

# スポーツ文化フォーラム Session 13

ITジャーナリスト

湯川 鶴章 氏



スポーツとは、  
ごきげんになるための  
最良な手段の一つである。

by 湯川 鶴章

# スポーツは文化である

スポーツドクターとして、  
「スポーツは文化である」と  
世の中に伝えたいと思っています。

文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。  
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。  
スポーツの文化的価値は、  
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、  
この4つであることに行き着きます。  
人はこの4つがないと、人間らしく生きていけません。

スポーツの医療性によって**元気**を、  
芸術性によって**感動**を、  
コミュニケーション性によって**仲間**を、  
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、  
私の志でありミッションの1つでもあります。

## A I って何ですか？

辻 このスポーツ文化フォーラムは、スポーツを定義化しようというのではなく、スポーツドクターとしてQOL(クオリティー・オブ・ライフ)や文化など、定量化・可視化しにくいものを、様々なゲストと話して私自身が楽しむイベントです。

湯川 スポーツとは無縁だなあ(笑)

辻 ちょっとアスリートと無縁っぽい方をゲストに呼んで、いろいろな話をしたら楽しいのじやないかと。湯川さんはITジャーナリストということですが？

湯川 僕、新聞記者だったんですね。10年前まで新聞記者やっていて、その時はその仕事がめちゃくちゃ好きだったんですけど。ジャーナリストという仕事が好き過

ぎて、ほかの人が新聞記者にならない理由がわからなかつた。特ダネ取れたらゲームみたいですごく面白くて。でも40歳くらいになると中間管理職になつて記者から外されて、社長室の経営企画といふところに配属されました。すると、毎日ジャーナリストと呼ばれる人たちが来て、人がガラッと変わつてゴマすりまくるんですよ。もう歯が浮くようなおべつかを言うわけです。それをすぐ横で見ていて、なんやこいつら？どの辺がジャーナリストやねん！と嫌になりました。エリートに対する怒りがずっとあつたので、僕がITに関わり始めたときは、ITが世の中を変えて、偉そうにしてた人たちがみんな潰れていくと思つたんです。

湯川 A I の定義は様々ですが、僕は最先端のコンピューティングテクノロジーだと思ってます。入力データ（原因）と出力データ（結果）さえあれば予測でき、それは人間の能力を超えてしまいます。例えば”アルファゴー”という、碁のチャンピオンに勝つたA I は、解説者全員がアルファゴーがミスを犯し負けたと思った後、チャンピオンを打ち負かしていました。定石にはない新しい手だったので。A I というのは教えたことはきつちりできてもクリエイティブティがないと思われていましたが、飴と鞭で試行錯誤して、自分で裏技を見つけ出してきたのです。人間は定石といわれる打ち方のサンプルを見てみんなそこから外れない。クリエイティブティがないのは人間の方かもしません。A I はそんなの全くお構いなしに、飴と鞭の条件を与えればどんどん新しい打ち方を見つけていきます。

**辻** でも、その飴と鞭の定義は人間が与えなければならないということですよ

ね？当たつていることが飴だと教えれば、どんどん追求し、外れる原因を見つけ、最も当たつて得する方法まで行き着いてしまう。では A-I が苦手なのはどんな分野でしょう？

**湯川** データが取れないと難しいです。

出来ないことだらけです。

**辻** 映画みたいに、ロボットが出てきて A-I に人間が襲われるということはあるのでしょうか？

**湯川** A-I は意識を持たないので我々を襲うことはできません。意識という定義

ができないものをコンピュータに組み込むことはできませんから。ところが A-I はどんどん賢くなつていき、ものすごい武器になります。殺人ドローンに狙われ

たら終わりです。A-I 自体は襲いませんが、悪い奴が使う A-I がいい奴を襲うということはあると思います。怖いのは A-I じゃなくて、A-I を使う悪い奴なのです。

