

Atsushi Mekarū

銘苺 淳の

HAPPY HANDBALL

最終回
vol.16

PROFILE

1985年4月3日生まれ、25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!!!



素敵な出会いとハンドボールに感謝

3月も終わりになり、進級進学など新しいステージが待っていますね〜。今回は世の中の疑問を私の中で勝手に解決していきたいと思います。あくまで私個人の意見なので、違うでしょとか意味がわからないという方は編集部ではなくブログのコメントにでもお願いします(笑)。

なぜ挨拶しないといけないのか？

「挨拶をしなさい」と指導されたことはありませんか？ 私も挨拶については恩師の先生方がしっかりと指導してくださいました。でも挨拶したからといって直接的にハンドボールがうまくなるわけでもないし、強くなるわけでもないです。なのになぜ…？

それは、挨拶はコミュニケーションの1つでそれによって育まれる関係性は愛される1つの要因だからです。挨拶は自分の世界から相手の世界に飛び込んでいく有効な手段です。相手の世界に飛び込んでいくと相手に認識してもらえます。認識してもらえると共有や共感が生まれます。どこのだれかもわからない人がいくらがんばっていても、なかなか共感することはできません。知っている存在だからこそ応援したくなります。勝ったら

喜びますし、負けたら悔しいです。そういう周りからの支援は大きな力になります。全国制覇しても愛されるとは限りませんし、祝福されないチームほど悲しいことはありません。しかし、負けてしまっても愛されるチームはあります。挨拶1つでそれを推し量ることはできませんが、愛されるチームか否かという要因の1つだと思います。祝福されない日本よりも、みんなから愛される流れ星のほうがよっぽど魅力的ですからね☆ もちろん愛されるための形式的な挨拶なんて必要なくて、どんなチームになりたいかという理想に近づくために挨拶をしていくのですが…。挨拶をとおして人との関わりを持てる人には、いい人やいい情報が集まって来ると思います。挨拶されていやな気分になる人はそうそういないので、心のある挨拶をしていきたいですね。

私の場合、挨拶ってこんなにパワーがあるんだなぁと実感したことがありました。私が中学生の時でしたが校外から来た初対面の方に挨拶したんです。とりわけ大きな声でもなく目が合ったので、条件反射的にした挨拶で、私の中ではいつもどおりでした。でもその方は「君は素敵な笑顔で挨拶をするんだね」と言ってくださいました。

そう言われて悪い気はせずに、私は挨拶ってやって損することはないし、コミュニケーションをとるのに便利だし、だ

れかをHAPPYにするなら素晴らしい行為だと思いました。そして挨拶する時は単純に声の大きさとかではなく、目を見て気持ちを込めて伝えればそれでいいなとも感じました。まぁ、私の場合、人が好きなので自分からしゃべりにいってしまうのですが(笑)。

なぜハンドボールするのか？

私たちはなんでハンドボールをしているのでしょうか？

そもそもハンドボールは生きる上で必要ではありません。食べて、寝て、子孫繁栄させることが生物の基本的な欲求であり、エネルギーも余分に使うし、ケガをするリスクを考えても、ハンドボールは生物学上、必要ありません。

それでは、私たちは礼節を学んだり、協力することや他人への思いやりや自分に負けない姿勢を養うためにハンドボールしているのでしょうか？ そんな指導者の後付け理論で、手段的目的にすぎません。ハンドボールするのは単純にやってみて楽しかったからだと思います。仲間といっしょにいる時間が楽しい、ハンドボールそのものが楽しい、できなかったことができるようになって楽しいなど、楽しいの次元はそれぞれありますが、楽しいから以外にないと思います。もちろん練習は苦しいし、しんどいこともありますが、それを上回る楽しさがハンドボールにあるのだと思います。

人は大まかに人生の3分の1は寝て、3分の1は学校に行くか仕事をしていま

す。そして残りの3分の1が自由な時間で、私たちの多くはその自由時間に数あるスポーツや遊びの中からハンドボールを選んでプレーしているわけです。

せっかくの自由な時間ですから、根底にある「楽しいからハンドボールする」という気持ちを思い返しながら取り組みたいですね。そう考えると、極論ですが、生物学上、必要のない時間にエネルギーを費して得た、たくさんの出会いや経験が人生を豊かにし、生きる意味をふくらませてくれるのかもしれない。結局は「ハンドボールすること」が私に生きる意味を与えてくれているんです(笑)。ハンドボールってなんか素敵ですね☆

