

令和6年7月23日

南の風 514

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続き、「習慣が人生を作る」ことについてです。

もし日々を「あなたが」のような判断基準で行動していたら、いつの間にか言い訳がうまい人になるでしょう。反対に「わたしが」なら自立していて、自主性と責任感の強い人になるはずですが。

悪い行動は早い段階で改善することが大切です。細い糸のうちは簡単に切れますが、太い縄になってしまったらそれを断ち切るのは困難です。しかし細いうちは、本人も周りも見逃したり気づかなかつたりするので注意が必要です。1年後、2年後に気づいたときには習慣化しているために大きな問題になるかもしれません。反対に良い行動や価値観を身につけるのも早いに越したことはありません。改善が早いほど良い習慣の縄が強くて太くなるのです。

家庭での会話も習慣になります。子どもが悩んでいるときに、両親がコーチやチームメイトのせいにすれば、それが子どもの思考の基準になります。保護者の方の考え方、価値観はかなり色濃く子どもたちに反映されます。子どもたちは身近な大人を手本にして道徳心を学びます。保護者の方は、子どもたちの道徳心に対して責任を逃れることは難しいのです。習慣が人生を作ります。習慣に振り回される人生ではなく、スポーツを通じて習慣を使いこなせる人生を目指しましょう。

次に「自分が変えられるものに集中する」についてです。

物事は「自分で変えられるもの」と「自分では変えられないもの」に分けられます。

例えば、子どもたちにとって自分のお小遣いがいくらかは、非常に興味があることです。お小遣いの金額は親が決めます。子どもたちにとって、これは「自分では変えられないもの」です。そうになると、「自分で変えられるもの」はそのお小遣いをどう使うか、ということになります。

しかし、親がお小遣いをもっと増やしてあげたいと思うように行動することもできます。家のお手伝いをしたり、勉強を頑張ったりすることで、お小遣いの値上げ交渉に成功するかもしれません。つまり、「自分では変えられない」と思っていたものの中には、実は「自分で変えられる」側面が隠れていることもあります。昼食の献立を考えたとき、それが学校給食なら自分では変えられないものということになりますし、自分で買って食べるなら自分で変えられるものになります。

スポーツ選手は、自分で変えられるものに目を向けることが大切です。自分の努力や工夫で変えられないことに悩んだり、戸惑ったりすることも多いと思います。スポーツは自分がコントロールできること以外の要素も大いに勝敗に影響してきます。相手チームの好不調、チームメイトにどういった選手が集まるか、そのチームメイトの調子や意欲、体育館を使える日数や機材といった練習環境などなど、自分でコントロールできないものをあげていけばきりがありません。

それよりも自分で変えられる部分に目を向けて、それに対して積極的に取り組んでいくことが重要です。練習メニューをコーチが決めるのなら、「自分では変えられないもの」に分類できます。メニューについてあれこれと考えても仕方ありません。その練習をどうやってやるかに関心を持ったほうが良いのです。次号に続けます。