



羅針盤

2015年度 第16号
都立豊多摩高等学校
進路図書部

Geistesaristokrat

2016 (平成28) 年1月22日発行

卓球の石川佳純^{かすみ}が、全日本選手権3連覇を飾った。一方で、福原愛は、新鋭の加藤杏華^{きょうか}に逆転負けを喫した(1月15日)。不調だったわけではない。なぜ実力を発揮できなかったのか。3年生はもちろん、下級生にとっても、試合や試験に臨むとき警戒すべき注意点がそこにある。

ふとした心の迷いで、流れを一気に奪われる。11点先取の卓球の怖さだ。女子シングルス6回戦。福原は、波にのまれた。19歳の加藤杏華(十六銀行)から3ゲームを連取したが、「試合前は接戦だと思っていた」。楽に勝って良いのか。そんな迷いが攻めを鈍らせた。最終第7ゲームは、立ち上がりから5連続失点。「相手が見えなくなった」とうなだれた。

日本女子で世界ランクは最上位の4位。最近、試合や練習の時以外でも卓球のことが頭に浮かぶほど、充実していた。「自分自身のプレーを楽しみにしている」と語っていたが、心の弱さが顔を出した。「自分がいま持っているものをすべて出し切って『愛ちゃんならリオでも大丈夫』と思ってもらえる試合がしたい」。五輪イヤーの最初の大きな大会で、福原が語っていた目標は、不完全燃焼に終わった。

(前田大輔、「朝日新聞」2016年1月16日朝刊)

2011年世界選手権(オランダ)3回戦の石川佳純(「羅針盤」第2号)が想起される。

ロンドン五輪シングルスの出場枠がかかった、ヤン・ハウン(韓国)戦。石川は、「思い切ってプレーしよう」と積極的に臨み、いきなり3ゲーム連取した。ところが、「勝てる」と思った瞬間、「勝ちたい」という欲が頭をもたげ、攻撃が消極的になった。あとのないヤンは危険を冒して大胆に強打。第4、第5ゲームを奪われ、3対2。第6ゲームも序盤で1-4とリードされた。崖っぷちの石川は自分を見つめなおす。今、何をすべきか?…声を出して自分で自分に「なに勝とうとしてんの?」と問いかけ、「しっかり自分のプレーやってよ!」、「サーブ出したらしっかり戻って!」と、今すべきことを指図した。積極的な姿勢を取り戻し、4連続得点で5-4と逆転。そのまま11-8でこのゲームを奪い、勝利した。

福原も石川も、3ゲーム連取して「勝てる」と思ったことが、攻めを鈍らせ消極的にさせた。が、石川は積極性を取りもどし、福原は呑み込まれた。何がよく、何が悪かったのか。

目の前のひとつひとつ…

五郎丸歩の『不動の魂—桜の15番 ラグビーと歩む—』の中で、最も印象に残るエピソードは、エディ・ジョーンズの前の日本代表ヘッドコーチ、ジョン・カーワンのことばである。日本代表合宿のある日、1対1のミーティングの機会があった。

J K (ジョン・カーワン) は「未来・現在・過去」の文字が書かれたボードを僕に見せると、「過去」の字を指して「お前は過去を変えられるか?」と聞いた。僕は「NO」と答えた。

次にJ Kは「未来」の字を指して「じゃあ未来を変えることはできるか?」と聞いた。僕は「YES」と答えた。

するとJ Kは、僕の言葉を遮るように「NO」と言った。

「未来を変えられると聞いていても、今を変えない限り、未来は変わらないんだ。目の前のことを100%やることだけが、未来を変える方法なんだ。それがゴールへの一番の近道なんだ」

目からうろこが落ちる思いだった。

五郎丸歩・大友信彦『不動の魂—桜の15番 ラグビーと歩む—』(実業之日本社、2014) 158~9頁

五郎丸は「JKからもらったこの言葉は、僕にとって今も宝物になっている」と回想している。話題のルーティンは、目の前のことに100%集中するための手続きだったといえよう。

