

バスケットで社会と人間を学ぶ!

【Dr. 辻のバスケット考】 バスケットは、社会で起こる現象を 凝縮して体験させてくれる



ITが発達しても人間の感情はなくなるならない

近年、学校教育と社会生活は便利さのために、インターネットに支配されているといっても過言でなくなってきました。それ自体をとかく言うことはできませんが、人間

本来の持つ感情について、私たちはますます鈍感してきてしまいました。人間と機械との違いは感情です。しかし、学校や会社で話したり、考えるのは、しなきゃいけないこと、やらなきゃいけないこと、できないこと、まじめなことをしなきゃいけないこと……、と事柄ばかりになっ

五感で互いに感じあうバスケット

その点、スポーツは五感を最大限に使い、常に感情と向き合います。例えば、バスケットは携帯で連絡し合いながらしゃべりできないですよ。今からバスケットするぞ!「わかった!」などと

ています。そのため人間らしい、感情や五感のセンサーが極めて悪くなってしまうのが現状です。すなわち、感情に対する感覚や感情へのマネージメントを忘れてしまったことで、社会全体においてもできなくなりつつあるというわけです。携帯やメールで絵文字をいくら使ったところで、本当の感情は逃れないし、もう一方にも届いていないでしょう。

また、イヤなことをイヤなひとに言うのはイヤですね。この感情を避けて通るために、メールで済ますことができます。すると、イヤというマインドを感じ知らずに生きてしまうことになりま。

しかし、社会で生きるうえでイヤという感情に触れないなどということとは、しよせんありえないことです。すると、ホントにイヤなことがやってきたときに、その感情を伝えたりコントロールしたりすることができなくて、いきなり切れてしまうわけです。そんな人が、子どもから大人までたくさん増えています。どんなにITが発達したとしても、人間の感情がなくなることはないのです。

メールし合っている暇などないですから、目には見えないのですが、ヒトとヒトの間にあるものを五感で感じ合いつつ、通じ合っているのです。目で合図するとか、背中を感じ取るとか、声のトーンで余裕があるのかわからないかを悟るとか、といったように感じ合います。

また、バスケットの試合中に、自分の感情だけでも、奥にさまざまなものがやってきました。私たちにいるいろいろな感情を想起させるものは、環境、経験、他人、自分の4影響因子と書かれています。

バスケットはこの4つがめまぐるしく変化して私たちのもとにやってきます。暑さや体育館の床の状態でも、こちらの感情を揺さぶるでしょう。最も多いのは、起こる出来事の内容に合わせて、いろいろな感情がわき上がってくることです。シュートが入ったとか、抜かれたとか、リバウンドを取れなかったとか、ファールをしてしまったとか、といったことです。

そして、他人に対しても起こります。試合中、他人は私たちにいるいろいろな感情をもたらしします。

自分自身の問題でもいろいろな感情が生まれます。プレイのことはもちろん、体調やそのときの考えなどでも影響を受けてしまいます。言いたいことは、バスケットをするというのは、人間社会で起こるさまざまな現象を、端的にわかりやすく、凝縮して私たちに体験させてくれるということなのです。いろいろな感情に気づき、それをどうコントロールして自分らしくやっていくのかというヒントがバスケットには詰まっています。

そう思えば、バスケットはただ勝ったり負けたりの結果がすべてではなく、勝利を目指す中で何を学んでいくのか、一生の財産になっていくことを理解できるのではないのでしょうか? もっとも、それを学んでない人や伝えていない指導者もいるのでしようが……



辻 秀一
(つじしゅういち)
スポーツクター

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。現在エミネンクス代表

としてさまざまな人のQOL向上をテーマに、病院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をサポートしている。www.eminencs.com。03-5474-3755。子どもたちの人間学習を目的としたスポーツ塾「チームエミネンクス」や高校バスケットボールチーム「No Excuse」、其の不自由な人たちのバスケット「Rough」、天竺原勝利を目指すトップバスケット「Excellence」、誰でも参加できるストリートバスケット「エミネンクス」などを運営するNPO法人エミネンクス。スポーツワールドの代表でもある。またビジネス界、教育界にスポーツ心理学を「メソッド」として導入し、ビジネスマンや経営者もサポートしている。

主な著書に「スラムダンク心理学」(集英社インターナショナル)、「人のためにやる人、ならぬ人」(バジリコ社)、「絆を築きながら突進するセルフコーチング」(興経社)、「心」(心の力)、「心の力」(心の力)、「ほんとうの社会力」(日経日刊)、「読者のためのこころのレッスン」(集英社)など著書多数。