

私にとつてのヒューマンネットワークはスポーツなしでは絶対に語れなかった。苦労したり厳しい状況に追い詰められたこともあるけれども、助けてくれる人が出てきたり、必ず道が拓かれてきた。

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長
東京大学名誉教授

武藤芳照

写真/鈴木寿教

――まずは武藤先生の長年に渡るこれまでの様々な活動を振り返って見て、どういったものでしたでしょうか？

ひとことと言つと「無党派」でしょうね。「無党派の武藤」と半分冗談めかして言っています。
それはどういふ事かという、元々私は水泳を通して、スポーツ医学の道を選び整形外科医になり、ご縁があつて東京大学の教育学部長も務め、その後日本体育大学にも行きました。その過程で、スポーツ・医療・保健・介護福祉・芸術芸能など様々な事をやってきましたので、多岐に渡る分野をまたぐという意味で「無党派」。その根元にあるのは「健やかなからだを育む」ということです。それは子ども・大人・高齢者・スポーツ選手・障害のある人たちも含め、様々な要素を持つている人々の「健やかなからだを育む」ということに集約されると思います。

例えば、整形外科医として、水泳の飛び込み事故での頸椎・頸髄損傷、四肢麻痺とかそういった事故例を集め分析をし、予防するにはどうしたら良いか、リハビリテーションするにはどうしたら良いか考えたり。

“うさぎ跳びは百害あつて一利なし。”と言いだしたのは我々の研究グループなんです。間違つた訓練やトレーニング法を行えばスポーツそのものが信頼を失つてしまいます。そして子ども達の故障やケガを増やして、場合によっては心を傷付けて、本当は伸びる子ども達をとめてしまふという事があります。実際に現場で止めさせるまでに25年かかりました。
名古屋にいた時は疲労骨折を中心とした仕事をやってきて、東京厚生年金病院の整形外科医の時もスポーツ障害を通して、なぜ起きてどう早期発見して治療に結び付けリハビリをさせるか。と同時に、それをベースにして予防を図ることが一番。つまり「予防に勝る治療はない」「健やかなからだを育む」これが2大テーマですね。

子どものスポーツ障害予防、高齢者の転倒予防、オリンピック選手のケガ・故障予防、ドーピングで心身を痛めつけてしまふ事がないようにするなど、全てそういう形で集約出来るのではないかと思います。

最近手がけている舞台医学（ステージ・メディスン）も同じですね。舞台の上で活躍をしている演劇人・歌舞伎役者・音楽家・

私がやってきたのは「健康づくりのプロデューサー&ディレクター」。健やかなからだづくりの為に、企画をし、人やものを集め、お金を集め、シナリオを作り、場合によっては主演・演出もしてきました。

――そのような多岐に渡る活動の原点となつた考え方は何だったのでしょうか？

きっかけは15歳の時に見た、山本周五郎原作・黒澤明監督の名作『赤ひげ』という映画です。こんな素晴らしい芸術作品を作るような映画監督になりたい！と思つたんです。これこそ志望すべき職業人だと。結果的には、刈谷高校時代に医学を志し理系の方へ進みましたが、映画監督にはなれなかったけれども、やっていることは実はよく似ているんです。

例えば、東京厚生年金病院で25年近く客員部長をしていた際、音楽家や演劇人が患者さんとして結構来たんですね。“こは健康スポーツ外来ですが、良いですか？”と伝えると、“どこへ行つても話を聞いてくれないんです。”と。そして色々と治療をしているうちに、スポーツ選手と一緒だと思つたんです。
オリンピック選手は舞台の上で活躍する。瞬の為にコンディ

バレエダンサーなどがケガ・故障することは多々あるわけですよ。それをどうやったら防ぐことが出来るかというコンディショニングやトレーニング、ストレッチなどはスポーツ選手と全く一緒なのですが、社会全体に認識がないので、それを「舞台医学」という学問領域として概念形成をすることで、社会に啓発することが出来るんです。

