スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」④

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

いろんなスポーツ、プロから部活まで見に行きますけど、全然元気のない部活があります。もうスポーツやってないんですよ。全然、感動なき チーム。全然スポーツやってないですよね。脳みそ筋肉になっている、動物のただ動いている集団ですよね、残念ながら。

スポーツやっているのに、どんどん仲間失うみたいな。スポーツやっているのに、なんの成長もない、相変わらず脳みそ筋肉みたいな。スポーツじゃないですよ。残念ながら、動物です。

この「元気、感動、仲間、成長」をいつも大事にしていけば、必ずうまくなるし、必ず強くなりますし、勝とうが負けようが何か残ります。こういう心のビタミンに触れながら、QOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活・人生の質）が高くなっていくんですね。元気と感動と仲間と成長。これがとても大事だなと思っています。

実際、僕はバスケットで元気をもらっているし、バスケットボールで日々感動があるし、バスケットボールで仲間がどんどん増えているし、バスケットボールでいろんなことを学んでいる、という気がします。じゃあ、何でバスケットで人は元気や感動や仲間や成長を手にすることができるのか、っていうのをちょっと考えてみたいと思うんですけど。

本来のスポーツ、本来のバスケットボールにはあるものがあります。あるものがあると、元気や感動、仲間や成長が手に入ります。このあるものを大事にしていないとだめですね。これがまた動物との違いです。

あるものとは何かというと、「美しさ」ってやつです。美しいものに人は元気になり、美しいものに感動し、美しいものに集まり、美しいものに人は学ぶという遺伝子があります。動物は美しいものに反応するってことをしません。

大事なことは、スポーツ、バスケットを通して美しさの追求なんですよ。なんで今日も練習するかというと、よりよい美しい生き方をしたいから。よりよい美しい動きをしたいから。より美しい、いいチームワークを得たいから、なんですよ。

そして、美しいっていうのは人の数だけです。優勝は1チームしかないけど、美しいは人の数だけあるんですよ。ここが素晴らしいところですよね。この美しいってところを追求してなければ、つまんないんですよ。本当につまんない。

スラムダンクにはなぜ感動があるのか。あそこに美しい生き方とかが、いっぱい満載になっているから、僕たちは引き付けられるわけですよね。スポーツのレベルとか漫画だからじゃなくて、このアクチャリーな僕らの日々の生活の中に、美しさの追求ということを、もっとみんなが大事にすれば、スポーツってもっともっと良くなるはずです。

美しさの追求が大事

「大事なのは、スポーツを通して美しさの追求」と語る辻さん

動きの美しさ。手を抜いてやっているよりも、どうして一生懸命練習した方がいいのか。動きが美しくなるからですよね。生き方の美しさ、手を抜いてるのとどっちがいいのか。まあ、それは自分が決めればいいと思うんですけど。鍛えた体の美しさ。一体感の美しさ。いろんな美しさがその中には存在しているというふうに思います。

こういういろんな美しさというのを、僕らは自分たちの好きなバスケットボールで追求し、それを少しでも学んでいくということが、スポーツの大きな価値、存在意義だと思います。スポーツが文化になっている欧米の考え方は、そういう気がします。「そうじゃねーだろう」という人もいますけど、でも実際そういう人はあまり強くないし、うまくはないと、僕は思います。

いろんな美しさがあってもいい。子どもたちのバスケットボールのレベルから、車いすの選手だって、別にどっちがどうこうではない。それぞれの美しさがある。田臥の動きの美しさだってあると思います。

僕は、いろんな活動をしていて、子どもたちのバスケットボールもやってますけど、ミニバスはやってないですね。小学校から全員、7号ボールで大人のリングでやってます。小1から全員それでやってます。僕のところに今子どもたちは70人くらいいるんですけど、全員大人のボールで大人のリングでやってます。

対外試合で勝つためにバスケットをやるのではないという風に思っているので。バスケットが好きだから、今日もプレーしたいので、昨日の自分より今日の自分に元気、感動、仲間、成長を得たいから、今日バスケットをやるみたいな、そんな形でやっていたりします。

（つづく）