

平成27年1月3日(土)

老球の細道98号

我が輩は〈習慣〉である

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

【私は誰だ。

あなたといつも一緒にいる。

あなたを最も助けているが、最も重い荷物でもある。

背中を押してあげることがあれば、失敗へ引き込むこともある。

私は完全にあなたの命令に従う。

あなたがやることの半分は、私に任せたほうがよいかもしれない。

それを私は素早く、正確に伝える。

私は簡単に操作することができる。あなたは私と固く結ばれているのだ。

あなたが何かをしようとすれば、私は必ず顔を出す。

あなたが何かを学べば、私はそれを自然と行う。

私は偉大な人物に仕える。そして、悲しみや失敗も同様に私がおもたす。

偉大な人のためには、私は偉大な仕事をする。

失敗をする人のためには、私は失敗をする。

私は機械ではないが、機械のように正確な働きをする。

そして、人間と同じ知性を兼ね備えている。

私を利用するも、破壊するも、

私にとっては同じことである。

私を受け取り、私を鍛えて、私を形作ること。

そうすれば私はあなたを導くことができる。

私は誰だ。

私は「習慣」である】

・・・〈スクランブルディフェンス〉より・・・

「習慣」の自己主張である。バスケットボールは「ハビットゲーム」と言われるように、習慣化した心技体の戦いである。正しい心技体は良い習慣のもとでしか形成されない。間違った習慣のもとで練習を繰り返せば悪いクセがつく。そして、練習すればするほど駄目になっていく悲劇が待っている。オンザコート、オフコートにおいても良い習慣と親友にならなければならない。良い習慣を第二の天性にしたい。

アメリカの名コーチ・リック・ピティエーノの著書の中でも良い習慣について具体的に次のようなことをあげている。超一流コーチでも強調するところはごく当たり前のことだが、それをやりきることはむずかしい。しかし、そこに活路(勝つ路)が見いだされる。

- ①物事を先延ばしにしない。毎日、嫌なことから取りかかる習慣を身につける。そうすることでストレスを排除し、一日の残りの時間をより快適に作業に専念できる。
- ②出会いを大切にするために心身を爽快に保つ。9割の確率で第一印象が最も長く続く。もう一度会って誤解を解こうとしても、第一印象が悪いと二度と会ってもらえない。
- ③オフの時に勉強する。あなたが遊んでいるときでもライバルは研鑽を積んでいるかもしれない。この差が成否を分ける。

今年も正月3日が過ぎた。良い習慣が三日坊主に終わらんことを願う。