## 「ごきげん」& A-I

**辻** その悪い奴を減らす方法はないのでしようか？

**湯川** 「ごきげん」しかないと思います。疑心暗鬼で恐れを持つたエリートが一番タチ悪い。彼らがトップになれば間違いなく人類は絶滅すると思います。我々のようなごきげんな人間が増えるかどうかが大事だと思います。A-I がどんどん進化するので人間も進化して次のフェーズにいかないと、A-I 的な認知の思考が大きくなりすぎて、放つておけば迷路に入つて鬱になつてしまふ。これからますます鬱の人が増えていくでしょう。

**辻** 湯川さんは日々どんなことをして生きているのですか？

**湯川** 日々ごきげんでいたいと思っていて、今一番ハマつてるのが銭湯です。この間もイライラすることがありましたが、お風呂とサウナで 2 時間くらいゆっくりして、出てからも瞑想状態に入つて気持ちよくなると、なんであんなことでイライラしてたんだろうって思えてくるのです。重くなつたら銭湯へ行くというのがマイブームですね。おかげでいつもごきげんです。週 2、3 回銭湯に行つています。行けない日は朝ヨガをすると、かなりごきげんになります。

**辻** 欧米はマインドフルネスを含めて、瞑想流行りです。マインドフルネスは海外から日本に入つてきましたが、そのことに関しても湯川さんのご意見はありますか？

**湯川** ごきげんになる方法は一つではない

いので、いろいろ試して自分に合うものを見つけられたらいいと思います。スポーツでも瞑想に入れます。僕もウォーキングで瞑想状態に入つたりします。だからマインドフルネスもいいと思います。

僕が一番瞑想に入れたのはヨガです。しばらく上手く瞑想できずにいた時、イン

ヨガというスローなヨガで、はじめて瞑想の感覚を掴みました。心がシーンと穏やかになり、イライラも無くなり、慈愛の心のような、周りの人何かしてあげた

いという優しい気持ちになります。一つのポーズを長めにするだけなのですが、2分くらいで手を離すと血が流れるのを感じ、意識がそちらの方にいつてしまい思考が飛びます。スクワットでも腕立て伏せでも、血流さえ感じられれば何でもいいのです。

**辻** マインドフルになるのを感じられる

アクションを取ればいいということです

ね。皆さんの中には朝から晩までフル活動でマインドレスだから、そういう思考を飛ばすということですね。私の場合、それに気付く意識の練習で落ち着くというメソッドですが、同じことです。ヨガもやって、風呂も入つて、ごきげんを探し続けているのですね。

ところで、息子さんがお二人いらっしゃるそうですが、彼らとは将来の夢の話はするのですか？

**湯川** いろいろ不安になるかと思い、キャラリアパス的なことは話します。好きなことや得意なことがうまく仕事に結びつかないとは思いますが、彼らの人生ですから。ただ、全てのベースとなる自己肯定感は下げるよう、それだけは気を付けています。自分は愛されている存在なのだ、生きていていい存在なのだといふことさえわかつてもらえれば、あとは

自分で進んでいくしかない。

**辻** いま、学校も家庭も自己肯定感を育

てにくいじゃないですか。子供も大人も自己肯定感が低めの人が多いと思います。それに関してはどう思いますか？

**湯川** 偏差値のような他人との比較がよくないと思います。必ず最後には誰かが負けるので、どこかで絶対挫折が来ます。

偏差値や他人との比較は、今まで必要だつたかもしれないが、これからゆっくりとした経済成長のなかではマイナス面の方が大きいと思います。

### 「志」と「データ」

**辻** 湯川さん、スポーツは嫌い、スポーツとは無縁と仰っていましたが(笑)

**湯川** スポーツとは何なのでしょう？逆

に知りたいです。遊び？いや、人生全部が遊びですね。一番言いたいことは、「ごきげんになる方法に気付いていない方が多い」ということです。スポーツは「ごきげんになる一つの手段として、とても有効だ」と思います。特に現代人は、ただ瞑想するよりも身体を動かしてからの方が絶対瞑想に入りやすいし、ごきげんになりやすい。

だから、ただ身体を鍛えているだけの人にはもつたいないと思います。運動したあと、しばらく静かに座つたら瞑想状態に入れると、何故それをしないんだろう？って。心のことなど考えず身体のことしか考えていないのかもしれませんね。

