

平成27年2月12日(木)

老球の細道114号

自分を成長させる「か・き・く・け・こ」

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

「なんでこんなに 可愛いのかよ♪ 孫と言う名の 宝物♪ (後略)」

ご存じ大泉逸郎が歌うヒット曲『孫』の一節である。私もようやくこの歌の心がわかりかけてきた。孫の世話が毎日の日課に加わって来たからか、本当に「孫は可愛い」。

一方、元巨人軍の桑田真澄氏は孫などいないのにキーワード「孫わ優しい」を唱えていたことがあった。食生活におけるこだわりの語呂合わせだ。彼はことのほか食生活にこだわっていたことは有名である。各頭文字に該当する食材を必ず食事にとり入れる。

「ま」は豆、納豆や豆腐などの大豆を原料にした食品を食べる。「ご」はゴマなどの種(たね)類。「わ」はわかめ、海藻類。「や」は野菜、緑黄色野菜、淡色野菜。

「さ」は魚、肉類は魚の肉を。「し」はシイタケなどのキノコ類。「い」はイモ類。

これを知った私は、ちょっとアレンジをして「孫たちわ優しい」とした。「た」は玉子、「ち」は乳の意味で牛乳。タンパク質をさらに増やし筋肉を作ろうということであった

先日『超一流の勝負力』(SB新書)という本を読み終えた。著者はオリックス時代にイチロー選手の専属打撃投手を務め、ヤンキースの田中将大選手の中学時代を育て上げた奥村幸治氏である。この本の中にも面白い語呂合わせがあった。「自分を成長させる〈か・き・く・け・こ〉」という。妙心寺のお坊さんから教えていただいたそうである。

「か」の「感動」は、人の心を動かし、感動させる行いをするという教え。自分の指導したチームを見て、誰もが「素晴らしい」と感動してもらえるようなチームを創りたい。そこには必ず自分の哲学があり、こだわりがある。芸術でも、バスケットボールでも皆同じ。私自身も感動したい。感動は動かなければ見つからない。燃えなければつかめない。

「き」の「興味」は成長するために周囲のさまざまなことに興味を持つこと。何事も好奇心を持って興味深く取り組んでいると、思わぬ発見がある。知識や経験の入り口を広く保って、様々な要素を自分にとり入れる懐の深さを持つようにという教えである。高い専門性を極めるためには広いゼネラリストでなければならないことを肝に銘ず。

「く」の「工夫」は言われたことをただ受け身的にやるだけでなく「こうしたらもっと良くなるかも」という、自分なりの工夫を加えてみるということ。自分を高みに上げる近道は凄い人のマネをすること。さらにそれを越えるためには創意工夫による自分の個性を創り出すこと。

「け」の「健康」は、何をするにも健康な体が基本ということ。不健康では今まで貴重な経験を何度も棒に振ってしまった。健康的を維持するために、今では睡眠や食生活、そしてささやかな運動に気を配る毎日である。情けない姿であるが、それだからこそまだクリニック活動を続けていられるのかもしれない。

最後は「こ」の恋心。何に対してもわくわくする気持ち、ドキドキする気持ち、心ときめく気持ちを持ち続けることが、荒野の毎日に生きる喜びを与えてくれる。

読書から学んだことを日常生活の中で実践する。まだまだ成長を願う人はこのことを忘れてはいけない。年をとるとだんだん面倒くさくなってくる。そうなったら最後「あばよ!成長、あばよ!青春」。