

『老球の細道』④

『たかが “あいさつ”、されど “あいさつ”』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

「挨拶」という言葉は「心を開いて相手にせまる」という意味があるらしい。人間関係の基本はまずはあいさつから。元気で気持ちの良い、心のこもったあいさつを心がけて、コミュニケーションを深めていきたいものである。

また、あいさつは一人の人間としての品性にかかわるだけでなく、バスケットボールアスリートとしての重要なメンタルトレーニングのツールにもなっている。

ちなみに、「あいさつ」と「勝負」は先手必勝あるのみ。

【あいさつ1】

「おはようございます!」「こんにちは!」「こんばんは!」と大きな声であいさつ。

ものごとを始める心の準備ができる。一日の始まり、終わりのけじめ。心の切り換えができ、大切な一日を精一杯生き抜くことができる。

わけへだてなく誰とでも気軽にしたいものである。

【あいさつ2】

練習前の元気なあいさつ。「よし、やるぞ!」という気持ちをつくる。

コートに入ったら人格が変わる。バスケットボールアスリートとして戦う人間に変身する。学校のこと、家庭のこと、仕事のこと、彼女、彼氏のこと忘れ、一心不乱にバスケットボールにのめりこむ。至福の時間である。

【あいさつ3】

試合前の元気なあいさつ。相手への敬意を表す。ライバルこそ自分を鍛え上げてくれる最高の親友であるから。

勝つための心理的な準備をする。相手に臆しては先んずることはできない。大きな声で相手を圧倒し、大きな声が自信につながる。

【あいさつ4】

コーチへの「お願いします!」のあいさつ。感謝の気持ちをあらわす。

感謝の気持ちは心を素直にする。素直な気持ちには他人のアドバイスが真綿に水がしみいるように入っていく。そういう人間には皆が教えたくなる、応援したくなる。その結果成長する。

【あいさつ5】

チームメートへのあいさつ。「今日もがんばろう!」というチームワークをつくる。

チームあっての私。チームが良くならなければ私は良くならない。チームのために最低限できること。チームのために声を出すこと。チームメートに声をかけること。

【あいさつ6】

元気のいいあいさつ。サイキングアップ（燃える心）の呼吸法と集中力を養う。

大きな声の元気なあいさつは大きな深呼吸と同じ。酸素が体内を駆けめぐる。頭を駆けめぐる。スタミナOK。シンキング（考える）バスケットボールOK。