



根っこを強くする教育を

スポーツジャーナリスト 増田 明美 × ジャーナリスト 池上 彰 (聞き手)

●執筆活動はマラソンと似ている？

池上 いま児童文学を書いていらっしやるそうですね？

増田 はい。陸上少女が主人公のお話で、その女の子が北京オリンピックのスタートラインに立つまでを三冊に分けて書くんですけど、一冊目がまだ終わらず…(笑)。私にとってはもう、長い長いマラソンを走っているような感じで。池上 なるほど。で、(原稿は)どれくらいまで、何キロほど走っていらっしやるんですか？増田 マラソンで言いますと今ちょうど折り返し地点です。あと倍ありますね。

をしたのですが、Qちゃん(高橋尚子選手)がリディア・シモンさんと競って、三二キロくらいからスタートしたんですよ。その時、森下さんはしばらく黙ってしまったんです。私は前日に「本番で選手が素晴らしい走りをしていたら、僕は黙るからよろしくね」というふう聞いていたんです。これはきつとそういうシーンなんだろうって思っ、私も黙ったんです。帰ってからそのシーンの録画を見たら、それがもう、最高にいい映像だったんですね。私はその時に、「ああ、こういうのもありなんだ」って思いました。池上 なるほどね。沈黙の中継ですね。テレビだからできる部分もありますが、なるほど、沈黙の大切さ。これは勉強になるなあ。語るべきものもっているけれど、あえて沈黙している、というところが素晴らしいですね。すてきななあ。

増田 はい、素晴らしいと思いました。池上 学校の先生方って、喋らなければやっていけない仕事なんですけれども、そこにも通じる部分がありますね。喋るべき内容もっているんだけど、ここは子どもたちが主役なのだから少し黙ろう、ということも大事ですね。

●ブリーケットマラソン〜復興のお手伝い〜

池上 ブリーケットマラソンをなさったきっかけなどを教えてくださいませんか？

増田 一昨年にスマトラ沖地震が起きましたが、その翌年に小旅行でブリーケットを訪れたんです。ほとんど津波の爪跡らしきものはない程に復興していたんです。でも現地の方に話を聞くと、建物は修復されたけれど、問題は日本からの観光客が減ってしまったって、いい時期の八割減なのだそう。ホテルの従業員の方や、タイの方と接していると、本当にいい方が多いんですね。人なつっこくてニコニコ笑顔で。こんなにいい人たちが困っている

池上 でも、どうなんでしょう。折り返し地点を曲がった時の気持ちって。「ああ、ここまで来た！」という感じなんじゃないか。それとも「まだ同じだけあるのか」といった感じなんじゃないか。

増田 気持ちも楽になりましたね。それはマラソンと共通していて、なんていうんでしょうか？折り返し地点を過ぎたら「ああ、もういけそうだ」というようなリズムが自分の中で生まれてきますので、あとは時間との戦いです。その時間までに出せるか。

池上 「時間との戦い」って、マラソンも同じですよ(笑)。

増田 そうですね(笑)。本当に、書きはじめて「ああ、マラソンと似てるな」と思うのは、自分がどんなに体調が悪くても、スケジュールがきつなくても、一歩を踏み出さないと、ゴールには近づかないんですね。池上 自分が踏み出さないと先に進まない、と。本当にそうですね。

●マラソン中継と沈黙の力

池上 増田さんのマラソン中継の解説を聞いていますと、ものすごく分かりやすいのですが、心掛けているところは何ですか？

増田 ありがとうございます。まずいちばんは、選手の邪魔をしてはいけない、というのが多いですね。私の場合には中継はテレビで行うことが多いんですけども、やっぱり、風をきって走っている選手の姿は、それだけで素敵だと思うんです。スタートしてゴールまでの間、見ている人が選手の表情や走り方を見て感じ取っている時に、あんまりその感動を邪魔することは避けたいと思っています。いちばんそこに気をつかいますね。池上 中継でひたすら喋りまくられる方、いらっしやいますよね。

ならばここでマラソン大会を開けばいいじゃない！と思っただけです。マラソンは走る人も支える人も、ボランティアの方々も皆が元気になるスポーツです。一年がかりで準備をして今年の六月十八日に第一回大会を開催したんです。いろんな新聞・ラジオなどで宣伝させていただいて、第一回大会で一四〇〇人以上の参加者がありました。池上 それはすごいですねえ！

増田 自画自賛かもしれませんが、初回としては大成功だったと思います。

タイの特徴を出そうと考えまして、タイは皆さんが親切なので、大会もホスピタリティ溢れる大会にしようというコンセプトがあったんです。ましてや復興支援ということが柱にありますので。それで二・五キロごとの給水だけでなく、給食を置こう、ということになりました。スイカやオレンジ、トロピカルフルーツを用意したり、タイの方々にも協力していただいて、走り終わった選手全員にタイの古式マッサージのサービスをしたり。池上 少し痛いやつですね(笑)。

