



心のビタミン No.201



五輪選手の心を読む

リオ五輪が本日開幕。準備段階ではハラハラしたが、これから2週間ドキドキしながら夜遅くまで楽しめそうだ。

さて昔から子供たちには「知徳体」が、スポーツマンには「心技体」が説かれてきた。オリンピックは世界の最高レベル技術や体力が傑出しているのは当然だ。そこでテレビ観戦しながら、選手の顔色や仕草から「心」の動きを感じ推測してはいかがだろうか？

各選手は独自の気性を持つ。気とは気分や天気のように変化し、ゲーム中にも激変する。性とは性格や根性のように根本的に変わらない。根性には、地中に張った木の根のようになかなか抜けない強く粘り意味合いが。儒教では「仁義礼智根於心」と四つの徳が心の基礎にあるとされる。

日本のスポーツは武道から発展してきたため、

人格や礼儀、厳しさが重要に。鍛錬を通じて根性が身につく、粘り強い精神力が評価されてきた。

一方、欧米のスポーツ観は異なる。楽しむことが前提で、活気、やる気をアップさせ、気持ちよいプレーを目指す。トップアスリートはメンタルトレーニングを受け、プラス思考で伸び伸びとメダルをゲットする。

我が国と外国ではこれほど違う。今のTVでは選手の一挙一動をクローズアップで観察できる。優れた感性で行間を読むように、映像の背景も読み取りオリンピックを楽しむんでみよう。

(医師・音楽家 板東浩)

