

# 少林寺拳法創始 70 周年記念フォーラム

「2025 年つながりがつくる未来への架け橋」

\*於 金剛禅総本山少林寺講堂

基調講演

## 「からだを育み 心を育み つながりを育む」

### 武藤 芳照

日体大総合研究所所長/日本体育大学特別招聘教授/東京大学名誉教授

(日本転倒予防学会 理事長)

2017 年 11 月 4 日 (土) 10:05~10:45 (40 分間)

#### 【自己紹介：スポーツ医学・健康医学への道】

- ・愛知県大府市生まれ／教育一家
- ・中学、高校、大学と水泳部に所属
- ・高校時代の水泳部の顧問（日体大出身）の指導で、スポーツ科学に興味を抱き、名古屋大学医学部へ：大学紛争真盛りで水泳三昧
- ・三流の水泳選手、整形外科医（名古屋大学病院、東京厚生年金病院の勤務医）、オリンピック（ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ）水泳チームドクター・国際水泳連盟医事委員、身体教育学（東京大学教育学部）の教育・研究者、そして高齢者の転倒予防と学校保健の改善、舞台医学（Stage Medicine）
- ・一般社団法人スポーツ・コンプライアンス教育振興機構（SPOCOM）の設立／2017 年 4 月：スポーツ界の転倒予防
- ・「ムトウ派」の活動：医療、スポーツ、教育、保健、福祉、芸術、各分野をまたがる「架け橋」の役割り→人と人、分野と分野のつながりを築く
- ・一貫しているのは「健やかなからだを育む」「予防に勝る治療はない」
- ・全国各地へ「健康伝道師」の役割り
- ・「むずかしいことを やさしく  
やさしいことを ふかく  
ふかいことを おもしろく」…（井上 ひさし）  
→大切なことを、わかりやすく正確に伝える
- ・10 月 9 日（月）：「体育の日」
- ・10 月 10 日（火）：「転倒予防の日」10（テン）10（トオ）にちなんで
- ・10 月 15 日（日）：「  
」の日

## 1 少子高齢化社会の進展 — 転倒予防はみんなの願い —

- ・世界の最長寿命国日本：平均寿命（2016年）  
男性 80.98 歳（世界第 2 位）、女性 87.14 歳（世界第 2 位）
- ・還暦、古希、喜寿、傘寿、半寿、卒寿、百寿、皇寿  
70 歳：「人生七十古来稀」（杜甫『曲江詩』）「七十にして心の欲する所に従って  
矩を踰えず」（『論語』）
- ・PPK：（ ）（ ）（ ）  
NNK：（ ）（ ）（ ）
- ・年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず
- ・超高齢社会：高齢者（65 歳以上）3,384 万人 急速な高齢化  
総人口に占める割合 26.7（ >21%）、4 人に 1 人超え
- ・骨折、転倒は、高齢者の寝たきり・要介護の主要な原因の一つ
- ・転倒・転落死（8,030 人／2016 年）は、交通事故死（5,278 人／2016 年）よりも  
多い
- ・将来、高齢者（65 歳以上）1 人を何人の現役世代で支えるか？  
約 50 年前「胴上げ型」（1 人 / 9 人）→ 現在「騎馬戦型」（1 人 / 3 人）  
→ 40 年後「肩車型」「おんぶ型」（1 人 / 1 人）  
ex. 棄老伝説 姥捨山伝承、  
小説「檜山節考」（深沢七郎・山梨県石和町/ 現笛吹市出身）  
70 歳になると口減らしのために山に捨てられる
- ・転倒・骨折を予防し、寝たきり・要介護・転倒死を防ぐ
- ・高齢者への対応：元気で長生き
- ・子どもへの対応：究極の介護予防は、元気な子どもたちを沢山育てること  
⇒ スポーツ・運動・身体活動を通して子どもから高齢者まで  
「幸せで豊かな社会生活」の実現へ

## 2 転倒するには訳（わけ）がある

転倒は命の黄信号



- ・「からだの状態が悪くなった結果、転倒する」  
ex. ・松尾和子さん（57 歳/1992 年）：自宅階段で転落、急性硬膜下血腫  
・谷 啓さん（78 歳/2010 年）：自宅階段でつまずき顔面強打、脳挫傷  
・細川俊之さん（70 歳/2011 年）：自宅居間で転倒して頭部強打、急性硬  
膜下血腫

