

橿原大会シンポジウム

日時 10月4日（土） 10:50~12:00

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

未来にも輝けるスポーツライフをめざして ～心身の健康とそのケア～

シンポジウムの趣旨

近年、女性アスリートの活躍は目覚ましいものがありますが、その背景には依然として多くの課題が存在しています。特に、競技スポーツ指導者における男性の割合の多さから、女性の体の仕組みや精神的な状況に対する無理解な指導、さらにはセクハラやパワハラといった問題も発生し続けています。

アスリートだけでなく、一般の女子生徒や学生の間でも、「体育嫌い」の子どもや、スポーツをしないという選択をする女性が増加しているというデータもあります。その根本的な背景には、スポーツ文化が元々男性によって作り出されたという背景があり、筋肉量が多いほうが勝利するという仕組みで作られている競技が多く、その中で「女性は男性より体力が劣る」という体力観の問題が存在しています。

男性が作ったスポーツの領域に女性が追いつこうとする中で、女性特有の生理などの体の仕組みやケアに対する無理解な指導者によって、女性が一生涯にわたり心身ともに非常に辛い状況を抱えてしまうケースもあります。

本シンポジウムは、このような無理解とケアの後回しといった事態にならないよう、「未来にも輝けるスポーツライフ」をめざし、心身の健康とそのケアについて考える機会として企画されました。

登壇者

メインパネリスト：^{ありもり ゆうこ}有森 裕子（元プロマラソン選手）

コーディネーター：^{たさと ちよ}田里 千代（天理大学体育学部教授）

パネリスト：^{まえだ}前田 ひなた（天理大学人間学部人間関係学科創作ダンス部）

^{ありかわ まい}有川 舞（天理大学体育学部体育学科剣道部）

心身の健康を保つ秘訣

田里 有森さんは今年6月に日本陸上競技連盟会長に就任されるなど、非常に多忙な日々を送られていると存じます。心身のケアや日々の健康を保つ秘訣があれば、まずお聞かせいただけますでしょうか。

有森 年齢を重ねるごとに、様々な肩書きが自然と回ってくるものだと感じながら、緊張感を持って臨んでいま



す。「今、どのくらい走っているのか」と尋ねられますが、奈良マラソンには毎年参加しているものの、現在は全く走っていません。走行距離はゼロです。

しかし、健康を保つことは、自分の体を自分で管理することに他ならないと考えています。来年で還暦を迎える年ですので、体のバランスを意識しています。現役時代は筋力が充実していましたが、今は自分の体に無関心になると体の歪みが生じていることもあるからです。

そのため、時間が取れるときは、週に2回、パーソナルトレーニングでジムに通っています。年齢とともに自分特有の体があるため、そこをしっかりケアしたいのです。

パーソナルトレーニングの他に、ピラティスも行っています。ピラティスは、体の前面と背面のバランスを整えることや、ゆっくりと深呼吸をすることによるメンタル的な安定を図ることができます。

これらで体を整えると、「整いました」という感じになります。こうした時間を通じて、「体のここが少し痛い」「硬いな」といったことや、「メンタルが今日はイライラしているな」「整っているな」といった心身両面のチェックを欠かさず行っています。自分がある程度整うと、周囲に対してまず整った自分で対応できます。大抵の場合、周囲に腹を立てた際に、他人を整えようとしてもできないことがほとんどではないでしょうか。自分が整っていることが一番早い解決策だと思うので、まず自分を整えていくことが基本だと考えています。

覚悟と「自分で自分を褒めたい」

田里 有森さんといえば、アトランタオリンピック女子マラソンで銅メダルを獲得された際に、「自分で自分を褒めたい」という名言を残されています。この発言に至るまでの文脈に、ご自身の体も心も全てを引き受ける覚悟を非常に強く感じました。現役時代に、そうした覚悟をどのように築き上げてこられたのかをお聞かせいただけますでしょうか。