どうしたらうまくなるのか？

すばり、練習です。人間は本能的にインプットされているものか、学習したことしかできません。ハンドボールが生まれて100年ちょっとですから、本能ではありません。ハンドボールの動きは学習された動きです。学習の基本は反復です。だから練習するしかないんです。そして大切なのが「じりつ」です。これは那覇西高校の校訓でもあるのですが、「自立」と「自律」を表しています。

前高体連専門部長の塩谷和雄先生は「だれかに頼らず自己完結させる選手、人間になってください」と高校生を激励していました。元大崎電気監督の斉藤幸司さん(私のハンドボールを導いてくれた東江正作さんの恩師)は「みんなで作るのがハンドボールなんだ。このチームだから勝ちたいんだという集団にするのが大事」と言われました。

ハンドボールは人生です。人は1人で生きていけません。だけど1人で歯を食いしばって生きていかなければならない時があります。ハンドボールもいっし

よで、1人ではプレーできないけど、1人で状況を打開しないといけない時があります。

その局面でだれかに頼らず自己完結させる力を養う。けれども、仲間を信じて協力していくのがハンドボールなんだなぁと思います。覚悟を決めて、自分で考えて、主体的に取り組む中で、逃げ出しそうな自分を律して、自己完結する努力を毎日の練習で重ねていくことが「じりつした選手」になり、うまくなっていくのではないかと思います。「やらされる100発よりやる気の1発」ですからね。言い換えれば、「じりつするためのトレーニング」が毎日の練習になるんだと思います。

いいプレーをするためには？

いいプレーしたいと漠然と考えていても、なにをどうするという方法論がないことにはプレーは発生しません。

私はいいプレーのためにはいい準備が必要だと思います。いい準備をするためにはいい習慣が必要で、いい習慣はいい考え方から生まれ、いい考え方はいいものに触れることから生まれてくるものだと思います。

1:1を仕掛けたいなら、準備としてスピードのある走り込みが必要で、走り込むためにはバックステップで位置を取る習慣が必要で、そのバックステップはスピードのある1:1をするという考え方から発生し、その考え方はうまい人のビデオを見るとか、指導者と話をするとか、技術書を読むとか、いいものに触れることから始まると思います。いい映画を観る、いい話をする、いい人と交際する、いい食事を摂る、いい睡眠をとる、いい言葉を使うなどですね。そのいいものを認識するのはいい感性です。見るの

は目、聞くのは耳ですが、それを感じるのは心、その人自身です。四季の変化も、空の移り変わりも歌の歌詞もいい感性がないといいものには見えてきませんよね。感性を磨くことがハンドボールのプレーを磨くことになるのかも知れません。

私もいいものを感じて、触れて、考えて、習慣づけて、準備して、いい表現をしたいとつねづね思っていますし、改めていい星の下に生まれ、いい人に恵まれているから今があるんだなぁとしみじみと感じています。そしてハンドボールに感謝せずにはいられません。

「あなたからハンドボールを取ったらなにが残りますか？」が本当の勝負です。私はこれまで出会った指導者の方々や、応援して下さる方々、ハンドボールする仲間の財産と培って下さった感性があるので、ハンドボールを取ったとしても自信を持って生きていけると思っています。まぁ、でも、きっとハンドボールしているんでしょうけど…(笑)。

お礼

おかげさまでもちまして、今回が連載最後となりました。16回にわたり、なんでもない一選手のつぶやきを読んでくださったみなさんに感謝しております。ありがとうございました。私が出会った素敵な方々をみなさんにご紹介したいという思いで書いてきましたが、いかがでしたでしょうか？

最後にこのような表現の機会を与えてくださったスポーツイベント社様に感謝申し上げます、お礼とさせていただきます。これからもみなさんがHAPPY HANDBALLな毎日になることを祈念しております。Thank you for coming into my life☆ bye bye. (^v^)

