

平成27年1月23日(金)

老球の細道106号

バスケットボールはIQを高める

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

最近「バスケットボールIQ」ということがあちこちで語られている。IQ(Intelligence Quotient)とは「知能指数」を意味するが、バスケットIQの場合は、戦術的な理解だけではなく試合状況への理解と意思決定能力が複合されている。B・マコーミックによるとバスケットIQの高い状態を下記のように評している。

- *試合の展開を読み、何が起きているか理解すること。
- *これまでの経験に基づいて、試合がこれからどのように動くか予想すること。
- *与えられた状況に対して、過去の経験を利用して正確な決定を下すこと。
- *その場に合ったスキルによって、素早くプレイすること。

具体的な内容を一つあげると、「ボールを持っていない状況で、どのようにプレイすべきかを理解していること」などがある。

フェイントの前置きになってしまったが、今回の内容はバスケットボールが本来のIQ(知能指数)、頭を良くすることに一翼を担っていたということである。脳機能学者の苦米地(とまべち)英人著の『本番に強い脳と心のつくり方』で「スポーツは頭を良くする」、「スポーツの中でもバスケットボールが最も頭を良くする」ということが記されている。

【現在の日本の教育を基礎づけている考え方に、三育主義なるものがある。「三育」とは「知育」「徳育」「体育」のことで、知、徳、体の三つがバランスよく育まれてこそその教育だという思想である。この三育主義については、多くの人が誤解しているところがある。それは、知育、徳育、体育の三つを別々に考えてしまっているところである。

「知育」を国語や算数などで、「徳育」を道徳の授業で、「体育」を体育の授業でそれぞれ別個に育てようとしている。本来、知育、徳育、体育は同じものに対する異なった側面であり、根っこは共通である。その根っこは「脳と心」である】

三育がバラバラに分断されたなかで、スポーツは体を動かすので「体育」のカテゴリーに含まれると考えがちだが、実は三育のすべてを満たす理想的な教育だと著者は言う。その根拠は何か。まずは、スポーツはその時代、社会において重要だと考えられる価値観が含まれ、フェアプレーの精神が望まれるので徳を育む「徳育」になる。「知育」はどうか。スポーツは抽象思考のトレーニング。バスケットのパス一つ出すにしても頭の中では様々な思考活動がなされる。瞬時に。「味方はパスに合わせてどう動くのか」「相手はパスを阻止するためにどう動くのか」等。短い時間でたくさんの情報を処理しなければならない。脳と神経の働きは格段に向上し、IQが向上する。まさに最高の知育である。

そのスポーツの中で最もIQ効果の高いのは、我らがバスケットボールだと涙が出るようなことを著者は言う。なぜバスケットボールなのか五つのポイントをあげている。①常に先を読む(時間と空間を超えた推論をする)習慣が必要とされる。②できるだけ体の左右をバランスよく使うことを心がける。③体、特に脳に物理的な衝撃を加えない。④緊張状態と弛緩状態(リラックス)が適度に入れ替わる。⑤ゲーム性が高い。ゲーム性とは、一定のルールに基づいて、どれだけ高いパフォーマンスを発揮できるかということ。

暗い話題の多いバスケットボール界に明るい話題を提供できれば幸いである。