

2023年1月5日(木)

老球の細道709号

年ですが、今年もやってみます

会津バスケットボール協会 室井 富仁

子どもの頃から年越しは家族皆でコタツにあたりながら NHK 紅白歌合戦を見ることが定番だった。ところが、わが息子たちが大きくなる頃に、紅白と同じ時間帯に「格闘技決定戦」なる番組が始まった。その頃から格闘技にはまっていた息子たちと歌謡曲大好きな私との間で大晦日はテレビの取り合いで格闘が始まるようになった。妻からは大人げないと諭されて、私の方から身を引くことになった。それから紅白とは縁がなくなり、1年の終わりのけじめがずっと薄らいでいた。終わりが締まらないと、始まりが燃えない。

昨年末久しぶりに紅白を見た。びっくりした。同じようなグループが同じような歌を歌っている。誰が誰だか区別がつかない。ジャニーズ、おニャン子クラブまではなんとかなったが。私が紅白にはまっていた頃の演歌、フォークソング、グループサウンズ、そしてムード歌謡などはほとんどなくなった。時代はまさしく変わった。いよいよ今年はスマホに買い替えなければならないのか。昨年も終わりが締まらなかった。

昨日までと同じ日が続いているのに、年が改まるとなぜか身も心も新しくなりたがる。特に今年は私にとって60代最後の年になるのでなおさらである。年だが、やってやる。

中学校からバスケットボールを始めるようになってから今まで欠かしたことの無い新年の儀式が二つある。一つは元旦ランニングである。練習が休みになるのでスタミナが落ちないようにするために始まり、雪の日も必ずやるようにした。今年はコロナ明けの回復がまだ中途だったのでウォーキングで代替した。歩きながら色々な目標が脳裏を駆け巡った。

二つ目は、「年間目標」の設定である。60歳を越してからは四つの分野で目標設定をしている。①バスケットボール②仕事(現在は大学での授業)③プライベート④健康。1月の第2週目あたりまで具体的に設定するのが常である。

何と言ってもバスケット目標である。コロナ禍の3年間、思う存分バスケットボールのクリニックが出来なかったのも、老いに情熱が負けないように元日午後からBリーグ試合観戦で郡山へ二瓶氏と出かけた。6連勝中の福島ファイヤーボンズ対香川ファイブアローズのゲームである。香川チームのアシスタントコーチは坂下高校出身の上杉翔君である。生で観戦する迫力とわが教え子のコーチ姿を見せられて大いに刺激となった。

プライベート目標では、今年のNHK大河ドラマ『どうする家康』にちなんで、過去に途中で挫折した山岡荘八著『徳川家康』18巻を読破することを決心した。

毎年確認する。「目標設定の9原則」である。①自分の望むものを明確に決める②締め切り日を決める③人生の全ての分野で決める④目標は高く、しかし実現できること⑤目標を紙に書く⑥書いた目標を宣言する(背水の陣)⑦目標実現のための計画を立て、実行する⑧今すぐ始める⑨途中でやめない。あきらめることは自分への敗北である。

目標は燃えなければ見つからない、努力しなければつかめない。今年もよろしく。