

## 松尾昂太郎 北海道大学大学院工学院 共同資源工学専攻

北海道大学

工学部 環境社会工学科卒

私が4年間の大学生活で最も熱量を注いだのは、部活動のバスケットボールです。小学校1年生のころから続けてきたバスケットでしたが、高校までと最も違ったのは、学生主体でチームを運営したことでした。目標を決め、戦術の選択、練習計画の立案、試合後の振り返りまで、すべてを自分たちで決める環境で、主体性と役割認識の重要性を突きつけられました。闇雲に量をこなすのではなく、自分たちの現在地を正しく分析し、目標達成に対して足りないものを明確化し、では自分は何をするのかを決めて実行、そして結果からまた学ぶ——この循環を愚直に回すことが成長の近道だと気づきました。学年が上がるにつれ、求められる役割は変化しました。自分が成果を出すだけでなく、後輩が力を発揮できる環境を整えること、練習の目的や意図を言葉で共有すること、そして自らの行動で示すことが大切になりました。2年生のころに先輩からかけられた言葉で印象深く心に残っているものがあります。試合後の振り返りで、自分の出来に対する評価を過度に厳しくしていた自分に対し、「お前のそのストイックさを誰にも真似できない強みだ。だからこそできなかったことだけではなく、できたことにも目を向けるようにしろ。そうすればもっとやるべきことが明確になるから。」とその先輩は言ってくれたのです。2年生になって中心選手としての責任を果たさなければいけないとプレッシャーを感じていた自分は、ストイックにやることばかりを追求していました。そのため練習でも緊張感を重視しすぎるあまり、他人への指摘の声が悪くなりすぎることもありました。そんな中でかけられた先輩の一言が、自分の役割を明確に認識するきっかけになりました。自分は地道に努力できる力があるからこそ、一気に大きなステップアップを狙うのではなく、小さい成長を積み重ねていくことが重要だということ。そして、そうやってプレーでチームを引っ張っていく力があるからこそ、周りも一緒に引き上げていく視野の広さを持たないといけないということです。このことに気づいてから、それまでの気持ちの余裕のなさを減らすことができました。小さいことでもできるようになったことに目を向けることで、日々の練習の中で、成長を実感しやすくなったからです。そしてそうすることで、周りの状況も良く見えるようになり、周りの選手の分析もできるようになりました。真の意味でのコミュニケーションができるようになったのだと思います。3年生になるころには、指示一辺倒ではなく問いかけを通じて考えを引き出し、肯定的なフィードバックと具体的課題をセットで渡し、小さな成功体験を積み重ねることでモチベーションを維持することができるようになりました。そして4年時にはゲームキャプテンを務めました。コート内外の意思決定、試合中のどんな状況でもチームを統一するためのリーダーシップ、タイムアウトでの要点提示、試合前後のモチベーション管理や鼓舞など、責任の重さを日々感じました。同期と話し合い続けたのは「人を変えるのは難しい」という前提です。だからこそ、まずは自分たちが変わることを、背中ですること、そして同じメッセージを粘り強く伝え続けることを徹底しました。その結果、勝利はもちろん嬉しいのですが、後輩が自分の言葉で課題を語り、自ら役割を認識して取り組めるようになった瞬間、そして私たちを信頼してついてきてくれていると感じた瞬間に、最も大きな喜びを覚えました。この経験を通じて、私は「人とのかわり方」と「自分がどんな人間でありたいか」を学びました。相手の状況を尊重し自分の主張・期待を言語化すること、任せて見守る勇気を持つこと、

厳しさと温かさを併せ持つこと。状況を冷静に分析して最善を選ぶ努力を続け、責任から逃げず、仲間の可能性を信じて走り続ける人間でありたい——それが、私の4年間の総括です。現在はこの経験を活かし、大学院での研究活動に励んでいます。部活動で培った力を基に、「なりたい自分」を追い求めていきたいです。