

## スポーツは「人生の縮図」。 スポーツでライフスキルを磨き、 「考える力」を高める。



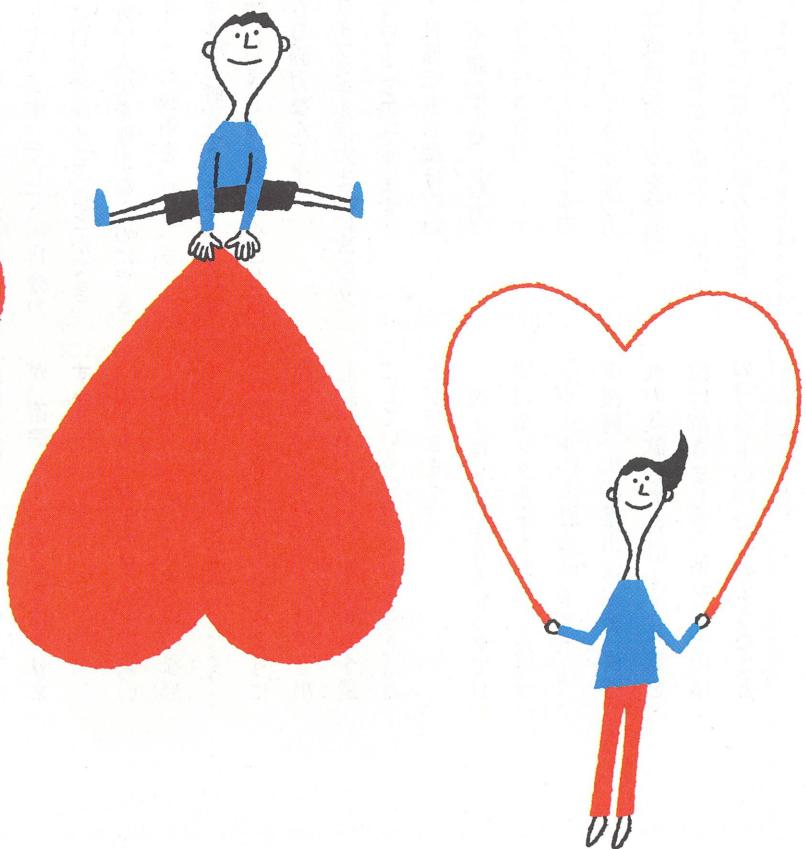
つじしゅういち  
**辻秀一先生**

エミネクロスグループ代表。  
北海道大学医学部卒。

スポーツドクターとして健康サポートやコーチング、  
メンタルトレーニングによるパフォーマンス向上を手がける。  
『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル)など著書多数。  
ホームページ: <http://www.doctor-tsui.com/>

9月号に引き続き、「スポーツと心の関係」に着目した内容をお届けします。

今月号は、スポーツドクター・内科医として  
スポーツ選手のメンタルトレーニングや、  
子どもたちがスポーツを楽しむための  
NPO活動やキッズスポーツ塾などで活躍されている  
辻秀一先生にお話を伺いました。



スポーツには人生を豊かに生きるヒントが詰まっている  
ー先生は、スポーツというものを、どう捉えられているのでしょうか。

スポーツを「勝ち負けのある競技」、「学校の体育のようなもの」と捉えている人が大半だと思うのですが、私は「人間らしく生きるための文化」と考えています。しかし、日本では「体育の日」と「文化の日」が分けられているように、スポーツは、芸術や音楽、料理、仕事、勉強などのような文化だとは思われないと感じます。

特に日本のスポーツは「勝利至上主義」、「体育至上主義」です。動物は「戦つて勝ちたい」という遺伝子をもつてるので、勝ちをめざすこと自体は自然なことです。でも「勝ち負けがすべて」という考えには反対です。勝ち負けがすべて」という考え方だと、すべての人が勝てるわけではないから、

