平成２８年１１月３０日（水）

老球の細道２８７号

落とし穴に注意！試合に負けないために

会津バスケットボール協会　　室　井　冨　仁

「勝たむと打つべからず、負けじと打つべきなり。いづれの手か、とく負けぬべきと案じて、その手をつかはずして、一旦なりとも、おそく負くべき手につくべし」と、吉田兼好の『徒然草』百十段に双六の名人が双六で勝つための極意が書かれてある。

試合に「勝つ」と「負けない」とは一見おなじことのように思われるが、少し違った意味に捉えられている。「勝つ」というのには、負けることもある、という意味が含まれる。一方、「負けない」には、負けることはない、という強い思いが入っている。「負けまいとする者は負けない」。それでは、試合に「負けない」ためにはどうしたらよいだろうか？

元プロ野球界の名監督 野村克也氏は自著『敵は我にあり』の中で、勝負の落とし穴に落ちるのは決して相手の策略や罠に引っかかることだけではない。自分の方にも穴は潜んでいる。負けないためにはそんな落とし穴に注意をしなければならないと戒めている。

『スポーツを三倍楽しむ千両箱』（嶋田出雲著）の中に金科玉条があった。

①試合は計算通りにはいかない。

人生も試合も無常である。順調な時、不調な時と色々である。試合中に思わぬケガ、病気、計算のできない不確かなこと、落とし穴が盛りだくさん待っている。

②「あがり」という落とし穴。

試合の場は独特の雰囲気がある。レベルが上がれば上がるほど、接戦になればなるほど期待と不安が錯綜してハラハラ、ドキドキの激しい心理的プレッシャーとも戦わなければならない。あがってしまったらミスが出て、そこで負けである。

③「うぬぼれ、自信過剰」という落とし穴

「試合を甘く見る者は溺れ、技術にうぬぼれる者はつまずく」。自分の力量を過大評価してうぬぼれたり、相手を見下げておごりをもつことは油断につながり、思わぬ相手に足元をすくわれ敗北を喫してしまう。満心してしまったら下降の始まりである。

④「弱気」という落とし穴

勝負に弱気は禁物。強気だけでたくさんである。強者は「これに負けたら負け犬になる」と思い、したたかでしぶとい。

⑤「よく見せよう」という落とし穴

見せかけだけの軽いスタンドプレーは自ら墓穴を掘ることになる。試合はふだん通りにプレーするのが一番。ふだんからスタンドプレーの者は勝敗より参加することに全力を。

⑥成功率を無視した「一人よがりのプレー」いう落とし穴

自由奔放にプレーしている方が一見強そうに見えても、ミスが多いので得点表示板の得点は思うほど増えない。ゲームの流れを無視したでしゃばりのワンマンプレーも自己満足は得られるかもしれないが､チームに大きなリスクを与えチームメートからの信頼を失う。ミスが少ないために失点も少ない「着実な攻め」を目指す。

⑦思い違いという落とし穴

スポーツは実践、試合で何ができるかで勝負が決まる。「知っている」と「できる」、「練習でやった」と「試合でできる」とは大きな違いである。