

平成29年11月17日(金)

老球の細道371号

## 目指せT字型人間、T字型アスリート

会津バスケットボール協会 室井 富仁

原町高校に勤務していた頃、全国大会を目指して朝早くから夜遅くまでバスケットボールコーチングに勤しんでいた。今でいえば長時間労働の先駆けだった。しかし、いくら練習してもチームは勝てなかった。その時に先輩の先生から言われたのは、「バスケットばかりやっているから勝てないんだ。麻雀やパチンコ、魚釣り、酒のみなどもやらないとだめだよ」。そのようなことを言っている先輩先生の部活は、それほど練習しているようには見えないが、私のバスケットボールチームより先に県大会決勝まで実力を伸ばしていた。

私は若い頃、どちらかというバスケットボールのことしか眼中になく、それ以外のことにはあまり興味を示さなかった。趣味も読書と映画鑑賞くらいで、周囲で麻雀だ、ゴルフだ、スキーだと騒いでも、身体を動かすのはバスケットボールだけで十分だった。その後、これではだめだと思ってカラオケに授業料をつぎ込んだが、採点の出るカラオケを知ってから、自分がいかに音痴であったかが判明し、それ以後歌を忘れたカナリアと化した。

陸上の為末大氏がかつて『Sport Journal』に掲載していた。

【スポーツ選手にはI字型とT字型タイプがある。I字型は自分の種目に特化して、それだけをし続けた人間。T字型は何かの特化しているが、それと同時に幅広い世界から知識や経験を得て、それをその特化している分野に落とし込んでいく人間である。(略)。】

スポーツ界では、何か一つのことを極めるといってI字型が多いと言われるが、私がそうだった。よく周囲から「室井は視野が狭い」と批判された。今もそうかもしれない。

ある説によると、物事の習熟は100,000時間でおおよそなされるそうだ。毎日3時間で10年ちょっと。ピアノも絵も、スポーツもだいたいこのくらいで1人前になれる。

「量の質転化」と言われる。小学校、中学校までは、とにかく長い時間ボールに触れていれば、それなりに上達する。だから、最初は練習を積み重ねて体に刻むことが大切である。

しかし、この量の質転化はいつまでも続かない。ただ練習しているだけではトップアスリートにはなれない時期がやってくる。質によってしか質が得られない時期である。量の質転化が終了したとき、アスリートの中身が問われる。ただ言われたことをなんとなくこなしているか、それとも高い目標を持って、細かいポイントを意識しながら集中して取り組むかで大きな差が顕著になる。自らを自らの手で成長できるアスリートのみが生き残る。だからよくある現象であるが、高校の時期からスーパースターが逆転する。

自分の競技からしか、自分の身の回りのことからしか刺激が入ってこなければ、自ずと発想も限られてくる。ワクワクするような刺激も少なくなる。したがって、自分の競技しかやってこないI型人間の成長はストップする。一方、T字型人間は、色々なことに接することによって、自分の想いもよらぬところからの刺激を受け、それらの刺激から色々なアイデアを生み出すことができる。好奇心が溢れ飽くことを知らない。だから練習も集中できる。向上しないわけがない。スポーツ以外の世界、職業も同じだろう。

『定年後』というベストセラー本がある。この本でも、定年後には、今までやっていないことを色々やるのではなくて、いままで培った得意スキルを継続させながら、今までしたかったけれどできなかったことをやる人生を勧めている。まさにT字型人生だろうか。