

## 育む文化

### としてのスポーツ

スポーツドクター 辻 秀一



1961年東京生まれ。日本体育協会公認スポーツドクター。スポーツの社会的価値の創造と実践をミッションにしています。スポーツという日本ではとなく、体育主義、根性主義、勝利主義に押し込まれてしまいがち。その本来の価値を多くの方々が享受せぬままに日常を過ごしてしまっているのではないかと危惧しております。スポーツを人間が創造し、この世の中に脈々と存在し続ける大きな理由は何なのか？ わたしはスポーツがもつ人間固有の存在価値は美を追求することから生まれるその「医療性、芸術性、コミュニケーション性、そして教育性」にあると確信しています。すなわち、スポーツで人は元氣と感動と仲間と成長という人間のみが欲する人間の遺伝子に必要な心のビタミンを得る、

それこそがスポーツが人間社会において存在する理由だと思えます。元氣、感動、仲間、成長があると人は自分らしく生きていくことができるのです。スポーツは「する」だけにこだわる必要などないので。元氣・感動・仲間・成長を感じられるのであれば、「さく」「話す」「支える」「読む」「観る」などとスポーツの幅が広がります。つまり、スポーツは文化なのです。その結果、心のエネルギーが高まり、この現代社会のなかにあつて、自らが五感を通して人間力を学び取っていきけるようになるというわけです。つまり、スポーツを通して自然に人は人間力を身につけていくようにプログラムされているはずなのです。

さて、人間力に通じる社会のなかで輝いて生きるための心の力を応用スポーツ心理学会では「ライフスキル」と呼称しています。スポーツを通じて、体現できるライフスキルには無数ありますが、例えば尊敬する心（リスペクト）。このライフスキルの大切さを現役時代から訴えて引退したのが、バスケットボール界のスーパースター、マイケル・ジョーダンです。応援する心（チア）が自分の輝きを創るために必要だと、ブレイク中もライバルを心から応援することを今でも心がけているのはゴルフ界のスーパースター、タイガー・ウッズです。また、感謝する心（アプロシエイト）というライフスキルを強調して強い結果を出しているのがマ

ラソン界の高橋尚子さんです。沿道の人々にありがとうとつぶやきながら走るそうです。ここに紹介したライフスキルは与えることにより、自分の心のエネルギーをいつも高めるための大切な心の力です。また自分の機嫌は自分で取るというの、すばらしいライフスキルですね。そのために考え方や言葉や態度・表情を大事にしています。松井秀喜や上村愛子、佐藤琢磨、宮里藍などの選手はこれらを自分の意識でポジティブにして、機嫌よく生きているのです。彼らもいやなことや苦しいことがあるはずなのに……。

このようなライフスキルをスポーツを通じて子どもたちに学び育たせるには、子どもやスポーツを取り巻く大人たちにコーチ力という別の心が必要です。コーチ（COACH）とは原則は馬車の使い手の意味です。お客さんが行きたいところへ、より快適により早くより安全にお連れするのがコーチです。COACHの頭文字を使って、Comprehension（理解する姿勢）、Outlook（見通す姿勢）、Affection（愛する姿勢）、Character（行動する姿勢）、そしてHumor（楽しませる姿勢）を忘れず、子どもたちとも接して行ってほしいものです。コーチ力とは子どもや選手たちの心のエネルギーを高め、ライフスキルを導く力です。ライフスキルの高い子どもたちが日本に一人でも増えるように心からながっています。