スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」②

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

脳みそ筋肉、ただ根性

スポーツに触れることで、僕たちはQOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活・人生の質）が向上する。スポーツは、ただするだけじゃなくてもいいんですよ。する、見る、読む、聞く、話す、支える。いろんな形のスポーツがあっていい。

みんな、スポーツっていうと「する」しか考えない。どういう人かというと、QOLを考えていない人、つまり体を動かす遺伝子を満たすためだけにスポーツが存在する人の考え方ですね。

見ても、元気になればいいじゃん。みんなでスポーツの話をしたり、スポーツのことを読んで、例えば、みんなでスラムダンクを読んで、みんなが元気になればそれでいいですよね。QOLは上がりますよね。それだって、れっきとしたスポーツの一つのあり方なんですよ。

支えるスポーツ。チームにマネジャーがいますよね。マネジャーは（スポーツ）しないのになぜ携わるのか。犠牲精神でやってるのか。違いますよね。支えるスポーツをすることで、自分のQOLが上がるんですよ。

例えば、僕はシドニーとアテネのパラリンピックに行きましたけど、選手の数の約10倍の人がボランティアでいます。自分はプレーしないのに、なぜそんなに多くの人がそこにいるのか。「しょうがねぇな、頼まれたから」ではなくて、自分自身が支えるという形で携わることでQOLが上がるんですね。

例えば、みなさんが指導者だったり応援する立場でスポーツに携わってるんだけど、自分のQOLが上がってなければ、ただ犠牲でしかない。それ、スポーツをやってないですよ。スポーツっていうのは、QOLが良くなるっていう方向に人間が作り出している一つの活動だから。

スポーツという素材から生まれた考え方や生き方をヒントに、いろんな人のQOL向上をサポートしているのが、応用スポーツ心理学です。

イチロー選手はどう考えているんだろうか。田臥はどう考えているんだろうか。それってまねできますよね。そういうことを学んで、自分の人生を豊かにするってことにつなげていきましょうとか。スポーツに携わって、こんな考え方が身につけられるとすごくいいよねといった考え方をお話します。

スポーツ選手は、どんな生活をしているのか。どんな食事をしているのか。そういうことを学んでいくことで、人生が豊かになっていくということも、スポーツの大きな意味合いですよね。直接スポーツに触れることと、スポーツから出てきた素材で人生を豊かにする。それがスポーツの役割で、その行き着く先はすべてQOL、と私は思っています。

スポーツが実際QOLにかかわる大事な文化と考えているのは、アメリカ、ヨーロッパです。スポーツは人間が人間らしく生きることのために存在する、文化なんです。

残念ながら、僕たちのスポーツは文化になってないでしょ？ まず、体育の日と文化の日が分かれてるんだからね。国をあげて、スポーツは文化じゃないって言ってるんだから、日本は。残念ながら。

私は中学校からバスケ部に入りましたけど、運動部と文化部が分かれている。バスケ部行った瞬間に、「お前文化じゃないほうに行け」って言われてるんだから。おかしい。文化っていうのは、人生を豊かにするために人間が作り出した、動物はしない活動の総称が文化ですよ。

僕は、バスケのおかげでものすごく人生が豊かになっていますから。つまり僕にとってバスケっていうのは文化なんだけど、体を動かしたら「スポーツは脳みそ筋肉でただ根性」みたいな、そんなイメージがあるから、文化の中に入れてもらえてない。

カルチャーっていう語源はね、カルティベイティブというフランス語系のラテン語です。人間が耕されるっていう意味です。その活動によって、より良くなっていくということですよ。

バスケが文化じゃない人、たくさんいます。ただ動いている。ただ脳みそ筋肉になっている。ただ勝ちたいためだけにやっている。残念な気がしますよね。文化の中に、芸術もあればスポーツもある、そんな考え方です。

（つづく）

「いろんな形のスポーツがある」と説明する辻さん