

バスケットで元気!

【Dr. 辻のバスケット考】

バスケットボールは元気になるための秘訣を教えてください

Photo by Daisuke Kikuchi/AFLD SPORT



FIBAワールドチャンピオンシップ決勝戦で、ギリシャを下し優勝の喜びに沸くスペインチーム(2006年9月3日、さいたまスーパーアリーナ)

元気とは?

皆さん、「元気」とはどういうことか知っていますか?

「元気とは、「氣」が「元」のところにあると書きます。氣が元のところにあるのが元気なのです。」

それでは気とは何でしょうか?

私は合気道などの武道はやりませんが武道の世界ではよく使われる言葉ですね。気合いとか、氣の入った一本とか、相手の氣を利用するなどで

す。気とは私の解釈ですが、「心の工

ネルギー」です。心のエネルギーがあること、これが元気です。

それでは元とはどこなのでしょう? 私にもわかりませんが、しかし、スポーツ心理学で「フロー状態」という言葉があります。もともと自分らしく、プレイでも最高に自分の力が発揮される心の状態のことです。このフロー状態こそ、元気に他なりません。

このフロー状態を説明するために、私はこう皆さんに話しています。「揺らぐぞ、とらわれず」の心の状態だと。揺らいでいるときは心

のエネルギーが安定していないので、元のところにはありません。とらわれているときは、中庸(偏らずに常にかわらないこと)ではなく、自分の欲などに支配された凝り固まった固定概念に支配されて、心のエネルギーは元のところにはないでしょう。

バスケットと元気の関係

バスケットボールというスポーツは心技体の3つがそろわないと、しかもそれが個人でもあつてもチームでもあつても、素晴らしいプレイをすることはできません。フロー状態が求められるスポーツだと私は確信しています。つまり、誰もが自分らしく社会の中で生きていくための人生に必要な心の状態「フロー状態」を多くの人たちに教えてくれる、それがバスケットボールの大きな魅力の一つだと思います。つまり「元気になるための秘訣をバスケットボールは伝えてくれる、そう私は思っています。」

私たちは社会の中でいろいろなものに日々、揺らがされています。落ち込んだり、ムカついたり、イラついたり、がっかりしたり、不安になったりなどです。こんなとき、気は元になりません。

一方、私たちはいろいろな固定概念や思い込みを自分で勝手に構築して、

それにとらわれています。負けたらどうしようとか、常識的にみてとか、普通はとか、これは苦手とか、自分の可能性はこうだとか、やる前から無理! などです。どう見てもこんなときは、気は元にはないのではないのでしょうか?

こういった社会の中で日常茶飯事に起こる心の揺らぎやとらわれが、バスケットボールではたくさんやっできます。それに個人としてチームとして対処していきながら、自分のプレイを自分たちのプレイを遂行していく、これがバスケットボールの魅力です。

バスケットボールで元気に生きる秘訣を感じ取ってください。バスケットボールでフロー状態のコツを学んでください。そういう人が少しでも増えれば、バスケットボールで元気な世の中を創ることができるようではないかと、私は思っています。どうかバスケットボールで元気を!



辻 秀一
(つじしげいち)、
スポーツドクター

1981年東京都生まれ、北海道大学医学部卒業、慶應義塾大学で内科研修を修了後、スポーツ医学とスポーツ心理学を専門とする。現在エミネクロス代表としてさまざまな人のQOL向上をテーマに、集団や個別にチームドクターとしてカウンセリングやメンタルトレーニングでサポートしている(www.eminecross.com, 03-5474-3755)。子どもたちの人権教育を目的としたスポーツチームエミネクロスや車椅子バスケットボールチーム「No Excuse」、耳の不自由な人たちのバスケット「Rough」、天皇杯選別を目指すトップバスケットチーム「Excellence」、誰でも参加できるストリートバスケットエミネクラブなどを運営するNPO法人エミネクロス、スポーツワールドの代表でもある。またビジネス界、音楽界にスポーツ心理学を「メソッド」として導入しビジネスや音楽家をサポートしている。

主な著書に「スラムダンク新解釈」(集英社インターナショナル)、「人のためになる人、ならない人」(リポ社)、「弱さを強さに変えるセルフコーチング」(講談社新書)、「心のかコーティング」(講談社)、「ほんとうの社会力」(日経BP社)、「音楽家のためのこころのレッスン」(音楽の友社)など著書多数。