

平成27年4月6日(月)

老球の細道136号

## I字型人間からT字型人間へ

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

陸上の桐生選手が追い風ながら9秒台を出した。陸上関係者は永年の夢である日本人初の9秒台に大いに期待をよせているようだ。

以前、日本陸連と日本水連がトレーナーの資質向上のために初めて合同研修会を行ったことがある。異なる2つの競技種目のトレーナー達が合同研修会を開催するという事は全く新しい試みだった。その成果が今回の桐生選手の記録に反映したのだろうか。

なぜ水泳と陸上なのか？水泳と陸上にはいくつかの共通点がある。まず、リレー以外は個人競技であること、男女一緒に練習や大会を行うこと。そして陸上の一部を除き、道具を使わないという共通点がある。道具を使わないということは、動きやフォームが非常に重要視されるということ。違いは何か？最大の違いは、水の中と陸の上というフィールドの違い、重力の有無の違いとも言える。また、陸上選手は身体が硬く、水泳選手は弛緩性が強いといった身体の特性的違いもある。これらの共通点と違いを理解した上で、お互いの競技特性や身体の使い方などを知れば新たな発見があるということであった。

数年前、私は県なぎなた連盟から動き作りの講習会を依頼されたことがある。国体で優勝を狙うなぎなた連盟が、異種競技であるバスケットボールから素早い動きを学びたいということであった。今や、色々な世界で他分野からヒントを得ようとする動きは活発になっている。専門だけをやっていてはブレイクスルー(壁の突破)できないのかもしれない。

スポーツ選手のタイプにはI字型とT字型がいる。I字型は自分の専門種目だけを続けた人。例えば小学校からバスケットボールだけをやり続けた人間である。T字型というのは専門種目はあるが、それと同時に幅広く色々な世界から知識や経験を得て、それを専門種目に活かしている人間である。会津出身で「レバンガ北海道」の上杉選手がこの例になる。小学校時はバスケットボールとは無縁で、サッカー、柔道、水泳などをやっていた。

日本のスポーツ界ではI字型人間が多いと言われている。一つのものごとは100,000時間でおおよそできてしまうそうである。毎日3時間の練習で10年ちょっと。ピアノも絵も、スポーツも大体同じ。ある一定のレベルまでは量を積み重ねることで質に転化する。しかし、この量から質への転化はいつまでも続かない。この量の質転化が終わったとき、さらにレベルアップを図るのがアスリートの戦いで真価が問われるときである。

I字型人間の弱さはこの段階に来た時にブレイクスルーしにくいことである。なぜか。自分の競技からしか刺激が入ってこないため、発想も限られ、何かにはっと思うようなことも少なくなるからである。だから、いつも同じことをくり返し、感動もなく、モチベーションも上がらないから伸びはストップする。子供の頃はやれ天才だ、秀才だともてはやされたが、大人になってみたら普通の人というパターンである。

反対にT字型人間は、自分の思いもよらぬ所から刺激を徹底的に浴び、その刺激全てを競技に反射することができる。フィギュアスケートの選手など典型的な例である。オペラを聴いたり、歌舞伎を見たり、はたまたファッションショーにまで関心を持ち、それらの優れた要素まで自分の競技にとりこんでしまう。

私たちが成長するためには無駄なことなど何もない。まさしく「無用の用」である。