

スポーツの6つの素晴らしさとは

—ロンドンオリンピックと甲子園野球を見て考える—

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。

いよいよロンドンオリンピックが始まりました。また、高校野球の栃木県や群馬県・茨城県など各県の代表も決まりつつあります。そこで今日は、スポーツの素晴らしさについてお話をさせていただきたいと思います。スポーツにはどのような素晴らしさがあるのかと言いますと、私は次の6つがあると思います。

2. 1つは、スポーツで心と身体を鍛えることができることです。

(1) スポーツをすると強靱な身体ができます。強靱な身体ができると健康を維持することができます。小学校、中学校、高校、大学、そして社会人になってからもスポーツをしている方は身体が鍛えられますので、日々の健康が維持できます。

(2) また、少しお年を召してからも、若い頃にスポーツをやっていた方は健康に優れていると私も認識しています。また、スポーツをすると身体だけでなく心も鍛えられます。強靱な精神が鍛えられます。非常に厳しい練習や勝ち負けのつく試合で精神が鍛えられますので、スポーツは何事にも負けない耐える力を与えてくれます。

(3) このように、スポーツを通じて得られるものの最初の1つは、「強靱な精神・強靱な身体、心と身体を鍛えることができる」ことだと思います。

3. 2つ目は、「やればできる精神」がスポーツで鍛えられることです。

(1) スポーツはすべてゼロからスタートします。どんな方でも、あのイチローでさえも生まれたときから野球ができたわけではありません。ゼロからスタートをして、完成の領域にまで行く人もいます。

(2) 「練習は不可能を可能にする」ということばがあります。それは、練習をすれば本当に少しずつですが上手くなり、(練習を)しなければだんだん力が衰えてしまうということです。

(3) 「やればできる」、「練習は不可能を可能にする」、「ゼロから物事をスタートして完成の領域に近づける」、これらがスポーツで得られることの2つ目です。

4. 3つ目は、どんなスポーツにもルールがありますので、ルールの中でプレイをするという精神を身に付けることができるということです。

(1) 「フェアプレイの精神」ですね。卑しいプレイはしない、決められたルールの中でプレイをして、その中で勝ち負けを決める。このようなこともスポーツの中で得られることができると思います。

(2) また、チームの中で自分の役割を果たしてスポーツをすることも大事ですので、「チームプレイの精神」も得られることができると思います。

- (3)スポーツによって得られる 3 つ目の素晴らしさは、「ルールの中でのプレイ」、「フェアプレイの精神」、「チームプレイの精神」が得られることです。
5. 4 つ目は、同じチームや同じ種目をやる方はたくさんのお友達をつくることのできることです。
- (1)同じチームの中での友達もできますし、競争相手である相手チームの中での友達もできます。「よき友」を得ることもできます。
- (2)また、スポーツにはコーチの方や監督の方、応援してくださる方がいますので、良き恩師を得ることもできると思います。
- (3)スポーツをすることによって「人間関係を築くこともできる」、「よき友・よき恩師をつくることのできる」、これが4つ目の素晴らしさだと思います。
6. 5 つ目は、スポーツをすると見聞を広めることができるということです。
- (1)オリンピックに出場している方はロンドンへ行って世界中の方々と試合をし、また、高校野球に出場する方は関西の甲子園へ行きます。つまり、スポーツをすることによって遠征をすることができるのです。遠征をすると、知らない土地を見ることができます。試合のたびに色々な土地に行くわけですから、スポーツをする方は非常に世間が広いです。
- (2)ですから、スポーツをすることによって知らない土地を知ることができるという素晴らしさもあります。
- (3)また、知らない土地に行くときにはそこへ行くための多くの準備をしますので、「チャレンジ精神」が生まれるという素晴らしさが5つ目です。
7. 6 つ目は、スポーツで上には上がいることを知ることができるということです。
- (1)スポーツにはやはり上には上があります。世界チャンピオンになった方でも次にまた勝てるとは限りません。オリンピックで金メダルを取られた方も、次のオリンピックで金メダルを取ることとはなかなか難しいと思います。
- (2)もちろんそのような方もいらっしゃいますが、上には上があるということで、自分に対する「謙虚さ」をスポーツで学ぶことができるというのが6つ目の素晴らしさです。
8. このように、スポーツには6つの素晴らしさがあると思います。1つ目は「心と身体を鍛える素晴らしさ」、2つ目は「やればできる。練習は不可能を可能にする精神を身に付けることができる」、3つ目は「フェアプレイの精神・チームプレイの精神で、ルールの中でプレイをすることも身に付けることができる」、4つ目は「よき友、よき恩師、フレンドシップ・友情を育むことができる」、5つ目は、遠征をして知らない土地に行くことで、「チャレンジ精神を育むことができる」、最後の6つ目は、「上には上がある、努力は報われますがやはり上には上がある」ことをスポーツから学ぶことで「謙虚さを身に付けることができる」、私はこれらがスポーツの素晴らしさだと思います。
9. 皆さんもスポーツをして、また、スポーツを観戦なさって色々なスポーツの素晴らしさを発見なさっていただきたいと思います。ぜひ、スポーツの素晴らしさは何かを考えながら、高校野球やオリンピックで選手達の活躍をご覧になっていただければと思います。