有森 「覚悟」になるのでしょうか。ただ、明確なのは、私は走ることを決して「好き」とか「楽しい」ということで始めたわけではなく、自分が生きていくための「仕事」として捉えていました。この「仕事」という自覚は、実業団に入ったときに強くなりました。

リクルートランニングクラブに入部した時期は、リクルート事件の真っただ中で、「リクルートなんて誰も行くものか」と言われるような状況でした。しかし、「会社が自分を受け入れてくれるのなら」という、やる気一本で拾っていただいた選手でした。そのとき、走ることで給料をもらっていることに対し、自分の責任を全うしなければならないと強く感じました。もちろん、楽しむことにまで至らなければいけないという意識も持っていました。「つらい」「言えない」ではなく、そういうことさえも「楽しいね」「やりがいがあるね」と思える自分になることが大切だと、何年かかけて落とし込むようになりました。

最初のバルセロナオリンピックのときは、まだそうした意識が社会に馴染まない状況があり、「好きでないと駄目」「楽しくないと駄目」という空気感もありました。スポーツの世界でトップを取った人がどうやって生きていくか、非常に多くの可能性を持っているのに、それを活かすための社会もありませんでした。そんな中で、スポーツ選手が社会に対して仕事の最たるものを示すには、オ



オリンピックメダリストになることだと考えました。当時は、オリンピックメダリスト以上の価値がほとんどなかったのです。何かを発言したいのであれば、「メダリストにならないと物を言うな」という風潮もありました。

もう一度自分がオリンピックに出てメダリストにならないければ、スポーツに対する関心の持たれ方や環境、選手たちの意識づけについて発言しても聞いてもらえない、というプレッシャーを自分に課したのが、ちょうどアトランタオリンピックのときでした。

そのとき、「I want to go (行きたい)」ではなく、「I must go (行かなければならない)」ということ自分を自身に課して臨みました。

「自分で自分を褒めたい」というあの言葉は、実はそういった思いで言った言葉です。銀から銅に落ちた結果でしたが、仮に周りからブーイングがあったとしても、多分私は同じコメントを言いました。その言葉は自分に言ったのです。誰にも理解されなくても、自分が理解することが一番大事だ、というほどの思いを持って言った言葉でした。

結局、自分自身が自分のやることに対してどういう意識を持ってやるか、ということです。どんなことであっても、自分がそこにコミットしていることを意識し、それに対して責任を持つという意識は、男女関係なく、何か物事をやろうとする人間であれば大切なのではないかと思います。

田里 有森さんがプロフェッショナルとして、「仕事」としてその役割を果たすという感覚をお持ちなのだと理解いたしました。

海外選手との意識の違い

田里 大学で部活動を行っている学生が「しんどい」と心情を吐露することが少なくない現状において、海外とのスポーツに対するとらえ方の違いについて、ご意見をお聞かせいただけますでしょうか。

有森 私がマラソンを始めたきっかけは、ソウルオリンピックで優勝したポルトガルのロサ・モタ選手でした。それまで日本の女子マラソン選手のゴールシーンを見て、「絶対やるものか」と感じていました。あの悲壮感と、倒れ込む姿を見て、「どうしてやるのだろうか」と思うことしかありませんでした。

しかし、ロサ・モタ選手は、ゴール寸前で満面の笑顔ではしゃいでゴールしたのです。その姿を見た瞬間、「マラソンとは本当はどういう競技なのだろうか」と思い、マラソンをやりたいくなりました。

おそらく彼女は、誰かに強いられるわけではなく、自分ができることを極める楽しさに特化していたのだと思います。もちろんきついことはたくさんありますが、「嫌なこと」はなかったと思うのです。「きついこと」と「嫌なこと」は全く違います。

