

平成28年11月4日(金)

老球の細道280号

あと一步、ここ一番

会津バスケットボール協会 室井 富仁

かつて大リーグ・レンジャーズのダルビッシュ有投手が、完全試合をあと一人で逃したことがある。ヒューストンのアストロズ戦に先発し、9回ツーアウトまで、無安打、14奪三振の快投で、1人の走者も出さなかったが、27人目の打者にセンター前ヒットを許して「あと1人」のところで残念、無念となった。

朝日新聞の記事によると、ダルビッシュ投手曰く、「完全試合は一生に一度とも思っていないでしょうから、重圧はなかったです。最後に打たれたのはたまたまでしょう」と、いたって平静なコメントだった。

ここ一番の時、脳はどういう状態になっているのか。『勝負脳』などの著書を書き、水泳の北島康介などのメンタル指導にあたった日本大学大学院の林成之教授(脳神経外科学)によれば、人間の脳は「もうすぐ終わり」と思った時点で本能的に能力が落ちるといふ。「あと1人」という意識が出ていたら、それまでと同じボールは投げられず打たれる可能性が増すという。さらに、記録のプレッシャーがかかると、ボールを強く握るようになる。強く握ると腕の筋肉が伸びにくくなるので投球にも影響する。

あと一步、ここ一番の難しさは野球もバスケットボールも同じである。このような場面で成否を分けるのは何だろう。バスケットボールにおいては、1点を争うゲーム終盤の残り数秒での攻防などでも「ここ一番」「あと一步」という重圧が襲いかかる場面がよくある。原町高校と会津高校におけるコーチ時代の二つの場面は今でも忘れられない。

原町高校(女子)時代(1983年)の県高校選抜大会(現ウインターカップ県予選)の準決勝である。相手は福島西女子高校(現西高)。試合は残り時間6秒。得点は1点差で原町リード。原町のバックコートサイドラインからのスローイン。タイムアウトでポイントガードに「ドリブルで運び、どうしてもなくなったらボールを抱え込め」と指示。ところが、初めての県大会決勝進出かという重圧に負けてかまさかのパスミス。それをインターセプトされてランニングシュートに持って行かれ万事休す。初の決勝進出、よもやの優勝が私の頭をよぎった瞬間の悪夢であった。

会津高校時代(1997年)の県総合体育大会の準々決勝である。相手はインターハイ出場を決めた当時無敵の福島工業高校。これまたゲーム終了残り6秒。会津高校2点負けで会津のフリースロー。シューターはエースで国体代表の金子君。落ち着いて2本とも決め延長に突入。延長も再延長までもつれ、最後は5点差で会津高校の奇跡の勝利。実は金子君はこの前に行われていた会津総体での決勝戦でも同じような場面を経験している。そして同じように2本とも決めて同点にしている。だから、私が彼に与えた指示はただ一つ。「金子!会津総体の時と同じだよ」。

日常生活においても「ここ一番」「あと一步」という重圧が襲いかかる場面はたくさんある。そんな時自分を見失わないで普段通りの実力を発揮するにはどうすればいいのか。まずは、そのような場面を想定して準備すること。それでも手に汗を握ったり、足裏に汗をかいたりしたら深呼吸をすること。自分の心に適切な間を設けてあげる。最後に、ゴール(終わり)をもっと先において、にっこり笑って集中する。今になって気づく。