



ゲスト
辻 秀一 (つじ・しゅういち)

1961年東京都出身。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学病院で内科研修を積む。91年よりスポーツによるQOLのサポートを志し、同スポーツ医学研究センターで学ぶ。99年QOL向上の活動実践の場としてエミネクロスメディカルセンター設立。スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適・最大化する心の状態「Flow」を生む「辻メソッド」を使ったメンタルトレーニングや産業医活動を展開。2002年バスケットボールのクラブチーム・東京エクセレンス結成。

人の健康は企業の見えない財であり資源です。そこに投資する健康経営が重視される時代は、もう間近に迫っていますよ。
山口 これを世の中に伝えていくのも、スポーツドクターの役目というわけですね。

最高の人生を導く 機嫌のコントロール

山口 企業研修ではどんなことを教えられているのですか。

辻 1970年代、シカゴ大学のチクセント・ミハイ教授が提唱した、どんな人もパフォーマンスを最適・最大化した心の状態「フロー」における「フロー理論」を元にした独自メソッドを使った研修を行っています。

例えばノンフロー（やる気がない、集中していない、モチベーションが低い）な取締役会議で、「タイムアウト。好きな食

べ物のことを考えてください」と言うのと、焼肉、寿司などの声が挙げられます。が、「大事な会議なのにふざけるな」という人が必ずいる。でも私からすれば、ノンフローな会議をしているその人こそふざけている。実際に

好きな食べ物のことを考えてもらった後は会議中に寝る人は減ります。気分を良くして会議に向かうほうがクレバーなのに、「会議だから他のことを考えてはいけない」と難しい顔をしている。ノンフローで生きているからこれが理解できない。

スポーツも一緒で、ゴルフでボギーをたたいたとします。アマとプロで違うのは、アマは次のホールまで移動する間、「さっきのことは忘れよう」「次はチャンスが来るはず」と、失敗にとらわれてしまい再び失敗したりします。プロは移動中に好

きな食べ物のことを考えたりする。この行動は奇異に映るかもしれない。でも好きな食べ物を思考して気分よく切り替えれば、ショットが下手になることはありませぬよ。

山口 面白いですね。
辻 表情もそう。仕事が大変なとき、辛い顔をするより笑顔のほうがパフォーマンスは上がる。外的要因がなくても、笑顔であれば機嫌が良くなり人生が豊かになると、その機会を自ら手放すことになる。そんな人に限って、何か良いことはないかと愚痴をこぼしています。本来良いことは自分でつくる

もの。機嫌よく生きることは良いことを生み、人生を豊かにします。そのため

に、自らの思考、表情、態度、言葉を使って、心をマネジメントする習慣を身につけて欲しいですね。職場でも立場が上がると、部下が増え、責任も大きくなり、機嫌が悪くなる要素は増えます。しかし機嫌の悪い上司の下で、部下がよいパフォーマンスを出せるはずはありません。

山口 フロー理論が辻さんの元で進化しているようです。

辻 日本文化の禅の思想や武道の精神、心を大切にする姿勢は、私たちの行動や思考に染みついていきます。これでフロー理論をブラッシュアップしていきます、日本から欧米や東南アジアに輸出できれば、文明を土台にした新たなQOLの向上に寄与できるのではないのでしょうか。

プロバスケットチームで スポーツ維新を

山口 話は変わりますが、今年10月から始まる男子バスケットボールリーグに、辻さんが代表

辻 チームの運営に約3億円かかるので、今は応援者を募っている段階ですね。収入源は、観戦チケット代、スポンサー料、ファンクラブ会費で、それぞれ1億円ずつを見込んでいます。チケット収入は、1回2000円×ホーム20試合×3000人集客で1億円強。スポンサー収入は、文化活動を通して日本再生を図る「スポーツ維新」の理念に共感してくれる企業をたくさん募っています。CSR的な活動費の位置づけなので選手のウェアにスポンサー名を入れるなどの広告宣伝は極力少なくします。ファンクラブは、新しい

プロバスケットチームのリーグ参戦で スポーツ界に一石を投じたい

を務める社団法人運営のプロバスケットチーム・東京エクセレンスが参戦されるそうですね。

辻 QOLの向上に寄与する本来のスポーツの存在意義を世間に知らしめることで一石を投じたい、そんな思いがあります。

山口 当面のチーム運営維持費はどうされるのですか。

スポーツ文化をソーシャルメディアで発信し、スペインのプロサッカーチーム・バルセロナのように何万人ものファンが支える姿を目指します。

山口 壮大な夢の第一歩ですね。日本のスポーツ文化の醸成のために、1人でも多くの応援者が集まることを願っています。