

南空知高校テニス

# メンタリティ講座 5

快感原則

## 1 練習の達人

絶対的な権威を持つカリスマ監督がいて、選手はその手足となって戦います。監督の指示通り動くことが勝利への唯一の道筋だと信じて疑う者もいません。毎日の練習は、監督の要求に応える形で繰り返されます。様式美さえ備えた、完璧な練習スタイル。そんな中で、選手は監督の高度な要求に応える技術を着実に身につけていきます。監督の意図に反する突飛な（あるいは独創的な）動きは断じて許されません。それでも監督は時折、考えて動け！などと怒鳴ったりもするのです。選手も納得して、ハイ！と大声で返事をするけれど、本当は何も考える必要なんかありません。監督の意図を察し、監督が満足する動きをするだけですべて事足りるのです。一方で、根性は絶対不可欠。厳しい要求に応えるために、それ自体決して楽しくもなく、冷静になって考えればうんざりするような単調な練習に歯を食いしばってついて行くためのド根性は、何よりも尊ばれる最高の美德です。そうやって“練習の達人”は作られていきます。

20年か、もしくはそれ以上昔の我が国のアマチュアスポーツは、多かれ少なかれ、このスタイルの練習によって支えられていました。そして当時はこれでそれなりの成果も上げていたのです。優秀な“練習の達人”となった選手の中には、やがて監督やコーチとして後進の指導にあたるような人もいて、彼らもやはり自分が受けた指導を手本にして、せっせと“練習の達人”作りに精を出したのです。そうやって、このサイクルは延々と続いて来たのです。

## 2 モチベーション motivation

モチベーション motivation・・・最初は「動機付け」などというよく解らない言葉に訳され、スポーツに限らず、教育や企業の現場でもしばしば話題に上りました。でも「動機付け」という言葉ではちっともぴんと来なかったのです。この言葉が日本のスポーツ界に受け入れられ始めたのは2～30年前のことだと思います。やがてサッカーにJリーグが発足します（1991年）。ヨーロッパの先進的な理論に貪欲だったJリーガー達は、それまでの日本のスポーツ界に横行した根性主義やノルマ消化型“練習の達人”式の練習を否定し始めます。そしてそれまでは立ち後れていたフィジカル physical、メンタル mental といった、スポーツにおけるスキル skill（技能・技術・知識など）以外の要素を科学的に考えて取り組もうとしたのです。そんな中で脚光を浴び、人々の口に上り始めた言葉がモ

チベーションでした。

モチベーション motivation . . . . . 向上したいと願い、向上することを信じて、わくわくして打ち込むときの心の働きです。また、実際に向上することによって、喜びを感じたり、良い結果を手にしたたり、良い評価を受けたりして、更に向上したいと願う心の働きです。苦しいし、楽しくはないけれど、これさえ一生懸命に頑張れば向上するんだと無理矢理自分に言い聞かせて打ち込むときの、ノルマ消化型“練習の達人”式の発想とは、全く反対の方向に向かう、自然な心の働きです。

ノルマ消化型“練習の達人”式の練習が通用しない理由はモチベーションの問題だけに留まりません。プレー中は唯一絶対であるはずの「自分の判断」というものを越えて従わなければならないような別の人間（例えば、カリスマ監督）の意志が常に存在しているのであれば、決断力 determination というメンタリティは決して養われないでしょう。誰かの指示に応えるための練習しかしない人の心に、イマジネーション imagination は育ちようがないのです。

### 3 快感原則

精神分析学者ジークムント・フロイトは、人間が二つの原則に支配されて生きていることを指摘しました。一つは「～をしたい」という気持ちのおもむくままに生きようとする側面、これを快感原則と言います。もう一つは、現実を見て「～しなくてはならない」ということに従って生きようとする側面、これを現実原則と言います。快感原則と現実原則は、複雑に絡み合って、人間の心に様々なストレス（抑圧）を与えます。

あなたの目の前に、美味しそうなケーキがあります。これを食べたら、確実に「美味しい」という快感が得られるわけです。快感原則に従って、あなたはそのケーキに手を伸ばします。ところがここで現実原則が顔を出して、快感原則に従おうとするあなたを制止するのです。「食ったら、太るぞ . . . . . 食うな！」あなたは慌てて手を引っ込めるのです。

ところで「食ったら、太るぞ . . . . . 食うな！」とあなたを制止する現実原則ですが、長い目で見て、ケーキを我慢して3ヶ月後に5キロのダイエットに成功することは、ケーキの美味しさなどとは比べものにならない深い快感につながるわけです。とすれば、ケーキを我慢することも、突き詰めれば快感原則に支配されています。授業中の「眠りたい」という快感原則に逆らって、必死に目を開けていなければならないとする現実原則も、先生に叱られる不快感から逃れたいという快感原則に従っているのです。

