

平成27年8月14日(金)

老球の細道155

「負ける」と「負けている」は別ものである

会津バスケットボール協会 室井 富仁

ある出版社の社長さんが、若い時分に仕事で絶望状態に陥った時、『麻雀放浪記』などを書いた作家でもあり、プロのギャンブラーでもある阿佐田哲也さんに人生相談をお願いした。その時、阿佐田さんから次のようなことを言われたそうである。

「君は、10万円持って競馬場に行き、9万9千9百円負けたら、“負けた”とってしまう人だ。でも、プロのギャンブラーにとって、それはプロセスに過ぎない。百円あれば馬券は買える。もしかしたら、そこから逆転するかもしれない。“負けた”ということと“負けている”ということは別ものなんだ」

その社長さんには、その言葉が天の声として聞こえたそうである。そして人生の仕切り直しができ、今、今度は私たちに天の声を与えてくれる。

「いま“負けている”とと思っている人たちに言いたい。それはまだプロセスだと。“負けている”ことを“負けた”と思ったことで、あなたは負ける。沈着な判断力を持っている人から見れば、“負けた”と思った人はおかしい賭け方をしている。でも、まだ負けていない。こんなプロセスだと思ったら、いつも通り、最後まで冷静に賭けることができるはずだ。その違いは果てしなく大きい」

現役コーチの頃、わがチームのゲームの中でもこのようなことがよくあった。そのために何度も勝てるゲームを落としてしまった。よくあるのはゲーム中にプレスディフェンスを仕掛けられた時である。それまで順調にゲームを運んできて、ほぼ間違いなく勝ちパターンに入っている。ところが、突然相手チームにプレスディフェンスを仕掛けられたりするとミスが連発が始まる。みんなでパニックに陥ってしまう。落ち着きを取り戻し、仕切り直しをして対応すれば、悪い流れはいくらでも断ち切ることができるのに、突然ゲームの流れが悪くなった「負けている」状態を、「負けた」と思いこみ、あきらめてしまう。そして為す術もなく敗者への道を突き進みゲーム終了のブザー。こんな日は予約していた「歯医者」をキャンセル。2度も敗者(はいしゃ)はごめんだから。

バスケットボールは1ゲームの中で何度も流れが変わる面白いゲームである。両チームの力が拮抗していればいるほど、良い流れ、悪い流れが頻りに繰り返される。弱いチームは悪い流れになってしまうと、それがゲーム終盤や逆転されることにつながった時、いわゆる「負けている」状態を「負けた」と錯覚してしまいあきらめる。そして本当に負けてしまう。

ゲームの流れを読み、「負けている」状態からいかに脱却するかはメンタルの問題である。バスケットボールのゲームの中で訓練することも大切であるが、バスケット以外のゲームでも訓練する場がたくさんある。私は賭け事がだめだったので、卓球、バドミントン、テニスなどの個人競技のゲームを楽しむときに、このメンタルをよくトレーニングしたものである。負けたときは勝つまで勝負する。

何事もやってみなければ、終わってみなければ最後の最後までわからないのが世の常である。勝負事はなおさらである。負けたと思わなければ負けない。強い者が勝つのではない。勝った者が強い。