

スポーツジャーナリスト 中西哲生「フィールドから見通した世界」を聞いて

「スポーツは教育の場になりうる」から講演は始まりました。人間の理想像である『健全な体』『豊かな心』はスポーツの中で育成できる。戦う相手やレフリーをリスペクトすることからスタートする。サッカー教室で子どもたちと約束することが3つある。まずは「挨拶をする」・「お礼を言う」ただ口を開くだけでなく、止まって、視線を合わせて挨拶することで心がつながる。目を合わせて「ありがとう」ということで本当に感謝の気持ちが伝わる。家庭でも実践したい。次に「返事をする」こと。わかったら「ハイ」分かんなければ「何ですか？」それに対して、指導者は「ヒント」を与える。そのことで自分で考える子どもになる。

一流のスポーツ選手とは、「たくさん点を取る選手」や「技術がすぐれた選手」ではない。もしそれだけであれば、負けたときや点が取れないときにファンは来ない。ファンやサポーターに夢や感動を与えられる選手こそが一流。一人の社会人として「生き様」を見せられる人、つまり人間力を上げて喜怒哀楽を見せられる人である。

チームと個人の相関関係で考えると、チームの仕事・練習は「呼吸を合わせる場」であり、個人の仕事・練習は「技術を磨く場」だといえる。具体的には、チームでは個々の長所を理解し長所を引き出したり、弱点を見出し長所で補うことで強いチームになる。個人を磨くことはその中にもあるし、自分で場を作る必要もある。例えば、人と待ち合わせる場に必ず15分から30分前に行き、自分の読みたい本を読むなどの工夫をしている。また、コーチと選手の関係でいうと「言わなくてもいい時代」は終わった。コミュニケーションを大切にしない監督はダメ。夫婦でも同じことが言える。

今の日本代表は強い。コンフェデレーション杯ではブラジル・イタリアに負けたが、世界最高レベルのチームであり今の日本は史上最も強いチームである。この世代の特徴は「挫折を乗り越えた世代」である。北京五輪で惨敗したチームのメンバーが本田・長友・香川・岡崎らであり、現在の中心メンバーとなっている。彼らに共通するのが「ストレスをチャンスに変える」意識である。「うまくいかないことの方が多い」怪我でさえ「成長できる」と本田は意識の上で切り替えている。長友は「大きな夢がある。そのために逆算し、目指す価値のある目標を設定し」人の意見も素直に受け入れている。究極のプラス思考が彼にはある。大切なのは、「自分と向き合うこと」で人生は「こうしよう」と思ったらいつでも変えられる。

「変えられるもの、変えられないもの」を考えると変えられないものは沢山ある。『レフリー、ピッチ、観客、社会、学校、家族など』変えられないものを変えるのは不可能。だから、自分が変わるしかない。自分を変えていくために「自分と向き合う、自分に疑問を持ち」今やれることをすぐする習慣を身に付け「物事を先送りしない」行動。「怒りや焦り」はチームメイトに必ず伝染する。「感情のコントロール」が大切。人間力の向上を目指したい。