

平成27年3月2日(月)

老球の細道122号

凡人たちの日課

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

『天才たちの日課』(メイソン・カリー著〈フィルムアート社〉)という本がある。音楽や美術などの芸術、映画監督などの偉大な創造にたずさわる天才たちの日常を紹介する本である。天才たちは最高の仕事をするために、毎日どう時間をやりくりしていたのか。創造性、生産性を上げるために、どんな日常のスケジュールを組んでいたのか。

本を読んで気がついたことは、天才とは自由気ままにインスピレーションで日々過ごし動くのではなかったということである。クリエイティブな天才たちは、必ずしもクリエイティブでない地道な日常生活を送っているという現実であった。

「優れた洞察力が働く瞬間を維持するには、厳しく自己管理をして、規律ある生活を送らなければならない」〈ヘンリー・ミラー(米・作家)〉

「インスピレーションが湧いたら描くというのはアマチュアの考えで、僕らプロはただ時間になったら仕事にとりかかるだけ」〈チャック・ローズ(米・画家)〉

また規則正しい生活が創造活動に与える影響を米心理学者W・ジョーンズは言う。

「規則正しい生活習慣は、頭脳に余裕ができ、真に興味深い活動分野へ進むことができる」

バスケットボールアスリートにとっても規則正しい生活習慣のもとで生きることは、心身の良好なコンディションのためにも重要なことである。さらに、アスリートは競争が宿命。規則正しい生活習慣を、送るだけでなくトレーニングとしても利用したい。

メンタルトレーニングの高妻氏は地道な日常生活習慣に「セルフトーク(自分に語りかける)」を利用して「プラス思考」のトレーニングを提唱している。何気ない朝の一日のスタートをトレーニングにしてしまおうということである。下記は私のサンプルである。

1・目が覚めた

*大きなあくび(深呼吸)をする。「今日も生きている！」

2・寝床から起きるまで

*軽くストレッチをする。「今日も人生において最高の1日にするぞ！」

3・立ち上がったから

*体操、腕立て伏せをする。「郷ひろみには負けない。目指せ三浦雄一郎！」

4・トイレへ

*便器でスクワット。「おはようウンチ君、尿さん、お前たちも絶好調、俺も絶好調！」

5・洗顔

*鏡を見ながら顔のシワをチェック。「シワッチュ！」

6・朝食をとる

*挨拶と感謝。「おはよう！いただきます！」「美味しかった！いつもありがとう！」

7・家を出る時

*強い呼吸のもとでの発声。「行ってきます！今日も勝負してきます！」

天才たちは毎日の地味な日常生活を儀式のようにこなしながら偉大な創造を生んでいる。普通の人たちは日常生活習慣の中にもトレーニングとして利用できる要素を探さなければならない。そうしなければ天才の方々に少しでも近づくことはできない。