

今号は現役アスリートの登場です！ロンドンオリンピックのボクシングミドル級金メダリストで、現在はプロボクサーの村田諒太さんは、私生活では、8歳の男の子と5歳の女の子の頼もしいお父さん。AERA with Kidsの読者世代ですね！

連載

06

花まる学習会代表 高濱正伸の

花まる TALK

TALK

モチベーションの高め方

炎は後から大きくなる

ただいま子育て真っ最中

毎日が、試行錯誤の連続です



高濱 僕は何度か村田さんにお会いして

ますが、会うたび大ファンになります。

ボクサーとしてはもちろんですが、村田

さんのもののが素晴らしい。なに

げない日常生活のシーンから、ズバリ本

質を見抜く力があります。実は僕、村田

さん親子のジャングルジムの話を、講演

会でしおつちゅう話しているんですよ。

そうなんですか、うれしいなあ。

そんなこと言つてくれるの、高濱さんだ

けですよ（笑）。

高濱 村田さんの長男がジャングルジム

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼることができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼることができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼることができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼることができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼることができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

に。

高濱 村田さんのお子さん、結構

で遊んでたんですね。で、最初はひょ

いひよい簡単にのぼっていく。ジャング

ルジムは基本、ずっと同じ動作を続けて

いけばてつべんまでのぼことができま

す。ところがある程度の高さまで行つた

ら、彼は止まってしまった。

村田 急に動きをすればいいだけなの

までと同じ動きをすればいいだけなの

村田さんのアーカイブ

日本人の体格では難しいといわれていたミドル級で、2012年のロンドンオリンピックで金メダルを獲得。翌年プロに転向し、17年には世界王者になった。



2018年10月の防衛戦で負けた同じ選手から、翌年7月に、2ラウンドTKOで見事にタイトルを奪還したことは記憶に新しい。

人からの大切なメッセージを
受け取る本人次第ですからね
受信できるか否かは

(高濱)

迎の部活紹介で、僕がパンチを披露しようと新入生を軽く殴つたつもりが、もうパンチが入つてしまつて救急車を呼ぶ騒ぎになつてしまつたとき。これは先生にとんでもなく怒られると思つたら「おまえの拳はもう普通と違う。だからそんなことに使うんじゃない」と静かに言われたことですね。

高濱 ……深いですね。

村田 先生は五輪選手を育てるのが夢だとおっしゃつていました。でも2010年に急逝されて。僕はその2年後に金メダルを取れたので、先生の夢のさらに上をかなえることができたと思つています。

迎の部活紹介で、僕がパンチを披露しようと新入生を軽く殴つたつもりが、もうパンチが入つてしまつて救急車を呼ぶ騒ぎになつてしまつたとき。これは先生にとんでもなく怒られると思ったら「おまえの拳はもう普通と違う。だからそんなことに使うんじゃない」と静かに言われたことですね。

高濱……深いですね。

村田 先生は五輪選手を育てるのが夢だとおっしゃっていました。でも2010年に急逝されて。僕はその2年後に金メダルを取れたので、先生の夢のさらに上をかなえることができたと思つています。

高濱 村田さんは、現役を一度引退したあと、復帰して金メダルを取り、プロに転向し、チャンピオンになり、防衛に失敗したこともあるけれど、そのあと奪還し……という、とてつもないプロセスを経てきていますよね。モチベーションを保ち続けられる秘訣は何ですか？

村田 うーん、実はモチベーションがマックスになつたから復帰したとか、リベンジできたというわけではないんです。最初は、このままではイヤだという弱い火がチロチロと。そこから奮起し勝てるようになるまでには、父や子どもの言葉、心理学の本、そんなあれこれをエネ

高濱 村田さんは、現役を一度引退したあと、復帰して金メダルを取り、プロに転向し、チャンピオンになり、防衛に失敗したこともあつたけれど、そのあと奪還し……という、とてつもないプロセスを経てきていますよね。モチベーションを保ち続けられる秘訣は何ですか？

村田 うーん、実はモチベーションがマックスになつたから復帰したとか、リベンジできたというわけではないんです。最初は、このままではイヤだという弱い火がチロチロと。そこから奮起し勝てるようになるまでには、父や子どもの言葉、心理学の本、そんなあれこれをエネルギーにして、自分で少しずつ薪をくべて炎を大きくしていく感じです。

高濱 なるほど。たとえば先の恩師のメッセージも、拳で一生生きていこうと決心する薪になつたわけですね。

村田 はい。言われたときは、あれ、怒られなかつたラッキー、とかそんな程度でした（笑）。でもあの言葉はそれ以降もモヤツとずっと心に残つていて。

村田 確かに。僕も、経験上確信してい
るんですけど、何かあつたときにはやめる
人間と、歯をくいしばつて続ける人間の
差って、やはり「自分で決めてこの道に
入ってきたかどうか」だと思います。す
で、人から言われても、自分自身で納得でき
なければ続かない。実際、才能があつて
もプロになりきれずにやめてしまった
り、ボクシングで手に入るわずかなファ
イトマネーより、バイトで稼げる金に気
持ちをシフトしていくしまつ人も多い
んですよ。僕だって、相当しんどい思い
をしてタフな練習を続けてきたから、よ
うやくここまできた。今だつて毎日不安
だし、試合前のプレッシャーは相当です。
でも、これが自分の生きる道だと自分で
選んだから、それに耐えられるんです。
なのかもしないですね。

