



羅針盤

2015年度 第14号
都立豊多摩高等学校
進路図書部

Geistesaristokrat

2015（平成27）年12月25日発行

大学入試や公式試合で実力を発揮するためには、適度の緊張とリラックスが重要である。神経の集中には緊張が必要だし、冷静な臨機応変にはリラックスが不可欠である。

テレビ朝日の「報道ステーション」で、試合中の吉田沙保里（レスリング）の心理状態を分析したことがあった（2012年5月21日）。分析対象は、前年の世界選手権女子55キロ級（9月15日 トルコ・イスタンブール）決勝戦。相手は、トーニャ・バービーク（カナダ）。第2ピリオドまで1-1。第3ピリオドも2-2。ただし、試合内容でリードされていた。残り3秒。敗戦目前。彼女は冷静に相手を観察し、隙を発見、高速タックルを決めた。逆転優勝である。

番組では、『スラムダンク勝利学』（集英社、2000）のスポーツドクター、辻秀一が、分析と解説を担当した。辻は、「ゾーン」（トップアスリート特有の境地）に入っていたと考え、吉田に前述の試合をイメージしてもらい、その時の脳波を測定した。その結果分かったのは、試合時の吉田のメンタルが、高度の集中と高度のリラックスを、どちらも達成していたことである。普通ではあり得ないレベルであった。

緊張+リラックス=いつも通り

ラグビー日本代表の五郎丸歩（ヤマハ発動機）は、ゴールキックに臨む心理を次のように説明している。

僕はキックを蹴るときには何も考えていない。頭にあるのは、自分のルーティンがしっかり守れているかどうかだけだ。あとは、キックが外れようが入ろうがカンケーない。それくらいのつもりで蹴っている。つまり「不動心」だ。

無責任に聞こえるかもしれないが、蹴ってしまったあとのボールがどう飛んでいくかは、自分にはどうすることもできない。第3者がどう思うかはまったく別のことだが、結果は自分には関係ない。そのくらいでないと、キッカーはつとまらないと自分では思っている。要は、100パーセントの準備を自分がしてきたかどうか。自分がやるべきことを100パーセントやったかどうか。それができていれば、入ろうが外れようが、どっちでもいい。外しても何とも思わない。

では、「自分のやるべきことを100パーセントやる」とは何か。それは、自分のルーティン^{すいこう}を遂行することだ。キックを蹴ると決めたら、蹴る位置とゴールポストの距離、角度を確かめて、あとは蹴るだけの動作にはいる。この動作に入ったらもう、この点差では、この時間では……といったことは一切考えない。いつもやってきたことを、いつもやってきた通りに出すだけだ。

五郎丸歩（大友信彦編）『不動の魂——桜の15番 ラグビーと歩む——』（実業之日本社、2014）237頁

五郎丸選手のキックの得点力に疑いはない。ワールドカップ南アフリカ戦の勝因の不可欠な一つである。無責任であるはずはない。白刃の上を渡るような緊張感の中でゴールを決めたのである。五郎丸の精神集中の仕方には合理性があるに違いない。重要なのは、ルーティンを実行する冷静と積み重ねてきた準備に対する確信。「結果は自分には関係ない」「どっちでもいい。外しても何とも思わない」この開き直りが正しいのである。そう考えるからこそ、実力を発揮できるし、失敗を引きずらない。

私たちは、「負けたらどうしよう」「合格しなければならぬ」という思いに囚われやすい。が、それは、五郎丸が、楕円形のボールに向き合ったとき、排除する雑念なのである。君も今までやってきたことを信じ、「いつもやってきたことを、いつもやってきた通りに出すだけ」と考えよう。下級生なら、心身の鍛錬も含めて、そういう境地に立てる準備をしておこう。

フィギュアの羽生結弦^{はにゅうゆうづる}が、11月NHK杯（322.40点）、12月GPファイナル（330.43点）と、連続して世界最高得点を更新した。が、^{そじょう}組上^{すべ}にのせるのは、前戦10月のスケートカナダである。ショートプログラムで6位と出遅れたが、フリーで挽回し、2位でフィニッシュした。彼はどのように持ち直したのだろう…。

