

平成26年5月17日(土)

『老球の細道』⑩

もっともっと上手になるために

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

バスケットアスリートにとってはコート上だけが練習の場ではない。上達のはずみとなる「きっかけ」「手がかり」「ひらめき」をつかむことも必要だ。「ああ、そうだ、これだ!」と気づき、目覚めたときに人はさらに成長することができる。それらの機会は意外と思わぬところ、身近なところ、目立たないところ、簡単なところに潜んでいる。

君はウルトラマンを知っているだろうか。君たちのお父さん、お母さんたちの子どもの頃のヒーローである。テレビのラストシーンでウルトラマンは日本中の子どもたちに『ウルトラ5つの誓い』のメッセージを送っている。

- 一、腹ペこのまま学校へ行かぬこと
- 一、天気のいい日にフトンをほすこと
- 一、道を歩くときには車に気をつけること
- 一、他人の力をたよりにしないこと
- 一、土の上を裸足で走りまわって遊ぶこと

ウルトラマンは怪獣の侵略から地球を守ってくれただけでなく、子どもたちの健全な発育にも気を配ってくれていた。ビルの上をブーツで走りまわって戦っているだけかと思っただら、「やっぱりフトンはフカフカじゃなきゃ」なんてことも考えていたんだ。日常生活の基本的なことにまで気配りをしていたんだね。なぜか?それは、すべての物事は日常生活の基本がきちんとできてこそなんぼのものだからである。本物のトップアスリートになるためにも、バスケットボールの基本のみならず毎日の日常生活の基本が大切である。

さらに、基本中の基本である『あいさつ』の中にも上達のきっかけが隠されている。『成長に必要な五つの言葉』というのがある。「こんにちは」、「お願いします」、「はいっ!」、「ありがとう」、「すみません」。もしあなたがこの五つの言葉をいつも自然に、いや積極的に言うことができれば、いまよりも多くの助言や支援を仲間や指導者から受けることができるだろう。それが、さらにレベルアップすることに拍車をかける。

最後に、最近の脳科学からの知見を一つ。運動神経の上達に関連する脳はマイナス思考では機能しない。運動神経に関連する脳の場合は、海馬回(学習する、覚える)、扁桃核(感動する)、視床下部(意欲を高める)、側座核(好きになる)、尾状核(感情を込める)、前頭連合野(よく考える)等である。これらの機能を鍛えることによって微妙な動きまで意のままにする運動神経の力を高めることができる。具体的には次の通り。

- ①性格を明るくして常に前向きの思考をする
- ②常にやる気をもって行動する
- ③何事も気持ちを込めて行う(バスケットボールをするときだけではだめ)
- ④何に対しても勉強し、楽しむ気持ちを持つ
- ⑤感動と悔しさは生きているからこそその宝物と考え、大切にする
- ⑥集中力を高める ⑦決断と実行を早くする

いずれも、日常生活の中の簡単な行動であるが、心を込めて地道に実行することで、さらに上達するためのきっかけをつかむことができるだろう。トライしてみよう。