シヨニングとか訓練、練習をするわけです。でも歌舞伎役者など舞台の人は、合間に数日休みがあるにしても、ずっとひと月やり続けるんです。それはオーバーユースが起るに決まつてるんじゃないですか。でも身体活動をしているという認識がありません。だからそれは絶対狙い目だなと思ひました。それがステージ・メディスンのきっかけです。そして、“一緒にやろうよ。”と声をかけ、全国から仲間が集まつてきて研究会を立ち上げました。数回研究会をやり実績を積み上げ、それを元に本を作つて更に全国へ広げていきました。

日本転倒予防学会を作つたときも一緒ですね。高齢者が転ぶと骨が折れる、頭を打つ、最悪死亡事故が起こる。もちろんそれはみんな知っています。でも、なぜ転ぶんだ？”という追求分析をみんなできてきたんです。
長野県と島根県で厚生労働省の研究班と一緒に研究をしてきた結果見えてきたのが、どうも動脈硬化が進むと転びやすいと

「アータが出たんですよ。2年かけて、間違いない。大発見だ！」
 と思いました。「絶対おもしろいからみんなでもうろう、ひよっと
 したらノーベル賞いけるかもしれない」とみんなも目が爛々と
 輝いて議論してたんですね。でも3年目になって、なんのこ
 ない、これは運動不足だよと(笑)。運動不足だと動脈硬化指数
 上がるし、他の病気も起こるし、運動機能・感覚機能も衰える。
 年齢的に変化もあるからそれは転ぶだろう、当たり前じゃない
 か。でもそれは生活習慣病と捉える事が出来るのではないか？
 という事であれば、予防教室を立ち上げられる。

そしてそれを企画をして、3年近く準備をして始めたのが
 1997年12月1日でした。全国で初めて「転倒予防教室」と
 いう予防のための教室をつくったんです。その当日に新聞が大き
 く取り上げてくれ、その翌日にNHKのニュースで取り上げて
 もらったのかな？だからなんの広告を打たなくても電話が鳴りつ
 ぱなりました。予防教室なので保険がきかないため、「コ
 ロバナイ」ということで56,871円の自由診療にしたんです。
 “語呂合わせがおもしろい”というので、新聞テレビラジオに取
 り上げられた。そういう仕掛けをしました。

つまり、私がやってきたのは「健康づくりのプロデューサー&
 ディレクター」なんです。健やかなからだづくりの為に、企画をし、
 人やものを集め、お金を集め、シナリオを作り、場合によって
 は主演・演出もしてきました。映画監督がやっていることとよ
 く似ていますよね。

**「スポーツ」よりも「体育」の方が実は幅が広いと私は思っ
 ています。学問的であり、教育性、指導性があるので。**

——人が見つけていないテーマ・分野を
 追求し続けてこられたわけですね。

そうですね。例えば、東京大学の教育学
 部へ整形外科医が行ったなんて当時として
 はありえないんですよ。しかも私は名古屋
 大学出身なので。東京大学に他の大学から
 来て、しかも整形外科医が文系の教育学部
 に行くこと自体が稀有な例でした。しかし、
 今振り返ってみると教育学部へ行った事で
 「身体教育」という学問体系が出来ました。

体育って「からだをはぐくむ」と読むん
 ですよ。英語だと physical education で、
 直訳をすると「身体教育」と訳すべきなん
 です。もちろん「体育」の方が社会的に馴
 染みはあるんですが、イメージすると鉄
 棒・跳び箱・マラソン・水泳など、技能的
 に捉えてしまつて非常に狭いんですね。でも education という言
 葉が入っていることから、「身体を通じた教育」「身体について
 の教育」と読み解くべきだと私は考えていて、東京大学の仲間
 と議論をして平成10年に「体育学講座」を「身体教育学講座」
 に切り替えました。どこもやってなかったですよ。