- ・水木しげるさん (93 歳/2015 年) : 自宅で転倒して頭部打撲により、急性硬膜下血腫。緊急手術で一時回復したが、容体悪化。
  - ・中嶋しゅうさん (69 歳/2017 年 7 月 6 日) : 舞台公演中、ステージから 75 cm 下の客席に落下して死亡。急性大動脈解離。
- ・転倒の要因 : ①年齢、②病気 (クスリ)、③運動不足  
 ⇒ 身体機能の低下 (運動機能↓、感覚機能↓、高次脳機能↓)  
 cf. 組織・団体の転倒  
 ① 高齢化 ②病巣 ③新陳代謝の不足  
 ⇒ 統治機能の低下 (機動力↓、情報処理能力↓、思考・判断機能↓)

### 3 「転倒予防川柳」で学ぶ養生訓 — 「言葉のチカラ」を介した予防教育 —

- ・「転倒予防川柳」大賞
  - 「口先の 元気に足が 追いつかず」 (2011 年)
  - 「コケるのは ギャグだけにして お父さん」 (2012 年)
  - 「あがらない 年金小遣い つま先が」 (2013 年)
  - 「つまずいた 昔は恋で 今段差」 (2014 年)
  - 「滑り止め つけておきたい 口と足」 (2015 年)
  - 「転んでは 泣いていた子が 『転ぶなよ』」 (2016 年)
  - 「離さない 昔は君で 今は杖」 (2017 年)
- ・「転倒予防川柳」佳作・准佳作
  - 「消えていく 足の感覚 妻の愛」 (2015 年)
  - 「つまずいて 身より 心が傷ついて」 (2015 年) 他

### 4 スポーツの原義 — 言葉の意味を知る —

- ・スポーツ sport : 他に心移して楽しむこと  
 気晴らし、あそび。面白さ、楽しさが基本
- ・「遊びをせんとや生まれけむ 戯れせんとや生まれけん  
 遊ぶ子どもの声聞けば わが身さえこそ 揺るがるれ」 (後白河法皇撰述『梁塵秘抄』)
- ・ブリューゲルの絵画「子供の遊戯」 (ウィーン美術史美術館所蔵)  
 91 種類の遊び、16 世紀中期のベルギー・アントワープの風景
- ・「子どもは風の子」  
 ⇒ ・あそび (とりわけ外あそび、運動あそび、集団あそび) が子どものからだを育み、心を育み、つながりを育む

- ・ミニ社会体験を通して、コミュニケーション能力を育む
- ・本来の「スポーツ」＝自由で自己の喜びに結びつく活動
- ・「アスレティックス athletics」：競闘（賞品、賞金、報償が前提）
  - ex. 映画『グラディエーター』（2000年）、『スパルタカス』（1960年）
- ・スポーツ×アスレティックス → 今日の「スポーツ」という言葉
  - ⇒本来の「スポーツ」が「アスレティックス化」
  - ⇒勝利至上主義（英雄主義）、商業主義、国家主義
  - ⇒様々なひずみ
    - ex. ドーピング、暴力、八百長、賭博等
- ・スポーツが与える三つの宝（小泉信三）
  - (1) 練習練磨の体験を持つこと
    - 「練習は不可能を可能にする」
  - (2) フェアプレイの精神
    - Be a hard fighter , and a good loser
    - （果敢なる闘士であればあるほど、その潔き敗者であれ）
    - 「勝っておごらず、敗れて悔やまず」
    - ex. 『平家物語』那須与一の扇の的の物語
  - (3) 友
    - ex. チームワーク、支え支えられ
- ・スポーツは人生の縮図（朝比奈一男/運動生理学者、1978）
  - 「スポーツは、よろこび、悲しみ、嘆き、感動、感激、満足、期待、不安、怒り、反省、後悔、なぐさめ、連帯感、孤独感など人生で経験するすべての感情を経験できるという意味で人生の縮図」
  - 勝利と敗北、成功と失敗、喜怒哀楽
- ・「禍福は糾える縄の如し」「人間万事塞翁が馬」「ピンチの後にはチャンスあり」
- 「止まない雨はない」「朝の来ない夜はない」「冬来たりなば春遠からず」「涙の後には虹も出る」
  - 児童生徒・学生等の人間教育
- ・スポーツ・武道を通して、「強いやさしさ やさしい強さ」を育む

## 5 心もからだも健やかに

### 【体 育】

- ・Physical education, Körpererziehung 身体教育：からだを育む
- ・東京大学教育学部身体教育学講座：平成10(1998)年度～
  - 旧体育学講座（東龍太郎初代教授）
- ・身体教育学の教育理念
  - (1) からだの理（ことわり）を知る

