

平成26年7月16日(水)

老球の細道36

考えが変われば人生が変わる

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

元プロ野球楽天の監督野村克也氏の著書『野村ノート』に書かれてある箴言がある。「心が変われば態度が変わる。態度が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる」

アメリカの哲学者・心理学者ウィリアム・ジェームスの言葉だとかヒンズー教の教えだとか、言葉の出典は諸説さまざまである。元ヤンキースの松井秀喜選手が高校時代の恩師からいただいた言葉で座右の銘にしていたことから一躍有名になった。

私が現在指導にあっている子どもたちにもこの話をした。まだあどけない小学生たちであるが、「もっと自分を成長させたいか?」「もっと自分を変えたいか?」という質問に全員が異議なしと応える。高校生に話すのと同じように話しをした。

今の自分を変えるには、今抱いている小さな平凡な考えかたから脱却しなければならない。プロ野球のイチロー選手やバスケットボールの田臥選手などは小学校の頃からすでに日本のわくを越えてアメリカ、世界に眼を向けていた。その他の種目のトップアスリート達も皆同じだろう。大きくなりたい人は大きな考え方を持たなければならないのである。

もちろん子どもは最初から一人でそこまでには考えが行きつかない。そばにいる私たち大人が適切な時期に、適切な言葉で話をしてやったり、最高のレベルのものに触れさせてやる。少しずつ子どもの感性に刺激を与えて気づかせてやる必要があるだろう。

今回の指導においては考え方を変える具体的な気づき二つを提示した。一つは、アスリートを目指す者はケガをしたら練習しながら治すものであるということ。ちょっとしたケガで休んでしまうと健康な部分まで弱くなってしまう(廃用症候群)。話の後、ケガしている子供たちが安易に見学しないでやれる練習をこなしていた。もう一つは、アスリートはコーチから教えられた以上のことをやるということである。そうでなければコーチのレベルしか向上できない。コーチの喜びは選手がコーチを超えることである。コーチがさらに勉強し選手がそれ以上のことをやろうとする。どれだけ伸びていくことだろう。

今までのありきたりの考え方を変え早速行動に移すこと。行動を長続きさせるためには手前味噌流「3(スリー)4(フォー)の法則」を参考にしてほしい。この法則は小保方氏のようにイギリスのサイエンス誌「ネイチャー」にはまだ投稿していない。

「まず三日でしょ!三日坊主を克服したら三週間継続せよ。まさに習慣ができてつある。ここを乗り越えたら3か月歯を食いしばってがんばれ。成果があらわれる。成果があらわれれば努力が報われる。モチベーションがさらにアップする。そして石の上にもコートの上にも3年。3年続けばその道のプロ。人間が変わり人生が変わる」

とまあこんな調子で「3」の鬼門を4回クリアすれば行動の継続が態度、習慣、人間、人生と変えていくことになるかもしれない。まさに継続は力なり。

フランスの思想家ルソーは「子どもは小さな大人ではない」と言ったが、子どもだからそんなことは無理だということはない。バスケットボールをプレーする子どもたちはすべて「小さな大人」である。そして私たち大人は「年をとった子ども」である。