

平成 25 年 1 月 23 日

南の風 27

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

昨日、辻 秀一先生の講習会に参加してきました。皆さんご承知のように、辻先生は『スラムダンク勝利学』の著者でいらっしゃいます。この本には、第1章「根性は正しく使う」から、第26章「感謝することこそ勝利と一流への道」まで、スラムダンクの漫画を通して我々バスケットボールの指導者が、あるいは選手や保護者が、学ばなければならない貴重な考え方が網羅されています。

辻先生は現在、スポーツドクターとして、さらに株式会社エミネクロスの代表として、また2013年スタートするNBDLに参入するプロバスケットボールチーム「東京エクセレンス」（日本バスケットボール協会公認）の代表&GMとして活躍されています。（くわしくは先生のブログご覧ください。）

さて、昨日は都内の中学生向けの講習（メンタル中心）と指導者向けのスポーツ心理学中心の講習でした。

まず質問します。皆さんは『本気』と『やる気』の違いは何だと思えますか？ご自分で考えてから次を読み進めてください。

ここからは辻先生の考えを書きます。『やる気』とは、外的要因があって「やろう」「がんばろう」という気持ちが起こるのではないか。例えば、宿題があるからやる気を出してがんばろう、大切な試合があるからやる気をだそうなど、外界の刺激によって起こるのが『やる気』である。したがって『やる気』には波が大きく、刺激によって左右されやすいものである。一方『本気』は、外的要因に関わらず自分の意志で自分からやっていくものであり、一度本気になると持続することが可能になる。

ならば、どういう時に『本気』になることができるのかを挙げてみます。

- ① 取り組もうとすることが好きになること。
- ② 目標がはっきりしていること。そしてそれを達成した時の期待感を持つこと。
- ③ やり方を理解していること。
- ④ やっていて楽しいと感じること。
- ⑤ 一緒にやる仲間がいること。
- ⑥ 自分がやらせてもらっていることに感謝の気持ちを持つこと。

この①～⑥は、辻先生が中学生の選手に聞きながらまとめたものです。

これらは、我々ミニバスケットボールの指導者にとって、大変参考になることがらだと思えます。

次に先生が力説されたことに、『ライフスキル』があります。ライフスキルとは、学力とは異なる能力で「心のための脳力」と呼ばれています。またライフスキルは、日常生活の努力と訓練で身につけることができる脳力で、「ゆるがず、とらわれず」の心の状態であることで、いつもご機嫌で元気に過ごせ、パフォーマンスを上げることで良い結果を生み出すことができるようになるといわれます。まずは下記の5つのことを心掛けてみましょう。①【夢を持ち続ける力】②【一生懸命を楽しむ力】③【今を生きる力】④【好きを大事にする力】⑤【チームワークを保つ力】、以上です。この5つの内容の解説については次号にしたいと思えます。