

え、それって どういうこと?

時代を駆けるキーパーソンたちに訊く!

今回のゲスト

スポーツドクター

辻秀一

ベストセラーとなった『スラムダンク勝利学』で、“勝つための心理学”を説いた辻秀一さん。ゆらぐ、とられず心の状態をつくるためのポイントや、“いま”を大切に考える意味をうかがいました。



メンタルトレーニングで独自の方法を
考えだしたいと思っていたとき、
ひらめいたのが『スラムダンク』だった
このひらめきが、
僕の人生を変えることになりました

今回の聞き手 進藤晶子



しんどうまこと
71年9月10日生まれ、大阪府出身。
フリーキャスター。著書に、本誌
連載をまとめた出会いの先に
（小社刊）がある。ホームページは、
<http://www.shindomasako.net/>

『え、それってどういうこと?』は、進藤晶子・神足裕司・高城剛・福岡俊弘の4人が、個性豊かなゲストを迎えて語り合う、旬の話題満載の対談ページです。



↑「人間の心というものは放っておくとゆらいでとらわれて、余裕がなくなるようにできているんです」と、辻秀一さん。

「ゆらぐ、とられねずな心の状態をつくるために
新しく自分の脳の使いかたを磨いていくんです」

進藤 今日先生は事務所に
邪魔させていたでいます。
とでもすべきな事務所ですね!
辻 今日はこの書斎の隣にある
セミナールームで、3日間のワー
クショップをやっているんです
よ。日本じゅうから、サッカー元
日本代表やプロゴルファー、会社
経営者といったいろいろな人が
来たがいらしています。

進藤 今日は何人くらい参加さ
れているんですか。
辻 30人です。年3回のワー
クショップで、今回は金曜の夜に
スタートして土曜は朝9時から
夜10時半まで、日曜は朝9時か
ら夜8時まで。3日間のセット
で24時間あります。

進藤 うわ、みっちり! 男女
比はどのくらいですか?
辻 今日は男性18名、女性12名
若い人は大学の剣道部の女の子

で21歳。最年長は53歳のコンサ
ルト。幅広いですよ。

進藤 簡単に説明していただく
と、どんなことをするんですか。
辻 自分の心に余裕のある状態
のことを僕は「フロー」と呼んで
いるんです。そのゆらぐ、と
られねずな心の状態をつくる
ために、新しく自分の脳の使い
かたを磨いていくんです。

進藤 いままでの自分と変えな
くてはいけません。
辻 うーん、いや、惜しい(笑)。
いままでの自分を変えるのでは
なく、いままでの自分はそこに
あるんだけど、新しい脳の使い
かたを磨いてそこに付け加える
感じですよ。そうすれば、その結
果として、変わるんです。

進藤 開発され、開拓される?
辻 そう。武蔵が言うように人
間の心というものは放つておく
とゆらいでとらわれて、余裕が
なくなるようにできているん
です。だからこそ心のための新し
い脳の使いかたを学び、つねに
磨いていくことが必要になる。

進藤 新しい語学を学ぶ感じですね。
進藤 ワークショップの反響は
いかがですか。
辻 スポーツでは、ワークショ
ップに出られた人がフエニン

グ、テニス、プロボクシングで
日本チャンピオンになったこと
ビジネスの世界では、売り上げ
が上ったという報告もありま
すし、会社が活性化されてみん
ながゆらぐ、とられねずな
な感じになったので、会社の雰
囲気がガラッと変わったという
報告もうれしく思いました。

進藤 ワークショップの効果
をみなさん、会社に持ち帰って実
践されているんです。
辻 病人を治すのでなく、
よくなりたいた人を応援する
進藤 講演会もたくさんなさつ
ていますね。
辻 年間200回くらいかな。

進藤 さらに医者さまとして、
患者さんを診てらっしゃる?
辻 いえ。
進藤 あれ、いただいた名刺に
「産業医」とありますが。
辻 ああ、そこだけはまた医師
免許証が必要ですね(笑)。僕は
慶應病院で30歳まで内科医をや
っていたんですが、その後、患
者さんを診ることに興味なくな
りまして。身体や心の悪い人
を治すより、もっとよくなりた
いと思っている人を応援するほ
うがやりたくなったんです。

進藤 なるほど、もうひとつ、先
の段階なんですね。

辻 それでスポーツ心理学を学び
はじめ、スポーツ心理学で人を
もつと豊かにできるんじゃない
かと思うようになりました。
進藤 ふむふむ。
辻 企業というところは普通に
働いている人がいて、でも身体
が病んだりする人もいます。心
が病んだりする人もいます。そのため
に産業医というのがあるんです
ね。つまり、病人を診るため企
業にもドクターが必要だと。
進藤 なるほど。

辻 しかし、僕の場合は心と身
体をメンタルトレーナーとして
プラスの方向にもつていきます
からね。スポーツドクターとし
ていろいろな選手の身体を鍛え
てきましたし。さらに内科医だ
ったので病気になった人も診ら
れるし、カウンセリングもでき
ますから。企業にとって便利な
わけですね(笑)。

