

平成26年8月1日(金)

老球の細道42

## 『ザ・四つの意』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

十数年前心臓の不整脈で苦しんでいた時に、ある本で気功の呼吸法を学んだ。ちょっとでも時間があると所かまわず実践した。心臓病から回復して普通の生活に戻るために、藁にもすがる思いで実践した。おかしなポーズをとりながら真剣な表情で深呼吸する姿は、周りの人から見れば「気功」ではなくて「奇行」に見えただろう。

気功の呼吸法は、大きく、ゆっくりと腹式呼吸をしながら「気」を体中に駆けめぐらせる。気が通っていく場所を意識すること。意識することがとても重要である。気の巡りは血の巡りと言われ、意識した部分に血液の流れが集まる。血流が集まるとその部分がポット温かくなる。そこに酸素と栄養素が集まり、細胞が活性化される。その結果その部分の機能が改善されると言われる。また、ゆっくりした呼吸により副交感神経が高まり心身共にリラックスし心臓の働きも良好になると言う。

「意識」ということは、気功のみならずバスケットボールのプレー、スキルの習得、熟練においても共通することである。目標を意識し、ポイントを意識することによってプレー、スキルに血が通いエネルギーが満ちあふれ、神経の伝達もスムーズに行く。そして、それらの全てが正しく行われ、ハイレベルにできあがっていくと信じている。

何事も良くなるためには「意識」すること、こだわりをもつことが大切である。会津地区のバスケットボールプレイヤーが優れたプレイヤー、優れた学生、優れた人間になりたいと願っているように、はばかりながら私も優れたバスケットボールコーチになりたいと願っている。そのために、たくさんのはできないので四つのことを意識し、こだわって生きて行きたいと思っている。キーワードは、誰も呼んでいないが人呼んで『四つの意』。『熱意』

まず燃えよ。燃えないたき火を誰が囲もうか。プレイヤーの心に火をつけるのはコーチである。燃えてるコーチに燃えてる選手が集まる。情熱がなくなったら潔くコートを去ろう。家に帰ったら生ゴミではなく燃えるゴミになろう。

### 『誠意』

人に、あるいは物事に誠実に、真面目に向き合うことで信頼は得られる。信頼関係のないところにコーチングは成立しない。約束を守る。時間を守る。有言実行あるのみ。

### 『創意』

戦術、練習方法、環境の悪条件など、あらゆることにおいて自分なりの創意工夫にこだわりたい。何もないところから新しいものは創造されない。世の中の素晴らしいもの全てから学ぶ姿勢を持ち続け、創意工夫のヒントにしよう。

### 『室意』

どこかで聞いたようなキーワード。「俺は室井だ」。会津の田舎に引っ込んで井の中の蛙にはなりたくない。戊辰戦争は100年以上も前に終わっている。引っ込んだ杭(くい)は腐ってしまい悔い(くい)が残る。出る杭は打たれるが、出過ぎた杭は打ちようがない。

意識し過ぎて赤面だが失うものは何もない。猛暑の折、汗をかく以上に恥もかこう。