福原も石川も、「勝てる」という感触が「目の前のこと」から視線を背けさせ、石川は、自分を叱責^{しっせき}することで、集中する感覚を取りもどしたということになる。

スケートカナダ（2015年10月）の羽生結弦^{ゆづる}（「羅針盤」第14号）が思い出される。調子がよく「ノーミスで滑ろう」と臨んだショートプログラムで6位と出遅れたが、フリーでは「1つ1つの技を信じて、ただ一生懸命やろう」と発想を切り替えて巻き返し、2位でフィニッシュしたのである。この発想の転換が、NHK杯（11月）やGPファイナル（12月）の驚異的な活躍につながった。目標を「ノーミス」に置いて失敗し、「1つ1つの技」に置き換えて成功したのである。両者の違いが目標の置き方にあるのは歴然といえよう。彼にとって、「ノーミスで滑ろう」という目標でさえ未来を変えようとするものであり、「1つ1つの技を信じる」ことこそが今を変えようとするものではないだろうか。福原のばあいは、『愛ちゃんならリオでも大丈夫』と思ってもらえる試合がしたい」という希望が目の前の集中を妨^{さまた}げたと思われる。

バドミントンの奥原希望^{のぞみ}は、初出場のスーパーシリーズ・ファイナル（2015年12月）のシングルスで優勝した。日本選手初である。奥原は、その時の精神状態を、不調時と比較して次のように振り返っている。

「試合のこと、よく覚えていないんです。あとから観て『あ、こうだったんだ』って分かりました。勝ちたい気持ちはあったけれど、それよりもバドミントンが楽しい、できることが幸せだという思いが強くて、目の前の一球一球に集中していた。だから試合展開とか意識していませんでした。

そのときの状態を、奥原は「ゾーンだと思う」と語る。

「悪いときは、連続失点してしまった、どうしようとか考えてしまったり、勝ちたい、1点ほしいとか囚われてしまっているんですね。ファイナルのときのような感覚を常に作ることができたら。たぶん相当強いと思います」（松原孝臣「奥原希望—自信を持つ。純粋に楽しむ—」（「Number」893（2016年1月21日）号）83頁）

やはり「目の前の一球一球」である。その集中が、世界の強豪相手に、予選リーグから決勝まですべてストレート勝ちという快挙に導いた。

ジョン・カーワンの提言は、羽生の反撃にも石川の挽回にも、そして奥原の達成にもあてはまる。

落とし穴は、調子がいい時やリードしている時にもやってくる。追い詰められた時に忘れがちで、取りもどさなければならない感覚は、目の前のことに100%集中することである。失敗したからといって消沈してはいけな。うまくいっているからといって舞い上がってはいけな。

追い詰められたら、鼻から7秒息を深く吸って、3秒止めて、10秒かけてゆっくり吐き、冷静さを取りもどし、今、自分はどのように考えるべきか、思い出す。そして、目の前のひとつひとつに集中しよう。それだけが、未来を変える方法なのである。

新聞のコラムから

このひと——筋ジストロフィーと闘いながら音楽大会開催——貝谷 嘉洋^{かいや よしひろ}さん(45)

視力がなくてもピアノを軽快に弾く女性がいれば、耳が聞こえなくてもギターをかき鳴らして情熱的に歌う男性も一。東京で毎年、開かれる音楽コンテスト「ゴールドコンサート」は、障害のある人だけが出場できる数少ない全国大会だ。2003年に協力者を募り、実行委員長として始めたイベントは、今年で12回目を迎えた。

「音楽を楽しみ、良い演奏をしようとする障害者の姿を見てもらいたい。印象が変わるはずだ」

岐阜市で生まれ育ち、10歳の時に、筋肉が萎縮^{いしゆく}していく難病の筋ジストロフィーと診断された。中学2年からは車いすで生活するが、本人の強い希望で養護学校ではなく一般の高校に通った。米国の大学院まで進学し、障害者が暮らしやすくする政策を学んだ。帰国後に障害者を支援する介助者派遣のNPO法人「日本バリアフリー協会」を設立し「イベントを考えることが大好きなので」とコンテストも手掛けた。

コンテストの出場希望は今回、100組を超えた。12月には母校の羽島北高校で「いつか故郷の岐阜でも予選会をしたい」と後輩に決意を語った。（文 大島康介、「東京新聞」2015年12月20日朝刊）