

# 知

# の

ひとつの「学び」から得た発見が、

知の世界を広げてくれる出発点となります。

## レスリングを楽しんで、 もっと豊かな人生を



授業ではけががないよう  
細心の注意が払われている



勝つことよりも、レスリングを楽しむことが一番という太田先生

教える人

### 太田 章先生

講義内容

「社会人のための楽しいレスリング」

「ボディ・デザイン・フィットネス

―理想の体型に身体革命―」

## 社

会人のための楽しいレスリ  
ング」は、1997年から続  
く人気講座。開講にあたって、太田

先生には一抹の不安がありました。

以前、学部では体育が必修科目でし  
たが、数ある体育科目の中で最後に  
残るのがレスリングと相撲。学生か

らはまったく人気がなかったから  
です。しかしそんな心配は杞憂に終

わり、開講早々満員に。その後も、勝  
つことよりレスリングを楽しむこ

とにこだわり続けた太田先生の指  
導により、その人気が増えることは

ありません。「レスリングは本来、激  
しくて厳しいスポーツ。でもこの講

座では、老若男女誰にでも楽しんで  
もらえるように、指導法を工夫し、

けがをしないように気をつけてい  
ます。自分のペースで取り組んで、

レスリングを好きになってもらえ  
たら本望です」と太田先生。

レスリングの歴史は古く、一説で  
は5000年以上前からあり、古代

オリンピックでは主要種目の一つ  
でした。競技スタイルは基本的には

古代から変わらず、世界中に多くの  
競技者がいます。つまり人間が面白

いと感じるスポーツであることは、  
その歴史が証明しています。

その魅力を太田先生はこう語り  
ます。「レスリングは本能のスポー

ツ。取っ組み合っているうちに、人  
間が持っている動物的な本能が目

覚め、男性は闘争本能がかき立てら  
れ、女性ももっと逞しくなりたいと

いう願望が目覚めます。しかもレス  
リングの技は、身体の構造と密接な

関係があり、追求すればするほど奥

深い。鍛えた分だけ身体が正直に反  
応して動くようになるので、ますま

す楽しくなります。観戦するスポー  
ツとしても、世界にはさまざまなタ

イプのチャンピオンがいて、その違  
いを語るのが面白いんですよ」

当初、太田先生は受講生を試合に  
出すことは考えていませんでした。

しかし、試合で実力を試してみたい  
という人が出始め、35歳以上を対

象とした全日本マスターズレスリ  
ング選手権大会に出場すると見事

優勝する人も。「試合の勝ち負けで  
喜怒哀楽を感じることは、人生を豊

かにするでしょう。でも、あくまで  
も楽しんでもらうことが一番です。

レスリングを通じて仲間とのふれ  
あいが生まれ、健康に前向きでいら

れることを大切にしてほしいです  
ね。私自身、競技人生で勝ち負けに

こだわってききましたが、今は純粹に  
レスリングを楽しむことが幸せ

です。残りの人生、皆さんとともに  
レスリングを楽しみたいと思

います」

### プロフィール

1957年生まれ。レスリング選手。早稲田大学教育学部卒業、東海大学大学院体育研究科修了。現在、早稲田大学スポーツ科学学術院教授。ロサンゼルスオリンピック、ソウルオリンピック共に銀メダル。

### 太田先生の 学びの提言

おすすめ図書  
～私の本棚から～



『日本レスリングの物語』

柳澤健著

岩波書店 定価 2,730 円

豊富な取材をもとに、日本レスリングの父、八田一郎から、最近活躍している選手まで、多くの人物とドラマを紹介しながら、書ききった一冊。レスリングの面白さが分かる。

# 開拓

どのように学びを広げていくか、教える人と学ぶ人、それぞれの学門分野について  
 学びの出発点とこれまでをお聞きし、そのヒントを探してみました。

## 尊敬する先生の下で学ぶ 人生の楽しみ



果敢にタックルをかける佐藤さん



レスリング場にて

学ぶ人  
 (2005年入会)

佐藤 太三郎さん

受講内容「社会人のための楽しいレスリング」

### 佐藤さんの 学びの履歴書

●受講科目

- 2005～2012 社会人のための楽しいレスリング
- 2005 ホームページ作成  
 (ホームページビルダー 9編)
- 2005 ヨーガで築く心と体の健康



### 私

は、太田先生にレスリングを習うのがうれしくて仕方ないんですよ」と何度も口にする佐藤さん。授業がある毎週木曜日が終わると幸せな余韻に満たされ、翌週まで1週間、ずっと楽しい気分が続くと言います。「もともとよくよ悩むことは少ないですが、レスリングを習うようになってからは、いつも楽しい気持ちで満たされ、余計なこととは考えなくなりました。まるで青春が再びやってきたようです」

とはいえ、実は7年前に講座を受講するまで、特にレスリングに興味があつたわけでも、太田先生を知っていたわけでもありませんでした。

「50代に入って、健康で長生きするために何か運動をしようと思ったのが受講のきっかけです。たまたまレスリングを選んだのですが、今では人生に欠かせないスポーツになっていきます」。

ちなみに佐藤さんは、群馬県で農業を営んでいて、66歳になった現在もお仕事を続けています。代々襲名により、四代目佐藤太三郎を継いでいるそう。「試合のときは、太三郎の名の下に代々の先祖が応援してくれるような気持ちなので、絶対に負ける気がしないんですよ」と楽しそうに語ります。

備体操を行い、その後休憩を挟みながら実際に何回も試合をします。「太田先生は、決して押し付けるような指導はしません。一人ひとりを緻密に観察し、適切なタイミングでアドバイスを与えてくださるので、私たちは自然と自分の課題に気づくことができます。だからこそ、自分のペースを守りながら楽しむことができますのです」。今では健康のためというより、強くなりたいという欲求が大きくなり、レスリングに必要な身体づくりや技を追い求めるようになりました。毎晩、寝る前には1時間弱の柔軟体操を欠かさないそうです。

さらに、2011年には35歳以上を対象とした全日本マスターズレスリング選手権大会にも出場し、2年目の2012年には66歳以上の部55kg級で2位と大健闘しました。「最近では見る楽しさも加わって、ますますレスリングが好きになっていきます。太田先生のご指導の下でもっと強くなりたいですし、あと30年は続けたいですね」