

スポーツの素晴らしさを考える

開倫塾

塾長 林 明夫

開倫塾の林明夫です。今日も開倫塾の時間をお聞き下さいましてありがとうございます。

いよいよゴールデンウィークに入ります。ゴールデンウィークには、スポーツを少しでもやって頂ければと思います。実は開倫塾は、開倫ユネスコ協会というユネスコ協会の設立母体にならせて頂いていまして、その行事として4月20日の日曜日に、佐野市運動公園で第4回のKAIRIN杯ドッジボール大会をさせて頂きました。そこで私がお挨拶した内容を今日はちょっと紹介させて頂きます。スポーツの素晴らしさということです。

スポーツの素晴らしさは5つあります。

①最初はですね、スポーツを通じて躰(しつけ)を身につける事ができます。躰には2つありますね。

1つは、美しい立ち居振る舞い、2つ目はですね、敬語表現を含む言葉遣い。この2つをもって躰と言います。この2つは、家庭で主にされるものですが、スポーツを通じて、例えばコーチに対して言葉遣いとか、それから、監督さんに対する言葉遣い、それから、審判団の方に対する言葉遣い等を含めて、敬語、言葉遣いが身につきます。それから、スポーツはきちんと礼に始まって礼に終わりますので、美しい立ち居振る舞いが身につきます。このように、スポーツで美しい立ち居振る舞いと敬語表現を含む言葉遣いを身につけることができる、躰を身につける事ができると私は思います。

②それから、2つ目は、スポーツをよくするようになると他の土地に遠征とか行きます。栃木県佐野市に皆さんはお出掛けになりましたか。佐野市の運動公園は素晴らしく自然が豊かな所にあります。他の土地から来た方は、新しい土地の人々の良さ、その自然の素晴らしさを知ることができます。それから、帰りに佐野ラーメンを食べていくとか、アウトレットモールに寄っていくとかで、佐野市の素晴らしさを知ることができます。自分の住んでいる所以外の素晴らしさを知るということは、それを今度は自分の住んでいる所の素晴らしさも知る事ができます。住んでいる所を心から愛するようになるということで、最終的には、郷土愛や国を愛する心が生まれます。これが2つ目です。

③3つ目は、ルールを守る心が育まれます。スポーツには必ずルール、きまりがあり、ルールの下に競技をするわけです。ですから、そのルールの範囲内であればどんな事をしていても良い、ただしそのルールは破ってはいけないということですね。ルールを守る心、規範意識というようなものがスポーツを通じて養う事ができます。

④ 4つ目はですね、よく練習してコツコツと練習試合とかすれば、ある程度成果は出ます。必ず上手くなります。そういう事で、人生は努力をすれば捨てたもんじゃないという心を養うことができます。ただ、いくら練習しても必ず上には上がっているわけです。ですから、上には上があるんだなあとということで、謙虚な心を養う事もできます。スポーツを通じて人生の醍醐味、練習をすればするほど、努力は積み重ねれば報われる、ただ上には上がっている。そしてそのことで、素直な心、謙虚な心を養うことができます。

⑤最後ですけれども、もちろん、スポーツを通じて心と体を鍛えることができます。心と言いますか、頭脳をですね、試合をやるときには頭を使わないといけない。あまり頭を使っていないと作戦をちゃんと練ったところと対戦しますと、同じ実力のところでも負けてしまいます。作戦が大事だということもスポーツで分かります。戦略的な考え方を鍛えることができます。それから、もちろん、練習とか試合で、体を鍛えることができます。心と体、頭と頭脳と体を鍛えることができます。これがスポーツの醍醐味だと思います。

今、①躰の話と、②それから他のところの良いところを知ること、③それからルールを守る心、規範意識、④人生の醍醐味、⑤それから心と体、特に頭脳と体を鍛えるというようなお話をさせていただきました。スポーツには、このようにたくさんの素晴らしさがあります。先日の第4回 KAIRIN 杯ドッジボール選手権大会には、栃木県も含めて、他の県のウィルチェアーのバスケットボールクラブ、車椅子のバスケットボールクラブの方も参加して下さいました。それから、養護学校の先生始め、学生さんも参加して下さいました。ハンディを負った方も一緒に参加、何らかの形で参加できるのがスポーツです。それもスポーツの素晴らしさだと思うんですね。

最後に一言。スポーツをするときには良いコーチが必要です。ですから、いいコーチの居るところに是非所属して下さい。そしてその良いコーチから、素晴らしいコーチングを受けて、自分の能力を最大限伸ばして頂く、それが大事かと思います。ただし、良いコーチがいない場合は、自分がコーチになるしかありませんので、本屋さんに行ってコーチングの本、その種目のコーチの本をたくさん買って頂いて一所懸命読む、そして少しずつやってみることも必要です。それから、良いコーチがいたら、今度どんなふう練習したり、試合に臨んだらいいのかについて、その先生にお教えを受けるという事も大事だとおもいます。是非、良いコーチのいるチームを探す。もし、探す事が大変だったら自分自身が良いコーチになるように努めて、お互い励まし合う。そして、エンパワーメントと言いますか、力をつけてもらって、十分その力を試合で発揮をする、人生で発揮をする、そんなことがスポーツの素晴らしさではないかと思います。

今日は、ゴールデンウィークにもうそろそろ入りますので、ゴールデンウィークの間に少しでもスポーツをして頂きたいということで、スポーツの素晴らしさのお話をさせていただきました。