羽生は、ショートに「ノーミスで滑ろう」という心構えで臨んだ。が、調子がよかったにもかかわらずジャンプで失敗し、結果は73.25点。自己ベストより30点近く低かった。

演技後のインタビューで「チャンへのライバル心が影響したか」と聞かれると、羽生は否定した。

「彼は関係ないです。今回はノーミスしてやろうと思ってて。あつ。ノーミスと思って、1つ1つの技に集中していなかったかも知れない……」

（野口美恵「僕はまだこんなもん。もっとがんばりますー羽生結弦ー」（「Number」889(2015年11月19日)号) 95頁）
翌朝の練習でも4回転でミスをし、自問自答する。

「ショートでは『調子が良いからノーミスしたい』と思ってしまった。でもそれは、結果しか考えてなくて、1つ1つの技をどうやるか全然見えてない状態だった。調子がいいからこそ、練習通り1つ1つやろう」（同96頁）

しかし、フリー本番前の6分間練習でも調子は上がらなかった。最後は「もうあとは気合いしかない！」と開き直った。フリー本番では別人のように集中し、気迫のみなざる演技を見せた。186.29点を叩き出し、2位に食い込んだ。

『練習通り』と考えることで、練習で何をしていたかが見えた。それが良かったです。ショートの時はノーミスできると信じていました。でも今日は自分の1つ1つの技を信じて、ただ一生懸命やろうと思った。それが今日と昨日の差でした」（同96頁）

「ノーミスで滑ろう」から「1つ1つの技」へ、発想を切り替えたことが、2日目の挽回どころか、翌月のNHK杯 322.40点、さらには12月GPファイナル330.43点につながったはずである。

五郎丸と羽生の共通点に気づくだろう。結果を度外視し、「いつも通り」と考え、眼前の課題に集中した点である。君の公式戦にも、君の大学受験にも、応用できるだろう。結果に拘泥^{こうでい}してはいけないのである。試験なら、雑念を振り払い、いつも通り、目の前の科目、1問1問に集中するべきなのである。結果への志向を排除することが、逆により結果に結びつくのである。

元同僚のN先生（硬式テニス部顧問）が教えてくれたルーティンがある。緊張で自分を見失いそうなとき、冷静を取り戻すための深呼吸である。7秒かけて鼻から息を深く吸い、3秒間息を（丹田^{たんでん}に）ため、10秒かけてゆっくり口から息を吐く。「吸う」が緊張を高め、「吐く」がリラックスをもたらす。7：10の比率が絶妙。「プレス・ワン」と呼んでいた。たぶん、名称も大事なのである。試合に入るとき、試験が始まるときや追い詰められたとき、「プレス・ワン」という言葉をおまじないのように思い出し、秒数を数えながら深呼吸することでバランスを取り戻し、冷静に次の「1つ」に集中するのである。

大学の教員1人あたりの学生数 **私立大（23.4人）、国立大の（12.6人）の2倍**

『朝日新聞』に、河合塾と共同で実施した「ひらく 日本の大学」調査の結果が掲載された（2015年12月5日朝刊）。大学の教員1人あたりの学生数（ST比）における私立と国立の格差は上記のとおり。「数字が小さいほど教員1人当たりの学生数が少ないことを示し、少人数のきめ細かな教育をしやすい」という。私立と国立の格差は、学費だけではないのである。

主な学部別では経済・経営・商学部が34人で、理学部は14.3人。文系と理系の学部でも差が出た。

紙面には、立命館大学法学部「近代政治思想史」の講義風景の写真が掲載されていた。キャプションによれば、1人の先生の講義に約300人の学生が耳を傾けている。つくづく、大学は、自分から勉強しなければ、とことん勉強しなくなる場所である。

ちなみに、豊多摩高校のST比は、18.3人である。

※小論文対策／慶應義塾大学文系学部受験希望者は、2年生までに内田樹^{うちだたつる}の本を10冊以上読んでおきなさい。