

2007. 3月号

# アスリートのための キャリア・トランジション勉強会

Newsletter No. 21

2007年3月30日

第21回

アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会

## 【目次】

1. 「プロダンサーのキャリア・トランジション」 ゲスト：ドリー・ケラペス氏 _____	1
2. 第21回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会 アンケート集計結果 ※アンケート設問を一新しております _____ 2007年3月30日 勉強会参加者人数 _____	8 9
3. 次回勉強会スケジュール _____	10

## 第21回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会

### ■テーマ■

「プロダンサーのキャリア・トランジション」

### ■ゲスト■

ドリー・ケラペス氏

ネバダ州立大学教授、元ラスベガストップダンサー

(田中) 今日はスポーツとはちょっと違いますが、大変素晴らしい方が日本に今、来日中でいらっしゃいますので、呼びいたしました。ラスベガスのショーのプロダンサーで、大スターでいらっしゃいました。そして今はピラティスというエクササイズの教授でいらっしゃって、ネバダ州立大学のラスベガス校で教鞭をとっていらっしゃいます。クライアントの皆様には、シルク・ドゥ・ソレイユのメンバー、あるいはマドンナ、マイク・タイソン、ヒラリー・クリントンさんなどがいらっしゃいます。大変著名なたくさんの方々にピラティスを教えていらっしゃって、アメリカでは第一人者と言われている方です。

ドリーさんは英語でお話しになりますので、私が通訳を入れる形を取らせていただきます。

(田中) 今、現在何のお仕事をいらっしゃるのでしょうか。

(ドリー) ピラティスのインストラクターをしています。DMJ ボディバランスという、東京と大阪のスタジオの総合監修もしてまして、韓国のソウルにもスタジオを持っています。またメキシコにもあります。ラスベガスには、3つのピラティススタジオを持っていて、それ以外にも UNLB、ネバダ州立大学のピラティススタジオも持っています。

(田中) 小さいころは何をなさっていましたか。

(ドリー) 母は、ダンサーになってもらいたいと思っていたけれども、私は男の子と遊ぶのが大好きな活発な女の子でした。なので、ダンスを本当は最初はやりたくなくて、ダンスに行きましようねと言われてたら、部屋で隠れていて、本当はフットボールをやりたいかったです。もともと本当はスポーツが好きで、フットボールとかが好きだったんですけど、しょうがないからといって、ダンスのスタジオに初めて行ったのです。

私はそもそもすごく1つのことに集中して取り組むのが好きで、完璧主義者でもあります。なので、その完璧主義者な自分の人格が、ダンスにはちょうどよかったんだと思います。かっちり、ここが真っすぐだったら真っすぐというようなところに、ポジションを置かなきゃいけないかたりするような、ダンスそのものについてはとても好きになって、将来はダンサーになりたいというふうに思うようになりました。

本当はバレエダンサーになりたかったのですが、背が高くてはいけなかったのです。今、51歳なんですけれども、自分が小さいころというのは、背の高いバレエダンサーというのはいなかったものですから。私は背が高くなっちゃったので、とても困りました。クラシックのバレエダンサーになりかけたので、すごくやせようとして、や

せるからといって背が低くなるわけじゃないんですけど、そういうことをしていました。スイスにあるチューリッヒのジョージ・バランシンのバレエカンパニーのところで、ずっとダンスをして、それで成功は収めました。でも背が高くて本当に困りました。

そもそも、自分が最初に始めたのはロサンゼルスバレエで、13歳のときに、もうプロのバレエダンサーになりました。背が高かったので18歳ぐらいに見えちゃった。それで13歳だったのにロサンゼルスバレエに引き抜かれました。もちろん才能も、ちょっとありましたけれど、勉強との両立は、もちろん大変でした。なぜなら、特別な学校ではなかったからです。バレエツアーに行くために、ちゃんと宿題を早めにやって、レポートを先に提出させてもらう、なんていうことをしていました。

