

スポーツペップトーク

量子論的考察

日本ペップトーク普及協会スポーツ普及部

氏名 本 多 好 郎

目次

【第1章】はじめに.....	1
この論文では、なぜペップトークがスポーツ現場で用いられ、さらに有効であるのかを、量子論 的観点から、スポーツマンシップ、氣のパワーを交えて論究していく。.....	1
【第2章】量子論とは.....	1
【第3章】スポーツマンシップ.....	4
【第4章】氣.....	6
【第5章】考察.....	7
【第6章】結論.....	8
参考文献.....	9

【第1章】はじめに

この論文では、なぜペップトークがスポーツ現場で用いられ、さらに有効であるのかを、量子論的観点から、スポーツマッシュアップ、氣のパワーを交えて論究していく。

【第2章】量子論とは

量子論では、すべての物質は最終的に粒子でできていて、物質や自然がただ一つの状態に決まらずに非常にあいまいであること、そしてあいまいさこそが自然の本質であることを示した。また、自然のあらゆる事物は人間とは無関係に存在しているという客観的事実の存在を否定し、自然は観測によって状態が初めて決まるものであり、誰も観測していないときには全ては決まっておらず、確定した事実は何一つ存在しないといっている。（図1）

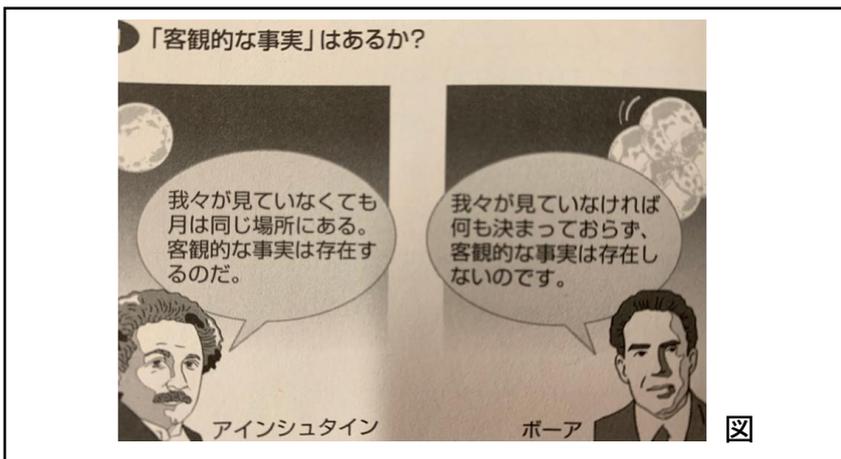


図1 客観的事実はあるか

つまり存在しているかどうかは確定できないということである。

また、量子論が自然界の基本原理であるとするれば、その原理はミクロの世界だけにとどまらず、ミクロの物質で構成されるマクロのあらゆるものに、ひいては宇宙全体にさえ適用されるはずだと考えた。宇宙の歴史に量子論を適用すると、どんなことになるだろうか。何もない状態である真空から光子などの微粒子が生まれるかどうかは、量子論では確率的な問題になる。この時宇宙は微粒子が生まれた宇宙と微粒子が生まれなかった宇宙に枝分かれし、可能性の数だけ次々と枝分かれを繰り返した宇宙のうちの一つが、私達のいる現在の宇宙であり、同時に別の私がいる宇宙や私がない宇宙といった宇宙（並列の宇宙パラレルワールド）もどこかに存在しているといっている。



図 2 パラレルワールド論

分子構造と宇宙の構造が同じ形状である。人間の体は 60 兆から 70 兆の細胞できていると言われていたが、その一つ一つの細胞の中にそれぞれ宇宙があるとすれば、宇宙の数は無限大となると思われる。エベレットの多世界解釈によると 世界は可能性の分だけ複数に分かれていく。例えば「シュレディンガーの猫」（説明は図 3 を参照）が活着ている世界と猫が死んでいる世界の二つが並行して存在するのである。そして私たちが活着ている猫を見る私たちが活着ている世界と死んでいる猫を見る私たちが活着ている世界の二つに分かれていくのである。

