

スポーツドクター 辻秀一の

「きげん」は

人生の宝物



-2-

スポーツと聞くと「体育」をイメージしませんか？

1964年の東京オリンピック開催をきっかけに「体育の日」が制定されていますね。

徳育・知育・体育という



言葉があります。心を育てる徳育は道徳の授業、考える力や知る力を育てる知育は勉強や読書、体を育てる体育はスポーツ、というイ

解されています。私は、スポーツが体育というところにおしこまれてしまっていることが残念でなりません。本当は、スポ

そこで、私はスポーツの文化性を四つの言葉で表現するようにしています。医療なので「元気」、芸術なので「感動」、コミュニケーションなので「仲間」、教育なので「成長」です。それらを人間として感じるこ

し、うまくなろうとする中で、最も大事なことはこの四つの心の栄養を感じていくことなのです。だからこそスポーツはするだけでなく、見る、支える、話す、聴くなどの形があつていいのです。大切なことは元気や感動や仲間や成長を、スポーツを通じて、ふれて感じていくことなのです。

「体育」でなく「文化」です

メーヅが日本にはありません。心、知識、体の成長を分けて考える考え方は、一方、「文化」という言葉を聞いたことがあると思います。文化とは、人と

「文化」は、人と人との関係性、人と人との関係性を豊かにするために「人間の活動」だと理

思うのです。元気がなくて、感動がなくて、仲間がなくて、成長がなくて、人として生きていく感じがしません。スポーツには勝ち負けや、うまい・下手がありませんが、勝つことを目指

つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「きげん」メンタルトレーニングを専門とする。

今回のトレーニング

●四つのテーマを意識しよう
スポーツが得意、苦手に関係なく、サッカーやバスケットボールなどのスポーツをやってみて、「元気」「感動」「仲間」「成長」ごとに、感じたことを家族に1分間ずつ話してみよう。テレビで見た野球や、スポーツまんが『スラムダンク』などを読んで感じたことを話してもいいよ。四つのテーマを意識しながら行動し、感じるこ



イラスト・はせがわゆうじ

※第2、4、5水曜日に掲載します