13歳のときに大人の世界に入っちゃったものですから、大人の世界での、「ちゃんとする」ということがよく分からなくて。ちゃんとできたらよかったんですけど。そして15歳のときに、ひざを故障してしまったんです。ひざの故障自体が嫌になっちゃう理由じゃなかったのに、心理的にバーンアウトもしてしまって。心理的に問題を抱えてしまって、15歳のときに実はバレエが嫌になりました。ひざの故障そのものが、だめだったというわけじゃなくて、それを言い訳にして、実はちょっとやめたかったんです。おそらくこれが、最初のトランジションですね。バーンアウトをしてしまったこともあり、6カ月間休んでいたんですけど、自分自身がバレエというものに、すごく情熱を感じていたの、やっぱり休みきれなかったんです。でも15歳のときには、そのことに気が付くことができなかったんです。

ちょっとバレエが嫌になっちゃって、6カ月間休んだあと、ディズニーの方に行きました。ぎゅっとまじめなものじゃなくて、本当はすごくストイックなものが好きなんですけど、ちょっとディズニーの方に行って、歌ったり踊ったりしました。ディズニーというような、ちょっとマニアックな世界に入りましたらまた戻りたくなくて、17歳のときにはバレエに戻りました。

しかし、そのころから、なぜか皆さんにはラスベガスに行った方がいいよ、と言われていました。それで19歳のときに、じゃあ、ラスベガスに行きましょう、と。19歳のときには、やっぱり脅迫観念といいますか、すごくストイックな気持ちというのがやっぱりあって、チャレンジするような気持ちが、すごくラスベガスでもありました。

本当はバレエのショーダンサーとしてだけラスベガスにいればよかったのに、どうしてもいろいろなチャレンジをしたくて、昼間はバレエスタジオで、ずっとレッスンをしていました。バレエスタジオで、クラシックバレエをいつも必ずトレーニングしていたおかげで、おそらく軸ができました。例えばジャズをやろうとも、歌を歌っていようと、その軸ができていたのは、そのころのストイックな気持ちからでしょう。

たぶんどの選手も、もしかしたら元選手もそうだと思いますけれど、自分の現場に戻ったとき、それはトレーニングスタジオだったり、プールだったりするのでしょうか、何か家みたいに感じることはないでしょうか。何かとても聖域のような、教会があったらどうしても行っちゃうカトリック信者と同じで、どこの国に行ってもバレエスタジオがあったら、何かのぞいてしまう、という感覚があります。懐かしい家に帰ったみたいな感覚です。

1983年に、シンギングとダンシングを一緒にしたラスベガスのショーを日本でやりました。ご存じの方はいらっしゃるでしょうか。皆さん若いですがものね。バレエカンパニーにずっといたようなときは、すごくフォーカスをして、ナンバーワンにならなきゃいけないし、やることもたくさんあったから、バレエ1つに集中していたんです。でも、ラスベガスに行って、自分のジョブとして、ラスベガスのスターとしての、プリンシパルとしてのショーのポジションを取った後は、学校に入りました。理学療法の大学に、ちゃんと行きました。

ダンサーのためのリハビリテーションというものに、やはりとても興味を持って。なぜなら自分自身もよくけがをしていたし、レジスタンスの障害を抱えるのがダンサーですから。これは筋トレとかで学ぶトレーニングというよりも、フロアからのこのレジスタンスだとか、手と手を離すレジスタンスだとか、そういうもののリハビリテーションです。

先ほど少しお話ししていたことだったんですけど、人間って丸の中に入ります。この中で、いろいろなこと

をやっているんです。例えば私なら、ラスベガスのショーダンサーという役割の中で生きてきたのだけれども、その役割の中で、ずっと何年も同じ歌を歌ってばかりいると、だんだん疲れてきちゃう、つまんなくなってしまう。それでどうしてもこの輪の中から少しはみだしてきたくるのが、人間なんです。そのはみ出す部分として、ああ、学校に行こうかな、理学療法士ってどんなのかしら、と粹から少し離れることを始めたんです。

そもそも、31歳まで10年間、ラスベガスのショーをやっていたときに、心の中では自分のダンサーとしてのキャリアがだんだんもう落ちてくるなというのは分かっていたから、この輪からはみ出そうということを考えたのかもしれませんが。たぶん自分は、ラッキーかもしれません。なぜなら、ダンス以外の仕事を、実はしたことがないからです。通常だったら、ウエートレスをやったりとか、ほかのバイトをしなきゃいけない人もいますが、自分は実は幸運なことに、したことはありません。