嫌ならばやめた方がいい。これは確実にお伝えします。嫌なら何の力も出てきませんし、周囲にもネガティブな空気を持つことになり、マイナスしか生まれないのです。

一方で、きついというのは、練習をしているからこそ当たり前前のことです。きついということは、成長しているということです。きついことさえも楽しめること、これが大切です。

最も大切なことは、本人がそれを決めているということ、本人がそれを選んでいるということです。このような意思の持ち方について、日本の選手と海外の選手は異なります。

日本は小中高で、運動会や体操、体力測定などから、まずスポーツは「規則正しく整列して」といった形で始まります。しかし、海外では、「強いられる」ことはありません。クラブ活動も同様で、

「競技としてのスポーツ」を選ぶのは、だいたい後になります。

なぜなら、本人の意思が本当に叶わないと駄目だからです。意思を持つための条件として、まず「勉強ができること」が求められます。それができなければ、スポーツ選手にはなれません。海外では、「人間としてきちんと勉強できますよね、自分の生活をきちんと送っていますよね。そうであればスポーツをするための環境が与えられますよ」という流れになるのです。

そのため、日本のように、途中から「やらされている」ような感覚で部活動を行い、大学に入って、きついのに自分のことではないようなことをやっている、という感覚でやることは、あまり少ないのです。

海外選手の記者会見を見てわかるように、彼らは絶対に言い訳をしません。自分の意思で自信を持って、その時間を選んでやってきたという背景があるからです。

選手の発言で、「国民の皆さんのために」「応援の皆さんのため」といったことは、日本ではよく聞きますが、むしろ海外では、「自分がどう思っているかを伝えたい。それを言うのは当然だ」という考え方です。海外の選手が戦う前に「ここまで来られたのは皆さんのおかげで」というコメントをした記者会見は、あまり聞いたことがないと思います。これは生意気なのではありません。当たり前のことだからです。自分がこんなに頑張ってるんだ、と伝えることが自分の使命であり、そこで奮起させるという強さを持っているのです。

摂食障害と「自分で考える力」

田里 メンタルの面についてですが、あまりにもきつすぎて自分を追い込んでしまう学生がいます。特に中高時代のスポーツ経験において、「食べることをトレーニング」とする、いわゆる「食トレ」を強いられたと。それによって、現在食べることを非常に嫌がっているという学生が一定数おり、摂食障害的な症状を呈しているのではないかと見ています。食という点で、トラウマになっている学生に対して、どのようなケアの仕方があるとお考えでしょうか。

有森 現在、そのあたりの取り決めは厳しくなっており、選手の紹介で体重や身長などの情報を載せない、ということが行われています。これは、選手がそれらの情報を気にしすぎて、メンタル面に影響が出ることが少なくないからです。

摂食障害の原因が過度な食トレにある選手もいるでしょう。ただ、それでも競技を続けているのであれば、「どうなりたいのか」を考える必要があります。

「今日のレースはどうだったか」「どこで体力が尽きたのか」「どこがきつくなったのか」などを選手に問いかけ、本人が今やっていることの影響がどう出るかを知らない限り、理解しない限り、この状況は変わりません。周囲が「やはり食べた方がいい」「体力やパワーが落ちたでしょう」と言っても、本人が「それでもいい」と一瞬でも思ってしまうと、そこは多分変わらないと思います。

したがって、本人がその状況の中で起こることに対して「どうですか」「何を感じていますか」「どうなりたいですか」「どうしますか」という問いかけを、本人のペースで続けていく必要があります。

大学生であれば4年間、高校生であれば3年間という限られた時間の中ではありますが、本人の意思の確認、つまり「自分で自分の意思を確認する」ということを期待しなければ、いつまで経っても人が決めたことに全部従ってしまうでしょう。人任せになってしまうのです。

「監督が言ったから」「チームの方針だから」「女子の選手はみんなそうだから」という理由で行動するようになり、「あなたはどうか」という自分の力を本当に奪ってしまうことになります。

