

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)



人間は心で動いています。心が全ての始まりと云っても過言ではないでしょう。

しかし、心は見えないし、触れないし、定量化できないので、ついつい気がつけば後回しになりがちです。そして組織の中では気合いや根性といった漠然とした言葉だけが飛び交っているのではないのでしょうか。心の存在と価値を重んじ、心をよく保つ心の力を応用スポーツ心理学では「ライフスキル」と呼んでいます。

勝利するためのより良い心とは、揺らぐとられず、のフロア状態です。そのフロア状態に導くさまざまな心の力こそがライフスキルです。ライフスキルの定義はいつでもどこでも、ただこれだけです。そして、そのレベルが問われることはありません。合格・不合格など関係なしに、一生にわたって成長し育むべきものだからです。

さて私は「スラムダンク」という漫画を使ってライフスキルについて解説した「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)という本を出しています。井上雄彦先生が書いた「スラムダンク」は高校のバスケットボール部を舞台にした話で幅広い世代に人気があります。

「スラムダンク」には魅力的なキャラクターが何人も登場しています。主人公は桜木花道。彼のライフスキルは、「一生懸命」にやること

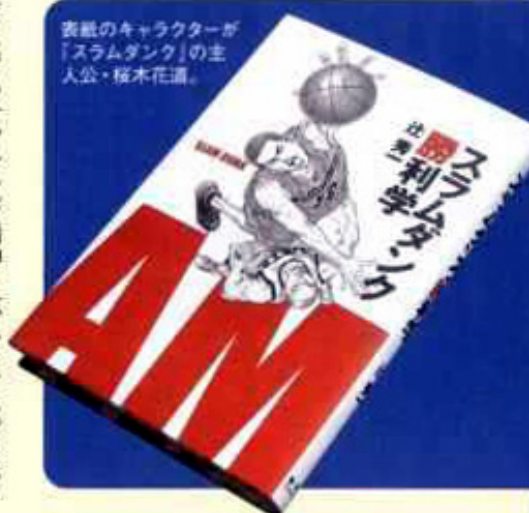
最終回

心の存在と価値を重んじる「ライフスキル」

です。彼の一生懸命さがゆらぎやとられを克服させ、チームに大きく貢献します。

キャプテンの赤木、通称ゴリのライフスキルは「目標を持つ」です。何事にも目標を明確にしておき、それを見失ったことがあります。さらにはその時々々の目標を有した生き方をしていきます。脅威の一年生ルーキー、流川のライフスキルは「チャレンジ」。いつでも

表紙のキャラクターが「スラムダンク」の主人公・桜木花道。



どこでもチャレンジ精神を忘れません。自身へのチャレンジでもあり、ライバル選手に対するチャレンジでもあります。ロングシューターが得意な三井君は、「あきらめない」というライフスキルが感動を呼びます。「あきらめたらそこで試合終了ですよ」という監督の言葉を胸に、試合中のプレッシャーにも押し

つぶされません。部内一のテクニシャンであるリョータはいつでもどこでも「楽しむ」ことを大事にしています。そして、特筆すべきなのは木暮君。レギュラーメンバーたちを「応援する」というハイレベルなライフスキルを持っていきます。応援のライフスキルは成功者に必須のライフスキルとも言えるでしょう。

この様に「スラムダンク」からは多様なライフスキルが読み取れます。心の存在と価値を知った井上雄彦先生だからこそ描けた、登場人物たちのライフスキル

であると思えます。機会があれば一度、目を通してみてください。

ビジネスでも学べるライフスキル

ところで、スポーツを通じて私たちが学び取るべきものは何でしょうか。それがライフスキルだと私は信じています。日常や人生に活かすことのできる真のスポーツの価値なのです。

では、スポーツでベストな結果を出すために必要なライフスキルはどこで学習するのかといえば、日常や日々の生活の中だと言えます。そこには当然、ビジネスシーンも当てはまります。ビジネスを通してライフスキルを学び、日常の生活を通じて大事にするライフスキルがあれば、ビジネスでも成功できるはず。そんな考え方を持つことで、読者である皆さんにはビジネス界で活躍してほしいと願っています。