よく私は自分のキーワードとして、プロアクティブという言葉を使います。この勉強会でもプロアクティブという言葉を使いますが、それは自分自身がたぶんずっと勉強していたからだと思います。この勉強は、アカデミックな意味での勉強ではありません。常に日ごろからチャレンジをして、いつも自分を磨いて、ということです。これが、もしかしたらダンサーとしてずっとやれていた理由かもしれません。

30歳ぐらいのときに、ある日突然理学療法士のお友達から、ストリップにあるラスベガスのショーの1つで、ダンスメディスン、ダンス医学というものを探しているショーがありますよ、という話がありました。そして、「ちょっとサンフランシスコに行ってみて、学んでください」というのです。そして私がサンフランシスコに行ってみると、そのダンスメディスンというものがピラティスでした。

ちょっと変な言い方かもしれませんが、そのときにその彼が、ダンスメディスンを紹介してくれたりとか、そこでピラティスに出会って、今の自分があるなんていうことは、何か自分以外の神様というか、とても偉大な何かに導かれていたような気がします。自分からわざわざピラティスを取りに行った、という人生の選択ではなくて、何か誰かがガイドされて、その過去の意味付けを意味付けられて、ピラティスに出会った、というような感覚があります。行ってみたら、大変有名なドクターがいらっしやるんですけど、その方にいろいろピラティスの説明を受けて、というふうになりました。

(田中) よくアスリートの方が、自分がそうするつもりじゃなかったけれども、世界がそういうふうに入れてくれた、なんておっしゃると、わざと逆の質問をしますね。偶然にそのことが向こうから来るんじゃないかと、その機会が来るために自分が動いていたんじゃないですか、という話をします。ドリーさん自身にも、今、同じ質問をします。

(ドリー) もちろん自分が何か新しいことを見つけたいと思っていたし、ピラティスという言葉ではなかったけれども、何かダンサーをヘルプする医学的なことをやりたい、と思っていたから、何か宇宙から何となく交信があったんじゃないかと。もちろん確かに自分は小さいころ、5歳のときにダンサーになりたい、と思っていました。そのとき、ダンサーになりたいと何か宇宙に問いかけていたら、自分がダンサーになった、という感覚があります。でも、それだけじゃどうにもならないと思う。なぜならば、自分が大きくなってから、大人になってからは、今度はいろいろな情報を発信することで、自然に誰かから、また何かをもらえるというような感覚があるということを知ったからです。

それから、何か願いを唱えるときには注意しないさい、ということも小さいころに母親からよく言われていました。変な願いを叶えてくださいと神様に言っちゃったら、本当にそれは叶ってきちゃうことだから、間違っただけの分からない願いをお願いするな、と。それは格言でも言われています。間違っただけの願い事をしちゃうと、それが本当に来ちゃうから気を付けなさい、と。

サンフランシスコのセントメモリアルという病院でピラティスを教えてもらったら、もうこれこそ自分のやりたいことだったんじゃないのというふうに感激をしました。それでいろいろ教えてもらって、このピラティスのメソッドを

ラスベガスに持ち帰りました。持ち帰ったときに、ラスベガスで自分にサンフランシスコに行けばと言ってくれた理学療法士に、「絶対ピラティスってとてもいいものだからやろう」と言ったら、その理学療法士の方が、「うん、分かった。じゃあ、ちゃんと学んできたら、僕がイクイメント、いろいろなベッドだかを買ってあげるから、一緒にやりましょう」と。これがラスベガスにピラティスというものを持ってきた最初です。

その理学療法士がいらっしゃるクリニックとで、大変有名な、いろいろなプロの一流の選手たちにピラティスを教えました。

7~8年、ピラティスとダンスを両方続けました。ピラティスも教える一方で、ダンサーとしてのキャリアもありましたけれど、やめました。ショーをやめたのは、本当は別にもう少し長くやれたんだけれども、自分はトップダンサーでも、一番スーパースターのときに、自分を輝かせてやめたかったからです。だんだん落ちていく人間を見ていて、落ちながらやめていく人のようにはなりたくなかったのです。トップのときにやめたかったからです。もちろんショーダンサーのトップというのは、体の美が競われるものだったりするし、年齢の問題もあります。一番頂点のときに、自分はやめたかったんです。

