

# バスケットで生きる力を!

## 【Dr. 辻のバスケット考】 ライフスキルをバスケットで学び バスケットと人生に活かす

**ライフスキルがあれば  
絶対にいいことになる**

生きる力とは、自分らしく社会の中で生きていくための心の力、と考  
えていいと思います。この力があ  
れば仕事も家庭も学校もうまく行くよ



マイケルジョー  
ダンはこのライ  
フスキルをバス  
ケットで学び、バス  
ケットと人生に活か  
した代表者です  
よ。

このゴール  
デンウイーク  
はわたしがあ  
たの車椅子バ  
スケのチーム  
が東京代表で日本  
選手権に出場し  
ていたので3日  
間、東京体育館  
に通っていまし  
た。Nobuhide  
という名前は言  
い訳しないとい  
う意味です。障  
害を言い訳しな  
い。つまり、足が  
動かないからで  
きないとか、車  
椅子だから駄目  
とか、手しかな  
いから無理とか  
片足しかないか  
らあきらめると  
か、絶対に言わ

うになります。もちろん、バスケットも  
もっとモット上手くなるし、良  
くなるんです。このような生きる力を  
ライフスキルと応用スポーツ心理学  
では呼んでいます。ライフスキルが  
あると絶対にいいことになりますよ。

ないと誓い合った仲間のチームです。  
いろいろな理由で彼らは障害を負っ  
ています。交通事故で脊髄を損傷し  
て麻痺になってしまった選手。交通事  
故で足を切断してしまった選手。生ま  
れながらにして障害があつて歩けな

い選手。足の進で切断を余儀なくさ  
れた選手。などなど。それはそれは  
大きなアクションによって、心身  
ともにダメージを受けた人々です。  
でも車椅子バスケットというスポ  
ーツに出会い彼らもまた生きる力を発見  
し身につけていったとわたしは思  
います。No excuses、という言い訳し  
ないということだけでも生きる力だ  
と思いませんか? 言い訳して生きて  
いる人がどんなに多いことでしょう。  
言い訳していても、いい仕事はでき  
ないし、遊んでも楽しくないし、勉  
強だつてうまく行かないし、もちろ  
んバスケットでも言い訳する奴は駄目  
ですよ。そんなNo excusesの生き方  
を、車椅子バスケットを通して彼らに身  
につけていけば、それこそバスケット  
の価値があるはずですよ。ただバスケット  
に合っているのではなく、バスケットに出合っ  
たお陰でこのようなライフスキルを  
少しでも自分のものにしていければ、  
彼らの日常やバスケットのレベルは上  
がることでしょう。車椅子バスケットに出  
会ってよかったです!



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  
教大学医学部卒業。聖  
隷大学で内科研修を積  
んだ後、スポーツ医学とス  
ポーツ心理学を専門とす  
る。現在エミネックス代  
表。

としてさまざまな人のQOL向上をテーマに、集団や個別に対し  
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)。  
子どもたちの人間性を目的としたスポーツ塾「チームエミネ  
ックス」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」、天皇杯勝利を目指すトップバ  
スケチーム「Excellence」、誰でも参加できるストリートバス  
ケット「エミネックス」などを運営するNPO法人エミネックス  
スポーツワールドの代表でもある。またビジネス界、企業界にスポ  
ーツ心理学を「メソッド」として導入しビジネスマンや企業家サ  
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)、「人のためになる人、ならない人」(バジリコ社)、「弱さを強さに変えるセルフコーチング」(講談社新書)、「心の力コーチング」(講談社)、「ほんとうの社会力」(日経BP社)、「障害者のためのこころのレッスン」(障害者の友社)など著書多数。

さて、No excuses はこの日本選  
手権でどうなったのかといえます  
と、2回戦で過去に4連覇している  
強豪の愛知チームに初めて勝つこ  
とができました。選手たちは持てる力  
を出し切ったように思います。勢  
に乗って3回戦も勝利したのち、準  
決勝ではこれまた昨年準優勝の宮城  
のチームに大接戦の末に勝つことが  
できました。勝ったからすばらしい  
わけでもありませんが、彼らがバス  
ケットを通してライフスキルを獲得して  
いったことは事実だし、それが結果  
に関係なく、自分自身やチームの中  
にしっかりと残っていったことが  
もつとも重要だと思えます。決勝に  
進出した「No excuses」は2連覇中の  
千葉のチームに敗れました。悔しい  
思いはもちろんありますが、選手た  
ちに残った生きる力は永遠の財産と  
して活かせることでしょう!

**決勝戦では負けただけと  
ライフスキルは獲得した**