

令和6年7月14日

南の風 513

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

「成長の原則」の続きです

「赤ちゃん」はすべてが依存状態にあります。自分では何もできません。何かしたいと思ったらそれを親に知らせるために泣くだけ。食事を用意してもらってたべさせてもらい、おむつを取り替えることも、散歩に行くこともできません。すべて誰かに依存しています。

次の段階が「子ども」です。依存から自立へと成長します。自分で食事もできるし、トイレにも行けます。人の手を借りずに多くのことを行うことができるようになります。

その次が大人です。自立から相互依存という状態になります。我々は自分の仕事でだれかに貢献しながら、他者から貢献を受け取ってより質の高い生活を営んでいます。自分で家も建てて、洋服も作り、作物を育てて・・・という人は珍しいはずです。大人はお互いが相互依存することで、自分1人ですべてをやるよりはるかに質の高い生活ができています。

この成長の原則は、スポーツ選手にも当てはまります。まずは選手としても依存から始まります。教えてもらわないとうまくなれない。「あなたが」という価値観です。ここから徐々に自立していくことで「わたしが」と考えられるようになります。自立の段階です。そして自立した選手がたくさん集まってチームになると、「私たちが」という相互依存、相乗効果のチームワークへと成長できるのです。

ここで大事なことは、だれしも赤ちゃんだったように、スポーツ選手も最初は依存状態になっていることがほとんどだということです。それは自然なことなのです。ただし、いつまでも「あなたが」という考え方ではいけないのです。体は自然と赤ちゃんから子どもに成長しますが、精神的な成長は時間とともに自然には起きません。人によっては大人になっても精神的には「依存」状態から抜け出せていないこともあります。まずは、スポーツ選手として成長するためにも精神的に「自立」し、人のせいにしない選手、自ら工夫し成長する選手になることが重要です。

そのうえで、「私たちが」というチームワークを目指します。「あなたが」という依存した選手が多いチームは「私たちが」にはなれません。それは成長の原則なのです。

続いて、鈴木氏が考える「習慣が選手を作る」についてです。

常日頃から高い意識を持って行動していると、いつの間にか一つひとつ考えなくても自然にそのように行動できるようになります。これが習慣と言うものです。ヒンズー教の教えの「行動が変われば習慣が変わる」という格言もこの真理をずばりと言い当てています。

日々の行動は1本の細い糸です。毎日その行動を繰り返すのは細い糸を1本ずつ編んでいくようなもの。1本1本は細くて引っ張ればすぐに切れてしまいます。最初はとても弱いものです。まだほとんど変化はありません。しかし毎日毎日繰り返し結っていくと、どんどん太い糸になり、やがてそれは太くて強い縄になります。この太い縄が習慣です。

鈴木氏の「習慣」の定義についてでした。次号では「習慣が人生を作る」ことについてです。