(田中) 心理的に、それってすぐ、ぱんとやめて大丈夫だったんですか。

(ドリー) いえ、そうではなくて、もちろんぱんとやめた後も、何となくちびちびとヨーロッパの遠征に一緒に行ったりとか、ちょっとだけバレエのアンサンブルだけをやらせてもらったりしたんです。でもやっぱり一番大きかったトランジション、つまり節目は、毎晩何千人もの前でショーダンサーとして自分はパフォーマンスをしていて、そのときにぶわっと喝采を浴びていたのに、人を引き付けるというその感覚がなくなってしまったときでした。そのときは確かに悲しかったです。なぜなら、ピラティスをちびちび教えていたら、うまく行って1人の人にありがとうと言ってもらえる程度で、ショーダンサーのときにぶわっとやってもらえるわけじゃないから。この差は、まるでカルチャーショックのようでした。

そもそも、トランジションって何でしょう。節目って何でしょう。そもそも節目って、本当にきちっと終わり終えたのでしょうか、というのが一番初めなのではないでしょうか。たぶん栄光だとか、誰かの大きな喝采だとか、誰かの気を引くということ、そういったものは、あのときに自分はなくしたけれども、今でもこうやって日本の皆さんの前で、変な言い方ですけど、私は皆さんの気を引かせていただいています。このこと自身は、別に終わっていない。喝采の栄光は終わってしまうものだけれども、誰かの気を引くことができるキャリア、という新しい道を作ったことは、逆に言えばトランジションじゃなかったんじゃないかと思います。

もしもトランジションというのが、こういうものであったとしたら。男性がどういうトランジションか分からないけれど、自分は女性だから話しますが、例えば赤ちゃんを産んだなんていうのは、こんなふうな状態なのかもしれませんし、まったく違う方向性なのかもしれません。例えば、女性が初めて大好きな人に出会って、恋をして、その人と結婚したいなんていうものは、最初のトランジションなのかもしれません。でも、赤ちゃんを産むということが、たぶん最も大きな節目だとしても、どんな節目があったとしても、自分自身であるという人生そのものに、トランジションってないんじゃないでしょうか。

ある実際の事例として、非常にキャリアが今ピークを迎えている素晴らしい女性がいらっしゃるんです。その女性が、今キャリアとしては最高に一番いいポジションにいるにもかかわらず、好きな人ができて、結婚をすることによって、そのキャリアをまったくゼロにして、その男性の妻という新しい役割、新しいキャリアにシフトすることが自分のハピネスだと思っている、ということがあります。もちろんそれは素晴らしいことなだけけれども、それで自分という役割をいっぱいいっぱいにさせることって、つまり妻という役割だけでいっぱいいっぱいにさせることって、その女性の人間としての本当の幸せなのかしたら、どうかしら。ポテンシャルなキャリアをまったくなくすということは、果たしてそれはトランジションなのでしょう。

これは、女性のとても大きな問題です。たぶんこれは、女性の典型的な問題なのかもしれません。女性の役割って、そもそもたぶん人間関係をうまくするだとか、もうちょっと温かくいろいろな人間関係をやわらかくするようなものとされていて、そもそも小さいころからそういうように育てられているものですから、結婚をしたりして、自分自身というものをなくすというような女性が、やはり多いのかもしれません。そもそも、もともとの何か大きなキャリアを持っている方だったら、なおさら結婚をすることで、自分のアイデンティティーそのものもなくしてしまうというような方も、実際にいますよね。

私はピラティスの資格コースを大学でも教えています。ピラティスというエクササイズ資格コースを教えるときに、日本でも韓国でも、一番大事なこととして必ず生徒に話すことがあります。ピラティスというアドベンチャー、冒険の旅に出るときに、自分自身は誰ですか、ということ必ず聞きます。なぜならば、自分がどこに行くかということを知るためには、頭で何を考えているかじゃなくて、何を感じているのか、実は何に情熱を持っているのかというのを、心で感じるのがあなた自身なんですということを、ピラティスではよく話します。

今、教えているダンサーで、まさにキャリア・トランジションに入っている人がいます。ネバダ州立大学はラスベガスにあるので、大学にはいろいろな人が資格コースに来ます。新しいキャリアとしてダンサーになりたいという生徒さんもいるし、もうダンサーというキャリアが終わろうとしていて、次のキャリアとして、ピラティスインストラクターとしての資格を取得する、もしくは違うキャリアに行くために、ここに来る人もいます。

