

花田勝彦監督の「悩みがあったら本を読む！」

痛感させられた 「初心に戻らなければならない」

上武大学の花田勝彦監督の連載がリニューアル。
読書を重視している同氏がお薦めの1冊を紹介します。

——本は昔から好き？

はい、仕事の合間や移動中、常に何かの本を読んでいます。とくに「悩み」がある時は、本の中に出てくる考え方やエピソードに、解決のヒントを探ります。学生には合宿中、本を1冊以上持参することを義務付け、感想をひとりずつスピーチさせています。

悩み解決の答えは 自分の中にしかない

——今月のお薦めの1冊は？

『一生ブレない自分のつくり方』です。これを選んだキッカケは「最近、自分の考えにブレがある……」という自覚です。

上武大学は、目標であった箱根駅伝に2009年に初出場をしました。その後、7年連続で出場していますが、次なる目標であるシード権獲得（総合10位以内）には至っていません。最近はその結果に焦りを感じていました。他の大学や実業団のスタッフと話をすると、我々とは全く異なるトレーニング法で好結果を出した選手もたくさんいます。さらに上を目指すには、今までのチームの練習方法ではなく、他のチームがやっている練習方法に変えるべきなのではという迷いも生じていました。

——どのような内容？

著者の辻さんはもともと私立大学病院勤務の内科医。そのまま大学で出世することが「安定した道を歩むこと」と考えていましたが、人々を笑わせる活動をしている海外の医師の実話を

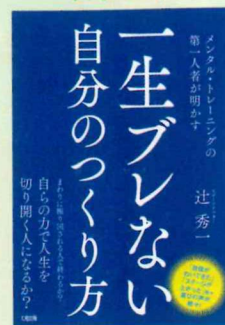
描いた映画『パッチ・アダムス』を観た時に、価値観が変わります。「検査の数値だけで人間の健康や病気を論じることはできない。ホントに大事なものは心と身体をひとつに考えることではないか……」と。そして転職。現在はメンタルトレーニングやスポーツ心理学を専門とする、スポーツドクターです。

本から発せられているメッセージは「何かに悩んだ時、どのような選択をするかの答えは自分の中にしかない。他人に流されると最良の結果を出すことができない」というものです。そして、最良の選択をするためには様々な「経験」を積み重ねることによって様々な感情を抱き、自分の心の内面を見つめることが不可欠。「知識」をいくら持っていたとしても、それは生きてこないのです（たとえば「スペイン人は情熱的」だということを知識として持っていたとしても、それは自分の人生の「価値基準」とは言えない。実際にスペインに行き、現地の人たちと触れ合っ、その生き方が素敵だと心が強く動かされることで初めて「情熱的に生きる」ことの価値がわかる）。

——読んで感じたことは？

「初心に戻って取り組まなければいけない」と痛感させられました。他校の情報や結果ばかり気にしていても埒があかない。自分たちが信じてやってきたことに誇りを持ち、その「ブレない自分」に新たなものを加えていくことこそが「強くなるためのトレーニン

今月の1冊



「一生ブレない自分のつくり方」
著者：辻秀一（スポーツドクター）
大和出版 ¥1,512

[序章] 何があってもブレない人には理由がある
[第1章] すべては、これに気づくことから始まる
[第2章] 答えはまわりではなく、あなたの内側にある
[第3章] この考え方で自然と「絶対的な自信」がわいてくる
[終章] 「ブレない自分」だから最高の人生がやってくる

グ」なのだ気づいたのです。

思えば、2004年に上武大学の監督に就任した時は「5年で箱根駅伝に出場」という目標を掲げ、当時まだあまり注目されていなかった体幹トレーニングをいち早く導入。「能力のない選手たちが箱根駅伝で活躍するためには、絶対的なスタミナを身につけなければ」と考え、フルマラソンにも積極的に挑戦してきました。その時には間違いなく「ブレない自分」があったように思います。

なお、本の中に「結果は影である」というエピソードがあります。「結果=自分の姿」であり、「影」を変えるためには自分の体型や仕草を変えるほかに方法はない、ということです。何事も、自分と向きあうしかない。当たり前だけど重要なこと。何かに迷っている人には、お薦めの1冊です。

花田勝彦 はなだ・かつひこ
1971年京都府生まれ。
上武大学駅伝部監督、
ビジネス情報学部准教授。
日立物流陸上部外部コーチ。
早稲田大学では、箱根駅伝4区で区間賞を獲得。卒業後にエスピー食品に進み、アトランタ(1996年)、シドニー(2000年)両五輪にトラック種目で出場。2004年の引退後、上武大学駅伝部の監督に就任し、箱根駅伝は2009年から今年まで7年連続出場。

