スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」⑧

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

僕が作っているバスケットボールのクラブチームがあります。「エクセレンス」っていうんですけれども、ライフスキルさえしっかり磨けば、必ず勝てるんだってことを信じてやっています。

おかげさまで東京都で一番強くて、クラブチームで日本一目指しているんですけど、去年は全国大会でベスト32でしたね。東京都を勝ち抜いて関東を勝ち抜くのがなかなか難しいんですけど。

僕はとにかくライフスキルを大事にしていて、月に1回みんなで児童養護施設に行ったりとか、子どもたちに練習を教えることも大事だと思っています。ライフスキルを磨かないと勝てないってことで、おかげさまで勝ってるんですけど。

たまたま、私のエクセレンスってチームはいろんな人がいるんですよ。2、3年前、田臥君が練習に来てくれたことがあるんですね。

練習メニューは、こっちのコーチが決めてますよね。こっちが決めた練習メニューにしたがって彼はいろんなことをしたんですけど、どんな日も自分の目標っていうのがあるんですよ。

だから、ちょっと手が空いている時に、今日自分がやろうと思っていることをやってるんですよ。すごいんですよ、それは本当に。自分の目標っていうのがいっつもあるんです。

ここに来て、練習のメニューは変えられない。でも、その中で自分はさらに何がやりたいのかっていうのが必ずある。5対5の相手とか、ちょっと練習が終わって体育館を出るまでにまだ20分あるからとか、必ず自分がやろうとしている課題を今日もやろうとしてるんですよ。「何？」って聞くと、「今日はこれをやろうと思って来てますから」って言って。

だからといって、練習のメニューを変えてくれとか文句は言わないんですよ。それは変えられないから。こういうのがライフスキルですね。目標を持ち続ける。

いつも自分が何をしたいのかという理由がないと、すべての時間がうざくなって、人のせいにするという時間が増えます。でも、やらされていることは一つもない。嫌ならやめれば いいんだから。嫌ならやめろです。嫌ならやめればいい。いつもそうです。嫌ならやめればいい。

常にその瞬間、自分にとって最のいい時間を過ごすっていうことができるやつが集まらないと、チームは強くならないですよね。でも、ちゃんと自分たちの力量にあった結果しか出ないからいいんですよ。自分たちの力量にあった、心技体の力量にあった結果しか出ないですから。

技術がどんな高くても、ライフスキルが低ければその選手はそこまでだし、ライフスキルだけ高くても技術が低ければそこまでだし。いつもそうなっていますね。

「一生懸命」と「楽しく」を共存できるっていうのが、すごく大事なんです。一生懸命と楽しくがバラバラじゃだめなんですね。この二つを共存できることがすごく大事ですけど、日本人はすごく苦手です。

一生懸命やっていると、みんなみけんにしわが寄ってぜんぜん楽しくなさそう。で、楽しくやろうぜって言うと、ぜんぜん一生懸命じゃない。適当や楽するとは違いますよ。

一生懸命と楽しいを共存できないとだめですね。日本人は、一生懸命と楽しいを共存することが本当に苦手です。

僕らは別のものだと思い込み過ぎています。だからよくこんな言い方をする。「一生懸命勉強してきたから、みんなで楽しくディズニーランド行きましょう」。一生懸命勉強するってことが、よっぽど苦しいってことですよね、これ。「一生懸命みんなでバスケットの合宿やってきたんだから、カラオケ行こうぜ」。じゃあ、バスケットはそれだけ苦しいってことか。厳列的なんです、いつも。

人間は、「一生懸命やることが、もっとも楽しい」です。それがわかってる人が、ライフスキルが高い人です。

さきほど言いました。嫌ならやめればいいんです。やるんだったら、一生懸命やるか適当にやるか。どっちが楽しいかって言ったら、絶対、一生懸命を楽しむって遺伝子が人間にはあります。でも、人間っていうのは不思議と、そういう風なことを考えないと、その遺伝子はどんどんオフになるんですよ。使わないと退化していくんです。

一生懸命に楽しく

「一生懸命と楽しいの共存が日本人は苦手」と鋭く指摘する辻さん