これは年齢に関係なく起こります。子どもの頃から「こうしましょう」「どうする」「どうしたいか」ということを自分で考える力を本当に早くつけさせないと、全てが人任せになり、何か起こったときにも人や監督、チームのせいにしてしまい、その結果、チームを転々とする事になり、最終的には旬を過ぎて終わってしまうことにもなりかねません。

大切なのは、そういったタイミングが来たときに、徹底的に本人に考えさせるということです。どう転ぶかは、それでも本人の意思なのですから、それは尊重できます。しかし、こちらから決めつけているというのは、最終的に本人のためにならないということを認識した上で、指導もしなければならぬと思います。

特に摂食障害は女性の選手に多い傾向があります。これは、男性よりも圧倒的にホルモンバランスが崩れる時期が来るため、生理不順などにもがき苦しむことになります。それでも「自分は考えなければならない」「これは自分の体なんだ」と認識することが重要です。

そこを甘くしてしまうと、「周囲が何とかしてくれる」と依存してしまいましたが、自分で考えなければなりません。本人にとっては厳しいことかもしれませんが、「考える」という力、「決断する」という力は、そのタイミングでしか身につけられないということを私は強く思います。

ただ、一つ難しさがあると思われる点としてチームプレーが挙げられます。チームプレーの場合、選手本人が一生懸命考えて決断しても、チームという性質上、その意見が反映されにくいという壁に直面する可能性があります。したがって、指導者やチームスタッフは、選手がある程度話したいことを聞き出し、ケアができる体制を整えることが非常に重要です。重要なのは、本人の意思決定を代行することではなく、本人が決めた意思に対し、そのケアをチーム全体で実施するといった環境の整備です。このような環境の整備は、チームスポーツであればあるほど、特に女性アスリートに対して行うことは、非常に大切であると考えます。



女性特有の問題と指導者の理解

田里 ここからは学生の質問を聞いていきたいと思います。前田さんはまさにそういった悩みがあるんですね。

前田 競技を続ける中で、女性ならではの体調変化や、ホルモンバランスの問題があると思いますが、その中でパフォーマンスに影響した実際の経験などがあれば教えていただきたいです。

有森 実は、私は幸いなことにその影響がなかった、あるいは影響を受けずに済んだ人間なんです。ただ、友人の中には、高校生の頃から生理が来ると身動きも取れないほどの痛みがあり、しばらく練習に参加できないという子がいました。私の高校は女子高だったため、そうしたタイプの選手に対しては、学校内でその理解が当たり前根付いていました。そのため、あえて明示することなく、比較的すんなりと休むことができました。

しかし、これが例えば男女共学の学校になった場合、やはりそこにいる異性の人々、特に先生方

の理解が必要になります。これは保健に関することを含めて、非常に重要な点です。

有川 女性ならではの問題として、生理痛で部活動を休みにくかったり、また先生方に男性の先生が多いので正直に話がしにくいことがあります。また他にも部活動の強度が上がってくると、生理不順が起こってしまう場合もあるので、そういったときにどのような対応をされていたかをお聞きしたいです。

有森 私たちの時代は恐ろしいことに、生理がなくなったら、「いいぞ、走れるぞ」などと、指導者が平気で言っていました。「生理がなくなるぐらい頑張らなきゃいけないだよ」という言葉を、声高らかに平気で言っていた指導者のもとで、部活動は行われていたのです。長距離種目など、特にそうです。

指導者が男性であるケースは非常に多いです。これが悪いわけではありません。問題は、その指導者が男性であるか女性であるかに関わらず、その知識をきちんと持っているかどうかです。

会場にいるほとんどの女性の方が、小学校の時に生理の話を先生からされたはずですが、「女の子は教室に残りなさい。男の子は運動場に行って遊んでおきなさい」という分け方ではありませんでしたか。男女一緒に生理について聞いたことがある方は、学校の勉強の場では多分いないでしょう。これ、おかしくないですか。まず皆さんが「おかしい」と思わなかったら、この現象はなおりません。男性が女性の体のことを知らされないまま、一緒に生活するんですよ。娘のいるお父さんが、生理について結婚してから初めて知ったという話もあります。そこで初めて色々なことを知っても、もう遅いのです。

