

スポーツには人生に必要なことが詰まっている

スポーツは“人生の縮図”です。人生を構成するもの、それは自分自身、自分のパフォーマンス、心、技、体、結果、周りとの人間関係、相手、敵、仲間、チームメイト、そして時間、ルールです。どれもスポーツに通じるものばかりです。むしろ、スポーツのほうが、それぞれをわかりやすく、その存在を私たちに教えてくれるのです。

自分のパフォーマンスのために、心、技、体を見つめて結果を出していくという構造は、人生そのものではないでしょうか。また、チームメイトがいて仲間とともにさまざまな相手と交渉しやり合うというのも人生や仕事と一緒です。そして、常に限られた時間やルールの中でそれらを遂行し、目標や結果などを求めて努力していくのが人生でありスポーツでもあります。まったく同じといっても過言ではありません。

自分という人間の構造を知るには、スポーツをヒントにするのが一番です。もちろん、やっていることや必要な技術はそれぞれ違います。心や技や体があつてパフォーマンスがあるのだという人間の仕組みは共通しています。

心が備わらないと体がついていかない、体がついてこそ技は発揮されるという考えがスポーツ界にはあります。ビジネスも同じです。心の整え方や体の健康があつてこそビジネスです。そのためのヒントがスポーツに満載されているはず。そういう目でスポーツを見ると、これまでとは違った見え方がしてくるのではないのでしょうか？

人生やビジネスに必要なこと、たとえば、チームワーク、リーダーシップ、マネジメント、トレーニング、コーチング、ゴールセッティング、パフォーマンスなどで表現されていることは、じつのところ、みなスポーツの世界からきた言葉でもあります。つまり、ビジネスはもとより私たちの人生を生き抜くために大事なことの中には、スポーツと共通している部分が少なからずあるということなのです。

ただ、どうしてもスポーツと人生の“共通点”よりも、スポーツと人生の“違い”に目がいきがちになります。

人生にはオリンピックのような大会がないとか、一流のサッカークラブで活躍するネイマール選手やメッシ選手のような技術はないとか、イチロー選手のようなバッティングはできないとか、体操のメダリスト内村航平選手のようなアクロバティックな動きはできないとか、ジャマイカのボルト選手のように100メートルを9秒台では走れないとか、いろいろと考えてしまうのです。

違いを見つけるほうが脳は楽だからです。もちろんまったく同じというわけではありません。人間活動の営みとして大事なところは、共通する部分が多々あるのだということをし上げたいのです。人間活動としての共通点を見つけることがスポーツの存在意義や価値を高めることに繋がってくるのです。