

平成26年7月23日(水)

老球の細道39

文武両道を目指そう

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

部活動を頑張る生徒達の目指すべき理想の姿は文武両道である。よく学校の勉強をおろそかにするバスケットボール選手が「私は勉強できないからバスケットボールを頑張るんだ!」とのたまうことがあるが、それはちょっと違うような気がする。

学業成績の良し悪しは別問題として、勉強をがんばれない選手はバスケットボールもがんばれないと思う。勉強もバスケットボールも「がんばる」ことは同じである。それにバスケットボールのレベルが上がれば頭を使う場面が多くなり、勉強する習慣のない選手はプレーのレベルについていけないのではないだろうか。

日本の高校バスケットボールの強豪校である京都洛南高校は、東京大学合格者が日本全国でベスト5にランクされる超進学校である。バスケットボールの質も素晴らしく、精神的にもタフなチームで、接戦のゲームは必ず勝利にもっていく。高校バスケットボール界の文武両道の模範である。数年前、郡山市から越境入学(試験入学)して、レギュラーとして活躍していた選手がいた。

文武両道と言えば、欧米のトップスクールは共通してさらにハイレベルの文武両道である。アメリカにアイビーリーグという名門私立大学8校で構成されているスポーツカンファレンスがある。ハーバード大学、エール大学、プリンストン大学などそうそうたる名前が連なる。これらの大学から先の北京オリンピックに47名もの学生が出場したという。

その中の一つ、超有名なハーバード大学は今までに7名のアメリカ合衆国大統領を輩出し、多くのノーベル賞受賞者を出す世界のトップ研究大学である。このハーバードからは、北京オリンピックまでの夏季・冬季の歴代オリンピック出場した学生の数はなんと250名を超えているという。まさに文武両道の中の文武両道。「凄いです!」なんていうレベルではなく「スゲー!」と全身で驚いてほしい。

以前東京大学院教授・深代千之著『運脳神経のつくり方』という本を読んだ。この本は運動ができる子どもは勉強もできるというスタンスで書かれてある。運動も勉強もすべて脳の働きで行われるから、どちらかしかできないということはありません。勉強も運動もやればやるほど、脳の中のニューロン(神経細胞)にたくさんの電気信号が通り、さまざまな情報がやりとりされ、脳が活性化する。また、運動が巧みかどうか、運動センスが良いかどうかは脳の神経回路をたくさんつくったかどうかによって決まる。この神経回路があらゆる運動の基礎になり、著者はこれを「運脳神経」と呼ぶ。そして、この「運脳神経」をつくりあげることが運動も勉強もできる脳を育て、文武両道のスポーツマンをつくりあげることだ。

では、「運脳神経」をつくりあげるにはどうしたら良いのだろうか。基本は、何事も「1回うまくできるまで練習する」ということ。そのためには、次の7つのルールを意識する。

【運脳神経をつくる7つのルール】

1・とにかく繰り返そう

うまい人のイメージを思い描いて、繰り返し何回も何回も練習。繰り返せば繰り返すほど、脳のニューロンに電気が通り、確固たる道筋ができる。

2・練習の目的を考えよう

さまざまな練習の一つ一つが、何につながっているかについて、よく考えることが大切。

3・ときには休みも必要

休むと前よりうまくなっている「レミニッセンス現象」という現象が起こることがある。休んでいる間にそれまで練習してきた良いイメージだけが増幅され、脳の中で昇華される。

4・うまうまいったら続けてみる

うまく成功したときの、よい情報の伝達経路を脳に焼き付けてしまう。

5・練習していないときもイメージづくり

良い動きをイメージしておく、脳の中で電気の伝達が起こりやすくなる。逆に下手な動作は見ない。

6・良い動作を応用してみよう

ある一つの動作ができたことによって、他の動作も上手にできる。

7・結果をよく見てなおしていこう

フォームをチェックして、客観的に自分の結果を評価する。悪いクセがついているときは早めに修正して、脳の中に悪い動作パターンが定着するのを防ぐ。

バスケットボールアスリート達よ「文武両道」の理想を追いかけてほしい。「夢」は高く、遠くにかかげ常に見続けるもの、「理想」は追いかけて近づくもの、「目標」は決意して必ず成し遂げるもの。