

平成29年7月19日(水)

老球の細道343号

努力は裏切らない

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日朝日新聞の「読者の声」に、ある中学生の次のような意見が掲載されていた。

【私は学校が大好き。部活動の剣道部も大好きです。やりがいを感じています。ですが最近、その部活で悩みができました。

私は部活がある日は必ず参加します。強くなりたいので一生懸命練習します。でも、勉強のために部活を休んだりする人が、大会では好成績。必ず部活に行っている私は、すぐに負けてしまいます。私の方が努力しているつもりなのに、その人には勝てません。

「努力は人を裏切らない」という言葉がありますが、本当なのでしょうか。私は時々その言葉を信じることができなくなります。スポーツは「結果が全て」とよく言われます。でも、本当に悔しくてつらいです。どうすればいいのか、私にはもうわかりません。それでも諦めたくはない。努力を続けて、いつかは勝ちたいと思っています】

私も高校時代バスケットボールの部活動で同じような思いを何度も経験したことがある。同級生には中学校時代のスター選手がたくさんいて、私は足元にも及ばなかった。テレビのスポーツ根性ドラマや読書から努力することの重要性を教えられ、自分なりに努力した。当時の努力の原則は二つ。一つは「指示された回数より多くやる」。例えば腕立て伏せ20回と指示されたら25回から30回やる。二つは「他人が休んでいるときに練習する」。例えば練習前後の個人練習、試験前、試験中の個人練習、部活休みの日に個人練習などである。たいした努力ではなかったが怠け者の私には精一杯だった。

振り返ってみると、努力の成果はすぐには出なかった。時には努力の甲斐なくバスケットボールの神様から見放されたことも数知れない。逆に、努力の成果で今までにない勝利の喜びも経験することができた。総じてたどり着いた境地は「努力すれば必ず報われるわけではない。努力すれば報われるときもある。しかし、努力しなければ絶対報われない」。

バスケットボールコーチの神様ジョン・ウッデンは、成功するためには努力が欠かせないことを強調する。「成功」とは他人との比較において優れていることではない。試合で勝ったり、テストで良い点数をとったりすることではない。努力をして60点を取った子は、手抜きをして80点を取った子よりも高いレベルの成功を得たと評価する。

真の競争は自己ベストに到達する努力をすることだとウッデンは説く。他人より抜きんでいるかどうかは自分では決められない。最高の自分になる努力は自分でどうにかなる。努力は他人より優位になるためにするのではなく最高の自分になるためにする。

「成功とは、なりうる最高の自分を目指して、最善の努力をしたと自覚し、満足することによって得られる心の平和のことである」(ジョン・ウッデンの成功の定義)。

バスケットボールで努力することの大切さを学ぶことができた。その努力する習慣はバスケットボールに止まらず、色々なカテゴリーで自分自身の力量を高めるためにも役に立った。現在は「血圧を正常にする」プロジェクトにバスケットでの努力を応用している。

努力は好きなことで経験すべきである。好きだからこそ地道な努力ができる。そのことが好きで好きで仕方がないという「情熱」が、単調になりがちな努力の「継続」に火をつける。自分のためにやる努力に裏切られることはないと思っている。