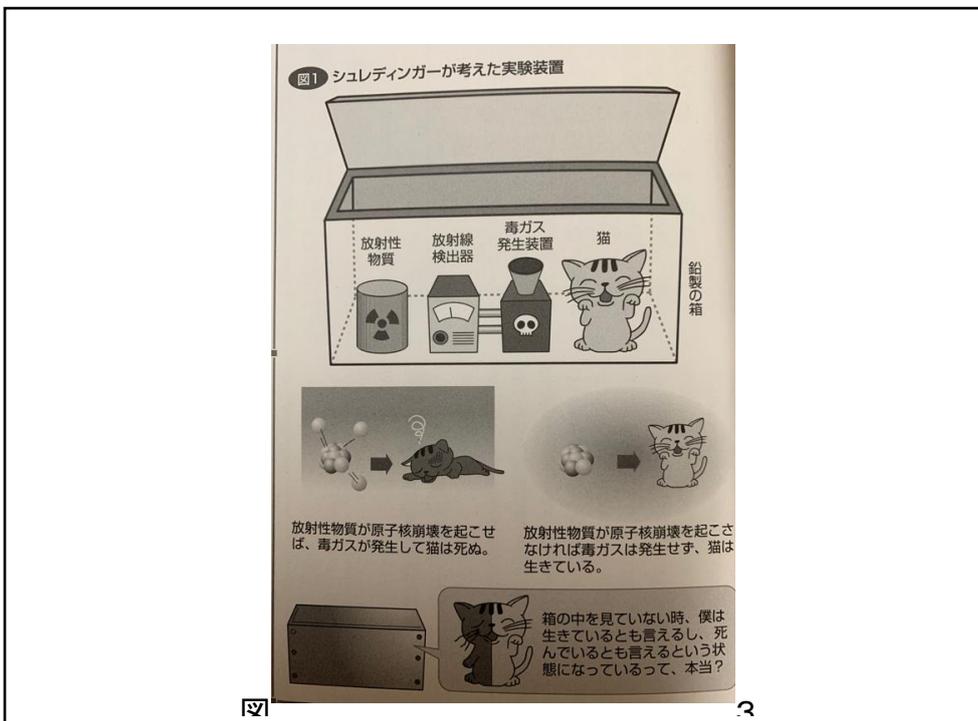


図 3 シュレディンガーの猫

全ての世界がパラドックスであるということであれば、うまくいった世界もうまくいかなかった世界も同時に進行しており、過去も現在も未来も同時に存在していると考えられる。

人間は、様々な信号を身体で五感を通じて受信していると考えられる。肉体はこの3次元を経験するために五感を感じるための端末といえる。五感で受信できる信号を脳で判断しているのだと考えれば、同じ情報でも脳での再生の仕方によって、例えば色覚のように個人個人で若干異なったり、出来事の一つ一つの受け取り方も、人によって違うことになる。そこに欲などの煩惱から感情が生まれ、様々な葛藤も生じることとなる。煩惱の数が108もある理由の1つは、六根（人間の五感や心のこと）があるためといわれている。感情は周りからの影響によって絶えず起伏が起こる。その受け止め方によって、楽しくもなれば悲しくもなれば怒りもわく。

肉体はこの4次元を経験するために五感を通して感じようとする端末のようなもので、ある意味スマートフォンのような受信機発信機である。そして五感を通して感じられるものこそがこの宇宙、この世界であり、五感全てを使うことができなければ、この世の中は存在しないのである。ほとんどの人は身体は自分の所有物、もしくは自分自身だと思っているが、実は身体という端末に精神＝魂（霊的なもの）が宿り、使わせていただいているものと考えられる。肉体は、日ごろの積み重ねで健康にもなれば不健康にもなる。食事、運動、休養のメンテナンスを整えることで万全な体調となり一心同体となる。五体満足が当たり前ではなく、感謝して使わせていただくという心構えは、東洋思想の「一元論」と共通する。身体は感謝を伝えることで細胞が活性化し、機能が向上するといわれている。五感で受信することができない目に見えないものは、世の中にはまだまだたくさんあり、人間の能力では受信できない状態になっているため、量子で伝わる部分は第六感や引き寄せの法則をはじめとして、スピリチュアルとか超能力と称されている。

私たちの精神は、長さ、幅、高さのみの3次元を知覚できるように作られていて、時間は4つ目の次元と考えられているが、それは空間的な次元ではない。すべてのものは動いているので、観測できる宇宙で物体の位置を特定するには時間が必要なのだといわれている。相対的な空間では、アインシュタインは時間を空間の古典的な3つの次元に加えた。数学的には、これらの4つの次元は一般的に時空として引き合いに出されるものに固く結びつけられている。