増田 そうですね。それと、五〇〇人のタイの地元の子どもたちが、学校から参加してくれてキッズランという一キロのコースを走ったんです。で、子どもたちの参加したコースの端っこには、子どもと一緒に小さな象が並んでいて、象が子どもたちを応援する、という感じで。



増田 明美 氏

池上 はあ、おもしろい！増田 私も日

増田 私も以前はそういうところがあったんです。取材してきた事を出し切りしたい、と思っアナウンサーの方と競争みたいに話したことがあったんです。でも、「いっぱい今日は喋った。満足だ」って思っ、帰ってVTRを見ると、良くないんですね。本当に、「選手がかわいそう」と思うようなことがあつて。

自分でも気が付きましたし、以前に対談させていただきました宗教学者の山折哲雄さんが「よく取材しているね」と誉めてくださったのですが、「でももう少し、話す量をおさえた方がいいですよ」とはつきり指摘いただいて、それから気をつけるようになりました。

池上 よく分かります。私も『子どもニュース』の最初の頃は、いろいろ調べたことをものすごい勢いで喋っていたんです。なまじりいろいろ勉強すると、それを話したくなるわけです。で、さんざん喋ってしまったって「ああ……」と。

だけど、だんだん分かってくると、「問を取る」とか、「子どもたちはどういう反応をするのか」とか。ちょっと言いたいところをふと止まって、子どもたちを見る。すると子どもが思いもよらない質問をしてくれたりするようになるんですね。ある程度分かってきますと本当に短い言葉だけで伝えるべきことが伝わるのではないかと、というふうにも思っています。増田さんの「選手の邪魔をしないように」というのは、良い表現ですね。

増田 最近それをとくに感じているんです。短い言葉で伝えられる所までいっていませんが、それでも選手の走る姿以上の感動はないだろうな、って。そこに何かを言うよりも、たぶん見ている人は画面だけで十分ではないかと思うんですね。池上 見ている側からすると、そうですね。

増田 シドニーオリンピック女子マラソンの時に、アナウンサーの森下桂吉さんと一緒に中継の仕事

本の市民マラソン大会に招いていただいてゲストとして十キロくらい走ったりするのですが、必ず親子マラソンというのがあるんです。日本の子どもは「スタートしたらゴールまでは歩いてちゃいけない」というのを自分の中の決まりにしているでしょう？ だけどタイの子どもたちは一斉にスタートしたと思ったら、三十メートルくらいからもう歩いてしまってます(笑)。「たまたまこの子が」と思っていると、いつの間にかあちこちで歩きはじめて。靴紐がほどけてゆっくと結び直したり、友達とおしゃべりをしながら歩いたりして、罪悪感がまったくないんですね(笑)。

池上 ハハハハ(笑)。増田 頑張っ走ろうっていう気もさらさらないみたいで、「同じ走るにしても、こんなにも風景が違うものなのか」って感じました。もしかしたら暑い国だから「屋外のスポーツは無理をしてはいけない」と言われ続けているのかな。などいろいろと考えてしまいうくらい、子どもたちが頑張らないんですね(笑)。たまたまブリーケットの学校がそうだったのかは分かりませんが、ちょっととビックリしましたね。

池上 ところで、地震や津波の爪跡というのは、全然なかったのですか？

増田 ええ。見た感じはないですね。日本からの観光客も昨年は八割減で、今年は四割減、ということとで少し回復したということでした。タイの方の話なのですが、日本でも津波の惨状をニュースで報道しましたが、「こんなにもひどいんだ」と思うようなところを放送したにもかかわらず、復興の「後」を報道しない。あの映像が強く焼きつけられたままだから日本人は「危ない」と思い込んで観光に来ないのではないかと、というのが印象に残っています。池上 テレビというのは、いちばんひどいシーンを



池上 彰氏

撮るところがありませんからね。現場に行ってみると「あれ？あのひどいところはどこだったの？」というところが大変多いですよ。とりわけ日本人は何か起きると「行くのをやめよう」と言いがちです。最近では例えばイスラエル軍が攻撃したレバノンのベイルート。日本人は今でも「レバノンやベイルートは怖い」と思っている人が大勢いる。今、ベイルートはどんどん欧米の観光客が戻ってきているんですよ。

増田 私も今日、お話を聞くまでは「レバノンはまだ怖くて行けない」というイメージでした。「今はこうなんだ」ということを報道してほしいですね。映像の力、絵のイメージで、自分の中に植え付けられてしまうものがありますよ。