実はキャリア・トランジション・フォー・ダンサーズという組織がすでにあって、その組織がお金を払って、その会員さんにピラティスの資格を受けさせてくれ、というふうにくる組織があります。もちろん、選手のキャリア・トランジションも豊かなバラエティーがありますし、ダンサーのキャリア・トランジションも、もちろんあります。キャリア・トランジションの組織から来るダンサーでピラティスを学びに来る人は、もちろんピラティスというドアを開けます。ドアを開けてピラティスという風を感じます。ピラティスという、何か太陽を浴びます。そこで帰ってしまう人もいれば、太陽を浴びた後に、ピラティスという世界の木を触っていく人もいれば、石を踏んでいく人もいます。もっともっと深く森の中に入っていく人もいますし、それは人によります。

ダンサーも選手も、ゴールを持つのが大好きです。やっぱりゴールがあって生きてきたのが、選手だったりダンサーだったりするので、自分のダンサーとしてのキャリアが終わった後、あるいは選手として引退した後に、次のゴール探しということを、どうしてもしちゃうのが、選手たちのさです。ゴールがすぐ見つかる人は、もちろんいいですけども、なかなかやっぱりゴールを見つけにくいから、そのトランジションでは問題が起きる。このときに、ピラティスの資格を取りに来た人で、ピラティスのインストラクターになるということがゴールになってしまう人がいっぱいいる。でもピラティスの資格を取ってインストラクターになるのがゴールにならなくても、まさにピラティスというエクササイズそのものが、節目の中でのモラトリアムのとき、ゴール探しのときに、もっともいい身体エクササイズであると、自分は感じています。

たぶん選手とかパフォーマーとかダンサーとか、何か体を動かすことでゴールを終えた人たちには、おそらくピラティスっていいと思います。なぜならば体を使うものですし、本当の人生としてのゴールがなくても、毎日体の気付きという目標設定ができるので、今日はこの筋肉に気付けた、今日はこんな筋肉に気付けたという、一つ一つの小さなゴール設定をしながら本当の自分探しができます。そんなところで自分はこのエクササイズがいいと思っています。

だからダンサーには、よくこれを言っています。取りあえずピラティスの資格を取って、取りあえずピラティスの指導をしておけば、ウエートレスをやるよりましでしょう。あるいは何かほかのまったく関係ない仕事をするよりは、これをやりながら自分の本当の次のゴールを見つけたりする方がいいんじゃないの、というふうに言っています。

資格コースにはもう何百人もの人が来ています。アメリカ全土で考えたら、もう 4 千万人ぐらいピラティスの

人口がいます。今ではヨガよりもピラティスは大きいです。自分が昔やっていたときとは違って、今では大きなマーケットがピラティスにはあるので、ダンサーにはこのキャリアで取りあえずやっていけば、というふうに言います。自分がやってきたことをダンサーたちに伝えて、それが彼らの人生の新たな発見に役立てられる、というようなキャリアをやることは、全然思ってもいなかったです。

自分自身ダンサーとしては、誰かに何かを与える、自分のエネルギーを伝える、ということはやっていただけども、誰かからレシーブするということは、ダンサーをやっているときにはあまりなかったもので、今のキャリアにちょっと最初はどきどきしました。今、ピラティスの指導者として、自分のエネルギーチェンジについて新たに感じていることがあります。プロフェッショナルなダンサーのときには、すべてぶわっと出していたものを、すごくインタラクティブにできない、ということです。

同時に、エンターテイナーをしているときには、わっと喝采というエネルギーを受けて、喜びを感じることもありましたけれど、指導者としてやっているときは、自分のエネルギーを、全部わっとドラキュラのように吸い取られるような感覚にも、もちろんなります。

昨今、アメリカで感じることは、全然隣の人との接点がなくなっちゃった、ということです。コンピューターを使ったり電話を使ったりで、隣の人と「ハイ」というようなお話を、井戸端会議をしなくなっちゃったのです。たぶんそれでピラティスのスタジオに来る人たちには、自分とのコミュニケーションをしたいなという人が、結構いらっやいます。自分のエネルギーを吸い取られないためのスキルみたいなものを、たぶんちゃんと持たなきゃいけないのだと思います。

