スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」①

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

江戸川区でこのほど行われた、スポーツドクター辻秀一さん=東京都在住=による講演会「スラムダンクに学ぶ、勝利への1歩 スポーツ心理学とライフスキル」の要旨を15回にわたって紹介する。

スポーツドクターという仕事をしています。みなさん、スポーツドクターというと整形外科のお医者さんのイメージがすごく強いと思います。私の専門は、スポーツをしている人がどうやったらパフォーマンスが良くなるか、プレーがどうやったらよくなるかということを、スポーツ心理学でサポートしています。最近の言葉で言うと、メンタルトレーニングという感じです。

個人的には、パッチ・アダムスという人をすごく尊敬しています。映画などを見た人、いますか。ロビン・ウィリアムスという有名な俳優さんが演じて有名になった映画なんですけれども、赤い鼻なんかをつけて子どもたちを笑わせたりするんです。その、笑うということで良くなるということをやっていたお医者さんなんです。

僕は、スポーツでもっとみんな良くなってほしいなという思いがあります。バスケットは特別好きですけれども、スポーツでみんな良くなってくれる。良くなるってどんなことかというと、みんな初めて聞く言葉かもしれませんけど、QOL、クオリティー・オブ・ライフ（生活、人生の質）っていうんですね。

講演会の前半で、そもそもなんでスポーツがこの世の中に存在しているのか。なんでバスケがこの世の中に存在しているのか。っていうことを、もっと理解してほしいなって思うんですね。ただ根性でやりましょうというんじゃなくて。

動物はスポーツをしないんですね。人間しかスポーツをしていないんです。動物はしないスポーツを、なぜ人間はしているのかということを、まずは分かりましょうということです。

「人生を豊かにするためのスポーツを」と強調する辻さん

スポーツで人生豊かに

辻秀一氏（つじ・しゅういち）　1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科学教室で学んだ後、スポーツ医学を専門とする。スポーツ心理学とスポーツ医学の考え方を用いて講演会やセミナーをはじめカウンセリングもする。車いすバスケットチームなども運営。「弱さを強さに変えるセルフコーチング」（講談社α新書）、「痛快！　みんなのスポーツ学」（集英社）など著書多数。

その一つのテーマとしてQOL。人生を豊かにするためにスポーツをやっているはずなのに、そうなってない人がいますね。生きることにつながっていない人がたくさんいるんですね。

動物には、体を動かすっていう本能と遺伝子があります。ただ体だけを動かしているんだとすると、動物と変わらない。「脳みそは筋肉でいいから、ただ体動かして鍛えろ」、動物と同じレベルでバスケットやってる人。いっぱいいますね。残念ながら、うまくならないですね。

もう一つ、動物には勝ちたいという遺伝子があるんですよ。例えば、えさを巡って勝とうとする。陣地を巡って、勝とうとする。あとは、メスを巡って勝とうとする。勝ちたいという遺伝子は、みんなもってるんですね。

実はこれ、種の保存のために勝ちたいんです。かつ、動物は欲のためには闘わないんですよ。欲のため、かっこつけたいから勝ちたいとかは、人間だけなんです。動物の勝ちたいという本能の上に、人間の欲を乗せてバスケットしている人がいるんですね。

それ、実はつまんないんじゃないかなと思うんですよ。人間しかやらないこのスポーツが、ただ勝ちたい本能を満たすためで、ただ体を動かしたい本能を満たすだけだったら動物と変わらないだろうと。人間としてスポーツをやるときの大きなテーマは、やっぱり人生を豊かにしていく、このQOLに何か役立たないと。

勝つか負けるかだけでやっていたら、バスケットは1試合したらシステムになっていますね。10試合なら10チーム必ず負けます。つまり、勝つことだけが大事だとすると、もう負けて終わり。QOLに何もつながらないで終わっていくっていうバスケットに触れていたら、本当の意味でバスケット、スポーツというものの価値を知らずして終わっていく人がたくさんいるんじゃないかと、嘆いているわけです。

そういう意味で、スポーツとは何ぞやということを、もう少しみんなに分かってもらいたいなと思っています。

（つづく）