

<報 告>

## 中央大学保健体育研究所公開講演会

日 時：2023年10月20日(金) 17:00~20:00

場 所：多摩キャンパス フォレストゲート3階ホール

講 師：上 田 大 介 氏

テーマ：スポーツ・インテグリティとは？

—— 学生アスリートとして知っておきたいこと ——

○司会(森谷) 皆さん、こんにちは。2023年度中央大学保健体育研究所の公開講演会を開催したいと思います。

まず、中央大学の保健体育研究所所長の商学部・市場先生よりご挨拶いただきたいと存じます。よろしくお願いいたします。

○市場保健体育研究所長 皆さん、こんにちは。中央大学保健体育研究所所長の市場俊之です。

本日は公開講演会で、上田大介さんに「スポーツ・インテグリティとは？」ということについてお話いただきます。私個人にとっては、このスポーツ・インテグリティ、ちょっとまだなじみのない言葉ではありますが、だからこそ、ここで上田さんからいろいろなことを学び、自分自身の生活に活かしていきたいと思っています。

極めて簡単ですけども、森谷先生からももう少し詳しいイントロダクションがあると思いますから、所長としての挨拶は手短かに終わりにします。

○司会(森谷) 市場先生、ありがとうございます。

僕は、商学部の森谷と申します。本日は割とアスリートの人が多いと思いますが、皆さん、アスリートとしての危機管理について考えたことはありますか。僕は2019年に世界選手権の代表コーチになったときに、これからご登壇いただく上田先生の話の聞きました。アスリートが認識すべき危機管理の話、これだけの熱量を持って話せる人が日本にいたのかというぐらい熱い話をしてくださいました。普通だったら考えないようなリスクマネジメントの話を中心に、もう少し広げて、スポーツの高名性、高潔性ということで、スポーツ・インテグリティとして

お話しいただけると思います。

上田先生はご自身で会社も立ち上げておられますが、その会社がすごくうまくいっているので、JOC（日本オリンピック委員会）で常にインテグリティ教育の中心になっている方です。恐らくいろいろな気づきやスポーツをやっていない人に関してもいろいろなヒントがもらえる良い日になると思いますので、ぜひ積極的に聞いていただければと思います。

では、上田先生、ご登壇、よろしくお願いたします。

拍手でお迎えください。（拍手）

○上田 皆さん、こんにちは。ただいまご紹介いただきました日本オリンピック委員会のインテグリティ事業アドバイザーをしております上田大介と申します。本日は皆さんにお会いできて、非常にうれしく思っております。

今日は金曜日、もう17時で、恐らく皆さん結構疲れているところなんじゃないのかなと思います。体育会系の皆さんですからトレーニングもして、今週末はしっかり休もうなんていうふうに思っていた人も中にはいるのではと思いますが、今週の成果を高めるために、もう少しだけ頑張っていただけたらうれしいなと思います。

簡単に自己紹介をしておきますと、僕は今、日本オリンピック委員会というところで仕事をしていて、どういう仕事かという、まさにオリンピックを目指しているような選手、そういった方の研修を主に担当しています。東京夏季オリンピック、昨年の北京冬季オリンピックであったり、まさに今、パリを目指している方、つい先日もアジア大会に行った方等、こういった方々の研修を主に担当しています。それだけじゃなくて、プロ野球選手やJリーガー、Bリーガー、いわゆるプロ競技の方にも出前講義で研修もしています。

ただ、こういう第一線の方に話をするのは、実は意外とおもしろくない。もう結構、完成してしまっている人が多くて、なかなか今後どうしたらいいのかという話につながらないんですね。そこで、僕が一番熱を入れているのは、学生に向けてなんです。なぜならば、これから社会に出ていく皆さんなので、今準備すべきことが、実はたくさんあるわけなんですよ。恐らく、ここにいらっしゃる皆さんは全員学生だと思います。間違いなく、数年後には社会に出ていくわけですから。しかし、この数年の間に、ちゃんとそこに対する準備ができていなければ、もしかしたら不利な状況になってしまうかもしれません。

僕は、今日皆さんに「スポーツ・インテグリティ」と題していろいろな話をしますが、恐らくスポーツをやっている人だけでなく、スポーツを応援する人やスポーツを支える人、はたまたスポーツを見るだけ、スポーツにあまり興味がないという人にも、実は意外と役に立った

りするんじゃないのかなと思うので、ぜひ、「親戚のおじさんが何かしゃべっているわ」ぐらいな感覚で、話を聞いてくれたらうれしいなと思います。

では、早速ですが、一方的に話をするのは大嫌いなので、皆さんに質問を幾つかしていきたいと思います。

5限目が終わって、この時間にここにいらっしゃる皆さんは、志のある皆さんだと思います。何をしに来ましたか。

一番手前で、絶対に目を合わせないようにしているあなたに行ってみましょうか。

今日は何をしに来ましたか。

○学生1 スポーツ・インテグリティについて、お話を聞きに来ました。

○上田 そうですよ、ありがとうございます。

「あっ、何かやっているなあ、ちょっと時間があるから入ろうかなあ」という感覚で来た人も全然オーケーですよ。「いやいや、先生に言われたから絶対出ないといけないんだ」といって半強制的に参加している人も中にはいらっしゃると思いますが、皆さんに、ここで一つ共有しておきたいことがあります。

僕は普段、東京北区にある味の素ナショナルトレーニングセンターで働いています。僕の一つのルーチンワークとして、あそこでトレーニングする選手に会ったら必ず質問するんですよ。長い渡り廊下をすれ違うときに、「あっ、今日、何をしに来たの?」と、そこに学術的な裏づけはありませんが、僕が分析した一つの共通点があるのでご紹介しておきますね。

同じ質問をするんです。「今日、何をしに来たの?」と選手に対してこの質問をして、一言二言、「あっ、今日練習っす。合宿っす」って返した選手。翌年、来ません。味の素ナショナルトレーニングセンターというのは強化指定を受けている、いわゆる選ばれた人しか来ることができないような施設です。一言二言で返してきた選手は、翌年来ません。その理由、わかりますよね。その一方で、一言二言ではなくて2、3分話を続ける人、間違いなくオリンピックに行っています。そして結果を出しています。

何が言いたいかというと、実は意外と人は、すぐに慣れちゃうんです。この大学の門をくぐったときのことを少し思い出してみしてほしいんですよ。この4年間で、何をしよう、何を学ぼう、わからないけどいろいろなことを勉強していこうって、わくわくした気持ち。明日は何をしようとなっていたものが、いつしか慣れちゃうんですよね。そしてルーチンワークに入り、成長が止まるんです。これが、一言二言で話す人の特徴です。

今日、ここにいる人たちに対して、僕が一つだけ共有しておきたいのは、人間は1日24時間しかないんです。結局は、この時間をどう使ったか。それで結果が大きく分かれるんです。学

生という時間が、あと何日、あと何時間あるか、少し考えてほしいんです。世界で活躍する人たちも同じ人間なんですよね。結果、どれだけ目的意識を持っていたか。そして、やるべきことが明確になっていたか。その差で、その時間の質は変わってしまうのです。

例えば紹介しておきたいのが、競泳の入江陵介選手。何度もオリンピックに行っているような選手です。彼は子供たちに対して講演をするとき、必ずこう言うんですよ。「みんな、どうなりたい？ 夢はね、持つだけじゃだめだよ。大切なのは、どうやってそこに向かうか。そこまでちゃんと見えているか」と。実際に、彼はこうやって夢を何度も叶えてきている。ただ漠然と、あぁなりたいな、こうなりたいなと思っているうちは一歩も近づいてきません。そこに対して、じゃあどうすればいいんだろうかと考え始めたこの瞬間から、一歩前に進み始めます。そして、それを行動に移していけば次の結果が出てきて、さらなる一歩を踏み出していくわけなんです。

なので、この講義をする前に少し皆さんに考えていただきたいのは、「皆さんはどうなりたいですか」、ということです。今日はここに30人ぐらいの学生がいると思うんですが、30人いれば30通りの、あぁなりたい、こうなりたいがあると思います。ちょっと1回、頭の中で考えてみてほしいんです。皆さんは今、ここに何のためにいるのか。そして皆さんは近い将来、遠い将来、どんな人生を歩みたいのか、どうなりたいのか。何かそれを考えると、ちょっとわくわくしますよね。「うわあ、まだ見えていないんだよ」という人も、そのうち多分、見えてくるでしょう。そして、これで止まっていたら、それは近づいてこない。大事なのがそれが見えた瞬間に、じゃあそれをどうやって実現するか。これを考えていったときに、夢は確実に皆さんの元に近づいてくるんです。

ここにいらっしゃる皆さんが全員夢を叶えてほしいし、欲しいものを全て手に入れてほしいし、そのためには一体どんな考え方が必要なのか。「スポーツ・インテグリティ」というテーマを使って、今日は皆さんに話をしていこうと思っています。

恐らく、何の文脈もなく皆さんに話をしていくと結構しんどいと思います。なので、今日は考え方のフレームワークというのをを使って、皆さんにご紹介していこうと思います。

皆さん、「フレームワーク」とって聞いたことがありますよね。例えば論文の書き方には、フレームワークがありますよね。見出しがあって、構成があって、なぜやるのか、どうやるのか、結論、みたいな感じで書いていくフレームがあるよね。それだと何となくこなぞっていけるので、わかりやすいでしょう。なので、今日話していくフレームワークを、最初に皆さんと共有したいと思います。

今日使うフレームワークは、「Will」「Can」「Must」。このフレームワークを使って、皆さん

に話したいと思います。「これ、知ってるよ。もう普段から使ってるよ」っていう人います？

あれ？ いない？ じゃあ、結構うれしい。これは、一生使えるフレームワークなので、むしろ、社会に出てからのほうがよく使えると思うので、覚えておいてほしい。全然、メモは要らないよ。僕は、今日スライドが299枚あるんです。絶対メモできないです。スライドが欲しい人は、全部プレゼントします。何だったら収録もしていただいているので、後から振り返りできます。大事なはこのライブ感をしっかり楽しむことですから。メモを取って聞き忘れたなんてことがないように、まずはしっかりと聞いてほしいなと思います。

では、「Will」「Can」「Must」というものを少し紹介しましょう。「Will」「Can」「Must」というフレームワークを提唱しているのは、ピーター・ドラッカーさんという方です。この方を知っているよという人、はい、手を挙げて——そうか、知らない？ ピーター・ドラッカーさんって聞いたことない？ 経営の神様、マネジメントの神様と言われている方なんですけど。

こっちだったら知ってる？ 「もしドラ」っていう本は聞いたことある？ 「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら」。これね、300万部売れた、すごい小説なんですよ。もしかしたら皆さんが生まれるぐらいの話なのかもしれない。知らない？

こっちだったら知ってる？ AKBの方で映画化された。これは見たよっていう人、いる？ これでもわからないか。

これは一体何かというと、組織において成果を出すための一つの考え方、こういうふう考えていくと結果が出てくるよ、ということです。今、かなり省略して紹介したんですけど、考え方のフレームワーク、とことん突き詰めていく考え方の一つの切り口の話を見せてもらっています。

いやいや、これって経営の話でしょう、マネジメントの話でしょう、スポーツなんか関係ないよねって。いやいや、スポーツこそ、これが関係があるんです。実際に「もしドラ」で扱われている事例は、高校野球のチームの話です。そのチームで甲子園という結果を出すために、どのようにマネジメントしていけばいいのか、どのように考えていけばいいのかというのを突き詰めていって結果につなげているという話なんです。