今、ダンサーの話がちょっと長かったので、例えばプロの野球選手だとか、アメフトだとかボクシングだとかを考えてみましょう。

男性のプロの選手で一番悲しいのは、けがでのトランジションです。軽量級のボクサーが、12 ラウンド終わった後にばかっと倒れて、脳出血になってしまって、そのまま車いすに乗ってピラティスのスタジオのところに運ばれてきたことがありました。スタジオには、ピラティスのベッドみたいなマシンがあります。ベッドにぼんとその人を横たえて、この人何とかしてくれ、と。そもそも重量級クラスのボクサーであれば、有名な人だったら負けでもお金がもらえますけれども、こういう軽量級な人、例えばこの人はとても有名な人だったんだけれども、勝ち続けなければお金はまったくゼロなので、「お願いします、無料でどうか診てください」と。

初めてその人を見たとき、そのときはとてもショックだったけれども、脳出血の人が、左半身がまったく動かないのに、ピラティスによって回復したことを見られたのは、とてもうれしくて。彼はそれをエンジョイとおっしゃっていました。もちろんゆっくりとやりました。まずは這うことからやったし。そして彼は、ちゃんともう 1 回ボクシングをすることができました。左が弱かったけれども、全部ちゃんと回復しました。左は弱いけれどもできるようになって、どんどん回復してきたのでよかったんです。けれども、すごく悲しかったのは、「ドリー先生、いつになったら、僕はボクサーに戻れますか」と言われたことです。

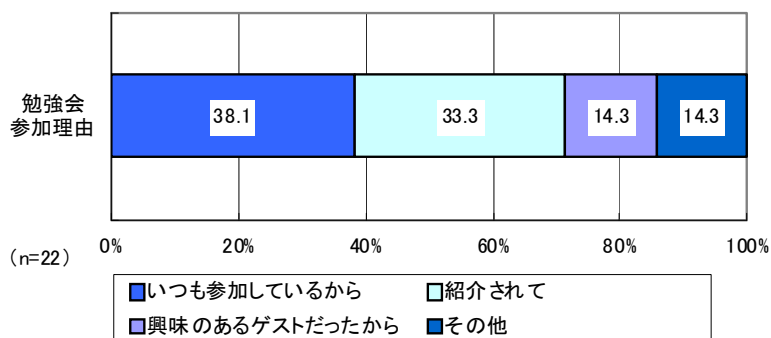
そもそもピラティスそのものは、バランスをよくするトレーニングなのです。バランスをよくさせるということは、神経システムにも、もちろんよく影響をするわけです。例えば、つばが出ちゃったままの人とか、頭に腫瘍ができてしまったような人も、ピラティスでバランスをよくすることによって変えていったこともあります。もちろん、全てが回復するわけではないけれども、それで治ることは、たくさんありました。

(田中) いつの間にか時間が迫ってまいりまして。今日は英語との通訳だったので、少しスローであまりお話しできませんでしたが。素晴らしいドリーさんのお話でした。ありがとうございました。

## 2. 第22回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会 アンケート集計結果

アンケート総数:22

### 1. 勉強会参加理由



### 2. 今回の勉強会で感じたことは何ですか？

- ケラペス氏の言っていた事で興味深かったのは「女性は恋をしたり、結婚したり、子供を持ったりでその事が（アスリートに限らずでしょうが）キャリアトランジションのきっかけになり得る」という点です。自分は男性なので今までそういう視点で考えたことがなかったのととても新鮮でした。
- 体幹の強さはどんなスポーツでも同じであること。
- “何かを学びたいという気持ち”を持ち続けるか。難しく考える、難しいけれど色々な事に関心があるといえはああるのかな。
- 型(箱)にとどまらず、可能性を広げていくこと。
- ピラティスについて詳しく知りたくなった。具体的な治療方法等。
- 軸になる訓練が大事。
- 自分のコアが大事。
- 自分が情報を発信することで得られるものがある。
- 非常に質の高い内容でした。
- ピラティスのメディカル的な奥深さ、心で決めた道を歩くこと。日本ではフィットネス色が強くアレンジされすぎているピラティスの原点を見たような気がした。
- 自分を知ることが大切。
- 初めて参加させていただきました。ドリーの今までの歩み、現在に至るまでを、今まで知らなかった部分まで聴く事ができました。又、京さんのナビゲートが、聞きたい所や、面白い所までつつこんでくださって1時間半、あつという間でした。
- 人生を上手く支えてこられた芸術家(バレエ)として、また、ビジネスとしてバランスがとれている所が素晴らしいドリーさんだと感心させていただきました。
- 非常に面白かった。アスリートも一般人もキャリアについての考え方には共通点があることがわかった。
- 目標を作り、常にチャレンジすることの大切さ。
- とても新鮮でした。通常のアスリートではなくダンサーというパフォーマーキャリアでトップを維持するのが難しくなったときのことがよくわかりました。
- ドリー先生のお話をきけて本当によかったです。ピラティスの良さや魅力、新しい見方を知れた事はもちろん、ドリー先生のダンサーとして人としての生き方のようなものに本当に感動しました。自分の経験と重ねあわせながら聞いていたら、今の自分のトランジションに対する取り組み方に沢山のヒントを頂きました。本当に参加できてよかったです。ありがとうございました。
- 田中さんの通訳がとても上手だった。プロなみ。もちろんドリーさんの話もよかったです。外国人や企業人などの色々な話を聞けるのはとても意義のある事だと感じるとともに勉強になります。
- 是非ピラティスを体験させて頂きたいなと思いました。
- Goal orienteel の Goal と Chenge the focus するものは一緒なのですか？
- キャリアトランジションというよりはコアの大切さが印象に残りました。

