



Atsushi Mekaru

銘苺 淳の

# HAPPY HANDBALL

vol.15

## PROFILE

1985年4月3日生まれ、26才。沖縄県浦添市出身。港川中で野球から転向してハンドボールをスタート。那覇西高一筑波大を経てトヨタ車体に進み、時代を変えるセンターとしての期待を集めて躍動中。ひたむきな取り組み、明るく快活な性格で、ワールドクラスのコミュニケーション能力を誇る『ハンドボール界の松岡修造』。連日更新しているブログ「おにあくま」(<http://meka-atsu.jugem.jp/>)も好評だ。

おごらず、にくまず、あせらず、くさらず、まけるな!!

## ライバルについて考えてみました

### ライバルはだれ？

みなさんはライバルっていますか～？

ライバルというのは好ましい競争関係にある状態を言うのですが、お互いを高めあう存在として認識していると思います。例えば、日本リーグでは優勝を争う中で負けたくない相手があります。でも、負けたくないからといって相手チームを憎むほどには思っていない。相手チームあってのハンドボールですから、お互いを尊敬しあっていますし、選手同士も仲がいいです。

その中で目標にしたり負けたくない相手も存在します。「あの選手より多く得点しよう」とか「あの選手には絶対に抜かれない」という勝負があります。そういう勝負を繰り返してお互いを高めあっていくのが良きライバルですね。

もしそこでアンフェアな手段を用いると、ライバルではなくて敵になります。対戦相手はハンドボールする仲間であって、敵ではないので、ピュアな気持ちでフェアな勝負をしたいものです。

### ライバルに勝つには

そのライバルに勝つにはどうしたらいいのでしょうか？ 少なくともライバル

に勝つにはライバル以上に考えたり、練習したり、エネルギーを使わなければなりません。それは決して楽なことではありません。だから相手に勝つ前に自分自身に勝たなければいけませんよね。ただ、それがなかなかできないのが人間です。

例えば「毎日早起きして朝練する」と決めても、寒かったり疲れていたりしたらなかなか起きることができません。そんな時はどうしたらいいのでしょうか？

### ライバルは自分？

私も新しいことをやってみようと考え、朝練をしたりしました。昨日までの自分よりももっと練習しようと考えました。ライバルは「昨日の自分」だったんです。でも、あまり良くありませんでした。なんか疲れるんですよ～。いつの間にか「あれやらなきゃ」って考えるようになってしまったんです。そうすると、ハンドボールがうまくなるために練習しているはずなのに、自分のノルマを達成するためにやっているような感じになりました。そうすると続けることが難しくなります。

### ライバルは弱い自分

そんな時、代々木C'sの高田先生のブログにライバルは「優しさを受け入れること」と書いてありました。

だれでもウィークポイントはあります。その部分と向き合うのはしんどいです。自分の弱い部分を受け入れることによって「見えないことにする」「やりたくない」から「下手っぴなんだからもっと練習しよう」「こんなプレーがしてみたい

から練習する」となったんですね。

自分の苦手を受け入れることで、自分のノルマに勝つことから、理想とするハンドボールに近づける考え方になったので、気持ちも楽になりましたしモチベーションも上がりました。周りの協力も増えていい方向に動き出したんです。ライバルは弱い部分を受け入れられる優しさを持った自分自身だったんです。

### 【技術】【戦術】を磨く

とは言っても、最終的に自分自身が考えて取り組まないと自分のものになりません。

【技術】というのは【技】と【術】のことです。【技】というのはその現象のこと。【術】というのは技を繰り出す方法と考えればいいでしょうか？ 例えばジャンプシュートというのは数あるシュートの中の1つの【技】です。そのジャンプシュートの打ち方は人それぞれで工夫がある【術】です。みんながジャンプシュートを知っていますが、どうやら入るのかという方法論はみんな違ってきます。

【技】は知識であり、【術】はその知識をどうやったらうまく発揮できるかという知恵ですね。コツとも言えるでしょうが、自分の中で知識を得て、練習の中で練り上げて生まれた知恵が、最終的にその人の【技術】となるのかもしれないですね。そして技術を発揮する適切な場面選択が個人戦術となります。

自分で練り上げて、磨き上げた自分の【技術】【戦術】を習得したいものです。

### 魔法の言葉

「いまいまと いまと言う間にいまはなく いまと言う間にいまぞ過ぎ行く」。これは私が妥協して自分に負けそうになった時に心の中で唱えるものです。「いま」はこの瞬間しかないもので、後悔しないためにいまできることをやろうと思うのです。

大学の時に当時女子部監督の水上先生から「覚悟が大事」だと教えてもらいました。そして「どんな天才もコツコツやるやつにはかなわないんだ」とも。なにをするにも自分の中で覚悟を決めてから取り組まないと中途半端になってしまいます。なにかを犠牲にしてでも覚悟を決めたことはやりきる、だれも見なくても（でもだれかが見ててくれています）コツコツ取り組むことができる能力を磨きたいですね。

「いま」と言う間に「いま」はないです。「今日1日、納得できた1日だったか？」と日々自分に問いながら、弱い自分をしっかり見てあげて精進していきたいと思います。

