

# 「スラムダンク勝利学」

著者 辻秀一 （株）集英社

スラムダンクは1990年代、井上雄彦氏による高校バスケットボールを題材にし、子どもから大人まで絶大な人気を誇ったスポーツ漫画作品です。

スラムダンク勝利学著者の辻秀一氏はスポーツドクターであり、スポーツ心理学を日常生活やビジネスに応用した応用スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開し、その実践しやすい「辻メソッド」はスポーツ界だけでなく、ビジネス界、教育界、音楽界でも活用されています。ご自身もバスケットボールを12年間されており、バスケットボール愛好家、そして、スラムダンクの大ファンであるそうです。スポーツドクターの立場よりスポーツ心理学、教育学、スポーツ医学などのエッセンスやご自身の哲学などを交えた内容となっています。

私自身も、小学から高校時代までこの漫画が非常に大好きで週刊少年誌を毎回欠かさず読んでいました。スポーツドクターによりどのように解説されるのかが非常に興味があり、この本を手に取りました。

## 目次

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 第1章 根性は正しく使う        | 第14章 “怒り”の感情をコントロールせよ！   |
| 第2章 自主的な目標設定をしよう！   | 第15章 諦めは最大の敵である！         |
| 第3章 目標達成の鍵は、理解と覚悟だ。 | 第16章 不安はどこからくるのか？        |
| 第4章 心体技を変化させる       | 第17章 “大丈夫”といえること         |
| 第5章 “すべき事”をする       | 第18章 感動を与えることの意味         |
| 第6章 “今”を生きる         | 第19章 休養がプラス思考を生む！        |
| 第7章 必ず自分に返ってくる      | 第20章 健康の意味を知る！！          |
| 第8章 良い所をみる          | 第21章 “3つのCと4つめのC”        |
| 第9章 “反省”と“確認”は違う    | 第22章 “波を感じる”             |
| 第10章 目標に向かって石を置いていく | 第23章 コーチ（COACH）の資質       |
| 第11章 目標に“情熱”を注ぐ     | 第24章 結果の捉え方こそ勝負の分れ目なのだ!! |
| 第12章 チームワークの条件とは？   | 第25章 誰のため？               |
| 第13章 本物のチームワークとは？   | 第26章 “感謝すること”こそ勝利と一流への道  |

漫画のシーンを交えて解説されており、私にとってはとてもイメージがしやすいものでした。本を読み終え、多くのことを学ばせて頂きましたが、特に印象に残ったのは第21章の“3つのCと4つめのC”と第22章の“波を感じる”です。前章までは本番（試合）で実力を発揮するための日頃の意識について主に書かれていました。この2つの章では、本番（試合）そのときに必要な精神力について書かれており、実力を発揮するためには3つのC、集中（Concentration）、冷静（Control）、自信

（Confidence）の3つのバランスが大事であり、それを保つために4つめのC、コミュニケーション（Communication）が必要であるとのことでした。団体競技において、チームの一人がこの3Cのバランスが崩れるとチームにも影響し、相手に波が行く可能性が高い。リーダーだけでなく、全員が3Cが崩れかけていないかを常に感じながら行動し、気づいた者が必要な時に必要な言葉かけをすることで、試合の波を相手側になるだけ行くことを防ぐ。

この本は多くの章があり、どれも日常やスポーツをする際に参考になるものばかりです。自分に足りないところなども見つけることができ、今後の学校教育に活かさればと思います。