これをどう改善していくか。学校でどのようにそれぞれの体のことを教えるか。これは生理のことだけではありません。男性の体を含めた、人間の体の教育です。

「体育」は英語で「フィジカル・エデュケーション」といいます。「フィジカル・エデュケーションとはなんぞや」と単語の意味を考えたら、男女一緒に体についての教育をしないことがおかしいのです。

男性だけを責めているわけでは全くありません。女性も責めます。「おかしい」と思っても、「言えません」「なんか恥ずかしいです」という考えに甘んじてきたのです。これにまず、両方が気づいてくださらないと、この問題は解決しません。

フィジカル・エデュケーション、これはフィジカルの教育なのです。そこにたまたま、いろんな競技の基礎的なことを教えているんですよ。まず「体のことを知りましょう」というふうに教えるのが、学校の体育ではないでしょうか。そこがものすごく抜けているのです。

田里 体育の教員を養成している我々体育学部の教員としても、フィジカル・エデュケーションの意味を考え、男女関係なくお互いの人間の身体や性といったことを知ることは、まだまだ変えていけないといけないというのは、伺って実感しているところです。

有森 ずっと目を背けてきた現場は山ほどあります。と同時に、もっと皆さんが視野を広げなければならぬのが、現在のテーマである多様性です。今、スポーツの現場も、この多様性について非常に大きく揺れ動いています。もはや男女の区別だけではありません。LGBTQ、トランスジェンダー、ノンバイナリーといった全てが含まれています。

このような多様な人々が、同じように表に出て、同じように社会生活を送り、同じようにスポーツをして、同じように社会の中で生きていくのです。まず、スポーツをきっかけとして、このような現状を知るといえるのは、私は非常に良い機会になると考えております。

田里 なかなかそういう意味ではスポーツ界はやっぱり男性と女性のカテゴリーでわけて競うこと

が多いので、多様性についての認識が遅いのかも知れないですね。

前田 自分がいる創作ダンス部は女子が8割9割で、男子が本当に少なくて。男性指導者だからこそ生理のことを言いにくいという話もたくさん聞いていたりはするのですが、逆に女子しかいない部活で指導者も女性の先生になったときに、指導者が「生理痛は当たり前」とか、「みんな同じだから自分だけがしんどいわけじゃない」という考え方を持っていると感じることがあります。

田里 結局女性同士の方がきついんじゃないか。自分の体調の基準で「多分大丈夫でしょ、私もあるけど」というような対応になってしまうことがあるということですね。

有森 本当は、例えばメンタルケアができる人を間に置いたり、保健室と連携して先生がそこにいる、あるいは専門家と協力しておくということは、ものすごく重要です。個人によって、体の仕組みが違うこと、特別な事情があることも多い中で、それらを抱えながら競技に取り組む場にケアがないというのは一つの問題だと思います。

選手自身が、専門の方を監督に紹介しておき、その先生から担当のコーチや監督に連絡をしてもらう。そして、自分もその連携を通して現場に入れるようにするといった工夫が必要です。ワンクッション、人を介すことで、監督やコーチが知らないことを生徒が抱えている場合でも、自分が繋がっている人が監督にも繋がっていて、伝えてくれるというコミュニケーションの仕組みを作れば、円満に解決できるのです。

何もできないわけではないのですから、できる限り、自分の工夫、アイデア、新しいことを生み出すくらいの勢いで、自分の大切なことのために、改革に取り組むべきです。みんなである程度意見をまとめて、同じような境遇の仲間たちと「この状況をなんとかしなければならぬ」という声を揃えて言えるのであれば大丈夫だと思います。