- ex. 子どもは軟骨人間、痛みの生物学的意義、左利き、血液型と性格等
- (2) からだ、健康、生命の大切さを知る
  - (3) からだを動かすことの楽しさと喜びを知る
- ⇒ 生涯にわたって、 からだを動かすことの楽しさと喜びを知ると共に  
外傷・障害・事故を防ぐ

### 【心身の健康】

- ・「健全な精神は健全な身体に宿る」×
- ・「健全な精神が健全な身体に宿らんことを」○

A sound mind in a sound body

ジョン・ロック『教育論』(1693)の冒頭の句

↓

歴史的な誤訳

ローマの風刺詩人 ユベナーリス (西暦 1C~2C)

Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano

…であるように祈るべきである

- ・「健全な肉体に健全なる精神宿レカシ」○

(徳島県鳴門市・ドイツ館/板東俘虜収容所内機関紙『デイ・バラック』所収)

第1次世界大戦(1914~1918)で捕虜になったドイツ兵と松江豊寿所長

(戊辰戦争で敗者となった会津出身)・地域住民との交流:寛容な対応

= フェアプレイ精神の発露



- ・ベートーヴェン「交響曲第9番 歓喜の歌」を日本で初めて演奏
- ・組立体操を日本で初めて披露

### 【教育】

- ・education エデュケーション

エデュケレ 引き出す

エデュカーレ 養い育てる

- ・一人ひとりの個性と資質と才能を引き出し、養い育てる=教育・指導

「みんなちがって みんないい!」(金子みすゞ「わたしと小鳥と鈴と」)

「見えぬけれども あるんだよ 見えぬものでも あるんだよ」

(金子みすゞ「星とたんぽぽ」)

- ・共育:共に育み共に育まれる
- ・「十年樹木 百年樹人」(管子)
- ・恩師と門下生(弟子)、先輩・同輩・後輩、同期生・同級生、仲間:出会いの大切さ  
「邂逅こそ人生における重大事である」(亀井勝一郎)  
「人生は縁と運」出会い(邂逅)からつながりが始まる

- ・良き教師・指導者・コーチを育成すること
  - ⇒ ・名選手の育成・スポーツの価値を高め、広める
  - ・良き人材が「幸せで豊かな社会生活」を築く

## 6 「イカロスの翼」はいらない

- ・国際オリンピック委員会（IOC）発刊の教育啓発書『DOPING（ドーピング）』の表紙
  - ギリシア神話のイカロスの物語のイラスト
  - 人間の持つ野心と野望への警告
- ・広島アジア大会（1994年）での競泳競技を中心に4競技で中国選手11人のドーピング違反・メダル剥奪
  - （筋肉増強剤：ジヒドロテストステロン）
- ・ドーピング→選手の健康を損ない、スポーツの価値を損ない、社会を損なう。
- ・ドーピング検査
  - ・真面目に訓練に励み、試合に臨んでいる選手たちの権利と立場を守る。
  - ・フェアプレイ精神を守り、ズル（cheating）は許さない
  - ・「スポーツの健康診断」（古橋 廣之進）
  - ・人間の性（さが）＋スポーツの「アスレティック化」の助長
    - ⇒ ズルをする、うそをつく、ごまかす、だますことが広がっている。
    - ex. 大手企業の不祥事「ものづくり日本」の信頼が失われつつある
  - ・2020年東京五輪・パラリンピックで「クリーン・スポーツ（健全なスポーツ）」を前面に打ち出す。
    - ⇒ 武道の精神を伝えることが、フェアプレイ精神を広める

## 7 まちがったトレーニング、体罰をなくす

- ・スポーツ科学の原理：目的と効果を明確にする
  - 間違ったトレーニングをしない
  - ex.
    - ・ウサギ跳び
    - ・膝を伸ばした「腹筋運動」
    - ・はずみをつけた「柔軟運動」
    - ・「ピッチャーは肩を冷やすな！」
- ・スポーツや運動はクスリと同じ
- ・少なければ効果はないが、多過ぎたり与え方を誤ると害（副作用）を生む
  - クスリ ↔ リスク（risk） ex. 薬の使い方：剤型と量を工夫する
- ・健康を増進する効果があるが、健康を害するリスクもある
  - ex. 「無事これ名馬」（菊池 寛）

