

平成27年11月19日(木)

老球の細道181

ルーティン

会津バスケットボール協会 室井 富仁

ラグビー日本代表五郎丸選手のキックをするときの手のポーズが日本中で大人気となっている。「五郎丸ポーズ」とでも言うのだろうか。2014年の流行大賞の候補にもあがっているという。私の幼少の頃に遊んでいた忍者ごっこのポーズや浣腸遊び(失礼!)を思い出してしまった。五郎丸選手は真剣なポーズでやっていて、その後のフリーキックも見事に決めてしまう。今後色々な場面で真似する人たちが増えることだろう。

ルーティン(routine)とは、日本語で「決まりきった手順」「お決まりの所作」「日課」「儀式」などという意味がある。最近では、スポーツの試合のここぞという場面で、集中力を高めたり、プレッシャーを追い払ったり、縁起をかついだりする意味合いで選手独自の儀式的な動作として世界のトッププレーヤーたちが利用している。

試合のここ一番という時は、神経を集中しプレッシャーをコントロールする必要がある。その手助けをするのがルーティンである。日頃から集中する場面でルーティンに従って行動することで、いざ本番の試合でなかなか集中できなかったとしても、「いつも通り行動すること」で神経が研ぎ澄まされ、普段通りのプレーが可能となる。

有名なのは野球のイチロー選手のルーティンである。イチロー選手のルーティンはネクストバッタースークルからバッターボックスに入り、静止して構えるまでに実に17種類のルーティンが確認されている。凄いのは、この17種類は、毎回ほぼ同じスピードでゆっくりと行なわれ、その順番までも変わらないという点である。

バスケットボールにおいてもフリースローで利用されている。ここ一番のフリースローの1本で勝敗が決まる。このようなプレッシャーがかかった場面で平常心で打つためにはルーティンが役にたつ。ふだんの練習からルーティンで打っていれば、大事な試合のフリースローも練習と同じような気持ちで、リラックスし、集中して打てるというわけである。

NBAのジェイソン・キッドは現役選手時代、投げキスのポーズをとってから打っていた。NBAでよくあるパターンは、胸の前で十字架を切って何事かつぶやき、その後ボールを2、3回ついてから打つ。何をつぶやいているのか聞いてみたいものである。

日本においては、福島県出身の元WNBA選手萩原さん(現早稲田大学女子HC)が現役時代のフリースローの儀式を次のよう語っていたことがある。

「審判にボールをもらってから、1回リングを見て、ボールを軽く手の中で回して感触を確かめて、3回ドリブルをして、その後息を吐く。その時はリングを見ないで、床とリングの間のとこに視線をおき、打つ瞬間にリングを見る」

ルーティンはスポーツパフォーマンスだけではなく、色々な利用の仕方がある。坂下ミニバスチームの二瓶、鈴木コーチは、小学生の子どもたちがコーチの話をきちんと聞けるようにするために、練習を始める前に子どもたちに「講話」ルーティンを行う。毎回繰り返すことによって、落ち着きのない子どもたちがきちんと話を聞ける体制が作られる。先日車に乗って赤信号で止まったら、私と同じ車種で新品の車が前に止まっていた。ナンバーを見たら「560」、「ごろー〇」と読める。ラグビーファンだろうか。私の思い過ごしかもしれないがバスケットボールも負けてはいられない。