

令和6年7月5日

南の風 512

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の「原則を破ってはいけない」の続きです

例えば毎日練習することが当たり前になりすぎると、それが単なる日課のようになってしまいます。昨日と同じような今日を過ごすだけになり、「毎日最高の自分を目指す」「今日は昨日よりも良い練習をする」ということがあいまいになってしまうのです。

成長の原則、人間関係の原則、チームワークの原則、さまざまな側面で当たり前すぎて忘れられている原則的な側面が存在します。偉大な競技者への登り道を転げ落ちないためには、原則に改めて焦点を当てて、原則中心の競技人生にしていくことが重要なのです。

つまり、成長とは日々の努力の積み重ねによって手に入るという原則を破らないということです。毎日毎日を最高の1日とする。これを続けることが成長への道です。人は楽なほうに流されてしまうものです。下り坂の楽なほうを選べば、頂上には登れないのは原則なのです。

次に「あなたが」と「わたしが」について紹介します。

人の思考傾向は2タイプに分けられると言われます。一つ目は「あなたが」と考える人、二つ目は「わたしが」と考える人です。

「あなたが」タイプの人の思考は「あなたがこうだから、わたしはこうなった」「あなたがこう言うから、わたしはこうした」という思考回路を持っているのが特徴です。つまり自分の周りで起こる出来事や自分がしたことの結果をすべて「あなたの影響」と考えます。もう一方の「わたしが」の人は「わたしが考えてこうした」「わたしがこう考えてこうなった」と考えます。何事も自分の責任と考えられる人と言えます。

バスケットボール選手にとって二つのタイプの違いが選手の成長の大きな差になって表れます。

「あなたが」タイプの選手は自分のシュートが入らなかったときに「あなたのパスが悪いから」とか「あなたの教え方が悪いから」と考えがちです。反対に「わたしが」の人は、たとえパスが悪かったとしても「自分が工夫すれば入る」とか、教え方や練習メニューよりも「自分がどうやって工夫をするかだ」と考えます。相手の良い悪いではなく、自分の工夫次第と考えるのです。

もう分かると思いますが、もちろん後者のタイプのほうが選手として成長する素質があります。この二つの価値観の違いは選手として成長するかしないかを決定づけるほど根幹となる違いです。言い換えれば、選手の成長を左右するほどの原則なのです。

もし「あなたが」タイプの選手がいるなら、その思考を「わたしが」のタイプに変えていくこともコーチの役割です。変えるならできるだけ早い段階のほうが良いと思います。「わたしが」の思考になれるかどうかは、その選手のその後の成長を大きく左右するからです。

続いて「成長の原則」についてです

人間は「赤ちゃん」から「子ども」そして「大人」という順に成長します。これは原則です。順序は絶対に入れ替えることはできません。途中を抜いて成長することはありません。続きは次号にします。