### 3. 今回の勉強会でのまとめを、何かキーワードとしてあらわすとしたら？

- ・ “proactive”と書いたところで、ピラティスを『Business』と言い放った彼女の言葉が響きました。情熱をかけるものと「ビジネス」が別に違っていてもかまわないのだと思いました。
- ・ 飛び出すこと、または中であきらむということ。
- ・ 本当の意味で“自分自身の中でのトランジションはない”。
- ・ ひとつの型(箱)にとどまらない。
- ・ 小さなゴールから大きなゴールへ。
- ・ 軸、コア。
- ・ 「自分自身」「コア」
- ・ 何を感じているかが大切。
- ・ Something Great エナジーエクステンション。
- ・ 心で動かす。
- ・ 心に感じるものを大切にす。
- ・ 「道は自然に拓かれた！」周りの人を動かす人間的魅力がある方だと感じました。ビジネスにも共通しますね。
- ・ 自分について知ることの重要性。
- ・ やりたい事を強く思い、検索していくことで自然とそのやりたいことにいかに進んでいっている。でもやっている時は気づかないがそこになってから気づく。
- ・ ・Who you are ・Passion ・don't have complete transition
- ・ 人生観。自分らしくいるということ。
- ・ Know yourself
- ・ 自分の心を素直に表現する。
- ・ Change the focus
- ・ 「導き」

### 4. 今後の勉強会にて取り上げたいこと

- ・ 自分はプロ野球の審判なので、競技者でもない、かといって“解説”できてもいない、という中途半端な存在です。いわゆる「アスリート？」という立場の方のお話を聞いてみたいです。
- ・ 成功者の苦労話など、何をどう突破してきたのか？など
- ・ スポーツチームのキャプテン、チームリーダーとは。求心力について。
- ・ アスリートにおけるストレスコントロール。(iucl、トランジション)
- ・ 田中さんのシンクロの解説、とても楽しく聞いていました。元々シンクロは好きだったのですが、このセミナーでお人柄がわかったので余計に。
- ・ ・競技別にやはり課題が違うと思います。・本日のラストの質問のように。・違う分野の人に同じ質問をする事でその違いが面白く話ができると思います。
- ・ またドリー先生のお話を聞きたいです。
- ・ ゲストの話の聞くと共に参加者の意見ももっと聞きたい。
- ・ ゆるめる、のばすエクササイズ。

### 5. 2007年3月30日勉強会参加者 計22名

---

# 次回勉強会スケジュール

## 第22回勉強会

2007年5月9日(水)18:30~20:00

ゲスト

**武田 三郎**(たけだ さぶろう)氏

サントリーサンゴリアス ゼネラルマネージャー

テーマ

「トランジションの間(はざま)に立つ-選手と監督を支えるGMの仕事-」

場所

ミズノエスポーツ

---

事務局:株式会社MJコンテス

東京都港区白金台 4-5-7-205

TEL 03-3447-2890 FAX 03-3447-2893

田中ウルヴェ京

ご意見・ご質問などございましたら事務局までお問い合わせください。