- ・「運動中に水を飲むな！」



まちがったトレーニング・体罰の代表例



- ・子どもたちの人権を損ない、からだを傷つけ、心を傷つけ  
時に命を奪う、非科学的・非人間的な「指導」という名の犯罪
- ・「運動中に水を飲むな！」の歴史  
明治 37/1904 年 日露戦争時代より：「水抜き、油抜き」  
(『理論実験競技運動』武田千代三郎)  
大正 5 (1916) 年『運動生理学』(吉田 彰信)に継承  
昭和の陸軍戸山学校：「節(無)水行軍」の研究  
→ 太平洋戦争(軍隊)を通して伝播
- ・100年以上にわたり、伝承されてきた「まちがった常識」  
→ 熱中症 → 死亡事故
- ・非科学的、非人間的な「指導」が招く子どもたちの悲惨な熱中症による  
死亡・重大事故

ex. 1. 山梨県 : 高1男子(15歳)サッカー部員

「先生、水を飲ませてください」、

1995年8月、死亡

ex. 2. 兵庫県川西市 : 中1男子(13歳)ラグビー部員

「わたしには、演技は通用せんのだ」、

1999年7月、死亡

ex. 3. 京都府京田辺市 : 中2男子(13歳)野球少年

「ペナルティーをする」、2005年10月、死亡

ex. 4. 大分県 : 県立竹田高校2年生男子(17歳)剣道部主将

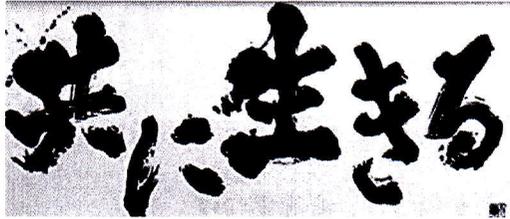
水分補給無しで練習。倒れそうになった生徒を蹴りつける、  
異常行動に「演技だろう!」、2009年8月、死亡

ex. 5. 東京都 : 知的障害者特別支援学校バスケットボール部員(15歳)

指定の時間内にランニングを終えられなかったことを罰  
として、顧問教諭から「罰ラン」(校舎外周43周(約19  
キロ))を命じられた。

⇒ 熱中症で重体、2017年8月

## 8 共に生きる — 共生の思想：つながりを大切に —



(金澤 翔子書)

- ・競泳の萩野公介選手 : リオデジャネイロ五輪金メダリスト
- ・フランスでの高地トレーニングの折、自転車で転倒して右肘を骨折後、一回り成長した  
⇒ 「一人じゃないんだ」と自然に思えるようになった
- ・パラリンピック水泳金メダリスト : 「私は脚が悪いから車イスを使っています。成田 真由美さん 目の悪い人がメガネを使うのと同じように。」
- ・東大教授の福島 智さん : 9歳までに両目を失明、18歳で失聴、「暗黒と沈黙の世界」  
⇒ 指点字の開発により、独自のコミュニケーション法を確立  
⇒ バリアフリー研究者として国内外で活躍  
⇒ 「思索は君のためにある」
- ・城の石垣は、大きさ・形が違うもので、つながり合っているからこそ、美しく強い  
⇒ 人の社会も、障害のあるなしに関わらず、様々な個性、資質、分野・領域、出身(地域・国)の人々が、つながり合い、共に生きるからこそ、美しく強い  
⇒ 2020年東京五輪パラリンピックに向けて、「共生の思想」を広め、深める  
⇒ 1964年に「パラリンピック」(パラレジア+オリンピック→パラレル+オリンピック「もう一つのオリンピック」という言葉を作った東京が、二度目のパラリンピックを開催する歴史的意義→「ひとつのオリンピック」

## 結 ライフ・イズ・モーション

- ・「タワー型」ではなく、「富士山型」のスポーツ構造を
- ・一つひとつのつながりを芯にして、底辺を広く、バランスよく積み上げて、安定した基盤の上に高さを求める。
- ・スポーツの価値とフェアプレイ精神と共生の思想を広めつつ、競技力向上に結び付ける
- ・スポーツ・運動・身体活動を通して、2020年以後の「健康社会/ヘルシー・ソサエティ」を目指す

・「ライフ イズ モーション」(アリストテレス)

