

バスケットだから成長できる！

# 【Dr. 辻のバスケット考】

バスケットボールは  
生きていく術を教えてくれる



2007年4月2日に行われたNCAAファイナル・フォー

## 5人が キーワード

バスケットボールは社会の縮図だ  
と思いませんか？ 個人ではできな  
いことがチームならできるし、チー

ムを大事にしないと個人も生きてこ  
ない。でも、個人がしっかりしてこ  
そのチームだった。

野球やサッカー、バレーボール、ラ  
グビーといったスポーツも人気があ  
ります。でもバスケットの5人でプ  
レイするということという数字にポイ  
ントがあります。なぜなら5人とい  
う数は、一人ひとりが役割を果たさ  
ないといけない最小単位だと思っ

の根幹にある普遍的なヤル気の原  
点  
なので。

バスケットをすることで、スキル  
も学べるでしょうが、冒頭で述べ  
たようにバスケットは社会の縮図だ  
その社会で生きるためのコツを教  
てくれるのです。そこには目に見  
えない成長感があり、バスケットの  
魅力となり、存在意義になっている  
です。漫画『スラムダンク』の登場

## スラムダンクの 魅力って？

バスケットの存在意義の  
1つは、社会で生きて行くた  
めの術を伝えてくれること  
だと私は思うのです。人は何  
かを学びたい、成長したいと  
いう本能があります。動物と  
の違いですね。それが、人間

らです。  
手の指も5本あ  
ります。それぞ  
れが役割を担っ  
ています。例  
えば、薬指がないだけで力  
いっぱい握れなくなります。  
薬指がないだけでシュー  
トを打てなくなり、バス  
ケットも指と同じように、5  
人全員が違う役割を担っ  
ています。ですが、試合中に全  
員が同じように機能してい  
ないと駄目です。4人が  
必死にディフェンスしてい  
ても1人がサボってしま  
うとすべてが駄目になる。そ  
んなスポーツです。だから私は  
バスケットが好きなんです。



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。立  
海大学医学部卒業。豊  
橋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。現在エニックス代表

としてさまざまな人のOOL向上をテーマに、  
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.enixcross.com, 03-5474-3755)。  
子どもたちの人間学を目的としたスポーツ塾「チームエニックス」や  
豊橋女子バスケットボールチーム「No Excuse」、夏  
の自由人たちのバスケット「Rough」、天皇杯勝利を目指すトップ  
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「エニックスクラブ」などを運営するNPO法人エニックス  
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「辻メソッド」として導入しビジネスマンの成長をサ  
ポートしている。

主な著書に『スラムダンク勝利学』(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』(バジリコ社)、『親を喜ばせるセルフコーチング』(講談社α刊)、『心の方コーチング』(講談社)、『ほんとうの社会力』(日経BP社)、『読者のためのこころのレッスン』(講談社)など著書多数。

人物たちに魅力を感じるのには、まさ  
にこの成長なんじゃありませんか？  
ただ、試合の勝ち負けや、バスケット  
トをするだけじゃ、バスケットの  
魅力は分らないです。すね、漫画の  
中で主人公・桜木花道が1人では勝  
てないというチームワークの大切さ  
を知っていく過程や、試合の中で主  
役にはなれなくても役割があること  
を学んでいく姿——彼のそういう  
成長感が漫画を通じて伝わるので  
原作者の井上雄彦氏の『スラムダン  
ク』は、読者の心をつかんで離さな  
いのではないのでしょうか。

実際にバスケットに触れている皆  
さんも、昨日の自分より今日の自分  
今日の自分よりも明日の自分に何か  
変化を感じているはず。これこそ  
それがバスケットの楽しさにつなが  
ているのではないのでしょうか。試合  
にはチーム全員が出られるわけでは  
ないし、すべてのチームが勝てるわ  
けではありません。しかし、バスケット  
トに関わるすべての人たちが自分の  
成長を、バスケットを通じて感じ

取っているはず。バスケット  
ボールで手に入れることができ、人  
生に役立ち、しかもバスケットで必  
要なもの、それを「ライフスキル」  
と言います。ライフとは日常や人生  
を意味します。バスケットを日常や  
人生と結び付けてくれるもの、日常  
や人生を通して学べ、しかもバス  
ケットに生かせるもの、それがライ  
フスキルなのです。

ライフスキルには、これだいいど  
いうゴールはありません。だから、成  
長感を味わえるのです。逆にいえ  
ば、誰にでも無限の可能性があるとい  
うことです。

そんなライフスキルを大事にして  
バスケットに触れているのか触れて  
いないのか。また、そんな成長感が  
大切だということを知っているのか  
知っていないのか。はたまたライフ  
スキルをバスケットで学んでいるこ  
とするのかしないのか——それは  
自分自身にかかってくるのだと思  
います。バスケットの存在価値を再認識  
してほしいです。