

リコー三愛グループ

三愛会会誌

1992 No.106

リコー

三愛

三愛石油

リコーエレメックス

日本リース

北九州コカ・コーラボトリング

三愛不動産

SAN-AI

特集

スポーツを楽しむ

球技が好き

山田 社長は水泳が得意と伺いましたが、小さいころからスポーツ好きでしたか。

社長 小学校六年までは戦争中でスポーツどころではありませんでしたから、いろいろやったのは中学校に入ってからですね。特に丸い球を扱うスポーツは全部好きで、大きい球のバスケットボールから小さい球のパチンコ



まで（笑い）、およそ何でも手を出しました。
南河 終戦直後といいますが、相撲、剣道といったイメージが強いんですが、球技も盛んでしたか。

社長 たしかに道具など充分ではなかったけれどボールくらいはあったから、例えばピンポンなら、学校の机を並べて台を作り、紐を張った上に布をかぶせてネットにするなど、いろいろな工夫したものです。野球のボールやミットも自分で作った。今は遊ぶものがたくさんあるけれど、当時は遊びといえばスポーツしかなかった。だから学校だけでなく、地域対抗でバレーボールや野球の試合をやったり、本当に球技が盛んでしたね。

南河 一番好きな球技は。

社長 大学時代までやったのはバスケットボール。あとの球技は中学高校で授業の延長でやったくらいだから、やっとうちには入らないかな。会社に入ってから、昼休みなどに大森の会社の裏庭でバレーボールをしていた。職場対抗試合なんかも結構あったんですよ。車社会になって、そんな遊びのスペースもみんな車にとられてしまいましたね。

東京にきてから始めたのは、小さな球のゴルフとパチンコ（笑い）。

山田 パチンコもスポーツですか。

社長 昔はそうだった。左手に球をいっぱい

持ち、落とさないように穴に入れて、頭が指令した場所に右手ではじく、というのは指のスポーツなんですよ（笑い）。電動式はスポーツでないし、賭博性も高くなったから、おもしろくなくて一度もやっていない。

私は勝負事は好きだけれど、賭事は嫌いなんです。よく「ドラ息子が勝負事で身を滅ぼした」という人がいるけれど、「賭事で身を滅ぼした」の間違いです。スポーツは技量と体力と知恵を巡らして張り合う勝負事であり、ただ走る馬を見てどれが勝つかに賭ける競馬は賭事、混同して欲しくないですね。

南河 スポーツには団体競技と個人競技がありますね。バスケットボールは団体競技ですし、ゴルフやピンポンはどちらかといえば個人競技ですが、どちらの方が好きですか。
社長 自分がやってきておもしろかったのは団体競技ですが、見るスポーツとなるとだんだん個人競技の方がおもしろくなってきた。

山田 どんなものを観戦されるんですか。

社長 一番おもしろいのは相撲ですね。なぜおもしろいのかというと、迫力のある場面が凝縮されています。スポーツの競技時間というのはいろいろあって、迫力のある瞬間以外に退屈な時間の多いものもありますね。例えば野球が典型だけれど、三時間近くの中で興奮する場面がいくつもありません。

水泳のすすめ 人類の祖先は魚だった



インタビューー 南河 明文 リコー 山田ゆかり 三愛

スポーツは見ていておもしろくないんです。団体競技の中では、ラグビーが比較的連続してある種の興奮を見ている人に提供してくれるスポーツだと思っています。

私ばかりがしゃべっているけれど、あなた方はスポーツは。

山田 私も球技は一通りやりました。最近ゴルフを始めたんですが、なかなか上達しないんです。

社長 ゴルフはアマチュアの誘い魔や教え魔がいっぱいいますが（笑い）、特に女性は最初は親切なアマチュアの教えは受けず、プロに基本を習うことですね。男性の中には不格好なフォームでも腕力でカバーして結構スコアを出すというのがいて、それはそれでいいけれど、女性は腕力ではカバーできないし、何よりも華麗であって欲しいから（笑い）。私は女房にも娘にも教えないんです。