西洋医学や現代医療において、対症療法でその症状に応じて薬を処方する。原因の究明とその処置を行わず、継続的に薬を服用しなければならない。医者と製薬会社は一生潤う。量子医学では、量子が波であるということであるので、波動を整えることができれば、自然治癒力が高まり、病気を完治することができるといっている。熱や痛みは、治るための好転反応なので、薬は不要であるといっている。光線治療や氣功の効果はこの事によると考えられる。

量子論が語る世界像に納得できない人も、量子論という言葉そのものを知らなかった人も、日々量子論の恩恵にあずかって暮らしているのである。コンピューターなど、いわゆるハイテクと呼ばれる分野の製品は、実はすべて量子論の産物である。（図4）

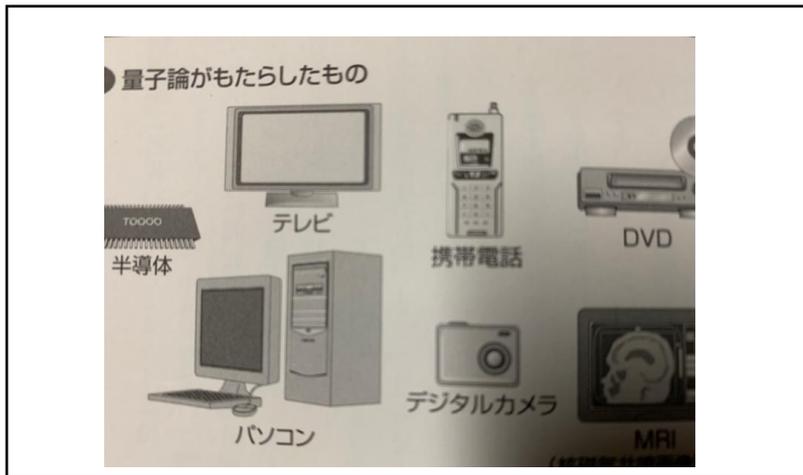


図4 量子論がもたらしてくれたもの

このように量子論は相対性理論と並んで現代物理学を支える基本理論として大活躍しているのである。

【第3章】スポーツマンシップ

スポーツの起源は、中世の貴族のキツネ狩りと言われている。犬を放ってキツネを追い出し、弓や銃で仕留めて楽しんでいたが、次第に退屈に感じてきたため、イヌを惑わせるためにキツネの匂いがついた布を撒いて、ダミーとして難易度を上げ、ゲーム性を持たせて楽しんだのである。

スポーツマンシップはゲームを楽しむために、ルール、審判、相手の3つを尊重してプレーすることを誓って、覚悟することである。勝つことが簡単であるのはつまらないという思想から、わざわざ面倒で困難な条件でルールを作っている。つまり、ルールを守って勝つことがスポーツの楽しさである。

相手も勝利を目指してたゆまぬ努力をして臨んできており、敵対関係にありながら、両者ともに素晴らしいものを目指し、価値観を共有する協働関係にある。スポーツ競技では、良いゲームをするためには、相手との協力関係が不可欠であり、ゲームにおける敵対関係とは別問題と捉えても相反するものではない。相手が優れていればいるほど、自分が勝利を収めた時の喜びは大きなものとなる。スポーツで素晴らしい勝利を得るためには、素晴らしい相手に出会うことが必要であり、ゲーム参加者の素晴らしかったパフォーマンスを正しく評価し、その相手を尊重することが必要である。

審判の判定を尊重することは他人の意見を尊重することと似ている。人は皆それぞれが自分の意見や信条を持ちそれに基づいて行動する権利を持っている。審判は全能ではなく、誤審もありえるが、公平たらしとする存在であることは間違いない。審判に対して寛容な態度で臨むということはスポーツマンシップを実現する上で有用かつ重要なことである。

