



仙人池にて「絶景かな～絶景かな～」



甲武信ヶ岳山頂にて「南無～瞑想中!!」



奥大日岳山頂にて「ここで一す」

Moving



利尻島にて「みなさん! やりました～」



斜里岳山頂にて「実はゲキ寒!」



谷川岳山頂にて「ガリガリだあ～」

あんなに苦しいトレーニングしてきたのに、心が弱いと飛び込めない。つまり、体は心の入れ物に過ぎないのです。心を強くしなくてはいけない。

また、歳をとってくると、体の老化を焦り、何かをあきらめたり自信をなくしている人がいます。でも、人間の体の成長は20歳頃で終わり、そこからは緩やかに老化していきます。今の日本人の寿命は80～90歳。ということは、体の成長は、人生の前半の前半で終わっています。これは皆一緒。それでも60年以上、人が生き続けるのは、心を成長させるためだと思っただけです。肩書があるうがなかるうが、誰しも、心を成長させ、強くすることが大事なのではないかと」

自然の中で考えて動く

人間の体は、心が動かしている。何かを見たいと思つて歩き、急ぎたいから走るし、しんどくなったらペースダウンする。行ける!と思つたら行けるし、行けないと思つたら、行けない。すべて心が判断している。そして、強い心を育むには、都会よりも自然の中がいいと言う田中さん。

「地方の田舎道を歩いていると、地元のおじいちゃんが、明日は雨だよって教えてくれる。天気予報では晴れて言っていたけど、あ

の山に雲がかかってきたからね、と。すると本当に雨になる。自然の小さな変化に目を向けて、感じたり、考えたりしてきた昔の人の智慧です。これは自分の力になります。

また、僕も、子どもの頃に北海道に移住し、扉を開けたら大自然という中で育ったので、これが今の僕の原動力になっています。

たとえば、家は薪ストーブだったので、大量の薪が必要ですから、毎年、山を何往復もして木を伐採して薪の準備をします。小さい頃



田中陽希さん

たなか・ようき / 1983年生まれ。富良野の大自然での生活に憧れた父の一言によって、家族で北海道富良野市に移住。クロスカントリースキーに没頭する。明治大学に進学後もスキー部で活動。大学卒業後、体育教員を目指す傍らアドベンチャーレースと出会う。国内唯一のプロアドベンチャーレースチームであるTeam EASTWINDのメンバーとして活躍。

からのこうした経験によって自然の中で生きる術を少しずつ習得してきたんです。

今、都会は便利なものが身の周りにあるのが当たり前なので、不便な状況になると、何もできないと思ってしまう。でも、自然の中での経験や暮らしは、体を使いながら頭を使うので、自分の力となり、強い心を育むと思うんです。そして、健康な体も作るのはいではないか。なくては当たり前前の社会をもっと大切にしたいと思っただけです」