平成２７年１０月２６日(月)

老球の細道１７５

本物のスキルは反復練習から

会津バスケットボール協会　　室　井　冨　仁

【きこりが深山に入って木を切っていると、そこへ「さとり」という獣が来た。きこりは世にも珍しい奇獣なので、何とかして手捕りにしたいと思っていると、そのさとりという獣は「お前は今心の中でわしを生け捕りたいと思ったであろう」と言った。図星をさされたきこりが驚くと、今度は「わしがさとったのを不思議に思っただろう」と言うので、ますます驚いた。いっそ、手に持ったオノで一打ちに打ち殺してやろうと思うと、またさとりが「お前は、わしを殺すつもりだろう」という。これにはきこりも舌をまき、とても及ばぬ相手だとあきらめ、もとのようにオノで木を伐りにかかると、さとりは意地悪く「とうとう仕方がないとあきらめたな」とあざ笑った。しかし、それにもかまわず、一心に木を切っていると、オノが自然に抜け飛んで、さとりの頭を打ち砕いてしまった。さしものさとりも、無念無想のオノにはかなわなかった】

剣客伊藤一刀斎の話にある寓話である。優れた技は意識を越えた無意識の境地になった時に力を発揮することを教えているのではないだろうか。

バスケットボールのスキルにもあてはまる考え方である。考えながら、意識しながらプレーしているうちはまだまだゲームでは通用しない。無意識に、考えないでプレーできるようになったとき、そのスキルはゲームで自由自在に使え、本物になっていく。

また、『荘子』に、自在の境地に遊ぶ料理人庖丁のエピソードがある。

「牛の解体をしはじめた時、目に映るのは牛ばかり（どこから手をつけたらいいのかわかりませんでしたが、３年経つともう牛の全体は目につかなくなりました。近頃では、どうやら精神で牛に向き合っているらしく、目で見ているのではありません。感覚器官による知覚のはたらきは止み、精神の自然な活動だけが行われているのです。自然の筋目（天理）に従うと、牛刀は大きな隙間に入り、大きな空洞に沿って走り、牛の体の必然に従って進みます。牛刀が靭帯や腱にぶつかることもありませんし、大きな骨にぶつかることは尚更ありません」

さらに庖丁は、自分の牛刀は刃こぼれもせず、もう１９年も長保ちしていると告げる。道を求め続けた庖丁には、刃先の厚みより遥かに広く、肉と骨の隙間が見える。だから刃を遊ばせるほどの余裕があるし、牛刀を動かすのもわずかで済むという。この名人と言われる境地はスポーツの世界にもある。野球でバットで球を打つ瞬間に、ボールが大きく止まって見えるとか、バスケットボールではゴールが低く大きく見えるとか等。

きこりも庖丁も、無意識の境地になってこそ優れたパフォーマンスを発揮することを教えてくれる。 無意識にスキルを使えてプレーできるようになるには反復練習しかない。どんな行為でも、それを何度も繰り返すことで無意識にできるようになる。もちろん、やみくもに反復練習してはいけない。満腹練習になり、飽き、慣れ、ダレ切ってしまう。

同じことの繰り返しの中でも常に５段階においてレベルアップを意識しなければならない。①より正確に（正しい習慣を確立する）②より速く（バスケットスキルは速さ命）③より強く（現代バスケットは格闘技）④より賢く（状況判断ができて正しいスキルが実行）⑤より美しく（最後に追求するレベルは自分の美学）。