卒業生インタビュー
同窓異曲

スポーツを通じてQOLの向上を。
～すべての日本人を「ご機嫌」にしたい。～

スポーツドクター
株式会社エミネクロス代表
辻　秀一
Shuichi Tsuji
| 医学部卒業 |

―どのようなきっかけでスポーツドクターになられたのですか。

北大を卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積んでいたのですが、ある時、多忙さに文句を言っている自分に自己嫌悪に陥ったことがありました。同時期に妻に「偉くなってどうするの」と言われたことも自分を見つめ直すきっかけとなりました。その後しばらくして「パッチ・アダムス」という映画を見ました。赤い鼻を付けたお医者さんの実話で、QOL（Quality of Life）がテーマでした。これがとてつもなく僕に刺さりました。人生には質があるのに多くの人は全く意識していない、と。その頃、慶應病院の山崎元教授がスポーツ医学研究センターを立ち上げるという話を聞き会いに行ったところ、スポーツ医学におけるライフスタイルマネジメントの重要性、内科的コンディションサポートの必要性を語る先生に衝撃を受けました。と応用スポーツ心理学をベースに、個人や組織のパフォーマンスを最適・最大化するためのメンタルトレーニングを展開する辻秀一さん。スポーツ選手はもとより企業、音楽界などから幅広い支持を得ている。活動の原点や大学時代について伺った。

同時に、人のQOLに医療という形より一歩先んじて関われるのではないか、スポーツ版のパッチ・アダムスになれるのでは、と思ったのがきっかけです。

―その後はどのような活動を。

総合的にスポーツ医学を学びながら、ライフスタイルマネジメントとアスリートのコンディションサポートを勉強しているうちに、結局はメンタルだと行き着きました。そこで、本場アメリカの応用スポーツ心理学会へ足を運ぶと、そこではスポーツ心理学の先生が音楽家のメンタルトレーニングをしたり、NBAのチームワークトレーニングをウォールストリートのビジネスマンにしたり。僕のやりたいことはここにあったと思いました。

2000年、初めて出版した冊子「スラムダンク勝利学」。
バスケットボール雑誌への連載を機に出版。
作者の井上雄彦氏の一言が独立を後押し。
人生を変える大きなきっかけとなった。

当時、流行っていた漫画『スラムダンク』を使ってメンタルトレーニングを分かりやすく伝えることができないかと思い、原作者の井上雄彦先生の事務所にお願いしたところ快諾いただき、『バスケットボールマガジン』に連載されました（後に「スラムダンク勝利学」として出版）。その後、井上先生とお会いし、これからやりたいと思っていることを話したら「素晴らしい！」と言っていただけたことも後押しして、独立を決意しました。

―さまざまな出会いが人生に大きな影響を与えているのですね。

ジャパネットたかた創業者の高田明氏も、僕の人生を語るうえで絶対に欠かすことはできない恩人です。独立後すぐに無名の僕に声をかけてくださり、そこからスポーツだけでなく、ビジネスの仕事にも関わるようになりました。

―企業に対するお仕事を教えてください。

病気にならなければいいという発想ではなく、企業というチームとして勝ち抜いていくためには1人ひとりが財産で、健康や行動変容のためにも心を整えないといけないと考えています。心のマネジメントが悪いとパフォーマンスも上がらないし、人間関係もうまくいきません。心をマネジメントして機嫌をよくすると、がんや動脈硬化、うつの予防にもなるし、感染リスクも軽減できる。機嫌が悪い人の方が感染リスクも高いというデータもあります。

辻氏がファシリテーターを務めるスポーツ文化フォーラムの小冊子。多方面で活躍する文化人をゲストに招き、豊かな毎日を送るヒントや気づきを届ける対談イベントである。中央は、ジャパネットたかた創業者の高田明氏。

―エミネクロス・スポーツワールドというNPO活動もされておりますね。

スポーツは文化だと思っています。勝ちを目指す中で元気と感動と仲間と成長を得るという人間の文化的活動であるというのが僕の考え方です。さまざまなスポーツに触れて笑顔になれるディズニーランドのような場所を作りたいなと。

―大学時代の思い出はありますか。

北大に行って一番良かったのは、四季を感じることができたことです。それまで東京で四季を意識することなく生きていました。四季には色がある、匂いがある、ということに気づかされました。五感が形成されたと思います。

大学時代はバスケットボールで勝つことしか考えていませんでした。学生選抜に選んでもらい他大学と試合をしたことや、インカレで筑波大学にボロ負けしたのをよく覚えています。

―今後に向けた思いをお聞かせください。

僕の志は、日本がご機嫌になること、スポーツが文化だと伝えることです。東京オリンピックを通して日本固有の精神的な文化を社会に世界に広めたいという思いもあります。もっとスポーツは文化だと感じてもらえる人たちを増やし、ご機嫌な人が増えればいいなと思っています。

―最後に後輩へのメッセージをお願いします。

情熱を持って生きてほしいと思います。誰かと比べるのではなく、それぞれがオリジナルの輝きがあります。大自然の中でそれを忘れずに育んでもらいたいと思います。

PROFILE

1961年東京都出身。本学医学部卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積む。慶大スポーツ医学研究センターを経て、1999年、QOL向上のための活動実践の場として株式会社エミネクロスを設立。独自理論「辻メソッド」によるメンタルトレーニングは、スポーツ選手はもとより各方面から支持を得る。昨年からメンタル強化アドバイザーを務めるV・ファーレン長崎は今季J1に昇格した。情熱溢れる講演やセミナーも好評を博す。