

平成27年2月9日(月)

老球の細道 113号

口癖が成否を決める

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

須賀川ミニバスケットボールチームには「チーム須賀川10カ条」というのがある。クリニック指導に行くと、練習前に子どもたちが皆で大きな声で唱える。チームの理念、課題、コーチの哲学が短いキーワードに凝集され、チームの方向性が見えてくる。

①シュートは入れる②コンタクトを楽しめ③豹のように走れ④ルーズボール、リバウンドボールは自分のもの⑤信頼、協力、フォロー⑥戦士になれ⑦勢いよく攻めろ⑧チャンスをものにしろ⑨だまし合いを楽しめ⑩しゃべって守れ

私個人の毎年の目標の一つに「アファメーション (a f f i r m a t i o n)」がある。「肯定的自己宣言の言葉」と定義されている。1960年に出版されたマックスウエル・マイツ博士の著書で『サイコ・サイバネティクス』(日本名:潜在意識は答えを知っている)という本の中で紹介されている。

その本の中では潜在意識、本人の思いこみが、自動制御装置になる。心は人格をもっておらず、自分自身で設定した目標、自己イメージに向かって自ら進んでいく。つまり、自分が思い描いたものが、目標達成に深く関わっているというのがこの本の主なテーマである。現代スポーツにおけるメンタルトレーニングの原点になったと言われている。

意識するかしないかに関係なく、生活の中で習慣化したものは、癖となって表面化する。それは自分自身の行動習慣や人格形成にもかかわってくる。これを無意識の習慣という。思考習慣はそれが楽観的であれ悲観的であれ、自分そのものになる。口癖、言語習慣が考え方に影響を及ぼし、考え方は行動習慣に影響をする。そして行動習慣がそうなれば、最終的に人格形成にもつながっていく。

言語が思考になり、思考が行動になり、行動が現実になる。こうして口癖のように言い続けたことは、最終的に現実になっていく。口癖が変われば思考が変わる。それによって自己像も変わる。自分自身の現在の状況は過去の口癖によって成り立っている。そう考えると、今、口癖を変えることができれば、未来まで変えられるかもしれない。

かつて、宇宙飛行中のアポロ13号がアクシデントに見舞われた際に(映画にもなっている)、機内にあった掃除機を改造して酸素を発生する装置を作り上げたそうである。「絶対に地球に帰還する」という強い意志(口癖)があったからこそ、とてつもないひらめきが生まれたといわれている。

会津でもお馴染みの日本バスケットボール協会アソシエイトヘッドコーチのトステイン・ロイブル氏もそうである。全国を巡る、とてもハードなスケジュールの講習会をしても、絶対に「疲れた」とか「しんどい」というネガティブ(マイナス思考)な言葉は一度も発したことがなかった。私が彼のハードワークに対してねぎらいの言葉をかけると、「NO! T i r e d (平気さ!)」と目にクマを作りながら笑顔で答える。ネガティブな口癖が、自分自身を弱くしてしまうことをわかっているから、常にポジティブな言葉を心がける。

アスリート、コーチは常にタフでなければならない。疲れたとき、苦しいときこそ常にタフな言葉を発しつつ、「なりたい自分になる呪文」を毎日たくさん言い続ける。言語習慣が思考習慣になり、思考習慣が行動習慣になる。そして行動習慣が私たちを作り上げる。