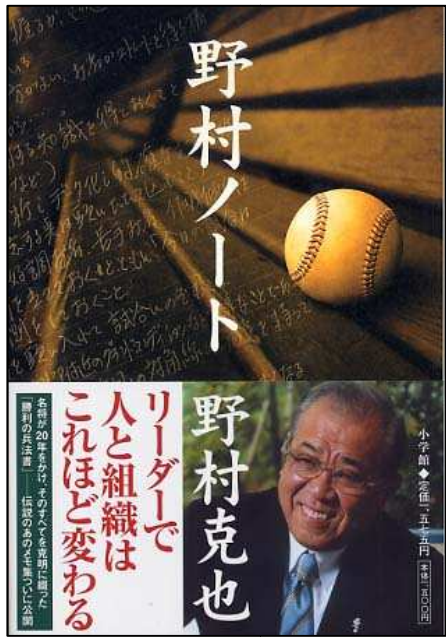


スポーツが好きな人は大勢います。自分でプレーするのが好きな人もいれば、観戦するのが好きな人もいます。ここ何年か、プロスポーツ選手が本を書く、本を読んで自分のメンタルを鍛えた、とか思考の方法を学んだ、と言って読者に本を読むことを勧めることが増えてきました。スポーツ観戦をしても、強いのはフィジカル面で優位なチームとは限りません。試合後のインタビューでも自分の言葉で、はっきりしっかり、明確な意図をもって話している選手も多いです。そんな選手たちを注意深く見ていると、たまに読んだ本の話をしていたり、日常的に文章を書いたりしていることが分かって、やっぱり本を読むと気づきが生まれやすくなって端々に目が行き届き、次に何が起るかを瞬時に考えを巡らせることができるようになるのだな、と実感します。スポーツに限らず、実生活で読書の効用はてきめんに表れるのです。

『野村ノート』を読んで

体育科 庄田光敬



私は、恥ずかしながらほとんど本を読まない、読むのが苦手なので、みなさんにおすすめということではできないのかもしれませんが、数少ない読んだ本の中から紹介したいと思います。私は小さなころからスポーツが好きで、中学生のころから始め

たバスケットボールはもちろんのこと、他の様々なスポーツも好きでした。それは、実際に体を動かしてプレイすることも、テレビなどで観戦することも両方好きでした。小学生のころは、公園で草野球などをよくしました。中学、高校と年齢が上がるにつれ、自分がプレイする（この時はバスケットボール）のはもちろんですが、監督・コーチの指導方法や考え方に少しずつ興味を持つようになっていきました。日本・世界では様々なプロやアマチュアのスポーツがあり、それぞれの競技に監督やコーチがいますが、私が興味を引き付けられた人は、元プロ野球監督である、野村克也さんでした。野村克也さんは、元プロ

実体験で実感する『野村ノート』 庄田光敬

野球選手で選手としての実績もさることながら、監督としての業績がすごく、特に弱いチームを再建し、プロ野球において何度もリーグ優勝や日本一に導いた手腕に非常に興味関心を持つようになりました。そのような興味関心、特にどのようにチームを強くしているのだろうという疑問から、野村克也さんが書かれた本を少しずつ読むようになりました。その中の一冊である『野村ノート』を少し紹介したいと思います。『野村ノート』は、野村克也監督の代名詞である「ID野球」に関する記述がベースに書かれていますが、それだけでなく、リーダー論や人間論の部分についてもいくつか書かれており、非常にためになる所が多くあります。現在、自分自身が働くようになって様々な場面で「そうだなあ」と感じる事が多々あります。野球をしている人だけでなく、誰もが読んでみる価値がある本だと思います。例えば、「感謝の心から始まる人づくりが最も重要である」ということです。「親のおかげ、先生のおかげ、世間様のおかげの塊が自分ではないか（中略）今の選手に最も欠けているのは感謝の心であり、感謝こそが、人間が成長していくうえで、最も大切なものである」と書かれています。この文章を読んで、自分自身も普段何気なく生活している日常生活の中で、「感謝の心」を忘れていた時が多いなと気づかされ、どんな場面においても「感謝の心」を忘れてはいけないなと感じています。このことは、みなさんにも伝えたいです。次に、この本の中で、一番印象に残っている文章を紹介します。

「心が変われば態度が変わる。態度が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる。」

この文章、どこかで目にしたことがある人もいるのではないのでしょうか。この文章は、インドのヒンズー教の教えだそうです。この文章は、年齢・性別、職業等を問わず、すべての人に当てはまるのではないかと思います。何事においても変わりたい、変えたいと思うなら、根本、元になるのは「心」の部分であり、「心」が少しずつ変わっていくことで、最終的には人生まで変わっていくのです。大げさだと感じる人もいるかもしれませんが、私はまさにその通りではないかと私は思います。

冒頭にも述べたように、私は本を読むのが苦手、今までほとんど本を読んでいませんでした。読みだしても中々進みません。ですが、この様な指導者や監督の方が書かれた本は、興味があり、他のジャンルの本に比べたら読みやすいように感じます。ですので、みなさんも自分の興味のある分野に関する本から手にとって読んでみてはどうでしょうか。