中学、高校、大学と進むうちに勝てる人だけがスポーツを続けやすくなります。一方で、勝てない人はスポーツの世界から遠ざかってしまうがちです。また、日本の学校では「体育」で、体を鍛えることを主眼としているようです。この「体育」という概念は日本だけのものなんです。本当のフィジカルエデュケーションとは心まで含めて全人的に育てることが必要だと思います。逆上がりができる、跳び箱が跳べないなど、それ自体は大したことではないはずです。しかし、体を鍛えることに重点が置かれ、さらにスポーツの結果は勉強の結果よりも見えやすい。そのため、子どもがイヤな思いをすることがあるんですよ。

このように、指導者が勝ちばかりにこだわって楽しめなかつたり、学校の体育の授業が楽しくなかつたりして、スポーツ嫌いになってしまふ子どもが多くなるのだと考えています。

スポーツには人生を豊かに生きるヒントが詰まっている

ー先生は、スポーツというものを、どう捉えられているのでしょうか。

スポーツを「勝ち負けのある競

技」、「学校の体育のようなもの」と捉えている人が大半だと思うの

ですが、私は「人間らしく生きるための文化」と考えています。

しかし、日本では「体育の日」と

「文化の日」が分けられているよう

に、スポーツは、芸術や音楽、料理、仕事、勉強などのような文化だと

は思われないと感じます。

特に日本のスポーツは「勝利至

上主義」、「体育至上主義」です。

動物は「戦つて勝ちたい」という遺

伝子をもつてるので、勝ちをめざすこと自然なことです。でも「勝ち負けがすべて」とい

う考えには反対です。「勝ち負けがすべて」という考え方だと、すべて

の人が勝てるわけではないから、



## ライフスキルとは?

～学力とは異なる能力、ライフスキルは「『心』のための脳力」～

ライフスキルは、日常生活の努力と訓練で身につけることのできる心の力で、下に示した5つの力からなっています。

「ゆらがず、とらわれない」心の状態でいることで、いつもご機嫌で元気に過ごせ、  
パフォーマンスを上げることで良い結果を生み出すことができます。  
まずは下の5つの力について、日頃から心がけてみましょう。

【目標をもち続ける力】

自分は何をしたいのか考えること。世の中には、やらされていることは一つもない。ただ目標を定めるだけではなく、目標を達成する意味や、目標を達成するとどんなよいことがあるのかを考えることも有効。

### 【一生懸命を楽しむ力】

結果ではなく、努力することそのものを楽しむこと。「一生懸命」と「楽しく」を共存できることが良い結果を生む。自分から一生懸命を進む経験を子どもの頃にするとよい。結果だけで価値を判断しないことが大切。

【会を生きる力】

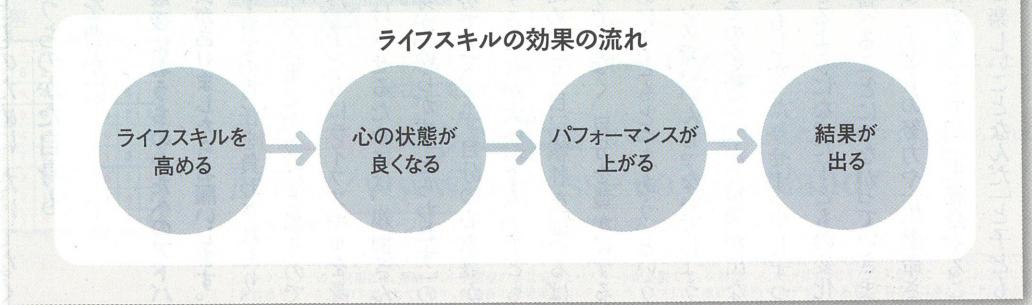
たいていの人は未来を不安に思い、過去や結果を後悔してしまう。未来や過去を気にしすぎては、心がゆらぎとらわれてしまい、良い結果を出せない。大切なのは「会」、「会すべきことをする」と考えてみよう。

