

平成28年1月31日(日)

老球の細道206

1月の言葉

会津バスケットボール協会 室井 富仁

「賀状より 喪中ハガキが 上回り」という川柳があった。まだそこまではいかないが、毎年少なくなっていく年賀状を寂しげに見ながら新年のスタートを切った。たくさんの言葉に支えられながら、新年に立てたスローガンへのモチベーションはまだキープできている。多くの方々に好きなことをさせてもらい、好きなものを食べ、好きなものを飲んでいく成果であろうか。皆さんに感謝の毎日である。

1・読書から

◆「老いや病、死、災害から人間は逃げようがありません。だったら逃げようのない現実から眼をそらさずに、そこに肝を据えてとにかく今を精一杯大切に生きていくしかない」
《『100分de名著・良寛詩歌集』NHK》

ちょっと血圧が上がると大事をとり、ちょっと胃の調子が悪くなるとガンではないかと不安がり、夜中に何回か目が覚めると睡眠不足を心配する。気持ちは少年時代のままだが、身体と年齢はごまかしようがない。過去は戻らない、未来はまだ来ない、今しかないのだ！

◆「10年1万時間ルール。あらゆる分野の一流の人たちは、質の高い練習に、およそ10年間に累計で約1万時間取り組んでいる。卓越した技能の獲得には、量より質ではなく、量も質も必要である。継続は力なりということは動機づけによって支えられている」《『コーチングクリニック』2015・6月号》

バスケットボールのプレイヤー、コーチを10年間以上もてやってきているのにまだまだ一流レベルに達しない私は何をやってきたのだろう。質をともなった量に、もっと真剣に向き合わなければ時間の無駄だ。

2・新聞等のコラムから

◆「雨ニモ負ケソウ 風ニモ負ケソウ」《朝日新聞・折々の言葉》

若い頃は「宮澤賢治」でいられたが、今は雨に負けた時どうしよう、風に負けた時どうしよう。果たして平常心でいられるのか不安のフアンになる毎日であるが弱さも必要かも。

◆「不自由さは自由のためにこそある」《朝日新聞コラム・福岡伸一の動的平衡》

膝は反対側に曲らない。身体には不自由な制限があることによって、身体の他の部分の協調的な動きが促されるという。バスケットボールのチームプレイも一人一人勝手なことができないルールを作ることによって、全員が伸び伸び自由にプレイできるようになる。

◆「人は一生成長していけるのですが、そのための最重要点は“素直さ”だといいます。良いと思ったことは“信じて楽しく続けること”続けてもなかなか自分は変わらないなあと思う人は“猜疑心”があるので変化はこないそうです」《ひらほく新聞》

信は力なり。何事も自分が信じていることしか力にはなりえない。コーチを信じてついてくる選手は伸びる。プレイヤーに信じられないコーチの言葉は選手の心に届かない。

3・バスケットボール各種クリニックのレジメに挿入した言葉から

◆「今すぐにも人生を去っていくことのできる者のごとく、あらゆることを行い、話、考えること」《マルクス・アウレリウス『自省録』》

残された人たちに何を残せるのか。偉人、賢人たちの覚悟のある生き様がうらやましい。