進藤 いま、何社くらいと契約
されているの。
辻 産業医という形で契約して
いるのは10社くらいです。
進藤 多岐にわたってお仕事をな
さっているわけですね。
辻 うちの娘たちには「お父さ

んは何の仕事をしているの」とい
つも言われます(笑)。

進藤 お嬢さんがお2人、いらつ
しゃるんですね。
辻 いま、19歳と16歳で2人と
もアメリカにいます。
進藤 離れて暮らして、パパは
泣いちゃう(笑)。
辻 パパは悲しい限りです(笑)。
そもそも僕がメンタルトレー
ニングに興味をもったとき、ア
メリカではこのメンタルトレー
ニングの仕事というのは学問的
なところから離れた応用スポー
ツ心理学で展開されていた。
心とパフォーマンスの関係を、い
ろんな分野に応用していこうと
いうことで。

進藤 スポーツに限らない。
辻 そうです。最初、その応用
スポーツ心理学に行ったとき、
ある先生は音楽家のメンタル
トレーニングをしていて、ほかに
も企業でメンタルトレーニング
をやっている先生がいたりして
それぞれ、自分の得意分野で工
夫をされて活動されていた。そ
れで自分でもなにか独自のメ
ソッドがないかなと考えはじめた
んです。そのときにひらめいた
のが「スラムダンク」というマンガだ

過去や未来より 「いま」を考える？



つた。このひらめきが、僕の人
生を変えることになりました。

進藤 おいくつときですか？

辻 36、37歳のころですかね。
最初は「スラムダンク」のマンガ
をコピーしてはメンタルトレ
ニングに使っていました。その
ころは無断でね(笑)。

進藤 患者さんにですか。

辻 もう患者は診てなかったの
でビジネススマンや、大学の体育
会の選手たちにですね。たとえ
ば「全力を尽くす」ということで
あったり、「いまに集中する」と
いうことであったり、チームワ
ークをよくすることとか、教
えたいことにちやうど当たるシ
ーンを使って。

進藤 具体例ということですね。

辻 だけど、結局は著作権に違
反しているわけなので、それで
作者の井上雄彦先生に会いに行
ったんです。

進藤 直談判された！

辻 そうしたら井上先生が「先
生、それはおもしろいね」と言
ってくださって。それまで僕は
本を書いたことがなかったのに
「本を書いたほうがいいよ」と。
進藤 それが第1作の「スラムダ
ンク勝利学」だったんですか。

辻 それがおかげさまで33万部
も売れて、多くの人がたちか

ら支持していただくようになり
ました。いまでは韓国語と台湾
語にも訳されています。

無人島に行けば

理想の脳がつけれる？

進藤 そして「心に余裕がある
人」になる自分の磨き方」では、
宮本武蔵の「五輪書」を取り上
げています。

辻 剣道部のメンタルトレーニ
ングもやっているの、宮本武
蔵の話はよく知っていたんです。

僕らの日常では、ゆらいだり
とられたりして小さな余裕のな
さが起きてくる。気づきにくい
です。失敗するまでは。でもス
ポーツだとわかりやすい。ゆら
いととわかれとゴルフの1メ
ートルのバットでもはずすから。

進藤 すぐに結果が出ちゃう。

辻 それもつとバレやすかつ
たのが、真剣勝負だった宮本武
蔵の時代だった。

進藤 生きるか死ぬか。

辻 そうです。ゆらいでとらわ
れると、死ぬから。なので、そ
の事例をよく出していったん
だけ、武蔵の解説本だともう
いろいろ出てるし。

進藤 「五輪書」を研究してい
らっしゃる、その分野のかたも。
辻 いっぱいいます。なので、解

説書というよりは僕のフィール
ドにもち込みたいので、いかに
このゆらぎとらわれずという
フロアな心の状態を、宮本武蔵
も重んじていたのかということ
を中心にしてました。

進藤 たしかに、この「余裕のあ
る状態」というのはみんな求め
ていて、とくに就職活動を控え
ているかたは面接の本番でこの

「余裕」が出せるかどうかで。
辻 そうそう。だけどみんな、そ
の余裕というものは外的な要因
でつくってもらえるものと思
っているようなんです。「お金が
あったら、ヒマになったら、余
裕も生まれるの」とかね。そんな
こと言っているけど、そんな状態

は永久に来ないのに。
進藤 宮本武蔵のころは違った
かもしれない。

辻 余裕の状態は自分でつくら
なければならなかった。それは
生命維持のために。だからこう
いう脳の使いかたがとて大事
だということのは、昔から言わ
れていたことだったんです。だ
から本は僕のワークシヨップに
来るよりも、みんな無人島にぶ
ちこんだほうがそういう理想の

