

2020年8月26日(水)

老球の細道558号

コツコツのコツツンコ

バスケットボールコーチ 室井 富仁

スポーツのトップアスリート達がコロナによって試合や練習が十分にできなくなったため、オンラインで自分の練習を公開したり、トップアスリートを夢見る育成世代の選手たちの質問に答えることが今流行しているようだ。

いくつか垣間見てみると、必ず出てくる質問に「どうしたらもっと上手になりますか?」という漠然としたものがある。それに対しての答えの多くは「毎日コツコツ努力することで」の一言で決まり。残念ながら昨今の子どもたちは「コツコツ」が大の苦手のようなのである。

スポーツのみならず何事もやり始めの初心者の頃は、気が向くままに取り組んでも目に見えるくらい上達が早いがある程度できるようになると成長が止まってしまう。ここからが初心者と熟練者、熟練者とトッププレイヤーになる瀬戸際である。練習しても練習しても上達が自覚できない時、あきらめないでコツコツと同じこと、地道なこと、基本的なことをやり続けることができるかどうか大きなポイントになる。

武者小路実篤の『もう一息』という詩の中にも「もう一息、もう一息というところでくたばっては、何事もものにならない、もう一息、それをもう一息、それに打ち克つてもう一息、もうだめだ、それはもう一息、勝利は大変だ、だがもう一息」と詠まれている。

私は幼少の頃、非常に飽きっぽい性格で、何をやっても中途半端で終わり、何か一つ誰にも負けない優れたものを持つということがないまま思春期を迎えてしまった。他人に負けないものを持ってない、自分が不可能と思っていたことを可能にするという経験を積まないと何事にも自信が持てなくなる。

思い出すのは高校時代バスケットボールで得られた経験である。毎日がコツコツコツツンコの嵐である。20数名いた同級生の中で最後まで続けた2名の1人として残った。練習はもちろんのこと、毎日シュートの個人練習をコツコツ続けて2年、いつのまにか9割近くの確率で入るようになってしまった。特別なことはなにもしていない。上手な人たちのフォームを見様見まねで、ほとんど休むことなくコツコツ続けただけである。

この青春時代の泥臭い経験が退職した今でも効いている。コロナ禍で表立ったバスケットボールの指導がなくなってから、何もしないではいられず、3月から今まであちこちの講習会で指導してきた「トランジションオフENSESの段階的指導方法」をまとめてみようと思いい立ち、毎日その作業をコツコツと続けてきた。そして現在パソコンでのまとめ作業に入り、もう少しで出来上がりそうだ。

一気にまとめて上げることが苦手な私は、毎日少しずつ進みながらいつの間にかできちゃったというのが性に合う。ボケ防止のバスケット英語本、哲学書読破も同じ原則でコツコツ。あっという間に1日が終わってしまう。そして明日が楽しみである。