身体教育学講座は、「からだの理(ことわり)を知る」。つまり、
 「からだの仕組みや成り立ちなど、機能を知る」「からだ、健康

**私なら体育の授業45分間全部遊ばせてみると思いま
 す。遊びは単に運動技能だけではなくて、人間として
 の形成力もある。それが「本来のスポーツ」であるとい
 う認識を持った上で、小学校の授業の中でぜひ外遊び
 を取り入れるべきだと思います。**

——子ども達の運動能力の低下が背景としてある中で、体育の
 授業をどのようにするかを課題として悩んでおられるというお話
 を、以前ある教育委員会の方からお聞きしました。武藤先生の
 見解は如何ですか？

「身体教育」の原点に戻るべきでしょうね。小中学校の義務教
 育の段階で身体教育の理念や考え方をしっかり伝える。
 45分の授業であれば、技術を指導して達成させることが目的
 のひとつであつて良いけども、例えば、懸垂・逆上がりをする
 といった時に腕の力がないとダメとか、からだの仕組みと絡め
 て指導するとか。跳び箱だったら手の力などのポイントを指導
 し、ダメな例もちゃんと指導する。何故ダメかという、怪我
 をすると危ないのももちろんなんですけど、この方が合理的に
 跳ぶことが出来るからなぞ。

あとは「遊び」ですね。ランニングでいうと鬼ごっここの経験
 がある子とない子では全然違うんです。メンコ遊びはボールを
 投げるのと全く一緒の動きなので、やってた子はボールを投げ
 る動作を自然に覚えるんです。つまり子ども時代に遊んでいる
 子は自然に運動技能・技術を習得しやすいんです。

昔から芸事は6歳の6月6日から始めると言われていて、運
 動神経や感覚器はだいたい6歳までにぐんと伸びるので、その
 頃からは、きちっと正しい技術や技能を教えやすいし習得もし
 やすいのです。

但し、まだ弱いからだでもあり、同じことだけをやり続ける
 とすぐにへばつたりオーバーユースシンドロームを起こすので、
 そこは色々なことを組み合わせながら、しかも楽しくやらせな
 いと。最初は楽しくやっていたのに最後は苦しくなっちゃう。痛
 みをきたしたり、場合によっては変形をきたしたり成長障害を
 きたしてしまう。そこが6歳〜10歳までの極めて重要な指導の
 中身ですよ。

——何気ない「遊び」ということが、子どもの成長には深く重
 要なんですね。

例えば、『梁塵秘抄(りょうじんひしょ)』の中に『遊びを
 せんとや生まれけむ戯(たわぶ)れせんとや生まれけむ遊ぶ
 子供の声きけばわが身さへこそゆるがるれ』という有名な今
 様があります。子どもが外で遊んでる声が聞こえてきたりする



生命の大切さを知る」「からだを動かすことの楽しさと喜びを知
 る」というのを3つの教育理念に据えたんです。

その中に「スポーツ」はもちろん入ります。スポーツを通し
 てその教育理念が達成されるように、個人の条件に則した適切
 な良い指導をし、同時にスポーツの持っているパワーや効果を世
 に広めること。スポーツによって人間形成をすることもその中に
 フォーカスされるんです。ただ、「スポーツ」よりも「体育」の
 方が実は幅が広いと私は思っています。学問的であり、教育性、
 指導性があるし。そういう意味では、「日本体育協会」から「日
 本スポーツ協会」へと名称が変わってしまったこと自体悪くはな
 いけれども、本来の「体育」が持っていた教育性や指導性が薄
 らいでしまうと、「スポーツ」が持つ力も場合によっては弱くな
 るかなとは懸念しています。

のが楽しいなっていう歌で、大人たちは平安期から子どもが遊
 んでいることは当たり前とポジティブに捉えていました。

あと、ブリューゲルという画家はご存知でしょうか？ウィー
 の美術史美術館に飾られてある「子どもの遊戯」には91種類の
 外遊びが描かれています。見てみると殆どが日本の子どもの外
 遊びに近いんです。

