スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」⑬

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

コーチ力の2番目、人は見通されたい。その瞬間で判断されるのはとてもいやです。すべての人がです。そのためには、結果だけ見られると人間はすごく嫌です。

何かやろうと思っている時に、「お前、まだやってないのか」と言われると、やろうと思ってたのにと、余計やりたくなくなります。その瞬間でしか人を見られない人っていうのは、人のやる気をすごくそぎます。結果よりも変化という度合いを見てあげなきゃいけないですね。時間軸を持てと僕は言っています。

人を見るにあたって、必ず今この現象が起こっているのは、過去から何かがあってここが起こっていて、かつここから未来があった上で今何があるのかということを見るようにしていかないと、人のやる気をそいでしまいます。これを、見通す姿勢を言います。こういうのをもっと練習して身につけていかないといけないんですね。

次、愛する姿勢。人は誰でも愛されたいです。これは、感情や恋愛ではありません。ここでいう愛するとは、その人がうまくいくことを自分の喜びとできる力のことです。

その人がうまくいくことを自分の喜びとできる。ここで大事なのは、相手が主役で、でも自分の喜びとなっていないといけないんです。相手が主役になっていない人、いっぱいいます。「おれのためにお前らがんばれ」みたいな。「お前らがちゃんとやらないと、おれがどう思われるか」という人、いるんです。自分が主役ですよね。まずいですよね。

相手のためにと考えすぎていて、自分が犠牲感バリバリ。「みんなのためにこんなにやってつらい」。じゃあ、やめるよってことですから。嫌ならやめてください。自分がやりたいからやりましょう。ってことで、自分の喜びにもなっていないといけないんです。

主役は相手で、しかもそれが自分の喜びになってないとだめです。それが愛する姿勢です。いっぱいいますよ、できていない人。お互いにつらいですよね。指導しているほうもつらいし、選手もつらいです。

愛する姿勢で大事なキーワードとして、「期待より応援」という言葉です。「期待」という言葉は、スポーツ心理学の中で最も使っちゃいけない言葉の一つです。

コーチ力、結果より変化

期待より応援。スポーツだけでなく、子育てにも通じるメッセージを熱く語る辻さん

「期待してるぞ」っていうのは、実はこういう定義があります。期待しているっていうのは、自分が勝手に引いた枠組みを人に当てはめて、自分がそれを愛だと思っていることを「期待」と呼んでいます。期待というのは、超勝手です。そして、主役は相手ではないんです。自分なんです。

「期待してるぞ」。それは「うまくいってもらうとおれが得だから」ということです。だから、期待されると、相手は枠組みがくるからプレッシャーがかかるし、「それはあんたのためだ」というのをどっかで感じるんですよ。

「お父さんはお前のこと、期待しているぞ」って言って育つ子供と、「お父さん、お前のことについても応援してるぞ」というのと、どっちの方がセルフイメージ高いと思いますか？　絶対、後ですよ。

「お父さん、いっつもお前のこと期待しているぞ」。いっつも枠組みありますから、しんどいんですよ。死ぬほどしんどいんです。で、期待思考の強い人っていうのは、いつも怒っている人です。

自分が勝手に引いた枠組みを当てはめて、でも勝手に作っている枠組みだからその通りにはならないんですよ。で、その通りにならないことにむちゃくちゃ腹が立つんです。それは、自分が主役だったのに、「それがお前のためだった」というふうに自分の中で思いこんでいるから。腹立つんですよ、いつも。