実際、このマネジメントの仕組み「Will」「Can」「Must」については、東京大会のときに柔道のナショナルチームが利用しています。そしてその結果は、過去大会を上回る、素晴らしい結果を導き出していっているんですね。結局は、この「Will」「Can」「Must」、それぞれを深掘りして考えていくことが、実は皆さんの将来につながっていくってことなんですよ。ああなりたい、じゃあどうする？ しかし、その前にやらないといけないこともあるよね、なんていう視点の組合せなんです。

次に、それぞれを少しご紹介していきたいと思います。「Will」とは何か、「Can」とは何か、

「Must」とは何か。もう中学英語なので、ここにいらっしゃる皆さんだったら意味はわかっていますよね、順番に当ててはいかないからね、大丈夫。ここはちゃんと解説していこう。

「Will」とは一体何か。これはやりたいこと。一番、僕らも大好きな単語かもしれない。自分は何がやりたいのか。どんな人生を送りたいのか。最も大切な観点とされています。近い将来のものも遠い将来のものも、今現在の「Will」を考えてみましょう。これが最初に、僕が皆さんに言った、「あなたはどうなりたいの?」という観点です。かなり似ていますよね。

そして、次にあるのが「Can」。じゃあ、あなたができることは何ですか。あなたの引き出しに入っているものは何ですか。1回見せてくださいというのが「Can」です。ここでの考え方の一つのポイントは、別に「Will」につながってなくていい。「Will」のために、この「Can」が必要というふうには、今はまだつなげなくていい。一旦、自分の棚卸しをしてほしい。皆さんはどんな人生を歩んできた? 今はそのスキルを使っていないかもしれないけれど、実は私に備わっている、これが実は大きな「Will」につながっていく可能性もあるんです。これは定期的に見直しすることをお勧めしています。自分は一体何ができるのだろうか。どんなスキルがあるのだろうか。冷静に考えると意外と言葉に詰まりそうですけれども、謙虚さはここはちょっと棚に上げて、これまで自分がどんな経験を積んできたのかというのを棚卸しして突き詰めていくことになります。これが「Can」。できること、あなたができること、持っているスキルとかの話です。

そして、最後の「Must」。これは一体何か。中学英語でよく学びましたね。そのとおり。やらないといけないことは一体何か。皆さんは地球という、人類という運命共同体の一員でもあります。皆さんがここに存在している瞬間からやらないといけないことは、必然的に起こっています。それは皆さんが一体どれだけ意識できるのかという話なんですね。これは言い換えると、周囲からの期待と言ってもいいでしょう。これは、自分がやりたいこと、やりたくないことにかかわらず、社会人であれば常に働き続ける観点です。相手が求めるものを提供しなければ、相手が何も提供してくれないのは、当たり前の話です。これが社会です。自分ばかり、ああしてこうして、権利、主義主張だけを伝えるのではなくて、その裏で義務はちゃんと果たしているのか、というような話ですよ。これを考えると、意外とバランスを保っているかなとか、見えてくるわけですよ。 「Will」「Can」「Must」、それぞれの細かい視点の話を見せていただきました。

今、僕は読みやすいから、適当に「Will」「Can」「Must」という順番に言っていると思うんですけど、どれから着手すべきだと思いますか。どの順番に考えていくことが、組織において成果を出していく、自身の人生の成果を出していくのに一番いい考え方、順番だと定義されて

いると思いますか？

では、ここで聞いてみようかな。

「Will」でしょうと思う方、はい、手を挙げてみて—— はい、ありがとうございます。結構、多いな。

「Can」でしょう。できることから考えないと何も広がらないと思う方—— ありがとうございます。

いやいや、「Must」だよと思う方—— だんだん少なくなるかな。ありがとうございます。

じゃあ、ここはピーター・ドラッカーさんが定義しているものをお伝えしていきましょう。ピーター・ドラッカーさんは、「Must」「Can」「Will」の順番に考えてくださいと言っています。これ、実は意外と大事なんですよ。「Will」「Can」「Must」というフレームワークは知っているけれども、その使い方がわからない。順番がわからない。順番を間違ってしまうと、違う結果を引き出してしまう可能性もある。

これは何かというと、「Can」は「Must」の制約を受ける。例えば、私は人を殺すことができる。でも「Must」、世の中には人を殺してはいけないという話がありますよね。だから、制約の下において「Can」は制限されていく。そして、さらに言うと、その先になぜ「Will」があるのか。あなたのやりたいことがあるのか。これこそ重要な観点です。自分さえよければいいという時代ではないという話なんです。

この後、必ず皆さんはコミュニティに属します。たった一人で生き抜いていく人はいないと思います。地域において自給自足の生活もあるかもしれないけれど、地域というコミュニティの一員になります。つまり、ここぞ、いわゆるギブ・アンド・テイクの観点なんです。やらないといけないことがあるにもかかわらず、自身の「Will」を追求していくのであれば、そのコミュニティから去りなさいというのが結論です。これは社会人になって、まず真っ先に皆さんが目当たりにする現実です。会社には、まずやらないといけないことがある。「Must」。そして、あなたに身につけておいてほしいスキルというものがあります。それを無視して、皆さんが組織に所属して「Will」を追求するのであれば、組織には必要のない人になる。

皆さんのチームにおいてもそうですね。個人競技であろうが、同様です。それぞれには役割も恐らくあるでしょう。今、自分が何をやらないといけないのかを、まず出発点に考える。これが何よりも大事です。その後に、そこに対してどんな「Can」が必要なのだろう。今、自分が持っているものは何だろう。足りないものは何だろう。トレーニングを重ねて「Can」を突き詰めていく。そして、その先には皆さんの未来が絶対に見えている。考え方のフレームワークとして、まず皆さんには、この「Will」「Can」「Must」を紹介しました。

今日は、これの一つずつ深掘りしていく過程において、今、世の中がどういう状況になっているのか。特に学生の皆さんに意識しておいてほしいことや恐らく学校や大学の授業では聞かなかったであろう、という観点を、話していきたいと思っています。

まず皆さん、1回、「Must」を書いてほしい。スマホでいいです。皆さん、スマホをちょっと出してもらえますか。これは1回やっておくということが何よりも大事です。現時点において自分の「Must」、今、自分は一体何をやらなければいけないのか。今から皆さんに3分間、時間をお渡ししますので、バツと書き出してみてください。

いろいろな視点で書いてくださいよ。今、自分がやらなければいけないこと、「Must」。現時点において皆さんがどれくらい認識できているのかというのが、この3分間で実は出てきます。

ここはノーヒントで1回書いてもらいたいと思います。

ちょっと今の皆さんの感覚を聞きたいので、当ててみたいと思います。

じゃあ皆さん、ちょっと注目してください。皆さんと同世代、同じ大学の学生です。彼が現時点でどんな「Must」を感じているのか。ちょっと言ってみてください。どうぞ。

○学生2 勉強することです。

○上田 うん、オーケー。以上？ オーケー。

じゃ、隣の人もいってみよう。今自身が感じている「Must」を言ってみてください。

○学生3 勉強することとトレーニング、あとバイト。

○上田 お金を稼ぐことね。当然これね、あると思いますよ。

もう一人当ててみよう。はい、どうだろう。

○学生4 僕はトレーニングとか、あとは規則正しい生活、睡眠。あと、今部活のキャプテンなんで、次の自分らの代がいなくなったときに、その下の代だけでやっていけるように、後輩の指導とかですかね。

○上田 ありがとうございます。

さあ、どうだろう、皆さん。結構、近いですか。

ここから、僕は皆さんにこれを学んでほしいんです。僕が新入社員研修をするときには、社員の方には必ずこれをお伝えます。なので、皆さんは、結構早くこの話を聞けるのでラッキーだと思ってください。これは一生使える考え方のコツです。

今年の漢字を使った頭の体操というのを皆さんでやってみたいと思います。

一旦、スマホをしまってください。行きますよ。

皆さん、「今年の漢字」って聞いたことがありますよね。日本漢字能力検定協会が1995年にスタートした、毎年、京都の清水寺で発表されるやつですよ。皆さん知っているでしょう。

では、行きますよ。2022年の漢字は？

はい、何でしたか。はい、考えて。記憶の旅に出て。今年の漢字の特徴というのは何でしたか。その年、日本で何があったのかというのが、その漢字に表れるんです。

去年の漢字は何でしたか。はい、どうぞ。

○学生5 ……。

○上田 出てこない？

じゃ、わかった人いる？ じゃあ、ちょっと教えて。この中で知っているよっていう人。

○学生6 金。

○上田 金？ 惜しい。違うんだよ、そこじゃないんだよなあ。

わかった？ 答えは？

○学生7 密（笑声）。

○上田 ちょっと待って（笑声）。頭の体操。去年、何があったの？ そこから考えてみるのが大事なのよ。

はい、当ててみよう。どうぞ。

○学生8 戦。

○上田 正解。

はい、そういうこと。みんな拍手。よかった、ありがとう。何でそこに至った？

○学生8 ウクライナとかで戦争があったので、それじゃないかなと思いました。

○上田 そうよね、ありがとう。ぜひ、視点を広げてほしいのよね。学生で学業をやっていると、どうしても目の前のことにとらわれがちになるんです。

一旦、リセットしよう。思考を解放しよう。さあ、1年前。もうわかるよね？ 2021年の漢字は何ですか。はい、彼。言ってみよう。大きい声で。

○学生9 金。

○上田 大正解。そのとおり。

2021年、1年延期されたオリンピックが開催されました。なので、たくさんの金が出てきたので、その年の漢字は「金」だと言われました。大体、考え方がわかってきたでしょう。

じゃあ、もう1年遡りましょう。2020年は何ですか。

○学生10 コロナの「密」じゃないですか。

○上田 大正解。そのとおりよ。

ほら、大体皆さん、もうわかってきたよね。2020年といたら、もう毎日これが叫ばれていたよね。

さあ、もう1年遡ろう。どうだ、ここは。ヒント出ていないぞ。もうわかりましたか。

2019年、皆さんはどこで何をしていた？ その5月、皆さんはその発表を楽しみにしていたでしょう。日本人にとっては歴史的な年でしたよ。自分の漢字が使われるんじゃないかなとか、あったよね。思い出して。はい、答えは何ですか。

○学生11 令。

○上田 大正解、そういうこと。

ほら、もうみんなわかってきたよね。

新しい時代に希望を込めて、令和の「令」というのが採用されました。

さあ、2018年、どう？ ノーヒントでわかる人いる？ どうだろう。ヒントをお見せしましょうか。ヒントはね、こちら。北海道だとか大阪だとか、たくさん災害がありましたよね。なので、そこで出てくる漢字は何ですか。

○学生12 災。

○上田 大正解。そのとおり。

そうですね。これは2004年以来、2回目の選出です。こうやって、今年の漢字は繰り返し出てくることもあるんです。

じゃあ、最後、皆さんに質問したいのは、こちら。1年飛ばして、2016年。もうわかるよね。これはノーヒントでわかるでしょう。どうだろう。わかった人？ 「これじゃね？」って思う人。2016年って何があった年？ はい、どうぞ。