スポーツ指導者は、スポーツは競争的だが、あくまで遊びであることをプレイヤーによく伝えて聞かせる必要がある。できるだけフェアに全力で戦わなければならない反面、単な

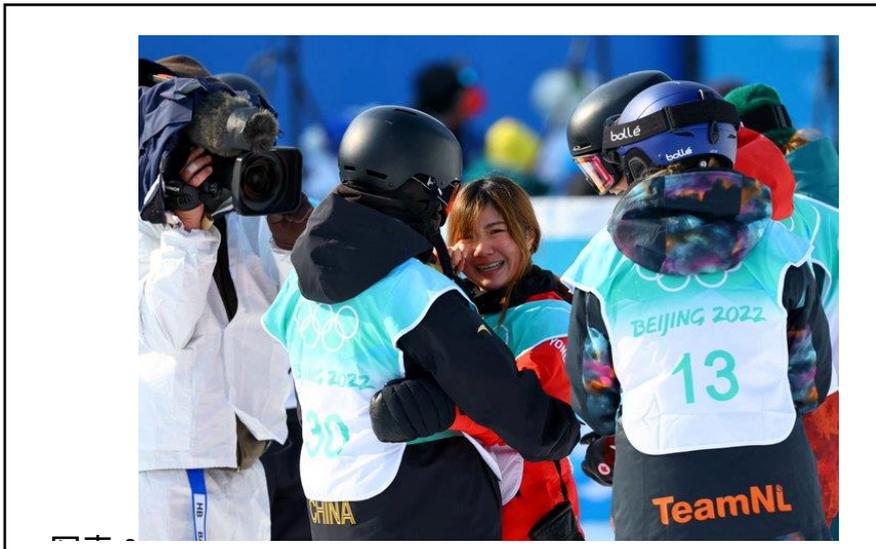
る遊びに過ぎないのであるから、世の中全体からすると、実はそれほど重要ではなく、「たかがスポーツされどスポーツ」なのである。スポーツが遊びであるというときに注意が必要なのは、結果だけが問題なのではなく、スポーツに参加することで、それ自体から得られる喜びや価値が重要だということである。相手を威嚇したり、侮辱したり、ケンカ腰で対応することは、過程を楽しむという点から排斥すべきことである。負けた時には相手の何が素晴らしかったのかを認めることが基本である。

2020 東京オリンピック新種目として行われたスケートボード、女子パークでは、予選 1 位で金メダルも予想された岡本碧優選手が直前まで暫定 3 位だったが、英のブラウンが意地を見せて 3 位に滑り込んだため、高難易度の技に果敢に挑戦。最後のジャンプで失敗した。自分への挑戦だったのか、攻め続けた岡本はその場で泣き出してしまった。しかし岡本がスケートプールから上がると、各国の選手が彼女を待ち受け、歓声と共に肩車をして会場を練り歩き、彼女の挑戦を激励。新しい価値観が披露された。メダルにこだわるのではなく、自分が目指してきた最高難度のパフォーマンスにチャレンジし、たとえ成功できなかったとしても、周りの選手たちはそれを称賛したのである。ストリートカルチャーが発祥のスケートボード。競技中にもそれぞれの個性や実力を認め合い、共に“最高にかっこいい”スケーティングを追求していこうとする姿勢が伝わってくる。もちろん感動したが、驚きとともに、価値観の変化を強く感じた場面だった。写真 1



2022 北京オリンピック、スノーボードでも、新しい価値観を見ることができた。ビッグエア決勝で日本の岩渕麗楽選手が女子で初めてトリプルコークの大技に挑戦した。成功すれば、世界で初めての大技だった。岩渕選手は空中で回り切って着地したが、直後にバランスを崩して転倒。惜しくも成功とならず、表彰台には届かなかった。だが、すでに滑り終えていた海外の選手たちはその勇姿をしっかりと見届けていた。岩渕選手が滑り終わると次々と駆け寄り、抱きしめていた。その光景に順位は関係ない。互い

へのリスペクトが表れていた。写真2



フィギュアスケート男子・フリースケーティングでは、日本の羽生結弦選手が誰も到達したことの無い領域に足を踏み入れ4回転アクセルに挑戦した。4回転アクセルと認められたものの成功には届かず、そして4位という結果で幕を閉じた。悔しさはもちろんある。それでも表情は、充実感にあふれていた。五輪の金メダリストが限界を越えようと自分の信念を貫き通し歩みを進む姿は多くの人の胸を打った。写真3



【第4章】氣

早島正雄氏によれば、「氣」は宇宙空間に満ちており、古代中国の「陰陽思想」に通ずるものがある。五感で感じない力という意味では、量子の波動とも共通すると考えられる。体中の気のめぐりを良くすると細胞が若返り、いつまでも若々しい体と心を持ちつづけることができるようになり、「氣」は体を病気から守る防衛力を持っており 細菌やウイルスなどが体内に入ってくると次から次へと防衛隊を送り出してやっつけようとするため

病気を未然に防ぐことができるようになり、反対に気が滞ると病気になりやすいとっている。病は「氣」からという言葉は、正に量子医学と同じことをいっていると思われる。

「氣」という漢字は、第二次世界大戦後に G H Q の統治下で、ウォー・ギルト・インフォメーション・プログラムの漢字の簡略化で「氣」に変更された。これは「米」という字が 8 方向に広がる（8 という数字は沢山・循環・巡る・永遠という意味もある）という意味があるがそれを「メ」事でエネルギー（=氣）を切られてる。

