

辻 秀一

つじ・しゅういち ●1961年生まれ。北海道大学医学部卒。スポーツ医学とスポーツ心理学をもとにスポーツチームや企業のメンタルトレーニングを行う。エミネクロス代表。(http://www.eminecross.com)



さて三つ目は、「応援の心」です。応援することをスポーツにしている競技に、チア・リ

チア・スピリット

エネルギーを高めて生きている人は間違いなくフオワード（前へ送り出）しているのです。フオワードの法則には三つの「心の持ちよう」があります。一つは、「リスペクトする心」。それによって高いパフォーマンスを発揮していたのがバスケットボールのマイケル・ジョーダン選手です。自分のために一番必要な人生のモットーはリスペクトだと言っています。二つ目は、「感謝の心」です。相手の反応に関係なく、感謝の心を持って生きている人は必ずといっていいほど元気です。この感謝の心で元気よく活躍しているのがマラソンの高橋尚子さん。沿道の人はもちろん、一緒に走っているライバルにすら「ありがとう」と感謝して走っているそうです。そのような気持ちをもって自分自身が元気になると考えており、オリンピックで金メダルを獲得するなど華々しい結果を出しています。

チア・リーディングには、まず応援するという姿勢が存在し、それにより自分自身や周りも元気にするというルールがあるのです。

チア・リーディングには、チームで一人ひとりの役割を果たしながら自分たちの演技を一五〇秒の時間の中で表現・発表する大会があります。そこで良い成績を出すためにも、あるいは仲間のスポーツチームを応援する際



「応援」というマインドが重要なチア・リーディング

にも、自分たちの演技を向上させるチームワーク作りに「応援」というマインドが不可欠です。周囲が認める演技ができないチームには間違いなく、応援するというマインドが欠けているといえます。ライバルと戦う以前に、「敵は内部にあり」という状態のスポーツチームや企業もたくさんあるのです。それは、チームを構成するメンバ

「他人のため、あるいは自分のために、自らできるだけ与えて生きる」という意識を個々のメンバーが常に持ち続けられればチームワークは高まる。そのことを多くの方々に実感してもらいたいものです。

応援することの魅力を経験するために、私はNPO法人エミネクロス・スポーツワールドで子供から大人までが参加するチア・リーディングの活動をしています。応援することの価値をみんなに肌で感じてもらっています。笑顔でいることや他人のために大きな声を出すことは、結局は自分のためにもなるのだということを大勢の人に気付いてほしい、というのが私の願いです。

スピリットを有していないからに他なりません。逆に優秀な組織やチームの場合は、「応援するマインドこそが自分を元気づけるために重要なのだ」という考えに基づいて活動しています。決してメンバーの犠牲のうえに出来上がった姿勢ではないということが素晴らしいと思います。

連載⑤ 応援するマインドが自分を元気づける

「与えれば返る」というものがあります。相手のエネルギーを高めることをすれば、こちらの心のエネルギーも高まるという法則です。私は「フオワードの法則」と呼称しています。自分の心のエネルギーを高めて生

スポーツ心理学の考え方に「与えれば返る」というものがあります。相手のエネルギーを高めることをすれば、こちらの心のエネルギーも高まるという法則です。私は「フオワードの法則」と呼称しています。自分の心のエネルギーを高めて生

ーディングがあります。そのスポーツをするためには、「チア・スピリット」というマインドのルールが必要になります。数あるスポーツのなかで、マインドのルールが存在し、それに基づき活動している競技はそれほど多くありません。サッカー・スピリットとか野球・マインドというような言葉はないですね。

チームを構成するメンバーそれぞれがお互いを応援するというチア・