全力で生きる技術

6月21日(水)西中学校で子どもたちの健全な精神の育成に寄与することを目的として、「全力で生きる技術」をテーマに新日本プロレス所属の棚橋弘至選手による講演会が行われました。

講演会では棚橋選手が実体験を交えながら、壁にぶつかった時の考え方などについて熱く語ってくれました。そして、中学生からの質問に対し、熱く答えてくれました。

学生時代

高校までずっと野球をやっていました。プロ野球選手をあきらめた高3の8月から大学受験に向け、睡眠時間1日3時間、学校の休み時間も席を立たずに勉強し、偏差値を15くらい上げて立命館大学に入学しました。この勉強方法はあまりお勧めできませんね(笑)。とにかく、やろうと決めたことはすべて全力でやっていました。

プロレス入門

受験勉強の息抜きにプロレスを見て、こんな強くてかっこいい人になりたいと思い、入門を考えるようになりました。

大学合格後、プロの入門テストは何度か受け、3年生で合格。中退してプロレスに入ろうと思っていると、当時の現場監督である長州力さんに、「この仕事は怪我をするかもしれない。将来の為に卒業してからこい。」と言われ、卒業してから入門しました。

チャンピオン

入団後、しばらく経つとプロレスの人気がガクッと落ちます。そんな冬の時代に僕はチャンピオンになりました。しかも、歴史と伝統のある団体で、それを楽しみにしているファンが多かったため、僕のようにチャラチャラしているチャンピオンは支持されませんでした。本当に辛かったし、苦しかったし、悔しい思いもしました。

プロレス人気回復のために

まず、みんなにプロレスを知ってもらう事が大切。だから、練習と試合以外はテレビやラジオに出演し、プロモーションをしました。ピーク時は、1年で360日くらい働いていました。

チャンピオンだから試合もしないといけないし、大会のプロモーションもしないといけない。ひたすら頑張って頑張って、ベルトも防衛して・・・それを続けました。

プロレスの人気回復の為、自分を信じて全力で取り組みました。

そしてその姿がだんだん受け入れられ、ブーイングが歓声に変わり、プロレス人気も徐々に回復していきました。

そのような中、新型コロナウイルスの影響でお客さんを入れての試合ができなくなってしまいました。しかし、今まで色々なつらい経験をして突破してきた僕だから、落ちこむこともなく、また全力で頑張ってプロレスをもっと盛り上げていこうと思っています。

みんなに大人気の棚橋選手

みんなの要望に丁寧に答える棚橋選手

100年に一人の逸材

棚橋弘至の三か条

第一条　つかれない
第二条　おちこまない
第三条　あきらめない

辛くて苦しい三か条です。でも、みなさんが社会に出ていくとき、これだけ覚えておけば必ず何とかなります。何かあった時に思い出してください。

第一条「つかれない」

僕は生まれてから、疲れたことがありません(笑)。

実は「疲れたことがない」ってのは魔法の言葉で、「疲れた」っていう言葉は周りに伝染するんだよね。だから、「疲れた」っていうネガティブな言葉は使わないようにしています。

これを、違う表現に変えればいいんだよね。「体が重い」とかね。

疲れたは禁止しよう、西中学校は疲れた禁止！今日から(笑)。

第二条「おちこまない」

落ち込むこともあるけど、落ち込む暇があったら切り替えてつぎに進んだ方がいい。落ちこむ時間すらもったいない。

第三条「あきらめない」

もう生まれてからあきらめたことがないから。これからみなさんも目標に向かって進んで行く中であきらめず頑張ってほしい。上手くいかなくても必ずつぎにつながるから。

まとめ

野球、大学受験、プロレスといろいろなことをやってきたけど、野球で培った体力、大学受験で身に付けた学力、これが今、全部生きてると感じています。

みなさんも、今やっている勉強、運動これから進んでいく高校、大学、社会人。全部その後の人生に必要なもので無駄なことは一つもない。だから、今やっている学校の勉強も運動も辛く感じるかもしれない。でも絶対役に立つ！だから、今の生活の何もかもを全力で、精一杯頑張って楽しい学校生活を送ってください！

3年　青木　睦実さん

棚橋選手みたいな強い選手や、実績を残している選手は見えないところですごい努力をしているんだなと感じました。

モチベーションの保ち方、「つかれない」「おちこまない」「あきらめない」っていうのを、進路実現もそうですが、これからの生活に活かしていきたいと思います。

3年　大西　貫太さん

棚橋選手のモチベーションを保つ方法として、「自分の頑張りを見て、それを見てくれた人が喜んでくれること」をモチベーションにしているということが共感できました。

自分の周りの人を喜ばせるために、頑張っている姿を見せていきたいと思います。

幸手市の子どもに向けてのメッセージ

受け入れることから始まる「棚橋の受け身式思考法」。困難なことがあっても一回受け入れる。受けてみれば、その問題のダメージの大きさが分かる。そうすれば対処方法が分かる。ぜひこれを思考の一部に取り入れてほしい。

それを踏まえて、みなさんにはコロナの影響で、思い出を作りにくくなった現状を受け入れてほしい。そうすれば、これから成長していく過程で、同じようなことがあっても越えられる。そして、必ず楽しいことが待っているから！心配しなくていいよ！それらを全力で楽しんでください！

※幸手市の指定管理者の自主事業として西中学校にて実施しました。