

## 基調講演【海にとける心と体】

\*\*\*\*\*

海は鏡のようなものだと思います。  
思いや行いがすべて反映されて跳ね返ってくるのです。

たとえば海のスポーツにおいて言うなら、  
たくさん練習を積み努力すれば、その分だけ海は喜びを与えてくれます。  
そして敬意を持って謙虚に接すれば海も同じように受け入れてくれます。

逆に努力を怠り、敬意を失くせば必ず痛い目に遭うのです。

同様に海的环境において言うなら、  
海をきれいにすればおいしい魚を食べることができます。  
しかし、海を汚せば汚れた魚を食べることになります。

海は人間の思考と行為がそのまま還ってくる場所なのです。

そして「自然」の「分」身こそが「自分」なのだと思います。  
つまり、自然を傷つければ自分を傷つけることになるのです。

人間はいったん海に出れば本当にちっぽけな存在です。  
たとえライバルであってもお互いに助け合わなくてはなりません。  
助け合いの気持ちがあつてこそ互いの高みへ行くことができます。  
相手を助けることは自分を助けることなのです。

海は人と人をつなぎ、人に自然の偉大さを教えてくれます。  
そして人と人、人と自然をひとつにつないでくれる海も  
またひとつにつながっています。

「One Ocean ～ 海はひとつ」というメッセージがより多くの人の心に響き、  
それぞれの One Ocean が見つかりますように・・・

海はひとつ

プロフリーダイバー 篠宮龍三

ONE OCEAN OFFICIAL WEBSITE より

海に深く潜るためには、しなやかな背骨とコアが重要になってきます。

そういった選手はどのようなトレーニングを日々行っているのか。

フリーダイビングのお話はもちろんのこと、フィジカルトレーニングやメンタルトレーニングまでお話していただこうと思っています。

そしてトークは本橋恵美講師とのセッションとなります。

よい関係を築いているふたりに聞く、「トレーナーとクライアントの理想の関係」  
こちらも必見です!!

そして何とんでも篠宮さんは海の魅力を伝える天才。

魅力を伝えるという話術もとても勉強になります。

プロアスリートに触れるチャンス。

ぜひ生で触れて感じてください!!!!