つまり、古今東西、社会や大人たちは子どもが外で遊ぶこと
 を奨励し、後押しをして肯定をしていた。何故かという、遊
 びが持っている人間形成力とか、本来のスポーツの力とかは「外
 遊び」だからなんです。

スポーツの原点の言葉はご存知ですか？例えば佐川急便さん
 のトラックの横にはなにが書いてありますか？昔は飛脚が描か
 れていた。今は「TRANSPORT」と書いてあります。「SPORT」
 と書いてある。

スポーツは、元々古フランス語で「desport」から来てい
 ます。本来の意味を辿っていくと【移す／運ぶ】という意味な
 んです。真面目にやっていることからその心を移してそこで楽
 しむこと。【気晴らし／遊び】が本来のスポーツなんです。つ
 まりスポーツの原点は「遊び」なのです。だから子どもの遊び
 は大事なんです。

「transportation」に相通じる言葉なので佐川急便さんは
 「TRANSPORT」にJ SPORTを強調されていると思っんです
 ね。そこまで本気で考えて看板を作ったかどうかは分からない
 ですけどね(笑)。ネタとしては私はよく使っています。

今、子どもが外で遊んでいると若いママさんたちは、「家行って
 勉強しなさい」と言います。なんで勉強するの？と聞くと、「良い
 学校へ入って、良い職業へ就いてお金持ちになれる」と言っんです。
 私は32年間、東京大学の学生を指導してきましたが、良い学校
 に入った人が全員幸せかというところじゃない。全国の各大学で



リハビリテーションというのは単に機能訓練をやるだけではなくて、本来の立場や姿などがあるべき状況に戻してあげること。

——現在、所長を務められておられます「東京健康リハビリテーション総合研究所」についてお聞かせください。

「リハビリテーション」という言葉の世界で、最初の事例はジャンヌ・ダルクだっけ知っていますか？オルレアン少女。百年戦争の大英雄。フランス軍がイギリス軍を破っても勝つかというところで最後は裏切られてしまい、「魔女！悪い女の子だ！」と火炙りにされた。でも500年経って、「良い女の子だった」とローマ教皇は謝ったんです。そしてようやくジャンヌ・ダルクの地位・立場・身分・権利が復権しました。「人間復権」つまりその人の社会的・人間的な立場がようやく回復したのでリハビリテーションの裁判と呼ばれたのです。それが本来の「リハビリテーション」の原点です。

つまり、リハビリテーションというのは単に機能訓練をやるだけではなくて、本来の立場や姿などがあるべき状況に戻してあげること。だからここ（東京健康リハビリテーション総合研究所）の「健康リハビリテーション」という言葉にもそういう意味が込められています。脳卒中とか心臓リハビリテーションとかも、もちろんインクルードしますが、ローカルではなくてあらゆる分野のリハビリテーションを捉えましょと定義しています。

やはり、原点を知ると面白いですし楽しいし大切なんですよ。だからこの雑誌「スポーツの力」も、スポーツの力を論ずるのであれば、本来の「スポーツ」とはなんだと、その原点を考えて

みては如何ですか？

例えば、本来の「スポーツ」に相対する言葉は「アスレティックス」なんです。リドリー・スコット監督の『グラディエーター』という映画に描かれています。人間対人間、人間対野獣と戦ったりして、勝てば奴隷が自由に生きる権利を与えられる。負けると殺されるんですね。つまり「アスレティックス」の原点、「競争」と訳します。からだを使って競い合い、報奨・賞金・賞品を目的にして戦う、これが「アスレティックス」なんです。

今のプロスポーツあるいは子どものスポーツの中で、本来の「スポーツ」とは違って「アスレティックス」に近い状況に追いやられているスポーツ選手やスポーツ少年たちがいるんじゃないですか。先程お話しした「スポーツ」の原点である楽しい・遊び・気晴らしではなくて、報奨金・賞品・メダルなどに追い詰められて戦わなければいけない。最初は本人も望んでいるんだけど、最後は苦しんでしまつてみたいんがある。それは「アスレティックス」に近いんですよ。

