

2019年5月11日(土)

老球の細道481号

勝者は何が違うのか

会津バスケットボール協会 室井 富仁

長いゴールデンウィークが終了し、いよいよ今年も中体連、高体連のシーズンが始まる。高体連の地区大会は明日11日から3日間行われる。高校生にとっては全国大会につながる重要な大会であり、「インターハイ出場(県大会優勝)」は多くの高校生の目標であり憧れでもある。私も「インターハイ出場」を目標に3年間濃密な高校時代を送ることができた。しかし、決勝で僅差で敗北し夢を実現することはできなかった。翌年後輩たちが見事に夢を実現させ「インターハイ出場」を果たしてくれた時はわがことのように喜んだ。なぜ私たちが勝てなくて後輩たちは勝てたのか。

勝者は何が違うのだろうか。あらゆるスポーツの日本代表選手は、試合の土壇場で勝敗を決するのは「精神力」と答えている。そして、ある本では、勝者とそれ以外の人とを隔てるものはたった1つ、「考え方」の違いであると書いてある。

勝者は常に自分が勝てると思って試合に取り組む。勝つつもりになれば、誰でも必ず勝てるというわけではないが、勝つつもりでなければ勝つ可能性はない。勝つ人には、自分が期待することと実績が必ず同じになるはずだという考えが身についているという。

人間が意識にのぼらせることができるのはただ1つ。例えば、フリースローを打つときに、「落として負けたらどうしよう」と思ったら、同時に「これを決めて逆転してヒーローになろう」と思うことはできない。何か後ろ向きで否定的なことを意識にのぼらせる一方で、同時に前向きで肯定的なことを意識にのぼらせることはできないということである。私たちはあることを行う時は1つの意識でしか考えることができない。

意識が1つの場面しか思い描けないということは、とても大切なことである。勝つことと負けることを一度に思い浮かべることができないから、どうせなら常に積極的に、前向きなことをイメージしたほうがいいに決まっている。勝者は常に自分が成功するイメージだけを描いている。そのようにメンタルトレーニングでも訓練している。

もちろん思っているだけではだめだ。勝つこと、優勝することは特別なことなので、特別な行動が必要になる。米国のスポーツ心理学者キース・ベルは下記のように述べている。「勝つことは普通ではない。極めてまれなことである。1つの大会で優勝できるのは1チームだけ。勝つことは特別なことである。勝つためには普通と違うことをしなければならない。他人と同じではいけない。皆が勝てるわけではないからだ。人より飛び抜けた、違う行動をとる意気込みがなくてはならない。(中略)。他人と同じ練習をするのではなく、人より多く、そして質の高い練習をしなければならない。他人と同じ話をしたり、同じように考えてはいけない。群れに混じって、当たり前のことや流行のことをし、そつなく行動しようと思ってはならない。大勢の中で常に飛び抜けた存在となり、並外れた行動をとろうとするのだ。勝つためにはリスクを受け入れ、そしておそらく孤独も味わなければならないだろう。なぜなら、勝つことは決して当たり前のことではないのだから」

勝利至上主義が何かと批判される昨今、「勝ち」にこだわる選手が少ないと聞く。真剣に必死になって勝つことを目標に試合に臨むことは、自分の今までの努力に対する誠意であり、試合相手に対するエチケットでもあると思う。