ダブルス雁行陣。30 - 40のゲームカウントを握られているあなたは、後衛で厳しいラリーを続けています。相手も負けまいと必死に応戦、両者のクロスラリーは、深く速いボールがネットすれすれに飛び交い、前衛がポーチに出るチャンスもなかなか生まれません。こんなに素晴らしいラリーを続けているのに、「このまま続けてたら、きっと私が先にミスをする . . . . .」いつもの弱気の虫が顔を出します。そして別のオプションがあ

あなたの頭をよぎるのです。苦し紛れに、エース狙いで、ストレート down the line へのパッシング……。エイッ！

あなたがスプリットステップをしてから、エイッ！とラケットを振り抜くまでの心の中を見てみましょう。「苦しいっ！でも、私、けっこういいボールを打ってる。だけど、あの人、なかなかミスってくれない。このまま続けてたら、きっと私が先にミスをする……。そうだ、ストレートもある。相手のボールは深くて、速くて、決めるのはけっこう難しいけど、前衛はまさかストレートなんて考えてないはず。気持ちいいエースで、このゲーム、デュースに追いつこう。ミスするかも……。でも、エースにしろ、ミスにしろ、とりあえずこの苦しいラリーからは解放される。積極的にいかなきゃ……。エイッ！」渾身のハードヒットが、向こうのベースラインを遙かに越えてしまったことは、言うまでもありません。

ここには未来の快感が2つ用意されていました。一つは、このポイントを取ることで、二つ目は、緊張したラリーの苦しさから解放されること。あなたは二つ目の快感を得るための快感原則に従って行動してしまった結果、結局深く大きな快感を手にするチャンスを失ってしまったのです。

より深い快感を手にするためには、誤った快感原則を制する現実原則が必要だということです。つまり、ここは粘って深いクロスを続け、チャンスを待たなければならないと自分に強く言い聞かせる現実原則です。そのためには訓練が必要です。緊張したラリーの苦しさから解放されることなど、取るに足らぬ浅い快感だということを瞬時に判断するための訓練です。しかしそれは単純なことではありません。テニスとは関係ない部分も含めた、プレーヤー自身の心に関わる問題だからです。

## 4 辛抱について

辛抱（しんぼう）つらいことをじっとがまんすること。たえしのぶこと。

（旺文社・国語辞典）

ケーキを食べたいという快感原則に対して、ダイエットのためには食べてはならないとする現実原則。打ち込んで楽になりたいという快感原則と、粘り強くチャンスを待てとする現実原則。ミスをしたくないという快感原則と、失敗を恐れずに攻めなければならないとする現実原則。心の中で起こる、これら対立する二つの原則せめぎ合いを葛藤（ジレンマ dilemma）と呼びます。そして、この葛藤によってストレス（抑圧）を受けることで、人間の自我は成長するのだと心理学者は指摘します。

幼い頃から甘やかされて育った子供は辛抱が出来ない、などと言います。ここでいう辛抱とは何でしょう。国語辞典が定義づけるような、現実原則に従って辛いことをじっと我慢することだけが「辛抱」だとは、私は思わないのです。お菓子が食べたいと言えばお菓子が与えられ、テレビが観たくなればいつでも観ることが出来る、そんなふうにならぬに目先の快感原則に従うことに慣れ、「食べてはならない」「観てはならない」という現実原則

とのせめぎ合い（葛藤）を経験しないで育ってきた子供の自我は、健全に成長することができなかったと考えるべきではないでしょうか。

先に述べましたが、「ダイエットのためにケーキを食べるな」という現実原則も、長い目で見れば、自分に快感をもたらしてくれる快感原則なのです。だとすれば、辛抱とは、繰り返される葛藤によって自我を健全に成長させた結果、どの快感原則に従って行動すれば最も深い喜びがもたらされるかを正しく判断でき、目先の浅い快楽をもたらす快感原則に惑わされない心、ということになるのではないのでしょうか。

## 5 スポーツは何のためにやるのか？

この質問に対する私の答えは、いつも一つです。「快楽を得るため」……胸のすくようなエースを決める快感を得るため、楽しいと感じるため、「ナイスショット！」と言われて嬉しくなるため、上手になった自分のプレーを誰かに見られてワクワクするため、勝って喜ぶため、負けて悔しがり今度こそ勝ちたいという願いを叶えるため、テニスを通して健康で素敵な人間になっていく自分を誇らしく思うため、そしてそんな喜びを仲間と分かち合うため……これらを否定するような練習では、全く意味がないのです。

ただし、一つだけ断っておきます。私の言う「快楽」とは、たった今現在の瞬間が楽しければそれでいいという刹那主義者の快楽ではありません。未来という大切な時間のために用意する、深く豊かな快楽なのです。

刹那（せつな）仏教語。きわめて短い時間。一説に六十五刹那を一弾指という。

（国語大辞典・小学館）

刹那主義（せつなしゅぎ）過去のこと未来のこと考えず、ただ現在の快楽がすべてだとする生き方。

（現代新国語辞典・学研）

（ 2006.10.22. 栗山高校 佐々木雄介 ）