脳はつくれるんです(笑)。
進藤 生死がかかれば否が応で
もそういう脳は磨かれる(笑)。

辻 でも僕らは便利になつてし
まって、ゆらいでとらわれても
死ぬこともなくなり。それを言
い訳にしながら、口癖のように

「なんかないことないかなあ」つ
て言っている、つねに外側の出来事
に依存しながら生きてしまつて
いるんです。

進藤 ご本の第1章にはなぜ、
辻 考えた瞬間に過去よりい
ま、つて脳が自動的に切り替わ
るようになっていたのか。

進藤 昔はどうされてました？
辻 最初は、一生懸命「いま」つ
て1時間おきに言うようにしたり
「スラムダンク」のなかにも「オ
レはいまなんだよ」つて場面が
あるの、そのシーンを手帳
に貼っていました。いつ
もその思考を繰り返しているう
ちに自分が磨かれていき、習慣
化されて、気づけばいつも「い
ま」のひもを引っ張るようになって
いた。過去や未来のひも
を引っ張らなくなる自分につ
くねに引っ張る自分をつくること
はできるんですよ。

「いま」に生きることに 全力を尽くすのが大事

進藤 さらに第5章にあるのが
「余裕がある人」になる7つの
心得。このなかで、とくに基本
中の基本の心得はどれですか。

辻 「いま」に生きること、全
力を尽くすことかな。結局人
間は思考がつねに過去や未来に
行きがちなんです。選択ですよ
ね。目の前に3つのひもがぶら
さがっている。だけど過去のひ
もを引っ張っても過去は変えら
れないので、後悔という余裕の
なさにとらわれが生じる。

進藤 ふむふむ。

辻 たとえばイチロー選手に「昨
日は打てませんでしたね」つて

マスコミは人を過去へと引っ張
ってノンフロアにしがちです。だ
けどイチローはいつしよになつ
て「昨日マジ最悪つすね」など
は言わずに「別にいまに生きる
だけ。いまするべきことをする
だけです」と言う。

進藤 なるほど。

辻 さらに僕は未来のひもも
引っ張りがちです。なにか起こ
る前から「負けたらどうしよう」
とか。営業に行く前から「失敗
したらどうしよう」、告白する前
から「断られたらどうしよう」。

進藤 不安が先に浮かんでしまう。
辻 未来というのはわからない。
わからぬものを考えると、そ
の先にはかならず不安やあきら
め、油断などのゆらぎがぐーっ

と出てくる。そしてノンフロア
になつてしまふ。だから過去や
未来に行きがちなのは人間だか
らしかたがないけれども、いつ
もいまというひもを引っ張る自
分を形成しなければいけない。
それで朝から晩まで「いまに生
きる、いまに全力、いまに
集中。つねにいま、いま、いま」
と思うようにする。僕がメンタ
ルトレーニングしている選手に
は、1日100回「いま」と言う
練習をさせています。

進藤 言葉にするんですか。

辻 はい。唱えたり言うことで
脳は形成されていくから。

進藤 でも先生、そうはいって
も過去のことをフツと思ひ返す
ことないですか？

気づけばいつも「いま」のひもを引っ張るようになっていました



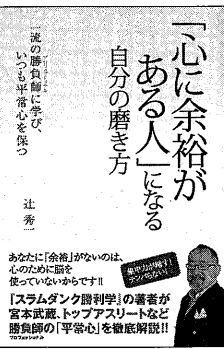
辻 秀一 TSUJI SHUICHI

株式会社エミネックス代表。スポーツドクター。'61年東京都出身。
北海道大学医学部卒。応用スポーツ心理学を基本にしたメンタル
トレーニングによるパフォーマンス向上を専門とする。パフォーマンス
を最適・最大化する心の状態「フロー」を生みだすための独自理論、
「辻メソッド」を展開。著書に、33万部を突破した「スラムダンク勝
利学」(集英社インターナショナル)、「ゾーンに入る技術」(フォレスト出
版)、「第二の脳」のつくり方」(祥伝社)など多数。
公式サイト <http://www.doctor-tsuji.com/>

新しい脳の使いかたを学ぼう！

「心に余裕がある人」
になる自分の磨き方
～一流の勝負師に学び、
いつも平常心を保つ～

辻さんが、宮本武蔵や各界の勝負師
たちの脳を徹底解説。結果を残し、負
けない人生を歩むための「メンタル」の
決定版。ワニブックス刊、価格1000円。



仲 追
from
晶子

事務所は駅から徒歩30秒の小
さなビルの2階にありました。
扉を開くとそこには開放感あふ
れるモダンなお部屋が……！
あまりのセンスのよさに思わ
ず奇声をあげてしまいました。
澄んだ空気に満ちた居心地のい
い部屋に身を置いてみると、じ
わじわ活力が湧いてきます。こ
の部屋は辻さんそのもののだ
な、と、しみじみ思いました。見
学させていただいたワークシヨ
ップはキラキラ輝く瞳と熱気で
満ちていて……すっかり充電し
て帰途についた進藤でした。