

## 『〈勝負脳〉 秘伝6カ条』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

「ゴールデンウイーク」なる言葉は映画産業が作りだしたキーワードらしい。連休中にたくさん映画を見てもらって、たくさんお金を使ってもらおうということなのだろうか。今や映画館などほとんどない会津地区にあっては、ゴールデンウイークは映画ではなく遠征試合、練習試合にあけくれた週だったのではないだろうか。その成果がこれからの公式戦でどのように発揮されていくか楽しみである。いざ、勝負！。

ところで、以前朝日新聞の『WEEKLY AERA』に著名な脳神経外科医、日本大学大学院の林成之教授の話が掲載されていた。競泳北京オリンピック代表チームにたたきこんだ勝負脳を全開させる「秘伝6カ条」の話である。それを見事に実戦したのが北島選手だったという。大会をひかえたわが会津地区のバスケットボールアスリート達にも応用できる面があると思うがいかがだろうか。

### その1 「ライバルは自分」

ライバルは他の選手ではなく、あくまでも自己記録の更新にこだわれ。人間はそもそも130%の実力を発揮できる。それまでの自己ベスト記録の3割増しの力を出し切ることを常に意識する。

(勝ち負けじゃなくて、プレーの質、練習の成果にこだわれ。結果は二の次)

### その2 「否定言葉はタブー」

「大変だ」「疲れた」などの否定言葉は絶対に使わない。否定言葉を使うと、脳と身体は連動しているので、過去の失敗や嫌な出来事を思い出して、守りの姿勢になりがちで身体が思うように動かない。常に成功することを考えて、前向きな心理状態を保つ。

(言葉は言霊とも言われる。どうせ言うなら肯定言葉しか言わない)

### その3 「最後まで勝ったと思わない」

「勝った」と思った瞬間、達成感が強くなりすぎて、それまで超人的な力を出していた選手の運動能力が普通の人のレベルにまで下がる。

(ゲーム終了のブザーがなるまでどうなるかわからないのがゲーム)

### その4 「コツコツ型より全力練習」

一流選手に関しては、一步一步着実にという考え方はむしろマイナスになる。コツコツやることは極端なことを避けるという自己防衛本能が働いていることになり、どうしても後ろ向きの心理が働く。トップアスリートは、最初から一気に全力を出し切って駆け上がる気持ちは大事である。

(力を出し惜しみをせず、常に心を込めた全力練習を日常化する)

### その5 「自分の世界を作る」

水泳競技ではプールと自分を一体化させ、プールそのものとの仲間意識を高める。

(体育館とゴールとボールには常に敬意をはらう)

### その6 「勝者は4拍子半のリズム」

水泳競技に共通するリズムは4拍子半。そのリズムを保て。

(バスケットボールは3拍子、2拍子、1拍子のリズムであらゆるプレーを)