



# 羅針盤

2015年度 第8号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2015（平成27）年9月5日発行

陸上部3年生のM君が、和歌山インターハイ（全国高校総体陸上競技大会、7月29・30日）に参加し、6位に入賞した。全国で6位。豊多摩の学友にとって、同慶であり、自慢である。種目は、陸上八種競技。2日間をかけて、文字どおり8種目（100m、走り幅跳び、砲丸投げ、400m、110mハードル、やり投げ、走り高跳び、1500m）を競う。投擲はパワーが求められ、跳躍には身軽さが必要、短距離とハードルには瞬発力が試され、1500mでは持久力が問われる。過酷さは、想像さえ難しい。人類最速の男、ジャマイカのウサイン・ボルトは、400mを走らせたコーチの助言に抵抗して、100mを強引に選択した。理由は「400mの練習がきついから」だったという（「Number」884号（2015年9月3日発行）92頁）。笑い話に思えてくる。

刮目すべきは、M君が8種目中4種目で自己新記録を出し、総合得点も自己新記録（5530点）だったことである。しかもその4種目は、競技日程の中盤から後半に行われる種目（400m、やり投げ、走り高跳び、1500m）だった。7種目終了時点の総合得点10位から、得意種目とはいえ、1500mで自己ベストを出し、6位に食い込んだのである。なんというメンタリティだろう。

彼は、どんなふう<sup>せいぎょ</sup>に心を制御し、大舞台でベストを出したのだろうか。

## 逆説志向 ～自分自身と闘う～

君は、V・E・フランクを知っているだろうか。第二次世界大戦のとき、ユダヤ人としてアウシュビッツに収容され強制労働に従事した。明日をも知れない状況で、生きる希望を失わなかった。解放後、経験を『夜と霧』（霜山徳爾訳、1956年、〔新版〕池田香代子訳、2002年、ともにみすず書房）にまとめた。

フランクは精神科医だった。「ロゴセラピー」という心理療法を提唱した。「意味による治療」である。そこには、アウシュビッツの経験が深く影響している。伝統的な心理療法が「治療によって意味を獲得させること」を目指すのに対し、彼の方法論では意味の探求から入るのである。彼によれば、人間は本来的に生きる意味を持っているが、生きる過程でそれを忘れてたり見失ったりすることがある。その結果、抑鬱状態や攻撃性、依存症ないし嗜癖という「大衆神経症」に陥ってしまう。彼の方法では、まず生きる意味の回復を目指すのである。著書に、スポーツに応用したくだけりがある。

私の説が個々のスポーツにどのように適用できるか、それを見てみよう。人間は自分の可能性の限界がどこにあるかに関心を持っているが、限界というものはそれに近づくにつれて、地平線のようにさらに遠くへ逃げていくと私は言った。このことから、人間はスポーツのどの競技においても、実際は「自分自身と闘っているのだ」と言える。自分自身が「自分のライバル」なのである。少なくともそうあるべきだ。これは何も道徳的な意味で言っているのではない。事実に基づいた表現である。なぜなら、人は他者と競争し、打ち勝とうとすればするほど、自分の能力を発揮できなくなるからである。逆に、成功や他者に勝つといったことをあまり気にせず、自分のベストを尽くすことだけに集中すればするほど、より早く、より簡単に、成功という王冠を抱くことができるのである。

『〈生きる意味〉を求めて』（諸富祥彦・松岡世利子訳、春秋社、1999）160～1頁

ロゴセラピーでは、このように、結果を最大限に引き出すために、他者と戦うのではなく、自分自身と闘うようにすることを「逆説志向」と言い、逆に、何かを意図の対象にすると同時に、それが意図した通りになされているかにも注意を集中させてしまう、神経症的な習慣を「意図過剰」と呼んだ（162頁）。私たちに大切なのは、「意図過剰」に陥ることなく「逆説志向」を心がける、ということになる。

