

【Dr. 辻のバスケ考】

判断力や多様性などバスケに必要な能力は、すべて人生にも役立つ



東京大学男子バスケットボール部、練習中。前列左から、監督の辻秀一、選手の中野

スポーツライフ
スキル研究会

東京体育館でウィンターカップの熱戦が繰り広げられた昨年末に、第5回スポーツライフスキル研究会の集まりが行われました。

数年前に私と当時、小林高校（高崎県）に赴任していた森先生と、現在レラカムイ北海道に所属する東野コーチの3人で、「バスケはもちろんスポーツで、人生に残すものはライフスキルだし、バスケはもちろんスポーツで勝つにもライフスキルが

必要だ」という考えを大膽にして、スポーツに携わる人たちを全面に増やしていこうという思いから立ち上げた研究会です。

成功しない
ライフスキルがなければ

W H Oで定義されているライフスキルとは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理的社会的能力」のことです。

グレッグが長いバスケットボール経験を通じて学び、大事にし、これまでに獲得してきたライフスキルとは何かについて聞くと、

「研究家といっても学問の場ではないので、ゲストを迎え、ライフスキルに関心のある方々とともにディスカッションしていくような自由な会です。昨年はインカレ優勝の東海大学の駿河コーチをお招きしましたが、今年はフロリダ大学出身でN C A Aではスリートレにもなり、その後はベルキート、スペイン、フランスなどのヨーロッパ各地でプロとして活躍、日本でも新潟アルビレックスや松下電器でもプレイ経験のあるグレッグ・ストルト選手をゲストに迎えました。

グレッグは現在、ハワイ大学のM B Aのインタナショナルで来日しており、日本企業への就職活動中でもあります。

①いろいろなものを受け入れていく多様性の心
②常に目標に向かってハードワークングできる心
③米ジタイプに物事をとらえ感情のコントロールを生み出す心
④常に目標に向かってハードワークングできる心
⑤米ジタイプに物事をとらえ感情のコントロールを生み出す心

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。東京医歯科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、企業や機関に対して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.docctor-out.com、03-9474-3755。子どもたちの人間性を目的としたスポーツ「チームエミネックス」や女子バスケットボールチーム「No Excuse」、其の不慣れな人たちのバスケット「Rough」、天皇杯優勝を目指すトップバスケットチーム「Excellence」、誰でもが参加できるストリートバスケット「エミネックスクラブ」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、業界等にスポーツ心理学を「エミネックス」として導入し、ビジネスマンや企業家もサポートしている。

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）、「勝つを強さで変えるセルフコーチング」（講談社）、「心のかコーキング」（講談社）、「ほんとうの社力」（日経BP社）、「演義家のためのこころのレッスン」（集英社）など著書多数。

グレッグはライフスキルの重要性を、子どもの頃は両親から教えられたのはもちろん、特にフロリダ大学時代の名将ドノバンコーチからは、さまざまなライフスキルに通じる心の力の重要性を叩き込まれたのだと強調していました。

今回も有意義な会になり、グレッグは皆さんに感謝します。日本のバスケット界、スポーツ界にライフスキルの存在と価値を重んじる時代が来てほしいと心から願っています。

グレッグはライフスキルの重要性を、子どもの頃は両親から教えられたのはもちろん、特にフロリダ大学時代の名将ドノバンコーチからは、さまざまなライフスキルに通じる心の力の重要性を叩き込まれたのだと強調していました。

今回も有意義な会になり、グレッグは皆さんに感謝します。日本のバスケット界、スポーツ界にライフスキルの存在と価値を重んじる時代が来てほしいと心から願っています。