○学生13 金。

○上田 大正解、そのとおり。

ほら、もうみんな、頭が大分スムーズに動くようになってきたでしょう。結構、今、皆さんは頭の中でちゃんとスムーズに血液が流れたはずですよ。

最後。引っかけには絶対に引っかけられないでください。では、最初の「金」って何年ですか。ここで頭が冴えているかどうかが出てきます。西暦で答えてください。はい、どうぞ。

○学生14 ……。

○上田 みんな、体育会系よね？

行くよ。はい、どうぞ。最初の「金」って言ったら、もうわかるでしょう。

○学生14 1996。

○上田 1996？ 何があった年？

○学生14 東京オリンピック。

○上田 1996年だったっけか…… (笑)。

ありがとう。そこで、ズバツと言ってほしかった。オーケー。

多分、今、みんなは「1964年では？」って思ったでしょう。いい感じに引っかかってくれた。僕、最初に今年の漢字が始まったのは1995年だって言ったでしょう。だから、必ずそれ以降ですよ。最初の「金」は2000年シドニーのときなんですよ。高橋尚子さんの走りのとき。

ここで、皆さんに少し種明かしをしましょう。考え方のコツとして、僕が今、なぜ今年の漢字を使って皆さんと話をしたかという、視点の切り替えというものを覚えてほしいからです。

この言葉、知っていますか。「鳥の目」「虫の目」「魚の目」「蝙蝠（コウモリ）の目」という言葉があります。これは世界中のリーダーが使っている目だと言われています。

さあ、皆さんは、この視点の切り替えを意図的にしていますか。例えば、「鳥の目」。絶対にしているはずですよ。競技会があります。そこまであと何か月かあります。一旦、視点を引いて見ているでしょう。視野を広く見ている。それを「鳥の目」と言います。

さらに「虫の目」。じゃあ、今日何をするか。とことん、この時間に何をするかを突き詰めていくのが「虫の目」。これは皆さん感覚で、「鳥の目」と「虫の目」はわかっていると思います。

しかし、大事なのは「魚の目」。「魚の目」というのは、どういう目だと思う？ これはだまされちゃだめですよ。魚って、魚眼と言って視野角度が広いと皆さん思いがちですが、そういう意味ではない。「魚の目」っていうのはどういうことかという、魚の生態を少し見てほしい。彼らは絶えず、流れの中で生きていますよね。台風が来て濁流のとき、彼らは泳ぎに出ますか。出ませんよね。なぜ？ 流されて死んでしまいますから。何が言いたいかわかりますか。我々人間も、目には見えませんが、絶えず時の流れというのがある。当然、自分にポジティブな流れもあればネガティブな流れもあります。今、自分は何をすべきか。これは時流を見極める目と言われています。これこそ社会には今、必要だと言われています。皆さん持っていますか。

そして、新しい視点として最近追加されたのが「コウモリの目」です。「コウモリの目」もスポーツ界には今、とても必要な目だと思います。彼らの生態を見てみてください。彼らは絶えず逆さまで物事を見ているんです。自分たちさえよければいいのか。そういうわけじゃないということですね。特に今のスポーツ界は、まさにそれが必要だと思います。スポーツの世界の人たちだけが盛り上がっていたらいいのか。違うよね。当然、そこには地域の人がいるだろうし、社会があるわけですよ。社会の中にスポーツがある。我々は外からどのように見られているのかという視点も、やはり絶えず持ち合わせないといけないのです。これが視点の切り替えのワークです。

さあ、改めてもう一度皆さんの「Must」を見てみようか。今、自分が見ている「Must」というのは、「鳥の目」・「虫の目」・「魚の目」・「コウモリの目」の視点が入っているかどうかなん

です。どちらかという「虫の目」、今現在に特化して書き出しているのが、皆さんが結構スムーズに書き出したことだと思います。しかし、少し視点を広げてみて、「鳥の目」で見てみたとき、自分が結果を求めている大会や就職等、いろいろな期限というのがあったとする。そこまでに自分は今、何をしないといけないかというの「Must」の観点で出てくるでしょう。必ずこの先、皆さんは就職というものがあります。その就職したい企業を調べる。この企業は何を求めているのか。どんな人材を求めているのかも、本来であれば今の皆さんの「Must」に入っていないといけない。

さらに言うと、皆さんは一人で生きているわけではない。今の現代の大学生に対する世の中の流れもある。今、自分たちはどういうふうに見られているのだろう。地域の人から見られているのだろう。どういうことに気をつけないといけないか。こんな「Must」も出てきてよいという話なんです。この考え方のコツを持つことによって、皆さんの視点が切り替わることによって、考えが一段、二段、三段、深くなっていくのです。

いいですか。もう一度、「Must」を考えてみてください。改めて自分の「Must」を見てみて、これも追加しておこうというのがあれば、ぜひ今、追加したほうがいい。確かにこれは大事な。遠く離れた親、家族は今、自分のことをどう考えているんだろう。どうなってほしいと願っているんだろう。お世話になっている先生たちはどういうふうにいるだろう。はたまた自分はどういうところに行きたくて、その企業はどんな人材を求めているんだろうか、ということも調べる。これらに今から着手するのも「Must」かもしれません。

では、一旦、手を止めてください。それだけをやっているのであれば、僕はここに来る必要はありません。大学の先生がしっかりとそこは導いてくれるでしょう。ここからが大事なんです。恐らく皆さんの「Must」の中になかった視点を、少し皆さんに紹介し、情報をお届けしたいと思います。

僕は、皆さんの「Must」にこの四つの観点を取り入れておいてほしいと思います。今、皆さんがどういう状況に置かれているのか。何げなく使っているSNS、こういったものもあるでしょう。さらには世の中全体が目指している方向性もあります。これに対する「Must」が皆さん書けているのかというの、少し皆さんと話をしていきたいと思います。

では、まず、スポーツが置かれている状況。スポーツを取り巻く環境の変化について、少し話していきたいと思います。

さあ、もう一回、皆さん考えてみてください。皆さん、これ、何か知っていますか。

はい、これ知ってるよという人、手を挙げて。いないか。ああ、よかった。

これは何かというと、皆さん恐らく見たことがあると思うんです。時計です。しかし、何か

不思議な時計。時計の4分の1しかなくて、針はあとわずかまで0時0分を指そうとしているそんな時計。これが意味するものとは一体何か。ここから、皆さんと色々なものを考えていきます。

これは世界の終末時計と呼ばれるものです。アメリカの科学誌が1947年にスタートした、もしも地球に終わりがあるとすれば、そこまであと何分かを示し続けているんです。ちょっとそれを聞くとぞっとするでしょう。これは75年前にスタートしました。スタートしたときは残り7分だったんです。このままいくと地球は危ないよということで、みんな頑張りました。あるとき、この時計の針は残り17分にまで盛り返したんです。しかし、この後です。一気に、核による脅威、地球温暖化、こういったものが進んでしまった結果、何と2019年には残り2分になりました。そして翌年、2020年には、何と残り100秒、カウントダウンが始まっていたんです。

こんな終末時計から、皆さんに考えていただきたいことがあります。今、皆さんが見ているのは2020年1月の段階。今は、2023年10月です。3年の月日が経っています。さあ、この時計の針はどうなったと思いますか。皆さん、スーパーコンピューターで計算してみてください。この3年の間に何があったか。

2020年1月というと、ちょうど横浜にクルーズ船が入ってきて、日本で最初のコロナ患者が出るか出ないかという段階です。それから3年のときが経ちました。

さあ、皆さん、二者択一でいきます。この時計の針は進んだと思う人、はい、手を挙げて。どうだろう。ああ、ありがとうございます。

いやいやいや、逆にちょっと戻ったんじゃない？ と思う方、手を挙げて。ああ、いいね。逆回り、ありがとうございます。確かにコロナによって、公衆衛生の観点は非常によくなったかもしれない。そういった意味で、戻ったという考え方もできなくはない。答えをちょっと示しておこう。

答えは、今年の1月の時点では、10秒だけ進んでしまった。皆さんに真に考えていただきたいことはここから。別に、皆さんに考えてほしいのは地球の終わりではありません。もし、この時計に色違いのバージョンがあったら、皆さんの大切なものの終わりの時計を考えてほしいのです。そのものとは一体何か。皆さんの競技です。皆さんのチームに、もし、その競技に終わりの時計があるとすれば、それはあと何分だと思えますか。さあ、どうぞ。

恐らく皆さんはこれまで一回も考えてみたことはないと思います。「何言っているの。そんな怖いこと言わないで。なくなるわけじゃないじゃん」と、恐らく皆さんはそう信じてやまないと思う。しかし、長い歴史を見ればわかることがあるんです。

これは120年前の第2回パリオリンピックの写真です。皆さん、この左上、銃を構えている人

がありますよね。この先に一体何があるかわかりますか。オリンピックの写真ですよ。この銃の先にあるものとは一体何か。

わかる人？ はい、どうでしょう。

わからない？ オリンピックは、時に平和の祭典と言われます。平和の象徴って何ですか。そうです。この先にあるのは的ではなくハトなんです。生きている鳥です。それを撃ち殺すという競技が120年前に存在したんです。しかし、皆さんもうおわかりのとおり、時が流れてそういったものが受け入れられなくなれば、我々の記憶から跡形もなく消えてなくなっているでしょう。いつか形のあるものは消えてなくなる。こういう運命を持ち合わせているということなんです。

では、少し視点を切り替えて、この数年の間に皆さんの周りで何があったかを考えてみてください。世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスというのは、間違いなくスポーツをする側である皆さんには大きな影響を与えました。つまり、そういう意味では、スポーツをする側、スポーツには大きな打撃を与えられたと思ってもいいでしょう。しかし、スポーツというものは、する人だけでは存在することができません。このスポーツが存在するためには、それを見る人、そしてそれを支える人がいないと、スポーツとして存在することができないんですよ。実はこの新型コロナウイルスというのは、スポーツを見る人、支える人の生活にも、いまだに大きな爪痕を残していると言っても過言ではない。つまり、言い換えると、スポーツをする側と、見る、支える人の間に大きな溝をまだ残していると言っても過言ではないんです。これが今のスポーツが置かれている状況です。

これを裏づけるようなデータがあるので、少し紹介しましょう。これは内閣府が実施したオリンピックに関する世論調査。皆さん、コロナ前を思い出してみてください。85%の人が東京オリンピックを楽しみにしていたんですよ。そうでしょう？ チケットサイトがオープンしたよ、アクセスできない、いっぱいカートに入れたらいっぱい当たっちゃった、金払えない、とあったでしょう？ どこか、遠い記憶ですよ。そんなときもあったんです。

しかし、それはコロナの前。じゃあ、ひとたびコロナが広がってしまうと世の中は怎么样了か。わずか半年後です。再びNHKがオリンピックに関して世論調査をしました。すると、66%が反対に回ったんです。「いやいや、それよりも今やるべきことがあるでしょう。そんなところにお金があるんだったらこっちに使おうよ」。これがスポーツが置かれている状況です。一瞬のうちにスポーツを応援する人はいなくなり、どちらかといったら反対、という環境の変化が起こってしまっているわけです。