### 【好きを大事にする力】

「得意」は他人との比較で決まるので相対的なのにに対し、「好き」は理屈がなく、自分にとっては絶対的大からぬやうなことなどわざることもない。自分の「好き」を目つけてみよう。

### 【手一歩ワークを保つか】

チームワークを生む心の力は、思いやり、応援、感謝などの気持ちを相手に与えること。相手に自分の良い感情を与えることそのものが心の状態をよくする。これをフォワードの法則といいます。



しかし、先ほど言つたように、私は「スポーツは文化」だと思つています。culture（文化）の語源は、ラテン語で「耕す」という意味の単語です。それは、文化が人間の心を耕して豊かにしてくれるものだから。スポーツはでも、もちろん心を耕して豊かにすることができる。スポーツは「自分」「他人」「ルール」などを要素としてもつ、「人生や社会の縮図」であり、元気・感動・仲間・成長など、人生を豊かに生きるヒントを与えてくれるからです。つまり、スポーツは人間のQOL（クオリティー・オブ・ライフ、生活の質）を向上させるための活動なんですよ。

そうなんですね。日本では、スポーツというと「する（d o）」の」と考えがちですが、実はスポーツへのふれ方はいろいろで、「見る」「聞く」「読む」「支える」などの方法もあるんです。例えば、テレビでオリンピックやワールドカップを、競技場で友人の出場している試合を「見る」。選手のインタビューや記事を「聞く」「読む」。パラリンピックのボランティアや、チームのマネージャーとして「支える」。どの方法もスポーツへのかかわり方の一つであり、さまざまなふれ方、楽しみ方があるんですね。そして、どれもが人生を豊かしてくれます。

一では、スポーツと心の関係については、どのようにお考えでしょうか。

発揮できない、ということはしばしばあります。逆に心の状態をよくすれば、それがよいパフォーマンスにつながります。実は、これはスポーツに限らず、勉強でもそうです。この心のよい状態を、私は「ゆらがず、とらわれず」と表現しています。そして、「自分の心は自分で決める」ことができ、自分で人生を豊かなものになります。この技術を、私は「ライフケースキル」と呼んでいます。これは訓練したいで誰でも磨くことができる脳力なんです。

ライフケースキルは大まかに次の4つに分けることができます。

- ・目標をもち続ける力
- ・一生懸命を楽しむ力
- ・今を生きる力
- ・好きを大事にする力
- ・チームワークを保つ力

(詳細は45ページを参照)

これらは勉強の成績とは別のです。全く新しい領域の脳の力と考えています。ライフケースキルはいつまであります。

— ライフスキルは日常生活でも身につけられるとのことですが、家庭でできることはありますか？

— スポーツ選手のコメントについて親子で話すなどいろいろな形でスポーツにふれてみましょう。「プレッシャーの中でどのように挑んでいるのか」、「よい結果を出し続けるためにどんな毎日を過ごしているのか」などを考えることができます。

例えば、北京オリンピックで日本に金メダルをもたらしたソフトボールの上野由岐子選手は準決勝、決勝進出決定戦、決勝戦の3試合で合計413球を投げ抜きました。彼女はその後のコメントの中で次のようなことを話しています。

## 辻秀一先生にとって「考える力」とは?



こうした「自分の心を自分でよい状態に」豊かな人生を送る力」、

今を大切に今するべき事をする  
やりたいことに気づく  
仲間を大切にする――

自分の模倣に自分一取る

ミツ(トサカキング) デザイン／Cue's inc.

考える力・プラス講座

WEBで、「考える力・プラス講座」が  
もっと活かせる!

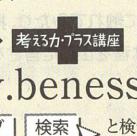
「考える力・プラス講座」の効果的な活用術が満載のWEBサイトをご用意しました。ぜひ、ご覧ください!