でも、実際に行ってみないとなかなかわからないですね。それは異文化を知るといっても同じですよ。私も、タイの本当の良さ、タイの人々の親切さは、タイに行って初めてわかりましたから。実物に触れることって、とても大切だなと感じます。

●学校訪問から見えてきたこと

池上 増田さんはいろんな学校を訪問して、子どもと一緒に走っていらつしやるようですが、そのきっかけはどういうことなのでしょう？

増田 きっかけはいろいろあるんですけども。文部科学省のいう「生きる力の育成」というなかに「豊かな心・すこやかな身体・たしかな学力」ということがあげられています。私は、中教審の委員をやらせていただいているんですが、何年前かに

と頑張って！」なんていうプレッシャーの中で、身体を動かすという精神的ゆとりもなかなかないようにも感じるんですが。先生たちはどういう身体の動かし方をすればいいと思いますか？

増田 私が学校訪問して、子どもたちと走ったりサーキットをしたりしている時に、校長先生が率先してストレッチをする学校は、子どもたちも元気がいいんです。でも校長先生が隅っこのほうに立ったまま「じゃあお願いします」という感じの学校では、子どもは淡々とこなしていく感じ。ですから先生方がある程度自分も楽しもう、という感じで子どもたちと一緒にやってくださるほうがいいと思うんです。問題は時間ですよ。ねえ。

池上 確かに、社会科の先生が、本当に社会が好きで「社会科ってこんなに面白いんだよ」というようにいきいきと話してくれば、生徒だって「ああ、楽しいんだよ」と思えますよ。同じことですよね。「身体を動かすことってとても楽しいんだよ」と、目を輝かせて先生が身体を動かしているれば、やりやすくない。

増田 やりますよ。私が何回か訪問した学校の中で、「走ることは苦手なんですけど、踊ったりダンスをすることが好きなんです」と先生がおっしゃって、授業の前のストレッチを、「私に任せてください」と、ダンスでストレッチをやるんですね。先生が楽しそうにダンスをするからみんなも同じようにダンスをするんです。それは本当に爽やかな光景でした。

池上 まずは先生が楽しまなければいけない？

増田 ええ、そう思いますね。今、大阪芸術大学で、「スポーツと健康」というテーマで講義と実技をもらっています。学生たちと触れあうなかで、若い子たちに「先生って、いつもいきいきしていて、楽しそうに生きているな」と、感じとってもらえればいいんだということがだんだんわかってきました。

子どもたちの体力が昭和六十年をピークにずっと落ちていくという報告を受けて、「ああ、確かにそうだろうなあ」とは思っていたんです。中教審の分科会などで現場の方々から聞こえてくる報告の声にはびっくりしました。転んだ時に手が出ないとか、ソフトボールの投げる動きがでぎずに、投げようとしてもボールが落ちてしまう、とか。では実際はどうなんだろうと思ったのがひとつのきっかけですね。一緒に走れば遊べるし、実際の様子もわかるし……ということではじめたんです。

池上 なるほど。実際に学校に行ってみていかがでしたか？

増田 年に四校くらい行っていますが、顔から転んでしまうという程の児童とは会っていません。でも、学力と同じで個人差がありますね。二極化が進んでいます。スポーツが好きで、放課後にスポーツ少年団に入ると、野球はするし陸上はするし、私の子どもの時よりも体力があるくらいの元気な身体能力に優れた子がいるんです。一方で、身体を動かすのがおっくうで、体育の授業でも跳び箱飛べないし……という子はますますやらなくなってしまう。そういう子どもは一緒に走っていてもすぐに疲れて休んでしまいます。

あと驚いたのは、スキップをしながら身体をつくっていく「サーキット」というのを行って見たんですが、スキップができない子どもがけっこういるんですね。運動神経というよりも、身体の中にあるリズムを引き出せない。外遊びをしたり、楽しいことで身体を動かしていると、みんな気持ちよく弾んで身体が弾むわけですよ。きつと、そういう楽しい時間を過ごしていないからなのだろうなあ、ということを感じましたね。

池上 なるほど、そういうことから二極化と感ぜられるんですね。私の子どもの頃は放課後はみんなと遊ぶものであって、ごく一部の子が塾に行く程度。今、ゆとり教育をもう一度見直そう、と言われるようですが、ゆとりのある指導というのは、本当は先生側に必要だと思えます。総合的な学習の時間が組み込まれていますが、私は体験学習としてごく大事なものだと思えます。体験学習をしようとする、教室の外に出ていくことになり、ますますね。いろいろな人や自然に触れに行ったり、介護施設に行ったり……。