さあ、こんな環境変化の中心にいるスポーツ選手は一体何をしないといけないか。これまで

どおりの生活をしていただいいのか。

例えば、こんなことがありました。まさにオリンピックの中心にいる選手。自身のSNS, YouTube を使って、誰かを傷つけるような発信をしました。これはどんな反響を巻き起こすだろうか。ただでさえオリンピック反対という人たちもいる中です。でも、残りわずか、オリンピックを応援しようと思っている人もいる。こんなニュースに触れて何が起るか。当然、「もういいよ、あきらめた。応援したいと思わないよ」。さらに言うと、「彼だけじゃないんじゃないの？ もう全体がそうなんじゃないの？ 柔道なんか、なくなればいいじゃん」。全体がそのように見られるわけです。わずか0.0何%の人の行動によってこういうことになってしまう。これによって、時計の針がどんどん進んでいく現状があるということなんです。

つまり、もし、スポーツ、皆さんの競技に終わりの時計があるとすれば、僕は間違いなく今進み始めている、こんな現状があるのではないかなと思います。世知辛い世の中であり、厳しい視線が向けられる世界です。合宿中に少し気を抜いてみんなで遊んでいた、それだけがニュースになるような時代です。これが今、皆さんが置かれている状況だと言ってもいい。

では、これを踏まえた上で、今の皆さんの「Must」は何だろうか、ぜひ考えてほしい。特にスポーツの内側にいる人。今、自分は一体何をしないといけないのか。やらないといけないこと、それはまさにこれですね。この時計の針を絶対に進めない。これから入ってくる学生のために、その競技をちゃんといい状態でバトンを渡してあげるのが、皆さんの「Must」だと僕は思います。皆さんの「Must」の中に、これは、入っていますか。

いいですか。今、皆さんが渡してもらっているバトンは、往年の先輩たちが磨き上げてくれたバトン。それをどんな形で渡すのかは、今の皆さんの行動にかかっているんです。もうこんな競技なくなってしまうといい、なんてことになれば、強化費も出なくなり、施設もなくなり、この活動の場もなくなってしまうんです。でも、それは今いる皆さんの意識がどれだけ向いているかという話です。皆さんの「Must」、一つ追加できたでしょう。

次に、行きましょう。

現代のアスリートに求められるものとは一体何か。さあ、皆さんは一体どんな観点が求められているか。これは少しJOCの視点から、話したいと思います。

例えば、直近に開催されたアジア大会。日本の選手団は物凄く活躍してくれましたね。たくさんさんのすてきなニュースも届いてきました。しかし、その一方で、とある海外チームの選手が、日常での暴力的な行為、振る舞いをしたというニュースを皆さん当然、目にしましたよね。この差は一体何なんだろうというのをぜひ考えてほしい。片や称賛され、片や批判を浴びる人、この差は一体何なのか。我々は忘れてはいけないんです。特にJOCはね。

JOCの選手団ももともとそうだったかという、そういうわけじゃないですよ。2014年に開催された仁川アジア大会において、水泳の選手がとんでもないことをしました。さらにその4年後、2018年に開催されたジャカルタアジア大会においては、バスケットボールの選手が言い訳できないようなことをしました。さあ、JOCは何を変えたか。変えたのは、たった一つです。日本代表選手団の編成方針、これを大きく変えたんです。これが、実は日本代表になるための条件だと言ってもいいでしょう。皆さんは気づいてくれたと思います。

我々は一体何を変えたか。ただ強いだけではだめ。もうそんな時代は終わりです。「人間力なくして競技力向上なし」、これを根幹に据えて行動規範を遵守して、各国・地域との友好親善に寄与できる人じゃないとだめ。つまり、信頼できる人じゃないとだめ。だからこの項目を入れたのです。そして、これに基づいてJOCは教育活動をしていきました。常にアスリートに対しては、「人間力なくして競技力向上なし」。ただ強いだけの時代はもう終わりだよ、しっかりと応援されるような人間力、これを持たないとだめだと。これが今のアスリートに求められるものなんです。

皆さんは今までどんな経験をしてきましたか。そして、これから就職するときにどんなアピールをしていきますか。全日本選手権の優勝、上位記録だけでは、今は会社に入れない時代です。その競技において人間性をどれだけ磨いてきたか、これが求められてくるんです。今の皆さんに人間力と言えるものはありますか。人間力って一体何なのか。わかってはいるけど何となくしかわからない。これをはっきりさせましょう。

人間力とは一体何か。簡単に人間力とは何かがわかる瞬間があるので、皆さんにお示しいと思います。それがこのシーンです。

2018年平昌冬季オリンピック、日本代表選手団主将、小平奈緒選手。自身の競技が終わって日本新記録を出した直後に、彼女は「静かに」というポーズをしているんです。さあ、皆さん、これは何のためにやっているかご存じですか。VTRを見ていただきたいと思います。こちらをご覧ください。

〔VTR再生〕

○上田 はい、何か感じるものはありましたか。人間力って何なんだろうと考えるときに、僕が必ず使う事例です。多分、人間力のない僕だったらどうしていたかという、4年に1回しかないオリンピックにおいてあれだけ素晴らしい結果が出たら、もう大はしゃぎで、「よっしゃあ、カメラにピース」とかやって、めちゃくちゃ調子に乗っていると思います。さらに、会場がダーッと盛り上がっているとスタートの音が聞きにくくなり、次の選手がミスをするかもしれない。僕だったらほっときますよ。だって、ミスしてくれたら自分の金が決まる、というふ

うに思っちゃうかもしれない。でも、彼女は違ったんです。彼女はどんな瞬間であろうと、ふと我に返り、今、自分は何をすべきかと。胸には日の丸があります。日本国民の代表としてこの地にいる。そして後ろにはライバル、李相花選手がいる。彼女がスタートをミスしてそれで勝ったとしても、ちゃんとした金じゃないよね。彼女にも同じだけすばらしい走りをしてほしいと。彼女の心の中にあったのは、スポーツマンシップやフェアプレー、日本人の誇りがあったのだと思います。それが結果、「静かに」という行動につながったんだと思うんですよ。まさに、人間力とは一体何か。

僕らはそういうのを定義してみます。人間力とは一体何か。実際、そういう人たちを言葉に表してみます。例えば、小平選手のあのシーンを見てどう思ったか。「真心を持って物事に対してのよね。誠実性があり、健全性、健やかに調和が取れている。見ていて気持ちいいよね。高潔性、心が気高くて清らかだよね」。こういったのを我々は人間力なのではないかと。そして、これが手に入れば、一体自分には何がやってくるのか。最終的にはこれが手に入れば、道徳的、人格的にも信頼される。まさに今のアスリートが欲しいものなんです。今のスポーツ界が欲しいものなんです。社会からの信頼を確保する。時計の針を進めないために必要な力なのではないか、と我々は定義づけしました。

しかし、やはり「人間力」ってわかりづらい。古くから使われている言葉でもあり、もう少しインパクトのある言葉に我々はしたい。だから、我々がやったのは辞書の逆引きです。こういった意味を持つ単語は何かないかなと探したときに出てきたのが、「インテグリティ」、このキーワードだったんです。ぜひ皆さんも辞書で調べてみてください。同じことが書かれています。社会からの信頼を獲得する。クレディビリティ、そこに近い意味で使われる言葉です。インテグリティ、我々はこれこそ今のアスリートに必要な資質だということで教育活動、まさにインテグリティ教育を私が中心となってやっていることになるわけなんです。

さあ、皆さん。皆さんの「Must」に二つ目の観点、今のアスリートに求められるものは一体何なのか。インテグリティ、人間力、そういったものを追求していく、そういったものが皆さんの観点にありますか。ぜひ、これは足しておいてほしいなと思う一つでした。

では、次に、多くの皆さんが今、手にスマホを持っていると思います。これは結構大事な話なので、ここをしっかりと聞いておいてくださいね。いいですか。

SNSとの向き合い方という観点において、今自分が何をやらないといけないか。「Must」、明確にわかっていますか。そんな皆さんに、こんな話をしたいと思います。

僕は学生の皆さんに話をするとき、間違いなく「SNSは皆さんの夢につながっているよ」、こう言います。これはどういうことかというのをマザー・テレサさんの言葉で少し解説してみた

と思います。彼女の言葉の中に、こういう言葉があるのを皆さんご存じですか。「思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから」、そのとおりですよ。頭で考えていることが口から出てくるんですよ。次に、彼女は「普段使っている言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから」、と続けます。「ばか、ばか、ばか」と言っていると、そのうちポコンと手が出ちゃうなんてこともあるかもしれない。言葉と行動はつながっているとも言われます。さらに、「その行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから」と。そのとおり。皆さんの周りにはいるでしょう、口より先に手が出る人。もうポコポコ習慣的になっている人がいるわけですよ。それが身についてしまう。ここに気をつけてほしいと。「その習慣に気をつけなさい。それはいつかあなたの性格になるから」。ここで初めて他者評価も入ってきます。皆さんの周りに、あいつはああいうやつだという人が必ずいるはずですよ。そうになってしまうんです。そして最後、「その性格に気をつけなさい。それはいつかあなたの運命になるから」という言葉を、彼女は遠い昔に残しています。

古い言葉ですが、この言葉ほど現代を生きる皆さんが意識しないといけない言葉はない。なぜなら、今はこういう時代です。たとえ、皆さんが高校生、大学生で、あまり何も考えずに発していた言葉。さらに街でとっていた行動、これが世の中にある SNS を通じて今は記録されています。10年、20年経ってもそれが消えないんですよ。そしていつか皆さんが、あななりたいな、こうなりたいなと夢を描き、そしてその門の扉をノックしようと運命の分岐点に差しかったとき、それが出てくるんです。それが背中を押してくれるものであれば、僕はグッドだと思う。しかし、それが足を引っ張るものであったらどうなるだろう。

これから出ていく社会において、今こういう言葉が飛び交っています。「何を投稿すべき？ SNS などの内容で人を不採用にしたことがある人事担当者70%」。もはや、これが我々の常識です。これから皆さんを会社に入れる、入れないと判断する人が10人いたら、うち7人はエントリーシートで SNS をチェックしています。そして、不採用にしたことがあるということなんです。書き込みチェックは人事の常識です。入社してからでは手遅れなんですよ。危険人物を徹底駆除。これが、これから出ていく皆さんの社会の当たり前です。

では、なぜ、これから出ていく社会はこんなことをしないといけないのか。もう皆さんは容易にわかりますよね。こういうことが起こるからです。「タレント A さんの搭乗券写真をネットに投稿 JAL が謝罪」。皆さん、飛行機に乗ったことありますよね。あの命をかけて乗る乗り物ですよ。僕はいまだに怖いんですよ。今はいろいろな航空会社を選ぶことができます。身銭を切って飛行機を選ぼうとしたときに、事前にこんな情報があったらこの会社を選びますか、ファンだったら絶対乗りたいと思うけれど、それ以外の人だったらどう思う？ 単純に防御反

応が働きます。「いやいや、情報が簡単に漏れる会社でしょう？ 飛行機が墜落する可能性があるじゃない。危なくない？ 別の会社にしよう」、これが起こってしまうのです。つまり、それによって今は会社一つが潰れてしまう。だからこういう癖がある人はもうやめておこう。これは、もはや当たり前です。

