

平成26年10月14日(火)

老球の細道71号

## 『スポーツで勝つにも、人生で勝つにも大切なのは心之力』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

最近読んで感銘を受けた本から二つの内容を紹介したい。一つはアメリカのコーチ書に書かれてある選手とコーチの約束事「フェアプレープログラム」である。アスリートもコーチも、もっと良くなるために常に自分自身を顧みること。「NO!夜郎自大」。

### \* 責任感を養うために

- ・ 時間を守れ
- ・ 自分自身のポジションを学べ
- ・ 宿題をすませろ
- ・ クラス全体に注意を払え

### \* 目標を定めるために

- ・ 自分の能力を最大限に生かせ
- ・ あきらめるな
- ・ 準備を怠るな

### \* スポーツマンシップのために

- ・ 正々堂々とプレーせよ
- ・ 人を欺くな
- ・ 敵に敬意を払え

### \* すみやかに実行に移すために

- ・ 反発する前に考えよ
- ・ 結果を受け入れよ
- ・ 自分の決意を誇りに思え

### \* チームワークを養うために

- ・ よりよいゴールを目指して力を合わせろ
- ・ 他人のことを考えよ
- ・ 自己の喜びをチームに捧げよ

もう一つは、車椅子バスケットボールカナダナショナルチームヘッドコーチ、マイクフログリー氏の「コーチングフィロソフィー10カ条」である。

- 1・われわれコーチはもとより、選手たちは、プレーするゲームそのものを、また相手選手をも心から尊敬すること
- 2・新しいトレーニングやプレーに常に挑戦し、好奇心をもって臨むこと
- 3・ゲームの流れの変化に対応するために、心と頭の柔軟性を持つこと
- 4・心をいつも若く、望みを高く持ち、自分の夢を持ち続け、実現しようとする事
- 5・可能性を最大限に引き出すためにチャレンジし、その価値を受け入れること
- 6・誰もがそれぞれの人生において平等であることに気づくこと
- 7・お互いを尊敬し合い、信じ合い、信頼し合う。そして、それぞれのベストを引き出し合うこと
- 8・われわれの一番の目標は、誰よりも先に行くことではなく、自分自身のフィジカル、メンタル、感情、スピリットをより卓越すること
- 9・もし、Betterになることができるなら、Goodの状態で満足しないこと。
- 10・そして以上のことをすべて継続すること