しかし、外に出るといことは余計先生の負担が大きくなることなので、本当は子どもたちに体験を通していろんな事を学ばせてあげたい、と先生は思っているらつしやっても、億劫になってしまいますよね。先生に時間的な余裕や、気持ちの面での余裕がないというのも、一つの問題ではないかなと思っています。

●これからの学校や先生に期待すること

池上 最後に、これからの学校や先生方に期待すること、望むことをうかがわせてください。

増田 はい。私はスポーツ経験を通して教育に関わる仕事をさせていただいているので、スポーツの側からお話しますと、やはり、平均的に体力が落ちていくことが気になります。

「生きる力の育成」には、「確かな学力、豊かな心、すこやかな身体」と三本の柱がありますが、どうしても「すこやかな身体」のことは隅っこに置かれがちです。いっぱい発言しても、議事録などではメインテーマにはならない。

池上 そうなんです。

増田 すこやかな身体よりも、「とにかく今は学力だ。ゆとり教育でなくしてしまっただけを（取り戻すんだ）」という風潮になつていっているのが、気になっています。いろんな専門分野の先生方が共通して「体力とは、行動力・気力・抵抗力だ」とおっしゃっています。まさにこのストレス社会で生き抜くに

度。たいていの子はただひたすらに遊んでいた、そういう時代でしたね。

増田 昔は体育の時間以外でも放課後にみんな外遊びをしていたので、平均的に体力がついていたと思うんです。今は、スポーツ少年団などに入ると身体を動かしていないかぎり、体育の時間しかないわけです。体育を通して子どもたちにスポーツを楽しく教えられるという先生ばかりではないと思うんです。そうすると、「体育の授業も面白くないし、私はスポーツは苦手よ」というような感じの子どもが、増えてしまっているのではないのでしょうか。

池上 昔は放つておいてもみんな勝手に遊んでいましたからね。だから今、身体を動かすことの楽しさというものを、子どもたちに知ってもらわなければいけませんよ。

増田 ええ、ほんとうにそう思いますね。

池上 先生たちはそのために、何をすればいいのでしょうか？

増田 先生方がやはり身体を動かす快適さを知っていないと、子どもたちには伝わらないと思います。ですから一緒に遊んだり、一緒に身体を動かしたり、ということは大変だと思います。

あと、先生だけに任せるのではなくて、例えば家のお手伝いで、雑巾がけをしたり、窓ふきをしたり、掃除機をかけたたりするのは、それだけでもかなり身体を使いますよ。私は大学の学生に「スポーツする時間がなければ、日常生活を活発に行つてもかなりいい運動よ」と言っているんです。そういうお手伝い、家事も身体を鍛えるには大事なことだと思つたので、先生は家庭との連携を取りながらそういったことをアドバイスしてもいいのではないかな、と思います。

池上 なるほど、そうですね。でも今の先生方はとても忙しいんですよ。とりわけ、「先生たちもつは、そういう力がないといけませんよ。そう考えると体力というのは根っこだと思えます。きちんと、体力という根っこがあつて、それで太い幹ができて、その太い幹が意欲になると思えますよ。そこから「勉強頑張ろう」とか「クラブ活動頑張ろう」とか、枝と葉っぱができていく。意欲を高めるためには根っこ部分を強くする必要があります。総合的な学習の時間でもいいと思いますし、ちょっとした行間体育（※休み時間や放課後の短い時間を利用した体育）の時間でもいいと思いますので先生と一緒に、「身体を動かすことは楽しいんだよ」と、自然に楽しい中で身体が鍛えられるような時間をもつと作っていただきたいと思えます。

池上 体力ですね。体力あつてこそ、気力や意欲もわくし、その結果、学力にもつながっていくということですよ。

増田 本当にそう思います。

池上 どうもありがとうございます。

増田 こちらこそ、楽しい時間をありがとうございました。

●増田 明美 (ますだ あけみ)
1964年千葉県生まれ。高校時代、10000mなど長距離種目の日本記録を次々と塗り替える。1982年には千葉でのマラソン大会で日本最高記録を樹立。1984年のロサンゼルスオリンピックに出場するも途中棄権。1992年に現役引退。現在はスポーツジャーナリストとして、執筆活動や、マラソン中継の解説に携わるほか、大阪芸術大学教授、中央教育審議会の委員を務める。

●池上 彰 (いけがみ あきら)
1950年長野県生まれ。慶應義塾大学卒業。1973年にNHKに入社。報道記者として勤務。1994年から11年間「週刊こどもニュース」のお父さん役を務め、子どもたちにニュースをわかりやすく解説。2005年NHKを退職。現在はフリージャーナリストとして活躍中。著書に『ニッポン、ほんとに格差社会?』（小学館）、『池上彰の新聞勉強術』（ダイヤモンド社）、『池上彰の社会科教室』（帝国書院) など多数。