7	1	2	5	3	6	8	9	4
5	4	8	2	9	1	3	6	7
3	6	9	4	7	8	2	5	1
9	5	6	8	1	3	4	7	2
1	3	4	7	2	9	6	8	5
2	8	7	6	5	4	1	3	9
8	2	3	9	4	7	5	1	6
6	9	5	1	8	2	7	4	3
4	7	1	3	6	5	9	2	8

**チャレンジ®ウェブ** → 考える力・プラス講座 「考える力・プラス講座WEB」には「チャレンジウェブ」から入れます

<http://www.benesse.co.jp/s/land/>

検索サイトで **チャレンジウェブ** 検索と検索してください



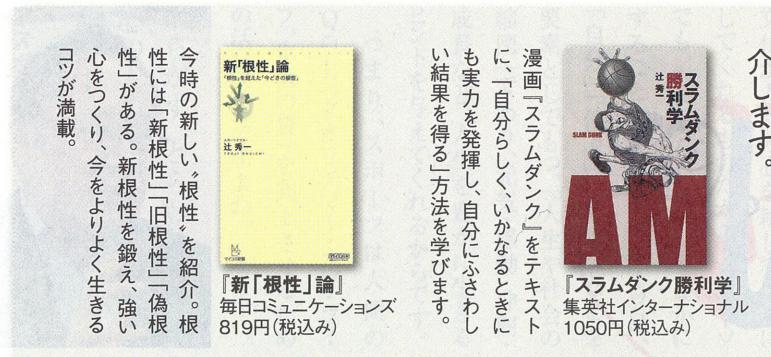
心がご機嫌だと毎日が楽しい。「やらがはず、とらわれない」心の状態を生み出すための本をご紹介します。

今時の新しい「根性」を紹介。根性には「新根性」「旧根性」「偽根性」がある。新根性を鍛え、強い心をつくり、今をよりよく生きる「ツッ」が満載。

新「根性」論  
毎日コミュニケーションズ  
819円(税込み)

新「根性」論  
著者:井上一郎  
出版社:朝日新聞出版  
発行年月:2002年1月  
ISBN:4-02-013500-2

スラムダンク勝利学  
著者:井上一郎  
出版社:集英社インターナショナル  
発行年月:2002年1月  
ISBN:4-08-710001-2



「優勝戦の最後のほうは、とてつもなく大変な状況にいるのは変わりないので、とにかく表情を大事に、みんなを信じることにのみ全精力を注いでいた」

このようなコメントを聞くことからもライフスキルを高めることができます。

スポーツは、ライフスキルを身につける意味でも、体力をつける意味でも「する」ことができれば、それに越したことはありませんが、無理にさせる必要はありません。実際にサッカーや野球などのチームに入れようとしても、コーチが勝利至上主義の人では、せっかくスポーツを楽しもうともありますから。スポーツを入ったのに、嫌いになってしまふこともあります。「読む」「聞く」「話す」「支える」などのさまざまなアプローチを試してみてください。

子どものために、だけでなく  
おうちのかた自身も  
心を豊かに

—最後におうちのかたへのアドバイスがありまし  
たらお願ひします。

子育ての責任を負わされたり、  
家事や仕事で大変だと思うので  
すが、子どもにライフスキルを身  
につけさせるためには、親御さん  
自身が「ゆらがず、とらわれず」の  
姿勢でいて、まず自分の心を豊か  
にすることが大切です。「子ども  
のために」と自己犠牲を強いるば  
かりではなく、自分を豊かにする  
ために子どもとつきあう、という  
スタンスでいいんじゃないでしょうか。  
か。その余裕こそが、結果が出な  
くてもしかつたりせず、少しづつ  
できるようになつた子どもの変化  
を喜べることにつながつていきま  
すよ。子どもの努力や一生懸命さ  
をほめることで、「生懸命やるこ  
とは楽しいことなんだ」と子ども  
に気づきを与えてほしいですね。