

老球の細道373号

## スーパースターを育てるには

会津バスケットボール協会 室井 富仁

最近朝日新聞に日本スポーツ界の若きスーパースター達の特集記事が連載されている。テニスの錦織圭介、野球の大谷翔平、陸上の山県亮太などについて、スーパースターになりえたプロセスを色々な要因から説明している。指導者や親にとっては、わが教え子、わが子どもが卓越した存在になることは夢である。たとえそうなれなくとも、超一流を目指すことによって、持っている可能性が少しでも大きく開いてくれればこれまた幸福である。

今は昔、米国バスケットボール専門雑誌『タイムアウト』に「スーパースターを作るには」という記事があった。その内容と朝日新聞記事、そして私の独断と偏見をチャンポンにして、バスケットボール界のスーパースターの出現を待望して原理原則をまとめた。

### 1・若いスターが生まれる背景

幼い時にスポーツにふれあう機会が多い。親がそのスポーツを経験しているか大好きなことがスポーツと出会うきっかけになることが多い。本人も好きになり、技術、知識をよく知っていて、幼い頃から打ち込みたいスポーツを選択し、目標が明確になる。そして何よりも子どもの能力を最大限に伸ばすための親の本気度がすごい。

有能なコーチと出会う機会を求め、親も熱心に指導する。サポートスタッフのトレーナー、メンタルコーチ、栄養士、スポーツドクターなどが周囲に常に存在している。

### 2・スーパースターの資質

最高になるには技術だけでは足りない。頭脳、精神力、人間性など多くの資質が要求される。負けず嫌い、素直さ、したたかさなどは欠かせない。幼いときにすばらしくあっても、そのすばらしさは一生続くとは限らない。常に正直に自分を評価し、それをもとに短所を克服するための努力を惜しまないことが必要である。

色々な活動をごっちゃにしないで、一度に一つだけフォーカスする。自分がコントロールできる要素だけにエネルギーを費やす。最高の選手とは、自分がすべて理解していないことを知っているので他人に学んで成長する謙虚さを持つ。そして強い信念を持ち周囲の状況に左右されない「ソロ・サピエンス」である。

### 3・スーパースターになる(育てる)ために誰でもできる実践的なアイデア

- \*いいプレイ、または悪いプレイをしたときの練習日記をつける。
- \*自分がコントロールできる部分とできない部分を考えて対応する。
- \*試合では、今の自分ではなく上達した自分をイメージしてプレイする。練習においては、練習前に自分は今日どの程度までレベルアップするのかを決意して取り組む。

### 4・スーパースターの親(コーチ)としての心得

- \*すばらしく見えるのは特別に優れたプレイヤーではなく、あなたの子もだから。
- \*成功したことは忘れないこと、失敗は忘れてしまうこと。
- \*評価は現状ではなく、上達している過程を。
- \*スポーツの奥深さの理解には時間がかかる。落ち込む時がある。その時は親子で辛抱。
- \*スポーツを楽しませること。スポーツを生活の中心にするのではなく、生活を楽しむ一つの手段にする。すばらしくあるために、そのプロセスを楽しもう。