

皆さん、おはようございます。

これは、今年のラグビーワールドカップで話題となった「五郎丸ポーズ」ですが、これはゴールポストを狙ってキックをするときに行います。

- ・両手の人差し指を合わせる。
- ・左手の中指から小指までを折り曲げる。
- ・左手の上に右手をかぶせ、右手の中指と薬指の先はやや宙に浮いている状態にする。
- ・右手の親指を内にまげて、その上に左手の親指をのせる。
- ・その状態で、手、ゴールポスト、手、ゴールポスト、手を見る。

このような「五郎丸ポーズ」は「ルーティン」と言われるもので、「決まりきった手順」という意味で、習慣みたいなものです。

皆さんは、五郎丸選手はなぜこのような「ルーティン」をするのかわかりますか。

このような「ルーティン」により、一連の動きが、何回蹴っても全く一緒になり、高い確率でキックを成功させることができます。スポーツ心理学の面から、緊張して当たり前の状況でも、蹴ることに集中することができます。

また、このような「ルーティン」により、不安感が減少し、試合本番であがらず、力を出せると言われています。

メジャーリーグで活躍するイチローもこの「ルーティン」を多く用いています。

朝食にカレーを食べる。そのあとDVDを見る。球場に出掛け、同じ練習メニューをする。ベンチで座る場所、バットを置く場所、体操する場所が決まっています。打席に立ったらバットを立て、目の焦点を先端に合わす。試合が終わると、グローブ、スパイクを磨いてからユニフォームを着替えます。

イチローはルーティンだけでなく、こうやろうと決めた努力は毎日します。

高校は愛工大名電で三年間毎日、10分間の素振りを続けました。

イチローはこう述べています。「簡単なことほど続けるのは難しい。続けることで自分の力となる」

イチローはオリックスの二軍時代に神戸総合運動公園隣のオリックスの寮である「青濤館」に住んでいました。19歳の頃、9時から5時まで練習をして、6時に寮に帰ったら、洗濯、入浴、食事をして、早く寝る。夜中に起きて、1時から室内練習場で、マシンを相手にバッティング練習。納得するまで練習する。

なぜそこまで集中できるか。イチローはこうっています。

「ぼくは必ずその日のうちに、自分がやるべき、毎日の目標があるんです。目標を一つクリアすると、また次の目標が出てくる」

このように一日一日、目標をもって生活をする。しかも、その目標は高すぎるのではなく、手に届くものにする。

イチローはこうっています。

「手に届かないとしんどくなる。辛くなる。そうするとマイナスになる。そうすると目標をあきらめてしまう。挫折につながる。」

「目標が自分の手に届くと嬉しいでしょ。だから充実した毎日が過ごせる。だから、プラスに考えることができる。」

以上は、イチローが19才の時に考えて実行していたことです。

目標を持って、毎日、たゆまぬ努力をし、克服する点を一つ一つをクリアしていく。そういう積み重ねが現在のイチローをつくったと言えます。

目標がなければ、夢が叶うことは決してないでしょう。それを説明するために、実験をしたいと思います。

ここに長さの異なる三種類の振り子が一本の棒でつながっています。長くなるほど振り子はゆっくりとふれます。

この3種類の振り子を長い方からA、B、Cと名づけましょう。Bだけを振らすにはどうしたらよろしいでしょうか。皆さん考えてみてください。

Bだけを振らすにはBの振れ方に合わせて、外から力を与えると、Bだけが振れます。Cだけを振らすには、同じようにすればいいのです。この現象を物理では「共振」と言っています。

勉強や仕事をするときもこれと同じで、やりたい目標を定めて、それに合わせた努力をし続けると大きな成果が出ます。やみくもに努力しても、なかなか成果は出にくいです。自分は将来、こうなりたいという「自分の完成図」を描き、粘り強く努力することが大切です。

話は戻り、五郎丸、イチローが実践していることをまとめますと。

小刻みな目標をもち、一日一日、目的意識をもって練習に取り組む。

自分がやるべきことを、ルーティンにする。つまり習慣化する。そうすることにより、毎日の努力を積み重ねることができる。自分の不安感も減らすことができ、集中力が増す。また、本番でもあがらず、肝心な時に力を発揮できる。

これらのことは、スポーツだけではなく、プレゼン、文化活動、勉強などにも応用できます。

「目的を持つ」「ルーティンをつくる」、このことを二軍時代のイチローとそう年齢が変わらない君たちが実行すれば、将来、必ず大きく成長できると思います。今年一年が皆さんにとって大きく飛躍する一年となることを願って、一学期の始業式の式辞とします。