

平成26年11月8日(土)

老球の細道80号

ミーティングの重要性

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

世界の8千メートル以上の山14峰すべてを無酸素で登頂することに挑んでいる日本人登山家・小西浩文さんがいる。彼の書いた本『生き残る技術』を読んだ。バスケットボールに応用できる内容がたくさんあった。その中に、彼なりの「心」を鍛える方法が書かれている。最も大切なことは、「1日24時間を本気で過ごす」ということだった。

心を瞬時に「本気」モードにもっていくためには、常日頃からどんなことにでも「本気」で取り組むように心がける。仕事をするのも「本気」、同僚と酒を飲んで憂さをはらすのも「本気」という調子で、朝から晩まで常に100%の力を出し切るように意識することという。そのような話をすると、ほとんどの人が「気が抜けなくて疲れてしまう」と言う。小西さんがここで言っている「本気」とは、「気持ちを込める」ということで、力を込めてムキになることではない。だから、気を抜くときも「本気」で気を抜くのだという。遊ぶときは本気で遊びに集中する。入浴するときも本気でリラックスすることである。

どんな世界でも上を目指す考え方は共通する。バスケットボールも同じ。ありきたりのチームからひと味違うチームへ、良好なチームから偉大なチームへと目指すチームは常に本気で生き抜き(息抜き)、気持ちを込めて練習に取り組むことが必要である。

そのために毎日、練習の始まりと終わりにミーティングを繰り返す。ただ何となく練習を始めるのではなく、今日は何を目標にして、何を意識するのか。そして、もっと大胆に迫っていくと、何のために生き、何のためにバスケットボールするのか、バスケットボールを通してどんな人間、どんな人生を送っていくのかと。もちろん、コーチも自分自身に問いかけなければいけない人生の永遠の課題である。

1日、1回の練習をきちんと意識をしながら、覚悟を持ってすることは、卓越したチームの理念になる「而今(じこん)(今を燃えよ)のコンセプトにマッチしたものである。最近の脳科学でも立証されているように、キャベツの千切りでも、筋トレでもすべて、心を込めて、気合いを入れながらやることは脳を活性化させる。特に前頭葉(脳の最も高度な働きを司る場所)が活性化し、スキルアップにつながり、ひいては勝負強さにつながると言われている。

78号でも書いたが、最終的な結果がどれほど劇的で感激的であろうと、飛躍は一気に達成されないのが世の常であり、バスケットボールが教えてくれる人生の大切な原理原則である。飛躍の道は小さな努力の積み重ねによって開かれていくという「弾み車の比喻」を常に忘れてはいけない。毎日行うミーティングもこの「弾み車の比喻」にならった小さな努力である。これによって、みんなの考えが少しでも前向きに、本気に、そして広く、高く変わっていく。

考えが変われば行動が変わる、行動が変われば態度が変わる、態度が変われば習慣が変わる、そして、習慣が変われば人間は変わる。

「いつ1位になれるんだ？」

「それはわからない。でも、今の努力を続けていけば、1位になれると考える理由は見あたらない」