何も一般の社会だけではありません。スポーツの世界もそうです。「バルサ、契約から3時間で解雇」。クラブを侮辱した選手を加入当日に追放しました。彼にとっては、まさに夢が叶った瞬間でしょう。しかし、その3時間後には解雇となった。なぜならば、彼はこのチームと契約する前に、このチームの悪口をSNSに書いたからです。熱狂的なファンにそれが見つかったらボイコットや暴動が起こります。何でこんなやつを入れたんだとなるわけです。だから、チームを守るためにこんな癖がある人は要りませんと言っているんです。まさにそうですね。SNSは皆さんの夢につながっている。これは言い方を換えれば、SNSは履歴書だと言っても過言ではないんです。これが今の現実です。

ここで幾つか皆さんに質問します。今の皆さんの現在地点を少し浮き彫りにしてみましょう。皆さん、スマホを持っていますよね。持っていない人は絶対ないと思う。

そんな皆さんに二つ目の質問。それを使って何をしていますか。一番使うアプリは何ですか。皆さんのスマホにおいて、ホーム画面にあって一番タップしやすいところにあるもの。スクリーンタイムを見てみたときに一番起動回数が多いアプリは一体何ですか。

例えば、この中で自分はLINEを絶対使わないよという人います？ いないはずですが。つまり、これはどういうことかという、皆さんはそれを使って何をしているか。いわゆるLINEでコミュニケーションを取っている。誰かと何かをやり取りしています。会話をしています。写真を交換しています。そういう皆さんの日々の記録が残っているとと言っても過言ではない。さらには、皆さんが使うもののもう一つはカメラ。皆さんは写真を撮るだろうし、動画も撮るだろうし。つまり、言い方を換えれば、皆さんは身の回りの何かを記録して保存している。これが今、皆さんがやっていることだと言ってもいいでしょう。

じゃあ、そんな皆さんに三つ目の質問をしますよ。これを真剣に考えてほしい。

三つ目はこちら。それを見せられますか。例えば誰に？ 皆さんを送り出してくれている家族、皆さんを教えてくれている先生、チームの監督、さらには就職先の人に見せられますか。さあ、どうでしょうか。「いや、ちょっと待って」というのが多分、ほとんどじゃないですか。ここは頭の中での会話なので、あまり深く考える必要はないですよ。

それでは、せっかくなので考えてみよう。なぜ見せられないのか。あれは無理だというのがあ

僕は何が言いたいかという、この四つの質問で、今の皆さんの現在地点が浮き彫りになりました。

実は今日ここにいるほとんどの人が、この手の中に自分にとって不利益になる情報を持っているんですよ。不利益となる情報、それは一体何か？ 例えばこれです。周りの人に見られると気まずくなる投稿。「先輩の悪口書きちゃっている、やべえ」とか。コーチに見られたら試合に出られなくなってしまう、自分のキャリアに大きな影響が出てしまう、信頼を失ってしまう、こういう可能性を、実は今多くの人が手の中に持っている時代だと言われているわけです。

最後の質問をしますよ。もしそれが出たらどうしますか？ 当然、コミュニケーションを取っているということは、相手にそれが届いているケースもあるわけですよ。相手からそれが出たらどうする？ 意図的にわざと出されたらどうする？ もうそれを考えるだけでぞっとするでしょう。

では、見てみましょう。これが実際に出た人です。皆さんと同学年でしょう。大学生です。皆さんも人間だもの、いろいろとやんちゃすることも当然あるでしょう。しかし、それが今は残ってしまう時代。そしてそれが出ってしまった人たち。さあ、彼らはどうなったと思う？ 当然、さっき言ったとおり、自分に不利益は来ます。しかし、今はそれだけでは終わらない時代なんですよ。自分が謝れば済むんでしょ、自分さえやめればいいんでしょ？ 違います。周りの人を巻き込んで大きな問題に発展してしまう。これが今の時代なんです。そして、それは永遠に消えません。皆さんの人生に永遠に付きまとうことになってしまうということです。

最近も不適切な動画投稿がありました。あれは自分で発信したんですか。違いますよね。向かいにいた友達が動画を撮って勝手に発信したらどうなったかという話です。当然、大きな問題になりました。一生物の問題になりました。さらには家族を巻き込んで大きな問題に発展しました。これが起こるのが今の時代なんです。自分だけの問題じゃないです。当然、チームや大学も巻き込んで大きな問題になってしまいます。皆さんがやらないといけないこと、「Must」は一体何ですか。また新しい観点が加わったんじゃないですか。

あまりしつこく「Must」の話をするのはもうやめましょう。最後にSDGs.

少しポジティブなお話もさせてください。SDGs、この地球船という乗り物の乗組員である皆さんです。今、この地球がどういった方向に向かっているかは、もう十分理解していますよね。スポーツも社会の一員です。中には、その環境がなければ競技ができないという競技もあるでしょう。実際、大量の水を使う水泳という競技もそうでしょうし、ウィンター競技の方も中にはいらっしやるでしょう。こういった地球全体が目指している方向というもの、やはり今の時点から皆さんは少し意識をし始めないといけないと思います。

例えば、これは「Must」だと思う。SDGsの17の開発目標、こういったところに今から僕たちが何かできることはないかなという視点を一步先に踏み出してほしいです。社会に出てからではなくて、世の中に必要とされるチームになるために、自分たちはこういった観点で取組をしていこうと、ぜひ今のうちから少し意識してほしいなと思います。

今年の1月に開催された大学生のオリンピック、「ユニバーシアード」と言われていたものが、今は「FISUワールドユニバーシティゲームズ」に変わっています。もうこの大会はただの大会ではなくなりました。地球環境、ここに対しても目を向けていきます。この大会に来る参加者は、「SAVE WINTER. 冬のためにあなたは何かができますか、それを考えてから来なさい」という大会になっています。もうだんだん皆さんわかってきたでしょう。強ければいい、競技ができればいいという時代では、もはやなくなってきています。実際に世界の、皆さんと同じ大学生レベルの選手たちは、もうこういうふうな考えを切り替えていっている時代です。皆さんの「Must」にそれがなければ、もはや周回遅れになってしまうよということを、ここで皆さんにお伝えしておこうと思います。

今、皆さんには「Must」を描くということで、四つほど少し別の視点から話をさせていただきました。「鳥の目」・「虫の目」・「魚の目」・「コウモリの目」で見てみたときに、自分の「Must」に物足りなさを感じてくれたら、僕は少し今日の研修の成果はあるんじゃないのかなと思っています。

では、次、「Can」に行きます。

今、皆さんは何ができるのか、少し教えてください。どんなスキルがありますか。一回考えてみてください。自分は一体何ができるのだろうか。生まれたときから今日ここに来るまでにどんなスキルを身につけてきているのか。さらに、今何を磨いているのかなんていうのがありますよね。ここで考えてほしいのは、先ほど言った「Must」に対して貢献できる「Can」はどれくらいあるかという話なんです。さあ、その引き出しを見てみてください。皆さんの「Must」には、世の中が求めるものとかそういったものもたくさんあるという話をしました。それに対して、今自分ができること、引き出しの中には一体何が入っているかを見てほしいんです。スポーツを見る環境、世知辛い世の中です。厳しい目線もあります。自分を守るためには一体どんな「Can」がありますか。なければ、リスクにさらされていると言っても過言ではありません。

なので、ここで僕は具体的に今のうちに皆さんに覚えておいてほしい「Can」を三つほど紹介したいと思います。これは絶対できるようになっておいてほしい。皆さんのスキルの一つとして、まず、社会からの信頼を確保する。そのために、何ができるようになってほしいのか。

まさに今ある世の中はデジタルな時代です。自分がどこで何をしていても、誰かが何かを発信するような時代です。

結構前ですけれども、TikTokでこんな動画がバズっていたのを皆さん見たことありますか。身体障害者の方の車椅子に乗って、その方をばかにするような行動を取り、周りの人たちはやし立てている。別に有名な人でなく、多分、彼の名前も知らないと思いますよ。じゃあ、これが一体どうなるかという話なんですけど、「いやいや、自分は有名じゃないから大丈夫だよ」ではないんです。よく見てみると、彼は一体どこの人なのかが明確に見えてきます。さあ、これが見えた瞬間に、世の中はどんな反応をするかです。もうわかりますね。「マツダの人が」って、こう書くわけです。これが今の時代です。

さらに、これは長崎県の諫早駅を出発した電車の車内の様子です。ある男性の方が、つり革にぶら下がって懸垂をしています。トレーニングが足りなかったんでしょうか。隣にいる方が、彼のことを指さして「県議、県議」と言って笑っています。さあ、この動画が一体何をもたらしたのか。瞬く間にこの動画は拡散し、本人は特定されて、翌日この人は謝りました。彼は一体誰だったのか。長崎県の県議会議員でした。これは同窓会の帰り道です。酔っぱらっていました。周りには同級生しかいないんですよ。同級生と一緒に車内に乗り込んで、まあちょっと俺の筋トレを見せようと、みんなを盛り上げようとしたのかな。覚えていないと言っていますが、しかし、それがどうなったか。公共交通機関です。もちろん一般の方がいます。その一般の方が動画を撮って出したんです。それでこんな大きなニュースになりましたが、この後が大事なんです。彼がこの後、どうなったか知っていますか。直後に開催された全国統一地方選挙において、彼は選挙活動をしていない人に負け、失職しました。これが大きな影響を与えているという話です。

今の世の中というのは、先ほどのSNSともつながりますが、自分が発信していなければ大丈夫かという、そういう時代ではないんですよ。今は監視社会です。そういったものがいつかどこかで誰かに記録されていて、それが売買されて自分に返ってきてしまう。こういう時代なんです。だからこそ、常に足を踏み外さないために、まず皆さんに今のうちにつけておいていただきたいスキルがある。それがリスクマネジメントです。できていますか、皆さん。

このリスクマネジメントとは一体何か、どういうふうを考えていけばいいのかを少しご紹介しましょう。

まずは、自覚することが大事です。皆さんがいる世界はどういう世界ですか。当然、皆さんがいる世界というのは競技の世界、つまり絶対に負けられないライバルとの戦い。これは間違いない。しかし、その世界にいる人たちは、もう一つの世界に足を踏み入れている。ここに気

づかないといけない。それが、身の回りで起こるさまざまなリスクとの戦いの世界です。一般学生だったらそこまで大きな問題にならないけれども、スポーツをやっているから大きく報道がなされるということは、既にもう何度も目にしてきているはずです。同じ都内にある某大学の事件も、もう皆さんご存じでしょう。一般学生が酔っぱらってやっていることや一般学生が逮捕されてしまっていることは実名報道されませんが、スポーツをやっている学生だから大きなことになってしまう。余計に皆さんは気をつけないといけない立場にあるという自覚をしないといけない。

では、どうしたらいいのか。まずは知ることが大事です。リスクマネジメントとは、まずリスクを知ることが大事。世の中には一体どんなリスクがあるのか、皆さんはどれぐらい意識していますか？ 例えば、スポーツの外側には八百長、賭博があります。スポーツは常に賭けの対象です。「いやいや、自分の試合は賭けの対象じゃない」、そんなことはないですよ。インターネットでつながる時代です。ブックメーカーです。大学生のインターハイ、大学生の全国大会であったとしても、もうこれは海外で賭けられているんですよ。そして、そこには必ず八百長の動きがあり、それをやってしまえばスポーツの価値は一瞬でなくなる。こんなリスクが常にスポーツの外側にある。それだけじゃない。反社会的な勢力や金銭トラブル、薬物、ドーピング、人種差別、ハラスメント、交際関係、SNS、交通事故、いろいろなリスクがある世の中です。この世の中の中心には一体何があるか。それが皆さん一人一人の価値です。世界の中心は皆さんだと言っても過言ではない。皆さんの価値は無限大の大きさを持っています。

