原因不明になってしまうが、東洋医学の視点から判ることも多い。漢方薬や鍼灸による治療もあるが、日常の運動、呼吸法、食事によって体の改善や健康維持を図ろうという考え方だ。

（薬膳教室 胡桃の庭）の代表・大根田笑子さんは訴える。「1日3食として、人は年に1000回以上食事をしています。食事は体を整えるための絶好の機会なのです。人生100年時代を健康長寿で幸せに過ごすためにも、薬膳の知識は活かします。また、東洋医学の奥深さ（113千年分の情報の集積）は、生涯を通して学びがいがあるテーマではありませんか」。

■ 20代より50代の今のほうが全然元気

大根田さんは20代の頃は体が弱く、病院に行ったり戻り返りだった。他に治す方法はないかと情報収集をする中で東洋医学に出会い、料理はともともと興味があったので、薬膳を学びながら自分の食事で試行錯誤していった。すると、1年も経たずして、かつての自分か嘘のように病気をしない体になった。20代の頃よりも50代の今の方が体は丈夫で、朝昼晩、立

● 薬膳教室 胡桃の庭 （株式会社365）

〒103-0004
東京都中央区東日本橋2-28-4
日本橋CETビル2階
Mail: info@yakuzen-school.net
URL: https://yakuzen-school.net/
2009年 開講
2019年 資格認定団体登録・法人設立代表者: 大根田笑子



代表で講師の大根田笑子さん



↑みんなでわいわいと作って食べる薬膳料理会は大人気

ちっぱなしの講座が続いても笑顔をやささないでいられる。

教室開講のきっかけは、知人から地域イベントで15分程度の薬膳の話をお願いされたこと。自分の経験と知識をもとに話すと、後日、受講者の一人から出張講座の依頼が舞い込んだ。その後も口コミで、学びたいという人がどんどん増え、2009年に横浜市で開講した。現在3拠点で毎月150〜200人を指導するほか、大学の社会人向け講座も担当している。

■ 生涯学習と健康長寿に貢献したい

胡桃の庭の特徴は、「〇〇を食べればこうなる」といった単純化はせず、東洋医学の食以外の知恵にも多く触れられる点。メンタルの話や、ヨガや気の巡りをよくするためのポディーワークも取り入れている。基本を学んだ人は、女性の体の悩み に特化した講座や、食材に焦点を当てた講座も受講できる。もちろん、実際に調理して食べる薬膳料理会もあり、大人気だ。

2019年に生涯学習開発財団の認定講座となったのは、「中医食療薬膳師（3級〜1級）」。従来からある基礎、初級、中級を学び、自主認定の4級になると受験資格を得る。3級にはレポート試験、2級には記述試験、1級には調理やレクチャーなどの実技試験も加わる。講師ができる目安が1級で、それを目標に学んだ薬膳講師がたくさん活躍すること、そして薬膳が普及することで健康長寿社会に貢献したいと考えている。