生命、生活、人生は、動くことにより成り立っている。からだが動けば、心が動く。心が動けばからだ動く。

動くことにより、からだを育み、心を育み、きずなを育む。

## 武藤芳照（むとうよしてる）

（学）日本体育大学 日体大総合研究所所長/日本体育大学特別招聘教授

（Nippon Sport Science University）

東京大学名誉教授

### 【略歴】

昭和 25(1950)年愛知県大府市生まれ。昭和 40(1965)年愛知県立刈谷高校卒、昭和 50(1975)年名古屋大学医学部卒業。東京厚生年金病院整形外科医長を経て、昭和 56(1981)年より、東京大学教育学部助教授、平成 5(1993)年同教授、平成 7(1995)年同大学院教授、平成 21(2009)年同大学院教育学研究科長・教育学部長。平成 23(2011)年東京大学理事・副学長、政策ビジョン研究センター教授。平成 25(2013)年 4 月日体大総合研究所所長、平成 26(2014)年 4 月日本体育大学保健医療学部教授を経て平成 28(2016)年 4 月より日本体育大学特別招聘教授。東京大学名誉教授。医学博士。(財)日本体育協会公認スポーツドクター。日本医師会認定健康スポーツ医。ロサンゼルス(1984 年)・ソウル(1988 年)・バルセロナ(1992 年)各オリンピック水泳チームドクターを経て、国際水泳連盟医事委員(1992 年～2000 年)を務める。公益財団法人日本水泳連盟評議員。日本整形外科スポーツ医学会名誉会員。公益財団法人「運動器の 10 年」日本協会業務執行理事、公益財団法人身体教育医学研究所名誉所長、日本転倒予防学会理事長。「健康のため水を飲もう推進委員会」(厚生労働省医薬・生活衛生局後援)委員長。NPO 法人水と健康スポーツ医学研究所(札幌市)副理事長、島根県雲南市名誉顧問、一般財団法人少林寺拳法連盟顧問、公益財団法人戸部眞紀財団理事。一般社団法人スポーツ・コンプライアンス教育振興機構理事長。第 69 回第一生命 保健文化賞受賞。

### 【編著書】

『疲労骨折』(編著・文光堂)、『スポーツ障害のメカニズムと予防のポイント』(編著・文光堂)、『水泳の医学 I, II』(ブックハウスHD)、『からだの理』(丸善)、『転倒予防教室-転倒予防への医学的対応-』(共編・日本医事新報社)、『武藤教授の転ばぬ教室-寝たきりにならないために-』(暮しの手帖社)、『よみがえれ風の子-子供の体の育み方-』(中央公論新社)、『高齢者とスポーツ』(共編著・東京大学出版会)、『介護者の腰痛予防』(共編・日本医事新報社)、『転倒・骨折を防ぐ簡単!運動レシピ』(監修、主婦の友社)『からだの物語』シリーズ(監修・学習研究社)、『マンガ運動器のおはなし-大人も知らないからだの本-』(編集・学習研究社)、『患者指導のための水と健康ハンドブック』(共編・日本医事新報社)、『学校における運動器検診ハンドブック-発育期のスポーツ傷害の予防-』(南江堂)、『スポーツ傷害のリハビリテーション- Science and Practice-』(金原出版)、『転倒予防医学百科』(日本医事新報社)、『転倒予防らくらく実践ガイド』(学習研究社)、『スポーツ医学実践ナビ-スポーツ外傷・障害の予防とその対応-』(編著・日本医事新報社)、『健康のため水を飲もう』(水道産業新聞社)、『ここまでできる高齢者の転倒予防』(総監修・日本看護協会出版会)、『新 スポーツトレーナーマニュアル』(共編・南江堂、2010)、『運動療法ガイド(改訂第 5 版)』(監修・日本医事新報社、2012)、『これだけは知っておきたい「転倒予防の心がけ」』(有限責任事業組合ブックエンド、2012)、『転倒予防-転ばぬ先の杖と知恵-』岩波新書(岩波書店、2013)、『いくつになっても転ばない 5 つの習慣』(青春出版社、2013)、『「転ばぬ体操」で 100 歳まで動ける』(主婦の友社、2014)、NHKDVD 教材『つくろう!元気なカラダ 良い姿勢と運動』(監修、東山書房、2015)、『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学』(柔道 2016, 剣道 2017, 少林寺拳法 2017) (監修・ベースボールマガジン社)、『五七五転ばぬ先の知恵ことば』(選評・論創社、2016)、『多職種で取り組む転倒予防チームはこう作る!』(編著・新興医学出版社、2016)、『転倒予防白書』(編著・日本医事新報社、2016)、『スポーツ傷害のリハビリテーション- Science and Practice- (改訂第 2 版)』(金原出版、2017)、『転倒予防指導士公式テキスト』(編著、新興医学出版社、2017 年)、『認知症者の転倒予防とリスクマネジメント - 病院・施設・在宅でのケア - (第 3 版)』(共編著、日本医事新報社、2017)、他多数。

(2017 年 10 月 2 日現在)

人生は  
縁と運

武藤芳昭