本来の「スポーツ」と、本来の「アスレティックス」とが混在しているのが「現代スポーツ」だと思っんです。社名も【株式会社スポーツンチカラ】になつてると、雑誌のタイトルも「スポーツの力」になつてると。そういう認識の元にスポーツの力を論じていかないとすごく一面的になるように思っています。この社名も面白いんですけどね。名は体を表しますし、言葉の意味を知っているとブレないんです。これを機に色々と考えてみては如何でしょうか（笑）。

素晴らしい学生がたくさんいるんですよ。偏差値だけで物を語るのには非常に危うい話です。人間として魅力があり、人間として力があるというのが「良い学生」たちなので、それを育てるのがスポーツの力です。私はたくさん遊んだ人は「良い学生」になると思っんですよ。東京大学ですつと指導をしてきて、遊びの足りない人は「ああ、こいつ遊んだことないなあ」と思っんです（笑）。

「遊び」は何か良いかという運動機能を学ぶこともあるけれども、耐えたり我慢することも学べます。自分の思いが通らないこともあるし、ちっちゃい喧嘩もあるわけですよ。それによって社会体験をするわけです。しかも性別・年代の違った集団で遊んでいると、その中に小さい子や障害のある子もいる。その中でみんなが面白く遊べるようにみんなでルールを作るわけですね。

だからこそ、小学校時代は「遊ばせる」という事ですよ。私から体育の授業45分間全部遊ばせてみると思っいます。遊びは単に運動機能だけではなくて、人間としての形成力もある。なので、それが「本来のスポーツ」であるという認識を持った上で小学校の授業の中でぜひ「外遊び」を取り入れるべきだと思っいます。

ただし遊ばせ方を知っている先生じゃないとダメなんですよ。深い認識がないまま、「どこかの小学校で外遊びをやっているらしいよ、じゃあうちもやろっか、ではなくて、認識をきっちりした上で行動を取る。

組体操で、「別の学校が10段ぐらいでやってたのがかっこ良いからうちでもやろっ」と一度も指導したことのない人が急にやっても上手くいくわけがない。組体操をやるにはそれなりの準備・技術指導などのやるべきことがあつて、なんでこれをやるのか？その理念がないと事故が起つて子どもたちが被害者になる。なんでこの遊びが必要であるかという認識がないまま授業だけやっても良い効果は得られない。それがスポーツの力のひとつの例でしょうね。

——ありがとうございます。最後に武藤先生が今までの人生で実感した「スポーツの力」をお聞かせください。

人の輪です。私にとってのヒューマンネットワークはスポーツなしては絶対に語れなかつたでしょうね。水泳というスポーツを通して繋がったヒューマンネットワークがあつたので、私もそれなりに苦労したり厳しい状況に追い詰められたこともあるけれども、助けてくれる人が出てきたり、もうダメかなあなんて思つたときにも必ず道が拓かれてきました。それは学問や職業の分野とかではなく色々な立場の人がいるので、何かのときに助けてくれる。スポーツがご縁で始まったヒューマンネットワークです。

過去に、日本武道館に座右の銘を揮毫（きごう）してくれと頼まれたことがあつて『人生は縁と運』と書きました。そして繋がったのが比嘉先生で、このインタビュウを受けることになりましたし、それがあつて今日みなさんに会つてみたら、カメラマンが私の出身校の刈谷高校の後輩だつた（笑）。人生は縁と運ですね。



武藤芳照 むとうよしてる

昭和 25 (1950) 年愛知県大府市生まれ。愛知県立刈谷高校卒業。昭和 50 (1975) 年名古屋大学医学部卒業後、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 4 月より同研究科長・学部長。平成 23 (2011) 年 4 月より東京大学理事・副学長・東京大学政策ビジョン研究センター教授。平成 25 (2013) 年 4 月より日体大総合研究所所長等を経て、平成 30 年(2018)年 4 月より現職。東京大学名誉教授。