山田 今日は浜田社長にコツを伺いたいと思っていますのに。

社長 若い人にとってゴルフはスポーツのうちに入らないんですよ。私がゴルフを始めたのは三十代なんです。そのころまったく運動していなかったのが、初めて十八ホールを回った後は、一週間くらい足が痛くて引きずっていた。二回目も三回目もそうだったので、ゴルフは相当な運動量だと思っていたんです。それで人間ドックに入った時に、医者から

「何か運動していますか」と聞かれて、「月二回ゴルフをしています」と胸を張って答えたら、「そんなものの運動になりません」って一蹴されてしまった。

その後、水泳とかいろいろやってみて、たしかにゴルフは運動のうちに入らないことがわかりました。ゴルフの回数と年齢の関係についての私の持論は、三十代は二カ月に一回

で他のスポーツもやる、四十代は月一回、五十代で月二回、六十代で月三回、七十代になったら毎週一回以上です。つまり年を取るごとにいい運動になるんですね。

水泳は楽なスポーツ

南河 社長の水泳は有名ですが。

社長 水泳というのは非常に楽なスポーツなんです。どんなスポーツでも何十キロかの体重を支えながらやりますね。ところが水泳は六十五キロの体重なら六十キロくらいが浮力でなくなり、残りの五キロを動かせばいいんだから何の苦勞もない。しかも腹ばいにな



っているか、寝そべっているんです。横にな
ってするスポーツも他にはありませんね。

人類の源は魚だったんです。以前シカゴ近
代博物館で人間の胎児の実物サンプルを見た
ことがあります。三、四週間目くらいまでは
魚と同じ形でした。生まれるまで羊水の中
で育つことから魚から進化したと考えられ
る。だから、人間の内臓も魚のように横にな
った状態に適するようにできているんです。

具合が悪くて立ってられない時、横にな
ると楽になるでしょう。そういう意味でも水泳
は人間にとって楽で適したスポーツなんです。

山田 いつもどれくらい泳がれるんですか。

社長 週一回、年間五十回が目線で、一回に
一三〇〇メートルを五十分以内で泳ぐ。オリ
ンピック選手が一五〇〇メートルを十五分く
らいで一気に泳ぐところを、我々は休みなが
ら一時間くらいかけるのですから、ペースは
四分の一か三分の一程度。それでも二十六往
復は長い。

山田 景色も同じですしね。

社長 だから目標を決めて、きちんと手帳に
記録してやらないと、どこかでやめなくなっ
てしまいます。セールスと同じですよ。月間
売上目標金額とか、何か目標があると達成し
ようと頑張るでしょう。

南河 何年くらい続けておられますか。



社長 七年くらいかな。最初は年間二、三万
メートル、最近は六万メートルです。累計す
ると東名高速で名古屋を過ぎたあたりですね。
大阪までなんとか行きたいと思っていますが。
山田 そのように計算するとすごいですね。
社長 鹿児島まで行けるといしかける人もい
るけれど、一年六十キロで十年で六〇〇キロ、
大阪までしか行けないんですよ。鹿児島はそ
の三倍だから八十五歳ぐらいまでやらないと。
水泳は全身運動だからいいという人もいま
すが、選手として徹底的にやっている人はと
もかく、私のような程度で泳いでいる者はあ
まり下半身の運動にはなりません。足はい
つも体を支えてすごい労働力だから、プール
の中くらいさばらせて、上半身に「おまえら
頑張れ」って働かせるんです。どんなスポー

ツだって下半身過重型だけれど、水泳は逆で
上半身が相当働かされる。普段は九対一の運
動量だから、五対五でも足はニコニコしてい
ますよ。会議をしているのと同じくらい楽だ
って(笑い)。私の水泳では上半身六、下半
身四くらいかな。体全体を平均的に平等に使
うから肩こりや腰痛にはいいですね。

日本一の肩こり男って知っていますか？

南河 いいえ。

社長 それは亡くなられた開高健さんで、昼
も夜も書きづめの生活を何年も送っていたた
め医者から「日本一の肩こり男」といわれる
状態にまでなっていたそうなんです。それで
医者に勧められて泳ぎ始めたら、何カ月かの
うちに、すっかり肩こりがなくなった。「おお
い、おれの肩こり、どこへ行ってしまったの
か」と、その感激を随筆に書かれておられた。
南河 それはサラリーマンにも朗報ですね。
ストレスなどから肩こりのひどい人も多いよ
うですから。