ここで、皆さんは一つ疑問を持ったはずですよ。そんな価値のある人がわざわざリスクに手を出しますか。そんなことは絶対ないと思う。リスクが動くということ覚えておいてほしい。いいですか。価値がある人に対しては、この先、リスクが向こうからやってくるんです。これが今の時代です。自分から行くんじゃないんです。甘い誘い、いろいろな言葉が、皆さんにこれから向けられてきます。それを皆さんが、「うん、これぐらいいいよね」と手を出してしまうとどうなるか。皆さんの価値は一瞬で小さくなります。「あれぐらいいいよね、これぐらいいいよね」、その曖昧な判断を積み重ねていけば、皆さんの価値はどんどん小さくなっていき、あるとき、その限界点を超えます。その限界点を超えるとどうなるか。価値は一瞬で消えてなくなるんです。つまり、これがどういうことかもわかりますね。学生アスリートの価値が消えた。つまり、それは退場です。ここから出ていけということです。実際そうなった人、見たことあるでしょう。もうこうなったらジ・エンドです。

こうならないために皆さんは何をしないといけないか。この世の中のリスクをしっかりと認識して、その中心において自分の「Will」を守るための行動をしていかないといけないという

ことです。これがリスクマネジメント。とても簡単に言います。リスクマネジメントというのは、その価値を認識して、守る方法を知っていて、行動にまで移せている姿、これがリスクマネジメントができている状態というのです。

リスクマネジメント、できるようになりたいですね。自分の「Can」に加えたいですね。では、何をしたらいいかプレゼントします。

それが自分のことは自分で決めるということです。自分の判断基準というものを研ぎ澄ますということです。人に流されない。あの人がやっているからいいやではなく、自分のためにどうという判断ができるか。これが大事なことです。

もう一度、説明しましょう。世の中のリスクは、常に皆さんの元に向かってきます。一つ一つのリスクの間に入って、皆さんの周りの人の「これ、危ないよ」という声は、もはや届かないんです。部屋の中にいたって、インターネットを通じてリスクが来る時代です。つまり、そのリスクが顕在化した瞬間に、それは要らないといってはね返していかないといけない。じゃあ、これは何をもってはね返すか。最後は自分の判断にかかっているということなんです。もう皆さんわかりましたね。リスクマネジメントの根本原則は、自分でしっかり判断していくということです。

なぜ僕がここまでしつこく皆さんに言うかという、僕は何度もそのシーンに立ち会ってきたんですよ。過去10年、僕はスポーツ選手の失敗と向き合ってきています。すると見えてきた共通点があるので紹介しましょう。

失敗する人の共通点は、そのやってきたリスクの先に起こることを想像していないことです。このアプリをインストールするとどうなるだろう、この発信をするとどうなるだろう、この人とつながるとどうなるだろう——考えていません。何となく、これぐらいだったらいいんじゃないかという曖昧な判断で引き起こします。

例えば、こんなケースがありました。千葉ロッテマリーンズに所属していたプロ野球選手。自身のSNSでこんなことをつぶやいています。「可愛いふりしてやる事やってんじゃん。なるべくしてなったんじゃないの。自業自得だ」。彼は誰に対して言っているか。当時、東京・三鷹市で女子高生がインターネットで出会った男性に包丁でめった刺しにされ殺されるという事件がありました。その子に対して彼はこんなことを言っているんです。実は、その背景にはテレビの報道もありました。ワイドショーが、「実は彼女も彼のことを嫌がらせしていたんだよ」、こんな情報が出たから彼は安易に、殺されて当然だみたいなことをやってしまったのです。この発信がどうなったか。

実際、僕は彼に聞きましたよ。「何でこれを発信したの?」。「大丈夫、誰も見ていないって。

言論の自由じゃん。ほっといてよ、そんな思いでした」と。その曖昧な判断が何をもたらしたか。世間は見逃しません。瞬く間に情報は拡散されます。スポーツはたくさんの人に応援されています。応援している代表といってもいい千葉ロッテマリーンズが本拠地を置いている千葉市の市長が、「絶対に許さない。子供たちも夢を持っているんだよ。スポーツをやっているプロの人がこんなことを言っちゃ絶対だめだ、許さない」と。瞬く間に、話は大きくなりました。彼が気がついたときには、この情報がヤフーニュースのトップに載っていました。ここで初めて、彼は事の重大さに気づいたんです。さすがにまずいと思って、すぐに投稿を消して、すぐに謝罪しました。ここで許されると思いますか。情報は拡散されています。怒り狂った人たちが次から次に攻撃の目を向けてくるわけですよ。当然、彼は謝ってしまっているんだし、次に向けられる先はどこか。もうわかりますよね。管理責任、所属チームです。「そのチーム、教育はどうなっているんだ」と。最終的にはそのチームが多くのファンを失う、こんなとんでもない結果になりました。

曖昧な判断って怖いでしょう、皆さん。もしかしたら曖昧な判断をすることによって、この名門中央大学の大きなブランドを揺るがすこともできてしまいます。これが今、皆さんの手の中から起こってしまうこともありうるのです。こういうことが起こらないようにしてほしいんです。

ここで、一つヒントをご紹介します。じゃあ、どうすればいいの？ 失敗した人の声に学びはあります。彼らはどう言ったと思いますか。失敗した後、みんなこう言います。皆さんも大小幾つか失敗したことがあるでしょう。「こんな大きなことになるとは思っていなかった。誰も見ていないと思った。あのときもっと自分と向き合っていたら」とみんな後悔するんですね。今日ここにいるメンバーの中から、僕はこれを絶対につくりたくないんです。こんな悲しいことはない。これは絶対に止められます。

じゃあ、どうしたらいいのか。そうならないために、今の皆さんの「Can」にぜひ足しておいてほしいのです。そんな曖昧な判断をするのではなく、しっかりと今の時点で、自分はどんな習慣を持っているか、自分はどんな判断基準をしているか。それを一度見つけ直してほしい。

危ない人を紹介します。そのスマホに入っているアプリ一つ一つの理由を説明できない人は、危ないです。つい最近、みんなやっているから俺もやろう、あの人もやっているから俺もやろうと判断した人、そのうち大きく足を踏み外します。皆さんは誰のために生きているんですか。皆さんは自分のために生きているんです。自分はどうなりたいんですか。だったら、そこにつながる判断をしていかないといけない。これこそ僕は、リスクマネジメントにかなった自分の判断だと思います。

具体的に言っておきます。皆さんの「Can」をこちらに向けてほしいのです。今日からはリスクマネジメントができる人になってほしい。ちゃんと自分のなりたい姿、自分の成功している姿をイメージして、そこにつながる判断をしていく。一つ一つ丁寧に判断してほしい。これは自分の成功につながっているのだろうか、向かっているのだろうか考えてほしい。当然、皆さんは結果が求められる世界にいます。結果につながっているのかというのも、「虫の目」を使ってしっかりと判断して行ってほしい。そして忘れてはいけないのが、皆さんには「Must」があります。世の中の人たちの期待に応えられているだろうか。競技を通して、スポーツの力を通じて夢を与えられているのだろうか、こんな判断をぜひ持てるようになってほしいなと思います。いいですか。ぜひ、これを皆さんの「Can」に加えておいてください。

ここで、皆さんに Tips を紹介しておきます。これはすぐに皆さんのチームでやってください。恐らく、今日皆さんの所属しているチームで参加していない人たちもいるでしょう。もらい事故が起ってしまったら非常につらいです。同じチームでトラブルがあったら皆さんも巻き添えを食らいますから、二つのセルフチェックを皆さんにご紹介しておきたいと思います。

まず一つ目、「機会、動機、正当化を揃えない」というのを、皆さんの「Can」に書いておいてほしい。これは不正のトライアングルモデルを活用した危機管理の方法です。それを少し解説してみたいと思います。

これは、アメリカの刑罰学者のドナルド・R・クレッシーさんが提唱したモデルです。「一つの重大な失敗が起こるときは三つの要素がそろった瞬間」、こういうふうに言われています。機会、動機、正当化、この三つがそろった瞬間、大きな失敗になるよとされています。つまり逆を言えば、その一つでも取り除くことができれば大きな失敗にはならないという考え方です。例えば、先ほどの長崎県の県議会議員の方です。酔って電車の中で不祥事を起こしています。酔って起こしてしまうような動機はあったのでしょうか。さらには電車に乗ったという機会があったのでしょうか。さらにはそれを大丈夫だと言えるようなへ理屈、言い訳があったのでしょうか。友達がいるから大丈夫だ、というふうに思っていたのでしょうか。それがそろったから失敗になったのです。つまり、それが見えた瞬間に、「あっ、危ないな」と。「じゃあ、今回はタクシーで帰ろう」という、機会を失敗につなげない手段を取っていれば大きな問題にならなかったという考え方なんです。

皆さんのチームにそういったものはありませんか。例えばつい最近、皆さんの近くの大学で起こった事件を紹介しましょう。大学生の指導者の方による大きな問題ですが、ここにはどんな機会や動機、正当化があったんでしょうか。多くの方が知っていたとも言われています。これぐらい大丈夫だよ、大人なんだから、なんていうへ理屈もあったのかもしれない。さらには

チームの自動車を自由に使えるような機会があったのかもしれない。もしかしたら、そういうものを取り除く機会はたくさんあったのかもしれない。でも誰も言わなかったことによって、これは大きな問題になってしまったのです。

さらにはお酒。トラブルが付き物です。お酒を飲める年になっている人もいるでしょうが、皆さんは人間はアルコールを分解するには時間がかかるということをわかっていますか。例えば、500ミリリットルのビールを1本飲んだら、分解するまで4時間、2本飲んだら8時間、3本飲んだら12時間かかります。つまり夜中の12時までに3本飲み切ったら、翌日の12時までは体の中に残っているということです。大体、スポーツ選手が飲酒検問で引かかるのは翌日の朝、車でチームに向かうとき、早朝の飲酒検問で引かかるんです。いやいや、よく寝たはずなのに——違います、体には残っているんです。これも機会です。

動機もあるでしょうし、正当化もあるでしょう。消えていると思ったんだ、なんていうのもあるでしょう。そういう誤解も取り除かないといけない。ぜひ皆さんのチームにおいてセルフチェックをしてほしい。

皆さんのチームには、そういった不正につながるような動機、ありませんか。機会がありませんか。誰かが一人でお金を管理している、ということがありませんか。誰かだけが一人プレッシャーを抱えているなんてことがありませんか。さらには、そんなこと大丈夫だよ、それぐらい大丈夫、というような正当化、へ理屈が蔓延していませんか。それはそのうち大きな失敗につながります。ぜひセルフチェックをしておいてください。

二つ目のチェックポイントは、「予兆、前兆、兆候を見逃さない」というハインリッヒの法則を活用した危機管理の方法。言い換えれば、これはヒヤリハットの法則です。皆さん聞いたことがあるでしょう。

これは何かというと、アメリカの損害保険会社の調査員であったハーバート・ウィリアム・ハインリッヒさんが提唱したモデルです。1件の重大事件が起こるその背景には29件の危なかった事案があります。さらにその背景には300件の、「おっ、ああ、危なかった。うっかりした」ことが起こっているというのです。つまり、その顕在化している小さな時点で蓋をしておくこと、これが何よりも大事だという話なんです。