高濱 勉強でもビジネスでも通じるもの
がありますね。結局はモチベーションの
炎を自分自身で大きくできるかどうか、
なのかもしないですね。

は違う、自分のしたことが感謝されて喜びになるという、新たな発見ですね。

村田 そうです、そつなんですね。

高濱 素晴らしい。村田さんは人の意見をうのみにするのではなく、自分の体験から本質を導き出す力があるので言葉に説得力があるんですよね。

村田 そうですか。嫁と子育てについて話すときは、毎日夫婦で悩みながら格闘している感じですけどね。

高濱 でもまずは、話し合いうことが大事。

村田 そうですね。嫁も最近は、もし次男ができたら、今度はもう少し放任主義で育てようかな、なんて言つてます(笑)。

高濱 じゃあ奥さんも気づいてるんですよ、放任の大切さを。きっと長男くんとの関係も変わりますね。そういうえば村田さんは、末っ子でしたよね。

村田 3人兄弟の末っ子です。僕はよく心理学や哲学の本を読むんですが、アドラー心理学の本に兄弟性の話があつて、当たつていてびっくりしました。長男は堅実、次男は革命家、そして三男は上2人とは全く違うことをする傾向にあると。まさに村田家もその通りなんですね。

高濱 上のおふたりは今何をしているんですか。

村田 上は介護の仕事、下は南の島に移住しています。

高濱 あれ、介護の仕事といえば、お父さんもそうでしたよね。

村田 はい、知的障害のある方を受け入れる施設に公務員として勤めていました。父は昔から読書家で、今でも長文の感想文をメールで僕に送つてくることがあります（笑）。

高濱 それはすごいな。昔からずっと仲が良かつたんですね。

村田 いや、すごく反発していた時期がありました。うちでは僕が小6のときに両親が離婚しているんです。その前からケンカが絶えなかつたにもかかわらず、両親は離婚後もなぜか同居を続けたんですよ。そのくせ週末は父が家にいないことが多かつたし……いやでしたね。

高濱 確かに複雑ですね。

村田 そのころは兄弟3人とも荒れてましたよ。僕は小6～中2のころが一番しんどかったです。兄弟同士で本気のなぐ

りあいをしたこともあるし、勉強なんて全然しませんでした。ボクシングも、ケンカが強くなりたくて始めたようなものです。練習が厳しくてすぐやめましたけど。

高濱 再開したのは高校から？

村田 中3です。さすがにこのままじやあかんやろと思いついて、やりがいのあること、本気でやりたいことは何だろうと考えてみたら、やっぱりボクシングだつた。そして中3の4月から、ほぼ毎日、ボクシングジムに通い始めました。

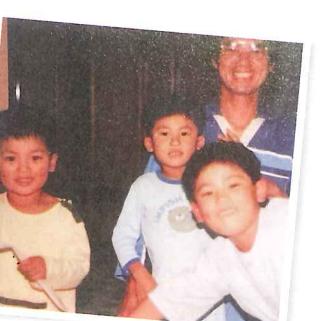
高濱 本気になつたんですね。自分で選んで。

村田 そうなんです。だからここまで続けられたんだと思います。そのジムが父

A black and white portrait of a young man with dark hair, smiling broadly. He is wearing a light-colored button-down shirt. The background is dark and out of focus.

自分で選んだことなら
チロチロとした弱い火でも、
薪をくべれば大きくなるんです

木田



と3兄弟(左端が村田さん)。子どものことはよくケンカをした兄弟は、3人それぞれ別の道へ進んだ。

い銳敏な感受性、考え方
く骨太の思考力、力ある言葉として結実させる言語力。
これら全てがそろっているからであろう。

その背景に、今回は特に父様の存在を感じた。読書好きはあちこちにいるだろうが、本の要約や感想を長文のメールで息子に送り続ける父など何人いるだろう。書物を心から愛しきるお父様が与えた影響は計り知れない。

対談を終えて

アスリートの言語力を育む

アスリートの言語力を育む

の職場と近かつたので、父が毎日車で迎えにきてくれました。何を話すわけでもないんですが、中学時代のあの1年間があつて、父との関係がずいぶん変わりましたね。一度ジムで鼻をやられたとき、父は病院に連れていかないで、コンビニでパピコアイスを買って「これで冷やせや」と笑って溶けかかったパピコの、チョココーヒー味は今でも覚えてる。

高濱 それからはボクシング一筋？
村田 高2のときに選抜・総体・国体のいわゆる3冠をとつて、3年生のときキヤブテンになりました。高校時代の監督、武元前川先生は僕の恩師です。

高濱 どんな先生だったんですか。
村田 怖い先生で、ドキッとするつづいていっぱい言わされました。「勝つてもガッソリボーズをするな、そこには負けた人間もいるんだ」とか、決勝にいけずに3位になり、ふくざれてその賞状を放置した部員には「賞状を大切にできない人間は、上にいけないと」とか。確かにその人はその後いい成績がとれなかつたんです。でも一番心に残っているのは、新入生歓