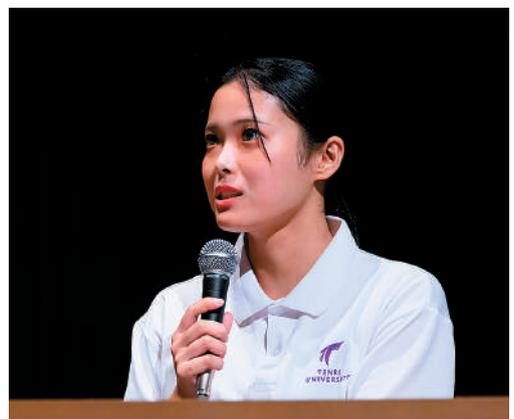
怪我からの克服

田里 有森さんも非常に怪我に悩まされて入院をされ、またマラソンに復活をするというご経験をされていますが、有川さんも実は同じような怪我を負っているということで質問したいとのことですね。

有川 有森さんが現役の際に足底筋膜炎で手術をされたとお聞きしていますが、私も最近アキレス腱をまず痛めて、その影響で足底筋膜炎になりました。そういった怪我はスポーツしてる中で誰でも起こりうると思うのですが、どのように克服されたり、または自分のそのメンタル的な部分をどのように受け入れて、その後、心持ちの部分などをどのようにされていたかをお聞きしたいです。

有森 痛いところだね。大学卒業してもやりたいと思ってますか。

有川 大学卒業後は自分も剣道はしたいのですが、やはり子どもたちに教えるという立場で続けたいなと思っています。



有森 であれば、もしかしたら今お持ちの目標には間に合わないかもしれませんが、完治させた方が良いです。

右が痛いのにやり続けてしまうと、痛みを感じると人間の体は、自分の意思とは関係なく、その痛みを避けるために体を休ませようと反応します。自分が意識しなくても、体は自然と左に重心を寄せているのです。

その結果、今度は左にばかり乗ることになり、左が痛くなった後で右の痛みがなくなったとしても、いきなり左側が痛くなるということが起こるわけです。

ですから、痛みのある時はやらないでいただきたい。その痛みを感じる動作は一切やめてほしいのです。

その代わりに、その痛みがどこから繋がっているかを考えてください。アキレス腱を痛めた要因はアキレス腱だけではありません。どこか他の部分が弱く、それが原因でアキレス腱に負担がかかったのかもしれませんが。だとしたら、アキレス腱を使わない間に、その痛みに繋がっているであろう箇所を徹底的に鍛えるべきです。そのためにも、人体解剖学は絶対に勉強した方が良いです。

自分の体のことを知れば知るほど、「ここを痛めたのですが、この箇所が張っていて、それが原因でこうなったのです」と説明できるし、そうすれば医師は喜んで治療してくれます。「痛いんです」としか伝えられない人は、誰も治してくれません。

だからこそ、自分の体の痛みは、まず取ることが重要です。取るためには自分の体を知ること。そうすると、まず使わないでいる間は、徹底的に周りを鍛えることになります。

その時に思うことはただ一つ。今より治った時に数倍強くなっているということです。今しかできないことをやるわけです。せっかく故障したのですから、「なんで故障したんだろう」「痛いんだろう」と言っていると、神経がどんどん集まってきて痛みは増します。

痛いところは触らないこと、放っておくことで、「あれ、痛くなくなっている」という状態になります。そして、痛いところは放っておき、繋がっているところを徹底的に鍛えるのです。

周りのことは気にしなくていい。周りが急ぐことは関係ないし、周りの目からどう見られても全く問題ありません。忘れられて結構です。自分が自分の姿を忘れなければ、それで全く良いのです。人の目ばかり気にすると、ベースが崩れてしまいます。

