

# バスケットに感じて動く

## 【Dr. 辻のバスケット考】 『するバスケット』、『観るバスケット』で さまざまな感動が味わえる



**バスケットボールの何に感動しますか？**  
感動とは感じて動くと言えます。何に感じて、何が動くのでしょうか？バスケットボールに感じるのは、「するバスケット」、「観るバスケット」などバスケットへの接する形式に応じて感じるもの

が違うはず。『**するバスケット**』で感じることは？  
PLAYすれば、まずはシュートが入る感動、バスがうまく行く感動、ドリブルで抜けた感動、試合に勝つ感動、ディフェンスを抑えた感動、リバウンドを取る感動など。まずはバス

ケットボールの中に存在する無数の達成に関する感動が身体を通じて心に感じることでしょう。  
この小さな無数の達成が言葉に誰でもか得ることが出来る、それがまずバスケットの魅力、芸術性でしょうか……。  
一方、PLAYしながらも達成などの結果に結びつかないかもしませんが、獲得できる感動があります。一生懸命にやっていること自体に感動する、仲間と通じたこと、感動する、いいチームになったことで感動する、前よりもうまくなってきたことで感動する、バスケットをしていくことだけで感動する、などがあることでしょう。  
前者の心のエネルギーを満たして

くれる感動をドーパミン系の感動、後者の心のエネルギーを満たしてくれる感動をセロトニン系の感動と呼称します。ドーパミン系は結果に依存し獲得していくことにより生み出される感動です。バスケットにはたくさんこの感動があります。一方、セロトニン系は結果などに関係なく、自分さえいればできるようなもので、どちらかといえば穏やかなことへの感動を指しています。もちろん、この感動もバスケットにはいろいろありますよね。この感動を知っている人はバスケットが止められないでしょうね。PLAYする感動です。これは学校の体育とは違いますね。成績や評価はないのですから……。人の数だけ感動を感じられるのが何と書いても魅力です。



辻 秀一  
(つじしゅういち)、  
スポーツドクター

1961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めた後、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, 03-6474-3756)。子どもたちの人間学習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ough」、天竺材利用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「エミネクス」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「社メソッド」として導入しビジネス界や音楽家もサポートしている。

主な著書に「スラムダンク勝利学」(東洋館インターナショナル)、「人のためにやる人、やらぬ人」(バシリコ社)、「目を強さに変えるセルフコーチング」(講談社e新書)、「心のコーチング」(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。

**観るバスケットにも感動があります。**  
自分ではできないプレイヤーたちの動きを観る感動、プレイヤーたち

の一生懸命な姿に感動、ゲーム展開に感動、応援する自分自身の感動、ゲームの采配などベンチワークに感動、プレイヤーたちが削り出すチームワークに感動、選手たちの激しいぶつかり合いに感動、信じられないPLAYに感動、信じられない結果に感動、信じたくない結果に感動、などなど、観るバスケットにはPLAYに勝るとも劣らぬ感動が存在しています。この感動を味わったことのある人は観るバスケットが止められない、観るバスケットの感動もPLAYするバスケットの感動も実はまだまだ多くの人々が味わったことのないのでは……。たくさんの人にバスケットを感じ、心を動かしてほしいです。そして、少しでも多くの人たちがこの感動という心のビタミンを、バスケットを通して味わうことができれば、バスケットボールは社会に必要な存在価値をもった文化の一つとなるでしょうね。そう折りたいです。