何度も出して本当に恐縮ですが、予兆はたくさん出ていたはずですよ。誰も言わなかったから大きな問題になったのでしょうか。先ほども紹介した柔道選手のSNSの利用もそうです。彼のSNSは危ないと以前から言われていました。だったら、誰かが言ってあげればよかった。皆さんの周りにそれはありませんか。それは予兆、前兆、兆候となって皆さんの周りに現れるはずですよ。「何か最近、雰囲気変わったよね。何か最近お財布の中、たくさんお金が入っているよね。

何かちょっと距離感近くなったよね], いろいろなものから皆さんは感じ取れると思います。皆さんにはぜひそれをスキルとして持っておいてほしい。危ないものを感じ取れるスキル。表情やしぐさ, そういったものに現れてきます。これをぜひチームの中でやって, これからこういう問題が起こらないように, ぜひ皆さんのスキルに足しておいていただきたいなと思います。

リスクマネジメントの徹底。自身が自分の判断基準を持って行動できるのはもちろん大事ですが, もらい事故, 巻き込みが起こらないためにも, ちゃんとセルフチェックのポイント, 「機会, 動機, 正当化を揃えない」や「予兆, 前兆, 兆候を見逃さない」をぜひ総点検していただけたらなと思います。これが, まず皆さんに身につけておいていただきたい一つ目の「Can」。

そして, 二つ目の「Can」。もう皆さんはおわかりだと思う。さっき「Must」のところ, SNSについても気をつけないといけないなと思った人, たくさんいたでしょう。その皆さんのために, 少しだけSNSに特化して話します。やってほしいことをシンプルにお伝えします。

皆さんがSNSで失敗しないために, スキル, できることにしておいてほしいことは, 「三つの見直しをする。そして三つ, 良い習慣を手に入れる」ことです。これを自分のスキルにしておけば, SNSのリスクから遠ざかることができます。これは一体何かというと, このソーシャルメディアは履歴書だという考え方から導き出します。

マザー・テレサさんの言葉を見てみてください。皆さんが最終的にいいものに変えたいのは何ですか? 運命, 夢を豊かなものに変えたいんですよね。「鳥の目」を使って俯瞰的に見てみたとき, そこに向かって何ができるか逆算して考えていけば, もう答えは出ているんです。運命を変えたいのであれば何を変えればいい? そこにつながっているものを変えればいいんです。つまり, マザー・テレサさんの言葉から導き出してきた, 今, 皆さんのできること, やらないといけないことは, まずこれまでの言葉と行動, 心の見直しから入ってほしいんです。それが三つの見直しです。

ご紹介します。これをすぐにできるようにしておきましょう。三つ見直してください。

まず一つ目, 過去の情報を見直してください。今日ここにいらっしゃる皆さんの中で, タイムスリップしてきた方以外は既に過去を持っています。皆さんはデジタルな時代に生まれて生きているわけですよ。自分が記録していなくても, 誰かが何かを記録している時代。それが後から回り回って出てくるんです。だから, これをちゃんと徹底的に見直しておきましょう。

韓国ではバレーボールの代表選手になった瞬間に中学時代のいじめが出てきて代表を追放されたというニュースがありました。その証拠はSNSの中に残っていたんです。やられた人は一生残っていますよ。そしていじめた人が, 夢の扉, 運命の扉を開けようとするときに, それをばらまくのです。今だったらまだ間に合うと思いますよ。しっかりと謝って消しておく。そう

いったことが今のうちにできることだと思いますよ。

一括りに過去の情報といっても、何も自分が発信したものだけじゃない。自分が記録しているものだけじゃない。なので、この視点の切り替えが大事です。自分の投稿で自分のことを見る、こんなのは当たり前。親しい友人など周りの人、つまり付き合いの長い人のSNS、スマホの中に、何か自分の不利益になるものが残っていないか、これをしっかり確認しに行ってほしい。インターネットの中の人、そこまで瞬間的にリサーチしに行きます。だから、お互い様ですよ。自分さえよければいいではない。自分の投稿の中で周りの人の価値を下げることを消しておく。これをぜひチームの中で一旦やってほしいなと思います。

では、具体的にどういったものを見直していけばいいのか。まずは写真。写真はうそをつかれない。皆さんは徹底的にその写真を穴があくまで見えていますか。例えば、この左側の人たちは高校生です。右の人たちは運転中です。当然、友達たちは「いいね」と言うでしょうが、インターネットの中の人たちは簡単にそれを見逃しません。もう皆さん気づきましたか。写っちゃいけないものが写っています。本来、ついていないといけないものがついていない。こんなことがあるわけですよ。そこに気づくんです。手にはたばこ、机には灰皿、シートベルトをしていないんです。これが写真に写った事実として発信されているわけです。こういうものがないか確認してください。

そして視点を切り替えて、そういったものが周りの人から出ることもあります。皆さんの部屋によく遊びに来る友達、地元の友達、皆さんが隙を見せている瞬間、この瞬間を写真に撮って発信されることもあります。これがインターネット上には残っています。皆さんの名前だけで検索するのではなく、皆さんの友達のSNSまで今は見に行くんです。実際そういう調査会社も存在しますから、そういったところに写真が残っていないようにしましょう。

そして、写真だけに目を奪われるのではなく、その本文で使っている言葉に気をつけてください。差別的な意味が含まれる言葉を使っていませんか。スポーツの世界だったら、足を引きずるということを「びっこを引く」や左利きの人のことを「ぎっちょ」ということがあります。でも、実は皆さん、こういう言葉にも差別的な意味が含まれるというのを知っていますか。その言葉を聞くだけで嫌だと思ふ人たちも当然いるわけです。言葉遣いに気をつけましょう。

さらに、気をつけてほしいのが、皆さんTikTokをやっているでしょう。その音源、本当に公式の音源ですか。誰かが著作権違反してアップしているものを流用してしまいませんか。皆さんが入りたい会社がそういう権利関係の会社であれば、こういうことをする人は要りませんって話になります。自身のSNSにおいても誰かの権利を侵していないかは、今のうちに見ておかないとだめです。こういう人は、うちの会社に来てもやってしまうと思われるかもし

れません。これが一つ目の見直し。過去の情報を見直してください。

次に二つ目の見直しに行きましょう。それがつながりの見直しです。つながりやすい時代だからこそ、気をつけましょう。残念ながら今の世の中には、良い人のふりをして悪いことを考えている人たちもいます。そういう人たちによからぬものを撮られるケースも、実はたくさん起こっています。一方的につながられてしまう。そういう時代です。さらにそのつながりは新しいリスクを運んできます。例えば違法な薬物。大麻の販売とはせず、「試験前にこれ、リラックスできるよ」、こういう売り方をします。「最初はただでいいよ」、こういう誘いから入ってくるわけです。さらには闇バイト。最初から、「闇バイトしませんか」なんて紹介はしません。「日払いの、割のいい仕事がありますよ。1日で3万円あげますよ」、「どんな仕事ですか」、「おばあちゃんちに行って封筒をもらってくるだけ」と、ライトな言い方をしてくるんです。でも、結果、それは闇バイト。これはSNSからやってきます。

そのほかにも、同級生になりすまして恥ずかしい写真を交換したなんてこともありました。実際に逮捕されているケースもあります。皆さんのその手の中に、そういうつながりのリスクはありませんか。これから皆さんはリスクと戦っていかないといけない。そういうリスクをもたらず人をしっかりと見極められるようになっておいてほしいなと思います。

知らない人とつながらない。知っている人といっても、なりすましではないかしっかり確認をする。つながりにくい設定にしておく。さらにはそういう人たちの会話で、スクショを撮って出されると困るよな、という会話をしていたら、それは今のうちに消しておく。僕の元に連日アスリートから来る相談のナンバーワンがハニートラップの被害です。特に男子諸君に起こるんです。見抜けませんよ。そして恥ずかしい会話をしてしまった結果、最終的にはそれが週刊誌に売られて金に換えられてしまうんです。それが今の時代です。

皆さんは、狙われる側の人間です。「いやいや、俺は大丈夫。シークレットモードだもん」なんていうのは通用しない。安心なんてどこにもない。確かにこれは会話が終われば消えるかもしれない。しかし、今はスマホなんか2台ぐらい持っている時代ですよ。別のスマホで記録されたらそれで終わりです。そんなところに安心、へ理屈は置いちゃだめです。だから、設定を含めてつながりにくいようにしておくのが、やはり学生である今の皆さんはやっておくべきリスクマネジメントの一つかなと思います。つながりの見直し、ぜひやってみてください。

そして三つ目の見直し。それが、パスワードの見直しです。皆さんの手の中には人に見せられない情報があるよね。でも今は、手の中にはそれがなく、写真はクラウドに保存されています。ID、パスワードを突破されたら、それが全部見られちゃうわけです。わざわざ突破する人たちもいます。今は乗っ取り警報発令中です。軒並みスポーツ選手の手の中はのぞかれてしま

うんです。なぜかわかるでしょう。それが最終的には金になるからです。人のスキャンダルは甘い蜜と言われます。それが金に換わる。こういう時代です。当然、漏れなく大学生のアスリートである皆さんもそこは狙われます。俺のパスワードは絶対大丈夫だ。そんな神話はどこにもない。毎日どこかでパスワードは漏れ出す時代です。だから、定期的に見直すことが今、有効と言われています。皆さんの「Can」にぜひ足しておいてください。「自分は定期的にパスワードを変えているよ」という人は危機管理できているなどと思ってもらえます。パスワード、ぜひ見直すようにしておいてほしいなと思います。

Tipsを紹介します。不正なアプリ連携というのが、実はあります。乗っ取りアプリとでもいしましょうか。パスワードはもはや要りません。アプリ連携することによって、その会話の内容がだだ流れしてしまう。こういうケースも実際にあります。皆さんのSNSの設定画面を見て、変なもの連携していないかも、改めて一緒に確認しておいてください。

最近はいいい機能があります。例えば、インスタグラムだったら2段階認証という機能があります。これは普段遣いには何も影響が出ないので、ぜひオンにしておいてほしい。僕の元にインスタグラムを乗っ取られたと来る人の100%が2段階認証の設定をしていないんです。こんな良い機能があるのになぜみんな設定しないのかと僕は不思議に思っています。これはぜひオンにしておいてください。これが三つ目の見直しでした。

この三つ目の見直しをすることによって、現時点における過去の清算はできました。まずは、これを一旦できる、やっているに変えておいてほしい。それで安心してほしい。しかし、この先、皆さんはまだ失敗する可能性があります。だから、次に三つ目の良い習慣だけをお伝えして終わらしましょう。

では、今日から先、失敗しないためにはどうしたらいいか？ もうわかりますよね。マザー・テレサさんの言葉の中にありましたね。これまでの言葉と行動は見直しても、まだ見直せていない一つがありますね。それは身につけている習慣です。皆さんのスマホを使っている、その習慣、一つ見直してほしいなと思います。SNSにおいて失敗をしないコツ、ぜひこれができるようにしておいてください。