ウォー・ギルト・インフォメーション・プログラム（英語：War Guilt Information Program）は、太平洋戦争（大東亜戦争）終結後、連合軍最高司令官総司令部

（GHQ/SCAP、以下 GHQ と略記）が日本占領政策の一環として短期行った日本国民に対する再教育計画。

【第 5 章】考察

量子論でいうパラレルワールド論を前提に考えると、ペップトークを行った結果、物事がうまくいった世界も、うまくいかなかった世界も同時に進行していることになる。相手がどうとらえるかによって、結果が変わってくるのである。シュレディンガーの猫のように、開けてみなければわからないのと同じで、いってみなければわからないのである。つまり言葉がけによって、パフォーマンスが向上することもあればしないこともある。なぜならば決定するのは相手の受け取り方によるからである。相手の意思の強さ、思いの強さの違いが表れる。また、仮想現実であると考えれば、そうなりたいと頭の中でイメージしたことにより、自分のやりたい世界が実現できる可能性が高くなり、脳がイメージしたものが現実の世界で実際に起こる事も説明がつく。自分の予想以上のことも起こるが、それは深層心理の中にある願望が現れたものと考えられ、自分の望んだものなのである。予想以下の場合は、起こった事は全て自分起因によるものであり、誰か他の人のせいではない。コーチングによると、世の中の人間の悩みは人間関係によるものがほとんどであるといわれている。また、アドラー心理学によると、人は全て違って良い。こうなってほしいと言う思いは課題の分離と呼ばれ、相手にとっては余計なお世話であることも多いと思われる。コミュニケーションの最終進化形は、以心伝心という言葉からもテレパシーであると考えられる。まだその次元に達していなければ、それ以外のジェスチャーや言葉を介して伝えることが必要になる。とすれば、相手のモチベーションを上げる要素に基づいた言葉を選び、伝えることによって、相手のパフォーマンスの向上が期待できる。その要素は、性格、経験、種目の特性などに起因し、お互いの信頼関係を築き、状況に応じて判断をすることが必要となる。この前提に基づいて、自分の実績を上げたいとか評価されたいという邪念を払って、過度な期待をせず、相手に寄り添い、心からこうなってほしいと言う思いで伝えることが重要であり、その条件が整ったペップトークが行われた場合、有効になっていると考えられる。だからこそ、伝える側のあり方が問われるのである。勝利至上主義か

ら抜け出し、相手の人格的な総合力を育てる意味でも、スポーツマンシップの精神は欠かせないと考えられる。

【第6章】結論

- ① 全ては相手の捉え方で決まるのであれば、その相手の性格、状況、に応じてモチベーションが上がると思われる最適な言葉を選んで順序立てて伝えることが、確率を上げる手立てである。結果はどちらに転がるかはわからないのであるから、あくまでも確率をあげるということになると考えられる。
- ② いって見なければわからないのであるから、どのような言葉をかければ良いかと答えを求めるのではなく、相手の状況を的確に判断し、スポーツマンシップに則り、相手を尊重しつつ、自分がどんな言葉をかけたいのかを考え、工夫し、実践することを楽しむことが、ペップトークを学ぶ意味であると考えられる。

参考文献

1. 佐藤勝彦（2009）図解量子論がみるみるわかる本.PHP 研究所
2. 佐藤勝彦（2000）「量子論」を楽しむ本.PHP 研究所.
3. 広瀬一郎（2010）.「尊重」と「覚悟」を育むスポーツマンシップ立国論.小学館
4. 広瀬一郎（2005）.スポーツマンシップを考える.小学館
5. 早島正雄（2000）.運を呼び込む「気」のパワー日本文芸社
6. 小林健（2016）.病を根本から治す量子医学.キラジェンヌ株式会社
7. 平本あきお（2021）アドラー心理学×幸福学でつかむ！幸せに生きる方法.ワニブックス.
8. 岸見一郎・古賀史健著（2013）.『嫌われる勇気』.ダイヤモンド社.
9. 岸見一郎・古賀史健著（2016）.『幸せになる勇気』.ダイヤモンド社.
10. 浦上大輔（2017）だった1分で相手をやる気にさせる話術ペップトーク.フォレスト出版
11. 浦上大輔（2019）実践ペップトーク.フォレスト出版