**辻** でましたね！「スポーツとは、ごきげんになるための最良な手段の一つである」ですね。ありがとうございます。  
最後になりますが、A-Iがスポーツの領域に生かせるることはあるのでしょうか？

湯川 コーチが選手の怪我を予測するのも使えます。コーチは選手を見て「あいつ怪我しそうだな」と思い、勘で「そろそろ練習をやめたほうがいい」と判断します。一方A-Iは、見た目は「元気そうで本人もやる気満々でも」「データ上これ以上やると故障するからやめておけ」となる。

**辻** メンバーチェンジはどうでしょう？監督は情があつてもう少し使いたいと思つても、A-Iは世界中のあらゆる試合のビッグデータから学習して、いつどうメンバーチェンジし、どんな戦略で攻めたらいいか判断するのは得意そうですよね？

**湯川** 得意中の得意です。あとはA-Iと監督との関係性次第です。A-Iは過去のデータを元に予測は正確に出してくれます。が、それを使うか判断するのは監督です。例えば、スターウォーズなんかでロボッ

トが「このままだとこの飛行船は70%で追突して全員死にます。」と言います。でもパイラットは「うるさい黙つてろ、俺は行くんだ！」と行く。「どうであれ、俺は行くんだ！」みたいな意志があるか。過去のデータからの予測を超えるのは人間の志しかありません。例えばベンチャービジネスはせんみつと言われ、千社あつたら3社以外全部潰れると言われています。A-Iにベンチャー企業の社長を任せたら「せんみつだからやめましょう」となる。そこを起業家たちは「うるさい黙つてろ、どうであれ俺はやる、新しい成功例を作るんだ！」と言う。それがA-Iと人間の差です。データを超えるだけの”直観力”があるかどうかです。認知的な思考でいるうちはA-Iの方が絶対賢いですか、思考以外の何かを掴まない限り人間はA-Iをコントロールできません。A-Iが出した予測を使うか使わないか判断できたら、もうA-Iを部下に使えるのです。だ

から、ますます自分の「本質」と繋がると  
いうことが大事になつてきます。

**辻** 自分の本質を気付くにはごきげんが  
大事なのでしょうか？

**湯川** 「心静か」が大事です。心静かにな  
るごきげんになり、慈愛の心ややる気

が出てきます。以前、勉強会の最後に瞑想  
することがあつて、15分みんなで瞑想し  
たんです。そのあと、勘違いで終了までま  
だ30分あることに気付き、喋ろうとした  
ものの、心静かになつていたので言葉が  
出てこなかつた。普段、僕は30分でも一時  
間でも永遠に喋れるのですが、その時や  
つと出てきた言葉は「みんなのこと大好  
きだからさ！」。心静かになつた時には、  
慈愛になるのです。皆さんのは本質は慈愛  
ややる気や志なのです。



2019年2月20日  
スポーツ文化フォーラム  
Session13  
SOUND LOUNGE & CAFE B.G.M  
編集 株式会社エミネクロス  
撮影 長尾亜紀  
製作・発行  
株式会社エミネクロス

ございました。スポーツ文化フォーラム、  
年に4回開催していて、かれこれ4年く  
らい面白いゲストの方々にお越しいただ  
いていますが、今日も最高でした。素晴らしい  
お話をありがとうございました。

二〇一九年二月二十日  
スポーツ文化フォーラム

## 湯川 鶴章

### ITジャーナリスト

米カリフォルニア州立大学サンフランシスコ校経済学部卒業。サンフランシスコの地元紙記者を経て、時事通信社米国法人に入社。シリコンバレーの黎明期から米国のハイテク産業を中心に取材を続ける。通算20年間の米国生活を終え2000年5月に帰国。時事通信編集委員を経て2010年独立。現在はAI新聞編集長を務める。主な著書に『人工知能、ロボット、人の心。』『次世代マーケティングプラットフォーム』『ネットは新聞を殺すのか』などがある。趣味はヨガと瞑想。妻が美人なのが自慢。(2019年2月現在)

## スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて  
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを  
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし  
スポーツドクターと対談するイベントです。

<http://www.doctor-tsugi.com/>