一つ目の良い習慣、それは危険な時間帯を意識するということです。とても簡単です。自転車に乗ると同じような感覚ですよ。雨のとき、自転車に乗らないよね？ 危険の確率が高まるから乗らない。スマホも一緒です。24時間、冷静に物事が判断できるわけじゃない。皆さんには感情もある。お酒を飲むこともある。眠たいときは、とても危険です。そういうときに人は失敗をしてしまうんです。その習慣を理解していけば、皆さんはこの先、失敗しない。例えばお酒を飲んだときは一番危ない瞬間です。皆さんもこれから先、みんなで飲むこともあるで

しょう。そういったときは、全員でリスクを避けるためにみんなでやろうねとできるようにしておきましょう。

そして、意外な落とし穴なのが、めちゃくちゃうれしいときです。先ほどの小平選手の場合もそうです。人はうれしい瞬間こそ、やはりブレーキをかけないとだめです。自分さえよければいいという時代ではありません。スポーツの世界、自分が勝ってうれしいときは、負けて悔しい人がある。そういう感情の差が激しいとき、人は失敗する。だから、これから先、スマホを手にした瞬間に、今、自分は何をすべきか、危険な時間帯ではないかを瞬時に状況判断できるように、良い習慣に切り替えていってほしいと思います。これが一つ目の良い習慣。

次に、二つ目の良い習慣。もうこれは究極の方法といってもいいでしょう。二つ目は送信前に立ち止まるということです。これは新入社員研修でも必ず受けます。メールの送信ボタンを押す前に、一回立ち止まって誰かに見てもらえと、それぐらい言われます。人間が頭の中で書いているものというのは、論理的にも組み立てができていないこともやっぱりあるわけです。さらには、時間帯によって危ないことを書いてしまっている。感情によって変なことを書いてしまっている瞬間もあります。送信前に一旦立ち止まるという癖を持つておくことが僕は大事だと思います。意外と頭ではわかっているけどできないのがこの二つ目の良い習慣です。

だから、ポイントを解説します。それは彼なんですよ。彼に良い習慣をインストールしておいてください。皆さん、親指君いますね。彼、めちゃくちゃ良い。速く入力してくれるでしょう。このフリック入力をしてくれる彼に良い習慣をつけておく。つまり、送信ボタンが見えたらギョんとそらす、これをできるようになっておいてほしいです。送信ボタンが見えたらギョん、そして「あいうえお」というチェックをしてみてください。これを僕は名づけて、「親指君のあいうえおチェック」と言っています。これをぜひ覚えてください。全てのリスクを防ぐことができます。

あいうえおチェックの「あ」。「あっ！ やってしまったって後悔しない？ 親指君？」と聞いて、親指君が「うん、危ないよ」と教えてくれたらやめたらいい。そんな無理して発信するものじゃない。止めてください。

あいうえおチェックの「い」。「いいじゃん！ これぐらい」と軽い気持ちになってない？ それが大きな事件につながります。

あいうえおチェックの「う」。「うるさい！ だまれ」と興奮してない？

あいうえおチェックの「え」。「えっ……そうじゃない。そういう意味じゃないんだよ」。ちゃんと視点を切り替えられていますか。「魚の目」、「コウモリの目」を持っていますか。

あいうえおチェックの「お」。「おれ、おれ、おれ！ おれ、すごいでしょ」と自慢し過ぎ

ると足を引っ張られます。こういう時代です。この視点を冷静になって、ぜひ見られるようになってほしいなと思います。

皆さんはライブ配信もすることありますよね。そういうときの後ろの環境も一旦立ち止まって確認しないとだめです。「映り込んでいるもの、何かないかな」、なんてことも、親指君のあいうえおチェックでクリアすることができます。

例えば、先日こんなことがありました。プロ野球選手が部屋の中でインスタライブを始めました。配信したその瞬間に、彼は「あっ」と言って、うっかり、後ろのものを隠しました。にやにやとしてごまかしていますが、さあ、後ろには一体何があったのか。見ていた人たちはすぐに気づいていました。コメントが来ています。「お酒、映ってたよね」。そうです。彼はまだお酒が飲めない年でした。翌日にはニュースになりました。親指君のあいうえおチェックができていたら、この失敗は防げたはずです。安易につながれる時代だから、安易に発信できる時代だからこそ、彼にしつけをしておいってください。これが親指君のあいうえおチェック。簡単に言うと、送信ボタンを押すその直前に一度立ち止まって、これが自分の将来にどんな影響を与えるのか。自信を持ってポジティブと思えるのであれば発信しよう。ネガティブな可能性があるのであればやめておく。安全係数高めで、僕は発信してほしいなと思います。

これが二つ目の良い習慣でした。できるようにしておいてください。

そして最後、三つ目の良い習慣は、もう皆さんのほうができているでしょう。ファクトチェックです。皆さんは知らない間に人を傷つけてしまうことがあるかもしれません。皆さん自身がうそをつくなんてことはないと思います。しかし、うその情報に安易に「いいね」を押す、リツイートすることによって、責任を問われるケースも実際に起こっています。

だから、これからのデジタルな時代において、アウトプットよりインプットにしっかりこだわるといことをぜひ持ってほしいなと思います。インプットしたもので皆さんの思考が形成されることもあります。それが間違っていたら皆さんのアウトプットも間違えます。アウトプットよりインプット、しっかりとファクトチェック、これをできるようにしておいてほしいなと思います。

言葉は、人を死に追い込みます。それによって取り返しのつかない事件もたくさん起こっています。ですので、三つ目の良い習慣も僕はできるようにしておいてほしいなと思います。

皆さん、二つ目の「Can」、いかがでしたか。どうでしょうか。できるようになりますか。

最後は、「アスリートだからできること」です。最後、僕が皆さんに言いたかったことはここなんです。なかなかネガティブな話ばかりずっとしてしまいましたが、やはりSDGsの世の中です。ぜひ、皆さんは今、自分にできることは何かないかなと考えてほしいんです。日本のア

スリート, SDGsに貢献するような取組をたくさんされています。ぜひ皆さんも, この中で何か自分たちで今のうちにできるようなことは何かないかなと, そして一つでもできることをやってみる。そうしたら, 皆さんの「Can」は増えていくと思います。そして, それが皆さんの強みとなり, これから社会に出ていくときには, 「もうそれは既にできていますよ」と自信を持って言えるようになるかなと思います。

少し長くなったのですが, ここまでが「Can」の話でした。

最後は, もう宿題です。最後は「Will」。これは今日時間をかけて皆さんに, 帰りの電車の中, 今日の夜, 部屋の中, 何だったら風呂に入っているときに少し考えてほしいなと思います。ここまで「Must」と「Can」を考えてきました。自分がやらないといけないことがあるということが明白になりました。今できることと今できないこと, さらに足りないものが明確になりました。では, それを踏まえて自分はこれからどうするかというのが, もう簡単に文章が出てくるはずです。ぜひこれを今日は考えて眠っていただけたらなと思います。

「Will」というのは, この先の自分を組み立てていく, 想像する部分で一番楽しいところだと思います。今日の冒頭に, あなたは何をしにきましたか, あなたはどうなりたいですか, と話しました。最後はそこを自分で考えて, これからの取組につなげていていただけたらなと思っています。

皆さんいかがでしたか。何か一つでも皆さんの将来に役立つことはありましたか。もし, この先, それが皆さんの将来に役に立って, これからの皆さんの将来が輝いてくれたら, 僕は非常にうれしく思います。

この辺で, 僕の話は終わりたいと思います。皆さんの将来をお祈りして, この研修を終わります。皆さん, ご清聴いただき, どうもありがとうございました。

○司会(森谷) 上田先生, ありがとうございました。

体連の学生さんが多いと思いますが, 1時間40分を超える授業を全く寝ないで聞く場面というのはなかなかないのではないかと思います。恐らく宝になるような情報もあったのではないかと思います。ぜひここにいる皆さん, アスリートとしてやっている人は, 自分の競技成績をしっかりと何ものにも邪魔されることなく達成できるようにスポーツを中心とした人生を送ってほしい。もっと言えば, 人間力という話も出てきましたし, これからの生き方, 社会に出ても役立つような情報もあったと思うので, ぜひ活かしてください。いろいろなヒントがあったと思います。

では, もう一度, 先生に拍手をお送りください。ありがとうございました。(拍手)何か個人

的に相談したいなという人がいましたら、こっそり上田先生に質問していただければと思います。お疲れさまでした。

#### 演者プロフィール

上田 大介（うえだ だいすけ）氏

現職：株式会社トレンシス

代表取締役 兼 クリエイティブディレクター  
公益財団法人日本オリンピック委員会  
インテグリティ事業アドバイザー  
デジタル戦略ディレクター  
一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ  
アカデミーインテグリティ教育ディレクター



主な経歴：

1982年12月、京都市生まれ。

広告会社を経て2009年1月、デザインとマーケティングの会社トレンシスを創業。情報戦略、ウェブマーケティングに取り組み、企業の宣伝・広告・販促・広報のディレクションに携わる。2012年より研修講師としてスポーツ選手や組織を対象にソーシャルメディアがもたらす影響やリスク・効果的な活用法を伝える活動を行う。2018年より公益財団法人日本オリンピック委員会にて日本を代表する選手や指導者の資質向上を目的としたインテグリティ事業を担当する。

講演実績：

Jリーグ（新人研修、スタッフ研修、クラブ研修、アカデミー研修）、なでしこリーグ（新人研修、クラブ研修）、Bリーグ（全選手研修、新人研修、クラブ研修）、Vリーグ（若手選手研修、代表者研修、チーム研修）、NPB（新人研修、球団研修）、ジャパンラグビートップリーグ（新人研修、チーム研修）、日本女子プロゴルフ協会（新人研修、プロ研修）、日本トップリーグ連携機構（若手選手研修、GM研修、審判研修）、日本オリンピック委員会（JOCオリンピック有望選手研修、平昌五輪候補選手研修、JOCエリートアカデミー研修、JOCキャリアアカデミー研修、JOC加盟競技団体研修）、日本競輪選手養成所（新人研修）、ボートレーサー養成所（新人研修、トップルーキー研修）、地方競馬教養センター（新人研修、騎手・調教師研修）、UNIVAS 大学スポーツ協会（指導者研修）、大学、高校、中学校、他

# 中央大学 保健体育研究所 公開講演会 スポーツ・インテグリティとは？ ーアスリートとして知っておくべきことー



**あなたはどのような”強み”を持っていますか？**

**スポーツを通じ、どんな”経験”をしてきましたか？**

日々刻々と変化し続ける現代社会において必要となる視点、考え方、資質、そして“人間力”について、熱意をもってお話しします！

スポーツを行う人だけではなく、観る人も、支える人も、今後の活動に役立つ“ヒント”を得られることでしょう！

**日 時 10月20日(金) 17:00～ (対面形式)**

**会 場 多摩キャンパス**

**フォレストゲート 3階ホール (収容人数 350名)**

**講演者 上田 大介 (うえだ だいすけ)**

**対象者 研究員・客員研究員・学生・教職員**

**参加費 無料**

**主 催 保健体育研究所**



現職:株式会社トレンシス

代表取締役 兼 クリエイティブディレクター

公益財団法人日本オリンピック委員会

インテグリティ事業アドバイザー

デジタル戦略ディレクター

一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ

アカデミーインテグリティ教育ディレクター

問合せ先 保健体育研究所事務室

Email: [taiku-jimu-grp@g.chuo-u.ac.jp](mailto:taiku-jimu-grp@g.chuo-u.ac.jp)

T E L 042-674-3913