だから、一番大事なのは、「目標を持って、絶対に復帰して、絶対に強くなっている」という自分の姿と意思を絶対に見逃さないこと。そこだけ見ていればいいのです。その自信があるなら、何年かかたって戻れます、絶対に。自分が自分の意思や自分の姿を消した途端に、物事は全て消えるのです。

田里 怪我をしたら、逆にチャンスと思って自分の体を知るというきっかけになっているということがすごくいいアドバイスだなと思います。



プレッシャーとの向き合い方

前田 メンタルコントロールという部分で一つお伺いしたいことがあります。自分は、部活の大会

など絶対に決めなければならない大事な場面ですごく緊張してしまいます。有森さんはメダル獲得という大きなプレッシャーがある中で、どのような方法でそのプレッシャーを跳ねのけて、自分のベストなパフォーマンスをされたのか伺いたいです。

有森 「プレッシャー」という言葉は、なぜ日本ではこれほどネガティブな意味合いで使われ続けているのでしょうか。プレッシャーは必ずしも跳ねのける必要はありません。プレッシャーを感じ、ドキドキするほど生きているということは、素晴らしいことではないでしょうか。

そのように心臓が高鳴るようなドキドキ感は、人は死んでしまったら決して味わうことはできません。苦しいと感じることもあるかもしれませんが、その苦しいという感情さえも、死んでしまえば何も感じなくなるのです。

私は、不慮の事故で亡くなった友人がいます。彼は当時、非常に厳しい練習をしていましたが、それをこなしていることが彼にとってとても嬉しかったようです。もっと厳しい練習をすれば、もっと強くなれる自分自身が心底嬉しかったのでしょ。それは、ある意味、生きていることを感じる「幸せ」のようなものだったのかもしれない。

その後、私は両足を手術した後、北海道マラソンで競技に復活し、優勝しました。このとき、私は「幸せだ」と感じました。つらいこと、苦しいこと、そしてドキドキするような感覚を味わっている。これこそが「生きている」ということなのだ、と。

生きていれば何でもできます。復活もできるし、また頑張ることもできます。「死ぬ」ということは、本当に何も感じなくなることなのだ、と思ったとき、それから私は怖いものがなくなりました。「きついな」と感じた瞬間に、「ああ、自分は生きている」と思うようになりました。「心臓がドキドキしている。ラッキーだ」と思えるくらいに、自分の意識を変えることができました。

「緊張する」とか「プレッシャー」という言葉を、日本人はなぜこれほどネガティブに使うのだろうか、私は考えています。

「プレッシャーは人からかけられている」と思った瞬間に、そう思っている自分自身は整っているのか、という話になります。自分自身が整っていなければ、プレッシャーは自分がかけているものだとは考えられず、人にかけられているものだと感じてしまうのです。

しかし、私たちは自分で選んだことを行っているはず。プレッシャーをかけているのは自分自身です。つまり、自分が自分自身に期待をしているということなのです。本来、プレッシャーは他人がかけるものではありません。

そこまで深く考えられるようになると、日常的に使っているネガティブな言葉も、ポジティブな意味合いに変えて、自らの力にしていけるのではないかと私は考えています。特に学生の皆さんには、そのように意識を変えてほしいと期待しています。

田里 大変お辛い記憶などもお話しいただきました。その時間を通して、私にも失った友人がいること、そして「今、生きている」からこそその意味を改めて実感いたしました。

もっと有森さんからお話を伺いたいところではございますが、時間が限られております。本シンポジウムでは、有森さんの多岐にわたる分野でのご活躍の経験を踏まえ、学生アスリートの皆様にとっても、そして私にとっても非常に刺激的な、そしてこれからはますます学生たちを教導しなければならぬと、私自身が強く思った次第でございます。

おそらく皆様、お一人おひとりの心に響いた言葉や、日常で活かしたいと思われた言葉があったかと思います。ぜひそれらをお土産としてお持ち帰りいただき、健やかな日常を送る糧としていきましょう。