社長 水泳は心肺機能の向上にもいいし、マ
ッサージ効果もあるし、バランス感覚も養え
る。とにかく人間と水というのはすごく相性
がいいんだそうですよ。飲んでよし、浴びて
よし、眺めてよし。アルコールが入っても水
はいい(笑い)。水健康論です。

南河 我々の発生の根源に遡るお話ですね。

社長 「水泳を勧めるために、先祖魚論まで持ち出すとは」と、みんなは笑いますけれどね（笑い）。

究極のスポーツはハイキング

南河 この会誌が発行されるのはちょうどバルセロナオリンピックの頃ですが、リコーはオフィシャルスポンサーにもなっていますし、社長も期待されておられるのではないですか。

社長 スポーツにはいろいろな意味で、国際性がありますでしょう。ルールは同じだし、用語も通じる。特定の人種だけに向くスポーツというのもない。あるスポーツは一位から十位まで同じ国の人なんていうのはありませんからね。だからスポーツはいんです。国境を超え、人種を超え、年齢を超え、性別を超えて、世界中の人たちが平等に競いあう場としてオリンピックの意義、価値はすごく大きいと思いますので、ぜひいい大会であって欲しいですね。リコーもリファクスを提供することで成功へのお手伝いをしたいと思っています。

ところで、オリンピックは究極のスポーツの祭典ですが、究極のスポーツは何か教えて差し上げましょうか。

南河・山田 ええ、是非。

社長 それは俳句です。

南河・山田 えっ？

社長 昨年俳句をやっている知人に会った時に「健康のために何か運動をやっていますか」と聞いたら、「俳句です」。「あなたが俳句をやっているのは知っているけれど、運動のことを聞いているんです」と言うと、また「だから俳句です」。私は知らなかったんですが、俳句というのは座っていて作るのではなく、吟行といって自然の中を十キロも二十キロも歩きながら、見たこと、感じたことを詠むんだそうです。そうして半日、あるいは一日かけてできた句をみんなで鑑賞しあう。相当体力も使うし、健康には最高だと。それで「ハイキング」という。

山田 本当ですか（笑い）。

社長 俳句を作りながら歩くから「俳句イング」、ただ歩くのは「ウォーキング」、知らなかった？

南河 知りませんでした（笑い）。

社長 まじめな話になるけれど、普通健康維持とか増進というところ、肉体の健康のことを考えるんですよ。環境もよくなり、みんなも努力して、肉体的にはかなりよくなってきたけれども、人間は知、情、意、体のすべての健康が維持されることが望ましいわけで、そうになっているかと言えばはなはだ疑問です。これからの高齢化社会に向けて、肉体だけが

健康で、知情意の部分は衰えたお年寄りが増えるかもしれないと思うと恐ろしいですね。

吟行というのは、句を作るから頭の運動もする、仲間にはお年寄りや体の不自由な方もおられるから、やさしく、いたわりあう、もちろんいろいろな意欲も湧いてくるでしょう。知、情、意、体のバランスのとれた健康維持の観点から見れば、やはり俳キングは究極のスポーツですよ。

南河 わかるような気がします。

社長 この話を別の人にしたら、その人は「私はワープロで俳句を作っていますよ」。最初の五文字、次の七文字、そして最後の五文字の部分を、それぞれたくさんワープロに記憶させて、組み合わせを変えると、頭の中では到底できなかったいろいろな句が生まれて、俳句を作る可能性が広がるって言うってましたね。

私は、俳句は歩いて作らなければダメだと言うつもりはありません。俳キングもよし、ワープロもよし、俳句人口が増えて、リコーのワープロを使っていたらいいのじゃない。

山田 それは究極のPRですね（笑い）。

南河 今日は楽しいお話をたくさん伺いました。我々も社長に負けず心身とも健康になることを目指して、何かスポーツをやり続けたいと思います。ありがとうございました。