

平成26年9月8日(月)

老球の細道58号

## 悔しがり、負けず嫌いは立派な才能である

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

高校、大学時代、長距離走を走ると、負けるのが大嫌いだから決まってスピードを出す。自ずと心身共に苦しい状態を引き受けなければならない。どうやってこの修羅場を乗り切らなければならないかが、悩みもなくのんびんだらりと生きていた私の試練といえば試練だった。勝ち負けがあることは絶対負けるわけにはいかない。苦しくなった時ががんばるためのアドレナリンになったのが失恋した時の悔しさだった。「クソー！見返してやる」と。

選抜高校会津地区大会が終わった。現役のコーチ時代はいつも優勝を狙ってわくわくしていた。ストレスも加わり決まってタラコ唇に口角炎ができた。勝負をかけた試合の数日前やその試合が思うようにいかなかった時は血圧も思いのほか上がっていた。思うような結果が出ない時は悔しくて眠れない夜を何度過ごしたことか。

今大会も不本意な結果しか出なくて悔しい思いをしたチーム、選手を見た。涙を流す、放心する様子など様々であるが、多いに悔しがってほしいものだ。誰だって今まで一生懸命練習してきたことの結果が負と出れば悔しいに決まっている。しかし、昨今、あまり努力をしないせいなのかどうかわからないが、負けても平気なチーム、選手も数多くみられる。切り換えだとかなんとかとりつくろって。一生懸命努力して練習してきたチーム、選手は、負けたら一生懸命悔しがる義務がある。でなければ次はない。

かつて卓球の世界チャンピオンだった(元国際卓球連盟会長：日本のスポーツで世界組織の会長を務めたのは、この人とバレーボールの松平康隆くらいだろう) 荻村伊智朗氏はものすごい負けず嫌いであつたらしい。次のリベンジを果たすために、負けた悔しさを忘れないよう負けた相手の名前を自分のラケットに彫り込んだという。その名前を毎日見ながら悔しさを毎日忘れないようにした。また、この次に勝つまで「絶対笑わない」という苦行(?)を自らに課し、リベンジを果たすまで本当に実行したという。

最近の脳科学で話題になっている脳の「海馬」という場所は年をとっても鍛え続ければ衰えることはないそうである。この場所は記憶機能を司っており、この部分が破壊されると人間は新しいことを覚えることができなくなる。また、海馬は思考する機能ももっており、記憶力だけではなく、脳のパフォーマンス全体に深く関わる部分でもある。海馬のすぐ近くにあつて、海馬をリードする役割をもっているのが「扁桃核」という場所である。扁桃核は危機感や悔しさを感じる機能をもつ部位であるため、危機感や悔しいという思いが海馬を本気で働かせ、人間の脳のポテンシャルを引き上げるトリガー(引き金)になる。

40年近く前、パソコンも携帯電話もなかった。南こうせつの『神田川♪』や野口五郎の『私鉄沿線♪』にうつつを抜かしながら長距離走の試練を乗り越えるのは辛かった。窮すれば通じる。その時突然あみ出した「失恋悔しがり」走法は、40年の時空を超えて脳科学的視点から見て正しかったことが証明された。

「悔しい」と感じる事が、脳の力を引き出す強力なファクターとなる。「悔しい、今度こそやってやろう」と思うと、どんなことでもがんばれる。悔しいと感じられる「負けず嫌い」は「努力することができる」と同じくらいの立派な才能、素質である。

タイムアップのホイッスルは次の試合のトスアップへのホイッスルだ。