第3号で引用した記事（「朝日新聞」2007年6月26日夕刊）が思い出される。イチローや松井秀樹は、異口同音に「コントロールできないことについては関心を持たない」と言う。「コントロールできないこと」は、イチローにとってはライバルの成績であり、松井にとってはマスコミの反応であった。松井は「気にしても仕方のないことは気にしません」と言っていた。同じように、ダルビッシュは、インタビューに「自分にできることだけを考えてやると、全然プレッシャーも何も、ないですね」（TV朝日「Get Sports」2007年11月18日深夜放送）と応えていた。一流の選手は、「逆説志向」の概念を知らなくても、経験の中でそれを身につけているのである。ひょっとしたら、「逆説志向」を身につけたから、一流選手になれたのかもしれない。そして、M君が大舞台で自己記録を更新する心境も、「逆説志向」だったのではないだろうか。

NHKの「アスリートの魂」で、100mの江里口匡史えりぐちまさしを特集したことがある（2012年6月4日）。その中で、江里口が新鋭選手に追い上げられてスランプに陥ったときのことを、コーチの朝原宣治あさはらののぶはるが解説していた。朝原は「若いライバルに気をとられ、タイムを意識しすぎたのだと思います。自分にも経験がありますが、タイムを意識しすぎると調子が落ちることがあります」と言ったのである。びっくりした。私は、陸上や水泳はラップタイムを競うから、純粋に自分自身と戦うスポーツだと思っていたのである。朝原によれば、自分のタイムでさえ他者であり、「意図過剰」の対象だということになる。朝原は、そこから脱するためには、よい走りを求めることが重要だという。「逆説志向」に徹することが必要だということである。

## 苦手科目こそ伸びしろ

M君の健闘は、もう一つ大切なことを教えてくれる。彼は、高校生活最後の試合で、自己ベストを4つ、総合得点も含めれば、5つ叩き出したことになる。しかも、やり投げは、彼の不得意種目だったという。運動能力が練習によって恒常的に上昇することを前提とすれば、論理的な結果である。彼は、八種競技の選択とインターハイ出場によって、自己ベストを出すチャンスをより多く得たのだった。対外的には、代表や順位の名誉に価値があるが、逆説志向的には、そこで自己ベストを出したことに大変な価値がある。当人の考え方や生き方に影響していくからである。

3年生には、夏休みが不調に終わった人もいよう。弱気の虫が目覚める季節である。「国立を諦めて私立にしよう…」「志望を下げれば、推薦で入れますか」そんな声を聞く。今まで模試の平均を上げてきたのは浪人生である。一度仕上げた彼らには伸びしろが少ない。現役生が伸びるのはこれからである。学力も運動能力も、曲線的にはなく、階段状に上昇していく。踊り場の停滞は苦しいが、弱気になってはいけない。打開は突然やって来る。努力が昇華する。第一志望はゆずれない。国立なら、後期まで走り続ける覚悟をしよう。M君の教訓では、自己ベストは最後に出る。妥協は、センター自己採点（1月18日）のあとでいい。

折から、NHK「アスリートの魂」で、陸上十種競技の右代啓祐うしろけいすけを取り上げた（2015年7月30日）。「十種」は、高校生の「八種」に円盤投げと棒高跳びを加えた成人種目である。右代は、アジアチャンピオン。オリンピックのメダルも期待される。特集タイトルが「弱点こそ伸びしろ」であった。右代は、投擲と跳躍とうてきが得意で短距離が苦手である。番組では、100mの改善に取り組んでいる様子が報じられた。右代は言う。

「十種競技を始めて今に至るまで、できないものって沢山あるんですよ。それを投げ出さないで、しっかりと向き合って、一つ一つ得意なものに変えていく。その努力の積み重ねが成果を生んでくれる…まだまだ伸びしろがある。まだやることがある。まだまだやることがある。楽しみですね」

私たちは、弱点に気づくと焦ってしまうが、見方を変えれば伸びしろなのである。右代は「勝負っていうのは、相手に勝つってことじゃないって思う。自分に勝つ。自分自身で証明したい」とも述べていた。

いよいよ、3年生はセンター試験の申し込み。これからも、周囲を意識せず、ベストを尽くすことに集中してごらん。苦手科目こそ伸びしろである。勝負は総合得点。スピードをゆるめることがあっても、最後まで歩き続けることだ。紆余曲折うよきよくせつにひるんではいけない。自己ベストは最後に出る。論理的帰結だ。

3年生 センター試験連絡 志願票下書き締め切り 9月7日（月）昼休みまで 志願票締め切り 9月16日（水）16：00まで 直接担任に手渡し
--