

加藤恭子ゼミナール 登竜門企画 二十歳のころ

# ONE FOR ALL ALL FOR ONE

A班 田巻直樹 野村茉央 山口恵里

## 【はじめに】

私たちはこの企画のインタビュー相手を探している時に、誰も行ったことのないことを自ら始め、自分の好きなトレーニングから加圧トレーニングを発明された佐藤先生に惹かれました。そして、世界6カ国で特許を取得し、医療の世界からも注目されているので他の人と違う輝きを放っていると感じました。そこで佐藤先生にお願いしました。

## 【佐藤先生のプロフィール】

佐藤 義昭先生 1948年生まれ 東京都出身

《役職》

- ・ WHO 医師(加圧トレーニング専門医)
- ・ Kaatsu International University 学長
- ・ 加圧高度先進医療トレーニングセンターチェアマン
- ・ 国連 GREEN CROSS SRILANKA 特別顧問
- ・ 米国スポーツ医学会加圧トレーニング分科会チェアマン
- ・ The Open International University 客員教授
- ・ 日本加圧トレーニング学会会長
- ・ 株式会社 サトウスポーツプラザ 代表取締役会長

## 【インタビュー内容】

佐藤先生は加圧トレーニングが人を健康にするトレーニングだと確信して研究に励み、将来たくさんの国々や人々に教えたいと考えていました。そしてトレーニングを成功させたいという強い意思を持ち続け、時には原点に戻ることで、辛い研究を続けることができたそうです。加圧トレーニングは先生自身危険な怪我や失敗を繰り返しながら全て先生の自己流で考え出されました。過酷なトレーニング中「苦しみの中に喜びがあり、苦しみがなければ喜びは得られない。」と自分に言い聞かせ、前向きに自分を信じ、諦めそうになる弱い自分に打ち克つことができたそうです。そして佐藤先生から私たち学生に「人を想う気持ちを忘れないでほしい。」というメッセージを頂きました。加圧トレーニングで健康になることができた人々の得た幸せが、先生の幸せへとシフトするそ

うです。この気持ちは佐藤先生がトレーニングを通して芽生えた気持ちで、今の佐藤先生の原動力になっています。

### 【考察】

インタビューを通して、佐藤先生は二十歳のころトレーニングを一生懸命頑張っていたことが分かりました。佐藤先生が力を入れていたトレーニングは、これから私たちが力を入れて行きたいと思っているゼミナール活動とは異なります。しかし佐藤先生のお話を聞いて大切にしていきたいことがたくさんありました。そのたくさんある中から四つ紹介します。

- ・ 将来を見据えて行動すること  
⇒目標を持ち、できることを考えて行動する！
- ・ 苦しみにチャレンジすること  
⇒辛いことにも逃げずに頑張ることで喜びを得る！
- ・ 後悔のない人生を送ること  
⇒自分を信じ、前を向くことによって弱い自分に打ち克つ！
- ・ 人を想う気持ちを忘れないこと  
⇒自分のことだけでなく、他人の気持ちも考える！

これらのことを踏まえて、行動して行くことが大切ではないかと私たちは考えました。

### 【反省・感想】

今回は計画不足で発表練習があまりできず、本番で思い通りにできなかった場面がいくつかありました。しかし、プレゼンの軸を崩さずにまとめることが出来たので良かったと思います。そして、この登竜門の課題を通し、3人で力を合わせて課題を進めることでチームワークの大切さを改めて実感できました。3人で1から進めることで班員の絆が深まったと思います。インタビューでは、佐藤先生にこれからの生活で忘れてはいけない気持ちを教えてもらえました。これから始まるゼミ活動で、今回の課題で経験したことを生かしていきたいです。

最後に、インタビューに協力してくださったサトウスポーツプラザの皆様へ感謝し、改めてお礼申し上げます。